

特別寄稿

본 논문은 제 8 차 학술발표회 특별강연 내용입니다.

四象體質과 體質飲食
(飲食攝生)

송 일 병

경희대 한의과대학

Sasang Constitution Medititution and Constitutional Foods

Song-Il Byoung

Sasang Constitution Medical Party, Kyung-Hee University

1. 藥과 飲食

한의학에서는 음식물에 대해서 현대영양학에서 다루는 熱量개념 이외에 藥餌의 효능을 중요시했다. 또한 음식과 藥物을 기미론적(氣味論的) 방법으로 그 성질(藥性)을 규정했는데 음식의 食餌의 효능은 氣보다는 味를 중심으로 五味를 조절하여 五臟균형을 유지시키는 것을 말하고, 음식의 藥餌의 효능은 味보다는 氣의 편향성을 이용하여 陰陽균형을 유지시키는 것이다.

疾病이 急性的으로 진행되면 이를 治療하기 위해 약물의 藥餌의 효능을 이용하지만 질병이 오랜 時間에 걸쳐 慢性的으로 서서히 진행되면 氣가 비교적 緩慢한 음식의 藥餌의 효능을 이용하여 이를 치료하게 된다.

음식은 약물보다 氣의 편향성이 적어서 五氣(溫·熱·平·涼·寒)中 비교적 氣가 平에 가까운 성질을 갖게 되는데 그 가운데서 음식의 성질에 따라 溫性에 유사한 음식과 涼性에 유사한 음식으로 나눌 수 있다. 따라서 四象體質의 屬性과 음식이 지닌 氣의 편향성에 따라 그 體質에 유리한 음식과 불리한 음식이 있게 된다.

우리가 건강할 때에는 음식에서 오는 피해를 뚜렷하게 알지 못하고 무엇이든지 잘먹고 소화시킬 수도 있겠으나 일단 건강에 不調和가 발생하면 음식으로 因한 장애를 쉽게 느끼게 된다. 대개 음식물에 의한 해독은 급성적이기 보다는 장기간에 걸쳐 계속 食用하는 중에 서서히 질병을 유발시키는 수가 많다.

그러므로 장기적인 안목에서 볼 때 각자의 體質에 맞는 음식은 最上의 補藥이 되지만 몸에 맞지 않는 음식은 毒이 되어 발병을 유인하고 질병을 惡化시키는 결과

를 초래하게 된다.

음식의 체질적 분류개념이 생기기 이전에는 우리 조상들은 식품마다 지니고 있는 氣의 편벽성을 완화시키기 위하여 性質이 반대되는 식품을 혼합하여 조리하거나 혼식하여 음식을 섭취하기도 하고 혹은 김치나 젓을 담구어 식품의 特性을 완화시킴으로서 人體에 피해를 줄이는 食生活을 영위하여 왔다.

韓國의 독특한 飲食文化는 五味(酸·苦·甘·辛·鹹)와 五氣의 調和에 있다고 할 수 있다. 예를 들면 氣가 시늘하고 味가 甘淡한 배추나 무우에 辛熱한 고추·가우·마늘·생강·파 등등의 調味劑를 첨가하여 발효시킨 것이 김치가 되는데, 이것은 일본이나 중앙아시아 고산지대에서 볼 수 있는 소금에 절인 김치와 구별되며, 찰밥을 할 때 우리先祖들은 찰쌀(味甘氣熱)·기장쌀(味甘氣溫)에 팥(味酸氣平而寒)을 섞어서 밥을 지었으며 또 여름철에 보리밥을 먹을 때는 보리의 鹹·微寒한 氣味를 調和시킬 목적으로 고추장을 빼지않고 반찬으로 내오는 지혜를 보였던 것이다.

이와같이 우리의 모든 음식 추위는 알갱이로써 氣味가 조화되어 독특한 한국의 食文化가 이루어져 왔던 것이다.

2. 四象醫學과 體質

사상의학은 동무(東武) 이제마(李濟馬 : 1837~1900)가 동의수세보원(東醫壽世保元 : 1984년, 光武 31년)에 처음으로 발표한 체질의학 이론이며, 四象이란 주역(周易)의 태양(太陽)·태음(太陰)·소양(少陽)·소음(少陰)

에서 유래한 것으로 종래의 한의학 이론을 한층 더 발전시킨 의학이론이라 할 수 있다.

한의학은 크게 증치의학(証治醫學)과 體質醫學으로 구분되는데 사상체질의학이란 사람의 체질을 태양인(太陽人)·태음인(太陰人)·소양인(少陽人)·소음인(少陰人)의 네가지 유형(類型)으로 나누고 각기 그 체질에 따르는 독특한 생리와 병리를 설명하고 질병의 치료도 그 체질에 맞는 약으로 치료하는 것이다. 즉 사람은 누구나 태어나면서부터 어떠한 생리적 경향성을 띠게 되는데 그 원인은 내장기(內臟器)의 기능적 차이에서 오는 것으로 보고, 이는 선천적으로 희노애락(喜怒哀樂)의 성정(性情)에 의해 장부(臟腑: 肺脾肝腎)의 대소(大小)가 결정된다고 주장한다.

[사상론의 원리]

사상의학은 성리학(性理學)의 이기성정론(理氣性情論)에서 나온 성정을 근간으로 하여 심이 모든 병의 원인이 된다고 보고, 심신(心身)의 균형관계에서 병리를 추구하는 의학이라고 할 수 있다. 희노애락의 성정에서 애노(哀怒)의 氣는 上昇하고 희락(喜樂)의 氣는 下降하므로 애노지기(哀怒之氣)가 과격하면 하초(下焦)인 간신(肝腎)이 손상되고 희락지기(喜樂之氣)가 과다하면 상초(上焦)인 폐비(肺脾)가 손상된다고 하여 희노애락이 四象人에 미치는 병리현상을 구체적으로 설명하고 있다.

인간은 희노애락의 성정에 의해 천부적으로 장부(臟腑)의 허실(虛實)이 생기고 이에 따라 각 체질의 장부대소(臟腑大小)가 결정된다. 여기서 말하는 장부대소는 해부학적인 대소가 아니고 장부의 기능적(機能的)인 대소를 말하는 것으로 태양인은 애성(哀性)이 원산(遠散)하고 노정(怒情)이 촉급(促急)해서 폐대간소(肺大肝小)가 되고, 소양인은 노성(怒性)이 김포(宏抱)하고 애정(哀情)이 촉급하여 비대신소(脾大腎小)가 되고, 태음인은 희성(喜性)이 광장(廣張)하고 낙정(樂情)이 촉급하여 간대폐소(肝大肺小)가 되고, 소음인은 낙성(樂性)이 심확(深確)하고 희정(喜情)이 촉급해서 신대비소(腎大脾小)의 장국(臟局)을 갖게 된다.

한편 후천적인 병인론(病因論)에서도 희노애락(喜怒哀樂)과 애오욕(哀惡慾) 등 감정의 갈등이 질병원인의 중요한 원인이 된다고 보고 있는데 이는 희노애락의 성정(性情)이 선천적 체질형성의 생리현상과 후천적 병리요인에까지 관여되고 있음을 말해준다.

[사상인의 체질과 감별법]

사상체질 분류에 있어서 밖으로는 사상인의 체형기상(體型氣像)을 말하고 있고 안으로는 사상인의 성격과

재간(材幹), 성질 등을 제시하고 있어 외형적인 육체만을 다루는 체질의학이 아니고 정신과 육체를 동시에 포괄하여 사상체질을 규정하고 있어 정신과 육체를 불가분의 관계로 설명하고 있다.

사상인의 성격과 재간에서 태양인은 소통(疏通)하는 성격과 교우(交遇)하는 능력이 있고, 소양인은 강무(剛武)한 성격이 있으며 사무(事務)에 능하고, 태음인은 성취(成就)의 기질이 있으며 거처(居處)를 잘하고, 소음인은 단중(端重)한 성격으로 당여(黨與)에 능한 재질적 특성이 있으며, 四象人의 항심(恒心)에서 태양인은 급박지심(急迫之心), 소음인은 불안정지심(不安定之心), 태음인은 겁심(怯心), 소양인은 구심(懼心)이 잘 생길 수 있다.

四象人의 성질에서 태양인은 항상 남보다 먼저 앞으로만 나아 갈려는 경향이 있는데다 늘 남성적인 생각을 갖게 되고, 소음인은 항상 남보다 뒤로 물러서는 경향이 있으며 늘 여성적인 생각을 갖게 되고, 태음인은 성질이 조용한 것을 좋아하고 움직이기를 싫어해서 항상 안에서만 있으려 하고, 소양인은 모든 일을 성급히 서둘기 쉽고 항상 밖으로만 나가려는 경향이 있다. 체형과 용모에서 태양인은 上體가 實하고 허리부분이 弱하며, 목덜미가 굽고 머리가 크며 얼굴이 둥글고, 여자로서 건강이 좋은데도 출산하지 못하는 경우가 있다. 태음인은 요부(腰部) 및 복부(腹部)가 발달되고 경항부(頸項部)가 허약하며 체격이 큰 편이며 키가 크고 땀을 많이 흘리고 평소에도 가슴이 두근 거린다. 소양인은 흉곽이 발달되고 허리밑 관골부(髕骨部)가 약하며 날래고 강맹한 기가 있다. 소음인은 중초비위(中焦脾胃)가 약하고 신방광(腎膀胱)이 실하여 上體보다 下體가 발달하고 상하의 균형이 잡혀 단정하고 용모가 섬세하며 태식(太息)이 있고 수족문란증(手足攣亂症)이 있다.

四象人의 건강의 기준을 보면, 태양인은 소변이 왕다(旺多)하면 원실무병(完實無病)하고 태음인은 한액(汗液: 땀과 소변)이 통창(通暢)하면 원실무병하고 소양인은 대변이 선통(善通)하면 원실무병하고 소음인은 음식이 선화(善化)하면 원실무병하다. 평소에 태양인은 방종지심(放縱之心), 소음인은 투일지심(偷逸之心), 소양인은 편사지심(偏私之心), 태음인은 물욕지심(物慾之心)의 심욕(心慾)을 경계해야 하는데 이와같은 성정의 편재는 장부의 기능적 대소를 야기시키고 나아가서 질병의 원인이 된다고 보아 사상체질에 따른 성정의 조절은 四象醫學의 치료방침이 되는 것이고 또한 질병의 예방은 물론 체질에 따른 양생(養生)과 인격의 수양방법이 된다.

따라서 태음인은 항상 밖을 돌아보아 안으로 자주 생기기 쉬운 겁심을 진정하고 낙심(樂心)과 희심(喜心)

을 조심하고, 소양인은 항상 안쪽에 관심을 두게 하여
구심(懼心)을 안정시키고 애심(哀心)과 노심(怒心)을
조심하고, 태양인은 다른 사람보다 한발 뒤로 물러서서
급박지심을 조절하고 노심과 애심을 조심하고, 소음인
은 다른 사람보다 한발 앞으로 나아가 대처하여 불안정
지심을 안정시키고 회심과 낙심을 조심하여 궁극적으로
마음(心)이 모든 병의 원인이 되니 투현질능(好賢嫉
能)은 천하지다병(天下之多病)이고 호현낙선(好賢樂
善)은 천하지대약(天下之大藥)이라고 하였다.

3. 四象體質과 適應飲食

각 체질에 대한 음식의 분류기준은 음식의 氣味論의
인 기준과 오랜 경험을 통하여 얻은 것으로서 체질적으
로 취약한 장기를 보강할 수 있는 음식과 반대로 장기
에 손해를 끼치는 음식으로 분류하고 있다.

四象醫學에서 제시된 각 체질의 음식분류를 보면 太
陽人의 음식은 氣味가 청평소담(淸平疏淡)하고 담백한
음식이 좋고 또한 補肝하는 음식으로서는 지방이 적은
해물류의 음식이 좋다. 반대로 신열(辛熱)한 음식을 먹
게 되면 열격(噎膈)과 반위증(反胃証)이 생기게 된다.

적응음식은 모밀·냉면·순채나물·포도·머루·다래·감·
앵두·모과·송화가루·술잎·새우·조개류·굴·게·해삼·붕
어 등이 있다.

少陽人은 脾胃臟에 항상 熱이 많이 있으므로 음식은
氣가 서늘하고 生冷한 음식이나 과일·채소류의 음식이
좋고 陰虛하기 쉬우므로 補陰하는 음식이나 해물류의
음식이 좋다.

적응음식은 보리·팥·녹두·바나나·딸기·호박·가지·당

근·배추·상치·우엉(뿌리)·수박·참외·오이·참깨·돼지
고기·계란·생굴·해삼·전복·새우·가자미·복어·잉어·가
물치·자라·얼음·빙과류 등이 있다.

太陰人은 체격이 크고 소화기능이 비교적 발달하여
음식에 크게 구애됨이 없이 동식물성 단백질이 풍부한
음식이나 味가 重濁한 음식이 좋다. 그러나 성격상 과
식하는 경향이 있어 체중관리에 신경을 써야하고 辛熱
한 음식과 지방질 음식을 피함으로써 변비가 생기지 않
도록 해야 한다.

적응음식은 밀·콩·울무·수수·들깨·고구마·쇠고기·우
유·버터·치즈·간유·명란·밤·잣·호도·은행·배·매실·살
구·자두·무우·도라지·더덕·연근·토란·고사리·마·버
섯·미역·김·다시마·설탕 등이 있다.

少陰人은 소화력이 약하고 脾胃臟이 冷하여 항상 더
운 음식물이 좋고 辛熱한 조미료를 많이 섭취하는 것이
좋다. 生冷한 음식이나 지방질이 많은 음식은 설사를
유발하기 쉽다.

적응음식은 참살·차조·감자·별꽃·닭고기·노루고기·
개고기·염소고기·양고기·양젓·꿩고기·참새고기·명태·
조기·도미·멸치·민어·미꾸라지·사과·굴·토마토·복숭
아·시금치·양배추·미나리·파·마늘·생강·고추·후추·겨
자 등이 있다.

四象體質醫學에서 질병을 치료하는 方法에는 藥物치
료·體質針치료·정신요법 및 음식섭생법이 있으며 그중
飲食攝生에 있어서 주된 目標은 첫째 질병의 회복과 예
방에 있어서 治療의 보조수단이 되며 건강식품의 선택
에는 체질분류가 요망된다. 둘째 養生에서 음식섭생은
精神과 肉體의 균형 및 조화라는 입장에서 운영되어야
한다.