



# 신비한 산양산삼 40가지 이야기

(Wild Ginseng Story 40)



한국산림경영인협회 부회장 이재호  
산양삼 분과 위원회 회장

## 1. 산삼이 세상에 알려진 시기는?

산삼이 알려진 연대는 어떤 문자나 그림으로써 표시된 시기를 기준할 것이 아니라, 멀리 선사(先史)시대 인류가 산야에서 식물을 채집하던 시대로 거슬러 올라가야 한다.

영국 옥스퍼드 대학의 풀다(Fuder Stephen) 박사는 산삼이 세상에 알려진 연대를 5천 년 전이라고 하지만, 적어도 인간이 식물을 식별하여 그것을 일상생활에 이용한 선사시대로 보는 것이 정설이다.

## 2. ginseng의 어원

인삼의 국제 학술어인 진생(ginseng)은 어디에서 유래되었을까?

인삼의 공식 학명인 진생은 러시아 학자 메이어가 1843년 세계식물학회에 “Panax ginseng C.A. Meyer”로 등록하면서 공식화되었다. 여기에서 ‘Panax’는 그리스어로 모든 것을 뜻하는 ‘Pan’과 의약을 뜻하는 ‘Axos’가 결합된 것으로 만병통치약을 의미한다. 우리 고유어로 인삼은 ‘삼’이다.

한자 문화권인 중국과 일본에서는 ‘삼(蔘)’이라고 쓴다.

현재 우리나라도 ‘삼’ 대신 인삼 ‘人蔘’이란 명칭을 쓰고 있다. 우리나라도 처음에는 ‘人蔘’으로 표기했으나 조선시대 이후에는 모두 ‘人蔘’으로 표기했다.

중국 문헌에 최초로 삼이 소개된 것을 근거로 중국을 인삼의 기원으로 보는 시각이 그동안 지배적이었다. 하지만 인삼의 자생지가 한반도와 만주일대인 점을 감안할 때 중국 기원설은 많은 허점을 안고 있다.

지금까지 일제시대에 간행된 이마무라의 ‘人蔘史’를 근거로 인삼의 중국 기원설이 의심 없이 정설로 굳어졌다. 그러나 최근 젊은 연구자를 중심으로 이에 대한 비판적 고찰이 나오면서 ‘조선인삼기원설’이 힘을 얻고 있다.

## 3. 산양산삼 재배기원

인류가 처음 접한 삼은 산삼이었다.

대한민국 고대 문헌이나 삼국, 고려, 조선시대 기록에 나오는 삼은 모두 산삼을 가리킨다. 김택영의 문지 ‘소호당집’과 장지연의 ‘위암문고’는 전라도 화순 동북현의 인삼재배를 기원으로 기록하고 있다.

‘소호당집’에는 “숙종때에 전라도 동북현의 한 여인이 산삼 씨를 받아 재배에 성공해 그것을 최모가 전수해 재배했는데, 최모는 개성인이라고 전한다.”고 기록되어 있다.

‘문헌비고’에 전라도 동북면 최씨라는 사람이 파종해 가삼을 재배했다는 기록이 있는데, 김택영의 주장은 이를 근거로 한다.

이를 근거로 산양산삼의 시원지(始源地)는 전라도 화순군 동북면으로 볼 수 있다.

#### 4. 쉽고도 어려운 산양산삼 재배법

산양산삼의 기원이 되는 산삼은 지구 동쪽 끝 산악지대의 그윽한 숲속에 국한되어 분포하는 신령스럽고도 고귀한 식물이다. 그러나, 최근 못사람들이 살살이 헤치고 찾아 캐내는 바람에 산삼은 전멸의 위기에 놓이게 되어 세계적인 희귀 식물로 남아 있다.

이제는 산삼을 구하기 위하여 산양산삼을 재배해야만 하는 시대가 되었다.

현재 산양산삼 재배 농가는 꾸준히 증가하여 2010년 대한민국 임업농가 3,000여 임가에서 산양산삼을 재배하고 있다. 이제는 산양산삼 전문재배 매뉴얼 적용이 필요한 때가 되었다.

산양산삼 파종이후 10년 재배삼을 수확하는 확률은 일부전문가의 능률적 재배를 제외하면 3~5%에 그치고 있다. 사실 자연그대로 키우면 된다고 하지만, 쉽고도 어려운 것인 산양산삼 재배법이다.

이제는 산양산삼 전문재배 매뉴얼을 제정하고 친환경적이며 유기농법을 적용한 과학적인 재배법이 체계화 되어야 한다. 단순히 나무그늘 아래 좋은 종자의 산삼씨앗만을 파종한다고 키워지는 것은 아니다.

자연적 재배법에 대한 끊임없는 연구개발과 과학적인 재배체계가 정립되어져야 좋은 산양산삼을 생산할 수 있다.

#### 5. 산양산삼 화분

2001년 4월 25일자 매일신문에 “이젠 가정에서도 산양산삼(장뇌삼)을 재배할 수 있습니다.” -신문표제어로 크게 보도된 산양산삼 화분 탄생기사였다.

천향원(천지영농조합법인)은 2004. 4월 농촌진흥청 연구개발 과제에 산양산삼 화분 개발을 처음 구상하고 국내에서 처음 산양산삼 화분 개발이 완료되었고 곧이어 제 1회 안면도 세계꽃 박람회에 산양산삼 화분이 출품되어 일반인에 공개되었다.

이처럼 산양산삼은 심산유곡에 홀로 고고하게 숨어서 심마니와의 만남만을 기다리는 약초가 아니고 이제는 우리 실생활과 밀접하게 접근되어 있다.

현대의 산양산삼은 화분형태로 현대인의 거주지와 사무실에서 우리와 함께하며 다양한 가공품으로 현대인의 웰빙건강 생활을 지켜 주고 있다.

#### 6. 산삼과 산양산삼, 인삼의 차이점은

산삼(山蔘)이란 산에서 자연적으로 나는 삼을 말한다. 지금 논밭에서 재배하는 인삼(人蔘)이나 산에서 기르고 있는 산양산삼(山養山蔘, 일명 장뇌삼)모두 처음에는 산삼의 씨앗을 채종하여 파종을 시작한 것이다.

산양산삼은 산삼 또는 산양산삼의 씨앗을 채취하여 산에 자연그대로 키운 야생 그대로의 삼이다.

\* 산삼, 산양산삼, 인삼의 차이를 간단히 도표로 구분하면,

구분	재배장소	재배방식	재배 평균년수
인삼	밭	차광막, 비료, 농약 사용	6년이내
산양산삼	산(나무 그늘 밑)	자연그대로 산산처럼재배	7~15년
산삼	산(야생 그대로 자람)	자연그대로 방임	20~50년

## 회원기고

### 7. 천종산삼이란 무엇인가?

국어사전에서 천종산삼(天種山蔘)이란 단어를 찾아보면 의외로 뜻은 간단하다.

'자연적으로 깊은 산에 나는 산삼' 이라고 되어 있다. 또한 지종산삼이나 인종산삼, 그리고 진종산삼에 대한 뜻은 수록되어 있지 않다. 왜 그럴까 라고 궁금 하겠지만 답은 간단하다.

산삼이란 단어 앞에 무슨 종류의 산삼이라고 새로운 종(種)에 대한 이름을 붙이기 위해서는 종을 분류하고 연구하는 학자들이 많은 산삼을 시료로 사용하여 종에 대한 연구가 이루어져야 한다. 그 다음 차이점이나 새로운 물질이 발견 되면 여러 절차에 의해 새로운 종으로 명명될 수도 있다.

결국 산삼은 오로지 하나일 뿐이고 현재 불리는 다양한 종은 유통과정의 분류에 불과하다 볼 수 있다.

### 8. 심마니에 대하여

산삼을 캐는 사람을 심마니라 한다.

심마니들은 입산을 전후에서 꿈을 꾸다. 이를 현몽(現夢)이라 하여 비상한 관심을 갖고 해몽(解夢)과 점치기에 여념이 없다.

심마니들은 잠자리에 들기 전에 좋은 꿈, 즉 큰 산삼을 캐는 꿈을 꾸기를 기대한다. 꿈이야말로 그들에게는 가장 중요한 일이다.

산삼은 영초이기 때문에 산신의 계시(啓示) 없이는 캐기 어렵다. 운 좋은 심마니가 산삼을 발견하면 큰 소리로 3번 "심봤다!"고 외치고, 가지고 있던 지팡이를 산삼이 있는 곳의 부근에 꽂는다. 발견된 산삼은 어인마니의 지시에 따라

직경 1m가량의 넓이에서부터 나무 막대로 캐기 시작한다.

산삼 캐는 것을 파낸다 하지 않고 '돋운다'고 한다. 돋우는 일은 어인마니 혼자서 하기도 한다. 산삼은 실오라기만한 뿌리 1개라도 다치지 않게끔 조심스럽게 캐야 한다.

부정하거나 정성이 부족하면 삼을 다치게 된다. 삼이 다치게 되면 삼이 놀란다 고 하여, 다친 삼을 경삼(驚蔘)이라 한다. 경삼은 삼을 평가할 때 큰 흠으로 본다. 다 캐낸 삼은 부근에 있는 바윗돌이나 땅 위의 이끼를 뜯어 둘러 주고 참나무 껍질 등으로 상하지 않게 덮어 간수한다.

산삼을 파낸 자리에는 엽전이나 동전 몇 개를 넣고 흠으로 덮어 두는데, 이것은 산신(山神)과 지신(地神)에 대한 감사 예물이다.

### 9. 파이톤사이트(Phyton cide)학설이란?

소련의 토크인(Tokin, B.T)박사는 고등식물의 잎이나 줄기·뿌리·꽃에서 발산하는 향기는 살균력이 있다는 사실을 밝혔다. 이 학설이 유명한 파이톤사이트(Phyton cide)학설이다. 파이톤(Phyton)이란 식물(植物)을 말하고 사이트(cide)란 죽인다는 뜻을 갖고 있다.

옛날부터 폐병환자는 산중에 들어가서 수양을 하면 낫는다는 이야기가 있다.

이는 산중의 여러가지 식물이 발산하는 향기는 폐결핵균에 대한 살균력이 있기 때문이다.

### 10. 산삼의 향기 성분의 비밀?

고려산삼을 방초(芳草)라고 불렀다. 실제로 산삼은 산삼 특유의 좋은 향기가 있다.

산삼을 감정하는 가장 좋은 방법은 바늘정도의 가는 뿌리라도 그것을 씹어봄으로써 산삼을 단번에 알아볼 수가 있다. 그 비밀은 향기에 있다. 아주 진하면서 연하고 달면서도 쓰고 은단(銀丹) 비슷한 향기가 나며 오래도록 입안에 남아 있다.

즉 삼을 먹고 다른 음식을 먹지 않으면 5~6시간 이상 입안에 그윽한 향기가 남아있고 목이 마르지 않는다. 질이 좋은 산양(山養)산삼이나 진삼(眞蔘)은 아주 가늘고 작은 뿌리를 씹어 먹어도 독특한 향기를 뿜으며 말할 수 없는 상쾌함을 느끼게 된다. 이런 향기야말로 산삼이 아니고서는 맛볼 수 없는 기막힌 맛이다.

산삼의 향기성분의 밀거름은 바로 침엽수와 활엽수 등의 낙엽이 부식할때 생기는 방향족 유기물의 흡수에 의한 것이 아닌가 생각된다.

### 11. 산양삼의 뇌두(노두)란

산삼의 뇌두는 삼령과 비례하는 것으로 생각하여 아주 중요시 해왔다.

또한 뇌두의 마디 수가 많으면 오래된 삼으로 인정하게 하여 값이 비싸다.

뇌두는 낙엽성 다년생 초본식물들이 추운 겨울을 지낸 후 새싹들을 틔어주고 있던 흙이나 낙엽을 헤집고 지상부로 올라올 때 생기는 현상으로 보인다.

산삼이 깊게 묻혀 있을 때는 뇌두의 수가 많았고, 얇게 묻혀 있는 산삼은 뇌두의 수가 거의 없을 때도 있다.

### 12. 산양산삼의 씨앗

산삼의 씨앗은 6월 말경 가장자리부터 붉게 물들기 시작하여 7월 초순경이면 중심부까지 홍숙이 거의 완료된다.

산삼 씨앗은 견고한 알맹이 외각이 과육을 씹워 놓아 산새들이 노리는 먹이감이 되도록 함으로써 산새의 배설물에 섞여 멀리, 안전하게 종자가 퍼져 나가도록 한다.

산삼의 장육을 제거하면 그 안에 산삼의 씨앗이 견고한 겉껍질에 싸여 있으며 그 색깔은 계란의 껍질 색깔과 비슷하다. 일반적으로는 종자는 1과2립이지만 예외적으로 1립이나 3립도 있으며, 외부적으로 나타나는 모양은 사람의 대뇌를 닮았다. 발아를 위해서는 개갑이라는 별도의 후숙 처리를 한다.

### 13. 산양산삼의 옥주와 뿌리혹

산삼의 뿌리는 과습 상태가 지속되거나 토양 오염에 의한 감염 등으로 뿌리가 부식되어 변형되기도 하고, 성장 습성, 외형 등이 다양하게 변한다. 뿌리에 발생하는 매듭이나 혹 비슷한 유형을 옥주, 뿌리혹선충, 기타뿌리 혹 등으로 구분할 수 있다.

옥주란, 산삼의 실뿌리에 좁쌀알 정도의 모난 유리 파편 같은 돌기가 무수히 붙어 있는데 이를 옥주라 하며, 이 옥주로부터 무수히 많은 실뿌리가 발생하여 흙속의 영양분이나 수분을 흡수한다.

## 회원기고

### 14. 사포닌이란 무엇인가?

인삼에는 사포닌을 비롯해 페놀 혼합물, 단백질, 아미노산, 비타민, 미네랄 등 다양한 활성 성분이 함유되어 있다.

이중 사포닌은 3~6%정도이다.

이 사포닌은 그리스어로 ‘거품이 일다’라는 의미로 비누의 어원이기도 하다.

사포닌을 물에 녹여 흔들면 거품이 생긴다. 사포닌은 인삼 이외에도 자연계의 동, 식물에 널리 분포되어 있다.

인삼의 사포닌은 용혈작용 등의 독성이 없고, 다량 장기간 섭취해도 부작용을 보이지 않는 것이 특징이다.

미국 삼 · 삼칠삼 · 죽절삼도 사포닌을 다량 함유하고 있지만, 양과 종류가 고려인삼과 달라 약효가 다르다.

고려인삼의 사포닌 종류는 32종, 미국 삼 14종, 삼칠삼 15종, 죽절삼 8종으로 고려인삼의 사포닌 종류가 가장 많다.

사포닌은 인삼의 잔뿌리에 많이 존재하고 노두 · 굵은뿌리 · 몸통 순으로 함량이 높다.

### 15. 삼의 약용 역사

삼의 명칭이 문헌에 처음 등장하는 것은전한 말 현재때 사유(史遊)가 저술한 ‘급취장’이다

이는 만물의 이름을 열거하고 해석한 책이며, 약명 중에 ‘삼(參)’이란 글자가 문헌상 처음 나온다.

후한의 건안년간 장중경의 ‘상한론’에는 모두 113개의 처방이 기재되어 있으며 이중 인삼 배합 처방이 21개에 달한다.

양나라 때 도홍경이 저술한 ‘신농본초경’과 ‘명의별록’은 365종의 약물들을 상 · 중 · 하의 삼품으로 분류해 상품약 120종, 중품약 120종, 하품약 125종으로 구분했다.

상약의 약성은 능히 질병을 치유한다. 이중 인삼을 상품약의 첫머리에 두었다.

또한 인삼의 효능을 “오장을 보하고 정신을 안정시키며 경쾌를 그치고 나쁜기운을 몰아내며 눈을 밝게 하고 마음을 열게 하며 머리를 좋게 해준다.”라고 하였다.

### 16. 인삼의 약효 : 7효설

현대과학에서 정리한 인삼의 약효를 잘 정리한 7효설은 아래와 같다.

#### 1) 보기구탈 - 補氣救脫

심신의 기운을 돋우어 허약한 체질을 개선시키며 피로회복에 좋다.

#### 2) 익혈복맥 - 益血復脈

몸 안에서의 혈액생성을 왕성하게 하여 혈액 순환을 고르게 하며 신체의 기능이나 발육을 개선 시킨다.

#### 3) 양심안신 - 養心安神

마음을 편안하게 하고 정신을 안정시킴으로써 심장의 기능을 강화시키고 신경쇠약, 노이로제, 스트레스 해소에 효과적이다.

#### 4) 생진지갈 - 生津止渴

폐와 비장 및 위의 기능 부족을 개선해 전신의 기능을 증진시킨다.

#### 5) 보폐정천 - 補肺定喘

폐의 기능을 보호해 기침을 멈추게 하고, 호흡기 질환예방 및 치료를 돕는다.

6) 견비지사 - 健脾止瀉

위장을 튼튼히 하여 식욕을 촉진시키며 설사를 멈추게 하고 위장기능을 강화한다.

7) 탁독합창 - 托毒合瘡

체내의 독을 제거해 거친 피부를 곱게 하며 종기를 삭히므로 제독 및 저항력을 높인다.

17. 산양산삼의 효능 - 수명연장 효과(1)

발란딘(Balandin, D.A)박사는 1952년에 야생 인삼과 재배인삼을 먹인 쥐의 수명시간을 조사한바 있다.

그 결과 산삼을 먹은 쥐는 210%, 산양산삼을 먹은 쥐는 167%, 재배인삼(홍삼)을 먹은 쥐는 152%, 백삼을 먹은 쥐는 148%로 산삼의 효능이 월등 우수했다고 발표했다.

이와 같이 산삼의 성분과 효능이 분명 인삼과 다르다는 것을 알 수 있다.

18. 산양산삼의 효능 - 기사회생의 영약초(2)

1860년 카신 박사는 <죽음에 임한 병자를 회생시키고 노쇠 및 모든 신경병, 호흡기병을 치유하는 힘을 가지고 있는 고려산삼에 포함된 자연치유력>이라는 논문에서,

병으로 임종을 앞둔 노인을 회생시키는 약리 효능이 고려산삼에 있다고 기술하고 있다.

19. 산양산삼의 효능 - 산삼이 당뇨병에 효험이 있다는 이야기(3)

산삼이 당뇨병의 초기증세에는 탁효(卓效) 하다는 것이다.

전해오는 이야기의 주인공은 당뇨병이 심해서 하루는 당뇨병성 혼수(昏睡)에 빠져 병원에

입원중이라는 전갈을 받았다. 때마침 품질이 우수한 약80년생 된 것으로 추정되는 산삼 한 뿌리가 있어 의사도 모르게 먹여보도록 했다.

혼수상태에서 겨우 벗어났을 때부터, 몇 번에 걸쳐 삼을 달여 먹었더니 회복증세가 의외로 좋았다.

산삼을 먹인 일주일 후 당의 혈중농도(血中濃度)를 측정해본 결과 입원시에 260에서 160으로 크게 떨어져 있었다.

산삼 먹인줄 모른 의사는 빠른 회복에 의아하는 표정이었다.

20. 산양산삼의 효능 - 고혈압에 효험이 있다는 이야기(4)

종래의 한방의학에서는 고려인삼은 고혈압에 금기(禁忌)약물로 되어 있었다.

그러나 삼의 현대화에 따라, 혈압과 삼의 관계가 연구된 결과 산양산삼에 혈압을 내리는 작용이 있음이 밝혀졌다.

실제로 고혈압으로 무척 고생하던 사람이 산양산삼 5뿌리(110g)를 먹고 고혈압 증세를 전혀 느끼지 못할만큼 완쾌되었다.

첫째, 노인은 평소에도 혈압이 약간 높은 증세가 있다.

이것은 신체말단조직까지 피를 공급시키려는 자연적인 생리현상이다.

둘째, 삼은 높은 혈압은 내리고 낮은 혈압은 올려 정상화 시키는 작용이 있다.

셋째, 혈압강하제를 계속 먹으면 혈압은 내려가지만 부작용이 생겨 신체기능의 정상가동이 어려워지는 수가 있다.

## 회원기고

이럴 때 산삼을 먹게 되면, 먹기 전 210~60 이든 혈압이 180~70으로 되어 삼의 혈압정상화 작용을 나타내주었다.

### 21. 산양산삼의 효능 - 산삼을 먹으면 추위를 모른다는 이야기(5)

어렸을 때 산삼을 먹으면 평생 추위를 모르고 지낸다는 이야기는 흔히 듣는다. 경북 영천군 신녕면에 화산이라는 큰 산이 있는데, 이 산은 신라시대에는 영삼(寧蓼)이라 하여 유명한 곳이다. 1920년대에 이 지방에 살던 박씨 할머니는 화산에 나물 캐러 갔다가 산삼을 발견, 그중 큰것 한뿌리를 한꺼번에 먹었다. 나물을 캐서 산을 내려오는데, 몸에 열이나서 냇물에 들어가 몸을 식히고 집에 돌아왔는데, 그 후로는 한평생 추위를 모르고 지냈다는 이야기가 현재까지 전해 내려온다.

### 22. 산양산삼의 효능 - 산삼이 눈병에 좋다는 이야기(6)

산삼을 먹으면 늙어도 눈이 밝다고 한다.

1966년 아날리베(Analiv, F.S.)박사와 지라노바(Zyranova, T.M.)박사는 삼용액이 동물의 망막(網膜) 세동맥(細動脈)을 선택적으로 아주 선명하게 이완시키는 작용이 있다는 것을 확인하였다.

또 삼이 추출물이 망막 혈관에 대한 작용은 직접적인 국소 자기용에 의한 것이 아니고 대뇌피질에 관여하여 교감신경계를 매개로 하여 유기되는 상승적이며 간접적인 작용에 의한 것이라고 했다.

서울대학교 홍사악박사는 당뇨병으로 시력을 완전히 상실했다가 기적적으로 회복한 분이다.

이분은 요즘 산삼의 수용액으로 눈을 씻고 있는데, 경과가 매우 좋다고 하면서 삼의 임상학적 안과영역에 대한 응용가능성을 연구해 보겠다고 하였다.

### 23. 산양산삼의 효능 - 고려인삼의 노화방지 효과(7)

옛날부터 고려인삼은 불로초, 불사약 등의 별칭을 가질 정도로 인간의 영원한 과제인 장수·불로의 염원을 한몸에 지니며 신비의 영약으로 찬사를 받아왔다.

인간의 노화현상의 원인은 바로 이 과산화 지질의 작용과 밀접한 관련이 있기 때문에 과산화지질의 생성을 방지하는 고려인삼의 항산화 효과야말로 노화현상을 예방하는 신비한 효능이라고 할 수 있다.

고려인삼의 진세노사이드 Rb1과 Rg1은 인위적으로 조성된 흰쥐의 간과 뇌의 과산화 지질을 억제시킨다는 것을 확인했다.

고려인삼의 동일한 뿌리와 잎에서 추출한 총조사포닌은 뿌리에서는 과산화지질을 억제했으나, 잎에서는 이를 촉진한다는 결과를 보여주고 있다.

현대의 산양산삼 이야말로 노화방지 효과를 촉진시키는 귀중한 자원이라 할 수 있다.

### 24. 산양산삼 테라피

자연그대로의 산양산삼을 천천히 들여다보자.

몽게구름 두동실 천명한 푸른 하늘을 바탕으로  
녹색의 잎에 둘러싸여 붉은 열매를 매달고  
있는 산양산삼!

붉음은 원기를 북돋아 주며 새로운 에너지를  
생성한다.

주위를 감싸는 녹색의 잎은 자연으로 부터의  
안정감을 준다.

자연생 산양산삼은 색깔 그 자체로 우리에게  
안정감과 활력을 불어넣어준다.

테라피(THERAPY)는 바로 이런 것이다.  
약초중의 왕으로 불리는 산양산삼은 더 나아  
가서 치료(CLINIC)효과도 대단하다.

조금 더 연구해야 되겠지만, 옛 부터 산삼은  
불로장생의 약으로 전해내려온 것은 우연이  
아니다. 최근 의학계에서 산양산삼 CLINIC에  
대한 연구가 활발하다.

조만간 산양산삼은 먹는것보다 치료의 명약  
으로서 현대인의 웰빙생활의 중심으로 확고한  
위치를 차지할 것이 분명하다.

### 25. korea 산양산삼의 진세노사이드

삼의 진세노사이드의 주요약리작용을 설명  
드리면,

Rb1은 중추억제 및 정신안정작용, 항염증  
작용을 도우며 Re는 진통작용, 혈관확장작용  
등의 약리작용을 한다.

인삼과 산양산삼의 진세노사이드 함량 분석  
내용은 아래와 같으며 산양산삼은 인삼에 비하여  
평균 2~5배 정도 많이 함유되어 있음을 볼 수  
있다.

〈진세노사이드 함량〉

(단위mg/g)

구분	Rb1	Re
인삼	1.62	0.79
산양산삼 (10년기준)	3.79	3.97
비교	인삼대비 2.3배	인삼대비 5배

대구 한의대 배만중 교수 분석

### 26. 산삼에 관한 전설 : 산삼재배에 관한 이야기(1)

고려시대 동북현 유천리에 거주하던 최모  
(崔某)가 중병에 걸려 여러가지 약을 복용하였으나,  
백약이 무효라 황천길만을 기다리게 되었다고  
한다.

그의 아내가 산신에게 남편의 병이 완치되도록  
기도를 올렸더니 어느 날 꿈에 산신이 나타나,  
모후산에 가면 영약이 있으니, 그것을 쓰라고  
일러 주었다. 그곳에 가 사람과 비슷한 풀뿌리를  
발견하여 복용시켰더니 병이 완치되었으며,  
그 종자를 재배하여 큰 부자가 되었다고 한다.

이것이 우리나라에서 삼을 재배하게 된 시초  
라고 한다.

앞에서도 이야기 한대로 전라도 화순군 동북면  
모후산이 산양산삼 재배의 시원지로 볼 수 있다.

### 27. 산삼에 관한 전설 : 산삼이 청년되어 천년 묵은 불을 피다.(2)

옛날 금강산 어느 산골에 서울에서 고관 대작을  
지내다가 은퇴하고 이곳에 와서 농사를 짓는



## 회원기고

양반이 있었다. 이 양반댁은 조상 때부터 대대로 자손에게 불을 전해 주고 그 불을 꺼뜨리지 않는 것이 가풍으로 되어 있었다. 그런데 이 양반집이 이 산중으로 와서 산지 얼마 되지 않아 그 불이 어느 날 밤에 꺼지고 말았다. 이것을 본 종들은 이러한 일은 이 때에 있어서는 일대이변(一大異變)으로 가내(家內)가 험난해질 것이라고 생각하고, 그날 밤부터 교대로 불을 밝혀 지키고 있었는데 아무일도 없었다. 그런데 안심하고 불을 지키지 않으면 또 그 불이 꺼지므로 누군가 집안에서 좋지 못한 짓을 하여 천벌이 내린 것이 아니냐는 말도 나왔으나 알 길이 없었다. 주인은 자연히 불이 꺼지는 것으로 알고 있으나, 이 집의 영리한 여종 하나가, 어느 놈이 밤중에 들어와서 못된 짓을 하는 것이라고 추정하고, 그 날 밤 불을 잘 피워놓고 방 안에 숨어서 불을 지키고 있었다. 과연 밤중에 어디서 오는지 모르게 소년이 침입하여 불을 끄고 있으므로, 여종은 그 소년의 뒤로 가서 소년의 옷깃에 실을 묶어 놓았다.

소년은 불을 끄고는 어디론지 사라져 버리고 말았다.

다음날 아침 여종은 간밤의 일을 주인에게 고하고, 실을 쫓아갔다. 실은 점점 깊은 산중으로 들어가더니 마침내 큰 바위 틈으로 연결되어 있었다. 바위를 들쳐 보니, 큰 무와 같은 것이 실에 매달려 있었다. 그들은 무를 캐어 가지고 집으로 돌아왔다. 그 날 밤 주인의 꿈에 산신이 나타났다. “오늘 네가 가져간 것은 산삼이라는

세상에서 가장 귀한 영약이니라.” 주인은 그것을 재배, 번식하여 큰 부자가 되었으며, 여종을 며느리로 삼았다고 한다.

### 28. 삼과 어울리는 재료 궁합

남녀 사이에 궁합이 있듯 음식에도 궁합이 있다. 음식은 함께 먹으면 이로운 것이 있고 해로운 것이 있다는 것을 조상들은 경험으로 알아냈다. 삼과 궁합이 맞는 음식으로 예부터 꿀, 닭, 오미자 등을 들고 있다.

이를 경험으로 알아낸 우리 조상들은 삼계탕, 인삼정과 등을 오래전부터 애용해 왔다.

#### 1) 인삼+꿀

꿀은 온성약재로 삼과 함께 다양한 용도로 사용되었다.

삼은 열량은 낮은 편이어서 꿀을 함께 섭취하면 삼에 부족한 칼로리를 보충할 수 있다.

꿀의 주성분은 과당, 포도당, 설탕과 텍스트린이다.

#### 2) 맥문동+삼+오미자

맥문동은 사시사철 푸른 약초다. 5~6월에 보라색 꽃을 피우며 검정콩과 같은 모양의 열매가 달린다.

약재로는 뿌리를 쓰는데, 뿌리에 덩어리처럼 달린 모양이 보리처럼 생겼다 하여 맥문동이라 한다.

#### 3) 삼+대추

대추는 수천 년 동안 한방에서 사용되어 왔으며, 영양이 풍부한 생약으로 취급되어 왔다. 대추

에는 당질이 24~25%정도 들어 있어 열량을 많이 필요로 하는 사람에게 좋다.

4) 삼+우유

인삼을 갈아 우유에 섞어 먹으면 삼 특유의 쓴맛이 적어지기 때문에 먹기에 편하다. 우유와 함께 믹서에 갈아먹는다.

기호에 따라 꿀을 첨가하면 더욱 좋다.

29. 산삼의 저장 및 가공법

귀한 약초를 잘 보관하기 위하여 옛날부터 많은 연구가 거듭되어 왔다. [본초강목]

초부(草部) 제 12권에 건삼의 보관에 대하여 다음과 같이 기록하고 있다.

“삼은 나무 쯤이나 벌레 먹음의 해를 받기 쉽다. 새 그릇에 넣고 밀봉해 두면 해를 거듭해도 부서지지 않는다.

삼은 바람이나 햇볕에 노출되면 벌레가 붙기 쉽다. 물에 담그었다가 씻어서 화기로 건조한 것, 또는 삼을 피마자기름에 세신을 혼합한 것과 같이 보관하면 몇 년을 두어도 변하지 않는다. 또 다른 방법으로는, 잿물을 뺀 부엌재를 말려서 거기에 건삼을 보관해도 좋다.

생것을 쓸 때에는 꼭꼭 씹어 먹는 것이 좋고, 익혀서 먹을 때에는 종이를 사이에 두고 볶아 먹거나 술에 담가 두었다가 씹어 먹든지, 달여서 먹는 것이 좋다.

삼은 모두 쇠그릇을 싫어한다.”

30. 산삼을 먹으면 왜 취하나?

(명현현상이란?)

산삼을 먹으면 취(醉)하는 현상이 일어난다. 이러한 현상은 병이 치유되는 과정에서 일어나는 것으로 부작용과 구별하여 특별히 명현(酩眩) 작용이라 한다.

명현에서 명(酩)자는 [눈을 감고 명상한다]는 뜻을 갖고 있으며, 현(眩)자는 [눈이 아찔아찔하다 · 아득하다 · 판단력이 없어진다]는 뜻을 갖고 있다. 명현작용에 걸리면 몸에 열이 나서 화끈거리거나 맥이 빠져 나른해지거나, 의식이 희미해져서 판단력이 약해지는 듯한 현상이 나타난다.

산삼을 먹었다 하여 이러한 명현작용이 반드시 일어나는 것은 아니다. 일어난다고 하여도 각자의 신체상태에 따라 정도의 차이가 있다.

명현현상은 보통 다음과 같은 다양한 증상이 나타난다.

- 아찔아찔하여 정신을 차릴 수가 없다.
- 취해서 잠을 잔다.
- 신열이 난다.
- 온몸, 특히 손발에 삼꽃(蓼花)이라 하여 붉은 반점이 생긴다.

명현작용은 대체적으로 어떤 병상(病狀)에 산삼의 약효가 적중하여 병을 추방하고 병고침을 할 때에 나타나는 현상이라고 해석되고 있다.

명현작용 가운데서 가장 주목할 만한 특이한 현상은, 삼꽃이라 하여 피부에 붉은 반점이 나타나는 현상이다.

## 회원기고

이는 신체의 말단부위에 있는 모세(毛細)혈관이 확대되어 혈액의 공급이 많아졌을 때 나타나는 현상이다.

이러한 명현현상은 일시적인 것이며, 몸에 해가 되는 것이 아니고 삼의 효능이 몸에 적용되어 가는 과정으로 봐야 한다.

### 31. 산양산삼 복용방법과 복용량

좋은 산양산삼을 구하기도 어렵지만, 그것보다 더 중요한 것은 올바른 복용방법이다.

산양산삼 생뿌리 먹는 방법은 아래와 같다.

1) 복용시기: 1일 2회 취침전, 기상후 공복 상태에 복용

2) 복용시간: 산양산삼 1뿌리당 최소 3분 이상 천천히 뿌리부터 씹어서 미음식으로 만들어 삼킨다. 오래 씹을수록 산양산삼의 효과를 극대화 할 수 있다.

3) 복용형태

가. 생뿌리채 씹어서 복용하기

나. 탕액으로 복용

산양산삼을 달일 때에는 약탕기나 도자기나 유리로 된 것을 사용하고 가급적 금속으로 된 용기는 피한다.

달이는 방법은 약탕기에 물을 8부 정도 채우고 산양산삼 1뿌리에 대추 2~3개를 넣은 다음 한지로 뚜껑을 봉하고 약한 불로 은근하게 끓인다. 약탕기에 물이 반쯤 줄어들 때까지 끓인다. 산양산삼을 달인 탕액은 꿀을 적당히 넣어서 마셔도 된다. 보관은 냉장고에 보관하며 하루에 2~3번씩 공복시 음용한다.

다. 술로 담가서 복용

술을 담그는 방법은 두 가지가 있다. 하나는 산양삼을 뿌리에서부터 잎새까지 그대로 술병에 넣어 술을 담그는 방법이 있고 다른 하나는 산양삼을 믹서기에 갈아서 술을 담그는 법이 있다. 술은 30도 이상의 소주에 담그는 방법이 있고 25도 소주에 양주를 1/5정도 섞은 술에 담그는 방법이 있다.

이렇게 담근 술은 그늘에 100일 동안 적정 온도를 유지시키며 기다렸다가 먹으면 좋다. 산양삼주를 음용하는 시간은 식사시간에 반주하는 것보다 취침하기 30분전에 음용하는 것이 더 좋다.

4) 복용량

적정용량은 일반적으로 1.5~10g이다. 한방의 독삼탕과 같은 경우 많게는 30g까지도 처방하고 있다.

### 32. 인삼, 산양산삼 짝통

삼에도 짝통이 있다.

구찌, 니나리찌, 페라가모, 몽블랑 등 세계 명품 들의 위조품이 시장에 돌 듯 고려인삼 위조품도 해외에 나가면 곳곳에서 만날 수 있다. 세계 인삼 시장의 중심이 홍콩에서는 고려삼을 담았던 빈 케이스도 현금으로 거래될 정도이다.

짝통이 있다는 것은 고려삼이 명품임을 반증한다.

또 중국 삼을 고려인삼으로 둔갑시켜 시중에 유통시키다 적발되는 사례가 많다. 또, 이쑤 시개나 접착제를 이용해 삼의 뿌리를 길게 이어 붙여 백년된 산삼처럼 보이게 만드는 경우도 가끔 있다. 백두산 관광을 가면 간혹 산삼 장사를

만나게 된다. 그러나 이들로부터 구입한 산삼을 자세히 들여다보면 뿌리를 접착제로 길게 붙여 오래된 산삼처럼 보이게 한 가짜 산삼이 많다고 한다.

가짜 삼은 오늘 어제 일이 아니고 오래전부터 있었던 것으로 보인다.

‘삼국사기’에 보면 신라 소성왕 때 길이가 9척(2.7m)이나 되는 인삼을 당나라에 보냈더니 당 조정에서 가짜라고 받지 않고 거부했다는 내용이 나온다.

### 33. 광합성이 좋은 삼을 만든다.

좋은 산삼은 광합성에 달려 있다. 광합성은 녹색식물의 빛 에너지를 이용하여 이산화탄소와 수분으로 전분, 당 등의 유기화합물을 합성하는 일이다.

엽록소는 빛 에너지를 유기화합물 합성을 통해 화학에너지로 전환시키는 색소중 하나로, 광합성에 필요한 가장 중요한 색소이다. 엽록소는 그 빛깔이 녹색이기 때문에 엽록체가 녹색으로 보이고 따라서 식물의 잎도 녹색으로 보인다.

엽록소는 모두 물에 녹지 않고 유기용액에 녹는 것이 특징이다.

엽록체는 녹색식물의 세포 안에 들어 있는 구조물이다.

식물의 모든 광합성 과정이 엽록체 안에서 일어난다. 전자현미경으로 보면 세포 속의 엽록체는 원형이나 타원형구조이다. 결론적으로 태양빛은 좋은 산양산삼 생산의 기본이 된다.

### 34. 풍(風), 수(水), 인(人)으로 크는 산양산삼

산양산삼은 자연이 키워주는 보물이다.

풍(風), 수(水), 인(人)은 좋은 산양산삼을 생산하기 위한 기본적 요소이다. 풍은 하늘, 수는 땅으로 볼 수도 있다.

풍(風)이 중요한 것은 산양산삼은 높은 온도를 싫어 하기 때문이다. 산양산삼은 높은 산 나무 그늘에서 햇볕을 피하며 성장한다. 인삼은 해가림(차광막)으로 인위적으로 햇볕을 차단하지만, 산양산삼은 산삼처럼 자연 그대로 햇볕을 피해야 하기 때문에 선선히 불어주는 바람(風)은 산양산삼 생장의 중요한 요소이다.

수(水), 무릇 모든 작물은 물 없이는 생존이 불가능하다. 더군다나 약초의 왕인 산양산삼의 경우에는 물은 가장 중요한 요소이다.

그래서 질 좋은 산양산삼은 오염되지 않은 심산 유곡, 새소리와 냇물소리만 나는 천혜의 청정 지역에서만이 생산이 가능하다고 알려져 있다.

끝으로 인(人)이다.

산양산삼은 결국 제2의 산삼처럼 사람이 산삼 또는 산양산삼의 씨앗을 받아 산삼처럼 정성 들여 자연 그대로 키워낸 작품이라 할 수 있다.

산삼처럼 10년 20년 키워내야 하기 때문에 비료, 농약 등은 일체하지 아니 하지만 주변 배수로 설치나 작은 수목제거등 자연 그대로 자랄 수 있도록 정성을 다하여야 한다.

10년, 20년후 생산되는 산양산삼은 풍, 수, 인과 같이 사람이 키워다기 보다, 자연이 키워준 자연의 선물이라 하는 것이 옳다 할 수 있다.

## 회원기고

### 35. 좋은 산삼이란?

좋은 산삼은 어떤 것일까?

소나무와 참나무가 어우러져 있는 혼효림의 숲에서 자란 산삼을 최고로 인정해준다.

혼효림에서 자란 산삼을 최고 좋은 산삼으로 생각하는 이유는 이런 환경에서 자라면 일조량 과다현상이나 부족현상이 광합성 작용이 잘 이루어져 여러가지 유기물질이 많이 함유되기 때문이다.

여러가지 유기물질이란 사포닌과 비사포닌 성분이다.

삼에 함유된 사포닌과 비사포닌 성분은 면역력 향진이나 저하증에 부작용이 없으면서도 아주 좋은 효과가 있다.

또 이런 곳에서 자란 산삼을 캐어보면 삼대가 길지 않고 잎이 뾰족하게 좁은 편이며 단맛이 많고 은은한 향이 오래 지속된다. 이런 맛과 향은 정유성분이 많기 때문이다.

정유성분은 염증치료는 물론 통증완화에 좋은 효과가 있다.

### 36. 다양한 산양산삼 가공품

산양산삼의 재배기원을 문헌기록으로 보면 지금부터 900여년 전 부터이다. 그때부터 지금까지 산양산삼은 생뿌리만으로 주로 공급되어 졌다.

이제는 산양산삼의 다양한 상품출현이 필요한 시대이다.

산양산삼 생뿌리도 필요하지만 중국처럼 산양산삼 건삼도 유통되어야 하고 다양한 가공품이 개발되어서 세계적으로 진출되어야 한다. 불거리로서 산양산삼 화분도 난 화분만큼이나 대중화 되어져야 한다.

산양산삼은 임업에서 볼 때 대한민국의 보물이며 반도체의 역할을 해야 한다.

천향원은 산양산삼을 산업화 세계화 해야 한다는 10개년 계획을 세우고 10년 후부터 산양산삼 년 1조원의 매출을 달성하고자 노력할 것이다.

천향원은 미국, 호주를 첫 무대삼아 전 세계에 대한민국의 산양산삼을 널리 펼치는 산양산삼 공동브랜드의 역할을 충실히 수행할 것이다.

\* 다양한 산양산삼 가공품

### 37. 세계 각국의 삼

세계 각국에서 재배 또는 자생하는 삼은 아래와 같다.

구분	Korea 산양산삼	서양삼 (화기삼)	삼칠삼	죽절삼
학명	Panax Ginseng C.A. Meyer	Panax quinquefolius, L.	Panax notoginseng F.H.Chen	Panax Japonicus C.A. Meyer
재배 지역	Korea 한반도	미국(위스콘신) 캐나다(몬타리오)	중국 (윈남성)	일본 (전역)
사포 닌수	32	14	15	8
형태적 특성	뿌리가 곧고 주근이 잘 발달됨	주근 및 지근이 짧고 세균 발달이 미약	뿌리가 울퉁 불퉁하고 굵다	굴곡이 심한 대나무 모양
형태				

### 38. 조선의 보물, 나라를 세운 인삼

인삼의 특권과 이권은 왕실이나 개인에게 사사로운 부를 안겨주기도 했지만 국가건설과 사회공헌에 쓰이기도 했다.

조선시대 임상옥이 인삼 독점무역으로 큰 부자가 된 후 재산을 빈민구휼이나 사회에 환원한 것처럼 인삼에서 나온 재력은 잃어버린 조국을 찾고 나라를 세우는 데 유용하게 사용되었다.

정조는 18세기 후반 조선의 르네상스를 일으키는데 인삼판매권을 이용했다. 정조는 자신의 개혁을 지지할 세력을 새로운 도시로 결집시키기 위해 화성(수원)을 건설했다.

허허벌판에 새 도시를 세우는데 인삼이 일조를 했다.

정조는 1797년 화성 신도시 건설과 관련된 특별규칙을 발표해 상인 20명에게 인삼 매매 독점권과 국가 재정에서 돈을 융자해 주었다. 이들은 인삼을 독점적으로 판매할 수 있었으며 중국과의 대외 무역에 들어가는 인삼도 이들을 통해 구입토록 하는 이권을 주었다. 조선의 보물이었던 인삼은 개인에게 큰 부를 안겨주기도 했지만 이처럼 나라를 위한 중요한 자금원으로 사용되기도 했다.

### 39. 산양산삼은 국력이다.

요즈음은 미국에서도 인삼이 건강보조식품으로 알려지면서 소비가 늘어나고 있다.

전 세계에서 몇 안 되는 인삼재배 가능한 지역이 북미대륙인데, 우리가 알고 있는 ‘고려인삼’과는 성분과 약효가 다른 ‘화기삼’이

재배되고 있다.

본래 인삼에 따라다니는 파낙스(Panax)는 그리스어로 ‘만병통치약’이란 의미를 가지고 있다. 실제로도 그 효능은 면역능력 증강, 혈당 강하효과, 혈압하강효과, 성기능 개선, 운동능력의 향상과 같은 기초 강장제 역할뿐만 아니라 항암작용까지 포함하고 있다는 사실은 이미 잘 알려져 있다.

게다가 인삼은 인체의 정신운동과 인지능력까지 향상시키는 성분도 가지고 있어, 인삼이야말로 건전한 정신에 이르는 지름길이다.

이런 인삼의 재배방법을 최초로 개발하고 또한 가장 최적의 재배지를 가지고 있는 나라가 바로 대한민국이다. 우리가 만든 제품 중 요즈음의 기준으로 ‘국제경쟁력’을 옛부터 갖춘 것이 바로 인삼인 썸이다. 그런 고려인삼이 요즈음 시장 개방이다, 경쟁이다 하는 세태에 휘둘려 중국의 전철삼과 미국의 화기삼 등에 곤욕을 치르고 있다.

천혜의 보물을 후손들이 제대로 지키지 못한 꼴이다.

고대 로마시대의 풍자시인인 유베날리스는 “건강한 육체에 건강한 정신이 깃든다.”는 말을 남겼다. 굳이 그의 말을 빌리지 않더라도 정신을 똑바로 차리지 않으면 남에게 뒤지거나 국가 간의 경쟁에서 뒤지기 십상이다.

이런 때일수록 우리 국력의 밑거름이 되는 정신을 강건하게 키우려면 거두절미하고 산양산삼을 먹어야 한다.

산양산삼은 그 자체가 국력이기 때문이다.

## 회원기고

### 40. 천향원 산양산삼의 특색

천향원은 천지영농조합법인에서 대한민국과 미국에 등록상표로 제출한 공동브랜드다.

천지영농의 모든 산양산삼 제품에 천향원 상표를 사용한다.

천향(天香)이란 하늘의 향기를 뜻하며 즉 산양산삼을 의미한다. 천향원 상표그림 우측의 원형은 산양산삼 씨앗을 상징하며 녹색바탕의 5개 잎은 산양산삼 고유의 5엽을 상징한다.

하단부에 Korea Wild Ginseng이라 병행표기 하였으며 상단에 산양산삼 명가(山養山蔘 名家)라고 표기하였다.

천향원은 대한민국은 물론 세계에 대한민국의

산양산삼을 알리는 첨병노릇을 다하고자 한다.

천향원 산양산삼만의 특색은,

- 1) 천향원 산양산삼은 친환경 유기재배 인증 재료입니다.
- 2) 천향원은 산양산삼 최초로 생산이력제를 시행하고 있습니다.
- 3) 천향원은 세계최초로 산양산삼을 미국, 일본에서 판매하고 있습니다.  
(미국 FDA승인 산양산삼 5가지 제품)
- 4) 천향원 산양산삼제품은 대한민국 특허등록 제품입니다.

천지영농 조합법인은 천향원을 내세우며 산양산삼 1조 르네상스를 꿈꾸고 있습니다.

