

## 藥膳粥 메뉴개발을 위한 인식조사 - 대전지역 노인을 중심으로 -

김정은<sup>1</sup> · 장우심<sup>2</sup> · 지명순\*

<sup>1</sup>대전대학교 식품영양학과, <sup>2</sup>영동대학교 사회복지학과, 영동대학교 호텔외식조리학과

## A Survey on the Perception of Gruel as Medicated *Juk* for Menu Development - Focusing on the Elders in Daejeon area -

Jung eun Kim<sup>1</sup> · Woo shim Chang<sup>2</sup> · Myoung Soon Ji\*

<sup>1</sup>Dept. of Food Nutrition, Daejeon University, Daejeon, 300-716, Korea

<sup>2</sup>Dept. of Social welfare, Youngdong University, Youngdong, 370-701, Korea

Dept. of Hotel Food Service & Culinary Art, Youngdong University, Youngdong, 370-701, Korea

### Abstract

The objective of this study was to research the health status of the elderly population and their perception and compliance to cook medicated *juk*. The results from this research will be used as basic data for medicated *juk* development. In addition, the purpose of this study was to find a way to popularize the *juk* and improve their usage as medicated *juk* in communal feeding and convalescent hospital for elderly. The study surveyed 300 elderly residents of age over 65, in Daejeon. The following data were collected: general characteristic, health status, perception of medicated *juk*, and preferred kind of *juk* for cooking. Moreover, the study researched the constraints in cooking the *juk*. Data were analyzed by SPSS Windows V. 18.0 and t-test verified the differences among the questions, according to frequency analysis of each item and characteristics of the aged. You might want to specify this characteristic. Within the surveyed elderly population, 80.6% had various existing diseases with circulatory diseases being the most prevalent with 68.9%. This emphasizes on the significance of proper diet, but this recognition is not put into practice. The survey also showed that as the individuals age, they tend to care less about the necessity of proper diet. Despite of this lack of perception, 84.5% of the elderly population responded positively to the question, "Would you like to have medicated *juk* for curing diseases, if such *juk* is available?" In addition, the elderly population was in favor of developing the *juk* that helps to prevent and cure diseases, and many were willing to cook them. The reasons behind their will to cook are arranged in the following order: higher efficacy in curing disease than regular *juk*, excellence in nutrition, and unavailability of the medicated *juk* in the stores that requires them to cook. The sources constraining the elderly population in cooking are arranged in the following order: not knowing how to cook the *juk*, lack of physical strength, financial burden, and lack of information order. Please clarify this part. Suggested change: not knowing what medicated *juk* is. Furthermore, the main obstacle in cooking the *juk* is lack of cooking technique, followed by inaccessibility to the ingredients and the financial burden to purchase the ingredients.

**Key words:** *juk* as medicated diet, elderly, cognition, menu development

## I. 서론

전 세계적으로 인구의 고령화가 급속하게 진행되고 있다. 우리나라도 전체 인구 중 65세 이상의 노인인구 비율이 2011년도에 11.4%에 도달하였고, 2026년에는 20%를 넘어 초고

령사회로의 진입이 예상되고 있다(Statistics Korea 2011). 노인은 영양상태가 대체로 불량할 뿐만 아니라 질병 이환률도 다른 연령층에 비해 높다. 또한 연령에 따라 신체 구성의 변화와 그에 따른 신체 기능의 감퇴, 환경 변화에 적응하는 능력의 감소, 면역력 저하가 나타난다. 노인의 주요 사망원인은 암, 뇌혈관질환, 심장질환, 당뇨병 순으로 만성질환이 주를 이루고 있고, 알츠하이머형 치매도 계속 증가하고 있는 추세이다(Statistics Korea 2011). 따라서 노인의 특성을 고려한 건강증진, 질병예방 및 치료를 위한 적절한 식사 및 영양

\*Corresponding author: Myoung Soon Ji, Dept. of Hotel Food Service & Culinary Art, Youngdong University, Youngdong, 370-701, Korea  
Tel: +82-43-740-1501  
Fax: +82-43-740-1509  
E-mail: jms568@yd.ac.kr

관리가 꼭 필요하다.

우리나라는 먹는 것이 곧 약이라는 ‘약식동원(藥食同源)’이라는 사상이 뿌리내리고 있다(Sim KH 2011, Cho YS 등 2006, Shin WS 등 2013). 약식동원의 대표적인 약선죽(藥膳粥)은 곡물을 끓인 죽에 약재를 첨가한 것으로 영양공급은 물론 소화·흡수가 쉽고, 면역력을 증가시켜 질병을 예방하고 치료하는데 매우 효과적이다(Lee MH와 Lee WS 2008). 장안도(長安道)의 죽경 『粥經』에 의하면 “매일 아침 일찍 일어나서 죽 한 그릇을 마시게 되면 창위기(暢胃氣), 생진액(生津液)한다”라고 하였다.

지금까지 약선 인식에 관한 선행연구로는 충북지역 학교 급식 영양사들의 약선에 대한 인식조사(Lee BR과 Min SH 2009)와 대구·경북지역 성인들의 약선에 대한 이용실태 및 인식도에 관한 연구(Lim MK와 Kim MR 2012), 식생활 라이프스타일에 따른 한국 약선음식 인지도 및 만족도 조사(Sim KH 2011), 약선메뉴의 인지도에 관한연구(Cho YS 2005), 서울, 경기 및 충북지역 일부 성인의 약선에 대한 인식(Shin WS 등 2013) 등이 있다. Kim YH(2003)의 연구에서는 일부 장수 약선죽의 종류를 제시하였지만 노인을 대상으로 한 약선죽에 대한 인식 연구는 구체적으로 이루어지지 않고 있다.

현재 약선죽에 대한 정보가 매우 부족하고 복잡한 조리방법으로 실용화되지 못하고 있는 실정이다. 이에 실용 가능한 약선죽을 선별하고 조리법을 단순화한 메뉴개발이 필요하며 병증에 따른 치료죽, 계절 식재료를 이용한 약선죽의 정보제공이 이루어 져야 한다(Kim JE와 Ji MS 2013).

하지만 노인을 위한 식이양생(食餌養生)에 관한 연구는 현재 미흡한 상태로 어느 세대보다도 취약한 노인영양관리에 대한 활발한 연구가 시급히 요구된다. 이에 대안의 하나로 대전 일부 노인들을 대상으로 약선죽에 대한 인식을 조사하고 이를 적극 활용해 노인영양에 대한 정보를 제공하고자 한다.

## II. 연구대상 및 방법

### 1. 연구 대상 및 기간

본 연구는 대전지역에 거주하고 있는 65세 이상 남녀 노인 300명을 대상으로 실시하였다. 연구대상자는 노인복지관 및 노인정을 이용하는 노인들로 의사소통이 가능하고, 일상생활동작(Activity of Daily Living)에 장애가 없는 자를 선정하였다. 조사는 2013년 1월부터 2013년 3월 까지 약 3개월간 진행하였다.

### 2. 연구 방법

본 조사에 앞서 노인 30명을 대상으로 예비조사를 실

시하여 일부 문항을 2회에 걸쳐 수정·보완하였다. 설문지 작성은 자기기입식 방법을 실시하였고, 일부 도움을 필요로 하는 노인은 조사자가 천천히 읽어주고 표기하는 방식으로 진행하였다. 회수된 설문지 중 기재 불량, 누락 및 불성실 응답으로 판단되는 17부를 제외한 283부를 최종적으로 분석하였다.

### 3. 연구 내용

연구 대상자의 건강상태와 식이요법 실천현황 등 일반적인 건강관리 사항을 알아보기 위해 조사 대상자의 일반적인 특성 및 조사 대상자의 건강상 특징, 식이요법의 인식과 실천 현황을 조사하였다. 약선죽에 대한 인식 및 호응 등을 알아보기 위해 약선죽에 대한 인지, 약선죽 메뉴 개발 시 희망하는 약선죽 및 조리 의사 등을 조사하였다. 그리고 손수 약선죽 조리 시에 가장 장애가 되는 요인 등을 조사하였다.

### 4. 통계분석

본 연구의 자료분석은 SPSS Windows V.18.0 통계 프로그램을 이용하였다. 일반적인 특성, 인식정도를 알아보고자 빈도분석을 실시하였고, 다중응답의 경우는 다중응답 분석을 실시하였다. 조사대상자의 특성에 따라 각 문항에 차이가 있는지를 살펴보기 위하여 t-test를 실시하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 조사 대상자의 일반적인 특성

조사대상자의 일반적인 특성은 Table 1과 같다. 전체 283명 중 여성이 170(60.1%), 남성이 113(39.9%)로 여성 참여자가 많았다. 연령대는 65~69세가 20.1%, 70대 53.4%, 80세 이상 26.5%로 70대 참여자가 가장 많았다.

### 2. 조사 대상자 건강상 특징

조사대상자 질병의 유무와 질병의 종류를 조사하고, 남

Table 1. General Characteristics

Category	Frequency(%)		Total
	Female	Male	
Age			N(%)
65~69 years old	30(10.6)	27(9.5)	57(20.1)
70~79 years old	90(31.8)	61(21.6)	151(53.4)
80~89 years old	48(17.0)	21(7.4)	69(24.4)
90 years old and more	2(0.7)	4(1.4)	6(2.1)
Total	170(60.1)	113(39.9)	283(100.0)

녀로 구분하여 다중응답을 교차분석한 결과는 Table 2와 같다. 연구 대상자의 유병율이 80.6%로, 참가자 대부분이 질병을 앓고 있었다. 이 중 여성 85.3%, 남성73.5%로 여성이 남성보다 질병을 많이 앓고 있었다. 질병의 종류는 심혈관계 질환(고혈압, 고지혈증, 동맥경화증, 심장질환 등) 54.2%, 근골격계 질환(골다공증, 관절염, 디스크 등) 44.1%, 내분비계 질환(당뇨병, 갑상선 등) 32.4% 순으로 나타나 노인들은 심혈관계 질환이 가장 많은 것을 알 수 있었다. 성별로 보면 여성은 근골격계 질환(골다공증, 관절염, 디스크 등) 36.6%로 가장 많았고, 심혈관계 질환(고혈압, 고지혈증, 동맥경화증, 심장질환 등) 33.2%, 내분비계 질환(당뇨병, 갑상선 등) 23.5% 순으로 조사되었다. 남성은 심혈관계 질환(고혈압, 고지혈증, 동맥경화증 등) 21.0%로 가장 높았고 내분비계 질환(당뇨병, 갑상선 등) 이 8.8%, 비노생식계 질환(전립선염, 방광염, 요실금, 질염 등) 7.6%, 근골격계 질환(골다공증, 관절염, 디스크 등) 7.6%순으로 나타나 심혈관계 질환이 가장 많았다.

결과적으로 65세 이상 대부분의 노인은 평소 질병을 앓고 있었으며, 여성이 남성보다 더 많이 만성질환을 앓

고 있었다. 이는 여성노인의 평균수명이 남성노인보다 높기 때문으로 여겨진다. 남성은 순환기계 질환을, 여성은 근골격계 유병률이 가장 높은 것을 알 수 있으나 여성도 심혈관계 질환이 두 번째로 많아 전체적으로는 심혈관계 질환이 가장 많았다.

StatisticsKorea(2011)의 노인 주요사망원인이 암, 뇌혈관질환, 심장질환, 당뇨병 순으로 나타나 본 연구 결과와도 유사한 경향을 보였다. 이는 평소 앓고 있는 질환이 사망에 직접적인 원인이 된다는 것을 뒷받침한다. 또한 우리나라 노인의 대부분이 유병장수시대를 살고 있다는 것이 증명된다.

### 3. 식이요법의 인식과 실천 현황

대상자 본인의 질병치료를 위한 식이요법 필요성과 실천현황을 조사하고, 연령대별로 분석한 결과를 Table 3과 Table 4에 나타내었다.

식이요법의 필요성에 대해 ‘그렇다’가 68.9%로 높게 나타났다. 그러나 식이요법의 실천여부를 묻는 질문에는 ‘신경 쓰지 않는다’가 46.3%로 가장 높게 나타났으며,

Table 2. Health status of the respondents

Variable	Category	Gender		Total	$\chi^2$ value
		Female	Male		
Existence of Diseases and Types of Disease <sup>1)</sup>	applicable	145(85.3)	83(73.5)	228(80.6)	6.08*
	Non-applicable	25(14.7)	30(26.5)	55(19.4)	
Types of Disease <sup>2)</sup>	Cardio-Vascular Disease(Hypertension, Hyperlipidemia, Arteriosclerosis, Heart Disease)	79(33.2)	50(21.0)	129(54.2)	
	Muscular Skeletal Disease(Osteoporosis, Arthritis, Slipped Disk)	87(36.6)	18( 7.6)	105(44.1)	
	Endocrine Disease(Diabetes, Thyroid)	56(23.5)	21( 8.8)	77(32.4)	
	Gastrointestinal Disease(Stomach Ulcer/Enteritis)	26(10.9)	17(7.1)	43(18.1)	
	Respiratory Disease(Asthma, Pneumonia)	18( 7.6)	9( 3.8)	27(11.3)	
	Neurological Disease(Stroke, Parkinsonism)	14( 5.9)	9( 3.8)	23( 9.7)	
	Urogenital Disease(Prostatitis, Cystitis, Urinary Incontinence, Vaginitis)	4( 1.7)	18( 7.6)	22(9.2)	
	Mental Disease(Dementia, Depression)	9( 3.8)	5( 2.1)	14( 5.9)	
	Immune Disease(Allergy, Atopy)	5( 2.1)	9( 3.8)	14( 5.9)	
	renal disease(Edema, Nephritis)	8(3.4)	4(1.7)	12(5.0)	
	Others	7( 2.9)	5( 2.1)	12( 5.0)	
	Liver Disease(Hepatitis, Hepatocirrhosis)	3( 1.3)	8( 3.4)	11( 4.6)	
	Dermatic Disease(Athlete's foot, Eczema)	3( 1.3)	6( 2.5)	9( 3.8)	
All kinds of Cancer	1( 0.4)	1( 0.4)	2( 0.8)		

\*p<0.05

<sup>1)</sup>Each variable was divided in to 3 categories as follows: Low: less than M-(S.D./2), Moderate: M-(S.D./2)~ M+(S.D./2), High: over M+(S.D./2)

<sup>2)</sup>multiple response analysis

‘잘 실천하지 못한다’가 23.0%, ‘매일하지는 못하지만 실천하는 날이 더 많다’가 19.8%, ‘꼭 실천하고 있다’가 11.0%순으로 나타났다. 이런 결과로 미루어 볼 때 식이요법의 필요성은 인지하고 있으나 실제 실천은 못하고 있는 것으로 나타났다.

연령별로 보면 식이요법이 ‘필요하지 않다’는 의견이 80세 이상 11.6%로 65~69세 4.9%보다 높게 나타났다(p<0.05). 질병치료를 위한 식이요법의 실천여부는 ‘신경 쓰지 않는다’가 80세 이상에서 16.6%로 65~69세 7.8%보다 높게 나타났다(p<0.01). 이는 1대 1 질의응답 결과 나이가 증가할수록 삶을 포기하고, 식이요법보다 약물에 대한 신뢰가 더 강하고, 체력적인 한계로 직접 조리가 어렵기 때문이라고 하였다. 그러므로 심리적 지지를 위한 상담과 스스로 조리가 불가능 환자를 위한 질환별 적절한 영양교육 및 급식관리가 필요하다.

4. 약선죽에 대한 인식

약선죽 인지도 및 조리리사를 조사한 결과를 Table 5에, 이를 바탕으로 연령별로 분석한 결과를 Table 6에 나타내었다. 실제 설문조사에서는 약선죽에 대한 용어에 관해서는 곡물에 한약재를 첨가하여 끓인 죽을 예로 설명하였다.

약선죽에 대한 인지정도를 묻는 질문에 ‘전혀 모른다’ 59.4%, ‘들어봤는데 잘 모르겠다’ 24.4%, ‘잘 알고 있다’ 16.2%로 응답하여 대전지역 노인들은 약선죽에 대한 인식이 매우 낮음을 알 수 있었다. Shin WS 등(2013)의 연구에서는 일부 성인들은 약선을 반드시 한약재를 이용하는 음식으로 이해하고 있다고 하였다. 따라서 대중들이 쉽게 이해할 수 있도록 약선죽의 용어정의 및 개념을 정립하여 표준화 한다면 향후 약선죽 개발 시 홍보 및 인지도 제고를 위한 중요한 자료 및 정보제공이 될 것으로 사료된다. 성별로 보면 ‘잘 알고 있다’와 ‘매우 잘 알고 있다’는 여자가 17%, 남자가 15%로 여성이 남성보다 약선죽에 대한 인식도가 높은 것으로 나타났지만 유의적인 차이는 없었다. 충북지역 학교 급식 영양사를 대상으로 실시된 Lee BR와 Min SH(2009)의 연구에서는 약선에 대한 인지 정도는 75.9%가 ‘그저 그렇다’, 15.4%가 ‘잘 모른다’고 응답하여 약선에 대하여 들어보기는 했지만 잘 알고 있지 않은 것으로 나타나 본 연구결과와 유사하다. 이는 기존의 잘 알려진 약선으로 삼계탕은 잘 알고 있었으나, 약선이라는 용어가 친숙하지 않은 것으로 보여진다. 하지만 Sim KH(2011)의 연구는 현재 음식을 배우고 있거나 음식관련 일을 하는 사람들을 대상으로 한 약선 음식에 대한 인지도가 76.0%로 높게 나타나 조리과 직접

Table 3. Practice of Diet by Gender

Variable	Category	Gender		Total	χ <sup>2</sup> value
		Female	Male		
Necessity of Diet	Yes	128(75.3)	67(59.3)	195(68.9)	8.11**
	No	42(24.7)	46(40.7)	88(31.1)	
	Do not care	68(40.0)	63(55.8)	131(46.3)	
Use of Diet	On a diet for only a few days	44(25.9)	21(18.6)	65(23.0)	7.37
	On a diet not every day, but most times	39(22.9)	17(15.0)	56(19.8)	
	Always on a diet	19(11.2)	12(10.6)	31(11.0)	

\*\*p<0.01

Table 4. Practice of Diet by Age

Variable	Category	age				Total	χ <sup>2</sup> value
		65~69	70~79	80~89	90 over		
Necessity of Diet	Yes	43(15.2)	110(38.9)	40(14.1)	2(0.7)	195(68.9)	9.63*
	No	14(4.9)	41(14.5)	29(10.2)	4(1.4)	88(31.1)	
	Do not care	22(7.8)	62(21.9)	42(14.8)	5(1.8)	131(46.3)	
Use of Diet	On a diet for only a few days	10(3.5)	44(15.5)	11(3.9)	0( 0.0)	65(23.0)	29.05**
	On a diet not every day, but most times	22(7.8)	25(8.8)	9(3.2)	0( 0.0)	56(19.8)	
	Always on a diet	3( 1.1)	20(7.1)	7(2.5)	1(0.4)	31(11.0)	

\*p<0.05, \*\*p<0.01

적인 일에 종사하는 사람들은 약선음식에 대한 인지도가 높다는 것을 알 수 있었다. 그러므로 약선음식에 대한 유익한 관련정보와 자료들을 수집하여 일반 대중들에게 제공하는 홍보와 교육이 필요하다.

‘질병치료를 효과가 있는 약선죽이 있다면 드시겠습니까?’라는 질문에 여성이 84.1%, 남성이 85.0%로 전체적으로 보면 84.5%가 ‘예’라고 응답하여 대부분 노인들은 질병치료를 목적으로 약선죽에 대하여 대단히 긍정적인 반응을 보였다. 노년기 양생 전문서적 Lee CW와 An SW(2000)의 『養老奉親書』, Cho JD(2003)의 『老老恒言』에 기록된 약선죽은 약재(藥材)와 식재(食材)를 배합한 것으로 영양공급은 물론 소화·흡수가 쉽고, 면역력을 증가시켜 질병을 예방하고 치료하는데 매우 효과적인 것으로 알려져 있다. 약선은 한약재 및 식품 소재의 약리 작용과 기능적인 성분을 음식에 응용한 것으로 주요 작용은 강한 살균 및 항균 작용, 혈압과 혈당치를 조절하여 질병을 예방할 수 있다고 하였다. 또한 장부의 기능이 떨어져서 생기는 노화방지 작용, 허한 것을 음식으로 보해줌으로써 병을 치료한다고 하였다. 특히 만성병에 의한 체질 허약자는 약물 치료와 함께 음식에 의한 보(補)법은 병을 치료

하는 중요한 관건이 된다고 하였다(Cho YS 등 2006). Lee MH와 Lee WS(2008)의 연구에서는 한방약죽이라 하여 일반죽에 한약재를 포함한 것으로 노인성질환을 가진 환자의 기혈 순환을 촉진시키고, 원기를 회복하는데 매우 효과적이며 치료의 개념까지 포함한다고 하였다.

연령별 약선죽에 대한 인식 정도는 80세 이상에서 ‘전혀 모른다’는 비율이 가장 높았고, ‘알고있다’는 65~69세에서 높은 비율을 보였으나 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 그러므로 연령이 높아짐에 따라 약선죽에 대한 인지도는 낮으나 큰 차이는 없음을 알 수 있었다. Cho YS(2005)의 연구에 따르면 약선죽에 대한 인지도는 40~50대 사회적인 활동이 왕성하고, 교육수준이 높을수록 인지도가 높다고 하였다.

‘질병치료를 효과가 있는 약선죽이 있다면 드시겠습니까?’라는 질문에 65~69세가 98.2%가 ‘예’라고 대답한 반면 70~79세 84.1%, 80~89세 75.4%, 90세 이상 66.7%로 연령이 높아질수록 ‘예’라는 응답이 감소하였다( $p<0.01$ ). 이는 식이요법 인식도와 실천현황과 같은 결과로 연령이 증가할수록 식이요법에 대한 관심도가 떨어지는 것을 알 수 있었다.

Table 5. Cognition and Intent to Intake Medicated *Juk* by Gender

Variable	Category	Gender		Total	$\chi^2$ value	N(%)
		Female	Male			
Cognition of Medicated <i>Juk</i>	Do not know at all	96(56.5)	72(63.7)	168(59.4)	1.92	
	Have heard about medicine porridge but do not know it well	45(26.5)	24(21.2)	69(24.4)		
	Know about it well	16( 9.4)	11( 9.7)	27( 9.5)		
	Know about it very well	13( 7.6)	6( 5.3)	19( 6.7)		
Would you like to have a medicated <i>juk</i> if there is an efficacy of curing for disease?	Yes	143(84.1)	96(85.0)	239(84.5)	0.03	
	No	27(15.9)	17(15.0)	44(15.5)		

Table 6. Cognition of Medicated *Juk* by Age

Variable	Category	age				Total	$\chi^2$ value	N(%)
		65~69	70~79	80~89	90 over			
Cognition of Medicated <i>Juk</i>	Do not know at all	24(42.1)	91(60.3)	48(69.6)	5(83.3)	168(59.4)	14.91	
	Have heard about medicine porridge but do not know it well	22(38.6)	34(22.5)	13(18.8)	0( 0.0)	69(24.4)		
	Know about it well	7(12.3)	15( 9.9)	5( 7.2)	0( 0.0)	27( 9.5)		
	Know about it very well	4( 7.0)	11( 7.3)	3( 4.3)	1(16.7)	19( 6.7)		
Would you like to have a medicated <i>juk</i> if there is an efficacy of curing for disease?	Yes	56(98.2)	127(84.1)	52(75.4)	4(66.7)	239(84.5)	14.06**	
	No	1(1.8)	24(15.9)	17(24.6)	2(33.3)	44(15.5)		

\*\*  $p<0.01$

5. 약선죽 메뉴 개발 시 희망하는 약선죽 및 조리 의사

약선죽 메뉴 개발 시 희망하는 약선죽 및 조리 의사를 Table 7에, 이를 연령대별로 분석한 결과를 Table 8에 나타내었다.

‘어떤 약선죽이 개발되기 원하십니까?’라는 질문에 62.6%가 ‘질병예방 및 치료에 도움이 되는 죽’이 가장 많았고, 그 다음으로는 ‘소화흡수가 잘 되는 죽’ 12.8%, ‘영양이 풍부한 죽’ 12.5%, ‘기호성을 만족시키는 죽’ 12.1% 순으로 나타났다. 그러므로 약선죽 개발 시 질병예방 및 치료에 바탕을 두고, 영양과 기호성을 만족시키는 죽의 개발이 필요하다고 사료된다.

약선죽에 대한 조리 의사를 물어본 결과 62.5%가 ‘하고 싶다’와 ‘꼭 하고 싶다’고 응답한 반면에 ‘하고 싶지 않다’와 ‘전혀 하고 싶지 않다’가 37.5%로 나타나 많은 노인이 본인 건강을 위해 약선죽을 직접 조리할 의사가 있는 것으로 나타났다. 그러면 왜 직접 약선죽을 조리하고 싶은가?라는 질문에 68.8%가 ‘일반죽 보다는 질병치료에 효과가 있을 것 같아서’였고, ‘영양이 우수할 것 같아서’ 18.2%, ‘시중에 판매가 되지 않기 때문에’ 8.5%순으로 나타났다. 또한 약선죽을 조리하고 싶지 않다면 가장 큰 이유는 ‘조리방법을 몰라서’가 29.0%, ‘조리할 체력이 안 되서’ 28.0%, ‘경제적인 부담’과 ‘정보를 얻지 못

해서’가 각각 20.6%로 나타났다.

연령대별로 분석해 보면 ‘어떤 약선죽이 개발되기 원하십니까?’라는 질문에는 질병예방 및 치료에 도움이 되는 죽이 가장 높았다. 이는 연령별로 유의적인 차이가 없어 약선죽에 대한 기대는 질병예방과 치료에 있음을 알 수 있다. 또한 연령별 약선죽 조리 의사는 65~69세에서 ‘하고 싶다’와 ‘꼭 하고 싶다’가 가장 높게 나타났으며, ‘하고 싶지 않다’는 80세 이상에서 가장 높게 나타났다(p<0.05).

약선죽을 조리하고 싶은 이유는 연령별로 유의적인 차이가 없이 ‘일반죽보다 질병치료에 효과가 있을 것 같아서’의 비율이 가장 높았다. Lim MK와 Kim MR(2012)의 연구에 의하면 대구·경북지역 성인들은 건강에 대한 관심도가 상인 경우 ‘약선 재료를 구매하여 조리한 경험이 있다’라는 응답이 높게 나타났다. 약선죽을 조리하고 싶지 않다면 가장 큰 이유는 65~69세는 정보를 얻지 못해서가 가장 많았고, 70대는 조리방법을 몰라서, 80세 이상은 조리할 체력이 안 되서가 가장 높게 나타났지만 유의적인 차이는 없었다.

결과적으로 노인은 약선죽 조리 의사는 있으나 정보 부족과 체력적 한계 때문에 직접 조리가 어렵다는 것을 알 수 있었다. 또한 경제적인 부담도 있으므로 약선죽 개발 시 경제적인 비용부담은 줄이고, 조리가 편리한 죽을 개

Table 7. Demands for New Medicated *Juk* and Intent to Cook by Gender

Variable	Category	Gender		Total	$\chi^2$ value
		Female	Male		
Demands for New Medicated <i>Juk</i>	Helpful in Preventing and Curing for Disease	109(64.9)	67(59.3)	176(62.6)	5.42
	Easy to Digest	21(12.5)	15(13.3)	36(12.8)	
	Nutritious	15( 8.9)	20(17.7)	35(12.5)	
	Satisfying one's taste	23(13.7)	11( 9.7)	34(12.1)	
Intent to Cook Medicated <i>Juk</i>	Do not want to cook the <i>juk</i> at all	11 (6.5)	5( 4.4)	16(5.7)	0.70
	Do not want to cook the <i>juk</i>	54(31.8)	36(31.9)	90(31.8)	
	Want to cook the <i>juk</i>	80(47.1)	53(46.9)	133(47.0)	
Reasons for Not Wanting to Cook Medicated <i>Juk</i>	Definitely want to cook the <i>juk</i>	25(14.7)	19(16.8)	44(15.5)	8.61
	Expensive	19(28.8)	3( 7.3)	22(20.6)	
	Do not know How-to	15(22.7)	16(39.0)	31(29.0)	
	Lack of information	12(18.2)	10(24.4)	22(20.6)	
	No time	1( 1.5)	1( 2.4)	2( 1.9)	
Reasons for Preferring to Cook Medicated <i>Juk</i>	Lack of strength to cook	19(28.8)	11(26.8)	30(28.0)	1.76
	Higher Efficacy in Curing for Disease	75(72.1)	46(63.9)	121(68.8)	
	Excellency in Nutrition Supply	16(15.4)	16(22.2)	32(18.2)	
	Unavailability of the Porridge in Market	8( 7.7)	7( 9.7)	15(8.5)	
	Favorable Taste	5( 4.8)	3( 4.2)	8(4.5)	

Table 8. Demands for New Medicated *Juk* and Intent to Cook by Age

Variable	Category	age				Total	$\chi^2$ value
		65~69	70~79	80~89	90 over		
Demands for New Medicated <i>Juk</i>	Helpful in Preventing and Curing for Disease	39(68.4)	93(62.0)	41(60.3)	3(50.0)	176(62.6)	6.30
	Easy to Digest	6(10.5)	20(13.3)	10(14.7)	0( 0.0)	36(12.8)	
	Nutritious	7(12.3)	20(13.3)	6( 8.8)	2(33.3)	35(12.5)	
	Sastisfying one's taste	5( 8.8)	17(11.3)	11(16.2)	1(16.7)	34(12.1)	
Intent to Cook Medicated <i>Juk</i>	Do not want to cook the <i>juk</i> at all	0( 0.0)	10(6.6)	6( 8.7)	0( 0.0)	16(5.7)	16.58
	Do not want to cook the <i>juk</i>	16(28.1)	41(27.2)	30(43.5)	3(50.0)	90(31.8)	
	Want to cook the porridge	29(50.9)	77(51.0)	26(37.7)	1(16.7)	133(47.0)	
	Definitely want to cook the <i>juk</i>	12(21.1)	23(15.2)	7(10.1)	2(33.3)	44(15.5)	
Reasons for Not Wanting to Cook Medicated <i>Juk</i>	Expensive	4(25.0)	9(17.3)	9(25.0)	0( 0.0)	22(20.6)	17.50
	Do not know How-to	3(18.8)	17(32.7)	11(30.6)	0( 0.0)	31(29.0)	
	Lack of information	6(37.5)	12(23.1)	4(11.1)	0( 0.0)	22(20.6)	
	No time	1( 6.3)	1( 1.9)	0(0.0)	0( 0.0)	2( 1.9)	
Reasons for Preferring to Cook Medicated <i>Juk</i>	Lack of strength to cook	2(12.5)	13(25.0)	12(33.3)	3(100.0)	30(28.0)	9.87
	Higher Efficacy in Curing for Disease	27(65.9)	64(64.6)	28(84.8)	2( 66.7)	121(68.8)	
	Excellency in Nutrition Supply	6(14.6)	23(23.2)	2( 6.1)	1( 33.3)	32(18.2)	
	Unavailability of the <i>Juk</i> in Market	6(14.6)	8( 8.1)	1( 3.0)	0( 0.0)	15( 8.5)	
	Favorable Taste	2( 4.9)	4( 4.0)	2( 6.1)	0( 0.0)	8( 4.5)	

발하고, 노인들을 위한 적정한 정보제공 수단이 필요하다고 사료된다.

6. 실제 약선죽 조리 시 장애요인

약선죽 조리에서 노인들은 신체적 노화로 인하여 인지력이 저하되고 감각기관의 기능도 떨어져 조리하는 것이 원활하지 못한 경우와 경제적인 부담도 하나의 장애 요인이 될 것이다. 그러므로 약선죽 조리 시 예상되는 장애요인에 대하여 조사하였다. 그 결과는 Table 9에서 살펴볼 수 있으며, 연령대별로 분석한 결과로는 Table 10에서 살펴볼 수가 있다.

가장 큰 장애요인으로는 ‘조리기술’이 39.9%, 그 다음으로 ‘재료의 구입’ 29.7%, ‘재료의 단가’ 23.0%순이었다.

이는 Lim MK와 Kim MR(2012)의 연구에서 살펴보면 약선 대중화를 위해 중요한 요인 중에서 약선 재료의 저렴화, 약선재료를 쉽게 구할 수 있는 유통망의 확대, 약선에 대한 홍보 등이 있었고, 약선 가격이 비싸다고 인식되고 있어 약선의 대중화를 위해서는 가격을 낮출 필요가 있다고 하였다.

본 연구에서도 노인들은 약선죽에 대한 조리의사는 높았으나 조리 기술이나 방법, 재료의 단가, 한약재 구입 등의 어려움이 있는 것으로 조사되었다. 그러므로 노인들을 위하여 조리방법 및 단가, 재료구입방법 등의 정보를 제공하고, 표준 레시피를 개발하여 지속적인 조리교육이 필요하다고 사료된다.

연령대별로 약선죽 조리 시 장애요인에 대하여 유의적

Table 9. Obstacle Factors in Cooking Medicated *Juk* by Gender

Variable	Category	Gender		Total	$\chi^2$ value
		Female	Male		
Obstacle Factors in Cooking Medicated <i>Juk</i>	Purchase of Ingredient	52(30.6)	32(28.3)	84(29.7)	3.08
	Price of Ingredient	40(23.5)	25(22.1)	65(23.0)	
	Technique	63(37.1)	50(44.2)	113(39.9)	
	Cooking Facilities	9( 5.3)	5( 4.4)	14( 4.9)	
	Cooking Time	6( 3.5)	1( 0.9)	7( 2.5)	

Table 10. Obstacle Factors in Cooking Medicated *Juk* by Age

Variable	Category	age				Total	$\chi^2$ value
		65~69	70~79	80~89	90 over		
Obstacle Factors in Cooking Medicated <i>Juk</i>	Purchase of Ingredient	16(28.1)	41(27.2)	25(36.2)	2(33.3)	84(29.7)	7.74
	Price of Ingredient	14(24.6)	31(20.5)	18(26.1)	2(33.3)	65(23.0)	
	Technique	23(40.4)	64(42.4)	24(34.8)	2(33.3)	113(39.9)	
	Cooking Facilities	3 (5.3)	9( 6.0)	2( 2.9)	0( 0.0)	14( 4.9)	
	Cooking Time	1( 1.8)	6( 4.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	7( 2.5)	

인 차이는 나타나지 않았고, 조리기술, 재료의 구입, 재료의 단가 순으로 나타났다.

#### IV. 요약 및 결론

노인 대부분은 연령이 높아질수록 치아, 위의 건강상태가 좋지 않기 때문에 소화흡수가 쉽고, 질병의 치료에 도움이 되는 약선죽 섭취가 효과적이라고 판단된다. 따라서 본 연구는 대전지역에 거주하고 있는 65세 이상의 노인들을 대상으로 약선죽에 대한 인지 및 조리 의사를 조사하여 약선죽 개발 시 기초자료로 활용하고자 한다. 결론은 다음과 같다.

대상자 노인 80.6%가 질병을 앓고 있었고, 여성이 남성보다 유병률이 높았으며 그 질병의 종류는 심혈관계 질환이 54.2%로 가장 많았다. 질병 치료를 위해 식이요법이 필요하다고 인식하고 있었으나 실제 식이요법의 실천은 못하는 것으로 나타났다. 또한 80세 이상에서 식이요법이 필요하다는 의견과 실천이 모두 낮은 것으로 나타났다.

약선죽에 대한 인지정도는 대부분 잘 알지 못하였다. 이는 일상생활에서 약선음식을 접하고 있음에도 불구하고, ‘약선’이라는 용어에 익숙하지 않고 대중에게 보편화되지 않았기 때문이라고 사료된다.

‘질병치료를 위해 약선죽이 있다면 드시겠습니까?’라는 질문에 84.5%가 ‘예’라고 응답하여 약선죽에 대한 긍정적인 반응을 보였다. 노인들은 약선죽의 메뉴개발 시 질병예방 및 치료에 도움이 되는 죽 개발을 가장 선호하였고, 약선죽에 대한 조리 의사는 대부분 ‘하고싶다’는 의견이 높게 나타났다. 약선죽 조리 의사가 강한 연령은 65~69세에서 가장 높고 80세 이상에서 가장 낮게 나타났다. 이는 연령이 높아짐에 따라 체력적인 한계가 직접조리의 장애요인으로 나타났다.

약선죽을 조리하고 싶은 이유는 ‘일반죽보다 질병치료를 효과가 있을 것 같아서’, ‘영양이 우수할 것 같아서’, ‘시중에 판매가 되지 않기 때문에’ 등의 순이었다. 약선죽을 조리하고 싶지 않은 이유는 65~69세는 정보를 얻지 못해서가 가장 많았고, 70대는 조리방법을 몰라서, 80세

이상은 조리할 체력이 안 되서가 가장 높게 나타났다. 약선죽을 조리한다면 가장 걱정되는 것은 조리기술, 재료의 구입, 재료의 단가 순으로 나타났다.

이상의 결과로 볼 때 노인들은 약선죽에 대한 인지는 부족하나 건강 및 질병 치료를 위해서라면 약선죽 섭취를 원하고 조리 의사도 있다는 것을 알 수 있었다. 하지만 노인 대부분은 약선죽에 대한 정보가 부족하고, 재료의 단가가 비싸다고 인식하여 쉽게 접근하지 못하고 있는 상황이다. 따라서 약선죽의 약선의 용어 정의 및 개념 정립이 우선되어야 할 것으로 사료된다. 또한 약선죽의 대중화를 위해서는 약선죽 레시피 개발과 아울러 재료의 구입, 단가 등의 정보 제공이 필요하다. 더 나아가 반조리 및 완제품 등 편리성을 갖춘 약선죽 개발도 이루어져야 할 것이다.

#### References

- Cho JD. 2003. No-no-hang-eon. hanseongbook. Seoul, Korea. pp 15-287
- Cho YS. 2005. The study on the customer's and cook's perception of Han-Bang Menu. Master's Thesis Kyunggi University, Suwon. pp 48-50
- Cho YS, Youn SK, Kim MH. 2006. The Customer's Perception of Herbal Items and Food Items Used in Medicinal Cuisine. J East Asian Soc Diet Life 16(1):77-84
- Kim JE, Ji MS. 2013. Studies of the gruel as medicated diet for the regimenyangsang of the elderly -In Yang-lo-bong-chin-seo(養老奉親書)- J Orient Med Clas 26(1):99-129
- Kim YH. 2003. The Study of Health Functional Food and Yaksun-Juk. Collection of dissertations of Yeonsung University. pp 471-488
- Lee BR, Min SH. 2009. A Survey on the perception of Yaksun (Medicated Diet) among school foodservice dietitians in the chungbuk area. J East Asian Soc Diet Life 19(6):882-890
- Lee CW, An SW. 2000. Geriatrics years ago to fix people's food.. donginbook. Seoul, Korea. pp 6-132
- Lee MH, Lee WS. 2008. A Study of Traditional Herbal Soups for Prevention and Rehabilitation for the Age-related Disease. The Journal of Busan women's University. pp 429-490



- Lim MK, Kim MR. 2012. Utilization status and awareness of adults regarding yaksun in Daegu and Gyeongbuk region. *J East Asian Soc Diet Life* 22(2): 208-218
- Shin WS, Lee SY, Park SJ. 2013. Perception of Yaksun in the Seoul, Gyeonggi, and Chungbuk Areas. *J Korean Soc Diet Culture* 28(4): 339-347
- Sim KH. 2011. A Survey on the recognition and satisfaction of Korean herbal Foods according to dietary behavior in lifestyle. *Korean J Culinary Res* 17(4):39-58
- Statistics Korea. National Statistics Database for Standard Reference, A Household Projections. Available from: [http://kosis.kr/statisticsList/statisticsList\\_01List.jsp?vwcd=MT\\_ZTITLE&parmTabId=M\\_01\\_01#SubCont](http://kosis.kr/statisticsList/statisticsList_01List.jsp?vwcd=MT_ZTITLE&parmTabId=M_01_01#SubCont). Accessed July 25, 2011
- Statistics Korea. National Statistics Database for Standard Reference, The Cause of Death. Available from: [http://kosis.kr/statisticsList/statisticsList\\_01List.jsp?vwcd=MT\\_ZTITLE&parmTabId=M\\_01\\_01#SubCont](http://kosis.kr/statisticsList/statisticsList_01List.jsp?vwcd=MT_ZTITLE&parmTabId=M_01_01#SubCont). Accessed July 25, 2011

Received on Jan.2, 2014/ Revised on Apr.9, 2014/ Accepted on Apr. 10, 2014