

肥滿人の 生活行態와 四象體質의 相關性에 關한 研究

金 恩 瑛* · 金 鍾 元*

A study on the Associations between life style of Obese Patients and Sasang Constitutions

Kim Eun-young. Kim Jong-won

Purpose

Obesity goes on increasing rapidly because of the change of dietary life, various stresses and convenience of life, that cause heart disease, diabetes mellitus, hypertension, fatty liver , arteriosclerosis these days.

As obesity is disease, I think there will be constitution to easily become obese, so I began to study this.

Methods

(1) Subjects

The subjects of this study were 101 female patients visited Nara oriental medical hospital during 2months from April 1 to May 30 in 1999.

(2) I determined finally classification of sasang constitution according to diagnosis and questions made in Nara oriental medical hospital.

Results

(1) 81.2% of obese patients are Taeumin, 15.8% of those are Soeumin, 3% of those are Soyangin.

* 東義大學校 韓醫科大學 四象醫學科

- (2) Soeumin has significant difference that it takes over 30 minutes to have a meal.
- (3) Significant difference is that Soeumin goes to bed earlier in the evening than Taeumin and Soyangin.
- (4) From obesity of whole body point of view, Taeumin has more significant and from obesity of abdomen and leg point of view, Soeumin has more significant difference.

抄 錄

목 적

현대사회에 있어 생활전반에 걸쳐 편리화를 추구하는 사회환경과 식생활의 변화, 각종 스트레스 등으로 비만증은 급격히 증가하며 심장병, 당뇨병, 고혈압, 동맥경화, 고지혈증, 지방간 등을 유발시킨다. 비만도 질병이기에 비만이 되기 쉬운 체질이 있을 것이고 비만인의 생활에도 체질적 특성이 있지 않을까 하여 이 연구를 하게 되었다.

방 법

(1) 연구대상

1999년 4월 1일 부터 1999년 5월 30일까지 부산진구 나라한의원에 내원한 여성 환자 101명을 대상으로 하였다.

(2) 사상체질감별

환자 문진과 나라한의원에서 만든 사상체질감별 설문지를 통한 체질감별로 최종 확정했다.

결 과

(1) 비만증 환자의 81.2%가 태음인, 15.8%가 소음인, 3%가 소양인이었다.

(2) 소음인이 식사시간이 30분 이상인 경우가 유의성이 있었다.

(3) 소음인이 초저녁잠이 많다는데 유의성이 있었다.

(4) 태음인이 전체비만에서 유의성이 있었고, 소음인에서는 복부비만과 하체비만에 유의성이 있었다.

I. 서 론

현대사회에 있어 생활전반에 걸쳐 편리화를 추구하는 사회환경이 운동부족으로 신체의 활동량을 줄

어지게 하고, 육식위주와 패스트푸드 등의 식생활의 변화, 각종 스트레스 등으로 비만증은 급격히 증가하며 각종 성인병을 유발시키며 우리의 건강을 위협하고 있다. 사실 외관상으로 별로 아름답지 않아서

그렇지 비만하다고 해서 큰 흉이 될 것은 없다. 그러나 문제는 우리 몸에 큰 타격을 주는 무서운 질병으로 발전할 수 있다는데 있다. 실제로 비만은 게을러 보인다가나 자기절제능력이 떨어져 보인다는 등 비만인에 대한 편견이 날로 심화되면서 비만한 여성의 경우에는 사회적으로 열등감에 시달린 나머지 憂鬱症, 情緒不安 등을 갖고 있으며 月經異常, 早期閉經, 乳房癌, 不妊症 등을 유발시키며 糖尿病, 心臟病, 高血壓, 動脈硬化, 高脂血症, 脂肪肝, 膽石症 등의 만성질환의 이환율을 증가시키고 관절에 큰 부담을 주어 骨關節炎을 보다 빠르게 진전시키며 인간의 수명을 단축시키는 등 심각한 문제를 일으키고 있다.²⁾

비만증은 일차적으로는 체지방의 과잉축적상태로, 남자의 경우 체지방량이 체중의 25% 이상, 여자의 경우 30% 이상인 경우로 정의되고 있다. 따라서 비만증의 진단은 체지방량을 정확히 측정함으로써 가능하다. 또한 비만증은 체지방체중의 증가로 인해 표준체중을 초과하는 과체중과는 구별되어야 한다.¹⁾

지금까지 비만증 치료를 위하여 여러 가지 방법이 시도되고 있으나 주된 방법은 식사량을 줄이고 활동량을 늘리는 즉, 칼로리의 흡수를 줄이고 칼로리의 소모를 늘리는 것이 주된 치료였다. 하지만 이러한 칼로리 이론은 어떤 사람은 조금만 먹어도 살이 찌고 어떤 사람은 아무리 먹어도 살이 찌지 않는 이유를 설명하지 못하고 있다.

한의학에서는 四象體質醫學이 있어 모든 사람은 태어날 때부터 각자의 체질을 타고나며 체질마다 性質才幹, 容貌詞氣, 體形氣像이 차이가 있다고 하였다.⁴⁾ 그래서 이러한 체질적 특성을 갖고 체질마다 잘 걸리는 병이 있고 생활행태에서도 차이가 난다고 하였다.⁹⁾ 비만도 질병이기에 비만이 되기 쉬운 체질이 있을 것이고 비만인의 생활에도 체질적 특성이

있지 않나 사료된다.

그래서 본인은 1999년 4월 1일부터 5월 31일까지 肥滿症으로 나라한의원에 내원한 사람들 중 치료를 받는 여자 환자 101명을 대상으로 비만인들의 체질과 생활행태의 상관성을 연구하고 그 결과를 보고하는 바이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 방법

1) 연구대상

부산시 부산진구 부전동 나라한의원에 1999년 4월 1일부터 1999년 5월 30일 까지 만 2개월 동안 비만증으로 내원한 여자 환자 중 101명을 대상으로 본인의 생활행태를 설문하고 체질과의 상관성을 분석하였다.

2) 연구방법

가. 비만증진단

체성분분석기를 이용하여 체지방을 체크하여 체지방이 30%이상인 경우를 비만증이라 진단하였다.

나. 사상체질감별

환자 문진과 나라한의원에서 만든 사상체질감별 설문지를 통한 체질감별로 최종 확정했다. : 나라한의원 사상체질설문지는 부록참조.

다. 설문지 작성방법

식습관, 음주습관, 수면습관, 운동습관, 대변과 汗의 상태, 비만원인과 인식 등의 5개 항목에 23개 문항으로 작성된 설문지를 나누어 준 후 해당하는 부분 1개 문항에 표시 하도록 하였다.

라. 설문지

이름: 나이: 세

결혼여부: 체질:

◀ 식습관 알아보기 ▶

1) 세끼 식사 중 제일 많이 먹는 식사는?

- ① 아침 ② 점심 ③ 저녁

2) 간식을 합니까?

- ① 매일한다. ② 3 ~ 4회/ 1주일
- ③ 1 ~ 2회/ 1주일 ④ 전혀 하지 않는다.

3) 간식을 하는 이유는?

- ① 배가 고파서
- ② 그냥 습관적으로 입이 궁금해서
- ③ 옆사람이 먹으니까
- ④ 스트레스 해소를 위하여

4) 간식의 종류는?

- ① 과자, 비스킷, 빵, 떡볶기 등
- ② 과일류
- ③ 쥬스, 음료수, 우유 등
- ④ 오징어, 땅콩, 튀김, 순대, 오뎅 등

5) 식사하는데 걸리는 시간은?

- ① 10분 안에 빨리 먹는다.
- ② 10분 ~ 20분 정도로 옆사람과 속도를 맞춘다.
- ③ 30분 이상 꼭꼭 씹어서 천천히 먹는다.

6) 식사를 하게 될 때

- ① 혼자 먹는다.
- ② 가족이나 친구, 동료와 어울려서

③ TV, 책을 보거나 컴퓨터를 하면서

7) 평소에 가장 즐겨하는 음식은?

(한가지만 적어주세요)

- ① 어패류 - 생선, 조개, 해조류 등
- ② 육 류 - 닭고기, 쇠고기, 돼지고기
- ③ 곡 류 - 밥, 떡, 빵, 국수, 라면, 과자등
- ④ 지방질 식품 - 튀김, 땅콩, 잣, 버터, 기름진 것등.
- ⑤ 인스턴트 식품 - 햄버거, 핫도그, 피자, 컵라면등.
- ⑥ 과일류
- ⑦ 채소류
- ⑧ 유제품 - 요구르트, 치즈, 우유, 아이스크림 등
- ⑨ 단 음식 - 초코렛, 사탕, 설탕 등

8) 싫어하는 음식은?

(한가지만 적어주세요)

- ① 어패류 - 생선, 조개, 해조류 등
- ② 육류 - 닭고기, 쇠고기, 돼지고기 등
- ③ 곡류 - 밥, 떡, 빵, 국수, 과자등
- ④ 지방질 식품 - 튀김, 땅콩, 잣, 기름진것등
- ⑤ 인스턴트 식품 - 햄버거, 핫도그, 피자, 컵라면 등
- ⑥ 과일류
- ⑦ 채소류
- ⑧ 유제품 - 요구르트, 치즈, 우유, 아이스크림 등
- ⑨ 단 음식 - 초코렛, 사탕, 설탕 등
- ⑩ 없다.

◀ 음주습관 ▶

9) 평소에 술을 얼마나 마십니까?

- ① 거의 마시지 않는다.
 ② 한 달에 1 ~ 2회
 ③ 일주일에 1 ~ 2회
 ④ 거의 매일 먹다시피
- 10) 어떤 종류의 술을 좋아하십니까?
 ① 맥주 ② 소주 ③ 양주 ④ 정종
 ⑤ 모두 다 가리지 않고 즐기는 편
- 11) 술을 마실 때 습관은?
 ① 폭주를 하는 편
 ② 취할 때까지 마시는 편
 ③ 1 ~ 2잔 정도 분위기만 즐기는 편
- 12) 술안주의 종류는?
 (가장 즐겨하는 것 한가지만)
 ① 찌개, 탕 종류의 국물 음식
 ② 햄, 치즈, 쏘세지 등
 ③ 마른 안주
 ④ 과일
 ⑤ 어패류
 ⑥ 육류
- ◀잠자는 습관▶
- 13) 하루에 잠은 몇시간이나 잡니까?
 ① 6시간 이하
 ② 6 ~ 8 시간
 ③ 8시간 이상
- 14) 본인의 잠 형태는 어떻습니까?
 ① 초저녁 잠이 많다
 ② 밤늦게 잠이 들어 아침에 일어나기 힘들다.
 ③ 어디서든 등만 붙이면 잔다.
 ④ 별로 잠이 없는 편이다.
- 15) 자신에게 해당되는 사항은 ?
 ① 한 번 잠이 들면 푹 자는 편이다.
 ② 아주 조그만 소리에도 잘 깨는 편이다.
- ◀운동습관▶
- 16) 자신에게 해당되는 것을 고르세요.
 ① 평소 거의 운동을 하지 않는다.
 ② 가만히 앉아 있지를 못하고 많이 움직이는 편이다.
- ◀현재 몸 상태▶
- 17) 평소에 땀을 흘리십니까?
 ① 거의 흘리지 않는다 ② 보통
 ③ 많이 흘리는 편
- 18) 평소의 대변 상태는?
 ① 딱딱한 편 ② 가는편 ③ 묽게 본다.
- 19) 대변 횟수는?
 ① 1회/1일 ② 2회이상/1일
 ③ 1회/2~3일 ④ 1회/4~7일
- ◀비만 원인과 인식▶
- 20) 언제부터 살이 찌기 시작했습니까?
 ① 어릴 때부터 뚱뚱했다.
 ② 사춘기 이후
 ③ 분만후
 ④ 수술후
 ⑤ 피임후
 ⑥ 스트레스로 인한 폭식후
 ⑦ 허리, 무릎 관절염 치료후
 ⑧ 기타
- 21) 비만치료를 받는 까닭은?
 ① 건강 ② 미용 혹은 입을 옷이 없어서.

22) 다이어트를 해본 경험이 있습니까?

- ① 한 번도 해본 적이 없다.
- ② 해본 적이 있다.

23) 본인의 비만 형태는 어떻습니까?

- ①전체비만 ② 상체비만
- ③복부비만 ④하체비만

2. 통계분석방법

체질과 각 문항과의 관련성에 대한 檢證을 위해서는 非모수 統計分析方法중의 하나인 交叉分析을 사용하였다. 설문 결과의 통계처리는 통계처리package인 SPSS/pc+를 사용하였으며, P값이 최소 0.05이하의 값을 보이는 경우 有意味한 차이의 한계로 삼았다.

III. 결 과

1. 비만인의 체질분포

비만환자의 체질분포는 전체101명중 태음인이 82명(81.2%), 소음인이 16명(15.8%), 소양인이 3명(3%)로 태음인이 제일 많았다.

<표 1> 사상체질별 분류표

체 질	case	%
태음인	82	81.2
소음인	16	15.8
소양인	3	3
태양인	.	.
합 계	101	100

2. 식사시간에 대한 비만인의 체질별 분포

식습관 알아보기 문항중 식사하는데 걸리는 시간을 묻는 질문에 태음인의 54.5%가 식사시간이10~20분, 태음인의 24.8%가 식사시간이 10분 이전이며 30분 이상 천천히 먹는 사람은 2명에 불과했다. 소음인은 16명중 8명인 50%가 10~20분, 4명인 25%가 10분 이전, 4명인 25%가 30분 이상 천천히 씹어 먹는다고 답하였다. 비만자의 체질별 유의성은 천천히 씹어 먹는다는 문항에 소음인이 유의성 있게 나왔다.

<표 2> 식사하는데 걸리는 시간 : 30분 이상 씹어서 천천히 먹는다.

문항표기	소양인	태음인	소음인	계
아니오	3	79	12	94 93.1
예		3	4	7 6.9
계	3 3.0	82 81.2	16 15.8	101 100.0

chi - Square D.F. Significance Min E. F.
9.68332 2 0.00789 0.208
Cells with E.F. <5
3 of 6

3. 수면습관에 대한 비만인의 체질별 분포

수면 습관을 알아 보는 문항중 본인의 수면형태를 묻는 질문에 태음인 82명중 48명인 58.5%가 밤늦게 잠이 들어 아침에 일어나기 힘들다고 대답하였으며 11명인 13.4%가 언제든지 가리지 않고 잘 잔다고 답하였으며 14명인 17%가 별로 잠이 없다고 대답하였으며 9명인 8.9%가 초저녁잠이 많다고 답하였다. 소음인은 16명중 10명인 62.5%가 밤늦게 잠이 들어 아침에 일어나기 힘들다고 답하였으며 3

명인 18.5%가 초저녁잠이 많다고 답하였고 2명인 12.5%가 언제든지 잘 잔다고 답하였고 1명만이 별로 잠이 없다고 답하였다. 체질간의 유의성은 소음인이 초저녁잠이 많다고 답한 것이 유의성이 있게 나왔다.

〈표 3〉 수면 형태 : 초저녁 잠이 많다.

문항표기	소양인	태음인	소음인	계
아니오	1	73	13	87 86.1
예	2	9	3	14 13.9
계	3 3.0	82 81.2	16 15.8	101 100.0

chi - Square D.F. Significance Min E. F.
7.89819 2 0.01927 0.416
Cells with E. F. <5
3 of 6

4. 비만치료를 받는 이유에 대한 비만인의 체질별 분포

비만원인과 인식을 알아보기 위한 문항에서 비만치료를 받는 이유를 묻는 질문에 태음인 82명중 44명인 53.7%가 건강을 위해서 비만치료를 받는다고

〈표 4〉 건강을 위해서 비만 치료를 받는다.

문항표기	소양인	태음인	소음인	계
아니오	3	38	13	54 53.5
예		44	3	47 46.5
계	3 3.0	82 81.2	16 15.8	101 100.0

chi - Square D.F. Significance Min E. F.
9.24830 2 0.01927 1.396
Cells with E. F. <5
3 of 6

답하고 38명인 46.3%가 미용을 위해서 비만치료를 받는다고 답하였다. 소음인에 있어서는 16명 중 3명인 18.7%가 건강을 위해서 비만치료를 받는다고 답하고 13명인 81.3%가 미용을 위해서 비만치료를 받는다고 답하였다. 태음인의 건강을 위해서 비만치료를 받는다는 대답이 유의성이 있었고 소음인의 미용을 위해서 비만치료를 받는다는 대답이 유의성이 있었다.

〈표 5〉미용을 위해서 치료를 받는다.

문항표기	소양인	태음인	소음인	계
아니오		44	3	47 46.5
예	3	38	13	54 53.5
계	3 3.0	82 81.2	16 15.8	101 100.0

chi - Square D.F. Significance Min E. F.
9.24830 2 0.00981 1.396
Cells with E. F. <5
2 of 6

5. 비만 형태에 대한 비만인의 체질별 분포

비만 원인과 인식을 알아보기 위한 문항 중 비만 형태를 묻는 질문에 태음인 82명 중 55명인 67.1%가 전체비만이라 답하고 4명인 4.9%가 상체비만이라 답하고 11명인 13.4%가 복부비만이라 답하였으며 12명인 14.6%가 하체비만이라 답하였다. 소음인은 16명중 2명인 12.5%가 전체비만이라 답하고 6명인 37.5%가 복부비만이라 답하고 8명인 50%가 하체비만이라 답하였으며 상체비만이라 답한 사람은 한 명도 없었다. 태음인이 전체비만이라 답한 것에 유의성이 있었고 소음인이 복부비만이라 답한 것과 하체비만이라 답한 것에 유의성이 있었다.

〈표 6〉 비만형태 : 전체비만

문항표기	소양인	태음인	소음인	계
아니오	1	27	14	42 41.6
예	2	55	2	59 58.4
계	3 3.0	82 81.2	16 15.8	101 100.0

chi-Square D.F. Significance Min E. F.
16.50039 2 0.00026 1.248
Cells with E. F. < 5
2 of 6

〈표 7〉 비만형태 : 복부비만

문항표기	소양인	태음인	소음인	계
아니오	3	71	10	84 83.2
예		11	6	17 16.8
계	3 3.0	82 81.2	16 15.8	101 100.0

chi-Square D.F. Significance Min E. F.
6.17363 2 0.04562 0.505
Cells with E. F. < 5
3 of 6

〈표 8〉 비만형태 : 하체비만

문항표기	소양인	태음인	소음인	계
아니오	3	70	8	81 80.2
예		12	8	20 19.8
계	3 3.0	82 81.2	16 15.8	101 100.0

chi-Square D.F. Significance Min E. F.
11.30738 2 0.00350 0.594
Cells with E. F. < 5
3 of 6

IV. 고 찰

우리의 생활이 풍요로워지면서 비만은 급격히 늘어가며 각종 성인병을 유발시키며 우리의 건강을 위협하고 있다. 비만이란 단순한 체중과다를 의미하는 것이 아니라 우리 몸의 대사장애로 인해 체지방이 과잉 축적된 상태를 일컫는 것이다. 일반적으로 정상적인 개인의 이상적인 체중에서 10%초과된 것을 체중초과라고 간주하며 20%초과한 경우를 비만증이라 하며 30%초과하면 고도비만이라고 한다. 최근의 정의에 따르면 남자에 있어서는 체중의 25% 이상이 지방인 경우, 여자에 있어서는 체중의 30% 이상이 지방인 경우를 비만이라고 한다.¹¹⁾ 그래서 저체중이라도 체지방률을 측정하여 지방이 30%이상이면 비만이라고 진단되며 체중이 많이 나가더라도 근육량이 많고 체지방률이 적게 나간다면 비만이 아니다. 요즘은 저체중 비만이 많이 증가하고 있는 추세이다.

서양의학에서는 비만을 치료하기 위해서 여러 가지 시도를 하고 있는데 주된 치료는 칼로리 이론이 주가 되고 있는데 즉 칼로리의 흡수가 소모보다 많을 때 비만이 되며, 그러므로 비만치료는 칼로리의 흡수를 줄이고 소모를 늘리는 것이 그것이다. 칼로리의 흡수를 줄이기 위해서 절식, 단식 등의 방법을 행하고 있으며 칼로리의 소모를 늘리기 위하여 각종 운동요법이 행하여지고 있다. 서양의학에서 비만치료를 위해 개발된 약물로는 식욕을 억제하기 위한 중추신경억제제와 음식량을 줄이기 위해 위장내의 포만감을 유발시키는 약물이 있다. 그러나 이러한 약물이 부작용을 유발하여서 판매가 금지된 것도 있다. 이러한 두가지 약물의 형태는 모두 칼로리의 흡수를 줄이기 위한 시도에 불과하다. 하지만 이러한 칼로리 이론은 어떤 사람은 조금만 먹어도 살이 찌며, 어떤 사람은 아무리 먹어도 찌지 않는 이유를

설명하지 못하고 있다. 지난 97년 미국에서는 '비만한 사람은 비만유전인자를 가지고 태어난다' 라는 유전자이론이 발표되었다. 즉 이번에 처음 발견된 열 생성 단백질을 조절하는 UCP-2 유전자를 많이 가지고 태어난 사람은 지방을 더 많이 연소시키는 반면 이 단백질이 적은 사람은 열량을 지방으로 저장하게 됨으로써 비만해진다는 것이다. 이 유전자이론으로 칼로리 이론은 근본적으로 수정이 필요하게 되었다.⁸⁾

그런데 이 유전자이론이 최근 미국에서 발표된 데 반해 한의학에서는 血實氣虛 하면 肥가 되고 氣實血虛하면 瘦가 된다³⁾고 하였고 肥, 肥人, 肥貴人⁵⁾, 肥胖⁶⁾ 등으로 표현하였으며 비만을 요증처럼 미용목적으로 비만을 해소하려하였거나 질병으로 인식하여 치료하려고 하였던 것은 아니며 다만 비만의 발생원인으로 膏粱珍味, 甘味の 음식을 많이 먹어서 생긴다고 하였으며 濕, 痰, 寒濕, 氣滯, 氣虛, 血瘀 등이 유발되어 비만이 발생한다고 하였다. 肥滿治法은 補氣健脾, 化濕利水, 祛痰消導, 活血通絡¹¹⁾ 등을 응용하였다.

또한 四象體質醫學에서는 모든 사람은 태어날 때부터 각 자의 체질을 타고나며 체질적 특성을 갖고 체질마다 잘 걸리는 병이 있다고 한다. 비만도 일종의 질병이기에 비만이 되기 쉬운 체질이 있을 것이다.

사상의학에서는 사람을 네가지 유형의 체질로 구분 지었으며 性質才幹, 體形氣像, 容貌詞氣가 차이가 있다⁴⁾고 하였는데 특히 體形氣像을 강조하여 체질별로 체격특성이 다르며 이것을 사상체질을 구분하는 체형기준으로 삼고 있다. 東醫壽世保元에서는 “太陽人の 體形과 氣像은 腦수의 起勢가 盛壯하고 허리의 서있는 形勢가 孤弱하다. 少陽人の 體形과 氣像은 胸襟의 벌어진 形勢가 盛壯하고 膀胱의 坐勢

가 孤弱하다. 太陰人の 體形과 氣像은 허리주위의 서 있는 形勢가 盛壯하고 腦수의 氣勢가 孤弱하다. 少陰人の 體形과 氣像은 膀胱의 坐勢가 盛壯하고 胸襟의 벌어진 形勢가 孤弱하다.”⁷⁾고 하였다. 이에 의하면 태양인, 소양인은 대체로 상체가 발달되어있고 하체가 허약한 체질이며 太陰人, 少陰人은 상체가 허약하고 하체가 발달한 체질임을 알 수 있다.¹²⁾ 특히 太陰人은 肝大肺少한 臟腑形局 인데 肺의 呼吸之力이 약해질수록 肝과 小腸의 吸取之力이 강력해져서 水穀의 溫氣가 상승하여 이루어지는 津海는 줄어들고, 상대적으로 水穀의 冷氣가 下降하여 이루어지는 油海와 血海의 濁滓로 생성되는 肌肉의 量이 늘어나면 그것이 곧 肥滿이 되는 것이다.¹¹⁾

그래서 태음인에서 비만이 많이 나타난다. 또한 소음인은 하체비만이 많이 나타난다고 보며 소양인은 상체비만이 많다고 알려져있다. 또한 체질간의 性質才幹, 容貌詞氣의 차이로 생활행태에서도 차이가 난다고 하였다. 그래서 비만인의 생활행태와 체질간의 상관성을 연구하였고 그 결과는 아래와 같다.

1. 비만인의 체질분포

비만인의 체질분포는 전체101명중 태음인이 82명(81.2%), 소음인이 16명(15.8%), 소양인이 3명(3%)로 태음인 > 소음인 > 소양인 순으로 나타났으며 대다수의 비만인이 태음인으로 나타났다.

2. 식사시간에 대한 비만인의 체질별 분포

식습관 알아보기 문항중 식사하는데 걸리는 시간을 묻는 질문에 태음인의 54.5%가 식사시간이 10~20분, 태음인의 24.8%가 식사시간이 10분 이전이

며 30분 이상 천천히 먹는 사람은 2명에 불과했다. 소음인은 16명중 8명인 50%가 10~20분, 4명인 25%가 10분 이전, 4명인 25%가 30분 이상

천천히 씹어 먹는다고 답하였다. 비만자의 체질별 유의성은 '30분 이상 천천히 씹어 먹는다' 는 문항에 소음인이 유의성이 있게 나왔다. 이는 소음인이 다른 체질에 비하여 소화기능이 좋지 않아 비만이 오는 비율이 높다는 것을 나타내준다.

3. 수면습관에 대한 비만인의 체질별 분포

수면 습관을 알아보는 문항중 본인의 수면형태를 묻는 질문에 태음인 82명중 48명인 58.5%가 밤늦게 잠이 들어 아침에 일어나기 힘들다고 대답하였으며 11명인 13.4%가 언제든 지 가리지 않고 잘 잔다고 답하였으며 14명인 17%가 별로 잠이 없다고 대답하였으며 9명인 8.9%가 초저녁잠이 많다고 답하였다. 소음인은 16명중 10명인 62.5%가 밤늦게 잠이 들어 아침에 일어나기 힘들다고 답하였으며 3명인 18.5%가 초저녁잠이 많다고 답하였고 2명인 12.5%가 언제든 지 잘 잔다고 답하였고 1명만이 별로 잠이 없다고 답하였다. 체질간의 유의성은 초저녁잠이 많다고 답한 소음인에서 유의성이 있게 나왔다.

4. 비만 형태에 대한 비만자의 체질별 분포

비만 원인과 인식을 알아보기 위한 문항 중 비만 형태를 묻는 질문에 태음인 82명 중 55명인 67.1%가 전체비만이라 답하고 4명인 4.9%가 상체비만이라 답하고 11명인 13.4%가 복부비만이라 답하였으며 12명인 14.6%가 하체비만이라 답하였다. 소음인은 16명중 2명인 12.5%가 전체비만이라 답

하고 6명인 37.5%가 복부비만이라 답하고 8명인 50%가 하체비만이라 답하였으며 상체비만이라 답한 사람은 한 명도 없었다. 태음인이 전체비만이라 답한 것에 유의성이 있었고 소음인이 복부비만이라 답한 것과 하체비만이라 답한 것에 유의성이 있었다. 이는 이전까지 발표되었던 태음인이

전체비만인 경우가 많고 소음인이 하체비만이 많다는 연구들과 동일한 결과가 나온 것이며 특히 소음인의 경우 복부비만형태에 유의성이 있게 나온 것은 소음인의 경우 소화기가 좋지 않아 복부비만이 많이 발생한다고 사료된다.

5. 비만치료를 받는 이유에 대한 비만자의 체질별 분포

비만원인과 인식을 알아보기 위한 문항에서 비만 치료를 받는 이유를 묻는 질문에 태음인 82명중 44명인 53.7%가 건강을 위해서 비만치료를 받는다고 답하고 38명인 46.3%가 미용을 위해서 비만치료를 받는다고 답하였다. 소음인에 있어서는 16명 중 3명인 18.7%가 건강을 위해서 비만치료를 받는다고 답하고 13명인 81.3%가 미용을 위해서 비만치료를 받는다고 답하였다. 태음인의 건강을 위해서 비만치료를 받는다는 대답이 유의성이 있었고, 소음인의 미용을 위해서 비만치료를 받는다는 대답이 유의성이 있었다. 이는 태음인의 경우 전체비만이 많고 비만도가 높은 경우가 많으며 비만으로 인한 합병증이 많이 나타나므로 다른 체질에 비해서 건강을 위해 비만치료를 받는 경우가 많은 것으로 생각된다. 소음인의 경우는 전체비만보다도 하체비만인 경우가 많으므로 옷을 입을 경우에 stress를 받는 경우가 많아서 건강보다는 미용을 위해서 치료를 받는 것에 유의성이 있다고 나온 것으로 생각된다. 기혼자와

미혼자의 비율을 보면 기혼자 38명중 31명(81.6%)가 건강을 위해서 라고 대답하고 7명(18.4%)가 미용을 위해서 비만치료를 한다고 답하였다. 미혼자는 63명중 20명(31.7%)가 건강을 위해서 비만치료를 하며 43명(68.3%)가 미용을 위해서 비만치료를 받는다고 답하였다. 이로써 비만치료를 받는 관점이 기혼자와 미혼자 사이에 큰 차이가 있는 것을 알 수 있다.

이외에 체질간의 유의성을 찾지는 못하였지만 비만인의 특성을 알 수 있었는데 비만인은 세끼 식사중 점심, 저녁 식사량이 많았으며 77명(76.2%)가 배가 고파서가 아닌 습관적으로 간식을 한다고 답하였다. 이는 비만환자의 잘못된 식습관으로 비만치료를 하기 위해선 개선되어야할 식습관이라고 본다. 또 육식을 많이 하면 살이 찐다고 생각을 하지만 48명(47.5%)가 곡류(밥, 떡, 국수, 빵...)을 즐겨 먹는다고 답하였다. 이는 음식의 종류보다는 열량이 비만에 더 많은 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

수면습관에서는 58명(57.4%)가 밤늦게 잠이 들어 아침에 일어나기가 힘들다고 답하였는데 이러한 습관으로 인해 야식을 할 가능성이 높아지기 때문에 비만이 되기가 쉽다.

운동습관에서는 85명(84.2%)가 거의 운동을 하지 않고 움직이는 것을 싫어한다고 답하였는데 이는 비만인의 전형적인 생활습관이며 이로써 비만인은 먹는 것을 즐기면서 운동은 거의 하지 않아 비만이 많이 발생한다는 것을 알 수 있다.

비만의 원인에서는 태음인의 경우 어릴 때부터 비만한 자와 사춘기 이후로 비만한 자를 합한 경우가 48명(58.5%)로 태음인은 소아비만으로 시작한 경우가 많았고 기혼자 38명중 18명(48.4%)가 분만 후에 비만이 되었다고 답하였다. 이는 분만으로 인해 氣血順環이나 代謝障礙가 나타나고 더불어서 산

후의 과잉 영양섭취와 운동부족으로 인해 비만이 나타나는 것으로 볼 수 있다. 따라서 기혼자는 산후에 적극적으로 체중조절에 관심을 가져야 할 것으로 본다.

본 연구결과에 나타났듯이 비만환자의 대부분이 태음인으로, 다른 체질에 비해 비만이 될 가능성이 많으므로 태음인은 일상생활에서 많은 주의가 필요하며, 소음인의 경우도 하체비만의 가능성이 타 체질에 비해서 높으므로 하체의 혈액순환이 잘 되도록 운동을 게을리 하지 말며 일상생활에서의 올바른 자세도 필요할 것으로 본다.

본 연구에서 사상체질설문지를 나라한의원에서 만든 설문지를 이용하였는데 이는 객관성과 타당성이 검증되지 아니하였다. 이는 차후에 다시 검토되어야 할 것으로 사료된다.

V. 결 론

부산시 부산진구 부전동 나라한의원에 비만증으로 치료를 받는 여자 환자 101명을 대상으로 하여 체질과 비만인의 생활행태의 상관성에 관한 연구결과는 다음과 같다.

1. 비만증 환자의 81.2%가 태음인, 15.8%가 소음인, 3%가 소양인이었다.
2. 소음인이 식사시간이 30분 이상인 경우가 유의성이 있었다.
3. 소음인이 초저녁잠이 많다는데 유의성이 있었다.
4. 태음인이 전체비만에서 유의성이 있었고, 소음인에서는 복부비만과 하체비만에 유의성이 있었다.

이상으로 미루어 보아 체질별 비만환자의 생활행

태에 차이가 나므로 비만치료에 있어서 체질별 비만 환자의 생활행태를 개선하면 보다 나은 비만치료효과가 있을 것으로 기대된다.

본 연구에서 사용한 사상체질감별설문지가 사상의학회에서 작성한 설문지가 아니고 개인적으로 작성한 체질감별설문지라 객관성과 타당성이 검증되지 아니하였다. 다음 연구에서 이부분이 고려되어 연구되어진다면 보다 좋은 연구 결과가 나올 것으로 본다.

10. 김달래, 백태현 : 사상체질과 비만의 상관성에 관한 임상적 연구, 사상의학회지, 1996 : 8(1) : 319-335.

11. 이기주, 전병훈, 김경요 : 太陰調胃湯이 白鼠의 肥滿症 및 誘導肥滿細胞에 미치는 영향, 사상의학회지, 1996 : 8(2) : 219-235.

12. 조민상, 고병희, 송일병 : 비만환자의 체질적 특징에 대한 임상적 고찰, 사상의학회지, 1998 : 10(2) : 485-511.

참 고 문 헌

1. 대한비만학회 : 임상비만학, 서울, 고려의학, 1995 : 184, 219.

2. 주정빈, 주인탁, 주의탁 : 요통,골관절염,골다공증,비만 운동으로 이김시다, 서울, 최신의학사, 1998: 274-280.

3. 許俊 : 國譯增補 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1992: 384.

4. 홍순용, 이을호 譯: 四象醫學原論, 서울, 杏林出版, 1985 : 132-144.

5. 馬元臺, 張隱庵 : 皇帝內經 素問靈樞解釋, 서울, 成輔社, 1975 : 素問 224, 靈樞 272-273

6. 中醫研究院 主編 : 中醫症狀鑑別診斷學, 北京, 人民衛生出版, 1987 : 43.

7. 김경요: 太,少陰人,少陽人의 처방이 Gold thio-glucose로 유발된 白鼠의 肥滿症에 미치는 效果, 사상의학회지, 1996 : 8(1) : 295-316

8. 김석, 김태희 : 동의보감을 위주로 본 비만의 원인, 증상, 치료법 연구, 대한한방비만학회, 1998: 4-5.

9. 김달래 : 비만인의 생활특성과 사상체질에 관한 연구, 사상의학회지, 1997: 9(1) : 303-313

부 록

[체질 설문지] 이름 : _____

* 자신에게 해당되는 번호에 하나만 0표 하세요! 애매하더라도 건너뛰면 안됩니다.

1. 자신의 골격에 해당되는 것은?
 - (1) 손목, 발목의 뼈대와 허리가 비교적 굵은 편이며 체구가 듬직해 보인다.
 - (2) 뼈가 가늘고 균형이 잡혀 날씬하다.
 - (3) 뼈대가 단단하며 다부져 보이고, 상체가 하체보다 발달되어 있다.
 - (4) 몸에 비해 머리가 크며 목덜미가 튼튼하나, 허리부분이 약하다.
2. 자신의 용모에 해당되는 것은?
 - (1) 이목구비가 크편이며 입술이 두텁다.
 - (2) 얼굴이 가름하고 계란형이며 이목구비가 작고 오밀조밀하다.
 - (3) 얼굴이 다소 길고 입이 크지 않고 턱이 뾰족한 편이다.

(4) 이마가 넓고 광대뼈가 나와있으며 정수리가 솟아있다.

3. 자신의 피부에 해당되는 것은?

- (1) 피부가 비교적 두껍고 몸 전체가 지방이 많은 편이다.
- (2) 얼굴이 비교적 희며 혈색이 없어 보인다.
- (3) 얼굴색은 가무잡잡하고 혹은 붉은 빛이 돈다.
- (4) 얼굴색은 흰 편이며 살이 없어서 얇다.

4. 자신의 손과 발에 해당되는 것은?

- (1) 손발이 따뜻한 편이며 겨울에는 쉽게 건조해진다.
- (2) 손가락이 가름하고 찬 편이며 겨울에는 몹시 차다.
- (3) 상체가 길고 가슴이 발달하고 손이 강하나 허리와 하체가 약하다.
- (4) 손발이 따뜻하나 힘이 없다.

5. 자신의 몸에 해당되는 것은?

- (1) 땀구멍이 큰 편이고 남들보다 비교적 땀이 많은 편이다.
- (2) 상체보다 하체가 발달되었고 손 힘이 약하다.
- (3) 눈빛이 비교적 강하고 혹은 남이 시선을 맞추기를 꺼려한다.
- (4) 머리가 크고 머리끝(정수리)이 솟아 있다.

6. 자신의 걸음걸이에 해당되는 것은?

- (1) 걸음이 느리고 무게 있게 걷는다.
- (2) 걸음걸이가 자연스럽고 암전하다.
- (3) 걸음걸이가 빠르고 몸을 좌우로 흔드는 편

이며 곳곳해 보인다.

(4) 걸음걸이가 꼳꼳하고 어색하다.

7. 자신의 성격에 해당되는 것은?

- (1) 보수적이고 변화를 싫어하며 움직이기를 싫어하지만, 결단을 내려야 될때는 과감히 한다.
- (2) 내성적이고 수줍음이 많아 자기 의견을 잘 표현하지 않지만, 질문에 대한 대답은 또박 또박 잘 얘기하는 편이다.
- (3) 매사에 활동적이고 진취적이며 열성적이며, 앞에 놓인 일을 미루는 사람을 보면 답답해진다.
- (4) 강한 성격이고 적극적이며 과단성이 있고 집요하다.

8. 자신의 성격에 해당되는 것은?

- (1) 밖의 일보다 집안 일을 중시하고, 꼭 필요한 활동이 아니면 가급적 피한다.
- (2) 생각을 많이 하며, 예술과 문학 서정적인 면이 많고 직감력이 좋으며 예민한 편이다.
- (3) 봉사정신이나 정의감이 많고 적극적이고 솔직담백한 성격이다.
- (4) 카리스마나 독재적인 기질을 가지고 있고 대중적이다.

9. 자신의 성격에 해당되는 것은?

- (1) 과묵하며 남의 얘기를 끝가지 잘 듣는 편이어서, 다른 사람이 자신에게 고민거리를 잘 말한다.
- (2) 소심한 면이 많으며 섬세하고 남의 말에 민감한 편이다.
- (3) 경솔한 편이며 성격이 비교적 급하나 순간

판단력이 빠르며, 판단을 너무 빨리해서 실수할 때가 많다.

(4) 행동에 거침이 없고 냉정한 편이다.

10. 자신의 성격에 해당되는 것은?

(1) 매사에 신중하여 주위사람이 보기에 믿음직하다.

(2) 성격이 부드럽고 침착하며 생각을 많이 하고 빈틈이 없다.

(3) 판단력이 빠르고 순발력과 창의력이 좋다.

(4) 친하든 친하지 않든 불문하고 남과 잘 사귀는 편이다.

11. 자신의 성격에 해당되는 것은?

(1) 남들이 보기에 일이나 공부를 하는데는 꾸준한 노력과 인내심이 많은 걸로 생각한다.

(2) 자신에 이익이 되는 일은 적극적으로 하며 불이익이라고 생각되면 하지 않는다.

(3) 아이디어가 많아서 없는 일을 새롭게 잘 만드나 곧 실증을 잘 느낀다.

(4) 생각한 일은 어떻게 하고서도 성취하고야 만다.

12. 자신의 성격에 해당되는 것은?

(1) 예의바르고 점잖게 처신하며 불필요하게 일을 벌이지 않는다.

(2) 이기적인 면이 많지만 소심함 때문에 여러 사람 앞에서는 욕심을 드러내지 못한다.

(3) 꾸준하고 장기적인 일은 아주 약하지만, 단기간에 계획된 일은 잘한다.

(4) 아집이 매우 강하며 뚜렷한 개인적인 역사관을 갖고 있다.

13. 자신의 성격에 해당되는 것은?

(1) 점잖은 듯하나 의심이 많고 욕심이 많으나 내색을 잘하지 않는다.

(2) 생각을 많이 하는 편이어서 오히려 빨리 결정을 못하고, 해야되는 일을 명확하지만, 마음이 어려서 추진력이 약하다.

(3) 바깥일이나 남의 일을 더 좋아해서, 가정이나 자신의 일을 소홀히 하는 경향이 있다.

(4) 자신의 잘못을 후회하거나 인정할 줄 모른다.

14. 자신의 성격에 해당되는 것은?

(1) 자신의 생각을 잘 내색 안하기 때문에 다른 사람으로부터 속이 깊다거나, 도대체 속을 잘 알 수 없다는 소리를 곧잘 듣는다.

(2) 섬세한 면이 많고 조그만 일에도 예민하며 상대방의 입장을 먼저 생각한다.

(3) 덩벙대고 쉽게 일을 결정해 버려 후회할 때가 많지만 금방 잊어버린다.

(4) 일이 마음먹은 대로 안되면 남에게 화를 내는 것 같다.

15. 자신의 성격에 해당되는 것은?

(1) 듄직하여 말수가 적고 간혹 더듬기도 한다.

(2) 말이 많지 않으나 가까운 사이와는 말을 많이 하는 편이다.

(3) 말이 많은 편이며 잘 끼여들며 남의 비밀을 참지 못하고 얘기해 버리는 경향이 많다.

(4) 수다스럽지는 않지만 누구한테나 거리낌없이 과격하게 말을 한다.

16. 자신의 성격에 해당되는 것은?

(1) 오락을 좋아하며 겁을 잘 내고 게으른 편이

지만, 중요한 승부에서는 강하다.

- (2) 질투심이나 시기심이 많고, 한번 감정이 상하면 오래가며, 마음의 상처를 쉽게 잊지 못한다.
- (3) 다정다감하여 이해타산에 얽매어 활동하지 않고, 조그만 일은 무시해 버린다.
- (4) 대중적인 반면에 세심하고 치밀한 면이 부족하다.

17. 자신과 성격적인 이미지가 닮았다고 생각되는 사람은?

- (1) 텔런트 최불암, 강부자처럼 듬직하고 말이 없어 보인다고 한다.
- (2) 가수 강수지처럼 여러모이거나, 텔런트 박상원처럼 침착하고 부드러운 보인다.
- (3) 개그맨 이경규, 김국진처럼 순발력이 좋고 잘 떠든다.
- (4) 나폴레옹, 히틀러, 박정희처럼 몸이 마르고 집념이 있으며 대중적인 이미지가 있다.

18. 좋아하는 음식이 가장 많이 들어있는 항목은?

- (1) 밀가루음식, 콩, 고구마, 설탕, 쇠고기, 우유, 버터, 치즈, 명란젓, 장어, 도라지, 당근, 더덕, 연근, 고사리, 버섯
- (2) 닭고기, 개고기, 염소고기, 꿀, 참쌀, 차조, 감자, 명태, 조기, 시금치, 양배추, 파, 카레, 후추, 마늘
- (3) 돼지고기, 보리, 쌀, 녹두, 배추, 오이, 상추, 굴, 해삼, 멧게, 전복, 새우, 게, 복어, 생맥주, 얼음, 찬음료
- (4) 메밀, 냉면, 새우, 조개류 (굴, 소라, 전복), 게, 해삼, 순채나물, 야채등 채소류

19. 좋아하는 과일이 가장 많이 들어있는 항목은?

- (1) 배, 밤, 잣, 호도, 은행, 살구
- (2) 사과, 귤, 토마토, 복숭아, 대추
- (3) 수박, 참외, 딸기, 바나나, 파인애플
- (4) 포도, 머루(다래), 감, 앵두, 모과

20. 자신에게 잘 안 맞는 음식이라고 생각되는 것이 많은 항목은?

- (1) 닭고기(삼계탕), 달걀, 돼지고기, 개고기, 염소고기, 사과, 커피, 인삼차, 꿀, 생강차
- (2) 냉면, 참외, 수박, 찬 우유, 빙과류, 생맥주, 보리밥, 돼지고기, 오징어, 밀가루음식
- (3) 맵고 짠 음식, 닭고기, 개고기, 염소고기, 꿀, 인삼, 엿, 땅콩
- (4) 맵고 짠 음식, 뜨거운 음식, 지방질이 많은 음식, 쇠고기, 설탕, 무, 조기

21. 보통 어떤 음식류를 좋아하십니까?

- (1) 따뜻한 음식과 육식을 좋아함
- (2) 뜨거운 음식을 좋아하고 찬음식과 비린 생선을 싫어함
- (3) 찬 음식, 채소, 생선을 좋아함
- (4) 시원한 음식을 좋아하고 육식을 싫어함

* 자신에게 해당된 번호의 개수를 세어서 적어주세요.

1번	2번	3번	4번