

건강기능성 식품의 체질학적 개발 방향  
- 趙元基 四象論

조 원 기

㈜ 조아제약

목차

1. 체질 분류의 목적
2. 체질 분류에 관계하는 중요 요소들
3. 체질 분류
4. 체질 분류의 완성
5. 체질 분류별 특징
6. 체질별 습생
7. 음식의 선택 시 고려되는 잠재적 의식
8. 건강기능성 식품의 적용 범위
9. 건강기능성 식품의 개발 방향

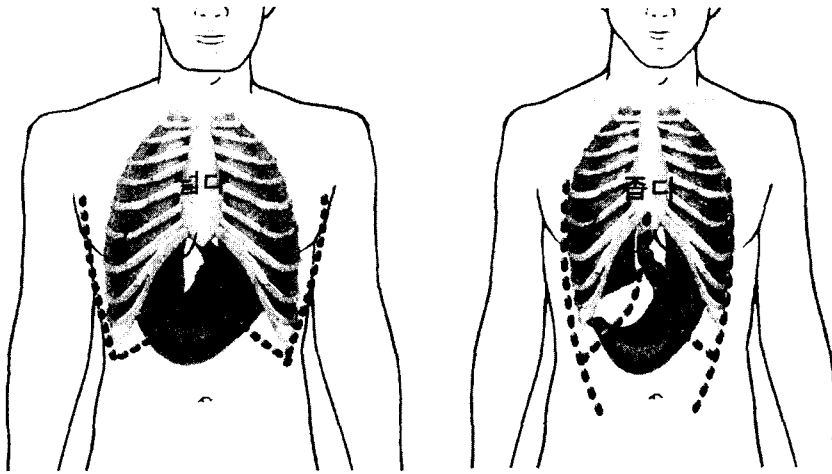
## 1. 체질 분류의 목적

- 건강을 유지하는 방법을 알기 위해서
- 자신의 병을 이해하고 치료하는 방법을 알기 위해서
- 자신 및 후손들에게 발생할 수 있는 질병들을 예상하고, 예방할 수 있는 습성을 만들기 위해서 - 체질측보
- 건강한 인류 번영을 위해서

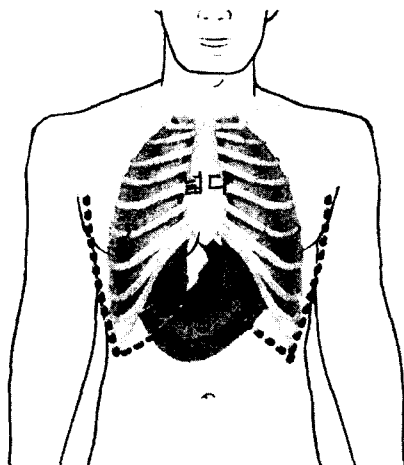
## 2. 체질 분류에 관계하는 중요 요소들

- (1) 숨쉬는 것
  - (2) 먹 는 것
  - (3) 잠자는 것
- 흉곽의 모양 - 형태적 요소
- (4) 우측 장기의 기능(화학적)
  - (5) 좌측 장기의 기능(물리적)
- 신경계와 임파관 영역의 지배 - 기능적요소

### 3. 체질 분류 : 형태적 요소

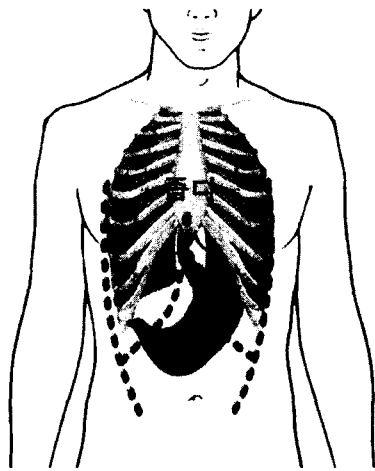


### 3. 체질 분류 : 형태적 요소 - W形



- ✓ 장의 직경이 굵다
- ✓ 장의 길이가 짧다
- ✓ 조갑이 넓고 짧다
- ✓ 채식성 체질
- ✓ 저 칼로리 식성
- ✓ 대식성

### 3. 체질 분류 : 형태적 요소 - Y形



- ✓ 장의 직경이 가늘다
- ✓ 장의 길이가 길다
- ✓ 조감이 길고 좁다
- ✓ 육식성 체질
- ✓ 고 칼로리 식성
- ✓ 소식성

### 3. 체질 분류 : 기능적 요소

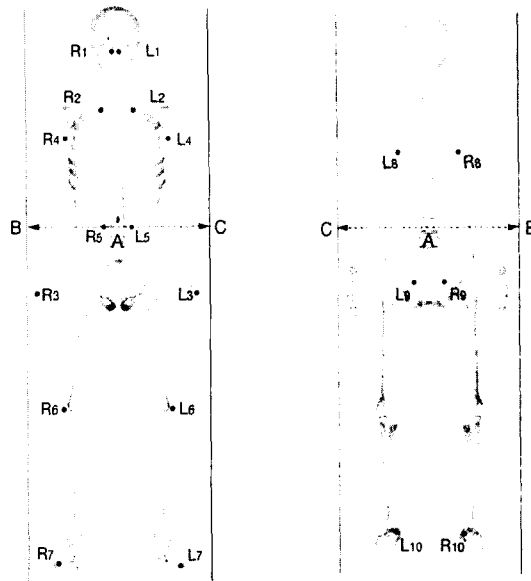
오른쪽 (R)

肝  
쓸개  
십이지장  
회맹부  
지용성

왼 쪽 (L)

심장  
비장  
지라  
S자 결장  
수용성

### 3. 체질 분류 : 좌우 약점이 나타내는 신호



### 4. 체질 분류의 완성

형태적 요소 + 기능적 요소의 순열 조합.

즉,

|   |   |
|---|---|
| W | Y |
| R | L |

W<sub>R</sub> W<sub>L</sub> Y<sub>R</sub> Y<sub>L</sub> 의 4가지 유형이 완성된다.

W<sub>RL</sub> Y<sub>RL</sub> 의 6가지 유형이 될 수도 있다.

## 5. 체질 분류별 특징

- (1)  $W_R$  : 대식, 지방간, 고혈압, 성인병, 동맥경화, 화학적 질병
- (2)  $W_L$  : 대식, 지방심, 고혈압, 성인병, 동맥경화, 물리적 질병
- (3)  $Y_R$  : 소식, 만성간염, 간경화, 정맥염, 화학적 질병
- (4)  $Y_L$  : 소식, 소화불량, 장염, 정맥염, 물리적 질병
- (5)  $W_{RL}$  : (1) + (2)
- (6)  $Y_{RL}$  : (3) + (4)

## 6. 체질별 습생

- (1)  $W_R$  : 저 칼로리식은 많이 먹으면 된다.  
그러나, 고 칼로리식은 적게 먹는다.  
얼굴에 붉은 색이 나타나면 적게 먹는다. } 이담(지방)
- (2)  $W_L$  : 저 칼로리식은 많이 먹으면 된다.  
그러나 고 칼로리식은 적게 먹는다.  
짜게 먹지 않는다.  
얼굴에 붉은 색이 나타나면 적게 먹는다. } 이수(지방)

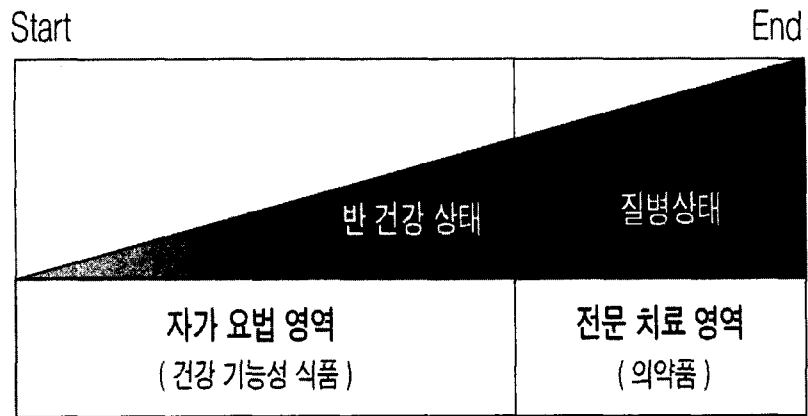
## 6. 체질별 습생

- (3)  $Y_R$  : 고 칼로리식이면서 소식, 단백질. } 이담(水)  
얼굴에 붉은 색이 나타나면 채식으로 전환
- (4)  $Y_L$  : 고 칼로리식이면서 소식, 단백질, 지방. } 이수(水)  
얼굴에 붉은 색이 나타나면 채식으로 전환

## 7. 음식의 선택 시 고려되는 잠재적 의식

- (1) 촉각 : 거칠다/부드럽다, 피부의 상태
- (2) 熱, 溫, 冷, 乾, 濕 : 체지방의 정도, 자율 신경의 지배를 받는 호흡, 심박의 상태(肺火, 心火) 등
- (3) 미각 : 특정 미각을 나타내는 물질의 총진 상태와 경험으로 인한 만족 또는 호기심의 정도
- (4) 취각 : 특정 취각을 나타내는 물질의 총진 상태와 경험으로 인한 만족과 향수적 잠재의식

## 8. 건강기능성 식품의 적용범위



## 9. 건강기능성 식품의 개발 방향

- 영양 기능
- 생체 조절 기능
- 개인의 약점 보완 기능