

서울, 경기 및 충청지역 일부 성인의 약선(藥膳)에 대한 인식

신원선¹ · 이승연² · 박수진^{2*}

¹한양대학교 식품영양학과, ²세명대학교 한방식품영양학부

Perception of Yaksun in the Seoul, Gyeonggi, and Chungbuk Areas

Woen-Sun Shin¹, Seungyuan Lee², Soojin Park^{2*}

¹Department of Food and Nutrition, Hanyang University

²Department of Oriental Medical Food and Nutrition, Semyung University

Abstract

Yaksun, a medicinal diet, has been traditionally prepared and applied (based on theories in oriental medicine) for the modulation of disease symptoms and signs. However, restaurants that serve and claim Yaksun mainly focus on stamina foods. A consistent definition of Yaksun has not been provided, which can confuse the public interpretation of Yaksun. The purpose of this study was to investigate the perception of Yaksun in Korean adults living in Seoul, Gyeonggi, and Chungbuk regions. Among the participants (M=55, F=168, 25y), only 10.4% understood the definition of Yaksun (mainly through the broadcast media). The frequency of Yaksun consumed when eating out was 2~3 times per month in 50.2% of participants. The main reason for choosing a Yaksun menu (46.3% of participants) when eating out was for health. The mean satisfaction score of Yaksun was 3.5±0.8 on the five point Likert scale. Participants highly agreed (3.8±0.8) that Yaksun is composed of nutritious foods combined with oriental medicinal herbs for the treatment of disease, which was significantly higher in groups with learning experience on Yaksun ($p < 0.05$). Interestingly, participants showed neutral to the description, that a diet without oriental medicinal herbs is not Yaksun (3.1±1.0), which was significantly different between genders ($p < 0.05$). Men recognized more than women that Yaksun should be based on oriental medical theory ($p < 0.05$) and should be prepared for the prevention or treatment of diseases ($p < 0.05$). In conclusion, the concept and terminology of Yaksun need to be defined and publicized in modern diet.

Key Words: Yaksun, medicinal diet, perception, adult

1. 서 론

우리나라를 비롯하여 동양의 식문화는 ‘식약동원(食藥同源)’의 원리를 바탕으로 식품과 약의 근원을 동일시한다. 약선은 국내에서는 [Yaksun], 중국에서는 [Yáoshán], 일본에서는 [Yakuzen]으로 표기하는데, 약선이라는 용어는 중국 고대 후한서·예문지(後漢書·藝文志)로부터 유래한다(Bok 등 2005).

중국의 약선대전(彭 2000)에 따르면 약선의 정의는 ‘질병의 예방과 치료, 항노화, 건강증진을 위해 중의약과 음식문화이론을 바탕으로 약재(藥材)와 식재(食材)를 배합하여 조리 가공함으로써 훌륭한 형, 색, 향, 맛을 가진 보건식품’이다.

국내의 약선에 대한 기록은 고려의 사선서(司膳署)와 조선의 식의(食醫)제도가 있고(Choi 2011), 병이 발생하기 전에 올바른 음식섭취로 병을 예방하고 치료하며 그래도 낫지 않을 때 약을 이용한다는 ‘수양위선(修養爲先), 약석차지(藥石

次之)’의 기록이 있다(Kim 2008; Ahn 2011).

약선은 또한 ‘절식(節食)’의 식문화에서도 쉽게 찾아볼 수 있는데, 즉, 정월대보름에 오곡밥과 묵은 나물로 겨울에 부족 되기 쉬운 비타민과 무기질을 보충하도록 하거나, 여름철 더위를 이겨내는 삼계탕, 육개장 등이 그 예이다(Min 2012). 이와 같이 약선의 특징은 식품을 성미(性味) 즉, 사기(四氣: 차거나 시원(寒涼)함, 따뜻하거나 뜨거움(溫熱) 등의 4가지 성질)와 오미(五味: 쓴맛, 단맛, 매운맛, 짠맛, 신맛 등 5가지 맛)에 따라 구분하고 그 식품을 섭취할 사람의 체질과 요구에 맞도록 각각의 식품을 계절, 환경, 지역 등을 고려하여 조화롭게 이용하는 것이다.

그러나 일부에서는 약선과 한방음식이라는 용어를 동일시하여 사용하고 있다. 약선의 정의는 문헌에 따라 다른데 ‘음식에 한약재를 넣어 기능성을 살린 약이 되는 먹거리’(Park 등 2008), ‘우리 몸에 좋은 약이 되는 음식’(Park & Kim

*Corresponding author: Soojin Park, Dept. of Oriental Medical Food and Nutrition, Semyung University, Jecheon, 390-711, Korea
E-mail: sjpark@semyung.ac.kr

2003), ‘제철 식재료 자체의 맛을 최대화하고, 식재료의 특성에 적합하고 식품첨가물을 사용하지 않는 방법으로 정성을 담아 조리한 음식’(Kim 2009) ‘전통의학의 사상과 이론을 바탕으로 식약재의 영양성과 기능성 및 맛의 조화를 살린 질병예방과 치유의 식문화’(Choue 등 2012)와 같이 일관되지 못하다. 더욱이 오늘날 누구나 쉽게 접근할 수 있는 웹사이트 사전에 약선의 정의는 ‘약재를 넣어 조리한 음식, 병을 예방하고 치료를 돕기 위해 먹는다’(네이버 2012)로 나타나므로 이를 바탕으로 약선의 개념을 이해할 경우 약선은 반드시 ‘한약재’를 이용하는 음식으로 오인될 소지가 있을 것이다. 지금까지 영양사(Lee & Min 2011), 조리사(Min 2012) 및 일반인(Cho 등 2006; Lee & Hwang 2006; Lee & Lee 2009; Lim & Kim 2012) 등을 대상으로 약선의 경험 여부, 외식이나 가정식 등 이용방법, 이용 빈도, 메뉴 선호도나 만족도 등을 통하여 간접적으로 약선에 대한 이용실태 및 인식을 조사한 선행연구가 있으나 아직까지 약선의 정의 및 개념을 제시하고 그에 대한 일반인들의 인식을 직접적으로 조사한 연구는 없었다. 개념이란 용어에 의해 전해지는 생각이나 의미를 뜻하는데, 올바른 약선의 개념 정립은 약선의 분류와 표적시장 선택 및 식품산업과 식문화상의 포지셔닝을 통한 약선의 체계구축과 발전을 위해 매우 중요하다.

이에 본 연구는 약선의 정의와 개념을 중심으로 일반인들의 인식도를 조사하여 약선 연구의 기초자료로써 활용하고자 한다.

II. 연구내용 및 방법

1. 연구대상, 설문지구성 및 조사기간

본 연구는 자기기입식 설문지법을 이용한 조사연구로서 수행되었다. 연구대상은 서울, 경기 및 충북지역에 거주하는 25세 이상 성인 남녀 250명을 대상으로 편의적 표집을 통하여 선정하였고, 본 조사에 사용된 설문지는 선행연구(Cho 등 2006; Lee & Hwang 2006; Lee & Lee 2009)를 토대로 하여 연구목적에 부합되도록 일부 수정한 후 사용하였다. 설문항목은 인구학적 설문, 식습관 설문, 약선에 대한 학습경험 여부 및 학습경로와 일반적인 음식이나 요리에 대한 정보 수집 경로, 외식을 통한 약선의 이용실태와 약선의 정의 및 개념에 대한 동의도를 조사하는 설문으로 구성되었다. 본 조사에 앞서 성인 30명을 대상으로 예비조사를 실시하였으며, 일부 문항은 수정보완하였다. 설문조사 기간은 2012년 9월 3일부터 10월 7일까지 실시하였으며, 설문지 총 250부를 직접 방문 또는 사전설명 후 우편을 통하여 배부하였고 그 중 미회수 및 불성실한 응답으로 분석에 적합하지 않은 17부를 제외한 총 233부를 최종 분석자료로 이용하였다. 설문지 회수율은 93.2%였다.

2. 통계분석

본 연구의 통계분석은 다음과 같다. 모든 설문 문항은 스

프레드 시트 프로그램을 이용하여 수치화된 데이터로 코딩하였다. 코딩된 데이터는 기술통계분석을 이용하여 명목 척도는 빈도와 비율(%)을 구하였고, 리커트형 척도는 평균과 표준편차를 구하였다. 명목 척도로 이루어진 데이터의 유의성 검정은 교차분석(χ^2 -test)를 활용하였으며, 리커트형 척도의 데이터는 집단의 갯수에 따라서 2개 집단은 t-test를 사용하여 유의성 검정을 수행하였다. 또한, 3개 이상의 집단의 유의성 검정은 일원분산분석(One-way Analysis of Variance)을 실시하였으며, $\alpha=0.05$ 수준에서 집단 간에 유의적인 차이가 있는 경우에는 사후검정 중에 하나인 Duncan의 다중비교법을 이용하여 집단 간의 차이를 분석하였다. 모든 통계분석은 SPSS(Statistics Package for Social Science) Ver. 12.0 프로그램을 이용하여 처리하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 인구학적 특성

본 연구에 참여한 대상자들의 인구학적 특성은 <Table 1>과 같다. 대상자는 총 223명 가운데 남성이 전체 대상자의 약 25%, 여성이 약 75%를 차지했다. 연령분포는 40대가 가장 많았고(31.2%), 20대(26.2%), 50세 이상(24.9%), 30대(17.6%) 순이었다. 특히, 본 조사에 참여한 남성 대상자는 30대가 가장 많았고, 여성 대상자는 주로 40대가 가장 많은 것으로 나타났다. 따라서 대상자의 연령구성은 성별에 따라 유의적인 차이가 있었다($p<0.006$). 가족구성인원은 3?4인 가족구성(63.2%)이 가장 많았다. 대상자들의 교육수준은 고등학교 졸업자와 대학교 졸업자가 유사한 비율이었으나 남녀간에 유의적인 차이를 나타내었다($p<0.001$). 남성은 고졸이상(72.2%)이 가장 많았으나, 여성은 고졸(54.8%)이 가장 많았다. 대상자의 직업은 사무직(26.9%), 학생(18.8%), 주부(18.4%)순으로 많았는데, 남성은 사무직(32.7%)이나 자영업자(23.6%)가 많았고, 여성은 사무직(25.0%)과 주부(24.4%)로 응답한 경우가 가장 많았다($p<0.001$). 가족의 월평균 소득은 200만원 미만이라고 응답한 경우가 가장 많았다(57.6%). 남성 대상자는 200?400만원 미만으로 응답한 경우가 61.8%였고, 여성 대상자는 200만원 미만으로 응답한 경우가 68.5%로서 유의적인 차이가 있었다($p<0.001$). 대상자들의 주관적인 건강상태는 건강하다거나 매우 건강하다고 응답한 경우가 전체 응답자의 72.6%였다. 그저 그렇다고 응답한 경우는 22.1%, 건강이 좋지 않다고 응답한 경우는 5.5%였으며 남녀 대상자간에 통계적인 유의차는 없었다.

2. 식습관 특성

대상자들의 평소 식습관 조사결과는 <Table 2>에 제시하였다. 1일 식사 횟수는 3회(52.5%)가 가장 많았고, 2회하는 경우도 대상자의 43.0%나 되었는데, 여성이 남성보다 1일 3끼니를 모두 섭취하는 비율이 높았다. 본 연구에 참여한 대

<Table 1> Demographic characteristics of participants

Category	Total		Men		Women		p-value
	N	%	N	%	N	%	
Age (y)							
20~29	58	26.2	10	18.2	48	28.9	0.006
30~39	39	17.6	18	32.7	21	12.7	
40~49	69	31.2	13	23.6	56	33.7	
≥50	55	24.9	14	25.5	41	24.7	
Family size (n)							
≤2	26	11.7	9	16.4	17	10.1	0.242
3~4	141	63.2	36	65.5	105	62.5	
5~6	56	25.1	10	18.2	46	27.4	
Educational level							
Below highschool graduate	11	5.0	2	3.7	9	5.4	<0.001
Highschool graduate	104	47.3	13	24.1	91	54.8	
Beyond highschool graduate	105	47.7	39	72.2	66	39.8	
Jobs							
Agriculture	7	3.1	2	3.6	5	3.0	<0.001
Marketing	18	8.1	13	23.6	5	3.0	
Office worker	60	26.9	18	32.7	42	25.0	
Professions	30	13.5	9	16.4	21	12.5	
Engineer	14	6.3	5	9.1	9	5.4	
Student	42	18.8	5	9.1	37	22.0	
Homemaker	41	18.4	-	-	41	24.4	
Etc.	11	4.9	3	5.5	8	4.8	
Monthly household income (10,000won)							
Under 200	125	57.6	14	25.5	111	68.5	<0.001
200~399	71	32.7	34	61.8	37	22.8	
400 and Over	21	21.2	7	12.7	14	12.3	
Self-reported healthy status							
Very healthy	21	9.5	6	10.9	15	9.0	0.315
Healthy	140	63.1	37	67.3	103	61.7	
Neutral	49	22.1	9	16.4	40	24.0	
Unhealthy	12	5.5	3	5.4	9	5.4	
Total	223	100.0	55	100.0	168	100.0	

상자의 1일 식사횟수는 30~49세에서 식사횟수가 2.8회로 나타난 선행연구와 유사한 경향을 나타내었다(보건복지부 2007).

대상자들이 하루 중에 가장 중점을 두는 식사는 점심식사(45.7%)와 저녁식사(43.4%)였다. 남성은 주로 점심식사를 여성은 주로 저녁식사를 가장 중점을 두는 것으로 응답하였다. 본 연구에 참여한 남성의 경우 대부분 직장인이 절반 이상인 반면 여성은 주부인 경우가 많기 때문에 나타나는 차이로 생각된다.

식사의 규칙성은 가끔 불규칙하다(51.4%)가 가장 많았고, 성별에 따른 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 남성들은 아침결식률이 높은(44.4%) 반면 여성들은 아침결식률이 유의하게 낮았다(24.2%). 대상자들은 아침에 비해 점심과 저녁식사를 규칙적으로 하는 것으로 나타났으며, 특히, 대다수의 남

성대상자들(92.5%)은 점심식사를 날마다 섭취한다고 응답하였다.

한 끼 식사를 하는데 소요되는 시간은 대상자의 61.9%가 10~20분동안 섭취한다고 응답하였다. 외식 빈도는 대상자들의 43.0%가 월 3회 이하로 외식을 한다고 응답하였고, 40.8%는 주 1~3회 빈도로 외식을 한다고 응답하였다.

3. 약선관련 학습 경험과 교육의 경로

본 연구에 참여한 성인들이 약선에 대하여 강의나 강연 또는 교육을 받은 학습 경험이 있는지 조사한 결과는 <Table 3>과 같다. 응답자의 대부분(90%)은 약선 관련하여 학습경험이 없었고, 응답자의 약 10%만이 약선에 대한 학습경험이 있었다. 여성 대상자가 남성 대상자보다 학습경험이 있다고 응답한 경우가 다소 많았지만, 성별에 따른 유의적인 차이는

<Table 2> Eating habits of participants

Category	Total		Men		Women		p-value
	N	%	N	%	N	%	
Meal frequency/d							
1	7	3.1	3	5.5	4	2.4	0.675
2	96	43.0	24	43.6	72	42.9	
3	117	52.5	27	49.1	90	53.6	
≥4	3	1.3	1	1.8	2	1.2	
Primary meal in a day							
Breakfast	24	10.9	2	3.7	22	13.2	0.054
Lunch	101	45.7	31	57.4	70	41.9	
Dinner	96	43.4	21	38.9	75	44.9	
Regularity of meals							
Regularly	60	27.0	15	27.3	45	26.9	0.307
Neutral	114	51.4	32	58.2	82	49.1	
Irregularly	48	21.6	8	14.5	40	24.0	
Eating a breakfast							
Daily	73	33.3	17	31.5	56	33.9	0.007
Often	49	22.4	11	20.4	38	23.0	
Sometimes	33	15.1	2	3.7	31	18.8	
Rarely	64	29.2	24	44.4	40	24.2	
Mean±SD ¹⁾	2.4±1.2		2.6±1.3		2.3±1.2		
Eating a lunch							
Daily	171	78.8	49	92.5	122	74.4	0.037
Often	41	18.9	3	5.7	38	23.2	
Sometimes	4	1.8	1	1.9	3	1.8	
Rarely	1	0.5	-	-	1	0.6	
Mean±SD ¹⁾	1.2±0.5		1.1±0.4		1.3±0.5		
Eating a dinner							
Daily	135	62.8	29	54.7	106	65.4	0.259
Often	67	31.2	21	39.6	46	28.4	
Sometimes	9	4.2	3	5.7	6	3.7	
Rarely	4	1.9	-	-	4	2.5	
Mean±SD ¹⁾	1.5±0.7		1.5±0.6		1.4±0.7		
The duration of meal (min)							
≤10	39	17.5	12	21.8	27	16.1	0.481
10~20	138	61.9	35	63.6	103	61.3	
20~30	44	19.7	8	14.5	36	21.4	
≥30	2	0.9	-	-	2	1.2	
Frequency of eating out							
≥1/day	11	4.9	3	5.5	8	4.8	0.266
4~6/week	25	11.2	9	16.4	16	9.5	
1~3/week	91	40.8	25	45.5	66	39.3	
≤3/month	96	43.0	18	32.7	78	46.4	
Total	223	100.0	55	100.0	168	100.0	

¹⁾4-point scale: 1=daily; 2=often; 3=sometimes; 4=rarely

나타나지 않았다. 안타깝게도 본 연구에서와 같이 조사 대상자들의 약선에 대한 정보를 제공받은 경로나 약선에 관련된 학습경험에 대하여 조사한 선행연구 결과는 없어서 본 연구 결과와 비교가 어려운 실정이다. 조리사나 영양교사와 같은 약선 관련 직업인의 약선 인지도 조사 결과 설문에 참여한

조리사는 약선을 잘 모른다(22.7%), 그저그렇다(54.5%), 안다(22.7%)고 하였고(Min 2012), 영양교사 대상 연구에서도 약선을 잘 안다(대상자의8.7%)고 응답한 경우보다 잘 모른다(15.4%), 그저그렇다(75.9%)로 응답한 경우가 많았다(Lee & Min 2011). 최근 대구 경북지역 성인 170명을 대상으로

<Table 3> Learning experience and educational pathway on Yaksun in participants

Category	Total		Men		Women		p-value
	N	%	N	%	N	%	
Learning experience on Yaksun							
Yes	23	10.4	4	7.3	19	11.4	0.386
No	199	89.6	51	92.7	148	88.6	
Educational pathway on Yaksun ¹⁾							
Lecture	3	5.3	1	10.0	2	4.3	0.306
Broadcast media (TV, radio)	24	42.1	6	60.0	18	38.3	
Public health center; Hospitals	2	3.5	-	-	2	4.3	
Cooking academy; Institution	21	36.8	1	10.0	20	42.6	
etc.	7	12.3	2	20.0	5	10.6	
Sources of information on cooking							
Broadcast media (TV, radio)	76	34.4	12	21.8	64	38.6	<0.001
Newspaper	29	13.1	17	30.9	12	7.2	
Food magazines	11	5.0	-	-	11	6.6	
Families and friends	18	8.1	2	3.6	16	9.6	
Internet	76	34.4	23	41.8	53	31.9	
Etc.	11	5.0	1	1.8	10	6.0	
Total	233	100.0	55	100.0	168	100.0	

약선에 대한 이용현황 및 인식도를 조사한 결과에서도 대상자의 82%는 약선 전문 음식점에서 약선을 경험했다(Lim & Kim 2012)고 하여 일반인들이 약선 관련된 전문 지식과 정보에 대하여 학습할 수 있는 기회는 매우 적을 것으로 추정된다. 또는 식약동원의 원리를 바탕으로 한다면 이미 식품에 대한 다양한 정보들이 신문이나 방송 등을 통하여 보도되고 있으므로 약선에 대한 지식과 정보에 노출이 되었다 하더라도 응답자들이 미처 인식하지 못하는 경우로도 볼 수 있다고 생각된다.

약선에 대한 학습경험이 있는 응답자의 경우 약선에 대한 지식과 정보를 얻은 경로를 조사한 결과 TV나 라디오 등 방송을 통하여 약선을 알게 되었다가 가장 많았다(42.1%). 다음으로 요리학원이나 전문교육기관을 통하여 학습하였다(36.8%)고 응답하였다. 또한 강연(5.3%)이나 보건소 또는 병원(3.5%)을 통하여 알게 되었다고 응답한 경우도 일부 있었다. 특히, 여성응답자들은 요리학원이나 전문기관을 통해 약선을 학습한 경험(42.6%)이 있는 반면, 남성응답자들은 주로 방송을 통해서(60.0%) 약선을 접했다고 응답한 경우가 많았다.

한편, 본 연구에 참여한 대상자들이 음식이나 요리에 대한 정보를 어떤 경로를 통해서 접하게 되는지 조사한 결과 방송과 인터넷이 34%정도로 가장 많았다. 다음으로 신문(13.1%), 음식관련 전문잡지(5.0%) 및 기타(5.0%) 순으로 나타났다. 특히, 남성은 요리나 음식에 대한 정보를 인터넷(41.8%)과 신문(30.9%)을 통하여 얻는다고 응답한 경우가 많았다. 반면에 여성은 주로 방송(38.6%)과 인터넷(31.9%)으로 응답한 예가 많아 약선에 대한 학습경로는 성별에 따라 유의적인 차이가 있는 것으로 나타났다(p<0.001). 따라서 향후

일반인들을 대상으로 약선에 대한 올바른 지식과 정보를 제공하는 데 있어서 대중매체의 역할이 중요하며 이를 활용한 정보제공이 필요하다고 생각된다.

4. 외식을 통한 약선의 이용과 만족도

본 연구에 참여한 대상자들이 약선을 외식메뉴로써 선택하는 빈도를 조사한 결과는 <Table 4>와 같다. 전체 응답자의 50.2%는 약선을 외식메뉴로 선택하는 빈도가 월 평균 2~3회 정도라고 하였고, 월 평균 1회 이용한다고 응답한 경우도 전체의 22.9%로 조사되어 조사대상자의 70% 이상이 월 평균 1회 이상 약선을 외식으로 이용하는 것으로 나타났다. 약선의 이용 빈도는 성별에 따라 유의적인 차이가 있었다(p<0.001). 남성응답자는 월 평균 1회 또는 월 평균 2-3회 이용한다는 응답이 가장 많았고(각각 33%), 매일 1번 이상 이용한다고 응답한 경우도 있었다(약 16.4%). 반면에, 여성응답자는 절반이상(56.0%)이 월 평균 2~3회 정도 약선을 외식메뉴로 선택하며, 여성의 11.3%는 외식메뉴로 약선을 선택하지 않는다고 응답한 경우도 있었다. 그러나 <Table 2>에 제시한 바와 같이 평소 외식을 하는 빈도에 대한 설문에서는 성별에 따른 차이가 나타나지 않은 것으로 미루어 볼 때 본 연구에 참여한 대상자들은 여성에 비해 남성이 외식을 통한 약선의 이용 빈도가 높은 것으로 판단된다.

약선의 외식빈도를 구체적으로 조사한 선행연구결과는 많지 않아 비교가 어려운 실정이다. Lee & Hwang(2006)은 충북 제천시 지역 성인 109명을 대상으로 외식을 통한 약선의 이용도를 조사한 결과 응답자의 72.5%가 월 평균 1~2회 정도 약선을 외식으로 이용한다고 보고한 바 있어 본 조사 결

<Table 4> Eating out frequency, reason for choosing and satisfaction of Yaksun in participants

Category	Total		Men		Women		p-value
	N	%	N	%	N	%	
Eating out frequency of Yaksun							
Rarely	22	9.9	3	5.5	19	11.3	0.001
1 time/month	51	22.9	18	32.7	33	19.6	
2~3 times/month	112	50.2	18	32.7	94	56.0	
2~3 times/week	22	9.9	7	12.7	15	8.9	
≥1 time/day	16	7.2	9	16.4	7	4.2	
Reason for choosing Yaksun when eating out							
Taste	11	5.1	2	3.8	9	5.5	0.013
Prevention of diseases	26	12.0	6	11.3	20	12.3	
Anti-aging function	14	6.5	9	17.0	5	3.1	
Treatment of diseases	10	4.6	3	5.7	7	4.3	
Constitutional suitability	6	2.8	2	3.8	4	2.5	
Nutritious	49	22.7	14	26.4	35	21.5	
Healthy	100	46.3	17	32.1	83	50.9	
Eating out satisfaction of Yaksun							
Never	2	1.0	1	1.9	1	.7	0.947
Not good	18	9.0	5	9.3	13	8.8	
Neutral	79	39.3	22	40.7	57	38.8	
Good	89	44.3	23	42.6	66	44.9	
Very good	13	6.5	3	5.6	10	6.8	
Mean±SD ¹⁾		3.5±0.8		3.4±0.8		3.5±0.8	0.556
Total	233	100.0	55	100.0	168	100.0	

¹⁾5-point Likert scale: 1=Never satisfied and 5=Highly satisfied

과와 다소 차이를 나타내었다. 또한, 대구 경북지역 성인을 대상으로 조사한 연구에서는 응답자의 65.9%가 월 1회 미만, 월 평균 1~2회 섭취한다는 28.2%로 나타났다. 향후 대상자의 식문화에 영향을 미칠 수 있는 지역적, 환경적 차이를 고려하여 대상자 범위를 확대하여 약선의 이용실태에 대한 조사가 필요하다. 또한, 외식산업에서 약선의 포지셔닝을 위한 시장 세분화 및 표적화연구가 부족한 실정이어서 향후 연구가 필요하다고 생각된다.

본 연구에서 약선을 외식메뉴로 선택하는 동기를 조사한 결과 건강을 위해서가 전체 응답자의 46%로 가장 많았으며, 다음으로 풍부한 영양(전체 대상자의 22.7%), 질병예방(전체 대상자의 12.0%) 순이었다. 즉, 약선을 외식으로 선택하는 이유는 남녀 모두 약선을 건강식이나 영양식으로 생각하기 때문이었다. 그러나 약선에 대한 하위 기대와 선택 동기는 성별에 따라 차이가 나타났다($p < 0.05$). 남성의 경우, 약선이 노화방지(17.0%)나 질병예방(11.3%)효과를 기대하기 때문에 선택하는 반면, 여성은 질병예방(12.3%), 맛(5.5%), 질병치료(4.3%) 때문에 선택하는 것으로 나타났다. 선행연구에서도 일반인들은 약선의 구체적인 효능은 잘 알지는 못하지만 약선이 영양가가 많고, 성인병 예방에 도움이 된다고 인지하는 것으로 나타난 바 있다(Min 2012). 외식을 통한 약선의 개발은 소비자 기대에 부응할 수 있는 건강에 초점을 맞추되

성별이나 소비자 특성을 고려한 메뉴 개발과 서비스의 다양화 및 세분화가 필요하다고 판단된다.

외식을 통해 경험한 약선 메뉴에 대한 만족도를 조사한 결과 전체적인 만족도는 3.5 ± 0.8 점으로 보통이상이었다. 그러나 전체 응답자의 10%정도는 부정적으로 응답하여 향후 약선을 이용한 외식산업에서 개선이 요구되는 부분이 있다는 것을 알 수 있었다. 외식을 통한 약선 이용실태에 대한 선행연구에 따르면 약선을 외식메뉴로 선택하는 비율은 30대가 다른 연령층 대비 상대적으로 높았다(Lim & Kim 2012). 약선 전문 음식점에서 경험한 일반인의 약선에 대한 만족도는 맛에 대한 만족도가 가장 높았고(3.7점), 그 다음으로 영양(3.6점), 편의성(3.5점), 가격(2.9점)순이었다. 전반적인 만족도는 본 연구결과와 유사한 3.4점이었다(Lim & Kim 2012). Sim(2011)은 약선에 대한 만족도가 영양면에서 가장 높았으며, 다음으로 맛, 편의성, 가격 순으로 나타나 외식을 통한 약선의 가격에 대한 만족도는 낮았지만, 영양이나 맛에 대한 만족도는 상대적으로 높았다고 하였다.

본 연구결과 성인들의 외식을 통한 약선 만족도는 선행연구들과 유사한 수준으로 생각된다. 그러나 약선 메뉴 선택 동기가 성별에 따라 차이가 나타나므로 향후 외식산업에서 약선 메뉴 개발은 철저한 소비자 성향과 표적시장 분석으로 대상자 맞춤형 외식상품(메뉴) 개발이 필요하다고 생각된다.

<Table 5> Perception on the Yaksun according to gender, age, learning experience and educational pathway of Yaksun in participants
Mean±SD

Category	Combination ¹⁾	Medicinal herbs ²⁾	Easy to Cook ³⁾	Diseases ⁴⁾	Nourishing ⁵⁾
Total	3.8±0.7 ⁶⁾	3.1±0.9	2.8±0.9	2.6±0.9	2.7±0.9
Gender					
Men	3.8±0.6	3.3±0.8	3.0±0.8	2.9±0.8	2.8±0.9
Women	3.8±0.7	3.0±0.9	2.7±0.9	2.6±0.9	2.7±0.9
p-value	0.936	0.038	0.023	0.005	0.459
Age (y)					
20~29	3.6±0.8	3.0 ^b ±0.8	2.6±0.9	2.6±1.0	2.6±0.9
30~39	3.8±0.5	3.4 ^a ±0.7	3.0±0.8	2.8±0.7	3.0±0.9
40~49	3.8±0.6	2.9 ^b ±1.0	2.7±0.9	2.7±0.9	2.7±0.9
≥50	4.0±0.6	3.1 ^{ab} ±1.0	2.8±0.9	2.5±0.9	2.8±1.0
p-value	0.071	0.049	0.123	0.408	0.142
Learning experience on Yaksun					
Yes	4.1±0.7	2.8±1.0	2.6±1.0	2.4±0.9	2.7±1.0
No	3.8±0.7	3.1±0.9	2.8±0.9	2.7±0.9	2.7±0.9
p-value	0.033	0.133	0.246	0.143	0.973

¹⁾Yaksun is composed of nutritious foods combined with oriental medicinal herbs for the treatment of disease.

²⁾A diet without oriental medicinal herbs is not Yaksun.

³⁾It is not easy to cook Yaksun because it is based on the oriental medical theory.

⁴⁾Yaksun should be prepared for the prevention or the treatment of diseases.

⁵⁾A diet prepared only for satiety or nourishing is not Yaksun.

⁶⁾Strongly agree (5); agree (4); neutral (3); disagree (2); strongly disagree (1)

5. 약선의 정의 및 개념

약선의 정의 및 개념에 대하여 서술한 문장을 제시하고 응답자의 동의정도를 Likert 5점 척도로 표시하도록 조사한 결과는 <Table 5>와 같다. 본 연구에서 응답자들은 약선은 질병치료를 위해 영양이 풍부한 식품과 한약재를 배합한 음식 이다라는 항목에 대하여 평균 3.8±0.7점을 주어 기타 항목에 비해 동의도가 가장 높았다. 반면에 한약재가 함유되지 않은 음식은 약선이 아니다라는 설명에 대하여 대상들의 평균 동의도는 3.1±0.9점이었다. 이와 같이 약선에서 한약재 이용의 당위성에 대하여 대상자들이 중립 또는 잘 모르겠다는 태도를 보이는 것은 약선을 보는 관점이 식약동원의 원리에서 식품을 약처럼 활용하는 음식으로 생각해야할지 아니면 한약재를 첨가하여 약으로 이용하는 음식으로 생각해야 할지에 대한 혼란이 있는 것으로 추정된다. 그러나 불행히도 지금까지 일반인이나 관련 직업인을 대상으로 약선의 개념에 대한 태도와 인식을 조사한 사례는 거의 없는 실정이다. 약선 관련 선행연구는 약선을 ‘안다 또는 모른다’(Lee & Min 2011; Min 2012), 약선을 경험한 바 ‘있다 또는 없다’(Lee & Min 2011)로서 약선의 이용실태나 인식도를 조사한 예가 있다. 또한, 섭취한 약선의 종류에 대한 설문 예시도 ‘약선 닭고기 음식, 약선 소고기 음식, 약선 채소 음식 등’으로 나열하거나, 심지어 ‘약선(한방음식)’으로 표기하는 경우도 찾아볼 수 있었다(Lee 2006). 따라서 지금까지 약선 관련 선행 연구들은 약선의 이용실태나 인식에 대한 연구라기보다는

‘한약재를 첨가한 약선’에 대한 이용실태나 인식도 연구라고 할 수 있다.

본 연구결과 일부 성인들은 약선을 ‘한약재를 첨가한 음식’으로 잘못 인식하고 있는 것으로 판단된다. 향후 약선에 대한 인식도 조사는 반드시 ‘약선이란 무엇인가’하는 데에서부터 시작되어야 할 것이다. 약선 그 자체의 개념에 대한 올바른 정의가 필요한 시점이라고 판단된다. 식품을 ‘한 끼를 통한 공복 해소의 만족’을 주는 ‘한 끼를 통한 질병 예방과 치유의 보약’으로 보는 관점에 보다 의미를 두어 약선 본래의 개념이 인식되도록 할 필요가 있다.

약선은 동양의 오랜 식문화의 역사를 바탕으로 다양한 식재와 약재를 활용하여 왔다. 약선은 식품으로 이용할 수 있는 한약재를 이용할 수도 있지만 우리가 이용하고 있는 모든 식재가 약재가 될 수 있다는 차원에서 약선을 이해할 수 있는 접근이 필요하다.

이와 같은 식재와 약재의 이용에 대한 혼란은 우리나라의 경우 ‘한약 되는 도라지, 식품 되는 도라지’를 구분하였던 한약재 관리제도에도 영향이 있다고 생각된다. 즉, 제도상 음식에 한약재를 쓰고자 한다면 식약 공용 또는 식품용으로 사용할 수 있는 한약제만을 사용해야 한다. 식약 공용 한약제란 대한약전 및 대한 약전의 한약(생약)규격집에 수재되어 있는 547개 품목 중 식품으로도 사용이 가능한 187개 품목을 말한다(Kweon 2012). 그러나 중국과 일본이 식품으로 허용한 품목은 각각 75종과 61종인 반면에 우리나라는 식약공

용 한약재가 지나치게 많은 편으로 지적되고 있다. 최근 관련 단체에서는 10개 품목(곡기생, 귀관, 냉초, 마인, 몰약, 백반, 석창포, 원지, 자근, 칩향)을 식약공용 품목에서 제외시킬 필요성을 식약청에 제출한 바 있다(Kweon 2012).

본 연구에서 ‘약선은 한의학 이론에 근거하므로 쉽게 조리하기 어렵다’에 대하여 대상자들은 2.8 ± 0.9 을 주었다. 응답자들은 약선을 조리하는 것이 비교적 쉽다는 태도를 보였는데 선행연구에서도 대상자의 64.7%가 약선의 조리경험이 ‘있다’고 하였고, 연령이 30-50대에 조리경험이 유의하게 많았으며, 고졸이하 학력의 기혼자, 건강에 대한 관심도가 높은 경우 조리경험이 더 많았다는 보고가 있었다(Lim & Kim 2012).

한편, ‘약선은 질병의 예방과 치료만을 목적으로 한다’라는 항목에 대하여 응답자들은 평균 2.6 ± 0.9 을 주었다. 응답자들은 약선의 질병예방과 치료 이외의 기능도 인식하고 있는 것으로 판단된다. 또한 ‘포만감과 영양만 주는 음식은 약선이 아니다’라는 설명에 대해서도 대상자들의 동의도 평균은 2.7 ± 0.9 점으로 나타나서 약선을 통한 포만감이나 영양적 가치 부분도 비교적 잘 인식하고 있는 것으로 생각된다.

약선에 대한 인식은 남녀간에 차이를 나타내었는데, 특히, ‘한약재가 함유되지 않은 음식은 약선이 아니다($p < 0.05$)’, ‘한의학 이론에 근거하므로 쉽게 조리하기 어렵다($p < 0.05$)’, ‘약선은 질병의 예방과 치료만을 목적으로 한다($p < 0.01$)’라는 항목에 대하여 남성이 여성보다 더 높은 동의도를 나타내었다. 즉, 남성 응답자는 여성 응답자에 비해 약선은 ‘한약재 함유’, ‘한의학 이론 근거’ 및 ‘질병예방과 치료’라는 보다 기능적인 음식으로써 차별화하여 인식하고 있는 것으로 생각된다.

본 연구에서 약선에 대한 인식도는 대상자의 연령에 따라 서로 차이가 나타났는데 ‘한약재가 함유되지 않은 음식은 약선이 아니다’라는 항목에 대하여 30대 응답자들이 다른 연령대에 비해 가장 높은 동의도를 나타내었다($p < 0.05$). 이는 선행연구에서 20대부터 50대의 경우 ‘약선은 사람의 체질에 따라 달라지는 건강식’으로 인식하거나, 50대의 경우, 약선을 주로 ‘질병예방에 도움이 되고 심신을 편하게 한다’고 인식한다는 결과와는 다소 차이가 있었다(Lee & Lee 2009). 본 연구에 참여한 30대의 경우 남성 대상자가 유의하게 많았기 때문에 <Table 1> 남성 응답자의 의견이 좀 더 반영되어 나타난 결과로 생각된다.

약선 관련 학습경험이 있는 경우 약선 인식도가 차이가 있는지 조사한 결과 약선을 학습한 경험이 있는 경우 기타 약선에 대한 설명항목보다 ‘약선은 질병치료를 위해 영양이 풍부한 식품과 한약재를 배합한 음식이다’라는 항목에 대하여 대상자들의 동의도가 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.05$). 모범음식점 전문조리사를 대상으로 약선의 인지도를 조사한 선행연구에서도 조리사들은 약선에 대하여 잘 알고 있지 않지만 막연히 건강에 도움을 주는 음식으로 인식하였고, 응답자

의 86.3%가 약선 관련 교육의 필요성에 대하여 인지하였고 보고한 바 있다(Min 2012). 따라서 약선의 개념을 분명하게 정립하고, 용어 등을 표준화하며, 오늘날의 근거중심적 과학에 입각한 약선의 임상영양학적 작용이론과 기능성에 대한 자료를 확보할 수 있는 다양한 연구가 필요하다. 또한 일반인은 물론 관련 직업에 종사하는 사람들을 대상으로 다양한 교육자료와 콘텐츠를 개발하여 한식 고유의 약선 문화를 계승하고 외식경영차원에서 약선의 세분화와 전문화를 수 있는 노력이 필요할 것으로 생각된다. 본 연구는 표집대상이 지역적인 한계가 있으므로 본 연구결과를 토대로 향후 보다 범위가 확대된 대상자에서 약선에 대한 개념과 인식도를 조사할 필요가 있다고 생각된다.

IV. 요약 및 결론

약선은 한식문화에서 식품과 음식에 대한 기본적인 관점과 철학임에도 불구하고 아직까지 그 개념이 일관되게 정립되지 못하였다. 일반인들이 인식하고 있는 약선의 개념을 조사하기 위하여 서울, 경기 및 충청지역의 일반인 233명을 대상으로 조사한 결과 조사대상자의 72.6%는 건강하였고, 평균연령은 41.6 ± 11.0 세, 남성이 24.7% 여성이 75.3%으로 구성되었다. 약선에 관련된 교육을 받아본 경험은 전체 응답자의 약 10.4%에 불과했고, 이들은 주로 대중매체(TV, 라디오)나 요리학원 및 전문교육기관을 통해 약선에 대한 지식과 정보를 얻었다. 외식으로 약선을 이용하는 빈도는 대상자들 중 과반수(50.2%) 이상이 월 평균 2-3회 정도, 건강식이기 때문에 약선을 선택하였으며, 외식을 통해 경험한 약선에 대한 만족도는 응답자의 과반수 이상(50.8%)이 만족하는 편으로 5점 척도 중 3.5 ± 0.8 점을 나타내었다. 본 연구에 참여한 대상자들은 약선은 ‘우리 몸에 필요한 영양을 주는 식품과 질병치료를 도움이 되는 한약재를 배합한 음식이다’는 설명에 가장 많은 동의도를 나타내었다(3.8 ± 0.7). 특히, 약선에 대한 교육경험이 있는 경우 유의하게 이 항목에 대한 동의도가 높았다($p < 0.05$). 반면에 ‘한약재가 들어가지 않은 음식은 약선이라고 할 수 없다’는 항목에 대하여 응답자들의 의견은 중립적(3.1 ± 0.9)이었는데, 특히, 남성(3.3 ± 0.8)은 여성(3.0 ± 0.9)보다 높은 동의도를 나타내었다($p < 0.05$). 또한, 약선은 한의학 이론을 근거로 하기 때문에 조리가 쉽지 않다(2.8 ± 0.9 , $p < 0.05$)거나 약선은 반드시 질병예방이나 치료를 목적으로 이용된다(2.6 ± 0.9 , $p < 0.01$)는 항목에 대해서는 남성이 여성보다 유의하게 높은 동의도를 나타내었으나 기타항목에 비해 상대적으로 동의도가 낮게 나타났다. 이와 같이 일부 성인들이 인식하고 있는 약선의 개념은 성별에 따라 차이가 있었다. 특히, 약선에 대한 학습경험에 따라 약선에 대한 인식이 다르며 이때, 대중매체의 정보제공이 매우 중요하게 작용하는 것으로 생각된다. 더욱이 일부 성인들은 약선을 반드시 한약재를 이용하는 음식으로 이해하고 있으므로 향후 약선

에 이용되는 재료에 대한 지식도와 이용실태를 조사하고 대중매체를 통한 약선의 정보제공 내용과 방향 설정을 위한 후속 연구가 필요할 것으로 생각된다. 그러나 본 연구는 남녀 간 표본의 차이가 존재하며, 추출된 표본이 일부지역에 국한되었기 때문에 연구 결과를 일반화하기에 제한적이며, 결과 해석에 있어 주의가 필요하다. 이러한 점은 후속연구를 통하여 보완되기를 기대한다.

References

- 김호. 2008. 조선의 식치 전통과 왕실의 식치 음식. *조선시대사학보*, 45:165
- 보건복지가족부 질병관리본부. 2008. 2007 국민건강통계. 서울. pp 36-40
- 안상우. 2011. 동의보감 식치 개념과 원리. *동아시아식생활학회. 제40차 춘계학술대회*. 서울. pp 13-34
- 조여원, 임현정, 김윤영, 이인희, 김남희, 박진희, 석완희. 2012. 대사증후군 예방을 위한 약선레시피. *교문사*. 서울. p 30
- 최윤희. 2011. 약선개념의 이해와 역할. *동아시아식생활학회. 제40차 춘계학술대회*. 서울. pp 3-12
- 彭泉. 2000. *中國藥膳大典*. 青陶出版社. 中國. pp 1-10
- Bok HJ, Lee GJ, Song JE. 2005. A research on the traditional food materials for developing medicinal food and the direction of applying the theories of oriental medicine. *J. of East Asian Soc. of Dietary Life*, 15(3):346-356
- Cho YS, Youn SK, Kim MH. 2006. The customer's perception of herbal items and food items used in medicinal cuisine. *J. of East Asian Soc. of Dietary Life*, 16:77- 84
- Kim HS. 2009. A study on service quality scale and customer satisfaction of Yaksun restaurant: Integrated approach of qualitative and quantitative methods. *J. of Food Serv. Manage. Soc. of Korea*, 12:107-128
- Kweon KT. 2012. A research on management system of herbal medicine in common use for food and medicine. *Korean J. of Herbol.*, 27(2):25-29
- Lee BR, Min SH. 2011. A survey on the perception of Yaksun (medicated diet) among school Foodservice dietitians in the Chungbuk area. *J. of East Asian Soc. of Dietary Life*, 19(6):882-890
- Lee SM, Hwang DU. 2006. Acknowledgement of herbal foods in food service industry. *Korea Contents Assoc.*, 6:65-73
- Lee YD, Lee YJ. 2009. A study on the food behavior, recognition and preference of the herbal cuisine. *Korean Food Serv. Assoc.*, 5:35-51
- Lim MK, Kim M. 2012. Utilization status and awareness of adults regarding Yaksun in Daegu and Gyeonbuk region. *J. of East Asian Soc. of Dietary Life*, 22(2):208-218
- Min SH. 2012. Perceptions of medicated diets among exemplary restaurant chefs in the Danyang are. *Korean J. Food Culture*, 27(2):105-112
- Park HJ, Lee SK, Choi W. 2008. 'Yaksun' Food perceived risk factors affecting on repurchase intention by logistic regression analysis. *The Academy of Korea Hospitality and Tourism*, 10:170-182
- Park KT, Kim DW. 2003. A review : Studies on development of functional herbal food based on Yaksun-Focusing on the relevant chinese literature. *Korean J. of Culinary Res.*, 9:191-202
- Sim KH. 2011. A survey on the recognition and satisfaction of Korean herbal foods according to dietary behavior in lifestyle. *Korean J. of Culinary Res.*, 17:39-58
- <http://krdic.naver.com/search.nhn?query=%EC%95%BD%EC%84%A0&kind=all>

2013년 2월 23일 신규논문접수, 3월 25일 수정논문접수, 7월 12일 수정논문접수, 7월 22일 수정논문접수, 7월 24일 수정논문접수, 7월 30일 수정논문접수, 8월 1일 채택