

# 人蔘이란 무엇인가

한영채 · 고려산삼연구소장/ 이학박사



## 1. 人蔘은 어떤 植物인가

**인삼**이라고 하면 천연적으로 산에서 자생(自生)하는 산삼(山蔘)과 재배되고 있는 재배인삼, 즉 가삼(家蔘)을 통틀어서 하는 말이다.

인삼은 오갈피과식물에 속하는 다년생(多年生), 숙근초(宿根草)로서, 주로 사람의 모양을 닮은 살이 많은 뿌리를 약용으로 쓰는 식물이다.

또 꽃과 잎도 피부의 미용재료로 사용되기도 하는데 최근에 와서는 잎이나 꽃에서나 인삼뿌리와 비슷한 유효성분이 있다는 것이 과학적으로 밝혀지고 있다.

오갈피라는 식물은 지구상에 널리 분포되고 있으며 종류가 9백여 종이나 된다.

그 중 우리나라에는 12종이 있다는 것이 알려졌다. 경희대학교 육창수(陸昌洙)박사는 우리나라에서 자라고 있는 가시오갈피를 분류하는 가운데 2개의 새로운 품종을 발견하였다.

이 가시오갈피과는 대체로 목본(木本)인데, 그중에서 초본(草本)은 약 1.5%이며 인삼은 바로 이 가시오갈피과중의 초본에 속해 있는 것이다.

인삼이 지구상에 나타났다고 보는 시기는 지금으로부터 약 3천만 년에서 1억 년 전이 지질시대(地質

時代)이다.

이렇게 아주 오래된 기원을 가지고 있는 식물을 지질시대의 잔존(殘存)식물이라고 한다.

인삼은 물론, 우리나라에 많이 번식되고 있는 은행나무도 마찬가지로 고생대(高生代)에서 살아남은 잔존식물이다.

1941년에 메타세코이아라는 나무의 화석(化石)이 일본의 화석학자 미끼(三木箴)에서도 아득한 옛날 지구상에서 멸종된 것으로 생각되었던 이 나무가 살아 남아있는 것이 발견되어 큰 화제가 된 적이 있다.

동물에 있어서도 마찬가지로 경우를 본다.

이미 멸종된 것으로 생각되었던

알려진 공룡(恐龍)의 일종이라는 생각되는 괴물이 스코틀랜드의 네스 호에서 때때로 그 모습을 나타내어 심심찮은 화제를 모으고 있다.

많은 사람들이 그 정체를 알아내기 위하여 과학적인 수단을 다해서 수색에 나서고 있다는 것이다.

또 1979년 남극해에서 고기잡이 하던 일본 어선이 큰 용같이 생긴 괴물체를 건져 올렸는데 마치 무더운 여름철이라 그 부패하는 냄새가 지독하여 그대로 바다에 버리고 말았다는 것이다.

그러나 그 후 그 괴물의 사진에 의하여 그것이 수만년전에 멸종한 것으로 알려진 바다 공룡의 일종이라는 것이 판명되어 화제의 꽃을 피운 일도 있다.

그런가하면 최근에는 백두산 천지(天地)에 괴물이 나타났다는 중공 발신의 기사가 있었는데 이것 또한 그 정체가 심히 궁금한 것 중의 하나임이 틀림없다.

인삼의 학명(學名)은 「Panax Ginseng C.A. Mayer」라고 한다.

파낙스(Panax)는 그리스말로 만병통치약이라는 뜻이고 진생(Ginseng)은 인삼의 중국 발음에 유래한다.

C.A. Mayer는 인사의 학명을 붙인 소련 식물학자의 이름이다.

인삼, 즉 고려인삼은 한반도 전체와 만주의 흑룡강(黑龍江) 및 압록강의 일부, 소련의 연해주(沿海州) 일대에만 자생하고 있다.

이밖에도 약용인삼이라고 할 수 없는 기타 인삼이 미국·일본·중국 등지에서 또한 자생하고 있다.

「人蔘」이라는 글자가 처음으로 문헌에 기록된 것은 2천여년전에 중국의 사유라는 사람이 지은 《급취장(急就章)》보다 2백여년이 앞선 것으로 인삼의 역사가 더 오랜 옛날로 거슬러 올라간다는 것을 보여준다.

이와 같이 인삼이 약초로서 기록이 될 때까지는 실로 오랜 역사가 흘렀다.

동물은 병에 대하여 치유 본능을 가지고 있다. 고양이도 병에 걸리면 산계곡에 자라는 개다래를 따먹고 병을 고친다.

개나 고양이가 음식을 잘못 먹으면 어떤 풀을 먹고 음식을 스스로

토해 낸다.

또 호랑이가 독화살을 맞고 도망을 쳐서는 먼저 독 맞은 곳을 혀로 핥아내고 다음에는 제니, 즉 잔대라는 풀뿌리를 파먹고 해독작용을 촉진시킨다.

실제로 이 식물은 사삼(沙蔘), 즉 더덕과 같이 해독작용이 매우 강한 약초이다.

이 풀은 해독작용이 있음은 화살맞은 호랑이의 행위로부터 알게 되었던 것이라고 한다.

또 화살맞은 노루를 쫓다보니 온천에 몸을 담그고 있는 노루를 보고 온천을 발견했다는 이야기도 있다.

사람이 아직 원인(猿人)시대를 면치 못했던 오랜 옛날에는 사람도 동물과 같이 아주 예민한 육감과 타고날 때부터의 본능에 의하여 무의식적으로 어떤 약효가 있는 약물을 먹거나 바르거나 하여 병을 고치는데 도움을 받았을 것이다.

그러나 본능적인 영감에 의한 기능은 물질문명에 의존하는 태만심으로 퇴화(退化)되고 있다.

냄새를 맡거나 소리를 듣는 능력은 개나 고양이를 도저히 따를 수가 없다. 다만 임신부가 임신 중에는 식성(食性)에 큰 변화를 일으켜 평소 먹지 않던 엉뚱한 음식을 좋아하는 것 등은 자연요법의 본능이 남아있다는 증거이기도 하다.

토끼·다람쥐·멧돼지·노루·



두더지 등과 날짐승들은 대개 인삼을 잘 먹는다.

인류도 원시인시대에는 이들 동물과 같이 그들의 본능에 의하여 산삼을 유익한 식물로 알고 있었을 것이다.

다만 이들 동물과 다른 점이 있다면 인류는 지혜의 발달에 의하여 문자로써 그 유효성을 기록하여 후손에게 물려줄 수 있었다는 것과 그 이용방법의 적극적인 개발이라고 할 수 있겠다.

인삼은 순수한 초본(草本)식물로 줄기나 잎은 가을에 말라 죽게 되지만 뿌리는 숙근성이다.

뿌리는 희고 살이 많으며 대체로 사람의 모양을 닮았다. 줄기는 보통 한 개가 나지만 때때로는 2개 이상 5개까지도 나는 경우가 있다.

잎의 가장자리는 톱니모양을 하고 있다.

줄기의 길이는 보통 30~80cm 정도이며, 꼭대기에 5개의 잎이 손모양을 한 장상엽(掌狀葉)을 하고 있다.

재배 인삼의 경우 4~5년이 되면 5개의 잎사귀가 다섯뭉치를 이루게 되고 잎보다 약간 높은 곳에 꽃이 피고 빨간 열매가 여는데 이것을 홍숙종(紅熟種)이라 하고 노란 열매가 여는 것을 황숙종(黃熟種)이라 한다.

인삼의 식물체는 땅 밑에 있는 뿌리와 뇌두(腦頭), 땅 위에 있는 줄기·잎·꽃으로 이루어진 초본성

인 다년생 숙근초이다.

가시가 엷이 똑바로 뻗은 줄기 위에 균형잡힌 다섯 손가락 모양을 한 장상엽은 보통 다섯 개의 소엽(小葉)을 가지고 있다.

이것이 인삼의 공통된 특징이다. 또한 줄기는 푸른 새의 청경종(靑逕種)과 자색인 자경종(紫逕種) 2가지가 있다.

인삼은 순수한  
초본(草本)식물로  
줄기나 잎은 가을에  
말라 죽게 되지만  
뿌리는 숙근성이다  
뿌리는 희고 살이 많으며 대체  
로 사람의 모양을 닮았다  
줄기는 보통 한 개가 나지만  
때때로는 2개 이상  
5개까지도 나는 경우가 있다  
잎의 가장자리는  
톱니모양을 하고 있다

## 2. 人蔘의 고장은 한국이다

《해동기략(海東紀略)》에는 조선을 진단(震檀)이라 하였다.

진단은 불로초(不老草)란 뜻으로 나타나 있다.

즉 고려인삼을 불로초, 즉 진단이라 부른다고 하였다. 따라서 진단은 곧 인삼의나라라는 뜻이다.

우리나라는 오랜 옛날 지구가 생

성된 고생대(古生代)에서 지금까지 큰 변동을 겪지 않는 순상지대(橢狀地帶)라는 지질학적으로 매우 안전한 지대에 속한다.

인삼이 속하고 있는 피자(被子)식물이 이러한 안전지대인 한국에서 발생된 것으로 보고 있다.

서유구가 지은 《임원십육지(林原十六志)·AD1827경》에 따르면 우리나라는 제주도를 제외한 전 국토에서 산삼이 많이 자생하고 있다고 기록되어 있다.

우리나라의 고려인삼은 다른 곳에는 없는 최고의 선약(仙藥)이며 불로장생의 영약(靈藥)으로 알려져 있다.

우리민족의 문화사상의 바탕은 산악(山岳)사상과 신선(神仙)사상, 그리고 유목(游牧)사상에 기초를 두고 있다. 단군성조(檀君聖祖)가 태백산에 도읍을 정하고 전국의 큰산에 흰백자(百)를 두고 붙였으니 백두산·장백산·소백산 등이 그것이다.

이와 같이 고대 한민족은 큰 산을 신성시했던 것이며 흰색을 좋아 했었다.

뿐만 아니라 이즈음도 꿈에서 보는 신령(神靈)은 흰옷 입은 백발 노인임을 흔히 말하고 있다.

이처럼 우리나라는 산악 국가이다. 옛사람들은 산을 신비하게 여겨 그곳에는 불로장생하는 신선이 사는 것으로 믿어왔다.

이러한 생각이 바탕이 되어 신선

사상이 발달한 것이다. 또 절에서는 오직 신선의 기름짐을 받아야 불로 초인 인삼을 발견할 수가 있다고 생각했다.

그만큼 인삼을 신성시했으며 또 땅의 정기(精氣)를 그대로 간직했다 하여 토정(土精)라고 부르기도 했다.

인삼은 우리 민족사상의 대표적인 식물이다. 산삼을 캐는 심마니들이나 인삼을동경하는 사람들의 신앙은 그대로 민족사상으로 표현되고 있다.

즉 인삼을 캐러는 사람들이 좋은 일을 하면 산신(山神)이 복을 주어 산삼을 얻게 하고, 나쁜 짓을 하면 화를 준다는 경천(敬天)사상으로까지 승화(昇華)되어 온 것이다.

### 3. 仙藥으로서의 人蔘

약 2천 4백여년전 고대중국이 풍요했던 시절, 황하(黃河)유역에는 생활이 태평하여 신선술(神仙術)이라는 불로장생하는 삶의 기술을 연구하는 한 무리의 사람들이 있었는데, 그들을 방사(方士)라고 불렀다.

그들은 음양오행(陰陽五行)사상과 더불어 사람을 병없이 건강하게 오래 살아야 한다는 불로장생의 선도(仙道)사상을 실천하고 있었다.

그리하여 광물질인 금이나 은, 수은 등으로 불사약(不死藥)을 만드는 기술인 연단술을 연구 발달시켰다.

인도(印度)사람들은 「인생을 고해(苦海)와 같다」고 생각한데 반하여



중국사람들은 인생은 신선과 같이 무병장수하며 즐기는 것이라 생각하였다.

따라서 불로장생하는 칩경은 죽지않은 약, 즉 선약(仙藥)을 먹어야 한다고 생각했으며 그에 맞추어 여러 가지 건강법을 개발해내었던 것이다.

불로약(不老藥)을 만들던 기술자, 즉 방사들은 광물질인 수은·금·주사(朱砂)등과 산야에 자생하는 산삼과 버섯등 식물, 그리고 녹용(鹿茸)·웅담(熊膽)·사향(麝香)·우황(牛黃)등의 동물성으로써 그 영약을 만들려고 노력하였다. 그리하여 그 기술자들 가운데는 식물파(植物派)와 동물파(動物派)로 나누어져 있었다.

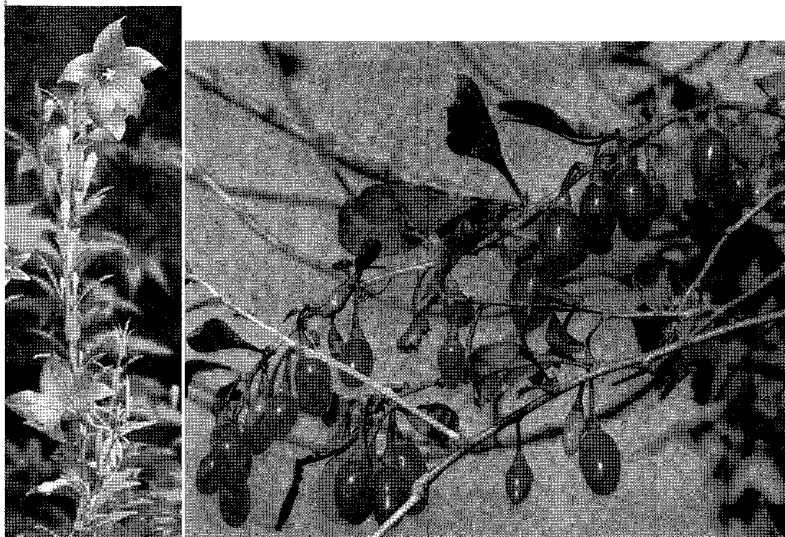
신선이 되기 위한 선술(仙術) 중에는 도인법(導引法=호흡법을 주로한 운동)·소식법(素食法)·식양법(食養法)·방중술(房中術) 등이 있었

다. 그 중 방중술에 관해서는 <소녀방중경(素女房中經)>이라는 성(性)의 계몽과 지침서가 오늘날까지 전해지고 있다.

소녀(素女)는 황제의 성에 대한 고문관격이었다. 그는 또 방중술을 완전히 체득한 선녀라고 전해지고 있다.

소녀의 방중술은 현대의 성과학적인 입장에서 보아도 매우 이치에 맞고 또 재미있게 되어있다. 그의 방중술에는 여러 가지 공식이 있었다.

예를 들면 지리(至理)·양양(養陽)·양음(養陰)·화지(和至)·십동(十動)·사지(四至)·구기(九氣)·구법(九法)·삼십법(三十法)·팔익(八益)·칠손(七損)·환정(還精)·금기(禁忌)·옥문대(玉門大)등 오무 30가지가 상세하게 기록되어있는데, 이것들을 완전히 익히면 이른바 성신(性神)의 경지에 도달하는 것이



라고 했다.

그 중 몇가지를 추려보면 양양이란 남자의 정기를 길러 보양비축(補陽備蓄)한다는 뜻이며, 화지란 온화하게 하는 것이니 육체를 통한 남녀 간의 사랑하는 정도가 성교의 기본이라 하였다.

또 사지(四至)란 옥경(玉莖)에 나타나는 4가지 기준으로 말미암아 비로소 여성에게 9가지의 기준현상이 일어나게 된다는 것이다. 황제가 소녀에게 무엇을 사지라고 하는가 하고 물었더니, 「옥경이 노(怒)하지 않으며 화기(和氣)가 충실치 않고 또한 노해도 크게 되지 않으면 촉감(觸感)이 충분하지 않으며, 크게 되어도 단단하지 않으면 골기(骨氣)가 불충분하고 또 뜨겁게 되지 않으면 신기(神氣)가 부족하다.

그러므로 노하는 것은 정력이 나타나기 시작하는 것이며 크게 되는 것은 정력이 발동하기 시작하는 것이다. 또한 단단해지는 것은 음호

(陰戶)를 공격하는 힘을 발하는 현상이며, 뜨거워지는 것은 문을 열고 들어가는 것이니 화기와 신기가 있어야 하며 함부로 행동하지 막고 정기를 쏟지 않도록 해야 한다.」라고 대답하였다.

식양법(食養法)이라는 것은 신선(仙)의 식사법으로서, 그들은 신선중의 선인을 진인(真人)이라 하였다. 또 그들은 모름지기 자연에 순종하였다. 그리하여 종합적이며 전체적이고 통일성을 갖고 있었다. 그런 까닭에 단순하면서 소박하여 자연 그대로의 모습을 사랑하였다.

선인중의 진인은 자연식(自然食)을 사랑하였으며, 특히 고려인삼을 불로약초로 믿었다. 그리고 계절에 따라 질서식(秩序食)을 하였다. 오미(五味)와 오행(五行)에 관한 연구가 당시에 이미 상당한 수준에 이르렀다. 즉 신맛은 간(肝), 매운(辛)맛은 폐(肺), 쓴(苦)맛은 심(心), 짠맛은 신(腎), 단(甘)맛은 비(脾)에 들어간

다는 것을 밝혔다.

또 <진인양생명(真人養生銘)>에 보면 오미의 과중(過重)이 실질적으로 인체 어느 곳에 어떤 해가 되는지 다음과 같이 밝히고 있다.

즉 너무 신것은 근(筋)에 해롭고, 너무 쓴것은 뼈에 해로우며, 너무 단것은 육(肉)에 해롭고, 너무 매운것은 정기(正氣)를 해하고, 너무 짠것은 수명을 재촉한다.

그밖에 식양법과 오체(五體)·오관(五官)·오기(五氣)와의 관계에 대한 것과 봄에는 쓴것을, 여름에는 신것을, 가을에는 매운것을, 겨울에는 기름기를 먹어야 하였다.

조선조(朝鮮朝) 선조(宣祖) 때의 명의(名醫)며 동양의 의성(醫聖)으로 꼽히는 허준(許浚)의 <동의보감(東醫寶鑑)> 양성서(養生書)에는, 섭생(攝生)을 잘하는 사람은 가려야 할것을 잘 가리며 위장이 조화를 잃지 않는다고 하였다.

즉 저녁에 과식하지 말고 매일같이 술에 취하지 말 것이며, 겨울에 멀리 길떠나지 말며, 중신토록 주의할것은 촛불을 켜 채로 성교를 하지 말 것이며, 아침식사는 봄처럼, 점심은 여름처럼, 저녁식사는 가을처럼 하라고 하였다.

홀반법(吃飯法)이라 하여 식사는 반드시 정한 시간에 하고 위장을 쉬게 하는 법이 있다. 이 법에는 세가지 방법이 있는데 반천법(半天法)이라는 것은 반나절, 즉 열두시간만에 식사를 하는 법이고, 사반천법

(四半天法)이란 아침식사를 빼고 6 시간만에 식사를 하고 18시간 동안 식사를 하지 않는 법이며, 일천법(一天法)은 하루에 한번 식사하는 것을 말한다.

장수의 비결과도 관계되는 일이지만, 평생 쉬는 시간이 없이 혹사당하는 위치에 1주일에 한번쯤 휴식을 주는 것이 이치에 맞다고 하겠다.

방사들이 주로 사용했던 불로장생약에는 단약(丹藥), 즉 불로초로 일컫는 산삼을 가장 소중히 여겼다. 특히 방사들은 이러한 불로초인 산삼이 고구려에 있는 동해상의 삼신산(三神山)에 있다고 믿었다.

그들은 또 고구려의 의약이 발달하여 불로약을 만드는 기술이 자기들보다 앞서 있어, 자기들이 만든 금설(金屑)을 먹으면 죽지만 고구려의 금설은 잘 정련되었다 때문에 능히 먹을 수가 있다고 믿었다.

이것은 1천4백여년전에 쓰여진 <증류본초(證類本草)>에 121가지의 고구려 약초가 소개되어 있다. 그 중에서 가장 유명한 것으로 고려인삼과 금설을 소개하고 있다.

그 후 1백여년 뒤에 갈홍(葛洪)이 지은 <포박자(抱朴子)>에는 다음과 같은 구절이 있다.

「나는 그동안 수천수만권의 책 가운데서 불로장생법의 처방을 채득했는데, 선약(仙藥) 가운데 가장 좋은 것은 단사(丹砂)이고 다음이 황금(黃金)이며, 그 다음의 것이 백금

(白金)이다.

금 1근을 먹으며 1만년을 살고, 반근을 먹으면 2천년, 닷냥(약 190g)을 먹으면 1천2백년을 산다. 이것은 물론 한꺼번에 먹는 것은 아니고, 조금씩 장복해야한다.」

그런데 이러한 연금술(연금술)이 오늘날에도 신경통의 약물요법에 사용되고 있다. 이것을 의학적으로 금제(금제? aurothioglucose)라 하여 순수한 금이 반이상 들어있는 것

### 그것을 보면

선녀가 약 그릇을 들고

오른손으로 선약을 채취하여

날아다니는 모습이 생생하다

이로보아 신선과 선약과의

관계에 대한 고구려인들의

사상이 상당히 밀접했음을

집작케 하는 것이다

이 만성관절염에는 특효약으로 널리 사용되고 있다.

세계의 인삼 관계 문헌에는 인삼은 중국사람들이 최초로 발견한 것처럼 기록되어 있으나, 이것은 사실과는 다르다.

왜냐하면 인삼을 최초로 발견한 상당(上黨) 지방은 지금의 산서성(山西省)으로, 그 시대의 산서성은 예맥(纓貊)이 지배하던 우리 땅이므로 인삼을 최초로 발견한 민족은 역시 우리 한(韓)민족이라고 보아야 옳을

것이다.

뿐만 아니라 원래 중국에는 진정한 의미의 약효가 있는 삼은 고금을 막론하고 한 뿌리도 생산되지 않고 있다. 중국에서 나는 삼은 도라지의 일종이며, 이것을 중국학자들 스스로가 중국 가인삼(假蔘)이라 부르고 있다.

지금부터 1천3백여년전에 만들어진 것으로 믿어지는, 평안남도 강서군(江西郡)에 있는 두 개의 고구려 시대의 고분에는 성산(聖山)과 신선(神仙)들을 상징적으로 잘 묘사한 그림이 있다.

그것을 보면 선녀가 약 그릇을 들고 오른손으로 선약을 채취하여 날아다니는 모습이 생생하다. 이로보아 신선과 선약과의 관계에 대한 고구려인들의 사상이 상당히 밀접했음을 짐작케 하는 것이다.

그런가 하면 중국 최초의 통일군주가 된 진(秦)나라의 시황제(始皇帝)가 천하를 통일한 후 태평성세를 누리게 되면서, 방사 서복(徐福)을 시켜 불로장생약을 구하러 봉래산(蓬萊山)을 찾게한 일이나,

한(韓)나라의 무제(武帝)가 고구려에서 불로초를 구하러 했다는 고사(故事)는 유명하다. 또 당나라 황제가 애첩 양귀비(楊貴妃)의 건강을 위하여 고려에 산삼을 구하러 사자를 특파했다는 등의 옛이야기들은, 영약으로서의 고려인삼의 진가를 이미 그 옛날에 입증해준 좋은 예라 하겠다. ●