

사상체질에 따른 식생활

김달래

경희대학교 동서신의학병원 사상체질학과

사상의학에서는 술도 약의 가치가 있다고 합니다. 또한 『동의보감』에서도 술은 모든 약의 우두머리가 된다고 하고 있습니다. 이 말은 술도 잘만 사용하면 어떤 약보다도 우수한 효과를 볼 수 있다는 뜻입니다. 이제마 선생 역시 “소주는 태음인에게 좋은 약이 되니 간혹 식사 때마다 한잔 정도 마시면 체한 것을 소화시켜주고 기운을 통하게 하기에 충분하다. 그러나 만약 매일 10여 잔 마셔서 크게 취하면 좋은 약이 도리어 독약이 된다.”라고 말했습니다.

사람의 신체적 특성이 각자 다르다면 음식을 조리할 때도 같은 방법을 사용하면 문제가 생길 수밖에 없습니다. 몸에 열이 많은 소양인이나 태음인의 경우에는 굳이 뜨겁거나 끓고 있는 음식을 먹을 필요가 없습니다. 그런데 우리나라 음식 가운데 상당수는 펄펄 끓여 먹는 것이 많으니 차가운 음식을 먹으면 배탈이 잘 생기는 사람을 제외하고는 미지근하게 만들거나 식혀 먹는 것이 좋습니다.

소음인처럼 몸이 항상 차고 의기소침한 사람은 비록 여름철이라 하더라도 굵거나 완전히 익힌 음식, 따뜻하게 데운 음식을 먹는 것이 건강에도 좋고, 특히 병이 있는 경우라면 약화

되지 않습니다. 그러나 날씨가 덥다는 핑계로 차가운 얼음이나 덜 익은 과일을 먹게 되면 혈액순환이 느려지고 약한 소화기관에 더욱 부담이 되어 곧 병이 생기게 됩니다.

몸에 열이 많은 태음인은 소화흡수 능력이 왕성하고 음식에 대한 욕심이 많아 살이 잘 찌게 되는 편인데 결혼을 하게 되면 대체적으로 부인들의 정성어린 내조 때문에 체중이 증가하게 됩니다. 그런데 이때 몸무게가 늘어나면 심폐기능은 떨어지고 체열생산은 늘어날 수밖에 없으므로 땀이 없던 사람도 땀이 많이 나게 되고 피로해지기 쉽습니다.

즉 뚱뚱한 태음인이 땀을 뚝뚝 흘리는 것은 정상적인 일이며 소음인 체질에게나 맞는 '황기'나 '인삼'을 넣고 '삼계탕'을 해먹고 땀이 줄어들었다 하더라도 건강해졌다고 판단해서는 안 됩니다. 오히려 가슴이 답답하고 목이 마르며 눈이 충혈되고 소변이 붉어지며 진해지게 됩니다.

모든 것에 적용되는 일반적인 섭생법보다는 자기 체질을 잘 알고 그에 맞게 활용하는 것이 가장 바람직합니다. 따라서 사상체질에 따라 평소에 주의할 점 등을 간략하게 살펴보겠습니다. 건강할 때는 아무 음식이나 골고루 먹고 마시되 어딘가 점차 나빠진다고 생각되면 이 방법을 따르면 도움이 될 것입니다.

소음인(少陰人) 체질

소음인 체질처럼 소화기가 약한 사람은 차가운 음식이나 성질이 냉한 음식을 피하는 것이 좋습니다. 따라서 음식을 볶고 찌고 굽고 데우거나 익힘으로 그 효과를 강화하고 부작용을 방지할 수 있습니다. 한약을 복용하는 중은 물론이고 평소에도 건강이 좋지 않을 때는 돼지고기, 녹두음식, 밀가루음식, 풋과일 등을 주의하는 것이 좋습니다. 또한 소음인은 항상 따뜻한 기운을 잘 보존하는 것이 건강의 요체가 됩니다. 그래서 평소 음식을 섭취했을 때 소화만 잘 된다면 건강하다고 할 만하며 그만큼 소화기관을 잘 보강하고 조심해야 합니다.

▶ 권장 음식

곡류 : 찹쌀, 일반 쌀, 차조, 감자

과일 : 사과, 귤, 토마토, 복숭아, 대추

육류 : 노루고기, 염소고기, 양고기, 닭고기(삼계탕), 개고기

해물 : 명태, 도미, 조기, 멸치, 민어, 미꾸라지

채소 : 양배추, 미나리, 파, 마늘, 생강, 고추, 겨자, 후추, 양파

기타 : 꿀

▶ 권장 차(茶)

인삼차, 계피차, 생강차, 꿀차, 쌍화차, 속차, 굴차

▶ 가급적 피해야 할 음식

냉면, 참외, 수박, 차가운 우유, 빙과류, 생맥주, 보리밥, 돼지고기, 오징어, 밀가루음식(특히 라면)

태음인(太陰人) 체질

태음인 체질처럼 소화기가 튼튼해서 아무 음식이나 잘 먹는 사람은 지나친 육식의 섭취를 제한하는 것이 좋습니다. 육식을 과도하게 섭취하면 기운의 순환이 느리고 성인병이 많이 발생한다는 것을 경험적으로 알게 되었기 때문에 다양한 채식을 권합니다. 따라서 비대해진 사람에게는 운동요법과 식이요법을 권합니다. 『동의보감』을 보면 비대한 사람은 마른 사람보다 튼튼하지 못하다는 경고가 있습니다. 태음인은 항상 기운을 멀리까지 발산하도록 운동하는 것이 중요합니다. 따라서 평소 운동을 많이 해서 땀을 흘리면 건강하다고 볼 수 있습니다. 하지만 태음인이 운동을 해도 땀이 시원하게 나오지 않으면 어딘가 약하다는 징표로 해석할 수 있습니다.

▶ 권장음식

곡류 : 밀, 콩, 고구마, 울무, 수수, 땅콩, 들깨, 현미

육류 : 쇠고기

해물 : 간유, 명란, 고등어, 청어, 참치, 잉어

과일 : 밤, 잣, 은행, 배, 매실, 살구

채소 : 무, 도라지, 연근, 당근, 더덕, 토란, 버섯, 마, 호박

기타 : 우유

▶ 권장 차(茶)

울무차, 칩차(갈근차), 들깨차

▶ 가급적 피해야 할 음식

닭고기, 개고기, 돼지고기, 삼계탕, 인삼차, 꿀

소양인(少陽人) 체질

소양인 체질처럼 몸에 열이 많은 사람은 데우거나 익히는 등 불의 힘을 이용한 음식과 약은 피하는 것이 좋습니다. 소양인의 경우에는 양기보다 음기가 더 필요하기 때문에 성질이 시원하고 맛이 담백한 음식이나 약이 좋습니다. 따라서 항상 서늘하거나 차가운 성질을 간직한 음식과 약을 복용하는 것이 좋습니다. 특히 소양인의 경우에는 닭고기나 술, 매운 음식을 피하는 것이 좋으며 비록 한약이라 할지라도 따뜻하게 데워서 먹기보다는 미지근하게 식

혀 먹는 것이 바람직합니다.

소양인의 경우에는 몸에 열기가 많으면 곧 병이 됩니다. 그래서 몸을 시원하게 유지하는 것이 필요합니다. 소양인의 모든 병은 화기(火氣)와 열기(熱氣)가 많아 발생하므로 너무 뜨거운 것을 좋아해서는 안 됩니다. 또한 소양인은 평소 대변이 시원하게 배설되면 어느 정도 건강하다고 볼 수 있습니다.

▶ 권장음식

곡류 : 보리, 쌀, 녹두

육류 : 돼지고기, 계란, 오리고기

해물 : 생굴, 해삼, 멍게, 전복, 새우, 게, 가재, 복어, 자라, 가물치

채소 : 배추, 오이, 상추, 우엉(뿌리)

과일 : 수박, 참외, 딸기, 바나나, 파인애플

기타 : 생맥주, 빙과

▶ 권장 차(茶)

구기자차, 두충차, 산딸기차, 녹차

▶ 가급적 피해야 할 음식

고추, 생강, 파, 마늘, 후추, 겨자, 카레 등 맵거나 자극성 있는 조미료, 닭고기, 개고기, 노루고기, 염소고기, 꿀, 인삼, 커피, 인삼차, 꿀차, 쌍화차

태양인(太陽人)체질

태양인 체질처럼 기운이 쉽게 움직여서 실수가 많은 사람은 항상 자신의 마음을 조절할 수 있도록 해산물과 채식, 소식(素食)을 하는 것이 바람직합니다. 기름진 음식이나 지나친 육식 섭취를 자제하고 대신 생선이나 해산물을 많이 먹는 것이 좋습니다. 태양인은 어떤 경우에도 흡수하고 저장하는 기능이 약합니다. 따라서 이 체질에 속하는 사람은 지방질이 적은 해물종류가 몸에 좋습니다. 또한 태양인은 평소에 소변만 시원하게 나와도 큰 병은 없는 것으로 판단할 수 있습니다.

▶ 권장음식

곡류 : 메밀, 쌀

육류 : 모두 나쁨

해물 : 낙지, 문어, 생굴, 해삼, 멍게, 전복, 새우, 게, 가재, 붕어, 자라, 가물치

채소 : 순채나물, 솔잎, 송홧가루, 배추, 오이, 상추, 우엉(뿌리)

과일 : 포도, 머루, 다래, 감, 앵두, 모과

▶ **권장 차(茶)**

머루차, 모과차, 솔잎차, 녹차

▶ **가급적 피해야 할 음식**

술, 고추, 겨자, 카레 등 맵거나 자극성 있는 조미료, 모든 종류의 육류(닭고기, 개고기, 노루고기, 염소고기), 꿀