

사상체질에 따른 체질식품 기호도가 20대 성인남녀의 건강수준에 미치는 영향

김윤영 · 유종향 · 박기현 · 이시우

한국한의학연구원

Abstract

The effects of constitutional food preference on health status of the twenties

Yun-Young Kim, Jong-Hyang Yoo, Ki-Hyun Park, Si-Woo Lee
Korea Institute of Oriental Medicine

1. Objectives

This research aimed to understand the effects of food consumption that fits to the constitution of subjects on health status by recognizing the constitutional food preference according to Sasang constitution.

2. Methods

The participants who are college students in D city were invited from Mar. 17, 2009 to Sep. 5 2010 for the research. More than two medical doctors who are specialized in Sasang constitution diagnosed the constitution of participants, and the participants were selected as subjects only if the diagnosis of the two doctors were agreed. Total 422 subjects (Taeumin: 175, Soeumin: 101, Soyangin: 144) were selected from the diagnosis, and the collected data was analyzed with computer software of SPSS 17.0. The frequency analysis was executed for the general characteristics of subjects, and the relationship of constitutional food preference and health status (SF-36) were analyzed with Pearson Correlation Coefficient.

3. Results

From the results about the distribution of constitutional food preference according to the constitutions, Soeumin showed the highest frequency for both of lower than 10 points (35.0 %), which stands for high preference of constitutional food, and higher than 40 points (1.9 %), which stands for low preference of constitutional food. And, they showed no correlation for the results about the relationship between health status and constitutional food preference based on 9 sub-categories of SF-36 including Physical Component Score (PCS), Mental Component Score (MCS).

4. Conclusions

In conclusion, the effects of food consumption that fits to the constitution of the twenties on their health status were understood by recognizing the constitutional food preference according to Sasang constitution. Comparing with the previous research results that constitutional food consumption can enhance their health status, there were no correlation between health status and constitutional food preference. The discrepancy of results can be addressed to difficulties of group selection, constitutional food categorization and lack of constitutional food-related questionnaires. Thus, it is required to conduct a follow-up studies that were made up for the mentioned shortcomings.

Key Words: Sasang Constitution, Constitution Food preference, Health Status

• 접수일 2012년 03월 19일; 심사일 2012년 05월 22일;
승인일 2012년 06월 05일
• 교신저자 : 이시우
대전시 유성구 전민동 461-24,
한국한의학연구원 체질진단연구그룹
Tel : +82-42-868-9555 Fax : +82-42-868-9388

E-mail : bfree@kiom.re.kr

• 이 논문은 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(No. 20110027739).
• The Society of Sasang Constitutional Medicine. All rights reserved. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons attribution Non-commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>)

I. 緒 論

인간은 생명활동 및 건강의 유지, 증진을 위해 평생 음식을 섭취하며, 생명활동의 기본이 되는 음식에 대한 관심은 이전부터 계속되어왔다. 최근 급속도로 진행된 경제 성장으로 인해 생활수준이 향상되면서 건강에 대한 관심이 증가하고 있으며, 이러한 관심은 생활양식은 물론 식습관의 변화를 가져왔다. 또한 경제 성장과 더불어 국민 소득의 향상으로 물질적 가치나 명예를 얻기 위해 노력하기보다 건강과 신체적, 정신적, 사회적으로 편안함을 추구하게 되면서 웰빙(well-being)현상과 더불어 미국의 LOHAS(Lifestyle of Health & Sustainability), 이탈리아의 Slow Food, 영국의 Down Shifter 같은 현상이 나타나게 되었다.

건강하고 행복한 삶을 추구하게 되면서 건강한 생활과 식품에 대한 관심도 높아지게 되었는데, 외식 형태는 건강을 염두에 두어 한식을 선호하는 경향이 나타났으며¹, 유기농 식품에 대한 관심도 높아져 친환경 농산물 재배 비중이 2002년 2.4%에서 2006년 3.5%로 증가하고, 저농약 재배 비중도 2002년 51.1%에서 2007년 69.1%로 꾸준한 증가를 보이고 있다².

한의학에서는 전통적으로 식보(食補)라 하여 건강을 위해 올바른 음식섭취를 중요하게 생각하였으며, 질병의 원인을 육음(六淫), 칠정(七情), 음식(飮食), 노권(勞倦), 방실(房室)의 과도(過度), 부절제(不節制)로 보았다. 또한 음식과 약물을 기미(氣味)론적 방법으로 분류하고 음식의 식이적 효능을 기(氣)보다는 미(味)를 중심으로 오미(五味)를 조절하여 오장(五臟)균형을 유지시켰고, 음식의 약리적 효능은 미(味)보다는 기(氣)의 편향성을 이용하여 음양균형을 유지 시킴으로 음식에 대한 효능을 중요하게 여겼다. 특히 사상체질의학에서는 음식섭취를 정신과 육체의 균형 및 조화라는 입장에서 다루고 있으며, 건강유지를 위한 예방차원과 질병치료의 보조수단으로 보고³, 체질에 맞는 생활습관 및 식이조절 등의 적절한 조치에 의해서 질병을 예방하고 건강을 증진시킬 수 있다고 하였다⁴.

사상체질의학은 동무 이제마가 창안한 한의학 고유의 의학이론으로 사람의 장부는 체질적으로 그 기능이 허(虛)하고 실(實)함이 있으며 이 편차에 따라

인간의 체질을 태양인, 소양인, 태음인, 소음으로 구분하였는데, 이 체질은 선천적으로 타고난 것이어서 후천적으로 변화하지 않고 체질이 다르면 생각하는 양상과 행동에 차이가 있을 뿐만 아니라 생리 및 병리 현상에도 차이가 존재한다고 밝히고 있다⁵. 즉 사상체질의학에서는 사람마다 타고난 체질이 다르므로 같은 병이 생겼다 하더라도 체질에 맞는 약제를 사용해야 하고, 음식 역시 체질을 고려하여 섭취해야 한다고 강조하고 있다. 이는 한의학에서 의식동원(醫食同源)이라 하여 음식과 의약은 근원이 같아 매일 먹는 음식이 의약에 못지않은 중요성을 가지며, 식품이 약물보다 기(氣)의 편향이 적어 인체의 반응성은 적지만 약물과 달리 장기간 지속적으로 섭취하는 것이므로 식품이 인체에 미치는 영향이 적지 않다⁶는 주장과 맥을 같이 한다. 또한 사상체질의학에서는 체질에 따라 다양한 체형, 성격, 취미, 특성 생활습성 등을 가지고 있고, 체질마다 경계해야 할 음식과 적합한 음식이 있어, 병을 치료하는 원칙이 체질마다 다르다 하였으며⁷, 최근 이러한 사상체질의학과 체질식이 대한 관심이 높아지면서 사상체질에 따른 식습관의 차이 연구⁸, 사상체질형태에 따른 여대생의 식습관⁹, 사상체질에 따른 식품 및 영양소 섭취상태 조사¹⁰와 같은 연구들이 진행되고 있으나 현재까지 진행된 연구들은 체질에 따른 식품의 적합성에 관한 연구나 체질에 따른 식습관 및 식품기호를 알아본 연구가 대부분이며, 체질식품 섭취가 신체적 증상이나 건강수준에 미치는 결과에 대해 알아본 연구는 많지 않았다. 그러나 질병예방, 건강증진 및 건강회복을 위해 사상체질이론에 근거하여 각자의 체질을 고려한 식품섭취가 대상자의 신체적 증상이나 건강수준에 어떠한 영향을 미치는지를 이해하는 것은 매우 중요하다고 사료된다.

이에 본 연구에서는 사상체질에 따른 체질식품 기호도를 파악하여 체질에 맞는 식품섭취가 대상자의 건강수준에 미치는 영향을 알아보고자 하였다.

II. 研究方法

1. 연구 대상

본 연구의 자료 수집은 2009년 3월 17일부터 2009

년 9월 5일까지 D시에 위치한 대학을 중심으로 피험자 모집 공고를 게재하여 공개모집하였으며, 연구목적을 이해하고 연구계획서의 요구사항과 연구에 대해 협조할 것을 동의한 20대 성인남녀를 대상으로 자료 수집하였다.

2. 연구도구

1) 체질식품 기호도

사상체질 전문의의 자문을 얻어 대표적인 체질식품으로 알려진 35가지 식품을 선정하였으며, 35가지 체질 식품 중 좋아하여 자주 섭취하는 식품과 싫어하거나 먹으면 탈이 나는 식품을 구별하여 기록하도록 하였다. 체질식품 기호도는 각 체질에 따른 체질식품을 섭취하지 않는 경우와 비 체질 식품을 섭취하는 경우를 기준으로 하여 다음 식에 의해 계산하였다³.

$$\text{체질식품 기호도}(\%) = \frac{\text{섭취하지 않은 체질식품 수} + \text{섭취하는 비 체질 식품 수}}{\text{각 체질에 관련된 식품 총 수}} \times 100$$

산출된 체질식품 기호도는 수치가 낮게 나타날수록 이로운 경향을 보이며, 높게 나타날수록 해로운 경향을 보인다.

2) 건강수준

대상자의 건강수준을 측정하기위해 이미 여러 연구를 통해 신뢰도와 타당도가 검증되어 다양한 임상결과 추출 및 대규모 집단을 대상으로 한 연구도 가능함이 증명된¹¹⁻¹⁵ Ware와 Shebourne(1992)¹³의 SF-36(Short Form-36 Health Survey Questionnaire)을 이용하여 측정하였다. SF-36은 이미 공인되어 전 세계적으로 널리 이용되고 있으며, 우리나라에서도 고성백 등(1997)¹⁶에 의해 신뢰도와 타당도가 검증된 설문도구로 신체적 기능(Physical Functioning), 신체적 건강문제로 인한 역할제한(Role limitations due to physical health problems), 신체적 통증(Bodily pain), 사회적 기능(Social Functioning), 정신건강(General mental health), 정신적 건강문제로 인한 역할제한(Role limitations due to emotional health problems), 활력(Vitality), 전반적 건강지각

(General health perception), 건강수준 변화(Change in health status)의 9개 영역 36개 문항으로 이루어져 있다.

3. 자료수집 방법

본 연구는 2009년 3월 17일부터 2009년 9월 5일까지 D시에 위치한 대학을 중심으로 피험자를 모집하였다. 대상자의 체질 진단을 위해 2인의 사상체질 전문가가 각각 독립된 공간에서 체형기상, 용모사기, 성질제간, 체질병증을 고려하여 대상자를 직접 진료 후 판단하였으며, 전문가 2인의 진단결과가 일치한 경우만을 체질 확진자로 진단하여 분류하였다. 보다 정확한 체질진단을 위해 체질 진단을 한 사상체질 전문가는 사상체질전문 의 또는 사상체질 임상 5년 이상의 경력자 중 체질처방 비율이 90% 이상인 한의사로 제한하였다.

사상체질 전문가에 의해 체질이 확진되어 연구에 참여한 대상자는 총 422명이었으며, 연구에 대한 충분한 설명을 듣고 연구목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 자를 대상으로 하였다.

본 연구과제는 대상자의 보호를 위하여 자료 수집이 진행된 한국한의학연구원 연구심의위원회(Institutional Review Board)의 피험자 설명문 및 동의서 승인을 거쳤으며, 승인된 내용에 준하여 해당 피험자의 서면 승인을 받아 자료 수집하였다.

4. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 17.0 Program을 이용하여 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였으며, 체질식품 기호도에 따른 건강수준(SF-36)과의 관계 분석은 Pearson Correlation Coefficient로 분석하였다.

Ⅲ. 研究結果

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성으로 전체 422명의 대상자 중 남자가 210명(49.8%), 여자가 212명(50.2%)이었으며, 학력은 초등학교 졸업 1명(0.2%), 고등학교 졸업 197

명(46.7%), 대학교 졸업 205명(48.6%), 대졸 이상 19명(4.5%)로 나타났다. 결혼 상태는 미혼인 경우가 420명(99.5%), 기혼인 경우가 2명(0.5%)이었고, 직업 분포는 학생이 367명(87.0%), 전문직이 19명(4.5%), 기타 10명(2.4%), 직업이 없는 경우가 26명(6.2%)인 것으로 나타났다. 대상자의 체질 분포는 태음인 175명(41.5%), 소음인 103명(24.4%), 소양인 144명(34.1%)으로 조사되었다(Table 1).

2. 체질에 따른 체질식품 기호도 분포

체질에 따른 체질식품 기호도를 계산하였을 때 점수가 적게 나타날수록 체질에 맞는 식품을 선호하는 것을 나타내며, 반대의 경우 비 체질 식품을 선호하는 것으로 해석된다. 이를 바탕으로 본 연구에서 체질에 따른 체질 식품 기호도의 분포를 조사한 결과 소음인의 경우 10점 이하의 점수를 보여 체질식품을 선호하는 경우가 다른 체질에 비해 가장 많이 나타났다(35.0%). 또한 40점 이상의 점수를 나타내어 비 체질

Table 1. General Characteristics of the Subjects

(N=422)

	Division	Taeumin	Soeumin	Soyangin	N(%)
Gender	Male	90(42.9)	52(24.8)	68(32.4)	210(100.0)
	Female	85(40.1)	51(24.1)	76(35.8)	212(100.0)
Educational background	Elementary school	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)	1(100.0)
	Hight school	89(45.2)	44(22.3)	64(32.5)	197(100.0)
	University	78(38.0)	56(27.3)	71(34.6)	205(100.0)
	Graduate school	8(42.1)	3(15.8)	8(42.1)	19(100.0)
Marital status	Single	175(41.7)	101(24.0)	144(34.3)	420(100.0)
	Married	0(0.0)	2(100.0)	0(0.0)	2(100.0)
Job	Student	164(44.7)	82(22.3)	121(33.0)	367(100.0)
	Profession	4(21.1)	5(26.3)	10(52.6)	19(100.0)
	Others	2(20.0)	5(50.0)	3(30.0)	10(100.0)
	Unemployed	5(19.2)	11(42.3)	10(38.5)	26(100.0)
Total		175(41.5)	103(24.4)	144(34.1)	422(100.0)

Table 2. Distribution of Constitutional Food Preference According to the Constitutions

(N=422)

Constitution Food preference	Sasang constitution			Total
	Taeumin	Soeumin	Soyangin	
Under 10	51(29.1%)	36(35.0%)	45(31.3%)	132(31.3%)
10 - 20	74(42.3%)	44(42.7%)	51(35.4%)	169(40.1%)
20 - 30	35(20.0%)	17(16.5%)	32(22.2%)	84(19.9%)
30 - 40	9(5.1%)	4(3.9%)	10(6.9%)	23(5.5%)
Over 40	6(3.4%)	2(1.9%)	6(4.2%)	14(3.3%)
Total	175(100.0%)	103(100.0%)	144(100.0%)	422(100.0%)

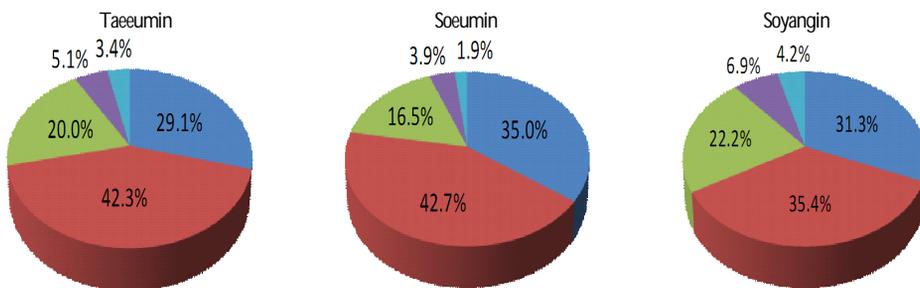


Figure 1. Distribution of constitutional food preference according to the constitutions

식품을 선호하는 경우도 소음인에서 가장 적게 나타났다(1.9%)(Table 2)(figure. 1).

3. 대상자의 체질식품 기호도에 따른 건강수준 (SF-36)

대상자의 체질식품 기호도와 건강수준과의 관련성을 살펴보기 위해 SF-36의 9개 하부영역을 묶어 신체적 건강지수(Physical Component Score, PCS)와 정신적 건강지수(Mental Component Score, MCS)로 구분하여 분석하였다. 그 결과 신체적 건강지수와 정신적 건강지수 모두 체질 식품 기호도와 특별한 연관성이 없는 것으로 나타났다. 또한 SF-36 9개 하부영역 각각의 체질식품 기호도와 연관성을 분석한 결과에서도 연관성이 없는 것으로 나타났다.(Table 3, 4)

IV. 考 察

음식은 약물보다 기(氣)의 편향이 적어 오기(五氣), 온(溫), 열(熱), 평(平), 량(涼), 한(寒)의 5가지 기운 중 평(平)에 가까운 성질을 지닌다고 하였으며, 이러한 성질 가운데 온성(溫性)에 가까운 음식과 양성(涼性)에 가까운 음식으로 나뉜다고 하였다. 따라서 사상체질의 속성과 기(氣)의 편향성에 따라 그 체질에 맞는 음식이 있게 되는 것이라 하였다¹⁷

이러한 음식은 약보다는 약하지만 매일 먹기 때문에 약에 못지않은 효과를 발휘하므로 체질에 맞는 음식을 섭취하면 이롭지만, 반대로 체질에 맞지 않는 음식을 장기간 섭취할 경우 해가 될 수 있어 체질별 식이요법의 중요성이 강조되고 있다⁸.

이에 본 연구에서는 대상자의 체질을 파악하고 대상자가 좋아하여 즐겨 먹는 식품을 조사하여 체질식품 기호도와 건강수준과의 관계를 알아보려 하였다.

연구 대상자의 일반적 특성을 조사한 결과 체질별 분포는 태음인 175명(41.5%), 소음인 103명(24.4%), 소양인 144명(34.1%)이었으며, 태양인은 조사되지 않았다. 이는 이미 동의수세보원(東醫壽世保元)⁵을 비롯한 여러 문헌을 통해 밝혀진 바와 같이 태양인의 경우 그 수가 우리나라 전체의 0.1% 밖에 미치지 않기¹⁸⁻¹⁹ 때문이라 여겨진다.

체질식품 기호도는 김숙희 등(1985)³의 연구에서 사용된 계산식을 사용하였으며, 각 체질에 따라 체질 식품을 섭취하지 않는 경우와 비 체질 식품을 섭취하는 경우를 기준으로 계산하였다. 계산된 점수는 낮은 점수가 나올수록 체질에 맞는 식품을 선호하는 것으로 해석되며, 높은 점수가 나올수록 비 체질 식품을 선호하는 것으로 판단하였다. 이렇게 계산된 체질식품 기호도의 체질별 분포를 조사한 결과 10점 이하의 점수가 가장 많이 나타난 체질은 소음인(35.0%)이었

Table 3. Health Status of Subjects According to the Constitutional Food Preference (SF-36) (N=422)

	Constitution Food preference r(p)
Physical Component Score (PCS)	.038 (.443)
Mental Component Score (MCS)	.023 (.634)

Table 4. Domain-Specific Health Status of Subjects According to the Constitutional Food Preference (SF-36) (N=422)

	Constitution Food preference r(p)
1 Physical Functioning	-.033 (.506)
2 Role limitations due to physical health problems	-.013 (.799)
3 Bodily pain	.064 (.195)
4 Social Functioning	-.072 (.143)
5 General mental health	.043 (.384)
6 Role limitations due to emotional health problems	-.022 (.661)
7 Vitality	.083 (.089)
8 General health perception	.074 (.129)
9 Change in health status	.153 (.002)

고, 40점 이상의 점수를 보인 체질 역시 소음인(1.9%)에서 가장 적었다.

체질식품 기호도의 체질 분포만으로 확실히 단정하기 어렵지만 소음인은 비위가 약하여 소화 장애가 오기 쉬운 몸이 찬 체질²⁰로 소화가 잘 되지 않아 어릴 때부터 항상 고생한 경우가 많고 쉽게 체하는 편²¹이기 때문에 자연스럽게 몸에 잘 맞는 체질 식이를 찾게 되는 것으로 여겨진다.

대상자의 체질식품 기호도와 건강수준과의 관련성을 살펴보기 위해 대상자의 건강수준은 SF-36을 이용하여 조사하였으며, SF-36을 이용한 건강수준은 저작권자인 미국 QualityMetric 사의 계산방식에 따라 9개 하부 영역 각각을 조사하고, 하부영역을 묶어 신체적 건강지수(Physical Component Score, PCS)와 정신적 건강지수(Mental Component Score, MCS)로 구분하여 살펴보았다.

연구 결과 SF-36 9개 하부영역 각각 건강수준과 체질식품 기호도는 특별한 연관성이 없는 것으로 나타났다. 신체적 건강지수($r=.038, p=.443$)와 정신적 건강지수($r=.023, p=.634$)를 구분하여 비교해 보았을 때 모두 체질 식품 기호도와 연관성이 없는 것으로 나타났다.

이는 체질식이와 건강상태의 연관성을 살펴본 선행연구와 비교하였을 때 측정도구는 다르지만 체질을 고려한 식이요법의 효과를 연구한 문희자 등(1996)⁴의 연구에서 2개월 동안의 체질식이 섭취가 대상자의 신체적, 정신적 건강상태에 긍정적인 영향을 미친 결과와 반대된다고 볼 수 있다. 문희자 등(1996)⁴의 연구에서는 사상체질에 따른 음식 섭생을 2개월 간 집중적으로 실시하였는데, 여러 가지 사회활동 등으로 인하여 완전한 체질식이를 실시하기 어려웠다고는 하지만 실험이 진행되는 2개월 동안은 적어도 체질식이 섭취에 대해 노력하였기 때문에 효과가 있었던 것으로 생각된다. 또한 연구 대상자가 동료 간호학교수, 강사, 조교를 중심으로 이루어졌다는 점에서 연구에 적극적으로 참여하였을 것으로 여겨진다. 반면 본 연구에서 체질식이와 건강수준과의 연관성을 보이지 않았던 것은 대상자가 본인의 체질은 물론 체질 식이에 대한 인식이 부족한 상태에서 시행된 조사연구였기 때문이라 생각된다.

연구의 대상자를 선정함에 있어 중, 노년층을 대상으로 실시할 경우 각종 성인병을 비롯한 만성 퇴행성 질환에 노출되어 있는 경우가 많으며, 건강수준에 개인차가 발생할 수 있다. 또한 노인 인구의 60%가 한 가지 이상 가지고 있다는 만성 퇴행성 질환²²과 중년층에 주로 발생하는 성인병으로 인한 건강수준 저하는 식이습관이라는 한 가지 원인으로만 발생하는 것이 아니라는 점을 고려하여 본 연구에서는 20대 성인 남녀를 대상으로 조사하였다. 그러나 20대 성인의 경우 건강수준이 비교적 높고 회복이 빨라 자신의 체질에 맞지 않는 식품을 섭취하였다더라도 건강수준에 영향을 미치지 못하여 체질 식이와 건강수준과의 연관성이 본 연구결과에서 낮게 나타난 것으로 여겨진다.

이러한 결과는 건강한 성인을 대상으로 사상체질적 식품분류와 체질식이의 효과를 조사한 김은진(1999)²³의 연구와 일치하며, 안동준(1994)²⁴의 연구에서도 건강할 때는 체질에 적합하지 않은 식품을 섭취하여도 별다른 부작용이 나타나지 않지만, 병중일 때는 체질에 적합하지 않은 식품 섭취로 인하여 부작용이 크게 나타날 수 있다고 주장하여 본 연구결과를 뒷받침 한다.

그 동안 체질과 체질식이에 대한 관심을 가지고 문헌에 언급된 식품을 체질별로 구분하거나 사상체질 분류에 따른 체질식이 효과에 대한 연구가 수차례 진행되어 왔으나, 아직까지 확립된 체질음식의 구분이 명확하지 않은 것이 사실이다.

최선미(2001)²⁵ 등의 연구에서는 동의수세보원(東醫壽世保元)과 격치고(格致藁) 등의 여러 문헌에 체질에 따른 단일 식품의 적합성이 추상적으로 기재되어 있어 체질식품을 구체화하는 과정에서 이들의 약리적인 효능에 대한 견해가 다르다고 지적하였다. 또한 정영진 등(2006)²⁶의 연구에서도 체질에 대한 임상적 연구결과를 살펴 볼 때 연구자마다 이로운 음식과 해로운 음식에 대한 분류가 다르다고 지적하면서 체질 음식 분류에 대한 재검토가 필요하다 주장하였다.

본 연구에서도 체질식이 섭취조사를 위해 여러 문헌과 사상체질 전문의의 자문을 얻어 작성된 설문을 이용하였으나 체질에 적합한 체질식이 섭취가 건강수준에 미치는 영향에 대해 특별한 연관성을 찾아볼 수

없었다. 이는 본 연구에서 조사한 체질식품 기호도가 대상자의 전체 체질식품 섭취를 결정하는 것이 아니며, 음식의 경우 단일 식품만을 섭취하는 것이 아니라 조리하여 섭취하기 때문에 식사 시 체질식품과 비 체질 식품을 함께 섭취하는 경우가 많아 연관성을 찾기 어려웠던 것으로 생각된다. 또한 무엇보다 체질식품 분류가 명확하게 검증되지 않은 상태에서 조사가 이루어진 점도 이러한 결과의 원인으로 여겨진다. 그러나 앞서 언급하였듯이 식품은 약물보다 기(氣)가 어느 한쪽으로 치우쳐 있지 않아 약물과 달리 인체의 반응이 약해⁶ 당장 뚜렷한 반응이 없을 뿐 장기간 지속적으로 섭취하는 함으로써 나타나는 영향이 적지 않음을 고려하여 각자의 체질에 맞는 적합한 식품 선택과 식이 섭취는 반드시 필요하다고 여겨진다. 이를 위해 무엇보다 여러 가지 문헌고찰 및 검증을 통한 통일된 체질식품 분류가 먼저 이루어져야 할 것으로 생각되며, 이를 바탕으로 올바른 식이교육 또한 이루어져야 할 것이다.

V. 結 論

본 연구는 20대 성인남녀의 사상체질에 따른 체질식품 기호도를 파악하여 체질에 맞는 식품섭취가 대상자의 건강수준에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 연구결과 체질식이 건강증진에 기여할 수 있다는 다른 문헌과 달리 체질 식품 기호도에 따른 건강수준은 특별한 관계가 없는 것으로 나타났다. 이는 대상자 집단 선정의 어려움과 체질식품 분류 및 확립된 체질음식 관련 설문지가 마련되지 않아 나타난 결과로 생각된다. 따라서 추후 이를 보완한 후속 연구 진행이 필요하다 여겨진다.

VI. 感謝의 글

이 논문은 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (No.20110027739).

VII. 參考文獻

1. Jeon JO. A Study on the Changed Lives of Customers Visiting Korean Restaurants from "Well-being". The Korean Journal of Culinary Research. 2005;11(1):87-104. (Korean)
2. Lee YS, Hong MH, Ryu K, Kim AJ, HA SD. A Survey of Consumer's Consumption Characteristics of Environmental-Friendly Agricultural Products (EFAP) -Focused on Consumers in Discount Stores-. Journal of Food Hygiene and Safety. 2009;24(2):111-123. (Korean)
3. Kim SH, Kim HY, Lee PJ, Kwon DW, Kim YO. A Comparison of Nutritional Status Among Eight Constitutional Groups in Relation to Food Preference on the View Point of Constitutional Medicine. Korean Journal of Nutrition. 1985;18(2):155-166. (Korean)
4. Moon JA, Jung SJ. Nursing Approach of Four Constitutional Theory. Journal of Korea Community Health Nursing Academic Society. 1996;10(1):139-154. (Korean)
5. Lee MS. Donguisusebowon. Seoul:Eul Yu Moon Hwa Sa. 2002. (Korean)
6. 송일병. 알기쉬운 사상의학. 서울:사상사. 1996.
7. 김창민, 류순섭. 이제마 사상체질의학. 서울:아카데미 서적. 2002.
8. Jin YH, Son YJ, Kim EH, Lee WK. A Study on the Differences in Eating Habits by Sasang Constitution Types. The Korean Journal of Culinary Research. 2009; 15(1):1-15. (Korean)
9. Park GS, Kim HK. A Study on Eating Habits by Body Constitution Types of the Sasang Constitutional Medicine Among Female College Students. Journal of Korean Society Food Science and Nutrition. 2003; 32(2):302-306. (Korean)
10. Kim JS, Kang HJ, Kim JM, Kim EH. Intakes of Food and Nutrients According to Sa-Sang Constitution. Korean Journal of Nutrition. 2004;37(2):153-161. (Korean)
11. Brazier JE, Harper R, Jones NM, O'Cathain A, Thomas KJ, Usherwood T, et al. Validating The SF-36 Health

- Survey Questionnaire: New Outcome Measure for Primary Care. *BMJ*. 1992;305(6846):160-164.
12. Garratt AM, Ruta DA, Abdalla MI, Buckingham JK, Russell IT. The SF-36 Health Survey Questionnaire: An Outcome Measure Suitable for Routine Use Within The NHS? *BMJ*. 1993;306(6890):1440-1444.
 13. Ware JE, Sherbourne CD. The MOS 36-Item Short-Form Health Survey(SF-36). I. Conceptual Framework and Item Selection. *Medical Care*. 1992;30(6):473-483.
 14. Jenkinson C, Coulter A, Wright L. Short Form 36(SF-36) Health Survey Questionnaire: Normative Data for Adults of Working Age. *BMJ*. 1993;306(6890):1437-1440.
 15. Perneger TV, Lepège A, Etter JF, Rougemont A. Validation of A French-Language Version of The MOS 36-Item Short Form Health Survey(SF-36) In Young Healthy Adults. *Journal of Clinical Epidemiology*. 1995;48(8):1051-1060.
 16. Koh SB, Chang SJ, Kang MG, Cha BS, Park JK. Reliability and Validity on Measurement Instrument for Health Status Assessment in Occupational Workers. *Korean Journal of Preventive Medicine*. 1997;30(2): 251-266. (Korean)
 17. 전국한의과대학 사상의학교실. 사상의학. 서울:집문당. 1998.
 18. Lee EJ, Lee JK, Kim JY, Song JM. The Study on the Biomechanical Body Segment Parameters of Korean Adults with Reference to Sasang Constitutional Medicine. *Journal of Sasang Constitutional Medicine*. 1998;10(1): 143-160.(Korean)
 19. 김달래, 백태현. 사상체질과 비만의 상관성에 관한 임상적 연구. *사상체질의학회지*. 1996;8(1):319-335.
 20. Hong JM, Yoon YS, Choi SM. A Study of the Difference in Body Composition, Eating Habits and Dietary Intake in Three Sasang Constitutions among Elementary School Children. *Korean Journal of Community Nutrition*. 2002;7(1):67-75. (Korean)
 21. Baek TH, Choi JR, Park SS. A Correlation Research of Digestion According to Sasang Constitution. *Journal of Sasang Constitutional Medicine*. 2004;16(1):112-119. (Korean)
 22. 신애자. 1998년도 국민건강, 영양조사 - 영양조사 부문 -. *대한지역사회영양학회지*. 2000;5(3):549-553.
 23. Kim EJ, Choue RW, Song IB. The Food Classification in Sasang Constitution and Effects of Tae-eum Constitutional Diet on the Blood Biochemical Parameters and Health Status. *Korean Journal of Nutrition*. 1999;32(7): 827-837. (Korean)
 24. 안동준. 사상체질과 당뇨병. *사상체질의학회지*. 1994;6(1):41-45.
 25. Choi SM, Chi SE, Hong JM, Ahn KS, Koh BH. A Study on the Association between Sasang Constitutions and Food Preference. *Korean Journal of Oriental Medicine*. 2001;7(1):105-114. (Korean)
 26. Chung YJ, Lee KS, Kim SY, Kang JW. Relationship of health status and four constitutional food intake based on Sasang constitution. *Chungnam Journal of Human Ecology*. 2006;19(1):99-110. (Korean)