

라면과 健康調査表에 관한 研究

원광대학교 한의과대학 신경정신과 교실, 상지대학교 한의과대학*

金珍源 · 柳泳秀 · 柳熙英*

I. 緒 論

最近 우리나라에서는 脂肪質食品 特히 튀김食品의 消費가 每年 增加하고 있는데 그 代表的인 食品이 라면이다. 라면은 밀가루, 食鹽등의 原料들을 混合, 壓延, 切出, 蒸煉하여 高溫에서 豚脂 혹은 牛脂에 튀겨 만든 즉석麵의 하나로서 우리나라에는 1963년에 처음 普及되었다^{1,2)}. 라면의 1인당 년간 소비량은 1987년도에 9.9kg으로서, 밀가루 소비량의 25.7%를 차지하고 있어 우리나라 밀가루 가공식품의 主流를 이루고 있다¹⁹⁾.

라면의 주소비층은 학생으로서 便易성이 큰 강점으로 꼽히고 있다. 또한 중고등학생은 便易성이외에도 라면을 맛있는 食品으로 인식하고 있으며 食味因子로서 국물 맛이 면발의 텍스처보다 더욱 중요한 것으로 평가하고 있다^{19,20)}.

라면의 品質은 加工業者의 立場에서는 밀가루의 品質 및 加工條件에 의하여, 消費者의 立場에서는 eating quality 에 의하여 좌우된다. 그러나 지금까지는 일반적으로 라면의 경우 밀가루의 品質보다는 오히려 製造工程 特히 frying 工程이 품질에 크게 影響을 주는 것으로 알려져 있다²¹⁾. 한편으로는 라면이 含有하고 있는 多量의 油脂成分이 生産과 流通過程에서 包裝狀態, 日光, 溫度등 貯藏條件의 影響을 받으며 經過日數에 따라서 過酸化物的 蓄積과 重合油등에 의한 毒性, 消化率의 低下 및 體重變化 등이 問題視 되고

있다²⁻⁵⁾.

odai Health Index(以下 THI 라 稱함)는 日本의 鈴木에 의해 開發된 說問紙法에 의한 健康測定法^{24,25)}으로, 4個의 身體群과 8個의 精神神經群등 全部 12群의 130項目이 있으며 이는 鈴木등이 C.M.I(cerebral medical index)의 結果와 比較하여 THI를 작성한 것이다. C.M.I는 美國 Watt(1983年)가 自己平定法의 應用性에서 有效性을 認定받아, 이후 日本에서 應用되었으며²⁷⁾ 이것이 곧 MMPI와 類似한 것이다.

嗜好食品의 습관적인 攝取가 精神健康에 影響을 미치는 研究로 조 등²⁸⁾은 常習의인 飲酒가 人格特性에 미치는 影響을 MMPI(즉 多面的 人性檢査)를 통해 밝혔으며, 靑木 등²⁹⁾이 喫煙에 의한

自覺症狀을, 徐⁶⁾는 週期的인 Coffee 攝取에 따른 MMPI의 人格特性을 提示하였으며, 韓⁷⁾은 우리나라에서 THI를 應用하여 coffee 攝取量에 따른 人格特性을 報告하였으나, 아직 라면과 THI의 關聯性을 報告된 바는 없다.

이에 著者는 라면을 習慣的으로 攝取하는 학생이 非習慣的인 학생에 비하여 相對的인 人格特性의 有關性을 알아보고자 常習的인 라면 攝取群과 非攝取群을 對象으로 THI說問紙를 통하여 調査, 分析한 結果 다음과 같은 일정한 知見을 얻었기에 報告하는 바이다.

II. 調査對象 및 方法

1. 調査對象

調査對象은 光州地域 高等學校에 在學中인 男學生 60名, 女學生 60名, 計120名을 無作為로 選定하였으며, 檢査結果 라면攝取有無에 答하지 않은 23名을 除外한 男學生 47名, 女學生 50名을 對象으로 하였다.

이들 集團에서 2日에 1個 以上の 라면을 습관적으로 攝取하는 學生을 攝取群(24名)이라 하고, 2주에 1個 以下를 間歇적으로 攝取하거나 전혀 라면을 攝取하지 않는 學生을 非攝取群(73名)으로 나누어 男, 女學生間에 라면攝取有無를 살펴본뒤 이것이 THI의 12個 尺度上에서 어떤 相關性이 있는가를 檢査 分析하였다.

2. 檢査方法

이들 集團에 東都大에서 發行된 THI說問紙(附錄參照)를 採擇하여 總130問項중 僞問項 7個를 除外한 123問項에 대해, 라면攝取群과 非攝取群으로 나누어 個別採點한 뒤, 각 群別로 聚合하여 百分率로 換算하여 比較하였다. 그리고 說問紙의 答은 “네”, 또는 “때때로”, “아니오”, 로 構成되어졌으며, “네”의 應答을 檢證의 對象으로 採擇하였다. 本 THI說問紙에는 라면의 攝取有無가 나타나 있지 않는 바, 後尾에 131번을 新設하여 答하게 하였다.

- 1) 먼저 各集團間의 成績을 알아보았다.
- 2) 全體集團을 攝取群과 非攝取群으로 나누어 成績을 比較하였다.
- 3) 男學生을 攝取群과 非攝取群으로 나누어 成績을 比較하였다.
- 4) 女學生을 攝取群과 非攝取群으로 나누어 成績을 比較하였다.
- 5) 라면攝取群을 男學生과 女學生으로 나누어 成績을 比較하였다.
- 6) 有意한 相關性을 나타낸 尺度를 調査, 比較하였다.

III. 調査結果

1. 全體集團의 攝取群과 非攝取群과의 比較 結果

라면 攝取群과 非攝取群 全體의 各 尺度別 成績은 Table I 과 같다.

Table I. 攝取群(24名)과 非攝取群(73名)의 成績

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	평균
라면섭취	20.4	16.7	23.9	15.0	42.7	25.6	28.1	40.7	31.0	45.8	28.4	25.0	28.6
라면비섭취	16.5	19.5	22.0	13.5	40.1	26.6	23.4	39.6	29.5	38.9	30.4	24.8	27.0

1) 攝取群의 THI 結果

Table I, Fig.1 에서 살펴본 바와 같이, 攝取, 非攝取群을 포함한 전체집단에서 J-group의 情緒不安定, E-group의 神經質, H-group의 衝動性 直情徑行性 척도순으로 높은 점수분포를 보였으며, 非攝取群과 比較하여 攝取群의 平均값이 28.6%으로 약간 높게 나타났으며, J-group의 情緒不安定, E-group의 神經質, H-group의 衝動性 直情徑行性, G-group의 生活의 不規則, I-group의 多憂訴, C-group의 消化器, A-group의 呼吸器척도 등이 非攝取群보다 높게 나타났다.

특히 J-group의 情緒不安定 척도가 가장 높은 점수분포를 보였으며 또한 비섭취군과 비교하여 가장 顯著的한 點數隔差를 보였다(Table I)

2) 非攝取群의 THI 結果

Table I, Fig.1 에서 보는 바와 같이, 各 尺度別 平均값은 27.0 으로 攝取群의 28.6보다 낮은 점수를 보였으며, 전체적으로 E-group의 神經質, H-group의 衝動性 直情徑行性, J-group의 情緒不安定 尺度 順으로 높은 점수를 보였다. 또한 攝取群과 比較하여 K-group의 抑鬱性, F-group의 積極性과 攻擊性, B-group의 眼과 皮膚등이 攝取群보다 높은 點數分布를 보였다.

특히 D-group의 口腔과 肛門척도가 13.5 로 最低值의 점수분포를 나타냈다(Table I).

2. 男學生의 攝取群과 非攝取群과의 比較 結果

Table II. 男學生의 攝取群(13名)과 非攝取群(34名)의 成績

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	평균
라면섭취	19.2	16.9	35.0	13.9	45.3	25.3	21.	37.5	28.4	40.7	23.8	29.7	28.0
라면비섭취	18.8	14.7	19.8	11.8	44.9	27.3	18.	36.2	21.9	34.6	26.5	24.8	24.9

IV. 考 察

Table II 에서 보는 바와 같이 攝取群이 非攝取群과 비교하여 E-group의 神經質, J-group의 情緒不安定, H-group의 衝動性 直情徑行性, C-group의 消化器척도 등에서 높게 나타났으며, 특히 C-group의 消化器척도에서 非攝取群과 가장 큰 점수격차를 보였다.

3. 女學生의 攝取群과 非攝取群과의 比較 結果

Table III. 女學生의 攝取群(11名)과 非攝取群(39名)의 成績

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	평균
라면섭취	22.7	16.3	21.6	15.1	40.1	26.2	36.8	44.4	31.9	48.2	34.0	19.7	29.7
라면비섭취	23.6	23.6	24.0	15.1	40.5	29.7	24.9	45.9	36.2	45.6	33.6	24.9	30.6

Table III 에서 보는 바와 같이 攝取群이 非攝取群에 비하여 J-group의 情緒不安定, G-group의 生活의 不規則척도 등이 높은 점수를 보였으며, H-group의 衝動性 直情徑行性, E-group의 神經質척도 등은 攝取群, 非攝取群 모두에서 높은 점수분포를 보였다.

4. 라면攝取群의 男, 女學生別 比較 結果

Table IV. 라면攝取群中 男學生(13名)과 女學生(11名)의 成績

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	평균
남학생	19.2	16.9	35	13.9	45.3	25.3	21	37.5	28.9	40.7	23.8	29.7	28.1
여학생	22.7	16.5	21.6	15.1	40.1	26.2	36.8	44.4	31.9	48.2	34	19.7	29.7

Table IV 에서와 같이, 라면攝取群에서 女學生이 平均값 29.7%로 男學生보다 약간 높은 점수를 보였으며, 男女學生 모두 J-group의 情緒不安定, E-group의 神經質, H-group의 衝動性 直情徑行性척도 등이 共히 높은 점수분포를 보였다.

한편 라면을 섭취하는 여학생은 남학생에 비해 J-group의 情緒不安定, H-group의 衝動性 直情徑行性, G-group의 生活의 不規則척도 등이 상대적으로 높게 나타났으며, 라면을 섭취하는 남학생은 여학생에 비하여 E-group의 神經質, C-group의 消化器척도등이 상대적으로 높은 점수차이를 나타냈다(Table IV, Fig. 4).

라면은 밀가루를 主原料로 해서 물, 食鹽 및 면질 개량제를 섞어 麵을 만들어 蒸熟해서 기름에 튀겨 調味料를 添附하여 간편하게 조리해서 먹을 수 있는 卽席麵을 말한다¹⁾. 따라서 라면은 麵類에 속하는 食品으로, 麵類의 歷史는 중국의 魏나라에서 시작되어 내려오다 1930년대를 前後로 現代의 意味의 企業化를 시작하였으며, 最初의 라면생산은 1958년 日本에서 日清食品의 「치킨라면」의 생산으로 알려져 있다. 우리나라에서는 1963년 삼양식품에 의해서 라면이 국내에 처음 생산되기 시작하여 이후 국가적인 쌀 소비절약을 위한 粉食獎勵 政策과 값싸고 먹기 간편한 製品 특성으로 급성장하게 되어 麵類를 대표하게 되어 1989년에는 4100억원의 라면시장을 형성하면서 제2의 食糧 産業으로 각광을 받기 시작하였으며 生産量도 1990년 推定 38億個로 전세계 생산량의 25%를 차지하는 제2의 라면 생산국이 되었다^{19,22)}. 이처럼 라면은 오늘날 우리나라의 食生活에 있어서 대단히 중요한 위치를 차지하고 있는 대표적인 加工食品으로 자리를 잡게 되었으며, 便易性으로 인하여 중고등학생이 主消費層을 이루고 있다^{2,20)}.

라면은 밀가루를 主原料(전체 튀김면 配合의 97.0%)로 하여 물, 食鹽, 油脂, 變성전분, 면질개량제, 수프소재 등을 들 수 있다¹⁾. 이가운데 밀가루, 사용油脂 전부, 변성전분 및 수프용 후추 등 라면 主原料 대부분을 輸入에 의존하고 있다²²⁾.

라면의 品質은 밀가루의 品質 및 加工條件에 의하여 좌우된다. 우리나라의 경우 라면용 밀가루의 品質指標로서 蛋白質 含量은 9.5%정도, 灰分含量은 0.55%以下가 要求되고 있다. 밀가루의 蛋白質 含量은 튀김공정중 라면의 기름의 吸收量에 영향을 주며 蛋白質含量이 增加할 수록 기름의 吸收量은 감소된다고 한다²⁰⁾. 한편 加工된 라면은 다량의 油脂成分을 함유하고 있어 脂肪質 含量이 18%정도를 차지하고 있다. 이는 라면이 熱量을 공급하는 熱量源으로 또는 生體內에서 合成이 안되는 필수지방산 및 脂溶性 vitamin類의 供給源으로서 중요한 意義가 있다⁹⁾. 이와같은 라면의 肯定的인 效能이외에 主原料인 밀가루의 品質面外에도

油熱處理(frying) 과정에 의해 생산되므로 라면의 流通過程중 부여되는 조건에 따라 油脂의 酸敗가 문제시 되고 있다³¹⁾. 더우기 韓醫學의으로는 앞서 擧論된 문제점외에 습관적인 라면의 多食(이른바 嗜食)이 더욱 중요한 病因으로 문제시 되고 있다.

韓醫學의으로 라면의 主原料인 밀가루와 油脂成分은 膏粱之味나 或 肥甘厚味로 分類 할수 있으며, 따라서 라면의 습관적인 多食은 肥甘厚味の 太過에 의한 飲食傷을 초래할 수 있다²³⁾.

精神作用을 韓醫學의인 意味로는 神의 작용으로 보았으니, 『靈樞.本神篇』⁸⁾에 “生之來 謂之精 兩精相搏謂之神”이라 하여 精神의 神은 그 根源이 부모간의 精氣가 交合하여 生成되는, 다시말해 生命體의 始生과 더불어 깃든다는 意味이다. 出生後에는 『靈樞.平人絕穀篇』⁸⁾에 “神者水穀之精氣也”라 하였고, 『素問.六節藏象論』⁹⁾에 “五味入口 藏於腸胃 味有所藏以養五氣 氣和而生津相成神乃自生”이라 하였으니 즉 出生後에는 飲食物을 攝取에 의하여 精神도 滋養을 받아 그 無窮한 活動을 계속하게 된다는 意味이다. 이상을 綜合하면 韓醫學적인 “神形一體”의 原則을 말하는 것으로 精神機能이 일정한 物質的인 基礎위에서 그 機能이 이루어짐을 알 수 있다.

이처럼 精神의 作用은 先天之精과 後天之精에 의하여 이루어지는 바, 특히 後天之精은 水穀之精이 化生하여 腎에 貯藏됨과 아울러 五臟六腑에 精과 氣. 血. 津液등으로 이루어져 사람이 태어난 후에 계속해서 成長. 發育하고 精神의 肉體的 健康을 유지할 수 있는 것이다. 한편 張¹⁵⁾은 “氣不耗 歸精於腎而爲精 精不泄 歸精於肝而化清血”이라 하여 精과 血은 同源으로서 精血之間에 相互轉化가 가능하므로 精이 化生하여 血이 될 수 있다 하였다^{15,16)}. 血은 또한 「神爲血氣之性」이라 하여 精神活動의 物質的 基礎가 되어 氣血이 充滿하면 精神狀態가 明哲해진다 하였다¹⁷⁾. 血의 生成은 『靈樞.決氣篇』⁷⁾에 “中焦受氣 取汁變化而赤 是爲血”이라 하였으며, 『靈樞.癰疽篇』⁸⁾에서는 “中焦出氣如露 上注谿谷而 滲孫脈 津液和調 變化而赤爲血”이라 하였으니 血의 生成은 水穀의 精微로움과 營氣 및 精 등이 기초가 되어 脾胃의 臟器를 중심으로 하여 肺. 心(脈). 肝. 腎臟 등의 機能과 作用을 통

해서 完成되는 것이다^{17,18)}.

한편 脾胃는 精神과 밀접한 관계가 있으니 즉 脾胃는 水穀을 受納, 運化하는 後天之本 氣血生化之源이며 血液을 統攝하는 臟器이다. 氣血이란 바로 精神 卽 神志活動의 基礎가 되는 物質로 氣血이 旺盛하면 精神의 神이 왕성하고, 氣血이 衰하면 神이 困憊해진다. 만일 飲食不絶 등으로 脾胃가 損傷되면 脾虛失運하여 生化의 根源이 虧損되고 氣血이 虛하거나 혹은 升舉機能이 無力해져 淸陽한 氣가 위로 奉養치 못하므로 神이 滋養치 못하여 그 機能을 失常하게 되어 易驚善恐, 頭眩神疲, 神思恍惚, 健忘, 痴呆, 癩癩, 飲食減少, 肢體困倦, 舌淡脈細등의 症狀이 出現한다 하였다^{14,18)}.

따라서 라면과같은 肥甘厚味の 習慣的인 多食은 韓醫學의인 病因으로 作用하여 脾胃損傷에 의한 여러 가지 病症을 惹起할 수 있을 것으로 思料된다.

실제로 荊¹³⁾은 精神疾患의 類型중 原因이 脾胃虛로 오는 경우는 不眠, 驚悸, 怔忡, 癩狂이고 胃不和로 오는 경우는 不眠이라 하였으며, 姜¹⁴⁾은 脾胃의 運化機能의 失調가 정신활동의 障礙를 惹起시킨다 하였다. 또한 李¹²⁾는 營養缺乏이 人格發達과 欲求狀態. 氣分 및 일의 能率面에서 情緒에 큰 영향을 준다 하였다. 특히 崔²⁾는 라면의 流通過程上의 문제로 인해 過酸化物的 蓄積과 重合油등에 의한 消化率의 低下를 제기하였고, Andrews¹⁰⁾등은 라면등의 酸敗등에 의해 생성되는 過酸化물이 生體內효소의 不活性化를 지적하였으며, 鄭⁴⁾은 라면만을 獨食시킨 실험 쥐의 顯著한 體重 增加率의 低下를 밝혔다.

THI는 日本 東都大 鈴木에 의해 開發되어 많은 分野에서 活用이 되고 있으나 國內에서는 아직 많이 이용이 되고 있지 않는 說問紙 type의 健康調査法으로 4개항의 身體群(A-D group)과 8개의 神經精神群(E-L group)이 130 問項으로 構成되어져 있다^{24,27,29)}.

이에 本 研究는 라면이 消化器 및 人性에 有意한 關聯性이 있으리라 보고 高等學生을 對象으로 THI를 實施하여 아래와 같은 結果를 얻었다.

특히 著者는 研究의 目的을 라면을 常習的인 主食으로 하는 攝取群만을 相對로 한 健康障礙의 有無를 確認하기 보다는 라면의 攝取群과 非攝取群을 比較하

있을때 相互間의 THI검사상 어떤 差異點이 있는 가
를 알아보기 위함이었다.

全體 學生中 2일에 1회이상 라면을 攝取하는 사
람은 24명으로 23.7%의 라면 攝取率을 보였으며, THI
의 검사상 全體集團 가운데 攝取群의 THI 平均値는
28.6%로 非攝取群의 27.0% 보다 높게 나타났다. 攝
取群의 각 尺度別 특징을 살펴보면 라면攝取率은
23.7%이었으며, 結果를 檢討하여 볼 때, 全體群은
Table I, Fig.1에서 보는 바와 같이 攝取群의 平均値
가 28.6%로 非攝取群보다 약간 높게 나왔으며, 攝取
群 各 尺度別로는 J-group의 情緒不安定이 45.8%로
非攝取群에 비해 가장 높은 差異를 보였으며
E-group의 神經質, H-group의 衝動性과 直情徑行性,
G-group의 生活의 不規則, I-group의 多愁訴, C-group
의 消化器 尺度順으로 非攝取群보다 높게 나타났다.
이같은 사실은 라면을 習慣의으로 攝取하는 학생이
라면을 거의 먹지 않는 학생보다 平均値面에서 THI
健康尺度上에 精神的, 身體的인 地表上으로 相對的인
不良함을 나타냄을 의미하는 것으로 思料된다. 이는 韓⁷⁾이
Coffee를 습관적으 攝取하는 群이 非攝取群에
비하여 THI의 平均値가 높게 나타나는 調査와도 一
致한다. 또한 라면을 習慣的으로 攝取하는 학생이 情
緒不安定, 神經質, 衝動性과 直情徑行性, 生活의 不
規則, 多愁訴, 消化器 척도面에서 相對的으로 높은 點
數分布를 보였는데 이는 라면을 常食하는 학생이 精
神的인 面과 身體的인 面 모두에서 問題가 있음을 意
味하는 것으로 思料된다. 특히 精神的인 面에서는 情
緒不安定 側面이 가장 問題視 되었으며, 身體的인 面
에서는 消化器의 척도가 문제시 되었으니, 이는 라면
을 多食하게 되면 消化率이 저하된다는 崔²⁾의 報告와
도 一脈이 相通하는 점이다.

男學生群에 있어서 라면만을 常習하는 사람이 전체
47명중 13명이었으며, THI 척도상의 平均値는 28.0%
로 非攝取群보다 높았다. 각 척도별 特徵을 살펴보면
神經質, 情緒不安定, 衝動性과 直情徑行性, 消化器척
도 등이 라면을 攝取하지 않는 학생보다 높았다. 이는
라면을 習慣的으로 먹는 남학생도 攝取群 全體集團의
THI分布와 類似함을 나타내는 것으로, 라면을 거의
먹지 않는 학생보다 精神的인 安定 側面에서 問題가

있는 것으로 이해된다. 특히 C-group의 消化器 척도에
서 非攝取群에 비해 15.2%정도의 높은 點數値를 보
인것은 라면을 習慣的으로 먹었던 학생이 상대적으로
消化器에 障礙를 더욱 느끼고 있는 것으로 思料되며
崔²⁾등이 말한 流通過程上의 問題가 있는 라면을 攝
取하였을 경우 消化率의 低下를 招來한다고 밝힌 것
과도 一脈相通한다 볼 수 있다. 더우기 消化器는 韓
醫學적으로 脾胃에 해당하며 라면에 의한 脾胃의 運
化機能失調가 氣血의 衰弱함으로 이어져 결국 神이
衰弱해져 여러가지 神志異常의 病症을 초래한다고 볼
수 있다(Table II, Fig.2).

女學生群에 있어서 라면을 習慣的으로 먹고 있는
攝取群이 전체 여학생 50명중 11명이었으며, 攝取群
의 THI척도상의 平均値는 22%로 男學生에 비하여
낮았다. 각 尺度別 특징을 살펴보면, 攝取群중 情緒不
安定, 生活의 不規則척도등이 非攝取群에 비해 상대적
으로 높았으나 衝動性과 直情徑行性, 神經質 取群 척
도등에서는 非攝取群이 오히려 攝取群보다 높은 點數
分布를 보였다. 이는 攝取群 전체의 THI분포와도 일
치하지 않으며 男學生 攝取群의 THI분포와도 差異
點을 나타내고 있다. 이같은 사실은 여학생은 라면
을 습관적으로 攝取하는 학생이나 그렇지 않는 학생
모 두에게 있어서 THI 健康尺度上의 精神的인 의미를
부여할 수 없으므로 認定된다 할 수 있다. 다만
J-group의 情緒不安定척도만이 攝取群 전체의 THI분
포와 아울러 男學生 攝取群의 THI분포와도 일정한
相關性을 보여주고 있다. 이같은 意味는 여학생 攝取
群에 있어서 情緒不安定이 어느정도 有意性이 있음
을 뜻하는 것으로 思料된다(Table III, Fig.3).

한편 라면 攝取群을 男女 學生別 比較를 통해 살
펴보면 다음과 같다. 라면 攝取群의 THI 척도상 女學
生이 平均値 29.7%로 男學生의 28.1%보다 높게 나타
났으며, 라면 攝取群 各 尺度別 특징으로는, 女學生의
경우 J-group의 情緒不安定, H-group의 衝動性 直情
徑行性, G-group의 生活의 不規則 척도등이 남학생보
다 특히 높은 점수를 보였다. 남학생의 경우는
E-group의 神經質 C-group의 消化器 척도등이 여학
생보다 높은 점수분포를 보였다(Table IV, Fig.4). 라면의
攝取群에서 女學生이 男學生보다 높은 平均値를 보인

것은 반드시 라면을 多食에 의해서 만이라 단정하기는 곤란하며 일반적으로 女學生이 男學生보다 정신적, 신체적인 면에서 性的인 特徵에 起因되는 것으로 史料된다. 또한 여학생의 攝取群에서 THI 척도상에 情緒不安定,衝動性 直情徑行性,生活의 不規則 등의 精神的인 尺度가 높은 意味 또한 라면을 습관적으로 섭취에 의한 것이라 認定하기 곤란하며, 다만 라면의 多食이 精神的인 측면에 否定的으로 작용한 것으로는 推論할 수 있으리라 史料된다. 한편 남학생의 攝取群 있어서 E-group의 神經質 C-group의 消化器척도 등이 女學生보다 높은 點數分布를 보인 사실은 라면의 多食이 일정하게 消化機能에 영향을 끼쳐 脾胃이 損傷을 초래하여 나아가서 神經質등의 情緒的인 障礙를 誘發하는 것으로 推論되어 진다.

以上에서 살펴본 내용을 綜合하면 라면을 習慣的으로 攝取하는 男女學生 전체집단의 THI 척도상의 精神的, 身體的 平均値가 非攝取群보다 일정하게 높게 나타났으며, 남학생의 경우 攝取群에서 神經質, 情緒不安定, 衝動性과 直情徑行性, 消化器척도등이 非攝取群에 비하여 相對的으로 높은 점수분포를 보였으며, 여학생의 경우 攝取群에서 情緒不安定,생활의 不規則 척도등이 非攝取群에 비해 상대적으로 높았으나 衝動性과 直情徑行性, 神經質 攝取群 척도등에서는 非攝取群이 오히려 攝取群보다 높은 점수분포를 보였다. 라면 攝取群을 男女 學生別 比較를 통해 살펴보면 THI 척도상 女學生이 平均値 29.7%로 男學生의 28.1%보다 높게 나타났으나, 남학생의 경우는 神經質, 消化器척도등이 여학생보다 높은 점수분포를 보여 라면의 習慣的인 攝取에 대한 有意性 있는 결과를 얻을 수 있었다.

결론적으로 라면을 習慣的으로 多食하는 경우 라면을 常習的으로 攝取하지 않는 사람에 비교하여 身體的으로 脾胃機能의 失調과 함께 精神的으로 情緒不安定등의 人格特性을 나타내는 것으로 史料되어 진다.

本 研究는 習慣的인 라면 攝取者의 身體健康 및 精神狀態의 反應에 對한 研究의 一部로서 단지 一過性的인 한번 檢査만으로 그 集團의 全體的인 樣相이라 볼수 없는 것으로 本 研究의 結果를 土臺로 보다 細分化된 면에서 檢査를 實施해야 할것이며 또한 다른

檢査法을 並行해 綜合的으로 比較, 分析하는 研究가 이어져야 할 것으로 史料된다.

V. 結 論

本 研究는 라면의 習慣的인 攝取와 身體 및 精神活動과의 相關關係를 알아보기 위하여 光州地域에 在學中인 男女 高等學校 學生들을 對象으로 하여 THI 說問紙 調查를 實施한 結果 아래와 같은 結論을 얻었다.

1. 全體 男女學生의 라면 攝取群과 非攝取群의 比較에서 THI 平均値는 攝取群이 약간 높게 나타났다.
2. 男學生의 攝取群과 非攝取群과의 比較에서 攝取群의 THI 平均値가 높게 나타났다.
3. 女學生의 攝取群과 非攝取群과의 比較에서 非攝取群의 THI 平均値가 높게 나타났다.
4. 男女學生別 比較에서 THI 척도상 女學生이 平均値 29.7%로 男學生의 28.1%보다 높게 나타났으나, 남학생의 경우는 E-group의 神經質 C-group 의 消化器척도등이 여학생보다 높은 점수분포를 보였다.

以上의 結果를 綜合해 보면 라면을 習慣的으로 攝取하는 경우 脾胃機能의 失調를 誘發하여 氣血生化之源의 障礙에 의한 神志活動의 異常을 招來하며 情緒的 不安定등의 人格特性이 변화가 있음을 알 수 있었다. 이와 같은 結果를 바탕으로 向後에 보다 細分化된 면에서 研究가 進行되어야 할 것으로 史料된다.

參 考 文 獻

- 1) 朱鉉圭外 3人: 最新食品加工學, 裕林出版社 1987
- 2) 崔弘植外 1人: 라면 油脂의 安定性에 관한 연구, 韓國食品學會誌, Vol.3, No.3, 1972
- 3) 三浦: 油化學 日本, 16:503, 1967
- 4) 鄭鎬權外 3人: 몇가지 重要食品이 胃의 生理에 미치는 影響, 韓國食品科學會誌, Vol.3, No.3 1971
- 5) 張賢基外 1人: 油脂 含有 食品의 保存性에 관한 研究, 韓國食品科學會誌, Vol.4, No.1, 1992
- 6) 徐銀美: Coffee와 MMPI와의 關聯性, 東醫神經精神科學會誌, 2권 1호, P.94 1991

- 7) 韓朋熙: Coffee와 健康調査表에 관한 研究 원광대학교 대학원 1992
- 8) 楊維傑: 黃帝內經靈樞釋解, 台聯國風出版社, PP. 85, 271,279,611 1977
- 9) 楊維傑: 黃帝內經素問釋解, 台聯國風出版社, PP.88, 1977
- 10) Andrews,J.S.and Mead,J.F.: Nutr,70:199 1960
- 11) 崔弘植外 1人: 韓國食品科學會誌,Vol.4,No.4 1972
- 12) 이근우外: 最新臨床精神醫學, 서울, 하나 의학사, P.163, 1988
- 13) 邢完龍: 虛證이 簡易精神診斷檢査에 미치는 影響, 東醫神經精神科學會誌,2권1호,P.108 1991
- 14) 姜炯旭: 脾胃와 神志에 관한 文獻的 考察,東醫神經精神科學會誌, 제1집,P.100 , 1990
- 15) 張璐: 張氏醫通, 上海,科學技術出版社, P.209, 1990
- 16) 金完熙外 1人: 臟腑辨證論治, 서울 成輔社, p.57,1985.
- 17) 정우열: 한방 병리학(각론),전주,삼진사,P.36-38.50, 1988
- 18) 梁東植: 脾機能系에 관한 文獻的 研究, 東西醫學,5:946(1980)
- 19) 金성근外 1人,: 서울 지역의 라면 消費實態 調査, 한국식문화학회지,4:395, 1989.
- 20) 金성근: 밀가루의 品質 特性과 라면의 品質, 한국식문화학회 秋季 심포지움,1990.
- 21) Moss,H.J.:Wheat flour quality requirements for noodle production in southeast Asia. Bread Research Institute of Australia, 1987.
- 22) 신재익: 麵類産業의 現況과 展望, 한국식문화학회 추계 심포지움,1990
- 23) 최승훈: 內經病理學, 서울 통나무출판사, pp.174,175, 1993.
- 24) 鈴木壓亮,柳井晴夫,青木繁伸: 新質問紙健康調査標 THI의紹介,醫學のあゆみね,99:217-225, 1976
- 25) 鈴木壓亮,柳井晴夫,青木繁伸: 自由記入による 心身の 訴えの量と質,業醫學,17:30.31, 1975
- 26) 鈴木壓亮,青木繁伸,河正子,柳井晴夫,細木熙敏: 質問紙調査標 THIによる 神經症, 分裂病などの 判別分析の 試み, 行動改良學, 6:28-38, 1979
- 27) 鈴木壓亮,青木繁伸,草刈淳子: コーネル 醫學指數と 東大式 健康調査標 THI의 關聯のについての 基礎的檢討, 日本公衆衛生雜誌,26:161-168, 1979
- 28) 조성남,이대희: Alcholism 患者의 人格特性에 관한 연구(MMPI를 중심으로),신경정신의학. 23(4), PP. 452-461,1984.
- 29) 青木繁伸,鈴木壓亮: 成人集團 における 喫煙, 飲酒 狀況 と諸自覺症狀, 日本公衆衛生雜誌,23:295,1976