

本草에서 健康食品의 開發

池 亨 浚

서울대학교 천연물과학연구소

中國 最古의 本草書인 “神農本草經”에는 모두 365종의 天然藥物이 上經·中經·下經으로 나누어 쓰여 있다.

上經에 수재된 上藥 120종은 淸으로서 養命을 위주로 하여 無毒하므로 많은 양을 오랜동안 복용하여도 무해하며 輕身·益氣·不老·延季하고자 하면 이것을 쓸 것이라고 기재하였고, 中藥 120종은 臣으로 養性을 주로하며 無毒한 것과 有毒한 것이 있으니 이를 참작하여 病을 막고 虛한 것을 補하려면 이 中經을, 下藥 125종은 佐使로서 病을 치료하는것이 주이며 多毒하므로 久服하면 안되고 寒熱과 邪氣를 除하고 積聚를 破하고 疾을 낮도록 하는데는 下經의 것을 쓴다고 하였다. 각권은 다시 玉石·草·木·人·獸·禽·蟲魚·果·米穀·菜 등으로 나누었다.

世宗 15년(1433)에 완성된 「鄉藥集成方」에 補遺로 기재한 神仙方에는 건강하게 오래 살 수 있다는 약재와 방법이 70여 가지나 있으며 이중에는 천년을 살거나 신선이 된다는 것들도 있다.

「東醫寶鑑」(1610)의 內景篇에는 養性和 長壽에 효과가 있는 藥餌로서 10개 처방과 29개의 단방이 기재되어 있다.

유럽에서는 일반적으로 약용으로 쓰고 때로는 식용으로도 쓰이고 있는 초본성의 식물을 “Herb”라 하고 옛날에 약용식물을 써서 질병을 치료하였던 사람을 “Herbalist”라고 불렀던 것이다.

Herb의 역사를 더듬어 보면 지금으로부터 4000~3500년전으로 거슬러 올라가게 된다. 고대 이집트의 「Ebers Papyrus」는 기원전 1552년 것으로 추정되는데 여기에는 877예의 처방에 쓰여 있고, 내장병, 눈병, 피부병 등 8개 항목에 걸쳐 경험적인 치료법들이 기재되어 있다. 이들 질병의 치료에는 당연히 약초(藥草·Herb)가 쓰여졌으며 그중에서 품명이 관명된 것으로는 無花果 乳香, 薄荷 桂皮 등 28개 품목이며 이 두루마리는 약초의 이용법을 기록한 최고의 문헌이다. 오늘날 「그리스本草」라고 칭하는 Dioscorides가 저술한 「De Materia Medica」에는 약 600종의 약물에 관한 지식을 수집한 것으로 그후 수많은 번역서, 주해서가 출판되었다. Dioscorides의 약물서는 근대 의약학이 부흥될 때까지 유럽에서의 유일한 약물서였고, Herbalism의 원조라고 할 수 있을 것이다.

이와같이 천연약물(Natural Medicine, Herbs)은 인류와 더불어 계승발전되어 세계적으로 시행되고 있는 서양의학 즉 코스모포리탄의학과 중국의학(한의학), 아유로베타의학 및 유나니의학 등 대전통의학과 함께 각 민족이나 지역에 따라 시행되고 있는 소전통의학 등에까지도 쓰여지고 있다.

인류의 야무진 꿈의 하나인 건강하게 오래 사는 無病長壽食品이나 不老草를 찾는 것은 원시인이나 현대인이나 공통으로 가졌던 생물체의 본능일 것이다.

따라서 건강식품·기능성 식품·청량음료·캔디·차 등을 개발하는데 있어서는 「神農本草經」의 上經과 中經에 기재되어 있는 품목과 「그리스本草書」에서 식이요법에 쓰인 약물 중에서 찾아야 할 것이다.

우리가 개발하여야 할 넓은 의미의 「健康食品」은 우리나라에서 그 원료가 생산되며, 우리 기술에 의하여 만들어지며, 한국인의 기호에 맞을 뿐만 아니라 세계적으로도 확산시킬 수 있는 품질과 효능을 갖춘 것을 만들어 내야 할 것이다.

이하 「神農本草經」·「鄉藥集成方」·「東醫寶鑑」 등에 기재된 약물 중에서 식물성인 품목 중 건강식품의 원료로 쓰일 수 있는 것을 골라서 간략하게 해설하고자 한다.

昌蒲(石菖蒲 : 석창포)

Acorus gramineus Solander ; 천남성과에 속하는 다년생 초본으로 근경을 쓴다. Asarone, methyl eugenol, asaryl aldehyde 등으로 조성된 정유가 3% 들어있다.

鞠華(菊花 : 국화)

Chrysanthemum morifolium Ramat ; 국화과에 속하는 다년생 초본으로 꽃과 잎을 쓴다. Chrysandiol, borneol, chlorochrymorin 등으로 조성된 정유와 후라보노이드가 들어 있다.

人蔘(土精 : 인삼)

Panax ginseng C.A. Meyer ; 오가피과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. Panax saponin 3%, panaxynol, maltol 등이 들어 있다.

天門冬(地門冬 : 천문동)

Asparagus cochinchinensis Merrill ; 백합과에 속하는 상록 초본으로 뿌리끝에 달린 피근을 쓴다. Aspara saponin, asparagine 등에 들어 있다.

甘草(蜜草 : 감초)

Glycyrrhiza uralensis Fischer ; 콩과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. 설탕보다 150배가 더 단 glycyrrhizin과 사포닌, 후라보노이드 등이 들어 있다.

乾地黄(熟地黄 : 지황)

Rehmannia glutinosa Liboschitz ; 현삼과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. Mannitol, catalpol, stachyose 등이 들어 있다.

朮(白朮·蒼朮 : 삼주)

Atractylodes japonica Koidzumi ; 국화과에 속하는 다년생 초본으로 근경을 쓴다. Hinesol, eudesmol, elemol, atractylodin 등으로 조성된 정유가 들어 있다.

菟絲子(金絲草 : 새삼)

Cuscuta japonica Choisi ; 매꽃과에 속하는 1년생 덩굴성 기생식물로 씨를 쓴다. β -carotin, 수지배당체, 당류가 들어 있다.

牛膝(土牛膝 : 쇠무릅)

Achyranthes bidentata Bl ; 비름과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. Inokosterone, ecdysone, 사포닌 등이 들어 있다.

芫薺子(益母草子 : 익모초)

Leonurus sibiricus L ; 꿀풀과에 속하는 2년생 초본으로 씨를 쓴다. Leonurine, stachydrine 등의 알카로이드가 들어 있다.

柴胡(茈胡 : 시호)

Bupleurum falcatum L ; 미나리아재비과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. Saikosaponin, adnitol, anomalin 등이 들어 있다.

麥門冬(不死草 : 맥문동)

Liriope platyphylla Wang et Tang ; 나리과에 속하는 상록다년생 초본으로 뿌리끝에 달린 피근을 쓴다. Opipogonin류가 들어 있다.

獨活(獨搖草 : 땅두릅)

Aralia cordata Thunb ; 오가피나무과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다.

車前子(車輪菜 : 질경이)

Plantago asiatica L ; 질경이과에 속하는 다년생 초본으로 씨를 쓴다. Aucubin, choline, adenine 등에 들어 있다.

薯蕷(山藥 : 마)

Dioscorea batatas Decaisne ; 마과에 속하는 덩굴성 다년생 초본으로 괴경을 쓴다. Dioscorea saponin, mucin, arginine 등이 들어 있다.

薏以仁(回回米: 울무)

Coix lachryma-jobi mayuen Stapf ; 벼과에 속하는 1년초로 재배되며 씨를 쓴다. Coixol, coixenolid와 전분과 단백질이 들어 있다.

澤瀉(芒竿: 택사)

Alisma orientale Juzepczuk ; 택사과에 속하는 속근성 수생식물로 구경을 쓴다. Alisol류와 전분 및 단백질이 들어 있다.

遠志(遠志肉: 원지)

Polygala tenuifolia Will ; 원지과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리 껍질을 쓴다. Tenuifolin, onsin, pollygallitol 등이 들어 있다.

龍膽(草龍膽: 용담)

Gentiana scabra ver buergeri Max. ; 용담과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. Gentiopicroside, gentianin, gentisin 등이 들어 있다.

細辛(細草: 세신)

Asiasarum sieboldi F. Maekawa ; 쥐방울과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. Asarinin, sesamin, methyl eugenol, safrol 등이 들어 있다.

石斛(石薺生: 석곡)

Dendrobium nobile Lindley ; 난과에 속하는 다년생 초본으로 줄기를 쓴다. Dendrobine과 다량의 점액질과 전분이 들어 있다.

巴戟天(巴戟: 과극)

Morinda officinalis How ; 꼭두선이과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. 수지와 다당류가 들어 있다.

白英(白毛藤: 배풍등)

Solanum lyratum Thunb ; 가지과에 속하는 다년생 초본으로 전초를 쓴다. Solamarine, vitamin C. steroid saponin 등이 들어 있다.

白蒿(茵陳蒿: 사철쑥)

Artemisia capillaris Thunb ; 국화과에 속하는 다년생 초본으로 지상부위를 쓴다. Capillin, capillarin, 6.7-dimethylesuletin 등이 들어 있다.

赤箭(離母: 천마)

Gastrodia elata Blume ; 난과에 속하는 반기생식물의 꽃대를 쓴다. Gastrodine, sitosterol과

다당류 등이 들어 있다.

菴蒿子(臭蒿: 맑은대쑥)

Artemisia keiskeana Miq ; 국화과에 속하는 다년생 초본으로 열매를 쓴다.

蒜薹子(大薹: 말냉이)

Thalapsi arvense L ; 십자화과에 속하는 1년생 초본으로 열매를 쓴다. Sinigrin과 지방유 34%가 들어 있다.

薺實(一枝蒿實: 톱풀)

Achillea sibirica Ledeb ; 국화과에 속하는 다년생 초본으로 열매를 쓴다. Achillin, camphor, chamazulen, cineol 등이 들어 있다.

靈芝(赤黑青白黃紫芝: 영지)

Ganoderma lucidum Karsten ; 다공균류에 속하는 목질성 버섯의 자실체를 쓴다. Gyrophoric acid, lecanoric acid 등이 들어 있다.

卷柏(萬歲: 부처손)

Selaginella tamariscina Spring ; 부처손과에 속하는 상록성 양치류로 전초를 쓴다. Amenthoflavone이 들어 있다.

籃實(籃子: 쪽)

Polygonum tinctorium Ait. ; 여뀌과에 속하는 1년생 초본으로 열매를 쓴다.

芎藭(川芎: 천궁)

Cnidium officinale Makino ; 미나리아재비과에 속하는 다년생 초본으로 근경을 쓴다. Butylidenphthalide, ligustilide, cnidilide 등의 정유가 들어 있다.

蕪蕪(芎藭苗: 천궁)

Cnidium officinale Makino ; 천궁의 어린 묘로 초여름에 잎을 따서 말린 것이다.

黃連(王連: 황련)

Coptis chinensis French ; 미나리아재비과에 속하는 다년생 초본으로 근경을 쓴다. Berberine, copticine, woorenine 등이 들어 있다.

絡石(錢石藤: 낙석)

Trachelospermum jasminoides Lem ; 협죽도과에 속하는 상록덩굴성 목본으로 잎과 줄기를 쓴다. Tracheloside 등의 알카로이드가 들어 있어 유독하다.

蒺藜子(白蒺藜: 남가새)

Tribulus terrestris L ; 남가새과에 속하는 1년생 초본으로 열매를 쓴다. Tribuloside, harmine, harmene, astragaline 등이 들어 있다.

黃耆(戴耆: 황기)

Astragalus membranaceus Bunge ; 콩과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. Astragalin I ~ III 등의 다당류와 astragaloside류의 사포닌이 들어 있다.

肉松容(肉菴容: 육종용)

Cistanche deserticola Y.C.Ma ; 열당과에 속하는 반기생식물로 육질경을 쓴다. 미량의 알카로이드와 결정성 중성물질이 들어 있다.

防風(筆防風: 방풍)

Saposhnikovia divaricata Schischk ; 미나리과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. Mannitol, 정유, 고미배당체가 들어 있다.

蒲黃(香蒲: 부들)

Typha orientalis Presl ; 부들과에 속하는 다년생 수생식물로 꽃가루를 쓴다. Isorhamnetin, sitosterol 등이 들어 있다.

續斷(川續斷: 숙단)

Dipsacus asper Wall ; 산토끼꽃과에 속한 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. Dipsacus alkaloid와 정유가 들어 있다.

漏蘆(野蘭: 절굿대)

Echinops setifer L. ; 국화과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다.

營實(薔薇子: 절레꽃)

Rosa multiflora Thunb ; 장미과에 속하는 낙엽덩굴성 목본으로 열매를 쓴다. Multiflorin, rutin, carotene 및 지방유 등이 들어 있다.

天名精(麥句姜: 담배풀)

Carpesium abrotanoides L. ; 국화과에 속하는 다년생 초본으로 전초를 쓴다. Carpesia lacton, carapron, 지방산 등이 들어 있다.

決明子(羊明: 결명자)

Cassia tora L ; 콩과에 속하는 1년생초본으로 씨를 쓴다. cassiaside, chrysophanol, physion, emodin, carotin 등이 들어 있다.

丹蔘(赤蔘: 단삼)

Salvia multiorrhiza Bunge ; 꿀풀과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. Tanshinone A. B.C, cryptotanshinone 등이 들어 있다.

茜根(茜草根: 꼭두서니)

Rubia akane Nakai ; 꼭두서니과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. Alizarin, rubierythrinic acid 등이 들어 있다.

飛廉(天薺: 지느러미영경귀)

Carduus crispus L. ; 국화과에 속하는 2년생 초본으로 전초를 쓴다. Acantoizine, acantoine 등의 알카로이드가 들어 있다.

五味子(元及: 오미자)

Schizandra chinensis Baillon. ; 오미자과에 속하는 낙엽덩굴성 목본으로 열매를 쓴다. Schizandrin, gomisin, ylangene, citral 등이 들어 있다.

旋華(施覆花: 금불초)

Inula japonica Thunb ; 국화과에 속하는 다년생 초본으로 꽃을 쓴다. Inusterol, taraxasterol 등이 들어 있다.

蘭草(水香: 벌등골나물)

Eupatorium fortunei Turcz ; 국화과에 속하는 다년생 초본으로 전초를 쓴다. Eupatorine, 쿠마린 및 정유가 들어 있다.

蛇狀子(蛇米: 사상자)

Torilis japonica DC ; 미나리과에 속하는 2년생 초본으로 열매를 쓴다. Pinene, camphen, isovaleric acid 등의 정유가 들어 있다.

地膚子(地葵: 땀싸리)

Kochia scoparia Schrader ; 명아주과에 속하는 1년생 초본으로 열매를 쓴다. 사포닌과 지방유가 들어 있다.

景天(戒火: 핑의 비름)

Sedum erythrosticum Miq ; 돌나물과에 속하는 다년생 다육식물로 전초를 쓴다. Sedoheptulose, sucrose, fructose 등의 당류와 점액질이 들어 있다.

杜若(竹葉蓮: 나도생강)

Pollia japonica Thunb ; 닭의장풀과에 속하는

다년생 초본으로 근경이나 전초를 쓴다.

沙蔘(苦心: 잔대)

Adenophora triphylla var *japonica* Hara.; 도라지과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. Saponin과 정유가 들어 있다.

徐長卿(鬼督郵: 산해박)

Cynanchum paniculatum Kitagawa.; 박주가리과에 속하는 다년생 초본으로 뿌리를 쓴다. Paeonol 및 그 배당체가 들어 있다.

石龍芻(龍鬚: 골풀)

Juncus effusus var *decipiens* Buchen.; 골풀과에 속하는 다년생 수생식물로 전초를 쓴다. Pectin, hemicellulose, lignin, pentosan 등에 들어 있다.

雲實(天豆: 운실)

Caesalpinia sepiaria Roxb.; 콩과에 속하는 낙엽덩굴성 목본식물로 열매를 쓴다. 지방유 35%를 함유한다.

王不(留行: 장구채)

Melandrium firmum Rohrbach.; 석죽과에 속하는 2년생초본으로 전초를 쓴다. Gypsogenin, qupllaic acid 등이 들어 있다.

升麻(周升麻)

Cimicifuga heracleifolia Komarov.; 미나리아제비과에 속하는 다년생 초본으로 근경을 쓴다. Cimicifagin, cimitin, salicylic acid 등이 들어 있다.

青囊(胡麻葉: 참깨)

Sesamum indicum DC.; 참깨과에 속하는 1년생초본으로 잎을 쓴다. Pedariin이 0.3% 들어 있다.

姑活(冬葵子: 아욱)

Malva verticillata L.; 아욱과에 속하는 1년생초본으로 씨를 쓴다. 지방유와 단백질이 들어 있다.

牡桂(桂皮: 계피)

Cinnamomum cassia Blume.; 녹나무과에 속하는 상록교목으로 수피를 쓴다. Cinnamicaldehyde, cinnamyl acetate, cinnacassiol, mucin 등이 들어 있다.

松脂(松膏: 소나무)

Pinus densiflora Sieb et Zucc.; 소나무과에 속하는 상록교목으로 수피에서 분비된 송진을 쓴다. Pinene, carene, terpinene 등으로 조성된 정유 10%, pimaric acid, lovopimaric acid 등으로 조성된 수지 90%가 들어 있다.

槐實(槐角: 회화나무)

Saphora japonica L.; 콩과에 속하는 낙엽교목으로 열매를 쓴다. Genistin과 황색색소가 들어 있다.

枸杞(枸杞子: 구기자나무)

Lycium chinense Mill.; 가지과에 속하는 낙엽소관목으로 열매, 잎, 뿌리 껍질을 쓴다. Betaine, physalien, carotin 등이 들어 있다.

栝實(栝子仁: 측백나무)

Biota orientalis Endl.; 측백나무과에 속하는 상록교목으로 열매를 쓴다. 지방유 14%, 정유 및 사포닌이 들어 있다.

茯苓(茯菹: 복령)

Poria cocos Wolf.; 다공균류에 속한 복령균사가 소나무 뿌리에 기생하여 생긴 균핵을 쓴다. Pachyman, pachymic acid, ergosterol, 단백질, 지방 등이 들어 있다.

榆皮(榆白皮: 느릅나무)

Ulmus macrocarpa Hance.; 느릅나무과에 속하는 낙엽교목으로 수피를 쓴다. Sterol류, 탄닌, 지방유, 수지 등이 들어 있다.

酸棗(酸棗仁: 뫇대추)

Zizyphus jujuba var *spinosa* Hu.; 갈매나무과에 속하는 낙엽소교목으로 씨를 쓴다. Betulin, sanjoinine류, 지방유, 단백질 등이 들어 있다.

蘼木(黃柏: 황백)

Phellodendron amurense Rupr.; 운향과에 속하는 낙엽교목으로 수피를 쓴다. Berberine, obakunone, obakulactone, 점액질 등이 들어 있다.

乾添(添木汁: 옷나무)

Rhus verniciflua Stokes.; 옷나무과에 속하는 낙엽교목으로 수피에서 분비된 수지를 쓴다.

Urshiol I ~ IV, gallic acid 등이 들어 있다.

五加皮(玆漆: 오가피)

Acanthopanax sessiliflorum Seem; 오가피나 무과에 속하는 낙엽관목으로 수피를 쓴다. Acanthoside A~D, daucosterol, ziliodendrin, polyacetylene계 화합물 등이 들어 있다.

蔓荊實(小荊: 순비기나무)

Vitex rotundifolia Linne fil; 마편초과에 속하는 다년생 덩굴성 목본으로 열매를 쓴다. Vitexicarpin, camphen 등이 들어 있다.

辛夷(木筆花: 백목련)

Magnolia denudata Desr; 목련과에 속하는 낙엽교목으로 꽃봉우리를 쓴다. Citral, eugenol, chavicol methylester, pinene, capric acid가 들어 있다.

桑上寄生(廣寄生)

Loranthus parasiticus Merr; 겨우살이과에 속하는 반기생식물로 전초를 쓴다. Viscotoxin, viscine, inositol, avicularin 등이 들어 있다.

杜仲(木線: 두충)

Eucommia ulmoides Oliver; 두충나무과에 속하는 낙엽교목으로 수피를 쓴다. Guttapercha, lignan류로 pinoresinol, olivil, eucommin 등이 들어 있다.

女貞實(楨木實: 당광나무)

Ligusticum lucidum Aiton; 물푸레나무과에 속하는 상록관목으로 열매를 쓴다. Mannitol, oleanolic acid, linoleic acid 등이 들어 있다.

木蘭(林蘭皮: 자목련)

Magnolia liliflora Desr; 목련과에 속하는 낙엽교목으로 수피를 쓴다. Citral, eugenol, cineol 등으로 조성된 정유와 lignan계화합물이 들어 있다.

橘柚(橘皮: 귤)

Citrus unshiu Macrorwicz; 운향과에 속하는 상록소교목으로 과피를 쓴다. Limonene, linalool, hesperidin, citric acid 등이 들어 있다.

藕實(蓮子: 연)

Nelumbo nucifera Gaertner; 수련과에 속하는 다년생 수생식물로 씨를 쓴다. Nerumbine zo-

tusine, liensinine 등의 알카로이드와 전분 및 단백질이 들어 있다.

大棗(乾棗: 대추)

Ziziphus jujuba Mill; 갈매나무과에 속하는 낙엽교목으로 열매를 쓴다. Fructose, glucose, sucrose, oleanolic acid, zizyphus-saponin 등이 들어 있다.

蓬蘽(覆盆子: 복분자)

Rubus coreanus Miquel; 장미과에 속하는 낙엽소관목으로 열매를 쓴다. 당류, 유기산 등이 들어 있다.

鷄頭實(芡仁: 가시연)

Euryale ferox silisbury; 수련과에 속하는 1년생 수생식물로 씨를 쓴다. 전분, 단백질 및 지방이 들어 있다.

胡麻(黑脂麻: 참깨)

Sesamum indicum L; 참깨과에 속하는 1년생 초본으로 씨를 쓴다. Sesamin, sesamol과 지방유가 40~55% 들어 있다.

麻蕒(麻勃: 대마)

Cannabis sativa L; 뽕나무과에 속하는 1년생 초본으로 어린이삭(果穗)을 쓴다. Tetrahydrocannabinol 등 cannabinoid가 2~5% 들어 있다.

莧實(馬莧: 비름)

Amaranthus mangostanus L; 비름과에 속하는 1년생 초본으로 씨를 쓴다. 지방유와 단백질이 들어 있다.

葡萄(葡萄: 포도)

Vitis vinifera L; 포도과에 속하는 낙엽덩굴성 목본으로 열매를 쓴다. 당류, 유기산 등이 들어 있다.

瓜蒂(舘瓜蒂: 참외)

Cucumis melo L; 박과에 속하는 1년생초본으로 덜 익은 열매의 꼭지를 쓴다. Melotoxin이 들어 있다.

瓜子(冬瓜仁: 동과)

Benincasa hispida Cogniaux; 박과에 속하는 1년생 덩굴성초본으로 씨를 쓴다. Trigonelline, 지방유 등이 들어 있다.

苦菜(若菘菜 : 방가지동)

Sonchus oleraceus L. ; 국화과에 속하는 2년생 초본으로 전초를 쓰며 뿌리와 열매도 쓰인다.

이상에 나열한 품목은 「神農本草經」에 上藥으로 기재된 식물성인 약재로서 열매가 30품목, 정유생약이 17품목, 다당류가 12품목, 사포닌을 함유한 것이 5개 품목이다. 이 중에서 絡石은 유독식물이며, 乾漆은 알러지를 일으키므로 주의하여야 되며, 麻蕒은 마약이므로 이용하면 안될 것이다.

「鄉藥集成方」 補遺 神仙方에 배합되는 식물성 약재로는 黃精·地黃·天門冬·杏仁·松脂·松實·柏子仁·菊花·白茯苓·柏葉·白朮·枸杞·石菖蒲·蒺藜子·槐子·菟絲子·大麻子·牛膝·芍藥·商陸·漆·白密·蜂房·薔薇根·沉瀉·覆盆子·川椒·白附子·枳實·車前子·桑寄生·地膚子 등이 기재되었다. 이 중에서 商陸과 白附子는 유독하므로 써서는 안될 것이다.

「東醫寶鑑」 內景篇 卷一에 養性延年藥餌로서 瓊玉膏·三精丸·延年益壽不老丹·五老還童丹·延齡固本丹·斑龍丸·二黃元 玄菟固本丸·何首烏丸·固本酒·烏鬚酒·菖蒲酒·菊花酒·天門冬酒·地黃酒·枸杞子酒(金髓煎)와 百草花(일백가지의 꽃을 그늘에서 말린 것)의 제조법과 복용법이 쓰여 있다. 單方으로는 29종이 있는데 식물성인 것으로는 黃精·菖蒲·甘菊·天門冬·地黃·朮·菟絲子·何首烏·松脂槐實·柏葉·枸杞·茯苓·五加皮·桑椹·蓮實·芡仁·海松子·胡麻·蔓青子(蔓荊子) 등이 기재되었다.

本草에서 健康食品을 개발하는데 있어서의 문제점으로는 藥事法과의 관계가 크므로 충분한 검토가

요구된다. 食品은 모든 飲食物을 일컬으며, 藥事法에 醫藥品으로 규정되어 있어서 「대한약전」과 「대한약전의 한약 생약규격집」에 수재된 품목은 원칙적으로 食品原料로 쓸 수 없으므로 本草로부터 健康食品을 만들 수 없을 것이다. 따라서 우리의 藥事法과 施行令에 醫藥品 專用的 天然藥物을 告示하므로써 健康食品을 開發할 수 있도록 하여야 할 것이다.

즉, 藥典과 生規集에 수재된 天然藥物의 品目을 재검토하여 일반적으로 식품이라고 인정되는 것은 삭제시키고, 「대한약전」에는 약효성분을 정량적으로 분석할 수 있는 품목만을 수재하고 「천연약품규격집(가칭)」에는 천연약물의 특성상 고유성분이 정량 및 정성적으로 분석되는 것으로, 국내에서 유통되는 품목으로 품질관리가 필요한 품목만을 선택하여 수재하므로써 健康食品 開發에 지장을 주지 말아야 될 것이다. 이는 醫藥品의인 效能效果를 표방하는 不法을 저지르지 않고, 소비자는 취향에 따라 健康食品을 선택할 수 있는 길이 될 것이다.

참 고 문 헌

黃 爽·輯 : 神農本草經(子史鈎沈 印影本), 中醫古籍出版社, 北京(1982).

世宗朝·命撰 : 鄉藥集成方(海林藏), 杏林書院, 서울(1972)

許 浚·奉教撰 : 國譯 東醫寶鑑, 豐年社, 서울(1966).

지형준·이상인 편저 : 한약·생약규격집 주해서, 한국메리칼인텍스사, 서울(1988)