**한잔의 힐링, 허브차**

글 작성. 전략기획팀 이미선 과장

최근에는 삶이 지친 이들에게 ‘힐링’이란 단어로 많은 아이템들이 쏟아져 나오고 있습니다.

먹고 자고 즐기는 모든 일상생활에서 보다 우리 몸과 마음에 도움이 되는 것들을 찾고 있는 것이죠.

이번 호에서는 그 중 마시는 부분에서의 힐링 될 수 있는 것을 소개하고자 합니다.

우리가 일반적으로 마시는 커피는 정신을 맑게 해주고, 집중력을 높여줄 수 있지만, 높은 카페인으로 인해 자칫하며 건강을 헤칠 수가 있습니다.

그래서, 카페인이 가득한 커피 대신 즐길 수 있는 허브차를 소개합니다.

**<허브차(Herbal tea) 란>**

허브차란 일반적으로 향이 나는 말린 잎이나 꽃, 뿌리, 씨앗, 과일을 물에 우려낸 것으로 식물들이 제각기 가지고 있는 진정효과, 소화, 원기회복, 치유 등의 속성을 지니고 있어, 오래 전부터 약용으로 많이 사용되었다.

**<허브차의 종류>**

**캐모마일(Chamomile)**

대지의 사과라고 불리는 캐모마일은 달콤한 사과향을 풍기는 허브차로 초기 감기증상이 있을 때 마시면 증상을 완화시킬수 있으며, 특히 생리통에 좋다는 연구결과가 있어 여성들에게 좋다.

불면증에도 효과가 좋아서 차로 음용하는 것은 물론 배게속에 캐모마일 오일이나 캐모마일을 넣어두면 숙면을 취할 수 있다.

**레몬밤(Lemon balm)**

상쾌한 레몬향이 독특한 레몬밤의 향기를 맡으면 기분이 상쾌해지고 정신이 집중되어 ‘학자의 허브’로도 유명하다. 유럽에선 뇌의 활동, 이해력, 기억력을 높여준다고해서 수험생들이 즐겨 마신다.

또한 혈압을 낮춰주고, 항바이러스나 항알레르기 효능 또한 있다 전해진다.

**페퍼민트**

페퍼민트의 상쾌한 맛과 향기는 청량감을 주어 나른할 때 마시면 피로회목과 기분전환이 되며 장내의 가스를 배출시키고 소화를 돕는다. 기관지염, 천식완화, 시차극복 소화기계 조정작용이 우수하다.

페퍼민트는 생리통완화등에 도움이 되지만, 낙태를 유발하거나 모유를 줄여주는 효능 또한 가지고 있어, 임신중이거나 모유수유를 하는 이들에게는 좋지 않다.

**루이보스**

루이보스의 SOD성분이 활성산소를 체내에서 제거하여 멜라닌 생성을 억제시켜 피부에 잡티가 생기지 않도록 도와줍니다. 루이보스는 콩과 식물이기 때문에 다른 차에 없는 단백질이 함유되어 있다.

**라벤더**

허브의 여황이 불리는 라벤더는 숙면에 도움을 줍니다. 과로로 인한 근육이완, 두통완화, 천연진정제로서 스트레스를 해소하는데 매우 효과가 좋습니다.

**쟈스민**

동양에서 가장 오래된 꽃차인 쟈스민차는 향이 은은하고 좋아서 허브차를 처음 접하는 이들에게 추천하기 좋은 차이다. 비만억제, 충치예방과 구취제거에 좋으며, 특히 우울증 완화에도 좋아 천연치료제로도 많이 쓰이고 있다.

**로즈마리**

향신료에서도 매우 인기가 많은 로즈마리는 특유의 향이 뇌의 기능을 활성화해주어 스트레스로 인한 피부손상과 노화방지에 좋다. 두통과 진정작용에도 효능이 있어 스트레스로 인한 두통과 신경통에 효과가 있다 알려진다.

**로즈힙**

로즈힙은 레몬의 20배에 달하는 비타민C를 함유하고 있으며, 다량의 미네랄을 함유하고 있다. 피부미용에 좋아 여성에게 특히 좋은 차이며, 알코올, 담배에 대한 면역력을 높여준다고 알려져 있으며 후두염증에도 좋다.

글루코사민 성분 역시 함유되어 류마티스 관절염이 있는 이들이 꾸준히 음용하면 통증이 완화되는 효과를 준다.

**마테차**

세계 3대차로 커피, 녹차와 함께 널리 알려진 마테차는 식욕을 억제하고 배뇨를 원할하게 도와주는 마테인 성분과 녹차와 달리 비타민, 미네랄, 아미노산을 비롯한 다양한 활성화합물을 함유하고 있어 다이어트 시 부족한 영양분을 채워준다. 인삼의 주요성분인 사포닌 또한 함유하고 있어 면역력 증진에도 도움이 된다.

뛰어난 식욕조절과 체지방 분해 효과로 해서 최근에는 다이어트 보조식품으로 전세계적으로 각광받고 있다. 주로 식사 전후에 마시는 것이 좋다.

**펜넬**

고대 이집트 파피루스에도 기록되어 있을 정도로 역사가 오래된 차로 다이어트 차로 유명하다.

이뇨작용이 뛰어나 체내의 불필요한 수분을 배출하는 것과 동시에 변비를 해소시켜 뱃속에 고여있는 가스를 내보내는 작용을 한다.

산모의 모유수유에 도움이 되나, 지나치게 많이 복용하면 탈수증상이 나타날 수 있으므로 주의하도록 한다.

**국화차**

본초강목에 혈기에 좋고 몸을 가볍게 하며 위장을 편한하게 한다고 적혀있는 국화차는 말린 감국의 꽃잎을 따서 만든 차이다.

국화차는 비타민이 풍부하기 때문에 면역력을 높여주어 감기예방에도 좋으며, 따뜻하게 음용할 경우 감기, 두통, 현기증에 좋다.

간기능을 개선하는 효능도 있어, 눈과 머리를 맑게 해주기 때문에 수험생이나 일에 지친 현대인에게 특히 좋다.

**라벤더**

허브의 여왕이라 불리는 라벤더는 숙면에 도움을 주는 차로 과로로 인한 근육이완, 두통완화, 천연진정제로서 스트레스를 해소하는데 매우 효과가 좋다.

무엇보다 라벤더의 효능은 아토피 치료 효과이다. 라벤더는 피부 세포 재생효과가 있기 때문에 피부트러블이 심하거나 여드름이 심한 이들, 여름철 모기나 벌레에 물린 사람들은 라벤더 오일을 사용해도 좋다.

여러분도 오늘은 커피 대신 본인에게 맞는 허브차를 선택해서 한잔 하시는 건 어떨까요?

자료출처 : 네이버사전 및 블로그