

更年期障礙에 應用되는 香氣療法에 對한 臨床的 研究*

鄭鎮鴻**

I. 緒 論

오늘날 醫學의 發達과 生活水準의 向上, 健康에 대한 關心 등으로 人間의 平均壽命이 以前의 시기보다 길어졌다. 특히 女性의 平均壽命은 男性의 경우보다도 더 길어짐에 따라 人生의 3분의 1의 期間을 中年期 이후의 삶을 살게 되었다. 中年期는 연령적으로 40-65세 사이로 정의되며 生殖週期로는 更年期에 해당되며 中年期 女性의 健康은 老年期 삶의 질에 많은 影響을 준다¹⁾.

更年期는 女性의 生殖 能力이 감소되고 소실되는 轉換의 時期 즉 生殖能力이 있는 시기에서 生殖能力이 없는 시기로 이행되는 기간이며 이시기에 月經이 영구히 정지되는 閉經이 된다. 이를 전후한 시기에 人體에 나타나는 여러 변화를 更年期 症候群이라하며 무월경, 안면홍조, 수면장애, 심혈관질환, 골다공증, 질과 요로의 변화, 성욕의 변화, 감정의 기복 등의 問題를 發生시킨다. 이러한 症狀를 나타내는 原因은 성호르몬의 減少로 인하여 발생한다^{1,2,3)}.

韓醫學的 觀點에서 更年期 症候群에 나타나는 여러 가지 증상을 年老血崩, 年老經斷復來, 臟躁, 百合病, 天癸過期不止方論 등의 범위에서 찾아볼 수가 있으며 <素問, 上古天真論> “女子 ... 五七陽明脈衰, 面始焦, 髮始墮, ... 七七任脈虛, 太衝脈衰少, 天癸竭, 地道不通, 故形壞而無子也.”라하여 腎氣가 점차로 衰退하고 天癸가竭하며 衝任脈이虛하고 生殖機能이 점차 소실되고 臟腑의 기능이 점

점 衰退하게 되므로 身體의 陰陽平衡이 失調되어 질병에 일으키게된다. 따라서 腎虛로 인하여 更年期 症候群이 發生한다⁴⁻⁷⁾고 하였다.

更年期 症候群을 治療하기위한 方法으로, 藥物이나 針灸, 推拿療法, 同種療法 등 여러 가지 方法들이 사용되고 있으며 香氣를 이용하여 治療에 응용하기도 한다.

香氣療法이란 약물이나 꽃의 자연향기를 이용하여 人間의 자연 치유 능력을 증진하고 복원하여 人體의 면역 기능과 회복능력을 증강시켜주는 여러 가지 자연치료법 가운데 하나이다⁸⁻¹¹⁾.

韓醫學에서도 華陀 神醫秘傳¹²⁾에서 皂角刺를 이용하여 鼻孔에 吸吹하여 噴嚏를 유발하여 痰厥을 治療한 以來로 歷代醫書¹³⁻¹⁷⁾에 香氣를 이용한 治療法들이 소개되어 있으며 香爐, 香球, 香印, 香箸, 香炭, 香瓶, 香灰 등을 이용하여 服香, 焚香, 抹香, 浴香, 佩香, 薰香 등의 方法¹⁸⁾으로 眩暈, 神經衰弱, 香身爽神, 鼻淵鼻塞, 皮膚搔痒症, 頭痛, 口臭, 口瘡, 高血壓, 動脈硬化, 不眠, 閉經, 崩漏 등 各種 疾患 治療¹⁸⁻²¹⁾에 응용되어왔다.

香氣療法에 관한 論文으로는 吳¹⁹⁾의 香氣療法에 관한 文獻的考察, 金²²⁾의 神經精神科 領域에서 활용될수 있는 自然治療에 관한 考察, 李¹¹⁾의 香氣療法을 시행한 神經精神科 患者 52例에 대한 臨床的 考察 등에서 살펴 볼수 있으나 아직 香氣療法이 更年期 障礙에 미치는 영향에 대한 臨床的 研究는 미흡한 실정이다.

이에 著者는 大田大學校 淸州韓方病院 婦人科에서 1998年 3月에서 1999年 3月까지 更年期 障礙로 인한 諸般症狀를 가지고 來院한 患者中 香氣療法을 시행한 20例를 대상으로 하여 研究檢討한 결과 약간의 知見을 얻었기에 報告하는 바이다.

* 이 논문은 대전대학교 교내 학술연구비 지원에 의한 것임

** 大田大學校 韓醫科大學 婦人科學敎室

II. 觀察對象 및 方法

1. 觀察對象

1998年 3月부터 1999年 3월까지 大田大學校 淸州韓方病院 婦人科에서 更年期障導로 인한 症狀으로 來院한 患者가운데 香氣療法을 1回以上 施行한 20例를 대상으로 하였으며 更年期障導의 診斷은 上熱感, 胸悶, 怔忡, 不安, 四肢痺, 月經不調 中 3가지 以上의 症狀을 가지고 있는 患者를 선정하였다

2. 研究方法

大田大學校 淸州韓方病院 婦人科에서 更年期障導로 判단되는 患者가운데 香氣療法을 1回以上 施行한 20例를 다음과 같은 方法으로 나누어 分析觀察하여 表로 整理하였다

- 1) 年齡別分布
- 2) 發病後治療까지의 期間
- 3) 香氣療法 施術回收
- 4) 香氣療法 治療期間
- 5) 治療始作時 月經狀態
- 6) 治療始作時 身體의 症狀
- 7) 香氣療法에 사용된 香氣 種類
- 8) 單獨香氣 投與回收와 混合香氣 投與回收
- 9) 多用한 韓藥處方頻度
- 10) 香氣療法과 다른 治療의 兼用與否
- 11) 效果判定

3. 效果判定
初診時에 나타난 症狀의 好轉與否를 다음과 같이 나누어 效果를 判定하였다

- 1) 優秀(++): 症狀의 50%以上의 改善으로 日常生活에 別다른 障導가 없는 경우
- 2) 良好(+): 症狀의 50%以下의 改善으로 日常生活에 약간의 障導가 남은 경우
- 3) 別無變化(+/-): 症狀이 약간 好轉되었거나 如前한 경우
- 4) 不良(-): 症狀이 오히려 惡化된 境遇

III. 成績

1. 年齡別分布

年齡別 分布는 40歲 未滿이 5例(25.0%)부터 40歲에서 44歲까지가 7例(35.5%)로 가장 많았고 45歲에서 49歲까지가 2例(10.0%), 50歲에서 54歲까지가 2例(10.0%), 55歲 以上이 4例(20.0%)의 順이었다(表 1).

表 1. 年齡別 分布

年 齡	例 (%)
40歲 未滿	5 (25.0)
40 -- 44	7 (35.0)
45 -- 49	2 (10.0)
50 -- 54	2 (10.0)
55歲 以上	4 (20.0)
計	20 (100.0)

2. 發病後 治療까지의 期間

發病後 治療開始까지의 期間은 1年에서 5年이 가장 많은 6例(45.0%)이었으며 다음으로 7個月에서 1年이 6例(30.0%), 2-6個月이 2例(10.0%), 6年以上 2例(10.0%), 1個月以內가 1例(5.0%)의 順이었다(表 2).

表 2. 發病後 治療까지의 期間

期 間	例 (%)
1個月 以內	1 (5.0%)
2 - 6個月	2 (10.0%)
7個月 - 1年	6 (30.0%)
1年 - 5年	9 (45.0%)
6年以上	2 (10.0%)
計	20 (100.0%)

3. 香氣療法 施術回收

香氣療法 施術 回收는 1回에서 5回 實施한 경우가 9例(45.0%)로 가장 많았고 6回에서 10회가 5例(25.0%), 11回以上 實施한 경우가 6例(30.0%)로 나타났다(表 3).

表 3. 香氣療法 治療回收

治療回收	例 (%)
1 - 5回	9 (45.0)
6 - 10回	5 (25.0)
11回以上	6 (30.0)
計	20 (100.0)

4. 香氣療法 治療期間

治療期間은 1週以下가 7例(35.0%)로 가장 많았으며 6個月以上이 6例(30.0%), 2個月에서 6個月이 4例(20.0%), 2週에서 1個月이 3例(15.0%)의 順이었다(表 4).

表 4. 治療期間

期 間	例(%)
1週以下	7 (35.0)
2週 -- 1個月	3 (15.0)
2個月 - 6個月	4 (20.0)
6個月以上	6 (30.0)
計	20 (100.0)

5. 治療始作時 月經狀態

治療를 始作할 당시의 月經의 狀態는 月經이 不調한 경우가 8例(40.0%)로 가장 많았고 正常月經인 경우가 7例(35.0%), 閉經된 경우가 5例(25.0%)의 順이었다(表 5).

表 5. 治療始作時 月經狀態

月經狀態	例(%)
閉經	5 (25.0)
正常月經	7 (35.0)
月經不調	8 (40.0)
計	20 (100.0)

6. 治療始作時 身體의 症狀

治療를 始作할 당시의 가장 많은 症狀은 上熱感이 14例(18.4%)이었으며 그 다음에는 怔忡 10例(13.1%), 四肢痺感 9例(11.9%), 頭痛 9例(11.9%), 眩暈 7例(9.2%), 胸悶 7例(9.2%), 不安 6例(7.9%), 惡心 5例(6.6%), 全身無力感 4例(5.3%), 口渴 3例(3.9%), 不眠 2例(2.6%)의 順이었다(表 6).

表 6. 身體의 症狀

臨床症狀	例(%)
上熱感	14 (18.4)
怔忡	10 (13.1)
四肢痺感	9 (11.9)
頭痛	9 (11.9)
眩暈	7 (9.2)
胸悶	7 (9.2)
不安	6 (7.9)

惡心	5 (6.6)
全身無力感	4 (5.3)
口渴	3 (3.9)
不眠	2 (2.6)
計	76 (100.0)

* 복수처리하였음

7. 香氣療法에 使用된 香氣種類

香氣療法에 使用된 香氣의 種類는 Peppermint가 10例(22.2%)로 가장 많은 使用回收를 보였고 Clarysage와 Rosewood가 각각 6例(13.3%), Marjoram 5例(11.1%), Lavendar과 Chamomile이 각각 4例(8.9%), Ylang-ylang과 Rosemary, Fennel이 각각 3例(6.7%), Eucalyptus이 1例(2.2%)의 順으로 使用하였다(表 7).

表 7. 香氣의 種類

香氣名	例(%)
Peppermint	10 (22.2)
Clarysage	6 (13.3)
Rosewood	6 (13.3)
Marjoram	5 (11.1)
Lavendar	4 (8.9)
Chamomile	4 (8.9)
Ylang-ylang	3 (6.7)
Rosemary	3 (6.7)
Fennel	3 (6.7)
Eucalyptus	1 (2.2)
計	45 (100.0)

* 복수처리하였음

8. 單獨香氣 投與回收와 混合香氣 投與回收

單獨香氣 投與回收와 混合香氣 投與回收는 各各 10例(40%), 15例(60%)로 複合하여 投與한 경우가 많았다(表 8).

表 8. 單獨香氣 投與와 混合香氣 投與比率

投與方法	例(%)
單獨投與	10 (40)
複合投與	15 (60)
計	25 (100.0)

* 복수처리하였음

9. 多用한 韓藥處方頻度

香氣療法과 같이 使用한 韓藥處方의 頻度는 歸

脾湯이 9例(36.0%)로 가장 많았으며 歸脾湯에 筋骨格系藥物을 加味하여 使用한 경우가 4例(16.0%), 四物安神湯이 3例(12.0%), 四物湯에 香蘇散을 合邦한 境遇가 2例(8.0%), 溫膽湯이 2例(8.0%), 四物歸脾湯이 1例(4.0%), 開鬱舒經湯, 半夏白朮天麻湯, 清肝逍遙散, 滋陰健脾湯이 各各 1例(4.0%)의 順으로 使用하였다(表 9).

表 9. 多用한 韓藥處方頻度

處方名	例(%)
歸脾湯	9 (36.0)
歸脾湯+筋骨格系藥物	4 (16.0)
四物安神湯	3 (12.0)
四物湯 + 香蘇散	2 (8.0)
溫膽湯	2 (8.0)
四物歸脾湯	1 (4.0)
開鬱舒經湯	1 (4.0)
半夏白朮天麻湯	1 (4.0)
清肝逍遙散	1 (4.0)
滋陰健脾湯	1 (4.0)
計	25 (100.0)

* 복수처리하였음

10. 香氣療法과 다른 治療의 兼用與否

香氣治療와 더불어 使用한 治療方法은 韓藥과 針을 같이 使用한 境遇가 12例(60%)로 가장 많았으며 韓藥과 針 그리고 灸法을 같이 使用한 境遇가 4例(20.0%), 韓藥과 針 그리고 瀉血療法을 使用한 境遇는 4例(20.0%)로 나타났다(表 10).

表 10. 香氣療法과 다른 治療의 兼用與否

治療方法	例 (%)
韓藥 + 針 + 香氣療法	12 (60.0)
韓藥 + 針 + 香氣療法 + 灸	4 (20.0)
韓藥 + 針 + 香氣療法 + 瀉血療法	4 (20.0)
計	20 (100.0)

11. 效果判定

效果를 判定함에 있어서 優秀한 境遇가 8例(40.0%)로 가장 많았으며 良好한 境遇가 7例(35.0%), 別無反應인 境遇가 5例(25.0%) 順이었다(表 11).

表 11. 效果判定

判定	例
優秀	8 (40.0)
良好	7 (35.0)
別無變化	5 (25.0)
不良	0 (0.0)
計	20 (100)

IV. 考 察

오늘날 科學의 發達 과 醫療水準의 향상으로 人間의 平均壽命이 연장되면서 특히 女性의 平均壽命이 더욱 길어짐에따라 女性은 人生의 많은 時間을 更年期以後의 삶을 살게 되었으며 生活水準의 向上과 더불어 中年期 및 그이후의 삶의 질에 대한 관심이 많아졌다¹⁾.

更年期란 어원은 希臘어 Rung of Lander ‘사다리를 오르다’는 뜻에서 유래 되었으며 老化過程의 한단계로 女性의 中年期에 해당하는 期間이며 女性의 생의 주기중 현저하고 급격한 삶의 變化를 경험하는 時期이다. 身體的으로는 生殖期에서 非生殖期로 轉換되며 에스트로젠이 있는 삶에서 없는 삶으로 진행되는 40-60세 혹은 45-65세를 更年期로 정의하고 있으며 이시기에 卵巢機能의 정지후에 일어나는 生理의 永久的인 停止를 의미하는 閉經이 나타나며 그이전 수년간과 그 이후 수십년간 女性의 身體에는 그이전에 경험해보지 못했던 많은 症狀이 나타나게^{1,2)}된다.

閉經前後 卵巢에서 女性호르몬의 급격한 감소로 女性의 신체와 정신에 나타나는 여러 가지 증상은 열감, 발한, 무딘감각, 수족냉증, 두통, 심계항진 같은 혈관 운동계증상, 요통, 관절염, 견갑통, 골다공증, 사지통 같은 근골격계증상, 집중력저하, 신경쇠약, 우울, 정신적 피로, 불면, 고독감, 예민성 같은 정서적 장애, 성교통, 위축성 질염, 외음소양증, 요실금, 작열감, 빈뇨 같은 비뇨생식기계 및 성적 증상 등이 주로 나타난다¹⁻⁵⁾.

韓醫學에서의 更年期는 古代文獻中에서 年老血崩, 臟躁, 百合病, 梅核期, 瘀血, 上衝, 賁豚, 年老經

斷復來 등의 病症의 範圍에 속한다고 보았으며 現代의 中國文獻에는 經斷前後諸証, 絕經期症候群, 絕經前後諸証, 更年期綜合證 등의 項目에서 찾아 볼수가 있다^{6,7,23)}.

< 素問·上古天真論 >에 “女子七歲 腎氣盛 齒更髮長 -- 七七 任脈虛 太沖脈 衰少 天癸竭, 地道不通 故形壞而 無子”라하여 女性이 49歲 前後로 하여 腎氣의 衰退로 天癸가 竭하고 沖任脈이 虛衰하여 月經이 漸次로 나오지 않고 絕經이 되고 生殖能力이 없어지는 것이 人體의 成長과 老衰의 自然法則이나 일부의 女性에 있어서는 體質, 出產, 疾病, 營養, 職業, 社會環境, 精神의인 影響 등으로 인하여 여러 가지 症狀이 나타나는데 이는 腎虛로 인하여 腎이 陰陽平衡調節作用을 할 수 없어 心, 肝, 脾臟에 影響을 미치게되나 단지 女性은 月經, 妊娠, 出產, 授乳하는 過程에서 血을 損傷하는 경우가 많아 陰常不足, 陽常有餘의 狀態로 腎陽虛로 인한 경우보다 腎陰虛로 인하여 更年期障礙가 발생^{6,7)}하는 경우가 많다.

治法에 있어서는 補腎이 원칙이나 腎陰虛나 腎陽虛의 盛衰를 구분하여 滋腎 또는 溫補하거나 陰陽雙補하되 心, 肝, 脾의 臟腑機能을 살피서 交通心腎, 補益心脾하거나 舒肝解鬱하여 平衡陰陽하고 調和氣血하는데 更年期障礙는 주로 腎虛로 인하여 發生하기에 辛燥, 苦寒藥物을 多用하여 眞陰이 損傷되는 것에 注意하여야 한다²³⁾.

更年期障礙를 치료하기위한 方法으로는 그동안 內服藥, 針灸 등을 많이 사용하였으나 근래에 와서는 카이로프라틱, 동종요법, 음악요법, 테이핑요법, 약침 등으로 治療率을 높이고 合成醫藥品으로 인한 副作用을 줄이고 人體의 自然治療歷을 증강시켜 疾病治療를 시도하는 경우가 많다. 그중의 하나인 香氣療法은 다양한 成分을 지닌 植物의 잎, 줄기, 껍질, 꽃잎 등에서 순도 100%의 아로마테라피 오일로 뽑아낸 것을 이용하여 精神的, 身體的 各種 疾病을 치료하고 健康의 유지와 증진까지 도모하는 우수한 自然療法의 하나^{8,9,26)}이다.

人體의 嗅覺은 신체의 어느 感覺器官보다 예민하여 細胞의 반응 속도가 상당히 빠르며 人體에 미치는 효과 또한 크다. 향긋한 음식냄새가 食慾

을 자극하여 입에 침이 고이게 되는 것이나 특정 냄새가 과거의 한순간 혹은 그리운 사람을 연상시키게 하는 것 등은 香氣의 粒子가 곧바로 腦로 전달되어 記憶力이나 感情 狀態를 조절하는 대뇌변연계에 影響을 미쳤기 때문이다. 이는 아로마(향)가 코로 들어가 嗅覺組織의 粘膜에 다다르면 전깃줄처럼 연결된 嗅覺神經이 아로마를 포착하여 腦에 메시지를 보내고 아로마가 腦 속의 변연계를 자극하게 되면 즉시 大腦 호르몬이 왕성해지고 몸은 부산스러워진다. 아로마 成分이 精神과 感情을 조절해주고 消化器管, 生殖器管까지 도달하여 生理的 反應을 불러 일으키는 것이다. 그러므로 아로마테라피 오일의 香을 吸入하면 精神과 身體 모두가 活力을 얻어 人體의 免疫體系가 건강하게 가동되며 심장박동이나 혈압, 호흡, 기억력, 스트레스 정도, 호르몬 밸런스 등에 直接的인 影響을 미친다^{8,9,26,28)}.

아로마치료의 효과는 첫 번째로 일반적인 증세에 간단히 사용할 수 있다 즉 면역기능을 높여주고 내부장기, 분비선, 호르몬의 기능에 영향을 주며 박테리아나 바이러스, 곰팡이 균에 대한 저항력을 높여주고 신경을 자극시켜주고 근육을 강화시키거나 이완시켜 우리의 마음을 안정시켜 주기 때문에 큰병보다는 생활에서 흔히 나타나는 작은 증세를 없애는데 도움이 되고 각 오일의 치료적 성질에 따라 거의 모든 병, 모든 증세에 치료 효과를 기대할 수 있으며 중독의 위험이 없는 자연적인 방법이기 때문에 약으로 인한 부작용을 줄일 수 있다. 두 번째로 감정을 조절해준다 즉 향은 감정에 영향을 주어 안정시키거나 흥분상태나 성욕을 일으키게 하기도하고 하며 특히 흡입을 하면 현저하게 감정을 변화시켜 슬픔, 불안, 공포, 우울, 분노 등의 감정을 조절시켜 주기도 한다. 세 번째로 성기능을 원활하게 해 주는데 이는 성호르몬을 자극해서 성적인 활력을 불어넣어주고 신경화학 물질을 자극하여 마음과 몸을 진정 시켜 줌으로써 성을 만족스럽게 이끌어주며 성기나 생식기관을 자극, 강화시켜 신체적 원인에 의한 불감증이나 성기능 장애를 극복하도록 도와주고 상대방에게 마음의 문을 열게 해서 성적화합이 자연스럽게 이

루어 지도록 해 준다. 네 번째로 미용효과가 뚜렷하다. 즉 에센셜 오일은 약물성 미용제와는 달리 생명력을 가진 약제로서 살아 있는 세포를 생동감 있게 만들어 주는 효과가 있어 탈모, 머리카락의 탈색, 비듬 등에도 효과가 좋다. 다섯 번째로 향수나 화장품 대용으로 사용하는데 이는 에센셜 오일과 같은 천연산 향은 그 냄새와 생명력이 뛰어나기 때문에 에센셜 오일로 자신이 원하고 좋아하는 향수를 만들어 낼 수 있으며 식물성 오일을 매체로 섞어 여러 용도의 화장품 대용으로도 사용할 수 있다. 그이외에도 에너지 센터에 작용하여 조화를 이루게 하고 정신 세계에 영향을 주어 이완, 명상, 높은 차원의 정신 세계로 이끌어 주고 요리나 드링크를 만드는데 사용하기도 하는데 약용식물, 과일, 양념 등과 오일을 잘 섞으면 한방울의 오일로도 맛있는 음식을 만들어 낼 수 있으며 방이나 사무실에 상쾌한 향기를 만들어 내고 일하는 공간에 활력을 제공해주며 옷과 침대에도 사용하며 편안하고 안락함을 줄 수 있고 공기를 신선하게 하며 접시나 그릇에서 나는 냄새 제거는 물론 살균 효과도 얻을 수 있다²⁸⁾.

香氣治療의 使用方法으로는 램프와 증발기 또는 손수건이나 타월 화장지 등에 정유를 몇방울 떨어뜨려 거기에서 발산하는 방향성분을 호흡에 맞춰 흡입하는 호흡법, 정유를 첨가한 탕에 가제 등을 담그었다가 이것을 환부에 대어서 치료하는 국소 점질법, 정유를 첨가한 식물성오일을 직접피부에 발라서 마사지 하는 마사지법, 정유를 첨가시킨 탕에 병이 있는 손이나 발 또는 담그는 수욕, 족욕법 그리고 정유를 넣은 탕에서 목욕하는 입욕법 등이 있으며 코로 향을 들이마시는 흡입법은 주로 호흡기 감염, 부비강염, 감기, 천식, 두통, 편두통 등에 효과적이며 흡입은 몸전체에 영향을 주고 정신, 감정에 영향을 주는 것은 물론 바이러스의 성장을 막고 박테리아를 제거시키며 통증을 없애주고 진정 작용과 거담작용을 한다. 습포법은 근육의 통증을 없애고 피로회복, 피부의 트러블의 완화 등에 사용하고 마사지법은 에센스오일로 마사지하면 에센스가 피부를 통과해서 장기에 영향을 주고 향은 후각 신경을 통해 감정상태에 영향을

주어 목욕요법과 같은 효과를 나타내고 피부에 스며든 오일은 피부각층을 통과하여 새로운 세포를 생성하고 노폐물의 배출을 촉진하여 피부가 생명력을 갖게하거나 근육의 응고 및 통증을 완화시키는데 사용한다. 그리고 수욕 족욕법은 류머티즘, 신경통, 통풍, 피부질환, 피부가 트는 등 손이나 발의 국소적인 트러블 등에 사용하고 압욕법은 욕탕에 정유를 10 - 15 방울을 첨가시켜 목욕하는 것으로 불감온도의 탕에서 15-20분 동안 느긋하게 목욕한다. 목욕하면서 정유에서 발산되는 방향을 흡입하기도하고 신경이나 근육의 피로를 풀어주고 목욕을 통해 신체를 따뜻하게 하여 감기의 예방이나 냉증 호흡기 질환에도 좋은 효과를 얻도록한다^{25,28,29)}.

香氣療法에 사용되는 정유의 작용 및 종류로 조 절작용을 하는 정유에는 자단향(Rosrwood) -진정·이완·기침완화·면역 기능 강화, 진피유(Lemongrass)-방부·이뇨·소화촉진·항우울작용, 베르가못(Bergamot)-소화촉진·진정·진통·항우울작용·불안증, 동규자유(Geranium)-몸의 청결유지·우울증, 만다린(Mandarin)-강장, 세포성장촉진·진정·피부연화작용이, 행복감을 나타내는 정유에는 자몽유(Grapefruit)-식욕증진·이뇨·자극·항우울 작용, 자스민유(Jasmine)-성적 흥분제·항우울 작용, 말라야 교목(Ylang Ylang)-진정·최음·항우울·혈압강하작용이 진정작용을 하는 정유에는 백단향(Sandalwood)-깊은 이완감·안정작용·폐와 비뇨기관에 방부효과·기분을 상쾌하게 하는 향, 카모마일(Camomile)-강력한 항염증 작용·진정·불안·우울·두통, 불면증 해소, 자소유(Lavender)-강심·담즙분비촉진·통경작용·항류머티즘, 소염작용, 마요라유(Marjoram)-거담·소화촉진·강장·항신경장애작용·원기 회복효과, 오렌지유(Orange-Blossom)-식욕증진·항우울·해열·소화촉진 작용이, 자극작용을 하는 정유에는 박하유(Peppermint)-심신에 활력을 주고·기분을 상승시키고·신경통·신경쇠약·두통·편두통 해소, 안향유(Eucalyptus)-강력한 천연 방부제·광범위한 박테리아·바이러스 감염치료제·해열제·해충제, 노간주나무(Juniper)-방부,

· 이노효과 · 정신적 피로해소, 미질향유(Rosemary) - 심신의 균형을 잡아주고 진통을 부드럽게 해소 · 심장강장제 · 강력한 방부작용과 자극효과, 다유(Tea-Tree)-박테리아 · 바이러스 · 곰팡이 박멸에 효과적 · 방충제역할 등이 있으며^{9,25,30)} 이들 향을 單獨이나 여러 가지를 같은 양이나 또는 양을 다르게 하여 섞은 複合方을 사용^{15,28)}하였다.

韓醫學에서도 향을 이용하여 疾病을 治療하였던 記錄¹⁴⁻¹⁸⁾들이 많이 있으며 <靈樞><脈度>에 “五臟常內關於上七竅也.....五臟不和，則七竅不通。”이라 하여 五臟九竅와 人體의 五臟六腑와의 關係에 대하여 說明하였으며 <五閱五使> “鼻者，肺之官” <脈度>에 “肺氣通于鼻，肺和則鼻能知香矣”라 하여 鼻는 肺氣의 作用으로 呼吸과 臭覺의 機能을 하며 肺氣와 呼吸의 순조로운 調和로 인한 臭覺能力의 향상을 강조하였으며, <難經><四十難> “肺主聲...鼻者肺之候，而反知香臭...其意何也?” “肺者西方金也，金生于...火也。火者心，心主臭，故今鼻知香臭”。 <五閱五使> “舌者，心之官” <脈度> “心氣通于舌，心和則能知五味矣”라 하여 心藏神으로 肺의 臭覺能力은 心의 주도하에 進行되며 心氣와 五味와의 關係에 對하여 說明하였다. 또 <脈度> “脾氣通于口，脾和則口能知五谷矣”라 하여 脾는 升清하기에 芳香을 좋아하여 脾氣가 순조로우면 脾胃의 機能도 좋아진다. 이는 芳香性을 가진 氣味는 口 · 鼻 · 皮毛 등의 공간을 통한 心, 肺, 脾, 胃의 臟腑機能의 作用으로 氣血의 平衡과 五臟의 調和 그리고 精神을 安靜시켜 疾病을 豫防하고 治療하여 健康을 회복시킨다.^{18,20,21)}

傳統的 香氣療法의 사용은 香爐, 香球, 香印, 香箸, 香炭, 香瓶, 香灰, 香桌, 香盒, 香匕, 薰籠 등을 이용하여 服香法에는 豆蔻湯, 暗香方, 檀香湯 등을 焚香法에는 百和香, 逼虫香 등을, 抹香法에는 蓮香散, 烏發油香, 香粉方 등을, 浴香法에는 香藥澡豆方, 面上黑子方, 海艾湯 등을 佩香法에는 梅花佩香, 牡丹衣香 등을 薰香法에는 薰衣香, 濕香方 등을 枕香法에는 神枕法, 麝香枕 등의 處方과 方法으로⁸⁾ 眩暈, 神經衰弱, 香身爽神, 鼻淵鼻塞, 皮膚搔痒症, 頭痛, 口臭, 口瘡, 高血壓, 動脈硬化, 不

眠, 閉經, 崩漏 등 各種 疾患治療^{18, 21)}에 應用되어 왔다.

근래에 들어 기존의 治療法과는 다른 새로운 方法으로의 副作用을 줄이고 疾病治療率을 높이기 위한 여러방법 가운데의 하나로 나타난 香氣療法에 관한 論文으로는 吳¹⁹⁾의 香氣療法에 관한 文獻的 考察, 金²²⁾의 神經精神科 領域에서 活用될 수 있는 自然治療에 對한 考察, 李¹¹⁾의 香氣療法을 시행한 神經精神科 患者 52例에 對한 臨床的 考察 등에서 살펴 볼수 있으나 人生의 전환기라 할 수 있는 更年期에 女性들이 주로 겪는 更年期 障礙에 對하여 香氣療法의 臨床的 的의에 對하여 調査하였다

본 연구에서 年齡別 分布는 40歲 미만인 25.0%, 40歲에서 54歲까지가 60.0%, 60歲 以上이 15.0% 順으로 나타나 일반적인 更年期의 범위라 할 수 있는 시기에 많이 치료하였음을 알 수가 있었다 (表 1).

發病後 治療開始까지의 期間은 1年에서 5年이 가장 많은 45.0%를 차지하고 있으며 다음으로 7個月에서 1年이 30.0%, 2-6個月과 6年 以上이 10.0%, 1個月以內가 5.0%의 順이었으며(表 2) 이는 女性들이 更年期障礙에 對한 認識의 不足과 經濟的인 與件 또는 以前부터 가지고 있던 精神的인 問題에 의한 諸般 症狀의 하나로 認識한 結果로 治療를 始作한 時期가 늦어 진 것으로 보여진다.

香氣療法 施術 回收는 1回에서 5回 實施한 境遇가 45.0%, 6回에서 10회가 25.0%, 11回以上 實施한 境遇가 30.0%로 나타나 治療回收에 따른 有意點을 發見 할 수 없다(表 3).

治療期間은 1週以下가 35.0%로 가장 많았으며 6個月以上이 30.0%, 2個月에서 6個月이 20.0%, 2週에서 1個月이 15.0%의 順이었다(表 4).

治療를 始作할 당시의 月經의 상태는 月經이 不調한 경우가 40.0%, 正常月經인 경우가 35.5%, 閉經된 경우가 25.0%의 順으로 更年期 症狀의 하나인 非正常的인 月經을 나타내는 경우가 65.0%를 차지함을 알수가 있었다(表 5).

患者들에 있어서 가장 많은 症狀은 上熱感이 18.4%, 怔忡 13.1%, 四肢痺感 11.9%, 頭痛 11.9%, 眩暈 9.2%, 胸悶 9.2%, 不安 7.9%, 惡心 6.6%, 全

身無力感 5.3%, 口渴 3.9%, 不眠 2.6% 의 순서로 나타났으며 주로 上熱感, 怔忡, 四肢痺感, 頭痛, 眩暈을 主症狀로 하여 來院하였음을 알 수가 있었다(表 6).

香氣療法에 使用된 香氣의 種類는 刺戟作用을 가진 Peppermint가 22.2%로 가장 많은 使用回收를 보였고 그 다음으로 幸福感을 주는 Clarysage와 調節作用을 하는 Rosewood가 각각 13.3%, 鎮靜作用을 하는 Marjoram이 11.1%의 比率로 使用되었으며 다음으로 鎮靜作用을 하는 Lavendar와 Chamomile, 幸福感을 주는 Ylang-ylang, 刺戟作用이 있는 Rosemary, 鎮靜作用이 있는 Fennel의 비율로 사용되었다(表 7).

香氣의 投與 方法에 있어서는 單獨投與보다는 混合하여 投與한 경우가 많았으며(表 8) 이는 治療의 效果를 높이기 위하여 시도한 方法의 하나였으며 患者들이 느끼는 느낌은 單獨香氣 보다는 混合한 香氣를 사용한 경우가 治療 成績이 좋았던 것으로 思料되며 香氣療法을 시행시 香噴射機의 騒音이나, 香의 선택, 새로운 治療法에 대한 緊張 등으로 患者에 따라 어지러움, 氣分의 不快感, 惡心 등을 呼訴한 境遇도 있었으며 직접적인 效果가 나타나는 경우에는 施行 直後에 머리가 맑아졌다, 氣分이 爽快하다는 등의 表現을 하는 경우도 있으나 一般的으로는 治療 回收가 늘어날수록 全體의 人 症狀의 改善이 있었다.

更年期 症狀을 呼訴하는 患者의 治療效果를 높이기 위하여 香氣療法과 같이 投與한 韓藥處方의 頻度는 歸脾湯이 36.0%, 歸脾湯에 筋骨格系疾患에 使用되는 藥物을 加味한 處方이 16.0%로 歸脾湯을 本方으로 使用한 境遇가 52.0%로 가장 많았음을 알 수가 있었으며(表 9). 香氣療法과 같이 韓藥과 針을 同時에 使用한 境遇는 70.0%로 대다수가 針治療와 韓藥治療를 같이 使用하였음을 알 수가 있었다(表 10).

效果를 判定함에 있어서 治療에 良好 以上の 反應을 보인 患者가 75%로 나타나 香氣治療가 更年期 症狀를 나타내는 患者 治療에 有用하게 활용할 수 있을 것으로 보여진다(表 11).

V. 結 論

1998年 3月부터 1999年 3月까지 大田大學校 淸州韓方病院 婦人科 外來에서 更年期障礙로 내원한 患者가운데 香氣療法을 시행한 20例를 對象으로 한 臨床的 考察을 통하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 年齡別 分布는 40歲 미만인 25.0%, 40歲에서 54歲까지가 60.0%, 60歲 以上이 15.0% 順으로 나타났다.

2. 發病後 治療開始까지의 期間은 1年에서 5年이 45.0%를 차지하고 있으며 다음으로 7個月에서 1年이 30.0%, 2-6個月과 6年 以上이 10.0%, 1個月以內가 5.0%의 順이었다.

3. 香氣療法 施術 回收는 1회에서 5回 實施한 境遇가 45.0%, 6회에서 10회가 25.0%, 11回以上 實施한 境遇가 30.0%로 나타났다.

4. 香氣療法 治療期間은 1週以下가 35.0%로 가장 많았으며 6個月以上이 30.0%, 2個月에서 6個月이 20.0%, 2週에서 1個月이 15.0%로 나타났다.

5. 治療始作時의 月經의 狀態는 月經이 不調한 境遇가 40.0%, 正常月經인 境遇가 35.0%, 閉經된 境遇가 25.0%의 順으로 更年期 症狀의 하나인 非正常的인 月經을 나타내는 境遇가 65.0% 이었다.

6. 患者의 症狀은 上熱感이 18.4%, 怔忡 13.1%, 四肢痺感 11.9%, 頭痛 11.9%, 眩暈 9.2%, 胸悶 9.2%, 不安 7.9%, 惡心 6.6%, 全身無力感 5.3%, 口渴 3.9%, 不眠 2.6%의 順序로 나타났다.

7. 香氣療法에 使用된 香氣의 種類는 Peppermint가 22.2%로 가장 많은 使用回收를 보였고 다음으로 Clarysage와 Rosewood가 각각 13.3%, Marjoram이 11.1%의 비율로 사용되었으며 Lavendar, Chamomile, Ylang-ylang, Rosemary, Fennel의 順序로 나타났다.

8. 香氣의 投與 方法에 있어서는 單獨投與보다는 混合하여 投與한 경우가 많았다.

9. 香氣療法과 같이 투여한 韓藥處方의 頻度는 歸脾湯을 基本方으로하여 治療한 境遇가 52.0%로

가장 많았다.

10. 香氣療法과 같이 韓藥과 針을 동시에 사용한 경우는 60.0%로 대다수가 針治療와 韓藥治療를 같이 사용하였다.

11. 效果判定에 있어서 良好 以上の 反應을 보인 患者가 75%로 나타났다.

參考文獻

1. 이경혜 등 : 여성건강간호학(하), 서울, 현문사, 1997, p.1307, 1317.
2. 아주대학교의료원 갱년기연구회 : 최신갱년기관리, 서울, 연구사, 1996, pp.17-22.
3. 대한산부인과학회 : 부인과학, 서울, 칼빈서적, 1997, pp.716-723.
4. 羅元愷 等 : 中醫婦科學, 北京, 人民衛生出版社, 1988, pp.161-163.
5. 宋炳基 : 韓方婦人科學, 서울, 행림출판, 1984, pp. 193-196.
6. 羅元愷 等 : 實用中醫婦科學, 上海, 上海科學技術出版社, 1996, pp.110-111.
7. 牛建昭 : 現代中西醫婦科學, 北京, 中國科學技術出版社, 1996, pp.154-163.
8. 박중곤 : 한국의 향기문화, 서울, 가야넷, 1999, pp.168-171.
9. 오홍근 : 아로마건강법, 서울, 도솔, 1997, p.19, pp.21-27, p.32.
10. 全國韓醫科大學 再活醫學科 教室 : 東醫再活醫學, 서울, 書苑堂, 1995, pp.453-454.
11. 李相龍 : 香氣療法을 施行한 神經精神科 患者 52例에 대한 臨床的 考察, 大田大學校韓醫學研究所論文集, 7(1), 1998, pp.901-907.
12. 華陀 : 神醫秘傳, 東醫補, 1995, pp.41-45.
13. 張仲景 : 仲景全書, 서울, 醫道韓國社, 1976, p.26.
14. 孫思邈 : 千金要方, 北京, 人民衛生出版社, 1982, pp.110-119, 130-136, p.176.
15. 趙佶 : 聖濟總錄, 北京, 人民衛生出版社, 1978, pp.1754-1760, 1765-1771.
16. 龔廷賢 : 壽世保元, 臺北, 更業書局有限公司, 1975, pp.102-103, p.307. 661.
17. 李時珍 : 本草綱目, 서울, 麗江出版社, 1994, pp.124-134.
18. 周朝進, 周慈海 : 傳統香療法精華, 上海, 上海中醫藥大學出版社, 1998, pp.10-20, pp.24-25, pp.70-156.
19. 吳賢珠 : 香氣療法에 관한 文獻的 考察, 惠和醫學, 5(1), 1996, pp.261-281.
20. 錢俊華 : 中醫鼻療法, 河北, 人民衛生出版社, 1994, p.8. pp.18-23, 29-44.
21. 高樹中 : 中醫鼻療法全書, 北京, 貨夏出版社, 1994, pp.8-9, 29-30.
22. 金保岡 외 : 神經精神科 領域에서 活用될 수 있는 自然治療에 대한 考察, 大田大學校韓醫學研究所, 6(1), 1997, pp.515-538.
23. 洪家鐵 : 中西醫 臨床婦科學, 北京, 中國中醫藥出版社, 1996, pp.415-419.
24. 박중곤 : 한국의 향기문화, 서울, (주)가야넷, 1999, pp.168-171.
25. 이세희 : 아로마세라피, 서울, 홍익계, 1995, pp.28-30, 40-44, 50-195, 227-318.
25. 주경옥 : 향 향수 향기, 서울, 세창출판사, 1995, pp.168-171.
26. Robert Tisserand : The Art of Aromatherapy, 손숙영 : 香氣療法, 서울, 글이랑, 1997, pp.4-5.
27. 김봄님의 : 更年期障礙의 臨床的 考察, 大韓韓方婦人科學會誌, 11(1), 1998, pp.23-30.
28. 오홍근 : 신비의 자연치료의학, 서울, 가림출판사, 1998, pp.23-28, 87-140.
29. 오우미 준 : 황병수, 미용건강목록, 서울, 하서출판사, 1996, pp.226-227.
30. 김옥권 : 건강한 아름다움을 위한 아로마테라피, 서울, 아트소오스, 1996, pp.10-16, 34-35, 49-98, 151-153.