

연간기획

자연에서 찾은 건강 _ 향기가 선물한 건강

> 에코 파트너

글 문종환 <임 자연이 희망입니다> 저자

기분까지
 좋게 만드는
 향기가 몸에도 좋다





향기로 치료할 수 있는 향기요법, 일명 아로마테라피. 웰빙이 화두가 되면서 새롭게 떠오른 건강법으로 인식되지만, 향기요법의 역사는 고대 이집트까지 올라간다. 19세기 말, 과학이 발달하면서 합성화학물질에 밀리다가 화학물질의 부작용이 새로운 문제가 되면서 20세기 말부터 다시 떠오르고 있는 건강법이다. 각종 향기가 건강에 미치는 영향은 다르다. 향기를 통해 질병을 잡고, 향기로 건강한 생활을 하는 방법을 알아본다. 또한, 향기요법의 활용도를 알아본다.

향기로 최적의 건강상태 유지하기

향기요법, 즉 아로마테라피는 오감 중 후각과 촉각을 이용하는 건강법이다. 약성이 있는 허브의 방향성 물질에서 확산되어 나온 분자가 콧속의 후세포(嗅細胞)를 자극하면 이것이 뇌의 변연계에 작용한다. 각종 허브의 휘발성 정유성분이 후세포를 통해 변연계에 도달하면 기분이 좋아지고 스트레스를 해소할 수 있는데, 이는 기분과 감정 상태를 관장하는 변연계 작용 때문이다. 결과적으로 향기요법(아로마테라피)은 후세포와 변연계가 합동하여 최적의 건강상태를 유지하는 것이라 할 수 있다.

긴장을 풀어주고 혈압을 낮추는 향기

냄새와 향기의 차이는 무엇일까? 코로 맡을 수 있는 모든 기운이 냄새며, 그 냄새 중 기분 좋은 기운을 향기라 한다. 따라서 향기요법은 기분 좋은 기운을 후세포를 통해 뇌에 전달, 세로토닌과 같은 긍정의 호르몬을 생성하여 우리 몸의 자연치유력을 향상, 건강에 기여하게 되는 것이다. 반면 악취나 좋지 않은 냄새는 호흡 불안, 혈압상승, 정서적 불안, 수면장애, 두통, 구토감 등을 유발한다. 냄새가 우리 건강에 직결되는 이유다. 그러면 향기는 구체적으로 우리 몸에 어떤 영향을 미칠까?

☛ 향기는 심호흡을 하게 하여 폐 건강을 돕는다. ☛ 향기는 긴장을 풀어주고 혈압을 낮추는 등의 효과를 유발한다. ☛ 향기는 소화액을 분비, 위장의 기

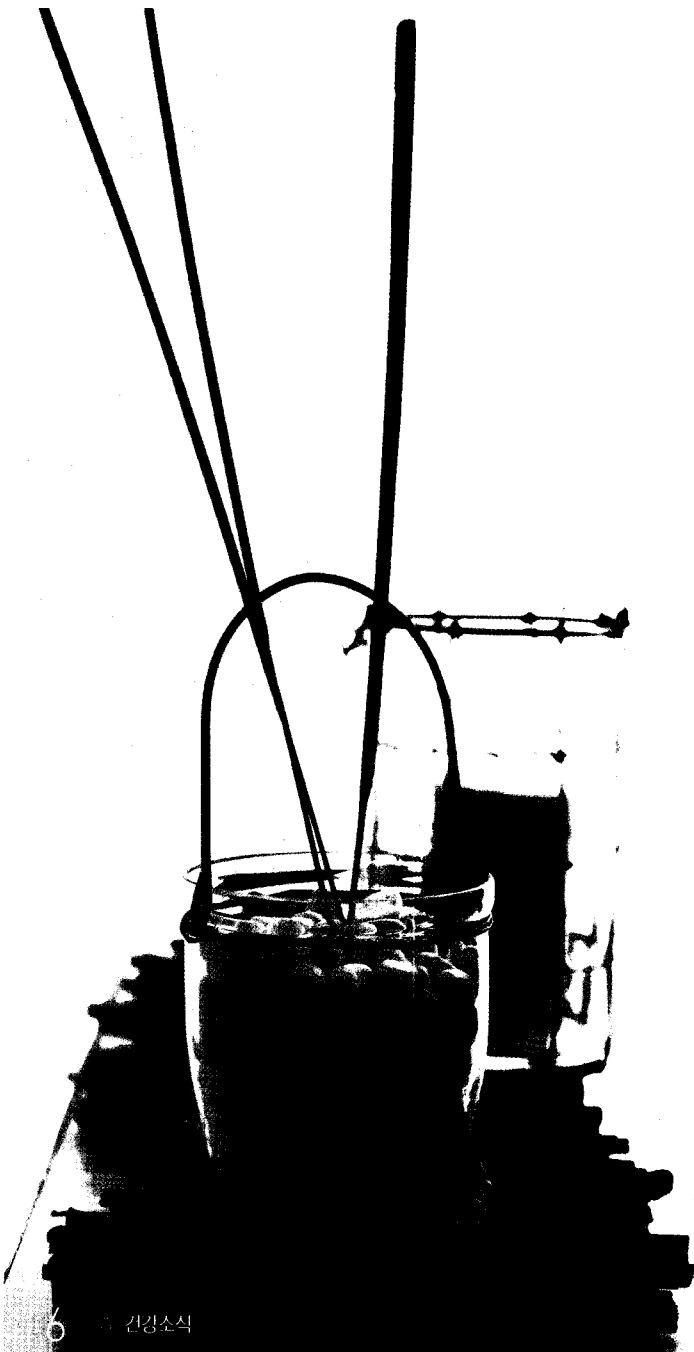
향기는 심호흡을 하게 하여 폐 건강을 돕는다. 향기는 긴장을 풀어주고 혈압을 낮추는 등의 효과를 유발한다. 향기는 소화액을 분비, 위장의 기능을 향상시켜 식욕을 촉진시킨다. 향기는 정서적 안정을 가져다주어 숙면을 취하게 한다.

능을 향상시켜 식욕을 촉진시킨다. 향기는 정서적 안정을 가져다주어 숙면을 취하게 한다. 여기서 유념해야 할 것은 방향성물질, 즉 향기도 장기간, 혹은 고농도로 노출되면 강한 불쾌감이나 혐오감을 느낄 수 있다는 것. 따라서 적절히 활용하는 것이 키포인트다. 각종 질병에 향기요법을 적용하여 긍정적인 효과를 얻어낸 실험결과도 많다. 각종 정신질환에는 탁월한 효과가 있다는 연구결과도 나왔다. 이중 사회공포증 환자나 우울증, 정서불안, 스트레스 등의 완화에 80% 이상이 도움된 것으로 나타났다. 또한, 에센셜오일의 피부침투(피부마사지)를 통해 아토피 피부 및 피부질환자의 85%가 긍정적인 효과를 입증한 사례가 있다.

이러한 결과는 어떻게 일어날까? 라벤더, 페퍼민트 등 식물에서 추출한 에센셜오일은 세 가지 기본기능이 있다. 방향성, 방부성, 살균성이 그것이다. 또한, 자극을 촉진시켜 각 기관의 기능을 향상시키고, 피로회복, 심신이완, 신진대사 촉진, 면역기능 향상은 물론이고 기분이 좋아지고 스트레스가 풀린다는 점은 향기요법의 최대 효과라 할 수 있다.

질병을 예방하는 향기 바로 알고 쓰자

1937년 향기요법이 식물의 향유, 즉 에센셜오일이 만들어져 치료제로 사용되기 시작하면서 아로마테라피라는 이름이 붙여졌다. 이는 방향 식물이 향기를 내뿜으면 후각신경 세포가 뇌의 변연계를 자극, 온갖 감정과 정서에 관한 기능에 영향을 미치게 되는데 중요한 것은 이 과정에서 행복바이러스인 세로토닌이 분비된다는 사실이다. 세로토닌의 분비로 긴장 완화, 스트레스 해소, 면역기능 향상, 혈액순환 개선 등의 연쇄반응이 일어나고, 결국 이런 현상들이 질병에 걸리지 않도록 하는 자연치유력을 크게 높이게 된다. 단, 아로



상태에 따라
사용하는
향유가 다르다



우울 라임, 제라늄 로즈, 로만카모마일
스트레스 라벤더, 로즈, 로만카모마일, 벤조인, 스피아민트, 레몬밤
불면 클라리세이지, 샌달우드, 스위트오렌지, 베르가못, 라벤더, 로만카모마일
초조 베르가못, 라벤더, 로즈, 로즈마리, 로만카모마일, 자스민, 레몬밤
식욕 저하 베이, 코리안더, 스피아민트, 펜넬, 라임, 스위트오렌지, 페퍼민트, 레몬밤
숙취 페퍼민트, 레몬밤, 스피아민트, 라임
두통 클라리세이지, 페퍼민트, 마조람, 라벤더, 로만카모마일, 바질, 스피아민트
눈의 피로 라벤더, 로즈, 로만카모마일, 로즈마일
변비 펜넬, 페티그렌, 스위트오렌지, 마조람, 로즈, 로즈마리

마테라피를 효과적으로 활용하기 위해서는 몇 가지 알아두어야 할 것들이 있다.

첫째, 원액으로 피부에 사용 가능한 에센셜오일인 라벤더, 일랑일랑, 샌달우드 오일을 제외한 모든 에센셜오일은 피부에 직접 바르지 말아야 한다. 희석한 마사지 오일도 눈·코·입 등 피부가 약한 곳에는 직접 바르지 않는 것이 좋다. 만약 이것을 무시하고 에센셜오일을 직접 바르게 되면 염증 등 다양한 이상 반응이 올 수 있다.

둘째로 농도를 지켜야 한다. 에센셜오일을 희석해 마사지로 사용할 때 농도를 너무 진하게 하면 두통이나 메스꺼움이 발생할 수 있으니 조심해야 한다. 어린이가 이용할 때는 성인의 1/3~1/2의 양으로 한다.

셋째로 한 가지 오일을 3개월 이상 반복하는 것은 가능하면 삼가야 한다. 이렇게 했을 때 피부에 이상증상을 초래할 수도 있기 때문이다.

넷째로 처음으로 사용하는 오일은 반드시 패치테스트(Patch Test)를 거쳐 안전성을 확인해야 하는데 손목의 안쪽에 몇 방울 떨어뜨린 후 반창고를 붙여 1시간 정도 상태를 지켜본 후 가려워진다면 붉은 반점이 생기는 등의 증상이 발생하면 사용을 피한다. 만약 꼭 사용하고 싶으면 1/2로 희석해 사용하는 것이 좋다.

마지막으로 대부분의 에센셜오일은 독성이 있으니 치료를 목적으로 이용하는 경우에는 전문가의 철저한 지도를 받아야 한다. **MEDI^YCHECK**

