

2013 박물관 시민강좌 5월 강의

힐링시대에 즈음하여 허브와 아로마의 활용

조태동(강릉원주대 학사)



치유식물 허브란?

1) 허브 HERB

- 정의 : 향기(香氣, AROMA)가 좋으며, 인간에게 “유익한 식물”의 총칭
-> “유익한 식물” : *심신의 건강을 위한 풍미나 약용적 특성을 포함하면서,
아름다움의 유지 및 실용적으로 유용한 목적을 가지는 식물*
- 어원 : 라틴어-> ‘푸른 풀(herba)’, 영어-> ‘초본(herbaceous)’
- 기원 : ‘herb’ 라는 말은 기원전 테오스파라토스(B.C 372~287)가 식물을
- ‘교목, 관목, 초본’으로 분류하면서 처음 사용
- 식물형태분류상 고대->초본식물로 국한

현대-> “식물전체(초본, 관목, 교목)로 확대”

-> 허브산업 발달에 따라 그 이용적 범위가 확대되면서
허브의 성질 및 특성이 다양해짐



- 허브는 전 세계적으로 자생지에 따라 환경내성이 강한 향토식물로서 병충해에 강하며, 재배 관리가 용이하고, 실내 외 어느 장소에서나 재배 가능한 적절한 식물소재로 평가
- 라벤더, 로즈마리, 세이지, 타임, 민트 등의 서양 종 뿐만 아니라, 창포, 마늘, 파, 고추, 쪽, 익모초, 결명자 등의 자생종에 이르기까지 지구상에 약 3,000종 이상으로 분류
- 허브는 웰빙(Well-being)을 포함한 로하스(LOHAS)의 지속가능한 소재이며, 2011년 도래한 힐링시대의 주요 소재임



아로마테라피 AROMA THERAPY

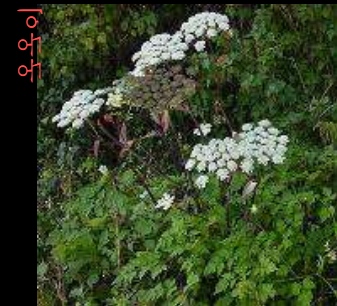
- Aroma ‘방향’ + Therapy ‘치료’ -> ‘향기를 이용한 치료와 요법’
- 아로마테라피에 쓰이는 에센셜오일은 허브의 꽃, 잎, 열매, 수지, 뿌리 등에서 추출한 100% 천연 방향 오일
 - > 흡입 또는 피부에 침투시켜 몸과 마음을 치유함
- 아로마테라피란 용어는 20세기 초 프랑스 화학자 르네 모리스 가트포세가 최초로 사용 -> 라벤더 에센셜 오일로 화상치료 -> 1928년 ‘방향요법’ 출간, ‘아로마테라피의 아버지’
- 프랑스의사 장 바르네(Jean Valet)
- 생화학자 마가렛 모리(Marguerute Maury) : 미용, 건강
- **에센셜 오일의 효능**
 - 오일의 향기는 정신적, 육체적으로 영향을 미침
 - 마사지, 방향, 목욕 등으로 우리 몸 속에 흡수되어 몸과 마음의 표면적인 증상을 완화하며 병의 근원적인 원인을 치유
 - 신체의 면역기능과 균에 대한 저항력을 높임



허브산업화 동향

허브의 이용

- 우리나라도 고대부터 허브 아로마 활용
-> 삼국유사의 기록 : 마늘, 쪽
- 생강나무 열매를 이용한 동백기름, 창포를 이용한 머리손질, 향을 내기 위해 궁궁이(천궁)로 만든 비녀, 출산 후 쪽을 이용한 좌욕, 여름철에 쪽을 태워 모깃불로 이용.
- 진달래꽃으로 술을 담거나 화전으로 만들어 먹는 식용허브
- 톱풀은 영국에서 외상치료제나 고혈압치료제로 활용
- **허브**는 오래전부터 약용, 미용, 식용, 인테리어소품 등 실생활에 응용해오고, 상품을 개발하여 경제적 수익을 높이고 있다.



치유식물 소개

고수

■ 코리안더 오일 Coriand oil(Coriandrum sativum)

→향신료와 치료약으로 오랜 역사를 가진 코리안더는 으깬 생씨앗이나 잎에서 에센셜 오일을 추출한다. 소화계에 작용하며 순환장애, 류머티즘, 관절염, 통풍 등 근육과 관절에도 효과를 볼 수 있다. 또 두통과 신경통에 진통제로도 쓰이며 면역 체계에도 작용을 하므로 감기나 독감의 아로마테라피에도 사용된다. 코리안더는 전세계에서 재배되지만 에센셜 오일은 주로 러시아와 루마니아, 구 유고슬라비아 등지에서 생산되며 구성 성분은 생산지에 따라 다르다. 블렌딩하면서 높은 함량으로 사용할 경우에는 지각마비를 초래할 수도 있으므로 주의해야 한다.

- 식용, 포푸리, 약용 및 허브 가든에 쓰임
- 소화제의 식향으로 사용되며 육류의 냄새 제거와 향신 알코올 음료와 담배의 향 첨가물로도 쓰임
- 중국에서는 향채라 하여 거의 모든 음식에 넣어 먹음



치유식물 소개

금불초

■ 이눌라 오일 Inula oil(Inula graveolens)

집 먼지나 꽃가루 알레르기, 감기 등으로 인해 코가 막힐 때 호호바 오일(25ml)에 이눌라 오일(한 방울)을 희석하여 부비강을 가볍게 문질러주면 효과를 볼 수 있다. 마기 티설랜드에 의하면 비행기를 탈 때 고도 차로 부비강 감염증에도 큰 효과를 볼 수 있는 것이 이눌라 오일이라고 한다.

- 식용, 약용, 염료용, 인테리어 소품, 조경 소재 및 허브 가든에 쓰임
- 꽃 말린 것은 선복화라고 하여 생약제로 쓰임
→ 서양에서 호흡기 질환과 소화기 장애, 이질, 요충 등에 쓰임.



치유식물 소개

깨

■ 세서미 오일 Sesame oil

참깨에서 추출한 오일이지만 우리가 흔히 먹는 참기름과는 다르다. 식용 참기름은 참깨를 볶아서 짜기 때문에 향이 강하지만, 이것은 생으로 추출하므로 색과 향이 없다. 오일은 **비타민이나 미네랄**을 풍부하게 함유하고 있으며, **산화 안정성이 높고 대사 기능을 촉진하는 작용**을 하므로 **마사지에 많이 쓰인다**.

▶ 들깨

- 식용, 약용, 허브 가든에 쓰임
- 들깨에 들어 있는 리놀산은 피부 미용에 효과가 높음



▶ 참깨

- 약용, 식용, 공업용, 밀원용, 아로마테라피, 허브 가든에 쓰임
- 중성 지방치를 낮추어주며 냉증에 효과가 있음
- 정력제나 병후의 회복 식품으로 이용



치유식물 소개

노간주나무

■ 주니퍼베리 *Juniperus communis*

주니퍼나무의 열매(주니퍼베리)에서 수증기 증류법으로 추출하는 에센셜 오일은 솔 향기와 비슷한 싱그럽고 산뜻한 향이 기분을 맑게 해준다. 주니퍼베리 오일(Juniperberry oil)은 **다이어트용**으로 인기가 있는데, 에센셜 오일을 잘 흡수되도록 해주는 천연 식물성 오일(캐리어 오일)에 블렌딩하여 사용하면 필요한 **수분과 지방을 배출시켜 다이어트**를 하면서도 탄력 있는 몸매를 유지할 수 있다.

세정 성분이 모공 사이의 노폐물을 제거하므로 **피부 미용**에도 효과적이다. **혈액순환**을 도와주고 **피를 맑게** 해주므로 아로마 목욕을 하면 몸이 가뿐해지는 것을 느낄 수 있다.

임산부나 신장이 좋지 않은 사람은 사용하지 말아야 한다.

- **약용, 공업용, 아로마테라피, 조경 소재 및 허브 가든에 쓰임**
- **기침과 이뇨작용에 효과가 있으며 출산 보조약으로 사용됨**



치유식물 소개

달맞이꽃

■ 달맞이꽃 오일 Evening primrose oil

달맞이꽃의 씨에서 추출하는데 무색 또는 담황색을 띤다. 필수 지방산과 r-리놀렌산을 많이 함유하고 있어서 보습 효과가 뛰어나다. 염증을 진정시키고 호르몬 분비를 조절하는 작용을 하며 아토피성 피부염에도 효과가 있다. 산화하기 쉬우므로 비타민 E가 함유된 워트점 오일과 섞어 사용한다.

- 식용, 약용, 미용용, 포푸리, 아로마테라피, 조경 소재 및 허브 가든에 쓰임
- 달맞이꽃은 효소성분이 있어 서양에서는 관상동맥 질환, 고혈압, 콜레스테롤, 알레르기성 습진, 피부염 등 만성질환에 쓰임.



치유식물 소개

동백나무

■ 카밀라 오일 Camellia oil

아로마테라피에서는 동백기름을 카밀라 오일이라고 한다. 동백 종자에서 추출한 오일로 오래 전부터 머릿기름으로 사용되어 왔다. 올레인산이 풍부하므로 피부 미용에 사용한다. 보습효과가 뛰어나다.

- 식용, 약용, 미용용, 염료용, 아로마테라피, 조경 소재 및 허브 가든에 쓰임
- 카밀라 오일을 머리에 바르면 탈모를 방지할 수 있고, 목욕 후에 피부에 바르면 건조성 가려움증을 예방할 수 있음



치유식물 소개

박하

■ 민트 티 Mint tea (*Mentha piperita*)

'위장의 벗' 이라고 불리는 민트 티는 가장 많이 마시는 허브 티 가운데 하나이다. 마시면 상쾌한 느낌을 주고 호흡을 편안하게 하며, 위액의 분비를 조절하여 소화를 돕는다. 특히 페퍼민트 티는 심신에 활력을 주며 기분을 상승시키고 신경통, 신경 식약, 감기, 두통 등에 효과가 있다. 피부에 닿았을 때 시원한 느낌을 주고 세정 작용이 뛰어나 지성 피부에 좋다. 스피어민트 티는 향긋하나 방향이 강하다. 살균, 소화촉진, 건위작용이 있어 입 안의 소취제, 치약, 위약 등의 원료로 쓰이고 있다.

- 식용, 약용, 공업용, 미용용, 밀원용, 드라이플라워, 아로마테라피, 허브 가든에 쓰임



치유식물 소개

배초향

■ 히속 오일 Hyssopus oil (*Hyssopus officinalis*)

달콤하면서 날카로운 느낌의 향이 나며 잎과 꽃에서 오일을 얻는다. 슬픈 감정, 약해진 마음을 치료하고 정신의 안정을 준다. 순환기계를 정상화시켜 저혈압에 효과적이고 기침, 인후통, 기관지염, 천식 등 호흡기계의 바이러스성 감염증을 치료한다. 불규칙한 생리주기를 정상화시킨다. 간질병 환자, 고혈압 환자, 임산부는 사용하지 말아야 한다.

- 식용, 약용, 차, 염료용, 조경 소재 및 허브 가든에 쓰임
- 배초향은 배가 아프거나 체했을 때 효과가 있다고 하여 예부터 한약재로 쓰여 왔음
→ 더위로 인한 설사에 효과가 있음



치유식물 소개

살구나무

■ 아프리카트카넬 오일 Apricotkernel oil

살구씨에서 추출한 오일로 **비타민을 포함한 미네랄 함유량이 풍부하며, 뛰어난 침투력으로 피로한 피부를 회복시켜 윤기 있게 만들어 준다.**

모든 피부에 잘 맞는 영양 오일이며 주름살 제거, 염증방지에 좋다. 특히 노화한 피부나 건성피부, 민감한 피부 등을 관리하는데 효과가 있다.

- 식용, 약용, 아로마테라피, 미용용, 허브 가든에 쓰임
- 기관지 천식, 부종,코의 종기,변비와 부기, 냉증, 잔주름과 기미, 주근깨 예방, 화장수 등으로 쓰임



치유식물 소개

생강

■ 진저 오일 Zinger oil (Zingiber officinale)

레몬과 후추를 섞은 듯한 매운 향이 나며 뿌리와 줄기에서 오일을 얻는다.

감각을 예민하게 하고 기억력을 높인다. 카타르와 감기, 편도선에 효과적이며 위액을 분비시켜 소화기계를 활성화시킨다. 성기능 장애에 최음제로도 쓰여 왔다. **민감한 피부**에는 주의해서 사용해야 한다.

- 식용, 약용, 미용용, 차, 허브 가든에 쓰임
- 배 멀미, 거드랑이 냄새, 신경통, 딸꾹질, 비염 등에 효과가 있음



치유식물 소개

유채

■ 카놀라 Canola

유채의 종자에서 얻는 오일 채종유에는 **에르크산**이라고 하는 **지방산과 독성 물질**이 다량 함유되어 있는 것으로 알려져 왔다. 이에 따라 1970년대 후반 캐나다에서 유채의 개량 변종이 개발되었는데 이것이 카놀라(Canola)이다. 카놀라는 포화지방 함유량이 낮은 반면 올리브 오일에 많은 **올레산**을 다량함유하고 있다고 한다.

- 식용, 약용, 조경 소재 및 허브 가든에 쓰임
- 잎과 종자는 소종, 단독, 열독창, 유웅, 어혈, 산후 혈풍, 토혈, 행혈, 종기에 효과가 있음



치유식물 소개

장미

■ 로즈 오일 Rose oil (*Rosa centifolia*, *Rosa gallica*)

장미 특유의 우아한 향이 나며 꽃에서 오일을 얻는다. 로맨틱한 기분으로 인도한다. 생리전의 긴장을 풀어 주며 생리를 정상화 시킨다. 정자 수를 증가시키므로 남성 불임증에도 유익하게 쓰인다. 민감하거나 습진이 생기는 피부에 매우 효과적이다. 임신부는 사용하지 말아야 한다.

- 약용, 공업용, 밀원용, 차, 미용용, 아로마테라피, 인테리어 소품, 조경 소재 및 허브 가든에 쓰임
- 다마스크로즈 (*R. damascena*) : 가장 성스러운 장미로 원산은 동양이며 향이 좋아 향수를 채취했음
- 가리카로즈 (*R. gallica officinalis*) : 약국의 장미라 불리며 약용으로 가장 많이 사용됨, 프랑스 지방에서 많이 사용됨
- 캐비지로즈 (*R. centifolia*) : 향이 강하여 프랑스에서 향수의 원료로 많이 사용됨



치유식물 소개

제비꽃

■ 바이올렛 오일 Viola oil(*Viola odorata*)

달콤하며 낙엽 냄새와 비슷한 향이 나며 잎에서 오일을 얻는다. 진정 작용을 하며 불면증에 효과가 있다. 간 질환인 감염, 황달에 좋고 신장 질환, 수종, 임파선염과 기관지염에도 유효하다. 강력한 최음 효과가 있어서 성적인 각종 장애에 도움이 된다. 진통 효과도 있어서 류머티즘, 관절염의 통증도 완화시킨다.

- 식용, 약용, 아로마테라피, 조경 소재 및 허브 가든에 쓰임
- 불면증, 변비, 유방염에 효과가 있음



치유식물 소개

귀오줌풀

■ 발레리안 오일 Valerian oil (*Valerian officinalis*)

발레리안 뿌리에서 오일을 추출한다. 주로 신경계에 작용하여 의약품으로는 안정제나 허브 티에도 사용된다. 긴장을 풀어주고, 시끄러운 소리, 폭풍, 불꽃놀이 등으로 인한 흥분과 불안을 진정시킨다. 특히 계속되는 긴장으로 쉬지 못할 때 목욕물에 오일을 떨어뜨리면 효과가 좋다. 구하기 힘든 에센셜 오일 가운데 하나이다.

- 식용, 약용, 향수, 아로마테라피, 조경 소재 및 허브 가든에 쓰임
- 진정 효과와 심장 심경증, 갑산성 기능 향진에 좋으며 정신의 안정과 만성 신경질 환에도 효과가 있다.



치유식물 소개

측백나무

■ 사이프러스 오일 Cypress oil (*Cupressus sempervirens*)

솔 향처럼 상쾌한 향이 나며 열매에서 오일을 얻는다. 진정 작용이 있고 정맥 질환과 치질에 효과가 있으며 간장을 튼튼하게 하여 혈액을 조성해주며 순환기 계통의 유행성 감기, 기관지염, 백일해, 천식 등에 유익하다. 다이어트에도 많이 쓰인다.

임신중에는 사용하지 말아야 한다.

- 약용, 아로마테라피, 조경 소재 및 허브 가든에 쓰임
- 탈모를 예방하고 비듬이 깨끗이 치료되며 천식에도 효과가 있음



치유식물 소개

홍화

■ 사플라워 오일 Safflower oil (*Carthamus tinctorius*)

홍화에서 추출한 오일로 비타민과 미네랄이 풍부하다. 피부를 약간 건조하게 하는 성질이 있기 때문에 아보카도 등의 식물 오일과 혼합해서 사용하면 효과적이다.

- 리놀산이 있어서 콜레스테롤을 용해하고, 강압, 정혈에도 효과가 있지만 임신부는 사용을 피해야 한다.
- 부인병, 통경, 관상동맥경화증의 예방에 쓰이며 중풍약의 처방으로 이용되었다.
- 식용, 염색용, 공업용, 약용, 차, 정유, 허브 어레인지먼트, 조경 소재 및 허브 가든에 쓰임



치유식물 소개

갯방풍

- 진통, 각기병, 구토, 창종, 식욕, 음위, 구풍, 거담, 최유, 사독, 간질, 치통, 부인 음중종, 대하증, 관절염, 신경통, 중풍, 발한, 해열 등에 약재에 광범위하게 쓰고 있다.
- 외상치료에 뛰어난 효과가 있다.
- 식용, 약용, 조경 소재 및 허브 가든에 쓰임



치유식물 소개

딱총나무

- 서양에서 엘더(elder)라는 허브로 잘 알려짐.
- 5월에 황록색 꽃이 피며 산기슭이나 골짜기 근처에서 볼 수 있음
- 유럽에서는 매우 신비롭고 마술적인 식물로 보고 있으며 여러 민간전승이 있음
나무의 다양한 약효를 비술로 전하기 때문
- 유럽에서 '만인의 약상자' 로 칭함
- 약용으로 이용에서 꽃과 열매는 인플루엔자, 감기, 카타르, 부비강염, 발열성질환에 사용되며, 수피는 류머티스, 관절염, 변비에 사용됨
- 서양에서는 차, 꽃을 이용한 버터, 젤리나 잼, 열매를 소스나 주스로 이용하는 방법이 소개됨



치유식물 소개

산사나무

- 서양에서 허브로 알려져 있음
- 유럽에서 고대부터 풍작을 비는 의식과, 5월의 축제, 다산을 비는 '벨테인 축제'를 기원하였음
- 영국민간전승에는 하얀꽃을 집안으로 들여오면 죽음과 재앙을 부른다고 생각함 이는 부패 했을 때 발생하는 트리메틸아민성분의 냄새 때문임
- 약용으로는 건위, 소화, 강장, 고혈압에 이용됨
- 꽃을 이용하여 차와, 주스로 먹음



치유식물 소개

겨우살이

- 크리스티교 전파 이전에 갈리아, 영국, 아일랜드지역에 살았던 드루이드교 사제들에게 성스러운 허브였음
- 새해를 알리는 의식에 큰가지(황금가지 전설의 원전)를 이용함
- 북유럽의 신화에는 평화의 신 발더가 '다트' 로 죽음을 당했다는 이야기가 전해짐
- 이 나무는 사랑의 여신으로 바쳤으며, 키스나무로 겨우살이 밑에서는 키스를 해도 좋은 풍습이 생겨남
- 독일에서는 유령을 볼수 있는 힘이나, 유령과 말할 수 있는 힘을 부여한다고 전해짐
- **약용으로는 혈압강화, 면역기구의 자극, 심박저하, 진정, 이뇨, 항암작용, 고혈압, 동맥경화, 신경진정, 암(특히 폐와 난소), 관절염, 류머티스, 동생, 정맥류에 쓰임**
또한 치한이나 평보제, 치통, 각기, 자통 등에 쓰임



치유식물 소개

쥘신나물

- 앵글로 색슨족은 상처에 유용하게 사용함
- 15세기에는 병사들이 전쟁터에서 이용
- 이뇨성 허브로 지혈, 간장 및 담낭기능 개선, 항염, 대장염, 소화불량, 식물알레르기, 설사, 담석, 방광염, 류머티스, 인후통, 결막염, 만성피부질환, 치암제에 쓰임



치유식물 소개

소나무

- 약용, 식용, 차, 송엽주, 송편, 송화다식, 인테리어 용품, 목재 등 다양하게 이용됨
- 솔잎을 비롯해 솔방울, 솔씨등은 예부터 구황 식품 및 민간약으로 널리 쓰임
- 솔잎은 옥실팔 티민산이라는 효소가 젊음을 유지시켜주는 강력한 작용을 함
- 솔잎은 백발이 나는 것을 방지하고 피부를 윤기있게 하고 혈관벽을 강화 시켜줌
- 살리니그린, 코니페린 등이 있어, 잎을 달여 복용하면 부종, 불면증, 풍과 습기로 인한 마비, 습진이나 옴 오른곳에 효과적임
- 솔잎에는 엽록소와 비타민A가 많이 함유되어 있어 혈액을 깨끗이 함
- 우울증, 혈액순환촉진, 간 기능에 뛰어남
- 솔잎, 속껍질, 송진, 송화가루는 약용으로서 가치가 높음



치유식물 소개

잣나무

- 건강식품으로 오래전부터 이용되어온 우리나라 특산 수종임
- 잣 열매는 예로부터 ' 신선이 먹는 음식' 으로 알려짐
- 골절풍, 풍미 및 머리가 어지러운것, 오장을 튼튼하게하고, 허리와 소기를 보호해줌
- 보허, 보정, 보음, 자양강장제로 쓰이며 머리를 맑게 하고
기운을 돋우며 치매를 예방하고 비만증을 치료한다.
- 용도로는 식용, 약용 , 조경소재로 쓰임



치유식물 소개

매죽나무

■ 벤조인 오일(안식향) *Styrax benzoin*

바닐라처럼 달콤한 향이 나며 나무줄기에서 상처를 내어 나오는 수액에서 추출한다.

긴장, 스트레스를 완화하고 슬프거나 고독한 마음을 위로하는 효과가 있다.심장과 순환기를 따뜻하게 하면 통증과 관절염의 고통을 완화시키고 호흡기에 도움을 주어 기관지염, 천식, 기침, 감기, 인후통을 호전시킨다. 집중력이 필요할 때는 사용하지 말아야 한다.

- 용도로는 약용, 공업용, 향수원료, 조경소재 및 허브가든에 쓰임
- 종자에는 여러종류의 글리세라이드와 지방유 등이 들어있어 머릿기름으로 쓰고, 꽃은 향수원료나 인후통 또는 치통치료약으로 쓰이는데, 많이 먹으면 목과 위장에 장애를 일으킬 수 있음
- 수간에 상처를 입혀 모은 방향성 수지를 안식향이라 하며 중추신경계를 흥분시켜 뇌졸중의 의식장애에 효능이 있음
- 목재는 목기, 지팡이, 장기알 등의 세공물에 사용함

치유식물 소개

때죽나무

- 학명은 '식향을 배출한다' 는 뜻인데 인도네시아등에 자라는 때죽나무 줄기에 흠을 내서 흘러나오는 황색 유액을 받아서 강한 방향성의 안식향을 얻음
- 표피나 열매로 물고기를 잡는데 이용하며, 종자는 새가 먹고, 목걸이 등을 만들기도 하며, 기구재, 가공재 등으로 쓰임
- 세계적으로 120여종의 때죽나무가 있는데 우리나라 때죽나무가 세계에서 가장 우수함
- 상큼한 레몬향 같은 향기가 아주 짙고, 각종 공해와 병충해에도 강하며 추운데서 견디는 힘이 큼
- 제주도에서는 때죽나무를 '족낭' 이라 부르며 지붕이나 나무 줄기를 타고 내려오는 빗물을 받아 식수로 하용 함 (지붕에서 받은물 -지신물, 나무에서 받은물-참받음물)



치유식물 소개

백리향

■타임 Thymus vulgaris

타임의 학명은 '향을 피우다' 라는 의미인데, 허브로 가꾸는 것은 기본이고 아로마테라피에까지 매우 다양하게 쓰인다. '용기' 라는 꽃말 때문에 중세에는 여인들이 기사에게 선물로 많이 주었다고 한다. 긴장에서 오는 두통과 과로를 풀어주고 감기나 인후통에도 좋다. 잎이 내뿜는 향기는 머리를 맑게 해주고 우울한 기분을 바꾸어준다. 신경 안정은 물론 빈혈, 피로, 악몽에 시달릴 때 마시면 안정을 느낄 수 있다. 위장기능을 향상시켜 소화를 도와주며 감기예방에도 좋다. 향이 좋아 실내 방향제로 쓰이며, 차게 식힌 타임 티로 양치하면 입냄새를 없앨 수 있다. **고혈압 환자와 임산부**는 사용하지 말아야 한다.



치유식물 소개

백리향

- 대표적인 방향식물 중 하나
- 서양에서는 타임이라고 부르며 꽃과 전초에서 특유의 향기가 강하게 남
- 식물체에서 나는 향기가 백리 밖까지 퍼진다고 하여 '백리향' 이라 함
- 고대 로마시대에서는 이 약초의 잎을 태워 살충제로 이용하였고, 꽃에서 나오는 꿀을 최고의 꿀로 여김
- 고대부터 고기 음식의 부패방지를 위해 이용되었음
- 1719년 독일의 화학자 카스파 너이만이 백리향에서 정유를 추출하여 그 이름을 '백리향 장뇌' 라 하였고, 그후 1853년 프랑스 화학자 엠라르만이 다시 '티몰' 이라 불러 오늘날 까지 이르게 되었음
- 16세기의 본초 학자 니콜라스 쿨페퍼는 신경질환이나 두통, 악몽에서 벗어나기 위해 이를 권장하였음

치유식물 소개

백리향

- 용도로는 식용, 약용, 차, 미용용, 아로마테라피, 조경소재 및 허브가든에 쓰임
- 약리작용으로는 기침, 기관지염, 백일해, 목아픔, 후두염, 폐질환, 입안의 염증, 위냉증, 소화 불량, 회충제거, 나병, 두통, 간질, 좌골신경통, 흥분, 초조, 가쁜 호흡, 상처소독, 상처 치료를 위한 찜질약, 머리염증, 무좀, 여자의 음부소독, 생리통 등에 이용됨
- 향이 더 강한 사향초는 술, 치즈, 요리의 부양제, 햄, 소시지, 토마토 케첩, 피클로 이용됨
- 화장품, 방향제, 비누, 치약 등의 원료로도 쓰임



치유식물 소개

톱풀

■ 야로 오일 Yarrow oil (*Achillea millefolium*)

레몬과 후추를 섞은 듯한 매운 향이 나며 뿌리와 줄기에서 향을 얻는다. 감각을 예민하게 하고 기억력을 높인다. 카타르와 감기, 편도선에 효과적이며 위액을 분비시켜 소화기계를 활성화시킨다.

성 기능 장애에 최음제로도 쓰여 왔다.

민감한 피부에는 주의해서 사용해야 한다.



치유식물 소개

톱풀

- 서양톱풀은 야로(Yarrow)라 불리며, 꽃의 색깔도 노랑, 분홍, 백색이 있음
- 학명은 아킬레스의 이름에서 유래되었고, 아킬레스는 트로이 전쟁당시 병사들의 상처를 톱풀잎으로 치료했다고 함
- 가새풀 또는 배양채라고도 불리며 톱풀이란 이름은 잎의 생김새에 의해 붙여짐
- 식용, 약용, 조경소재 및 허브가든에 쓰임
- 지혈, 소염작용, 개나 곤충 물린데, 해열제, 감기, 화상, 목아픔, 관절염, 치통, 불면증, 소화불량, 편도선염, 맹장염, 장염, 타박상, 유선염, 진경, 생리통 등 다양하게 이용됨
- 꽃이나 잎으로 만든 세정제는 여드름, 습진, 거친피부에 사용되며 양모효과가 있어 샴푸에도 사용됨



치유식물 소개

생열귀 나무

- '천연비타민 생열귀'
- 흰색 꽃이 피는 흰생열귀, 열매가 타원모양인 긴 생열귀, 앞 뒷면에 선점이 거의 없는 민생열귀가 있음
- 용도로는 약용, 차 미용, 식용, 조경 및 허브가든에 쓰임
- 열매는 비타민C가 풍부하여 차나 잼으로 사용함
- 열매의 약리작용은 아스코르브산을 비롯한 비타민에 의한 것이며 아스코르브산은 동맥경화 치료약으로 쓰임
- 프로비타민A, 비타민B2, 비타민K, 비타민E작용이 있음
- 간기능 보호약으로 간염, 담낭염에 쓰임
- 뿌리는 달여 방광염, 위장장애에 쓰이며 꽃잎은 진통약, 폐결핵, 기침, 설사에 쓰임



4. 활용방안

- 지역의 적절한 치유 숲, 가든/공원 모델 개발
- 식생구조 및 치유식물에 맞는 모델개발
- 치유식물의 수종별 치료 효과를 과학적으로 연구
- 대체의학과 치유식물과의 접목
- 한국 자원식물의 치료 이용법 개발을 통한 경제화(지역활성)
- 치유식물자원과 대체 의학적 지식을 갖춘 전문 인력 양성을 통한 일자리 창출

4. 활용방안

■ 연구의 내용, 범위

- 치유 숲 구조에 따른 공기 조성 물질 효능 연구
- 산림 내 자원식물의 치료 이용법 연구
- 전문인력 양성



4. 활용방안

■ 연구방법

- 치유식물의 식생형태 및 수림구조 연구
- 치유가든/치유 숲의 공기 기능성물질(정유) 탐색 및 이용법 개발
- 치유 자원 식물 활용 방법 개발



4. 활용방안

■ 예상결과

- 새로운 치유 휴양문화 정착
- 치유식물자원의 경제성 고취
- 전통 치료법의 접목을 통한 독창적 치유치료법 개발
- 한국의 새로운 자원식물 개발을 통한 외국인 관광객 유치
- 일자리 창출과 지역 활성화를 통한 소득증대

