〔연구논문〕

Journal of the Korean Society
of Fashion & Beauty
Vol. 5, No. 3 (2007) pp.111~117

메디컬피부케어를 위한 에센셜 오일 적용방법에 대한연구

이 애 순†

경북전문대학 뷰티케어과

A Study on the Medical Care System using Essential Oil

Ae-Sun Lee†

Department of beauty care, Kyungbuk College

(2007. 8. 22. 접수 / 2007. 9. 21. 채택)

Abstract

Essential oils aims to rejuvenate and beautify medical skin care the body through the use of essential oils, and generally to improve our outward appearance. Much of this section fouses on the different methods by which essential oils can be used to improve the complexion or to treat specific medical care skin conditions. Beauty, however, is not just skin-deep. The condition of the medical care express the overall health of an individual. A relaxed attitude, together with a well-balanced diet, enough exercise, and a daily intake of plenty of spring water or herbal teas, all help to keep the system in top condition. Essential oils is a healing art which has powerful effects on both mind and body. The vital element in essential oils is the pure oils which are extracted from various part of different plants. The key to medical aromatherapy care lies in its dual use of essential oils and medical care massage, thus masking full use of two of our most important senses-smell and touch. Medical aromatherapy care is holistic, working mainly on the nervous system and including the head and body as part of the same treatment. Using pressure points along the spine, Medical aromatherapy care on the autonomic nervous system and has an immediate effect of relexation. In directly it also acts on mood. Many of the medical massage movements help lymphatic drainage. Essential oils have many different qualities; they can be relaxing or invigorating and are generally antisepic and antibacterial. Medical aromatherapy care can have psychological benefits. The power of essences in healing has been recognized in the treatment of insect bites. Clove, thyme, sandalwood, and lavender are a few of the essences that have antiseptic. Essential oils effect the dry skin for small visual pores, dull matte finish, rough sandy feeling, tantskin. Essential oils effect the mature/sun damaged skin for some red or couperose areas, loose saggy skin, exposure to a lot of ultraviolet light. Essential oils effect the medical care nomal skin good elasticity, healthy color(good circulation), smooth terture.

Key words: Medical care, Essential oils, Couperose, Mature, Small visual pores

I. 서 론

우리 인간은 몇 송이의 꽃과 식물이 아름다운 향기를 발할 때 그들이 주는 고마움의 질서를 이해하지 못한다. 그러나 "우리의 평화로운 마음과 즐거운 삶을 위한 자연 그리고 꽃의 향기를 보자-8세기 Wang Wei-"라는 문구를 통해 그 꽃과 식물의 영향을 느낄 수 있다. 여름에 장미꽃 정원을 산책할 때 그 꽃들이 주는 평온함과 편안한 기분을 우리는 알고 있다.

†Corresponding author: Ae-Sun Lee
E-mail: las0374@yahoo.co.kr

에센셜 오일은 아주 오래전부터 향을 즐기거나 직접 상처 부위에 바르는 등의 다양한 방법으로 사용해 왔다. 일반적으로 에센셜 오일을 얻을 수 있는 허브와 스파이스는 약 200종 정도이며 흔히 주변에서 볼 수 있는 것으로는 레몬이나 오렌지, 장미, 제라늄, 민트 등이 있다. 이들 식물의 꽃잎(장미), 잎사귀(유칼립투스), 뿌리(베티본), 고목(샌달우드), 송진(프랭킨센스), 줄기(버베나), 열매(베르가못) 등 여러 부분에서 독자적인 방법으로 추출할 수 있는 에센셜 오일은 식물의 강한 생명의 힘으로 종종 언급되었다. 이는 방향성, 비지방성의 100% 천연의 식물에서 추출한 물질이며, 저마다의 고유한 향과 각기 다른 독특한 생명력과 치유능력을 가지고 있다. 이러한 에센셜 오일을 사용함에 있어서 우리는 감정 치유와 신체 건강을 향상시킬 수 있다.

모든 에센셜 오일은 향-박테리아, 향-바이러스 또는 항균성을 지니고 있다. 연구 조사에 따르면 아로마(향)는 인간의 감정 센서에 직접적인 영향을 끼치는데 이는 우리 신체의 감각 중심의 뇌(두뇌)에 직관적으로 아로마 향이 투입되기 때문이다. 우리의 후각(이비인후, 신경)을 통해 뇌 시스템을 직접 통과하여 감정, 행동, 냄새를 판단하는 것을 총괄하게 된다. 항상 아름다운 냄새를 통해 즐거워하고 우리의 감정 균형을 유지시키므로 에센셜 오일을 사용함에 있어 그 향기가 우리에게 즐거움을 주는 것은 중요한 일이다. 이 오일을 통해 우리의 감각 신경이 균형을 유지하게 될 것이다.

에센셜 오일을 사용함에 있어 우리 신체의 가장 좋은 투입 방법으로 마사지 법이 있으며 우리 피부는 에센셜 오일을 놀라울 만큼 빠르게 흡수해 낸다 이러한 효능의 에센셜 오일을 피부관리시에 적용하여 신체의 건강뿐만 아니라 마음 즉 정신의 건강을 향상시키며 유지, 관리하는 것이 우리 피부관리사들의 책임이다.

II. 본 론

1. 에센셜 오일의 작용원리

에센셜 오일은 피부관리에 광범위하게 쓰이는 것은 물론 화상, 여드름, 염증 등의 치유에도 쓰이고 있으며 우리가 스트레스를 받거나 피곤할 때 에센셜 오일을 사용하여 심신의 건강과 활력을 높일 수 있다. 에센셜 오일은 대개 피부를 통하거나 호흡기를 거쳐 폐를 통해 체내로 흡수되는데 이들 서로가 보충하는 관계이다. 정신적으로 안정을 찾게 하여 즐거운 기분을 줌으로 우리의 정신을 상쾌하고 맑게 재충전하여 주고, 육체적으로 느끼는 통증 그리고 스트레스를 풀어준다. 삶의 강박감으로부터 해방시켜 우리의 감정을 안정시키고 정립시킨다.

1) 액체상태

(1) 피부를 통한 경로

오일은 모공을 통해 피부 표피층을 지나 진피층까지 도달할 수 있다. 에센셜 오일은 지용성이므로 피지막의 피부 표면에서 흡수가 더 잘된다. 이 오일은 혈관을 통해 각 조직과 기관에 전달된다. 에센셜 오일은 보통 마사지 후 1-2시간 안에 흡수되어 소변이나 땀으로 배출된다. 혈액순환, 신진대사 변화와 아픈 통증의 근육 완화 그리고 오일로 마사지한 부위는 신체적으로 안정을 준다.

(2) 구강을 통한 경로

에센셜 오일을 직접 샐러드의 소스에 첨가하는 음식으로 즐기거나 구강세척을 사용하거나 캡슐로 복용하는 등 경구로 섭취하는 방법이 있다. 이 경우에는 특히 사용시 부작용에 주의하여 신중하게 사용되어야 하는 경우가 발생되는데 프랑스의 경우에는 전문적인 아로마테라피스트들만이 사용하도록 엄격하게 제한하고 있으며 영국이나 미국의 경우에는 이 방법은 거의 사용하지 않는다.

2) 기체상태

(1) 후각을 통한 경로

후각세포의 섬모는 점막에서 분비되는 점액의 얇은 층에 잠겨 있다. 이 섬모들이 외부로부터 냄새분자를 걸러서 감각 수용체로 보내고 다시 대뇌까지 전달된다. 대뇌에 전달된 신호는 뇌하수체로 전달되는데 뇌하수체는 자율신경계, 내분비계, 면역계를 관장하는 기관으로 향 메시지에 따라 신체 활동을 조절하게 된다. 당신의 후각 센서를 통해 향이 전달되어 정신적으로 감정에 영향을 미치게 된다. 에센셜 오일은 즐거운 냄새로 인지하게 되듯이 향기는 매우 바르게 우리의 신체에 반응을 느끼게 한다.

(2) 호흡계를 통한 경로

〈표 1〉 BODY에 사용되는 에센셜 오일

관리명	에센셜 오일	활용방법	참고사항
비만관리 (Cellulite)	사이프러스 15방울+ 주니퍼베리 15방울+ 오렌지 10방울+ 제라늄 10방울	호호바 70 ml + 아보카도 30 ml	
가슴관리 (확대/탄력)	제라늄 25방울 + 로즈 25방울	이브닝 프라임로즈 70 ml + 호호바 30 ml	이브닝 프라임로즈: 필수지방산함유 (감마 레놀레익산)
가슴관리 (축소)	펜넬 25방울 + 페퍼민트 25방울	아보카도 70 ml + 호호바 30 ml	아보카도: 피하지방층까지 침투, 지방층 분해

향은 후각기관을 통해 뇌로 전달되지만 일부는 호흡계를 통해 폐에 도달하여 폐와 함께 존재하게 된다. 폐 표면에 위치한 폐포에서 가스의 교환이 일어나고 그 가스의 교환으로 몸 전체에 조직, 혈액에 결과적으로 산소공급을 한다. 향은 모든 진행과정에 참여하여 온몸을 순환하게 되는 것이다.

2. 에센셜 오일의 적용방법

피부타입과 목적에 적합한 에센셜 오일을 선택하는 것이 중요하다. 각각의 피부타입과 상태, 또한 상태에 따른 효과적인 캐리어 오일과 에센셜 오일을 선택하여야만 한다.

1) BODY 적용관리법

비만관리시에는 사이프러스, 주니퍼베리, 오렌지, 제라늄 등의 에센셜오일을 호호바와 아보카도가 혼합된 캐리어 오일에 브랜딩하여 사용한다.

가슴관리에는 확대와 축소의 두 가지 방법으로 나

〈표 2〉 FACE에 사용되는 에센셜 오일

피부타입	에센셜 오일	캐리어 오일	참고사항
예민피부 (Sensitive Skin)	저먼카모마일 15방울 +라벤더 25방울	스위트아몬드10 ml	예민피부는 에센셜 오일양을 줄일 것을 권하다.
노화피부 (Aging Skin)	프랑킨센스 20방울 +라벤더 20방울	로즈힙 40 ml +윗점 60 ml	
정상피부 (Normal Skin)	라벤더 20방울 +제라늄 10방울 +로즈마리 10방울	그레이프시드 50 ml +호호바 50 ml	
알러지성피부 (Allergy Skin)	샌달우드 15방울 +라벤더 15방울 +카모마일로만 10방울	칼렌쥴라 100 ml	아토피성 피부
기미피부 (Liver Spot Skin)	레몬 5방울 +페티그레인 15방울 +제라늄 20방울	이브닝 프라임로즈 100 ml	감광성 주의
여드름피부 (Acne Skin)	샌달우드 15방울 +페티그레인 15방울 +티트리 10방울	호호바 50 ml +그레이프시드 50 ml	짜기 전에 전용 마사지 오일로 마사지하고 짠 후 티트리로 마무리한다.
에센스 (Essence)	건성용: 자스민10방울+팔마로사5방울 예민용: 네올리10방울+카모마일로만5방울 재생용: 로즈10방울+라벤더5방울	테라피베이스로션 30 ml에 블렌딩	앰플이나 팩 베이스로 사용

뉘어 사용되어지는데 먼저 가슴확대시에는 제라늄, 로즈등의 에센셜오일을 호르몬 조절 기능을 하는 이브닝 프라임로즈와 호호바가 혼합된 캐리어 오일에 브랜딩하여 사용한다.

가슴축소시에는 펜넬과 페퍼민트 에센셜오일을 지방층을 분해하는 기능을 하는 아보카도와 호호바가 혼합된 캐리어 오일에 브랜딩하여 사용한다. (적정량은 표-1참조)

2) FACE 적용관리법

FACE 관리를 들어가기 위해서는 각 피부타입을 정확히 알고 그 타입에 맞는 올바른 방법을 선택하여야 한다.

예민피부에 사용하는 에센셜 오일은 저먼 카모마일과 클렌징 효과, 조절효과와 자극을 진정시켜주는 라벤더 등의 오일을 캐리어 오일인 스위트 아몬드에 브랜딩하여 사용한다. 이때 반드시 오일양을 줄일 것을 권한다.

노화피부에는 프랑킨센스, 라벤더 오일을 로즈힙과 윗점 캐리어 오일에 브랜딩하여 사용하여 수분공급과 영양을 주며 토닝효과를 준다.

정상피부는 라벤더, 수분을 공급하는 제라늄, 수분공급과 토닝효과가 있는 로즈마리 오일을 그레이프시드와 호호바 캐리어 오일에 브랜딩하여 사용한다. 이렇게 브랜딩 된 오일은 마사지 오일로 사용하여도 좋다.

알러지성 피부(아토피성)에는 피지분비를 정상화시켜주는 샌달우드, 라벤더와 시원한 느낌을 주는 카모마일로만 오일을 칼렌쥴라 캐리어 오일에 브랜딩하여 사용한다.

기미피부에는 레몬, 페티그레인과 수분공급 작용이 있는 제라늄 오일을 이브닝 프라임로즈 캐리어 오일에 브랜딩하여 사용한다. 이때 주의할 점은 감광성 에센셜 오일들이므로 햇빛에 노출되지 않도록 하여야 한다.

여드름 피부에도 모공을 조절하고 피지분비를 정상화시켜주는 샌달우드와 페티그레인, 티트리 오일을 호호바와 그레이프시드 캐리어 오일에 브랜딩하여 사용하여 세정작용과 수분공급 효과를 준다. 여드

〈표 3〉 Skin Care에 사용되는 에센셜 오일

관리명	에센셜 오일	캐리어 오일
수딩 마사지용 (Soothing)	페티그레인 3방울+ 카모마일 2방울+ 페퍼민트 1방울	스위트아몬드 18 ml + 윗점 2 ml
스티뮬레이팅 마사지용 (Stimulating)	쥬니퍼 3방울+ 로즈마리 3방울+ 제라늄 1방울	스위트아몬드 18 ml + 윗점 2 ml
젠틀 마사지용 (Gentle)	베르가못 1방울+ 카모마일 1방울+ 제라늄 1방울	스위트아몬드 10 ml
럭셔리 마사지용 (Luxurious)	쟈스민 1방울+ 샌달우드 1방울+ 로즈 2방울	호호바 5 ml + 스위트아몬드 30 ml

〈표 4〉 Foot Care에 사용되는 에센셜 오일

관리명	에센셜 오일	캐리어오일
피곤한발 (Tired feet)	라벤더 4방울 + 페퍼민트 4방울	스위트아몬드
거친발 (Rough feet)	프랑킨센스 20방울+ 제라늄 20방울+ 샌달우드 20방울	스위트아몬드 + 테라피베이스로션 70㎖
부은발 (Swollen feet)	라벤더 3방울 + 카모마일 2방울	스위트아몬드

〈표 5〉 기타의 피부관리에 사용되는 에센셜 오일

증상	에센셜 오일	캐리어오일
건조하고 주름이 깊은 피부	프랑킨센스 6+팔마로사 6+미르 4	호호바 20 ml+윗점 5 ml+아보카도 5 ml
지성피부	프랑킨센스 6+시더우드 6+패츄올리 4	호호바 20 ml+아프리컷 10 ml
염증수반 지성피부	라벤더 5+페티그레인 3+레몬 2+카모마일 5	"
스트레스	프랑킨센스 3+샌달우드 3+라벤더 2	10 ml오일로 가슴쪽으로 마사지
가글린	미르 2+티트리 2+카모마일 2+페퍼민트 2+레몬 1	2 l물에 소금 5티스푼
명상	미르 2+프랑킨센스 3+레몬 4	아로마스톤
여드름 짠 후 생긴 흉터	미르 6+카모마일 8+라벤더 10	카렌즐러 30 ml+윗점 20 ml
건선1	라벤더 2+샌달우드 3+카모마일 4+티트리 3	윗점 25 ml
건선2	라벤더 4+베르가못 3+카모마일 4+캐럿 2	"
생리중단	미르 5+로즈 3+클라리세이지 5+펜넬 5	호호바 50 ml
소화기관이 둔한 상태	미르 5+오렌지 10_진저 5	윗점 50 ml
노화피부	프랑킨센스 3+로즈 3	아보카도 10 ml+아프리컷 20 ml
천식과 호흡기 문제	프랑킨센스 3+타임 5+파인 5+라벤더 6	흡입법
릴렉싱	프랑킨센스 2+오렌지 3+네올리 2+샌달우드 3	목욕이나 흡입법
소화불량	베르가못 5+카모마일 5+클라리세이지 5+제라늄 7+바질 3	호호바 50 ml
생리전 신드름	베티버 2+제라늄 5+로즈 8+일랑일랑 5	호호바 50 ml
만성피로	라임 10+바질 2+베티버 2+로즈메리 6	윗점 50 ml
피부간장과 탄력	네올리 5+베티버 2+라벤더 10	윗점 10 ml+아보카도 40 ml
과민성	카모마일6+라벤더8+네올리4	칼렌즐러 30 ml+호호바 70 ml
여드름 피부	팔마로사 4+라벤더 6+로즈 2+패츄올리 6+프랑킨센스 4	칼렌즐러 30 ml+아보카도 50 ml+아프리컷 10 ml+호호바 10 ml
기미와 과민성으로 인한 화농성	멜리사 2+라벤더 5+샌달우드 5	호호바 25 ml
기미	쟈스민 1+네올리 2+레몬 3+라벤더 4+캐롯 2	호호바 25 ml
블랙헤드	쥬니퍼 2+바질 3+라벤더 5	호호바 20 ml+캐럿 10 ml
닭살	카모마일 4+로즈메리 8+쥬니퍼 8+라벤더 6	호호바 30 ml+아프리컷 20 ml+캐럿 10 ml
지성에 의한 기미	제라늄 2+라벤더 5+사이프레스 5	아프리컷 25 ml

름 피부는 짜기 전에 전용 마사지 오일로 마사지하고 짠 후 티트리로 마무리 하여 주어야 한다.

또한 에센셜 오일은 에센스로도 사용이 가능하므로 피부타입별로 살펴보면 다음과 같다.

건성피부는 피부를 시원하게 하며 수분공급을 위하여 자스민과 팔마로사 오일을 테라피베이스로션에 브랜딩하여 사용한다.

예민피부에는 토닝효과가 있는 네올리와 카모마일로만 오일을 테라피베이스로션에 브랜딩하여 사용한다.

재생피부에는 로즈, 라벤다 오일을 테라피베이스로션에 브랜딩하여 사용한다.

이렇게 만들어진 에센스는 앰플이나 팩 베이스로 사용하면 좋은 효과를 기대할 수 있다. (적정량은 표-2참조)

3) Skin Care 적용관리법

Skin Care 관리시에 사용되는 에센셜 오일은 매우 다양하다. 하지만 정확한 목적에 맞게 선택하여야만 한다.

피부를 진정시키는 수딩 마사지에 사용되는 에센셜 오일은 페티그레인, 카모마일, 페퍼민트 등이며 이 오일들을 캐리어 오일인 스위트 아몬드와 윗점 오일에 브랜딩하여 사용한다.

피부에 자극을 주는 스티뮬레이팅 마사지에 사용되는 에센셜 오일은 쥬니퍼, 로즈마리, 제라늄 등이며 이 오일들을 스위트아몬드와 윗점 캐리어 오일에 브랜딩하여 사용한다.

젠틀마사지에 사용되는 에센셜 오일은 베르가못, 카모마일, 제라늄 등이며 스위트 아몬드 캐리어 오일에 브랜딩하여 사용한다.

피부가 지쳐 있을 때 휴식을 주는 럭셔리 마사지에 사용되는 에센셜 오일은 쟈스민, 샌달우드, 로즈 등이며 이 오일들을 호호바와 스위트 아몬드 캐리어 오일에 브랜딩하여 사용한다. (적정량은 표-3참조)

4) Foot Care 적용관리법

Foot Care시에 사용되는 에센셜 오일은 다음과 같다.

피곤한발의 경우에는 라벤더와 페퍼민트 오일을 스위트아몬드 캐리어 오일과 브랜딩하여 사용한다.

거친발의 경우에는 프랑킨센스, 제라늄, 샌달우드 오일을 스위트아몬드와 테라피베이스로션에 브랜딩하여 사용한다.

부은발의 경우에는 라벤더와 카모마일 오일을 스위트아몬드 캐리어오일에 브랜딩하여 사용한다. (적정량은 표-4참조)

5) 기타

이외에도 피부관리시 사용되는 에센셜 오일의 적용방법은 매우 다양하다. (표-5 참조)

III. 결 론

위에서 살펴본 바와 같이 피부관리를 위한 에센셜 오일의 적용방법은 매우 다양하다. 그러므로 에센셜 오일의 사용방법은 모든 피부관리사들에게는 반드시 공부해야 할 중요한 과목이다. 보다 과학적이고 체계적인 사용법이 피부관리시 에센셜 오일의 효과를 더욱 향상시킨다. 그러기 위해서는 반드시 지켜야 할 안전수칙을 준수해야만 한다. 주요 안전수칙은 다음과 같다.

① 에센셜 오일은 아주 농축된 것으로 규정 사용법에 의해 꼭 사용해야 한다. 예민한 피부는 절대적으로 에센셜 오일만을 피부에 직접 바르지 말아야한다. 또한 에센셜 오일은 눈이나 점막으로부터 꼭 피해서 사용해야한다.

② 다음의 에센셜 오일을 바르고 외출할 경우 햇볕으로 인해 화상을 입을 수 있다(안젤리카, 베르가못, 그레이프후르트, 레몬, 라임, 오렌지 등의 감귤계류).

③ 예민한 피부 또는 3살 이하의 어린이에게는 다음의 에센셜 오일의 사용을 금한다(유칼립투스, 펜넬, 히솝, 레몬그라스, 멜리사, 페퍼민트, 세이지, 타임).

④ 임산부는 에센셜 오일로부터 항상 주의를 요하고 사용을 금한다(시네멈, 펜넬, 프랑킨센스, 히솝, 라벤딘, 로즈, 로즈메리, 라벤더, 샌달우드, 세이지, 일랑일랑).

⑤ 수유부는 아이에게 모유를 먹이는 동안 절대적으로 피하는 것이 좋다(펜넬, 레몬그라스, 멜리사).

⑥ 발작 증세가 있거나 취약 중 사람은 다음과 같은 오일의 사용을 금한다(히솝, 라벤딘, 페퍼민트, 로즈메리, 세이지, 라벤더).

⑦ 고혈압 환자는 다음과 같은 오일의 사용을 금한다(세이지, 타임, 히솝, 로즈메리).

이와 같은 안전수칙을 반드시 이행하여야만 피부관리시 적용되는 에센셜 오일의 상승효과를 기대할 수 있다. 고객에게 정신적으로 편안함과 행복감을 증진시킬 뿐 아니라 동시에 부작용을 예방할 수 있다.

참고문헌

1) 이애순 외(2003). 아로마테라피, 현문사.
2) 김미숙(1992). 아로마체질법, 인성출판.
3) 김봉인(1996). 에스테틱 실기, 화장품신문사.
4) 김옥권(1998). 전문미용인을 위한 아로마테라피, 파브르 에두터리얼.
5) 김재규(1992). 아로마체질법, 아로마하우스.
6) 김종대 외(1996). 피부관리학, 고문사.
7) 김해남(1999). 기초피부관리학, 정담출판사.
8) 신지현(1992). 미용학 개론, 수문사.
9) 오홍근(1998). 아로마치료의학, 한국대체의학 1(1).
10) 오홍근(2002). 아로마테라피핸드북, 양문출판사.
11) 오홍근외(2002). 피부미용인을 위한 아로마테라피, 훈민사.
12) 완다셀라(1996). 아로마테라피를 위한 에센셜 오일, 퓨어아로마.
13) 이세희(1998).향유를 이용한 여성건강미용 아로마테라피, 홍익재출판.
14) 이세희(1995). 아로마테라피, 홍익제.
15) 임재국(1998). 아로마오일을 이용한 경락자극용법, 한국아로마테라피협회 1(1).
16) 최병옥 외(2001). 의료인을 위한 아로마테라피, 파보르 에두터리얼.

17) 편집부(2001). 아로마테라피, 삼호미디어.
18) 하병조(2000). 아로마테라피, 수문사.
19) 황정원(1998). 피부관리학, 현문사.
20) 화장품신문 1999.5-2002.7.
21) Carole Mcgilvery외 (2001). Aromatherapy Massage and Yoga.
22) Dawn Gallagher (1999). Naturally Beautiful, Universe.
23) Forum Essenzia (2000). Skin effect of Essential Oil, Primavera Life.
24) Joel gerson (1999). Standard Textbook for Professional Estheticians, Revised Edition.
25) Julia Lawless (1997). Complete Illustrated Guide to Aromatherapy, Element.
26) Julia Lawless (1995). The Illustrated encyclopedia of Essential Oils, Element.
27) Lia schorr (1994). Advanced Skin Care Handbook, Milady.