

20대와 60대에서 사상체질 완실무병 지표 소화 대변 땀 소변의 특징 비교

김 구 · 오승윤 · 주종천 · 장은수* · 이시우*

원광대학교 한의과대학 사상체질과, *한국한의학연구원

Abstract

Comparison of Digestion, Feces, Sweat and Urination according to Sasang Constitution in the 20s and 60s

Koo Kim, Seung-Yun Oh, Jong-Cheon Joo, Eun-Su Jang*, Si-Woo Lee*

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

*Korea Institute of Oriental Medicine

1. Objectives

The purpose of this study was verify the difference in digestion, feces, sweat and urination characteristics according to Sasang Constitution among subjects in the age range of their 20s and 60s.

2. Methods

Three hundred and thirty eight participants were recruited in the age range of their 20s and 264 participants in the age range of their 60s. All the participants' Sasang Constitutions were diagnosed by Sasang Constitutional medicine expert. Then their digestion, feces, sweat and urination characteristics were assessed through the questionnaire.

3. Results

- 1) Regarding digestion, Soeumin in all age ranges had bad appetites and Soeumin in their 20s had low digestibility.
- 2) Regarding feces, the daily defecation frequency showed no difference according to constitution. Only Soeumin in their 20s showed diarrheal state of stool.
- 3) Regarding sweat, Taeumin usually perspired more in their 20s and there was no difference in the feeling after sweating according to age and constitution.
- 4) Regarding urination, frequency and strength showed no difference according to age and constitution.

4. Conclusions

Some difference was observed in the digestion, feces and sweat characteristics according to Sasang Constitution but these characteristics were susceptible to change in different age ranges. There was no difference in urination according to constitution.

Key Words : Sasang Constitution, Digestion, Feces, Sweat, Urination, Age

• 접수일 2010년 02월 02일; 심사일 2010년 02월 02일
승인일 2010년 03월 02일
• 교신처 : 이시우 대전시 유성구 엑스포로 483
(전민동 461-24) 한국한의학연구원 의료연구부
Tel : +82-42-868-9555 Fax : +82-42-861-5800
E-mail : bfree@kiom.re.kr

I. 緒 論

完實無病은 체질별 건강상태의 표현으로서 사상 의학으로 볼 때 保命之主가 충분히 갖춰진 병이 없는 상태를 의미한다. 完實無病의 지표는 체질에 따라 상이하어, 태양인은 小便旺多, 소양인은 大便善通, 태음인은 汗液通暢, 소음인은 飲食善化가 각각 完實無病 상태의 지표가 된다고 알려져 있다¹. 『東醫壽世保元』에는 素證으로 完實無病, 恒心, 몇 가지 특이증후 등을 언급하였는데², 完實無病 지표를 포함한 素證은 체질별 사상병증을 설명하고 사상인 끼리의 차등성을 비교 고찰해서 사상인을 감별할 수 있는 자료를 제시하며, 또한 病證이 발생하는 것은 평소 지니는 素證을 바탕으로 발생하니 素證은 體質證과 體質病證의 출발점으로서 중시하고 있다³.

『東醫壽世保元』 「廣濟說」에서는 사람의 연령을 1-16세 幼年, 17-32세 少年, 33-48세 壯年, 49-64세 老年으로 구분하여 연령에 따른 특징 변화를 설명하고 있는데, 일반적으로 연령이 증가함에 따라 피부, 근골격계, 신경계, 신경기능, 내장기관 등 신체 기관의 변화뿐만 아니라, 인체 방어 기전, 인체 기관 조절 능력의 변화 등이 생기게 된다⁴.

이제마는 『東醫壽世保元』의 「四端論」, 「四象人辨證論」 등에서 체질 진단의 근거로 體形氣像, 容貌詞氣, 性質才幹, 病證藥理를 제시하였다. 하지만 각각의 체질 진단 근거가 동일한 체질의 특성이 아니라 다른 체질의 특성을 나타내게 되면, 체질 진단에 어려움이 따르게 되며, 체질진단의 정확성에 영향을 미치게 된다. 그리고 체질 진단 근거를 평가함에 진단자의 주관이 개입될 여지가 있어 정확하고 객관적인 체질 진단은 더욱 어려워진다. 이런 까닭에 체질 진단기준을 종합적으로 활용하는데 많은 어려움이 있는 편으로 현재 이런 문제를 객관화 하기위해 체형, 용모연구, 음성연구 등 많은 연구가 수행되고 있다^{5,6,7,8}. 보다 객관적이고 정확한 체질진단을 위해 사상체질의 素證과 病證에 관한 체질별 素證에 대한 연구⁹ 외에 대변¹⁰, 땀¹¹, 수면^{12,13,14,15}, 소화¹⁶ 등에 대한 연구 및 체질진단의 요소로서 素證과 病證 항목의 문항을 제시하는 연구¹⁷ 등이 진행되어 왔다. 하지만 지금까지의 임상연구에 있어 사상체질간의 차이를 보는 연

구가 대부분으로 연령에 따른 변화를 보는 연구는 부족하였다고 할 수 있다. 체질진단을 객관화하려는 연구가 활발한 이 시점에서 完實無病 지표를 체질진단의 한 기준으로 볼 때 보다 객관적 기준을 마련하기 위해 연령과의 상관성을 비교하여 유의한 결과를 얻어 보고하는 바이다.

II. 對象 및 方法

1. 대상

자발적으로 본 연구에 협조하려는 남녀 중 사상체질 전문가에 의해 체질을 진단 받고 아래의 선정기준과 제외기준에 적절한 사람을 대상으로 하였다.

1) 선정기준

- (1) 나이 : 만 20-29, 60-69 세
- (2) 동의서에 서명한 사람
- (3) 본인이 직접 설문에 응할 수 있는 사람
- (4) 자가 생활이 가능하고 신체적 정신적으로 심각한 질환이 없는 사람
- (5) 자신의 건강상태를 보통 이상이라고 답한 사람

2) 제외기준

- (1) 동의서에 서명하지 않은 사람
- (2) 본인이 직접 설문에 응하기 힘든 사람
- (3) 당뇨, 고혈압, 심근경색, 심부전증으로 복약을 하고 있는 사람
- (4) 건강상태가 건강하지 못함 또는 매우 건강하지 못함 이라고 답한 사람
- (5) 임신부
- (6) 여성의 경우 생리중인 사람

3) 체질진단기준

사상체질 전문가 2명이 독립적으로 체질을 진단하여 일치된 경우

2. 방법

2009년 3월부터 2009년 8월 사이에 온라인 광고, 이메일 등의 홍보를 통해 자발적으로 참여한 지원자

중 선정기준에 적합한 대상자를 모집하여, 대상자의 일반적 특징을 알기위해 성별, 나이, 신장, 체중을 조사하였다.

完實無病 지표인 飲食善化와 관련하여 평소 입맛, 소화력 2문항, 大便善通과 관련하여 하루 대변 횟수, 대변의 굳기 2문항, 汗液通暢과 관련하여 평소 땀 흘리는 양, 땀 흘리고 난 뒤 기분 2문항, 小便旺多와 관련하여 하루 소변 횟수, 소변의 세기 2문항과, 자신의 건강상태를 물어보는 문항으로 구성된 설문용 자기 보고 방식으로 조사하였다.

3. 통계처리

조사를 통해 수집된 자료는 통계소프트웨어인 SPSS 12.0을 이용하여 통계처리 하였다. 기술 통계학적 분석을 통해 각 집단에서의 측정값을 빈도와 백분율로 요약하였으며 체질 간 차이의 유의성은 Chi-square test로 분석하였다. 대상자의 신체 특성은 각 집단에서의 측정값을 평균±표준편차로 요약하였으며 세 집단 간의 차이의 유의성은 one-way ANOVA로 분석하였다. $p < .05$ 이면 통계적으로 유의한 차이를 인정하였다.

Ⅲ. 研究結果

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 조사대상자의 수는 총 814명으로, 그 중 선정기준인 나이 20-29세와 60-69세에 해당되는 사람은 705명이었다. 그 중 자신의 건강상태를 '매우 건강하지 못함'이라고 답한 8명과 '건강하지 못

함'이라고 답한 95명을 제외하여, 선정된 대상자는 602명으로, 남자 307명, 여자 295명이었으며, 체질별로는 태음인 257명, 소음인 214명, 소양인 131명이었고 태양인은 없었다. 연령별로는 20-29세가 338명, 60-69세가 264명이었다. (Table 1)

대상자의 사상체질별 신체 특성을 살펴본 결과 나이와 신장은 전체연령군 및 20대, 60대에서 체질 간 차이를 보이지 않았다. 전체연령군에서 체중은 태음인 69.15 ± 11.50 kg, 소음인 57.56 ± 8.72 kg, 소양인 60.34 ± 9.10 kg으로 체질 간 차이를 보였으며($p < .001$), 체질량 지수는 태음인 25.21 ± 3.01 kg/m², 소음인 21.20 ± 2.44 kg/m², 소양인 22.38 ± 2.73 kg/m²으로 체질 간 차이를 보였다($p < .001$). 20대에서 사상체질별 신체 특성을 살펴본 결과 체중은 태음인 69.56 ± 12.97 kg, 소음인 57.16 ± 9.56 kg, 소양인 59.41 ± 9.64 kg으로 체질 간 차이가 있었으며($p < .001$), 체질량 지수는 태음인 24.11 ± 3.11 kg/m², 소음인 20.18 ± 1.97 kg/m², 소양인 21.12 ± 2.29 kg/m²으로 체질 간 차이가 있었다($p < .001$). 60대에서 사상체질별 신체 특성을 살펴본 결과 체중은 태음인 68.67 ± 9.52 kg, 소음인 58.13 ± 7.39 kg, 소양인 61.57 ± 8.21 kg으로 체질 간 차이를 보였으며($p < .001$), 체질량 지수는 태음인 26.52 ± 2.30 kg/m², 소음인 22.66 ± 2.31 kg/m², 소양인 24.05 ± 2.35 kg/m²으로 체질 간 차이가 있었다. ($p < .001$)(Table 2)

2. 사상체질별 소화 특성 차이

1) 소화력

'소화가 잘 되십니까?'라는 질문에 전체적으로 '그렇다'라고 대답한 사람이 489명(81.2%), '아니다'라고 대답한 사람이 113명(18.8%)이었다. 체질별로 살펴보

Table 1. General Characteristics of Subjects

		Sasang Constitution N			Total N
		Taeumin	Soeunmin	Soyangin	
Sex	Male	137	69	101	307
	Female	120	62	113	295
Age	20-29	139	77	122	338
	60-69	118	54	92	264
Total		257	131	214	602

Table 2. Physical Characteristics of Subjects according to Sasang Constitution

		Sasang Constitution			p-value
		Taeumin	Soeunmin	Soyangin	
Age (year)	Total	41.96±20.89	40.07±20.58	40.78±20.70	.664
	20s	22.89±2.26	23.01±1.87	22.97±1.95	.910
	60s	64.43±2.78	64.39±2.94	64.40±2.94	.995
Height (cm)	Total	165.38±9.65	164.60±9.46	164.09±8.58	.315
	20s	169.32±8.47	167.73±9.01	167.27±7.71	.119
	60s	160.73±8.87	160.13±8.27	159.87±7.86	.752
Weight (kg)	Total	69.15±11.50	57.56±8.72	60.34±9.10	<.001
	20s	69.56±12.97	57.16±9.56	59.41±9.64	<.001
	60s	68.67±9.52	58.13±7.39	61.57±8.21	<.001
Body mass index (kg/m ²)	Total	25.21±3.01	21.20±2.44	22.38±2.73	<.001
	20s	24.11±3.11	20.18±1.97	21.12±2.29	<.001
	60s	26.52±2.30	22.66±2.31	24.05±2.35	<.001

Table 3. Digestibility according to Sasang Constitution in 20s and 60s

		Digestibility	Sasang Constitution N (%)			Total N (%)	p-value
			Taeumin	Soeunmin	Soyangin		
Total	good		211(82.1)	93(71.0)	185(86.4)	489(81.2)	.002
	poor		46(17.9)	38(29.0)	29(13.6)	113(18.8)	
Age	20s	good	108(77.7)	50(64.9)	100(82.0)	258(76.3)	.020
		poor	31(22.3)	27(35.1)	22(18.0)	80(23.7)	
	60s	good	103(87.3)	43(79.6)	85(92.4)	231(87.5)	.079
		poor	15(12.7)	11(20.4)	7(7.6)	33(12.5)	

면 소양인 중 ‘그렇다’라고 대답한 사람이 185명(86.4%)으로 가장 높은 비율을 나타냈으며, 태음인은 ‘그렇다’가 211명(82.1%), 소음인은 ‘그렇다’가 93명(71.0%)이었다. (p=.002)

연령이 20대인 경우에는 ‘그렇다’라고 대답한 사람이 258명(76.3%)으로 70%이상을 차지했으며, ‘아니다’라고 대답한 사람은 80명(23.7%)이었다. 체질별로 살펴보면 소양인 중 ‘그렇다’라고 대답한 사람이 100명(82.0%)으로 가장 높은 비율을 나타냈으며 태음인은 ‘그렇다’가 108명(77.7%), 소음인은 ‘그렇다’가 50명(64.9%)이었다. (p=.020)

연령이 60대인 경우에는 ‘그렇다’라고 대답한 사람이 231명(87.5%), ‘아니다’라고 대답한 사람은 33명

(12.5%)이었다. 체질별로는 ‘그렇다’가 소양인 85명(92.4%), 태음인 103명(87.3%), 소음인 43명(79.6%)으로 유의한 차이는 없었다. (p=.079)(Table 3)

2) 평소 입맛

‘평소 입맛이 어떻습니까?’라는 질문에 전체적으로 ‘좋은 편’이라고 대답한 사람이 424명(70.4%)으로 가장 많았으며, 그 다음으로 ‘보통’이 169명(28.1%), ‘안 좋은 편’이 9명(1.5%)의 순으로 나타났다. 체질별로 살펴보면 태음인 중 ‘좋은 편’이라고 대답한 사람이 200명(77.8%), 소양인 156명(72.9%), 소음인 68명(51.9%)이었다. (p=.002)

연령이 20대인 경우에는 ‘좋은 편’이라고 대답한

Table 4. Appetite according to Sasang Constitution in 20s and 60s

	Appetite	Sasang Constitution N (%)			Total N (%)	p-value	
		Taeumin	Soeunmin	Soyangin			
Total	moderate	53(20.6)	60(45.8)	56(26.2)	169(28.1)	.002	
	excessive	200(77.8)	68(51.9)	156(72.9)	424(70.4)		
	loss	4(1.6)	3(2.3)	2(0.9)	9(1.5)		
Age	20s	moderate	25(18.0)	31(40.3)	21(17.2)	77(22.8)	.001
		excessive	113(81.3)	46(59.7)	100(82.0)	259(76.6)	
		loss	1(0.7)	0(0.0)	1(0.8)	2(0.6)	
	60s	moderate	28(23.7)	29(53.7)	35(38.0)	92(34.8)	
		excessive	87(73.7)	22(40.7)	56(60.9)	165(62.5)	
		loss	3(2.5)	3(5.6)	1(1.1)	7(2.7)	

Table 5. Frequency of Evacuation according to Sasang Constitution in 20s and 60s

	Frequency of Evacuation	Sasang Constitution N (%)			Total N (%)	p-value	
		Taeumin	Soeunmin	Soyangin			
Total	2-3times/day	42(16.3)	14(10.7)	29(13.6)	85(14.1)	.425	
	3-7times/week	206(80.2)	114(87.0)	181(84.6)	501(83.2)		
	less 2times/week	9(3.5)	3(2.3)	4(1.9)	16(2.7)		
Age	20s	2-3times/day	23(16.5)	12(15.6)	20(16.4)	55(16.3)	.924
		3-7times/week	110(79.1)	63(81.8)	99(81.1)	272(80.5)	
		less 2times/week	6(4.3)	2(2.6)	3(2.5)	11(3.3)	
	60s	2-3times/day	19(16.1)	2(3.7)	9(9.8)	30(11.4)	
		3-7times/week	96(81.4)	51(94.4)	82(89.1)	229(86.7)	
		less 2times/week	3(2.5)	1(1.9)	1(1.1)	5(1.9)	

사람이 259명(76.6%)으로 가장 많았으며, 그 다음으로 '보통'이 77명(22.8%), '안 좋은 편'이 2명(0.6%)의 순으로 나타났다. 체질별로 살펴보면 태음인 중 '좋은 편'이라고 대답한 사람이 113명(81.3%), 소양인 100명(82.0%), 소음인 46명(59.7%)이었다. (p=.001)

연령이 60대인 경우에는 '좋은 편'이라고 대답한 사람이 165명(62.5%)으로 가장 많았으며, 그 다음으로 '보통'이 92명(34.8%), '안 좋은 편'이 7명(2.7%)의 순으로 나타났다. 체질별로 살펴보면 태음인 중 '좋은 편'이라고 대답한 사람이 87명(73.3%), 소양인 56명(60.9%), 소음인 22명(40.7%)이었다. (p=.001)(Table 4)

3. 사상체질별 대변 특성 차이

1) 하루 대변 횟수

'대변을 보는 횟수는?'이라는 질문에 전체적으로 '1주에 3-7회'라고 대답한 사람이 많았으며, 그 다음으로 '1일에 2-3회', '1주에 2회 이하'의 순으로 나타났으나, 체질별로 유의한 차이를 보이지 않았다. (Table 5)

2) 대변의 굳기

'대변의 형태는 어떤 편입니까?'라는 질문에 전체적으로 '중간'이라고 대답한 사람이 483명(80.2%)이었으며, 그 다음으로 '무름'이 79명(13.1%), '딱딱함'이 40명(6.6%)의 순으로 나타났다. 체질별로 살펴보면 '무름'이라고 대답한 사람이 소음인 32명(24.4%), 소양인 23명(10.7%), 태음인 24명(9.3%)으로 나타났다. (p<.001)

연령이 20대인 경우에는 '중간'이라고 대답한 사람

Table 6. Condition of Stool according to Sasang Constitution in 20s and 60s

Condition of Stool	Sasang Constitution N (%)			Total N (%)	p-value	
	Taeumin	Socunmin	Soyangin			
Total	solid	24(9.3)	8(6.1)	8(3.7)	40(6.6)	<.001
	moderate	209(81.3)	91(69.5)	183(85.5)	483(80.2)	
	tender	24(9.3)	32(24.4)	23(10.7)	79(13.1)	
Age 20s	solid	12(8.6)	6(7.8)	4(3.3)	22(6.5)	<.001
	moderate	120(86.3)	53(68.8)	106(86.9)	279(82.5)	
	tender	7(5.0)	18(23.4)	12(9.8)	37(10.9)	
Age 60s	solid	12(10.2)	2(3.7)	4(4.3)	18(6.8)	.064
	moderate	89(75.4)	38(70.4)	77(83.7)	204(77.3)	
	tender	17(14.4)	14(25.9)	11(12.0)	42(15.9)	

Table 7. Amount of Sweat according to Sasang Constitution in 20s and 60s

Amount of Sweat	Sasang Constitution N (%)			Total N (%)	p-value	
	Taeumin	Socunmin	Soyangin			
Total	excessive	102(39.7)	19(14.5)	60(28.0)	181(30.1)	<.001
	moderate	124(48.2)	68(51.9)	102(47.7)	294(48.8)	
	less	31(12.1)	44(33.6)	52(24.3)	127(21.1)	
Age 20s	excessive	53(38.1)	6(7.8)	30(24.6)	89(26.3)	<.001
	moderate	72(51.8)	41(53.2)	53(43.4)	166(49.1)	
	less	14(10.1)	30(39.0)	39(32.0)	83(24.6)	
Age 60s	excessive	49(41.5)	13(24.1)	30(32.6)	92(34.8)	.097
	moderate	52(44.1)	27(50.0)	49(53.3)	128(48.5)	
	less	17(14.4)	14(25.9)	13(14.1)	44(16.7)	

이 279명(82.5%)이었으며, 그 다음으로 ‘무름’이 37명(10.9%), ‘딱딱함’이 22명(6.5%)의 순으로 나타났다. 체질별로 살펴보면 ‘무름’이라고 대답한 사람이 소음인 18명(23.4%), 소양인 12명(9.8%), 태음인 7명(5.0%)으로 나타났다. (p<.001)

연령이 60대인 경우에는 ‘중간’이라고 대답한 사람이 204명(77.3%), ‘무름’이 42명(15.9%), ‘딱딱함’이 18명(6.8%)의 순으로 나타났으며, 체질별로 유의한 차이는 없었다. (p=.064)(Table 6)

4. 사상체질별 땀 특성 차이

1) 평소 땀 흘리는 양

‘평소 땀을 어느 정도 흘리는 편입니까?’라는 질문

에 전체적으로 ‘적당하다’라고 대답한 사람이 294명(48.8%)으로 가장 많았으며, 그 다음으로 ‘많다’가 181명(30.1%), ‘적다’가 127명(21.1%)의 순으로 나타났다. 체질별로는 ‘많다’라고 대답한 사람이 태음인 102명(39.7%), 소양인 60명(28%), 소음인 19명(14.5%)으로 나타났다. (p<.001)

연령이 20대인 경우에는 ‘적당하다’가 166명(49.1%)으로 가장 많았으며, 그 다음으로 ‘많다’가 89명(26.3%), ‘적다’가 83명(24.6%)의 순으로 나타났다. 체질별로는 ‘많다’라고 대답한 사람이 태음인 53명(38.1%), 소양인 30명(24.6%), 소음인 6명(7.8%)으로 나타났다. (p<.001)

연령이 60대인 경우에는 ‘적당하다’가 128명(48.5%)

Table 8. Feeling after Sweat according to Sasang Constitution in 20s and 60s

	Feeling after Sweat	Sasang Constitution N (%)			Total N (%)	p-value
		Taeumin	Soeumin	Soyangin		
Total	refresh	103(40.1)	39(29.8)	88(41.1)	230(38.2)	.055
	fatigue	55(21.4)	41(31.3)	40(18.7)	136(22.6)	
	moderate	99(38.5)	51(38.9)	86(40.2)	236(39.2)	
Age 20s	refresh	52(37.4)	20(26.0)	48(39.3)	120(35.5)	.172
	fatigue	30(21.6)	24(31.2)	22(18.0)	76(22.5)	
	moderate	57(41.0)	33(42.9)	52(42.6)	142(42.0)	
60s	refresh	51(43.2)	19(35.2)	40(43.5)	110(41.7)	.531
	fatigue	25(21.2)	17(31.5)	18(19.6)	60(22.7)	
	moderate	42(35.6)	18(33.3)	34(37.0)	94(35.6)	

Table 9. Frequency of Urination according to Sasang Constitution in 20s and 60s

	Frequency of Urination	Sasang Constitution N (%)			Total N (%)	p-value
		Taeumin	Soeumin	Soyangin		
Total	2-3times/day	59(23.0)	25(19.1)	45(21.0)	129(21.4)	.929
	4-7times/day	159(61.9)	85(64.9)	134(62.6)	378(62.8)	
	more 8times/day	39(15.2)	21(16.0)	35(16.4)	95(15.8)	
Age 20s	2-3times/day	36(25.9)	19(24.7)	34(27.9)	89(26.3)	.905
	4-7times/day	88(63.3)	52(67.5)	78(63.9)	218(64.5)	
	more 8times/day	15(10.8)	6(7.8)	10(8.2)	31(9.2)	
60s	2-3times/day	23(19.5)	6(11.1)	11(12.0)	40(15.2)	.403
	4-7times/day	71(60.2)	33(61.1)	56(60.9)	160(60.6)	
	more 8times/day	24(20.3)	15(27.8)	25(27.2)	64(24.2)	

으로 가장 많았으며, 그 다음으로 ‘많다’가 92명(34.8%), ‘적다’가 44명(16.7%)의 순으로 나타났다. 체질별로는 ‘많다’라고 대답한 사람이 태음인 49명(41.5%), 소양인 30명(32.6%), 소음인 13명(24.1%)으로 나타났다. (p=.097)(Table 7)

2) 땀 흘리고 난 뒤 기분

조사대상자의 연령과 체질에 따라 ‘땀을 흘리고 난 뒤 기분이 어떻습니까?’라는 질문을 살펴본 결과 전체적으로 ‘어느느낌 없다’라고 대답한 사람이 가장 많았으며, 그 다음으로 ‘상쾌’, ‘피곤’의 순으로 나타났으나, 체질별로 유의한 차이를 보이지 않았다. (Table 8)

5. 사상체질별 소변 특성 차이

1) 하루 소변 횟수

‘하루 소변을 몇 회 보십니까?’라는 질문에 전체적으로 ‘1일에 4-7회’라고 대답한 사람이 가장 많았으며, 그 다음으로 ‘1일에 2-3회’, ‘1일에 8회 이상’의 순으로 나타났으나, 체질별로 유의한 차이를 보이지 않았다. (Table 9)

2) 소변의 세기

‘소변의 세기는 어떻습니까?’라는 질문에 전체적으로 ‘중간’이라 대답한 사람이 가장 많았으며, 그 다음으로 ‘세다’, ‘약하다’의 순으로 나타났으나, 체질별로 유의한 차이를 보이지 않았다. (Table 10)

Table 10. Strength of Urination according to Sasang Constitution in 20s and 60s

	Strength of Urination	Sasang Constitution N (%)			Total N (%)	p-value	
		Taeumin	Soeunmin	Soyangin			
Total	strong	50(19.5)	13(9.9)	30(14.0)	93(15.4)	.061	
	moderate	178(69.3)	100(76.3)	166(77.6)	444(73.8)		
	weak	29(11.3)	18(13.7)	18(8.4)	65(10.8)		
Age	20s	strong	38(27.3)	11(14.3)	21(17.2)	70(20.7)	.102
		moderate	97(69.8)	65(84.4)	99(81.1)	261(77.2)	
		weak	4(2.9)	1(1.3)	2(1.6)	7(2.1)	
	60s	strong	12(10.2)	2(3.7)	9(9.8)	23(8.7)	.246
		moderate	81(68.6)	35(64.8)	67(72.8)	183(69.3)	
		weak	25(21.2)	17(31.5)	16(17.4)	58(22.0)	

IV. 考 察

完實無病이란 四象人의 生理的 상황으로 表裏氣가 충분히 갖추어진 無病상태의 건강 조건으로 辨別의 기준이 된다. 따라서 임상에서도 完實無病 지표인 飲食善化, 大便善通, 汗液通暢, 小便旺多와 직접 관련된 생리현상들 즉 소화여부, 大便상태, 땀의 여부, 소변상태 등은 體質病證을 진단하고 질병의 예후를 판단하는 중요한 단서로 활용되고 있으며, 完實無病 지표를 이용하여 사상인의 건강수준을 평가하는 연구가 이루어지고 있다¹⁸.

完實無病 지표들과 체질병증에 대한 기존연구로는 大便¹⁹, 소변²⁰, 땀^{21,22} 등을 중심으로 體質病證을 분석하는 문헌고찰 연구가 행해진 바 있으며, 完實無病 지표의 체질에 따른 차이 임상연구로 소화와 관련하여 588명을 대상으로 한 연구에서 태음인과 소양인은 비교적 소화가 잘 되는 편이어서 과식을 하는 경향이 있고, 소음인은 다른 체질보다 찬 음식이나 기름진 음식을 먹으면 소화가 잘 안되고, 평소 쉽게 체하며, 신경을 쓰면 소화불량이 나타난다고 하였다²³. 또한 태음인은 다른 체질보다 식욕이 왕성한 편이며, 소음인은 기분에 따라 식욕의 편차가 크고, 태음인이나 소양인이 식사 속도가 빠른 편이라고 하였다²⁴. 소변 및 땀과 관련하여 1229명을 대상으로 한 연구에서 태양인 소양인이 태음인 소음인보다 소변에 거품이 많은 편이라 하였고²⁵, 소양인 소음인이 태양인 태음인에 비해 소변에 거품이 많지 않고, 땀에서는 소양인

소음인이 태양인 태음인에 비해 땀이 적고 발한 후 상쾌하지 않으며 몸이 안 좋을 때 식은땀이 난다고 하였다²⁶.

이와 같이 이전의 연구가 完實無病 지표가 사상체질에 따라 임상적으로 차이가 난다고 한 것과 비교하여, 본 연구 결과에서는 전체 연령대를 대상으로 분석했을 때 소화력, 평소 입맛, 평소 땀을 흘리는 양에서 사상체질에 따라 특징 차이가 나타났고, 大便의 횟수, 소변 횟수, 소변의 세기에서는 사상체질에 따른 특징 차이가 없는 것으로 나타나 기존 연구와 유사한 결과를 얻었다. 하지만 기존 연구와 다르게 大便의 굳기에서 유의한 차이가 있었고, 땀 흘리고 난 뒤 기분에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

사람은 연령에 따라 특성이 변화하게 되는데, 안면, 체형 등 외적인 특징뿐만 아니라, 호르몬, 대사물질, 맥파, 뇌파 등의 내적인 변화가 있게 된다^{27,28}. 이와 관련하여 연령 변화에 따른 사상인 특징을 살펴본 연구로 1079명을 대상으로 한 연구에서 사상체질에 따라 피부의 특성이 차이가 나는데 청장년기부터 중년기까지는 그 차이가 뚜렷하고 청소년기나 노년기에서는 그 차이가 뚜렷하지 않다고 하였다^{29,30}. 또한 359명을 대상으로 한 연구에서 태양인 여성을 제외한 모든 체질에서 연령 증가에 따른 체형의 변화를 고려하여 體形氣像을 평가하여야 한다고 하였으며³¹, 1140명을 대상으로 한 연구에서 연령에 따라 두면부의 특징이 변화한다고 하였다³². 이로써 연령 증가에 따라 사상체질별로 나타나는 完實無病 지표 차이나 다른

素證 지표의 차이 역시 변화할 수 있다는 것을 알 수 있다.

본 연구는 기존에 체질별 素證의 차이만을 살펴보는 연구와 달리 연령대에 따른 完實無病 지표의 차이 변화를 살펴본 연구로서, 연령대에 따른 특징 변화를 살펴보기 위해 기준으로 삼은 연령은 20-29세와 60-69세이다. 성인의 법률적 기준인 만 18세 이상이면서 생체기능이 가장 활발한 20-29세를 청장년층을 대표하는 연령군으로 삼았으며, 국내에서 노인연금 및 노인장기요양보험 등의 노인복지법에 따른 법률적 노인의 기준이 65세인데다가, 국내외 각종 논문 역시 65세를 노인의 기준으로 평가하므로 60-69세를 노년층을 대표하는 연령군으로 삼았다^{33,34}.

完實無病 지표 중 소화와 관련하여 전체적으로 평소 입맛과 소화력 모두 좋은 경향을 보였는데, 이는 질환이 없고 자신의 건강상태가 보통 이상이라고 대답한 건강한 대상자를 선정하여 조사하였기 때문에 평소 입맛과 소화력이 좋은 사람이 많은 것으로 생각해 볼 수 있다. 평소 식욕에 있어서 연령에 상관없이 소음인의 식욕이 다른 체질보다 낮은 결과를 보였고, 소화력의 유무에서는 20대 연령군에서 소음인이 태음인 소양인에 비해 소화력이 떨어지는 유의한 차이를 보였으나, 60대 연령군에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 소음인의 腎大脾小한 장부 생리와도 일치하는 결과라고 볼 수 있으며, 소음인이 소화불량을 호소하는 경우가 많다는 기존 연구³⁵와도 유사한 결과라고 할 수 있다.

대변과 관련하여 하루 대변의 횟수는 사상체질에 따라 유의한 차이를 보이지 않았고, 대변의 굳기가 20대 연령군에서 소음인이 태음인 소양인에 비해 무르게 대변을 보는 것으로 나타났다. 大便善通은 소양인의 完實無病 지표로서 『東醫壽世保元』에서는 소양인의 평상시 無病한 대변으로 처음은 燥하고 끝은 滑하며 크기가 크고 잘 소통하는 것을 제시하였다. 하지만 소양인의 대변에서 특징적 차이가 나타나지 않고 소음인에 있어 특징적인 결과가 나온 것은 소음인의 完實無病 지표인 飲食善化와 관련하여 기분이 나쁘거나 자극적인 음식을 먹으면 잘 소화되지 않기 때문에 대변의 굳기가 무르게 나타난 것으로 생각된다³⁶.

소화와 대변 관련 항목 중 소화력과 대변의 굳기에 서 보였던 차이는 60대 연령군에서 보이지 않았는데, 소화기 장기는 비록 다른 장기에 비해 노화로 인한 전신 기능의 퇴행성 변화가 적기는 하지만, 장기가 위축되고 기능 저하가 나타남에 따라서 소화력의 체질 간 차이가 불분명해지는 것으로 생각되며, 노화로 인해 직장 팽창에 대한 지각이 감소함으로 인해 변비 경향이 강해지므로 소음인의 무른 대변 특징이 60대 연령군에서 나타나지 않는 것으로 생각된다³⁷.

땀과 관련하여 평소 땀을 흘리는 정도는 전체연령군과 20대에서 태음인이 다른 체질보다 땀을 많이 흘리는 유의한 차이를 보였으나 60대에서는 체질 간 차이가 없었고, 땀 흘리고 난 뒤 기분에서는 20대 연령군과 60대 연령군 모두에서 체질 간 차이를 보이지 않았다. 본 연구 대상자의 체질량 지수는 태음인이 다른 체질보다 높은 것으로 나타나 체질량 지수가 높은 사람이 땀을 많이 흘린다는 연구 결과³⁸와도 부합되었다. 汗液通暢은 태음인의 完實無病 지표로서, 태음인이 땀을 많이 흘리는 것이 건강한 것이라고 알려져 있는 것과 일치하는 결과였으나, 태음인이 땀 흘린 후 상쾌한 느낌을 갖는다는 기존의 연구³⁹와는 일치하지 않는 결과였다. 이는 태음인이 땀을 많이 흘리는 것은 좋은 건강 수준을 반영하는 것이 아니라는 연구 결과⁴⁰와 더불어 땀방울이 黍粒같은 快汗, 땀방울이 微粒같은 淋漓無粒한 非快汗 구분을 하기 힘든 설문문의 한계를 드러내는 결과로 생각되어진다. 또한 땀을 흘리고 난 뒤 기분은 유의한 차이는 없었으나 전체 연령군에서 소음인이 땀 흘린 후 피곤해지는 경향성을 보여 추후 보다 정확한 연구를 통해 체질 간 차이를 확인해 볼 수 있는 가능성을 볼 수 있었다.

소변과 관련하여 하루 소변의 횟수 및 소변의 세기가 모두 체질 간 차이를 보이지 않았다. 小便旺多는 태양인의 完實無病 지표인데, 본 연구에 모집된 사람들 중에 태양인으로 진단된 사람은 한 명도 있지 않아 소변과 관련한 체질 간 차이를 보이지 않은 것으로 생각된다.

이상과 같이 몇 가지의 유의한 결과를 통해 完實無病 지표 중 소화, 대변, 땀의 사상체질 간 특징 차이가 있음을 알 수 있었으며, 연령이 다를 경우 完實無病 지표 중 소화, 대변의 사상체질 간 특징 차이에 변화가

있음을 알 수 있었다. 하지만 땀 흘리고 난 뒤 기분 같은 기존 연구와 차이가 있는 결과도 있어서 앞으로 더 많은 연구가 이루어져야 할 것으로 생각되며, 연령대의 구분에 있어서도 20대 연령군과 60대 연령군 두 연령대로 구분을 하였지만 향후에는 구분을 더욱 세분화한다면 연령에 따른 체질 간 차이의 변화를 더욱 정확하게 확인할 수 있을 것으로 생각된다.

V. 結 論

完實無病 지표의 연령 및 체질에 따른 차이를 알아보기 위해 2009년 3월부터 2009년 8월까지 20-29세 및 60-69세의 건강한 자발적 참여자 602명을 대상으로 설문을 실시하여 유의한 결과를 얻었다.

1. 소화 항목에서 평소 입맛은 소음인이 전체 연령군, 20대 연령군, 60대 연령군 모두에서 좋지 않았으며, 소화력은 소음인이 전체 연령군, 20대 연령군에서 좋지 않았다.
2. 대변 항목에서 하루 대변 횟수는 모든 군에서 사상체질에 따른 차이가 없었고, 대변의 굳기는 소음인이 전체 연령군, 20대 연령군에서 물렀다.
3. 땀 항목에서 평소 땀 흘리는 양은 태음인이 전체 연령군, 20대 연령군에서 많았고, 땀 흘리고 난 뒤 기분은 모든 연령군에서 사상체질에 따른 차이가 없었다.
4. 소변 항목에서 하루 소변 횟수 및 소변의 세기는 모든 연령군에서 사상체질에 따른 차이가 없었다.

이상의 결과에서 소화, 대변, 땀의 특징은 사상체질에 따라 차이가 있으나 이러한 특징은 연령에 따라 달라질 수 있고, 소변의 특징은 사상체질에 따른 차이가 없다는 결론을 얻었다.

VI. 感謝의 글

이 논문은 2010년도 한국한의학연구원 기관고유과제인 ‘체질건강수준 표준 개발(K10070)’의 지원을 받아 수행된 연구입니다.

VII. 參考文獻

1. 전국 한의과대학 사상의학교실. 개정증보사상의학. 집문당. 2005.
2. Kim SM, Song IB. A study of ordinary symptoms in the Dongyi Soose Bowon Sasang Chobongyun and DongmuYugo. J Sasang Constitut Med. 2000;12(2): 67-77. (Korean)
3. Lee SK, Song IB. The study about 「The discourse on the constitutional symptoms and diseases」 of Sasangin on the 『Dongyi Suse Bowon』. J Sasang Constitut Med 1999;11(2):1-26. (Korean)
4. 대한임상노인의학회. 임상노인의학. 한우리. 2003.
5. Hong SC, Lee SK, Lee EJ, Han GH, Chou YJ, Chio CS, et al. A Study on the morphologic characteristics of each constitution's trunk. J Sasang Constitut Med. 1998;10(1):101-142. (Korean)
6. Huh AH, Koh BH, Song IB. The body measuring method to classify Sasang Constitutions. J Sasang Constitut Med. 2002;14(1):51-66. (Korean)
7. Koh BH, Song IB, Chou YJ, Choi CS, Kim JW, Hong SC, et al. A study of morphological characteristics of the head according to Sasang constitution. J Sasang Constitut Med. 1996;8(1):101-186. (Korean)
8. Kim DR, Park SS, Gun GR. An objective study of Sasang Constitution diagnosis by sound analysis. J Sasang Constitut Med. 1998;10(1):65-80. (Korean)
9. Ham TI, Hwang MW, Lee TK, Kim SB, Lee SK, Koh BH, et al. The clinical study on ordinary symptoms and pathological symptoms of stroke in-patients based on Sasang Constitutional Medicine. J Sasang Constitut Med. 2004;16(3):34-45. (Korean)
10. Cho SK, Bae HS. The study on the description of feces mentioned in 『Dongyisebowonsasangchobongwon』, 『Dongyisebowongabobon』, 『Dongyisebowonsinchukbon』. J Sasang Constitut Med. 2007;19(3):10-19. (Korean)
11. Choi JY, Lee YS, Park SS. The characteristics of perspiration according to Sasang Constitution. J Korean Oriental Med. 2002;23(4):186-195. (Korean)

12. Choi JR, Park SS. A clinical study of sleep according to Sasang Constitution. *J Sasang Constitut Med.* 2003;15(3):204-215. (Korean)
13. Choi JR, Choi JY, Lee YS, Park SS. A study on the clinical features of the ordinary sleeping patterns of Taeumin using logistic regression. *J Sasang Constitut Med.* 2004;16(3):18-24. (Korean)
14. Kim MG, Park SS. A study of constitutional disease with sleep as constitutional symptom. *J Sasang Constitut Med.* 2004;16(2):52-57. (Korean)
15. Kim JJ, Lee YS, Park SS. A clinical study on the ordinary sleeping patterns of Soyangin. *J of Oriental Neuropsychiatry.* 2005;16(2):65-72. (Korean)
16. Lee TG, Hwang MW, Lim JH, Kim SB, Lee SK, Koh BH, et al. A study on the degree and types of gastritis and gastrointestinal symptoms according to Sasang Constitution and gender difference. *J Sasang Constitut Med.* 2004;16(2):58-64. (Korean)
17. Jang ES, Kim HS, Lee HJ, Baek YH, Lee SW. The clinical study on the ordinary and pathological symptoms according to Sasang Constitution. *J Sasang Constitut Med.* 2007;19(3):144-155. (Korean)
18. Jang ES, Kim HS, Yoo JH, Baek YW, Oh SY, Lee SW. A study on the association between Sasang health index and THI(Today Health Index) score by Sasang Constitutions. *J Sasang Constitut Med.* 2008;20(2):3-52. (Korean)
19. Lee JC, Kim DR. A study of Sasang constitutional pathology focus on feces. *J Sasang Constitut Med.* 1992;4:171-177. (Korean)
20. Kim SH, Kim DR. A comparison of the theoretical point of view on urine pattern identification in Sasang constitutional medicine and Sanghanlun. *J Sasang Constitut Med.* 1992;4:179-186. (Korean)
21. Ha MS. A study of Sasang constitutional pathology focus on sweat. *J Sasang Constitut Med.* 1993;5:125-131. (Korean)
22. Seo W, Song JM. A study of Sasang Constitutional Medicine about sweating. *J Sasang Constitut Med.* 2000;12(2):56-66. (Korean)
23. Baek TH, Choi JR, Park SS. A correlation research of digestion according to Sasang Constitution. *J Sasang Constitut Med.* 2004;16(1):112-119. (Korean)
24. Baek TH, Park SS. A correlation research of appetite and dining habits according to Sasang Constitution. *J Korean Oriental Med.* 2004;16(1):112-119. (Korean)
25. Kim JJ, Lee YS, Park SS. A clinical study of sleeping stool urine according to Taeyangsoyangin(Yangin) and Taeumsoeumin(Eumin). *J Sasang Constitut Med.* 2005;17(3):82-90. (Korean)
26. Park HJ, Lee YS, Park SS. A comparative study on the characteristics (sweat stool Urine digestion) of Soyang·Soeumin and Taeyang·Taeumin in Sasang Constitution. *J Sasang Constitut Med.* 2006;18(1):107-117. (Korean)
27. Lee SH, Ahn RS, Kwon HB. Age-related changes in luteinizing hormone and testosterone levels in Korean men. *Dev. Reprod.* 2008;12(1):57-66.
28. Nam TH, Park YB, Park YJ, Shin SH. Age-related changes of the finger photoplethysmogram in frequency domain analysis. *The Journal of the Korea Institute of Oriental Medical Diagnostics.* 2008;12(1):42-62.
29. Lee SH, Choi SM, Kim HG, Kim JY. Clinical study on the relation of the thickness and the stiffness of back skin of the hand to Sasang Constitutions depending on sex and age. *Korean J Oriental Physiology & Pathology.* 2005;19(2):561-567. (Korean)
30. Lee GH, Joo JC, Yoon YS, Kim JY. Clinical study on the relations of the refineness and the tactile of back skin of the hand to Sasang Constitutions depending on sex and age. *Korean J Oriental Physiology & Pathology.* 2005;19(2):536-543. (Korean)
31. Kim JW, Yoe HR, Kim KK, Jeon SH, Lee MH, Lee YT. Study on the characteristics of body shapes classified by Sasang Constitutions according to age groups. *Korean J Oriental Physiology & Pathology.* 2007;21(1):258-262. (Korean)
32. Seok JH, Yoon JH, Lee JH, Hwang MW, Cho YJ, Kho BH, et al. The upgrade of Sasangin classification

- system by the morphologic study of head and face : facial differences on sex and age. J Sasang Constitut Med. 2007;19(3):30-50. (Korean)
33. Nam JJ, Moon SS. Health status of elderly in Korea -Focus on physical health and disability of elderly women-. Journal of the Korean Gerontological Society. 2001;21(1):15-29. (Korean)
34. Lee HS, Lee SY, Lee SY. Clinical analysis of surgical geriatric patients over 65 years of age. J Korean Surg Soc. 1997;53(5):741-5. (Korean)
35. Lee YO, Kim JW. A clinical study of the type of disease and symptom according to Sasang Constitution classification. J Sasang Constitut Med. 2002;14(3):74-84. (Korean)
36. Choi JY, Park SS. A clinical study of stool according to Sasang Constitution. J Sasang Constitut Med. 2002;14(2):58-68. (Korean)
37. Kim JH, Rhee PL. Gastroenterologic disorders in the elderly. J Korean Med Assoc. 2005;48(2):132-139. (Korean)
38. Lee KS, Seok JH, Kim SH, Kim YH, Lee SK, Lee EJ, et al. A case-control study on risk factors of obese patients of each Sasang Constitution. J Sasang Constitut Med. 2007;19(2):94-112. (Korean)
39. Lee JH. The study on the ordinary symptoms based on Sasang Constitution. Graduate School, Kyung-Hee University. 2007. (Korean)
40. Sohn EH, Kwak CK, Lee EJ. Assessment of the clinical efficacy of the health index in the Sasang Constitutions : Short Form-36 based study. J Sasang Constitut Med. 2004;16(3):25-33. (Korean)