

## 관절염 환자를 위한 아로마테라피

김 명 자\* · 남 은 숙\*\*

\*가톨릭대학교 간호대학 · \*\*강원대학교 간호학과

### Aromatherapy of Patients with Arthritis

Kim, Myung Ja\* · Nam, Eun Sook\*\*

\* The Catholic University of Korea, College of Nursing

\*\* Department of Nursing, School of Medicine, Kangwon National University

In this paper, we checked health problems of patients who suffered from arthritis.

After assessing each patients condition, in order to alleviate their sufferings, we introduced several methods of aromatherapy as a holistic approach to these health problems. Aromatherapy is used of essential oils, which are obtained from aromatic plants, can be defined as a nature-friendly complementary/alternative method, has its great merit in its each way of application.

If the arthritis condition is localized, massage ,compress or poultices, and hand or foot baths are most effective. Many of essential oils in the recipe have dual benefits, as anti-inflammatory and analgesic agents. The Juniper and carrot seed aid in eliminating fluid and toxin accumulation in the joint and surrounding tissue.

There are many different courses available and health professional should choose one that is relevant to clinical practice. Considering the future of nursing as a major contribution in the consumer-centered structure of medical health service, aromatherapy as a complementary/ alternative method is expected to contribute not only to establishing more effective health service but also to resolving chronic health problems of arthritis.

**Key words** : Arthritis, Aromatherapy

◦ Address reprint requests to : Kim, Myung-Ja  
Department of Nursing, Catholic University  
#505, Banpo-dong, Seocho-gu, Seoul, 137-701, Korea  
Tel: +82-2-590-1284 Fax: +82-2-590-1297 E-mail: mdja@catholic.ac.kr

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

최근 과학문명의 급격한 발달로 인한 의학적 치료기술이 발전되어 인간의 수명이 연장되고 있다. 그러나 이러한 현상은 다른 한편으로는 만성 질환이 증가되고 있음을 말해주고 있는 것이다.

만성적인 건강문제중에서 관절염은 주로 성인 여자에게 많은데 우리나라의 경우 관절염 환자에 대한 정확한 통계는 없으나 전체 인구의 5-10%가 류마치스성 관절염 환자로 추정되고 있다 (Kim, 1999). 관절염 환자의 경우 자신의 관절이 아프다고 해서 4주이상 관절을 움직이지 않고 그대로 두면 근위축과 관절의 경직이 일어나기 때문에 무엇보다도 적절하고 균형있는 운동과 움직임을 통해서 관절의 운동능력을 유지하는 관리방법이 중요하다는 것은 잘 알려진 사실이다. 또한 관절염은 다른 만성질환에 비하여 그 증상이 일관적이지 않고 통증은 예측할 수 없기 때문에 대상자들은 일상생활 중에서 불확실성을 경험하며 이로 인해 심리적 안녕에 위협을 받고 있으며 (Yoo & Lee, 1997) 이러한 만성적 경과는 신체상을 변화시키고 더 나아가 가족 및 사회적 역할에 대한 불만족을 야기한다(Affleck et al.1992; Cronam et al., 1989).

아로마테라피는 보완대체요법의 하나로서 점차 정통의학의 치료와 병행하여 통증관리를 비롯한 급만성 질병의 관리에 전인적이고 다학제적인 접근법으로 그 적용의 범위를 넓혀가고 있다 (Schnaubelt, 1998; Buckle, 1999). 이는 아로마테라피가 비침습적이며 특유의 생리적 효과가 있다는 것이 역사적으로 오랜 경험을 통해 알려져 왔기 때문이라고 볼 수 있다. 아직까지는 아로마테라피에 대하여 과학적으로 그 효과를 검증한 연구가 부족한 상태이나 영국, 프랑스, 미국, 독일, 호주, 캐나다, 일본 등지에서 이 요법에 대한 신

뢰와 관심이 매우 높으며 실제로 병원이나 지역사회 간호현장에서 빈번하게 활용되고 있다 (Cooksley, 1996; Buckle, 2001). 아로마테라피는 향기(smell)와 접촉(touch), 그리고 이완(relaxation)의 유도를 통하여 부교감신경 반응을 증진시키는 것으로 생각된다(Kim et al., 2002).

본 고찰에서는 관절염의 특성과 아로마테라피의 소개를 통하여 만성질환인 관절염의 관리에 아로마테라피의 적용방향을 탐색함으로써 아로마테라피의 효과를 검증하는 실증적 연구를 위한 기초 자료로 삼고자 시도하게 되었다.

### 2. 연구의 목적

본 연구에서는 노령화 사회에서 중요한 건강문제의 하나로 대두되고 있는 관절염의 제반문제를 살펴본 후 이들의 건강상태를 증진하고 삶의 질을 높이기 위한 간호중재 방안의 하나로 아로마테라피를 제안하고자 한다. 이를 위해서 본 연구는 첫째, 관절염환자의 건강문제를 확인하고 둘째, 보완대체요법의 하나인 아로마테라피를 소개하며 셋째, 관절염 환자에게 적용할 수 있는 아로마테라피의 처방을 고찰하므로써 만성질환인 관절염 환자에 대한 건강관리방안으로서 간호중재의 새로운 방향을 모색해 보고자 한다.

## II. 본 론

### 1. 관절염(arthritis)의 특성과 관리(care)

관절에는 여러 가지 형태의 관절염을 포함하여 100여가지 이상의 질병이 존재한다. 그 중에서 관절염은 관절에 통증을 동반하면서 만성 염증이 진행되는 만성질환의 총칭이며 이들 중 발생 빈도가 가장 높은 것은 류마티스성 관절염(rheumatoid arthritis). 연령 증가에 따른 퇴행성 관절염인

골관절염(osteoarthritis) 및 통풍(gout) 등이다 (Lorig & Fries, 1996; Kim, 1999). 이들 관절염이 나타내는 공통적인 증상으로는 통증(pain), 종창(swelling), 발적(redness) 및 관절의 뻣뻣함(stiffness)이다. 이 때 여러 관절에 침범될 수도 있고 손과 같이 특정부위의 소수 관절에 국한되기도 한다.

류마티스 관절염의 발현 양상은 여러 관절이 갑자기 부종, 동통 등 급성 관절염의 소견을 보이는 경우에서부터 몇 개월 또는 수년에 걸쳐 서서히 관절 강직 및 변형을 초래하는 것에 이르기까지 그 차이가 심하다. 일반적으로 침범되는 관절은 손의 근위지, 중수지, 수근관절과 견관절, 족부의 거골하관절, 슬관절, 고관절 등이다. 다른 관절 질환에 비해 침범관절이 대칭의 양상을 보이는 것이 특징적인 소견이나 항상 양측성을 보이지는 않는다.

골관절염은 관절염 중 가장 빈도가 많은 형태로서 퇴행성 관절염 또는 골관절증이라 불리며 중년 이후에 흔히 발생하며 주로 체중부하 관절이 침범된다. 장기간 관절을 사용하면서 닳아서 소모되고 찢겨진(wear and tear) 결과 연골이 닳아 없어져 뼈가 관절 내에서 노출되고 그 결과 거칠은 뼈의 침전물이 형성되는 퇴행성 병변이다. 연골은 커지고 종창되며 통증이 있고 비정상적인 뼈의 성장으로 기형상태로 변하기도 한다. 그 결과로 관절은 운동기능이 감소한다. 가장 흔히 침범하는 부위는 손의 관절이나 체중이 부하되는 무릎, 발목, 고관절 등이다.

증상은 아침에 관절이 경직되고, 관절을 사용할 때 악화되는 통증과 관절부위의 압통, 연조직의 종창, 관절을 움직일 때 뼈의 마찰음이 들리며, 뼈가 종창되며, 침범된 관절부위의 운동기능이 축소되거나 또는 소실된다.

골관절염은 몇 가지의 원인이 알려져 있다. 퇴행성 관절질환으로서 골관절염은 50세 이상의 80% 이상이 어떤 형태로든 관절질환으로 고통을

받고 있다. 일반적으로 여성이 남성에 비해 3배의 발생빈도를 보인다. 이 질병은 근본적으로 관절의 장기간의 사용으로 인해 관절연골이 마모되고 손상되어 발생한다. 격렬한 노동과 지속적인 사용으로 뼈, 연골, 연조직이 장기간에 걸쳐 손상을 받은 것이다. 비만이 이 상태를 악화시키나 원인은 아니다. 과도한 체중이 관절에 무리한 힘을 가하여 스트레스를 준다. 유전과 관절의 염증성 질환, 골절 등 관절의 손상 등의 요인들이 이 질병의 소인이 된다. 관절의 과도한 사용이나 부적절한 스트레칭과 같은 올바르게 않은 관절의 사용도 소인이다.

## 2. 아로마테라피의 소개

아로마테라피는 신체적, 정신적, 영적인 안녕 상태를 유지, 증진시키기 위하여 정유(essential oil)를 사용하는 자연치료법의 일종이다(Wildwood, 1996; Schnaubelt, 1998). 에센셜 오일은 식물로부터 추출한 휘발성, 방향성 미립자들(volatile, aromatic molecules)로 주요 구성 성분은 탄소, 수소, 산소이다. 이들은 생화학적으로 여러 형태로 결합하며 수많은 화학성분(chemical constituents)들을 포함하고 있는 액체이다(Kim et al., 2002).

### 1) 에센셜 오일의 추출방법

식물로부터 에센셜 오일을 얻는 방법은 증류법(distillation), 여과법(hydrodiffusion or percolation), 침연법(maceration), 압착법(pressing and expression), 솔벤트추출법(solvent extraction), 흡수법(enfleurage) 등이 있는데 이들 중 증기 증류법과 압착법을 가장 많이 사용한다(Battaglia, 1995; Cooksley, 1996).

#### (1) 증기 증류법(steam distillation)

물을 가열하여 발생하는 수증기로 식물을 가열하여 식물의 세포 안에 들어있는 휘발성 미립자가 수증기 안으로 증발되도록 한 후 이 수증기를 냉각시켜서 에센셜 오일을 분리하는 방법이다. 고온의 수증기가 끓는 물 위에 놓인 식물의 세포벽을 파괴하여 식물 속의 정유가 기화하여 냉각기를 통과하면서 정유를 분리할 수 있게 된다. 이 방법은 비용이 적게 들면서도 양질의 에센셜 오일을 얻는 방법으로 가장 선호되는 추출법이다.

(2) 여과법(hydrodiffusion or percolation)

이 추출법은 1991년 프랑스에서 개발된 비교적 새로운 추출법으로 증류법의 일종이다. 수증기가 식물재료의 위쪽에서 여과되어 내려오는 것이 증류법과 다른 점이다. 즉 증기가 위에서 식물에 여과되면서 식물의 세포를 파괴하고 정유를 증발시키며 기화된 정유는 냉각튜브를 통과하면서 냉각되고 정유는 물위에 뜨게 되며 물과 분리되어 추출된다.

(3) 침연법(maceration)

침연법은 방향성 식물을 미온수(warm water)나 오일에 담가두어 정유가 식물로부터 녹아 나오게 한 후 식물재료를 건어내고 남은 액체로부터 정유를 분리하는 방법이다.

침연법의 또 다른 방법은 꽃을 hot oil에 담가 두면 식물의 세포벽이 파괴되고 hot oil이 정유를 흡수하게 한 후 오일을 냉각시켜서 정유를 분리하는 방법이다.

(4) 솔벤트 추출법(solvent extraction)

청결한 용기에 꽃을 넣고 용매(solvent)를 부으면 정유성분이 꽃에서 용해되어 나온다. 그 후 용매를 증발시키면 용기에 정유만 남는다.

(5) 흡수법(enfleurage)

커다란 유리판에 지방을 얇게 깔고 그 위에 꽃

잎을 얇게 깎는다. 다시 지방이 깔린 유리판에 한 층의 꽃잎을 깔고 이런 식으로 층층이 놓는다. 꽃잎의 정유성분이 지방으로 녹아 나올 때까지 두는 과정을 반복한다. 이후 정유성분을 알코올 이용하여 지방으로부터 분리한 후 정제한다. 이 방법으로 추출되는 정유들은 가격이 비싸고 질이 좋다.

(6) 압착법(pressing or expression)

감귤류 오일을 추출하는 방법으로 껍질이나 과일에서 정유를 추출할 때 보통 이 방법을 사용한다. 단순히 눌러서 짜내는 것이다.

2) 에센셜 오일의 화학적 성분과 효과

에센셜 오일은 식물로부터 추출한 천연물질로서 이 물질은 여러 화학물질들의 복합된 것으로 오일을 구성하는 화학성분에 따라서 다양한 효능을 나타낸다. 대부분은 액체로서 물보다 가볍지만 유지(글리세리드)와 달라 주성분은 이소프렌(isoprene)이 중합한 모노 및 세스퀴테르펜 탄화수소와 여기에서 유도되는 알코올·알데히드·케톤·에스테르 등의 테르펜 화합물이다. 식물의 종류·부위·생육도 등에 따라 성분이 다르고, 또 주성분도 10종 이상의 테르펜 화합물을 함유한다. 현재 알려져 있는 정유는 아니스유·시트로넬라유·테레빈유·박하유·로즈메리유 등 1,500종 이상이나 흔히 50여종이 쓰이고 있다.

에센셜 오일을 구성하는 화학성분과 그 효능은 다음과 같다(Chung, 2003).

(1) monoterpene hydrocarbon

가연성(可燃性)의 불포화 탄화수소로서 일반식  $(C_5H_8)_n$  을 갖는 탄화수소 중  $n=2$ 인 것, 즉  $C_{10}H_{16}$ 의 조성을 갖는 화합물을 monoterpene 이라 하며 다음과 같은 효과가 있다. 진통(slightly anagesic), 방부(antiseptic), 살균(bacteriocidal), 거담(expectorant), 흥분성

(stimulant), 항바이러스(antiviral)

(2) sesquiterpene hydrocarbon

방부(antiseptic), 살균(bacteriocidal), 혈압하강(hypotensive), 평온(calming), 항염(anti-inflammatory), 경련(spasmodic), 진통(analgesic)

(3) monoterpenols

monoterpene에 -OH가 첨가된 것으로 강력한 항균(strong antibacterials), 항염(anti-infectious), 항바이러스(antiviral), 흥분(stimulating), 몸을 덥게 하며(warming), 전신강장(general tonic) 효과를 갖는다.

(4) sesquiterpenols

sesquiterpene에 -OH가 첨가되어 형성된 것으로 순환계의 울혈을 제거하고(decongestants to the circulatory system), 강장(tonics), 심장자극(stimulating to the heart) 효과가 있다.

(5) phenols

방부(antiseptic), 살균(bactericide), 항바이러스(antiviral), 신경계와 면역계를 자극(stimulants to the nervous system and immune system) 등이 있다.

(6) aldehydes

항염(anti-inflammatory), 항염(antiinfectious), 강장제(tonic), 혈압하강(hypotensive), 진정제(sedative), 해열제(febrifuge), 방부(antiseptic), 진정제(sedative), 체온강하(temperature reducing) 효과를 갖는다.

(7) ketones

지방분해(breaking down fat), 흉터형성을 도움(assisting scar tissue formation), 진통(analgesic), 거담(expectorant), emmenagogic

(월경촉진제), 울혈(easy congestion), 거담(expectorant), 점액의 용해를 돕는다(dissolving mucus).

(8) esters

항염(anti-inflammatory), 평온제(calming), 홀몬 균형(balancer), 이완(relaxing), 항진(uplifting), 강장(tonic) 효과가 있다.

(9) oxides

mucolytic(점액용해), 거담(expectorant) 효과가 있다.

(10) lactones

점액용해(highly mucolytic), 항염(antiinfection)효과를 나타낸다.

대부분의 에센셜 오일이 공통적으로 갖고 있는 치료적 효과는 다음과 같다(Cookseley, 1996; Schnaubelt, 1998; Wildwood, 1996; Kim et al, 2003).

(1) 살균 및 방부효과이다. 에센셜 오일은 정도의 차이는 있으나 가장 기본적인 에센셜 오일의 성질은 살균 및 방부효과로 thyme, clove, cinnamon과 lavender, geranium, tea tree, pine, juniper, 감귤류 오일인 lemon, orange 등이 이에 속한다.

(2) 폐로부터 점액을 제거하는 거담효과(expectorant) 이다. eucalyptus, niaouli, pine 등을 들 수 있다.

(3) 세포의 활성도를 자극하고 재생을 촉진하는 세포재생효과이다. geranium, rosemary, lavender, sandalwood 와 같은 오일들이 이러한 효과를 나타낸다.

(4) 국소 혈액순환을 활성화시키는 효과(rubefacient effect)가 있으며 이에 속하는 오일들로는 black pepper, eucalyptus, ginger, rosemary, sweet marjoram 등이 있다.

(5) 배설작용을 도와 체내의 독성 노폐물을 제거하는 역할을 하는 변질제(alterative effect)의 효능을 갖는 오일들이 있다. 림프순환촉진, 발한촉진, 거담, 이뇨, 간기능 강화, 완하제 및 통경의 성질 중 한 두가지 특성을 갖는 에센셜 오일들이 변질제의 역할 하는 것으로 분류되며 black pepper, cypress, fennel, geranium, juniper, lemon, orange, peppermint, rosemary 등이 이에 속한다.

(6) 항염증 효과를 가지고 있는 오일들은 German chamomile, thyme, cinnamon, clove 등이다.

(7) clove, ginger, rosemary는 몸을 따뜻하게 하며 peppermint, yarrow 등은 몸을 차게 하는 효과를 발휘한다.

### 3) 에센셜 오일의 적용방법

에센셜 오일이 체내로 유입되는 경로는 크게 세 가지 방법으로 분류된다(Battaglia, 1995; Chung, 2003).

첫 번째는 흡입법이다. 흡입법은 직접 및 간접 흡입법이 있는데 직접 흡입법은 티슈 또는 손수건에 1-5방울의 에센셜 오일을 떨어뜨리고 천천히 그리고 주기적으로 5-10분 동안 흡입하는 방법이다. 수증기는 에센셜 오일이 증발되는 것을 도와므로 뜨겁게 끓인 물을 사발에 붓고 그 위에 에센셜 오일을 떨어뜨린 후 흡입하면 더욱 효과적이다. 이 방법은 부비동염이나 상기도 감염이 있는 환자들에게 매우 효과적이다.

간접 흡입법은 전기나 배터리를 사용한 네블라

이저나 분무기를 사용하여 에센셜 오일을 실내에 확산시키는 방법이다. 에센셜 오일은 수분 내로 미세한 안개의 형태로 실내로 확산된다. 에센셜 오일을 물에 혼합하여 분사하는 방법도 있다. 이때 에센셜 오일은 물에 녹지 않으므로 물과 에센셜 오일이 서로 섞이도록 소량의 알코올을 먼저 분무기에 붓고 에센셜 오일과 물을 섞어 세계 흔들어 사용한다. 간접 흡입법은 우울증과 같은 심리적인 문제를 치료하는데 매우 훌륭한 방법이다.

두 번째 경로는 피부를 통하여 유입시키는 방법이다. 이 방법은 접촉(touch)을 사용하는 아로마테라피로써 특별히 통증을 관리하는데 효과적인 방법이다. 특정부위에 습포를 하는 방법과 족욕, 수욕, 좌욕, 전신욕과 같은 다양한 종류의 목욕법 그리고 부드러운 마사지의 방법 등이 여기에 포함된다. 각 방법에서 에센셜 오일 1-5방울을 희석해서 사용한다. 습포나 마사지는 냉각 압착법에 의해 추출된 식물성기름(carrier oil)이나 크림, 젤에 1-5%의 농도로 희석해서 사용한다. 목욕시에는 에센셜 오일이 물에 녹지 않기 때문에 오일을 소량의 우유와 희석해서 목욕물에 섞어 사용한다. 에센셜 오일은 고농도로 농축된 오일이므로 희석되지 않은 상태로는 피부에 사용하지 말아야 한다. 부드러운 마사지는 에센셜 오일이 피부를 통하여 혈류로 유입되는 것을 도와준다. 에센셜 오일의 입자가 우리 몸에 유입되는데 걸리는 시간은 오일을 구성하는 생화학 입자의 크기에 따라 좌우되나 일반적으로 15분에서 2시간에 걸쳐 서서히 유입이 일어난다.

세 번째 경로는 구강을 통한 섭취방법이 있는데 에센셜 오일의 추출과정이 아직 표준화되지 않았기 때문에 프랑스 등 극히 일부국가에서만 의사의 처방에 의해 제한적으로 사용되고 있다.

### 3. 관절염과 아로마테라피

관절염 치료의 목표는 해독, 진통, 운동기능의

증가, 항염증 및 혈액순환을 촉진시키는 것이다 (Brownfield, 2002). 따라서 진통, 항염증 효과, 항류머티스 효과, 해독 및 정화효과, 국소 혈액순환을 촉진시키는 효과를 가진 오일들을 선택하여 사용한다.

다음은 관절염에 사용될 수 있는 에센셜 오일들을 설명한 것이다.

- 1) 진통효과(analgesics)를 가진 에센셜 오일들 German chamomile, eucalyptus, lavender, sweet & Spanish majoram, peppermint, rosemary, thyme
- 2) 항염증 효과(anti-inflammatory)를 가진 에센셜 오일들 German chamomile, lavender, yarrow, thyme, clove, cinnamon
- 3) 항류마티스효과(antirheumatics)를 가진 에센셜 오일들 black pepper, German/Roman chamomile, eucalyptus, juniper berry, lemon, sweet & Spanish marjoram, pine, rosemary, thyme
- 4) 우울, 스트레스, 불안감 완화 등의 정서적 효과를 가진 에센셜 오일들 clary sage, geranium, rosemary, lavender, eucalyptus
- 5) 해독효과(detoxifiers)를 나타내는 에센셜 오일들 grapefruit, juniper berry, carrot seed, lemon, sweet fennel, rosemary, cypress
- 6) 혈액순환 촉진효과(rubefacients)를 갖는 에센셜 오일들 black pepper, eucalyptus, ginger, rosemary, sweet marjoram

위에서 설명한 오일들 중 2-4가지 오일을 선택하여 식물성 오일(carrier oil)에 희석하여 사용한다. 적용방법은 흡입법보다는 관절염이 있는 피부에 마사지를 하거나 국소 또는 전신목욕법을 이

용하는 것이 효과적이다. 이때 오일의 농도는 증상의 발현속도(급성 또는 만성), 환부의 범위, 환자의 연령 등에 따라 조절한다. 성인을 기준으로 할 때 전신 마사지의 경우에는 2-3% ,국소 마사지는 5-10%정도의 농도로 사용한다. 모든 오일은 1 ml를 약 20방울로 계산한다. 예를 들어 2.5%의 농도의 마사지 오일 10 ml라는 것은 식물성 오일 10 ml 에 에센셜 오일 5방울을 혼합한 것으로 계산하는 과정은  $10 \text{ ml} \times 20 \text{ 방울} \times 2.5/100 = 5 \text{ 방울}$ 이다.

재가 관절염 환자를 대상으로 한 연구에 의하면 32% 정도의 대상자들이 심한 통증과 그로 인한 수면장애를 경험한다고 하여(Suh et al, 2001) 부수되는 정신, 심리적 증상에 대한 아로마테라피 처방도 모색되어야 할 것이다.

#### 4. 구체적 적용 방법

관절염이 국소적인 경우에는 에센셜 오일을 사용한 국소 마사지, 습포(compress)나 찜질약(poultice), 또는 수욕(hand baths)이나 족욕(foot baths)이 가장 효과적이다. 관절염이 몇 개의 관절이나 더 넓은 범위에 침범된 경우에는 국소처치 외에 전신 아로마 목욕이 추천된다.

아래의 관절염에 대한 아로마테라피는 몇 가지의 에센셜 오일이 혼합되어 안전하고 효과적인 통증완화 및 항염증, 수분 및 독소를 제거하는 효과를 나타낸다. 아래 처방에서 carrot seed oil 과 St. John's Wort oil 은 생략하고 2-3가지의 에센셜 오일만을 사용한 처방을 사용해도 무방하며 좋은 효과를 볼 수 있다. 아래의 에센셜 오일들은 대부분 통증의 완화와 항염증 효과를 동시에 갖는 오일들이다. juniper와 carrot seed oil은 관절과 그 주변 조직에 축적된 수분과 독소를 제거하는데 도움을 준다. carrot seed oil은 carrier oil이 아니라 식물성 오일에 10%로 희석하여 에센셜 오일로 사용하며 수술이나 상해에 의해 손상

된 조직의 상처치유를 돕는다(Battaglia, 1995; Cooksley, 1996; Chung, 2003).

국소 관절염의 마사지용 아로마 오일의 처방 및 만드는 방법은 아래와 같다.

- 14 drops lavender essential oil
- 10 drops rosemary essential oil
- 8 drops peppermint essential oil
- 6 drops juniper essential oil
- 1 tea spoon carrot seed oil
- 2 table spoon St. John's Wort oil
- 2 table spoon vegetable oil

**(만드는 방법 및 적용방법)**

2oz.(1oz. 는 29.573ml 로 약 30ml이다.)이 상 용량을 가진 갈색 유리병에다 에센셜 오일을 떨어뜨린 다음 carrot seed oil과 St. John's Wort oil을 넣는다. vegetable oil을 2 table spoon 넣은 후 부드럽게 흔들고 라벨을 붙인다. 이렇게 만든 오일을 통증과 종창이 있는 관절에 소량씩 하루에 2-3회 바른다.

통증을 효과적으로 경감시키기 위해서는 냉습포가 효과적이다. 치료적인 에센셜 오일피부를 통해서 조직으로 흡수되면서 오일의 치료효과와 습포의 찬 온도가 염증을 감소시키고 일시적 진통효과를 나타낸다. 침범된 관절을 심장의 높이로 상승시킴으로써 순환에 의한 배액을 촉진시킨다. 예를 들면 누워있는 동안 무릎에 습포를 대고 있는 동안 무릎 밑에 베개를 괴어 상승시킨다. 손이나 발도 이러한 방법으로 상승시킬 수 있다.

관절염의 통증과 부종을 완화시키기 위한 아로마 냉습포 처방은 아래와 같다.

- 1 cup 찬물
- 3 drops chamomile essential oil
- 3 drops hyssop essential oil
- 2 drops cypress essential oil
- piece of flannel or washcloth형젓이나 수건

plastic wrap (합성수지 덮개)

수건

사발

**(만드는 방법 및 적용방법)**

보울에 찬물을 붓고 에센셜 오일을 넣은 후 오일이 퍼지도록 잘 젖는다. 수건을 아로마 워터에 적신 후 짠다. 이것을 침범된 관절 부위에 대고 그 위에 플라스틱 랩을 덮고 타월을 덮는다. 또는 찬 온도를 지속시키기 위해 얼음 팩을 플라스틱 랩 위에 올려놓아도 된다. 습포가 건조해지거나 미지근해지면 새 것으로 대체하며 시간은 15분 내지 20분 동안 올려놓는다. 관절염 부위의 통증과 부종이 심할 때 위와 같은 냉습포를 하루에 2-3회 반복한다.

poultice는 일종의 찜질약제로 형젓에 약초나 밀가루 등을 바른 습포와 비슷한 국소 치료법으로 아로마틱 워터대신 신선한 허브나 건조시킨 허브를 사용하는 방법이다. 아로마틱 워터를 사용하는 습포법은 간단하면서도 매우 효과적이므로 추천할 만하지만 허브정원을 가지고 있거나 허브를 쉽게 구할 수 있으면 poultice를 만들어 사용하면 매우 효과가 좋다. 관절에 발적과 종창, 통증이 있는 경우에 컴프리, 야로우, 카렌둘라 허브를 단독 또는 조합하여 사용하면 효과적이다. 또는 에센셜 오일 2-4 방울 정도를 첨가하여 poultice를 만들면 더 효과가 높다.

손가락이나 발목의 관절염을 진정시키는데는 수욕(hand baths) 또는 족욕(foot baths)이 효과적이다. 통증이 있는 경우에는 따뜻한 물이나 미온수를 사용하되 발적이나 심한 종창이 동반되는 경우에는 냉수를 사용한다. 목욕 후에는 앞에서 언급한 아로마 국소 마사지를 하면 더 효과를 볼 수 있다.

관절염으로 인한 통증이 전신적이거나 국소 목욕으로 효과가 없을 경우에는 아로마 전신욕을 선택한다. 목욕시 따뜻한 물의 온도는 근육을 이완



시키고 혈액순환을 촉진하며 에센셜 오일의 흡수를 돕는다. 관절염으로 인한 전신 통증을 완화시키기 위한 전신욕의 처방은 아래와 같다.

4 drops juniper essential oil  
2 drops lavender essential oil  
2 drops cypress essential oil  
2 drops rosemary essential oil  
magnesium sulfate 1/2 cup

### (만드는 방법 및 적용방법)

먼저 에센셜 오일을 블렌딩한 후 마그네슘 설페이트와 섞는다. 욕조에 물을 채운 뒤 마그네슘 설페이트와 에센셜 오일블렌딩한 것을 넣고 저온 뒤 20-30 동안 몸을 담그도록 한다. 몸을 건조시킨 후 부분적으로 관절염부위에 국소 마사지를 실시한다.

전신적인 통증을 경감시키는데 허브차를 마시는 것이 도움을 준다. 아래의 처방은 사과즙발효 식초와 신선한 레몬즙을 청정제 및 항염증제로 사용한다. 케모마일, 메도우스 스위트, 보그빈 등은 베이스티를 만들기 위한 허브이다. 아래 처방대로 만든 허브차를 1일 1-2컵 마신다.

1 cup hot water  
1 tsp. honey or ginger honey  
1 tsp. fresh lemon juice  
1 tsp. apple cider vinegaar  
1/2 tsp. chamomile flowers  
1/2 tsp. medowsweet herb

### (만드는 방법 및 적용방법)

준비된 허브를 그릇에 넣고 뜨거운 물을 1컵을 부은 후 5분간 담가둔다. 레몬을 짜서 주스를 만들어 넣고 식초도 넣는다. 마지막으로 꿀을 넣고 차거나 따뜻하게 해서 마신다.

아로마테라피를 포함한 자연적인 치료법들은 신체의 화학성분을 변화시키는 것을 치료의 목표로 삼는다. 따라서 첫째, 독성 노폐물을 제거해야

하고 다음은 새롭게 요산이 축적되는 것을 예방하는 것이다. 그리고 손상된 관절면을 가능한 한 회복시키기 위하여 신체의 본래의 치유능력을 자극하는 것이다. 침범된 관절로 혈액순환을 촉진시킴으로써 조직에 쌓인 노폐물을 제거해 내고 이곳에 새로운 영양소를 공급하는 것이다.

관절염 환자에게 이러한 결과를 얻기 위하여 에센셜 오일을 다양한 방법을 통해서 신체에 적용할 수 있다. Cypress, fennel, juniper, lemon 등 해독효과가 있는 오일들을 마사지나 목욕을 통하여 신체의 독성 노폐물을 제거할 수 있다. 그리고 bezoin, chamomile, lavender, rosemary 와 같은 진통효과가 있는 오일들을 통증이 있는 관절에 국소 마사지, 습포, 목욕 등의 방법을 통하여 적용할 수 있다. 국소혈액순환을 촉진하는 오일(rubefacient oils)인 black pepper, ginger, marjoram 등을 사용하여 관절염이 발생한 부위에 혈액순환을 촉진시킬 수 있다. 통증이 있고 경직된 관절에 목욕이나 온습포, 열을 적용하는 마사지 등 열을 적용할 때 명심해야 할 것은 처치 후 가능한 즉시 관절을 움직여주는 것이다. 관절에 열을 적용하면 울혈을 초래하기 때문에 즉시 관절을 움직여주지 않으면 관절염의 상태를 더욱 악화시키기 때문이다. 위에서 기술된 처치들은 모두 관절의 통증을 경감시키고 관절의 운동성을 유지시켜 준다. 만일 도움이 없이는 거의 관절을 움직일 수 없는 환자가 있을 때는 마사지 후에 관절범위운동(range of motion exercise)을 가능한 한 크고 부드럽게 해주는 것이 좋다.

아로마테라피는 단지 증상을 완화시키는 목적만이 아닌 전인적인 접근(holistic approach)을 치료의 목적으로 한다. 그러므로 관절염 환자의 건강문제를 사정할 때 단지 관절염과 관련된 신체적 현상만 사정하는 것이 아니라 그 개인의 심리, 사회적 현상과 개인이 속해있는 환경을 전반적으로 관찰해야 한다. 또한 관절염은 흔히 슬픔, 분노, 미움의 감정을 해소하지 못하고 쌓이거나 일

상생활에 방해를 받았던 사람들에게 발병하는 경우가 많다(Devins et al, 1993; Steultjeans et al, 2001; Suh et al., 2001; Tak & Laffrey, 2003).

관절염이 만성적으로 오래된 환자의 경우 아로마테라피를 통하여 손상된 관절을 원상태로 회복시키는 것은 불가능하지만 모든 경우에서 통증을 상당부분 경감시킬 수 있고 정서상태에 도움을 주어 더 이상의 관절이 손상되는 것을 예방할 수 있다(Cooksley, 1996).

### Ⅲ. 결론 및 제언

관절염은 현대의학계에서 치유가 불가능한 만성질환으로 인식하고 증상을 완화시키기 위한 처치를 중심으로 관리되고 있음을 고찰하였다. 아로마테라피는 자연치료법의 하나로서 신체적 질병에 대한 다양한 치유효과와 함께 향기와 신체적 접촉을 통한 깊은 심리적 이완을 통하여 전인적인 치료적 접근법으로서 의료계 및 일반사회에서의 인식이 점차 높아지고 있다. 진통, 항염증, 항류마티스, 해독 및 혈액순환 촉진 효과를 가지고 있는 에센셜 오일들을 목욕법이나 습포, 마사지 등의 방법을 통하여 신체에 적용함으로써 만성질환인 관절염의 통증 및 노폐물의 축적 등의 신체적 건강문제들을 완화시키고 정서상태에 도움을 줄 수 있음을 고찰하였다. 그러나 에센셜 오일들의 치료적 효능들은 수천년간 전통적으로 전해 온 경험적인 자료들이 대부분이어서 향후 이러한 효과들을 연구로서 검증하는 과정을 통하여 아로마테라피를 과학적이고 표준화된 치료의 범주로 발전시키는 것이 앞으로의 과제가 되어야 할 것이다.

### 참 고 문 헌

Affleck, G., Urraw, S., Tennen, H., & Higgins, P. (1992). Daily coping with

pain from rheumatoid arthritis. *Pain*, 51, 221-229.

Battaglia, S. (1995). *The complete guide to aromatherapy*. Noosa, Pty Ltd.

Brownfield, A. (2002). Aromatherapy in arthritis: A study. *Nursing Standard*, 13(5), 34-35.

Buckle, J. (1999). Use of Aromatherapy as a Complementary Treatment for Chronic Pain. *Alternative Therapies*, 5(5), 42-51.

Buckle, J. (2001). The role of aromatherapy in nursing care. *Holistic Nursing Care*, 36(1), 57-71.

Burckhardt, C. S. (1985). The impact of arthritis on quality of life. *Nur Res*, 34(1), 11-16.

Chung, Alternative Medical Institute (2003). *Aromatherapy I*. Seoul: Chung Institute.

Cooksley, V. G. (1996). *Aromatherapy: A life time guide to healing with aromatherapy*. Paramus, New Jersey: Prentice Hall.

Cronam, T. A., Kaplan, R. M., Posner, L., Blumberg, E., & Kozin, F. (1989). Prevalence of the use of unconventional remedies for arthritis in a metropolitan community. *Arthritis & Rheumatism*, 32(12), 1604-1607.

Devins, G. M., Edworthy, S., M., Seland, T. P., Klein, G. M., Paul, L. C. & Mandin, H. (1993). Differences in illness intrusiveness across rheumatoid arthritis, end-stage renal disease, and multiple sclerosis. *J Nerv Ment Dis.*, 181(6), 377-381.

- Kim, Chong Chul, Park, Mi Ae, Kim, Mtung Ja (2002). Aromatherapy in primary care. *The Journal of the Korean Academy of Family Medicine*, 23(4), 417-429.
- Kim, Ho Youn (1999). *Rheumatism*. Seoul: Shin Kwang Pub. Co.
- Kim, Myung-Ja, Park, Hyung-Sook, Song, Hyo-Jeung. Aromatherpy of patients with chronic diseases (2003). *The Journal of Korean Academy Society of Home Care Nursing*, 10(1), 25-33.
- Lorig, K., & Fries, J. F. (1996). *The arthritis helpbook*. Addison Weseley.
- Schnaubelt, K. (1998). *Praxis der neuer Aromatherapie*. Kohnl.
- Steultjeans, M. P., Dekker, J., & Bijlsma, J. W. (2001). Coping, pain, and disability in osteoarthritis: a longitudinal study. *J Rheumatol*, 28(5), 1068-1072.
- Suh, Moon Ja, Kim, Keum Soon, Lee, Eun Ok, Noh, Kook Hee, Jheong, Seung Hee, Kim, Eun Man (2001). The health status arthritis patients at home in K city using aims 2 instrument. *J Rhheumatol Health*, 8(2), 302-324.
- Tak, S. H., & Laffrey, S. C. (2003). Life satisfaction and its correlates in older women with osteoarthritis. *Orthop Nurs*, 22(3), 182-189.
- Wildwood, C. (1996). *The encyclopaedia of aromatherapy*. Healing Arts Press.
- Yoo, Kyung Hee, Lee, Eun Ok (1997). Factor analysisof uncertainty experienced by patients having rheumatoid arthritis. *The Journal of Rheumatology Health*, 4(2), 277-296.