

향기요법(Aromatherapy)이란 무엇인가?

〈제공 : 이 용 호 (포천중문대 대체의학 겸직교수)〉

1. 들어가기 전에

향기요법이란 향(aroma)을 가지고 인간의 질병을 치료하는 대체의학 요법의 새로운 유형이다. 여기에서 아로마란 좋은 향기 즉 심신에 이로운 향기를 뜻하며 향기요법의 원리는 코와 피부를 통해 향의 입자가 뇌에 전달됨으로써 정신적, 신체적 치료효과를 가져온다는 것이다. 다시 말해서 향기요법은 각종 향을 함유하고 있는 방향성 식물에서 향을 추출한 100% 순수한 자연성분이 아로마테라피 오일과 함께 섞어서 인체의 여러 가지 증상의 완화효과와 기능회복을 가져오게 하며 질병을 치유시키는 자연치료법의 하나이다.

역사적으로는 이미 고대 이집트에서부터 응용되어온 치료법이며 영국과 프랑스 등 전 유럽에서 성행하여 왔다. 즉, 유사이전 Botanical medicine으로 허브의 즙을 내어 상처에 바르거나 허브(식물)를 원시적인 훈증법을 이용해 사용한 예가 있으며, 기원 전 4,000년 경 고대 중국에서도 이 보다 발전된 기록이 있으며 기원 전 3,000년 경에는 이집트에서 시신의 방부처리, 미용, 의용의 목적과 중요한 의식 행사에 사용되었다는 기록

이 있다. 의성 히포크라테스는 그의 저서에서 수많은 의용식물에 대해 기록하고 있으며, 갈렌은 약용식물요법의 이론을 만들었고 디오스코리데스는 의용식물을 수집 기록하여 오늘날 아로마테라피의 기본을 만들었다. 17세기 후반부터는 약리작용에 근거한 효능을 알게 되었고, 19세기에는 아로마 오일의 화학성분과 분자구조를 연구하여 그 치료효과를 분석했다. 향기요법이란 용어는 1928년 프랑스 화학자 카트포스(R. M. Gateffosse) 박사에 의해 처음으로 사용되었으며 장 발레(Jean Valnet)는 세계 제2차 대전 당시 아로마 오일로 부상병을 치료한 경험을 바탕으로 치료법이 프랑스에서 정식 치료법으로 채택되는데 공헌하였다. 영국에서는 마거릿 모리(Margarette Maurey)에 의해 아로마 마사지 치료법이 피부미용에 활용되기 시작하였다. 현재는 각 대학 및 병원에서 아로마 향의 연구 및 치료에 적극적으로 나서고 있는 추세이다. 향기요법에는 의학적 향기요법(Medical Aromatherapy), 미용적 향기요법(Cosmetic Aromatherapy), 화학적 향기요법(Chemical Aromatherapy), 산업적 향기요법(Industrial Aromatherapy), 생활적 향기요법(Life Aromatherapy)으로 세분할 수 있다.

본 고에서는 주요 의학적 향기요법에 국한하여 설명하고자 한다.

2. 아로마 치료방법

향기요법의 기본적인 특성으로는 첫째, 전인치유적인 효과 둘째, 국소의 부작용과 면역력 강화, 그리고 다양한 기능 개선효과가 있음을 들 수 있다. 향기치료와 전인치유적 개념은 증상에만 집착하여 치료하지 않고 증상의 원인과 다른 요인들과의 관계성을 파악해서 광의적인 치료를 펼쳐나가는 것을 말한다. 아로마 치료법은 특히 신경정신과적 질병으로 불안증, 우울증, 불면증에서부터 피부과 질환인 여드름, 습진, 노화성 피부, 여성 질환, 순환기 장애에 이르기까지 다양하게 사용되고 있다. 아로마 오일은 독특한 향과 치료효능을 지니고 있어 정신기능을 진정, 이완시키는 오일이 있는가 하면 정신기능을 자극하거나 활성화하는 오일도 있다. 예를 들면, 재스민과 네롤리향은 우울증을 개선하고 마조람은 불안증을 해소하며 페퍼민트는 정신집중력을 향상시킨다. 신체기능에 있어서도 앞서 언급한 바와 같이 살균효과, 방부작용, 항염작용 등이 있어 일반적인 감염증이나 감기, 인플루엔자 등에 치료효과를 나타낸다.

향의 흡수경로는 주로 후각을 통한 흡수와 피하층으로의 흡수, 입으로 섭취 및 폐와 호흡기관의 점막에 효율적으로 흡수되는 것으로 알려졌다. 후각을 통한 흡수경로는 [코 → 후각신경 → 뇌의 후각구 → 변연계 →

대뇌피질 → 시상하부 → 뇌하수체 → 호르몬 → 자율신경계]로 전달된다. 피하층으로의 흡수는 표피에서 진피로 체액을 통해 림프계로 혈액을 통해 온몸으로 퍼진다. 입으로 섭취는 소화관에서 작용이 끝나기 때문에 가장 낮은 흡수률을 보인다. 호흡을 통한 흡수경로는 [코 → 부비강동 → 인두 → 후두 → 기관 → 기관지 → 폐포 → 혈관 → 온몸]으로 흡수된다.

아로마 진단방법은 현대의학적인 진단방법과 대체의학적인 진단방법이 있는데 그 중에서 대체의학적인 진단방법을 살펴보면 환자 생체내의 에너지 흐름을 공명분석 방법으로 측정하는 기구를 이용하여 아로마 향오일의 선택과 적합성을 확인하는 방법이 있다(Biological Resonance Therapy). 아로마 에센셜 오일의 전자기적 에너지를 환자의 에너지와 결합시켜 진단하는 킬리안 촬영진단법(Kirlian Photograpy), 환자의 후각신경 반응을 보고 진단하는 후각신경테스트 진단법·반사점의 반응에 따른 근육의 강도변화를 보고 진단하는 A-K 진단법(Applied Kinesiology) 등이 있다.

아로마 사용방법은 흡입법, 수욕법, 마사지법, 습포법, 도포법, 가글링법 등이 있는데 환자의 증상에 따라 이러한 방법들을 병용하면 시너지효과가 나타난다. 치료는 증상에 따라 가장 좋은 효과를 발휘할 수 있는 아로마 오일을 선택하여 이루어지는데 이 때 두세 가지 오일을 혼합하여 시너지 오일형태로 사용하면 치료효과를 극대화할 수 있다. 이 때 휘발성이 강한 상향(top note)과

향을 오랫동안 은근히 지속시키는 하향(base note) 그리고 이를 잘 조화시켜주는 중향(middle note)을 적절하게 블렌딩해 치료효과를 높이는 기술이 바로 전문치료자의 노하우이다. 특히, 피부에 사용할 때에는 에센셜 오일이 고도로 농축된 용액이므로 반드시 캐리어 오일이라는 식물성 오일로 희석해서 사용하여야 한다. 또한 아로마 오일은 변질되기 쉬우므로 오랫동안 보관하려면 빛의 투과를 막는 갈색 유리병에 담아 서늘한 곳에 두어야 한다. 사용할 때에는 그릇에 뜨거운 물을 붓고 아로마 오일을 두세 방울 떨어뜨려 거기서 발산하는 향을 흡입하거나 아로마 램프를 이용하는 방법이 있다. 또는 거즈나 수건, 티슈에 한두 방울 떨어뜨려 코에 대고 흡입하거나 솜뭉치에 오일을 적서 라디에이터 위에 올려놓고 자연스럽게 공기 중에 퍼져나가게 하기도 한다. 스프레이에 1컵의 물을 채우고 거기에 5방울의 아로마 오일을 섞어 방안에 뿌리는 방법도 있다. 이러한 방법은 방안 공기를 바꾸고 편안한 분위기를 만들며 수험생들에게는 효과적으로 정신 집중도를 높여주고 사무실에서는 살균과 공기 청정 효과를 기대할 수 있다. 목욕에도 이용하는데 욕조에 5~10 방울의 오일을 떨어뜨리고 온몸을 담그고 있으면 증발되는 오일이 코와 피부를 통해 스며들어 효과를 발휘하기도 한다. 피부마사지를 통해 흡수되는 아로마 오일은 극소량이어서 흡수된지 5분 이내에 혈액반응이 나타나고 20분이 되면 최고치에 달하며 90분이 지나면 소멸된다고 한다.

3. 증상별 유용한 아로마

순수 자연식물로부터 추출한 100% 향을 상품화할 수 있도록 에센셜 오일에 섞어 만든 아로마 오일은 향에 따라서 진정효과, 방부효과, 수렴효과, 이뇨작용, 진통효과, 진정효과, 자극효과, 이완진정작용, 안정작용, 항우울효과 등이 나타난다.

대표적인 아로마 오일의 종류와 치료효과를 보면 표 1과 같다.

향기요법의 효과는 각종 논문과 임상 사례로 발표되었으며 특히, 시험능력의 향상, 항우울 작용, 진통효과, 기억력 증진, 불면증 해소, 편두통과 거식증 치료, 스트레스 관리 측면에서 뚜렷한 효과를 보인다고 보고되고 있다.

한가지 주의할 점은 임신부의 경우, 특히 임신 초기 3개월 동안은 아로마 치료에 주의를 요한다. 그리고 간질환의 경우 절대로 치료를 삼가야 한다.

또한 버거못이나 오렌지 같은 감귤류 향은 피부에 바르고 난 뒤 곧바로 햇빛에 노출하면 감광독성을 일으키므로 조심해야 한다.

알레르기 반응과 중독 증상이 우려되는 경우에는 치료 전 아로마 오일을 귀 뒤나 팔꿈치 안쪽에 문혀 24시간 관찰 한 뒤에 사용해야 한다.

이전에 소개했던 동종요법과 향기요법은 미국의 대체의학분야에서 하나의 에너지요법으로 분류되어 미국의 국립대체의학연구센터(National Institute of Complementary

표 1. 대표적인 아로마 오일의 종류와 치료효과

오일 이름	기 전	치료효과를 나타낼 수 있는 적응증
케모마일 (Camomile)	진정효과	생리전증후군, 소화장애, 비염 등의 알레르기 증상, 여드름, 습진, 기타 피부질환 등
유칼립투스 (Eucalyptus)	방부효과	생리전증후군, 소화불량, 알레르기증상, 피부질환 등
제라니움 (Geranium)	수렴효과 이뇨효과	상처나고 멍든데, 무좀 등의 진균 감염, 벌레물린데, 습진, 우울증, 부종 등
라벤더 (Lavender)	진통효과 방부효과	두통과 기타 통증, 지성피부, 여드름, 불면증, 우울증, 부종 등
로즈 (Rose)	방부효과 진정효과	목감기, 부비강염, 충혈, 안면부종, 혈액순환장애, 모세혈관 확장증, 불면증, 생리전증후군, 공황발작, 우울증, 식욕부진
로즈마리 (Rosemary)	자극효과	심신피로증, 기억력장애, 호흡기질환, 류마티즘, 운동후 통증
샌들우드 (Sandalwood)	방부효과 이완진정작용	건조 및 갈라진 피부, 여드름, 불면증, 명상유도, 성기능 개선 등
마조람 (Marjoram)	진통효과 안정작용	생리통, 두통, 목감기, 불면증, 혈액순환 무좀, 여드름 등
제스민 (jasmine)	항우울효과	우울증(특히 산후 우울증), 성기능개선, 출산시 수축작용 강화

Alternative Medicine : NICAM)에서 막대한 연구비를 투입하여 현대 서양의학의 보조적인 치료방법으로 입증하는 노력이 경주되고 있어 주목된다.

다양한 에너지 요법은 양자역학적 요법이나 오감요법 등 지금까지의 화학약물이 아닌 에너지로 충만한 동종약제로 편안하게 치료받고 건강을 회복할 수 있게 되는 날을 손꼽아 기다려본다.

참고문헌

1. 전세일, 전홍준, 오홍근. 새로운 의학, 새로운 삶. 창작과 비평사(2000)
2. 오홍근. 임상 아로마 향기화학의 이론과 실제, 포천중문대의대 대체의학대학원, 2003