

사상의학의 특징-태양인 (1/4)

배효상

동국대학교 경주한방병원 사상체질과

○ 사상의학이란?

사상의학(四象醫學)은 1894년에 동무(東武) 이제마(李濟馬)선생이 『동의수세보원(東醫壽世保元)』을 저술하면서부터 시작되었다. 이제마선생은 종래에 있었던 의학적 지견을 습득하고 그것을 자신의 독특한 사상인 '사원구조론'을 가지고 재해석하였다. 천지에 살고 있는 사람을 태양인(太陽人), 소양인(少陽人), 태음인(太陰人), 소음인(少陰人)의 4가지 체질로 바라보고, 각 체질에 따라 생리, 병리, 진단, 병증, 치료와 약물이 모두 다르게 구성되는 사상의학을 창안하였다.

사람은 모두 태어나면서부터 귀한 사람이나 천한 사람이나, 가난한 사람이나 부자라도 모두 부모의 힘을 빌려 이 세상에 태어나게 된다. 누구라도 어머니의 배를 통해서 태어나지 않은 사람은 없다. 이제마선생은 이렇게 태어나는 모든 사람은 날 때부터 4가지 체질 중 어느 한 가지를 가지고 태어난다는 '품수(稟受)' 이론을 강조하였다.

공자, 맹자, 요순임금과 같은 성인도, 길거리를 배회하고 다니는 걸인도, 시장에서 장사를 하는 상인도 모두 태양인, 소양인, 태음인, 소음인 중 어느 한 가지를 하늘에서부터 부여받고 태어난다. 그렇게 태어나는 것에 있어서는 귀천도 없고, 지위도 관계하고 있지 않으며 성인과 중인의 차이도 없다. 따라서 사상의학에서는 모든 인간은 태어날 때 동등한 위치에서 시작한다는 것을 강조하고 있다.

사람은 사상인 중 어느 한 가지 체질을 태어날 때부터 가지고 태어난다. 이렇게 부여 받은 체질은 선천적으로 결정되므로 부모와 조상의 특징을 생김새와 성품에서 질병의 경향에 이르기까지 전하여 받는다. 사람마다 혈액형이 일정한 규칙을 가지고 부모로부터 자식에게 전해지기도 하고, 부모가 혈압이 높거나, 당뇨병을 앓고 있는 경우에 자식도 같은 질병이 나타나는 경우가 많으며, 소화기능이 약한 부모를 가진 사람은 다른 사람에 비하여 소화 장애가 나타나는 빈도가 매우 높다. 또한 색맹이나 혈우병 또는 정신 질환에 있어서 자손에게 그 영향이 전해지는 유전적 소인이 있음이 밝혀진 것을 볼 때 이제마 선생이 제시한 품수적인 내용은 사상의학을 하는 데 있어서 그 배경이 됨을 알

수 있다.

일반적으로 의학은 사람의 질병을 다루는데 그 주안점을 두고 있다. 서울의대, 고려의대, 울산의대의 예방의학교실 연구팀이 모여서 한국인 120만969명(인구의 약 2.5%)을 무작위로 추출하여 어떤 질병으로 가장 많이 고생하는가를 1998년부터 2002년까지 5년간 추적 조사한 결과, 당뇨병, 위·십이지장궤양, 천식, 뇌졸중 및 뇌혈관질환, 류머티즘성 순으로 나타났다. 또한 나이별로는 20대의 1위는 우울증 등 신경정신질환, 30~40대는 위궤양과 간경화, 50~60대는 암, 70대는 뇌졸중 및 심근경색이었다. 이러한 통계를 살펴보면 한국인의 장수에 가장 걸림돌이 되는 질병은 암과 뇌졸중이다. 60~70대에서 자신의 수명보다 조기에 사망하는데 기여하는 비율이 다른 질병보다 2~4배 정도 높게 나타난다. 따라서 의학은 이러한 질병의 발생빈도, 발생연령, 사망률 등에 관심을 가지고 많은 연구를 하고 있다.

이렇게 사람의 몸에 대한 연구는 지속적이며 조직적으로 많은 인력과 자원을 가지고 이루어지고 있지만, 사람의 마음에 대한 연구는 그에 반해 소수의 지지자들로 이루어진 연구팀만이 있다. 이제마선생 또한 마음에 대한 연구에 자처하고 나섰던 분이였다.

선생의 철학은 유교에서부터 시작된다고 할 수 있다. “인간이란?” 명제를 유교의 사유방식을 빌려 연구하였고, 선생 고유의 사유방법인 사심신물(事心身物)론을 통해 사람의 심성을 파악하게 되었으며, 심성을 연구하는 과정 중에 사상인(四象人)의 장부성리(臟腑性理)를 얻게 되었다. 사람의 심성은 육체의 일부에 해당하는 것이 아니고, 동등한 비중으로 우리 인체를 구성하고 있다. 따라서 병을 유발시키는 과정에 있어서도 사람의 심성은 매우 중요한 작용을 하며, 체질을 형성하는데 있어서도 깊게 관여하고 있다.

사상의학에서는 이렇게 사람의 심성이 질병을 발생시키는 과정에 대하여 매우 심도 깊게 다루고 있으며 심성 또한 사람의 신체와 동등한 비중을 가지고 있다는 것을 강조하고 있다.

질병을 치료하는 약은 현재까지도 다양한 물질을 통해서 개발되고 있다. 한의학의 본초(本草的)에 대한 지식은 신약을 개발하려는 사람들에게 많은 정보를 제공하고 있다. 특정한 식물이나 동물, 광물 등의 유효한 성분이 어떠한 질병을 해결하는 실마리를 제공해 줄 것인가는 신약을 개발하는 사람들이 풀어나가야 할 퀴즈이다. 그런데 이렇게 개발된 신약도 사람에 따라 그 효과가 다르게 나타나는 경우가 많다. 일정량을 투여 하였을 때 전혀 반응이 없는 사람도 있고, 과민 반응을 나타내는 사람도 있으며, 정상적인 효과를 보는 경우도 있다. 이러한 사실은 사람 개개인의 개체성이 다 다르기 때문으로 볼 수 있다.

개체성이 다르다는 것이 사상의학에 있어서는 체질이 성립되는 이론이 된다. 인간이 모친의 몸을 빌려 태어난다는 것에 있어서는 동등하지만 태어나서 자라는 과정을 살펴

보면 개개인의 특성이 있다. 의학적으로 이러한 개체의 특성을 요약해서 4가지로 큰 틀을 만든 것이 사상의학의 주요한 내용이라 할 수 있다.

이렇듯 사상의학은 품수의학, 심신의학, 체질의학적인 특징을 가지고 있다. 또한 인체 구조에 대한 파악방법, 체질에 따른 생리와 병리의 차이, 약물 선택에 대한 구분 등 이제까지의 의학방법론에서 유래를 찾아 볼 수 없었던 독특한 면을 사상의학은 지니고 있다.

○ 태양인의 특징

태양인(太陽人)은 전체 사상인 중에서 가장 수가 적다. 만 명 중에 3~4명 내지 10여 명 정도의 비율로 있어서 구별하기가 가장 어렵다. 태양인의 체형은 허리부위와 비교하여 상대적으로 상초 부위인 머리, 목덜미 부위가 발달한 모습을 볼 수 있다. 비교적 목덜미가 굽고 실하며 머리가 크고, 가슴 윗부분이 발달하였다. 그에 반하여 엉덩이는 작은 편이며, 다리가 위축되어 있어서 서 있는 자세가 불안하게 보인다. 하체가 약해서 오래 걷는 운동을 하거나, 장시간 서 있게 되면 다리에 힘이 빠지는 증상이 나타나기도 한다. 태양인 여자는 자궁의 발육이 나빠서 임신하지 못하는 경우가 있을 수 있다.

용모사기를 보면 전체적으로 건장하고 과단성이 있어 보인다. 현실적인 면보다는 이상적인 면을 추구하여 초연하고 거만해 보이기도 하나, 깔끔하고 떳떳한 태도를 보인다.

사회적으로 사람과 관계를 맺는데 능하고, 상대방을 어려워하거나 꺼려하지 않는다. 남들과 소통하는데 적극적이거나, 같이 도모하는 일이 제대로 되지 않으면 남에게 화를 잘 내며, 일이 제대로 되지 않은 탓을 타인에게 돌리는 경향이 있다. 항상 급박한 마음이 있어서 이러한 마음을 자제해야만 간혈(肝血)이 부드러워지고 일이 잘 풀린다. 평소에 안정되어 있고 일이 잘 될 때는 기운이 잘 돌며 부드러우나, 일이 힘들어지기 시작하면 급박한 마음이 더욱 심해지고 밖으로 드러나서 일을 그르치고 건강을 망치게 된다. 따라서 항상 급박지심(急迫之心)을 경계해야만 한다.

무엇인가를 시작하게 되면 항상 전진하려는 마음을 가지고 있고, 한 발짝 물러서지 않는다. 따라서 남성다운 면모를 많이 보이며, 용맹스럽고 적극적이라는 말을 많이 듣는다. 반면 앞뒤를 생각하지 않고 거침없이 행동하여, 독선적이고 제멋대로 한다는 평가를 듣기 쉽다. 제멋대로 행동하고, 방종하는 경향이 있어서 일을 추진하는 데 있어 차분하고 계획적인 동반자가 없다면 후회하는 일이 많게 되고, 따돌림 받기 쉬우며 평생 남들의 따가운 시선을 피해야만 하기도 한다.

쉽게 화내고 귀울림, 두통이 자주 있고, 하체와 허리가 약해 오래 걸거나 장시간 앉아 있는 것을 매우 힘들어하며, 음식물을 자주 토하거나 식도협착증이 잘 나타난다. 역대

인물 중 태양인으로는 공자와 이태백을 들 수 있다.

태양인(太陽人)

- 만 명 중에 3~4명 내지 10여명
- 목덜미가 굽고 실하며 머리가 큰 편이다.
- 엉덩이가 작고 하체가 약하다.
- 다른 사람과 소통을 하는데 장점이 있다.
- 남성적이며 과단성이 있고 추진력이 강하다.
- 항상 급하게 하려는 경향이 있다.
- 멋대로 하는 독재자형이 되기 쉽다.

○ 태양인의 음식섭생

태양인은 간 기능의 부족으로 안으로 들이는 기운이 부족하다. 이러한 것을 보충시켜 주는 음식은 더운 식품보다는 생랭한 식품이라 할 수 있다. 태양인은 지방질이 많은 고기를 섭취하면, 매우 부담이 되기에 단백질 식품이 좋다. 간 기능이 약해서 칼로리가 높고 고단백의 중후한 식품은 간에 부담을 준다. 비교적 열이 많고 매운 음식과 지방질이 많고 탁한 음식은 피하는 것이 좋다. 태양인에게 가장 적합한 곡물은 메밀이다. 일반적으로 메밀은 밥으로 먹기 보다는 면으로 해서 냉면으로 먹는 것이 가장 좋다고 한다. 해물류를 살펴보면 새우, 조개류, 게, 해삼, 붕어, 문어, 오징어와 같은 종류를 들 수 있다. 특히 문어, 오징어, 해삼과 같은 음식은 듣기만 해도 미끌미끌하다고 생각할 수 있다. 이처럼 태양인의 음식은 목으로 잘 넘어가는 음식들이 많다. 채소류로는 순채나물, 솔잎과 같은 것을 들 수 있고, 과일로는 포도, 머루, 다래, 감, 앵두, 모과와 같은 것을 들 수 있다.

○ 질병에 따른 체질 음식

■ 감기

감기는 사람들이 가장 흔하게 접하는 질병이고, 또한 가장 가볍게 여기는 질병이다. 그러나 모든 큰 병은 이 감기에서부터 시작된다는 말이 있다. 머리가 아프고 기침이 나고 열이 나서 감기처럼 보이는 증상도 아주 심각한 질병의 전조 증상일 수 있기 때문에 감기라고 가볍게 여기지 말라는 경고이다.

- 태양인 : 태양인의 경우는 감기의 증상이 크게 우려되지 않는 경우가 많다. 강한 체성을 가진 관계로 감기의 증상이 생겨도 오래 앓지 않으며, 가볍게 땀을 내고 물을 많이 마셔서 소변을 잘 나갈 수 있게만 해도 좋아진다.

- **태음인** : 감기의 증상으로 전신에 통증을 호소하는 경우가 많아 몸살과 같이 감기가 생기는 경우가 많다. 칩차를 뜨겁게 달여서 마시고, 일찍 잠자리에 들어 두꺼운 이불을 덮고 땀을 내는 것이 감기를 쉽게 해소하는데 도움이 된다. 감기 이후에 갈증과 남아 있는 열을 해소하는 데는 배가 도움이 된다.
- **소양인** : 감기의 증상이 열이 나거나 한기가 드는 증상이 번갈아서 나타나는 것이 특징이다. 물론 모든 소양인에게 있어서 이와 같은 증상이 수반되는 것은 아니다. 여름철에 감기로 인해 열이 많이 상승되고 갈증이 있는 경우에는 수박을 먹거나, 신선한 야채를 즙을 내어 먹는 것이 도움이 된다. 평소에 쌍화차를 복용하는 것이 감기의 예방에 도움이 된다.
- **소음인** : 일반적으로 감기를 달고 사는 경향이 있는 것이 소음인 체질이다. 추위를 두려워하고 감기가 왔을 때 열이 나는 증상보다는 으슬으슬 춥다는 것을 호소하는 경우가 많다. 또한 감기의 증상이 왔을 때 아랫배가 불편해지고 변비가 생기기도 한다. 평소에 생강차나 대추차를 먹는 것이 감기 예방에 도움이 된다. 생강 2쪽, 파 1뿌리를 잘게 썰어 탕으로 끓여 먹거나, 뽕쌀을 삶아 묽은 죽을 만들고 차조기(蘇葉) 28일 정도와 동전크기 정도로 자른 생강 14조각을 같이 넣고 삶아 뜨겁게 먹는다.

■ 기침

기침은 이물질을 밖으로 내보내는 생체의 방어반사 중의 하나이다. 주요원인은 기관지의 질환이나 폐질환, 흡연, 심장질환 등이 있고, 가래를 동반하지 않는 마른기침과, 가래를 동반하는 기침의 증상이 있다. 추정되는 기저질환에 대한 치료를 하는 것이 우선이며, 대중적인 요법으로 수분섭취, 거담제, 가습기 사용 등으로 가래를 맑게 하는 방법이 있다. 대표적으로 알려진 기침에 좋은 음식은 배, 도라지, 모과, 잉어, 살구 씨, 은행, 수세미 등이 있다.

- **소양인** : 소양인의 기침의 양상에는(모든 소양인의 경우에 있어서 그런 것은 아니지만) 개가 짖는 소리와 유사한 '컹컹' 거리는 소리가 들리는 경우가 있다. 이런 경우에는 의사의 치료가 먼저 우선시 되며, 약을 복용하는 것이 필요하다. 일반적으로 몸의 혈액의 부족으로 인한 기침이 많이 보이는 소양인에 있어서는 잉어나 호박과 같은 음식이 도움이 된다. 스트레스로 지쳐서 가슴이 답답하고 그득하며 숨이 가쁘고 기침이 있는 경우 잉어 한 마리를 회로 만들어 식초와 생강과 함께 먹어도 좋고, 잉어의 비늘을 제거하고 쿠킹호일이나 종이에 싸서 불에 구워 먹거나, 구운 고기만 발라서 죽으

로 쭉어 공복에 복용해도 좋다. 호박은 기호에 맞게 죽이나, 찌개, 전과 같은 요리를 해서 먹으면 기침뿐만 아니라 부종, 숙취해소, 해독에 효과가 있다.

- 태음인 : 태음인은 간대폐소한 체질로 호흡기의 기능이 저하되어 있다고 할 수 있다. 따라서 해수, 천식과 같은 질환들을 가지고 있는 경우가 많으며 젊은 나이에는 별 다른 증상이 없이 지내오다가 40대 이후에 순환기 질환과 함께 호흡기 질환이 나타나는 경우가 많다. 또한 한번 호흡기 질환이 발생하면 반복해서 나타나는 경향이 있어서 연세가 지긋하신 어르신들 중 숨가쁜 증상을 지니고 계신 분이 많다. 기침에 좋은 대표적인 음식들이 거의 태음인의 음식인 이유도 태음인이 간대폐소한 체질을 가지고 있기 때문이다. 무는 가래를 없애고 기침을 멎게 하는 효능이 있어서 소고기 무국을 먹는 것도 좋고, 무를 통째로 삶은 물을 차처럼 마시는 것도 좋은 방법이다. 배는 기침이 오래도록 낫지 않을 때 도움이 된다. 배 껍질을 까지 않은 채로 배의 씨가 있는 부분을 파내고, 그 속에 꿀을 넣은 다음 호일로 싸서 찜기 위에 놓고 푹 고아서 먹으면 좋다. 또 다른 방법으로 좋은 배를 구해 껍질을 까고 씨를 빼고 갈아서 즙을 만들어서 냄비에 넣고, 산초 40개 정도를 넣은 다음 한 번 끓여서 위에 생긴 찌꺼기와 산초를 제거하고, 검은 엿 100g을 녹여서 같이 넣어 먹는다. 도라지는 가장 많이 알려진 기침에 좋은 음식으로 가래를 삭이며 목이 아픈 증상에 효과가 좋다. 말린 도라지 뿌리 10g에 물 500cc정도를 넣고 물이 약 250cc 정도 남을 때 까지 달인 다음 꿀을 타서 식후에 복용한다. 이 외에 은행을 한번에 10~12개 정도를 구워서 1일 2회 정도 먹거나, 살구 씨를 가루 내어 한번에 5g 정도씩 1일 3회 복용하는 것도 좋다.
- 소음인 : 소음인은 냉수(冷嗽)라 하여 찬 기운에 의하여 기침이 유발되는 경우가 많다. 따라서 이 찬 기운을 없애는 따뜻한 음식들이 먼저 우선시 되며, 특별한 음식을 구할 수 없는 경우에는 평소에 좋은 술농을 마시는 것으로도 훌륭한 효과를 볼 수 있다. 또한 건강(乾薑, 말린 생강) 100g을 가루 내어 꿀 300g에 개어 두었다가 식후에 1스푼 정도 씩 복용한다. 차조기씨 15~20g을 가루내어 참쌀가루, 백미가루와 같이 섞어서 죽으로 끓여 먹어도 좋다.