

神經精神科 領域에서 活用될 수 있는 自然治療에 對한 考察

金保岡 · 李相龍*

I. 緒 論

自然治療醫學은 인간을 病的인 상태로 만들 수 있는 여러 環境要因 社會要因 또는 내부의 면역성 과 저항력을 검토하고 관찰하는 접근 방식을 택하여, 질병만이 아니라, 질병을 가진 인간의 정신과 육체를 전체적으로 보아¹⁾, 精神과 身體 기능을 보강하여 正氣 즉 自然治癒力을 增強시켜 치료하는 방법이다²⁻⁷⁾. 自然治療醫學에서는 症狀이 나타나는 것을 무조건 억압시키는 것보다는, 시간이 걸리더라도 근본적인 기능의 강화와 보충에 역점을 두어 부작용이 없고^{1,8)}, 효과가 더 오래 지속되는 장점이 있어서 전염병이나 위험한 질환의 급성기를 제외하면, 神經衰弱症과 自律神經失調症을 비롯한 대부분의 疾患에 응용될 수 있다⁵⁾.

히포크라테스는 생명체 내의 본능적인 치료의 힘을 '自然의 治癒力'이라 하고 의사의 역할은 병이 치료되는 과정을 위해 가장 유리한 조건을 조성함으로써 이 자연의 힘을 보존하는 것⁸⁾이라 하였다. 근래에 서양의 自然治療醫學은 芳香療法^{1,4,9-13)}, 꽃치료법^{4,14)}, 바크 꽃치료법^{1,2)}, 色彩療法^{1,4,14-15)}, 同種療法^{1-3,7)}, 弛緩療法^{1,2)}, 물치료법^{1,2,4,6,16-19)}, 롤핑^{1,2)} 등을 포괄한다.

韓醫學에서는 병을 외부에서 침입하는 병균의 영향으로 보지 않고, 내부의 正氣가 약해져 陰陽의 조화가 균형을 잃은 것이라 인식하고, '實則瀉, 虛則補'를 치료의 근본으로 했다²⁰⁰⁾. 주변 환경과의 균형을 건강의 기초로 보는 韓醫學에서는 '治未病'의 예방을 강조하였고^{8,20)}, 질병을 예방하기 위하여 정서를 다스려 正氣를 복돋우는 여러 가지의 예방치료법이 나오게 되었다. 香과 色, 形, 氣에 의한 調氣治神의 香氣療法과 香花療法, 선율과 리듬, 자연의 소리를 이용하여 사람의 精神에 변화를 일으키는 聲療法⁴⁾과 音樂療法^{3,4,21-24)}, 정신을 安靜 혹은 興奮시키는 색이 지닌 치유력을 응용하는 色彩療

法, 氣功과 丹田呼吸⁴⁾, 동굴 속에서 色과 黃土의 作用과 藥物의 作用을 취하는 岩洞療法과 泥土療法^{4,25)}, 森林과 氣候가 주는 혜택을 이용하여 치료하는 空氣療法과 森林療法^{3,4,16,26-28)} 등이다.

현대의학은 화학약물의 투여로 빠른 치료 효과는 가져왔지만, 그 부작용과 악순환은 치료 효과만큼이나 크고, 첨단의료기기의 발달은 진단에 도움을 줌과 동시에 많은 의료비용을 부담하게 하였고, 이런 의료기기의 사용으로도 진단, 치료에 도움이 되지 못하는, 여러 가지 스트레스에 의한 질병은 늘어나고 있는 추세이다^{8,20,29)}.

최근 心身一體의 健康觀이 확산되면서, 病이라는 것은 인간 전체의 문제이므로 신체만을 치료해서는 참된 건강의 회복은 기대할 수 없음을 인식하게 되면서 자연치료의학에 관심을 가지게 되었고, 吳¹¹⁾의 香氣療法에 대한 考察과 구²⁴⁾의 소리에 대한 정신의학적인 고찰이 있으나 연구 결과는 아직 부족한 실정이다.

이에 저자는 개체의 正氣, 自然治癒力을 增強시켜 精神과 肉體의 균형을 회복하는 몇 가지의 자연치료법 중에서 신경정신과 영역에서 응용될 수 있는, 꽃이나 식물을 이용한 방법, 소리를 이용한 방법, 색깔을 이용한 방법 등에 관하여 考察을 한 結果, 若干의 知見을 얻었기에 이에 報告하는 바이다.

II. 本 論

A) 자연치료의학^{1-7,17-19,25,29,30)}

1. 自然治療法의 정의

인간은 개인적인 특성과 유일한 개체로서의 주변환경을 가지고 있는 존재이며, 스스로 어떻게 살아가기를 원하는 가를 결정하는 자유를 가지고 있다. 그러한 의미에서 사람이 살아가는 방식, 즉 생활 패턴과 사회 환경도 각각의 건강상태를 좌우하고 영향을 주는 중요한 원인으로 작용한다고 볼 수 있다. 북미에서는 대체요법, 영국에선 보조요

* 大田大學校 韓醫科大學 神經精神科學教室

법, 프랑스에서는 선택요법이라고 부르고 있는 自然治療醫學은 인간을 병적인 상태로 만들 수 있는 환경적, 사회적, 또는 내부의 면역성과 저항력을 검토하고 관찰하는 접근 방식을 택하여 질병만을 보지 않고 질병을 가진 인간을 전체적으로 보고 치료하는 의학분 야의 한 형태이다.

현대 의학은 질병에 대해 즉각적이고 빠른 치료 효과를 가져오지만, 반면에 화학약물 투여 및 증상치료 위주로 인한 부작용과 악순환이 나타날 수밖에 없다. 이에 비해 自然治療醫學은 환자의 병을 부분적으로 보지 않고, 인간의 건강을 정신과 육체를 포괄하여 心身一如의 상태라고 정의하고 정신적 원인으로 육체적 질병이 생기고 육체적 원인으로 정신적 질병이 발생한다고 보아, 정신 신체 기능을 전체적으로 보강하여, 부작용없이 치료하는 의학이다.

2. 自然治療醫學의 특징

병이 발생한 부위만 보는 것이 아니라, 정신과 신체의 전체적 조화와 균형을 보고, 수술이나 화학적 약물 투여 등의 침투적이고 공격적인 방법이나 기술을 사용하지 않고, 인체의 독소적인 요소 제거를 통한 단계적인 정화처리과정을 거친다. 인간이 가지고 있는 자연적 치유능력을 강화시키고 보강해서 전체적으로 조화를 이루게 하고, 자연산물을 이용한 치료제를 사용하여 부작용이 없거나 줄이도록 한다. 치료자는 환자에게 상담자와 교육자의 역할까지 담당하여 건강에 관심을 갖게 하고 예방 위주의 건강 관리법을 강조하여 정상시의 건강관리에 중점을 둔다. 증상이 나타나는 것을 무조건 억압시키는 것보다는, 시간이 걸리고 증상이 당장 없어지지 않더라도 근본적인 기능의 강화와 보충에 역점을 둔다. 질병은 환자의 내부 상태에 문제가 있을 때 보여지는 외적 표현이므로 환자의 내부상태의 개선에 주력하고, 인간 전체를 치료한다는 개념이다.

3. 自然治療醫學의 種類

| | |
|------------------------|---------------------------------------|
| 자연의학 적 교정요 법과 틀림 | 근육과 골격에 대해 손조작을 가해, 신경학적 증상을 완화시켜주는 것 |
|------------------------|---------------------------------------|

| | |
|---------|---|
| 물치료법 | 냉수와 온수를 치료적으로 이용하여 질병상태와 환자상태에 따라 체질적 치료를 하거나, 체내 독성 물질을 제거하므로써 효과를 보는 것이다. 냉욕법, 온욕법, 냉온욕, 각탕, 족탕, 반신욕, 냉음법, 온음법, 해수이용법, 광천수를 이용하는 법, 약재를 가하여 온욕하는법 등 방법과 재료가 다양하다. |
| 동중요법 | 18세기 독일에서 시작된 특수요법으로 식물,광물 또는 기타 자연 물질을 최대한 으로 회석시켜 미세한 원자적 물질상태로 질병치료에 사용하는 방법으로 유럽에서 성행. 비슷한 성질을 가진 성분이 그와 비슷한 성질을 가진 병을 낫게한다는 원리를 이용하는 방법 |
| 아로마테라피 | 방향성 식물이 가진 정유를 이용하여 질병과 증상을 치료하는 방법 |
| 색깔치료 | 색깔을 사용하여 정신적, 신체적 질병상태를 개선시켜주는 요법 |
| 꽃치료법 | 꽃의 색과 향을 이용하여 정신적 신체적 질병상태를 개선시켜주는 방법 |
| 마크 꽃치료법 | 식물 추출물을 내복하여 부적절한 정서상태를 개선한다 |
| 음악치료 | 음악을 통해 정서적 긴장을 해소하고 휴식하며 질병을 치료하는 방법 |
| 이완요법 | 전신의 근육의 긴장을 의식적으로 이완시킨다. |

4. 自然治療法의 적용증

신경쇠약증, 자율신경실조증을 비롯하여 대부분의 질환에 응용될 수 있다. 그러나, 일반적으로 모든 병의 급성기, 급성 전염병, 만성 질병의 악화기, 몸이 몹시 약할 때, 악성 종양, 여러 가지 원인으로 자주 반복되는 출혈의 경우(咯血, 吐血, 下血 등), 모든 혈액병의 급성기와 악화기, 모든 결핵병의 활동기, 산부인과적 이상이 있는 임신 전 기간과 정상 임신이라도 임신 6개월 이후의 시기에는 하지 않는 것이 좋다. 또 운동 및 정신장애가 있는 신경 계통병이나, 전간 발작으로 기능이 탈락되고 정신 장애가 있는 뇌의 중증외상 후유증에도 하지 않는 것이 좋다.

5. 自然治療法의 요양지반용

요양지 반응은 요양지의 기후기상조건, 치료방법과 그의 세기, 환자의 초기 상태와 밀접히 연관

되어 치료 시작후 2-3일에서 일주일 정도에 나타나는 생리반응, 병리반응, 그리고 병리반응의 심한 형태인 악화반응이 있다. 자연치료 때 나타나는 반응이 생리적 한계에 있으면 생리반응이고 긍정적인 예후를 가지며, 생리적 한계를 벗어나 병리적 반응이 나타나거나(병리반응), 그 반응이 더 나빠지면(악화반응) 그 정도에 따라 부정적인 예후로 나타난다. 생리반응이 나타날 때는 그것을 더 조장할수 있도록 대책을 세우고, 병리반응이나 악화반응이 나타나면, 그 정도에 따라 자극 강도를 낮추거나, 다른 치료 수단과 바꿀 수도 있으며 경우에 따라서는 한가지 또는 모든 자연치료를 중단해야 한다.

㉒ 꽃, 향기, 식물을 이용한 방법

1. 향기요법^{4,9-13)}

(1) 향기치료의 정의

방향성 식물이 가지고 있는 精油(Essencial oil)를 이용하여 질병과 증상을 치료하며 색깔을 사용하여 정신적, 신체적 질병 상태를 개선시켜 주는 것이다.

(2) 精油에 대하여

①정유의 성분 및 효능

향기요법에 사용되는 정유(Essencial oil)은 식물의 생화학적 구조상, 세포 사이에 존재하는 호르몬과 같은 역할을 하여 생리적 기능을 조절하고 생화학적 반응을 촉매하고 식물을 병이나 해충으로부터 보호하기도 하며 부화와 번식에 중요한 역할을 한다. 또 세포 사이의 정보를 전달하고 스트레스 상황에서는 호르몬을 분비, 대처하는 반응을 보이도록 작용하기도 한다. 즉, 환경에 적응하는 기능을 발휘하는 물질이라고 생각할 수 있다. 방향 식물은 주로 건조한 지역에서 자라고 있으며, 정유는 태양의 힘을 빌어 만들어지고, 우주적 환경에서 그 힘을 발휘한다고 볼 수 있다.

②정유의 추출방법 및 보관 방법

정유를 만드는 방법은 물에 담가 우려내는 방법, 압축방법, 증류방법, 추출방법, 엽프라이지 방법이 있다. 정유는 황갈색병이나 갈색병에 넣어 서늘한 곳에 보관하며, 대부분의 오일은 희석하지 않은 채 피부에 사용하는 것은 좋지 못하다. 희석하는 방법은 식물성 오일, 알코올, 벌꿀, 액체비누,

거품이 이는 크림 등과 혼합하여 사용하며, 내복하기 위해서는 많은 양의 물이나 벌꿀 등과 혼합한 후 세계 혼든 다음 사용해야 한다. 희석을 할 때는 같은 성질을 가진 오일을 혼합하는 것이 중요하며, 빠른 증발을 막기 위해 빨리 증발되는 오일과 서서히 증발되는 오일을 같이 혼합하는 것이 좋다. 진정한 치료 효과를 얻기 위해서는 자연성, 순수성을 가진 좋은 제품의 정유를 사용하는 것이 중요한데 오일의 순도를 알아보기 위하여 정유 1방울을 흰종이 위에 떨어뜨렸을 경우, 오일이 증발하면서 아무런 흔적을 남기지 않고, 손에 한방울 떨어뜨렸을 때 기름기가 느껴지지 않으면 순수한 정유일 가능성이 높고, 물에 잘 혼탁되고 우유 빛을 띄고 알콜 냄새가 난다면 순수하지 못하거나 알콜과 혼합된 것이다.

③사용하는 정유의 효능

조절작용

| | | |
|--------------------|----|--|
| 자단향 Rosewood | 몸 | 만성병의 1급약제, 두통, 탈취작용, 성적충동회복에 효과 |
| | 마음 | 중추신경계 안정시켜 전체의 밸런스 잡는 효과, 기분을 밝게하고 원기 보충 |
| 진피유 Lemon grass | 몸 | 부교감신경 자극, 내분비와 소화작용하는 근육을 자극, 소독작용, 근육강장, 탈취작용 |
| | 마음 | 생기회복, 정신적 피로에 유효, 마음 속에 참고 있던 것을 풀어줌 |

| 정유 이름 | 작용 부위 | 효 능 |
|------------------|-------|---|
| 베르가못 Bergamot | 몸 | 소화기관에 작용, 비뇨기계의 좋은 살균 소독제, 자궁강장효과 |
| | 마음 | 마음을 진정시킴과 동시에 고양시키므로 불안증, 우울증, 신경의 긴장에 특효, 교감신경계 안정 |
| 만다린 Mandarin | 몸 | 소화촉진, 식욕자극, 담즙분비 촉진, 지방 소화 |
| | 마음 | 기분을 환기시켜, 밝고 고양시키는 효과 |
| 동규자유 Geranium | 몸 | 호르몬계의 작용을 정상으로 함, 이뇨작용, 피부전체의 강장제 |
| | 마음 | 신경계의 강장제, 불안과 우울을 진정 |
| 장미 Rose | 몸 | 자궁의 장장제, 성적장애에 효과 |
| | 마음 | 정서완화작용, 자기자신에게 긍정적인 감정 |

자극작용

| 정유 이름 | 작용 부위 | 효 능 |
|-------------------|-------|---|
| 박하유 Peppermint | 몸 | 호흡기 부조화에 효과 위의 근육을 릴랙스시키고 가벼운 마취 작용으로 소화기 증상에 사용, 편두통, 두통에 사용 |
| | 마음 | 노하거나 히스테리 발작했을 때 신경발작때 냉각시켜 호전. |
| 안향유 Eucalyptus | 몸 | 항바이러스효과, 염증반응에 효과 |
| | 마음 | 정서에 냉각작용, 두뇌를 명석, 정신집중시킨다 |
| 노간주나무 Juniper | 몸 | 전립선 비대시 이노작용, 비만해소에 도움 |
| | 마음 | 주변의 공기 정화, 도전하는 정신을 가지게 |
| 미질향유 Rosemary | 몸 | 뇌에 에너지와 활기를 공급, 도통, 현훈, 편두통, 소화촉진, 이노 |
| | 마음 | 뇌세포에 활기를 주어 기억력을 증진, 정신적 피로, 두뇌활동 부전에 사용, 항우울효과 |
| 다유 Teatree | 몸 | 면역계 증강하여, 감염증 해소 |
| | 마음 | 쇼크받았을 때, 릴랙스시키고 리후레시 |

진정작용

| 정유 이름 | 작용 부위 | 효 능 |
|---------------------------------|-------|---|
| 카모마일 Chamomile | 몸 | 피로하고 불면증이 있을 때 |
| | 마음 | 우울하거나 불안할 때 안정 |
| 마요라나유 Marjoram | 몸 | 근육통에 효과, 스포츠후 마사지제, 동맥과 모세혈관을 확장시키고 혈압강하, 월경통 완화 |
| | 마음 | 신경계를 진정시켜 불안 스트레스 완화, 사람의 마음을 강하게 하고, 정서를 따뜻하게 함, 행동광잉한 사람에게 효과 |
| 오렌지유 (네롤리) Orange-Blossom | 몸 | 교감신경계 진정시킴, 우울증으로 인한 불면증 수면장애에 특효, 피부세포 갱생 돕고 피부건조에 효과 |
| | 마음 | 만성적인 불면증과 불안, 우울에 효과, 히스테리 발작이나 큰 쇼크를 받았을 때 안정 |

| 정유 이름 | 작용 부위 | 효 능 |
|--------------------|-------|--|
| 자소유 Lavender | 몸 | 심장을 진정, 근육을 진통, 불면증, 담즙분비 촉진, 분만촉진 작용, 항균작용, 세포성장 촉진 |
| | 마음 | 중추신경의 밸런스를 잡아줌, 노여움을 풀고 피로함을 회복 |
| 백단향유 Sandalwood | 몸 | 최음 특성, 비노기과 감염과 성적 장애, 건조성 습진 노화된 피부에 효과 |
| | 마음 | 신경의 긴장과 불안을 릴랙스시키고 과거와의 연결 고리를 끊어준다. |

행복감

| 정유 이름 | 작용 부위 | 효 능 |
|----------------------|-------|---|
| 자몽유 Grapefruit | 몸 | 임파계 자극, 이노작용, 담즙분비촉진 지방대사 촉진 |
| | 마음 | 중추신경계의 밸런스, 행복감, 조울증에 효과 |
| 자스민유 Jasmine | 몸 | 분만촉진, 자궁수축, 피부 강장 |
| | 마음 | 중증의 우울증에 효과, 신경진정, 적극적인 자신감이 생기게 함, 전반적으로 활성 찾게 함 |
| 말라야 교목 YlangYlang | 몸 | 자궁에 좋은 강장제, 항울작용과 최음작용 |
| | 마음 | 아드레날린의 흐름을 조절하고 신경계를 릴랙스, 기쁨의 감정을 준다. |

(3) 향기요법의 효능

(a)향기치료는 면역기능을 높여주고 각각 내부 장기 분비선 호르몬의 기능에 영향을 주며, 박테리아나 바이러스 균에 대한 저항력을 높여준다. 또한 신경을 자극시켜 근육을 강화시키거나 이완시켜 사람의 마음을 안정시켜 주기 때문에 큰병보다는 일상생활에서 흔히 겪게 되는 두통, 소화장애, 스트레스, 긴장, 불면증, 식욕부진 등의 일반적 증상에 간단하게 사용할 수 있다.

(b)향은 감정에 영향을 주어 안정시키거나 흥분시키는 기능이 있어, 흡입을 하면 현저하게 감정을 변화시켜 슬픔, 불안, 공포, 우울, 분노 등의 감정을 조절시켜준다.

(c)정신세계에 영향을 주어 이완, 명상, 높은 차원의 정신세계로 이끌어주고, 영혼에 까지 영향을 준다.

(d)신경화학물질 및 성호르몬을 자극하여 성기능을 원활하게 해준다.

(e)향수, 화장품 대용으로 쓰이기도 하며, 탈모, 머리카락의 탈색, 비듬, 화상, 여드름, 감염균, 염증, 자극성 피부 등의 치료에도 효과가 있다.

(f)요리에 이용되기도 하며, 주위환경의 개선에도 도움이 된다.

(4) 향기요법의 치료기전

방향식물이 향기를 내뿜으면 우리의 후각신경이 뇌의 가장 오래된 부분인 변연계에 직접 연결되어 온갖 감정과 정서에 관한 기능에 연관을 준다. 후각신경은 우리의 콧속에서부터, 뇌까지 직접 연결되어 뻗어 있는 신경으로서 뇌로 연결되는 유일한 직접 통로라고 할 수 있다. 변연계는 성적인 본능, 배고픔, 목마름 등의 원시적 욕구를 담당하고 있는 부위로 후각신경에서 온 자극이 전기적 신호로 이곳에 도달하여 곧바로 소화기관, 생식기관 등에 연결되어 정서적 행동과 생리적 반응이 나타나게 된다. 이러한 과정을 통해 향기는 신체적, 정신적으로 인체에 영향을 주고 치료 효과를 얻을 수 있게 된다. 후각신경은 뇌에 연결되어 있으나 언어로 구별되는 것이 아니라 상상과 감각적인 것으로 인지되기 때문에 분석적이고 이지적인 형태로는 나타낼 수 없다. 후각의 이상은 맛과 색, 생각에 영향을 주고 이들 부분을 바꾸어 놓는다.

향기는 정신과 밀접한 관계가 있는데, 6천년 동안 주로 동양권에서 알려진 종교, 학파들이 향기가 그들의 정신세계에 미치는 영향을 실험해 온 결과로 향으로 인해 사람들은 호흡이 깊어지고 감정이 안정되며, 정신을 더 높은 경지로 끌어 올리는 효과가 있음을 밝혀냈다. 종교적인 의식이나 행사에서 어떤 향기를 통해 신념적인 동기가 솟아 오르고 증가되거나 신선한 냄새로써 환희를 느끼게 되기도 한다. 행복, 사랑, 기쁨과 같은 냄새는 정신적 감동을 느낌으로 잡을 수 있으며, 이미지가 온몸으로 퍼져서 자신을 변화 시키게 한다. 냄새에 대한 감각은 기억과도 밀접하게 연관되어 있어서 후각경험은 대단히 정확하며 쉽게 지울 수가 없다. 정신 치료 중에 라벤더 오일, 장미, 제스민, 등을 이용하여 불안과 우울 상태를 벗어나게 하고 안정상태를 유도하게 하는 방법이 있는데 이것 또한 이 원리이다. 또 정유는 색깔이 다양해서 녹색

(베르가못, 로즈), 파란색(독일산 케모마일), 갈색(제스민), 붉은색(미르)을 띠며, 이러한 색깔들은 치료효과를 더욱 높여준다.

(5) 향기요법의 사용방법 과 적응증

(a)아로마 램프

램프와 증발기를 이용하면 어디서나 공기를 향으로 채울 수 있으며, 간단하게 호흡함으로써 자극을 받고 치료효과를 얻을 수 있어, 감기, 기관지염, 기침, 천식 등과 같은 호흡기관의 감염 뿐만 아니라 정서적으로 예민하고, 흥분된 상태, 피로, 불면, 지쳐있을 때도 효과적이다. 아로마 램프는 아픈 환자와 공동생활을 할 경우, 병의 전염을 막아 주며, 침실에 켜놓으면, 불면증을 치료해주고, 편안하게 잠잘 수 있게 해준다. 램프에 사용되는 정유는 평균 6-15방울 정도이며 가감할 수 있다.

동양의학에 나타난 방법 중 香帶法은 香帶를 의복중이나 寢下 혹은 寢床下에 놓아 蕁麻疹, 皮膚搔痒症 등을 치료 하는 것이다. 香枕法은 枕上에 놓아두는 방법으로 高血壓, 動脈硬化, 頭痛, 神經衰弱, 腦震蕩, 腦血栓形成後遺症, 目腫, 急慢性 鼻炎, 惡夢과 夜魔 등을 치료한다. 香衣法은 衣冠중에 놓아 두는 방법으로 身臭를 제거하며 脾胃寒氣積滯證에 쓴다. 薰香이나 零陸香을 衣冠 중에 놓아 香身하게 하고 정신을 상쾌하게 하며 蒼朮 白芷를 香衣법에 이용하면 다리의 습기를 제거하고 脚臭를 제거한다.

(b)아로마 목욕법

호르는 물소리를 듣는 것, 바다에서 수영하면서 느끼는 감촉, 아름다운 호수를 바라보는 것 등은 모두 우리의 마음을 편안하게 해준다. 이와 유사한 효과를 얻기 위하여 정유를 물에 타서 목욕하는 방법이 있는데, 좌욕이나 족탕과 같은 부분적인 방법도 있고 전신욕도 있다. 정유를 넣은 물에서 목욕하는 것을 최소한 20분 이상 시행하여, 피부와 후각기관을 통해 정유가 흡수되어 체내의 임파액이나 혈액과 같은 체액에 의해 온몸으로 운반되어 치료되어야 할 내부 장기, 세포, 분비샘, 신경 조직 부위에 도달하여 작용하는 것인데, 피부의 상태와 대사에 따라 작용하는 시간이 필요하기 때문에 빠른 효과를 기대해서는 안된다. 발 아로마욕법은 두통, 편두통, 생리통, 감기, 피로감, 발통증 등에 효과가 좋다. 아로마 좌욕법은 성기능

장애, 불감증, 성기헤르페스증, 성병감염에 효과가 있다. 아로마 전신욕은 전신적 이완과 정서적 불안정, 불면증 등에 활용될 수 있다

香豆法 혹은 藻豆法은 지금의 香粉과 유사한 것으로 洗面에 사용하여서 潤膚健美하여 決身, 祛臭, 脫色, 黑斑, 瘡疥 등을 제거하는 방법이다.

(c)아로마 마사지

좋은 마사지는 깊은 이완을 가져오는데 오일과 함께 사용하면 효과를 더욱 높일 수 있다. 정유로 마사지 하면 정유가 피부를 통과해서 장기에 영향을 주고, 향은 후각 신경을 통해서 감정상태에 영향을 주므로 목욕요법과 같은 효과를 나타낸다. 마사지를 통해 피부의 컷층을 통과하면 정유는 임파계와 혈관계에 침투되어 몸 전체를 퍼지는데 약 20분이 걸린다. 마사지 후에는 쉬면서 주위에 퍼져있는 향내음을 맡도록 한다. 마사지를 할 때는 아몬드오일, 조조바 오일, 아보카도 오일, 해바라기 오일, 맥아 오일 등과 같은 식물성 오일로 희석해서 사용하는데, 아몬드 오일이 정유의 침투력을 높여주기 때문에 마사지에 가장 많이 사용된다. 조조바는 액체성 왁스로 피부를 윤기있게 하고 부드럽게 해주며, 맥아오일이 혼합되면 오일의 산화를 방지 하는 효과가 있다.

동양의학에서의 香脂法은 蒸油採取하여 콧 등을 문질러 鼻淵이나 鼻塞, 鼻疔肉 등을 치료하고, 頭部를 문질러 傷風頭痛을 치료한다. 또한 肌部를 潤하게 하고 香身과 快身の 목적으로도 사용되었다.

근래에는 특정 정유로 경혈을 지압하거나 문질러 주는 방법도 시행되고 있다.

(d)흡입

코로 향을 들이마시는 吸入法은 呼吸器 感染, 附鼻腔炎, 感氣, 喘息, 기침, 頭痛, 偏頭痛 등에 특히 효과적이며, 흡수된 정유인자는 즉시 질병 부위로 옮겨져서 치료 효과를 나타낸다. 흡입은 몸 전체에 영향을 주고 정신, 감정에 영향을 주는 것은 물론, 바이러스의 성장을 막고 박테리아를 제거시키며, 통증을 없애주고, 진정작용과 거담작용을 한다.

韓醫學에서의 香瓶法은 鼻腔 내에 생긴 疥癬을 치료하는 방법으로 大風子 朝腦 水銀 油核挑仁의 약물을 함께 갈아서 병안에 넣어두고 하루에 수차

레 썩 병을 열고 코로 흡기하거나, 손에 묻혀서 흡기하거나, 직접 疥癬부위에 문지르기도 한다. 薰法은 식초 등의 방향성 물질을 불위에 달구어서 강한 취기가 환자로 하여금 開竅醒神하게하여 厥症을 치료하게 한다.

(e)국소 점질법

더운 물, 찬물 점질법은 통증, 쪼이는 아픔, 부어오른 부위, 근육통, 뻘 데, 멍든데 등에 사용되어 온 오래된 방법이다. 정유를 필요한 부위에 집중적으로 점질하면 빠르고 특별한 효과를 발휘하는데, 이는 물 자체의 치료 효과와 함께, 정유가 피부로 스며들게 도와주기 때문이다. 최소한 20분 정도 시행한다.

(f)내복하는 방법

프랑스, 영국, 이탈리아, 독일 등의 나라에서는 내복 치료가 흔하지만 미국을 비롯한 기타의 나라에서는 권하지 않고 있다. 내복을 위한 처방은 전문가의 도움이 필요하다.

(7)주의사항

향기요법은 간질과 같은 경련성 환자에게는 신중히 사용되어야 하며, 피부 점막을 통해 흡수된 정유성분은 최종적으로 간에서 분해되므로 간기능에 장애가 있는 사람은 장기간 연속 사용하는 것을 삼가고, 3일정도 시행하고 3일 정도는 휴식 기간을 가지는 것이 좋다. 많은 정유들이 통경작용을 가지고 있으므로 임신 6개월이 지난 후에는 신중하게 사용해야한다.

2. 香花療法(꽃치료법)^{4,14)}

(1) 香花療法의 정의

싱싱한 꽃의 모양과 코에 좋게 느껴지는 향기 및 환경미화, 정화작용으로 사람의 심신이 회복되는 것을 촉진시키는 방법으로 香花療法 혹은 香花康復法 또는 꽃치료법이라고 한다. 香花療法은 약을 내복하는 약물요법이나, 여러 가지 식물 등의 추출물을 사용하는 향기요법과도 차이가 있다. 香花療法은 병정에 따라 선택된, 꽃 필 무렵의 생화를 정원이나 실내의 분재화분에 심어 병인과 가깝게 접촉하여 그 회복작용을 돕게 하는 것이다. 꽃치료법은 신체 어느 한부분의 기가 흐트러져 몸의 상태가 나빠졌을 때, 꽃을 장식해서 그 꽃의 기를 받아 건강한 상태로 되돌리는 것이다. 따라서 여

러 가지 효능을 가진 꽃 중에서 어떤 꽃을 선택할 것인가가 가장 중요하다.

(2) 향화의 작용

향화의 건강 회복작용은 꽃의 色, 氣, 形, 時間의 작용과 함께 사람의 정신에 영향을 미친다. 예를 들면, 牡丹芍藥의 색깔은 사람으로 하여금 열열하게 정이 끊고 歡心하게 한다. 蘭花, 산치자꽃, 수선화, 말리화의 아름다운 흰색은 사람을 沈靜시키는데 이것은 그 色의 응용이라 할 수 있다. 현대 과학에서도 수선화와 연화의 향기가 사람의 정서를 온순하게 만든다는 것이 확인되었다. 말리화와 정향의 기미는 사람을 침착, 냉정하게 하는데 이것은 氣를 응용한 것이다. 연꽃은 흑탕물 속에서 피지만 그 모양이 순결하고 오염됨이 없다. 꽃모양이 위를 보고 있는 것은 기뻐하는 것이고 아래를 내려다 보고 있는 것은 우수에 젖은 것 같다. 이것은 形의 응용이라 할 수 있다. 嚴冬雪寒을 견디어 내는 홍매화, 가을의 서리를 겪은 국화는 사람에게 두려움을 없게하고 용감하게 하는 데 이것은 時의 응용이다.

(3) 香花療法의 시행

香花療法을 시행하는데는 3가지 방법이 있다. 첫째는 꽃들을 눈으로 감상하여 눈을 즐겁게 하고 (悅目) 정서를 조절하는 것이다. 둘째는 그 향기를 맡고 怡心調神하는 것이다. 셋째는, 환경을 아름답게하고 공기를 정화하는 작용을 이용하여 병정이 각각 다름을 근거로하여, 실내에 비치하여(五盆以上) 병자로 하여금 밀접하게 접촉하게 하든지, 향화원을 병자로 하여금 하루에 한두번씩 산보하게 하고 그림을 그리게하고 꽃 등을 감상하게 하는 것이다.

(4) 香花療法의 適應症과 香花處方

(a) 봄꽃

| 꽃이름 | 효과 | 적용증 |
|--------|----------|--|
| 아이리스 | 피곤한 눈에 | 수면부족에서 오는 눈과 몸의 피로에 사용. 아이리스의 남보라색이 肝氣를 안정시키고 순환을 촉진하여 심신의 긴장을 풀어주는 역할 |
| 어제일 리어 | 스트레스에 사용 | 꽃에서 나오는 양에너지가 우울한 기분을 너그럽고 온화한 기분으로 만들어준다. |

| | | |
|----------|-----------------------------|--|
| 아네모네 | 빈혈에 사용 | 꽃의 방향성분과 빨간색이 혈액순환을 개선하고 원기를 보충 |
| 아르스트로메리아 | 위의 불쾌감에 효과 | 바쁘고 불규칙한 생활로 인한 식욕부진과 폭음폭식으로 인한 불쾌감 |
| 살구꽃 | 심심의 피로에 효과 | 살구나무는 자양강장의 힘이 있고, 기는 우울한 기분을 풀어주며 자신감이 생기게 한다. 연분홍색은 피로를 풀어주고 마음에 여유를 느끼게 함 |
| 영춘화 | 식욕부진에 사용 | 꽃잎이 경직된 몸을 풀어주어 마음속에 담아두고 있던 고민이나 불안을 서서히 해소시키고 식욕을 증진시킴 |
| 금잔화 | 감기에 효과, 외용으로는 벌레물린곳에 지통 효과. | 오렌지색이나 노란색 꽃은 식욕을 증진시켜 무의식 중에 음식을 잘먹게 만들므로 감기를 이겨내는 체력을 만든다. |
| 벚꽃 | 해독작용 | 방향성분이 천식을 억제, 거담, 해열, 해독작용 |
| 자스민 | 스트레스성 위통에 효과 | 정신적 부담으로 간경울결되어 발생하는 만성위염, 기관지염 등에 사용 |
| 서향 | 스트레스성 위통에 효과 | 달콤한 향기가 날카로워진 신경을 부드럽게 하고 기의 균형을 조절하여 스트레스로 인한 위통에 효과 |

| | | |
|---------|--------------|---|
| 수선-설 중화 | 심장병에 효과 | 향기의 진정작용에 의해 마음이 편해지면서 심장의 부담이 줄어들어 호흡과 맥이 안정을 발작을 방지할수 있다. |
| 세인트포울리아 | 피로한 눈에 효과 | 간경락의 기혈이 흐름이 막혀 간경의 기능이 저하되었을 때 보라색과 녹색 꽃이 막힌 기혈의 흐름을 원활하게 해주면서 심신의 긴장을 풀어 눈을 편하게 한다. |
| 틀립 | 피로한 눈에 효과 | 향기는 불쾌감을 없애주고 진정시켜주며 노란색은 대사촉진 흰색과 분홍색은 정신 안정, 빨강은 순환촉진 |
| 유채꽃 | 전신기능의 저하에 효과 | 노란색이 몸을 따뜻하게 하고 막혀있던 기의 흐름을 순환하게 하여 몸의 기능을 조절하는 작용 |

| | | |
|------|----------------------|---|
| 철쭉 | 기관지염에 효과 | 진해거담 해독작용으로 기관지의 세포 저항력을 강하게 한다. |
| 장미꽃 | 심신의 피로에 효과 | 심신전체의 강장작용, 밝고 유쾌한 기분을 가지게하여 업무로 지친 심신을 치유 |
| 팬지 | 식욕부진에 사용 | 노란색은 지라에, 보라색은 콩팥에 효과 |
| 등나무 | 관절통에 효과 | 진통과 해독작용. 감기로 인한 관절통 |
| 프리지어 | 고혈압에 효과 | 향기가 교감신경에 직접작용, 흥분된 신경을 억제 조절 |
| 프리물러 | 노화 예방 | 콩팥의 기능저하로 나타나는 나타나는 제반 증상에 효과 |
| 마거리트 | 맥박이 빨리 뛰거나 숨이 찰 때 효과 | 청열해독효과의 효과. 꽃의 색과 향기가 흥분된 정신을 진정시켜 기의 균형을 잡아 정상으로 되돌려 줌 |
| 목련 | 감기에 효과 | 폐기를 윤택하게하여 폐기증상으로 인하여 감기가 접근하지 못하도록 한다. |
| 모란 | 생리불순 생리통에 효과 | 빨간 색이 혈액순환을 원활하게 한다. |
| 복숭아꽃 | 생리전의 도통에 효과 | 학기와 분홍색은 기분을 온화하게하고 정서를 안정시켜 주는데 효과. |
| 물망초 | 자율신경 실조증에 효과 | 간기울혈로 인한 증상을 정신적인 긴장을 풀어주면서 증상을 개선 |

(b) 여름꽃

| 꽃이름 | 효능 | 해설 |
|------|------------|--|
| 나팔꽃 | 변비에 효과 | 혈액순환 돕고, 위장 기운을 향상시켜 자연스럽게 변비를 호전. |
| 수국 | 심신의 피로에 효과 | 업무에 쌓인 스트레스, 순환기나 신경이 약한 사람에게 효과적. 간경을 조절하여 심신의 긴장을 해소 |
| 분꽃 | 신경통에 효과 | 분홍색은 우울한 기분을 활성화하여 혈액의 순환을 좋게 하는 효과 |
| 안개꽃 | 불면증에 효과 | 다른 꽃을 돋보이게 해주는 음의 효과로 음을 보충하여 불면증에 효과 |
| 카네이션 | 해독효과 | 혈액순환의 장애로 생기는 열성병이나 관절염, 요로감염, 눈의 충혈에 효과 |
| 거베라 | 저혈압에 효과 | 음을 따뜻하게 하는 효과로 저혈압인 사람에게 도움 |

| | | |
|--------|--------------|---|
| 칼라 | 알레르기성 비염에 효과 | 꽃가루도 적고 하얀 색이 폐를 깨끗하게 해준다. |
| 치자나무 | 이노작용이 있다. | 달콤한 향기가 있으며, 소화, 이뇨, 정신 안정 효과가 있다. 스트레스로 인한 신경피로와 정신불안으로 고민하는 사람에게 적당. |
| 글라디올러스 | 요통에 효과 | 밤에 몸이 나른하고 요통이나 두통이 있는 것은 체온조절기능이 저하되기 때문인데 빨란 꽃색이 뇌를 자극해서 혈액순환이 좋아지고 몸이 따뜻해진다. |
| 크레마티스 | 고혈압에 효과 | 신음허로 인한 상기증상, 피로감에 신경과 간경을 보하는 작용 |
| 글로리오사 | 더위방지 | 더위로 몸이 나른하고 밤에도 잠이 안오고 피로한 더위 타는 증상 |
| 스위트피 | 스트레스에 효과 | 신허로 인한 이명, 권태감, 의욕상실에 사용 |
| 은방울꽃 | 스트레스에 효과 | 꽃의 모양과 향기가 불안정한 정신을 진정시켜 마음을 온화하게 한다. |
| 천일홍 | 냉병에 효과 | 따뜻한 계열의 색이 대뇌를 흥분시켜 몸을 따뜻하게 하는 작용 |

| | | |
|------|--------------|--|
| 닭의장풀 | 천식에 효과 | 감기로 인한 기침, 천식에 효과 |
| 일일초 | 정신의 불안정에 효과 | 특히 흰색의 일일초는 정신을 안정시켜 불안감을 없애주는 효과 |
| 연꽃 | 심신의 피로에 효과 | 신허로 인한 극도의 피로나 불안초조에 사용 |
| 해바라기 | 더운 여름에 사용 | 해바라기의 모양은 꽃의 양에 속하며, 꽃에서 발생하는 에너지가 더위로 지쳐있는 몸에 새로운 생기를 준다. |
| 백일초 | 위장허약에 효과 | 빨간 생과 노란색은 위장을 튼튼하게 하고 식욕을 증진시켜준다. |
| 베고니아 | 자율신경 실조증에 효과 | 초록색의 강한 잎과 그 속의 꽃은 갱년기의 신경질적인 여성에게 효과 |
| 잇꽃 | 생리통에 효과 | 정혈작용이 있고, 꽃의 기가 골반내의 기와 혈액의 흐름을 원활하게 함 |
| 라벤더 | 불면증에 효과 | 향기는 마음을 안정시키는 진정작용이 있고 혈압을 낮추는 작용 |

| | | |
|------|------------|--|
| 봉선화 | 요통에 효과 | 피로한 몸을 치료하고 긴장한 근육을 풀어주고 약해진 위장기운을 도와 요통에 도움 |
| 양귀비 | 저혈압에 효과 | 에너지와 꽃색이 교감신경을 활발하게 해서 몸이 잘 움직이게 해준다. |
| 무궁화 | 여름의 더위에 효과 | 꽃주위의 음이온이 신경의 균형을 잡아 신진대사 고르게 함 |
| 수레국화 | 기관지염에 효과 | 꽃색이 폐기능을 높이고 감기기운을 없애고, 간경을 사하여 마음을 침착하게 함 |
| 백합 | 당뇨병에 효과 | 향기가 비교감신경에 영향을 주어 호르몬분비를 촉진하고 당뇨병 특유의 입냄새나 노곤함을 개선. 흰색이 신경을 안정시켜주므로 정신적 스트레스가 많은 당뇨병환자에게 효과적 |

(c) 가을꽃

| 꽃이름 | 효능 | 해설 |
|-------|--------------------|---|
| 도라지꽃 | 기관지염에 효과 | 기와지염, 천식, 기침 등 폐경에 장애 있는 사람에 사용 |
| 국화 | 두통, 현기증에 효과 | 寒性식물이므로 흥분을 가라앉히고 균형을 잡아주는 효과. 발열을 동반하는 두통이나 현기증에 효과 있고 고혈압이나 피로한 눈의 증상개선에 도움 |
| 맨드라미 | 심장이 심하게 뛰거나 숨이 찰 때 | 빨간색이 혈액을 조화시키고 부족한 기를 보충 |
| 코스모스 | 육체 피로에 효과 | 강한 생명력과 소박한 아름다움이 피로한 몸에 기를 준다. |
| 산다화 | 불면증에 효과 | 향기가 마음을 편하게 하고 기분전환이 되도록 한다 |
| 탱알 | 기관지염에 효과 | 폐경의 흐름을 좋게 한다 |
| 다알리아 | 정신불안정에 효과 | 마음의 분위기가 밝아지면서 정신도 안정된다 |
| 석산 | 저혈압에 효과 | 강한 꽃색이 혈액순환 호전시켜 증상을 개선 |
| 물푸레나무 | 무릎의 통증에 효과 | 향기와 꽃색이 몸에 쌓인 냉기를 발산시켜 혈액의 순환 개선 |
| 용담 | 간장병에 효과 | 간경의 기순환이 고르지 못할 때 |

| | | |
|------|-------------|-----------------|
| 패랭이꽃 | 정신의 불안정에 효과 | 마음을 편안하게 하는 꽃이다 |
|------|-------------|-----------------|

(d) 겨울꽃

| 겨울꽃 | 효능 | 해설 |
|-------|------------|------------------------------|
| 매화 | 심신의 피로에 효과 | 향기가 긴장된신경을 풀어 피로회복에 도움 |
| 크로커스 | 스트레스에 효과 | 몸을 따뜻하게하고 스트레스해소와 피로회복을 도움 |
| 시클라멘 | 심심의 피로에 효과 | 에너지를 전하는 陽에 속하는 꽃 |
| 스톡 | 피로에 효과 | 장시간 같은 자세로 일하는 사람이나 수험생에게 적당 |
| 덴파레 | 천식에 효과 | 방향성분이 心因性 천식에 효과 |
| 복수초 | 정신불안정에 효과 | 간경의 울체로 인한 불안정 |
| 포인세티아 | 심신의 피로에 효과 | 많은 기를 가진 양의 꽃 |

병정에 따라 참고할만한 꽃처방

| 처방명 | 내용 | 적응증 |
|-----|--|--|
| 解鬱方 | 목단, 작약, 도화, 매화, 말리화, 산치자꽃, 황화, 난화, 계화, 능소화, 영춘화, 울금화 등 | 정서가 즐겁지 못하고 억울된 사람 |
| 定神方 | 합환화, 국화, 백합, 수선화, 연화, 난화, 말리화 등 | 번조하고 쉽게 노하고 성질이 급한 사람. 실면에유효. |
| 定志方 | 매화, 국화, 영춘화, 연화, 수선화, 산다화 등 | 감정이 위약하고, 정지불건하고, 의심이 많고 불쾌한 사람에게 사용. |
| 增智方 | 국화, 박하, 말리화 등 | 사람으로 하여금 사상이 맑고 민첩하고 영활하게 하므로 아동의 지능 발달에 유리하다. |
| 散寒方 | 정향화, 말리화, 매화 등 | 허한증의 환자에게 쓴다. |
| 清熱方 | 서향화, 란화, 자징화, 옥잠화, 영춘화, 산치화 등 | 열증에 사용 |
| 散血方 | 능소화, 풍선화, 작약화, 홍화, 석류화 등 | 활혈화어한다. |
| 止血方 | 산다화, 산치화, 자징화, 석류화, 계관화 등 | 만성 출혈증에 쓴다. |
| 醒酒方 | 작약화, 갈화 등 | 만성 술중독 |

(5) 香花療法の 주의점

香花療法은 그 적응범위가 비교적 광범위하지만, 어떤 특수체질의 환자에게는 화분과민증이 일어날 수 있으므로 신중하게 사용하여야 한다.

3. 바크 꽃치료법^{1,2)}

초감각력과 직관력이 뛰어난 의사, 에드워드 바크(Edward Bach, 1886-1936)는 개인의 생활방식과 정서상태가 발병의 원인이 된다는 사실을 구현하고 처음으로 同種療法을 사용하기 시작하였으며, 그 이후 식물의 치유력을 밝히는 단순하고 쉬운 방법을 연구하여, 사람을 12유형으로 분류하고, 외로움, 공포 등과 같은 의미가 축약된 낱말을 사용해서 나타낸 각 개인의 습관적인 부정적 상태를 규정지은 후, 이런 부정적 상태를 긍정적으로 바꾸어 줄 식물을 찾는데 착수하였다.

바크 꽃 치료법은 꽃추출물로 불안, 걱정, 절망 등과 같은 부정적인 마음상태를 감소시키거나 각 개인의 특성을 긍정적인 국면으로 돌려 놓음으로써 상처의 치유를 촉진시키는 특수요법이다. 이들 치료법은 육체적 장애를 직접 취급하지는 않으나 수많은 육체적 질병아래 잠재되어 있는 정신적, 정서적 문제를 다루고 있다. 의기소침, 걱정거리 등을 치유함으로써, 마음의 조화를 회복시키고, 육체적인 제문제들도 사라지게 된다. 이 치료법은 정서적 문제에는 빨리 작용하여 효과를 보지만 육체적 병에는 아무래도 그 효과가 좀 늦게 나타난다.

치료제가 어떻게 작용하는지 아는 사람은 없다. 다만, 거의 모든 꽃 치료법은 열이나 태양광에 의해 성장하는 식물의 싹이나 꽃에서 추출된 것이고, 특정 식물의 싹이나 싹에는 어떤 치료적인 진동유형을 가지고 있으므로, 이들 유형은 물에 꽃이나 싹을 튀울 때 물속으로 발산되며 자신들을 태양이나 열에 노출시키므로 이런 물을 마시면 그 치료적 진동이 체내로 전달된다는 가정만이 있을 뿐이다. 가장 부드럽고 가능성있는 치료법 중의 하나로 이 치료법은 나이와 관계없이 안전하며 집에서 자가치료를 하는데 일반적으로 쓰일 뿐만 아니라, 자연치료사 및 의사에 의해서도 처방되어진다. 바크 박사는 인간의 부정적인 감정상태를 7가지로 나누어서 그 상태를 개선시켜줄 성분을 38개

의 꽃에서 추출하였다. 적당히 조합된 치료제를 얻으면 소량의 샘물에 4방울을 떨어뜨리고 하루에 4번씩 공복에 복용하여, 스트레스에 싸인 감정상태에서 벗어나도록 하였다.

(a) 두려움

| | |
|--------|--|
| 사시나무 | 미지의 막연한 두려움에 효과 |
| 붉은 밤나무 | 타인의 안녕에 대한 과도한 걱정에서 치료 |
| 자두 뽕나무 | 자제력상실의 두려움에서 오는 절망감에 효과 |
| 물푸레나무 | 자기혼란이나, 자기방지, 끔찍한 공포, 공황상태에 효과. 이기심이 없도록 만드는 능력 |
| 미물루스 | 신앙심과 같은 현재의 믿음 결핍에서 생겨나는 언어정애, 수줍음, 미지의 것에 대한 공포 등에 효과. 미움을 회복시키고 용기, 순용성 인내력을 배양한다. |

(b) 불안정

| | |
|--------|--|
| 가시금작화 | 절망감에 효능 |
| 호튼 밤 | 자신의심에서 유발된 피로감을 치료 |
| 야생귀리 | 야망이나 어떤 목적방향의 상실 등에 이용 |
| 세라토 | 자기불신이나 타인에 의존해서 조언을 그하는 경향이 효능. 자기신뢰, 직관력, 지도자의 자질을 촉진 |
| 스크레란투스 | 우유부단, 멀미, 변덕에 효과. 안정성이나 결단성 회복을 촉진 |
| 첸티안 | 의기소침을 유발시키는 실망감이나 용기상실에 효능 |

(c) 흥미부족

| | |
|--------|--|
| 미나리아재비 | 백일몽, 도피심, 방심상태, 공허감에 효능이 있다. 조심성, 현실성, 직관력을 추진 |
| 인동덩굴 | 사랑하는 사람이나, 대상의 상실로 인한 고통, 향수병의 치료에 효과. |
| 들장미 | 냉담, 무관심 등에 효과 |
| 올리브 | 정신적, 육체적 스트레스에 효과 |
| 흰 밤나무 | 조심거리나 완고한 편견에 효능이 있다. |
| 밤나무 싹 | 반복되는 실수, 즉 경험에서 무언가를 배우는 것이 늦는 경향이 있다. |

(d) 외로움

| | |
|-----|---|
| 제비꽃 | 과도한 자신감에 효험. 부정적일 때 이런 사람의 유형은 자존심, 우수, 냉담함 등을 보이며 긍정적일 때는 동정심 많은 상담가 |
| 히테르 | 과도한 자기 관심, 수다, 홀로있기를 싫어한다. 또 남을 붙잡고 오래 이야기하는 경향에 대해 효과가 있다. |
| 봉선화 | 참을성 부족, 유동성 그리고 돌발 성향에 효험을 보인다. 긍정적일 때 이런 사람들은 부드럽고, 그들의 넘쳐나는 에너지를 남을 돕는데 창조적으로 사용한다. |

(e) 과민 성향

| | |
|--------|--|
| 호도나무 | 외부의 영향에 과민 반응을 보이는데 사용하며 사춘기나 폐경기와 같은 삶에 있어서의 주된 변화에 효험이 있다. |
| 호랑가시나무 | 타인 지향뿐만 아니라 자신에 대한 증오와 분노에 효능 |
| 짚신나물 | 행복감이나 사고성으로 위장된 근심거리나 정신적 고통에 대해 효험이 있다. 긍정적으로 작용되면 이런 사람들은 최상의 동료이자 파트너가 된다. |
| 수레국화 | "안돼"라고 말하지 못하는 사람, 즉 거절을 못하는 증세나 과도하게 부탁하는 사람에게 효과. 이식물을 필요로 하는 사람은 분노와 의기소침함을 억제하려는 경향이 있다. 많은 암환자들은 이들 치료약이 필요하며 이들은 암의 예방에도 유용하게 쓰인다. |

(f) 의기소침 및 심사의 고통

| | |
|---------|--|
| 겨자 | 미지의 원인으로 인한 급작스러운 의기소침에 효험 |
| 낙엽송 | 자신감의 부족과 실패에 대한 두려움 제거에 효과 |
| 느릅나무 | 책임감에 시달릴 때 효과 |
| 향땃나무 | 극단적인 고통 및 총체적인 상실감의 제거에 효능 |
| 베들레헴의 별 | 제반 형태의 효과 |
| 버드나무 | 분노 및 비통함에 효과 |
| 참나무 | 특히 등에 생기는 병처럼 심신에 고통을 일으키는 무리한 노력을 하는 경향의 사람에게 효과가 있다. |
| 돌농금 | 의혹감을 완화 |

(g) 타인의 복지에 대한 과도한 관심

| | |
|-------|--|
| 치코리 | 어떤 상황이나 타인의 일을 떠맡으려는 경향에 효과. 부정적일 때, 이런 사람은 소유욕이 강하며 쉽게 상처받고 의욕이 강해 일종의 정서적인 흡혈귀라고 할 수 있다. 긍정적일 때에 이들은 자신의 이익에는 관심을 보이지 않고 타인에게에는 관심을 쏟는다. |
| 마편초 | 열정, 긴장, 과도한 에너지를 조절 |
| 포도나무 | 타인이나 자신에 대한 과도한 통제 및 과도한 의욕을 교정 |
| 너도밤나무 | 타인에 대한 비판 성향 및 불관용의 경향을 바로잡는다. |
| 석수 | 정신적인 고착을 유발하는 극단적 자기 연루를 고정시킨다. |

(h) 조합치료제

| | |
|----------|---|
| 구조치료제 | 봉선화, 베들레헴의 별, 자두벗나무, 바위장미, 클레마티스의 복합물은 제반 형태의 쇼크증상이나 기타 비상시에 매우 유효. 상태가 심할 때는 5분마다 복용 |
| 방사치료제 | X선과 같은 방사선에 노출된 사람들에게 유용. 호두, 야생귀리, 젠티안, 자두, 벗나무, 베들레헴의 별, 바위장미, 포도로 구성. 여기에 동종 요법의 치료제를 더하여 만든다. |
| 비탄의 혼합물 | 베들레헴의 별, 젠티안, 인동덩굴, 향땃나무의 합성물, 필요한 만큼의 2방울의 소나무 정제유, 호랑가시나무, 흰땃나무와 버드나무를 2방울 정도 섞어서 완성 |
| 해독약품 혼합물 | 호두, 동농금, 낙엽송과 서나무를 혼합하여 상태가 호전될 때까지 반시간 간격으로 복용. 이후 48시간 동안 2시간 마다 복용 |
| 시험 혼합물 | 시험 때면 무기력해지는 학생들의 공황 현상을 소멸시켜준다. 낙엽송 클레마티스와 젠티안의 기초적인 혼합물인데, 체질에 따라 미물루스 2방울이나 바위장미, 흰땃나무 등을 역시 2방울 정도 타서 사용. |

4. 森林療法^{3,4,16,26-28)}

기후인자는 다른 치료 수단들과는 달리 사람의 모든 계통과 기관에 폭넓게 작용하여 좋은 영향을 준다. 기후 인자는 체온과 호흡에 영향을 주고 심근의 피로를 풀며 심근 수축을 강화하고 혈관긴장을 낮추어 높아진 혈압을 낮춘다. 또, 외부환경과 불리한 인자에 대하여 유기체의 저항성을 높여준다.

방향으로 비특이적 반응이 생기게하여 병을 예방하고 치료하는데 도움을 준다. 기후 치료는 보통 3-4주 이상 하였을 때 효과가 나타나는데 특히 오래하였거나 거둬하였을 때 효과가 더 오래 유지된다.

삼림환경의 영향으로 인체의 질병회복 및 심신의 건강을 유지하는 것을 森林療法이라고 한다. 삼림식물의 녹색은 사람에게 아름답고 안정되는 느낌을 주고 피로를 회복시키며 정신을 환기시킨다. 수목림은 사람의 호흡활동에 필수적인 신선한 공기를 만들고 먼지등은 흡착하여 공기를 정화하며, 일반적으로 다른 지역에 비해 최고 기온은 낮고 최저 기온은 높아 쾌적한 느낌을 주며, 음전기를 띤 미세한 물방울 등이 풍부하여 사람의 양이온을 상쇄하여 초조한 신경을 이완시켜주는 효과가 있다. 숲은 사람의 청각신경을 자극하는 여러 가지 소음을 흡수하며 동시에 숲에서는 새소리, 흐르는 물소리, 비소리, 바람소리 등은 사람을 안정되게 하고 오감을 깨우는 역할을 한다. 숲의 교요함, 자연적인 경감, 일상에서의 탈출감, 숲의 풍부한 색채 등은 숲으로 들어가는 사람의 마음을 치료하고 숲의 온도, 흐르는 물, 울퉁불퉁하고 가파른 길은 사람의 신체를 치료한다.

삼림욕을 할 경우는 보통 두종류 이상의 식물로 조성된 혼합림을 선택하는데 수목의 종류는 병정에 참고하여 선택하고 풍경이 우수하고 기상과 기후가 안정되고 독충이나 장기(瘴氣)가 없어야 한다. 삼림속에 머무르는 기간에 따라 10일에서 반년까지 삼림에 머물면서 치료하는 것을 旅居森林法, 반년이상 삼림 중에 머물면서 치료하는 것을 留居森林法, 반년에서 이년까지를 暫居, 이년 이상 머물면서 치료하는 것을 定居라고 한다. 병정의 상태에 따라 旅居, 留居, 暫居, 定居 등을 선택한다.

삼림욕을 할 때는 공기가 통하고 흡수성과 통기성이 있는 면제품을 사용하는 것이 좋다. 털양말은 땀을 내보내고 발을 따뜻하게 하지만 땀이 증발되면 냉기가 만들어져 감염에 대한 저항력을 떨어뜨리게 된다. 흰모래는 태양광선을 검은 부식토처럼 흡수하지 못하고 다시 반사하게 되어 차가움을 느끼게 하며, 땅이 고르지 못하면 공기의 흐름이 부서지며, 땅이 증발시키는 습도에 의해 우리의 피부 기능은 영향을 받는다. 숲 속의 식물이

하고 있는 산소를 내보내고 탄산가스를 흡수하는 대사작용도 우리에게 좋은 영향을 주며, 건조하고 차가운 공기는 대사활동을 촉진시켜 주는 반면 습한 열성공기는 땀을 배출시키고, 따뜻한 공기는 땀을 마르게 하는 효과가 있다.

삼림욕은 피부, 폐, 기관지에 작용하며 호흡강도에 영향을 주어 喀痰, 粘液質 등을 효과적으로 배출시키며, 열을 동반한 질환, 만성 기관지염, 만성 신장염, 관절염 등에 효과적이고, 諸神精病症, 慢性虛弱病症, 喘咳, 心痛, 胸痞, 眩暈, 中風, 消渴, 癱瘓, 慢性眼病 등에 적용되어진다.

㉔ 색을 이용한 방법

1. 色彩療法^{1,4,14-16)}

(1) 色彩療法の 정의

色彩療法은 일광을 응용하는 요법으로, 색깔이 가지고 있는 고유한 파장과 진동수에 따라 하나의 에너지 형태로 사람과 동식물에게 영향을 준다. 색깔을 이용한 치료는 약물처럼 증상을 흐리게 하거나 위장하지 않고 自然治愈力을 증강시켜 생명력으로 재생시켜주고 재건시켜준다.

韓醫學에서는 五色을 五臟에 배속하여 각각의 색이 특정 장부의 기운을 더하거나 약화시킬수 있다고 인식하고, 五行의 相生 相剋이론을 치료에 적용하였다. 또 색깔은 사람의 정신에도 영향을 미친다고 인식하여 평상시의 생활에 자연계의 일부분인 색을 이용하여 그와 상응하는 기운을 얻으려고 시도 하였다. 예를 들면 婚禮등과 같은 기쁜 일에는 陽의 색인 紅色을 사용하여 흥분 고조의 기분을 돋우고, 葬禮와 같은 비통한 일에는 흑색과 백색 등을 사용하여 기분을 표시하였다.

색깔이 가지고 있는 에너지는 일종의 전기가장 파에 속한다. 사람에게 어떤 색깔을 5분정도 비취주게 되면 근육활동은 물론 정신 활동까지도 변화가 나타난다. 병원에서 환자의 회복을 빠르게 하고 학교에서 학생들의 집중력을 도와주면, 눈의 피로를 덜어주며 호텔 등에서 손님들에게 편안함과 친근함을 느끼게 해주는 효과 등이 생활에서 활용되고 있는 심리적 효과들이다. 실제로 영국에서는 자살하는 비율이 높아서 자살의 다리로 불리는 검은색 다리가 있었는데 이 다리의 색깔을 녹색으로 다시 칠하고 난 뒤 자살율이 급격히 감소

되었던 일이 있다.

색깔치료는 인체가 반응하여 나타나고 보여주는 결과가 매우 느리지만, 일단 치료효과가 나타나면 오랫동안 지속된다는 장점이 있다.

(2) 色彩療法의 效能

어떤 특정 색깔이 특정장기에 영향을 준다. 또 임상적으로 색깔이 일종의 영양분 또는 발육제에 해당된다

각 색깔이 영향을 끼치는 장기는 다음과 같다.

| 색깔 | 장기 | 색깔 | 장기 |
|------|---------|-----|---------|
| 붉은 색 | 간 | 파란색 | 송과선 |
| 오렌지색 | 갑상선, 췌장 | 남색 | 부갑상선 |
| 노란색 | 눈의 맥락막 | 보라색 | 지라 |
| 레몬색 | 췌장, 흉선 | 심홍색 | 콩팥, 전립선 |
| 초록색 | 뇌하수체 | 주홍색 | 고환, 난소 |

(3) 여러 가지 색채의 效能

(㉠) 붉은색

에너지를 증가시킨다. 따뜻하고 자극적이며 충혈된 상태를 풀어준다. 빈혈의 경우 심장부위에 비취주면 적혈구 수가 증가하고 발바닥에 비취주면 혈액순환에 좋다. 우울증과 기능감퇴증에 사용한다.

(㉡) 주홍색

뇌 자극 효과, 염증감소 효과, 동맥 자극 효과, 콩팥에 에너지를 불어 넣어주는 효과가 있으며, 심리적으로 용기를 주는 색이다. 침울한 사람에게 사용한다.

(㉢) 핑크색

신체보다는 정신적인 면에 더 많은 영향을 주는 색깔로 몸의 진동을 높여 활력과 변화를 준다. 열이 있거나 흥분한 상태에서는 사용하지 않는 것이 좋다.

(㉣) 오렌지색

유쾌한 기분을 갖게 하며, 기쁨을 준다. 칼슘을 가지고 있는 색깔로 몸의 기능을 정상화 시켜주는 색이다. 신경조직의 긴장을 풀어주고 갑상선과 간 기능을 강화시켜주며, 내분비 기능과 연관이 있다. 정신적으로 우울, 초조한 상태에 있을 때 발바닥이나 다리부분에 오렌지 불빛을 비추거나 노란색 종이 위에 글씨를 써보도록 하는 것도 좋다.

(㉤) 레몬색과 노란색

요오드, 철분, 금, 은, 황산 등이 들어 있어 피

를 깨끗하게 하며 점액성 분비물을 제거해주는 작용을 하며, 제산효과, 변비에 하제효과, 뇌를 자극 흥분시켜 기억력을 높이는 효과가 있다. 신경쇠약 자에게 사용한다.

(㉥) 녹색

가장 강한 치료 효과를 가진 대표적인 색깔로 교감신경계에 작용하여 신장, 간장의 기능을 도와주며, 매연 공해식품 해로운 물 등에 대한 해독작용이 강하다. 뇌하수체를 자극하며, 피가 응고되어 있는 것을 풀어주고 근육을 튼튼하게 해준다. 충혈현상을 없애주고 혈압을 낮춰주고 시신경보호작용도 있다. 신경 과민하고 불안해 하는 사람에게 응용한다.

(㉦) 청록색

파란색과 녹색을 혼합한 색으로 신경성 환자에게 안정감을 주어 안정, 정은 효과를 나타낸다. 청록색은 마음을 차분하게 가라앉혀주고 두통, 부어 오른 증세, 흥분된 상태, 화상, 가려움증 등에 효과가 있으며, 일주일에 두 번정도 비취주면 피부가 좋아진다.

(㉧) 파란색

조용하고 안정된 느낌을 준다. 열, 빠른 맥박, 통증, 가쁜 호흡, 감염, 염증 등에 주로 쓰이며, 혈압을 낮추고 흥분해 있는 상태와 난폭한 상태를 차분히 가라 앉혀준다.

(㉨) 남색

눈, 귀의 염증을 깨끗이 해독시켜 준다.

(㉩) 보라색

비장을 자극하고 백혈구 생산을 촉진시켜준다. 혈압을 낮추고, 혈관 수축을 조절하고 임파선과 근육운동을 안정시키고 전해질의 균형에도 관여한다. 식욕을 조절해주는 작용이 있어 비만증 치료에 쓰이고 심장활동을 편안히 해주므로 불면증에도 사용된다.

(㉪) 자색

임파선에 의한 혈관의 확장을 도와주고 정맥에 자극적이다. 신장 기능을 낮추어 수면을 유도하고 혈압저하, 소화촉진을 가져온다. 자주색은 원기회복 효과가 있다.

(㉫) 심홍색

모든 종류의 심장병에 좋다. 기관지염, 신장 결석에 사용되고, 이뇨작용, 혈액순환 작용에 좋다.

(4) 색채 치료의 방법

빛 에너지가 식물의 성장에 매우 중요한 역할을 하는 것처럼, 눈으로 들어오는 태양 광선은 뇌하수체와 송과체의 작용이나 시상하부를 자극하여 내분비계 및 호르몬의 생성을 통제한다. 색깔치료는 역사적으로 자연 그대로의 방법, 즉 햇빛에 정신을 노출시켜 우리 몸에 필요한 색깔을 받아들여지게 하는 방법에서부터 옷과 안경을 이용하는 방법, 중세기의 성당 스테인드글라스의 색깔과 빛 등으로 이어져 왔으며, 정신병동에서 그림요법과 회화요법 등을 통해 환자의 환자의 정신활동과 정서상태를 교정해 주는 단계로 발전하게 되었다. 병동에서 환자가 사용하는 용구, 의복, 투약 등 환자의 접촉하는 환경에 응용되기도 한다. 또 색깔이 가진 전자파를 응용하여 인체에 수입되게 하기도 한다. 색채를 응용한 호흡법은 마음이 빌 때까지 고르게 숨쉬기를 한후 마음의 눈으로 자기의 적극적인 이미지를 그리는데 특별히 즐거웠던 때의 모습을 그린 다음, 마음속으로 하나의 색을 골라본다. 색이 정해지면 숨을 크게 들이마신 후 고른 색이 자신의 중심으로 들어와 온몸의 살갓 바로 밑으로 짝퍼진다고 생각하며, 숨을 내쉴 때는 보색을 시각화 하는 것이다. 色光浴은 흔히 음악요법과 병행하여 사용되며 필요한 색깔과 색깔이 내는 전자파가 총만된 실내에서 시행된다. 색깔치료를 하는 방법은 우선 방을 어둡게 한 후 식전 또는 식후 2시간 정도 하며, 치료 시간은 1시간 이내로 너무 강렬한 불빛은 피하는 것이 좋다.

(5) 適應症과 處方

(a) 暖色方 : 紅色, 橙色, 黃色은 逐寒補血하고 사람을 흥분시키는 작용이 있으며 한가지 색을 사용한다. 慢性 虛寒 諸證과 氣血不足症, 情志低鬱諸證, 癲症, 痿軟, 嗜睡, 痴呆 등증에 사용한다.

(b) 冷色方 : 청색, 남색, 자색, 녹색 중에서 한가지나 두세가지 정도를 사용한다. 消熱, 鎮靜 및 사람으로 하여금 억제시키는 공효가 있다. 陰虛陽亢諸症, 精神激動諸證, 吐血, 咳血, 煩燥, 失眠, 易怒, 狂症, 癩症, 驚恐證 등에 사용한다.

(c) 喜色方 : 홍색, 분홍색은 養心, 樂神하여 사람으로 하여금 喜悅하여 노한것과 슬픈 것을 제어하는 효과가 있다. 情緒低絡, 抑鬱 不樂, 잘 슬피 하거나 잘 노하거나, 血虛 諸證에 사용된다.

(d) 悲色方 : 黑色위주로, 白色이나 약간의 黃色을 사용한다. 過喜, 易怒 등에 사용한다.

(e) 恐色方 : 흑색으로 過喜를 제지하는 효능으로 狂症이나 喜笑不休의 증에 사용한다.

(f) 思色方 : 黃色, 淺藍, 談綠은 思惟하기에 유리하다. 脾虛, 思想不集中, 思慮 太過 등에 사용한다.

(g) 化瘀色方 : 降紅, 棗紅, 紫紅, 黃色은 혈액순환 촉진의 효과가 있으므로, 瘀血阻滯經脈과 臟腑諸證에 쓰인다.

(h) 五臟補泄色彩方 : 心(紅), 肝(青), 脾(黃), 肺(白), 腎(黑)색에 있어서 색의 深淺은 다른 영향을 준다. 淺淡한 색은 補하는 작용을 일으키고, 甚濃한 색은 泄하는 작용을 일으킨다. 五臟虛症과 鬱諸症에 쓰인다.

| 질병 | 빛 |
|-----------------|---|
| 히스테리 | 머리 부위 및 복부 : 파란 빛 |
| 경련 | 머리 척추 : 파란 빛 |
| 졸도 | 이마 : 파란 빛 |
| 심계항진 | 심장 : 붉은 빛 |
| 통증 완화 | 파란 빛 |
| 위염, 구역질, 소화불량 | 염증 : 파란 빛 위 : 붉은 빛 통증 : 초록빛 |
| 설사 | 복부 : 파란 빛 |
| 변비 | 결장 및 복부 : 노란 빛 |
| 남성 발기불능 및 여성불감증 | 자홍빛 |
| 우울증 | 주홍빛 |
| 기억력 감퇴 | 노란빛 |
| 증풍 | 머리 : 파란빛 / 명치 : 붉은빛 마비된 부위, 척추 : 노란빛 |
| 간질 | 머리, 척추 : 파란빛 |

2. 書畫療法^{4,22,23)}

繪畫, 書圖, 조각 같은 것을 환자들에게 시켜 이를 치료적으로 이용하는 것을 미술요법이라고 하는데 대개는 그림 그리는 것을 많이 시키므로 繪畫療法 혹은 書畫療法이라고 한다. 書畫療法은 글씨를 쓰거나 그림을 그리거나 보는 방법 등으로 환자의 身心이 건강하게 되는 것을 촉진하는 것이다. 글씨를 쓰거나 그림을 그릴려면 정신을 집중해야하고 잡념이 소멸되며 마음이 평화로와 지고 기가 화평해진다. 神意가 안정되고 意力이 고무

이완되고 감정이 徐發하고 病態精神이 소산되고 심신이 활달하게 되어 精神이 건강하게 된다. 그러므로 書畫療法은 사람의 精神 損傷의 병증에 끼치는 영향이 자못 크다.

韓醫學의 書畫療法이나 현대의 書畫療法이나 그 원리는 같다. 즉, 서화의 내용이 병자로 하여금 그 풍경(내용)에 접하게 되어 情이 생기게 되는 것이다. 전해지는 한 오묘한 그림은 병자가 그 그림속에 있는 듯 느껴 보는 것이 진짜인 듯 하여 精神이 그 그림속으로 녹아들어 혹은 기뻐하고 혹은 슬퍼하거나 노하거나 두려워하게 되는데 그 심경에 의존하여 정해진다 하였다. 이 요법은 色彩療法과도 연관이 있다.

회화요법의 두가지 방향에서 해석되어질 수 있다. 첫째가 독일어권 유럽에서 활발하게 진행되는 현상학적인 방법으로, 건강한 사람이 그린 그림과 정신분열증 환자 그림의 특성들을 회화의 형태와 내용에서 찾아내려고 노력하는 것이다. 둘째는 영국과 미국에서 강세인 力動學을 중시하는 파이다. 역동학과에서는 미술요법의 정의를 다음과 같이 든다. 우선, 그리는 것을 통해 자기를 표현하고, 남과의 의사소통이 시작되며 남과 나를 이해하게 된다. 그리고, 애매모호한 혼동상태에 있던 갖가지 사념과 정서 충동 들을 통합 조직화하는 정신능력과 수기가 는다. 또 갈등, 충동, 정서 등을 자아가 받아들일 수 있도록 둔화시키거나 자아 스스로 이런 것에 숙달하는 역량을 증진한다.

역동학적 미술요법에서 환자를 이끌어 가는 요령은 우선, 환자가 자유롭게 그리도록 도구 재료 소재를 선택케하고 추상화이든 구상화이든 동양화이든 서양화이든 마음대로 그리게 한다. 둘째, 그리는 그림은 예술적으로 평가하지 않으며, 걱정말고 무엇이든 마음껏 그리도록 강조한다. 환자가 원하면 간단한 기초기술을 가르칠수도 있고 의논해 오면 조언해 준다. 머뭇거리는 환자는 좀 느긋하게 기다려줄 필요가 있다. 셋째, 환자는 물론 인간은 결국 자기를 그림에 나타낸다. 작품에는 말로서는 하기 어려운, 그가 남에게 보여주고 싶은 것과 반대로 숨기고 싶은 것, 두가지가 함께 들어 있는 법이다. 의사는 환자가 그린 그림을 놓고 본인에게 그 의미와 그린 의도를 물어 그 답변을 듣는다. 넷째, 의사는 환자와 함께 그가 그린 그림을

놓고 자유연상도 시키고 그림내용과 관계있는 환상에 대해서도 물어서 환자의 심층 심리를 파악하고 또 거기에 맞게 치료한다. 다섯째, 환자와 미술요법가(의사)의 1대1의 인간관계 그 자체가 환자의 대인관계면의 시슬향상에 이바지한다. 여섯째, 처음에는 혼동적이고 파괴적이던 환자의 내면세계의 내용들이 그림 그리는 정신 작업을 함으로써, 직접 표현되어도 좋을 것은 표현하고, 가둬두어야 할 것은 가두고, 융화해야 할 것은 더욱 융화시킨다는 건설적인 방향으로 형태화를 하도록 계속 간접적으로 이끌어간다. 즉 승화의 자아역량을 키워 주는 것이다.

3. 보석요법^{15,31)}

(1) 보석요법의 정의

보석요법은, 자연에서 온 보석의 색채와 파장을 통하여 질병을 치료하는 것으로, 인간의 생활 사 이클에서 생겨난 결손을 특정 보석의 색채와 파장을 통하여 착용자의 몸과 지속적으로 접촉하여 결손을 보충하여 치료하는 것이다. 행성은 자신과 파장이 일치하여 잘 진동하는 보석을 비추어 주는데, 예를 들면 태양은 루비, 달은 진주나 월장석, 화성은 산호, 수정은 에메랄드, 목성은 토파즈, 토성은 사파이어, 금성은 다이아몬드, 라후와 케투는 마노와 터키석을 비추어 주는데, 보석은 우주의 광선을 편향시키거나 재생시키는 프리즘의 작용을 한다고 볼수 있다.

(2) 보석의 효능

| | |
|----------|---|
| 갈색 마노 | 열병, 간질, 광증, 진물, 월경불순 수종증 |
| 호박 | 귀앓이, 시력감퇴, 진통(호박 태운 냄새), 해열, 황달, 신장과 간장의 기능을 도와준다(호박가루), 종양치료(코속에 넣음) |
| 녹주석 | 최면 작용으로 안질 치료 |
| 황주석 | 황달과 간질환의 악화를 예방 |
| 홍옥수 | 출혈을 막고 종기, 여드름, 상처를 치료 |
| 금+진주(분말) | 강장제, 류머티스, 기관지염, 간질 처방 |
| 수정 | 부기, 안질, 심장병, 열병, 위장병을 치료(가루), 모유배출촉진(꿀과 함께 내복) |
| 산호 | 불임증 |
| 석류석 | 피부 발진 |

| | |
|-------|--------------------------------------|
| 다이아몬드 | 정신과 육체를 모두 강하게, 만병통치, 통풍, 황달, 졸도에 효과 |
| 에메랄드 | 안과 질환과 당뇨병 |
| 적철광 | 일사병과 두통을 예방, 폐출혈, 자궁출혈을 막는다. |
| 비취 | 순산, 수종증, 갈증, 심계항진 완화 |
| 벽옥 | 임신을 하는데 도움 |
| 흑옥 | 간질, 치통, 두통, 갑상선, 부종 |
| 유리 | 유산을 예방 |
| 오팔 | 안과 질환 |
| 감람석 | 여러 가지 간 질환을 완화 |
| 루비 | 위를 건강, 하혈 막고, 심장병 뇌질환을 치료 |
| 사파이어 | 전염병 퇴치 |

(3) 보석처방

| | |
|--------|--|
| 노화 | 장미색 석영, 에메랄드, 셀레나이트, 금홍석 |
| 알콜 회복 | 자석영, 안개색 석영, 흰색 옥수, 호안석, 이끼 마노 |
| 분노 | 흑색 전기석, 토파즈, 공작석, 감람석, 붉은 비취, 크리스올라, 자석영 |
| 식욕부진 | 토파즈, 에머랄드, 금색 녹주석, 자석영 |
| 진정 | 자석영, 안개색 석영, 흑색 전기석, 적철광, 전기석 석영, 붉은 벽옥, 붉은 마노, 갈색 마노, 호박, 공작석, 비취, 에메랄드, 남옥 |
| 우울증 | 안개색 석영, 석류석 루비, 오렌지색 산호, 붉은 산호, 토파즈, 에머랄드, 사파이어, 월장석, 녹색 사금석, 터키옥 |
| 감정적 고통 | 안개색 석영, 흑색 오톤스, 붉은 마노, 갈색 마노, 녹색 형석, 에머랄드, 비취, 녹색 사금석, 사파이어, 자석영, 이끼 마노 |
| 간질 | 붉은 벽옥, 붉은 마노, 갈색 마노, 공작석, 에메랄드, 터키옥, 자석영, 다이아몬드, 노란 사파이어와 진주 |
| 피로 | 루비, 오렌지색 산호, 붉은 산호, 토파즈, 오렌지색 비취 |
| 불안 공포 | 안개색 석영, 흑색 전기석, 철석, 오렌지색 산호, 붉은 산호, 붉은 마노, 토파즈, 비취, 남옥, 사파이어, 자석영, 다이아몬드 |
| 슬픔 | 장미색 석영, 흑색 오톤스, 흑옥, 자석영, 핑크색 전기석 |
| 두통 | 흑옥, 장미색 석영, 녹색 사금석, 에머랄드, 사금석, 사파이어, 자석영 |

| | |
|--------|--|
| 정서불안 | 흑색 오톤스, 석류석, 공작석, 감람석, 장미색 석영, 핑크색 전기석, 에메랄드, 비취, 녹색 형석, 남옥, 사파이어 |
| 불면증 | 안개색 석영, 적철광, 히아신스석, 토파즈, 장미색 석영, 에메랄드, 남옥, 사파이어, 월장석, 자석영, 지르콘, 다이아몬드 |
| 마음의 혼란 | 홍옥수, 오렌지색 산호, 붉은 산호, 로도 크로사이트 |
| 편두통 | 크리스올라, 남옥, 터키옥, 자석영, 사파이어, 녹색 사금석 |
| 충격 | 토파즈, 안개색 석영, 금홍석, 크리스올라, 터키옥 |
| 위장병 | 흑옥, 붉은 벽옥, 붉은 마노, 갈색 마노, 철석, 남옥, 공작석 |
| 스트레스 | 안개색 석영, 흑색 오톤스, 흑색 전기석, 토파즈, 공작석, 장미색 석영, 남옥, 에머랄드, 붉은 마노, 갈색 마노, 사파이어, 형석, 오파, 자석영, 터키옥 |
| 목 이상 | 호박, 장미색 석영, 청색 사금석, 남옥, 터키옥, 사파이어 |
| 환각 | 오톤스 |
| 히스테리 | 자수정, 토파즈, 붉은 산호, 노란 사파이어, 월장석 |
| 정신병 | 진주, 월장석, 토파즈 |
| 정신 분열병 | 에머랄드, 노란 사파이어 |

㉔ 소리를 이용한 방법

1. 音樂治療法^{3,4,21-24)}

(1) 音樂治療法의 정의

音樂治療法은 음악의 음울과 리듬을 이용하여 사람의 精神에 영향이 미쳐 심신을 건강하게 하는 치료법이다. 즉 잃어버린 건강을 음악을 응용한 심리적인 제어에 의해 회복하고 증진시키는 것을 말하는데, 결국 환자의 마음에 음악을 작용시켜 생명의 질서를 조절해주는 것으로 음악치료의 목표이기도 하다.

韓醫學에서 五音(角, 蕤, 宮, 商, 羽)은 각각 五臟(肝, 心, 脾, 肺, 腎)에 배속이 되며 해당 장부의 질병은 그 장부의 배속성을 나타내고, 또 그 각각의 음계는 해당 장부에 영향을 미친다. 음악은 인간의 精神에도 특수한 영향을 미치는데 이것은 주로 박자와 선율이 일으킨다. 박자가 선명한 음악은 정신을 진흥 흥분시키고 사람의 혈기가 끓어 올라 용기가 배증하게 하는데 軍樂曲등이 여기에

속한다고 할수 있다. 박자가 방만한 곡, 즉 경쾌하고 느긋한 감이 드는 곡은 긴장과 피로를 완화시킨다. 선율이 조용하고 아름다운 곡은 사람을 감동시키는 것에 적당한데 그것은 “情動于中”하기 때문이다.

총괄하면 音樂療法은 曲의 박자와 선율의 변화를 통하여, 각각의 상응하는 臟腑의 喜怒哀思悲恐驚의 情志 變化에 파동을 일으키는, 음악의 힘을 이용하여 怡神養性, 以情制情의 작용을 일으켜 身心을 건강하게 하는 것이다.

구소련의 전연방조사연구소는 ‘어느 특정한 소리의 진동이 인체에 가해지면 조직이나 세포에 미묘한 마사지가 되어 혈액순환은 원활해지고 대사 작용, 신경의 전송 시스템, 내분비선의 활동을 좋게하는데 유용하다’고 보고한 적이 있으며, 런던에서는 ‘어느 정도의 상처는 음파를 보내 줌으로써 치료에 걸리는 시간을 보통 때의 3분의 2로 단축시킬 수 있다’고 보고하기도 했다. 東洋에서도 <四面楚歌>의 고사가 음악이 인간의 감성에 미칠 수 있는 힘을 단적으로 보여주고, <처용가>에서는 노래로 역신을 물리침으로써, 의학과 음악의 관계를 보여주기도 한다.

(2) 음악치료의 기전과 효과

자궁벽에 착상된 수정란은 이미 모체의 심장 박동 소리를 접하게 되며, 여러 가지 호흡기관이나 내장의 소음 등을 듣고 점차 이런 소리를 생명유지에 필수 불가결한 소리로 받아들인다. 여섯달이 되면 태아의 시각, 청각 등 거의 모든 기관이 시작할 때부터 태아는 자동적으로 음성적 자극에 반응한다고 하는데, 이런 태아의 소리에 대한 반응은 기억의 흔적에 남게된다고 한다. 들려지는 것은 생리적인 행동으로, 듣는 것은 정신적인 행동으로 나타난다. 음악은 마음에 감동을 주기도 하지만 직접적으로 육체에 작용하는 에너지이기도 하다. 육체에는 어떤 특정한 소리의 파동에 공명하는 부분이 있다. 그 신경생리학적인 진행과정은 첫째, 음악은 언어가 아니기 때문에 뇌의 청각 회백질로부터 직접 정서반응 중추에 달해 주변조직에 강하게 반응 전개 된다. 말은 논리적 분석적으로 받아들여지지만 음악은 저항 없이 받아들인다는 것이다. 둘째, 음악은 뇌에까지 영향을 미친다. 음악이 축적된 기억의 흐름을 활성화할 수 있는 도

구라는 것은 대부분의 사람들이 알고 있는 사실이다. 셋째, 조용한 음악은 펩타이드가 체내에서 만들어지는 것을 돕고, 이것은 뇌 속의 특수한 수용체로 작용하여 아픔으로부터 육체를 해방시키는 물질이다. 음악은 단지 오락의 도구가 아니라 질병치료의 도구로 나아가서 인격발달을 돕는 수양의 도구로 그 효용성이 확대되고 있다.

음악요법의 원리는 첫째, 균형의 기능으로 인간의 심리와 생리는 적당한 진폭을 갖고 진동하면서 균형을 유지하는 작용이 있으므로 이것을 이용한다. 둘째, 카타르시스작용으로 건강에 나쁜 것을 물리적, 심리적으로 배출 정화시키는 작용을 말한다. 셋째, 동질의 원리로, 추방하고 싶은 감정에 동질의 자극을 가하고 나서 반대의 분위기로 자극을 주는 것을 의미한다. 동질의 원리는 정신적으로 어떤 감정으로 기울어진 불안정한 상태일 때, 오히려 외부에서 동질의 감정을 불어넣어 주면 결정적인 상태가 되고 이때 바로 카타르시스가 일어나 감정이 전이된다는 것이다. 예를 들면, 정신이 쇠약한 사람은 즐거운 음악보다는 슬픈 음악에 더욱 더 빨리 자극을 받고, 정신 분열증 환자나 흥분한 사람은 안단테 곡조보다는 알레그로의 곡조에 더 빨리 안정감을 갖게 되는 것이다.

음악에는 다음과 같은 심리적 효과가 있다. 첫째, 의사소통이다. 같은 군가를 합창하는 군인들, 같은 교향곡을 듣는 청중들, 유행가, 교가, 응원가를 부르는 집단의 마음 속에는 서로가 은연 중에 의사소통을 하고 있다. 둘째, 동일시이다. 사람은 자기 스스로 그 어떤 의미를 붙여서 해석할 수 있는 음악과 자기를 동일시 한다. 셋째, 연상이다. 음악은 현재의 기분에 영향을 주면서 또 거기서 지나간 시절의 경험 들을 되살려내는 역할을 한다. 음악은 때로 냄새, 색채, 촉각을 상기시킬수 있다. 넷째, 자기표시이다. 음악을 통해, 심층의 정서가 의식세계로 표출 되는 것이다.

(3) 음악치료의 방법

음악요법은, 의사가 특별히 음악을 선택 처방해서 작곡가가 이미 작곡한 음악을 듣는 수동적 음악요법(음악감상요법)과, 환자 자신이 다룰 수 있는 간단한 악기를 이용하거나, 직접 만들어 내는 소리음으로 진행되는 능동적 음악요법이 있다. 수동적인 음악요법은 이미 만들어진 음악을 환자에

게 적용하여 공격성을 경감시키고 생물학적 신체 리듬을 재정립하여 감동적인 효과를 이끌어 낼수 있다는 것이 장점이며, 더욱 중요한 것은 음악을 통해 정신적인 통로가 개방되어, 대화의 길이 열린다는 점이다. 수동적인 음악요법은 동질의 원리를 바탕으로 세단계에 걸쳐 실시된다. 처음에는 현재의 환자의 상태를 표현하는 음악을 들려준다. 그러면 환자는 개방을 하게되고, 카타르시스를 경험하게 된다. 다음에는 첫 번째 단계에서 보여준 감정적 반응 중화시키는 음악들을 들려준 후에, 마지막으로 바라는 방향으로의 이동, 발전을 촉진시키는 음악들을 들려준다. 능동적인 치료방법은 주로 어린아이들 또는 자폐증환자, 뇌성마비 및 성격장애자, 대화와 인격구조에 결함을 동시적으로 가지고 있는 알콜 중독자들에게 사용되는 방법으로 대화를 창조해 내는 강제성의 기술요법이라고 할 수 있다.

음악이 치료약으로서 그 역할을 다하려면, 음악요법에 의하여 분석된 음악(音樂)을 찾는 것이 매우 중요한 일이다. 음악에는 우리에게 생명감과 안정감을 부여해주는 요소들이 있는데, 강약과 빠르기, 음조와 높낮이 들이다. 강한 음을 들으면 사람은 긴장을 하게되고, 약한 음은 긴장을 풀게 한다. 빠른 곡일 때는 음이 강하고 느린곡일 때는 음이 약해져 생명체의 리듬원리에 부합한다. 음조 중에서 장조는 활동적이며 의욕을 불어넣어 주는 듯한 밝은 가락이며, 단조는 소극적인 느낌의 슬프고 어두운 곡이다. 높낮이는 음계가 높아지면 긴장이 심해지고, 낮아지면 긴장이 풀어진다. 높낮이는 생활과 특히 밀접한데 소리가 높아질 때는 숨을 들이쉬고, 낮아질 때는 숨을 내쉬게 되어 자연히 호흡이 조절되면 호흡의 안정으로 기분까지 안정된다. 하지만 같은 종류의 음악이라고 똑같은 효과를 가진 것은 아니다. 이것은 아마도 개인의 취향 탓인 것 같다. 환자의 치료를 위해 음악을 사용할 때도 약과 마찬가지로 주의깊은 선택이 필요하다. 자극하고 활기를 돋우는 음악은 아침에 적합하고, 평온하고 부드러운 음악은 환자를 편히 잠들게 하기 때문에 저녁에 적합하다. 음악의 종류와 볼륨의 크기가 환자의 상태에 따라 올바르게 선택되지만 하면 환자의 회복에 큰 도움이 될 것이다.

(4) 음악치료의 시설

외부의 소음과 최대한 차단된 공간으로 환자의 주의를 산만하게 하는 모든 장식들은 그 방에서 제거되어야 한다. 실내 온도는 18-24°C정도가 좋으며, 친근감이 드는 초록과 갈색의 색조가 좋은데, 이 색조는 음악치료의 보충효과를 가질수 있다. 초록은 평행감각을 주고 적갈색은 심리적 자극제로서의 역할을 하며, 푸른색은 평화를 의미하며 신체 기관의 긴장을 늦추어 주는 역할을 한다. 즉, 초록색의 의자와 적갈색의 벽, 조명은 푸른색 등이다. 환자는 반쯤 누운 자세로 다리를 몸보다 조금 높이는 위치의 자세를 취하고 손은 손걸이에 편 채로 놓고 팔은 쪽 펴게한다. 다리는 반쯤 굽혀있는 상태로 포개지 않도록하고, 음악은 성능이 좋은 오디오 시스템을 활용하고 소리는 4-5데시벨 정도로 환자의 귀의 물리적 상태를 고려하여서 결정한다. 헤드폰의 사용은 환자 한사람 만이 그 음악을 듣는다는 음악의 개인화의 강한 느낌을 제공하므로 도움이 된다.

(5) 음악치료의 적용

| 조 이름 | 각조의 고유정서 | 실례(작곡가와 이름) |
|-------|--|--------------------------|
| C 장조 | 장엄하고 대담함. 축제나 기쁨 때 사용 | 비제/교향곡 제 1번 C장조 |
| G 장조 | 웅장하고 강하고 쾌활함 | 하이든/교향곡 제 100번 G장조 <군대> |
| D 장조 | 완고하고 쾌활하며 호전적임 | 브람스/바이올린 협주곡 D장조 |
| A 장조 | 공격적이고 슬픈 정서 | 모짜르트/바이올린 협주곡 제 5번 A장조 |
| E 장조 | 절망, 비통함, 슬픔을 간직함. 실연하여 희망이 없을 때, 적절한 표현력을 지님 | 부르크너/교향곡 제 7번 E장조 외 |
| F 장조 | 가장 아름답다운 표현 | 베토벤/로망스 F장조 |
| Bb 장조 | 매우 즐겁고 화려함. 당당하고 사랑스러움 | 모짜르트/디베르티멘토Bb장조 K137 |
| Eb 장조 | 장중하고 화려함. 착실함 | 베토벤/피아노협주곡 <황제>, <영웅>교향곡 |

| | | |
|------|--------------------------------|-------------------|
| c 단조 | 매우 사랑스럽지만 슬픔을 간직함 | 베토벤/교향곡 <운명> |
| a 단조 | 비탄적이고 가라앉고, 잠이 올 것 같지만 불쾌하지 않음 | 그리그/피아노 협주곡 a단조 |
| d 단조 | 겸허함. 부드럽고, 쾌적감과 만족감 | 말러/교향곡 제 3번 |
| g 단조 | 가장 아름답고 우아하며 숭고함 | 부르흐/교향곡 제 3번 |
| f 단조 | 깊고 무거움. 절망과 불안감, 우울에 최적 | 부르흐/바이올린 협주곡 g단조 |
| e 단조 | 깊은 침묵, 위로를 필요로 함 | 멘델스존/바이올린 협주곡 e단조 |
| b 단조 | 우울함. 불쾌와 근심 | 슈베르트/<미완성교향곡> 외 |

음악치료에서는 음악이 선정되었다 하더라도 누가, 어떤 장소에서, 어떤 방법으로, 어떻게 치료하느냐 하는 것에 따라 그효과는 다르다. 음악요법은 크게 7가지 분야에 적용될 수 있다. 첫째, 아동교육법의 측면에서 정신적 육체적인 피해로 인하여 사회적으로 고립된 처지에 있는 아동들에게 적용한다. 둘째, 정신치료 요법 범주에서 신경쇠약자나 정신병자, 특히 유아자폐증 환자에게 애정관계를 정립하도록 하는데, 유일한 가능성을 제공할 수 있다. 셋째, 병원이나 양로원, 수술이나 출산 대기실 등에서 효과적인 치료, 출산에 도움이 되거나, 또는 평화롭고 안락한 분위기를 만들기 위해 사용한다. 넷째, 정신병 치료시에 아주 부드러운 분위기를 조성하는데 사용한다. 다섯째, 정신건강의 재평정을 이루고 음악의 휴식적인 분위기로 극도의 불안을 치료하는데 사용한다(스트레스의 해소). 여섯째, 좀더 깊은 차원에서 인체조직의 기본적인 리듬을 재정립하고, 심적으로 육체와 일치감을 갖게 하는데 활용한다. 일곱째, 음악요법의 영역은 환자를 최대한 개별화하는데 까지 미치도록 치밀하게 구상된 임상치료법으로서 기능을 다하게 된다.

1. 音樂安神療法

완만하고 경쾌한 선율의 저음의 곡조로 청아한 악장이나 가곡은 安神 定心의 효과가 있어서, 긴장과 초조한 정서를 없애주고 안정을 촉진하여 수면을 촉진시켜준다.

2. 音樂開鬱療法

리듬이 선명하고 나선식의 선율이 있는 곡은 胸

膈을 열고, 解鬱하는 효과가 있다. 精神抑鬱의 제반증에는 이러한 音樂開鬱療法을 쓴다.

3. 音樂悲哀療法

절율이 低沈하고 처절하고 悲冷한 곡을 사람으로 하여금 느끼게하여 悲勝怒의 효과에 이르게 하여 정신 손상을 회복하게 하는 치료법이다. 정신 흥분, 분노 狂躁 등의 증상에 쓴다.

4. 音樂激怒療法

선명하고 높은 격렬한 절율이나 혹은 비장한 절율로 사람의 분노를 자아내어 怒勝思의 효과를 보려 하는 것이다. 정신기운이 低沈하고 억울된 것을 발설하게 하는 데 사용한다.

5. 音樂喜樂療法

유창하고 변화가 많은 절율로 사람에게 가볍고 즐거운 기뻐하는 마음을 일으켜 悲哀와 思鬱怒 등의 감정을 제거하는 것이다. 焦燥, 緊張, 苦悶, 恐懼, 울상, 소침, 절망 등의 정서를 한 번의 웃음으로 해소시키는 것인데, 정신치료법 중에서 가장 상용하는 것이다.

2. 聲療法⁴⁾

聲療法란 천연의 혹은 사람의 소리를 이용하여 질병 회복을 촉진 하는 것으로 聲音療法이라고도 한다. 자연환경에는 여러 가지의 소리들이 많은데 모두 사람의 정신에 작용하여 각각 다른 반응을 일으킨다. 예를 들면, 번개 치는 소리는 心膽虛怯한 사람으로 하여금 심하게 놀라게하여 치명적인 상태에 이르게 할수 있으며, 적막한 산사의 그치지 않는 비소리는 사람을 곤히 잠들게 한다. 산간에 산들산들 고요히 부는 바람소리는 사람의 심정을 고요히 가라앉히고 상쾌하게 한다. 반대로 狂風은 사람에게 두려운 감정을 일으킨다. 바다나 큰 강의 포효하는 물소리는 용기가 솟아 오르게 하고, 산사 계곡의 물흐르는 소리는 사람에게 물 내려가는 것을 연상하게하여 소변을 보고 싶은 생각을 일으켜 精神性 尿閉症을 치료한다. 시골에서 오래 거주하던 사람에게 차량이나 여러 소음들은 번조감이 그치지 않게 하고, 슬피 곡하는 소리는 슬퍼하는 비감을 일으킨다.

총괄하면, 聲音은 사람의 精神과 정서에 여러 영향을 미치는데 좋은 영향도 있고 나쁜 영향도 있다. 단지 이런 聲音療法은 情志康復 理論의 이

情制情의 원칙에 따라 적절한 방법에 의하여 질병 치료에 사용되어야 한다.

III. 總括 및 考察

自然治療醫學은 자연적이거나 자연산물로 환자의 자연적 소생 능력을 강화시키고 보충해 줌으로써 본래의 면역성¹⁾을 발휘하게하여 인간의 정신과 육체를 치료하는 것으로 정의되고 있다. 自然治療醫學은, 인간을 병적인 상태로 만들 수 있는, 여러 환경요인, 사회요인, 또는 내부의 면역성과 저항력을 검토하는, 心身一如의 접근방식을 선택하여, 화학적 약품보다는 자연적이거나 자연산물에서 만들어 낸 것들을 사용하여, 정신과 신체 기능을 보강하여 정기 즉, 自然治愈力을 증강시킨다.

현대의학은 질병에 대해 즉각적이고 빠른 치료를 가져왔지만, 화학약물 투여 및 증상위주의 치료에 따른 부작용과 악순환이 있고, 과학이 발달될수록 의료비용의 부담은 증가되었고, 인간이 손에 넣은 지식은 제한된 것이라는 사실을 환기하게 되었다⁸⁾.

병이라는 것은 단순한 신체적 문제가 아니라 인간 전체의 문제이므로, '마음에서 생각하는 것'은 추상적인 관념상태에서 그치지 않고 구체적인 물질로 변화되어 반드시 육체에 작용하며³⁰⁾, 인간의 정신, 감정, 신체의 통일체가 건강을 향해 작동하고 있지 않을 때는, 그저 신체면의 치료만 가지고는 참된 건강의 회복은 기대할 수 없게 되었다.

自然治療醫學에서는 증상이 나타나는 것을 무조건 억압시키는 것보다는, 시간이 걸리더라도 근본적인 기능의 강화와 보충에 역점을 두어, 증상이 당장 없어지지는 않더라도, 부작용이 없고, 효과가 더 오래 지속되는 장점이 있으며, 전염병이나 위험한 질환의 급성기를 제외하면, 신경쇠약증과 자율신경실조증을 비롯한 대부분의 질환에 응용될 수 있다.

식물이나 식물의 추출물의 향기에 의한 치료법에는 향기요법, 꽃치료법, 바크 꽃 치료법, 그리고 삼림욕이 있다.

방향성 식물에서 추출한 정유를 이용하는 향기요법은, 향기를 통하여 인간의 정신과 육체 모두에 영향을 끼친다. 방향식물이 내뿜은 향기는 뇌

로 직접 바로 연결되어 있는 후각신경을 타고 변연계에 전달되어 소화기관 생식기관 정서반응에 바로 영향을 주게 된다. 냄새에 대한 감각은 기억과도 밀접하게 연관되어 향기에 대한 반복학습을 통해 특정 감각을 일깨우거나 안정시킬 수 있으므로 흡입을 통하여 슬픔, 불안, 공포, 우울, 분노 등의 감정을 변화시키고 이완 명상에 도움을 주어 높은 차원의 정신세계에 이르러 영혼에까지 영향을 미칠 수 있다. 정유는 내부 장기 분비선의 기능에 영향을 주어 면역기능을 높여 박테리나나 바이러스 균에 대한 저항력을 높여주고, 신경을 자극하여 근육을 강화시키거나 이완시켜 준다. 정유는 아로마랩프나, 흡입, 마사지, 아로마목욕 등을 통하여 인체에 흡수되어 베르가못, 만다린, 동규자유, 장미, 자단향 등은 조절작용을, 카모마일, 라벤더, 마요라나, 샌달우드 등은 진정작용을, 페퍼민트, 유칼립투스, 로즈마리, 티-트리 등은 자극작용을, 자스민, 일랑일랑 등은 행복감의 효능을 나타낸다. 향기치료는 큰병보다는 스트레스, 긴장, 불안, 초조 등의 정서불안정과 불면증, 두통, 식욕부진, 등과 같은 일상생활에서 격게 되는 일반증상에 주효하다.

한의학의 香帶法, 香沈法, 香衣法은 香帶를 腰上이나 腰下, 베게머리 또는 衣冒 속에 놓아서, 蕁癩疹, 皮膚搔痒症, 高血壓, 頭痛, 動脈硬化, 神經衰弱, 急慢性 鼻炎, 惡夢과 不眠症, 身臭제거, 脾胃虛寒 積滯證을 치료하는 방법으로 아로마랩프 사용과 유사하다. 香豆法 혹은 澡豆法은 세면에 사용하여 潤膚健美, 洗身, 祛臭, 脫色, 黑斑, 瘡疥 등을 제거하는 방법으로 아로마목욕법과 시행방법이 비슷하고, 아로마족탕이나, 아로마좌욕처럼 부분적인 질환치료에 사용되었음을 알 수 있다. 香脂法은 증유체취하여 콧 등을 문질러 鼻淵이나 鼻塞, 鼻癰肉 등을 치료하고, 頭部를 문질러 傷風頭痛을 치료하고, 肌部에 적용하여 香身, 快身과 함께 피부부를 윤택하게 하는 방법으로 현재의 아로마마사지와 유사하다. 근래에는 특정 精油로, 경혈 혹은 경락의 유주에 따라 지압하거나 문질러 주는 방법도 시행되고 있다. 香瓶法과 薰法은 흡입법과 비슷한데, 香瓶法은 코에 생긴 疥瘡를 치료하기 위하여 사용되었고, 薰法은 강한 취기로 開竅醒神시켜 厥症을 치료하였다. 이상에서 보면 韓醫學에서

香氣療法은 피부질환과 호흡기 및 순환기 질환과 頭痛, 鼻塞, 鼻淵과 같은 鼻疾患과, 蕁麻疹 搔痒症과 같은 피부질환, 神經衰弱 惡夢 등과 같은 질환 치료와 修身 快身 皮膚 美容 去臭 등의 목적으로 사용되었다.

꽃치료법은 싱싱한 꽃의 모양, 色, 氣, 時間 등의 작용으로 인간의 정신에 영향을 끼쳐 心身을 건강하게 하는 방법이다. 꽃의 모양과 색을 눈으로 즐기고 향기를 맡으며 자주 접촉하는 것이다. 어제일리아 서향 재스민 스위트피 은방울꽃 크로커스는 스트레스에, 살구꽃 장미꽃 수국 코스모스 포인세티아는 심신의 피로에 효과가 있고, 안개꽃 산다화는 불면증에, 패랭이꽃 복수초 일일초는 정신의 불안정에 효과가 있다.

바크 꽃치료법은 인간의 부정적인 감정을 두려움, 불안정, 흥미부족, 외로움, 과민경향, 의기소침 및 심사의 고통, 타인의 복지에 대한 과도한 관심 등의 7가지로 분류하고 그것을 긍정적으로 개선시켜줄 성분을 38개의 꽃에서 추출하였다. 이것을 소량의 샘플과 함께 복용하여 스트레스에 쌓인 감정상태에서 벗어나도록 하였다. 두려움에는 사시나무 붉은 밤나무 자두벗나무 물푸레나무, 불안정에는 가시금작화 야생귀리 젠티안, 흥미부족에는 미나리아제비 인동덩굴, 들장미 올리브 밤나무 싹, 외로움에는 제비꽃 히데르 봉선화, 과민성향에는 수레국화 호도나무 호랑가시나무 쉼신나물, 의기소침 및 심사의 고통에는 겨자 낙엽송 버드나무 참나무, 타인의 복지에 대한 과도한 관심에는 치코리 포도나무 마편초 너도 밤나무 석수 등의 추출물이 효과가 있다. 이 치료법은 육체적 장애를 직접 취급하지는 않지만 육체적 질병아래에 잠재되어 있는 정신적, 정서적 문제를 치유함으로써 마음의 조화를 회복하고 육체적인 제문제들도 사라지게 되는데 정서적인 문제에는 빨리 작용하여 효과를 보지만 육체적인 병에는 효과가 좀 느리게 나타난다. 바크박사는 38가지의 식물 추출물을 혼합하여 시험에 무기력해지는 학생들의 심리를 치료하는 시험혼합물과, 제반 쇼크의 급한 증상에 사용할 수 있는 구조치료제와 해독약물 혼합물도 만들었다.

森林療法은 기후와 환경인자 중, 삼림과 공기가 인체의 모든 기관에 작용하여 체온과 호흡에 영향

을 주어, 불리한 외부환경에 대한 유기체의 저항성을 높이는 치료법이다. 두가지 이상의 삼림속에서 머물거나 생활하면서 삼림의 녹색과 또 삼림이 주는 깨끗한 공기 등에 의해 몸과 마음을 안정하는 것이다. 삼림욕은 특히 諸神經病症과 慢性虛弱證과 呼吸器 疾患과 心血關係 계통의 질환에 효과가 있다.

森林療法과 꽃치료법은 식물의 色과 香을 이용한다는 점에서 공통점이 있고, 森林療法이 森林의 효과 외에 기후인자로서의 작용이 인체의 체온과 호흡에 전반적으로 영향을 주는 반면, 香花療法은 그 영향이 시각과 후각에 편중된 경향이 있다. 森林浴의 적응증이 慢性虛弱證과 循環 呼吸器 질환임에 비해, 꽃치료법은 스트레스 및 自律神經失調證, 頭痛, 消化不良 등이다. 향기요법은 방향식물의 추출물을, 香花療法은 싱싱한 꽃 그자체를 재료로 한다는 점에서 차이가 있다. 식물이나 식물의 추출물을 이용하여 사람의 후각과 시각에 편중하여 정서조절과 간단한 질병을 치료할 수 있다는 공통점이 있으나 그 정도에 있어서 향기요법은 후각과 피부점막을 통한 흡수에 좀 더, 香花療法은 시각적 흡수에 더 중점을 둔 치료법이다. 바크 꽃치료법은 꽃의 추출물을 사용한다는 점에서 향기요법과 동일하나, 추출물을 내복한다는 점에서 향기요법, 香花療法과 구분되고, 추출물을 복용하여 부적절한 정서상태를 조절할 수 있다는 점이, 신경정신과 영역에서의 自然治療法의 한계를 넓혀줄 가능성이 보인다.

色을 이용한 治療法은 色彩療法, 書畫療法 그리고 보석요법이 있다.

色彩療法은 일광을 이용하는 방법 중의 하나로, 색깔이 가진 고유한 파장과 진동수에 의한 에너지의 형태로, 약물처럼 증상을 흐리지 않고, 새로운 생명력으로 재생 재건 시켜 주는 치료법이다. 색깔치료는 인체가 반응하여 나타나는 시간은 매우 느리지만 일단 치료 효과가 나타나면 오랫동안 지속된다는 특징이 있다. 색깔은 오해이론에 따라 특정 장기와 연관을 맺고, 각각의 색은 또 다른 효능을 가지고 인간에 영향을 미친다. 적색, 황색, 주홍색 등의 따뜻한 색은 사람을 흥분시키고 축한 보혈하는 작용이 있으므로 慢性虛寒證과 氣血不足症, 情志鬱症, 嗜睡, 痴呆 등증에 사용할수 있고,

청색, 남색, 자색, 녹색 등의 차가운 색 계통은 사람을 鎮靜, 清熱시키므로 陰虛陽亢症, 精神激動의 제반 興奮症, 狂症, 癩症 煩燥, 失眠 등의 증에 응용할 수 있다. 홍색, 분홍색은 養心, 樂神하여 사람을 기쁘게 하여, 情緒低落, 情緒抑鬱, 易悲 易怒에 효과가 있다. 五行相剋理論에 바탕하여 흑색을 사용하여 과도한 기쁨을 제어하는 恐色方이나 五臟補泄色彩方이 있고, 五行相生理論에 근본을 둔 思色方은 황색, 담록색으로 脾虛, 思想不集中에 응용되기도 한다.

보석요법은 인간의 생활 사이클에서 생겨난 결손을, 자연에서 온 보석의 색채와 파장을 통하여 착용자의 몸과 지속적으로 접촉하여 질병을 치료하는 것으로, 보석은 자신과 파장이 잘 맞는 행성의 파장과 광선을 편향시키거나 반사하는 프리즘의 역할을 한다. 다이아몬드는 정신과 육체를 모두 강하게 하는 효능이 있으며, 우울증에는 석영, 루비, 산호, 에머랄드, 사파이어가, 정서불안에는 흑색 오톨스, 비취, 녹색 형석 등이 효과가 있다. 스트레스에는 흑색 오톨스, 석영, 오팔, 자석영, 터키옥, 에머랄드 등이 응용되고 히스테리에는 자수정과 토파즈, 정신분열병에는 에머랄드가 도움이 된다.

書畫療法은 글씨를 쓰거나 그림을 그리거나 보는 방법으로 환자의 身心이 회복되는 것을 촉진하는 방법이다. 그림이나 글씨를 쓸려면 정신을 집중하게 되고 잡념이 소실되어야 하므로, 결과적으로 마음과 기가 평화로워지고 病態精神이 消散이 되므로 書畫療法은 특히 사람의 精神 손상의 질병에 효과가 있다. 書畫療法은 환자의 자기 표현과, 의사의 환자의 내면이해의 두가지 방향에서 응용되어 진다. 강요 받지 않은 환자의 그림을 통해 환자는 자기의 정신세계를 자유롭게 표현하고, 의사는 그 그림을 정상인의 그것과 비교하여 환자의 내면을 이해하고 대화하는 창구가 될 수 있다. 의사는 그림을 통하여 환자의 혼돈된 정신세계를 이해할 뿐 만 아니라, 환자의 정서를 昇華의 건설적인 방향으로 자아의 역량을 키우도록 유도한다.

色彩療法과 보석요법은 색의 효과를 이용하여 새로운 생명력을 재생재건 시켜준다는 점에서 동일하다. 色彩療法의 효과는 주로 색이 가진 고유 특징에 의해 나타나거나 五行의 相生相剋 원리

에 의해 응용되는데 비해, 보석요법은 행성과 연계된 점성술과 관계있는 특유의 적응증이 있다. 暖色系統의 興奮作用과 冷色系統의 鎮靜作用, 보석착용자의 보석의 효능은 인체에 반응하여 나타나는 시간은 매우 느리지만, 일단 효과가 나타나면 오래 지속되는 특징이 있으므로, 신경정신과 영역에서 過度情志의 制壓이나 不足情志의 補充을 위하여, 보조치료법으로써, 생활환경에 응용할수 있는 가능성이 보인다. 書畫療法은, 그림의 색과 형태를 五感을 통해 본다는 점에서 色彩療法과 동일하나, 능동적으로 직접 창조하기도 한다는 점에서 차이가 있다. 色彩療法이 시술자에 의해 선택되어진 수동적 치료 요법이라면, 書畫療法은 의사가 환자의 내면세계를 이해할 수 있는 수단이 되고, 환자와 의사와의 대화 창구가 될 수 있으며, 精神 손상의 제반 질병에 기를 안정시키고, 정지의 적절한 억압과 발산을 통하여 승화로 유도해 내는 치료효과도 있다.

소리를 이용한 聲療法과 음악요법은, 근본원리에서는 동일하다. 聲療法은 자연의 소리, 혹은 사람의 소리를 오행 이론의 以精制精의 원리를 이용하여 질병을 치료하는 것이다.

音樂治療法은 음악의 음율과 리듬의 심리적인 제어에 의해 잃어버린 건강을 회복하고 증진하는 것으로 음악을 환자의 마음에 작용하게하여 생명의 질서를 조절하는 것이다. 음악요법에는 의사가 특별히 선택 처방한 작곡가가 이미 작곡한 음악을 듣는 수동적인 음악감상요법과, 환자 자신이 다룰 수 있는 간단한 악기를 이용하거나 또는 직접 만들어내는 능동적인 음악요법이 있다. 후자는 주로 어린아이들이나 자폐증환자, 뇌성마비 및 성격장애자, 대화와 인격장애가 있는 알콜 중독자에게 응용되며 대화를 창조해 내는 강제성의 기술 요법이라고 할수 있다. 음악감상요법에서 음악이 음악으로의 역할을 하기위하여는 타당한 음악을 우선 선택하여야 하고, 방음이 잘되고 색채적으로도 안정이 된 실내에서 동질의 원리를 바탕으로세단계에 걸쳐 시행한다. 처음에는 환자의 상태를 표현하는 음악으로 환자의 심리적 개방을 유도하고, 이어서 중화하는 음악을 들려주고, 끝으로 승화나, 원하는 방향으로의 이동 발전을 촉진시키는 음악으로 마무리한다. 음악요법은 일상 생활 상에서의

스트레스 해소와 휴식에 도움을 줄 뿐 아니라, 신경정신과 영역에서 정신건강의 재평정으로 불안과 긴장의 증상 완화에 도움이 되며, 정신치료에서 신경쇠약자나 정신병자, 유아자폐증 환자와 의사간의 애정관계 정립과 대화소통의 가능성을 제공해준다. 음악은 마음에 감동을 주기도 하지만 직접적으로 육체에 작용하는 에너지이기도 하다. 韓醫學에서 五音은 五行理論에 따라 특정장기의 精神과 장부에 직접 연관을 끼침을 인지하여 情動于中과 五行生克理論을 이용하여 安神, 開鬱, 悲哀, 激怒, 喜樂의 방법으로 질병을 치료한다.

IV. 結 論

神經精神科 영역에서 사용되어질 수 있는 自然治療法 중에서 꽃이나 식물, 소리, 색을 이용한 방법에 대한 考察을 한 結果 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 식물이나 식물의 추출물을 이용한 自然治療法에는 香氣療法, 꽃치료법(香花療法), 森林療法, 마크 꽃 치료법이 있다.

2. 색을 이용한 自然治療法에는 色彩療法, 보석요법, 書畫療法이 있다.

3. 소리를 이용한 自然治療法에는 자연과 사람의 소리를 재료로 하는 聲療法과, 리듬과 선율이 있는 소리를 사용하는 音樂療法이 있으며, 기본원리는 같다.

4. 香氣療法, 香花療法, 마크 꽃치료법은 사람의 정서에 영향을 미치므로, 鎮靜, 興奮, 幸福感, 絶望, 不安, 情志抑鬱, 憂鬱, 忿怒, 슬픔, 스트레스 등의 조절에 효과가 있고, 頭痛, 食慾 및 消化不良과 같은 일상생활 상의 질병에도 효과가 있다.

5. 香花療法과 森林療法은 자연의 環境, 色, 氣候因자의 혼합 작용으로 사람의 心身을 안정시키고 휴식시키는 효과가 있으며, 森林療法은 循環器疾患과 呼吸器疾患, 熱性疾患, 慢性關節炎 등에도 효과가 있다.

6. 色彩療法과 보석요법은, 色이 가진 고유의 효과와 五色이 五行理論에 의해 臟腑에 배속되어 정신과 육체에 동시에 영향을 미친다. 神經精神科 영역에서 暖色방으로 興奮시키거나, 冷色方으로 清熱, 鎮靜, 興奮 抑制의 효과를 보며, 生克理論을

바탕으로 喜色方, 悲色方, 恐色方, 思色方, 化癆色方, 五臟補泄色彩方을 치료에 사용할 수 있으며, 환자의 환경을 치료색으로 설정하는 등의 방법으로 보조치료방법으로 하여 치료 효과를 증대시킬 수 있다.

7. 書畫療法은 色과 形態에 의하여, 환자를 치료할 뿐만 아니라, 환자와 의사의 대화를 가능하게 하며, 昇華의 방향으로 환자의 정신세계를 유도할 수 있다.

8. 음악은 일상생활에서 스트레스 해소와 휴식에 도움을 주며, 정신건강을 재평정하여 불안, 긴장의 증상을 완화한다. 音樂療法은 의사와 神經衰弱患者, 精神病者, 幼兒自閉症患者 사이에 애정관계를 정립하게 하는 수단이 될 수 있고, 情動于中과 五行生克理論을 이용한 安神, 開鬱, 悲哀, 激怒, 喜樂의 治療法이 있다.

9. 自然治療法은 질병을 직접 치료하기보다는 개체의 自然治愈力을 증강시키는 방법이므로 효과가 나타나기까지의 시간은 비교적 오래이지만, 일단 효과가 나타나기 시작하면 오래 지속되는 특징이 있다.

參考文獻

1. 오홍근 : 自然治療醫學, 서울, 가림출판사, pp.23-30, 87-159, 203-213, 227-228, 1996.
2. 앤드류 스텐웨이 : 자연요법백과, 서울, 하남출판사, pp.142-216, 264-268, 1994.
3. 알프레드 포겔 : 닥터 포겔에게 물어보세요, 부산, 열음사, pp.190-192, 378-386, 413, 556, 603-604, 1995.
4. 郭子光 張子游 : 중의강북학, 사천, 과학기술출판사, pp.103-133, 147-160, 173-175, 235-244, 1986.
5. 양길승 : 자연을 이용한 질병치료, 서울, 도서출판 푸른산, pp.21-31, 1990.
6. 사가에 도루 : 족탕 건강법, 서울, 도서출판 동지, pp.55-56, 1994.
7. 앤드류 와일 : 자연치유, 서울, 정신세계사, pp.363-364, 367-370, 394-395, 1996.
8. 칼 사이몬톤 : 마음의 의학, 서울, 정신세계사, p.20, 64, 76, 1994.8.

9. 주경옥 : 향 향수 향기, 서울, 세창출판사, pp.168-171, 1995.
10. 이세희 : 아로마테라피, 서울, 홍익제, pp.55-195, 1995.
11. 스즈끼 소노코 : 스즈끼식 향기 다이어트, 서울, 도서출판 삶과 꿈, pp.41-45, 1995.
12. 오현주 : 향기요법에 관한 문헌적 고찰, 해화의학, 5(1):261-281, 1996.
13. 金祐謙 : 생리학, 서울, 서영출판사, pp.617-618, 1986.
14. 片桐養子 : 꽃치료법, 양주, 도서출판 종이나라, pp.14-51, 1996.
15. 배은우 : 색깔로 나를 바꾼다, 서울, 경향신문사, pp.133-145, 1996.
16. 宋炳基 : 자연치료학, 대구, 동양종합통신교육원출판부, pp.265-276, 1986.
17. 進藤 義晴 : 반신욕, 서울, 학영사, pp.157-159, 1994.
18. 박환서 : 건강목욕법, 서울, 도서출판 빛샘, pp.83-87, 1994.
19. 정산 : 自然原理療法, 서울, 고문사, pp.46-47, 1992.
20. 金完熙·崔達永 : 臟腑辨證論治, 서울, 成輔社, pp.124-126, 1990.
21. 박경규 : 건강과 음악치료, 서울, 빛샘출판사, pp.84-155, 1995.
22. 이정균 : 정신의학, 서울, 일조각, p.653, 1992.
23. 趙斗英 : 임상행동과학, 서울, 일조각, pp.406-408, 1987.
24. 구병수 : 소리에 대한 정신의학적인 고찰, 동의신경정신과학회지, 7(1):95-106, 1996.
25. 이원섭 : 황토요법, 서울, 동방미디어, p.27, 46, 1996.
26. 차운정 : 삼림욕 숲으로의 여행, 서울, 동학사, pp.52-53, 66, 71-80, 1995.
27. 과학백과사전 종합출판사 : 약을 쓰지 않고 병을 고치는 법, 서울, 일월서각, pp.38-39, 1993.
28. 고달삼 : 건강체질만들기. 서울, 등지, pp.264-266, 1994.
29. 오강섭 : 여성스트레스 어떻게 할 것인가?, 서울, 도서출판 지구촌, pp.89-90, 1995.
30. 하루야마 시게요 : 뇌내혁명, 서울, 사람과 책, (1)p.95,100, pp.94-100, 1996
31. 마한 비르 틀리 : 행운의 보석 건강요법, 서울, 하남출판사, pp.42-69, 1994.