

사상체질에 의한 식품기호도 및 영양상태와 체질식이의 효과

김은진*, 조여원. 경희대학교 가정대학 식품영양학과

최근 사상의학과 체질식이에 대한 관심이 고조되면서 이에 대한 연구가 활발히 진행되고 있으나, 사상체질에 따른 식품의 적합성여부가 각 문헌마다 차이를 보이고 있어 연구에 어려움을 안고 있다. 이는 동의수세보원 등의 문헌에 체질에 따른 단일 식품의 적합성이 명확히 기재되어 있는 것이 아니라 추상적으로 기재되어 있어 체질식품을 구체화하는 과정에서 학자마다 해석하는 시각이 다르기 때문인 것으로 사료된다.

이에 경희대학교 한방병원 사상의학과에서 논란의 여지가 많은 사상체질과 식품에 대한 적합성 여부를 철저히 재조명하고자 하였다. 본 연구에서는 사상의학과와 연계하여 체질에 적합한 식품과 적합하지 않는 식품을 각각의 사상체질에 따라 기호도를 조사하고, 체질식단을 일정기간 실시한 후 체질별 식이 실시 전과 후를 비교, 분석하여 체질식이에 대한 적합성을 규명하고자 하였다.

- 1) 총 53명(남: 11명, 여: 43명)의 사상체질의 분포양상은 태음체질이 34.0%(남:녀=1:2), 소양체질군이 34.0%(남:녀=1:5), 소음체질군이 32.0%(남:녀=1:16)이었다.
- 2) 신장은 태음체질군, 소양체질군 그리고 소음체질군 세군 간에 차이가 관찰되지 않았으나 체중은 여자의 경우, 태음체질군의 평균체중이 $60.1 \pm 7.4\text{kg}$, 소양체질군이 $54.7 \pm 6.2\text{kg}$, 그리고 소음체질군이 $46.5 \pm 3.3\text{kg}$ 로 각 군간에 유의적 차이를 나타냈다. 남자의 경우, 태음체질군의 평균체중이 $70.6 \pm 4.2\text{kg}$, 소양체질군이 $73.5 \pm 9.2\text{kg}$ 로 두 군간의 유의적 차이는 없었으나, 소음체질군이 51.0kg 로 태음체질군과 소양체질군에 비하여 유의적으로 낮게 나타났다.
- 3) 체질량지수는 여자의 경우, 태음체질군이 23.6 ± 3.7 , 소양체질군이 21.4 ± 2.5 , 소음체질군이 18.6 ± 1.4 이었으며 남자의 경우, 태음체질군이 24.6 ± 1.12 , 소양체질군이 25.2 ± 2.3 , 그리고 소음체질군이 18.9로 여자와 남자 모두 태음체질군과 소양체질군이 소음체질군에 비하여 유의적으로 높았다.
- 4) 상완 근육두께는 성별에 관계없이 태음체질군과 소양체질군이 소음체질군에 비하여 유의적으로 높았다.
- 5) 여자의 식품기호도 조사결과 밀가루 음식, 보리, 옥수수, 고구마, 수박 그리고 포도 등에 대한 기호도는 해당 체질에 적합한 식품의 경우 그 체질군에서 기호도가 유의적으로 높았으나, 오렌지, 자두 및 계피 등은 해당 체질에 적합한 식품일지라도 그 체질군에서 기호도가 유의적으로 높지 않았다. 남자의 경우 사과, 설탕, 녹차, 생맥주 및 꿀 등은 해당 체질에 적합한 식품의 경우 그 체질군에서 기호도가 유의적으로 높았고, 울무와 띠역은 해당 체질에 적합한 식품일지라도 그 체질군에서 기호도가 유의적으로 높지 않았다.
- 6) 체질식단 섭취 전과 후의 건강상태변화의 자각정도와 혈액조성변화는 집단간에 유의한 차이가 없었다.