

# 허브(Herb)

농업연구사 조 연 동

## I. 허브의 개요

### 1. 어원 및 특성

허브는 라틴어의 “푸른 풀” 을 의미하는 Herba에서 비롯되었으며 “잎 줄기가 식용·약용에 쓰이거나 향기나 향미가 이용되는 식물” 이라고 정의하고 있으나, 오늘날 그 이용부위와 범위가 훨씬 넓어져 잎, 줄기와 함께 꽃, 뿌리도 허브에 포함되며, 식용·약용 외에 세제용·염료용으로도 쓰인다. 그러므로 허브란 “그 성분이 식품이나 음료속에 보존용 향신료 또는 건강 증진제로서 첨가되는 식물과 식품, 음료 외의 제품에 향수, 화장, 세정의 효과를 위해 활용되는 식물의 전부” 라고 확대 해석해야 할 것이다.

#### 가. 허브는 약초다.

허브는 옛날부터 건강의 유지와 병의 치료에 쓰이는 약초로서 차나 술 등 평소에 마시는 음료에도 포함된다.

#### 나. 허브는 향초다.

허브는 대개 음식물의 부향제나 향수의 원료로 쓰이는 식물로써 향기가 좋은 것이 많아서 날것으로 또는 건조시키거나 기름을 추출하여 향장료나 포플리, 부향제로 쓰인다.

#### 다. 허브는 채소다.

일반적으로 채소는 영양가를 주안점으로 하지만, 허브는 요리에 쓰이는 향미를 지닌 채소라 할 수 있다.

#### 라. 허브는 향신료다.

향신료는 Spice 또는 Herb라고 흔히 표현하는데, 이는 식물의 꽃, 열매 씨, 잎, 수피, 뿌리 등 방향 자극성이 있고, 음식물에 향미를 첨가하여 식욕을 촉구하거나 증진시키는 것을 말한다.

## II. 허브의 종류

### 1. 세이지(Sage)

#### 가. 내 력

세이지는 Common Sage, 또는 밭에서 재배한다 하여 Garden sage, 흔히 Salvia라는 이름으로 통용되는데, 우리에게는 가을에 진홍색의 꽃이 피는 관상용 화초이지만, 유럽에서는 세이지를 살비아라고 한다. 학명의 Salvia는 라틴어의 Salveo “건강하다” 또는 Sadvere “치료하다” 라는 뜻에서 유래한 말이다. 그리스, 로마시대부터 뇌와 근육을 강화하여 장수케 하는 유명한 영약이라 했으며, 중명도 officinalis로 약초임을 말해준다.

#### 나. 특 성

세이지는 꿀풀과 다년생 초본으로서 줄기는 30~90cm로 자라며, 포기 전체에 강한 향기가 있다. 잎 표면에 그물같은 주름이 잡혔으며, 뒷면에 흰털이 밀생한다. 꽃은 여름에 피는 총상화서로 종모양이고 남자색이다. 세이지의 엷센셜 오일은 꽃이 피기 직전이 가장 함유량이 높고, 심어서 2년째의 포기가 정유의 함유량이 많다. 건조에는 강하며 내한성도 있다.

#### 다. 재배방법

##### 1) 적지

별이 잘들과 바람이 잘 통하며, 배수가 좋은 건조한 석회질 토양

##### 2) 번식

씨와 꺾꽂이로 번식되며, 4~5년에 한번씩 포기나누기를 한다. 파종은 4~6월에 파종상에 직파한다. 저온에서 싹이 잘 나오지 않으므로 최저 15℃ 이상 되어야 하며, 20~25℃면 2주일내로 발아하고, 모종이 10cm쯤 자라면 30cm간격으로 정식한다. 꺾꽂이는 봄에서 여름사이에 굳은 가지를 15~20cm로 잘라 꽂으면 쉽게 활착한다.

##### 3) 관리

본잎이 8~10장 자라면 순을 쳐서 곁가지를 많이 나게 한다. 장마때 고온다습하고 채광량이 부족하면, 도장하기 쉬으므로 배수가 잘되게 하여 과습하지 않도록 한다.

세이지는 향기가 강하므로 벌레가 꼬이지 않아서 어린 모종의 관리는 쉬우나, 모종이 어릴때 잎을 너무 따버리면 생육이 정지되므로 주의한다. 질소비료가 과다하면 잎이 너무 무성하여 향기가 열어지므로 2개월에 한번씩 복합비료를 주면 된다.

#### 4) 수확

키가 40cm쯤 자라면 가지를 수확하여 그늘에서 건조시킨다. 완전히 건조된 잎은 종이봉지에 넣어서 냉암소에 잘 보관한다.

#### 라. 이용방법 및 효능

이용부위는 잎이며 세이지차는 구취를 방지하고 구내염, 잇몸의 염증, 감기로 목이 아플 때 효과가 있으며, 진하게 달인 세이지즙은 린스로 쓰면 윤이 나며, 세이지 향은 손이나 옷소매에 묻으면 며칠씩 빠지지 않을 정도로 향기로워 향수의 원료로 쓰인다. 육류 요리에 넣으면 내장의 냄새를 없애며, 세이지 정유는 지방분을 분해시켜서 맛을 좋게 할 뿐 아니라 고기를 먹은 뒤에도 느끼하지 않고 소화를 촉진시킨다.

이밖에도 두뇌와 근육의 발달을 강화하여 기억력을 높이고 중풍이나 손발이 저려서 고생할 때, 심한 운동 후의 피로회복에도 효과가 있다.

## 2. 마 조 램 (Marjoram)

### 가. 내 력

학명인 Origanum은 그리스어의 oros 즉, 산이라는 말과 ganos 기쁨이란 말의 합성어로서 “산의 기쁨”이라는 뜻이다. 마조람은 행복을 상징하는 향초로 고대 그리스나 로마에서는 신랑·신부의 머리에 마조람 화관을 씌워서 축복하는 풍습과 고인의 명복을 비는 뜻으로 무덤에도 심었다. 초여름에 매듭모양의 하얀 포엽에 싸여 흰꽃이 피므로 Knotted Marjoram (매듭)이라고도 한다.

### 나. 특 성

스윗 마조람은 인도, 아라비아, 이집트가 원산지인 다년초로 내한성이 약하며, 키는 30~40cm로 줄기가 네모지고 가지를 많이 치며 회록색의 작은 난형의 둥근잎이 대생한다. 6~8월에 매듭 같은 모양의 흰색 포엽에 하얀꽃이 피는 것이 특징이다.

## 다. 재배 방법

### 1) 적지

해가 잘 들고 배수가 잘 되는 곳이 적지이며, 뿌리가 천근성이므로 건조에 약하여 여름철 고온다습에 썩기 쉬우므로 배수에 주의한다.

### 2) 번식

씨와 꺾꽂이, 포기나누기 등으로 번식한다. 씨는 작기 때문에 파종상자나 묘상에 뿌렸다가 이식한다. 파종적기는 봄부터 가을까지이며 발아온도는 15~20℃로 2주일 정도면 발아한다. 본잎이 6~8장 나오면 20cm 간격으로 정식한다.

꺾꽂이는 굳어진 줄기를 7~8cm쯤 잘라 아래쪽 잎을 따고 꽂으면 활착한다. 포기나누기는 가을이나 이른봄에 포기를 캐내어 3~4개로 쪼개어 심으면 된다. 4~5년 되면 포기가 노쇠하여 쇠약해지므로 2년에 한번씩 포기를 갱신한다.

### 3) 관리

웃거름은 1개월에 한번씩 복합비료를 준다. 여름에 질소과다와 채광량이 부족하거나, 과습하면 웃자라 쓰러지기 쉬우므로 지주를 세워준다.

### 4) 수확

꽃이 피기 시작할 무렵부터 숙아내듯 가지를 잘라 수확하든가 포기를 밑쪽에서 6cm쯤 남기고 베어내면 다시 자라서 가을에 또 수확할 수 있다.

### 5) 이용방법 및 효능

이용부위는 잎이며 마조람은 진정작용이 뛰어나 건강음료로서 마조람차로 널리 이용되며, 잎에서 채취한 정유는 향수와 화장수로도 쓰이며, 육류요리의 소스로 이용되고 샐러드에도 널리 이용된다.

## 3. 타임(Thyme)

### 가. 내력

타임의 학명인 Thymus는 그리스어의 thuo “소독한다”에서 비롯된 어원인데, 이 식물은 “Thymol”이라는 살균력이 있는 정유를 함유하고 있어서 고대 그리스나 로마사람들은 약용 외에 술이나 치즈의 맛을 내는 부향제로 사용했으며, 방부력도 있어서 보존제로도 쓰였다.

## 나. 특성

타임은 다년초지만 줄기가 목질화되는 성질이 있어 소관목으로 본다.

타임은 많은 품종이 있으나, 융단처럼 땅에 기듯이 퍼지는 포복형과 30cm 정도 높이로 자라 포기가 곧게 서는 형으로 나눈다.

잎은 1cm미만으로 가늘고 다육질의 질은 녹색으로 초여름에 줄기 끝에 작은 연분홍꽃이 밀생한다. 식물체 전체에 향기가 있으며, 건조하면 향이 더 짙어지고 열을 가해도 향미가 변하지 않으며, 장기간 향이 손실되지 않는다. 고온건조에 강하고 내한성이 있으나 과습에는 약하다.

## 다. 재배 방법

### 1) 적지

해가 잘드는 다소 건조한 땅이 좋고 산성화된 땅이나 과습한 토질은 싫어하므로 배수가 잘되고 바람이 잘 통하는 곳이 적당하다.

### 2) 번식

씨와 꺾꽂이, 포기나누기 등으로 번식한다. 종자가 작으므로 파종상자에 뿌렸다가 이식하는 것이 좋다. 20℃에서 발아하므로 4~6월과 9~10월에 뿌릴 수 있다. 1주일이면 싹이 트고 본잎이 6~8장 나오면 20cm간격으로 정식한다.

꺾꽂이는 새로 나온 가지가 굳어지는 6~7월과 가을에 8~10cm길이를 잘라서 아래쪽 잎을 따버리고 꽂으면 활착이 잘된다. 포기나누기는 봄이나 가을에 포기를 캐내어 칼로 3~4개 정도로 잘라 손으로 잡아당겨 쪼개어 심으면 된다.

### 3) 관리

채광량의 부족과 과습은 웃자라는 원인이 되므로 주의하여야 한다. 비료는 1개월에 한번정도 복합비료를 웃거름으로 주며, 질소과다가 되지 않도록 인산이나 칼리질 비료를 많이 한다.

### 4) 수확

많은 가지가 나와서 탄탄한 포기가 되기전에는 수확을 삼간다. 장마가 지나면 포기에 30~50개의 가지가 무성해지면, 가지를 숙듯이 수확한다. 완전히 자라면 전체의 2/3 높이에서 포기째 베어서 그늘에서 말린다. 이렇게 하면 곧 새순이 돋아나 가을에 다시 수확할 수 있게 된다.

## 라. 이용방법 및 효능

방향성이 강하고 살균이나 방부효과가 있는 타임을 육류보존용으로 또 사람이 모이는 곳의 소독용으로 이용해 왔다. 향기가 시원하고 비교적 강해서 채소, 육류, 어류, 계란 등 어떤 소재와도 잘 어울리고 또 가열해도 풍미가 떨어지거나 변하지 않으므로 오븐구이, 조림, 소태 등 여러가지 요리법을 즐길 수 있다. 또 샐러드에 넣거나 스프나 피자, 파스타에 뿌리면 훨씬 향기가 좋아지고 맛이 좋다.

타임차는 옛날부터 약효가 뛰어나 두통, 우울증 같은 신경성질환이나 빈혈, 피로회복에 좋고, 소화를 도와 식욕을 증진시켜 위장기능을 강화한다.

## 4. 레몬(Lemon balm)

### 가. 내력

영명으로 밤(Balm) 하면 향유(香油)를 뜻하고, 학명의 “메릿사(melissa)”는 라틴어의 “꿀벌”을 뜻하며, 이 꽃에 꿀벌이 많이 모여들기 때문이라 한다.

고대 그리스인들은 밀원식물을 중요시하여 꽃뿐 아니라 별통에 레몬밤 잎을 문질러 두면 벌이 모여든다고 한다. 사탕수수, 사탕무우가 발견되기 전까지의 유럽에서는 꿀이 유일한 당원(糖原)이었기 때문에 꿀의 가치는 향유만큼이나 귀중했으므로 “레몬밤”, “비밤”이란 이름이 이해된다.

### 나. 특성

다년초로서 40~60cm 자라며, 줄기는 네모지며 잎은 대생한다. 잎과 줄기에 연한 털이 나 있으며, 잎은 심장형으로 거치가 있다. 6~7월경에 줄기 끝의 엽액에 잘 자란 유백색의 심형화를 운생으로 꽃피운다. 꽃이 진 후 삭과를 맺으며 속에 갈색의 잔씨가 있다.

### 다. 재배 방법

#### 1) 적지

해가 잘 들고 배수가 잘 되면서도 보수력이 있는 비옥한 토양이 좋다. 토양에 비료분이 적든가 지나치게 건조하면 잎이 누렇게 되며 너무 과습하거나 그늘이 지면 향기가 좋지 않으므로 그늘진 곳은 부적당하다. 표토가 깊은 유기물이 많은 비옥하면 토질은 가리지 않는 편이다.

## 2) 번식

씨와 꺾꽂이, 포기나누기 등으로 번식시킨다. 파종시기는 3~4월과 9월에 뿌리면 20℃ 전후에서 1주일이면 싹이 튼다. 본잎 4~6장때 20~30cm 간격으로 정식한다. 꺾꽂이는 여름에 굳어진 가지줄기를 5~7cm 길이로 잘라 꽂으면 10일이면 뿌리가 난다. 포기나누기는 2~3년 지난 묵은 포기를 가을이나 이른 봄 싹트기 전에 파내어 3~4포기로 쪼개어 60cm 간격으로 심는다.

## 3) 수확

잎은 수시로 수확할 수 있으나, 대량 재배시 노르스름한 꽃이 피기 시작할 때가 에센셜 오일의 함량이 가장 많으므로 포기 밑쪽에서 잘라내어 5~6대씩 묶어서 서늘한 그늘에 거꾸로 매달아 건조시킨다. 이때 60℃ 이상의 고온이 되면 향기가 소실되고 잎의 색이 변색되므로 주의한다.

### 라. 이용방법 및 효능

이용부위는 잎이며, 레몬향 때문에 요리에 널리 쓰이고, 육류요리에서 샐러드, 디저트까지 상쾌한 부향제로 이용된다. 냉음료, 과자, 젤리, 요구르트, 생크림을 후르트펀치, 드레싱이나 마요네즈 소스에 넣으면 좋다.

레몬밤차는 소화를 도와 식욕을 촉진시키며 위장의 강장제로도 효과가 있으며 식전·식후의 음료수로 최적격이다. 뿐만 아니라 해열, 발한작용이 있으므로 감기에 걸렸을 때나 피로회복에도 효과가 있다. 목욕재로서의 효과가 있고, 건조시키면 강한 향기가 오래 남아 포플리로 이용한다.

## 5. 제라늄 (Geranium)

### 가. 내력

제라늄 하면 관상용 분화초로 아름다운 빨간 꽃이 피며 잎에서 독특한 냄새가 나는 원예식물로 생각하기 쉽다. 그러나 센티드 제라늄은 영명이 말해주듯이 Scented 즉, 향기롭다는 말이 앞에 붙은 방향성 제라늄으로서 잎이나 줄기에 여러 가지 향기의 정유를 함유하는 중요한 향료식물이다. 따라서 관상용은 “제라늄” 이라 하고, 향료의 원료식물일때는 “센티드 제라늄” 이라 하여 구분한다.

학명의 pelargonium은 라틴어의 pelargos즉, 황새를 뜻하며 이 식물의 씨

가 황새의 부리를 닮았기 때문에 붙여진 것이며 종명의 graveolens는 gravis(강한)+olens(향기롭다)의 합성어로 강한 향기를 갖는다는 말이다.

## 나. 특성

꽃이 잘고 그다지 두드러지지 않으며, 대개는 꽃에 향기가 없고 잎에 향기가 있으며 털이 있고 잎자루 끝에 닭의 머느리발톱모양의 꿀통이 있다.

꽃잎은 위쪽에 2장 아래쪽에 3장으로 모두 5장이 있으며, 위쪽 꽃잎에 무늬가 있다. 과습을 싫어하며 내한성이 약하다.

## 다. 재배 방법

### 1) 적지

따뜻한 기후를 좋아하며 내한성이 약하며, 해가 잘 들고 배수가 잘 되는 양토나 사질양토로서 비옥한 땅이 좋다. 산성토양에는 강한 편이다.

### 2) 번식

씨와 꺾꽂이로 번식하는데, 씨가 잘 결실되지 않으므로 대개 꺾꽂이로 번식한다. 삼목시기는 봄과 가을이 좋다. 단, 온도만 유지되면 연중 꺾꽂이할 수 있다. 삼목용 흙은 질석이나 모래를 쓴다. 삼수는 새순을 10cm 로 잘라 1/3쯤 아래쪽 잎을 따 난후 3~4시간쯤 건조시킨 뒤에 꽂으면 된다.

정식은 15℃가 될 때(봄, 가을), 모종 본잎이 5장 이상된 튼튼한 것을 골라 심는다. 노지에서는 90cm×60cm 간격으로 심고, 밑거름과 웃거름을 충분히 준다. 2~3년에 한번씩 포기를 갱신한다. 연작을 싫어하지는 않으나 연작하면 병충해의 발생이 많으므로 갱신할 때 밭도 함께 바꾸어 준다. 과습하지 않게 건조한 듯 관리한다.

### 3) 수확

정유는 어린잎에 많으며, 개화직전의 잎에 가장 강한 정유가 함유되어 있다. 따라서 가지끝에서 6잎 정도 잘라낸다. 너무 깊게 자르면 다음순이 자른 갱생상태가 나빠지므로 주의한다. 정식한 당년에는 2~3회 수확하면 2년째부터는 4회 수확 할 수 있다. 수확은 맑은 날 오전 10시부터 낮에 기온이 높을 때가 정유가 많이 함유되어 있어 바람직하다.

센티드 제라늄은 생잎이나 마른 잎이나 정유의 함유량에는 별차이가 없어 건조시켜서 정유를 추출하는 것이 안전하다. 수확 후 쌓아두면 발효하여 품질이 저하되므로 주의한다.

## 라. 이용방법 및 효능

향기나는 제라늄은 가정에서 수시로 생잎을 따서 요리에 제한적으로 이용하거나 젤리, 푸딩, 펀치, 차, 식초 등에 향을 내기 위해 이용된다. 잎의 정유는 향수를 만들기 위해 증류하고 잎은 그늘에서 말려 포푸리와 향낭에 넣어서 이용할 수 있으며, 겨울에도 해가 잘 드는 실내에서 분화초로 가꾸면서 수시로 필요에 따라 수확하여 이용할 수 있다.

## 6. 자스민(Jasmine)

### 가. 내력

자스민의 학명은 *Jasminum officinale*이며, 원산지는 히말라야고 상록관목이다. 열대와 아열대에 200여종이 분포하고 한국에 자생종이 없으나 영춘화(迎春化: *J. nudiflorum*)가 서울 근처에서 월동한다. 소형화(素馨花: *J. officinale* var. *grandiflorum*)는 히말라야 원산이며 흰색꽃이 피고 향료를 채취한다. 청향등(淸香騰: *J. paniculatum*)으로 자스민차를 만든다.

자스민(Jasmine)이라는 이름은 아랍어의 “Yasmine”에서 유래된 것으로 자스민의 우아함과 아름답고 독특하다. 우리가 자스민 향을 친숙하게 느끼는 이유 중 하나는 바로 “자스민 차” 일 것이다. 증식당에서 입안의 기름기를 개운하게 씻어내고 음식 냄새를 잊게 해주는 차다.

### 나. 특성

향기의 여왕이라 불릴 정도로 향기가 좋으며 상쾌하다. 추위에 약하고 해가 잘 들며 물 빠짐이 잘되는 비옥한 토양을 좋아한다.

덩굴성으로 덩굴이 5~6m 퍼지므로 지주나 망을 설치해 준다. 음지에 두면 꽃이 피지 않으므로 주의한다.

### 다. 재배 방법

#### 1) 적지

해가 잘 들고 비옥하고 물빠짐이 좋은 토양에 심는다. 더위에 비교적 강하며 햇빛을 좋아하여 음지에 두면 꽃 맺음이 나빠진다.

#### 2) 번식 및 관리

씨나 꺾꽂이로 번식하며 초여름에 그 해에 자란 가지를 잘라 삼목하면 30~40일 후면 포트에 이식할 수 있다. 전정은 꽃이 막 지고난 봄 중간에 하여 아래 가지로부터 1/3정도를 잘라 주어 식물을 활력있게 해서 보다 좋

은 꽃을 피게 한다. 개화 후 1/2 정도는 전정을 하고, 화분에 심은 경우 매년 분갈이를 해준다.

겨울에는 서릿발이 서는 곳이면 왕겨나 낙엽 등을 덮어서 들뜨지 않게 해주며 3월경에 포기 주위에 덧거름을 주고 묵은 줄기를 잘라내면 뿌리쪽에서부터 새싹이 나오게 한다.

### 3) 수확

꽃을 수확하고 그늘에서 잘 말려서 이용한다

#### 라. 이용방법 및 효능

꽃을 말려서 차로 마실 경우, 진정작용, 무기력, 스트레스, 산후고통 완화, 모유축진, 냉증효과에 좋다. 향기의 여왕이라 불릴 정도로 향기가 좋으며 신선한 꽃을 살짝 씻어 음료나 디저트에 향을 내거나 장식하면 좋다.

## 7. 로즈마리(Rosemary)

### 가. 내력

Rosmarinus라는 학명은 라틴어 Ros(이슬)와 martinus(바다)의 합성어로 해풍이 와 닿는 바닷가 벼랑에서도 아랑곳 않고 독특한 향기를 풍기며 잘 자라는 자생상태에서 비롯된 이름이라고 전한다. 또 그리스신화에서 사랑과 미의 여신 “아프로디테”가 바다의 물거품에서 탄생했다 하여 신성시했는데 향기로운 로즈마리가 물보라치는 바닷가에 자라므로 그녀의 신목(神木)으로서 사랑과 헌신을 상징한다는 “바다이슬”로 풀이하고 있다.

로즈마리의 향은 신통력이 있어서 악귀를 물리친다고 믿어 스페인에서는 벽사의 부적으로 이 나무를 몸에 지니는 속신이 있다. 17세기경 영국에서 전염병이 유행했을 때, 로즈마리가 병마를 물리친다고 믿어서 마루바닥에 깔거나 작은 꽃다발로 묶어서 손에 들고 다니면서 병마에서 지키려 벽사의 부적처럼 이용했다. 또, 이 나무가 공기를 정화하고 살균한다고 믿어서 시체의 관에 던지는 풍습도 있었다. 이 풍습은 나중에 향기가 오래 남고 머리를 맑게 해 기억을 새롭게 한다는 약효를 들어 추억과 기억의 상징으로서 장례식과 결혼식, 교회의 행사 등에 쓰였다.

### 나. 특성

로즈마리는 원산지에서는 길이가 2m정도 자라는 상록관목이지만, 우리나라에서는 추위에 다소 견디는 내한성 다년생 식물로 다루며, 키는 1m안

뾰으로 자란다. 더위에도 강하며 병충해도 별로 없고 튼튼하다.

가지를 많이 치며 잎은 대생하는데, 다소 굳은 침엽으로서 길이 2~3cm, 폭 1.5~3.5mm로 솔잎처럼 가늘고 광택이 나고 뒷면은 회백색으로 솜털이 나있다. 꽃은 온실에서는 11~3월까지 피고, 노지에서는 2~5월까지 핀다. 꽃잎은 청자색이며 연분홍과 흰색도 드물게 있다. 가을에 씨가 갈색으로 익는데 잘다.

이식을 싫어하는 편인 로즈마리는 꽃이나 잎 어느것이라도 조금만 건드리기만 해도 짙은 향을 풍기며 또 향이 오래간다. 잎에는 2.5%의 정유가 함유되어 있다.

## 다. 재배방법

### 1) 적지

남향의 해가 잘 들고 바람이 잘 통하며 배수가 잘 되는 다소 건조한 곳이 좋다. 석회질이 많은 땅이 이상적이거나 중부이북의 추위와 북풍에는 약하다. 제주도나 남부지역의 해안이나 도서지방에서는 노지재배가 가능하지만 중부이북에서는 온실(비닐터널)재배가 바람직하다.

### 2) 번식

씨와 꺾꽂이로 번식시키며 포기나누기도 가능하나, 활착률이 나쁘다. 싹트는 데 지온이 20℃ 전후의 고온이 필요하므로 5월에 뿌리는 것이 좋다. 직파하든가 화분이나 파종상에 뿌렸다가 이식한다. 파종용 흙은 배수가 잘되는 것이 중요하다. 직파시는 파종 2주일 전에 소석회를 1㎡에 150g정도 뿌려서 잘 갈아 엮은 후 부엽토를 섞어 배수가 잘 되게 하여 3cm 간격으로 점뿌림 또는 흩어뿌림하여 얇게 덮고 관수한다. 파종상은 냉해와 건조에 주의한다. 한번 건조시키면 발아하지 않으므로 파종 후 짚(신문지)을 덮어서 건조를 방지한다. 약 2주일이 지나면 발아한다. 5cm 정도 자라면 솎아서 포기사이를 10cm로 넓혀주며 화분이나 묘상에 뿌린 것은 본잎이 2장 나오면 포트에 1대씩 옮겨 심는다. 용토는 발흙 5, 모래 2, 부엽토 3의 비율로 하여 배수가 잘 되게 한다.

꺾꽂이는 6~7월, 9~10월에 그해 자란 가지가 다소 굳어져서 목질화한 때가 적기다. 7~10cm 간격으로 잘라 아래쪽 잎을 1/3 쯤 따버리고 발흙에 잎이 맞닿을 정도의 간격으로 잎 탄 부위가 묻히게 꽂는다. 반 그늘지게 관리하면, 20~30일이면 뿌리가 난다. 뿌리가 충분히 난 후에 밭이나 화분에 이식한다.

### 3) 관리

과습을 피하며 채광량이 부족하지 않도록 충분히 햇볕을 받게 하고 바람이 잘 통하는 곳이 좋다. 그러나, 극단적인 건조는 말라죽게 하므로 관수의 요령이 가장 중요하다. 또, 화분에서 가꿀 때는 뿌리가 화분 밑으로 나오면 다음 치수의 화분에 옮겨 심어서 뿌리가 썩지 않게 주의한다.

개화는 실생묘의 경우 4년 뒤부터 꽃이 피고, 꺾꽂이 묘는 3년이면 꽃이 핀다.

### 4) 수확

잎을 주로 이용하며 가지째 잘라서 잎을 따 건조시키든가 냉동보관해도 된다. 생잎이든 건조시킨 것이든 향기에는 별로 차이가 없다.

수확시기는 꽃진 후 밀생한 가지나 도장한 가지를 전정을 겸해서 2~3개월에 한번씩 깎아 주며, 이때 잘라낸 가지나 잎을 따 이용한다.

#### 라. 이용방법 및 효능

로즈마리의 강하고 상쾌한 향이 기억력 증진, 노화방지에 좋고, 마음을 진정시키며 숙면, 신경통에 효과적이다. 약용일 때는 정유를 추출하여 이용하는 경우가 많다. 강장(强壯), 진정, 소화, 수렴 등의 효과가 있으며 항균작용이 있다. 특히 두통에는 뛰어난 치료효과가 있다. 로즈마리 차, 로즈마리 와인은 옛날부터 만들어졌는데, 차는 두통, 감기를 고칠 뿐 아니라 신경통에도 좋다. 미용효과(노화방지)도 뛰어나 침출액은 화장수, 샴푸, 헤어토닉, 린스의 원료로 쓰인다. 목욕재, 사우나 등에 이용하면 피부의 윤기와 탄력을 유지하며 류마티스나 신경통에도 외용약의 첨가제로 쓴다.

조리용으로는 고기(육류)요리에 많이 쓰이며, 이탈리아 요리에는 없어서는 안될 정도이다. 우스타소스 향미의 주성분의 하나로 잎을 따고 난 가지는 바비큐 할 때 이용한다. 잎은 장시간 조리해도 향이 없어지지 않으므로 스투, 소스, 소시지, 비스켓, 잼 등에도 향료로 이용하며 꽃다발에 한 가지 곁드리면 향이 두드러 진다.

단, 로즈마리의 과용은 금물이며 임신 중의 복용은 절대 피해야 한다.

## 8. 민트(Mint)류

### 가. 내력

로마신화에 따르면 지옥의 강물 신 코키투스의 딸, 님프 멘타(Mentha)에서 유래한다. 멘타는 하계의 왕 플루토의 사랑을 받았는데, 그것이 처 페르

세포테의 질투를 사서 이 풀로 변했다고 한다. 고대 로마인도 매우 즐겨 “민트의 향은 기분을 산뜻하게 하며 식욕을 돋군다” 고 기록하고 있다. 또 치약, 입욕제로도 사용되었고, 피킨슨은 “레몬밤과 함께 민트를 입욕에 이용하면 기분을 편하게 하고 신경기능을 강화한다” 고 말했다.

## 나. 대표적인 품종

### 1) 스피아민트(*M spicata* L.)

가든민트라고도 불리며 가장 일반적으로 재배되는 대표적인 품종이다. 민트 중에서도 채소나 육류요리 등의 요리에 가장 널리 쓰이며, 30~45cm의 크기로 자란다.

### 2) 페퍼민트(*M piperita* L.)

60cm 정도의 크기로 자란다. 얼얼하고 강한 청냉감이 있는 페퍼민트는 소화촉진, 진정작용 등 약효가 풍부하고 식후의 음료, 잠자리에 들기 전에 마시는 음료로 최적이다.

### 3) 페니로알(*M pulegium* L.)

지면을 기는 것처럼 자라는 성질이 있어 잔디와 같이 향기나는 돛자리를 만드는데 적합하다. 요리에는 거의 사용하지 않는다. 방충효과가 뛰어나 벼룩민트라고도 한다.

### 4) 오데콜론민트(*M piperitavar. citrata* <Ehr.> Brig.)

굉장한 향이 있으므로 포푸리, 허브 베개 재료로 최적이다. 90cm 정도 자라고 잎은 자색긴 녹색이 아름다우며, 부케와 적절히 배합하여 즐길 수 있다.

### 5) 애플민트(*M rotundifolia*(L) Huds.)

사과의 단맛과 민트의 청량감이 합쳐진 향이 난다. 30cm정도로 자라고 타원형의 잎은 전면이 털로 덮여 부드럽고 촉감이 좋다. 그 때문에 울리민트(Wooly mint)라고도 부른다. 풍미가 좋고 민트 소스를 만드는데 좋다.

## 다. 특성

민트(박하)라고 하면 먼저 상쾌한 향을 떠올리는데, 누구나 좋아하는 허브로서 요리에서 포푸리에까지 폭넓게 생활에 이용되고 있다. 그 품종도 야생종, 재배종을 합하면 대단한 수에 달하며, 품종에 따라서 향, 풍미, 잎의 색, 형태는 다양하지만, 어느 민트에나 공통된 특징은 사각의 줄기, 대상하는 잎, 흰색에서 자색에 걸친 원추형 꽃이다. 지하 줄기로 계속 늘어나고 튼튼하므로 가장 재배가 용이한 허브의 하나이다.

## 라. 재배방법

### 1) 적지

다른 자소과 식물들과는 달리 기름지고 습기가 있는 반그늘진 토양을 좋아한다.

### 2) 번식

재배는 용이하며 특별히 손을 쓰지 않아도 근경으로 뻗어 늘어난다. 교배하기 쉽고 같은 장소에 심어두면 다른 민트와도 교잡된다. 파종보다 성장이 빠른 꺾꽂이, 포기나누기, 런너채취를 봄, 가을에 하여 손쉽게 늘릴 수 있다. 2, 3년에 한번은 개식하는 것이 바람직하다. 이것은 포기를 크게 할 뿐 아니라 잎의 질을 높이는 효과가 있다.

### 3) 관리

겨울에는 포기 밑까지 줄기를 베어낸다. 화분에서 재배할 경우, 가을에 실내에 옮겨 겨울동안 신선한 생잎을 즐긴다.

### 4) 수확

민트의 향, 풍미를 결정하는 에센셜 오일은 이른 봄부터 꽃이 피기 전까지의 기간에 잎에 가장 많이 포함되어 있다. 꽃이 피기 시작하면 줄기의 성장이 정지되고 오일도 감소된다. 그러나 요리용으로 어린 잎이나 가지가 필요할 때는 그 전에 수시로 따서 이용한다. 절가지를 가능한 빈번하게 베어내는 쪽이 큰 포기로 잘 성장한다. 잎을 수확하는 것은 하루중에도 에센셜 오일을 가장 많이 함유하고 있는 오전 중, 아침 이슬이 말랐을 때가 가장 바람직하다. 겨울에 비축하여 건조, 보관할 때에는 먼저 꽃의 봉우리가 생겼을 때 줄기를 포기 밑에서 8cm 되는 곳을 베어낸다. 통풍이 좋고 건조한 장소에 가지채 달아서 말린다. 팔팔하게 소리가 날 정도로 건조가 되면 잎을 망가지지 않게 주의하면서 가지에서 훑어 밀폐용기에 넣어 보존한다. 신선한 잎을 냉동 보존하고 싶은 경우에는 잘게 썬 민트를 버터와 반죽해서 허브버터로 만들거나, 여름에는 잎채로 물과 함께 모난 얼음으로 얼려서 냉음료로 이용하는 것도 좋다.

## 라. 이용방법 및 효능

페퍼민트는 위장병, 두통, 피부 탄력 유지, 살균 효과가 뛰어나 구충 방지제의 재료로 사용된다.

페퍼민트차는 생잎, 건조엽으로 만들고 여름이나 겨울에 일상 음료로서

어울린다. 특히 피로할 때나 복통, 소화불량의 약도 된다. 잠자리에 들어가기 전에 잘게 썬 페퍼민트의 생잎 큰술 하나에 따뜻한 우유 200cc를 붓고 5분쯤 두었다가 따뜻할 때 마시면 숙면을 유도할 수 있다.

민트쥬랩은 북미에서 즐겨 마시는 음료인데, 설탕, 민트의 생잎, 얼음을 넣은 글래스에 블랜디를 붓고 잘 저어서 만드는데, 민트의 향을 잘 살린 찬 음료로 기분을 끌어올리는 효과가 있다.

## 9. 라벤다(Lavender)

### 가. 내력

라벤다라는 이름은 라틴어 lavando에서 비롯된 것으로 즉 “씻는다” 라는 의미이다. 고대 로마사람들은 이 꽃을 목욕탕물에 넣어서 몸을 향기롭게 했다고 한다.

유럽에서는 향기의 매력 때문에 옛날부터 널리 재배되었는데, 라벤다의 수풀 위에 빨래를 널어서 그 향기가 옷에 스미게 하는 풍습이 있다고 한다. 또한, 살균과 소독의 효력을 믿었던 풍속으로서 라벤다의 꽃을 집안의 마루바닥에 뿌려두면, 전염병의 감염을 막을 수 있다고 생각했다. 1630년 남 유럽에 페스트가 대유행했을 때, 이 병이 전염될 것을 겁내지 않고 페스트로 죽은 사람들의 재물을 탐하던 4명의 도둑이 관원에게 붙들렸는데 왜 죽을지도 모르는 담 큰 짓을 했느냐고 관리가 물었더니 도둑들은 전염되지 않는 은밀한 약을 몸에 발랐다고 자백했다 한다. 그 비약은 “세이지”, “타임”, “로즈마리”, “라벤다” 등을 섞어 만든 향료식초이다. 그래서 이 향료식초에 “4인의 도둑의 식초” 라는 이름이 붙여졌다는 것이다.

라벤다는 마르면 향기가 더 짙어지고 향기가 오래 지속된다. 옛날에는 라벤다 향이 머리를 맑게 하는 두통의 명약으로 이마에 바르거나 간질병이나 현기증으로 쓰러졌을 때 약으로 이용했다는 것이다.

### 나. 특성

관목같이 되는 다년초로 40~70cm 정도 자라며, 줄기는 곧고 아래쪽은 목질화 된다. 잎은 대생하며 길이 4cm 정도로 좁고 가늘며 흰털이 난다. 꽃은 6~8월에 줄기 끝에 수상화서(穗狀花序)로 운생하며 남색을 띤 짙은 보라색이 가장 많다. 식물전체(잎, 꽃, 줄기)에 정유가 함유되어 있어서 매우 향기롭다. 고온다습을 싫어하며 서늘한 곳을 좋아한다.

## 다. 재배방법

### 1) 적지

내한성은 다소 강한 편이지만, 고온다습은 싫어하며 과습에는 매우 약하다. 해가 잘 들고 배수가 잘 되는 서늘한 남향의 다소 경사진 곳이 재배적지다. 유기질이 많고 공기유통이 안되는 습한 땅은 부적당하며 석회질토양 즉, 칼슘성분이 많이 함유된 약알카리성 토양이 적합하다. 여름에 고온다습한 기후는 좋지 않으므로 우리나라 기후에는 적합하다.

### 2) 번식

씨와 꺾꽂이로 번식되며, 씨로 번식시킬 때는 변종이 많이 나오므로 다량 생산시는 우량종묘를 꺾꽂이로 번식시키는 것이 바람직하다. 발아적온이 비교적 높은 편이므로 5월에 파종하는 것이 안전하다. 무균, 무비료의 흙을 이용하여 묘상이나 파종상자에 줄뿌림이나 점뿌림, 흩어뿌림 등으로 파종한 후, 3mm정도로 얇게 흙을 덮고 과습하지 않게 관리하면 10~14일이면 발아한다. 댄 곳을 숙아주고 본잎이 고르게 나오면 비닐포트에 1개씩 가식한다. 꺾꽂이는 봄에 새순이 싹트기 시작할 때가 가장 뿌리가 잘 난다. 가지끝을 5~8cm쯤 잘라서 아래쪽 잎을 따고 곧바로 물에 담그어 3~4시간 물에 담근 후 모래나 질석 같은 비료분이 없는 삽목상에 2~3cm쯤 묻히게 꽂으면 된다. 삽목상은 직사광선을 피하여 차광해 주고 마르지 않을 정도로 관리해 주면, 3~4주내에 뿌리가 난다. 다음해 봄에 60~70cm 간격으로 정식한다.

### 3) 관리

질소질이 많으면 말라 죽어 버린다. 비배관리는 인산, 칼리질 비료를 주어 수확량을 증대시킨다. 라벤다 관리에서 가장 중요한 것은 해를 잘 받고 통풍이 잘 되게 하는 것이다. 여름에는 서늘한 곳이 좋고 장마때는 비를 맞지 않게 하여 과습을 피하는 것이 좋다.

### 4) 수확

심은 다음해부터 꽃이 피어 10년간 수확할 수 있다. 10년 후는 포기를 갱신한다. 대개 3년째부터 수확하며, 7월 한달동안 꽃이 피므로 꽃봉오리가 채 피기 전에 맑은날 1~2마디를 붙여서 꽃줄기를 잘라 그늘에서 말린다.

## 라. 이용방법 및 효능

꽃을 그대로 이용할 수도 있고, 정유(精油)하여 향수를 뽑아서 이용할 수

도 있다. 증유(蒸溜)하여 라벤다 오일을 만들어 이용하기도 한다.

신경 안정의 묘약이며, 살균 소독 방부작용도 한다. 특히, 피로회복과 잠을 푹 잘 수 있게 해주고, 아침에는 상쾌한 기분을 갖게 해주므로 취침전에 목욕재나 뜨거운 차로 이용한다. 근육통, 류마티스의 진통효과(맛사지)도 있다.

라벤다는 다른 향료식물처럼 직접 요리에 부향제로는 쓰이지 않으나 “라벤다 식초”를 만드는데 즐겨 쓰인다. 꽃이 달린 줄기를 병에 넣고 식초(과일식초)를 부어서 2~3주간 우려서 만든다. 또, 임신 중 입덧이 심할 때 뜨거운 물에 적신 타월에 라벤다 2방울을 떨어뜨려 배를 30분정도 찜질하며 입덧을 진정시킬 수 있다.

## 10. 케모마일(Camomile)

### 가. 내력

케모마일은 로마제국의 팽창과 함께 유럽 전역에 퍼진 역사가 오랜 약초의 하나로서 유럽에서 가정 상비약이라 하면 케모마일을 연상할 만큼 보편화된 약초이다.

감기기운이 있다든가 두통이 있을 때, 피로를 느낄 때 우선 케모마일차를 마실 정도로 애용되는 약초다. 고대 이집트인은 오한을 동반하는 학질에 잘 듣는 약효를 신성시하여 케모마일을 태양신에 제물로 드리는 식물로서 신전에 바쳤다고 한다.

케모마일은 사과 같은 향기가 나므로 고대그리스인은 chamai(작은 melon(사과) 즉, 땅에서 나는 사과라는 뜻의 이름을 붙였는데, 케모마일(chamomile)은 여기에서 비롯된 이름이라 한다. 셰익스피어는 “케모마일은 밟으면 밟을수록 잘 자라고 젊어지는 청춘을 낭비하면 할수록 빨리 소모된다”고 비유하고 있다.

케모마일은 옛날에는 “식물의사”라는 별명도 얻고 있었는데 병충해에 걸린 식물 가까이에 케모마일을 심어두면 원기를 회복하여 소생한다는 것이다. 이 식물은 방충의 효과도 있다.

### 나. 특성

케모마일은 잎이 호생하며 2회 우상복엽으로 실같은 녹색의 잎이 잘게 찢어진 새의 깃털을 연상시킬 만큼 부드럽다. 꽃은 5월에 줄기끝에 피며

두상화로서 흡사 속갓꽃 같다. 중심부의 관상화는 노란빛으로 모든 약효성분이 함유되어 있으며, 꽃잎이 흰색으로 낮에는 벌어지고 밤에는 오므려 닫히며 1주간 피어 있다. 이 꽃에서 사과 같은 달콤새콤한 향기가 난다. 내한성은 있으나 여름의 고온건조에는 약하다.

#### 다. 재배방법

##### 1) 적지

해가 잘 들고 배수가 잘 되는 곳이 이상적이다. 비교적 내한성은 강한 편이다. 토질은 별로 가리지 않으나 저맨종은 사질양토가 좋고, 로만종은 배수가 잘 되면서도 보수력이 있는 땅이 좋다.

##### 2) 번식

씨가 잘기 때문에 파종상자나 묘상에 뿌렸다가 이식하도록 한다. 파종시기는 봄 4월에 뿌리면 6월에 꽃이 피고, 가을 9월 하순에서 10월 초순에 파종하여 얼지 않게 비닐터널을 씌웠다가 월동 시킨 것은 4월 말에 꽃이 핀다. 파종은 씨가 날아가기 쉬우므로 얇게 흩어 뿌린 후 모래를 채로 살짝 치는 정도로 복토한다. 대개는 미리 관수해 두어서 파종 후는 짚을 덮어 관수하지 않는다. 보통 20℃에서 1주일이면 싹이 튼다.

파종 후 1개월이면 본잎이 2장 나오므로 뻗어주는 솟아주고 본잎 6~8장 나오면 30cm 간격으로 정식한다. 심을 때는 깊이 심지 않도록 주의한다.

로만종은 20cm 간격으로 심고 봄에 나오는 결눈을 쪼개어 포기나누기를 할 수 있다.

##### 3) 관리

채광량이 부족할 때, 밀식될 때, 과습할 때, 질소과다가 될 때에는 포기가 연약해지기 쉬우므로 주의한다. 순을 적심하여 곁가지를 많이 치게 하면 1년에 여러번 꽃피워서 수확 할 수 있다.

##### 4) 수확

꽃은 파종 후 8주가 경과하면 수확할 수 있다. 대개 가을에 파종한 것은 5~6월이 성화기이고 봄에 파종한 것은 다소 늦게 개화한다.

수확적기에는 꽃의 중심부(관상화)가 황금색이 되고 불룩하게 부풀어 오르며 꽃잎(흰색의 설상화)이 수평이 된다. 이 상태보다 더 익으면 주변의 설상화가 밑으로 처지게 되고 중심부의 노란빛도 퇴색한다. 이렇게 되면 꽃을 딸 때나 건조 도중 부서지게 되어 수확량이 감소되고 품질도 저하된다.

따라서 다소 빠르다 싶게 수확하는 편이 안전하다.(개화 후 2~3일 동안) 캐모마일은 가지를 많이 치고 밀생하므로 성화기에는 꽃으로 뒤덮이다시피 한다. 그러나 꽃이 일제히 피기는 어려우므로 소량일 때는 한 송이씩 따지만 대량 생산시는 70~80% 개화했을 때 수확한다.

맑은 날 포기째 뽑아 훑개로 훑어 꽃송이만 모아 햇볕에서 건조시킨다. 습기가 많은 날이나 흐린 날은 꽃에 함유된 에센셜 오일이 반으로 감소되므로 될 수 있는 대로 건조한 맑은 날에 수확하도록 하며 건조시킬 때도 얇게 펴서 바람이 잘 통하는 서늘한 별에서 단시간 건조시킨다. 하루에 2~3회 뒤집어 가며 말리면 3일이면 완전히 건조된다. 건조 중 포개져서 발효된다는가 비나 이슬에 맞으면, 불량품이 되므로 35℃ 정도의 열을 가해서 건조시키는 것이 좋다. 건조한 것은 밀폐용기에 보관한다. 신선한 꽃이나 건조시킨 것이나 약효에는 차이가 없다.

#### 라. 이용방법 및 효능

새콤 달콤한 사과 향기가 은은하게 나는 캐모마일차는 꽃만 이용하는데 진정, 소화촉진작용이 뛰어나며, 취침 전에 마시면 편히 잠들 수 있다. 신선한 꽃이나 건조시킨 꽃이나 뜨거운 물 1컵에 3~4송이를 넣고, 3~5분간 우렸다가 색이 우러나면 건져내고 마시는데, 기호에 따라서는 꿀을 넣어 마시기도 하며, 유럽에서는 식후에 커피 대신 즐겨 마시는 차다. 과로, 스트레스가 쌓인 수험생, 셀러리멘에게 가장 좋은 음료수다.

## 11. 야로우(Yarrow)

### 가. 내력

야로우는 서양톱풀을 말한다. 우리는 톱풀을 봄나물로 먹지만 서양에서 야로우는 상처의 치료약으로 알려져 있다. “병사의 외상약”이라는 이 풀의 옛 이름이 말해주듯, 지혈·상처를 굳히는 약효가 유명하다. 영국에서는 색슨인이 일찍이 약초로 재배했던 역사가 있고, 약초원에서는 오랫동안 빠짐없이 심어왔던 허브였다. 가정 주부들도 정원에서 길러 건조시켜 가족 중 데인 곳이나 베인 상처에 듣는 연고를 만들었다.

종명 밀포리움(milleforium)은 “톱니가 많이 있는 잎”이라는 뜻으로 잎이 톱니같이 가늘고 길쭉길쭉하게 되어 있는 것에서 유래한다.

## 나. 특성

다년초로 한번 활착하면 귀찮을 정도로 잘 퍼지는 재배가 쉬운 식물이다. 키는 60cm정도로 자라며 줄기는 곧게 선다. 잎은 짙은 녹색으로 톱니처럼 잘게 2회 우상복엽으로 깊이 찢어져 있어 흡사 잎이 대생한 것이 톱니를 연상시켜 톱풀이라 한다. 줄기는 총생하여 덤불진다.

6~10월경 줄기는 두화가 산방상으로 뭉쳐서 핀다. 꽃빛은 흰색, 빨강, 노랑, 분홍 등이 있으며 노랑색은 아주 향기로와 드라이 플라워로도 쓰인다. 개화기가 길어서 2개월쯤 계속된다.

## 다. 재배방법

### 1) 적지

토질은 가리지 않고 잘 자라며 배수가 잘 되는 곳이 좋다. 더위나 추위에도 강하고 지하경으로 잘 퍼지므로 채소가 잘 안되는 토박한 땅이나 언덕 같은 곳에 심어두면 좋다.

### 2) 번식

씨와 포기 나누기로 번식한다. 파종은 봄에서 가을까지 언제든지 할 수 있다. 포기나누기로 쉽게 번식되며 봄과 가을에 옆으로 퍼진 런너에 잔뿌리를 붙여서 잘라 독립시키면 된다. 서늘하고 습기만 있으면 생육기간에도 포기나누기 할 수 있을 만큼 튼튼하고 잘 자란다.

### 3) 관리

토질을 가리지 않고 런너로 잘 붙어나므로 너무 무성해지면 꽃이 덜 피게 되므로 번식을 겸한 포기나누기로서 몇 개로 쪼개어 심으면 꽃이 잘 핀다.

### 4) 수확

꽃이 피었을 때 잘라서 건조시킨다. 잎은 수시로 수확해서 말려두고 차로 이용할 수 있다. 채소로서 샐러드에 이용할 때 잎이 세어지면 쓴맛이 생기므로 연하고 어린 것을 이용한다.

## 라. 이용방법 및 효능

어린 잎은 상쾌한 풍미가 있으나 커짐에 따라 매운 맛이 강해진다. 잘게 썰어서 샐러드에 가하거나 곁들여 사용하면 좋다. 또 시금치처럼 데쳐서 먹을 수도 있다.

## 12. 타라곤(Tarragon)

### 가. 내력

타라곤이라는 이름은 프랑스어의 에스트라곤(estragon)의 사투리라 하며 어원은 종명으로도 되어있는 라틴어의 dracn culus 즉, “작은 용”이라는 뜻으로서 이것은 소용돌이 치듯 뒤엉켜 있는 갈색의 뿌리가 작은 뱀이 또 아리를 틀고 있는 모습과 같다 하여 비롯된 것이다.

B.C 500년경부터 그리스인은 이 식물을 재배하고 있었다는 역사가 오랜 약초다. 의학의 아버지 히포크라테스는 약초로서 타라곤을 뱀이나 미친개에게 물렸을 때, 상처의 해독제로 사용하였으며, 중세기까지는 체력을 증진시킨다고 믿었다. 그리하여 기독교인들은 먼 길을 떠날 때 타라곤 한 가지를 신발 속에 넣고서 성지로 향했다고도 한다.

존이블린이 “강장제로서 머리, 가슴, 간장의 벗이다” 고 쓴 바와 같이 유럽에서는 16~17세기에 그 약효가 널리 존중되기도 했다. 그 때는 일반 서민은 손에 넣을 수도 없는 상류사회에서만 쓰이던 귀중한 약초라 한다.

지금은 약초보다도 향신료로서의 위치가 더 큰데 미식(美食)을 즐기는 프랑스에서는 허브의 여왕으로 여길 만큼 달콤한 향기와 약간 매콤하면서도 씹쌀한 맛이 일품이어서 프랑스 요리에는 없어서는 안 되는 향신료이다.

### 나. 특성

다년초로서 50~60cm로 자라며 꽃이 피어도 결실이 되지 않는 것이 특징이다. 잎은 벼들잎처럼 좁고 가름하며 윤기가 있고 짙은 녹색이다. 7~8월에 노란색 총알모양의 조그만 꽃봉오리가 맺히지만, 꽃이 퍼지지는 않는다. 따라서 결실을 볼 수 없어도 주로 꺾꽂이와 포기나누기로 번식시킨다. 품종으로는 프렌치, 러시아 타라곤 등이 있으나, 보통 타라곤이라고 하면 프렌치 타라곤을 지칭한다. 무더위에는 약하다.

### 다. 재배방법

#### 1) 적지

해가 잘 들고 서늘하면서도 따뜻한 기후에서 잘 자라며 혹한 지역에서는 겨울에 방한이 필요하다. 토질은 배수가 잘 되는 가벼운 흙이 좋고 부엽토를 많이 하여 과습을 피한다.

#### 2) 번식

씨가 결실되지 않으므로 꺾꽂이와 포기나누기로 번식시킨다. 국화과의

식물이므로 잘라서 포기 나누기하여 심으면 된다. 꺾꽂이는 다소 굳어진 새가지를 5~7cm 길이로 잘라 모래에 꽂으면 10일쯤이면 뿌리가 내린다(봄, 가을). 정식하는 간격은 포기 사이 30×45cm가 적당하다.

### 3 관리

겨울에는 잎이 말라 떨어지므로 가을에 포기를 파내어 온상에 심어 보온하면 겨울에도 신선한 잎을 수확할 수 있다. 겨울에도 따뜻한 지방이면 봄에 싹이 나올 때까지 벗짚을 덮어서 보온하면 된다. 여름의 과습과 무더위에 주의한다. 심은대로 방치하면 뿌리가 노화하여 갑자기 말라죽는 경우가 생기므로 2년에 한 번씩 파내어 포기나누기하면서 갱신시켜 준다. 방치한 것은 향미가 약해진다.

#### 4) 수확

여름에 잎을 수시로 수확할 수 있다. 꽃봉오리가 달리기 직전이 가장 엷센셜 오일이 많이 함유되어 있다. 대량 재배시는 이 시기가 수확적이므로 줄기째 베어서 서늘한 곳에서 빨리 건조시켜 밀폐용기에 보관한다. 이렇게 하면 1년에 2~3회 수확할 수 있다. 단, 잎에 상처를 내면 엷센셜 오일이 소실되며 변색의 원인이 되므로 수확할 때 주의해서 상품가치를 손상시키지 않도록 해야 한다.

건조 외에 올리브유, 버터, 과일식초 등에 담그어서 저장하는 방법도 있고, 냉동으로도 간단하게 보관할 수 있으므로 이 방법도 무난하다.

### 라. 이용방법 및 효능

프랑스 요리에 널리 이용되며 샐러드, 닭요리, 소스, 피클용 오이 등 각종 음식에 이용한다. 타라곤 식초는 와인초에 타라곤 잎을 수주일 담가서 향을 옮긴 것으로 샐러드 드레싱이나 소스에 이용되는데, 허브식초 중에서 풍미가 가장 좋다.

## Ⅲ. 재배기술

### 1. 거름주기

허브는 산성 토양을 싫어하는 종이 많으므로 심기 2주 전에 미리 산도를 확인하고 부엽토, 쇠똥퇴비 등의 유기질 비료를 2cm의 깊이에 넣어 둔다.

흙에 밑거름이 포함되어 있지 않으면 심은지 2~3주 뒤에 무기질의 종합 비료를 1,000~1,500 배로 묽게 준다. 허브는 생육 기간이 긴 종류가 많기

때문에 도중에 웃거름을 주어야 한다. 유기질이 많이 섞인 말린 퇴비나 액체 비료를 준다. 또 효과가 오랫동안 지속되는 고품의 지효성 비료를 허브 주의에 흩어 놓아도 좋다.

허브가 뿌리를 내리면 웃거름을 월 1, 2회 정도 주어야 꽃의 상태도 좋고 향기도 은은해진다.

식물은 다량 요소인 질소, 인산, 칼리와 석회, 미량의 요소를 흡수를 해야 하지만, 유기질 비료인 깻묵도 잘 발효된 것으로 줘야 한다. 요령은 믿을 수 있는 잘 발효된 깻묵 알비료 1개를 표면 위에 올려놓고 물을 주면 2개월 정도 영양이 지속된다. 화분 크기가 직경20cm 정도면 3~4알이 적당량이고 3개월 정도 영양이 지속된다.

## 2. 물주기

수분이 용토 밑까지 충분히 흡수될 수 있도록 물을 주는 것이 이상적이나 뿌리가 썩지 않도록 주의한다. 또 강한 비로 흠이 유실되거나 많은 습기로 인해 겉흠 근처에 넓게 퍼진 뿌리가 썩는 것을 막기 위해서는 새로운 흠으로 보충해 주는 것이 좋다.

노지나 용기 재배를 할 때 맨 위의 흠이 건조하면 아침에 물을 듬뿍 준다. 이때 배수가 좋은 토질이면 균등하게 물이 깊이 스며든다.

**가. 쇼핑물이나 기타 배송에 의한 방법으로 허브를 구입했을 경우**  
배송 받은 즉시 충분한 관수(물주기)를 한다. 물주는 요령은 화분 밑바닥 밖으로 물이 나가도록, 그리고 2분 쉬고 다시 충분하게 물을 화분 밑으로 내려가게 준다. (배송하면서 뿌리가 흔들렸기 때문에 뿌리와 용토가 잘 유착해야 수분과 양분을 흡수할 수 있기 때문에 반드시 하는 것이 좋다).

### **나. 이후 화분관리 요령은 표면이 완전히 말랐을 때**

(손가락으로 표면을 살짝 5mm 정도 파 보아도 마른상태 일때) 충분한 물주기를 한다. 1)의 경우처럼 물을 한번에 2회씩 준다.

표면 건조 상태를 터득하는 요령 : 표면에 흠을 조금 떼어내서 별도로 말려 보고, 바로 그 마른 흠색깔을 기억해서 물주기를 한다.

### **다. 환경에 따라 물주는 회수가 달라진다.**

예로 건조한 곳이나, 햇빛을 많이 받는 곳이나, 온도가 높은 곳에서는, 허브 잎수와 잎면적(엽면적)이 많을 때는 빨리 건조하기 때문에 자주 물주기를 한다.

라. 물이 있는데 계속 물을 주면 뿌리가 썩어 죽을 수도 있다.

빛이 부족하거나 온도가 낮은 상태에서 계속 물을 주면 더 빨리 죽는다.

마. 위조증상이 나타나면 물을 주어도 죽는다.

화분 중간까지 건조 → 아래까지 건조 → 완전 건조 → 허브 식물의 잎이 시들기 시작 → 완전 시들어 위조증(식물 체내에 수분공급이 끊겨 식물의 신진대사 능력이 현저히 떨어지는 증상) 상태에서는 물을 주어도 재생되지 않고 죽는다. 그러나, 다행히 식물의 잎이 시들기 시작할 때(위조증상이 오기 전) 물을 주면 살아난다.

1~2개월에 1~2회 시들때 물을 주면 허브식물에 조직이 튼튼하여 성장은 조금 더디지만 건강하다. 다만, 그 시기를 조금만 넘겨도 죽기 때문에 지켜 보며 관리한다.

### 3. 병해충 예방

허브에 발생하는 병해충으로는 입고병, 흰가루병, 배추벌레, 진딧물 등이 있으며 이것은 기온, 일조량, 통풍 등 관리상의 문제와 관련이 있다. 칼륨 부족과 통풍이 잘 안될 때 아래 잎 양쪽에 검은색의 작은 반점이 나타나고 차츰 위쪽으로 이동한다. 이러한 현상이 보이면 바로 잎을 도려내어 태워 없애고 가지전체에 발생하는 것은 가지치기를 하여 태워 버린다.

씨를 심고 싹이 튼 직후나 어린묘에는 잎과 줄기가 갑자기 시들고 말라 죽는 입고병이 발생하기 쉬운데 그때에는 다코닐수화제를 살포한다.

프렌치마리골드는 벌레 제거 효과가 있어 가든이나 노지의 몇 군데에 심어 가꾸면 주위에 있는 허브에 벌레가 달라붙지 못하게 하는 좋은 효과를 얻을 수 있다.

### 4. 분갈이 방법

허브는 성장속도가 빠른 편이다. 때문에 일찍 화분갈이 하는 것이 좋다. 분갈이 할 때는 기존의 화분보다 큰 것을 사용하는 것이 효과적이며 하얗고 긴 잔뿌리를 다치지 않게 하는 것이 좋다.

뿌리를 다치게 하지 않고 화분갈이를 하기 위해서는 물을 충분히 준 뒤 분갈이 하는 것이 좋다. 만약에 뿌리가 너무 성장해 엉켜 있다면 흙을 털어내고 묵은 뿌리는 잘라 내는 것이 좋다.

뿌리가 많이 상했거나 썩어 있다면 썩은 부분은 잘라내고 줄기와 잎도 가지치기해서 잎이 필요로 하는 수분의 양을 조절하여 뿌리에 영향을 미치지 않도록 하는 것이 좋다.

## 5. 햇빛 및 환기관리

허브는 태양 에너지와 환경의 결정체이다. 그러기에 허브는 빛이 없으면 살 수 없다. 빛의 강도와 빛을 쬐이는 시기와 기간에 따라 허브는 건강하게 자라고 향기도 차이가 많은 것이다. 오전 햇빛은 허브에 보약이다. 오전에 빛을 강하게 많이 받는 곳에 놓으면 잘 자란다. 아파트에서는 배란다에 놓으면 된다. 되도록 바깥쪽으로 놓아야 빛을 받는 만큼 성장도 잘 되고 병에도 강해진다.

우리 인간은 몸속에 동력이 있어서 허파가 공기를 들이 마신다. 그러나 식물은 환기가 잘되어 탄산가스 농도가 짙은 공기가 잎표면에 원활히 공급될 때 식물이 잘 이용하게 되며, 누런 딱잎도 덜 생기고 병에도 강해진다.

사람도 바람이 세게 불면 체감온도를 더 낮게 느끼듯, 식물도 바람 즉, 공기이동이 1초에 1m 전후가 좋으나 때에 따라 연하게 자라거나 다복하게 자랄 때는 약간은 조금 센 바람도 좋다.

## IV. 허브차를 마시면 몸에 이로운 15가지

- 허브차는 정신을 분발시키고, 기억력을 강화시킨다.
- 허브차는 피로를 제거할 수 있고, 신진대사를 촉진시키며 심장, 혈관, 위장 등의 정상적 기능을 유지하는 역할을 한다.
- 허브차를 마시면 충치가 생기는 것을 예방할 수 있다.
  - 아동이 차를 마시면 60%의 충치가 감소된다는 결과가 있다.
- 허브차 가운데는 인체에 유익한 미량원소가 적지 않게 포함되어 있다.
- 허브잎은 악성종양을 억제하는 역할을 하므로 허브차를 마시면 암세포의 돌연적 변화를 뚜렷하게 억제할 수 있다.
- 허브잎에는 임산부에게 필수적 미량 원소의 아연이 포함되어 있다.
- 허브차를 마시면 세포가 노화를 억제하여 장수 할 수 있다. 노화를 방지하는 허브차잎의 역할은 비타민E 보다 18배 이상 강하다.

- 허브차는 혈관내막에 지방질 반괴 형성을 억제하여 동맥경화, 고혈압과 뇌경색을 예방 할 수 있다.
- 허브차는 중추신경이 흥분되어 운동능력을 증강시킨다.
- 허브차는 감비와 미용효과를 볼 수 있다. 특히 뷰티허브차가 뚜렷하다.
- 허브차는 노인들의 백내장을 예방할 수 있다.
- 허브잎에 포함된 탄닌산은 구강염, 인후염과 여름에 쉽게 걸리는 장염, 이질 등을 예방, 치료할 수 있다.
- 허브차는 사람의 조혈기능을 보호할 수 있다.
- 허브차는 혈액중의 산, 알칼리의 정상적 균형을 유지할 수 있다.
- 허부차는 체온을 낮추어 더위를 예방할 수 있다.