

사상체질에 따른 식습관의 차이 연구

진양호¹⁾ · 손영진²⁾ · 김은희³⁾ · 이웅규[¶]

경기대학교 외식조리학과¹⁾, 대림대학 호텔관광외식계열²⁾
한국호텔관광전문대학교 호텔관광경영학부³⁾, 백석대학교 관광학부[¶]

A Study on the Differences in Eating Habits by Sasang Constitution Types

Yang-Ho Jin¹⁾, Young-Jin Son²⁾, Eun-Hee Kim³⁾, Woong-Kyu Lee[¶]

Dept. of Foodservice & Culinary Management, Kyonggi University¹⁾
Dept. of Tourism Hotel & Restaurant Management, Daelim College²⁾
Dept. of Hotel & Tourism Management, Korea Hotel & Tourism College³⁾
Dept. of Tourism, Baekseok University[¶]

Abstract

This study aims to analyze the difference of eating habits in accordance with *Sasang* Constitution types. For this study, 249 persons were interviewed and surveyed, classified into *Taeyang*(8.4%), *Soyang* (19.3%), *Taeum*(26.5%), and *Soeum*(45.8%). As for taste preference, people of the *Taeum* and *Soyang* body constitution types tended to prefer spicy tastes while those of the *Taeyang* and *Soeum* body constitution types preferred sweet tastes. For eating habits, people of the *Taeum* and *Soyang* body constitution types stated that they eat food relatively quickly and eat food until they feel full. They also said they normally overeat when they get stressed. The eating habits for the four groups, there was a significant difference($p<0.05$) between body constitution types and eating habits. We hope that our research will provide the food service industry with helpful and new information.

Key words : *Sasang* constitution, eating habits, body constitution types, food service industry, taste preference.

I. 서 론

인류는 오랜 역사 속에서 어떤 식물이 인체에 유익한지 해로운지 인지하게 되었으며, 상황에 따라 적합한 음식물을 선택할 수 있게 되었다(이영중 1995). 이에 따라 음식의 체질적 분류 개념

이 생기기 이전에 우리 조상들은 각 식품마다 지니고 있는 기(氣)의 편벽성을 완화시키기 위하여 성질이 반대되는 식품을 혼합하여 조리하거나 혼식하여 음식을 섭취하기도 하고 혹은 김치나 젓을 담가 식품의 특성을 완화시킴으로써 인체에 피해를 줄이는 식생활을 영위해 왔다.

이후 한의학의 발달에 따라 한의학에서는 질병의 원인을 육음(六淫), 칠정(七情), 음식(飮食), 노권(勞倦), 방실(房室)의 과도(過度), 부절제(不節制)로 보았다. 또한, 다양한 개체의 체질에 맞는 생활습관 및 식사조절(飮事調節) 등의 적절한 조치에 의해서 질병을 예방하고 건강을 증진시킬 수 있다고 보고(문희자·정숙자 1996), 음식물에 대해 현대영양학에서 다루는 열량(熱量) 개념 이외에 약이적(藥餌的) 효능을 중요시했다. 또한, 음식과 약물(藥物)을 기미론적(氣味論的) 방법으로 그 성질, 즉 약성(藥性)을 규정했는데, 음식의 식이적(食餌的) 효능은 기(氣)보다는 미(味)를 중심으로 하는 오미(五味)를 조절하여 오장(五臟) 균형을 유지시키는 것을 말하고, 음식의 약이적(藥餌的) 효능은 미(味)보다는 기(氣)의 편향성을 이용하여 음양(陰陽) 균형을 유지시키는 것이다(송일병 1988).

이런 연유로 한국의 독특한 음식문화는 오미(五味), 즉 산(酸), 고(苦), 감(甘), 신(辛), 함(鹹)과 오기(五氣), 즉 온(溫), 열(熱), 평(平), 량(涼), 한(寒)의 조화를 강조하고 있다. 예를 들면 기(氣)가 서늘하고 미(味)가 감담(甘淡)한 배추나 무우에 신열(辛熱)한 고춧가루·마늘·생강·파 등의 조미제(調味劑)를 첨가하여 발효시킨 김치는 일본이나 중앙아시아 고산지대에서 볼 수 있는 소금에 절인 김치와 구별된다. 또한, 찰밥을 할 때 우리 선조들은 찰쌀(味甘氣熱, 맛이 달고 기가 뜨거움)·기장쌀(味甘氣溫, 맛이 달고 기가 따뜻함)에 팔(味酸氣平而寒, 맛이 시고 기가 평이하고 차다)을 섞어서 밥을 지었으며 또 여름철에 보리밥을 먹을 때는 보리의 함(鹹)·미한(微寒)한 기미(氣味)를 조화시킬 목적으로 고추장을 빼지 않고 반찬으로 내오는 지혜를 보여 왔다(송일병 1988).

특히 음식은 약물보다 기(氣)의 편향성이 적어서 오기(五氣), 즉 온(溫), 열(熱), 평(平), 량(涼), 한(寒) 중 비교적 기(氣)가 평(平)에 가까운 성질을 갖게 되는데, 그 가운데서 음식의 성질에 따라 온성(溫性)에 유사한 음식과 양성(涼性)에 유사한 음

식으로 나눌 수 있다. 따라서 사상체질의 속성과 음식이 지닌 기(氣)의 편향성에 따라 그 체질에 유리한 음식과 불리한 음식이 있게 되는 것이다(전국 한의과대학 사상의학교실 1998).

이와 같이 우리의 모든 음식 속에는 알게 모르게 기미(氣味)가 조화되어 독특한 한국의 음식문화가 이루어져 왔다. 이에 본 연구는 독특한 한국의 음식문화 콘텐츠를 구성하고, 한국 음식문화의 세계화를 위한 건강식 개발과 외식경영에 기초적인 토대를 제공하고자 사상체질에 따른 식습관의 차이 연구를 하였다. 이런 연구 목적 달성을 통해 사상체질 관점의 한국의 자랑스러운 음식문화를 더욱더 발전시키고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 사상체질요법(음식섭생법)의 중요성

일찍이 동양에서는 식보(食補)라는 말이 있어, 균형 잡힌 식사가 건강 증진에 기본요소로 인식되어 왔다. 그래서 전통적으로 식품 섭취에 있어서 음양오행설(陰陽五行說)에 기초하여 음과 양, 어느 편에도 치우치지 않고 오미(五味), 오색(五色)을 갖추어 식품을 골고루 섭취해야 건강을 유지할 수 있다고 권하고 있으며(박인상 1991), 사상의학에서는 체질별로 좋은 식품과 좋지 않은 식품을 구분하여 건강지도를 하고 있다(송일병 1993).

음식과 약의 근원이 서로 같다(食藥同源)는 말이 있듯이, 음식은 약에 비해 성질은 약하지만 매일 먹기 때문에 약에 못지 않은 효과를 발휘할 수 있다. 따라서 체질에 맞는 음식을 섭취하면 좋지만 반대로 체질에 맞지 않는 음식을 장기간 섭취하면 오히려 해가 될 수 있어 체질별 식이요법의 중요성이 최근 강조되고 있다.

하지만 체질식이요법을 너무 확대 해석해 잘못된 식이요법을 행하는 경우가 있다. 이는 아무리 체질에 맞는 음식일지라도 한두 가지만 과식하거나 장기간 섭취하는 것은 건강을 해칠 수도

있다는 것을 의미한다.

사상의학에서는 기액(氣液)을 간장에서는 빨아들이고(吸) 폐장은 내뿜으며(呼), 음식물의 기운을 비장에서는 받아들이고(入) 신장은 내보내는(出) 기능이 있다고 본다(송일병 1988). 따라서 이를 체질별로 나누어 설명하면, 폐장이 크고 간장이 작은 태양인은 간장에서 받아들이는 기운이 상대적으로 부족하기 때문에 간장의 기능을 도와주고 빨아들이는 기운(吸聚之氣)이 강한 음식이 좋다. 빨아들이는 기운(吸聚之氣)이 강한 태양인 음식으로는 메밀, 냉면, 새우, 조개류(굴, 전복, 소라), 게, 해삼, 붕어, 솔잎, 포도, 머루, 다래, 감, 앵두, 모과, 송화, 오가피 등이 있다. 비장이 크고 신장이 작은 소양인은 비장에서 받아들이는 기운이 상대적으로 많아 열기가 생기기 쉽기 때문에 비장의 열기를 풀어주는 시원한 기운(陰淸之氣)이 많은 음식이 좋다. 시원한 기운(陰淸之氣)이 있는 소양인 음식으로는 보리, 팥, 녹두, 참깨, 돼지고기, 오리고기, 오징어, 복어, 가물치, 배추, 오이, 상추, 질경이, 우엉, 딸기, 생맥주 등이 있다. 간장이 크고 폐장이 작은 태음인은 폐장에서 내뿜는 기운이 상대적으로 부족하기 때문에 폐장의 기능을 도와주는 내뿜는 기운(呼散之氣)이 강한 음식이 좋다. 내뿜는 기운(呼散之氣)이 강한 태음인 음식으로는 밀, 콩, 고구마, 울무, 수수, 옥수수, 땅콩, 현미, 쇠고기, 우유, 버터, 뽕장어, 대구, 밤, 잣, 호두, 은행, 배, 매실, 살구, 자두, 무, 도라지, 더덕, 고사리, 연근, 토란, 마, 버섯, 미역, 다시마, 김, 칩 등이 있다. 신장이 크고 비장이 작은 소음인은 신장에서 내보내는 기운이 상대적으로 많아 냉기가 생기기 쉽기 때문에 신장의 한기를 풀어주는 따뜻한 기운(陽暖之氣)이 많은 음식이 좋다. 따뜻한 기운(陽暖之氣)이 있는 소음인 음식으로는 벌꿀, 닭고기, 개고기, 노루고기, 참새, 꿩, 양고기, 염소고기, 명태, 멸치, 민어, 미꾸라지, 사과, 복숭아, 귤, 대추, 시금치, 파, 마늘, 생강, 고추, 겨자, 후추, 부추, 카레, 인삼, 황기, 계피, 당귀 등이 있다(전국 한의과대학 사상의학교실 1998).

이를 다시 설명하면, 태양인과 태음인은 기액(氣液)의 호흡(呼吸) 과다에 따른 기액지기(氣液之氣) 병증(病症)이므로, 음식을 섭취하였을 때 퍼지고 발산하는 기운(呼散之氣)이 있느냐 아니면 수렴시키는 기운(吸聚之氣)이 있느냐로 구분할 수 있다. 또한, 소양인과 소음인은 음식물(水穀)의 차갑고 따뜻한 기운의 차이에 따른 수곡지기(水穀之氣) 병증(病症)이므로, 음식을 섭취하였을 때 몸을 시원하게 해주는 기운이 있느냐 아니면 따뜻하게 해주는 기운이 있느냐로 구분할 수 있는 것이다(송일병 1993).

이와 같이 체질적 특징과 특정 외식행동이냐 식습관과의 관련성에 대해서는 최근 들어 불고 있는 ‘웰빙’ 열기와 함께 모두의 관심사항으로 떠오른 문제이다. 사람의 신체적·생리적 상태가 그 행동에 미치는 영향의 중요성은 누구나가 경험적으로 알고 있는 사실이다(김지권·최달영 1994). 서양의학에서 신체적 특징을 성격의 지표로서 연구한 것은 그 기원을 찾아 올라가면 고대 그리스의 히포크라테스(Hippokrates)에까지 올라가는데, 그는 우주를 공기, 흙, 물, 불 4가지 원소로 형성되어 있다고 본 엠펬도클레스(Empedocles)의 견해를 근거로 인간의 신체 속의 4가지 체액에 상응하여 4가지 기질이 존재한다고 하고 있다. 이러한 히포크라테스의 이론은 고대 로마의 갈레노스(Galenos)에 의해서 계승되어 ‘사기질론(四氣質論)’으로 불리면서 의학적인 체계를 갖추게 된다(박아청 1993).

사기질론은 성격의 생리학·생화학적 기초를 인정하고 있다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있으며, 오늘날 생리학·정신병리학의 학문적 발달과 함께 성격에 관련된 자료가 생리학적 근거로 다시 중요시 되어감에 따라 현대의 유형론(typology)으로서 새롭게 발전하고 있다.

이러한 상황에서 한의학에서도 일찍부터 질병을 이해하는데 있어 항상 체질을 고려하고 있는데, 한방의 체질분류체계 중에서 인간의 보편적이고 일상적인 성정(性情)과 체형기상(體形氣像)

의 특징을 중심으로 분류한 사상의학체계는 가장 완벽한 이론체계를 가지고 있으며, 이미 임상경험도 매우 풍부한 상태에 있다(문준전 등 1990). 사상의학의 원전인 『동의수세보원(東醫壽世保元)』에서 이제마(1992)는 병인(病因)으로서 정서적 요인을 중시하고, 체질별로 각기 다른 정서적 특징으로 말미암아 臟局(장국)의 대소(大小)가 결정된다고 하였다. 이런 점에서 사상의학에서도 체질과 식습관과의 관계연구에 대한 이론적 근거를 찾을 수 있을 것으로 기대된다.

2. 사상체질과 식습관과의 선행 연구

최근 사상의학과 체질식이(體質食餌)에 대한 관심이 고조되면서 이에 대한 연구(김대윤·이재원 1999; 김윤영 등 2000; 김은진 등 1999; 문희자·정숙자 1996; 박금순·김혜경 2003; 송일병 1988; 신재영 등 2004; 이의주 등 1998; 전국 한의과대학 사상의학교실 1998; 조황성 등 1997; 홍기운 등 2006; 홍정미 등 2002)가 활발히 진행되고 있어 사상체질에 따른 식품의 적합성 여부나 음식 선택행동 등의 연구 결과가 사람들의 관심을 끌고 있는 상황이다. 이런 결과를 중심으로 마케팅 측면에서 최근 몇몇 유통업체가 발 빠르게 움직이고 있는 가운데, 태음·태양·소음·소양인 등 사상의학 체질에 따른 설 선물을 선보이고 있어 눈길을 끌고 있다(김정민 2008).

하지만 이제마 저, 박석언 역(1985)의 『격치고(格致藁)』와 이제마 저, 홍순용·이을호 역(1992)의 『사상의학원론』 등의 문헌에 체질에 따른 단일 식품의 선택이 추상적으로 기재되어 있어 학자마다 체질식품의 약리적 효능이나 선택행동에 대한 견해가 다르게 나타나고 있어 이에 대한 지속적인 연구가 필요한 시점이다.

그 중에서 사상체질에 따른 식습관을 연구한 결과(김은진 등 1999)를 살펴보면 태음체질군의 41.7%, 소양체질군의 33.3%가 식사를 천천히 하는 반면, 소음체질군은 15.4%만이 식사를 천천히 하고 있는 것으로 나타났다. 식사량은 태음체질

군의 58.3%, 소양체질군의 55.6%가 배부를 정도까지 먹고 있었으나 소음체질군의 15.4%만이 배부를 정도까지 식사를 하는 것으로 나타났다(문희자·정숙자 1996). 편식 정도는 태음체질군과 소양체질군의 50% 이상이 가리지 않고 먹는 반면 소음체질군은 23.1%만이 가리지 않고 식사를 하는 것으로 나타났다(김윤영 등 2000). 단음식에 대한 기호도는 각 체질군간에 유사한 양상을 나타냈고, 섭취 음식의 적정 온도에 대해서는 따뜻한 음식의 경우, 태음체질군과 소음체질군의 58.3%, 76.9%가 좋아하였고, 소양체질군은 44.4%만이 좋아하였다. 찬 음식의 경우, 태음체질군과 소음체질군은 전혀 선호하지 않는 반면 소양체질군은 22.2%가 선호하였다(이의주 등 1998). 맵고 자극성 있는 식품에 대한 기호도는 태음체질군의 41.7%가 선호하는 반면, 소양체질군과 소음체질군은 55.6%, 61.5%가 선호하였다(박금순·김혜경 2003). 이러한 연구 결과는 태음과 소양체질에서 식사 속도가 빠르며, 과식을 잘하고 편식 정도는 심하지 않은 것으로 나타난 송일병(1988), 신재영 등(2004), 전국 한의과대학 사상의학교실(1998), 조황성 등(1997), 홍기운 등(2006), 홍정미 등(2002)의 연구와 비슷하다는 점을 확인할 수 있다.

이는 선행 연구 결과에서 밝힌 바와 같이 태음체질과 소양체질이 성격이 급하여 식사 속도가 빠르며, 태음체질은 과식습관이 있고 소양체질은 폭식습관이 있다는 각 연구의 기록과 매우 유사하게 나타난 것을 알 수 있다. 한편, 음식 맛에 대한 선호도는 태음체질은 단음식을 선호하고, 소양체질은 차가운 음식을 좋아하며, 소음체질은 자극성이 있는 식품을 좋아한다는 전국 한의과대학 사상의학교실(1998)의 연구 결과와도 유사한 것을 알 수 있다. 따라서 체질분류에 따른 식습관에 대한 차이 연구는 외식경영학적 접근을 위한 독특한 한국의 음식문화 콘텐츠가 될 수 있다.

선행 연구의 사상체질에 따른 식습관 연구 결과를 종합하여 사상체질과 식습관의 차이 연구를 외식경영학의 관점에서 분석하면 <Table 1>에서

<Table 1> A literature analysis of difference in eating habits according to Sasang constitution

Classification		Taeyang	Taeum	Soyang	Soeum
Sasang constitutional characteristics (전국 한의과대학 사상의학교실 1998)		Preference for fresh and cold food, especially bland food	A big eater, tend to overdrinking and overeating, eating various kinds of food	Preference for cold food rather than warm, enjoying cold food in winter, tend to eat fast	Preference for warm food, eating delicious food selectively, relatively slow of eating speed
Antecedent research (조황성 등 1997; 전국 한의과대학 사상의학교실 1998; 김은진 등 1999; 김윤영 등 2000)	Eating speed	Slow	Very fast	Fast	Slow
	Amount of eating	Relatively large	Very large (overeating habit)	Very large (voracity habit)	Small (proper)
	Food temperature	Cold	Warm	Relatively cold	Warm
	Food Tastes	Very sweet	Sweet	Hot & spicy	Hot & spicy
	Offering time of food	Very Fast	Relatively Fast	Fast	Slowly
	Unbalanced diet	Severe	Balanced diet	Balanced diet	Relatively severe
	Frequency of eating out	Very high	High	Relatively small	Very high
	Expenditure	Very large	Very large	Very small	Relatively small
	Fellow	Senior, Junior	Coworkers	Friend	Family or friend
	Eating Time	Relatively long	Very short	Short	Very long
Factors of consuming attitude (홍정미 등 2002)	Preference for restaurant type	Korean restaurant	Korean restaurant	Japanese restaurant, flour	Family restaurant
	Acquiring information	Culinary program	Broadcasting media	Mass media, brochure or leaflet	Internet, recommendation of people
	Types of preference location	Urban shopping mall	Quiet suburb, cafeteria	Near house	Urban shopping mall or near house
	Motive for eating out	Refreshment, time with family	Refreshment	Time with family, new and various food tastes	Time with family
	Complaints	Bad service> price>unkindness> bad atmosphere	Insufficient menu> price>bad tastes>unkindness	Bad tastes>price>bad service	Unkindness>bad tastes>price>unclean sanitation
	Food Tastes	Important	Relatively important	Normal	Very important
	Payment for food	Very wasteful	Relatively wasteful	Wasteful	Relatively not wasteful
Factors of eating attitude (박금순 · 김혜경 2003)	Repurchasing	Normal	Very high	Relatively high	High
	Preference for instant food	Normal	Low	Relatively low	High
	Healthy food	Don't eat	Eat a little	Eat a little	Don't eat
	Events & Discount	Very important	Less important	Relatively important	Important
Environmental influencing factors (신재영 등 2004)	Atmosphere & Food Trend	Very important	Normal	Important	Relatively important
	Social Status & Religion	Important	Relatively not important	Not important	Normal

〈Table 1〉 Continued

Classification	Taeyang	Taeum	Soyang	Soeum
Influencing factors on selecting a restaurant (홍기운 등 2006)	Very important	Important	Not important	Relatively important
Information on food	Very important	Important	Not important	Relatively important
Food price & nutrition	Very important	Normal	Relatively important	Important
Food tastes & freshness	Very important	Relatively important	Relatively important	Relatively important

참고: 위의 결과내용은 상대적으로 타 체질에 비해 그러한 편(정도의 차이)이라는 연구 결과이다.

자료: 조황성 등 1997; 전국 한의과대학 사상의학교실 1998; 김은진 등 1999; 김윤영 등 2000; 홍정미 등 2002; 박금순·김혜경 2003; 신재영 등 2004; 홍기운 등 2006의 연구 결과를 재정리한 것임.

보는 바와 같이 정리할 수 있다.

〈Table 1〉에서 보는 바와 같이 본 연구와 관련성이 높은 내용을 중심으로 정리하면, 섭취 음식의 적정 온도에 있어서는 따뜻한 음식의 경우, 태음인과 소음인이 좋아하였고, 찬 음식은 소양인과 태양인이 더 좋아한다는 사실을 확인할 수 있다. 요리 제공 시간에 있어서 태양인>소양인>태음인>소음인 순으로 성질이 급한 것으로 나타났다. 음식의 양은 태음인과 소양인이 소음인과 태양인에 비하여 많은 양을 소화한다는 사실이다. 편식의 경우, 소음인과 태양인이 태음인과 소양인보다 건강식 유무와 관계없이 편식이 심하다는 것이다. 한편, 요리종류와 다양성에 있어서는 거의 비슷한 결과를 나타냈는데, 이는 대부분 식당의 요리종류와 다양성이 비슷하다는 데에 기인한다고 할 수 있다. 또한, 음식 맛에 있어서도 태양인과 태음인은 단음식을 선호하는 반면에 소양인과 소음인은 맵고 자극성 있는 음식을 선호한다는 사실이다.

외식소비행태를 전반적으로 살펴보면, 태양인은 외식도 자주 하면서 지출 금액이 큰 반면에 지불하는 금액과 서비스에 대해 가치를 중요시 여긴다는 사실이다. 태음인의 경우는 외식에 대해서 그리 큰 비중을 두지 않고, 한번 마음에 들면 큰 문제가 있지 않는 이상 반복 구매로 이어지고 있어 식당 경영상 크게 신경을 쓰지 않아도 되는 고객이라는 점이다. 소양인의 경우는 외식 지출 금액이 아주 적고, 언론이나 요리 전문 프로그램

등을 통해 맛있는 것에 관심이 많은 집단이다. 소음인의 경우는 식당 경영상 아주 다루기 곤란한 집단이라는 점이다. 인터넷과 주위 사람들의 추천으로 자주 외식을 하는 스타일이고, 만약에 이런 고객에게 실수하면 그 식당은 그 고객뿐 아니라 주변의 고객까지도 놓칠 수 있다는 사실이다.

Ⅲ. 연구설계

1. 조사대상 및 자료수집

본 연구는 서울 시내 소재 H 한방병원에 내원한 환자 300명을 대상으로 하여 2007년 7월 10일부터 10월 10일까지 세 달간에 걸쳐서 설문조사를 실시하였다. 전체 300매의 설문지 중 회수된 것은 253매로 회수율은 84.3%였으며, 이 중 불성실하게 응답하거나 자료가 누락된 4부를 제외하고 총 249부를 분석에 이용하였다.

2. 설문지의 구성

설문지의 각 항목은 리커트식의 5점 척도를 사용하며, 선행 연구(김은진 등 1999; 송일병 1993; 전국 한의과대학 사상의학교실 1998)를 토대로 하여 본 연구의 목적에 맞도록 설문지의 평가항목을 수정·보완하여 작성하였다.

설문의 구성은 본 연구의 설문대상인 환자의 사상체질을 판단하기 위하여 현재 경희대학교 한방병원 사상의학과에서 체질분류에 활용하고 있는 사상체질분류검사지(Questionnaire for the Sasang

Constitution Classification; QSCCⅡ)¹⁾를 사용하여 일차적으로 체질을 분류한 후, 사상체질의학을 전공한 한의사가 최종적으로 체질을 분류·확인토록 하여 사상체질진단의 정확성을 기하고자 하였다.

본 연구는 또한 선행 연구의 결과를 검토한 결과, 외식소비 행태요인, 식생활 태도요인, 환경적 영향요인, 식당선택 영향요인 등 4개의 포괄적인 식습관 요인들이 확인되었다. 이는 다시 사상체질에 따른 차이 연구를 위한 본 연구를 위해 7개의 세부요인으로 추출하였다. 김윤영 등(2000), 김은진 등(1999), 문희자·정숙자(1996), 박금순·김혜경(2003), 송일병(1988), 신재영 등(2004), 이의주 등(1998), 전국 한의과대학 사상의학교실(1998), 조황성 등(1997), 홍기운 등(2006), 홍정미 등(2002)의 연구에서 식습관과 상관관계가 있다고 밝혀진

식사 기호도, 끼니 외에 먹는 식사의 이유, 식사의 규칙성, 식사 속도, 식사의 양, 식사의 장소, 식사의 유형과 관련된 7개의 요인으로부터 28개의 항목으로 구성하였고, 조사대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위한 3개의 항목과 생활습관요인 3개의 항목으로 구성하였다.

3. 분석방법

수집된 설문조사 자료는 SPSS Win 14.0(Statistical Package for Social Science) 프로그램을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 일반적 특성을 설명하기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실행하였으며, 식습관에 대한 측정문항의 타당성은 요인분석을 통해 검증하였고, 신뢰성은 Cronbach's alpha를 통해 조사하였다. 사상체질에 따른 요인별 유의성 검증을 위하여 일원배치 분산분석(one-

〈Table 2〉 Components of questionnaire

Index	Items	Count
Judging Sasang constitution	Body types, characteristics & life habits, ability to work, social relationship, ordinary mental attitude and problem, emotional characteristics, behavioral characteristics, body status	121
Eating habits	Eating preference	6
	Eating reasons	5
	Eating regularity	3
	Eating speed	3
	Amount of eating	3
	Eating places	4
	Eating types	4
Demographic factors	Gender, age, monthly family income	3
Life habit factors	Smoking, drinking, taking nutritional supplement	3
Total	151	

1) 사상체질분류검사지의 체질판별 정확도는 약 70%로 보고되어 있으며, 검사지는 체형, 성격 및 생활습관에 관한 객관식 15문항과 일치리 능력과 대인관계, 평소의 마음가짐과 문제점, 감성특성, 행동특성 및 몸상태에 관한 106문항으로 구성되었다. 체질분류에 소요되는 시간은 사상체질분류검사지 작성이 약 20분, 한의사와의 면담이 약 10분 정도로 총 30분 정도 소요되었다.

way ANOVA)을 실시하였으며, 통계적으로 체질 간의 유의한 차이가 있는 변인을 구체적으로 살펴보기 위해 Scheffe 방법을 이용하여 사후검증을 실시하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

본 연구의 조사 대상자들의 일반적 특성이 <Table 3>에 나타나 있다. 표에서 보는 바와 같이 체질별로는 소음인이 114명(45.8%)으로 가장 많은 비율을 차지한 반면 태양인은 21명(8.4%)으로 가장 낮은 비율을 나타냈다. 성별로는 여성이 219명(88.0%)으로 남성보다 월등히 많은 비율을 나타내고 있으며, 연령은 41~50세가 84명(33.7%), 월평균 가구 소득은 201~300만원이 81명(32.5%)으로 가장 많은 비중을 차지하였다. 또한, 흡연을 하지 않는 사람이 240명(96.4%)으로 많은 반면 술을 마시는 사람은 150명(60.2%)으로 나타났으며, 영양보충제는 복용하지 않는 사람이 174명(69.9%)으로 나타났다.

2. 타당성 및 신뢰성 분석

식습관 측정에 관한 항목을 대상으로 시행한 요인분석 결과는 <Table 4>와 같다. 총 분산의 약

63.2%를 설명하여 주고 있으며, KMO는 0.635로 나타났고, 요인을 구성하고 있는 항목들은 대부분 0.5 이상의 높은 요인 부하량을 지니고 있어 설문문항이 개념적으로 타당성이 있음을 확인할 수 있었다. 또 연구에 사용한 모든 변수들의 Cronbach's alpha 값이 0.60 이상을 보여주고 있어, 변수를 설명하는 항목들의 신뢰성에 문제가 없음을 확인할 수 있다.

3. 사상체질에 따른 식습관의 차이 분석

1) 사상체질에 따른 식사 기호도의 차이

사상체질에 따른 식사 기호도의 차이는 <Table 5>와 같이 기름진 음식 선호($p<0.05$), 자극적 음식 선호($p<0.01$), 음식의 적정 온도 고려($p<0.001$) 및 편식 정도($p<0.05$)에서 유의한 차이를 보였다.

사후검증 결과, 소음인은 태음인이나 소양인에 비해 자극적 음식을 선호하지 않는 것으로 나타났다. 소양인은 태음인이나 소음인에 비해 음식의 적정 온도를 중요시 하지 않는 것으로 나타났다. 또한, 편식 정도에 있어서는 소양인이 소음인에 비해 편식 정도가 심한 것으로 나타났다. 이와 같이 기존 연구 결과와 달리 나타난 것은 선행 연구처럼 조사 대상을 비례할당이 아닌 특정기간에 병원을 방문한 고객을 대상으로 조사한 결과

<Table 3> General characteristics of participants

(n=249)

Characteristics		Frequency(%)	Characteristics		Frequency(%)
Sasang constitution	Taeyang	21(8.4)	Monthly family income(won)	Under 2,000,000	36(14.5)
	Soyang	48(19.3)		2,010,000~3,000,000	81(32.5)
	Taeum	66(26.5)		3,010,000~4,000,000	69(27.7)
	Soeum	114(45.8)		4,010,000~5,000,000	39(15.7)
Gender	Male	30(12.0)	Smoking	Over 5,010,000	24(9.6)
	Female	219(88.0)		Yes	9(3.6)
Age	Under 20	75(30.1)	Drinking	No	240(96.4)
				21~30	30(12.0)
	31~40	42(16.9)	No	99(39.8)	
	41~50	84(33.7)	Taking nutritional supplement	Yes	75(30.1)
	Over 51	18(7.2)		No	174(69.9)

〈Table 4〉 Factor analysis on eating habits

Factor	Items	Factor loadings	Eigen value	% of variance	Cronbach's α
Eating preference	Preference for high calory food	0.796	6.128	21.885	0.657
	Preference for sweet food	0.808			
	Preference for fat food	0.748			
	Preference for spicy food	0.867			
	Unbalanced diet	0.861			
	Considering proper food temperature	0.823			
Eating reasons	Eating pleasure	0.754	2.829	10.103	0.808
	Habit	0.631			
	Hunger	0.571			
	Maintenance of social relationship	0.539			
	Stress	0.519			
Eating types	Enjoying bread for a meal	0.713	2.423	8.655	0.748
	Enjoying rice for a meal	0.645			
	Enjoying noodles for a meal	0.551			
	Enjoying snack and milk for a meal	0.512			
Eating regularity	Percentage of eating breakfast	0.737	1.903	6.795	0.867
	Number of eating a day	0.625			
	Regularity of eating time	0.548			
Eating speed	Feeling comfortable when eating fast	0.673	1.579	5.638	0.861
	Habitual fast eating	0.667			
	Fast eating speed	0.615			
Amount of eating	Overeating delicious food	0.692	1.490	5.321	0.823
	A large number of overeating	0.580			
	Large amount of eating	0.566			
Eating places	Searching for a delicious restaurant	0.620	1.333	4.760	0.661
	Irrespective of eating places	0.563			
	Irrespective of sanitation	0.530			
	Favoritism for a specific restaurant	0.503			

* Total % of variance : 63.157%.

41~50세 이하와 20대 이하가 전체 조사대상자의 63.8%를 차지한 것에 기인한다고 할 수 있다.

2) 사상체질에 따른 식사 이유의 차이

사상체질에 따른 식사 이유의 차이는 〈Table 6〉과 같이 공복감($p<0.05$) 및 음식 먹는 즐거움($p<0.01$)에서 유의한 차이를 보였다.

사후검증 결과, 소음인은 태음인에 비해 공복감 때문에 식사를 즐기는 것으로 나타났으며, 태음인은 태양인이나 소음인에 비해 음식을 먹는 즐거움 때문에 식사를 즐기는 것으로 나타났다.

3) 사상체질에 따른 식사의 규칙성 차이

사상체질에 따른 식사의 규칙성 차이는 〈Table 7〉과 같이 아침식사 결식률($p<0.001$) 및 하루 식사 빈도($p<0.001$)에서 유의한 차이를 보였다.

본 연구의 사후검증 결과, 태음인은 다른 체질군에 비해 아침식사를 자주 거르며 하루 3끼의 식사를 잘 챙겨 먹지 않는 것으로 나타났다.

이를 최미경 등(2003)의 연구 결과와 연계해 보면, 1주일에 거의 매일 아침 식사를 하는 직장인들은 35.8%에 불과한 것으로 나타나고 있어, 생활의 활력소이자 스트레스가 많은 직장인의 정

<Table 5> Difference analysis in eating preference according to Sasang constitution

Classification	Difference analysis in eating preference according to Sasang constitution (n=249)					F-value	p-value
	Taeyang	Soyang	Taeum	Soeum			
Variables	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD			
Preference for fat food	2.43±0.93	3.00±1.24	2.82±1.08	2.50±1.02	3.224	0.023*	
Preference for sweet food	2.86±1.49	2.63±1.18	2.82±1.20	2.82±1.15	0.351	0.788	
Preference for spicy food	3.29±1.01 ^{ab}	3.56±0.87 ^a	3.59±0.99 ^a	3.05±1.13 ^b	4.865	0.003**	
Considering proper food temperature	2.71±0.90 ^{ab}	2.25±0.98 ^b	3.18±0.72 ^a	3.00±1.30 ^a	7.760	0.000***	
Unbalanced diet	2.57±1.72 ^{ab}	2.81±0.96 ^a	2.45±1.13 ^{ab}	2.21±1.11 ^b	3.268	0.022*	
Preference for high calory food	2.71±1.42	3.13±1.18	3.00±1.01	2.66±1.06	2.647	0.050	

^{ab} means in the row with the same letter are not significantly different at $p<0.05$.

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

<Table 6> Difference analysis in eating reasons according to Sasang constitution

Classification	Difference analysis in eating reasons according to Sasang constitution (n=249)					F-value	p-value
	Taeyang	Soyang	Taeum	Soeum			
Variables	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD			
Stress	2.86±1.39	2.31±1.17	2.50±0.99	2.42±1.36	1.009	0.390	
Hunger	2.43±1.43 ^{ab}	2.88±1.12 ^{ab}	2.27±1.14 ^b	2.84±1.31 ^a	3.652	0.013*	
Habit	2.14±1.39	2.44±1.18	2.50±1.04	2.32±1.15	0.690	0.559	
Maintenance of social relationship	2.14±0.85	2.50±1.13	2.59±0.89	2.26±1.05	2.071	0.105	
Eating pleasure	2.14±1.39 ^b	2.94±1.16 ^{ab}	3.18±1.38 ^a	2.45±1.43 ^b	5.677	0.001**	

^{ab} means in the row with the same letter are not significantly different at $p<0.05$.

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

<Table 7> Difference analysis in eating regularity according to Sasang constitution

Classification	Difference analysis in eating regularity according to Sasang constitution (n=249)					F-value	p-value
	Taeyang	Soyang	Taeum	Soeum			
Variables	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD			
Percentage of eating breakfast	4.43±1.08 ^a	3.44±1.47 ^a	2.64±1.51 ^b	3.68±1.46 ^a	11.125	0.000***	
Number of eating a day	4.14±0.65 ^a	3.50±1.47 ^a	2.68±1.59 ^b	3.55±1.39 ^a	7.983	0.000***	
Regularity of eating time	3.29±1.19	3.00±1.34	2.59±1.35	3.03±1.43	2.043	0.108	

^{ab} means in the row with the same letter are not significantly different at $p<0.05$.

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

신활동이 필요한 영양분을 공급해 주는 아침식사의 영양적 중요성을 고려하는 것이 중요하다. 따라서 세상 속에서 마음의 스트레스를 비교적 심하게 받는 태음인은 영양적 고려와 건강한 식습관을 위해서는 반드시 아침식사를 해야 하고 규칙적인 식사를 해야 한다는 점을 시사하고 있다(서병윤 2003). 다음으로 스트레스 지수가 높은 순인 소음인>소양인>태음인의 순으로 아침식사에 대한 규칙성이 중요하다고 할 수 있다(이정환 2008). 또한, 본 연구 결과와 같이 태음인은 스트레스를 받아도 가볍게 넘기고 잘 소화하는 경향이 있기는 하지만 마음이 좁아 스트레스가 화병의 요인으로 반응하는 경우도 있음을 유의해서 아침식사를 규칙적으로 하는 것이 중요하다고 할 수 있다.

4) 사상체질에 따른 식사의 속도 차이

사상체질에 따른 식사의 속도 차이는 <Table 8>과 같이 식사 속도 빠름($p<0.01$), 빠른 식사가 마음 편함($p<0.00$) 및 습관적 빠른 식사($p<0.001$)의 모든 요인에서 유의한 차이를 보였다.

사후검증 결과, 태양인은 다른 체질군에 비해 식사 속도가 느린 것으로 나타났으며, 소음인은 태음인 및 소양인에 비해 빠른 식사를 불편하게 생각하는 것으로 나타났다. 또한, 태양인은 소양인이나 태음인에 비해 습관적인 빠른 식사를 하지 않는 것으로 나타났으며, 태음인은 소음인에 비해 습관적으로 빠른 식사를 하는 것으로 나타났다.

이는 선행 연구의 결과(조황성 등 1997; 전국 한의과대학 사상의학교실 1998)와 마찬가지로 식사 속도의 차이는 태음인>소양인>소음인>태양인의 순으로 나타나, 식사 속도가 태음인과 소양인이 빠르다는 점을 고려하면 이들에 대한 대응책과 비교적 식사 속도가 느린 태양인과 소음인의 식습관을 고려해야 한다. 특히 외국인에게 많이 나타나는 태양인 체질을 고려한다면(전국 한의과대학 사상의학교실 1998) 외국인 관광객을 응대하는 식당에서는 이 점을 잘 활용해야 한다.

5) 사상체질에 따른 식사량의 차이

사상체질에 따른 식사량의 차이는 <Table 9>와 같이 많은 식사량($p<0.01$), 맛있는 음식 과식($p<0.001$) 및 과식 횟수 많음($p<0.01$)의 모든 요인에서 유의한 차이를 보였다.

사후검증 결과, 태음인은 소음인에 비해 식사량이 많은 것으로 나타났으며, 소음인은 소양인 및 태음인에 비해 맛있는 음식이 있더라도 과식하지 않는 것으로 나타났다. 또한, 태음인은 소음인에 비해 과식 횟수가 많은 것으로 나타났다.

이는 선행 연구의 결과(전국 한의과대학 사상의학교실 1998; 김은진 등 1999)와 같이 소양인(폭식)>태음인(과식)>태양인>소음인의 순서로 식사량의 차이가 있는 것으로 나타나, 비교적 편식 경향이 높은 소양인과 태음인의 경우, 맛있는 음식이 있을 때 폭식을 하거나 과식을 하는 것은 당연한 결과라 할 수 있다. 따라서 건강한 식습관을

<Table 8> Difference analysis in eating speed according to Sasang constitution

Classification	Difference analysis in eating speed according to Sasang constitution (n=249)				F-value	p-value
	Taeyang	Soyang	Taeum	Soeum		
Variables	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD		
Fast eating speed	2.29±1.42 ^b	3.31±1.11 ^a	3.86±1.26 ^a	2.87±1.20 ^{ab}	13.302	0.000***
Feeling comfortable when eating fast	2.14±1.59 ^{ab}	2.81±0.82 ^a	2.91±1.39 ^a	2.18±1.28 ^b	6.195	0.000***
Habitual fast eating	1.86±1.49 ^b	3.13±1.38 ^a	3.59±1.38 ^a	2.47±1.32 ^{ab}	13.790	0.000***

^{ab} means in the row with the same letter are not significantly different at $p<0.05$.

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

〈Table 9〉 Difference analysis in amount of eating according to Sasang constitution

Classification Variables	Difference analysis in amount of eating according to Sasang constitution (n=249)					F-value	p-value
	Taeyang	Soyang	Taeum	Soeum			
	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD			
Large amount of eating	3.00±0.77 ^{ab}	3.31±0.78 ^{ab}	3.59±0.89 ^a	3.03±1.04 ^b	5.603	0.001**	
Overeating delicious food	3.71±0.90 ^{ab}	4.13±0.61 ^a	4.27±0.81 ^a	3.61±1.02 ^b	9.356	0.000***	
A large number of overeating	3.00±0.77 ^{ab}	3.25±0.98 ^{ab}	3.73±1.14 ^a	3.05±1.10 ^b	6.051	0.001**	

^{ab} means in the row with the same letter are not significantly different at $p<0.05$.

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

위해서는 소양인과 태음인은 편식과 식사량 조절을 위한 노력이 필요하다고 할 수 있다. 또한, 외국인 관광객에게는 사상체질 분류상 태양인이 많은 점(전국 한의과대학 사상의학교실 1998)을 고려하여 기존 외국인 관광객의 식사량 분석을 통한 적당한 식사량 조절의 고객응대가 필요함을 알 수 있다.

6) 사상체질에 따른 식사 장소의 차이

사상체질에 따른 식사 장소의 차이는 〈Table 10〉과 같이 식사 장소에 구애받지 않음($p<0.05$)에서 유의한 차이를 보였다.

사후검증 결과, 각 체질별로 큰 차이는 나타나지 않았으나, 대체로 태음인은 다른 체질군에 비

해 식사 장소에 구애받지 않고 여러 장소에서 식사를 하는 것을 알 수 있었다. 또한, 맛있는 음식을 보면 폭식을 하거나 과식을 하는 소양인과 태음인이 맛있는 음식점을 찾아가기 위해 노력하지 않는 점도 특이하다고 할 수 있다. 한편, 외식경영적인 측면에서는 식사 장소에 구애를 받고 맛있는 음식점 등에 관심이 많은 태양인에 대한 체계적인 관심을 가질 필요가 있다는 점도 알 수 있다. 이는 태양인이 대부분인 외국인을 응대하는 외식 서비스업계에서는 특히 주목할 만하다.

7) 사상체질에 따른 식사 유형의 차이

사상체질에 따른 식사 유형의 차이는 〈Table 11〉과 같이 식사 대응으로 빵류 즐김($p<0.05$), 면

〈Table 10〉 Difference analysis in eating places according to Sasang constitution

Classification Variables	Difference analysis in eating places according to Sasang constitution (n=249)					F-value	p-value
	Taeyang	Soyang	Taeum	Soeum			
	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD			
Irrespective of eating places	2.86±1.28	3.00±1.24	3.50±0.90	3.11±1.08	3.152	0.026*	
Searching for a delicious restaurant	3.00±1.34	2.75±1.16	2.77±1.29	2.84±1.09	0.267	0.849	
Irrespective of sanitation	2.29±1.42	2.25±0.84	2.77±1.21	2.42±1.19	2.325	0.075	
Favoritism to a specific restaurant	2.29±1.31	2.19±0.96	2.36±1.31	2.42±1.14	0.471	0.703	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

〈Table 11〉 Difference analysis in eating types according to Sasang constitution

Classification Variables	Difference in eating types according to Sasang constitution (n=249)					F-value	p-value
	Taeyang	Soyang	Taeum	Soeum			
	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD			
Enjoying bread for a meal	2.29±0.90 ^{ab}	2.06±0.98 ^{ab}	2.64±1.27 ^a	2.13±1.11 ^b	3.505	0.016*	
Enjoying rice for a meal	2.43±0.93	2.75±1.36	2.91±1.09	2.71±1.32	0.865	0.460	
Enjoying noodles for a meal	2.43±1.33 ^{ab}	2.88±1.06 ^{ab}	3.23±1.29 ^a	2.68±1.11 ^b	3.972	0.009**	
Enjoying snack and milk for a meal	2.71±1.42 ^a	1.88±0.87 ^b	1.82±0.78 ^b	1.87±1.01 ^b	5.076	0.002**	

^{a,b} means in the row with the same letter are not significantly different at $p<0.05$.

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

류 즐김($p<0.01$) 및 과자, 우유 등 즐김($p<0.01$)에서 유의한 차이를 보였다.

사후검증 결과 태음인은 소음인에 비해 식사 대응으로 빵류 및 면류를 많이 즐기는 것으로 나타났다으며, 태양인은 다른 체질군에 비해 식사대응으로 과자나 우유를 많이 즐기는 것으로 나타났다.

V. 결 론

사상의학의 체질별 구성비율은 전체적으로 소음인이 45.8%로 가장 높았고, 태음인은 26.5%, 소양인은 19.3%, 태양인은 8.4%로 나타났다. 사상체질에 따른 식습관의 차이결과 중 통계적으로 유의한 내용을 중심으로 살펴보면, 식사 기호도에 있어서는 소음인은 태음인이나 소양인에 비해 자극적 음식을 선호하지 않는 것으로 나타났으며, 소양인은 태음인이나 소음인에 비해 음식의 적정 온도를 중요시 하지 않는 것으로 나타났다. 또한, 편식 정도에 있어서는 소양인이 소음인에 비해 편식 정도가 심한 것으로 나타났다. 식사 이유의 차이에 있어서는 소음인은 태음인에 비해 공복감 때문에 식사를 즐기는 것으로 나타났으며, 태음인은 태양인이나 소음인에 비해 음식 먹는 즐거움 때문에 식사를 즐기는 것으로 나타났

다. 식사의 규칙성 차이에서는 태음인은 다른 체질군에 비해 아침식사를 자주 거르며 하루 3끼의 식사를 잘 챙겨 먹지 않는 것으로 나타났다. 식사 속도의 차이는 태양인은 다른 체질군에 비해 식사 속도가 느린 것으로 나타났으며, 소음인은 태음인 및 소양인에 비해 빠른 식사를 불편하게 생각하는 것으로 나타났다. 또한, 태양인은 소양인이나 태음인에 비해 습관적인 빠른 식사를 하지 않는 것으로 나타났으며, 태음인은 소음인에 비해 습관적으로 빠른 식사를 하는 것으로 나타났다. 식사량의 차이는 태음인은 소음인에 비해 식사량이 많은 것으로 나타났으며, 소음인은 소양인 및 태음인에 비해 맛있는 음식이 있더라도 과식하지 않는 것으로 나타났다. 또한, 태음인은 소음인에 비해 과식 횟수가 많은 것으로 나타났다. 식사 장소의 차이는 각 체질별로 큰 차이는 나타나지 않았으나 대체로 태음인은 다른 체질군에 비해 식사 장소에 구애받지 않고 여러 장소에서 식사를 하는 것을 알 수 있었다. 식사 유형의 차이는 태음인은 소음인에 비해 식사 대응으로 빵류 및 면류를 많이 즐기는 것으로 나타났으며, 태양인은 다른 체질군에 비해 식사 대응으로 과자나 우유를 많이 즐기는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과를 종합해 볼 때, 사상체질별로 식습관의 차이가 나타났고, 또한 선행 연구의 결

과와 일치하는 바가 많다는 점을 고려하면 사상 체질에 따른 식습관 연구가 과학적으로 접근할 수 있다는 점을 확인할 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 이러한 점을 고려하여 지속적인 연구가 이루어져 우리 음식이 세계화되어 나아갈 때 이런 사상체질 콘텐츠를 활용함으로써 최근에 전세계적인 열풍을 이루고 있는 건강식 개발과 외식 경영에 새로운 활력이 될 수 있는 계기를 마련하였으면 하는 바람이다.

한글초록

이 연구는 사상체질에 따른 식습관의 차이 연구를 분석하였다. 249명의 조사대상자를 분석한 연구 결과에 따르면, 태양인 21명(8.4%), 소양인 48명(19.3%), 태음인 66명(26.5%), 그리고 소음인 114명(45.8%)으로 나타났다. 맛에 대한 선호도는 태음인과 소양인은 매운 맛을 선호하고 태양인과 소음인은 단 맛을 선호하는 경향이 있는 것으로 나타났다. 식습관에 있어서는 태음인과 소양인은 상대적으로 식사를 빨리 하는 경향이 있는 것으로 나타났다. 또한, 태음인과 소양인은 포만감을 느낄 때까지 식사를 하는 경향이 있는 것으로 나타났다. 또 스트레스를 받을 때 과식을 하는 경향도 나타났다. 태양인, 소양인, 태음인, 소음인 네 집단에 대한 사상체질별 식습관은 통계적으로 유의한 차이($p < 0.05$)가 있는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구가 제시하는 연구 결과가 외식산업에 새로운 정보를 제공하기를 희망한다.

참고문헌

1. 김대운·이재원 (1999) : 사상의학 체질진단 객관화에 대한 통계적 연구. 1999년 한국통계학회 춘계 학술발표회 논문집, 228-233.
2. 김운영·조여원·송일병·이의주 (2000) : 고지혈증 환자에서 사상체질 치료식의 임상적 효능. *한국영양학회지* 33(8):824-832.
3. 김은진·조여원·송일병 (1999) : 사상의학의 체질에 따른 식품분류와 태음식 섭취가 각각 체질의 혈액 생화학적 지표 및 건강상태에 미치는 영향. *한국영양학회지* 32(7):827-837.
4. 김정민 (2008) : 설 선물, 사상의학 체질따라 고른다?. *뉴시스*, 2008년 1월 8일.
5. 김지권·최달영 (1994) : 체액과 성격의 상관관계에 대한 문헌적 고찰 -체액병리학과 사상의학을 중심으로. *동서의학* 19(4):30-57.
6. 문준전·안규석·최승훈 (1990) : 동의병리학. 고문사, 34-89, 서울.
7. 문희자·정숙자 (1996) : 사상체질이론의 간호학적 접근. *한국보건의간호학회지* 10(1):139-154.
8. 박금순·김혜경 (2003) : 사상체질형태에 따른 여대생의 식습관. *한국식품영양과학회지* 32(2):302-306.
9. 박아청 (1993) : 성격심리학. *교육과학사*, 5-56, 서울.
10. 박인상 (1991) : 동의사상의학요결. 소나무, 21-89, 서울.
11. 서병윤 (2003) : 산업장 근로자의 사상체질과 생활습관에 따른 스트레스의 평가. *원광대학교*, 12-53, 전북.
12. 송일병 (1988) : 사상체질과 체질음식-飮食攝生-. *한국식문화학회지* 3(4):347-349.
13. 송일병 (1993) : 알기 쉬운 사상의학. 하나미디어, 21-102, 서울.
14. 신재영·김순진·김은희 (2004) : 사상체질의 학에 따른 한식메뉴 선택행동에 관한 연구. *여가관광연구* 1(2):155-174.
15. 이의주·이수경·김은진·조여원·고병희·송일병 (1998) : 사상체질분류에 의한 체질식이의 효과 및 활용성에 대한 연구(I). *사상의학회지* 10(1):305-310.
16. 이영종 (1995) : 음식섭생. 경희대학교 한방간호학 연구회(편집). 제2차 간호의 한의학적 접근을 위한 이론과 실제, 43-54.

17. 이정환 (2008) : 직장인 한방검진에 따른 사상 체질별 특성에 관한 연구. 대구한의대학교 3-15, 대구.
18. 이제마 저, 박석언 역 (1985) : 격치고(格致藁). 태양사, 11-29, 서울.
19. 이제마 원저, 홍순용·이을호 역술 (1992) : 사상의학원론. 행림출판, 36-48, 서울.
20. 전국 한의과대학 사상의학교실 (1998) : 사상의학. 집문당, 12-118, 서울.
21. 조황성·지상은·이의주·홍석철·고병희·권건혁·남봉현·조동욱 (1997) : 체질진단의 객관화에 관한 연구. *사상의학회지* 9(2):147-173.
22. 최미경·김정미·김종군 (2003) : 서울 시내 직장인의 식습관과 건강에 관한 연구. *한국식생활문화학회지* 18(1):45-55.
23. 홍기운·이용규·김은희 (2006) : 사상체질의학에 따른 외식행태에 관한 실증적 연구. *외식산업경영연구* 2(1):63-89.
24. 홍정미·윤유식·최선미 (2002) : 사상의학적 체질에 따른 일부 초등학교 5학년생의 체성분, 식습관 및 식이 섭취량의 비교. *대한지역사회영양학회지* 7(1):67-75.

	2008년 3월 11일	접	수
	2008년 5월 28일	1차	논문수정
	2009년 2월 14일	2차	논문수정
	2009년 2월 26일	3차	논문수정
	2009년 3월 20일	계	재확정