

## 사상체질 유형별 적응식품 섭취도와 건강 자각도와의 관계 연구

복 혜 자<sup>1†</sup> · 송 주 은<sup>2</sup>

<sup>1</sup>고려대학교 사범대학 가정교육과 식품영양학 전공, <sup>2</sup>동우대학 호텔조리과

### The Relationship between the Intake of Food Conformable to Each Sasang Constitution and Recognition of Irregular Symptoms of Health Condition

Hye-Ja Bok<sup>1†</sup> and Joo-Eun Song<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Home Economics Education, Food Science and Nutrition Major, the Graduate School of Education, Korea University,  
Seoul 136-701, Korea

<sup>2</sup>Dept. of Hotel Cuisine, Dong-U College, Sokcho 211-711, Korea

#### Abstract

This study examine the relationship between the intake of food conformable to each Sasang constitution and the recognition of irregular symptoms of health condition. The study subjects were 362 university students nationwide, classified by heir Sasang constitution. In terms of the intakes of conformable food and the symptom recognition, the number of multiple subjective symptoms tended to rise as the Soeum type digested the conformable food. As for the kinds of food, the Soyang type showed a significant positive correlation between the intake of cucumber namul and the symptoms of eyes and skin, but a negative correlation between the intake of Chongak Kimchi and the symptoms of the digestive system. The Soeum type showed a significant positive correlation between multiple subjective symptoms and the intake of Gatkimchi, fernbrake namul, naeng-i soup, naeng-i namul, Korean leek Kimchi, crown daisy namul, and curled mallow soup, a significant positive correlation between the symptom recognition of the respiratory system and the intake of fried flatfish, and chicken gomtang but a negative correlation between the symptom recognition of the eye and skin and the intake of boiled eel. The Taeum type presented a significant positive correlation between multiple subjective symptoms and the intake of spaghetti, a positive correlation between the symptoms of the respiratory system and the intake of tuna salad, a positive correlation between the symptoms of the eye and skin and the intake of mafa tofu, spaghetti, and tuna salad, a negative correlation between the symptoms of the mouth and anus and the intake of codfish jiri, and a negative correlation between the symptoms of the respiratory system and the intake of tuna salad.

Key words : Medicinal food, Sasang constitutions, constitutionally conformable food, subjective health recognition.

#### 서 론

현대 영양학은 여러 가지 식품을 골고루 섭취하여 각종 무기질 및 비타민 등의 흡수를 통한 생활영위를 강조하는 반면 사상체질 의학은 체질별 적응식품을 가려 섭취하는 것을 권장하고 있다(Choi *et al* 2001).

사상체질 한의학은 식품의 섭취는 단지 생명 유지를 위한 영양공급 차원의 시각에 머물지 않고 체질 식이를 통해 질병 예방 및 치료에 적극 활용하는 동양의학적 사상을 함축하고 있다. 하지만 사상체질과 식품과의 관계는 과학적인 실험 접근방법이 아닌 음양오행론과 사상체질론, 사기오미론 등의 관념적 사상의 상호관계 해석을 통해 접근하였기 때문에 실제 체질식이 이론을 정립하는데 어려움이 있는 실정이다

(Bok HJ 2005).

현재까지 정립되어 있는 체질 식이의 이론적 근거가 되는 사상체질이론과 적응식품에 대해 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 태양인(太陽人)은 상체가 발달하였으며 성격은 남성적이고, 성정은 급박하다. 잘 생기는 병으로 열격(물만 먹어도 토하는 증상), 반위, 해역 등 증세가 있고 적응식품으로 담백한 불고기나 녹황색 채소류, 앵두, 다래, 포도, 감, 봉어, 잉어, 낙지, 문어, 조개, 오징어, 전복, 맛살, 모과차, 오갈피술, 모과술 등이 있다.

둘째, 태음인(太陰人)은 골격이 굵고 살찐 사람이 많으며, 허리가 발달되었고, 지구력이 있고 잘 생기는 병은 고혈압, 간경화증, 폐결핵, 당뇨, 중풍 등의 질환이 잘 생길 수 있으며 적응식품으로 쇠고기, 뱃장어, 청어, 잉어, 콩, 밀, 옥수수, 율무, 사과, 밤, 잣, 호두, 땅콩, 오미자, 살구, 매실, 도토리, 호박, 칡, 도라지, 벼섯, 미역, 다시마 등이 이로운 식품이다.

<sup>†</sup> Corresponding author : Hye-Ja Bok, Tel : +82-2-2645-6531,  
Fax : +82-2-2645-6513, E-mail : jebk@unitel.co.kr

셋째, 소양인(少陽人)은 비장이 크고 신장이 작으며, 머리는 앞뒤가 나오거나 둥근 편이고, 하체보다 상체가 발달했으며, 성격은 비교적 급하고, 기획력은 있으되 마무리 능력이 부족하며, 성정은 고요하고 맑다. 잘 생기는 병으로는 두려운 마음이 커지면 건망증으로 발전되며, 열이 많은 음식을 섭취하며 중풍이 올 수 있고 적응식품으로 가자미, 복어, 계, 전복, 해삼, 우렁이, 생굴, 수박, 배, 토마토, 딸기, 참외, 오이, 배추, 농두, 보리, 쌀, 팔, 옥수수 등이 있다.

넷째, 소음인(少陰人)은 대체로 균형이 잘 잡혀 있으며 이목구비가 뚜렷하고, 성격은 내성적이며 소심하다. 외유내강하며, 작은 일에도 마음이 끌리어 늘 불안정한 마음을 가져 신경성 질환이 많으며, 허한이 잘 생긴다. 적응식품으로는 닭고기, 염소고기, 꿩고기, 노루고기, 개고기, 명태, 미꾸라지, 갈치, 참쌀, 차조, 산딸기, 복숭아, 쿨, 대추, 당귀, 두충, 파, 마늘, 감자, 당근, 인삼, 꿀 등이 있다(Song IB 1988, 이제마 2002)

이러한 기초이론을 통해 현재 사상체질별 약성식품과 건강과의 관계를 조사 또는 임상 실험한 국내 연구를 살펴보면 경희대학교 한국한의학연구원(1999)에서 태음인 체질식을 이용한 태음인군과 비태음인군의 식이 후 건강 상태와 영양 상태를 비교함으로써 건강인에 미치는 영향을 연구하였고, Park et al(1998)은 사상체질별로 분류한 여대생의 식사 내용이 혈청과 뇨중 성분치에 미치는 영향에 대한 연구와, Lee et al(2004)의 태음인 당뇨병 환자에게 베섯 요구르트를 투여한 임상보고가 있으며, Yang et al(2002)은 태음인에게 황달증상에 건을죽을 사용한 사례의 연구 결과가 있다. 또 Kim HK(2002)은 사상체질 유형에 따른 식생활 태도 및 식품 기호도 등이 있으나 직접적 연관성보다는 집단별 차이 비교 또는 사례 연구에 그치고 있고 있어 체질 식이 개발의 적용상 어려움이 있는 것이 현실이다.

따라서 본 연구는 사상체질별 식품 섭취가 건강에 영향을 미치는지를 살펴보고 체계화함으로써 차후 약선 음식과 사상체질 그리고 건강과의 관계성을 고려한 식품개발을 함에 있어 기초 자료를 제공하고자 한다.

## 조사 방법론

### 1. 조사 대상자

사상체질별 적응식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계를 알아보기 위하여 각 지역별 전국 남녀 대학생을 대상으로 임의 할당 추출법을 이용하여 조사대상자 400명을 대상으로 실시하였고 분석은 불성실 응답자와 체질 분류가 되지 않는 38부를 제외한 362부를 대상으로 실시하였다 지역별로는 경상권 83명, 서울·경기권 91명, 전라권 62명, 충청권 57명, 강원권 69명이었으며 전체적인 체질 분포로는 소양인 143명

으로 39.5%, 소음인 105명으로 29%, 태음인 114명으로 31.5%이었으며 태양인은 한 명도 없었다.

### 2. 조사내용 및 방법

#### 1) 사상체질 조사

사상체질 조사는 사상체질 분류검사지 QSCC II(Questionnaire for Sasang Constitution Classification II)를 사용하였고 Win QSCC II 99 version에 입력하여 네가지 체질로 분류하였으며 사상체질 판정의 결과는 경희대학교 한방의학과 사상체질연구소에 의뢰하여 결과를 얻었다.

#### 2) 섭취량 조사

조사 대상자의 적응식품 섭취량에 대한 조사는 ‘거의 먹지 않음’ ‘먹지 않는 편’ ‘보통’ ‘먹는 편’ ‘자주 먹는 편’으로 나눈 5점 척도를 사용하였다. 따라서 본 연구에서 섭취도 점수가 늘어난다는 것은 섭취량이 많아진다는 것을 의미하는데 설문에 인용하여 사용된 적응식품군은 경희대 동서의학대학원 의약영양학과에서 사상체질별 적응 음식으로 분류한 것을 참조하여 일반 식탁에서 자주 올라오는 식품을 위주로 선정하였으며 기본적으로 일반화되었던 사상체질군에 대한 적응식품군을 참조하였다(송병일 2000, 이제마 2002).

소양인 14가지, 소음인 22가지, 태음인 26가지를 포함한다 (Table 2).

#### 3) 건강 자각도 조사

건강 자각도는 Table 3의 THI(Todai Health Index) 건강조사표를 이용하여 조사 대상자의 주관적인 건강 자각도를 측정하였다(Lee SH 1995, Han CN 1995).

THI는 CMI(Cornell Medical Index)의 취약점을 개선하여 동양인에게 맞도록 합리적으로 척도화된 질문지로 총 128개의 문항 중 5개 항목 25문항만을 선별, 점수를 부여하는 5점 척도를 사용하였다. 선별 이유로는 THI 항목은 신체적 호소

**Table 1. Research participants and their physical constitution classification by Sasang medicine**

	Soyang-In	Soeum-In	Tacum-In	Total
Kyongsang	30	35	18	83
Seoul · Kyongi	46	12	33	91
Cheola	15	25	22	62
Chungcheong	25	14	18	57
Kangwon	27	19	23	69
Total	143	105	114	362

항목과 정신적 호소 항목으로 범주화한 것으로서 정신적 호소 항목과 식품 섭취도와의 상관관계를 측정하는 것은 무리라고 판단하였고, 신체적 호소 항목 중 중복되는 문항들은 단일화하는 것이 신뢰성 있는 조사에 도움이 될 것으로 판단하였기 때문이다.

본 연구에서 건강 자각도 점수가 늘어난다는 것은 건강 자각증상이 높다는 것을 의미한다.

**Table 2. Constitutionally conformable food**

Food	
Soyang-In	Barley rice, cooked rice with red bean, seashell soup, egg chim, chaebokkeum, taro chorim, fried flatfish, eggplant namul, godulpaegi namul, cucumber namul, cucumber sobaki, chongak kimchi, cabbage kimchi(14)
Soeum-In	Cooked rice with potato, boiled glutinous millet, chicken gomtang, boiled chicken, codfish jiri, dried pollack soup, loach soup, naeng-i soup, curled mallow soup, cooked rice with curry, steamed chicken, fried flatfish, grilled scabbard fish, frozen pollack chim, miduduk chim, fernbrake namul, naen-i namul, crown daisy namul, gatkimchi, Korean leek kimchi, green onion kimchi(22)
Taeum-In	Cooked rice with radish, cooked rice with chestnut, glutinous millet rice, cooked rice with kidney bean, galbitang, solongtang, dried pollack soup, curled mallow soup, codfish jiri, tofu chongol, galbichim, bulgogi, sataechim, croaker chim, grilled salmon, mafatofu, tuna salad, fernbrake namul, balloon flower namul, fatsia namul, namak kimchi, kakdugi, noodle soup, spaghetti, cooked rice with beef, cooked rice with bean sprout(26)

주 [http://web.kyunghee.ac.kr/~cna/research/research\\_0\\_1.html](http://web.kyunghee.ac.kr/~cna/research/research_0_1.html)

**Table 3. THI health check list**

Check list	
Multiple subjective symptoms	'vertigo', 'pain in the shoulder', 'headache', 'lethargic hands and feet', 'fever'
Respiratory system	'stuffy nose', 'sore throat', 'dyspnea', 'cold', 'cough', 'phlegm', 'dry throat'
Eye and skin	'blood-shot eyes', 'itchy skin', 'boil', 'gummy eyes', 'pain in the eyes', 'rash'
Mouth and anus	'constipation', 'hemorrhoids'
Digestive system	'digestive problem', 'indigestion', 'stomach ache', 'diarrhea'

### 3. 통계처리 방법

본 조사의 결과는 SPSS 11 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 각 체질별 적응 식품 섭취도의 상관관계를 알아보기 위하여 단순상관분석을 실시하였다.

본 연구에 있어서 상관계수(correlation coefficient;  $r$ )는 상관관계의 강도를 나타내는 것으로 양(+)의 상관관계는 섭취도가 많아질수록 건강 자각도 증상이 높아지는 것이고, 음(-)의 상관관계는 섭취도가 많아질수록 건강 자각도 증상이 낮아져 좋아짐을 의미한다.

### 연구 결과 및 고찰

#### 1. 연구 대상자의 일반적인 특성과 사상체질분포 유형

연구 대상자는 전국의 남녀 대학생 400명을 대상으로 설문 조사하였으며 지역별로는 경상권 83명, 서울·경기권 91명, 전라권 62명, 충청권 57명, 강원권 69명이었고 전체적인 체질 분포로는 소양인 143명으로 39.5%, 소음인 105명으로 29%, 태음인 114명으로 31.5%였으며 태양인은 한 명도 없었다(Table 1). 그러나 이제마(2002)가 체질 분류한 태양인 5%, 태음인 40%, 소양인 35%, 소음인 25%와 차이가 있었으며 같은 연령 분포로 체질에 따른 식이습관을 연구한 Kim et al(2001)의 조사 결과인 소음인 41%, 태음인 30%, 소양인 28%, 태양인 0%와도 약간 차이가 있는 것으로 나타났는데 체질의 분류는 지역에 따라, 나이에 따라 어떠한 특정한 질병군에 따라서 차이가 생길 수 있다고 사료된다.

#### 2 사상체질별 적응식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계

전반적으로 적응식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계를 살펴본 결과 Table 4와 같다.

#### 1) 소양인

소양인은 적응식품을 많이 먹을수록 다자각증상인 현기

**Table 4. Correlation between overall intake tendency and the subjective health recognition**

	Multiple subjective symptoms	Respiratory system	Eye/skin	Mouth/anus	Digestive system
Soyang-In	.066	.076	.099	.079	.014
Soeum-In	.217*	.094	-.014	.160	.086
Taeum-In	.056	.092	.089	.065	.054

\*  $p<0.05$ .

증, 어깨결림, 두통, 손발 힘이 빠짐, 발열 등의 자각증상 모두 높아지는 경향( $r=.066$ )을 보였으며 호흡기계 질환인 목아픔, 코막힘, 호흡 곤란, 감기, 기침, 가래, 목건조 등의 자각증상도  $r=.076$ 로 높게 조사되었다. 또한 눈피부질환인 충혈, 피부가려움, 부스럼, 눈꼽껌, 눈이 아픈 증상, 두드리기 등의 자각증상에서  $r=.099$ 로 역시 높아지는 경향으로 조사되었으며 소화기계 질환인 소화장애, 체함, 복통, 설사 등의 자각증상 역시 적응식품을 섭취하였는데도 불구하고 신체적 고통인 자각증상이  $r=.079$ 로 높게 나타나 기존의 학설과는 상반되는 연구 결과로 조사되었다.

## 2) 소음인

소음인은 적응식품 섭취도가 높을수록 다자각증상인 현기증, 어깨 결림, 두통, 손발 힘이 빠짐, 발열 등의 자각증상이  $r=.217(p<.005)$ 로 높아지는 경향으로 조사되었고 호흡기계 증상인 목아픔, 코막힘, 호흡 곤란, 감기, 기침, 가래, 목건조 등의 자각증상도 높아지는 경향( $r=.094$ )으로 조사되었으며 구강항문증상 역시  $r=.160$ 로 높게 조사되었다. 소화기계 증상은  $r=.086$ 로 높아지는 경향이 나타나 역시 기존 의학설과 상반되는 결과가 나왔으나 눈피부증상( $r=-.014$ )은 낮아지는 경향을 보였다. 이중 통계적으로 유의한 증상은 다자각증상뿐이었다.

## 3) 태음인

태음인은 적응식품 섭취도가 높을수록 다자각증상( $r=.056$ ), 호흡기계 증상인 목아픔, 코막힘, 호흡 곤란, 감기, 기침, 가래, 목건조 등의 자각증상도 ( $r=.092$ )로 자각증상이 높게 조사되었고 눈피부증상( $r=.089$ ), 구강항문증상( $r=.065$ ), 소화기계 증상( $r=.054$ ) 모두 높아지는 경향을 보였으며 기존의 사상체질학설과 상반되는 연구 결과가 나왔다.

## 3. 사상체질별 소양인군의 세부적인 적응 식품 섭취도와 건강 자각도와의 관계

설문자들에게 적응식품 14가지의 음식을 설정 설문하게 하여 자신이 음식을 섭취한 후 평소 느꼈던 신체적 자각증상을 설문하게 한 결과 섭취한 후 느끼는 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계는 Table 5와 같이 나타났는데 응답자들의 사상체질 판정의 결과 소양인군 114명이었다.

### 1) 가자미 튀김

소양인에게 적절한 식품으로 분류되었던 가자미 튀김을 많이 섭취할수록 다자각증상 ( $r=.016$ ), 눈피부 증상( $r=.039$ ), 구강항문 증상( $r=.126$ ), 소화기계 증상( $r=.019$ )이 높아지는 경향을 보였고 호흡기계 증상은  $r=-.005$ 로 조사되어 낮아지

는 경향을 보여 호흡기계 증상은 호전되어 호흡기 쪽이 좋아지거나 아픈 증상이 없어지거나 하는 자각증상을 느낀 것으로 조사 결과를 나타났다.

### 2) 가지나물

가지나물을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.033$ ), 호흡기계 증상( $r=.041$ ), 눈피부증상( $r=.026$ ), 소화기계 증상( $r=.062$ )은 높아지는 경향을, 구강항문( $r=-.003$ )증상은 낮아지는 경향을 보였다.

### 3) 갈비찜

갈비찜을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.060$ ) 호흡기계 증상( $r=.105$ ) 눈피부증상( $r=.085$ ) 구강항문증상( $r=.041$ ) 소화기계 증상( $r=.040$ )등이 모두 높아지는 경향을 나타내 적응식품을 섭취하였는데도 아픈 증상이 호전되지 않고 더 나빠지는 결과로 조사되었다.

### 4) 고들빼기나물

고들빼기나물을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.060$ ), 호흡기계 증상( $r=.048$ ), 눈피부증상( $r=.019$ ), 구강항문증상( $r=.095$ ), 소화기계 증상( $r=.033$ )등 모두 높아지는 자각증상 경향이 있는 것으로 조사되었다.

### 5) 달걀탕

달걀탕을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.001$ ), 호흡기계 증상( $r=.136$ ), 눈피부증상( $r=.099$ ), 구강항문증상( $r=.072$ ), 소화기계증상( $r=.093$ )등이 모두 높아지는 경향을 보여 아픈 자각증상을 더 느끼는 것으로 조사되었다.

### 6) 배추김치

배추김치를 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.144$ ), 호흡기계 증상( $r=.006$ ), 눈피부증상( $r=.047$ ), 구강항문증상( $r=.015$ )등은 높아지는 경향을 보였으나 소화기계( $r=-.056$ ) 증상은 낮아지는 경향을 보여 배추김치를 많이 섭취할수록 소화기계 증상은 좋아지는 자각을 느끼는 것으로 조사되었다.

### 7) 보리밥

보리밥을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.143$ ), 호흡기계 증상( $r=.058$ ), 눈피부증상( $r=.031$ ), 구강항문증상( $r=.067$ )증상은 높아지는 경향을 보였으나 소화기계( $r=-.027$ ) 증상은 낮아지는 경향을 보여 보리밥을 섭취할수록 소화기계 증상은 좋아지는 자각을 느낀 것으로 조사되었다.

### 8) 야채볶음

야채볶음을 많이 섭취할수록 호흡기계 증상( $r=.132$ ), 눈피부증상( $r=.166$ ), 구강항문증상( $r=.113$ ), 소화기계 증상( $r=.062$ ) 모두 높아지는 경향을 보였다.

### 9) 오이나물

오이나물을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.099$ ), 호흡기계 증상( $r=.010$ ), 구강항문증상( $r=.054$ ), 소화기계 증상( $r=.029$ )은 높아지는 경향을 보여 눈피부( $r=.170$ ,  $p<0.05$ ) 증상에서는 통계적으로 유의하게 양의 상관관계를 나타내 오이나물을 많이 먹은 소양인일수록 눈과 피부증상에 아픈 자각을 많이 느낀다는 것으로 조사되었다.

### 10) 오이소박이

오이소박이를 많이 섭취할수록 눈피부증상( $r=.021$ )은 높아지는 경향을 보였고 ( $r=-.045$ ), 호흡기계 증상( $r=-.083$ ), 구강항문증상( $r=-.013$ ), 소화기계 증상( $r=-.078$ )은 낮아지는 경향을 보여 호흡기 구강항문 소화기계 질환이 호전되었음을 조사결과 나타났다.

### 11) 조개탕

조개탕을 많이 섭취할수록 호흡기계 증상( $r=.040$ ) 소화기계증상( $r=.036$ )은 높아지는 경향으로 나타났고 다자각증상

( $r=-.055$ ), 눈피부증상( $r=-.081$ ), 구강항문증상( $r=-.024$ )도 낮아지는 경향을 보여 건강이 호전되었다는 자각증상을 느낀 것으로 조사결과 나타났다.

### 12) 총각김치

총각김치를 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.081$ ) 눈피부증상( $r=.020$ )은 높아지는 경향을 보였고 호흡기계 증상( $r=-.100$ ), 구강항문증상( $r=-.069$ )은 낮아지는 경향을 보였다. 총각김치는 소화기계( $r=-.185$ ,  $p<0.05$ ) 증상과 통계적으로 유의한 음의 상관관계를 나타냈는데, 이는 총각김치를 많이 먹은 소양인일수록 소화가 잘 되어 소화기 쪽으로 건강이 호전되었다고 느낀 것으로 조사 결과가 나타났다.

### 13) 토란조림

토란조림을 많이 섭취할수록 호흡기계 증상( $r=.080$ ), 눈피부증상( $r=.086$ ), 구강항문증상( $r=.029$ ), 소화기계 증상( $r=.047$ )은 높아지는 경향을 보였고 다자각증상( $r=-.012$ )은 낮아지는 경향을 보여 토란조림이 소양인에게 기존의 학설에서와 같이 잘 맞는 적응음식으로 조사 연구되었다.

### 14) 팔밥

팔밥을 많이 섭취할수록 호흡기계 증상( $r=.026$ ), 눈피부증

**Table 5. Correlation between conformable food to the Soyang type and the subjective health recognition**

	Multiple subjective symptoms	Respiratory system	Eye/skin	Mouth/anus	Digestive system
Fried flatfish	.016	-.005	.039	.126	.019
Eggplant namul	.033	.041	.026	-.003	.062
Galbichim	.060	.105	.085	.041	.040
Godulpaegi namul	.060	.048	.019	.095	.033
Egg shoup	.001	.136	.099	.072	.093
Cabbage kimchi	.144	.006	.047	.015	-.056
Barley rice	.143	.058	.031	.067	-.027
Parched vegetable	.000	.132	.166	.113	.062
Cucumber namul	.099	.010	.170*	.054	.029
Cucumber sobaki	-.045	-.083	.021	-.013	-.078
Sea shell soup	-.055	.040	-.081	-.024	.036
Chongak kimchi	.081	-.100	.020	-.069	-.185*
Stewed taro	-.012	.080	.086	.029	.047
Cooked rice with red beans	-.001	.026	.010	.071	.000

\*  $p<0.05$ , \*\*  $p<0.01$ .

상( $r=.010$ ), 구강항문증상( $r=.071$ )은 높아지는 경향을 보였고 다자각증상( $r=-.001$ )은 낮아지는 경향을 보였다.

이상 14가지의 조리된 적응식품을 소양인 체질이 섭취한 후 느끼는 자각증상을 조사한 결과 위의 증상들이 조사 연구되었는데 소화기계 질환에서는 김치의 종류(배추김치, 오이소박이, 총각김치)를 섭취한 후 모두 소화가 잘 되는 자각증상을 느꼈다고 조사결과 나타나 김치의 숙성과정에서 발현되는 유산균이 정장작용을 도와서 소화가 잘 되는 증상을 느끼게 하지 않았나 사료된다.

#### 4. 사상체질별 소음인군의 적응식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계

설문자들에게 적응식품 22가지의 조리된 음식을 설정 설문하게 하여 자신이 평소 이러한 음식을 섭취한 후 느꼈던 신체적 자각증상을 설문하게 한 결과 섭취한 후 느꼈던 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계는 Table 6과 같이 나타났는데 응답자들의 사상체질 판정의 결과 소음인군 105명이었다.

##### 1) 가자미튀김

가자미튀김을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.159$ ), 눈피부증상( $r=.106$ ), 구강항문증상( $r=.091$ )은 높아지는 경향을 보였으나 호흡기계 증상( $r=.199$ ,  $p<0.05$ )과 소화기계 증상( $r=.199$ ,  $p<0.05$ )에서는 통계적으로 유의한 양(+)의 상관관계를 나타냈는데 이는 가자미튀김을 많이 먹은 소음인일수록 호흡기계증상과 소화기계 질환에 아픈 자각을 느껴 호소하는 응답자가 많았다는 것을 의미하였다.

##### 2) 갈치구이

갈치구이를 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.022$ ), 구강항문증상( $r=.128$ )은 높아지는 경향을 보였고 호흡기계 증상( $r=-.056$ ), 눈피부증상( $r=-.015$ ), 소화기계 증상( $r=-.020$ )은 음의상관관계(-)로 갈치구이를 많이 섭취할수록 호흡기와 눈피부증상 소화기계 증상에서 호전되는 자각을 느끼었다고 조사 결과가 나타났다.

##### 3) 감자밥

감자밥을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.121$ ), 호흡기계 증상( $r=.108$ ), 구강항문증상( $r=.123$ ), 소화기계증상( $r=.001$ )은 높아지는 경향을 보였고 눈피부증상은  $r=-.010$ 로 나타나 호전되는 자각증세가 있었다고 조사결과 나타났으나 통계적으로는 유의하지 않았다.

##### 4) 갓김치

갓김치를 많이 섭취할수록 호흡기계 증상( $r=.081$ ), 눈피부증상( $r=.082$ ), 구강항문증상( $r=.145$ ), 소화기계 증상( $r=.095$ )은 높아지는 경향을 보였으나 다자각증상( $r=.205$ ,  $p<0.05$ )에서는 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타내어 갓김치를 많이 먹은 소음인일수록 다자각증상을 호소하는 응답자가 많았다는 것을 의미하였다.

##### 5) 고사리나물

고사리나물을 많이 섭취할수록 호흡기계 증상( $r=.019$ ), 눈피부증상( $r=.044$ ), 구강항문증상( $r=.156$ ), 소화기계 증상( $r=.032$ )은 높아지는 경향을 보였고 다자각증상( $r=.226$ ,  $p<0.05$ )에서는 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타내어 고사리나물을 많이 먹은 소음인일수록 다자각증상을 호소하는 응답자가 많았다는 것을 의미하였다.

##### 6) 냉이국

냉이국을 많이 섭취할수록 눈피부증상( $r=.021$ ), 구강항문증상( $r=.023$ ), 소화기계 증상( $r=.025$ )은 높아져 질환이 자각되었으며 호흡기계 증상( $r=-.023$ )은 낮아지는 경향을 보였는데 냉이국은 다자각( $r=.213$ ,  $p<0.05$ )증상과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타내었다. 이는 냉이국을 많이 먹은 소음인일수록 다자각증상을 호소하는 응답자가 많았다는 것을 의미하였고 호흡기쪽으로는 좋아지는 자각증세가 있었다고 조사 결과가 나타났다.

##### 7) 냉이나물

냉이나물을 많이 섭취할수록 호흡기계 증상( $r=.064$ ), 눈피부증상( $r=.095$ ), 구강항문증상( $r=.195$ ), 소화기계 증상( $r=.107$ )은 높아지는 경향을 보였으나 다자각증상( $r=.278$ ,  $p<0.01$ )에서는 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타내어 냉이나물을 많이 섭취한 소음인일수록 다자각증상을 호소하는 응답자가 많았다는 것을 의미하였다.

##### 8) 닭곰탕

닭곰탕을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.149$ ), 호흡기계 증상( $r=.165$ ), 구강항문증상( $r=.071$ )은 높아지는 경향을 보였으나 눈피부증상( $r=-.006$ )은 낮아지는 경향을 보였다. 닭곰탕은 소화기계 증상( $r=.255$ ,  $p<0.05$ )에서는 통계적으로 유의한 양(+)의 상관관계를 나타냈는데, 이는 닭곰탕을 많이 먹은 소음인일수록 소화기계 질환을 호소하는 응답자가 많았다는 것을 의미한다.

##### 9) 닭찜

닭찜을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.165$ ), 호흡기계 증

상( $r=.160$ ), 눈피부증상( $r=.005$ ), 소화기계 증상( $r=.147$ )은 높아지는 경향을 보였고 구강항문 질환( $r=.202, p<0.05$ )에서는 통계적으로 유의한 양(+)의 상관관계를 나타내어 닭찜을 많이 먹은 소음인일수록 구강항문 질환을 호소하는 응답자가 많았다는 것을 의미하였다.

#### 10) 대구지리

대구지를를 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.034$ ), 호흡기계 증상( $r=.010$ ), 구강항문증상( $r=.054$ ), 소화기계 증상( $r=.063$ )은 높아지는 경향을 보였고 눈피부증상( $r=-.040$ )은 음의 상관관계(-)로 낮아지는 경향을 보여 눈피부 질환이 호전되는 자각을 느꼈던것으로 조사 결과가 나타났다.

#### 11) 등태찜

등태찜을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.004$ ), 호흡기계 증상( $r=.033$ ), 구강항문증상( $r=.068$ ), 소화기계 증상( $r=.035$ )은 높아지는 경향을 보였고 눈피부증상( $r=-.118$ )은 낮아지는 경향을 보였다.

#### 12) 미더덕찜

미더덕찜을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.052$ ), 호흡기계 증상( $r=.059$ ), 구강항문증상( $r=.036$ ) 높아지는 경향을 보였고 눈피부증상( $r=-.095$ ), 소화기계 증상( $r=-.047$ )은 낮아지는 경향을 보였다.

#### 13) 부추김치

부추김치를 많이 섭취할수록 호흡기계 증상( $r=.129$ ), 눈피부증상( $r=.072$ ), 구강항문증상( $r=.171$ ), 소화기계 증상( $r=.105$ )은 높아지는 경향을 보였으며 부추김치는 다자각증상( $r=.247, p<0.05$ )에서 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타내어 부추김치를 많이 먹은 소음인일수록 다자각 증상을 호소하는 응답자가 많았다는 것을 의미하였다.

#### 14) 북어국

북어국을 많이 섭취할수록 구강항문증상( $r=.010$ )은 높아지는 경향을 보였고 다자각증상( $r=-.011$ ), 호흡기계 증상( $r=-.113$ ), 눈피부증상( $r=-.083$ ), 소화기계 증상( $r=-.124$ )은 낮아지는 경향을 보였다.

#### 15) 쑥갓나물

쑥갓나물을 많이 섭취할수록 호흡기계 증상( $r=.127$ ), 눈피부증상( $r=.010$ ), 구강항문증상( $r=.169$ ), 소화기계 증상( $r=.096$ )은 높아지는 경향을 보였는데 쑥갓나물은 다자각증상( $r=.273, p<0.01$ )에서 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타

내어 쑥갓나물을 많이 먹은 소음인일수록 다자각증상을 호소하는 응답자가 많았다는 것을 의미하였다.

#### 16) 아욱국

아욱국을 많이 섭취할수록 호흡기계 증상( $r=.069$ ), 구강항문증상( $r=.169$ ), 소화기계 증상( $r=.111$ )은 높아지는 경향을 보였고 눈피부증상( $r=-.001$ )에서는 낮아지는 경향을 보였는데 아욱국은 다자각증상( $r=.258, p<0.05$ )에서 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타내어 아욱국을 많이 먹은 소음인일수록 다자각증상을 호소하는 응답자가 많았다는 것을 의미하였다.

#### 17) 영계백숙

영계백숙을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.073$ ), 호흡기계 증상( $r=.156$ ), 구강항문증상( $r=.028$ ), 소화기계 증상( $r=.117$ )은 높아지는 경향을 보였고 눈피부증상( $r=-.052$ )은 낮아지는 경향을 보여 영계백숙을 섭취할수록 눈 피부 증상이 호전되는 자각을 느끼는 것으로 조사 결과가 나타났다.

#### 18) 장어구이

장어구이를 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=-.154$ ), 호흡기계 증상( $r=-.085$ ), 구강항문증상( $r=-.104$ )은 낮아지는 경향을 보였고, 눈 피부 증상( $r=-.200, p<0.05$ ), 소화기계 증상( $r=-.226, p<0.05$ )에서는 통계적으로 유의한 음(-)의 상관관계를 나타내어 장어구이를 많이 먹은 소음인일수록 눈 피부 증상과 소화기계 증상이 좋아졌다는 자각을 느끼는 것으로 조사 결과가 나타났다.

#### 19) 차조밥

차조밥을 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.190$ ), 눈피부증상( $r=.023$ ), 소화기계 증상( $r=.066$ )증상은 높아지는 경향을 보였고 호흡기계 증상( $r=-.025$ ), 구강항문증상( $r=-.059$ )은 낮아지는 경향을 보여 차조밥을 섭취할수록 소화기와 구강항문증상이 호전되는 자각을 느끼는 것으로 조사 결과가 나타났다.

#### 20) 추어탕

추어탕을 많이 섭취할수록 구강항문증상( $r=.084$ )은 높아지는 경향을 보였고 다자각증상( $r=-.051$ ), 호흡기계 증상( $r=-.057$ ), 눈피부증상( $r=-.020$ ), 소화기계 증상( $r=-.051$ )은 낮아지는 경향을 보여 추어탕을 섭취할수록 호흡기와 소화기 눈 피부 증상이 호전되는 자각을 느끼는 것으로 조사 결과가 나타났다.

#### 21) 카레라이스

카레라이스를 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.041$ ), 호흡기계 증상( $r=.086$ ), 구강항문증상( $r=.081$ ), 소화기계 증상( $r=.057$ )은 높아지는 경향을 보였고 눈 피부증상( $r=-.063$ )은 낮아지는 경향을 보여 카레라이스 섭취는 구강항문과 소화기계 증상, 눈 피부증상이 호전되는 자각을 느끼는 것으로 조사 결과가 나타났다.

## 22) 파김치

파김치를 많이 섭취할수록 다자각증상( $r=.192$ ), 호흡기계 증상( $r=.014$ ), 눈피부증상( $r=.050$ ), 구강항문증상( $r=.074$ ), 소화기계증상( $r=.006$ ) 모두 높아지는 경향을 보였다.

이상에서 기준이론과 상반되는 결과는 소음인은 평소 소화기계 계통과 위장 질환 등이 발현될 수 있는 체질로서 기름으로 튀긴 가지미가 눈에는 좋을 수 있으나 소화기 계통에는 적절하지 않은 것으로 사료되며 닭곰탕 역시 육류 음식으로서 기름기가 있을 수 있어 위장 질환이 평소 있던 사람은 섭취를 줄이거나 피해야 할 음식으로 사료된다.

## 5. 태음인 군의 적응식품 섭취도와 건강 자각도와의 상간관계

설문자들에게 적응식품 24가지의 조리된 음식을 설정하여 자신이 평소 섭취 후 신체적으로 느꼈던 자각증상을 설문

**Table 6. Correlation between the conformable food to the Soeum type and the subjective health recognition**

	Multiple subjective symptoms	Respiratory system	Eye/skin	Mouth/anus	Digestive system
Fried flatfish	.159	.199*	.106	.091	.199*
Grilled scabbard fish	.022	-.056	-.015	.128	-.020
Cooked rice with potato	.121	.108	-.010	.123	.001
Gatkimchi	.205*	.081	.082	.145	.095
Gosari namul	.226*	.019	.044	.156	.032
Naeng-i soup	.213*	-.023	.021	.023	.025
Naeng-i namul	.278**	.064	.095	.195	.107
Chicken gomtang	.149	.165	-.006	.071	.255*
Chicken chim	.165	.160	.005	.202*	.147
Codfish jiri	.034	.010	-.040	.054	.063
Pollack chim	.004	.033	-.118	.068	.035
Miduduck chim	.052	.059	-.095	.036	-.047
Korean leek Kimchi	.247*	.129	.072	.171	.105
Dried pollack soup	-.011	-.113	-.083	.010	-.124
Crown daisy namul	.273**	.127	.010	.169	.096
Curled mallow soup	.258*	.069	-.001	.169	.111
Young chicken boiled with rice	.073	.156	-.052	.028	.117
Broiled eels	-.154	-.085	-.200*	-.104	-.226*
Glutinous millet rice	.190	-.025	.023	-.059	.066
Loach soup	-.051	-.057	-.020	.084	-.051
Cooked rice with curry	.041	.086	-.063	.081	.057
Green onion kimchi	.192	.014	.050	.074	.006

\*  $p<0.05$ , \*\*  $p<0.01$ .

하게 한 결과 섭취한 후 느꼈던 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계는 Table 7과 같이 나타났는데 응답자들의 사상체질 판정의 결과 응답자들은 114명의 태음인군들이었다.

### 1) 갈비찜

갈비찜을 많이 섭취할수록 호흡기계( $r=.023$ ), 눈피부( $r=.051$ ), 구강항문( $r=.176$ ), 소화기계( $r=.020$ )증상은 높아지는 경향을 보였으나 다자각( $r=-.084$ )증상은 낮아지는 경향을 보였다.

### 2) 갈비탕

갈비탕을 많이 섭취할수록 호흡기계( $r=.002$ ), 소화기계( $r=.032$ ) 증상은 높아지는 경향을, 다자각( $r=-.044$ ), 눈피부( $r=-.053$ ), 구강항문( $r=-.013$ )증상은 낮아지는 경향을 보였다.

### 3) 강낭콩밥

강낭콩밥을 많이 섭취할수록 구강항문( $r=.107$ ), 소화기계( $r=.044$ ) 증상은 높아지는 경향을, 다자각( $r=-.004$ ), 호흡기계( $r=-.032$ ), 눈피부( $r=-.003$ )증상은 낮아지는 경향을 보였다.

### 4) 고사리나물

고사리나물을 많이 섭취할수록 다자각( $r=.102$ ), 호흡기계( $r=.114$ ), 눈피부( $r=.009$ ), 구강항문( $r=.016$ ), 소화기계( $r=.039$ ) 증상 모두 높아지는 경향을 보였다.

### 5) 국수장국

국수장국을 많이 섭취할수록 다자각( $r=.080$ ), 호흡기계( $r=.138$ ), 눈피부( $r=.101$ ), 구강항문( $r=.079$ ), 소화기계( $r=.109$ ) 증상 모두 높아지는 경향을 보였다.

### 6) 깍두기

깍두기를 많이 섭취할수록 호흡기계( $r=.015$ ) 증상은 높아지는 경향을 다자각( $r=-.060$ ), 눈피부( $r=-.120$ ), 구강항문( $r=-.047$ ), 소화기계( $r=-.115$ ) 증상은 낮아지는 경향을 보였다.

### 7) 나박김치

나박김치를 많이 섭취할수록 다자각( $r=.046$ ), 구강항문( $r=.003$ ) 증상은 높아지는 경향을, 호흡기계( $r=-.023$ ), 눈피부( $r=-.006$ ), 소화기계( $r=-.020$ ) 증상은 낮아지는 경향을 보였다.

### 8) 대구지리

대구지를 많이 섭취할수록 다자각( $r=-.028$ ), 호흡기계( $r=-.109$ ), 눈피부( $r=-.065$ ), 소화기계( $r=-.023$ ) 증상은 낮아지는 경향을 보였다. 대구지리는 구강항문( $r=-.219$ ,  $p<0.05$ )

증상과 통계적으로 유의한 음의 상관관계를 나타냈는데, 이는 대구지를 많이 먹은 태음인일수록 구강항문증상이 좋았거나 자각증상이 줄어들어 호소하는 응답자가 적다는 것을 의미한다.

### 9) 도라지나물

도라지나물을 많이 섭취할수록 다자각( $r=.126$ ), 호흡기계( $r=.048$ ), 소화기계( $r=.062$ ) 증상은 높아지는 경향을 구강항문( $r=-.045$ ) 증상은 낮아지는 경향을 보였다.

### 10) 두릅나물

두릅나물을 많이 섭취할수록 다자각( $r=.065$ ), 호흡기계( $r=.053$ ) 증상은 높아지는 경향을, 눈피부( $r=-.048$ ), 구강항문( $r=-.048$ ), 소화기계( $r=-.033$ ) 증상은 낮아지는 경향을 보였다.

### 11) 두부전골

두부전골을 많이 섭취할수록 호흡기계( $r=.035$ ), 눈피부( $r=.087$ ), 구강항문( $r=.052$ ), 소화기계( $r=.008$ )증상은 높아지는 경향을, 다자각( $r=-.021$ )증상은 낮아지는 경향을 보였다.

### 12) 마파두부

마파두부를 많이 섭취할수록 다자각( $r=.103$ ), 호흡기계( $r=.143$ ), 구강항문( $r=.131$ ), 소화기계( $r=.108$ )증상은 높아지는 경향을 보였다. 마파두부는 눈피부( $r=.277$ ,  $p<0.01$ ) 증상과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타냈는데, 이는 마파두부를 많이 먹은 태음인일수록 눈피부증상을 호소하는 응답자가 많다는 것을 의미한다.

### 13) 민어찜

민어찜을 많이 섭취할수록 호흡기계( $r=.055$ ), 구강항문( $r=.008$ ), 소화기계( $r=.006$ ) 증상은 높아지는 경향을, 다자각( $r=-.014$ ), 눈피부( $r=-.001$ ) 증상은 낮아지는 경향을 보였다.

### 14) 밥밥

밥밥을 많이 섭취할수록 눈피부( $r=.069$ ), 구강항문( $r=.057$ ) 증상은 높아지는 경향을, 다자각( $r=-.080$ ), 호흡기계( $r=-.042$ ), 소화기계( $r=-.037$ )증상은 낮아지는 경향을 보였다.

### 15) 불고기

불고기를 많이 섭취할수록 호흡기계( $r=.072$ ), 눈피부( $r=.131$ ), 구강항문( $r=.114$ ), 소화기계( $r=.008$ ) 증상은 높아지는 경향을 다자각( $r=-.028$ ) 증상은 낮아지는 경향을 보였다.

### 16) 사태찜

사태찜을 많이 섭취할수록 다자각( $r=.020$ ), 호흡기계( $r=.060$ ), 눈피부( $r=.114$ ), 구강항문( $r=.094$ ), 소화기계( $r=.002$ ) 증상 모두 높아지는 경향을 보였다.

### 17) 설렁탕

설렁탕을 많이 섭취할수록 호흡기계( $r=.009$ ) 증상은 높아지는 경향을, 다자각( $r=-.084$ ), 눈피부( $r=-.084$ ), 구강항문( $r=-.038$ ), 소화기계( $r=-.003$ ) 증상은 낮아지는 경향을 보였다.

### 18) 쇠고기덮밥

쇠고기덮밥을 많이 섭취할수록 다자각( $r=.090$ ), 호흡기계( $r=.095$ ), 눈피부( $r=.172$ ), 구강항문( $r=.073$ ), 소화기계( $r=.057$ ) 증상 모두 높아지는 경향을 보였다.

### 19) 스파게티

스파게티를 많이 섭취할수록 호흡기계( $r=.189$ ), 구강항문( $r=.109$ ), 소화기계( $r=.015$ ) 증상은 높아지는 경향을 보였다. 스파게티는 다자각( $r=.194, p<0.05$ ), 눈피부( $r=.224, p<0.05$ ) 증상과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타냈는데, 이는 스파게티를 많이 먹는 태음인일수록 다자각, 눈피부증상

**Table 7. Correlation between conformable food to the Taeum type and the subjective health recognition**

	Multiple subjective symptoms	Respiratory system	Eye/skin	Mouth/anus	Digestive system
Galbichim	-.084	.023	.051	.176	.020
Galbitang	-.044	.002	-.053	-.013	.032
Cooked rice with kidney bean	-.004	-.032	-.003	.107	.044
Fernbrake namul	.102	.114	.009	.016	.039
Noodle soup	.080	.138	.101	.079	.109
Kakdugi	-.060	.015	-.120	-.047	-.115
Namak kimchi	.046	-.023	-.006	.003	-.020
Codfish jiri	-.028	-.109	-.065	-.219*	-.023
Balloon flower namul	.126	.048	.000	-.045	.062
Fatsia namul	.065	.053	-.048	-.048	-.033
Tofu chungol	-.021	.035	.087	.052	.008
Mafatofu	.103	.143	.277**	.131	.108
Broaker chim	-.014	.055	-.001	.008	.006
Cooked rice with chestnut	-.080	-.042	.069	.057	-.037
Bulgogi	-.028	.072	.131	.114	.008
Sataechim	.020	.060	.114	.094	.002
Solongtang	-.084	.009	-.084	-.038	-.003
Cooked rice with beef	.090	.095	.172	.073	.057
Spaghetti	.194*	.189	.224*	.109	.015
Curled mallow soup	.121	.015	-.039	.066	.079
Grilled salmon	.072	.062	.002	.104	.078
Glutinous millet rice	.048	.028	.117	.086	.089
Tuna salad	.133	.244*	.261**	.066	.202*
Cooked rice with bean sprout	.137	.058	.061	.125	-.025

\*  $p<0.05$ , \*\*  $p<0.01$ .

을 호소하는 응답자가 많다는 것을 의미한다.

## 20) 아육국

아육국을 많이 섭취할수록 다자각( $r=.121$ ), 호흡기계( $r=.015$ ), 구강항문( $r=.066$ ), 소화기계( $r=.079$ ) 증상은 높아지는 경향을, 눈피부( $r=-.039$ ) 증상은 낮아지는 경향을 보였다.

## 21) 연어구이

연어구이를 많이 섭취할수록 다자각( $r=.072$ ), 호흡기계( $r=.062$ ), 눈피부( $r=.002$ ), 구강항문( $r=.104$ ), 소화기계( $r=.078$ ) 증상 모두 높아지는 경향을 보였다.

## 22) 차수수밥

차수수밥을 많이 섭취할수록 다자각( $r=.048$ ), 호흡기계( $r=.028$ ), 눈피부( $r=.117$ ), 구강항문( $r=.086$ ), 소화기계( $r=.089$ ) 증상 모두 높아지는 경향을 보였다.

## 23) 참치샐러드

참치샐러드를 많이 섭취할수록 다자각( $r=.133$ ), 구강항문( $r=.066$ ) 증상은 높아지는 경향을 보였다. 참치샐러드는 호흡기계( $r=.244$ ,  $p<0.05$ ), 눈피부( $r=.261$ ,  $p<0.01$ ), 소화기계( $r=.202$ ,  $p<0.05$ ) 증상과 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타냈는데, 이는 참치샐러드를 많이 먹은 태음인일수록 호흡기계, 눈피부, 소화기계 증상을 호소하는 응답자가 많다는 것을 의미한다.

이러한 상반된 이유는 샐러드소스에 마요네즈소스를 이용하는 경우가 많기 때문에 소화에 영향을 끼치는 경우가 있는 것으로 판단된다.

## 24) 콩나물밥

콩나물밥을 많이 섭취할수록 다자각( $r=.137$ ), 호흡기계( $r=.058$ ), 눈피부( $r=.061$ ), 구강항문( $r=.125$ ) 증상은 높아지는 경향을, 소화기계( $r=-.025$ ) 증상은 낮아지는 경향을 보였다.

## 요약 및 결론

본 연구는 각 지역별로 362명의 대학생을 사상체질별로 분류하여 적응식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계를 조사하였으며 사상체질분류 검사를 통하여 소양인은 143명, 소음인 105명, 태음인 114명으로 분류되었고, 태양인으로 분류되는 대상자는 없었으며 소양인군이 143명으로 제일 많이 검사되었다.

사상체질별 적응식품 섭취도와 건강 자각도와의 상관관계에서 다음과 같은 결과를 얻었다.

소양인은 적응식품 섭취도가 높을수록 다자각증상( $r=.066$ ), 호흡기계 증상( $r=.076$ ), 눈피부증상( $r=.099$ ), 구강항문증상( $r=.079$ ), 소화기계 증상( $r=.014$ ) 등이 모두 높아지는 경향을 보였는데 세부적인 식품별로 살펴본 결과 소양인은 오이나물을 많이 섭취할수록 눈과 피부증상이 유의하게 높아지는 것으로 나타났으나 오이소박이를 섭취하였을 때는 다자각증상, 호흡기계 증상, 구강항문증상, 소화기계 증상이 음의 상관관계를 나타내 신체적인 자각증상이 호전되는 증상을 느꼈던 것으로 조사결과 나타났으며, 총각김치나 배추김치를 섭취할수록 소화기계 증상도 유의하게 낮아져 소화가 잘 되었던 자각증상을 느꼈던 것으로 조사 결과가 나타났다.

또한 조개탕을 섭취한 후의 자각증상에서도 다자각증상, 눈 피부증상, 구강항문증상에서 신체적인 증상이 호전되었던 것을 느꼈던 것으로 조사되었다.

소음인은 적응식품 섭취도가 높을수록 다자각증상( $r=.217$ ,  $p<.005$ ), 호흡기계증상( $r=.094$ ), 구강항문증상( $r=.160$ ), 소화기계 증상( $r=.086$ )은 높아지는 경향을 보였고 눈피부증상( $r=-.014$ )은 낮아지는 경향을 보였으나 이중 통계적으로 유의한 증상은 다자각증상뿐이었으며 기존 이론과는 배치되는 결과를 보여 적응식품을 섭취하였다 하더라도 신체적으로 느끼는 자각증상은 호전되지 않았던 것으로 조사되었다.

소음인의 경우 갓김치와 고사리나물, 냉이국, 냉이나물, 부추김치, 쑥갓나물, 아육국을 많이 섭취할수록 다자각증상이 유의하게 높아지는 것으로 나타났으며 가자미튀김을 많이 섭취할수록 호흡기기계 증상도 유의하게 높아지는 것으로 조사되었다. 그러나 장어구이를 많이 섭취할수록 눈피부증상은 유의하게 낮아져 소음인에게 장어구이는 적절한 음식으로 조사결과 나타나 기존 학설과 일치되었고 닭찜을 많이 섭취할수록 구강항문질환은 유의하게 높아졌으며, 가자미튀김과 닭곰탕을 많이 섭취할수록 소화기계 증상이 유의하게 높아지는 경향으로 나타나 소화가 안 되는 이상증상을 가져왔다고 설문하였다. 반대로 장어구이는 유의하게 낮아져 소화가 잘 되는 징후를 나타낸 것으로 조사되었다.

태음인은 적응식품 섭취도가 높을수록 다자각증상( $r=.056$ ), 호흡기계 증상( $r=.092$ ), 눈피부증상( $r=.089$ ), 소화기계 증상( $r=.065$ ), 소화기계 증상( $r=.054$ ) 등 모두 높아지는 경향을 보였는데 태음인의 경우 스파게티를 많이 섭취할수록 다자각증상이 유의하게 높아지는 것으로 나타났고 참치샐러드를 많이 섭취할수록 호흡기계 증상이 유의하게 높아지는 것으로 나타났으며 마파두부, 스파게티, 참치샐러드를 많이 섭취할수록 눈피부증상이 유의하게 높아지는 것으로 나타나 적응식품을 섭취하였는데도 불구하고 신체적으로 불쾌한 자각증상을 느꼈던 것으로 조사되었다. 그러나 대구지리를 많이 섭취할수록 구강항문증상이 낮아지는 것으로 나타났고 참치샐러드를 많이 섭취할수록 소화기계 증상은 유의하게

높아지는 것으로 조사 결과가 나타났다.

즉 태음인군은 대구지리 음식만 제외하고 그 외의 음식섭취에서 많이 먹을수록 건강에 이상 징후를 가져오는 경향인 것으로 조사결과 나타났다.

소양인의 적응식품과 건강 자각도와 관계를 분석해 보면 소화기계 증상과 총각김치에서 기준의 사상체질이론과 일치하였고 소음인일 경우 눈피부증상과 장어구이, 소화기계 증상과 장어구이에서 기준의 사상체질이론과 일치하였다. 태음인군일 경우 구강항문증상과 대구지리 섭취 후 느낀 자각증상이 기준 사상체질이론을 지지하였으나 기타 유의한 종목들은 기준 사상체질이론과는 상반되는 것으로 조사 결과가 나타났다.

이상에서 기준의 사상체질에 적합한 음식을 섭취할수록 건강에 유리하게 작용이 된다는 학설과는 배치되는 결과로 나타났는데 그러한 원인으로는 조리방법의 차이나 식품에 들어가는 다양한 양념에 따라서 식품의 속성이 변할 수 있으며 섭취후의 자각증상도 각각 다르게 발현될 수 있다고 사료된다. 또한 사상체질에서 간과하고 있는 각 개인의 성별, 주거지역 및 환경여건, 연령 등의 차이에 따라서 체질식품이 재분류될 수 있으며 적응식품이라 하더라도 적적량 섭취하지 않고 과다 섭취할 경우 오히려 해가 될 수 있다고 판단된다.

본 연구에서는 기준 연구의 부재로 인하여 구체적인 내용 비교가 어려웠으나 식품별 구체적인 상관성을 통하여 적응식품과 건강 자각도와 일치하는 부분과 일치하지 않는 부분을 구분하여 상관관계를 제시한바 사상체질 연구와 식품개발에 있어 참고자료로 활용할 수 있을 것으로 기대된다.

### 감사의 글

이 논문은 2004년도 한국학술진흥재단 ‘시간강사보호학문’지원으로 학진에 감사드립니다(KRF-2004-043-과제번호).

### 문 헌

이제마 (2002) 동의수세보원. 이민수역. 을유문화사.  
Bok HJ (2005) A research on the traditional food materials

for developing medicinal food and the direction of applying the theories of oriental medicine. *J East Asian Soc Dietary Life* 15: 346-356.

Choi SM, Hong JM, Chi SE, Sung HJ (2001) Preference of food of each constitutional group. *J Euirim* pp 47-107.

Han CN (1995) A research on the health conditions of police officers by THI. *MS Thesis* Hanyang National University, Seoul. pp 23-24.

Kim HK (2002) A study on eating attitudes and food preferences by body composition types of the Sasang medicine. *MS Thesis* Catholic National University, Seoul. pp 30-45.

Kim PJ, Lim HJ, Kim JW (2001) Study on the diet style according to the sasang constitution. *J Sasang Const Med* 13: 59-74.

Korean Institute of Oriental Medicine (1999) A study on the effect and availability of constitutional diet according to the classification of Sasang constitution. Kyunghee University, pp 47-52.

Lee HM, Jo HS, Jeun SH, Kim JW (2004) A clinical study of administration of mushroom yogurt on the Taeumin diabetes mellitus patients. *J Sasang Const Med* 16: 139- 151.

Lee SH (1995) Health evaluation of workers exposed to lead using THI(Todai Health Index) Questionnaire. *MS Thesis* Hanyang National University, Seoul. pp 24-26.

Park KS, Han JS, Kim HJ (1998) Effect of diet contents on serum composition and urinary excretion in female students according to Sasang constitution. *J East Asian Dietary Life* 8: 271-279.

Song IB (1988) Sasang constitution and constitutional foods. *Korean J Dietary Culture* 347-349.

Yang SM, Kim H, Kim DR (2002) A clinical study of the using the dry nut for the Taeumin the jaundice by eating and drinking. *J Sasang Const Med* 14: 174-180.

(2005년 10월 11일 접수, 2006년 2월 13일 채택)