

체질별 건강관리법

이철호원장 / 이철호한의원

한방에서는 환자의 기질적 특성을 통해 환자의 체질과 심리상태를 알아내는 데에 참고로 하고, 이를 다시 약재나 음식의 선택, 신체 장기의 특성 파악, 치료 등에 활용하고 있다.

뿐만 아니라 자신의 체질적 특성이나 기질적 특성을 알고 있으면 병을 예방하고 치료하는 데 상당한 도움이 되며, 나아가서는 대인 관계 · 성격 개조 · 적성에 맞는 직업선택 등에도 큰 도움이 된다. 또 부부간에 있어서는 서로를 이해하고 올바른 내조 또는 외조의 한 방법이 되며, 배우자 선택에 있어서도 좋은 참고가 될 수 있다.

태양인

용의 성품. 품성과 용모는 단아하며, 용모와 테구가 단정하고 깔끔하여 하관이 빠르다. 체형의 특징으로는 목덜미 뒷머리가 발달 태양 하관이 빠름. 눈이 적음. 장기의 기능을 보면 “간장형”으로 폐는 강하고 간장은 취약점을 가지고 있다. 그래서 폐는 강대하고 간은 약소하다. 즉, 폐는 크고 간은 작다로 표현하고 있다. 기질은 자존심이 강하고 감정적이며 행동과 태도를 볼 때 매사 의욕과잉으로 주위와 화동이 잘 안되며 재질이 뛰어난 수가 많고 사뭇 독창적인 것을 볼 수 있다.

발병률 높은 질병으로는 상기, 안질, 각막, 소화불량(신트림)

적합한 음식으로는 다래, 조개, 앵두, 포도 등

위급한 상태가 되면 요통이 있으면서 얼굴이 흑색으로 변하게 됨. 건강상태를 보면 늘 소변량이 많은

편이고, 태양인 여자 중에는 몸이 건강해도 간의 기능이 약하고 옆구리가 협소하여 임신을 하지 못하는 경우가 많은 것으로 되어있음. 또한 임신을 하되 다산을 못하는 경우가 많다.

적합한 직업은 별로 없고 천재형 발명가 전략가 혁명가 하면 이상적임. 이 체질에 해당하는 역사적 인물로는 히틀러, 나폴레옹 등등.

만명 중 3명에서 10명 정도밖에 안나오는 극히 희소한 것으로 4가지 체질중 제일 적은 숫자이다.

태음인

소의 성품. 장기의 기능을 보면 “심장과 폐형”으로 폐는 약하고 간장은 강하다. 그러니까 간대폐소(간장은 강대하고 폐는 약소하다)의 표현을 하고 있다.

성격과 기품을 보면 그 성품이 바르고 뚝뚝함. 즉 정대하다. 웅장한 계획과 포용력이 있으며 욕심이 많고 때로 음흉한 편이다.

품성 및 용모는 의젓하고 신중하다. 피부는 약하나 대체로 근골(근육과 뼈)이 잘 발달되어 보기 좋으며 얼굴 모양은 원형이나 타원형에 가깝다.

기질은 호걸풍이며 낙천가인 반면 겁쟁이다.

신경의 특징으로 취각이 유난히 발달하여 냄새를 잘 맡는다.

발병률 높은 질병으로는 고 · 저혈압, 맹장, 변비, 노이로제, 심장병, 천식, 간장질환, 가스중독, 치질, 콧병, 나병, 황달, 두드러기등.

적합한 약물로는 녹용, 맥문동, 대황, 마황 등. 적합한 음식물로는 쇠고기, 무우, 콩, 도라지, 당근 등.

기본성격의 장점으로는 너그러운. 단점은 음흉. 행동과 태도를 볼 때 매사 활동적이고 또한 그 행동이 듬직한 반면 체력도 좋고 꾸준한 점이 있으나 게으른 점도 있다.

적합한 직업으로는 실업가, 정치가, 호걸형. 다만 겁쟁이 가 많다.

건강상태를 보면 비교적 땀이 많고 위

급상태일 때는 급성위염의 관격일 때가 위험함. 그래서 태음인에게는 가슴이 뛰고 울렁거리는 증세가 있다. 또 눈꺼풀이 위로 끌어당겨지는 듯한 증세와 눈망울이 쓰라리고 아픈 증세가 있다.

태음인은 원래 대륙성 체질을 타고 났기 때문에 사상인 중에서 체격이 가장 큰 편이다. 특히 손발이 큰 편이며, 허리둘레의 자세가 왕성하고 허리가 굽은 편임. 배가 볼록 나온 사람을 많이 볼 수 있다. 여자의 경우에는 눈매의 자태는 없으나 시원스런 인상이다. 대체로 무게 있고 후덕해 보이나 여자들 중에는 빼어난 미인이 적다. 피부에 항상 땀기가 있고 땀구멍이 성글다. 땀을 많이 흘리는 체질이며 땀을 흘려야만 신진대사가 원활히 된다. 간혹 땀을 잘 흘리지 않는 사람도 있는데 이런 사람은 소변을 많이 혹은 자주 보는 것으로 대신 찬밥을 먹으면서도 땀을 흘린다. 열병이나 감기가 걸려 오한중에도 냉수를 마실 수 있는 체질이 바로 태음인이다.

태음인과 소음인 중에는 체형이 서로 비슷한 경우도 있어 혼동되기 쉽다. 태음인은 만명 중 5000명으로 제일 많다.



일러스트 | 이길용

소양인

말의 성품. 장기의 기능을 보면 “신장형”으로 위장은 강대한 반면 신장은 약소하기 때문에 “비대신소”라는 표현을 하고 있다.

성격과 기품으로는 몸놀림이 날쌔며 무척 예민하고 설레이는 성격이라고 볼 수 있다.

품성 및 용모는 똑똑하고 명랑하다. 외향성으로 사무에 민첩하고 비판적이며 감정을 숨기지 못하며 사물에 대해 체념이 빠르다. 또한 명민하고 경박하며 민첩하다.

기질은 신경질적이고 한시도 듬직하지를 못하고 분주하고 산만하다.

신경의 특징은 시각이 매우 발달했다.

체형의 특징으로는 상체발육이 좋고 머리가 앞뒤로 나오고 입술이 얇다. 골격면에서 특히 하지가 가늘고 보행시 안정감이 적다

발병률이 높은 질병으로는 만성신장기능 부전, 이(역)노증, 주하병(봄이나 여름을 타는 병), 상습요통, 성기능 장애(정력부족) 등.

적합한 약물로는 숙지황, 구기자, 시호, 영사 등.



적합한 음식물로는 돼지고기, 해삼, 녹두, 참외 등.

기본성격의 장점으로는 명민, 똑똑하다.

단점으로는 경솔하다.

행동과 태도를 볼 때 돌격적이고 급한 성미에 비관적이며 잠시도 안정된 거동을 못갖고 성내기 일수인 체질이다.

적합한 직업으로는 상업인, 사무가, 날쌌 것을 요하는 보직의 군인 등.

건강상태를 보면 비교적 순한 것이 특징이나 위급상태일 때 대변불통일 때이다.

소양인은 흉곽이 발달되고 신부(腎部)인 엉덩이가 약하다. 외모로 보아 가슴주위가 발달해 있고 하체, 특히 다리가 약해 보인다. 태양인과 마찬가지로 상체가 실하고 하체가 약하다고 할 수 있다. 골격은 대체로 가는 편인데, 골격 중에서도 특히 다리가 가늘다. 따라서 자세가 곧고 바르기는 하나 안정감이 없어 보인다. 살이 찢 사람은 드물다. 걸을 때에는 항상 먼곳을 바라보면서 걷고 걸을 살피지 않는다. 항상 마음이 조급하고 속에서 열화가 끓어올라 찬음식이나 찬물을 좋아하며 행동이 경망스럽다. 머리는 앞뒤가 나오거나 둥근 편이며 얼굴표정은 명랑하다. 턱은 뾰족, 입은 크지 않고 입술은 얇다. 피부는 흰편이며 윤기가 적고 땀이 없다. 여자는 신기능이 약하고, 남자는 성신경이 쇠약, 키는 작은 편이며, 사상인 중에서 체질감별이 가장 쉽다. 만명 중 3000명. 제2위이다.

소음인

당나귀의 성품. 장기의 기능을 보면 "위장형"으로 신장은 강대하고 위장은 약소하기 때문에 신대비소의 표현을 하고 있다.

성격과 기품을 보면 그 성품이 치밀하고 잔재주가 있다.

품성 및 용모는 암전하며 온순하다. 자세는 앞으로 굽고 근육이 비교적 적고 뼈가 굵다. 단, 살결(기육)이 연하며 여문맛이 적다.

기질은 선비나 쫓쟁원 기질이다.

신경의 특징으로 미각이 발달하여 미식가가 많은 반면 편식이 많다.

발병률이 높은 질병으로는 급만성위장병, 위하수증, 위산과다, 상습복통, 추위타는 병(위한증).

적합한 약물로는 인삼, 부자, 소엽, 파두 등.

적합한 음식물로는 양고기, 닭고기, 당근, 양배추, 개고기 등.

기본성격의 장점으로는 섬세하나 단점으로는 우유부단한 편이다.

행동과 태도를 볼 때 사색적이고 깔끔하여 집에 들어앉기를 원하며 매사 소극적이다.

적합한 직업으로는 교육가, 종교가, 예술가 등.

건강상태를 보면 이상하게도 음식소화가 잘 되면서도 늘 위장 때문에 고생하며 위급상태일 때는 설사를 할 때다.

소음인은 비위가 허약한 대신 신장과 방광부위가 발달하여 상체보다 하체가 실하다. 즉 신부인 엉덩이가 발달되고 비부인 흉곽이 협소하고 약하다. 이점에 있어서는 소양인과는 정반대인 셈이다. 소음인은 자세가 앞으로 굽은 모습이며, 살과 근육이 비교적 적다. 살갓이 연하고 수족이 무력한 증세다. 맥박은 느리고 약하다. 손발이 떨리는 증세도 있다.

몸의 균형이 표준형으로 잘 잡힌 소음인도 많고 개중에는 키가 큰 사람도 있으나 대체적으로 작은 몸집이 많다.

소음인은 여자인 경우 애교가 있다. 그러나 때때로 이윽없이 한숨을 내쉬는 일이 있어 고민많은 사람처럼 보인다. 소음인 중에는 미남미녀가 많다. 대체로 찬음식을 싫어하고 한 여름에도 따뜻한 음식이나 더운 음료수를 찾는다. 배탈이 잘나고 잔병은 많으나 큰병은 없다.

만명 중 2000명으로 제3위이다.