



## 사람과 인삼

국호만큼이나 유래가 깊은 고려인삼과 사람의 관계를 비교해보려 한다. 인삼은 오랜 세월 동안 동양의학의 근약으로 맥을 이어온 신령스러운 영초이자 영물로서, 그에 얽힌 전설이나 이야깃거리도 많다.

먼저 인삼 재배 과정에 대하여 알아보자. 인삼은 재배 과정에 따라 직파삼과 이식삼으로 나뉜다. 직파삼은 이식삼에 비해 몸통이 튼실하다. 이식삼은 한번 거처를 옮기는 과정에서 몸살을 앓기도 하지만 이식을 통하여 뿌리가 건강해져 인삼 전체가 고르게 자란다.

그런 점에서 사람과도 공통점이 있다. 사람도 태어나 성장하면서 삶의 방향이 여러 갈래로 나뉘면서 결혼해서 가족을 이루는 사람과 독신으로 자신의 삶을 살아가는 사람이 있다. 독신으로 살아가는 사람은 개인의 목표를 향한 성취도는 높으나 사회에 대한 공헌도는 낮다고 할 수 있다. 반면 결혼한 사람은 가족이라는 틀 속에서 개인의 목표를 양보해 개인의 성취는 약화될 수도 있으나 사회 속에 튼튼하게 뿌리 내린다. 이렇듯 인삼은 사람과 닮은 면이 있어 건강에도 많은 도움을 주는 것 같다.

인삼은 달고 약간 쓰며 생것은 가열한 것에 비하여 약간 쓰고 서늘한 기운이 있다. 인삼은 폐(肺)의 기(氣)를 보양하는 효능이 있는데, 폐기가 왕성하면 다른 장기도 왕성해진다. 이는 폐기(肺氣)가 모든 기(氣)를 주재하기 때문이다. 혈(血)은 자체로 생성되지 못하고 인삼과 같은 양기를 기르는 약초를 써야만 생성되기 때문이다. 이는 양(陽)이 생겨나면 음(陰)이 자라고 혈(血)도 왕성해진다는 뜻이다. 만약 음허(陰虛)하다고 해서 보혈(補血)만 하면 양이 없으므로 혈이 생성되지 못한다. 이와 같은 이론을 바탕으로 약선 인삼 요리에 접근한다면 음식으로서의 인삼의 가치가 높아질 것이다.

## 음식으로서의 인삼의 가치

인삼은 기원전부터 우리나라를 비롯한 중국이나 일본 등지에서 건강 증진이나 피로 해소에

탁월한 효능이 있는 대표적인 강장제로서 소중히 여겨왔다. 예부터 이어져온 우리나라의 독보적인 인삼 재배 기술과 응용 방법은 영약으로서의 신비감을 더해 인삼 종주국으로서의 면모를 다졌으며 '세계 제일의 고려인삼'이라는 명성을 유지하고 있다.

인삼을 이용한 음식을 언급한 고문헌이나 조상들이 특별히 만들어 먹었다는 기록을 찾을 수 없는 것을 보면 아마도 재배삼이 나오기 전에는 산삼이 귀했으므로 영약으로만 사용했기에 음식 재료로 쓸 생각은 엄두도 내지 못한 듯하다. 재배삼이 나온 뒤에도 인삼은 보약으로서의 가치만 높여 평가받았다. 그러다 근래에 국민의 식생활 수준이 높아지면서 인삼을 기능성 식품으로 인식해 이를 이용한 음식을 개발하기 시작했다.

오늘날 환경이 변화되면서 우리의 식탁이 크게 위협받고 있다. 앞으로 더욱 심각해질 환경 오염 문제를 극복하고 건강을 지켜내려면 이제까지 우리가 즐기던 육류 위주의 구이 음식에서 식물성 위주의 짬 음식으로 식습관을 변화시켜야 한다. 또 인삼 등 면역력을 높이는 음식을 섭취함으로써 인플루엔자 같은 악성 바이러스 등을 막아낼 수 있다고 본다. 특히 인삼을 이용한 발효 식품은 발효 과정을 통해 소화 흡수율을 높여주고 체내 면역성을 키워준다. 이런 관점에서 인삼은 음식으로서의 가치가 매우 높다고 할 수 있다. 그러므로 인삼을 이용한 발효 음식을 적극적으로 연구·개발·보급해 국민 건강에 도움을 주어야 한다.

인삼의 유효 성분인 사포닌 배당체는 열에 비교적 안전하고 손실되거나 다른 배합제에 상반하지 않는 열안전성 단백질이라고 알려져 있다. 국민 경제가 성장하고 인삼 재배 기술이 발달해 인삼에 용이하게 접근할 수 있게 되었으나 음식으로 이용하기에는 약성이 강해 식감을 북돋아주지 못한다는 난점이 있다. 이를 감안하여 인삼을 김치, 장류 등 발효 식품의 향신료로 이용하고 소량으로 장기 섭취해 건강을 유지할 수 있는 바탕을 마련하는 것이 좋은 방법이라고 생각한다.

더구나 인삼은 인체에 많은 도움을 주지만 열량이 낮아서 에너지원으로는 부족하다. 이를 보완하기 위해서는 꿀이나 생강, 감초, 대추 등과 배합하는 것이 합리적이고 육류 등의 음식에 조금씩 잘 이용하면 음식의 잡내도 제거하고 풍미도 느낄 수 있다.

인삼을 이용한 음식의 조리 방법을 몇 가지 예시해보겠다. 인삼은 가을철에 구입하는 것이 바람직한데, 생삼은 우유와 믹서에 갈아 주스로 마시거나 삼계탕으로 많이 섭취하지만 말리거나 찌서 홍삼으로 보관하여 사용하기도 한다. 하지만 건삼을 음식으로 활용하기에는 문제점이 있다. 첫째로 건삼은 보관하기에는 좋으나 생삼보다 쓴맛이 강해져 식감이 떨어지며 활용도가 낮다. 쓴맛이 나는 음식은 맛있게 먹을 수가 없을뿐더러 자주 먹고 싶은 욕구를 일으키지 못한다.

음식으로 사용하려면 생삼이나 익혀서 활용하는 비율을 높이고 사정상 보관할 때는 인삼을 깨끗이 씻어 물기를 완전히 제거한 다음 랩에 싸서 냉동 보관하거나 찌서 홍삼으로 만들더라도 말리지 말고 냉동 보관했다가 필요할 때마다 꺼내어 사용하면 편리하다. 다른 방법으로는 생삼을 깨끗이 씻어 꿀이나 소금에 재서 냉장 보관했다가 필요할 때마다 조금씩 떠서 사용하

는 것이다. 그러면 적당히 숙성된 인삼 잼으로 다양하고 부드러운 음식을 즐길 수 있다.

사실 우리는 홍삼을 선호하지만 생삼을 익히는 과정에서 홍삼 성분이 생긴다. 가정에서도 아이들이 좋아하는 돈가스, 떡갈비, 불고기, 탕류 등에도 저장해둔 인삼 소스를 적당히 첨가하면 훌륭한 가정 건강 음식이 된다.

## 인삼을 이용한 요리법

### ▶인삼갈비찜◀

#### 〈재료〉

소갈비 600g, 생삼 1뿌리, 홍초 2개, 꿀 2큰술

양념장 : 진간장·물 6큰술씩, 올리고당 2큰술, 다진 파  
·마늘 약간씩

육수 : 무·마늘·양파·생강·감초·배 적당량



#### 〈만드는 법〉

1. 소갈비는 손질해 찬물에 담가 핏물을 뺀다.
2. 육수 재료를 푹 졸여서 건더기를 발쳐낸다.
3. 두꺼운 냄비에 소갈비를 넣고 육수를 부은 다음 푹 삶는다.
4. 삶은 소갈비는 건져내어 분량의 재료로 만든 양념장에 재워둔다.
5. 육수가 식으면 기름을 건어내고 양념한 소갈비와 적당히 썬 생삼, 꿀을 조금 넣고 육수가 졸아붙을 때까지 졸인다.

### ▶인삼떡갈비◀

#### 〈재료〉

소고기 400g, 생삼 200g, 파·마늘·후추·참기름 조금  
씩, 무·당근·밀가루 적당량

#### 〈만드는 법〉

1. 소고기는 곱게 다져 파, 마늘 다진 것과 소금, 후추, 참기름으로 밀간을 하여 치댄다.
2. 생삼은 잔 것으로 골라 기둥으로 모양을 잡고 밀가루를 살짝 묻힌다.



3. 생삼을 중심으로 떡갈비 모양을 만든다.
4. ③을 약한 불로 석쇠에 구워낸다.
5. 인삼, 무, 당근을 모양을 떠서 사뿐히 올린다.

\*인삼 특유의 씹새래한 맛을 내는 성분이 고기의 누린내를 중화시켜 한입 크기로 만들면 아이들의 간식은 물론 술안주로도 제격이다. 또 고기 맛이 생삼에 스며들어 깊은 맛을 즐길 수 있다.

### ▶인삼물김치◀

#### 〈재료〉

생삼 1뿌리, 생마·배추 1/2포기씩, 무 1/2개, 홍초 1개, 미나리 500g, 물 5ℓ, 대추 2알, 잣·소금·마늘·생강 적당량  
 육수 : 양파 1개, 대파 1뿌리, 고추씨 100g, 다시마 1/2장, 생감자, 홍초 5개, 인삼 50g, 감초 1톨, 홍화씨 50g



#### 〈만드는 법〉

1. 깨끗이 손질한 생삼, 배추, 무를 적당한 크기로 썰어 생마, 생강, 마늘, 홍초, 대추, 소금을 적당히 넣어 실온에 하룻밤 재운다.
2. 물 5ℓ 에 분량의 육수 재료를 넣고 4ℓ 가 될 때까지 끓인 후 육수를 따로 받아 식힌다.
3. ①에 육수를 부어 냉장 보관한다.

### ▶인삼잼◀

#### 〈재료〉

인삼 500g, 물 3컵, 설탕 2컵, 물엿(올리고당, 꿀) 1/2컵, 소금 1/3작은술

#### 〈만드는 법〉

1. 인삼은 깨끗이 씻어 잘게 썰어 바닥이 두꺼운 냄비에 넣은 후 물엿, 설탕, 소금, 물을 붓고 끓인다.
2. 한번 끓으면 불을 약하게 줄여 나무 주걱으로 눈지 않게 저으면서 국물이 거의 없어지면 물엿을 넣고 다시 졸인다.



[사진제공 | 박순화]