

식품 집중 탐구

인삼

▶ 인삼 요리

항암·보혈·원기 보강... 만병통치 영약

사포닌 성분 풍부해 장·폐 기능 강화 콜레스테롤 낮추고 각종 성인병 예방

99세까지 88하게

인삼은 조선과 청나라의 가장 중요한 교역품이었다. 중국인들이 얼마나 조선 인삼을 귀하게 여겼는지는 거상 임상옥(1779~1855년) 상단의 일화에 가격을 낮추기 위해 중국 상인들은 임상옥의 상단으로부터 단 한 근의 인삼도 사지 않았다.

임상옥은 조선으로 되돌아가야 할 날짜가 다가오자 "낮은 가격에 사는 귀한 조선삼을 팔 수 없다"며 인삼에 불을 붙이기 시작했다. 화값이라도 삼을 넘길 것으로 기대했던 중국 상인들은 깜짝 놀라 당초보다 10배가량 비싼 값에 조선삼을 사들여야 했다. 조선삼을 사지 못하던 한 해 장사를 망칠 정도로 중국에서 인삼의 인기는 대단했다. 이유는 하나다. 인삼이 우리 몸의 건강을 지키는 최고의 웰빙 식품이기 때문이다.

인삼은 가공법이나 재배법, 재배 지역 등에 따라 다양하게 분류된다. 가공법을 기준으로 나누면 4~6년근

생삼인 수삼, 수삼 껍질을 살짝 벗겨 그대로 햇볕에 날리거나 60도 이하로 열풍 건조한 백삼이 있다. 또 수삼을 써서 말린 붉은색의 홍삼이 있는데, 특이 반응이 없어 누구나 부작용 없이 먹을 수 있다.

인삼의 주요성분은 포도당, 게르마늄을 비롯하여 사포닌, 폴리사케타이드, 산성당체 등이다. 이들 성분은 피로를 풀어주고, 혈당을 떨어뜨리는 효과가 있다.

일본의 인삼 연구가 사이토 마사히로씨가 회사 야간 근무자를 상대로 인삼 복용 후 업무 수행 능력을 실험한 결과 정기적으로 인삼을 복용한 근무자의 정신 수행 능력이 상당히 높아졌다는 결과가 나왔다. 실험 쥐를 이용한 수영장 실험에서도 인삼 추출물을 투여한 쥐가 그렇지 못한 쥐보다 수영시간이 2시간 정도 길었다. 반면 피로 치수는 상대적으로 낮게 나왔다.

또 인삼은 부신피질호르몬의 하나인 '글루코코르티코이드'의 분비를 촉진하는 효능도 있다.

항암작용도 있어 암세포증식과 성장을 억제하고, 비타민 A·B·C, 칼슘, 리놀렌산, 팔미트산, 페놀 등을 함유하고 있어 면역기능도 특출하게 해준다. 더구나 혈중 콜레스테롤을 저하해 고지혈증 및 동맥경화 등 성인병 치료효과도 있다.



인삼에는 항암 효과가 탁월한 사포닌 성분이 풍부하게 들어있다.

/최현배기자 choi@kwangju.co.kr

흔히 "인삼에는 사포닌 성분이 많이 들어 있다"는 말을 자주 듣게 되는데 사포닌은 혈관 내 지방이나 혈전, 콜레스테롤 등 노폐물을 세척해 혈액 순환을 원활하게 도와주는 성분이다. 인삼의 사포닌은 다른 식물의 사포닌과는 달리 소화기 계통 및 폐의 기능을 복돋워 주고 피부 활성화를 촉진하는 구실을 한다. 뿐만 아니라 항암에도 뛰어난 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 특히 토종인 고려인삼을 써서 만든 홍삼에서는 사포닌 성분이 더욱 많이 들어 있다고 한다.

또 인삼을 먹으면 숙취가 빨리 풀리고 정자의 활동이 증가하며, 정자의 체의 지속 시간이 길어진다. 한방에서는 발기부전 치료제로 인삼을 약으로 쓰고 있다. 일반인이 인삼을 3개월간 복용하면 정자 수가 늘어나고, 성행동 장애가 나아진다는 것이다. 연세대학교 최학기 교수팀의 연구 결과에 따르면 심인성 발기부전 환자 호소하는 환자, 가벼운 혈관성 발기부전 환자에게 인삼 추출물을 투여한 결과 성교의 횟수, 성욕, 발기 및 사정에서도 매우 만족스러운 결과를

나타냈다.

하지만 최근 국제시장에서 국내 인삼의 위상이 위협받고 있다. 농림부에 따르면 20여년 전만 해도 세계 인삼 생산량의 73%를 차지하던 한국인이 2006년 22.4%로 줄어든 반면 중국산은 58.7%로 늘었다. 캐나다와 미국산도 20%의 점유율을 기록했다. 가장 큰 국제시장인 홍콩 인삼시장에서도 2002년 기준 1억 3천만달러의 총 수입량 중 한국산은 335만달러에 불과하다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

▶수삼 정과=① 수삼을 물에 삶아 껍질을 벗긴다. ② 수삼 삶은 물에 꿀, 물엿, 설탕, 수삼을 넣고 처음에는 강한 불에서 조리다가 나중에 약한 불에서 거품을 걷어가면서 조리한다.



▲인삼 영양밥=①쌀과 찹쌀을 30분 정도 불린다. 은행은 기름 두른 팬에 볶아 껍질을 벗기고, 석이버섯은 불려 곱게 채썬 다음 소금, 참기름으로 양념해 팬에 볶는다. ②간장, 고춧가루, 참기름, 후추, 다진 파, 마늘, 통깨를 넣어 양념장을 만든다. ③돌솥에 쌀과 함께 인삼, 밤, 각종 견과류를 넣고 고슬고슬하게 밥을 지어 견과류로 장식해서 ④의 양념장을 뿌린다.

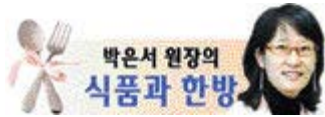
▶수삼 잡채=① 불린 당면을 간장, 설탕, 참기름으로 밑간한 후 팬에 투명하게 볶는다. ② 수삼, 당근, 오이, 양파는 곱게 채 썰어 소금을 넣고 살짝 볶아 식힌다. ③준비한 재료를 넣고 간장, 설탕, 참기름으로 간하고 통깨를 뿌린다.



▶인삼 계장=① 계는 청주를 뿌려 비린내를 제거한다. ② 냄비에 간장, 물엿, 감초, 인삼, 대추, 마늘, 건고추, 다시마, 통후추를 넣고 양념장을 끓여 식힌다. ③손질한 계에 부여 3~4일 후 국물을 다시 끓여 붓기를 5번 정도 한다.



<도움말=김지현 요리학원 김민경 강사·푸드스타일리스트 정강엽>



"눈 밝게하고 신경 안정... 뇌 기능 촉진도"

인삼은 만병통치, 불로장생의 영약으로 불린다. 중국의 '산농본초경'은 음식과 약 중 효능이 뛰어난 120종을 나열했는데 그중 으뜸으로 인삼을 꼽았다. 이 책에는 "체내의 오장(五臟)을 보하고, 정신을 안정시키며 눈을 밝게 한다. 오래 먹으면 몸이 가볍고 수명이 길어진다"고 기록돼 있다.

인삼은 한약재 중 최고의 약재이다. 맛은 달면서 약간 쓰다. 성질이 생것은 차고, 익힌

것은 따뜻하다. 한의학에서는 주로 기(氣)를 더해주는 약으로 많이 처방된다. 체내의 부족한 원기를 보충시킴으로써 기탈(氣脫)에서 오는 허탈 증상을 예방한다. 병약자의 위부정체감, 소화불량, 구토, 흉통, 설사, 식욕부진 등에 약으로 쓴다.

또 신경을 안정시키며, 진액을 늘려주는 약재이기도 하다. 피의 생성을 도와 불면이나 가슴 답답함 등 정신질환에도 효과를 볼

수 있다. 또 진액을 복돋워 주기에 갈증을 없애주고, 진액이 밖으로 빠지는 것도 막아준다. 눈을 맑게 하고, 정신을 바로 잡아주며 뇌 기능도 더해준다.

선천적으로 원기가 부족해 추위를 잘 타고, 허약한 사람에게 도움이 된다. 땀이 잘 나(自汗), 피로와 무기력이 심하며, 손발이 냉한 체질에 좋은 약재이다. 또 중추신경을 각성시켜 가슴이 두근거리는 증상을 진정시

킨다. 기억력을 좋게도 해준다.

하지만 허증에만 사용해야지, 열증이나 열중(熱症)에는 피해야 한다. 만약 사용하게 된 경우에는 대추를 많이 넣어야 한다. 대추에 혈을 보해주는 성분이 풍부하기 때문이다.

인삼은 몸을 따뜻하게 해 주는 열성 식품으로 소음인에게 좋다. 무나 진한 녹차, 커피와는 궁합이 맞지 않는다. 또 화를 잘 내거나, 고혈압으로 머리가 아프고 어지러운 사람에게 는 맞지 않는다. 특히 철(鐵)과 함께 보관하면 효능이 떨어지기 때문에 주의해야 한다. <광주에인한의원>

Advertisement for GG Real Estate Consulting (GG경매컨설팅(주)). Includes contact info (062-226-0047) and tables of real estate listings categorized by area (Apartment/Condo, Commercial/Office, Land/Factory).

Large advertisement for Daewoo Electric Instant Heating Water Dispensers. Features a blue dispenser image, company logo, and detailed product specifications table. Includes contact info (080-909-0088) and promotional text.