

체질론과 건강관리

하 경 수¹⁾

I. 서

최근 몇 년간 건강에 관심을 보이는 사람들은 체질론에 대하여 깊은 관심을 보이며 스스로의 체질을 구분해보고 또 그를 통하여 건강증진에 이용하고자 하나 체질구분의 애매함 등이 매우 혼동으로 오는 것이 사실이다. 체질론이란 사람의 몸의 환경을 구분하여 해당하는 환경에 대하여 취약한 질병이나 체질에 적용할 운동과 음식을 분류하여 해당하는 음식, 약물, 운동 치료 등을 적용한다면 건강을 이상적으로 유지할 수 있다는 것이다. 그리하여 최근 서점가에는 체질로 건강관리는 물론 성격, 학습방법, 옷입는 색깔 심지어는 이상적인 배우자의 판단도 체질로 구분하여야 한다는 책들이 유행이다. 체질론에 대하여 알아보고 체질론을 이상적으로 우리생활에 적용시켜 건강 증진에 도움을 제공하고자 한다. 체질론의 이론은 많은 부분에 활용되리라 생각되어진다.

II. 체질론의 종류

1. 서양

지금은 도태 됐지만 히포크라테스의 4체액설은 신경질체질(神經質體質), 선병질체질(腺病質體質), 비만중체질(肥滿症體質), 담즙질체질(胆汁質體質)을 구별하고 대략적인 성격의 파악과 대체적인 질병 관계를 설명하고 있으며, 갈레누스의 4기질설, 체형을 기준으로 한 크레치머의 체질설 등 많은 체질론이 존재했었다.

2. 일본

일본의 한방(韓方)에서 이용하고 있는 해독증체질(解毒症體質), 어혈증체질(瘀血症體質), 장독증체질(腸毒症體質) 등을 이용하며 주로 한약(漢藥)을 조제하는 증(證)을 결정할 때 중요하게 여기며 이용한다.

3. 우리나라

1) 사상체질론

동무 이제마 선생이 내경(內經)의 오태인(五態人)에서 음양화평인(陰陽和平人)을 빼고서 사

1) 고려수지요법학회 제주도지부장

상(四象)의 병리(病理)를 밝혔으며 소양, 소음, 태양, 태음인이 그 제5기 체질이며 많은 후학들의 연구로 여러 가지로 발전이 되었으나 체질구분이 애매하고 새로운 체질론이 아니라 이미 중국에서 이용되던 체질론의 축소형을 단지 우리나라 학술이란 이유로 중요시된다는 비난도 있다.

2) 팔상체질론

사상을 음양으로 세분화하여 8개의 체질을 구분하는 방법으로 심장, 소장, 심포, 삼초에 대한 언급이 없어 비판을 받고 있다.

3) 기타

64인체질론, 25인체질론, 125인체질론, 6기체질론, 삼일체질론, 혈액병별체질론 등 많은 체질론이 있다.

Ⅲ. 황제내경의 오태인 체질론

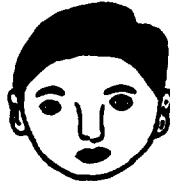
동양의학의 원전인 황제 내경에서는 사람의 체질을 그림과 같이 얼굴의 형태에 따라 목, 화, 토, 금, 수의 5가지 체형으로 구분을 하여 그 장부의 허실을 밝히고 있다. 이는 음양오행이론에 경합되어 설명되어지며 장부의 대소관계 상호 세력관계가 설명되어지며 체질구분, 질병의 전이관계 등이 명쾌하게 결론에 도달하므로 임상적 이용가치가 높으며 오행색체표와 더불어 동양의학의 근거가 된다.



木形人



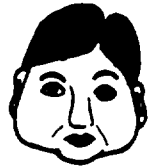
火形人



土形人



金形人



水形人

체질별 얼굴 모양

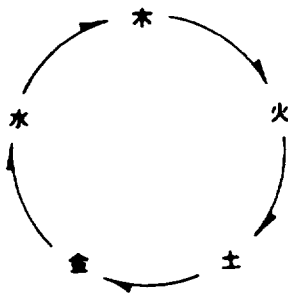
체질론과 건강관리(하경수)

1. 오행색체표

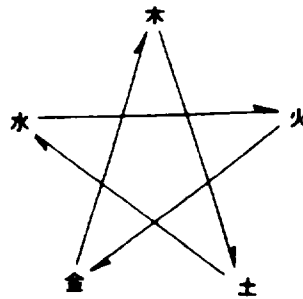
오행	목	화	토	금	수
기운	따뜻하고 온화한 봄(春)기운	화달아 오르고 산되는 여름 열기	모든 것을 숙성시키고 단단하게 치게 하는 기운	긴장시키고 완벽하게 견고하게 하는 기운	참고 견디고 연하게 하는 기운
성격	착하고 부드럽고 계획적이다	예술적이고 정열적이고 폭발적이다	소신 있고 확실하고 철저하다	규칙적이고 의리가 있으며 솔선수범	내성적이고 참을성, 비밀이 많다.
큰 장부	간담	심 소장	비 위장	폐 대장	신 방광
지배부위	눈, 목, 고관절, 발, 편도선, 근육, 손, 발톱, 간, 담경락	혀, 얼굴, 혈관, 갑골, 주관절, 악관절, 심, 소장경락	입, 기육(肌肉)복부, 무릎, 허벅지, 입술, 비위경락	코, 피부, 하완, 목관절, 기관지, 후, 폐대장 경락	귀, 골수, 힘줄, 뼈, 허리, 머리털, 발목, 신 방광경락
계절	봄	여름	늦여름	가을	겨울
하루	새벽	오전	정오	오후	저녁
맛	신맛	쓴맛	단맛	매운맛	짠맛
방향	동(東)	남(南)	중앙(中央)	서(西)	북(北)
색	청	적	황	백	흑
곡식	보리, 팥	수수	참쌀	현미	콩
가축	개	염소	소	말	돼지
체액	눈물	땀	얼굴기름기	콧물	침흘림
습관	한숨	딸꾹질	트림	재채기	하품
감정	화냄	기쁨	걱정	슬픔	두려움

2. 음양오행론

음양오행이론은 BC 6~5세기 춘추전국시대의 일부 사상가들은 실생활에 적용을 하였다는 기록이 있으며 사상, 문학, 천문, 지리, 의학, 종교 등 인간 생활 전반을 설명하는 데에 적용되었던 이론으로 상생과 상극이라는 큰운행 규칙에 따라 균형과 견제를 이루는 법칙이다.



상생의 관계



상극의 관계

- 1) 상생(相生) : 이웃하는 것을 돕는 관계로 木生火, 火生土, 土生金, 金生水, 水生木이 있다.
- 2) 상극(相克) : 오행의 목, 화, 토, 금, 수의 순서에서 하나를 넘어선 것끼리의 관계를 말하며 이는 상호간에 서로 억압하며 견제하는 관계를 말한다. 木克土, 土克水, 水克火, 火克金, 金克木이 있다.

3. 적응

오행속성표에서와 같이 모든 장부에 영향을 미치는 속성이 존재하여 그 장부의 기능을 왕성하게 하는데 여기서 장부라는 것은 단지 해부학적인 의미가 아니라 정신적인 기능까지를 의미한다.

해당하는 장부에 질병이 생기게 되면 그 항목의 음식, 한약, 운동, 침, 맛사지, 부항, 뜸 등으로 지속적으로 자극하여 주면 질병이 호전되어지며 그 장부에 해당하는 기능이 왕성해서 운동 능력은 물론 건강한 생활을 할 수 있다.

(1) 肝, 膽

신맛의 음식과 고소한 맛의 음식이 영향을 주며 특별히 보리, 팥이 강하게 작용을 한다. 간장과 담낭을 포함하여 눈, 목, 고관절, 발 편도선, 근육, 손뚱, 발톱까지 주관할 하며 부드럽고 따듯하고 교육적이며 온화한 성격까지 간과 담에 주관하며 간의 기능이 좋게 되면 육체적 질병은 물론 성격의 변화까지 가능하며 근육의 기능력 향상, 고관절의 운동능력 향상까지 가능하다. 간 담경락의 맛사지와 옆구리 운동, 발바닥 맛사지, 목운동 등이 좋다.

(2) 心, 小腸

쓴맛의 음식이 심장과 소장에 영향을 주며 곡식 중에 수수가 가장 큰 작용력이 있으며 심장과 소장을 포함하여 여성 하복부, 팔꿈치 관절, 혀, 혈관계, 혈액, 견갑골까지 심장과 소장에 배속되어 있어 심장과 소장이 이상이 생기면 팔꿈치 관절과 견관절의 운동기능이 저하되며 심할 경우 통증으로 나타나기도 한다. 심, 소장경락의 맛사지, 주관절운동, 얼굴맛사지 등이 좋다.

(3) 心包, 三焦

이 기관은 해부학적으로는 존재하지 아니 하나 한의학에서는 무형 유기능의 장기로 이해하고 있으며 심장과 유사한 기능과 영양을 받으며 면역력, 호르몬 신경계를 주관한다.

(4) 脾, 胃

단맛의 음식과 한약 작용을 하나 찹쌀이 가장 큰 작용을 하며 비는 비장과 췌장을 포함하여 위장의 모든 질병 살(肌肉), 복부, 무릎, 입 입술, 인체 전면의 질병 및 기능이상을 조정하는 기능이 있다. 비, 위 기능에 이상이 생기면 특별히 무릎관절에 이상이 생기게 되며 사지 무력증, 복부비만, 복근력이 떨어지게 되어 늘 눕고 싶어진다. 기능향상을 위하여는 앉았다. 일어섰다가 반복하거나 sit up 등이 좋다.

(5) 肺, 大腸

매운 맛의 음식과 한약이 작용을 하나 현미가 가장 크게 작용을 하며 여기서 폐는 허파를 포함하여 피부질환전체, 기관지, 인후두의 질병, 원기 부족, 어깨 앞부분의 이상, 손목관절 이상, 모든 대장질환의 치료 기능조절이 가능하다. 폐, 대장은 호흡기능을 주관하므로 이곳을 영양하면 천식 질환자나 운동시 호흡기능 향상을 시킬 수 있다. 손목운동이 좋다.

(6) 腎, 膀胱

짠맛의 음식과 한약이 작용하며 여기서 짜다는 의미는 소금의 짠맛을 의미하는 것은 아니며 콩이 가장 크게 작용을 한다. 뼈이상, 귀, 허리, 방광이상, 발목관절, 인체후면의 모든 질병까지 치료 기능조절이 가능하다. 특별히 아킬레스 건은 방광경에 포함되므로 아킬레스 건 이상과 발

체질론과 건강관리(하경수)

목관절의 기능 향상을 시킬 수 있다.

발목운동, 허리운동이 좋다.

IV. 결

건강관리나 운동선수들의 체력관리가 서양의학 서양영양학 일변도에서 서서히 동양의 학문에 관심을 갖는 시기에 근거 없는 이론과 건강요법들이 많은 이들을 혼란시키는 경우도 있다. 큰 학문의 체계인 동양의학을 찰나(剎那)와 같은 시간에 설명할 수는 없지만 이 세미나를 통하여 동양의학 5천년의 임상이 결코 미신이 아니라는 것이 전달되고 동양의학의 대원칙에 관심을 갖게 하는데 목적이 있다 하겠다. 좀 더 우리의 의학에 관심을 갖고 연구하여 현 시대에 적용을 잘한다면 보다 건강하고 바른 양생법(養生法)이 될 것이라 확신한다. 또한 보다 폭넓게 적용시킨다면 얼마든지 운동능력 향상에도 응용할 수 있을 것이다.

