

THI에 의한 사상체질별 건강상태에 관한 연구 - 한의과 대학생들을 중심으로 -

장은수, 백영화, 김호석, 이시우

한국한의학연구원

A Study on the Health Condition according to Sasang Constitution

Jang Eun Su, Baek Young Hwa, Kim Ho Seok, Lee Si Woo

Korea Institute of Oriental Medicine

Objectives : We intended to know the total health state and suggest basic result for good health management of oriental medical university student by examining Sasang constitution and health degree(THI; Today Health Index).

Methods : We diagnosed Sasang constitution using QSCC II and also estimated health degree using THI. We recruited the student of 9 universities and analyzed.

Results

1. The score of psychiatric health was higher than physical one.
2. Degree of health state of Soeumin was worse than Taeumin in category of Digestive(p=0.015) and Irregular life (p=0.002) and worse than Taeumin and Soyangin in Nervousness(p=0.000), Mental Irritability(p=0.000) and Depression(p=0.007).
3. Soyangin was worse than Soeumin and Taeumin in Fiction(p=0.000).
4. Aggressiveness showed a tendency of increase in order Taeumin, Soyangin, and Soeumin.

Conclusions : The oriental medical student of university needed health management focusing on psychiatric health aspect rather than physical one. And there exist the difference of health problem according to Sasang constitution. So the student should have deal with health management efficiently according to that.

Keyword : Sasang constitution medicine, THI, QSCC II, Health index, preventive medicine

I. 서론

2001년의 연간 만성질환 유병자율은 전체의 약 46%로서

1995년보다 약 16%가 증가하였으며, 특히 연간 만성질환 유병자율이 40세 이후부터는 50%를 초과하고 60세 이후부터는 80%를 초과하여 높은 유병율을 보이고 있다.¹⁾ 이러한 만성질환은 원인이 불명확하고 여러 가지 위험요인이 복합적으로 작용하여 발생하는 점에서 치료가 어렵고, 잠재기가 길면서 발병하면 3개월 이상 오랜 기간의 경과를 취하며, 호전과 악화를 반복하면서 결국 기능장애와 불능으로 진행되어 장기간의 관리가 필요하다.

동무 이제마는 『東醫壽世保元』²⁾에서 사람을 네 가지 體

접수 ▶ 2007년 11월 1일 수정 ▶ 2007년 11월 27일 채택 ▶ 2007년 12월 13일
 교신저자 ▶ 이시우, 대전광역시 유성구 엑스포로 483 한국한의학연구원
 Tel +82-42-868-9555 Fax +82-42-683-9480 E-mail bfree@kiom.re.kr
 연구비 지원 ▶ 본 연구는 한국한의학연구원의 기관고유사업인 '한방진단 표준개발' 과제의 지원으로 수행되었습니다.

質로 구분하여 각각 性情의 편차로 인해 臟局의 差異가 나타나고, 四象人 각각의 生理, 病理까지 차이가 있음을 제시하였으며, 이³⁾ 등은 사상체질에 따라 질병 유병율이 다르다고 하여 체질에 따라 서로 다른 질병이 나타나고 있다고 하여 이를 객관적으로 보여주려 하였는데, 즉 사상체질에 따른 肺脾肝腎의 기능의 차이가 체질별로 生理病理 차이를 일으키고, 결국에는 慢性疾患에 罹患되는 경향도 다르게 만드는 것이라고 하였다.

또한 이⁴⁾ 등은 태음인의 체질적 특성으로 비만의 유병율이 높아지게 되고 그로 인해 2차적으로 고혈압, 고지혈증, 지방간 등의 유병율이 높아지게 된다고 하여, 태음인의 경우 욕심을 줄이고, 음식물 섭취에 있어 채식 위주의 절제된 생활을 하며, 항상 체중관리에 신경을 써야 한다는 등 체질적 특성에 맞는 생활건강관리가 필요하다고 주장하였다. 즉 체질에 맞는 건강관리법이 체계적으로 이루어져 있다면 건강을 유지하는데 좋은 정보가 되리라는 추정이 가능하다.

이에 김 등의 연구에서는 한의학적 임상정보와 현대 과학적 기술을 접목한 기본자료 축적 및 DB화인 사상체질정보은행을 통해 사상체질의 객관화와 더불어 체질별 질병예방의 기틀을 제시하고자 하고 있으며, 특수집단인 한의대 학생들을 대상으로 매년 임상정보 및 체질정보를 구축하고 있다.⁵⁾

비록 한의대 학생들이 준 의료인으로서 설문에 대해 편차가 생길 가능성이 있는 특수집단이기는 하나 장기간 정보를 수집할 수 있는 집단이라는 점, 체질 정보의 EBM 구축에 적합하다는 점, 모집이 용이하며 추적조사가 가능한 장점이 있어 본 연구에서는 체질정보은행에 포함되어 체질정보 자료가 조사된 사람들을 대상으로 건강수준에 관한 설문조사를 실시하였다. 이로써 한의대 학생들의 일반적 건강상태를 알아보고, 체질별 성향과 체질에 따른 올바른 건강수칙을 세우는 자료로 활용하고자 하였다.

II. 대상 및 방법

1. 대상

본 연구는 한국한의학연구원에서 시행중인 전국 한의대 학생정보은행 구축을 통해 모인 학생들 중 2006년도에 자발적으로 참여를 한 368명을 조사대상으로 하였다.

2. 방법

1) 자료 수집

자료수집 기간은 2006년 9월~11월까지였으며 일반적 특성, 체질진단, THI에 의한 자기 기입식 설문지 조사를 실시하였으며, 응답내용이 불성실하고 체질판단이 불가능한 71부를 제외한 297부가 자료 분석에 이용되었다.

2) 연구 도구

(1) 사상체질 진단도구 - 사상체질 분류검사지Ⅲ(Questionnaire for the Sasang Constitution Classification II 이하 QSCC II)를 이용하여 대상자의 체질을 분류하였다.⁶⁾

(2) 건강수준 측정도구 - 본 연구에서 건강수준 측정도구로는 THI(Todai Health Index / 별첨) 설문지를 이용하였다. THI 건강조사표는 종래의 CMI (Cornel Medical Index Brodman 1951)의 단점인 질문내용이 불명료하다는 점과 수량화가 곤란하다는 점 그리고 동양인에게는 거의 발생하지 않는 질환에 관한 질문 항목이 많다는 점 등을 고려하여 수정, 보완된 질문 표로서 동양인들이 공통적으로 가지고 있는 신체적 건강과 정신적 건강에 관한 질문으로 12개의 하위항목으로 구성되었다.⁷⁾ 총 123문항으로 구성되어 있고, 3점 척도로 증상 군별 점수를 계산하도록 되어 있으며(*)문항은 점수를 반대로 계산하도록 하고 있음) 응답에 따른 점수가 높을수록 건강상태가 좋지 않음을 나타낸다.

(3) 일반적 특성 - 설문조사는 성별, 연령, 신장, 몸무게 등과 관련된 건강관련 행태를 더불어 조사하였다.

3) 자료 분석

자료 분석에는 SPSS 12.0K 통계 프로그램을 이용하였다. 체질 간 건강문제 호소양상의 비교는 ANOVA test를 이용하였으며, 집단 간 유의한 차이를 보인 항목에 대해서(p<0.05) 사후검정으로 Scheffe-test를 사용하여 통계적으로 유의한 차이를 구별하였다.

III. 결 과

1. 연구대상의 일반적 특성

연구대상의 수는 총 297명으로 남자가 200명(67.3%), 여자

가 97명(32.7%)이다. 대상자의 사상체질 분포를 살펴보면 총 297명 중 소음인 138(46.5%), 소양인이 82(27.6%), 태음인 77(25.9%)명 이었고 태양인은 없었다. 체질별 신장은 太陰人 173.2±7.66, 少陰人 170.3±7.65, 少陽人 169.0±7.75 이었고, 몸무게는 太陰人 75.4±11.53, 少陽人 59.5±9.06, 少陰人 60.8±9.20이고 평균 나이는 24.4세였다. (Table 1)

Table 1. General Characteristics of Sasang Constitution Group (unit : Mean±SD)

Constitution person	%	Height(cm)	Weight(kg)	Age(year)	
Taeumin	77	25.9	173.2±7.66	75.4±11.53	24.2±4.84
Soeumin	138	46.5	170.3±7.65	59.5±9.06	24.4±4.42
Soyangin	82	27.6	169.0±7.75	60.8±9.20	24.5±3.62

2. 건강 상태의 비교

TH에 의한 대상자의 건강 문제 호소는 전체 평균 234.18였으며, 정신적 건강문제 호소가 134.76으로 신체적 건강문제 호소 99.42보다 더 높은 점수를 보여 전반적으로 정신적 건강문제 호소가 높았다.

신체적 건강문제 호소양상은 다자각 증상이 평균 31.36으로 가장 높았고, 눈_피부 18.19, 호흡기 17.29, 소화기 17.14순이었으며 구강_항문이 15.42로 가장 낮은 점수를 보였다. 정신적 건강문제 호소양상은 정서불안정이 평균 29.81로 가장 높았으며, 생활불규칙 22.64, 충동성 18.14, 우울성 17.77, 신경질 17.06, 허구성 16.44순이었으며 공격성이 12.87로 가장 낮았다. (Table 2)

Table 2. Health State of Subject

척도 명	문항수	Mean±SD	순위
전체	123	234.18±24.07	
신체	55	99.42±14.63	
호흡기(A)	10	17.29±3.63	7
눈_피부(B)	10	18.19±3.84	4
소화기(C)	9	17.14±3.84	8
구강_항문(D)	10	15.42±3.11	11
다자각 증상(I)	16	31.36±5.47	1
비신체	68	134.76±12.37	
신경질(E)	8	17.06±3.44	9
공격성(F)	7	12.87±2.47	12
생활불규칙(G)	11	22.64±2.61	3
충동성(H)	9	18.14±3.56	5
정서불안정(J)	14	29.81±5.50	2
우울성(K)	10	17.77±3.60	6
허구성(L)	9	16.44±2.59	10

3. 체질별 건강상태의 비교

사상체질별 건강 상태의 차이를 살펴보면 少陰人(=B) 237.54, 少陽人(=C) 232.14, 太陰人(=A) 230.33순으로 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 체질별 호소 문제를 살펴보면 다자각 증상과 정서불안정이 공통적으로 가장 높은 순위를, 공격성은 가장 낮은 순위를 나타냈으나 그 외 항목은 체질별 건강문제 호소 순서가 다르게 나타났다.

1) 신체적 건강문제 호소양상

신체적 건강상태는 少陰人 100.26, 少陽人 99.62, 太陰人 97.70순으로 통계적으로 유의한 차이가 없었으나 하위항목을 살펴보면 소화기 항목에서만 체질별로 유의한 차이가 있었다. 소화기(p=0.015)는 少陰人 17.76, 少陽人 16.98, 太陰人 16.21순으로 유의한 차이가 있었으며 Scheffe-test 결과 少陰人이 太陰人보다 건강상태가 좋지 않은 것으로 나타났다. 호흡기와 구강-항문 항목에서는 少陽人이, 눈-피부에서는 少陰人이 건강문제 호소가 높은 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다. (Table 3)

Table 3. Physical Health State of Sasang Constitution Group

	Constitution (Mean±SD)			p-value	Scheffe
	Taeumin(A)	Soeumin(B)	Soyangin(C)		
신체적	97.70±15.46	100.26±13.88	99.62±15.12	0.466	
호흡기	17.42±4.06	17.12±3.47	17.49±3.49	0.724	
눈_피부	17.71±4.14	18.48±3.71	18.18±3.74	0.377	
소화기	16.21±4.00	17.76±3.45	16.98±4.16	0.015	B>A
구강-항문	15.27±2.92	15.12±3.18	16.09±3.10	0.073	
다자각 증상	31.09±5.86	31.79±5.22	30.89±5.53	0.442	

2) 정신적 건강문제 호소양상

정신적 건강상태는 少陰人 137.28, 太陰人 132.64, 少陽人 132.52순으로 통계적으로 유의한 차이가 있었으며 Scheffe-test 결과 少陰人이 太陰人과 少陽人에 비해 건강상태가 좋지 않은 것으로 나타났다. 정신적 건강문제의 하위항목을 살펴보면 신경질, 공격성, 생활불규칙, 정서불안정, 우울성 그리고 허구성 항목에서 유의한 차이가 있었다. 신경질(p=0.000)은 少陰人 18.35, 太陰人 15.99, 少陽人 15.90순으로, 정서불안정(p=0.000)은 少陰人 31.25, 太陰人 28.84, 少陽人 28.30순으로, 우울성(p=0.007)은 少陰人 18.40, 太陰人 17.66, 少陽人 16.84순으로 통계적 유의한 차이가 있었으며 Scheffe-test 결과 少陰人이 太陰人과 少陽人에 비해 건강상태가 좋

지 않은 것으로 나타났다. 생활불규칙(p=0.002)은 少陰人 23.12, 少陽人 22.60, 太陰人 21.84순으로 통계적 유의한 차이가 있었으며 Scheffe-test 결과 少陰人이 太陰人에 비해 건강상태가 좋지 않은 것으로 나타났다. 공격성(p=0.000)은 太陰人 14.64, 少陽人 13.17, 少陰人 11.74순으로 Scheffe-test 결과 각 체질별 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 허구성(p=0.000)은 少陽人 17.38, 太陰人 16.27, 少陰人 15.98순으로 Scheffe-test 결과 少陽人이 少陰人과 太陰人에 비해 호소 점수가 높은 것으로 나타났다. (Table 4)

Table 4. Psychiatric Health State of Sasang Constitution Group

	Constitution (Mean ± SD)			P-value	Scheffe
	Taemin(A)	Soeumin(B)	Soyangin(C)		
정신적	132.64 ± 13.81	137.28 ± 11.22	132.52 ± 12.14	0.005	B>A,C
신경질	15.99 ± 3.45	18.35 ± 3.02	15.90 ± 3.35	0.000	B>A,C
공격성	14.64 ± 2.21	11.74 ± 2.04	13.17 ± 2.33	0.000	A>C>B
생활불규칙	21.84 ± 2.71	23.12 ± 2.44	22.60 ± 2.62	0.002	B>A
충동성	17.42 ± 3.78	18.41 ± 3.28	18.33 ± 3.75	0.108	
정서불안정	28.84 ± 5.83	31.25 ± 5.21	28.30 ± 5.11	0.000	B>A,C
우울성	17.66 ± 3.96	18.40 ± 3.65	16.84 ± 2.92	0.007	B>A,C
허구성	16.27 ± 2.40	15.98 ± 2.54	17.38 ± 2.64	0.000	C>B,A

IV. 고 찰

세계보건기구(WHO)의 현장에는 “건강이란 질병이 없거나 허약하지 않은 것만 말하는 것이 아니라 신체적·정신적·사회적으로 완전히 안녕한 상태에 놓여 있는 것” 이라고 정의하고 있다. 즉, 과거에는 건강이란 육체적·정신적으로 질병이나 이상이 없고, 개인적으로 정상적인 생활을 영위할 수 있는 신체 상태를 말하였으나, 오늘날에는 삶의 질을 높이는 부분도 건강에 포함시켜 개인 건강수준에 대한 관심이 많아지고 있음을 나타내고 있다. 이런 건강의 구체적 요소로는 육체적인 형태적 요소(신장·체중과 같은 외형적 계측값이나 내장의 여러 기관 등)와 기능적 요소(여러 기관의 생리 기능이나 종합적인 체력 등), 정신 기능적 요소로 분류하여 평가하기도 하며 여러 가지 설문지를 통해 측정하는 방법들이 많이 개발되어 있다.

건강수준을 측정하는 설문지로 예전부터 사용된 대표적인 것이 CMI(Cornel Medical Index Brodman 1951) 설문지이나, 질문내용이 불명료하다는 점과 수량화가 곤란하다는 점 그리고 동양인에게는 거의 발생하지 않는 질환에 관한 질문

항목이 많다는 점 등이 문제가 되어 본 연구에서는 이⁹⁾ 등이 이야기한 체질에 따라 특성에 맞는 건강관리를 살피는 요소들의 경향성을 보고자 THI(Todai Health Index) 건강 설문을 사용하였다. THI에서 점수가 크다는 것은 그만큼 그 관련 신체 및 정신건강 상태가 상대적으로 좋지 않다는 것을 의미하기 때문에 건강관련 요인들과의 연관성을 계량적으로 구별하는 일에는 좋은 건강평가 도구가 된다.⁸⁾

본 연구에서의 학생들의 四象體質의 분포는 少陰人 138(46.5%)명, 少陽人 82(27.6%)명, 太陰人 77(25.9%)명이었고 태양인은 없었는데, 일반적으로 문헌에 기재된 四象體質인의 분포양상은 太陰人 약 50%, 少陽人 약 30%, 少陰人 약 20%, 태양인은 1~2%를 구성하는 것⁹⁾¹⁰⁾ 과는 차이가 나고 있다. 통상적으로 김¹⁰⁾ 등의 연구에서 태음인, 소양인, 소음인의 비중은 5:3:2 로 알려져 있으나, 본 연구에서는 소음인이 가장 많은 비중을 나타내었다. 한의과 대학 학생들은 소음인이 많거나, 혹은 체질진단 방법에 사용한 四象體質 설문지가 전반적으로 少陰人을 많이 진단하는 경향이 있는 것으로 예상할 수 있는데, 이런 체질 분포의 차이는 추후 추적조사를 통해 정확한 체질을 밝혀야 할 것으로 생각된다.

연구결과에서는 대상자의 건강은 ‘다자각 증상’, ‘정서불안정’, ‘생활불규칙’, ‘눈-피부’, ‘충동성’ 순으로 점수가 높게 나타났으며 전반적으로 신체적 건강문제 호소보다 정신적 건강문제 호소에서 더 높은 호소 양상을 보였다. 이는 요즘 대학생의 특성상 고도의 집중력과 장시간 학업으로 인해 신체적인 면보다는 정신적인 스트레스를 더 크게 유발하는 것으로 해석 할 수 있다. 이런 결과는 김¹¹⁾ 등이 연구한 대학생들의 건강상태에서도 정신적 건강상태에서 더 높은 호소점수를 보여 본 연구결과와 동일하다고 하나, 건강문제 우선순위가 본 연구와 일치하지 않은 점을 볼 때, 집단의 편차나 지역적 편차가 존재하는 것으로 생각된다.

신체적 건강문제 호소양상은 정신적 건강문제 호소보다 낮긴 하였으나, 세부항목으로 다자각 증상이 가장 높았다. 특히 호소 질문에 “편하게 쉬고 싶을 때가 있습니까?”, “어깨가 결리는 경우가 있습니까?”, “현기증이 일어나는 경우가 있습니까?” 등의 내용에서 높은 점수가 부여된 것으로 보아, 기능적인 피곤함을 많이 호소하는 것으로 보인다. 그래서 바른 독서 자세와 적절한 조명, 지압법, 충분한 영양섭취와 수면, 휴식 등으로 다자각 증상의 건강관리가 필요하다고 생각된다.

정신적 건강문제 호소양상은 세부항목으로 정서불안정이 가장 높았고 생활불규칙, 충동성, 우울성, 신경질, 허구성 순이었으며 공격성이 가장 낮았는데, 학생들의 경우 나이가

어려서 경험하게 되는 불안, 사회적 기대에 따른 갈등, 과도한 학업과 관련된 정신적 스트레스 등으로 정서적 불안정이 원인으로 생각된다. 따라서 이런 불안정성에 대해 이완법이나 호흡조절법, 명상 등을 통해 마음을 가다듬고, 충동성 부분을 조절하여 억제하는 것이 필요하다고 보이며, 다양한 정서 함양의 기회를 제공해서 정서 상태의 불안을 극복하는 노력이 필요하겠다.

사상체질별 건강상태를 살펴보면 少陰人의 건강상태가 가장 나쁜 것으로 나타났으나 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 또한 이를 신체적, 정신적 두 부류로 나누어 볼 때 신체적 건강상태 역시 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 다만, 정신적 건강상태는 少陰人이 다른 체질에 비해 나쁜 것으로 나타났다.

하부항목에서 少陰人의 건강상태는 다른 체질에 비해 많은 항목에서 호소 점수가 높은 것으로 나타났는데, 소화기와 생활불규칙에서 太陰人보다 높고, 신경질과 정서불안정 그리고 우울성에서는 太陰人, 少陽人보다 건강문제 호소 점수가 높았다. 이는 少陰人은 체질적으로 성격이 내성적이고 약한 비위기능과 냉한 소화기관을 가지고 있다는 少陰人 이론과 맞아 떨어지며, 선행 연구에서¹²⁾ 少陰人은 불신감과 불안감이 높은 것으로 보고 되어 있듯이, 항상 불안정한 마음을 가지며, 집에만 있으려 하고 나가려 하지 않은 특징을 나타낸 결과라 볼 수 있다.¹³⁾

따라서 소화기와, 정서 불안정 그리고 신경질의 점수가 높은 것은, 『東醫壽世保元』²⁾에서 少陰人의 체질적 특징이 脾小하다고 한 것이나, 성정에 있어 향심이 불안정 지심으로, 항상 여자같이 있으려 하고 남자답지 않다고 한 부분 등과 연관성이 있다고 보겠다. 그러므로 少陰人은 체질적으로 위장의 기능을 잘 보호할 수 있는 방법을 찾는 것이 중요하다고 보이며, 이런 방법의 구체적 실천으로 천천히 먹기, 간식을 피하고 소식해야 하며, 찬 음식이나 날것을 피하는 것이 좋다. 규칙적인 식생활을 하고 마음을 편안하게 가지며 과로하지 않는 것이 중요하며 특히, 식후에 바로 몰두해서 작업이나 공부하는 등의 생활은 좋지 않은 습관이므로 피해야 한다. 불안하고 우울한 마음가짐을 해결하기 위해서는 여유 있는 마음으로 사회 활동이나 취미 생활을 통해 불안정한 마음을 다스리는 노력이 우선적으로 필요하다고 보여진다.

少陽人의 경우 신체적인 부분에 있어 구강-항문 점수가 다른 체질보다 높았으며, 정신적 부분에서는 허구성에서 少陰人과 太陰人에 비해 호소 점수가 높은 것으로 나타났다. 이는 한방에서 腎主骨, 腎主齒牙라고 하여, 腎이 齒牙나 뼈

와 연관되어 있다는 한방이론과 맞아떨어지며, 주¹⁵⁾등이 少陽人의 성격이 자신의 뜻을 그 자리에 강하게 주장하여 상대를 제압하는데 능하고, 자신의 내부나 가정, 조직을 지키는 것보다는 밖으로 나아가 새로운 세계를 개척하는데 관심이 많으며, 대중 속에서 개성을 뚜렷이 나타내어 주목을 받고 평소 암전한 듯해도 무대에 올라가면 끼를 발휘하는 무대체질이 많다고 주장하였듯이, 건강 설문 상 허구성에 해당되는 질문 중 “짧은 시간 내에 많은 일을 해낼 자신이 있습니까?”, “청중 앞에서 자연스럽게 의견을 발표할 수 있습니까?” 등에서 높은 점수를 나타낸 것은, 항상 밖으로만 이기려고 특징을 잘 나타낸 결과라고 볼 수 있다.

즉, 『東醫壽世保元』²⁾의 少陽人 특성이 腎小하다고 한 것이나, 성정에 있어 少陽人 향심은 구심이고 항상 밖으로 이기려고 하고 안으로 지키려 하지 않다고 한 부분은 이런 구강 항문부분과 허구성의 점수가 높은 결과로 나온 것이라 보인다. 따라서 少陽人은 체질적으로 비위가 튼튼해서 잘 소화시키며 대변이 잘 통하면 건강하고 대변이 이삼 일만 불통되어도 증병이 된다고 하였으며⁹⁾ 배설하는 것을 잘 할 수 있는 건강관리가 필요하며 매운 음식보다는 담백한 음식 위주의 식생활을 해야 하며, 음식종류 역시 배변이 잘 되는 것을 생각하는 것이 중요할 것이며, 허구적 생각을 벗어날 수 있도록 일을 진행하기 이전에 한 번 더 생각을 하고, 독서, 명상 등을 통해 생각을 순화시키는 것이 다른 것보다도 우선되어야 할 것이라 여겨진다.

太陰人의 경우 신체적 부분에 있어서는 少陰人 보다 건강 점수가 높게 나와, 신체적으로 건강한 편에 해당된다고 볼 수 있으나, 太陰人의 건강호소 항목 중 호흡기 항목에서 호소점수가 제일 높은 것을 나타냈다. 즉, 『東醫壽世保元』²⁾에 따르면 太陰人의 체질적 특성이 肺小한 것으로 호흡기능이 약하다고 하였는데, 실제 이 결과가 肺小의 특성을 반영하고 있다고 추정할 수 있었다. 단, 그 차이가 少陽人이나 少陰人의 약점에 비해 미미한데, 이런 미세한 차이를 두고, 나이가 젊은 경우 체질이라는 요소는 건강수준에 중요한 요소가 아니다 라고 해석할 수 있으나, 이³⁾등의 논문에서 보듯이, 특히 太陰人이 호흡, 순환기계 질병의 유병율이 높은 것으로 보아 체질적 장부편차는 나이가 들면서 점점 더 질병발생에 중요한 역할을 하는 것으로 보는 해석이 더 타당하다고 생각된다.

성정으로 본다면 太陰人의 성정은 겁심이고, 항상 머무르려고 하고 나이키려고 하지 않는다고 하였는데, 위의 결과는 몸이 강하고, 심리적 외향성이 있으며, 적극적 성격을 나타내는¹⁵⁾ 공격성 부분에 호소점수가 가장 높았다는 점에서 연

관성을 찾을 수 있겠다. 즉 주¹⁴⁾ 등의 연구에서 太陰人의 특성은 고집이 세고, 어떤 새로운 일을 시작하려 할 때 이것 저것 재보기도 하고, 두려움으로 망설여지기도 하며, 집에만 있으려고 하는 성향과도 맞아떨어지는 결과로 해석된다. 따라서 太陰人은 체질적으로 약한 호흡, 순환기능을 강화할 수 있는 생활습관과 체력이 강하고 땀을 흘리는 것이 건강에 이로우므로 운동에 있어서는 근력운동, 등산, 오래 달리기와 같이 유산소 운동 중에서도 지구성 운동을 통해 심폐기능을 강화하는 것이 필요하다고 생각된다.

위의 연구 결과로 체질별 건강불편의 호소가 다름을 알 수 있었다. 이는 건강관리 역시 조금씩 달라져야 함을 의미하는 것인데, 즉 少陰人은 비위장 기능이 약하고 성격이 불안정해서 음식물의 섭취에 귀를 기울이고 마음을 여유롭게 하여야 하며, 少陽人은 배설기능이 약하고 성격이 허구성이 많아 대변을 잘 보는 습관과 더불어 마음을 담담하게 가지도록 해야 하며, 太陰人은 肺小하여 심폐순환기 기능이 약하고 성격이 신경질 적이어서, 유산소운동을 통한 땀을 잘 흘리도록 하고 성격을 적극적이고 마음을 열어서 소통하여야 올바른 건강을 유지하는데 도움이 된다고 보여진다.

본 연구는 체질별 호소양상이 다르다는 것과 체질별 특성은 폐비간신의 대소와 밀접한 관계가 있다는 것을 보고자 함이며, 이번 설문지 연구의 결과가 그 특성을 어느 정도 반영하고 있다고 보여진다. 단 그 정확한 관리요령에 대해서는 추후 보다 정확한 체질진단을 바탕으로 규명되어야 할 것이라 생각된다.

V. 결 론

본 연구는 THI(Today Health Index) 건강 설문을 사용하여 한의대 학생들의 일반적 건강상태를 체크하였으며, 체질별 성향과 체질에 따른 올바른 건강수칙을 세우는 자료로 활용하고자 하였다.

1. 한의대 대학생들은 전체 건강문제 호소 중 전반적으로 신체적인 측면보다는 정신적인 측면이 더 높은 호소 양상을 보여 학생들이 정신적인 스트레스를 받고 있음을 알 수 있었다.

2. 전체 건강상태는 체질별로는 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 신체적 부분 역시 체질적 차이는 나타나지 않았으나, 정신적 부분은 少陰人이 太陰人과 少陽人에 비해 건강상

태가 안 좋은 것으로 나타났다.

3. 少陰人은 소화기와 생활불규칙에서 太陰人보다, 신경질, 정서불안정, 우울성에서는 太陰人과 少陽人보다 건강문제 호소 점수가 높은 것으로 나타났다.

4. 少陽人은 허구성에서 少陰人과 太陰人에 비해 호소 점수가 높은 것으로 나타났다.

5. 太陰人은 공격성이 가장 높았고 少陽人, 少陰人 순으로 나타내고 있다.

이를 바탕으로 少陰人은 무리하지 않은 습관, 음식선화 및 정서 안정에 초점을 두고, 少陽人은 규칙적 배변습관, 치아관리, 허구적 생각을 현실감 있게 고민토록 하며, 太陰人은 유산소 운동을 통한 심폐순환기계 기능을 강화하되, 공격성에 대해 관리할 수 있는 성향을 이는 것이 필요하다고 생각된다.

VI. 감사의 글

본 연구는 한국한의학연구원의 기관고유사업인 ‘한방진단 표준개발’ 과제의 지원으로 수행되었습니다.

VII. 참고문헌

1. 보건복지부, 한국보건사회연구원, 한국보건산업진흥원, 『2001년도 국민건강 영양조사 : 만성질환편』, 2002:39.
2. 李濟馬, 『東醫壽世保元』, 四象醫學會刊行:大星文化社, 1998.
3. 이태규, 이수경, 최봉근, 송일병, 「一個 綜合病院 健康檢診者의 四象體質에 따른 慢性疾患의 有病率에 關한 研究」, 『사상체질의학회』, 2005;17(2):32-45.
4. 이수경, 이의주, 홍석철, 고병희, 「신체계측 및 검사소견을 중심으로 한 四象人의 특징에 대한 분석」, 『사상체질학회지』, 1996;8(1):349-376.
5. 한국한의학연구원, 『사상체질 진단 객관화 기초연구』, 2006:27-48.
6. 김선호, 고병희, 송일병, 「사상체질분류검사제(QSCC2)의 표준화 연구」, 『사상체질의학회지』, 1996;8(1):221-226.

7. 김윤신, 고응린, 「THI 건강조사표의 분석방법에 관한 고찰」, 『한국보건통계학회』, 1989;14(1):31-38.
8. 김혜영, 「THI에 의한 경찰공무원의 건강상태 조사 및 관련요인」, 가톨릭대학교 석사논문, 2004:20.
9. 송일병, 『알기 쉬운 사상의학』, 사상사, 1996.
10. 김종열, 김흥기, 「익산원광한의원 내원환자의 체질분포에 관한 통계적 분석」, 『대한한의학회지』, 2003;24(3): 118-129.
11. 김미강, 「대학생의 식행동이 식이 섭취실태 및 건강상태에 미치는 영향에 관한 연구」, 이화여자대학교 석사논문, 2001:44.
12. 고병희, 「사상체질별 성격요인 분석에 관한 연구」, 『대한한의학회지』, 1993;14(2):64-76.
13. 배철환, 『내 체질에 잘 걸리는 병 잘 맞는 병』, 국일미디어, 2002.
14. 주종천, 김종열, 김일환, 이시우 저, 『四象體質의 생활응용』, 한빛사, 2004:47-59.
15. 박미숙, 「교정공무원의 건강상태 및 건강행위에 관한 연구」, 이화여자대학교 석사논문, 2001:57.

< 별첨 >

[THI설문지]

다음은 평소 느끼는 건강상태에 관한 질문입니다. 천천히 생각해 보시고 귀하에게 가장 맞는 곳에 O표 해주십시오. 확실하지 않을 경우에도 잘 생각하셔서 어느 하나에 꼭 O표 해주십시오.

1	F*	단것을 좋아합니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
2	G*	일찍 자고 일찍 일어나는 편입니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
3	D	입안이 부르트는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
4	I	머리가 아픈 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
5	A	평소에 기침을 합니까?	자주	가끔	아니오
6	B	피부가 약한 편입니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
7	C	소화가 안 되는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
8	H	안절부절하는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
9	J	얼굴이 잘 빨개집니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
10	E	신경이 예민한 편입니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
11	K	요즘 원기가 있는 편입니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
12	L*	부자를 부러워합니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
13	I	헛기침이 일어나는 경우가 있습니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
14	F*	추위를 타는 편입니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
15	G	간식을 합니까?	자주	가끔	아니오
16	D	햇바늘이 돋는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
17	I	머리가 멍한 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
18	A	재채기가 나는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
19	B	눈이 쉽게 피로해집니까?	자주	가끔	아니오
20	C	트림이 나는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
21	H	사람을 기다리는 동안 초초하거나 불안합니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
22	J	지나간 일을 일부러 생각합니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
23	E	행동을 하기 전에 잘 생각합니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
24	I	팔, 다리, 손발에 힘이 빠진 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
25	J	자신이 다른 사람으로부터 오해 받기 쉬운 성격이라고 생각합니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
26	D	잇몸의 색깔이 좋지 않습니까?	꽤	조금	아니오
27	G	주위사람들로부터 얼굴색이 안 좋다는 말을 듣습니까?	자주	가끔	아니오
28	H	하던 일을 자기 마음에 안 들면 그만 둡니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오

29	A	목이 선듯한 느낌이 있습니까?	자주	가끔	아니오
30	B	피부에 부스럼이 잘 생깁니까?	자주	가끔	아니오
31	K	인생이 허무하고 희망이 없다고 생각합니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
32	C	명치부분이 아픈 경우가 있습니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
33	F	자신의 체중에 대해 어떻게 생각합니까?	너무 살이 쪘다	보통이다	너무 말랐다
34	I	온몸의 구석구석이 아픈 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
35	L	어느 사람 중에 싫어하는 사람이 있습니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
36	K	항상 재미없고 기분이 우울합니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
37	L	청중 앞에서 자연스럽게 의견을 발표할 수 있습니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
38	I	머리가 무겁다고 느끼니까?	자주	가끔	아니오
39	J	주위 사람들이 자신을 어떻게 생각 하는가에 신경이 쓰입니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
40	E	모든 일에 열성적이라고 생각합니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
41	D	입에서 불쾌한 냄새가 납니까?	꽤	조금	아니오
42	G	식욕이 없는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
43	HL *	무례한 사람에게도 상냥하게 대하는 편입니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
44	F*	일어설 때 어지러운 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
45	K	모임에 참가해도 항상 외로움을 느끼니까?	자주	가끔	아니오
46	L	종교서적이거나 철학서적을 읽습니까?	자주	가끔	아니오
47	A	가래가 끓는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
48	B	눈이 충혈 되어 빨갱게 되는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
49	I	평소에 군침을 삼키는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
50	C	설사를 하는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
51	I	어깨가 결리는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
52	J	식은땀을 흘리는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
53	E	옷이나 손에 묻은 때가 마음에 결립니까?	자주	가끔	아니오
54	I	시야가 희미하게 보이는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
55	D	잇몸에서 피가 나오는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
56	G*	당신의 혈압은 어느 쪽으로 알고 있습니까?	고혈압	어느 쪽도 아닙니다	저혈압
57	H	불평불만이 많은 편이라고 생각합니까?	예	어느 쪽도 아닙니다	아니오
58	K	세상에서 혼자뿐이라고 느낄 때가 있습니까?	자주	가끔	아니오
59	L*	남의 소문을 얘기합니까?	자주	가끔	아니오
60	A	콧물이 나는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오

61	B	두드러기가 나는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
62	C	이를 닦을 때 구역질이 나는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
63	I	허리가 아픈 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
64	J	정신적으로 피곤한 편입니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
65	I	몸이 뜨겁거나 미열이 있거나 합니까?	자주	가끔	아니오
66	L	그날에 할 일을 그날에 마치는 편입니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
67	I	등이나 뼈가 아픈 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
68	D	변비가 있는 편입니까?	자주	가끔	아니오
69	G	하는 일이 힘들다고 느낍니까?	자주	가끔	아니오
70	H	깊은 생각하지 않고 행동하는 때가 있습니까?	자주	가끔	아니오
71	F	술을 많이 마십니까?	예	조금 못마심	전혀 못마심
72	K	사람을 만나고 싶지 않은 때가 있습니까?	자주	가끔	아니오
73	E	모든 일에 민감한 편입니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
74	I	빨리 걸으면 숨이 가빠집니까?	자주	가끔	아니오
75	J	면접시험을 볼 때 시험관이 질문하면 긴장을 많이 하는 편입니까?	예	가끔	아니오
76	F*	몸이 약한 편입니까?	예	조금	아니오
77	J	낮선 장소에서는 당황합니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
78	D	대변을 볼 때 항문이 아픍니까?	자주	가끔	아니오
79	J	결정이나 행동이 기분에 너무 좌우된다고 생각합니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
80	GI	몸이 나른한 편입니까?	항상	가끔	아니오
81	JJ	하찮은 일에도 걱정이 됩니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
82	A	감기에 쉽게 걸립니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
83	BI	눈이 따갑고 아픈 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
84	C	위장 상태가 좋지 않은 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
85	J	높은 사람이 가까이 오면 긴장이 됩니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
86	B	눈꺼풀이 무겁다고 느낀 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
87	AI	코가 막히는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
88	K	열등감을 느끼는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
89	G	일찍 일어나는 것이 힘든 편입니까?	항상	가끔	아니오
90	J	야단을 맞으면 몸과 마음이 움츠러집니까?	자주	가끔	아니오
91	I	속상한 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
92	D	치질이 있거나 항문출혈이 있습니까?	자주	가끔	아니오

93	G	아침을 먹지 않습니까?	항상	가끔	아니오
94	H	하찮은 일에 버럭 화를 냅니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
95	A	숨을 쉴 때 숨소리가 거친 편입니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
96	B	빨갳게 부스럼이 생깁니까?	자주	가끔	아니오
97	K	우울한 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
98	C	위가 목직하거나 체한듯한 느낌이 있습니까?	자주	가끔	아니오
99	L	신문사설을 매일 읽습니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
100	I	편하게 쉬고 싶을 때가 있습니까?	자주	가끔	아니오
101	D	입이 부풀거나 열이 나는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
102	J	밤중에 갑작스러운 소리에 무서워 하는 경우가 있습니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
103	AI	목이 아프거나 따가운 느낌을 갖습니까?	자주	가끔	아니오
104	E	자신이 신경질적이라고 생각합니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
105	B	눈곱이 많이 낍니까?	많이	보통	아니오
106	K	자신의 생활방식이 불만족스럽게 느껴집니까?	자주	가끔	아니오
107	L*	다른 사람에게 자신을 잘 보이고 싶습니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
108	C	식후에 위가 아픈 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
109	E	걱정이 많은 편입니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
110	G*	수면이 부족한 편입니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
111	D	잇몸이 붓은 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
112	H	다른 사람에게 명령을 받으면 싫습니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
113	F*	자신의 마음이 좁다고 생각합니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
114	A	가래가 나오니까?	자주	가끔	아니오
115	B	피부가 가려운 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
116	K	매사에 자신이 없는 편입니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
117	I	얼굴이 화끈거리는 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오
118	J	다른 사람이 보고 있으면 일이 손에 안 잡힍니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
119	G	식사가 불규칙적입니까?	자주	가끔	아니오
120	E	자신의 성격이 까다로운 편입니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
121	H	다른 사람이 옆에서 재촉하면 화를 냅니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
122	L	짧은 시간 내에 많은 일을 해낼 자신이 있습니까?	예	어느 쪽도 아님	아니오
123	C	공복 시에 위가 쓰린 경우가 있습니까?	자주	가끔	아니오