

기분 수준 및 변화성에 영향을 미치는 요인

- 사상체질과 MBTI 선호지표를 중심으로

장에스터 · 조수민 · 정현우¹ · 김경옥*

동신대학교 한의과대학 한방신경정신과학교실, 1: 동신대학교 한의과대학 병리학교실

A Study on the Factors Affecting Mood Level and Variability

- Focusing on Sasang Constitution and MBTI preference

Esther Jang, Soo-min Jo, Hyeo-woo Jeong¹, Kyeong-ok Kim*

Department of Neuropsychiatry, College of Korean Medicine, Dongshin University,
1: Department of Pathology, College of Korean Medicine, Dongshin University

As a previous study to determine the factors influencing the level and variability of Chiljeong, the influence of Sasang Constitution and MBTI preferences on mood level and variability was examined. Among the 87 students of Korean Medicine attending D University who completed the Sasang Constitutional test and MBTI personality test, a Mood Survey was conducted and 83 of them were selected. Data were analyzed using the chi-squared test, ANOVA, independent sample t-test, and nonparametric test in IBM SPSS 22.0 for Windows. The mood level in Sasang Constitutions was highest in Soyang-in and Soeum-in, while Taeum-in, Taeyang-in, and unclassified showed no differences. There was no difference in mood variability among Sasang Constitutions. The mood level was influenced by the direction of energy of MBTI preferences. There was no difference in mood variability between MBTI preferences. The mood level was influenced by Sasang Constitution and the direction of energy of MBTI preferences, but mood variability was not influenced by them.

keywords : Chiljeong, Mood level, Mood variability, Sasang Constitution, MBTI preference

서론

정서는 자극에 대한 다면적 반응으로서¹⁾ 인지, 느낌 그리고 행동의 세 가지 측면을 포함한다²⁾. 정서 상태를 표현하는 말에 감정 emotion과 기분mood이 있다. 감정emotion은 자발적이고 순간적인 경험이며 이에 비해 기분mood은 좀 더 오랫동안 지속되는 상태 혹은 성향을 말한다³⁾. 정서 상태는 개인의 고유한 특성으로서 사람마다 정서의 강도와 변화성의 차이가 크다. 같은 사건을 경험 하더라도 정서를 인식하는 정도는 사람마다 달라서⁴⁾, 정서 강도가 높은 사람은 긍정적인 정서와 부정적인 정서 모두에 강하게 반응하며⁵⁾, 정서가 변화하려는 경향성이 큰 사람은 정서의 지속시간이 짧고 빠르게 변화한다⁶⁾.

한의학에서는 일련의 감정들을 칠정(七情)이라 정의한다. 칠정(七情)은 감정emotion과 기분mood보다 오래 지속되고 포괄적인 개념으로서 희, 노, 우, 사, 비, 공, 경(喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚)

의 7가지 감정과 그로 인한 기(氣) 변화에 수반되는 신체적 증상과 병리적 상태를 포함하는 개념이다. 한의학에서는 칠정(七情)의 상태를 매우 중시하는데 감정의 편향에 따라 다양한 증상이 나타나기 때문이다⁷⁾. 따라서 칠정(七情)의 정도와 변화성을 이해하는 것은 정신 치료에 중요한 의미가 있다. 칠정(七情)의 상태를 진단과 치료에 적극적으로 활용하기 위해서는 칠정(七情)의 상태에 영향을 미치는 요인을 살펴볼 필요가 있다.

기존 연구 가운데 성격 특성이 기분의 상태와 변화성에 영향을 미친다는 보고가 있다⁸⁾. 이런 특성에 대한 표현으로 한의학에는 사상체질이 있고, 심리학에는 MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)가 있다. 사상체질은 동무 이제마(東武 李濟馬)가 동의수세보원(東醫壽世保元)에서 성정(性情)을 바탕으로 인간의 유형을 태양인, 태음인, 소양인, 소음인의 네 가지로 나눈 것이다. 성기(性氣)는 세상을 보는 방식을, 정기(情氣)는 타인과의 관계 속에서 개인의 내부에 일어나는 반응을 의미하는 것으로 사상체질은 외부 세계와 관계를

* Corresponding author

Kyeong-Ok Kim, Department of Neuropsychiatry, DongShin University Gwangjoo Oriental Hospital, 141 Wolsan-ro, Nam-gu, Gwangju, Korea

E-mail : avecinok@hanmail.net ·Tel : +82-62-350-7206

Received : 2024/04/30 ·Revised : 2024/09/04 ·Accepted : 2024/09/13

© The Society of Pathology in Korean Medicine, The Physiological Society of Korean Medicine

pISSN 1738-7698 eISSN 2288-2529 <http://dx.doi.org/10.15188/kjopp.2024.10.38.5.161>

Available online at <https://kmpath.jams.or.kr>

맺는 과정 속에서 나타나는 성격 특성을 분류한다⁹⁾. 사상체질과 기분의 상관관계를 알아본 연구에서 사상체질별로 기분 수준과 변화성에 차이가 없다는 결과가 있으나¹⁰⁾ 사상체질별 기분감정으로서의 칠정(七情)¹¹⁾에 차이가 있다는 연구가 있었다.

MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)는 심리경향을 나타내는 지표로서 최근 성격 특성을 대표하는 지표로 인식되어가고 있으며, 다양한 연구에 활용되고 있다. 학습에 미치는 영향¹²⁾, 정서조절능력의 차이¹³⁾에 대한 연구 등이 있으며, 한의학 연구로는 사상체질과의 연관성¹⁴⁾과 건강염려증과의 상관관계¹⁵⁾에 대한 연구가 있다.

이에 본 연구는 칠정(七情)에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 기초적인 연구로서 기분에 영향을 미치는 요인을 알아보고자 하였다. 칠정(七情)의 강도와 변화성을 직접적으로 측정하는 도구 없기 때문에 기분의 강도와 변화성으로 대체하여 연구를 설계하였다. 이에 성격 특성인 사상체질과 MBTI 선호도가 기분의 강도 및 변화성에 미치는 영향을 알아보자 하였다.

연구대상 및 방법

1. 연구대상과 절차

본 연구는 동신대학교에서 생리학과 이상심리학 강의를 수강한 학생 중 2022년부터 2023년까지 한방신경정신과학 수업을 수강하고 기분 질문지를 작성한 87명을 대상으로 하였다. 설문지가 회수된 87명 중 설문 태도가 불성실한 4명을 제외한 83명(남자 48명, 여자 35명)에 대해 사상체질과 MBTI 성격특성에 따른 기분 수준 및 변화성을 통계적으로 분석하였다. 사상체질분석은 생리학 수업 중 실시한 SCAT을 이용하였고, MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)는 이상심리학 수업 중 실시한 검사를 이용하였다. 기분 질문지는 한방신경정신과학 수업 중 실시하였으며 1주일 동안의 기분을 기준으로 작성하도록 안내하였다. 본 연구는 동신대학교 한방병원 IRB 심의 면제 승인(DSGOH_E_2023_002)을 받은 후 통계적 분석을 실시하였다.

2. 측정 도구

1) SCAT(Sasang Constitution Analysis Tool)

웹 기반 통합체질진단 시스템 SCAT은 한의학연구원에서 개발한 사상체질 진단 도구로서 23개 한방 기관에서 획득한 3,000여건의 데이터를 기반으로 안면, 음성, 체형, 설문의 종합적 체질요소에 대한 전문가의 의견을 반영하여 개발되었다¹⁶⁾. 오퍼레이터가 웹 페이지를 통하여 사진, 음성, 체형 정보를 업로드하면 대상자가 직접 응답한 설문기록과 함께 분석하여 개별 요소 및 통합된 체질진단 결과를 보여준다. 진단결과 값은 체질별로 0~100%의 확률값으로 결정되며 가장 큰 값을 가지는 체질을 대상자의 해당 체질로 판정하는데 이때 체질별 확률값의 합은 100%이다¹⁷⁾.

2) MBTI(Myers-Briggs Type Indicator) 검사

MBTI(Myers-Briggs Type Indicator, 이하 MBTI) 검사는 C. G. Jung¹⁸⁾의 심리유형이론을 토대로 Katharine Cook Briggs와 Isabel Briggs Myers가 개발한 검사도구이다¹⁹⁾. Jung의 심리유형이론은 인간의 행동이 겉으로는 자신이 선호하는 방식에 따라 다르

게 나타나지만, 개인 내부에는 일정한 일관성과 질서가 있다고 본다. 그는 사람의 성격을 내향(introversion, I)-외향(extroversion, E), 직관(intuition, N)-감각(sensation, S), 감정(feeling, F)-사고(thinking, T)를 기본으로 8가지 성격유형으로 분류하였다. Myers는 Jung의 심리 유형론을 검증하는 과정에서 Jung의 유형론에 원래 내재되어 있지만 명확하게 표현되지 않았던 범주인 판단(judging, J)-인식(perceiving, P) 지표를 추가하였고 4가지 선호경향을 통해 성격유형을 16가지로 분류하였다²⁰⁾.

3) 기분질문지(Mood Survey)

기분 질문지는 기분의 정도와 기분 변화의 빈도 및 강도를 측정하기 위하여 개발되었다²¹⁾. 이 질문지는 기분 수준과 변화성의 2개 영역으로 나뉜다. 기분 수준 척도는 8문항(2, 4, 6*, 8, 10, 11*, 13*, 15*. 단, *는 Reverse 식 채점)으로 행복한 기분에서 슬픈 기분에 이르기까지의 쾌-불쾌 연속선 위에서 기분의 정도를 표시하는 것이다. 이 척도의 점수가 높을수록 행복감이 높음을, 낮을수록 슬픔의 정도가 높음을 의미한다. 기분 변화성 척도는 7문항(1, 3, 5*, 7, 9*, 12, 14*. 단, *는 Reverse 식 채점)으로 동일한 기분의 연속선 위에서 기분 변화의 빈도와 강도를 표시하는 것이다. 이 척도의 점수가 높을수록 기분 변화가 많다는 것을 의미한다²²⁾. 본 연구에서는 이유정이 변안한 기분 질문지⁸⁾를 사용하였다.

3. 통계분석

체질과 MBTI, 그리고 기분 질문지에 대한 자료 분석은 IBM SPSS Windows 22.0을 이용하여 유의수준 0.05로 하여 분석하였다. 첫째, 성별, 연령에 대한 인구학적 조사 및 사상체질, MBTI 그룹 간 동질성 확인을 위하여 카이제곱 검정을 하였다. 둘째, 체질 간 기분 수준과 변화성의 차이가 있는지 알아보기 위해 일원분산분석(One-way analysis of Variance; one-way ANOVA)을 실시하고 Duncan test를 이용하여 사후검정을 실시하였다. 셋째, MBTI 선호지표 간 기분 수준과 변화성의 차이를 알아보기 위해서 하나의 요인에서는 독립표본 t-검정을, 두 개의 요인에서는 일원분산분석(One-way analysis of Variance; one-way ANOVA)과 Duncan test를 이용한 사후검정을 실시하였다.

결 과

1. 인적사항

1) 사상체질

웹 기반 통합 체질 진단 시스템(SCAT)을 통해 진단된 체질 중 태양인 5명, 소양인 17명, 소음인 22명, 태음인 27명, 체질 감별이 명확하지 않은 그룹(이하 분류유예)은 12명이었다. 평균 연령은 전체 26.31±7.49세, 태양인 22.50±0.71세, 소양인 26.50±10.54세, 소음인 27.80±5.33세, 태음인 24.56±2.65세 분류유예는 27.25±11.66세였다. 사상 체질에 따른 카이제곱 검정 결과 성별과 연령에서는 군 간 통계적 차이가 없었다($p>0.05$, Table 1).

2) MBTI

심리검사 기관이나 Web site를 통해 감별된 MBTI의 결과 성격유형 중 INTP가 11명으로 가장 많았으며, ESFJ는 0명이었다

(Table 2). 각 선호지표에서 성별과 연령에 대한 카이제곱 검정 결과 군 간 통계적 차이가 없었다($p>0.05$, Table 3). 선호지표 조합

에서 성별과 연령에 대한 카이제곱 검정 결과 군 간 통계적 차이가 없었다($p>0.05$, Table 4).

Table 1. General Characteristics of Subjects - Sasang Constitution

| | | Total (N=83) | Teayang (N=5) | Soyang (N=17) | Soeum (N=22) | Taeum (N=27) | Not Classified (N=12) | Pearson's Chi-square Test p-value (two-sided test) |
|-----|--------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------------|--|
| Sex | Male | 48(100) | 3 | 11 | 12 | 18 | 4 | 0.373 |
| | Female | 35(100) | 2 | 6 | 10 | 9 | 8 | |
| Age | Male | 24.81±2.76 | 25.33±1.53 | 25.64±3.75 | 23.50±1.31 | 24.94±2.75 | 25.50±3.42 | 0.975 |
| | Female | 26.31±7.49 | 22.50±0.71 | 26.50±10.54 | 27.80±5.33 | 24.56±2.65 | 27.25±11.66 | |

Table 2. General Characteristics of Subjects - MBTI Personality Types

| | | Total (N=83) | ISTJ (N=5) | ISFJ (N=6) | INFJ (N=6) | INTJ (N=1) | ISTP (N=9) | ISFP (N=11) | INFP (N=9) | INTP (N=11) | ESTP (N=3) | ESFP (N=3) | ENFP (N=8) | ENTP (N=2) | ESTJ (N=5) | ESFJ (N=0) | ENFJ (N=2) | ENTJ (N=2) |
|-----|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|
| Sex | Male | 48 (100) | 3 (6.25) | 3 (6.25) | 2 (4.17) | 1 (2.08) | 4 (8.33) | 5 (10.42) | 4 (8.33) | 9 (18.75) | 2 (4.17) | 2 (4.17) | 4 (8.33) | 2 (4.17) | 4 (8.33) | 0 (0.00) | 1 (2.08) | 2 (4.17) |
| | Female | 35 (100) | 2 (5.71) | 3 (8.57) | 4 (11.43) | 0 (0.00) | 5 (14.29) | 6 (17.14) | 5 (14.29) | 2 (5.71) | 1 (2.86) | 1 (2.86) | 4 (11.43) | 0 (0.00) | 1 (2.86) | 0 (0.00) | 1 (2.86) | 0 (0.00) |
| Age | Male | 24.81 ±2.76 | 23.33 ±0.58 | 24.00 ±1.00 | 22.50 ±0.71 | 24.00 | 24.25 ±1.89 | 27.20 ±3.35 | 24.75 ±2.06 | 23.67 ±1.41 | 27.00 ±2.83 | 26.50 ±4.95 | 24.50 ±3.70 | 23.50 ±0.71 | 27.50 ±4.99 | - | 23.00 | 24.50 ±2.12 |
| | Female | 26.31 ±7.49 | 22.50 ±0.71 | 23.67 ±2.08 | 28.75 ±6.55 | - | 23.40 ±0.55 | 28.00 ±10.14 | 25.00 ±5.05 | 28.50 ±7.78 | 25.00 | 56.00 | 23.75 ±1.71 | - | 22.00 | - | 25.00 | - |

Table 3. General Characteristics of Subjects - MBTI Preferences

| | | Total (N=83) | I/E | | N/S | | F/T | | J/P | |
|-----|--------|--------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | I (N=58) | E (N=25) | N (N=44) | S (N=35) | F (N=38) | T (N=45) | J (N=58) | P (N=25) |
| Sex | Male | 48 | 31 | 17 | 25 | 19 | 26 | 22 | 34 | 14 |
| | Female | 35 | 27 | 8 | 19 | 16 | 12 | 23 | 24 | 11 |
| Age | Male | 24.81±2.76 | 24.39±2.19 | 25.59±3.54 | 25.60±3.18 | 23.96±1.97 | 24.65±2.70 | 25.00±2.89 | 24.82±2.60 | 24.79±3.24 |
| | Female | 26.31±7.49 | 25.85±6.08 | 27.88±11.46 | 26.53±9.23 | 26.06±4.96 | 24.25±3.22 | 27.39±8.82 | 26.79±8.52 | 25.27±4.69 |

I : introversion, E ; extroversion, N : intuition, S : sensation, F : feeling, T : thinking, J : judging, P : perceiving

Table 4. General Characteristics of Subjects - the Combination of MBTI Preferences

| | | Total (N=83) | IE-NS | | | | IE-FT | | | | IE-JP | | | | NS-FT | | | | NS-JP | | | | FT-JP | | | |
|-----|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----|
| | | | IS | IN | ES | EN | IF | IT | EF | ET | IJ | IP | EJ | EP | NF | NT | SF | ST | NJ | NP | SJ | SP | FJ | FP | TJ | TP |
| Sex | Male | 48 | 15 | 16 | 8 | 9 | 14 | 17 | 6 | 11 | 9 | 21 | 7 | 11 | 10 | 15 | 10 | 13 | 6 | 18 | 11 | 13 | 5 | 13 | 11 | 19 |
| | Female | 35 | 16 | 11 | 3 | 5 | 18 | 9 | 5 | 3 | 9 | 16 | 2 | 8 | 13 | 3 | 10 | 9 | 5 | 11 | 6 | 13 | 7 | 12 | 5 | 11 |
| Age | Male | 24.81 ±2.76 | 25.00 ±2.62 | 23.81 ±1.56 | 27.25 ±3.96 | 24.11 ±2.47 | 25.14 ±2.77 | 23.76 ±1.35 | 25.17 ±3.76 | 25.82 ±3.57 | 23.44 ±0.88 | 24.86 ±4.18 | 26.14 ±3.10 | 25.00 ±2.62 | 24.20 ±1.28 | 23.73 ±3.18 | 26.10 ±3.41 | 25.54 ±1.38 | 23.50 ±2.10 | 24.06 ±3.46 | 25.18 ±3.02 | 26.15 ±1.14 | 23.40 ±3.52 | 25.18 ±3.52 | 24.26 ±1.94 | |
| | Female | 26.31 ±7.49 | 25.06 ±6.37 | 27.00 ±5.73 | 34.33 ±18.82 | 24.00 ±1.58 | 24.33 ±6.95 | 30.2 ±3.67 | 24.00 ±14.50 | 25.67 ±1.73 | 26.25 ±7.02 | 23.50 ±2.12 | 27.88 ±11.43 | 25.77 ±4.95 | 27.33 ±5.86 | 29.50 ±12.20 | 23.22 ±0.97 | 28.00 ±5.92 | 25.18 ±4.49 | 23.00 ±1.55 | 28.15 ±10.85 | 26.57 ±5.50 | 28.58 ±11.24 | 22.80 ±1.30 | 25.27 ±4.38 | |

I : introversion, E ; extroversion, N : intuition, S : sensation, F : feeling, T : thinking, J : judging, P : perceiving. IS : the combination of introversion and sensation, IN : the combination of introversion and intuition. ES : the combination of extroversion and sensation, EN : the combination of extroversion and intuition. IF : the combination of introversion and feeling, IT : the combination of introversion and thinking. EF : the combination of extroversion and feeling, ET : the combination of extroversion and thinking. IJ : the combination of introversion and judging, IP : the combination of introversion and perceiving. EJ : the combination of extroversion and judging, EP : the combination of extroversion and perceiving. NF : the combination of intuition and feeling, NT : the combination of intuition and thinking, SF : the combination of sensation and feeling, ST : the combination of sensation and thinking. NJ : the combination of intuition and judging, NP : the combination of intuition and perceiving. SJ : the combination of sensation and judging, SP : the combination of sensation and perceiving. FJ : the combination of feeling and judging, FP : the combination of feeling and perceiving. TJ : the combination of thinking and judging, TP : the combination of thinking and perceiving.

Table 5. Mean and Standard deviation of Level of Mood on Sasang Constitution

| | Total (N=83) | Taeum (N=5) | Soyang (N=17) | Soeum (N=22) | Taeum (N=27) | Not classified (N=12) | ANOVA p-value |
|---------------|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------|
| Level of Mood | 34.00±6.28 | 29.80±8.53 ^a | 38.47±2.85 ^b | 31.45±6.05 ^a | 34.70±6.76 ^{a,b} | 32.50±4.78 ^a | .002 |

a,b $p<0.05$

2. 사상체질에 따른 기분 질문지(Mood Survey) 결과

1) 기분 수준
 평균과 표준편차는 전체 34.00±6.28, 태양인 29.80±8.53, 소양인 38.47±2.85, 소음인 31.45±6.05, 태음인 34.70±6.76, 분류유예 32.50±4.78이었다. 기분 수준과 사상 체질의 연관성을 알아

보기 위해 ANOVA를 실시한 결과 소양인의 기분수준이 가장 높았고, 그 다음이 태음인이었으며, 나머지는 비슷한 수준으로 나타났다($p<0.05$, Table 5).

2) 기분 변화성
 평균과 표준편차는 전체 21.57±6.27, 체질별로는 태양인

25.20±3.42, 소양인 18.76±5.82, 소음인 22.50±7.74, 태음인 21.41±5.86, 분류유예 22.67±4.77이었다. 기분 변화성과 사상 체

질의 연관성을 알아보기 위해 ANOVA를 실시한 결과 군 간 통계적 차이가 없었다(p>0.05).

Table 6. t-test of Level of Mood on MBTI Preferences

| | | N | Mean±S.D | f | p-value (two-side test) |
|------------------------------|-----------------|----|------------|----|----------------------------|
| Direction of Energy (E-I) | I(introversion) | 58 | 32.56±8.54 | 81 | .001 |
| | E(extraversion) | 25 | 37.32±4.11 | | |
| Perceiving (S-N) | S(sensing) | 44 | 32.95±6.44 | 81 | .108 |
| | N(intuition) | 39 | 35.18±5.96 | | |
| Judging (T-F) | T(thinking) | 38 | 34.47±5.63 | 81 | .531 |
| | F(feeling) | 45 | 33.60±6.83 | | |
| Lifestyle (J-P) | J(judging) | 58 | 34.00±6.01 | 81 | 1.000 |
| | P(perceiving) | 25 | 34.00±7.02 | | |

Table 7. Mean and Standard deviation of Level of Mood on Combination of Preferences - IE&SN

| | Total (N=83) | IS (N=31) | IN (N=27) | ES (N=11) | EN (N=14) | ANOVA p-value |
|---------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------|
| Level of Mood | 34.00±6.28 | 31.68±6.63 ^a | 33.59±6.40 ^{ab} | 36.00±4.94 ^{bc} | 38.36±3.13 ^c | .005 |

a,b,c p<0.05

Table 8. Mean and Standard deviation of Level of Mood on Combination of Preferences - IE&FT

| | Total (N=83) | IF (N=32) | IT (N=26) | EF (N=11) | ET (N=14) | ANOVA p-value |
|---------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------|
| Level of Mood | 34.00±6.28 | 32.13±7.17 ^a | 33.11±5.76 ^a | 37.45±4.03 ^b | 37.21±4.32 ^b | .013 |

a,b p<0.05

Table 9. Mean and Standard deviation of Level of Mood on Combination of Preferences - IE&JP

| | Total (N=83) | IJ (N=18) | IP (N=37) | EJ (N=9) | EP (N=19) | ANOVA p-value |
|---------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------|
| Level of Mood | 34.00±6.28 | 32.83±7.53 ^{ab} | 32.35±6.27 ^a | 36.78±4.76 ^{ab} | 37.00±4.16 ^b | .023 |

a,b p<0.05

Table 10. t-test of Variability of Mood on MBTI Preference Indicators

| | | N | Mean±S.D | df | p-value (two-side test) |
|------------------------------|-----------------|----|------------|----|----------------------------|
| Direction of Energy (E-I) | I(introversion) | 58 | 21.47±6.32 | 81 | .825 |
| | E(extraversion) | 25 | 21.80±6.27 | | |
| Perceiving (S-N) | S(sensing) | 44 | 21.50±5.72 | 81 | .343 |
| | N(intuition) | 39 | 21.64±6.92 | | |
| Judging (T-F) | T(thinking) | 38 | 20584±5.80 | 81 | .531 |
| | F(feeling) | 39 | 22.40±6.59 | | |
| Lifestyle (J-P) | J(judging) | 58 | 22.24±5.67 | 81 | .136 |
| | P(perceiving) | 32 | 20.00±7.37 | | |

3. MBTI 요인에 따른 기분 질문지(Mood Survey) 결과

1) 기분 수준

(1) MBTI

평균과 표준편차는 전체 34.00±6.28, ISTJ 33.60±7.48, ISFJ 33.65±8.59, INFJ 32.17±8.12, ISTP 31.33±6.36, ISFP 30.27±5.88, INFP 33.33±7.52, INTP 34.82±4.67, ESTP 38.00±4.36, ESFP 34.67±5.69, ENFP 38.50±3.07, ENTJ 38.00±4.24, ESTJ 35.60±5.55, ENFJ 38.50±4.95, ENTJ 38.00±4.24였다. 기분 수준과 MBTI의 연관성을 알아보기 위해 ANOVA를 실시한 결과 군 간 통계적 차이가 없었다(p>0.05).

(2) 선호지표

평균과 표준편차는 에너지의 방향에서 내향(I) 32.56±8.54, 외향(E) 35.18±5.96으로 외향이 내향보다 기분 수준이 높게 나타났다(p<0.05). 인식 기능에서 감각(S) 32.95±6.44, 직관(N) 35.18±5.96, 판단 기능에서 사고(T) 34.47±5.63, 감정(F) 33.60±6.83, 생활 양식에서 판단(I) 34.00±6.01, 인식(P) 34.00±7.02이며 군 간 통계적 차이가 없었다(p>0.05, Table 6).

(3) 선호지표 조합

선호지표 조합에서 평균과 표준편차는 다음과 같다.

① 에너지의 방향 & 인식 기능의 결합

전체 34.00±6.28, 내향 감각형(IS) 31.68±6.63, 내향 직관형(IN) 33.59±6.40, 외향 감각형(ES) 36.00±4.94, 외향 직관형(EN)

38.36±3.13으로 외향 직관형(EN)이 가장 높고, 내향 감각형(IS)이 가장 낮았다($p < 0.05$, Table 7).

② 에너지의 방향 & 판단기능

전체 34.00±6.28, 내향 감정형(IF) 2.13±7.17, 내향 사고형(IT) 33.11±5.76, 외향 감정형(EF) 37.45±4.03, 외향 사고형(ET) 7.21±4.32로 군 간 비교하면 외향 감정형(EF)과 외향 사고형(ET)이 내향 감정형(IF)이나 내향 사고형(IT)보다 높았다($p < 0.05$, Table 8).

③ 에너지의 방향 & 생활양식

전체 34.00±6.28, 내향 판단형(IJ) 32.83±7.53, 내향 인식형(IP) 32.35±6.27, 외향 판단형(EJ) 36.78±4.76, 외향 인식형(EP) 37.00±4.16로 외향 인식형(EP)이 가장 높고, 내향 인식형(IP)이 가장 낮았다($p < 0.05$, Table 9).

④ 인식 기능 & 판단 기능

전체 34.00±6.28, 직관 감정형(NF) 34.83±6.91, 직관 사고형(NT) 35.72±4.51, 감각 감정형(SF) 31.95±6.69, 감각 사고형(ST) 33.59±6.31로 군 간 통계적 차이가 없었다($p > 0.05$).

⑤ 인식 기능 & 생활 양식

전체 34.00±6.28, 직관 판단형(NJ) 34.27±7.10, 직관 인식형(NP) 35.52±5.62, 감각 판단형(SJ) 34.24±6.81, 감각 인식형(SP) 32.04±6.13으로 군 간 통계적 차이가 없었다($p > 0.05$).

⑥ 판단기능 & 생활양식

전체 34.00±6.28, 감정 판단형(FJ) 32.92±8.18, 감정 인식형(FP) 33.16±6.87, 사고 판단형(TJ) 34.56±6.04, 사고 인식형(TP) 34.83±5.13로 군 간 통계적 차이가 없었다($p > 0.05$).

2) 기분 변화성

(1) MBTI

평균과 표준편차는 전체 21.57±6.27, ISTJ 16.60±4.93, ISFJ 20.83±8.80, INFJ 23.50±9.69, ISTP 25.56±3.47, ISFP 21.82±5.46, INFP 23.44±5.55, INTP 18.00±4.47, ESTP 20.33±6.11, ESFP 21.67±4.62, ENFP 22.75±7.38, ENTJ 29.50±3.54, ESTJ 19.60±4.04, ENFJ 19.50±10.61, ENTJ 20.50±9.19이었다. 기분 수준과 MBTI의 연관성을 알아보기 위해 ANOVA를 실시한 결과 군 간 통계적 차이가 없었다($p > 0.05$).

(2) 선호지표

평균과 표준편차는 에너지의 방향에서 내향(I) 21.47±6.32, 외향(E) 21.80±6.27, 인식 기능에서 감각(S) 21.50±5.72, 직관(N) 21.64±6.92, 판단 기능에서 사고(T) 20.58±5.80, 감정(F) 22.40±6.59, 생활 양식에서 판단(J) 22.24±5.67, 인식(P) 20.00±7.37로 군 간 통계적 차이가 없었다($p > 0.05$, Table 10).

(3) 2개의 선호지표 조합

선호지표 조합에서 평균과 표준편차는 다음과 같다.

① 에너지의 방향 & 인식 기능

내향 감각형(IS) 21.87±6.18, 내향 직관형(IN) 21.00±6.57, 외향 감각형(ES) 20.36±4.37, 외향 직관형(EN) 22.93±7.41로 군 간 통계적 차이가 없었다($p > 0.05$).

② 에너지의 방향 & 판단기능

내향 감정형(IF) 22.41±6.81, 내향 사고형(IT) 20.31±5.58, 외향 감정형(EF) 22.45±6.53, 외향 사고형(ET) 21.29±6.25로 군 간

통계적 차이가 없었다($p > 0.05$).

③ 에너지의 방향 & 생활양식

내향 판단형(IJ) 20.33±8.03, 내향 인식형(IP) 21.89±5.63, 외향 판단형(EJ) 19.78±5.74, 외향 인식형(EP) 22.95±5.91로 군 간 통계적 차이가 없었다($p > 0.05$).

④ 인식 기능 & 판단 기능

직관 감정형(NF) 23.22±7.07, 직관 사고형(NT) 23.22±7.07, 감각 감정형(SF) 21.50±6.20, 감각 사고형(ST)는 21.45±5.45로 군 간 통계적 차이가 없었다($p > 0.05$).

⑤ 인식 기능 & 생활 양식

직관 판단형(NJ) 21.64±8.49, 직관 인식형(NP) 21.66±6.40, 감각 판단형(SJ) 19.29±6.12, 감각 인식형(SP) 22.92±4.95로 군 간 통계적 차이가 없었다($p > 0.05$).

⑥ 판단 기능 & 생활 양식

감정 판단형(FJ) 22.17±8.93, 감정 인식형(FP) 22.44±6.00, 사고 판단형(TJ) 19.06±5.56, 사고 인식형(TP) 21.93±5.55로 군 간 통계적 차이가 없었다($p > 0.05$).

고찰

정서의 발생은 어떤 사건에 대한 개인적인 의미 부여와 평가에서 비롯되며, 정서의 변화는 외부 자극에 반응하고 적응하는 방식의 하나로서 개인이 선택하는 대처 전략에 따라 정서의 강도와 지속 시간이 달라진다. 정서 강도가 높은 사람은 정서 강도가 낮은 사람에 비해 자극의 내용이나 강도에 상관없이 강렬한 감정을 나타낸다⁵⁾. 정서 변화 저항성은 정서의 변화 정도를 시간에 따라 정의한 개념이다. 정서변화 저항성이 높은 것은 정서의 지속 시간이 길고 변동이 잘 일어나지 않음을, 정서변화 저항성이 낮은 것은 정서의 지속 시간이 짧고 변동이 잘 일어남을 의미한다²³⁾.

한의학에서는 일련의 감정들을 칠정(七情)이라 정의하며 이것은 정상적인 감정 상태, 그에 따르는 신체적 반응, 강렬한 감정으로 인해 유발되는 병증을 포함한다. 상황에 따른 칠정(七情)의 발생과 변화는 외부 환경에 적응하기 위한 과정으로 볼 수 있으나 지나치게 강렬하거나 오래 지속되면 스트레스 인자로 작용하여 감정에 따라 특징적인 증상을 유발한다¹⁰⁾. 따라서 칠정(七情)의 정도와 변화성을 이해하고 영향을 미치는 인자를 아는 것은 정신 치료에 중요한 의미가 있다.

이에 칠정(七情)에 영향을 미치는 요소를 알아보기 위한 선행 연구로서 본 연구를 설계하였다. 칠정(七情)을 직접적으로 측정하는 도구가 없기 때문에 칠정(七情)을 기분으로 대체하였다. 기분은 특성적 기분과 상태적 기분이라는 두 종류로 평가할 수 있다. 특성적 기분은 순간적인 기분의 수준과 변화를 측정하는 것으로 1회의 측정을 통해 알 수 있다. 상태적 기분은 정적(正的) 및 부적(負的) 기분 상태를 세분화하여 평가할 수 있으나 반복적인 측정이 필요하다. 기분 질문지는 특성적 기분을 측정하고자 개발된 설문지로서 상태적 기분을 반영하는 데에도 충분한 것으로 보고되었으며²¹⁾ 기분 질문지를 이용해 상태적 기분을 측정한 연구가 있었다⁸⁾.

개인의 특성이 기분에 영향을 준다는 연구를 바탕으로 개인의

특성인 사상체질과 MBTI가 기분에 미치는 영향을 알아보았다. 사상체질별 기분 수준 및 변화성을 분석한 결과 기분 수준은 소양인, 태음인 순으로 높았고, 소음인, 태양인, 분류유에는 비슷한 수준으로 나타났다(Table 5). 기분 변화성은 소음인, 태음인, 분류유에, 소양인 순으로 나타났으나 통계적으로 유의하지 않았다. 사상체질별로 기분 수준 및 변화성의 차이가 없다는 결론을 얻었던 연구가 있었는데¹⁰⁾, 본 연구에서 동일한 강좌를 수강한 학생들을 대상으로 한 것이 영향을 미친 것으로 추정된다.

MBTI는 기존의 연구를 참고하여 개별 선호지표 및 선호지표 2가지 조합을 이용하여 비교 분석하였다^{14,15)}. MBTI 16가지 성격 분류별 기분 수준 및 변화성을 분석한 결과 기분 수준은 군 간 차이가 없었고, 기분 변화성은 통계적으로 유의했으나 군 간 차이를 특정할 수 없었다. MBTI 선호지표에 따른 기분 수준을 분석한 결과 외향(E)이 내향(I)보다 높았고, 인식 기능(N-S), 판단 기능(F-T), 생활 양식(J-P)에서 기분 수준의 차이가 없었다(Table 6). MBTI 선호지표에 따른 기분 변화성을 분석한 결과 에너지의 방향(E-I), 인식 기능(N-S), 판단 기능(F-T), 생활 양식(J-P)에서 기분 수준의 차이가 없었다(Table 10).

선호지표 2가지 조합에 따른 기분 수준을 분석한 결과, 에너지의 방향과 인식 기능의 조합에 따른 기분 수준에서 외향 직관형(EN)이 내향 감각형(IS)보다 높은 것으로 나타나 인식 기능이 어느 정도 영향을 미치는 것을 알 수 있었다(Table 7). 에너지 방향과 판단기능의 조합에 따른 기분 수준에서 외향 감정형(EF)과 외향 사고형(ET)이 내향 감정형(IF)과 내향 사고형(IT)보다 높은 것으로 나타나 판단기능과 관계없이 내향-외향이 영향을 미치는 것을 알 수 있었다(Table 8). 에너지의 방향과 생활양식의 조합에 따른 기분 수준에서 외향 인식형(EP)이 가장 높게 나타났으며, 내향 인식형(IP)이 가장 낮게 나타나 에너지의 방향이 주된 영향을 미치는 것을 알 수 있었다(Table 9). 기분의 변화성에서는 선호지표 2가지 조합 모두에서 통계적으로 유의하지 않았다.

선행 연구에서도 기분의 수준은 외향의 영향을 받았으며⁸⁾, 본 연구에서도 에너지의 방향에 의한 기분 수준 차이가 나타났다. 기분의 변화성은 사상체질과 MBTI 선호도에 의한 차이를 보이지 않았다. 이를 통해 기분의 변화성은 기질적인 특성에 의해 영향을 받지 않거나 또는 기분 질문지가 기분의 변화성을 측정하는 데 충분하지 않음을 알 수 있었다. 향후 이에 대한 연구가 필요하다고 여겨진다.

종합해보면 기분 수준은 사상체질과 MBTI 선호지표 중 에너지의 방향(I-E)에 따른 차이가 있었고, 기분 변화성은 사상체질 및 MBTI 선호지표에 따른 차이가 없었다. 이는 기분 수준의 차이는 사상체질이나 에너지의 방향 즉 외부와 관계를 맺는 방식에 따라서 차이가 날 수 있고, 기분의 변화성은 체질이나 내재된 심리 경향성 이외의 요인에 의해 영향을 받는 것으로 생각할 수 있다.

본 연구에서는 기분 수준과 변화성에 성격 유형이 영향을 미치는 것을 확인하였지만 전체적으로 설문 대상자 수가 적다는 점과 동일한 강좌를 수강한 학생들을 대상으로 하였다는 점에서 일반적인 특징이라고 할 수 없는 한계가 있다. 따라서 향후 연구에서는 기분 수준과 변화성에 영향을 미치는 성격 특성에 대한 추가적인

연구가 필요하며 더 나아가 칠정(七情)의 수준과 변화성에 영향을 미치는 성격 특성에 대한 연구가 필요하다고 생각된다. 또한 MBTI를 이용한 개인특성과 관련된 연구가 지속적으로 필요할 것으로 생각된다.

결론

본 연구는 기분 수준 및 변화성에 미치는 요소를 알아보고자 D 대학교 재학생 중 사상체질과 MBTI 측정이 완료된 83명을 대상으로 사상체질과 MBTI 선호지표에 따른 기분 수준 및 변화성을 통계적으로 분석하였다.

사상체질에 따른 기분 수준은 소양인, 태음인 순으로 높았고, 소음인, 태양인, 분류유에는 비슷한 수준으로 나타났다.

사상체질에 따른 기분 변화성은 차이가 없었다.

MBTI 선호지표에 따른 기분 수준은 내향/외향에 따른 차이를 보였고, 선호지표 조합에서 외향/내향과 결합한 경우 외향-결합이 내향-결합보다 높게 나타났다.

MBTI 선호지표에 따른 기분 변화성은 차이가 없었다.

References

1. Dacher K, Keith O, Jennifer MJ. An Understanding of Emotion. Hakjisa. 2021.
2. Shiota CN, Kalat JW. Emotional Psychology. Sigmappress. 2007.
3. Femi O. Symptoms and Signs of the Mind. Chungangmunhwasa. 2018.
4. Gohm CL. Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. J Pers Soc Psychol. 2003;84(3):594-607.
5. Larsen RJ, Diener E. Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. J Res Pers. 1987;21(1):1-39.
6. Diener E, Larsen RJ, Levine S, Emmons RA. Intensity and frequency dimension underlying positive and negative affect. J Pers Soc Psychol. 1985;48(5):1253-65.
7. The Textbook Compilation Committee of Neuropsychiatry of Oriental Medical Schools in Nation. The Neuropsychiatry of Oriental Medicine. 1st Edition. Maver. 2016. 101.
8. Lee YJ. The effect of personality characteristics on the level and change of emotion. Chung-Ang University, Doctor's Thesis. 1995.
9. The Textbook Compilation Committee of Sasang Constitution of Oriental Medical Schools in Nation. The Sasang Medicine. Seoul:Jipmoondang. 2004.
10. Kim HN, Kim KO. Statistical considerations of pathological symptoms derived from Chiljeong. J of

- Oriental Neuropsychiatry. 2015;26(1):11-22.
11. Kim HN. The study of emotional expression mode of Chiljeong examined through several mood state questionnaires. Dongshin University, Master's thesis. 2015.
 12. Lee HS, Park JS. The relationship between personality and learned hopelessness. *Journal of the Korea Academy of Psychological type*. 2006;13:107-32.
 13. Seo SJ, Lee HS, Youn JJ. The differences in emotional regulation ability and interpersonal competence according to MBTI personality type of university student. *The Journal of Humanities and Social Science* 21. 2023;14(2):103-18.
 14. Sung JH. Korea MBTI laboratory. The comparative questionnaire study of the spirit of Sasang Constitution with the MBTI classification of character. *J of Sasang Constitut Med*. 2001;13(2):156-64.
 15. Shin HS, Jang DK, Choi MG, Dong HL. A study on the correlation of Korean University students' Hypochondriasis through the Sasang Constitution and the MBTI personality type test. *Sangji Korean Medical Journal*. 2020;8(1):21-33.
 16. Do JH, Jang ES, Ku BC, Jang JS, Kim HG, Kim JY. of an integrated Sasang constitution diagnosis method using face, body shape, voice, and questionnaire information. *BMC Complement Altern Med*. 2012;12(85):1472-6882-12-85.
 17. Do JH, Nam JH, Jang ES, Kim JU, Kim YS, Kim NH, Han SM, Kim JD. Comparison between Diagnostic Results of the Sasang Constitutional Analysis Tool (SCAT) and a Sasang Constitution Expert. *J of Sasang Constitut Med*. 2013;25(3):158-66.
 18. Jung CG. Psychological type. Boogbooks. 2019.
 19. Kim JS, Shim HS. MBTI Form M Manual. Asestar. 2013.
 20. Kim JT, Sim HS. A study of Korean standardization of Myers-Briggs Type Indicator(MBTI). *J Korean Counseling and Psychotherapy*. 1990;(1):44-72.
 21. Underwood B, Froming WJ. The mood survey: A personality measure of happy and sad moods. *J Pers Assess*. 1980;44(4):404-14.
 22. Lee YJ, The relationship among personality dimensions, mood level, and mood variability. Chung-Ang university, Doctor Thesis. 1995.
 23. Kuppens P, Allen NB, Sheeber LB. Emotional inertia and psychological maladjustment. *Psychol Sci*. 2010;21(7):984-91.