



• 최신 의학상식 •

# 아로마요법(AROMATHERAPY)



노 유 자 교수  
가톨릭대학교 간호대학

현대문명이 발달함에 따라 편리함에 비례하여 그에 따른 각종 공해와 오염물질이 만연하게 되었다. 이로 인해 인간의 건강을 해치고 질병을 초래하게 된다. 특히 산업장에서 근무하는 근로자들은 일반인들보다 더욱 열악한 환경에 노출되어 있기 때문에 일상생활에서의 건강증진과 예방법을 터득하여 질병에 방어하는 자세로 살아가야 한다. 현대인들은 자연요법이나 대체요법들을 선호하는 경향이 있다. 그러나 이들 대체요법들을 현명하게 선택하여 사용하면 도움이 되지만, 잘못 선택하면 바람직하지 못한 결과를 초래할 수도 있다. 현명한 선택은 지혜와 더불어 오듯이 정확한 지식을 축적하여 선택의 오류를 범하지 않도록 해야 할 것이다. 많은 자연요법 중에서도 인체에 무해하며, 간편하고, 탁월한 효과를 가져다주는 요법이 바로 아로마요법이다. 이에 대한 간단한

소개를 하고자 한다.

아로마요법(Aromatherapy)이란 향기(aroma: meaning spice, from the Greek)와 치료(therapy)의 합성어로 향을 가진 식물의 꽃, 잎, 줄기, 열매, 뿌리 등에서 증류나 저온 압축으로 얻어진 순수 고농축 정유(Essential Oil)를 이용하여 신체 및 정신 건강을 강화하고 개선시키는 자연요법으로 방향요법, 향기요법, 향요법으로 지칭되고 있다. 정유는 오래 전부터 대체요법으로 사용되어 왔고 그 치료효과를 규명하기 위하여 많은 연구들이 진행되고 있을 뿐 아니라 실제로 여러 병원에서 임상적용을 시도하고 있다.

최근 연구에서 건선, 치매, 탈모증과 임종간호에 향요법을 시행한 결과 생리 및 정신적인 치료효과를 입증하였음이 보고되었다. 예를 들면 Sanalwood Oil은 동물실험에서 피부유두종

에 뚜렷한 효과를 보인 반면 Tea Tree Oil은 항염증, 항박테리아 효과가 뛰어나 여드름, 무좀 치료에 유용함이 밝혀졌다. 또한 Lavender Oil은 피부 소양증에 좋으며, Rosemary Oil등은 탈모를 방지하며 모발성장을 촉진한다. 그 외에도 아로마요법은 진정작용, 방부효과, 항산화작용, 수면 및 진통작용 등과 같이 다양한 작용이 있음이 보고되었다.

인간은 향기에 대한 독특한 기억을 오랜 시간 간직하게 되는데, 이것을 기억의 연상작용이라 한다. 자신이 선호하는 향기를 느끼면 안정감을 되찾게 되므로 질병 치료에도 많은 도움을 준다. 이와 관련하여 향기에 관한 주관성 또한 뚜렷하므로 개인차를 고려하여야 한다. 한편 정유는 알콜에 가깝기 때문에 공기 중으로 증발하는 속도가 빠르며 자외선이나 온도에 매우 민감하게 변화한다. 사람에 따라서는 정유가 피부장벽을 자극하여 접촉성 피부염을 일으킬 수도 있다. 따라서 정유를 사용하기 전에 Oil 한 방울을 팔뚝의 안쪽, 넓은 부위에 떨어뜨린 후 15분 정도 경과한 뒤 피부상태와 반응을 관찰한 다음 아로마요법을 적용하는 것이 좋다. 확실한 결과를 보기 위해서는 48시간 경과 후 피부의 상태를 관찰한다. 아로마요법의 효과에 대한 견해는 다양하나 현대인의 불규칙적인 생활습관에서 비롯되는 질병 예방과 치료에 크게 도움이 된다는 견해에 따라 아로마요법의 필요성은 점차 확대되어 가고 있다.

## 1. 역사적 배경

아로마요법이라고 명명하지는 않았을지라도 정유에 의한 치료는 인류의 역사가 시작된 이래로 가장 오랜 치유의 역사를 가지며, 예수 탄생 수 천년 전부터 사용한 기록이 있고 성경에도 이와 관련된 내용이 여러번 자주 언급되었다.

역사적으로 볼 때, 향은 종교적 의식과 의학적인 치료제로 이용되어 왔다.

**고대 이집트** : 종교적 의식과 밀접하게 연관되어 있었으며 화장과 위생을 위한 화장품으로 사용되었다. 미이라를 감은 봉대에서 많은 종류의 오일 흔적이 발견되었다.

**그리스** : 주로 의학적으로 정유를 사용하였으며 의학의 대부인 히포크라테스도 의학식물에 대한 저서를 여러편 남겼다.

**유럽** : 유럽인구의 절반을 숨지게 한 흑사병이 만연할 때 정유는 진가를 발휘하여 치료제로 이용되었다.

위와 같은 사용법에 대해 용어의 통일은 이루어지지 않은 채 다양하게 오일을 적용해 오다가 1927년에 이르러 프랑스의 화장품 화학자인 Dr. Rene Maurice Gattefosse에 의해 Aromatherapy란 용어가 최초로 명명되었다. 그 후 제 2차 세계 대전에는 Dr. Jean Valnet에 의하여 정유는 중요한 치료제가 되었으며 현대에 와서 아로마요법을 보다 과학적으로 재조명하기 시작했다.

## 2. 정유의 효능 및 적용

만물은 모두 전기적 에너지파동을 지닌다. 건강한 인체는 62-78Hz(헤르츠)를 가지며, 이 파동이 58Hz 이하가 되면 건강에 이상이 생긴다. 정유 역시 생전기적 파동인 기를 지니고 있으며, 이로 양자파동적 에너지 성질에 의해 공간적 개념을 초월하여 거리에 관계없이 치료적 효과를 줄 수 있게 된다. 음식물은 0-15Hz, 건조시킨 허브는 15-22Hz, 신선한 허브는 20-27Hz의 진동수를 가지는데 반해 정유는 52에서 최고 320(장미)Hz를 가진다. Dr. Royal R. Rife에 의하면 모든 질환 역시 고유한 파동을 가지고 있으며 상대적으로 낮은 파동의 질환 상태는 더 높은 파동을 가진 물질에 의해 와해될 수 있다고 한다. 그러므로 아로마요법을 실시할 때에는 적용 대상자에게 가장 근접한 에너지파동을 지닌 오일을 선택하여 치료 적용한계를 조성할 수 있다.

### 1) 생활 속의 아로마

공기확산법, 살충효과, 악취제거, 실내의 신선한 향기 유지, 두통, 불면증 등의 치료 효과, 자선만의 향수 제조 등으로 다양하게 사용된다.

### 2) 피부미용 아로마

허브는 생육 과정부터 관리되어 인공 비료나 농약을 사용하지 않고 유기농법과 자연 천적을 이용하여 병충해를 방지하기 때문에 농약에 의한 독성이 없고 향과 천연 성분이 파괴되지 않게 되며, 이에 따라 피부 미용에 유용하게 이용된다. 또한 25-30개의 분자량이 작은 탄소원자들로 연결되어 있어 피부로 쉽게 흡수되며 피부의 분비선을 촉진시켜 호르몬의 균형을 이루게 한다. 호르몬의 균형은 피부긴장, 감염억제, 신진대사촉진, 세포재생의 능력을 향상시키며 혈액순환을 돕는다. 정유는 주름살 예방, 피부 보호, 자양분 함유, 습도조절, 피지조절 등의 피부관리는 물론 화상, 여드름, 무좀 등의 질환에서 치료제 역할을 하므로 생명력이 있다고 보며 특히 꽃에서 얻어지는 정유가 피부미용에 효능이 있어 이를 “식물의 얼굴”이라고 부른다.

### 3) 정신건강 아로마

아로마 향기는 자율신경계에 영향을 주어 감정을 자극한다. 몸을 이완시켜 깊은 명상에 몰입하도록 도와주며, 향기에 따라 감정이 안정되기도 하여 감정 조절에 매우 효과적이다. 따라서 집중력 결여, 기억력 장애 등으로 고생하는 사람들이나 수험생의 스트레스로 인한 정서 불안 등의 신경성 장애에 도움을 준다. 불안, 우울증 등의 노이로제 및 각종 노인성 치매, 행동과다장애 중독증 등과 같은 소아나 청소년의 정신 장애에도 효과가 있다.

## 3. 정유의 경로

정유를 이용한 아로마요법의 대표적인 적용 방법으로는 코로 흡입하는 방법과 피부를 통하여 들어가도록 하는 방법이 있다.

### 1) 코를 통해 흡입되는 경로

후각은 출생과 동시에 작동하는 감각으로 모든 감각 중에서도 가장 지속성이 좋고 강력하다. 다른 감각들은 뇌에 도달하기 전에 신경계의 감각 통로와 척추를 거쳐야만 하지만 후각은 뇌와 직접 연결되어 있다. 냄새분자는 후각 점막(섬모형의 감각 세포로 구성된 수용체를 소유)으로 들어가 신경 섬유를 통하여 자율 신경계에 영향을 주는 우리의 감정을 자극하여 인체의 각 기관을 이끄는 모든 신경을 조절한다. 그 후 혈액으로 보내져 화학적 정보 전달 및 호르몬과 신경 전달 물질을 활성화시키고, 방출하여 다양한 생리적 변화를 일으키고 면역 체계를 조절한다. 흡입된 향 분자의 일부는 폐를 통해 혈액순환을 따라 각 장기 및 조직에 영향을 미친다.

### 2) 피부를 통해 들어오는 경로

피부-피하지방층-근육조직-혈류-각 장기, 조직, 기관에 영향을 미친다.

피부를 통해 들어 온 정유는 피부에 유입된 지 5분내에 혈액에서 주성분이 검출되기 시작하며 10-20분이 경과되면 최대치를 보이고 90분 후에는 대부분이 제거된다고 한다. 세포에 영양을 공급하는 운반 인자의 능력과 강력한 산소 공급기로서 세포벽에 대한 투과력을 통하여 세포핵까지 산소와 영양분을 공급하며 면역 체계를 강화시킨다.

## 4. 정유의 사용 시 주의점

- 1) 정유는 지방이 아니라 알콜에 가깝기 때문에 공기 중으로 증발하는 속도가 빠르며 자외선이나 온도에 매우 민감하게 변화하므로 빛을 차단하는 암갈색 병에 보관하여야 한다.
- 2) 반드시 희석하여 사용하여야 하고 눈가에 는 사용을 피해야 한다.
- 3) 임신 시에는 되도록 사용을 하지 않는다.
- 4) 감귤류 종류를 사용할 때에는 햇빛을 피한다.
- 5) 먹는 것은 금한다.

- 6) 간기능이 손상되었을 때에는 사용하지 않는다.
- 7) 어린이에게 적용할 때에는 더욱 더 희석해서 사용한다.
- 8) 피부 알레르기가 있는 사람은 선별하여 사용하여야 한다.
- 9) 리움을 유발하는 오일은 술과 함께 사용하면 안되고 사용 후 곧 바로 운전하는 것은 피해야 한다.
- 10) 라벤더와 티 트리를 제외한 오일은 직접 몸에 바르지 않도록 한다
- 11) 반드시 아로마 치료사와 상담 후 사용하도록 한다.

■■■■■■■■ 중요 정유의 개별적 효능 ■■■■■■■■

LAVENDER : 진정효과, 상처치유, 살균 및 소독작용, 피부분비 조절작용, 불면증, 화상, 습진, 고혈압

JUNIPER : 지방분해, 신장기능강화, 발한, 해독, 이뇨효과, 비만, 여드름, 각질제거

CYPRESS : 체지방분해, 수렴, 셀룰라이트 분해작용, 혈액조성도움, 비만, 정맥류, 치질.

ROSEMARY : 뇌기능촉진, 혈액순환촉진, 폐기능 강화, 비만, 저혈압.

CAMOMILE : 항염, 진정, 간기능촉진, 피부질환, 위암, 알레르기.

NEROLI : 진정, 최음, 소독, 세포재활작용, 불면증, 피부재생, 노화피부.

YLANG-YLANG : 항히스타민효과, 긴장완화, 피부정화작용, 고혈압, 지성피부, 불안상태

GERANIUM : 이뇨, 지혈, 부신피질자극, 수렴, 스트레스, 월경장애, 갱년기장애.

PEPPERMINT : 진정, 발한, 항염증, 수렴, 혈관수축, 소화불량, 감기, 구토, 가려움증, 편두통.

JASMINE : 호르몬의 균형조절, 긴장완화, 냉각증, 최음, 생리곤란, 노화피부.

ORANGE : 진정, 체온강화, 독소제거, 식욕증진, 배뇨촉진

TEA-TREE : 발한, 살균, 소독, 여드름, 무좀, 비듬.

MELISA : 항염증, 진정작용, 감정의 균형조절, 신경장애, 알레르기, 노화피부.

CLARYSAGE : 간기능촉진, 신장강화, 자궁기능촉진, 살균 및 피부재생작용, 체취제거, 심신안정, 성욕강화

MARJORAM : 거담, 강장, 소화, 동맥과모세혈관확장, 혈압강화, 타박상, 여성병증, 고혈압

SANDALWOOD : 이완, 거담, 수렴, 이뇨, 진정, 최음, 혈관수축, 노화피부, 목주름제거, 알레르기피부.

BASIL : 발한, 부신피질자극, 해열, 신경강장, 상처재생, 집중력강화

BERGAMOT : 해독, 소화, 진통, 피부강장, 탈지효과

CAMPO : 살균, 소독, 이뇨, 진통효과, 여드름피부.

PATCHOULI : 수렴, 항염증, 진정작용, 최음, 체취제거, 흉터재생

EUCALYPTUS : 거담, 상처치유, 해열, 혈당치강하, 소염, 항바이러스작용(감기)

FENNEL : 피부건조방지, 이뇨, 체지방 분해, 갱년기 장애, 비만, 변비, 포만감.

위의 내용은 이미 많은 사람들이 애용하여, 그 효과를 경험한 아로마요법 중에서 간략한 소개에 불과하다. 건강을 유지 증진시키기 위해서는 많은 자연요법과 범람하는 대체요법들 속에서 현명한 선택을 할 수 있는 예리한 지식과 지혜가 필요하다. 특히 아로마요법은 간호사들이 직접 환자들의 병적 증상과 심리 변화를 관찰하여 임상에 응용, 치료단계까지 발전시킬 수 있는 주요한 분야로 자리매김이 가능한 분야이다. 앞으로 지속적인 연구와 임상사례를 통하여 한국적인 아로마요법을 개발시켜서 간호의 고유분야로 부상되어, 인류의 건강에 이바지 할 수 있기를 바란다.

Aromheraphy에 대해 좀 더 아시고 싶은 분들은 인터넷 <http://www.herbhealth.co.kr/main.html> 사이트를 접속해 보실 수 있습니다.