

사상체질의학의 허와실

“몸과 마음에 따라 四象분류… 건강한 생활 위한 지침서일 뿐”

얼마 전 까지만 해도 우리나라의 한의학 하면허준선생의 동의보감을 연상하였다. 그러나 요즘은 동무 이제마 선생의 사상체학과 그의 저서 『수세보원』을 떠올리게 되었다.

대부분의 사람들이 들어보고 부분적으로 알고 있다고 생각하듯이, 실제 언론매체나 문자매체로 홍보되고 있는 사상체질의학은 많은 문제점을 내포한 채로 유명세만 더하고 있는 것이 현실이다.

‘사상의학’과 ‘사상체질의학’

사상체질의학은 ‘사상의학’과 ‘체질의학’의 합성어라고 보면 타당할 것이다. 사상체학을 창시했다고 존경받는 이제마선생이 정립한 것은 사상체학이며 그분의 저서 어디에도 ‘체질’이라는 용어나 그에 준하는 개념은 없다.

체질이라는 것은 학술적으로 대상을 선정하기에 따라서, 있을 수도 있고, 없을 수도 있다고 본다. 하지만, 모든 인류의 체질이 4종류로 분류될 수 없다는 것이 일반론이다. 인체에 대해서 어느 정도 이해하는 사람이라면, 또 학문을 종교로 살기 전에는 이해하기 어려운 부분인 것이다. 어떤 문화권이고 새로운 패러다임이 도입되면, 우선적으로 정치와 예술에서 사용을 하고 이것이 보편화되는 경우 가장 나중에 의학에 도입된다. 한의학은 동양문화권의 산물이다. 서구에서 질병의 원인을 ‘신의 벌’이라 하며 마녀 사냥을 하던 시절에, 한의학은 이미 약효성분이 있는 자연물들로 질병을 치료하고 있었다.

‘한의학이 우수하다’고 하는 것은 식상한 말이 아니고, 요즘 대체의학이나, 동종요법 등 새로운 관심을 받는 분야들이 기존의 한의학의 이론체계와 흡사한 것을 보면, 온고지신은 존중할 가르침이라는 의미를 갖는다.

health

『수세보원』, 한의학사에 한 획 그은 혁신

『수세보원』의 출현은 “안다면 말할 수 없다”는 직접체험을 중시하던 그 당시 한의학계의 조류에, “안다면 말할 수 있어야 한다”는 간접 체험론이 접합되는, 한의학사에 획기적인 한 획을 긋는 사건임을 의미한다. 한의학이 아는 것을 글이나 말로 표현하거나 그것으로 타인에게 전달할 수 있는 새로운 가치를 부여받은 순간이었다. 한의학이 『동의보감』시대를 마감하고 『수세보원』시대를 맞이하는 순간이기도 하였다. 물론, 지금까지도 한의학의 전반은 동의보감적인 체험의 축적이 차지하고 있는 것이 사실이다. 그리고 수세보원의 사상체학이 한의학에서 차지하게 된 새로운 분야가 기존 한의학의 부족한 부분을 보완해 주고 있는 것도 사실이다. 따라서 사상체학이 기존 한의학의 어떤 부족한 부분을 보완해주고 있으며 어떤 강점을 가지고 있는지, 그리고 어떻게 어떻게 왜곡되고 있는지를 살펴 볼 필요가 있다. ‘체질’이라는 수식은 오히려 동의보감시절에 적절한 표현이었다. 세상을 천지인으로 구분하는 관점을 지녔던 철학구조로, 환경의 영향이나 기거의 차이에 의한 인체의 질병과 그 조절이 전통 한의학의 관심대상이었기 때문이다.

사상의학은 사심신물 천인성명 하는 ‘심신’을 구분하는 관점을 주장하고, 자연과 인간의 관계 뿐만 아니라, 인간과 인간의 관계를 의학에 도입을 한 것이다. 즉 사람의 성격, 심리적 성향의 차이를 구분한 것이다. 따라서 그에 따른 생활 식이요법은 절대적인 것이 아니고, 상대적으로 주의하는 것이 건강에 도움을 준다는 이론이다.

태양인은 ‘폐대간소하다’는 의미는 ‘폐가 크고 간이 작다’ 또는, ‘폐가 강하고 간이 약하다’는 개념이 아니다. ‘폐대(肺大)하다’라는 것은 ‘폐가 크고 발달해서, 선견지명이 있다’

는 것을 의미하는 것이 아니고 '폐의 기능이 분화되어 새로운 것을 이성적으로 접근하는 것이 용이하다'는 뜻으로 '유학의 사대 덕목 중에서 인(仁)을 재주로 타고난다'는 뜻이다.

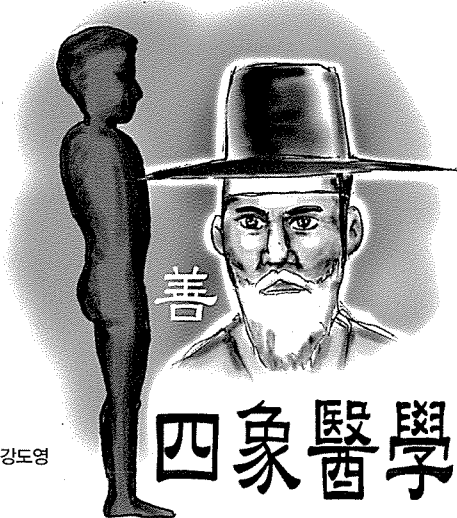
유교 철학에서의 '선(善)과 악(惡)' 그리고 '대(大)와 소(少)'의 개념만 분명히 알아도 이런 착오가 생기지 않는다. 선이라는 것은 적절한 것이고, 악이라는 것은 모진 것이다. 적절하다는 것은 그 행동의 영향을 받는 객체에 적절하다는 것이다.

이제마 사상의학, 유교철학 접목

이제마는 관찰력이 뛰어난 사람이었다. 사람의 본질에 대한 탐구를 깊이 한 철학가의 면모가 남달랐으며, 사람마다 제각기 고유한 성질이 있어 같은 병에 걸렸더라도 처방이 달라진다는 사실에 인식하여 그것을 정리하였다. 그러나 그는 한의학학을 공부한 것이 아니라 유학을 공부한 선비였고, 그의 저서 『동의수세보원』은 다분히 유교철학을 바탕으로 쓰여진 것이다. 실제로 『동의수세보원』의 전체 내용중 병과 치료에 관한 부분은 1/3정도이며, 나머지 부분은 각 사상인 마다 스스로 빠지기 쉬운 게으름, 사사로운 욕심에 대한 구체적인 관찰과 기록이다. 이런 마음의 차이가 일상 습관의 차이를 만들어 줌으로써 몸에 병이 생긴다는 것을 임상보고 형식으로 기록해 놓은 것이다.

이제마의 사상의학은 세상에 많고 많은 사람이 있지만 이들은 모두 태양인, 태음인, 소양인, 소음인의 사상(四象)으로 구분할 수 있으며 사람이면 누구라도 네 가지 중 하나에 반드시 속한다고 쓰여 있다.

우리가 주목해야 할 것은 이 사상 구분의 근본적인 목적이 병의 치료와 음식의 종류에 있다는 것이 아니다. 이제마는 사람이 태어나기를 인(仁), 의(義), 예(禮), 지(知)에 도달할 수 있는, 소질이 다르게 타고난다고 봤으므로, 하나의 재주를 타고나면 반대로 취약한 재주가 따라온다는 것이다. 예를 들면 “예(禮)를 타고난 사람은 자신이 체험한 것을 구체적으로 기억해서 다른 사람에게도 상처가 될 행동을 덜하고 예의바르고 성실한 장점이 있지만, 새로운 변화에 지나치게 긴장하거나 피하고 싶어하는 단점을 지녀 인(仁)에 취약하다”는 것이다. “이런 차이가 기능성 질환이나 심인성 질환에서 취약해 쉽게 건강을 잃게 하는 요인을 지니게 한다”라고 쓰고 있다.



일러스트 강도영

현대의학적 차원에서 설명하면, 자기가 속한 기질의 장단점을 잘 알고 부족한 부분을 후천적인 노력으로 보완해 나간다면, 몸과 마음이 건강한 성인의 경지에 이를 수 있다는 것이다. 다시 말해서 성경의 “너 자신을 알라”는 말과 같은 것이다. 사상의학을 한 단어로 표현하면 ‘선(善)’이라 말할 수 있으며, 여기서 말하는 선이란 것은 마음씨가 곱다는 뜻이 아니라 ‘중용(中庸)’의 의미이며, 반대로 악(惡)이란 것은 나쁘다, 못됐다 뜻이 아니라 지나치게 한 쪽으로 기울었다는 말이다.

자연의 순리 따르는 것이 건강 지름길

사상의학은 겪어야 알았던 한의학을 겪어보지 않고 학습할 수 있는 방법을 제시한 학문으로서 한의학의 발전과정에만 한 획을 긋는 훌륭한 유산이고 한국문화의 자랑이지만, 암을 고치고 당뇨를 고치는 신비의 의술이 아니다.

“몸에 좋은 약이 입에는 쓰다”라는 격언이 있다. 그리고 가끔 몸이 안 좋을 때일수록 입에는 당기는 음식과 기호 식품들이 있다. 인공감미료도 자주 먹으면 그것이 안 들어있는 요리는 입에 덜 좋고 쓰게 된다. 이런 경우 입의 욕구를 따라가는 것이 ‘게으름’이고 뱃속이 편한 것을 먹여주는 것은 ‘구별’이다. 줄릴 적에 커피로 버틸 수 있는 시간은 한정된 것이지만, 잠깐 자고 움직이는 것은 합리적인 대응이다.

인간의 욕구대로 맛있는 음식을 찾기보다는, 자연의 순리를 거스르지 않는 것이 건강관리법의 한 가지 방편이 된다.

글 | 김도순 동진한의원 원장