

# 향기만 맡아도 피로가 훌~ 훌~ 일상의 오아시스 아로마테라피



상쾌한 허브 향기와 함께 현대인들의 과도한 스트레스를 훌훌 날려버릴 수 있다면... 자연을 접하기조차 어려운 정도로 바쁘게 돌아가는 일상 속에서 오아시스와 같은 휴식을 원하는 '웰빙족'들에게 최근 향기요법인 아로마테라피가 각광을 받고 있다. 라벤더나 페퍼민트, 베르가모트 등 허브 에센셜 오일(Essential Oil) 한 방울을 떨어뜨려 향기를 맡기만 해도 기분을 새롭게 하는 가장 간편한 '스트레스 관리 요법'이기 때문이다. 아로마테라피는 말 그대로 식물의 꽃과 나무, 뿌리와 잎의 향기로운 냄새를 맡아 치료 효과를 얻는 것을 말한다.

사실상 자연 속에서 향기를 맡는 것이 가장 좋지만 현대인들에게 자연의 향을 그대로 느끼기에는 어려운 것이 현실이다. 이 때문에 허브에서 추출한 에센셜 오일과 향초를 이용할 때가 많다. 몇 년 전만도 생소했던 에센셜 오일도 이제는 백화점이나 화장품 전문 매장에서 쉽게 찾아볼 수 있다.

아로마테라피의 주된 재료라 할 수 있는 에센셜 오일 종류 역시 매우 다양하다.

가장 많이 알려진 라벤더를 비롯해 베르가모트, 샌달우드, 로즈, 페퍼민트 등 다양한 허브에서 에센셜 오일을 얻는데 효과 역시 다양하다. 이들은 몸과 마음을 안정시켜 준다는 점에서 스트레스 완화 효과가 있는 약용 식물들이다. 아로마테라피의 가장 고전적인 방법은 아로마 단지에 아로마 에센셜 오일을 몇 방울 떨어뜨려 열을 가해 휘발시켜 향기를 맡는 것이다. 밤에 잠자리에 들 때나 집에서 반신욕을 할 때 아로마 양초를 태우며 향기로 더욱 편안한 휴식을 즐기려는 사람도 늘어나고 있다. 화장품에 자신의 체질과 피부에 맞는 오일을 섞어 바르는 여성도 많다. 아로마 테라피의 인기로 허브가 포함돼 있는 화장품과 보디용품도 최근 붐물처럼 쏟아지고 있다.

현대인에게 가장 잦은 질병은 바로 두통이다. 과중한 업무, 휴대폰이나 컴퓨터에서 발산되는 전자파와 오염된 공기가 잦은 두통의 원인이다. 두통에는 몸과 마음을 진정시키고 신진대사를 향상시키는 라벤더와 페퍼민트 에센셜 오일 2~3방울을 티슈나 손수건에 묻혀 코로 들이마시면 효과가 있다.

눈 역시 우리 몸의 여러 기관 중에서 가장 혹사 당하는 부위 중 하나다. 하루 종일 모니터 서류책을 바라보면 눈이 침침하고 머리도 아파오게 마련이다. 이때 베르가모트이나 라벤더 에센셜 오일 한 방울을 물 한 컵에 섞은 후 화장 솜에 충분히 적셔 눈 위에 10분 정도 올려놓는다. 눈의 피로를 풀어줄 뿐만 아니라 눈 부위 피부도 부드럽게 풀어준다.

과중한 스트레스로 인한 불면증에 시달리는 사람도 적지 않다. 이럴 때 라벤더와 캐모마일 에센셜 오일을 각각 두 방울씩 섞어 손수건에 떨어 뜨려 들이마시면 긴장을 풀어주어 숙면을 취할 수 있도록 도와준다. 5 분 정도 들이마신 후에 이 손수건을 베개 밑에 넣어두고 잠을 청해도 좋다. 라벤더 성분이 들어 있는 향초를 피우는 것도 가장 손쉬운 방법이다.


기분이 좋지 않고 비관적인 분위기에 젖을 때 아로마테라피는 좋은 효과를 발휘한다. 특히 라벤더나 베르가모트는 긍정적인 사고를 할 수 있도록 기분을 전환하는 데 도움이 된다. 욕조에 물을 받아놓고 라벤더나 베르가모트 에센셜 오일을 10~20방울 정도 떨어뜨린 후 15분 정도 몸을 담그면 기분이 풀어진다.

봄철 춘곤증에도 아로마테라피를 이용해보자. 특히 라벤더, 캐모마일, 베르가모트, 자스민, 페퍼민트 등의 향기를 맡으면 춘곤증, 전신무력, 나른함을 해소 하는 데 효과적이다. 가장 흔한 병인 감기도 아로마테라피로 효과를 볼 수 있다. 태평양 미용연구실 남용우 씨는 "아로마테라피는 병균 자체에 국한된 치료가 아니라 신체 면역능력을 키워주기 때문에 감기를 예방하는 데 효과가 있다"고 말했다.

감기에 효과가 좋은 향 오일로는 티 트리, 레몬, 제라늄, 유칼립투스 등이 있다. 라벤더, 로즈마리, 티 트리 등은 신체 면역기능을 높여 주며 객담 제거에 는 유칼립투스, 페퍼민트, 시더우드 등이 좋다. 단순한 감기일 때는 유칼립투스 2방울, 페퍼민트 2방울, 티트리 2방울 혹은 클 래리 세이지 1방울, 레몬그라스 2방울, 로즈메리 4방울을 섞어서 사용하고 독감 일 때는 유칼립투스 4방울, 라벤더 1방울, 페퍼민트 1방울을 사용하는 것이 좋다. 목감기일 때는 타임 3방울만으로도 효과를 볼 수 있다.

두피를 관리하고 탈모를 예방하는 방법에는 탈모의 원인만큼이나 많고 다양하다. 식물의 꽃, 잎, 줄기, 뿌리, 열매로부터 추출된 아로마 에센셜 오일은 인체에 흡수되면 신경화학물질이 생성되어 뇌하수체에 영향을 주어 호르몬분비를 조절하고 밸런스를 맞춰줌으로써 호르몬과 같이 인체의 정신적, 신체적 생체리듬을 활성화시켜 호르몬 불균형으로 인한 탈모관리에 효과적이며 혈액순환을 촉진시켜줄 뿐만 아니라 두피를 청결하게 해주고 정신적 스트레스의 해소와 근육



피로 회복에도 도움이 된다. 이러한 것들을 적절히 사용하여 두피를 관리하면 두피의 이상 질환을 치유하고 탈모를 예방하고 개선하는데 아주 효과적이다. 

글 / 매일경제 조소연 기자