

## 호스피스에서의 향기요법

이화여자대학교 임상보건과학대학원

최 화 숙

### 향기요법

- 아로마테라피 Aromatherapy
- 아로마요법
- 보완대체요법의 일종

### 아로마테라피

- 몸에 좋은 향기 치료법/치유법으로  
정신적, 신체적, 정서적, 영적차원의 치유 및  
개선을 도모하는 전인치료적 요법
- 다양한 천연 식물에서 추출, 정제한 에센셜 오  
일의 치료적 성분을 이용해 신체적, 정신적,  
심리적 건강을 도모하여 건강유지 및 활력을  
증진시키는 일련의 치료법(Buckle, 1998)

### 보완대체요법

- Complementary therapy
- Alternative therapy
- 지금까지의 주류인 서양의학교육에서  
다루어지지 않고 있는 모든 치료방법
- 한의학, 침술, 향기요법, 음악치료, 명상,  
동종요법, 마사지 등

- 치료적 효능과 뛰어난 향기를 지니고 있  
는 식물의 열매나 줄기, 뿌리, 꽃 등을  
증류, 또는 저온 압축하여 산출된 휘발  
성 액체인 아로마 오일(essential oil)을  
이용하여 마음을 편안하게 하며 신체적  
건강 뿐만 아니라 정신건강을 강화하고  
개선하는 자연요법의 하나이다.

### Essential Oil (아로마 오일, 정유)

- 방향성 식물에서 추출한 100% 순수 자연성분으로 각 식물체의 생명력(vitality)을 그대로 간직하고 있다.
- 일종의 생명물질로 자연치유력(natural healing power, energy)이 있어 호르몬과 같은 역할
- 300-400여종의 화학적 성분과 구조가 밝혀진 상태

- 고대 그리스 : 이집트와의 교류. 히포크라테스가 병치료와 미용에 사용. 갈레니 질병치료에 관한 기록 남김.
- 고대 아랍 : BC 1000년 경 의사 Aricenna가 냉각장치 개발.

### 추출법

- 증기추출법 : 거의 대부분의 에센셜 오일
- 압축법 : 강굴류와 같이 껍질에서 추출하는 오일
- 용배추출법 : 매우 끈적한 오일

- 성경 : 예수님 탄생시 동방박사의 예물 유향(myrrh), 몰약(frankincense) 황금. 그 외 로즈마리, 히속 등을 병자치료에 사용한 기록
- 고대 로마 : 활발한 국제적 교류. 아로마 성분으로 질병 치료 기록
- 중세 : 십자군 전쟁, 아랍권과 교류하여 향거래 및 정유 추출법 배우게 됨

### 아로마테라피 역사

- 원시인 : 종교의식에 사용
- 고대 중국 : 황제내경(BC2000). 황실 및 귀족층을 중심으로 사용 기록
- 고대 인도 : BC 4000년 경 귀족층에서 사용했다는 기록
- 고대 이집트 : BC3500년 전 정유 국제 교역이 파피루스에 기록. 엔즈왕, 투탄 카멘왕의 무덤, 클레오파트라 사용,

- 루이 14세 이후 하나의 의학약품으로 사용되면서 전 유럽에 붐을 일으킴
- 과학의 발달과 함께 쇠퇴
- 근대 : 화학자 Gattefosse : 약초학의 분과로서 아로마테라피라는 용어 사용

- 우리나라 : 삼국시대- 중국과의 교류.  
이조시대-밀화투각향낭(노리개)
- 현대 : 다양한 영역에서 활성화.  
보와대체요법의 일환. 생활아로마  
국제보완대체요법센터 설립(1998)  
- altmed.od.nih.gor

### 아로마테라피의 원리

- 코와 피부를 통해 향을 뇌에 전달함으로써 정신적, 신체적 치료효과를 가져옴.

- 한국보완대체요법간호사회  
<http://www.kcimi.com>
- 한국아로마테라피협회(사단법인)  
<http://www.worldaroma.co.kr>

### 아로마 오일의 인체 투입 경로

- 코  
호흡을 통한 아로마 분자 유입  
- 후각신경 - 뇌의 Limbic system  
- 시상하부-혈류로 화학적 정보 전달  
- 호르몬, 신경전달물질 방출
- 피부  
피부조직, 모낭-모세혈관  
- 혈류를 통한 순환-배설

### 아로마오일의 특성

- 지방 친화적이어서 뇌막 통과가 용이함
- 중추신경계에 직접 영향을 줌
- NASEM(1994) : 정유 흡입 전후의  
혈류 변화를 MRI로 비교, 확인

### 아로마 오일의 전반적인 기능과 효과

- 정신신경계: 우울증, 스트레스 불면증, 불안감 해소
- 동통: 근육통, 복통, 요통, 두통, 관절염의 통증 완화
- 호흡기 : 천식, 코막힘 완화
- 피부: 건조, 습진, 여드름 완화, 노화방지
- 소화 : 소화불량, 변비, 식욕부진

### 주의점

- 알러지 반응 : 피부테스트 후 사용
- 금기 : 피부열상, 감염, 열성상태, 최근 수술한 경우, 임신 3개월
- 순수한 정유 사용, 캐리어 오일에 희석
- 익숙하지 않은 오일 사용은 피한다.

### 말기환자에 사용할 수 있는 아로마 오일

- |        |         |
|--------|---------|
| ■ 라벤더  | ■ 파인    |
| ■ 레몬   | ■ 로즈마리  |
| ■ 페퍼민트 | ■ 티트리   |
| ■ 제라늄  | ■ 유칼립투스 |

### 보관방법

- 어린아이의 손이 닿지 않는 곳에
- 갈색 유리병 -플라스틱 병은 화학성분이 분해됨
- 휘발성 : 뚜껑 잘 닫는다
- 실온이나 서늘한 곳에 보관
- 조용한 곳에
- 환기 잘되는 곳
- 쓰고 남은 경우 : 라벨 부착

### 라벤더 Lavender

- 수목향이 가미된 가볍고 깨끗한 꽃향기
- 역사 : 로마인들이 목욕할 때 애용
- 성질 : 진정, 신경안정, 항우울, 상처치유, 혈압강하, 진통, 살균
- 적용 : 긴장성 두통, 화상, 궤양  
- 캐리어 오일과 섞어 마사지

### 호스피스에 적용

- 목적 : 심리적 안정, 항우울, 항균 등
- 방법 : 흡입, 목욕, 족욕, 마사지 등
- 사정, 진단 및 브랜딩 : 전문가
- 실제 적용 : 간호사, 자원봉사자, 가족
- 발마사지, 림프마사지, 미술요법, 음악요법 등과 병행 가능

### 레몬 Lemon

- 자극성이 강한 상쾌한 감귤향
- 역사 : 십자군 전쟁, 고대 이집트인들은 식중독이나 열병의 해독제로 이용
- 성질 : 항균, 면역, 수렴, 혈액순환 강화, 진정, 진경, 지혈, 이뇨, 해열, 항바이러스, 미백
- 적용 - 식품과 향수의 부향제, 발향, 흡입, 목욕
- \* 주의 : 임신부, 햇빛 노출

### 페퍼민트 Pepermint

- 강하게 스며드는 예리한 박하향
- 역사 : 고대 이집트, 히랍, 로마인들 사이에서 널리 알려진 약초
- 성질 : 신경안정, 진통, 해열, 소염, 소화
- 적용 - 로즈마리, 시다우드, 사이프러스와 섞어 두피마사지
  - 티트리, 유칼립투스과 섞어 발향

### 로즈마리 Rosemary

- 깨끗하고 상쾌한 솔향
- 역사 : “이슬”, 이집트의 분묘향, 부활의 상징, 약력을 추방하는 분향제
- 성질 : 두뇌활성, 신경안정, 진경, 수렴, 살균, 이뇨, 거담
- 적용 - 관자놀이에 발라 두통 해소
  - 발향, 마사지
- \* 주의 : 임신부, 고혈압환자

### 제라늄 Geranium

- 향의 특성 : 부드럽고 가벼운 꽃 향기
- 역사 : 상처와 종양의 치료제
- 성질 : 진정, 항우울, 진통, 이뇨, 수렴, 상처치유, 지혈, 면역기능 강화
- 적용 - 로즈마리와 섞어 림프마사지
  - 페퍼민트와 섞어 입 냄새 제거
  - 아구창

### 적용 : 흡입

- 손수건이나 티슈에 3-4방울 떨어뜨려 5-10분간 흡입 후 휴식
- 대야에 미지근한 물 + 5-10방울
- 램프에 2-5방울
- 효과 - 코를 통해 아로마 향이 느껴지면 두뇌는 알파파의 증가로 편안함과 안정감을 느끼고 긴장완화, 위로 가는 혈류의 증가로 소화증진, 해마 부위로 향이 전달되어 기억력과 학습력 증진, 산소소비량과 심박동 감소, 혈압하강, 체온증가

### 파인 Pine

- 솔잎
- 역사 : 폐렴치료(히포크라테스 시대), 집안 소독
- 성질 : 진통, 거담, 항염증, 항균, 방부, 해충퇴치, 항박테리아, 항바이러스
- 적용 - 욕조에 8-15방울 더해서 목욕
  - 캐리어 오일과 섞어 통증부위에 국소마사지(좌골신경통, 관절염, 류마티스)

### 적용 : 목욕

- 5-15방울 섞어서 전신욕, 반신욕, 족욕
- 욕조 등에서 피어오르는 향을 즐기며...
- 효과 - 정신적, 신체적 피로회복
  - 불안, 스트레스 해소, 혈액순환, 림프액 활성화, 통증과 염증 완화
- \* 주의 : 임신부, 치질

**적용 : 족욕**

- 대야에 5-8방울 섞어서 약 10분 정도
- 열 많으면 페퍼민트, 몸이 차면 오렌지
- 발바닥
- 발가락 끝을 손톱으로
- 발등 : 서클링, 약하게
- 복사뼈 회전하며 마무리
- \* 무좀 있으면 티트리를 직접 그 부위에 바르고 족욕

**적용 : 불면증**

- 라벤더, 페퍼민트, 파인, 제라늄
- 캐리어 오일, 요구르트, 따뜻한 우유 등에 섞어서 몸 전체를 가볍게 마사지. 특히 목과 어깨, 등마사지가 효과적
- 미지근한 물에 5방울 섞어서 목욕
- 베게에 1-2방울 점적 흡입

**적용 : 마사지**

- 심신 모두에 가장 효과적인 방법
- 모든 종류의 통증과 스트레스에 효과
- E.O 과 마사지 오일 섞어서
- 직접적인 접촉이 치료효과의 중요 부분
- 손바닥 이용하는 경찰법
- 주무르거나 쥐어짜는 유날법
- 가볍게 두드리는 경타법

**체험 : 흡입**

- 원하는 E.O을 티슈에 묻혀서 흡입
- 램프 사용

**적용 : 두통**

- 라벤더, 로즈마리, 페퍼민트
- 머리에서 목과 어깨 부위까지의 마사지
- 일반적 : 이마부분과 관자놀이, 턱 아래쪽에 E.O을 바르고 부드럽게 마사지
- 소화성 : 목 뒤에 발라주거나 흡입, 복부와 복강 신경총 부위에 집중 마사지
- 신경성 : 명치 끝에 발라줌

**체험 : 마사지**

- 목과 어깨
- 손과 팔
- 등과 복부
- 발과 다리
- 림프 마사지