

성경으로 본 사상체질

김양규(고신대 외래교수, 김양규한의원 원장)(4-4)

한의학에서 건강이란 음과 양의 균형이라고 한마디로 말하고 있다. 음과 양이 정확하게 균형을 이룬 사람을 한의학에선 평인이라고 한다. 한의학 경전의 한쪽 귀퉁이 깊숙이 실려있는 용어다. 하지만 평인이란 이론적으로나 존재하지 실제로는 존재하지 않는 용어다.

한학을 성경적으로 검증해보면서 '평인'이란 단어에 흥미가 났다. 성경을 찾아보니 창세기에서 찾을 수 있었다. 창세기 1-2장에서, 아직 타락하기 이전의 아담과 하와, 훼손되기 이전의 하나님의 형상대로 지음받은 사람. 그들이야말로 평인이 아닐까. 한의학적으로 말하면 음과 양의 균형이 정확하게 갖춰져 있는 사람들이 아닐까. 나는 그렇게 생각한다.

사상체질이란 사람을 음과 양의 분포에 의하여 네 가지로 구분하여 논하는 체질감별법이다. 음과 양이 정확하게 반반씩 되어있지 못하고, 한쪽으로 기울어져 있으면 음인 또는 양인이 된다. 음쪽으로 많이 기울어진 사람을 음인, 양쪽으로 많이 기운 사람을 양인이라고 한다. 음인 중에서도 음쪽으로 상당히 많이 기운 사람, 즉 음이 양보다 매우 많은 사람을 태음인, 음이 양보다 조금 많은 사람을 소음인이라고 한다. 마찬가지로 양인 중에서도 양이 음보다 매우 많은 사람을 태양인, 조금 많은 사람을 소양인이라고 부른다. 그래서 태음인이든 소음인이든 음인이라고 하면 음이 많은 사람이고, 태양인이든 소양인이든 양인이라고 하면 양이 많은 사람을 말한다.

한의학적으로 살펴보면 이렇다.

1.

태음인은 기골이 장대한 사람이다. 살집이 많은 사람이다. 잘 먹고 몸도 커고 좋은 사람이다. 뼈대가 굵든지 살이 찌든지, 아니면 뼈대가 굵기도 하고 살도 찌든지. 어쨌든 그렇게 몸집이 크고 실한 사람을 태음인이라 한다. 태음인은 간기능이 강하고 폐장의 기능이 약하다. 그래서 태음인은 밥이든 술이든 잘 먹고 많이 먹는다. 그러니 자연히 몸집이 클 수밖에 없다. 하지만 폐나 기관지는 약하다. 바람만 조금 불어도 금방 감기에 걸리고, 허구헌 날 감기나 기관지 또는 혈압 등으로 고생하기도 한다. 태음인은 땀이 많은 사람이다. 같은 음식을 먹거나 운동을 해도 유달리 땀을 많이 흘리는 사람이 태음인이다. 태음인은 습과 담이 많아서 그렇다. 태음인은 땀을 많이 흘려야 건강하다. 땀이 많이 흐르지 않으면 울체되어 병이 된다.

그래서 태음인의 건강척도는 땀을 잘 흘리느냐 아니냐에 있다.

한방에선 태음인에게 좋은 약재로 녹용을 든다. 녹용은 특히 기관지가 약한 태음인에겐 더할

수 없이 좋은 약이다. 살이 많은 태음인에겐 울무를 권한다. 울무는 붓기를 빼고 살을 빠지게 하는 약재다. 육고기로는 쇠고기가 좋다. 한의학은 여기까지다. 태음인에게 어떤 약재가 좋고, 어떤 음식이 좋은지 또는 안좋은지 구분해서 말하는 것까지다. 하지만 나는 태음인을 연구하면서 이것만으론 부족하다고 생각했다.

사람은 육체만이 아니라 영혼을 가진 존재다. 그래서 태음인의 처방도 영혼을 위한, 즉 영을 살리는 처방이 있어야 한다고 생각했다.

요한복음 6:63에 보면, 살리는 것은 영이니 육은 무익하다고 분명 말씀하시고 있다.

그럼에도 불구하고 우린 이제까지 육만 건강하면 된다고 생각해왔다. 살리는 것은 육이라고 믿어왔던 까닭이다. 그래서 육을 위해서 무엇을 먹으면 좋고, 먹지 않으면 또 좋은지 하는 것에만 잔뜩 신경을 곤두세워왔다.

마태복음 6장 31-32절에서 예수님은 말씀하신다. 무엇을 먹을까 무엇을 마실까 염려하지 말라, 이는 다 이방인이 구하는 것이라. 그렇다. 육을 위해 좋은 음식은 분명히 있지만, 그리고 그것이 당연히 필요도 하지만 그것만으론 안된다. 우리의 몸은 영을 위한 양식이 있어야 된다. 그래야만 영이 살고, 영이 살아야만 육 또한 온전히 살고 건강하게되기 때문이다. 그래서 예수 그리스도는 말씀하셨다. 하나님의 나라와 하나님의 의를 먼저 구하라고.. 그리하면 이 먹고 마시는 것은 모두 덤으로 주시겠다고.

내가 주창하는 성경적 한의학에서는 태음인을 위한 영적인 처방을 제시한다.

태음인 욕심이 많은 사람이다. 음식, 물질, 명예와 권력, 그리고 성에 대한 욕심까지도 유달리 많은 사람들이다. 그래서 태음인의 영은 욕심을 처리하지 않으면 건강해지지 못한다. 누가복음 12:15의 말씀, 삼가 모든 탐심을 물리치라, 사람의 생명이 그 소유의 넉넉함에 있지 아니하니라.

태음인은 이렇듯 욕심을 물리쳐야 한다. 밥 먹다가도 술 마시다가도, 돈벌다가도 이 말씀을 생각해야 한다. 그래서 태음인의 영이 욕심의 문제에서 할렐루야하면 영과 함께 육이 건강해지게 될 것을 믿는다. 살리는 것은 영이기 때문이다.

2.

소음인은 날씬 세장형이다. 청순가련형이라고도 한다. 겉으로 보기엔 약해보이고 바람만 불어도 날아갈 것처럼 가느다래 보인다. 속이 냉한 사람이다. 신기능은 강하지만 비기능, 즉 소화기능이 약한 사람이다. 그래서 소음인은 항상 음식 먹는데 문제가 많다. 많이 먹지도 않을 뿐 아니라, 먹었다 해도 소화장애가 잘 생긴다. 소음인은 속이 냉하기 때문에 아무리 먹어도 살이 잘 찌지 않는다. 그래서 여위고 마른 체질이다. 소음인은 소화가 잘되면 건강하다.

소음인을 위한 한의학적 처방은 삼계탕이다. 인삼, 닭, 찹쌀, 그리고 대추가 좋다. 여름엔 인삼을 대추와 함께 끓여서 냉장고에 넣고 차게해서 마시면 좋고, 추운 겨울엔 따뜻하게 해서 마시면 좋다. 인삼은 소음인처럼 몸이 냉한 사람들을 따뜻하게 해주고, 오장의 진액을 많이 나오게 해주면서 원기도 도와주는 좋은 약재이다. 인삼을 쓸 때는 언제나 대추와 함께 쓴다. 그래야 약효가 더욱 좋다. 한의학은 거기까지다. 소음인을 위한 한의학적인 처방은 거기까지다.

하지만 이것 역시 마찬가지다. 성경적 한의학에선 영의 문제를 다룬다. 소음인을 위한 영적인 치료가 더해져야 한다. 그래야만 육이 건강해지기 때문이다. 소음인은 걱정이 많다. 걱정과 근심, 염려가 많다. 꼼꼼하긴 하지만, 그래서 실수는 잘 하지 않지만 우주의 고민과 염려를 한 몸에 지니고 있는 사람이다. 어떤 걱정거리가 생기면 백배, 천배나 과하게 생각하며 찢찢매는 사람이다.

소음인의 영을 위한 처방으로 빌립보서 말씀을 드린다. “아무것도 염려하지 말고 오직 모든 일에 기도와 간구로 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라. 그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라.” 4장 6-7절 말씀이다.

소음인은 염려와 걱정, 근심의 문제를 해결해야 한다. 이런 것들은 인삼이나 대추, 삼계탕만으로 해결되는 문제가 아니다. 영적인 처방, 하나님의 말씀이 있어야 된다.

그래서 소음인들은 이렇게 빌립보서 4장 6-7절 말씀을 쓰서, 냉장고 벽에도 붙이고, 화장실에도 붙이고, 안방에도, 현관에도 붙여놓아야 한다. 집을 드나들면서, 오가면서 보고 듣고 외워야 한다. 그래서 근심과 걱정, 염려의 문제를 이겨내야 한다. 소음인 역시, 살리는 것은 영이며, 영이 살아야 육체 또한 살기 때문이다.

3.

태양인은 모든 기가 머리 쪽으로 몰려있는 사람이다. 눈이 초롱초롱하고 머리가 충기있게 반짝이며 잘 돌아간다. 예리하고 섬세하며 직관력, 판단력, 그리고 지도력이 강하다. 하지만 이런 태양인은 만명 중에 한명이라는 체질로 극히 희소하다. 간기능이 약하고 폐기능이 강한 태양인은 감기에도 잘 걸리지 않는다. 뿐만 아니라 잔병치레도 잘 하지 않지만 한번 걸렸다면 큰병을 앓는다. 목숨이 위험해지기도 한다. 태양인은 소변을 잘보면 건강하다. 모든 기가 머리 쪽으로 몰려있기 때문에 태양인은 리더십이 강하다. 그래서 무대체질이 많다. 무대에 서면 살아나지만 관중석에 앉으면 견디질 못하는 사람이다. 리더인 경우도 남들이 자기 말에 따라주고 복종해야지 이의를 제기하거나 토를 달면 용납하지 못하는 사람이다.

한의학에서는 태양인은 몸이 많이 뜨거운 사람이기에 바다에서 음식을 많이 먹게 한다. 각종 해조류나 물고기들. 이런 종류는 약성이 차고 냉하기 때문이다. 하지만 성경적 한의학에선 역

시 태양인의 영을 위한 처방을 한다. 살리는 것은 영이기 때문에, 태양인 역시 영이 살지 않으면 육만으로는 건강할 수 없음을 알기 때문이다. 자량과 교만, 그리고 고집을 치료해야 한다. 잠언서 16:18의 말씀처럼, 교만은 패망의 선봉이요 거만한 마음은 넘어짐의 앞잡이인 것을 알아야 한다.

태양인을 말할 때마다 압살롬이 생각난다. 다윗의 아들 압살롬, 그는 아주 멋진 남자였다. 외모가 반듯하게 잘 생겼고 특히 머리칼이 길고 아름다웠던 남자였다. 그 긴머리를 한번 뒤척이면 많은 사람들이 탄성을 지르곤 했다. 그러던 압살롬이 나중에 아버지 다윗을 배반하게 되고 아버지편의 장군 요압과 싸우게 된다. 판세에 밀려서 도망가던 압살롬. 우린 안다. 그의 머리칼이 상수리나무에 걸리는 것을, 그래서 대롱대롱 매달릴 수밖에 없었던 것을 안다. 그때 뒤따라오던 요압이 긴 창으로 압살롬의 염통을 찔러 죽였다. 이 사건에서 배우는 교훈이 있다. 압살롬은 머리칼을 자랑했었고, 그 머리칼 때문에 죽었다는 말이다. 사람은 못난 것때문에 치명적인 화를 당하지 않는다. 우린 안다. 잘난 부분, 잘하는 영역, 남들보다 뛰어난 영역..

그러한 부분들이 말씀으로 할레받지 못하면 그것때문에 결정적인 아픔, 치명적인 결과를 초래할 수 있다는 것을 안다. 잘 나갈 때는 모르지만 하나님의 정하신 때가 되면, 그건 본인에게도 그리고 이웃들에게도 돌이킬 수 없는 엄청난 해를 입히고 만다는 것을 매일 보도되는 사건들을 통해서 실시간으로 확인하고 있지 않는가?

4.

소양인은 가슴이 뜨거운 사람이다. 모든 기가 가슴에 몰려있는 사람, 가슴쪽으로 뜨거움이 가득 찬 사람이 소양인이다. 한의학에서 소양인은 비기능이 강하고 신기능이 약한 체질로 본다. 가슴이 덥고 뜨겁기 때문에 잘 때도 차운 윗목에서 자길 좋아하고 이불을 덮어도 발은 내놓고 자는 사람이다. 또 성격이 역동적이어서 방 안에서 박혀있는 것보다는 밖으로 나가서 움직이길 좋아한다. 학교에서도 도서관보다는 운동장에서 발견되는 사람이 소양인이다. 속이 뜨거운 소양인은 대변을 잘보면 건강하다고 본다.

소양인에게 더운 약제는 해롭다. 대표적인 것이 인삼이다. 인삼은 다른 체질에게는 다 좋지만, 소양인에게엔 나쁠 수가 있다. 혈압이 높은 분이나 화가 많은 이들이 인삼을 먹으면 부작용이 날 수 있으니 조심해야 한다. 소양인에게는 돼지고기가 좋다.

그리고 차로는 구기자차 등이 좋고, 더운 여름에는 차보다는 과일즙을 복용하는게 오히려 좋은 체질이다.

소양인의 치료 역시 영적인 치료가 병행되어야 한다. 소양인은 즉흥적이고 충동적인 성향이 많다. 귀가 얇아서 무슨 일을 하나 해도 끝까지 마무리를 짓지 못할 때가 많다. 이 일하다가 저 일을 하고.. 또 그러다가 다른 일에 손대고. 이렇게 저렇게 자꾸 전을 벌일 때가 많다. 함께 일하는 사람들이 곤혹을 치루는 스타일이다.

소양인의 영을 위한 처방은 야고보서 1장 4절이다. 인내를 온전히 이루라. 이는 너희로 온전하고 구비하여 조금도 부족함이 없게 하려 함이라. 그렇다. 소양인은 특히 인내를 이루어야 한다. 인내하지 못하면 아무리 좋은 일이라 해도 열매를 거둘 수 없는 체질이 특히 소양인이다.

결론

한의학에서 건강이란 음과 양의 균형이라고 했다. 한의학의 용어중에 허와 실이라고 하는 것이 있다. 허하다고 하는 것은 원기가 부족한 것이요, 실하다고 하는 것은 사기가 가득찬 것을 말한다. 실이라고 해서 원기가 가득찬 것을 말하는 것이 아니다. 따라서 건강이란 허하지도 않고 실하지도 않게 해야 한다. 그러기 위해 허한 사람에게는 보약을 쓰고, 실한 사람에게는 썩는 약, 즉 사약을 쓴다.

우리의 영도 마찬가지다. 사람은 육체만으로 이루어진 존재가 아니요 영과 함께 가진 존재다. 그래서 육체의 허실 뿐 아니라 영혼의 허실도 함께 진단해보아야 한다. 허한 부분은 말씀으로 계속 돋우어주어야 하지만, 실한 부분은 말씀으로 또한 깎아내야만 하는 것이다. 그런 의미에서 체질별 허하고 실한 증상에 대해 알아보았다. 그것을 성경적으로 어떻게 치료해야 하는지 또한 알아보았다.

마가복음 4장에 씨뿌리는 비유가 있다. 예수님이 씨를 뿌리시는데 길가, 돌짜밭, 가시덤불, 그리고 옥토에 뿌려진다고 했다. 문제는 가시다. 우리는 알아야 한다. 가시는 옥토에 자란다는 것을. 길가와 돌짜밭은 아니더라도 옥토에 뿌려진 씨앗이라 하더라도 가시덤불이 있으면 열매 맺지 못한다.

각 체질별 가시가 무엇인지 알아보았다. 가시를 제거하고 뽑아내는 훈련, 가시를 뿌리째 뽑아버리는 영적인 치료를 받자. 그래서 영혼이 허약한 것은 보하고, 실한 것은 깎아서 건강을 되찾게 하자. 그때 하나님은 우리의 영혼이 생명을 얻게 하실 것이다. 영혼이 생명을 얻으면 육체는 자연히 건강해진다고 하는 것을 다시 한번 강조하면서 강론을 마친다.