

## 健康概念의 四象醫學的 考察

이태규\* · 황민우\* · 임진희\* · 정용재\* · 김상복\* · 이수경\* · 고병희\* · 송일병\*

### Abstract

## A Study on 'Health' concept of Sasang Constitutional Medicine

Lee Tae-Gyu\* · Hwang Min-Woo\* · Lim Jinny\* · Jung Yong-Jae\* ·  
Kim Sang-Bok\* · Lee Soo-Kyung\* · Koh Byung-Hee\* · Song Il-Byung\*

\*Dept. of Sasang Constitutional Medicine, College of Oriental Medicine, Kyung-Hee Univ.

**Background and Objective :** The status of development of instruments to assess the 'health status' reflecting the concept of Sasang Constitutional Medicine is still far from satisfaction, despite their importance in building basic data for health promotion, evaluation of effectiveness of treatment, health policy and so on. For these reasons the health scale of Sasang Constitutional Medicine should be developed. Therefore as form of preliminary research, this study is to review the concept of health and symptoms in health status in Sasang Constitutional Medicine.

**Methods :** It was researched as bibliologically with Dong-mu's chief medical writings such as 「Dongyi Soose Bowon(東醫壽世保元)」, 「Dongyi Soose Bowon Sasang Chobongyun(東醫壽世保元四象草本卷)」.

**Results and conclusion :**

1. In Sasang Constitutional Medicine, it is suggested that Inherent vitality(命脈實數) has relations to health and Knowledge-Acting(知行) is a primary factor which affects health. And it is thought that Healthy condition(完實無病) is that human being has enough Healthy energy(保命之主) of Small viscera.
2. In Sasang Constitutional Medicine, it is thought that stool, urine, sweating and digestion become important indexes to measure the physical health state.
3. In Sasang Constitutional Medicine, it is thought that the mental health is in control of inclination of mind by golden mean(中庸) and in tranquillity of constant mind according to constitution.
4. In Sasang Constitutional Medicine, it is thought that the social health is state that can do social acting harmoniously by keeping away from alcohol, sexual appetite, property and power.

**Key words :** Health concept, Health status, Sasang Constitution

\* 경희대학교 한의과대학 사상체질과  
교신저자:이태규 주소)서울시 동대문구 회기동 1번지 경희의료원 한방병원 사상체질과  
Tel)02-958-9233 Fax) 02-958-9234 E-mail) ltg95@hanmail.net

## I. 緒 論

‘건강(health)’이란 ‘신체 조건이 양호하다’는 뜻의 고어 ‘hal’에서 유래되었으며, 현재 ‘건강은 단지 질병이나 허약함이 없는 상태가 아니고 완전한 신체적, 정신적, 사회적 안녕 상태’라고 한 WHO<sup>1)</sup>의 정의가 널리 사용되고 있는데, 아직까지 이 이상으로 동의된 정의는 없다.

既存 韓醫學에서는 ‘人間이 自然에 順應하면서 人體의 陰과 陽이 調和를 이룬 상태<sup>2)</sup>’를 건강으로 인식하였고, 건강 상태에 이른 사람으로 陰陽和平之人<sup>3)</sup>, 眞人, 至人, 聖人, 賢人<sup>4)</sup> 등을 제시하기도 하였다.

한편, 서양의학에서는 정리된 건강의 개념을 바탕으로 하여 다양한 건강 상태 평가 도구를 개발하고 있는데<sup>5)6)</sup>, 건강상태의 평가는 한 개인에 대한 임상적 진단, 치료효과의 판정이나 여러 치료 방법의 비교 뿐 아니라 건강증진을 도모하는 자료로 이용할 수 있고 전체 인구의 건강을 측정하여 의료 정책의 평가, 정책 결정의 근거로 이용할 수 있는 가치가 있기 때문이다<sup>7)</sup>.

이를 통해 보면, 사상의학계에서도 사상의

학적 관점에서 건강의 개념을 정리하고, 이를 바탕으로 하여 건강 상태 평가 도구를 개발할 필요가 있을 것으로 생각되지만, 아직까지 이와 관련한 연구가 부족하였다. 이에 저자는 우선 사전 연구의 형태로서 사상의학에서의 건강 개념과 건강 상태의 특징적인 증상에 관해 『東醫壽世保元四象草本卷』, 『東醫壽世保元』을 중심으로 문헌 고찰을 함으로써, 사상인 건강상태 평가도구 개발의 이론적 배경과 틀을 제시하고자 하였다.

그리고, 건강상태 평가도구의 개발의 기초 자료로 활용할 수 있도록 건강 상태의 특징에 관해 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강의 3가지 영역(domain)<sup>8)</sup>으로 구분하여 기술하고자 하는데, 사상의학에서는 大便, 小便, 汗, 消化狀態 등을 ‘完實無病’의 중요한 지표로 삼고 있으므로, 신체적 건강과 관련하여서는 이 네 가지 지표를 중심으로 서술하고자 한다.

## II. 本 論

사상의학에서는 건강과 관련된 개념으로 ‘命’ 또는 ‘命脈實數’를 언급하였고, 건강에 영

1) World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. In: Basic Documents. Geneva: WHO; 1948

2) 『黃帝內經』 「生氣通天論」: “陰平陽秘 精神乃治”

3) 『黃帝內經』 「通天」: “陰陽和平之人, 居處安靜, 無爲懼懼, 無爲欣欣, 婉然從物, 或與不爭, 與時變化, 尊則謙謙, 譚而不治, 是謂至治. . . 其陰陽之氣和, 血脈調, 謹診其陰陽, 視其邪正, 安容儀, 審有餘不足, 盛則瀉之, 虛則補之, 不盛不虛, 以經取之.”

4) 『黃帝內經』 「上古天真論」: “黃帝曰 余聞上古有眞人者, 提挈天地, 把握陰陽, 呼吸精氣, 獨立守神, 肌肉若一, 故能壽敝天地, 无有終時, 此其道生. 中古之時有至人者, 淳德全道, 和於陰陽, 調於四時, 去世離俗, 積精全神, 游行天地之間, 視聽八達之外, 此蓋益其壽命而強者也, 亦歸於眞人. 其次有聖人者, 處天地之和, 從八風之理, 適嗜欲於世俗之間, 无恚嗔之心, 行不欲離於世, 被服章, 舉不欲觀於俗, 外不勞形於事, 內无思想之患, 以恬愉爲務, 以自得爲功, 形體不敝, 精神不散, 亦可以百數. 其次有賢人者, 法則天地, 象似日月, 辯列星辰, 逆從陰陽, 分別四時. 將從上古, 合同於道, 亦可使益壽, 而有極時.”

5) 북미 및 유럽에서는 1960-70년대부터 건강 지표에 대한 연구를 시작하여 현재 Nottingham Health Profile(NHP), Dartmouth COOP Functional Health Assessment Charts/WONCA(COOP/WONCA Charts), Medical Outcome Study 36-Item Short Form (SF-36), EuroQol(EQ-5D) 등과 같은 건강상태 평가도구를 개발하였다. 국내에서는 1990년대부터 NHP, SF-36, COOP/WONCA charts 등 외국에서 개발된 도구를 번역하여 사용하기 시작하였고 최근에는 Catholic Medical Center Health Survey(CMCHS V1.0), Korean Health Related Quality of Life Scale(KoQoLS) 등을 자체 개발하기도 하였다.

6) 전진호, 양진선. 한국인의 자가평가 건강수준 평가 도구 개발을 위한 문헌 고찰. 예방의학회지. 2003;36(1):1-10

7) 심재용 외 6인. 한국형 건강관련 삶의 질 측정도구의 개발. 가정의학회지. 1999;20(10):1197-1208

8) 외국에서 개발된 평가 도구인 SF-36, SIP, NHP, COOP/WONCA Charts는 각각 9, 12, 6, 6개의 영역(domain)으로 이루어져 있으며, 한국에서 자체 개발한 평가 도구들인 CMCHS, KoQoLS는 각각 10, 9개의 영역으로 이루어져 있다. 예컨대, CMCHS는 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강, 역할 제한, 활력, 통증, 건강에 대한 인식, 건강 상태의 변화, 건강 상태에 대한 만족도, 전반적인 건강 등 10가지 영역으로 구성되어 있다.

향을 끼치는 중요한 인자로서 '知行'이라는 인간의 실천적 요소를 제시하였으며, '偏大之臟과 비교하여 偏小之臟의 本常之氣가 충분히 발휘되는 상태'를 '完實無病'의 '健康'으로 인식한 것으로 보인다.

그리고 건강 상태의 특징적인 증상에 대해 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강의 3가지 영역(domain)으로 구분하여 살펴보면, 大便, 小便, 汗, 消化狀態 등이 신체적 건강에서 중요한 지표로 작용하게 되고, 喜怒哀樂의 性情의 中庸의 調節을 통해 恒心이 寧靜되는 것이 정신적 건강에 있어 중요한 요소로 작용하고, 酒色材權의 調節이 사회적 건강에 있어 중요한 요소로 작용하는 것으로 보인다.

## 1. 건강 개념

### 1) 命과 命脈實數

「東醫壽世保元」과 「東醫壽世保元四象草本卷」에서는 인간의 수명 또는 건강상태와 관련하여 命과 命脈實數라는 개념을 각각 제시하였는데, 「東醫壽世保元」 「性命論」에서는 命을 命數라고 하면서 사람의 命數는 하늘이 정해 주는 것이 아니라 善行과 惡行 이라

는 각각의 윤리적 실천에 의해 결정된다고 하였다<sup>9)</sup>.

그리고, 「東醫壽世保元四象草本卷」에서는 각 체질별로 偏小之臟의 剩削에 따라 命脈의 길고 짧음이 결정된다고 하면서<sup>10)</sup>, 수명을 결정하는데 직접적으로 관여되는 命脈實數라는 개념을 제시하였다. 偏小之臟이 온전하여 偏大之臟과 비교하여 비슷한 사람을 '極完境人'이라 하고, 偏小之臟이 절반 정도 손상되어 偏大之臟과 비교하여 배 정도 양보해야 하는 자를 '極壞境人'이라고 하며, 이것을 초과하면 죽는다고 하면서<sup>11)</sup>, 偏小之臟의 정도를 '命脈實數'라고 하였다. 그리고 命脈實數를 '神仙, 清朗, 快輕, 康寧, 外感, 內傷, 牢獄, 危傾'의 8截로 구분하고, 각 截을 初中末로 세분하여 총 24截로 나누었는데<sup>12)</sup>, 그 구분에 따라 인간의 건강상태와 질병상태를 분류하여<sup>13)</sup> 康寧이상을 건강상태로 外感이하를 질병상태라고 설명하였다. 아울러 命脈은 손상되더라도 '生息充補之道'로 회복할 수 있으며, '生息充補之道'는 연령이 증가할수록 감소하여 64세에는 없어진다고 하면서<sup>14)</sup> 命脈이 손상되었을 때의 회복력으로 '生息充補之道'라는 개념을

- 9) 「東醫壽世保元」 「性命論」: “命者 命數也 善行 則命數 自美也 惡行 則命數 自惡也 不待卜筮 而可知也 詩云 永言配命 自求多福 卽此義也”
- 10) 「東醫壽世保元四象草本卷」 「病變之第二統」: “太陽人 財權酒色 凡百內傷外觸 皆損肝 故太陽人 以肝臟剩削 爲命脈長短. 太陰人 財權酒色 凡百內傷外觸 皆損肺 故太陰人 以肺臟剩削 爲命脈長短. 少陽人 財權酒色 凡百內傷外觸 皆損腎 故少陽人 以腎臟剩削 爲命脈長短. 少陰人 財權酒色 凡百內傷外觸 皆損脾 故少陰人 以脾臟剩削 爲命脈長短.”
- 11) 「東醫壽世保元四象草本卷」 「病變之第二統」: “太陽人 肝臟十分圖全而與肺相敵者 極完境人也. …一半虧缺而與肺讓倍者 極壞境人也, 過此則死, 以此推之 太陽人肝臟部一半 爲命脈實數, 他臟做此.”
- 12) 「東醫壽世保元四象草本卷」 「病變之第二統」: “臟部一半命脈實數平分八截. 第一截名曰神仙 度數言其最高也. 第二截名曰清朗 度數言精神清朗也. 第三截名曰快輕 度數言一身快輕也. 第四截名曰康寧 度數言百體康寧也. 第五截名曰外感 度數言表氣外虧也. 第六截名曰內傷 度數言裏氣內損也. 第七截名曰牢獄 度數言其病如入獄也. 第八截名曰危傾 度數言其命途危境, 命脈之理微忽難見, 難見則難言, 略分八截著而明之, 使難見者易見, 難言者易言, 每一截亦各有初中終, 度數八截又可分爲二十四截.”
- 13) 「東醫壽世保元四象草本卷」 「病變之第二統」: “命脈在末分以上者, 一年間無一日病, 命脈在外感中分者, 一年間或間間六三日溫寒肢節之病, 或七八日枕席呻吟之病, 或一二月面貌如昧滯而一年十二月間九月則形氣快健, 神色潤澤, 命脈在內傷中分者, 一年間或數十日枕席呻吟, 或三四月面貌委悴而十二月間六月則形氣完健, 神色清鮮. 命脈在牢獄中分者, 一年之間三月蘇健, 面色脫病, 然亦有年呻吟而命脈有可支者, 猝然一疾而命脈有甚危則, 此又不可不察也. 命脈在危傾初分者, 自無支撐半年之氣候, 虛勞浮腫等末疾, 顯有深根難撥之, 顯緒然或劇而間歇, 或藥而應效, 若善服藥極調理而支撐一年則, 一年間有一月脫病之佳兆, 在中分之淺限者, 藥或暫應病施, 如故, 此症已屬不治, 過中分間限則, 藥而益劇遂成壞症.”
- 14) 「東醫壽世保元四象草本卷」 「病變之第二統」: “命脈雖間有損傷, 六十四歲前皆有生息充補之道, 但老年不如壯年, 少年不如幼年, 少年生息得幼年四分之三, 壯年生息得幼年四分之二, 老年生息得幼年四分之二, 故平人以四十歲爲中年, 極壽人以六十歲爲中年, …蓋四十歲血氣之所充補命脈者半減也. 故平人以四十歲所存命脈占病之吉凶, 六十四歲血氣充補命脈者全減也, 極壽人以六十四歲所存命脈占壽之長短.”

제시하기도 하였다.

### 2) 知行 中心의 건강개념

『東醫壽世保元』 「四端論」에서는 喜怒哀樂의 偏急이 死生壽夭의 關鍵임을 제시하였는데<sup>15)</sup>, 이러한 性情의 偏急은 결국 行身不誠, 知人不明이라는 知行의 不備로 인해 발생하는 것이라고 하였다<sup>16)</sup>. 즉, 天稟이 이미 정해졌더라도 人事의 修 · 不修에 의해 命이 달라진다는 것이다<sup>17)</sup>.

이에 관해 『東武遺稿』 「教子平生箴」에서 “寡慾力行, 遇事求知, 知多心活, 慾多心傷…修之者吉, 不修者凶.”이라 하여 個人의 自律의 知行의 修 · 不修에 따라 吉凶이 결정됨을 이미 제시하고 있었다.

또, 『東醫壽世保元四象草本卷』 「原人之第三統」에서도 “善思可也 敬行可也 善思不銳 敬行不殆 善思醫也 敬行藥也 善思活血 敬行順氣 則可也 少年不惜生 中年已未及學問者 愛道德養生者 措身命 詩云 “戰戰兢兢如臨深淵 如履薄冰” 非徒然畏惡窘促之義也 卽善思敬行之謂也”라고 하여 善思와 敬行이 醫와 藥이 되어 活血하고 順氣하는데 작용한다고 함으로서 知行이 인체의 건강에 중요한 요소임을 제시하였다. 그리고 「原人之第四統」에서도 “知明行誠 恭敬天命 而無所怨天則 喜怒哀樂 自無暴發而 未發中也 行誠知明 通達人性 而無所尤人 則 喜怒哀樂 自不暴發而 皆中節也”라고 하여 明知誠行이라는 知行의 구체적 실천법을 제시하였다.

즉, 사상의학에서는 人事에 있어서 知行을 어떻게 하는가에 따라 건강 상태가 결정된다

고 보는 知行 中心의 건강 개념을 형성하였다.

### 3) 偏小之臟 中心의 건강개념

東武公은 초기에는 인간의 수명과 건강상태가 偏小之臟의 상태에 따라 달라진다고 인식한 것으로 보인다.

前述한 ‘命脈實數’도 偏小之臟의 상태를 중시한 개념이었으며, 『東醫壽世保元四象草本卷』 「病變之第六統」에서 “少陰人 飲食善化 則完實而無病 少陽人 大便善通則完實而無病 太陰人 汗液通暢則完實而無病 太陽人 小便旺多則完實而無病”이라고 하면서 제시된 ‘完實無病’도 偏小之臟의 상태를 중시한 개념이다. 그리고 完實無病과 관련되어 제시되는 大便, 小便, 汗, 消化狀態 등은 사상의학에서 바라보는 건강의 중요한 지표가 되므로 추후에 자세히 살펴보기로 한다.

이와 같이 偏小之臟을 中心으로 건강을 인식하던 東武公의 思考는 『東醫壽世保元 甲午舊本』을 저술할 때까지 이어져서 太陽人의 吸聚之氣, 太陰人의 呼散之氣, 少陽人의 陰清之氣, 少陰人의 陽煖之氣 등을 ‘保命之主’로 제시하고, 偏小之臟을 本으로 偏大之臟을 標로 제시하게 된다<sup>18)</sup>.

이를 통해 보면, 東武公은 『東醫壽世保元 甲午舊本』을 저술할 때까지는 ‘偏大之臟과 비교하여 偏小之臟의 本常之氣가 충분히 발휘되는 상태, 즉 命脈實數가 충분한 상태’를 ‘完實無病’의 건강으로 인식한 것으로 보인다.

그러나 『東醫壽世保元 辛丑本』을 저술할 때에는 表裏病 篇名에 있어서 『東醫壽世保元

15) 『東醫壽世保元』 「四端論」: “太陽人哀極不濟則忿怒激外 少陽人怒極不勝則悲哀動中 少陰人樂極不成則喜好不定 太陰人喜極不服則侈樂無厭 如此而動者 無異於以刀割臟 一次大動 十年難復 此死生壽夭之機關也 不可不知也”

16) 『東醫壽世保元』 「四端論」: “天下喜怒哀樂之暴動浪動者 都出於行身不誠 而知人不明也”

17) 『東醫壽世保元』 「四端論」: “太少陰陽之臟局短長 陰陽之變化也. 天稟之已定 固無可論 天稟已定之外 又有短長 而不全其天稟者 則人事之修不修 而命之傾也 不可不慎也.”

18) 『東醫壽世保元 甲午舊本』 「少陽人膀胱大腸病篇尾泛論」: “少陰人 以陽煖之氣爲保命之主 故腎胃爲本而膀胱大腸爲標也. 少陽人 以陰清之氣爲保命之主 故膀胱大腸爲本而腎胃之爲標也.”  
 『東醫壽世保元 甲午舊本』 「太陰人內觸胃脘病論」: “太陰人 以呼散之氣爲保命之主故 腦顛胃脘爲本而腰脊小腸爲標. 太陽人 以吸聚之氣爲保命之主故 腰脊小腸爲本而腦顛胃脘爲標.”

甲午本』과 달리 標本論이 빠지고 寒熱개념이 더해지며 偏小之臟뿐만 아니라 偏大之臟도 命名에 사용한 것을 보면, 病證을 인식함에 있어 偏小之臟뿐만 아니라 偏大之臟도 함께 고려하게 된 것으로 보인다.

즉, 東武公은 偏小之臟의 本常之氣가 충분한 상태를 건강상태로 인식하면서도 偏大之臟의 기능도 함께 고려해야 한다고 생각한 것으로 보인다.

## 2. 건강 상태

### 1) 신체적 건강

사상의학에서는 신체적 건강 상태와 관련하여 大便, 小便, 汗, 消化狀態 등을 完實無病의 전제조건으로 제시하며 건강의 중요한 지표로 삼았다. 그리고, 李<sup>19)</sup>등의 연구에 의하면 大便은 少陽人의 건강조건에 큰 의미가 있고, 小便은 少陰人과 太陰人 보다는 少陽人과 太陽人의 건강조건에 더 많은 비중을 차지하며, 汗은 太陽人과 少陽人 보다는 太陰人과 少陰人의 건강 조건에 더 큰 의미가 있다고도 하였다. 따라서 신체적 건강 상태에 대해 大便, 小便, 汗, 消化狀態 등을 중심으로 자세히 살펴보고, 다른 지표들에 대해서는 간략히 살펴보고자 한다.

#### (1) 大便

少陰人의 大便과 관련하여 『東醫壽世保元 四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “太陰少陰大小便滑利則不吉”이라는 전제하에 “少陰人有暴泄泄瀉過三日則, 其病必重”이라고 하였으며, “少陰人泄穀之大腸潤而水穀之胃窄, 譬如停溜之水泉生泉益來則寒氣易生也…少陰大便二三日一次無妨.”이라고 하였다. 『東醫壽世保元』

에서는 少陰人의 大便과 관련하여, 腎受熱表熱病에서 鬱狂證의 大便不通過 胃受寒裏寒病에서 少陰證·太陰證의 泄瀉를 제시하였는데<sup>20)</sup>, 특히 泄瀉와 관련하여 少陰人의 泄瀉는 횡수가 많을수록 기간이 길수록 重證이며, 건강한 사람이라도 한달에 泄瀉를 두세번 하게 되거나 乾便이라도 하루에 서너차례 본다면 가벼운 환자라 할 수 없다고 하였으며<sup>21)</sup>, 「四象人辨證論」에서 “少陰人 泄瀉不止 則臍下 必如冰冷.”이라고 하였다.

이를 통해 보면 少陰人이 건강 상태에 있을 때의 大便은 ‘형태는 泄瀉가 아니고, 횡수는 2-3일에 1회 정도까지는 무방하나, 하루에 3-4차례 정도까지 빈번하거나 不通過이 될 정도는 아닌 것’이라고 볼 수 있다.

少陽人의 大便과 관련하여 『東醫壽世保元 四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “太陽少陽大小便滑利則吉”이라고 하면서, 大便善通을 完實無病의 전제조건으로 제시하였다. 그리고, “少陽人水穀之胃潤而泄穀之大腸窄, 譬如囊中酒釀宿釀密封則熱氣易生也, …少陽大便一日數三次益好”라고 하였으며, “少陽人有久泄泄瀉雖月餘, 其病輕也.”라고 하였으며, “少陽人大便澀滑者病也, 一日間屢次則, 非惡症也”라고 하였다. 『東醫壽世保元』 「少陽人脾受寒表寒病論」에서는 “少陽人 雖則熱勝 然 陽盛格陰 敗陰內通 則畏寒而泄下也 此之謂亡陰病也…不急治 必死也…凡少陽人 裡病 有便秘 則已爲重病也”라고 하였으며, 「四象人辨證論」에서는 “少陽人 大便不通過 則胸膈 必如烈火”라고 하였다. 그리고 「少陽人胃受熱裡熱病論」에서는 “凡少陽人 大便 一晝夜不通過 則胃熱已結也 二晝夜不通過 則熱重也 三晝夜不通過 則危險

19) 李敬愛, 朴性植, 李源哲. 四象醫學의 汗, 大便, 小便에 對한 考察, 大韓韓方內科學會誌. 1996;17(1):138

20) 李廷燦, 金達來. 大便을 中心으로 한 四象體質 病證에 對한 考察, 사상학회지 1992;4(1):175

21) 『東醫壽世保元』 「少陰人胃受寒裏寒病論」: “凡少陰人泄瀉 日三度 重於一二度也 四五度 重於二三四度也 而日四度泄瀉 則太重也 泄瀉一日 輕於二日也 二日 輕於三四日也 而連三日泄瀉 則太重也. 少陰人 平人 一月間 或泄瀉 三次 則不可謂輕病人也 …一日間 乾便三四度 則不可謂輕病人也”

也”라고 하고, “少陽人 表裡病 結解 必觀於大便 而少陽人 大便 頭燥尾滑 體大而疏通者 平時無病者之大便也 其次 大滑便 一二次 快滑泄 廣多而止者 有病者之病快解之大便也 其次 一二次 尋常滑便者 有病者 病勢不加之大便也 其次 或過一晝夜有餘不通 或一晝夜間 三四五次 小小滑利者 將澁之候也 非好便也 宜預防.”라고 하여 “太陽少陽大小便滑利則吉”이라는 기존의 인식을 더 자세하게 하였을 뿐 아니라, 少陽人이라도 조금씩 자주 泄瀉를 하는 것은 좋지 않다는 것을 새롭게 제시하였다.

이처럼 少陽人의 大便善通을 完實無病의 전제조건으로 제시하고, 大便 상태에 관해 다른 체질에 비해 비교적 자세한 서술을 한 것을 보면, 少陽人의 건강 상태를 판별할 때에 大便의 상태가 중요한 위치를 차지하는 것으로 보인다. 또, 少陰人이 건강 상태에 있을 때의 大便은 ‘형태는 頭燥尾滑하고 體大而疏通하며, 횡수는 최소 하루에 1회 이상이지만, 하루에 3-5회 정도씩 조금씩 滑利하지는 않는 것’이라고 할 수 있다.

太陰人의 大便과 관련하여 『東醫壽世保元 四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “太陽少陽大小便滑利則吉”라고 하였고, 『東醫壽世保元』 「太陰人胃受寒表寒病論」의 胃脘寒證 痙病의 치험례에서 “嘗治 太陰人 胃脘寒證 痙病 有一太陰人 素有怔忡 無汗 氣短 結咳矣 忽焉又添出一證 泄瀉 數十日不止 卽表病之重者也”라고 하였으며, 「太陰人肝受熱裏熱病論」의 燥熱病 치험례에서 “嘗治 太陰人 年五十近衰者 燥熱病 引飲 小便多 大便秘者 用熱多寒少湯 藁本二錢 加大黃一錢 二十貼 得效矣 … 凡太陰人 大便秘燥 小便覺多 而引飲者 不可不早治豫防”<sup>22)</sup>라고 하여, 太陰人의 病證으로서 便秘와 泄瀉를 제시하였으나, 건강상태와 관련된 언급은 없었다.

太陽人의 大便과 관련하여 『東醫壽世保元 四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “太陽少陽大小便滑利則吉”이라는 전제하에 “太陽人病中胸痛利泄者, 其病雖重終當效也”라고 하였다.

『東醫壽世保元』 「太陽人內觸小腸病論」에서는 “亦曰反胃 大便秘少 若羊屎然 … 大便如羊屎者 難治”라고 하였고, “太陽人 大便 一則宜滑也 二則宜體大而多也”라고 하였으며, “太陽人 若有腹痛 腸鳴 泄瀉 痢疾之證 則小腸裏氣充實也 其病易治 其人 亦完健”이라고 하였다. 이를 통해 보면 太陽人이 건강 상태에 있을 때의 大便은 ‘형태는 滑하고 體大하며, 量은 많은 것’이라고 할 수 있다.

(2) 小便

少陰人의 小便과 관련하여 『東醫壽世保元 四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “太陰少陰大小便滑利則不吉”이라고 하였다. 『東醫壽世保元』 「少陰人腎受熱表熱病論」에서는 “亡陽病證 非但觀於汗也 必觀於小便多少也 若小便清利而自汗出 則脾約病也 此險證也 小便赤澁而自汗出 則陽明病 發熱汗多也 此危證也”라고 하였으며, 「少陰人胃受寒裡寒病論」에서는 黃疸에서 小便不利한 증상이 나타난다고 하였다.

이를 통해 보면 초기에는 少陰人은 陷降하는 기운이 많으므로 小便이 滑利하면 좋지 않다고 인식하였다가 나중에는 小便赤澁이나 小便不利 등과 같이 排尿가 원활하지 않은 상태도 질병 상태가 됨을 인식한 것으로 보인다. 그러나 건강 상태일 때의 소변의 특징적 양상은 구체적으로 언급되어 있지 않았다.

少陽人의 小便과 관련하여 『東醫壽世保元 四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “太陽少陽大小便滑利則吉”이라고 하면서 “少陽人病 小便赤黃則 其病進”이라고 하였다. 『東醫壽世保元』 「少陽人胃受熱裏熱病論」에서는 “張仲景曰 陽明證 小便不利 脈浮而渴 猪苓湯主之…論

22) 최재영, 박성식. 사상체질에 따른 대변의 특징에 대한 임상적 검토. 사상체질학회지. 2002;14(2):64

曰 陽明證者 但熱無寒之謂也然…古方猪苓湯不如新方 猪苓車前子湯之俱備”이라고 하여 陽明證 小便不利를 제시하였으며, “王好古 曰 渴病有三 曰消渴 曰消中 曰消腎…小便數而少 病屬上焦 謂之消渴…小便數而晝 病屬中焦 謂之消中…小便多而濁 病屬下焦 謂之消腎”이라고 하여 消渴의 정도와 소변 양상을 관련시킨 내용을 王好古를 인용하여 제시하였다. 또한 「少陽人泛論」에서 “浮腫爲病 急治則生 不急治則危 …大畏小便赤也 小便清則浮腫解 小便赤則浮腫結”이라고 하여 浮腫의 풀리고 맺히는 예후를 小便으로 알 수가 있다고 하였다. 그리고 金<sup>23)</sup> 등은 기존 證治醫學의 利水藥 대부분이 少陽人藥으로 분류될 수 있으므로 少陽人은 水道가 불리하기 쉬운 素因을 內在한 體質로 생각된다고 하였다.

이를 통해 보면, 少陽人이 건강 상태에 있을 때의 小便은 ‘色은 淸하고, 양상은 滑利하지’것으로서, 消渴처럼 晝수가 지나치게 빈번하거나 양이 비정상적으로 많거나 맛이 달지는 않는 것’으로 볼 수 있다.

太陰人의 小便과 관련하여 『東醫壽世保元四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “太陰少陰大小便滑利則不吉”이라고 하면서 “太陰之小便秘澁雖非渴症 終非危證.”라고도 하였다.

『東醫壽世保元』 「太陰人肝受熱裏熱病論」에서는 “蓋燥熱 至於飲一溲二 而病劇則難治. 凡太陰人 大便秘燥 小便覺多 而引飲者 不可不早治豫防”이라고 하였으며, “凡太陰人…或淋病 小便不利…皆浮腫之漸 已爲重險病”이라고도 하였다.

이를 통해 보면 太陰人은 飲一溲二나 小便不利와 같은 질병상태일 때의 소변 상태는 언급되어 있으나, 건강 상태일 때의 소변의 특징적 양상은 구체적으로 언급되어 있지 않다.

太陽人의 小便과 관련하여 『東醫壽世保元四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “太陽少陰大小便滑利則吉”이라고 하면서 小便旺多를 完實無病의 전제조건으로 제시하였으며, “肉瘦溺數太陽之吉祥”이라고도 하였고, “太陽人小便澁短者病也 二時間屢次則 非惡症也.”라고도 하였으나, “太陽人病 小便赤黃則 其病退也.”라고도 하였다. 『東醫壽世保元』 「太陽人內觸小腸病論」에서는 “太陽人…小便 一則宜多也 二則宜數也”라고 하였다.

이를 통해 보면, 太陽人이 건강 상태에 있을 때의 小便은 ‘량이 많고 晝수는 잦은 것’이라고 할 수 있다.

### (3) 汗

少陰人의 땀에 관하여 『東醫壽世保元四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “少陽少陰身體乏汗則無病 多汗則有病”이라고 하였으며 “少陰人之急病欲占其吉凶則 當視於人中之汗不汗也”라고 하였다. 『東醫壽世保元』 「少陰人腎受熱表熱病論」에서는 “蓋鬱狂證 都是身熱 自汗不出也. 亡陽證 都是身熱 自汗出也”라고 하여 汗의 유무에 따라 鬱狂證과 亡陽證을 구분하였으며, 「少陽人脾受寒表寒病論」에서는 “少陰人 平居 裡煩汗多者 得病 則必成亡陽也”라고 하였고, 「四象人辨證論」에서 “少陰人 虛汗 則大病也”라고 하였다. 또, 「少陽人脾受寒表寒病論」에서는 “少陰人 病愈之汗 人中先汗而一次發汗 胸膈 壯快而活潑 亡陽之汗 人中或汗或不汗 屢次發汗 胸膈 悶躁而下陷也”라고 하여 人中の 땀으로 예후를 판별한다는 기존의 인식을 더욱 자세히 하였다.

이를 통해 보면 少陰人이 건강 상태에 있을 때의 땀은 ‘虛汗이 나지 않는 것’이며, ‘人中에서 먼저 땀이 나면서 한차례 땀이 나는 것’은 病愈之汗으로서吉한 것으로 볼 수 있다.

少陽人의 땀에 관하여 『東醫壽世保元四象

23) 金善彙, 金達來. 小便辨證의 四象醫學의 觀點과 傷寒論의 觀點에 對한 比較 考察. 四象醫學會誌. 1992;4(1):p185

草本卷」 「病變之第五統」에서는 “少陽少陰身體乏汗則無病 多汗則有病”이라고 하였으며, “少陽人之急病欲占其吉凶則 當視於肘外之汗不汗也”라고 하였다. 「東醫壽世保元」 「少陽人脾受寒表寒病論」에서는 “少陽人病 無論表裏病 手足掌心有汗 則病解 手足掌心不汗 則雖全體皆汗 而病不解.”라고 하여 병의 進退 관찰에 기존의 肘外 대신 手足掌心을 제시하였으며, “少陽人 大腸清陽 快足於胃 充溢於頭面四肢 則汗必不出也 少陽人 汗者 自是陽弱也 而服涼膈散 病已 則此病 卽上消 而其病 輕也.”라고 하여 上消일 때의 땀에 관해 언급을 하였다.

이를 통해 보면 자세한 언급은 없으나 少陽인이 건강 상태일 때의 땀은 ‘땀이 나지 않는 것’이며 ‘手足掌心에서 땀이 나는 것’은 病愈之汗으로서吉한 것으로 볼 수 있다.

太陰人の 땀에 관하여는 다른 체질에 비해 자세하게 서술되어 있다. 「東醫壽世保元四象草本卷」 「病變之第五統」에서는 “太陽太陰身體多汗則無病 乏汗則有病”이라고 하면서 汗液通暢을 完實無病의 전제조건으로 제시하였다. 그리고, “太陰人之急病欲占其吉凶則, 當視於觀上之汗不汗也”라고 하고, “太陰人急病身冷而全體四肢俱大汗者危證也. 但身溫而頂顛項背次第得汗者吉兆也. 太陰之汗, 始於頂者可喜也. 中於顛者免危也. 終於背者病愈也”라고 하여 비교적 자세하게 서술하였다. 이러한 病의 進退와 관련한 땀의 部位에 대한 인식을 「東醫壽世保元」에서는 더욱 자세하게 하여 長感病이 풀려감에 따라 耳後高骨, 髮際, 額上, 眉稜, 顛上, 脣頤, 胸臆의 순서로 땀이 나게 된다고 하였고, 땀이 나더라도 背後面에서 목덜미까지 땀이 나고 안면발제이하로 땀이 나지 않으면 凶證이며 全面에 땀이 나도 耳門左右에 땀

이 없으면 死證이라고 하였다<sup>24)</sup>. 이와 같이 자세하게 서술해 놓은 것을 보면 太陰인에게 있어서 땀은 건강상태와 관련하여 중요한 의미가 있는 것으로 생각된다.

이를 통해 보면 太陰인이 건강 상태일 때의 땀은 ‘通暢하는 것’으로서 ‘身冷하면서 大汗하지는 않는 것’이며, ‘耳後高骨에서의 땀’은 병의 예후 판정에 중요하게 작용한다고 볼 수 있다.

太陽人の 땀에 관하여 「東醫壽世保元四象草本卷」 「病變之第五統」에서는 “太陽太陰身體多汗則無病 乏汗則有病”이라고 하였으며, “太陽人之急病欲占其吉凶則 當視於外腎之汗不汗也”라고 하였다. 「東醫壽世保元」에서는 太陽人の 땀과 관련하여 자세한 언급이 없다.

이를 통해 보면 太陽인이 건강 상태에 있을 때의 땀은 ‘많은 것’이며, ‘外腎에서 땀이 나는 것’은 病愈之汗으로서吉한 것으로 볼 수 있다.

#### (4) 消化

少陰人の 消化와 관련하여 「東醫壽世保元四象草本卷」 「病變之第五統」에서는 飲食善化를 完實無病의 전제조건으로 제시하였으나, “太陰少陰之病…嘔逆吐食者, 其病退也”라고도 하였다. 「東醫壽世保元」 「少陰人腎受熱表熱病論」에서는 陽明病, 太陽病厥陰證 吐蛔에서 ‘不能食’과 ‘飢不欲食 食則吐蛔’하는 증상을 각각 제시했다. 「少陰人胃受寒裏寒病論」에서는 太陰證에서 “腹滿而吐 食不下 自利益甚 時腹自痛”하는 경우와 食積으로 인한 黃疸을 제시하기도 하였고, “蓋少陰人 藪亂關格病 得人中汗者 始免危也 食滯天下者 次免危也 自然能吐者 快免危也”라고 하였다. 「少陰人泛論」에서는 “食滯一下 而病卽解者 太陰之輕病也

24) 「東醫壽世保元」 「太陰人胃脘受寒表寒病論」: “太陰人 背部後面 自腦以下 有汗 而面部髮際以下 不汗者 凶證也 全面皆有汗 而耳門左右 不汗者 死證也. 大凡太陰人汗 始自耳後高骨 面部髮際 大通於胸臆間 而病解也 髮際之汗 始免死也 額上之汗 僅免危也 眉稜之汗 快免危也 顛上之汗 生路寬闊也 脣頤之汗 病已解也 胸臆之汗 病大解也.”

太陽太陰之輕病 不用藥而亦自愈也…食滯三日不能化下者 太陰之尤病也 太陽太陰之尤病 已不可謂輕證 而用藥二三貼 亦自愈也…食滯六日不能化下者 太陽太陰之胃家實黃疸病也 太陽太陰之胃家實黃疸 正邪壅錮之病 不可不大用藥也.”라고 하여 少陰인의 소화상태가 예후 판별에 중요한 위치를 차지함을 보여 주었고, 少陰인이 음식을 평상시 보다 많이 먹는 食消을 浮腫에 속한다고도 하였다<sup>25)</sup>.

이를 통해 보면 少陰인이 건강 상태일 때의 소화상태는 ‘음식을 잘 소화시키지만, 평상시 보다 과식하지는 않는 것’이라고 할 수 있다.

少陽인의 소화와 관련하여 『東醫壽世保元 四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “太陽少陽之病 唯嘔逆吐食者 其病進也 而少陽人尤甚也”라고 하였고, “少陽人病中沈潛安靜 稍稍進食者則 其病雖重終當效也”라고 하였으며, “能食安寢少陽之吉祥, … 肉脫鮮食少陽之凶證”이라고 하여, 少陽인도 식사를 잘 하는 것이 건강상태임을 제시하였다. 『東醫壽世保元』에서는 大腸局의 淸陽이 胃局까지 충분히 상승하지 못해서 음식을 잘 먹으면서도 마르는 中消<sup>26)</sup>와 많이 먹어도 허기지고 마르는 小兒疳症을 제시했다<sup>27)</sup>. 그리고 食滯痞滿을 中風, 吐血, 嘔吐, 腹痛과 더불어 한 가지 等屬으로 제시하였다<sup>28)</sup>.

이를 통해 보면 少陽인이 건강 상태일 때의 소화상태는 ‘식사를 잘 하는 것’으로서 ‘消渴이나 疳症처럼 소화기능이 오히려 지나치게 향

진되지 않는 것’이라고 할 수 있다.

太陰인의 소화와 관련하여 『東醫壽世保元 四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “太陰少陰之病…嘔逆吐食者 其病退也 而太陰人尤速也”라고 하였다. 『東醫壽世保元』 「胃脘受寒表寒病論」에서는 胃脘寒證瘟病으로 입맛을 잃고 아무것도 먹지를 못하는 것<sup>29)</sup>을 서술했고, 『太陰人泛論』에서는 食後痞滿 腿脚無力病을 제시하면서<sup>30)</sup> 점차 浮腫으로 발전한다고 하였다<sup>31)</sup>.

이를 통해 보면 太陰인은 食後痞滿과 같은 질병상태일 때의 소화 상태는 언급되어 있으나, 건강 상태일 때의 소화상태는 구체적으로 언급되어 있지 않았다.

太陽인의 소화와 관련하여 『東醫壽世保元 四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “太陽少陽之病, 唯嘔逆吐食者, 其病進也”라고 하였으며, “太陽之執證 平居飲食如常 而有時有就嘔逆”이라고 하여 噎膈反胃證과 연관된 내용을 언급 하였다. 그리고 “肉浮多食 太陽之凶證”이라고도 하였다. 『東醫壽世保元』 「太陽人內觸小腸病論」에서는 “食物 自外入 而有所妨碍 曰噎 自內受 而有所拒格 曰膈 朝食暮吐 暮食朝吐 曰反胃”라고 하였으며, “上呼之氣 太過 而 中吸之氣 太不支故 食物不吸入 而還呼出也.”라고 하였다.

이를 통해 보면 太陽인이 건강 상태일 때의 소화상태는 ‘식사 후 口逆이나 口吐를 일으키

25) 『東醫壽世保元』 「少陰人泛論」 “嘗見 少陰人 飲食倍常 口味甚甘 不過一月 其人 浮腫而死 少陰人 食消 卽浮腫之屬 而危證也 不可不急治 當用芎歸葱蘇理中湯”

26) 『東醫壽世保元』 「少陽人胃受熱裏熱病論」: “大腸局淸陽 上升 而不快足於胃局 則成中消病”

27) 『東醫壽世保元』 「少陽人泛論」: “少陽人 小兒 食多飢瘦 宜用蘆會肥兒丸 忍冬藤地骨皮湯”

28) 『東醫壽世保元』 「少陽人泛論」: “少陽人病 中風 吐血 嘔吐 腹痛 食滯痞滿 五證 同出一屬 而自有輕重”

29) 『東醫壽世保元』 「太陰人胃脘受寒表寒病論」: “此人 又染瘟病瘟證 粥食無味 全不入口 仍以太陰調胃湯 加升麻 黃芩 各一錢 連用十日 汗流滿面 疫氣少減”

30) 『東醫壽世保元』 「太陰人泛論」: “太陰人證 有食後痞滿 腿脚無力病 宜用拱辰黑元丹 鹿茸大補湯 太陰調胃湯 調胃升淸湯”

31) 『東醫壽世保元』 「太陰人泛論」: “凡太陰人…或有久泄久痢 或痲病小便不利 食後痞滿 腿脚無力病 皆浮腫之漸 已爲重險病”

지 않는 것'이라고 볼 수 있다.

(5) 기타

① 面色

『東醫壽世保元四象草本卷』에서는 건강 상태의 面色에 관해 少陰人, 少陽人, 太陰人, 太陽人 별로 각각 淡紫, 潤蒼, 潤紫, 淡白하다고 하였다<sup>32)</sup>.

② 皮膚와 肌肉

『東醫壽世保元四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “太陽人, 少陰人 膚肉淸瘦則無病, 濁肥則有病, 太陰人, 少陽人 膚肉濁肥則無病, 淸瘦則有病.”이라고 하였고, “...肉肥汗多太陰之吉祥, 肉瘦溺數太陽之吉祥...肉脫鮮食少陽之凶證, 肉浮多食太陽之凶證.”이라고도 하였다. 『東醫壽世保元』 「四象人辨證論」에서는 太陰人은 肌肉이 堅實한데, 陽剛堅密하면 大病이며, 少陰人은 肌肉이 浮軟한데, 陽剛堅密하면 完實하다고 하였다<sup>33)</sup>.

③ 睡眠

『東醫壽世保元四象草本卷』 「病變之第五統」에서는 “太陽少陽寢眠呼吸緩端寬臥靜重則吉, 太陰少陰寢眠呼吸洪壯轉輒有力則吉.”라고 하여 陽人과 陰人을 비교하여 건강 상태의 수면을 제시하였다. 그리고 “能食安寢少陽之吉祥”이라고도 하였다.

2) 정신적 건강

東武公은 『東醫壽世保元』 「醫源論」에서 “蓋古之醫師 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”이라고 하여 心慾의 偏着이 發病의 중요한 원인이 됨을 제시하였다.

『東醫壽世保元四象草本卷』 「原人之第三

統」에서는 “健剛柔順 性理之四偏也 喜怒哀樂情欲之四偏也 性理之偏行之而察中焉則求也 情欲之偏行之而察節焉則得也...”라고 하여 性理와 情欲에 있어서의 편향성을 제시하였고, 『東醫壽世保元』 「四端論」에서는 “太陽人 有暴怒深哀 不可不戒 少陽人 有暴哀深怒 不可不戒 太陰人 有浪樂深喜 不可不戒 少陰人 有浪喜深樂 不可不戒.”라고 하여 각 체질별로 性情의 偏急 현상이 다르게 나타남을 말하면서 “太陽人 哀極不濟則忿怒激外 少陽人 怒極不勝則悲哀動中 少陰人 樂極不成則喜好不定 太陰人 喜極不服則侈樂無厭 如此而動者 無異於以刀割臟 一次大動 十年難復 此死生壽夭之機關也 不可不知也”라고 하여 性情의 偏急이 死生壽夭의 關鍵임을 제시하였다. 그리고 “喜怒哀樂之未發 謂之中 發而皆中節 謂之和 喜怒哀樂未發而恒戒者 此非漸近於中者乎 喜怒哀樂已發而自反者 此非漸近於節者乎”라고 하여 喜怒哀樂의 中庸的 調節을 강조하였다.

한편, 『東醫壽世保元』 「擴充論」에서는 각 체질별로 恒上 進, 舉, 靜, 處하려는 ‘性氣’의 특성과 恒上 雌, 雄, 內守, 外勝하고자 하는 ‘情氣’의 특성을 제시하였고<sup>34)</sup>, 『四象人辨證論』에서는 이러한 심리적 특성으로 인해 나타나는 太陽人의 急迫之心, 少陽人의 懼心, 太陰人의 怯心, 少陰人의 不安定之心을 ‘恒心’으로 제시하였다. 그리고 性氣의 自反하는 狀態와 情氣의 過함이 없는 狀態, 즉 ‘恒心’이 寧靜한 狀態에서는 道에 이르게 되지만, 이것이 相反된 상황에서는 病的인 상황으로 物化하여 太陰人의 怔忡, 少陽人의 健忘과 같은 大病으로 진행하게 된다고 하면서<sup>35)</sup> 각 체질

32) 『東醫壽世保元四象草本卷』 「病變之第五統」: “少陰人 面色淡紫則無病, 濁黃則有病, 太陰人 面色潤紫則無病, 少陽人 面色潤蒼則無病, 白黑則有病, 太陽人 面色淡白則無病, 黑則有病.”  
33) 『東醫壽世保元』 「四象人辨證論」: “太陰人 陽剛堅密 則大病也 少陰人 陽剛堅密 則完實也 太陰人 肌肉 堅實 少陰人 肌肉 浮軟”  
34) 『東醫壽世保元』 「擴充論」: “太陽之性氣 恒欲進而欲退 少陽之性氣 恒欲舉而不欲措 太陰之性氣 恒欲靜而不欲動 少陰之性氣 恒欲處而不欲出...太陽之情氣 恒欲爲雌 而不欲爲雄 少陰之情氣 恒欲爲雄 而不欲爲雌 少陽之情氣 恒欲外勝 而不欲內守 太陰之情氣 恒欲內守 而不欲外勝”  
35) 『東醫壽世保元』 「四象人辨證論」: “太陰人 恒有怯心 怯心寧靜 則居之安 資之深 而造於道也 怯心益多 則放心極精

별로 恒心을 寧靜시키기 위한 방법을 제시하였다<sup>36)</sup>.

이를 통해 보면, 정신적인 건강 상태는 '心慾의 闊狹이 偏倚過不及의 입장에서 中庸의 방법으로 調節된 상태'라고 볼 수 있다. 그리고 각 체질별로 건강 상태에 있을 때의 정신적 특성을 정리하면, 少陰人은 '浪喜深樂하지 않으면서 進一步하도록 하여 不安定之心이 寧靜된 상태'이며, 少陽人은 '暴哀深怒하지 않으면서 察於內하도록 하여 懼心이 寧靜된 상태'이며, 太陰人은 '浪樂深喜하지 않으면서 察於外하도록 하여 怯心이 寧靜된 상태'이고, 太陽人은 '暴怒深哀하지 않으면서 退一步하도록 하여 急迫之心이 寧靜된 상태'이라고 할 수 있다.

### 3) 사회적 건강

『東醫壽世保元』 「廣濟說」에서는 “居處荒涼 色之故也 行身闡茸 酒之故也 用心煩亂 權之故也 事務錯亂 貨之故也”라고 하고, “酒色財權 自古所戒 謂之四堵牆而比之牢獄 非但一身壽夭 一家禍福之所係也 天下治亂 亦在於此 若使一天下酒色財權 無乖戾之氣則 庶幾近於堯舜 周召南世矣”라고 하여 酒色材權이 居處, 行身, 用心, 事務라는 일상 생활에 부정적인 영향을 끼쳐 一身의 壽夭뿐 아니라, 一家의 禍福, 天下의 안정이라는 사회적 측면에까지 영향을 끼치게 됨을 설명하였다.

또, 『東醫壽世保元四象草本卷』 「病變之第六統」에서는 “少陽人一偏哀心, 輕銳事務而忘却居處, 故少陽人尤不可好色. 太陰人一偏樂心, 輕銳居處而忘却事務, 故太陰人尤不可好貨. 太陽人一偏怒心, 輕銳交遇而忘却黨與, 故太陽人

尤不可好酒. 少陰人一偏喜心, 輕銳黨與而忘却交遇, 故少陰人尤不可好權”라고 하여 각 체질별로 人事의 能否가 다르고, 경계해야 할 酒色材權도 차이가 있음을 설명하였다.

그리고, 『東醫壽世保元四象草本卷』 「病變之第一統」과 『東醫壽世保元』 「廣濟說」에서는 酒色財權에 빠져 減壽하게 되는 요인으로 嬌奢, 懶怠, 偏急, 貪慾을 제시하였으며, 酒色財權을 멀리하여 得壽하게 되는 요인으로 簡約, 勤幹, 警戒, 聞見을 제시하였다<sup>37)</sup>.

이를 통해 각 체질별 사회적 건강 상태를 정리해 보면, 少陰人은 '警戒하여 權勢를 피함으로써 用心이 煩亂하지 않는 상태'이며, 少陽人은 '簡約하여 侈色을 멀리함으로써 居處가 荒涼하지 않는 상태'이며, 太陰人은 '聞見을 넓혀 貨財에 청백함으로써 事務가 錯亂하지 않는 상태'이고, 太陽人은 '勤幹하여 酒食에 청결함으로써 行身이 闡茸하지 않는 상태'라고 할 수 있다.

## III. 結 論

1. 사상의학에서는 '命'과 '命脈實數'를 건강과 관련된 개념으로 언급하였고, '知行'을 건강에 영향을 끼치는 중요한 인자로 제시하였으며, '偏小之臟의 本常之氣가 충분히 발휘되는 상태'를 '完實無病'의 '健康'으로 인식하였다.

2. 사상의학에서는 大便, 小便, 汗, 消化狀態 등이 신체적 건강상태 평가의 중요한 지표가 된다고 인식하였고, 초기에 偏小之臟의 本常之氣를 中心으로 서술되어 있던 각 체질별

而物化之也 若怯心 至於怕心 則大病 作而怔忡也 怔忡者 太陰人病之重證也 少陽人 恒有懼心 懼心寧靜 則居之安 資之深 而造於道也 懼心益多 則放心桎梏 而物化之也 若懼心 至於恐心 則大病 作而健忘也 健忘者 少陽人病之險證也 少陰人 恒有不安定之心 不安定之心 寧靜 則脾氣 即活也 太陽人 恒有急迫之心 急迫之心寧靜 則肝血 即和也”

36) 『東醫壽世保元』 「四象人辨證論」: “余足之 曰 太陰人 察於外 而恒寧靜怯心 少陽人 察於內 而恒寧靜懼心 太陽人 退一步 而恒寧靜急迫之心 少陰人 進一步 而恒寧靜不安定之心 如此 則必無不壽.”

37) 『東醫壽世保元』 「廣濟說」: “驕奢減壽 懶怠減壽 偏急減壽 貪慾減壽 爲人驕奢 必耽侈色 爲人懶怠 必嗜酒色 爲人偏急 必爭權勢 爲人貪慾 必殉貨財 簡約得壽 勤幹得壽 警戒得壽 聞見得壽 爲人簡約 必遠侈色 爲人勤幹 必潔酒食 爲人警戒 必避權勢 爲人聞見 必清貨財.”

특징적 증상들은 임상 경험의 축적에 따라 좀 더 실제적이고 구체적인 인식으로 발전되었다.

3. 사상의학에서는 정신적 건강 상태를 '心慾의 闊狹이 偏倚過不及의 입장에서 中庸의으로 調節된 상태'로 인식하였으며, 각 체질별로 '恒心'이 寧靜되어 있는 상태를 그 특징으로 제시하였다.

4. 사상의학에서는 사회적 건강 상태를 '각 체질별로 酒色財權을 멀리하여 居處, 行身, 用心, 事務 등으로 표현되는 사회 활동을 원만히 할 수 있는 상태'로 인식하였다.

5. 본 연구에서는 사상의학에서의 건강 개념과 건강 상태에 관해 문헌 고찰을 하였는데, 이를 바탕으로 하여 향후 사상인 건강상태 평가도구를 개발하는 것이 필요하다고 생각된다.

### 參 考 文 獻

1. 배병철 譯. 黃帝內經. 서울. 成輔社. 2000
2. 전진호, 양진선. 한국인의 자가평가 건강 수준 평가 도구 개발을 위한 문헌 고찰.

- 예방의학회지. 2003;36(1):1-10
3. 심재용 외 6인. 한국형 건강관련 삶의 질 측정도구의 개발. 가정의학회지. 1999;20(10):1197-1208
4. 李濟馬. 東醫壽世保元. 四象醫學會刊行. 서울. 大星文化社, 1998
5. 李濟馬. 東醫壽世保元四象草本卷. 慶熙大學校 韓醫科大學 四象體質科刊行. 서울. 2000
6. 李濟馬. 東醫壽世保元甲午舊本(復元本). 四象體質醫學會. 2001
8. 李敬愛, 朴性植, 李源哲. 四象醫學의 汗, 大便, 小便에 對한 考察, 大韓韓方內科學會誌. 1996;17(1): 123-138
9. 李廷燦, 金達來. 大便을 中心으로 한 四象體質 病證에 對한 考察. 四象醫學會誌. 1992;4(1):171-177
10. 최재영, 박성식. 사상체질에 따른 大便의 특징에 대한 임상적 검토. 四象體質醫學會誌. 2002;14(2):58-68
11. 金善豪, 金達來. 小便辨證의 四象醫學的 觀點과 傷寒論的 觀點에 對한 比較 考察. 四象醫學會誌. 1992;4(1):179-186