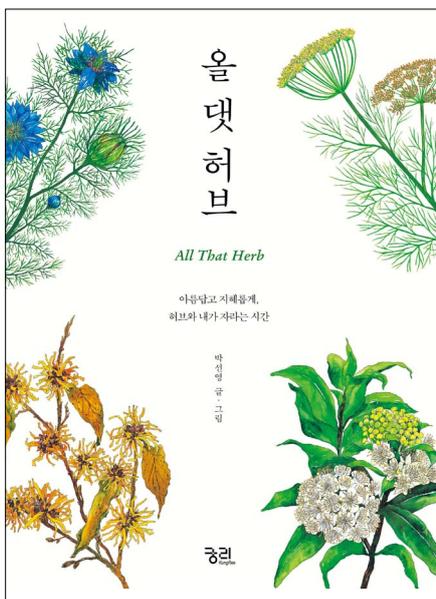


아름답고 지혜롭게, 허브와 내가 자라는 시간

# 을 댓 허 브

그림 그리는 농부 작가 박선영의 허브 산책!  
허브의 탄생부터 역사와 문화, 키우고, 음미하고, 힐링하는 방법까지  
수채화 그림으로 향기롭게 피어나는 99가지 허브 식물 이야기  
All That Herb! 일상을 밝히는 허브의 모든 것을 만나다!



글·그림 | 박선영  
분야 | 자연과학 / 취미실용  
분량 | 252쪽  
판형 | 190\*260mm  
정가 | 23,000원  
펴낸곳 | 궁리  
ISBN | 978-89-5820-524-1 (03520)  
문의 | 변효현 전화 : 031-955-9818

팩스 : 031-955-9848

경기도 파주시 회동길 325-12

www.kungree.com | kungree@kungree.com

“세상에 쓸모없는 허브는 존재하지 않는다.

다만 우리의 앎이 부족할 뿐이다.”

— 이븐 시나

“허브는 의사의 친구이자 요리사의 자존심이다.”

— 샤를마뉴

“예술은 자연과 함께할 때 조화롭다.”

— 폴 세잔

## 그림 그리는 농부 작가 박선영의 허브 산책!

### 허브의 탄생부터 역사와 문화, 키우고, 음미하고, 힐링하는 방법까지

### 수채화 그림으로 향기롭게 피어나는 99가지 허브 식물 이야기

‘가지마다 하얗고 예쁜 솜꽃이 소복소복 달려 있다! 목화솜은 정말 꽃일까? 과연 이 솜의 정체는 무엇일까?’, ‘호불호가 갈리는 고수 특유의 향이 사실은 반대 향과 비슷하다고?’, ‘보티첼리의 그림에도 힌트가 있듯 그리스 신화 속 비너스 여신이 사랑하여 매일 욕조에 넣고 목욕했던 허브가 있다는데?’, ‘사과향과 은은한 박하향이 나는 민트로 국내 시장에서 수요가 가장 많은 허브는?’, ‘세상에! 설탕 식물이 존재하다고? 당뇨에도 안심하고 먹을 수 있는 허브 식물은?’, ‘우유보다 많은 칼슘, 시금치보다 많은 철분, 오렌지보다 많은 비타민 C를 함유하고 있는 건강 허브의 정체는?’, ‘말로우 허브티를 푸른빛에서 분홍빛으로 변하게 하는 범인이 있다고?’, ‘허브를 잘 기르기 위해서 중요한 것은 무엇일까’, ‘꽃, 잎, 열매 등 수확 시기와 시간은 어떻게 다를까?’, ‘실내 화분에서도 잘 자라는 허브 식물의 종류는?’ ……

그림 그리는 농부 작가, 원예치료사이자 잇츠허브 농장의 대표인 박선영의 첫 책 『올 댓 허브(All That Herb)』에는 우리의 일상에 알게 모르게 다채로운 빛깔로 존재하는 허브 식물들의 인문학적이고도 실용적인 이야기가 오롯이 담겨 있다. 저자는 우리나라에서 자생하는 허브부터 서양 허브까지, 허브 시장에서 인기가 많은 허브부터 평소 우리가 허브인지도 잘 모르고 있는 허브까지, 뿌리를 먹는 허브부터 씨앗을 먹는 허브까지, 독이 있는 허브부터 독이 없는 허브까지, 몸을 치유하는 허브부터 마음을 치유하는 허브까지, ‘올 댓 허브’라는 이 책의 제목처럼 다채로운 허브의 모든 특징들을 하나하나 살피고 비교하며 알아갈 수 있도록 집필했다. 고대로부터 인류와 그 역사를 함께해왔다고 해도 과언이 아닌 허브 식물의 사회문화적, 역사적, 종교적, 문학적 이야기부터 그 종류만큼이나 다양한 생김새, 맛과 향을 음미하고, 힐링하는 방법, 그리고 자생지에 따른 필수 재배법과 쓰임까지 조목조목 풀어내고 있다.

저자는 2012년 허브 농장 일을 접하며 허브와 깊은 사랑에 빠졌고 살면서 전혀 꿈꿔보지 않았던 농부의 길로 들어서게 되었다. 그리고 그렇게 허브와 함께 생활해온 지 7여 년이 되어간다. 하루하루 다른 빛깔, 저마다의 고유한 아름다움으로 반짝이는 허브 식물들의 매력을 글과 그림으로 담아내며 월간농업잡지에 허브

그림도감을 연재하는가 하면, 2017년부터 현재까지 치매노인, 발달장애, 청소년, 어린이를 대상으로 한 원예치료 수업을 진행 중이다. 또한 키텍스, 올리브, 도시농업, DDP 등 다수의 농업박람회에 참가하며 여러 해 동안 허브 농장을 운영하며 청년농부로서 몸소 깨닫고 배운 재배 노하우 및 경영 기술, 허브 관련 지식과 이야기를 널리 알리고 공유하고자 활발히 소통하고 있다.

**그렇다면 허브란 무엇일까?** 허브(Herb)는 푸른 풀을 뜻하는 라틴어 ‘헤르바(Herba)’에서 유래된 것으로 잎과 줄기를 향신료, 향미, 치료제 등으로 식용이나 약용하는 식물을 말한다. 서양에서는 수천 년 전부터 허브를 ‘약용 식물(medicinal plant)’이라 칭하며 민간요법으로 질병을 치료하는 데 사용했다. 동양의 ‘약초’도 여기에 속한다. 약이 귀했던 고대에는 허브가 인류의 모든 것을 담당했으며, 오랜 연구를 거듭해오며 허브의 이용 부위는 잎, 줄기에서 꽃, 열매, 씨, 뿌리 등으로 넓어졌다. 허브는 효능과 종류가 다양하고 그 이용 부위마다 재배하는 방법도 달라서 목적을 가지고 잘 재배하면 좋은 약용 작물이 되지만 자칫하면 잡초가 될 수도 있다. 이 책을 통해 이러한 면면들과 주의점 등을 차근차근 알아간다면 허브와 함께하는 일상에 확실한 도움이 될 것이다.

“이 책을 통해 허브의 역사부터 문학, 미술, 식물, 치유까지 허브의 모든 면면을 찬찬히 들여다보는 시간을 가져보길 바랍니다. 특히 점점 더 각박해지고 있는 이 시대에 힐링과 소통을 원하는 분들께 이 책을 권해드리고 싶습니다. 허브를 알아감으로 나를 돌아보는 것은 물론, 나 스스로가 사랑하는 소중한 모든 것들을 하나하나 찬찬히 생각하고 탐색해볼 수 있는 기회가 되지 않을까 생각하기 때문입니다. 제가 그러했듯이 말입니다. 또한 남녀노소를 불구하고 허브 식물에 관심이 있는 누구라도 읽어본다면 저마다의 소중한 무언가를 발견할 수 있을 것입니다.” - 저자 인터뷰 중에서

## **일 년 사계절을 아우르며 우리의 일상을 풍요롭게 해줄 'All That Herb' 교양 백과사전! 허브의 모든 것을 만나다! 식물을 사랑하는 사람이라면 반드시 소장해야 할 책!**

“달콤한 사과향을 내며 자라나는 캐모마일의 싹이 하나둘씩 움트면 봄이 왔음을 직감한다. 살랑대는 바람에 잎을 비비며 상쾌한 박하향을 내는 스피어민트가 연분홍 꽃을 피우면 무더운 여름이 왔음을 실감한다. 주홍빛 가을석양을 닮은 매리골드가 떨어지는 낙엽과 함께 노을빛으로 농장을 물들이면, 어느덧 추운 겨울이 오고 농장은 장작 뿔 준비를 하며 월동 준비를 시작한다. 내가 있는 농장의 사계절은 그렇게 허브가 피고 지며 바뀌어간다.” - 본문 중에서

허브 농장의 하루는 해가 뜨는 것과 함께 시작되어 해가 지면서 마무리된다. 저자는 대자연의 흐름과 함께 다채로운 빛깔로 자신을 드러내며 삶을 이어가는 허브 식물들을 보자면 그 빛깔만으로도 스스로가 치유됨을 느낀다고 말한다. 흔히 허브는 초록의 싱그러운 색을 가졌다고 생각하는 경우가 많기에 저자는 이 책의 구성함에 있어 무궁무진 다채로운 허브의 ‘색’에 주목했다. 이에 하얀색부터 노란색, 주황색, 분홍색, 빨강색, 갈색, 초록색, 파란색, 보라색, 검정색까지 총 10가지 색으로 장을 나누었다. 이는 각각의 허브의 중심이

되는 특징을 반영하여 저자가 분류한 것으로, 책장을 넘기다 보면 무지갯빛으로 변해가는 다채로운 허브의 색깔에 재미와 즐거움을 느낄 것이다. 같은 보라색으로 묶여 있어도 허브의 종류에 따라 미세하게 달라지는 색의 매력에 주목하게 될 것이며, 또한 색을 이용해 정서적 안정감을 배가하는 원예치료의 면면에서도 참고할 수 있을 것이다.



목화



모링가



위치하절



패랭이



오미자



카카오



고추냉이



튤립



시계초



쏘팔메토

이렇듯 책속에 담긴 100여 장의 허브 그림은 이 책의 백미라고 할 수 있다. 본문의 그림은 보기에 어렵지 않으면서 허브 식물 각각의 특징들을 잘 살리는 데 주안점을 두어 작업했다. 산과 들, 길가에 피어 있는 자연스러운 모습 그대로, 독자들이 친근한 허브의 모습을 보는 것만으로도 힐링할 수 있기를 바라는 마음이다.

본문의 99가지 허브는 다양성에 중점을 두어 선별했다. 다른 무엇보다 저자가 농장에서 직접 경험하며 노하우를 쌓을 수 있었던 허브들을 우선했고, 특히 기존의 책에서 잘 다루지 않았던 우리나라에서 자생하는 허브 식물들을 되도록 많이 수록하고자 했다. 우리 모두 각자가 좋아하는 허브가 있듯이, 책을 읽으면서 특히 마음에 드는 허브를 골라보는 재미도 있을 것이다. 또한 저자는 이 책에서 소개한 99가지 허브 외에 ‘내가 좋아하는 허브’ 목록을 새롭게 만들어보고, 이 책에 추가되었으면 하는 허브도 함께 공유할 수 있기를 바란다. 그렇게 독자와 함께 앞으로 더 확장된 ‘올 댓 허브’를 만들어보고자 한다. 책의 부록에서는 이 책에 소개된 허브를 통해 식물 분류와 용어를 알아보고, 어떻게 하면 허브를 더 잘 기를 수 있는지, 허브의 다양한 쓰임과 활용 방법에는 어떤 것들이 있는지 종합적으로 살펴보며 팁을 전하고 있다. 본문을 읽기 전에 부록을 먼저 보는 것도 도움이 될 것이다.

저자는 무엇보다 허브를 잘 기르기 위해서는 무엇보다 먼저 허브와 친해지는 연습이 필요함을 강조한다. 이 책을 통해 저마다의 세세한 특징과 매력을 지닌 허브 식물과 한 걸음 더 가까워질 수 있기를, 나아가 우리의 삶도, 한 송이의 향기로운 허브처럼, 더한층 지혜롭고 아름다워지길 바란다.

“지난 2년여 동안 책을 집필하면서 허브에 대해 또 새롭게 배워온 것 같습니다. 글은 허브의 정보적인 측면을 충분히 담으면서도 허브를 통해 제가 느낀 삶의 지혜가 적절히 녹아날 수 있도록 노력했습니다. 7여 년 전까지만 해도 허브와 사랑에 빠질 줄은 꿈도 못 꿰던 제게 인생의 아름다움과 삶의 지혜를 가르쳐준 허브는 소통 그 자체였습니다. 사실 농장에서 허브를 직접 키워보기 전까지 제가 알던 허브는 단지 향기가 아름다운 식물이었답니다. 하지만 두 손으로 직접 씨를 뿌리고 물을 주고 흙을 고르며 허브를 키우다 보니 허브는 향기뿐 아니라 그 자세도 맛도 아름답고 황홀한 식물이었습니다. 그렇게 허브를 키우면 키울수록 허브가 정말 매력적인 식물이라는 것을 새삼 깨닫습니다. 여러분께도 그 감동과 즐거움이 전해지길 바랍니다. 허브 그림을 그리는 데도 공을 들였습니다. 보는 즐거움과 읽는 즐거움이 함께하는 책이 되길 바랐던 마음입니다. 사람마다 각자의 개성이 다르듯, 허브 식물들의 다양한 생김새, 특성의 매력을 점점 더 알아가다 보면 우리가 자연을 통해 얻게 되는 배움과 감동을 느낄 수 있을 것입니다.” - 저자 인터뷰 중에서

## 차례

### 작가의 말

내가 사랑하는 빈대 허브, **고수**  
향기로운 나의 사랑이여, **레몬머틀**  
신이 주신 하얀 송곳, **목화**  
어른들에 의해 감춰진 슬픈 설탕초, **스테비아**  
어제보다 더 밝아진 작은 눈, **아이브라이트**  
1초마다 쌓여가는 인생의 노하우, **애플민트**  
순수하지만 강인한 녹색 이파리, **워터크레스**  
밤에 향기를 내는 화원의 여왕, **재스민**  
밟을수록 강해지는 사과향 잔디, **캐모마일**  
산과 들에서 자라는 야생국화, **피버퓨**

석양을 기다리는 와인벚꽃, **달맞이꽃**  
오랜 역사를 자랑하는 깊은 향기, **딜**  
정원 위로 우뚝 솟은 노란 우산, **러비지**  
지구상 단 한곳에서만 자라나는 허브, **루이보스**  
생명의 나무, 기적의 나무, **모링가**  
따스한 여름에 피어나는 은빛 눈꽃, **백묘국**  
피눈물 가득한 노란 꽃, **세인트존스워드**  
기약 없는 아픔과 기다림, **안젤리카**  
무늬만 날카로운 목수의 톱니, **야로우**  
희망을 그리는 노랗고 둥근 보석, **해바라기**  
고귀한 이를 보호하기 위한 가시, **홍화**

땅속에서 피어나는 금빛 파우더, **강황**  
그 매력은 꽃이 지고 시작된다, **금어초**  
일곱 가지 색, 일곱 가지 매력, **란타나**  
죽은 자를 기념하는 향기, **매리골드**  
못다 한 사랑 검붉게 피어올라, **맨드라미**  
사막에서 피어나는 불멸의 겐, **알로에**  
낙엽이 떨어지면 빛나는 아름다움, **위치하젤**  
나의 사랑은 당신보다 깊다, **임파첸스**  
친구들을 보호하려 하늘 높이 치켜든 방패, **한련화**

레몬나무 대신 레몬버베나, **레몬버베나**  
장미보다 더 매력적인 그대의 멜로디, **로즈제라늄**  
함께하는 이에 따라 변하는 빛깔, **말로우**  
기나긴 밤을 견디지 못하고 죽고 마는 꽃, **백일홍**  
강해 보이지만 속은 상처투성이, **베고니아**  
나의 모히또는 라 보데기타 델 메디오, **스피어민트**  
솔방울을 닮은 인디언 고슴도치, **에키나세아**  
따뜻한 봄바람을 타고 오는 꿀벌들의 향기, **오레가노**  
고혹적인 입술 꽃, **토레니아**  
산과 들을 단아하게 수놓는 가녀린 지혜, **패랭이**

꿀벌과 나비가 선물해주는 행복의 열매, 구기자  
과일향이 나는 인류 최초의 천연붕대, 램프이어  
모유 한 방울로 피어난 하얀 무늬, 밀크시슬  
겨울철 비타민 대신 먹었던 빨간 레몬, 소렐  
신이 내린 다섯 가지 선물, 오미자  
어둠 속에서 반짝이는 하늘의 보물, 인삼  
정원 속 아름다운 카멜레온, 체리세이지  
나비가 사랑한 빨간빛 샬비어, 파인애플세이지  
세상에서 가장 아름다운 선물, 후르츠세이지  
나는 사론의 장미, 길에 핀 백합꽃, 히비스커스

침실 가득 그윽한 솔로몬의 향기, 계피  
고통을 통해 한 걸음 더 성숙하다, 두릅  
긴 역사 속에서 검게 숙성된 알맹이, 마늘  
지나친 욕심의 결과, 백수오  
꿀이 흐르는 갈대, 사탕수수  
자랄수록 열매처럼 둥글어지는 땅속 황금, 지황  
신의 음식이라 불리는 갈색 열매의 위기, 카카오  
마라톤 대회를 가득 메웠던 노란 꽃, 펜넬  
임금님이 먹었던 긴 뿌리, 황기

깨끗한 곳에서만 자라는 초록 뿌리, 고추냉이  
레몬향이 나는 싱그러운 잡초, 레몬그라스  
뿌린 대로 거두는 향기의 품격, 루꼴라  
울릉도에서 시베리아까지 피어나는 신선초, 명이나물  
요리 중에 으뜸인 허브의 제왕, 바질  
하나도 버릴 것이 없는 거인 파슬리, 셀러리  
역경을 딛고 제일 먼저 피어나다, 쑥  
채소처럼 먹는 꽃봉오리, 아티초크  
백리까지 가는 그윽한 향기, 타임  
바위에서 자라나는 강인한 생명력, 파슬리  
버드나무 숲의 늑대, 흙

| 부록 |

허브로 알아보는 식물 이야기 | 허브를 잘 기르는 방법 | 쓰임새 많은 허브 즐기기  
참고문헌 | 찾아보기

덤불 속에서 피어나는 사랑, 니켈라  
오이맛 나는 남보랏빛 별, 보리지  
당신은 언제나 내게 아름답고 젊으리니, 블루데이지  
꽃 속에 숨겨져 있는 우주의 비밀, 수레국화  
뜨개질로 엮어 만든 꽃, 아게라툼  
감사해요, 당신을 만나게 되어서, 아이리스  
아름다움과 부의 상징, 튜립  
지구 꼭대기에서 피어나는 푸른 꽃, 히말라야양귀비

꿀처럼 달지만 쑥처럼 쓴 기다림, 도라지  
끈적이는 점액의 비밀, 두메부추  
여왕이 사랑한 향기로운 꽃과자, 라벤더  
벌들이 사랑한 허브, 레몬밤  
나를 잊지 말아요, 로즈마리  
상쾌한 숲에서 피어오르는 달콤한 꽃향기, 마조람  
보라색 벨벳 코트를 입은 우아한 꽃, 멕시코세이지  
관찰아, 걱정하지 마, 시계초  
큰 것에서 작은 것에 이르기까지, 우슬초  
하늘을 바라보며 꿈꾸는 보라색 풍선, 차이브  
소의 혀를 닮은 오돌오돌한 이파리, 커먼세이지  
잃어버린 기운을 되찾아주는 향기, 페퍼민트  
신이 준 씨앗, 허하운드

당신의 미소만큼 달콤한 영원한 꽃, 달리아  
작은 동물들이 사는 환상의 보금자리, 쏘팔메토  
검은 진드기를 닮은 약이 되는 씨앗, 아주까리  
시들지 않는 영원한 나의 사랑, 월계수  
함께 어울려서 더 아름다운 매력, 콜레우스  
작은 알갱이 속에 가득한 색의 향연, 팬지  
집집마다 보이는 주름진 치맛자락, 펠라르고늄  
에덴동산에서 온 매혹적인 향기, 향나무

## 작가 소개

### 박선영

그림 그리는 농부 작가. 원예치료사이자 잇츠허브 농장 대표. 대학에서 공예/산업디자인을 전공하고 10여 년 동안 그래픽 및 인테리어 디자이너로 일했다. 2002년 수원드로잉전을 시작으로 꾸준히 그룹전, 개인전을 열어 그림작가로 활동하고 있다. 2012년 농장 일을 접하며 허브와 깊은 사랑에 빠졌고 살면서 전혀 꿈꿔보지 않았던 농부의 길로 들어서게 되었다. 하루하루 다른 빛깔, 저마다의 고유한 아름다움으로 반짝이는 허브 식물들의 매력을 글과 그림으로 담아내며 월간농업잡지에 허브 그림도감을 연재했고, 2017년부터 현재까지 치매노인, 발달장애, 청소년, 어린이를 대상으로 한 원예치료 수업을 진행 중이다. 킨텍스, 올리브, 도시농업, DDP 등 다수의 농업박람회에 참가하며 여러 해 동안 허브 농장을 운영하며 몸소 깨닫고 배운 재배 노하우 및 경영 기술, 허브 관련 지식과 이야기를 널리 알리고 공유하고자 활발히 소통하고 있다. 인스타그램 itsherb\_ / 블로그 blog.naver.com/itsherb2012