

# 고년근 인삼과 새싹삼 성분은 같은가요?

국립원예특작과학원 인삼과 장인배 043-871-5610

고년근 인삼은 4~6년간 재배하여 뿌리, 새싹삼은 잎, 줄기, 뿌리아용  
고년근 인삼은 건강기능성 식품, 새싹삼은 샐러드·비빔밥 등에 활용



농촌진흥청은 시중에서 떠도는 “새싹삼이 고년근 인삼보다 항암 효과가 더 있다.” “새싹삼 한 뿌리면 6년근 인삼 다섯 뿌리를 먹는 효과가 있다.”라는 검증되지 않은 내용 등 소비자들이 궁금해하는 고년근 인삼과 새싹삼을 구별할 수 있는 차이점과 구매하기 전에 알아두면 좋은 정보를 소개합니다. 고년근 인삼은 우리나라 전통 건강 기능성 식품으로 효능적 가치가 높고, 새싹삼은 인삼의 향과 맛, 그리고 유효성분을 기대할 수 있는 약용채소의 대표 주자이므로 각각 올바른 정보와 함께 활용되길 기대합니다.

**고년근 인삼과 새싹삼 모두 두릅나무과에 속하는 여러해살이식물로 같은 종이지만, 재배법이 달라 쓰임새나 성분에 차이가 있습니다.**



새싹삼



6년근 인삼

성분	총 사포닌 함량 (mg/g)		총 사포닌 함유 (mg/plant(식물체))	
	잎+줄기	뿌리	잎+줄기	뿌리
새싹 삼	40~70	10~20	8~12	1~4
6년근 인삼	30~100	20~40	100~300	100~200

※ 고년근 인삼은 잎과 줄기는 거의 사용하지 않고 뿌리를 주로 이용함 (2018, 국립원예특작과학원)

- 고년근 인삼 한 뿌리에는 항암, 항산화, 콜레스테롤 저하효과가 있는 생리활성물질인 사포닌이 100~200mg가량 들어 있습니다. 식품의약품안전처로부터 면역력 증진, 피로 개선, 최근에는 뼈 건강 개선 효과까지 기능성 원료 인정을 받았습니다.
- 새싹 삼은 한 뿌리에 사포닌이 1~4mg 들어 있습니다. 단, 잎과 줄기에는 뿌리보다 사포닌이 2~3배 많은 8~12mg가량 들어 있습니다. 약재용이 아니기 때문에 사포닌 외에 달리 기능성을 인정받은 것은 없습니다.

## 재배 방법

- 고년근 인삼은 흙에서 4~6년간 재배한 것으로 주로 뿌리를 이용합니다. 이와 달리, 새싹 삼은 1년생 묘삼을 3~4주간 싹을 틔운 것으로 잎부터 줄기, 뿌리까지 통째로 먹을 수 있습니다.

## 쓰임새

- 고년근 인삼은 뿌리를 한약재로 이용하며, 보통 찌고 말려 홍삼과 같은 건강 기능성 식품 등으로 활용합니다. 뛰어난 효능 덕분에 선물용으로 많이 팔리고, 닭백숙 등 보양식이나 전골 등 깊은 맛을 내는 데 잘 어울립니다.
- 반면, 새싹 삼은 나물처럼 식감이 부드러워 샐러드, 비빔밥, 주스 등 가볍게 즐기기 좋습니다. 채소처럼 잎이 쉽게 시들므로 유통기간은 1~2주로 짧습니다.