

사상체질과 스포츠

이 민영

백산한의원 원장

한의학 박사

경희대 한의대 외래교수

세계권투협회(WBA) 국제 심판

최근 마스크의 집중조명으로 인체에 네 가지의 체질이 있다는 것을 대부분의 국민들이 알 정도가 되었다. 그러다 보니 진료실에서 체질을 분류해 달라는 분들이 부쩍 많아지고 있다.

사실 조금만 관심을 가져보면 체질의 차이가 확실히 있구나 하는 것을 금방 알아낼 수 있다. 똑같이 밥을 먹는데 누구는 살이 찌고, 누구는 몸이 가뿐해 지는데, 누구는 오히려 몸이 무겁다고 한다. 체격을 보아도 어깨가 딱 벌어진 사람이 있는가 하면, 엉덩이만 큼지막한 체질도 있다. 똑같은 일에도 성질을 불같이 내는 사람이 있고 무뎠히 참아내면서도 별로 스트레스를 받지 않는 분도 있다. 몸이 부실해 매일 병원신세를 지면서도 장수하는 분도 있고, 항상 건강에 자신을 가지던 분이 중년도 못 넘기고 쓰러지는 경우를 주변에서 수없이 본다.

동네 조기축구회에 가서 경기하는 모습을 살펴보면 오로지 수비만 보는 분이 있고, 수비나 공격을 닦치는 대로 하는 분도 있고, 안하면 안 했지 공격수만 고집하는 분도 있다. 물론 개개인의 기량차이도 있겠지만 은연중에 그 사람의 체질적 특성을 나타내는 재미있는 대목이다. 사상의학에서는 체질을 '중용'적인 관점에서 바라보아, 어느 쪽으로 치우쳐 있나를 살펴서, 선천적으로 치우치게 태어난 육체와 정신을 후천적인 노력에 의해 '中'에 의해 가깝도록 이끌어 질병을 치료 내지는 예방하는 것이 목표이다.

그러므로 각자의 체질을 안다는 것은 질병을 치료하는 치료학으로서의 의미뿐만 아니라 체질적 단점을 알고 그것에 대처하는 예방의 의학이며, 밝고 건강한 삶을 살아갈 수 있는 길을 아는 것과 같다.

특히 운동이라는 관점에서 사상체질을 살펴보아 자기에게 맞는 운동 종목을 선택한다면 건강뿐만 아니라 부상예방에도 많은 도움이 될 것이다.

그러므로 최근 양방 위주의 운동처방에 사상의학에서 분류하는 체질적 특성을 고려한다면 한 단계 위의 운동처방을 내릴 수 있을 것으로 생각된다.

● 우선 사상의학이 무언지 부터 살펴보도록 하자.

1894년은 동무 이제마 선생께서 사상의학의 모태인 동의 수세보원의 집필을 마치신 해다. 동무의 사상의학은 인체를 보는 방법과 질병의 치료에 획기적인 사고의 전환을 가지고 온 새로운 의학의 관점으로 한국의 한의학을 한 단계 끌어올린 사상이다.

사상체질이란 태양인, 태음인, 소양인, 소음인을 말한다. 이러한 체질적 특성은 태어날 때부터

결정되므로 살아가는 중간에 체질이 바뀔 수 없으며, 누구나 이 4체질 중 어느 하나에 반드시 속한다. 사람이 저마다 생김새나 성격 등이 다른 것은 모두 체질이 다르기 때문이다.

장기(臟器)의 기능상의 대소로 구분지어 보면 태양인은 폐기능이 크고 간의 기능이 작으며, 태음인은 간의 기능이 크고 폐의 기능이 작다. 소양인은 비의 기능이 크고, 소음인은 신의 기능이 크고 비의 기능이 작은 체질이다.

사람은 이와 같이 선천적으로 장기(臟器)간의 기능이 어느 정도 불균형인 상태로 되어 있으므로 완전한 건강체란 있을 수 없다. 그러나 그 범위가 생리적 범주 안에 있다면 그 불균형 자체가 병을 일으키지 않으므로 자기의 체질을 정확히 알고 부족한 부분에 병이 생기지 않도록 일상 생활 속에서 주의를 한다면 건강 체질을 유지할 수 있다.

① 태양인

태양인은 윗가슴은 잘 발달되어 있으나 간장이 있는 옆구리와 척추는 약하다. 하체의 힘이 약하여 오래 걷거나 서 있기를 싫어한다. 여자는 생식기능이 약하여 불임증인 경우가 많다.

머리가 명석하여 창의력이 있다. 영웅심과 자존심이 강하고 일이 뜻대로 되지 않을 경우에는 쉽게 분노를 일으켜 건강을 해치게 된다. 분노의 감정이 폭발하면 소화불량 구토와 같은 증상을 일으킨다. 이 체질을 가진 사람은 자기만의 이상에 도취되어 남의 의견을 무시하고 혼자 앞서가는 경향이 있으므로 한발 물러서 신중하게 판단하는 태도를 지닐 필요가 있다.

육류를 먹으면 오히려 간 기능이 나빠지고 근육에 힘이 빠져서 하지무력증이 생긴다. 따라서 평소에 성질이 서늘한 식품을 취하는 것이 유익하다. 특히 지방질이 적은 해물류나 소채류가 좋다. 메밀, 녹두, 채소, 해조류 등은 권장할만한 식품이고, 고기, 마늘, 생강, 술 등은 금기 식품이다.

건강에 관한 상식 중 어떤 분은 고기를 먹지 말라고 하며 어떤 분은 고기를 먹으라고 하여 많은 혼돈을 준다. 그중 몇 년 전 '이상구 신드롬'이라는 말까지 만들어 낸 이상구 박사는 고기를 먹지 말라고 주장한다. 이는 필자 생각에 그분의 체질이 태양인이기 때문에 고기를 먹으면 몸이 나빠지는 것을 체험하고, 다른 분들에게도 고기를 먹지 말라고 권하는 것이 아닌가 생각된다. 태양인은 육식을 하게 되면 오히려 몸이 무겁고 병이 잘 생기기 때문이다.

② 태음인

몸이 크고 뚱뚱한 사람 중에 태음인이 많다. 몸체의 특징은 가슴 어깨부위에 비하여 윗배가 있는 몸통이 굽어서 전체적으로 기품이 있어 보이며 당당하게 행동하고 눈 코 입 손발 등이 모두 두터우면서도 큼직하다. 태음인 중에서는 피부가 검으면서 근육질이라 강인해 보이는 체형과 두부살에 피부가 흰 두 유형이 있다. 어느 경우건 살결은 성글고 땀구멍이 커서 항상 땀을 많이 흘리며, 또 땀을 많이 흘리면 몸이 가벼워진다. 호흡기가 약해서 다른 체질에 비하여 숨이 차는 일이 많다.

겉으로는 과묵하고 점잖아 보이지만 속은 엉큼하며 좀처럼 속마음을 드러내 보이지 않는다. 고집이 세고 성취욕이 강하며 일의 추진력도 좋다. 자기의 주장은 남이 듣거나 말거나 끝까지 소신껏 피력하며 말하는 게 조리가 없는 듯하다 골자가 있고, 유머감각이 뛰어난 경우도 있

다. 식성이 좋고 고기를 좋아하며 물을 많이 마시며 술도 좋아한다.

대사 및 순환기 계통의 장애가 잘 생겨 고혈압, 중풍, 당뇨와 같은 질병에 잘 걸린다. 따라서 태음인은 지방, 단백질이 많이 들어있는 음식을 삼가야 한다.

생야채를 많이 먹고 운동을 하여 영양의 균형과 체중을 조절하는 것이 중요하다. 전체적으로 담과 습이 많은 체질이므로 도라지, 더덕, 율무, 배, 무와 같은 식품이 좋다. 콩, 밤, 호도, 잣은 태음인에게는 좋은 강장식품이다.

이 체질은 운동량이 적고 비만해지기 쉬워 자칫하면 각종 성인병이 발생하기 쉬운 경향이 있으므로 과식을 삼가고, 운동량을 늘려서 적당히 땀을 내는 것이 좋다.

③ 소양인

강한 인상을 풍기며 몸이 마른 사람 중에 소양인이 많다. 눈매가 날카로워 보이고 입은 크지 않고 입술이 얇으며 턱이 뾰족하다. 상체에 비하여 엉덩이가 작고 자세가 곧바르다. 몸이 가벼워 보이고 걷기를 좋아하며 행동이 민첩하고 밖에 나가 활동하기를 좋아한다. 그래서 자신의 일이나 가정을 소홀히 여기는 경향이 있으며, 남의 일에 희생을 아끼지 않아 의리 있는 사람으로 보인다.

성질이 급하고 직선적이어서 생각을 정돈하거나 말을 다듬지 못하여 함부로 내뱉는 경향이 있다. 성질이 급하고 욕심이 적은 반면 침착하지 못하며 오락을 하는데 있어서도 깊이 생각하는 놀이는 별 소질이 없다. 일이 용두사미가 되는 경향이 많으며 결정과 포기가 빠르다. 그러나 정의감이 있고 희생정신이 투철하여 私보다는 공을 중시하는 경향이 있다.

이 체질은 에너지소모가 과다하므로 결핵, 당뇨, 갑상선 기능 항진 등 소모성 질환에 약하다. 남자는 정력이 딸리고 여자는 출산율이 낮은 편이다.

속이 열이 있어 계절에 상관없이 찬 것을 좋아한다. 음식으로는 성질이 찬 메밀, 녹두, 팥, 보리 등이 잘 맞고 조개와 같은 해물과 돼지고기가 좋다. 인삼, 녹용 등이 잘 맞지 않는 체질이다.

이 체질은 쉽게 흥분하고 경거망동하는 경향이 있으므로 이를 염두에 두고 자제하는 노력이 필요하다.

④ 소음인

침착하며 단정하고 꾸부정해 보이는 사람 중에 소음인이 많다.

외형상으로 상하의 균형이 잘 잡혀있고 보편적으로 체구는 적은 편이며, 용모가 오밀조밀하고 여자인 경우 예쁘고 애교가 많다. 소음인 중에서도 뚱뚱한 사람도 있고 마른사람도 있으나 뚱뚱해도 윗배보다는 아랫배가 나온 것이 태음인과 다르고, 말랐어도 엉덩이는 크고 몸이 굵은 것이 소양인과 다르다.

성격은 내성적이거나 사교성이 있고 겉으로는 유연해 보여도 속으로는 강인하고 시기와 질투심이 많다. '사촌이 땅을 사면 배가 아프다.'는 속담에 가장 잘 어울리는 체질이다. 작은 일에도 섬세하게 일을 처리하고 예민하여 불안한 마음이 항상 마음속에 있다. 매사가 빈틈이 없고 책임감이 강해서 자기가 맡은 일은 꼭 완수하려고 노력한다.

머리가 총명하고 판단력이 빠르며 조직적이고 사무적이어서 윗사람에게 잘 보이거나 때로는 지나치게 아첨하기도 한다.

소음인은 속이 냉하고 위장기능이 약해서 소화불량, 설사, 신경통 등으로 고생하는 사람이 많다. 여자는 음식 솜씨가 좋고 생식능력이 뛰어나 애기를 다산하는 경향이 있다.

음식을 잘 먹지만 항상 기력이 부족하고 피로를 쉽게 느낀다. 보신탕, 삼계탕 등의 강장식품은 소음인에게 잘 맞는다. 소음인은 성질이 따뜻하고 소화가 잘되는 식품이 좋은데 예를 들면 찹쌀, 닭고기, 생강, 마늘, 대추, 굴, 인삼 등이며 돼지고기, 녹두, 메밀과 같이 찬 성질을 가진 식품은 맞지 않는다.

이상의 글을 찬찬히 읽어보신 분은 아마 자기의 체질을 대충이나마 짐작할 수 있을 것이다. 잘 모르겠으면 전문가의 도움을 받아 보면 된다.

그러면 과연 무슨 운동이 어떤 체질에 좋은가를 살펴보도록 하자.

우선 직업선수들을 대상으로 체질과 운동 종목간의 상관관계를 보면 흥미로운 사실을 발견할 수 있다.

축구인 경우 공격수는 대부분 소양인이었으며, 수비수는 소음인이 압도적으로 많았다. 미드필더인 경우에는 소음인과 소양인과 태음인이 골고루 보였는데, 자세히 살펴보니 소음인과 태음인은 수비형 미드필더였고, 소양인은 공격형 미드필더였다. 각자의 체질적 특성을 아주 잘 보여주는 사례라 하겠다.

배구인 경우 특정 프로 팀을 조사하였더니 16명중 태음인이 8명이고, 소음인이 5명, 소양인이 3명으로 나타났다.

씨름은 한 팀 전원이 태음인으로 나타났고, 여자 양궁 팀도 모두 태음인으로 분류되었다.

복싱인 경우 경량급은 소양인이 많았고, 중량급은 태음인이 많았고, 소음인은 한명도 보이지 않았다. 레슬링도 복싱과 비슷한 양상을 보였고, 역도에서도 소음인은 찾아보기 힘들었다.

육상인 경우는 트랙종목은 소음인, 필드종목은 태음인이 압도적인 비율을 보였다. 특히 마라톤은 거의 전원이 소음인으로 분류되었다.

테니스는 소양인이 많았고, 유도인 경우 조사자 12명중 7명이 태음인이었고, 소양인이 5명으로 소음인은 보이지 않았다.

물론 아직 충분한 조사가 이루어지지 않아 체질별 유의성에 대한 결론을 내리기는 어렵지만, 이상을 분석해 보면 하체운동을 주로 하는 종목에는 소음인이 많았고, 상체운동을 주로 하는 종목에는 소양인이 많았다. 민첩성을 요하고 공격적인 종목은 소양인이 많았고, 지구력을 요하는 종목은 소음인이 강세고, 힘과 침착성을 요하는 운동에는 태음인이 많았다.

이를 참고로 앞으로 운동선수가 되고자 하는 어린 꿈나무인 경우 각 체질에 부합하는 종목을 선택해 준다면 시행착오를 많이 줄일 수 있지 않을까 생각된다.

그러나 일반인과 전문 직업선수와는 또 다른 통계치를 보이고 있어 주목된다. 예를 들어 수영인 경우 직업선수9명을 조사해 본 결과 소양인이 5명 태음인이 3명 소음인이 1명으로 나타났는데 일반인의 경우는 취미로 태음인과 소음인이 오히려 수영을 더 선호하는 것으로 나타났다. 반대로 배구인 경우 직업선수는 소양인이 적었는데, 생활 체육에서 하는 주로 9인제 배구인 경우에는 오히려 소양인이 많았다.

이는 경쟁을 좋아하는 소양인 체질은 게임을 즐기고, 태음인이나 소음인인 경우 경쟁의 스트레스를 덜 받는 조깅이나 수영 등을 좋아하는 것으로 생각해 볼 수 있다.

그러면 이제 각 체질별 운동요령을 살펴보도록 하자.

태양인은 워낙 희귀하고 허리와 하체가 약해 운동선수 체질에는 맞지 않다. 전문 직업 선수중 태양인은 찾아보기가 힘들다.

태음인인 경우 운동의 선택은 운동량이 많은 것이 좋다. 태음인은 평소에 땀이 많으면 건강하다는 증거인데, 운동을 해서 땀을 많이 흘리면 비만해지는 것도 막을 수 있고 건강에도 유익하다. 바벨 같은 것을 사용하여 힘이 많이 드는 운동을 하는 것도 좋은 방법이고, 조깅 같은 것을 하더라도 시간을 길게 하고 속도를 주어 운동량을 충분하게 하여야 한다.

소양인은 지구력과 인내심은 부족한 편이나 민첩하고 승부욕이 강한 장점이 있다. 그러므로 권투나 탁구, 테니스 등이 적합할 것으로 보인다.

소음인은 원래 기력이 부족하므로 탈진하는 것을 금기시 하여야 한다. 자신의 건강상태를 고려하여 체력소모가 많지 않은 운동법을 선택하는 것이 좋다. 웨이트 트레이닝 보다는 신체 각 부위를 골고루 활동시켜 주고 적당한 근력을 유지하며 자세를 유연하게 만드는 것이 좋다. 체조나 조깅 같은 부담이 적고 꾸준히 할 수 있는 운동이 좋다.

전문 직업 선수라면 자신의 체질적 특성을 최대한 살리는 것이 좋겠지만 일반인이 건강증진의 목적이라면 단점에 더욱 신경을 써야한다.

그러므로 자신의 장점이 있다는 쪽으로만 운동을 하면 오히려 단점을 더욱 강하게 하여 나쁜 결과가 올 수 있다. 자신의 부족한 부분을 길러주고 보완해 주는 운동을 해주는 것이 더욱 건강해지는 비결이다.

그러므로 태양인과 소양인은 상체는 잘 발달해있는 편이나 하체가 약하므로 하체를 단련할 수 있는 운동을 해야 하고, 태음인과 소음인은 하체는 발달해 있으나 상대적으로 상체가 허약하므로 상체를 단련할 수 있는 운동을 해야 한다. 운동선수인 경우도 자신의 신체적 약점과 성격상의 단점을 보완하고 싶다면, 구기종목인 경우 소양인은 수비수의 편에도 서보아야 할 것이고, 소음인은 오히려 공격에 적극 가담해 보아야 할 것이다.

지피지기이면 백전백승이라고 했다. 자기의 체질적 약점을 알고 그러한 체질적 약점이 병으로 발전되지 않도록 주의한다면 무병할 수 있다는 얘기다.

그러나 특별한 문제가 없는데도 불구하고 체질에 관해 지나치게 집착하는 사람들을 종종 만나게 된다. 같이 외식이라도 해보면 무엇이든 내게 안 맞으니 하면서 음식을 심하게 가린다. 그렇다면 체질을 공부하지 않은 분은 음식을 가려 먹지 못해 모조리 환자가 된다는 말인가?

극단적인 예를 들자면 한가정의 가족 간의 체질이 틀린 경우 아버지 따로, 자식 따로 반찬을 해먹는 어처구니없는 일이 생기게 될 것이다.

우리 인체 안에는 의사가 한명씩 들어있다고 생각하면 된다. 그래서 자연스럽게 그 의사가 몸의 균형을 맞춰주게 된다. 체질에 맞지 않는 음식은 스스로 싫어하거나, 또 먹더라도 설사를 한다든지 하여 인체가 흡수를 하지 않으므로 건강 체질이면 편식을 하지 않고 골고루 먹으면 된다.

다만 평소에 편식을 하는 습관이 있거나 특별한 병은 없지만 자주 아픈 분들과 다양한 원인에 의해 건강의 균형이 깨져 체질적인 병적 증상이 보이는 분은 각자 자기에게 맞는 음식으로 식단을 구성한다면 많은 도움을 받을 수 있을 것이다.

체질구분	태 양 인	태 음 인	소 양 인	소 음 인
체질적 특징	<p>폐기능이 좋고 간의 기능이 약하다.</p> <p>오래 앉아있거나 오래 걷지를 못한다.</p> <p>소변이 많다.</p> <p>청각이 발달.</p> <p>여자는 몸이 건강해도 아이를 잘 낳지 못하는 경우가 많다.</p>	<p>간의 기능이 좋고 심장, 대장 피부기능이 약함.</p> <p>땀을 많이 흘림.</p> <p>여자는 겨울에 손발이 잘 트다.</p> <p>후각이 특히 발달.</p>	<p>소화기능이 좋고, 신장 기능이 약함.</p> <p>땀이 별로 없다.</p> <p>여자는 아이를 잘 낳지 못하고 남자는 정력 부족한 경우가 많다.</p>	<p>소화기능이 약하고, 허약체질이 많고</p> <p>땀이 별로 없고 추위를 잘 탄다.</p> <p>피부가 부드러우며</p> <p>무의식중에 한숨을 잘 쉰다.</p>
질병	<p>간장 질환, 소화불량 (스트림) 식도경련과 협착, 불임증, 눈병, 상기증 등</p>	<p>급성폐렴, 기관지염, 전식, 심장병, 고혈압, 중풍, 습진, 알레르기, 치질, 노이로제, 감기, 변비 등</p>	<p>방광염, 요도염, 신장염, 조루증(정력부족), 불임증, 상습요통, 협심증</p>	<p>위장병, 위산과다, 복통, 우울증, 신경성질환, 수족냉증, 자갈미, 더위 타는 병, 설사, 과민성 대장염</p>
좋아하는 음식	<p>새우, 조개, 굴, 전복, 포도, 감, 배, 참외, 다래, 영두, 모과, 메밀, 야채류, 담백한 음식, 더운 음식보다는 시원한 음식</p>	<p>쇠고기가 특히 좋고 생선류도 좋다. 미역, 김, 콩, 무, 도라지, 쑥갓, 호박, 연근, 울무, 들깨, 흑실랑, 잡쌀, 수수, 메밀, 잣, 은행, 잉어, 뱀장어, 조기, 명태, 명란, 민어, 정어, 오징어, 낙지, 우유, 배, 밤, 살구</p>	<p>돼지고기, 계란, 참기름, 계, 굴, 새우, 해삼, 전복, 북어, 참외, 포도, 토마토, 오이, 고들빼기, 수박, 배, 딸기, 배추, 호박, 보리, 녹두, 메밀, 팥, 좁쌀, 현미, 상치, 가지, 우엉, 썬바귀</p>	<p>닭, 양, 개, 토끼, 염소, 노루, 꿩, 벌꿀, 참새, 뱀, 뱀장어, 미꾸라지, 잡쌀, 마늘, 파, 양파, 고추, 후추, 미나리, 상추, 감자, 좁쌀, 시금치, 당근, 생강, 김, 미역, 명태, 갈치, 조기, 멸치, 고등어, 메기, 사과, 굴, 대추, 복숭아, 토마토</p>
생활요법	<p>여름철에 땀을 많이 흘리지 않도록 하고 더운 음식보다 찬 음식을 섭취하고 시원한 곳에 거처하며 절대로 화를 내거나 신경을 많이 써서는 안 된다. 소화불량과 간장 질환에 주의한다.</p>	<p>항시 땀이 잘 나도록 노력하고 상체운동에 주력하고 호흡기계통의 병인 전식과 순환기계통의 병인 고혈압 심장병 등 맥경화 중풍에 주의하고 얼굴이 붉어지고 혹은 검어지며 숨이 차고 심장이 잘 두근대거나 몸에 땀기가 없어지고 한기가 들면 병이 시작되는 것이니 주의해야한다.</p>	<p>항시 오전에 냉수를 먹어서 대변을 잘 보도록 하고, 하지 운동에 주력하고 짜고 매운 음식, 술, 담배를 금하며 화를 적게 내고 유쾌한 감정을 가지고 특히 간장병 당뇨 고혈압 알리지성 피부병 비염 축농증 전식 요통을 주의하고 입이 쓰고 한기가 나며 두통이 생기고 입이 마르며 갈증이 생기고 소변이 자주 마려우면 병이 시작되는 것이니 주의해야한다.</p>	<p>항시 몸을 따뜻하게 하고 찬 음식을 금하며 상체운동에 주력하고 과도한 생각과 노동을 금하고 특히 위장병과 신장병 등 맥경화 기관지염에 주의를 기울이고 몸과 손발에 식은땀이 많으며 손발과 얼굴이 잘 붓고 저리며 붉은 대변을 자주 보고 감기가 잘 걸리고 식욕이 떨어지면 서 쉽게 피로를 느끼는 증상이 생기면 병이 시작되는 것이니 건강에 주의해야한다.</p>