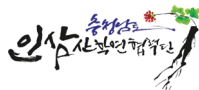


# 고려 인삼



Korean Ginseng



충청남도농업기술원  
인삼약초연구소

aT 한국농수산식품유통공사  
Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation



# 신이 내린 최고의 '선물'

고려인삼은 오랜 역사를 지닌 '귀한 약재'이자  
인삼종주국 대한민국 '최고의 건강식품'입니다.  
외국의 삼과는 종이 다른 '특별한 약초'이며  
만병통치약으로 불릴만큼 효능이 탁월한 '신비의 명약'입니다.  
어린아이에서부터 노인에 이르기까지 남녀노소  
누구에게나 효과있는 '최고의 보약'입니다.  
고려인삼은 스테미너와 장수에 특효인 '생명의 뿌리'이자  
자연에서 자란 '순수자연생약'입니다.  
특히 인삼재배에 적합한 기후와 토양, 사람의 정성이 어우러져  
탄생한 대한민국 고려인삼의 품질과 효능은 세계최고입니다.  
그 특별한 가치를 인정받아 아시아를 넘어  
전세계인의 사랑을 받고 있습니다.

## 인삼의 효능 Top 10

### 1 면역력 강화

조류 인플루엔자 · 사스 · 감기 · 독감 ·  
에이즈 등 외부에서 침입한 병원체에  
대한 우리 몸의 자연 치유력을  
높이는 데에 도움을 줍니다.

### 2 정력 증강

인삼은 음경의 혈액 순환을 도와  
남성의 성기능을 개선합니다

### 3 암 예방

인삼이 직접 암세포를 공격하는 것은  
아니지만 면역력을 높여 암 발생  
위험을 낮춰주고 암 치료에 따른  
각종 부작용을 억제합니다.

### 4 당뇨병 개선

인삼 성분은 혈당을 낮추는 호르몬인  
인슐린과 유사한 작용을 합니다.  
당뇨병 환자에게 흔한 갈증과  
신체 허약 해소에도 유익합니다.

### 5 혈류 개선

혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고  
혈전을 억제해 혈액의 흐름을  
원활하게 합니다. 수족냉증 환자가  
복용하면 손발이 따뜻해집니다.

### 6 피로회복 · 항산화작용

피로 물질인 젖산의 체내 축적을 막아  
피로를 풀어줍니다.  
사포닌의 항산화작용으로 몸의 노화를  
막아줍니다.

### 7 숙취 해소

숙취의 주범으로 통하는  
아세트알데히드를 몸에서 신속하게  
제거하는 작용을 하여 숙취 해소에  
좋습니다. 연구 결과 간 손상을  
크게 줄여준다는 사실이 확인됐습니다.

### 8 피부 미용

인삼의 사포닌은 피부 노화 · 염증  
억제 작용을 합니다. 피부 미백 ·  
여드름 완화 · 주름 제거에 유익해  
수많은 화장품에 사용됩니다.

### 9 기억력 향상

노인성 치매 환자의 인지기능 개선과  
기억력 증진을 돕습니다.  
어린이의 학교 성적과 집중력을  
높이는 데도 효과적입니다.

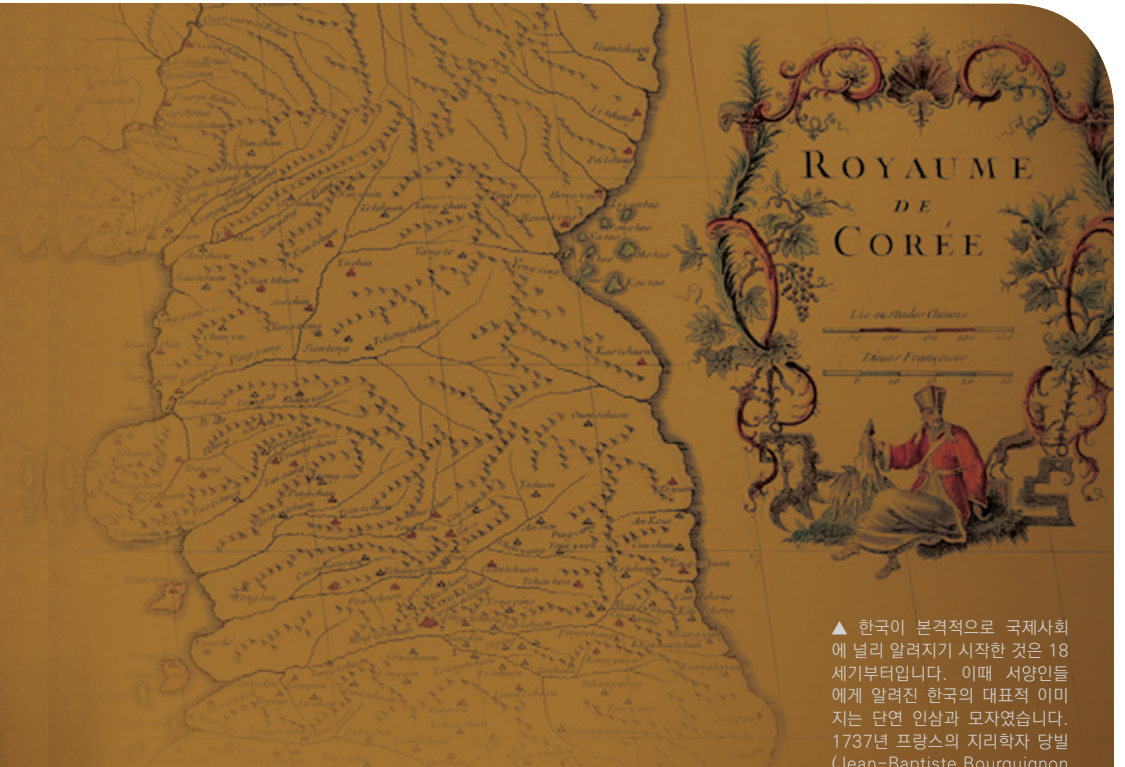
### 10 갱년기 증상 완화

인삼의 사포닌은 구조가 여성호르몬  
(에스트로겐)과 유사합니다.  
폐경 여성의 갱년기 증상을 완화합니다.



## 고려인삼의 역사

고려인삼은 예로부터 한국, 중국, 일본 등 동양 3국의 고의서에 '신통한 영약'으로 소개될 정도로 유명했습니다. 삼국시대(BC18~668)에도 백제삼이 유명했으며 고려시대(918~1392)부터 주요 무역품목으로 자리를 잡았습니다. 17세기 한국, 중국, 일본으로 이어진 진생 로드의 핵심으로 조선의 고려인삼을 매개로 일본의 은과 중국의 비단이 활발히 교류되었습니다. 중국과 일본을 비롯한 여러나라들이 고려인삼의 품질과 효능을 최고로 여겼습니다. 고려인삼이란 명칭도 이때 생겨난 말입니다.



▲ 한국이 본격적으로 국제사회에 널리 알려지기 시작한 것은 18세기부터입니다. 이때 서양인들에게 알려진 한국의 대표적 이미지는 단연 인삼과 모자였습니다. 1737년 프랑스의 지리학자 당빌(Jean-Baptiste Bourguignon D'Anville)이 그린 우리나라 지도와 그림을 보면 손에는 인삼을 들고 머리에는 모자를 쓴 사람의 모습을 강조하고 있습니다

인삼재배가 시작된 시기는 정확히 알 수 없습니다. 그러나 고려말부터 인삼 교역량 증가와 민간의 공납 부담 증가로 인해 산삼이 귀해지자 일부사람들이 산삼의 종자나 모삼을 인공재배하는 산양삼 재배법이 이루어졌는데 이것이 현재의 인삼재배 시초라고 할 수 있습니다.



중국 양나라시대 의사  
〈도홍경 451~536〉  
"고려인삼은 수명 연장에 효과가 있고 무독하며 장복해도 인체에 해가 없는 약 중의 최고 약이다."



조선 최고의 명의〈허준 1546~1615〉  
"사람모양처럼 생긴 것이 약효도 뛰어나고 오장의 기가 부족한데 유용한 약초로 맛이 달며 무독한 약재다. 정신과 혼백을 안정시켜 눈을 밝게 하고 기억력 개선에 효과적이다."

## 인삼을 사랑한 셀러브리티



## 고려인삼이 최고인 이유

# 36~38°

### 천혜의 환경

인삼성장의 최적 위도는 33°~43°입니다.  
대한민국은 북위36도~38°에 위치하여  
인삼재배에 적합한 지역입니다.

### 기다림의 시간

고려인삼이 생육기간은 180일로  
같은 6년근삼이라 해도 건강에  
좋은 사포닌의 종류도 다양하고  
그 함유량도 풍부합니다.

# 180days



### 사람의 정성

고려인삼은 사람의 손으로 일일이 가장 좋은 인삼의 씨앗을  
선별해서 뿌립니다. 좋은 토양의 기운과 사람의 정성이  
고려인삼을 싹 틔우게 합니다.

### 자연에 순응

고려인삼은 씨를 뿌린지 1년내에 모종삼을 밭에 심습니다. 일찍  
밭에 옮겨져 뿌리가 제자리를 잡기때문에 더많은 양분을 흡수하  
고 조직도 단단해집니다. 고려인삼은 최대한 자연에서 얻어진  
비료를 사용하는 등 환경친화적으로 재배됩니다.



## 인삼의 유효 성분

고려인삼의 사포닌과 산성 다당체 · 아미노당 · 미네랄 등  
다양한 성분이 시너지 효과를 내며 우리 몸을 이롭게 합니다.  
우리나라의 고려인삼은 다른 나라 삼보다 성분이나  
효능면에서 아주 뛰어납니다.

# Saponin

사포닌이 외국인삼보다 20~30% 더 많이 들어 있으며  
가짓수도 차이가 납니다. 또한 피로 · 스트레스 해소, 성  
적 개선, 방사능 방어 효과를 가진 트리올 계통의 사포  
닌이 외국인삼보다 많이 들어 있습니다. 사포닌 못지않  
은 웰빙 성분으로 최근 주목받고 있는 산성 다당체가  
외국인삼보다 월등히 많이 들어 있습니다.  
일반적으로 사포닌은 다량 섭취하면 용혈 작용 등 독  
성이 있지만 고려인삼을 장복해도 부작용이 없는 것  
은 사포닌의 독성이 없기 때문입니다. 사포닌은 몸통에  
6.5%, 굵은 뿌리에 6.5%, 잔뿌리에 13%가 들어있어  
함께 섭취하는 것이 효과가 좋습니다.



\*사포닌이란? 인삼의 유효성분 중 약리작용을 하는 생리활성물질로  
인삼+배당체란 뜻의 진세노사이드(Ginsenoside)라 불립니다.

## 우리 몸에 유익한 약초

사람의 형상을 지닌 고려인삼은 자연 속에서 자란 순수자연생약으로 일반 화학성분의 약과 달리 아무리 먹어도 해가 없고 오히려 먹을수록 더 건강해집니다. 연수에 따라 약효도 늘어가는데 1~2년산은 위장에서 소화기능을 복돋우며 연수가 더해짐에 따라 폐, 신장, 간에 이로우며 5년근 이상이 되면 정신작용과 감각작용 기능까지도 원활하게 하는데 도움을 줍니다.



### 천연 비아그라

우리나라를 비롯한 전세계 각국의 의료관계자들의 연구에 의해 고려인삼이 남성의 발기부전을 비롯한 성기능장애와 정력 강화는 물론 남성불임을 개선한다는 사실이 밝혀졌습니다. 발기부전 환자가 인삼을 복용하면 음경으로 가는 혈액량이 늘어나 발기력이 개선됩니다. 브라질 학자들은 인삼이 발기부전 치료에 효과가 있다는 연구결과를 발표했습니다. 비아그라 등 발기부전 치료제와는 달리 부작용이 없습니다.



### 강력한 항암 효과

암세포 증식을 억제하는 사포닌 성분과 폴리아세틸렌이 면역기능을 증진시키고 항암제로 인한 부작용을 줄이는 효과가 있다는 연구결과가 발표되었습니다. 방사선 치료를 받고 있는 암 환자들의 피로감을 줄이는 등 부작용 완화에 도움을 줍니다.



### 탈모 치료

인삼의 탈모 개선 효과는 사람 대상 연구에서 확인되었습니다. 한국의 대학병원에서 탈모 환자 131명에게 6개월간(하루 3회, 매회 1g씩) 홍삼 분말을 섭취하게 했는데 탈모가 억제되었습니다.



### 치매 개선 효과

알츠하이머병 환자(97명) 연구에서 인삼을 섭취한 사람들이 인지기능검사 · 간이정신상태검사에서 높은 점수를 받았습니다. 인삼은 기억력을 되살리는 브레인 푸드입니다.



### 위장 강화

고려인삼은 위장을 튼튼히 하고 식욕을 높이며 설사를 멈추게 합니다. 위암의 발병원인 중 하나인 헬리코박터균을 죽이는데 효과적 이란 연구결과가 발표되었습니다.



### 신종플루 등 독감 예방

쥐를 대상으로 연구한 결과 인삼이 신종플루에 걸린 쥐의 생존율을 66%나 높이는 것으로 밝혀졌습니다. 신종플루 바이러스에 감염된 쥐에 인삼과 백신을 함께 투여했더니 100%의 생존율을 기록했습니다.



### 어린이 ADHD 개선

인삼의 사포닌은 주의력과 집중력을 높여 줍니다. ADHD 아동에게 인삼을 8주간 투여한 한국의 연구에서 임상인상척도, 코너 ADHD척도, 듀폴ADHD척도 및 지속적주의력평가검사도 개선되는 등 상당한 치료 효과를 보였습니다.



### 지방간 개선, 간 손상 예방효과

이집트 국립연구소가 간 질환자에게 인삼을 투여했더니 간경변과 간암 치료에 효과적인 것으로 확인되었습니다. 한국의 동물실험에선 인삼을 먹인 쥐들이 지방간과 비만에 걸리는 비율이 절반 정도에 불과했습니다.



### 폐 기능 강화

고려인삼은 폐 기능을 보호해 기침을 멈추게 하고 호흡기 질환 예방과 치료를 돕습니다.

## 고려인삼 바로 알기

### 인삼은 몸에서 열이 나게 하지 않아요 (O)

인삼을 먹으면 신진대사가 빨라져 열감이 느껴질 수 있지만 실제 체온이 오르는 것은 아닙니다. 식사하면 몸이 따뜻해지는 느낌을 받지만 실제로 체온이 오르지 않는 것과 비슷합니다. 한국·중국·캐나다의 공동 연구에서도 인삼이 체온을 올리지 않는다는 사실이 증명됐습니다. 인삼을 먹으면 열이 나고 혈압이 높아진다는 또는 몸에 열이 많은 사람은 먹지 말아야한다는 속설은 옛 의서의 내용을 오역한 낭설일 뿐입니다.

한국의 정부기관인 농촌진흥청은 3년 간 한·중 공동 연구를 통해 인삼이 열을 올리지 않는다는 실험 결과를 얻었습니다. 또 중국 베이징의 중일우호병원 순환기과 진은위안 박사팀은 홍삼분말을 섭취했을 때 정상인은 혈압에 변화가 없고, 고혈압 환자는 오히려 호전된다는 결과를 발표했습니다. 한국의 최고 명문 대학인 서울대 약대 한용남 교수팀이 2001~2008년 연구한 결과에서도 고려인삼을 섭취하면 혈류량과 혈류 속도는 증가하지만 맥박과 혈압, 체온엔 영향을 미치지 않았습니다.

### 장복하면 좋아요 (O)

고려인삼의 사포닌은 독성이 없는 약초로 예부터 동양의학에선 인삼을 장복이 가능하고 독이 없는 상약으로 분류했습니다. 건강한 사람은 건강관리와 질병 예방 차원에서 적정량의 인삼을 꾸준히 섭취하는 것이 좋습니다. 여러 학자의 연구에서도 인삼은 장기간 섭취해야 효과를 충분히 볼 수 있다는 사실이 밝혀졌습니다.

### 인삼은 혈압을 내려요 (O)

인삼이 혈압을 올린다는 속설이 있지만 사실은 그 반대입니다. 미국 하버드대학은 34건의 인삼 관련 연구논문 분석 뒤 인삼이 혈압을 약간 낮추거나 별 변동을 주지 않았다고 발표했습니다. 고혈압 환자가 인삼을 복용하면 피로감·불면증·기분 등이 확실히 개선됩니다. 인삼은 혈압 안정 뿐 아니라 혈액 순환에도 도움을 줍니다. 다만 고혈압 약을 복용 중인 환자라면 의사와 상의한 뒤 인삼을 복용하는 것이 더 안전합니다.

### 아이에게 먹이면 좋아요 (O)

면역력을 높여주는 인삼은 성장이 어린이에게 좋습니다. 인삼의 사포닌은 어린이의 기억력과 인지력 향상을 돕습니다. 최근 전 세계적으로 문제시되고 있는 ADHD(주의력결핍과잉행동장애) 치료에도 효과적입니다. 단 어린이는 성인의 절반이나 1/3 정도를 섭취해야 적당합니다.

### 꿀이나 설탕을 첨가해도 약효가 떨어지지 않아요 (O)

인삼에 꿀이나 설탕을 넣어도 인삼의 소중한 영양소나 건강성분이 파괴되거나 체내 흡수력이 떨어지지 않습니다. 인삼을 복용하면서 특별히 피해야 할 식품은 없습니다. 쓴맛을 싫어하는 어린이나 아이들에겐 유제품·음료 등에 타서 마시면 좋습니다.

# 고려인삼을 즐기는 다양한 방법

고려인삼의 효능이 전 세계인의 사랑을 받고 있습니다.

각자의 입맛이나 취향, 연령, 건강 상태에 맞게

활용법도 아주 다양합니다.

고려인삼을 생으로 그대로 먹거나 여러 재료를 혼합해

음식으로 만들거나 또는 인삼이나 홍삼을 각종 제품으로 가공하여

먹고 마십니다. 고려인삼을 다양하게 즐기는 방법을 알아볼까요?



## 인삼 먹는 법

- **수삼 꿀절임** 입맛이 없고 급격히 체력이 떨어졌다면 채를 썬 수삼에 꿀을 넣은 수삼 꿀절임이 좋습니다.
- **백삼 달인 물** 감기에 자주 걸리고 만성 피로에 시달린다면 인삼을 건조시킨 백삼을 물에 우려 차로 마시면 좋습니다.
- **홍삼, 흑삼** 암, 당뇨, 고지혈증, 치매예방이나 환자의 경우 수증기로 찌서 말린 홍삼과 흑삼을 먹으면 암세포를 억제하고 면역기능을 높여 줍니다.
- **인삼제품 차, 술, 진액, 사탕, 음료** 간편하고 다양한 제품을 통해 고려인삼의 효능과 맛을 즐길 수 있습니다.



## 좋은 인삼 고르는 법

- 유백색 혹은 담황색의 색이 균일하고 선명하고 윤기가 있는 삼이 좋습니다.
- 조직이 치밀하고 단단하며 탄력성이 있는 삼을 골라야 부패한 삼과 병이 든 병삼은 피할 수 있습니다.



## 인삼으로 젊어지고 예뻐지기

- **인삼화장수** 여드름과 기미 등 피부 트러블 완화에 좋습니다.

**재료** 수삼 1뿌리, 레몬 1/6, 생수 150ml

**만들기** ① 씻은 수삼을 냄비에 넣고 물이 반쯤 줄어든 때까지 우려낸다. ② ①과 레몬을 넣고 믹서에 갈아 준다. ③ 체에 거른 뒤 커피여과지에 또 한번 걸러 사용한다.

- **홍삼팩** 거친 피부를 탄력 있고 부드럽게 해줍니다.

**재료** 홍삼즙 5큰술, 밀가루 5큰술, 꿀 또는 우유 약간

**만들기** ① 홍삼즙과 밀가루를 섞는다. ② 농도를 살펴 꿀이나 우유를 넣는다. ③ 얼굴에 펴 바른 후 미온수로 씻어낸다

- **백삼입욕제** 혈액순환과 체내지방을 분해하는 다이어트에 효과적입니다.

**재료** 백삼(말린 삼) 2~3뿌리, 면주머니

**만들기** ① 백삼을 면주머니에 넣는다. ② 온수가 담긴 욕조에 면주머니를 넣는다.

수삼 밭에서 캐낸 원형 상태의 생(生)인삼

홍삼 밭에 심은지 4년이나 6년된 수삼을 수증기로 찌서 붉은색이 도는 인삼

백삼 수삼을 익히지 않고 햇볕이나 열풍을 이용해 말린 인삼(흰색)

화장수, 팩, 비누 등 인삼과 홍삼으로 만든 다양한 제품들이 판매되고 있습니다.



## 고려인삼을 활용한 요리

### 인삼 닭죽

닭과 인삼으로 만든 육수로 죽을 만든 보양식으로  
원기회복에 좋습니다.

**재료** 닭 1마리, 인삼 2~3뿌리, 마늘 10쪽

#### 만들기

- ① 손질한 닭과 마늘을 넣고 재료가 잠길때까지 물을 붓고 끓여준다.
- ② 쌀을 씻어 물에 불려둔다.
- ③ 닭의 건져 살을 바르고 육수에 인삼과 쌀을 넣어 끓여준다.
- ④ 죽이 완성되면 그 위에 닭의 살을 올린다.



### 인삼정과

인삼을 설탕이나 물엿에 조리 전통 음식으로 다과용  
영양간식이나 술안주로 좋습니다.

**재료** 인삼 6뿌리, 설탕 30g, 물엿 10g, 꿀

#### 만들기

- ① 손질한 수삼은 물에 살짝 삶는다.
- ② 인삼 : 설탕(2 : 1)을 넣고 1의 물을 약간 넣고 시럽이 될 때까지 조리한다.
- ③ 물엿을 넣고 다시 졸여준다. 인삼의 모양이 망가지니 절대로 저으면 안된다.
- ④ 인삼이 붉은 색을 띠면 불을 끄고 꿀을 넣어준다.



### 인삼튀김

인삼을 기름에 튀긴 음식으로 만들기  
간편한 영양간식입니다.

**재료** 인삼 5뿌리 튀김기름 적당량

#### 만들기

- ① 인삼을 손질하여 적당한 크기로 썬다.
- ② 프라이팬에 기름을 넉넉히 넣는다.
- ③ 물기를 제거한 인삼을 넣고 튀긴다.



### 인삼샐러드

여러 가지 채소와 인삼을 넣은 건강샐러드로 드레싱에  
따라 다양하게 즐길 수 있습니다.

**재료** 파프리카, 양상추, 새싹채소, 간장 레몬 드레싱

#### 만들기

- ① 채소에 크기에 맞춰 인삼을 먹기 좋은 크기로 썰어놓는다.
- ② 간장에 레몬을 섞어 드레싱을 준비한다.
- ③ 물기를 없앤 채소와 인삼을 섞은 후 드레싱을 뿌린다.



### 인삼쥬스

인삼이나 홍삼분말, 또는 수삼을 우유와 함께 믹서에  
넣어 갈아 마시는 영양음료입니다.

**재료** 인삼(홍삼)가루3포 또는 수삼2뿌리, 우유500ml, 꿀

#### 만들기

- ① 재료를 믹서기에 넣고 섞어준다.
- ② 기호에 따라 꿀을 넣어 마신다.



## 고려인삼을 활용한 가공품

### 인삼차

인삼을 말려서 가루로 만들어  
음식에 첨가하거나 차로 마실 수 있습니다.

### 인삼정과

인삼을 꿀에 재어 인삼의 효능을 높였을 뿐만  
아니라 쓴맛을 완화시켜 먹기가 훨씬 수월합니다.

### 홍삼캔디

홍삼성분을 넣어 만든 사탕으로 남녀노소  
누구나 즐길 수 있고 휴대가 간편합니다.

### 인삼분말

인삼을 건조시켜 분말로 만들어 요리에 넣거나  
물에 타서 마실 수 있습니다.

### 홍삼정

홍삼을 순수한 물만으로 장시간 달여  
걸쭉해진 고농도의 시럽형태로 그대로 먹거나 물에 희석하여 먹습니다.

### 홍삼절편

수삼을 찌서 말린 홍삼을 설탕에 재어 편을 낸  
것으로 인삼의 효능을 더욱 높였으며 휴대용이나  
간식용 먹거리로 좋습니다.

### 홍삼분말

홍삼을 그대로 건조시켜 분말형태로 만들어  
취향에 맞게 섭취할 수 있습니다.

### 홍삼차

분말 형태의 홍삼에 유당 포도당 대추 등을  
첨가해 건강차로 마실 수 있습니다.

### 홍삼음료

홍삼에 녹용 당귀 벌꿀 등을 혼합하여  
여성에게 좋습니다.

### 홍삼캡슐

홍삼을 농축시킨 고형분 등을 캡슐에 담아  
간편하게 복용할 수 있습니다.



충남 금산군 추부면 대학로 201 중부대학교  
전화 041) 750-6962 팩스 041) 750-6174



人  
參

이 홍보핸드북은 한국농수산물유통공사의 자료를 활용하여 제작된 것입니다.