

사상체질분류검사지(QSCCⅡ)에 의해 사상체질이 분류된 대학생의 식품 기호도 조사 연구

최선미·지상은*·홍정미·안규석**·고병희

한국한의학연구원, * 한국한의학연구원 비상임연구원,

** 경희대학교 한의과대학 병리학교실

Abstract

A Study on the Association between Sasang Constitutions and Food Preference

Choi Sunmi, Chi Sangen*, Hong Jeongmi, Ahn Kyooseok**, Koh Byunghee

Korea institute of Oriental Medicine

* Non-standing researcher in Korea Institute of Oriental Medicine

** Kyunghee University Oriental Medical College, Pathology Laboratory

This study was carried out to investigate correlation with food preference of subjects in three constitution groups on the view point of constitutional medicine. The constitutions of 124 college students(male 80, female 44) was classified by QSCC II method. Food preference of the subjects was surveyed in accordance with suggested foods for each constitution and was analyzed using Hedonic scale.

The distribution of the constitutional revealed that Soeum individuals accounts 53%, followed by ; Soyang 19% , Taecum 28%.

For men, sorghum, potatoes, beef, scombroid, oyster, saury, octopus, codfish, walleye pollack, shrimp, croaker, pineapple, eggplant, leek, pumpkin, toenjang, draft beer, diluted liquor, coffee, cocoa were statistically different in food preference score by sasang constitution($p<0.05$).

For woman, chicken, pollack roe, a walleye pollack, persimmon, jujube, melon, citron, celery, burdock, vinegar, bean-paste soup, draft beer, ginseng, honey were statistically different in food preference score by sasang constitution($p<0.05$).

Association of sasang constitutions and food thought to be harmful or healthy to each constitution was analyzed. But Food preference score of food thought to be harmful or healthy were not statistically different in score among sasang constitutions.

This results suggested that food intake patterns of subjects were associated with sasang constitutional food in parts.

Key words : food preference, QSCC II, sasang constitution

I. 서 론

인간은 천부적으로 타고난 오장육부의 허실이 있고, 사람마다 각기 체질이 다른 만큼, 그 체질에 맞는 약재를 사용하고, 음식 역시 체질에 맞게 섭취하는 것은 건강증진은 물론 질병예방 및 건강회복에 매우 중요하다. 사상의학에서는 인류가 체질에 따라 다양한 체형, 성격, 취미, 특성, 생활습성 등을 가지고 있어 같은 병에 걸린 사람이라도 개인의 체질에 맞는 약물과 음식을 섭취함으로써 질병을 호전시켜, 육체적·정신적으로 건강해질 수 있다는 것을 강조하고, 이를 체질식에 적용하고자 하는 활발한 연구가 진행되어 왔다^{1,2,3,4,10}.

그 동안 李¹⁾의 연구에서 『동의수세보원』에 언급된 식품들을 고찰한바 있으며, 金²⁾은 체질별 식품의 분류와 더불어 각 病名별 식품에 있어서 20종의 식품에 대한 四象歸屬 類推를 한바 있으며, 분류된 식품들을 이용해 체질별 당뇨식단에 대한 연구를 하였다³⁾.

이상의 연구에서 보면 각 식품의 체질 적합성 여부가 문헌마다 다를 수 있는 데, 이는 『동의수세보원』, 『격치고』 등의 문헌에 체질에 따른 단일 식품의 적합성이 추상적으로 기재되어 있어 체질식품을 구체화하는 과정에서 이들의 약리적인 효능에 대한 견해가 다르기 때문이다.

최근에는 사상체질 적합성 여부에 대한 고찰중심의 연구를 바탕으로 본격적으로 체질식품에 대한 통합적, 단일적 분류의 필요성의 인식과 함께 이들 체질식의 효과 및 활용성에 대한 연구가 진행된 바 있다⁴⁾.

최근 앞선 연구들을 종합하여 김⁵⁾은 그의 저서에서 체질별로 소음인은 뜨겁고 陽氣가 많은 것, 따뜻하고 陽性, 볶음, 찜, 구이, 데침, 익힌 요리를 필요로 하며 찬 음식, 성질이 차고 서늘한 음식, 돼지고기, 녹두음식, 밀가루음식, 풋과일을 주의하도록 하였고, 소양인은 차

고 陰氣가 많은 것, 시원하고 담백한 음식, 약도 식혀서 복용해야 하며, 데우거나 익히는 음식, 닭고기 매운 음식, 술을 주의하도록 하였으며, 태음인은 보통성질의 것, 아주 뜨겁거나 아주 찬 것은 피하고, 온몸으로 기운을 잘 퍼뜨리고 땀이 적절하게 나오게 하는 것을 먹도록 하고 지나친 육식은 주의하도록 하였으며 태양인은 시원하고 담백한 陰性, 서늘하고 陰氣가 많은 해산물과 채식위주의 식이를 하며 기름진 육식은 금하도록 음식 원칙을 제시하였다. 또한 224종 식품을 “많이 먹으면 좋은 음식”, “보통으로 먹으면 좋은 음식”, “적게 먹는 것이 좋은 음식”, “많이 먹으면 나쁜 음식” 4가지 기준으로 구분하여 제시하였다.

이러한 한의학적인 영양학은 현대 영양학과 비교하여 식품을 보는 시각에서의 차이가 있는데, 현대 영양학에서는 식품을 가리지 않고 골고루 적당한 양을 섭취함으로써 각종 무기질 및 비타민이 부족하지 않은 식생활을 하게 된다는 원칙아래 식품을 가리지 않을 것을 원칙으로 하고 있다⁶⁾. 반면 사상체질의학에서, 식품의 체질별 선택을 권장하는 것은 현대영양학에서 제시하는 5개 식품 군을 고려할 때 어느 한 식품군 전체를 가려서 한 영양소의 섭취부족을 일으키는 것이 아닌 5개 식품군 안에 속하는 다양한 식품들 중에서 각 체질에 맞는 식품을 선택할 것을 권장하고 있다. 그러나 두 가지 모두 올바른 식품섭취를 통해 건강한 생활을 유지하고 질병을 예방한다는 관점에서는 큰 차이점이 없다. 본 연구에서는 송⁷⁾의 연구에서 이용된 식품기호도 조사표를 이용하여, 사상의학적으로 분류된 식품들에 대한 연구대상자들의 기호도가 사상체질에 따라 차이가 있는지와 각 사상체질별 이로운 식품과 해로운 식품에 대한 연구대상자들의 사상체질별 기호도 차이를 설문지를 이용하여 알아보고자 하였다.

II. 연구대상 및 방법

1. 대상자

연구 대상자는 경희대학교 한의과대학 예과 1학년, 본과 2, 3학년 남·여학생들로 자발적인 참여를 원칙으로 하였다.

2. 연구방법

조사를 실시하기 전 건강한 대학생 124명을 대상으로 체질을 분류한 후, 식품섭취빈도 및 식품기호도를 조사하여 본 연구의 기초자료로 하였다.

(1) 사상체질 분류

현재 경희대학교 한방병원 사상체질의학과에서 체질 분류에 활용하고 있는 사상체질분류검사지(Questionnaire for the Sasang Constitution Classification : QSCC II)를 사용하여 체질을 분류하였다.

사상체질분류검사지의 체질판별 정확도는 약 70%로 보고되어 있으며^{8,9)}, 검사지는 체형, 성격 및 생활습관에 관한 객관식 15문항과 일처리 능력과 대인관계, 평소의 마음가짐과 문제점, 감성특성, 행동특성 및 몸 상태에 관한 106개 문항으로 구성되어 있다.

(2) 식품기호도 조사

송⁴⁾의 연구에서 이용된 식품기호도 조사표를 이용하여, 연구대상자로 하여금 125항목 식품의 기호도 정도를 ‘매우 좋아한다’, ‘좋아한다’, ‘약간 좋아한다’, ‘보통이다’, ‘약간 싫어한다’, ‘싫어한다’, ‘매우 싫어한다’로 7개 scale로 하여 “매우 좋아한다” 항목은 7점으로 하고 한 scale마다 1점씩의 차이를 두어 식품의 기호도를 점수화하였다.

(3) 통계처리

모든 실험결과에 대한 통계처리는 각 사상체질 군별로 평균차이가 있는가를 검정하기 위하여 일원분산분석(one-way ANOVA test)을 수행하였으며, 분산분석 결과 유의성이 발견된 경우 군간의 유의성은 Turkey's HSD test에 의해 분석하였다.

III. 결 과

1. 대상자의 사상체질

대학생 남자 80명과 여자 44명 총 124명에게 QSCC II를 실시하여 분류한 결과 남자의 경우 소양인이 15명(18.7%)이고 소음인이 45명(56.3%), 태음인이 20명(25%)이었으며, 여자의 경우가 소양인이 9명(20.5%), 소음인이 21명(47.7%) 그리고 태음인이 14명(31.8%)이었다.

표 1. 연구대상자의 성별·체질별 분포

	소음인	소양인	태음인	전 체
남 자	45(56.3%)	15(18.7%)	20(25%)	80(64.5%)
여 자	21(47.7%)	9(20.5%)	14(31.8%)	44(35.5%)
전 체	66(53.2%)	24(19.4%)	34(27.4%)	124(100%)

2. 식품 기호도

식품에 대한 각 개인의 기호도는 오감과 더불어 환경적·문화적인 요인은 물론 “성(性)”에 의해 지대한 영향을 받으므로¹⁰⁾ 남녀를 구별하여 기호도 조사를 실시하였으며, 기존의 연구들에서도 남녀에 따라 다른 양

상을 보여왔다¹⁾.

우선 남자의 경우 체질에 따라 기호도가 유의적으로 차이가 나는 것으로 분석된 식품은 수수, 감자, 쇠고기, 고등어, 굴, 콩치, 낙지, 대구, 명태, 새우, 조기, 파인에플, 가지, 부추, 취나물, 호박, 된장, 식초, 청국장, 생맥주, 소주, 코코아로 22개 식품이었다(표 2).

표 2. 체질에 따라 기호도가 유의하게 다른 식품(남자)

식품 \ 체질		소음인	소양인	태음인	Sig
곡물류	수수	4.1136±0.1089 [‡]	3.7500±0.2141▼	4.4000±0.1835	0.049 [*]
	감자	4.9362±0.1835	5.7778±0.2070▲	4.8095±0.3424	0.036 [*]
육류	쇠고기	5.2979±0.2105▲	4.6667±0.3524	5.8095±0.1905▲	0.034 [*]
어패류	고등어	4.4681±0.2313	5.3333±0.3430▲	5.4286±0.2244▲	0.016 [*]
	굴	3.9149±0.2683▼	5.1667±0.3547▲	5.0000±0.3651▲	0.010 [*]
	콩치	4.0426±0.2128	5.2222±0.3387▲	4.9524±0.2801	0.004 ^{**}
	낙지	4.4894±0.2273	5.3333±0.2915▲	5.2381±0.2752▲	0.042 [*]
	대구	4.0426±0.2062	4.6667±0.3705	4.9500±0.2458	0.035 [*]
	명태	4.0638±0.2159	4.7222±0.3688	5.0476±0.2966▲	0.030 [*]
	새우	5.3617±0.2050▲	4.2778±0.3598	5.5714±0.2244▲	0.007 ^{**}
	조기	4.5957±0.2249	4.3889±0.3717	5.4286±0.2135▲	0.046 [*]
과일류	파인에플	5.4894±0.1690▲	4.5882±0.3215	5.3333±0.3112▲	0.045 [*]
야채류	가지	3.3696±0.2162▼	4.1765±0.3120	4.3810±0.3272	0.016 [*]
	부추	4.5532±0.1895	5.2353±0.3035▲	5.3810±0.2533▲	0.023 [*]
	취나물	3.9778±0.1920▼	4.8824±0.2956	4.5714±0.3626	0.048 [*]
	호박	4.4894±0.1847	4.3333±0.2681	5.2857±0.2502▲	0.024 [*]
조미료류	된장	5.0213±0.1911▲	5.5000±0.2021▲	5.7619±0.2059▲	0.039 [*]
	식초	4.0213±0.1652	4.5000±0.2588	4.6667±0.1737	0.045 [*]
	청국장	4.3261±0.2221	5.1667±0.3052▲	5.3810±0.2801▲	0.009 ^{**}
음료류	생맥주	4.1604±0.2156	4.6667±0.3524	5.3000±0.3086▲	0.010 [*]
	소주	3.2340±0.2585▼	3.8889±0.3951▼	4.5500±0.3803	0.018 [*]
	코코아	5.0426±0.1874▲	4.1667±0.3259	5.1429±0.3108▲	0.042 [*]

‡ : Mean ± S.E

* : significantly different at p<0.05 , ** : significantly different at p<0.01

▲ : 약간 좋아한다(5점) 이상 ▼ : 보통이다(4점) 이하

표 3. 체질에 따라 기호도가 유의하게 다른 식품(여자)

식품	체질			Sig	
		소음인	소양인		태음인
육류	닭고기	5.4280±0.3421▲	6.0000±0.2887▲	4.6000±0.3352 ¹	0.050 [*]
어패류	명란	4.0000±0.3519	5.6667±0.4082▲	4.6667±0.3737	0.026 [*]
	명태	3.8095±0.3057▼	5.2222±0.3643▲	4.6667±0.2873	0.016 [*]
과일류	감	4.6667±0.3112	5.6667±0.2887▲	4.0000±0.4254	0.028 [*]
	대추	4.4286±0.3053	5.1111±0.3093▲	3.6667±0.3187▼	0.030 [*]
	메론	5.5714±0.2723▲	5.2222±0.4938▲	4.2667±0.3157	0.016 [*]
	유자	5.1905±0.2249▲	5.3333±0.4410▲	4.0667±0.2840	0.007 ^{**}
야채류	샐러리	4.3810±0.3045	4.1111±0.3889	3.2000±0.3266▼	0.035 [*]
	우엉	3.5238±0.3209▼	4.2222±0.4938	4.7143±0.2206	0.036 [*]
버섯류	송이버섯	5.6667±0.2108▲	5.8889±0.3514▲	4.8000±0.3805	0.048 [*]
조미료류	식초	3.5714±0.2723▼	4.8889±0.4547	4.4667±0.3501	0.027 [*]
	청국장	3.7143±0.3661▼	5.4444±0.5300▲	4.3333±0.3473	0.028 [*]
음료	생맥주	3.2857±0.3912▼	4.6667±0.5000	4.5333±0.3065	0.028 [*]
약재류	인삼	4.5714±0.3278	5.1111±0.4843▲	3.6667±0.2873▼	0.039 [*]
	꿀	5.3333±0.3261▲	5.4444±0.4120▲	4.1333±0.4350	0.046 [*]

¶ : Mean ± S.E

* : significantly different at p<0.05 , ** : significantly different at p<0.01

▲ : 약간 좋아한다(5점) 이상 ▼ : 보통이다(4점) 이하

여자의 경우 체질에 따라 다른 기호도를 보인 식품은 닭고기, 명란, 명태, 감, 대추, 메론, 유자, 샐러리, 우엉, 송이버섯, 식초, 청국장, 생맥주, 인삼, 꿀 15개였다(표 3).

남자의 경우 22개 식품, 여자의 경우 15개 식품에서 사상체질별 기호도 차이를 보였으며, 남녀에서 중복되는 식품으로는 명태, 식초, 청국장, 생맥주 4가지로 남자의 경우 4 항목에 대하여 태음인의 기호가 제일 높은 반면, 여자의 경우는 소양인의 기호도가 제일 높게 나

타나 서로 다른 양상을 보였다.

송⁴⁾의 연구결과 각 “체질별 해로운 식품”을 제시하였는데, 그에 따라 본 연구를 분석한 결과, 남자의 경우 태음인에게 해로워 섭취하지 않도록 권장되는 식품 “닭고기, 돼지고기, 계란, 사과, 마늘, 생강, 후추, 커피, 꿀” 9개 항목에 대하여 각 체질간 기호도 차이를 볼 때 본 연구대상자 중 태음인의 기호도가 오히려 다른 체질에 비해 높게 나타났다. 소양인에게 해로운 음식으로 여겨지는 “닭고기, 고추, 마늘, 생강, 파, 카레, 후추, 꿀”의

경우는 오히려 본 연구대상자중 소양인의 기호도가 다른 체질에 비해 낮기는 했으나 유의성은 없었다. 소음인에게 해로운 음식으로 여겨지는 “메좁쌀, 밀가루, 보리, 녹두, 돼지고기, 우유, 고등어, 콩치, 오징어, 바나나,

수박, 참외, 생맥주”의 경우는 본 연구대상자 중 소음인이 다른 체질에 비해 기호도가 낮은 것으로 나타났다 (표 4).

표 4. 각 체질별 해로운 음식에 대한 기호도(남자)

	소음인	소양인	태음인	Sig
소음인에게 해로운 음식 ^a	4.62±0.11¶	4.67±0.18	5.08±0.14	0.056
소양인에게 해로운 음식 ^b	4.66±0.10	4.52±0.27	5.02±0.16	0.114
태음인에게 해로운 음식 ^c	4.90±0.08	4.63±0.25	5.14±0.11	0.062

a : 메좁쌀, 밀가루, 보리, 녹두, 돼지고기, 우유, 고등어, 콩치, 오징어, 바나나, 수박, 참외, 생맥주

b : 닭고기, 고추, 마늘, 생강, 파, 카레, 후추, 꿀

c : 닭고기, 돼지고기, 계란, 사과, 마늘, 생강, 후추, 커피, 꿀

¶ : Mean ± S.E

여자의 경우 ‘태음인에게 해로운 음식’에 대해서는 태음인군이 가장 낮은 기호도를 보이기는 했지만 통계적인 유의성은 없었다. ‘소양인에게 해로운 음식’에 대해서는 소양인의 기호도가 유의하게 높게 나타난 반면,

소음인에게 해로운 음식에 대해서는 소음인의 기호도가 가장 낮음을 볼 수 있다(표 5).

표 5. 각 체질별 해로운 음식에 대한 기호도(여자)

	소음인	소양인	태음인	Sig
소음인에게 해로운 음식 ^a	4.47±0.20¶	4.99±0.28	4.76±0.15	0.248
소양인에게 해로운 음식 ^b	4.25±0.18	5.23±0.30	4.58±0.15	0.010*
태음인에게 해로운 음식 ^c	4.65±0.21	5.17±0.29	4.51±0.15	0.122

a : 메좁쌀, 밀가루, 보리, 녹두, 돼지고기, 우유, 고등어, 콩치, 오징어, 바나나, 수박, 참외, 생맥주

b : 닭고기, 고추, 마늘, 생강, 파, 카레, 후추, 꿀

c : 닭고기, 돼지고기, 계란, 사과, 마늘, 생강, 후추, 커피, 꿀

¶ : Mean ± S.E

* : significantly different at p<0.05

송⁴⁾의 연구에서 제시한 각 “체질별 이로운 식품”은 체질별로 유익할 것으로 여겨지는 식품들로서 이에 대한 기호도 차이를 분석해 보았다. 남자의 경우 각 체질에 분류된 식품중 소음인에게 유익한 식품 8개 항목에 대해 소음인이 가장 낮은 기호도를 보인 반면, 소양인

에게 이로운 식품 5개 항목에 대해 태음인의 기호도가 유의적으로 높았다. 그리고 태음인에게 이로운 식품 8개 항목에 대해서는 태음인이 유의적으로 높은 기호도를 보였다(표 6).

표 6. 각 체질별 이로운 음식에 대한 기호도(남자)

	소음인	소양인	태음인	Sig
소음인에게 이로운 음식 ^a	4.79±0.12¶	4.84±0.21	4.95±0.15	0.728
소양인에게 이로운 음식 ^b	4.25±0.14	4.38±0.17	5.09±0.15	0.001**
태음인에게 이로운 음식 ^c	4.52±0.13	4.89±0.16	5.21±0.77	0.012 [†]

a : 감자, 명태, 부추, 닭고기, 대추, 유자, 인삼, 꿀

b : 낙지, 가지, 맥주, 메론, 우엉

c : 수수, 쇠고기, 고등어, 조기, 취나물, 된장, 명란, 송이 버섯

¶ : Mean ± S.E

* : significantly different at p<0.05, ** : significantly different at p<0.01

여자의 경우에는 소음인에게 이로운 식품들에 대해서는 소양인의 기호도가 유의적으로 높았고, 소양인에게 이로운 식품들에 대해서도 소양인의 기호도가 가장 높았다. 그리고 태음인에게 이로운 식품에 대해서는 태음

인의 기호도가 높았으나 통계적으로 유의하지는 않았다(표 7).

표 7. 각 체질별 이로운 음식에 대한 기호도(여자)

	소음인	소양인	태음인	Sig
소음인에게 이로운 음식 ^a	4.72±0.19¶	5.41±0.28	4.32±0.16	0.005**
소양인에게 이로운 음식 ^b	4.22±0.16	4.90±0.36	4.43±0.20	0.151
태음인에게 이로운 음식 ^c	4.56±0.14	4.83±0.10	5.20±0.21	0.052

a : 감자, 명태, 부추, 닭고기, 대추, 유자, 인삼, 꿀

b : 낙지, 가지, 맥주, 메론, 우엉

c : 수수, 쇠고기, 고등어, 조기, 취나물, 된장, 명란, 송이 버섯

¶ : Mean ± S.E

** : significantly different at p<0.01

사상체질별 이로운 음식과 해로운 음식에 대한 식품 기호도는 남녀에 따라 다른 양상을 보였는데, 남자의 경우 태음인이 각 식품에 대한 기호도가 전반적으로

높게 나타났으며(그림 1), 여자의 경우 소양인이 각 식품에 대한 기호도가 전반적으로 높게 나타났다(그림 2).

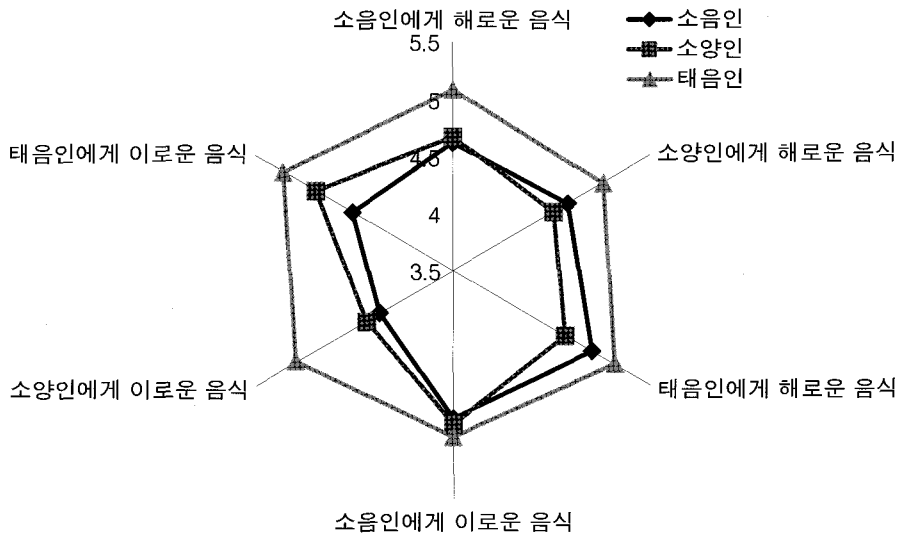


그림 1. 체질별 이로운 음식과 해로운 음식에 대한 기호도 (남자)

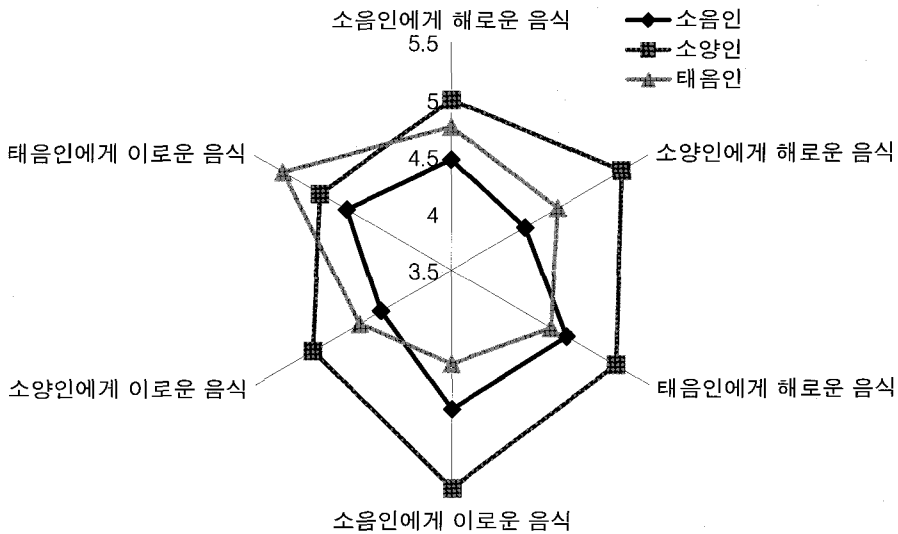


그림 2. 체질별 이로운 음식과 해로운 음식에 대한 기호도 (여자)

IV. 고찰 및 결론

사상체질 의학적인 중요성이 있는 125개 식품에 대해 각 사상체질 군들의 기호도에 차이가 있는지 분석한 결과 남자의 경우, 수수, 감자, 쇠고기, 고등어, 굴, 콩치, 낙지, 대구, 명태, 새우, 조기, 파인애플, 가지, 부추, 취나물, 호박, 된장, 식초, 청국장, 생맥주, 소주, 코코아로 22개 식품에서 체질에 따라 다른 양상을 보였으며, 여자의 경우는 닭고기, 명란, 명태, 감, 대추, 메론, 유자, 샐러리, 우엉, 송이버섯, 식초, 청국장, 생맥주, 인삼, 꿀 15개 식품에서 차이가 나타났다. 남녀 모두에서 차이를 보인 것은 명태, 식초, 청국장, 생맥주 4가지로 남자의 경우 4항목에 대하여 태음인의 기호가 제일 높은 반면, 여자의 경우는 소양인의 기호도가 제일 높게 나타나 서로 다른 양상을 보였다.

송⁴⁾의 연구에서 제시한 “체질별 이로운·해로운 식품”에 대한 분석에서,

1. 남자 태음인은 이로운 식품과 해로운 식품 모두에서 기호도가 다른 체질에 비해 높게 나타났으며, 소양인에게 이로운 식품에서도 유의성 있는 높은 기호도를 보였다.
2. 여자 태음인은 이로운 식품에 대해서는 다른 체질에 비해 기호도가 높았으나 통계적으로 유의하지는 않았으며, 해로운 식품에 대해서는 다른 체질에 비해 가장 낮은 기호도를 보이기는 했지만 통계적인 유의성은 없었다.
3. 남자 소양인의 경우 해로운 식품에 대한 기호도가 다른 체질에 비해 낮기는 했으나 유의성은 없었으며, 이로운 식품에 대해서는 소음인보다는 기호도가 높았으나 태음인에 비해서는 낮았다.
4. 여자 소양인의 경우 이로운 식품들에 대해서는 기호

도가 가장 높았으나 유의성은 없었으며, 오히려 소음인 체질에 이로운 식품에 기호도가 유의성 있게 높게 나타났고, 소양인 체질에 해로운 식품에 대해서도 기호도가 유의하게 높게 나타났다.

5. 남자 소음인의 경우 해로운 식품들에 대해 다른 체질에 비해 기호도가 낮은 것으로 나타났으며, 이로운 식품에 대해 가장 낮은 기호도를 보였다.
6. 여자 소음인의 경우 해로운 음식에 대해 소음인의 기호도가 가장 낮음을 볼 수 있으나 유의성은 없었으며, 이로운 식품에 대해 태음인보다는 기호도가 높으나 소양인보다는 낮게 나타났다.
7. 이로운 음식과 해로운 음식에 대한 전반적인 기호도가 남자의 경우 태음인의 기호도가 높았으며, 여자의 경우 소양인의 기호도가 높게 나타났다.

본 연구결과로는 연구대상자들의 식사섭취유형이 그들의 사상체질과 어느 정도 상관이 있어 보이나 직접적으로 관련된 것은 아님을 알 수 있었다. 그러나 본 연구는 신체 건강한 20대 남·여를 대상으로 한 조사이기 때문에 아직까지는 자신에게 맞는 음식과 맞지 않는 음식에 대한 인식이 뚜렷하지 않은 세대일 것으로 생각된다. 식품은 약물보다 기(氣)의 편향이 적어서 인체의 반응성이 약물에 비해 적지만⁴⁾, 약물과는 달리 장기간 지속적으로 섭취하는 것이므로 식품이 인체에 미치는 영향을 생각한다면 각 체질에 맞는 음식의 섭취가 권장된다. 따라서 이를 토대로 각 체질에 맞는 식품의 올바른 선택을 위한 교육이 필요하다고 하겠다.

〈색인어〉 식품기호, QSCC II, 사상체질

참 고 문 헌

1. 이의주, 고병희, 송일병, 식품에 관한 고찰, 사상의학회지, Vol. 7, No. 1, 1995
2. 김지영, 김종원, 고병희, 송일병, 체질의 식품분류의 타당성과 활용에 대한 소고, 사상의학회지, Vol. 7, No. 1, 1995
3. 김지영, 고병희, 체질별 식품표에 근거한 태음인, 소음인, 소양인 당뇨식단(1800Kcal)의 초보적 제시, 사상의학회지, Vol. 8, No. 1, 1996
4. 송일병, 사상체질분류에 의한 체질식이의 효과 및 활용성에 대한 연구, 경희대학교
5. 김달래, 체질에 따라 약이 되는 음식, 2000.9 중앙생활사
6. 최혜미, 21세기 영양학, 교문사, 2000
7. 김은진, 조여원, 송일병, 사상의학의 체질에 따른 식품분류와 태음식 섭취가 각각 체질의 혈액생화학적 지표 및 건강상태에 미치는 영향, 한국영양학회지, 32(7), 1999
8. Kim SH, Koh BH, Song IB, A Study on the standardization of the QSCC II, Journal Const Med : 187-246 : 1996 8(1)
9. Lee JC, Koh BH, Song IB, The Validation Study of the Constitution for the SaSang Constitutional Classification (the 2nd edition revised in 1995) in the field of profile analysis, J Const Med 8(1):247-294, 1996
10. 이의주, 김윤영, 임규성, 김상복, 이수경, 고병희, 조여원, 송일병, 고지혈증 환자의 체질식이 효과, 사상의학회지, Vol. 11, No. 2, 209~226, 1999