

원저

여성비만환자에게 小茴香 정유를 사용한 향기요법의 식욕억제효과에 관한 임상적 연구

김세종 · 김길수 · 신승우 · 최영민 · 강병갑* · 윤유식* · 오민석** · 윤일지**

기린한방병원, *한국한의학연구원 의료연구부, **대전대학교 한의과대학 한방재활의학과교실

A Clinical Study of Decrease Appetite Effects by Aromatherapy Using *Foeniculum vulgare* Mill(Fennel) to Female Obese Patients.

Se-Jong Kim, O.M.D., Kil-Soo Kim, O.M.D., Seung-Uoo Shin, O.M.D., Young-Min Choi, O.M.D.

Kirin Oriental Hospital

Byung-Gab Kang, Yoo-Sik Yoon

Korea Institute of Oriental Medicine

Min-Suk Oh, O.M.D., Il-Ji Yoon, O.M.D.

Dept. of Oriental Rehabilitation Medicine, College of Oriental Medicine, Dae-Jeon University

Objectives :

This study was performed to investigate the effect of Aromatherapy using *Foeniculum vulgare* Mill(Fennel) for decrease in the appetite of female obese patients.

Methods :

We analyzed 32 obese patients who had been hospitalized in Kirin Oriental Hospital from October 1, 2004 to January 30, 2005. The patient were classified in two groups, aroma inhalation group(IH group), and non-inhalation group(NIH group). Test was applied 2 times a week(Inhalation and Non-inhalation test) for 4 weeks. The effect of both groups was analyzed by using VAS scores about appetite. The scores were checked before inhalation, and 0, 15, 30, 45, 60 minutes after inhalation.

Results :

The VAS appetite scores decreased more significantly in inhalation group than non-inhalation group on every checked time(15, 30, 45, 60 minutes after inhalation)($p < 0.05$). And VAS scores of aroma inhalation group decreased more significantly on every checked time(0, 15, 30, 45, 60 minutes after inhalation) than pre-inhalation($p < 0.05$), and morbid obesity group is more sensitive than obesity group shortly after the inhalation(0 minute after inhalation)($p < 0.05$).

Conclusions :

In this study, we can conclude that aromatherapy using *Foeniculum vulgare* Mill(Fennel) has an effect on decreasing appetite of female obese patients.

Key words : Fennel, Aromatherapy, Appetite, Obesity

I. 서론

인류는 오래전부터 향기를 이용해서 병을 치료하고 미용에 활용하는 등 식물을 다양하게 사용해왔다¹⁾. 이를 체계화시켜 현대에 사용되어지는 것이 향기요법이다. 향기요법은 자연에서 추출한 향유를 이용하여 인간의 자연치유능력을 조율하고 면역계를 활성화시켜 질병을 치료, 예방하는 자연치료학의 하나로 프랑스를 중심으로 유럽에 널리 이용되고 있는 자연치료법이며, 최근에는 전 세계적으로 이용되고 있는 방법이다¹⁴⁾.

향기요법은 사용하는 재료에 따라 다양한 효과를 볼 수 있는 요법으로 그 용도를 어느 한 부분에 국한시킬 수 없을 만큼 광범위하게 활용되고 있다. 즉, 신체와 정신건강을 위한 치료법으로 사용될 뿐 아니라 화장품의 원료로도 사용되며 최근엔 실내장식의 일부분으로도 쓰여지고 있다²⁾.

韓醫學에서도 華佗 神醫秘傳⁵⁾에서 皂角刺를 이용하여 鼻孔에 吸吹하여 噴嚏를 유발하여 痰飲을 治療한 것을 소개한 以來로 歷代醫書(참고문헌)에 향기를 이용한 治療法들이 多數 기재되어 있다. 熏法^{7,12)}, 香袋法^{7,8,13)}, 香枕法¹⁴⁾, 香衣法^{7,14)}, 香瓶法^{7,14)}, 香脂法^{7,12,13,15,16)}, 香汁法^{7,13,15)} 등의 方法이 자세히 기재되어 있으며, 특히 熏法에 대한 기록이 풍부하다. 이와 같은 방법들을 이용하여 咳嗽, 口噤, 口臭, 口瘡, 鼻淵, 鼻塞, 頭痛, 驚悸, 頭風白屑, 流行性 結膜炎, 脫肛, 疥瘡, 皮膚搔痒證, 霍亂 등 각종질환에 사용되어진 것을 보면 現代의 香氣療法과 거의 다르지 않음을 알 수 있다¹⁷⁾.

香氣療法에 관한 論文으로는 吳¹⁸⁾의 香氣療法에 관한 文獻的 考察, 류¹⁹⁾의 代替醫學과 韓醫學의 比較研究, 金²⁰⁾의 神經精神科 領域에서 活用될 수 있는 自然治療에 관한 考察, 李²¹⁾의 香氣療法을 施行

한 神經精神科 患者 52例에 對한 臨床的 考察, 鄭²²⁾의 更年期障礙에 應用되는 香氣療法에 對한 臨床的 研究, 安¹⁷⁾등의 香氣療法의 臨床應用과 韓醫學의 接近 등이 있으나 香氣療法이 食慾抑制에 미치는 영향에 대한 研究는 미흡한 실정이다.

현재 비만의 치료 방법으로는 식사요법, 운동요법, 행동요법, 약물요법, 수술요법 등이 제시되고 있다. 이 중 식사요법은 비만치료의 가장 기본적인 치료법이나 대부분의 환자들이 식사조절에 있어 어려움을 호소하고 있다²³⁾. 그런 까닭에 식욕억제를 위한 보조 방법으로 향기요법, 耳針療法 등이 사용되어지고 있으나 아직 그 효과를 입증하는 자료는 미비한 실정이다.

이에 저자는 기린한방병원에서 2004년 10월부터 2005년 1월까지 비만을 주소로 入院治療를 받은 女性患者 중 香氣療法을 시행한 32예와 시행하지 않은 32예를 대상으로 하여 對照研究한 결과 다음과 같은 결과를 얻었기에 이에 報告하는 바이다.

II. 대상 및 방법

1. 연구설계

본 연구는 小茴香 정유를 이용한 香氣療法이 女性肥滿患者의 食慾抑制에 미치는 影響을 알아보기 위한 실험이며, 小茴香 정유의 사용여부에 따른 비교 실험이다.

기린한방병원의 비만 입원 프로그램은 하루 세 번 한약을 복용하며 조식과 중식은 각각 生食과 VLCD를 食事로 하고 석식은 禁食함을 원칙으로 하고 있다. 이에 석식시간에 肥滿患者들의 食慾을 抑制시키기 위한 補助療法으로 香氣療法을 이용한 研究를 진행하게 되었다.

2. 연구 대상

2004년 10월부터 2005년 1월까지 기린한방병원에 비만을 주소로 입원한 女性肥滿患者 중 香氣療法 실험에 참여한 患者 32명(평균 BMI=30.1), 고도비만환자(BMI \geq 30, 평균 BMI=33.1) 16명, 비만환자(BMI \geq 25, 평균 BMI=26.9) 16명을 대상으로 하였다. 실험과정 중에서 실험을 완료하지 못한 患者와 실험 초반 식욕평가 모의실험에 참여한 患者, 그리고 香氣療法 施行 후 부작용이 발생한 患者는 제외하였다.

女性患者만을 실험 대상으로 한 이유는 기린한방병원의 비만 入院患者가 대부분 女性이며, 고통스러운 治療方法에 대한 거부가 상대적으로 강하고 심신요소 등 다양한 발병요소에 의해 각종 身體·精神的 症狀이 발현하는 것도 女性이므로 香氣療法의 적용가치가 높기 때문이다.

3. 연구 방법

1) 실험 방법

香氣療法의 施行이 食欲에 미치는 영향을 알아보기 위하여 患者에게 香氣療法을 施行하는 실험과 施行하지 않는 대조실험으로 구분하여 1차와 2차로 나누어 2번 시행하였다.

2) 실험 시간

한약 복용이 식욕에 미치는 영향을 배제하기 위해서 저녁 한약 시간 1시간 이전에 한약을 복용하지 않은 상태에서 시행하였다. 또한 香氣療法의 施行與否에 따른 대조 실험이므로 다른 변수를 두지 않기 위해 두 실험 모두 오후 6시 30분에 시행하였다.

3) 실험 처치

香氣療法을 施行한 실험에서 사용한 처치는 小茴香 정유를 이용한 香氣療法이다. 향기요법의 적용 방법은 여러 가지 방법이 있으나 본 연구에서는 식욕억제의 빠른 효과를 기대하기 위해 일반적으로 사용되는 증기를 이용한 확산방법 보다는 직접 코에 흡입하는 방법을 사용하였다. 또한 비만환자들이 간편하게 시행하여 식욕을 억제시킬 수 있도록 건조 흡입법을 사용하였다.

건조 흡입법이란 마른 형겉이나 탈지면 등에 2~4방울의 아로마 오일을 떨어뜨려 코로 흡입하는 방법으로 흡입법 중 하나이다. 이 방법은 어디서든 쉽고 간편하게 할 수 있다는 것이 장점이다²⁾.

4) 실험 평가

香氣療法의 시행 여부에 따라 2가지 식욕 평가표를 제작하여 사용하였다. 실험에 걸리는 시간은 총 60분으로 15분마다 환자의 식욕을 평가하였으며, 환자는 자신이 식욕이 전혀 없는 상태를 0점으로, 가장 높은 상태를 10점으로 하여 총 10구간으로 나눈 VAS(Visual Analog Scale)를 사용해 측정, 기록하게 하였다. 【별지 1】, 【별지 2】 참조.

(1) 향기요법 시행 실험 평가 시간

실험 직전, 흡입 직후, 15분후, 30분후, 45분후, 60분후

(2) 향기요법 미시행 실험 평가 시간

실험 직전, 15분후, 30분후, 45분후, 60분후

5) 실험 재료

小茴香의 學名은 *FRUCTUS FOENICULI*로 산형과에 속한 다년생초본인 茴香의 성숙한 果實로 아로마 오일 중 펜넬의 재료와 동일하다. 문헌상으로

도 小茴香 정유와 펜넬은 거의 비슷한 구성을 보이므로 이에 본 연구에서는 香氣療法의 실험재료로 펜넬을 사용하였다.

小茴香 정유의 성분은 anethole 50~60%, fenchone 18~20%를 주요 성분으로 하는 정유를 약 3~6% 함유하며 또한 α -pinene, α -phellandrene, camphene, dipentene, anisaldehyde, anisic acid, estragole을 함유한다. 또 cis-Anethole, p-cymene도 함유한다.

펜넬의 주요 구성 요소는 아네톨(Anethole 50~60%), 리모넨, 펠란드렌(pellandrene), 피넨, 아니식산(anisic acid), 아니식 알데하이드(anisic aldehyde), 캄펜, 리모넨(limonen) 등이다.

실험에 사용된 펜넬은 스위트 펜넬로 증기증류법으로 추출된 100% 에센셜 오일로 원산지가 프랑스인 (주)오가닉바이오아로마 회사의 제품을 사용하였다^{3,24,25}.

6) 실험 시 유의사항

실험 시행시간 60분간은 식욕 평가의 정확성을 위해 독서나 인터넷, TV시청 등 집중력을 요하는 행위는 하지 않도록 교육하였다. 그리고 아로마 원액은 피부에 직접 닿을 경우 자극이 너무 심할 수 있으므로 2~4 방울정도만 건조 흡입하도록 하였다.

4. 통계처리

본 연구에서는 통계처리 프로그램 SPSS 11.0 for Window를 사용하여 분석하였다. 아로마 흡입군과 흡입하지 않은 군의 식욕억제효과차이를 알아보기 위해서 쌍체비교 T-test법을 사용하였으며, 아로마 흡입한 군에서 식욕억제효과차이를 알아보기 위해서 분산분석법을 사용하였으며, 실험군내 비만도에 따른 식욕억제효과차이를 알아보기 위하여 독립 이표본 T-test법을 사용하였다. 전체적인 실험의 유의성은 신뢰구간 $P < 0.05$ 에서 의미를 부여하였다.

Ⅲ. 결 과

1. 아로마 흡입군과 흡입하지 않은 군의 식욕억제효과차이

아로마 오일을 흡입한 군과 흡입하지 않은 군 사이에 식욕억제효과차이에 대한 검정 결과, 각각의 단계(15분, 30분, 45분, 60분후)에서 아로마 오일을 흡입한 군이 흡입하지 않은 군보다 식욕억제효과차이가 각각의 모든 단계에서 통계적으로 유의하였다($P=0.0304, 0.0082, 0.0015, 0.0068$)(Table I) (Fig 1).

Table I. The Changes of VAS after Test of Aroma Inhalation Group(IH group) and Non-inhalation Group(NIH group)

Group	Minutes after inhalation				
	Pri Inh.	15 min	30 min	45 min	60 min
IH Group	4.8	3.6	3.4	3.3	3.4
NIH Group	4.9	4.6	4.7	4.7	4.8
P-value		0.0304	0.0082	0.0015	0.0068

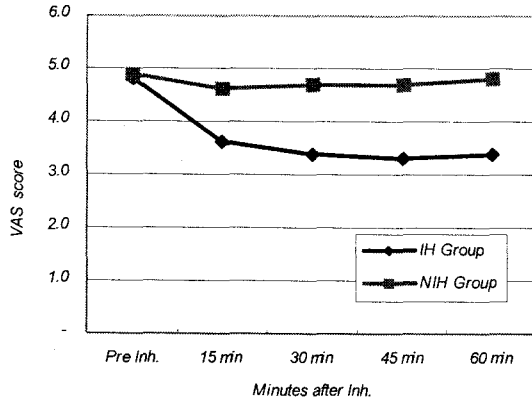


Fig 1. The Changes of VAS between IH and NIH Group

2. 아로마 흡입한 군에서 식욕억제효과차이

아로마 오일을 흡입한 군에서 실험전 단계에서 각 단계(실험직후, 15분후, 30분후, 45분후, 60분

후)의 식욕억제효과차이에 대한 검정 결과, 모든 단계의 식욕억제효과차이가 통계적으로 유의하였다(P= 0.0016, 0.0005, 0.0004, 0.0001, 0.0038) (Table II) (Fig 2).

Table II. The Effect of Aromatherapy on VAS Appetite Scores in IH Group

Group	Minutes after inhalation					
	Pri Inh.	0 min	15 min	30 min	45 min	60 min
IH Group	4.8	3.7	3.6	3.4	3.3	3.4
P-value		0.0016	0.0005	0.0004	0.0001	0.0038

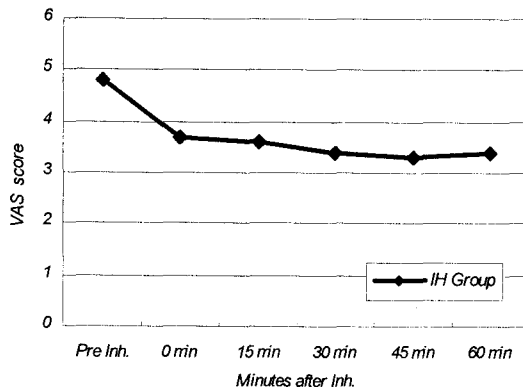


Fig 2. The Changes of VAS in IH Group

3. 실험군내 비만도에 따른 식욕억제효과차이

고도비만과 비만군의 각 단계별 식욕억제효과차이에 대한 검정 결과, 실험직후 단계에서 두 군은 등분산성을 만족하였고($P=0.8866$), 식욕억제효과차이가 있었으나($P=0.0089$), 다른 단계에서는 두 군의 식욕억제효과 차이는 없었다(실험 전 $P=0.2290$, 15분후 $P=0.2993$, 30분후 $P=0.2421$, 45분후 $P=0.6796$, 60분후 $P=1.0000$)(Table III)(Fig 3).

IV. 고찰

香氣療法은 최근 각광 받고 있는 代替醫學의 代表的인 治療方法이다.

代替醫學은 그동안 문제가 되어온 現代醫學의 難題들을 해결하는 代案으로 제시할 수 있는 自然治療의 醫學의 方法들을 總稱하고 있다. 또한 유럽 등지에서는 補完醫學이라든가, 西洋 醫學과 自然治療 醫學의 長點을 취해서 疾病을 치료하자는 의미로 統合醫學 이라고 부르기도 한다. 또한 기존의 西洋의인 理論 體系와는 달리 疾病에 대한 접근에 있어 보다 心身相關의이고도 全體의인 경향을 띠고 있는 醫學으로 일부에서는 自然의학적 治療법을 포괄하여 自然療法이라 稱하여지고 있다^{4,19}.

代替醫學이란 한마디로 人間の 온갖 질병과 고통을 自然의 治癒能力에 맞추어 調律하고 復原시키자는 醫學이다. 즉, 人體의 免疫 機能과 回復 能力을 增強시켜 주는 여러 가지 自然的인 接近方式을 동원하여, 患者의 全體性을 가진 人間으로 보고 그

Table III. The Effect of Aromatherapy on VAS Appetite Scores between Morbid Obesity Group and General Obesity Group in IH Group

Group	Minutes after inhalation					
	Pri Inh.	0 min	15 min	30 min	45 min	60 min
Morbid Obesity	4.3	2.7	3.3	3.0	3.1	3.4
General Obesity	5.2	4.6	4.0	3.9	3.4	3.4
P-value		0.0089	0.2290	0.2421	0.6796	1.0000

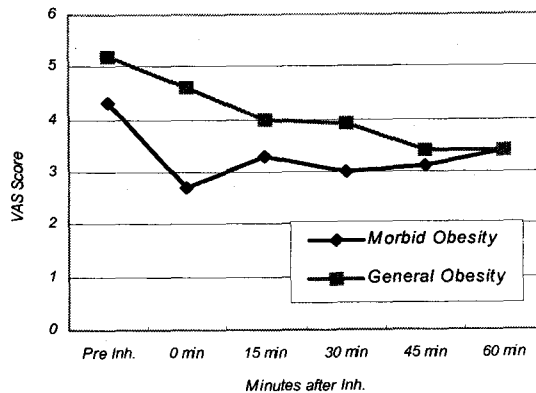


Fig 3. The Changes of VAS Between Morbid and General Obesity Group

病이 난 身體 部位에만 치중하여 治療하는 것이 아니라 精神的, 社會的, 環境的인 부분까지 관찰하여 調和롭게 治療하자는 것이다⁴⁾.

이런 추세에 맞추어 최근 각광을 받고 香氣療法(아로마테라피)은 식물이 함유하고 있는 정유(에센셜 오일)를 이용하여 精神과 身體의 여러 증세와 질병을 治療하는 방법을 말한다. 또한 이 방법은 疾病 자체의 治療뿐만 아니라 人間의 精神과 肉體를 全體적으로 보고, 正氣 즉 自然治癒力을 增強시켜 治療하는 自然治療療法이다^{4,21)}.

香氣療法은 그 정유의 종류의 다양성만큼이나 사용될 수 있는 범위 또한 다양하다. 免疫機能을 높여주며, 각종 호르몬 대사에도 관여하며, 박테리아나 바이러스 균 등에 대한 抵抗力을 증대시켜 일반적인 증상에 治療나 豫防의 目的으로 사용되기도 하며, 후각적 효과로 인해 感情을 調節해주시기도 하며, 性機能을 원활하게 해주기도 한다. 최근에는 美容의인 측면에서도 많이 사용되고 있는데 피부관리는 물론 화상, 여드름, 염증, 자극성 피부 등의 治療에 광범위하게 쓰여지고 있다. 또한 향수나 화장품의 代用으로 사용되고 있다. 또한 精神活動에 도움을 주기도 하는데 몸과 마음의 調和를 유도하며, 깊은 명상에 들어가는 보조적인 역할을 하기도 한다. 또한 요리재료나 방향제로도 사용되어 실생활에 많이 응용되고 있다¹⁴⁾.

香氣療法의 사용법은 아로마 램프를 이용한 확산 방법, 아로마 목욕법, 아로마 마사지, 흡입법, 국소 찜질법, 내복법, 증기요법 등으로 구분할 수 있다. 아로마 램프나 증발기를 이용한 방법은 감기, 기관지염, 기침, 천식 등과 같은 호흡기관 감염은 물론 예민하고 흥분된 상태, 피로, 불면 증세에 응용할 수 있으며, 아로마 목욕법은 전신 목욕법과 부분 목욕법으로 구분되며 따뜻한 물을 이용하여 정유가 피부에 빨리 스며들게 된다. 아로마 마사지는 정유를 이용하여 피부에 마사지를 하는 방법으로

목욕요법과 비슷한 효과를 나타낸다.

코로 향을 들이 마시는 흡입법은 호흡기 감염, 부비강염, 감기, 천식, 기침, 두통, 편두통 등에 특히 효과적이다. 흡입방식은 2ℓ 정도의 더운물에 정유를 2~4방울정도 혼합하여 넓은 그릇에 담은 다음 얇은 망사로 덮고 10분정도 흡입하는 방식이 있으며, 본 연구에서 사용한 정유를 티슈나 형겔 등에 2~3방울 묻혀서 코로 흡입하는 건조흡입법도 있다.

국소 찜질법은 정유를 첨가한 탕에 거즈 등을 담그었다가 꺼내어 환부에 대어서 치료하는 방법으로 냉찜질과 온찜질의 방법이 있으며, 내복법은 일부 국가를 제외하고는 정유의 독성과 부작용을 우려하여 권장하지 않는 방법이다.

香氣療法은 일반적으로 外的인 治療에만 사용되는 것이 가장 최선이라고 알려져 있다. 이는 정유가 고농축으로 희석되지 않은 상태에서 사용된다면 점막과 섬세한 위장구조에 염증과 손상을 유발할 가능성이 크기 때문이다. 이 때문에 香氣療法은 사용 시 유의해야 한다. 아로마 목욕법을 사용할 때 피부에 너무 자극적인 정유는 피하는 것이 좋으며, 간질 환자이거나, 고혈압 환자, 임산부의 경우에는 사용하지 않는 것이 좋다. 또한 동종요법을 시행하는 경우에는 같이 시행하지 않는 것을 원칙으로 한다^{3,4)}.

韓醫學에서도 華佗 神醫秘傳에서 “先以 皂角刺爲末 用鵝銅管吹入鼻孔 取嚏爲度……”라 하여 皂角刺를 이용하여 噴嚏를 유발하여 痰厥을 治療한 것을 소개한 以來로 歷代醫書에 香氣를 이용한 治療法들이 다수 기재 되어있다. 熏法을 이용하여 久咳, 久嗽, 夜嗽, 口乾, 咽燥를 治療한 記錄이 있으며, 香枕法을 이용하여 악몽을 豫防한 記錄도 있으며, 香衣法을 이용하여 身臭를 제거한 記錄도 있으며, 香袋法을 이용하여 疾病을 豫防한 記錄도 있다. 또한 香瓶法, 香脂法, 香汁法을 이용하여 鼻炎, 副鼻洞炎,

口內炎, 咽頭炎, 發毛劑 등에 이용한 記錄도 있다.

이상으로 볼 때 香氣療法은 韓醫學的으로 수천년 전에 이미 활용되어 왔고, 우리 생활과 밀접한 관계 속에서 계속 발전되어 왔음을 알 수 있다.

小茴香 정유와 스위트 펜넬은 같은 식물에서 추출되어지며 기원 식물은 FRUCTUS FOENICULI로 산형과에 속한 다년생초본인 회향의 성숙한 과실이다.

小茴香 정유의 성분은 anethole 50~60%, fenchone 18~20%를 주요 성분으로 하는 정유를 약 3~6% 함유하며 또한 α -pinene, α -phellandrene, camphene, dipentene, anisaldehyde, anisic acid, estragole을 함유한다. 또 cis-Anethole, p-cymene도 함유한다.

펜넬의 주요 구성 요소는 아네톨(Anethole 50~60%), 리모넨, 펠란드렌(pellandrene), 피넨, 아니식산(anisic acid), 아니식 알데하이드(anisic aldehyde), 캄펜, 리모넨(limonen) 등이다.

두 구성성분을 살펴보면 아네톨, 펜촌, 피넨, 펠란드렌, 아니식 산 등 주요 구성성분이 거의 일치함을 알 수 있다.

소회향은 미나리과 식물 茴香의 열매로 강렬한 향기가 난다. 건조한 열매는 작은 원기둥 모양이고 양쪽 끝은 약간 뾰족하며 길이는 5~8mm, 너비는 약 2mm이고 기부에 작은 꼭지 열매가 붙어있는 것도 있으며 꼭대기에 황갈색의 암술대가 남아있다. 표면은 황록색이다. 냄새는 향기로우며 맛은 달고 약간 맵다. 알의 크기가 고르고 굵으며 황록색이고 강하게 향기가 나며 맛이 단 것이 양품이다. 중국 각지에서 보편적으로 재배되고 있다.

茴香의 性味는 辛溫하며 腎·膀胱·胃經에 歸經한다. 腎臟을 따뜻하게 하고 寒을 풀어주며 胃를 調和시키고 氣의 循環을 調節하는 效能이 있다. 寒疝, 下腹部 冷痛, 腎虛 腰痛, 胃痛, 嘔吐, 乾·濕脚氣를 治療한다. 또한 驅風劑로도 쓰인다. 腹部가 脹滿할 때 가스를 排出시키고 疼痛을 輕減시킨다. 胃의

緊張을 緩和시키며 그 후 또 자극해서 연동 기능을 回復시키고 排出시간을 短縮시킨다. 腸에서 緊張 및 연동을 증진하고 가스의 배출을 촉진한다. 흥분 후에 연동 작용이 또다시 저하되는 일도 있지만 그 때문에 痙攣을 緩和하고 疼痛을 경감시키는 것을 돕는다²⁵⁾.

우리나라에서는 동과에 속한 1~2년생인 시라(토회향) *Anethum graveolens* L.의 성숙한 과실을 대용하고 있으나, 이는 성미와 효능이 회향과 유사하지만 그 효능에는 차이가 있다²⁴⁾.

펜넬은 고대의학에서 높이 평가되는 허브로 장수, 용기와 힘을 가져다 준다고 믿어왔다. 또한 악마로부터 영혼을 방어하기 위해 사용되었다. 비터 펜넬과 스위트 펜넬 2가지 종류가 있으며, 비터 펜넬은 지중해 연안에 기원하며 전세계에서 광범위하게 재배되며, 주요 오일 생산국은 헝가리, 불가리아, 프랑스, 이탈리아 및 인도이다. 스위트 펜넬은 주로 프랑스, 이탈리아, 그리스에서 재배된다. 비터 펜넬의 경우 향기요법에 사용되는 경우는 없다.

스위트 펜넬은 스킨케어, 순환·근육 및 관절 질환, 천식, 기관지염 등의 호흡기계 질환, 복통, 변비, 소화불량, 고창 등의 소화기계 질환, 비뇨·생식기계 질환 등에 응용되며, 식욕억제의 효과가 있어서 고대 그리스에서는 비만증 치료제로 썼다는 기록도 있다. 또한 民間療法으로는 산모의 유즙 분비를 촉진시키는 것으로도 유명하다²⁾.

최근 향기요법이 한방과 양방 의료 전역에서 각광을 받고 있는 것에 비해 향기요법을 이용한 한방적 임상연구는 미비한 실정이므로 香氣療法의 韓方의 應用에 도움이 되고자 기린한방병원에 비만을 주소로 입원한 여성환자 32명을 대상으로 香氣療法을 시행하였다.

펜넬의 흡입여부에 따른 식욕억제효과를 알아보기 위한 실험에서는 각각의 단계(15분, 30분, 45분, 60분후)에서 모두 펜넬을 흡입한 군이 펜넬을 흡

입하지 않은 군에 비해서 식욕이 억제되었으며 유의성이 있는 것으로 나타났다($p < 0.05$)(Table I).

펜넬 흡입군 내에서 펜넬 흡입전과 흡입후의 식욕억제효과에 대한 평가에서도 흡입전에 비해 각각의 단계(실험직후, 15분, 30분, 45분, 60분후)에서 식욕억제효과차이가 있었으며 통계적으로 유의하였다($p < 0.05$)(Table II).

또한 펜넬 흡입군을 고도비만군과 비만군으로 나누어 각각의 단계(실험직후, 15분, 30분, 45분, 60분후)에 따른 식욕억제효과차이를 평가해 본 결과 고도비만군이 실험직후의 단계에서만 유의성있게 식욕이 억제되었으나($p < 0.05$), 이후의 단계(15분, 30분, 45분, 60분후)에서는 두 군 모두 식욕억제의 효과는 있었으나 유의성 있는 차이는 보이지 않았다($p > 0.05$)(Table III).

이상의 내용을 검토해 본 결과 펜넬을 이용한 향기요법이 비만환자의 식욕감소에 도움이 되며, 고도비만환자에게 좀 더 즉각적인 식욕억제효과를 가지는 것으로 나타났다. 본 연구는 표본수가 적었다는 점과 다른 아로마 정유를 사용하였을 때와 비교가 이루어지지 않은 점 등의 한계가 있어 향후 비만환자의 치료에 보조적인 요법으로서 아로마테라피의 적용방법에 대한 다양한 연구, 즉 식욕을 감소시킬수 있는 다른 아로마 정유와의 효과 비교, 펜넬을 다른 오일과 블렌딩하였을 때의 식욕감소효과비교 등의 통계와 조사가 앞으로 필요하리라 사료된다.

V. 결 론

기린한방병원에서 비만을 주소로 하여 2004년 10월부터 2005년 1월까지 入院治療를 받은 女性患者 중 香氣療法을 시행한 32예와 시행하지 않은 32예를 대상으로 하여 對照研究한 결과 다음과 같은

결과를 얻었다.

1. 펜넬을 흡입한 군과 흡입하지 않은 군 사이에 식욕억제효과는 각각의 모든 단계에서 모두 펜넬 흡입군이 유의성이 있었다($p < 0.05$).
2. 펜넬을 흡입한 군에서 실험前 단계와 각 단계 사이에 식욕억제효과차이는 통계적으로 유의하였다($p < 0.05$).
3. 펜넬을 흡입한 군에서 고도비만과 비만군의 각 단계별 식욕억제효과의 차이는 실험직후 단계에서는 식욕억제효과의 차이가 있었으나($p < 0.05$), 다른 단계에서는 두 군의 식욕억제효과의 차이는 없었다($p > 0.05$).

참고문헌

1. 아시하라 유코. 아름다운 여성&건강한 여성을 위한 아로마테라피. 서울 : 주식회사 우듬지. 2004; 10-1
2. 오홍근. 오홍근 박사의 향기요법. 서울 : 도서출판 양문. 2000; 13-7, 49-51, 88-9
3. Julia Lawless. 아로마 에센셜오일 백과사전. 서울 : 현문사, 2002; 26-7, 145
4. 오홍근. 자연치료의학. 서울 : 도서출판 정한 PNP. 2003; 18-20, 121-58
5. 華佗. 神醫秘傳 : 東醫補. 1995; 41-5
6. 장중경. 경약전서. 서울 : 의도한국사. 1976; 26
7. 孫思邈. 千金要方. 北京 : 人民衛生出版社. 1982; 110-9, 130-6, 176
8. 王燾. 外臺秘要. 서울 : 成輔社. 1975; 840, 844, 848-9
9. 王懷隱. 太平聖惠方. 서울 : 우성사. 1979; 207
10. 陳無擇. 三因方. 台北 : 台北出版社. 1978; 14
11. 許浚. 東醫寶鑑. 서울 : 大成文化社. 1990; 175-7

12. 朱震亨. 丹溪心法附餘. 서울 :大成文化社. 1995; 311-5
13. 李時珍. 本草綱目. 서울 :麗江出版社. 1994; 124-34
14. 龔廷賢. 壽世保元.台北 :更業書局有限公社. 1975; 102-3, 307, 661
15. 趙佶. 聖濟總錄. 北京 :人民衛生出版社. 1978; 1754-60, 1765-71
16. 陳復正. 幼幼集成. 上海 :上海科學技術出版社. 1980; 190
17. 安點佑 외. 香氣療法の 臨床應用과 韓醫學의 接近. 大韓韓方婦人科學會誌. 2000;13(1):556-79
18. 吳賢珠. 香氣療法에 關한 文獻的 考察. 惠和醫學. 1996;5(1):261-81
19. 류영수. 代替醫學과 韓醫學의 比較研究. 東醫神經精神科學會誌. 1997;8(2):1-12
20. 金保罔 외. 神經精神科 領域에서 活用될 수 있는 自然治療에 對한 考察. 大田大學校韓醫學研究所 論文集. 1997;6(1):515-38
21. 李相龍. 香氣療法을 施行한 神經精神科 患者 52 例에 對한 臨床的 考察. 大田大學校韓醫學研究所 論文集. 1998;7(1):901-7
22. 鄭鎮鴻. 更年期障礙에 應用되는 香氣療法에 對한 臨床的 研究. 大田大學校韓醫學研究所論文集. 1999; 8(1):291-9
23. 대한비만학회. 임상비만학. 서울 : 도서출판 고려의학, 2001; 241-64
24. 신민교. 臨床本草學. 서울 :圖書出版 영림사. 2002; 305-8
25. 김창민 외. 中藥大辭典. 서울 :圖書出版 정담. 1999; 5117-22

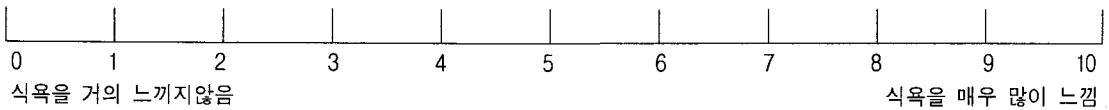
【별지 1】

식욕 평가 표 [펜넬 사용]

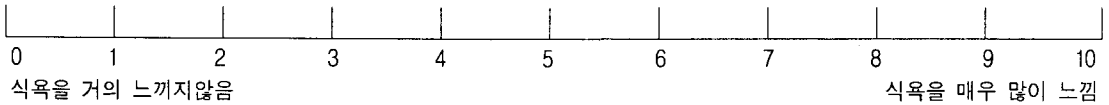
시행일시 : 월 일 시 분

성명 : _____ 성별 : _____ 나이 : _____ 키 : _____ cm 체중 : _____ Kg

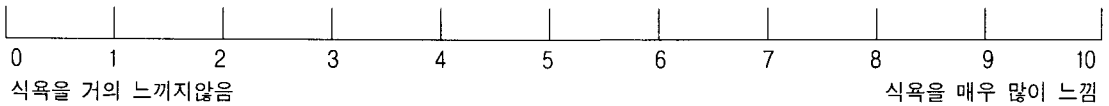
1. 실험전 - 지금 당신의 식욕 정도를 표시해 주세요.



2. 실험직후 - 지금 당신의 식욕 정도를 표시해 주세요.



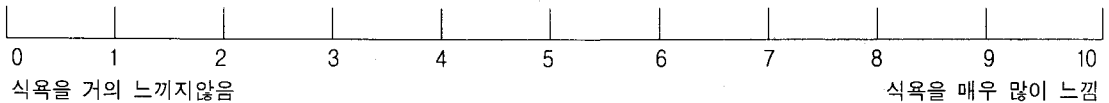
3. 실험 15분 후 - 지금 당신의 식욕 정도를 표시해 주세요.



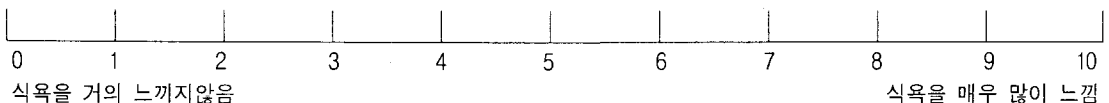
4. 실험 30분 후 - 지금 당신의 식욕 정도를 표시해 주세요.



5. 실험 45분 후 - 지금 당신의 식욕 정도를 표시해 주세요.



6. 실험 1시간 후 - 지금 당신의 식욕 정도를 표시해 주세요.



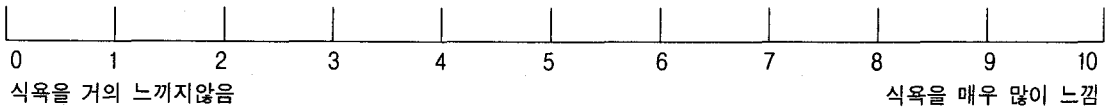
【별지 2】

식욕 평가 표 [펜넬 미사용]

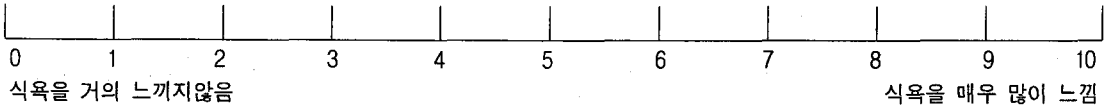
시행일시 : 월 일 시 분

성명 : _____ 성별 : _____ 나이 : _____ 키 : _____ cm 체중 : _____ Kg

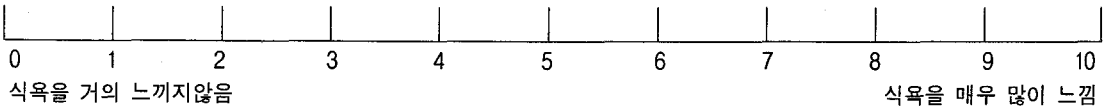
1. 실험전 - 지금 당신의 식욕 정도를 표시해 주세요.



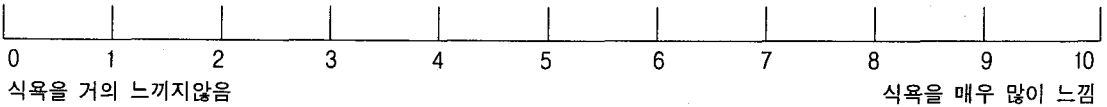
2. 실험 15분 후 - 지금 당신의 식욕 정도를 표시해 주세요.



3. 실험 30분 후 - 지금 당신의 식욕 정도를 표시해 주세요.



4. 실험 45분 후 - 지금 당신의 식욕 정도를 표시해 주세요.



5. 실험 1시간 후 - 지금 당신의 식욕 정도를 표시해 주세요.

