

이제마의 사상체질의학

김달래

경희대학교 동서신의학병원 사상체질학과

우리 주위에는 '어떤 음식이나 약을 먹으면 ○○에 좋다'는 것이 너무나 많습니다. 한 때는 토마토가 암을 예방한다고 해서 가격이 올라가기도 했었고, 스쿠알렌, 죽염, 알로에, 오가피, 동충하초 등 여러 가지 건강식품이 등장했다 이내 시들해지곤 합니다. 하지만 이런 건강기능식품을 제대로 알고 먹지 않으면 각 체질에 따라 좋은 반응과 나쁜 반응으로 작용할 수 있습니다.

대부분의 건강한 사람들은 골고루 음식을 먹으면 좋습니다. 그러나 정말 골고루 먹는 사람이 얼마나 될까요? 거의 없다고 해도 지나친 말은 아닙니다. 오히려 대부분의 사람들은 자신이 평소에 먹어왔고, 가족들이 자주 먹는 친숙한 음식만 먹고 있습니다.

60대 중반의 목소리가 우렁찬 할아버지가 진료실에 왔습니다. 그 분은 20대 때 베트남에 파병되었고, 약 3년간 미군들과 함께 생활하면서 매운 음식을 먹지 않게 되었는데 그 이후 위장병이 사라졌으며, 지금까지도 김치를 물에 씻어서 먹고 있다고 했습니다. 이분의 체질은 소양인이었고, 매운 음식을 조심한 것이 만성 위장병을 치료하는데 결정적인 역할을 했다고 판단됩니다.



사상체질의학은 지금으로부터 110년인 1894년 동무(東武) 이제마(李濟馬)가 『동의수세보원(東醫壽世保元)』이라는 책을 발표하면서 이 세상에 알려지게 되었습니다. 그는 젊어서 유학을 공부했고, 30대 중반부터 유학을 새롭게 정리하기 시작했습니다. 조선시대 내내 성리학이 유행했으나 원시유학에 치중한 공부를 했었고, 여러 가지 책을 쓰기도 했습니다. 하지만 어려서부터 지병이 있어 전국을 떠돌아다니며 자신의 병을 고치고자 했고, 마침내 기존의 한의학으로는 자신의 병을 고치지 못한다는 사실을 알고 나서 새로운 의학체계를 세우게 되었습니다.

사상의학에서는 사람들을 체격과 체형, 장부의 허실, 얼굴의 생김새, 성격, 약에 대한 개체적인 반응상태, 임상적 특성들을 종합하여 태양인, 소양인, 태음인, 소음인으로 분류합니다. 그러므로 사상체질에 따라 같은 병인이 작용해도 각기 다른 증세가 나타나게 됩니다. 따라서 치료도 각 개인에 따라 달리해야 합니다.

또 사람에 따라 약물작용이 다르게 나타나기 때문에 해당되는 체질유형에 맞게 약을 처방하도록 해서 치료의 효과를 높이도록 했습니다. 한 예로 '약방의 감초'라는 말은 모든 한약에는 감초가 꼭 들어간다는 의미로, 기존의 처방에는 거의 대부분 마지막에 감초를 넣도록 되어 있습니다. 그러나 사상의학의 처방에서는 소음인 처방에만 감초가 들어가는 데에서도 차별성을 느낄 수가 있습니다.

과거에는 사람은 그 누구나 똑같은 내장기관을 가지고 있으며 그 기능 또한 마찬가지로 생각했었습니다. 그러나 똑같은 양의 밥을 먹는데도 누구는 살이 찌서 걱정이고 또 누구는 너무 가늘어져서 걱정이 되는 경우가 비일비재합니다. 이것은 바로 체질적인 차이에서 나타나는 현상입니다.

○ 태양인의 특징

태양인은 우리나라 인구의 약 0.1% 미만 밖에 없습니다. 태양인은 그 숫자가 적기 때문에 염두에 두지 않고 있으나 실제로 상당수의 사람이 태양인 체질입니다. 여자인데도 불구하고 전혀 여성스럽지 않고 세상을 살아가는데 있어서 남의 생각에 관심을 두지 않습니다. 성격이 급하고 현실적인 일보다는 공상이 많고, 과격한 사고를 많이 합니다. 기세가 강하고 진취적이며 어떤 일에도 앞장을 서는데 결코 후회를 하는 법이 없습니다. 몸에 아무런 병이 없는데도 불구하고 불임증이 있을 수가 있기 때문에 체질을 감별하고 나서 자기에게 좋은 섭생법을 알아두는 것이 바람직합니다.

○ 태음인의 특징

태음인은 우리나라 인구의 약 50%가 이 체질입니다. 태음인에 해당하는 사람의 오장육부의 구조는 음식을 포함한 외부에서 들어오는 각종 유해물질을 흡수 해독하는 간장의 기능이 남들보다 강하기 때문에 대부분의 뚱뚱한 사람들은 태음인에 해당합니다. 이들은 입으로 들어가는 것은 무엇이든지 가리지 않기 때문에 술과 함께 담배, 커피 등 거의 모든 기호품을 다 좋아합니다. 가슴이 답답하고 잘 두근거리는데 피곤하면 심폐기능이 약해져서 잘 붓게 됩니다. 이들은 충분히 휴식을 취하면 살이 빠지고, 스트레스를 받으면 아무거나 먹는데 이때는 아무리 먹어도 별로 포만감을 느끼지 못하기 때문에 하루 동안에 2~3Kg이 증가하는 것은 문제도 되지 않을 만큼 너무 먹어서 걱정입니다. 좀 더 관대하고 외부의 일, 이를테면 사회참여, 봉사활동, 꾸준한 운동에 지속적인 관심을 두는 것이 필요합니다.

○ 소양인의 특징

소양인은 우리나라 인구의 약 30%가 이 체질입니다. 소양인은 위장기능이 항진되어 있고, 배설과 성기능에 관계되는 정기(精氣)를 담당하는 비뇨생식기의 기능이 떨어져 있습니다. 원래 기운이 쉽게 움직이고 행동과 말이 빠르기 때문에 쉽게 흥분하고 감정이 격앙되는 것이 특징입니다. 소양인은 모든 병의 근원이 화기와 열기로부터 이루어지기 때문에 인삼, 꿀, 커피, 각종 양념류를 피하게 하는 것이 평소의 건강을 유지하는데 도움이 될 수가 있습니다.

○ 소음인의 특징

소음인은 우리나라 인구의 약 20%가 이 체질입니다. 소음인은 기운과 혈액순환을 담당하는 기관이 허약해서 여자처럼 섬세하고 감정이 풍부하여 혼자서 속으로만 끙끙 앓고 지내는 편입니다. 남성적인 힘과 용기가 없기 때문에 술자리에서도 조용히 자리를 끝까지 함께하고 자기의 주장을 펴는 때는 거의 없습니다. 항상 몸이 차고 음식을 적게, 느리게 먹는데 자기가 좋아하지 않거나 전에 한번 먹고 나서 속이 불편했던 것은 결코 먹으려하지 않아서 입이 짧다고 이미 소문이 나 있을 정도입니다. 몸집이 가냘프고 섬세해서 옷을 잘 입고 미적 감각이 뛰어나서 은행원, 교사, 광고나 미술, 언론과 관계된 직종에 종사하는 사람이 많으며, 대부분 혼자서 남한테 간섭받기를 싫어하는 직업에 잘 어울립니다. 손발이 싸늘하고 말이 없으며 차갑게 보이지만 속마음은 아주 어려서 세상살이에 적응하기가 어렵습니다. 소화가 잘되면 가장 기분이 좋고, 잠을 충분히 자야만 피로가 회복되기 때문에 항상 피로한 모습을 보이게 됩니다.

따라서 어렸을 때부터 자신의 체질을 알고, 그에 맞는 음식을 먹는 것이 좋습니다. 그렇지 않고 아무 음식이나 마음대로 많이 먹으면 어떤 일이 생길지 모릅니다. 앵두는 태양인 체질에 가장 적합하기 때문에 태양인과 정반대의 장부구조를 지닌 태음인이 지나치게 많이 먹으면 나쁜 병이 생길 수도 있습니다.

이제마 선생이 62살로 돌아가시기 2년 전인 1898년의 일이었습니다. 독립선언서에 서명했던 33인 가운데 한사람이었던 최린이 몸이 아파 오랫동안 고생하다가 이제마선생을 찾아가게 되었습니다. 선생은 먼저 맥을 보고, 다음에는 피부와 손발을 만져보고, 그 다음에는 글자를 써보게 했습니다. 그리고 나서도 고개를 갸우뚱하시다가 마당으로 나가 장작을 부엌으로 나르게 하기를 세 번이나 하도록 했습니다. 그 다음에 최린을 소음인으로 판정하고 다음과 같이 글을 써주셨습니다.

‘성공하면 기쁘고 실패하면 기쁠 수가 없다. 그러나 소음인이 지나치게 자주 기뻐하면 그것이 양기(陽氣:따뜻한 기운)를 상한다. 세상 일 가운데 심중팔구는 실패하기 쉬운

데 소음인들은 성공하기 위해 일부러 웃음 짓는 경우도 있다. 소음인들이 지나치게 웃으면 마음을 상하게 되니 반드시 기뻐하는 마음을 경계하라'

이제마 선생은 이런 글과 함께 '향부자팔물탕'이라는 처방을 써주었으며, 마음과 몸을 조절하는데 도움이 되는 음식으로 꿩고기, 닭고기, 개고기, 꿀, 익힌 음식이 좋고, 몸과 마음에 나쁜 것으로 돼지고기, 밀가루 음식, 찬 음식이라고 알려주었습니다. 최린은 그 후 병이 나았다고 합니다.

○ 사상체질구분의 기준

체질을 구분하려면 세밀하게 검사해야 합니다. 어떤 사람은 그냥 얼굴만 한번 봐도 체질을 알 수 있고, 어떤 사람은 걸음걸이만 봐도 알 수도 있습니다. 사상체질의학을 전공하는 한의사들은 자신의 기준이 틀리지 않도록 여러 번 검증을 받습니다. 대체적으로 체형이나 기상(氣像), 얼굴의 생김새나 행동거지 및 말투, 성질이나 성격의 장단점, 질병에 걸린 상태나 치료 중에 나타나는 특성, 진맥했을 때 나타나는 맥상(脈象)의 특징, 생활상의 문제점, 음식에 대한 기호나 반응, 신체적인 특징(수면, 대소변, 땀, 소화, 갈증상태, 혀의 색깔이나 설태(舌苔)의 상태 등)를 참고합니다. 마지막으로 어떤 병이 있을 때 사상체질의학에서 사용하는 약물을 투여해서 뚜렷한 효과가 나타나야만 4가지 체질 중에 어느 한가지로 확정짓게 됩니다. 그냥 한번 슬쩍 보고나서 알 수 있는 것은 아니라고 이해해야 합니다. 일반인들이 그냥 몇 권의 책을 보고나서 어떤 체질이라고 생각하는 것은 자유이지만 실제로 음식을 선택해서 먹거나 약을 먹으려면 반드시 전문가의 체질진단을 받는 것이 바람직합니다.

