

형 상 학 습 법

원 장 김 용 서

전국 한의원 학습증진 클리닉

www.youthclinic.co.kr

I. 형상이란 ?

한의학의 중요성은 질병 치료뿐만 아니라 예방의학의 차원에서도 새롭게 조명되고 있다.

한의학의 특징을 한마디로 말하자면 '형상(形象), 즉 생긴 형태와 성정(性情)대로 병이 온다'는 것이다. 여기서 말하는 '형상(形象)'이란 형태만을 의미하지는 않는다. 기본적인 성정(性情)과 살아가는 방식까지 모두 포함된다.

사람은 인간으로서의 보편성과 체질적 특이성을 모두 가지고 있다. 따라서 진찰과 치료를 할 때도 인간의 보편성과 체질적 특이성을 충분히 고려하여 상황에 맞게 적용하는 것은 매우 중요한 일이다. 사람이 가지고 있는 보편성과 특이성은 언제나 형태, 기능, 성정, 색과 같은 형상적 특징으로 발현되는데 환자에게 나타나는 이러한 발현상을 형색맥증(形色脈證)으로 합일하면 치료에 만전을 기할 수 있다.

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 있다.

본 학습법에서는 형상(形象) 중 가장 중요한 어조주갑류(魚鳥走甲類)를 위주로 체질을 분류하여 적용하려 한다.

어류(魚類), 조류(鳥類), 주류(走類), 갑류(甲類)는 사람의 형상을 오행과 동물의 특징에 비유하여 체질을 분류한 방법으로 각 체질별로 체내의 장기의 허실이 다르고 그에 따른 사람의 생김새와 성격, 병리 현상도 서로 달리 나타난다.

2 형상별 한의학적 특징

1) 어류(魚類)형의 사람 : 입이 약간 튀어나오고 움직인다

어류형의 사람은 '수체(水體)'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 떠올리면 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 일 처리에 있어선 인정을 받는다.

오행상 수는 신장과 관련을 맺고 있다. 따라서 신장의 허실에 따르는 여러 가지 병으로 고생하는 수가 많다. 허배가 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 하거

나 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.

2) 조류(鳥類)형의 사람 : 입술이 얇고 작으며 눈이 동그랗다

조류형에 속하는 사람은 ‘화체(火體)’라고 하여 하늘을 나는 새와 비슷한 생김새와 특성을 지니고 있다.

우선 생긴 모습을 보면, 입술이 얇고 작으며 하관(얼굴의 아래쪽)이 좁고 뽕죽하다. 눈은 아주 동그랗게 생겼으면서 눈동자에서 빛이 반짝반짝 난다. 가슴은 마치 새의 가슴처럼 흉골이 약간 앞으로 불거져 있다. 그리고 화체형의 사람들 중에는 얼굴이 붉은 경우가 많다.

화체형의 사람은 거의가 성격이 불같이 급하다. 무슨 일을 하든 꾸물대는 법이 없고 신속 정확하게 해치운다. 약속 시간이나 약속한 일에 대해선 칼로 무를 베듯 한 치의 어김도 없이 반드시 지키고야 만다. 예의범절 또한 아주 깎듯하다. 또 항상 가만히 있질 못하고 뭔가를 해야 직성이 풀린다. 이렇게 성격이 불같이 급하면서도 동시에 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 끓어 오르다’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 낮지 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.

3) 주류(走類)형의 사람 : 몸체에 비해 팔다리가 길다

주류형에 속하는 사람은 ‘목체(木體)’라고 하여 달리기를 잘 하는 동물과 비슷한 특징을 지닌다.

얼굴형은 가름하게 생기고 눈 꼬리가 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 사람들에 비해 인정이 많다는 얘기를 듣는다. 또한 냄

새를 잘 맡는다. 하지만 성질이 약간 급하고 화를 잘 내는 편이다. 예민하고 날카로운 성정 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.

4) 갑류(甲類)형의 사람 : 목이 짧고 어깨가 넓다

갑류형 체질의 사람은 ‘금체(金體)’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 아

한방과 건강

플 때도 자주 있다. 성격상 우울해지기 쉬우므로 신경성 질환에도 잘 걸린다.

금체형들은 평소 폐기(肺氣)를 고르게 해주면 아주 좋다.

3. 형상학습법이란

우리나라의 교육열은 세계 어느 나라에 내놓아도 뒤지지 않다.

공부를 시키는 것에 있어서는 세계 제일인 아닌가 싶다.

그런데 큰 문제가 있다.

모든 아이에게 똑같은 학습법 획일적으로 강요하고 있는 것이다.

조금 진보된 경우라도 학교의 비 평균화나 우열반을 편성해야 한다고 주장하는 정도이다.

그런데, 똑같은 성적의 아이들이라도, 각각의 아이들마다 공부하는 스타일이 분명히 다르다.

공부하는 시간만 보더라도
야밤형인 학생 (밤늦게까지는 잘 견디지만 새벽에는 못 일어나는 학생),
새벽형인 학생 (초저녁에는 잠이 쏟아지지만 비교적 새벽에는 일찍 일어나는 학생),
일반형인 학생 (보통 고교생은 1시에 자서 6시에 일어남)등
사람마다 신체적, 정신적 조건이 다 같지 않으므로 자신에게 적합한 학습시간을 다 다룹니다.

과목별로 보면
새벽, 아침(공복시)에는 어문계열(국어, 외국어, 사회 등 암기과목)의 학습이 효과적

고, 밤늦은 시간 학습에는 수리계열(수학, 물리, 화학, 생물, 지구과학)의 학습이 효과적입니다.

이렇듯, 사람마다 신체적, 정신적 조건이 다 같지 않으므로 획일적으로 공부하는 스타일이 고착되면 자기에게 쉬운 것만 하려고 한다.

이때, 자기 학습 스타일을 정확히 이해하여 자기 성정의 장단점을 알고 장점을 살리고 단점을 보완해야 한다.

그럼, 나의 장점은 무엇이고, 단점은 무엇인가?

그것은 형상에 따른 체질 분류로 알 수 있다.

한의학에서는 예로부터 사람의 성정을 형상(어류, 조류, 주류, 갑류)으로 구분해 왔다.

그리고, 형상에 따라 개개인에 알맞는 학습법도 이해할 수 있다.

즉, 형상학습법은 아이들의 성정 스타일에 따른 공부를 시키자는 맞춤학습을 의미한다.

4. 형상별 학습법의 특징과 대책

1) 어류(魚類)

[특 징]

음양(陰陽)과 기혈(氣血)이 모두 적당해 비교적 건강하다. 자만심에 빠지기 쉽고 냉철하지만 독선적인 경향이 있어 고집불통이고 속을 알 수 없으며 집단학습보다 스스로 알아서 하는 스타일이다.

[대 책]

모범을 보여 스스로 깨달아서 스스로 하도록 유도해야 한다

2) 조류(鳥類)

[특 징]

양체질로 기혈(氣血)이 모두 넘쳐 몸에 열이 많고 그 열이 위로 상승하여 상열(上熱)이 되기 쉽고 감정 컨트롤이 잘 안되어 흥분하기 쉽고 성질이 급해지기 쉽다.

추진력이 뛰어나고, 감정표현이 적극적이며, 경쟁적, 성취 지향적이어서 감투를 선호하며, 성질이 급해 생각을 바로 실천하고, 신중하지 못해 성급한 결정을 하며, 성적결과에 집착하고 욕심이 많아 심한 경우 시험불안으로 이어질 수 있다.

[대 책]

감정을 자제하고 마음을 안정시키며 욕심을 버리고 일등주의를 탈피하며 나눔의 미덕과 따뜻한 리더쉽을 기른다.

3) 주류(走類)

[특 징]

양체질로 기가 왕성한 타입으로 기분이 들 때 상기(上氣)가 잘되므로 산만하고 끈기가 없고 호기심, 새로운 것에 대한 욕구

가 많다.

초반 학습속도는 빠르나 덩빙거리고 벌여놓기만 하는 등 일을 건성 건성하고 부주의해 마무리가 약하다.

[대 책]

학습내용에 우선순위를 정해 이를 기록해서 치밀하고, 일관성 있게 하도록 지도해야 한다.

특히 책임감을 가지도록 해야 한다.

4) 갑류(甲類)

[특 징]

음체질이고 기혈(氣血)이 모두 부족한 타입이 많기 때문에 체력이 약해서 예민해져서 소심하거나 일찍 지치는 모습이 되기 쉽다.

모범생으로 규칙을 잘 지키며, 꼼꼼하고 성실하고, 신중하고, 착실하며, 완벽주의를 추구한다. 새로운 시도에 대한 두려움이 많아 실수, 불안, 시험불안으로 이어질 수 있다.

[대 책]

새로운 시도를 자주 시도하도록 유도하여 자신감을 기른다.

체력을 보강한다. 🍵

