
외식산업에서 약선(藥膳)음식의 인지도

Acknowledgement of Herbal Foods in Foodservice Industry

이상미, 황대욱
세명대학교 호텔관광학부

Sang-Mi Lee(lee644@hanmail.net), Dae-Uk Hwang(smhotels@hanmail.net)

요약

21세기 새로운 음식의 컨셉으로 건강에 관한 관심증대로 한약재를 이용한 기능성 음식, 약선음식, 한방 음식이 대두되고 있다. 본 연구는 약초 및 식품의 효능, 약선음식에 대한 인지도를 파악하여 건강에 가장 관심이 많은 40-50대 고객들을 지속적으로 유인하고 유지하기 위한 가이드 라인을 제시하고자 한다.

한방음식을 영양가가 많고, 성인병 예방과 장수에 도움이 되는 것으로 인지하고 있다. 식품의 효능에서 미늘(암 예방, 노화방지), 미역(피를 맑게하고 혈압하강작용), 은행(천식, 해독작용)에 대해 잘 알고 있고, 약초효능에서 쑥, 인삼, 로얄젤리의 효능을 높게 인지하고 있다.

연구결과를 토대로 한 시사점으로는 첫째, 계절에 따라 약선차를 음료수로 제공한다. 둘째, 밥에 여러 가지 곡식, 한약재, 야채를 넣어 매일 섭취가능하게 한다. 예를 들어 미늘과 은행을 넣은 영양 돌출밥, 고구마 차수수밥이 있다. 셋째, 약초 및 식품 효능의 구체적인 설명을 메뉴판에 넣어서 소비자의 관심과 호기심을 유도한다.

■ 중심어 : □약선음식□약초□약선차□식품의 효능□

Abstract

The purpose of this study is to suggest guidelines for drawing and keeping customers through knowing function of herbal and food.

Customers have known herbal foods to high nutritional foods, prevention of high blood pressure, heart disease, and obesity. Also, people recognized highly garlic which has function prevention cancer, brown seaweed which is controlled blood pressure, and ginkgo nut which is helpful for asthma, detoxication. They know specifically function of herbal materials such as mugwort, ginseng, and royal gelly

The guidelines are as followed. The first, seasonal herbal tea provide in stead of water like medicinal foods. The second, various cereals, Chinese herbal materials, and vegetables are added to the main rice. So it can make to eat everyday like nutrition rice which is mixed with garlic and ginkgo. The third, specific function food' and herbal's should be explained on the menu. Therefore, it make attract customer's curious and interest.

■ Key word : □Herbal(Medicinal) Foods□Herbal Materials□Herbal Tea□Function of Food□

I. 서론

소득수준의 향상과 라이프 스타일의 변화로 전통적인 식생활 문화가 점차 붕괴되면서 각종 성인병에 시달리는 사람들이 많아지고 있다. 그 결과 사람들은 일상적으로 섭취하는 음식에 관하여 많은 관심을 나타내고 있다[1].

최근 사람들은 음식에 대해 양보다는 질을 추구하면서 건강에 대한 관심이 높아지고 몸에 좋은 음식을 많이 찾고 있으며 이러한 경향에 맞추어 TV, 잡지를 통해 소개되고 있다[2]. 즉, 음식이 가지고 있는 기능적 특징으로 몸의 “어디 어디에 좋다”는 점을 강조하고 있다.

한약재의 대부분 한약으로 사용되지만 일부는 약초로서 약의 기능과 전통적인 식품으로서 음식으로도 이용되고 있다[3]. 중국, 대만, 일본에서는 “기능성 식품”으로 음식에 한약재를 넣어 체질을 개선하고 질병을 예방하고 치료까지 하고 있다. 이것이 약선(藥膳, herbal food or medicinal food)음식이다. 중의사(한의사)가 진단과 음식처방까지 해주는 약선전문식당이 있어 외국인에게 인기있는 관광상품으로 훌륭한 관광자원이 되고 있다. 예를 들면, 중국인이나 일본인들이 한국을 방문하면서 즐기는 음식중의 하나가 삼계탕이다.

동의보감의 약재편에는 한약과 음식의 효능을 자세히 언급하고 있다. 실제로 도라지, 쑥, 울무, 생강, 대추, 무우씨, 보리쌀, 콩나물이 한약재로 사용되고 있다[4].

대부분의 약재는 엄격하게 치료용으로 이용되고 있지만 일부는 치료와 식품의 두가지 목적으로 활용되고 있다. 대부분 중국 전통음식에는 한 두가지의 약초가 첨가된다. Nelum bonucifera(씨앗), Lycium barbarum(과일), Ziziphus jujuba(과일)의 재료들은 수세기 동안 아시아에서는 약초뿐만 아니라 식품으로도 이용되어 왔었다[5].

21세기 음식문화의 새로운 컨셉으로 기능성 음식, 약선음식(한방음식)이 대두되고 있다. 국내에서도 건강에 관한 관심증대로 한약재를 이용한 기능성 식품의 개발과 요리가 많이 소개 되고 있고, 일부대학에서 약선 및 약재관련학과가 개설되고 있는 반면에 중국에서는 중의대(우리나라 한의대)에서 약선과가 개설되어 약재와

음식에 대한 과학적인 연구가 오래전부터 진행되고 있었다.

따라서 본 연구는 활용가능한 국내·외 2차 자료와 연구논문을 활용하였다. 연구방법으로는 약선음식에 대한 이해를 도모하고자 약선음식의 개념과 특징, 약초 및 식품의 효능, 약선음식의 효능으로 구성되고, 이에 대한 실증분석을 통하여 약선음식에 대한 인지도를 파악함으로써 직접적으로 소비자들을 유인하고 유지할 수 있는 기초자료로 활용하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 약선(藥膳)음식의 개념

IFIC(International Food Information Council)는 기능성 식품의 정의를 기본적인 영양외에 건강에 도움을 주는 식품이라 하고, ILSI(International Life Sciences Institute)은 기본적인 영양외에 식품의 기능적인 요소의 활성화로 다른 기능을 제공하는 식품으로 규정하고 있다[6]. 건강증진 목적의 명확한 성분으로 만들어진 식품을 의미한다. 즉, 건강에 도움이 될 수 있는 모든 식품이 기능성 식품(음식)이 된다.

동양전통의학의 약식동원(藥食同源), 의식동원(醫食同源)의 사상과 이론에 근거하여 식품의 기능적, 영양적인 특징과 한약재의 기능적 특징을 조화시켜 식도락을 즐기면서 질병예방과 체질개선을 하는 전통적인 건강식이다. 이처럼 약선음식에서는 영양학이외에 식품의 성질과 기능을 중요시하고 있다.

미국 FDA에는 식품과 약초가 혼합된 것의 안전성과 효과성, 식품에 약초를 첨가한 것에 대한 명확한 기준이 규정되어 있지 못하다[7]. 국가에 따라 한약재의 이용역사, 과학적인 입증, 생리적인 기능, 부작용, 유독성 함유와 같은 기준에 따라 한약재를 “치료목적 또는 식품사용으로 적합한” 것으로 분류 또는 미분류하고 있기 때문이다. 따라서 약재의 치료목적이나 식품사용은 음식문화, 약재에 대한 인지도, 구입 가능성 여부, 식품안전에 대한 일반인의 관심의 차이에 따라 국가마다 다르게 인지되는 것이다[5].

허준의 “동의보감”의 목초비방(木草秘方)편에는 풀 뿌리와 나뭇잎의 약재와 식품을 처방에 따라 복용하면 치료효과가 있음을 설명하고 있다. 약(藥)중에 식품이 있고 식품 중에 약(藥)이 있다 즉, 식품을 섭취함으로써 질병을 고칠 수 있다는 것이다. 호두는 사람 뇌모양과 비슷하여 두뇌에 활력을 주고 뇌질환을 치료한다. 나무에서 뿌리는 사람의 하체치료, 가지는 상체치료, 껍질은 피부치료, 잎은 호흡기능과 피부치료에 쓰인다[8].

기(氣)가 허(虛)하기 쉬운 여름철에 삼계탕, 산후조리에 미역국과 호박탕, 감기에는 생강차, 그 밖에 약차, 약술, 각종 보양죽이 현대적인 약선음식이 된다.

2. 약선음식의 특징

1.1 식료의 성질

중국의 약선문헌인 “중국전통음식의 기전서”에는 약선식품의 성질을 한, 량, 온, 열의 4가지로 분류하였고, 각각의 작용과 식재료의 종류는 다음과 같다.

표 1. 4기 성질로 분류한 약선식품[9]

| 분류 | 작용 및 종류 |
|----------------------|---|
| 한(寒)성식품: 차고 시원함 | 한(寒)성식품: 열을 내리고 해독작용, 음액을 자양, 피를 맑게함 예: 쇠비름, 여주, 송이버귀, 연근, 계, 소금, 전경, 토마토, 감, 고사리, 울방개, 김, 파래, 다시마, 죽순, 수박, 콩피, 배나나, 오디, 오이, 다슬기 등 |
| | 양(陽)성식품: 주로 열성체질, 열성질환에 사용 예: 가지, 무, 유채, 시금치, 비룡나물, 미나리, 조, 보리, 녹두, 냉이, 두부, 밀, 감귤, 사과, 배, 울무, 녹차, 송이버섯, 오리알, 미밀 등 |
| 온(溫)성식품: 따뜻함, 뜨거움 | 온(溫)성식품: 양기를 돋우고 혈액순환을 도와 경락의 소통을 원활히 하여 한기를 몰아내는 작용 예: 부추, 생강, 파, 갖, 대늘, 호박, 모과, 수수, 콩밭, 식초, 울안육, 알구, 복숭아, 영두, 식류, 매실, 밤, 대추, 호도, 사슴고기, 참새, 쟁조개, 새우, 연어, 해삼, 닭고기, 열소고기, 개고기, 달래 |
| | 열(熱)성식품: 주로 한성체질, 한성질환에 사용됨 예: 겨자, 육계, 후추, 산초, 송어 등 |
| 평(平)성: 차거나 뜨겁지 않음 | 평이한 식품: 한쪽으로 치우치지 않아 양생을 위한 약선에 많이 사용됨 예: 양파, 고구마, 무씨, 호박씨, 감자, 냉이, 배추, 도란, 완두, 당근, 검은콩, 팥, 누에콩, 쌀, 옥수수, 땅콩, 은행, 벱합, 검은깨, 무화과, 포도, 목이버섯, 레파리, 조기, 미꾸라지, 콩어, 돼지고기, 자라, 족발, 오리고기, 붕어, 개란, 장어, 미추리알, 닭, 소고기, 우유 등 |

식품을 쓴맛, 단맛, 매운맛, 짠맛, 신맛 등 5가지 맛을 기본으로 하고, 맛에 따라 독특한 특성과 식품을 설명하고 있다.

표 2. 5미에 따른 의학적 작용과 식품[9]

| 분류 | 신체 부위 | 작용 및 식품 |
|-----|-------|--|
| 신맛 | 간(肝) | -물어진 것을 거두어들이는 작용이 있어 비정산적으로 나는 식은양, 설사를 멈추게 함 -신맛은 먼저 간으로 흡수된다. 예: 모과, 쇠비름, 감귤, 레몬, 오이, 포도, 유자, 살구, 배, 감사, 식류, 매실, 토마토, 식초, 로얄제리 등 |
| 쓴맛 | 심(心) | -습한 것을 말려주는 조습작용, 위약한 것을 단단히 해주는 견위작용 -쓴맛은 먼저 심장으로 흡수된다. 예: 송이버귀, 녹차, 달래, 살구씨, 벱합, 은행, 파래, 여주, 하엽 등 |
| 단맛 | 비(脾) | -보양과 완화작용, 건조한 것을 온화하게 함, 허(虛)중에 사용 -동증을 멈추게 하는 작용 예: 도란, 당근, 배추, 미나리, 두부, 수수, 콩밭, 들, 감, 땅콩, 수박, 콩피, 냉이, 죽순, 감자, 완두, 시금치, 고사리, 무, 양파, 연근, 포고버섯 등 |
| 매운맛 | 폐(肺) | -기혈이 한 곳에 머물지 않고 흐르도록 하는 관결작용 -매운맛은 폐로 먼저 들어감 예: 생강, 대늘, 갖, 썰리리, 부추, 고추, 후추, 달래, 겨자, 유채 등 |
| 짠맛 | 신(腎) | -단단한 것을 부드럽게 만들어 주고 혈액을 저장하는 작용 -짠맛은 신장으로 먼저 들어감 예: 비룡나물, 소금, 조, 김, 레파리, 파래, 다시마, 개, 해삼, 다슬기, 족발, 오리고기, 개고기 |

1.2 약선음식의 특징[10]

약선음식의 특징으로는 첫째, 약선음식은 음식의 특징과 병의 예방치료 작용, 몸에 대한 영양작용이 동시에 나타나야 한다. 한약의 약성과 작용, 음식의 색상, 맛, 향기가 보존되면서도 한약의 약성이 잘 보존되고 결합되어야 한다. 둘째, 약선음식은 한의학 이론에 기초하여 만들어져야 한다. 예를 들면, “열증 환자는 차게하고, 한증 환자는 덥게 한다”는 치료원칙을 지키면서 약선음식 처방을 만드는 것이다. 셋째, 약선음식은 음식에 들어가는 한약의 효능, 음식의 특성, 먹는 사람의 체질, 요리방법에 따라 치료효과가 달라진다. 따라서 약선음식 처방을 질병의 특성과 환자의 체질, 음식재료의 재질에 맞게 조성하고 적합한 조리기술을 적용하는 것이 중요하다.

약선음식을 조리할 때는 몇가지 특징이 있다. 첫째, 주로 탕 형식으로 만든다. 약재의 탕제(湯劑)를 변화시킨 것으로 약재의 유효성분을 탕속에 충분히 우려내기 위한 것이다. 둘째, 약선은 돈, 외, 증(蒸)의 조리법으로 오랜시간 가열하여 최대한 유효성분을 우려내는 것이다. 대부분의 보약이 달고 온(溫, 평(平)이한 성질이 많기 때문에 비교적 오래 달일 수 있는 것이다. 셋째 약선은 보통 원료 본연의 신선한 맛을 중요시 여긴다. 그러나 상치리기 전에 소금, 후추, 화학조미료, 참기름의 조미료를 사용한다. 나쁜 맛을 지닌 약재와 식재(자라, 거북, 생선 소 양 시슴고기)는 생강과 파를 넣어 나쁜 맛을 없애주고, 원료자체의 맛이 담백한 해삼과 제비집은 반드시 조미료를 사용한다.

3. 약초 및 식품의 효능

음식으로 이용되는 약초의 효능은 다음과 같다.

표 3. 약초의 효능[11]

| 약초 | 효능 |
|-----|---|
| 인삼 | -주성분은 사포닌과 경유, 당, 무기질 -심장근육의 수축작용강화, 혈액순환강화, 원기회복, 병후 회복력과 피로감소, 만성위염/소화성궤양 치료, 간 기능 회복 효과 |
| 생초 | -소화불량, 식체, 위하수, 구도에 효과 -구충제 역할, 여름철에 식중독 예방 |
| 숙지황 | -원삼과에 속한 생지황의 뿌리줄기를 쪼갠 것 -당류와 비타민류가 주성분 -부인과 결핵에 대표적인 약(인질, 월경분순, 자궁출혈에 이용) |
| 향기 | -공과에 속한 향기의 뿌리 -뇌졸중 후유증으로 인한 반신불수, 만성루머티즘, 어깨 아픈 증상을 풀어줌 -인삼과 배합되면 그 작용이 몇 배로 상승되어 피로회복, 원기상승효과 |
| 구기자 | -일과 뿌리껍질인 지물피는 레일 소염제 효과 -과실인 구기자는 강장제로 간과 신장을 보강, 당뇨 |
| 지자 | -꼭두스이과에 속한 지자나무의 과실 -주성분은 크로린, 시프론 등 -레일효과, 광달과 간염치료 효과, 전경제 효과 |
| 감초 | -공과의 다년생 식물, 뿌리를 건조시킨 것 -겉질이 얇고 붉은색을 띠며 맛이 달수록 짙다. -약간의 생유질, 딱딱하게 굳은 것이 짙은 홍질 |

표 4. 식품의 효능[12]

| | |
|------|--|
| 경운콩 | -성질은 평하고 맛은 달고, 비경(脾經), 신경(腎經), 심경(心經)에 작용 -신장병을 치료하고 수(水)를 돕고 기(氣)를 내리게 함 -열비증(熱秘症)을 제거하고 어혈(水腫)을 몰아냄 |
| 팥 | -성질은 평하고 맛은 달고 시고, 심경과 소장경(小腸經)에 작용 -수증으로 배가 부른 것, 각기부종, 신장염 수종, 간경화 복수, 영양불량성 수종, 할당에 효과적 |
| 녹두 | -성질은 차고 맛은 달고, 심경과 위경에 작용 -음식중독, 약물중독과 급속약독의 해독작용 -녹두껍질을 베개로 하면 눈을 밝게 할아강효과 |
| 표고버섯 | -성질은 평하고 맛은 달다, 위경, 비경, 간경에 작용 -항암작용, 혈지수지 하강 작용, 동맥경화, 고지혈, 고혈압, 당뇨 이로운 식품 |
| 배 | -성질은 냉하고 약간 시큼하고 달다 -폐경, 위경에 작용, 열성질의 기침/감증 해소 -해독작용과 폐를 소통하게하고 심장을 식힌다. |
| 수박 | -차가운 성질, 맛은 달고 심경, 위경, 방광경 작용 -수박씨는 가래 삭히고 열압하강 작용 |
| 은행 | -성질은 평하고 맛은 달고 쓰다, 폐경, 신경에 작용, 신장을 튼튼히 -해독작용, 폐결핵, 편 식에 탁월한 효능 -은행은 독성분으로 반드시 익혀서 먹음 |
| 돼지고기 | -성질은 평하고 맛은 달고 짜다, -비경과 신경에 작용 -몸이 허하고, 상후의 피부족, 열기림/번비 효과 |
| 닭고기 | -성질은 약간옅고 맛은 달다, 비경과 위경에 작용 -비장이 허하여 식욕부진, 소화불량, 소립증, 수종, 빈노, 병 후 허약증에 효과 |
| 장어 | -성질은 옅고 맛은 달다, 간경, 비경, 신경에 작용 -허약을 보호하고 기력을 돋운다, -풍한에 의한 습비(濕痺)를 제거하고 열역을 소통 |
| 미꾸리 | -성질은 평하고 맛은 달다, 비경, 신경에 작용 -해독작용, 경려중강, 소갈병, 지질병, 전염성 간염에 효과 |

4. 약선음식의 효능[10]

약선은 한약재 및 식품의 약리작용과 기능적인 성분을 음식에 응용한 것으로 약선음식을 통하여 얻을 수 있는 주요 효능은 다음과 같다.

첫째, 예방작용이다. 약선음식의 기능에는 살균과 항균작용을 하고 혈지와 혈압을 떨어뜨리고 혈당치까지 조절작용을 하여 사전에 질병을 예방할 수 있다.

둘째, 성질에 따라 장부를 자양하거나 기혈, 골격, 피부 등을 자양한다. 차고 뜨겁지 않은 성질의 음식으로는 맵쌀, 옥수수, 편두, 돼지고기, 우유가 있고, 반면에 찬 성질로 체내의 열을 내리는 무, 동과, 수박, 조, 사과,

배 등의 과일과 채소가 있다. 추위를 타고 발이 차고 피로를 잘 느끼는 사람에게는 호도, 대추, 개고기, 닭고기, 새우의 따뜻한 성질의 음식이 좋다.

셋째, 노화방지 작용이다. 장부의 기능이 저하되면 노화가 촉진되기 때문에 음식으로 기능저하를 막고 폐, 비, 신장의 기능을 보함으로써 노화를 지연시킨다. 폐에 좋은 음식으로는 은행, 꿀, 배, 호도, 송이버섯, 동과, 김, 해조, 울무가 있고, 비장에는 완두, 울무, 찹쌀, 보리, 메밀, 밀, 밤, 배추, 메주콩, 검은콩, 잉어, 붕어, 소고기, 닭, 미늘, 사과, 감실, 수박등이 있다.

넷째, 치료작용이다. 허한 것을 음식으로 보해줌으로써 병을 치료하는 것이 보익장부이다. 미늘은 이질을 치료하고, 산시는 소화불량치료, 연근은 각혈에 효과, 팔은 수종에 좋고, 꿀은 장을 부드럽게 통변시키는 역할을 한다.

III. 연구설계 및 분석결과

1. 연구설계

최근 건강에 관한 관심이 증대되면서 사찰음식, 약선 음식, 건강식 메뉴가 증가하고 있다. 이러한 시점에서 우리나라에서 한방음식으로 더 많이 알려져 있는 약선 음식에 대한 인지도를 파악함으로써 건강추구형 소비자들을 지속적으로 유인하고 유지할 수 있는 가이드라인을 제시하고자 한다.

설문지는 약초의 본 고장인 충북 제천에서 2006년 8월 21-31일까지 10일 동안 사전에 교육을 받은 학생들이 한방음식을 먹은 경험이 있는 고객을 대상으로 하였다. 설문지 구성은 한방음식의 인지도 10문항, 식품 효능의 16문항, 약초의 인지도 14문항, 마지막으로 일반적인 사항과 인구통계적인 내용의 11문항으로 구성된다. 설문지는 130부를 배포하여 자료로 활용할 수 없는 21부를 제외한 109부를 분석에 이용하였고 Spss 10.1을 가지고 빈도분석, T-test, 분산분석을 사용하였다.

표 5. 인구통계적인 사항 (n=109)

| 변수 | 내용 | 빈도 | 비율 |
|---------------|----------------------------|----|------|
| 배경 경로 | 친구소개 | 12 | 11.0 |
| | 식당을 이용 | 12 | 11.0 |
| | 대중매체 | 68 | 62.4 |
| | 필요성으로 직접이용 | 16 | 14.7 |
| | 기타 | 1 | 0.9 |
| 연계 이용 | 친구/동료모임 | 38 | 34.9 |
| | 가족동반외식 | 52 | 47.7 |
| | 사업관계 | 6 | 5.5 |
| | 회사외식 | 11 | 10.1 |
| | 기타 | 2 | 1.8 |
| 이용 횟수 | 1-2회 | 79 | 72.5 |
| | 3-4회 | 23 | 21.1 |
| | 5-6회 | 3 | 5.5 |
| | 7회 이상 | 1 | 0.9 |
| 1인 당 가격 | 1만원대 | 36 | 33.0 |
| | 2만원대 | 46 | 42.2 |
| | 3만원대 | 22 | 20.2 |
| | 4만원대 | 5 | 4.6 |
| 건강 도움 | 전혀아니다 | 1 | 0.9 |
| | 아니다 | 3 | 2.8 |
| | 보통 | 40 | 36.7 |
| | 그렇다 | 58 | 53.2 |
| | 매우그렇다 | 7 | 6.4 |
| 성별 | 남성 | 68 | 62.4 |
| | 여성 | 41 | 37.6 |
| 연령 | 20-29세 | 45 | 41.3 |
| | 30-39세 | 31 | 28.4 |
| | 40-49세 | 26 | 23.9 |
| | 50-59세 | 7 | 6.4 |
| 결혼 | 미혼 | 55 | 50.5 |
| | 기혼 | 54 | 49.5 |
| 교육 | 고졸 | 19 | 17.4 |
| | 전문대/대졸 | 74 | 67.9 |
| | 대학원졸 | 16 | 14.7 |
| 직업 | -전문직 | 9 | 8.3 |
| | -관리직(기업체간부, 고급공무원, 자영업자 등) | 7 | 6.4 |
| | -기술직(엔지니어, 건축사) | 6 | 5.5 |
| | -사무직(은행원, 일반회사원, 공무원) | 38 | 34.9 |
| | -서비스직(판매원, 기사 등) | 14 | 12.8 |
| | -학생 | 29 | 26.6 |
| | -주부 | 6 | 5.5 |
| 소득 | 100만원미만 | 39 | 35.8 |
| | 100-200만원 | 37 | 33.9 |
| | 200-300만원 | 24 | 22.0 |
| | 300-400만원 | 3 | 2.8 |
| | 400만원이상 | 6 | 5.5 |

약선음식은 대중매체를 통하여 친구/동료모임이나 가족들과 외식으로 월 평균 1-2회(72.5)%로 1-2만원정도를 사용하고 있다. 59.6%가 약선음식이 건강에 도움

이 된다고 하였다. 연령대에서 나타나듯이 20-40대가 건강에 많은 관심을 갖는 것으로 나타났다.

표 6. 한방음식에 대한 인지도

| 변수 | 평균값 | 표준편차 | 변수 | 평균값 | 표준편차 |
|--------|------|------|--------------|------|------|
| 영양가 많음 | 3.79 | .07 | 건강식 | 3.52 | .08 |
| 성인병 예방 | 3.73 | .07 | 질환예방 | 3.39 | .07 |
| 장수에 도움 | 3.85 | .08 | 질환고침 | 3.16 | .08 |
| 체력증진 | 3.59 | .08 | 한약재신뢰 | 3.00 | .09 |
| 전문성 증가 | 3.55 | .08 | 한방음식 잘 알고 있음 | 2.81 | .09 |

일반음식보다 한방음식이 영양가가 높고, 성인병 예방 및 장수에 도움이 되는 것으로 높게 인지하고 있다. 이는 한방음식의 효능에 대해 구체적으로 잘 알지는 못 하지만 언론 및 대중매체를 통하여 성인병 예방에 도움이 되는 것으로 인지하고 있음을 알 수 있다.

표 7. 식품 효능의 인지도

| 변수 | 평균값 | 표준편차 |
|-------------------|------|------|
| 대늘은 암 예방, 노화방지 | 4.04 | .08 |
| 미역은 피를 맑게, 혈압감소 | 4.03 | .09 |
| 수박은 감중해소, 이뇨작용 | 3.87 | .07 |
| 은행은 천식감소, 해독작용 | 3.77 | .08 |
| 민들레는 허약과 기혈 보함 | 3.73 | .08 |
| 양파는 혈압을 감소 | 3.70 | .07 |
| 배는 기침을 멎게, 가래를 삭힘 | 3.68 | .08 |
| 오미자는 기침, 감증을 치료 | 3.68 | .07 |
| 포도버섯은 면역기능강화작용 | 3.65 | .08 |
| 미꾸라지는 숙취제거, 식욕부진 | 3.63 | .08 |
| 녹두는 열을 내리고 해독작용 | 3.55 | .07 |
| 팥은 이뇨작용 | 3.52 | .08 |
| 검은콩은 성인병예방, 항암효과 | 3.50 | .07 |
| 석류는 감중해소 | 3.40 | .07 |
| 돼지고기는 근육, 뼈를 튼튼히 | 3.33 | .09 |
| 닭고기는 뱀장어를 따뜻하게 함 | 3.19 | .08 |

암예방과 노화방지에 탁월한 미늘은 4.04, 피를 맑게 하고 혈압조절을 하는 미역은 4.03, 이뇨작용에 좋은 수박은 3.87, 천식과 해독작용이 뛰어난 은행은 3.77로 인지하는 것으로 나타났다. 이는 30-40대가 주변사람 및

대중매체를 통하여 어떤 식품이 어디에 좋다는 식품의 효능을 듣게 되어 알고 있는 것으로 해석된다.

표 8. 약초에 대한 인지도

| 변수 | 평균값 | 표준편차 | 변수 | 평균값 | 표준편차 |
|------|------|------|-----|------|------|
| 쑥 | 3.70 | .09 | 감초 | 3.09 | .11 |
| 인삼 | 3.67 | .09 | 당귀 | 2.99 | .10 |
| 로얄제리 | 3.27 | .012 | 극화 | 2.91 | .12 |
| 오가피 | 3.26 | .10 | 생초 | 2.73 | .10 |
| 황기 | 3.19 | .10 | 지자 | 2.46 | .11 |
| 구기자 | 3.17 | .10 | 숙지황 | 2.40 | .10 |
| 계피 | 3.10 | .10 | 하수오 | 2.17 | .12 |

약초에 대한 인지도에서 쑥 3.70, 인삼 3.67, 로얄제리 3.27로 가장 높게 인지하는 것으로 나타났다. 부인병 예방에 뛰어난 쑥, 심장병과 간기능에 탁월한 효능을 갖고 있는 인삼에 대한 효능을 민간요법 및 대중매체를 통하여 높게 인지하는 것으로 해석된다.

표 9. 성별에 따른 한방음식에 대한 차이검증

| 변수 | 남성(n=68) | 여성(n=41) | T검정값 |
|---------|-------------|-------------|---------------|
| 한약의 신뢰성 | 2.84 ± .908 | 3.27 ± .867 | -2.436(.016)* |

*0.05

성별에서는 남성보다 여성이 한약재에 대한 신뢰도가 높은 것으로 나타났다.

표 10. 결혼여부의 식품의 효능에 대한 차이검증

| 변수 | 미혼(n=55) | 기혼(n=54) | T검정값 |
|----|-------------|-------------|---------------|
| 팥 | 3.31 ± .742 | 3.74 ± .762 | -2.957(.004)* |
| 녹두 | 3.42 ± .738 | 3.68 ± .873 | -1.919(.058)* |
| 양파 | 3.58 ± .712 | 3.83 ± .753 | -1.762(.081)* |

*0.05

미혼보다는 기혼자들이 건강관련 음식을 더 높게 인지하는 것으로 나타났다.

표 11. 연령대의 한방음식 인지도에 대한 차이검증

| 변수 | 20-29세 (n=45) | 30-39세 (n=31) | 40-49세 (n=26) | 50세이상 (n=7) | F/P값 |
|------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------|
| 질병예방 | 3.49 ±.787 - | 3.19 ±.654 - | 3.65 ±.745 H | 2.71 ±.756 L | 4.062/.046** |
| 건강식 | 3.36 ±.802 L | 3.42 ±.807 - | 3.81 ±.749 - | 4.00 ±.1000 H | 7.315/.006* |
| 체력증진 | 3.60 ±.863 - | 3.32 ±.832 L | 3.73 ±.867 - | 4.14 ±.378 H | 4.270/.041** |

*0<0.05 **0<0.01

40대는 한방음식을 질병예방 차원으로 반면에 50대는 체력증진을 도모하는 건강식으로 인지하는 것으로 나타났다. 즉, 연령대가 높을수록 한방음식을 단순한 음식이 아닌 기능성 음식으로 인지되고 있음을 보여주고 있다.

표 12. 연령대의 약초의 효능에 대한 차이검증

| 변수 | 20-29세 (n=45) | 30-39세 (n=31) | 40-49세 (n=26) | 50세이상 (n=7) | F/P값 |
|-----|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------|
| 인삼 | 3.56 ±.916 - | 3.45 ±.868 - | 3.96 ±.862 - | 3.66 ±.134 5 | 2.976/.067** |
| 숙지향 | 2.18 ±.111 4 L | 2.45 ±.102 8 - | 2.58 ±.902 - | 3.00 ±.816 H | 5.093/.026* |
| 홍기 | 2.84 ±.106 6 - | 3.39 ±.102 2 - | 3.62 ±.106 1 - | 3.00 ±.100 0 - | 5.199/.025* |
| 갈초 | 2.82 ±.121 1 - | 3.23 ±.111 7 - | 3.31 ±.101 1 - | 3.43 ±.127 2 - | 3.907/.051* |
| 하수오 | 1.93 ±.130 4 L | 2.42 ±.108 9 - | 2.04 ±.111 3 - | 3.14 ±.121 5 H | 4.738/.032* |

*0<0.05 **0<0.01

숙지향은 당류와 비타민류가 주 성분으로 부인병에 탁월하며, 하수오는 인삼에 견주 할 정도로 간과 신장에 뛰어난 효능을 갖고 있다. 잘 알려지지 않은 숙지향과 하수오가 50대에게 높게 인지되는 것은 다양한 음식 및 건강관련 프로그램을 통하여 관심을 갖기 때문인 것으로 사료된다.

즉, 연령이 높을수록 비교적 알려지지 않은 다양한 약초에 대해서 알고 있음을 보여주고 있다.

표 13. 연령대의 식품효능에 대한 차이검증

| 변수 | 20-29세 (n=45) | 30-39세 (n=31) | 40-49세 (n=26) | 50세이상 (n=7) | F/P값 |
|------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|
| 팔 | 3.44 ±.755 - | 3.39 ±.715 - | 3.73 ±.724 - | 3.66 ±.134 5 | 3.056/.063 |
| 녹두 | 3.47 ±.757 - | 3.43 ±.728 - | 3.73 ±.667 - | 3.66 ±.378 - | 3.249/.074 |
| 마늘 | 4.09 ±.936 - | 4.03 ±.657 - | 4.12 ±.616 - | 3.43 ±.976 - | 3.309/.072 |
| 은행 | 3.76 ±.830 - | 3.84 ±.779 - | 3.66 ±.776 - | 3.14 ±.900 - | 3.166/.077 |
| 미꾸라지 | 3.76 ±.957 - | 3.84 ±.810 - | 3.66 ±.710 - | 3.14 ±.756 - | 7.477/.007 |

*0<0.05

부종과 해독작용, 혈압조절 능력이 뛰어난 팔과 녹두는 50대가 높게 인지하는 반면에 체력증진 및 해독작용이 강한 마늘, 은행 및 미꾸라지는 40대가 높게 인지하는 것으로 나타났다.

III. 결론 및 시사점

몇 년전부터 TV 방송에서 생로병사, 건강관련 프로그램, 다양한 음식관련 프로그램을 통하여 웰빙문화가 이제는 외식산업에 영향을 미치고 있다. 웰빙음식으로 사찰음식, 약선음식에 대해 많은 관심을 갖고 있다. 따라서 이러한 고객들이 알고 있는 약초 및 식품의 효능에 대한 인지도를 파악함으로써 이들을 유인할 뿐만 아니라 지속적으로 유지하기 위한 기초자료를 제시하고자 한다.

일반적으로 소비자들은 한방음식에 대해 영양가가 높고, 성인병 예방과 장수에 도움이 되는 것으로 높게 인지하고 있고, 또한 이러한 식품과 약초의 효능에 대해서도 구체적으로 알고 있는 것으로 나타났다.

식품의 효능에서 암 예방과 노화방지에는 마늘, 피를 맑게 하고 혈압을 감소시키는 역할을 하는 미역, 갈증 해소와 이뇨작용을 강화하는 수박, 천식과 해독작용을

하는 은행 순으로 높게 인지하고 있다. 약초의 효능에서 쑥, 인삼, 로얄젤리를 높게 인지하고 있다.

50대의 소비자들은 한방음식을 질병예방차원보다 건강식 및 체력을 증진시키는 단순한 기능성 음식으로 생각하고 있다. 또한 이들은 잘 알려지지 않은 숙지향과 하수오같은 약초의 효능도 잘 알고 있는 것으로 나타났다.

본 연구결과를 토대로 기능성 음식에 관심이 많은 건강추구형 소비자들에게 어필 될 수 있는 시사점은 다음과 같다.

첫째, 음료수를 계절에 맞는 약선차로 제공한다. 약선 음식처럼 식당에서 제공되는 음료수 대신에 약선차를 제공함으로써 소비자들을 유인할 수 있을 것이다.

둘째, 매일 섭취하는 밥에 여러 가지 곡식, 한약재, 야채를 넣어 영양밥을 제공한다. 본 연구에서 나타난 마늘과 은행을 넣은 영양 들쭉밥, 소화기능 장애, 기침, 천식에 좋은 고구마와 차수수를 넣은 밥이 있다.

셋째, 약초 및 식품의 구체적인 효능에 대한 설명을 메뉴판에 추가함으로써 고객들의 관심과 호기심을 유도한다. 미늘, 미역, 은행과 같은 식품이나 쑥, 인삼, 로얄젤리의 효능이 신체의 어느 부위에 좋다는 정도로 알고 있기 때문에 구체적으로 언급함으로써 소비자들을 지속적으로 유지할 수 있을 것으로 판단된다.

본 연구는 약선음식에 관한 국내·외의 자료가 많지 않았고, 약선(한방)음식을 이용한 고객들이 많지 않았다. 전국이 아닌 충북 제천지역으로 구분함에 따라 표본의 대표성에 한계점을 갖고 있다.

참고 문헌

- [1] 나정기, "메뉴개발의 새로운 접근방법에 관한 연구", 외식경영연구, Vol.7, No.1, 2004.
- [2] 차석빈, 박건태, "약선을 이용한 천안지역 황토음식개발연구", 한국관광레저학회, Vol.15, No.2, pp.9-22, 2003.
- [3] "Contents digest", *Trends in Food Science & Technology*, Vol.17, p.288, 2006.

- [4] 김수범, "사상체질과 체질약선", 식품세계, Vol.12, No.5, pp.28-31, 2004.
- [5] C. F. Chau and S. H. Wu, "The development of regulations of Chinese herbal medicines for both medicinal and food uses," *Trends in Food Science & Technology*, Vol.17, pp.313-323, 2006.
- [6] M. C. Jim, "Herbal foods: Health and happiness on a corn flake?," *Journal in Chicago*, Vol.101, No.4, p.398, April, 2001.
- [7] P. K. Yen, "Herbal Foods," *Geriatric Nursing*, Vol.20, No.2, pp.111-112, 1999.
- [8] 정해철, *식의 특효방* 문영출판사, pp.34-36, 1985.
- [9] 박건태, 김도원, "약선을 이용한 건강기능식 개발에 관한 연구: 중국문헌을 중심으로", 식품세계, Vol.12, No.5, pp.32-39, 2004.
- [10] 조영신, *약선메뉴의 인지도에 관한 연구*, 경기대학교 석사논문, 2005.
- [11] 조병채 편역, *식경(食經)*, 자유문고, pp.25-33, 1992.
- [12] 김수범, *먹으면 약이 되는 한방체질 약선 600가지*, 한방미디어, pp.81-91, 2001.

저자 소개

이 상 미(Sang-Mi Lee)

정회원



- 1989년 : 명지대학교 어문학사
- 1993년 : 미) 플로리다 주립대 (FIU) 호텔외식경영학 석사
- 2001년 : 세종대학교 호텔관광학과 경영학박사
- 현재 : 세명대학교 호텔관광학부 전임강사

<관심분야> : 브랜드, 마케팅, 외식경영

황 대 옥(Dae-Uk Hwang)

정회원



- 1984년 : 동국대학교 경제학사
- 1990년 : 경희대학교 관광경영학과 경영학 석사
- 2000년 : 대구가톨릭대학교 경영학과 박사수료
- 현재 : 세명대학교 호텔관광학부 전임강사

<관심분야> : 관광개발, 소비자행동, 관광사업경영