

노인 食餌養生을 위한 藥膳粥에 관한 연구 - 『養老奉親書』를 중심으로 -

대전대학교 식품영양학과¹ · 영동대학교 호텔외식조리학과²
김정은¹ · 지명순² *

Studies of the Gruel as Medicated Diet for the RegimenYangSaeng of the Elderly - In *Yang-lo-bong-chin-seo*(養老奉親書) -

Kim Jung-eun¹ · Ji Myoung-soon² *

¹Dept. of Food Nutrition, Daejeon university

²Dept. of Hotel Food Service & Culinary Arts Youngdong university

Objective : Most disease of the aged comprise chronic illness, hence the diet is important. Yet, the study on diet methodology for the remedy of the aged folks' aliments is scarce. The diet for the aged must be easy to digest—in regard to the physiological features of the aged, delightfully chewable, while meeting the expectation and guaranteeing nutrition-supply and remedial efficacy.

Material and Method : This study is designed to accomplish following things with the *Yang-lo-bong-chin-seo*, a text on maintaining and upbringing the health for the aged: (1) classify the food recorded in the text in terms of cooking methods, (2) then sort the main ingredients in remedial herbal rice porridge(Yak-sun-jook) in food material science manner, (3) evaluate the cooking methods of the porridge for each and various symptoms, and (4) assess the features of each ingredient of the porridge, the value of it both in oriental medicine's and nutrition's scope.

Results : 1) Among 64 main dishes recorded in *Yang-lo-bong-chin-seo*, rice porridge composes the majority, which is 64%. Stew and soup account for 60% of side dishes. 2) In 15 food cures, 43 remedial herbal rice porridges(Yak-sun-jook) were recorded. 3) Yak-sun-jook utilizes most chinese herbs as its food material. 4) Yak-sun-jook is made more with vegetable ingredients than animal ingredients and consist highly of chinese herbs. 5) Main ingredients in the porridges are effective in disease cure in addition to sufficient, well-balanced nutrition. 6) Cooking method of the porridge is grinding chinese herbs into powder or boiling them for a long time.

Conclusion: All forementioned steps build the informational foundation — for this purpose the information be utilized — for making possible the development and the devising of pragmatic and feasible Remedial herbal rice porridge(Yak-sun-jook).

Key words : *Yang-lo-bong-chin-seo*(養老奉親書), Gruel as Medicated Diet, Oriental Medicine, Nutritional and Functional Value Analysis, Regimen of the Elderly, Realization

I. 緒 論

전 세계적으로 인구의 고령화가 급속하게 진행되고 있다. 우리나라도 전체 인구 중 65세 이상 노인 인구 비율이 2011년도에 11.4%를 넘어섰고, 2026년에는 20%를 넘어 초고령사회로 진입할 것으로 예상되고 있다¹⁾. 노인의 주요 사망원인은 암, 뇌혈관질환, 심장질환, 당뇨병 순으로 만성질환이 주를 이루고, 알츠하이머병도 계속 증가하고 있는 추세이다²⁾. 이러한 질환은 장기적 식이요법이 매우 중요하다. 하지만 노인을 위한 食餌養生에 관한 연구는 미흡한 형편으로 어느 세대보다도 노인건강식 개발이 필요한 시점이다.

노인 대부분은 관절, 안구, 치아, 위의 건강상태가 좋지 못하다. 나이가 증가 할수록 치아가 부실해지고, 소화·흡수 기능이 저하되며³⁾, 자국이 강한 음식을 섭취하기가 어려워진다. 그러므로 음식선택에 폭이 좁아져 영양불균형이 초래되기 쉽다.

粥은 예로부터 별미식, 보양식뿐만 아니라 환자식으로 가장 많이 이용 되어왔다. 노인의 신체적인 특징을 고려할 때 粥을 이용한 食餌養生이 적합하다고 판단된다. 일반적으로 죽은 쌀이나 보리 등의

곡물에 물을 넣고 오래 끓이거나 여기에 육류, 어패류, 채소 등을 첨가한 것이다⁴⁾. 그러나 藥膳粥은 곡물을 끓인 죽에 약재를 첨가한 것으로 영양공급은 물론 소화·흡수가 쉽고, 면역력을 증가시켜 질병을 예방하고 치료하는데 효과적이다⁵⁾. 長安道の 『粥經』에 의하면 “매일 아침 일찍 일어나서 죽 한 그릇을 마시게 되면 暢胃氣, 生津液한다”고 하였다.

하지만 藥膳粥에 대한 정보가 부족하고 복잡한 조리방법으로 실용화되지 못하고 있는 실정이다. 이에 실용 가능한 藥膳粥을 선별하고 조리법을 단순화한 메뉴개발이 필요하다. 또한 병증에 따른 치료죽, 계절 식재료를 이용한 藥膳粥의 정보제공이 이루어져야 한다.

본 연구자는 藥膳粥 개발에 앞서 문헌고찰이 선행되어야 한다고 판단, 『養老奉親書』⁶⁾를 중심으로 연구를 진행하였다. 『養老奉親書』는 1085년 송나라 陳直에 의해 저술된 종합노인 전문서적으로 노인 질병치료를 위한 다양한 食餌養生 방법이 기록되어있다.

따라서 『養老奉親書』에 기록된 음식을 유형별로 분류해보고, 藥膳粥에 사용된 주재료를 식품학적으로 분류하였으며, 노인의 병증에 따라 藥膳粥을 분

* 교신저자: 지명순, 충북 영동군 영동읍 대학로 310 영동대학교 호텔외식조리학과

Tel : 043-740-1501. E-mail : jms568@yd.ac.kr

접수일(2012년 11월 27일), 게재확정일(2013년 2월 21일)

- 1) 통계청 홈페이지.[online][cited 2012 July 25]. Available from: URL: www.kostat.go.kr통계청 「장래 인구 추계」 2011.
- 2) 통계청 홈페이지.[online][cited 2012 July 25]. Available from: URL: www.kostat.go.kr통계청 「사망 원인」 2011.
- 3) 장석철, 실버세대 Wellness 향상을 위한 죽에 관한 연구. 단국대학교 대학원 석사학위 논문. 2010. p. iii.

4) 윤서석, 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p. 25.

5) 이명혜, 이우숙. 노인성 질환의 예방과 재활치유에 효과적인 한방죽 개발에 관한 연구, 부산여자대학논문집 제 29집. 2008. pp. 430.

6) 노인 전문 서적인 『養老奉親書』는 송나라 元豐 8년인 서기 1085년에 제작되었다. 이는 上籍, 下籍의 두 편으로 구성되어 있다. 상적 16편에서는 음식과 약물을 이용한 음식방울, 하적 13편에서는 노인의 음식거처와 기거성격과 정서를 비롯, 사계절에 순응하여 생활하는 방법·노인양생에 대한 처방 등을 소개하고 있어 예방과 치료를 겸한 노인 종합 건강서적이라 할 수 있다.

류하였다. 또한 藥膳粥의 주재료에 대한 韓醫學·營
 養學적 평가와, 병증별 藥膳粥의 조리방법을 살펴
 보았다.

II. 本 論

1) 『養老奉親書』에 기록된 음식의 유형 별 분류

『養老奉親書』에 기록된 음식을 유형별로 분류

<표 1> 음식유형별 분류

대분류	중분류	세분류
주식류	죽(43종)	藥粥, 馬齒實, 烏鷄肝粥, 蒼耳粥, 梔子仁粥, 鷄頭實粥, 蔓青粥, 蓮實粥, 竹葉粥, 鹿腎粥, 烏鷄膏粥, 鯉魚腦髓粥, 豬腎粥, 雌鷄粥, 鹿腎粥, 雀兒粥, 羊肉粥, 石莖水煮粥, 羊脊骨粥, 粟米粥, 薤白粥, 麩末粥, 椒麵粥, 鯽魚粥, 黍米粥, 麻子粥, 郁李仁粥, 桃仁粥, 甘蔗粥, 麻子粥, 豬腎粥, 紫蘇粥, 蘇粥, 麻子粥, 桂心粥, 椒麵粥, 桃仁粥, 紫蘇粥, 葦撥粥, 蒼耳粥, 桑耳粥, 葛根粥, 荊芥粥
	미음(11종)	車前子飲, 枸杞飲, 青梁米飲, 蘆根飲, 桑白皮飲, 漿水飲, 白米飲, 茱萸飲, 杏仁飲, 麻子飲
	만두(2종)	黃雌鷄餛飩, 餛飩
	수제비(8종)	油麵餛飩, 鷄子餛飩, 羊血, 赤石脂脂餛飩, 榆皮索餅, 黃雌鷄餛飩, 椒麩餛飩, 牛蒡餛飩
부식류	국(19종)	羊肝羹, 補肝豬肝羹, 磁石豬腎羹, 羊腎菴容羹, 羊肉索餅, 藿菜羹, 黃雌鷄羹, 冬瓜羹, 鹿頭, 野鷄臠, 鯉魚臠, 獐肉羹, 烏鷄羹, 葵菜羹方, 野豬肉羹, 鮎魚, 猫狸羹, 鰻魚臠, 蒼耳汁羹
	탕(16종)	牛乳方, 法制豬肚方, 枸杞煎方, 法煮羊頭方, 煎豬肪方, 豬肚方, 馬齒菜方, 青豆湯方, 牛乳方, 赤豆方, 大豆方, 白煮鯉魚方, 水牛皮方, 小麥湯方, 葡萄漿方, 烏鷄臠方
	찌개(1종)	鯽魚熟膾
	수육(2종)	豬肚, 水牛肉
	조림(10종)	豬肝煎, 棗煎, 薑糖煎, 桃仁煎, 錫煎, 蘇煎, 地黃飲, 酥蜜煎, 蘇蜜煎, 蒜煎
	절임(1종)	熊肉腌
	구이(4종)	虎肉炙, 黃雌鷄炙, 燠梨, 鴛鴦法炙
	숙회(5종)	鯽魚熟膾, 豬脂, 豬腎生, 白羊頭, 烏驢頭
	생회(1종)	鯉魚膾
	포(1종)	豬肚生
떡류	떡(5종)	暖腰壯陽道餅, 骨汁煮餅, 鷄子索餅, 麩末索餅子, 蘇煎餅子
음청류	음청(11종)	生薑湯, 甘草湯, 大麥湯, 青豆湯, 郁李仁陰, 蜜漿, 薑橘湯, 薑橘皮湯, 蒼耳茶, 槐茶, 甘草豆
주류	술(9종)	豬頭酒, 豆心酒, 桂心酒, 乾薑酒, 大豆酒, 補腎地黃, 雁脂酒, 巨勝酒, 駝脂酒
기타 (5종)		牛乳, 生粟, 鹽湯, 鴈鴿散, 炙熊肉

<표 2> 藥膳粥의 주재료 분류

	대분류	소분류	식재료
식물성 (14종)	곡류(5종)	-	좁쌀, 멥쌀, 누룩(밀), 생동쌀(靑梁米) ⁸⁾ , 기장쌀
	두류	-	
	서류(1종)	-	
	채소류(4종)	근채류	인삼, 순무
		엽경채류	대나무, 엽교(락교)
	버섯류(1종)	-	상이버섯
	과일류	-	.
	해조류	-	.
	종실류	-	.
	향신료(3종)	-	산초, 계피, 산초
동물성 (11종)	육류(9종)	식육류	오계간, 녹신, 돼지콩팥, 암탉, 녹신, 참새, 양, 양척골
	어류(2종)	-	잉어, 붕어
	난류	-	.
기타	유지류(1종)	-	오계고(검은닭의 기름)
	약재(24종)	-	종유석, 인삼, 감초, 건지황, 황기, 두충나무, 육종용, 맥문동, 산약(마), 석곡, 쇠비름 열매, 도꼬마리씨(창이자), 치자씨, 가시연밥씨, 순무씨(만청자), 연꽃의 씨(연실), 석영, 삼씨(마자인), 앵도나무씨(옥리인), 복숭아씨(도인), 차조기씨, 필발, 칩뿌리, 형개
	기타 식물류	-	사탕수수

한 결과는 <표 1>에 나타났다. 본 연구에서 음식분류는 한국의 전통향통음식(농촌진흥청)의 한국음식에 대한 분류 기준⁷⁾을 참고 하였다. 대분류, 중분류는 음식유형별로 하였고, 세분류는 음식명으로 분류하였다. 대분류를 주식류, 부식류, 떡류, 음청류, 주류 5항목, 중분류를 죽, 미음, 만두, 수제비, 국, 탕

등 17항목을 기준으로 하였다. 주식류의 종류로는 죽, 미음, 만두, 수제비가 있고, 부식류의 종류로는 국과 탕, 조림, 구이, 숙회 등이 있었다. 그 외 떡류, 음청류, 주류로 분류된다.

음식의 유형별 분류를 더 자세히 살펴보면, 주식류

7) 농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소, 상용음식. 과학. 교문사. 2008. pp. 9-11.

8) 생동쌀은 靑梁米를 말한다. 『東醫寶鑑』에서는 상 약재로 사용하는 곡식으로粟의 일종으로 쌀알은 퍼렇고 흰 기장쌀이나 누런 기장쌀보다 잘다. 『本草綱目』에 의하면 청량미는 다른 곡식에 비하여 비장과 위를 아

〈표 3〉 食治病症별 藥膳粥의 분류

食治病症	藥膳粥 處方
養老益氣方 (1종)	藥粥
老人眼目方 (8종)	馬齒實, 烏鷄肝粥, 蒼耳粥, 梔子仁粥, 鷄頭實粥, 蔓青粥, 蓮實粥, 竹葉粥
耳聾耳鳴諸方 (4종)	鹿腎粥, 烏鷄膏粥, 鯉魚腦髓粥, 猪腎粥
老人五勞七傷諸方 (2종)	雌鷄粥, 鹿腎粥
老人虛損羸瘦諸方 (3종)	雀兒粥, 羊肉粥, 石英水煮粥
老人脾胃氣弱方 (2종)	羊脊骨粥, 粟米粥
老人瀉方痢諸方 (5종)	薤白粥, 麩末粥, 椒麵粥, 鯽魚粥, 黍米粥
老人煩渴熱諸方 (0종)	-
老人水氣諸方 (2종)	麻子粥, 郁李仁粥
老人喘嗽諸方 (2종)	桃仁粥, 甘蔗粥
老人脚氣諸方 (3종)	麻子粥, 猪腎粥, 紫蘇粥
老人諸淋方 (2종)	蘇粥, 麻子粥
老人噎塞諸方 (2종)	桂心粥, 椒麵粥
老人冷氣諸方 (3종)	桃仁粥, 紫蘇粥, 葦芡粥
老人諸痔方 (2종)	蒼耳粥, 桑耳粥
老人諸風方 (2종)	葛根粥, 荊芥粥

는 총 64종으로 죽이 64%(43종)로 가장 많은 비율을 차지하였다. 그 종류로는 약죽을 비롯한 마치실

주 잘 補하는데, 성질이 서로 비슷하며, 여름에 먹으면 아주 시원하다. 그 성질은 약간 차고, 맛은 달며, 독이 없다. 胃痺나 속이 뜨거운 증세, 소갈증 등을 치료하며 오줌이 잘 나오게 한다. 또한 설사와 적리를 멎게 하고, 몸을 가벼워지게 하며, 오래 살도록 하는 것으로 알려져 있다.

죽, 오계간죽, 창이죽, 치자인죽 등으로 노인 食餌養生에 죽이 가장 많이 활용됨을 알 수 있었다. 부식류는 총 60종류로 국과 탕이 전체의 60%(35종)로 대부분을 차지하였다. 국의 종류로는 양간갱, 보간저간갱, 자석저신갱 등이 있었고, 탕의 종류로는 우유탕, 법제저두탕, 구기전탕 등이 있었다. 국과 탕은 약재를 오랫동안 끓여 기능성 물질을 추

출하는 효과와 더불어 저작이 쉽고 소화·흡수가 용이한 특징이 있다. 그러므로 노인들에게 가장 적합한 조리법이 활용되고 있음을 알 수 있었다.

2) 藥膳粥 주재료의 식품학적 분류

藥膳粥에 사용된 주재료를 식품학적으로 분류한 결과는 <표 2>과 같다. 본 연구에서 藥膳粥에 사용된 주재료 분류는 식품의약품안전청의 식품원재료 분류⁹⁾를 참고하였다. 藥膳粥에 사용된 주재료는 식물성재료가 14종, 동물성재료가 11종, 기타 약재류가 24종이 사용되었다. 식물성 재료 중에는 주로 곡류로 좁쌀, 멥쌀, 누룩, 생동쌀 등이었고, 동물성 재료 중에서는 가금류(오골계, 누런암탉), 돼지(콩팥), 양, 녹신이 주로 사용되었다. 기타 약재류 중에는 도꼬마리씨, 삼씨, 복숭아씨, 앵도나무씨, 차조기씨등과 같은 종실류가 藥膳粥에 많이 사용됨을 알 수 있었다.

동물성 재료보다는 식물성 재료의 사용이 많았다. 특히 약재가 24종으로 가장 많은 비율을 차지하였는데 이는 약리효과를 기대한 죽으로 질병치료에 효과적일 것으로 사료된다. 이처럼 『養老奉親書』에서 기록된 藥膳粥은 동물성 식품으로 노인의 虛損을 보충해 주고, 곡류로 精氣를 더해 주며, 약재를 사용하여 虛한 것을 보충해 주고 있었다.

3) 食治病症別 藥膳粥 處方

『養老奉親書』에 기록된 음식 중 食治病症別 藥膳粥 처방 결과는 <표 3>과 같다. 『養老奉親書』의 노인질환을 食治 방법별로 살펴보면, 養老益氣方, 老人眼目方, 耳聾耳鳴諸方, 老人五勞七傷諸方, 老人虛損羸瘦諸方, 老人脾胃氣弱方, 老人瀉方痢諸方, 老人煩渴熱諸方, 老人水氣諸方, 老人喘嗽諸方, 老人脚氣諸方, 老人諸淋方, 老人噎塞諸方, 老人冷氣諸方, 老人諸痔方, 老人諸風方 등 16종으로 분류한 병증별 처방 중 老人煩渴熱諸方를 제외한 15

가지 병증별 처방에 43종의 藥膳粥이 기록되어 있었다.

食治老人眼目方 즉, 노인의 안과질환을 치료할 때 8종의 藥膳粥을 처방하고 있었으며, 가장 많이 죽이 활용되었다. 그 종류로는 쇠비름 열매로 만든 馬齒實, 검은 닭의 간으로 만든 烏鷄肝粥, 도꼬마리씨를 이용한 蒼耳粥, 치자씨를 이용한 梔子仁粥, 가씨연밥씨를 이용한 鷄頭實粥, 순무씨를 이용한 蔓青粥, 연꽃의 씨를 이용한 蓮實粥, 대나무 잎을 이용한 竹葉粥이 있었다. 두 번째로는 食治老人瀉方痢諸方으로 설사와 이질을 치료하는 죽으로 염교뿌리를 이용한 薤白粥, 약누룩을 이용한 麴末粥, 산초나무 과실을 이용한 椒麵粥, 붕어살을 이용한 鯽魚粥, 아교와 기장쌀을 이용한 黍米粥으로 노인의 질환을 치료하기 위해서 사용된 藥膳粥의 식재료는 대부분 약재를 활용하고 있었음을 알 수 있었다. 세번째로는 食治耳聾耳鳴諸方으로 귀가 들리지 않거나 소리가 날 때에는 鹿腎粥, 烏鷄膏粥, 鯉魚腦髓粥, 猪腎粥이었고, 食治老人虛損羸瘦諸方, 食治老人冷氣諸方 등의 순으로 죽이 활용되었다.

4) 藥膳粥의 주재료에 대한 本草學·營養學적 고찰

노인의 16가지 병증에 따라 藥膳粥의 주재료에 대한 本草學·營養學적 특징을 비교 분석한 결과는 <표 4>와 같다.

(1) 食治養老益氣方

食治養老益氣方에서 益氣란 기운이 부족한 경우 기운을 북돋아주는 것으로 노인들의 전반적인 허약함에 꼭 필요하다. 『養老奉親書』에서는 우유를 주로 활용하였는데 본초학적으로 봤을 때 우유는 허하고 여윈 것을 보하므로¹⁰⁾ 노인의 기운을 보강할 수 있는 건강식이라고 사료된다. 食治養老益氣方은 중유석, 인삼, 감초, 말린지황, 황기, 두충나무껍질, 육종용, 맥문동, 산약, 석곡을 가루로 만들어 좁쌀을 넣고 끓여 소에게 이 藥粥을 먹여 그

9) 식약청홈페이지.[online][cited 2013 January 2], Available from: URL: <http://fse.foodnara.go.kr/> 「식품등의 기준 및 규격 고시 전문」창이자. 2013. p.1-1-7.

10) 허준, 동의보감. 서울. 법민문화사. 2012. p.1887.

소에서 짠 우유를 먹는 것이다. 영양학적으로 봤을 때 우유는 노인의 기운을 돕는 열량 영양소인 단백질과 지방이 들어 있을 뿐만 아니라 비타민, 미네랄 등 많은 영양소가 들어 있어 ‘하얀보약’이라고도 부르며 매우 우수한 식품이다. 또한 칼슘의 소화흡수율이 40~70%로 다른 식품과 비교해서 월등히 높다¹¹⁾. 골밀도가 떨어지는 노년기에는 평소 우유를 통해 칼슘을 보충하면 노인의 뼈 건강에 좋으며 골다공증을 예방한다. 또한 우유에는 콜린이 풍부하여 기억력 향상에 효과가 있어 뇌세포의 치매를 막는다¹²⁾. 따라서 우유는 노년기 대표 질환인 골다공증과 치매를 예방하므로 노인의 보양식으로 적합하다.

(2) 食治老人眼目方

食治老人眼目方은 노인의 眼科질환을 치료하는 음식이다. 한의학에서는 노인의 경우 간장과 신장의 급격한 기능저하로 다른 계층에 비해 더 쉽게 눈이 나빠진다고 하였다. 이 질환에 쓰인 藥膳粥중 梔子仁粥, 鷄頭實粥, 蔓菁粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 약리효과를 입증할 수 있었다. 즉 梔子仁粥에 쓰인 梔子是 본초학에서 熱毒風을 없애주며 눈이 붉어지는 것을 치료하였으므로¹³⁾ 노인이 열이 나고 눈이 붉어지며 아플 때 먹으면 효과가 있는 것으로 보여진다. 鷄頭實粥에 쓰인 芡仁은 精氣를 보하고 의지를 강하게 하며, 귀와 눈을 밝게 하므로¹⁴⁾ 노인의 精氣를 더해주고 의지를 굳건히 해주며 귀와 눈을 밝게 해 주는 음식이다. 본초학에서는 蔓菁粥에 쓰인 蔓菁子是 눈을 밝게 하며, 소변을 잘 나오게 하므로¹⁵⁾ 노인의 눈과 淋症을 치료하는데 효과가 있다. 영양학적으로 시력과 관련이 있는 영양소는 비타민 A, β -카로틴이 대표적이며 결핍증은 야맹증, 안구건조증, 비토반점이다¹⁶⁾.

- 11) 미우라 마사요(저자), 황지희(역자), 우리몸에 좋은 음식 대사전. 서울. 동학사. 2010. p.151.
 12) 정원철 외 4명, 시판 우유 중 콜린 함량 조사. 한국식품위생안전성학회지. 2008. 23(4). pp.338-342.
 13) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 2103.
 14) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1951.
 15) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1969.
 16) 서광희 외 6명, 알기쉬운 영양학. 서울. 효일출판사.

이 질환에 사용된 쇠비름과 치자, 대나무(추출액)는 β -카로틴이 풍부하며¹⁷⁾, ¹⁸⁾, β -카로틴의 항산화작용은 백내장의 위험을 낮춰준다¹⁹⁾. 또한 오골계 간에는 비타민 A가 풍부하고, 창이자는 카로티노이드가 함유²⁰⁾되어 있다. 특히 쇠비름은 생명 유지에 꼭 필요한 필수지방산인 w-3지방산인 알파 리놀렌산이 상추보다 15배 많아²¹⁾ 뇌를 구성하는 필수 성분으로 알츠하이머병을 예방하며, 정상적인 시력 유지에도 관여한다. 따라서 이들 영양소는 눈이 필요로 하는 물질들을 만들어주고 눈에 해를 끼치는 독소를 제거해 주며, 야간시력을 향상시켜주므로 눈에 관련된 질병발생의 위험을 예방할 수 있다.

(3) 食治耳聾耳鳴諸方

食治耳聾耳鳴諸方은 귀가 들리지 않거나 소리가 날 때 먹는 음식이다. 한의학에서는 귀의 기능 장애로 노인의 경우 腎虛가 대부분인데 腎虛란 腎이 허한 상태로 신장 뿐 아니라 생식기를 포함한 개념이다. 이 질환에 쓰인 녹신(사슴의 생식기), 오계고(검은닭의 기름), 잉어, 돼지 신장은 동물성 식품으로 신의 기능을 보강하는 효능이 있다. 이 질환에 쓰인 藥膳粥중 鹿腎粥, 烏鷄膏粥, 猪腎粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 노인 귀의 기능장애를 치료할 수 있다. 즉 鹿腎粥에 사용된 녹신은 腎을 補하기 때문에²²⁾ 신장 기운이 떨어져 귀가 들리지 않을 때 먹으면 효과적이다. 烏鷄膏粥에 사용된 오골계의 기름은 귀가 안 들리는 증상을 치료하므로²³⁾ 귀가 들리지 않을 때 먹으면 효과가 있다. 본초학

2011. p. 215.

- 17) 박시영, 우리 들꽃 이야기. 서울. 해마루북스, 2007. p. 162.
 18) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. p.502-503, p.500-501.
 19) 박명윤 외 2명, 파워푸드 슈퍼푸드. 서울. 푸른행복. 2011. pp. 107-108.
 20) 식약청홈페이지.[online][cited 2012 July 26], Available from: URL: <http://fse.foodnara.go.kr/> 「식품원재료」 창이자. 2012.
 21) 박시영, 우리 들꽃 이야기. 서울. 해마루북스, 2007. p. 162.
 22) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1891.
 23) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1867.

에서 猪腎粥에 사용된 돼지콩팥은 腎氣를 고르게 하고, 귀가 안 들리는 것을 낮게 하므로²⁴⁾ 노인의 신장 기운이 다해서 귀가 들리지 않을 때 먹으면 효과가 있다. 영양학적으로 봤을 때 오계는 단백질이 풍부하며, 불포화지방산 함량이 높고, 노화방지 물질인 토코페롤도 함유되어 있다²⁵⁾, ²⁶⁾. 잉어는 필수아미노산이 풍부하며²⁷⁾ 특히 루신(Leucine)은 근육형성에 가장 중요한 역할을 한다²⁸⁾. 돼지의 신장은 셀레늄이 풍부하여²⁹⁾ 면역력을 강화시켜 질병에 대한 저항력을 길러준다. 또한 남성의 생식기능 활성화에 도움을 주고, 세포 노화를 억제하는 항산화 능력이 있다³⁰⁾,³¹⁾.

(4) 食治老人五勞七傷諸方

食治老人五勞七傷諸方은 정신과 육체의 허약함을 치료하는 음식으로 한의학에서는 골격 및 관절 질환(퇴행성관절질환)과 정신질환(우울증, 치매 등) 등의 전신적인 질환을 모두 지칭하고 있었다. 또한 오로와 칠상에 도움이 되는 식품으로 동물성 약재를 권하고 있었는데 영양학적으로도 노년기의 체력 유지에는 단백질 식품을 권장하고 있다. 이 질환에 쓰인 雌鷄粥, 鹿腎粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 노인의 五勞와 七傷을 치료할 수 있다. 즉 雌鷄粥에 사용된 암탉은 五臟의 기를 보하고 골수를 더 해주며, 陽氣를 돕기 때문에³²⁾ 노인의 정기가 극도

로 허약해졌을 때 하체를 튼튼히 하고 기운을 북돋아 줄 때 먹으면 효과가 있다. 鹿腎粥에 사용된 녹신은 腎을 補하고 陽氣를 세지게 하므로³³⁾ 노인이 오로칠상으로 양기가 쇠약할 때 먹으면 기력을 증강시킬 수 있다. 영양학적으로 봤을 때 이 질환에 사용된 닭은 단백질 함량이 높다³⁴⁾. 단백질은 신체 조직의 구성성분으로 지속적인 퇴화와 재생이 이루어져야 하는 노년기에는 매일 단백질 섭취가 필요하다. 폐경기 이후의 여성은 에스트로젠(estrogen)의 분비 감소로 뼈의 칼슘 손실이 증가되어 골다공증에 걸릴 확률이 높아지는데 녹신³⁵⁾의 단백질은 에스트로젠과 프로게스테론과 같은 여성호르몬을 합성하여 골다공증 예방과 혈액순환 장애에 도움이 되고³⁶⁾, 여성의 자궁이 냉하여 생긴 불임증에 효과가 있다³⁷⁾.

(5) 食治老人虛損羸瘦諸方

食治老人虛損羸瘦諸方은 노인이 허약하고 마를 때 먹는 음식으로 한의학에서는 퇴행적인 변화를 虛損이라 하여 만성적인 虛損이 진행되면 대부분 체중이 감소한다고 하였다. 따라서 이미 마르기 시작하면 虛損에 해당되는 당뇨, 암, 호르몬 대사 등을 체크하여야 하며 『養老奉親書』에서는 참새, 양의 뼈, 양고기 등과 같은 동물성 식품을 주로 제시하고 있었다. 이 질환에 쓰인 雀兒粥, 羊肉粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 노인의 허손(만성허약 상태)을 치료할 수 있다. 즉 雀兒粥에 사용된 참새 고기는 陽氣를 길러주므로³⁸⁾ 노인의 장부가 허약

24) 허준, 동의보감. 서울. 법민문화사. 2012. p. 1902.

25) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. pp. 276-277.

26) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. pp. 570-571.

27) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. p. 712.

28) 한민정 외 8명, Leucyl-tRNA Synthetase Is an Intracellular Leucine Sensor for the mTORC1-Signaling Pathway. cell- 2012. pp. 410-424.

29) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. pp. 262-263.

30) 서광희 외 6명, 알기쉬운 영양학. 서울. 효일출판사. 2011. p. 203.

31) 박명운 외 2명, 파워푸드 슈퍼푸드. 서울. 푸른행복. 2011. pp. 325-326.

32) 허준, 동의보감. 서울. 법민문화사. 2012. p. 1868.

33) 허준, 동의보감. 서울. 법민문화사. 2012. p. 1891.

34) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. p. 264.

35) 녹신은 사슴의 음경과 고환을 잘라 지방을 제거한 것으로 유정의 분비를 돕고 간장과 신장을 보하여 양기를 강장 시켜주며, 원기를 왕성하게 하는 작용이 있어 피로나 과도한 신체적 활동 이후 회복에 긍정적인 효과를 주고, 허리와 무릎의 통증에 탁월한 효과를 지니고 있다.

36) 식약정보페이지.[online][cited 2013 January 3]. Available from: URL: <http://fse.foodnara.go.kr/> 「식품원재료」. 녹신. 2013.

37) 정지천, 조선시대 왕들은 어떻게 병들을 고쳤을까. 서울. 중앙생활사. 2007. p. 240.

하여 마르고 양기가 부족할 때 먹으면 효과적이다. 羊肉粥에 사용된 양고기는 虛損을 보하므로³⁹⁾ 노인이 허약하고 체중이 감소할 때 섭취하면 양기를 도와주고 근골을 튼튼히 해주는 음식이다. 이 질환에 사용된 참새와 양고기는 영양학적으로 단백질이 풍부하여⁴⁰⁾ 체액의 균형유지, 인체의 면역작용에 관여하며, 체내 생리작용의 조절기능도 담당하고 있다⁴¹⁾. 또한 참새와 양고기에 풍부한 인은 칼슘과 함께 뼈의 형성과정에 필수적이며 ATP⁴²⁾를 구성하는 요소이며 근육의 수축과 이완의 대사작용에도 필요하다. 또한 세포의 재생산과 단백질의 합성에 필요한 DNA와 RNA의 구성성분이며, 체내의 산·염기 평형 및 삼투압을 조절하여 체내 수분 함량을 조절한다⁴³⁾. 따라서 수분대사의 변화가 커 체중이 감소하는 노년기에는 인의 섭취가 중요하다고 사료된다. 노화에 따른 신체 움직임의 부족은 뼈의 무기질 손실을 증가시키므로 노인들이나 폐경기 이후의 여성은 칼슘의 섭취가 강조되고 있다. 참새고기는 100g중 338.0mg으로 칼슘함량이 매우 높으므로⁴⁴⁾ 노인들의 칼슘함량을 높일 수 있다.

(6) 食治老人脾胃氣弱方

食治老人脾胃氣弱方은 소화기가 약할 때 먹는 음식으로 한의학에서는 음식의 섭취와脾胃의 관계가 밀접하다고 하였다. 비위의 기능이 저하되면 소화력이 저하되고 입맛이 없어져 영양소가 결핍되기 쉽다. 따라서 음식의 소화, 흡수와 직결된 비위의

保養이 중요하다고 하였다. 이 질환에 쓰인 粟米粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 노인의 소화력에 도움을 준다. 즉 粟米粥에 사용된 좁쌀은 腎氣를 보양하고 脾胃속의 열을 없애주며, 氣를 보하고 비위를 돕기 때문에⁴⁵⁾ 노인의 위장을 편안하게 한다. 따라서 비위가 약하여 토하고 음식을 먹지 못해 점점 말라갈 때 먹으면 효과적이다. 영양학적으로 봤을 때 이 질환에 사용된 양의 등뼈와 조는 단백질과 칼슘의 함량이 높아⁴⁶⁾ 영양소를 운반해 주는 기능을 하며, 신경전달물질(neurotransmitter)의 분비를 촉진시켜 신경충동의 전달을 원활하게 한다⁴⁷⁾. 특히 칼슘은 노인의 골격근육뿐만 아니라 심장근육의 수축에도 중요한 기능을 하고 있다⁴⁸⁾. 속미죽에 사용된 좁쌀은 백미에 비해 철, 엽산, 비타민 E의 함량이 높아 골수에서 적혈구를 형성하는데 관여하여 노인의 빈혈 예방에 적합한 식품이다⁴⁹⁾. 또한 좁쌀에 풍부한 비타민 E는 항산화 기능으로 세포막을 안정화하고 노화 방지, 면역증강과 항암효과가 있으며⁵⁰⁾, 비위가 약할 때는 백미를 이용한 죽보다 좁쌀을 이용한 죽이 효과적이라고 할 수 있다.

노인의 생리 중 가장 중요한 특징은 수분 대사의 변화인데 정상 성인에 비해 신체의 수분량이 감소하게 된다. 『養老奉親書』에서는 수분대사 이상 관련 질환으로 食治老人瀉痢諸方, 食治老人諸淋方, 食治老人水氣諸方을 제시하고 있었다.

(7) 食治老人瀉痢諸方

食治老人瀉痢諸方은 설사와 이질을 치료하는 음식으로 한의학에서는 장이나 방광 등의 배설기관이

38) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1871.

39) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1893.

40) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. p. 280, 284.

41) 서광희 외 6명, 알기쉬운 영양학. 서울. 효일출판사. 2011. pp. 82-85.

42) ATP [adenosine triphosphate] 아데노신에 인산기가 3개 달린 유기화합물로 아데노신3인산이라고도 한다. 이는 모든 생물의 세포 내 존재하여 에너지대사에 매우 중요한 역할을 한다.

43) 서광희 외 6명, 알기쉬운 영양학. 서울. 효일출판사. 2011. p. 182.

44) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. p. 284.

45) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1844.

46) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. p. 18.

47) 서광희 외 6명, 알기쉬운 영양학. 서울. 효일출판사. 2011. pp. 82-85, p. 177.

48) 정영진 외 5명, 식생활과 다이어트. 서울. 파워북. 2011. p.42.

49) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. p. 18.

50) 서광희 외 6명, 알기쉬운 영양학. 서울. 효일출판사. 2011. p. 221.

중요한 요인으로 작용된다고 하였으며, 노인의 전 반적인 수분 감소는 진액의 고갈로 장내 수분 부족이 나타나 장의 기능이 원활치 못해 설사나 이질이 빈번하게 발생된다고 하였다. 이 질환에 쓰인 薤白粥, 麩末粥, 椒麵粥, 鯽魚粥, 黍米粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 노인의 설사와 이질을 치료하는데 도움을 준다. 즉 薤白粥에 사용된 薤菜는 中焦를 고르게 하고 오래된 痢疾과 冷證으로 오는 설사를 멎게 하므로⁵¹⁾ 위와 장이 약하고 차서 설사를 계속할 때 먹으면 효과적이다. 麩末粥에 사용된 麩(누룩)은 胃를 조화시키고 음식을 소화되게 하며 痢疾을 멎게 하므로⁵²⁾ 노인이 비위가 약해 소화가 잘 안되고 설사가 그치지 않을 때 먹으면 효과가 있다. 椒麵粥에 사용된 秦椒(분지열매)는 冷으로 오는 복통과 痢疾을 치료하므로⁵³⁾ 비위가 허약하고 냉하여 항상 배가 아프고 설사를 자주하며 소화가 안 될 때 먹으면 효과적이다. 鯽魚粥에 사용된 鯽魚(붕어)는 胃氣를 고르게 하고 氣를 내려주며 痢疾을 멎게 해주므로⁵⁴⁾ 적백색 이질이 있고 많이 먹지 못하고 마를 때 먹으면 효과가 있다. 黍米粥에 사용된 黍米(기장쌀)는 氣를 돕고 中焦를 보해주므로⁵⁵⁾ 기운이 없고 많이 먹지 못할 때 먹으면 효과가 있다. 영양학적으로 봤을 때 이 질환에 사용된 藥膳粥의 주재료인 엽교, 누룩, 산초열매, 붕어, 기장은 모두 칼륨의 함량이 높음을 알 수 있었다⁵⁶⁾. 칼륨의 주요 생리적 기능은 체액의 삼투압과 수분평형 유지에 관여하며, 에너지 대사 및 뇌에 산소를 보내는 역할을 하여 뇌의 기능을 좋게 해준다. 또한 몸속의 노폐물 처리를 돕고, 소변 중 나트륨 배설을 증가시켜 혈압을 낮추는 효과가 있어 고혈압의 예방과 치료에 효과적이며 골격근과 심근의

활동에 중요한 역할을 한다⁵⁷⁾. 칼륨 결핍증은 노인의 기아상태나, 만성 알코올 중독증, 심한 구토, 설사 등으로 나타나며, 결핍 증상으로 구토, 무기력, 식욕부진, 불안, 불면증, 근육경련 등이 나타나며 특히 심장근육이 영향을 많이 받아 심장박동이 불규칙해지며 생명에 위협을 받게 되므로⁵⁸⁾ 노인에게 칼륨섭취는 매우 중요하다.

(8) 食治老人諸淋方

食治老人諸淋方은 노인이 배뇨에 이상이 있을 때 먹는 음식으로 한의학에서는 노인층의 배뇨장애가 신장과 방광의 이상으로 발생되기도 하고, 전립선과 같은 생식기 부속 기관의 장애로 오는 경우가 있다고 하였다. 가장 중요한 것은 노인이 배뇨할 수 있도록 체력과 기운을 도와주는 것이 중요하다고 하였다. 이 질환에 쓰인 蘇粥, 麻子粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 노인의 배뇨에 이상이 있을 때 치료하는데 도움을 준다. 즉 蘇粥에 사용된 紫蘇子(차조기씨)는 대소변을 잘 나오게 하므로⁵⁹⁾ 임증으로 통증이 있고 소변이 적게 나오며 잘 나오지 않을 때 먹으면 효과적이다. 麻子粥에 사용된 麻子(삼씨)는 소변을 잘 나오게 하여 熱淋을 낮게 하므로⁶⁰⁾ 노인이 임증이 있어 소변 볼 때 통증이 있고 항상 자주 마려우나 잘 나오지 않을 때 먹으면 효과가 있다. 영양학적으로 봤을 때 이 질환에 쓰인 차조기와 삼씨는 특히 칼륨 함량이 높아⁶¹⁾ 이뇨와 발한을 촉진하고, 수분대사를 좋게 해서 부기 해소에 효과적이다.

(9) 食治老人水氣諸方

食治老人水氣諸方은 수분대사의 이상으로 병이 생길 때 먹는 음식으로 水氣라 함은 수분과 관련된 대사를 지칭하는 것으로 한의학적 측면에서

51) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1979.
52) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1848.
53) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 2108.
54) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1913.
55) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1847.
56) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. p. 175, 497, 341, 3, 키친홈페이지.[online][cited 2012 July 15]. Available from: URL: 홈페이지http://kitchen.naver.com/ 음식재료정보(누룩).

57) 박명운 외 2명, 파워푸드 슈퍼푸드. 서울. 푸른행복. 2011. pp. 302-303.
58) 서광희 외 6명, 알기쉬운 영양학. 서울. 효일출판사. 2011. p. 191.
59) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1980.
60) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1841.
61) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. p. 133.

보면 火의 역할로 해석되어 체내의 수분 과잉 축적은 부종을 초래하는데, 반면 부종은 심장의 기능과, 사지의 부종은 신장의 기능과 연관된다고 하였다. 그러나 치명적인 영향을 주는 것은 숨을 쉬는 폐의 기능으로 폐부종 발생 시 호흡에 장애를 주게 되어 모든 생체 대사에 악영향을 주어 생명을 위협한다고 하였다. 이 질환에 쓰인 麻子粥, 郁李仁粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 노인의 수분 대사에 이상이 있을 때 치료하는데 도움을 준다. 즉 麻子粥에 사용된 麻子(삼씨)가 오장을 윤택하게 하는 것은⁶²⁾ 노인의 부종병이 심장, 신장, 폐와 연관이 있다고 하였으므로 붓고 아플 때 먹으면 효과가 있다. 郁李仁粥에 사용된 郁李仁(산이스라지 나무씨)은 온몸의 浮腫을 가라앉히므로⁶³⁾ 노인이 부종병으로 얼굴과 배가 부어오르며 숨이 가쁘고 움직이기 힘들 때 먹으면 효과적이다. 이 질환의 藥膳粥에 쓰인 삼씨와 앵두나무씨는 영양학적으로 봤을 때 주로 단백질과 지방성분이 많고, 지방산의 형태는 몸에 이로운 불포화 지방산이 많이 함유되어 있다⁶⁴⁾. 특히 지방 성분이 많아서 한방에서는 大腸에 氣가 울체되어 일어난 변비, 특히 노인성 변비에 효력이 있고, 이뇨 작용이 있어서 몸이 부었을 때 부기를 가라앉히고, 배에 腹水가 찼을 때 물을 빼 준다고 하였다⁶⁵⁾.

(10) 食治老人喘嗽諸方

食治老人喘嗽諸方은 천식과 기침의 호흡기 질환에 도움을 주는 음식이다. 이 질환에 쓰인 藥膳粥 중 桃仁粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 약리효과를 입증할 수 있었다. 즉 桃仁粥에 쓰인 桃核仁(복숭아씨)은 본초학에서 가슴앓이를 멎게 해주므로⁶⁶⁾ 노인이 가슴이 답답하며 숨이 찰 때 먹으면 효과가 있는 것으로 보여진다. 영양학적으로 이 질

환에 사용된 藥膳粥의 재료로 복숭아씨는 단백질과 지방함량이 많고^{67),68)}, 사탕수수는 당의 함량이 많다.⁶⁹⁾ 복숭아씨는 아미그달린이 들어 있어서 기침을 완화시켜주고⁷⁰⁾, ⁷¹⁾, 한방에서는 사탕수수의 단맛이 脾의 기능을 보강하여 폐의 기능을 보강하는 식품이라고 하였다.

(11) 食治老人脚氣諸方

食治老人脚氣諸方은 노인의 각기증을 치료하는 음식으로 한의학에서는 보신이라는 치료원칙을 두어 노화나 퇴행성 관절 질환에 대처하고 있다고 하였다. 영양학적으로 각기증은 비타민 B₁의 결핍증으로 다리가 붓고 마비되어 보행이 곤란하게 되며, 특히 팔과 다리의 신경이 약해지고 근육이 허약해지며 정신적 혼란, 심장비대 등의 증세가 나타난다⁷²⁾. 이 질환에 쓰인 藥膳粥 중 麻子粥, 猪腎粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 노인의 각기증을 치료하는데 도움을 준다. 즉 麻子粥에 쓰인 麻子(삼씨)는 虛勞를 보하고 오장을 윤택하게 하므로⁷³⁾ 각기증으로 답답해하며 토하기도 하고 음식을 먹지 못하여 허약해질 때 먹으면 효과적이다. 猪腎粥에 사용된 猪腎(돼지의 콩팥)은 허리와 무릎을 따뜻하게 해주므로⁷⁴⁾ 각기로 다리가 저리며 힘이 없고, 걸기가 힘들 때 먹으면 효과적이다. 이 질환에 사용된 삼씨와 돼지콩팥은 비타민 B₁이 풍부하여⁷⁵⁾

62) 허준, 동의보감. 서울. 법민문화사. 2012. p. 1841.

63) 허준, 동의보감. 서울. 법민문화사. 2012. p. 2118.

64) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. p. 132.

65) doopedia홈페이지.[online][cited 2012 October 12], Available from: URL: <http://www.doopedia.co.kr/> 두산백과사전. 옥리인, 마자.

66) 허준, 동의보감. 서울. 법민문화사. 2012. p. 1956.

67) 식약청홈페이지.[online][cited 2013 January 9], Available from: URL: <http://fse.foodnara.go.kr/> 「식품원재료」. 도인. 2013.

68) 식품의약품 안전청. 단백질 패턴 분석을 이용한 한약재 중 행인, 도인, 옥리인 감별법, 2010. pp. 16-22.

69) Alan Davison, The Penguin Companion to Food. New York. Penguin Books. 2002. p. 918.

70) 식약청홈페이지.[online][cited 2013 January 9], Available from: URL: <http://fse.foodnara.go.kr/origin/> 「식품원재료」. 도인. 2013.

71) doopedia홈페이지.[online][cited 2012 November 15], Available from: URL: <http://www.doopedia.co.kr/> 두산백과사전. 복숭아씨.

72) 서광희 외 6명, 알기쉬운 영양학. 서울. 효일출판사. 2011. pp. 232-233.

73) 허준, 동의보감. 서울. 법민문화사. 2012. p. 1841.

74) 허준, 동의보감. 서울. 법민문화사. 2012. p. 1902.

75) 강명희 외 2명, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회.

당질 대사 및 신경전달 물질에 중요한 역할을 한다⁷⁶⁾. 특히 돼지콩팥은 비타민 B₁이 쇠고기 콩팥의 약 5.5배정도 들어 있어⁷⁷⁾ 피로회복과 불안하고 초조한 마음을 안정시키는데 효과적이며 각기증의 치료에 효과적이다.

(12) 食治老人噎塞諸方

食治老人噎塞諸方은 노인이 체증이 있을 때 먹는 음식이다. 이 질환에 쓰인 桂心粥, 椒麵粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 노인의 체증을 치료하는데 도움을 준다. 즉 桂心粥에 쓰인 계심(桂心)은 9가지 가슴앓이를 낮게 하므로⁷⁸⁾ 노인이 열병으로 가슴이 아프고 답답할 때 먹으면 효과적이다. 椒麵粥에 사용된 秦椒(분지열매)는 성질이 따뜻하여⁷⁹⁾ 음식이 잘 내려가지 않을 때 먹으면 효과가 있다. 이 질환에 쓰인 계피와 산초는 노인의 소화를 돕는다. 계피의 주성분은 계피유라고 하는 시남알데하이드(cinamaldehyde)로⁸⁰⁾ 이 성분의 주요 기능은 위장의 정막을 자극하여 위액분비를 왕성하게 하여 소화를 촉진시키고, 위장관의 연동운동을 촉진하여 영양 흡수를 돕는다⁸¹⁾. 또한 산초는 매운맛 성분인 산쇼올(sanshool)이 함유되어 있어⁸²⁾ 위장을 자극해서 신진대사를 촉진하고, 소화불량을 개선, 이노 등의 작용을 한다⁸³⁾.

(13) 食治老人冷氣諸方

食治老人冷氣諸方은 차가운 기운으로 인해 가슴에 통증이 있을 때 먹는 음식이다. 이 질환에 쓰인 桃仁粥, 紫蘇粥, 葦芡粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 차가운 기운으로 흉통이 있을 때 치료하는데 도움을 준다. 즉 桃仁粥에 쓰인 桃核仁(복숭아씨)의 성질은 평하고, 가슴앓이를 멎게 하므로⁸⁴⁾ 노인이 냉기로 가슴부위 통증이 수시로 생겨 잘 먹지 못할 때 먹으면 효과적이다. 심장과 폐에 이상이 생기면 흉통을 느끼는데 紫蘇粥에 사용된 紫蘇子(차조기씨)는 본초학적으로 心과 肺를 滋潤시키므로⁸⁵⁾ 냉기로 흉통이 등까지 이어지고 음식을 먹지 못할 때 자소자를 먹으면 효과적이다. 葦芡粥에 사용된 葦撥의 성질은 대단히 따뜻하고, 冷氣와 血氣로 가슴이 아픈 것을 치료하며, 음식을 소화시키므로⁸⁶⁾ 냉기로 흉통이 나타나 심해질 때 먹으면 치료에 효과적이다. 이 질환에 쓰인 약재는 복숭아씨, 차조기, 필발이다. 특히 복숭아씨에 많은 아미그달린은⁸⁷⁾ 통증완화의 효과가 있다고 한다⁸⁸⁾.

(14) 食治老人諸痔方

食治老人諸痔方은 노인의 치질을 치료하는 음식이다. 이 질환에 쓰인 蒼耳粥, 桑耳粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 노인의 치질을 치료하는데 도움을 준다. 즉 蒼耳粥에 쓰인 藜耳(도꼬마리)의 성질은 약간 차기 때문에⁸⁹⁾ 몸에 열이 많고 치질로 항상 피가 나서 음식을 먹지 못할 때 먹으면 효과적이다. 桑耳粥에 사용된 桑耳(뽕나무버섯)의 성질은 평하고, 腸風으로 피를 쏟는 것⁹⁰⁾을 치료한다. 이 질환에 쓰인 藜耳子에는 카르티노이드가 함

한아름기획. 2009. p. 133, 263.

76) 서광희 외 6명, 알기쉬운 영양학. 서울. 효일출판사. 2011. pp. 230-231.

77) 강명희 외 2명, 식품영양소합량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. p. 254, 262.

78) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 2081.

79) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012 p. 2108.

80) 식약청홈페이지.[online][cited 2012 July 23], Available from: URL: <http://fse.foodnara.go.kr/> 「식품원재료」 계피. 2012.

81) doopedia홈페이지.[online][cited 2012 December 15], Available from: URL: <http://www.doopedia.co.kr/> 두산백과사전. 계피.

82) 식약청홈페이지.[online][cited 2012 August 6], Available from: URL: <http://fse.foodnara.go.kr/> 「식품원재료 검색」 산초. 2012.

83) 유태중, 음식궁합. 서울. 아카데미북. 1998. p. 160.

84) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1956.

85) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1980.

86) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 2046.

87) 식약청홈페이지.[online][cited 2013 January 9], Available from: URL: <http://fse.foodnara.go.kr/> /origin/ 「식품원재료」 도인. 2013.

88) doopedia홈페이지.[online][cited 2012 November 12], Available from: URL: <http://www.doopedia.co.kr/> 두산백과사전. 복숭아씨.

89) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 2020.

90) 허준, 동의보감. 서울. 법인문화사. 2012. p. 1986.

유⁹¹⁾, 상이버섯에는 베타글루칸(β -glucan)이 들어 있는데⁹²⁾ 이들 영양소는 노인의 면역력을 증가시켜 준다⁹³⁾.

(15) 食治老人諸風方

食治老人諸風方은 노인의 풍증을 없애는 음식으로 한의학에서는 중풍은 크게 뇌출혈로 인한 경우와 뇌경색으로 인한 경우로 나뉘는데, 뇌세포의 노화로 야기되는 뇌질환을 모두 포함한다. 이 질환에 쓰인 藥膳粥중 荊芥粥의 효능은 본초학적으로 봤을 때 노인의 중풍을 치료하는데 도움을 준다. 즉 荊芥粥에 쓰인 荊芥의 성질은 따뜻하고, 惡風·賊風, 風氣, 온몸이 저린 것을 치료하므로⁹⁴⁾ 중풍으로 얼굴 반쪽이 마비되고 입이 돌아가며 열이 날 때 형개를 먹으면 효과적이다. 이 질환에 사용된 칩뿌리에 들어 있는 카테킨(catechin) 성분은 폴리페놀의 일종으로 떫은맛을 내며, 유해물질인 과산화지질이 간에 생기는 것을 막아 간 손상을 완화시켜준다. 또한 칩은 뇌허혈로 인한 뇌손상에 대한 보호효과와 기억력 개선에 효과적이다⁹⁵⁾. 형개는 정유성분인 d-Menthone이 주성분으로 방향성을 가진 약제로 진통작용(Analgesics)을 하며⁹⁶⁾, 지질 과산화물의 생성을 억제해 항산화작용을 하며 풍(風)을 제거하고 血을 조절하는 효능이 있어 풍으로 인한 온몸의 마비나 지혈시키는 작용도 있어 출혈증에 도움이 된다⁹⁷⁾.

藥膳粥의 주재료의 본초학적·영양학적으로 고찰하여 본 결과 옛 선현들은 氣味論적 이론체계를 중심으로 식재료를 분류하고 선정한 것으로 보여진다. 氣味論이라 함은 酸·甘·苦·辛·鹹의 五味와 寒·熱·溫·涼의 四氣로서 네 가지 기운을 말한다. 溫과 熱은 몸을 따뜻하게 溫熱작용을 의미하며, 涼과 寒은 열을 내리는 清熱작용을 말한다⁹⁸⁾. 따라서 氣味論에 입각한 식재료의 사용은 현재의 영양학이 들어 오기 전 우리 고유의 음식배합과 조미의 기본 원리라 할 수 있다. 이는 자연과 몸의 조화를 맞추어 에너지 기운을 향상시킬 수 있을 뿐만 아니라 부족한 것은 더하고 많은 것은 빼서 질병치료효과를 극대화한 것으로 사료된다.

2010년 국민건강 영양조사에 의하면 노인에게 부족되기 쉬운 영양소는 칼슘과 칼륨, 비타민 B₂와 비타민 B₁, 비타민 A 등이었는데⁹⁹⁾, 『養老奉親書』에 기록된 藥膳粥의 주재료는 이들 영양소가 포함되어 있어 현대 노인에게 필요한 영양소를 충분히 공급할 수 있는 음식이다. 또한 本草學적 효능을 營養學으로 분석하여 보아도 처방의 약리효과를 충분히 증명할 수 있었다.

91) 식약청홈페이지.[online][cited 2012 October 8], Available from: URL: <http://fse.foodnara.go.kr/origin/> 「식품원재료」 도꼬마리. 2012.

92) 박동기, 생식과 버섯건강. 서울. 유한문화사. 2004. p. 84.

93) doopedia홈페이지.[online][cited October 8], Available from: URL: <http://www.doopedia.co.kr/> 두산백과사전. [β -glucan].

94) 허준, 동의보감. 서울. 법민문화사. 2012. p. 1979.

95) 식약청홈페이지.[online][cited 2012 December 22], Available from: URL: <http://www.herbdb.co.kr/> 한약재 과학화 데이터베이스. 갈근. 2006.

96) 식약청홈페이지.[online][cited 2012 September 8], Available from: URL: <http://fse.foodnara.go.kr/origin/> 「식품원재료 검색」 형개. 2012.

97) 네이버 지식백과홈페이지.[online][cited 2012 October 25], Available from: URL: [http://terms.naver](http://terms.naver.com/)

.com/. 한국민족문화대백과. 형개.

98) 문화일보. 기미론(氣味論) 약초의 성질을 四氣와 五味로 분류. 2010. 12. 28.

99) 국민건강영양조사 홈페이지.[online][cited 2012 August 23], Available from: URL: <http://knhanes.cdc.go.kr/> 국민건강 통계-국민건강영양조사. 제 5기 1차년도. 2010. pp. 360-361.

<표 4> 藥膳粥의 주재료의 本草學·營養學적 고찰

食治	藥膳粥	본초학적 특징
		영양학적 특징
養老益氣方	藥粥 노인을 보양하고 기운을 보강.	牛乳(소젖)의 성질은 약간 차고, 맛은 달며, 독은 없다. 허하고 여윈 것을 보하며, 煩渴을 멎게 하고 피부를 윤택하게 하며, 心肺를 보하고 熱毒을 풀어준다.
		<ul style="list-style-type: none"> -우유는 단백질, 지질, 칼슘, 비타민, 미네랄, 유당 등이 풍부하게 들어 있음. 우유에 들어 있는 칼슘은 몸속에 축적되는 지방과 콜레스테롤을 배설시키고 재흡수를 억제함. 우유는 단백질을 소화하는 과정에서 신경 안정, 진통, 체온유지 효과를 내는 오피오이드 펩타이드(opioid-peptide)라는 성분이 나와 안정감을 주며 숙면을 도움. 우유에 함유된 '콜린'은 뇌세포의 구성성분(30%)인 비타민B 복합체로 뇌 기능을 활성화시켜 기억력과 집중력 향상, 알츠하이머병을 예방함. -중유석(주로 칼슘) -인삼(효소인 아밀라아제와 펄라아제) -감초: 칼슘함량이 풍부하여 골격과 치아형성에 효과적이며, 혈액응고·근육의 수축과 이완·신경전달작용을 함. 세포막의 투과성 조절과 마그네슘 함량도 풍부하여 효소 반응의 촉매·신경의 자극전달·근육이완작용이 뛰어나. 사포닌과 플라보노이드, 여러 종류의 아미노산, 만니톨, 비오틴, 당류 등도 들어 있음. -말린지황건지황(Adenosine·Catalpol· Gardoside · Glutinoside) -황기: 베타인, 베타-시토스테롤, 포르모노네티넨(formononetin), 이소리키리티제닌(isoliquiritigenin), 칼슘, 콜린, 구리, 필수 지방산, 철, 마그네슘, 망간, 칼륨, 아연. -두충은 칼슘과 인의 함량이 높고, 특히 칼륨의 함량이 매우 높음. 또한 엽산도 많이 들어 있음. 그 외 철, 비타민 A, 니아신 함유. -육종용: 미량의 alkaloid, saponin, amino acid. -맥문동: ophiopogonin A, B, C, D, B', C', D', 다종의 Steroid saponin, monosaccharide와 oligosaccharide인 glucose, fructose, sucrode가 71%이고, 그외 saponin계의 ophiopogonin B가 독특하게 들어 있음. -산약 : 마의 일종으로 당단백질로 된 뮤신(mucin)성의 점액 2-3%를 함유하고 가수분해에 의해 만노오즈(mannose), 포도당(glucose)과 그밖에 16종의 아미노(amino)산을 생성함. -석곡: 덴드로비, 6-하이드록시-덴드로빈(=덴드라민), 노빌로닌, 덴드록신.
老人眼目方	馬齒實 백내장과 녹내장을 치료하고 눈을 밝게 할 뿐 아니라 나쁜 기운을	馬齒莧(쇠비름)의 성질은 차고, 맛은 시며, 독은 없다. 여러 가지 腫氣와 惡瘡을 낮게 하고, 대소변을 잘 나오게 하며, 癥結을 풀어주고, 쇠붙이에 다쳐서 생긴 헌테와 속에 漏孔이 생긴 것을 치료하며, 갈증을 멎게 한다.
		<ul style="list-style-type: none"> -쇠비름은 타닌과 사포닌, β-카로틴, 글루틴, 칼륨, 비타민 C, D, E를 비롯하여 생명체 유지에 꼭 필요한 필수지방산인 오메가 3지방산인 알파 리놀렌산이 쇠비름 100g에 300~400mg이나 될 정도로 상추보다 15배 많음. 이 오메가 3지방산은 뇌를 구성하는 필수 성분이며 망막에도 많이 포함되어 있음. 또한 오메가 3지방산은 혈액순환을 좋게 하고 콜레스테롤이나 중

<p>없애고 대장을 순조롭게 하고 한열(寒熱)을 없게 할 때</p>	<p>성지질 같은 몸 안에 있는 노폐물을 몸 밖으로 내보내며 혈압을 낮출 뿐만 아니라 스트레스와 알츠하이머병을 예방함.</p>
<p>烏鷄肝粥 노인의 肝臟 기운이 약하고 눈이 침침할 때 먹으면 효과</p>	<p>오골계 간은 음경을 받기시킨다. 오골계 간에 들어 있는 풍부한 비타민 A는 간과 눈을 연결하는 중요한 물질로 눈 건강에 도움을 줌.</p>
<p>蒼耳粥 노인의 눈이 어둡고 밝지 못할 때</p>	<p>蒼耳(도꼬마리)의 성질은 약간 차고, 맛은 쓰면서 맵고, 독이 조금 있음. 風으로 머리가 차면서 아픈 것, 風濕으로 생긴 전신의 마비감, 팔다리가 오그라들면서 아픈 것, 굵은살과 썩은 살이 있는 데 주로 쓰며, 일체의 風證·음·버짐·가려움증을 치료한다. 창이자는 r-락톤인 크산티닌, 카로티노이드, 알칼로이드, 사포닌, 열매에 크산토스트 루마린(노란색의 배당체), 수지, 요드염, 씨에 수지, 40%의 기름(리놀산 63.4%, 올레인산 27%, 포화지방산 8.2%)이 있음. 고등식물 가운데서 요오드 함량이 높고, 항암작용, 건선, 비염, 관절염, 알코올중독에 효과적임.</p>
<p>梔子仁粥 노인이 열이 나고 눈이 붉어지며 아플 때</p>	<p>梔子の 성질은 차고, 맛은 쓰며, 독은 없다. 가슴과 大小腸에 있는 심한 열과 胃안에 있는 강한 열, 그리고 가슴속이 답답한 것을 치료하고, 熱毒風을 없애주며, 五淋을 치료하여 소변을 잘 나오게 하고, 5가지 黃病, 黃疸·穀疸·酒疸·女勞疸·黑疸을 낮게 하며, 消渴을 멎게 하고, 입 안이 마르고 눈이 붉어지며, 붓고 아픈 것과 얼굴까지 붉어지는 鼻齧症과 문둥병·瘡瘍을 치료한다. 치자에는 β-카로틴이 풍부함. β-카로틴은 눈이 필요로 하는 물질들을 만들어주고 눈에 해를 끼치는 독소를 제거해 줌. β-카로틴의 항산화 작용은 백내장 황반변성이 생길 위험을 낮춰줌. 또한 야간시력을 향상시켜주므로 눈에 관련된 질병발생의 위험을 줄여줌.</p>
<p>鷄頭實粥 노인의 精氣를 더해주고 의지를 굳건히 해주며 귀와 눈을 밝게 해주는 음식</p>	<p>芡仁(가시연밥)의 성질은 평하고, 맛은 달며, 독은 없다, 精氣를 보하고 의지를 강하게 하며, 귀와 눈을 밝게 하고 오래 살게 한다. 연씨는 칼륨의 함량이 매우 높고, 인, 마그네슘, 칼슘 등의 무기질이 풍부하며, 엽산, 비타민 C도 풍부하게 들어 있음.</p>
<p>蔓菁粥 노인의</p>	<p>蔓菁子(순무씨)의 성질은 따뜻하다, 氣를 내리고, 눈을 밝게 하며, 黃疸을 치료하고, 소변을 잘 나오게 한다. 늘 먹으면 장수한다.</p>

	<p>위장을 보하고 눈을 밝게 하며 소변이 잘 나오게 함.</p>	<p>만청자는 순무의 씨로 순무는 칼륨(350.0mg)함량이 높아 나트륨과 균형을 이루어 정상 혈압을 유지하여 고혈압 예방과 몸속 노폐물의 배출을 도움. 또한 순무의 칼슘은 소화효소를 활성화시킴.</p>
	<p>蓮實粥 노인의 귀와 눈을 밝게 해주고 위장을 보하며 의지를 강하게 해줌.</p>	<p>蓮實(연밥)의 성질은 평하면서 차고, 맛은 달다. 氣力을 길러주어 온갖 병을 낫게 하며, 五臟을 보하고 渴證과 痢疾을 멎게 하며, 정신을 좋게 하고 마음을 안정시킨다.</p> <p>-연씨는 칼륨, 인의 함량이 높고, 그 외 칼슘, 마그네슘 등의 무기질이 풍부하며, 엽산, 비타민 C가 함유되어 있음. 또한 연씨는 아미노산인 세린(serine)과 메티오닌이 풍부함.</p> <p>-연씨에 풍부한 인, 칼슘, 칼륨의 무기질은 골격근과 심근의 활동에 중요한 역할을 하며, 마그네슘은 신경을 안정시키는 기능을 함.</p> <p>-연씨의 엽산은 허약, 피로, 불안정, 가슴 두근거림 증세와 빈혈을 예방함. 또한 비타민 C는 철, 칼슘의 흡수를 돕고, 콜라겐 합성으로 신체의 결합조직을 구성, 유해산소로부터 세포를 보호하여 세포노화를 막음. 그 외 피부 미백, 윤기, 탄력 등에 영향을 줌.</p>
	<p>竹葉粥 노인의 가슴위로 風熱이 있고 눈과 머리가 붉어지고 아프며 눈이 침침할 때</p>	<p>竹葉(댓잎)은 어린이가 놀라서 열이 나는 것을 치료한다.</p> <p>대나무는 β-카로틴이 풍부하여 눈의 건강에 도움을 주며, 대나무에 들어 있는 칼륨은 뇌에 산소를 공급해 머리를 맑게 해줌.</p>
<p>耳聾耳鳴諸方</p>	<p>鹿腎粥 노인의 신장 기운이 떨어져 귀가 들리지 않을 때</p>	<p>鹿腎(사슴의 음경)의 성질은 평하다, 腎을 補하고 陽氣를 세지게 한다.</p> <p>녹신: Cholesterol· Estradiol· Cholesterol · Progesterone · Uracil</p>
	<p>烏雞膏粥 노인이 장부의 기운이 막혀 귀가 들리지 않을 때</p>	<p>烏雄雞肪(오골계 수탉의 기름)의 성질은 차다. 귀가 안 들리는 증상을 치료한다.</p> <p>오골계는 닭에 비해 지방이 적고, 칼슘이 많으며, 불포화지방산 함량이 높아 동맥경화와 고혈압을 예방함. 또한 올레산과 리놀레산은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰 성인병을 예방해줌. 눈에 영양을 공급해주는 VitA(레티놀)과 노화방지 물질인 토코페롤도 다량 함유되어 있음.</p>
	<p>鯉魚腦髓粥 귀가 들리지 않는 노인이 차도가 없을 때</p>	<p>鯉魚肉(잉어살)의 성질은 차고, 맛이 달며, 독은 없다. 黃疸·消渴·水腫病·脚氣病등에 쓰며, 기를 내리고 冷氣와 痲痺을 깨뜨린다. 또한 胎動과 임신부가 몸이 붓는 것을 치료하며 安胎시킨다.</p> <p>잉어에는 필수아미노산인 이소루신, 루신, 라이신, 발린 등이 풍부하게 들어 있음. 특히 루신은 성장발육을 촉진하고 뼈, 근육, 피부, 근육 조직의 재생과 수술 후의 빠른 회복에 기여.</p>

	<p>豬腎粥 노인의 신장 기운이 다해서 귀가 들리지 않을 때</p>	<p>-豬腎(돼지의 콩팥)의 성질은 싸늘하다. 腎氣를 고르게 하고 방광의 작용이 잘 되게 하며, 水臟(腎)을 보하고 허리와 무릎을 따뜻하게 해주며, 귀가 안 들리는 것과 허리가 아픈 것을 낫게 한다.</p> <p>-人蔘의 성질은 약간 따뜻하고, 맛은 달며, 독은 없다. 주로 五臟의 氣가 부족한 데 쓰며, 精神과 魂魄을 안정시키고 눈을 밝게 하며, 心竅를 열어 주고 기억력을 좋게 하며, 虛損된 것을 보하며, 霍亂으로 토하고 딸꾹질하는 것을 멎게 하며, 肺痿로 고름을 뱉는 것을 치료하며, 痰을 삭힌다.</p> <p>-돼지의 신장은 칼로리가 낮고 단백질이 풍부하고, 비타민 B₁, B₂가 많이 함유되어 있음. 또한 돼지 신장에 풍부한 셀레늄은 면역력을 강화시켜주며 남성의 생식기능 활성화에 도움을 주고 당뇨병, 심혈관질환을 예방해줌. 특히 활성산소를 제거해 주어 노화방지에 탁월한 효과가 있음.</p> <p>-인삼은 탄수화물, 칼슘, 인, 칼륨이 풍부하며 뼈의 생성 및 유지, 근육의 수축 및 이완, 정상적인 혈액응고에 필요함. 또한 인삼의 주요성분인 사포닌은 혈액의 흐름을 원활하게 하여 혈관에 지방이 축적되는 것을 방지하며 인슐린 분비를 자극하여 혈당을 낮추는데 좋음. 또 인삼의 폴리아세틸렌은 암세포의 증식을 억제하고 면역력을 향상시킴.</p>
<p>老人五勞 七傷諸方</p>	<p>雌鷄粥 - 노인의 정기가 극도로 허약해졌을 때 - 하체를 튼 튼히 하고 기운을 북돋 워주며 여러 달 복용 시 살이 단단해 지는 음식</p>	<p>黃雌鷄肉(누런 암탉의 고기)의 성질은 평하고, 맛은 달며, 독은 없다. 消渴·소변이 잦은 것, 장벽腸滯·설사泄瀉·이질痢疾에 효과가 있다. 五臟의 기를 보하고 골수를 더해주며, 陽氣를 돕고 小腸을 덥힌다.</p> <p>닭고기는 단백질이 많고, 지방이 적으며 비타민 A, 레티놀 함량이 높고, 그 밖에 칼륨, 요오드, 셀레늄, 칼슘이 있으며, 특히 인의 비율이 높음. 또한 닭고기가 맛있는 것은 글루탐산(酸)이 있기 때문이며, 여기에 여러 가지 아미노산과 핵산맛 성분이 들어 있어 강하면서도 산뜻한 맛을 낸.</p>
	<p>鹿腎粥 노인이 오로칠상으 로 양기가 쇠약할 때 먹으면 기력을 증강시킴</p>	<p>鹿腎(사슴의 음경)의 성질은 평하다, 腎을 補하고 陽氣를 세지게 한다.</p> <p>녹신: Cholesterol· Estradiol· Cholesterol · Progesterone · Uracil</p>
	<p>雀兒粥 노인의 장부가 허약하여 마르고 양기가 부족할 때</p>	<p>雀肉(참새고기)은 성질은 덥고, 독은 없음. 五臟의 부족한 기를 보태어 이 어주고, 陽氣를 길러줌. 또한 허리와 무릎을 따뜻하게 하고 精髓를 봉하며, 소변을 자주 보는 것을 줄여주고 음경이 잘 일어서게 하여 이것을 먹으면 아이를 낳을 수 있게 해준다.(겨울 것이 제일 좋음)</p> <p>참새고기는 단백질이 많이 함유되어 있을 뿐만 아니라 비교적 칼슘과 인이 많이 들어 있음. 참새머리와 뼈속에 함유된 네기스분(分)이 강장제와 식욕 촉진제 구실을 함. 특히 칼슘(Ca)이 많은 자라고기(Ca 870mg%, P 500 mg%)와 같이 Ca:P의 비가 역전되고 있음(참새고기 Ca 1,100mg%, P 660mg%).</p>

	<p>羊肉粥 허약하고 마른데에 양기를 도와주고 근골을 튼튼히 해주는 음식</p>	<p>羊肉(양고기)의 성질은 서늘하다. 骨蒸과 腦熱, 風眩과 癲癇을 치료하며, 虛損을 보하고 마음을 안정시키고 놀라는 증을 멎게 하며, 어린이의 驚癇을 치료함. 열병 후에 양의 머리 고기를 먹으면 좋다.</p> <p>-양고기는 열량과 지방의 함량은 적은 반면 단백질이 풍부함. 특히 다른 육류에 비해 철분이 매우 많이 포함되어 있음. -양고기의 철분은 체내의 산소운반, 면역계의 건강유지, 체내에 에너지 공급을 돕는 역할을 함. -철분의 일종인 미오글로빈은 근육의 주요한 산소운반체로 신체활동과 운동에 필요한 산소를 공급하는데 도움을 줌.</p>
	<p>石英水 煮粥 신장의 기운이 약해져서 음 위증, 저림, 관절이 붓고 아파 물건을 잡기도 어려울 때</p>	<p>석영은 Na, k, Fe, Al 등이 혼재함.</p>
	<p>羊脊骨粥 노인의 비위가 약하여 기운이 없고 소화를 못 시킬 때</p>	<p>뿔이 냉하고 허리가 아픈 것을 치료한다. (본래부터 열이 있는 사람은 먹지 말아야 함.)</p> <p>양의 등뼈에는 단백질, 칼슘 등이 풍부하여 정력과 기운을 돋구어 주며 비장과 위를 튼튼하게 해줌.</p>
<p>食治老人 脾胃氣弱方</p>	<p>粟米粥 노인의 비위가 약하여 토하고 음식을 먹지 못해 점점 말라갈 때 먹는 음식 - 하루에 두 번 먹으면 신장의 기운 을 기르고 위장을 편하 게 함</p>	<p>粟米(좁쌀)의 성질은 약간 차고, 맛은 짜며, 독은 없다. 腎氣를 보양하고 脾胃속의 열을 없애주며, 氣를 보하고 소변을 잘 나오게 하며 비위를 돕는다.</p> <p>좁쌀은 쌀에 비해 식이섬유, 칼슘, 인, 칼륨, 비타민 B1, 비타민 E, 엽산 등이 풍부함. 특히 좁쌀에 풍부한 비타민 E는 ‘항산화 기능’으로 세포막을 안정화하고 노화 방지, 암을 예방함. 또한 골수에서 적혈구를 형성하는 데도 관여하여 빈혈을 예방하기도 함.</p>
	<p>薤白粥 위와 장이</p>	<p>薤菜(염교)의 성질은 따뜻하고, 맛은 매우면서 쓰고, 독은 없다. 中焦를 고르게 하고 오래된 痢疾과 冷證으로 오는 설사를 멎게 하며, 오한과 신혈</p>

老人瀉痢諸方	약하고 차서 설사를 계속할 때	이 나는 것과 水氣를 치료하며, 살지게 하고 건강해지게 한다. 엽교는 그 기운이 빠로 들어가는 좋은 채소다. 허한 것을 보하는 데는 제일 좋다. -엽교는 탄수화물은 9.7% 가지고, 주로 스크로도오즈(scrodose)이며 단백질도 많고 비타민 C도 있음. 취기성분은 황화 알릴(allyl)임. 칼륨 부족 시 심한 구토, 설사 등이 일어날 수 있으나 엽교에는 칼륨 함량이 많아 설사를 계속할 때 먹으면 효과가 있음. -부추나 파, 마늘 등과 마찬가지로 냄새의 원인이 되는 황화아릴이 비타민 B ₁ 의 흡수를 좋게 함.
	麩末粥 노인의 비위가 약해 소화가 잘 안되고 설사가 그치지 않을 때	麩(누룩)의 성질은 대단히 덥고, 맛은 달다. 胃를 조화시키고 음식을 소화되게 하며 痢疾을 멎게 한다. -누룩은 지방이 없고 열량이 낮으며 전분질의 당화제 및 발효제로 쓰이기 때문에 위를 편안하게 하고 음식이 소화되게 하며 이질을 멎게 함. -누룩은 인과 칼륨 함량이 높음. 특히 인은 세포의 재생산을 도움.
	椒麵粥 비위가 허약하고 냉하여 항상 배가 아프고 설사를 자주하며 소화가 안 될 때	秦椒(분지열매)의 성질은 따뜻하고, 맛은 매우며, 독이 있다. 문둥병으로 감각이 아주 없는 것을 치료하고, 치아를 튼튼하게 하고 머리털을 빠지지 않게 하며, 눈을 밝게 하고, 냉으로 오는 복통과 痢疾을 치료한다. -산초는 칼슘, 인, 칼륨 함량이 높으며, 비타민 A, β카로틴 함량이 높음. -산초에는 특히 칼슘 함량이 높아 골격근육 뿐만 아니라 심장근육의 수축에도 중요한 기능을 하고 있음. -산초에 풍부한 프로비타민 A인 베타카로틴이 항산화제로서 심장혈관질환, 암, 특히 폐암 등의 발병을 방지하는 역할을 함. -산초 역시 칼륨의 함량이 높아 배가 아프고 설사를 자주할 때 먹으면 효과가 있음.
	鯽魚粥 적백색 이질이 있고 찌르는 듯한 통증이 있으며 많이 먹지 못하고 마를 때	鯽魚(붕어)의 성질은 따뜻하고, 맛은 달며, 독은 없다. 胃氣를 고르게 하고 五臟을 보해주며, 中焦를 고르게 하고 氣를 내려주며 痢疾을 멎게 해준다. 회를 쳐서 먹으면 오래된 赤白痢疾이 낫는다. -붕어는 칼슘, 철, 엽산, 특히 인과 칼륨이 풍부함. -붕어의 단백질은 소화흡수가 잘되는 것으로 우수하며, 불포화지방산을 포함하고 있어 피로회복 및 신진대사를 원활하게 해줌.
	黍米粥 이질이 그치지 않고 날로 누렇게 마르며 기운이 없고 많이 먹지 못할 때	黍米(기장쌀)의 성질은 따뜻하고, 맛은 달며, 독은 없다. 氣를 돕고 中焦를 보해주지만 오랫동안 먹어서는 안 되는데, 열을 많이 나게 하고 답답하게 만들기 때문이다. -잡곡중에서도 기장은 주성분이 당질이며 단백질과 지질 함량이 높은 편임. 라이신, 트립토판 등 필수 아미노산의 조성이 양호하며, 불포화지방산이 다량 함유되어 있음. -기장에 풍부한 인은 칼슘과 함께 뼈의 형성과정에 필수적이고, 근육의 수축과 이완의 대사 작용을 함. -기장에 함유량이 많은 칼륨은 소변을 통한 칼슘 배출을 감소, 나트륨 배

		<p>설, 근육 및 신경의 기능 조절에 필요.</p> <p>-기장의 고운 황색은 카테킨류의 폴리페놀이므로 강한 항산화 능력을 갖고 있음.</p>
老人煩渴熱 諸方		
老人諸淋方	<p>蘇粥 입증이 있고 소변이 적게 나오며 잘 나오지 않을 때</p>	<p>-紫蘇子(차조기씨)는 대소변을 잘 나오게 하고, 기침을 멎게 하며, 心과 肺를 滋潤시키고 痰氣를 삭힌다. 또한 肺氣로 숨이 찬 것을 치료한다.</p> <p>- 자소자는 총 아미노산에 대한 필수아미노산의 비율이 41.2%로 높게 함유되어 있음.</p> <p>-자소유는 불포화지방산인 α-리놀렌산을 많이 함유하고 있어 혈중 콜레스테롤을 저하시키고, 심혈관계 질환 발생 위험성을 감소시켜줌.</p> <p>-자소는 칼륨함량이 높아 이뇨·발한을 촉진하고, 수분대사를 좋게 해서 부기 해소에 효과적임.</p> <p>-자소의 향 성분인 페닐알데히드에는 강한 방부 작용이 있어 식중독을 예방함.</p>
	<p>麻子粥 입증이 있어 소변볼 때 통증이 있고 항상 자주 마려우나 잘 나오지 않고 열이 날 때</p>	<p>麻子(삼씨)의 성질은 평하고 맛은 달며, 독은 없다. 大腸에 風熱이 맺혀 대변이 잘 나오지 않는 것을 치료하고, 소변을 잘 나오게 하여 熱淋을 낮게 하며, 대소변을 잘 나오게 해준다.</p> <p>-삼씨는 인의 함량이 특히 높으며, 칼륨, 칼슘 함유량이 높아 골격근과 심근의 활동에 중요한 역할을 함. 그 외 엽산, 비타민 k, β-카로틴, 식이섬유가 함유되어 있음.</p> <p>-삼씨에 함유된 식이섬유는 정장작용을 하여 변비 해소에 효과적이며 칼륨은 단백질 합성에 관여함.</p> <p>-또한 삼씨에 풍부한 엽산은 세포핵의 생성과 분열에 필요한 DNA를 생합성 하며, 적혈구 생성을 도와 악성빈혈(거대적아구성빈혈)을 예방함.</p>
老人水氣諸 方	<p>麻子粥 노인이 부종병으로 붓고 아프며 음식을 먹지 못할 때</p>	<p>麻子(삼씨)의 성질은 평하고, 맛은 달며, 독은 없다. 虛勞를 보하고 오장을 윤택하게 하며 風氣를 슈아 낸다. 大腸에 風熱이 맺혀 대변이 잘 나오지 않는 것을 치료하고, 소변을 잘 나오게 하여 熱淋을 낮게 하며, 대소변을 잘 나오게 해준다.</p> <p>삼씨는 단백질 19%, 지방 30%함유(포화지방산 7~14%, 불포화지방산은 리놀레산 43~58%, 리놀산 14~27%, 올레산 13~20%의 글리세리드를 함유), 비타민 E, 아미노산(트레오닌, 발린, 페닐알라닌, 옥시플로린 등 함유), 페놀화합물(칸나비놀, 칸나비디올)과 알칼로이드, 0.1%정유 함유.</p>
	<p>郁李仁粥 부종병으로 얼굴과 배가 부어오르며 숨이 가쁘고 움직이기 힘들며 또한 손발의 감각이 둔해지고 온몸이</p>	<p>郁李仁(산이스라지나무씨)의 성질은 평하고, 맛은 쓰면서 맵고, 독은 없다. 온몸의 浮腫을 가라앉히고, 소변을 잘 나오게 하며, 腸안에 멎쳐 있는 氣와 關格으로 통하지 않는 것을 치료하고, 방광의 기를 잘 통하게 하고 五臟이 땅기고 아픈 것을 치료하며, 허리와 다리의 찬 고름을 빠지게 하고, 오랜 체기를 삭히며 기를 내리게 한다.</p> <p>산앵도나무씨는 지방유 58.3~74.3%와 amygdalin 배당체, 정유, 유기산, 비타민 B₁등을 함유. 이외 조단백질, 올레산, 사포닌(0.96%)을 함유.</p>

	무겁고 혹 통증이 있을 때	
老人喘嗽諸 方	桃仁粥 기침이 나고 가슴이 답답하며 숨이 찰 때	桃核仁(복숭아씨)의 성질은 평하고, 맛은 쓰면서 달고, 독은 없다. 어혈과 월경이 막힌 것을 치료하고, 癥瘕를 풀어주어 월경을 통하게 하며, 가슴앓 이를 멎게 하고 三蟲을 죽인다. 복숭아씨는 단백질과 지방함량이 많음. 에멀션(emulsion) 약 30% 및 청산 배당체 아미그달린(amygdalin) 함유.
	甘蔗粥 기침을 하고 허약하며 입이 마르고 진한 콧물과 침이 나올 때	-사탕수수(줄기)의 무게 중 90%가 과즙(juice)임. 과즙안에 17%의 sucrose가 있고, dextrose와 fructose는 소량 존재함.
老人脚氣諸 方	麻子粥 각기증으로 답답해하며 혹 토하기도 하고 음식을 먹지 못하여 허약해질 때	麻子(삼씨)의 성질은 평하고 맛은 달며, 독은 없다. 虛勞를 보하고 오장을 윤택하게 하며 風氣를 숙아낸다. -삼씨는 인, 칼륨, 칼슘의 함량이 매우 높으며, 엽산과 비타민 k가 다량 함 유되어 있음. -삼씨에 들어있는 비타민 B ₁ 은 탄수화물 대사 및 신경전달 물질에 중요한 역할을 하여 각기증, 심장마비, 만성피로를 예방함.
	猪腎粥 각기로 다리가 저리며 힘이 없고 마음대로 움직이지 못하여 걷기가 힘들 때	猪腎(돼지의 콩팥)의 성질은 싸늘하다. 腎氣를 고르게 하고 방광의 작용이 잘 되게 하며, 水臟, 腎을 보하고 허리와 무릎을 따뜻하게 해주며, 귀가 안 들리는 것과 허리가 아픈 것을 낫게 한다. -돼지콩팥에는 인, 칼륨, 염소, 셀레늄이 풍부함. 그 외 나이아신, 엽산이 함유되어 있음. -당질대사나 신경활동에 관여하는 비타민 B ₁ 은 쇠고기 콩팥의 약 5.5배정 도 들어 있어 피로 회복과 불안하고 초조한 마음을 안정시키는데 효과적이 며, 각기병에 효과적임.
	紫蘇粥 가슴이 답답하고 몸을 제대로 움직이지 못하며 걷기도 힘들 때	-紫蘇子(차조기씨)는 氣가 치밀어 오르거나 딸꾹질이 나는 것을 치료하고, 中焦를 고르게 하여 五臟을 보하며, 기를 내리고, 霍亂·反胃를 멎게 하며, 대소변을 잘 나오게 하고, 기침을 멎게 하며, 心과 肺를 滋潤시키고 痰氣를 삭힌다. 또한 肺氣로 숨이 찬 것을 치료한다. - 자소자의 아미노산 조성은 필수아미노산으로 histidine이 21.6mg%, phenylalanine이 20.1mg%으로 가장 많이 함유되어 있고, 비필수아미노산 은 glutamic acid가 66.9mg%, aspartic acid 가 32.5mg%으로 높은 함량 을 나타냄. -자소자에 함유량이 높은 히스티딘은 신경계와 뇌 기능을 돕고, 적혈구· 백혈구 생산에 중요한 역할을 하며, 혈관을 확장시킴. -지방산 조성은 중성지방질의 경우 linolenic acid가 59.9%으로 가장 많 고, oleic acid 15.6%, linoleic acid 15.4%, palmitic acid 6.6% 및 stearic acid 2.5%함유. -자소자의 성분인 시소알데히드(ciso-aldehyde)의 안티옥심(antioxime)은

		<p>그 감미(甘味)가 설탕의 2천배나 되며, 강한 방부작용이 있어 방부제로 쓰임.</p> <p>-자소는 체내에서 비타민 A로 바뀌는 β-카로틴의 함유량이 많아 활성산소의 생성을 막는 항산화 작용을 하여 암예방과 노화예방에도 효과가 높음. 또한 시각, 청각, 피부나 점막을 보호함.</p> <p>-자소는 칼슘함량이 높아 정서안정효과, 노이로제나 우울증, 불안을 해소함.</p>
老人噎塞諸方	<p>桂心粥 열병으로 가슴이 아프고 답답할 때</p>	<p>桂心은 9가지 가슴앓이를 낫게 하고, 三蟲을 죽이며, 어혈을 풀어주고, 뱃속이 차고 아픈 것을 멎게 하며, 일체의 風氣를 치료하고, 五勞七傷을 보하며, 九竅를 통하게 하고, 관절을 부드럽게 하며, 精을 돕고 눈을 밝게 하며, 허리와 무릎을 따뜻하게 하고, 風痺를 없애주며, 疥癬·癩癧를 풀어주고, 瘀血을 삭이며, 筋骨을 이어주고, 살을 살아나게 하며, 태반을 나오게 해준다.</p> <p>-계피의 주성분은 시남알데하이드로서 방향과 단맛이 나는 매운맛이 있으며, 약 65~79%함유하고 있음.</p> <p>-계피의 항산화 성분인 비타민 C는 활성산소를 제거하여 몸에 해로운 LDL-콜레스테롤을 제거시켜줌.</p> <p>-계피는 특히 칼슘과 칼륨의 함량이 높고 그 외 식이섬유, 철을 함유.</p>
	<p>椒麵粥 열병으로 장부가 허약하고 가슴이 답답하며 음식이 잘 내려가지 않을 때</p>	<p>-秦椒(분지열매)의 성질은 따뜻하고, 맛은 매우며, 독이 있다. 문동병으로 감각이 아주 없는 것을 치료하고, 치아를 튼튼하게 하고 머리털을 빠지지 않게 하며, 눈을 밝게 하고, 냉으로 오는 복통과 痢疾을 치료한다.</p> <p>-산초는 매운맛 성분인 sanshool I, II, III, VI 함유.</p> <p>-산초는 칼슘, 인의 함량이 높으며, 특히 칼륨의 함량이 1,700mg으로 많이 함유되어 있어 몸이 붓는 부종 등의 부기를 빼주며 복수가 찼을 때에도 매우 효과적임.</p> <p>-산초에 들어 있는 니아신은 특히 포도당, 지질, 알코올 대사에서 중심이 되며, 설사와 구역질이 나는 데에 효과가 있음. 주로 위를 자극하여 신진대사 기능을 원활히 함. 또한 비타민 A와 β-카로틴의 함량이 높아 눈을 맑게 하고, 눈의 피로를 풀어줌.</p>
老人冷氣諸方	<p>桃仁粥 냉기로 가슴부위 통증이 수시로 생겨 잘 먹지 못할 때</p>	<p>桃核仁(복숭아씨)의 성질은 평하고, 맛은 쓰면서 달고, 독은 없다. 어혈과 월경이 막힌 것을 치료하고, 癥瘕를 풀어주어 월경을 통하게 하며, 가슴앓이를 멎게 하고 三蟲을 죽인다.</p> <p>-복숭아씨에 많은 비타민 17인 <아미그달린>은 체내 소화기안에서 분해하면서 시안화수소를 형성하는데 이것이 기침중추를 진정시키는 효과가 있어서 기침과 가래를 치료하는데 효과적임.</p> <p>-아미그달린은 항암효과외에도 통증 완화, 혈압조절, 조혈작용 등의 효과가 있음.</p>
	<p>紫蘇粥 냉기로 흉통이 등까지 이어지고 음식을 먹지 못할 때</p>	<p>-자소자(차조기씨)는 대소변을 잘 나오게 하고, 기침을 멎게 하며, 心과 肺를 滋潤시키고 痰氣를 삭힌다. 또한 肺氣로 숨이 찬 것을 치료한다.</p> <p>-자소는 특히 베타카로틴을 많이 함유하기 때문에 피부나 점막을 보호하여 감기나 암 예방에 효과적임. 또한 칼슘 함유량이 높고, 리놀산과 리놀렌산 등의 불포화지방산을 함유하고 있어 뇌졸중과 동맥경화 예방, 면연력 증가에 효과가 있음.</p>
	<p>藜蘆粥</p>	<p>藜蘆의 성질은 대단히 따뜻하고, 맛은 매우며, 독은 없다. 胃가 찬것과 陰</p>

	<p>냉기로 홍동이 나타나는데 찬바람을 맞으면 심해질 때</p>	<p>疝·痲痺을 없애주고, 靨亂霍亂·冷氣와 血氣로 가슴이 아픈 것을 치료하며, 음식을 소화시키고, 비린 냄새를 없애준다.</p> <p>-필발은 후추과에 속하며 매운맛을 내는 피페린(piperine)은 지방세포 생성을 억제해 비만에 효과적.</p>
<p>老人諸痔方</p>	<p>蒼耳粥 치질로 항상 피가 나고 몸에 열이 많으며 음식을 먹지 못할 때</p>	<p>蒼耳(도꼬마리)는 성질은 약간 차고, 맛은 쓰면서 맵고, 독이 조금 있음. 風으로 머리가 차면서 아픈 것, 風濕으로 생긴 전신의 마비감, 팔다리가 오그라들면서 아픈 것, 굵은살과 썩은 살이 있는 데 주로 쓰며, 일체의 風證·음·버짐·가려움증을 치료한다.</p> <p>-창이자(도꼬마리씨)는 전초에 r-락톤인 크산티닌, 카로티노이드, 알칼로이드, 사포닌, 열매에 크산토스트 루마린(노란색의 배당체), 수지, 요드염, 씨에 수지, 40%까지의 기름(리놀산 63.4%, 올레인산 27%, 포화지방산 8.2%)이 있음. 특히 요오드 함량이 높아 갑상선에 효과적임.</p>
	<p>桑耳粥 치질로 하혈하고 항상 답답하고 열이 나며 마를 때</p>	<p>桑耳(뽕나무버섯)의 성질은 평하고, 맛은 달며, 독이 약간 있다. 腸風으로 피를 쏟는 것과 부인의 心腹痛·崩漏·赤白帶下를 치료한다.</p> <p>-상이버섯은 칼륨의 함량이 높고 그 외 인, 칼슘이 높음. -상이버섯에 들어 있는 베타글루칸은 항암작용에 뛰어나고 면역력을 증가 시킴. -상이버섯에는 정상적인 혈압을 유지해주는 칼륨의 함량이 높기 때문에 나트륨 배설을 촉진하여 혈압의 상승을 억제하여 고혈압을 예방함.</p>
<p>老人諸風方</p>	<p>葛根粥 중풍으로 말을 잘 못하고 정신이 맑지 못하며 수족의 감각이 떨어지고 근육이 이완되며 움직이기 힘들 때</p>	<p>葛粉(좁쌀가루)의 성질은 대단히 차고, 맛은 달며, 독은 없다. 煩渴을 멎게 하고, 대소변을 잘 나오게 하며, 어린이의 熱痞를 치료한다.</p> <p>-좁뿌리의 주성분은 전분으로 10-14%, 당분은 4-5% 함유되어 단맛이 있음. -좁의 카테킨(catechin)은 유해물질인 과산화지질이 간에 생기는 것을 막고 알코올로 인한 간 손상을 완화시켜 주며 숙취를 제거함. 또한 카테킨은 활성산소를 억제하고 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추어 성인병 예방에 효과가 있음. -좁에는 에스트로겐과 같은 역할을 하는 이소플라본의 일종인 다이드제인(daidzein)이 풍부하게 들어 있어 갱년기 증상을 완화함.</p>
	<p>荊芥粥 중풍으로 얼굴 반쪽이 마비되고 입이 돌아가며 대소변이 잘 나오지 않고 열이 날 때</p>	<p>荊芥의 성질은 따뜻하고, 맛은 매우면서 쓰며, 독은 없다. 惡風·賊風, 온몸이 저린 것, 傷寒으로 머리가 아프고 근육이 당겨서 가만히 놔두지 못하면서 아픈 것, 血勞·風氣를 치료하며, 癩癧과 瘡瘍을 낫게 한다.</p> <p>형개는 정유 1-2%를 함유하며 d-Menthone이 주성분임. 이 외에 여러 단당류가 함유되어 있는데 schizo-nepetoside A, B, C, D, E와 schizonol, schizonodiol등이 있음.</p>

5) 藥膳粥의 재료 및 조리방법

藥膳粥을 병증별 분류에 따라 조리방법을 살펴 보면 <표 5>와 같다. 『養老奉親書』에 기록된 藥膳粥에 사용된 조리법은 주로 약재를 가루로 내어 곡류에 첨가하여 끓인 죽이나 미음 형태의 조리법이 대부분이었다. 또한 삼씨나 앵도나무씨, 차조기씨,

복숭아씨 등은 갈아서 물에 걸리 즙을 만든 후 곡류에 넣고 죽을 끓였다. 육류는 끓여 익혀서 국물을 우려내어 곡물을 넣고 끓여 죽을 만들거나, 잘게 썬 다음 물에 곡류를 넣고 끓여 죽을 만들었다. 이러한 조리법은 약재의 기능성 음식에 잘 섞이게 하는 조리법이며 비위 기능이 약한 노인의 소화를 고려한 조리법으로 노인식에 적합하다고 사료된다.

<표 5> 藥膳粥의 食治 處方 및 조리방법

食治 處方	藥膳粥	조리방법
食治養老益氣方 1종	藥粥 -종류석을 비롯한 여러 가지 한약재 가루로 만든 죽	1. 종유석 600g을 간다. 2. 인삼 120g과 약간 구워서 부숴 놓은 감초 200g, 말린 지황 120g, 황기 80g, 두충나 무껍질 120g, 육종용 240g, 맥문동 160g, 산약 240g, 석곡 80g을 준비해 놓는다. 3. 1과 2의 약물들을 가루로 만들어 놓는다. 4. 물 30L에 좁쌀 7kg을 끓여서 죽을 만든다.
食治老人眼目方 8종	馬齒實粥 -쇠비름 열매로 만든 죽	1. 쇠비름열매 600g을 분말로 만들어 두고 蔥豉粥 ¹⁰⁰⁾ 에 한 숟가락 씩 섞어서 먹는다.
	烏鷄肝粥 -검은 닭의 간으로 만든 죽	1. 검은 닭의 간 肝 1구를 얇게 썰어서 콩간장에 넣는다. 2. 1에 쌀을 넣어 국이나 죽을 만들어 먹는다.
	蒼耳粥 -도꼬마리 죽	1. 도꼬마리씨 20g을 불에 볶아서 대충 빵은 다음 물 2L와 섞어서 천으로 짜서 즙을 짜낸다. 2. 이 즙과 쌀 500g으로 죽을 끓여 먹는다. (창이자를 분말로 하여 끓여 마셔도 무방함.)
	-梔子仁粥 -치자씨 죽	1. 치자 씨 40g을 분말로 만들어 4등분한다. 2. 쌀 300g을 끓여 죽이 익을 때쯤에 치자가루 한 등분을 넣고 잘 저어서 먹는다.
	鷄頭實粥 -가시연밥 죽	1. 가시연밥씨 300g을 끓여서 익힌 후에 껍질을 제거하고 갈아서膏를 만든다. 2. 1에 멥쌀 100g을 넣어 죽을 만들어 빈속에 먹는다.
	蔓青粥 -순무씨 죽	1. 순무씨 200g을 갈아서 물 400cc를 넣어 잘 짜서 즙을 만든다. 2. 1에 쌀 300g을 넣어 죽을 만들어 빈속에 먹는다.

100) 충시죽(蔥豉粥): 파와 전콩으로 만든 죽

	<p>蓮實粥 -연꽃씨죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 연꽃의 씨 20g의 껍질을 제거하고 물에 삶아 익으면 걸러낸다. 2. 1의 물에 찹쌀 300g을 넣고 죽을 끓인다. 3. 죽이 되면 걸러낸 연실을 넣어 따뜻하게 데워서 먹는다.
	<p>竹葉粥 -대나무잎으로 만든 죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 물에 씻은 대나무 잎 50개와 섞고 120g에 물 600cc를 넣고 끓여서 400cc를 남겨둔다. 2. 찌꺼기를 버리고 남은 물에 粳米 300g으로 죽을 만들어 설탕 40g을 넣는다.
<p>食治耳聾耳鳴諸方 4종</p>	<p>鹿腎粥 -사슴의 생식기로 만든죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숫사슴의 외음부와 고환 한 쌍을 기름과 껍질을 제거하고 자른다. 2. 1과 쌀 300g과 콩간장을 함께 죽을 끓인다. (국으로 만들어 먹거나 술을 담궈 먹어도 됨.)
	<p>烏鷄膏粥 -검은 닭의 기름으로 만든죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 검은 닭의 기름 40g과 멥쌀 300g으로 죽을 끓인 후 양념을 한다.
	<p>鯉魚腦髓粥 -잉어죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 잉어의 머리 80g과 멥쌀 200g을 같이 끓여서 죽을 만들고 양념을 한다.
	<p>豬腎粥 -돼지콩팥죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지의 콩팥 한 쌍은 막을 제거하고 잘게 자른다. 2. 인삼과 방풍 각각 한 뿌리씩 분말로 만들어 둔다. 3. 파뿌리2개와 염교뿌리7개를 준비 한다. 4. 인삼, 방풍에 멥쌀 200g, 총백, 염교뿌리를 물과 함께 술에 넣고 끓여 죽을 만드는데 익을 때쯤에 죽의 가운데를 비우고 돼지의 콩팥을 넣고서 휘젓지 말고 약한 불로 달인다.(오래 달일수록 좋다.) 5. 4에 양념을 한다.
<p>食治老人 五勞七傷諸方 2종</p>	<p>雌鷄粥 -암닭죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누런 색 암닭 한 마리, 육종용 40g, 마의 뿌리줄기 생서여40g, 아위 약간을 준비한다. 2. 닭을 끓여 익혀서 뼈를 발라 국물을 우려낸다. 3. 2에 멥쌀 100g과 닭고기와 약물을 끓여 죽을 만든다. 4. 양념을 해서 빈속에 먹는다.
	<p>鹿腎粥 -숫사슴의 생식기로 만든 죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 숫사슴의 생식기와 고환 한 쌍은 기름막을 제거하여 잘게 자르고 육종용80g은 하루 동안 술에 담갔다 껍질을 깎고 잘게 자른다. 2. 물 400cc에 멥쌀 200g을 넣고 끓여 죽을 만들고 익을 때쯤에 위의 재료와 과를 넣어서 먹는다.

食治老人 虛損羸瘦諸方 3종	雀兒粥 -참새 죽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참새 다섯 마리를 손질하여 잘게 잘라 구운 다음에 술 100cc와 같이 또 끓인다. 2. 1에 물 300cc, 멥쌀 100g을 넣어 죽을 끓인다. 3. 과와 양념을 넣어 다시 끓인 후 먹는다.
	羊肉粥 -양고기 죽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 양고기 1.2kg을 준비하여 지방과 껍질을 제거하고 200g은 잘게 썬다. 2. 나머지 1kg은 물 1L, 황기 40g, 인삼 40g, 백복령 40g, 대추 5개를 넣고 끓여서 600cc를 남기고 찌꺼기는 버린다. 3. 2에 쌀을 넣어 죽을 끓이는데 쌀이 익을 때 쯤에 양고기 200g을 넣어 다시 끓인 후 양념을 해서 먹는다.
	石英水煮粥 -석영으로 끓인 죽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 백석영 800g, 자석 1.2kg을 갈아서 가루를 만든다. 2. 1의 가루재료를 용기에 넣고 물 20L를 부어서 보관 하되 밤에는 뚜껑을 열어 놓아 달과 별의 기운을 받게 해둔다. 3. 매일 이 윗물을 떠서 국이나 죽, 탕이나 차를 만들어 먹는다.(1L를 덜었으면 다시 1L를 부어 넣는다.)
食治老人脾胃氣弱方 2종	羊脊骨粥 -양의 척추뼈로 만든 죽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 큰 양의 척추뼈 1구를 구해 두터운 것은 부순다. 2. 척추뼈를 물 5L에 넣고 끓여서 2L가 남게 되면 생동쌀 400g을 넣고 죽을 만들어 빈속에 먹는다. 3. 양념을 해서 먹는다.
	粟米粥 -좁쌀 죽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 좁쌀 400g과 밀 160g을 잘 섞어서 끓여 죽을 만든다.
食治老人瀉方痢諸方 5종	薤白粥 -염교 죽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 염교뿌리 1kg과 파뿌리 300g을 잘게 잘라 넣어 멥쌀 400g으로 죽을 만든다. 2. 1에 후추, 간장 등의 양념으로 맛을 조절한다.(빈속에 먹으면 항시 효과가 있다.)
	麩末粥 -약누룩 죽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 약누룩 80g을 구워 가루로 만든 다음 생동쌀 400g과 함께 끓여 죽을 만들어 빈속에 먹는다. (하루 3~5차례 먹으면 효과가 있음.)
	椒麵粥 -산초 죽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 산초나무 과실 40g을 볶은 다음 갈아서 분말을 만든다. 2. 1에 밀가루 160g을 잘 섞는다. (하루에 한번 씩 먹으면 효과가 있음.)
	鯽魚粥 -붕어 죽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 붕어살 280g, 생동쌀160g, 굴껍질가루 100g을 섞어 죽을 만든다. 2. 1에 후추, 생강, 파 등으로 양념한다. (두 번 먹으면 피로가 덜하고 오장을 편하게 함.)

	<p>黍米粥 -기장죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 아교 40g을 구워서 가루로 만든다. 2. 기장쌀 400g으로 죽을 만들고 마지막에 아교 가루를 넣어 잘 섞는다. (빈속에 먹으며 한번 먹어도 효과가 있다.)
<p>食治老人煩渴熱諸方 0종</p>	.	.
<p>食治老人水氣諸方 2종</p>	<p>麻子粥 -삼씨 죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 삼씨 5kg을 볶은 후 갈아서 물과 섞은 후에 즙을 걸러낸다. 2. 1에 잉어 고깃살 40g과 쌀 400g을 넣고 끓여 죽을 만들고 생강, 후추 등으로 양념한다.
	<p>郁李仁粥 -앵도나무씨 죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 산앵도나무씨(郁李仁)80g을 갈아서 물에 걸러 즙을 만든다. 2. 1에 율무씨 500g을 물에 씻은 다음 함께 끓여서 죽을 만든다. (하루에 두 번씩 먹으면 효과가 있음.)
<p>食治老人喘嗽諸方 2종</p>	<p>桃仁粥 -복숭아씨 죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 복숭아씨의 속알맹이 80g을 껍질과 꼭지를 제거하고 볶아서 분말로 만든다. 2. 붉은엿(맥아나 곡아를 고아서 나오는 당분)400g과 함께 약한 불에 끓이는데 3~5번 끓으면 중지한다.
	<p>甘蔗粥 -사탕수수 죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 사탕수수즙 1.5L와 생동쌀 400g을 끓여 죽을 만든다. (하루에 한 두번 먹으면 심장과 폐의 기운을 원활 하게한다.)
<p>食治老人脚氣諸方 3종</p>	<p>麻子粥 -마자인 죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 삼씨 <마자인(麻子仁) 1kg을 볶아서 가루로 만든 후 물에 걸러 즙을 만든다. 2. 1에 멧쌀 400g과 섞어 죽을 만든다. (하루에 한번 빈속에 먹는데 냉병도 치료함.)
	<p>猪腎粥 -돼지의 콩팥으로 만든 죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 돼지의 콩팥 한 쌍을 준비해 막을 제거하고 잘게 자른다. 2. 멧쌀 400g, 파 밑 흰 부위 반줌을 함께 끓여서 죽을 만들고 양념을 하여 먹는다. (하루에 한번씩 먹으면 효과가 있음.)
	<p>紫蘇粥 -차조기 죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 차조기 씨 500g은 볶아서 가루로 만든 다음 물을 넣고 즙을 만들어 둔다. 2. 멧쌀 400g은 물에 씻어서 죽을 끓이다가 익을 때쯤 차조기씨의 즙을 넣는다. (하루에 한번 먹으면 속도 따뜻하게 함.)
<p>食治老人諸淋方 2종</p>	<p>蘇粥 -차조기 죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 생동쌀 400g을 장수 2L에 끓여 죽을 만드는데, 익을 즈음 차조기 씨 80g을 넣어 잘 짓는다. (하루에 한 번씩 먹으면 효과가 좋음.)
	<p>麻子粥 -마자인 죽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 삼씨 500g을 볶아서 가루로 만들고 물에 걸러 즙을 만든다. 2. 1에 생동쌀 400g과 같이 끓여 죽을 만든다. (하루에 두 번씩 먹으면 효과가 좋다.)

食治老人噎塞諸方 2종	桂心粥 -계심 죽	1. 멥쌀 400g을 가루로 만들어 죽을 끓이다가 반쯤 익을 때 찜 계심가루 40g을 넣어 잘 섞는다. (빈속에 하루 한번 먹는데 냉기를 없애는 효능이 있음.)
	椒麵粥 -산초밀가루 죽	1. 산초나물 과실 40g을 잘게 빻아서 고추(쌀로 만든 식초)에 하루 동안 담근다. 2. 아침에 꺼내어 밀가루 200g을 넣고 반죽한 후 끓여서 익힌다. (하루 두 번씩 빈속에 먹는다.)
食治老人冷氣諸方 3종	桃仁粥 -복숭아씨 죽	1. 복숭아씨의 속살 80g을 껍질과 꼭지를 제거하고 가루로 만든 후에 물에 일구고 즙을 낸다. 2. 생동쌀 400g을 물에 일군 다음, 같이 넣고 끓여 죽을 만든다. (항시 먹으면 냉기를 없애고 속을 따뜻하게 해준다.)
	紫蘇粥 -차조기 죽	1. 생동쌀 400g을 물에 일구어 끓여서 죽을 만든다. 2. 1의 죽이 익을 즈음에 차조기 씨 300g을 볶아 가루로 만들어 넣어서 먹는다. (빈속에 복용하는 것이 좋다.)
	蕪荜粥 -필발 죽	1. 생동쌀 400g을 물에 일군 다음 끓여 죽을 만든다. 2. 필발열매가루 300g과 후추가루 0.4g을 넣어 먹는다. (빈속에 먹으며 자주 먹으면 좋음.)
食治老人諸痔方 2종	蒼耳粥 -도꼬마리 죽	1. 도꼬마리씨 500g을 물 2L와 함께 끓여 1.5L 정도 남게 하고 멥쌀 400g을 넣고 끓여서 죽을 만든다. (매일 먹으며 물로 다려 마셔도 무방하며 기운을 회복시켜 주고 눈을 밝게 하는 효과가 있음.)
	桑耳粥 -상이버섯 죽	1. 뽕나무 버섯 80g을 물 3L에 넣고 끓여 2.5L가 되게 한다. 2. 1에 멥쌀 400g을 넣고 함께 끓여 죽을 만든다. (하루 한 두 번 빈속에 먹으면 효과가 있음.)
食治老人諸風方 2종	葛根粥 -칠틈리 죽	1. 荊芥 한 줌과 찐콩 500g을 넣고 물을 끓인다. 2. 1의 끓인 물에 칠틈리 가루 200g을 반죽하여 넣고 다시 끓인다. 3. 2에 파, 후추 등의 양념을 한다. (한 두번 복용하면서 휴식을 하면 효과가 있음. 돼지고기와 메밀, 밀가루는 먹지 않도록 함.)
	荊芥粥 -형개 죽	1. 형개 한 줌을 잘라서 물에 끓여 형개즙을 내고 박하잎 반줌은 자른다. 2. 생동쌀 400g에 위의 재료와 찐콩 500g을 넣고 끓인다. 3. 약간의 소금과 식초를 넣는다.

Ⅲ. 結 論

노인 전문 서적인 『養老奉親書』에는 노인 질병 치료를 위한 다양한 食餌養生 방법이 기록되어 있다. 이들 음식을 유형별로 분류해보고, 藥膳粥에 사용된 주재료를 식품학적으로 분류하였으며, 노인의 병증에 따라 藥膳粥을 분류하였다. 또한 藥膳粥의 주재료에 대한 韓醫學·營養學적 평가와, 병증별 藥膳粥의 조리방법을 살펴본 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 『養老奉親書』에 기록된 음식유형별 분류해 보니 주식류가 총 64종으로 죽은 64%(43종)로 주식류 중 가장 많았고, 부식류는 총 60종류로 국과 탕은 60% (35종)로 대부분을 차지하였다. 그 외 음청류, 주류, 떡류가 있었다.

2. 노인질환을 식치방법별로 살펴보면, 食治養老益氣方, 食治老人眼目方, 食治耳聾耳鳴諸方, 食治老人五勞七傷諸方, 食治老人虛損羸瘦諸方, 食治老人脾胃氣弱方, 食治老人瀉方痢諸方, 食治老人煩渴熱諸方, 食治老人水氣諸方, 食治老人喘嗽諸方, 食治老人脚氣諸方, 食治老人諸淋方, 食治老人噎塞諸方, 食治老人冷氣諸方, 食治老人諸痔方, 食治老人諸風方 등 16종으로 분류한 병증별 처방 중 食治老人煩渴熱諸方을 제외한 15가지 병증별 처방에 43종의 藥膳粥이 기록되어 있었다.

3. 食治老人眼目方에 8종의 藥膳粥을 처방하고 있어 가장 많이 죽이 활용되었다. 그 종류로는 쇠비를 열매로 만든 馬齒實, 검은 닭의 간으로 만든 烏鷄肝粥, 도꼬마리씨를 이용한 蒼耳粥, 치자씨를 이용한 梔子仁粥, 가씨연밥씨를 이용한 鷄頭實粥, 순무씨를 이용한 蔓靑粥, 연꽃의 씨를 이용한 蓮實粥, 대나무 잎을 이용한 竹葉粥이 있다. 두 번째로는 食治老人瀉方痢諸方으로 설사와 이질을 치료하는 죽으로 염교뿌리를 이용한 薤白粥, 약누룩을 이용한 麴末粥, 산초나무 과실을 이용한 椒麵粥, 붕어살을 이용한 鯽魚粥, 아교와 기장쌀을 이용한 黍米

粥으로 노인의 질환을 치료하기 위해 처방되었다. 세 번째로는 食治耳聾耳鳴諸方으로 鹿腎粥, 烏鷄膏粥, 鯉魚腦髓粥, 豬腎粥이었고, 食治老人虛損羸瘦諸方, 食治老人冷氣諸方등의 순으로 죽이 활용되었다. 藥膳粥의 식재료로 대부분 약재를 활용하고 있음을 알 수 있었다.

4. 藥膳粥에 사용된 주재료를 분류한 결과 식물성식품이 14종, 동물성식품 11종, 기타약재료 24종이 사용되었다. 식물성 재료로 좁쌀, 멥쌀, 누룩, 생동쌀 등 대부분이 곡류였고, 동물성 재료는 가금류(오골계, 누런암탉), 돼지(콩팥), 양, 녹신이 주로 사용되었다. 기타 약재류가 24종으로 가장 많은 비율을 차지하였다. 약재류 중에는 도꼬마리씨, 삼씨, 복숭아씨, 앵도나무씨, 차조기씨등과 같은 종실류가 藥膳粥에 많이 사용되었다. 식물성 재료가 동물성 재료보다 많았고, 약재류가 많이 사용된 것으로 보아 약리효과를 기대할 수 있는 죽이라고 사료된다.

5. 노인의 병증에 따라 藥膳粥의 주재료에 대한 本草學·營養學 고찰한 결과 주재료가 질병을 치료하는데 효과적인 처방이었으며 藥膳粥에 사용된 식재료의 약리효과를 입증할 수 있었다. 영양학적인 측면에서 보면 노인의 수분대사 이상관련질환으로 食治老人瀉方痢諸方과 食治老人諸痔方의 치료에 사용된 주재료인 염교, 누룩, 산초열매, 붕어, 기장, 차조기, 삼씨는 모두 칼륨의 함량이 높은 것이 특징적이었다. 또한 노인에게 부족 되기 쉬운 영양소로 칼슘과 칼륨, 비타민 B₂와 비타민 B₁, 비타민 A등이 있었는데, 『養老奉親書』에 기록된 藥膳粥의 주재료에는 이들 영양소가 고루 포함되어 있어 현대 노인에게 필요한 영양소를 충분히 공급할 수 있을 것으로 기대된다.

6. 『養老奉親書』에 기록된 藥膳粥에 사용된 조리법은 주로 약재를 가루로 내어 곡류에 첨가하여 끓인 죽이나 미음 형태의 조리법이 대부분이었다. 이러한 조리법은 약재가 음식에 고루 잘 섞이게 하는 조리법으로 비위기능이 약한 노인의 소화를 고

려한 것으로 사료된다.

예로부터 음식과 약은 그 기원을 같이 하여 “藥食同源”이라는 말이 전해져 내려오고 있다. 특히 노인들의 질병은 만성질환으로 食餌養生이 매우 중요하다. 藥膳粥은 노인의 신체적인 특성 및 질병치료와 영양공급 측면을 고려할 때 가장 적합하다고 할 수 있다. 노인 양생서인 『養老奉親書』에 기록된 다양한 藥膳粥을 실제 활용할 수 있도록 개발된다면 질병예방과 치료는 물론 약물 부작용으로 생기는 피해를 줄일 수 있을 것으로 사료된다.

아울러 본초학적 관점과 영양학적 관점이 정확하게 일치한다고는 할 수 없으나 대략적으로 기대되는 효과는 일치하는 것으로 판단된다. 그러므로 藥膳飲食을 연구하는데 자료로 활용될 수 있을 것으로 기대한다. 앞으로 本草의 氣味와 효능이 영양학적인 접근을 통한 깊이 있는 연구가 계속 진행되어야 할 것으로 사료된다.

參考文獻

<논 문>

1. 장석철, 실버세대 Wellness 향상을 위한 죽에 관한 연구. 단국대학교 경영대학원 석사논문. 2010. p.iii.
2. 정숙이, 老人病의 食餌療法에 대한 문헌 연구. 圓光大學校 韓醫學專門大學院: 韓醫情報學科 2004. pp.1-146.
3. 안상원, 『養老奉親書』에 나타난 老人醫學에 대한 文獻의 考察. 대전대학교 석사논문. 1996. pp.1-148.
4. 이명해, 이우숙, 노인성 질환의 예방과 재활치유에 효과적인 한방죽 개발에 관한 연구. 부산여자대학논문집 제29집 2008. p. 430.

<학회지>

1. 김충기 외 2인, 자소자의 아미노산 및 지방산 조성. 한국식품영양과학회지. 1998. 27(3). pp.381-385.
2. 정원철 외 4인, 시판 우유 중 콜린 함량조사.

한국식품위생안전성학회지. 2008. 23(4). pp.338-342.

3. 한민정 외 8인, Leucyl-tRNA Synthetase Is an Intracellular Leucine Sensor for the mTORC1-Signaling Pathway. cell-2012. pp. 410-424.

<단행본>

1. 박동기, 생식과 건강. 서울. 유한문화사. 2004. p.84.
2. 박명윤 외 2인, 파워푸드 슈퍼푸드. 서울. 푸른행복. 2011. pp. 325-326, 107-108, 302-303.
3. 강명희 외 2인, 식품영양소함량 자료집. 한국영양학회. 한아름기획. 2009. p.3, 18, 132, 133, 175, 254, 262, 263, 264, 280, 284, 341, 497, 712. pp.502-503, 500-501, 276-277, 570-571, 262-263.
4. 서광희 외 6인, 알기쉬운 영양학. 서울. 효일출판사. 2011. p.177, 182, 191, 215, 203, 221 pp.82-85, 232-233. 230-231.
5. 농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소, 상용음식. 파주. 교문사. 2008. pp. 9-11.
6. 미우라 마사요(저자), 황지희(역자), 우리몸에 좋은 음식 대사전. 서울. 동학사. 2010. p.151.
7. 이철완, 안상원, 천년전 사람들의 음식으로 노인병 고치기. 서울. 동인출판사. 2000. pp. 1-132.
8. 유태중, 음식궁합. 서울. 아카데미북. 1998. p.160.
9. 정지천, 조선시대 왕들은 어떻게 병들을 고쳤을까. 서울. 중앙생활사. 2007. p. 240.
10. 허준, 동의보감. 범신문화사. pp. 1840-2118.
 11. 윤서석, 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.25.
11. 박시영, 우리 들꽃 이야기. 서울. 해마루북스. p.162.
12. 정영진 외 5인, 식생활과 다이어트. 서울. 파워북. 2011. p. 42.

14. Alan Davison, The Penguin Companion to Food. New York. Penguin Books. 2002. p. 918.

<기 타>

1. 통계청 홈페이지.[online][cited 2012 July 25], Available from: URL: www.kostat.go.kr통계청 「사망원인」 2011.
2. 식약청홈페이지.[online][cited 2012 July 26], Available from: URL: http://fse.foodnara.go.kr/ 「식품원재료」 창이자. 2012.
3. 식약청홈페이지.[online][cited 2013 January 3], Available from: URL: http://fse.foodnara.go.kr/ 「식품원재료」.녹신. 2013.
4. 키친홈페이지.[online][cited 2012 July 15], Available from: URL: 홈페이지 http://kitchen.naver.com/ 음식재료정보(누룩).
5. doopedia홈페이지.[online][cited 2012 October 12], Available from: URL: http://www.doopedia.co.kr/ 두산백과사전. 옥리인, 마자.
6. 식약청홈페이지.[online][cited 2013 January 9], Available from: URL: http://fse.foodnara.go.kr/ 「식품원재료」.도인. 2013.
7. doopedia홈페이지.[online][cited 2012 November 15], Available from: URL: http://www.doopedia.co.kr/ 두산백과사전. 복숭아씨.
8. 식약청홈페이지.[online][cited 2012 July 23], Available from: URL: http://fse.foodnara.go.kr/ 「식품원재료」 계피. 2012.
9. doopedia홈페이지.[online][cited 2012 December 15], Available from: URL: http://www.doopedia.co.kr/ 두산백과사전. 계피.
10. 식약청홈페이지.[online][cited 2012 August 6], Available from: URL: http://fse.foodnara.go.kr/ 「식품원재료」 산초. 2012.
11. doopedia홈페이지.[online][cited 2012

- November 12, Available from: URL: http://www.doopedia.co.kr/ 두산백과사전. 복숭아씨.
12. 식약청홈페이지.[online][cited 2012 October 8], Available from: URL: http://fse.foodnara.go.kr/origin/ 「식품원재료」 도 꼬마리. 2012.
13. 식약청홈페이지.[online][cited 2012 December 22], Available from:URL :http://www.herbdb.co.kr/한약재 과학화 데이터베이스. 갈근. 2006.
14. 식품의약품 안전청. 단백질 패턴 분석을 이용한 한약재 중 행인, 도인, 옥리인 감별법, 2010. pp. 16-22.
15. 국민건강영양조사 홈페이지.[online][cited 2012 August 23], Available from:URL :knhanes.cdc.go.kr/국민건강 통계-국민건강 영양조사. 제 5기 1차년도. 2010. pp. 360-361.
16. 식약청홈페이지.[online][cited 2013 January 2], Available from: URL: www.kfda.go.kr/ 「식품등의 기준 및 규격 고시 전문. 2013. p.1-1-7.
17. 문화일보. 기미론(기미론) 약초의 성질을 기미론(氣味論) 약초의 성질을 四氣와 五味로 분류. 2010. 12. 28.