아로마테라피의 심리적 효과에 대한 고찰
-긴장이완과 스트레스에 미치는 효과 -

고 혜 정
수원여자대학 미용예술과

Abstract

Review on the emotional effect of Aromatherapy

Koh, Hye-Jung
Dept. of Beauty & Art, Suwon women's college

Modern research supports our intuitive recognition of the impact of aromas on mood and other mental states. the proper use of essential oils may enhance your emotional outlook and provide support and help balance your emotions during the day. The use of essential oils for emotional well-being is what is often first thought of when someone thinks of the term "aromatherapy."

Essential oils are comprised of naturally occurring chemicals that work in synergy with one another. Because essential oils evaporate quickly (known as being "volatile"), their molecules are easily inhaled. Without providing an intimidating lesson in olfaction (the science of the sense of smell), the inhalation of these naturally occurring synergistic chemicals provide triggers to our brain. These triggers effect our emotions. Inhalation of these wondrous molecules also provides physical benefit which may also work together to aid in our emotional state .The electrophilic nature of the oils on the lower side of the structure-effect diagram coincides with a powerful, stimulating character, while oils having a decidedly nucleophilic nature generally exert calming and relaxing influences. The value of the structure-effect diagram lies in the fact that it allows us to connect a physically measurable parameter with the effects of the oils. Applying the view of Eastern medicine, it is quite possible to recognize the yin character of Melissa and verbena and, conversely, a definite yang character of oregano and cinnamon true talent of the essential oils is their ability to work on emotional imbalances behind, or intertwined with, physical symptoms and imbalances.

Ⅰ. 서론

아로마테라피는 식물의 정유를 효과적으로 사용하여 신체(body)와 마음(mind),감성(emotion), 그리고 정신(spirit)을 다루는 대표적인 전인(holistic therapy)요법이다.

아로마테라피의 가장 중요한 가치는 바로 신체적 건강과 감성적 건강의 상호연관성을 보여주는

이 논문은 수원여자대학 2006년도 순수과제연구비 지원을 받아 진행되었습니다.

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

것이며 특히 감성적 건강을 신체의 건강의 시작점 혹은 동일시한다는 것이다. 독일의 Kurt Schunaubellt는 아로마테라피를 정신과 감정, 몸과 영혼의 분리를 극복하는데 첫 번째 단계로 설명하기도 한다[1].

마음의 상태는 신체의 상태의 영향을 준다는 것이 보편적으로 이해되면서 현대의 많은 질병은 정신 신체적인 요인 때문이라고 여겨지고 있다. 특히 신체 여러 기관 중에서 피부의 상태는 마음의 영향을 직접적으로 반영하는 하나의 거울이라고 할 수 있다. 여기서 우리는 신체의 건강에 대해서는 말하기는 쉽지만 마음/ 감성적 건강에 대하여 말한다는 것이 그렇게 쉽지만은 않다는 것을 알게 된다. 아로마테라피는 우리의 육체적, 심리적, 정신적인 부분에 영향을 줄 수 있는 대표적인 자연요법중의 하나임을 고려할 때 점차 이에 대한 관심이 높아지는 것은 당연하다. 부정적인 감정이나 스트레스 등은 스스로에게 상처를 입히고 결과적으로 면역체계를 억압하여 신체를 다양한 여러 질병에 대해 허약한 상태로 노출시키게 된다.

특히 현대사회는 과도한 정신 스트레스를 일으키는 요인이 많고, 인간 질병의 거의 모든 부분이 스트레스와 관련 지워지면서 스트레스 해소를 위한 다양한 방법들이 개발되어 시도되고 있으며 향을 이용한 방향요법(aromatherapy)도 이 중의 하나의 방법이다. 향기흡입이 중년 여성의 심리와 생리 반응에 미치는 효과에 관한 예비연구[2] 아로마테라피가 생리통이 있는 여대생의 월경중 스트레스 반응에 미치는 효과[3]와 같은 스트레스와 아로마테라피와의 관련성에 대한 실험연구들이 진행되어 아로마테라피가 실제 긴장과 불안, 스트레스 완화에 효과적이라고 알려지고 있다.

이러한 면에서 볼 때 마음과 정신이 감성의 단계를 거쳐서 어떻게 신체에 영향을 미치는지에 대하여 살펴보고 우리의 건강에 치명적으로 영향을 주는 마음의 상태 등이 에센셜 오일을 사용하여 어떻게 편안해지고 관리가 되는지 살펴보는 것은 기본적인 의미를 가진다고 할 수 있다.

피부미용에 있어서의 안티스트레스관리가 중요시되고 있으며 에스테틱의 관리의 영역이 고객의 신체뿐만 아니라 마음까지 확장되면서 정신적인 심리적인 케어를 지향하는 전인적 에스테틱에 대한 관심이 증가하고 있다. 피부미용업계에서도 이러한 경향을 반영하여 스트레스를 포함한 심리적이며 감성적인 요인의 관리에 대한 요구가 증가하고 있으며 “아름다움을 위한 건강으로의 접근”이라는 주제하에 신체의 시스템을 균형 잡힌 상태로 되돌리는 것이 건강을 통한 아름다움을 이루는 길이라는 생각이 보편화되고 있다. 방법론에 있어서도, 인체의 균형을 회복하기 위해 여러 가지 테라피적인 관리기법들이 피부미용에 응용되어지고 있다. 이러한 테라피들은 자연친화적경향을 , 내면지향경향을 가지며 특히 아로마테라피는 많이 활용되고 있다.

하지만 아로마테라피 등을 실제 관리에 적용함에 있어서 전인적 테라피(holistic therapy)임에도 불구하고 에센셜 오일이 가지고 있는 신체적 효과에 대하여 많은 관심을 보여온 것이 사실이며 실제 그렇게 활용되어져왔다. 그러나 많은 아로마테라피스트들은 실제 에센셜 오일이 가지고 있는 아주 뛰어난 재능은 그 신체적 효과 뒤에 숨어 있는 감성적인 밸런스에 영향을 준다는 점이라고 설명하고 있으며[4] 점차 아로마테라피의 감성적 효과에 대하여 그 비중을 높이는 시각에서 접근하는

1) Kurt Schnaubelt,Advanced Aromatherapy ,1995
2) 김경숙, 향기흡입이 중년 여성의 심리와 생리 반응에 미치는 효과에 관한 예비연구, 2003
3) 한선희 외, 아로마테라피가 생리통이 있는 여대생의 월경중 스트레스 반응에 미치는 효과, 2002

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

노력들이 많아지고 있다.

이에 본 연구는 에센셜 오일이 가지고 있는 에너지적인 측면을 고려하고 고유의 심리적이고 감성적인 효과에 대하여 문헌을 을 통하여 살펴보고자 한다.

심리적인 아로마테라피의 효과를 적절히 활용하여 피부미용에 있어서 전인적 관리로서의 아로마테라피를 응용하는데 도움을 주고자 한다. 실제 우리나라의 아로마테라피 영역은 실질적으로 피부미용사들에 의해서 다양한 마사지 테크닉과 결합하면서 나름대로 에스테틱 아로마테라피 영역을 지켜오고 있으며 그 어느 영역보다도 현실적으로 발전을 해왔다. 하지만 한편으로는 정해진 레서피를 통한 사용만으로 감성적이고 각각의 개인을 고려한 개별적이고 내면적인 아로마테라피의 효과에 대한 이해 없이 사용해온 것 또한 사실이다. 전인적 테라피로서의 아로마테라피를 이해하고 마음-신체와 관련성과 이의 효과를 적절히 활용한다면 고객의 상담, 그리고 관리 내면적인 관리와 외면적인 관리를 통합적으로 할 수 있으며 효과적으로 개개인의 감성에 맞는 에센셜 오일의 선택을 통하여 관리효과를 극대화할 수 있다고 여겨진다.

II. 연구방법

이 논문에서는 아로마테라피에 관한 저서와 논문을 통하여 아로마테라피의 심리적 감성적 효과에 대한 자료를 분석 정리하고자 한다.

1. 후각과 감성과의 관련성을 살펴본다.

2. 에센셜 오일의 화학적 구조와 이의 심리적 효과와의 관련성을 고찰하고자 한다.

3. 에센셜 오일의 에너지적 특성과 이의 심리적 효과와의 관련성을 고찰하고자 한다.

III. 문헌고찰

1. 에센셜 오일과 감성

아로마테라피는 후각을 이용한 대표적인 자연요법이다. 냄새는 우리들의 감각을 가장 환기시키기도 하고 저해하기도 하는 것으로 종종 냄새는 그래서 우리들의 감성에 플러그를 꼽는 즉 접속하는 하나의 대표적인 수단이다.

우리가 레몬 향을 맡았을 경우 그것은 압착된 레몬을 접한 다기 보다는 하나의 감성을 접하는 것이다 라고 셜리프라이스는 아로마와 감성에서 논한다[5].

냄새를 맡는다는 것은 우리안의 감성을 끌어낸다는 것이며 그것이 즐거움이든지 혹은 불쾌함이든지 또한 여기에는 우리가 가지고 있는 특정한 향에 관한 예전의 경험들이 작용하게 되는데 일반적으로 석유냄새는 그다지 유쾌하지 않은 냄새이지만 어떤 이에게는 그것이 자동자여행과 자유에 대한 만끽을 불러일으켜서 즐거운 감성을 불러일으킬 수 있으며 누구나 좋아하는 꽃 향이더라고 어떤 이에게 그것이 아버지 장례식에 사용된 꽃에 대한 기억으로 슬픔 감성을 불러일으킬 수 있다[6].

4) Jennifer Jefferies, Aromatherapy Insight cards, 2000

5) Shirley Price, Aromatherapy & emotion,, 2000

6) Classen et al, Aroma: the Cultural Histroy of Smell, 1994

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

이러한 사실이 말하는 것은 냄새로 인하여 환기된 감정들은 개개인에게 특별하며 그래서 각각의 아로마가 각 개인에게 갖는 효과는 개별적이며 보편적으로 어떠한 영향을 끼친다고 예견하는 것은 어렵다는 것이다. 향의 지각이라는 것이 예전의 경험과 감성들이 혼합되어서 냄새에 대하여 반응하면서 영향을 주고받기 때문이다.

1) 흡입과 후각

대부분의 에센셜 오일의 치유효과는 주로 흡입을 통하여 마음과 감성의 경로를 따라서 일어난다. 1920년대 초 과학자인 Gatti & Cayola(1923)는 에센셜 오일의 치료적 특성에 대하여 살펴보았다. 그리고 소화를 통한 것이 아닌 흡입을 통하여 에센셜 오일이 가지는 진정 혹은 자극효과에 대하여 주의하였다. 특히 에센셜 오일은 전인적 관점에서 주의깊게 선택한다면 정신적이거나 감성적인 상태를 해결하기 위한 이상적인 도구로 받아들여졌다[7].

에센셜 오일분자가 우리의 코를 통하여 흡입하게 되면 두 가지 경로가 동시에 발생하게 된다. 대부분의 분자들은 피할 수 없이 폐로 들어가게 되고 그 나머지는 뇌로 가게 된다.

폐에서는 즉각적인 물리적 효과를 발휘하고 바로 혈액의 흐름으로 유입돼 신체전반에 흘러가게 된다.

뇌로의 흡입경로는 에센셜 오일이 흡입되면 방향 분자는 바로 공기를 따라서 후각상피세포(olfactory epithelium)가 있는 코의 천장으로 유입된다. 이곳은 우표만한 크기로 코의 윗부분을 따라 얇은 점막 층이 형성되어 있으며 미세하고 얇은 머리카락 같은 섬모가 자리하고 있다 (cilia) 아마도 5백만 개의 후각뉴런을 통하여 후구(olfactory bulb)로 전달된다. 후구는 뇌 앞부분에 있는 구조로써, 냄새 감각의 정보 교환 기관이라고 할 수 있다. 그리고 냄새 신호는 후구에서 뇌피질과 변연계(limbic system)로 모두 전달되어, 실제 정보가 전달될 뿐만 아니라 감정적 반응도 일어나는 것이다.

작은 방향분자들이 후각섬모들에게 어떤 형태로든 붙잡혔을 때 방향분자들이 가지고 있는 정보 메시지가 후각구를 통해서 림빅시스템이라고 하는 기억. 감정, 감성을 지배하는 영역인 곳으로 전달되는 것이다.

그래서 기억과 감성적인 반응이 야기되는 것이다 이러한 메시지들은 행동으로 전환하게 되며 결국에 가서는, 행복감, 긴장이완, 진정 혹은 자극하는 그에 해당하는 신경화학물질이 분비되게 되는 것이다[8].

2) 대뇌 변연계(Limbic system)

림빅시스템은 시상(thalamus), 시상하부(hypothalamus), 뇌하수체(pituitary), 송과선(pineal glands), 해마(hippocampus), 편도(amygdala)로 이루어져 있다. 림빅시스템은 원시적인 뇌의 한 부분으로 알려져 왔으며 때때로는 감성적인 뇌(emotional brain)라고 여겨지기도 한다. 뇌의 중간에 위치하며 뇌간 위, 대뇌의 아래에 위치한다. 림빅시스템의 작용은 보다 상위기능을 하는 대뇌피질과 소뇌와 의 기능에 영향을 준다.

림빅시스템에 대하여 우리가 알고 있는 것은 배고픔, 목마름, 스트레스반응과 같은 본능적 생존감각과 공포, 통증, 기쁨, 즐거움, 분노, 사랑, 성적

7) Price ,aromatehrapy for Helath Professionals, 1999

8) Shirley Price ,aromatherapy for Health professionals, 1999

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

인 욕구와 같은 기본적감성과 이와 관련된 행동들과 연관된다는 것이다.

또한 기억과 관련된 부위이다. 경험을 통해 학습하는 것은 생명체에게 있어서 필수적인 것으로 생존과 건강을 위해서 어떠한 것이 도움을 주는지에 대하여 분별하게 한다. 림빅시스템에 장애 입을 경우 기억 장애를 겪게 되고 냄새가 이러한 기억을 도와줄 수 있다.

편도는 자극을 받게 되면 감성 특히 기쁨, 통증, 만족, 공포, 슬픔, 성적 느낌을 감성 등을 분비하게 된다. 기억에도 역할을 한다. 기억과 감성 둘 다에 있어서 이러한 경험을 동반하는 신체적인 감각이나 움직임에 영향을 주게 된다. 우리들의 전체적인 행동패턴을 조절하게 된다. 해마는 대뇌피질과 많은 연결고리를 공유한다. 대뇌피질은 뇌에 있어서 인식, 인지하는 부분으로 학습과 정신적인 활동과 관계한다.

해마(hippocampus)는 기억의 형성에 관여하여 냄새와 같은 감각적인 정보를 규명하는 것을 도와주고 이를 보관한다. 향을 분석하여 만일 이 부위가 손상 받게 된다. 기억의 장애가 생긴다. 시상하부는 시상과 연결되어 이에 영향을 주며 대뇌 피질은 이로부터 정보를 얻게 된다. 시상의 역할은 기억과 감성에 연관된다. 시상하부는 또한 화학적 조절 물질 전달 체에 의해서 뇌하수체에 영향을 주게 된다. 감각신경경로 즉 냄새 등을 통하여 신체로부터 얻어진 정보는 바로 신체 활동을 조절하게 되며 이는 대부분 항상성 유지와 관련된다. 감성, 심장박동률, 혈압, 뇌하수체 분비들을 조절하고 부신에 영향을 주게 된다.

3) 에센셜오일 감성분자(Molecule of emotion) 와 신체-마음 관계(mind -body)

에센셜 오일의 향은 시상하부를 자극한다, 아로마테라피 트리트먼트 중에 시상하부는 뇌하수체를 자극하여 펩타이드라는 물질을 분비하게 한다. 펩타이드는 호르몬의 일정으로 아미노산 단백질 분자로 이루어져 있다.

뇌하수체에서 처음 발견된 펩타이드 호르몬중의 하나인 엔도르핀은 즐거운 기분을 주며 마취효과와 더불어 통증을 극복하거나 줄일 수 있다고 알려져 왔다. 천연의 마취효과가 있는 펩타이드 호르몬이 뇌의 뇌하수체에서만이 생성되는 것이 아니라 신체전반에 걸쳐서 발견이 이루어지고 있다. 뇌의 림빅시스템이든지 아니면 신체의 다른 세포에서 만들어지든지 엔도르핀분자는 혈류를 따라서 혹은 신경을 통해서 전신을 돌아다니다가 세포벽의 수용기를 만나게 되고 그곳에 안착하고 특정한 기능을 하게 된다. 펩타이드 분자는 정보를 세포에 전달하게 되고 자극받은 세포는 특정한 기능을 수행하게 되는 것이다[9].

이것은 세포와 펩타이드 호르몬 분자와의 사이에 정보교환이 일어난다는 것으로 에센셜 오일 방향분자는 이러한 펩타이드분비를 자극할 수 있으며 신체의 기능 조절에 영향을 줄 수 있다. 즉 뇌하수체에서의 감성적 반응이 실제 신체에 직접 영향을 준다는 것이다.

만일 그러한 펩타이드들이 긍정적인 자극에 의해서 발생한다면 신체 통증의 완화에 도움을 줄 수 있으며 만성스트레스나 우울로 인한 질환의 치료에 이용할 수 있다.

Dr. Candae Pert는 이러한 펩타이드를 '감성분자"라고 그녀의 책 Molecules of Emotion에서 부르고 있다[10]. 이는 감성에 대한 생화학적, 물리적 해석으로 펩타이드 분자의 생성과 흐름 그리고 세

9) Shirley Price, Aromatherapy & emotion, 2000
10) Pert,Candae, Molecule of emotion, 1999

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

포에의 수용이 기분 상태를 만들거나 즉각적인 행동에 관여한다는 것이다. 그녀의 연구를 살펴보면 감성적인 반응을 보이는 것은 고전적인 뇌(즉 해마, 편도, 시상하부)만이 아니라 자극에 반응하는 감성을 발생시키는데 있다. 왜냐하면 펩타이드 수용기들은 신체 전반에 걸쳐서 존재하고 감정은 뇌에서만이 아니라 신체전반에 걸쳐서 발생하고 표출될 수 있다는 것이다. 이러한 경로에서 발생한 감성과 기분은 뇌뿐 만아니라 신체전반에 세포에 저장하게 된다. 이러한 호르몬의 방출은 대뇌의 학습과 기억에 영향을 미친다. 향은 모르핀과 같은 펩타이드 엔도르핀을 방출하는 것으로 야기하는 경험의 하나이다. 시상하부-뇌하수체 호르몬 정보 경로에 따라서 정리하면 에센셜 오일은 신체에 영향을 주는데 후각신경계와 림빅시스템을 통하여 시상하부를 자극함으로서 자율신경계인 교감과 부교감신경에 영향을 준다. 흥분된 교감신경을 가라앉혀주며 부교감신경계에 작용하여 부교감신경을 활성화한다

림빅- 뇌하수체와 펩타이드- 세포 수용네트워크는 엔돌핀과 같은 펩타이드물질을 분비하여 행복감을 가지는 상태를 유도하며 감성적이며 신체전반에 걸친 세포수준에서의 분노, 공포, 불안 등을 진정시켜준다.

4)정신신경면역학(Psychoneuroimmunology: PNI): 마음-신체이론

psycho- nero- immun- ology의 복합어인 Psychoneuroimmunology, PNI)는 ology--는 study의 의미이며 psyche 마음과 neuro 신경계, 그리고 immunology 면역을 의미하는 단어들이 복합어이다. 신체에 의해서 전달되어지는 에너지의 형태들은 건강과 질병에 있어서 각각 다르게 나타나며 이는 마음의 변화과정이나 감정적인 상태에 의해서 매우 심각하게 영향을 받는다는 것이다.

마음과 신경계와 면역시스템이 분리될 수 없는 하나라는 것이며 그리고 이들은 실질적으로 서로 커뮤니케이션을 통하여 우리의 마음상태에 따라서 좋든 나쁘든 지간에 우리의 건강에 영향을 미친다. 이러한 관계는 신체뿐만 아니라 행동과 감정과 기분에 영향을 준다. 우리의 신체가 어떠한 감염에 대항하여 만일 싸우고 있다면 이러한 상호 교신은 우리 신체에서 무슨 일이 일어나고 있는지 뇌에 전달이 되며 그리고 우리가 심한 스트레스나 우울 그리고 절망적인 감정들(예를 들면 우울, 고립, 깊은 슬픔, 상실, 걱정들과 같은)로 고통 받고 있다면 이러한 같은 상호 교신은 박테리아를 파괴하는 우리의 면역시스템의 능력을 억제하여 결국은 질병에 걸리게 되는 것이다 이러한 질병들의 심각성은 우리의 마음과 정서적인 상태가 얼마나 우리의 삶에 있어서 오랜 기간 어떠한 형태로 차지한지 그 강도에 따라서 좌우되는 것이다.

III. 아로마테라피의 화학구조와 심리적 효과 (Chemical structure and Effects)

아로마테라피에 사용되는 각각의 에센선 오일은 인체의 화학작용과 함께 상호작용을 하는 개개의 구성성분이 결합되어 있는 구조이다. 에센셜 오일은 가지고 있는 화학적 구성 성분(chemistry)이 각각 우리 신체의 약리적 효능을 가지게 된다.

Kurt Schunaubellt는 에센셜 오일의 주성분을 그것의 화학적 특성 및 약물학적 효과에 따라 분류한 것을 볼 수 있다[11]. 세로축은 전자를 끌거나(electrophilic) 밀어당기는(nucleophilic) 경향에 따

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

라서 구분하고 가로축은 극성(polarity: 물에 대한 친화력의 정도의 표현)에 따라 분류하였다. 이구조-효과의 도식(structure-effect) 에서는 아래쪽에 해당하는 정유의 친전자성은 에너지와 활력(stimulant)을 주고 강장(tonifying)시켜주며 그리고 가온성(warming)을 나타내고 친핵성을 갖는 윗부분의 화학성분은 일반적으로 진정(calmativet)와 이완(relaxant)효과, 차가운 속성(cooling)을 보인다.

Paul Belaiche의 연구를 진행하면서 Pierre Franchome 역시 에센셜 오일의 화학적 그룹들의 특성을 조사하여 에센셜 오일의 효과를 이해하는데 효과적인 도식들 제안하였다. 1990, aromatherapy, L'aromatherapie exactement를 통하여 프랑스의 의사 프랑콤과 페노엘은정유의 성분을 12가지 그룹으로 나눈 구조-효과 도식(Structure-Effect Diagram)을 고안하였다[12].

프랑콤 역시 에센셜 오일분자가 전기적으로 양전하를 갖게 되면 이를 신체에 적용하게 될 경우 세포가 강한 항전염(anti-infectious) 효과를 가지며, 세포환경을 활성화 (stimulating) 효과를 가진다고 설명한다.

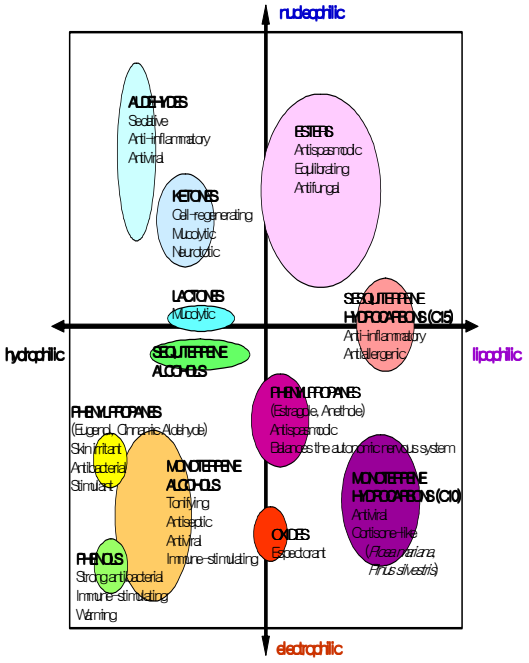

그림 1 화학적 구조와 효과
Kurt Schnaubelt, Advanced Aromatherapy ,1995 참조

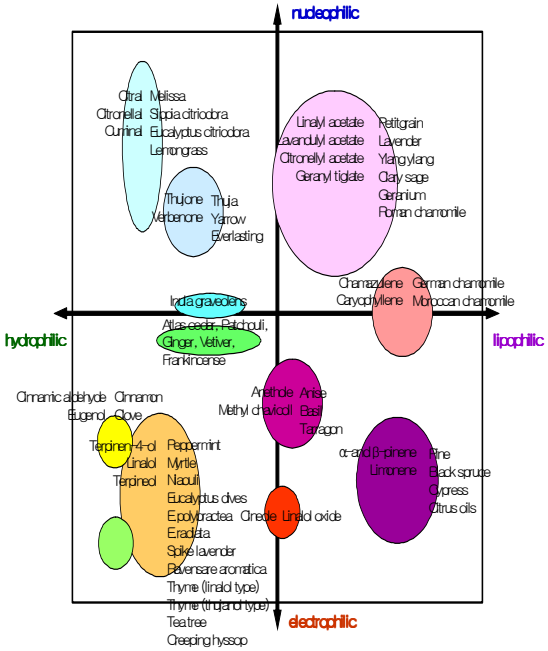

그림 2. 화학적 구조와 에센셜 오일
Kurt Schnaubelt, Advanced Aromatherapy ,1995 참조

11) Kurt Schnaubelt,Advanced Aromatherapy, 1995
12) Vicki Pitman: Aromatherapy, 2004

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever
belongs to Korea

박테리아의 성장을 방해하거나 박테리아를 바로 죽이며 따뜻한 속성을 가지며 이러한 속성을 가지는 화학그룹으로는 테르펜, 알콜, 페놀류를 들고 있다. 음이온의 화학그룹으로는 에스테르와 세스퀴테르펜 등을 들수 있으며 진정, 긴장이완과 항염증 효과를 가지며 차가운 속성을 가진다. 에센셜 오일분자의 특성을 설명하는 또 하나의 축으로 극성을 들 수 있다. 비극성의 성격을 가지는 화학그룹의 경우 친수성으로 이러한 에센셜 오일 분자의 속성을 건조하게 하고 배액하는 효과를 가진다. 예를 들면 테르펜과 옥사이드 등이 여기에 해당한다. 극성 분자들은 친수성이며 물에 녹는다. 예를 들면 알데하이드, 케톤, 알콜들이다. 이들은 수분이 있는 환경에 끌리며 그들이 점액분비 효과를 발휘한다. - 용해하며 점액질을 용해시킨다.

신체적으로 나타나는 이러한 에센셜 오일은 에너지적 특성을 심리적이고 감성적인 면에도 적용할 수 있다.

이러한 작용은 하나의 현상으로 나타나는 것이 아니라 각각의 에센셜 오일이 개개의 복합 물질을 인간의 화학물질과 연관되어 상호작용 하는 기능을 갖고 있으며 어떤 기관이나 전체의 조직체계에 영향을 미친다. 그러므로 에센셜 오일은 우리 신체에 약리학(약물학), 생리학, 심리학적으로 작용하는 것이다.

Shirley Price 역시 에센셜 오일들이 가지고 있는 신체적 효과를 감성적 효과와 동일시하고 있다[13]. 슬픔, 분노, 우울, 상실감, 질투 등의 많은 감정들을 조절함에 있어서 이를 신체적 증상과 연관시켜서 설명하고 있다. 예를 들면 진통의 효과가 있는 오일들은 마음의 통증에도 효과적이라는 것이다. 또한 질투, 복수, 집착 등의 그리고 죄의식 등의 감정을 다룸에 있어서는 클렌징과 독소배출의 효과가 있는 쥬니퍼, 로즈마리 등의 오일을 사용할 수도 있다

대표적인 안티스트레스 오일인 모든 감귤류 오일(베르가못을 제외하고)의 성분은 90%이상이 모노터펜 탄화수소이다. 모노테르펜성분이 주를 이루는 시트러스 계열의 에센셜 오일의 화학적 유형의 특성인 자극적이며 따스한 속성이 심리적으로도 정신을 맑고 경쾌하게 작용한다는 연구들과 관련됨을 알 수 있다.

아로마테라피에서는, 에스테르 함량이 높은 정유는 심신의 균형을 찾아주고 경련을 가라앉히는 효과가 있다. 중앙 신경계와 스트레스와 연관된 증상에 대한 효과로서, 클라리 세이지와 로만 카모마일 같이 에스테르 함량이 높은 정유는 효과적인 항경련제로 신체적으로 생리전 증후군등의 신체적인 효과만이 아니라 스트레스가 많은 상황의 긴장 역시 줄여준다[14].

탄소 원자가 일곱 개인 산의 에스테르는 가장 강력한 항경련 효과를 보이는데, 일랑 일랑이나 만다린, 페티그렌인에서 볼 수 있다[15]. 이러한 오일은 대표적인 안티스트레스의 관리에 사용되고 있다. 일반적으로 가장 많은 활용되고 있는 라벤더오일들의 화학성분 구조를 살펴보면 강장성분인 알콜인 리나룰(linalool)i과 과 진정성분의 에스테르인 리나일 아스테이트(linalyl acetate r) 함유량의 비율이 균형을 가지면서 나타난다는 것을 볼 수 있다. 그러므로 블렌딩에 있어서 가장 보편적으로 많이 사용될 수 있는 것이다. 버가못과 제라늄의 오일구성성분도 또한 라벤더와 유사한 것을 볼 수 있으며 밸런싱과 스트레스관련 증상에 많이 사용되고 있다.

13) Shirley Price, Aromatherapy & emotion, 2000

14) Vicki Pitman, Aromatherapy, 2004

15) Kurt Schnaubelt,,Advanced Aromatherapy, 1995

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever
belongs to Korea

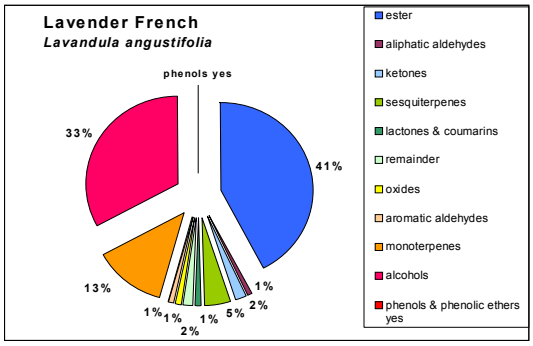

그림3.라벤더(lavendula angustifolia)의 화학적 구성.IFPA교재 참조

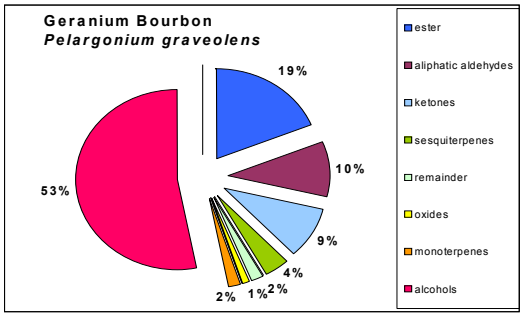

그림 4. 제라늄(pelagonium graveolens)의 화학적구성. IFPA 교재 참조

IV. 에센셜 오일의 에너지적 특성과 감성적 효과

자연요법의 중심에는 생체에너지(vital force), 가 진동하고 있으며 모든 존재하는 것들은 그 안에 존재하는 생명에너지의 원천인 생명력을 가지고 있다. 이러한 생명력을 부르는 이름들은 문화에 따라서 다양하다.

중국에서는 기(chi, gi) 인도에서는 프라나(prana)"[16]라고 하기도 한다. 각각의 에센셜들의 분자와 원자들은 진동하고 있으며 전자기의 에너지를 가지고 있다. 에너지는 건강한 기능을 위하여 인체의 세포에 영향을 미친다는 것 역시 이해되고 있다. 전인적테라피의 전제는 우리 안에 생명력의 에너지가 있다는 것이기 때문이다. 에센셜 오일은 식물이 가지고 있는 에너지의 일종으로서 파장(frequency)을 가지고서 우리 신체에 작용할 수 있다 .Dr. Robert O. Becker에 의하면 우리 인체는 electrical frequency를 가지고 있으며 이것이 건강과 관련된다고 설명하고 있다[17]. 우리의 일반적인 인체는 62-68 MHz인데 이러한 상태가 55 MHz이라로 떨어지게 되면 면역력이 감소되고 질병에 노출되기 쉬운 상태가 된다는 것이다. 에센셜 오일을 이러한 파장이 52 MHz -320 MHz(rose) 정도가 된다는 것이다.

2세기 경 그리스의 의사인 갈렌(Galen)은 의학용 약초들이 "뜨거움"과 "차가움" 그리고 "마른 것"과 "습기 있는 것"으로 설명할 수 있는 주요 에너지를 가진 다이나믹한 것으로 분류했다[18].

Gabriel Mojay는 음양오행의 에너지측면과 관련하여 에센셜 오일의 심리적 감성적 효능에 대하여 마음(mind) 와 감성(emotion)에 영향을 미치는 부분에 대하여 설명하고 있다.

심리학적인 의미에서의 양은 사고적(thinks)이고,분석적(analysis), 이념적(idea), 영감적(inspirting), 표현적(expressing),명확, 분명(explicit), 주장적(assertive), 단일적(single-minded). 구조적, 조직적(structured)인 속성을 가지고 있어서 논리력과 탐구력에 있어서는 로즈마리오일과 라우렐 오일을 자신을 분명하고 명확하게 표현하는 오일로 펜넬, 목표지향적이고 의지력을 강화하는 오일로는 진저와 쥬니퍼 베리

16) Vicki Pitman, Aromatherapy, 2004

17) http://www.brunnerbiz.com/essentialoils

18) Gabriel Mojay,Aromatherapy for Healing the spirit 1997

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

등을 예로 들고 있다.

반대로 음의 에너지는 좀 더 어둡고, 숨겨진, 대지적인 것이다. 심리학적으로는 감정과 표현, 감각과 감정적인 삶에 관련되어 있다. 재스민과 네롤리 같은 오일은 이성을 이완시키면서 감각적인 각성은 끌어올려서 음의 능력을 향상시킬 수 있다. 감정을 수용하는 능력이나 심리적인 안정감은 로즈에 의해 향상될 수 있다. 표출되거나 명확하지는 않지만 좀 더 내적이고 안정적인 내면적인 의지력은 우리에게 내적 고요함과 평온감을 준다. 음의 기운을 북돋는 제라늄은 추진력이 강하고 과활동적인 사람들에게 여유를 되찾게 해주는 오일로 설명하고 있다. 이러한 오일의 음양적인 특성은 아로마가 뇌파에 미치는 효과에 대한 연구들과도 맥을 같이 한다. 최근의 흡입을 통하여 아로마 물질이 마음과 몸에 미치는 영향에 대한 연구는 4가지 단계의 뇌파의 활동과 관련해서 이루어진 연구를 살펴보면 John Steele(1984)는 몇몇 에션셜 오일과 앱솔루트가 다양한 뇌의 수준에 영향을 미친다는 것을 발견하였으며. 바질, 로즈마리, 블랙페퍼, 카다몬은 베타파가 지배하는 패턴을 나타내어 주의, 집중력을 강화하는 특성을 나타내었다. 오렌지 블라섬, 자스민과 로즈는 뇌파의 활동을 낮추는 역할을 하여 알파파가 유도되었으며 마음의 환상을 불러일으키는 세타와 델타파가 유도되었다[19].

호주 아로마테라피스트 제니퍼 제프리의 직관적 아로마테라피의 Insight card를 통해서는 아율베틱의 7챠크라와 관련하여 에센셜 오일의 감성적 효과를 설명하고 있다.

우리의 신체 에너지인 챠크라를 활용하여 각각의 에센셜 오일이 가지고 있는 마음에 미치는 효과에 대하여 Karen osborn 이라는 시각예술가 그림과 연관시켜서 아로마테라피 insingt card을 만들어냈다. 직관적으로 우리가 인지 못하는 마음의 상태를 스스로 알아차리게 하고 있다[20].

42장의 아로마테라피 카드는 각각의 챠크라에너지와 연결되면서 각각의 key word를 가지고 있어서 에센셜 오일들의 형이상학적 효과를 잘 나타내주고 있는데 아로마 insight card을 사용하는 방법은 여러 가지가 있지만 기본적인 부분은 같다. 자신이 웬지 마음이 끌리는 카드를 택하게 되면 이는 자신의 내면의 상태를 나타내게 되며 그 카드에 적힌 아로마틱 에센셜 오일의 사용이 적절하다는 것을 나타내주기도 한다.

이러한 에센셜 오일의 따스함, 촉촉함, 차가움, 건조함 , 자극적이고 진정의 에너지 속성은 체질에 다른 아로마테라피 적용법으로 사용할 수 있다[21].

인간의 기질을 다혈질(혈액, 공기), 담즙질(황담즙, 불), 점액질(점액, 물), 우울질(흑담즙, 흙)의 4가지로 나누었다. 점액질 / 림프타입은 많은 수분과 차가운 속성을 대변된다. 그러므로 그 반대의 속성인 따스하고 건조함을 가지는 에센셜 오일을 사용하여 트리트먼트 할 수 있다는 것이다. 다혈질 타입은 수분과 따스함으로 담즙질 타입은 열과 건조함으로 그리고 우울질은 차가움과 건조함으로 각각 전형적인 특성을 가진다. 고객인 신체적 상태의 특징(열, 수분, 차가움, 건조함) 등은 역시 심리적인 관점과 유사하여 '뜨거운 감성은 좌절, 초초, 분노, 격노와 연결되며 차가운 감성은 슬픔, 불안, 공포와 연결된다. 수분은 동기의 부족과 집착을 건조는 냉담과 고립의 의미를 동시에 가지게

19) Shirley Price, Aromatherapy & emotion, 2000

20) Jennifer Jefferies, Aromatherapy Insight cards, 2000

21) Vicki Pitman, Aromatherapy, 2004

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

된다.

신체적인 상태와 반대되는 속성을 가진 오일을 선택하여 사용하여 조화와 균형의 효과를 볼 수 있는 것이다.

V. 감성에 따른 에센셜 오일 적용

셜리프라이스(Shirley Price)는 신체적증상과 감정의 증상을 동일시하여 에센셜 오일을 적용하였는데 예를 들어 질투라는 감정은 부러움, 갈망, 경쟁, 열망, 불만족 등의 용어와 관련이 있으며, 일반적으로 소유, 집착등이 강할때 생기는 감정이며 야망, 열망이 강하고 이러한 부분에 대한 불만족등과 관련되어 진다. 그러므로 마음을 비우는 것이 필요하다고 보고 에센셜 오일의 사용을 정화, 항균, 항바이러스처럼 마음의 균을 없애는 것이 효과적이라고 제안한다. 출혈, 지나친 발한, 월경과다의 의 분비를 막는 수렴의 효과가 있는 cypress 오일역시 마음의 수렴 효과를 주게 된다. 감정의 지나침, 집착 등을 수렴시켜서 마음의 안정을 도와줄 수 있다는 것이다.

1. 슬픔

슬픔, 절망, 실망, 상처, 상실감, 깊은 슬픔,희망이나 기대가 없음, 고뇌, 깊은 슬픔의 용어와 연결지워진다.

슬픔이란 사랑했던 것에 대한 대가이기도 하다. 사랑이 깊으면 깊은 만큼 슬픔도 깊은 것이다. 이러한 경우에 있어서 슬픔에 대한 감정을 조절하기 위해서는 통증을 가라앉혀 주고 기분을 상승시켜 주는 것이 필요하다. 그리고 동시에 진정과 안정이 필요하다. 그리고 심장은 자극을 주는 것이 좋고 식욕도 자극해줄 수 있는 것이 필요하다 . 프랑켄센스, 마조람 라벤더, 사이프레스, 네롤리, 로즈 등의 오일을 사용할 수 있다.

에너지적으로 주로 따스함과 건조함의 속성을 가지며 화학적 구조 효과를 살펴볼 때는 강장과 따스함 효과를 가진 알콜 성분과 활기를 주는 모노테테르펜성분등이 활용될 수 있다.

2. 분노

분노한다는 것은 성급함, 무엇인가 갈망하고 있음 그리고 좌절 등과 관련지워진다. 외부에 대해 분노를 발하는 경우 사실은 자신에 대하여 분노하는 것이기도 하다.

분노가 잘 조절될 경우에는 반드시 부정적인 의미만이 아니라 보다 창조적인 방향으로 사용되어질 수 도 있는 에너지이다. 그러므로 분노가 일 때는 진정으로 하고 싶은 것이 무엇인지 자기 자신에게 다시 한 번 물어보는 시간을 가져 본다.

그 속을 들여다보게 되면 부끄러움, 불안정, 공포, 상실감 등 다양한 또 다른 감정들을 만나게 된다. 이로 인하여 분노라는 감정의 노예가 아니라 분노에 대한 호흡과 대화를 통해 책임을 지고 더 앞으로 나아가게 되는 것이다.

이를 위하여 진정의 과정이 필요하며 근육의 긴장완화도 도움이 된다. 분노는 자기 자신에 대한 것이므로 진통의 오일도 필요하다.

로만 카모마일, 버가못, 라벤더, 로즈마리 , 제라늄,, 페퍼민트등의 오일을 사용 할 수 있다.

가브리엘 모자이(Gabriel Mojay)는기와 혈의 정체는 신경성 긴장, 좌절감과 관계된다. 긴장, 침울, 폭발적인 화냄 등의 상태를 만들어 낼 수 있으므로 기의 순환을 순조롭게 하는 에센셜 오일들은

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

진경의(antispasmodic), 진통의(analgesic), 그리고 / 혹은 신경 이완의 속성을 가지고 있는데, 라벤더가 가장 대표적인 예로 들고 있다.

3. 공포

이해, 당황, 동요, 자신감 상실, 공포 등의 용어와 관련 지워진다. 공포라는 것은 이해하지 못한 상황에서 알지 못하는 상황에서의 두려움이라고 할 수 있다. 이는 생존이 위협할 대 작용할 때 작용하는 본능적인 반응이다. 두려움이 생길 때 그러한 두려움이 어느 곳에 있는지, 과거와 현재 미래 어느 곳에 있는지 두려움을 느끼고 호흡하도록 한다. 삶의 변화와 불확실성을 거부할 경우 두려움이 생기고 오히려 두려움을 이해하고 끌어안을 경우 안정감이 생길 수 있는 것이다.

삶을 구속하고 억압하려고 한다면 두려움이 강해질 것이고 아무것도 할 수 없게 될 수 있다. 마마음을 열고 모든 것을 받아들이려고 할 때 두려움은 사라질 수 있다.

심장의 박동을 조금 이완하거나 마음의 강화할 수 있는 작용이 필요하다. 이를 도와주기 위해 바질, 로즈마리, 버가못, 라벤더, 제라늄 등의 오일이 필요하다. 가브리엘 모자이(abriel Mojay)에 의하면 의지력(will)의 문제로 부조화된 두 가지 모두의 경우 가장 근원적인 감정이 공포라고 설명한다. 불완전과 실패에 대한 공포 종국에 나타나는 신경성 탈진 시 제라늄의 사용을 제안한다.

4. 질투

부러움, 갈망, 경쟁, 열망, 불만족 등의 용어와 관련이 있다, 일반적으로 소유, 집착 등이 강할 때 이러한 감정으로 연결되며 야망, 열망이 강하고 이러한 부분에 대한 불만족 등과 관련되어 진다. 이러한 경우에는 마음을 비우는 것이 필요하다, 그러므로 에센셜 오일도 정화, 항균, 항바이러스처럼 마음의 균을 없애는 것이 효과적이다.

로즈마리, 쥬니퍼, 바질, 레몬 등이 필요하다.

쥬니퍼는 독소배출의 효과를 가지는 오일로 마음의 클렌징에 효과적일 수 있으며 레몬은 그 날카로운 향을 통해 보다 이성적으로 판단할 수 있도록 도와준다,

5. 무관심

무감동, 지루한, 맥 풀린, 집중력 저하, 에너지 부족 등과 관련 지워진다. 무관심은 부적응의 감정과 통한다고 할 수 있다. 희망이 없거나 실망 등과 연결된다. 실제 만성적인 분노가 이어질 때 무관심으로 바뀌게 되는 것이기도 하다.

이러한 상태의 감정의 관리에는 상승시켜주는 관리가 필요하다. 로즈마리, 페퍼민트, 쥬니퍼, 레몬, 진저가 적합한 오일이다.

제니퍼의 아로마테라피 카드중에 오일이 가지는 형이상학적인 키워드가 감성적 에너지를 증가시킨다는 너트맥 오일이나 자극이라는 키워드를 가지는 메이창, 그리고 현재의 삶을 열정적으로 살아가는 이슈룰 가진 재스민 등의 오일의 사용도 효과적일 수 있다. 가브리엘 모자이 역시 오행중의 불요소인 심장에서 양의 에너지가 부족하게 되면 흔히 열의와 삶의 기쁨이 부족하게 되며. 감정을 조화시키는 근원이 심장인 이유로 우리는 따스함과 배려를 심장을 통해서 경험하는데 이의 부족으로 냉담과 의기소침으로 변질되게 되는 것으로 이런 경우에는 재스민과 같은 오일의 사용을 추천한다.

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea

VI. 결 론

마음의 상태는 바로 신체의 상태의 영향을 주며 특히 감성적인 문제는 바로 신체의 문제로 나타나게 된다. 현대인들의 긴장과 스트레스의 연속인 생활 속에서 아로마테라피의 가장 중요한 가치는 바로 신체적 건강과 감성적 건강의 상호연관성을 보여주는 것이며 특히 감성적 건강을 신체의 건강의 시작점 혹은 동일시한다는 것이다.

마음과 신경계와 면역계는 연결되어 있으며 이러한 연결고리에 향은 각각의 개인의 경험과 그 화학적 구성성분에 따라서 향은 직접 영향을 줄 수 있는 관리방법중의 하나이다.

치유는 보이지 않는 내면에서부터 시작된다. 진정한 내면의 변화는 물론 기관과 시스템의 신체적인 것만이 아니라 감성적이고 정신적인 상태가 긍정적인 방향을 향하고 있어야 한다는 것이다. 종종 신체적 증상이 호전되기 이전에 감성적으로 나아지고 있다는 것이 전제되기도 한다. 그리고 나서 신체 시스템이 면역기능들을 회복하게 되면서 신체를 건강한 기능으로 돌리게 된다.

그러므로 에센셜 오일의 감성적 효과는 신체적 효과에 대한 이해에 선행될 필요가 있으며 이를 통해서 개개인에 맞는 아로마 트리트먼트를 계획할 수 있다.

참고문헌

1.김경숙, 향기흡입이 중년 여성의 심리와 생리 반응에 미치는 효과에 관한 예비연구, 2003

2.한선희 외, 아로마테라피가 생리통이 있는 여대생의 월경중 스트레스 반응에 미치는 효과, 2002

3. Mary Ann Lynch, Aromatherapy massage, Clare Maxwell-Hudson, 1994

4. Judith Jackson, Aromatherapy, London: Dorling Kindersley, 1987

5. Shirly Price, Aromatherapy workbook, London:Thorsons, 1993

6. Patrica Davis, Aromatherapy An A-Z, C.W. Daniel company, 1988

7. Peter & kate Damian, Aromatherapy scent and Psyche, Healing Art Press 1995

8. Shirley Price, Aromatherapy & Your Emotion, London:Thorsons, 2000

9. Kurt Schnaubelt, Advanced Aromatehrapy, Healing Art Press, 1995

10. Jennifer Jefferies& Karen Osborn Aromatheray Insight cards for Intuitive aromatherapy

11. Gabriel Mojay, Aromatherapy for Healing the Spirit, Healing Art Press, 1997

12.http://www.brunnerbiz.com/essentialoils

13 Pert, Candae,Molecule of emotion. 1999

영원한 우리땅, 독도
Dokdo forever belongs to Korea