



한방과 건강

질병과 체질

- ◇ 온몸이 말하는 건강신호
- ◇ 생긴 모습으로 본 체질
- ◇ 화체형의 사람
- ◇ 수체형의 사람
- ◇ 목체형의 사람
- ◇ 금체형의 사람

사람은 누구나 병 없이 건강하게 살기를 원합니다.

아무리 건강한 사람이라도 태어나면서부터 죽을 때까지 병에 걸려 아파 보지 않은 사람은 없을 것입니다.

그렇다면 왜 인간은 아프지 않으면 안 되는가, 일평생 병에 걸리지 않고 건강하게 살 수 있는 방법은 없는가, 하는 의문이 생길 것입니다. 이 문제를 나름대로 해결하기 위해 사람들은 몸에 좋은 음식과 보약을 찾아다니고, 건강에 좋다는 운동을 하며, 병을 잘 고친다는 의료기관을 찾아 의료 쇼핑을 합니다. 우리나라는 더욱 심합니다.

일반적으로 병이라고 하면 절대로 걸려서는 안 되는 것, 만약 병에 걸렸다면 완전히 뿌리 뽑아야 하는 것 등 부정적으로만 생각합니다. 그러나 한의학에서는 질병을 부정적인 시각으로만 바라보지 않습니다. 물론 긍정적으로만 생각하는 것도 아닙니다. 인간에게 있어 질병은 부정적이면서 동시에



김 용 서

자연으로 심신을 다스리는
전곡한의의원 원장
www.youthclinic.co.kr

긍정적인 요소로 작용합니다. 질병이란, 인간이 흠(모순)을 지닌 불완전한 존재이기 때문에 나타나며, 그 흠(모순)을 극복하고 완전할 수 있도록 하는 삶의 원동력이 될 수도 있습니다.

한의학에서는 인간을 누구나 흠을 지닌 불완전한 존재로 보며 아울러 인간의 삶 그 자체가 병이라고 보는 것입니다.

병이란 아예 없던 데서 새로 생겨나는 게 아니라, 원래부터 흠을 지니고 있듯이 언제나 병을 몸에 지니고 있는 것입니다. 다만 몸이 허약해졌을 때 숨어 있던 흠이 병으로 변해 겉으로 드러날 뿐입니다.

인간은 生의 法則에 따라, 즉 인간의 내적 조건(三原의 理)과 자연의 외적 조건(四大與件) 하에서 삶을 영위하는데, 그 과정에서 나타난 모순을 가지고 살아갑니다.

자연의 외적 조건인 사대 조건 (四大 與件)에는 시간 공간 장소 방위가 있는데

時間은 춘 하 추 동 (春 夏 秋 冬)으로 사계절에 따른 조건을 말하고

空間은 풍한서습조화(風寒暑濕燥火)로 장소에 따른 天의 상태를 말하며

場所는 생 장 수 장 (生 長 收 藏)으로 장소에 따른 地의 상태를 말하고

方位는 동 서 남 북 (東 南 西 北)에 따른 조건을 말합니다.

인간의 내적 조건인 三原의 理에는

첫째는 코로 하늘의 기운을 받아들이는 호흡을 말하고

둘째는 입으로 땅의 기운을 받아들이는 음식을 말하며

셋째는 하늘과 땅의 기운을 받아들인 우리 몸이 밖으로 작용하는 대소변 성 월경 노동을 말합니다.

사람은 사람이 살아가는데 겪어내야 할 조건이 있는데 이런 조건을 다 완벽하게 갖출 수 없습니다.

이것이 모순입니다. 인간은 이런 모순을 가지고 살아가는 것입니다.

결국 우리 인간은 흠 없이 태어나는 사람도 없고, 흠 없는 곳에서 살수도 없으니 존재하는 것 자체가 흠이 된다고 할 수 있습니다. 따라서 누구나 제 몫의 병을 가지고 이 세상을 살아갑니다. 그러나 이렇게 흠이 있다고 해서 반드시 병이 되는 것은 아닙니다.

흠이란 나쁜 것이 아닙니다. 흠을 흠으로만 생각하지 않고, 그 흠을 배제하기 위해 부단히 노력하면 오히려 흠은 발전의 원동력, 건강의 원동력이 될 수 있습니다. 옛말에 ‘골골 팔십’이라 했습니다. 원래부터 몸이 약한 사람, 즉 흠이 많은 사람은 그 흠을 보충하며 살아가기 때문에 더 오래 산다는 뜻입니다. 반대로 자신의 건강을 과신하는 사람들 중에 요절하는 경우를 많이 보게 됩니다. 건강하다는 생각에만 젖어서 과로와 과식, 과음을 하는 등 불규칙하고 바람직하지 못한 생활을 함으로써 언젠가 되는 불행한 결과입니다.

흠이 병이 되어 고생하느냐, 아니면 흠이 발전의 원동력이 되어 건강하게 사느냐는 오로지 우리 인간의 손에 달려 있습니다. 지금 내가 어떻게 살고 있는지, 또 어떻게 살아야 올바른지를 다시 한 번 생각해봐야 할 때입니다.

인간의 내적 조건(三原의 理)과 자연의 외적 조건(四大與件) 하에서 어떻게 살아가느냐에 따라 사람의 체질이 정해집니다.

온몸이 말하는 건강신호

비행기의 조정실에는 무수히 많은 계기판이 있습니다. 조정사는 이를 보고 비행기의 운행 상태와 비행기의 이상을 살펴 안전한 운행을 할 수 있습니다.

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

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 있습니다.

코는 폐에 속한 기관이므로 폐에 병이 생기면 숨이 차고 코를 벌름거리게 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 가드라 들어 쭈어지며 광대뼈 부위가 벌겋게 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 있습니다. 즉 생긴 대로 병이 오는 것입니다. 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 그것이며, 이 그림들은 장기와 얼굴 부위의 관계를 어떻게 보느냐에 따라 조금씩 차이가 납니다.

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 것입니다.

사람이 가지고 있는 보편성과 특이성은 언제나 형태, 기능, 성정, 색과 같은 형상적 특징으로 발현되는데 환자에게 나타나는 이러한 발현 상을 형색맥증의 방법으로 진찰하여야만 치료에 만전을 기할 수 있습니다.

주요 형상으로는 어조주갑(魚鳥走甲) 정기신혈(精氣神血) 육경(六經) 남녀노소(男女老少) 담체(膽體) 방광체(膀胱體) 장부외후(臟腑外候) 등이 있습니다.

생긴 모습으로 본 체질

동양 사상의 우주만물론은 오행(五行)에 그 바탕을 두고 있습니다. 여기서 오(五)는 목·화·토·금·수라는 다섯 가지 종류의 사물과 거기서 추론되는 다섯 가지 추상적인 현상을 말하며, 행(行)은 그것의 운동 변화를 의미한다. 따라서 오행이란 다섯 가지 종류의 사물과 현상들이 서로 돕거나 서로 억제하면서 움직이고 변화해 가는 것을 말합니다.

이러한 오행의 속성을 인체의 장부와 관련하여 상생상극(相生相剋)하는, 즉 서로 돕거나 억제하는 이론을 가지고 인체의 생리 현상과 병리 현상을 이해하고 설명하려는 것이 바로 한의학에서의 오행설입니다.

오행설에 따르면 사람의 체질도 크게 다섯 가지로 나누어집니다. 즉 오행을 이루는 목화 토금수에 의해 목체(木體), 화체(火體), 토체(土體), 금체(金體), 수체(水體)로 분류됩니다. 그리고 각 체질별로 체내 장기의 허실이 다르고 그에 따라 사람의 생김새와 성격, 병리 현상도 서로 달리 나타납니다.

이 오행 체질을 중심으로 기본적인 특성과 질병과의 상관관계를 알아보시다. 그런데 토체의 경우는 하나의 고유 체질로서 구분되지 않습니다. 왜냐하면 토체는 목체, 화체, 금체, 수체로 갈라져 나오는 근원이기 때문입니다. 토체는 다른 모든 체질의 근원이 되므로 한 가지로 구분될 수 없습니다.

▶ 화체형의 사람 : 입술이 얇고 작으며 눈이 둥그랗다

화체형에 속하는 사람은 ‘화체(火體)’ 또는 ‘조류(鳥類)’라고 하여 하늘을 나는 새와 비슷한 생김새와 특성을 지니고 있습니다.

우선 생김 모습을 보면, 입술이 얇고 작으며 하관(얼굴의 아래쪽)이 좁고 뾰족하다. 눈은 아주 둥그랗게 생겼으면서 눈동자에서 빛이 반짝반짝 입니다. 가슴은 마치 새의 가슴처럼 흉골이 약간 앞으로 볼거져 있습니다. 그리고 화체형의 사람들 중에는 얼굴이 붉은 경우가 많습니다.

화체형의 사람은 거의가 성격이 불같습니다. 무슨 일을 하든 꾸물대는 법이 없고 신속 정확하게 해치웁니다. 약속 시간이나 약속한 일에 대해선 칼로 무를 베듯 한 치의 어김도 없이 반드시 행합니다. 예의범절 또한 아주 깎듯하고 항상 가만히 있질 못하고 뭔가를 해야 직성이 풀립니다. 이렇게 성격이 불같이 급하면서도 동시에 정확하길 원하므로 스스로 마음이 편치 못할 때가 많고 가슴이 자주 두근거립니다. 그러면서도 언제나 웃기를 잘 합니다.

화체는 오행의 원리상 인체 내의 심장과 밀접하게 관련되어 있습니다. 흔히들 화병을 ‘심화(心火)병’이라 하고 ‘심화가 끓어오르다’라고 표현하는 것도 심(心, 심장)과 화(火)의 밀접한 관계에서 비롯된 것입니다. 화체형의 사람이 잘 웃는 것은 심이 실하기 때문입니다. 그래서 가슴 두근거림 등 심장병이 잘 옵니다.

마음이 편치 못하고 항상 불안 초조하므로 신경성 질환으로 고생하며 잠이 별로 없고,

식욕이 없는 편이라 먹는 것에도 관심이 없고 변비의 경향이 있으며 허리와 다리가 잘 아픕니다.

가슴, 잔등, 어깨죽지 사이로 아플 때도 있으며 허리와 잔등이 맞닿기면서 아프기도 합니다. 한테 화체형의 경우 어깨가 아프기 시작하면 잘 낮지 않는 특징이 있습니다. 이는 화체형의 근본을 이루고 있는 심장에 깊은 병이 들었기 때문에 그렇습니다.

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

▶ 수체형의 사람 : 입이 약간 튀어나오고 움직인다

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

대체로 얼굴색이 검고, 입이 아주 발달되어 앞으로 튀어나온 듯 보입니다. 그리고 걸음을 걸을 때 엉덩이를 약간씩 흔들면서 걷는 특징이 있습니다. 흑인들의 모습을 떠올리면 될 것입니다.

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

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

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

신장이 상하기 쉬운 수체형들은 지나친 성생활과 너무 힘겨운 일은 피하는 것이 좋습니다. 또 땀이 났을 때 찬물에 목욕을 하거나 습기 있는 땅에 오랫동안 앉아 있는 것도 금해야 합니다. 그렇지 않으면 신장이 상해서 병이 찾아옵니다. 항상 신장을 따뜻하게 해서 신수기(腎水氣)를 보해야 합니다.

▶ 목체형의 사람 : 몸체에 비해 팔다리가 길다

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

얼굴형은 가름하게 생기고 눈 꼬리가 위로 들려 있고 위로 치켜 올라간 눈 꼬리 때문에 약간 신경질적으로 보입니다. 그리고 서양 사람처럼 몸체에 비해서 팔다리가 길고, 털이 많은 편이다. 전체적으로 보아 늘씬한 체형을 지니고 있습니다.

이런 형은 목체주류라고 했듯이 달리기를 비롯해 운동을 잘 하며, 다른 사람들에게 인정이 많다는 얘기를 듣습니다. 또한 냄새를 잘 맡지만 성질이 약간 급하고 화를 잘 내는 편입니다. 예민하고 날카로운 성격 때문에 항상 무엇인가 쫓기는 듯 불안해하는 경향도 있습니다.

목체형의 사람은 간목(肝木)이라 해서 간 쪽으로 병이 잘 옵니다. 간은 근육을 주관하므로 근육 질환으로 고생하는 수도 많습니다. 또 털이 많다는 것은 몸에 습열이 잘 쌓일 수 있다는 뜻이므로 이로 인해서 류머티즘이나 허리 다리 병이 오기 쉽습니다.

항시 간을 보 해주어야 합니다.

▶ 금체형의 사람 : 목이 짧고 어깨가 넓다

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

생김새를 보면 목이 짧고 어깨는 넓은 편이고 얼굴 모습은 대체로 둥글넓적하게 생겼습니다. 전체적으로 피부색은 흰 편에 속합니다.

이 금체형의 사람들은 영감과 예감이 뛰어나 상상력이 탁월하여 주위 사람들로부터 아이

디어맨이라는 애길 자주 듣습니다. 새로운 일을 기획하고 추진하는 데도 남다른 능력을 지니고 있습니다. 그러나 쉽게 우울해지는 성격이라 가끔씩 혼자 있길 원하고, 또 울기도 잘 합니다.

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

금체형들은 평소 폐기(肺氣)를 고르게 해주면 아주 좋습니다.☺

