

養生을 위한 香氣治療의 한의학적 適用과 展望

원광대학교 한의과대학 신경정신과* · 수원 광동한의원장**

류영수* · 고기완**

I. 緒論

과거의 보건의료개념은 질병퇴치를 위한 의료(medical care)개념으로 이루어 졌으나 근래에는 종합적인 건강관리(health care)개념으로 옮겨 지고 있고 건강을 포함한 질병의 전과정을 망라해서 豫防, 治療, 再活을 포함한 포괄적의료(comprehensive health care)가 현대적 개념의 예방 대책이라 하고 있다^{17, 27, 34}. 그러나 건강의 개념이 발전함에 따라 한때 가장 적극적인 개념이라고 생각했던 豫防의 개념도 소극적이면서 동시에 부정적인 개념으로 인정하고 있고 유일한 적극적인 개념은 健康增進(health promotion)이라 하고 있다⁷.

1986년 5월 7일 중국 위생부장 崔月犁의 제39차 제네바 세계위생회의에서 향후 의무중의 하나가 바로 위생교육을 강화하여 국민의 자아보건능력을 향상시키는 것임을 강조한 이러한 모든 것 들은 “自我保健”이 현 인류의 중요목표이며, 앞으로의 발전경향이 되고 있음을 알 수 있다²¹. 이에따라 향후 의학의 방향 또한 치료중심의 의료한계를 극복하고 개인의 주체성을 높일 수 있는 健康增進과 自己健康管理가 미래의 보건교육에서 주요한 수단이 되고 있다^{10, 13, 15, 26, 33}.

한편 한의학에서는 <黃帝內經>에서 “治未病”, 즉 병들기 전에 건강을 잘 지켜야 한다는 예방 보건사상을 제시하여 養生學의 기초를 세웠다²⁹. 이러한 養生法중에는 짚을 사용한 방법으로 藥枕法, 藥茶法, 藥霧法, 吹藥法,

薰蒸療法, 浴療法, 香佩療法, 小兒香佩療法 등 香氣法을 응용한 여러 문헌을 볼 수 있다^{35, 36}.

서양의 전통의학에서는 기원전 4500년경 이상을 거슬러 올라간 상형문자에서 이집트인들이 방향물을 의학적으로 사용했다는 것을 여실히 보여주고 있다. 정제유의 방부처리 능력은 미이 را를 만드는 공정에서 시체의 부패를 멈추게 하는 데도 사용 되었다^{14, 22}.

芳香治療(aromatherpy)라는 용어는 금세기 초 프랑스의 화장품 화학자이며 그 많은 정제유 치료법을 숙지했던 최초의 인물 Rene Gattefosse 교수에 의해 처음 정립되었는데 서양의 방향치료법은 여러가지 식물들의 나뭇잎, 나무껍질, 뿌리, 씨, 송진 그리고 꽃들에서 추출된 精製油(essential oil)를 사용해서 마음과 정서에 큰 효능을 발휘할 뿐만 아니라 많은 질병들을 치료하기도 한다^{14, 22}.

이러한 香氣治療는 서구 현대의학의 골간인 테카르트哲學과 뉴우튼物理學의 기계론적 패러다임과 상위되는 치료법으로^{11, 32, 30, 31} 향기치료의 기본원리는 수천년 전통의 한의학의 기본개념들과 너무나도 흡사하며 일부는 한의학의 음양오행 원리로 그들의 이론을 설명하고 있음 볼 수 있다^{42, 47, 48}.

최근 한의학 문헌을 통한 香氣療法の 고찰은 吳燈¹⁷에 의해 언급된 적이 있으나 서양에서의 香氣療法에 관한 자료는 거의 제시되지 않은 실정이다. 더욱이 新科學運動(New Science Movement)概念과^{11, 12, 32} 연관있는 自然療法중 향기치료법에대하여 韓醫學의 중

심사상인 養生學적 측면에서 동·서의학적인 문헌자료를 중심으로 비교 검토하여 다음과 같은 일정한 지견을 얻었기에 이에 발표하는 바이다.

II. 연구대상 및 방법

自然療法, 代替醫學, 補完醫學의 범주아래 포함되고 있는 香氣療法에 관한 국내외 서적 및 논문 44편을 중심으로 향기치료에 관한 이론적 배경을 살펴보았으며, 아울러 한의학에서의 養生觀과 향기요법의 비교적용을 통해 香氣治療가 한방의 養生學的 측면에서 의 가능성을 검토하였다.

아울러 香氣治療法을 李²¹⁾의 <傳統韓方豫防醫學>의 養生學에 관한 분류를 기준으로 일치되거나 유사한 것을 비교 고찰하며 현대적인 韓方 養生法으로 타당성 여부를 비교 분석하였다.

III. 本論

1. 香氣療法의 이론적 배경

1) 香과 香氣療法(Aromatherapy)의 정의 및 효능
향을 의미하는 용어는 odour, odorant, perfume, scent, fragrance 등이 있는데 구체적인 의미는 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 향을 표현한 단어와 의미²⁸⁾

향을 표현한 단어	의 미
odour	보통향을 일반적으로 총칭
odorant	향기를 내는 모든 향 물질
perfume	연기를 통한, 연소에의해서
eau de toilette eau de cologne	perfume 보다 약한 용액
scent	동물이 뒤에 남기는 향
frangrance	향의 달콤함을 강조하는 의미

서양의 전통치료법의 香氣治療(aroma-therapy)란 香(aroma)와 療法(therapy)의 합성어로 식물에서 추출한 방향성 오일인 精油(essential oil)를 이용하여 질병을 예방하고 치료하며 건강의 유지증진을 도모하는 自然醫學(naturopathic medicine)의 한 형태이다⁴⁵⁾.

또한 약물이나 꽃의 자연향기를 이용하여 질병을 예방하고 치료하고 심신을 회복시키는 방법을 香氣療法이라 한다. 이와 아울러 '香油療法'이나 여러 식물의 나뭇잎, 나무껍질, 뿌리, 씨, 송진, 꽃 등에서 추출한 정제유를 사용하는 '芳香治療法', '芳香療法' 등도 역시 香氣療法의 범주라 하였다¹⁴⁾.

香氣療法은 심리학적, 생리학적으로 작게는 미용의 목적으로부터 질병을 치유하고, 예방하고 후각을 통한 뇌의 신경계로 작용을 하며 피부를 통한 면역계, 대사 등에도 영향을 미치는 自然療法の 하나이다²²⁾.

한의학에서는 약물 혹은 香花로 자연향기를 이용하여 질병을 치료하는 한 방법으로 효능은 祛邪辟穢, 開竅醒神, 解鬱化滯, 寧神清心, 解表利濕, 活血化瘀, 潤膚美容이라 하였다³⁶⁾.

2) 香氣療法의 역사

인류의 기원지로 손꼽히는 고대문명의 발상지는 중국, 중동, 인도 그리고 이집트의 나일강 유역을 꼽고 있음으로 향기요법의 역사도 이를 근거로 알 수 있다.

B.C.4500년경 Egypt의 상형문자에 고대 이집트인들이 방향 물질을 사용한 기록이 있고 피라밋 발굴에서 나온 유물중 향유병이 발견되었으며 미이라를 香油成分을 사용하여 처리했음을 알 수 있다^{14, 45)}.

B.C.3000년경에 Menes왕 무덤에서도 香油製品이 발견되었으며, B.C.2400에는 이집트 5왕조 Sahu-Ra왕인데 혼트지방을 여행하면 서 향료를 사 왔다는 기록이 있다. 또 제11왕조시대 때 만들어진 석판에는 "가축을 도살하고 산양을 잡아 제물을 마련하고 불에 향료를 던져"라는 글이 기록되어 있다⁴⁵⁾.

B.C.1550년에 Papyrus Ebers에서 香氣治療處方이 기록되고 있음을 알 수 있고 B.C. 1311-1352년의 18왕조인 Tutankhamun의 무덤에 향유제품을 사용했던 기록이 있고 Cleopatra(68-30B.C.)가 향유로 몸을 다듬고 로마의 침입을 받게 되었을 때 자기의 몸과 Anthony 와의 협상 방에 특유의 향(jasmine and rose)을 뿌려 협상을 성공적으로 이끌어 나라를 구했다는 기록이 있다. B.C.3000년경 인도에서도 인도의 전통의학인 Ayurvedic medicine에 향유요법이 많이 사용되어 내려오고 있다.

그리스와 로마에서도 Ovid(B.C.43-A.D. 17)가 그의 詩에 그 시대의 향기유행에 대하여 언급된 내용이 있으며 히포크라테스 (B.C.460-370)는 “건강 유지의 길은 향유목욕과 마사지를 매일하는 것이다” 라고 말하였다⁴⁵⁾.

Nero황제의 향유요법 사용과 (B.C.175-164) 시리아의 왕 Daphn의 사용 기록, Julius Caesar(B.C.100-44)의 향유요법과 마사지 사용, Dioscorides(그리스 의사)인 그의 서적 “De Materia Medica” 에서 향유에 관한 언급됨을 볼 수 있다.

중동에서는 Persia 에 Avicena(A.D.980-1037)에 의해 그의 서적 ‘The Canon of Medicine’에서 향기치료, 약초에 대한 것이 기록 되어 있으며 중세 십자군에 의하여 이집트와 시리아에서 향유가 유럽으로 전파 되었다.

14세기초 중세유럽에는 plague(疫病)의 유행으로 유럽 인구의 3분의 1이 사망했으나 향유요법, 향유를 다루는 업자는 전염율이 적어 생존율이 높았다는 기록이 있다.

16세기초 유럽에는 이탈리아인 Catherine de Medici(1519-1589)가 장갑에 향유를 사용하고 Elizabeth I (1533-1603)에 의하여 신발, 옷에 향유를 사용하였고 Hieronymus Braunschwery의 New Volkemne Distillierbuch(1591)에 25종류의 정유가 언급 되었다.

또한 William Turner, John Gerade, John Parkinson, William Culpeper의 기록과, The

Treasure of Euonymus(1559) Conrad Cesner의 정유가 언급되어 있으며, J.J. Wecker의 기록에도 향유의 언급을 볼 수 있다⁴⁵⁾.

19세기 유럽에서는 Willam Whittle(1882)에 의해 Materia Medica에 의해 22오일 언급, Chamberland(1887), Cadeae ad Meunier(1888)에 의한 기록, 이태리에서는 Giovanni Gatti Renatocayola에 의해서 20세기말 유럽병원에서 알콜대신 정식소독 제로 채택됨 알코올보다 4-5배의 살균효과가 있음을 알았으며, 2차대전 군인들의 화상이나 상처에도 정유가 사용되었다⁴⁵⁾.

근대 향기치료에 관한 서적과 논문으로는 Aromatherapie가 R.M. Gattefosse에 의하여 1937년에 발행됐고 Les Produits Aromatiques Utilises en Pharmacie가 A.Couvreur에 의해 1939년에, Le Capital Jeunesse가 M.Maurt에 의해 1961년에, Die Physiologischen und Pharmakologischen Wirkungen der Atherischen Ole Reichstoffe und Verwandten Produkte가 A.Muller에 의해 1963년에, Aromatherapie가 J.Valnet에 의해 1964년에, The Art of Aromatherapy가 Robert Tisserand에 의해 1977에 발행되었다⁴²⁾.

최근 정유의 대뇌기능에 미치는 영향에 대한 연구논문으로 Gesner(1969)는 Rosemary가 대뇌기능 강화에 대하여, Pechey (1983)는 Peppermint가 기억력 유지에 관하여, Chinchin(1983)는 Rose의 향유를 입증에 대하여, Epple(1986)은 Aromatherapy로 자폐아동과 불안증환자에게 효과적인 치료결과를 보고하였다¹⁸⁾.

3) 精油의 종류 및 추출방법

(1) 精油의 종류 및 효과

인도의 Veda에는 700종이 넘는 방향제가 수록되어 있다. 그러나 향유요법에 이용되는 정유의 종류는 주로 100여가지 이상이 많이 사용되고 있다¹⁹⁾.

그 중에 주요한 정유의 종류와 효과를 언

급해 보면 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 精油의 특성과 精油의 종류⁴⁵⁾

특 성	의 미	정 유
Anaesthetic	마취제	cinnamon, clove 등
Analgesic	진통제	rosemary, ginger 등
Anaphrodisiac	성욕억제제	marjoram
Antacid	제산제	lemon
Antiallergenic	항알레르기성 물질	camomile, melissa
Antibiotic	항생물질	tea tree, eucalyptus
Anticoagulant	항응혈(응고)물질	geranium
Anticonvulsive	항경련제, 진경제	clary sage, lavender
Antidepressant	항우울제	basil, jasmín, rose
Antidontalgic	항치통제	peppermint, nutmeg
Antifungal	항진균제	juniper, thyme, myrtle
Antineuralgic	항신경통성제	bay, cajuput, clove
Antiphlogistic	소염제	fennel, pine, myrrh
Antirheumatic	항류마티즘제	cypress, garlic, cajuput
Antiseptic	방부제	모든 정유 방부성 있음
Antispasmodic	진경제	angelica, bergamot
Antivenomous	해독제	basil, thyme
Antiviral	항바이러스성물질	cinnamon, lime, elemi
Aperitif	식욕증진제	bay, caraway, clove
Aphrodisiac	최음제	ylang-ylang, jasmín
Astringent	수렴제	benzoin, caraway
Bacteriacide	살균제	lemon, tea tree
Balsamic	진통제	cajuput, pine, myrrh
Bechic	기침완화제	hyssop, sandalwood
Cardiac	강심제	aniseed, caraway
Carminative	驅風劑	dill, cumín, peppermint
Cephalic	clears the mind	basil, cardamon
Cordial	강심제, 흥분제	benzoin, melissa
Cytophylactic	신세포활성제	carrot, palmarosa
Decongestant	울혈(총혈)제거제	cajuput, pine
Depurative	청정제	birch, cumín, lemon
Detoxicant	해독약제	black pepper, sage
Digestive	소화제	aniseed, melissa, dill
Disinfectant	소독제, 살균제	birch, caraway, lime
Diuretic	이뇨제	celery, cypress, juniper

특 성	의 미	정 유
Emetic	구토제	rose, violet
Emmenagogue	월경촉진제, 통경제	basil, carrot, nutmeg
Emollient	피부연화제, 완화제	cedarwood, geranium
Expectorant	거담제	eucalyptus, galbanum
Febrifuge	해열제	camphor, palmarosa
Fungicide	살균제	elemi, lemongrass
Galactogenic	최유제	aniseed, fennel, dill
Haemostatic	지혈제	cinnamon, cypress
Hepatic	간장약	angelica, grapefruit
Hypertensive	혈압상승제	camphor, rosemary
Hypoglycemiant	혈당강하제	eucalyptus, garlic
Hypotensive	혈압강하제	lavender, ylang-ylang
Insecticide	살충제	birch, citronella, myrtle
Laxative	완화제	black pepper, tarragon
Nervine	신경진정제	basil, melissa, vetivert
Parasiticide	구충제	cinnamon, citronella
Parturient	분만촉진제	clary sage, parsley
Pectoral	폐병약	cajuput, hyssop, violet
Prophylactic	예방약	garlic, hyssop
Resolvent	용해제, 증기 식히는약	fennel, grapefruit
Restorative	강장제	basil, cypress, lavender
Rubefacient	발적제	camphor, eucalyptus
Sedative	진경제	benzoin, cedarwood
Splenetic	비장병약	angelica, camomile
Stimulant	흥분제	aniseed, bay, caraway
Stomachic	건위제	black pepper, ginger
Styptic	수렴제, 지혈제	cypress, lemon
Sudorific	발한제	angelica, cajuput, dill
Tonic	강장제	basil, jasmín, lime
Uterine	자궁치료제	clary sage, clove
Vasocostrictor	혈관수축신경약	cypress, geranium
Vasodilator	혈관확장제	garlic
Vermifuge	구충제	hyssop, lemon, niaouli
Vulnerary	외상약	benzoin, elemi, tarragon

自然香油의 구성은 아주 복잡하여 보통 200여가지의 성분으로 구성되어 있으며 그 가운데에는 0.00001%라는 성분도 있으며 인조

합성은 사실상 불가능하다²²⁾.

그 주요 성분으로는 terpenes, alcohols, aldehydes, ketones, esters, phenols, oxides, peroxides, lactones, acids, furans, ethers, sulphur compounds 등이 구성되어 있는 것으로 나타나고 있다^{45, 55, 59)}.

그 구성 주요 화학성분 및 작용은 아래 <표 3>을 참고 할 수 있다.

<표 3> 精油안에 있는 화학성분의 작용과 종류^{55, 59)}

화학성분의 작용	화학성분의 종류
anti-spasmodic	Ethers, Esters, Phenols, Sesquiterpenes
balancing	Ethers, Esters, Alcohols
calming	Aldehydes, Coumarins, Ethers Sesquiterpenes
cooling	Aldehydes, Esters
energizing	Alcohols
hypnotic	Alderhydes, Coumarins
hypotensive	Alcohols, Coumarins, Esters
tonic general	Alcohols, Esters, Sesquiterpenols
toning	Alcohols, Terpenes
relaxing	Alderhydes, Coumarins, Esters Esters, Lactones, Sesquiterpenols
sedative	Alderhydes, Coumarins, Esters
soothing	Alderhydes, Ethers, Esters,
stimulating	Alcohols, Ethers, Ketones, Monoterpenes, Monoterpenols, Oxides, Phenols, Terpenes, Acids
warming	Phenols, Oxides, Terpenes

(2) Aromatherapy의 精油와 韓醫學의 本草藥物比較

Aromatherapy의 정유는 李의²²⁾ 아로마테라피를 참고하고 中醫藥大辭典에서³⁷⁾ 공통된 학명을 비교하여 정유와 본초약물의 일치함을 아래 <표 4>에서 알 수 있다.

<표 4> 精油와 本草藥物比較^{22, 37)}

Aromatherapy의 精油 (아로마테라피)	韓醫學의 本草藥物 (中醫藥大辭典)
Basil 아. p.102	羅勒(나뭇), 蘭香(란향) 중(하) p.5326

Bay 아. p.212	月桂子(월계자) 중(상) p.678
Benzoin 아. p.130	安息香(안식향) 중(상) p.1425
Black Pepper 아. p.110	胡椒(호초) 중(중) p.2582
Cajuput 아. p.204	白千層(백천층) 중(상) p.1107
Camphor 아. p.219	樟木(장목) 중(하) p.4716
Caraway 아. p.220	藏茴香(장회향) 중(하) p.5249
Cardamom 아. p.166	白豆蔻(백두구) 중(상) p.1119
Carrot Seed 아. p.220	野胡蘿蔔(야호라복) 중(하) p.5544
Celery 아. p.214	旱芹(한근) 중(중) p.1666
Clove Bud 아. p.173	丁香(정향) 중(상) p.20
Coriander Seed 아. p.221	胡荽(호채) 중(중) p.2581
Dill 아. p.207	蒔蘿子(시라자) 중(하) p.4555
Eucalyptus 아. p.137	按葉(안엽) 중(중) p.2850
Fennel 아. p.196	茴香(회향) 중(중) p.3037
Frankincense 아. p.141	乳香(유향) 중(중) p.1829
Garlic 아. p.204	大蒜(대산) 중(상) p.198
Geranium 아. p.157	香葉(향엽) 중(중) p.2731
Ginger 아. p.219	生薑(생강) 중(상) p.1073
Jasmine 아. p.153	素馨花(소형화) 중(중) p.3027
Mandarin 아. p.91	柑皮(감피) 중(중) p.2386
Myrrh 아. p.98	沒藥(몰약) 중(중) p.1708
Neroli 아. p.63	枳實(지실) 중(중) p.2361
Nutmeg 아. p.206	肉豆蔻(육두구) 중(상) p.1580
Sandalwood 아. p.118	檀香(단향) 중(하) p.5092
Spearmint 아. p.214	香花菜(향화채) 중(중) p.2743
Thyme 아. p.223	麝香草(사향초) 중(중) p.5601

(3) 精油의 추출방법¹⁹⁾

- a. 물에 담가 우려내는 방법
물에 담구어 향을 용해 시킨 후 그 성분을 사용하는 방법
- b 압축방법(pressing)
과일의 껍질 등을 압축하여 그 정유만을 뽑아 내는 방법
- c 증류방법(distillation)
뜨거운 물이나 증기를 이용하여 식물로부터 정유를 분리하는 법
- d. 추출방법(solvent extraction)
용해제를 사용하는 방법

e. 엠프라지방법(enfleurage/maceration)

전통적인 방법, 꽃잎을 쇠팅위에 놓고 오일을 묻힌 형질을 씌운후 새로운 꽃잎을 추가 오일이 완전히 정유로 나올 때 까지 계속 함

4) 짬을 사용하는 방법의 東西醫學 비교

동서의학 비교에 있어서는 한의학 그것만 들여다 보고 한의학을 논하여도 편견을 면하지 못할 것이요, 양의학 그 안만 들여다 보면서 양의학 이외의 것을 논하여도 역시 편견을 면치 못할 것이 사실이다. 그런즉 동서의학의 비교와 비판에 의하여 한의학을 정당히 이해하고 그 의학적 가치를 명확히 인지할 수 있다.⁹⁾

(1) 서양의 Aromatherapy에서 精油를 사용하는 방법^{19, 45, 47)}

- a. Steam Inhalation(코로 흡입하는 방법)
- b. Orally(입으로 먹는 방법)
- c. Aromatic Bath(목욕법)-Footbaths, Sauna
- d. Massage(마사지법)-Creams and Lotions
- e. Compress(습포법)- Hot and Cold
- f. Air Freshener(분사법)
- g. Injection(주사법)
- h. Mouthwash and Gargle(양치질)

(2) 韓醫學에서 香氣療法의 사용방법³⁶⁾

a. 香袋法- 단방이나 복합방으로 방향약물을 세말한후 혁대나 의복, 베게, 침대 밧에 설치하여 사용함

b. 香瓶法- 향기나는 약물을 병에 담아 놓고 수시로 향을 맡고 사용한 후에는 밀봉하는 방법

c. 香汁法- 신선한 약물이나 꽃을 채취하여 잔후에 약즙으로 양치질을 하거나 어린잎을 씹는 방법

d. 香脂法- 약물을 혼증하여 기름을 채취하거나 세말하여 추출한후 환부나 전신에 외용

으로 바르는 방법

e. 香豆法- 다종의 방향약물로 약떡을 만들거나 膏藥을 만들어 밀폐보관후 사용시에는 소량으로 세면하거나 전신목욕을 하는 방법

이상과같이 향을 사용하는 방법의 동서의학 비교를 통하여 Aromatherapy는 精油를 많이 사용하는데 한의학의 문헌에는 藥物을 細末하거나 散劑로 사용하는 차이가 있음을 볼 수 있다.

5) 香氣治療의 작용기전 원리

인체내에 들어온 향유의 분자는 우선 후각을 작용시키고 혈관이나 체액을 통하여 전신을 돌아 다닌다고 한다.

향유분자는 전자기학적으로 복잡미묘하게 생긴 다각형의 극성을 갖고 있으며 전기도 띠고 있으며 향유의 종류에 따라 그 모양과 극성이 다르다고 한다.

우리의 몸에 이상이 생기면 세포들의 극성 배치에 혼란을 나타내는데 향유의 분자들이 세포사이의 체액을 누비면서 형클어진 자성의 배열을 바로잡아 주고 그것이 증세의 호전 또는 치유의 기전이라고 전자배열 쪽을 연구하는 학자들은 주장하고 있다.

확실한 기전은 아직도 연구중이지만 향유는 첫째, 백혈구의 생성을 촉진시키고 둘째, 세포가 새로 생기는 것을 촉진시키며 세살이나 오는 것을 돕는다고 의학계에선 중간결론을 내리고 있다²²⁾.

6) 韓醫學속의 香氣療法 문헌과 임상응용

한의학 문헌에서 향기요법에 관한 논문은 뒷 등¹⁷⁾에 의한 자료에 의해 참고 할 수 있으나 <山海經 西山經>에 “薰草..... 佩之可以已癘” 라 하였고 長沙馬王의 墓에서 출토된4개의 향주머니중 花椒, 辛荑, 茅香, 佩蘭이 있었고 <中藏經>에 安息香이 傳尸, 肺癆, 時氣, 瘴癘 등의 질병을 예방치료하였고 <肘後備急方>에 六味の 薰衣香方이 있어 찹으로 신체를 惡氣로 부터 피하게 했고 <外臺秘要>에는 傷

寒總病論에 향으로 面部黑班, 脫色, 老化에 사용하였다. <儒門事親>에 花香味를 사용하였고 <魯府禁方>에 방향약물로 丸藥을 제조하고 향으로 탕을 만들어 세면하고 향기를 사용 潤膚化滯한다고 하였다. <壽世保元>에 麝香을 사용 異夢을 치료하였고 <本草綱目>에 藿香을 응용한 衣香玼과 蘭草의 香脂法이 소개되었다.

이러한 향을 사용한 치료법은 香氣法, 香佩療法, 小兒香佩療法, 洗足療法, 藥枕療法, 藥衣療法, 藥帶療法, 吸入法, 薰蒸療法, 沐浴法, 藥茶療法 등에서 응용되고 있음을 볼 수 있으며 임상응용에는 疫癘, 四時感冒, 寒性頭痛, 高血壓, 頸椎病, 失眠, 心悸, 急性乳腺炎, 鼻炎 등에 응용되고 있음을 볼 수 있다³⁵⁾.

2. 養生과 香氣治療의 比較適用 및 전망

1) 養生 및 養生學의 정의

素問의 上古天真論에서 養生의 要訣을 說하였고 金匱真言論, 陰陽應象大論, 靈蘭秘典論, 宣明五氣論, 靈樞의 本神篇, 五味篇, 本臟篇, 百病始生篇, 九宮八風篇 등에서 모두 養生의 道를 논한 바 있다.

孫思邈의 千金方에서는 養性論言, 道林養性, 居處法, 服食法등 養生法에 대하여 지면을 할애하였으며 劉完素의 河間六書에서도 攝生論을 술하였고, 東垣十書에서는 安養心身調治脾胃論과 脾胃將理法을 상술한 바 있으며, 丹溪心法과 醫學入門, 醫門法律, 景岳全書 등의 著名 醫書에서 모두 養生法을 중요하게 언급하였다⁴⁾.

眞經에 의하면 養生이란 손상하지 않는 것 즉, 延年之法이며 손상되기 전에 補養하는 것이 곧 衛生之經이니 항상 신체를 補養하며 사려를 안정하여 心身의 질병을 未然에 방지 할 것이라고 하였다⁴⁾.

養生이란 인체를 보호하고 생명현상을 건강하게 攝養保全함으로써 健康, 無病, 延年, 益壽 내지 長生 할 수 있게 하는 것이라고 하였

고 養生이란 생명을 배양보호하여 心身을 건전한 활동을 보존할 뿐 아니라 나아가 무병장수하여 각자의 천명을 다하게 하는 것이다⁵⁾. 그러나 인체는 보양하기 힘들고 인심은 욕심을 버리기 어려운 것이므로 질병의 침범은 용이한 것이니, 일상생활에서 수신에 힘써 養生에 소홀함이 없어야 하겠다고 하였다.

또한 養生이란 몸을 건강하게 하고 병을 예방하고 생명력을 기르며 인체의 기능을 건강하게 하기 위하여 食餌, 起居, 情緒, 藏精 등의 조절을 피하는 것으로, 일상 생활을 자연철리에 맞게 太過나 不及이 없이 순리적으로 행동하여 無病, 健康, 益壽, 長生에 이르도록 하는 것으로 이러한 技巧法을 養生法이라 하며 養生學은 인류의 생명규율을연구하는 것으로 체질을 증강시키고 질병을 예방하여 延年益壽하게 하게 하는 학문이다⁵⁾.

2) 韓方豫防醫學의 養生法중 香氣治療의 比較適用

예방이란 질병을 예방하는 것이다. 예방의 학은 바로 질병의 현상을 연구하고 각종 예방 방법을 개발하여 그 원리를 명확히 설명하고, 아울러 질병예방과정에 응용하는 科學이라 한다.

예방의학은 한방예방의학의 중요한 구성부分之一며, 또한 한의학에서 가장 특색 있는 중요 내용 중의 하나이다.

韓方豫防의 養生法에는 心理養生 豫防法, 飲食養生 豫防法, 起居養生 豫防法, 環境養生 豫防法, 時辰養生 豫防法, 運氣養生 豫防法, 婚育養生 豫防法, 房事養生 豫防法, 體育保健 豫防法, 氣功養生 豫防法 藥物保健 豫防法, 刺針保健 豫防法, 艾灸保健 豫防法, 按摩保健 豫方法, 接種保健 豫方法, 風俗養生 豫方法으로 분류 될 수 있다²¹⁾.

이러한 養生法중 香氣治療(Aromatherapy)와 현대적인 豫防法으로 가능성이 있는지 비교적용하여 보았다.

(1) 藥物保健 豫防法중 香氣治療의 比較適用

한의학의 약리이론에 따라 약물을 內服, 外用함으로써 신체를 건강하게 하고 病邪를 막는 방법을 藥物保健法이라 한다. 약물의 內服은 허약함을 보강하고 正氣를 증강시키며 체질을 개선하고 병을 제거한다. 그리고 약물의 外用은 邪氣를 방어하고 疫氣를 제거하여 질병이 인체에 침입하는 것을 방지한다.

香氣治療를 養生의 藥物保健 豫防法으로 비교 적용시킬 수 있는 것은 다음과 같다. 藥物外用에 있어서는 주로 芳香藥品을 이용하여 浴, 佩, 熏, 枕 등의 방법으로 더러운 氣와 病邪를 예방하였는데 <山海經>에는 “薰草...를 지니고 다니면 癘病을 그치게 할 수 있다.”고 하였고 춘추전국시기에는 蘭草와 靈芝를 佩用함으로써 疫病을 방지하는 풍습이 있었다. 長沙 馬王堆 1號 漢墓에서 출토된 薰囊과 藥枕은 진단을 통해 茅香, 良姜, 肉桂, 花草, 辛荑, 佩蘭, 藁本 등의 辛香性 약물을 넣어서 毒을 없애고 전염을 방지하며 질병을 예방한 器物이다.

漢, 唐의 皇宮 香爐에는 하루 종일 芳香藥을 태웠는데 이는 香氣를 얻기 위한 것일 뿐 아니라, 공기의 소독을 통해 질병을 예방하는 효과도 있었다고 한다. 민간에서 蒼朮, 雄黃, 艾葉 등을 태운 연기로 防疫을 하거나, 端午에 藥佩를 지녀 더러운 氣를 물리치는 풍습은 모두 여기서 비롯된 것이다

明代 王肯堂은 <證治準繩, 幼科準繩, 幼兒篇>에서 간편하고 실용적인 新生兒藥浴豫方法을 구체적으로 설명하였으며, 李時珍은 <本草綱目>에서 다양한 辛香藥豫防避疫法을 소개하였다. <相感志>에서는 “옷나뭇가 있는 곳에 갈 때 천을 씌고 코 위에 바르면 옷이臭지 않는다.”고 하였다²¹⁾.

이러한 약물을 이용한 내복법과 외용법은 香氣治療法에서도 공기정화 작용에 환경의 소독으로 사무실에서의 각종 악취를 제거하고 병원 및 호텔의 환경정화와 주위의 공기를 쾌신하기 위하여 여러 정유중 Rosewood,

Lemon, Rosemary 각각 3방울을 주위에 떨어 뜨려 소독살균시키고 건물증후군을 해결하는 것은 현대적인 養生法으로 활용 가능 하겠다²²⁾.

(2) 環境養生 豫防法중 香氣治療의 比較適用

環境養生 豫防法은 환경 가운데 건강에 이로운 요소를 이용하고 건강에 불리한 요소를 제거함으로써, 인체의 건강을 보장하고 질병을 예방하는 방법이다. 環境綠化法, 擇地養生法, 因地制宜法, 空氣淨毒法, 食水衛生法, 隔離豫防法, 環境清潔法, 滅均防蟲法 등이 있는데 이러한 양생 예방법 중 香氣治療를 環境養生 豫防法으로 유사함을 비교해 보면 다음과 같다.

특히 空氣淨毒法 중에 전염병을 막고 불결함을 제거하는 효과가 있는 약초와 연료를 일정한 비율로 혼합하여 향을 만들어 태워 그 연기로써 공기를 소독하는 방법인 烟燻淨毒과 휘발성 약물을 수용액으로 만들어 용기 속에 넣고 끓이면서 공기 중으로 휘발시켜 소독하는 방법인 燻蒸淨毒과 전염병과 더러운 독을 제거하는 약물을 수용액으로 만들어 분무기 등을 이용, 공기중에 분사함으로써 공기를 정화소독하는 방법인 氣霧淨毒이 있다.

滅菌防蟲法중에 약물을 태워 그 연기로 해충을 죽이는 방법인 煙燻滅蟲과 약물을 이용하여 해충에게 독성을 가함으로써 해충을 박멸하는 藥物滅蟲法이 있다²¹⁾.

이러한 養生法은 香氣治療의 精油가 항균 작용과 항바이러스성 작용항알레르기성 작용, 항진균작용, 방부작용, 해독작용, 살균작용, 살충작용, 구충작용 등에 응용활용되는데 이와 서캐를 퇴치하는데 Rosemary 25방울, Geranium 5방울, Sandalwood 5방울, Lavender 5방울에 Base Oil 50ml에 혼합하여 손상모에 손질하는 방법은 養生法과 유사함을 볼 수 있다²²⁾.

(3) 起居養生 豫防法중 香氣治療의 比較適用

일상생활 속에서의 일과 수면, 옷차림, 세

수, 주거환경 등은 모두起居의 범주에 속하는데 주로 규칙적인 생활, 일과 휴식의 정도, 수면의 올바른 방법, 몸에 맞는 옷차림, 청결한 위생, 알맞은 거처 등이다.

이러한 養生法 중에 洗滌得益法으로 洗浴, 양치질, 漱口 등이 있다.

洗浴 즉 목욕에 대하여 고대 養生學家들은 매우 세심한 주의를 기울였다. 이는 孫思邈의 <千金要方 居處法>에서 볼 수 있으며 洗足養生은 宋代의 張瑞中의 <弄耳集>에서 볼 수 있다²¹⁾.

이는 香氣治療法의 Aroma 목욕법인 香氣沐浴療法과 足浴法에서 여름에는 냉수에 Peppermint 3방울 足浴, 겨울에는 Geranium 3방울 足浴, 냄새에는 Cypress 3방울 足浴을 정기적으로 하는 것은 훌륭한 養生法으로 비교 적용 할 수 있다²²⁾.

양치질은 <金丹全書>에서 양치질하는 것이 충치를 예방하는 가장 확실한 방법으로 인식되었음을 볼 수 있고 元代의 忽思慧의 <飲膳正要>에는 “이른 아침, 소금으로 이를 양치질하면 치아에 질병이 없다.”고 하였다. 이후에는 몇 가지 약물을 첨가하여 분말로 갈아서 齒粉(가루치약)이 되었다. 후에 더 발전되어 약물을 끓여 軟膏상태로 만들고 生薑汁 등을 첨가함으로써 고대의 齒藥이 만들어졌다.

양치질하는 방법도 부어오른 목이나 편도선에 Geranium이라는 정유를 따듯한 물이나 끓는 물에 3방울을 떨어뜨리고 수분간 양치질하는 방법과¹⁴⁾ 구취방지에 입헝굼 香油로 Peppermint, Lemon 1방울에 증류수 200ℓ에 흔들여 사용함은 현대적 養生法으로의 의의가 있다.

(4) 按摩保健 豫防法중 香氣治療의 比較適用

按摩는 “推拿”라고도 하는데, 침과 약을 사용하지 않고 단지 인체의 일정한 부위와 穴位에 推, 擦, 壓, 叩, 振動 등을 손바닥과 손가락 기교만으로 질병을 예방하는 방법이다. 按摩療法은 師承關係로 이어져 流派와 門派가 많아

졌는데, 保健按摩, 氣功按摩, 經穴按摩, 臟腑按摩, 小兒按摩, 傷科按摩, 運動按摩 등이 그것이다²¹⁾.

<唐典>에는 “八疾”, 즉 風, 寒, 暑, 濕, 飢, 飽, 勞, 逸 등을 제거할 수 있다고 기록하였으며, 아울러 “무릇 사람의 관절과 臟腑에 氣가 적체되면 痰이 생기므로, 마땅히 導宣하여 안으로 痰이 생기지 않게 하고 밖으로 邪氣가 침투하지 못하게 해야 한다.”고 하였다. 이를 통해 按摩法의 예방, 치료의 범위가 매우 광범위 하였음을 알 수 있다.

이러한 按摩法은 향기치료법에서 Aroma Massage와²²⁾ 그 유사함을 볼 수 있는데 좋은 마사지는 깊은 이완을 주고 오일과 함께 사용하면 효과를 더욱 높일 수 있다. 마사지를 받으면 오일은 서서히 피부에 스며들고 피부 각층을 통과하는데 희석한 식물성 오일로 새로운 세포가 생성되고 노폐물이 배출되는 과정이 더욱 촉진되어 피부가 훨씬 생명력을 갖게 된다. 그러므로 단순한 按摩法보다는 香을 사용한 香氣按摩法은 후각신경을 통해 감정 상태까지 영향을 주므로 현대적 養生法으로 발전 될 수 있을 것이다.

(5) 心理養生 豫防法중 香氣治療의 比較適用

心理는 인간 정신활동의 총체로서 思想, 情趣, 信念, 慾望, 個性, 道德觀念 등을 포괄한다. 고인들은 대부분 심리를 “神”이라 칭하였으며, 心理養生豫防을 “攝神”, “調心” 등으로 일컬었다.

心理養生法에는 건전한 도덕적 정서의 함양을 통해 올바른 품성을 기르고, 높고 큰 뜻을 품음으로써 심신의 건강을 촉진코자 하는 양생방법인 養性立志法이 있고 心身の 淸淨을 유지하고 외계사물을 적절히 받아들이며 각종의 불량한 정서적 자극을 줄이거나 없애는 방법인 淸靜養神法이 있으며 낙관적이면서 넓은 도량으로 인생을 대하고 명랑하면서도 豪放한 마음으로 세상사를 처리하여 심정이 온화해지고 후련해지는 것이 바로 樂觀和暢法이다. 그

외에 私慾節制法, 喜怒調和法, 疑惑解消法, 悲鬱發泄法, 驚恐避脫法, 以情勝情法, 移情易性法, 自我暗示法이 있다²¹⁾.

香氣治療에서도 정신세계에 영향을 주어 이완, 명상, 높은 차원의 정신세계로 이끌어 주며 짧은 감정에 영향을 주어 안정시키거나 흥분 상태나 성욕을 일으키게 하기도 하며, 특히 흡입을 하면 현저하게 감정을 변화시켜 슬픔, 불안, 공포, 우울, 분노 등의 감정을 조절시켜 주기도 한다.

우울증에 Clarysage 3방울로 치료하며 정신적피로에 Basil 2방울을 사용함은 향기치료의 Psychoaromatherpy에 적용됨으로 신경정신과 분야의 양생법으로 활용 될 수 있음을 볼 수 있다²²⁾.

(6) 房事養生 豫防法중 香氣治療의 比較適用

房事는 남녀의 성생활을 가리키는 말로서 “入房”, “合陰陽”, “陰陽 交媾”, “房室生活”, “房中之事” 등으로 불리기도 한다. 성생활은 인간의 본능이며, 결혼생활에 있어서 중요한 구성요소의 하나이다. 이에 대하여 <禮記 禮運>에서는 “음식과 房事, 인간의 큰 욕망은 모두 여기에 있다.”고 하였다.

적당한 성생활은 심신의 건강에도 좋지만, 지나치면 도리어 질병을 일으키고 신체를 손상시켜 생명을 잃을 수도 있다.古今의 의학가들 모두 이점을 지적하고 있으며, 실제 임상에서도 무절제한 성행위로 인해 질병이 야기된 사례가 적지 않다. 따라서 房事養生의 연구는 健身豫防과 無病長壽에 큰 의의를 가진다.

房事養生의 豫防法에는 節慾保精法, 固精益腎法, 適度行房法, 擇時入房法, 合房養生法, 房事禁忌法 등이 있다²¹⁾.

香氣治療에서 향유는 감각을 자극시키고 성적욕구가 솟구치게 뇌에 전달하여 기억시키는 향유가 많이 있다. Ylang-Ylang, Sandalwood, Parsley, Clarysage 등이 있어 이러한 향유는 어느것이나 이상적인 향유욕으로 催淫作用이 있고 단독 혹은 두세개를 혼합하여 건

강한 성생활에 활용될 수 있고 또한 성적 분위기와 성적 욕구를 진정시키는 향유인 制淫劑로 성욕을 죽이는 작용이 있는 강력한 진정 작용 향유인 Marjoram을 사용하는 것은 養生法의 節慾保精法에 적용할 수 있음을 볼 수 있다²²⁾.

(7) 飲食養生 豫防法중 香氣治療의 比較適用

합리적인 음식은 인류의 생존과 건강 장수에 필요한 조건이다. 飲食은 “飲”과 “食” 두 자로 이루어진다.

飲은 우유, 차, 술, 물 등의 음료를 가리키고, 食은 五穀, 五果, 육류, 채소류, 박류 등의 식품을 가리킨다. 그러나 이따금 그 구별이 쉽지 않기 때문에 일반적으로 두 글자를 붙여서 음식이라는 한 단어로 사용한다. 飲食養生法으로는 清淡飲食法, 多樣飲食法, 五味調和法, 少食和中法, 進食保健法, 因人膳食法, 季節膳食法, 定時適量法, 藥膳保健法, 飲茶保健法, 飲酒保健法, 飲水保健法이 있다²¹⁾.

香氣治療法에서는 몇가지 精油를 양념 이름과 같다는 사실을 발견 할 수 있으며 순수한 천연 정유는 고도로 농축된 양념 역할을 한다. 단 주의할 것은 요리에서 극소량으로 사용해야 하며 제일 좋은 방법은 요리하고 끓인 후에 첨가해서 향이 증발하지 않도록 하는 것인데 이것은 五味調和法과 多樣飲食法으로 비교적용될 수 있다.

홍차나 녹차에 향유를 넣으면 희한하게 고급스런 茶의 맛을 즐기고 또 향유고유의 면역계 활성화의 덕으로 건강해질 수 있는 香油茶 복용은 飲茶保健法과 유사하며 香油를 內服하는 방법으로서의 養生法과 비교해 볼 수 있다^{19), 22)}.

3) 香氣治療에 관한 국내의 현황과 미래

세계 각나라에는 한의학과 유사성이 있는 학문이 있는데 자연의학(naturopathic medicine), 자연요법이라는 테두리안에 각각의 나라에서는 傳統醫學, 미국에서는 代替醫學

(alternative medicine), 영국에서는 補完醫學 (complementary medicine)이라 불리우며 현대 물리학의 이론을 바탕으로 하는 新科學運動 (New Science Movement)과 더불어 부각되고 있다. 이러한 시대적 현실 속에 미국과 유럽에서는 향기치료가 aromatherapy라 하여 보완의학, 대체의학으로 다른 치료법과 공조하거나 독특한 향기치료 법으로 특히 영국을 중심으로 프랑스, 독일 등이 주축이 되어 발전되어 가고 있다^{1, 20, 38, 39, 40, 44, 49, 50, 51, 52, 56, 57, 58)}.

특히 영국에서는 The Art of Aromatherapy(1977)의⁵⁴⁾ 저자 Robert Tisserand에 의하여 향기치료 서적이 英譯化되며 대중화가 활발히 진행되고 있으며 해마다 학회가 열리고 있다. 영국의 Aromatherapy에 관한 구체적인 현황은 다음과 같다⁴⁵⁾

(1) information centres

AOC : International Federation of Aromatherapy(IFA)

주소: Stamford House 2/4 Chiswick High Road London W4 1TH

Aromatherapy Organizations Council

주소: 3 Latymer Close Braybrooke Market Harborough Leicester LE16 8LN

(2) aromatherapy associations

Association of Medical Aromatherapists

주소: Abergare Rhu Point Helensburgh G84 8NF

International Federation of Aromatherapists

주소: 2/4 Chiswick High Road London W4 1TH

(3) training schools

The Academy of Aromatherapy and Massage

주소: 50 Cow Wynd Falkirk Sterlingshire FK11PU

The Humberside College of Aromatherapy

주소: 56 Whitstone Close Bransholme Hull HU7 4DY

(4) suppliers

essential oil, carrier oils의 공급
NEW SEASONS

주소: 9 Home Farm Ardington Wantage Oxfordshire OX12 8PN

The Tisserand Insititute

주소: 65 Church Road Hove East Sussex BN3 2BD

그리고 영국에서는 1985년에는 IFA(International Federation of Aromatherapist)구 성 되었고 1991년에는 AOC(Aromatherapy Organization Council) 이 BCMA(British Complementary Medicine Association)에 회원으로 가입되어 적극적인 활동을하고 있다⁴⁵⁾.

이와 같이 영국과 미국의 예를 들어 보아도 연구소, 단체, 학교, 공급처 및 조직등이 구성되어 있는 것을 볼 수 있다.

향은 인류의 역사가 시작되면서부터 줄곧 인간의 일상생활에 깊게 자리 잡아 왔는데 지금은 향의 용도를 특별히 지정하기가 곤란할 정도로 향의 사용처가 다양화되어 있지만 인류역사에 있어 향이 주로 사용된 분야는 종교 의식, 화장, 의약, 요리의 4가지 분야 였다.

이러한 香氣治療는 각분야에서 적용되고 있는데 다음과 같다.

<그림 1>을⁴²⁾ 참고 할 수 있다.

- (1) Medical aromatherapy
 - herbal medicine
 - medical science

- (2) Nursing aromatherapy
 - nursing

- (3) Essential back-up services
 - plant cultivation
 - chemical analysis

- (4) Psychoaromatherapy

- olfaction research
- perfumery
- (5) Aesthetic aromatherapy
 - aesthetics
- (6) Holistic aromatherapy
 - holistic principles
 - bodywork & counselling

국내에서는 자신의 학문과 연관이 있어 개인적으로 관심있거나 피부미용인들이 잡지나 서적을 통하여 단발성으로 소규모 활동을 하고 있었으나 한의자연요법학회가 1996년 10월 창립되었으며, 양의학계에서도 한국자연치료의 학회가 1997년 1월 창립되어 현재 활동중에 있다.

4) 香氣治療와 新科學運動속의 전망

초기의 新科學運動은 60년대에 시작한 새 시대운동(New Age Movement)에 인식론적 근거와 세계관적인 기반을 제공했던 것으로 학문쪽에서는 무엇보다도 현대의 양자물리학과 천체물리학을, 그리고 사상적인 전통분야에서는 당시 서구의 젊은 세대를 열광시켰던 요가, 불교, 역경, 노장사상 등 동양의 전통종교를 꼽을 수 있을 것이다.^{8, 31)}

신과학은 1970년 중반부터 미국 등지에서 일기 시작한 '새 시대 과학(New Age Science)'이란 말을 줄인 것이다. 신과학이라는 개념과 더불어 新科學運動이 등장하게 된 배경에는, 금세기까지 세계의 과학기술계를 지배해 온 서양의 물질론적, 기계론적 이원론에 바탕을 둔 사고체계가 마침내 한계에 이르고 말았다는 심각한 상황에 놓여 있다. 그리고 미국의 과학사가 Thomas Kuhn은 사고체계의 전환(paradigm shift)이라는 새로운 용어를 써서 가치관과 세계관, 나아가서는 윤리관의 변화까지도 수반하는 과학기술의 혁명을 이야기하고 있다.^{11, 30)}

의학에서는 근대 서양의학의 철학적 토대는 데카르트적 세계관이며 데카르트적 세계

관의 본질은 육체-정신의 이원론적 사고체계인 데, 생의학적 모델(biomedical model)은²⁴⁾ 이러한 데카르트적 세계관의 본질에 근거해 있다. 현대 서양의학에서 질병의 지배적인 모델은 분자생물학을 과학적 신조로 삼고 있는 생의학적 모델인데 이는 현재 비판을 받고 있고 이러한 현대의학의 한계점은 인체의 질병에 대해 물질론적 이원론으로 대응하는 자세에서 비롯된다¹¹⁾.

이러한 한계를 극복하기 위해 인체를 새로운 관점에서 바라보고 치료하고자 하는 방안들이 서서히 부상하고 있다. 아직은 통일된 이름이 없어서 각기 에너지 의학(Energy Medicine), 전일적 치료법(Holistic Treatment), 양자의학(Quantum Medicine), 파동의학(Vibrational Medicine) 등의 여러 이름으로 불리는 이러한 의학체계를 뭉뚱그려 자연의학(naturopathic medicine), 또는 자연 요법이라는 테두리안에 각각의 나라에서는 전통의학, 미국에서는 대체의학(alternative medicine), 영국에서는 보완의학(complementary medicine)이라 불리우며^{1, 11, 56)} 현대 물리학이론을 바탕으로 하는 신과학운동(New Science Movement)과 더불어 부각되고 있으며 히포크라테스로 돌아가자고 주장하는 사람도 있다²⁴⁾.

신과학개념에서 향기치료는 에너지 치료법으로 에너지장의 균형을 회복한다는 개념으로 바뀌게 되므로 지금과는 다른 치료법으로 보급될 가능성이 커지고 있으며 향기의 물질 성분이 물질적인 영향을 미친다기 보다 향기를 이루는 성분에서 방사되는 에너지에 실린 정보에 의해 인체의 에너지장이 교정되면서 치료효과를 거두는 것이라고도 할 수 있다¹¹⁾.

그러므로 신과학개념의 의학에서는 一的 治療法이 적용되어야만 근본적인 치료가 가능하다는 인식이 점차 확산되고 있으며 이것으로 보아 한의학과 Aromatherapy는 신과학개념과 유사함을 볼 수 있다.

IV. 考 察

전염병의 대부분을 효과적으로 관리할 수 있게 됨에 따라 인류의 평균수명이 70세를 상회하게 되었다. 역사상 인류가 이렇게 장수한 시대는 없었다. 그러나 전염병으로 모든 것이 끝난 것이 아니라 인류는 다시 새로운 질병인 소위 성인병을 맞아 고통을 받고 또한 사망하게 되었다.

따라서 지난 40-50여년간 서양의학에서는 다시 이들 성인병이 왜 생기는 지에 대한 연구에 심혈을 기울인 결과 인간의 잘못된 생활 방식 때문이라는 결론을 내리고 있으며 이러한 생활방식을 개선하여 성인병을 극복하자는 운동이 健康增進運動이고 전염병시대 의 위생 운동과 비유 할 수 있다.

健康增進을 생활방식의 개선과 관련하여 개념화한 첫 공식기록은 1974년 캐나다의 Laronde Report이며, 1976년에 미국의 DHHS 그리고 CDC에 건강증진을 연구하고 다루는 부서를 공적으로 설치하였으며, 이어 미국정부의 Healthy People 2000의 발표로 건강증진 개념을 미국정부가 공인하여 전세계적인 반향을 일으켰다. 1980년대에 들어와서 대부분의 유럽국가에서 健康增進 사업을 정부차원의 사업으로 발전시켰으며, 민간에서도 健康增進 운동을 활발하게 전개하기 시작하였다. 1985년에는 WHO의 유럽 지역에서 Targets for Health for All을 발표하였고 이어 오스트레일리아 정부에서도 健康增進 프로그램을 개발하였다⁷⁾.

우리나라에서는 90년대에 들어와서 건강증진이란 용어가 널리 퍼지기 시작하였다. 1996년에는 건강증진법이 정식으로 국회를 통과하였고 1995년 12월에는 보건사회연구원을 중심으로 국민 건강증진 목표와 전략을 수립 발표함으로써 우리나라도 이제 건강증진 시대로 돌입하였다.

또한 의료기관을 포함한 각종기관의 도움에서 벗어나 각자가 자기의 책임을 지고 보호

하는 차원으로 변화되고 있음을 인식하고, 인적 요인으로 다음의 세가지의 큰 추세를 강조하였다.

첫째, 새로운 습관의 양성. 이것은 자기의 건강의 책임에 대한 새로운 관념이 실현되도록 하는 것이다.

둘째, 스스로를 보살피는 현상. 이것은 어떤 측면에서든지 충분히 자력 갱생할 수 있으며 반드시 전문인만이 도울 수 있는 것은 아님을 설명한다.

셋째, 건강유지, 예방약복용, 정체요법 등의 새로운 방법들은 병에 걸려야만 약을 먹거나 수술을 하며 현상만 치료하고 근본은 치료하지 않는 옛 방법들을 압도하였다고 하였는데 이것은 1983년 미국에서 <대경향-우리의 생활을 변화시키는 10가지의 새로운 경향>이라는 베스트셀러로 출판되었다.

1980년 미국의 또 다른 베스트셀러인 <제3의 물결>에서의 의학적인 자조운동의 언급과 1979년 <미국위생교육총람>의 “개인자아보건과 타인자아보건”의 언급함으로써 건강증진과 자아보건이 정신적으로 육체적으로 충분한 기능을 다함으로서 사회적인 안녕은 물론 삶의 질을 극대화하여 건강하게 살 수 있도록 이러한 생활 방식이 보편화 될 것으로 생각된다²¹⁾.

자기건강관리란 자신의 건강을 자신이 책임질 수 있는 실질적인 수단일 뿐만 아니라 이론적인 기반이 된다. 이것은 지나치게 전문화 되어 있는 의료의 영역을 일상적인 생활의 영역으로 바꾸기 위한 시도로 볼 수 있다^{13, 15, 26, 33)}.

이러한 健康增進과 自我保健의 개념은 수천년 전통의 한의학의 양생개념과 흡사하며 이는 근대 서양의학의 철학적 토대를 이루고 있는 데카르트- 뉴우턴적 세계관보다는 新科學的인 개념과 유사함을 찾을 수 있으며 미래의 건강개념으로 나아가리라 생각된다¹¹⁾.

이같은 상황속에 현대 서양의학에서는 예방의학(preventive medicine)의 중요성이 부각되고 있으며 나아가 健康增進, 自我保健 이 강

조되고 있는 시점이기도 하다.

한편 한방 예방의학이라 할 수 있는 양생학은 新科學概念과 동조하며 미래한의학의 나아가갈 길을 제시해 주고 있는 것이 시대적 현실이라 할 수 있다.

이에따라 본인은 서양의 전통 자연요법중의 가장 일반적이고 활발하게 사용되어지고 있는 향기치료법이 기존 한방의 향기치료법에 대해 국내외 문헌을 중심으로 비교점토를 통해,

첫째, 養生學中 香氣治療의 비교 고찰을 통하여 現代的 養生法으로 적용하기 위한 타당성을 알아보려고 하였으며,

둘째, 서구 현대의학의 골간을 이루는 기계론적 패러다임과 상위되는 동서자연의학의 교류를 통하여 한의학의 현 의료실정에서 사장되어 가고 있는 香氣治療法을 재창출하여 한방의료의 치료영역을 확대하고자 하였고,

셋째, 최근 미국과 유럽에서 自然醫學, 代替醫學, 補完醫學이라는 명분아래 활발히 시술되고 있는 서양의 전통 향기치료법과 비교 고찰하므로 미래의학으로서 한의학의 국제적인 보편학문으로 정착하기 위한 기초작업으로서 본 연구를 시행하게 되었다.

養生이란 몸을 건강하게 하고 병을 예방하고 생명력을 기르며 인체의 기능을 건강하게 하기 위하여 食餌, 起居, 情緒, 藏精 등의 조절을 꾀하는 것으로, 일상 생활을 자연철리에 맞게 太過나 不及이 없이 순리적으로 행동하여 無病, 健康, 益壽, 長生에 이르도록 하는 것으로 이러한 技巧法을 養生法이라 하며 養生學은 인류의 생명규율을 연구하는 것으로 체질을 증강시키고 질병을 예방하여 延年益壽하게 하는 학문이라 한다.

韓醫學에서는 <黃帝內經>에서 “治未病”, 즉 병들기 전에 건강을 잘 지켜야 한다는 예방 보건의 사상을 제시하여 養生學의 기초를 세웠고 이러한 養生法중에는 쑤를 사용한 방법으로 藥枕法, 藥茶法, 藥霧法, 吹藥法, 薰蒸療法, 浴療法 등 香氣法에 관한 여러 문헌을 볼

수 있다. 특히 養生法 중 藥物保健豫防法, 環境養生豫方法, 起居養生豫方法, 按摩保健豫方法, 心理養生豫方法, 房事養生豫方法, 飲食養生豫方法이 Aromatherapy와 직접 또는 간접적인 적용 범위가 됨을 볼 수 있다.

Aromatherapy는 질병을 예방하고 치료하며 건강의 유지증진을 도모하는 자연의학의 한 형태이므로 질병을 예방, 건강증진함은 한의학의 養生, 즉 몸을 건강하게 하고 병을 예방하고 생명력을 기르며 인체의 기능을 건강하게 하는 양생법과 비교해 보면 공통점과 유사함을 볼 수 있다.

Aromatherapy의 정유는 陰陽으로 구분하거나 한의학의 본초약물과 비교하여 일치하는 약물도 상당히 발견되고 있음을 볼 수 있으며 활용방법도 일치함을 볼 수 있다.

그러므로 서양의 향기치료에 한의학의 陰陽五行原理와 氣를 그들의 이론에 적용시키고 있음을 볼 때 데카르트-뉴턴적 생명관과는 다른 의학 체계로 미래의 한의학과 의 교류로 풍부한 학문적 발전을 기대 할 수 있다고 사료된다.

이는 나아가 한의학의 세계화를 염두해두고 세계의료시장에 진출 할 교두보적 보편개념으로 정착하여 폭넓은 한방의료의 시대에 적합한 대중적 치료방법으로 발전될 가능성이 있으며 국내외 현황을 통하여 예측 해 볼 수 있다.

그러므로 세계는 동양적 접근과 서양적 접근이 서로 균형을 이루면서 순환하여 발전하는 형국으로 전개되어 나갈 것이다. 분석과 종합을 통한 전일적인 이해와 발전, 이것이야말로 자연의 이치에 부합하는 발전이며, 공해 없는 기술의 개발을 위한 전제조건이자 장차 인류가 지구와 더불어 살아가기 위해 반드시 확립해야 하는 개념이며 앞으로 기존의 서양의학과 한의학의 결합을 추구하는 현대의학계의 분위기에 향기치료의 자연의학적 이해가 새로운 토대를 형성하여 의학계내에서 중립적이며 혼합적인 역할을 담당할 수 있을 것으로 생각

된다.

V. 結 論

한방 예방의학적 양생의 측면에서 향기치료의 한의학적 적용을 위한 시도로 향기치료에 관한 국내외 문헌을 비교검토하여 다음과 같은 결론을 얻게 되었다.

1. 최근 보건의약계에서 대두되고 있는 건강증진, 자아보건 분야에 향기치료가 한방예방의학 측면에서 현대적인 양생법으로 적용될 수 있을 것으로 사료되어진다.

2. 서양의 전통적 향기치료는 자연치료의학의 치료법가운데서도 가장 활발한 치료법으로서 의학적인 생명관과 치료원리면에 있어 한의학과 유사한 치료법으로 인정되어 진다.

3. 서양의 향기치료는 전혀 생소한 치료법이 아니라 전통적인 한의학의 향기치료법과도 유사점을 찾을 수 있었으며 한방적인 치료법으로 정착될 수 있을 것으로 사료된다.

4. 향기치료법은 한방에서 양생학적 예방의학분야 뿐만아니라 신경정신과, 폐계내과, 소아과, 한방간호과, 한방피부미용등 여러 분야에 적극적인 활용이 가능할 것으로 인정된다.

기계론적 생명관의 현대 서양의학보다는 Hippocrates적 의학으로의 회귀를 의미하는 자연요법중 향기치료법은 건강증진과 자기건강관리의 예방학적 측면에서 한의학의 양생관과 밀접하게 관련되는 것으로 사료되어지며, 향후 향기치료에 대한 양생학적 측면에서의 연구검토가 더욱 진행되어져야 할 것으로 생각된다.

參考文獻

1. 경산대학교: 21세기에 있어서의 전통의학의 역할, 대구, 제한동의학술원, 1996, pp.21-33
2. 공동철: 우리시대의 한의학, 서울, 학민사, 1994, pp.3-7, pp.29-33
3. 과학백과사전출판사: 자연치료 건강학, 평양, 일월건강, 1990, pp.11-13, pp.290-299
4. 김병운 외 8인: 간계내과학, 서울, 동양의학연구원, 1989, pp.493-501
5. 김상효: 동의신경정신과학, 서울, 행림출판사, 1984, pp.314-319
6. 김 용: 한국인의 전통양생요법, 서울, 태웅출판사, 1992, pp.1-20
7. 김일순: 보건대학원 개원 20주년 기념 학술심포지움 보건, 환경, 그리고 안전을 통한 삶의 질 향상, 건강증진-발전배경, 의의 그리고 전망-, 서울, 연세대학교 보건대학원, 1997, pp.44-49
8. 김재희: 신과학산책, 서울, 김영사, 1994, pp.5-45
9. 김종열, 김우중: 동서의학비교연구, 서울, 계축문화사, 1994, pp.199-217
10. 渡邊正/ 김기준 譯 : 서의학건강법, 서울, 홍익제, 1976, pp.7-12
11. 방건용: 신과학이 세상을 바꾼다, 서울, 정신세계사, 1997, pp.8-9 pp.215-223
12. 신과학운동연구회: 신과학운동, 서울, 범양사, 1986, p.3, pp.89-94, pp.190-201
13. 알프레드 포겔/ 이상호 譯: 닥터포겔에게 물어보세요, 서울, 열음사, 1995, pp.8-9
14. 앤드류 스텐웨이 외 지음/ 박지명 譯: 자연요법백과, 서울, 하남출판사, pp.176-179
15. 앤드류 와일/ 김옥분 譯: 자연치유, 서울, 정신세계사, 1995, pp.359-372
16. 예방의학과 공중보건 편집위원회: 예방의학과 공중보건, 서울, 계축문화사, 1985, pp.9-10

17. 오현주, 송태원: 문헌에 나타난 향기치료에 대한 고찰, 한방재활의학회지, Vol. 7. No. 1. 1997, pp.546-559
18. 오홍근: Essential Oil 흡입에 대한 EAV측정치 변화 연구 -Aromatherapy의 임상 적용을 위한 예비연구 -MERIDIAN(계간) 1996년 여름호(통권 6호), 서울, 주식회사 메리디안 임상실, 1996, pp.4-14
19. 오홍근: 신비의 자연치료의학, 서울, 가림, 1996, pp.87-145
20. 유네스코 한국위원회: 계간 과학과 사회, 서울, 정음사, UNESCO 통권 제1호, 1987, pp.12-22
21. 이기남, 이선동: 전통한방예방의학, 서울, 정보사, 1995, p.11, p.59, p.85, pp.141-163, p.235, pp.305-316, p339,
22. 이세희: 아로마테라피, 서울, 흥익제, 1995, pp.25-49, pp.235-261, p.287
23. 이종찬: 서양의학의 두 얼굴, 서울, 한울, 1992, pp.6-10
24. 이종찬: 서양의학의 보건과 역사, 서울, 명경, 1995, pp.379-381, pp.389-390
25. 이정렬, 박신애: 역학과 건강증진, 서울, 수문사, 1996, pp.331-333
26. 이명복 외 7인: 자연건강법, 서울, 흥익제, 1995, pp.3-9
27. 전국대학보건관리학교육협의회: 보건학원론, 서울, 계측문화사, 1994, pp.23-25
28. 주경옥: 향, 향수, 향기, 서울, 세창출판사, 1995, pp.3-4, p.19
29. 최삼섭, 손숙영: 한방양생학, 서울, 정보사, 1997, p.27
30. 토마스 쿤/ 김명자 譯: 과학혁명의 구조, 서울, 1981, pp.1-4.
31. 프리조프 카프라/ 이성범, 구운서 譯: 새로운과학과 문명의 전환, 서울, 범양사, 1985, pp.96-153
32. 프리조프 카프라/ 이성범, 김요정 譯: 현대물리학과 동양사상, 서울 범양사, 1979, pp.21-64
33. 한국자연건강학회: 한국자연건강학회지(제1집), 서울, 1993, pp.5-12
34. 홍재길: 공중보건학, 서울, 설영출판사, 1984, pp.11-13
35. 裘沛然: 中國中醫獨特療法大全(下), 臺灣, 渡假出版社有限公司, 中華民國 八十二年, pp.329-356
36. 麻仲學: 中國醫學療法大典, 臺灣, 臺灣中華書局印行, 1987, pp.858-860
37. 新文豐出版公司: 中藥大辭典, 臺灣, 新文豐出版公司, 中華民國 七十年
38. Adriang Fugh-Berman: Alternative Medicine What Works, USA, Williams & Wilkins, 1997, pp.5-17, pp.147-166
39. Alma E. Guinness: Family Guide to Natural Medicine, USA, The Reader's Digest Association, Inc, 1993, pp.328-329
40. Andrew Stanway: Complementary Medicine, UK, Penguin, 1994, pp.84-95, pp.192-198
41. Anne MaIntyre: Flower Power, Hong Kong, A Henry Holt Reference Books, 1996, pp.8-46, pp.246
42. Aromtherapy Publications: AROMA'93 HARMONY FROM WITHIN Friday 2nd- Sunday 4th July 1993 Conference Proceedings, UK, The International Journal of Aromatherapy, 1994, p.3, p.7
43. Aromtherapy Publications: AROMA'95 ONE BODY-ONE MIND, July 14th-16th 1995 Conference Proceedings, UK, The International Journal of Aromayherapy, 1995, p.11
44. Bill Gottlieb: New Choice in Natural Healing, USA, Rodale Press, 1995, pp.19-24
45. Cathy Hopkins: Thorsons Principles of Aromatherapy, UK, Thorson, 1996, pp.1-22, p.28, p.31, p.162-171
46. Dan Kenner, Yves Requena: Botanical

- Medicine, USA, Paradigm Publications
Brookline, 1996, pp.89-179
47. Franzesca Watson: Aromatherapy Blends
and Remedies, UK, Thorsons Harper
Collins Publishers, 1995, pp.1-37
48. Gabriel Mojay: Aromatherapy for healing
the spirit, UK, Gaia Books Limited, 1996,
pp.9-46
49. Gerge Lewith, Julian Kenyon and Peter
Lewis: Complementary Medicine: An
Intergrated Approach, UK, Oxfort
University, 1996, pp.1-99
50. Isadore Rosenfeld: Dr. Rosenfeld's Guide
to Alternative Medicine, USA, Random
House, 1996, pp.48-58
51. James E. Marti: The Alternative Health
Medicine Encyclopedia, USA, Visible Ink
Press, 1995, pp.1-24
52. Marc S. Micozzi: Fundamentals of
Complementary and Alternative Medicine,
USA, Chrchill Livingstone, 1996, pp.1-64,
pp.137-148
53. Robert Tisserand: Aromatherapy for
everyone, UK, Penguin Books, 1988,
pp.1-14, pp.84
54. Rober Tisserand: The Art of
Aromatherapy, UK, The C.W.Daniel
Company LTD, pp.5-177
55. Robert Tisserand, Tony Balacs: Essential
Oil Safety, UK, Chrchill Livingstone,
1995, pp.7-21
56. Stephen Fulder: The Handbook of
Alternative and Complementary Medicine,
UK, Oxford University, 1996, pp.1-100
57. Time-Life Books: The Medical Advisor/
The Complete Guide to Alternative &
Conventional Treatments, USA, Time-
Life Books, 1996, pp.12-16
58. Ursula Sharma: Complementary Medicine
Today, USA, Routledge, 1995, pp.11-177
59. Valerie Ann Worwood: THE
FRAGRANT MIND, UK, Bantam Books,
1995, pp.15-44

ABSTRACT

**Application and Prospective of Aroma Therapy for Preservation
of Health(養生)**

YOUNG-SU LYU, KI-WAN KO

Aroma therapy in the western classical medicine is compared with the mechanistic paradigm of Newton physics which is the foundation of western modern medicine. It is the therapy whose basic principle is very similar to the basic concepts of oriental medicine lasting thousands of years. We know that parts of their therapies are explained by Yin-Yang and five elements in Oriental Medicine.

In the modern western medicine, as preventive medicine is becoming more and more important and moreover, health promotion and self healing care is being emphasized, Maintenance which is the oriental preventive medicine, acts in concert with the concept of New Age of Science and provides a way for the Oriental Medicine of the future.

The health promotion and self healing care is similar to the thought of Maintenance in Oriental Medicine. Oriental Medicine has provided the concept of preventive health care for a long time and built the foundation of the department of Maintenance. Among these methods of Preservation of Health, We could find that of using fragrance through the several references.

By comparing the department of Maintenance in oriental preventive medicine with the books and papers about aroma therapy, used in the fields of naturalpathy medicine, alternative medicine, and complementary medicine in the west, and by analyzing them, centering around references, to see whether they are reasonable and corresponding, the following conclusions have been reached.

1. We could see that aroma therapy of oriental preventive medicine could be applied to the fields of health promotion and self healing cure, recently appearing in the world of health medicine, as a modern way of Preservation of Health(養生).

2. We could see that western traditional aroma therapy take important position in alternative medicine and complementary medicine, and it could be developed as the transitional field of medical cure for the interchange between western and eastern medicine.

3. We could see that aroma therapy is not totally unknown therapy and there is some

pointsof similarity in the traditional references of oriental medicine. Also, it is consideredthat the aroma therapy has a possibility of coming the front as an general therapy among various therapies.

4. aroma therapy will be actively applied to many fields such as oriental psychiatry, internal medicine of the respiratory system, pediatrics, oriental nursing, oriental dermatologic beauty, and preventive medicine.

Therefore, we have a view that the combination between aroma therapy and oriental medicine will be fairly valuable to study as the general and transtional middle step on which it will prepare the situation of oriental medicine's reimportation from the west and we establish a bridgehead to export the oriental medicine.