

칠정, 노권, 담음, 식적, 어혈 변증 설문지의 횡문화적 번역 연구

김현호

동신한방병원, 청연의학연구소

Abstract

Development of International Versions of Pattern Identification
Questionnaires using Cross-cultural Translation Methodology:
Seven Emotions, Fatigue and Malaise, Phlegm, Food Retention, and Blood Stasis

Hyunho Kim

Dongsbin Korean Medicine Hospital, Chung-Yeon Medical Institute

Objectives

This study aimed to perform a cross-cultural translation of 5 kinds of pattern identification questionnaires from Korean to English: questionnaires for seven emotions, fatigue and malaise, phlegm, food retention, and blood stasis.

Methods

We followed the strict guideline on the cross-cultural translation of healthcare evaluation tool. Total five stages of study were conducted. First, translations of two individual translators. Second, synthesizing of the two results. Third, two back translations from synthesized version to Korean. Fourth, expert committee reviewed with the original version, synthesized version, back translated versions to make a pre-final version. Last, with the pre-final version, 5 Americans evaluated face validity of the pre-final version. We made a final version after the above-mentioned 5 stages.

Result and conclusion

International versions of the 5 kinds of pattern identification questionnaires were completed. We can expect this versions are widely used for clinical usage and following academical researches.

Key words

Pattern Identification, Questionnaire, Seven Emotions, Fatigue and Malaise, Phlegm, Food Retention, Blood Stasis, Cross-cultural Adaptation, Cross-cultural Translation

* 교신저자 : 김현호 / 소속 : 동신한방병원

Tel : 010-3204-7713

투고일 : 2018년 06월 12일 / 수정일 : 2018년 07월 03일 / 게재확정일 : 2018년 07월 06일

본 연구는 서울산업진흥원의 기업성장 지원사업 R&BD 프로그램 (No. CI151037)의 지원을 받아 수행되었음

I. 서론

변증이란 한의학의 주요 진단과정중 하나로, 환자가 호소하는 증상과 의사가 관찰하는 증후등을 통합하여 의학적 의사결정을 수행하는 과정이다. 증상과 증후를 관찰하기 위해서 한의학에서는 망진(望診), 문진(問診), 문진(聞診), 절진(切診)의 사진법(四診法)을 사용하고 있으나, 증상은 환자가 호소하는 것에 의존하게 되며, 증후관찰은 의사의 주관적 관찰이라는 측면에서 정량화 혹은 객관화에 어려움이 존재한다. 이 중 의사의 주관적 관찰이 개입될 수 있는 증후관찰의 경우는 맥진기¹⁾, 설진기²⁾ 등 도구 혹은 의료기기들을 통하여 객관적으로 측정하려고 하는 노력이 많았으나, 환자 개인의 정보 및 호소증상을 수집하는 문진(問診)의 경우에는 설문지를 통한 체계적 수집이 거의 유일한 방법이다. 따라서 그동안 한의학계에서는 변증을 좀 더 객관적인 지표로 나타내기 위한 시도로써 설문지 방식을 이용한 연구들이 진행되었는데, 팔강 증(證)의 일부를 판단하고 평가하기 위한 설문지^{3,4)}, 일반적 병인변증을 위한 설문지⁵⁻¹⁰⁾, 체질 판단을 위한 설문지^{11,12)}, 특정 질병 진단 하에서 변증 양상을 판단하기 위한 설문지¹³⁻¹⁵⁾들이 개발되었다. 특히 몇몇 설문지들은 다양한 모집단에 적용되어 진단타당도 및 생체지표들과의 연관성을 검증하는 연구¹⁶⁾에 활용되었으며, 이러한 생체지표 연구들은 특히 국제학술지에 출판되어 한국의 변증 설문 도구의 우수함을 증명한 경우¹⁷⁻²²⁾도 있었으나, 해당 설문지에 실린 설문문항의 영어표현은 한국어로 연구개발된 설문지의 단순 번역에 지나지 않아 국제적으로 통용되기에는 번역 과정의 타당성이 부족한 것이 사실이다. 일반적으로 설문지 형태의 측정 도구의 번역은 비교적 엄격한 번역 연구의 가이드라인을 따라 수행되어야 하며, 이를 횡문화적 번역 혹은 횡문화적 적용^{23,24)}이라고

한다. 본 연구에서는 한의학의 병인(病因) 중 내인(內因)과 불내외인(不內外因)인 칠정, 노권, 담음, 식적, 어혈 상태를 판단하기 위해 각각 독립적으로 개발된 5종의 한국어 설문지를 횡문화적 번역 가이드라인에 입각하여 영어로 번역하였으며, 한국에서 거주하고 있는 외국인 연구집단을 대상으로 안면타당도(face validity)를 확인하였다.

II. 연구대상 및 방법

1. 횡문화적 번역 대상 변증 설문지

본 연구에서는 다양한 기초 병인에 대한 건강상태를 파악할수 있는 5종의 설문지를 횡문화적 번역 연구 대상으로 하였으며, 5종 설문지의 개발, 타당도 및 신뢰도 평가 연구는 Table 1과 같다.

Table 1. Previous Studies on the 5 Pattern Identification Questionnaires

Questionnaire	Number of items	Scale
Seven Emotions ^{5,17)}	18	7-point Likert
Fatigue and Malaise ^{6,18)}	19	7-point Likert
Phlegm ^{7,19)}	25	7-point Likert
Food Retention ^{8,20)}	17	7-point Likert
Blood Stasis ^{9,21)}	12	7-point Likert

2. 횡문화적 번역 연구 흐름도

횡문화적 번역 연구 가이드라인은 제시한 곳마다 약간의 차이는 있으나, 보편적으로 TRAPD(Translation, Review, Adjudication, Pre-testing, Documentation)의 번역 및 후속 평가 단계로 진행된다. 본 연구에서는 Beaton의 연구와 Sousa and Rojjanasrirat의 가이드

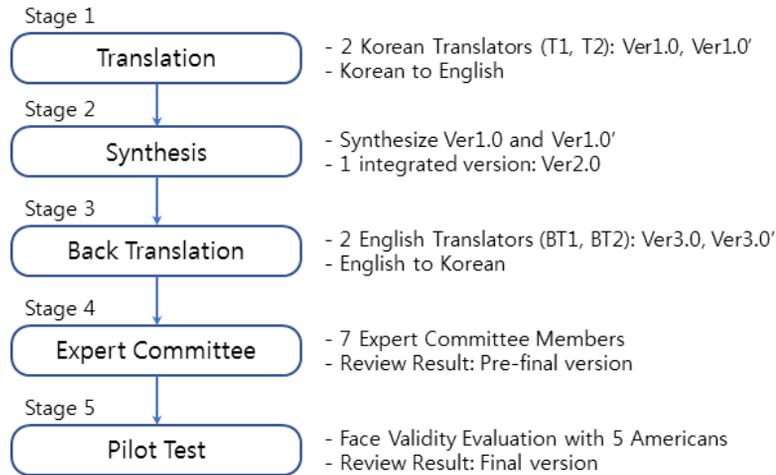


Figure 1. Cross-cultural Translation Process

드라인^{23,24})을 참고하였으며, Figure 1과 같은 단계로 진행되었다.

1단계에서는 모국어가 한국어이며, 영어에 능통한 두 명의 번역가가 참여하여 독립적으로 각 설문 문항을 번역하였다. 첫 번째 번역가(T1)는 한국의 한의과대학을 졸업한 한의사이자 한방 전문의이며, 5년 이상의 외국생활 경험이 있으며 각종 한의학 콘텐츠의 번역 및 한의약 해외 진출사업에 참여하고 있다. 두 번째 번역가(T2)는 한국의 한의과대학을 졸업한 한의사이며 통번역사이다. T1과 T2는 서로 교류 없이 독립적으로 모든 문항을 번역하였으며, 그 결과 두 개의 영문판(Ver1.0, Ver1.0')이 만들어졌다.

2단계에서는 두 개의 영문판을 본 연구의 연구진이 각각의 번역가와 2-3회 서면논의를 통하여 두 버전을 통합, 통합 영문판(Ver2.0)을 도출하였다.

3단계에서는 모국어가 영어이며 한국어에 능통한 두 명의 외국인이 통합 영문판(Ver2.0)을 다시 한국어로 번역하는 역번역(Back Translation) 과정을 거쳐 두 개의 역번역판(Ver3.0, Ver3.0')을 도출하

였다. 참여한 두 명(BT1, BT2)은 모두 미국 국적을 가지고 있으며, 한국의 대학에서 외국어 강사로 근무하고 있는 교수들이다.

4단계는 척도 개발 전문가 1인, 한방 내과 전문의 1인, 침구과 전문의 1인, 한의사 일반의 2인, 그리고 3단계를 수행한 두 명의 외국인이 모여 전문가 위원회(expert committee)를 구성하여 각 설문지 원본, 통합 영문판(Ver2.0), 두 건의 역번역판(Ver3.0, Ver3.0')을 가지고 직접 모여 논의를 진행하였다. 이 과정 동안 변증 설문지 문항의 한의학적 의미를 최대한 반영하면서, 다양한 교육 스펙트럼을 가진 영어 사용자가 설문지에 응답하는데 어려움을 겪지 않도록, 가능한 한 일상적이고 쉬운 표현으로 통합 영문판을 개선하여 pre-final 버전에 합의하였다.

마지막으로 5단계에서는 4단계에서 합의된 pre-final 버전의 안면타당도를 검증하기 위하여 5명의 주한 외국인에게 설문지의 적용 테스트를 실시하였다. 연구 대상자 5인은 서울에 거주하는 미국 국적의 외국인으로, 한국어 사용능력 유무와 관계없이 BT1과 BT2의 추천으로 모집하였다. 연구 대상자

5인은 변증설문지의 pre-final 버전을 직접 본인의 건강상태를 반영하여 작성하였으며, 작성 후에는 연구자와의 심층 인터뷰를 통해 문항의 구성과 어조, 단어, 파악한 내용에 대하여 논의하였다. 이 과정에서 한국어 사용이 원활하지 않을 경우 BT1이 통역을 보조하였으며 최종적으로 인터뷰의 내용을 고려하여 최종 버전을 도출하고, 전문가 위원회에 서면으로 부의, 논의를 거쳐 최종안에 합의하였다.

Ⅲ. 결과

완성된 pre-final 버전을 이용하여 서울에 거주하는 5인의 미국 국적 외국인에게 직접 본인의 건강상태를 반영하여 설문지를 작성하게 하였다. 그 후 연구자와의 심층 인터뷰를 통해 다음 몇가지 고려할 만한 의견들이 도출되었으며, 이 의견들은 추후 전문가 위원회의 논의를 거쳐 최종버전에 모두 반영되었다. 첫째, 노권 설문지에서 ‘항문이 아래로 빠지거나 빠지는 느낌이 있다’라는 표현에 대해서는 처음에는 ‘rectum’을 사용하여 항문이 빠진다는 표현(drop out 등)을 시도하였으나, 이해하기 힘들다는 의견이 많아 논의를 지속한 후 최종적으로는 ‘heaviness in lower abdomen’으로 결정되었다. 다만 이 경우에는 전문가 위원회의 최종 논의에서 후중감(後重感)과 구분이 반드시 필요하다는 의견이 있었다. 둘째, 담음 설문지에서 ‘몸에 말랑말랑한 멍울이 있다’의 경우에는 처음에 사용한 ‘lump’라는 단어만으로는 이해하기 힘들다는 의견이 있어서 ‘lump’와 ‘cyst’를 동시에 사용하기로 결정하였다. 셋째, 어혈 설문지에서 ‘최근 넘어지거나 교통사고 등 심하게 부딪친 후 증상이 있다’와 ‘발목이나 손목, 허리가 빠듯한 일로 증상이 있다’의 경우에는 하나의 문장으로 하는 것이 좋다는 연구 참여자의 소수 의견이 있었으나, 두 가지는 타박상(trauma)과 염좌상(sprain or

strain)으로 구분이 가능한 상황이며, 횡문화적 번역 연구에서는 매우 명확한 이점이 없이는 본 설문지의 항목을 통합하거나 분리할 수 없기 때문에 그대로 유지하였다.

안면타당도에 대한 피드백과 전문가 위원회의 최종 논의를 거쳐 도출된 다섯가지의 설문지의 영어 버전은 본 연구의 부록에 첨부하였다(Appendix 1~5).

Ⅳ. 고찰

언어는 사용 지역의 사회, 문화, 역사적 특성을 반영하고 있으므로, 단순한 단어 혹은 문법의 치환만으로 언어간의 번역이 완벽하게 수행될 수는 없다. 게다가 본 연구에서 사용한 설문지와 같이 건강 및 개인이 느끼는 증상과 관련된 질문 문항들은 그 표현이 매우 주관적일 수밖에 없으며, 특히 형용사와 부사의 경우에는 완벽히 개념이 같은 단어가 없을 수도 있기 때문에 횡문화적 번역에 있어 더욱 신중하게 접근해야 했다. 특히 한의학은 동아시아 지역의 문화적 영향을 받으며 오랜 기간동안 축적된 언어, 사유 체계이며, 한의학이 서양 언어의 사고방식과 섞이기 시작한 것은 불과 개화기 이후 시점이므로 이중 언어간의 의미 교환 및 명확화는 사실상 간단히 극복하기는 힘들 것으로 판단된다. 따라서, 가이드라인에 따라 세심하게 번역과정을 진행하였음에도 불구하고, 본 연구는 다음과 같은 몇 가지의 논의점과 후속 연구시 고려할 점을 가지고 있다.

첫째, 증상 발현 시점과 응답 시점과의 관계에 대하여 원 설문지에서 뚜렷한 기준이 제시되지 않았다. 예를 들어 하루 전에 발생하여 지금도 겪고 있는 증상, 2주일 전에 발생하여 1주일 정도 지속되다 사라진 증상, 그리고 세 달 전쯤 발생하였다가 며칠 이후에 사라진 증상들은 모두 다르게 취급해야 할

것이다. 그러나 원 설문지에서는 이러한 증상 발현 시점 및 지속 여부 등에 대한 명확한 정의가 문항에 없었기 때문에 본 연구에서는 ‘최근(lately)’이라는 단어를 적절히 활용하여 응답자들에게 판단을 넘길 수밖에 없었다. 이 부분은 애초에 변증설문지가 도출된 한의서에서도 명확히 정의되지 않은 것이 사실이기 때문에, 추후 임상현장의 현실을 적절히 반영하여 시점을 규정하는 연구가 필요할 것이다.

둘째, 형용사 및 부사에 관한 번역에서 한계가 있었다. 대부분의 명사와 동사들은 명확한 이해 하에 번역이 진행되었으며, 연구 과정 중 이견이 거의 없었으나, ‘힘이 쭉 빠진다’, ‘나른하다’, ‘항문이 빠지는 느낌’, ‘말랑말랑한’, ‘당기듯이 아픔’, ‘쑤시고 아프다’, ‘빠끗하다’ 등의 표현에서는 전문가 위원회에서도 이견이 있었으며, 이중 언어 사용자 및 안면 타당도 평가를 수행한 외국인들도 명확한 의견을 제시하지 못하는 경우가 많았다.

셋째, 설문지 형태의 평가도구를 번역한 후에는 심리측정학적 검사(psychometric test)를 수행하기를 권장^{23,24)}한다. 심리측정학적 검사는 실제 연구 대상자들로부터 설문지의 데이터를 얻은 후, 확정적 요인분석(confirmatory factor analysis)과 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 통하여 원 설문지의 잠재변수 구조(latent variable structure)와 번역된 설문지의 잠재변수 구조를 비교하는 과정²²⁾을 말한다. 확정적 요인분석을 통하여 원래 잠재변수 모델에 대한 데이터의 적합도가 낮은 경우에는 번역이 완벽하지 못하거나, 혹은 모집단 간의 사회문화적 차이에 의해 실제 잠재변수 구조가 두 모집단에서도 다르게 나타날 수 있다는 의미이다. 이런 경우에는 탐색적 요인분석을 추가로 실시하여 새로운 모집단의 잠재변수 구조를 논하기도 한다. 본 연구에서는 이러한 심리측정학적 검사를 수행하지 못하였기 때문에 잠재변수 구조를 확인하지 못한 한계가 있다. 다만 이러한 심리측정학적 검사의

경우에는 인간대상연구 혹은 임상시험으로 분류되며 생명윤리위원회의 승인과정과 함께 임상시험 비용이 대규모로 투입되므로, 추후 전향적인 설계를 통하여 안정적인 데이터를 얻을 수 있는 연구 기획이 필요하다.

마지막으로, 번역된 영문판 변증 설문지가 평가적 혹은 진단적 가치를 얻기 위해서는, 진단 타당도(diagnostic validity) 연구를 통하여 절단값(cut-off value), 민감도(sensitivity) 및 특이도(specificity) 등에 대한 정보가 추가적으로 확보되어야 한다. 이는 언어가 달라져서 생기는 차이가 있을 수 있으며, 도구의 적용 대상인 모집단의 생의학적 상태가 다르기 때문에 발생하는 집단 참고치의 차이가 존재할 수도 있기 때문이다.

본 연구는 횡문화적 번역 연구 가이드라인의 최신지견 프로토콜 하에서 수행되었으며, 특히 참고한 가이드라인은 의료보건분야의 설문지를 번역할 때 사용되는 기준이기 때문에 더욱 의의가 있다고 할 수 있다. 다만, 본 연구는 평가도구의 개발연구가 아닌, 횡문화적 번역연구이므로 원 설문지의 개발과정에서 있었던 한계는 본질적으로 그대로 가져갈 수 밖에 없다는 한계가 분명히 존재한다.

V. 결론

본 연구에서는 한국에서 연구개발된 여러 가지 변증 설문지 중, 대표적인 병인이라 할 수 있는 철정, 노권, 담음, 식적, 어혈의 상태를 평가할 수 있는 5종의 설문지를 선택하여 횡문화적 번역 가이드라인 하에서 영문 번역 연구를 수행하였다. 한의학의 세계화 과정 중 큰 장애물이 바로 한의학 용어의 언어장벽이며, 이러한 한계를 극복하기 위해 평가도구의 이종간 언어 적용시에는 엄격한 횡문화적 번역 과정은 필수적이라 할 수 있다. 따라서 가이드라인

하에서 개발된 본 연구의 결과물인 영문판 변증 설문지가 실제로 외국인을 대상으로 사용되거나, 한의학 평가도구의 횡문화적 번역 연구 문화가 확산된다면 한의학 연구의 세계화에 중요한 초석이 될 수 있을 것으로 생각한다.

參 考 文 獻

1. Kim HH, Kim JY, Park JY, Park YB. Development of pulse diagnostic devices in Korea. 2013; 2(1): 7-17.
2. 김근호, 남동현. 설진기의 개발 동향. 전자공학회지. 2016; 43(12): 35-43.
3. 우홍정, 김세훈, 이승보, 최미영, 김영철 외. 기혈 음양허손 변증 분석을 위한 설문문항 개발. 대한한방내과학회지. 2008; 29(4): 856-870.
4. 배광호, 윤영흠, 여민경, 김호석, 이영섭 외. 건강 증진을 위한 평소 증상 기반의 한열변증 설문지 개발 - 일치도를 중심으로. 대한예방한의학회지. 2016; 20(2): 17-26.
5. 이병희, 박영배, 박영재, 오환섭, 김민용. Development of Questionnaires for Pathogenesis Analysis of Guibi-tang Symptom. 대한한의진단학회지. 2009; 13(1): 45-53.
6. 윤태득, 박영재, 박영배, 이상철, 오환섭. Development of Questionnaires for Pathogenesis Analysis of Bojungki kgitang Symptom(II). 대한한의진단학회. 2007; 11(2): 45-58.
7. 박재성, 양동훈, 김민용, 이상철, 박영재. Development of Questionnaire for Damum Patternization. 대한한의진단학회지. 2006; 10(1): 64-77.
8. 임준성, 박영배, 이상철, 오환섭. Developing Questionnaire for Pathogenesis Analysis of Pyungweesan Symptom. 대한한의진단학회지. 2007; 11(1): 72-81.
9. 양동훈, 박영재, 박영배, 이상철. Development of Questionnaires for Blood Stasis Pattern. 대한한의진단학회지, 2006; 10(1): 141-152.
10. 윤영진. 부인과적 어혈 변증 설문 개발을 위한 기초연구 - 중국, 일본, 한국 문헌을 중심으로. 대한한방부인과학회지. 2013; 26(1): 92-108.
11. 이의주, 고병희, 송일병. 사상변증내용 설문조사지(I)의 타당화 연구. 사상의학회지. 1995; 7(2): 89-100.
12. 박성식, 박은경, 최재영. 설문지에 의한 사상체질 판정의 일치도 분석. 사상체질의학회지. 1999; 11(1): 103-117.
13. 황미자, 문진석, 박경수, 송미연. 과체중 및 비만 성인 여성의 비만변증 설문 결과 분석. 한방비만학회지. 2008; 8(2): 63-72.
14. 김정은, 박상은, 이재완, 손호영, 이병권 외. 알코올성 간염의 변증설문 개발에 관한 연구. 동의생리병리학회지. 2009; 23(5): 958-963.
15. 김민희, 윤영희, 안진홍, 고성규, 최인화. 알레르기 비염의 변증을 위한 설문문항 개발. 한방안이비인후피부과학회지. 2017; 30(2): 112-125.
16. 여민경, 이영섭. 한열변증의 국내 임상연구 동향 분석 - 일반인의 정량지표를 중심으로. 동의생리병리학회지. 2017; 31(2): 145-152.
17. Lee BH, Kim MY, Park YB, Park YJ. Development of a valid and reliable seven emotions impairment questionnaire and assessment of its predictability for phlegm and blood stasis. J Tradit Chin Med. 2016; 36(4): 547-554.
18. Yoon KJ, Park YB, Park YJ, Kim MY. Development and Validation of A Lao Juan Questionnaire. Chin J Integr Med 2015; 21(7): 500-506.
19. Park YJ, Park JS, Kim MY, Park YB. Development of a valid and reliable phlegm pattern questionnaire. J Altern Complement Med. 2011; 17(9): 851-858.
20. Park YJ, Lim JS, Park YB. Development of a

- valid and reliable food retention questionnaire. *European Journal of Integrative Medicine*. 2013; 5(5): 432-437.
21. Park YJ, Yang DH, Lee JM, Park YB. Development of a valid and reliable blood stasis questionnaire and its relationship to heart rate variability. *Complement Ther Med*. 2013; 21(6): 633-640.
 22. Kim HH, Ku BC, Kim JY, Park YJ, Park YB. Confirmatory and Exploratory Factor Analysis for Validating the Phlegm Pattern Questionnaire for Healthy Subjects. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. 2016; Article ID 2696019.
 23. Guillemn F, Bombardier C, Beaton D. Cross-cultural adaptatin of health-related quality of life measures: Literature review and proposed guidelines. *J Clin Epidemiol* 12: 1417-1432.
 24. Valmi D. Sousa, Wilaiporn Rojjanasrirat. *Journal of Evaluation in Clinincal Practice*. 2011; 17: 268-274.

Appendix 1. Questionnaire for Seven Emotions Pattern

Questionnaire for Seven Emotions Pattern	
Korean	English
건망증이 있다.	I have been having a hard time remembering things lately.
가족 간의 갈등이 있다.	Recently, I have been having problems with my family.
심장이 두근거린다.	Lately my heart rate has sometimes felt irregular.
불안할 때가 있다.	I have a lot of anxiety lately.
깜짝깜짝 잘 놀란다.	I am easily startled.
평소 근심 걱정이 많다.	I have a lot of worries/concerns lately.
추웠다 더웠다 한다.	I alternate between feeling feverish and having chills.
가슴이 답답하다.	My chest feels tight lately.
입맛은 있으나 소화가 안된다.	My appetite is normal, but I have trouble digesting.
어지럽다.	I have been unusually dizzy lately.
가슴이 아프다.	I have been having chest pains.
한숨을 쉰다.	I feel like sighing a lot.
가슴이 조이는 느낌이 있다.	It feels like there is a weight on my chest.
늘 피곤하여 눕고만 싶다.	I often feel like lying down due to fatigue.
기분이 가라앉거나 사는 게 재미없다.	I feel depressed and have a lack of interesting things I used to enjoy.
잠자는 동안 땀이 난다.	I wake up drenched with sweat.
불면증이 있다.	I have had trouble sleeping lately.
분노의 마음이 들 때가 있다.	Recently, I have felt anger building up inside of me.

Appendix 2. Questionnaire for Fatigue and Malaise Pattern

Questionnaire for Fatigue and Malaise Pattern	
Korean	English
감기가 자주 걸린다.	I tend to catch a cold easily.
감기가 오랫동안 낫지 않는다.	My cold symptoms tend to persist for a long time before they improve.
말을 많이 하면 힘들어서 목소리가 작아진다.	I lose my voice and feel tired if I talk too much.
체력에 비하여 일을 무리하게 많이 한다.	I tend to overwork myself.
일하는데 스트레스를 많이 받는다.	My work causes me a lot of stress.
일하는 시간이 불규칙하다.	My working hours are different than most people.
입맛이 없다.	I usually don't feel like eating.
소화가 잘 안된다.	I don't digest food well.
평소 팔다리가 무겁고 힘이 없다.	My arms and legs feel heavy and weak.
오래 서 있거나 걷기가 힘들다.	Walking or standing for a long time is difficult for me.
식사를 거르면 힘이 쭉 빠진다.	I feel extra tired if I skip a meal.
식사 후에 몸이 나른하고 피곤하다.	I have a tendency to feel tired after I eat.
일 하고나면 몸이 아프다.	After working, my body hurts.
몸이 항상 피곤하고 나른하다.	I feel tired frequently.
일을 하면 숨이 차다.	I am often short of breath while working.
몸에서 열이 자주 난다.	My body often feels warmer than normal.
말을 하고 나면 쉽게 목이 상한다.	My voice gets easily hoarse while talking.
기억력이 점점 떨어진다.	It is difficult for me to remember things lately.
항문이 아래로 빠지거나 빠지는 느낌이 있다.	I have felt discomfort and heaviness in my lower abdomen.

Appendix 3. Questionnaire for Phlegm Pattern

Questionnaire for Phlegm Pattern	
Korean	English
가슴이 두근거린다.	Lately my heart rate has sometimes felt irregular.
사소한 일에도 쉽게 놀란다.	I get startled easily by small, sudden noises.
가슴이 답답하다.	It feels like there is a weight on my chest.
어깨나 무릎에 관절통이 있다.	I have shoulder and/or knee pains.
자주 숨이 차다.	I am often short of breath while working.
귀에서 소리가 난다.	My ears are ringing.
옆구리가 당기듯이 아프다.	I have been experiencing ribcage pain.
소화가 안 된다.	I don't digest food well.
조금만 먹어도 속이 그득하다.	I feel full after only eating a small amount.
식욕이 없다.	I usually don't feel like eating.
속이 메스꺼워 토하고 싶을 때가 있다.	I often feel nauseous.
배속에서 “꾸르륵”하는 소리가 난다.	My stomach rumbles a lot.
머리가 아플 때가 있다.	I often have headaches.
머리가 맑지 않다.	Lately, my head has felt cloudy.
자주 피곤한 편이다.	I feel tired frequently.
어지럼증을 느낀다.	I have been unusually dizzy lately.
팔다리에 힘이 없다.	My arms and legs feel heavy and weak.
가래가 끓는다.	I have a lot of phlegm in my throat.
목에 뭔가 걸려서 뱉거나 삼키려 해도 잘 안 된다.	Recently, I feel like there is something stuck in my throat.
기침이 난다.	I have been coughing a lot recently.
눈 밑이 검은 편이다.	I have dark circles under my eyes.
얼굴색이 누런 편이다.	The shade of my skin has turned somewhat yellowish.
몸에 말랑말랑한 멍울이 있다.	There are soft lumps/cysts on my body.
피부가 가렵다.	My skin feels irritated and itchy.
대변이 묽고 끈끈한 편이다.	Recently, I have experienced diarrhea more than usual.

Appendix 4. Questionnaire for Food Retention Pattern

Questionnaire for Food Retention Pattern	
Korean	English
신물이 올라온다.	I am experiencing acid reflux often these days.
트림을 자주 한다.	I burp a lot.
위가 아프다는 느낌이 든다.	I have been experiencing pain in my stomach.
종종 배탈이 난다.	I frequently have an upset stomach.
식사 후 배가 더부룩하다.	I feel bloated after eating.
명치끝을 눌렀을 때 아프다.	When I press my stomach, I feel pain.
몸이 무거운 느낌이 든다.	My body feels heavier than usual.
체중이 점점 늘어난다.	I have gained weight recently.
몸이 잘 붓는다.	I have experienced swelling in my hands, face, and/or feet recently.
식사 후 피곤이 더 심해진다.	I have a tendency to feel tired after I eat.
식사 후 바로 배가 아프다.	I experience stomach pains immediately after eating.
식사 후 바로 대변을 본다.	After eating, I usually have to defecate.
다른 지역에 가서 물갈이 하면 복통, 설사를 한다.	Sudden changes in diet cause me to have diarrhea and/or abdominal pain.
특정 음식에 두드러기가 난 적이 있다.	I have allergic reactions to eating certain foods.
평소 대변이 묽은 편에 속한다.	Recently, I have experienced diarrhea more than usual.
소변을 자주 본다.	I have been urinating more often these days.
팔다리에 관절통이 있다.	I have joint pains in my arms/legs.

Appendix 5. Questionnaire for Blood Stasis Pattern

Questionnaire for Blood Stasis Pattern	
Korean	English
관절에 통증이 있다.	I experience joint pain.
야간에 쉼이 안 와서 잠자기 힘들다.	Aches and pains keep me from sleeping well.
옆구리가 아프다.	I have been experiencing a side ache.
아랫배가 아프다.	I have lower abdominal pain.
일정 부위의 저림 증상이 오래도록 낫지 않는다.	I have tingling/numbness in parts of my body that lasts for awhile.
멍이 잘 든다.	I tend to bruise easily.
복부에 덩어리가 느껴진다.	I feel a mass/lump/lumps in my abdominal area.
눈 밑이 푸르거나 자주색을 띄며 어둡다.	I have dark circles under my eyes.
입술이나 혀, 잇몸의 색이 푸르거나 자주색을 띄며 어둡다.	My lips, tongue, and/or gums have a bluish tint to them.
대변색이 검다.	My stool color has begun to appear as dark/black.
최근 넘어지거나 교통사고 등 심하게 부딪친 후 증상이 있다.	My symptoms appeared after a recent trauma/injury such as a fall or car accident.
발목이나 손목, 허리가 삐끗한 일로 증상이 있다.	My symptoms appeared after I recently sprained my ankle/wrist/hip.