

체질과 건강상태에 따른 생활습관 비교

김상혁 · 김호석 · 이시우*

한국한의학연구원 미래의학부

Abstract

Comparison of Lifestyle by Sasang Constitution Type and Health Status

Sang-Hyuk Kim · Ho-Seok Kim · Si-Woo Lee*

Division of Future medicine, Korea Institute of Oriental Medicine

Objectives

The purpose of this study is to find out whether there is any difference in lifestyle by health status in the same Sasang constitution type, and whether there is any difference in lifestyle by the Sasang constitution type in the same health condition.

Methods

We used collected the clinical data of Korean medicine Data Center (KDC). In this study, we used items of the lifestyle about meal and sleep (Meal regularity, Meal amount, Meal time, Dream, Sleep well, Hard to fall asleep, Shallow sleep, Nap, Sleep time, Quality of sleep) as variables. We found the differences of lifestyles using the Chi-square test and ANOVA. We analyzed using SPSS statistics 21.0 for Korean.

Results & Conclusions

When we compared the lifestyle by Sasang constitution type in each health status, there were differences in items of meal amount and nap. When we compared the lifestyle by health status in each Sasang constitution type, we found differences in items of meal regularity, sleep well, nap etc. However, in TE tpe, there was not these differences by health status.

Key Words: Lifestyle, Health Status, Sasang Constitution

Received March 16, 2018 Revised March 26, 2018 Accepted March 26, 2018

Corresponding author Si-Woo Lee

Mibyeong Research Center, Korea Institute of Oriental Medicine, 1672 Yuseongdaero, Yuseong-gu, Daejeon, South Korea

Tel: +82-42-868-0555, Fax: +82-42-868-9480, E-mail: bfree@kiom.re.kr

© 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

개인의 건강상태에 영향을 끼치는 요인은 다양하지만 그 중 평소의 생활습관이 건강상태에 영향을 준다는 보고들이 있다. 특히 만성질환에 있어서는 그 예방적 차원에서 수면, 식이습관, 신체 활동 등의 생활습관 관리가 중요하다고 알려져 있다. 이를 위해 만성질환 관리를 위한 생활습관 지침안이 발표되기도 하였다².

사상의학에서는 체질에 따른 생리적, 병리적 차이를 설명하면서 체질별 건강상태의 표현으로서 완실무병(完實無病)의 개념을 사용하고 있다. 완실무병은 보명지주(保命之主)가 충분하여 병이 없는 상태를 의미하는 것으로 각 체질에 따라 소변왕다(小便旺多), 대변선통(大便善通), 한액통창(汗液通暢), 음식선화(飲食善化)로 드러난다³. 그러나 완실무병의 개념은 소변, 대변, 땀, 소화와 같이 증상적 상태를 표현할 뿐 행위적 습관을 포함하고 있지는 않다. 건강상태에 따른 완실무병이라는 상태가 체질별로 차이가 있는 것과 마찬가지로 행위적 습관이라고 할 수 있는 생활습관 역시 체질별로 다르게 나타날 수 있는 것은 아닌지 확인해볼 필요가 있다. 또한 체질 관련 선행연구들을 살펴보면 체질에 따라 고혈압, 당뇨, 비만, 대사증후군 등의 만성질환의 유병율이 다르며 체질 요인 자체를 이들 만성질환의 독립적인 위험요소로 볼 수 있음을 밝히고 있다^{4,7}. 체질에 따라 생리적, 병리적 차이가 있기 때문에 동일한 생활습관이라도 각 체질에 영향이 다를 수 있고 이는 다시 만성질환에 다르게 영향을 미칠 수 있음을 유추해볼 수 있다.

이에 본 연구는 사전 탐색적 연구로서 동일 건강상태에서 체질별로 생활습관의 차이는 없는지, 또 동일 체질에서 건강상태별로 생활습관의 차이는 없는지를 확인해보고자 하였다.

II. 研究方法

1. 연구대상자

본 연구는 후향적 단면연구로서, 한국한의학연구원의 한의임상정보은행(Korean medicine Data Center: KDC)에 구축된 데이터 중 한의의료기관에서 수집된 체질 확진자를 대상으로 하였다. 본 연구는 체질 확진자 중에서도 30~50대 성인을 대상으로 하였으며, 질병군을 제외하기 위해 과거력에서 심혈관질환, 뇌혈관질환, 암 등이 있는 대상자는 제외하였다.

2. 건강상태군의 사전 정의

건강상태를 평가하기 위해서는 다음의 두 가지 조건을 사용하였다. 1) 주관적 건강은 “평소 당신의 건강상태는 어떠합니까?”라는 5점 척도 문항에서 1~3점 값을 ‘좋다’, 4~5점 값을 ‘나쁘다’로 정리하였고 2) 검사결과 중 대사성 질환 유무는 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만을 대상으로 정리하였다. 이 조건을 사용하여 주관적 건강이 ‘좋다’이며 대사성 질환 항목이 0개인 집단을 좋은 건강상태군으로 정의하였고, 주관적 건강이 ‘나쁘다’이며 대사성 질환 항목이 1개 이상인 집단을 나쁜 건강상태군으로 정의하였다.

3. 분석방법

본 연구에서는 수집된 증례기록지 항목 중 생활습관이라고 할 수 있는 수면과 식사습관 관련 문항을 비교해보고자 하였다. 식사습관과 관련한 문항은 “식사 규칙성”, “식사량”, “식사 시간” 등이었으며 수면과 관련한 문항은 “꿈”, “잘 잠”, “잠들기 힘들”, “잘 깬”, “낮에 자주 잠”, “수면시간”, “수면의 질” 등이었다.(Appendix 참조) 아울러 SF-12 역시 비교하였다.

먼저 각각의 건강상태군에서 체질별 생활습관의 차이를 비교하였으며, 이어 각각의 체질군에서 건강상태별 생활습관의 차이를 비교하였다. 범주형 변수의 비교는 카이제곱 검정(Chi-square test)을 사용하였

고 연속형 변수의 비교는 분산분석(ANOVA)을 사용하였다. 자료처리와 분석은 SPSS statistics 21.0 프로그램을 사용하였고, 통계적 유의수준은 $p\text{-value}<0.05$ 로 하였다.

III. 結果

1. 각 건강상태군에서 체질별 생활습관 비교

사전 정의한 내용에 따라 분석에 사용된 대상은 좋은 건강상태군 162명, 나쁜 건강상태군 331명이었다.

SF-12의 PCS, MCS는 각 건강상태군에서 체질별 차이를 보이지 않았다. 식사 관련 생활습관은, 좋은 건강상태군에서 “식사량” 항목만 체질별로 유의한 차이를 보였고 그 외 항목은 양 건강상태군에서 모두 체질별 차이를 보이지 않았다. 차이를 보인 “식사량” 항목을 살펴보면 좋은 건강상태군에서 태음인이 식사량이 “많다”고 응답한 경우가 많았다. 수면 관련 생활습관은, 나쁜 건강상태군에서 “낮에 자주 잠” 항목만 체질별로 유의한 차이를 보였고 그 외 항목은 양 건강상태군에서 모두 체질별 차이를 보이지 않았다. 차이를 보인 “낮에 자주 잠” 항목을 살펴보면 나쁜 건강상태군에서 소음인이 “예”로 응답한 경우가 많았다. (Table 1)

2. 각 체질군에서 건강상태별 생활습관 비교

분석에 사용된 대상 중 태음인군은 181명, 소음인군은 130명, 소양인군은 182명이었다.

태음인군에서는 SF-12 중 MCS는 건강상태별 차이를 보이지 않았으나, PCS는 건강상태별로 차이를 보였다. 그리고 “수면의 질” 항목에서 건강상태별로 유의한 차이를 보였고, 그 외 항목은 건강상태별 차이를 보이지 않았다. 차이를 보인 “수면의 질” 항목을 살펴보면 나쁜 건강상태에서 수면의 질이 “나쁘다”고 응답한 경우가 많았다. 소음인군에서는 SF-12의 PCS, MCS 모두 건강상태별 차이를 보였다. 식사 관련 생활습관

은, “식사 규칙성” 항목에서 건강상태별 차이를 보였고 그 외 항목은 차이를 보이지 않았다. 수면 관련 생활습관은, “잘 잠” · “잠들기 힘들” · “낮에 자주 잠” · “수면의 질” 항목에서 건강상태별로 유의한 차이를 보였다. 차이를 보인 항목을 살펴보면, 나쁜 건강상태에서 “식사 규칙성” 항목에서 “아니오”로 응답한 경우, “잘 잠” 항목에서 “아니오”로 응답한 경우, “잠들기 힘들”에 “예”라고 응답한 경우, “낮에 자주 잠”에 “예”라고 응답한 경우, “수면의 질”이 “나쁘다”고 응답한 경우가 많았다. 소양인군에서는 SF-12의 PCS, MCS 모두 건강상태별 차이를 보였다. 식사 관련 생활습관은, “식사 규칙성” 항목에서 건강상태별 차이를 보였고 그 외 항목은 차이를 보이지 않았다. 수면 관련 생활습관은, “잘 잠” · “낮에 자주 잠” 항목에서 건강상태별로 유의한 차이를 보였다. 차이를 보인 항목을 살펴보면, 나쁜 건강상태에서 “식사 규칙성” 항목에서 “아니오”로 응답한 경우, “잘 잠” 항목에서 “아니오”로 응답한 경우, “낮에 자주 잠”에 “예”라고 응답한 경우가 많았다. (Table 2)

Table 1. Comparison of Lifestyle by Sasang Constitution Type in Each Health Status

	Good health status				Bad health status				p-value	
	TE type	SE type	SY type	Total	TE type	SE type	SY type	Total		
SF-12										
Mean(SD)										
PCS	52.2(5.6)	50.2(5.9)	51.5(6.9)	51.3(6.3)	40.1(9.1)	38.5(9.6)	42.3(6.9)	40.6(8.6)	0.056	
MCS	45.2(9.2)	47.9(7.3)	46.8(9.1)	46.8(8.6)	44.2(9.7)	42.6(9.3)	42.8(9.7)	43.4(9.6)	0.552	
Meal regularity										
n(%)										
Yes	28(68.3)	42(79.2)	55(80.9)	125(77.2)	89(63.6)	40(51.9)	67(58.8)	196(59.2)	0.247	
No	13(31.7)	11(20.8)	13(19.1)	37(22.8)	51(36.4)	37(48.1)	47(41.2)	135(40.8)		
Meal amount										
n(%)										
A lot	7(20)	2(4.1)	4(6.8)	13(9.1)	19(17.4)	5(7.5)	10(10.9)	34(12.7)	0.072	
Moderate	23(65.7)	39(79.6)	51(86.4)	113(79)	69(63.3)	51(76.1)	73(79.3)	193(72)		
A little	5(14.3)	8(16.3)	4(6.8)	17(11.9)	21(19.3)	11(16.4)	9(9.8)	41(15.3)		
Meal time										
Mean(SD)										
Dream										
n(%)										
Most	3(7.3)	5(9.4)	8(11.8)	16(9.9)	15(10.8)	7(9.1)	12(10.5)	34(10.3)	0.487	
A lot	9(22)	13(24.5)	13(19.1)	35(21.6)	36(25.9)	24(31.2)	34(29.8)	94(28.5)		
A little	21(51.2)	25(47.2)	37(51.4)	83(51.2)	63(45.3)	28(36.4)	54(47.4)	145(43.9)		
None	8(19.5)	10(18.9)	10(14.7)	28(17.3)	25(18)	18(23.4)	14(12.3)	57(17.3)		
Sleep well										
n(%)										
No	14(34.1)	17(32.1)	25(36.8)	56(34.6)	69(49.3)	46(59.7)	67(58.8)	182(55)	0.202	
Yes	27(65.9)	36(67.9)	43(63.2)	106(65.4)	71(50.7)	31(40.3)	47(41.2)	149(45)		
Hard to fall asleep										
n(%)										
No	33(80.5)	46(86.8)	50(73.5)	129(79.6)	102(72.9)	50(64.9)	70(61.4)	222(67.1)	0.140	
Yes	8(19.5)	7(13.2)	18(26.5)	33(20.4)	38(27.1)	27(35.1)	44(38.6)	109(32.9)		
Shallow sleep										
n(%)										
No	21(51.2)	36(67.9)	47(69.1)	104(64.2)	78(55.7)	43(55.8)	62(54.4)	183(55.3)	0.972	
Yes	20(48.8)	17(32.1)	21(30.9)	58(35.8)	62(44.3)	34(44.2)	52(45.6)	148(44.7)		
Nap										
n(%)										
No	39(95.1)	47(88.7)	66(97.1)	152(93.8)	121(86.4)	57(74)	98(86)	276(83.4)	0.042	
Yes	2(4.9)	6(11.3)	2(2.9)	10(6.2)	19(13.6)	20(26)	16(14)	55(16.6)		
Sleep time										
Mean(SD)										
Quality of sleep										
n(%)										
Very good	0(0)	3(5.7)	6(8.8)	9(5.6)	4(4.5)	1(2.3)	4(5.4)	9(4.4)	0.800	
Good	34(82.9)	39(73.6)	45(66.2)	118(72.8)	48(34.5)	20(25.5)	35(30.5)	103(50)		
Bad	6(14.6)	10(18.9)	15(22.1)	31(19.1)	29(33)	19(24.2)	31(27.3)	79(23.8)		
Very bad	1(2.4)	1(1.9)	2(2.9)	4(2.5)	7(8)	4(9.1)	4(5.4)	15(7.3)		

IV. 考察 및 結論

사상의학에서는 체질별 건강상태를 살피는 요령으로 완실무병(完實無病)의 개념을 사용하고 있으나, 완실무병은 소변왕다(小便旺多), 대변선통(大便善通), 한액통창(汗液通暢), 음식선화(飲食善化)와 같이³⁾ 증상적 상태에 집중하고 있다. 본 연구는 증상적 상태와 같이 행위적 습관이라고 할 수 있는 생활습관도 체질별로 차이가 있을 수 있을 것이라는 가설에서 출발하면서, 동일한 건강상태일지라도 체질별로 생활습관이 다르지는 않은지 그리고 동일 체질일지라도 건강상태별로 생활습관이 다르지는 않은지를 확인해 보고자 하였다. 이는 생활습관의 비교를 통하여 나은 건강상태를 위해 권장할 수 있는 체질별 생활습관을 탐색하는 실마리가 될 수 있을 것이기 때문이다.

먼저 좋은 건강상태군과 나쁜 건강상태군 각각에서 체질별 생활습관을 비교하였을 때는 일부 범주형 변수(식사량, 낮에 자주 잠)를 제외하고는 유의미한 체질별 차이를 발견할 수는 없었다. 특히 좋은 건강상태군의 경우 태음인이 많이 먹는다고 응답한 경우가 많은 것을 제외하면 체질별 차이를 확인할 수 없었다. 『東醫壽世保元四象草本卷』에 따르면, 편소지장(偏小之臟)과 편대지장(偏大之臟)의 차이가 적은 경우를 극완경인(極完境人)이라고 하는데⁸⁾, 이는 건강할 경우 장부기능의 편차가 적음으로써 체질에 의한 차이가 잘 나타나지 않을 수 있음을 시사하는 것으로 볼 수 있다. 따라서 좋은 건강상태군에서 체질별 생활습관의 차이가 나타나지 않는 것은 이의 반영일 수 있다.

각 체질군에서 건강상태별 생활습관을 비교하였을 때는 태음인군과 소음인·소양인군에서 차이를 보이는 생활습관의 양태가 달랐다. 태음인에서는 수면의 질에 있어 나쁜 건강상태군이 “수면의 질”이 나쁘다고 응답한 경우가 많은 것을 제외하고는 건강상태별 생활습관을 차이를 보이지 않았다. 수면은 모든 체질에서 병증의 호전지표로서 사용될 수 있으며⁹⁾, 태음인이 평소 다른 체질에 비해 높은 주관적 수면

만족감을 지니고 있다¹⁰⁾는 보고가 있어 태음인에게 건강상태에 따른 수면의 질의 편차가 크게 드러난 것으로 생각된다. 또한 태음인은 SF-12 중 PCS만 차이를 보이고 MCS는 차이를 보이지 않았다. 이에 비해 소음인·소양인군에서는 수면 관련 생활습관 2~3가지 항목과 “식사 규칙성” 항목 등의 생활습관에서 건강상태별로 차이를 보였으며, SF-12 역시 PCS와 MCS 모두 차이를 보였다. 이를 통해 태음인은 다른 체질에 비해서는 건강상태와 생활습관간의 관계가 적으며 정신적 삶의 질 역시 건강상태와 관계가 적다고 유추할 수 있을 것이다.

소음인·소양인군에서는 건강상태별로 식사 규칙성 항목에서 차이를 보여 나쁜 건강상태군이 “식사 규칙성” 항목에서 “아니오”라고 응답한 경우가 많았다. “식사 규칙성”은 건강상태를 고려하지 않은 기존 연구들에서는 체질별 차이가 나타나지 않은 항목이었으나¹⁾, 동일 체질 내에서 건강상태에 따른 차이를 비교한 본 연구에서는 유의한 차이를 보였다. 또한 나쁜 건강상태군이 “잘 잠” 항목에서 “아니오”로, “낮에 자주 잠” 항목에서 “예”로 응답한 경우가 많았다. 소음인군은 여기에 더해 “잠들기 힘들”·“수면의 질”에서도 건강상태별로 차이를 보였다. 이를 통해 소음인·소양인은 건강상태와 일부 생활습관 간에 관계가 있으며, 소음인이 소양인에 비해 건강상태에 따라 수면 관련 생활습관에서 더 다양한 차이를 보이는 것을 유추할 수 있을 것이다.

본 연구를 통해 건강상태별로 수면과 식사관련 생활습관이 어떤 차이를 보이고, 또한 체질별로 그 양태가 다를 수 있음을 확인할 수 있었다. 그러나 본 연구는 후향적으로 자료를 정리하여 분석한 단면연구로서 인과관계를 포함한 상관성을 명확히 파악하기에는 한계점이 있었다. 추후 생활습관 항목을 포함하여 전향적으로 설계된 임상연구가 진행되어야 체질 및 건강상태와 생활습관간의 상관성을 파악할 수 있을 것이다.

V. 감사의 글

이 연구는 2018년도 한국한의학연구원의 ‘빅데이터 기반 한의예방치료 원천기술 개발(K18091)과 과학기술정보통신부의 ‘한의학 기반 한국인의 건강증진을 위한 예방관리사업’(NRF-2014M3A9D7034335)의 지원을 받아 수행되었습니다.

VI. References

1. U.S. Department of Health and Human Services. Healthy People 2010: Conference Edition, Volume I [and] Volume II. Washington DC, U.S. Government Printing Office, pp 38-49, 2000.
2. Robert H. Eckel, John M. Jakicic, Jamy D. Ard, Janet M. de Jesus, Nancy Houston Miller, Van S. Hubbard, et al. 2013 AHA/ACC Guideline on Lifestyle Management to Reduce Cardiovascular Risk. J the American College of Cardiology 2014;63(25):2960-2984.
3. Jang ES, Kim HS, Yoo JH, Baek YH, Oh SY, Lee SW. A Study on the Association between Sasang Health Index and THI(Todai Health Index) Score by Sasang Constitutions. J Sasang Constitut Med. 2008;20(2):43-52. (Korean)
4. Lee TG, Koh BH, Lee SK. Sasang constitution as a risk factor for diabetes mellitus: a cross-sectional study. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2009;6(S1):99-103.
5. Lee J, Lee J, Lee E, Yoo J, Kim Y, Koh B. The Sasang constitutional types can act as a risk factor for hypertension. Clinical and experimental hypertension. 2011;33(8):525-32.
6. Song KH, Yu SG, Kim JY. Prevalence of metabolic syndrome according to Sasang constitutional medicine in Korean subjects. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2012.
7. Baek, YH, Park KH, Lee SW, Jang ES, et al. The prevalence of general and abdominal obesity according to sasang constitution in Korea. BMC complementary and alternative medicine. 2014;14(1):298.
8. Lim J, Lee EJ, Koh BH, Song IB. The Study about Dong-mu's Thought on Human in 『Dongyi Suse Bowon Sasang Chobonguon』. J Sasang Constitut Med. 2003;15(2):9-23. (Korean)
9. Kim MG, Park SS. A study of constitutional disease with sleep as constitutional symptom. J Sasang Constitut Med. 2004;16(2):52-57. (Korean)
10. Lee HB, Han YR, Han SY, Kim YI, Son KW, Lee MS, et al. Systematic Review on the Sasang Type-specific Pathophysiological Symptoms of Sleep. J Oriental Neuropsychiatry 2015;26(4):337-348. (Korean)
11. Lee MS, Sohn K, Kim YH, Hwang MW, Kwon YK, Bae NY, et al. Digestive system-related pathophysiological symptoms of Sasang typology: Systematic review. Integrative Medicine Research 2013;2(2): 39-48.

Appendix. The Items of Lifestyle in Case Report Form

소증 설문지	
아래 항목은 평소 증상을 중심으로 최근 6개월 내의 본인의 생활습관에 대해 기재합니다. 해당되는 경우에 <input checked="" type="checkbox"/> 하시고 애매한 경우는 담당자에게 문의하시기 바랍니다. (*)가 있는 부분은 중복체크 가능합니다.	
식사	평소 식사 시간이 규칙적입니까? 1 <input type="checkbox"/> 예 2 <input type="checkbox"/> 아니오
	평소 식사량이 일정하십니까? 1 <input type="checkbox"/> 예 2 <input type="checkbox"/> 아니오
	평소 하루 식사량은 어떨습니까? 1 <input type="checkbox"/> 많다 2 <input type="checkbox"/> 중간 3 <input type="checkbox"/> 적다
	평소 끼니 당 평균 식사 시간은 몇 분 정도입니까? 약 ()분/끼
수면	평소 꿈을 많이 꾸십니까? 1 <input type="checkbox"/> 매우 많다 2 <input type="checkbox"/> 많다 3 <input type="checkbox"/> 조금 4 <input type="checkbox"/> 없다
	(*)평소 수면 습관은 어떨습니까? (모두 체크) 1 <input type="checkbox"/> 잘 잠(숙면) 2 <input type="checkbox"/> 잠들기 힘들 3 <input type="checkbox"/> 잠을 잘 깬(얕은잠) 4 <input type="checkbox"/> 낮에 자주 잠
	평소 실제로 잠잔 시간은 하루에 평균 얼마나 됩니까? <input type="text"/> 시간 <input type="text"/> 분 (잠자리에서 보낸 시간과 잠잔 시간은 다릅니다)
	평소 전반적인 수면의 질은 어느 정도라고 평가하십니까? 1 <input type="checkbox"/> 아주 좋음 2 <input type="checkbox"/> 대체로 좋음 3 <input type="checkbox"/> 대체로 나쁨 4 <input type="checkbox"/> 아주 나쁨