

四象體質에 따른 食餌습관에 관한 研究

김판준* · 임화재** · 김종원*

Abstract

Study on the Diet Style According to the Sasang Constitution

Kim Pan-jun* · Lim Hwa-jae** · Kim Jong-won*

*Dept. of Sasang Constitutional Medicine, Colleague of Oriental Medicine, Donggeui Univ.

**Dept. of Food & Nutrition, Colleague of Human Ecology, Donggeui Univ.

In oriental medicine, food are regarded as important one like medicine. Especially Sasang medicine put emphasis on diet, it regarded food as a important one by taking food according to their own constitution in the point of improving health condition and preventing diseases.

In this report, the author try to find out the relationship between food preference and each suitable food according to Sasang constitution by using survey data. The results are like this.

1. In constitutional distribution patterns among 203 person(male : 118 person, female : 85 person) reveal Soyang Group 58person(28.6%), Taeum Group 61(30%) and Soeum Group 84(41.4%). And their were no significant difference in their height in all group according to gender. Compared with the other groups, When compared with the other groups on body weight and BMI, Taeum Group indicate significantly high body weight and BMI(Body Mass Index) in both gender.
2. Taeum Group show significantly high smoking rate. But alcohol drinking rates reveal no significant difference in all groups.
3. In the Survey about food preference according to the constitution, rice, Soju, watermelon show significantly high preference in case of suitable food to each group. But perilla seeds, coffee, ginger tea show insignificant results.
4. In the survey about food preference according to the constitution and sex, welsh onion, crab preserved with soysauce, beer show significantly high preference in case of suitable food to each group. But glutinous rice, cooked barley, water dropwort muchim, lettuce, dog meat, egg, yellow croaker, coffee, ginger tea, and Soju show insignificant results.
5. In the survey about food preference according to the constitution and age, rice, watermelon, onion, garlic, salt and

* 동의대학교 한의과대학 사상의학교실

** 동의대학교 식품영양학과

교신저자: 김판준 대구광역시 달서구 본동 1144번지 허한방병원 2내과, 053-629-7001(교:106) kimpj0@simmani.com

※ 이 논문은 2001년 동의대학교 대학자체 일반연구과제의 지원으로 작성된 논문입니다.

Soju show significantly high preference in case of suitable food to each group. But sugar and perilla seeds show insignificant results.

- 6. In the survey about food preference according to constitution, sex and age, glutinous rice, soybean milk, banana, crab preserved with soysauce, sea cucumber, sea mustard, Soju, beer, onion, garlic, salt show high preference in case of suitable food to each group. But cooked barley, sugar, water dropwort muchim, dog meat, puffer soup and perilla seeds show insignificant results.

Key words : diet, food, constitution.

1. 緒 論

인간의 식생활은 건강한 삶을 유지하기 위해서 아주 중요한 인자 중에 한가지라고 할 수가 있다. 따라서 동·서양을 막론하고 음식을 통한 영양 섭취와 건강은 아주 밀접한 관계가 있다고 인식하여 왔다.

현대 영양학에서는 건강을 결정하는 요인들 중 가장 중요한 것 중의 하나가 적절한 영양섭취이고 균형잡힌 영양섭취는 질병예방과 건강증진의 중요한 관건이 되고 영양의 결핍과 과잉은 질병의 원인이 된다고 인식하고 있다. 특히 대부분의 만성질환의 원인은 잘못된 영양섭취와 관계성이 높은 바, 올바른 영양은 만성질환의 예방에 매우 중요한 것이다.¹⁾³⁾

동의보감⁴⁾과 같은 문헌에 의하면 식품은 약물과 근원이 같아다하여 매일 먹는 음식이 의약에 못지않은 중요성을 가지고 있다고 보았다. 또한 음식물에 대하여 현대 영양학에서 다루는 열량개념 이외에 약이적(藥餌的) 효능을 중요시하였고, 음식과 약물을 기미론적 방법으로 그 성질을 규정하였는데, 음식의 식이적(食餌的) 효능은 기보다미를 중심으로 오미를 조절하여 오장 균형을 유지시켰고, 음식의 약이적(藥餌的) 효능은 미보다기의 편향성을 이용하여 음양균형을 유지시켰다.⁵⁾

19세기말 동무 이제마 선생에 의해 창안된 사상의학은 기존의 한의학과 달리 질병의 치료에 있어 인간의 체질적 특징 및 사회적·개인적 요인을 중시하고 있다. 따라서 같은 병에 걸린 사람이더라도 개인 체질에 따라 그 체질에 맞는 약재

를 사용하고, 음식 역시 체질에 맞게 섭취함으로써, 건강증진은 물론 질병예방 및 건강회복의 중요함을 역설하고 있다. 그러므로 사상의학에서는 체질에 맞는 약물과 음식물을 섭취하여 질병을 호전시켜 육체적·정신적으로 건강해질 수 있다는 것에 초점을 두고 체질식이에 중점을 두고 있다.^{3),6)}

현대 영양학, 한방의학, 사상의학에서 각각 규정하는 음식물이 건강에 미치는 영향에 대해 서로의 상관성은 찾기 어렵지만 단 한가지 공통점이 있다면 평상시 우리가 섭취하는 음식이 건강에 미치는 영향은 아주 크다는 것이다.

이와 같이 평소에 섭취하는 음식이 건강에 미치는 영향이 크다는 것은 현대 영양학에서나 한의학에서 인식하고 있으며, 특히 사상의학에서는 각 체질에 적합한 음식을 분류하여 적절한 체질 식이를 함으로써 평소에 건강을 유지하고 질병을 치료하는 한 방법으로 인식하고 여기에 관한 연구가 있어왔다. 즉, 사상체질 중 각 체질에 적합한 음식에 대한 연구⁷⁾⁹⁾, 체질식이 영양상태에 미치는 영향에 대한 연구¹⁰⁾¹³⁾ 등을 들 수 있을 것이다. 그러나 이들 연구에서는 평소에 잘 섭취하는 음식과 그 체질에 적합한 음식에 대한 상관성에 대하여 약간 언급이 있을 뿐 여기에 대한 구체적인 연구는 거의 없는 편이었다.

그러므로 본 연구에서는 평상시 각 식품들의 섭취 실태와 체질과의 상관성을 알아보기 위하여 각 체질별로 식품을 분류하고 평소 잘 먹는 식품을 설문 조사하여 체질별, 성별, 나이별로 세분화하여 평소 잘 먹는 음식과 그 체질에 맞는 음식과의 일치성 여부를 확인하여 보았다.

II. 조사대상 및 연구방법

1. 연구 목적

본 연구는 평상시 각 식품들의 섭취 실태와 체질과의 상관성을 알아보기 위하여 각 체질별로 식품을 분류하고 평소 잘 먹는 식품을 설문 조사하여 평소 잘 먹는 음식과 그 체질에 맞는 음식과의 상관성을 살펴보고자 시도하였다.

2. 조사대상 및 기간

2000년 4월 10일부터 6월 24일까지 약 11주에 걸쳐서 부산에 소재하는 동의대학교 한의과대학 및 식품영양학과 학생과 학부모, 원주에 소재하는 상지대학교 한의과대학 학생과 학부모 262명을 대상으로 하였다.

3. 조사내용 및 방법

조사대상자에게 본 연구의 취지와 기재요령에 대하여 설명한 후 이에 동의한 학생 및 학부모에게 설문지를 배부하고 본인이 직접 기록하였고, 설문지에 기재되어있는 신장과 체중을 이용하여 BMI(Body Mass Index, kg/m^2)를 계산하였다. 설문지는 부산에 소재하는 동의대학교 식품영양학과에 의뢰하여 작성을 하였다.

배부한 설문지 총 262부중 기재 사항 누락이 많아 통계 처리가 곤란한 59부를 제외하고, 결과 분석에 사용된 설문지는 203부였다.

4. 체질판정기준

현재 부산 동의대학교 한방병원 사상의학과에서 체질분류에 활용하고 있는 사상체질분류검사지(Questionnaire for the Sasang Constitution Classification: QSCC II^{14),15})를 사용하여 체질을 분류하였다.

5. 체질별 음식분류의 기준

사상체질에 따른 식품의 적합성 여부가 각 문헌마다 차이를 보이고 있고^{8),9),16} 체질별 식사요법에 관한 연구와 주장이 각 학자마다 차이를 보이고 있다. 본 연구에서는 송 등¹⁰의 연구에서 분류한 각 체질에 맞는 식품을 2000년 한국인 영양권장량¹⁷(7차

개정)에 의거하여 곡류 및 그 제품, 감자 및 전분류, 당류 및 그 제품, 두류 및 그 제품, 종실류 및 그 제품, 채소류, 버섯류, 과일류, 육류 및 그 제품, 난류, 어패류, 해조류, 우유 및 그 제품, 유지방류, 음료 및 주류, 조미료류, 조리가공식품류, 이유식류, 기타 등 19항목으로 재분류하였다.

6. 통계분석

모든 결과는 Statistic Analysis System(SAS) 통계프로그램을 이용하여 분석하였고 각 항목에 따라 백분율이나 평균(mean), 표준편차(standard deviation)를 표시하였다. 음주 및 흡연 섭취 빈도에 대한 각 체질군간의 차이는 비모수 통계분석방법인 Chi-Square 방법을 이용하여 $p < 0.05$ 수준에서 유의성을 검증하였고, 각 체질군간의 식품기호도 차이는 Duncan's multiple range test를 이용하여 $p < 0.05$ 수준에서 유의성을 검증하였다.

III. 결 과

1. 연구 대상자의 일반적 특성

연구 대상자는 남자 118명, 여자 85명으로 총 203명이었으며 체질 분포는 소양인은 58명(28.6%)으로 남자 26명 여자 32명이고, 태음인은 61명(30%)으로 남자 44명, 여자 17명이고, 소음인은 84명(41.4%)으로 남자 48명, 여자 36명이었으며 태양인은 한 명도 없었다. (Table 1)

Table 1. Distribution of constitution

	Male N(%)	Female N(%)	Total N(%)
Soyangin	26(44.8)	32(55.2)	58(28.6)
Taeumin	44(72.1)	17(27.9)	61(30.0)
Soeumin	48(57.1)	36(42.9)	84(41.4)
Total	118	85	203(100)

연구 대상자의 연령별 분포는 20대가 121명(60%), 30대가 42명(21%), 40대가 22명(11%) 50대가 15명(7%) 60대 이상이 3명(1%)으로 20대와 30대가 주 분포층을 이루었다. (Table 2)

Table 2. Distribution by age

Age group(yr)	Soyangin		Taeumin		Soeumin		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
20~29	32	55.1	30	49.2	59	70.2	121	60
30~39	12	20.7	16	26.2	14	16.7	42	21
40~49	7	12.1	7	11.5	8	9.5	22	11
50~59	5	8.6	8	13.1	2	2.4	15	7
60이상	2	3.5	0	0.0	1	1.2	3	1
Total	58	28.6	61	30.1	84	41.4	203	100

각 체질간의 체중, 신장, 체질량지수(BMI : Body Mass Index)의 차이에 있어서 신장은 소양체질군, 태음체질군 그리고 소음체질군 간에 차이가 관찰되지 않았으나 체중과 체질량지수는 각 군간에 유의적인 차이가 나타났다. 체중은 남자의 경우, 소양체질군의 평균체중이 64.9±6.8kg, 태음체질군이 72.5±8.5kg, 소음체질군이 64.0±6.5kg으로 태음체질군이 다른 체질군보다 유의적으로 높았으며 여자의 경우 소양체질군의 평균체중이 51.2±3.4kg, 태음체질군이 58.1± 6.5kg, 소음체질군이 50.2±9.1kg으로 태음체질군이 다른 체질군보다 유의적으로 높았다. 체질량지수에 있어서는 남자의 경우 소양체질군이 21.6±2.2, 태음체질군이 24.2±2.3, 소음체질군이 21.7±2.2으로 태음체질군이 다른 체질군에 비해서 유의적으로 높았고 여자의 경우에는 소양체질군이 20.1±1.7, 태음체질군이 22.2±2.7, 소음인체질군이 19.2±4.0으로 태음체질군이 다른 체질군에 비하여 유의적으로 높았다. (Table 3)

Table 3. General characteristics (Weight, Height, BMI)

Sex	Male(N=118)			Female(N=85)		
	Soyangin N=26	Taeumin N=44	Soeumin N=48	Soyangin N=32	Taeumin N=17	Soeumin N=36
Weight(kg)	64.9±6.8b	72.5±8.5a	64.0±6.5b	51.2±3.4b	58.1±6.5a	50.2±9.1b
Height(cm)	174.7±4.6	172.9±5.3	171.7±4.7	160.0±4.3	161.0±4.5	161.2±5.2
BMI(kg/m ³)	21.6±2.2b	24.2±2.3a	21.7±2.2b	20.1±1.7b	22.2±2.7a	19.2±4.0b

1) Values are mean±SD

Means with the different alphabets in the same row are significantly different at P<0.05 by Duncan's Multiple Range test

2) BMI : Body mass index

2. 음주 및 흡연 섭취 빈도에 대한 각 체질군간 차이

각 체질군간에 음주 및 흡연 섭취 빈도 조사에서 흡연에 있어서는 태음체질군이 소음체질군과 소양체질군에 비하여 유의적으로 높았고 음주에 있어서는 세 체질군간에 유의적인 차이는 없었다. (Table 4, 5)

Table 4. Smoke preference in each constitution group

Frequency	Row Pct	I	II	III	IV	Total
Soyangin		11	4	41	2	58 (28.57%)
		18.97	6.90	70.69	3.45	
Taeumin		26	3	31	1	61 (30.05%)
		42.62	4.92	50.82	1.64	
Soeumin		13	12	58	1	84 (41.38%)
		15.48	14.29	69.05	1.19	
Total		50	19	130	4	203
Statistic		DF	Value		Prob	
Chi-Square		6	18.801		0.005	

I : 피우고 있다.

II : 전에는 피웠는데 지금은 안 피운다.

III : 전혀 피우지 않는다. IV : 피웠다 끊었다 한다.

Table 5. Drinking preference in each constitution

Frequency	Row Pct	I	II	III	Total
Soyangin		44	5	9	58 (%)
		75.86	8.62	15.52	
Taeumin		46	4	9	59 (%)
		77.97	6.78	15.25	
Soeumin		54	13	17	84 (%)
		64.29	15.48	20.24	
Total		144	22	35	201
Statistic		DF	Value		Prob
Chi-Square		4	4.568		0.335

I : 마시고 있다. II : 전에는 마셨는데 지금은 마시지 않는다.

III : 전혀 마시지 않는다.

3. 각 체질군간의 식품기호도 차이

체질별 식품분류에 따른 각 체질군에 대한 식품 기호도 조사 결과에서 소음인 체질군에 적합한 쌀밥의 경우, 소양체질군이 태음체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 낮게 나타났고 태음체질군에 적합한 들깨의 경우 소음체질군이 소양체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났다.

태음체질군에는 적합하지 않고 소음체질군에서 섭취할 수 있는 커피의 경우, 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났고, 태음체질군과 소음체질군에서 함께 공유할 수 있는 소주의 경우, 소음체질군이 소양체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났으며, 소양체질군에 적합하고 태양체질군이 함께 공유하고 소음체질군에 적합하지 않은 수박의 경우, 소양체질군이 태음체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났다.

소음체질군에 적합한 생강차의 경우, 태음체질군이 소음체질군과 소양체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났다. (Table 6)

그 이외의 식품에서는 각 체질군간에 식품의 기호도 차이가 없었다.

4. 성별에 따른 각 체질군간의 식품기호도 차이

체질별 식품분류 및 성별에 따른 각 체질군간의 식품기호도 차이는 소음체질군에 적합한 찰쌀밥의 경우, 여자그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났고, 소양체질군에 적합하고 태양체질군이 공유할 수 있고 소음체질군에 적합하지 않은 보리밥의 경우, 여자그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났고, 소양체질군에 적합하고 태음체질군이 공유할 수 있는 잠곡밥의 경우, 남자그룹에서 소양체질군이 소음체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났고, 소음체질군에 적합한 미나리무침의 경우 여자그룹에서 소양체질군이 태음체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았다.

소양체질군에 적합하고 태음체질군이 공유할 수 있는 잠곡밥의 경우, 남자그룹에서 소양체질군이 소음체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났고, 소양체질군에 적합하고 태음체질군이 공유할 수 있는 소주의 경우 여자그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 소양체질군에 적합하고 소음체질군에 적합하지 않은 맥주의 경우, 여자그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났다. (Table 7)

소음체질군에 적합하고 소양체질군과 태음체질군

이 공유할 수 있는 파의 경우, 여자그룹에서 태음체질군 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 태양체질군과 소양체질군에 적합한 상치의 경우, 여자그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았다.

태음체질군에 적합하고 태양체질군과 소양체질군이 함께 공유할 수 있는 배의 경우, 여자그룹에서 소양체질군이 태음체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 소음체질군에 적합하고 태음체질군과 소양체질군에 적합하지 않은 개고기의 경우, 남자그룹에서 소양체질군이 소음체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았다.

소양체질군에 적합하고 소음체질군이 공유할 수 있으며 태음체질군에 적합하지 않은 달걀의 경우, 여자그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났고, 태양체질군, 소양체질군과 태음체질군에 적합한 계장의 경우, 여자그룹에서 소양체질군이 태음체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났다.

태음체질군과 소음체질군에 적합한 조기의 경우, 여자그룹에서 소양체질군이 태음체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났고, 소음체질군에 적합하고 태음체질군에 적합하지 않은 커피의 경우, 남자그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났고.

소음체질군에 적합한 생강차의 경우, 남자그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났고, 태음체질군과 소음체질군이 공유할 수 있는 소주의 경우 여자그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 소양체질군에 적합하고 소음체질군에 적합하지 않은 맥주의 경우, 여자그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났다. (Table 7)

그 이외의 식품에서는 성별에 따른 각 체질군간의 식품기호도 차이는 없었다.

Table 6. Constitutional food classification and food preference by constitution of the subjects (N=203)

식품군	식품	Taeyangin (n=0)	Soyangin (n=58)	Taeumin (n=61)	Soeumin (n=84)
곡류 및 그 제품	쌀밥		677.74±403.5b	802.56±300.36a	854.57±300.20a +
	참쌀밥		40.30±135.34	78.65±250.37	45.20±157.82 +
	현미밥		32.50±108.96	41.43±137.63 +	87.98±250.85
	보리밥	*	27.83±98.17 +*	70.42±217.57	59.32±155.80 x
	잡곡밥		160.74±297.64 +	81.23±231.90 *	98.95±229.24
	토스트, 식빵, 샌드위치, 기타빵		63.97±78.01	89.49±113.20 +	93.48±173.35
	햄버거		21.06±25.13	18.34±29.64 +	35.48±118.55
	카레라이스		9.83±13.67	26.62±58.00	26.39±80.72 *
	인스턴트면(라면, 사발면, 비빔면 등)		89.68±85.47	102.16±125.26 +	85.74±130.07
	칼국수, 수제비, 우동, 짜장면		61.68±104.274	63.38±107.56 +	53.43±121.40
	냉면	+*	16.83±25.94 *	15.89±26.67	17.23±44.72
	메밀국수	+*	5.68±11.81 *	8.37±15.51	10.59±40.13 x
	떡국, 떡볶이, 떡류		24.93±29.29	21.49±34.29	34.89±88.33 +
감자 및 전분류	감자(국, 볶음, 조림, 튀김) 전감자		51.48±101.23	40.44±48.48	58.79±117.85 +
	고구마(맛탕, 찐 것, 구운 것)	*	19.57±27.78 *	15.27±31.65 +*	32.96±111.41
당류 및 그 제품	설탕		330.11±342.02	320.56±346.93 +	398.57±352.34
	사탕, 젤리, 초코렛		53.03±68.91	73.60±158.89	73.42±135.24
두류 및 그 제품	콩조림		17.11±27.00	27.48±60.36 +	25.33±50.05
	녹두(빈대떡, 전, 조림 등)	*	9.90±17.05 +*	17.30±37.64	14.89±47.20 x
	두부(국, 찌개, 부침, 조림)순두부찌개			90.62±91.02 +*	103.58±144.46
	두유		43.41±114.69	68.00±200.86 +	55.37±152.91
종실류 및 그 제품	땅콩		18.23±32.76	19.88±38.41 +	20.67±47.30
	밤		14.6±26.80	15.05±48.02 +	15.77±41.75
	은행		4.22±10.49	5.19±10.37 +	5.38±13.74
	잣		4.99±10.95	7.63±15.95 +	5.32±11.85
	호도	+*	4.04±6.09	7.24±13.76 +*	6.57±12.64 *
채소류	가지무침	*	16.69±34.17 +*	26.33±58.45	25.50±46.75 *
	고추(생 것, 볶은 것)		103.70±127.96 x	117.99±205.63 *	74.18±104.52 +*
	더덕(무침, 볶은 것)		12.40±24.88	15.49±26.82 +	19.64±57.92
	도라지(무침, 볶은 것)		22.14±29.94	26.19±37.75 +	30.88±65.07
	마늘(생 것, 짬자지)		111.544±177.97 x	109.22±204.19 x	95.53±163.52 +
	무(국, 생채, 총각김치, 깍두기, 동치마)		191.54±217.16	234.16±229.97 +*	233.20±292.49 *
	미나리무침		32.74±47.33	20.74±33.60	31.53±91.20 +
	부추(정구지김치, 나물, 전)		47.23±64.63	24.73±35.49 *	38.39±90.48 +*
	쑥(국, 무침)		8.97±16.74	12.74±31.55	17.86±37.39 +
	시금치	*	28.64±42.74 *	27.98±58.52	26.87±38.11 +
	연근		20.11±38.45	10.09±17.17 +	25.89±86.27
	고들빼기		14.08±38.32 +	14.25±48.92	15.26±50.18
	당근		55.42±58.59	53.18±106.20 +*	57.54±83.67 +*

Table 6. Continued

식품군	식품	Taeyangin (n=0)	Soyangin (n=58)	Taeumin (n=61)	Soeumin (n=84)
채소류	두릅		5.81±11.77	5.68±11.63 +	14.14±49.72
	냉이		7.59±14.51	10.42±21.26	11.50±31.74 +
	쑥갓무침		11.45±32.16	15.37±48.89	16.75±37.76 +
	오이	*	81.24±111.64 +*	91.43±135.52	83.60±134.19
	콩나물	*	80.11±74.30 *	107.29±143.39 +	100.40±111.97
	파		191.30±284.94 *	125.67±198.32 *	161.87±256.19 +*
	호박		77.57±121.39 +	61.19±108.44 +	58.22±66.94
	배추(국, 김치), 김치찌개, 물김치	*	574.00±410.72 +*	646.43±372.05	582.47±390.79
	상치	+*	70.27±69.39 +*	104.20±122.71	87.87±145.05
버섯류	표고버섯	*	49.41±108.15 *	46.92±100.83 +*	31.27±40.05
	느타리버섯	*	34.09±97.24 *	27.28±36.62 +	30.15±54.68
	송이버섯	*	14.95±18.02 *	24.06±52.95 +*	14.94±26.39
	팽이버섯	*	19.81±28.70 *	30.19±66.32 +	29.85±53.20
과실류	귤		56.25±73.78	63.69±120.40	44.20±55.66 +
	감	*	38.25±64.23 *	51.11±94.34	31.14±47.15
	대추		10.18±24.53	32.03±105.35	14.55±33.40 +
	딸기	*	41.78±109.19 +*	19.47±49.47	23.71±41.20
	메론		9.62±18.93	12.86±31.84 *	11.32±28.63 +*
	매실		4.79±11.47	8.79±25.41 +	10.99±29.55
	바나나	*	24.80±38.21 +*	24.69±53.16 *	31.73±86.00 x
	배	*	52.36±110.31 *	28.03±40.69 +*	28.09±52.25
	복숭아		36.18±71.68	25.00±53.45	25.01±45.16 +
	사과		76.43±119.69	55.68±84.81 x	50.84±72.18 +
	살구		5.61±11.46	14.55±52.27 +*	13.32±36.39 *
	석류		3.06±9.74	10.87±48.19 *	6.74±21.91 +*
	수박	*	71.33±147.42a +*	42.95±84.48ab	28.21±54.47b x
	앵두	+*	7.25±24.25 *	7.53±24.06	9.375±28.61
	오렌지	+*	25.377±80.09	20.13±51.76	20.05±50.16 *
	유자	*	12.42±37.49 *	20.98±68.42	12.77±32.86 +
	자두	*	18.09±34.47 *	18.71±42.18 +	12.57±28.60
	참외	*	42.42±102.42 +*	26.02±66.29	21.71±34.24 x
	파인애플	+	21.38±97.23 +	11.65±26.53	13.04±32.71
	포도	+*	42.30±56.62 *	51.47±97.51	35.82±57.11
토마토	+*	37.80±63.52	43.33±94.60	29.51±53.40 +*	
다래	+*	3.19±7.00 *	9.21±47.41	11.13±46.97	
머루	+	1.68±2.93	2.67±9.44	4.53±13.97	
모과	+	2.05±4.57	2.36±4.66	5.88±21.49	
육류 및 그 제품	소고기(국, 장조림, 구이, 비후가스, 육개장, 설렁탕, 갈비탕, 곰국, 갈비찜 등)		68.42±63.09	69.62±75.57 +	92.63±134.70

Table 6. Continued

식품군	식품	Tacyangin (n=0)	Soyangin (n=58)	Taeumin (n=61)	Socumin (n=84)
육류 및 그 제품	삼계탕, 닭(찜, 튀김), 후라이드		34.97±52.83 x	20.38±21.49 x	30.82±40.24 +
	돼지고기(찌개, 구이, 볶음), 돈까스		53.26±53.52 +	42.08±34.13 x	62.13±66.23 x
	개고기(전골, 탕)		2.99±7.76 x	2.94±9.42 x	1.73±4.85 +
	오리고기		2.39±4.73 +	5.11±22.11	1.60±2.60
	양고기		0.43±1.16	0.47±1.20	0.71±1.42 +
	염소고기		3.14±13.32 x	3.27±21.66 x	6.46±31.30 +
난류	달걀(국, 찜, 부침, 조림, 말아)		131.54±104.22 +*	154.06±191.29 x	115.87±110.97 *
어패류	갈치		46.13±72.55	37.42±60.61 +*	31.69±38.38 +*
	게장, 제찌개	+	23.01±38.43 +*	15.57±47.36 +	20.60±34.84
	고등어	*	34.85±35.35 *	32.57±42.44 +	28.95±45.04 x
	굴	+	6.12±7.19 +*	10.12±23.03 *	8.57±20.43
	풍치	*	16.63±33.10 *	15.12±27.85 +	15.31±29.27 x
	참치		35.12±39.09	28.14±41.38 +*	49.21±95.19 *
	복어, 동태, 명태	*	36.78±58.90 +*	30.08±44.10	38.70±85.98
어패류	오징어	+	31.65±36.08 +*	41.33±95.10 *	37.29±54.25 x
	장어	*	7.47±11.67 *	12.81±27.64	13.76±46.63 +
	조기		24.35±35.74	14.77±26.58 +	18.24±46.81 +
	정어리		4.89±11.37 +	7.45±24.04	5.23±18.78
	명게		4.25±6.16 +	7.34±22.39	4.23±9.30
	가물치	*	1.85±5.61 +*	4.26±21.83	2.38±5.93
	가지미		7.32±12.28 +	5.55±8.91	7.92±21.64 +
	미꾸라지		6.70±11.88	10.27±17.16 *	6.39±9.07 +*
	복어국	*	6.49±14.12 +*	14.66±33.15	8.98±26.24
	미더덕	*	9.61±24.21 *	10.48±15.39	9.83±21.92 +
	새우	+	13.46±15.75 +*	15.40±31.43	15.81±18.76
	낙지	*	9.31±8.99 +*	12.73±25.09	12.13±21.05
	해삼	+	3.09±4.77 +*	7.59±14.40 *	9.31±27.87
	멸치		95.09±121.20	82.00±159.00 *	78.76±129.51 +*
	해물탕, 매운탕		23.75±32.29 +	26.43±42.88	27.94±50.84
전복	+	4.25±8.79 +	6.84±22.47	5.86±20.15	
조개류	*	35.87±58.43 *	38.90±70.08	28.07±48.28	
해조류	미역(국, 무침, 볶음)	*	46.67±48.43 *	63.32±116.68 +*	40.57±42.96 *
우유 및 유제품	우유, 요구르트		271.01±246.07 *	270.67±247.659+*	198.77±208.48 x
	아이스크림		81.83±94.32 *	94.80±110.93 +*	80.16±86.86 x
유지류	참기름		302.21±315.84 +	269.39±306.90	305.57±315.65
음료 및 주류	커피		429.22±351.37ab	513.72±396.40a x	315.56±337.92b *
	오렌지쥬스	+	107.34±133.48	98.15±105.89	120.45±169.98 *
	홍차	*	34.85±70.61 +*	58.28±137.44	43.09±72.14
	탄산음료		134.44±214.92	109.95±167.38	131.78±162.98

Table 6. Continued

식품군	식품	Taeyangin (n=0)	Soyangin (n=58)	Taeumin (n=61)	Soeumin (n=84)
음료 및 주류	코코아		31.22±63.72	44.42±138.14 *	35.70±59.84 *
	녹차	*	154.18±231.77 +*	104.21±139.90	121.92±218.77
	꿀차		15.90±33.37	38.03±84.77	27.23±64.64 +
	울무차		22.77±43.29	53.93±149.32 +	31.62±51.79
	생강차		9.27±17.18b	41.46±85.04a	19.18±50.58b +
	소주		45.67±61.74a	50.29±71.16a *	21.51±34.86b *
	막걸리		7.89±15.68	18.15±55.75 +*	6.05±12.78 *
	맥주, 생맥주		42.09±51.31 +	55.42±75.61	38.85±124.80 x
조미료류	들깨(양념쓰는 빈도)		80.49±133.02b	76.04±168.81b +	161.76±278.52a
	후추		111.64±172.02 x	154.00±217.84 x	170.38±263.54 +
	양파		201.90±193.99	264.87±257.97 *	270.36±300.41 +*
	마늘		377.58±358.90 x	377.90±367.04 x	441.93±374.59 +
	소금		477.16±413.37	461.65±402.94	562.43±411.50 +
	식초		197.16±240.38	242.20±264.47 *	239.86±267.90 *
	겨자		52.79±94.70	57.32±116.16 *	56.50±140.95 +*
	된장(국, 찌개), 청국장찌개	*	140.32±176.93 *	124.65±166.29 +	120.69±149.56
조리가공식품류	비스킷, 스낵류		92.44±118.06	98.68±161.09	115.58±163.04

1) Values are mean±SD

Means with the different alphabets in the same row are significantly different at P<0.05 by Duncan's Multiple Range test

2) + : 각 체질에 적합한 식품.

x : 각 체질에 적합하지 않은 식품.

* : 각 체질이 공유하여 섭취할 수 있는 식품.

Table 7. Constitutional food classification and food preference by constitution and sex of the subjects (N=203)

식품	Taeyangin	Soyangin	Taeumin	Soeumin	sex
잡쌀밥		42.27±131.30b	189.00±377.71a	45.10±142.21b +	Female
보리밥	*	38.72±129.17b +*	215.00±375.55a	61.94±174.55b x	Female
잡곡밥		180.74±326.87a +	26.31±62.19b *	65.42±146.62b	Male
미나리무침		39.20±54.35a	26.24±41.31ab	14.74±20.30b +	Female
파		235.45±323.75a *	58.44±94.14b *	135.36±213.88ab +*	Female
상치	+*	69.86±71.39b +*	140.32±189.16a	54.53±47.69b	Female
배	*	64.06±133.53a *	10.71±18.57b +*	18.61±29.10ab	Female
개고기(전골, 탕)		6.12±10.96a x	1.83±2.36b x	2.59±6.20b *	Male
달걀(국, 찜, 부침, 조림, 말이)		144.19±99.38b +*	254.12±306.37a x	131.17±130.62b *	Female
계장, 계찌개	+*	30.84±48.28a +*	8.65±11.00b +	12.93±17.78ab	Female
조기		28.09±43.32a	8.59±9.55b +	10.40±10.02b +	Female
커피		407.90±347.01ab	541.66±403.91a x	344.90±364.61b *	Male
생강차		7.46±9.70b	50.44±96.08a	18.71±41.10b +	Male
소주		37.81±49.79a	20.88±40.49ab *	8.40±10.69b *	Female
맥주, 생맥주		35.64±55.03ab +	46.15±91.81a	9.83±11.63b x	Female

1) Values are mean±SD

Means with the different alphabets in the same row are significantly different at P<0.05 by Duncan's Multiple Range test

2) + : 각 체질에 적합한 식품. x : 각 체질에 적합하지 않은 식품.

* : 각 체질이 공유하여 섭취할 수 있는 식품.

<총 133가지 음식 중 각 체질군간에 유의적인 차이를 보인 것만 도표화 하였다.>

5. 나이에 따른 각 체질군간의 식품기호도 차이

체질별 식품분류 및 나이에 따른 각 체질군간의 식품기호도 차이는 소음체질군에 적합한 쌀밥의 경우, 20-29세 그룹에서 소양체질군이 태음체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 낮게 나타났고, 태음체질군에 적합한 설탕의 경우, 20-29세 그룹에서 소음체질군이 소양체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났다.

소양체질군에 적합하고 태양체질군이 공유할 수 있으며 소음체질군에 적합하지 않는 수박의 경우, 20-29세 그룹에서 소양체질군이 태음체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 태음체질군에 적합한 들깨의 경우, 20-29세 그룹에서 소음체질군이 소양체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았다.

소음체질군에 적합하고 태음체질군이 공유할 수 있는 양파의 경우, 20-29세 그룹에서 소음체질군이 소양체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 태음체질군에 적합하고 소양체질군이 공유할 수 있는 소주의 경우, 20-29세 그룹에서 소음체질군이 소양체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 낮았다. (Table 8)

적으로 높았고, 소음체질군에 적합하고 소양체질군과 태음체질군에 적합하지 않는 마늘의 경우, 20-29세 그룹에서 소음체질군이 소양체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았다.

소음체질군에 적합한 소금의 경우, 20-29세 그룹에서 소음체질군이 소양체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 태음체질군과 소음체질군이 함께 공유할 수 있는 소주의 경우, 20-29세 그룹에서 소음체질군이 소양체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 낮았다. (Table 8)

그 이외의 식품에서는 나이에 따른 각 체질군간의 식품 기호도 차이는 없었다.

6. 성별·나이에 따른 각 체질군간의 식품기호도 차이

성별·나이에 따른 각 체질군간의 식품기호도 차이는 소음체질군에 적합한 찰쌀밥의 경우, 남자·50-64세 그룹에서는 소음체질군이 태음체질군과 소

Table 8. Constitutional food classification and food preference by constitution and age of the subjects (N=203)

식품	Taeyangin	Soyangin	Taeumin	Soeumin	sex
찰쌀밥		42.27±131.30b	189.00±377.71a	45.10±142.21b +	Female
보리밥	*	38.72±129.17b +*	215.00±375.55a	61.94±174.55b x	Female
잡곡밥		180.74±326.87a +	26.31±62.19b *	65.42±146.62b	Male
미나리무침		39.20±54.35a	26.24±41.31ab	14.74±20.30b +	Female
파		235.45±323.75a *	58.44±94.14b *	135.36±213.88ab+*	Female
상치	+*	69.86±71.39b +*	140.32±189.16a	54.53±47.69b	Female
배	*	64.06±133.53a *	10.71±18.57b +*	18.61±29.10ab	Female
개고기(전골, 탕)		6.12±10.96a x	1.83±2.36b x	2.59±6.20b *	Male
달걀(국, 찜, 부침, 조림, 말이)		144.19±99.38b +*	254.12±306.37a x	131.17±130.62b *	Female
계장, 계찌게	+*	30.84±48.28a +*	8.65±11.00b +	12.93±17.78ab	Female
조기		28.09±43.32a	8.59±9.55b +	10.40±10.02b +	Female
커피		407.90±347.01ab	541.66±403.91a x	344.90±364.61b *	Male
생강차		7.46±9.70b	50.44±96.08a	18.71±41.10b +	Male
소주		37.81±49.79a	20.88±40.49ab *	8.40±10.69b *	Female
맥주, 생맥주		35.64±55.03ab +	46.15±91.81a	9.83±11.63b x	Female

1) Values are mean±SD

Means with the different alphabets in the same row are significantly different at P<0.05 by Duncan's Multiple Range test

2) + : 각 체질에 적합한 식품. x : 각 체질에 적합하지 않은 식품.

* : 각 체질이 공유하여 섭취할 수 있는 식품.

<총 133가지 음식 중 각 체질군간에 유의적인 차이를 보인 것만 도표화 하였다.>

음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높은 반면, 여자·20-29세 그룹에서는 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았다.

소양체질군에 적합하고 태양체질군이 공유할 수 있으며 소음체질군에는 적합하지 않는 보리밥의 경우 여자·20-29세 그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 태음인에게 적합한 설당의 경우, 남자·20-29세 그룹에서 소음체질군이 소양체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았다.

태음체질군에 적합한 두유의 경우, 여자·20-29세 그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에

비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 소음체질군에 적합한 미나리무침은 여자·20-29세 그룹에서 소양체질군이 태음체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았다.

소양체질군에 적합하고 태양체질군과 태음체질군이 공유할 수 있으면 소음체질군에 적합하지 않는 바나나의 경우, 남자·30-49세 그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 소음체질군에 적합하고 소양체질군과 태음체질군에 적합하지 않는 개고기의 경우, 여자·20-29세 그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았다.

Table 9. Constitutional food classification and food preference by constitution, sex and age of the subjects (N=203)

식품	Taeyangin	Soyangin	Taeumin	Socumin	sex/Age(year)
참쌀밥		18.88±35.46b	14.40±15.06b	48.62±53.34a +	Male/50-64
		15.50±39.57b	400.58±529.80a	53.77±154.73b +	Female/20-29
보리밥	*	18.40±39.52b +*	400.58±529.80a	74.10±189.36b x	Female/20-29
설탕		135.82±132.39b	227.65±256.25b +	451.66±380.70a	Male/20-29
두유		14.98±17.74b	209.75±431.44a +	32.33±66.86b	Female/20-29
미나리무침		43.30±57.71a	12.58±14.19b	14.05±21.53b +	Female/20-29
바나나	*	10.90±13.66b +*	34.23±47.01a *	8.69±9.04b x	Male/30-49
개고기(전골,탕)		0.16±0.78b x	2.58±4.82a x	0.70±1.42b +	Female/20-29
계장, 깨찌게	+	41.45±58.22a +*	12.58±14.19b +	11.48±15.39b	Female/20-29
복어국	*	2.11±4.01b +*	10.19±9.70a	1.75±2.02b	Female/30-49
해삼	+	1.17±1.75ab +*	8.50±9.70a *	0.00±0.00b	Female/30-49
해물탕, 매운탕		12.78±10.79b +	6.25±4.91b	61.75±77.85a	Female/30-49
미역(국,무침,볶음)	*	71.28±55.04a *	24.58±26.51b +*	34.15±26.88b *	Female/20-29
소주		42.63±51.23a	43.58±62.51a *	9.85±11.15b *	Female/20-29
맥주, 생맥주		36.10±51.31ab +	52.00±61.85a	11.68±11.90b x	Female/20-29
들깨		360.00±0.00a	14.00±15.10b +	3.50±0.00b	Female/50-64
양파		96.60±118.81b	239.54±191.10a *	127.67±120.21ab +*	Male/30-49
마늘		447.60±340.06ab x	208.00±177.45b x	580.80±351.00a +	Female/20-29
		200.73±322.61b	394.00±375.15ab	545.59±409.74a +	Male/20-29
소금		566.40±366.67a	208.58±176.63b	621.60±373.96a +	Female/20-29

1) Values are mean±SD

Means with the different alphabets in the same row are significantly different at P<0.05 by Duncan's Multiple Range test

2) + : 각 체질에 적합한 식품 x : 각 체질에 적합하지 않은 식품.

* : 각 체질이 공유하여 섭취할 수 있는 식품.

<총 133가지 음식 중 각 체질군간에 유의적인 차이를 보인 것만 도표화 하였다.>

태양체질군, 소양체질군과 태음체질군에 적합한 계장의 경우, 여자·20-29세 그룹에서 소양체질군이 태음체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 소양체질군에 적합하고 태양체질군이 공유할 수 있는 복어국의 경우, 여자·30-49세 그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았다.

태양체질군과 소양체질군에 적합하고 태음체질군이 공유할 수 있는 해삼의 경우, 여자·30-49세 그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 소양체질군에 적합한 해물탕의 경우 여자·30-49세 그룹에서 소음체질군이 소양체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았다.

태음체질군에 적합하고 태양체질군, 소양체질군과 소음체질군이 공유할 수 있는 미역의 경우, 여자·20-29세 그룹에서 소양체질군이 태음체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 태음체질군과 소음체질군이 공유할 수 있는 소주의 경우, 여자·20-29세 그룹에서 소음체질군이 소양체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 낮았다.

소양체질군에 적합하고 소음체질군에 적합하지 않는 맥주의 경우, 여자·20-29세 그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 태음인에게 적합한 들깨의 경우, 여자·50-64세 그룹에서 소양체질군이 태음체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 소음체질군에 적합하고 태음체질군이 공유할 수 있는 양파의 경우, 남자·30-49세 그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았고, 소음체질군에 적합하고 소양체질군에 적합하지 않는 마늘의 경우, 여자·20-29세 그룹에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 낮았다.

소음체질군에 적합한 소금의 경우, 남자·20-29세 그룹에서 소음체질군이 소양체질군과 태음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높았으나 여자·20-29세 그룹에서는 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 유의적으로 낮았다. (Table 9)

그 이외의 식품에서는 성별·나이에 따른 각 체질군간의 식품기호도 차이는 없었다.

IV. 考 察

여로부터 한방에서는 의식동원(醫食同源) 또는 약식동원(藥食同源)이라하여 평소 섭취하는 음식에는 식이적 효능과 약이적 효능이 같이 있다고 인식하였다. 올바른 식품섭취는 질병 중에 병의 상태가 더욱 악화되거나, 합병증의 발병을 막아주는 중요한 요인으로 강조하였으며, 약물로 질병을 어느 정도 치료한 후에는 식품섭취를 통하여 인체의 정기를 회복시켜 건강촉진을 시도해왔다.^{3),6)}

사상체질의학은 동무 이제마에 의하여 제창된 우리의 독창적 의학이다. 사상의학은 외부적 환경인자인 육기(六氣)와 음식상(飲食傷)을 위주로 한 기존의 음양오행설 중심의 의학과는 달리 개인의 특이성을 감성(感性)과 감정(感情)의 두 면을 기준으로 하여 체질을 분류하고 이에 의하여 생리 및 병리와 치료법을 달리 해석, 운용하는 의학이다.¹⁸⁾ 최근 사상의학과 체질식이에 대한 관심이 고조되면서 이에 대한 연구가 활발히 진행되고 있으나, 사상체질에 따른 식품의 적합성 여부가 각 문헌마다 차이를 보이고 있어 연구에 어려움을 안고 있다.^{8),10),16),19)} 특히 체질별 식사요법에 관한 연구와 주장이 각 학자마다 차이를 보이고 있어 체질식품에 따른 단일적, 통합적 분류가 요구된다. 식품은 약물과 달리 기(氣)가 어느 한 쪽으로 치우쳐 있지 않고 기의 편향이 강한 약물과 달리 인체의 반응성은 적지만 장기간 지속적으로 섭취하는 것이다. 그러므로 고혈압, 당뇨, 중풍, 암 등 현대 의학에서 난치병으로 알려져 있는 성인병과 만성질환을 유발에 큰 영향을 미칠것으로 사료된다. 이때까지 사상체질식이의 약이적 효과를 규명하는 임상적 고찰은 여러 차례 있어왔으나 평소 섭취하는 음식과 자기 체질음식과의 상관관계에 대한 연구는 미진한 상태였다.

본 연구에서는 평소 잘 섭취하는 음식과 자기 체질음식과의 상관관계를 알아보기 위해 2000년 4월 10일부터 6월 24일까지 부산 및 원주에 소재하는 동의대학교, 상지대학교 한의과대학 학생과 학부모를 대상으로 평소 잘 섭취하는 음식을 설문 조사하여

평소 잘 섭취하는 음식과 자기 체질에 적합한 음식과의 상관관계를 통계처리하여 알아보았다.

1. 사상체질인의 분포 및 체형특성

동의수세보원에 기재된 사상체질인의 분포양상은 전체 인구의 약 50%가 태음인, 약 30%가 소양인, 약 20%가 소음인, 그리고 약 1%미만이 태양인으로 구성되어 있다고 이야기하고 있다.²⁰⁾ 본 연구에서 조사된 각 체질별 분포양상을 보면 소음인 41.4%, 태음인 30%, 소양인 28.6%, 그리고 태양인은 0% 순으로 소음인이 가장 많았다. 뇌경색 환자를 대상으로 한 김 등²¹⁾의 연구에서는 태음인 40.6%, 소양인 31.3%, 소음인 28.1%, 태양인 0% 순으로 태음인이 가장 많았고, 중학교 1학년(평균 연령 14)을 대상으로 한 홍 등²²⁾의 연구에서는 태음인 50.3%, 소양인 41.4%, 소음인 7.7%, 태양인 0.6% 순으로 소음인이 다른 체질에 비해 훨씬 작았으며 서울 지역을 대상으로 한 송 등¹⁰⁾의 연구에 의하면 태음인 34%, 소양인 34%, 소음인 32%, 태양인 0% 순으로 태양인을 제외하고 세 체질은 고른 분포양상을 보였다. 이와 같이 연구 대상자가 건강인인가 비건강인인가에 따라, 연령 분포에 따라, 혹은 지역에 따라 체질의 분포양상이 상이하게 나타남을 알 수가 있다.

송 등¹⁰⁾의 연구에서는 여자의 경우에서 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 체중과 체질량지수가 유의적으로 높은 것으로 나왔고, 한²³⁾, 이²⁴⁾, 조 등²⁵⁾의 연구에서는 태음체질군이 다른 체질군에 비해 체중과 체질량지수가 유의적으로 높은 것으로 나왔다. 본 연구 결과에서는 남자와 여자의 경우 모두 태음체질군의 체중이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 높았다. 이는 태음인이 키가 큰 비만형으로 체격이 건장하고, 허리부위가 타 부위에 비하여 발달한 체형²⁶⁾이라는 문헌상 태음인의 체형특징과 거의 일치하는 결과를 보였다. 사상의학에서 병을 치료함에 각 체질별로 적용되는 기준이 다른 것과 같이 현재 일괄적으로 적용되고 있는 체질량지수에 대하여 각 체질별로 다른 기준으로 적용이 되어야 마땅할 것이므로 여기에 대한 자세한 연구로 각 체질군에 따른 기준을 제시하여야 할 것으로 사료된다.

2. 음주 및 흡연에 관한 기호도

본 연구에서 음주에 대해서는 각 체질군간에 유의적인 차이를 보이지 않으나 술 종류에 따른 기호도의 차이에서는 소주는 태음체질군이 맥주는 소양체질군이 많이 섭취하는 경향을 보였는데 이것은 술을 만드는 재료에 따라 각 체질군간에 기호도의 차이를 보이는 것으로 사료되며 이것에 대한 조사가 이때까지 없었던 바 여기에 대한 좀 더 자세한 조사가 필요할 것으로 사료된다.

흡연은 태음체질군이 소음체질군과 소양체질군에 비하여 유의적으로 많이 하는 것으로 본 조사에서 확인되었다. 각 체질군에 따른 흡연 기호도의 차이에 대한 연구가 아직은 전무한 상태인데 여기에 대한 연구가 필요할 것으로 사료된다.

3. 각 체질군간 식품기호도와 체질에 적합한 식품의 상관성에 관하여

체질별 식품분류에 따른 각 체질군에 대한 식품기호도 조사 결과 총 133식품중에 각 체질군간에 유의적인 차이를 보인 식품은 쌀밥, 들깨, 커피, 생강차, 소주, 수박 등 총 6가지 항목이었다. 이 중 자기 체질에 적합한 음식을 많이 섭취하는 경우는 쌀밥, 소주, 수박이었으며 자기체질에 적합하지 않는 음식이지만 많이 섭취하는 경우는 들깨, 커피, 생강차였다. 송 등¹⁰⁾의 연구에서는 소주가 태음체질군이 다른 체질군에 비하여 유의적으로 기호도가 높고, 수박이 소양체질군이 다른 체질군에 비하여 유의적으로 기호도가 높은 것으로 나타났는데 본 연구의 결과와 일치하였다. 다른 항목은 일치하는 항목이 없었다.

성별에 따른 각 체질군의 식품기호도 조사 결과 총 133식품중에 각 체질군간에 유의적인 차이를 보인 식품은 찰쌀밥, 보리밥, 잡곡밥, 개고기, 달걀, 미나리무침, 파, 상치, 계장, 조기, 커피, 생강차, 소주, 맥주(생맥주), 배 등 총 15가지 항목이었다. 이 중 자기체질에 적합한 음식을 많이 섭취하는 경우는 파, 배, 계장, 맥주(생맥주)였으며 자기 체질에 적합하지 않는 음식이지만 많이 섭취하는 경우는 찰쌀밥, 보리밥, 잡곡밥, 미나리무침, 상치, 개고기, 달걀, 조기, 커피, 생강차, 소주였다. 남녀로 성별을 구분하여 각 체질군간의 식품기호도를 조사한 결과 성별을 구별

하지 않은 것보다 각 체질군간에 식품기호도의 차이가 유의적인 식품 항목이 6가지에서 15가지로 더 많았다. 특히 남자그룹보다는 여자그룹에서 유의적인 차이가 있는 식품의 항목이 더 많았으나 대부분이 자기 체질에 적합하지 않은 식품을 더 자주 먹는 것으로 나타났다. 이것은 여자의 경우 비만 및 미용에 좋은 음식을 더 선호하거나 현대 생활에서 간편하게 섭취하려는 식문화의 한 단면을 보는 것이라고 할 수가 있을 것이다. 유의적인 항목 중에 개고기의 경우 소양체질군에 부적합한 음식인데도 불구하고 남자그룹에서 소양체질군이 다른 체질군에 비하여 유의적으로 더 많이 섭취하는 것으로 나왔는데 이것은 신소비대(腎小脾大)한 소양체질군이 흔히 보신제(補身劑)로 알려져 있는 개고기를 섭취해서 정력을 강화할 목적으로 자주 먹는 것으로 생각할 수 있다.

나이에 따른 각 체질군의 식품기호도 조사 결과 총 133식품중에 각 체질군간에 유의적인 차이를 보인 식품은 쌀밥, 설탕, 수박, 들깨, 양파, 마늘, 소금, 소주 등 총 8가지 항목이었다. 이 중 자기체질에 적합한 음식을 많이 섭취하는 경우는 쌀밥, 수박, 양파, 마늘, 소금, 소주였고, 자기 체질에 적합하지 않은 음식이지만 많이 섭취하는 경우는 설탕, 들깨였다. 연령을 구분하여 각 체질군간의 식품기호도를 조사한 결과 연령을 구별하지 않은 것보다 각 체질군간에 식품기호도의 차이가 유의적인 식품 항목이 6가지에서 8가지로 더 많았다. 김 등¹²⁾의 연구에서 태음체질군이 단 음식을 좋아하는 것으로 나타나 있으나 본 연구에서는 20대 그룹에서 소음체질군이 다른 체질군에 비하여 설탕을 더 많이 섭취하는 것으로 조사되었다.

성별 및 나이에 따른 각 체질군의 식품기호도 조사 결과 총 133식품중에 각 체질군간에 유의적인 차이를 보인 식품은 찰쌀밥, 보리밥, 설탕, 두유, 미나리무침, 바나나, 개고기, 계장, 복어국, 해삼, 해물탕, 미역, 소주, 맥주, 들깨, 양파, 마늘, 소금 등 총 18가지 항목이었다. 이 중 자기체질에 적합한 음식을 많이 섭취하는 경우는 찰쌀밥, 두유, 바나나, 계장, 해삼, 미역, 소주, 맥주, 양파, 마늘, 소금이었고, 자기 체질에 적합하지 않은 음식이지만 많이 섭취하는 경우는 보리밥, 설탕, 미나리, 개고기, 복어국, 들깨

였다. 성별 및 연령을 구분하여 각 체질군간의 식품기호도를 조사한 결과 성별 및 연령을 구별하지 않은 것보다 각 체질군간에 식품기호도의 차이가 유의적인 식품 항목이 6가지에서 18가지로 더 많았다. 그 중 소음체질군에 적합한 음식인 찰쌀밥인 경우 남자·50-64세 그룹에서는 소음체질군이 다른 체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높은 반면 여자·20-29세 그룹에서는 태음체질군이 다른 체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높은 것으로 나타났다. 같은 음식이더라도 어떻게 그룹을 나누냐에 따라 기호도가 다르게 나타날 수 있다는 것을 알 수가 있다.

각 체질에 적합한 식품에 대하여 대상자의 기호도를 조사한 결과 체질과 체질에 적합한 식품의 기호도와 상관성이 관찰되지 않았으며 특별히 해로운 방향으로, 혹은 특별히 유익한 방향으로 섭취하였고 볼 수 없었다. 이는 송¹⁰⁾, 김 등¹⁹⁾의 보고에서도 각 체질에 적합한 식품과 기호도의 상관성이 별로 없는 것으로 보고 되어지고 있다. 이는 어느 특정 식품에 대한 기호는 여러 가지 변수에 의해 영향을 받을 수 있으므로 상관관계가 나타나지 않는 것으로 사료된다.

본 연구에서는 각 체질과 체질에 적합한 식품의 기호도 상관성을 찾기 위해 좀더 세분하여 조사를 하여 보았다. 즉, 성별에 따른 각 체질군간의 기호도 차이, 연령에 따른 각 체질군간의 기호도 차이, 성별과 연령에 따라 각 체질군간의 기호도 차이를 조사하여 각 체질과 체질에 적합한 식품의 기호도와의 상관성을 추정하여 보았다. 그러나 결과는 별다른 상관관계를 찾지 못하였다. 이것은 연구 대상자 수가 좀더 많아야 할 뿐만 아니라 연구 대상자 선정에 있어도 연령별, 성별, 지역별, 건강상태에 따라 명확하게 구분을 하지 못했기 때문인 것으로 생각되어진다. 또한 평소 잘 섭취하는 식품에 대한 설문조사에 사용되어지는 설문지 연구에 관한 많은 연구가 있어야 할 것으로 사료된다. 왜냐하면 우리가 평소 섭취하는 많은 음식이 한가지 체질음식만으로 조리된 것보다는 여러 체질의 음식이 조합되어 조리되는 경우가 많기 때문이다. 추후 여기에 대한 좀더 폭넓고 심도있는 연구가 요구된다.

V. 結論

본 연구에서는 평상시 각 식품들의 섭취 실태와 체질과의 상관성을 알아보기 위하여 2000년 4월 10일부터 6월 24일까지 11주에 걸쳐 부산 및 원주에 소재하는 동의대학교, 상지대학교 재학생과 학부모를 대상으로 평소 잘 먹는 식품을 설문 조사하여 체질별, 성별, 나이별로 세분화하여 평소 잘 먹는 음식과 그 체질에 맞는 음식과의 일치성 여부를 통계분석하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

1. 연구 대상자 총 203명(남: 118명, 여:85명)의 사상체질의 분포양상은 소양체질군이 58명(28.6%), 태음체질군이 61명(30%), 소음체질군이 84명(41.4%)이었다. 신장은 남·여 모두 소양체질군, 태음체질군 그리고 소음체질군 각 체질군간에 유의적인 차이가 관찰되지 않았으나, 체중 및 체질량지수는 각 체질군간에 남·여 모두 각각 유의적 차이를 보이면서 남·여 모두 태음체질군에서 가장 높게 나타났다.
2. 각 체질군간에 흡연에 대한 기호도의 차이에 있어서 태음체질군이 다른 체질군에 비하여 유의적으로 흡연을 많이 하였으나 음주에 있어서는 각 체질군간에 별다른 유의성이 없었다.
3. 각 체질군에 따른 식품기호도 조사에서 쌀밥, 소주, 수박은 해당 체질군에 적합한 식품의 경우 그 체질군에서 기호도가 유의적으로 높았으나 들깨, 커피, 생강차에 대한 기호도는 해당 체질에 적합한 식품일지라도 그 체질군에서 기호도가 유의적으로 높지 않았다.
4. 체질별, 성별에 따른 식품기호도 조사에서 파, 배, 계장, 맥주는 해당 체질군에 적합한 식품의 경우 그 체질군에서 기호도가 유의적으로 높았으나 찹쌀밥, 보리밥, 미나리무침, 상치, 개고기, 달걀, 조기, 커피, 생강차, 소주는 해당 체질에 적합한 식품일지라도 그 체질군에서 기호도가 유의적으로 높지 않았다.
5. 체질별, 나이에 따른 식품기호도 조사에서 쌀밥, 수박, 양파, 마늘, 소금, 소주는 해당 체질군에 적합한 식품의 경우 그 체질군에서 기호도가 유의적으로 높았으나 설탕, 들깨는 해당 체질에 적합한 식품일지라도 그 체질군에서 기호도가 유의적

으로 높지 않았다.

6. 체질별, 성별, 나이에 따른 식품기호도 조사에서 찹쌀밥, 두유, 바나나, 계장, 해삼, 미역, 소주, 맥주, 양파, 마늘, 소금은 해당 체질군에 적합한 식품의 경우 그 체질군에서 기호도가 유의적으로 높았으나 보리밥, 설탕, 미나리무침, 개고기, 복어국, 들깨는 해당 체질에 적합한 식품일지라도 그 체질군에서 기호도가 유의적으로 높지 않았다.

參考文獻

1. McKinlay, J. and McKinlay, S., Medical measures and the decline of mortality in The sociology of health and illness, Critical perspective, edited by P. Conrad and R. Kern, New York, St. Martin's, 1994:10
2. Kwangkee Kim and Moody, P., More resources better health? A cross-national perspective, Social Science and Medicen, 1992;34(8):837
3. 변종화, 김혜련, "국민건강증진 목표와 전략", 한국보건사회연구원, 1995:92
4. 허준, "동의보감", 1596:740-746
5. 전국 한의과대학 사상의학교실 엮음, "사상의학", 집문당, 1997:236-242
6. 문희자, 정숙자, "사상체질이론의 간호학적 접근", 한국보건간호학회지 1996;10(1):139-154
7. 이의주, 고병희, 송일병, "식품에 대한 고찰", 사상의학회지, 1995;7(1):143-168
8. 김지영, 김종원, 고병희, 송일병, "체질별 식품분류의 타당성과 활용에 관한 소고", 사상의학회지, 1995;7(1):263-278
9. 김지영, 고병희, "체질별 식품표에 근거한 태음인, 소음인, 소양인 당뇨식단(1800kcal)의 초보적 제시", 사상의학회지, 1996;8(1):395-411
10. 이의주, 이수경, 김은진, 조여원, 고병희, 송일병, "사상체질분류에 의한 체질식이의 효과 및 활용성에 대한 연구(I)". 사상의학회지 1998;10(2): 305-326
11. 김윤영, 조여원, 송일병, 이의주, "'고지혈증 환자에서 사상체질 치료식의 임상적 효능", 한국영양학회지, 2000;33(8):824-832

12. 김은진, 조여원, 송일병 : 사상의학의 체질에 따른 식품분류와 태음식 섭취가 각각 체질의 혈액 생화학적 지표 및 건강상태에 미치는 영향, 한국영양학회지, 1999;32(7):827-837
13. 문희자, 정숙자, “사상체질이론의 간호학적 접근”, 한국보건의간호학회지, 1996;10(1):139-154
14. 김선호, 고병희, 송일병, “사상체질분류검사지(QSCC)Ⅱ의 표준화 연구”, 사상의학회지, 1995; 7(1):187-246
15. 이정찬, 고병희, 송일병, “사상체질분류검사지(QSCC)Ⅱ의 당위성 연구”, 사상의학회지, 1995; 7(1):247-294
16. 이의주, 고병희, 송일병, “식품에 대한 고찰”, 사상의학회지, 1995;7(1):143-168
17. 한국영양학회, “한국인 영양 권장량(7차개정)”, 중앙문화사, 2000:266-464
18. 조황성, 지상은, 이의주, 홍석철, 고병희, 권건혁, 남봉현, 조동욱, “체질진단의 객관화에 관한 연구”, 사상의학회지, 1997;9(2):147-161
19. 김숙희, 김화영, 이필자, 권도원, 김용욱, “체질 의학의 체질분류법에 따른 식품기호도와 영양상태의 상관성에 관한 연구”, 한국영양학회지, 1985; 18(2):155-166
20. 이제마, 동의수세보원, 1901
21. 정원교, 김종원, “사상체질 진단법(용모, 체형, 심성)의 임상적 적용에 관한 연구”, 사상체질의학회, 2000;12(2):34-42
22. 홍상훈, 김종원, “청소년의 사상체질과 체성성분과의 상관성에 관한 연구”, 사상체질의학회, 2000;12(2):134-142
23. 한기환, “지방간 환자의 체질별 특징에 대한 임상적 연구”, 서울, 경희대학교 대학원 석사학위논문, 1998.
24. 이수경, “신체계측 및 검사소견을 중심으로 한 사상인의 특징에 대한 분석”, 서울, 경희대학교 대학원 석사학위논문, 1996.
25. 조황성 외 10인, “체질진단의 객관화 및 임상활용에 관한 연구”, 서울, 한국 한의학 연구소, 1996.