

## 사상의학의 특징-소양인 (2/4)

배효상

동국대학교 경주한방병원 사상체질과

### ○ 소양인의 특징

1만 명 중 약 3,000명 정도의 비율을 가진 소양인(少陽人)은 비교적 구별이 쉽다. 소양인의 특징은 가슴과 흉곽 부위가 발달하였고 엉덩이 부위가 빈약하며 앉은 자세가 외로워 보이는 형태가 많다. 가벼운 하체로 걸음이 날렵한 편이며 눈매가 날카롭고 입은 크지 않으며 입술이 얇고 턱이 뾰족한 편이다. 전체적으로 안정감이 적으며 다리가 가볍고 날쌔며 용맹을 좋아한다. 말하는 모습이나 몸가짐 역시 민첩해서 경솔하게 보이는 경우도 많지만 대체적으로 명랑하고 시원스러운 의리의 사나이와 같은 스타일이라 할 수 있고 솔직 담백하며 의협심이나 봉사정신이 강하다. 반면 지구력이 부족하여 싫증을 잘 내고 체념이 빠르다.

일을 꾸리고 추진하는 데 능하며 행동거지가 활발하고 답답해 보이지 않으며 시원시원하다. 자기 일보다 남의 일에 더욱 열성적이며 감정표현을 솔직하게 하고 그 자리에서 풀어버린다. 하지만 일을 추진하는데 있어 뒤돌아보지 않고 쉽게 벌이다 보니 뒤에 가서는 문체가 자주 발생하여 항상 무슨 일이 일어나지 않을까하는 두려운 마음을 갖는다. 이 두려워하는 마음이 자꾸 커져 발전하게 되면 건망의 증상으로 나타난다. 그래서 소양인이 일상적으로 물건을 어디다 두었는지 깜박하는 정도가 아닌 심각한 건망의 증상이 나타나게 되면 병이 깊어지고 있다는 증거로 볼 수 있다.

소양인은 항시 편사지심(偏私之心)이 있다. 즉 남의 일을 돕고 나서서 무엇인가를 하는데 지나치게 되어 사사로운 정에 치우치게 되는 경향이 있다는 뜻이다. 그래서 너무 직선적으로 남의 잘못을 표현하기도 하여 상대방의 마음을 상하게 하거나 곧바로 후회하여 남들에게 경솔하다는 말을 많이 듣는다.

신장염, 방광염, 조루, 성신경장애에 잘 걸리며 요통이나 무릎관절통 등으로 고생하는 일이 많다. 몸에 열이 많아 더위를 많이 타며 당뇨병, 중풍 등의 질환을 주의해야 한다. 역대 인물을 살펴보면 강태공, 소동파, 이세민(당태종), 자사 등이 소양인 체질이라 할 수 있다.

## ■ 소양인(少陽人)

- 1만 명 중 약 3,000명
- 가슴부위 발달
- 상체가 실하고 하체가 가벼워 걸음이 빠르다.
- 일을 추진하는데 능하나 마무리가 부족하다.
- 밖으로 하는 일에 치중해서 안을 살피는 일을 등한시한다.
- 항상 두려운 마음이 있다.

## ○ 소양인의 음식섭생

소양인은 거의 모든 음식의 소화에 있어 별로 문제가 없어 아무것이나 잘 먹는다. 따라서 음식으로 인해 몸에 받는 영향은 다른 체질에 비해 덜 하다고 할 수 있다. 다만 열이 많고 자극성이 있는 음식의 지속적인 섭취는 피하는 것이 좋다. 일반적으로 소양인은 싱싱하고 찬 음식이나 소채류, 해물류가 좋으며 열이 많아 몸에 음이 허하기 쉬우므로 음을 보하는 음식이 좋다.

소양인의 경우, 평소 밥을 할 때는 보리를 많이 섞어 먹으면 도움이 된다. 육류로는 닭고기, 개고기 같은 열한 육류보다는 돼지고기가 더 잘 어울린다. 간혹 중풍에 좋다고 하여 오리고기에 대해 문의하는 분들이 있는데 오리고기는 소양인에게 있어 보음하는 육류로 상당히 도움이 되는 음식이다. 하지만 평소 보양식으로 도움이 되는 것은 고기류보다는 해물류에서 찾는 것이 좋다. 소양인에게 맞는 해물류로는 해삼, 잉어, 복어 등과 같은 종류를 들 수 있다.

흔히 채소는 고기보다는 더 몸에 좋은 음식으로 생각되기 쉽지만 같은 김치를 먹는다고 해도 소양인에게는 물김치, 동치미와 같이 간이 덜 된 음식이 좋다. 즉 배추, 오이, 상추 등과 같이 물로 씻은 다음 바로 먹을 수 있는 채소가 소양인에게 더 큰 도움이 된다. 과일은 제철 과일이 제일 좋고 그 중에서도 여름에 많이 나는 수박, 참외와 같은 과일이 좋다.

## ○ 질병에 따른 체질 음식

### ■ 보양식

사람은 음식을 먹지 않고는 살 수 없다. 즉 매일 먹는 음식은 사람이 살아가는데 있어 가장 중요한 에너지원이 되며 활동력의 근간이 된다. 이제마 선생은 사상인(四象人)에 따른 음식을 이야기하기에 앞서 우리 민족에게 어떤 것이 가장 몸에 좋은 음식인가에 대한 고민을 했다.

“매일 먹어야만 하는 음식, 그렇다면 어떤 음식을, 어떤 때에, 어떻게 먹는 것이 가장 내 몸에 맞는 것인가?” 하는 명제는 단지 의사만이 했던 고민이 아니고 사람이라면 누구나 고



## ● 소음인

일반적으로 소음인의 경우에는 음식을 먹고 난 이후 불편함을 호소하는 경우가 많다. 주로 더부룩하다거나 체한듯하다거나 미식거리는 형태로 음식을 섭취하는데 있어 자주 발생하는 증상이다. 따라서 소음인의 경우에는 음식의 소화에 주의를 기울이는 것이 그 어떤 음식을 복용하는 것보다 우선시 된다.

차가운 음식보다는 더운 음식이 소화를 돕는데 도움이 되며 날것보다는 익힌 음식을 주로 먹는 것이 좋다. 또한 냉장고에서 바로 꺼내어 먹어야 제맛인 음식은 소음인의 음식으로는 적합하지 않은 경우가 대부분이므로 주의해야 한다. 평소 생강과 대추를 수시로 복용하면 소화와 함께 몸에 발생하는 냉기를 막는데 도움이 된다.

생강을 말려 두었다가 가루를 내어 대추와 함께 꿀에 재어 둔 후 아침, 저녁으로 차로 우려내어 마시는 것도 좋은 방법이다. 소음인에게 좋은 차는 상당히 많은 편인데 주로 아랫배가 차고 손발이 차가울 경우에는 쑥차를, 몸에 땀이 많이 나고 기운이 없을 때는 황기차를, 기혈순환에는 꿀차와 유자차를 마시도록 한다. 주로 보양식하면 떠오르는 삼계탕이나 흑염소, 개소주, 보신탕 등이 소음인에게 좋은 보양식이다.

