

## 허브

### 향과 약초

허브(Herb)는 푸른 풀을 의미하는 라틴어 '허바(Herba)' 에 어원을 두고 있으며, 고대 국가에서는 향(香)과 약초(藥草)라는 뜻으로 사용하였다. 옥스퍼드 영어사전에는 허브를 '잎이나 줄기가 식용과 약용으로 쓰이거나 향과 향미로 이용되는 식물'로 정의하고 있다. 즉 허브란 향이 있으면서 인간에게 유용한 식물의 총칭이다.

고대인들은 허브를 약초로 많이 사용하였다. 중국에서는 기원전 5000년경부터 허브를 사용하였으며, 이집트에서는 기원전 2800년경에, 바빌로니아에서는 기원전 2000년경에 허브를 사용하였다. 이집트에서는 미라를 만들 때 부패를 막고 초향(焦香)을 유지하기 위해 허브를 사용하였다. 허브의 향을 이용하여 질병을 치료할 수 있다고 믿어 경애와 숭배의 대상으로 삼기도 했다.

약용으로 이용되던 허브는 향 마사지, 향 목욕 등 사치용품으로 사용되기도 하였다. 고대 로마제국이 유럽 전역을 지배한 후에 허브가 지중해 연안에서 유럽 각지로 확산되었고 아로마테라피(Aromatherapy)라는 향을 이용한 치료법인 방향(芳香) 요법이 정착되었다.

기원전 유럽의 고대 국가에서부터 이용되기 시작한 허브는 현대인들도 건강을 위한 약용으로 그리고 미용, 아로마테라피, 향신료, 관상용 등으로 다양하게 생활에 활용하고 있다. 최근 우리 나라에서도 100여 종의 허브가 재배되고 있다.

허브는 기본적으로 생육이 매우 강하여 어느 곳에서나 잘 자라지만 양지바른 곳을 좋아하며 통풍과 보습성, 배수성이 양호하고 유기질이 많은 토양에서 잘 자란다. 통풍이 나쁘면 줄기나 뿌리가 썩어 병충해나 옷사람의 원인이 되므로 주의하여야 한다. 허브를 튼튼하게 기르는 요령은 조금 건조한 듯하게 기르는 것이 좋다.

본래 야생 식물인 허브는 일반 작물보다 훨씬 튼튼하

다고 알려져 있다. 허브의 병충해를 방지하기 위해 되도록 여러 품종을 심는 것이 좋다. 단일 허브만을 재배하거나 이어짓기를 하면 병이나 해충이 발생하기 쉽고 땅이 약해지는 현상도 나타난다. 식용 허브는 유기비료로 재배한다.

허브는 사용하는 용도와 수확 시기 그리고 종류에 따라 순치는 부분이나 자르는 부분이 다르다. 꽃을 이용하거나 종자, 줄기, 잎, 가지, 뿌리를 이용하는 방법이 있으므로 각각 그 용도를 잘 알아야 한다. 허브는 개화 전이나 초기에 향기나 약효를 가진 성분의 농도가 가장 높으므로 이 때에 수확해야 한다.

### 허브의 기능

허브가 생활화되어 있는 유럽에서는 '건강과 미용'이라고 하는 허브 상점을 쉽게 접할 수 있으며 오일, 향수, 차, 비누, 포푸리 등 많은 허브 상품들을 판매하고 있다. 포푸리(potpourri)란 향기 좋은 허브나 스파이스 등 각각의 소재를 섞어 만든 향의 혼합을 말한다.

허브 식물에 함유되어 있는 성분에는 탄수화물, 무기질, 비타민, 아미노산, 정유, 지방산, 글리세롤, 사포닌, 탄닌, 알칼로이드, 배당체, 테르펜, 수지, 펙틴, 쓴맛성분 등이 있다.

이들 성분 중 정유(essential oil)는 방향유로 휘발성이 있으며 식물의 세포 안에 들어 있다. 정유는 향기가 좋으며 열을 가하면 증발한다. 피부에 바르면 2~3초 안에 스며들어 깊이 흡수되는 특성이 있다. 정유는 인체의 면역기능을 강화한다.

거의 모든 허브는 차로 이용이 가능하다. 허브로 만든 차는 허브식물에 포함되어 있는 유효성분을 따뜻한 물에 녹여낸 자연적인 건강음료이다. 스트레스를 많이 받는 사람들이 허브차를 마시면 심신이 안정되며, 몸에 기운이 없을 때는 활력을 준다.

아로마테라피(Aromatherapy)란 향을 이용한 치료법을 말한다. 스트레스를 받았거나 피곤할 때 또는 피부가 거칠어졌을 때 허브로 만든 에센셜 오일을 이용하여 심신의 건강과 활력뿐만 아니라 미용 효과를 높이는 것이다. 에센셜 오일은 허브나 수목, 꽃 등에서 채집한 100퍼센트의 천연 방향 오일이다.

아로마테라피는 용도에 따라 다양한 방법으로 누구나 쉽게 활용할 수 있다. 여러 가지 아로마테라피의 종류 가운데 효과가 높은 것은 마사지이다. 에센셜 오일을 사용하여 마사지를 하면 육체적·정신적 효과를 동시에 얻을 수 있다. 순도 100퍼센트의 식물유에 에센셜 오일을 섞어 마사지를 위한 오일을 만들어 사용한다.

미국 건강잡지 「딜리셔스」가 소개한 「건강에 좋은 허브 26종류」의 효용성에는 감기 저항력 증진, 면역력 증진, 월경전 증후군 예방, 심장병 예방, 에너지 증진, 진통 효과, 스트레스 완화, 전립선 보호, 소화장해 완화, 건강한 피부유지 등이 포함돼 있다.

즐거 사용하는 허브의 종류별 기능성을 살펴보면 '딜'은 강장, 건위, 구취 제거, 두통 등에 효과가 있으며, 현재 독일의 병원에서는 입원 환자의 안정과 숙면을 위해 '딜' 성분이 함유된 음식을 처방하고 있다. 「레몬밤」은 강장, 설사 완화, 궤양, 복통, 독버섯의 해독, 생리통 등에 효과가 있다.

‘향의 여왕’이라 불리는 「라벤더」는 정신 안정, 가벼운 피부 화상, 거친 피부의 개선, 살균, 진정·진통작용, 두통, 발모 촉진, 외상 치료 등에 효과가 있는 것으로 알려져 있으며, 편안한 수면을 위해 베개에 넣기도 한다. 「라벤더」와 함께 여성에게 인기가 있는 「로즈메리」는 요리, 차, 입욕제, 화장수 등에 널리 쓰이며 두통, 소화기능, 항균·살균 작용, 혈액순환 촉진, 기억력·집중력 증진, 무기력·나태감 해소, 노화 지연 등에 효과가 있다.

「마조람」은 피부 미용, 진정·진통, 근육통, 정신 안정, 강장 작용, 식욕 증진, 소화 촉진, 위장 기능 강화, 류머티스, 신경통 등에 효과가 있다. 「민트」는 종류에 따라 차이는 있지만 살균, 소화 촉진, 건위 작용, 구취 제거, 피부염 증, 가려움증, 타박상, 스트레스 해소, 살충·구충, 집중력·기억력 증진, 감기 등에 효과가 있다. 「베르가모트」는 피부병·거친 피부, 피로회복, 숙면 등에 효과가 있

며, 「보리지」는 피부병, 진통, 피로회복, 해열, 발진, 이뇨 작용 등의 효과가 있다.

「세이보리」는 소화촉진, 해독작용, 피로회복, 거담, 이뇨, 구충, 방부, 냉증, 갱년기 장애 등에 효과가 있으며, 「세이지」는 강장, 진정, 소화, 살균, 구강염, 구취 방지, 혈당 강하 등에 효과가 있다. 「센트드제라늄」은 기분을 맑게 하여 정신적 피로를 해소해 주며 피부염과 동상에 쓰이는 마사지 오일의 재료로 이용된다.

「셀프힐」은 잎, 줄기, 꽃 분말을 이뇨제로 사용하며 침출액은 구내염, 편도선염에 좋다. 「스위트바질」은 강장제, 살균, 항염, 피로회복, 구취 제거, 피부미용 등에 효과가 있으며, 「아티초크」는 간장, 위장, 폐장, 신장, 류머티스, 천식 등에 좋다.

「안젤리카」는 강장, 진정, 건위, 소화촉진, 악취방지 등에 효과가 있으며, 「야로우」를 영국인들은 옛부터 화상이나 외상의 민간요법으로 사용하였으며 설사, 감기, 습진, 강장, 식욕증진, 허약체질 등에 효과가 있다. 「오레가노」는 이뇨, 진정, 살균, 피부염증, 건위, 식욕증진 등에 효과가 있으며 집안의 개미 침입을 방지하며 뱀·전갈의 해독제로 쓰인다.

「차빌」은 진통, 소염, 탈모방지, 세정, 상처치료, 거친 피부 등에 효과가 있으며, 「캐모마일」은 건위, 불면증, 냉증, 습진, 방부, 구충, 감염증, 발열, 피부세정 등에 효과가 있다. 「코리안더」는 중세 때 미약·최음제로 사용하였으며 기침, 구취, 류머티스, 관절염, 소화 촉진 등에 효과가 있다.

사랑과 희망을 상징하는 「콘플라워」는 이뇨, 세안·세정, 기관지염, 기침 등에 효과가 있으며, 「타라곤」은 식욕증진, 건위, 소화불량, 복부팽만, 류머티스, 관절염 등에 효과가 있다. 「타임」은 살균력이 강해 구충약으로 이용되며 감기, 인후통증, 피부병 등에도 효과가 있으며, 「단지」는 살충, 살균, 방부, 방충 효과가 있다.

「포트마리골드」는 소화불량, 위궤양, 피부염, 외상, 화상, 생리통, 생리불순 등에 효과가 있으며, 「펜넬」은 위장 약의 원료로 사용되며 각종 여성병, 갱년기 장애 완화, 산모의 모유 촉진 등에 효과가 있다. 「히습」은 감기, 기관지염 등 호흡기 질환에 효과가 있다. ■

박명윤(한국보건영양연구소 이사장·보건학 박사)