



## 저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



**저작자표시.** 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

**저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.**

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#) 

2008년 2월

석사학위논문

사상체질에 따른 여대생의 식습관과  
체질량지수에 관한 연구

조선대학교 보건대학원

대 체 의 학 과

이 점 덕

사상체질에 따른 여대생의 식습관과  
체질량지수에 관한 연구

*The Comparison of Dietary Habits and Body Mass  
Index of Female College Students in Accordance with  
the Sasang Constitution*

2008년 2월

조선대학교 보건대학원

대 체 의 학 과

이 점 덕

사상체질에 따른 여대생의 식습관과  
체질량지수에 관한 연구

지도교수 문 경 래

이 논문을 대체의학 석사학위신청 논문으로 제출함.

2007년 10월

조선대학교 보건대학원

대 체 의 학 과

이 점 덕

이점덕의 석사학위 논문을 인준함.

위원장 조선대학교 교수 인

위 원 조선대학교 교수 인

위 원 조선대학교 교수 인

2007년 11월

조선대학교 보건대학원

# 목 차

|                                |     |    |
|--------------------------------|-----|----|
| <i>Abstract</i> .....          | iii |    |
| <b>I. 서 론</b>                  |     |    |
| 1. 연구의 필요성 .....               | 1   |    |
| 2. 연구 목적 .....                 | 3   |    |
| 3. 용어 정의 .....                 | 3   |    |
| 4. 연구의 제한점 .....               | 4   |    |
| <b>II. 문헌고찰</b> .....          |     | 5  |
| 1. 사상의학과 사상체질 .....            | 5   |    |
| 2. 식습관과 비만 .....               | 8   |    |
| <b>III. 연구방법</b> .....         |     | 11 |
| 1. 연구설계 .....                  | 11  |    |
| 2. 연구대상 및 자료수집 .....           | 11  |    |
| 3. 연구도구 .....                  | 11  |    |
| 4. 자료분석 .....                  | 12  |    |
| <b>IV. 연구결과</b> .....          |     | 13 |
| 1. 대상자의 일반적 특성과 사상체질별 분포 ..... | 13  |    |
| 2. 사상체질에 따른 식습관 차이 .....       | 15  |    |
| 3. 사상체질에 따른 체질량지수 .....        | 15  |    |
| 4. 일반적 특성에 따른 식습관과 체질량지수 ..... | 16  |    |

|                   |    |
|-------------------|----|
| V. 논 의 .....      | 18 |
| VI. 결론 및 제언 ..... | 20 |
| 참고문헌 .....        | 22 |
| 부    록 .....      | 25 |

**【표 목차】**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <표 1> 대상자의 일반적 특성과 사상체질분포 .....   | 14 |
| <표 2> 사상체질에 따른 식습관 차이 .....       | 15 |
| <표 3> 사상체질에 따른 체질량지수 .....        | 15 |
| <표 4> 일반적 특성에 따른 식습관과 체질량지수 ..... | 17 |

# Abstract

## *The Comparison of Dietary Habits and Body Mass Index of Female College Students in Accordance with the Sasang Constitution*

Lee Jeom Duck

Advisor : Prof. Moon Kyung Rye Ph.D.

Department of Alternative Medicine,

The Graduate School of Public health,

Chosun University

This is a descriptive survey study for analyzing the dietary habits and body mass index of female college students through an evaluation of the questionnaire for the Sasang Constitution

The period for collecting data covers the period of June through August of 2007, and the data were sampled from 284 undergraduate students of C University located in the district of G city, whose BMI was measured in order to confirm their obesity by means of having them filling out the questionnaires provided.

The instruments utilized for this survey include the QSCCII(Questionnaire for



Sasang Constitution Classification II) developed by Kim Sun-Ho et. al(1996), and for confirmation of obesity the written questionnaire utilized by the Department of Sasang Medicine of Kyunghee University. Also, for analyzing BMI, the Body Composition Analyzer(T-san, Jawon, Korea) was utilized. The collected data were analyzed and computerized by using SPSS Win 10.0 statistics programs.

The results were as follows:

1. The distribution of the Sasang Constitution ranged in the order of So-Eum-In(51.1%), Tae-Eum-In(24.6%), and So-Yang-In(24.3%), respectively. However, no one was identified as falling in the category of Tae-Yang-In.
2. The results of BMI represent normal 62.0%, low weight 16.9%, obesity 10.9%, and overweight 10.2%, respectively.
3. No significant statistical differences were identified in the dietary habits in accordance with the Sasang Composition( $F=.63$ ,  $p=.53$ ).
4. There were statistically significant differences( $F=77.62$ ,  $p=.00$ ) in body mass index according to the Sasang Constitution. The results of a follow-up examination by the Duncan method revealed a high tendency in the order of Tae-Eum-In, So-Yang-In, and So-Eum-In.
5. The fields that showed significant differences in relation with dietary habits according to the general characteristics included physical condition awareness( $F=6.12$ ,  $p=.00$ ), drinking( $F=3.05$ ,  $p=.05$ ), physical constitution awareness( $F=4.93$ ,  $p=.01$ ), types of food( $F=6.56$ ,  $p=.00$ ), and regular exercise( $F=3.09$ ,  $p=.00$ ). And with regard to BMI, there were statistically significant differences in physical condition( $F=5.75$ ,  $p=.00$ ) and sleeping hours( $F=3.52$ ,  $p=.03$ ).

In conclusion, this survey has revealed the fact that there was a significant difference of BMI in accordance with the Sasang Constitution of the female college students. Accordingly, it is considered necessary to offer an opportunity through which they could manage to build healthy habits and maintain them after college days through the implementation of health education and training by developing protocols and programs pertaining to obesity.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

예로부터 동양에서는 인체를 자연현상과 동일시하여 그 변화를 음양(陰陽), 오행(五行) 등의 이론으로 체계화하여 이들이 갖는 규율성을 토대로 전체적인 기능의 조화에 역점을 두어왔다(한방간호연구회, 1998). 우리나라에서는 사상의학(四象醫學)이라 하여 이미 1백여년 전 조선후기 동무(東武) 이제마 선생에 의해 체계화된 우리민족 독자 고유의 체질이론이 있다(김건태, 2005).

체질이론 각 개인이 지니는 정신적 혹은 육체적인 특징을 합하여 일컫는 말로 인간은 형태뿐만 아니라 체내의 구조와 기능 또는 정신상태까지 모두 나름대로의 특징을 지니고 있다(한방간호연구회, 1998). 사상의학에서의 체질은 한 개체가 가지고 있는 모든 특성을 포괄하는 용어로서(임진희, 이임순, 고병희, 송일병, 이수경, 2004) 인간의 체질을 소음인, 소양인, 태음인, 태양인으로 나누고 있다(송일병, 1996). 또한 체질에 따라 용모, 성격, 취미, 특성, 생활습성 등이 다르며, 각기 다른 개개의 체질에 맞게 관리하는 것이 가장 바람직하다고 주장한다(왕명자, 1999). 그러므로 사상체질의학은 각 체질에 대한 생리, 병리, 진단, 감별법 및 치료와 약물에 이르기까지 서로 연계를 갖고 임상에 응용할 수 있는 새로운 방향을 제시한다는 점에서 그 우수성이 대두되고 있다(정미경, 신유선, 김영경, 2006).

최근 들어 동양사상과 한의학에 대한 인식이 새로워지면서 일반사람들의 체질에 대한 관심도 높아져 체질을 이해하는 것이 자신의 건강에 크게 도움이 될 것으로 기대하고 있다(이규은, 김남선, 류재규, 2002).

대학생들은 신체적으로나 정신적, 사회적으로 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기에 있으므로(고명수, 2007), 올바른 식생활을 통한 충분한 영양섭취가 필요한 시기로 이 시기의 바람직한 식품섭취와 건강한 생활패턴의 습관화는 성인기에 좋은 건강과 신체기능을 유지할 수 있는 기본이 된다(김숙희, 2006, 재인용). 그러나 개개의 식사시

간을 고려하지 않은 강의시간과 늘어난 자유시간으로 인해 불규칙한 식습관을 갖기 쉬운 여건에 있는 대학생들은(김경희, 1996) 젊기 때문에 건강문제에 관심이 적으므로 영양섭취의 중요성을 잘 인식하지 못하는 경우가 많다. 따라서 이 시기의 올바른 식습관 확립이 어느 때보다도 요구된다.

이상적인 건강관리는 바람직하지 못한 생활양식이 형성되기 이전에 좋은 건강행위를 수립하는 것으로서, 일생 중 가장 건강한 시기인 대학시절에 바람직한 건강습관을 형성하는 것은 매우 중요하다(최은영, 1999). 이에 대학생의 건강에 대한 중요성이 높아지면서 식습관과 체질량지수에 관한 연구가 이루어 졌으나 이러한 연구는 대체적으로 서구적 관점에 근거한 연구로서 우리 고유의 사상체질과 관련하여 식습관과 체질량지수의 관련성을 파악한 연구는 거의 없는 실정이다. 사상체질과 관련된 선행연구로는 사상체질에 따른 중년여성의 골밀도와 체질량지수(정미경 등, 2006), 사상체질에 따른 식품 및 영양소 섭취상태 조사(김정선, 강혜정, 김정민, 김이화, 2004), 중년비만여성의 사상체질별 특성에 관한 연구(임진희 등, 2004), 성인여성의 사상체질과 골밀도의 상관성에 대한 연구(김혜원, 송정모, 2001)가 있다. 그리고 사상체질과 식습관의 관계를 본 선행 연구로는 사상체질 유형에 따른 외식소비자들의 한방메뉴 선택 및 식습관에 관한 연구(김건태, 2006), 사상체질 분류에 따른 운동선수들의 식품기호도 및 식습관(유정선, 2003), 65세 이상 노인에서 사상체질에 따른 식습관, 영양소 섭취상태 및 질병 양상에 관한연구(김연경, 조미란, 장린, 조여원, 2002) 등이 있다.

이에 본 연구에서는 사상체질에 따른 여대생의 식습관과 체질량지수를 살펴봄으로써 사상체질에 따른 차이점을 파악하여 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기에 있는 여대생에게 올바른 식습관과 정상체중 유지의 중요성을 인식 시키고 체질에 따른 적절한 식습관과 비만예방을 위한 정보를 제공하여 성인기에 좋은 건강과 신체기능을 유지할 수 있도록 도움이 되고자 시도하였다.

## 2. 연구 목적

본 연구는 대상자의 사상체질을 판별하고, 사상체질에 따른 식습관과 체질량지수를 분석하여 여대생에게 식습관의 중요성을 인식시키고 체질에 따른 적절한 식습관과 정상체중 유지를 위한 정보를 제공하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 여대생의 사상체질별 구성비를 파악한다.
- 2) 사상체질에 따른 식습관의 차이를 분석한다.
- 3) 사상체질에 따른 체질량지수를 분석한다.
- 4) 일반적 특성에 따른 식습관과 체질량지수를 분석한다.

## 3. 용어 정의

### 1) 사상체질

1984년 사상의학의 창시자인 이제마에 의해 창안된 순수 학문으로, 인간을 ‘사상구조론을 바탕으로’ 태양인(太陽人), 태음인(太陰人), 소양인(少陽人), 소음인(少陰人)의 네 가지 체질을 설정하고 각 체질에 대한 생리, 병리, 진단, 변증, 치료와 약물에 이르기까지 서로 연계를 갖고서 임상에 응용할 수 있도록 분류한 것이다(유정희, 이향련, 이의주, 2003). 본 연구에서는 김선호, 고병희, 송일병(1996)에 의해서 개발된 사상체질 분류 검사지(QSCCⅡ : Questionnaire for Sasang Constitution Classification Ⅱ)를 사용하여 네 가지 체질로 분류한 것을 의미한다.

### 2) 식습관

한 개인이 어려서부터 음식을 먹어온 버릇을 식습관이라 한다(김건태, 2005). 본 연구에서는 사상의학과 관련된 문헌에 제시되어 있는 각 사상체질의 식습관 특징을 발췌

하여 문헌상의 식습관과 실제 식습관을 비교(경희대학교 사상의학과 교실에서 활용)하는 문진표를 사용하여 규칙적인 식사, 식사속도, 식사량, 편식정도, 식사를 통한 영양섭취, 단 음식과 자극성 식품에 대한 선호도를 조사하여 분류한 것을 의미한다.

### 3) 체질량지수(BMI)

칼로리 섭취가 신체활동, 신체유지 및 성장에 요구되는 칼로리 소비를 초과하여 체내에 지방이 과다하게 축적된 정도이다(Bray, 1976). 체질량지수를 알아보는 방법에는 여러 가지가 있으나, 본 연구에서는 생체 전기 임피던스 측정원리를 이용한 체성분분석기(Body composition analyzer, T-scan, Jawon, Korea)를 이용하여 체질량지수(Body Mass Index; BMI)를 측정한 값이다.

## 4. 연구의 제한점

- 1) 대상자의 체질을 사상의학 전문가의 최종 진단 없이 QSCCⅡ 설문지를 이용해서 실시한 결과만으로 분류하였다.
- 2) 조사대상은 G시 소재 C대학 재학생으로서 우리나라 전체 대학생의 식습관과 체질량지수로 일반화시키기에는 제한적이다.

## II. 문헌 고찰

### 1. 사상의학(四象醫學)과 사상체질(四象體質)

사상의학(四象醫學)이란 조선말기에 이제마(李濟馬 ; 호는 東武, 1836~1900)가 독자적으로 창안한 새로운 관점의 의학으로서 사람의 체질을 넷으로 구분하고, 각 체질에 따르는 생리·병리·약리를 설명하여 질병을 치료하는 학문이다(한방간호연구회, 1998). 그리하여 사상의학은 체질감별이 무엇보다 중요하게 인식되었다(현미영, 2005).

체질은 개체의 형태적, 기능적 특성으로서 질병의 발생과 치료방법에 영향을 주기 때문에 동서양을 막론하고 오래전부터 체질구별에 관심을 가져왔다(박지원, 2003). 체질이란 말의 어휘는 ‘몸의 본바탕’이라는 뜻으로 1984년 이제마가 그의 저서 ‘동의수세보원’을 통해 내놓은 ‘사상체질의학’은 여러 체질론 가운데 가장 획기적이고 체계적인 것으로 평가받고 있다(김건태, 2005).

사상의학은 체질의 분류와 선천적인 체질적 특성을 이해함으로써 인간의 질병예방과 치료·수양의 태도를 제시하고, 각 개인이 자신의 언행과 마음을 다스림으로써 건강을 유지하고 인간다운 삶을 누릴 수 있는 길을 모색하게 하므로 의학이자 철학이며 또한 인간학이라고 한다(양경희, 장혜숙, 한선희, 임규상, 신선호, 1998).

동무 이제마가 인간을 넷으로 구분한 것은 단순한 수열에 의한 것이 아니라 인간의 생명현상을 실제적으로 설명하기 위한 인품장리(人稟臟理)의 장부생리(臟腑生理)에 근거한 것이다(이수경, 2003). 그러므로 사상체질의학은 한 사람이 가진 장부의 허실구조와 기질적 특성, 그리고 그것의 윤리학적 철학적 바탕을 종합적으로 정리, 분류하고 치료학적인 방법까지 제시함으로써 종합적인 체계를 갖추었다는 것으로(김건태, 2005) 다른 말로 표현하면 개체성을 중요시한 것이다(유정선, 2003).

사상체질은 사상의학의 분류에 따라 태양인·태음인·소양인·소음인 네 체질로 나누는데, 사상체질론은 첫째, 선천적으로 타고난다. 둘째, 사람이라면 누구나 이 사상체질의 범주를 벗어나지 않으며 네 체질 중 어느 한 체질에 속한다. 셋째, 한번 타고난 체질은 평생 동안 변하지 않는다는 특성이 있다(정미경 외, 2006).

사상의학 분류에 따른 네 가지 체질별 특성을 살펴보면 다음과 같다.

## 1) 태양인

외모는 대개 상체가 발달되고 허리부위가 빈약하다(한방간호연구회, 1998). 대체로 몸은 마른편이며 깔끔한 인상에 눈에 광채가 있다(김건태, 2005). 한국사람 만명 중 불과 2~3명 정도에 불과하며, 성품은 사고력이 뛰어나고 누구와도 잘 사귀며 판단력과 진취적인 기상이 있다. 영웅심과 자존심이 강하고 일이 뜻대로 되지 않을 경우에는 크게 분노를 일으켜서 건강을 해치게 된다. 두뇌가 명석하여 창의력이 있고 남이 생각하지 못하는 기발한 착상을 해 내는 경우가 있다(한방간호연구회, 1998).

장기의 특징은 신체구조상 폐대간소(肺大肝小)이다. 장부의 폐가 큰 대신 간이 작은 체형으로 아울러 태양인은 부(腑)인 대장이 크고 담이 작은 체질의 사람들이다. 즉, 장부의 폐·대장이 크고 실한 반면, 간·담이 작고 허하다(김건태, 2005).

태양인은 척추와 하체가 약하여 오래 견지 못하고 기대어 앉거나 눕기를 좋아하는 경향이 있고, 음식을 흡수하는 기능이 부족하여(한방간호연구회, 1998) 기름진 육식 섭취는 자제해야 하며 해산물과 채식을 하는 것이 좋다(김건태, 2005).

## 2) 태음인

체격이 큰 편으로 근육과 골격이 발달되어 외모가 큰 사람이 많다. 특히 손발이 크고 두터우며, 상체보다는 허리나 하체가 굵은 사람이 많다. 행동이 의젓하고 믿음직스러워 보이며, 마음이 너그럽고 인자하고 점잖은 태도를 지닌다. 집념과 끈기가 많아서 어려운 일이라도 묵묵하고 꾸준하게 이루어내므로 노력형 또는 대기만성형에 해당된다(한방간호연구회, 1998).

장기의 특징은 신체구조상 폐소간대(肺小肝大)하다. 즉, 간이 크고 폐가 작은 사람으로 간의 기능이 좋고 폐·심장·대장·피부기능이 약하며 땀을 많이 흘리는데 땀이 많이 나는 것은 좋다. 특히 후각이 발달되었다(김건태, 2005).

체질적으로 몸 움직이는 것을 싫어하고, 변화를 싫어하며 평소에 땀이 많은 편이고 체격은 크지만 겁이 많다. 음식은 가리지 않고 잘 먹으며, 먹는 욕심이 많은 편이고 대



체로 신경이 둔하여 깊은 잠을 자며, 코를 고는 사람이 많다(양경희 외, 1998). 하지만 태음인 체질처럼 소화기가 튼튼해서 아무 음식이나 잘 먹는 사람에게는 지나친 육류 섭취는 제한하는 것이 좋다. 육류를 과도하게 섭취하면 기의 순환이 장애 받기 쉽기로 인해 혈액순환의 장애가 생겨 성인병이 많이 발생하므로 다양한 채식을 해야 한다. 항상 기운을 멀리까지 발산하도록 하는 것이 중요하며(김건태, 2005) 평소에 땀이 잘나고 대변이 잘 통하면 건강하다. 땀이 많은 것은 허약해서가 아니라 몸 속의 노폐물을 배설하기 위함이므로, 운동과 목욕으로 땀을 내면 몸이 거뜨해지며, 오히려 땀이 나지 않으면 병이 아닌가 의심해보아야 한다(양경희 외, 1998).

### 3) 소양인

체격은 상체에 비해서 하체가 약하며 가슴과 어깨부분이 발달되어 있다(양경희 외, 1998). 대체로 머리가 작고 앞뒤로 나오거나 둥근편이며, 표정이 밝다(김건태, 2005). 성격은 외향적이며 명랑하고 재치가 있으며, 다정다감하고 봉사와 희생정신이 있어서 이해관계에 얽매이지 않는다. 또한 성격이 급하고 경솔하며 화를 잘 내는 경향이 있고, 강직한 성격으로 부당한 일에는 의분을 참지 못하며 남 앞에 나서기를 좋아하고, 대인관계는 원만하나 가정을 소홀히 하는 경향이 있다(양경희 외, 1998). 이러한 체질은 열이 많은 관계로 항상 냉수를 즐겨 마시는 경향이 있고 빙과류를 많이 먹어도 여간해서 배탈이 나지 않는다(한방간호연구회, 1998).

장기의 특징은 신체구조상 비대신소(脾大腎小)하여 장부의 비(脾)가 크고 실한 반면, 신(腎)이 작고 허한 체형인 것이다. 동시에 신체내의 장부인 위가 큰 반면, 방광이 작은 체질이다(김건태, 2005). 따라서 비뇨·생식기의 기능이 허약하여 방광이나 신장·자궁 등에 질병이 오기 쉬우며, 몸에 열이 많아서 여름을 많이 탄다(양경희 외, 1998).

소양인 체질처럼 몸에 열이 많은 사람에게는 데우거나 익히고 불의 힘을 이용한 음식과 약은 피하는 것이 좋다. 이러한 사람에게는 시원하고 담백한 음식이나 미지근하거나 차가운 성질을 간직한 음식을 복용해야 한다. 닭고기나 술, 매운 음식은 더운 기운이 있으므로 피하는 것이 좋으며(김건태, 2005), 채소류, 해물류가 몸에 유익하다(양경희 외, 1998).

#### 4) 소음인

대부분의 소음인은 체격이 작고 아담하며 얼굴 모습이 단아하고 얌전하다(김건태, 2005). 키와 몸집이 대체로 작은 편이지만 몸매에 균형이 잡힌 사람이 많으며, 상체에 비해 하체가 발달되었고, 살과 근육이 비교적 적으나 골격은 굵은 편이다(양경희 외, 1998). 이 체질의 분포는 약 20%로 이제마가 주장하였으나 학자에 따라서는 한국인이 가장 많은 체질로 주장하기도 한다(한방간호연구회, 1998).

성품은 내성적이며 소극적이고 사교적인 데가 있어 겉으로는 부드럽고 겸손한 듯하나 마음속으로는 강인하고, 조직적이고 치밀한 면이 있다(한방간호연구회, 1998). 또한 판단력이 빠르고, 사색적이며, 치밀하고 세심하여 실수가 적으나, 행동력과 표현력이 부족한 편이며 내성적이고 자기본위적이어서 계산적이고 질투심이 있으며, 다른 사람의 간섭받기를 싫어한다. 대체로 불안정한 마음을 가지고 있어서 작은 일에도 신경을 쓰고 속상해 한다(양경희 외, 1998).

장기의 특징은 비소신대(脾小腎大)의 형태로(김건태, 2005) 신장(腎臟) 기능이 활발하고, 비장(脾臟) 기능이 부족하다(양경희 외, 1998).

체질적으로 비위(脾胃) 기능이 약한 소음인은 소화기 질환이 잘 온다(김건태, 2005). 이러한 체질은 소화기의 기능이 약하여 위장장애가 오기 쉬우므로 따뜻한 음식, 약간 맵고 자극성이 있는 음식이 좋다. 지방질이 많은 음식이나 차가운 음식, 날 음식은 소화장애나 설사를 유발하기 쉽다(양경희 외, 1998).

## 2. 식습관과 비만

사람들은 누구나 좋아하는 음식이 있는 반면 싫어하는 음식이 있다(김건태, 2005). 식습관이라고 하면 먼저 편식을 상상하게 되는데, 보다 광범위하게 말하면 먹는 일에 관한 모든 문제들이 포함된다고 볼 수 있다(김광자, 2000).

식습관은 신체의 건강을 유지하기 위해서 뿐만 아니라 사회적견지에서 매우 중요함과 동시에 필수적이며, 건강을 유지하고 사회문화적 측면에서 의욕적으로 생활하기 위해서 식습관 또한 중요한 요소이다. 대체로 연령이 높아 갈수록 식습관이 불량해지고

나이가 들수록 식습관의 변화가 쉽지 않으므로 젊어서부터 균형된 식생활에 대한 필요성을 인식하고 식습관을 개선하는 일은 매우 중요하다(배귀식, 2007). 또한 식습관은 음식의 기호, 음식에 대한 태도, 식사태도 등을 포함하며, 영양소 섭취량에 영향을 미치므로, 바른 식생활을 위해 중요하다.(정충환, 2003).

비만의 주요 원인 중 하나는 식습관 문제이다. 비만자의 가장 큰 특징은 대식이이며, 식습관이 다양하다는 것이다. 또한 같은 양의 음식이라도 낮에 섭취하는 것 보다는 밤에 섭취하는 것이 훨씬 더 많이 체지방을 체내에 축적시키게 된다(김영설, 김경수, 2003).

세계보건기구는 비만이 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등의 성인병 질환과 밀접한 관계가 있다는 연구결과를 바탕으로 비만을 단순한 증상이 아닌 질병으로 규정하였는데(W.H.O., 1986), 비만이란 신체활동에 의해서 소비된 칼로리보다 음식물로 섭취된 칼로리가 더 많을 경우 여분의 칼로리가 지방 조직에 축적되어 생기는 것이다. 즉 체내에 지방조직이 과다하게 축적되어 체지방이 여자의 경우 30% 이상, 남자의 경우 20-25% 이상인 경우를 의미한다(김정현, 1990). 세계보건기구(WHO)에서는 체질량지수(BMI)에 의거하여 과체중(BMI 25-29.9), 비만(BMI 30이상)으로 정의 하였으나, 비만 판별의 분할점은 국간간에 차이가 있으며, 우리나라의 경우 현재 체질량지수 평가기준은 없지만 일반적으로 BMI 25 초과를 비만으로 정의하고 있다(권구정, 2003).

비만은 어느 연령층에서나 발생할 수 있으나 대부분의 비만은 사춘기 말에 시작되며, 청소년기 비만의 판단 기준은 신체 내 지방량이 임상적인 기준보다 많은 것을 뜻한다(이덕원, 2007). 비만의 원인으로는 여러 가지가 있으나 특히 잘못된 식사방법으로 인한 과식, 불규칙한 식사, 편식, 야식, 고 칼로리 식품의 잦은 섭취 등을 들 수 있다(권혁용, 2006).

박소은(2005)은 비만아동의 습관평가에 유용한 설문지 개발에서 비만인 들은 불규칙한 식습관을 많이 나타내고 아침의 결식이나 간식의 과잉 섭취, 패스트푸드 선호 등을 보인다고 하였으며, 최아름(2006)은 비만의 요인 및 평가를 위한 설문조사 방법 분석에서 비만인들은 음식을 빨리 먹는 식습관을 보인다고 하였다. 김승운(2007)은 대구지역 일부 남·여 중학생의 건강관련 임상증상에 따른 식습관과 영양지식에 관한 연구에서 포만감은 음식을 섭취하고 20~30분 후부터 느낄 수 있으므로 이 시간 안에 식사를 끝내버리면 식사량 조절이 힘들어지고 과식의 가능성이 높기 때문에 천천히 먹는 식사

습관이 중요하다고 했다.

대학생은 인생주기에서 성인기로 전환하는 과도한 연령으로, 20세를 전후로 한 시기를 식습관이 형성되는 시기로 볼 때 이들의 식생활 행동은 과거 세대의 식생활 양식을 반영할 뿐만 아니라 다음 단계인 성인기에 습관화될 식생활 태도를 가장 잘 나타내는 시기라 하겠다(Parrish, 1970 : 권혁용, 2006 재인용). 권혁용(2006)은 대학생들의 식습관과 관련된 조사에서 대학생들은 아침과 저녁의 결식률이 높았고, 식사하는 시간과 범위가 넓었으며, 또한 아침을 제외하고 집 이외의 장소에서 식사를 하는 경우가 많았다고 했다. 이재욱(2007)은 대구지역 대학생의 식습관 및 영양섭취와 골밀도의 관계에서 식사의 규칙성이 여학생의 체질량지수와 골밀도간에 유의한 차이를 보였다고 했으며, 이상금(2007)은 대구지역 남·여 대학생의 아침식사여부에 따른 식습관 및 영양섭취상태에 관한 연구에서 대학생들이 건강한 성인기를 준비하기 위해서는 보다 바람직한 식습관 형성에 관심을 기울여야 한다고 했다.

그러므로 성인기에 좋은 건강과 신체기능을 유지하기 위해서는 인생주기에서 성인기로 전환하는 20대에 올바른 식습관을 생활화하여 적정체중을 유지하도록 노력해야 할 것이다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구 설계

본 연구는 여대생들의 사상체질을 사상체질판별 설문지를 통해 판별하고 사상체질에 따른 식습관과 체질량지수를 분석하기 위한 서술적 조사연구이다.

#### 2. 연구 대상 및 자료수집

본 연구는 2007년 6월~8월까지 G시에 소재한 C대학 재학생 310명을 대상으로 연구의 목적과 취지를 설명 하여 동의를 받은 후, 설문지를 배부하고 작성하게 하여 회수한 후 비만도를 확인하기 위해 체질량지수를 측정하도록 하였다. 회수된 설문지는 총 298부였으나 부실 응답과 체질량지수 측정을 실시하지 않은 대상자를 제외하여 총 284명을 대상으로 하였다.

#### 3. 연구도구

##### 1) 사상체질판별

대상자의 체질을 감별하기 위하여 사상체질 진단에 임상적으로 많이 활용되며 그 객관성이 인정되고 있는 사상체질분류검사지 QSCCⅡ(Questionnaire for Sasang Constitution Classification Ⅱ) - 121문항(김선호 외, 1996)의 사상체질판별 설문지를 사용하였다. QSCCⅡ의 문항을 나누어 보면 체형, 성격 및 생활습관에 관한 객관식 15문항과 일처리 능력과 대인관계, 평소의 마음가짐과 문제점, 감성특성, 행동특성 및 몸 상태에 관한 106개 문항으로 구성되어 있다. 개발당시 도구의 내적 일관성은 Cronbach's  $\alpha=.72-.81$ 이었으며, 재검사 신뢰도는  $.74-.93$ 이다. 도구의 타당도를 검사하

기 위하여 성격요인 검사와의 준거타당도를 구한 결과 각 체질의 특징적인 영역별로  $r=.218-04770(p<.05-.01)$ 의 상관관계가 있어 비교적 정확하게 체질을 감별할 수 있는 도구로 판명되었으며 현재 체질판별 프로그램으로 상품화되어 사용되고 있다(이규은 외, 2002 : 성미혜, 장혜연, 2005). 본 연구에서는 사상체질 분류 검사지에 응답하게 한 후 G시에 소재한 W대학교 한방병원 사상체질학과에서 도움을 받아 체질분석 프로그램에 입력하여 체질을 분류하였다.

## 2) 식습관

사상의학과 관련된 문헌에 제시되어 있는 각 사상체질의 식습관 특징을 발췌하여 문헌상의 식습관과 실제 식습관을 비교하였다(경희대학교 사상의학과 교실에서 활용). 문진표는 규칙적인 식사, 식사속도, 식사량, 편식정도, 식사를 통한 영양섭취, 단 음식과 자극성 식품에 대한 선호도 등에 관한 7개의 문항으로 구성되었다.

## 3) 체질량지수(BMI)

객관적인 비만도를 사정하기 위해 체질량지수(Body Mass Index; BMI)를 사용하였다. 체질량지수는 체중(kg)과 키( $m^2$ )로 나타내는 것으로 기준은  $18.5kg/m^2$ 미만은 저체중,  $18.5-23kg/m^2$ 은 정상,  $23-25kg/m^2$ 는 과체중,  $25kg/m^2$  이상은 비만으로 체형을 판정한다.

## 4. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 10.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성과 사상체질 분포는 빈도와 백분율로 분석하였다.
- 2) 사상체질에 따른 식습관과 체질량지수(BMI)는 분산분석(ANOVA), 사후검정은 Duncan method를 이용하여 분석하였다.
- 3) 일반적 특성에 따른 식습관과 체질량지수(BMI)는 t-test, 분산분석(ANOVA), 사후검정은 Duncan method를 이용하여 분석하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 대상자의 일반적 특성과 사상체질별 분포

본 연구 대상자의 일반적 특성을 살펴보면, 학년은 1학년 36.6%, 2학년 29.2%, 3학년 34.2% 이며, 연령은 18-21세가 77.8%, 22-25세가 13.4%, 26-30세가 5.3%, 31-49세가 3.5% 이었다. 혈액형은 O형 28.5%, A형 37.0%, B형 20.4%, AB형 14.1% 이었으며, 종교를 가지고 있는 학생은 79.6%, 종교를 가지고 있지 않은 학생은 20.4% 이었다. 건강상태 인지도는 건강하다 56.3%, 보통이다 42.6%, 나쁘다 1.1%로 대부분의 학생들이 자신의 건강상태가 보통이상인 것으로 응답했다. 음주는 안마신다 31.3%, 가끔 마신다 63.0%, 자주 마신다 5.6% 이었으며, 흡연양상은 안피운다 97.9%, 과거에는 피웠으나 지금은 안피운다 0.7%, 피운다 1.4%로 대부분의 학생이 흡연을 하지 않는 것으로 나타났다. 수면시간은 6시간 이하 36.3%, 7시간 38.7%, 8시간 이상 25.0% 이었으며, 체질에 대한 인지정도는 잘 안다 10.2%, 보통이다 60.2%, 전혀 모른다 29.6% 이었다. 또한 식이종류는 채식 7.0%, 육식 10.9%, 채식과 육식 82.1% 로 많은 학생들이 채식과 육식을 같이 하는 것으로 나타났으며, 규칙적인 운동유무를 보면 운동을 하는 학생이 13.0% 이었고, 하지 않는 학생이 87.0% 이었다.

사상체질별 분포는 대상자 284명 중 소음인 51.1%, 태음인 24.6%, 소양인 24.3% 순이었으며 태양인은 한 명도 없었다. 문헌(동의수세보원, 1894)에 의하면 사상인의 비율은 태음인 50%, 소양인 30%, 소음인 20%, 태양인 0.04-0.1%로 나누어진다고 하였으나(정미경 외, 2006) 본 연구에서는 대상자가 여대생에 한정되므로 차이가 있었다. 체질량지수(BMI)를 보면 정상인 62.0%로 가장 많았으며, 저체중 16.9%, 비만 10.9%, 과체중 10.2% 이었다<표 1>.

<표 1> 대상자의 일반적 특성과 사상체질별 분포

n=284

| 특성          | 구 분                | n   | %    |
|-------------|--------------------|-----|------|
| 학 년         | 1학년                | 104 | 36.6 |
|             | 2학년                | 83  | 29.2 |
|             | 3학년                | 97  | 34.2 |
| 연 령         | 18-21              | 221 | 77.8 |
|             | 22-25              | 38  | 13.4 |
|             | 26-30              | 15  | 5.3  |
|             | 31-49              | 10  | 3.5  |
| 혈액형         | O 형                | 81  | 28.5 |
|             | A 형                | 105 | 37.0 |
|             | B 형                | 58  | 20.4 |
|             | AB 형               | 40  | 14.1 |
| 종 교         | 있다                 | 226 | 79.6 |
|             | 없다                 | 58  | 20.4 |
| 건강상태 인지도    | 건강하다               | 160 | 56.3 |
|             | 보통이다               | 121 | 42.6 |
|             | 나쁘다                | 3   | 1.1  |
| 음 주         | 안마신다               | 89  | 31.3 |
|             | 가끔 마신다             | 179 | 63.0 |
|             | 자주 마신다             | 16  | 5.6  |
| 흡 연         | 안피운다               | 278 | 97.9 |
|             | 과거에는 피웠으나 지금은 안피운다 | 2   | 0.7  |
|             | 피운다                | 4   | 1.4  |
| 수면시간        | 6시간 이하             | 103 | 36.3 |
|             | 7시간                | 110 | 38.7 |
|             | 8시간 이상             | 71  | 25.0 |
| 체질에 대한 인지정도 | 잘 안다               | 29  | 10.2 |
|             | 보통이다               | 171 | 60.2 |
|             | 전혀 모른다             | 84  | 29.6 |
| 식이종류        | 채식                 | 20  | 7.0  |
|             | 육식                 | 31  | 10.9 |
|             | 채식과 육식             | 233 | 82.1 |
| 규칙적 운동      | 예                  | 37  | 13.0 |
|             | 아니오                | 247 | 87.0 |
| 사상체질        | 태음인                | 70  | 24.6 |
|             | 소양인                | 69  | 24.3 |
|             | 소음인                | 145 | 51.1 |
| 체질량지수(BMI)  | 저체중                | 48  | 16.9 |
|             | 정 상                | 176 | 62.0 |
|             | 과체중                | 29  | 10.2 |
|             | 비 만                | 31  | 10.9 |



## 2. 사상체질에 따른 식습관 차이

사상체질에 따른 식습관의 차이를 알아보기 위해 ANOVA로 분석한 결과 태음인의 평균 식습관은 16.51, 소양인은 16.20, 소음인은 16.27로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 없었다<표 2>.

<표 2> 사상체질에 따른 식습관 차이 n=284

| 구 분    | <i>M(SD)</i> | <i>F</i> | <i>p</i> |
|--------|--------------|----------|----------|
| 태음인(a) | 16.51(2.17)  |          |          |
| 소양인(b) | 16.20(2.45)  | .63      | .53      |
| 소음인(c) | 16.57(2.29)  |          |          |

## 3. 사상체질에 따른 체질량지수

사상체질에 따른 체질량지수를 알아보기 위해 체질량지수(BMI)를 ANOVA로 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이가 있었으며( $F=77.62$ ,  $p=.00$ ), 이를 Duncan method로 사후 검정한 결과 태음인의 체질량지수가 가장 높게 나타났으며, 다음은 소양인 소음인 순으로 나타났다<표 3>.

<표 3> 사상체질에 따른 체질량지수 n=284

| 구 분    | <i>M(SD)</i> | <i>Duncan</i> | <i>F</i> | <i>p</i> |
|--------|--------------|---------------|----------|----------|
| 태음인(a) | 24.66(3.78)  |               |          |          |
| 소양인(b) | 20.34(1.63)  | a > b > c     | 77.62    | .00      |
| 소음인(c) | 20.07(2.31)  |               |          |          |

#### 4. 일반적 특성에 따른 식습관과 체질량지수

본 연구대상자들의 일반적 특성에 따른 식습관과 체질량지수를 알아보기 위해 t-test 나 ANOVA로 분석한 후,  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 있는 변수는 Duncan method로 사후검정을 실시하였으며, 그 결과는 다음과 같다. 대상자의 일반적 특성에 따른 식습관과의 관계에서 유의한 차이를 보인 영역은 건강상태 인지도( $F=6.12, p=.00$ ), 음주( $F=3.05, p=.05$ ), 체질에 대한 인지정도( $F=4.93, p=.01$ ), 식이종류( $F=6.56, p=.00$ ), 규칙적 운동( $F=3.09, p=.00$ )이었으며, 체질량지수(BMI)에서는 건강상태 인지도( $F=5.75, p=.00$ ), 수면시간( $F=3.52, p=.03$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 <표 4>.

<표 4> 일반적 특성에 따른 식습관과 체질량지수

n=284

| 특성               | 구분                    | 식 습 관       |           |           | 체 질 량 지 수(BMI) |           |           |
|------------------|-----------------------|-------------|-----------|-----------|----------------|-----------|-----------|
|                  |                       | M(SD)       | Duncan    | F or t(p) | M(SD)          | Duncan    | F or t(p) |
| 학년               | 1학년(a)                | 16.50(2.38) |           |           | 21.49(3.01)    |           |           |
|                  | 2학년(b)                | 16.51(2.13) |           | .78(.93)  | 21.31(3.72)    |           | .62(.54)  |
|                  | 3학년(c)                | 16.39(2.21) |           |           | 20.99(3.10)    |           |           |
| 혈액형              | O형(a)                 | 16.60(2.11) |           |           | 20.77(3.82)    |           |           |
|                  | A형(b)                 | 16.33(2.36) |           | .23(.87)  | 21.36(3.05)    |           | 1.13(.34) |
|                  | B형(c)                 | 16.47(2.61) |           |           | 21.77(3.22)    |           |           |
|                  | AB형(d)                | 16.52(2.24) |           |           | 21.31(2.52)    |           |           |
| 종교               | 있다                    | 16.56(2.24) |           | 1.38(.17) | 21.36(3.13)    |           | .91(.36)  |
|                  | 없다                    | 16.10(2.22) |           |           | 20.91(3.73)    |           |           |
| 건강상태<br>인지도      | 건강하다(a)               | 16.86(2.13) |           |           | 21.83(3.48)    |           |           |
|                  | 보통이다(b)               | 15.93(2.31) | c > a > b | 6.12(.00) | 20.53(2.82)    | a > b > c | 5.75(.00) |
|                  | 나쁘다(c)                | 17.00(1.73) |           |           | 20.50(2.66)    |           |           |
| 음주               | 안마신다(a)               | 16.90(2.16) |           |           | 21.63(4.01)    |           |           |
|                  | 가끔마신다(b)              | 16.32(2.26) | a > b > c | 3.05(.05) | 21.14(2.89)    |           | 1.01(.37) |
|                  | 자주마신다(c)              | 15.69(2.30) |           |           | 20.62(2.41)    |           |           |
| 흡연               | 안피운다(a)               | 16.44(2.25) |           |           | 21.24(3.26)    |           |           |
|                  | 과거에는피웠으나<br>지금안피운다(b) | 16.00(.00)  |           | 1.72(.18) | 25.05(3.04)    |           | 1.37(.26) |
|                  | 피운다(c)                | 18.50(1.29) |           |           | 21.42(3.26)    |           |           |
| 수면시간             | 6시간이하(a)              | 16.76(2.13) |           |           | 21.77(3.78)    |           |           |
|                  | 7시간(b)                | 16.29(2.32) |           | 1.38(.25) | 21.33(3.27)    | a > b > c | 3.52(.03) |
|                  | 8시간이상(c)              | 16.31(2.28) |           |           | 20.45(2.12)    |           |           |
| 체질에<br>대한<br>인지도 | 잘 안다(a)               | 16.59(2.01) |           |           | 21.47(3.25)    |           |           |
|                  | 보통이다(b)               | 16.75(2.15) | b > c > a | 4.93(.01) | 21.67(2.78)    |           | .90(.41)  |
|                  | 전혀모른다(c)              | 15.83(2.24) |           |           | 21.20(3.33)    |           |           |
| 식이<br>종류         | 채식(a)                 | 17.20(2.46) |           |           | 21.41(3.25)    |           |           |
|                  | 육식(b)                 | 15.19(2.27) | a > c > b | 6.56(.00) | 21.67(2.78)    |           | .31(.74)  |
|                  | 채식과육식(c)              | 16.57(2.17) |           |           | 21.20(3.33)    |           |           |
| 규칙적<br>운동        | 예                     | 17.51(2.02) |           |           | 21.53(2.35)    |           |           |
|                  | 아니오                   | 16.31(2.24) |           | 3.09(.00) | 21.24(3.39)    |           | .50(.62)  |

## V. 논 의

본 연구에서 조사된 체질분포양상을 보면 소음인 51.1%, 태음인 24.6%, 소양인 24.3% 순으로 소음인이 가장 많았다. 동의 수세보원에 기재된 사상체질인의 분포양상은 태음인 약 50%, 소양인 약 30%, 소음인 약 20%, 그리고 약 1%미만이 태양인으로 구성되어 있다고 한다(정미경 외, 2006). 중년여성을 대상으로 한 정미경 외(2006)의 연구에서는 소음인 56.6%, 태음인 27.4%, 소양인 16.1% 순으로 소음인이 가장 많았으며, 간호사를 대상으로 한 성미혜 외(2005) 연구에서는 소음인이 35.5%, 소양인 33.7%, 태음인 33.7%로 나타났다. 또한 운동선수들(대학생)을 대상으로 한 유정선(2003)의 연구에서는 태음인 51.0%, 소양인 29.0%, 소음인 20.0%로 제시하고 있으며, 중학생을 대상으로 한 윤민화(2004)의 연구에서는 소양인 46.4%, 태음인 31.3%, 소음인 31.3%로 제시하고 있으며, 20세 이상 60세 미만 성인을 대상으로 한 이규은 외(2002)의 연구에서는 태음인 39.8%, 소음인 34.5%, 소양인 25.7%로 제시하고 있다. 이러한 연구에서의 결과 차이는 연구대상에 따라 체질의 분포가 다소 다르게 나타난 결과로 이해된다.

사상체질에 따른 식습관의 차이를 비교해 보면, 소음인 16.57, 태음인 16.51, 소양인 16.20 으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $p=.53$ ). 그러나 사상의학(1998)에 기재된 사상체질별 식습관을 살펴보면 태음체질은 과식하는 경향이 있고, 성격이 급하여 식사속도도 소양체질과 함께 빠른 것으로 기록되어 있으며(김연경 외, 2002), 유정선(2003), 김혜경(2002), 김연경 외(2002)의 선행연구에서는 태음인의 식사속도가 빠른 편인 것으로 나타났다. 그 외에도 각 연구마다 부분적으로 일치 또는 불일치하게 나타나는 부분이 있으므로 사상체질별 특성과 식습관과의 관계는 추후 깊이 있는 연구가 필요함을 시사한다고 볼 수 있겠다.

사상체질에 따른 체질량지수(BMI)를 비교해 보면, 태음인 24.66, 소양인 20.34, 소음인 20.07 순으로 나타났으며, 각 체질간에 유의한 차이가 있었다( $p=.00$ ). 이러한 결과는 정미경 외(2006), 홍정미 외(2002), 이규은 외(2002)의 연구에서도 태음인의 체질량지수(BMI)가 가장 높았으며 각 체질간에 유의한 차이가 있어 본 연구결과와 일치하는 결

과를 나타낸다. 이는 태음인이 신체구조상 폐소간대(肺小肝大)한 장부형국으로서 다른 체질에 비해 체격이 크고 근육과 골격이 발달되었으며 몸이 비대한 사람이 많고 허리 부위가 발달한 체형이라는 문헌상의 체형특징과 일치하는 결과를 나타낸다.

일반적 특성에 따른 식습관 점수에서 유의한 차이가 나타난 영역은 건강상태 인지도, 음주, 체질에 대한 인지정도, 식이종류, 규칙적인 운동이었다. 즉 자신의 건강상태가 나쁘다고 인식하는 학생들의 식습관 점수가 높게 나타난 것은 자신의 건강상태를 향상시키기 위해 올바른 식습관을 실천함이라 사료되며, 규칙적으로 운동을 하는 사람은 하지 않은 사람에 비해 자신의 건강에 관심이 많다고 사료되므로 식습관 점수에 차이가 있는 것으로 추정된다.

일반적 특성에 따른 체질량지수(BMI)에서 유의한 차이가 나타난 영역은 건강상태인지도, 수면시간이었다. 자신의 건강상태가 건강하다고 인식하는 학생들의 체질량지수가 높게 나타난 것은 일반적으로 체격이 크고 근육이 발달되거나 과체중 혹은 비만인 사람을 흔히 건강하다고 인식하는 고정관념 때문이라 사료된다. 따라서 체질량지수가 높은 원인을 추적하여 다양한 프로그램의 계획과 이에 따른 교육과 정보를 제공하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

이상과 같이 본 연구에서는 사상체질에 따른 식습관의 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 이는 각 연구마다 차이가 있게 나타나 이에 대한 명확한 규명을 위해 활발한 연구가 이루어질 필요가 있다고 사료된다. 또한 사상체질에 따른 체질량지수(BMI)는 많은 선행연구에서와 마찬가지로 본 연구에서도 태음인에게 가장 높게 나타났다. 그러므로 태음인을 위한 비만관련 프로토콜이나 프로그램을 개발하여 대학시절부터 건강 교육과 훈련을 통해 올바른 건강습관을 형성하고 유지해 나갈 수 있도록 기회를 제공할 필요가 있다고 사료된다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 대상자의 사상체질을 판별하고, 사상체질에 따른 식습관과 체질량지수를 분석하여 여대생에게 올바른 식습관과 정상체중 유지의 중요성을 인식시키고 체질에 따른 적절한 식습관과 비만예방을 위한 정보를 제공하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구대상 및 자료수집 방법은 2007년 6월~8월까지 G시에 소재한 C대학 재학생 310명에게 설문지를 배부하여 회수한 후 체질량지수(BMI)를 측정한 284명을 대상으로 하였다.

자료분석은 사상체질진단프로그램에 입력하여 체질을 판별한 후 SPSS WIN 10.0 프로그램을 이용하여 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로, 사상체질에 따른 식습관, 체질량지수(BMI), 일반적 특성에 따른 식습관과 체질량지수(BMI)는 t-test와 ANOVA로 분석하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 전체 연구대상 총 284명의 사상체질 분포양상은 태음인 24.6%, 소양인 24.3%, 소음인 51.1%이었다.
2. 사상체질에 따른 식습관은 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $F=.63, p=.53$ ).
3. 사상체질에 따른 체질량지수(BMI)는 태음인이 가장 높았고, 소양인이 소음인에 비해 높았으며 태음인, 소양인, 소음인 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $F=77.62, p=.00$ ).
4. 일반적 특성에 따른 식습관과 체질량지수(BMI)를 보면, 건강상태 인지도에 따른 식습관에서 본인의 건강상태가 나쁘다고 인지하는 학생들의 식습관 점수가 보통이라고 인지하는 학생들보다 통계적으로 유의하게 높게 나타났다( $F=6.12, p=.00$ ). 그러나 체질량지수(BMI)는 본인의 건강상태가 건강하다고 인지하는 학생들의 체질량지수(BMI)가 건강상태가 나쁘다고 인지하는 학생들보다 통계적으로 더 높게 나타났다( $F=5.75, p=.00$ ). 음주에 따른 식습관의 경우 음주를 하지 않은 학생들의 식습관 점

수가 자주마신다고 응답한 학생들보다 통계적으로 유의하게 높게 나타났다( $F=3.05$ ,  $p=.05$ ). 수면시간에 따른 체질량지수(BMI)는 6시간 이하 수면하는 학생들이 8시간 이상 수면하는 학생들보다 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $F=3.52$ ,  $p=.03$ ). 체질에 대한 인지정도에 따른 식습관은 보통이라고 응답한 학생들 식습관 점수가 자신의 체질에 대해 잘 안다고 응답한 학생들보다 통계적으로 유의하게 높게 나타났다( $F=4.93$ ,  $p=.01$ ). 식이종류에 따른 식습관 점수는 채식을 하는 학생들이 육식을 하는 학생들보다 통계적으로 유의하게 높게 나타났으며 ( $F=6.56$ ,  $p=.00$ ), 규칙적으로 운동을 한다고 응답한 학생들의 식습관 점수가 운동을 하지 않는다고 응답한 학생들보다 통계적으로 유의하게 높게 나타났다( $F=3.09$ ,  $p=.00$ ).

본 연구 결과 여대생들의 사상체질에 따라 체질량지수(BMI)에 유의한 차이가 있음을 알 수 있었다. 따라서 사상체질별 특성을 파악하여 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기에 있는 여대생들에게 사상체질에 따른 올바른 식생활과 건강한 생활패턴을 적용하게 함으로써 일생 중 가장 건강한 시기인 대학시절부터 바람직한 건강습관을 형성하게 하여 건강한 삶을 유지하는데 도움이 되는 구체적인 자료가 될 것으로 사료된다.

## 2. 제언

본 연구의 결과를 근거로 다음과 같은 제언하고자 한다.

- 1) 사상체질을 고려한 건강관련 연구가 미흡한 상태이므로 다양한 측면의 사상체질관련 연구가 이루어질 필요가 있다.
- 2) 사상체질별 건강증진 프로그램을 개발하여 비만예방을 위한 효과적인 검증을 할 수 있는 연구가 필요하다.
- 3) 사상체질과 관련된 다학제적인 접근을 통한 지속적인 연구가 필요하며 이를 통한 한국인 체질에 적합한 건강관리체계 모형이 구축되어야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 고명수(2007). 부산지역 일부 대학생의 식습관 및 영양소 섭취상태에 관한 연구. 대한 지역사회영양학회지, 12(3), 259-271
- 권구정(2003). 식생활 양식이 여성의 비만 발생에 미치는 영향. 최신의학. 46(6), 64-80
- 권혁용(2006). 대학 신입생들의 비만도 및 생활양식에 관한 연구. 경기대학교 스포츠과 학대학원 석사학위논문
- 김건태(2005). 사상체질 유형에 따른 외식소비자들의 한방메뉴 선택 및 식습관에 관한 연구, 경기대학교 대학원 석사학위논문
- 김경희(1996). 광주지역대학생의 식습관, 영양지식 및 편의식품 섭취상태에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 8(2), 181-191
- 김광자(2000). 시각장애 학생의 식습관 및 식품기호도에 관한 조사연구. 대구대학교 석사학위논문
- 김선호, 고병희, 송일병(1996). 사상체질분류검사지(QSCCⅡ)의 표준화 연구. 사상체질 의학회지, 8(1), 187-246
- 김숙희(2006). 조리전공 남자대학생의 점심식사 소요시간과 비만지표, 식습관의 관련성에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 11(6), 695-706
- 김승운(2007). 대구지역 일부 남녀 중학생의 건강관련 임상증상에 따른 식습관과 영양 지식에 관한 연구. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김연경, 조미란, 장린, 조여원(2002). 64세 이상 노인에서 사상체질에 따른 식습관, 영양소 섭취상태 및 질병 양상에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 7(1), 76-85
- 김영설, 김경수(2003). 비만치료 지침 서울 : 대한 비만학회 한의학 출판
- 김정선, 강혜정, 김정민, 김이화(2004). 사상체질에 따른 식품 및 영양소 섭취상태 조사. 한국영양학회지, 37(2), 153-161
- 김정현(1990). 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인 분석. 연세대학교 대학원 석사학위 논문
- 김혜경(2002). 사상체질 유형에 따른 식생활 태도 및 식품기호도. 대구카톨릭대학교 대



학원 석사학위논문

- 김혜원, 송정모(2001). 성인여성의 사상체질과 골밀도의 상관성에 대한 연구. 사상체질의학회지, 13(3), 52-58
- 박소은(2004). 비만아동의 습관평가에 유용한 설문지 개발. 이화여자대학교 석사학위논문
- 박지원(2003). 사상체질에 따른 임상적 진단검사 결과 비교. 성인간호학회지, 15(2), 215-225
- 배귀식(2007). 대학생의 식사 패턴이 체지방률과 비만도 및 BMI에 미치는 영향. 인하대학교 대학원 석사학위논문
- 성미혜, 장혜연(2005). 임상간호사의 체질별 건강행위, 건강상태 및 자기효능감. 기본간호학회지, 12(1), 30-37
- 송일병(1996). 알기쉬운 사상의학. 서울 : 사상사
- 양경희, 장혜숙, 한선희, 임규상, 신선호(1998). 한방간호학. 서울 : 현문사
- 왕명자(1999). 한방간호를 위한 사상체질별 양생에 관한 탐색적 연구. 경희대학교 대학원 박사학위논문
- 유정선(2003). 사상체질 분류에 따른 운동선수들의 식품기호도 및 식습관. 경희대학교 체육대학원 석사학위논문
- 유정희, 이향련, 이의주(2003). 사상체질별 스트레스인지와 대처방법. 성인간호학회지, 15(2), 173-182
- 윤민화(2004). 중학생의 사상체질에 따른 신체상과 자아존중감의 관계에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문
- 이규은, 김남선, 류재류(2002). 사상체질과 A/B형 성격에 관한연구. 기본간호학회지, 9(2), 201-212
- 이덕원(2007). 비만예방을 위한 학교보건정책의 개선방향. 한국교원대학교 대학원 박사학위논문
- 이상금(2007). 대구지역 남·여 대학생의 아침식사여부에 따른 식습관 및 영양섭취상태에 관한 연구. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문

- 이수경(2003). 사상의학에서는 인간을 왜 넷으로 나누는가? 사상체질학회지, 15(3), 62-73
- 이재욱(2007). 대구지역 대학생의 식습관 및 영양섭취와 골밀도의 관계. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문
- 임진희, 이임순, 고병희, 송일병, 이수경(2004). 중년비만여성의 사상체질별 특성에 관한 연구. 사상체질학회지, 16(3), 59-69
- 정미경, 신유선, 김영경(2006). 사상체질에 따른 중년여성의 골밀도와 체질량지수. 임상간호연구, 12(1), 55-65
- 정충환(2003). 부모의 식습관이 아동의 식습관과 비만에 미치는 영향. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문
- 최아름(2006). 비만의 요인 및 평가를 위한 설문조사 방법분석. 국민대학교 스포츠산업대학원 석사학위논문
- 최은영(1999). 간호대학생의 건강증진 행위와 그 결정요인에 관한 연구. 한국간호교육학회지, 5(2), 347-358
- 한방연구회(1998). 대한한방간호. 서울 : 현문사
- 현미영(2005). 대학생들의 사상체질별 양생 및 건강상태. 우석대학교 대학원 석사학위논문
- 홍정미, 윤유식, 최선미(2002). 사상의학적 체질에 따른 일부 초등학교 5학년생의 체성분, 식습관 및 식이 섭취량의 비교. 대한지역사회영양학회지, 7(1), 67-75
- Bary G. A.(1976). The obese patient Philadelphia : W. B. Saunders
- W.H.O.(1986). Ottawa charter for health promotion. International conference on Health promotion, Ottawa, Canada, Nov., 17-21

## <부록 1> 연구도구

안녕하십니까?

본인은 조선대학교 보건대학원에서 대체의학을 전공하는 학생입니다.

본 연구는 사상체질을 판별하고 사상체질에 따른 식습관과 체질량지수의 차이를 분석하여 체질에 따른 적절한 식습관을 제공함으로써 좋은 건강과 신체기능을 유지 할 수 있도록 도움이 되고자 합니다.

이 자료는 연구목적으로만 사용되고, 다른 목적으로 사용되지 않으며 절대 비밀이 보장됨을 약속드립니다.

저의 연구에 협조해 주심을 진심으로 감사드립니다.

2007년 6월

조선대학교 보건대학원

대체의학과 이 점 덕

## 사 상 체 질 분 류 검 사 QSCC(Ⅱ)

본 검사는 귀하의 체질 특성을 알아보기 위한 것으로서 대부분의 질문들이 자신의 주관적인 생각이나 느낌에 대한 것입니다.

체질이란 사람마다 다를 뿐만 아니라 그 자체로서 좋고 나쁜 것이 아닙니다. 여러분의 체질특성을 알아보기 위한 자료이므로 한 문항도 빠짐없이 솔직하고 자세하게 응답하여 주시면 감사하겠습니다.

♥ 귀하의 사상체질을 알기 원하는 학생은 결과 정리 후 알려드리겠습니다.  
e-mail 주소를 기록해주시요.( )

A. 아래 문제들의 예문 중에서 해당하는 항목의 번호를 골라 ✓하여 주십시오.

1. 당신의 체격은 어떻습니까?

- ① 체격이 큰 편이다.    ② 보통이다.    ③ 체격이 작은 편이다.

2. 당신의 체형은 어떻습니까?

- ① 뚱뚱한 편이다.    ② 보통이다.    ③ 체격이 작은 편이다.

3. 당신의 체형에서 상 . 하체의 관계는 어떻습니까?

- ① 상체가 하체에 비하여 발달되어 있다.  
② 하체가 상체에 비하여 발달되어 있다.  
③ 상하체가 비슷하다.

4. 다음 중 당신의 체형은 어디에 해당됩니까?

- ① 목덜미 부위가 잘 발달하고 허리부위가 빈약하다.  
② 가슴부위가 잘 발달하고 엉덩이 부위가 빈약하다.  
③ 허리부위가 잘 발달하고 목덜미부위가 빈약하다.  
④ 엉덩이 부위가 잘 발달하였고 가슴부위가 빈약하다.

5. 전체적인 외모와 골격은 다음 중 어디에 해당됩니까?

- ① 골격이 굵고 살이 찢 편이다.    ② 골격이 작고 균형이 잡혀있다.  
③ 보통이며 다부진 체격이다.

6. 당신의 가슴은 다음 중 어디에 해당됩니까?

- ① 넓고 잘 발달되어 있다.(비만형)    ② 빈약하고 구부정하다.(세장형)  
③ 넓고 튼튼한 편이다.(근육형)    ④ 가슴이 벌어지고 견실하다.

7. 당신은 다음 중 어떤 음식을 좋아하십니까?

- ① 뜨거운 음식    ② 따뜻한 음식    ③ 시원한 음식    ④ 차가운 음식

8. 당신은 다음 중 어디에 해당됩니까?

- ① 평소 손, 발이 찬 편이다.    ② 평소 손, 발이 따뜻한 편이다.

9. 당신의 걸음걸이는 다음 중 어디에 해당됩니까?

- ① 걸음은 느리고 무게 있게 걷는다.    ② 걸음걸이가 자연스럽고 얌전하다.  
③ 걸음이 빠르고 몸을 흔든다.    ④ 걸음걸이가 꼳꼳하다.

10. 당신은 다음 중 어디에 해당됩니까?

- ① 평소에 땀이 많고 땀을 흘리면 오히려 상쾌하다.  
② 평소에 땀이 많지 않고 조금만 땀을 내도 피곤하다.

- ③ 땀을 흘려도 그다지 피곤하지 않다.
11. 당신의 손과 발은 다음 중 어디에 해당됩니까?  
 ① 겨울에 손발이 잘 튼다.                      ② 겨울에 손발이 잘 트지 않는다.
12. 당신의 다음 중 어디에 해당됩니까?  
 ① 거침없고 과단성이 있다.                      ② 활동적이고 용감하다.  
 ③ 용모가 의젓하고 격식을 차리는 편이다.                      ④ 태도가 온순하고 꾸밈이 없다.
13. 속마음에 관한 표현 중 당신과 가까운 쪽은 어느 것입니까?  
 ① 남의 생각이나 업적을 내 것으로 할 때가 종종 있다.  
 ② 남을 업신여기는 경우가 종종 있다.  
 ③ 남들에게 욕심이 많다는 말을 종종 듣는다.  
 ④ 샘이나 질투가 많다는 말을 종종 듣는다.
14. 다음 중 당신은 어느 쪽입니까?  
 ① 나는 너무 예의 차리는 사람은 어쩐지 싫다.  
 ② 나는 너무 점잖은 척 하는 사람은 어쩐지 싫다.  
 ③ 나는 너무 의리를 내세우는 사람은 어쩐지 싫다.  
 ④ 나는 너무 아는 척하는 사람은 어쩐지 싫다.
15. 다음 중 당신은 어느 쪽입니까? (일처리, 또는 생활습관)  
 ① 무슨 일이든지 물려서지 않고 밀고 나간다.  
 ② 일을 벌려 놓기만 하지 마무리를 잘 하지 못한다.  
 ③ 움직이기보다는 조용히 혼자 일을 추진하는 편이다.  
 ④ 한곳에 있으려고만 하지 나다니려하지 않는 편이다.

**B. 다음 설문문항을 주의 깊게 읽은 후, 자신의 일상적인 느낌이나 행동과 일치하다고 생각되는 문항에 (O / X)로 대답해 주십시오.**

☞ **일처리와 장단점**

16. 졸업 후 돈을 벌게 되면 :  
 월급생활보다 수입이 다소 불규칙하더라도 목돈 버는 일이 좋겠다.(     )  
 17. 무슨 일이나 시원스럽게 처리한다.(     )  
 18. 처음 만난 사람도 쉽게 사귀는 편이다.(     )  
 19. 활발하고 대가 센 편이다.(     )

20. 매사에 이해관계를 따지지 않고 나서는 편이다.(     )
21. 시작한 일은 끝까지 성취하는 편이다.(     )
22. 진득하게 한곳에 오래 있을 수 없다.(     )
23. 치밀하고 꼼꼼한 편이다.(     )
24. 가까운 사람끼리만 어울리는 편이다.(     )
25. 사람을 사귄 때 이것저것 따지지 않고 쉽게 잘 사귄다.(     )
26. 개인적인 일보다 사회적인 일에 열심이다.(     )
27. 사회적인 일보다 개인적인 일에 열심이다.(     )
28. 내면적인 것보다 외면적인 것을 더 중요시한다.(     )
29. 외면적인 것보다 내면적인 것을 더 중요시한다.(     )
30. 사람을 사귄 때 이것저것 따져서 쉽게 사귀지 못하는 편이다.(     )
31. 민첩하고 용감하다.(     )
32. 나는 무슨 일이건 철저히 하는 성미다.(     )
33. 단정하고 신중하다.(     )
34. 성격이 시원시원하다.(     )

#### ☞ 대 인 관 계

35. 포용력이 있어서 잘 받아들이는 편이다.(     )
36. 절도가 있고 엄격한 편이다.(     )
37. 남을 잘 가르치고, 설득력이 있는 편이다.(     )
38. 다정다감하여 남을 잘 달랜다.(     )
39. 각종 사회활동 모임에 즐거이 참여한다.(     )
40. 나는 사람을 볼 때 그 사람이 올바른 사람인지를 금방 알아차린다.(     )
41. 나는 사람을 볼 때 그 사람의 심성이 바른지를 금방 알아차린다.(     )
42. 나는 사람을 볼 때 우선 학력을 본다.(     )
43. 나는 사람을 볼 때 그 사람이 영리한지 아닌지를 금방 알아차린다.(     )
44. 나는 사람을 볼 때 그 사람이 부지런한지 아닌지를 금방 알아차린다.(     )
45. 나는 사람을 볼 때 그 사람이 성실한 사람인지 아닌지를 금방 알아차린다.(     )
46. 나는 사람을 볼 때 우선 재능이 있는지를 본다.(     )
47. 나는 사람을 볼 때 그 사람이 능력이 있는지 없는지를 금방 알아차린다.(     )

### ☞ 평소의 마음

- 48. 항상 급하게 서두르는 편이다.(     )
- 49. 일을 벌려만 놓고 마무리를 잘 하지 못하여 항상 걱정스럽다.(     )
- 50. 처음에 남 앞에 잘 나서지 못한다.(     )
- 51. 평소 소심하여 항상 불안한 편이다.(     )
- 52. 평소에 신경이 예민한 편이다.(     )
- 53. 인내심이 많다.(     )
- 54. 과장하기를 잘한다.(     )
- 55. 행동이 경솔한 편이다.(     )
- 56. 한번 감정이 상하면 오래간다.(     )
- 57. 기분이나 감정에 따라 일을 하게 된다.(     )
- 58. 싫증을 잘 느끼며 체념을 쉽게 한다.(     )
- 59. 별일이 아닌데도 조바심치며 불안해한다.(     )
- 60. 이것저것 할 일들을 생각하면 가슴이 답답하다.(     )
- 61. 남성적인 면이 많고 여성적인 면이 적다.(     )

### ☞ 문 제 점

- 62. 아는 사람은 많지만 막상 깊게 사귀는 사람이 없어 속상할 때가 많다.(     )
- 63. 밖으로 나돌다 보니 집안에 문제가 많다.(     )
- 64. 새로운 일에 쉽게 적응하기가 어렵다.(     )
- 65. 사람 사귀는 것이 어려워 속상할 때가 많다.(     )
- 66. 별 것 아닌 사소한 일 때문에 짜증을 내곤 한다.(     )
- 67. 앞에 나가서 말을 하거나 발표하는 것이 어렵다.(     )

### ☞ 감정특성

- 68. 업신여김을 당하면 화가 나서 주체할 수가 없다.(     )
- 69. 평소에는 명랑하지만 감정의 기복이 심한 편이다.(     )
- 70. 마음이 상했더라도 괜찮은 척 한다.(     )
- 71. 평소 자신을 드러내지 않지만 은근히 자신을 내세우고 싶은 충동을 느낀다.(     )
- 72. 안절부절 못 할 때가 많다.(     )

☞ 행동특성

- 73. 내 생각이 옳다고 확신되기까지는 함부로 말하지 않는다.(     )
- 74. 예의 없이 멋대로 행동하는 경우가 많다.(     )
- 75. 아는 척 하거나 행동하는 경우가 많다.(     )
- 76. 있어도 없는 척하여 실속을 차리는 편이다.(     )
- 77. 남의 일에 무관심하고 간섭받기를 싫어한다.(     )
- 78. 남을 의식하지 않고 내 멋대로 하는 편이다.(     )
- 79. 매사에 능수능란한 편이다.(     )
- 80. 점잖은 척 할 때가 많다.(     )
- 81. 모임이 있을 핑계를 대고 빠지는 경우가 많은 편이다.(     )
- 82. 일할 때 주위에서 어지간히 소란해도 잘 할 수 있다.(     )
- 83. 자신의 일보다 남의 일에 더 열성이다.(     )
- 84. 자신은 인정받기를 원하면서, 남은 소홀히 여기는 편이다.(     )
- 85. 자신에게는 소홀히 하고 남에게는 깍듯이 대한다.(     )
- 86. 보답을 주로 받으려고 하지, 남에게 보답 하는 데는 인색한 편이다.(     )
- 87. 사람을 설득하는 일은 대개 나에게 돌아온다.(     )
- 88. 남 앞에 잘 나서지 못한다.(     )
- 89. 소심하여 항상 불안한 편이다.(     )
- 90. 남의 생각이나 업적을 내 것으로 만들고 싶을 때가 종종 있다.(     )
- 91. 남의 것을 탐내는 경우가 종종 있다.(     )
- 92. 그다지 공손하지 않은 편이다.(     )
- 93. 집안일을 소홀히 앓는 편이다.(     )
- 94. 나의 일이 아닌 것에는 무관심한 편이다.(     )
- 95. 매사에 몸을 사리는 편이다.(     )
- 96. 말로는 서로 툭 터놓고 지내자고 하면서도 실제로는 툭 터놓고 지내는 것을 꺼린다.(     )
- 97. 웬만한 일을 성취하였어도 부족감을 느낄 때가 많다.(     )
- 98. 남의 일에 열심이면서도 부족감을 느낄 때가 많다.(     )
- 99. 풍족한 상태에서도 부족함을 느낄 때가 많다.(     )
- 100. 사소한 일에서도 기쁨을 느낄 때가 많다.(     )



101. 여성적인 면이 많고 남성적인 면이 적다.( )

### ☞ 몸 상태

102. 이유 없이 토하거나 음식을 삼키기가 어려운 적이 있었다.( )

103. 변을 보고난 뒤에도 개운하지 않고 또 보고 싶을 때가 많다.( )

104. 변비가 있으면 견디기 힘들다.( )

105. 설사가 멎지 않으면 아랫배가 차갑게 느껴진다.( )

106. 손발에 땀이 나면서 몸 상태가 좋아지는 것을 느낀 적이 많다.( )

107. 코밑에 땀이 나면서 몸 상태가 좋아지는 것을 느낀 적이 많다.( )

108. 몸이 안 좋으면 항상 소변부터 불쾌해진다.( )

109. 몸이 안 좋으면 변비가 오는 경향이 있다.( )

110. 몸이 안 좋을 땐 땀을 내면 개운하다.( )

111. 몸이 안 좋으면 소화가 잘 되지 않는다.( )

112. 평소에 기운이 없어 한숨을 내쉬는 경우가 자주 있다.( )

113. 온몸과 다리가 힘이 빠져 움직이기가 어려운 증상을 경험한 적이 있다.( )

114. 음식을 먹은 후 가슴과 배가 더부룩한 증상이 자주 있다.( )

115. 평소 건강할 때에도 자주 가슴이 두근거린다.( )

116. 팔 다리에 힘이 없고 손발이 떨릴 때가 있다.( )

117. 간혹 눈동자가 아플 때가 있다.( )

118. 간혹 눈 주위가 뻑뻑할 때가 있다.( )

119. 가슴이 답답하고 때로 아플 때가 있다.( )

120. 평소에 땀이 적으나 병이 심해지면서 식은땀이 많이 난 적이 있다.( )

121. 겨울철에 찬 음식을 먹어도 땀이 많이 난다.( )

### C. 다음은 귀하의 일상 식습관에 관한 사항입니다.

1. 귀하는 규칙적으로 하루 3식을 하십니까?

- ① 1끼 식사      ② 2끼 식사      ③ 3끼 식사 모두 한다.

2. 여유 있게 천천히 식사하십니까?

- ① 전혀 그렇지 않다                      ② 그렇지 않다                      ③ 보통이다  
④ 그렇다                                      ⑤ 매우 그렇다

3. 식사량은 어느 정도입니까?

- ① 배가 부를 정도까지 먹는다                      ② 적당히 알맞게 먹는다  
③ 약간 적은 듯하게 먹는다

4. 평상시 음식을 가려 드시는 편입니까?

- ① 아무거나 가리지 않고 잘 먹는다                      ② 약간 가려서 먹는다  
③ 매우 가려서 먹는다

5. 귀하는 식사를 통한 영양섭취는 어떻다고 생각하십니까?

- ① 아주 좋다                                      ② 좋다                                      ③ 보통이다  
④ 부족하다                                      ⑤ 아주 부족하다

6. 단 음식을 좋아하십니까?

- ① 좋아 한다                      ② 보통이다                      ③ 좋아하지 않는다

7. 맵고 자극성 있는 음식을 잘 드시는 편입니까?

- ① 아주 잘 먹는다                      ② 잘 먹는다                      ③ 보통이다  
④ 먹지 못한다                      ⑤ 아주 못 먹는다

※ 다음은 일반적 특성에 관한 내용입니다.

해당하는 항목에 ✓ 표시해 주십시오.

1. 귀하의 현재 학년 :

① 1학년 \_\_\_\_\_      ② 2학년 \_\_\_\_\_      ③ 3학년 \_\_\_\_\_

2. 생 년 월 : \_\_\_\_\_ 년 \_\_\_\_\_ 월 (만 \_\_\_\_\_ 세)(양력/ 음력)

3. 혈액형 : \_\_\_\_\_ 형

4. 종 교 : ① 있다 \_\_\_\_\_      ② 없다 \_\_\_\_\_

5. 건강상태 : ① 건강하다 \_\_\_\_\_      ② 보통이다 \_\_\_\_\_      ③ 나쁘다 \_\_\_\_\_

6. 음 주 : ① 안마신다 \_\_\_\_\_      ② 가끔 마신다 \_\_\_\_\_      ③ 자주 마신다 \_\_\_\_\_

7. 흡 연 : ① 안피운다 \_\_\_\_\_      ② 과거에는 피웠으나 지금은 안피운다 \_\_\_\_\_  
③ 피운다 \_\_\_\_\_

8. 수 면 : 하루 수면시간은 대략 몇 시간입니까? 하루 \_\_\_\_\_ 시간 정도

9. 체질에 대한 인지정도 :

① 잘 안다 \_\_\_\_\_      ② 보통이다 \_\_\_\_\_      ③ 전혀 모른다 \_\_\_\_\_

10. 식이종류 : ① 채식 \_\_\_\_\_      ② 육식 \_\_\_\_\_      ③ 채식과 육식 \_\_\_\_\_

11. 규칙적 운동 유무 : ① 예 \_\_\_\_\_      ② 아니오 \_\_\_\_\_

\*\*\* 끝까지 응답하여 주셔서 대단히 감사 합니다 \*\*\*

## 저작물 이용 허락서

|      |   |     |          |     |     |
|------|---|-----|----------|-----|-----|
| 학 과  | 대체의학  | 학 번 | 20068650 | 과 정 | 석 사 |
| 성 명  | 한글: 이 점 덕    한문: 李 点 德    영문: Lee Jeom Duck   |     |          |     |     |
| 주 소  | 광주광역시 남구 봉선동 라인광장아파트 105동 703호  |     |          |     |     |
| 연락처  | 011 - 609- 3704      E-mail : linda40014@hanmail.net  |     |          |     |     |
| 논문제목 | 한글 : 사상체질에 따른 여대생의 식습관과 체질량지수에 관한 연구<br>영문 : The Comparison of Dietary Habits and Body Mass Index of Female College Students in Accordance with the Sasang Constitution |     |          |     |     |

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건 아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억 장치에의 저장, 전송 등을 허락함.
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함.  
다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음.
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

동의여부 : 동의 ( ○ )      반대 (   )

2008년 2월 일

저작자: 이 점 덕 (서명 또는 인)

**조선대학교 총장 귀하**