

## 형상에 따른 체질

김 용 서  
전곡한의원 원장

### 온몸이 말하는 건강신호

비행기의 조종실에는 무수히 많은 계기판이 있다. 조종사는 이를 보고 비행기의 운행 상태와 비행기의 이상을 살펴 안전한 운행을 할 수 있다.

우리 몸도 이와 마찬가지로. 사람이 병에 걸렸다는 것은 곧 그 근본을 이루고 있는 오장(간장·심장·비장·폐장·신장)과 육부(담위·대장·소장·방광·삼초)에 이상이 생겼다는 것인데, 이렇게 되면 몸의 여기저기에 빨간 경고등이 켜진다.

특히 얼굴에 있는 눈·귀·코·혀·입술의 다섯 기관은 오장의 건강을 표시해주는 중요한 부위다. 『황제내경』의 『영추』편을 보면 오장과 다섯 기관과의 상관관계를 이렇게 설명하고 있다.

코는 폐에 속한 기관이므로 폐에 병이 생기면 숨이 차고 코를 별름거리게 된다.

눈은 간에 속한 기관이므로 간에 병이 생기면 눈시울이 퍼렇게 된다.

입술은 비에 속한 기관이므로 비에 병이 생기면 입술이 누렇게 된다.

혀는 심에 속한 기관이므로 심에 병이 생기면 혀가 가드라들어 짧아지며 광대뼈 부위가 벌겍게 된다.

귀는 신에 속한 기관이므로 신에 병이 생기면 광대뼈 부위와 얼굴이 거뭇게 되고 귀가 몹시 마른다.

이렇게 눈코귀입의 생김새와 상태를 보면 그 사람의 병을 찾아낼 수 있다. 즉 생긴 대로 병이 오는 것이다. 한의서에 보면 얼굴과 오장육부의 관계를 그림으로도 그렸는데, 『동의보감』에 나오는 ‘관형찰색도(觀形察色圖)’나 장개빈의 ‘장부색현면부도(臟腑色見面部圖)’ 등이 그것이다. 이 그림들은 장기와 얼굴 부위의 관계를 어떻게 보느냐에 따라 조금씩 차이가 난다.

얼굴뿐만 아니라 신체의 각 부위와 전체적인 피부색도 우리 몸의 건강 상태를 반영한다. 바로 이러한 상관관계를 자세히 알아서 그를 통해 우리의 몸에 나타나는 다양한 증상들이 어떤 원인에서 비롯되는지를 살펴보는 것이다.

사람이 가지고 있는 보편성과 특이성은 언제나 形態, 機能, 性情, 色과 같은 형상

적 특징으로 발현되는데 환자에게 나타나  
는 이러한 발현상을 形色脈證의 방법으로  
진찰하여야만 치료에 만전을 기할 수 있다.

주요 形象으로는 魚鳥走甲 精氣神血 六  
經 男女老少 膽體 膀胱體 臟腑外候 등이  
있다.

### 생긴 모습으로 본 체질

동양 사상의 우주만물론은 오행(五行)에  
그 바탕을 두고 있다. 여기서 오(五)는  
목·화·토·금·수라는 다섯 가지 종류의  
사물과 거기서 추론되는 다섯 가지 추상적  
인 현상을 말하며, 행(行)은 그것의 운동  
변화를 의미한다. 따라서 오행이란 다섯 가  
지 종류의 사물과 현상들이 서로 돕거나  
서로 억제하면서 움직이고 변화해 가는 것  
을 말한다.

이러한 오행의 속성을 인체의 장부와 관  
련하여 상생상극(相生相剋)하는, 즉 서로  
돕거나 억제하는 이론을 가지고 인체의 생  
리 현상과 병리 현상을 이해하고 설명하려  
는 것이 바로 한의학에서의 오행설이다.

오행설에 따르면 사람의 체질도 크게 다  
섯 가지로 나누어진다. 즉 오행을 이루는  
목·화·토·금·수에 의해 목체(木體), 화체(火體),  
토체(土體), 금체(金體), 수체(水體)로 분류  
된다. 그리고 각 체질별로 체내 장기의 허  
실이 다르고 그에 따라 사람의 생김새와  
성격, 병리 현상도 서로 달리 나타난다.

이 오행 체질을 중심으로 기본적인 특성  
과 질병과의 상관관계를 알아보려 한다. 그

런데 토체의 경우는 하나의 고유 체질로서  
구분되지 않는다. 왜냐하면 토체는 목체,  
화체, 금체, 수체로 갈라져 나오는 근원이  
기 때문이다. 토체는 다른 모든 체질의 근  
원이 되므로 한 가지로 구분될 수 없는 것  
이다.

### 화체형의 사람 : 입술이 얇고 작으며 눈이 동그랗다

화체형에 속하는 사람은 ‘화체(火體)’ 또  
는 ‘조류(鳥類)’라고 하여 하늘을 나는 새  
와 비슷한 생김새와 특성을 지니고 있다.

우선 생긴 모습을 보면, 입술이 얇고 작  
으며 하관(얼굴의 아래쪽)이 좁고 뾰족하  
다. 눈은 아주 동그랗게 생겼으면서 눈동자  
에서 빛이 반짝반짝 난다. 가슴은 마치 새  
의 가슴처럼 흉골이 약간 앞으로 불거져  
있다. 그리고 화체형의 사람들 중에는 얼굴  
이 붉은 경우가 많다.

화체형의 사람은 거의가 성격이 불같이  
급하다. 무슨 일을 하든 꾸물대는 법이 없  
고 신속 정확하게 해치운다. 약속 시간이나  
약속한 일에 대해선 칼로 무를 베듯 한 치  
의 어김도 없이 반드시 지키고야 만다. 예  
의범절 또한 아주 깎듯하다. 또 항상 가만  
히 있질 못하고 뭔가를 해야 직성이 풀린  
다. 이렇게 성격이 불같이 급하면서도 동시  
에 정확하길 원하므로 스스로 마음이 편치  
못할 때가 많고 가슴이 자주 두근거린다.  
그러면서도 언제나 웃기를 잘 한다.

화체는 오행의 원리상 인체 내의 심장과

밀접하게 관련되어 있다. 흔히들 화병을 ‘심화(心火)병’이라 하고 ‘심화가 끓어오르다’라고 표현하는 것도 심(心, 심장)과 화(火)의 밀접한 관계에서 비롯된다. 화체형의 사람이 잘 웃는 것은 심이 실하기 때문이다. 그래서 가슴 두근거림 등 심장병이 잘 온다.

마음이 편치 못하고 항상 불안 초조하므로 신경성 질환으로 고생하며 잠이 별로 없고, 식욕이 없는 편이라 먹는 것에도 관심이 없다. 또 변비의 경향이 있으며 허리와 다리가 잘 아프다.

가슴, 잔등, 어깨죽지 사이로 아플 때도 있으며 허리와 잔등이 맞닿기면서 아프기도 하다. 한데 화체형의 경우 어깨가 아프기 시작하면 잘 낫지 않는 특징이 있다. 이는 화체형의 근본을 이루고 있는 심장에 깊은 병이 들었기 때문에 그렇다.

이렇듯 화체형은 심장과 깊은 관계에 있으므로 평소 생활할 때 심기를 안정시키고 심장을 보하도록 신경을 써야 한다.

### 수체형의 사람 : 입이 약간 튀어나오고 움직인다

수체형의 사람은 ‘수체(水體)’ 또는 ‘어류(魚類)’라고 하는데, 그 생김새나 성질이 물고기와 많이 닮아 있기 때문이다.

대체로 얼굴색이 검고, 입이 아주 발달되어 앞으로 튀어나온 듯 보인다. 그리고 걸음을 걸을 때 엉덩이를 약간씩 흔들면서 걷는 특징이 있다. 흑인들의 모습을 떠올리

면 될 것이다.

이 형의 사람들은 무척 영특하여 똑똑하다는 소리를 많이 듣는다. 행동은 느린 듯 하면서도 재빠르며 겁이 많고 잘 놀란다. 이것은 물고기의 행동 특성을 생각하면 금방 이해할 수 있다. 수족관의 물고기들을 가만히 살펴보면, 한참을 죽은 듯 가만히 있다가도 갑자기 몸을 돌려 재빠르게 헤엄친다. 그와 마찬가지로 행동이 느린 것처럼 보여도 막상 어떤 일을 하기 시작하면 타의 추종을 불허할 만큼 신속하게 움직인다.

또한 수체형의 사람은 성격상 아주 냉정하고 몹시 차다. 자신과 관계없는 일이다 싶으면 냉정히 돌아선다. 이것이 자칫 부정적으로 비칠지 모르지만 바로 이런 성격 때문에 일의 맺고 끊음이 분명하여 일처리에 있어선 인정을 받는다.

오행상 수는 신장과 관련을 맺고 있다. 따라서 신장의 허실에 따르는 여러 가지 병으로 고생하는 수가 많다. 헛배가 부르고 소화는 제대로 안 되며, 대변을 누기가 힘들어 변비로 고생한다. 평소보다 일을 조금 지나치게 했다 싶으면 금방 피곤해지면서 허리가 아프다. 뒷목과 어깨죽지가 아프고 입에서 냄새가 날 때도 많으며 불면증으로 고생한다. 어지럼증을 호소할 때도 많다.

신장이 상하기 쉬운 수체형들은 지나친 성생활과 너무 힘겨운 일은 피하는 것이 좋다. 또 땀이 났을 때 찬물에 목욕을 하거나 습기 있는 땅에 오랫동안 앉아 있는 것도 금해야 한다. 그렇지 않으면 신장이 상해서 병이 찾아온다.

항시 신장을 따뜻하게 해서 신수기(腎水

氣)를 보 해야 한다.

### 목체형의 사람 : 몸체에 비해 팔다리가 길다

목체형에 속하는 사람은 ‘목체(木體)’ 또는 ‘주류(走類)’라고 하여 달리기를 잘 하는 동물과 비슷한 특징을 지닌다.

얼굴형은 가름하게 생기고 눈꼬리가 위로 들려 있다. 위로 치켜 올라간 눈꼬리 때문에 약간 신경질적으로 보인다. 그리고 서양 사람처럼 몸체에 비해서 팔다리가 길고, 털이 많은 편이다. 전체적으로 보아 늘씬한 체형을 지니고 있다.

이런 형은 목체주류라고 했듯이 달리기를 비롯해 운동을 잘 하며, 다른 사람들한테 인정이 많다는 얘기를 듣는다. 또한 냄새를 잘 맡는다. 하지만 성질이 약간 급하고 화를 잘 내는 편이다. 예민하고 날카로운 성격 때문에 항상 무엇인가 쫓기는 듯 불안해하는 경향도 있다.

목체형의 사람은 간목(肝木)이라 해서 간 쪽으로 병이 잘 온다. 간은 근육을 주관하므로 근육 질환으로 고생하는 수도 많다. 또 털이 많다는 건 몸에 습열이 잘 쌓일 수 있다는 뜻이므로 이로 인해서 류머티즘이나 허리 다리병이 오기 쉽다.

항시 간을 보 해주면 좋다.

### 금체형의 사람 : 목이 짧고 어깨가 넓다

금체형 체질의 사람은 ‘금체(金體)’ 또는 ‘갑류(甲類)’ 이므로 거북이 같은 형이라 할 수 있다.

생김새를 보면 목이 짧고 어깨는 넓은 편이다. 얼굴 모습은 대체로 둥글넓적하게 생겼다. 전체적으로 피부색은 흰 편에 속한다.

이 금체형의 사람들은 영감과 예감이 뛰어나 상상력이 탁월하다. 그래서 주위 사람들로부터 아이디어맨이라는 애길 자주 듣는다. 새로운 일을 기획하고 추진하는 데도 남다른 능력을 지니고 있다. 그러나 쉽게 우울해지는 성격이라 가끔씩 혼자 있길 원하고, 또 울기도 잘 한다.

‘폐금(肺金)’이라 하여 금체형의 사람들은 폐와 관련된 호흡기 계통에 병이 잘 온다. 감기가 들어도 기침을 유난히 많이 하며, 약간만 심해져도 천식이 되어버린다. 또 폐는 인체의 피부를 주관하기 때문에 피부병이 잘 생기는데, 한번 피부병이 생기면 쉽게 낫지 않는 특징이 있다. 어깨가 아플 때도 자주 있다. 성격상 우울해지기 쉬우므로 신경성 질환에도 잘 걸린다.

금체형들은 평소 폐기(肺氣)를 고르게 해주면 아주 좋다. 