

사상 체질별 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계 연구

복혜자^{1*} · 이의주²

¹고려대학교 사범대학 가정교육과 식품영양학전공, ²경희대학교 한방의학부 사상체질학과

The Relationship between Intake of Food Unconformable to Each Sasang Constitution and Recognition of Irregular Symptoms of Health Condition

Hye-Ja Bok^{1*} and Ui-Joo Lee²

¹Dept. of Home Economics Education, Food Science and Nutrition Major, the Graduate School of Education, Korea University, Seoul 136-701, Korea

²Dept. of Sasang Constitution, Kyunghee University, Seoul 130-701, Korea

Abstract

This study was conducted to determine the relationship between intake of food unconformable to each Sasang constitution and the recognition of irregular symptoms of health condition. The study subjects, 362 university students nationwide, were classified according to their Sasang constitution. Regarding the correlation between intake of constitutionally unconformable food and health recognition, the Soeum type showed a positive correlation between unconformable food intake and multiple subjective symptoms. According to the detailed food type, the Soyang type showed a positive correlation between chicken intake and the symptoms of eyes and skin, and between pepper intake and multiple subjective symptoms. The Soeum type showed a negative correlation between mackerel intake and the symptoms of mouth and anus. A negative correlation was observed between mung-bean intake and multiple subjective symptoms, and this tendency persisted in the correlations between nonglutinous millet intake and multiple subjective symptoms, between wheat powder intake and multiple subjective symptoms, and not only the symptoms of the respiratory system but also eyes and skin. Positive correlations were found between banana intake and multiple subjective symptoms, and between mile intake and the symptoms of the respiratory system. However, the Taeum type didn't display any significant correlation with any food type.

Key words : Sasang constitution, subjective health recognition, medicinal food, THI, intakes of food.

서론

사람은 누구나 태어날 때부터 예외 없이 네 종류의 체질(태양인, 태음인, 소양인, 소음인) 중 어느 하나의 체질을 반드시 타고 태어난다(이제마 2002).

그러나 사상 체질중 같은 체질이라 하여도 특정한 질병이 어느 특정인에게만 생길 수 있으며 성별과 연령에 따라서 사상 체질이 각기 다를 수 있는데 이러한 것을 깊이 있게 연구하는 학문과 한의학이 전통 사상 체질 의학이다.

전통 의학인 사상 체질학을 완성시킨 동무공(이제마)의 학문은 사상 체질을 바탕으로 한 '인간학'과 '체질 의학'으로 귀결되는데 '인간학'은 도덕적으로 완성된 인간의 추구이며 '체질 의학'은 의학적으로 건강한 인간을 추구하는 것이 목적이다(이의주 2002).

사상 체질 의학은 광의적으로 정신과 육체의 안녕을 추구하지만 그의 실천 단계로서 일상 생활중 식생활의 조절과 함께 섭생을 중요시하는데 자신의 체질에 대하여 이해하고 체질에 맞는 식습관을 통하여 보다 건강한 삶을 누릴 수 있어야 하며 체질에 따라 적합한 적응 식품은 적절히 섭취하고 비적응 식품은 섭취량을 줄이거나 피해 건강을 잘 유지할 수 있다는 이론으로 이는 건강의 부조화의 원인이 식품의 섭취와 연관되어 있으며 질병을 다스림에 있어 식품이 응용될 수 있다는 것을 강조하는 것이다(Song IB 1988).

전통 의학인 사상 체질학은 수천년간 동양의 우주와 자연, 인간과의 관계 원리를 바탕으로 수많은 시행 착오를 거치거나 혹은 한의학계의 자체적인 임상 실험과, 환자 내진의 연구 결과를 한의학계에서 이론적으로 정립되어 통용되고 있는 결과이기 때문에 현대 약선 음식 개발에 있어 적용하기에 매우 유용하다(이제마 2002, Koo SJ 2000, 이의주 2002, 한국한의학연구원 1999).

* Corresponding author : Hye-Ja Bok, Tel : +82-2-2645-6513, Fax : +82-2-2645-6531, E-mail : jebk@unitel.co.kr

사상 체질학에서 분류하여 통용되고 있는 체질 식이 중 비적응 식품은 적응 식품에 비해 종류가 한정되어 쉽게 파악·이해될 수 있고 실제 일상 음식의 조리법을 함에 있어 한의학적 이론까지 고려할 수 없는 상황시 비교적 오류를 범하지 않고 손쉽게 체질을 고려한 음식을 선별하여 조리할 수 있으며 섭취할 수가 있다.

현재 정립되어 있는 사상 체질과 질병, 비적응 식품과의 관계를 살펴보면 다음과 같다.

소양인은 소화기에 열이 많고 성격이 급하여, 당뇨병, 고혈압, 알레르기 질환의 위험성이 많아 불의 힘을 이용한 음식과 약은 피하는 것이 유익하며, 자극성과 방향성이 강한 음식인 맵고 짠 음식을 경계해야 한다. 따라서 소양인의 경우 닭고기, 고추, 마늘, 생강, 파, 카레, 후추, 꿀 등이 비적응 식품으로 분류되고 있다.

소음인은 소화기가 약하여 소식하는 체질군으로 차가운 음식과 성질이 냉한 음식을 피하는 것이 유익하고 찬 성질의 음식과 생식은 소화에 영향을 미쳐 설사와 소화 불량 등의 원인이 된다. 따라서 소음인인 경우는 메추리알, 밀가루, 보리, 녹두, 돼지고기, 우유, 고등어, 쫄면, 오징어, 바나나, 수박, 참외 등이 비적응 식품으로 분류되고 있다.

태음인은 폐의 기능이 약하여 호흡기 및 순환기 계통의 병과 비만, 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 중풍과 같은 심혈 관계 질환이 생길 수 있는 체질로서 태음인의 경우 닭고기, 돼지고기, 계란, 사과, 마늘, 생강, 후추, 커피, 꿀 등이 비적응 식품으로 분류되고 있다.

태양인은 기운이 위로 상승하기 쉬운 체질로 기운이 맑고 평탄한 음식이나 지방질이 적은 해물이나 채소 등이 좋다. 따라서 태양인의 경우 자극성이 있거나 중탁한 음식, 신열(辛熱)한 음식인 육류, 밀가루 음식 등이 비적응 식품으로 분류되고 있다(한국한의학연구원 1999).

그러나 구체적인 임상 실험의 결과로 기초 자료를 일반인들에게 이해하기 쉽도록 제시하는 기본적인 약선 음식의 개발이나, 일상적인 식생활에서의 섭생을 위한 연구는 아직 미흡한 상태이다.

또한 사상 체질에 따른 식품의 적합성 여부가 각 한의학자의 이론이나 문헌마다 차이를 나타내고 있으며 약리적 효능도 견해의 차이를 보이고 있어 연구의 어려움이 있다. 따라서 통합적 조사를 통한 사상 체질 식이의 약리적 효과 검증이 필요하다.

현재 사상 체질별 약성 식품과 건강과의 관계를 조사 또는 실험한 국내 연구를 살펴보면 다음과 같다. Park KS *et al*(1998)에 의하면 비적응 식품이 각 체질에 따라 혈액내 총 콜레스테롤, 중성 지방, 포도당, 총 단백질, Blood urea nitrogen(BUN), 칼슘과 인 성분과 노중 칼륨과 염소의 농도가 일

관되지 않지만 영향을 미치는 것으로 분석되었고, Baek TH *et al*(2004)의 체질별 소화에 대한 조사 연구에서 소음인이 태양인과 태음인보다 소화력이 떨어진다는 조사 연구 등이 있었다. 그러나 적응 식품 및 비적응 식품의 취와 건강과의 구체적인 연구가 부족한 실정이며 이러한 문제를 해결하기 위해서는 전통 체질 이론에서 제시되는 식품과 건강과의 상관관계의 범위를 넓혀 파악할 필요성이 제기된다.

따라서 본 연구는 사상 의학의 체질 분류법에 따른 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도가 서로 상관관계가 있는지를 알아보고 기존 전통 체질 분류가 일반화될 수 있는지, 비적응 식품을 섭취할 경우 신체의 어느 부분에 이상 증상 발현이 증가되었는지를 알아보고 전통 체질 이론을 바탕으로 한 약선 음식 개발에 기초 자료로 활용하고자 한다.

조사 방법

1. 조사 대상자

사상 체질별 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계를 알아보기 위하여 각 지역별 대학생을 대상으로 임의 할당 추출법을 이용하여 조사 대상자 400명을 대상으로 2005년 9월 1일부터 11월 30일까지 설문조사를 실시하였고 분석은 불성실 응답자와 체질 분류가 되지 않는 38부를 제외한 362부를 대상으로 실시하였다. 본 연구 대상 학생 중에는 태양인 체질이 한 명도 없었다. 그 이유로는 태양인은 1만명당 3~4명 정도로 나타나는 매우 희귀한 체질이기 때문이다.

2. 조사 내용 및 방법

1) 사상 체질 조사

사상 체질 조사는 사상 체질 분류 검사지 QSCCⅡ(Questionnaire for Sasang Constitution Classification Ⅱ)를 사용하였고

Table 1. Research participants and their physical constitution classification by Sasang medicine

	Soyang -In	Soeum -In	Taeum -In	Taeyang -In	Total
Kyongsang	30	35	18	0	83
Seoul · Kyongi	46	12	33	0	91
Cheola	15	25	22	0	62
Chungcheong	25	14	18	0	57
Kangwon	27	19	23	0	69
Total	143	105	114	0	362

Win QSCCⅡ 99 version에 입력하여 네가지 체질로 분류하였으며 설문자들의 사상 체질 판별 검사 결과는 경희대학교 한의학부 사상체질연구소에 의뢰하여 결과를 얻었다.

2) 섭취도 조사

조사 대상자의 부적응 식품 섭취량에 대한 조사는 ‘거의 먹지 않음’, ‘먹지 않는 편’, ‘보통’, ‘먹는 편’, ‘자주 먹는 편’으로 나눈 5점 척도를 사용하였다. 따라서 본 연구에서 섭취도 점수가 늘어난다는 것은 섭취량이 많아진다는 것을 의미한다.

사상 체질별 비적응 식품은 한국한의학연구원(1999)이 분류한 30가지 식재료를 사용하였다. 비적응 식품은 소양인에서는 닭고기, 고추, 마늘, 생강, 파, 카레, 후추, 꿀이 포함되고 소음인의 경우는 메좁쌀, 밀가루, 보리, 녹두, 돼지고기, 우유, 고등어, 콩치, 오징어, 바나나, 수박, 참외, 생맥주가 포함되며 태음인은 닭고기, 돼지고기, 계란, 사과, 마늘, 생강, 후추, 커피, 꿀이 포함되었다.

3) 건강 자각도 조사

건강 자각도는 THI(Todai Health Index) 건강 조사표를 이용하여 조사 대상자의 주관적인 건강 자각도를 측정하였다(Lee SH 1995). THI는 CMI(Cornell Medical Index)의 취약점을 개선하여 동양인에게 맞도록 합리적으로 척도화된 질문지로 총 128개의 문항 중 5개 항목 25문항만을 선별, 점수를 부여하는 5점 척도를 사용하였다.

Table 2의 THI health check list 세부 항목별로는 다음과 같다.

- 다자각 질환(현기증, 어깨결림, 두통, 손발힘이 빠짐, 발열)
- 호흡기계 질환(코막힘, 목 아픔, 호흡곤란, 감기, 기침, 가래, 목 건조)
- 눈, 피부질환(충혈, 피부가려움, 부스럼, 눈곱킴, 눈이 아픔, 두드러기)
- 구강, 항문질환(변비, 치질, 입안이 험)
- 소화기계 질환(소화장애, 체합, 복통, 설사)

따라서 본 연구에서 건강 자각도 점수가 늘어난다는 것은 건강 자각 증상이 높다는 것을 의미한다.

3. 통계 처리 방법

본 연구의 결과는 SPSS 11 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 각 체질별 비적응 식품 섭취도의 상관관계를 알아보기 위하여 단순 상관관계 분석을 실시하였다.

본 연구에 있어서 상관 계수(correlation coefficient: r)는 상관관계의 강도를 나타내는 것으로 양(+)의 상관관계는 섭취도가 많아질수록 건강 자각도 증상이 높아지는 것이고 음(-)의 상관관계는 섭취도가 많아질수록 건강 자각도 증상이 낮아진다는 것을 의미한다.

결과 및 고찰

1. 연구 대상자의 일반적인 특성

연구 대상자는 전국의 남녀 대학생 400명을 대상으로 설문하였으며 불성실 응답자를 제외한 362명의 체질 판정의 결과는 소양인 143명, 소음인 105명, 태음인 114명이었고 태양인은 한 명도 없었다.

2. 사상 체질별 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계

사상 체질별 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계를 살펴본 결과는 Table 3과 같았다.

1) 소양인

소양인은 비적응 식품의 섭취도가 높을수록 다자각 증상($r=.090$), 호흡기계 증상($r=.099$), 눈·피부 증상($r=.138$)과, 소화기계 증상($r=.028$)이 높아져 신체적인 자각 증상을 느끼었다고 조사되었으나 구강·항문 증상($r=-.067$)은 오히려 낮아지는 경향을 보였던 것으로 조사되었다.

2) 소음인

소음인은 비적응 식품 섭취도가 높을수록 다자각 증상($r=.225, p<.005$), 호흡기계 증상($r=.169$), 구강·항문 증상($r=.131$), 소화기계 증상($r=.032$) 등 자각 증상이 높아지는 경

Table 2. THI health check list

Organs	Check list
Multiple subjective symptoms	‘vertigo’, ‘pain in the shoulder’, ‘headache’, ‘lethargic hands and feet’, ‘fever’
Respiratory system	‘stuffy nose’, ‘sore throat’, ‘dyspnea’, ‘cold’, ‘cough’, ‘phlegm’, ‘dry throat’
Eye and skin	‘blood-shot eyes’, ‘itchy skin’, ‘boil’, ‘gummy eyes’, ‘pain in the eyes’, ‘rash’
Mouth and anus	‘constipation’, ‘hemorrhoids’
Digestive system	‘digestive problem’, ‘indigestion’, ‘stomach ache’, ‘diarrhea’

향을 보여 신체적으로 이상 징후가 발현되었고 눈·피부 증상($r=.014$)은 낮아지는 경향을 보였으나 이중 통계적으로 유의한 증상은 다자각 증상뿐이었다.

3) 태음인

태음인은 비적응 식품 섭취도가 높을수록 호흡기계 증상($r=.030$), 구강·항문 증상($r=.015$)이 높아져 호흡기와 구강·항문 등의 신체적인 자각 증상이 발현되었으나 다자각 증상($r=-.049$), 눈·피부 증상($r=.065$), 소화기계 증상($r=.108$)에서는 낮아지는 경향을 보여 자각 증상이 줄어들었음을 연구 조사 결과가 나타냈다.

3. 사상 체질별 세부적인 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계

1) 소양인 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계

소양인 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계는 Table 4와 같다.

(1) 고추

고추를 섭취한 후 소양인들에게 발현되었던 자각 증상들로 다자각 증상($r=.027$)과 눈·피부($r=.041$)증상은 양의 상관관계를 보였고 호흡기계 증상($r=-.093$), 구강·항문 증상($r=-.137$), 소화기계 증상($r=-.0094$)은 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(2) 꿀

꿀을 섭취한 후 소양인들에게 발현되었던 자각 증상들로 다자각 증상($r=.125$), 호흡기계 증상($r=.134$), 눈·피부 증상($r=.078$), 구강·항문 증상($r=.068$), 소화기계 증상($r=.061$) 모두 양의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

Table 3. Correlation between unconformable food intakes and the subjective health recognition of each constitution groups

Groups	Multiple subjective symptoms	Respiratory system	Eye/skin	Mouth/anus	Digestive system
Soyang-In	.090	.099	.138	-.067	.028
Soeum-In	.225*	.169	-.014	.131	.032
Taeum-In	-.049	.030	-.065	.015	-.108

* $p<0.05$.

(3) 닭고기

닭고기를 섭취한 후 소양인들에게 발현되었던 자각 증상들로 호흡기계 증상($r=.032$), 소화기계 증상($r=.037$)은 양의 상관관계를 보였고, 다자각 증상($r=-.040$)과 구강·항문 증상($r=-.011$)은 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다. 닭고기와 눈·피부 증상은 통계적으로 유의한 양의 상관관계($r=.222, p<0.01$)를 나타냈는데 이는 닭고기를 많이 먹을수록 소양인은 눈·피부 증상을 호소하는 응답자가 많았다는 것을 나타내는 것이다.

(4) 마늘

마늘을 섭취한 후 소양인들에게 발현되었던 자각 증상들로 다자각 증상($r=.132$), 호흡기계 증상($r=.072$), 눈·피부 증상($r=.034$), 소화기계 증상($r=.015$)이 양의 상관관계를 보였고 구강·항문 증상($r=-.023$)은 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(5) 생강

생강을 섭취한 후 소양인들에게 발현되었던 자각 증상들로 다자각 증상($r=.012$), 호흡기계 증상($r=.072$), 소화기계 증상($r=.032$)이 양의 상관관계를 보였고 눈·피부 증상($r=-.055$)과 구강·항문 증상($r=-.023$)은 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(6) 카레

Table 4. Correlation between the preference of unconformable food intakes and the subjective health recognition of the Soyang-In group

Foods	Multiple subjective symptoms	Respiratory system	Eye/skin	Mouth/anus	Digestive system
Chilli	.027	-.093	.041	-.137	-.094
Honey	.125	.134	.078	.068	.061
Chicken	-.040	.032	.222**	-.011	.037
Garlic	.132	.075	.034	-.104	.015
Ginger	.012	.072	-.055	-.023	.032
Curry	-.051	-.015	-.002	-.113	-.026
Green onion	.027	.140	.149	-.020	.043
Pepper	.172*	.077	-.028	.083	.104

* $p<0.05$, ** $p<0.01$.

카페를 섭취한 후 소양인들에게 발현되었던 자각 증상들은 다자각 증상($r=-.051$), 호흡기계 증상($r=-.015$), 눈·피부 증상($r=-.002$), 구강·항문 증상($r=-.113$), 소화기계 증상($r=-.026$) 모두 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(7) 파

파를 섭취한 후 소양인들에게 발현되었던 자각 증상들은 다자각 증상($r=.027$), 호흡기계 증상($r=.140$), 눈·피부 증상($r=.149$), 소화기계 증상($r=.043$)에서 양의 상관관계를 보였고 구강·항문 증상($r=-.020$)은 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(8) 후추

후추를 섭취한 후 소양인들에게 발현되었던 자각 증상들은 호흡기계 증상($r=.077$), 구강·항문 증상($r=.083$), 소화기계 증상($r=.104$)은 양의 상관관계를 보였고, 눈·피부 증상($r=-.028$)은 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다. 후추는 다자각 증상($r=.172, p<0.05$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타냈는데, 이는 후추를 많이 먹은 소양인일수록 다자각 증상을 호소하는 응답자가 많다는 것을 의미한다.

2) 사상 체질 중 소음인의 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계

소음인의 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계는 Table 5와 같다.

(1) 고등어

고등어를 섭취한 후 소음인들에게 발현되었던 자각 증상들은 다자각 증상($r=.061$), 호흡기계 증상($r=.119$), 소화기계 증상($r=.079$)과 양의 상관관계를 보였고 눈·피부 증상($r=-.006$)과는 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다. 고등어는 구강·항문 증상($r=.205, p<0.05$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타냈는데, 이는 고등어를 많이 먹은 소음인일수록 구강·항문 증상을 호소하는 응답자가 많다는 것을 의미한다.

(2) 콩치

콩치를 섭취한 후 소음인들에게 발현되었던 자각 증상들은 구강·항문 증상($r=.055$)에서 양의 상관관계를 보였고 다자각 증상($r=-.025$), 호흡기계 증상($r=-.014$), 눈·피부 증상($r=-.088$)과 소화기계 증상($r=-.010$)은 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(3) 녹두

녹두를 섭취한 후 소음인들에게 발현되었던 자각 증상들은 호흡기계 증상($r=.083$), 구강·항문 증상($r=.054$)이 양의 상관관계를 보였고 눈·피부 증상($r=-.006$), 소화기계 증상($r=-.017$)과는 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다. 녹두는 다자각 증상($r=.214, p<0.05$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타냈는데, 이는 녹두를 많이 먹은 소음인일수록 다자각 증상을 호소하는 응답자가 많다는 것을 의미한다.

(4) 돼지고기

돼지고기를 섭취한 후 소음인들에게 발현되었던 자각 증상들은 다자각 증상($r=.187$), 호흡기계 증상($r=.118$), 구강·항문 증상($r=.091$), 소화기계 증상($r=.064$)과 양의 상관관계를 보였고 눈·피부 증상($r=-.031$)과는 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(5) 메좁쌀

메좁쌀을 섭취한 후 소음인들에게 발현되었던 자각 증상

Table 5. Correlation between the preference of uncomfortable food intakes and the subjective health recognition of the Socum-In group

Foods	Multiple subjective symptoms	Respiratory system	Eye/skin	Mouth/anus	Digestive system
Mackerel	.061	.119	-.006	.205*	.079
Saury	-.025	-.014	-.088	.055	-.010
Mung-bean	.214*	.083	-.006	.054	-.017
Pork	.187	.118	-.031	.091	.064
Non-glutinous hulled millet	.276**	.111	.062	.155	.024
Wheat powder	.300**	.278**	.231*	.198	.221*
Banana	.210*	.129	.069	.101	.002
Graft beer	-.092	.029	-.192	-.022	-.070
Watermelon	.177	.077	-.034	-.021	-.062
Squid	.189	.055	.049	.058	.066
Milk	.151	.206*	.019	-.037	-.011
Melon	.009	-.038	-.041	-.031	-.078

* $p<0.05$, ** $p<0.01$.

들로는 호흡기계 증상($r=.111$), 눈·피부 증상($r=.062$), 구강·항문 증상($r=.155$), 소화기계 증상($r=.024$)에서 양의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다. 메좁쌀은 다자각 증상($r=.276$, $p<0.01$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타냈는데, 이는 메좁쌀을 많이 먹은 소음인일수록 다자각 증상을 호소하는 응답자가 많았다는 것을 의미한다.

(6) 밀가루

밀가루를 이용하여 만든 음식을 섭취한 후 소음인들에게 발현되었던 자각 증상들로는 구강·항문 증상($r=.198$)과 양의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다. 밀가루는 다자각 증상($r=.300$, $p<0.01$), 호흡기계 증상($r=.278$, $p<0.01$), 눈·피부 증상($r=.231$, $p<0.05$), 소화기계 증상($r=.221$, $p<0.05$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보였는데, 이는 밀가루를 많이 먹은 소음인일수록 다자각 증상, 호흡기계 증상, 눈·피부 증상, 소화기계 증상을 호소하는 응답자가 많다는 것을 의미한다.

(7) 바나나

바나나를 섭취한 후 소음인들에게 발현되었던 자각 증상들로는 호흡기계 증상($r=.129$), 눈·피부 증상($r=.069$), 구강·항문 증상($r=.101$), 소화기계 증상($r=.002$)에서 양의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다. 바나나는 다자각 증상($r=.210$, $p<0.05$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보였는데, 이는 바나나를 많이 먹은 소음인일수록 다자각 증상을 호소하는 응답자가 많다는 것을 의미한다.

(8) 생맥주

생맥주를 섭취한 후 소음인들에게 발현되었던 자각 증상들로는 호흡기계 증상($r=.029$)과 양의 상관관계를 보였고 다자각 증상($r=-.092$), 눈·피부 증상($r=-.192$), 구강·항문 증상($r=-.022$), 소화기계 증상($r=-.070$)과는 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(9) 수박

수박을 섭취한 후 소음인들에게 발현되었던 자각 증상들로는 다자각 증상($r=.177$), 호흡기계 증상($r=.077$)에서 양의 상관관계를 보였고 눈·피부 증상($r=-.034$), 구강·항문 증상($r=-.021$), 소화기계 증상($r=-.062$)과는 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(10) 오징어

오징어를 섭취한 후 소음인들에게 발현되었던 자각 증상들로는 다자각 증상($r=.189$), 호흡기계 증상($r=.055$), 눈·피부

증상($r=.049$), 구강·항문 증상($r=.058$), 소화기계 증상($r=.066$) 모두 양의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(11) 우유

우유를 섭취한 후 소음인들에게 발현되었던 자각 증상들로는 다자각 증상($r=.151$), 눈·피부 증상($r=.019$)과 양의 상관관계를 보였고 구강·항문 증상($r=-.037$), 소화기계 증상($r=-.011$)과는 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다. 우유는 호흡기계 증상($r=.206$, $p<0.05$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타냈는데, 이는 우유를 많이 먹은 소음인일수록 호흡기계 증상을 호소하는 응답자가 많다는 것을 의미한다.

(12) 참외

참외를 섭취한 후 소음인들에게 발현되었던 자각 증상들로는 다자각 증상($r=.009$)과 양의 상관관계를 보였고 호흡기계 증상($r=-.038$), 눈·피부 증상($r=-.041$), 구강·항문 증상($r=-.031$), 소화기계 증상($r=-.078$)과는 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

3) 사상 체질 중 태음인의 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계

태음인 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계는 Table 6과 같다.

(1) 계란

계란을 섭취한 후 태음인들에게 발현되었던 자각 증상들로는 다자각 증상($r=.073$), 호흡기계 증상($r=.151$), 눈·피부 증상($r=.056$), 구강·항문 증상($r=.121$), 소화기계 증상($r=.032$)과 모두 양의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(2) 꿀

꿀을 섭취한 후 태음인들에게 발현되었던 자각 증상들로는 다자각 증상($r=-.149$), 호흡기계 증상($r=-.045$), 눈·피부 증상($r=-.025$), 구강·항문 증상($r=-.112$), 소화기계 증상($r=-.128$)과 모두 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(3) 닭고기

닭고기를 섭취한 후 태음인들에게 발현되었던 자각 증상들로는 다자각 증상($r=.048$), 호흡기계 증상($r=.121$), 눈·피부 증상($r=.062$), 구강·항문 증상($r=.032$), 소화기계 증상($r=.079$)과 모두 양의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

Table 6. Correlation between the preference of unconvertible food intakes and the subjective health recognition of the Taem-In group

Foods	Multiple subjective symptoms	Respiratory system	Eye/skin	Mouth/anus	Digestive system
Egg	.073	.151	.056	.121	.032
Honey	-.149	-.045	-.025	-.112	-.128
Chicken	.048	.121	.062	.032	.079
Pork	.025	.031	-.003	.092	.067
Garlic	-.144	.013	-.097	-.094	-.077
Apple	-.083	-.027	-.083	.007	-.114
Ginger	-.070	.032	-.017	-.060	-.017
Coffee	-.087	-.094	-.163	-.019	-.179
Pepper	.050	.038	.077	.046	-.096

(4) 돼지고기

돼지고기를 섭취한 후 태음인들에게 발현되었던 자각 증상들은 다자각 증상($r=.025$), 호흡기계 증상($r=.031$), 구강·항문 증상($r=.092$), 소화기계 증상($r=.067$)과 양의 상관관계를 보였고 눈·피부 증상($r=-.0003$)과는 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(5) 마늘

마늘을 섭취한 후 태음인들에게 발현되었던 자각 증상들은 호흡기계 증상($r=.013$)과 양의 상관관계를 보였고 다자각 증상($r=-.144$), 눈·피부 증상($r=-.097$), 구강·항문 증상($r=-.094$), 소화기계 증상($r=-.077$)과는 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(6) 사과

사과를 섭취한 후 태음인들에게 발현되었던 자각 증상들은 구강·항문($r=.007$)증상과 양의 상관관계를 보였고 다자각 증상($r=-.083$), 호흡기계 증상($r=-.027$), 눈·피부 증상($r=-.083$), 소화기계 증상($r=-.114$)과는 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(7) 생강

생강을 섭취한 후 태음인들에게 발현되었던 자각 증상들은 호흡기계 증상($r=.032$)과 양의 상관관계를 보였고 다자각 증상($r=-.070$), 눈·피부 증상($r=-.017$), 구강·항문 증상($r=-.060$), 소화기계 증상($r=-.017$)과는 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(8) 커피

커피를 섭취한 후 태음인들에게 발현되었던 자각 증상들은 다자각 증상($r=-.098$), 호흡기계 증상($r=-.094$), 눈·피부 증상($r=-.163$), 구강·항문 증상($r=-.019$), 소화기계 증상($r=-.179$)과 모두 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

(9) 후추

후추를 섭취한 후 태음인들에게 발현되었던 자각 증상들은 다자각 증상($r=.050$), 호흡기계 증상($r=.038$), 눈·피부 증상($r=.077$), 구강·항문 증상($r=.046$)과 양의 상관관계를 보였고 소화기계 증상($r=.096$)과는 음의 상관관계를 보였으나 통계적으로 유의하지 않았다.

요약 및 결론

본 연구는 전국 362명의 각 지역별 대학생을 사상 체질에 따라 분류하여 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도와와의 상관관계를 조사하였다. 사상 체질 분류 검사를 통하여 소양인은 143명, 소음인은 105명, 태음인은 114명으로 분류되었으며, 태양인으로 분류되는 대상자는 없었다.

사상 체질별 비적응 식품 섭취도와 건강 자각도와와의 상관관계에서는 소음인이 비적응 식품을 섭취할수록 다자각 증상이 통계적으로 유의하게 높았고 다른 항목에서는 유의한 차이점이 없었다.

세부적으로 각 식품마다 섭취후의 자각 증상을 살펴본 결과 소양인은 닭고기를 많이 섭취할수록 눈·피부 증상이 높아지는 것으로 나타났고 후추를 많이 섭취할수록 다자각 증상이 높아지는 것으로 나타났다.

소음인은 고등어를 많이 섭취할수록 구강·항문 증상이 높아져 자각 증상을 느낀다고 응답하였으며 녹두 음식을 많이 섭취할수록 다자각 증상이 높아지는 것으로 나타났다. 또한 메좁쌀 음식을 많이 섭취할수록 다자각 증상이 높아졌으며 밀가루를 이용하여 만든 음식을 많이 섭취할수록 호흡기계 증상, 눈·피부 증상들이 높아지는 것으로 나타나 비적응 식품군으로 조사 결과가 나타났다. 바나나를 많이 섭취할수록 다자각 증상이 높아지는 것으로 우유를 많이 섭취할수록 호흡기계 증상이 높아지는 것으로 나타났다.

태음인은 식품별 섭취도와 건강 자각도와와의 관계에서 유의한 상관관계가 없었으나 특별히 계란 음식 닭고기 음식 돼지고기 음식 등은 섭취시 줄이거나 피해 조금만 섭취해야 하며 꿀이나 커피 사과 마늘 등은 비적응 식품군으로 분류되었던 음식이었지만 섭취한 후의 자각 증상들은 몸에 적용되어 나타나거나 이상 징후가 발현되지 않은 것으로 보아 기존 이론과 배치되는 결과로 나타났는데, 사상 체질에 적합한 식품

섭취는 자신만이 느끼는 예민한 감각이며 환경적 요소나 체질의 개선, 유전 요인 등 여러 가지 변수에 의해서 달라질 수도 있으며(이의주 2002) 적당한 섭취가 항상 건강에 도움을 주는 것으로 사료되며 조사 결과가 나타났다.

본 연구에서는 기존 연구의 부재로 말미암아 구체적인 비교가 어려웠으나 식품별 구체적인 상관성을 통하여 비적응 식품과 건강 자각도와의 상관관계를 파악하고 기존의 사상 체질과 비적응 식품 이론과의 관계성에서 일부 통계적 검증이 가능하였다는 점에서 의의를 찾을 수 있었다. 이러한 자료들은 사상 체질을 활용한 식품 개발에 도움이 될 수 있을 것으로 기대된다.

현재 한약재 등 식품의 약리성을 이용한 약선 음식 개발이 활발하게 진행되고 있는데 단순히 기존 한의학적인 이론을 맹목적으로 따르거나 몸에 좋다고 생각되는 각종 약재 등을 검증없이 한방 음식에 적용하는 것보다는 구체적으로 사람마다의 사상 체질과 식품과의 적응성, 섭취 후 건강과의 상관관계와 호전성 등을 고려한 식품 개발이 이루어질 때 좋은 약선 음식이 개발되어질 것이라 사료된다.

본 조사 연구의 한계점으로는 사상 체질별 음식 섭취도에 서 섭취 빈도 외에 섭취량과 섭취 기간 등 다른 변수들을 고려해야 했으나 조사의 한계상 측정하지 못하였다는 점이다. 따라서 차후 본 조사 연구의 미비점을 보완한 후속 임상 실험연구가 있어야 할 것으로 사료된다.

감사의 글

이 논문은 2004년도 한국학술진흥재단 ‘시간강사보호학문’지원으로 학진에 감사드립니다(KRF-2004-043-과제번호).

문헌

- 이의주 (2002) 태양인 소양인 태음인 소음인. 집문당. p 3-42.
- 이제마 (1838~1900) 동의수세보원. 이민수역. 을유문화사. p 1-50.
- Baek TH, Choi JR, Park SS (2004) A correlation research of digestion according to Sasang constitution. *Korean J Sassang Const Med* 16: 112-119.
- Kim SH, KO BH, Song IB (1996) A standardization research of questionnaire for the Sasang constitution classification QSCCⅡ. *Korean J Sassang Const Med* 8: 186-246.
- Koo SJ (2000) Yaksun(Medicinal Food) in Korean food culture. *Korean J East Asian Soc* 10: 560-563.
- Korean Institute of Oriental Medicine (1999) A study on the effect and availability of constitutional diet according to the classification of Sasang constitution. Kyunghee University, Seoul. p 47-52.
- Lee SH (1995) Health evaluation of workers exposed to lead using THI(Todai Health Index) questionnaire. *MS Thesis Hanyang University*, Seoul. p 24-26.
- Park KS, Han JS, Kim HJ (1998) Effect of contents on composition and urinary excretion in female students according to Sasang constitution. *Korean J Sassang Const Med* 8: 271-279.
- Song IB (1988) Sasang constitution and constitutional foods. *Korean J Sassang Const Med* 3: 347-349.
- (2005년 12월 24일 접수, 2006년 3월 30일 채택)