사상의학회지
J. of. Const. Med.
Vol. 10. No 2. 1998

사상체질분류에 의한 체질식이의 효과 및 활용성에 대한 연구(I)

이의주*, 이수경*, 김은진**, 조여원**, 고병희*, 송일병*

The Study of Constitutional Dietary Therapy

Lee Eui-ju · Lee Su-kyung · Kim Eun-jin · Cho Ryo-won · Koh Byung-hee · Song Il-byung

We wanted to classify the food constitutionally. That was used to make the constitutional diet plan. And we checked through the clinical test.

So the food was classified constitutionally by Sasang Constitutional Medicine(SCM). Constitutional diet plan was considered to Nutrition and Constitution. The clinical trial(use Taeumin diet plan) had performed during 8 weeks. We checked the Health and Nutrition condition.

As the result, the Taeumin diet plan didn't change the health and nutrition condition of each constitution in good health. That could be presumed that constitution diet plan do not harm to healthy person.

Key words : Sasang Constitutional Medicine, food, constitutional diet plan

Ⅰ. 緖 論

근래 산업화에 따른 경제성장으로 식생활이 개선되고 생활양식이 편리하여 졌지만 비만증 당뇨병을 포함한 각종 성인병 환자가 증가하는 추세에 있다[1]. 이는 서구 문화의 범람과 더불어 식생활이 서구화되면서 나타난 현상으로 사료된다. 그러나 1996년 미국 국립 암연구소 발표에 의하면[2] 미국내 11개 종

* : 경희대학교 한의과대학 사상의학과, ** : 경희대학교 가정대학 식품영양학과
※ 본 연구는 한국한의학연구원에서 시행한 '1997년도 한의학발전연구지원사업'의 연구결과보고서입니다.

족을 대상으로 암 발생률을 조사한 결과 흑인은 10만명당 180.6명의 비율로 암에 걸리는데 비해 한국인은 10만명당 24.2명의 비율로 나타나 한국인의 식생활에 대한 평가를 새롭게 하고 있다. 하지만 국내에서는 한국인의 식습관에 대한 체계적인 조사가 미흡한 실정이다.

예로부터 한의학에서는 음식과 약의 근원은 같다는 의식에서 한의학적 영양학을 수립하고, 이에 따라 식품을 옳게 가늠함으로써 건강을 최대한 증진시키려는 방법을 실천해 왔으며, 평소 일상식 중에 몸을 補하고 질병을 예방하며, 노화방지 및 성인병에 효과가 있는 식품들을 연구해 왔다. 또한 한의학에서는 올바른 음식섭취는 질병시에 병의 상태가 더욱 악화되거나, 합병증의 발병을 막아주는 중요한 수단으로 여겨 약물로 질병을 어느정도 치료한 후에는 음식섭취를 통하여 인체의 정기(正氣)를 회복시켜 줌으로써 건강을 촉진할 수 있다고 보고 있다.[3,4]

음식은 약물보다 氣의 편향이 적어서, 약물에 비해 인체에 민감하지 않다고 할 수 있다. 그러나 그 가운데도 체질에 따라 유리한 음식과 불리한 음식이 분명히 있으며, 비록 그 영향이 적다 하더라도 식습관이란 장기간 계속되는 것이기 때문에 오히려 약물보다 더욱 중요한 의미가 있다고 할 것이다.[5,6]

식품을 식생활에 합리적으로 이용하려면 식품의 특성·효과 등 식품에 대한 모든면을 알아야 하며[7], 자연의 변화에 따라 신체가 적응하는 과정이 잘못되면 질병에 걸리기 쉬운 조건이 되지만 계절의 변화에 따른 음식을 적당히 섭취하게 되면 계절의 변화에 쉽게 적응하게 되어 질병을 예방할 수 있게 된다.

고려말 중국에서 들어온 성리학은 퇴계에 의해 주자성리학으로 완성되었고, 이를 바탕으로 율곡에 의해 조선 성리학으로 발전되어 계속적인 사단칠정논쟁, 호락논쟁 등을 거치면서 심성학 연구가 심화 발전되었다. 이렇게 발전된 심성학을 의학에 적용한 것이 우리가 현재 논하고 있는 사상의학으로써 동무 이제마 선생이 동의수세보원을 발표함으로써 체질의학으로 분류되었다. 폐, 비, 간, 신의 네가지 장기의 대소에 따라 체질을 태양인, 소양인, 태음인, 소음인으로 구별한다. 인간은 천부적으로 타고난 오장육부의 허실이 있고, 사람마다 각기 체질이 다른 만큼, 그 체질에 맞는 약재를 사용하고, 음식 역시 체질에 맞게 섭취함으로써, 건강증진은 물론 질병예방 및 건강회복의 중요함을 역설하였다. 체질을 중시하는 사상의학의 주장은 인류가 체질에 따라 다양한 체형, 성격, 취미, 특성, 생활습성 등을 가지고 있으며, 같은 병에 걸린 사람이라도 개인의 체질에 맞게 관리하는 것이 가장 바람직하다는 학설이다. 체질마다 경계해야 할 감정상태가 있고, 이를 다스리는 원칙이 있으며, 피해야 할 음식과 적합한 음식이 있다. 또한 병을 치료하는 원칙이 있고 평생의 건강을 얻는 양생법이 있다. 따라서 사상의학에서는 체질에 맞는 약물과 음식물을 섭취하여 질병을 호전시켜, 육체적·정신적으로 건강해질 수 있다는 것에 초점을 두어 체질식이에 중점을 두고 있다[9,10].

사상의학에서 가장 중요한 것은 체질의 진단에 있는데, 體型氣像론 용모사기론 성질사기론 등의 방법을 종합하여 감별하고 있다[10]. 본 연구에서는 체질감별의 객관성을 기하기 위해 경희대학교 사상의학과에서 개발한 설문지(QSCCⅡ)를 사용하고[11,12] 임상경험이 많은 다수의 사상의학 전문의의 최종 진단을 받은 사람을 선택하여 실험군으로 설정해야 할 것이다.

본 연구는 동무 이제마 선생에 의하여 주창되어지는 사상의학을 근거로 체질을 진단하여, 각 체질에 맞는 체질 식이의 효과를 보고자 한다. 그러나 이에 대한 연구는 아주 미비한 상태이며, 각 체질에 적합

한 식품은 문헌 고찰자에 따라 각기 다른 것이 있으므로 이에 대한 고찰이 더욱더 중시되고 있다[13]. 〈동의수세보원〉에 의하면 『嘗見 少陰人 痢疾 有醫敎以大蒜三顆 淸蜜半匙 同煎 三日服 卽效』라 하여 소음인이 이질 설사가 발생했을 때 마늘과 꿀을 같이 복용시켰더니 치료효과가 좋다는 기록이 있는 것으로 보아 음식을 치료에 사용하였음을 알 수 있다. 현대과학에서 마늘이 항균효과가 높다고 밝혀지고 있는데[14], 이는 속이 냉하기 쉬운 소음인이 열성 음식인 마늘을 복용함으로써 이질설사가 치료되는 현상이라 할 수 있다. 이처럼 한의학에서는 체질식품이 과학적으로는 입증이 되지는 않았지만 임상적으로 많은 효과를 내고 있다. 이에 체질과 그에 적합한 식품을 분류하여 그 효과를 검증할 필요성이 대두되고 있다.

Ⅱ. 硏究目的

1. 식품의 체질별 분류 : 사상의학적 이론에 근거한 식품의 체질별 분류
2. 체질별 식단 : 영양학적 원리를 응용하여 체질별 분류된 식품을 이용한 체질별 식단완성
3. 건강인에 대한 체질식이의 실험 (태음인체질식이를 이용함)
   (1) 실험전후 대상자의 건강상태 평가
   (2) 실험전후 대상자의 영양상태 평가

Ⅲ. 硏究方法

-. 식품을 사상의학적 이론에 근거하여 체질별로 분류한 뒤 체질별 식단을 작성하였다.
-. 단체급식소 한곳을 선정하여 태음인식단을 6-8주동안 제공하는 임상실험을 실시하였다.
-. 임상실험에서는 건강상태(자각적 증상변화, 피로도, 불안도, 우울도)를 조사하여 실험전후를 비교하였다.
-. 임상실험에서는 영양상태를 조사하여 실험전후를 비교하였다.

1. 식품의 체질별 분류

한의학서적(동의수세보원, 동의보감, 본초강목, 본경소증, 본초비요 등) 및 음식문화를 정리한 서적(산림경제 , 증보산림경제, 임원경제지, 규합총서등)에 수록되어진 음식을 체질별 보명지주[1](保命之主), 기미론(氣味論的)적 방법에 의한 온열냉한(溫熱冷寒)으로 구분하였다. 사상의학적 체질에 적합한 식품으로 분류한 식품 총 251항목을 '94 국민영양 조사 결과 보고서'에 의거하여 곡류, 두류, 종실류 및 견과류, 육류, 유류, 난류, 어패류, 해조류, 과실류, 야채류, 버섯류, 조미료류, 음료 및 주류, 기타등으로 재분류한 후 상용식품으로 분류하기 어려운 약재 44항목을 제외한 식품 총 207항목에 대하여 체질별 식단에 응용하도록 하였다(Appendix 1).

▶ 사상의학적 체질별 식품분류 기준 ◀

-. 사상의학적 이론 : 체질별 보명지주(保命之主), 체질병증운용정신, 임상보고 등
-. 한의학적 이론 : 기미론의 한열온랭(寒熱溫冷) 등

2. 체질별 식단 작성

체질에 적합한 식품을 한국인 영양권장량에 의거하여 총 지방의 섭취는 열량의 20-25%, 단백질은 15-20% 그리고 탄수화물은 55-60%로 하여 필요

한 열량 및 영양소를 골고루 함유한 식품한 식단을 작성하였다(Appendix 2).

3. 태음인체질식단을 이용한 건강인에 대한 체질식이의 실험

1) 단체급식소 선정

본 연구의 목적을 설명한 뒤 동의한 단체급식소를 한곳을 선정하였다. 단체급식소에 태음인식단을 6주-8주동안 제공하였으며, 대상자들은 일반성인으로 단체급식소에서 하루에 2끼이상을 식사하였다.

2) 사상체질진단

대상자들은 경희대학교 한의과대학 사상의학과에서 개발한 QSCCⅡ[2](사상체질분류 프로그램)와 동의수세보원(東醫壽世保元)의 사상체질변증내용을 근거한 사상체질변증에 의해 체질의학을 전공한 한의사가 분류하였다.

사상체질진단은 태음인, 소음인, 소양인으로 분류되었으며, 태양인은 희소하여 없었다.

대상자들은 태음인군과 비태음인군으로 분류되었다.

3) 태음인체질식단

태음체질식단 작성시 한국인 영양권장량에 의거하여 총지방의 섭취는 열량의 20-25%, 단백질은 15-20% 그리고 탄수화물은 55-60%로 하여 필요한 열량 및 영양소를 골고루 함유한 식단을 작성하였다.

사상체질식품분류에 의거하여 태음체질에 이로운 식품은 섭취횟수 및 섭취량을 증가시키고 해로운 식품은 그 섭취횟수와 섭취량을 제한하였다. 따라서 일반식단에 비해 체질식단에 사용되는 식품은 다소 한정적이므로 식단이 단조로운 특징을 보였다. 특히 〔한국인을 위한 바람직한 식사지침〕에서 권장하고 있는 '식품군내에서의 다양성' 이 제한적인 식품이용으로 인해 가장 큰 문제점으로 지목되나, 다양한 식품군의 이용, 사용된 재료의 적절한 배합 및 조리법의 다변화를 통해 이러한 단점을 최대한 보완할 수 있도록 하였다.

4) 건강상태조사

대상자의 임상적 증상은 실험전과 실험후에 설문조사를 실시하였으며, 설문조사내용은 자각적 증상변화[3]측정, 피로도[4]측정, 불안도[5]측정, 우울도[6]측정으로 구성되어 있다.

자각적 증상의 변화는 일반문진 8문항, 소화기계 15문항, 호흡기계 4문항, 심혈관계 3문항, 내분비계

---

3) 자각적 증상변화는 1차설문와 2차설문으로 조사되었다. 설문조사내용은 부록3과 부록4와 같다.

4) 피로도 : 주관적 방법에 의한 피로도 조사방법으로 일본생업위생협회 생업피로위원회에서 선정한 자각증상을 중심으로한 '피로증상조사표'를 이용하였으며, 신체적 정신적 및 신경감각적 피로의 증상으로 구성되어 있다. 설문문항 및 채점방식은 부록3과 같다.

5) 불안도 : Self-Rating Anxiety Scale(SAS)는 DSM-Ⅱ의 정의 및 Noyes' Modern Clinical Psychiatry, Comprehensive Textbook of Psychiatry, American Handbook of Psychiatry와 Wheeler, White, Reed 및 Cohn 등의 보고에서 공통적이고 특징적인 증상을 종합하여 Zung이 작성한 척도이다. SAS의 질문 문항 및 채점방법은 부록3와 같다.

6) 우울도 : Beck Depression Inventory는 1961년 제안된 이래 지금까지 구미에서 가장 널리 사용되고 있는 우울증척도 중의 하나이다. 질문문항 및 채점방식은 부록3과 같다.

3문항, 비뇨기계 6문항, 혈액계 4문항, 근골격계 3문항, 정신신경계 3문항, 피부계 5문항, 시각계 3문항, 청각계 3문항, 부인과계 5문항, 전체평가 1문항으로 총66문항으로 구성되었다.

이들 문항은 Good, no change, Bad의 3단계로 평가되었다.

피로도는 신체적 피로도, 정신적 피로도, 신경감각적 피로도로 구성되며, 이들을 전부 합하면 전체적 피로도가 된다.

불안도와 우울도는 기록된 문항에 따른 점수를 합산하여 평가되었다 (Appendix 3).

5) 영양상태조사

본 연구는 8주간 시행되었으며, 연구 대상자들에게 기본적으로 사상체질분류검사, 일반환경조사, 영양소섭취상태조사, 식품기호도조사, 체질관련식습관조사 및 신체계측을 실시하였으며, 혈액검사는 태음체질식이 실시전과 후에 측정하였다. 혈액채취는 최소 12시간 이상 공복상태에서 실시하였다.

① 식품기호도조사

서울 경희대학교 한방병원 사상의학과에서 한의학서 및 음식문화를 정리한 산림경제, 증보산림경제, 임원경제지, 규합총서등에 수록되어진 음식을 기미론적 방법에 의해 온열한냉으로 구분한 후 사상의학적 체질에 맞는 식품으로 분류한 식품 총 251항목을 '94 국민영양 조사 결과 보고서에 의거하여 곡류, 서류, 두류, 종실류 및 견과류, 육류, 유류, 난류, 어패류, 해조류, 과일류, 야채류, 버섯류, 조미료류, 음료 및 주류, 기타등 16항목으로 재분류하였다. 본 연구에 앞서 한방병원에서 분류한 식품 총 251항목 중 상용식품으로 분류하기 어려운 약재 44항목을 제외한 식품 207항목에 대하여 건강한 여대생 24명을 대상으로 식품섭취빈도 및 식품기호도를 조사한 결과, 사상체질분류형태와 식품섭취빈도와는 상관관계가 없는 것으로 조사되었다(Appendix 1). 따라서 본 연구에서는 예비조사결과를 바탕으로 평균 섭취빈도가 연 5회 이상이거나 혹은 '94 국민영양 조사 결과 보고서에 의거하여 서울지역에서 식품섭취량이 연 평균 0.1 g 이상인 식품 총 125항목에 대하여 식품기호도조사를 실시하였다.

연구대상자에게 식품의 기호도 정도를 '매우 좋아한다', '좋아한다', '약간 좋아한다', '보통이다', '약간 싫어한다', '싫어한다', '매우 싫어한다'로 답하게 하였다. 식품기호도조사결과는 Hedonic scale을 사용하여 매우 좋아한다는 7점, 좋아한다는 6점, 약간 좋아한다는 5점, 보통이다는 4점, 약간 싫어한다는 3점, 싫어한다는 2점, 매우 싫어한다는 1점을 부여하여 각 식품의 기호도를 점수화하였다 (Appendix 4).

② 영양소섭취조사

연구대상자들의 영양소섭취조사는 경희대학교 식품영양학과에서 개발한 컴퓨터분석프로그램을 이용하였다. 이 프로그램은 총 58문항으로 구성되었으며 각 영양소의 급원 식품섭취빈도를 조사하여 각각의 영양소 섭취량을 분석하는 프로그램이다. 분석된 탄수화물, 단백질, 지방은 하루동안 섭취한 영양소를 g수로 나타낸 것이므로 각각에 열량 지수를 곱하여 하루동안 섭취한 총 칼로리를 구할 수 있다 (Appendix 5).

③ 신체계측

신체계측으로 신장, 체중, 어깨길이, 가슴둘레, 허리둘레 및 둔부둘레를 측정하였다. 줄자를 이용하여 어깨길이를 양쪽 어깨 끝의 길이를 측정하고, 가슴

둘레는 팔을 자연스럽게 내린 상태에서 흉골분절 세 번째와 네 번째 사이를 수평으로 측정하고, 허리둘레는 배꼽 위로 1인치 부위를 측정하고, 둔부둘레는 엉덩이의 가장 높은 부위를 소수점 첫째자리까지 cm단위로 측정하였다. 신장과 체중에 의해 체질량지수(Body Mass Index, BMI)를 계산하고, 상완둘레와 피하지방두께를 이용하여 상완 근육두께(Midarmmusle circumference, MAMC)를 계산하였다. 어깨길이를 2배하여 어깨둘레로 정한 후, 어깨둘레, 가슴둘레, 허리둘레 및 둔부둘레를 이용하여 어깨둘레 대 가슴둘레(shoulder-chest ratio, SCR), 어깨둘레대 대 허리둘레(shoulder-waist ratio, SWR), 어깨둘레 대 둔부둘레(shoulder-hip ratio, SHR), 가슴둘레 대 허리둘레의 비(chest-waist ratio, CWR), 허리둘레 대 둔부둘레의 비(waist-hip ratio, WHR)를 계산하였다. 피하지방의 두께는 Caliper를 이용하여 잘 사용하지 않는 팔의 어깨 끝과 팔꿈치 끝의 상완배측부 중간지점(tricep)을 수직으로 잡아 mm단위로 측정하였다. 모든 측정치는 2번 측정하여 평균을 내었다.

④ 식습관조사

사상의학에 관련된 문헌에 제시되어 있는 각 사상체질인의 식습관 특징을 발췌하여 식습관 조사 문진표를 작성하였다(Appendix 6). 문진표는 식사속도, 식사량, 편식정도, 음식의 온도에 대한 선호도 및 단음식과 자극성 식품에 대한 선호도 등에 관한 6개의 문항으로 구성되었다.

⑤ 혈액채취

사상체질식이 실시 전·후 12시간 공복상태에서 15ml의 정맥혈을 채취하였다. 혈액 채취직후 hemoglobin hematocrit, WBC를 측정한 후, 일부는 공복시 혈당, 중성지방, 총 콜레스테롤, HDL-콜레스테롤을 측정하기위해 3200 rpm에서 20 분간 원심분리하여 분석전까지 -70 ℃로 냉동하여 보관하였다.

6) 통계분석

모든 실험결과는 Statistic Analysis System (SAS) 통계 프로그램을 이용하여 평균(mean)과 표준편차(standard deviation)로 표시하였다.

건강상태조사에서 피로도, 불안도, 우울도의 변화는 T-test를 이용하여 $p<0.05$ 수준에서 유의성을 검증하였다. 그리고 자각적 증상의 변화는 교차분석을 실시하였다. 각 군간의 식품기호도 차이와 태음체질군의 체질식이 실시 전·후의 혈액조성변화는 duncan's multiple range test로 general linear models(GLM) procedure를 이용하여 $p<0.05$ 수준에서 유의성을 검증하였다.

Ⅳ. 연구수행 내용 및 결과

가. 연구내용

1. 체질별 식품분류 및 체질식단완성

한의학서 및 음식문화를 정리한 산림경제 , 증보산림경제, 임원경제지, 규합총서등에 수록되어진 음식을 체질별 보명지주(保命之主 : 생명을 유지하기 위한 중요 인자), 기미론(氣味論的)적 방법에 의한 온열냉한(溫熱冷寒)으로 구분하여 체질에 적합한 식품으로 분류하였다(Appendix 1).

이렇게 분류된 식품 총 251항목을 '94 국민영양조사 결과 보고서에 의거하여 곡류, 두류, 종실류 및

견과류, 육류, 유류, 난류, 어패류, 해조류, 과실류, 야채류, 버섯류, 조미료류, 음료 및 주류, 기타등으로 재분류한 후 상용식품으로 분류하기 어려운 약재 44항목을 제외한 식품 총 207항목을 이용하여 체질별 식단을 완성하였다(Appendix 2).

2. 태음인체질식이후 건강상태변화

1) 대상자의 일반적 특징

대상자의 체질분포를 살펴보면 태음인은 14명으로 여자 7명, 남자 7명이고, 소양인은 13명으로 여자 11명, 남자 2명이고, 소음인은 14명으로 여자 13명 남자 1명이었다.〈Table 1〉

그중에서 소양인과 소음인은 총 27명(여자 24명 남자3명)으로 태음인군과 대조군을 형성하였다.

대상자의 연령은 34.68±8.97세이며, 태음인군은 35.79±10.61세이고 비태음인군은 34.11±8.16세이었다.

대상자의 남녀별 신장과 체중의 분포는 〈Table 2〉에 나타나있다.

Table 1. Distribution of Constitution

Constitution / Sex	Taeumin	Non-Taeumin		Total
		Soyangin	Soeumin	
Female	7 (22.6%)	11 (35.5%)	13 (41.9%)	31 (75.6%)
Male	7 (70%)	2 (20.0%)	1 (10%)	10 (24.4%)
Total	14 (34.2%)	13 (31.7%)	14 (34.2%)	41 (100%)

N : count

2) 피로도, 불안도, 우울도의 변화

피로도에 있어서 집단간 유의한 차이는 없었다.

또한 불안도 및 우울도에 있어서도 집단간 유의한 차이는 없었다.

따라서 태음인체질식이가 피로도, 불안도, 우울도에 미치는 영향은 없었다.〈Table 3〉

Table 2. General characteristics (Age, Sex, Height, Weight)

	Taeumin (N=14)		Non-Taeumin (N=27)				Total (N=41)
			Soyangin (N=13)		Soeumin (N=14)		
	Female	Male	Female	Male	Female	Male	
Height (㎝)	162.43±4.58	170.29±4.65	159.73±2.97	173.00±4.24	159.52±2.84	167	162.75±5.75
Weight (㎏)	59.86±7.47	71.00±4.90	53.46±6.20	73.00±7.07	47.31±3.30	55	56.59±10.42

	Taeumin (N=14)	Non-Taeumin (N=27)		Total (N=41)
		Soyangin (N=13)	Soeumin (N=14)	
Age (year)	35.79±10.61	32.92±7.64	35.21±8.76	34.68±8.97

N : count a : Mean±S.D. ** : P〈0.01

Table 3. Differences in Fatigue scale, SAS, and BDI

Group / Item	Total Fatigue	Physical Fatigue	Mental Fatigue	Neuro-sensory Fatigue	SAS[b]	BDI[c]
Taeumin (N=14)	0.79±4.89[a]	0.29±2.16	0.14±2.14	0.36±1.15	3.64±7.81	0.57±7.56
Non-Taeumin (N=27)	-0.15±4.76	-0.04±2.14	0.15±2.13	-0.26±1.58	2.59±8.23	2.22±6.33

N : Number a : Mean±S.D. b : Self-Rating Anxiety Scale

c : Beck Depression Inventory

This value represents differences with post-treatment and pre-treatment.

Table 4. Change of symptom (Freq. : 〉20%)

	Symptom	Taeumin (N=14)		Non-Taeumin (N=27)	
		good	bad	good	bad
일반문진	평소에 열이 많이 난다		4(28.6%)		
	잠을 제대로 자지 못한다	3(21.4%)			
	식욕이 없다	4(28.6%)			
	피로감을 자주 느낀다		5(35.7%)		7(25.9%)
소화기계	배에 개스가 자주 찬다		3(21.4%)		
호흡기계	재채기, 콧물, 코막힘등의 증상이 있다		3(21.4%)		
	가래가 낀다		4(28.6%)		
내분비계	더위를 못 참는다		3(21.4%)		
	땀이 많이 난다		3(21.4%)		
	안면이 붉어진다		3(21.4%)		
근골격계	뒷목이 뻣뻣하고 아프다		4(28.6%)		
	허리가 아프다		3(21.4%)		
정신신경계	가끔 두통이 있다				6(22.2%)
시각계	눈이 피로하다				7(25.9%)
부인과계	월경이 불규칙하다		2(25%)		
	월경통이 있다		2(25%)		
	냉이 많다	2(25%)			
	유방이 자주 땡기며 아프다		2(25%)		

Question	Taeumin (N=14)		Non-Taeumin (N=27)	
	No change	bad	No change	good
태음인체질식이후 자각적 증상의 변화	13(96.3%)	1(3.7%)	13(96.3%)	1(3.7%)

3) 자각적 증상의 변화

자각적 증상의 변화는 실험전후에 대하여 대부분 변화가 없었으며, 집단간 유의한 차이는 없었다.

자각적 반응빈도가 20%이상인 항목을 〈Table 4〉에 제시하였다.

이와같이 태음인체질식이에 대하여 자각적 증상의 변화가 태음인군이나 비태음인군에게 크게 영향을 주지않은 것은 대상자들이 대부분 건강인으로 식품에 대한 반응이 적은 것으로 생각된다.

또한 일부문항에서 나타난 반응은 태음인체질식이로 인한 영향보다는 사회적, 경제적 요인이 크게 작용하였다고 생각된다.

Table 5. Sasang constitutional distribution and general characteristics of the subjects

	Taeumin	Soyangin	Soeumin	Total
Distribution (M/F)	34.0 (7/11)	34.0 (3/16)	32.0(1/16)	100.0(11/43)
Age (yrs)	35.4±7.5	34.9±8.4	31.6±8.8	33.3±8.6
Educational levels				
Elementary school	5.6	0.0	0.0	1.9
Middle school	0.0	5.3	5.9	3.7
High school	27.8	31.6	23.5	27.8
University	66.7	63.2	70.6	66.6
Job				
Profession	66.7	68.4	70.6	68.6
Technician	16.7	10.5	11.8	13.0
Deskworker	11.1	21.1	11.8	14.8
The others	5.6	5.3	5.9	3.7
Knowledge of sasang medicine				
Yes	16.7	21.1	17.6	18.5
No	83.3	78.9	82.4	81.5
Recognition of one's constitution				
Yes	66.7	50.0	100.0	70.0
No	33.3	50.0	0.0	30.0
Classification route				
By self	50.0	100.0	66.7	71.4
By doctor	50.0	0.0	33.3	28.6
Follow the diet after consitutional classification				
Yes	83.3	84.2	88.2	83.3
No	16.7	15.8	11.8	16.7
Intensity of diet				
Mild	16.7	15.8	11.8	14.8
Moderate	77.7	73.7	82.3	77.8
Strict	5.6	10.5	5.9	7.4

3. 사상인의 영양상태 및 태음인체질식이후 혈액조성 변화

1) 대상자의 일반특성

본 연구를 위해 총 54명(남: 11명, 여: 43명)을 대상으로 일반조사를 실시한 결과 사상체질의 분포 양상은 태음체질이 34.0%(남: 7명, 여: 11명), 소양체질이 34.0%(남: 3명, 여: 16명), 소음체질이 32.0%(남: 1명, 여: 16명)로 나타났다(Table 5). 대상자의 평균연령은 33.3±8.6세, 교육기간은 14.4±2.7년이었다. 직업은 전문직이 68.6%, 기술직이 13.0%, 사무직이 14.8%, 그리고 기타가 3.7%이었다. '사상의학'에 대한 인지도 조사결과 대상자의 18.5%가 사상의학에 대하여 인지하고 있었으며 그 중 70.0%가 본인의 체질을 숙지하고 있었다. 사상체질판별경로는 광고매체나 서적을 통한 자가판단이 71.4%, 전문의 진단을 통한 판정은 28.6%이었다. 본 연구를 통해 체질을 감별한 후 83.3%가 체질식이를 실시할 예정인 것으로 나타났으며, 실시강도는 '약간 참고하겠다'가 14.8%, '가능한 참고하겠다'가 77.8%, '엄격히 참고하겠다'가 7.4%로 조사되었다.

Table 6. Anthropometric measurements of the subjects (N=34)

	Taeumin(12)		Soyangin(9)	Soeumin (13)	
	Female(5)	Male(7)	Female(9)	Female(12)	Male(1)
Weight (kg)	61.4±7.4a	71.4±4.5	55.5±5.6b	46.5±3.3c	51.0
Height (kg)	160.1±6.6	170.0±7.1	159.5±3.6	158.1±3.1	164.2
BMI (kg/m3)	23.6±3.7a	24.7±1.3	21.8±0.9a	18.6±1.4b	18.9
MAMC (cm)	20.4±1.3a	26.3±0.9	19.3±1.4ab	17.8±2.0b	20.5
S/C ratio	0.83±0.06a	0.85±0.07	0.88±0.09ab	0.92±0.07b	0.93
S/W ratio	0.96±0.09a	0.98±0.06	1.07±0.13ab	1.15±0.10b	1.06
S/H ratio	0.79±0.06	0.86±0.14	0.81±0.09	0.84±0.08	0.88
C/W ratio	1.17±0.09a	1.16±0.04	1.21±0.04ab	1.25±0.04b	1.13
C/H ratio	0.95±0.05a	1.01±0.09	0.92±0.05ab	0.91±0.03b	0.94
W/H ratio	0.82±0.08a	0.87±0.08	0.76±0.06b	0.72±0.03b	0.76
SBP (mmHg)	119.5±11.6	124.0±9.2	112.6±11.2	111.7±9.4	114.0
DSP (mmHg)	78.3±9.2	76.0±9.0	71.1±7.2	70.9±8.1	66.0

1) Values are mean±SD
Means with the different alphabets in the same row are significantly different at P<0.05 by Duncan's Multiple Range test

2) BMI : Body mass index
MAMC : Midarm circumference
S/C ratio : Shoulder-chest ratio
S/W ratio : Shoulder-waist ratio
S/H ratio : Shoulder-hip ratio
C/W ratio : Chest-waist ratio
C/H ratio : Chest-hip ratio
W/H ratio : Waist-hip ratio
SBP : Sistolic blood pressure
DSP : Diasistolic blood pressure

2) 신체계측

신체계측 결과 신장은 태음체질군, 소양체질군 그리고 소음체질군 세군 간에 차이가 관찰되지 않았으나 체중은 각 군간에 유의적 차이를 나타냈다(Table 6). 여자의 경우, 태음체질군의 평균체중이 60.4±7.4 kg, 소양체질군이 55.5±5.6 kg, 그리고 소음체질군이 46.5±3.3 kg으로 각 군간에 유의적 차이를 나태냈으며 남자의 경우, 태음체질군의 평균 체중이 71.4±4.5 kg, 소음체질군이 51.0 kg으로 나타났다. 체질량지수는 여자의 경우, 태음체질군이 23.6±3.7, 소양체질군이 21.8±0.9 그리고 소음체질군이 18.6±1.4로 태음체질군과 소양체질군이 소음체질군보다 유의적으로 높았으며 남자의 경우, 태음체질군이 24.7±1.3, 소음체질군이 18.9이었다.

또한 상완 근육두께는 여자의 경우, 태음체질이 20.4±1.3 cm, 소양체질군이 19.3±1.4 cm 그리고 소음체질군이 17.8±2.0 cm로 태음체질군이 소음체질군에 비하여 유의적으로 높았으며 남자의 경우, 태음체질군이 26.3±0.9 cm, 소음체질군이 20.5 cm로 나타났다. 어깨둘레 대 가슴둘레의 비는 여자의 경우, 태음체질군이 0.83±0.06 cm, 소양체질군이 0.88±0.09 cm 그리고 소음체질군이 0.92±0.07 cm로 태음체질군이 소음체질군보다 유의적으로 낮았고 남자의 경우는 태음체질군이 0.85±0.07 cm, 소음체질군이 0.93 cm이었다. 어깨둘레 대 허리둘레의 비는 여자의 경우, 태음체질군이 0.96±0.09 cm, 소양체질군이 1.07±0.13 cm, 소음체질군이 1.15±1.10 cm로 태음체질군이 소음체질군에 비하여 유의적으로 낮았고 남자의 경우는 태음체질군이 0.98±0.06 cm, 소음체질군이 1.06 cm로 나타났다. 어깨둘레 대 둔부둘레의 비는 각 군간에 유의적 차이가 관찰되지 않았다. 가슴둘레 대 허리둘레의 비는 여자의 경우, 태음체질군이 1.17±0.09 cm, 소양체질군이 1.21±0.04 cm 그리고 소음체질군이 1.25±0.04 cm로 태음체질군이 소음체질군에 비하여 유의적으로 낮게 나타났고, 남자의 경우는 태음체질군이 1.16±0.04 cm 그리고 소음체질군이 1.27 cm이었다. 가슴둘레 대 둔부둘레의 비는 여자의 경우, 태음체질군이 0.95±0.95 cm, 소양체질군이 0.92±0.05 cm, 소음체질군이 0.91±0.03 cm로 태음체질군이 소음체질군에 비하여 유의적으로 높았고 남자의 경우, 태음체질군이 1.01±0.09 cm, 소음체질군이 0.94 cm로 나타났다. 허리둘레 대 둔부둘레의 비는 여자의 경우, 태음체질군이 0.82±0.08 cm, 소양체질군이 0.76±0.06 cm, 그리고 소음체질군이 0.72±0.03 cm으로 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 유의적으로 높았고 남자의 경우, 태음체질군이 0.87±0.08 cm, 소음체질군이 0.76 cm이었다. 수축기 혈압과 이완기 혈압은 각 군에 따른 유의적 차이가 관찰되지 않았다.

본 연구 결과를 요약하면 여자의 경우, 태음체질군의 BMI, 상완근육둘레 그리고 허리둘레는 컸고 가슴둘레와 어깨둘레 및 둔부둘레는 작은 것으로 나타났다. 반면 소음체질군의 BMI, 상완근육둘레 그리고 허리둘레는 작았고 가슴둘레와 어깨둘레 및 둔부둘레는 컸다.

3) 영양소섭취상태조사

각 체질군의 영양소 섭취상태는 〈Table 7〉과 같다. 각 체질군의 단백질과 비타민 B1을 제외한 열량, 열량 영양소의 구성비 및 그 밖의 영양소 섭취량은 각 체질군간에 유의적인 차이가 관찰되지 않았다. 여자의 경우, 열량 섭취량은 태음체질군이 1863.2±312.5 Kcal로 권장량의 93.2%를, 소양체질군이 1769.8±326.7 Kcal로 권장량의 88.5%

Table 7. Comparison of nutrient intakes (N=34)

	Taeumin (n=12)		Soyangin (n=9)	Soeumin (n=13)	
	Female (n=5)	Male (n=7)	Female (n=9)	Female (n=12)	Male (n=1)
Energy (Kcal)	1863.2±312.5	2044.4±533.9	1769.8±326.7	1710.2±236.2	1258.0
Protein (g)	60.1±5.7a	64.3±11.8	57.5±9.3ab	52.5±5.7b	40.0
Ca (mg)	390.7±114.3	421.0±97.4	414.6±79.2	354.7±94.0	269.9
P (mg)	830.1±98.8	923.6±222.3	866.1±186.4	708.3±126.7	542.9
Fe (mg)	11.4±1.4	10.6±2.6	11.7±2.4	10.0±2.4	7.0
Vit A (R.E)	468.0±86.9	583.2±130.3	493.2±104.3	468.0±117.2	527.8
Vit B1 (mg)	1.06±0.18ab	1.08±0.22	1.15±0.23a	0.89±0.17b	0.75
Vit B2 (mg)	1.04±0.14	1.12±0.22	1.12±0.15	0.98±0.18	0.77
Vit C (mg)	89.3±26.4	109.4±26.2	97.3±31.8	90.7±23.5	57.9
Niacin (mg)	17.4±2.1	18.0±3.3	16.7±2.7	15.0±2.7	13.8
Cholesterol (mg)	200.0±53.4	255.0±152.5	162.7±44.4	172.7±39.3	134.0
Fiber (g)	8.54±1.37	8.41±1.49	8.01±1.59	7.17±1.06	5.40

1) Values are mean±SD
2) Means with the different alphabets in the same row are significantly different at P<0.05 by Duncan's Multiple Range test

를 그리고 소음체질군이 1710.2±236.2 Kcal로 권장량의 85.5%를 섭취하였고 남자의 경우, 열량 섭취량은 2044.4±533.9 Kcal로 권장량의 81.8%이었다. 단백질 섭취량은 여자의 경우, 태음체질군이 60.1±5.7 g으로 권장량의 100.2%를, 소양체질군이 57.5±9.3 g으로 권장량의 95.8%를 그리고 소음체질군이 52.5±5.7 g으로 권장량의 87.6%를 섭취하여 태음체질군이 소음체질군보다 유의적으로 많이 섭취하였고, 남자의 단백질 섭취량은 64.3±11.8 g으로 권장량의 85.7%를 섭취하였다.

총 열량 섭취량에 대한 탄수화물: 단백질: 지방의 구성비는 여자의 경우, 태음체질군이 64.2: 13.0: 22.8, 소양체질군이 63.5: 12.4: 23.2, 소음체질군이 63.5: 12.4 :23.2이었고, 남자의 경우는 64.7: 12.7: 22.6이었다.

각 체질군의 영양소 섭취량을 살펴보면 여자의 경우, 비타민 B1은 태음체질군이 1.06±0.18 mg, 소양체질군이 1.15±0.23 mg, 소음체질군이 0.89±0.17 mg으로 각각 권장량의 105.7%, 115.1%, 89.5%를 섭취하여 소양체질군이 소음체질군보다 유의적으로 많은 양을 섭취하는 것으로 조사되었고, 남자의 경우는 1.08±0.22 mg을 섭취하여 권장량의 83.0%를 만족시켰다.

각 군간에 비타민 B1을 제외한 그 밖의 비타민과 무기질 섭취량은 유의적인 차이가 없었고, 권장량에 대한 영양소 섭취비율은 Figure 1와 같다. 태음체질군의 비타민 A, 비타민 B2, niacin, 비타민 C의 섭취량은 권장량의 75.1%, 78.1%, 120.1%, 180.6%이었으며, 칼슘, 인, 철은 권장량의 58.0%, 125.3%, 75.7%를 섭취하였다. 소양체질군의 비타민 A, 비타민 B2, niacin, 비타민 C의 섭취량은 70.5%, 93.1%, 128.5%, 162.3%이었으며, 칼

슘, 인, 철은 권장량의 59.2%, 123.7%, 65.2%를 섭취하였다. 그리고, 소음체질군의 비타민 A, 비타민 B2, niacin, 비타민 C의 섭취량은 71.1%, 65.0%, 98.2%, 135.1%이었으며, 칼슘, 인, 철은 권장량의 44.6%, 89.4%, 57.0%를 섭취하였다.

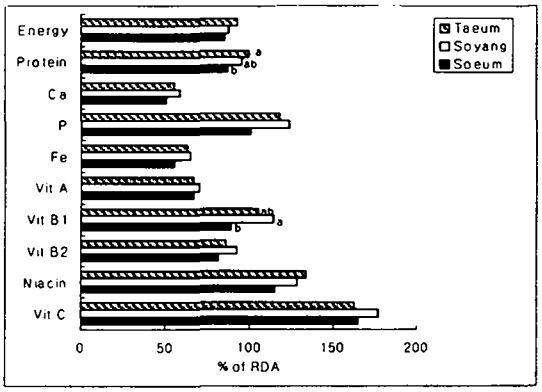

Figure 1. Comparison of nutrient intakes with RDA

* RDA (Recommanded dietary allowances) : 한국인 영양권장량 6차 개정 1995

각 군간의 일일 콜레스테롤 및 섬유소 섭취량에도 유의한 차이가 관찰되지 않았다. 콜레스테롤 섭취량은 여자의 경우, 태음체질군이 200.0±53.4 mg을, 소양체질군이 162.7±44.4 mg을, 그리고 소음체질군이 172.7±48.8 mg을 섭취하였고, 남자의 경우는 255.0±152.5 mg을 섭취하였다. 한편 섬유소의 일일섭취량은 여자의 경우, 태음체질군이 8.54±1.37 g을, 소양체질군이 8.01±1.59 g을, 그리고 소음체질군이 7.17±1.06 g을 섭취하였고, 남자의 경우는 8.41±1.49 g을 섭취하였다.

4) 사상체질에 따른 식습관

각 체질군의 식습관을 조사한 결과 태음체질군의 41.7%, 소양체질군의 33.3%가 식사를 천천히 하는 반면, 소음체질군은 15.4%만이 천천히 식사를 하고 있었다. 식사량은 태음체질군의 58.3%, 소양체질군의 55.6%가 배부를 정도까지 먹고 있었으나 소음체질군은 15.4%만이 배부를 정도까지 식사를 하고 있었다. 편식정도는 태음체질군과 소양체질군의 50%이상이 가리지 않고 먹는 반면 소음체질군은 23.1%만이 가리지 않고 식사를 하고 있었다. 단음식에 대한 기호도는 각 체질군간에 비슷한 양상을 나타냈고, 섭취음식의 적정온도에 대해서는 따뜻한 음식의 경우, 태음체질군과 소음체질군의 58.3%, 76.9%가 좋아하였고, 소양체질군은 44.4%만이 좋아하였다. 찬음식의 경우, 태음체질군과 소음체질군은 전혀 선호하지 않는 반면 소양체질군은 22.2%가 선호하였다. 맵고 자극성 있는 식품에 대한 기호도는 태음체질군의 41.7%가 선호하는 반면, 소양체질군과 소음체질군은 55.6%, 61.5%가 선호하였다.〈Table 8〉

5) 사상체질에 따른 식품기호도

체질별 식품분류에 따른 대상자들의 기호도 조사 결과는 〈Table 9〉과 같다. 태양체질에 적합하고 소음체질이 공유하여 섭취할 수 있는 오렌지는 태음체질군과 소음체질군이 소양체질군보다 기호도가 유의적으로 낮게 나타났고, 태양체질에 적합하고 소양체질이 공유하여 섭취할 수 있는 포도의 기호도는 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 유의적으로 낮았다.

태음체질에 적합하고 소음체질에 적합하지 않은 식품인 밀가루음식에 대한 기호도는 태음체질군이 소음체질군보다 유의적으로 높았고, 태음체질과 소양체질에 적합하고 소음체질이 공유하여 섭취할 수 있는 옥수수에 대한 기호도는 태음체질군이 소양체

Table 8. Food habits of the subjects by constitution (N=34)

(%)

	Taeumin (n=12)	Soyangin (n=9)	Soeumin (n=13)	Mean
Meal pace				
fast	25.0	22.2	23.1	23.5
neither fast nor slow	33.3	44.4	61.5	47.1
slow	41.7	33.3	15.4	29.4
Meal amount				
much	58.3	55.6	15.4	41.2
moderate	41.7	44.4	84.6	58.8
few	-	-	-	-
Unbalanced diet				
nothing	50.0	66.7	23.1	44.2
some	50.0	33.3	76.9	55.8
much	-	-	-	-
Sweet food				
like	25.0	33.3	23.1	26.5
neither like nor dislike	50.0	33.3	53.8	47.1
dislike	25.0	33.3	23.1	26.5
Food temperature				
hot	16.7	22.2	15.4	17.6
warm	58.3	44.4	76.9	61.8
cool	25.0	11.1	7.7	11.8
cold	-	22.2	-	8.8
Stimulus food				
like	41.7	55.6	61.5	52.9
neither like nor dislike	58.3	33.3	30.8	41.2
dislike	-	11.1	7.7	5.9

질군과 소음체질군에 비하여 유의적으로 높았다. 태음체질에 적합한 식품으로 소양체질과 태양체질이 공유하여 섭취할 수 있는 고구마는 소양체질의 기호도가 소음체질보다 유의적으로 높았다. 태음체질과 소음체질에 적합하고 소양체질과 태양체질이 공유하여 섭취할 수 있는 다시마는 태음체질군이 소양체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 낮게 나타났고, 태음체질에 적합한 식품으로 소양체질, 소음체질 그리고 태양체질이 공유하여 섭취할 수 있는 미역의 기호도는 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군보다 유의적으로 낮게 조사되었다. 태음체질과 소양체질에 적합한 호박은 소양체질군이 소음체질군보다 기호도가 유의적으로 높게 나타났다.

소양체질에 적합하고, 태양체질이 공유하여 섭취할 수 있으며, 소음체질에 적합하지 않은 식품인 보리와 수박의 기호도는 보리의 경우, 소음체질군이 태음체질군에 비하여 유의적으로 낮았고, 수박의 경우는 소양체질군이 소음체질군에 비하여 유의적으로 높게 조사되었다.

소음체질에 적합한 귤의 기호도는 태음체질군이 소양체질군에 비하여 유의적으로 낮았고, 소음체질에 적합하고 태음체질이 공유하여 섭취할 수 있는

Table 9. Constitutional food classification and food preference by constitution of the subjects (N=34)

식품군	식품	Taeyangin	Taeumin (12)		Soyangin (n=9)		Soeumin(n=13)	
곡류	메밀	+*	4.3±1.3		4.1±1.7	*	3.8±2.0	×
	메좁쌀	+*	3.8±1.7		4.3±1.6	+*	4.0±1.8	
	밀가루음식		5.8±1.5[a]	+	4.9±1.1[ab]		4.2±1.7[b]	×
	보리	*	5.3±2.0[a]		4.3±1.4[ab]	+*	3.7±1.3[b]	×
	빵(밀가루)		5.8±1.7	+	5.6±1.1		5.3±1.3	
	수수		4.2±1.5	+	3.9±1.2		3.5±1.5	
	옥수수		5.4±1.5[a]	+	4.1±1.4[b]	+*	4.3±1.4[b]	*
	율무		4.2±1.5	+	4.1±1.6		4.3±1.3	
	좁쌀		4.1±1.6		4.0±1.4	+*	3.8±1.7	+*
	차조		4.3±1.6		4.0±1.8		4.2±1.4	+
	찹쌀		5.2±1.8		5.3±2.0		5.2±1.4	+
	현미		4.8±1.4	+	4.5±1.8		3.9±1.6	
	감자		5.1±1.4		4.8±1.5		4.1±1.8	+
	고구마	*	5.2±1.7[ab]	+*	5.8±1.0[a]	*	4.3±1.4[b]	
두류	강낭콩		4.1±2.0	+	3.6±1.5		4.6±1.6	
	녹두	*	4.1±1.9		4.1±1.3	+*	4.5±1.4	×
	두부		5.8±1.6	+*	5.4±1.5	*	5.5±1.6	
	팥	*	4.9±2.1		4.4±2.1	+*	4.6±1.5	
종실류	들깨		4.6±1.7	+*	4.0±1.2		4.4±1.8	*
견과류	땅콩		4.5±1.2	+	4.3±1.3		4.4±1.4	
	밤		5.1±1.4	+	5.5±1.1		5.8±0.9	
	잣		4.6±1.8	+	4.6±1.6		4.5±1.8	
	참깨	*	5.4±1.2		5.1±1.0	+*	5.3±1.5	
육류	닭고기		4.8±1.5	×	5.1±1.4	×	5.3±1.7	+
	돼지고기		4.9±1.9	×	5.2±1.1	+	5.6±0.9	×
	쇠고기		5.4±1.1	+	5.3±1.2		5.5±1.0	
유류	버터		3.4±1.6	+	2.9±1.6		4.2±1.2	
	요쿠르트		5.4±1.2	+	5.5±1.1		5.2±1.7	
	우유		5.1±1.6	+*	6.0±0.5	*	5.1±1.3	×
	치즈		3.3±1.9	+	3.9±1.4		3.8±1.4	

1) Values are mean±S.D.

Means with the different alphabets in the same row are significantly different at $P<0.05$ by Duncan's Multiple Range test

2) + : 각 체질에 적합한 식품

× : 각 체질에 적합하지 않은 식품

* : 각 체질이 공유하여 섭취할 수 있는 식품

to be continued

식품군	식품	Taeyangin	Taeumin (12)			Soyangin (n=9)			Soeumin(n=13)		
난류	계란		4.8	2.1	×	5.6	0.7	+*	5.3	1.1	*
어패류	갈치		5.7	1.7	+*	5.6	1.2		5.1	1.2	+*
	게	+*	5.8	1.8	+	5.1	1.4	+*	5.3	1.0	
	고등어	*	5.3	2.0	+	5.5	1.6	*	5.4	1.1	×
	굴	+*	5.3	1.8	*	5.6	1.7	+*	5.2	1.9	
	꽁치	*	5.4	1.8	+	4.8	1.9	*	5.0	1.2	×
	낙지	*	5.5	2.0		6.2	0.8	+*	5.4	1.6	
	대구		4.5	1.4	+*	4.3	1.4		4.3	1.0	+*
	멸치		5.0	1.5	*	5.2	1.2		5.0	1.5	+*
	명란		5.3	1.6	+	4.0	1.0		4.0	1.8	
	명태		4.7	1.7	*	4.8	1.2		4.7	1.5	+*
	새우	+*	4.9	1.4		5.7	1.1	+*	4.8	1.7	
	오징어	+*	4.7	2.1	*	5.4	0.9	+*	4.8	1.4	×
	조기		5.2	2.1	+	6.0	0.7		5.6	1.3	+
	참치		4.8	1.8	+*	4.6	1.0		5.2	0.9	*
	홍합	+*	4.7	1.5		4.8	1.5	*	4.4	1.6	+*
해조류	김	+*	5.9	1.3	+*	6.1	0.3	*	6.1	1.2	*
	다시마	*	4.2	1.6^{a}	+*	5.9	0.3^{b}	*	5.2	2.0^{ab}	+*
	미역	*	4.8	1.3^{a}	+*	6.1	0.3^{b}	*	6.0	1.3^{b}	*
과일류	감	*	4.3	1.8		5.6	1.4	*	5.1	1.6	
	귤		5.3	1.4^{a}		6.7	0.5^{b}		5.8	1.0^{ab}	+
	대추		4.2	1.3		4.7	1.0		5.3	1.5	+
	딸기	*	5.3	1.3		6.3	0.9	+*	6.1	1.1	
	레몬		4.3	1.6^{a}	*	5.8	1.3^{b}		4.9	1.4^{ab}	+*
	메론	*	4.4	1.7		5.6	1.3	+*	5.1	1.2	
	바나나	*	4.4	1.2	*	3.8	1.3	+*	4.9	1.2	×
	버찌		3.8	1.5	*	4.3	1.4		4.8	1.4	*
	복숭아		5.0	1.2		6.0	1.3		5.8	1.0	+
	사과		5.3	1.1	×	6.1	1.3		5.2	1.1	+
	산딸기		4.9	1.8		5.0	1.7	+	4.9	1.4	
	살구		4.0	1.6	+*	5.0	2.0		5.1	1.1	*
	수박	*	6.3	1.0^{ab}		6.8	0.4^{a}	+*	5.6	1.2^{b}	×

1) Values are mean±S.D.

Means with the different alphabets in the same row are significantly different at $P<0.05$ by Duncan's Multiple Range test

2) + : 각 체질에 적합한 식품

× : 각 체질에 적합하지 않은 식품

* : 각 체질이 공유하여 섭취할 수 있는 식품

to be continued

식품군	식품	Taeyangin	Taeumin (12)		Soyangin (n=9)		Soeumin(n=13)	
	오렌지	+*	4.5±1.6[a]		6.2±1.0[b]		5.0±0.9[a]	*
	유자	*	4.4±1.0		4.9±1.4	*	4.6±1.5	+
	자두	*	3.9±1.9	+	5.3±1.7	*	4.8±1.4	
	참외	*	5.3±1.2		5.0±1.6	+*	5.2±1.1	×
	키위	*	4.2±1.6		5.7±1.6	*	5.4±1.1	
	파인애플	+	4.2±1.4		5.0±1.3	+	5.2±1.5	
	포도	+*	4.7±1.8[a]		6.4±1.0[b]	*	6.1±0.9[b]	
야채류	가지	*	4.4±2.1		4.7±1.0	+*	4.1±1.7	×
	갓		4.2±1.6	*	4.6±1.2		5.0±1.5	+*
	고사리		3.8±1.8	+*	5.1±1.7		4.8±2.0	+*
	고추		5.1±1.2	*	5.3±1.5	×	5.7±1.0	+*
	냉이		4.6±1.7		4.4±1.4		5.0±1.3	+
	달래		4.9±1.8	*	4.3±1.4		5.1±1.5	+*
	당근		4.1±1.6	+*	5.1±1.4		5.0±1.3	+*
	더덕		4.8±2.1	+	5.3±1.6		5.0±1.7	
	도라지		4.2±1.9	+	4.7±1.4		4.5±1.5	
	마늘		4.3±1.7	×	4.6±1.0	×	4.5±1.6	+
	무		5.0±1.5	+*	5.2±1.3		4.8±1.5	*
	미나리		5.0±1.6		4.3±1.3		5.1±1.2	+
	배추	*	5.0±1.0		5.7±1.0	+*	5.4±1.1	
	부추		4.8±1.6	*	5.0±1.1		5.3±1.2	+*
	상치	+*	5.3±1.3		5.9±0.8	+*	5.4±1.2	
	생강		4.0±1.1	×	3.9±1.1	×	4.1±0.9	+
	셀러리	+	4.8±1.5		4.4±1.6	+	4.7±1.5	
	시금치	*	4.7±0.9		5.1±1.6	*	4.9±1.3	+
	쑥		4.4±1.5		4.4±1.3		4.6±1.5	+
	쑥갓		4.3±1.8		4.7±1.5		5.1±1.0	+
	아욱		4.2±1.8	+	5.0±1.1		4.6±1.4	+
	양배추		4.7±1.4		5.7±1.1		4.9±1.4	+
	양파		4.7±1.6	*	5.3±0.9		4.4±1.1	+*
	연근		4.4±1.9	+	5.3±1.4		4.5±1.3	

1) Values are mean±S.D.

Means with the different alphabets in the same row are significantly different at P<0.05 by Duncan's Multiple Range test

2) + : 각 체질에 적합한 식품

× : 각 체질에 적합하지 않은 식품

* : 각 체질이 공유하여 섭취할 수 있는 식품

to be continued

식품군	식품	Taeyangin	Taeumin (12)			Soyangin (n=9)			Soeumin(n=13)		
	오이	*	5.3	1.3		5.8	1.5	+*	5.2	1.5	
	우엉	*	4.9	1.4		5.2	1.3	+*	4.3	1.4	
	취나물		4.8	1.7	+*	4.8	1.3		5.1	1.3	*
	콩나물	*	5.9	1.1	+	5.6	1.2	*	5.1	0.9	
	토마토	+*	4.6	2.1		5.6	1.0		5.1	1.3	+*
	파		5.1	1.6	*	4.9	0.8	×	4.4	1.2	+*
	피망		4.6	1.4	*	4.4	1.5		4.9	0.8	*
	호박		4.9	1.6^{ab}	+	5.5	0.5^{a}	+	4.3	1.1^{b}	
버섯류	표고버섯	*	4.8	2.0	+*	6.1	0.8	*	5.2	1.4	
	송이버섯	*	5.4	1.8	+*	6.1	0.8	*	5.6	1.2	
조미료류	겨자		4.7	1.4	*	3.4	1.6		4.1	1.5	+*
	된장	*	5.6	1.6	+	5.8	1.0	*	4.8	1.7	
	설탕		4.4	1.4	+	4.2	1.3		4.6	1.2	
	소금		4.3	0.9		4.4	1.2		4.2	1.1	+
	식초		4.7	1.3	*	5.1	1.1		4.2	1.1	*
	참기름		5.4	1.2		6.0	0.7	+	5.6	1.1	
	청국장	*	5.5	1.1^{a}		4.8	1.6^{ab}	*	4.1	1.8^{b}	
	카레		5.1	1.3		5.0	1.5	×	4.6	1.5	+
	후추		4.8	1.2	×	4.4	1.5	×	4.3	0.9	+
음료	녹차	*	4.8	1.5		4.7	1.8	+*	5.2	1.6	
	두유		3.8	1.9	+*	3.6	1.7	*	4.7	1.8	
	생맥주		5.2	2.2		4.0	1.3	+	4.1	2.1	×
	소주		4.4	2.4^{a}	*	2.3	1.2^{b}		2.4	1.6^{b}	*
	커피		5.3	1.8	×	5.1	1.5		5.3	1.5	*
	코코아		4.1	1.8	*	4.1	1.5		4.0	1.8	*
약재류	결명자	*	4.9	1.0		4.4	1.3	+*	4.1	1.4	
	계피		4.6	1.4		3.8	1.2		4.8	1.3	+
	구기자	*	4.6	1.6		3.8	1.0	+*	4.3	1.2	
	알로에	*	3.8	1.8		3.2	1.0	+*	3.4	0.9	
	인삼		3.9	1.4		3.2	1.1		4.4	1.9	+
	꿀		4.6	1.4	×	3.7	1.2	×	4.1	2.0	+

1) Values are mean±S.D.

Means with the different alphabets in the same row are significantly different at $P<0.05$ by Duncan's Multiple Range test

2) + : 각 체질에 적합한 식품

× : 각 체질에 적합하지 않은 식품

* : 각 체질이 공유하여 섭취할 수 있는 식품

레몬의 기호도는 태음체질군이 소양체질군보다 유의적으로 낮았다.

태음체질과 소음체질이 공유하여 섭취할 수 있는 소주의 경우, 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 기호도가 유의적으로 높게 나타났고, 소양체질과 태양체질이 공유하여 섭취할 수 있는 청국장의 기호도는 태음체질군이 소음체질군보다 유의적으로 높았다.

그 외의 식품에서는 각 체질에 맞는 식품의 기호도가 각 군간에서 차이를 보이지 않았다.

6) 체질식이 섭취전과 후의 혈액조성

사상체질군에 따른 체질식이 섭취 전과 후에 hemoglobin, hematocrit, 혈청알부민, 총단백질 함량 및 A/G ratio를 분석한 결과는 〈Table 10〉과 같다. 태음체질식이 섭취 전 hemoglobin치는 태음체질군이 14.2±0.6 g/dl , 소양체질군이 12.9±0.6 g/dl, 그리고 소음체질군이 12.6±0.2 g/dl로 태음체질군이 소음체질군보다 유의적으로 높게 나타났다. Hematocrit은 태음체질군이 41.4±1.4%, 소양체질군이 38.6±1.6%, 그리고 소음체질군이 37.1±0.8%로 태음체질군이 소양체질군에 비하여 유의적으로 높았다.

태음체질식이 실시후 hemoglobin은 태음체질군이 14.2±0.4 g/dl, 소양체질군이 12.0±0.2 g/dl, 소음체질군이 12.8±0.3 g/dl로 체질식이 실시전과 유사하게 나타났으며 태음체질군이 소양체질군과 소음체질군에 비하여 유의적으로 높게 나타났다. Hematocrit도 태음체질군이 42.3±1.1%, 소양체질군이 36.4±0.8%, 그리고 소음체질군이 38.3±0.8%로 태음체질군이 소음체질군보다 유의적으로 높게 관찰되었다. 체질식이 섭취후의 각 체질에 따른 hemoglobin과 hematocrit의 차이는 체질식이 실시전과 유사한 양상으로 체질식이에 따른 변화는

Table 10. Levels of Hb, Hct and serum protein before and after Taeum diet (N=34)

	Taeumin (n=12)		Soyangin (n=9)		Soeumin (n=13)	
	Before	After	Before	After	Before	After
Hemoglobin (g/dl)	14.2±0.6a	14.2±0.4A	12.9±0.6ab	12.0±0.2B	12.6±0.3b	12.8±0.3B
Hematocrit (%)	41.4±1.4a	42.3±1.1A	38.6±1.6ab	36.4±0.8B	37.1±0.8b	38.3±0.8B
Total protein (g/dl)	7.50±0.07	7.40±0.15	7.44±0.13	7.43±0.22	7.46±0.13	7.57±0.18
Albumin (g/dl)	5.20±0.07	5.02±0.05	5.08±0.18	5.04±0.13	5.05±0.07	5.09±0.06

1) Values are mean±SE

2) Means with the different alphabets in the same row are significantly different at P<0.05 by Duncan's Multiple Range test

Table 11. Levels of serum lipids, lipoprotein and glucose after Taeumin diet (N=34)

	Taeumin (n=12)		Soyangin (n=9)		Soeumin (n=13)	
	Before	After	Before	After	Before	After
Total lipid (mg/dl)	647.8±40.2	640.9±29.3	590.8±37.4	465.8±36.5	590.8±27.7	526.8±17.8
Triglyceride (mg/dl)	83.8±14.3	80.6±19.3	97.1±16.7	88.4±16.0	97.1±8.6	95.2±9.7
Cholesterol (mg/dl)	196.2±7.0	184.3±8.2	177.5±10.1	183.7±11.9	177.5±6.1	194.9±8.3
VLDL-C (mg/dl)	19.9±3.4	16.1±2.5	19.4±3.3	17.7±3.2	16.7±1.7	19.0±1.9
LDL-C (mg/dl)	106.5±8.3	113.5±8.8	96.7±9.8	103.2±10.7	101.4±5.4	105.7±7.3
HDL-C (mg/dl)	63.1±5.8	66.4±3.5	64.4±5.9	62.8±2.9	64.4±1.6	65.2±2.8
Glucose (mg/dl)	72.8±5.3	74.3±2.6	73.4±2.8	73.2±5.0	73.4±4.4	76.9±3.5

1) Values are mean±SE

Table 12. Levels of Serum C3, IgG, IgA, IgM and WBC before and after Taeumin diet (N=34)

	Taeumin (n=12)		Soyangin (n=9)		Soeumin (n=13)	
	Before	After	Before	After	Before	After
WBC (count/mm^3)	6264.3±525.5	6058.3±336.1	6083.3±549.7	5700.0±561.7	6073.3±452.5	5892.9±428.5
IgG (mg/dl)	1238.4±40.4	1016.7±131.1	1326.3±72.8	1316.8±126.2	1208.3±95.9	1285.6±75.1
IgA (mg/dl)	225.0±24.3	222.7±20.8	235.9±33.2	251.2±45.2	240.8±33.1	280.3±39.1
IgM (mg/dl)	161.0±17.6	189.3±25.8	161.0±18.0	171.2±15.2	156.3±19.4	188.0±26.1
C3 (mg/dl)	90.2±6.0	93.6±3.3	87.8±5.6	86.2±5.5	81.8±5.8	84.8±2.6

1) Values are mean±SE

없었다. 그 외 혈청알부민, 총단백질 함량 및 A/G ratio의 변화는 체질식이에 섭취 전과 후에 변화는 유의적인 차이가 관찰되지 않았고, 모든 수치는 정상 범위에 속하였다.

혈청내 총지방, 중성지방, 총콜레스테롤, 지단백질함량 및 혈당은 체질식이 섭취 전과 후에 모두 정상범위에 속하였고 사상체질군간의 유의적 차이도 없었고, 체질식이에 따른 유의적 변화도 없었다. 〈Table 11〉

또한 WBC수, IgG, IgA, IgM 그리고 C3의 함량도 체질식이실시 전과 후에 군간에 유의적 차이를 보이지 않았고 모든 수치는 정상범위에 속하였다. 〈Table 12〉

이상의 결과에서 혈액조성은 각 체질군에서 그리고 체질식이 섭취전과 후에 따른 유의적인 차이가 없었고 모든 수치는 정상범위를 나타내었다.

Ⅴ. 結 論

1. 식품을 사상의학적 이론(체질별 보명지주, 기미론적 온열냉한 등)에 근거하여 체질별로 구분하였다.

2. 체질별로 구분된 식품중 일반적으로 상용되는 총207항목의 식품으로 체질별 식단을 완성하였다.

① 각 체질식단에서 비타민 A의 경우, 소음체질식단이 태음체질식단과 소양체질식단보다 유의적으로 높게 나타났고 비타민 B1의 경우, 소양체질식단이 태음체질식단과 소음체질식단에 비하여 유의적으로 높았다.

3. 실험대상자의 영양소섭취상태조사·식품기호도 조사의 결과는 다음과 같다.

① 각 체질군에서 열량 및 영양소 섭취량, 열량영양소의 구성비는 유의적인 차이가 없었다.

② 밀가루 음식, 수박, 포도, 호박은 해당 체질에 적합한 식품의 경우 그 체질군에서 기호도가 유의적으로 높았으나, 보리, 옥수수, 고구마, 다시마, 미역, 귤, 레몬, 오렌지, 청국장 및 소주에 대한 기호도는 해당 체질에 적합한 식품일지라도 그 체질군에서 기호도가 유의적으로 높지 않았다.

4. 태음인체질식이가 태음인군과 비태음인군의 건강상태에 미치는 영향은 다음과 같다.

① 피로도, 불안도, 우울도에서 집단간 유의한 차이는 없었다.

② 자각적 증상의 변화에 집단간 유의한 차이를 나타내지 않았다.

③ 건강인에게 있어서 일반적으로 상용하는 식품이 자각적인 증상의 변화에 미치는 영향은 극히 적다고 생각된다.

5. 태음인체질식이가 태음인군과 비태음인군의 영양상태에 미치는 영향은 다음과 같다.

체질식이 섭취전과 후에 혈중 모든 수치는 정상범위를 나타내었고, Hemoglobin과 Hematocrit 을 제외한 모든 수치는 변화가 없었다. 체질식이 실시후 Hemoglobin은 태음체질군이 다른 체질에 비하여 유의적으로 높게 나타났고 Hematocrit도 태음체질군이 다른 체질군보다 유의적으로 높게 나타났으나 Hemoglobin과 Hematocrit의 이러한 차이는 체질식이실시전과 유사한 양상으로 체질식이에 따른 유의적 차이라고 볼 수는 없다.

참 고 문 헌

1. 허갑범 : 영양과 관련된 질환의 현황과 대책. 한국영양학회지 23(3):197-207, 1990.
2. 박현서, 이영순, 구성자, 한명주, 조여원 : 식생활과 건강. 효일출판사, 1995.
3. 송일병 : 알기쉬운 사상의학. 증보판, 서울, 사상사, 1996.
4. 대한한의사협회 : 알기쉬운 우리의 한의학,. 유선문화사, 1993.
5. 송일병. 알기쉬운 사상의학. 서울, 하나미디어, 1993.
6. 이의주, 고병희, 송일병 : 식품에 대한 고찰. 사상의학회지 7(1):143-168, 1995.
7. 박원기 : 한국식품사전. 서울, 신광출판사, 1991.
8. 송일병 : 사상인의 병증약리의 성립과정과 그 운영정신. 사상의학회지 8(1):1-13, 1996.
9. 문희자, 정숙자 : 사상체질이론의 간호학적 접근. 한국보건간호학회지 10(1):139-154, 1996.
10. 송일병 외 : 사상의학. 집문당, 1997.
11. 김선호, 고병희, 송일병 : 사상체질분류검사지(QSCC)Ⅱ의 표준화 연구. 사상의학회지 7(1):187-246, 1995.
12. 이정찬, 고병희, 송일병 : 사상체질분류검사지(QSCC)Ⅱ의 당위성 연구. 사상의학회지7(1):247-294, 1995.
13. 김지영, 김종원, 고병희, 송일병 : 체질별 식품분류의 타당성과 활용에 관한 소고. 사상의학회지 7(1):263-280, 1995.
14. 新編中藥大辭典. 중화민국, 新文豊出版公司, 1971.

Appendix 1. 체질별 식품분류

식품군	식품	태양인	태음인	소양인	소음인
곡물 및 그 제품	기장		+*	*	
	마		+		
	메밀	+*		*	×
	메좁쌀	+*		+*	
	멥쌀				+
	밀		+		×
	밀가루		+		×
	보리	*		+*	×
	빵(밀가루)		+		
	수수		+		
	엿기름가루			+	
	옥수수		+	+*	+*
	율무		+		
	좁쌀			+*	+*
	차조				+
	찹쌀				+
	통밀가루				+
	피			+	
	현미		+		
	흑미				*
감자및 전분류	감자				+
	고구마	*	+*	*	
	토란	*	+	*	
두류및 그제품	강낭콩		+		
	녹두	*		+*	×
	대두		+		
	두부		+*	*	
	팥	*		+*	
종실류및 견과류	개암	*	+		+*
	도토리		*		*
	들깨		+*		*
	땅콩		+		
	밤		+		
	은행		+		
	잣		+		
	참깨	*		+*	
	해바라기씨		*		*
	호도	+*	+*		*
육류및 그제품	개고기		×	×	+
	개구리			+	
	거위			+	
	꿩				+
	노루고기			×	+

식품군	식품	태양인	태음인	소양인	소음인
	닭고기		×	×	+
	돼지고기		×	+	×
	메추리				+
	뱀				+
	쇠고기		+		
	양고기				+
	염소고기		×	×	+
	오리고기			+	
	참새				+
	칠면조				+
	토끼고기			+*	+*
유류및 그 제품	버터		+		
	우유		+*	*	×
	치즈		+		
난류	계란		×	+*	*
	오리알			+	
어패류	가물치	*		+*	
	가자미			+	+
	가재	*		+*	
	갈치		+*		+*
	게	+*	+	+*	
	고등어	*	+	*	×
	고래고기		+		
	굴	+*	*	+*	
	까나리				+
	꽁치	*	+	*	×
	낙지	*		+*	
	넙치	*		*	
	농어				+
	대구		+*		+*
	도루묵				+
	도미	*		*	+
	멍게			+	
	메기		*		+*
	멸치		*		+*
	명란		+		
	명태		*		+*
	문어	+*	+	*	
	미꾸라지		*		+*
	미더덕	*		*	+
	민어		+*		+*
	바지락	*		*	
	뱀장어		+*		+*
	뱅어		+		+
	병어	*		*	
	복어	*		+*	
	붕어	+*			*
	삼치		*		*
	새우	+*		+*	

식품군	식품	태양인	태음인	소양인	소음인
	성게	*		*	
	소라	+*	+*	*	
	송어		+		
	숭어				+
	쏘가리				+
	연어		+		
	이면수		*		
	오징어	+*	*	+*	×
	우렁이	*	+	+*	
	은어				+
	잉어		+*	+*	
	자라	*		+*	
	장어	*		*	+
	전복	+		+	
	정어리			+	
	조기		+		+
	쥐치			*	
	참치		+*		*
	청어		*	+*	
	해삼	+*	*	+*	
	홍어	*		*	
	홍합	+*		*	+*
해조류	김	+*	+*	*	*
	다시마	*	+*	*	+*
	미역	*	+*	*	*
	한천		+		
	해파리		+		
과일류	감	*		*	
	귤				+
	다래	+*		*	
	대추				+
	딸기	*		+*	
	레몬		*		+*
	머루	+			
	메론	*		+*	
	메실		+		
	모과	+			
	바나나	*	*	+*	×
	배	*	+*	*	
	버찌		*		*
	복숭아				+
	사과		×		+
	산딸기			+	
	살구		+*		*
	석류		*		+*
	수박	*		+*	×
	앵두	+*		*	
	오디		+		
	오렌지	+*			*

식품군	식품	태양인	태음인	소양인	소음인
	유자	*		*	+
	자두	*	+	*	
	참외	*		+*	×
	키위	*		*	
	파인애플	+		+	
	포도	+*		*	
야채류	가지	*		+*	×
	갓		*		+*
	고돌빼기			+	
	고비		*		*
	고사리		+*		+*
	고추		*	×	+*
	근대	*		*	
	깻잎				*
	냉이				+
	달래		*		+*
	당근		+*		+*
	더덕		+		
	도라지		+		
	두릅		+		
	마늘		×	×	+
	머위		+		
	무		+*		*
	미나리				+
	배추	*		+*	
	부추		*		+*
	산초		*		*
	상치	+*		+*	
	생강		×	×	+
	셀러리	+		+	
	쇠비름			+	
	수세미	*		+*	
	숙주			*	
	순채나물	+			
	시금치	*		*	+
	쑥				+
	쑥갓				+
	씀바귀	*		+*	
	아욱		+		+
	양배추				+
	양파		*		+*
	연근		+		
	열무	*		+*	
	오이	*		+*	
	우엉	*		+*	
	죽순		*	+*	
	질경이	*		+*	
	취나물		+*		*
	콩나물	*	+	*	

식품군	식품	태양인	태음인	소양인	소음인
	토마토	+*			+*
	파		*	×	+*
	피망		*		*
	호박		+	+	
버섯류	표고버섯	*	+*	*	
	느타리버섯	*	+	*	
	목이버섯		+	*	*
	상황버섯		+		
	송이버섯	*	+*	*	
	팽이버섯	*	+	*	
조미료류	겨자		*		+*
	된장	*	+	*	
	설탕		+		
	소금				+
	식초		*		*
	참기름			+	
	청국장	*		*	
	카레			×	+
	후추		×	×	+
음료	녹차	*		+*	
	두유		+*	*	
	막걸리		+*		*
	생맥주			+	×
	소주		*		*
	양젖				+
	요쿠르트		+		
	커피		×		*
	코코아		*		*
약재류	감초				+
	결명자	*		+*	
	계피				+
	고욤	*		*	
	곤약	*		*	
	구기자	*		+*	
	녹용		+*		*
	당귀				+
	동아		*	*	
	두충		*		*
	로열제리				+
	마름	*		*	
	삼지구엽초		*		*
	숙지황	*		+*	
	스쿠알렌	*	+	*	
	알로에	*		+*	
	영지버섯	*		+*	
	오가피	+			
	오미자		+		
	용안육		+		
	육종용				+

식품군	식품	태양인	태음인	소양인	소음인
	익모초				+
	인삼				+
	진득찰	*		*	
	황기				+
기타	가죽나무	*		*	
	간수				+
	간유		+		
	건대				+
	곰탕		+		
	국화		+		
	꽃다지	*		*	
	꿀		×	×	+
	달맞이꽃기름		+		
	달팽이	*		*	
	두더지		*		*
	메뚜기		*		*
	번데기		*		*
	비파	*	*	*	
	빙과류			+	×
	설렁탕		+		
	소나무잎	+			
	아주까리			*	*
	엿기름가루				+*
	옻나무				+
	잇꽃			+	
	지렁이		*	*	
	천일염			+	
	칡		+		
	홍화기름			+	

* 경희 대학교 한방병원 사상의학과에서 한의학서 및 음식문화를 정리한 산림경제, 증보산림경제, 임원경제지, 규합총서등에 수록되어진 음식을 기미론적 방법에 의해 온열한냉으로 구분한 후 사상의학적 체질에 맞는 식품으로 분류한 식품 총 251항목을 94국민영양 조사결과 보고서에 의거하여 곡류, 서류, 두류, 종실류 및 견과류, 육류, 난류, 어패류, 해조류, 과일류, 야채류, 버섯류, 조미료류, 음료 및 주류, 기타등 16항목으로 재분류 하였다.

Appendix 2

1. Diet plans for Taeyangin

	아 침	점 심	저 녁
1	밥, 김치 홍합국, 꽁치구이 미역줄기볶음	밥, 김치 새우탕, 문어볶음 상치겉절이	밥, 김치, 굴백탕, 오징어불고기 연근조림
2	밥, 김치 시금치 된장국, 소라무침 우엉볶음	밥, 김치 미역국,홍어찜 토마토 셀러드	밥, 김치 고등어찌게, 맛살전 김구이

2. Diet plans for Taeumin

	아 침	점 심	저 녁
1	밥, 김치 우렁된장찌게, 꽁치구이 미역줄기볶음	버섯덮밥, 깍두기 미역국 고사리나물	밥, 김치, 알찌게 뱅어포볶음 연근조림
2	밥, 김치 콩나물김치국, 명란구이 취나물	국수장국 김치, 불고기 콩샐러드, 단무지	밥, 김치 갈비탕, 아욱무침 두릅니마리볶음
3	밥, 김치 우거지탕, 조기구이 비름나물	밥, 김치 소고기두부국, 땅콩자반 도라지초무침	밥, 김치 곰탕, 무조개젓생채 도토리묵무침
4	밥, 김치 토란국, 명란젓무침 다시마튀각	밥, 김치 다시멸치미역국, 표고나물 소고기튀김	밥, 김치 참치찌게, 장조림 야채샐러드
5	밥, 김치 두부백탕, 연어구이 버섯채소볶음	밥, 김치 명란알매운탕, 더덕무침 김구이	애호박수제비 김치, 동태전 미역무침
6	밥, 김치 소고기무국, 고등어조림 해파리냉채	밥, 깍두기 김치전골, 불고기 당근볶음	밥, 김치 설렁탕, 골뱅이무침 도라지볶음
7	참치샌드위치 소소기야채크림스프 무피클, 과일샐러드, 우유	밥, 김치 갈치찌게, 청어구이 머위나물	밥, 김치 조갯살콩국 무미역생채, 쥐포무침
8	밥, 김치 어묵국, 소고기볶음 깻잎나물	밥, 김치 순두부찌게, 참치전 애호박찜	밥, 김치 소고기미역국 편육채, 물파래무침
9	밥, 김치 버섯전골, 갈치구이 다시마쌈	밥, 깍두기 근대조개국, 쇠갈비찜 숙주나물	밥, 김치 육개장, 문어무침 콩샐러드
10	밥, 김치 아욱된장국, 두부부침 도라지나물	밥, 김치 청국장, 떡잡채 해파리냉채	밥, 김치 호박된장찌게 참치구이, 야채냉채

3. Diet plans for Soyangin

	아 침	점 심	저 녁
1	밥, 김치 우거지토장국, 청어구이 호박전	밥, 김치 오징어찌게, 햄구이 우엉조림	밥, 김치 돼지갈비탕, 굴무침 비름나물
2	밥, 김치 버섯된장찌게 어리게젓, 김구이	밥, 김치 돈김치찌게, 두부조림 상추겉절이	밥, 김치 호박젓국찌게 계란말이, 오이무침
3	밥, 김치 어묵국, 건새우볶음 가지나물	밥, 김치 배추전골, 낚지볶음 김무침	밥, 김치 미역국 제육볶음, 버섯조림
4	밥, 김치 애호박국, 돈갈비찜 야채냉채	김치덮밥 오이소박이 계란국, 잡채	밥, 김치 부대찌게, 완자전 콩나물무침
5	밥, 김치, 우렁된장찌게 야채달걀말이 오이제육볶음	밥, 김치 채소샤브샤브 맛살전, 버섯나물	밥, 김치 해물탕, 고등어튀김 파래무침
6	밥, 김치 버섯국, 홍합양념조림 양상추샐러드	밥, 김치 만두국, 오이무침 호박나물	밥, 김치 새우두부찌게, 굴전 상추겉절이
7	밥, 김치 호박국, 해물초회 버섯전	밥, 김치 맑은장국, 돈까스 야채샐러드	밥, 김치 오징어무국, 게찜 미역무침
8	밥, 김치 배추된장국, 가자미구이 참나물	밥, 김치 제육볶음, 상추쌈 가지찜	밥, 김치 복어탕, 호박볶음 새우젓무침
9	밥, 김치 유부국, 쭈꾸미양념구이 오이지무침	밥, 김치 꽃게탕, 멸치볶음 호박오가리무침	밥, 김치 돈육개장 오징어탕수, 우엉조림
10	밥, 김치 오징어국, 비름나물 돈육청경채볶음	밥, 김치 계란국, 새우튀김 근대나물	밥, 김치 비지찌게, 사태구이 깨순나물

4. Diet plans for Soeumin

	아 침	점 심	저 녁
1	밥, 김치 감자국, 북어부푸라기 다시마튀각	밥, 김치 미역국, 대구포무침 피망잡채	밥, 김치 조기찌게, 달걀말이 쑥갓나물
2	밥, 김치 시금치국, 멸치볶음 부추겉절이	밥, 김치 참치찌게, 닭살냉채 미나리무침	밥, 김치 시금치국, 홍합튀김 파리고추조림
3	밥, 김치 된장국, 명태포무침 김구이	밥, 김치 아욱국, 갈치구이 야채샐러드	밥, 김치 닭곰탕, 뱅어포구이 양파무침
4	밥, 김치 경단미역국, 참치구이 깨순나물	밥, 김치 대구탕, 어묵조림 미역초무침	밥, 김치 조개탕, 치킨크로켓 고사나물
5	밥, 김치 북어국, 닭강정 쑥갓무침	밥, 김치 갈치찌게, 명란구이 채소샐러드	밥, 김치, 김치전골 북어양념구이 부추겉절이
6	밥, 김치 감자미역국, 조기구이 파무침	밥, 김치 삼계탕, 노가리조림 브로콜리무침	밥, 김치 된장찌개 , 어묵냉채 시금치나물
7	밥, 김치 부추맑은장국, 계란찜 고추잎나물	밥, 김치 통감자국, 닭도리탕 마늘장아찌	밥, 김치 어묵국, 양파참치전 알감자조림
8	밥, 김치 토란국, 생선전 미나리나물	밥, 김치 북어달걀국, 닭다리조림 토마토샐러드	밥, 김치 대구탕, 닭갈비 고추조림
9	밥, 김치 아우국, 장어구이 감자야채볶음	밥, 김치 김치찌개 , 조기구이 과강회	밥, 김치 해물잡탕, 멸치볶음 쑥갓나물
10	밥, 김치 들깨된장국, 도미찜 시금치나물	밥, 김치 딛카레, 북어국 아욱된장무침	닭백숙, 김치 부추달걀볶음 아욱된장무침

Appendix 3

본 문진표는 평상시 귀하의 건강상태를 상세히 알아서 체질진단에 참고하려 합니다. 의사에게 증상을 말하는 것과 같이 생각하시고 해당되는 사항에 V표 하시거나 필요한 사항을 기록하여 주십시오.

〈일반문진〉

1	안색이 나쁘다.	예.	아니오.
2	평소에 열이 많이난다.	예.	아니오.
3	평소에 오한이 많이난다.	예.	아니오.
4	잠을 제대로 자지 못한다.	예.	아니오.
5	식욕이 없다.	예.	아니오.
6	피로감을 자주 느낀다.	예.	아니오.
7	밤에 식은 땀을 자주 흘린다.	예.	아니오.

〈소화기계〉

1	소화가 잘 안된다	예.	아니오.
2	트림이 잘 난다.	예.	아니오.
3	상복부에 불쾌감을 느낀다.	예.	아니오.
4	공복시 위의 통증을 느낀다.	예.	아니오.
5	식후 위의 통증을 느낀다.	예.	아니오.
6	구역질이 자주 난다.	예.	아니오.
7	구토가 자주 난다.	예.	아니오.
8	하복부의 불쾌감을 느낀다.	예.	아니오.
9	하복부의 통증을 느낀다.	예.	아니오.
10	배변시 통증을 느낀다.	예.	아니오.
11	배변후에도 쾌변의 느낌이 없다	예.	아니오.
12	배에 개스가 자주 찬다.	예.	아니오.
13	화장실에서 10분 이상 있는다.	예.	아니오.
14	변비가 있다.	예.	아니오.
15	설사를 자주 한다.	예.	아니오.

〈호흡기계〉

1	목의 이물감을 느낀다.	예.	아니오.
2	재채기. 콧물. 코막힘등의 증상이 있다.	예.	아니오.
3	가래가 낀다.	예.	아니오.
4	기침을 자주 한다.	예.	아니오.

〈심혈관계〉

1	호흡이 곤란하다.	예.	아니오.
2	심장이 두근거린다.	예.	아니오.
3	가슴이 답답하다.	예.	아니오.

〈내분비계〉

1	더위를 못 참는다.	예.	아니오.
2	땀이 많이 난다.	예.	아니오.
3	안면이 붉어진다.	예.	아니오.

〈비뇨기계〉

1	소변이 잦다.	예.	아니오.
2	야간에 소변이 잦다.	예.	아니오.
3	소변보기가 힘들다.	예.	아니오.
4	소변을 못 참는다.	예.	아니오.
5	몸이 붓는다.	예.	아니오.
6	성욕이 감퇴한다.	예.	아니오.

〈혈액계〉

1	가끔 현기증이 난다.	예.	아니오.
2	코피가 잘 난다.	예.	아니오.
3	잇몸에 피가 잘 난다.	예.	아니오.
4	멍이 잘 든다.	예.	아니오.

〈근 골격계〉

1	뒷목이 뻣뻣하고 아프다.	예.	아니오.
2	팔다리가 저리고 아프다.	예.	아니오.
3	허리가 자주 아프다.	예.	아니오.

〈정신 신경계〉

1	가끔 두통이 있다.	예.	아니오.
2	정신집중이 잘 안된다.	예.	아니오.
3	신경질 자주 난다.	예.	아니오.

〈피부계〉

1	가끔 발진증상이 있다.	예.	아니오.
2	두드러기가 종종 난다.	예.	아니오.
3	부스럼, 종창 등이 종종 난다.	예.	아니오.
4	가끔 가렵다.	예.	아니오.
5	건조하다	예.	아니오.

〈시각계〉

1	눈이 피로하다.	예.	아니오.
2	눈꼽이 자주 낀다.	예.	아니오.
3	충혈이 잘 된다.	예.	아니오.

〈청각계〉

1	귀가 아프다.	예.	아니오.
2	귀울림증상이 있다.	예.	아니오.
3	주위가 빙빙 돈다.	예.	아니오.

〈부인과계〉

1	월경이 불규칙하다.	예.	아니오.
2	월경량이 많거나 오래간다.	예.	아니오.
3	월경통이 있다.	예.	아니오.
4	냉이 많다.	예.	아니오.
5	유방이 자주 뻥기며 아프다.	예.	아니오.

*본 질문외 그 밖의 다른 증상이 있으시면 모두 기록하여 주십시오

① ②

③ ④ ⑤

피 로 증 상　조 사 표

◈ 본 조사표는 귀하의 피로도를 측정하기 위한 것입니다. 해당되는 증상의 번호에 ○표하여 주십시오.

A. 신체적 피로

1	머리가 무겁다
2	머리가 아프다
3	전신이 노곤하다
4	몸이 어디가(　　) 아프며 노곤하다
5	어깨가 아프다
6	가슴이 답답하다
7	다리가 노곤하다
8	침이 마른다
9	하품이 난다
10	식은 땀이 난다

B. 정신적 피로

1	골치가 띵하며 얼굴이 화끈거린다
2	생각하는 것이 귀찮다
3	남하고 말하는 것이 귀찮다
4	신경질이 난다
5	졸립다
6	정신이 오락가락한다
7	일에 열중이 되지 않는다
8	간단한 것이 생각나지 않는다
9	하는 일에 자신이 없다
10	일하는 것이 걱정이 된다

C. 신경감각적 피로

1	눈이 피로하여 잘 보이지 않는다
2	눈이 뻑뻑하다
3	동작이 어색하며 잘 틀린다
4	다리가 흔들린다
5	입맛이 변하여 냄새가 싫어진다
6	어지럽다
7	눈꺼풀이나 손에 경련이 온다
8	귀가 잘 안들리며 귀에서 왕왕거린다
9	손발이 떨린다
10	가만히 있기가 힘들다

※ 다음 질문의 각 항목이 선생님의 경우와 비슷한 란에 "○"표를하여 주십시오.

	내 용	아니다	때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	나는 요즈음 전보다 신경질적이고 불안하다				
2	나는 공연히 두려워진다				
3	나는 사소한 일에 당황하고 어쩔줄을 모른다				
4	나는 신경이 극도로 약해져서 몸과 마음을 가눌수 없다				
5	나는 만사가 손조로울 것 같다				
6	나는 손발이 떨리고 안절 부절하다				
7	나는 머리가 아프고 목덜미가 무겁거나 혹은 허리가 아프다				
8	나는 이유없이 몸이 약하고 피곤하다				
9	나는 마음이 안정되고 편하게 오래 앉아 있을 수 있다				
10	나는 가슴이 두근거린다				
11	나는 어지러워서 고생을 한다				
12	나는 졸도하거나 졸도할 것 같이 느낄 때가 있다				
13	나는 가슴이 답답하지는 않다				
14	나는 손에 쥐가 나거나 저려서 고생을 한다				
15	나는 소화가 안되어 고생을 한다				
16	나는 소변을 자주 본다				
17	내 손은 보통 덥고 땀이 나지 않는다				
18	나는 얼굴이 쉽게 붉어지고 화끈거린다				
19	나는 쉽게 잠이들고 깊이 잔다				
20	나는 꿈자리가 사납다				

다음 글을 읽어보시고, 각 번호의 4가지 문항중 지난주부터 오늘까지 자신의 상태를 가장 잘 나타냈다고 생각되는 문항 하나를 골라 "○"표를 하십시오.

문제를 하나도 빼지말고 반드시 한가지로 대답하십시오.

(보 기)

0. 머리가 전혀 아프지 않다.
1. 머리가 조금 아프다.
2. 머리가 매우 아프다.
3. 머리가 너무 아파서 아무일도 못한다.

▣ 1

0. 나는 슬프지 않다.
1. 가끔 슬플때가 있다.
2. 항상 슬픔에 젖어 헤어날 수가 없다.
3. 대단히 슬프고 불행해서 견딜수가 없다.

▣ 2

0. 장래에 대해 별로 걱정하지 않는다.
1. 장래에 대해 가끔 걱정한다.
2. 장래에 대해 기대는 아무것도 없다.
3. 장래는 절망적이고 나이질 수도 없다.

▣ 3

0. 실패라는 것은 생각하지도 않는다.
1. 다른 사람보다 실패를 많이 한 것 같다.
2. 과거 내 생활은 거의 실패의 연속이었다.
3. 나는 완전히 실패한 인간이다.

▣ 4

0. 내가 하는 일에 여전히 만족하고 있다.
1. 예전처럼 만족을 느끼지 못한다.
2. 무엇을 해도 만족스럽지 않다.
3. 만사가 불만스럽고 짜증이 난다.

▣ 5

0. 별로 죄책감을 느끼지 않는다.
1. 때때로 죄책감을 느낀다.
2. 자주 죄책감을 느낀다.
3. 항상 죄책감에 빠져있다.

▣ 6

0. 벌 받는 느낌은 없다.
1. 벌을 받을는지 모른다.
2. 벌 받을까봐 걱정이다.
3. 나는 지금 벌받고 있다.

▣ 7

0. 나 자신에 대해 실망하지 않는다.
1. 나 자신에 실망할 때가 많다.
2. 내 자신이 지긋지긋하다.
3. 나는 내자신을 증오한다.

▣ 8

0. 나는 다른 사람보다 뒤떨어지지 않는다.
1. 나의 약점이나 실수는 가끔 내탓으로 돌린다.
2. 다른 사람보다 뒤떨어지는 것은 거의 내 탓으라고 생각한다.
3. 잘못된 일은 모두 내탓이다.

▣ 9

0. 죽고 싶은 생각은 해 본 적이 없다.
1. 가끔 죽고 싶은 생각이 들지만 실행은 못할 것이다.
2. 나는 죽고 싶은 생각을 할 때가 많다.
3. 기회만 있으면 자살할 것이다.

▣ 10

0. 평소보다 더 우는 편은 아니다.
1. 전보다 더 자주 우는 편이다.
2. 요즈음 항상 울고 있다.
3. 울고 싶어도 나올 눈물조차 없다.

▣ 11

0. 전보다 더 짜증나지는 않는다.
1. 전보다 더 쉽게 짜증이 난다.
2. 요사이 항상 짜증이난다.
3. 짜증내고 싶어도 이제는 짜증 내기도 지쳤다.

▣ 12

0. 다른 사람들과 여전히 잘 어울린다.
1. 다른 사람들과 어울리지 못할 때가 가끔 있다.
2. 거의 대부분 다른 사람들과 어울리지 못한다.
3. 다른 사람들에 대해 전혀 흥미가 없다.

▣ 13

0. 나의 결단력은 전과 같다.
1. 전보다 다소 결단력이 약해졌다.
2. 전보다 훨씬 결단력이 약해졌다.
3. 나는 아무 것도 결단을 내릴수가 없다.

▣ 14

0. 전보다 내 모습이 못하지는 않다.
1. 내가 늙거나 매력이 없어진 것 같아 걱정이다.
2. 내 모습은 변했고 매력도 없어졌다.
3. 내 모습은 확실히 추해졌다.

▣ 15

0. 전과 같이 일을 잘 할 수 있다.
1. 전처럼 일을 하려면 조금 힘이든다.
2. 무슨 일이든 하려면 무척 힘이든다.
3. 전혀 아무일도 할 수가 없다.

▣ 16

0. 잠자는데 아무 불편이 없다.
1. 잠못 이룰때가 가끔 있다.
2. 평소보다 새벽에 일찍깨고 다시 잠들기 어렵다.
3. 밤중에 깨서 전혀 못 잔다.

▣ 17

0. 별로 피곤할 줄 모르고 지낸다.
1. 평소보다 쉽게 피로해 진다.
2. 사소한 일에도 곧 피로해 진다.
3. 너무 피로해서 아무일도 할 수 없다.

▣ 18

0. 입맛은 평소와 같다.
1. 입맛이 전과같이 좋지는 않다.
2. 요사이 입맛은 매우 나빠졌다.
3. 전연 입맛이 없다.

▣ 19

0. 체중의 변화는 없다.
1. 근래 3킬로그램 가량 줄었다.
2. 근래 5킬로그램 가량 줄었다.
3. 근래 7킬로그램 가량 줄었다.

▣ 20

0. 건강에 대한 걱정은 별로 안한다.
1. 신체적 건강에 대해 걱정한다. (몸살, 소화불량 등)
2. 신체적 건강에 대한 걱정 때문에 다른 생각하기가 힘들다.
3. 신체적 건강에 대한 걱정 때문에 전혀 아무일도 할 수 없다.

▣ 21

0. 정력(또는 성욕)이 전보다 떨어진 것 같지 않다.
1. 정력이 전보다 약간 떨어졌다.
2. 확실히 정력이 떨어졌다.
3. 전연 정력이 일어나지 않는다.

Appendix 4

식품기호도 조사

다음의 식품들을 **얼마나 좋아하는지** 해당란에 ∨표를 해주시기 바랍니다.

(음식들의 원재료를 고려하시어 표시하여 주십시오.)

이름:

식 품 군	식 품	기 호 도 조 사						
		매우 싫다	싫다	약간 싫다	보통 이다	약간 좋다	좋다	매우 좋다
곡물류	메밀							
그 제품	메좁쌀							
	밀가루 음식							
	보리							
	빵(밀가루)							
	수수							
	옥수수							
	율무							
	좁쌀							
	차조							
	찹쌀							
	현미							
	감자							
	고구마							
두류및	강낭콩							
그 제품	녹두							
	두부							
	팥							
종실류및	들깨							
견과류	땅콩							
	밤							
	잣							
	참깨							
육류	닭고기							
	돼지고기							
	쇠고기							
유류및	버터							
그 제품	요쿠르트							
	우유							
	치즈							
난류	계란							
어패류	갈치							
	게							
	고등어							
	굴							
	꽁치							
	낙지							

식 품 군	식 품	기 호 도 조 사						
		매우 싫다	싫다	약간 싫다	보통 이다	약간 좋다	좋다	매우 좋다
	대구							
	멸치							
	명란							
	명태							
	새우							
	오징어							
	조기							
	참치							
	홍합							
해조류	김							
	다시마							
	미역							
과일류	감							
	귤							
	대추							
	딸기							
	레몬							
	메론							
	바나나							
	배							
	버찌							
	복숭아							
	사과							
	산딸기							
	살구							
	수박							
	오렌지							
	유자							
	자두							
	참외							
	키위							
	파인애플							
	포도							
야채류	가지							
	갓							
	고사리							
	고추							
	냉이							
	달래							
	당근							
	더덕							
	도라지							
	마늘							
	무							
	미나리							

식 품 군	식 품	기 호 도 조 사						
		매우 싫다	싫다	약간 싫다	보통 이다	약간 좋다	좋다	매우 좋다
	배추							
	부추							
	상치							
	생강							
	셀러리							
	시금치							
	쑥							
	쑥갓							
	아욱							
	양배추							
	양파							
	연근							
	오이							
	우엉							
	취나물							
	콩나물							
	토마토							
	파							
	피망							
	호박							
버섯류	표고버섯							
	송이버섯							
조미료류	겨자							
	된장							
	설탕							
	소금							
	식초							
	참기름							
	청국장							
	카레							
	후추							
음료	녹차							
	두유							
	생맥주							
	소주							
	커피							
	코코아							
약재류	결명자							
	계피							
	구기자							
	알로에							
	인삼							
	꿀							

Appendix 5

※ 다음은 일상적으로 자주 잡수시는 음식에 대한 질문 입니다. 평균적으로 잡수시는 것을 기준으로 응답하여 □안에 숫자를 써 주십시오.

1. 보통 하루에 잡수시는 밥량을 전부 합하면 평균 몇 공기(작은 공기를 기준으로)정도 될까요?
   하루에 □ 공기
2. 일상적으로 잡수시는 밥은 주로 어떤 밥입니까?
   거의 흰밥 □:가　보리 등을 섞은 잡곡밥 □:나　콩을 포함한 잡곡밥 □:다
3. 일주일에 계란을 평균 몇 개 정도 잡수시는 편이십니까?
   평균 1주일에 □ 개 정도
4. 배추(배추김치, 김치국, 김치찌개 포함)를 보통 하루에 몇번 정도 잡수시는 편이십니까?
   하루에 평균 □ 회 정도
5. 하루에 평균 과일을 몇단위정도 잡수시는 편이십니까?
   (사과를 기준으로 1/2개를 1단위, 귤의 경우는 1개를 1단위로)
   하루에 □ 단위
6. 일주일에 평균 우유를 몇컵 (1컵은 200ml) 정도 잡수시는 편이십니까?
   일주일에 □ 컵 정도
7. 생선 (생선구이, 생선찌개, 생선조림, 생선회 등 포함)을 일주일에 몇회 정도 잡수십니까?
   일주일에 □ 회 정도
8. 하루에 평균 커피 몇잔을 잡수십니까?　　평균 하루에 □ 잔:A
   커피 1잔에:　설탕 □ 숟가락:B,　프림 □ 숟가락:C

※ 다음 문항을 읽고 예 또는 아니오 란에 0표를 해 주십시오

	예	아니오
9. 아침식사로 시리얼(콘플레이크등)을 가끔 먹는 편이다.	□	□
10. 국수요리를 일주일에 2-3번 정도는 먹는 편이다	□	□
11. 된장국이나 된장찌개를 거의 매일 먹는 편이다.	□	□
12. 쇠고기, 돼지고기(국, 찌개포함)를 자주 먹는 편이다.	□	□
13. 등심구이, 스테이크, 갈비, 삼겹살 등을 일주일에 한번 정도 먹는 편이다.	□	□
14. 소간, 돼지간 등의 간 요리를 먹는 편이다.	□	□
15. 간, 곱창 등의 내장류를 좋아하는 편이다.	□	□
16. 고기의 비계부위나 닭고기의 껍질을 모두 먹는다.	□	□

17. 햄, 소세지, 베이컨 등을 일주일에 1번 정도는 먹는다. ☐ ☐
18. 생선은 동태, 가자미 등 보다 고등어, 꽁치 등의 등푸른 생선을 더 좋아하는 편이다. ☐ ☐
19. 생선알(명란젓, 알탕 등)을 좋아하는 편이다. ☐ ☐
20. 멸치나 뱅어포를 일주일에 2-3회 정도 먹는 편이다. ☐ ☐
21. 오징어(생오징어, 마른 오징어 포함)를 일주일에 2-3회 먹는 편이다. ☐ ☐
22. 모시조개나 조갯살 같은 조개류를 사용한 음식을 잘 먹는 편이다. ☐ ☐
23. 두부요리, 콩비지 또는 콩자반을 자주 먹는 편이다 (1주일에 2-3회정도) ☐ ☐
24. 버섯요리를 좋아하여 자주 먹는 편이다.(1주일에 2-3회정도) ☐ ☐
25. 나물반찬을 매우 좋아하는 편이다. ☐ ☐
26. 상추, 깻잎 등 쌈을 잘 먹는 편이다. ☐ ☐
27. 오이를 좋아하여 오이를 이용한 반찬을 자주 먹는 편이다. ☐ ☐
28. 찌개나 반찬에 포함된 풋고추를 잘 먹는 편이다. ☐ ☐
29. 시금치를 좋아하여 자주 먹는 편이다. ☐ ☐
30. 감자, 고구마 등을 잘 먹는 편이다. ☐ ☐
31. 당근, 호박, 상추, 부추 등의 녹황색 채소를 보통 하루에 한번 정도는 먹는 편이다. ☐ ☐
32. 무말랭이, 고춧잎, 근대, 시래기국 등을 좋아하는 편이다. ☐ ☐
33. 사라다류를 1주일에 2-3회 정도 먹는 편이다. ☐ ☐
34. 김, 미역(미역국, 미역무침), 다시마, 파래 등을 자주 먹는 편이다. ☐ ☐
35. 무를 재료로 한 음식(깍두기, 무국, 무생채 등)을 자주먹는 편이다. ☐ ☐
36. 식빵, 모닝빵, 카스테라, 케잌 등을 하루에 1번 정도 먹는 편이다. ☐ ☐
37. 버터나 마아가린 등을 가끔 먹는 편이다. ☐ ☐
38. 요구르트나 치즈를 일주일에 2-3회 정도 먹는 편이다. ☐ ☐
39. 땅콩, 아몬드, 건포도 등을 일주일에 1-2회 정도 먹는 편이다. ☐ ☐
40. 다른 과일보다 감을 좋아하여 제철인 경우 감을 많이 먹는 편이다. ☐ ☐
41. 오렌지 쥬스를 평균 1주일에 3회 정도는 먹는 편이다. ☐ ☐
42. 쵸코렛, 칩스, 비스켓 등의 과자류를 자주 먹는 편이다. ☐ ☐
43. 패스트 푸드(햄버거, 피자 등)을 일주일에 한번 정도는 먹는 편이다. ☐ ☐
44. 햄, 베이컨, 소시지, 어묵, 건어물 등을 좋아하여 자주 먹는 편이다. ☐ ☐
45. 우동, 짜장면, 등 중국 음식을 먹을 때 단무지를 많이 먹는 편이다. ☐ ☐
46. 우동, 라면 등을 먹을 때 국물 등을 많이 먹는 편이다. ☐ ☐
47. 집에서 먹을때 보다 외식(사내식당제외) 하는 경우가 많다. ☐ ☐

48. 젓갈, 장아찌류 등을 좋아하여 자주 먹는 편이다.	☐	☐
49. 김치를 거의 매끼마다 어느 정도 먹는 편이다.	☐	☐
50. 튀김이나 전류를 먹을 때 꼭 간장에 찍어 먹는다.	☐	☐
51. 된장국, 된장찌개, 고추장 찌개를 매우 좋아한다.	☐	☐
52. 외식을 할 때 간이 싱겁다고 느낄 때가 가끔 있다.	☐	☐
53. 크랙카, 포테이토칩 등의 과자를 좋아하는 편이다.	☐	☐
54. 새우젓이나 멸치젓 등 젓갈 넣은 김치가 입맛에 맞다.	☐	☐
55. 상추나 깻잎 등의 쌈을 매우 좋아하는 편이다.	☐	☐
56. 비빔국수, 비빔밥 등 비빔음식을 좋아하는 편이다.	☐	☐
57. 소화제(제산제) 및 감기약을 자주 먹는 편이다.	☐	☐
58. 이온음료(스포츠음료) 등을 자주 먹는 편이다.	☐	☐