

# 사상의학과 여름나기

# 四象醫學

한방과 건강

박정만 / 온누리 한의원 원장

손자병법(孫子兵法)에 보면 지피지기(知彼知己)면 백전백승(百戰百勝)이라는 유명한 말이 있다. 남을 알고 자기를 알면 항상 이긴다는 뜻인데, 질병 없이 건강하게 살아가는 데도 적용되는 말이다. 질병치료를 있어 바깥으로부터 들어오는 나쁜 기운에 대한 것과 동시에, 병을 일으키는 몸의 조건에 대해서도 똑같이 생각해야 된다는 말이다. 치료행위를 함에 있어 한의학(韓醫學)은 주로 각종 질병 원인에 대해 몸이 일으키는 반응을 잘 관찰하여 질병을 분류하고 치료하는 의학이다. 특히 사상의학(四象醫學)은 한의학(韓醫學) 분야 중에서 건강이나 질병의 주체인 사람에 대해 세밀하게 연구한 결과 나오게 된 의학 이론이다. 사람에 따라 발병의 조건이 다르고 발병의 양상이 다르다는 것이다. 즉 자기(知己)의 중요성을 강조한 의학이다.

여러분들도 경험하셨듯이 같은 음식을 먹었는데 누구는 탈이 나고 누구는 멀쩡한 경우가 있다. 이런 것도 각 사람의 조건이 다르기 때문이라고 생각할 수 있다. 회의를 할 때에도 어떤 사람은 자기 주장을 펴는데 열심인 반면 어떤 사람은 자기 감정을 잘 표출하지 않고 묵묵히 듣기만 하는 사람도 있다. 조금만 주의해서 사람들을 살펴보면, 살아가는 방식에는 일정한 패턴이 있다는 것을 관찰할 수 있다. 이러한 각 사람이 가지는 몸과 마음의 구조(構造)를 대략 네 가지 즉 태양인(太陽人), 태음인(太陰人), 소양인(少陽人), 소음인(少陰人)으로 분류하여 치료하는 의학이 바로 사상의학(四象醫學)이다. 대개 일반인들이 알고 있는 음식물의 적합성 유

무, 체형, 혈액형 등을 통한 체질감별이나 알레르기 체질이니 비만체질이니 속이 뜨겁니 차갑니 하는 단순히 외면적으로 드러난 몸의 상태만으로 사람을 구분하는 것은 진정한 사상의학의 모습은 아니다. 한의학에서는 원래 사람을 대할 때 몸과 마음을 따로 나누어 생각하지 않는 사상의학 역시 그러하다. 사상감별(四象鑑別)은 몸과 마음의 구조를 종합적으로 판단하여 이루어지는 것이므로 간단하게 진단되어질 수 없고 전문 한의사의 도움이 필요하다.

같은 증상의 병이라도 사상(四象)이 다름에 따라 다른 치료가 행해지는 것이나, 식이요법(食餌療法)과 같은 평상시 건강유지 방법도 차이가 나는 것은 각 사람의 몸 구조가 다르기 때문이다. 그러나 식이요법은 사상의학의 중요한 치료수단의 하나이지만 전부는 아니다. 음식은 단순히 물질을 보충하기 위해 먹는 것이 아니라 그 음식이 가지는 생명력 즉 기(氣)를 얻기 위해 먹는 것이다. 따라서 사람이 먹는 음식은 식물이든 동물이든 거의 전부가 생명이 있는 것들이다. 어떤 특정 음식이 나에게 적합한가는 음식의 기(氣)가 내 몸의 상태와 어울리는가 안 어울리는가로 판별되어야 한다. 내 몸의 상태도 늘 바뀌고, 음식도 조리하는 방법에 따라 성질이 바뀔뿐더러 같이 먹는 음식이나 양념에 의해서도 기(氣)가 다르게 변할 수 있다. 예를 들면 수정과를 만들 때 계피나 생강의 성질을 곱감을 넣어서 조절한다든지, 메밀로 만든 냉면을

먹을 때 무를 같이 먹게 하는 것은 음식이 가지는 기(氣)를 조절해서 모든 사람이 먹어도 별타이 없게 만든 예이다. 반면 첨가제가 들어가서 잘 상하지 않는 음식은 미생물도 못먹는 음식이니 세포의 집합체인 사람에게도 유익(有益)한 것이 못될 것이고, 이런 음식은 어느 누구에게도 적합한 음식이 못되는 것이다.

정확하게 사상(四象)감별을 받지 않고 음식을 가려 먹는다면 자칫 편식(偏食)으로 도리어 건강을 해치기 쉽다. 고루고루 적당량 섭취하는 것이 더 좋은 것이다. 식구가 만들어준 정성스런 음식을 감사한 마음으로 골고루 먹는다면 이러한 음식이야말로 몸과 마음을 살찌우는 음식이 아닌가 생각된다. 물론 치료가 필요한 환자인 경우는 전문가의 도움을 받아 식이요법을 겸한다면 좋은 효과가 날 것이지만, 크게 이상이 없으신 분은 되도록 적게, 일정한 시각에, 골고루 먹으면 된다고 본다.

한의학에서는 사람이 건강하게 살려면 자연과 조화를 이루어야 한다고 말한다. 여름에는 여름에 맞게 생활하면 되는 것이다. 여름에는 땀이 나게 되고 혈액(血液)이나 기운이 몸의 바깥 부분으로 물리고 속은 오히려 차게 된다. 대부분의 보양(保養)하는 음식들, 예를 들면 삼계탕, 보신탕 등을 여름에 먹게 되는 이유이기도 하다. 또한 에어컨으로 너무 시원하게 하면 냉방병이 걸리는 것도 걸으므로 나오려는 양기(陽氣)를 막아버린 결과이다. 간과하기 쉬운 여름철 섭생(攝生)방법을 소개하니 참고하여 시원한 여름 나기에 도움이 되었으면 한다.

첫째, 배를 따뜻하게 하라는 것이다. 평소 장(腸)이 찬 태음인(太陰人)은 더위도 배는 이불로 꼭 덮고 자며, 위(胃)가 냉(冷)한 소음인(少陰人)은 찬 음식이나 음료를 많이 먹어서는 곤

란할 것이다.

둘째, 성생활을 줄이는 것이 좋을 것이다. 여름에는 사람의 몸이 심장의 기운은 왕성하고 콩팥의 기운은 쇠약해지니 콩팥이 약한 소양인(少陽人)은 지나치게 술을 마시거나 성생활을 많이 하면 콩팥이 약해진다.

셋째, 적당히 땀을 흘리자. 물이 수증기가 되기 위해 소모하는 에너지는 다른 경우보다 월등히 많기 때문에 체온을 식히는 수단으로 땀을 내는 것은 아주 효율적인 방법이다. 폐가 약한 태음인(太陰人)의 경우는 특히 땀을 제대로 내지 못하면 여름에도 감기에 걸리기 쉽다. 특히 냉방기의 피해를 조심해야 한다. 물론 목욕할 때에도 더운물로 하는 것이 좋습니다. 반면 양기(陽氣)가 부족한 소음인(少陰人)은 땀을 되도록 안 흘리는 것이 좋다. 땀을 많이 흘리면 망양증(亡陽證)이라고 일사병 비슷한 상태에 빠지게 된다.

넷째, 필요하면 전문적인 치료를 받아야 한다. 봄부터 초여름이 되면 머리가 아프고 다리가 약해지며 입맛이 떨어지고 몸에서 열이 나는 것을 민간에서 여름을 탄다고 하는데 이는 원기(元氣)가 부족한 때문이므로 탕약으로 치료를 해주어야 한다. 아울러 여름에 기운을 상하면 병사가 잠복하여 가을 겨울에 다른 병이 될 수도 있으니 정도가 지나치면 한의학적인 치료를 받아 더 큰 병이 되는 것을 미연에 방지하여야 할 것이다. 병은 생기고 난 다음에는 치료하기가 힘이 든다. 병이 되기 전에 미리 예방하고 조절해주는 것이 건강하게 사는 관건인 것이다. 사상의학(四象醫學)은 각자의 몸에 대해 중요한 정보를 많이 제공해 줄 수 있다. 정확한 진단 후에 올바른 식이요법이나 생활방법을 실천하신다면 분명 건강한 생활에 큰 도움이 될 것이다. ❖