

사상체질별 건강 평가 지표의 중요도 조사 연구

장은수 · 황지호 · 김상혁 · 이시우 · 김종열*

한국한의학연구원

Study on the Weight of Health Evaluation Indexes according to Sasang Constitution

Eun Su Jang, Ji Ho Hwang, Sang Hyuk Kim, Si Woo Lee, Jong Yeol Kim*

Korea Institute of Oriental Medicine

The purpose of this study is to survey the importance of items for the physiological and pathological symptoms for estimating a health condition according to Sasang constitution to establish the SHI(Sasangin Health Index) which will reflect the concept of inherent vitality. We surveyed expert opinion with questionnaires from 20 Sasang constitution specialists. The questionnaire was composed of 57 items on physiological and pathological symptoms and specialist opinions. Each item was marked from A to E according to importance in evaluating health state in each constitution, and if the mean score of an item was over 3.0, the item was regarded as important. Important indexes among physiological symptoms were diet, digestion condition, perspiration condition, frequency of defecation, heat and cold response, and temperature of drinking water in Soeumin, pathologic perspiration and defecation condition in Soyangin, repast, perspiration condition, and the amount of drinking water in Taeumin, and urination frequency in Taeyangin. Important indexes among pathological symptoms were sighing, indigestion, and abdominal pain in Soeumin, oral condition, chest distress, brash, and amnesia in Soyangin, eye condition, palpitation, and edema in Taeumin, and vomiting and incapacity of the lower limbs in Taeyangin. There are different health evaluating index and priority order in it according to Sasang constitution.

Key words : sasang constitution, physiological symptom, pathological symptom, sasangin health index

서 론

개인의 건강수준을 제대로 평가하는 것은 건강증진과 삶의 질 향상에 중요한 대목으로 선진국에선 이러한 요구를 충족하기 위한 다양한 종류의 평가도구를 개발해 왔으며 현재 SF-36, NHP, Euro-Qol 등이 널리 사용되고 있다¹⁾.

동무 이제마는 『동의수세보원 초본권』에서 편대지장과 편소지장의 차이에 의해 건강 상태가 결정된다고 보아 체질별 건강상태의 원인이 다르다고 하였으며 이 차이를 명맥실수라 하였다. 또한 명맥실수의 등급에 의해 건강의 기준을 신선, 청량, 쾌경, 강령, 외감, 내상, 뇌육, 위경 8단계로 나누고 각각을 초, 중, 말로 나누어 총 24단계의 건강상태를 제시했다²⁾. 더불어 사상체

질별로 건강했을 때의 상태가 다르고 주로 나타나는 병증도 다르다고 하였는데, 예를 들어 태양태음인은 건강할 때 땀이 많고 소양소음인 건강할 때 땀이 적다고 한 것이나, 태소변도 태양소양인은 활리한 것이 건강한 것이고 태음소음인 태소변이 활리한 것이 건강하지 못한 것, 또한 완실무병 즉 건강상태를 보는 지표도 소음인은 소화, 소양인은 대변, 태음인은 발한, 태양인은 소변으로 다르다고 한 것이 그것이다²⁾.

다른 생리 병리구조를 가진 사상체질별 건강을 평가하기 위해서는 각각의 소증을 평가할 수 있는 체질건강지수(Sasangin Health Index, SHI)가 있어 이를 체질별 건강관리에 활용한다면 보다 높은 수준의 건강상태를 유지하는데 효과적인 것이다.

기존에 건강평가 지표에 대한 연구로 사상의학에서의 건강의 개념을 문헌 고찰한 이 등³⁾의 문헌 연구와 완실무병 지표와 건강수준의 연관성에 대한 2건의 임상 연구가 있으나^{4,5)} 체질별 건강평가 지표의 중요도를 알아보는 연구로 다소 부족한 면이

* 교신저자 : 김종열, 대전시 유성구 전민동 461-24, 한국한의학연구원

· E-mail : ssmmed@kiom.re.kr, · Tel : 042-868-9483

· 접수 : 2009/10/28 · 수정 : 2009/12/02 · 채택 : 2009/12/12

있으며, 완실무병 지표 4가지 외에 체질건강수준에 영향을 미치는 지표는 더 있으리라고 생각된다.

따라서 본 연구에선 체질별 건강상태 평가 시 다양한 소증, 병증 항목의 중요도를 조사함으로써 장차 명맥실수의 개념이 보다 충실한 체질건강지수의 구성 근거로 삼고자 하였다.

연구방법

1. 설문지 구성

본 연구에서 체질별 건강상태 평가 시 다양한 소증, 병증 항목의 중요도를 조사하기 위해 한국한의학연구원에서 사용하고 있는 증례기록지(Case Report Form, CRF; 저작권 제 C-2009-002439호; 별첨)를 보완하여 사용하였으며, 전문가 견해를 묻는 부분을 별도로 추가하였다.

1) 素證 설문지 : 식사, 소화, 發汗, 대변, 소변, 피로, 수면, 한열, 음수에 대한 문항 28개

2) 病證 설문지 : 머리, 몸, 눈, 입, 목, 가슴, 배, 피부, 감기, 월경의 증상에 대한 문항 29개

3) 전문가 의견

- (1) 체질별 건강수준 평가도구의 구성 방법
- (2) 추가할 내용
- (3) 기타 개선사항 및 조건

2. 설문조사

- 1) 설문기간 : 2008년 8월 12일부터 27일까지 진행하였다.
- 2) 설문대상 : 사상체질의학과 전문의와 임상에서 2년 이상 사상체질의학으로 진료한 한의사 46명을 대상으로 설문을 실시하여 성실하게 응답한 20명의 자료를 대상으로 하였다.

3. 분석방법

각 항목에 대해 체질별 건강 상태를 평가하는 지표로서의 중요도를 A(매우 중요함), B(중요함), C(보통임), D(중요하지 않음), E(전혀 상관없음)로 표기하도록 하였고 각각 4,3,2,1,0으로 점수를 책정, 분석 후 평균 3.0이상을 중요한 지표로 보았다.

결 과

1. 소증 지표 평가 결과

소음인의 소증 중 평균 3.0 이상의 중요 평가 지표는 식사항목에서 식사 규칙성, 식사 양이고, 소화항목에서 소화불량, 식욕, 땀 항목에서 발한 양, 병적 발한, 발한 후 피로 및 상쾌정도, 대변항목에서 대변횟수, 한열 항목에서 추위 및 더위 타는 정도, 손, 발, 배의 한열, 음수 항목에서 飲水온도로 나타났다. 소양인은 대변항목에서 대변 규칙성, 대변 횟수, 대변 형태, 배변 후 상쾌감, 땀 항목에서 발한 부위, 병적 발한이 중요 지표로 뽑혔고 태음인은 식사 항목에서 식사량, 땀 항목에서 발한 양, 발한 후 피로 및 상쾌 정도, 음수항목에서 음수 양이 중요지표로 나타났으며 태양인은 소변항목에서 소변횟수가 중요하게 나타났다. 그 중 평

균 3.5점 이상인 지표는 소음인에서 소화불량, 식욕, 발한 양, 병적 발한, 소양인에서 대변규칙성이 있었고 다른 체질에선 나타나지 않았다(Table 1).

Table1. The Results of Physiological Symptom Index in Sasangin

		Soeumin		Soyangin		Taeumin		Taeyangin	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Meal	regularity	3.30	0.98	2.45	0.99	2.15	0.67	2.35	0.88
	amount	3.30	0.86	2.65	0.81	3.05	0.76	2.35	0.67
	speed	2.90	0.85	2.85	0.88	2.30	0.66	2.05	0.69
Digestion	indigestion	3.80	0.52	2.75	0.72	2.55	0.89	2.85	0.81
	appetite	3.55	0.65	2.70	0.66	2.55	0.51	2.45	0.76
	amount	3.60	0.60	2.40	0.60	3.45	0.76	2.15	0.81
Sweat	location	2.55	0.99	2.70	0.98	2.80	1.11	1.95	0.76
	pathologic perspiration	3.60	0.82	3.30	0.66	2.70	0.92	2.35	0.93
	condition after sweating	3.45	0.76	2.20	0.77	3.40	0.75	2.20	0.89
Feces	regularity	2.55	0.89	3.60	0.68	2.75	0.79	2.35	0.75
	frequency	3.00	0.73	3.40	0.82	2.65	0.81	2.55	0.83
	the necessary time	2.15	0.75	2.80	1.01	2.30	0.73	2.15	0.67
Urine	form	2.85	0.81	3.25	0.64	2.70	0.73	2.70	0.86
	fleeing	2.70	0.80	3.20	0.83	2.85	0.75	2.70	0.86
	frequency	2.25	0.72	2.75	0.85	2.35	0.81	3.00	1.08
Tireness	frequency (sleep time)	2.40	1.05	2.90	0.97	2.40	1.05	2.65	1.04
	intensity of voiding	1.80	0.83	2.15	0.93	1.85	0.81	2.00	0.79
	color	2.20	0.77	2.55	0.83	2.35	0.75	2.60	0.88
Sleep	feeling	2.30	1.03	2.60	1.14	2.35	0.99	2.50	1.05
	degree	2.90	0.97	2.70	0.92	2.70	0.92	2.55	0.83
	time zone	2.25	0.76	2.45	0.69	2.35	0.59	2.20	0.52
Coldness/Warmness	dream	2.40	0.82	2.45	0.76	2.60	0.68	2.20	0.62
	habit	2.75	0.97	2.85	0.93	2.65	0.81	2.45	0.89
	times	2.45	1.10	2.40	0.94	2.22	0.85	2.05	0.76
Water	sensitivity	3.35	0.81	2.85	0.88	2.80	0.70	2.30	0.66
	coldness in hand, feet, abdomen	3.15	0.88	2.65	0.93	2.70	0.80	2.35	0.59
	amount	2.85	0.67	2.85	0.67	3.05	0.69	2.50	0.69
Tireness	temperature	3.10	0.91	2.85	1.14	2.60	1.14	2.10	0.97
	temperature	3.10	0.91	2.85	1.14	2.60	1.14	2.10	0.97

2. 병증 지표 평가 결과

소음인의 병증 중 평균 3.0 이상의 중요 평가 지표는 복부항목에서 소화불량, 복통, 한숨이었고 소양인은 입과 목 항목에서 구강증상, 가슴항목에서 흉민, 복부항목에서 속쓰림, 기타항목에서 건망이며 태음인은 눈 항목에서 눈 통증, 눈 건조, 가슴항목에서心悸, 기타항목에서 부종이, 태양인은 복부항목에서 구토와 기타항목에서 하지무력으로 나타났다. 병증 중 평균이 3.5 이상인 지표는 소음인 소화불량이었다(Table 2).

3. 체질별 건강 평가 도구 구성 방법

평가 도구의 구성에 대한 전문가 의견을 조사한 결과 소증과 병증 항목이 모두 중요하므로 평가 항목에 모두 포함되어야 한다는 의견이 있었고 SF-36과 같은 공통된 평가 도구에 체질 특이 항목을 추가하는 형식이 좋다는 의견도 있었다. 그리고 중요 지표는 문항 수를 늘리거나 가중치를 주자는 의견, 건강상태 등급을 설정한 후 설문지를 구성하자는 의견 등이 있었다.

Table 2. The Results of Pathological Symptom Index in Sasangin

Region	symptom	Soeumin		Soyangin		Taeumin		Taeyangin	
		Mean	SD	Men	SD	Mean	SD	Men	SD
Head	resion of headache	2.00	1.08	2.30	1.17	2.15	1.04	1.95	0.89
	pattern of headache	2.40	1.14	2.55	1.19	2.50	1.10	2.25	0.91
Body	pain of nech and back	1.75	0.91	2.00	1.07	2.90	1.02	1.90	1.07
	omalgia	1.90	0.97	1.80	3.95	2.20	1.24	1.80	1.00
	lumbago	1.95	1.00	2.70	1.08	2.20	1.21	2.40	1.14
	gonyalgia	1.85	0.88	2.45	1.10	2.20	0.95	2.20	1.06
Eye	pain, xerosis, hyperemia, fatigue	2.30	1.08	2.65	1.27	3.20	1.21	2.45	1.10
	oral condition	2.45	1.15	3.10	1.21	2.65	1.18	2.30	1.03
Mouth/throat	sore throat	2.65	1.18	2.60	1.23	2.35	1.09	2.20	1.15
	cough	2.10	1.07	1.90	0.91	2.70	1.26	1.30	0.95
	sputum	1.95	0.95	1.95	0.94	2.65	1.27	1.75	0.85
Chest	chest distress	2.65	1.18	3.00	1.21	2.90	1.17	2.00	0.97
	palpitation	2.55	1.05	2.40	1.10	3.40	0.99	1.95	1.00
	amnesia	3.35	1.13	2.00	1.12	2.05	1.05	1.85	0.99
	dyspepsia	3.80	0.41	2.80	0.95	2.70	0.86	2.90	0.97
Abdomen	vomiting	2.60	1.05	2.70	1.38	2.20	1.15	3.35	1.14
	brash	2.55	1.20	3.10	0.91	2.25	1.02	2.50	1.15
	abdominal pain	3.10	1.15	2.55	1.19	2.40	1.14	2.30	1.08
Skin	xeroderma	2.10	1.17	2.75	0.97	2.80	1.15	2.10	1.17
	pruritus cutaneus	2.10	1.25	2.75	1.12	2.75	1.16	2.20	1.28
Cold	pattern of cold	2.63	1.16	2.70	1.17	2.70	1.13	2.30	1.13
	amount	2.20	0.89	2.35	0.99	2.05	0.83	2.30	0.98
Menstruation	period	2.05	0.95	2.20	1.01	2.10	0.91	2.10	0.91
	psin	2.60	1.14	2.55	1.15	2.40	1.05	2.4	1.05
	color	2.05	1.05	2.10	1.07	2.10	1.07	2.15	1.09
	edema	2.75	1.07	2.85	1.00	3.20	0.66	2.45	1.15
	amnesia	2.05	1.15	3.20	1.01	2.10	0.97	2.00	1.08
Other	dizziness	2.95	1.05	2.65	1.23	2.55	0.94	2.25	1.12
	incapacity of the lower limbs	2.25	1.07	2.70	1.08	2.30	1.08	3.60	0.68

4. 추가사항 및 조언

맥의 강약이나 심리 상태, 체형을 추가해야 한다는 의견이 있었다. 그리고 한열 측정 시 의사의 진찰조건이 들어가야 한다는 의견도 있었다.

고찰

‘건강’에 대해 세계보건기구(World Health Organization, WHO)의 정의에 따르면 ‘건강이란 단지 질병이나 허약함이 없는 상태가 아니고 완전한 신체적, 정신적, 사회적 안녕 상태’라고 하고 있으며 서양에서는 이를 평가하기 위해 다양한 건강 상태 평가 도구를 개발하여 사용하고 있다. 건강상태의 평가는 한 개인에 대한 임상적 치료효과의 판정, 여러 치료 방법의 비교 뿐 아니라 건강증진 도모와 의료 정책의 평가 및 결정의 근거로 활용할 수 있기 때문에 중요한 부분이라고 할 수 있다⁶⁾. 삶의 질 평가 도구는 각각의 질환별 건강평가용으로 만들어지거나 전반적 건강상태를 평가하는 용도로 만들어져 한의계에서도 응용된 바 있

다. 천식, 다한증, 알레르기성 비염에서 질환별 평가도구를 사용한 연구가 있었고⁷⁻⁹⁾, 암환자의 삶의 질 평가 척도 개발을 위한 연구가 있었으며¹⁰⁾, 기능성 소화불량증 환자에 대한 연구에서는 KQOLS(Korean health related Quality of Life, KQOLS)를 사용한 것이 그 예이다¹¹⁾.

『東醫壽世保元 草本卷』에서 건강의 등급을 나누고 있고, 완실무병의 지표를 소음인은 소화, 소양인은 대변, 태음인은 발한, 태양인은 소변으로 보아 각 체질별로 건강을 평가하는 중요 지표를 달리하고 있다는 점에서 본 연구에서는 건강수준을 평가하기 위한 각 체질별 중요 항목을 알아보고자 하였다.

소음인 중요지표는 식사항목에서 식사 규칙성, 식사 양, 소화항목에서 소화불량, 식욕, 땀 항목에서 발한 양, 병적 발한, 발한 후 피로 및 상쾌 정도, 대변항목에서 대변횟수, 한열 항목에서 추위 및 더위 타는 정도, 손, 발, 배의 한열, 음수 항목에서 음수 온도, 병증에서 복통, 한숨로 나타났다.

문헌과의 연관성을 살펴보면 『東醫壽世保元』에서 소음인의 중요한 건강지표로 우선 완실무병 조건인 飲食善化를 이야기하고 있었다. 그리고 땀과 관련하여 『東醫壽世保元 少陰人 腎受熱 表熱病論』에서 ‘發熱惡寒而 有汗者 此 亡陽初證也 必不可輕易視之’이나 ‘自汗不出則 脾不弱也 大便秘燥則 胃實也’¹²⁾라 하여 외감 증상이 있으면서 땀을 흘리면 망양으로 보았고, 『東醫壽世保元 少陰人 胃受寒 裏寒病論』에서 霍亂關格病의 경우 인종의 땀, 설사, 구토를 위험을 면한 길증으로 보고 있으며, 소음병도 땀이 나면서 풀어진다고 하여¹²⁾ 땀을 소음인 표증의 예후를 판별하는 중요지표로 보았다. 또한 설사의 횟수가 많을수록 중한 병이고, 한 달에 설사를 두세 차례 하거나 하루에 마른 변을 서너차례 보는 것도 가벼운 증상은 아니라고 하였고, 소화되지 않은 음식을 설사하는 것은 냉기가 밖으로 풀어지는 증상이라 하여 대변의 양상을 중요하게 다뤘으며, ‘嘗見少陰人 飲食倍常口味甚甘不過一月其人浮腫而死’라 하여 소음인 식욕이 너무 좋은 것도 병증에 속한다고 하였다.

이런 점은 본 연구의 설문 결과 발한, 대변 회수, 소화, 식욕이 중요지표로 조사된 것과 일치한다고 할 수 있다.

반면, 망양증에 파두를 투여하니 소변이 차츰 맑아지고 양이 늘었다고 하였으나 ‘亡陽病證 非但觀於汗也 必觀於小便多少也’이라 하여 발한뿐만 아니라 소변을 망양증의 예후인자로 중요하게 다루었고, 음수 온도에 대해서는 소음인이 찬물을 마시는 것을 좋은 징후로 보았으나²⁾ ‘太陽太陰少陽人 喜飲冷水者 臟氣生發之徵也 少陽人 喜飲冷水者 病氣橫侵之兆也’²⁾라 하여 소음인만의 건강지표로 보지는 않았으며, 한숨의 경우 ‘少陰之執証 平居呼吸如常而有時有太息’²⁾라 하여 執証으로 다루어 졌을 뿐 건강상태와 연관성 있는 표현은 없어 본 연구결과와 일부 다른 면이 있었다. 또한 ‘太陰病 下利 溫氣逐冷氣之泄瀉也 少陰病 下利 冷氣逼溫氣之下利也’¹²⁾라 하여 태음증과 소음증 설사의 차이를 논하였고, 『東醫壽世保元 少陰人 胃受寒 裏寒病論』에서 소음증은 태음증에 비해 위험하고 口中不和, 身體痛 骨節痛 증상이 있다고 하여 겸증의 차이를 이야기하였으며, ‘少陰人病 泄瀉初證者 當觀於心煩與不煩也’¹²⁾이라 하여 口中不和나 心煩 증상을 병의

에후를 판단하는 지표로 논하여 증상의 유무가 건강 여부를 결정함을 이야기 하였다. 더불어 한열 항목에서 추위 및 더위 다는 정도, 손, 발, 배의 한열, 음수 항목에서 음수 온도, 병증에서 복통, 한숨에 대한 언급은 원전에서 찾기 어려웠다. 이런 점들은 추후 체질에 따른 건강평가항목을 구성하고 점수를 산정하는데 충분히 반영되어야 할 것으로 사료된다.

소양인은 대변항목에서 대변 규칙성, 대변 횟수, 대변 형태, 배변 후 상쾌감, 땀 항목에서 발한 부위, 병적 발한, 병증에서 입 증상, 속쓰림, 흉민, 건망이 중요 지표로 뽑혔다.

문헌과의 연관성을 살펴보면, 소양인의 중요한 건강지표로 우선 완실무병 조건인 大便善通이 있었다. 더불어 『東醫壽世保元 少陽人 脾受寒 表寒病證』에선 耳聾과 胸滿, 표병의 두통이나 리병의 변비를 이미 중병의 상태로 보았고, '少陰人病 一日發汗 陽氣上升 人中穴先汗則 病必愈也...少陽人病 一日滑利陰氣下降 手足掌心先汗則 病必愈也'¹²⁾라고 하여 발한 부위를 소양인 표증 에후를 살피는 중요 지표로 다루었다. 또한 『東醫壽世保元 少陽人 胃受熱 裏熱病論』에서 凡少陽人大便 一晝夜不通則胃熱已結也 二晝夜不通則熱重也 三晝夜不通則危險也', '少陽人 胃受熱則大便燥也 脾受寒則泄瀉也', '少陽人 表裏病結解 必觀於 大便'¹²⁾이라 하여 대변 陽氣上시 하였고, 胸煩悶燥, 面目口鼻牙齒之病, 癰疽眼病, 纏喉風, 唇腫은 이미 위험한 증상으로 치료하기가 쉽지 않다고 하였다. 또한 소양인 '腎志促則健忘作', 태음인 '肺意阻則怔忡作'²⁾의 구문으로 미루어 소양인이 건망, 태음인은 정충 증상이 다발할 것으로 사료되고 있었다. 이런 점은 본 연구 결과 발한과 대변, 입 증상, 흉민, 건망이 소양인의 중요지표로 나타난 것과 일치하는 면이 있었다. 그러나 '少陽人病 小便赤黃則 其病進 太陽人病 小便赤黃則 其病退也', '太陽少陽之病 嘔逆吐食者 其病進也 而少陽人尤甚也'²⁾에서 태양인 뿐만 아니라 소양인도 소변 상태와 구토를 중요시하고, 이외에도 面色 面腫, 眩暈, 食張, 昏倦, 咳, 嘔, 噎氣, 放氣 등의 증상도 중요하게 보고 있어 본 연구결과와 일부 다른 면이 있었다. 이런 면 역시 소양인 건강평가 항목에 대한 임상적 조사는 필요하며 이런 조사를 바탕으로 체질에 따른 건강평가항목이 구성되어야 할 것으로 생각된다.

태음인은 식사 항목에서 식사량, 땀 항목에서 발한 양, 발한 후 피로 및 상쾌 정도, 음수항목에서 飲水 양, 병증에서 눈 제반 증상, 정충, 부종이 중요지표로 나타났다.

문헌과의 연관성을 살펴보면, 태음인 건강지표로 우선 완실무병 조건인 汗液通暢이라고 하고, 더불어 『東醫壽世保元 太陰人 胃脘受寒 表寒病論』을 살펴보면 '凡太陰人病 先額上眉稜有汗而一汗病不解 屢汗病解者 名曰長感病'¹²⁾, '此證 當以汗之進退 占病之輕重'¹²⁾이라 하여 땀으로 병의 경중을 평가하였으며, 태음인 한결이 4일이나 되었는데 땀을 내지 못하는 경우는 중증이고 5일 이상 땀을 내지 못하는 경우는 험증이라 하여 발한을 중요한 건강지표로 삼고 있다. 또한 『東醫壽世保元 太陰人 肝受熱 裏熱病論』에선 '太陰人有腹脹浮腫病...此病極危險證 而十生九死之病也'¹²⁾이라 하여 腹脹浮腫病을 위험한 증상으로 보고 있다. 이런 점은 본 연구의 설문결과 땀의 양, 땀 후의 피로 및 상쾌 정도, 병증의 부종이 태음인 건강의 중요지표로 조사된 것과 일치한다

고 볼 수 있다. 그러나 동의수세보원에서 哮喘, 胸腹痛, 夢泄 또한 중증이라고 한 점은 본 연구결과와 다소 달랐으며, 더불어 연구결과에서 중시한 식사량이나 음수의 양, 눈의 증상에 대한 언급은 동의수세보원에는 없었다.

태양인 중요지표는 소변항목에서 소변횟수, 병증에서 하지 무력, 구토가 중요하게 나타났다. 문헌과의 연관성을 살펴보면 태양인 완실무병 조건으로 소변을 중시하였고 『東醫壽世保元 太陽人 內觸 小腸病論』에서도 '太陽人 大便一則宜滑也 二則宜體大而多也 小便一則宜多也 二則宜數也'¹²⁾이라 하여 대변과 소변이 원활해야 함을 강조하였다. 또한 '解休噎膈俱是重證', '肥鳩尾下不宜有塊 塊小則病輕而其塊易消 塊大則病重而其塊難消'¹²⁾이라 하여 해역과 얼거는 태양인의 대표적인 증상으로 본 연구에서도 태양인의 경우 소변, 하지무력, 구토가 중요 건강지표로 나타난 문헌 내용과 부합했다.

이상 문헌과의 비교 결과를 종합해 보면 소증의 경우 소음인 한열, 음수와 태음인 식사, 음수의 양을 제외하고는 원전의 중요 항목과 대부분 일치함을 알 수 있다. 그러나 병증의 경우 소음인 복통, 소양인 속쓰림은 원전에 나타나지는 않았으며, 상기 병증이의 면색이나 口中不和, 心煩, 身體痛骨節痛, 哮喘, 夢泄, 面腫, 眩暈, 食張, 昏倦, 咳, 嘔, 噎氣, 放氣 등의 증상 언급이 있어 병증 부분은 추가적인 논의가 필요할 것으로 사료된다.

이런 건강지표들이 실제로 건강 여부를 판단할 수 있는지는 임상시험 즉 사람을 대상으로 하는 조사관찰을 통해 검증되어야 하는 부분이다. 즉 기존연구에서 실제로 소양인과 소음인이 몸 상태가 나쁠 때 식은땀이 나고 설사하고, 소음인과 태양인이 소화 안 되는 점^{13,14)}, 또한 소음인이 음수의 온도와 한열에 민감하고 소양인 건강과 대변이 연관성 있고 발한이 태음인 건강수준과 상관관계가 있다는 보고¹⁵⁾는 본 연구결과와 일치하였다. 그러나 소음인에서 소화상태나 식욕은 건강수준과 유의한 상관성이 없고 태음인 건강수준과 대변이 연관성이 있고⁵⁾, 소음인에서 소화수준, 발한, 대변은 건강과 상관관계가 없고 오히려 소변이 상관관계가 있고 소양인의 소변, 태음인 배뇨와 병적 發汗이 건강과 상관관계가 있는 결과⁴⁾는 본 연구 결과와 부합하지 않는 것이었다. 이런 임상연구가 실제로 건강지표 검증에 대한 좋은 예라고 보이며 이런 연구결과가 쌓인다면 실제로 체질별 건강상태를 평가할 수 있는 객관적 지표가 도출될 수 있으리라고 본다.

본 연구에는 정신적 건강 상태를 나타내는 심리적인 부분에 대한 문항이 없었고³⁾ 체질별로 경증과 중증에 대한 부분을 고려하지 않았으며²⁾ 또한 설문을 통한 조사로 전문가들 사이의 의견 조율이나 토의의 과정이 없었던 것은 다소 아쉬운 점이나, 본 연구를 통해 체질 소증과 병증에 따른 전문가의 건강소견을 정리한 것은 SHI를 확립해나가는 과정으로 의미있는 부분이라고 생각된다.

향후 전문가 논의를 통해 위의 문제점을 보충하고 SHI를 만든 후 신뢰도, 타당도, 민감도를 검증함과 동시에 맥진, 설진의 정량적 측정을 위한 기기 개발 연구가 이루어진다면 사상체질별로 건강상태를 평가하는 건강관리 및 치료의 기준이 될 수 있으리라 사료된다.

결 론

본 연구에서 체질별 건강평가 지표를 알아보기 위해 20명의 사상체질의학 전문가에게 설문자문을 구하여 체질별 건강상태 평가 시 소증, 병증 항목의 중요도를 알아보고자 하였다. 그 결과 체질별 건강상태를 평가할 때 항목이 체질별로 차이가 있으며 항목별로 가중치가 다르다는 것을 밝혔다. 본 연구 결과는 사상체질별 건강수준 평가도구를 구성하는 설문 문항으로 활용할 수 있을 것이라 생각된다.

감사의 글

본 논문은 2009년도 한국한의학연구원의 기관고유 사업인 '체질건강수준 표준개발(KO9011)'과제의 지원을 받아 수행된 연구입니다.

참고문헌

1. 전진호, 양진선. 한국인의 자가평가 건강수준 평가 도구 개발을 위한 문헌 고찰. 예방의학회지 36(1):1-10, 2003.
2. 이제마 原著, 박성식 譯解. 東醫壽世保元 草本卷. 경기도 파주, 집문당, pp 172, 173, 229-233, 235, 237, 238, 240, 242, 247, 251, 390, 2005.
3. 이태규, 황민우, 임진희, 정용재, 김상복, 이수경, 고병희, 송일병. 건강개념의 사상의학적 고찰. 사상체질의학회지 15(3):88-99, 2003.
4. 손은혜, 곽창규, 이의주. 사상체질별 完實無病 지표들의 임상적 유효성 분석: Short Form-36 설문지를 이용한 연구. 사상체질의학회지 16(3):25-33, 2004.
5. 장은수, 김호석, 유종향, 백영화, 오승윤, 이시우. 완실무병 지표들의 사상체질별 건강수준 연관성 연구: THI(Today Health Index)설문지를 중심으로. 사상체질의학회지 20(2):43-52, 2008.
6. 심재용, 이정권, 김수영, 원장원, 선우성, 박훈기, 신호철. 한국형 건강관련 삶의 질 측정도구의 개발. 가정의학회지 20(10):1197-1208, 1999.
7. 허태석, 황우석, 주창엽, 정희재, 이형구, 정승기. 小青龍湯이 기관지천식 환자의 폐기능과 삶의 질에 미치는 영향. 22(4):131-141, 2001.
8. 이성현, 노영래, 황준호, 정승연, 정승기, 정희재. 일차성 다한증 환자 26명의 한의학적 치료 후 삶의 질 변화에 대한 임상적 평가. 대한한방내과학회지 28(3):597-607, 2007.
9. 한동하, 이형구. 淸鼻消炎丸이 알레르기성 비염환자의 삶의 질에 미치는 임상적 효과. 대한한방내과학회지 23(1):73-82, 2002.
10. 이남헌, 조정효, 손창규, 유화승, 이연월, 윤담희, 이종훈, 방선휘, 조종관. 암의 종류 및 증상에 따른 삶의 질 평가 척도에 관한 연구 현황 분석. 대한한방내과학회지 27(3):555-560, 2006.
11. 전우현, 박내우, 김진석, 홍종희, 홍상선, 박석규, 김진성, 윤상협, 류봉하, 류기원. 기능성 소화불량증 환자의 한방치료 후 삶의 질 변화에 대한 임상적 평가. 대한한방내과학회지 22(3):361-366, 2001.
12. 김형태 도해. 동의수세보원, 서울, 도서출판 정담, p 50, 56, 59, 63, 71, 73, 74, 78, 79, 84, 1999.
13. 박효진, 이영섭, 박성식. 少陽少陰人과 太陽太陰人의 汗, 대변, 소변, 소화에 관한 임상적 비교 연구. 사상체질의학회지 18(1):107-117, 2006.
14. 백태호, 최정락, 박성식. 소화에 관한 체질별 상관성 연구. 사상체질의학회지 16(1):112-119, 2004.
15. 장은수, 김호석, 이해정, 백영화, 이시우. 사상체질에 따른 素證 및 病證지표의 임상적 연구, 다기관 약진 대상자를 중심으로. 사상체질의학회지 19(3):144-145, 2007.
16. 이상규, 곽창규, 이의주, 고병희, 송일병. 사상체질분류검사지(QSSC II)의 Upgrade 연구. 사상체질의학회지 15(2):239-255, 2003.

【별첨】

◆ 소증, 병증 설문지에서 체질 건강지수(Sasangin Health Index)의 구성요소로서 다음 항목의 체질별 중요도를 A(매우 중요함), B(중요함), C(보통임), D(중요하지 않음), E(전혀 상관없음)로 평가, 표기하여 주시기 바랍니다.

소증 설문지					
지표	소음인	소양인	태음인	태양인	
식사	식사의 규칙성 식사량 식사 속도				
소화	소화 불량 정도 식욕				
땀	땀의 양 땀이 나는 부위 병적 發汗 (자한, 도한 등) 땀을 흘리고 난 뒤 기분				
대변	배변의 규칙성 대변 횟수 대변보는 시간의 길이 대변의 형태 (굵기, 굳기 등) 대변을 본 후의 상쾌감				
소변	소변 횟수 (수면 시 제외) 야간(수면 시) 소변 횟수 소변의 세기 소변의 색과 탁함 배뇨시 또는 배뇨 후 불편감				
피로	피곤함의 정도 피곤한 시간대 (기상 시, 오전, 오후, 밤, 하루 종일)				
수면	꿈을 꾸는 정도 수면 습관 (잘 잠, 잠들기 힘들, 잠을 잘 깬, 낮에 자주 잠) 수면시간				
한열	추위, 더위를 타는 정도 손, 발, 배 부위의 온냉감				
음수	마시는 물의 양 마시는 물의 온도				

병증 설문지					
부위	증상	소음인	소양인	태음인	태양인
머리	두통부위 두통 양상				
몸	항배통 견비통 요통 슬통 (통증, 무중, 발열)				
눈	통증, 건조, 충혈, 피로 등				
입/목	입쪽 증상 (입마름, 구취, 구창 등) 인후 부위 불편한 증상 기침 가래				
가슴	흉민 심계, 정충 자주 한숨 씬				
배	소화불량 증상 (잘 체함, 구토, 오심 등) 구토 속 쓰림, 신물 올라옴 복통				
피부	피부건조 피부 가려움				
감기	감기 양상 (발열, 두통, 콧물 코막힘, 기침, 목부위 통증, 몸살, 소화장애 등)				
월경	월경 양 월경 기간 월경통 월경 색				
기타	부중 건망 어지럼증 하지무력				

◆ 개선 사항 및 조언

1. 건강상태를 평가하기 위한 체질건강지수를 전체적으로 어떠한 방식으로 구성해야 좋을지 의견을 제안해 주십시오.
2. 부분적으로 어떠한 내용을 추가해야 할지에 대해 의견을 제안해 주십시오.
3. 기타 개선 사항 및 조언에 대해 기입해 주십시오.