

사상체질 의학은 1894년 동무 이제마 선생이 창안한 체질 의학이다.

사람의 체질을 태양인 태음인 소양인 소음인 네 체질로 구분하고 체질에 따른 생리와 병리를 달리 규정해 동일한 질환을 앓고 있더라도 체질에 따라 다른 치료를 적용해야 한다는 게 다른 서양의학과 차별화된다.

사람의 체질은 알레르기 체질, 산성체질, 허약체질, 건강체질 등으로 구분하고 있으나, 한의학에서는 '체질'과는 완전히 다른 개념으로서 타고날 때부터 장부의 균형에 의해 4가지 체질 중 한 가지를 갖게 된다,

한의학의 사상체질은 평생 죽을 때까지 변하지 않는다는 것이다. 이러한 체질에 따라 사람의 질병을 치료 할 때 적용하면 성격, 사회성, 재능도 달라진다는 것이다.

사상체질의학에서는 체질을 감별하는 방법은 얼굴의 형과 눈, 코, 귀, 입의 형태와 크기를 관찰한다. 몸의 체형이 상체가 발달이 되었나 하체가 발달이 되었는가를 관찰하며, 원래 가지고 있는 성격, 재능을 물어보며, 평소의 수면, 대소변, 식욕, 소화 정도가 어떠한가 생리적 현상과 병이 들었을 때에 나타나는 특성을 물어 보아 병리적 현상을 알아봄으로써 위의 모든 내용을 총체적으로 판단을 하여 체질감별을 한다. 또는 침을 놓아서 반응을 보거나 약물 테스트 법, 설, 진맥 법이다. 마지막으로 체질을 확진 하는 방법은 사상체질의 병에 맞는 사상체질 한약처방을 복용하여 반응을 보아서 확인을 하는 것이 가장 정확하다. 요즘은 사상체질을 감별하기가 점점 어려워지고 있다. 전형적인 체질인 경우에는 큰 문제없이 감별이 되고 치료효과도 빠르지만 상당수에 있어서는 문명사회의 급속한 변화, 식생활의 인스턴트화, 대기, 수질, 토양의 오염에 의한 환경적 변화에 적응을 하다 보니 체질을 판단하기가 점점 어려워진다.

체질의학은 생리와 병리, 기전으로 보았으나 조선 한의학자 이제마 선생의 사상의학이 나오면서 체질을 구분했고, 체질에 따라 질병 및 특징을 분류했다. 요즘에는 일반인들도 건강을 위해서는 체질별로 음식을 가려 먹어야 한다는 것으로 알고 있다.

그렇다면 체질을 어떻게 감별하느냐는 것. 외모나 성격 등을 고려해 체질을 감별하는 방법을 소개한 책들이 많은데 이것을 재미로 읽다 보면 이 체질의 성격이 나에게 맞는 것 같기도 하고, 저 체질의 성격이 맞는 것 같기도 해 혼란스럽다.

이런 점 때문에 한의학계는 체질감별을 위한 객관성 있는 자료를 얻기 위해 설문을 작성해 통계를 모으기도 하고 진단기기를 응용하는 방법도 시도되고 있다. 그러나 아직까지는 일반인이 이를 이용해 쉽고 정확하게 감별할 수 있는 것은 절대 아니다.

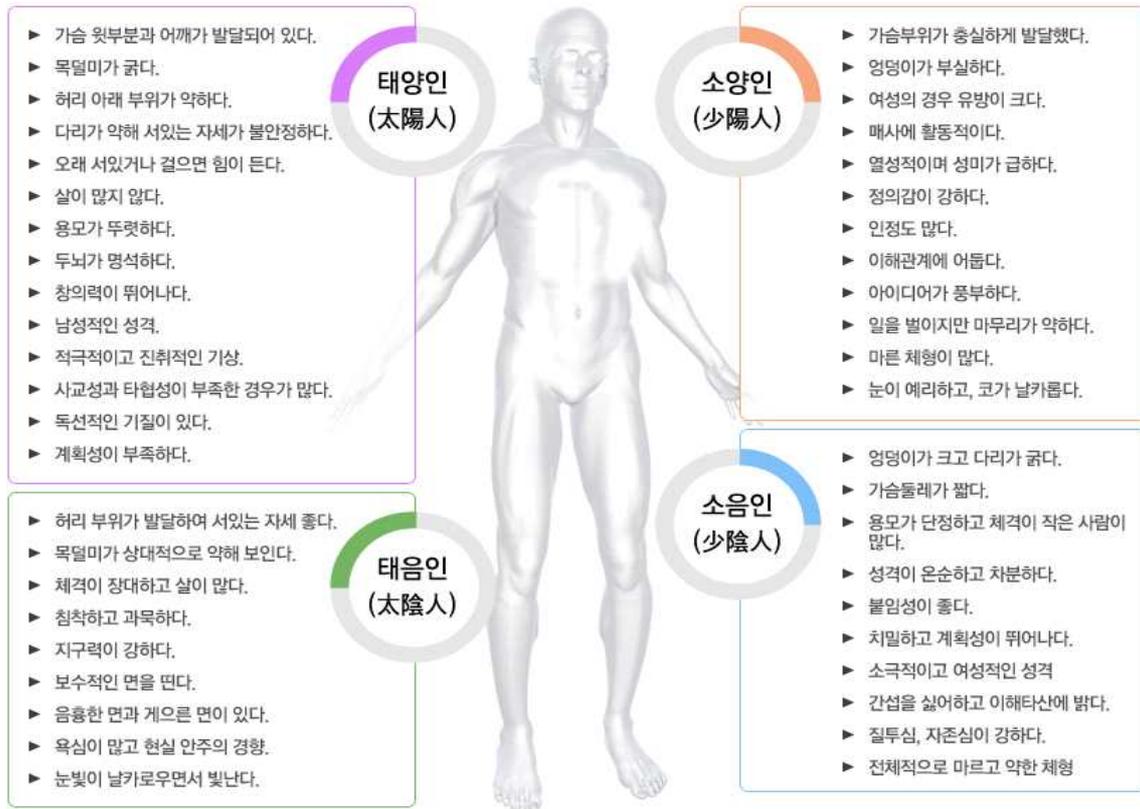
이러한 가장 적합한 방법으로 접촉반응분석법(Contact Reflex Analysis, CRA)을 통한 근력테스트로 취약장부를 찾을 수 있고 색깔 반응으로 통한 체질감별법은 체질진단에서 체질 판별 오류를 현저히 줄일 수 있으며, 체질 판별이 되면 Vial(일반적으로 작은 시약병을 일컬음, 한약의 정보가 들어 있음)로 알맞은 약물을 처방한다.”라고 H.한의원 원장의 조언이다.

또한 사상의학은 체질별로 제각기 장점과 단점이 있으며 좋은 체질과 나쁜 체질이 있다고는 보지 않는다. 다만 체질에 따라 취약한 면이 있으므로 이를 잘 파악해 균형을 잡을 수 있는 섭생을 실천하라고 전한다

• 그림 참조

사상의학에서 가장 기본이 되면서 중요한 문제가 체질을 네 가지로 구분하는 것입니다. 체질구분의 요소는 체형, 용모, 기상처럼 외모를 통해 알 수 있는 것들과 성격을 통해 내면을 들여다보는 것 등이 있습니다.

물론 체형은 후천적으로 바뀔 수 있습니다. 환경에 따라 다른 영양공급, 운동량 등에 따라 변화가 있을 수는 있지요. 그러나 분명 일정한 패턴에 따라 체형을 갖게 된다고 봅니다. 또 용모는 이목구비의 형태를 살펴 파악하는 것이며, 기상은 풍기는 분위기를 보아 알 수 있습니다.



1) 당신의 체구는 어떠합니까?

- ① 목덜미가 굽고 허리 부위가 가늘다
- ② 허리 부위가 굽고 목덜미가 가늘다
- ③ 가슴 부위가 넓고 엉덩이 부위가 작다
- ④ 엉덩이 부위가 크고 가슴 부위가 좁다

2) 당신의 체격은 어떠합니까?

- ① 건장하고 어깨 위가 발달하였다
- ② 비만하고 체구가 큰 편이다
- ③ 날쌔고 가슴 부위가 발달하였다
- ④ 단정하며 체구가 작다

3) 일을 할 때 어떻게 처리합니까?

- ① 막힘없이 시원스럽게 한다
- ② 끝까지 꾸준하게 한다
- ③ 창의적이고 솔직하다
- ④ 세밀하고 꼼꼼하게 한다

4) 자신의 성격과 일치하는 것은?

- ① 낯선 사람과도 쉽게 어울린다.
- ② 느긋하며 잘 받아들인다
- ③ 옳지 않은 것을 보면 참지 못한다
- ④ 정확하고 빈틈없이 일을 처리한다

5) 당신은 어디에 속합니까?

- ① 진취적이고 추진력이 강하다.
- ② 행동은 느리지만 꾸준하다.
- ③ 여러 일을 벌여놓고 마무리는 약하다
- ④ 행동보다 사색하기를 좋아한다

6) 다음 중 어떤 것을 많이 느끼니까?

- ① 앞뒤를 가리지 않고 거침없이 행동한다

- ② 마음은 있으나 실행을 못 하여 겁이 난다.
- ③ 하던 일을 마무리하지 못하여 두렵다.
- ④ 모든 일을 정확히 하려다 보니 불안하다

7) 당신의 행동양식은 어디에 속합니까?

- ① 공격적인 행동을 한다.
- ② 변화를 싫어한다
- ③ 새로운 것을 찾으려 한다
- ④ 방어적인 행동을 한다

8) 당신은 자신이 어떻다고 느끼십니까?

- ① 급진적이며 함부로 행동한다.
- ② 보수적이며 욕심이 많다.
- ③ 외향적이며 과시하려고 한다.
- ④ 온순하며 편안하고자 한다.

9) 언제 건강 상태가 좋음을 느끼십니까?

- ① 소변의 양이 많고 잘 나올 때
- ② 땀이 잘 나올 때
- ③ 대변이 잘 나올 때
- ④ 소화가 잘 될 때

10) 당신은 어떤 성향을 지니고 있습니까?

- ① 과거의 일에 미련이 별로 없다
- ② 넓게 생각하고 이해해 버린다
- ③ 크고 넓게 포용해 버린다

④ 세밀하고 정확하게 일을 한다

11) 욕심이 생기게 되면 어떤 생각이 드십니까?

- ① 예절을 무시하고 마음대로 행동하고 싶다
- ② 어진 마음을 버리고 욕심을 많이 부리고 싶다
- ③ 지식을 버리고 속이고 과시하고 싶다.
- ④ 의리를 버리고 편안함을 택하고 싶다

12) 평소에 어떤 마음이 부족합니까?

- ① 사양하는 마음이 부족하다
- ② 측은히 여기는 마음이 부족하다
- ③ 옳고 그른 것을 따지는 마음이 부족하다
- ④ 부끄러운 일을 싫어하는 마음이 부족하다

13) 잠재되어 있다고 생각되는 성향이 있습니까?

- ① 더럽고 거친면이 있다
- ② 교만하고 포악스런 면이 있다
- ③ 교활하고 간교한 면이 있다
- ④ 속임수와 거짓을 일삼는 경우가 있다.

14) 당신은 어디에 속합니까?

- ① 자신은 게으르면서 다른 사람은 부지런하도록 한다
- ② 자신의 체면과 권위는 높이면서 다른 사람은 낮춘다.
- ③ 자신을 공경해 주기를 바라면서 다른 사람은 가볍게 여긴다.
- ④ 자신에게는 관대하고 다른 사람에게는 박절히 대한다.

15) 당신은 무엇에 가장 관심을 갖고 있습니까?

- ① 권세에 관심이 가장 많다
- ② 돈과 재물에 관심이 가장 많다
- ③ 명예에 관심이 가장 많다
- ④ 지위에 관심이 가장 많다

16) 살아가면서 많이 느끼는 점은 무엇입니까?

- ① 자신의 마음을 소중히 여기지 않는다.
- ② 자신의 업무에 최선을 다하지 않는다.
- ③ 자신의 집안을 아끼지 않는다.
- ④ 스스로 부지런히 움직이지 않는다.

17) 당신은 어떤 충동을 느끼곤 합니까?

- ① 남의 것을 훔치고 싶은 때가 있다.
- ② 남의 것을 빼앗고자 할 때가 있다.
- ③ 남을 업신여기고 싶은 때가 있다.
- ④ 남을 질투하고 싶은 때가 있다.

18) 당신은 어디에 속합니까?

- ① 친구를 사귄 때 여러 가지를 따지지는 않는다.
- ② 가정 일을 중요시 하고 외부 일은 가볍게 본다.
- ③ 외부 일을 중요시 하고 가정은 소홀히 여긴다.
- ④ 친구를 사귄 때 여러 가지를 따진다.

19) 당신은 어디에 속합니까?

- ① 모임을 조직하고 운영하는 일이 잘 안 되면 화가 난다.
- ② 일이 잘 안 되면 사치와 향락을 일삼게 된다.
- ③ 어떤 곳에 거처하는 것이 안 되면 깊은 슬픔에 빠진다.
- ④ 친구를 사귀는 것이 잘 안 되어 웃음이 많아진다

20) 당신이 원하는 바가 있다면 어느 것입니까?

- ① 체면대로 하려는 마음이 있다.
- ② 욕심이 채워질 정도로 풍족해지고 싶은 마음이 있다.
- ③ 평소 출세해서 영화를 누리고 싶은 마음이 있다.
- ④ 평소 남에게 존경받고 싶은 마음이 있다.

21) 힘들고 어려운 상태에서 느끼는 마음은?

- ① 부귀가 눈앞에 있는 듯하다.
- ② 이익이 눈앞에 있는 듯하다.
- ③ 명예가 눈앞에 있는 듯하다.
- ④ 권력이 눈앞에 있는 듯하다.

22) 당신이 가지고 있는 성품은?

- ① 말소리가 명확하여 사람을 잘 맞아들이는 편이다.
- ② 사람 위에 우뚝 솟아서 남을 가르치며 유도해 내는 편이다.
- ③ 포용력이 넓고 커서 사람을 존경하는 법도가 있는 편이다.
- ④ 성격이 넓고 평탄하여 사람을 달래며 따르도록 하는 편이다.

23) 감정을 억누르지 못하면 나타나는 증세는?

- ① 슬픔이 깊어지면 심하게 분노한다.
- ② 기쁨에 넘치면 사치와 향락을 일삼게 된다.

- ③ 화가 심하게 나면 슬픔이 가슴 깊이 스며든다.
- ④ 즐거움이 넘치면 감정에 변화가 나타난다.

**24) 당신이 느꼈던 감정은?**

- ① 남에게 서로 돕자고 해놓고 실제로 도와야 할까 걱정한다.
- ② 남에게 청렴하라 해놓고 실제로 청렴해야 할까 걱정한다.
- ③ 상대에게 서로 의지하자 해놓고 실제로 의지할까 걱정한다.
- ④ 남을 깨우쳐줘야 한다 해놓고 실제로 깨우쳐줄까 걱정한다.

**25) 당신은 어디에 속합니까?**

- ① 하고 싶은 것을 못 하면 항상 분한 마음이 생긴다.
- ② 남에게서 가져온 것이 적지는 않으나 계속 되지 않을까 항상 두렵다.
- ③ 자기 것을 매우 아끼지만 항상 부족하여 근심스럽다.
- ④ 하고 싶은 것을 할 수 있어 항상 즐겁다.

**26) 사람을 판단할 때에 무엇을 기준으로 삼습니까?**

- ① 선과 악
- ② 근면과 게으름
- ③ 지혜와 어리석음
- ④ 능력과 무능력

**27) 당신이 가장 꺼려하는 사람은?**

- ① 세밀하고 빈틈이 없으면서 예의가 있는 사람
- ② 재산을 경영하면서도 의리가 있는 사람
- ③ 은혜에 보답하고 신의가 있으면서 어진 마음을 가진 사람
- ④ 재주가 있으면서 지혜로운 사람

28) 구토를 할 때는 어떻습니까?

- ① 아무 이유 없이 구토 증세가 온 적이 있다.
- ② 구토가 있을 후에 병이 나은 적이 있다.
- ③ 구토를 할 때는 열이 있다.
- ④ 구토를 할 때는 언제나 몸이 차다

29) 어떤 경우에 몸이 가벼워집니까?

- ① 배변시 대변 덩어리가 크고 양이 많으면 몸이 가볍다
- ② 굵은 땀을 흘리면 병이 호전된다.
- ③ 손바닥이나 발바닥에 땀이 나면서 병이 나은 적이 있다.
- ④ 코 밑에서 땀이 난 후에 병이 가벼워진 적이 있다.

30) 다음 중 당신이 느끼는 증상은?

- ① 소변 양이 많고 자주 보면 몸이 가볍다
- ② 긴장을 하면 심장이 두근거린다.
- ② 몸이 힘들면 코피가 조금씩 나거나 가래에 피가 섞여 나온다.
- ④ 땀이 많이 나면 기운이 빠지고 어지럽다.

31) 다음 중 당신이 느끼는 증상은?

- ① 얼굴에 흰빛이 돌면 건강하다.
- ② 눈꺼풀이 위로 당기고 눈알이 아픈 적이 있다.
- ③ 건망증이 심하다는 것을 느낀다.
- ④ 쉽게 놀라고 심장이 두근거린다.

32) 당신은 어디에 속합니까?

- ① 건강 상태가 좋지 않을 때의 체격은 항상 마른 때이다.

- ② 감기가 들면 먼저 목이 아프고, 열이 나며 땀이 나온다.
- ③ 평소에 처음의 대변은 딱딱하나 그 뒤의 변은 무르게 나온다
- ④ 평소에 한숨을 많이 쉰다

**33) 다음 중 당신이 느끼는 증상은?**

- ① 아침에 먹은 음식을 저녁에 토하거나, 저녁에 먹은 음식을 아침에 토하는 때가 있다.
- ② 남에게 무안을 당하면 얼굴로 열이 오르거나 붉어진다.
- ③ 설사를 하고 나서 온몸에 열이 더 난 적이 있다
- ④ 음식을 조금만 많이 먹어도 속이 불편하다.

**34) 다음 중 당신이 느끼는 증상은?**

- ① 다른 증세 없이 다리에 힘이 없고 보행하기가 힘든 적이 있다.
- ② 2~3일 간 추위를 타다가 멈추고, 이어서 2~3일 간은 열이 나는 증세가 반복된 적이 있다.
- ③ 먹는 것은 많으나 살이 안 찐다.
- ④ 땀은 나지 않는데 열이 나고, 미친 사람처럼 들뜬 적이 있다.

**35) 다음 중 당신이 느끼는 증상은?**

- ① 식도 부위가 넓게 열려서 바람이 나오는 것 같다
- ② 배꼽 주위의 복부가 막혀서 안개가 낀 것 같다.
- ③ 대변이 막히면 가슴이 터질 것 같다.
- ④ 설사를 하면서 아랫배가 찬 적이 있다.

**36) 다음 중 좋아하는 음식물에 모두 〇표를 하시오**

- ① 메밀·냉면·새우·조개류(굴·소라·전복)·게·해삼·붕어·순채나물·기타 채소류

② 밀가루 음식·콩·고구마·땅콩·설탕·쇠고기·우유·버터·치즈·명란·젓·장어·도라지·당근·더덕·고사리·연근·토란·버섯·미역·다시마·김

③ 보리·팥·녹두·돼지고기·계란·오리고기·생굴·해삼·멍게·전복·새우·게·가재·복어·잉어·자라·가물치·배추·오이·상추·호박·가지·당근·생맥주·병과류

④ 찹쌀·차조·감자·닭고기·개고기·꿩고기·참새고기·양젓·양고기·벌꿀·명태·도미·조기·멸치·민어·미꾸라지·시금치·양배추·미나리·파·카레·후추

#### <체질을 진단하는 방법>

선택한 번호를 합쳐서 ①번이 많으면 태양인, ②번이 많으면 태음인, ③번이 많으면 소양인, ④번이 많으면 소음인일 확률이 높다.