

## 사상체질이론의 간호학적 접근

문 희 자 (경희대 간호학과)

정 속 자 (경희의료원 간호부)

### 목 차

I. 서론	IV. 연구결과의 분석
II. 문헌고찰	V. 결론
III. 연구방법	참고문헌

### I. 서론

#### 1. 연구의 필요성

‘인류는 음식을 섭취하여야 생명을 유지하고 일을 할 수 있으며 종족번식을 할 수 있다. 섭취한 음식물이 신체의 수요에 적합하지 못하거나 유해할 경우에는, 생체의 정상기능이 문란하게 되고 질병이 발생하게 된다. 인류는 오랜 역사 속에서 어떤 식물이 인체에 유익한지 해로운지 인지하게 되었으며, 상황에 따라 적합한 식물을 선택할 수 있게 되었다.(이영중, 1995).

한의학에서는 질병의 원인을 六淫, 七情, 음식, 노권, 방설의 과도, 부절제로 보고 있다. 또한 다양한 개체의 체질에 맞는 생활습관 및 식이조절 등의 적절한 조치에 의해서 질병을 예방하고 건강을 증진시킬 수 있다고 본다. 한의학의 이러한 관점은 환경과 상호작용하는 복잡한 유기체로서의 인간이 환경내에 있는 특수세력(힘)에 적응하여 평형의 상태, 즉 조화의 상태를 이룩하여 가능한 최고의 건강상태에 도달할 수 있도록 도와주는 간호본연의 활

동과 상통하고 있음을 알 수 있다.

각 식물은 전자기 에너지와 주파수를 가지고 있으며, 인간 역시 각 장기별로 고유 주파수와 전자기 에너지를 가지고 있으므로, 사람과 식물간의 生電磁氣의 만남과 반응이 일어나는 것은 당연하다.

이 만남과 반응을 계속하는 방법으로 탄생한 것이 O링법으로 이해된다. 또한 체질식이법으로 인도의 바타도법이 있다. 이는 히포크라테스의 주장과 비슷하게 사람의 체질을 다혈질, 담즙질, 점액질, 우울질 등으로 분류하여, 그에 맞는 음식들을 제시하였다.

또한 서구의 몇몇 병원에서는 생체반응에 따른 음식적부성을 연구하여, 임상에 적용하고 있다. 즉 실험하고자 하는 음식을 먹인 후, 10분 이내, 30분내, 80분내로 구분하여, 식음자의 생리적 징후, 즉 두통여부, 가벼운 어지러움증 여부, 콧물 여부, 기침 여부, 체체기, 입마름, 혀바닥의 색, 한기, 열, 견비통, 요통, 눈물, 속쓰림, 방귀횟수와 냄새, 눈밑떨림, 성기에 오는 반응 등을 조사해서, 두가지 이상의 징후가 나타나면, 부적합한 식음으로 판정하는 방법이다. 그 외 음식적부 판정법으로 몇가지 방법이 있으나, 이들 생

\*이 논문은 1993년도 경희대학교 교내학술연구비 지원에 의하여 이루어진 것임.

체징후검사로 85% 이상 정확하게 판별할 수 있으므로, 훨씬 쉽게 경제적인 이 방법이 애용된다.(이규학, 1995).

우리나라에서는 이조말엽 東武 李濟馬선생이 東醫壽世 保元을 펴내면서 四象을 변화. 발전시킨 방법이 소개되었다. 그는 肺, 肝, 脾, 腎의 네가지 장기의 大小에 따라 체질을 네가지, 즉 太陽人, 少陽人, 太陰任, 少陰人으로 구별하였다. 인간은 천부적으로 타고난 오장육부의 허실이 있고, 사람마다 각기 체질이 다른 만큼, 그 체질에 맞는 약재를 사용하고, 食醫同源의 의미에서 음식 역시 체질에 맞게 섭취함으로써, 건강증진은 물론 질병예방 및 건강회복에 중요함을 역설하였다. 그후 권도원 선생에 의해 사상의학의 4장에 대장, 위, 담, 방광의 4부의 허실구분을 추가하여 八象체질로 구분되어 체질에 따른 치료법으로 약재를 쓰고 음식물을 섭취하도록 하였다.

한의학에서 예방의학의 의미는 건강할 때, 병을 방지한다는 의미뿐만 아니라, 병에 걸렸을 때, 다른 병으로 변하는 것을 방지한다는 의미를 포함하고 있다. 올바른 음식 섭생은 병에 걸렸을 때, 병의 상태가 악화되거나 합병증을 유발하는 것을 막아주는 중요한 수단이 된다. 또한 약물을 사용하여 질병이 어느정도 치료되었을 때는 음식섭생을 통하여 인체의 정기를 북돋워 줌으로써, 건강회복을 촉진할 수 있다(이영중, 1995).

한의학의 특징적인 면으로 체질중시의 사상의학을 볼 수 있으며, 사상의학의 주장은 인류가 체질에 따라 다양한 체형, 성격, 취미, 특성, 생활습성 등을 가지고 있으며, 같은 병에 걸린 사람이라도 개인의 체질에 맞게 관리하는 것이 가장 바람직하다는 학설이다. 체질마다 경계해야 할 감정상태가 있고, 이를 다스리는 원칙이 있으며, 피해야 할 음식과 적합한 음식이 있다. 또한 병을 치료하는 원칙이 있고 평생의 건강을 얻는 양생법이 있다. 따라서 사상의학에서는 육체적으로 정신적으로 건강해질 수 있는가에 그 초점이 있다.

일찍부터 동양에서는 食補라는 말이 있어, 균형된 식사가 건강증진에 기본요소로 인식되어 왔다. 동양에서는 전통적으로 식품섭취에 있어 陰陽五行說에 기초하여 음과 양, 어느 편에 치우치지 않고 五味, 五色을 갖추어 식품을 골고루 섭취해야 건강을 유지할 수 있다고 권하고 있으며(이문재, 1976; 박인상, 1991), 사상의학에서는 체질별로 좋은 식품과 좋지 않은 식품을 구분하여 건강지도를 하고 있다(송일병, 1993).

오늘날 급속한 경제성장과 함께 건강에 대한 관심의 고조와 만성퇴행성 질환의 급증은 평소의 지속적인 관리, 즉 식생활 관리의 중요성을 더하게 하였다. 건강간호의 주요목표가 대상자의 건강증진, 질병예방, 건강회복에 있으므로, 이를 위해서는 음식섭생에 관한 지속적인 지도, 교육이 이루어져야 할 것이므로, 한국인의 건강유지. 증진을 위한 방법을 모색함에 있어 삶의 양식의 여러 변수들을 종합적으로 설명해 주는 요인으로, 체질을 고려하여 인간을 각 부분의 합이 아닌 전체로 보고 개별성과 독특성을 지닌 간호를 제시한 Rogers(1970)의 이론에 근거하여, 체질을 고려한 상기양생법을 건강유지. 증진을 위한 하나의 방법으로 제시함으로써, 포괄적이고 구체적인 간호중재가 모색될 수 있을 것으로 사려되어, 사상체질이론에 따른 식이양생의 효과를 실증해 보는 연구를 하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 사상체질이론에 따른 식이양생의 효과를 실증해 봄으로써, 한국인에게 적용할 수 있는 건강증진, 질병예방을 위한 방법을 모색하고자 함에 있으며, 이와 같은 목적을 달성하기 위하여 설정한 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 1) 대상 두 집단의 특성의 유사성을 확인한다.
- 2) 사전 두군의 건강상태를 비교한다.
- 3) 실험 후 실험군과 대조군의 건강상태를 비교한다.

## II. 문헌고찰

### 1. 사상체질이론

#### 1) 사상체질이론의 한의학적 위치

한의학은 고대로부터 발달된 중국의 의학이 고구려로부터 우리나라에 전래되어 왔으며, 그후 오랫동안 우리나라 백성들의 치료에 응용되어져 왔다. 그러나 중국에서 사용하였던 방법을 우리나라 백성에게 그대로 적용하기에는 여러가지 불합리하거나 불편한 점들이 많이 발견되었다. 그래서 이를 해소하고, 우리나라의 풍토와 백성들의 질병상태에 알맞는 한국의 의학을 만들고자 노력한 분들이 있으니, 그들이 바

로 허준 선생과 이제마 선생이랄 수 있겠다. 허준(1546~1615)선생은 '동의보감'을 저술함으로써, 이제마(1837~1615)선생은 '동의수세보원'을 통하여 '사상의학'을 창시함으로써, 한국의학을 만드신 분들이다.

한의학의 흐름은 크게 '고방'과 '후세방', 그리고 '사상방'으로 나눌 수 있는데, 고방은 중국에 있어 후한대까지의 의학을 대표하는 것으로 장중경의 '상한론'에서 정리되었으며 일본의 황환의학이 이를 바탕으로 발전하였다. 후세방은 중국과 한국에서 일반적으로 많이 응용되고 있는 일반 한의학의 대부분으로, 매우 다양하고 방대한 이론과 서적들을 허준이 요약·정리하여, 의학에 효과적으로 응용할 수 있도록 편집한 후 동의보감으로 편찬하였다. 사상방은 우리나라 이조말엽 동무 이제마에 의하여 수립된 독특한 이론체계로, 한의학을 임상에 응용하고 있는 동양 3국-중국, 한국, 일본-중 우리 한국에만 있는 이론이다(고병희, 1994).

## 2) 사상의학의 특징과 원리

사상의학은 1894년 동무 이제마선생에 의하여 창안되었다. 사상의학은 종래의 견해에 비하여 현실적인 측면에서 매우 독특한 '사상구조론'을 바탕으로 하여, 太陽人, 太陰人, 少陽人, 少陰人의 4가지 체질을 설정하고, 각 체질에 대한 생리, 병리, 진단, 감별법, 치료와 약물에 이르기까지 서로 연계성을 갖고서 임상에 응용할 수 있는 새로운 방향을 제시한 우수한 이론이라 할 수 있다.

이 사상의학이 가지고 있는 특징을 개괄적으로 살펴보면, 이 의학은 다음과 같은 특징을 가지고 있다(고병희, 1994).

### 첫째, 원시의학의 실용적 구체화

역사의 흐름 속에서 순수한 '공맹사상'이 퇴색하고, 다소 공리공론적인 면으로 치우치게 된 유학의 흐름을 비판하여, 공맹사상이 지니는 요점을 '지인'과 '정기'로 요약하고, 이를 구체화 할 수 있는 독자적인 사상의학체계를 창안하여, 실생활에서 자기자신의 개발과 사회와의 적응, 스스로를 갈고 닦는 생활의 지침, 질병에 대한 조절방법 등 다양한 측면에 고루 적용할 수 있는 실용적 경학이론을 재구성함으로써, 기존의학의 흐름에 한 획을 긋는 새로운 방향을 제시하였다.

### 둘째, 체질에 따른 형상의학

허준도 역시 동의보감을 통하여 형상의학을 추구하였다 고 볼 수 있으나, 허준의 이론은 획일적 형상의학이라고 말할 수 있다. 즉 허준의 형상의학은 모든 사람이 동일한

기전을 통하여 일정한 변화를 나타내게 된다는 개념으로 이해할 수 있는 반면 동무의 이론은 체질에 따라 동일한 증후라 하여도 생리적, 혹은 병리적 기전에 차이가 있으므로 이점을 필히 감안하여 임상에 응용할 필요가 있고, 이러한 방법이 효율적 치료효과를 얻을 수 있다는 체질적 특징을 감안한 형상의학을 추구하였다.

### 셋째, 사회와 개인의 조화

우리가 생활을 영위하는데 있어서는 홀로 살아갈 수가 없다. 가족을 기본단위로 하는 복잡한 사회구조 속에서 살아가게 되는 것이다. 이 과정에서 직업과 지역, 또는 연령에 따라 그가 취해 나가야 할 올바른 방향설정이 필요하게 된다. 따라서 체질에 따라 주위환경과 대인관계 차원에서 적응해 나가는 바람직한 방법의 모색이 요구되는 것이다. 이러한 차원에서 동무는 체질이 지니는 특징에 따라 능동적으로 대처해 나가는 바람직한 지침을 제시하고 있다.

### 넷째, 종래의학의 현실적 객관화

기존의 의학은 동양특유의 '자연과 인간이 지니는 모든 현상을 여러가지 방법을 통하여 구분짓고, 그에 대한 순환론적 설명을 제시하는 전체성 이론'을 적용하고 있다. 그러나 대부분이 도가적인 바탕에서 응용된 부분이 많은 까닭에, 이론 자체는 완벽하다고 할 수 있으나, 실용적인 차원에서 곧바로 이를 임상에 적용하는 데에는 어려운 면을 노출시켰다. 따라서 이제마는 이러한 부분을 극복하기 위해 보다 실용적인 유학이론에 바탕을 둔 경학적 사고를 바탕에 두고 현상을 보다 객관적으로 접근할 수 있는 방법을 제시하고 있다.

다섯째, 의학의 궁극적인 목표를 정립하고 새로운 방향을 제시하고 있다.

동무는 사상론이 지니는 이론적 특징이라 할 수 있는 풍수적인 면-의학에는 인간이 선천적으로 부여받은 체질적 특징을 감안하여야 한다는 내용, 심신의학적 특징-몸과 마음은 비등한 비중으로 인간을 구성하고 서로 가역적으로 작용한다는 사고, 체질의학적인 면-동일한 병증이라도 그 사람의 체질적 특성을 감안하여 치료를 구분·적용해야 한다는 것, 사회 안영 추구적 사고-서로의 입장을 이해하고 조화로운 사회를 이룩할 수 있는 지혜를 기를 것 등의 이론을 바탕으로 두고 삶은 물론이고 치료의 주체를 환자에게 귀속시킴으로써, 환자의 입장을 중시하는 새로운 의학의 방향을 제시하였다.

이러한 특징을 가지는 이제마의 사상의학에 대하여 개괄적으로 그 원리를 알아보면 다음과 같다.

사상이란 낱말은 본래 역학에서 유래된 말이나, 의학에서 이 단어를 인용하여 이론적인 체계로 논술한 것은 동양의학의 최대 원전인 내경의 이십오태인론과 오태인론에 취급한 것을 효시로 하여, 중경의 상한론과 경구전서의 음양인론에서 이론적인 근거를 찾을 수 있다. 동무가 이러한 이론적 근거와 사상적 토대를 경으로 하고, 실제적인 임상을 통해 체득한 경험을 위로 하여 새로운 병리와 치료방법을 수집한 학설로, 일명 체질의학이라고도 한다(김현제, 1977).

동무의 사상의학은 사상이란 개념으로 체질군을 고정하고 천부적인 장부기능의 허실강약의 관점을 논한 것으로, 심지어 사람의 외형적 용모와 거동, 심성, 성정, 또는 병리, 약리 등에 이르기까지 모든 것이 개인체질에 따라 상이하다는 전인적인 관념으로 논술하였다(신천호, 1993).

즉 성리학의 理氣性情論에서 나온 성정을 근간으로 하여, 心이 모든 병의 원인이 된다고 보고, 심신의 균형관계에서 병리를 추구하는 의학이라고 할 수 있다. 회노애락의 성정에서 哀怒의 氣는 상승하고, 喜樂의 氣는 하강하므로, 哀怒之氣가 과경하면 하초인 肝腎이 손상되고, 喜樂之氣가 과다하면 상초인 肺脾가 손상된다고 하여, 회노애락이 사상인에 미치는 병리현상을 구체적으로 설명하고 있다. 인간은 회노애락의 성정에 의해 천부적인 장부의 허실이 생기고, 이에 따라 각 체질의 장부대소가 결정된다. 여기서 말하는 장부대소는 해부학적인 대소가 아니라 장부의 기능적인 대소를 말하는 것이다(송일병, 1988). 그러므로 사상의학에서는 치료에 있어서도 병리보다는 체질을 위주로 하는 까닭에 같은 병증이라 하여도 治療方藥이 체질에 따라 상이하게 된다.

한편 후천적인 병인론에서도 회노애락과 哀惡慾 등의 감정적 갈등이 중요한 질병원인이 된다고 보고 있는데, 이는 회노애락의 성정이 선천적 체질형성의 생리현상과 후천적 병리요인에까지 관여되고 있음을 말해준다.

### 3) 사상체질 감별방법

사상의학에서 가장 중요한 것은 체질의 감별에 있는데, 사상체질 분류에 있어서 밖으로는 사상인의 體型氣像을 말하고 있고, 안으로는 사상인의 성격과 재간, 성질 등을 제시하고 있어, 외형적인 육체만을 다루는 체질의학이 아

니고, 정신과 육체를 불가분의 관계로 설명하고 있다.

사상체질을 감별할 때에는 외형, 용모, 성정, 태도, 거동, 식성 외에도 여러가지 각도로 사람을 관찰하여 판단 내려야 하겠지만, 이중에서도 외모, 심성, 병증이 중요한 지표가 된다. 이들 중 어느 한가지만으로는 판단이 충분치 않기 때문에, 이 세가지 방법을 함께 종합적으로 판단하는 것이 좋다(송일병, 1993).

#### A. 외모로 체질을 구분하는 방법

외모는 체형과 용모를 본다.

##### (1) 태양인

- . 가슴 윗부분이 발달하여 목덜미가 굽고 머리가 크다.
- . 허리 아래부분은 약하여 엉덩이가 작고 다리가 위축되어 서 있는 자세가 안정되어 보이지 않는다.
- . 용모가 뚜렷하고 살이 찌지 않았다.
- . 여자의 경우, 몸은 건강하나 자궁발육이 나빠서 임신이 힘들다.

##### (2) 소양인

- . 가슴 부위가 성장하고 충실한 반면 엉덩이 아래로는 약하다.
- . 상체가 실하고 하체가 가벼워 걸음걸이가 날래다.
- . 말하는 것이나 몸가짐이 민첩하여 경솔하게 보일 수 있다.

##### (3) 태음인

- . 허리부위가 성장하여 서 있는 자세가 굳건하나, 목덜미의 기세는 약하다.
- . 대개는 키가 크고 살이 찼으며 체격이 건실하다.
- . 간혹 수척한 사람도 있으나 골격만은 건실하다.

##### (4) 소음인

- . 엉덩이가 크고 앉은 자세가 성장하나 가슴둘레를 싸고 있는 자세는 외롭게 보이고 약하다.
- . 하체가 상체보다 균형있게 발달하였고 걸을 때에는 앞으로 수구린 모습을 하는 사람이 많다.
- . 전체적으로 마르고 체격이 작으며 약한 체형이다.
- . 여자인 경우, 자궁발육이 좋아 아이를 잘 낳는다.

#### B. 심성으로 체질을 구분하는 방법

심성으로는 재간, 항심, 성격, 심욕 등을 관찰한다.

##### (1) 태양인

- . 머리가 명석하고 창의력이 뛰어나 영웅호걸의 성격

- 이 많다.(독선적 성격)
- 계획성이 적고 행동에 거침이 없으며 후회할 줄을 모른다.
- 남과 교우를 잘하지만 하는 일이 마음 먹은대로 잘 안되면 화를 잘 내는 단점이 있다.
- (2) 소양인
  - 매사가 활동적이고 열성적이며 성미가 급하다.
  - 외부일에 분주하며 자신이나 가정에 소홀하게 된다.
  - 봉사정신이나 의협심이 강하고 솔직담백한 성격이다.
  - 행동이 경솔하나 다정다감하여 인정이 많고 이해타산에 관심을 두지 않는다.
  - 매사에 시작은 잘하나 마무리가 부족하고 싫증을 잘 느끼며 체념을 쉽게 하는 단점이 있다.
- (3) 태음인
  - 정직하고 과묵하며 매사를 신중하고 믿음직스럽게 행동한다.
  - 보수적이며 변동을 싫어하고 예의범절이 바르다.
  - 밖의 일보다 집안 일을 중시하고 활동을 싫어한다.
  - 꾸준한 노력과 인내심은 사업을 잘 성취시킨다.
  - 점잖은 듯하나 의심이 많고 음흉하며 교만하고 욕심이 많다.
  - 운동이나 말을 싫어하고 도락을 좋아한다.
  - 겁심이 많고 우둔하고 게으른 단점이 있다.
- (4) 소음인
  - 성격이 온순하고 침착하며 사교적이다.
  - 판단이 빠르고 생각이 치밀하고 조직적이어서 학자나 발명가의 소질이 많다.
  - 내성적이고 수줍음이 많아 자기의 의견을 잘 표현하지 않는다.
  - 여성적이고 소극적인 성격이어서 추진력이 약하다.
  - 개인주의나 이기주의가 강하여 남의 간섭을 싫어하

고 이해타산에 잘 넘어간다.  
 질투심이나 시기심이 많아 한번 감정을 상하면 오래도록 풀리지 않는 단점이 있다.

C. 병증으로 체질을 구별하는 방법

사람들은 평소 건강할 때의 생리적 조건이 체질에 따라 다르고, 질병에 걸렸을 때에도 각기 독특한 증상을 보인다.

(1) 태양인

- 완실무병-소변이 잘 나오면 건강하다.
- 대병-입에서 침이나 거품이 자주 나오면 대병한 상태이다.
- 중병-열격증:음식물을 못 넘기고 토하는 증세.  
 반위증:음식을 먹으면 명치가 그득하니 불러오다가 일정 시간이 지나면 토해내는 증세.  
 해역증:권태감이 심하여 노곤하고 다리가 풀리고 몸이 여위며 말하기도 싫어하는 증세.

(2) 소양인

- 완실무병-대변이 잘 통하면 건강하다.
- 대병-대변이 불통하는 것
- 중병-대변이 이삼일만 불통되어도 중병이다. 이때 가슴이 뜨거워진다.

(3) 태음인

- 완실무병-땀이 잘나면 건강하다.
- 대병-땀이 안 나오면 병이다.
- 중병-설사병:소장의 충초가 꼭 막혀 안개가 낀 것처럼 답답하다.

(4) 소음인

- 완실무병-음식소화가 잘되면 건강하다.
- 대병-땀이 많이 나오면 병이다.
- 중병-설사가 멎지 않으면서 아랫배가 차갑고 중병임

4) 사상인 체질 감별 일람표(가족건강시대, 1994)

사상인특징	태양인	태음인	소양인	소음인
얼굴형	머리가 크며 둥근 편이다. 특히 목덜미와 뒷머리가 발달되어 있고, 하관이 빠르고 눈이 적다.	원형 또는 타원형. 눈, 코, 입, 귀가 크고 입술은 대체로 두툼하다.	머리가 앞뒤로 나오거나 둥근편이며, 표정이 밝다. 턱은 뾰족한 편이고 입은 과히 크지 않으며, 입술은 얇다. 특히 눈매가 날카롭다.	용모가 오밀조밀 잘 어우러져 있다. 눈, 코, 입이 그다지 크지 않고 입술은 얇다. 눈에 정기가 없다.

사상적특징	태양인	태음인	소양인	소음인
체형의 특징	체구가 단정한 편이나 상체에 비해 하체와 허리가 약해 보인다. 대체로 몸은 마른 편이고, 깔끔한 인상에 눈에 광채가 있다.	체격이 큰 편이고 근육과 골격이 발달함. 보통 키가 크며 몸이 비대한 사람이 많다. 특히 손발이 크다. 허리가 굽은 편이고 상체보다는 하체가 의젓하고 무게가 있어 보인다. 여자는 미인이 적다.	상체에 비해 하체가 약하며, 특히 다리가 가늘다. 살이 썩은 사람은 드물다. 가슴 주위가 발달함. 경쾌해 보이거나 가벼워 보이는 인상, 걸을 때, 항상 먼 곳을 보고 걷는다.	상체에 비해 하체가 발달함. 살과 근육이 비교적 적으나 골격은 굵은 편임. 키와 몸집은 대체로 작은 편이지만, 몸매에 균형이 잡힌 사람이 많다. 얌전하고 온화한 인상임. 미남미녀가 많다.
체질적 특징	폐의 기능이 좋고 간의 기능이 약하다. 오래 앉아 있거나 오래 걷지를 못한다. 소변이 많다. 청각이 특히 발달함. 여자 중에는 몸이 건강해도 아이를 잘 낳지 못하는 경우가 많다.	간의 기능이 좋고 폐, 심장, 대장, 피부기능이 약함. 땀을 많이 나는 것이 좋다. 후각이 특히 발달함. 여자는 겨울에 손발이 잘 튼다.	비위의 기능이 좋고 신장의 기능이 약함. 몸에 열이 많음. 소화력이 왕성함. 땀이 별로 없다. 시각이 특히 발달함. 남자는 정력부족인 경우가 많고 여자는 다산하지 못한다.	신장의 기능이 좋고 비위의 기능이 약하다. 허약체질, 냉성체질임. 땀이 별로 없으며 땀을 많이 흘리지 않는 것이 좋다. 미각이 특히 발달함. 피부가 부드러우며 여자는 겨울철에 손발이 잘 트지 않는다. 무의식중에 한숨을 잘 쉰다.
기질적 특성	머리가 명석하며 과단성, 진취성, 영웅심, 자존심 등이 특히 강하며 독창적이다. 의욕과잉으로 주위와 화합이 잘 안되며 독선적이다. 남을 비난하길 좋아하고 분노를 잘 일으킨다. 천재형, 발명가, 전략가, 혁명가, 음악가의 기질이 많음. 위인이 아니면 오히려 무능력자가 되기 쉽다.	인자하고 마음이 너그럽고 활동적이다. 집념과 끈기가 있고 점잖으며, 묵묵히 실천한다. 외곬이며, 고집이 세고, 음흉하여 속마음을 잘 드러내지 않는다. 욕심과 교만함이 있음. 여자는 애교성이 적다. 게으를 때는 몹시 게으르다. 호걸가, 낙천가, 겁장이, 사업가, 정치가가 많다.	외향적이고 명랑하며 재치가 있고 판단이 빠르다. 다정다감하고 봉사와 희생정신이 있으며, 이해관계에 따라 마음이 변하지 않는다. 강직하고 의분을 참지 못하며, 성질이 급하고, 경솔하며 실수가 많고 화를 잘 낸다. 비판적이며 체념이 빠르다. 대인관계는 원만하나 가정을 소홀히 하는 경향이 있다. 상인, 군인, 봉사자, 중개인, 서비스업 종사자가 많다.	사색적이고 매사에 치밀하여 착실하다. 판단력이 빠르고 머리도 총명하며 예의바르다. 세심하고 내성적이며 자기 본위적이다. 질투가 심하고 계산적이며 화가 나면 쉽게 마음을 풀지 않는다. 늘 불안정한 마음을 갖고 작은 일에도 속상해 한다. 여자는 꼼꼼하게 살림을 잘 한다. 지사형, 평생원 타입, 교육자, 종교가, 학자, 사무원이 많다.
발병률이 높은 질병	간장질환, 소화불량(신트림), 식도경련, 식도협착, 불임증, 안질 등	급성폐렴, 기관지염, 천식, 심장병, 고혈압, 중풍, 습진, 종기, 두드러기, 알레르기, 대장암, 치질, 변비, 노이로제, 감기, 맹장염 등	신장염, 방광염, 요도염, 조루증(정력부족), 불임증, 상습요통, 협심증, 주하증 등	소화불량성, 위염, 위하수, 위산과다증, 상습복통, 우울증, 신경성질환, 수족냉증, 차멀미, 더위타는 병, 설사, 외한증 등

사상적특징	태양인	태음인	소양인	소음인
식성	대체로 생생한 음식을 좋아하며, 특히 담백한 음식을 좋아한다.	식성이 좋아 대식가가 많으며, 폭음, 폭식하는 경향이 있다. 음식을 가리지 않고 잘 먹는다.	더운 음식보다는 찬 음식을 좋아하며, 한 겨울에도 찬 것을 즐겨 찾는다. 음식을 빨리 먹는 경향이 있다.	더운 음식을 좋아하며, 맛있는 것을 골라먹는 경향이 있다. 음식은 대체로 늦게 먹는 편이다.

## 2. 사상체질과 식이양생

### 1) 식이양생

생명을 스스로 관리하는 기술을 옛부터 동양에서는 양생이라고 불렀다. 동양의 양생학은 황제내경을 비롯한 의서의 곳곳에 기술되어 있을 뿐만 아니라, 도가의 노자, 장자, 열자 등과 유가의 주역, 논어를 비롯하여, 송, 명대의 이학 등에 이르기까지 자아의 심신수양을 언급하지 않은 곳이 없다.

동양의 양생의학은 다음 몇가지 관점을 중시하고 있다.

첫째, 전일개념을 중시한다.

양생학에서는 인간이 하나의 소우주로 사지백골과 오장육부가 전체적으로 긴밀한 관련을 맺고 있다고 생각한다. 즉, 신체국부 조직의 상황은 신체 전체의 상황이 반영되어 있으며, 또 국부조직의 안위는 역으로 신체 전체의 안위에 영향을 미치게 된다.

둘째, 심성수양을 중시한다.

양생학에서는 사람의 심리상태가 인체의 전체적인 손익홍상에 밀접한 영향을 갖고 있다고 생각한다. 그러므로 고대 양생학에서는 양심, 양신, 양성, 양덕을 특별히 강조하고 청지를 조리하고 도야하는 것을 중시한다.

세째, 천과 인의 조화를 중시한다.

사람은 자연환경을 떠나 살 수 없다. 사계한서의 순환, 조석간만의 교체, 수토의 성분, 별과 달, 태양의 움직임까지 인체의 혈기순환, 음양소장, 맥상심부는 물론 사지백골, 오장육부의 기능에 크고 작은 영향을 미친다. 그러므로 자연에 순응하는 것이 양생이다.

네째, 섭양의 생활화를 강조한다.

양생의 도는 멀리있는 것이 아니라 평생 일용시간에 있다고 생각한다. 그러므로 음식, 기거 및 행주좌와 등은 일상에서 시시로 유념해야만 한다. 신속하게 얻은 물질은 신속하게 사라지고, 완만하게 얻은 물질은 소실 또한 완만하다. 양생은 속성을 구하려 하지 말고 세월의 누적 속에

서 완만히 수행하여야 한다(이영중, 1995).

### 2) 음식양생의 특징

동양의 양생은 다음과 같은 특징을 갖는다.

첫째, 예방을 위주로 한다.

한의학에서 예방의학의 의미는 건강할 때, 병의 발생을 방지한다는 의미뿐만이 아니라, 병이 걸렸을 때에도 다른 병으로 변하는 것을 방지한다는 의미를 포함하고 있다. 올바른 음식섭생은 병에 걸렸을 때, 병의 상태가 더욱 심해지거나 합병증을 막아주는 중요한 수단이 된다.

또한 약물을 사용하여 질병이 어느정도 치료되었을 때는 음식섭생을 통해 인체의 정기를 복돋워 줌으로써 건강회복을 촉진할 수 있다.

둘째, 변증이 정확해야 한다.

변증론치는 한의학의 중요한 치료원칙이다. 변증론치는 다양한 환자의 병증을 종합분석하므로써, 정확한 '증'을 도출해 내어 거기에 합당한 치료원칙을 선택하는 것이다. 그러므로 음식섭생은 당연히 변증에 따라야 한다.

세째, 3인을 중시한다.

'3인'이란 因人, 因地, 因時로서 환자의 상태, 지역환경, 계절의 변화 등에 따라 식료의 원칙이 세워진다.

네째, 四氣五味論을 중시한다.

약에는 약성이 있고, 음식에는 식성이 있다. 식성과 약성은 한가지로, 한열온냉의 사기와 酸苦甘辛鹹의 오미가 있다. '한자열지, 열자한지, 온자청지, 냉자온지'의 이론에 의해 식료가 이루어지는데, 음식의 사성은 약물의 사성에 비해 뚜렷하지는 않아서 일반적으로 온열성과 한냉성으로 설명하기도 한다. 또 약에서는 한열온냉에 치우치지 않은 평성(중간)을 인정하지 않지만, 식료에서는 불냉 불열한 평성을 인정하기도 한다.

### 3) 四氣五味가 인체에 작용하는 역할

음식물의 성질인 四氣五味는 식이양생에 특히 중요하므로

로 이에 대해서 좀 더 구체적으로 알아보도록 하겠다.

A. 음식물의 4가지 성질:四氣

천연의 약물이거나 음식물은 사기라 하는 따뜻한 성질(溫), 뜨거운 성질(熱), 서늘한 성질(冷), 찬 성질(寒)의 4가지 기운중 하나를 가지고 있다.

a. 따뜻한 성질(溫성)

따뜻한 성질을 가진 식품은 기혈을 잘 통하게 하고, 경락의 순행을 원활하게 하며, 몸에 있는 담을 제거한다. 또한 한증을 없애주고, 양기를 보하여 주는 등 강장효과가 있다. 그리고 소화력을 튼튼히 하여 밥맛을 좋게 한다.

따뜻한 성질을 가진 음식으로는 곡류 중에서 찹쌀이 있으며, 석류, 모과, 대추, 잣, 호도 등의 과실과 개고기, 닭고기, 양고기 등의 고기류, 그리고 마늘, 생강, 호박, 파, 쪽 등의 채소류가 있다.

b. 서늘한 성질(冷성)

서늘한 성질을 가진 음식은 우리 몸의 열을 없애준다. 補陰작용과 강장효과가 있고, 혈압강하작용과 같이 기운이 위로 몰린 것을 내리며, 또한 지혈작용이 있다.

서늘한 성질을 가진 음식으로는 밀, 보리, 조, 울무, 녹두, 굴, 배, 무우 등이 있다.

c. 찬 성질(寒성)

만물이 침강하고 침저하는 겨울의 기운과 비슷하다. 찬 성질의 음식은 열증을 치료한다. 그리고 지혈, 소염, 진정 작용이 있다.

찬 성질을 가진 음식은 감, 수박, 다시마, 미역, 게, 고사리 등이 있다.

d. 뜨거운 성질(熱성)

만물이 번영하는 여름의 기운과 비슷한 것으로 자극과 흥분작용을 나타내며, 손발이 찬 등의 각종 냉증에 쓰면 몸을 따뜻하게 한다. 음식물 중에는 열성이 드물고 온성의 음식중 생강이나 파 등이 열성에 가깝다.

사기 외에도 한과 열에 치우치지 않은 '평성(平性)'이 있는데 많은 음식물이 여기에 속한다.

B. 음식물의 5가지 맛:五味

모든 식품은 고유의 맛을 가지고 있어서 문헌에도 식품마다 각각의 맛이 정해져 있다. 이 맛들은 실제의 맛과 차이가 있는 것도 있으나, 대개는 실제의 맛과 동일하며 각각의 맛은 서로 다른 약리작용을 나타낸다. 이들은 다음과 같다.

a. 신 맛(酸味)

신 맛에는 주로 수렴작용이 있다. 수렴작용이란 인체의 기와 혈의 흐트러짐으로 인하여 일어나는 병에 수렴하므로써, 치료하는 것을 말한다. 예를 들면, 시큼하고 묽은 석류를 먹으면 장의 분비가 억제되고 수렴되어 설사가 치료된다.

신 맛에는 이외에도 발산을 억제하는 작용 있어서, 땀이 많이 나는 경우나 몽정, 조루 등에는 신 맛을 가진 음식이나 약이 좋다.

신 맛을 가진 음식으로는 감, 굴, 복숭아, 사과, 살구 등이 있다.

b. 쓴 맛(苦味)

쓴 맛에는 열을 없애는 작용이 있어서, 열로 인한 변비, 불변증, 각종 염증 등의 질환들을 치료한다. 또한 건위작용이 있다. 쓴 맛은 약성이 대부분 강하여 약으로는 많이 쓰이지만 음식물 중에는 드물고, 썸바거나 도라지, 쪽이 약간의 쓴 맛을 가지고 있다.

c. 단 맛(甘味)

단 맛은 오행 중에서 토에 속하여, 완화, 해독 등의 작용이 있다. 긴장된 근육을 이완시키고, 기운을 더하게 하는데, 단 맛이 있는 음식을 먹게 되면 피로회복이 쉬운 것도 이러한 이유이다.

쌀, 찹쌀, 밀, 울무, 팥, 녹두, 대두, 완두콩, 두부, 옥수수, 복숭아, 수박, 앵두, 대추, 잣, 호도, 밤, 땅콩, 검은깨, 미역, 뽕장어, 미꾸라지, 닭고기, 계란, 돼지고기, 쇠고기, 우유, 양고기, 호박, 고사리, 가지 등의 대부분의 식품들이 단 맛을 가지고 있다.

d. 매운 맛(辛味)

매운 맛은 피를 잘 돌게 하고, 발산작용이 있어서 기의 흐름을 왕성하게 한다. 따라서, 정체된 기분도 산뜻하게 한다. 감기에 걸렸을 때 우리 몸의 정기를 도와 병독을 밖



으로 좇아낼 수 있는 것은 바로 매운 맛이다. 그래서 매운 맛이 있는 파와 생강을 달여 먹으면 땀이 나면서 기분이 상쾌해지고 감기도 치료된다. 매운 맛은 이외에도 건위작용을 가지고 있어, 식욕을 촉진시키고 소화작용을 높인다.

들깨, 무우, 마늘, 생강, 연근, 호박, 도라지, 고사리, 가지, 파 등이 매운 맛을 가지고 있다.

e. 짠 맛(鹹味)

짠 맛은 단단하고 뻣뻣한 것을 유연하게 하는 작용이 있다. 소금물을 마시면 장내 삼투압의 증가로 수분의 흡수가 적어지고, 대변이 부드럽게 되는 것도 일종의 연견 작용 때문으로 설명할 수 있다. 짠 맛은 또한 오행 중에서 수에 속하여 신장으로 들어가 신기능이 약하여 나타나는 양허증에도 효과가 있다.

보리, 조, 감, 다시마, 대합, 미역, 해삼, 게 등의 해산물이나 씨앗 종류에 짠 맛을 가진 것들이 많다 (김호철, 1994).

C. 오미와 인체

한의학에서, 오미는 五行配屬에 따라 다음 표와 같이 오장을 보하고, 그에 따른 기능을 보강한다.

그러나 이상의 다섯가지 맛이 인체의 요구량에 초과해서 섭취되었을 때에는, 오행상극에 따라 다음과 같이 오장을 상하게 하고, 그에 따라 다음과 같이 병증을 유발하

거나 악화시킬 수 있다.

4) 사상인의 음식섭생

(1) 태양인의 식품

기가 담백하여 補肝, 生陰하는 음식물로 지방질이 적은 해조류나 소채류가 좋다.

.주곡:모밀, 냉면

.해산물:새우, 조개류(굴, 전복, 소라), 게, 해삼, 붕어

.야채:순채나물, 솔잎

.과일:포도, 머루, 감, 앵두, 모과, 송화(가루)

.해로운 음식:신열(얼کم)하고 성질이 뜨거운 음식이나 찬 음식, 도는 지방질이 많은 중략한 음식은 몸에 부담을 주게 된다.

.해당식품:오가피, 모과, 다래, 솔잎, 붕어

(2) 소양인의 식품

소화기에 열이 많은 체질이기 때문에 생랭한 음식이나 소채류, 해물류가 좋고, 陰虛하기가 쉽기 때문에 補陰하는 음식이 좋다.

.주곡류:보리, 팥, 녹두, 옥수수, 참깨

.육류:돼지고기, 계란, 오리고기

.해물류:생굴, 해삼, 멍게, 전복, 새우, 게, 가재, 복어, 잉어, 자라, 가물치

.소채류:배추, 오이, 상치, 썸바귀, 우엉(뿌리), 호박, 가지, 가물치

<오미와 인체>

맛(오미)	신 맛(酸)	쓴 맛(苦)	단 맛(甘)	매운 맛(辛)	짠 맛(鹹)
오행(五行)	목(木)	화(火)	토(土)	금(金)	수(水)
오장(汚臟)	간(肝)	심(心)	비(脾)	폐(肺)	신(腎)
유기능	발생(發生)	추진(推進)	통합(統合)	억제(抑制)	저장(貯藏)
오미의 효능	태아와 소아의 발육	정신안정	해독	발산(發散)	배설(排泄)

<오미초과 섭취와 인체>

맛과 오장	신맛과 脾	쓴 맛과 肺	단맛과 腎	매운맛과 肝	짠맛과 心
오행상극	木克土	火克金	土克水	金克木	水克火
응용의 예	윗산과다와 신 맛	폐병과 苦寒약	당뇨와 설탕	血虛와 자극음식	고혈압과 소금

.과일:수박, 참외, 딸기, 바나나, 파인애플  
 .기타:매곳(생), 얼음물(빙수), 아이스크림  
 .해로운 음식:신열한 조미료, 닭고기, 개고기, 노루고기, 염소고기, 꿀, 인삼  
 .해당약물:숙지황, 산수유, 구기자, 석고, 생지황, 영지버섯

(3) 태음인 식품

체구가 크고 위장기능이 좋은 편이어서 동식물성 단백질이나 칼로리가 많은 중후한 맛의 식품이 좋다. 그러나 성격상 과식하는 습관이 있어 비만이 되거나 고혈압과 변비가 되기 쉬운 체질로 신열한 음식이나 지방질이 많은 음식은 피해야 하며, 태음인 식품이라 하더라도, 과식을 피하고 항상 운동이나 목욕을 자주하여땀을 내는 것이 중요하고 변비를 없애는 식생활이 필요하다.

.주곡류:밀, 콩, 고구마, 울무, 수수, 땅콩, 들깨, 쌀, 현미

.육류:쇠고기, 우유, 버터, 치즈  
 .해물류:간유, 명란, 우렁이, 뱀장어, 대구  
 .과일:밤, 잣, 호두, 배, 매실, 살구, 자두  
 .채소류:무우, 도라지, 당근, 더덕, 고사리, 연근, 토란, 마, 버섯, 미역, 해조류  
 .해로운 음식:닭고기, 개고기, 돼지고기, 삼계탕, 인삼차, 꿀, 생강차  
 .해당약물:녹용, 웅담, 오미자, 맥동근, 갈근

(4) 소음인 식품

소화기능이 약하여 위장장애가 오기 쉬우므로, 신열성 조미료나 따뜻한 음식이 좋다. 지방질 음식이나 생냉한 음식은 설사를 유발하기 쉽다. 또한 과격한 운동이나 목욕 후 과도하게 탈수가 되어 급격한 체력의 손상을 가져올 수 있으니, 주의해야 한다.

.주곡류:찰쌀, 차조, 감자, 벌꿀

.육류:닭고기, 개고기, 노루고기, 참새, 꿩, 양젓, 염소고기

.해물류:명태, 도미, 조기, 멸치, 민어, 미꾸라지  
 .과일:사과 복숭아, 토마토, 귤, 대추  
 .채소류:시금치, 양배추, 미나리, 파, 마늘, 생강, 고추, 겨자, 후추, 카레  
 .해로운 음식:냉면, 참외, 수박, 냉우유, 빙과류, 생맥주, 보리밥, 돼지고기, 오징어, 밀가루 음식(라면)  
 .해당약물:인삼, 부자, 황기, 계피, 당귀

### Ⅲ. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 비동등성 대조군 전후시차설계(non-equivalent control group non-synchronized design)인 유사실험설계로 시행하였다.

2. 연구대상 및 기간

실험군은 K대학교에 재직중인 간호학 교수, 조교, 강사중 본 연구에 참여하기로 의사를 밝힌 18명이었으나, 중도에 식이를 이행하지 못한 식이불이행자 6명을 제외하니, 최종 실험군은 12명이 되었다. 또 사상체질진단은 받았으나 식이를 실시하지 않은 10명은 대조군이 되었다.

기간은 1994년 7월부터 동년 11월 20일까지였으며, 사상체질에 따른 음식섭생은 2개월간으로 하였다.

3. 연구도구

1) 건강상태측정도구

연구를 위한 건강상태측정도구는 1945년 미국의 Cornell대학의 Wider Brodman Mittelman Wechsler Wolff 등이 고안한 Cornell Medical Service를 고응린, 박창배(1980)가 한국인에게 맞게 표준화 한 Cornell

〈연구설계 모형〉

기간	94년 7월	1944년 9월	1994. 9. 15-11.15	1994. 11. 20
연구진행	사전조사	사상체질진단	체질에 따른 음식섭생	사후조사
대조군	일반적 특성 및 건강상태 측정	○	×	건강상태 측정
실험군	일반적 특성 및 건강상태 측정	○	○	건강상태 측정

Medical Index를 사용하였다.

연구도구 구성은 신체적 호소 88문항의 Cronbach  $\alpha$ 는 .9581, 정신적 호소 46문항의 Cronbach  $\alpha$ 는 .9482로, 총 134문항의 Cronbach  $\alpha$ 는 .9703으로 구성되었다.

건강상태는 Likert type 5단계 척도로 측정하였으며, 각 항목은 매우 그렇다 1점, 그렇다 2점, 보통이다 3점, 그렇지 않다 4점, 전혀 그렇지 않다. 5점으로, 점수가 높을수록 건강호소율이 낮은 것이다.

정신적 건강상태 측정도구	(총 46문항)
M. 적응상태	12문항
N. 우울상태	6문항
O. 불안상태	5문항
P. 신경과민상태	5문항
Q. 분노	9문항
R. 긴장상태	9문항

신체적 건강상태 측정도구	(총88문항)
A. 눈과 귀	4문항
B. 호흡기	8문항
C. 심장혈관계통	7문항
D. 소화기계통	16문항
E. 근육골격계통	5문항
F. 피부	4문항
G. 신경계통	10문항
H. 비뇨생식계통	7문항
I. 피로	6문항
J. 질병발생빈도	5문항
K. 과거질병	9문항
L. 습관	5문항

- 2) 사상체질식이도구  
 사상체질식이도구는 경희의료원 한방병원 사상체질학과에서 사용하는 사상체질 식이표를 사용하였다.
3. 연구진행절차  
 연구진행절차는 다음과 같다.
- 1) 실험군 대조군의 일반적 특성 및 건강상태를 측정하였다.
  - 2) 두군 모두 사상체질진단을 실시하였다.
  - 3) 실험군은 체질진단에 의한 2개월간의 식이를 실시하였다.
  - 4) 실험후 실험군 및 대조군의 건강상태를 측정하였다 (연구설계 참조).

사상체질 식이표

체질	이로운 음식	해로운 음식
태양인	메밀(냉면), 다래, 조개류, 문어, 붕어, 모과, 오징어, 포도, 앵두, 김 등	쇠고기, 설탕, 무우, 조기 등(얼큰하고 매운 자극성 음식이나 지방질이 많은 중탄산 음식)
소양인	돼지고기, 보리, 팥, 녹두, 메밀, 참기름, 오이, 배추, 우엉, 상치, 호박, 해삼, 굴, 전복, 복어, 우렁이, 참외, 수박, 딸기, 포도, 계란, 배 등	닭고기, 우유, 꿀, 땅콩, 개고기, 파, 사과, 귤, 참기름, 참깨, 조기, 미역, 고구마, 찹쌀, 맵고 자극성이 있는 조미료(마늘, 생강, 고추, 후추) 등
태음인	쇠고기, 우유, 울무, 밀가루, 콩, 두부, 수수, 들깨, 땅콩, 잣, 고구마, 호박, 무우, 콩나물, 토란, 버섯, 미역, 김, 호두, 밤, 살구, 자두, 은행 등	닭고기, 달걀, 돼지고기, 배추, 사과, 커피, 겨자, 후추, 개고기, 인삼차 등
소음인	찹쌀, 꿀, 닭과, 개고기, 토끼고기, 뱀탕, 썩갓, 마늘, 당근, 아욱, 파, 양배추, 부추, 갓, 냉이, 감자, 시금치, 장어, 가재미, 조기, 복어, 뱀어, 미꾸라지, 은어, 쏘가리, 멸치, 사과, 굴, 토마토, 복숭아, 대추 등	메밀, 쇠고기, 우유, 돼지고기, 배, 수박, 참외, 오이, 고구마, 밤, 팥, 호두, 녹두, 보리, 맥주, 새우, 게, 굴, 오징어, 밀가루, 빙과류 등

4. 자료처리 및 분석방법

수집된 자료는 부호화하고 SPSS를 이용하여 전산통계 처리하였으며, 유의판정은 p값 .05 수준으로 정하였다.

실험군과 대조군의 동등성 검증을 위해 일반적 특성은  $\chi^2$ -test하였으며, 실험군과 대조군의 건강상태의 차이는 t 검증하였다.

실험 전(1차) 두 집단간의 건강상태가 통계적으로 유의한 차이가 있었으므로, 실험전 건강상태를 통제하기 위하여 ANCOVA를 실시하여, 실험 후 건강상태 차이를 검증하였다.

5. 연구의 제한점

사회활동 등으로 인하여 실험군이 완전한 체질식이를 실시하기는 어려웠다. 즉 실험초기에는 체질식이를 실시하다 중도에 실시하지 못하는 경우가 많았다.

본 연구와 비교할 수 있는 선행 체질식이 실험연구가 없었다.

IV. 연구결과의 분석

1. 실험군과 대조군의 일반적 특성의 유사성 비교

실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 유사성 검증을 실시한 결과는 다음과 같다(표 1 참조).

대상자의 연령분포는 실험군, 대조군 각각 40세 이상이 75%, 40%로, 39세 이하군인 25%, 60%보다 많았으나, 두 집단간에 유의한 차이는 없었다( $p=.096, \chi^2=2.764$ )

직업은 실험군, 대조군 각각이 조교, 강사가 33.3%, 60%로, 교수 66.7%와 40.0%로 유의한 차이는 없었다. ( $P=.211, \chi^2=1.56$ )

결혼 여부에서는 실험군, 대조군 각각 미혼이 8.3%, 60%로, 교수 66.7%와 40.0%보다 적어 유의한 차이를 나타내었다( $p=.009, \chi^2=6.712$ ) 이는 연구대상을 관찰 가능한 한정된 조직원으로 하였고 때문이라고 사려된다.

종교는 실험군과 대조군 각각 무응답 33.3%, 20.2%와 개신교 33.3%, 50.0%, 천주교 33.3%와 30.0%로 유의한 차이는 없었다( $p=.689, \chi^2=.745$ ) 본 연구에서는 특정 식이를 실시하는 종교인은 없었다.

<표 1> 대상자의 일반적 특성

특성	구분	실험군		대조군		계		검증결과
		N	백분율(%)	N	백분율(%)	N	백분율(%)	
연령	39세 이하	3	25.00	6	60.00	9	40.91	$\chi^2=2.764$ $p=.096$
	40세 이상	9	75.00	4	40.00	13	59.09	
직업	조교, 강사	4	33.33	6	60.00	10	45.45	$\chi^2=1.564$ $p=.211$
	교수	8	66.67	4	40.00	12	54.55	
결혼여부	미혼	1	8.33	6	60.00	7	31.82	$\chi^2=6.712$ $p=.009$
	결혼	11	91.67	4	40.00	15	68.18	
종교	무응답	4	33.33	2	20.00	6	27.27	$\chi^2=.745$ $p=.689$
	개신교	4	33.33	5	50.00	9	40.91	
	천주교	4	33.33	3	30.00	7	31.82	
성장지역	서울	6	50.00	5	50.00	11	50.00	$\chi^2=.000$ $p=1.000$
	기타	6	50.00	5	50.00	11	50.00	

성장지역은 서울과 기타지역으로 나누어 보았으며, 실험군, 대조군 각각 50.0%, 50.0%와 50.0%, 50.0%로 유의한 차이는 없었다( $p=1.000$ ,  $\chi^2=.000$ ).

따라서 실험군과 대조군의 일반적 특성의 문항이  $p<.05$  수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것은 결혼상태이며, 나머지는 유의한 차이가 없게 나타났으므로, 두 집단의 특성은 거의 유사하게 분포되어 있는 것으로 나타났다. <표>

## 2. 실험전 실험군, 대조군의 영역별 신체, 정신 건강상태 차이 비교

1차로 대상 두 집단의 영역별 신체, 정신 건강상태의 차이를 검증한 결과는 다음과 같다(표 2 참조).

신체건강상태에서 유의한 차이가 있는 영역은 소화기계

통( $t=-2.34$ ,  $p=.030$ )과 피부( $t=-2.14$ ,  $p=.038$ )와 피로( $t=-2.44$ ,  $p=.024$ )와 과거병력( $t=-2.50$ ,  $p=.021$ )이었다. 이는 신체적 영역 12영역중 4영역에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 신체영역 전체로 보았을 때( $t=-2.42$ ,  $p=.025$ )로, 두 집단간에 신체 영역에 유의한 차이를 보였다.

또한 정신건강면에 두 집단간 유의한 차이가 있는 영역은 적응( $t=-2.16$ ,  $p=.043$ )과 불안상태( $t=-2.53$ ,  $p=.020$ ), 신경과민( $t=3.13$ ,  $p=.005$ )에서 유의한 차이를 보여, 정신건강 6개 영역중 3개 영역에서 유의한 차이를 보였다( $t=-2.20$ ,  $p=.039$ ).

이상으로 신체, 정신, 전 영역을 보았을때, 두 집단간에 유의한 차이가 있었다( $t=-2.20$ ,  $p=.030$ ).

<표 2> 실험전(1차) 영역별 신체, 정신건강상태 차이비교

영역별	실험군(N=12)		대조군(N=10)		t값	df	P값
	M	SD	M	SD			
A	1.98	.74	2.25	.91	-.77	20	.449
B	1.84	.50	2.18	.69	-1.35	20	.191
C	1.95	.60	2.19	.65	-.87	20	.394
D	1.83	.49	2.33	.52	-2.34	20	.030*
E	1.95	.82	2.46	.94	-1.36	20	.189
F	1.92	.65	2.75	1.09	-2.13	20	.038*
G	1.92	.64	2.55	.88	-1.95	20	.065
H	2.29	.60	2.82	.64	-2.03	20	.056
I	2.44	.79	3.27	.79	-2.44	20	.024*
J	1.70	.61	2.42	1.04	-2.03	20	.056
K	1.56	.48	2.12	.57	-2.50	20	.021*
L	2.50	.70	2.50	.57	.00	20	1.000
소계	2.01	.48	2.52	.49	-2.42	20	.025*
M	2.24	.65	1.73	.69	-2.16	20	.043*
N	1.90	.71	1.50	.67	-1.59	20	.126
O	1.82	.62	1.53	.61	-2.53	20	.020*
P	2.22	.59	1.87	.72	-3.13	20	.005*
Q	2.16	.70	1.79	.62	-1.72	20	.101
R	2.16	.75	1.74	.55	-.81	20	.427
소계	1.96	.50	2.46	.56	-2.20	20	.039*
총계	2.12	.55	2.63	.40	-2.46	20	.023*

### 3. 실험전 건강상태 통제후 실험후 건강상태 비교

실험전 건강상태 통제후, 실험후 건강상태 차이를 검증한 결과는 다음과 같다.

실험전(1차) 두 집단간 건강상태가 통계적으로 유의한 차이가 있었으므로, 실험전 건강상태를 통제하기 위하여 ANCOVA를 실시하여 실험후 건강상태 차이를 검증하였다. 2차 검증한 건강상태는 실험군이 대조군에 비해 신체 건강상태와 정신건강상태에서 통계적으로 확실하게 의미 있는 차이를 보여, 사상체질식이 실시군의 건강상태가 신체, 정신 양면에서 월등히 좋은 것으로 나타났다(표 3, 4, 5 참조).

## V. 결 론

본 연구는 체질을 고려한 식이양생법을 간호활동이 간호사의 주된임무인 건강유지, 증진, 회복을 위한 하나의 방법으로 제시하기 위하여, 사상체질 식이양생의 효과를 실증해 보는데 목적을 두고 실시하였다.

연구대상은 K대학교에 재직중인 간호학 교수, 조교, 강사 22명중 2개월간 사상체질식이 양생법을 시행한 12명과 식이를 실시하지 않은 10명을 대조군으로 하였다.

건강상태측정도구는 C.M.I(Cornell Medical Index)를, 사상체질식이 실시를 위한 도구는 경희 의료원 한방

〈표 3〉 실험전 건강상태 통제후 실험후 건강상태 차

분 산 원	자승합	자유도	평균자승합	F	P
통 제 변 수	1.916	1	1.916	15.465	.001*
주 요 효 과	1.650	1	1.650	13.321	.002*
집 단 간	6.805	2	3.403	27.465	.000*
집 단 내	9.159	19	.124		
계	9.159	21	.436		

〈표 4〉 실험전 신체건강상태 통제후 실험후 신체건강상태 차이검정

분 산 원	자승합	자유도	평균자승합	F	P
통 제 변 수	1.729	1	1.729	12.464	.002*
주 요 효 과	2.427	1	2.427	17.500	.001*
집 단 간	7.417	2	3.708	26.742	.000*
집 단 내	2.635	19	.139		
계	10.052	21	.479		

〈표 5〉 실험전 정신건강상태 통제후 실험후 정신건강상태 차이검정

분 산 원	자승합	자유도	평균자승합	F	P
통 제 변 수	2.347	1	2.347	14.598	.001*
주 요 효 과	.826	1	.826	5.137	.035*
집 단 간	5.876	2	2.938	18.272	.000*
집 단 내	3.055	19	.161		
계	8.931	21	.425		

병원 사상의학과에서 사용하는 체질식이표를 이용하였다. 수집된 자료의 분석은 SPSS를 이용하여 연구목적에 따라 백분율,  $\chi^2$  test, t-test, ANCOVA를 실시하였으며, 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 실험군과 대조군의 일반적 특성의 유사성 검증에서는 결혼 여부에서만 유의한 차이가 있었고, 그외의 특성에서는 유의한 차이가 없게 나타나, 두 집단간의 특성은 거의 유사하게 분포되어 있는 것으로 나타났다.

2. 대상 두 집단의 실험전 영역별 신체·정신 건강상태의 차이는 신체적 12영역중 소화기계통, 피부, 피로, 과거병력 등 4영역에서 유의한 차이를 보여, 두 집단간에 유의한 차이를 보였다.

3. 실험전 두 집단간 건강상태가 통계적으로 유의한 차이가 있어서, 이를 통제하기 위하여 ANCOVA를 실시하여, 2차 검증한 실험후 건강상태는 실험군이 대조군에 비해 신체건강상태와 정신건강상태에서 통계적으로 확실하게 의미있는 차이를 보여 결과적으로 사상체질식이 실시군의 건강상태가 신체·정신 양면에서 월등히 좋은 것으로 나타났다.

### 참 고 문 헌

교병희(1994). 한국의 의학. 건희대학교 한방 간호학

연구회(편집). 제1차 간호의 한의학적 접근을 위한 이론과 실제, 1-6

김현제(1977). 동양의학개론. 서울:동양의학연구원

김호철(1994). 음식과 체질에 따른 양생. 경희대학교 한방 간호학 연구회(편집). 제1차 간호의 한의학적 접근을 위한 이론과 실제, 44-49.

문병갑(1994). 체질별 식품 및 음식관계-사상인 체질 감별표. 가족건강시대. 서울:서울 제20지구 의료보험조합

박인상(1991). 동의사상의학요결. 서울:소나무

송일병(1988). 사상체질과 체질음식. 한국식문화학회지. 3(4), 347-349.

(1993). 알기쉬운 사상의학. 서울:하나미디어

(1994). 한의학의 치료이론(사상의학측면). 경희대학교 한방 간호학 연구회(편집). 제1차 간호의 한의학적 접근을 위한 이론과 실제, 34-44.

신천호(1993). 문답식 한의학 개론. 서울:전통의학연구소

옥도훈(1994). 한방간호개론. 서울:의성당

이규학(1995). 체질맞춰 음식 먹으면 건강증진. 조선일보 7월 21일판 25면

이영중(1995). 음식섭생. 경희대학교 한방 간호학 연구회(편집). 제2차 간호의 한의학적 접근을 위한 이론과 실제, 43-54.

Rogers M.(1970). an Introduction to the Theoretical Basis of Nursing. Philadelphia:F. A. Davis Co.

= Abstract =

## Nusing Approach of Four Constitutional Theory

Heui Ja Moon(Dept. of Nursing, College of Medicine, Kyung Hee University)

Sook Ja Jung (Dept. of Nursing, Kyung Hee Medical Center)

In nursing, diet considering client's health condition is very important interention to maintin and improve client's health. The purpose of this stude is to verify the effect of dict considering four constituional theory.

The sample of this study was the professors and instructors and assistant teacher of department of nusing in K university. The sample was randomized two groups. Both groups was taken pretest. And the one group(experimentl group)'s memberes ate four consitutional foods for 2 monthes which everyone maches his four constitutional theory. After 2 monthes, both groups was taken prottest.

In this study, two tools were used. One was C.M.I(Conell Medical Index) checking preson's health state. The other was four consitntional dict tabal which was using the four constitutional department in Kyung Hee Oritental Hospital.

Data was analyzed by SPSS.

The result was that as follows

1. Both groups was very similary in general characteristics, except marital status.
2. Both groups's physical psychological healthy state were significantly different, especially digestive system, skin, fatigue, past illness part.
3. Physical, psychological health state of experimental group was significantly improved more than that of the conntol group

So I suggest that this study should be repeatly taken on the other groups.