



집에서 쉽게 하는 향기치료



향기요법이란?

지끈지끈 두통이 찾아오면 사람들은 너무도 당연한 듯 두통약을 먹는다. 그런데 두통약 대신 재스민이나 로즈메리, 라벤더와 같은 아로마 에센셜오일(aroma essential oil) 몇 방울로 두통은 물론 스트레스까지 해소시킬 수 있다. 꽃, 잎, 줄기, 나무, 뿌리, 열매 등 자연의 아름다움이 응집된 식물은 바라보는 것만으로도 마음이 편안해지고 싱그러운 청량감을 느끼게 해준다. 때문에 인간은 이미 오래 전부터 풀과 열매를 식량이나 치료약 등 생활 전반에 다양하게 이용해 왔다.

향생제나 양약 대신 자연의 에센스를 활용하는 방법으로 인간이 자연을 적절하게 활용한 가장 대표적인 분야가 바로 '향기요법'인데, 일명 아로마테라피(aromatherapy)라고도 한다. '아로마(aroma)'는 그리스어 '향신료(spice)'에서 파생된 말로, 오늘날 아로마는 일반적으로 향을 의미한다. '테라피(therapy)'는 '치료의 개념을 가진 트리트먼트(treatment)'라는 뜻. 즉 아로마테라피는 나무, 뿌리, 꽃, 잎 등 자연의 향을 이용해 몸과 마음에 긍정적인 효과를 얻어내는 생활 치료법이다.

향기요법의 효과를 한 부분에 국한시킬 수 없지만 주로 신체와 정신을 위한 건강요법, 아름다움을 유지하기 위한 미용 마사지, 화장품의 원료, 인테리어 등에 이용된다.

- ▶ 두통, 기침, 배앓이 등 흔히 나타나는 일반적 증세에 간단하게 사용
- ▶ 기쁨, 슬픔, 우울함 등의 감정 조절

- ▶ 원활한 성기능에 도움
- ▶ 원활한 신진대사
- ▶ 스트레스 해소 및 주위 환경 개선

향기요법은 원활한 스트레스 해소법

스트레스란 우리가 살아가면서 적응해야 할 외부의 자극이나 변화를 뜻한다. 현대인에게 스트레스는 정신과 신체의 모든 기능에 영향을 주면서 각종 증상이나 질병을 초래하는 만병의 근원. 그렇다면 스트레스는 어떻게 찾아오고 어떤 방법으로 극복할 수 있을까?

어떤 일에 대해 모든 사람이 똑같이 스트레스를 느끼는 것은 아니다. 사람에 따라, 그 문제를 어떻게 받아들이느냐에 따라 스트레스의 정도가 달라진다. 똑같은 문제에 부딪혀도 전혀 스트레스를 느끼지 않고, 오히려 문제가 되는 점을 기회로 만들어 즐겁고 경쾌하게 그 위기를 넘기는 사람도 있다. 그만큼 스트레스를 받아들이는 사람의 주관적 해석에 따라 많은 차이가 난다는 것이다.

스트레스가 꼭 나쁜 것만은 아니다. 때로는 삶의 활력소가 될 수도 있다. 우선은 이처럼 긍정적인 사고를 가지고 스트레스에 대항하는 자세가 필요한데, 여기에 향기요법을 적용함으로써 스트레스를 즐거움으로 변화시킬 수 있을 것이다. 스트레스에 적용되는 향기요법은 아로마를 자연스럽게 흡입함으로써 두통, 피로, 불면증 등 여러 가지 스트레스 증상을 치료하는 효과가 있다.

에센셜 오일을 인체에 흡수시켜 얻을 수 있는 효과의 경로를 살펴보면, 향입자가 코를 통해 흡입되면서 후각 신경을 거쳐 대뇌 변연계로 이어지는 후각 신경 변연계 축은 정신 기능을 강화시켜 주거나 진정, 이완 상태 등을 만들어 주어 스트레스에 대처하게 해준다. 300여 종 이상이나 되는 아로마 에센셜 오일 중 원하는 정신 기능을 가장 효과적으로 낼 수 있는 종류를 선택하여 사용하게 되는데, 이때 한 가지 오일보다는 두세 가지 이상을 혼합해서 사용하면 치료 효과를 극대화할 수 있다.

두통에도 효과

참으로 기분 나쁜 통증 두통은 무척 흔한 질환이다. 머리를 쥐어짜는 것 같

은 통증은 일의 능률도 떨어뜨린다. 원인도 스트레스, 과로, 목덜미나 어깨, 목의 근육 긴장까지 다양한데, 이밖에도 영양이 부족하거나 음식을 잘못 먹었을 때, 이비인후과 질환, 치과 질환 등 두통을 일으키는 요소는 일일이 열거할 수 없을 정도로 많다.

두통에는 일정한 상황이 되면 나타나는 긴장성 두통과 머리 한쪽에만 심한 통증을 느끼는 편두통이 있다. 편두통은 심할 경우 2~3일간 지속되는데 오심, 구토를 동반하는 것이 특징이다. 또는 시력이 희미해지기도 하며, 얼굴이나 머리 부분의 동맥들을 만졌을 때 아프고 딱딱하게 굳어진 것을 느낄 수 있다. 뇌종양이나 뇌혈관 장애 등 심각하게 병든 부위가 있어 생길 수도 있지만 스트레스성이 대부분.

편두통에는 근육 이완 요법이나 호흡법을 통해 근육을 이완시켜 주는 것이 효과적이다. 또한 카이로프랙틱(척추 교정)으로 경추 부위를 교정하고 마사지를 하면 고통에서 벗어날 수 있다. 아로마를 이용한 치료법으로는 통증이 심할 때는 라벤더, 마조람 등을 사용하고, 생리로 인한 두통에는 마조람이 효과적이다. 두통에는 특별한 식이요법이 필요는 없지만 커피, 초콜릿, 치즈, 레드 와인 등은 편두통과 관련이 있으므로 가능한 한 피하는 것이 좋다.

흡입법, 목욕법 이용하면 좋다

두통에 가장 흔히 쓰이는 향기요법으로는 흡입법을 들 수 있다. 마조람 2방울, 라벤더 2방울, 페퍼민트 2방울을 티슈에 묻혀 흡입하면 되는데, 유난히 두통이 심할 경우는 통증의 강도를 줄이기 위해 위에서 섞어 만든 오일을 캐리어 오일 10ml와 섞어 얼굴과 목에 바르는 것도 효과적이다. 앞이마와 귀, 양쪽 눈가, 어깨, 목 등에 라벤더 3방울과 유칼립투스 3방울을 캐리어 오일 15ml에 혼합해서 사용하는 것도 좋다.

목욕법도 효과가 있다. 마조람 9방울, 캐머마일로먼 9방울, 라벤더 9방울을 섞어 만든 오일을 욕조 가득히 찬 목욕물에 15~20방울 떨어뜨려 섞은 후 전신을 담그면 한결 통증이 완화되는 것을 느낄 수 있다. 실내에 아로마 향이 은은하게 퍼지도록 하는 것도 좋은데, 라벤더 3방울, 캐머마일로먼 1방울을 섞어 그 중 1방울을 티슈에 묻혀 흡입한다.

향기 오일

불면증은 잠을 이루지 못하는 괴로움도 크지만 그에 따른 합병증이 더욱 심각한 문제다. 신경이 날카로워져 성격장애가 나타날 수 있고, 외견상으로도 피부나 얼굴이 거칠어진다. 이런 경우 향기요법으로 효과를



를 볼 수 있다. 잠이 오지 않을 때 평소 좋아하는 은은한 향이 몸을 나른하게 하고 깊은 잠 속으로 빠져들게 하기 때문이다.

아로마 에센셜 오일 중에서 라벤더 3방울과 캐머마일로먼 2방울을 섞어 그 중 1~2방울을 거즈나 손수건에 떨어뜨려 3회에 나누어 흡입하거나 라벤더 3방울과 일랑일랑 3방울, 캐머마일로먼 2방울을 섞어 이 중 1~2방울 거즈나 손수건에 떨어뜨려 침대 시트나 베개 밑에 두고 잠을 청해 보면 확실한 변화를 느낄 수 있을 것이다. 그 외에 클라리 세이지 3방울, 베티버 1방울, 베르가못 2방울, 라벤더 2방울을 혼합한 후 혼합한 오일 3방울을 떨어뜨린 램프를 방안에 켜두는 것도 좋다. 그러나 워니워니 해도 라벤더 9방울, 일랑일랑 6방울, 캐머마일로먼 3방울을 섞은 오일 중 15~20방울을 물이 가득 담긴 욕조에 떨어뜨려 목욕하는 방법만큼 효과적인 것도 없다. 또한 라벤더 2방울과 캐머마일로먼 1방울을 섞은 오일을 캐리어 오일 5ml에 혼합하여 관자놀이, 목, 어깨나 이마 부위에 마사지하면 효과적이다.

아로마 치료 이외에 생활습관의 변화를 통해 약간이나마 불면을 해소할 수 있다. 너무 실내에만 있지 말고 햇볕을 자주 쬐며, 저녁 무렵 피곤함을 느낄 만큼 몸을 많이 움직여 주는 것도 중요하다. 규칙적인 생활을 하고 정신을 카페인 다량 함유된 차나 커피, 음료수 등은 피해야 하며, 잠자리에 들기 전에 와인 한 잔을 마시는 것도 좋은 방법이다. †

〈한국보건사회연구원의 「건강길라잡이」 내용 발취