

## 약선 식당에서 사용하는 한약재에 대한 조사연구

전소정<sup>1)</sup> · 김민지<sup>2)</sup> · 김창희<sup>2)</sup> · 권영규<sup>2)</sup> · 이상재<sup>2)\*</sup>

<sup>1)</sup> 부산대학교 한의학전문대학원 한의학과

<sup>2)</sup> 부산대학교 한의학전문대학원 양생기능의학부

## A Survey of Herbs Used in Yaksun Restaurants

Sojeong Jeon<sup>1)</sup>, Minji Kim<sup>2)</sup>, Changhee Kim<sup>2)</sup>, Youngkyu Kwon<sup>2)</sup> & Sangjae Lee<sup>2)\*</sup>

<sup>1)</sup> Department of Korean Medicine, School of Korean Medicine, Pusan National University

<sup>2)</sup> Department of Longevity and Biofunctional Medicine, School of Korean Medicine, Pusan National University

### Abstract

**Objective :** This study is a survey research that investigates the kinds of medicinal herbs actually used in Yaksun(medicinal food) restaurants, the frequency and the way of using herbs in Yaksun. Through this study, we assumed that it will be used basis data on further Korean Yaksun research.

**Method :** We conducted survey targeting for 26 Yaksun restaurants and Temple food restaurants serving Yaksun cuisine(medicinal food) menu from July 2012 to January 2013. The questionnaire was composed of several parts including the kinds of medicinal herbs that was used in Yaksun, medicinal food types that use a lot of medicinal herbs, medicinal herbs criteria used in the selection of medicinal food, and education experience learning Yaksun cuisine.

**Results :** Only 11 restaurants answered the questionnaire among the targeting restaurants of survey objects. The number of Herbs was investigated in each restaurant was maximum 65 kinds and minimum 7 kinds (average 32 kinds). All restaurants used *Angelicae Gigantis Radix* in their restaurant. And *Nelumbinis Semen*, *Zingiberis Rhizoma*, *Glycyrrhizae Radix*, *Acanthopanax Cortex*, and *Gardeniae Fructus* are well used medicinal herbs in Yaksun. Types of medicinal food using a lot of herbs were rices · porridges · rice cakes, both vegetables · salads and stews · soups. Almost chefs or restaurant's representatives learned cooking medicinal food at temples, food research centers, university attached institutions, and cooking schools.

**Conclusion :** Medicinal herbs used in Yaksun restaurants are familiar with Korean and easily available. These herbs has better efficacy, taste, scent, color in comparison of the others. For the development of Korean Yaksun, further research of divers parts in Yaksun materials should be conducted.

---

**Key words :** Yaksun(藥膳), Temple Food(寺刹飮食), medicinal food, medicinal cuisine, Korean Medicine(韓醫學)

---

---

• 접수 : 2014년 7월 21일    • 수정접수 : 2014년 8월 20일    • 채택 : 2014년 8월 26일

\*교신저자 : 이상재, 626-770 경상남도 양산시 물금읍 범어리 부산대학교 한의학전문대학원

전화 : 051-510-8472, 팩스 : 051-510-8437, 전자우편 : prehan@pusan.ac.kr

## I. 서론

음식은 배고픔의 생리적 욕구를 충족시키는 것에서 맛과 기능을 중시하는 방향으로 변화되어 왔다. 근래에는 음식으로 건강을 증진하고 질병을 예방하고자 하는 분위기가 형성되면서 안전한 먹거리와 기능성 식품에 대한 관심도 많아졌다. 그 결과 유기농산물과 건강기능성식품 시장이 성장하여 2000년 이후 국내 유기농산물 생산이 매년 40~50% 성장하고 있으며<sup>1)</sup>, 2012년 기준 국내 건강기능식품 총 생산액은 1조 4,091억원에 이른다<sup>2)</sup>.

건강 추구나 웰빙의 일환으로 건강식과 식사요법에 대한 관심이 늘어나고 있는데 최근 주목받고 있는 것이 약선(藥膳)이다. 약선에 대한 인식과 관심이 높아지면서 약선 식당들이 생겨나고 병원치료식, 단체급식 영역에서도 약선이 활용되고 있다<sup>3)</sup>.

약선을 한마디로 정의한다면 ‘한약재와 같은 기능성 식재료를 활용해 만든 건강음식’이라고 할 수 있을 것이다. 약선에 대한 기존의 정의를 살펴보면 안<sup>4)</sup>은 한의학의 음양오행(陰陽五行)과 사기오미(四氣五味) 이론을 바탕으로 한약재와 식품을 배합하여 건강증진, 질병예방을 목적으로 하는 음식요법이라고 하였고, 안 등<sup>5)</sup>은 한약재와 식품의 성질과 오미의 역할에 따라 합리적으로 배합하고 조리한 것이라고 정의하였다. 약과 음식의 근원이 같다는 약식동원(藥食同原)의 전통에 식재료에 대한 한의학적 설명이 더해지면서 건강증진, 질병예방과 치료를 위한 음식이 약선으로 통용되고 있는 듯하다.

최근에는 약선에 대한 연구도 활발하게 진행되고 있다. 약선의 의미와 역사적 고찰에 대한 연구<sup>6,7)</sup>는 물론이고, 약선에 대한 인식조사<sup>8-10)</sup>, 새로운 약선 메뉴와 치료식 개발<sup>11,12)</sup>과 약선의 효과에 대한 연구<sup>13-15)</sup> 등 다양하다.

약선에서 한약재가 중요한 비중을 차지함에도 불구하고 실제 약선에 사용되는 한약재에 대한 연구는 거의 이루어지지 않았다. 이에 본 연구에서는 약선 식당에서 실제로 사용하는 한약재 종류와 빈도를 조사하고 이들 한약재의 본초학적 특징을 분석하여 약선에 사용되는 한약재의 특성에 대한 기초적인 자료를 제시하고자 하였다.

## II. 대상 및 방법

### 1. 대상 및 조사방법

조사대상은 약선을 전문으로 하는 식당으로 정하였다. 또한 최근 건강음식으로 각광받고 있는 사찰요리를 약선의 범주로 보아 사찰음식 전문점도 조사대상에 포함시켰다<sup>16)</sup>. 식당의 위치 및 연락처 정보를 얻기 위해 국내 인터넷 사이트 ‘네이버’와 ‘다음’을 검색도구로 활용하였다. ‘약선’, ‘약선 음식’, ‘약선 요리’, ‘사찰 음식’을 검색어로 입력하거나 ‘부산 약선 음식’과 같이 지역명을 함께 검색어로 입력하여 검색된 약선 식당 중 홈페이지, 블로그 등에서 ‘약선한정식’, ‘사찰음식 전문점’, ‘약선요리 전문점’이라고 소개하는 식당을 찾고, 홈페이지와 블로그 등을 이용해 메뉴정보를 확인한 후 약선 메뉴를 제공하는 26곳을 대상으로 선정하였다. 조사 방법은 직접 방문하거나 전화와 팩스를 이용하여 식당의 대표나 조리책임자에게 설문에 응해줄 것을 요청하였다. 조사는 2012년 7월부터 2013년 1월까지 진행하였고, 요청에 응한 곳은 11곳이었다.

### 2. 설문지 구성

설문지는 약선 식당에서 사용하는 한약재의 종류, 한약재를 다용하여 만드는 약선의 종류, 약선에 사용하는 한약재를 선정하는 기준, 한약재를 선택할 때 효능을 얼마나 중요하게 고려하는지, 약선에 대한 교육을 받은 경험에 대한 질문으로 구성하였다. 약선 식당에서 사용하는 한약재 종류는 117개의 식약공용 한약재<sup>17)</sup>를 목록으로 작성하여 사용하는 것에 체크하도록 하였으며 사용하는 한약재의 종류가 얼마나 다양한지 가늠하기 위해 연 1회 이상 사용하는 한약재를 조사하였다. 한약재를 다용하여 만드는 약선의 종류는 조리형태에 따라 국, 국·탕, 김치·젓갈, 나물·샐러드, 면·만두, 밥·죽·떡, 볶음, 빵·과자, 전·부침, 조림·찌개·전골, 찜, 튀김 12가지 종류를 제시하여 한약재를 많이 사용하는 3가지 조리형태를 설문지에 표시하도록 하였다. 약선에 사용하는 한약재의 선정 기준은 한약재의 기능

성, 접근성, 희소성, 기호적 측면에서 효능이 뛰어난 한약재, 구하기 쉬운 한약재, 귀한 한약재, 맛과 향이 뛰어난 한약재 항목으로 구성하여 선택하게 하였다. 약선에 사용하는 한약재를 선택할 때 효능을 얼마나 중요하게 고려하는지에 대한 문항은 ‘매우 중요’, ‘중요’, ‘보통’, ‘중요하지 않음’, ‘필요 없음’으로 구성하여 하나를 선택하도록 하였다. 약선 교육 경험에 관한 문항은 대학교육기관, 요리학원, 사찰, 요리연구회, 없음으로 구분하여 중복답변을 허용하여 조사하였다.

### III. 결과

#### 1. 약선 식당에서 사용하는 한약재 수

조사대상 약선 식당에서는 117종의 식약공용 한약재

중 96종류의 한약재를 사용하는 것으로 조사되었다 (Table 1). 각각의 약선 식당에서 연중 1회라도 사용하는 한약재 수는 적게는 7가지에서 많게는 65가지였으며, 평균 32가지로 나타났다(Table 2).

#### 2. 사용하는 한약재의 종류와 빈도

조사대상의 약선 식당에서 사용하는 한약재의 종류를 빈도별로 정리하면 Table 3과 같다. 당귀는 모든 조사 대상 약선 식당에서 사용하는 것으로 나타났으며 건강, 연잎, 연자육, 감초, 오가피, 치자도 거의 모든 식당에서 사용한다고 응답하였다. 이외에 구기자, 구절초, 박하, 오미자, 육계, 포공영, 국화, 길경, 복분자, 상심자, 해동피, 견지황·생지황, 천마도 절반 이상의 약선 식당에서 사용하는 한약재로 나타났다.

Table 1. Herbs Used in Yaksun Restaurants

갈근, 갈화, 감초, 건강, 견지황·생지황, 검인, 계지, 고향강, 고본, 고수열매, 곡기생, 구기자, 구절초, 국화, 금앵자, 금은화, 길경, 내복자, 노근, 노회, 녹각, 녹용, 단삼, 당귀, 당삼, 대계, 독활, 두충, 매괴화, 맥문동, 모근, 박하, 백수오, 백출, 백합, 복령, 복분자, 복신, 비파엽, 사삼, 사상자, 사인, 사프란, 산사, 산수유, 산약, 산조인, 상백피, 상심자, 상지, 석창포, 소자, 속단, 숙지황, 어성초, 연자육, 오가피, 오미자, 옥미수, 용담초, 용안육, 우슬, 원지, 육계, 육두구, 은행엽, 익모초, 익지, 인동 등, 인진호, 자소엽, 작약, 정향, 제니, 죽력, 지각, 지골피, 진피, 창출, 천궁, 천마, 천문동, 측백엽, 치자, 침향, 토사자, 팔각회향, 포공영, 하고초, 하수오, 하엽, 해동피, 황금, 황기, 회향
---

† 결과에 제시한 한약재명은 전국한외과대학에서 공통교재<sup>18)</sup>로 사용되는 본초학 교과서의 명칭으로 통일하였다.

Table 2. The Number of Herbs Used in Yaksun Restaurants

약선 식당	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
한약재수	65	64	56	29	29	26	24	20	17	16	7

Table 3. The Kinds of Herbs by Frequency Use in Yaksun Restaurants

빈도	종류	한약재
11	1	당귀
10	3	건강, 연잎, 연자육
9	3	감초, 오가피, 치자
8	6	구기자, 구절초, 박하, 오미자, 육계, 포공영
7	5	국화, 길경, 복분자, 상심자, 해동피
6	3	견지황·생지황, 천마
5	9	갈근, 맥문동, 산수유, 상지, 자소엽, 정향, 진피, 하수오, 황기
4	9	곡기생, 두충, 백수오, 복령, 사삼, 산약, 옥미수, 우슬, 인동 등
3	17	계지, 고수열매, 노회, 녹각, 녹용, 당삼, 백작약, 백출, 사프란, 산사, 석창포, 소자, 어성초, 용안육, 익모초, 천궁, 측백엽
2	18	검실, 금앵자, 내복자, 노근, 독활, 사상자, 산조인, 상백피, 숙지황, 백합, 비파엽, 인동, 인진호, 제니, 죽력, 지골피, 창출, 황금
1	22	갈화, 고향강, 고본, 단삼, 대계, 매괴화, 백모근, 복신, 사인, 소회향, 속단, 용담초, 원지, 육두구, 은행엽, 익지인, 지각, 천문동, 침향, 토사자, 팔각회향, 하고초

### 3. 사용 한약재의 효능별 분류

약선 식당에서 사용하는 한약재를 본초서의 효능 분류에 따라 정리하면 Table 4와 같다. 보익약류가 한약재의 종류와 사용빈도 모두에서 가장 많았고, 치자, 포공영, 지황 등이 포함된 청열약류, 연자육, 오미자, 복분자, 산수유 등이 포함된 수습약류, 박하, 국화, 자소

엽, 갈근 등이 포함된 해표약류 순으로 나타났다.

### 4. 한약재를 다용하는 음식종류

한약재를 많이 사용하는 약선의 종류는 밥·죽·떡류가 가장 많았고, 나물·샐러드류와 조림·찌개·전골류, 국·탕류 순으로 나타났다(Fig 1).

Table 4. Classification of Herbs Used in Yaksun Restaurants by Efficacy and Frequency Use

효능(사용빈도 합계)	한약재(사용빈도)
보익약(94)	감초(9), 구기자(8), 녹각(3), 녹용(3), 당귀(11), 당삼(3), 두충(4), 맥문동(5), 백출(3), 산약(4), 속단(1), 익지인(1), 백수오(4), 백작약(3), 백합(2), 사상자(2), 사삼(4), 상삼자(7), 숙지황(2), 용안육(3), 천문동(1), 토사자(1), 하수오(5), 황기(5)
청열약(40)	건지황·생지황(6), 금은화(2), 노근(2), 어성초(3), 용담초(1), 인동등(4), 지골피(2), 치자(9), 포공영(8), 하고초(1), 황금(2)
수습약(35)	검실(2), 금앵자(2), 복분자(7), 산수유(5), 연자육(10), 오미자(8), 육두구(1)
해표약(30)	갈근(5), 갈화(1), 계지(3), 고본(1), 국화(7), 박하(8), 자소엽(5)
거풍습약(27)	곡기생(4), 독활(2), 상지(5), 오가피(9), 해동피(7)
온리약(25)	건강(10), 고량강(1), 소회향(1), 육계(8), 정향(5)
화담지해평천약(16)	길경(7), 상백피(2), 소자(3), 비파엽(2), 죽력(2)
이수삼습약(11)	복령(4), 복신(1), 옥미수(4), 인진호(2)
활혈거어약(11)	단삼(1), 우슬(4), 익모초(3), 천궁(3)
이기약(8)	매괴화(1), 지각(1), 진피(5), 침향(1)
평간약(6)	천마(6)
소식약(5)	내복자(2), 산사(3)
지혈약(5)	대계(1), 백모근(1), 측백엽(3)
개규약(3)	석창포(3)
방황화습약(3)	사인(1), 창출(2)
사하약(3)	노회(3)
안신약(3)	산조인(2), 월지(1)
효능 미분류 약재(28)	고수열매(3), 구절초(8), 사프란(3), 연잎(10), 은행엽(1), 제니(2), 팔각회향(1)

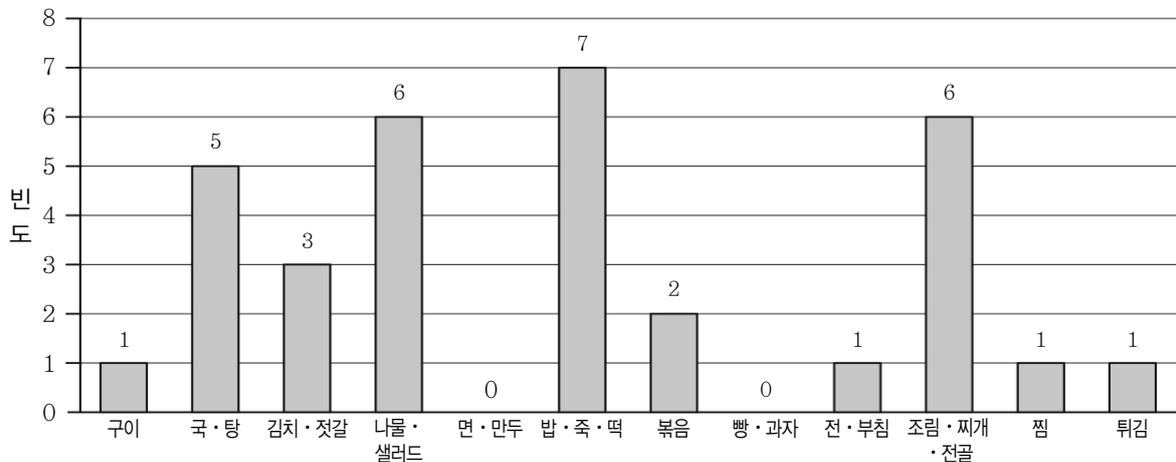


Fig 1. Major Food Type That Used Herbs in Yaksun Restaurants

### 5. 한약재 선정 기준과 효능의 중요도

약선 식당에서 한약재를 선정하는 기준으로는 ‘효능이 뛰어난 한약재’를 선택한다고 답한 곳이 6곳, ‘맛과 향이 뛰어난 한약재’를 선택한다고 답한 곳은 4곳으로 조사되었다. 약선 메뉴에 사용하는 한약재 효능의 중요성을 묻는 질문에서는 효능이 ‘매우 중요’라고 답한 곳이 6곳, ‘중요’라고 답한 곳이 5곳이었다. 이 두 문항의 결과로 조사대상 약선 식당에서 약선에 한약재를 사용할 때 효능이 가장 중요한 선택 기준인 것을 알 수 있었다.

### 6. 약선 교육 경험

설문조사에 응답한 약선 식당의 대표나 조리책임자는 약선과 관련한 교육을 ‘사찰’과 ‘요리연구회’에서 받았다고 각각 5회로 답하였고, ‘대학교육기관’, ‘요리학원’에서 각각 4회, 2회 받았다고 응답하였다. 특별히 교육을 받지 않고 개인 연구를 통해 약선 지식을 습득하였다고 답한 곳도 1곳 있었다(Fig 2).

## IV. 고찰

약선은 단순히 한약재가 들어간 음식에서부터 고전 문헌에 수록된 식치(食治) 음식, 변증시치나 체질에 따라 새롭게 조합된 음식처방에 이르기까지 그 범위가 넓고, 약선에 대한 정도도 전문가마다 다양하여 공통적으로 사용되는 것이 없는 실정이다. 그럼에도 약선에 대한 대중의 인식은 높은 편이어서 약선 식당 이용자들은 약선을 영양가가 풍부하고, 성인병 예방, 장수, 체력증

진, 질병예방 및 치료에 도움이 되는 음식으로 인식하는 것으로 나타났다<sup>19,20</sup>. 일반인들 사이에서도 약선이 몸에 좋은 음식이라는 인식은 높아지고 있다. 약선에 대한 관심으로 약선 관련 서적 출판이 늘고 있고, 대학의 사회교육원이나 요리학원, 문화센터 등에서 약선 강좌가 개설되고 있으며, 약선 연구소나 약선 전문 교육기관도 생겨나고 있는 추세다.

중국과 일본에서도 약선에 대한 관심이 높다. 중국은 1980년대에 국가중의약관리국 주도로 약선을 중의연구범위에 공식적으로 포함시키면서<sup>21</sup> ‘중의약선학’이 중의약의 중요 분야로 정립되어 중의약 교육기관 내에 학과도 개설되어 체계적으로 교육되고 있다<sup>22</sup>. 최근에는 중의치미병(中醫治未病)표준화 사업의 일환으로 ‘약선 기술표준’ 마련에 힘쓰고 있다<sup>23</sup>. 일본도 중국의 약선 개념이 도입되어 약선 관련 교육기관이 생겨나고 있으며 자국의 식문화와 결합된 일본약선 개발이 관심을 끌고 있다. 우리나라도 우리 고유의 ‘한국약선’에 대한 개념을 정리할 필요가 있다. 그런 의미에서 고전 문헌속의 약선이나 현대의 약선 관련 교재에 나오는 다분히 이론적인 약선 외에 현재 약선 전문 식당에서 만들어지고 있는 약선에 대한 연구도 필요할 것이다. 이에 본 연구에서는 학문적인 분야나 이론이 아닌 실생활과 밀접한 외식업 분야의 조사를 통해 약선 식당에서 실제로 사용하는 약선 재료인 한약재를 조사하여 분석하였다. 그러나 조사대상이 약선 식당만이 아니라 사찰음식 전문점 4곳과 약선과 사찰음식 메뉴를 동시에 제공하는 식당 1곳을 포함하기 때문에 약선 식당을 대표한다고는 볼 수 없고, 인터넷을 통해 검색된 일부 약선 식당 및 사찰음식 전문점을 조사하였기 때문에 대표성에 한계를 가진다.

조사대상 약선 식당에서 사용하는 한약재는 주위에

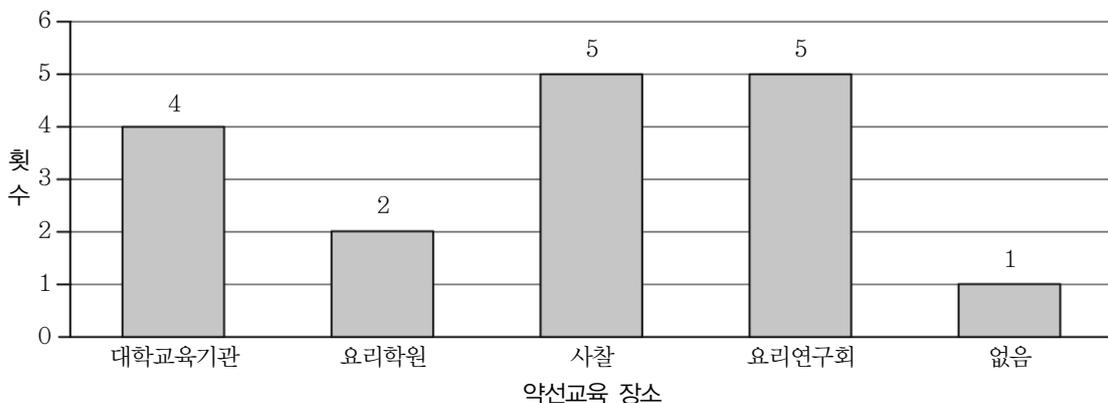


Fig 2. Educational Experience of Yaksun

서 구하기 쉽고 식품용도로도 쓰이는 친숙한 것들이 많았다. 선행연구<sup>20,24)</sup>에서 많은 사람들이 알고 있고, 친숙하다고 여기는 오가피, 황기, 구기자, 계피, 감초, 당귀, 국화, 치자, 지황, 하수오, 오미자, 복분자 등과 같은 재료들이 약선 식당에서도 사용 빈도가 높았다. 특히 당귀는 조사대상 모든 약선 식당에서 사용하는 것으로 나타났는데 이는 최근의 쌈 채소 열풍과 함께 당귀 잎이 주목받는 이유와 연관되어 보인다<sup>25)</sup>. 약재로는 일당귀나 토당귀의 뿌리를 사용하지만 약선 재료로는 일당귀의 잎이 주로 샐러드, 장아찌, 쌈 채소의 재료로 많이 쓰이고 있다. 당귀는 특유의 향 때문에 한약의 이미지를 연상시키는 약재로 알려져 있어서 약선 식당에서 다양하게 활용되고 있음을 알 수 있다. 연잎과 연자육의 사용빈도가 높은 것은 우리나라의 대표적인 약선이라고 할 만큼 친숙해진 연잎밥 때문이다. 연잎밥은 찹쌀과 각종 잡곡과 견과류, 연자육 등을 연잎에 싼 다음 스팀에 찌서 만든다<sup>26)</sup>. 연잎이나 연자육과 함께 건강에 좋은 재료들이 들어간 약선으로 사랑 받으면서 거의 모든 약선 식당이나 사찰음식 전문점에는 연잎밥이 메뉴로 올라 있다. 치자는 특유의 노란 색깔 때문에 예로부터 염색 재료로 쓰였는데 최근에는 밥을 짓거나 떡과 전을 만들 때 색을 내는 용도로도 많이 사용되면서 사용 빈도가 높다. 오가피, 감초, 구기자, 육계, 해동피, 황기, 하수오 등은 육수를 만드는 재료로 활용도가 높은 재료들이다.

약선에 사용되는 한약재를 부위별로 살펴보면 뿌리나 줄기껍질, 가지와 같은 목질부의 사용빈도가 높음을 알 수 있다. 이는 열매나 잎에 비해 뿌리류 한약재의 비중이 높기 때문일 것이다. 그러나 활용도의 측면에서 살펴보면 약선에 열매나 잎이 다양한 형태로 활용되는데 비해 뿌리는 상대적으로 활용도가 떨어진다. 끓여서 육수로 활용하는 경우가 대부분이고 더한다면 술이나 차 재료로 사용되는 것이 전부다. 약선 재료의 발골이라는 측면에서 한약재의 잎에 대한 관심이 필요해 보인다. 앞서 당귀의 예에서 보았듯이 약용으로 쓰이는 당귀 뿌리 대신에 당귀 잎을 약선에 이용함으로써 활용도가 높아 졌다. 실제로 민간에서는 예전부터 오가피잎(오가피순), 뽕잎, 해동피잎(엄나무순), 방풍잎, 백출잎 등이 식재료로 쓰이기도 했었다. 이런 한약재의 잎이나 순을 활용한 밥, 죽, 샐러드, 쌈 채소, 나물, 찌개, 떡, 전 등과 같은 형태의 약선을 시도해 볼 수 있을 것이다.

약선 식당에서 사용하는 한약재는 평균 32종으로 조

사되었는데 식당에서 사용되는 실제 한약재는 본 연구에서 조사된 32종보다 더 많을 것으로 예상된다. 본 연구에서 설문조사한 한약재 목록은 2007년 식약공용 한약재 관리 방안 회의에서 선정한 식약공용 한약재 187개 품목 중에서 117종의 식약공용 한약재를 선정하였다. 한약재보다 식품용도로 사용 빈도가 높은 갱미(뽕쌀), 건율(밤), 고추, 꿀, 석류, 호도 등 44개 품목을 포함한 70개 품목을 배제시켰기 때문이다<sup>17)</sup>. 보다 실제적이고 정확한 결과를 위해서 후속 연구에서는 사용 한약재 조사 목록에 식품용도로 사용빈도가 높은 44개의 품목 중 한약재로써도 사용빈도가 높은 인삼, 대추, 의이인 등의 한약재를 선택적으로 포함시킬 필요가 있다.

약선 식당에서 사용하는 한약재를 본초서에 기재된 효능별로 분류하여 분석해 보니 보익약, 청열약, 수삼약 순이었다. 당귀, 감초, 구기자, 상삼자 같은 보익약류 한약재의 사용빈도가 가장 높게 나타난 것은 약선의 효과로 보신(補身)이나 건강증진을 목표로 하는 경우가 많기 때문일 것이다. 실제로 보익약에 속하는 재료들 중에는 약으로 뿐만 아니라 식품용도로 사용되는 것들이 많다. 고미(苦味)가 많은 청열약류와 산미(酸味)가 많은 수삼약류가 많이 쓰이는 것도 특징적이다. 특히 오미자, 복분자, 산수유와 같이 신맛이 강한 수삼약류 한약재는 다양한 형태의 약선에 활용되고 있었다. 본 연구에서는 약선 식당에서 사용한 식약공용 한약재 종류를 본초서의 효능별로 분류한 결과만 제시하였는데 후속 연구에서는 약선 식당에서 한약재를 사용할 때 효능, 맛, 색, 가격, 희소성 등 어떤 이유로 한약재를 사용하는지 각 한약재별로 사용목적은 조사해 보는 것도 약선에 사용되는 한약재 연구의 기초자료로 유용할 것으로 생각된다.

한약재를 사용한 주요 약선 음식의 형태는 당귀쌈밥, 하수오죽, 연자육떡 같은 밥·죽·떡류의 형태가 가장 많았다. 밥과 죽의 조리형태는 소화와 흡수에 용이하고, 재료를 변화시키는 것만으로 다양하게 조리가 가능하므로 밥·죽·떡 형태의 약선이 많이 이용된다<sup>27)28)29)</sup>. 다음으로 많은 형태는 나물·샐러드류였다. 방풍나물, 도라지나물, 더덕나물과 같은 나물류와 샐러드 재료나 소스에 활용하는 경우가 많았다. 나물·샐러드류에 한약재 사용빈도가 높은 것은 한약재 자체를 그대로 이용할 수 있고, 한약재 고유의 맛과 향을 쉽게 살릴 수 있기 때문인 것으로 보인다. 또한 조림·찌개·전골과 국·탕류도 많이 사용되는 음식 종류로 조사되었다. 전

통적으로 약선의 육수를 만드는 재료로 한약재가 많이 활용되는 것과 연관 있어 보인다<sup>20)</sup>.

약선 식당에서 한약재를 선정하는 기준을 조사한 결과 효능이 뛰어난 한약재를 선택한다는 곳과 맛과 향이 뛰어난 한약재를 선택한다는 곳이 비슷하게 나타났다. 효능을 얼마나 중요하게 고려하는가에 대한 설문조사 항목에 대해서는 모든 약선 식당이 한약재의 효능을 '중요' 이상으로 생각하는 것으로 조사되었다. 이러한 결과를 반영하듯 약선 식당들은 약선과 한약재의 효능을 식당 내에 설명문을 부착하거나 종업원들의 설명을 통해 약선 식당 이용자들에게 전달하고 있었다.

질병을 예방하거나 치료하는 효과가 있는 한약재가 들어가서 몸에 좋은 음식이 약선이고, 이론적으로 음양 오행, 사기오미와 같은 한의학이론으로 약선을 설명하지만 약선도 결국에는 입으로 먹는 음식이기 때문에 맛이 중요한 요소일 것이다. 최근 약선 식당 이용자들을 대상으로 한 연구에서도 색, 냄새, 향, 씹는 맛 등과 같은 약선의 맛에 대한 요인이 약선 식당 이용자들의 애호도에 영향을 미친다는 연구결과도 보고되었다<sup>30)</sup>. 특히나 약선 식당의 성패에 콘셉트보다는 맛이 중요하다는 인식이 퍼지면서 최근에는 약선의 맛이 강조되고 있는 것도 사실이다. 그런 측면에서 약선의 재료가 되는 한약재의 맛, 향, 색 등에 대한 연구도 병행되어야 할 것이다.

## V. 결 론

약선은 사기오미(四氣五味)와 체질 같은 한의학적 이론을 바탕으로 식재료와 한약재의 기능 및 특성을 파악하고 적용한 건강증진과 질병예방 및 치료를 목적으로 하는 음식이다. 약선 분야에서 어떤 한약재를 사용하고, 어떻게 이용하는지 알아보기 위해 본 연구에서는 약선 식당 11곳에서 쓰이는 한약재를 조사하고 분석하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

1. 약선 식당에서는 117종의 식약공용 한약재 중 많게는 65종, 적게는 7종, 평균적으로는 32종을 사용하였다.
2. 약선에서 많이 사용되는 한약재는 당귀, 건강, 연잎, 연자육, 감초, 오가피, 치자 등이다. 약선 식당에서 사용하는 한약재를 분석한 결과 보익약류, 청열약류, 수습약류 순으로 사용빈도가 높게 나타났다.

3. 약선에 사용하는 한약재를 선택할 때는 효능과 맛·향을 중요하게 고려하는 것으로 나타났다. 약선에 사용하는 한약재의 효능의 중요성에 대해서는 모든 식당이 중요하게 생각하고 있었다.

4. 약선 식당의 대표나 조리책임자는 대부분 대학교육기관, 요리학원, 사찰 등에서 약선교육을 받은 것으로 나타났다.

약선 식당에서 사용하는 한약재는 친숙하면서도 약선 재료로서 맛, 향, 색깔이 특징적인 것들이 많았다. 약선 재료로 사용되는 한약재의 특성을 이해하고 다양한 약선 연구를 통해 한약재의 활용도를 높이고, 앞으로 새로운 약선 재료를 발굴할 필요가 있을 것이다.

## 감사의 글

본 연구는 2011학년도 부산대학교 교내학술연구비(신임교수연구정착금)에 의한 연구임

## 참고문헌

1. 김선업, 이해진. 유기농 시장의 소비자 특성 연구. 산업경제연구. 2013;26(3):1247-1270.
2. 식품의약품안전처 영양안전정책과. 12년 건강기능식품 생산실적 분석결과 발표. 충북:식품의약품안전처. 2013:1.
3. 고성희, 이경연. 단체급식을 위한 콩국의 곱창 첨가에 따른 품질평가. 한국식품조리과학회지. 2013;29(6):841-846.
4. 안문생. 안문생 약선기. 1판. 서울:한국약선교육개발원. 2003:18.
5. 안상영, 이민호, 표보영, 하정용, 안상우. 식치의 개념 정립 및 적용 이론의 이해. 한국한의학연구원 논문집. 2008;14(2):27-33.
6. 박성혜. 식약동원에 입각한 약선식의 이해와 활용. 동의생리병리학회지. 2005;19(6):1520-1527.
7. 최만순. 약선의 역사. 한맛한얼. 2010;3(3):258-272.
8. 심기현. 식생활 라이프스타일에 따른 한국 약선음식 인지도 및 만족도 조사. 한국조리학회지. 2011;17(4):39-58.
9. 조영신, 윤수경, 김명희. 한약재 및 약선 식재료의 인지도에 관한 연구. 동아시아식생활학회지. 2006:

- 16(1):77-84.
10. 최성웅, 진양호. 외식소비자의 건강지향 메뉴가 LOHAS와 약선 음식 및 고객만족에 미치는 영향. 한국조리학회지. 2010;16(2):96-109.
  11. 임현정, 김윤영, 정재우, 조여원. 뇌졸중 환자에서 한방치료식의 인지도 및 요구도 조사와 문헌고찰을 통한 한방 치료식단 개발. 대한영양사협회 학술지. 2008;14(1):36-50.
  12. 복혜자, 이귀주, 송주은. 약선음식 개발을 위한 전통 식품재료와 한의학이론의 적용방향에 관한 연구. 동아시아식생활학회지. 2005;15(3):346-356.
  13. 박성혜. 약선 장수차가 고지혈증 성인 여성의 혈청 지질 수준과 산화적 스트레스에 미치는 영향. 동의생리병리학회지. 2006;20(5):1180-1186.
  14. 박성혜, 송유진, 한중현, 박성진. 한약자원을 이용한 약선차 조성물이 전북 일부지역에 거주하는 여대생의 혈액 성상에 미친 영향. 동아시아식생활학회지. 2006;16(2):136-144.
  15. 김운주, 조화은, 박성혜. 관상동맥 질환의 예방을 위한 약선차의 식품영양학적 구성 및 안전성 평가. 동의생리병리학회지. 2007;21(1):219-225.
  16. 남희정, 이성동, 김영순. 전통 사찰음식과 약선(일상식을 중심으로). 보건과학논집. 2005;31(2):17-27.
  17. 권기태. 식약공용 한약재의 관리 방안에 관한 연구. 대한본초학회지. 2012;27(2):25-29.
  18. 전국한외과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 2판. 서울:영림사. 2011:10-18.
  19. 이용대, 이연정. 약선 요리에 관한 식행동, 인식 및 기호도 조사 연구. 한국외식산업학회지. 2009;5(2):35-51.
  20. 이상미, 황대옥. 외식산업에서 약선음식의 인지도, 한국콘텐츠학회논문지. 2006;6(11):65-73.
  21. 오재근, 윤태형, 김윤신, 박해모. 한의학과 중의학 담당행정조직의 기능과 역할 비교 연구. 대한한의학회지. 2008;29(4):13-29.
  22. 박건태, 김도완. 약선을 이용한 건강 기능식 개발에 관한 연구. 한국조리학회지. 2003;9(4):191-202.
  23. 국가중의약관리국(国家中医药管理局中). 《중의약 표준화중장기발전계획강요(中医药标准化中长期发展规划纲要)(2011-2020)》 2012 Nov 16 [cited Jul 31, 2014]. Available from: <http://www.satcm.gov.cn/e/action/ShowInfo.php?classid=40&id=16912>
  24. 이보람, 민성희. 충북 지역 학교 급식 영양사들의 약선에 대한 인식조사. 동아시아 식생활학회지. 2009;19(6):882-890.
  25. 김명선, 오운재. 당귀에 대한 기호도 및 이용 실태 조사. 동아시아식생활학회지. 2009;19(5):783-790.
  26. 박서란. 매일 먹는 건강한 한식 밥상. 1판. 서울:웅진리빙하우스. 2013:141.
  27. 의방유취 식치편에 수록된 죽의 약선 식료학적 연구. 김은민. 명지대학교. 식품양생학과. 2011.
  28. 김정은, 장우심, 지명순. 약선죽 메뉴개발을 위한 인식조사(대전지역 노인을 중심으로). 한국식품조리과학회지. 2014;30(2):219-227.
  29. 오준호. 16세기 조선 의서 『이석간경험방』에 나타난 전통지식 분석 : 죽과 밥을 이용한 식치 처방을 중심으로. 대한예방한의학회지. 2013;17(1):125-135.
  30. 정진우, 박봉규. 약선 요리의 맛과 조리방법이 고객 애호도에 미치는 영향. 동아시아식생활학회지. 2005;15(3):357-365.