



본 정보지는 소비자의 홍삼 제품류 구매 및 섭취 시 홍삼이 만병통치약이라는 막연한 관점에서 벗어나 국내외 과학자의 근거와 식약처의 섭취량, 섭취방법, 섭취 시 주의사항을 근거로 소비자의 올바른 구매 및 섭취정보를 생활화하기 위한 참고용 자료입니다.

소공인특화지원센터 문의

전 화 : 041-750-1651~4
팩 스 : 041-750-1655
홈페이지 : www.ginherb.re.kr
블 로 그 : blog.naver.com/sgi1651
주 소 : 충청남도 금산군 금산읍 인삼광장로 25

소상공인 정책지원 및 사업문의

소상공인시장진흥공단
홈페이지 www.semas.or.kr

오시는 길



과학적 근거에 의한

알기 쉬운 홍삼 음용 및 섭취방법

Science-based
Easy Red Ginseng Drinking &
Consumption Manners



건강기능식품에서 말하는 ‘홍삼’은 인삼(*Panax ginseng* C.A. Meyer)을 원재료로 사용하여 말리지 않은 수삼을 증기 또는 기타 방법으로 찌서 익혀 말린 것입니다.

이 때 갈색화 반응을 통한 항산화 성분의 증가, 유효성분(사포닌 등)의 결합력을 완화시켜 소화율 향상에 의한 흡수율 증대 등 우리 몸에 이로운 점이 많습니다.

홍삼 제품류는 이를 분말화하거나 물 또는 주정으로 추출·농축하여 식용에 적합하도록 만들어지는데, 제품군 중 건강기능식품은 유효성분인 진세노사이드 Rg1, Rb1, Rg3의 합이 2.5~80mg/g으로 관리된 제품임을 의미하여야 합니다.

원재료로 사용하는 인삼근은 ‘인삼산업법’에 적합해야 합니다. 즉 4년간 이상의 것으로 춘미삼, 묘삼, 삼피, 인삼박은 사용할 수 없으며, 병삼인 경우에는 병든 부분을 제거하고 사용할 수 있습니다.

우리나라 고려인삼은 다른나라 인삼에 비해 약리학적으로 우수한 것이 과학적으로 검증되고 있습니다.

단, 소비자는 안전성이 확보된 인삼인지 여부를 꼼꼼히 따져보아야 하며, 제품의 경우에는 식품의약품안전처의 기준에 적합한 제조방법 및 음용·섭취방법 등 안전하고 효과의 기대가 확실한 제품인지 여부를 확인하기를 바랍니다.

홍삼! 섭취 전
과학적 근거를 따져보자!

면역력증진, 혈류개선,
피로회복, 기억력개선,
항산화 효과에 도움

식품의약품안전처 고시

암 예방 또는 치료 보조제
로서의 활용 가능

윤택구 등,
Nutrition Review 1996년,
Yamamoto 등 1998년

홍삼이
유방암 생성을 억제

권광보 교수, 영남대 의대,
2006년 국제인삼 심포지움, 729

콜레스테롤과
홍삼의 관계

Yokozawa박사,
일본 도야마대학, 1985년

고지혈증에 대한 홍삼
사포닌의 유효성

Yamamoto 박사,
일본 닛세이 병원, 1998년

혈압을 정상화하는
조절작용

Yamamoto 등,
The Ginseng Review, 9, 1992년,
Fukugawa 등, 1996년

여성과 홍삼

홍삼분말을 1일 6g씩 1개월 투여한
결과 환자 중 80% 이상 폐경지수
의 감소 효과

Ogita 교수, 일본 Osaka시립대학 의학부,
1994년

1개월간 매일 6g의 홍삼을 투여한
결과 중증 갱년기 장애환자에서
보여지는 장애증상의 개선 보고

Tode 교수, 일본 국립방위외과대학,
1999년

홍삼의 특유 사포닌
진세노사이드 Rh2
항알러지 효과 구명

김동현 교수,
경희대 약대, 2003년



※ 이 외에도 5,000편 이상의 임상자료 및 과학적 근거에서 홍삼의 효능을 뒷받침하고 있습니다.



홍삼! 연령·계층별 섭취방법

어린이



10세 이하의 어린이는 100% 홍삼 제품을 권장하고 있으며, 섭취량에 유의하여 반드시 보호자의 관리하여 섭취하시기 바랍니다.

- 13세 이하, 성인 섭취량의 1/2 정도
- 10세 이하, 성인 섭취량의 1/3 정도

일반성인



바쁜 업무의 직장인은 섭취 및 휴대가 간편한 홍삼농축액, 회식이 잦은 경우 숙취해소에 도움이 되는 홍삼파우치 등을 권장합니다.

- 성인 1일 2~3회 1스푼(1~2g)
- 파우치 1일 1~2회(1포)

갱년기여성



주로 순환기장애를 겪는 여성으로서 사포닌 함량이 상대적으로 많이 들어있는 농축액 등 관련 제품과 섬유소가 첨가되어 있는 제품을 추천합니다.

청소년



체중에 따라 복용량을 조절하는 것이 효과를 최적화 할 수 있습니다.

- 30~40kg 체중, 성인 복용량의 1/2정도
- 40~60kg 체중, 성인 복용량의 2/3정도

장노년층



청년층보다 위장 및 소화기능이 상대적으로 약하기 때문에 홍삼 흡수율이 떨어질 수 있습니다. 따라서 제품의 흡수가 용이하고, 효능을 극대화할 수 있는 엑기스류 중심의 제품을 추천 합니다.

- 홍삼 100%일 경우 1일 2~3회, 1회 1g 을 직접 드시거나 냉수 또는 온수에 타서 드십시오.
- (제품별 표기사항을 반드시 확인하십시오)

임산부



임신 중 여성은 일반적으로 섭취를 신중히 하는 것이 좋습니다. 한번에 과량 섭취는 피하고, 의사와 상담 후 섭취하는 것이 좋으며, 홍삼이 100% 함유된 제품을 섭취하는 것을 권장합니다.

홍삼! 제품별 섭취방법



홍삼정 Red Ginseng Extract

홍삼의 유효한 성분만을 추출한 농축원액

- 1일 식전 및 식간에 복용, 1회 1g (직접 드시거나, 냉수 또는 온수에 타서 드시는 제품)



홍삼액 Red Ginseng Pouch

저온에서 장시간 홍삼 성분만을 추출한 홍삼액

- 성인은 1일 3회, 1회 1포
- 15세 이하 어린이 1회 1/2포씩



홍삼정과 Red Ginseng Softened with Honey

수삼을 증숙하여 저온에서 장시간 당침하여 만든 제품

- 1회 1/2~1뿌리



홍삼절편 Honey Sliced Red Ginseng

수삼을 슬라이스 홍삼화한 후 장시간 당침하여 건조한 젤리형 타입 제품

- 1회 2~3편씩, 1일 3g~6g



홍삼 타블렛 Red Ginseng Tablet

홍삼분말을 섭취·휴대가 간편하도록 타블렛 형태로 만든 제품

- 1일 3회, 1회 2정 식전 또는 식간



“피로회복”, “면역력 증진”의 기능성 관련 홍삼 섭취량은 분말 형태로서 3~6g (진세노사이드 함량 3~80mg)

“혈소판 응집 억제”를 통한 혈액 흐름에 도움”의 기능성 관련 섭취량은 홍삼 추출물로서 1~3g (진세노사이드 함량 2.4~23mg)

(식약처 고시 제2012-108호)

과학적 근거에 의한 섭취를 권장합니다

인삼의 제품 유형은 일반적으로 장시간 달이거나, 분말화 하는 유형과, 액상(농축액, 추출액) 등 제품 형태에 따라 캡슐형, 타블렛형, 드링크형 등으로 구분됩니다.

인삼은 국가별로 식품 또는 의약품으로 분류되어 사용 기준이 설정되어 있지 않은 경우가 많습니다. 따라서 건강기능식품의 표기사항을 반드시 확인하시고, 1일 권장 섭취량에 따라 섭취 하시기 바랍니다. 홍삼은 치료제로서 보다는 예방과 치료 보조제로서 보다 유용합니다. 만병통치약이라는 개념에서 벗어나, 합리적이고 과학적인 근거에 의해 섭취 하시기 바랍니다.

건강기능식품 구매요령 및 섭취 주의사항



건강기능식품은 ‘인체에 유용한 기능을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조한 식품’으로, 질병 치료를 목적으로 처방되는 ‘약’이 아니므로 허위·과대·비방의 표시·광고에 현혹되지 않도록 주의 하십시오.

건강기능식품은 안전성과 기능성이 확보되는 1일 섭취량이 정해져 있으므로 반드시 제품에 표시된 섭취량, 섭취방법, 섭취 시 주의사항을 확인 하고 권장량에 맞게 섭취하는 것이 좋습니다.

홍삼제품은 당뇨치료제나 혈액 항응고제 복용 시에는 섭취에 주의가 필요합니다.

홍삼의 섭취로 두통, 불면, 가슴 두근거림, 혈압상승의 일시적 부전 현상이 나타날 수 있으며, 땀이 나지 않거나 배변이 불편하고 열이 나거나 염증 등으로 인한 고열이 있을 때에는 일반적으로 홍삼을 기피하도록 권하고 있습니다.

(식약청 용역연구사업보고서, 2004). (식약청 건강기능식품 기능성 원료, 2011)



홍삼은 국내·외 기초연구를 통해 면역력 증진, 피로개선, 혈류개선, 기억력개선, 항산화효능 등 다양한 약리활성이 밝혀져 있습니다.

Q&A

홍삼, 이것만은 알고 가자!

Q 홍삼제품 표기사항에 ‘진세노사이드 함량’이라는 표기 중 진세노사이드란 무엇인가요?

사포닌이란 라틴어의 비누에서 유래되어 물과 진탕하면 지속성의 거품을 내는 물질로서 홍삼 중에는 다양한 사포닌 성분이 서로 조화를 이루면서 다양한 약리효능을 보여주기 때문에 어느 특정성분이 우수하다고 표현할 수는 없지만, 대표적인 홍삼 사포닌성분인 진세노사이드 Rb1과 Rg1, Rg3를 지표성분으로 설정하고 있습니다.

Q 홍삼에는 사포닌 성분만 중요한 것인가요?

“사포닌”은 홍삼의 주요한 대표 성분이지만, 비사포닌 성분 역시 면역력 강화, 혈류개선, 항산화 등 다양한 효능을 지니고 있습니다. 결국, 홍삼 제품을 구매할 때에는 사포닌 및 비사포닌 성분을 모두 고려하는 것이 바람직합니다.

Q 홍삼은 어떻게 섭취해야 할까요?

홍삼을 복용할 경우에는 가급적 연령층 및 성별, 그리고 기대되는 기능성에 따라 사포닌 함량에 초점을 맞춘 다양한 제품군의 구매를 권장합니다.

Q 4년근과 6년근의 차이점은 무엇일까요?

4년근과 6년근의 차이는 생육비대와 형태의 차이에 기인하고 있습니다. 연근수 보다는 제품 구매 시 얼마나 많은 사포닌 성분이 함유되어 있는지가 중요합니다.