



“추석 선물용 약초, 받는 이 취향 따라 고르세요”

- 농촌진흥청, 인삼·도라지·오미자·황기·참당귀 등 우리 약초 5종 소개
- 취향에 맞는 약용작물 선택법과 일상 활용법 제안
- 원산지·품질 상태·섭취 방법 등 확인하고 골라야

농촌진흥청(청장 이승돈)은 추석을 맞아 인삼, 도라지, 오미자, 황기, 참당귀 등 우리나라에서 오랫동안 식품과 약용 소재로 이용해 온 약용작물 5종을 소개하고, 받는 이의 취향에 맞는 선물 선택법과 일상에서 간편하게 즐기는 방법을 제안했다.



<약용작물 가공 제품(인삼)>

△익숙하고 품격 있는 선물로 ‘인삼’= 면역력 증진과 피로 개선에 도움을 주는 대표 약용작물로, 명절 선물로 꾸준히 사랑받고 있다. 수삼 그대로 선물할 수 있고, 홍삼, 절편, 차, 분말 등 다양한 형태로 가공돼 받는 사람 나이와 기호에 맞게 고르기 쉽다. 수삼은 몸통이 단단하고 표면에 상처가 적으며 잔뿌리가 고르게 발달한 것을 선택한다.

△차와 청으로 간편하게 즐기려면 ‘도라지’= 예로부터 기침과 가래를 줄이고 목과 기관지 건강을 돕는 약재로 이용돼 왔다. 건조 도라지 외에 도라지 차, 도라지청 등 다양한 가공 형태로 판매돼 실용적이다. 말린 도라지는 따뜻한 물에 우려 차로 마시거나 배, 대추 등과 함께 달여 즐길 수 있다.

△새콤한 맛, 색다른 음료를 좋아한다면 ‘오미자’= 붉은빛과 새콤한 맛이 매력적으로 전 세대가 폭넓게 즐길 수 있다. 특히 오미자 추출물은 근력 개선과 관절 건강에 도움을 줄 수 있는 기능성을 인정받아, 중장년층에게 더욱 좋다. 선물용으로는 빛깔이 선명하고 고유의 향이 살아있는 건 오미자나

간편하게 이용할 수 있는 오미자청 등이 좋다.

△전통 약초차, 보양식 즐긴다면 ‘황기’= 예로부터 기운을 보하고 허약해진 몸의 기력을 돋우는 약재로 이용돼 왔으며, 최근에는 피로 해소와 면역, 항산화 작용에 관한 연구도 이어지고 있다. 차나 음식 재료로 좋아 전통적인 약초를 선호하는 이에게 잘 어울린다. 건조 황기는 대추 등과 함께 차로 달이거나, 삼계탕, 백숙 등에 넣어 활용하면 된다. 오래 달이면 은은한 단맛이 우러난다.

△향긋한 약초를 좋아한다면 ‘참당귀’= 예로부터 혈액 생성과 혈액순환을 돕는 약재로 이용돼 왔다. 특유의 진한 향이 매력적이어서 향이 풍부한 식재료나 전통차를 즐기는 이에게 좋다. 뿌리는 차나 음식 재료로, 잎은 쌈이나 장아찌 등으로 활용할 수 있다.

한편, 약초를 선물할 때는 포장과 품질 상태를 꼼꼼하게 살펴야 한다. 건조 약초는 곰팡이나 이물질이 없고 고유의 색과 향이 잘 유지된 것을 고른다. 가공 제품은 원재료명과 국산 원료 사용 여부, 생산·가공 정보, 보관·섭취 방법 등을 확인한다. 특히, 특정 질환이 있거나 의약품을 복용 중이라면 장기간 또는 다량 섭취 전, 전문가와 상담하는 것이 좋다.

농촌진흥청 국립원예특작과학원 김영창 특용작물육종과장은 “우리 약용작물은 오랫동안 국민 식생활과 함께해 온 친숙한 농산물이자, 최근에는 차, 음료, 가공식품 등으로 활용 범위가 넓어지고 있다.”라며 “이번 추석에는 받는 이의 취향에 맞는 약초를 골라 감사의 마음을 전하고, 국산 약용작물의 가치도 함께 나누길 바란다.”라고 말했다.

붙임. 주요 약용작물 사진

담당 부서	국립원예특작과학원 특용작물육종과	책임자	과 장	김영창 (043-871-5600)
		담당자	연구사	김혜원 (043-871-5625)
				



인삼



도라지



오미자



황기



참당귀