

원 저

사상인의 운동요법 적용에 관한 연구

이의주, 이재구¹⁾

경희대학교 한의과대학 사상체질과, 삼육대학교 생활체육학과¹⁾

A Study of Application of Exercise Treatments according to Sasangin

Eui-Ju Lee, Jae-Koo Lee¹⁾

Department of Constitutional Medicine, Oriental Medicine College, KyungHee University,
Department of Physical Education, Sahmyook University¹⁾

Sasang Constitutional Medicine (SCM) is based on the theory of Sasang (Taeyang, Soyang, Taum, Soeum) in Traditional Korean Medicine (TKM). It is hypothesized that all of the things in the material world can be divided into the four categories of SCM.

We made a new attempt to combine nutritive components, and patterns in physical activities with SCM. At first, we hypothetically divided the nutrients into 4 compartments according to SCM theory, and human body composition as well. These factors could be basically related to Sasangin Exercise Treatment (SET). Therefore, we applied sasangin theory to exercise prescription.

As a research method, we hypothesized that human beings' types can be distinguished by mind and body. Mind was focused on exercise psychological aspects, and body also handled by nutrients, body compositions, body shapes, and exercise physiological aspects. For application of sasang theory to the exercise prescriptions, Taumin as a sample sasangin was selected in this study.

We concluded that in perspective of general traits, Taumin have to reduce their carbohydrate intake volume, but greatly increase their intake of vitamins, minerals, and water in daily diet. They are also recommended exercises that can increase cardiorespiratory function and make them sweat, like endurance running, hiking, swimming, cycling, etc. (*J Korean Oriental Med 2003;24(1):84-91*)

Key Words: Sasangin, exercise, nutrition, Sasangin Exercise Treatment (SET)

서 론

사람은 누구나 건강한 삶을 영위하길 원하며, 이것은 인류가 가지고 있는 영원한 연구주제일 것이다.

이러한 건강한 인간의 삶의 질을 유지 또는 증진시키기 위하여 건강관련 체분야에서 다양한 연구들이 수행되고 있다. 이는 최근 기존의 서양의학적 인간 건강관리 및 치료의 시각에서 좀 더 총괄적인 시각(Holistic Aspects)에로의 변환에 따라 대체의학에 대한 관심과 연구가 급증하고 있는 것으로 입증되고 있다.

우리나라 고유의 사상의학에서는 이것을 調養(조

· 접수 : 2002년 11월 8일 · 채택 : 2003년 1월 28일
· 교신저자 : 이의주, 서울시 강남구 대치2동 994-5 강남경희한방병원 체질의학센터
(Tel. 02-3457-9090, Fax 02-3457-9100, E-mail ; sasangin@khu.ac.kr)

리·양생)이라고 하여 침구치료 이외에도 적극적으로 교육하고 있으며, 연구와 임상진료에도 적용하고 있다. 양생법에는 음식을 조절하는 체질식사요법, 타고난 기질과 성품 등을 조절하는 체질성정조절요법(이임갑 등, 1998)¹⁾, 인간관계 및 사무에서 발생하는 문제를 극복하기 위한 체질사회양생법, 적합한 운동을 통하여 신체를 단련하는 체질운동요법 등을 제시할 수 있다²⁾.

그러나 사상체질별 운동 및 스포츠와의 관련성은 체질 및 운동 전문가외의 일반인들도 많은 관심이 있음에도 불구하고, 지금까지 관련된 연구로는 이병철(1993)³⁾의 체질별 체력요소의 차이 연구와 심재평(1998)⁴⁾의 동양과 서양의 체질분류에 대한 비교연구, 그리고 오재근(1999)⁵⁾의 스포츠종목별 우수선수들의 사상체질 분류에 관한 연구 정도로 아직도 희소한 실정에 있다. 더구나 사상의학을 바탕으로 한 운동요법의 적용에 관하여 언급한 연구는 본 연구자들이 알고 있는 한 지금까지는 없는 것으로 인식되었다.

그러므로 성정편차에 따라서 각 개인의 장부형성이 체질에 따라 달라서 체형과 기질이 특징적으로 발현되기 때문에, 체질별 사고방식, 생활방식, 신체활동방식 등도 고유특성이 반영된다고 사료된다.

사상의학에서는 ‘太極 心也, 兩儀 心身也, 四象 事心身物也’라 하여 만물과 인간을 분석하는 방법의 도구로 태극적 방법으로 心, 양의적 방법으로 心身, 사상적 방법으로 事心身物이 있다⁶⁾. 따라서 본 연구자들은 사상체질의학의 기본원리인 太極, 兩儀(陰陽), 四象의 가능자를 통하여 신체활동방식의 특성이 반영된 운동요법과 관련된 운동심리요소, 영양요소, 신체조성요소, 체형요소, 운동후 반응요소 등을 재조명함으로써 사상인 운동요법의 적용 가능성을 제시하고자 한다.

연구방법

사상인의 운동요법은 한의학(체질의학), 영양학적 측면, 운동생리학적 측면, 운동심리학적 측면 등에서의 접근을 통하여 사상체질의학을 바탕으로 한 실용

화 및 응용화의 가능성을 모색하고자 한다. 따라서 본 연구에서는 사상체질중 가장 많은 분포를 차지하고 있는 태음인을 대상 예로서 선정하고, Fig. 1과 같은 조작적인 준거틀에 맞추어 적용하고자 한다.

즉, 인체를 정신(心)과 육체(身)로 구분하고, 정신(心)은 운동심리(성정조절)를 중심으로, 육체(身)는 영양소→신체조성→체형→운동생리반응을 중심으로 살펴 보겠다.

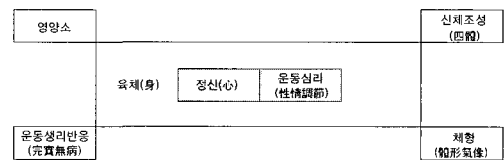


Fig. 1. 사상인의 운동요법 적용을 위한 操作的 準據 틀

본 론

1. 영양소와 신체조성 측면에서의 사상인 운동요법

우선 사상인의 운동요법을 설명하기에 앞서 영양소, 체성분, 운동에 대한 임상적 및 사상의학적 이론 접근의 가능성을 제시하고, 그 타당성과 가능성에 따라 좀 더 세밀히 적용할 수 있는 기초연구가 필요하다는 것을 전제하고자 한다.

영양소는 통상 에너지영양소와 조절영양소로 구분할 수 있다. 즉 에너지영양소는 탄수화물·단백질·지질으로 나누어지며, 조절영양소는 비타민·무기질·수분 등으로 나누어진다⁷⁾.

사상의학에서의 음식의 대사는 인체의 내장(위완→위→소장→대장)을 거쳐서 溫氣, 熱氣, 涼氣, 寒氣로 변환된다.(4-2) 이것은 각각의 臟局을 활동하고, 저장하는 새로운 물질(神氣血精)로 치환된다.

○ 4-2 水穀 自胃脘而入于胃, 自胃而入于小腸, 自小腸而入于大腸, 自大腸而出于肛門者, 水穀都數, 停畜於胃而薰蒸爲熱氣, 消導於小腸而平淡爲涼氣, 熱氣之輕清者, 上升於胃脘而爲溫氣, 涼氣之質重者, 下降於大腸而爲寒氣.

【東醫壽世保元；臟腑論】⁹⁾

○ 四藥之於四臟也，馨歸於肺，臭歸於脾，液歸於肝，味歸於腎. 【韓醫學大系；東武遺稿；總論】⁹⁾

약재는馨臭液味로 구성되어 있다. 그런데 주성분이馨인 것은肺로 귀결되어 폐당에 영향을 주며,臭인 것은脾로 귀결되어 비당에 영향을 주며,液인 것은肝으로 귀결되어 간당에 영향을 주며,味인 것은腎으로 귀결되어 신당에 영향을 준다.

본 연구자는 기본적으로 다음과 같은 가설을 설정하여야 했다. 즉 음식의溫氣, 熱氣, 涼氣, 寒氣의 四氣와 영양소를 대비하여 단백질은熱氣로 火에 배속하고, 탄수화물은冷氣로 金에 배속하고, 지질은寒氣로 水에 배속하고, 나머지 비타민·무기질·수분은溫氣로 木에 배속하였다.

음식의 영양소를 四象의 요소로 구분하여 살펴보면, 체세포에 쉽게 에너지를 공급하는 탄수화물은음식의 涼氣, 약재의 液으로써 肝에 귀속되므로 金에 배속하였고, 뼈와 근육의 대부분을 구성하고 혈액, 세포막, 면역체계의 중요요소를 이루는 단백질은음식의 熱氣, 약재의 臭으로써 脾에 귀속되므로 火에 배속하였고, 신체의 주된 에너지 급원 및 저장형태인 지질은음식의 寒氣, 약재의 味으로써 腎에 귀속되므로 水에 배속하였고, 그외 영양소(비타민·무기질·물 등)은음식의 溫氣, 약재의馨으로써 肺에 귀속되므로 木에 배속한 것이다.

또한, 인체를 구성하는 체성분은 크게 지방(Fat)과 체지방(LBM;Lean Body Mass)으로 구분하고 있다. 이것은 뼈·근육·지방 그리고 잔여물(residual volume)로 나누어진다.

- 4-4 胃脘與舌·耳·頭腦·皮毛, 皆肺之黨也
- 4-5 胃與兩乳·目·背脊·筋, 皆脾之黨也.
- 4-6 小腸與臍·鼻·腰脊·肉, 皆肝之黨也.
- 4-7 大腸與前陰·口·膀胱·骨, 皆腎之黨也.

【東醫壽世保元；臟腑論】⁹⁾

四體 즉, 皮筋肉骨은 체성분과 밀접한 관련이 있다. 여기에서 근육과 筋은 火, 지방과 肉은 金, 뼈와 骨은 水, 나머지 잔여물과 皮毛는 木에 배속하였다. 동무공이 제시한 인체구성요소중 皮毛는 폐당에 속하고, 筋

은 비당에 속하고, 肉은 간당에 속하고, 骨은 신당에 속하므로 근육은 脾黨, 뼈는 腎黨, 지방은 肝黨, 잔여물은 肺黨에 귀속한 것이다. 참고로 영양소에서 지질과 체성분의 지방은 개념이 다르다. 체성분의 지방을 형성하는 주된 원천이 되는 것은 탄수화물로 肝에서 에너지 응축형인 지방의 형태로 만들어 조직에 분포되는 것이다⁷⁾ 이것은 태음인에서 가장 발달된 기전이 아닐까 논자는 생각한다.

한편, 운동은 유산소운동과 무산소운동으로 구분하고 있다. 유산소운동 중 순환계(지구성운동)는 木, 근력(근지구성 운동)은 火로 구분하고, 무산소운동 중 순환계(대사성 파워 운동)는 金, 근력(근파워성 운동)은 水로 구분할 수 있다. 그런데 운동은 체성분을 강화하는 방향으로 진행되어야 하는데 木↔金, 火↔水는 상반되는 관계에서 설정하였다.

A.1.3. ... 肺強則肝弱 肝強則肺弱 脾強則腎弱 腎強則脾弱, 互相盈縮 迭爲進退, ...

【東醫壽世保元四象草本卷；原人之統】⁹⁾

이러한 관계는 장부의 대소관계에서도 같이 적용이 된다. 위와 같이 肺↔肝, 脾↔腎이 서로 교대로 強弱하는 것과 같은 원리이다.

즉, 체성분의 지방(金)을 줄이기 위해서는 심폐지구성 운동(木)이 적합하며, 골(水)의 노화방지 및 생성을 위해서는 근지구성 운동(火)이 적합하며, 근육(火)의 비대(Hypertropy)를 위해서는 절대근력성 파워운동(水)이 적합하며, 잔여물(木)의 발달을 위해서는 대사성 파워운동(金)이 적합하다는 설명이 가능해진다.

예를 들어 영양소, 체성분, 운동에서 살펴본 태음인(肝大肺小)의 운동요법은 Table 1에 제시한 바와같이 적용할 수 있다. 즉 식이 영양소에서는 탄수화물을 줄이고, 비타민과 무기질과 수분을 적당량으로 조절하여야 한다. 체성분에서는 지방을 줄이고, 잔여물을 늘리는 방향이 바람직하다. 운동은 순환계 중 지구성 운동인 마라톤, 등산, 조깅, 수영, 싸이클, 자전거타기 등이 마땅한 것이다

2. 체형(體形氣像)을 통한 사상인 운동요법

사람의 몸은 크기는 腹背로 구분한다. 이것을 다시 上下로 나누면 背部以上을 背, 背部以下를 脊, 腹部以上을 胸, 腹部以下를 腹으로 구분한다. (Fig. 2)

○ 蓋胸背腹脊者, 表裏之表裏也, 背部上下者, 表之表裏也.

【東醫壽世保元(舊本): 少陽人 外感膀胱病】¹⁰⁾

胸背腹脊는 身의 四象이다. 이것은 腹背 즉 人體의 表裏에서 출발한 개념이다. 背는 다시 上하로 구분되어 上부는 背 즉 表之表部이고, 下부는 脊 즉 表之裏部가 된다. 또한 腹은 다시 上하로 구분되어 上부는 胸 즉 裏之裏部이고, 下부는 腹 즉 裏之表部가 된다.

이러한 몸의 사상(胸背腹脊)은 그 形과 象을 지니게 된다. 이것은 四臟之氣를 형상화한 것으로 胸背腹脊도 마찬가지로 적용된다.

○ 2-11 肺氣 直而伸, 脾氣 栗而包, 肝氣 寬而緩, 腎氣 溫而蓄.

○ 2-13 哀氣直升, 怒氣橫升, 喜氣放降, 樂氣陷降.

【東醫壽世保元; 四端論】¹¹⁾

즉, 肺氣와 哀氣의 끈게 퍼져있는 형상은 形체에서 背로 잘 나타나며, 脾氣와 怒氣의 감싸 얹아 橫升하는 형상은 形체에서 胸으로 잘 나타나며, 肝氣와 喜氣의 넉넉히 불러 오르며 放降하는 형상은 形체에서

腹으로 잘 나타나며, 腎氣와 樂氣의 저장하고 陷降하는 형상은 形체에서 脊으로 잘 나타난다.

그리하여 背는 直而伸(直升)하는 象을 가지고 있어 木에 속하고, 胸에는 栗而包(橫升)하는 象을 가지고 있어 火에 속하고, 腹에는 寬而緩(放降)하는 象을 가지고 있어 金에 속하고, 脊에는 溫而蓄(陷降)하는 象을 가지고 있어 水에 속한다.

예를들어 태음인은 Table 2에 제시한 바와같이 肝大肺小하므로 形으로는 腹部는 발달하나, 背部는 취약하고, 象으로는 寬而緩(放降)하나, 直而伸(直升)하지 못하다.

○ 18-2 太陰人 體形氣像, 腰圍之立勢盛壯, 而腦顛之起勢孤弱. 【東醫壽世保元; 四象人辨證論】¹²⁾

따라서 태음인의 體形氣像은 東(복부 즉 안으로 말림)인데 腹部(肝)가 발달하고, 背部(肺)가 취약하여 그러한 체형을 갖는 것이다. 측면에서 보면 등이 북부쪽으로 말리며, 복부가 발달한 체형이다. 그러므로 태음인의 體形氣像이 腰圍之立勢는 盛壯하나 腦顛之起勢는 孤弱하게 된다. (Fig. 3)

그리하여, 체형기상에서 살펴본 태음인의 운동요법은 腹部의 발달은 줄이고 背部의 발달을 바깥쪽으로 향상케 하는 것으로, 즉 寬而緩(放降)은 줄이고 直

Table 1. 영양소, 체성분, 운동에 대한 사상체질의학적 분석

太極		陰 陽		四 象		
太極	영양소	陽	아미노산	木 火	溫氣 熱氣	비타민&무기질&물 단백질
		陰	포도당	金 水	冷氣 寒氣	탄수화물 지질
太極	체성분	陽	체지방	木 火	皮 筋	잔여물(20%) 근육(50%)
		陰	지방	金 水	肉 骨	지방(15%) 뼈(15%)
太極	운동	陽	유산소운동	木 火	背 胸	순환계(심폐지구성 운동); 마라톤, 등산, 조깅, 수영, 싸이클, 자전거타기 근력(근지구성 운동); 턱걸이, 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기
		陰	무산소운동	金 水	腹 脊	순환계(대사성 파워 운동); 100달리기, 수영(단거리), 싸이클(단거리) 근력(절대근력성 파워운동); 역도, 씨름, 기계체조, 포환, 헤머던지기

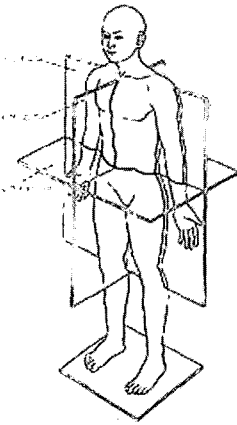


Fig. 2. 인체의 四象

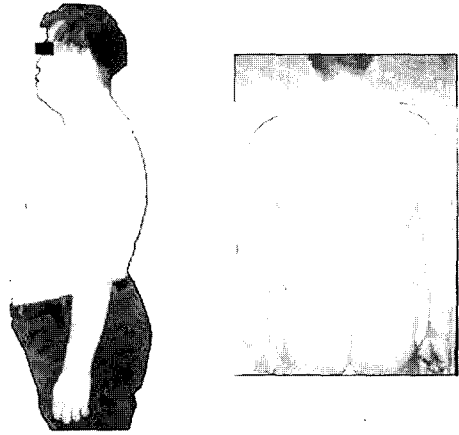


Fig. 3. 태음인의 體勢

Table 2. 체형에 대한 사상체질의학적 분석

太極		陰陽		四象	
太極	體	陽	背	태양(木) 소음(水)	背脊 腦顛之起勢 膀胱之坐勢
		陰	腹	소양(火) 태음(金)	胸腹 胸襟之包勢 腰圍之立勢

而伸(直升)은 증가시키는 쪽으로 전개하여야 할 것이다.

3. 운동의 생리적 반응(完實無病)을 통한 사상인 운동요법

사상의학에서는 인체의 영양물은 氣液代謝와 水穀代謝로 나뉘어 대사된다고 생각한다.

○ 2-12 肺以呼, 肝以吸, 肝肺者 呼吸氣液之門戶也. 脾以納, 腎以出, 腎脾者 出納水穀之府庫也.

【東醫壽世保元; 四端論】⁹⁾

즉, 肺肝은 기액대사를 주관하고, 脾腎은 수곡대사를 주관한다. 기액대사를 통하여는 땀(木)과 소변(金)으로, 수곡대사에 의해서는 음식소화(火)와 대변(水)로 배설된다. 따라서 사상의학에서는 이들의 네 요소를 건강의 증거로 확인하게 된다.

또한, 운동요법에 적용시 운동강도 및 운동지속시간은 땀이나는 신체부위에 따라 그 정도를 다르게 해야할 것이다.

○ B.6.9. 少陰人之急病欲占其吉凶則, 當視於人中之汗不汗也. 少陽人之急病欲占其吉凶則, 當視於肘外之汗不汗也. 太陰人之急病欲占其吉凶則, 當視於觀上之汗不汗也. 太陽人之急病欲占其吉凶則, 當視於外腎之汗不汗也.

【東醫壽世保元四象草本卷; 病變之五統】⁹⁾

본래는 땀나는 부위를 관찰하여 체질에 따라 질병의 길흉을 예측하였다. 즉, 소음인의 人中之汗, 소양인의 肘外之汗, 태음인의 觀上之汗, 태양인의 外腎之汗이 그것이다. 이것은 운동중에 땀이 날 때 체질별로 우선 땀 나는 곳이라 생각할 수 있고, 또한 이것의 현상을 지표로 운동강도 및 운동시간도 개별적으로 조절해야 된다고 생각한다. 따라서 태양인은 外腎에, 소양인은 손에, 태음인은 위완(목을 포함한 가슴과 등)에, 소음인은 인중(코밑)에 땀이나는 정도가 가장 적절한 운동량이 될 것으로 생각된다.

이상과 같이 태음인의 경우는 Table 3에 제시한 바와같이 肝大肺小하므로 땀이 잘 소통되어야 한다. 그

러므로 운동의 생리적 반응(完實無病)에서 살펴본 태음인의 운동요법은 땀을 잘 소통하고 배출하게 하는 운동방법과 운동량이 중요한 변인이 되는 것이다.

4. 운동심리(性情調節)을 통한 사상인 운동요법

운동심리(exercise psychology)는 한 자연인이 운동과 신체활동에 대한 참가와 그 참가에 대한 성격이 미치는 영향(性格特性)과 또한 그 신체활동에의 참가에 따른 성격의 변화와 그 정도, 그리고 참가이후 중단하게 되는 이유(reasons to droup)와 성격특성, 행동지속行動持續에 영향을 미치는 動機要因의 차이 등에 관하여 다루고 있다.

즉 운동심리는 주로 심리학에 바탕하여 주로 성격과 신체활동에 대한 동태를 다루고 있는데, 제 신체활동에 대한 동태의 차이에 대하여 사람의 체질적 기제(mechanism)에 따라 이해하고 있지는 못한 실정이다. 그러나 스포츠 선수들의 경우 어려서부터 시작한 운동종목에서 세계적 또는 국가대표 엘리트선수로 성장한 경우도 많지만, 엘리트선수로 성장하기 까지 종목내에서 포지션을 바꾸거나, 심지어 운동종목을 바꾸어서 성공한 선수들도 그리 드물지 않은 실정이다. 다시말하면 자신의 열성을 보이는 종목에서 도태하여 우성을 나타내는 종목으로의 전환을 의미하는 것이다. 즉 이것은 자연도태론을 말하는 것이다.

현대의학에서도 마음(性情)의 조절을 통한 신체의 변화 및 병증의 변화에 대하여 최근 관심이 더 깊어지고 있는 추세이다. 이것은 아마도 열성인자가 자연도태에 저항해야하는 사회 환경적 스트레스일 것으

로 인식된다.

사상체질의학은 마음을 性과 情으로 구분하고 있다. 性은 타인(非我)과 관련된 운동심리로 외적 요소이고, 情은 자기(我)와 관련된 운동심리로 내적 요소로 간략히 표현할 수 있다. 사상의학에서 性情의 개념은 장부대소의 차이를 나타내서 체질 개념을 형성하는 요소부터 출발한다.

○ 2-10 太陰人 喜性廣張而樂情促急, 喜性廣張則氣注肝而肝益盛, 樂情促急則氣激肺而肺益削, 太陰之臟局 所以成形於肝大肺小也

【東醫壽世保元 ; 四端論】²⁾

즉, 태음인의 性情은 (2-10)과 같이 喜性廣張하고 樂情促急하여 肺大肝小한 장부를 형성하고 있다.

여기에서는 운동심리의 외적 요소로 性氣를 설정하기로 한다. 性氣(3-7)와 그것의 제어요소(材力知謀)를 살펴보면 다음과 같다.(3-8)

○ 3-7 太陽之性氣 恒欲進而不欲退, 少陽之性氣 恒欲舉而不欲措, 太陰之性氣 恒欲靜而不欲動, 少陰之性氣 恒欲處而不欲出.

○ 3-8 太陽之進 量可而進也, 自反其材而不莊 不能進也, 少陽之舉 量可而舉也, 自反其力而不固 不能舉也, 太陰之靜 量可而靜也, 自反其知而不周 不能靜也, 少陰之處 量可而處也, 自反其謀而不弘 不能處也.

【東醫壽世保元 ; 擴充論】³⁾

즉, 태음인의 性氣는 쉽게 움직이려하지 않고 딱심이 강한데(恒欲靜而不欲動), 知가 이러한 性氣를 움직이는 조절요소가 된다. 이것은 주변환경의 새로운 변화에 대한 무관심하여 움직이려 하지 않는 완고한

Table 3. 운동의 생리적 반응에 대한 사상체질의학적 분석

陽		四 象	생리적 반응	
		木	汗液(땀)	
기액대사		火	飲食(소화)	
		金	小便	수곡대사
		水	大便	
				陰

고집이 있다. 육체적으로도 게을러 움직이려 하지 않는다. 이러한 것을 극복하는 요소는 聞見이다. 다른 사람의 행위 및 삶의 방식을 폭 넓게 이해하는 지식(知)과 견문으로 태음인의 외적 본성을 제어할 수 있다.

위의 性氣는 恒心으로 표현된다. 恒心이 심해지면 육체적인 증상을 발현하게 되는데 그 기전은 다음과 같다.(8-11) 또한, 항상 경계하고 삼가야할 것을 (18-21), (18-22)로 제시하였다.

- 18-11 太陰人 恒有怯心, 怯心寧靜則居之安資之深而造於道也, 怯心益多則放心桎梏而物化之也, 若怯心至於怕心則 大病作而怔忡也, 怔忡者 太陰人病之重證也.
- 18-21 太陰人察於外而恒寧靜怯心, 少陽人察於內而恒寧靜懼心, 太陽人 退一步而恒寧靜急迫之心, 少陰人 進一步而恒寧靜不安定之心, 如此則必無不壽.
- 18-22 太陽人恒戒怒心哀心, 少陽人恒戒哀心怒心, 太陰人恒戒樂心喜心, 少陰人恒戒喜心樂心, 如此則必無不壽.

【東醫壽世保元 ; 四象人辨證論】⁹⁾

즉, 태음인의 항심으로 怯심이 있다. 이것이 심해지면 怔忡의 증상이 있게 된다. 따라서 태음인은 항상 밖을 살피서 聞見을 넓혀야 항심이 병적으로 출현하지 않는 것이다.

따라서 자신의 운동종목의 신기술개발 및 선진 엘리트선수의 기술집목 등에 꾸준한 관심으로 검색 및 적용에 게을리하지 않도록 하여야 한다. 이러한 노력이 부족하게 되면 먼저 제압당하여 겁을 내어 운동 수행능력이 크게 떨어지게 되는 것이다.

다음은 내적 운동심리요소로 情氣가 있다. 情氣(3-9)와 이것이 지나치면 心慾에 이르게 되는데 다음과

같다.(3-10)

- 3-9 太陽之情氣 恒欲爲雄而不欲爲雌, 少陰之情氣 恒欲爲雌而不欲爲雄, 少陽之情氣 恒欲外勝而不欲內守, 太陰之情氣 恒欲內守而不欲外勝.
- 3-10 太陽之人 雖好爲雄亦或宜雌, 若全好爲雄則放縱之心必過也, 少陰之人 雖好爲雌亦或宜雄, 若全好爲雌則偷逸之心必過也, 少陽之人 雖好外勝亦宜內守, 若全好外勝則偏私之心必過也, 太陰之人 雖好內守亦宜外勝, 若全好內守則物欲之心必過也.

【東醫壽世保元 ; 擴充論】⁹⁾

태음인의 情氣는 안으로만 지키려하고 일을 도모하여 밖에서 성취하려하지 않는다. 이것이 지나치면 안으로 재물을 모으려하는 특성으로 물건에 대한 욕심이 심하게 된다. 따라서 태음인의 情氣는 배타적이며 보수적인데(恒欲內守而不欲外勝), 이것이 지나치면 남의 물건을 탐하는 욕심(物欲之心)이 생기게 되므로 경계하여야 한다.

따라서 마음조절(운동심리)에서 살펴본 태음인은 외적으로 견문과 새로운 정보를 빠르게 취하여 겁심을 안정토록하고, 내적으로 보수적이며 물건의 욕심을 없애도록 조절하여야 한다. 그러므로 태음인의 운동요법은 자신의 건강과 운동 등에 관한 정보와 지식을 통하여 적절한 운동방법과 운동량을 선택하고, 자신의 운동패턴을 실행하면서, 승부근성이 지나치거나, 기록 경기종목의 운동은 삼가하는 것이 바람직하다고 생각된다.

Table 4. 운동심리(性情調節)에 대한 사상체질의학적 분석

운동심리	내용 및 조절법	태양인	소양인	태음인	소음인
性情	체질별 性情 恒戒心法	哀性遠散而怒情促急 恒戒怒心哀心	怒性宏抱而哀情促急 恒戒哀心怒心	喜性廣張而樂情促急 恒戒樂心喜心	樂性深確而喜情促急 恒戒喜心樂心
性氣	체질별 性氣 性氣의 調節要素 恒心	恒欲進而不欲退 材 急迫之心	恒欲舉而不欲措 力 懼心	恒欲靜而不欲動 知 怯心→怕心	恒欲處而不欲出 謀 不安定之心
情氣	寧靜恒心法 체질별 情氣 心慾 戒心慾法	退一步而恒寧靜急迫之心 恒欲爲雄而不欲爲雌 放縱之心 勤幹	察於內而恒寧靜懼心 恒欲外勝而不欲內守 偏私之心 簡約	察於外而恒寧靜怯心 恒欲內守而不欲外勝 物欲之心 聞見	進一步而恒寧靜不安定之心 恒欲爲雌而不欲爲雄 偷逸之心 警戒

결론

사상체질의학의 기본원리인 태극, 음양, 사상의 가늌자를 통하여 운동요법과 관련된 운동심리요소, 영양요소, 신체조성요소, 체형요소, 운동후반응요소 등을 재조명함으로써 사상인 운동요법의 이론적 지침을 다음과 같이 제시하고자 한다.

1. 영양소와 신체조성을 통한 사상인 운동요법

- 1) 영양소 중 단백질은 火, 탄수화물은 金, 지방은 水, 비타민 · 무기질 · 수분은 木에 배속한다.
- 2) 신체조성 중 근육은 火, 지방은 金, 뼈는 水, 잔여물은 木에 배속한다.
- 3) 유산소운동 중 순환계(심폐지구성 운동)는 木, 근력(근지구성 운동)은 火로 구분하고, 무산소운동 중 순환계(대사성 파워운동)는 金, 근력(절대 근력성 파워운동)은 水로 구분한다.

2. 체형(體形氣像)을 통한 사상인 운동요법

- 1) 背는 木에 속하고, 胸은 火에 속하고, 腹은 金에 속하고, 脊은 水에 속한다.

3. 운동의 생리적 반응(完實無病)을 통한 사상인 운동요법

- 1) 기액대사에서는 땀(木)과 소변(金)으로, 수곡대사에서는 음식소화(火)와 대변(水)로 배설된다.

그리하여 이들의 내요소를 운동의 생리적 반응 증거로 확인한다.

4. 운동심리(성정조절)을 통한 사상인 운동요법

- 1) 체질별 성정 · 항심 · 심욕을 조절함으로써 체질에 맞는 운동선택과 그 효과를 높일 것이다.

참고문헌

1. 이임갑, 유은경, 이경화, 박연숙, 손진훈. 정서생리반응의 변산성에 영향을 주는 요인에 관한 연구. 강성과학회. 춘계학술대회. 1998.
2. 전국한의과대학 사상체질과 교실. 사상의학. 서울:집문당. 1997:237-47,437,439-41,495.
3. 이병철. 체질별 체력특성에 관한 연구. 성균관대학교 교육대학원 석사학위. 1993.
4. 심재평. 사상체질과 체형분류간의 비교연구. 성균관대학교 교육대학원 석사학위. 1998.
5. 오재근. 설문조사지를 이용한 운동선수의 종목별 사상체질 분류. 대한스포츠한의학회지. 1999;1(1):92-102.
6. 이제마. 格致叢. 함흥:한두정(덕흥인쇄소). 1940:120.
7. 최혜미의 공저. 21세기 영양학. 서울:교문사. 1999:1-7,33-64.
8. 이제마. 국역한의학대계(⑩東武遺稿). 서울:해동의학사. 1999:159.
9. 이제마. 東醫壽世保元 四象草本卷. 서울:경희대 한의과대학 사상체질과. 2000:1,17.
10. 이제마. 東醫壽世保元(甲午本). 서울:사상체질의학회. 2001:33-4.