

원저

중완 · 기해혈의 링뜸 시술시 나타나는 명현반응의 빈도 및 체질과의 연관성에 대한 연구

박현애* · 이재민* · 이창희* · 이철휘* · 조인영** · 이성노*** · 신정미****

*동서한방병원 침구과

**경희대학교 동서의학대학원 동서의학과

***경희대학교 광동한방병원 침구과

****경원대학교 한의과대학 침구학교실

Abstract

Clinical Study on Frequency of Additional Effect of Ring Moxibustion with *Sasang* Constitution Distribution

Park Hyun-ae*, Lee Jae-min*, Lee Chang-hee*, Lee Chul-hwi*, Cho In-young**,
Lee Sung-no*** and Shin Jung-mi****

*Dept. of Acupuncture & Moxibustion, Dong-seo Oriental Medicine Hospital

**Dept. of East-West Medicine, Graduate School of East-West Medical Science
Kyung Hee University

***Dept. of Acupuncture & Moxibustion, Kwangdong Oriental Hospital

****Dept. of Acupuncture & Moxibustion, Kyungwon University

Objectives : This study is designed to find out if *Sasang* Constitution distribution is related to the additional effect occurrence of Ring Moxibustion treatment.

Methods : We choosed 59 case of 'deficient of Qi' patient from 300 using VEGA-D-F-M, then investgated for the additional effect of Ring Moxibustion treatment, to find out tendency with *Sasang* Constitution distribution.

Results : 1. the additional effect was in 2 case of patient, redness and itching sign. Other was not observed. Occurance of Ring Moxibustion treatment is not related to Sasang Constitution distribution.

2. The 'deficient of Qi' case were numerous in *Soin*(少陰) Constitution then other, about half.

· 접수 : 2009. 9. 12. · 수정 : 2009. 10. 5. · 채택 : 2009. 10. 15.
· 교신저자 : 박현애, 서울시 서대문구 연희동 194-37 동서한방병원 침구과
Tel. 02-320-7807 E-mail : acroria@naver.com

Conclusions : This study shows that side effect of Ring Moxibustion treatment is not related to Sasang Constitution distribution.

Key words : Ring Moxibustion, additional effect, Constitution distribution

I. 서론

艾灸療法은 인체의 일정한 피부 부위 위에 艾葉을 점화연소시켜 그 熱氣를 이용하여 경락을 통하게 하고 기혈을 溫通시켜 氣血失和의 발병 및 동통을 치료하는 자극요법이다¹⁾.

옛 문헌에는 뜬을 수많은 질병에 사용할 수 있다고 기록되어있다. 《黃帝內經》에서는 外感病, 內傷病, 寒熱病, 癰疽, 陽氣虛弱, 狂症, 陷下之證에 뜬을 적용할 수 있다고 기록되어 있으며²⁾ 陽氣를 증시하는 이와 같은 관점은 뜬을 寒熱虛實에 구애됨이 없이 모든 질병에 사용할 수 있다는 주장을 펴는 注重灸法派로 이어졌다³⁾. 《東醫寶鑑》에서는 虛者, 實者, 寒者, 熱者에 모두 뜬을 뜬다고 하였으나, 또한 背部와 腹部는 비록 뜬을 많이 뜬다고 하나 陰虛하고 火가 있는 자는 좋지 못하다고 언급하고 있다⁴⁾.

灸法은 直接灸와 間接灸로 크게 분류할 수 있으며, 直接灸는 化膿灸와 非化膿灸, 間接灸는 隔薑灸, 隔蒜灸, 隔鹽灸, 黃土灸, 硫黃灸 등으로 나뉜다⁵⁾. 현재 전국의 임상 한의사들이 제일 다빈도로 사용하는 것은 間接灸이며⁶⁾, 腹部에 溫補의 목적으로 뜬을 뜬 경우 링 간접구나 마야구가 응용된다. 마야구는 링뜸 시술 시 연기가 많이 나는 문제와 쑥을 뭉치는 번거로움 등이 개선된 방법으로, 역시 원리는 비슷하다. 링뜸은 복부에 15~30분 크기의 溫灸 용도로 사용하는데 제일 적절한 방법이라 할 수 있다. 간접구 쑥을 직경 3~4cm, 높이 3cm 정도의 원뿔형으로 뭉쳐서 도넛 모양의 가운데가 뚫려있는 받침 위에 올려놓고 불을 붙여 타게 하는 것이다. 밑이 뚫려있는 원통형 기구의 밑바닥에 철망을 깔고 위에 뭉친 쑥을 올려놓아 태우기도 한다. 장시간 시술하면서도 복부 피부에 직접적인 화상을 입히지 않는 장점이 있다.

링뜸은 임상에서 氣虛 및 虛寒 증상의 치료를 위하여 腹部에 비교적 많이 사용되나 대조적으로 이에 대한 연구는 많이 부족한 편이다. 쑥 재가 많이 생기고

연기가 많이 나는 등의 사용상의 불편⁷⁾을 개선하기 위한 연구⁸⁾가 있는 반면 치료효과나 임상에서의 명현 반응 발현 빈도에 대한 연구는 거의 찾을 수 없었다.

이에 본 연구는 임상에서 링뜸의 명현반응 발현 빈도에 대한 조사연구를 기획하면서, 추가적으로 명현 반응이 나타나는 빈도가 체질 분포와 관련성이 있는지 알아보려고 하였다.

II. 대상 및 방법

2009년 6월 1일부터 2009년 8월 31일까지 동서한 방병원 사상체질의학과 외래진료실을 초진으로 내원하여 진료받은 환자 300명을 모집단으로 하였다. 링뜸의 적응증인 허손 및 기력저하의 범주에 들어가는 환자군을 설정하기 위하여 VEGA D-F-M(생체공명진단)검사를 통해 Vitality를 측정된 결과 65% 미만의 수치를 보이는 환자 중 허손, 기력저하의 증상을 갖고 있는 환자 65명을 선정하여 외래진료시에 링뜸 시술을 받도록 하였다. 65명 중에서 링뜸 시술을 0~1회 받은 후 더 이상 내원하지 않은 6명의 환자는 분석대상에서 제외하였다. 링뜸 시술은 외래진료 내원시마다 1회씩 행하도록 하였고, 외래치료가 끝날 때까지 지속하도록 하였다. 치료기간 동안 침치료 및 한약치료를 병행하였고, 재활치료나 부항, 직접구치료 등의 치료도 필요할 경우 추가로 시행되었다.

링뜸 시술은 환기시설이 갖춰진 장소에서, 가운데 구멍이 두 개 뚫려 있는 수건을 환자의 복부에 덮어 중완과 기해 부위가 드러나도록 한 후, 구멍이 두 개 뚫린 나무받침에 동그란 도넛 모양의 콩받침을 맞춰서 그 위에 대고 원뿔형으로 뭉친 쑥을 콩받침 위에 올려놓고 불을 붙여 연소시키면서 환자가 뜨겁다고 말할 경우 콩받침을 더 대어 높이를 올려주었다. 링뜸이 타는 시간을 20분으로 하여 중완과 기해에 1장씩 뜨는 것을 링뜸 시술 1회로 하였다.

氣海는 原氣의 海 라는 뜻으로 調氣機하며 補腎虛의 효능이 있으며, 부인과 질환에도 효과가 있다. 中脘은 胃經의 募穴로 後天의 氣가 생성되는 중심부를 말하며 調氣理氣, 化濕降逆의 효능이 있다⁹⁾. 이에 氣海와 中脘을 배합하여 氣虛의 치료혈로 사용하였다.

연구대상자의 일반적 특성을 알기 위하여 성별, 연령, 진단명분포에 대한 자료를 수집하였으며, 링뜸 환자군을 대상으로 초진 내원당시 동서한방병원에서 사상체질 진단용으로 사용하는 체질병증 설문지와 사상체질의학과 전문의의 진찰로 사상체질을 진단하였고(Appendix 1), 링뜸 시술을 받는 중간의 명현반응 발현 여부를 관찰하여 어느 체질에서 명현반응이 많이 일어나는지 조사하였다.

III. 결 과

1. 성별 및 연령분포

총 59명 중 남자가 16명(27.1%), 여자가 43명(72.8%)으로 여자환자가 남자환자에 비하여 2배 이상 많았다. 연령은 40세 미만 12명(20.3%), 40~49세 7명(11.8%), 50~59세 19명(32.2%), 60~69세 11명(18.6%), 70세 이상 10명(16.9%)이었다. 50~59세가 19명으로 가장 많았으며 40~49세가 7명으로 가장 적었다. 최저연령은 16세였으며 최고연령은 95세였다(Table 1).

Table 1. 연령별 분포

연령	환자 수(%)
40세 미만	12(20.3%)
40~49세	7(11.8%)
50~59세	19(32.2%)
60~69세	11(18.6%)
70세 이상	10(16.9%)
전체	59(100%)

2. VEGA D-F-M 검사결과 Vitality분포

Vitality 측정결과 평균 49%로 나타났으며, 20~29%가 4명, 30~39%가 4명, 40~49%가 14명, 50~59%가 28명, 60~65%가 9명이었다. 최고 63%, 최저 20%였다(Table 2).

Table 2. Vitality 분포

Vitality	환자 수(%)
20~29%	4(6.7%)
30~39%	4(6.7%)
40~49%	14(23.7%)
50~59%	28(47.4%)
60~65%	9(15.2%)

3. 진단명분포

총 28종의 진단명이 존재하였다. 빈도가 높은 순서대로 순위가 높은 항목 5개를 나열하면 졸중풍이 6례로 가장 많았으며, 요각통, 노권상, 신허요통, 항강증의 순이었다(Table 3).

Table 3. 진단명 빈도(높은 순)

진단명	환자 수
졸중풍	6
요각통	5
노권상	5
신허요통	3
항강증	3

4. 명현반응

연구대상자 59명에게 링뜸 시술 후 두통이나 어지럼증, 피부발진, 가려움증 등이 생기는 경우를 조사하였다. 그 결과 시술 후 두통이나 어지럼증이 생긴 경우는 한 예도 조사되지 않았으며, 링뜸 시술을 받은 복부에 피부발진 및 가려움증이 생긴 경우가 2명으로 전체 59명 중 3%의 낮은 빈도를 보였다. 각 경우에 처치 및 경과를 아래와 같다.

1) Case 1

59세 여자 소음인으로, 링뜸 2회 시술 후 중완과 기해의 쪽진이 원 모양으로 앉은 부분에 피부발적 및 소양감을 호소하였다. 처치는 피부가 발적된 부위에 2.0×3.0의 스테인레스 호침으로 10~15개 내외로 하여 깊이 0.5~1cm으로 촘촘히 직자한 후 15분 유침하였다. 기타 외용제는 사용하지 않았다. 3회 시술 만에 증상이 소실되었다.

2) Case 2

46세 여자 태음인으로, 링뜸 3회 시술 후 case 1과 비슷한 양상으로 중완과 기해의 축진이 얇은 부분에 피부발적 및 소양감을 호소하였으며, 전중 부위에 붉게 좁쌀 같은 두드러기가 생겨나는 것이 관찰되었다. 복부와 전중 부위에 case 1과 같은 처치를 하였으며 외용제는 사용하지 않았다. 첫 번째 처치 후 환자가 환부에 시원한 느낌을 받았으며 덜 가렵다고 하였으며, 2번 시술 후에 증상이 소실되었다.

5. 체질분포

링뜸 환자군을 대상으로 초진 내원 당시 총 35문항으로 구성된 체질병증 설문지 검사를 시행한 후 사상체질의학과 전문의의 진찰로 체질을 진단하였다. 59명 중 태음인이 20명(33.8%), 소음인이 29명(49.1%), 소양인이 10명(16.9%)으로 소음인이 거의 절반을 차지하였다.

6. 평균 시술횟수

링뜸의 평균 시술 횟수는 한 사람당 8.9회였으며, 2회~9회가 42명, 10~19회가 12명, 20~29회가 3명, 그 이상은 31회 1명, 55회 1명이었다. 20~29회 이상 시술을 받은 환자는 태음인 2명과 소음인 1명이었으며, 31회 시술받은 환자는 태음인이었고, 55회 시술받은 환자는 소음인으로 20회 이상 시술받은 환자 중에는 소양인이 없었다.

IV. 고찰

艾灸療法은 혈위에 열자극을 가함으로써 기혈의 순환을 원활하게 하여 치료효과를 발휘하는 침구효과의 한 방법으로, 인체의 소화기·생식기 및 심장질환의 치료에 유효한 것으로 알려져 있다^{10,11)}. 艾灸療法은 예로부터 침, 약과 더불어 한의학의 주요한 치료 수단이었다. 《黃帝內經》에서는 風·寒으로 인한 外感病, 內傷으로 인한 筋脈의 病, 寒熱病, 癰疽, 陽氣虛弱, 狂症, 陷下之證에 모두 뜬을 쓸 수 있다고 언급되어 있으며, 또한 심한 陰陽兩虛나 陰陽兩盛일 때, 陽熱이 亢盛한 病症일 때 등에는 사용하면 안된다는 금기도 기록되어 있다²⁾.

후대에 나온 注重灸法派는 뜬이 능히 百病을 치료하니 寒熱虛實에 구애됨이 없이 모두 사용할 수 있다는 주장을 폈는데³⁾, 대표적인 인물인 송대의 寶材는 陽氣를 인체의 근본으로 보아 ‘扶陽爲本’의 관점에서 양생, 진단, 치료법을 논하였다. 寶材는 《扁鵲心書》에서 모든 사람은 臍下에 1~3년에 300장씩 뜬을 뜨면 무병장수한다고 하였는데¹²⁾, 이것은 陽氣를 중요시 하였으나 陽熱이 亢盛한 경우 등에는 뜬을 꺼렸던 《黃帝內經》의 관점에서 한 걸음 더 나아갔다고 볼 수 있다.

寒熱虛實에 상관없이 모든 질병에 뜬을 사용할 수 있다는 이러한 관점에 대한 기록은 《東醫寶鑑》에서도 볼 수 있는데, 鍼灸篇의 灸法에는 “虛者灸之, 使火氣以助元陽也. 實者灸之. 使實邪隨火氣而發散也. 寒者灸之. 使其氣之復溫也. 熱者灸之. 引鬱熱之氣外發, 火就燥之義也”라고 하였다⁵⁾.

그러나 《東醫寶鑑》에서도 또한 머리와 얼굴은 모든 양이 모이는 곳이며, 가슴은 少陰君火와 少陽相火가 있는 곳이므로 뜬을 많이 뜨는 것은 좋지 않고, 등과 배는 비록 많이 뜬다고 하나 陰虛하고 火가 있는 자는 좋지 못하다고 하여, 陰虛한 자에 있어서 腹部에 지나치게 뜬을 뜨는 것을 경계하는 대목이 있다⁵⁾.

현대에 와서 뜬은 연기와 냄새가 나고 불편하며, 흉터가 남는다는 이유로 침에 비하여 상대적으로 적게 시술되고 있다. 임상연구 역시 침에 비하여 많지 않으며, 흉터나 명현반응에 대한 연구는 아직 없는 실정이다.

본 연구는 링뜸 시술 시 명현반응이 나타나는 빈도에 대한 연구를 기획하였다. 추가로 裏寒병리를 보이기 쉬운 소음인에서보다 亡陰 병리를 보이는 소양인에서 명현반응이 나타나는 빈도가 많을 것이라는 가설 아래 연구를 설계하였다.

본 연구는 2009년 6월 1일부터 2009년 8월 31일까지 동서한방병원 외래진료실에 초진으로 내원하여 진료받은 환자를 대상으로 시행하였다. 연구대상을 링뜸의 적응증 중의 하나인 허손 및 기력저하를 갖고 있는 환자들로 특정하기 위하여, 300명의 모집단에 VEGA D-F-M(생체공명진단)검사를 통해 Vitality를 측정하여 65% 미만의 수치를 보이는 환자 65명을 대상으로 링뜸을 시술하고 체질진단 및 명현반응 발현 빈도를 조사한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

총 59명의 연구대상 중 가려움증 및 발적 현상이 나타난 경우가 2명으로 전체의 3%를 차지하였다. 이로써 링뜸은 대부분의 경우에서 안전한 시술임을 확인할 수 있었다. 명현반응이 나타난 케이스가 매우 적어서, 추

후 모집단의 크기를 더 크게 하여 추가적인 연구를 하면 다른 결과가 나올 가능성도 있다고 생각된다.

쑥진이 앉는 복부에 가려움증 및 발적 현상이 나타났을 경우 환부에 호침을 다량 자침한 후 유침하면 증상이 소실되었다. 이 증상에 대해서는 명현반응에 대한 심도있는 연구가 향후 더 필요하다고 생각된다. 이 연구에서는 두 경우 다 증상 소실 후에 링뜸을 더 시행하지 않았다.

링뜸 환자군 내에서의 소양인의 숫자는 59명 중 10명으로 소음인(29명), 태음인(20명)보다 적은 비율을 차지하였다. 소음인이 거의 50%를 차지하였는데, 이것은 소음인이 陽氣를 정기로 하며 裏寒이 되기 쉬운 체질구조를 갖고 있기 때문일 것으로 보인다. 소음인 29명 중에서 명현반응을 보인 환자가 1명, 태음인 20명 중에서 명현반응을 보인 환자가 1명이었으며, 소양인 10명 중에서 명현반응을 보인 환자는 없었다. 여기에서 명현반응이 나타나는 것은 체질과 큰 관련성이 없다는 것을 알 수 있었다.

명현반응이 나타난 두 명의 환자의 경우 링뜸을 각각 2회와 3회 시술받은 후 증상이 나타났으며, 나머지 환자는 평균 9회, 최대 55회를 시술받았음에도 불구하고 별다른 증상을 보이지 않았다. 이는 명현반응이 나타나는 빈도는 링뜸 횟수와 비례하여 증가하지 않으며, 링뜸 시술 횟수와 명현반응은 관련이 없다는 것을 시사한다.

이 연구를 진행하며 뜸에 대한 기존의 임상연구를 찾아본 결과, 간접구 중에서도 스티커 식으로 되어 견부나 슬부에 사용 가능한 애권구를 이용한 연구^{13,14)}, 직접구의 요통 치료효과에 대한 비교연구¹⁵⁾ 등은 조금씩 이루어졌으나 링뜸에 대한 임상 연구는 찾아볼 수 없었다. 이는 링뜸을 치료에 사용할 질환군을 특정하거나, 링뜸의 대표적 기능이라고 할 수 있는 濶補의 치료효과에 대하여 객관적 수치화를 하는 것이 어렵기 때문이라고 생각된다.

《黃帝內經》에는 뜸은 침을 사용할 수 없는 병증에 사용 가능하며, 침에 비하여 寫보다 補하는 효과가 더 많다고 기록되어있다²⁾. 뜸의 補하는 치료효과는 향후 뜸에 대한 연구에서 지속적으로 보완되고 밝혀져야 하는 부분이라 생각된다.

V. 결 론

2009년 6월 1일부터 2009년 8월 31일까지 동서한

방병원 사상체질의학과 외래진료실에 초진으로 내원하여 진료받은 환자 300명 중 VEGA D-F-M(생체공명진단)검사를 통해 Vitality를 측정된 결과 65% 미만의 수치를 보이는 환자 중 허손, 기력저하의 증상이 있는 환자 65명을 대상으로 링뜸을 시술하고 체질진단 및 명현반응이 나타난 사례를 조사한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 총 59명의 연구대상 중 명현반응이 나타나는 경우는 전체의 3%(2명)였다. 이로써 링뜸은 대부분의 경우에서 안전한 시술임을 다시 확인하였다.
2. 링뜸 환자군에서 소양인의 숫자는 59명 중 10명으로 소음인(29명), 태음인(20명)보다 적은 비율을 차지하였다. 이 중에서 명현반응을 보인 경우는 소음인 29명 중의 1명, 태음인 20명 중의 1명으로, 소양인 10명 중에서는 없었다. 이 결과로 미루어 보아 명현반응이 나타나는 빈도는 체질과 큰 관련이 없음을 알 수 있었다.

VI. 참고문헌

1. 임종국. 鍼灸治療學. 서울 : 집문당. 1983 : 491-9.
2. 이정태, 이병렬. 黃帝內經에 나타난 灸의 理論에 관한 연구. 침구학회지. 1999 ; 16(4) : 79-90.
3. 임한제, 윤중화. 주중구법과에 관한 역사적 고찰. 침구학회지. 2000 ; 17(2) : 53-68.
4. 허준. 동의보감. 서울 : 남산당. 1976.
5. 전국한의과대학 침구학교실. 鍼灸學. 서울 : 집문당. 1993 : 1051-60, 1242-4.
6. 한창현, 신미숙, 신선화, 강경원, 박선희, 최선미. 국내 뜸 요법 임상 실태 파악을 위한 전화조사. 경락경혈학회지. 2007 ; 24(3) : 17-31.
7. 김용태. 심주섭 할아버지의 뜨겁지 않은 쑥뜸 치료법. 서울문화사. 1995 : 105-13.
8. 윤동엽, 조봉관, 이윤호. 약쑥엑스제 뜸 방식에 대한 연구. 대한침구학회지. 2006 ; 23(4) : 1-14.
9. 안영기. 경혈학총서. 정보사. 1986 : 682, 694.
10. 김정제. 경혈학총서 3판. 정보사. 1983. 405-14.
11. 우현수, 이윤호, 감창환. 구법에 대한 문헌적 고찰 및 최근 연구동향. 대한침구학회지 2002 ; 19(4) : 1-15.
12. 김현동. 편작심서 권상에 나타난 뜸법에 대한 연

- 구. 상지대학교 대학원. 2006 ; 3-6.
13. 허부, 임윤경. 거골혈에 간접구를 시술한 견비통환자 11례에 대한 증례보고. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 2007 ; 16(2) : 211-6.
14. 박정숙, 권순조, 권영숙. 독비와 슬안 뜸요법이 노인의 무릎 관절통증, 가동범위 및 일상생활활동 불편감에 미치는 효과. 대한간호학회지. 2006 ; 36(1) : 189-96.
15. 위종성, 원승환, 황정수, 선승호, 안영민, 손승현, 박기철, 박희수. 요통 환자에 대한 침치료와 직접구 병행치료에 대한 비교 연구. 대한침구학회지. 2004 ; 21(6) : 221-31.

Appendix 1. 사상체질병증 설문지(동서한방병원)

체질병증 설문지 검사

이 설문지는 여러분의 체질과 증상을 알아보려는 설문조사입니다. 매 문항마다 여러 개를 답하셔도 좋습니다 (총 35문항).

의료법인 동서한방병원

- | | |
|--|---|
| <p>1. 평소애 식사하는 정도는 어떻습니까?
 ① 항상 소식하는 편이다. ② 항상 고정으로 일정하게 먹는다.
 ③ 가끔 과식한다. ④ 많이 잘 먹는다.
 ⑤ 배고픈 것을 못 참는다. ⑥ 식욕이 없다.
 ⑦ 예전에는 많이 잘 먹었다.</p> <p>2. 소화 상태는 어떻습니까?
 ① 잘 되는 편이다. ② 가끔 거북하다.
 ③ 많이 거북하다. ④ 잘 체한다.
 ⑤ 속이 쓰리거나 아프다.
 ⑥ 적게 먹어야 편하다.</p> <p>3. 물을 마시는 정도는 어떻습니까?
 ① 많이 마신다. ② 조금 마신다.
 ③ 조금씩 자주 마신다. ④ 잘 안 마신다.
 ⑤ 찬물을 주로 마신다. ⑥ 따뜻한 물이 좋다.
 ⑦ 여름에도 찬물을 못 먹는다.
 ⑧ 식후에 1그릇씩 마신다.</p> <p>4. 감기에 자주 걸립니까?
 ① 자주 걸린다(1년 회). ② 잘 안 걸린다.</p> <p>5. 감기 시 증상은 어떻습니까?
 ① 목이 아프거나 편도선이 붓는다.
 ② 기침이나 가래가 많다. ③ 몸살을 한다.
 ④ 기타()</p> <p>6. 평상 시 몸에 땀이 많이 나는 편입니까?
 ① 많이 난다. ② 보통이다.
 ③ 거의 안 난다.
 ④ 식사 시에도 땀을 많이 흘린다.
 ⑤ 여름에는 줄줄 흘린다.</p> <p>7. 땀을 흘린 뒤의 몸 반응은 어떻습니까?
 ① 몸이 안 좋을 때 땀을 내면 개운하다.
 ② 땀을 푹 흘리면 어지럽거나 힘이 빠진다.
 ③ 잘 모르겠다.</p> <p>8. 손발의 상태는 어떻습니까?
 ① 차다. ② 따뜻하다. ③ 땀이 나지 않는다.
 ④ 땀이 난다. ⑤ 땀이 아주 많이 난다.
 ⑥ 발뒤꿈치가 갈라진다.</p> <p>9. 추위를 잘 타는 편입니까, 더위를 잘 타는 편입니까?
 ① 추위를 잘 타다. ② 더위를 더 잘 타다.
 ③ 더우면 기운이 없고 갑갑하다.
 ④ 선풍기 에어컨 바람이 싫다.</p> | <p>10. 찬 음식(냉수, 아이스크림)을 먹었을 때의 반응은 어떻습니까?
 ① 속이 안 좋다. ② 설사가 나는 수도 있다.
 ③ 배가 살살 아프다. ④ 아무렇지도 않다.</p> <p>11. 대변의 횃수는 어떻습니까?
 ① 1일 1회 ② 1일 2회 ③ 1일 2-3회 이상
 ④ 2일에 1회 ⑤ 2-3일에 1회 ⑥ 기타()</p> <p>12. 대변 볼 때 걸리는 시간은 어떻습니까?
 ① 금방 ② 5분 내 ③ 5분 이상 ④ 10분 이상
 ⑤ 기타()</p> <p>13. 대변의 상태는 어떻습니까?
 ① 변비가 잘 온다. ② 설사를 잘 한다.
 ③ 무른 편이다. ④ 딱딱한 편이다.
 ⑤ 보통 굳기이다. ⑥ 가늘게 본다.
 ⑦ 본 후에 불쾌하다.
 ⑧ 대변이 항상 고르지 않다.
 ⑨ 신경쓰면 대변본다.
 ⑩ 하루라도 안보면 거북하다.
 ⑪ 대변보고 싶을 때는 참지 못한다.
 ⑫ 잘 때 배를 안 덮으면 배탈이 난다.
 ⑬ 방귀가 많이 나온다.
 ⑭ 방귀 냄새가 심하다.</p> <p>14. 소변은 하루에 몇 번 보십니까?
 ① 2-3회 ② 4-5회 ③ 6-7회 ④ 7-8회
 ⑤ 9-10회 ⑥ 그 이상 ()회</p> <p>15. 수면 중 소변보러 몇 번 깨십니까?
 ① ()번 ② 안 깬다.</p> <p>16. 소변의 상태는 어떻습니까?
 ① 가끔 시원치 않다.
 ② 오줌소태나 방광염에 걸린 적이 있다.
 ③ 보는 데 오래 걸린다.
 ④ 가끔 지린다.
 ⑤ 시원하게 잘 본다.
 ⑥ 신경 쓰면 소변을 자주 본다.
 ⑦ 소변이 붉고 진하다.</p> <p>17. 집안에 많은 병이 있으면 적으십시오.
 (예: 아버지-당뇨, 형-위장병)
 ()</p> <p>18. 어릴 때나 과거에 앓았던 병을 적으십시오.
 ()</p> |
|--|---|

19. 주로 많이 먹는 음식에 동그라미 하십시오.

- ① 육식 ② 채식 ③ 과일 ④ 생선

20. 잘 안 먹는 음식에 동그라미 하십시오.

- ① 육식 ② 채식 ③ 과일 ④ 생선

21. 돼지고기를 먹었을 때의 반응은 어떻습니까?

- ① 잘 체한다. ② 설사가 나기도 한다.
③ 두드러기가 나기도 한다. ④ 아무렇지 않다.

22. 닭고기를 먹었을 때의 반응은 어떻습니까?

- ① 잘 체한다. ② 설사가 나기도 한다.
③ 두드러기가 나기도 한다. ④ 아무렇지 않다.

23. 고등어나 콩치 등 비린내나는 생선을 먹었을 때 반응은 어떻습니까?

- ① 잘 체한다.
② 설사가 나기도 한다.
③ 두드러기가 나기도 한다.
④ 아무렇지 않다.
⑤ 생목이 오르고 오랫동안 입안에서 냄새가 가시지 않는다.

24. 인삼을 복용했을 때 반응은 어떻습니까?

- ① 기운이 나고 좋다. ② 식욕이 난다.
③ 열이 오른다. ④ 가슴이 답답하다.
⑤ 머리가 아프다. ⑥ 아무렇지도 않다.
⑦ 어지럽고 기운이 없다.
⑧ 얼굴에 무엇이 난다.
⑨ 그 외 부작용()

25. 커피를 마셨을 때의 반응은 어떻습니까?

- ① 기분이 좋다. ② 심장이 두근거린다.
③ 한 잔만 먹어도 잠이 오지 않는다.
④ 속이 쓰리거나 아프다.
⑤ 멍하거나 어지럽다.
⑥ 설사를 한다. ⑦ 기운이 없다.
⑧ 소변을 자주 본다. ⑨ 아무렇지도 않다.

26. 육식을 했을 때의 반응은 어떻습니까?

- ① 기운이 나는 것 같다.
② 2~3일만 안 먹으면 먹고 싶어진다.
③ 몸이 무거워진다. ④ 소화가 잘 안 된다.
⑤ 잘 체한다. ⑥ 설사하는 수도 있다.
⑦ 대변이 잘 안 나온다.
⑧ 조금만 먹으면 물려서 못 먹는다.
⑨ 아무렇지도 않다.
⑩ 곰국(곰탕)은 느끼해서 못 먹는다.

27. 참외를 먹었을 때의 반응은 어떻습니까?

- ① 아무렇지도 않다.
② 배 아프거나 설사 난 적도 있다.
③ 속이 쓰린 감이 있다. ④ 속이 거북하다.

28. 녹즙을 먹었을 때의 반응은 어떻습니까?

- ① 좋은 것 같다. ② 아무렇지도 않다.
③ 몸이 무겁다. ④ 속이 불편하다.
⑤ 배 아프거나 설사 난다.
⑥ 먹었던 녹즙의 종류(신선초, 케일, 양배추, 카베스, 오이, 미나리, 돌나물, 당근, 사과, 컴프리, 기타)

29. 먹으면 좋았던 음식이나 효과를 본 약물을 적으세요.()

30. 현재 복용하고 있는 약이나 건강식품의 이름을 적으세요.()

31. 먹으면 불편했던 음식을 모두 고르세요.

- 닭고기, 개고기, 염소고기, 찰밥(찰떡), 현미, 옥수수, 김밥, 사과, 꿀, 토마토, 오렌지주스, 미역, 김, 짠 것, 매운 것, 감자, 고구마, 자장면, 밀가루음식, 계란노른자, 돼지고기, 팔, 참외, 바나나, 보리밥, 튀김, 떡, 기름진 것, 조개, 굴, 새우, 낙지, 오징어, 고등어, 생선회, 나물, 배추, 상추, 식초, 우유, 장어, 미꾸라지, 소고기, 인삼, 꿀, 알로에, 개소주, 염소소주, 호박소주, 향생제, 감기약, 아스피린.

32. 그 외 잘 맞지 않거나, 잘 체하거나, 알레르기가 생기는 음식이나 약물을 적으세요 ()

33. 성격은 어떠합니까?

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 아늑한 곳이 좋다. | <input type="checkbox"/> 조용한 곳이 좋다. |
| <input type="checkbox"/> 번잡한 곳을 싫어한다. | <input type="checkbox"/> 잘 나다니지 않는다. |
| <input type="checkbox"/> 소박하다. | <input type="checkbox"/> 깔끔한 편이다. |
| <input type="checkbox"/> 침착하고 냉정하다. | <input type="checkbox"/> 생각을 많이 한다. |
| <input type="checkbox"/> 항상 계획대로 지출한다. | <input type="checkbox"/> 꼼꼼하다. |
| <input type="checkbox"/> 세심하다. | <input type="checkbox"/> 간혹 게으르다. |
| <input type="checkbox"/> 느리다. | <input type="checkbox"/> 사교적이다. |
| <input type="checkbox"/> 잘 나다닌다. | <input type="checkbox"/> 겁이 많다. |
| <input type="checkbox"/> 마음이 약하다. | <input type="checkbox"/> 간혹 덜렁댄다. |
| <input type="checkbox"/> 좁은 곳은 갑갑하다. | <input type="checkbox"/> 늘 바쁘다. |
| <input type="checkbox"/> 부지런하다. | <input type="checkbox"/> 예민하다. |
| <input type="checkbox"/> 급한 편이다. | |
| <input type="checkbox"/> 일을 느긋하게 미룰 때가 많다. | |
| <input type="checkbox"/> 가끔 가슴이 두근두근하는 경우가 있다. | |

34. 해당되는 것은 모두 고르십시오.

- 매운 것을 먹으면 속이 쓰리거나 설사한다.
 평소 심장이 잘 두근거린다.
 조금만 신경쓰면 잠이 안 온다.
 말을 많이 하면 쉽게 피로해진다.
 조금만 섭섭한 말을 들어도 쉽게 감정이 상한다.
 이유없이 피로가 심하고 의욕이 없다.
 기분상 술을 자주 먹고 싶어진다.
 일을 미리미리 준비를 다해놓고 기다린다.
 계획보다 그냥 편한대로 생활한다.
 별로 생각해보지 않고 덜렁 결정하여 손해볼 때

