

葯性食品의 機能과 實際利用의 展望

발표자 : DANG YI 교수(北京中醫葯大學 營養教研室)

번역자 : 이미숙 감사(수원여자대학)

I. 약성식품(약의 성질이 있는 식품)의 개념 및 명칭의 집차적 통일

약성식품의 개념 및 명칭은 오랜 기간 동안 특별히 따로 논해 본 적이 없는 어려운 문제이며, 세계 각국은 각자가 理解하는 바에 근거하여, 다르게 인식하고 있다. 歐美國가들은 일반적으로 “기능식품(Functional Foods)”이라 命名하고 있으나, 실제로는 기능식품이란 말은 일본에서 가장 먼저 언급된 것이다.

1962년 일본厚生省의 문서 중에 기능식품에 대한 정의를 내린 바:

“기능식품이란 생물방어, 생물체 운동의 리듬과 법칙의 조절, 질병 방지, 건강회복 등과 관련된 기능적 인소를 갖고 있으며, 가공을 거쳐 생물체에 대해 현저한 조절기능을 갖고 있는 식품이다”라고 하였다.

그 특징은 : (1) 일반적인 식품이 사용하는 재료나 성분으로부터 가공하여 만듦. (2) 일반적인 형태와 방법으로 섭취. (3) 생물조정 기능을 표시하고 있음.

한국에서는 “療效食品(치료효과식품; Therapeutic Foods)”이라 칭하며, 1996년 10월에 한국식품과학기술학회가 개최한 “未來食品非營養健康因素 국제학술 세미나”에서, 참가자들은 한국인들이 약성식품에 관해 지대한 흥미와 관심이 있다는 것을 실감하였다.

이밖에, 국제적으로 “健康食品(Health Foods)”과 미국과학자들이 최근에 언급한 “藥用食品(Pha-

rma Foods)”이란 명칭이 있으며, 독일에서는 “改善食品”이라 칭하기도 한다.

국제식품연구소가 제정한 분류법은 건강식품을 (넓은 의미) 두 종류로 나눈다.

- 건강식품(좁은 의미) : 건강을 유지, 증진시키는 식품을 말함.
- 자연건강식품 : 첨가제를 전혀 사용하지 않은 식품을 말함.
- 영양조정식품 : 영양을 보충, 조절할 목적의 식품을 말함.
- 인공규정식품 : 例: 치료효과식품 또는 어떤 특수경우에 필요한 식품을 말함.

약성식품에 대해 중국의 많은 학자들도 그에 대해 많은 명칭을 붙였는바:

“葯膳(약선; 한방, 약재 등을 섞은 자양강장식품; Medicated Foods, Medicated Diet)”, “醫療食品(Foods for Therapy)”, “保健食品(Foods for Health Care; Foods for Maintaining Health)”, 이밖에 “滋補膳(자보선)”, “營養保健食品(영양보건식품)”, “保健醫療食品(보건의료식품)”, “強化食品(강화식품)” 등이 있으며, 古代에는 “御膳(어선; 옛날 황제의 음식)”, “奇珍異饌(기진이찬; 진귀하고 희귀한 음식)”, “食療方(식료방)” 등의 명칭으로 불리었다.

최근 십몇년간 약성식품을 “葯膳(Medicated Foods)”이란 어휘로 사용하는 것이 비교적 보편화되었다. 중국뿐만 아니라 한국, 일본, 싱가포르, 태국 등 많은 국가들도 “葯膳(Medicated Foods)”이란 어휘를 모두 알고 있으며, 심지어 미국과 유럽의 많

은 국가들에게도 많이 알려져 있다. 또한 “葯膳”이란 어휘로 命名된 서적·문장·각종 신문보도·식당 및 연구회 등이 날로 증가하고 있는 추세이다. 십몇년 전에 “葯膳”이란 말을 하면, 或者는 “葯膳”이 무엇인가? 하고 묻곤 했다. 그러나 오늘날엔 이미 각종 “葯膳”과 관련된 논문·저서 및 “葯膳國際研究세미나”·“葯膳전문강좌” 등으로 인하여, 세상사람들에게 “葯膳”에 대한 갈수록 많은 소개가 이뤄지고 있다. 本人은 일찍이 中國清代 이전의 수십권의 食療(약성식품)와 관련된 서적에 의거하여, “葯膳”이란 어휘의 출처문제를 신중한 考證을 진행한 바 있다.

1. “葯膳”이란 어휘의 최초 기록

考證에 의하면, 최초의 “葯膳”이란 어휘는 <後漢書·列女傳>의 “陳文姬妻” 한 귀절에서 보여지는데, 내용은 어떤 계모가 죽은 남편의 前妻가 남긴 네 아들에게 선행을 베푼다는 이야기이다. 이야기의 주인공인(字)穆美이 前妻소생의 장남이 병들었을 때 “親調葯膳, 恩情篤密”(친히 약과 밥을 조리하나, 애정이 돈독하다)하니, 장남의 오랜 병이 완치되어, 깊이 감동한다는 내용임. 이로 인해, 어떤 학자는 “親調葯膳, 恩情篤密” 중의 “葯膳”이 현재 사용되는 “葯膳”이란 어휘의 최초기록이라고 여긴다.

당시에 <後漢書·列女傳> “陳文姬妻”의 이야기 속에 사용된 “葯膳”은 “葯(약)”과 “膳(식사)”이란 두 가지를 뜻한 것인가? 아니면 우리가 오늘날 말하는 “葯膳(Medicated Foods)”을 지칭하는 것인가? 당시에 사용한 사람은 아무런 뜻이 없었고 단순히 현대 사람들의 聯想에 속하는 것일까? 아니면 “葯膳”이란 어휘는 옛부터 있었으며 오늘의 “葯膳”과 동일한 것일까?

筆者는 故事의 분위기에 근거할 때, 어머니가 아들을 위해 친히 약을 달이고 식사를 준비하여, 아들의 오랜 병이 치유될 수 있도록 하였다라는 것은, 결코 우리가 오늘날 말하는 葯性食品을 뜻한 것이 아니라고 생각한다.

2. 中醫(한의학)상 역대 食療古書중 관련기록

考證을 통해 볼 때, 中醫(한의학)상 역대 食療古

書와 食療와 관련된 古書들 중에는 “葯膳”이라는 어휘의 명확한 기록이 없으나, 이와 유사하거나 매우 밀접한 관계의 어휘들은 많이 나타난다. 예를 들면; 周代 <周禮·天官> 중의 “食醫” 등; 唐代 孫思邈의 著書 <千金方> 중의 “食治”·“將養”(調養)·“食宜”·“食療”·“食忌” 등; 清代 王士雄의 著書 <隨息居飲食譜> 중의 “人以食爲養”·“願生”·“滋養”·“人以飲食生, 亦以飲食死”·“飲食譜” 등; 清代 章穆의 著書 <調療飲食辯譜> 중의 “調食” 등; 明代 姚可成이 집대성한 <食物草本> 중의 “願生” 등이 있다. 宋代 寇宗奭의 著書 <本草衍義> 중의 “保養”·“攝生之道” 등이 쓰여 있고, 宋代 趙佶編의 著書 <堅濟總錄> 중의 “食治”·“食療” 등이 있다. 元代의 忽思慧의 저서 <飲膳正要> 중의 “飲膳”·“養口體”·“攝養”·“養生”·“養體”·“養德”·“補益葯味”·“與飲食相宜”·“御膳”·“奇珍異饌”·“湯膏煎造”·“保養”·“補益助養”·“食療”·“養性”·“補養調護之述, 飲食百味之宜” 등; 宋代의 陳直의 저서를 元代의 鄒鉉이 보강한 <壽親養老新書> 중의 “保養”·“食治”·“飲食調治”·“醫藥扶持”·“戒忌保護”·“四時養老”·“攝養”·“食醫”·“食療”·“養治” 등이 있다. 이밖에 필자는 <神農本草經>·<本草經集注>·<證類本草>·<本草備要>·<廣群芳譜>·<食物本草匯纂>·<食醫心鑑>·<食鑑本草>·<飲食須知>·<御葯院方>·<本草便讀>·<新修本草>·<圖經本草>·<本草綱目>·<本草綱目拾遺>·<本草經解>·<湯液本草>·<本草從新>·<本經逢原>·<飲膳服食>·<本草求真>·<本草述鉤元>·<太平堅惠方>·<肘後方>·<醫學衷中參書錄>·<得配本草>·<普濟本事方> 등의 清代以前의 相關古書들을 조사열람하였으나, “葯膳”이란 어휘는 모두 보이지 않았다.

그렇다면, 오늘날의 관점에서 볼 때 “葯膳”의 범위에 속하는 내용, 예를 들면 “葯膳食譜”·“葯膳處方” 등은, 옛날 사람들은 어떤 어휘로써 망라(포괄)하였을까?

<飲膳正要> 중에 사용된 것은 “聚珍異饌”; <隨息居飲食譜> 중에는 “飲食譜”; <壽親養老新書> 중에 사용한 것은 “食治方”이며; 또한 <食療本草>·<飲膳服食>·<千金方> 중의 “食治篇”·

《堅濟總錄》 중의 “食治門” 등이 있다. 고로, 만일에 “藥膳”이란 어휘가 일찌기 漢代에 이미 사용되고 또한 문자기록이 있었다고 말한다면, 후세의 역대 醫學古書 중에는 어찌서 인용한 기록이 없는가? 이것은 아마도 古代의 食醫(요리사)·의사들의 소홀함으로 인한 것이 아니라, 실제로 당시에는 아직 “藥膳”이란 어휘가 없었다고 필자는 생각한다.

필자의 결론: “藥膳”이란 어휘는 옛날 사람에서부터 기원된 것이 아니라 현대인이 만들어낸 것이다.

藥性食品의 감독과 관리 및 품질의 보장을 강화하기 위하여, 중국은 1996년 6월 1일에 《保健食品管理方法》(이하 《方法》이라 칭함)을 실시하고, “保健食品”으로 명칭을 통일하였다. 아울러 “保健食品은 특정한 保健기능을 갖추고 있어, 특정한 사람들의 식용에 적합하며, 유기체의 조절기능을 갖고 있으며, 질병치료를 목적으로 하지 않는 식품이다”라고 명확히 규정하였다. 비록 세계 각국의 藥性食品에 대한 정의·명칭·구분범위 등이 다소 차이는 있으나, 식품의 제3기능(즉 保健機能)을 강조하는 것은 세계 각국 사람들의 공통된 인식이다. 《方法》의 실시는 중국 保健食品의 개념과 명칭을 통일시켰다.

II. 藥性食品의 효능성 평가절차와 검증 방법의 완전성

현재 중국은 24종 유형의 保健食品에 대해 효능성 검증을 진행하고 있다. 즉, 면역조절작용, 노쇠억제작용, 학습기억력 개선작용, 성장발육의 촉진작용, 피로방지작용, 체중감소작용, 양기(산소)부족의 인내작용, 방사억제작용, 돌연변이 억제작용, 종양억제작용, 피지방 조절작용, 성기능 개선작용, 혈당조절작용, 위장기능 개선작용, 수면개선작용, 영양성분 개선작용, 화학적 肝손상에 대한 보호작용, 비노촉진작용, 미용작용, 시력개선작용, 排鉛촉진작용, 咽喉頭 潤滑작용, 혈압조절작용, 胃質疏松개선 등이다. 《표준》의 선포(발포)는 과거에 많은 사람들이 자기의 의견에 따라 保健食品기능을 설명해 온 역사에 명확하게 종지부를 찍었다. 또한 아직 상

술한 표준범위에 포함되지 않은 保健食品기능을 평가할 때에는, 반드시 保健食品의 연구하고 생산한 자가 검증과 평가방법을 제출하여, 保健食品의 기능학적 검증기구의 검증과 위생부(보건부) 전문부서의 심사를 통과한 후에야 비로소, 이 기능학적 검증과 평가방법이 《표준》에 포함되게 된다.

保健食品의 외관과 감각기관의 특성에 관해서도 “식품에 속하는 유형으로서 기본적인 형태·빛깔과 광택·냄새·맛·재료 등을 마땅히 갖추고 있으며, 사람들이 혐오하는 냄새나 맛이 있어서는 안된다”라고 명확히 규정하였다.

藥性食品의 개발을 매우 어렵게 하고 방해하는 難題 중의 하나는 食物과 中藥(한약)의 분계선을 긋는 일이다. 食品에 한약을 첨가할 수 있는가? 수천년간 응용해온 한약 중에 어떤 것들이 食에 속하고 어떤 것들이 藥에 속하는가? 중국적 요소에 비추어 볼 때 “藥食同源, 藥食同理, 藥食同用(藥과 食은 출처, 이치, 용도가 같다)”가 객관적 정황이다. 위생부(보건부)는 일찌기 두 부분, 즉 식품이면서 약품인 것의 이름을 발표하였다. 예를 들면; 山藥(참마), 白扁豆(강낭콩), 赤小豆(붉은 팥), 薏苡仁(귀기차), 羅漢果(개여주), 菊花(국화), 鮮蘆根(갈대뿌리) 등 총 69종류이다. 식품과 약품으로 병용이 되지 않은 中藥(한약)에 대해서는, 만일 《食品安全性 毒理學評價程序와 檢驗方法》에 의거하여 만든 “安全性 毒理學評價”를 통과하면, 곧바로 藥性食品으로 신청할 수 있게 하였다.

藥性食品의 끊임없는 심오한 연구에 따라, 미래의 발전 중에 세계 각국은 藥性食品의 기능학적 평가순서와 검증방법에 대해 더욱 완전해질 것임을 예측할 수 있다.

III. 藥性食品의 응용은 시대의 흐름이며, 광범위하고 훌륭한 개발잠재력을 갖고 있다.

경제의 지속적인 발전과 생활수준의 향상으로 사람들의 衣食문제가 해결된 후에는 食品의 새로운 기능을 추구하기 시작하였고, 이는 시대의 진보적 필연으로 이미 세계적인 추세가 되었음을 藥性食品의

衛生部批准 69 種既是食品又是藥品的名單

中文名	英文名	拉丁學名
八角茴香	Chinese Star Snise	<i>Illicium verum</i>
刀豆	Sword Bean	<i>Canavalia gladiata</i>
姜(生姜, 干姜)	Ginger(fresh and dried ginger)	<i>Zingiber officinale</i>
棗(大棗, 酸棗, 黑棗)	Jujube(Chinese Jujube, Spine Date, Black Date)	<i>Ziziphus jujuba</i>
山藥	Chinese Yam	<i>Dioscorea opposita</i>
山楂	Fruit of Hawthorn	<i>Crataegus pinnatifida</i> , <i>C. pinnatifida</i> var. <i>major</i>
小茴香	Fennel	<i>Foeniculum vulgare</i>
木瓜	Chaenomeles Fruit	<i>Chaenomeles speciosa</i>
龍眼肉	Longan Aril	<i>Euphoria longan</i>
白扁豆	White Hyacinth Bean	<i>Dolichos lablab</i>
百合	Lily Bulb	<i>Lilium brownii</i> var. <i>viridulum</i>
花椒	Peel of Bunge Pricklyash	<i>Zanthoxylum bungeanum</i>
茨實	Gordon Euryale	<i>Euryale ferox</i>
赤小豆	Rice Bean	<i>Phaseolus calcaratus</i>
佛手	Finger Citron	<i>Citrus medica</i> var. <i>sarcodactylis</i>
青果	Chinese Olive	<i>Canarium album</i>
杏仁(甜, 苦)	Almond Including Sweet and Bitter	<i>Prunus armeniaca</i> , <i>P. armeniaca</i> var. <i>ansu</i>
昆布	Seatangle	<i>Laminaria japonica</i> , <i>Ecklonia kurome</i>
桃仁	Peach Seed	<i>Prunus persica</i>
蓮子	Lotus Seed	<i>Nelumbo nucifera</i>
代代花	Seville Orange Flower	<i>Citrus aurantium</i> var. <i>amara</i>
酸棗仁	Seed of Spine Date	<i>Ziziphus spinosa</i>
榧子	Seed of Chinese Torreya	<i>Torreya grandis</i>
蝮蛇	Pit Viper	<i>Agkistrodon halys</i>
牡蠣	Oyster Shell	<i>Ostrea gigas</i> , <i>O. talienwhanensis</i> , <i>O. rivulavis</i>
甘草	Licorice	<i>Glycyrrhiza uralensis</i>
桑椹	Mulberry	<i>Morus alba</i>
蕙苡仁	Job's Tears	<i>Coix lacryma-jobi</i> var. <i>ma-yuen</i>
蜂蜜	Honey	<i>Apis cerana</i>
羅漢果	Grosvenor Momordica Fruit	<i>Momordica grosvenori</i>
枸杞子	Fruit of Chinese Wolfberry	<i>Lycium barbaru</i>
淡豆豉	Fermented Soybean	<i>Glycine max</i>

中文名	英文名	拉丁學名
烏梢蛇	Dried Body of Black-tail Snake	<i>Zaocys dhumnades</i>
菊苣	Chicory	<i>Cichorium mtybus</i>
決明子	Cassia Seed	<i>Cassia obtusitoha, C. tora</i>
肉桂	Cassia Bark	<i>Cinnamomum cassia</i>
梔子	Capejasmine Fruit	<i>Gardenia jasminoides</i>
黑芝麻	Black Sesame Seed	<i>Sesamum indicum</i>
胡椒	Black Pepper	<i>Piper nigrum</i>
萊服子	Chinese Radish Seed	<i>Raphanus sativus</i>
陳皮	Dried Old Orange Peel	<i>Citrus reticulata</i>
砂仁	Amomum	<i>Amomum villosum</i>
烏梅	Black Plum	<i>Prunus mume</i>
肉豆蔻	Muscade	<i>Myristica fragrans</i>
白芷	Angelica	<i>Angelica dahurica, A. dahurica var. formosana</i>
菊花	Chrysanthemum Flower	<i>Chrysanthemum morifolium</i>
藿香	Herba Agastachis	<i>Agastache rugosa</i>
沙棘	Fruit of Seabuckthorn	<i>Hippophae rhamnoides</i>
郁李仁	Bunge Cherry Seed	<i>Prunus humilis, P. japonica, P. tomentosa</i>
薤白	Macrostem Onion	<i>Allium macrostemon</i>
薄荷	Pepermint	<i>Mentha haplocalyx</i>
丁香	Cloves	<i>Eugenia caryophyllata</i>
高良姜	Rhizome of Lesser Galangal	<i>Alpinia officinarum</i>
白果	Gingke	<i>Ginkgo biloba</i>
香櫞	Citron Fruit	<i>Citrus medica, C. wilsonii</i>
火麻仁	Hemps Seed	<i>Cannabis sativa</i>
桔紅	Pummelo Peel	<i>Citrus reticulata</i>
茯苓	Poria	<i>Poria cocos</i>
香薷	Elsholzia	<i>Elsholtzia splendens</i>
紅花	Safflower	<i>Carthamus tinctorius</i>
紫蘇	Purple Perilla	<i>Perilla frutescens</i>
麥芽	Malt	<i>Hordeum vulgare</i>
黃芥子	Yellow Mustard	<i>Brassica juncea</i>
鮮白茅根	Fresh Cogongraa Rhizome	<i>Imperata cylindrica var. major</i>
荷葉	Lotus Leaf	<i>Nelumbo nucifera</i>
桑葉	Mulberry Leaf	<i>Morus alba</i>
鷄內金	Membrane of Chicken Gizzard	<i>Gallus gallus domesticus</i>
馬齒莧	Herb of Purslane	<i>Portulaca oleracea</i>
鮮薑根	Fresh Calamus Root	<i>Phragmites communis</i>

中醫藥與保健食品如何結合的示意圖

健康狀態	亞健康狀態	疾病狀態	亞健康狀態	健康狀態
	保健食品		保健食品	
食物	中藥		食物	
食物	以食爲主	以藥爲主	以食爲主	食物

預防 → 保健 → 治療 → 康復 → 預防

발전과정에서 쉽게 알 수 있다.

우리가 놀라운 것은 葯性食品이 世間에 알려진 불과 30여년의 역사인데, 美國 식품과 약품관리국(FDA)이 법규를 제정하여, 식품의 앞면에 “기능”이란 단어를 표시토록 허가한지 오늘까지 약 10여년 사이에 많은 국가들의 葯性食品의 생산액은 10배 이상(심지어는 몇십배) 증가하였다는 것이다. 중국국가 통계국의 35개 大·中형 도시에 대한 조사에 의하면, 30%의 가정이 영양보건품을 일찌기 親知에게 선물한 경험이 있다. 북경, 광주 등 10大 도시의 조사에서는 10세 이상 소년들이 각종 마시는 영영액을 복용했던 비율이 무려 83%에 달하고....라고 나타나 있다.

적지않은 학자들이 21세기는 葯性食品의 세기가 될 것이라고 預言한다.

중국의 이미 심사를 통과한 1천여 종의 葯性食品에 대한 분석을 통해, 葯性食品이 처방설정, 제품종류, 保健기능과 실제응용 등 아래의 몇 가지 방면에서 날로 완전해지고 더욱 건전하게 발전할 것이라고 예측하고 있다.

1. 처방설정

순수한 中醫(한의)와 西醫(양의)의 사고방향을 지양하고, 첨단과학기술을 충분히 이용하여, 현대 영양학과 中醫(한의)영양학 각자의 장점을 충분히 살리게 한다. 이 점은 처방, 조제형태, 제조기술 등 방면에서 모두 실현되었다. 예를 들면: 調脂靈은 靈芝의 甙(글리코사이드)를 이용하여 발효시킨 액과 꿀,

구기자 등을 섞어서 만든 것이다.

2. 제품종류

葯性食品 시장이 번창하는 하나의 중요한 상징은 제품종류의 풍부함이다. 음식물이나 약의 용도로, 또한 제품의 종류상으로도, 모든 방면에서 개발할 수가 있다. 서로 다른 국가·민족·지역은 모두가 각국의 자연환경을 기본 바탕으로 하여 가장 효과있는 葯性食品을 연구하여 만들 수 있다. 각종 葯性酒·葯性茶·葯性음료·葯性식초 및 떡·분말·쌀가루 식품·입에 머금은 편과·영양액·겉等等, 이용 가능한 식품이 수없이 많다.

3. 保健기능

향후의 葯性食品은 과거에 사용된 “老少 모두 적합함” 등의 과학성이 결여된 용어는 없어질 것이며, 대신에 과학적인 검증방법을 통해 保健기능효과를 증명하게 될 것이다. 예: 피로방지·면역조절 등, 명확하고 엄밀하다.

4. 실제응용

葯性食品의 응용범위는 점차 광범위해지고 있다. 노년층에 적합한 것이 있고, 어린이에게 적합한 것이 있으며, 전문적으로 남성·임신부·산모들을 위해 연구하여 만든 保健食品도 있다.

현재 세계 각국은 제3의 葯性食品개발에 막대한 노력을 하였다. 그러나 어려움 또한 매우 많다.(註: 제3의 葯性食品은 인체 및 동물실험을 통해 어떠한 생리조절기능을 갖추고 있는지 증명해야 할 뿐만 아니라, 그 기능이 갖고 있는 유효성분의 구조와 함유량을 명확히 알아야 하며, 또한 유효성분이 식품 중에 안정된 형태로 유지되어야 함을 요구한다) 이 준엄한 사실은 우리에게 “葯性食品의 개발잠재력은 광활하지만, 그 임무도 막중하다”는 것을 경고하고 있다.