

# 四象醫學에서 심리 치료를 활용하기 위한 방법론적 접근

이희승 · 박성식

동국대학교 한의과대학 사상체질과

## Abstract

### An Approach of How to Use Psychotherapy for Sasang Constitutional Medicine

Lee Hee-Seung, Park Seong-Sik

Dept. of Sasang Constitutional Medicine, College of Oriental Medicine, Dongguk Univ.

#### 1. Objectives

It is necessary to find the psychological methods to treat not only physical but also mental problems. Because the Sasang Constitutional medicine is based on Mind-Body Medicine, so that the Nature and Emotion-Happiness, Anger, Sorrow, Pleasantness- have to be controlled properly.

#### 2. Methods

We analysed the characters of each constitutions, drama therapy and meditation and tried to find the suitable application of one for Sasangin.

#### 3. Results and Conclusions

Soeumin is feminine, easy to worry, pessimistic and non-active so they need to express their problems, be encouraged and participate to be one of a group having relationship with other people.

Soyangin is out-going, easy to start, not enough to be aware of themselves so they need to relax, calm and try to have an insight into themselves.

Taeumin is stable, easy to keep something so they need to communicate well with the exterior.

Taeyangin is going forward, masculine and necessary to avoid being angry so they need to calm down and relax.

Drama therapy is group work with actors, staffs and audiences so it is useful to express their negative feelings through motions, dances and sounds unless they talk. So it is supposed to be useful for Soeumin and Taeumin. And we can apply it to heal the Emotion because it is based on the relationship and the contact with other people.

Meditation is helpful to not only concentrate, relax, have insight into themselves but also calm down anxiety, depression and anger. So it could be the best psychotherapy for Soyangin and Taeyangin. And we can apply it to reflect oneself alone to express their Nature adequately.

**Key Words :** Psychotherapy, Constitutional Mental Problem, Drama Therapy, Meditation, Nature & Emotion

## I. 緒 論

• 접수일 2007년 3월 12일 승인일 2007년 3월 27일  
• 교신저자 : 박성식  
성남시 분당구 수내동 87-2 동국대학교 분당한방병원  
사상체질과  
Tel : +82-31-710-3723 Fax : +82-31-710-3780  
E-mail : nlhnoae@hanmail.net

東武 李濟馬는 『東醫壽世保元』 「臟腑論」에서 “心爲一身之主宰”라 하여 다른 장부보다 우위에 두고 마음이 정신은 물론 신체의 건강을 총괄한다 보았으며, 『東醫壽世保元』 「醫

源論」에서는 “古之醫師 不知心之愛惡所欲喜怒哀樂偏着者爲病 而但知脾胃水穀風寒暑濕觸犯者爲病”<sup>1)</sup>이라 하여 기존 한의학에 비해 심리적인 病因을 중요시 여기는 四象醫學이 차이가 있음을 밝혔다. 이는 기존 한의학에서 七情傷을 內傷 病因으로 바라보던 시각과 유사한 점이 있으나, 太少陰陽人의 각 체질에 따라 喜怒哀樂의 偏急이 있고, 이것이 각 체질별 臟腑大小와 素證 및 病證의 변화에 영향을 미칠 수 있다는 점은 기존 한의학에서 바라보는 七情傷을 病因으로 보던 시각 보다 발전된 시각의 病因論이라 할 수 있겠다.

기존의 한의학에서도 心身一元論이라는 기본 정신에서 출발하여 移精變氣療法<sup>2)</sup>이나 至言高論療法<sup>3)</sup> 혹은 五志相勝療法<sup>4)</sup> 등과 같은 치료를 통하여 환자의 정신과 마음을 다스려 신체의 질환도 치료하도록 하였다. 과거 상고시대의 마술적인 祝由에서 정신과 육체의 상관성을 종합적으로 이해하여 치료에 적용하는 移精變氣로 醫學觀의 변화를 추구하였고, 단순한 기분 전환이 아니라 감정의 안정을 통해 신체 五臟六腑의 균형과 조화로 각종 정신신체 질환을 예방·치료하는 데에 그 의미를 두었다.

현대 사회에서 점차 스트레스로 인한 각종 질환이 증가하고 있는 상황에서 이미 서양의 학에서는 정신사회적 치료로서 정신치료(psychotherapy), 인지치료(cognitive therapy), 행동치료(behavior therapy) 라는 큰 분류아래 보다 구체적인 방법으로 연극치료(drama therapy), 예술치료(art therapy), 오락치료(recreation therapy), 작업치료(occupational therapy)<sup>5)</sup> 등을 통해 보다 구체적이고 효과적인 정신 치료의 방법들을 찾고 있으며 상당한 효과를 얻고 있다. 四象醫學은 각 체질별 喜怒哀樂 性情의 偏急으로 인하여 체질별 병증이 발현될 수 있다는 점으로 미루어보아 앞으로도 현대 사회의 각종 질환에 대해 대처할 수 있는 여러 가지 방법이 개발될 수 있을 가능성을 충분히 내포하고 있으나, 四象醫學적 심리치료에 관한 방법론은 충분히 제시되고 있지 않고 있다. 이에 저자는

각 체질별 性情의 특징에 따른 정신 및 심리 상태를 파악하고 이에 따른 구체적인 심리 치료법을 각 체질별로 응용할 수 있는 방법에 대해 논의하고자 한다.

## II. 本 論

### 1. 四象人의 체질별 심리 상태

#### 1) 少陰人

東武 李濟馬는 『東醫壽世保元』 「四端論」에서 다른 체질에 비해 喜樂의 감정이 우세하여 생기는 臟腑生理<sup>1)</sup>를 언급하였고, 少陰人의 性情에 관하여는 『東醫壽世保元』 「擴充論」에서 “少陰之性氣 恒欲處而不欲出”<sup>1)</sup>, “少陰之情氣 恒欲爲雌而不欲爲雄”<sup>2)</sup>한 특징을 설명하였다. 구체적인 치험례를 살펴보면 少陰人 腎受熱表熱病論에서 勞心焦思하여 亡陽病을 앓는 少陰人 환자<sup>2)</sup>에 관한 醫案과 少陰人 胃受寒裏寒病論에서 생각이 많고 근심이 많아 복통설사가 잦은 少陰人 환자<sup>3)</sup>에 관한 醫案에서 평소 근심이 많은 심리상태가 병인이 되어 병을 앓게 되었음을 언급하였다. 東武는 이후 少陰人 病은 계책이 窮하고 힘이 모자라 마음이 煩躁하여 그런 것이니 일찍 군자의 넓은 마음을 갖는 것이 필요하다<sup>4)</sup> 하여 少陰人의 심리 상태를 조절할 실마리를 제공하였다. 또한 최근 정<sup>6)</sup> 등의 연구에 따르면 남편의 외도로 인한 과도한 스트레스로 전신마비 등의 전환 장애를 주소로 하여 입원한 少陰人 환자에서

1) 少陰人 樂性 深確而喜情 促急 樂性 深確則氣注腎而腎益盛 喜情 促急則氣激脾而脾益削 少陰之臟局所以成形於腎大脾小也

2) 嘗治少陰人十一歲兒汗多亡陽病 此兒 勞心焦思 素證 有時以泄瀉爲憂 而每飯時汗流滿面矣 忽一日頭痛發熱汗自出 大便秘燥 以此兒素證 泄瀉爲憂故頭痛身熱便秘汗出之熱證 以其反於泄瀉寒證 而會不關心 尋常治之 以黃芪桂枝白芍藥等屬 發表矣

3) 嘗見少陰人十歲兒 思慮耗氣 每有憂愁一二日 則必腹痛泄瀉

4) 論曰 少陰人 喜好不定而計窮力屈則心煩躁也 少陰病傷寒 欲吐不吐 心煩但欲寐者 此非計窮力屈者之病乎 蓋喜好者 所慾也 何故 至於計窮力屈而得此少陰病乎 何不早用君子寬平心乎

한약 치료 이외에 移精變氣療法과 至言高論療法, 가족치료를 이용하여 호전된 예를 볼 수 있다.

김<sup>7</sup> 등은 화병을 주소로 내원한 환자들 중 少陰人이 다른 체질에 비해 자신의 상황에 대해 비관적으로 보는 성격적 특성이 있으며 정서적 교류에 능하고 긍정적으로 해석하는 특징을 지닌 少陽人에 비하여 정서적 변화에 대해 취약한 성격을 지녔다고 분석하였다. 황<sup>8</sup> 등의 연구에 따르면, 少陰人들이 太陰人이나 少陽人에 비하여 ‘주도성(leadership)’과 ‘사교성(sociability)’이 유의하게 낮았으며 ‘책임감(responsibility)’과 ‘자기 통제(self-control)’가 유의하게 높게 나타났고 남성의 경우 ‘여향성(self-feminity)’이 유의하게 높았다. 김<sup>9</sup> 등은 少陰人 表病은 陽氣가 上升하지 못하여 발생하므로 益氣而升陽하는 치법을 응용하여 격려와 용기 등으로 기운을 위로 올려주어야 하고, 裏病에서는 少陰의 脾가 交遇를 못하는 것에 초점을 두어 進一步하게 하고 不安定之心을 安定되게 하며 矜心과 奪心이 생기지 않도록 주의를 주어야 한다 하였다.

이상에서 살펴본 바에 따르면, 少陰人은 스트레스 상황에 직면하였을 때, 골똥히 그 문제에 대해 깊이 생각하고 걱정이 많으며 다른 체질보다 강한 책임감 등으로 인하여 심리적 부담감을 많이 가지고 있다고 생각할 수 있다. 또한 정서적 변화에 잘 대처하지 못하고 타인과의 정서적 교류나 직면한 상황을 긍정적으로 해석하는 능력이 저하되어 이러한 심리적 상황이 병인이 될 수 있다. 따라서 자신의 스트레스 상황에서 벗어날 수 있도록 주의를 환기시켜주고 다른 사람들과 자연스런 교류를 통해 외향적이고 보다 적극적인 활동을 할 수 있는 방법으로 치료할 필요가 있다.

## 2) 少陽人

『東醫壽世保元』 「四端論」에는 “少陽人 怒性 宏抱而哀情 促急 怒性 宏抱則氣注脾而脾益盛 哀情 促急則氣激腎而腎益削 少陽之臟局 所

以成形於脾大腎小也”라 하여 少陽人의 특징을 설명하였다. 이후 「擴充論」에서는 “少陽之性氣 恒欲舉而不欲措” “少陽之情氣 恒欲外勝而不欲內守”<sup>1)</sup>한 少陽人 性情을 설명하였다. 이후 少陽人 脾受寒表寒病論증 “不痛時 平心 靜慮 恒戒哀心怒心 如此延拖一周年而病愈”<sup>1)</sup> 및 “使之平心靜慮 恒戒哀心怒心 一百日而身健病愈”<sup>1)</sup>이라 언급하여 심리상태의 안정과 性情의 다스림으로 질병이 나올 수 있음을 시사하였고, 「少陽人 胃受熱裏熱病論」에서는 消渴에 관하여 환자의 마음이 너그럽고 원대하고 활달하지 못하고 건문이 좁고 완고하며 작은 일에 집착하여 보는 바가 얇고 하고자 하는 바는 조급하며 계획은 골똥한데 생각은 모자라 대장의 맑은 양이 위로 올라가지 못하여 날이 갈수록 소모되고 노곤해서 생긴 병<sup>5)</sup>이라 하여 평소 안정되고 건강한 심리 상태가 육체적 건강에도 질실히 요구됨을 설명하였다.

황<sup>8</sup> 등의 연구에 따른 少陽人의 심리적 특징은 남녀 모두 ‘자신감’이 타 체질에 비하여 유의하게 높았으며 여자 少陽人의 경우 ‘사교성’도 유의하게 높게 나타났다. ‘책임감’이나 ‘자기 통제’는 少陰人에 비하여 낮고, 여성의 경우 ‘유연성’ 면에서도 여자 少陰人보다 높은 결과를 얻었다. 김<sup>9</sup> 등은 少陽人 表病의 경우 陰氣의 下降을 주로 하는 치법이 필요하므로 항상 내려놓지 못하는 性氣의 특징을 내릴 수 있도록 하는 심리요법이 도움이 될 수 있을 것이라 하였고, 少陽人 裏病의 경우 항상 내면의 모습에서 부족하지 않을까 하는 걱정이 懼心으로 표현되므로 그 懼心을 안정시키고 察於內 하는 것으로 자기 자신에서 부족한 부분을 관찰하는 노력을 해야 한다 하였다.

이상에서 살펴본 바대로 少陽人의 경우 少陰人과는 반대로 활동적이고 외향적인 치료법 보다는 내면을 통찰하고 안정할 수 있는 심리요법이 필요하다고 볼 수 있다. 스트레스 상황

5) 論曰 消渴者 病人胸次 不能寬遠闊達 而陋固膠小 所見者 淺 所欲者 速 計策 鶻突 意思 艱乏 則大腸清陽上升之氣 自不充足 日月耗困 而生此病也

에 대한 대처능력은 타 체질에 비하여 우수하다고 여겨지므로 문제 상황에 직면하였을 때 심리 치료를 하기 보다는 항상 꾸준하게 자신의 심리 상태를 안정시키기 위해 노력하는 방법이 더 효과적일 것이라 생각된다.

### 3) 太陰人

太陰人은 『東醫壽世保元』 「四端論」에는 “喜性 廣張而樂情促急 喜性 廣張則氣注肝而肝益盛 樂情 促急則氣激肺而肺益削 太陰之臟局 所以成形於肝大肺小也”<sup>7)</sup> 하며 “恒欲靜而不欲動”와 “恒欲內守而不欲外勝”한 특성을 가진 체질이다. 『東醫壽世保元』 「太陰人 胃脘受寒表寒病論」에서 “此證原委 勞心焦思之餘 胃脘 衰弱而表局 虛薄”<sup>8)</sup> 한다 하여 勞心焦思하는 마음이 병인이 된다 하였고, 太陰人 肝受熱裏熱病論」에서 사치, 향락, 욕화가 병인이 되어 太陰人에게 肝熱을 발생시켜 병이 될 수 있으며 이를 고치려면 마음을 다스리고 공손히 삼가는 덕을 쌓아야 함<sup>9)</sup>을 치료법으로 삼을 것을 설명한 예가 있다.

황<sup>8)</sup> 등은 四象人 각 체질이 스트레스를 대처하는 데 있어 太陰人의 경우 다른 체질에 비하여 남녀 모두 ‘동화(양보)’가 유의하게 높았으며, 여자 太陰人의 경우 여자 少陽人에 비해 스트레스 상황에서 ‘고집’ 하는 경향이 높게 관찰되었다고 하였다. 김<sup>9)</sup> 등은 太陰人 表病의 경우 어떤 일을 이루고자 노력하지 않는데 얻으려고 하여 恐懼之心이 생길 수 있으므로 움직이지 않는 것에 대해 自反하는 자세를 가져야 하고 戒驕心의 자세가 필요하다고 하였고, 太陰人 裏病의 경우 가지고자 하는 물욕의 억제와 함께 외부 환경의 변화를 관찰하여 변화에

대해 두려워하지 않도록 노력해야 한다 하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 太陰人의 경우 항상 머물러 있으려 하고 고집스러우며 욕심이 과하여 기본적으로 吸聚之氣가 강한 성향과 맞물려 생리적으로도 외부와 소통이 원활하지 않는 것이 병인이 되는 경우가 많다고 볼 수 있다. 따라서 太陰人 藥方의 기본인 通外시키는 방법<sup>10)</sup>을 응용하여 보다 활동적이고 변화를 자주 경험할 수 있는 종류의 심리 치료법이 적당할 것이다.

### 4) 太陽人

『東醫壽世保元』 「四端論」에서는 哀怒之氣를 특징으로 하여 肺大肝小한 太陽人의 기본性情<sup>7)</sup>을 설명하고, 나아가 「擴充論」에서 “太陽之性氣 恒欲進而不欲退”, “太陽之情氣 恒欲爲雄而不欲爲雌”<sup>11)</sup> 한 太陽人의 性情을 설명하였다.

「太陽人 外感腰脊病論」에서 東武는 解脘에 대한 치료법으로 깊은 슬픔과 진노하는 것을 멀리하고 마음을 태평하게 하는<sup>8)</sup> 치료법을 강조하였고, 「太陽人 內觸小腸病論」에서도 噎膈反胃는 ‘遠曠怒 斷厚味’<sup>9)</sup> 하여야 병이 나올 수 있다<sup>9)</sup> 하였다. 太陽人은 의지가 강하나 행동이 약한 것이 궁극적으로 噎膈反胃의 병인이 될 수 있다.<sup>10)</sup> 또한 哀怒之氣가 모두 병인이 될 수 있으나 怒心이 哀心보다 더욱 중한 병인이 될 수 있다<sup>11)</sup> 하였다.

太陽人은 다른 체질에 비해 東武 李濟馬의

6) 此病 非必不治之病也 此少年 得病用藥一周年後 方死 蓋此病原委 侈樂無厭 慾火 外馳 肝熱 大盛 肺燥 太枯之故也 若此少年 安心滌慾一百日而用藥 則焉有不治之理乎 蓋自始病日 至于終死日 慾火 無日不馳故也 諺曰 先祖德澤 雖或不得一一箇報 而恭敬德澤 必無一一不受報 凡無論某病人 恭敬其心 滌滌慾火 安靜善心 一百日則其病 無不愈 二百日則其人 無不完 恭敬德澤之箇箇受報 百事皆然 而疾病 尤甚

7) 太陽人 哀性 遠散而怒情 促急 哀性 遠散則氣注肺而肺益盛 怒情 促急則氣激肝而肝益削 太陽之臟局 所以成形於肺大肝小也

8) 論曰 此證 即太陽人腰脊病太重證也 必戒深哀遠曠 怒修清定然後 其病 可愈

9) 論曰 此證 即太陽人小腸病太重證也 必遠曠怒 斷厚味然後 其病 可愈

10) 太陽人 意強而操弱 意強 則胃脘之氣 上達 而呼散者 太過而越也 操弱 則小腸之氣 中熱 而吸聚者 不支而餒也 所以其病 爲噎膈反胃也

11) 太陽人 噎膈病 太重於解脘病 而怒心所傷者 太重於哀心所傷也 太陽人 哀心 深着則傷表氣 怒心 暴發則傷裡氣 故 解脘表證 以戒哀遠怒 兼言之也

경험도 적을 뿐 아니라, 그 숫자가 적기 때문에 심리적인 이유로 발병한 예를 찾는 것은 쉽지 않다. 그러나 東武 李濟馬가 다른 체질에 비해 질병 치료 시에 심리적으로 안정된 상태를 유지할 필요성을 유난히 강조한 체질이기도 하다.

太陽人은 새로운 사람과의 交遇에는 능하지만, 친숙한 사람과의 관계에서는 함부로 하므로 怒心이 생기기 쉬운 특성<sup>12)</sup>을 지닌다. 이<sup>11)</sup> 등의 직장 내 스트레스로 인하여 解依 噎膈症이 발병한 太陽人 사례 연구에 따르면 太陽人이 직장 내에서 대인 관계에서 스트레스를 받을 경우, 적절한 처방으로 신체 증상은 완화될지라도 性情을 제대로 警戒하지 않으면 정신적 측면은 더욱 악화될 수 있으며 언제든 신체적 증상이 재발할 수 있다.

太陽人의 기본 性情인 哀怒之氣가 過多하게 되면 上升之氣가 過多하게 되어<sup>13)</sup> 太陽人에게 病因으로 작용하게 되므로 太陽人에게는 기본적으로 下降하는 기운을 가지고 안정할 수 있는 심리치료가 요구된다. 또한 藥方을 사용함에 있어서도 기본적으로 固中하는 처방<sup>14)10)</sup>을 기본으로 하기 때문에 이를 응용하여 본다면 여러 사람과 더불어서 활동적인 심리 치료 보다는 개인적으로 기운을 내려주고 안정할 수 있는 심리 치료가 효과적일 것이라 생각된다.

## 2. 性氣와 情氣에 따른 심리적 특징

12) 太陽人 謹於交遇故 恒有交遇生疎人慮患之怒心 此心 出於秉彝之敬心也 莫非至善而輕於黨與故 每爲親熟黨人所陷而偏怒 傷臟 以其擇交之心 不廣故也

13) 哀怒之氣 上升 喜樂之氣 下降 上升之氣 過多則下焦傷 下降之氣 過多則上焦傷 哀怒之氣 順動則發越而上騰 喜樂之氣 順動則緩安而下墜 哀怒之氣 陽也 順動則順而上升 喜樂之氣 陰也 順動則順而下降 哀怒之氣 逆動則暴發而並於上也 喜樂之氣 逆動則浪發而並於下也 上升之氣 逆動而並於上則肝腎傷 下降之氣 逆動而並於下則脾肺傷

14) 『東醫壽世保元四象草本卷』 太陽之藥 宜固中而不宜通外

『東醫壽世保元四象草本卷』을 보면 『辛丑本』의 性氣와 情氣가 나온 배경을 미루어 짐작할 수 있는데 安身과 接人이 바로 그것이다. 喜怒哀樂의 性情氣安의 개념이 정립되기 이전에는 『格致藁』<sup>12)</sup>에서 ‘自己獨得之性’, ‘與人相接之性’으로, 『東醫壽世保元四象草本卷』에서는 ‘安身’, ‘接人’의 개념으로 설명하고 있다고 보인다<sup>13)</sup>. 따라서 체질별 性氣의 특성은 홀로 있을 때 발휘되는 천부적으로 타고난 장점이라 여길 수 있고 情氣의 특성은 대인관계에서 후천적으로 나타날 수 있는 能否와 관련된 문제점이라 할 수 있다. 아울러 喜怒哀樂이 아직 바깥으로 표출되지 않으면 그것을 性이라 하고 감정으로 나타내면 그것을 情이라고 한다<sup>14)</sup>.

『東醫壽世保元』 『擴充論』에서는 각 체질별 性氣가 발휘되는 데 있어 ‘自反’해야 함을 언급하였다<sup>15)</sup>. 이는 아무리 타고난 장점이라 할지라도 스스로 그 性氣를 발휘할 수 있는 구체적인 여건이 되는가에 대한 스스로의 통찰이자 자기반성이라 할 수 있다. 따라서 性氣가 제대로 발휘되기 위해서는 다른 사람과의 교류가 있기 이전에 성실한 자기반성이 필요하다.

반면 情氣가 발휘될 때는 다른 사람과의 관계를 형성할 때라고 볼 수 있는데 太少陰陽人 각각 타고난 情氣를 원하는 대로 발휘하고자 한다면 각각 放縱, 愉逸, 偏私, 物慾의 마음이 반드시 過하게 되어 문제가 될 수 있다.<sup>16)</sup> 여기서 情氣가 性氣와 다른 점은 性氣는 각각 네 체질에 고유한 네 가지 性氣가 있는 반면, 情氣는 太陽人-少陰人, 少陽人-太陰人이 반대되는 대립적 구도를 가지고 있다는 것이다. 따라서 서로가 관계를 형성하는 데에 있어 太陽人은 少陰人의 특성을 배우고, 少陽人은 太陰人

15) 太陽之進 量可而進也 自反其材而不壯 不能進也 少陽之舉 量可而舉也 自反其力而不固 不能舉也 太陰之靜 量可而靜也 自反其知而不周 不能靜也 少陰之處 量可而處也 自反其謀而不弘 不能處也

16) 太陽之人 雖好爲雄 亦或宜雌 若全好爲雄則放縱之心 必過也 少陰之人 雖好爲雌 亦或宜雄 若全好爲雌則愉逸之心 必過也 少陽之人 雖好外勝 亦宜內守 若全好外勝則偏私之心 必過也 太陰之人 雖好內守 亦宜外勝 若全好內守則物欲之心 必過也

의 특성을 배울 수 있어야 한다. 따라서 情氣를 제대로 말하려면 다른 사람과 더불어 하는 심리 치료가 더욱 효과적이 될 것이다.

### 3. 四象醫學에서 심리치료의 응용

한의학에서는 心身一元論에 입각하여 질병 치료에 移精變氣療法이나 五志相勝療法 혹은 至言高論과 같은 정신 및 심리 치료를 병행하고자 하는 시도가 많이 이루어져왔다. 현대 정신의학에서는 최근 단순한 지도(guidance)나 상담(counseling)에서 그치는 것이 아니라 대인관계치료(interpersonal therapy)<sup>15,16</sup>, 최면요법(hypnotherapy)<sup>17</sup>, 행동치료(behavior therapy)<sup>18</sup>, 인지치료(cognitive therapy)<sup>18</sup>, 집단정신치료(group psychotherapy), 가족치료(family therapy) 뿐만 아니라 예술치료(art therapy)<sup>19</sup>, 오락치료(recreation therapy)<sup>20</sup>, 명상(meditation)<sup>21,26,27</sup> 등의 구체적 치료법을 통하여 보다 심리 치료의 효과를 최대화 시키고자 노력해 왔으며 실제 임상에서 적극 활용하여 심리 치료 및 신체 질환에 많은 효과를 거두고 있다.

이렇게 다양한 심리 치료법 중 四象醫學의 喜怒哀樂의 性情이 발현되는 전제 조건이라 할 수 있는 ‘安身’과 ‘接人’의 상황에 초점을 맞추어 보면 다른 사람과 접촉하지 않고 自反할 수 있는 명상 요법은 ‘安身’에 적용되고, 타인과 함께 관계를 형성하고 감정을 교류하며 심리 치료 효과를 얻을 수 있는 연극 치료는 ‘接人’에 적용이 된다고 볼 수 있다.

반면, 설<sup>22</sup> 등의 연구에 의하면 四象人의 性情과 뇌 영역과의 관계에 있어 슬픔과 혐오, 처벌을 哀怒로 연결시키고 즐거움, 보상 등을 喜樂으로 연결시키면 감정적인 면에 있어서 좌반구가 喜樂의 경향성을 가지며 우반구는 哀怒의 경향성을 가진다 하였다. 또한 哀怒를 흥분작용으로 보아 부교감신경과 喜樂을 이완작용으로 보아 부교감신경과 연결을 시키기도 하였다. 따라서 언어적, 분석적, 논리적, 사고력이 우세한 좌반구가 발달한 사람을 少陰人, 太陰人으로 보고 감정적, 감지력, 공간지각력,

상상력이 우세한 우반구가 발달한 사람을 少陽人, 太陽人으로 볼 수 있다 하였다. 따라서 감정을 자유롭게 표출하고 상상력을 도와 기운을 상승시킬 수 있는 연극치료는 少陰人과 太陰人에게 적용할 수 있고, 이성적으로 차분하게 사고하며 명상을 하는 치료는 少陽人과 太陽人에게 적합할 것이라 유추해 볼 수도 있다.

실제로 환자와의 면담 과정 중에서 환자의 병인이 심리적인 것임을 알고 어떤 스트레스 인지 알고 있다 하더라도 단순히 그 스트레스에서 벗어나야 신체 증상이 좋아질 수 있다는 것을 알려주고 격려해 주는 것만으로는 만족할만한 효과를 얻기 힘들다. 따라서 스트레스를 해소할 수 있고 심리적으로 안정될 수 있는 구체적인 방법을 제시하거나 진료실에서 직접 실행할 수 있는 치료법이 요구된다.

#### 1) 연극 치료

예술의 발전은 인류 문명이 시작된 초기 무렵부터 존재했으며, 예술의 기원이 정서적 안정과 감정의 표출 그리고 스트레스 해소라는 점은 보편적으로 받아들여지고 있는 사실이다. 치료로서의 예술이 되기 위해서는 무엇보다도 그 예술 고유의 특성과 그 안에 내재해 있는 창조적 능력이 충분히 발휘될 수 있어야 한다<sup>23</sup>. 따라서 단순히 음악을 듣고 미술을 감상하는 교육적 수준에서 그치는 것이 아니라 보다 적극적인 방법으로 환자의 감정을 표출하고 다른 사람들과 원활하게 정서적 교류를 할 수 있는 방법이 심리 치료에 보다 유용할 것이라 생각되며 이러한 의미에서 연극 치료가 적합하다 할 수 있다.

#### (1) 연극치료의 특징

연극 행위는 본질에 있어서 이야기와 행동이라는 두 가지 특성을 지니고 있다. drama의 어원인 dran(행동하다)에서 알 수 있듯이 행동, 즉 움직임은 연극의 본질이다<sup>13</sup>. 연극 치료에서는 언어를 이용한 의사소통 방법 이외에 움직임, 춤, 제스처, 마임, 소리와 말 등을 통해 자

신의 감정을 표현할 수 있기 때문에<sup>24</sup> 의사소통에 장애를 가진 환자나 자신의 감정을 표현하기를 두려워하는 환자 혹은 자기 내면의 문제를 미처 파악하지 못한 환자와의 의사소통에 매우 효과적일 수 있다는 장점을 지니고 있다.

연극적 행동은 근본적으로 허구이다. 이처럼 허구로 꾸며진 세계를 경험함으로써 실제 세계에 대한 인식 또한 새롭게 해 준다. 만들어진 시공간의 세계를 바라보거나 아니면 극속 인물의 역할을 맡아 연기하는 것을 체험함으로써 허구와 실제라는 두 세계의 경계를 인식하게 되는 것이다. 모방이라는 연극 경험 속에서 우리는 자신보다는 다른 존재를 먼저 의식하고 이를 자신과 동일시함으로써 인식에 이르기 때문에 외부 세계에 대한 인식이 우선된다는 사실은 연극 치료의 독특한 점이라고 할 수 있다<sup>23</sup>.

연극 치료의 또 다른 특징은 그것이 집단 작업이라는 사실에 있다. 연극은 최소한의 규모라 할지라도 배우와 관객이 그리고 배우와 스태프가 있어야만 비로소 행해질 수 있는 집단 작업이 것이다. 이처럼 집단적으로 그리고 타자발견이 우선되는 연극 경험은 무엇보다도 의사소통 능력과 사회성 발달에 기여할 수 있게 된다. 실제로 박<sup>25</sup> 등의 연구나 제닝스<sup>24</sup> 등의 치험례를 살펴보면 외부와의 의사소통이 자유롭지 못한 학습 장애아, 자폐아 혹은 장애아 연극 치료의 실제 사례에서 효과를 거둔 것을 볼 수 있다.

## (2) 연극치료의 四象醫學의 응용

연극 치료는 기본 특성상 주로 의사소통이 어려운 집단<sup>17</sup>의 사회성을 발달시키고 정서적으로 집중력, 자신감 등이 향상됨은 물론 일부 편두통과 같은 신체적 증상까지 호전시키는

결과를 낳는다. 이러한 연극 치료는 기본적으로 모든 체질에 응용할 수 있고 어느 정도의 호전을 기대할 수 있지만 연극 치료의 기본 특성을 고려할 때 주변 상황의 변화에 대해 잘 적응하지 못하고 주로 ‘靜’하려 하고 ‘處’하고자 하는 太陰人과 少陰人에게 보다 효과적일 것이라 생각된다.

少陰人과 太陰人 각각에 연극 치료를 적용할 경우 연극의 내용과 연극하는 방법에 있어 구별을 둘 수 있다. 少陰人의 경우 다른 사람들과 집단 작업인 연극을 통해 자연스런 정서적 교류를 하고 더불어 기본 치료법인 升陽而益氣하는 측면에서 주로 지지와 격려를 얻게 되는 역할을 맡게 된다면 더욱 효과적일 것이다. 太陰人의 경우에는 기본 치법인 通外 한다는 맥락에서 보다 활동량이 많고 감정을 밖으로 표출하며 변화가 많은 상황의 연극을 하는 것이 유용할 것이라 생각된다.

또한 연극이 타인과 더불어 하는 치료법이며 내가 아닌 남의 입장을 경험할 수 있다는 특징을 감안할 때, 接人에서 생기는 심리적 문제점을 해결할 수 있을 것으로 보인다. 따라서 비단 太陰人과 少陰人 뿐 아니라 少陽人과 太陽人에게도 情氣의 발현에 있어 정서적인 문제가 생겼을 때 연극 치료를 활용할 수 있다. 특히 연극을 하는 상대 배역을 결정할 때, 性氣에 비해 情氣는 서로 대립되는 체질간에 반대되는 정기가 발현된다는 점을 고려하여 서로 대립되는 체질(少陽人-太陰人, 太陽人-少陰人)과 그룹을 이루어 연극 치료를 시행한다면 서로의 정서적 교류를 통해 타인을 이해하고 나아가 상대방 情氣의 특성을 학습하여 성격적 취약점을 보완할 수 있는 효과를 기대할 수 있을 것이다.

## 2) 명상

### (1) 명상치료의 특징

명상은 일정한 단어나 소리(화두, mantra) 또는 어떤 물체나 움직임에 사고를 집중함으로써 무아상태 또는 trance state에 들어가는 기술

17) 박<sup>13, 15</sup> 혹은 제닝스<sup>14</sup> 등의 치험례를 보면 주로 학습 장애아나 정신 지체 장애아, 자폐아, 신체 장애아 등 사회와 소통이 어려운 환자들을 대상으로 연극 치료를 시행하였고, 그 결과 사회성이 향상되고 집중력, 자신감 등이 발달되었으며 만성적 두통과 같은 신체적 증상도 호전됨을 경험하였다.

이다<sup>5</sup>. 명상을 하는 구체적인 방법은 여러 가지가 있을 수 있으나 기본적으로 주의를 집중하고 자신의 마음이 일으키는 작용을 조용히 지켜보며 인내심을 키우고 자연스럽게 편안한 마음으로 모든 것을 있는 그대로 수용하고 집착하는 대상을 내려놓는 훈련이라는 점은 모든 명상법에서 공통적이다.

류<sup>26</sup> 등은 명상수련을 하고난 후 각종 신체징후와 불안, 우울, 적개심, 분노와 같은 심리적 증후 및 신체화 행동 증후가 줄어들었다고 하였다. 또한 장<sup>27</sup>은 명상을 하는 동안 세타파<sup>18</sup>)라는 느린 뇌파가 발생하며 이는 창의적생각, 난관 돌파, 통찰 발견 등과 관련이 있고, 부교감신경이 활성화 되어 생리적 대사상태가 저하되고 심리적으로 안정된다 하였다.

#### (2) 명상 요법의 四象醫學의 응용

명상을 이용한 치료법은 항상 일을 벌리려고만 하고 내면을 통찰하지 못하는 少陽人에게 察於內 할 수 있도록 하고 기본적으로 固中할 필요가 있는 太陽人에게는 분노를 다스리고 심리적 편안함을 줄 수 있을 것이다.

나아가 명상 요법이 타인과의 관계를 형성할 필요가 없는 치료법이라는 특징을 감안할 때 安身の 상황과 유사하므로 性氣의 발현 시에 自反할 수 있는 훌륭한 수단 및 방법이 될 수 있다. 따라서 연극 치료의 경우와 마찬가지로 반드시 少陽人과 太陽人뿐만 아니라 少陰人과 太陰人도 타고난 장점인 性氣를 발현할 때 스스로의 謀와 知를 自反할 때 명상 요법을 응용할 수 있다.

18) 세타파(theta wave;  $\theta$ 파). 뇌파(brain wave)중 하나로 각성과 수면 사이에 있는 명상상태를 반영한다. 흔히 세타파를 경험할 때 사람들은 선의식(subconscious) 상태에서 정보에 접근하며, 깊은 개인적 통찰을 경험하기도 하고, 창의적인 생각이나 창의적인 문제 해결력이 솟아오른다. 세타파는 윤택하고 이완된 기분과 극단적인 각성과도 결합된 뇌파이다<sup>17</sup>.

### Ⅲ. 結 論

의학의 발전은 평균 수명의 연장은 물론 많은 신체 질병의 개선을 가져왔지만 복잡한 현대 사회에서 정신적 스트레스로 인한 질병은 증가 추세에 있다. 점차 확대되는 인간 관계와 사회 속에서 개인이 갖는 심리적 불안정과 스트레스는 정서적 혼란은 물론 신체적 질환까지도 야기 시킨다. 이런 측면을 고려할 때, 질병 이전에 사람을 우선시 하고 사람의 五臟 중에서 心을 一身之主宰로 보았으며 나아가喜怒哀樂 性情을 警戒하는 것이 질병 치료에 있어 필수적 요소임을 강조한 四象醫學은 현대 사회에 적합한 의학이라 할 수 있다.

기존 四象醫學에서는 질병을 치료하기 위하여 주로 韓藥과 體質鍼 등을 사용하였으며 신체증상을 호전시키는 데는 효과적이었다. 그러나 최근 서양의학에서 정신사회적 치료로서 연극치료, 예술치료, 오락치료, 작업치료 등의 구체적이고 실제적인 방법을 통해 심리 상태를 개선하려는 접근을 시도한 것에 비한다면 四象醫學이 性情을 중요시 하여 심리 치료에 탁월한 효과를 가질 수 있는 잠재성이 미처 발휘되지 못하였다고 여겨진다. 그러나 환자에게 단순히 性情의 편급됨을 지적하고 충고하거나 혹은 격려하고 지지하는 방법으로는 性情의 편급이 충분히 조절하기 힘들다. 따라서 각 체질의 특성에 맞는 정신치료 방법을 구체적으로 모색하고 실천할 것이 요구된다.

四象醫學에서 강조하는 性情의 발현에 대한 측면에 초점을 두어 살펴보면 性氣가 발현되는 安身の 상황에서는 감정이 발하기 전 홀로 自反할 수 있는 명상 요법이 적절하고, 接人의 상황에서는 他人과의 교류를 통해 심리 치료를 할 수 있는 연극 치료가 적합하다 할 수 있다.

연극 치료의 경우 내면의 감정을 표출하기에 좋은 수단이 될 수 있고 집단 작업이라는 특징을 가지므로 타인과의 정서적 교류를 도모하기에 좋은 치료법이라 할 수 있다. 따라서 체질적으로 少陰人과 太陰人에게 보다 적합하

다고 여겨지며, 모든 체질에서 接人의 상황에서 발현되는 情氣를 다스릴 수 있는 수단이 될 것으로 보인다.

명상 치료의 경우 내면을 통찰하고 안정시키는 효과가 있으므로 少陽人과 太陽人에게 기본적으로 적합한 심리 치료법이 될 수 있을 것이나, 少陰人과 太陰人에게도 安身할 때 자신의 性氣를 自反할 수 있는 방법으로도 응용될 수 있을 것이다.

四象醫學에서 性情을 비롯한 喜怒哀樂에 관한 체질별 심리적 안정의 중요성은 보편적으로 인식하고 있지만 그 구체적 방법론에 대한 모색은 아직까지 미흡하여, 본 연구에서 각 체질별 개괄적 심리적 특징 및 安身과 接人에 따른 심리 치료의 응용법을 문헌적으로 검토하였다. 그러나 임상적인 검증은 부족한 상태이다. 나아가 치유로서의 예술을 응용하는 데에 있어 연극과 명상 치료뿐만 아니라 미술이나 음악 등의 다양한 분야의 가능성을 개발을 하고 四象醫學과 접목하여 太少陰陽人의 심리 치료의 구체적인 방법론에 대해 적극적으로 연구하고 발전시키기 위한 노력이 요구된다.

## VI. 參考文獻

- 李濟馬. 東醫壽世保元. 개정판. 여강출판사, 서울, 2002.
- 류영수, 민상준, 김태현, 강형원. 移精變氣療法에 관한 현대적 의미의 이해. 동의신경정신과학회지. 2001;12(1):3-10.
- 김근우, 구병수. 至言高論에 의한 韓醫學의 精神治療에 對한 研究. 동의신경정신과학회지. 2001;12(1):29-46.
- 강형원, 장현호, 유영수. 五志相勝療法에 관한 臨床事例 研究와 現代의 理解. 동의신경정신과학회지. 2001;12(1):11-28.
- 민성길. 최신정신의학. 일조각. 제5판. 2006: 691-720.
- 정효창, 이승현, 정성민, 차재덕. 少陰人 轉換障礙 患者 1例에 대한 症例報告. 동의신경정신과학회지. 2002;13(2):233-239.
- 김종우, 전경구, 임채환. 한국의 체질의학적 관점에서 본 화병환자의 특성에 관한 연구. 동의신경정신과학회지. 2001;12(2):193-239.
- 황만기, 김종우, 황의완. 四象人의 性格 特性에 關한 研究-正常 靑少年 集團을 對象으로 -. 동의신경정신과학회지. 2004;15(2):71-88.
- 김정주, 박성식. 四象醫學에서 심리 및 정신 치료의 중요성과 활용에 대한 모색. 사상체질의학회지. 2006;18(2):113-124.
- 李濟馬 著. 박성식 역해. 東醫壽世保元四象草本卷. 집문당, 서울, 2003:283.
- 이희승, 강태근, 김정주, 유종호, 한경석, 배효상, 박성식. 직장 생활에서 비롯된 스트레스로 인하여 解休 兼 噎膈證을 보인 太陽人 치험례. 사상체질의학회지. 2006;18(3): 185-194.
- 東武 李濟馬著. 池圭鎔 譯解. 東武 格致藥 譯解. 영림사, 서울, 2001.
- 황민우, 이수경, 고병희, 송일병. 東武 李濟馬의 心慾과 性情에 관한 考察. 사상체질의학회지. 2004;16(2):17-31.
- 김근우. 四象人 病證과 心身醫學과의 관계 (精神醫學의 관점으로 본 四象醫學). 동의정신과학회지. 2002;13(2):11-19.
- John C. Markowitz, Myrna M. Weissman. Interpersonal psychotherapy: principles and applications. World Psychiatry. 2004;3(3):136-139.
- Liam G Glynn, Anne MacFarlane, Maureen Kelly, Peter Cantillon and Andrew W Murphy. Helping each other to learn- a process evaluation of peer assisted learning. BMC Medical Education. 2006;6(18):1-9.
- J B Morrison. Chronic asthma and improvement with relaxation induced by hypnotherapy. Journal of the Royal Society of Medicine. 1988;81:701-704.
- Peter Bower, Sarah Byford, Bonnie Sibbald, Elaine Ward, Michael King, Margaret Lloyd, Mark Gabbay. Randomised controlled trial of

- non-directive counselling, cognitive-behaviour therapy, and usual general practitioner care for patients with depression. II :Cost effectiveness. General practice. 2000;321:1389-1392.
19. Shirley Riley. Art therapy with adolescents. West J Med. 2001;175:54-57.
  20. 이경옥. 분노 폭발이 잦은 아동의 놀이치료 사례. 놀이치료연구. 2006;10(1):67-81.
  21. Robert H. Schneider, Charles N. Alexander, Frank Staggars, Rainforth, John W. Salerno, Arthur Hartz, Stephen Arndt, Vernon A. Barnes, Sanford I. Nidich. Long-term Effects of Stress Reduction on Mortality in Persons  $\geq 55$  Years of Age With Systemic Hypertension. National Institutes of Health. 2005;95(9): 1060-1064.
  22. 설유경, 김종원. 四象醫學에 나타난 性情의 개념과 腦와의 상관성에 관한 고찰. 사상체질의학회지. 2000;12(2):17-33.
  23. 박미리. 연극 교육의 치료 효과에 관한 연구. 국어교육학연구. 2003;18:224-254.
  24. 수 제닝스 저. 한명희 역. 연극치료. 학지사, 서울, 2005:17-29,69-94,224-237.
  25. 박미리. 장애아의 사회성 발달을 위한 연극 치료에 관한 연구-의사소통 능력 개발을 위한 방법 중심으로-. 공연문화연구 제 11집. 2005:313-345.
  26. 류인선, 김윤식, 설인찬. 명상수련에 있어서의 몸과 신념의 관계 및 자기치유 방법에 대한 소고. 대전대학교 한의학연구원 논문집. 2004;13(1):97-105.
  27. 장현갑. 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. 한국심리학회지. 2004;9(2): 471-492.