



한국한의학연구원(KIOM)은

우리 선조들의 지혜가 담겨 있는 한의학을 현대 과학에 발맞춰 발전시키기 위해 항상 노력하고 있습니다.

지난 1994년 설립된 이래, 한국한의학연구원은 한의학의 과학화, 표준화, 세계화를 주도하는 국가 최고의 한의학 분야 거점 연구 기관으로 자리 잡았습니다.

오래전부터 타 분야와의 융·복합 연구를 수행해왔으며, 전 세계적으로 학문 간 경계를 넘어 다양한 분야의 학문이 서로 결합한 융합연구를 매우 활발하게 진행하고 있습니다.

한국한의학연구원은 한의학을 비롯하여 공학, 자연과학, 인문학 등의 연구 인력과 최첨단 연구 장비를 갖추고 있습니다. 이를 바탕으로 범학문적 융합연구를 통해 우리나라 전통의학인 한의학의 새로운 가치를 창출하기 위한 노력중입니다.



21 이지사이언스 시리즈

사상체질의학 이야기

한국한의학연구원 한국과학창의재단 미래창조과학부



쉬운 과학 즐거운 상상  
이지사이언스 시리즈 21

한의학을 통해 알아보는 체질

# 사상체질의학 이야기

한국한의학연구원 지음



미래창조과학부



한국과학창의재단



한국한의학연구원

이지사이언스 시리즈(Easy Science Series)는,

미래창조과학부와 한국과학창의재단, 그리고 미래부 산하 정부출연연구원이 공동으로, 일반인이 쉽고 재미있게 읽을 수 있도록 제작하고 보급하는 과학기술 대중도서 시리즈입니다. 출연연의 기획하에 소속 연구원이나 관련 전문가가 집필에 참여해 출연연과 관련된 과학아이템을 흥미진진하게 풀어냅니다. 아울러 연구원의 연구개발 성과도 소개하며 현장의 목소리를 전달합니다.

이지사이언스 시리즈는 국가 경쟁력의 근간이 되는 핵심 과학기술에 대한 국민의 이해를 높이며, 과학지식 소양을 함양하는 데 도움이 되도록 일반 대중의 눈높이에 맞춘 과학기술 교양서입니다. 출연연의 우수 연구성과와 과학기술 위상을 널리 알리고 과학기술인의 자긍심을 고취하는 한편, 과학기술인과 사회의 소통을 통해 융합과 창조의 새로운 아이디어를 창출하는 데 기여하고자 합니다.

이지사이언스 시리즈는 책자 형태뿐 아니라 전자책 형태로도 제작되고 보급돼 스마트폰을 포함한 IT기기에서 활용할 수 있습니다. 특히 전자책에는 독자의 흥미를 끌 수 있도록 동영상, 퀴즈 등이 담겨 있습니다. 발간된 이지사이언스 시리즈는 사이언스올(www.scienceall.com)과 각 출연연 홈페이지에서 무료로 받아볼 수 있습니다.

태음인 여자	소음인 여자	소양인 여자	태양인 여자
태음인 남자	소음인 남자	소양인 남자	태양인 남자

\* 표지 설명 : 2012년 발표된 우리나라 사상체질 유형에 따른 대표 얼굴 모습



한의학을 통해 알아보는 체질

# 사상체질의학 이야기



이지사이언스 시리즈 21

한의학을 통해 알아보는 체질

## 사상체질의학 이야기

2015년 3월 31일 초판 1쇄 인쇄

2015년 4월 5일 초판 1쇄 발행

저자 | 한국한의학연구원

기획 | 미래창조과학부

발간 | 한국한의학연구원, 한국과학창의재단

홈페이지 | [www.kiom.re.kr](http://www.kiom.re.kr), [www.scienceall.com](http://www.scienceall.com)

제작 | (주)동아사이언스

편집 | 동아사이언스

출판등록 | 2001. 3. 15 (제312-2001-000112호)

주소 | (140-877) 서울시 용산구 청파로 109

전화 | (02)3148-0745

팩스 | (02)3148-0809

홈페이지 | [www.dongaScience.com](http://www.dongaScience.com)

ISBN

978-89-5970-182-7 93510

\* 잘못된 책은 바꾸어 드립니다.

\*\* 본 책의 내용에 대한 무단 전재 및 복제를 금합니다.

\*\*\* 본 책의 내용을 인용할 시에는 반드시 출처를 표기합니다

한의학을 통해 알아보는 체질

# 사상체질의학 이야기

한국한의학연구원 지음







## 21세기는 맞춤의학의 시대, 그 시작은 사상의학

사상의학(四象醫學)은 사람의 체질을 네 가지 즉, 태양인, 태음인, 소양인, 소음인으로 나뉘서 각각의 체질에 적합한 한의학적 치료를 시행하는 우리나라 고유의 전통 의료모델입니다. 조선 말기의 유학자이자 의학자인 이제마는 그의 저서 《동의수세보원》에서 처음으로 사상의학을 주장하였습니다. 그에 따르면 사람의 네 가지 체질은 체형, 성격, 증상 등에 의해 구분되며, 같은 증상을 보인다고 할지라도 사람의 체질에 따라 다른 약물 및 치료법을 써야 효과적으로 치료될 수 있다고 했습니다.

인체는 아주 거대하고 복잡한 시스템으로 운영되는 유기체입니다. 그렇기 때문에 같은 감기 증상이라고 할지라도 사람에 따라 그 원인과 증상이 제각기 다르고, 그에 따른 진단과 처방도 달라집니다. 또한, 건강관리에 있어서도 개인별 특징에 맞는 음식이나 운동 등 건강관리를 달리해야 합니다. 이 같은 맥락에서 맞춤의학이 21세기 대세로 떠오르고 있습니다. 우리 선조들의 지혜인 한의학, 그 중에서도 사상의학은 이미 수백 년 전부터 개인의 체질별 맞춤 의학을 실현해왔습니다. 즉, 21세기의 대세인 맞춤의학이 이미 조선시대부터 싹튼 것입니다.

이제 사상의학은 현대 과학과 만나 맞춤의학으로 진화하고 있습니다. 사상의학의 과학화를 통한 21세기 맞춤 의학을 실현하기 위해서 우리나라에 유일한 한의학 분야 정부출연연구기관인 한국한의학연구원이 앞장서고 있습니다.

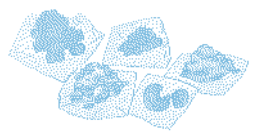
한국한의학연구원은 진단기기를 통해 체질을 객관적으로 판별하는 사상체질 진단툴(SCAT, Sasang Constitution Analysis Tool)을 개발하였습니다. 이와 더불어 체질별로 특정 질병의 발생확률이 높은 이유를 밝히는 연구, 이 같은 사상체질의 과학적 연구를 뒷받침하는 사상체질 정보은행 구축 등을 추진하고 있습니다. 이처럼 우리 선조들의 지혜를 바탕으로 한 사상의학을 창조적으로 계승하고 발전시켜 나가고자 이 순간에도 많은 전문가들이 쉬지 않고 연구하고 있습니다.

21세기의 최첨단 의료 기술에 우리 조상들의 지혜가 담긴 사상의학이 잘 어우러진다면 개개인의 건강을 돌봐주는 맞춤의학이 현실화되는 날을 앞당길 수 있을 것입니다.

2015년 3월

한국한의학연구원





## 머리말

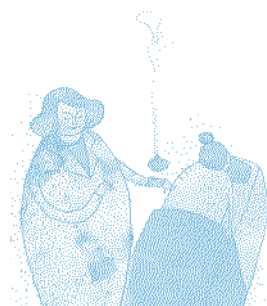
· · · 004

### CHAPTER 1 우리 민족의 의학, 한의학

- 01 한민족의 건강을 지키는 파수꾼 · · · 012
- 02 오천 년 역사를 같이 한 한의학 · · · 015
- 03 자연 철학을 바탕으로 발달 · · · 022
- 04 오장육부는 어떤 일을 할까? · · · 026
- 05 몸뿐 아니라 정신도 진단 · · · 030

### CHAPTER 2 사상체질의학이란?

- 01 사람에 따라 치료법이 다른 의학 · · · 038
- 02 저마다 다르게 태어난 기운 · · · 040
- 03 건강을 스스로 지키게 한다고? · · · 043
- 04 4가지 감각기능을 이용한 4진법 · · · 046
- 05 활발해지는 진단방법의 객관화 · · · 048
- 06 서로 다르게 발달해온 동서양의 체질의학 · · · 050



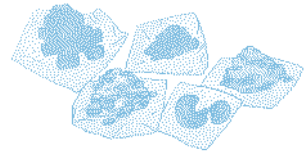
### CHAPTER 3 사상체질의 특징

- 01 체질에 따른 얼굴과 신체의 특성 · · · 056
- 02 체질에 따라 생활습관도 다르다 · · · 062
- 03 역사 속 인물들의 사상체질 · · · 066
- 04 사상체질의학에 대해 궁금한 점들 · · · 070

### CHAPTER 4 체질에 따른 건강생활

- 01 사상체질의학을 적용한 건강법 · · · 082
- 02 나와 궁합이 맞는 음식 · · · 086
- 03 소음인이라면 따뜻한 성질의 음식 · · · 091
- 04 소양인이라면 싱싱하고 찬 성질의 음식 · · · 094
- 05 태음인이라면 단백질이 많고 중후한 맛의 음식 · · · 097
- 06 태양인이라면 자극이 적은 담백한 음식 · · · 100
- 07 부족한 부분을 강화시키는 운동법 · · · 104
- 08 체질에 따라 적합한 운동이 있다 · · · 107
- 09 체질별 건강관리 · · · 110





## CHAPTER 5 체질에 따른 성향

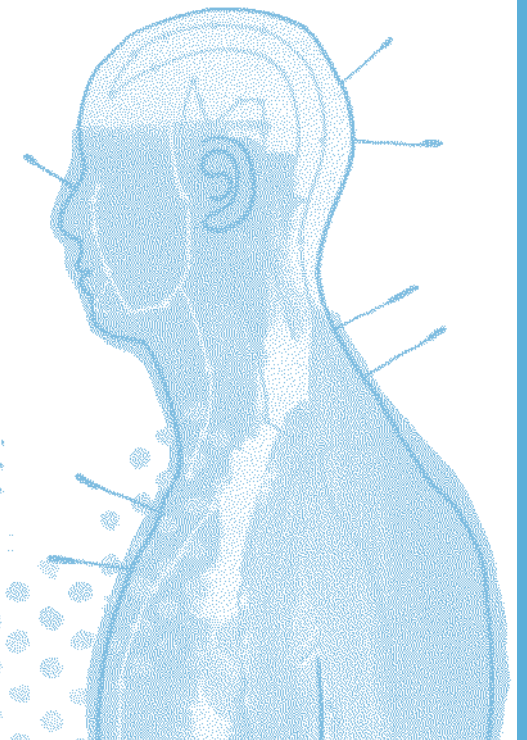
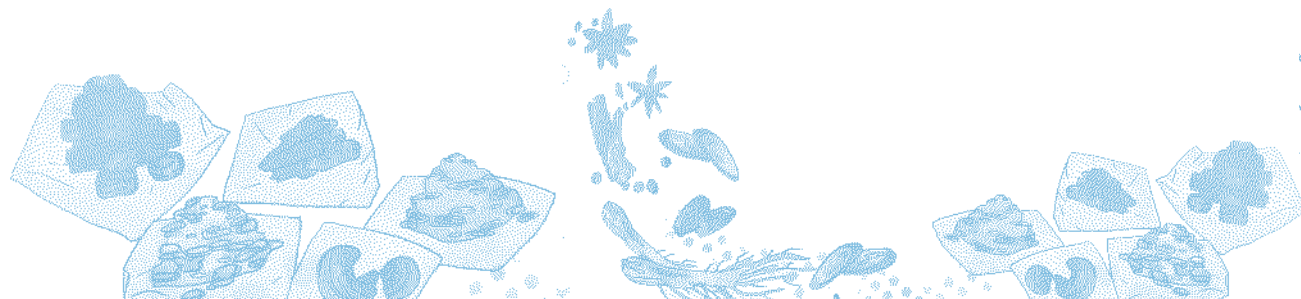
- 01 나에게 맞는 학습 방법 . . . 114
- 02 지는 것을 참지 못하는 소음인 . . . 116
- 03 독창성이 뛰어난 소양인 . . . 118
- 04 주변에 가장 잘 적응하는 태음인 . . . 120
- 05 주변인에 비해 뛰어난 태양인 . . . 122

## CHAPTER 6 사상체질과 대인관계

- 01 체질별 대인관계의 특징 . . . 128
- 02 지방(地方)에 능하고 당여(黨與)에 능한 소음인 . . . 132
- 03 세회(世會)에 능하고 사무(事務)에 능한 소양인 . . . 134
- 04 인륜(人倫)에 능하고 거처(居處)에 능한 태음인 . . . 136
- 05 천시(天時)에 능하고 교우(交友)에 능한 태양인 . . . 138
- 06 사상체질의학을 어디까지 응용할 수 있을까? . . . 140

## 부록 사상체질의학의 과학화와 한국한의학연구원

- 01 진단이론의 과학화 . . . 148
- 02 과학화·표준화된 사상체질 진단기기 . . . 151
- 03 한국한의학연구원 소개 . . . 154
- 04 주요 연구분야 소개 . . . 158
- 05 체험교실 . . . 162

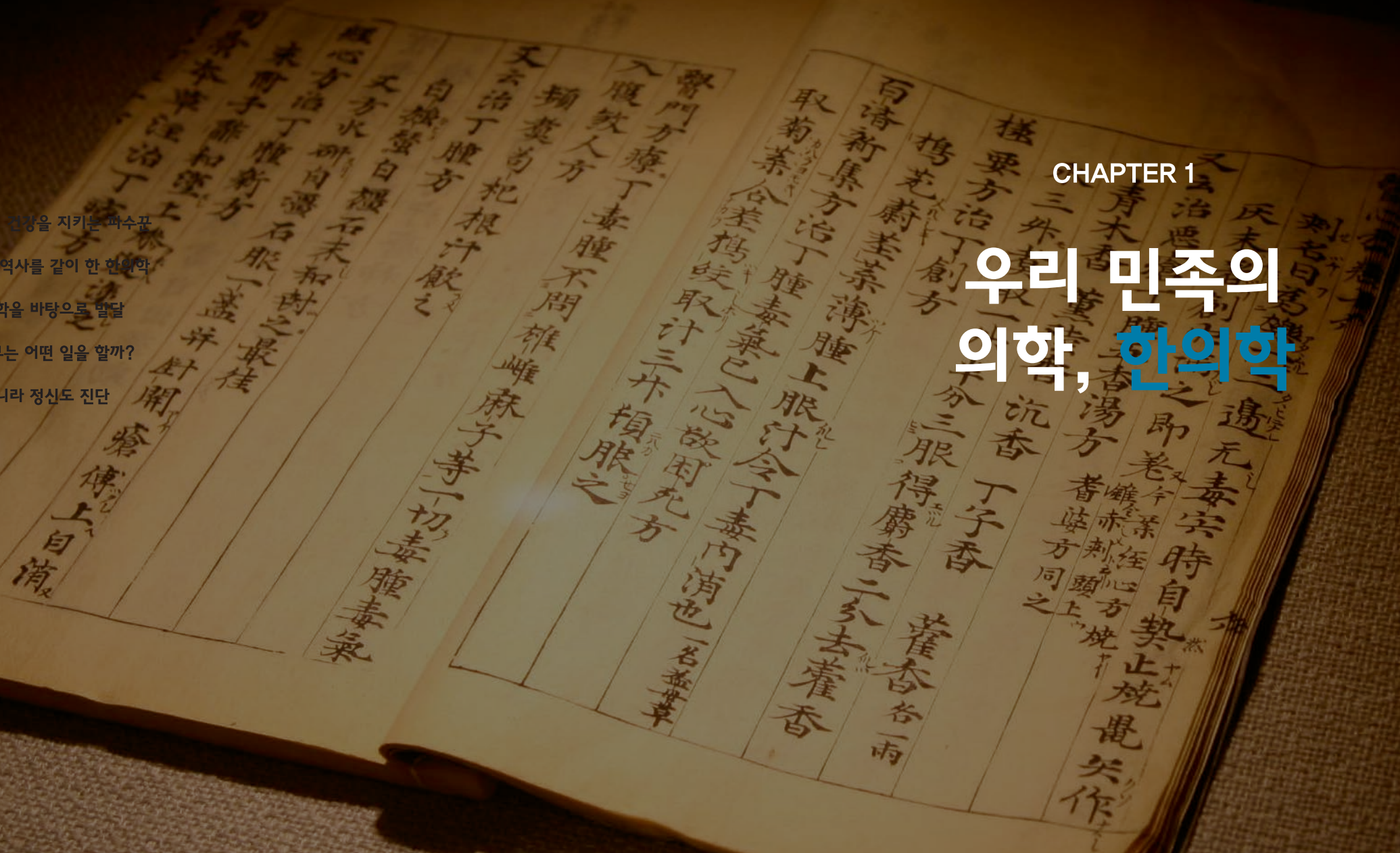




- 01 한민족의 건강을 지키는 파수꾼
- 02 오천 년 역사를 같이 한 한의학
- 03 자연 철학을 바탕으로 발달
- 04 오장육부는 어떤 일을 할까?
- 05 몸뿐 아니라 정신도 진단

CHAPTER 1

# 우리 민족의 의학, 한의학







## 01 한민족의 건강을 지키는 파수꾼

의학은 사람이 건강하도록 하는 학문으로 인류의 역사와 그 맥을 같이 하며 발달해왔다. 따라서 세계 모든 지역과 민족은 각자 그 지역과 민족에 가장 적합한 의학을 가지고 있다. 우리 민족 역시 오천년 역사와 함께 우리의 환경과 인체에 맞는 한의학을 가지고 있다.

‘건강하다’는 말은 우리의 몸이 아무 탈 없이 잘 지낸다는 의미를 담고 있다. 그 의미 자체는 큰 변함이 없지만 건강에 관한 정의는 시대에 따라 조금씩 변해왔다. 과거에는 병에 걸리지 않았거나 아프지 않으면 무조건 건강한 것으로 여겨, 몸이 괜찮으면 건강하다고 생각했다. 그러다 1950년대 세계보건기구(WHO) 헌장에서 ‘신체적으로 질병이 없거나 허약하지 않을 뿐만 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 완전히 평안한 상태’를 건강한 것으로 정의를 내리면서 사람들이 생각하는 건강한 상태에 대한 기준 역시 바뀌었다. 신체적으로 아프지 않은 것은 물론이고, 내적, 외적 환경변화에 적응해 모든 차원에서 평안한 상태를 건강하다고 말하게 된 것이다.

우리가 일상생활에서 쉽게 접하는 병원은 서양 의학을 바탕으로 한 의료 행위를 하는 곳이다. 서양 의학이 한 가지 질병에 집중해 부분적이며 눈에

보이는 결과만을 진단하고 치료한다면, 한의학은 사람의 몸을 하나의 우주로 보고 막혀 있는 서로의 연결고리를 풀어주는 것을 해결책으로 본다. 한의학은 음양의 조화 여부로 사람의 질병을 살펴보기 때문에 서양 의학과는 질병을 보는 관점 자체가 다르다.

한의학에서는 병에 걸리는 이유를 사람의 몸이 병균에 저항하는 능력이 약해졌기 때문이라고 생각한다. 예를 들어보자. 감기 바이러스가 몸에 침입한 경우 신체가 튼튼해 저항하는 힘이 강하다면 병에 걸리지 않는다. 그러나 몸이 약해 저항하는 능력이 떨어져 있다면 아무리 적은 병균이라도 독감이 될 수도 있다.

이처럼 한의학은 병에 걸려 아픈 것이, 단순히 몸의 어느 일부분에 한정된 것이 아니라 몸 전체의 조화가 깨진 것으로 본다. 즉 인체 내의 음(陰)과 양(陽)이 서로 균형을 이루지 못해 아픈 것이다.



우리 몸의 14경맥과 361개의 경혈이 표시된 표준침구동인

표준침구동인

그래서 질병을 예방하려면 정신적인 면도 중요하다고 강조한다.

이런 시각의 차이는 치료법 자체를 다르게 발달시켰다. 한의학의 치료는 사람마다 각자에게 적합한 방법을 적용해 병이 생기게 된 근본적인 문제를 해결하는 데 초점을 맞춘다. 스스로 질환을 이길 수 있는 힘을 길러주는 한의학의 치료법이, 오랜 세월 변함없이 한국 사람에게 사랑받는 이유일지도 모른다.

한의학이 인체를 하나로 연결해 보는 이유는, 우리 몸을 구성하는 오장육부(五臟六腑)가 따로따로 떨어져 작동하는 것이 아니라 서로 연결되어 영향을 주고받는 유기체적 네트워크로 여기기 때문이다. 이 인체 네트워크는 여기서 한발 더 나아가 우주·자연·사람[天·地·人]과도 연결되어 있다고 봤다. 그렇기 때문에 우리 인체 한 부분의 변화가 전체의 변화를 가져오기도 하는 것이다.

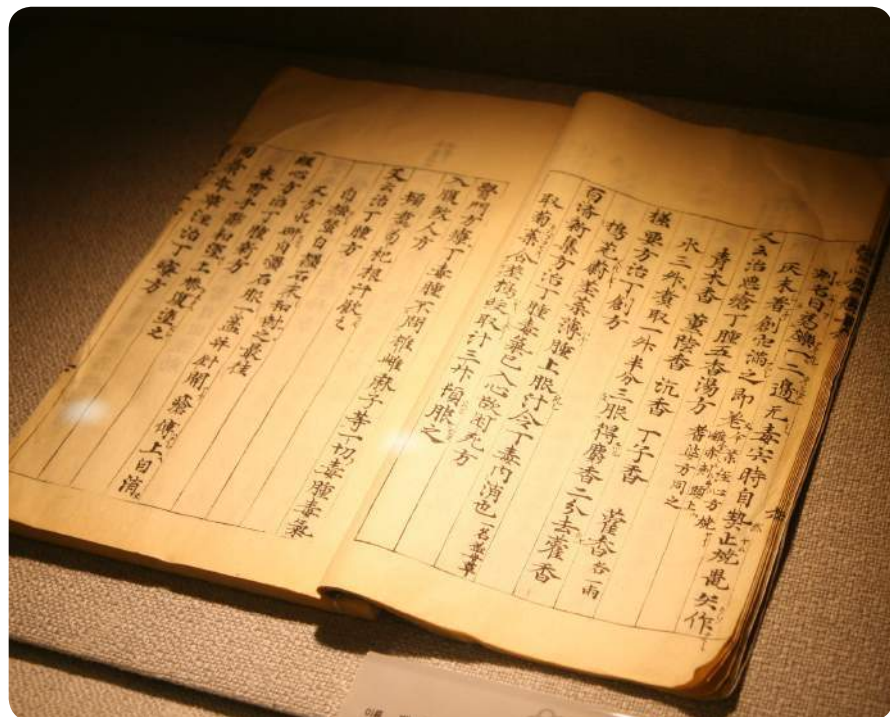
## 02 오천 년 역사를 같이 한 한의학

우리나라 한의학은 단군 신화의 쑥과 마늘에서 그 기원을 엿볼 수 있다고 한다. 신화 속에서 사람이 되고 싶어 찾아온 호랑이와 곰에게 환웅이 쑥과 마늘을 주는 것을 통해 우리 민족에게 약재나 약학에 대한 전통이 오랜 옛날부터 전해지고 있었음을 알 수 있다.



석기시대 약시루는 약재나 약학의 전통이 오래 되었음을 보여준다.





민족 최초의 의학서 《백제신집방》

한의학은 삼국시대에 와서 이론적 기틀이 세워진 것으로 추정된다. 고구려 평원왕(561년) 때에는 중국으로부터 의학서가 전해졌으며, 백제에는 최초로 의학과 약학이 분리되고 독자적인 의학을 형성하면서 《백제신집방(百濟新集方)》이라는 민족 최초의 의학서가 편찬되었다.

통일신라로 접어들면서 수·당나라와 인도의 영향을 받은 한의학은 더욱 독자적으로 발달했다. 고려 초기에는 당나라 의학을 기초로 했고, 이후 중기에는 송나라의 의학이 들어오기도 했다. 또한 아라비아인을 통해 서구와 남방의 의약품과 다양한 의학 지식이 전해졌다.

한의학은 이런 역사적인 흐름 속에서 다양한 분야의 영향을 받으며, 자리 잡았다. 특히 병에 걸려도 치료를 받기 어려운 서민들을 위한 제도가 시행되고, 제위보(濟危寶), 동서대비원(東西大悲院), 혜민국(惠民局) 등이 설치되면서 우리 땅에서 나는 약재를 중심으로 한 향약(鄉藥) 연구는 더 활발해졌다. 조선 세종 때에 이르러서 향약에 대한 연구 체계가 잡혔다. 세종대왕은 각 지방에 분포되어 있는 향약들의 실태를 철저히 조사해 정리하도록 했다. 그것을 정리해 나온 것이 의학적 측면에서 《향약채취월령(鄉藥採取月令)》·《향약집성방(鄉藥集成方)》 등 의서이고, 경제적 측면에서 《세종실록지리지(世宗實錄地理志)》이다. 지리지에는 먼저 각 도에서 산출되는 토산품과 그 도로부터 중앙으로 공납되는 약재들이 기입되었으며, 다음으로 각 도에 소속된 목·부·군·현들로 각각 궤공(厥貢)·약초·토산 등이 나뉘어 상세히 조사·보고되었다.

또, 세종 때는 《의방유취(醫方類聚)》, 광해군 때는 동양의학의 큰 업적으로 평가받는 허준의 《동의보감(東醫寶鑑)》이 편찬되었다.



세종 때 향약들의 실태를 조사해 정리한 《향약집성방(鄉藥集成方)》



세종 때 편찬된 의학 백과사전인 《의방유취》 전시실(한국한의학연구원 한의학역사박물관 내)

19세기에 들어와서 보다 경험적이고 과학적인 사고방식의 영향을 받아 실증적인 학문이 생겨나기 시작했다. 이 시기에 이제마의 《동의수세보원(東醫壽世保元)》은 사상의학을 창시한 것은 물론 우리나라 한의학의 새로운 지평을 열었다고 평가받았다.

한의학은 일제 강점기의 침체기를 지나, 해방이 된 뒤 새로운 부흥기를 맞았다. 1947년 동양의학관이 세워졌고, 1952년에는 한의사 제도가 부활했으며, 같은 해 사단법인 대한한의사협회가 설립되었다. 이후 1955년에는 동양의학대학이 설립되면서 지금까지 전국의 한의과대학에서는 매년 수많은 한의사를 배출하고 있다. 2003년에는 한의약 육성법이 제정되어 한의학이 한 단계 더 발전할 수 있는 기틀이 마련되었다.

1994년 한국한의학연구소(1997년 한국한의학연구원으로 승격)가 설립된 이후로 한의학 연구는 체계적으로 추진되고 있으며, 많은 학회활동과 국제의료봉사 활동 등도 활발하게 펼쳐지고 있다.



## 서민들을 위해 세워졌던 의료기관들

### 제위보(濟危寶)

고려 시대에 병자와 가난한 사람들을 구호하기 위해 만들어진 기관이다. 보는 원래 일정한 기금을 모아 그것을 늘려감으로써 사업을 운영하는 일종의 공공단체를 뜻한다. 즉, 돈이나 곡식 등 일정한 기금을 모아 두었다가 백성에게 꾸어주고 그 이자를 받아 운용하였다. 또한 백성들의 질병을 담당해 치료하였다. 광종14년(963년)에 설치되었으며, 고려말인 공양왕3년(1391년)에 이르러 폐지되었다.

### 동서대비원(東西大悲院)

고려와 조선 시대, 가난한 백성들 가운데 질병이 있는 사람을 구호·요양하는 기관이다. 개경의 동쪽과 서쪽 2곳에 설치하여 동서대비원이라 불렀다. 병든 백성을 치료하는 것이 주업무였고, 굶주리고 헐벗고 배고픈 가난한 자들에게는 음식과 의복을 나누어주는 역할을 했다. 조선 초까지 운영되었으며 태종14년(1414년)에 동서활인원(東西活人院)으로 이름이 바뀌었으나 명맥은 유지되었다.

### 혜민국(惠民局)

고려 시대의 의료 및 구제기관으로, 예종 7년(1112년)에 처음 설치되었다. 전염병이 퍼지는 것을 막고 백성들에게 약을 무료로 나누어 주는 곳이었다. 충선왕 때 사의서(司醫署) 관할이 되었다가, 공양왕 3년(1391년) 혜민전약국(惠民典藥局)으로 개칭하며 일반 진료에 종사하게 하였다. 조선 개국 후에도 그대로

유지되다가 세조12년(1466년)명칭이 '혜민서'로 바뀌었다.

### 제생원(濟生院)

조선 초 태조 6년(1397년)에 서민들의 질병 치료를 위해 만들어진 의료 기관이다. 의료·의약, 특히 향약의 보급과 의학교육 및 의서 편찬사업을 담당하였다. 어린 소녀들을 선발하여 침과 진맥 등을 가르쳐 부인들의 질환을 치료하도록 하는 의학교육도 시작하였다. 이때부터 의녀가 생겨났다.

편찬사업으로는 향약으로 질병을 치료하기 위하여 《향약제생집성방(鄉藥濟生集成方)》(30권)을 1398년에 편찬하는 등, 혜민국·전의감(典醫監)과 함께 일반서민들의 질병치료와 동시에 동서대비원처럼 구호사업에도 관여하여 조선 초기 의학발전에 크게 이바지하였다. 세조 5년(1459년) 혜민국에 합병되었다.



역사적으로 서민들의 질병 치료와 구호를 위해 나라에서 별도의 기관을 설치하였다.

### 03 자연 철학을 바탕으로 발달

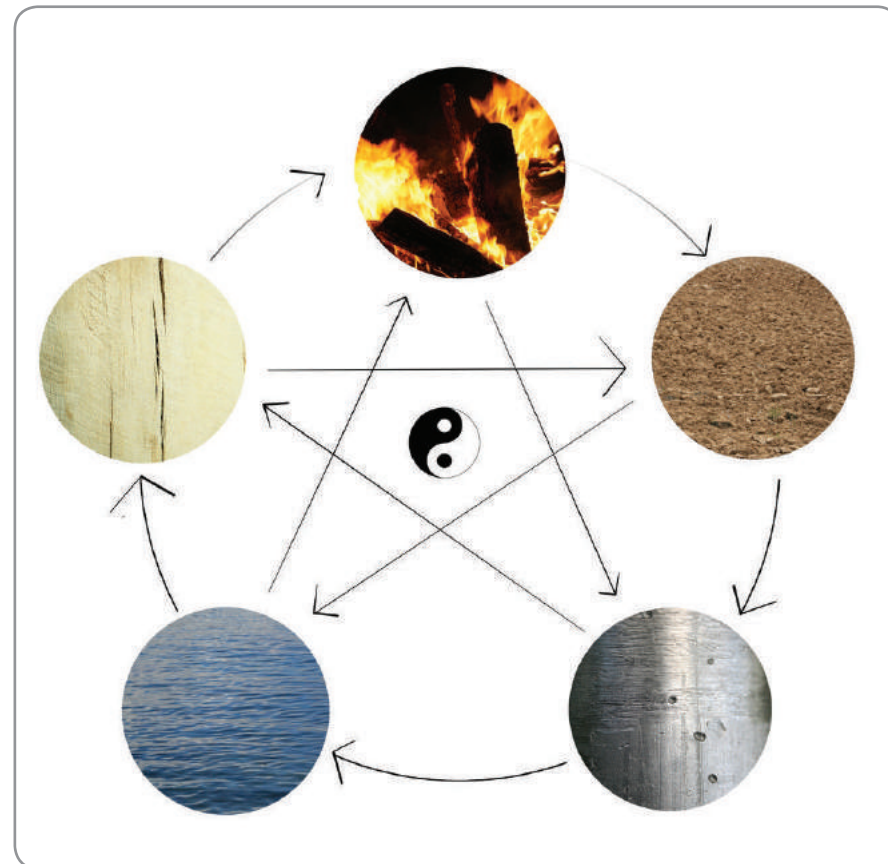
인체를 하나의 작은 우주로 보는 한의학의 가장 기본이 되는 이론은 음양 이론이다. 음(陰)은 어둠, 땅, 달 등의 소극적, 수동적인 방면을 상징하고, 양(陽)은 밝음, 하늘, 해 등의 적극적이고 능동적인 방면을 상징한다. 음양(陰陽)은 한의학의 가장 기본이 되는 사상이다.

역학(易學)에서는 우주만물을 만들어내는 상반된 성질의 두 가지 기운을 음과 양을 바탕으로 달과 해, 낮과 밤, 상과 하, 내와 외, 겨울과 여름, 남과 북, 여자와 남자 등으로 구분한다. 한의학에서는 인체를 구성하는 모든 조직과 기능 역시 음양으로 나누어 병리·진단·치료에 적용하고 있다.

또한 우주의 기운을 대표하는 오행 이론과 체내의 생리, 병리적인 관계를 접목시킨 장상 이론이 있다.

먼저 오행(五行) 이론은 우주의 모든 물질들과 기운들을 목(木)·화(火)·토(土)·금(金)·수(水) 다섯 가지로 분류한 것으로 각각을 대표하는 기운이 있다는 것이다.

목 기운의 가장 대표적인 사물은 나무다. 땅 아래 뻗어 있는 뿌리에서 땅으로 솟아오르려는 새싹의 힘을 뜻한다. 화 기운은 글자 그대로 불이 활활 타오르는 모습이다. 위로 올라가 흩어진다. 토 기운은 생장(生長)과 분열을 거듭하던 우주

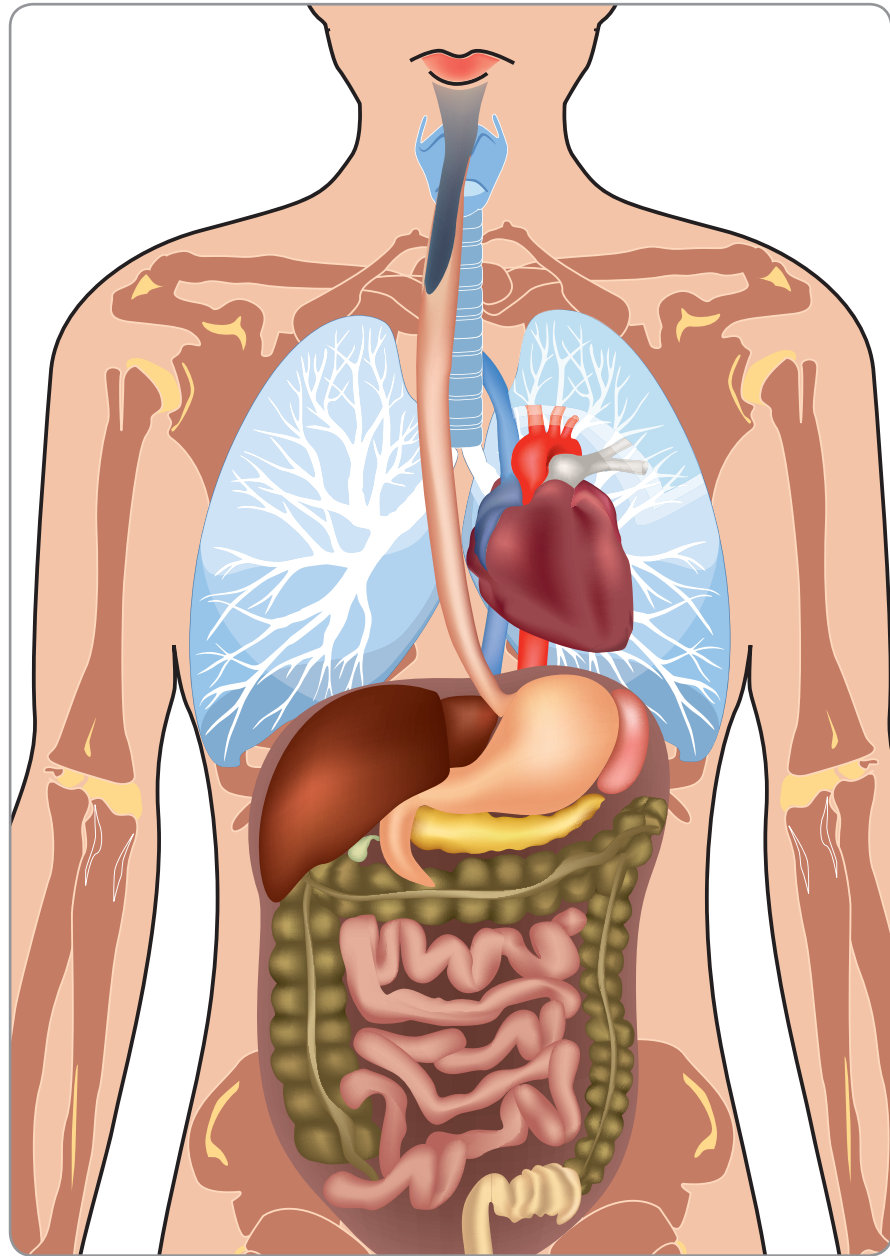


오행(五行) 이론은 우주의 모든 물질들과 기운들을 목(木)·화(火)·토(土)·금(金)·수(水) 다섯 가지로 분류한 것으로 각각을 대표하는 기운이 있다는 것이다.

의 순리가 멈추는 시기와 같다. 그래서 토는 음이 되기도 하고 양이 되기도 하는 중(中)이 된다. 금 기운은 딱딱하고 차가운 속성으로, 외형의 성장이 멈추고 내적으로 성숙해져 사물이 결실을 맺는 기운이다. 수 기운은 겨울의 얼어붙은 물처럼 모든 것을 간직하고 새봄을 준비하는 기운이다.

장상(臟象) 이론은 오장(五臟)과 육부(六腑)의 생리, 병리적인 관계를





오장과 육부는 우리 인체에서 생명활동을 담당하는 중요 장기를 뜻한다.

말한다. 오장과 육부는 우리 인체에서 생명활동을 담당하는 중요 장기를 뜻한다.

오장의 ‘장(臟)’은 동물의 근육이나 조직을 뜻하는 ‘고기 육(肉)’과 간직한다는 뜻의 ‘저장하다 장(藏)’이 합해진 단어로, 정기를 저장하는 역할을 하며 심장, 비장, 폐장, 신장, 간장을 뜻한다. 육부의 ‘부(腑)’는 ‘고기 육(肉)’과 ‘곳간 부(府)’가 합해진 단어로, 언제든지 내어줄 수 있도록 모아두는 창고란 뜻이다. 위, 큰창자, 작은창자, 쓸개, 방광, 삼초를 말한다.

오장육부는 인체 구석구석을 흐르는 십이경맥(기본이 되는 12개의 경맥)과 연결되어 전신에 기운을 공급하며, 정신활동과도 깊은 연관성이 있다. 장상 이론은 이 오장육부의 형태와 생리기능, 병리기능 변화에 대한 기능적 이론이라 말할 수 있다.



## 04 오장육부는 어떤 일을 할까?

오장에는 심장, 비장, 폐장, 신장, 간장이 속하고, 육부에는 위, 큰창자, 작은창자, 쓸개, 방광, 삼초가 속한다고 했다. 이들은 도대체 어떤 기능을 할까?

먼저 심장부터 살펴보자. 심장은 인간의 정신의식 활동과 일정한 관계가 있다. 기혈이 충분하면 명석하고 정신이 민첩하지만 그렇지 못하면 정신이 혼미하거나 비애감이 자주 발생하고 쉽게 화를 낸다. 또 온몸의 혈액을 순환시키는 기능을 수행한다. 심장은 말하는 것과 땀을 내는 것에 관련이 있고, 혀와 관계가 있어 증상이 혀에 나타난다.

두 번째 비장은 영양물질을 흡수해 온몸의 각 장기와 조직들에 공급하는 역할을 한다. 또 몸안의 체액을 잘 돌아가게 하고 배설하는 작용을 한다. 비장은 팔다리와 관련이 있어, 영양이 제대로 공급되지 못하면 팔다리에 힘이 없어지고 마르고 찬 증상이 나타난다. 특히 입과 관련이 있어 비장의 기능이 건강하여 식욕이 왕성하고 입맛이 좋으면 입술이 붉고 광택이 나고, 약해지면 식욕을 잃고 입술이 마르고 광택이 없어진다.

세 번째는 폐로 기(氣)를 주관한다. 인체의 기본인 호흡을 주관해 밖에서 들어오는 맑은 공기를 마시고, 몸안에 있던 탁한 공기를 밖으로 내보낸다.

코와 통하며, 기를 맑게 해, 아래로 내려 보내는 기능이 있다. 또한 피부와 피부에 있는 털과 밀접한 관련이 있다.

네 번째는 신장으로 모든 정(精)을 저장한다. 정에는 생식기능을 간직한 선천지정(先天之精)과 음식으로 소화 흡수되는 영양물질인 후천지정(後天之精)이 있다. 신장은 이 두 정을 모두 주관한다. 또 뼈와 몸의 물을 조절하며, 귀와 통한다.

마지막으로 다섯 번째는 간장이다. 간은 소통, 조달과 배설 기능을 주관한다. 간 기운이 잘 소통되면 정서활동이 안정되고, 그렇지 못하면 화를 내거나 우울해진다. 반대로 화를 잘 내거나 의기소침해지면 간에도 나쁜 영향을 미친다. 간이 건강하지 못하면 소화기능에도 문제가 생기는데, 가슴이 답답하고 트림이 나오고 설사와 변비 등이 발생한다. 또한 간은 혈액을 저장하고, 양을 조절하는 기능을 가지고 있다. 간은 이 외에도 다방면에 기능을 가지고 있는 터라 간이 건강하지 못하면 신체 자체가 건강할 수가 없다.

육부는 체내로 들어오는 음식물을 소화하여 영양물질을 흡수하며 찌꺼기를 배설하는 장기인 위, 큰창자, 작은창자, 쓸개, 방광, 삼초를 말한다. 육부의 주된 기능은 음식물을 받아들여 소화시켜 영양물질을 흡수하고, 찌꺼기를 내보내는 것이다.

먼저 위를 살펴보면, 음식물을 받아들이고 소화를 시킨다. 우리가 음식을 먹으면 아래로 내려가면서 소화되고 흡수되고 배설되는데, 이런 작용이 가능한 이유가 바로 위기(胃氣) 때문이다. 위기가 아래로 내려가지 않으면 음식물도 그대로 위에 머물기 때문에 배가 부르고 그득한 느낌이 지속되는 것이다. 이 상태가 되면 아프고 변비가 생기거나 위기가 위로 올라와 트림이





오장과 몸의 다른 기관과 긴밀하게 연관이 되어 있다.

나 딸꾹질 혹은 구토 등의 증상이 생긴다. 또한 위는 습한 것을 좋아하고 마른 것을 싫어한다.

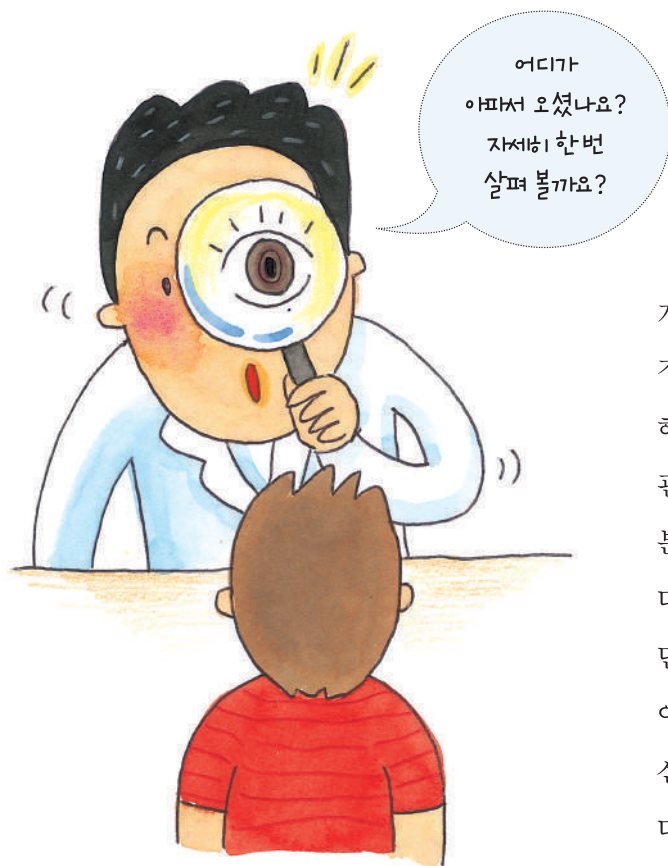
두 번째가 큰창자이다. 폐와 밀접한 관계가 있으며, 수분을 흡수하고 음식물 찌꺼기를 배설한다.

세 번째는 작은창자이다. 위에서 넘어온 음식물은 긴 작은창자를 지나면서 흡수되고 소화된다. 이때 수분의 대부분을 흡수하고, 맑은 찌꺼기는 방광으로 보내고, 탁한 찌꺼기는 대장으로 보내는 기능을 청탁이라 한다. 또한 마음에 화가 많으면 작은창자에까지 전해져 소변량이 적어지고 붉어지며 배뇨 시에 통증이 생긴다.

네 번째는 쓸개이다. 담즙을 배설하여 음식물의 소화를 촉진하며 소화기능을 돕는 것이 쓸개의 중요한 생리기능이다. 정신의식 활동에도 관여하는데, 옳고 그른 것을 판단하고 결정하는 기능을 한다. 그래서 담기(膽氣)가성한 사람은 용감하다.

다섯 번째는 방광으로 소변을 저장하고 배설하는 기능을 한다. 콩팥과 생리, 병리적으로 매우 밀접한 관계가 있다.

마지막 여섯 번째는 삼초로 한의학에만 있는 특별한 개념 정도로 인지할 수 있다. 오장과 육부 사이의 상호작용을 포괄한다고 보면 된다.



한의학에서 사용하는 진단 방법은 크게 진찰(診察)과 진단(診斷)으로 나눌 수 있다. 진찰은 환자에게 나타나는 개별적인 증상을 모으는 과정이고, 진단은 진찰을 통해 찾아낸 정보들을 서로 관련이 있는 것끼리 모으고 분석해 결론을 내리는 것이다. 한의학에서 말하는 진단은 단지 몸에 국한된 것이 아니라 정신적 상태와 신체적 상태 모두를 판단한다. 이 가운데 가장 중요한

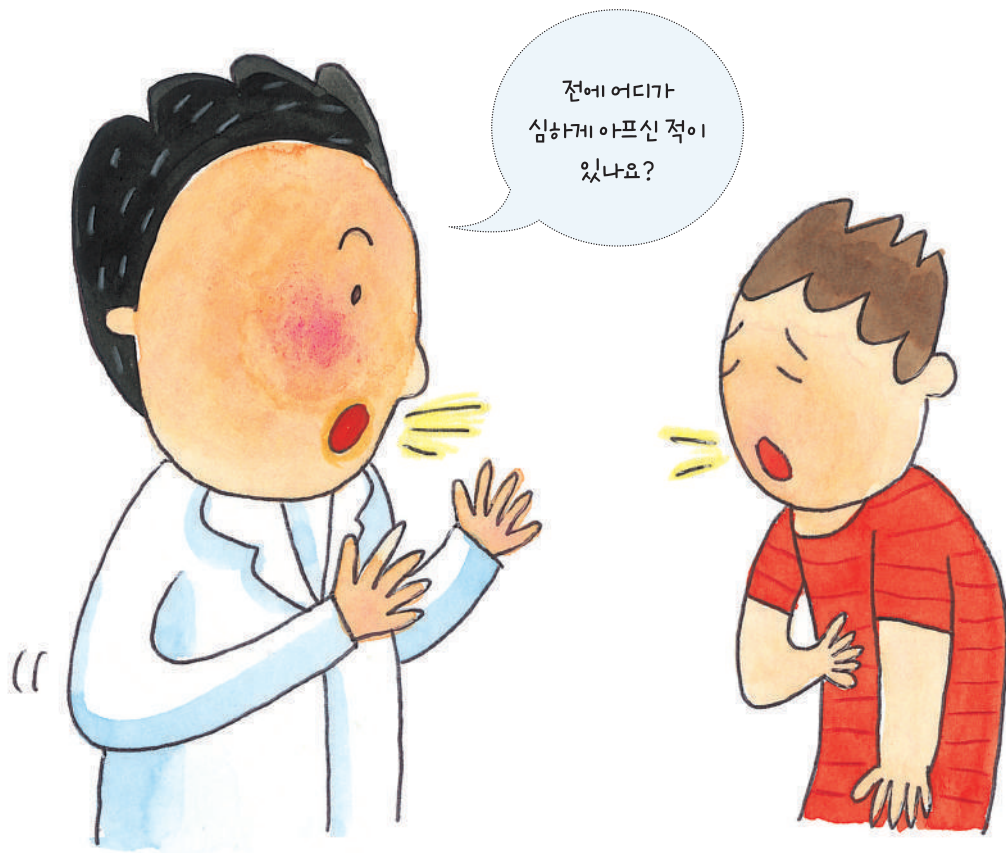
것은 정·신·기·혈과 오장육부의 상태를 파악하는 일이다. 이를 위해 주로 사용하는 방법이 망(望)·문(聞)·문(問)·절(切)이다.

먼저 망진(望診)은 눈으로 보면서 상태를 판단하는 것이다. 정신 상태, 얼굴색, 피부의 윤기, 대소변의 형태, 몸의 전체와 각 부위 등 눈으로 관찰할 수 있는 모든 것이 대상이다. 얼굴색으로는 어떤 질병인지를 살필 수 있고, 피부 광택이 있느냐 없느냐로는 내장 기능이 어떤 상태인지를 살필 수 있다. 망진의 한 종류로 혀를 살피는 방법이 있는데, 혀의 형태, 색깔, 질감, 혀의 태 등을 관찰하는 것으로 질병의 경중을 알려주는 중요한 부위다. 또 3세 이하 어린이의 검지에 나타나는 혈맥의 모양, 색깔, 길이를 보고 진단하는 호구진단법(虎口診斷法)이 있다.

두 번째는 청각과 후각을 이용한 문진(聞診)이다. 몸이 아프면 우리 입에







서는 다양한 냄새가 나고, 배에서도 다양한 소리를 낸다. 청각과 후각을 이용해 이런 몸이 내는 다양한 소리 정보를 살피 질병을 판단하는 방법이다.

세 번째는 과거의 이력을 통해 판단하는 문진(問診)이다. 환자에게서 질병의 발생, 진행 과정, 치료 경과와 현재의 증상 및 기타 질병과 관련된 여러 가지 정황을 물어서 질병을 진찰하는 것이다. 사실 자신의 몸에 대해서 가장 잘 알고 있는 사람은 환자 자신이다. 특별한 증상은 자신만이 알 수 있고, 주로 통증을 느끼는 부위를 알아야 더 정확한 진단을 할 수 있기 때문이다.

네 번째는 신체 일부를 직접 만져봐서 판단하는 절진(切診)이다. 환자의 신체 일부를 직접 만져서 상태를 파악하는 방법이다. 맥박의 성질과 상태를 살피는 맥진, 복부를 손가락이나 손바닥으로 눌러서 상태를 살피는 복진, 등쪽과 복부에 있는 혈들 중 인체의 장기와 직접 연결된 혈을 진단하는 배수진과 복모진 등이 있다.



## 이제마와 동의수세보원

이제마(李濟馬)는 1837년 경기도 함흥에서 서자로 태어났다. 할아버지인 충원공이 제주도에서 가져온 용마를 얻는 꿈을 꾸고 나서 얻었다 하여 이름을 제마(濟馬)로 지었다.

어려서부터 총명하여 경서를 통독하고 역경에도 밝았으며, 무예를 좋아했다고 한다. 13세 때, 향사에서 장원하였으나, 그해부터 집을 떠나 전국 각지를 돌아다니면 견문을 넓혔다.



© 한국한의학연구원

《동의수세보원》은 이제마 사후 그의 제자들이 신구본을 모아 1901년에 처음 출판한 이후 여러 차례의 출판이 이루어졌는데, 현재 전해지고 있는 판본은 주로 4판본이다.

39세 때 무과에 등용되고 이 무렵부터 의학 경험을 갖게 된 것으로 보인다. 이후 여러 관직을 얻었으나, 62세 때 모든 관직에서 사퇴하고 고향에 돌아와 함흥 만세교 부근에 보원국이란 한의국을 개설하여 죽을 때까지 환자들을 보살폈다.

1984년 58세 때 처음 《동의수세보원》을 저술을 시작한 후, 임상경험이 축적됨에 따라 성명론부터 태음인론까지 수정 증보하여 1900년에 완성하였다. 이제마 사후 그의 제자들이 신구본을 모아 1901년에 처음 출판한 이후 여러 차례의 출판이 이루어졌는데, 현재 전해지고 있는 판본은 주로 4판본이다.

《동의수세보원》의 편제는 먼저 성명론, 사단론, 확충론까지 사상인의 성정을 다룸으로써 사상체질의학 철학적 기초를 닦고, 장부로에서 체질별 장부 특성을 밝혀 체질 생리학을 세웠으며, 의원론에서 의학의 역사를 체질의학적 관점에서 살펴본 다음, 소음인, 소양인, 태음인, 태양인의 순서로 병증과 약리를 논했으며, 체질판별에 관한 내용으로 끝난다.



Easy Science Series

## CHAPTER 2

# 사상체질의학이란?

- 01 사람에 따라 치료법이 다른 의학
- 02 저마다 다르게 태어난 기운
- 03 건강을 스스로 지키게 한다고?
- 04 4가지 감각기능을 이용한 4진법
- 05 활발해지는 진단 방법의 객관화
- 06 서로 다르게 발달해온 동서양의 체질의학



## 01 사람에 따라 치료법이 다른 의학

사상체질의학은 사람의 체질적 특성을 태양·태음·소양·소음의 네 가지 유형으로 나눠 그에 따라 병을 진단하고 치료한다는, 즉 사람마다의 차이에 기반을 둔 이론이다.

체질론은 2000년 전 《황제내경》에 처음 기록되기 시작했지만, 중국에서는 그다지 주목받지 못했다. 그러다 1894년 이제마가 《동의수세보원》을 집필하면서 사상체질론은 체계를 갖추 발전하기 시작했다. 한의학에 뿌리를 두긴 했지만 중국이 아닌 우리나라에서 발전한 이유에 대해서는 아직 확실한 답을 찾지는 못했다. 다만 허준의 《동의보감》이 영향을 미쳤을 것으로 추측하고 있다.

병증 위주로 편성되어 있던 중국 의서와 달리 몸의 구성 요소가 먼저 나오는 《동의보감》은 한의학에 많은 영향을 미쳤다. 이후 병증보다 사람을 먼저 보게 되었다 해도 틀린 말은 아니다. 같은 병이라도 사람에 따라 그 치료법이 달라야 한다고 믿었던 이제마는 이를 실현하기 위해 사상 원리를 의학과 접목시키려 노력했다. 또한 소수의 전문인만 지식을 독점해서는 모든 사람이 제대로 건강을 지킬 수 없다고 믿어, 의학의 원리를 쉽게 풀어 널리 알려



한국의학연구소 제공

병증 위주로 편성되어 있던 중국 의서와 달리 몸의 구성 요소가 먼저 나오는 《동의보감》은 한의학에 많은 영향을 미쳤다.

누구나 자신의 건강을 스스로 관리할 수 있도록 하고 싶어 했다.

그 결과가 바로 《동의수세보원》이다. 책에서 이제마는 같은 병증이라도 사람마다 적합한 약이 다르다고 얘기했으며, 이런 의학적인 내용뿐만 아니라 사람이 살아가면서 지켜야 할 덕목과 마음가짐 등도 말하고 있다.

한의학이 의학이긴 하지만 생활 깊숙이 자리하면서 더불어 발달할 수 있는 새로운 패러다임을 제시한 것이다.

꾸준한 연구가 거듭되던 사상의학은 한국전쟁 발발로 일시 중단되었다가 1970년 사상의학회가 창립되면서 본격적인 연구가 시작되었다. 최근 《동의수세보원》의 여러 판본 중 갑오판(甲午版)이 발견되면서 이제마의 철학적 배경을 연구하는 데 새로운 지평을 열었다.



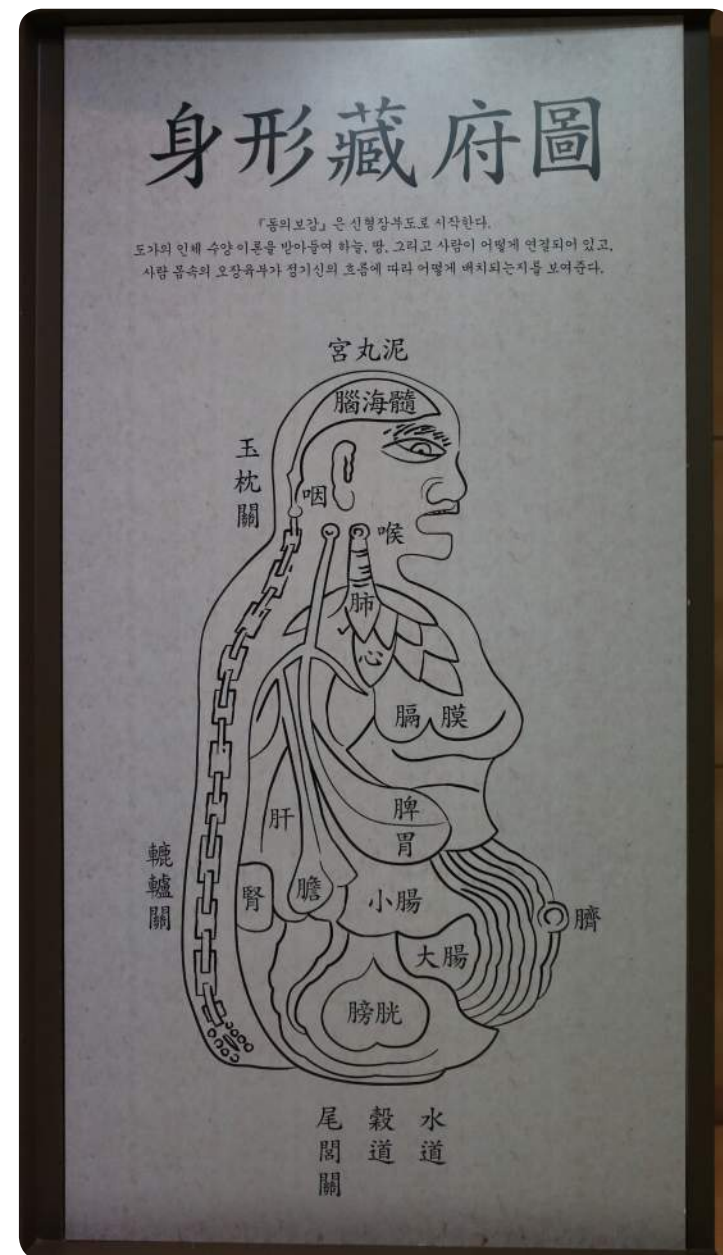
## 02 저마다 다르게 태어난 기운

사상체질의학의 기본 이론은 사람은 태어날 때 저마다의 기운을 가지고 태어난다는 것이다. 저마다 타고난 사람의 체질을 소음인, 태음인, 소양인, 태양인 이렇게 넷으로 나누어 체질별로 치료를 다르게 해야 한다는 것이다.

똑같은 음식을 먹었더라도 아무 이상이 없는 사람이 있고, 배가 아프거나 설사를 하는 사람도 있다. 몸에 좋다고 알려진 인삼이지만 인삼을 먹으면 열이 오르고 설사를 하는 사람도 있다. 이처럼 다르게 반응하는 것은 바로 사람이 서로 다른 체질을 가지고 있기 때문이라는 것이다.

사상체질은 장부 기능의 강약에 따라 정의된다. 한의학은 인체의 기관 가운데 근원적인 기관을 폐장, 심장, 간장, 비장, 신장 이렇게 오장으로 본다. 이 가운데 중심 역할을 하는 심장을 뺀 폐장, 간장, 비장, 신장 이 4가지의 기능이 강하고 약하고에 따라 나눈 것이 바로 체질이다.

폐기능이 강하면 태양인, 그 아래 비위 기능이 강하면 소양인, 간 기능이 강하면 태음인, 맨 아래 신장 기능이 강하면 소음인으로 분류한다. 자신의 체질에 맞게 지나치게 많은 기운은 누르고 모자라는 기운은 보충해주면 제대로 건강을 지킬 수 있다는 이론이다.



음양의 네 가지 상징인 사상(四象)은 《주역》에 나오는 용어로, 태양, 태음, 소양, 소음을 통틀어 이르는 말이다. 음양 운동에서 음이 많아지기 시작한 때가 소음, 음이 충분히 많아져서 줄어들기 직전의 상태가 태음, 양이 많아지기 시작한 때가 소양, 양이 충분히 많아져서 줄어들기 직전의 상태가 태양이다.

그러나 아무리 학문적으로 뛰어나다 해도 내게 맞지 않으면 무용지물이다. 사상체질을 제대로 활용하려면 자신의 체질이 무엇인지 정확하게 아는 것이 가장 중요하다. 현재 아쉬운 점은 체질 진단법에 대한 확인이 쉽지 않아 이론적 완성도가 높은 학문임에도 실제 적용 사례는 많지 않다는 것이다. 이 문제를 해결하고 체질 진단체계를 확립하기 위해 많은 연구자들이 꾸준히 연구하며 노력을 거듭하고 있다.



### 03 건강을 스스로 지키게 한다고?

사상체질의학은 기존의 다양한 체질론들이 성격과 외형, 혹은 체액 성분 특징에 따른 단순 분류 등에 불과한 데 반해, 마음과 몸을 연결하는 구체적이며 종합적이고 체계화된 실용적인 체질의학이다. 유교를 바탕으로 한 사상의학은 환자의 심리를 가장 중요하게 여기는 병리학이기도 하다. 사상체질을 제대로 활용하면 체질에 따른 다른 내면적 감정 관리, 외면적 인간 관계 관리, 공부하고 일하는 방식에 이르기까지 삶의 질을 높일 수 있다.

이제마가 《동의수세보원》을 완성시키려고 노력한 이유는 몇몇의 전문인이 지식을 독점하는 상황에 안타까움을 느꼈기 때문이다. 그는 의학의 원리를 쉽게 밝혀서 누구나 쉽게 스스로를 관리할 수 있게 하는 것을 꿈꿨다. 사상체질의학이 스스로 관리가 가능할 만큼 쉬운 이유는 전문의가 부족해 모든 사람의 건강을 지키기 어려웠던 현실을 어떻게 하든 극복하고 싶었던 이제마의 의지가 크게 작용했다. 실제로 사상체질의학은 원리가 간명해 자신의 체질을 판단한 후 맞는 체질 관리법을 공부한다면 스스로를 충분히 관리할 수 있다. 따라서 자신의 체질을 제대로 안다면 자기 체질의 강점과 약점, 잘 걸리는 병증, 음식 등 체질에 해당되는 것만 공부해 체질적으로 약점인



© 한국한의학연구원

이제마가 《동의수세보원》을 완성시키려고 노력한 이유는 몇몇의 전문인이 지식을 독점하는 상황에 안타까움을 느꼈기 때문이다.

부분을 강점으로 만들어 질병을 예방할 수 있는 것이다.

따라서 전 국민이 사상체질의학을 공부하고 자신의 체질만 안다면, 체질에 맞는 감기약과 소화제를 상비해 간단한 질병은 스스로 해결할 수 있게 될지도 모른다. 이처럼 사상체질의학은 스스로 건강을 관리하는 자력의학이며, 전문인이 아닌 일반인도 실천이 가능한 대중의학의 성격까지 띠고 있다.

## 궁금한 한의학이야기

### 맥을 짚으면 무엇을 알 수 있나?

맥의 사전적 정의는 동물의 몸에서 피가 도는 줄기를 말한다. 한의원에서 환자를 볼 때 반드시 하는 것이 맥을 짚는 것이다. 그만큼 맥이란 생명을 유지하는 가장 중요한 것이며, 몸의 상태를 알아낼 수 있는 존재이기도 하다.

맥을 통해 무엇을 알 수 있을까?

맥을 통해 진찰을 하는 맥진은 예부터 이어져 온 한의학 진단법 중의 하나다. 맥진은 맥을 짚는 의사가 자신의 손끝으로 느껴서 판단하는 것이어서, 객관성이 떨어지는 단점이 있다. 드라마나 사극에서 맥을 짚어 병을 단박에 알아맞히는 것이 종종 보여 간단한 것으로 알고 있으나 사실은 그렇지 않다고 한다. 여러 맥 자리 가운데 주로 손목의 맥을 보는 이유는 손목의 맥이 몸 전체의 상태를 나타내기 때문이라고 한다.

망진(望診), 문진(聞診), 문진(問診), 절진(切診)의 4가지 진단 방법 가운데 절

진에 해당하는 맥진은 각 장기들의 상태 등을 파악할 수 있으며, 전신의 혈액 순환 상태나 염증 상황 등을 알 수 있다.



맥이란 생명을 유지하는 가장 중요한 것이며, 몸의 상태를 알아낼 수 있는 존재이기도 하다.





## 04 4가지 감각기능을 이용한 4진법

사상체질에서 사용하는 전통적인 체질진단법 역시 한의학에서 사용하는 진단법과 다르지 않다. 사상체질을 진단하는 전통적인 방법은 4가지 감각기능을 이용한다고 해서 4진법(四診法)이라고 한다. 망진(望診), 문진(聞診), 문진(問診) 그리고 절진(切診)을 통한 진단 방법이다.

망진(望診)은 형태와 색을 보는 것으로 얼굴과 몸, 손발 등의 형태로 체질을 판별하고, 얼굴색으로 병증을 살피는 진단법이다. 문진(聞診)은 목소리, 숨소리, 기침소리 등 사람이 내는 소리를 듣고 판별하는 진단법이다. 목소리는 체질에 따라 달라지므로 체질을 판별하는 데 사용되며, 숨소리와 기침소리는 병증을 판별하는 데 사용된다. 문진(問診)은 환자에게 병증에 대해 자세히 묻는 것으로 정확한 판별과 올바른 치료 방향에 중요한 역할을 한다. 성격과 평소 습관은 체질 판별에 중요한 역할을 하기 때문이다. 절진(切診)은 맥과 피부를 만져 보아 체질을 판별하고 병증을 확인하는 진단법이다.

이런 전통적인 방법의 4진법은 주관적 관찰에 따른 자료여서 객관화가 어렵다는 단점을 가지고 있다.

현재는 전체적인 체질을 진단기기를 통해 판별해주는 ‘체질진단툴’을 비



공학과 한의학을 융합한 각종 한방진단기기가 개발되어 한의학의 과학화에 성큼 다가서고 있다.

롯해, 혈압을 측정하듯 손목을 올려놓고 맥을 짚는 ‘맥진기’, 혀의 색깔과 상태를 보고 질병을 진단하는 ‘설진기’, 안면, 피부, 음성, 맥, 설문을 통해 체질 및 건강지수를 도출하고 침·뜸 치료자극을 제공하는 ‘통합 체질 건강 진단 자극 시스템’까지 공학과 한의학을 융합한 각종 한방진단기기가 개발되어 한의학의 과학화에 성큼 다가서고 있다.



## 05 활발해지는 진단 방법의 객관화

한의학이 한 단계 더 도약하기 위해 노력중인 부분이 바로 그동안 사람과 사람을 통해 전해 내려와 어려웠던 학문적 객관화 부분이다. 이를 해결하기 위해 다양한 방면에서 꾸준한 노력이 이루어지고 있다.

학문적 객관화를 위한 노력이 활발해진 결과 눈부신 성과를 거두었지만, 아직은 체질 판별법 전체를 객관화하는 방법이 아닌 4진법의 일부를 객관적 방법으로 대체한 것이다. 지금까지 연구된 객관적 체질진단법은 체형측정법, 설문조사법, 체열측정법 그리고 과학적 분석법 등이 있다.

체형측정법은 체질마다 인체의 발달 부위가 다르다는 점을 이용한 진단 방법이다.

체형측정법은 인간의 몸 안에도 5개의 기준선을 정해 이를 토대로 체형을 측정하는 것으로, 5개 기준선은 제1선인 어깨부위선, 제2선인 가슴부위선, 제3선인 위부위선, 제4선인 배꼽부위선 그리고 제5선인 장골부위선이다. 각 기준선의 가로길이를 재서 그 길이 간 비율을 비교해 체질을 감별하는 진단 방법이다.

설문조사법은 흔히 사용하는 방법으로 환자 스스로 자신에 대해 기술하는 방법이다. 자기보고형 설문조사방법과 사상체질분류검사(QSCCII)가 사용된

다. 사상체질분류검사는 90여개의 설문으로 이루어져 있어 설문에 대한 답을 통해 자신의 체질을 알 수 있는 사상체질 검사용 프로그램이다.

체열측정법은 적외선을 이용해 체열을 측정하는 방법으로 소음인은 전체적으로 온도 분포가 가장 낮고, 태음인과 소양인은 큰 차이가 없다. 다만 아직까지는 체열측정법만으로 체질을 구분하기는 어렵다.

사상체질을 객관적이고 과학적으로 판별하기 위한 과학적 분석 연구는 꾸준히 증가하고 있다. 자율신경계나 내분비계, 혈액군 등과 관련된 연구를 비롯해 유전자 분석도 이루어지고 있다. 다만 범위가 넓고 시간이 오래 걸리는 연구라 뚜렷한 성과는 아직 나타나지 않고 있다.

이외에도 체질을 감별하기 위해 안면 형태를 촬영해 분석하는 방법, 지문을 분석하는 방법 등 다양한 방법이 사용되고 있다.



사상체질을 객관적이고 과학적으로 판별하기 위한 사상체질 진단기기



## 서로 다르게 발달해온 동서양의 체질의학

사람의 체질에 대한 관심은 비단 우리나라에만 있던 것은 아니다. 고대 그리스와 인도 및 중국에도 체질의학은 존재했다. 서양과 동양의 체질론은 각기 다르게 발달하였다. 서양의학의 체질이론은 우주가 화(火) · 수(水) · 풍(風) · 토(土)의 네 가지 구성요소로 되었다고 보는 그리스 철학을 인체에도 적용해 형성된 체액기질론에서 출발하였다. 그리스 의사 갈레누스는 체액과 성격의 특징에 따라 다혈질, 점액질, 담즙질, 우울질의 네 체질로 나누었다. 이후 생물학과 의학이 발달하면서 인간을 혈액형에 따라 A형, B형, O형, AB형으로 나누는 혈액형론, 체질 구조가 출생 전에 어느 정도 결정된다는 배엽기원설, 정신신체의학적 관점에서 인간을 비만형, 세장형, 투쟁형의 3대 유형으로 나눈 체형론, 일반적 태도 유형은 물론 사고, 감정, 감각 등 심적 기능을 기준으로 분류한 심리유형론 등으로 발달하였다. 하지만 임상의학에서는 정신의학과 심신의학적 측면, 면역학적 분야 일부에서 부분적으로 응용되고 있다.

지금까지는 어떤 병에 걸렸느냐를 기준으로 모든 사람에 동일하게 처방하던 서양의학 역시, 사람에 따라 약의 효과와 부작용이 다르다는 점을 인정하면서 체질에 대한 관심은 더 높아지고 있다. 같은 체질론이라고 해서

그 근간까지 같은 것은 아니다.

동양의학의 체질이론은 중국의 중의학, 인도의 아유르베다 등이 대표적이다.

현존하는 의학이론서 중 가장 오래된 책인 중국의 《황제내경(黃帝內經)》에서는 인간을 목(木) · 화(火) · 토(土) · 금(金) · 수(水)의 오행에 따라 목형인, 화형인, 토형인, 금형인, 수형인의 다섯 체질로 나눴다. 또 인간을 음양의 특성에 따라 태양인, 태음인, 소양인, 소음인, 음양화평인의 5유형으로 분류해 각 체질마다 외형과 성질에 특성이 있다고 했다.

인도의 고전 의서인 《아유르베다》 역시 건강과 질병의 문제를 우주와 인간의 상호관계 속에서 고찰하였는데, 존재하는 모든 것이 에테르, 공기, 불, 물, 흙 등 다섯 가지 요소로 구성되어 있으며, 인간이 몸안에도 동일하게 존재한다고 보았다.

이런 다섯 가지 요소 중 세 가지가 인간의 몸 안에서 기본적인 성분 또는 기질로 나타난다고 여겼다. 에테르와 공기의 요소로부터 바타(Vata)라는 육체의 공기적 성분이, 물과 불의 요소로부터 피타(Pitta)라는 불의 성분이, 흙과 물의 요소로부터 카파(Kapha)라는 물의 성분이 각각 나타난다고 한다. 이런 성분들이 인간의 육체와 마음과 의식을 조절하는데, 균형이 깨지면 생기는 것을 질병으로 보았다.



## 침 · 뜸 · 부항

한의원에 가서 침을 맞다 보면 아픈 부위는 그대로 두고 아프지 않은 반대쪽의 팔다리에 침을 놓은 경우가 있다. 아픈 곳에 침을 놓아야 더 효과가 있지 않을까?

침은 금속성의 뾰족한 막대를 우리 인체의 특별한 위치에 찔러 넣는 전통적인 한의학 치료법이다. 침 치료는 인체의 특정한 곳을 자극하여 효과를 나타내는 데, 이런 곳을 경혈이라고 한다. 경혈은 인체의 생리, 병리 기능 변화가 몸의 표면에 나타나는 반응 부위로 침과 뜸의 자극이 이루어지는 곳이다. 이 경혈에 침을 놓으면 기순환 상태가 좋아져 기가 균형 상태를 되찾게 된다. 무엇보다 화학적 물질이나 후유증 없이 건강을 회복할 수 있는 방법으로 알려져 자연의학으로도 각광을 받고 있다.



침은 금속성의 뾰족한 막대를 우리 인체의 특별한 위치에 찔러 넣는 전통적인 한의학 치료법이다.

우리 몸은 거미줄처럼 기혈들이 연결되어 있어 반대편의 경혈에 침을 놓아도 치료효과를 볼 수 있다. 예를 들어 손목을 빼었을 때 다친 쪽이 아닌 반대편에 침을 놓는 것은 다친 쪽에 통증이 심해 침을 놓기 어려워서이기도 하지만 반대쪽에 놓아도 치료가 가능하기 때문이다. 특정 부위가 아프다고 해서 꼭 그 부분만 치료해야 하는 것은 아니다. 질병을 치료할 수 있는 치료 점은 하나가 아닌 여러 곳이기 때문이다.

뜸은 쑥이나 약물을 태워 생산된 온열로 인체의 혈 위에 직접 또는 간접적인 자극을 주는 것이다. 질병을 치료하고 예방하는 치료법 가운데 하나로, 소화기 질환, 운동기 질환, 퇴행성 질환, 부인과 질환, 통증 질환 등 다양한 방면에 적용

되는 치료법이지만 침보다는 임상효능에 대한 연구가 적은 편이다.

보기에 간단해 보이다 보니, 무면허 의료행위로 인한 알레르기 반응이나 화상, 피부 건조증, 발적, 피로감 등 이상 반응에 대한 문제들이 간혹 이야기되기도 한다. 하지만 뜸은 한의사에게 신중하게 시술을 받는다면 가장 안전성이 높은 시술 가운데 하나인 치료법이다.



뜸은 쑥이나 약물을 태워 생산된 온열로 인체의 혈 위에 직접 또는 간접적인 자극을 주는 것이다.

부항은 향아리를 붙인다는 뜻으로 동서고금을 통해 오랫동안 사용된 민간요법이다. 부항 시술은 단지 모양의 용기에 불을 넣어 공기를 밖으로 빼 진공상태를 만든 다음 해당 부위에 붙여 모세혈관을 자극해 어혈 등 노폐물을 제거하는 치료법이다. 몸속에 쌓여 있던 노폐물을 밖으로 배출시키면 통증이 완화되고, 소화, 배변, 수면 상태 개선에도 도움이 된다.

부항은 침을 찔러서 피를 낸 후 나쁜 피를 제거하는 습부항과 피를 빼지 않고 자극을 통해 뭉친 근육을 풀어주는 건부항으로 나눌 수 있다. 부항의 효과는 어혈과 독소를 없애 기혈을 원활하게 하는 데 있다.

부항을 하고 나면 피부에 자국이 남는데 이 자국이 사라지는 시간은 사람에 따라 다르다. 건강한 사람은 빨리 자국이 사라지고 건강이 좋지 않을수록 오래 걸린다. 색이 짙고 사라지는 시간이 오래 걸린다면 건강에 좀 더 유의하는 것이 좋다.



부항은 향아리를 붙인다는 뜻으로 동서고금을 통해 오랫동안 사용된 민간요법이다.

Easy Science Series

- 01 체질에 따른 얼굴과 신체의 특성
- 02 체질에 따라 생활습관도 다르다
- 03 역사 속 인물들의 사상체질
- 04 사상체질의학에 대해 궁금한 점들

CHAPTER 3

## 사상체질의 특징

## 01 체질에 따른 얼굴과 신체의 특성

사상체질은 얼굴의 생김새나, 신체의 모양만 보고도 어느 정도 구분할 수 있다. 일반인들이 외모만 가지고 체질을 명확하게 구분하기는 어렵지만 그 래도 어느 정도 상대방의 체질을 파악할 수는 있다.

한국한의학연구원에서는 2012년에 사상체질에 따른 한국인의 대표 얼굴의 유형을 그래픽으로 만들어 발표하였다. 얼굴 주변으로 그림자처럼 보이는 부분은 전문가를 통해 체질이 확진된 여러 사람들의 사진을 모아 평균으 로 표현했기 때문에 나타난 것이다.



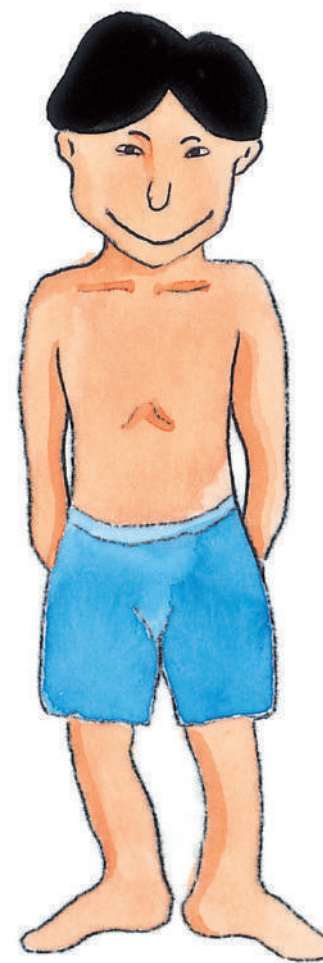
2012년 발표된 우리나라 사상체질 유형에 따른 대표 얼굴 모습.

### 단정하고 온유한 인상을 주는 소음인

전체적인 인상은 단정하고 얌전하며 몸동작이 자연스럽고 기교가 있는 느 낌을 주어 나긋이 상이라고 한다. 소음인은 얼굴 구조가 작고 오밀조밀 모여 있는 형태로, 전체적인 얼굴선이 아래로 내려가면서 살짝 늘어지는 곡선형 이며, 표정도 눈을 내리까는 편이다.

얼굴은 길쭉한 형이 많고, 얼굴색이 담담 한 자주색이나 붉은 빛을 띠면 건강한 상태 다. 이마는 가운데가 약간 함몰되었거나 전 체적으로 넓적하고 볼록하다. 눈은 윗부분 의 기가 모자란 체질의 특성상 기세가 약한 눈 모양을 가졌다. 코는 상부가 좁고 하부는 넓어져 끝에 앵두가 달린 듯한 방울코 모양이 나 납작코인데 코끝만 살짝 올라간 것이 소음 인적인 특징이다. 기운이 아래쪽을 향하는 소 음인은 입모양 역시 아래 부분이 발달했다. 아랫니가 윗니를 덮거나 아랫입술이 윗입술 보다 두꺼운 경향을 나타낸다. 입이 큰데 비 해 턱은 얇은 편이라 얼굴형이 길어지기도 한다.

체형적인 면에서는 최하부라 할 수 있 는 아랫배와 엉덩이 부분이 발달했다. 대 체로 체격이 작지만 큰 사람도 없지 않아 체격만으로는 체질을 판단하기는 어렵다.



단정하고 온유한 인상을 주는 소음인



손가락이 굵고 짧으며 곡선형이라 마른 체형이라도 살이 있어 보이며, 살집이 연해 쉽게 잡혀 올려지고 땀구멍이 작아 조직이 섬세해 보인다. 걸음걸이가 조심스럽고 상체를 수그리며, 잘 기댄다. 목소리가 온유한 편이며, 맥이 느리고 약한 느낌을 준다.

소음인은 일을 단정하고 차분하게 해내며, 침착하고 온유한 인상을 주지만 사소함에 얽매이고 의심이 많아 마음이 늘 불안하다. 많은 것이 자신의 마음에서 비롯된다는 것을 기억하고, 자신의 마음을 차분히 다스리면 편안함을 느낄 수 있을 것이다.

### 날래고 날카로운 인상을 주는 소양인

전체적인 인상은 날래고 푹푹하고 용감해 보이며 사나운 말과 같은 인상을 준다. 소양인은 얼굴 구조가 작고 선이 날카로운데다 사람을 대할 때 눈을 똑바로 뜨고 바라보는 편이다.

얼굴이 작은 편으로 둥글둥글한 형이 많으며, 얼굴색은 윤기 있는 푸른색이면 건강한 상태다. 이마가 돌출되어 있으며, 눈이 둥글면서 맑고, 작고 눈 초리가 매섭다. 코는 코끝이 대체로 예리하고 작은 편이나 크고 예리한 경우도 있으며 들창코도 있는 것이 특징이다. 기운이 위로 올라가는 특징이 있어 입이 작고 입술이 얇으며 윗입술이 아랫입술보다 두텁다. 턱이 얇고 뽀족한 편이어서 얼굴선이 가늘고 날카로운 느낌을 준다. 뒤통수가 튀어나온 형태라, 앞뒤의 길이가 가장 긴 형이다.

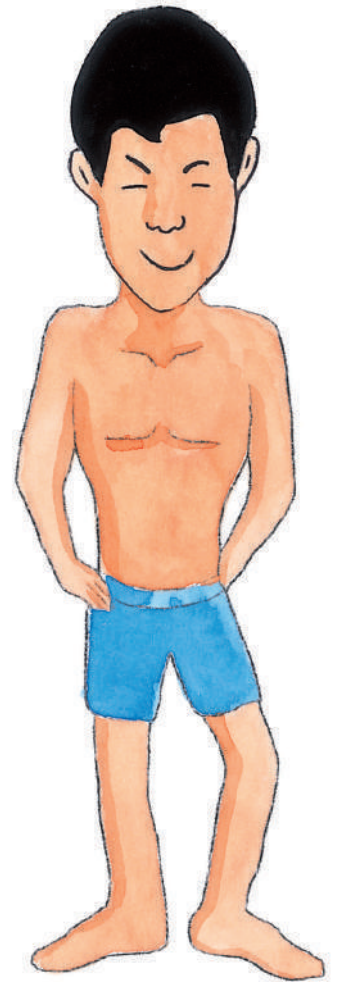
체형적인 면에서는 중상부인 가슴 부위가 발달했다. 체구에 비해 특별히 손발이 큰 사람이 많으며, 골격은 굵으나 살은 없고, 피부가 대체로 얇고 미끄러운 경우가 많다. 걸음걸이는 발이 가볍고, 아래가 허한 체질의 특성상 상

체를 흔들며 걷기를 잘한다. 목소리가 가늘면서 명랑하고 멀리멀리 퍼져나가는 것이 장점이다.

소양인의 맥은 빠르고 미약한데, 이는 마음이 급하고 붕 떠 있는 소양인의 특성과 유사하다. 일을 쉽게 벌이고 뒤끝이 야물지 못하므로 자신의 힘을 한결같이 조절할 수 있어야 일을 성공시킬 수 있다.

자신의 내부나 가정을 지키는 것보다 새로운 세계를 개척하는 일에 관심이 많다 보니 대중 속에서 개성을 드러내며 주목을 받기도 한다. 평소에는 암전한 듯해도 무대에 올라가면 한껏 끼를 발산하기도 한다.

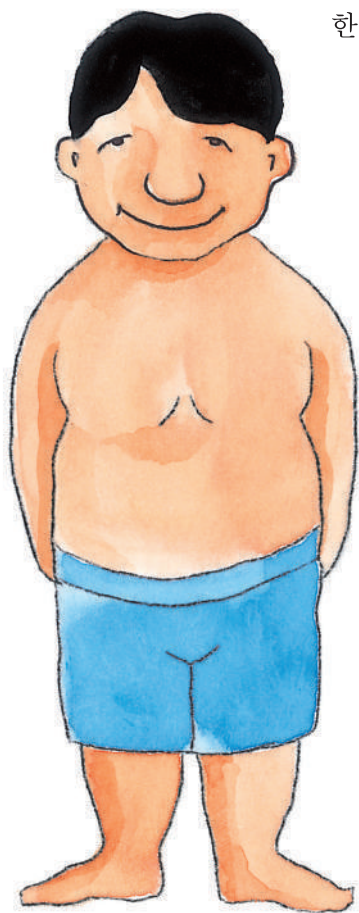
새로운 것을 남보다 먼저 시작하거나, 집안일보다는 밖에 일을 찾아 사회진출을 열어나가는 여성, 휴대전화를 제일 먼저 바꾸는 사람 등 변화의 선두에 서는 사람들 가운데 소양인이 많다.



날래고 날카로운 인상을 주는 소양인

### 간결하고 거친 인상을 주는 태음인

전체적인 인상은 대체로 중후하고, 점잖으며, 의젓하며, 씩씩한 소의 기상과 유사하다. 그런 느낌을 주는 까닭은 얼굴선이 굵고 세부형태가 큼직큼직



간결하고 거친 인상을 주는 태음인

한데도 있지만 변화가 많지 않고 신중해 보이는 표정에도 있다. 즉 얼굴의 형태와 얼굴의 움직임인 표정 두 가지 모두 중후한 느낌을 준다.

얼굴이 큰 편이고 아래가 넓적한 사각형 얼굴이 많으며, 얼굴색이 윤기 있는 자줏빛이고 기름기가 번들번들하면 건강한 상태다. 이마는 대체로 평평하고, 눈은 안구가 짙은 검은색으로 눈꺼풀이 두툼하고 눈 부위가 평평한 소를 닮은 눈이거나 부리부리한 호랑이 눈이라고 한다. 코는 통통하게 크거나 매부리코 혹은 납작하면서 넓은 경우 등 다양하지만 대체로 큰 편이라는 공통점이 있다. 위아래 입술은 두께가 비슷한 편이며, 턱이 두툼해 얼굴선이 굵은 느낌을 준다.

체형적인 면에서는 중하부인 허리 부분이 발달해 있다. 일어서면 허리와 배가 발달한 반면, 목덜미는 빈약하다. 손발 모양이 크고 살이 찢 모양으로 굽고 길며, 살집이 전체적으로 건실하고 거친 느낌이다. 이는 마음이 건실한 태음인의 특징과도 부합된다.

평소 거동이 정적인 태음인은 발걸음 역시 무겁고 자세가 꼳꼳하다. 말수가 적고, 웅장하고 신뢰감을 주는 목소리를 지녔으며, 맥이 긴 특징이 있다.

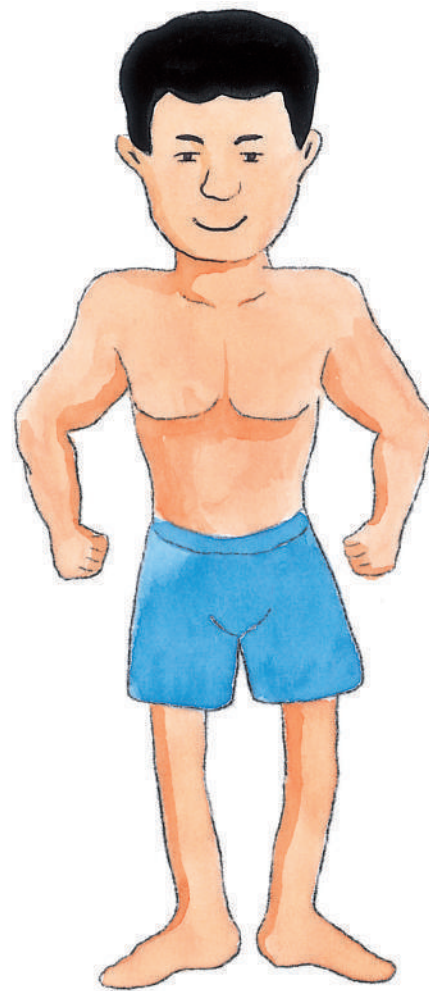
가정을 잘 지키고 일을 꾸준히 하는 능력을 가졌지만 큰 흐름을 파악하는 능력은 조금 부족하니, 꾸준하다는 자신의 장점을 살려 모든 일을 대하면 좋다.

### 위압적인 인상을 주는 태양인

사실 태양인 체질은 동양인에게 많이 나타나지 않는다. 상대에게 위압적인 인상을 주어 용의 기상을 가지고 있다고는 하나 연구 자료가 풍부하지는 않다.

체형적인 면에서는 최상부인 목덜미와 어깨 부위가 가장 발달했으며 머리는 크고 발은 작다. 얼굴빛이 담담한 백색이고 몸이 말랐으면 건강한 것이며, 얼굴빛이 흑색이면 병이 있기 쉽다.

귀가 발달해 세상의 흐름을 파악하고 대처하는 능력이 뛰어나지만 일을 구체적으로 하나하나 해나가는 힘이 부족하므로, 실제로 일을 해나가면서 할일과 말아야 할일을 체득해 나가는 것이 좋다.

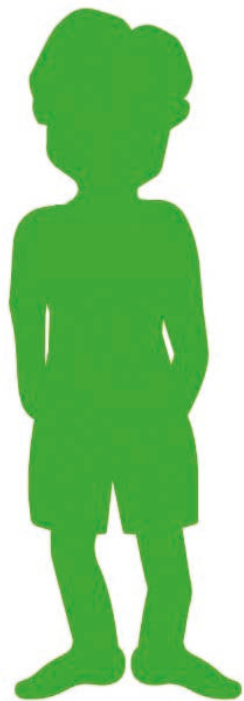


위압적인 인상을 주는 태양인



## 체질에 따라 생활 습관도 다르다

### 세세한 것까지 신경쓰는 소음인



소음인 : 체력이 작고 마르고 약한 체형

마음이 안으로 향해 있어 자신의 내면에 충실하려는 면이 강하다. 자기 주변이 깔끔하게 정돈되어 있어야 하며, 밖으로 나돌아다니기보다 집에 머물러 있기를 좋아한다. 사람의 마음을 세심하게 살필 줄 아는 반면, 마음 쓰는 범위는 좁다. 전체적인 것을 보지 못해 방향을 잡고도 과감하게 실행하지 못하는 단점이 있다.

수줍음을 많이 타기 때문에 직접적인 감정표현을 하지는 않지만 속마음이 쉽게 표정으로 드러난다. 주변에 헌신적인 반면 씹씹이가 짜다는 평을 듣는 소음인은 눈에 잘 띄지 않게 조용조용 일을 해내는 편이다. 맡은 일을 하나하나 꼼꼼하고 깔끔하게 해내는 장점은 있지만 오랫동안 한 방향으로 밀고 가는 뚝심이나 추진력은 부족하다.

소음인은 기억력이 뛰어난 편이므로 욕심내지 않고 원리 이해에 중점을 두는 공부를 하는 것이 좋다. 마음이 좁고 늘 잡념과 의심이 많은 체질의 특성상 마음이 불안정한 경우가 많다. 따라서 자신의 체질이 소음인이라면 세세한 것에 신경 쓰기보다는 마음을 자꾸 넓혀 큰 세상으로 시선을 돌려야 건강해질 수 있다.

### 오래 버티는 끈기가 부족한 소양인

양인이기는 하지만 태양인보다는 그 범위가 작다. 집안보다는 새로운 세계를 개척하는 데 관심이 많으며 뚜렷한 개성으로 대중의 주목을 받고 싶어 한다. 평소에는 얌전하다가도 무대 위에 서면 끼를 제대로 발휘하기도 한다. 새로운 변화의 선두에 서 있는 사람에게서 많이 나타나는 체질이다.

성격이 급하고 직선적인 표현을 하며 지속성이 없다. 활발하고 씩씩해 행동이나 판단이 빠른 반면 감정표현이 급해 경솔하다는 단점이 있다. 대체로 소양인이 많은 모임은 시끄럽고 생동감이 있다. 관계를 통해 자신을 확인하려는 성향이 강하다 보니 관계를 맺는 일에 적극적이다. 애기를 잘하고 호기심이 많아 일을 만드는 편이지만 오래 지속하지는 못한다. 창의력이나 추진력이 필요한 업무에서는 재능을 발휘해서 시작은 많이 하지만 마무리를 짓지 못한다. 개성이 강하다 보니 조직 내에서 융화가 힘들 수도 있다.



소양인 : 상체가 싹하고 하체가 가벼운 체형



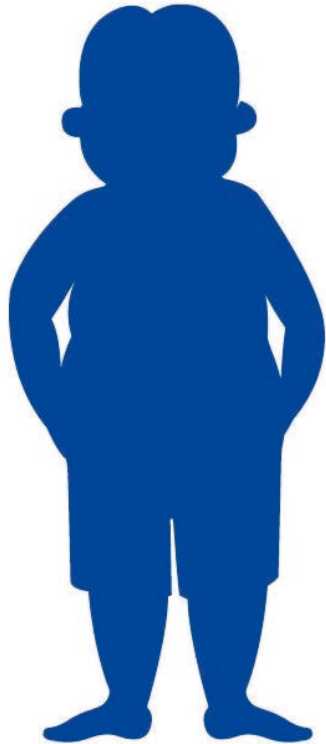
소양인은 부산하고 집중력이 약해 오래 앉아 있는 끈기가 부족한 편이다. 빠른 생각과 창의력을 이용하는 방법이 적합하며, 실제 행동을 통해 지식을 습득하는 부분에 있어서 빠르다. 추진력만 강한 소양인이다 보니 평소 마음을 담담하게 가지도록 노력하는 것이 중요하다. 밖이 아닌 내면과의 균형을 이뤄야 일을 끝까지 해낼 수 있는 성취력도 생길 것이다.

### 일을 대충대충 하는 단점을 가진 태음인

소음인에 비해 지키고자 하는 범위가 넓다. 따라서 가족보다는 가문, 부서보다는 조직 전체를 생각하는 면이 강해 조직의 유지를 위해 변화를 싫어한다.

꾸준하고 참을성이 강하며 대범한 반면 일을 대충대충 하는 단점도 있다.

태음인은 인내심이 있으므로 모임에 바로 적응이 안 되더라도 어떤 이익이 있으면 지속적으로 나올 수 있다. 게다가 겉으로 감정을 잘 드러내지 않고, 상황에 잘 대처하는 경향이 있어 이 중언격자로 보이기도 한다. 감정 자체에 변화가 없지만, 마음이 넓고 커서 사람들과 부딪힘이 잘 없고 조직을 유지시키는 능력이 있고 인간관계가 무난하다. 섬세하고 재미있는 것과는 거리가 멀다보니 태음인이 이끄는 조직은 자칫 건조한 집단이 될 수도 있지만, 꾸준하다는 장점이 있다. 일을 할 때 역시 섬세한 면은 떨어지지만 꾸준히



태음인 : 허리부위가 잘 발달하고 자세가 굳건한 체형

밀고 나가는 뜻심과 멀리 내다보는 장점이 있어 전체적인 조화를 이루는 데는 능하다.

### 내 뜻대로 안 되면 불같이 화를 내는 태양인

대세 판단이 빠르고 독창성이 뛰어난 태양인은 일에 대한 추진력도 거침이 없다.

교제에 능하여 새로운 사람들 만나기를 좋아하고 설득력 또한 뛰어난 사람들을 끌어모으는 힘이 있다. 리더십이 강한 성향으로 영웅이 되기도 하지만 사람들과 제대로 조화를 이루지 못 하면 소외되고 만다. 태양인은 말솜씨가 뛰어나 남을 설득하는 힘이 있는 만큼 상대가 내 뜻대로 되지 않으면 불같이 화를 내기도 하므로 이를 극복하지 않는다면 제대로 된 인간관계를 맺기 어렵다. 뜻을 세우고 그것으로 사람들의 마음에 호소하고 불러 모아 앞으로 나가는 힘은 대단하지만, 자칫 방향이 잘못되었을 경우에는 헛되이 조급하기만 할 것이다.

스스로 판단하고 파악하는 힘이 있는 태양인에게 공부 역시 직접 보고 느끼는 것이 가장 좋은 방법이다. 급박한 마음을 가라앉히는 것이 가장 중요하다. 마음을 가라앉히고 한 걸음 물러서 생각할 줄 아는 여유를 가져야 몸과 마음이 모두 평화를 얻는다.



태양인 : 가슴 윗부분이 잘 발달한 Y자형 체형

삼국지의 제갈량은 끊임없는 불안과 질투를 느끼는 소음인이지만 마음의 폭을 넓히는 것으로 단점을 극복해낸 대표적인 인물이다. 산골에 은거해 있



제갈량은 끊임없는 불안과 질투를 느끼는 소음인이지만 마음의 폭을 넓히는 것으로 단점을 극복해낸 대표적인 인물이다.

으면서 천하의 형세를 주도면밀하게 살피다가, 유비에게 삼국정립에 대한 구상을 내놓고 그것을 추진해가는 치밀함은 누구도 따라갈 수 없다. 그는 자잘한 소음인의 걱정을 천하에 대한 걱정으로 돌려키우고 그에 걸맞은 치밀한 계획을 세워 천하를 이끌어갔다. 그 많은 전투에서 단 한 번도 계획 없이 전투를 한 적이 없는 제갈량, 기획과 설계에 뛰어난 소음인의 역량을 누구보다 잘 보여준 예라 할 것이다.

이 외에도 요임금, 후한의 광무제, 반고, 한유 등이 소음인 체질이라 한다.

다이내믹한 인생을 살아간 다혈질의 장비는 소양인이다. 장비는 전투를 기획하는 역량은

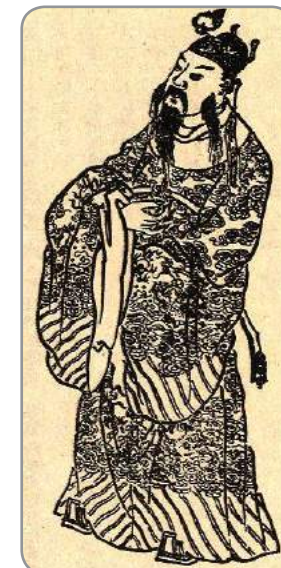
제갈량에 밀린다. 급하고 덩병대는 통에 관우처럼 듬직한 면도 없다. 충동적인 성격의 장비는 소양인의 특성을 잘 나타내는 인물이다. 따라서 자신의 급한 성격을 다스릴 수 있느냐 없느냐에 따라 큰일의 성과가 좌우되는 게 소양인이다. 자신의 생각이나 말을 마음속에 담아 두지를 못하는 것이 단점이며, 장비 역시 자신의 감정을 주체하지 못해 목숨을 잃었다. 하지만 끊임없이 재고 계획을 세우는 치밀함이 없기에 인생이 다이내믹할 지도 모른다.

이 외에도 순임금, 당태종 이세민, 강태공, 손무, 소동과 등이 소양인 체질이라고 한다.

욕심을 키워 천하를 안정시킨 인물 유비는 세상을 살아가는 처세술이 뛰어났던 태음인이다. 사람 좋고 예의가 바른 사람으로 일컬어지지만, 사실 천하를 차지하려는 너무 큰 욕심을 내고 있었기에 사소한 것에는 욕심을 버렸던 것인지도 모른다. 때가 오기를 묵묵히 기다리다가 결정적인 순간에 몸을 던져 1인자에 오른 사람들 이야기는 대체로 태음인이라고 보면 맞다. 화합과 포용의 대명사이며 은근과 끈기로 천하를 가진 유비는 태음인의 장점이 모인 인물이라고 볼 수 있다. 태음인은 감정의 변화가 외부로 잘 표현되지



장비는 다이내믹한 인생을 살아간 다혈질의 소양인이다.



유비는 세상을 살아가는 처세술이 뛰어났던 태음인이다.

않아 신뢰를 쌓기 쉬우며, 의지가 굳어 한 번 정한 목표는 꼭 이루려고 한다.

이 외에도 맹자, 한고조 유방, 왕건, 사마천, 두보, 궁예 등이 태음인 체질이라 한다.

소년 시절부터 만주로 시베리아로 천하를 떠돌며 자신의 길을 찾아 다녔던 이제마는 태양인이다. 태양인은 자신 외에도 타인의 삶을 찾아주는 것을 즐기고 추구한다. 후퇴를 모르는 태양인은 다른 사람과의 관계에서도 사소한 것보다는 굵은 것들만 신경을 쓴다. 이처럼 그들은 사소한 일상에는 큰 가치를 두지 않는다.

이 외에도 공자, 이태백, 나폴레옹 등이 태양인 체질이라 한다.

## 궁금한 한의학 이야기

### 인간 유형의 5가지 분류

《황제내경》은 한나라때 완성된 가장 오래된 한의학의 원전이다. <황제내경소문 81편>, <황제내경영추 81편>으로 나뉘어 있으며 한의학 이론의 기초가 되는 내용들이 담겨 있다. 중국 전국시대에 난립하던 한의학 이론을 끌어모아 재편성했으며, 그 과정에서 수많은 한의학적 질병의 원형을 제시한 책이라 할 수 있다. 2011년 유네스코 세계기록유산으로 지정되었다. 의학서라고는 하지만 역학, 기상학, 천문학 등 다양한 분야의 내용을 아우르고 있어서, 의학서가 아니라 과학서라고 불러야 한다는 의견도 있다.

《황제내경》에는 인간을 음양에 따라 태음인, 소음인, 태양인, 소양인, 음양화평인의 5가지 유형으로 분류했다.

태음인은 탐욕스럽고 어질지 못하며, 턱이 길고 밖에 나가는 것보다 안에 들어앉아 있는 것을 좋아한다. 마음이 평화로워 감정이 잘 드러나지 않고, 움직임이 느리다고 했다. 소음인은 작은 것을 탐내고 흠치려는 마음이 있으며, 망한 사람을 보면 무언가 얻는 듯해 남을 해하기 좋아하고, 잘된 사람을 보면 노하여 마음으로 질투를 한다고 했다. 태양인은 큰 일을 호언하며, 무능하면서 헛된 이야기를 떠들고, 일을 할 때 늘 제멋대로 하다가 일이 실패해도 후회하지 않는다고 했다. 소양인은 자기가 귀해야 좋아하고, 소소한 관직이라도 있으면 스스로 높은 사람인양 이야기 하며, 외교를 좋아하고 안에 붙어 있지 않으려 한다고 했다. 음양화평인은 거처(居處)가 안정되고 사물의 이치를 따르고 더불어 싸우지 않으며, 때에 맞게 변화하고 존귀할수록 검소하다고 했다.

《황제내경》에서 나누는 5가지 유형은 우리나라 한의학의 시상의학에서 구분하는 태음인, 소음인, 소양인, 태양인과 명칭은 동일하지만 그 내용은 다른 이론이다.





## 사상체질의학에 대해 궁금한 점들

사상의학체질에 관해 일반인들이 가장 많이 묻는 대표적인 질문들을 골라서 그에 대해 답해 보고자 한다. 질문은 일반인들이 한국한의학연구원 홈페이지에 자주 올렸던 질문들 중심으로 가려 뽑았다.

### Q1. 어떤 체질이 제일 좋은가

#### A. 모든 체질은 동등하다.

사람의 체질에 좋고 나쁨이 체질에 달려 있는 것은 아니다. 어떤 체질이건 장점과 단점이 있다. 자신의 체질을 제대로 알아서 장점을 살리고 단점을 보완하는 하려고 한다면 건강한 삶을 사는 데 많은 도움이 될 것이다.

### Q2. 혈액형에 따라 성격이 다르다는데 사상체질과는 관련이 있을까?

#### A. 특별한 연관성은 없다.

사람의 성격의 차이를 만드는 요소는 100가지가 넘는다고 한다. 따라서 모든 분류법은 나름대로 성격과 연관지어 생각해 볼 수 있다. A, B, O, AB와 같은 혈액형의 분류는 사람의 성격을 판단하기 위해 만들어진 것이 아니다.



A, B, O, AB와 같은 혈액형의 분류는 사람의 성격을 판단하기 위해 만들어진 것이 아니다.

분류해 놓고 보니 비슷한 성격이 나타난다고 알려진 것이다.

많은 체질 분류법이 있지만, 인간의 몸을 전체적 기준으로 판단할 수 있는 체계적인 분류법은 사상의학이다. 혈액형과 사상체질은 특별한 연관성은 없다.

### Q3. 체질은 변하는가? 노력에 의해 바꿀 수 있는가?

#### A. 사상의학에서 말하는 타고난 근본 체질은 변하지 않는다.

일반적으로 흔히 말하는 체질과 사상의학에서 나누는 네 가지 체질(태양인, 태음인, 소양인, 소음인)은 다르다.

즉 일반적으로 ‘체질 개선’이라든지 알레르기 체질을 고쳐서 병을 낫게 한다고 할 때의 체질과는 달리, 사상의학에서 말하는 체질은 인체의 장기를 바탕으로 만들어진 것이다. 따라서 얼굴이 늙어가도 기본 골격은 같듯이 장기의 형태 역시 시간이 흘러도 기본적인 것은 변하지 않는다.

#### Q4. 어떤 체질이 가장 많은가?

##### A. 태음인이 가장 많다

이제마의 <동의수세보원>에 태음인 50%, 소양인 30%, 소음인 20%, 태양인은 극소수라고 밝히고 있는데, 지역마다 차이는 있지만 현대에도 분포율은 그대로 적용되고 있다.

#### Q5. 체질을 결정하는데 살아온 환경은 어떤 영향을 미칠까?

##### A. 영향은 받지만 체질이 바뀌지는 않는다.

사람에 따라 환경에 영향을 잘 받는 사람이 있고 그렇지 않은 사람이 있다. 그러나 체질에 변화를 줄 만큼 강력한 환경은 거의 없다. 환경에 따라 순응하는 방식이 체질마다 다를 뿐이다. 예를 들자면 엄한 아버지 밑에서 자란 소양인과 평범하게 자란 소음인과 비슷하게 보일 수는 있다. 그러나 엄한 아버지 밑에서 자란 소양인과 더불어 엄한 아버지 밑에서 자란 소음인을 비교해 보면 확연히 구분된다.

#### Q6. 서양인에게도 사상의학이 맞을까?

##### A. 가능하다.

체질의 비율이 달라질지는 모르겠지만 적용은 가능하다. 사상의학이 한

국민만을 대상으로 한 것이 아니라 인간의 몸을 대상으로 하여 만들어진 것이기 때문에 동서고금을 불문하고 적용이 가능하다.

#### Q7. 오링 테스트로 체질 감별이 가능한가?

##### A. 정확한 감별은 어렵다.

오링테스트는 1970년대 초 오무라 요시아기라는 사람이 어떤 물질의 인체에 대한 유해성을 근육 힘의 강약을 통해 체질을 찾아내기 위해 고안된 방법이다. 이를 우리나라의 이명복 씨가 사상체질과 연관해 유행시켰는데, 검증 연구결과 많은 오류가 발견되면서 체질진단 방법으로 적합하지 않다고 결론이 내려졌다.

#### Q8. 살이 찌기 쉬운 체질이 있나?

##### A. 있다.

살이 가장 많이 찌는 체질은 태음인이다. 보통 음인들은 하체에 살이 많다. 그래서 다리를 날씬하게 만드는 자체가 힘들다. 태음인은 특히 간직하려는 성향이 강해 살이 쉽게 찌고 잘 빠지지도 않는다.

양인들은 살이 찌도 하체는 잘 찌지 않기 때문에, 허리 살은 많아도 좋아리 살은 별로 없는 편이다. 그리고 살이 금방 찌고 금방 빠지기 때문에 음식 조절만으로도 큰 효과를 본다.

그러나 아이를 낳은 후이거나, 나이가 들어 장기간에 걸쳐 살이 찼 경우에는 어느 체질을 막론하고 살을 빼기가 쉽지 않다.



대머리는 유전적 영향이 강하지만 대체로 태음인과 소양인에서 많이 나타난다.

#### Q9. 체질과 탈모가 관계가 있나?

##### A. 절대적이지는 않지만 무시할 수는 없다.

대머리는 유전적 영향이 강하지만 대체로 태음인과 소양인에서 많이 나타난다. 태음인은 스트레스로 심장이 나빠지면서 탈모가 생기는 경우가 많고, 소양인은 신장이 나빠지면서 탈모가 생기는 경우가 많다. 새치 역시 마찬가지이다.

#### Q10. 쉽게 얼굴이 붉어지는 이유는?

##### A. 태음인과 소양인이 쉽게 붉어질 가능성이 높다.

조금만 움직이거나 감정의 변화가 생길 때 얼굴색이 쉽게 붉어지고 열이

많이 나는 경우는 한방에서는 다음과 같이 본다.

우선 음식 섭취가 부적절해서 위에 열이 쌓인 경우가 있다. 그 밖에 스트레스를 많이 받거나 스트레스에 대해 예민한 사람들에게 발생하는 경우가 있는데 입안이 마르거나 혀가 벌겋게 되는 증상이 있을 수 있다. 한의학에서는 우리 몸을 상-중-하 초로 구분하는데 상초(上焦)로 열이 오르기 쉬운 태음인과 소양인이 이러한 증상을 호소할 가능성이 높다.

#### Q11. 땀을 많이 흘리면 나쁜 건가?

##### A. 무조건 나쁜 것은 아니다.

땀을 많이 흘리는 것이 몸이 허약해서라는 말 때문에, 여름철이 되면 보약이나 보양식을 많이 찾고는 한다. 사상의학에서 땀은 중시하는 증상 가운데 하나다. 태음인의 경우에는 건강 조건으로 땀이 잘 나는 것을 전제조건으로 보기까지 한다. 그래서 운동을 해도 땀을 흠뻑 흘릴 정도로 하는 것이 좋다.

하지만 소음인은 반대로 땀이 적다. 이것은 몸안에 부족하기 쉬운 양기를 지키려는 몸의 조절이다. 그런데 몸에 양기가 부족한 소음인이 사우나나 운동으로 과하게 땀을 흘리면 오히려 해로울 수 있다. 소양인과 태양인은 적당한 정도의 땀이 알맞다고 하겠다.

따라서 평소 흘리는 땀은 체질과 깊은 관련이 있으며, 땀을 흘린다고 무조건 건강에 해로운 것은 아니다. 다만 태음인이라도 운동이나 음식 섭취를 위한 행동을 하지 않는데 식은땀을 흘린다면 이것은 바람직한 땀을 흘리는 것이 아니라는 것을 알아야 한다.



Q12. 소양인에게 삼계탕이 몸에 좋을까?

A. 소양인보다는 소음인에게 좋다.

삼계탕은 여름 보양식으로 각광 받는 음식이다. 여름에는 주로 땀을 많이 흘리는데다가 찬 음식을 많이 섭취하기 때문에 오히려 속이 냉(冷)해지기 쉽다. 따라서 인삼, 황기, 닭, 마늘 등이 포함된 삼계탕으로 속을 덥혀 주면 여름을 나는데 많은 도움을 줄 수 있다.

이러한 삼계탕의 재료들은 모두 소음인에게 적합한 것이다. 따라서 소양인에게 큰 이로운을 줄 수 없는 음식이다. 다만 과하게 먹지 않고 가끔 먹는 정도라면 삼계탕도 소양인이 여름에 기운 없을 때 적은 도움을 줄 수는 있다.



인삼, 황기, 닭, 마늘 등이 포함된 삼계탕은 여름 보양식으로 각광 받는 음식이다.

Q13. 구기자가 몸에 좋다는데 어떤 체질에 적합할까?

A. 소양인 체질에 가장 적합하다.

구기자는 가지과에 속한 구기자나무의 열매이다. 성질은 평하고 맛은 달다. 차로 만들어 마시기 적합한데, 특유의 향과 단맛을 지니고 있어 부담없이 오랫동안 마셔도 좋다. 주로 상초보다 하초에 작용하는 약재로서 소양인 체질에 적합한 약재이다. 태음인이나 소음인이 가끔 마셔도 큰 탈은 없겠지만, 자주 마시는 차로는 적합하지 않다.

Q14. 녹차는 모든 체질에 다 맞을까?

A. 소양인 체질에 가장 적합하다.

녹차는 차의 잎을 우려서 만든 차로, 성질은 서늘하고 맛은 달면서 쓰다. 심, 폐, 위에 작용하며 몸안의 열을 식혀서 가라앉혀 주고, 마음을 맑게 해주며, 소변을 잘 나가게 한다.

한국이나 중국, 일본 등지에서는 차문화가 발달하여 일반인들도 손쉽게 녹차를 자주 마시는 것을 볼 수 있다. 그렇지만 차 잎의 성질로 미루어 볼 때 녹차는 속이 찬 사람이 복용했을 때 소화기 장애를 유발할 가능성이 있다. 따라서 소양인에 가장 적합할 것으로 여겨지며, 소음인이 자주 마시는 것은 좋은 효과를 보지 못할 것으로 생각된다.

## 잘못된 한의학 상식 걷어내기

### 일반인도 침을 놓을 수 있다?

침은 뜸과 함께 한의학의 주요 치료 수단 가운데 하나였다. 그런데 일제 강점 시기에 우리의 민족정신을 말살하는 정책으로 한의사 제도를 폐지하고, 일본의 침술업자와 구술업자 제도를 도입했다. 이때 침은 아무나 놓을 수 있다는 인식도 퍼뜨린 것이다.

침을 놓기 위해서는 정확한 진단이 우선되어야 하는데, 이를 무시했다가는 심각한 의료 사고는 물론 자칫 환자의 생명까지 위협해질 수 있다. 그러니 당연히 침과 뜸은 전문 지식을 갖춘 전문의에게 시술받아야 하는 것이다.

### 중국산 한약재는 나쁘다?

한약재의 종류는 너무나 다양하다. 게다가 중국과 일본 등 동아시아 국가는 같은 전통의학의 발달로 사용하는 약재가 같은 경우가 많다. 약재가 대부분 약초이다 보니 재배 환경에 따라 약효의 효과가 달라지는 경우도 있다. 당귀, 황기처럼 국산 약재가 있는가 하면, '약방의 감초'라 불리는 감초는 국내에서 재배가 어려워 예전부터 중국에서 수입해 사용해 왔다. 사실 중국산 약재 자체가 문제가 아니라 약효가 미미하거나 질이 떨어지는 약재를 원산지를 속여 파는 경우가 문제인 것이다. 그러므로 엄격한 심사기준을 마련해 국민이 안전한 한약재를 사용할 수 있도록 해야 할 것이다.

### 한약을 먹으면 살이 찐다?

한약을 먹으면 살이 찐다고 생각해 꺼리는 경우가 있는데, 사실 한약재의 성분은 대부분 식물의 잎, 뿌리 등으로 살이 찌는 요인과는 관계가 없다. 하지만 한약을 먹으면 좋지 않았던 소화기의 순환이 원활해져 식욕이 높아진다. 결국 한약을 먹으면 살이 찌는 것이 아니라 높아진 식욕을 억제하지 못해 살이 찌는 것이다.



한약재의 성분은 대부분 식물의 잎, 뿌리 등으로 살이 찌는 요인과는 관계가 없다.

E a s y   S c i e n c e   S e r i e s

- 01 사상체질의학을 적용한 건강법
- 02 나와 궁합이 맞는 음식
- 03 소음인이라면 따뜻한 성질의 음식
- 04 소양인이라면 싱싱하고 찬 성질의 음식
- 05 태음인이라면 단백질이 많고 중후한 맛의 음식
- 06 태양인이라면 자극이 적은 담백한 음식
- 07 부족한 부분을 강화시키는 운동법
- 08 체질에 따라 적합한 운동이 있다
- 09 체질별 건강관리

CHAPTER 4

# 체질에 따른 건강생활





## 01 사상체질의학을 적용한 건강법

사상의학은 다른 의학과 다르게 의학의 대중화를 통해 질병의 예방과 치료를 도모해왔다. 소수의 한정된 의료인만 독점하는 의학이 아니라, 개개인이 자신의 병증을 제대로 알고 스스로 대처한다면 더 건강한 세상이 될 수 있다고 믿었기 때문이다. 사상의학의 또 다른 특이점은 발현된 병증의 원인과 그 예방에 정신적인 측면을 강조한 점이다.

건강하게 살기 위해서는 체질별로 소음인은 약탈심과 자만심을, 태음인은 사치심과 교만심을, 소양인은 게으름과 과장심을, 태양인은 음탕함과 자랑함을 경계해야 한다고 했다.

정신적인 면을 강조하면서 육체적인 면의 예방 또한 챙겼다. 음식은 너무 급하게 먹지 않아야 하며 과식을 하지 말라고 했으며, 부지런히 움직이고 안일함을 추구하는 것을 경계하게 했다.

사상의학의 직업에 따른 자세들은 과거를 기준으로 분류되었기 때문에 현대에 그대로 접목시킬 수는 없다. 하지만 자신의 직업과 생활하는 환경에 따라 정신적, 육체적 건강 유지에 필요한 평소 습관이 달라진다는 말은 정확한 말이다.

몸을 쓰는 일을 하는 사람들은 정신적으로 나태해지기 쉽고, 정신을 소모



한약재를 보관할 때 쓰는 한약장.

하는 일을 하는 사람들은 육체적 노력이 부족하다. 하루의 절반 이상을 직업에 종사하다 보면 한쪽으로 치우친 습관이 생길 수밖에 없다. 따라서 이런 불균형은 스스로 챙겨 교정해 나가야 자신의 건강을 유지할 수 있다.

약 또한 남용하면 오히려 해가 된다. 그게 보약이라 해도 마찬가지이다. 인삼이나 녹용이 사람에게 좋은 보약이라 해도 내 체질에 맞지 않으면 오히려 해가 된다. 모피가 찬 기운을 막아주지만 늘 입으면 오히려 추위를 타게 된다는 말처럼 무엇이건 어떤 일이건 넘치는 것은 오히려 해가 된다.

하루에 4~5번 음식을 먹어 위에 음식이 넘치는 것보다는 2번 먹는 것이 오히려 건강하다고 한다. 무엇이든 자신의 상태에 맞는 적절한 조화가 가장 좋은 건강법일 것이다.

## 감기와 면역력

한겨울 갑작스런 한파가 와서 기온이 뚝 떨어지더라도 하면 다들 잔뜩 움츠러들게 마련이다. 여기저기 감기에 걸려 쿨룩거리는 소리가 진동을 하기도 한다. 감기에 걸리면 약을 먹으면 낫는데 1주일이 걸리고, 먹지 않으면 7일이 걸린다는 우스갯소리가 있다.

감기에 걸려 기침이 나는 이유는 호흡기의 분비물을 배출하려는 생리적인 반응이기 때문에 억지로 기침을 멎게 하는 것은 오히려 좋지 않다고 한다. 서양의학에서는 감기에 걸린 사람의 증상을 개선해 주기 위해 기침이 잦아드는 약



감기에 걸려 기침이 나는 이유는 호흡기의 분비물을 배출하려는 생리적인 반응이기 때문에 억지로 기침을 멎게 하는 것은 오히려 좋지 않다고 한다.

을 처방한다. 감기는 바이러스가 원인으로 생긴 병인데, 그 원인이 되는 바이러스를 치료한다기보다 감기 때문에 불편해진 증상을 치료하는데 더 중점을 두는 것이다.

그렇다면 한의학은 감기에 효과가 있을까? 감기약으로 처음 한약을 접하는 사람들 대부분은 효과를 반신반의하기도 한다. 아직은 크게 대중적이지는 않지만 점점 찾는 사람이 늘고 있는 것이 한의학 감기 치료제다. 한의학에서는 몸의 기운을 돈구어 면역력을 높임으로써 감기를 낫게 하기 때문에 한 번 감기를 치료받고 나면 사람들 대부분은 효과를 인정하게 된다.

그런데 우리가 살고 있는 세상은 언제나 세균과 바이러스가 넘쳐나는 환경이다. 그렇기 때문에 도처에 깔려 있는 바이러스나 세균 따위를 피하며 살 수는 없다.

모두 똑같이 겪는 환경인데, 몸이 반응하는 것은 왜 사람마다 다른 것일까?

그건 저마다 가지고 있는 기본 체력이 다르기 때문이다. 사람의 건강상태는 다 똑같지 않다. 그렇기 때문에 외부의 나쁜 기운을 접했을 때 나타나는 반응도 다르다. 즉, 사람이 건강하면 외부의 환경이 변화해도 병에 걸리지 않는다는 말이다. 이것이 바로 면역력이라고 할 수 있다.

## 02 나와 궁합이 맞는 음식

자동차가 움직이려면 기름이라는 에너지가 필요한 것처럼 사람도 생명을 유지하기 위해서는 에너지가 필요하다. 사람에게 에너지원이 되는 것은 다름 아닌 음식이다.

그렇다면 인스턴트 음식과 같이 몸에 이롭지 않다고 평가를 받은 음식을



소음인에 이로운 음식과 해로운 음식



소양인에 이로운 음식과 해로운 음식



제외하면, 모든 음식은 몸을 이롭게 하는 걸까? 한마디로 정의하면, 아니다.  
 ‘음식을 제대로 먹으면 약보다 낫다’라는 말도 있듯이 내 몸에 맞는 음식이  
 있는 반면, 내 몸에 해를 주는 음식도 있기 때문이다.

음식은 원재료만을 그대로 섭취하는 경우보다는 조리를 통해 여러 재료

를 섞어 하나의 요리로 섭취하는 경우가 더 많다. 이런 과정을 통해 재료 자  
 체가 가지고 있던 기미(氣味)\*의 편차를 줄여 중화시키기도 하고, 효능을

\* 기미는 한의학에서 약의 상태와 맛을 뜻하는 말로, 온열량한(溫熱凉寒)의 네 가지 기운과 산고감신함(酸苦甘辛鹹)의 다섯 가지 맛으로 나뉜다.



태음인에 이로운 음식과 해로운 음식



태양인에 이로운 음식과 해로운 음식

오히려 배가시켜 기능성 음식으로 탈바꿈하게도 한다. 예를 들면, 굴이나 오징어 같은 해물을 넣어 만든 해물과전을 보자. 과의 성질은 온성 또는 열성이지만 굴이나 오징어 같은 해산물이 서늘한 기운을 가지고 있는 것이어서 누구나 부담 없이 먹을 수 있는 음식이 되었다.

이에 비해 삼계탕은 주재료인 닭의 성질이 온성인데, 이에 첨가되는 인삼과 황기, 대추 역시 이를 강화시켜 주는 성질을 가지고 있다 보니 속이 차가워지는 여름철에 대표적인 보신음식이 된 것이다. 그러나 속이 뜨거운 소양인은 이를 잘못 먹을 경우 열이 넘쳐, 머리가 어지럽거나 두드러기가 나는 부작용이 일어나기도 한다.

사상의학적으로 볼 때 좋은 음식은 기운이 부족한 오장육부를 보충하고 타고난 체질적 차이를 줄여주어 건강을 유지하게 도와주는 것이다. 그러니 이왕이면 음식을 먹을 때 나와 궁합이 맞는 음식을 찾아 먹는 것이 건강함을 유지하는 데 도움이 된다.

물론 음식이 100퍼센트 영향을 미치는 것은 아니다. 체질에 맞게 먹되 율통성을 가지는 것이 중요하다. 내 체질에 맞는 음식을 먹는 것보다 내 체질과 상반되는 식품을 피하는 게 더 중요하다. 태양인이나 소양인이라면 주로 담백하고 정갈한 음식을 주로 선택하면 좋고, 속이 찬 소음인이라면 따뜻하고 양념이 잘 되어 있는 음식을 고르는 것이 적당하다.



### 소음인이라면 따뜻한 성질의 음식

소화기능이 약하고 냉한 체질의 소음인에게는 소화하기 쉽고 따뜻한 성질의 식품이 좋다. 가장 대표적인 약재가 인삼이다. 이밖에도 삼계탕, 개고기, 부추, 쑥 등이 적합하다. 음식을 조리할 때는 자극성 있는 조미료를 이용해서 식욕을 자극하는 것이 좋으며, 소화하기 힘든 지방질 음식이나 찬 성질의 음식, 날음식은 피하는 게 좋다. 다음은 소음인에게 적합한 음식이다.

조는 성질이 약간 차고 맛이 짜다. 신장을 보하고, 비위의 허열을 내리고 튼튼하게 하며, 소변을 잘 나가게 한다. 가루나 물에 갈아 그 즙을 걸러 마시면 해독작용이 있다.

닭고기는 성질이 따뜻하고 맛은 달다. 기를 보하고 정력을 다지며 골수를 보강한다. 특히 닭고기는 과로와 야위는 증상, 식욕이 떨어지거나 소화가 잘 안 되며, 설사가 나는 것을 개선시킨다. 또한 몸을 따뜻하게 하며 놀래고 가슴 뛰는 증상에도 효과가 좋다.

개고기는 성질이 따뜻하고 맛은 달면서 짜고 시큼하다. 오장을 편안하게 하고 혈액을 보한다. 장위를 두텁게 하며 정액과 골수를 메운다. 비위가 따뜻해져 허리와 신장이 도움을 받는다. 허리와 무릎이 시큰하며 무기력할 때도 좋다.



갈치는 성질이 덥고 맛은 달다. 오장을 보하고 위장 기능을 활성화 시킨다. 또한 풍사를 몰아내고 피부를 윤택하게 한다. 특히 오랜 병으로 몸이 허약하고 기혈이 부족한 경우, 식욕 부진, 거친 피부 등의 증상에 효과가 있다.

굴은 성질이 온화하며 맛은 달고 시큼하다. 폐를 윤택하게 하고 가래를 삭인다. 기를 다스리며 위장을 조화시키고 진액을 생성하여 갈증을 멎게 한다. 특히 흉곽에 기가 맺혀 있는 경우와 구역질이 나고 음식을 제대로 못 먹으며 갈증이 나고 폐열에 의한 기침이 있을 때 좋은 효과를 낸다. 소변량이 적고, 잘 붓는 사람은 소변을 잘 보게 하고 부기를 내려준다. 또한 비장의 기능을 좋게 하여 설사를 막아준다. 다만 많이 먹으면 담이 생길 수 있다.

복숭아는 성질이 약간 덥고 맛은 달며 시큼하다. 진액을 생겨나게 하고, 장을 윤택하게 하며 피의 순환을 원활하게 하고 적체를 해소한다. 노인성 변비나 관상동맥 질환에 효과적이다.



소화기가 튼튼해서 음식을 잘 소화시키는 소양인은 비위에 열이 많은 체질이어서 싱싱하고 찬 음식이나 채소류, 해물류가 좋고, 몸이 허하기 때문에 보하는 음식이 좋다. 결명자, 미나리즙, 녹두즙, 팔죽, 수박, 오이, 호박 같은 음식이 체질 개선에 좋으며, 특히 돼지고기나 해삼이 적합한 음식이다. 하지만 열이 많은 체질이므로 닭고기, 개고기, 노루고기, 염소고기, 꿀 같은 열성 음식은 좋지 않다. 다음은 소양인에게 적합한 음식이다.

참깨는 성질이 평온하고 맛은 달다. 간장과 신장을 보하고 오장을 윤택하게 하면서 대변이 잘 나오게 한다. 부종, 현기증, 허리와 무릎이 시큰한 증상, 머리카락이 일찍 희어지는 증상에 효과적이다. 볶으면 성질이 따뜻해진다. 비장이 허해 설사가 난다면 먹지 않는 것이 좋다.

보리는 성질이 약간 차고 맛이 달며 독성이 없다. 몸을 가벼워지게 하고 비위를 보하며 열을 없애준다. 보리차로도 많이 이용되며, 기를 도와주고 위장 기능을 튼튼하게 해주며 설사를 그치게 하고 오장을 튼튼하게 하며 부종을 없애준다고 한다.

팥은 성질이 평하거나 약간 차면서 맛이 달면서 시다. 수분을 잘 내려 부종이나 소변이 잘 나오지 않는데 좋고, 종기를 없애거나 고름이 생긴 것을 배



출하고 갈증과 설사를 멈추게 한다.

돼지고기는 성질이 차고 맛은 달고 짜다. 약간의 독성을 지니고 있다. 신장을 보하고 양혈(養血, 피의 원기가 부족한 것을 도움)에 효과가 있으며, 열로 대변이 막힌 것과 혈액이 약하며 힘줄과 뼈가 약한 것을 치료한다. 특히 돼지고기의 단백질은 정상적인 성장과 건강 유지에 필요한 필수 아미노산을

끌고루 가지고 있어 영양가가 매우 높다.

오리고기는 성질이 약간 차고 맛은 달고 짜다. 음기를 키우고 허를 보하며 소변을 잘 나가게 하고 부종을 가라앉힌다. 속을 보하고 기운을 돋우며, 소화를 잘 되게 한다. 몸의 허약, 소갈증, 무기력증, 식욕부진, 설사 등 몸이 허약할 때 섭취하면 효과적이다.

굴은 성질이 차다. 에너지의 원천인 글리코겐과 미량 영양소인 아연이 많다. 특히 아연은 남성호르몬인 테스토스테론을 만드는 기본 원료로 성호르몬 활성화에 중요한 역할을 한다. 간 기능을 강화하는데 도움을 주고 보혈작용으로 빈혈이 있는 사람에게도 좋다.

미역은 성질이 차다. 소변을 잘 나오게 하고 담에 걸리는 사람에게 좋다. 특히 자궁 수축과 지혈 작용이 있어 산모에게 좋으며, 콜레스테롤을 억제하는 효과가 있어 고혈압, 동맥경화에 좋다.



미역은 성질이 차서 소양인에게 좋은 음식이며, 소변을 잘 나오게 하고 담에 걸리는 사람에게 좋다.



## 태음인이라면 단백질이 많고 중후한 맛의 음식

일반적으로 체구가 크고 위장 기능이 좋은 태음인이라고 해서 다른 체질에 비해 뜨겁고 차가운 기운이 뚜렷하게 나뉘지는 건 아니다. 동식물성 단백질이나 칼로리가 높고 맛이 중후한 식품이 좋으며, 호흡기와 순환기 계통이 약하므로 허약한 폐의 기능을 보호해 줄 수 있는 식품이 좋다. 콩류, 견과류, 쇠고기나 우유 등은 체질 개선에 좋고, 해조류 역시 좋은 식품이다. 다만 자극성이 있는 음식이나 지방질이 많은 음식은 피한다. 다음은 태음인에게 적합한 음식이다.

밀은 성질이 차고 맛은 달다. 마음과 정신을 양호하게 하고 안정시키며 장과 비장을 튼튼하게 한다. 신장의 기능을 돕고 열을 제거하면서 갈증을 멎게 한다. 쌀보다는 단백질이 많지만 필수아미노산은 약간 적게 들었다.

율무는 성질이 차고 맛이 달며 독성은 없다. 폐에 병이 생겨 피고름을 토하고 기침하는 것에도 약재로 사용했다고 한다. 몸에 쌓인 습(濕)을 제거하는 효능이 있어 설사에 좋은 효과를 보이며, 과도한 체중을 줄이는 효과를 기대할 수 있다.

콩은 성질이 평하고 맛이 달다. 몸안의 습을 제거하며, 피를 잘 돌게 하고 열을 내리고 해독하는 효능이 있다. 검은콩은 약으로 쓰이고, 흰콩이 주로 식



용으로 쓰인다.

들깨는 성질이 따뜻하고 맛은 맵다. 기운을 내리고 기침과 갈증을 멎게 한다. 변비인 사람은 날것으로 먹으면 좋다. 머리를 맑게 하는 효능과 간을 보호해 갈아서 식전에 한 숟갈씩 복용하면 좋다. 독충에게 물렸을 때 들깨기름을 바르면 독을 제거할 수 있다고 한다.

쇠고기의 성질은 평하거나 따뜻하고 맛은 달다. 비위를 튼튼하게 하고 기

운을 돋우어 갈증, 구토, 설사를 멈추게 한다. 또 힘줄과 뼈, 허리와 다리를 튼튼하게 한다.

지방이 적어 육질이 담백한 대구는 기를 보하는 데 사용된다. 산모의 젖을 잘 돌게 한다고 해 예로부터 달여 먹곤 하였다.

다시마는 세포기능을 활발하게 하고 콜레스테롤 수치를 낮추어 동맥경화를 예방한다. 특히 변비 증상이 있는 경우 좋다.

살구는 성질이 약간 덥고 맛은 달며 쓰다. 가래를 삭이고 기침을 멎게 하며 대장활동을 원활히 해주어 변비에 좋다. 피부를 윤택하게 하고 맑게 해주는 효능이 있다.

자두는 성질이 평하고 맛은 달며 쓰다. 간의 열을 내리고 이뇨작용에 효과가 있다. 갑자기 심한 운동을 해서 팔다리의 관절이 쭈실 때 먹으면 효과가 있다.

고사리는 성질이 차고 독성은 없다. 오장의 부족한 기를 보하고 경락이 막힌 경우 근골 사이의 독기를 치료한다. 그러나 장기간 먹으면 양기를 손상시키고 다리를 약하게 해 걷지 못하게 될 수도 있다.

송이버섯은 성질이 평온하고 독성이 없다. 단백질의 소화효소 분비를 촉진하는 물질이 들어 있어서 고기를 먹을 때 같이 먹으면 소화가 잘된다. 위와 장의 기능을 도와 기의 순환을 촉진시켜 손발이 저리고 힘이 없거나 허리나 무릎이 시린 사람에게 좋다.

표고버섯은 성질이 평온하고 맛은 달다. 기를 보하고 위장을 유익하게 하며 가래를 삭이고 해독하는 작용이 있다. 소화기를 튼튼하게 하여 소화불량이나 몸이 피곤할 때 먹으면 효과가 있으며, 항암작용으로 알려져 있다.





## 태양인이라면 자극이 적은 담백한 음식

지방이 적고 자극이 적은 담백한 맛이 적합한 태양인은 간기능이 약해 간을 보하는 음식이 좋다. 해물이나 야채, 과일 등이 좋고, 칼로리가 높고 고단백의 식품은 간에 부담을 주니 피해야 한다.

메밀은 성질이 차며 맛이 달다. 장을 튼튼하게 하고 기력을 돕는다. 적체를 해소시키며, 열을 맑히고 오장에 있는 더러운 것을 몰아내 정신을 맑게 한다. 영양가가 높고, 다른 곡류에 비해 단백질 함량이 높다. 메밀을 삶을 때 뇌출혈과 혈관 손상에 좋은 루틴이라는 영양소가 녹아 나오므로 물도 같이 먹는 것이 좋다.

조개는 대체로 성질이 냉하고 맛은 달고 짜다. 몸안을 서늘하게 해 열을 내려주고, 음을 보하거나 혈을 보하는 작용을 하며 눈을 맑게 해준다.

붕어는 성질이 평하고 맛은 달다. 기를 도우며 비장을 튼튼하게 한다. 소변을 잘 나가게 하고 부종을 해소해 열을 맑힌다.

포도는 성질이 평하고 맛은 달면서 시큼하다. 체액을 생성시키며, 소변을 잘 나가게 한다. 기혈과 근골, 비위와 폐와 신장을 보하고, 몸을 든든하게 하며 태아를 편안하게 한다.

모과는 기관지를 튼튼하게 하고 감기나 열, 기침, 피로에 효과적이다. 당분

이 5퍼센트 가량 함유되어 있으며, 칼슘, 칼륨, 철분 등 무기질이 풍부한 알칼리성 식품으로 단백질까지 포함되어 위에서 쉽게 흡수된다. 기관지염, 감기, 열, 피로회복에는 꿀에 절인 주스, 잼, 모과주를 먹으면 효과가 좋다.



## 한약과 함께 먹으면 안 되는 음식이 있다?

한약을 지으면 빼놓지 않고 팔려 오는 한 장의 종이가 있다. 종이에는 한약을 먹을 동안 먹으면 안 되는 음식이 빼곡하게 적혀 있다. 하도 많아 그 음식들을 다 빼놓으면 사실 맨밥만 먹고 살아야 할지도 모른다. 하지만 모든 일이 그렇듯 사람마다 차이는 있다.



한약을 먹는 동안 기름진 음식을 먹으면 소화 흡수가 잘 안 되고, 이는 약의 흡수까지 방해해 약효를 얻기 어렵게 된다.



돼지고기, 밀가루, 닭고기 등은 손꼽히는 금기 음식이다.

돼지고기, 밀가루, 닭고기 등은 손꼽히는 금기 음식이다. 이들이 금기 음식이 된 이유는 대부분 소화 장애와 알레르기가 일어날 확률이 높기 때문이다. 소화 흡수력이 약한 사람이 기름진 음식을 많이 먹으면 소화와 흡수에 장애가 생기기 쉽다. 그렇기 때문에 한약을 먹는 동안 기름진 음식을 먹으면 소화 흡수가 잘 안 되고, 이는 약의 흡수까지 방해해 약효를 얻기 어렵게 된다.

녹차와 커피는 개인에 따라 다르다. 하루 1잔 정도는



녹차와 커피는 개인에 따라 다르다. 하루 1잔 정도는 약효에 큰 영향을 미치지 않지만 자극성이 강한 커피를 계속 마셔도 된다는 뜻은 아니다.

약효에 큰 영향을 미치지 않지만 자극성이 강한 커피를 계속 마셔도 된다는 뜻은 아니다.

먹으면 도움이 되는 음식도 있다. 곶탕, 소고기국, 추어탕, 미역국, 전복죽 등이나 김치, 요구르트 같은 발효음식은 한약의 흡수를 돕는다.



## 07 부족한 부분을 강화시키는 운동법

꾸준히 운동을 해야 건강을 지킬 수 있다는 것에 이의를 달 사람은 아무도 없다. 운동이 몸에 좋다는 것은 누구나 아는 사실이기 때문이다. 특히 움직임이 거의 없는 현대사회를 살아가는 현대인에게 시간을 내서라도 운동은 꼭 해야 하는 필수적인 요건이다. 그만큼 건강에 미치는 영향이 큰 것이 운동이다.

하지만 막상 운동을 시작하려고 보면 어떤 운동을 해야 할지 막막한 경우가 많다. 그러다 보니 가장 손쉽게 하는 것이 친구를 따라 하는 것이다. 그러나 친구에게 좋다고 해서 그 운동이 나에게도 맞는 것은 절대 아니다. 가볍게 산책을 하는 정도라면 그 차이를 모를 수도 있다. 수영이나 테니스 같이 운동량이 큰 경우에는 그 차이가 확연히 나타난다. 수영을 하고 나왔을 때 친구는 상쾌함을 느끼지만 나는 기운이 없고 머리까지 어지러울 수 있다. 이는 그 운동이 내 체질과는 맞지 않아서다.

운동은 평소 자신이 사용하지 않는 근육을 사용해 자신의 부족한 부분을 강화시켜 주는 것이다. 이제마는 체질에 따른 특징적인 체형을 다음과 같이 설명했다.

‘태양인은 목덜미의 기세가 성장하고 허리 둘레의 서 있는 자세가 외롭고

약하며, 소양인은 흉곽을 싸고 있는 형태가 성장하고 엉덩이의 앉은 자세가 외롭고 약하며, 태음인은 허리 둘레의 서 있는 자세가 성장하고 목덜미의 기세가 외롭고 약하며, 소음인은 엉덩이의 앉은 자세가 성장하고 흉곽의 싸고 있는 형세가 외롭고 약하다.’

이는 결국 태양인과 소양인은 상체가 발달했으니 하체를 강화하는 운동을 하면 좋고, 태음인과 소음인은 하체가 발달했으니 상체를 강화하는 운동을 하면 좋다는 의미다.

운동을 선택할 때도 고려해야 할 사항이 있다.

첫 번째, 체형마다 운동 방식이 달라야 한다.

태양인과 소양인은 상체는 발달했지만 하체는 약하다. 그러므로 하체를



움직임이 거의 없는 현대사회를 살아가는 현대인에게 시간을 내서라도 운동은 꼭 해야 하는 필수적인 요건이다.



강화하는 근력운동으로 불균형을 보완해주는 것이 좋다. 근력운동 가운데서도 얼마나 오랫동안 견디는지를 알 수 있는 근지구력을 향상시키는 운동이 바람직한데, 윗몸일으키기, 앉았다 일어서기 등이 있다. 또 달리기, 걷기, 자전거 타기 등도 하체를 강화할 수 있다.

반대로 하체가 발달한 태음인과 소음인은 다른 방법을 이용해야 한다. 양 어깨와 뒷목의 뻣근함을 호소하는 경우가 많은 태음인은 스트레칭을 자주 해줘야 하고, 상체가 약한 소음인도 팔 굽혀 펴기나 철봉, 아령 같은 운동으로 상체를 강화하는 게 좋다.

두 번째, 생리반응을 통해 운동의 강도를 조절한다.

운동의 강도와 양 역시 체질에 따라 조절하는 것이 좋다. 가장 많은 운동량을 소화할 수 있는 체질은 체력이 가장 좋은 태음인이다. 이에 비해 소음인은 과도하게 땀을 흘리면 현기증과 소화불량이 올 수 있으므로 주의해야 한다.

운동을 한 뒤 땀이 나는 정도로 체질에 따른 운동량을 측정할 수 있다. 태양인은 외음부, 소양인은 손, 태음인은 목을 포함한 가슴과 등, 소음인은 코 밑인 인중에 땀이 나는 정도가 가장 적절한 운동량이라고 할 수 있다.

## 08 체질에 따라 적합한 운동이 있다

소극적인 소음인은 체력 또한 약한 편이다. 땀을 많이 흘리면 피로감을 빨리 느끼기 때문에 운동량이나 운동시간이 많은 운동보다는 가벼운 운동이 좋다. 따라서 테니스처럼 빠른 동작을 요구하면서 체력 소모가 많은 운동을 짧은 시간에 꾸준히 하는 것이 좋다.

상체의 근력을 발달시키는 운동이 좋으며, 윗몸일으키기나 철봉 매달리기 등이 도움이 된다. 하체가 발달한 탓에 비만 역시 하체에 집중되는 경우가 많은데, 줄넘기나 자전거 타기 같은 하체운동이 적합하다.

여성스럽다고 표현될 정도로 섬세하고 내성적이면서 꼼꼼하고 조직을 잘 짜는 치밀함을 가진 반면, 소심한 성격으로 스트레스가 많기 때문에 운동을 선택할 때는 다른 사람과 많이 어울리는 운동이나 격투기 같은 종목을 익히는 것도 나쁘지 않다.

소양인은 체력이 강하지도 약하지도 않아 일반적인 운동은 대부분 소화 가능하다. 다만 너무 장시간이나 과도한 운동은 삼가고 손에 땀이 날 정도가 적당하다. 하체가 약한 편이므로 기마자세, 똑바로 서서 팔을 허리에 대고 발 뒤꿈치를 올렸다 내리기 등 하체를 단련시키는 운동이 좋다. 걷기나 자전거, 달리기 등도 권할 만하다.

새로운 것에 흥미가 많은 반면 쉽게 싫증을 내는 단점이 있어, 지루하고 단조로운 운동은 쉽게 그만둘 수 있다. 또 경쟁심이 강하기 때문에 경쟁을 하는 운동보다는 자연친화적인 운동이 건강에 더 바람직하다.

태음인은 기본적인 체력이 강해 땀을 많이 흘리는 운동이 건강에 이롭다. 운동량의 강도도 다소 강한 것이 좋다. 운동을 할 때 가장 신경 써야 할 점은 무엇보다 '부지런함'이다. 어떤 일을 할 때 이것저것 재보고 신경 쓰다가 두려워 결국은 미루고 마는 태음인의 성격상, 강한 의지로 시작하는 것이 가장 중요하다.



태음인이 달리기를 할 경우에는 전력질주보다는 오래달리기로 체내 지방을 연소시키는 것이 좋으며, 땀을 일으키기 등으로 복부 비만을 예방해주면 좋다.

결단력과 과감성이 부족하다 보니 기록을 다투는 경기나 일대일 승부가 나는 운동이 단점을 보완할 수 있다. 태음인이 달리기를 할 경우에는 전력질주보다는 오래달리기로 체내 지방을 연소시키는 것이 좋으며, 땀을 일으키기 등으로 복부 비만을 예방해주면 좋다.

과단성이 있고 진취적이며 때로는 독불장군의 오기까지 보이는 태양인은 이런 상승 기운을 끌어내리는 요가나 선체조, 단전호흡 같은 운동이 효과가 있다. 체력이 약하지 않고, 심한 운동을 할 필요도 없는 태양인은 짧게 운동하고 휴식을 취하는 방식을 반복하는 운동이 좋다.

하체를 강화하는 근력운동이 필요하며, 축구나 배구 등 단체 경기를 통해 팀워크를 익히려는 자세가 필요하다.

## 09 체질별 건강관리

### 소음인의 건강관리

- ① 소화가 잘 되어야 한다.
- ② 적극적인 자세가 필요하다.
- ③ 가벼운 운동을 매일 해야 한다.
- ④ 규칙적인 식사를 한다.
- ⑤ 찬 음식보다는 따뜻한 음식을 섭취한다.
- ⑥ 상체 위주의 운동을 한다.

### 소양인의 건강관리

- ① 대변을 잘 봐야 한다.
- ② 마무리를 잘 지어야 한다.
- ③ 안을 잘 살펴야 한다.
- ④ 매운 음식보다는 담백한 음식을 섭취한다.
- ⑤ 하체 위주의 운동을 한다.

### 태음인의 건강관리

- ① 땀을 낸다.
- ② 바깥을 잘 살펴야 한다.
- ③ 비만해지지 않게 한다.
- ④ 대변을 잘 봐야 한다.

### 태양인의 건강관리

- ① 소변을 잘 봐야 한다.
- ② 신중한 자세가 필요하다.
- ③ 고기보다는 야채나 해산물 위주로 섭취한다.
- ④ 매운 음식보다는 담백한 음식 위주로 섭취한다.



태양인은 고기보다 야채나 해산물 위주로 섭취해야 한다.



Easy Science Series

- 01 나에게 맞는 학습 방법
- 02 지는 것을 참지 못하는 소음인
- 03 독창성이 뛰어난 소양인
- 04 주변에 가장 잘 적응하는 태음인
- 05 주변인에 비해 뛰어난 태양인

CHAPTER 5

# 체질에 따른 성향

## 01 나에게 맞는 학습방법

아무리 좋은 보약이라도 나에게 맞지 않으면 무용지물인 것처럼 학습법 역시 마찬가지다. 그래서 획일화된 교육에 대해 많은 사람이 우려를 나타내는 것인지도 모른다. 특히 우리나라처럼 자식에게 거는 기대가 높은 국가에서는 교육열이 높을 수밖에 없다.

그러나 사람의 성향에 따라 나타나는 행동 양식이 다른데, 획일적인 방법의 학습법을 강요한다면 당연히 부작용이 나타날 수밖에 없다. 그러다 보니 많은 아이가 ‘도대체 공부를 어떻게 해야 하지?’라는 근원적인 문제를 고민하는 경우를 쉽게 엿볼 수 있다.

대부분의 사람은 가만히 책상에 앉아서 하는 것만 제대로 공부하는 것이라고 생각한다. 하지만 그렇게 책상 앞에서 몇 시간을 거뜬히 공부할 수 있는 친구가 있는 반면, 돌아다니며 중얼중얼 외워야 공부를 한 거 같은 친구도 있다. 이는 사람마다 행동 양식과 성정이 다르기 때문에 같은 학습법이 통하지 않는 것이다. 이런 행동 양식과 성정이 다른 이유를 바로 사상체질에서 찾을 수 있을지도 모른다.





사물을 이해하는 폭은 좁지만 사고가 깊다 보니, 작은 부분에서도 많은 질문을 통해 확실히 이해하고 넘어가려고 한다. 이처럼 자신이 이해한 내용에 대해서는 어느 누구보다도 전문가적 지식을 나타내기도 한다. 이해를 하

기 위해서는 질문이 많을 수밖에 없기 때문에, 이런 아이의 성향을 이해하고 넓은 학식과 아량을 가지고 대해주는 선생님을 만나는 것이 큰 영향을 미친다.

또 소음인은 자존심이 강해 남에게 지는 것을 참지 못한다. 이 때문에 라이벌 의식이 강하고 융통성이 없어 보이는 경우가 많다. 자신이 존중받는 것이 중요하다 보니, 자칫 자존심을 인정받지 못하면 마음에 큰 상처를 입을 수 있고, 이는 자신감마저 사라지게 만든다. 기질이 여러 조직에 잘 순응하는 편이지만, 합리적이고 편안한 느낌을 받지 못하면 조직 속에서 견디기 힘들어한다.

소음인은 학습 과정을 정확하게 이해해야 다음 과정으로 넘어갈 수 있다. 즉 음식 하나하나 맛보듯이 지식을 흡수하고, 논리적 이해로 줄기를 세우고 나서 지식을 덧붙이는 방식으로 공부를 하다 보니, 옆에서 보는 사람은 답답함을 느낄 수도 있다. 하지만 소음인은 한 번 이해한 부분에 대해서는 내용을 누구보다 정확하게 이해한다. 따라서 소음인은 자신감을 갖고 알 때까지 충분히 내용을 숙지하는 것을 당연히 여기며 공부하면 누구보다 깊은 공부를 할 수 있다. 부분 부분을 확실하게 이해하고, 공부의 원리까지 파악하고 나면 학습 진도는 몰라보게 빨라지고 지식의 폭도 넓어진다. 소음인은 뜻을 크게 가지고 작은 곳으로 움츠러드는 마음을 자꾸 넓히려 애써야 건강해진다.



창의력이 뛰어나 문제 해결을 정해진 방법으로 푸는 것보다는 자신만의 독창적이고 기발한 방법으로 푸는 것을 즐긴다. 상황의 변화를 먼저 인식하고 누구보다 앞선 행동을 하기 때문에 자칫 변덕스러워 보이기도 한다. 소양인 아이는 철없는 행동을 하는 경우가 많은데, 강제로 의젓하게 고치려고 하면, 창의력과 민첩성을 잃게 되는 나쁜 경우가 생길 수도 있다.

현재 소양인 체질의 학생이라면 꿈에 살고 꿈에 죽는 화끈하고 멋있는 사람을 추구하기도 할 것이다. 색감이 뛰어나고 튀는 것을 좋아하다 보니 남의 눈에 띄는 것을 개의치 않으며, 잠시도 가만히 있지 못해 방정맞은 모습으로 비쳐지기도 한다.

그러다보니 주의가 산만하고 집중력이 약하며 오래 앉아 있는 끈기가 부족해 보일 수도 있다. ‘침착하라, 집중력과 끈기를 길러라.’라고 말해 보아도 아무 효과가 없다. 소양인은 새로 알게 된 지식을 먼저 활용하고 그 반응을 살피는 중에 저절로 정리가 된다. 따라서 전과목을 골고루 충실하게 꼼꼼하게 공부하는 것은 스타일에 맞지 않으며, 몇 가지 관심분야에 깊이 몰두하도록 이끌어주는 것이 보다 효과적이다.

공부에 흥미를 잃은 소양인이라면 먼저 왜 공부를 해야 하는가에 대한 정



확한 명분을 세우는 것이 중요하다. 미래를 그려보고 그 미래 어디쯤 서 있는 자신의 모습을 상상하면서 그 꿈을 이루기 위해 공부를 한다는 명분이 정확해지면 다시 공부에 대한 흥미를 가질 수 있을 것이다. 하지만 반복되는 것에 쉽게 싫증을 내는 특징이 있기 때문에, 습관을 들이는 초기에는 강압적인 계획을 세워 지키는 것도 필요하다. 조건이 같다면 뛰어난 순발력과 순간 집중력으로 능력을 보이겠지만, 주도면밀한 면이 떨어지다 보니 계획성이나 차근차근 실행에 옮기는 면은 부족하기 때문이다.

소양인은 남을 속이는 것에 능하지 않아서 보이는 그대로가 바로 그 사람인 경우가 많다.



## 04 주변에 가장 잘 적응하는 태음인

태음인은 주변에서 같이 공부하는 친구들이 열심히 공부하는 분위기면 그에 맞춰 열심히 공부를 한다. 하지만 반대로 주변이 노는 분위기라면 자신 역시 맞춰 노는 경우가 많다. 이처럼 주변의 상황에 민감하다 보니 강압적으로 결정을 내려야 하는 과정에 어려움을 느낀다.

태음인은 삶을 통제하는 것보다는 자연스럽게 폭을 넓혀가는 쪽에 익숙



하다. 공부 역시 알고 싶은 것을 폭넓게 알아갈 때 즐거움을 느끼고 성취감도 커진다. 그러다 보니 어색한 분위기에서 자리에 앉아 공부를 해야 하는 상황을 가장 싫어한다.

뛰어난 직관적 분별력이 있어 수치와 계산, 이재에 밝아 가정이나 단체의 살림살이 및 재무관리 업무에 아주 강하다. 다만 안주하는 경향이 강해 성적 역시 어느 정도 오르면 더 이상 경쟁을 도모하지 않는다.

부담을 갖지 않아야 능률이 오르는 태음인은, 특히 부모님의 기대치가 높을수록 결과는 오히려 반대로 나타날 확률이 높다. 태음인 아이가 신나게 공부를 하기 위한 첫째 조건은 바로 부모의 기대치를 걷어내는 것이다. 그리고 태음인이고 공부를 하려고 마음먹었다면 스스로 제대로 된 주변을 선택하는 것이 중요하다. 공부하는 친구들과 그룹을 짓는다면 자연스럽게 좋은 학습효과를 나타낼 것이다. 공부 형식 역시 다른 사람을 따라가지 말고 자신이 좋아하는 형식대로 공부를 해야 능률이 오른다.



## 05 주변인에 비해 뛰어난 태양인



태양인은 경험하지 않아도 사색을 잘 한다. 이는 뛰어난 직관력과 사물의 본질을 꿰뚫어보는 능력을 지녔다는 것이다. 스스로 대세를 파악하는 힘이 있으므로 남이 상황을 판단해서 알려준다고 해서 그것을 그대로 따라하지 않는다. 하나의 과정에서 다음 과정으로 넘어갈 때 완전히 이해하지 않고 넘어갈 수도 있기 때문에 주변에 도움을 받는 것이 좋다. 구체적이고 자세한 표현을 요구하면 태양인은 답답해서 공부하기 싫어할 것이다, 따라서

직관력이 정확하게 잘 표현이 되는가, 또는 대체로 맞는가 하는 점만 점검하는 것이 좋다.

하지만 태양인의 수는 드물다. 주변 사람에 비해 월등한 면을 나타내 선각자나 지도자가 될 확률이 높지만, 반대로 남의 말을 무시하는 독불장군이 되거나 말도 안 되는 소리를 지껄이는 허풍쟁이가 될 수도 있다. 이상향이 높기 때문에 오히려 공부에는 관심이 없을 수도 있다. 따라서 태양인 자녀는 견문을 넓혀주는 것이 부모가 해줄 수 있는 가장 좋은 교육법이다.

태양인은 자신의 내면을 성찰하고 주변의 가까운 사람과의 관계를 돌아볼 수 있어야 약점이 보완될 것이다.



## 마음을 병들게 하는 스트레스를 치료하다

전 세계에서 한국인에게만 있는 병이 있다. 바로 화병이다. 화병은 몸이 아픈 것이 아니라 마음에 병이 들어 생기는 것이다. 주로 스트레스로 인한 속병으로 소화불량이 가장 흔한 예인데 정신적 압박이 쌓여서 위와 장의 활동을 방해해 소화 흡수력 약화를 초래한다.

물론 누구에게나 소화불량증세는 생길 수 있다. 그러나 지속적으로 신경을 써야 하는 스트레스를 많이 받는 직업을 가진 사람은 만성 소화 장애의 치료방법으로는 막힌 기혈(氣穴)을 뚫어주는 침 치료가 있으며, 혈자리 자극을 통해 위장기능의 운동력과 기능을 향상시켜 준다. 급성 위장장애인 경우에도 침과 경락 치료 1-2회만으로도 증세가 완화됨을 경험하는 경우도 꽤 있다. 경락으로 손바닥 가운데 있는 ‘건이삼침구(建理三針區)’부위를 자극해주는 것도 위장 기능을 향상시키는데 효과적이다. 손등을 위로 하고 손바닥을 펼쳤을 때 엄지손가락과



화병은 몸이 아픈 것이 아니라 마음에 병이 들어 생기는 것이다. 주로 스트레스 때문에 생기는 속병으로, 속이 답답하게 막혀 있다 못해 화가 치밀어 오른다는 뜻이다.

집게손가락의 뿌리 뼈가 겹치는 부위에 있는 ‘합곡’을 자극해주는 것도 도움이 된다.

스트레스는 참다가 쌓이고 막히는 것에서 시작된다. 화병을 흔히 울(鬱)화(火)병이라고도 표현하는데 이는 답답하게 막혀 있다 못해 화가 치밀어 오른다는 뜻이다. ‘억울한 마음을 삭이지 못하여 머리와 옆구리가 아프고 가슴이 답답한 증상과 더불어 잠을 잘 자지 못하는 병’인 화병은, 불안, 초조, 우울, 신경과민, 자신감 저하 등 심리적 증상에, 안면홍조, 메스꺼움, 소화불량, 변비, 가슴 두근거림, 손발 저림, 가슴이 답답한 증상 등 신체적인 증상까지 겹쳐 참기 힘든 고통을 주는 병이다.

이 증상을 낮게 하려면 답답한 것은 뚫어주고, 치밀어 오르는 화는 열을 식혀 눌러줘야 한다. 화병에는 천연물 약재를 통한 치료가 효과적이다. 이때 많이 사용되는 약재가 열을 내리는 성질을 가진 황금, 석고, 치자, 시호 등인데 황금은 가슴의 열을 내려주고 석고는 스트레스성으로 인한 불길을 꺼주며 치자는 심장에 열을 내리고 시호는 간의 열을 내린다.

한의학에서 분노를 주관하는 기관을 간으로 본다. 간의 기능이 저하되면 분노를 조절하지 못하게 된다. 즉 화병을 고치려면 분노를 조절할 수 있어야 하고, 분노를 조절하려면 이를 주관하는 간이 건강해야 하는 것이다. 간을 조화롭게 하는 한약, 공진단, 인진환, 침향원 등이 도움이 되고 국화차, 당귀차, 금은화차를 마시면 좋다.

화병이 만성이 되면 혈압을 상승시켜 고혈압이나 중풍 같은 심혈관계 질환으로도 이어지기 때문에 간을 조화롭게 하는 한약재를 사용하고 마음의 건강을 지킬 수 있는 치료를 해야 한다. 마음의 건강을 지켜 몸의 건강도 지키자.

CHAPTER 6

# 사상체질과 대인관계

- 01 체질별 대인관계의 특징
- 02 지방(地方)에 능하고 당여(黨與)에 능한 소음인
- 03 세회(世會)에 능하고 사무(事務)에 능한 소양인
- 04 인륜(人倫)에 능하고 거처(居處)에 능한 태음인
- 05 천시(天時)에 능하고 교우(交友)에 능한 태양인
- 06 사상체질의학을 어디까지 응용할 수 있을까?



## 01 체질별 대인관계의 특징

사회생활은 그 자체가 사람들의 상호관계나 행위를 통해 이루어진다. 따라서 가장 중요한 것 가운데 하나가 대인관계다. 하지만 대인관계를 잘 이어가는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 그 이유는 상대의 마음속을 헤아려야 하기 때문이다. 내 마음조차 제대로 알기 어려울 때가 많은데, 하물며 남의 마음을 알기는 불가능에 가깝다.

‘저 사람은 도대체 왜 저런 행동을 한 거지?’

‘지금 한 말의 의도는 무엇일까?’

누군가를 만나다 보면 수도 없이 머리를 스치는 질문들이다. 때론 상대의 속뜻을 오해해서 얼굴을 붉히는 일도 생기고, 상대의 마음을 제대로 읽지 못해 배려를 무시하는 경우도 생긴다. 나만 그럴까? 아니다, 상대 역시 똑같은 심정일 것이다.

사상체질에서 말하고자 하는 것은 어떤 특정 체질에 대한 것을 강조해 편을 가르고자 함이 아니다. 체질에 따른 특성을 이해하면, 그 숨은 뜻을 조금 이나마 쉽게 끌어낼 수 있고, 그에 맞는 대응 역시 할 수 있게 된다는 것이다. 이제마는 사상의학에서 인간에게는 타고난 천기(天機)와 길러지는 인사(人事)가 있다고 했다. 그리고 이런 능력은 각 체질별로 다르게 나타난다



사회생활은 그 자체가 사람들의 상호관계나 행위를 통해 이루어진다. 따라서 가장 중요한 것 가운데 하나가 대인관계다.

고 주장한다.

그렇다면 천기를 구성하는 네 가지는 어떤 의미일까?

천시(天時)는 과거에서 현재를 거쳐 미래로 흘러가는 시간을 말한다. 즉 시간적 의미에서의 한 시점을 가리키는 말이다. 예를 들어, 조선시대, 산업혁명의 시기, 인터넷 시대 등을 뜻하는 말이다. 귀는 다른 사람의 생각이나 세상의 소식을 듣는 기관이므로 세상을 파악하는 주된 기관이라 할 수 있다. 그래서 귀가 발달한 태양인이 세상의 흐름을 파악하고 과단성 있게 대



처하는 능력이 좋은 것이다.

세회(世會)란 세상 사람들이 모여 사는 사회로서 눈으로 세상을 둘러보아 아는 것이다. 눈기운이 발달한 소양인이 세회(世會)를 살피는 능력이 좋다. 사무적인 일로 만나 형성하는 어떤 세력이나 공통적 의견을 가진 다양한 공동체 등을 뜻하며 여성운동단체, 보수 세력 따위 등을 가리킨다.

인륜(人倫)은 사람 사이의 일대일 관계를 가리키는 말이다. 부모, 형제, 부부, 친구 등 가까운 인간관계에서 필요한 것이다. 인륜(人倫)이 있고 없음은 눈으로 확인하는 것이 아니라, 코로 냄새를 맡듯이 분위기를 파악한다고 한다. 그래서 코가 발달한 태음인이 예의를 잘 지키고, 인륜(人倫)이 지켜지는지를 잘 파악하는 것이다.

마지막으로 지방(地方)은 특정 지역을 말하지만 모든 개체의 특성이라는 의미가 있다. 소음인이 개체의 특성을 세밀하게 파악하는 능력이 있다. 우

리 학교, 역세권, 수도권 등 활동무대를 뜻하는 말이기도 하다.

다음은 인사를 구성하는 네 가지의 의미다.

사무(事務)는 일을 하거나 목적을 이루기 위해서건 무엇인가 활동을 하는 것이다. 인간은 좋든 싫든 잘하든 못하든 끊임없이 생각하고 움직인다. 소양인이 일을 빨리 배우고, 솜씨와 판단력이 빨라 사무(事務)에 능한 것이다.

교우(交友)는 인간들과의 접촉을 말한다. 사람은 교우(交友)가 없이는 살아갈 수 없다. 사람과 금방 사귀는 힘이 뛰어난 태양인이 능통하다.

당여(黨與)는 친분이 있는 사람끼리 더 친해지는 힘을 뜻한다. 즉 끼리끼리 모여 친목을 다지는 행위다. 윗사람을 잘 모시고 아랫사람을 잘 거느리는 소음인이 당여(黨與)를 잘 관리해 모임을 잘 꾸려나가는 것이다.

거처(居處)는 인간이 생존과 생활을 위해 만들어야 하는 공간을 뜻한다. 거처(居處)를 안정시켜 가정을 잘 다스리는 힘이 있는 체질이 태음인이다.



천기 중 지방(地方)에 능한 소음인은 사고방식이 좁고도 깊다. 또 추상적으로 어떤 힘의 세력권을 파악하거나 마을 인심 따위 등을 잘 파악한다. 관심 있는 주제를 깊이 파고드는 스타일이라 대인관계에서도 상대가 어떤 일을 잘 하는가에 관심이 많다.

인사에 있어서는 당여(黨與)에 능한데, 이는 여러 가지 크고 작은 모임이나 동호회, 사조직 등을 만들 때 상대방과 나, 또는 모임의 사람끼리 얼마나 친숙한가를 미리 따져보고 조직하기 때문이다. 소음인은 사람을 만날 때 처음에는 어려워하지만 한두 번 만나고 나면 친숙하다고 느껴 쉽게 마음을 놓는다. 이처럼 상대를 편하게 대하는 경향은 상대로 하여금 쉽게 속임수를 쓰게 하기도 해 무례한 일이 벌어지기도 한다.

마음을 다치거나 교우(交友) 관계가 자주 실패로 돌아가면 사회생활 자체에 어려움을 가질 수도 있으므로, 대인관계를 할 때는 꼭 유의해야 한다. 주변에서 '착하다'라는 평을 듣는 소음인은 사소한 것도 남한테 피해를 주기 싫어한다. 마음에 들지 않는 일이 생겨도 부딪히는 일이 싫어 혼자 참거나 피해버리기 때문에 친구 사이에서나 직장에서도 어떤 사건이나 문제를 일으키지는 않는다.



주어진 업무에 대해서는 철저하고 정확하게 해내기 때문에 연구자나 전문 기술직이 어울리며, 대인관계가 약점이므로 사람을 상대로 하는 세일즈 계통은 적합하지 않다. 새로운 것을 추진하는 힘은 약하지만 주어진 일을 분석하고 마무리해 나가는 것에는 뛰어난 능력을 보이는 체질로 리더보다는 참모로서 적합하다.



### 03 사회(世會)에 능하고, 사무(事務)에 능한 소양인

소양인은 세태나 민심을 정확하게 파악하거나 정치적인 감각이 뛰어나는 등 천기 중 사회(世會)에 능해 자신이 속해 있는 사회의 흐름을 파악하는 데도 탁월한 면을 보인다. 또한 사무(事務)에 능해 업무 파악을 빨리하고, 객관적이고 공정하게 일을 처리하며, 빠르기까지 하다.

자기 자신보다는 주변에서 일어나는 일들이나 사람에게 관심이 있는 소양인은 항상 사람들과 어울리다 보니, 홀로 자신을 되돌아보는 순간 아무 것도 없다는 허무함에 빠져 마음을 상하기도 한다. 이는 거처(居處)가 가장 약하기 때문이므로, 이런 자신의 약점을 보완하려면 스스로의 거처(居處)에 힘써야 한다.

부지런하고 실천적이며 정의감 넘치는 열사가 될 수 있는 소양인이지만 자칫 자신의 단점을 극복하지 못하면 말만 화려하고 자주 바꾸는 경박한 사람이 되기도 쉽다.

인사 중에 사무(事務)를 잘하는 소양인은 주어진 일이나 당면 과제를 한 눈에 파악해 바로 실행에 옮겨 일을 처리하는 것에 쾌감을 느끼는 체질이다. 말을 잘하고 많은 편이지만, 생각이 앞서다 보니 가끔 상대의 생각을 지레짐작해 일을 그르치기도 한다. 이 때문에 경솔하다는 평가를 받기도 한다.



주어진 일을 빨리 해내려는 욕심이 스트레스를 만들기 때문에 한 박자 느리게 생각하고 행동하는 습관을 몸에 익히는 것이 필요하다.





천기 중 인륜(人倫)에 밝아 항상 나와 관계 있는 주변 사람들을 생각하고 배려한다. 내 행동에 대한 상대방의 반응까지 고려해 챙기는 이러한 면을 보스 기질이라고도 한다. 아무리 규모가 작은 조직이라 해도 리더가 되려면 구성원들에 대한 관심과 배려는 필수이기 때문이다. 하지만 주변을 배려하

는 태음인의 체질이 관계에 집중되어 있어, 정작 일 자체를 공정하고 정확하게 파악해 해결하는 능력은 떨어진다.

제대로 파악하지 못하다 보니 속임수나 배신을 쉽게 당하고, 이 때문에 마음을 크게 다치기도 한다. 장점이 제대로 발현되면 점잖고 타인에 대한 배려가 깊은 사람이지만, 자칫 단점이 그대로 드러나면 사치와 향락에 빠져 눈앞의 안일만을 탐내는 사람이 되기 쉽다.

인사 중 거처(居處)에 능한 태음인은 자신만의 공간을 잘 꾸미고 자기 물건 또한 잘 간수한다. 이는 태음인이 사람과의 관계를 중히 여기는 것처럼 마음속으로 내가 머무를 공간과 나의 관계까지 신경을 쓰기 때문이다.

인간관계를 즐기는 태음인은 다른 사람에 맞춰가다가 특별한 의견이 없을 때 자신의 의견을 내는 체질이라 크게 부딪힐 일이 없다. 창의적이지는 않지만 자신의 위치에서 꾸준하고 묵묵히 자신의 일을 해내는 체질이라 사람들에게 믿음을 준다. 다만 너무 변화가 없고 자신의 의견을 먼저 얘기하지 않아 상대방에게 오해가 쌓일 수 있고, 일이 느려 자꾸 미루다 더 이상 미루기 어려울 때 시작하는 습관이 있다. 솔직함과 부지런함을 갖춘다면 좋은 체질이 될 수 있을 것이다.

단편을 보고 전체를 파악하는 것이 가능한 태양인은 사고의 폭이 크고 시간 초월적이다. 마음속으로 멀리 내다보고 틀림없다는 확신을 가지고 행동하기 때문에 사소한 행동에는 큰 의미를 두지 않는다. 또 천성적으로 교우(交友)에 능하고 사람의 선악을 잘 판단한다. 교우(交友)에 능한 이유는 생소한 사람들과 사귄 때 사람의 선악이나 됨됨이를 신중하게 파악하고, 같이 일을 할 때는 일의 선후와 주변정세를 제대로 살펴 실수를 하지 않도록 신경을 쓰기 때문이다. 하지만 감정을 자제하지 못하고 폭발하는 때가 있어 마음에 들지 않으면 무섭게 화를 낸다.

태양인이 대인관계에서 약한 부분이 바로 당여(黨與)다. 모임 속에서 자신의 이상이나 목표 추구에만 관심을 쏟기 때문에 분위기 파악을 제대로 하지 못하는 단점이 있다. 그러다 보니 이미 당여(黨與)를 잘한 사람들 사이에서 배척당하거나 속임수에 빠지기도 한다. 교우(交友)에는 능해 외부 사람을 상대하는 일을 한다면 능력을 발휘할 수 있다. 업무 전반을 꿰뚫는 명석함도 지니고 있어 새로운 사업을 기획하고 추진해나가는 분야에서도 수완을 발휘할 수 있다. 다만 자신에 대한 믿음이 지나쳐 타인의 의견을 무시하는 경우가 많아 독선에 빠지기 쉬우며, 일이 잘못되면 자신을 반성하기보



다 타인의 탓으로 돌려 상대를 비방하거나 헐뜯기도 한다.

사소한 것에는 의미를 두지 않다 보니 지켜야 할 예의범절조차 중요한 문제가 아니라고 생각해 자칫 예의 없고 제멋대로인 사람으로 비춰질 수 있다. 모르는 사람과 사귀는 힘은 뛰어나 다양한 계층의 많은 사람을 알지만 깊이는 없다. 마음을 열어 상대의 의견을 듣고 존중하는 습관을 기르고, 사소한 정을 키워 자신의 단점을 줄여나가야 할 것이다.



## 06 사상체질의학을 어디까지 응용할 수 있을까?

사상철학이 인간의 기본적 심성을 파악하는 기초 분야이기 때문에 실제로 분야별로 다양한 논의가 되고 있다. 다음은 대학의 대표적인 몇몇 학과별로 어떻게 체질과 접목시킬 수 있는지를 살펴본 것이다.

### 문예창작과

글을 쓸 때 체질적 특징을 반영하여 인물의 개성을 묘사할 수 있다. 생동감 있는 묘사를 위해서는 평소 사람을 예리하게 관찰해두는 것이 필수이다. 유명한 소설의 주인공이나 악역들을 보면 독특한 개성을 지니고 있다. 이는 경험의 축적에서 나온 결과이다. 따라서 경험을 토대로 체질적 특성을 고려해 등장인물의 배역을 나누면 일상생활과 매우 흡사한 느낌을 받을 수 있을 것이다.

### 철학과

과거 동서양 철학자들의 체질을 그들의 언해나 남긴 글을 통해 연구해 보는 것이다. 철학자 가운데도 자신의 한계를 잘 알고 극복한 사람도 있었지만, 자신의 체질적 한계를 벗어나지 못한 사람도 많았다.

### 사학과

역대 주요 인물들의 체질을 분석해 볼 수 있다. 역사적 주요 사건에 등장하는 인물들의 체질과 그들 사이의 대결양상 등을 파악해 보거나, 어떤 체질의 인물이 어떤 정치적 행위를 했는지를 풀어볼 수 있을 것이다.

### 경찰행정학과

체질별로 많이 저지르는 범죄 유형을 분류한다거나 특정 범죄의 체질별 통계조사 등에 활용할 수 있을 것이다. 체질별로 범죄 유형을 추론해 보고, 실제로 각종 범죄 사범들의 체질적 통계를 내본다면 범죄학 연구나 경찰 행정에 큰 도움이 될 것이다.

### 경영학과

경영에서 중요한 사항은 많지만 그 가운데 가장 중요한 것이 바로 기업 내의 인력 관리 분야일 것이다. 조직 구성원이 기업의 목표 달성에 적합하게 배치되고 효율적으로 운용이 될 수 있도록 인력을 배치하고 관리하는 일은 쉬운 일이 아니기 때문이다. 따라서 조직 구성원을 사상의학적으로 접근하는 방법은 새로운 시도가 될 것이다. 사상체질에 맞게 적합한 업무를 부여한다면 업무 효율을 극대화할 수도 있기 때문이다.

### 사범대학

창의성 교육을 효율적으로 극대화하기 위해서는 획일적인 내용의 교육보다는 개개인의 체질을 고려해 창의성을 자극하는 교육 방법을 모색해 볼 수 있을 것이다.



### 사회체육학과

개개인의 신체적 정신적 특징에 알맞은 체육 프로그램을 마련한다면 획일적이고千篇일률적인 운동 지도보다 훨씬 효과적일 것이다. 체질에 따라 몸의 상태가 전혀 다르기 때문에 적합한 운동을 선택하는 데도 큰 도움이 된다.

### 식품영양학과

체질별 음식이 중요한 만큼 다양한 접목이 가능한 학문이 될 것이다. 몸에 맞는 음식을 먹어야 한다는 사실은 이미 널리 알려져 있다. 따라서 이를

사상의학이 인간의 기본심신을 파악하는 기초분야이기 때문에 대학의 전공학과와 접목시켜 생각해볼 수 있다.



더 발전시킨다면 질병 치료에도 큰 도움이 될 것이다.

### 의상학과

체형이 중요하므로 체질별 특징을 가장 잘 알아야 하는 분야이다. 옷을 만들 때 체형이란 골격이라는 기본 틀에 근육과 피하지방층이 형성된 결과인 인체의 외형을 뜻한다. 개인별로 천차만별인 체형을 사상체질을 바탕으로 세밀히 분류할 수 있다면 좋은 성과가 나타날 것이다. 또 체질별로 선호하는 디자인이나 색상, 옷감 등도 연구대상이 될 수 있다.

### 미술대학

순수예술보다는 생활 공예나 산업디자인 등 응용미술에 접목할 수 있을 것이다. 체질별로 선호하는 디자인이나 색상 선호도 등을 성별, 연령별, 체질별로 조사해 유형을 만들어 마케팅에 활용할 수 있을 것이다.

### 건축학과

크게 양인과 음인으로 나눌 수 있는 사상체질은 집을 어떤 형태로 짓느냐에 영향을 미친다. 습도나 공기의 상태, 햇빛의 강도, 조용한 곳이나 변화한 곳이나 등은 성격이나 성향에 절대적으로 영향을 미치기 때문이다. 심리적 안정까지 좌우하는 거주 환경은 꾸준히 연구를 거듭할수록 좋은 결과를 얻을 수 있을 것이다.

## 한류와 한의학

한류라는 말이 낯설지 않은 시대다. 한국의 대중가요는 케이-팝(K-pop)으로 이름 지워져 동남아를 벗어나 이제 전 세계적으로 범위를 넓히고 있다. 이런 한류는 문화나 예술계를 뛰어넘어 한의학으로까지 확산되었다. 우리의 침술을 배우기 위해 이 땅을 밟는 외국인들이 늘어나고, 우리나라 한의사가 중앙아시아를 방문해 진료활동을 하기도 한다.

이에 따라 국내 한의과대학에서 글로벌교육 바람이 거세다. 한의학 교육의 글로벌화는 국내 한의대생들에게 영어교육을 강화하는 것에서 그치지 않는다. 외국인들에게 한의학을 교육하는 것도 중요한 부분이다. 전 세계적으로 웰빙(well-being) 열풍이 불면서, 동양의학에 대한 관심이 높아지고 있고, 이에 따라



진단방법 객관화는 미래의 한의학 발전을 이끈다.

보완 대체의학 시장 규모가 점차 커지며 자연적으로 이를 공부하고 체험하고자 하는 열의를 가진 수요자 층도 확대되고 있다.

현재 한의학 중심의 한의과대학은 미국에만 설립돼 있지만 유럽·러시아·중동 등 타지역으로의 진출 전망이 밝다. 러시아는 대한한의학협회에 모스크바 의대에다가 한의대와 한방병원 설립하도록 지원해달라고 요청한 바 있다. 또 침과 탕약 등을 이용한 한방치료가 이집트 등 중동에 진출, 호응을 얻으면서 한의학 교육에 대한 관심도 높아지고 있다.

서구인들은 물론이고 같은 동양권내에서도 타국의 전통의학에 대한 교육에 대한 관심이 크다. 중의학에 대한 자부심이 큰 중국에서도 최근 한류열풍과 더불어 한의원의 인기도 높아져, 한·중·일침연구소가 세워지는 등 한의학의 우수성이 인정을 받고 있다.

게다가 침이나 뜸 등이 부작용이 거의 없다고 알려지면서 유럽인들까지 동양의학에 관심을 보이고 있다. 특히 자연 한방 재료로 서양인들의 고질병인 천식, 아토피 등을 고칠 수 있다는 데 크게 공감하고 있다.

현대의학은 아토피나 비염과 같은 알레르기성 질환을 완치가 불가능한 질환으로 보고 있다. 그런데 스테로이드 같은 화학 약품이 아닌 천연 재료로 이런 질환을 치료한다는 점에서 한의학이 새로운 대안으로 각광받고 있는 것이다.

치료를 포기했던 많은 환자들에게 희망적인 방법을 제시한 한의학은 어쩌면 케이-팝의 뒤를 이은 새로운 한류의 선두주자가 될지도 모른다. 한류를 바탕으로 높아진 한국의 브랜드를 통해 한의학의 세계화도 이루어질 것으로 보인다. 머지않아 한국의 우수한 전통의약품들은 세계로 수출되고, 한의학을 가르치고 있는 의과대학을 해외에서 보게 될 것이다. 더불어 한의약 세계화 사업을 통해 한의약의 의료가치가 세계인에게 소개될 날을 기대해 본다.

Easy Science Series

01 진단이론의 과학화

02 과학화 · 표준화된 사상체질 진단기기

03 한국한의학연구원 소개

04 주요 연구분야 소개

05 체험교실 소개

부록

# 사상체질의학의 과학화와 한국한의학연구원





## 01 진단이론의 과학화

우리나라에서 체질의학이 체계적으로 정립된 것은 100여 년 전이다. 사람의 체질을 태양인, 태음인, 소양인, 소음인으로 구분한 이제마의 《동의수세보원》에서부터 사상의학은 출발했다.

한의학에서 체질의학은 중요하다. 2008년 조사에 따르면 25%의 한의사들이 체질학을 진료에 도입하고 있으며, 대중의 인지도 역시 상당히 높다. 한의학적 관점에서는 같은 약을 같은 방법으로 먹어도 나타나는 효과가 다른 현상의 여러 가지 원인 중 하나를 체질이라고 본다. 그렇기 때문에 각자의 체질에 따른 생활방식을 잘 지키면 질병을 예방하는 것은 물론 건강도 유지할 수 있다고 본다.

자신의 체질을 제대로 잘 판별하는 일이 중요하다. 하지만 여기에는 문제가 있었다. 체질을 판별하는 기준이 모호했기 때문이다. 한의사마다 체질을 다르게 진단하는 경우도 있다. 체질을 알기 위해 설문지를 작성하다 보면 답을 어떻게 적어야 할지 애매한 문항조차 많다. 그러니 결과를 절대적으로 신뢰하기가 어려웠다.

체질을 제대로 알았다고 해도 문제는 끝나지 않는다. 체질에 따라 내려진 처방이 정말 나에게 적합한지도 의문이 들기 때문이다. 한의사마다 제시하



한의학 표준화 연구는 정확한 진단과 처방을 돕는다.

는 체질별 치료법이 조금씩 다를 경우도 꽤 있다. 바로 이런 문제점을 해결하기 위해 한의학계에서는 지금까지 활발하게 연구를 진행해왔다.

사상의학에서 체질 진단은 외형, 심성, 성격, 증상 등을 기준으로 삼는다. 더울 때 유난히 땀을 많이 흘리면 양인에 속한다고 본다든지 덩치가 크고 상체가 발달했으며 목소리가 가라앉아 있으면 태음인으로, 내성적이고 혼자 있기를 좋아하면서 부드러운 목소리를 지닌 사람은 소음인 등으로 유추한다. 하지만, 땀을 많이 흘린다든지 몸집이 크다든지 등 그 정도에 대한 과학적이고 표준화된 기준이 없었다. 이 때문에 체질 진단이 판단하는 사람마다 달라질 수밖에 없었다.

그동안 사상체질은 한의사의 주관적인 진단을 통해 판별되어 왔다. 그러다 보니 체질에 대한 정확한 구분이 모호했고, 제대로 된 통계 자료를 만들 수 없었다. 따라서 체질의 표준화 작업은 가장 시급히 해결해야 할 문제였다. 이를 위해서는 과학적 기법을 동원해 체질을 진단할 수 있는 방법을 연구 개발해야 했다.

10여 년 전부터 당시 과학기술부의 적극적인 지원으로 사상의학을 기반으로 하는 사상체질 진단기기와 사상체질의 생물학적 특성 연구 그리고 정보은행 구축 사업 등 과학화가 활발하게 진행되고 있다. 연구팀이 주력하고 있는 것은 사상체질의 진단 객관성을 확보하는 연구다. 정확한 진단이 있어야 정확한 처방이 나온다.

체질 진단을 과학화하기 위한 노력은 끊임없이 이어지고 있다. 연구팀은 2010년 체질진단틀을 개발했으며, 이를 활용하여 양방병원에서 체질 자료를 수집해 체질-질병 연구와 체질의 생리 특성연구를 진행했다. 또 다기관 임상연구 협력네트워크를 통한 체질정보은행의 체질임상정보와 생물학적 정보를 확충해 이를 바탕으로 체질 전문가의 처방을 객관화하는 데 주력하고 있다.

이런 연구들이 성공하면 앞으로는 객관적인 진단틀을 이용해 자신의 체질을 진단하고, 그에 맞는 치료를 할 수 있는 맞춤의학이 구현될 수 있을 것이다.



## 과학화 · 표준화된 사상체질 진단기기

### 체질진단틀

체질별 표준 안면영상과 음성, 체형, 설문지 조사를 통합해 4가지 체질 특성을 과학적으로 분석해내는 방법이다. 이를 활용한 체질진단은 병원에 내원한 환자가 4가지 영역에 대한 진단을 받은 뒤 각각의 데이터 값을 입력하면, 온라인으로 연결된 한국한의학연구원 서버에서 분석되어 나온 값을 확인하는 방법이다.

그동안 한의사의 주관적 진단을 통해 체질을 판별하던 것을 과학화하기 위한 연구 노력의 결과인 체질진단틀은 한국한의학연구원이 전국한외과대학과 협력해 체질정보은행을 구축하고, 임상 체질 정보 증례를 활용해 시스템화하면서 가능해졌다. 체질정보은행은 5년 이상 체질 임상 경력이 있는 사상체질 전문가에게 체질진단을 받고 60첩 이상의 체질 약물 치료 후 그 약물 반응에 의해 체질이 정확하게 확인된 사람을 표준 샘플자료로 확보하고 있다. 이 시스템은 현재 국내 최대 한방병원인 경희의료원 등 국내 3개 대학병원에서 활용중이다.



통합 체질 건강 진단·자극 시스템.

### 통합 체질 건강 진단·자극 시스템

오감형 진단기기를 이용해 체질 및 건강을 진단하고 진단 결과를 바탕으로 레이저, 자기장을 이용한 전기적 침이나 고주파 뜸 자극을 통해 건강관리를 할 수 있는 통합 시스템이다. 촉각, 시각, 청각, 후각, 미각 등 5가지 감각을 활용하여 진단하는 방법을 기계적으로 구현한 시스템으로 안면진단기, 음성진단기, 피부진단기, 맥진단기 등과 설문지 정보로 구성되어 있다. 이를 통해 체질과 건강상태를 진단해 그 종합적인 결과가 수치로 나타나는

데 이것이 체질건강지수다. 이 체질건강지수를 바탕으로 필요한 부위에 침이나 뜸으로 자극해 건강을 관리하는 시스템이다.

안면진단기는 내장 카메라를 통해 안면을 촬영해 나타난 얼굴 형태로 체질을 판별하고 안색으로 건강상태를 진단한다. 음성진단기는 녹음된 목소리의 음색, 높낮이, 발음속도 등을 판단 기준으로 하고, 피부진단기는 피부의 탄성, 마찰, 거칠기 등의 정보를 체질 판단에 활용한다. 맥진단기는 맥의 세기, 너비, 빠르기 등을 통해 건강 상태를 판단한다. 마지막으로 설문조사의 정보를 바탕으로 체질 판별 및 건강상태를 진단하는 시스템이다.



### 03 한국한의학연구원 소개

인간에 대한 섬세한 통찰에서 시작된 한의학에는 우리 선조들의 지혜가 담겨 있다. 이런 한医学을 현대 과학에 발맞춰 발전시키기 위해 앞서 노력하고 있는 곳이 바로 한국한의학연구원이다.



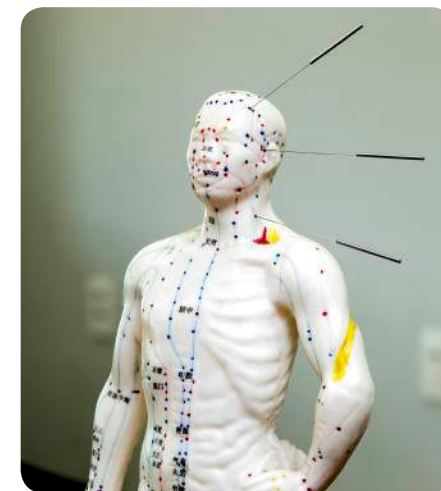
한국한의학연구원 전경

1994년 한의학, 한방의료 및 한약의 육성·발전에 관한 사항을 전문적·체계적으로 연구함으로써 국민보건향상에 이바지 하고자 설립된 한국한의학연구원은 이후 한의학의 과학화, 표준화, 세계화를 주도하는 국가 최고의 한의학 분야 거점 연구 기관으로 자리 잡았다. 오래전부터 타 분야와의 융·복합 연구를 통해 한의기술 원천기술 개발에 주력하며 국민 보건향상에 기여해왔다.

한국한의학연구원은 한医学을 비롯하여 공학, 자연과학, 인문학 등 다학제 연구 인력과 최첨단 연구 장비를 갖추고 있다. 범학문적 통합연구를 통한 융합으로 우리나라 전통의학인 한의학의 새로운 가치를 창출하기 위해 노력하고 있다.

개원 이래 한국한의학연구원은 육미지황탕의 전립선비대증 치료 효과를 규명했으며, 비만, 당뇨병성 백내장, 아토피 피부염, 신종플루 등의 치료 후보물질을 개발하는 등 한약재와 한약 처방의 새로운 효능을 입증하고 안전성을 규명했다. 다빈도 처방 25종에 대한 객관적·과학적 정보를 담은 ‘표준 한방처방 의약품 정보’도 발간했다.

침의 안구건조증·알레르기 비염·루게릭병·코카인 중독·안면홍조·급성 위염 치료 효과 등을 확인했고, 뜸이 무릎 관절염과 안면홍조 등에 효과가 있다는 사실을 규명하면서 침·뜸 등 비약물 치료



범학문적 융·복합 연구로 우리나라 전통의학인 한의학의 새로운 가치를 창출하기 위해 노력하고 있다.



한국한의학연구원 ©

한의학의 과학화를 위해 끊임 없는 연구를 하고 있다.

기술의 유효성 확인과 근거를 마련했다.

안면진단기, 음성진단기 개발 기술을 바탕으로 체질진단툴(SCAT)과 통합 체질 건강 진단·자극 시스템 개발했고, 디지털 맥진기와 설진기의 경우 현재 임상 시험을 진행하고 있는 등 개인의 체질별 특징을 이용한 맞춤형 의학을 실현시켰다.

동의보감 유네스코 세계기록유산 등재, 전통의학 고전국역총서 발간, 동의보감 영역서 발간, 동의보감 원문 및 국·영역문 담은 ‘내손안에 동의보감’, 전통의학정보포털 ‘OASIS’ 개발 및 모바일·영문 서비스, 한의 시맨틱

검색 앱을 개발하는 등 한의학 지식정보의 현대화와 세계화를 이뤄냈다.

또한, 2013년 일본과 막판까지 치열한 경쟁 끝에 세계 최대 보완의학 국제 학술대회 ‘ICCMR 2015’의 제주 유치에 성공하면

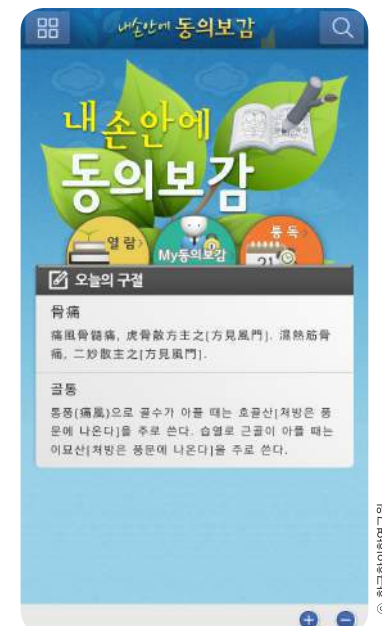
서, 2015년 5월 13일부터 15일까지 개최될 예정이다. 이외에도 전통의학 국제 표준화 기구인 ISO TC249를 통해 맥진기, 뜸, 피내침, 부항 등의 우리나라 표준안이 국제표준으로 채택되는 쾌거를 일궈내기도 했다.

한국한의학연구원은 2014년에 개원 20주년을 맞이하면서 재도약을 준비하고 있다. 성년을 맞이한 한국한의학연구원은 앞으로도 우수한 연구 성과를 창출하여 인류의 행복추구에 희망을 주고, 국가 산업과 한의계에도 이바지하는 세계 최고의 연구기관으로 거듭날 수 있도록 노력할 것이다.



한국한의학연구원 ©

동의보감 영역서 발간



한국한의학연구원 ©

국영문 동의보감 앱 개발 ‘내 손안에 동의보감’

## 04 주요 연구 분야 소개

한국한의학연구원은 한의기반연구부, 임상연구부를 비롯하여 한의약융합연구부, 미병연구단, 케이-허브(K-herb)연구단, 한의기술응용센터, 한의기술표준센터로 구성되어 있다. 각 부서의 연구 활동 영역을 살펴보면 다음과 같다.

우선 한의기반연구부는 전통의학 지식정보 기반 한의지식문화콘텐츠 개발·보급 및 세계화에 관한 연구를 바탕으로 체질·어혈 등 한의진단의 과학화·표준화 연구 및 활용기술 개발과 한의 진단·치료기기 원천기술 개발 및 관련 기반기술 연구 등에 힘쓰고 있다. 또한 기, 경락 등 한의치료 기초이론 연구 및 침구·경혈·경락의 작용기전 연구와 더불어 전통의학 지식자원(문헌정보, 연구정보, 민간요법 등)의 체계화된 정보화 및 정보통신기술(ICT) 융합 서비스를 위한 기술 개발에 힘쓰고 있다.

임상연구부는 침구 등 비약물요법, 한약물요법의 임상시험 및 효능·안전성 근거 확보를 위한 연구를 하고 있으며, 임상진료지침, 임상경로(critical pathway) 개발 및 현장 적용, 신동의보감 편찬 등을 진행하고 있다. 또한 임상연구를 위한 데이터 설계 및 관리, 및 인체 유래물 뱅크 운영과 더불어 임상연구 방법론 및 도구 개발, 임상연구 컨설팅 및 교육을 하고 있다. 그밖



케이-허브 내의 향약표본관

에도 기타 한의 임상연구의 발전을 위해 필요한 연구 사업을 진행 중이다.

한의약융합연구부는 노인성 질환, 만성·난치성 질환 등의 특정 목표 질환 예방·치료를 위한 한약 제제 및 한약 기반 소재 개발 연구를 하고 있으며, 기타 목표질환 예방과 치료에 필요한 융·복합 연구 사업에 집중하고 있다.

미병(未病)\*연구단은 미병 진단 기준을 개발하고, 미병의 생리·병리적 기전연구 및 임상정보 뱅크를 구축을 위해 노력하고 있으며, 변증 진단 객관화·효용성 연구 및 변증 기반 예방·치료 서비스 기술을 개발하고 있다.

\* 미병(未病)이란, 병이 없음에도 건강상 불편한 증상을 호소하는 상태로, 질병과 건강의 중간 영역을 말한다.





© 한국한의학연구원

한기술응용센터



© 한국한의학연구원

한기술표준센터

그 외에 정보통신기술(ICT)과 융합한 한의 헬스케어 플랫폼 구축 및 예방 관리 서비스 개발을 비롯하여 기타 한의 예방관리 기술 개발에 관한 사업을 목표로 한 연구를 하고 있다.

케이 허브(K-herb)연구단의 경우에는 한약자원 조사 및 공유체계 확립 및 원내·외 분양시스템 개발(한약자 원뱅크 구축)을 연구 중이며, 대체 한약자원의 특성분석과 효능연구와 한약자원 생산기술을 개발하고 있다. 더불어 한약처방의 안전성·유효성 검증연구, 한약-양약 약물대사 및 상호작용 연구 및 기타 한의 본초 및 방제와 관련한 연구 사업을 추진 중이다.

한의기술응용센터는 한약처방의 생물전환 원천기술 개발 및 군주 라이브러리 구축과 한약처방의 효능강화, 신제형 개발 및 적응증에 대해 확대 연구를 하고 있다. 한약 응용소재 개발 및 제약화·산업화 기반 연구와 기타 한의약 산업화 선도를 위한 임상기술, 융합형 한의의료기기 등 응용기술 개발 연구 사업을 하고 있다. 지역 산·학·연 협력 및 중소기업을 위한 지원 업무에도 힘쓰고 있다.

한의기술표준센터는 한의기술 표준화 전략 및 추진 방안 수립, 표준화 기획 및 개발의 지원과 국내외 표준화 활동을 비롯한 표준의 보급 및 확산과 세계보건기구(WHO)와 전통의학협력센터 활동을 벌이고 있다.

### 관람안내

한국한의학연구원에서는 초·중·고등학생 등 청소년과 일반인을 대상으로 연구원 견학을 실시하고 있다.



한국한의학연구원에서는 청소년과 일반인, 그리고 관련 종사자를 대상으로 연구원 견학을 실시하고 있다.

연구원 견학 프로그램은 한의학역사박물관, 한의과학관, 향약표본관 견학으로 구성되어 있다.

한의학역사박물관은 우리 선조들의 의학에 대한 열정과 연구가 고스란히 담겨져 있는 자랑스러운 우리 전통의술 문화의 전당이다. 한의학의 역사와 그 우수성을 재조명하고, 선조들의 노력과 연구실적을 찾아내어 발굴, 보존함으로써 그 뜻을 후세에 기리기 위한 한의학의 복합 문화공간이다.

우리의 전통의학인 한의학의 현재와 미래를 과학적으로 체험해 볼 수 있는 한의과학관은 오장육부, 침구경락, 사상의학, 진단기기, 디지털 콘텐츠, 국내·외 제형 및 미래 한의학 등 주제별로 다양한 체험을 제공하고 있다.

향약표본관은 한약 표준화에 활용 가능한 자원과 정보를 효과적으로 보존·활용·홍보할 수 있도록 총 600여종의 한약재들을 전시해 놓은 한약 전문 표본관이다.

### 단체 견학 안내

구분	내용
견학대상	10인 이상 40인 이하의 단체
소요시간	1시간
견학시간	오전 10:30~11:30 오후 15:00~16:00 주말 및 공휴일은 제외
신청방법	견학 희망일 일주일 전에 인터넷으로 신청하여 견학 승인이 완료되면 접수증을 출력하여 보관 견학 당일 접수증을 경비실에 제출한 후 연구원 입장(접수증 출력이 불가할 경우 담당자와 통화 요망)

## 주말 견학 안내

구분	내용
견학대상	개별 견학 또는 단체 견학 (개별 견학 5인 이상 / 단체견학 40인 이하)
소요시간	1시간
견학시간	매월 넷째주 토요일 개방 오전 10:30~ 11:30 * 조기 마감될 수 있으니 양해 바랍니다
신청방법	개별 견학 및 단체 견학은 담당자에게 별도 신청 (조기 마감될 수 있으니 양해 바랍니다)

## 교육기부 프로그램 안내

### Program 01 \_ KIOM 본초탐사대

KIOM 본초탐사대는 여름방학을 맞이하여 초등학생과 학부모를 대상으로 우리 주변의 약초를 전문가와 함께 현장에서 직접 둘러보고, 관련된 유익한 정보와 그에 얹힌 재밌는 설화를 들어보는 현장체험 프로그램이다.

2013년 한국과학창의재단으로부터 교육기부 우수사례로 선정된 KIOM 본초탐사대는 본초 전문가의 한약재에 대한 강의를 시작으로 연구원 내 향약표본관 견학을 통해 약용식물에 대한 기초 지식을 학습하게 된다. 이후 약용식물을 현장에서 쉽게 살펴볼 수 있는 인근 둘레길로 나가 본격적으로 본초 탐사를 진행하는 프로그램으로 구성되어 있다.

연구원 소속 한의사의 강의, 탐사 등 협조로 진행되며, 원내 인프라로 운영 중인 향약표본관 견학을 접목시켜 약용식물에 대한 기초 지식을 선 학습하여 내용을 습득한 후 이를 바탕으로 실제 본초 탐사를 진행하는 탄탄한 프로그램으로 자리잡았다.

한의학에 대한 흥미 유발을 통한 학습 동기 부여, 활동적인 체험활동으로 성장기 학생들의 니즈에 맞는 체험활동 실시, 교실 안의 짜여진 수업에서 벗어나 넓은 활동 범위를 제공하며 한의학 지식 습득에 도움을 준다.

구분	내용
장소	한국한의학연구원 향약표본관 및 인근 둘레길(본초 탐사 장소) * 구체적인 일정 및 내용은 연구원 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
참여대상	전국 초등학생(3학년 이상)
참여방법	사전 참가 신청(선착순 60명) (www.kiom.re.kr에서 '본초탐사대' 배너 클릭)
시행일시	여름방학 중 * 구체적인 일정 및 내용은 연구원 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

### Program 02 \_ KIOM 올래

KIOM 올래는 한의학과 관련된 융합 연구의 현장을 체험해보고, 진로 탐색의 기회를 제공함으로써 한의학 미래 인재 육성에 기여하는 체험 프로그램이다. 연구자 강연, 연구실 투어 프로그램 진행을 통해 자연스럽게 한의학 및 이공계열 연구 활동으로 진로 탐색이 이뤄질 수 있도록 프로그램을 구성하였다.

구분	내용
장소	한국한의학연구원 강당 및 연구실
참여대상	전국 고등학생
참여방법	사전 참가 신청 (www.kiom.re.kr에서 '견학신청' 배너 클릭)
시행일시	연중일시 * 구체적인 일정 및 내용은 연구원 사정에 의해 변경될 수 있습니다.



## 이미지 출처

### CHAPTER 1

13쪽	표준침구등인
출처	: © 한국한의학연구원
15쪽	석기시대 약시루
출처	: © 한국한의학연구원
16쪽	백신신집방
출처	: © 한국한의학연구원
17쪽	향약집성방
출처	: © 한국한의학연구원
18쪽	의방유취 홍보관
출처	: © 한국한의학연구원
21쪽	한의학역사박물관
출처	: © 한국한의학연구원
23쪽	오행이론 기본 이미지
출처	: © shutterstock.com
24쪽	인체 내부의 장기
출처	: © shutterstock.com
28쪽	오장과 몸의 다른 기관과의 관계
출처	: © 한국한의학연구원
34쪽	동의수세보원
출처	: © 한국한의학연구원

### CHAPTER 2

39쪽	동의보감
출처	: © 한국한의학연구원
41쪽	신형장부도
출처	: © 한국한의학연구원
44쪽	동의수세보원
출처	: © 한국한의학연구원
45쪽	손목 진맥
출처	: © shutterstock.com
47쪽	음성 체질 진단기
출처	: © 한국한의학연구원
49쪽	사상체질 진단기기
출처	: © 한국한의학연구원
52쪽	침
출처	: © shutterstock.com
53쪽	뜸, 부황
출처	: © shutterstock.com

### CHAPTER 3

56쪽	사상체질 유형에 따른 대표얼굴
출처	: © 한국한의학연구원
62~65쪽	사상체질 체형
출처	: © 한국한의학연구원
65쪽	제갈량
출처	: © www.wikipedia.org
67쪽	장비, 유비
출처	: © www.wikipedia.org
70쪽	혈액형 분류
출처	: © shutterstock.com
74쪽	대머리
출처	: © shutterstock.com
76쪽	삼계탕
출처	: © shutterstock.com
79쪽	한약
출처	: © shutterstock.com
83쪽	한약장
출처	: © 한국한의학연구원
84쪽	감기 걸린 모습
출처	: © shutterstock.com

### CHAPTER 4

86~89쪽	체질에 따른 이로운 음식과 해로운 음식
출처	: © 한국한의학연구원
96쪽	미역
출처	: © shutterstock.com
102쪽	돼지고기, 밀가루
출처	: © shutterstock.com
103쪽	커피
출처	: © shutterstock.com
105쪽	윗몸일으키기
출처	: © www.imagetoday.co.kr
108쪽	달리기
출처	: © www.imagetoday.co.kr
111쪽	덤벨과 샐러드
출처	: © shutterstock.com

### CHAPTER 5

114쪽	사상체질에 맞는 학습법
출처	: © 한국한의학연구원
124쪽	업무의 스트레스
출처	: © shutterstock.com
129쪽	대화하는 사람들
출처	: © www.imagetoday.co.kr
130쪽	어깨동무를 한 젊은이들
출처	: © shutterstock.com

### CHAPTER 6

142쪽	강의를 듣는 학생들
출처	: © shutterstock.com
144쪽	미래의 한의학 진단
출처	: © 한국한의학연구원

### CHAPTER 7

149쪽	한의학 과학화 연구
출처	: © 한국한의학연구원
152쪽	통합체질 진단 자극시스템
출처	: © 한국한의학연구원
154쪽	한국한의학연구원 전경
출처	: © 한국한의학연구원
155쪽	인체 혈자리 모형
출처	: © 한국한의학연구원
156쪽	한의학의 과학화
출처	: © 한국한의학연구원
157쪽	동의보감 영역서
출처	: © 한국한의학연구원
157쪽	동의보감 앱 화면
출처	: © 한국한의학연구원
159쪽	케이-허브 내 한약 표본관
출처	: © 한국한의학연구원
160쪽	한의기술응용센터, 한의기술표준센터
출처	: © 한국한의학연구원
162쪽	한의학연구원을 견학하는 학생들
출처	: © 한국한의학연구원

\*본 책은 독자들이 내용을 쉽게 이해할 수 있도록 다양한 이미지를 인용했습니다. 이와 관련해 가능하면 저작권이 공개된(public domain) 이미지를 사용하고자 노력했습니다.

## 참고 문헌

- 전체 : 사상체질의 생활응용(주종천 · 김종열 · 김일환 · 이시우 공저, 2004, 한빛사)

### CHAPTER 2

45쪽 | 한국한의학연구원 홈페이지 [www.kiom.re.kr](http://www.kiom.re.kr)  
52~53쪽 | 한국한의학연구원 홈페이지 [www.kiom.re.kr](http://www.kiom.re.kr)

### CHAPTER 3

78~79쪽 | 한국한의학연구원 홈페이지 [www.kiom.re.kr](http://www.kiom.re.kr)

### CHAPTER 4

84~85쪽 | 한국한의학연구원 홈페이지 [www.kiom.re.kr](http://www.kiom.re.kr)  
102~103쪽 | 한국한의학연구원 홈페이지 [www.kiom.re.kr](http://www.kiom.re.kr)

### CHAPTER 5

124~125쪽 | 한국한의학연구원 홈페이지 [www.kiom.re.kr](http://www.kiom.re.kr)

### CHAPTER 6

144~145쪽 | 한국한의학연구원 홈페이지 [www.kiom.re.kr](http://www.kiom.re.kr)

\*\* 30~33, 57~61, 92, 95, 98, 101, 116, 119, 120, 122, 133, 135, 136, 139쪽의 그림은 참고문헌 내용을 참고하여 일러스트 작가(김지선)가 새로 작업하였습니다.

\*\* 본 책은 독자들이 내용을 쉽게 이해할 수 있도록 다양한 이미지(사진 등)를 인용했습니다. 이와 관련하여 가능하면 저작권이 공개된(public domain) 이미지를 사용하고자 노력했으며, 만약 저작권과 관련하여 조정해야 할 부분이 있으면 연락주시기 바랍니다.

