

## 아로마 에센셜 오일의 사상체질의학적 분류제목

최은주 · 홍선기 · 유준상

상지대학교 부속 한방병원 사상체질의학과

### Abstract

#### Classification of Aroma Essential Oils by Sasang Constitution

Eun-Joo Choi, Sun-Gi Hong, Jun-Sang Yoo

Dept. of Sasang Constitutional Medicine in Oriental Medical Hospital Sang-Ji Univ.

##### 1. Objectives

Aromatherapy is one of the alternative medical treatments by flavors of essential oils extracted from plants. This study was to investigate the classification of aroma essential oils by Sasang Constitution for clinical applications.

##### 2. Methods

- 1) We searched scientific name of aroma essential oils and scientific name of herbs, classify aroma essential oils according to Sasang Constitution.
- 2) If the method 1) is impossible, sort them by regard of aroma essential oils' flavors, specific characters and efficacies.

##### 3. Results

Aroma essential oils suitable for Soeumin are 27 kinds, for Soyangin and Taeueumin are each 16 kinds, and for Taeyangin are 5 kinds.(Duplicates are allowed.) The cases which can not be classified clearly, are 10 kinds, so they are able to consider the Constitution of the more than two-phase.

##### 4. Conclusions

Most of aromatic herbs are warm and spicy by pre-reports. So, aroma essential oils suitable for Soeumin are most often. After this study, studies about Sasang Constitutional herb recipes and more clinical studies are needed.

*Key Words:* Aromatherapy, Aroma essential oil, Sasang Constitution

## I. 緒 論

향기요법(Aromatherapy)은 식물이 함유하고 있는 에센셜 오일을 이용하여 정신과 신체의 여러 증세와 병을 예방하고 치료하는 자연요법이다.<sup>1</sup> 향기요법에는 마사지법, 흡입법(램프 확산법, 목걸이를 이용한 방법, 가슴기를 이용한 방법), 목욕법, 스팀법 등이 있다.<sup>2</sup>

향기 요법의 효과에 대한 타 학문에서의 선행 연구들을 살펴보면 뇌졸중환자의 상지통증<sup>3</sup>, 퇴행성 관절염과 류마티스 관절염환자의 관절통증 등<sup>4</sup> 통증에 효과가 있는 것으로 나타났으며, 저면 캐모마일의 주요 성분인 azulene이 실험동물의 인두염을 완화시켰다는 보고와<sup>5</sup> 생강 추출물이 면역세포들과 염증반응사이의 전달물질인 cytokines의 분비를 억제함으로써 항염증효과를 나타낸다는 보고가<sup>6</sup> 있었다. 또한 버가못과 라벤더를 이용한 아로마 흡입요법은 부교감 신경을 활성화시키는 경향이 있어 환자의 긴장 완화와 안정 유지효과가 있었으며 자율신경계의 균형을 유지하는 효과가 있음을 확인한 연구가 있었고<sup>7</sup>, 향기요법이 연구 대상자의 혈압, 맥박, 호흡, 혈중 코티솔 농도, 뇌파 등 생리적 측면과 불안·통증의 감소, 스트레스 점수 등의 심리적 측면에 효과가 있음이 보고된 바 있다.<sup>8</sup> 이와 같이 향기요법은 부작용이 거의 없고 신체적 증상의 완화와 함께 심리적 이완의 효과도 얻을 수 있는 비침습적인 중재방법으로<sup>9</sup>, 이미 이러한 효과를 검토한 여러 건의 연구들이 축적되어 있음을 알 수 있다.

한의학계에서도 의료경제적 측면이나 학문적 이해에 따라 기존 의학에 대한 대체나 보완을 위한 방법들 중 하나로 향기요법을 활용하고 있고, 이에 대한 연구도 진행되고 있다<sup>10</sup>. 한의학계 내에서 향기요법에 대한 선행 연구들을 살펴보면, 1) 향기요법을 기존의 한의학으로 접근하고 임상에 응용할 수 있는 방향에 대해 고찰한 연구<sup>10</sup>, 이완요법 중 하나로 향기요법을 제시한 연구<sup>11</sup>, 한의학 치료에 향기요법을 병행하여 소아의 鼻淵<sup>12</sup>이나 건선<sup>13</sup>을 치료한 증례 연구와 대표적인 아로마 에센셜 오일인 Fennel의 국소 온열 효과에

대한 증례보고<sup>14</sup> 등 비교적 다양했다. 그리고 아로마 에센셜 오일과 한약 본초를 비교한 연구들<sup>15,16</sup>도 진행되었으나, 아직 사상체질에 따라 아로마 에센셜 오일을 분류한 연구는 보고된 바 없어서 선행 연구들과 관련 전문 서적들을 통해 아로마 에센셜 오일의 사상체질의학적 분류를 시도해 보았다.

## II. 研究方法

본 연구에서는 관련 단행본과 논문들을 참고하여 시중에서 많이 사용되고 있는 에센셜 오일(들)을 다음 방법에 따라 편의상 A, B, C, D 네 그룹으로 나누어 각각의 오일을 응용하는데 적합한 四象體質을 추정했다.

먼저 아로마 에센셜 오일과 본초를 비교한 논문<sup>15,16</sup>을 참고하거나 웹사이트·한국 전통식초포탈<sup>17</sup>에서 각 아로마 에센셜 오일의 기원식물의 학명으로 검색하여 기원 식물이 일치하는 본초가 있는지 확인하였다.

1. 검색된 본초가 『東醫四象要訣』<sup>18</sup>의 藥性歌와 要藥에 언급된 경우에는, 각 약물이 속한 사상 체질을 참고하여 체질별로 분류하였다. (A group)
2. 비교 했을 때, 학명이 완전히 일치하지 않더라도 아로마 에센셜 오일의 기원 식물이 속한 '속'과 『東醫四象要訣』<sup>18</sup>의 藥性歌나 要藥에 나와 있는 본초의 '속'이 같아 비슷한 효능이 기대되는 경우, 같은 속 식물의 체질을 고려하여 판단했다. (B group)
3. 본초명은 검색 되었으나, 『東醫四象要訣』<sup>18</sup>에 포함되어 있지 않아 사상체질로 분류되어 있지 않는 본초들은 『中藥大辭典』<sup>19</sup>에서 찾아 性味, 歸經, 효능 등을 감안하여, 기존의 사상인에 따른 약물 분류 연구나 원문에 따라 분류하였다. (C group)
4. 위의 세 가지 방법으로도 분류가 안된 아로마 에센셜 오일들은 관련 논문이나 아로마 오일의 효능들을 사전식으로 정리한 책<sup>2</sup>에 나와 있는 향, 특성,

- 2) 본 연구의 체질별 분류 대상 오일은 오홍근 저 『아로마테라피 핸드북』에 언급된 총 45종 아로마 에센셜 오일들과 2002년도 대한안미비인후과학회지 『Aromatherapy에 사용되는 식물과 한약 본초의 비교』 논문에서 언급된 아로마 오일중 중복되지 않는 아로마 오일 8종을 추가하여 총 53종의 아로마 에센셜 오일이다.

1) 특허청·한국 전통식초 포탈 <http://www.koreantk.com/>에서 'aroma'와 '한방'을 키워드로 검색한 결과 46건의 논문이 검색되었다.

Table 1. Classification Standards of Sasang Constitutional Herbs

	太陽人	少陽人	太陰人	少陰人	
保命之主	吸聚之氣	陰清之氣	呼散之氣	陽暖之氣	
草本卷	固中	清腸	通外	溫裏	
	性味	平,涼/淡	寒,涼/ 苦, 甘	溫or寒/ 苦,甘,辛	
	歸經	肝, 肺(脾胃)	腎, 膀胱, 大腸/ 心,肺(胸膈)	肺, 肝/心	
Standards of Classification	效能	清肺, 清肝, 生陰, 健脾益髓(解體), 和胃止嘔(噎膈)	清裏熱, 降表陰, 清陽上達, 裏陽清氣, 表陰清氣, 抑揚扶陰, 散毒, 涼膈, 導赤, 瀉白, 降火, 清腸, 涼膈散火, 補陰腎水, 清熱, 利水下氣, 散表陰, 散結胸	調胃, 升清, 發表, 定喘, 解肌, 去痰, 發汗解表, 清肺, 補肺元, 清心燥潤, 解肌清熱, 清肝解鬱, 苦寒通便	升補, 和解, 益氣, 升陽, 養胃, 理中, 寬中, 溫中, 溫熱, 固表止汗, 回陽生津

Table 2. Aroma Essential Oils of Group A

Essential Oil	Scientific Name	Herb Name	Sasang Constitution
Black pepper	<i>Piper nigrum</i>	胡椒	
Cinnamon	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	桂皮, 肉桂	
Clove buds	<i>Eugenia caryophyllus</i>	丁香	
Ginger	<i>Zingiber officinale</i>	生薑	
Fennel	<i>Foeniculum vulgare</i>	小茴香, 茴香	少陰人
Mandarin	<i>Citrus reticulata</i>	陳皮, 青皮	
Mugwort	<i>Artemisia vulgaris</i>	艾葉	
Neroli	<i>Citrus aurantium</i>	枳殼	
Orange sweet	<i>Citrus Sinensis</i>	枳實	
Patchouli	<i>Pogostemon cablin</i>	藿香	
Sandalwood	<i>Santalum album</i>	檀香	
Myrrh	<i>Commiphora myrrha</i>	沒藥	少陽人
Frankincense	<i>Boswellia carteri</i>	乳香	
Peppermint	<i>Mentha piperita</i>	薄荷	
Pine	<i>Pinus sylvestris</i>	赤松	太陽人
Calamus	<i>Acorus calamus</i>	菖蒲, 白菖蒲	太陰人

효능에 따라 C group 과 마찬가지로 기존의 四象人 에 따른 약물 분류 연구나 원문에 따라 분류하였다.<sup>20,21</sup>(D group) C, D group을 사상 체질에 따라 분류하기 위해 참고한 기준을 정리하면 Table 1. 과 같다.

### III. 研究結果

#### 1. A group

53종의 아로마 에센셜 오일 중 『東醫四象要訣』<sup>18</sup>에 언급되어 사상체질이 분류가 가능한 아로마 오일은 총 16종이고, 少陰人 본초가 11종, 少陽人 본초가 3종, 太陽人 본초가 1종이었고, 太陰人 본초는 1종이었다. (Table 2.)

#### 2. B group

기존의 체질이 분류된 本草와 기원 식물이 속한 속이 같아 비슷한 효능을 나타낼 것으로 기대되는 아로마 오일은 총 11종이었다. 少陰人에 적합할 것으로 추정되는 아로마 오일이 5종, 太陰人에 적합할 것으로 추정되는 아로마 오일이 3종, 少陽人에 적합할 것으로 추정되는 아로마 오일이 2종이었고, 같은 속 식물의 체질이 뚜렷하지 않아 2가지로 추정되는 오일이 1종 이었다. (Table 3.)

##### 1) 감귤류(Citrus류)<sup>2</sup>

- 해당 아로마 오일: 그레이프 프루트, 버거못 이미 A group에서 분류된 네롤리, 만다린, 오렌지 스위트는 각각 지각, 진피,청피, 지실과 기원식물이

Table 3. Aroma Essential Oils of Group B

Essential Oil	Scientific Name	Remark	Sasang Constitution	
Bergamot	<i>Citrus bergamia</i>	Citrus류(감귤류)	少陰人	
Grapefruit	<i>Citrus paradisi</i>			
Clary sage	<i>Salvia sclarea</i>	丹蔘 <i>Salvia miltiorrhiza</i> Bunge과 같은 속		
Liquorice	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	甘草 <i>Glycyrrhiza Radix</i> 와 같은 속		
Whitethorn	<i>Crataegus oxyacantha</i>	山楂 <i>Crataegus pinnatifida</i> Bunge var. <i>typica</i> Schneider 와 같은 속. Whitethorn의 기원 식물은 유럽 산사나무.		
Chamomile German	<i>Matricaria recutita</i>	국화과, 母菊 <i>Matricaria chamomilla</i> L.과 같은 속		
Chamomile Roman	<i>Chamaemelum Nobile</i>	국화과, 캐머마일류 오일		
Dandelion	<i>Taraxacum officinale</i>	Dandelion은 귀화식물 중 하나로 서양 민들레이고, 蒲公英 <i>Tataxaci Herba</i> 와 비슷한 효능과 특징 가짐.		
Ribwort	<i>Plantago lanceolata</i>	車前子 <i>Plantago asiatica</i> 와 같은 속. Ribwort의 기원식물은 참질경이.		少陽人
Spearmint	<i>Mentha spicata</i>	페퍼민트(薄荷) <i>Mentha piperita</i> 와 같은 속, 향도 유사함.		
Gentian	<i>Gentiana lutea</i>	龍胆 <i>Gentiana scabra</i> Bunge for. <i>scabra</i> 과 같은 속.	太陰人 肝燥熱證, 少陽人	

같이 모두 소음인 아로마 오일로 분류된 바 있으며, 이들은 모두 감귤류의 껍질에서 추출한 오일들이다. 그리고 기원식물이 일치하는 본초가 없어서 A group으로 분류되지 않았지만, 기분을 상승시키고 원기를 회복시키는 효능을 가진 감귤류 오일 대부분은 少陰人에게 적합한 오일을 가능성이 크다.

2) 같은 속이나 과의 식물의 체질에 따라 분류된 경우

(1) 클라리 세이지 *Salvia sclarea*<sup>2</sup>

기원식물이 소음인에 속한 본초인 단삼 *Salvia miltiorrhiza* Bunge 과 같은 속에 속한 식물이다. 상승 효과 및 이완 작용이 있어서 우울증, 불안증, 긴장감, 정신 피로, 수면 장애 해소 및 심신이 허약한 경우에 효과적인 아로마 오일로 알려져 있다. 추정 체질은 少陰人이다.

(2) 리코리스 Liquorice<sup>16</sup>

학명 *Glycyrrhiza glabra* 로 기원 식물은 甘草 *Glycyrrhiza Radix* 와 같은 속이다. 추정 체질은 少陰人이다.

(3) 화이트손 Whitethorn<sup>16</sup>

기원 식물은 유럽 산사나무로 학명 *Crataegus oxyacantha* 이다. 山楂 *Crataegus innatifida* Bunge var. *typica*

Schneider 와 같은 속으로 少陰人에게 적합한 아로마 오일로 추정된다.

(4) 캐머마일 저먼 Chamomile German<sup>2</sup>

국화과 식물로 학명은 *Matricaria recutita* 이고, 太陰人에 속한 본초인 母菊 *Matricaria chamomilla* L. 과 같은 속에 속한 식물이다.

(5) 캐머마일 로먼 Chamomile Roman<sup>2</sup>

국화과 식물이며, 학명 *Chamaemelum Nobile* 이고, 캐머마일 저먼과 함께 캐머마일류 오일이다. 太陰人에 적합한 아로마 오일로 추정된다.

(6) 단델리온 Dandelion<sup>16</sup>

기원식물은 귀화식물 중 하나로 서양 민들레이고, 학명은 *Taraxacum officinale* 이고, 蒲公英 *Tataxaci Herba* 와 비슷한 효능과 특징을 가지며 太陰人에 속한 아로마 오일로 추정된다.

(7) 참질경이 Ribwort<sup>16</sup>

학명 *Plantago lanceolata* 로 少陽人 약재인 車前子 *Plantago asiatica* 와 같은 속 식물로 소양인에 속할 것으로 추정된다.

Table 4. Aroma Essential Oils of Group C

Essential Oil	Scientific Name	Herb Name	Sasang Constitution
Basil	<i>Ocimum basilicum</i>	羅勒	少陰人
Camphor	<i>Cinnamomum Camphora</i>	樟腦	
Coriander	<i>Coriandrum sativum</i>	胡荽根	
Lemon	<i>Citrus limon</i>	檸檬	
Rosemary	<i>Rosemarinus officinalis</i>	迷迭香	太陰人
Jasmine	<i>Jasminum grandiflorum</i> <i>Jasminum officinale</i>	素馨花, 迎春花, 清香藤	
Juniper berry	<i>Juniperus communis</i>	杜松實	
Thyme	<i>Thymus vulgaris</i>	麝香草	
Eucalyptus	<i>Euclayptus globus</i> L.	桉葉	少陽人
Rose	<i>Rosa damascena</i>	薔薇花	
Yarrow	<i>Achillea millefolium</i>	洋薔草	太陰人 肝燥熱證 少陽人
Ylang Ylang	<i>Cananga odorata</i>	依蘭	太陽人, 少陽人 太陰人

(8) 스피어민트 Spearmint<sup>2</sup>

학명 *Mentha spicata* 로 페퍼민트(薄荷) *Mentha piperita* 와 같은 속이고 향과 효능도 유사하다. 少陽人에 적합한 아로마 오일로 추정된다.

(9) 과남플 Gentian<sup>16</sup>

기원식물의 학명은 *Gentiana lutea* 로, 龍膽 *Gentiana scabra* Bunge for. *scabra* 과 같은 속이다. 龍膽草는 淸熱燥濕, 瀉肝膽火 하여 濕熱黃疸, 目赤耳聾, 口苦 등을 치료하는 본초이다. 그래서 같은 속에 속한 Gentian은 차가운 성질로 少陽人의 전반적인 熱로 인한 증상들에 응용하거나, 瀉肝膽火하는 효능으로 太陰人 肝燥熱證이나 肝膽濕熱로 인한 피부질환에 응용 가능할 것으로 사료된다.

3. C group

검색을 통해 아로마 오일과 기원 식물이 같은 본초는 찾았으나, 『東醫四象要訣』<sup>18</sup>에서 해당 본초를 찾을 수 없는 경우에 해당하는 아로마 오일은 총 12종이었다. 少陰人에 해당되는 것으로 추정되는 아로마 오일이 5종, 太陰人에 적합하게 응용될 것으로 추정되는 아로마 오일이 3종, 少陽人에 적합하게 응용될 것으로 추정되는 아로마 오일이 2종이었고, 뚜렷하게 분류할 수 없어 2가지의 체질에 해당할 수 있을 것으로 추정되는 아로마 오일이 2종 이었다. (Table 4.)

(1) 바질 Basil<sup>19</sup>

- ① 학명: *Ocimum basilicum*
- ② 본초명: 羅勒
- ③ 성미 및 귀경: 性溫味辛 / 肺, 脾, 大腸
- ④ 효능 및 주치: 消風行氣, 化濕消食, 活血, 解毒
- ⑤ 추정 체질: 少陰人
- ⑥ 추정 이유: 性味が辛溫하고 化濕消食등 소화기에 작용하는 효과가 있어서 少陰人에 적합해 보인다.

(2) 캄퍼 Camphor<sup>16</sup>

- ① 학명: *Cinnamomum Camphora*
- ② 본초명: 樟腦
- ③ 성미 : 性溫味辛
- ④ 효능 및 주치: 竅를 통하게 하고 殺蟲, 止痛, 辟穢하는 효능이 있다. 心腹痛, 脚氣, 치통, 타박상을 치료한다.
- ⑤ 추정 체질: 少陰人
- ⑥ 추정 이유: 性味が辛溫하고 心腹痛, 癰亂등 다스리는 효과가 있어서 少陰人에 적합해보인다.

(3) 코리앤더 Coriander<sup>19</sup>

- ① 학명: *Coriandrum sativum*

- ② 본초명: 胡荽根
- ③ 성미 및 귀경: 性溫味辛 / 肺, 脾
- ④ 효능 및 주치: 發汗, 下氣, 化痰. 소화를 촉진시킨다.
- ⑤ 추정 체질: 少陰人
- ⑥ 추정 이유: 性味が辛溫하고 소화를 촉진시키는 효능이 있어서 少陰人에 적합해 보인다.

(4) 레몬 Lemon<sup>16</sup>

- ① 학명: *Citrus limon*
- ② 본초명: 檸檬
- ③ 성미: 味酸
- ④ 효능 및 주치: 強壯, 健胃, 安胎. 진액을 생성하고 갈증을 멎게 하며 暑氣를 제거한다.
- ⑤ 추정 체질: 少陰人
- ⑥ 추정 이유: 대표적인 감귤류 아로마 오일(Citrus류) 중 하나이며, 소화를 촉진시키고 활기를 북돋는 효능이 있어서 少陰人에 적합해 보인다.

(5) 로즈마리 Rosemary<sup>16</sup>

- ① 학명: *Rosmarinus officinalis*
- ② 본초명: 迷迭香
- ③ 성미: 性溫 味酸
- ④ 효능 및 주치: 芳香健胃, 強壯, 安神. 胃를 따뜻하게 하고, 발한하는 효능이 있다.
- ⑤ 추정 체질: 少陰人
- ⑥ 추정 이유: 胃를 따뜻하게 하여 소화기능을 촉진시키는 효능을 지녀 少陰人에 적합해보인다.

(6) 재스민 Jasmine

- ① 학명: *Jasminum grandiflorum* 또는 *Jasminum officinale*<sup>16</sup> 등 같은 속 식물들
- ② 본초명: 素馨花 또는 迎春花, 清香藤
- ③ 성미: 性平 無毒
- ④ 효능 및 주치: 發汗, 利尿, 解熱, 心氣鬱痛을 푼다. 피로 회복 효과가 크고, 불안, 우울 등 증상에 사용되며 강한 죄음 효과가 있다.
- ⑤ 추정 체질: 太陰人
- ⑥ 추정 이유: 性平 無毒하고 發汗시키는 효능이 있어 太陰人에게 적합한 효능을 지닌 오일로

판단된다.

(7) 주니퍼 베리 Juniper berry<sup>19</sup>

- ① 학명: *Juniperus communis*
- ② 본초명: 杜松實
- ③ 귀경: 心, 肝, 胃
- ④ 효능 및 주치: 祛風, 除濕, 利尿, 發汗 / 수종, 요도생식기질환을 치료함.
- ⑤ 추정 체질: 太陰人
- ⑥ 추정 이유: 除濕, 利尿, 發汗하고 수종 등을 치료하는 효능이 있어 太陰人의 水腫이나 비만 치료에 도움이 될 것으로 판단된다.

(8) 타임 Thyme<sup>15,16</sup>

- ① 학명: *Thymus vulgaris*
- ② 본초명: 麝香草
- ③ 효능 및 주치: 鎮咳, 驅風, 鎮靜. 기관지 경련을 해소하고 폐와 기관지에서 항균 작용하여 기관지염, 폐렴 등을 치료한다.
- ④ 추정 체질: 太陰人
- ⑤ 추정 이유: 肝大肺小하여 폐, 기관지가 약한 太陰人에 적합한 오일로 추정된다.

(9) 유칼립투스 Eucalyptus<sup>15,16</sup>

- ① 학명: *Eucalyptus globulus* L.
- ② 본초명: 桉葉
- ③ 성미 : 性涼 味苦辛
- ④ 효능 및 주치: 疏風, 解毒, 抗菌, 消炎. 감기, 이질, 장염, 방광염, 피부염 등을 치료한다.
- ⑤ 추정 체질: 少陽人
- ⑥ 추정 이유: 해당 아로마 오일은 시원한 느낌을 지니고 있으며, 해열제, 항박테리아, 바이러스제로 사용되며, 신장기능에 도움을 주고 방광염 치료효과가 있어 少陽人에 적합할 것으로 추정된다.

(10) 로즈 Rose<sup>19</sup>

- ① 학명: *Rosa damascena*
- ② 본초명: 薔薇花
- ③ 성미: 性涼味甘(또는 味苦)

Table 5. Aroma Essential Oils of Group D

Essential Oil	Scientific Name	Sasang Constitution
Citronella	<i>Cymbopogon nardus</i>	
Lemongrass	<i>Cymbopogon citratus</i>	少陰人
Melissa	<i>Melissa officinalis</i>	
Palmarosa	<i>Cymbopogon martinii</i>	
Rosewood	<i>Aniba rosaodora</i>	少陽人
Hyssop	<i>Hyssopus officinalis</i>	
Niaouli	<i>Melaleuca Viridiflora</i>	太陰人
Cedarwood	<i>Cedrus Atlantica(White)</i>	太陰人 肝燥熱證 少陽人
Cypress	<i>Cupressus sempervirens</i>	少陰人 太陽人
Geranium	<i>Pelargonium graveolens</i>	少陰人 太陽人
Lavender	<i>Lavandula angustifolia</i>	少陰人 太陰人
Marjoram	<i>Origanum majorana</i>	太陽人 少陽人
Vetiver	<i>Vetiveria zizanioides</i>	少陽人 太陰人 肝燥熱證
Tea tree	<i>Melaleuca alternifolia</i>	少陽人 太陰人 肝燥熱證

- ④ 효능 및 주치: 除暑熱, 調胃, 止血 / 暑熱吐血, 口渴, 瀉痢, 瘡疾을 치료함.
- ⑤ 추정 체질: 少陽人
- ⑥ 추정 이유: 性凉하여 熱證의 증상인 暑熱, 口渴등을 치료하며, 少陽人 亡陰證에서 나타날 수 있는 瀉痢와 寒熱往來를 주증상으로 하는 瘡疾도 치료하는 것으로 보아 少陽人에 적합해보인다.

(11) 야로 Yarrow<sup>19</sup>

- ① 학명: *Achillea millefolium*
- ② 본초명: 洋蓍草 (이명 一枝蒿, 一苗蒿)
- ③ 성미 및 귀경: 性凉, 味辛微苦, 有毒 / 心, 肺
- ④ 효능 및 주치: 祛風, 止痛, 解毒, 活血. 風濕痺痛, 跌打損傷, 血瘀痛經, 痔瘡出血, 癰腫瘡毒을 치료함.
- ⑤ 추정 체질: 太陰人 肝燥熱證 또는 少陽人
- ⑥ 추정 이유: 性凉하고 心, 肺등 가슴부위에 작용하여 解毒, 活血, 祛風止痛하므로 少陽人의 전반적인 熱에 관련된 증후들이나 太陰人의 鬱熱로 인한 증상들에 효과 있을 것으로 판단된다.

(12) 일랑일랑 Ylang Ylang<sup>16</sup>

- ① 학명: *Cananga odorata*
- ② 본초명: 依蘭
- ③ 효능 및 주치: 통증 완화 및 방부 최음 효과가 있고, 아드레날린 분비를 조절해 이완 기능이 있어 분노·불안·쇼크·공포, 우울증, 두려움, 질투, 좌절 등 감정을 진정시키며, 고혈압, 장염, 瘡疾, 哮喘, 피부질환 등을 치료한다.
- ④ 추정 체질: 太陽人, 少陽人, 太陰人
- ⑤ 추정 이유: 분노, 두려움 등의 감정을 조절하는 이 아로마 오일은 表裏證을 막론하고 哀性 怒情 또는 怒性 哀情의 감정을 잘 조절해야 병증을 예방하고 치료할 수 있는 太陽人이나 少陽人에 적합한 오일로 추정된다. 또한 피부질환을 치료하고, 천식에 효과 있는 등 폐와 피부에 작용하므로 太陰人의 호흡기 질환에도 응용가능할 것으로 추정된다.

4. D group

앞선 세 그룹에 모두 해당되지 않아 각 아로마 오일의 향, 특성, 효능에 따라 각 체질의 연관 장부 및 특성, 素證, 保命之主 등을 고려하여 분류한 아로마 오일은 총 14종이다. (Table 5.)

(1) 시트로넬라 Citronella<sup>2</sup>

- 학명: *Cymbopogon nardus*

달콤한 레몬향의 아로마 오일이다. 원기를 회복시키고, 우울증 해소에 도움주어 신경안정제 역할을 하며, 소화기, 생식기 계통에 효력이 있어서 병이 호전되는 시기에 몸과 마음의 균형을 회복시키는 효능이 있어 少陰人의 鬱狂證이나, 병후 회복 시기에 도움이 될 것으로 보인다.

- 추정 체질: 少陰人

(2) 레몬그래스 Lemongrass<sup>2</sup>

- 학명: *Cymbopogon citratus*

신선한 레몬향의 아로마 오일로 소화기에 작용하여 소화불량, 복통, 헛배부름 등을 해소하고, 위 기능을 강화하여, 식욕부진을 개선하고, 위염을 치료하는데 사용된다. 탈진시 에너지 충전 효능도 있어 少陰人의 에너지를 끌어올리고 약한 소화기 기능을 개선하고 소화기 질환들을 치료하는데 도움이 될 것으로 추정된다.

- 추정 체질: 少陰人

(3) 멜리사 Melissa<sup>2</sup>

- 학명: *Melissa officinalis*

달콤하고 부드러운 향과 레몬향을 지닌 아로마 오일이다. 항신경장에 작용, 항우울효과가 있어 우울증에 응용될 수 있으며, 항염증, 해열, 혈압강하, 면역 촉진 작용도 있다. 강심, 강장, 건위, 구풍(위장관 가스 제거), 소화 촉진 효능도 있어 소화기 제반 질환에 응용 가능하여 향이나 효능 등을 참고 했을 때 少陰人에 적합한 아로마 오일로 추정된다.

- 추정 체질: 少陰人

(4) 팔마로사 Palmarosa<sup>2</sup>

- 학명: *Cymbopogon martinii*

팔마로사 오일은 달콤하며 장미향이 가미된 다소 무미건조한 꽃향을 지니고 있으며, 항균, 해열, 소화촉진, 살균 등 효능이 있다. 특히 체온을 저하시키는 효과가 있고, 수분 균형 회복 및 설사 진정 작용도 있어 少陽人의 전반적인 熱에 관련된 증후들과 亡陰證에 응용가능할 것으로 보인다.

- 추정 체질: 少陽人

(5) 로즈우드 Rosewood<sup>2</sup>

- 학명: *Aniba rosaeodora*

장미향을 지니고 있고, 해열·항염 효능이 강하고 중추신경 진정 작용이 있어 앞서 언급한 로즈와 같이 少陽人에 적합한 아로마 오일로 추정된다.

- 추정 체질: 少陽人

(6) 티 트리 Tea tree<sup>2</sup>

- 학명: *Melaleuca alternifolia*

티트리는 같은 도금양과의 식물인 유칼립투스 와 유사한 향을 지니고 있다. 향 자체도 시원한 느낌을 주며, 항 박테리아 바이러스 진균 작용, 항생, 항염, 피부 호흡기 소화기 비뇨기 염증 치료하는 특성을 지니고 있어서 熱로 인한 증상 및 질환이 생기기 쉬운 少陽人이나 鬱熱로 인한 肝燥熱證 혹은 피부질환을 가진 太陰人에 적합한 아로마 오일로 추정된다.

- 추정 체질: 少陽人, 太陰人

(7) 히속 Hyssop<sup>2</sup>

- 학명: *Hyssopus officinalis*

폐심장의 기능을 강화하고, 호흡기 질환 치료에 탁월한 효력이 있는 오일로 거담 기침 완화, 항경련, 심장과 호흡기 강화, 고혈압 치료, 소화 촉진 위통 해열 발한상처 등의 치료 효과가 있다. 선천적으로 폐기능이 약하여 肝大肺小한 太陰人에게 적합한 오일로 추정된다.

- 추정 체질: 太陰人

(8) 니아울리 Niaouli<sup>2</sup>

- 학명: *Melaleuca Viridiflora*

피부 조직을 팽팽하게하는 작용이 있고, 인체의 방어체계를 강화하고 거담작용이 뛰어나며, 알레르기, 천식 완화 및 치질 치료에 효과적인 아로마 오일이다. 衛氣, 表氣를 補하며 폐, 피부에 작용하는 것으로 보여 太陰人에게 적합한 오일로 추정된다.

- 추정 체질: 太陰人

(9) 시더우드 Cedarwood<sup>2</sup>

- 학명: *Cedrus Atlantica*(White)

불안 및 긴장 완화, 진정 및 항염 효과로 피부과 양 치료한다. 신경자극제, 거담제로 쓰이고, 방부, 살균효과도 있다. 太陰人과 少陽人의 熱로 인한 증상들과 피부질환에 응용될 수 있을 것으로 판단된다.

- 추정체질: 少陽人, 太陰人 (肝燥熱證, 피부 질환)

(10) 사이프러스 Cypress<sup>2</sup>

- 학명: *Cupressus sempervirens*

사이프러스는 날카롭고 자극적이며 소나무와 유사한 향을 지닌 아로마 오일로 피로 회복 효과가 있고, 땀 분비를 감소시키며, 에너지 저하증을 해소한다. 슬픔과 상실감을 해소시키고, 불면증을 치료하며, 지방 분해 효과가 있고, 설사를 멈추게 하는 효능이 있다.

소나무와 유사한 향을 지녀 太陽人의 衰性怒情의 감정을 조절하는데 응용할 수 있고, 땀 분비를 감소시키는 효능은 『東醫壽世保元草本卷』에서 언급한 太陽人의 약리 기능인 '固中'의<sup>3)</sup> 효능과 비슷하다고 할 수 있어 太陽人에게 적합한 오일로 사료된다. 또한 에너지 저하증을 해소시키고, 피로를 회복시키는 등 효능을 볼 때 少陰人에게도 응용할 수 있을 것으로 추정된다.

- 추정 체질: 太陽人, 少陰人

(11) 제라늄 Geranium<sup>2</sup>

- 학명: *Pelargonium graveolens*

풍부하고 달콤한 향을 지닌 아로마 오일로 스트레스 해소, 심신 안정, 원기 회복, 기분 상승 효과가 있어 우울-불안 행동장애 및 스트레스 해소에 도움이 된다. 또한, 이뇨 작용이 있어서 몸 속 노폐물을 제거하고 체액 정체를 완화시켜 비만치료에도 효과가 있다. 원기를 회복시키고 기분을 상승시키는 효능은 少陰人 鬱狂證에 효과가 있을 것으로 사료된다. 衰性怒情의 감정을 조절하고 이뇨작용도

있어 太陽人에게도 응용이 가능할 것으로 보인다.

- 추정 체질: 少陰人, 太陽人

(12) 라벤더 Lavender<sup>2</sup>

- 학명: *Lavandula angustifolia*

스트레스 불안 우울증 해소에 도움을 주며, 소화기에 작용하여 오심, 소화불량 등 치료하며 냉증에 효과가 있어 少陰人에 적합할 것으로 추정되며, 인후염, 천식, 기관지염, 부비동염 등 호흡기에도 작용하고 근육통증에도 쓰여서 太陰人도 고려할 수 있을 것으로 보인다.

- 추정 체질: 少陰人, 太陰人

(13) 마조람 Marjoram<sup>2</sup>

- 학명: *Origanum majorana*

진정, 안정 작용이 있어서 히스테리, 스트레스, 고독, 불안 등 감정을 조절하는데 효과적이며 활동이 많은 사람에게 적격이다. 염증을 치료하며 편두통, 관절염, 류머티즘, 통증 완화에 효과적이다. 관절에 작용하고 심신을 안정시키는 효능이 있어서 衰性怒情의 감정을 조절하는 것이 중요하고, 解體 등의 병증이 생길 수 있는 太陽人이나, 활발하고 적극적이며 두통 등 素證이 있는 少陽人에 적합해보인다.

- 추정 체질: 太陽人, 少陽人

(14) 벤티버 Vetiver<sup>2</sup>

- 학명: *Vetiveria zizanioides*

중추신경계를 진정시킨다. 심하게 열이 날 때 사용하면 심신을 식혀주고 불면증을 해소시킨다. 건성 피부, 상처, 여드름에 사용할 수 있고, 폐출혈을 완화시키는 효능도 있다. 심신을 식혀주는 효능이 있고, 진정효과가 있어서 少陽人의 전반적인 熱에 관련된 증후들이나, 太陰人 肝燥熱證, 피부 질환에 응용할 수 있을 것으로 추정된다.

- 추정체질: 少陽人, 太陰人 (肝燥熱證, 피부 질환)

3) 『東醫壽世保元草本卷』 病變 第六統 11-11 ... 太陽之藥宜固中而不宜通外 ...

#### IV. 考 察

향기요법은 각종 식물의 꽃, 열매, 줄기, 잎, 뿌리 등에서 추출한 휘발성 향유인 에센셜 오일을 흡입하거나 목욕, 마사지 등의 방법을 이용해 심신을 건강하게 하는 요법을 말한다. 향기요법을 뜻하는 영어 표현 '아로마 테라피 aromatherapy'에서 'aroma'는 그리스어 '향신료 spice'에서 파생된 말로, 오늘날에는 일반적으로 '향을 의미하며, 'therapy'는 치료의 개념을 가진 'treatment'를 의미한다.<sup>2</sup>

향기요법에 사용되는 아로마 에센셜 오일은 주로 코의 후각이나, 호흡기, 피부 등을 통해 흡수된다. 후각 신경은 다른 감각들보다 예민하여 후각을 통한 오일의 흡수 속도가 가장 빠르다. 후각을 통해 흡수된 향은 뇌의 변연계에 전달되어 감정과 정서에 관한 기능에 연관을 주게 된다. 변연계는 성적인 본능, 배고픔, 목마름 등의 원시적 욕구를 담당하고 있는 부위로 후각신경을 통해 전달된 자극이 전기적 신호로 이곳에 전달되어 소화기관, 생식기관 등에 연결되어 정서적 행동과 생리적 반응이 나타나게 된다. 호흡기를 통한 경로는 아로마 오일의 기체 성분이 코와 부비강, 인두, 후두를 거쳐 기관지를 통해 폐포의 혈관에 흡수된 후 혈액 순환을 통해 온 몸을 순환하는 경로이다. 피부를 통한 경로는 에센셜 오일의 입자가 아주 작아 일차적으로 모공과 땀샘을 통해 흡수된 후 에센셜 오일의 지용성으로 인해 피부의 진피층까지 흡수되어 모세혈관과 림프순환을 통해 전신에 전달되는 경로이다. 이 밖에 아로마 에센셜 오일을 직접 먹는 방법도 있으나, 원액이 위 점막 등에 심한 손상을 일으킬 수 있어 여러 나라에서 먹는 방법은 금하고 있다.<sup>2, 13</sup>

에센셜 오일들은 천연 향분자들로 구성되며 수많은 생리적, 약리적 효능을 가지고 있어 다양한 의학적 범주에 치료 및 예방적 관점에서 적용할 수 있는 것으로 알려져 있으며,<sup>22</sup> 일반적 살균, 소독, 해독 효능부터 항염 항박테리아 작용, 진통, 림프 순환 개선, 호흡기 질환 치료, 소화기관 장애 및 생리 장애 해소, 습진이나 비듬 등 피부 질환 치료, 스트레스 해소, 우울증 치료 등 다양하며, 신체적 증상 완화 및 정서적 이완 효과까지 포함하고 있다.<sup>2</sup> 이러한 효능들은 앞서 서론에서 선행 연구들을 살펴면서 언급했듯 다양한 분야

에서 연구가 진행되어 규명되고 있다.

향기요법의 역사는 천연 식물의 즙을 내어 상처에 바르거나 원시적인 훈증법을 이용했다는 기록이 있을 정도로 향기를 이용한 치료법의 기원은 인류의 역사만큼 오래되었다고 볼 수 있지만, 현대적 의미에서 'Aromatherapy'라는 치료법이 시작된 것은 1920년 프랑스 화학자 Rene Gattefosse가 『aromathérapie』라는 책을 발간하면서 부터라고 볼 수 있고, 이후 Dr. Jean Valnet 이 프랑스 인도차이나 전쟁에서 전쟁 중 부상자 치료를 위해 이를 사용하고 1964년 책 『The practice of Aromatherapy』를 발간하게 된다. 아로마 마사지의 창시자인 Marguerit Maury는 화학자 출신으로 프랑스에서 아로마테라피를 공부하고, 이후 영국으로 건너가 피부 미용에 아로마 에센셜 오일을 적용한 아로마 마사지법을 창시했으며, 영국에서 향기요법에 관련되어 처음 발간된 책은 1977년 Robert Tisserland의 『The art of Aromatherapy』였다.<sup>2,15</sup> 19세기 후반부터 화학 합성 약물들의 개발이 활발해지면서 한때 천연물질을 이용한 치료법에 대한 관심이 줄어들기도 했으나, 현대 사회에 들어와 화학물질의 부작용이 문제시되고, 천연물질에 대한 관심이 일어나기 시작하면서, 자연 요법으로서 향기요법에 대한 관심도 높아져 여러 분야에서 연구, 이용되고 있다. 국내에서는 아로마 오일에 대해 1980년대 말에서 1990년대 초에 관심을 갖기 시작하여 1990년대 중반부터 급성장하게 되었는데 현재는 질병 예방 및 건강의 유지증진의 방법으로 뿐만 아니라 미용이나 방향 및 업무능률향상의 목적으로도 그 활용 범위가 점차 넓어지고 있다.<sup>23</sup>

기존의 전통 한의학에서 현대의 향기요법과 같은 정제된 방향성 에센셜 오일을 이용한 치료법에 대해 구체적으로 언급한 것을 찾아보기 어렵지만, 『黃帝內經』에서 이미 五臟과 香臭와의 관계를 밝혀 놓은 바 있고<sup>24</sup>, 쑥을 이용한 熏法이 고대로부터 사용되어 왔으며<sup>25</sup>, 華陀의 저서로 알려진 『中藏經』에는 安息香 주머니로 傳尸·時氣 등 질병을 예방했다는 기록이 있다<sup>26</sup>. 또한 『千金要方』<sup>27</sup>, 『外臺秘要』<sup>28</sup>, 『太平聖惠方』<sup>29</sup>, 『聖濟總錄』<sup>30</sup>, 『壽世保元』<sup>31</sup>, 『本草綱目』<sup>32</sup> 등에 熏法, 熏洗法, 香袋法, 香枕法, 香衣法, 香脂法, 香汁法 등 오늘날 향기요법과 유사한 방법을 응용하는 治法과 治方들이 기록되어있다<sup>10</sup>.

四象體質醫學에서 직접적으로 향기요법과 유사한 治法을 응용한 경우를 거의 찾아보기 어렵다. 『東醫壽世保元·辛丑本』에서 少陰人의 유방 외측 옆구리 근처의 漏瘡에 산삼가루를 응담가루와 함께 바르게 해서 응용한 증례나 전신 부스럼에 인삼가루를 바르게 해서 나온 증례가 있고<sup>4)</sup>, 少陽人에게 纏喉風과 唇腫이 함께 나타나는 경우 水銀熏鼻方 1대를 데워 코에 연기를 쏘이는 방법을 제시하여<sup>5)</sup> 향기요법의 마사지법이나 습포법과 유사한 방법을 활용한 례가 있으나, 두 경우 모두, 동물성 약재나 광물성 약재를 활용하였기 때문에 현대적 의미의 향기요법과는 거리가 있다. 그러나 사상체질의학도 기존의 전통 한의학처럼 주로 식물인 본초를 이용하여 처방을 구성하되, 인간은 기본적으로 고유한 체질이 있고, 이에 따라 약물과 처방도 체질에 따라 다르게 운용하므로, 식물로부터 추출된 아로마 에센셜 오일 또한 사상체질에 따라 다른 효과를 나타낼 것으로 기대되어 문헌 고찰의 방식으로 본 연구가 진행되었다.

본 연구에서는 기원식물이나, 기원 식물과 같은 속의 식물이 『東醫四象要訣』<sup>18)</sup>에서 藥性歌나, 要藥을 통해 각 약물이 속한 사상체질이 이미 분류된 경우에는 그 체질로 정의하였다(A, B group). 식물학의 식물 분류에서 같은 '속에 속한 경우 비슷한 효능을 나타내는 많은 경우가 보고되었고'<sup>16)</sup>, 아로마 에센셜 오일 추출 시에 같은 속의 식물군에서 추출하는 경우도 있어 B group은 기원 식물과 같은 속의 식물이 속한 체질로 분류한 것이다.

또한, 기원식물의 본초명은 찾을 수 있으나, 사상체질로 분류가 되어있지 않은 경우에는 性味, 歸經 등의 기준을 참고하여 해당 체질을 추정하였고(C group), 이 세 그룹 모두에 속하지 않은 경우에는 아로마와 연관된 서적<sup>2)</sup>이나 논문<sup>15, 16)</sup>에 나타난 각 아로마

오일의 효능을 통해 추정하였다(D group).

아로마 에센셜 오일의 性味, 歸經, 效能을 참고하여 해당 체질을 추정하기 위해 참고한 기준은 臟腑大小(歸經과 연관), 升降通塞, 保命之主(性味, 效能과 연관) 등이다. 그리고 실제적으로 臟腑大小와 升降通塞, 保命之主는 따로 떨어진 개념이 아니라, 모두 연관되어 있다.

四象人 臟腑 大小의 편차는 四象人의 生理와 病理 현상을 설명할 수 있는 가장 기본적 개념이다. 이 臟腑大小의 편차가 각 臟腑의 氣의 升降편차를 두드러지게 하는 것이다. 肺脾肝腎의 기능에서 肺氣는 直而伸하며 直升하고, 脾氣는 栗而包하며 橫升하고 肝氣는 寬而緩하며 放降하고 腎氣는 溫而畜하며 陷降한다<sup>6)</sup>. 그러므로 腎大脾小한 少陰人은 氣를 升해야하고 脾大腎小한 少陽人은 氣를 降해야 하며 肝大肺小한 太陰人은 氣를 通(緩)해야 하고 肺大肝小한 太陽人은 氣를 塞(束)해야 한다<sup>20)</sup>.

이에 대해 『東醫壽世保元四象草本卷』에서는 四象人의 체질별 약물의 기능을 太陰人, 少陽人, 太陽人, 少陰人 각각 通外, 清腸, 固中, 溫裹를 중심으로 설명하고 있으며<sup>7)</sup>, 『東醫壽世保元·甲午本』에서는 四象人의 養生과 치료의 궁극적 목적으로 '保命之主'를 제시하여 太陰人은 呼散之氣, 少陽人은 陰清之氣, 太陽人은 吸聚之氣, 少陰人은 陽暖之氣로 설명하고 있는 것인데<sup>8)</sup>, 모두 각 체질의 臟氣의 升降通塞과 연관을 이룬다. 그리고 이러한 개념들이 본초, 약물의 사상체질 분류기준이 된다고 볼 수 있다.

한편, 참고문헌 8종 『東醫四象診療醫傳』, 『東

6) 『東醫壽世保元辛丑本』 『四端論』 2-11 肺氣 直而伸 脾氣 栗而包 肝氣 寬而緩 腎氣 溫而畜. ...

7) 『東醫壽世保元草本卷』 『病變 第六統』 11-11 太陰之藥 宜通外而不宜固中 少陽之藥 宜清腸而不宜溫裹 太陽之藥 宜固中而不宜通外 少陰之藥 宜溫裹而不宜清腸.

8) 『東醫壽世保元甲午本』 『少陽人膀胱大腸病篇尾泛論』 11-2 少陰人 以陽暖之氣 爲保命之主, 故脾胃爲本而膀胱大腸爲標也. 少陽人 以陰清之氣 爲保命之主, 故膀胱大腸爲本而 脾胃之爲標也.

『太陰人內觸胃腕病論』 13-8 太陰人 以呼散之氣 爲保命之主 故腦佳真胃腕爲本而 腰脊小腸爲標, 太陽人 而吸聚之氣 爲保命之主 故腰脊小腸爲本而 腦佳真胃腕爲標.

4) 『東醫壽世保元·辛丑本』 『少陰人 凡論』 8-18 管見 少陰人 乳房近肋 有漏瘡 歷七八月 瘡口不合 惡汁常流 有醫教以山參, 熊膽末各一分 傳之即效 又少陰人一人 滿身有瘡 以人參末 塗傳即效

5) 『東醫壽世保元·辛丑本』 『少陽人 凡論』 11-14 少陽人 內發咽喉 外腫項頰者 謂之 纏喉風 ... 又 上唇人中穴 腫謂之 唇瘡 凡人中左右 最近處一指許 發瘡 雖微如粟粒 亦危證也. 此二證 始發而 輕者 當用涼膈散火湯 陽毒白虎湯 重者 當用水銀熏鼻方 一柱熏鼻而項頰汗出則愈 ...

醫四象要訣』, 『朝醫學』, 『四象醫學原論』, 『四象體質醫學論』, 『四象體質醫學의 藥理的 考察』, 『東醫壽世保元 新定方에 使用된 韓藥材의 本草性能에 關한 統計的 研究』, 『東醫四象新編』에서 주장한 약 450종의 각 체질 약물에 대해 고찰한 한 연구<sup>2)</sup>에서 살펴본 사상체질별 약물의 특징은 다음과 같다.

少陰人 藥物은 溫性, 熱性의 氣를 띤 辛, 甘한 약물이 많았다. 이는 少陰人의 保命之主인 陽暖之氣를 도와주는 것으로 升補之, 和解之, 和解而峻補, 益氣而升陽, 溫補升陽, 溫胃而降陰, 健脾而降陰, 破積滯痼冷, 表陽溫氣, 裏陰溫氣 등의 치료법과 方名의 命名에서 의미를 찾을 수 있는 升陽益氣, 補中益氣, 養胃, 理中, 寬中 등의 治法으로 病證藥理를 이해할 수 있다. 기존 본초 분류에서는 溫中藥, 理氣解鬱藥, 溫熱藥, 固表止汗藥, 回陽生津藥, 解表鬱藥 등이 이에 해당하는 것으로 나타났다. 少陽人 藥物은 寒涼한 氣를 띤 苦, 甘味의 약물이 많았다. 이는 少陽人의 保命之主인 陰清之氣를 도와주는 것으로 清裏熱而降表陰, 大清胸膈散風, 大補膀胱眞陰, 清陽上達, 裏陽升氣, 表陰降氣, 裏陽清氣, 表陰清氣, 抑陽扶陰 등의 치료법

과 方名에서의 敗毒, 導赤, 瀉白, 大安, 清腸, 降火, 涼膈散火 등의 治法으로서 病證藥理를 이해할 수 있으며, 또한 平心靜慮하여 恒戒哀心怒心하라고 덧붙였다. 吐血에서는 淡食, 服藥, 修養을 모두 강조했다. 補陰腎水藥, 散風熱藥, 清熱藥, 利水下氣藥, 散表陰藥, 散結胸藥 등이 이에 해당한다. 太陰人의 藥物은 甘, 苦, 辛味를 함유한 약물이 많았고, 氣는 溫과 寒을 모두 포함했다. 이는 太陰人의 保命之主인 呼散之氣를 도와주는 가운데 寒勝則表證, 熱勝則裏證의 病證을 方名의 調胃, 升清, 發表, 定喘, 定痛, 調理肺元, 補肺元과 清心, 解肌, 承氣 등의 治法으로서 病證藥理의 運用정신을 이해할 수 있다. 덧붙여 恭敬其心하며, 蕩滌慾火하여 安靜善心하라 했다. 發汗解表藥, 清肺藥, 去痰藥, 清心潤燥藥, 解肌清熱藥, 清肝解鬱藥, 苦寒通便藥 등이 이에 해당한다. 太陽人은 清肺, 清肝, 生陰藥과 健脾益髓(解飭), 和胃止嘔(噎膈)藥이 해당하는 것으로 나타났다.

그리고 이 연구에 나타난 각 체질 약물의 性味, 歸經, 效能도 四象人의 臟腑大小, 升降通塞, 保命之主와 연관을 가진다고 볼 수 있다.

Table 6. Classification of Aroma Essential Oils by Sasang Constitution.

Sasang Constitution	Aroma Essential Oils
Taeyangin (5)	I Pine(赤松)
	III Marjoram(with Soeum)/ Cypress, Geranium (with Soeum) / Ylang Ylang(with Taeum, Soeum )
	I Frankincense(乳香), Myrrh(沒藥), Peppermint(薄荷)
Soeum (16)	II Eucalyptus, Palmarosa, Ribwort, Rose, Rosewood, Spearmint
	III Marjoram(with Taeyang)/ Cedarwood, Gentian, Vetiver, Tea tree, Yarrow (with Taeum), Ylang Ylang(with Taeum, Taeyang)
	I Calamus(菖蒲, 白菖蒲)
Taeum (16)	II Chamomile German, Chamomile Roman, Dandelion, Hyssop, Jasmine, Juniper berry, Niaouli, Thyme
	III Lavender(with Soeum)/ Cedarwood, Gentian, Tea tree, Vetiver, Yarrow(with Soeum)/ Ylang Ylang(with Taeyang, Soeum)
	I Black pepper(胡椒), Cinnamon(桂皮, 肉桂), Clove buds(丁香), Ginger(生薑), Fennel(小茴香, 茴香), Mandarin(陳皮, 青皮), Mugwort(艾葉), Neroli(枳殼), Orange sweet(枳實), Patchouli(藿香), Sandalwood(檀香)
Soeum (27)	II Basil, Bergamot, Camphor, Citronella, Clary sage, Coriander, Grapefruit, Lemon, Lemongrass, Liquorice, Melissa, Rosemary, Whitethorn
	III Cypress, Geranium (with Taeyang)/ Lavender(with Taeum)

- I They are obviously classified Sasang constitution by 『Dongyui Sasang Yogyul』.
- II They are sorted by their genus or their flavors, specific characters and efficacies.
- III They are not clear classification, so they are able to consider the constitution of the two-phase.

## V. 結 論

본 연구에서 총 53종의 아로마 에센셜 오일을 사상 체질에 따라 분류한 결과는 Table 6. 과 같다. 중복된 경우를 포함하여 少陰人에 적합한 아로마 오일이 27종으로 가장 많았고, 太陰人과 少陽人에 적합한 아로마 오일이 16종으로 같았고, 太陽人에 적합한 아로마 오일이 5종으로 가장 적었다(Table 6).

향기요법이 식물의 향을 이용하는 요법이므로 관련된 本草들은 주로 芳香性을 가진 약재인 경우가 많은데, 이러한 약재들은 氣味가 주로 辛溫하며, 效能은 元氣를 돕고, 脾胃를 補하며, 心腹痛, 霍亂에 쓰인다.<sup>15</sup> 그리고 이는 性味, 歸經, 效能이 모두 少陰人의 保命之主인 陽暖之氣를 돕는 경우가 많아, 少陰人에 적합한 것으로 분류된 아로마 에센셜 오일이 가장 많은 것으로 분석된다.

본 연구에서 기원 식물의 본초명을 찾아 性味, 歸經에 따라 체질을 추론한 C group의 경우, 각 체질별 유효한 장부나 性味, 歸經이 겹쳐있고, 특히 太陰人의 경우에는 寒性, 溫性 약물 모두 포함될 수 있어서 이 연구를 통해 추정한 체질을 임상적으로 적용해보는 연구가 필요할 것으로 생각된다. 더구나 D group에 속한 아로마 오일은 아시아권이 아닌 서양에서만 생산되는 식물이 기원 식물인 경우가 대부분으로 性味, 歸經 등을 확실히 밝힐 수 없고, 적용할 수 있는 증상과 효능, 효과에 대한 표현도 기존 전통 韓醫學이나 四象體質醫學에서 표현하는 방식과 달라서 추론만 할 수 있을 뿐이었으므로 이에 대해 서양에서만 생산되는 식물의 性味, 歸經을 찾는 등의 한의학적 연구와 직접적으로 체질별 효능에 대한 실험 연구와 임상 연구가 더욱 진행되어야 할 것이다.

그리고 이러한 연구들을 토대로 향기요법 기존의 처방을 사상체질의학적으로 고찰한다면, 사상 체질별 아로마 처방이 고안되어 임상에서 더욱 널리 활용될 수 있을 것으로 생각된다.

기존 의학에 대한 반성과 건강에 대한 관심이 높아지면서 점점 활용 범위가 넓어지고 있는 자연요법 중 하나인 향기요법을 사상체질에 따라 적극적으로 활용할 수 있게 되어 기존의 사상체질 한약 처방이나 식이요법, 양생요법 외에 향기요법 또한 널리 활용될 수

있기를 기대한다.

## VI. 參考文獻

1. 오홍근. 보완대체의학. 서울: 도서출판 아카데미아. 2008:148.
2. 오홍근, 아로마테라피핸드북 chater 1,2,3. 서울: 양문. 2002:16, 18-21, 29, 31-34, 52-67, 73-117.
3. Park JE, Kim MA. A pilot study on the effect of aroma massage on stroke patients' upper arm pain. Clinical Nursing Research, 2004;10(1):184-195. (Korean)
4. Kim MJ, Nam ES, Paik SI. The effects of aromatherapy on pain, depression, and life satisfaction of arthritis patients. Journal of Korean Academy of Nursing, 2005;35(1):186-194. (Korean)
5. Sakai H, Misawa M. Effect of sodium azulene sulfonate on capsaicin-induced pharyngitis in rats. Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology. 2005;96(1):54-59.
6. Ali BH, Blunden G, Tanira MO, Nemmar A. Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe): A review of recent research. Food and Chemical Toxicology. 2008;46(2):409-420.
7. Kim MY, Yoo YS, Cho OH, Jo SJ. The Effects of Aroma Inhalation Therapy on Anxiety and Heart Rate Variability in the Patients Undergoing Urodynamic Study. J. Korean Biol Nurs Sci. 2009;11(1):32-41. (Korean)
8. Kim MS, Kwak MA, Kim SJ, Son DY, Jung TY, Seo JC et al. Effect of rosemary essential oil on autonomic nervous system in healthy adults. J Oriental Rehab Med. 2003;13(3):17-27. (Korean)
9. Han SH, Nam ES, Uhm DC, Kim KS, Paek SI, Park SH. Effects of Aromatherapy on Pain and Inflammatory Responses in Patients with Rheumatoid Arthritis. J. Muscle Joint Health. 2010;17(1):25-34. (Korean)
10. An JW, Kim JY. Clinical Application of Aromatherapy and Adaption of Oriental Medicine. J Oriental Gynecology. 2000;13(1):556-579. (Korean)
11. Shin YC. A Research of Relaxation therapy. J. of

- Oriental Neuropsychiatry. 1999;10(2): 127-133. (Korean)
12. Han JK, Kim YH, Kim YJ. Clinical study in 17cases of patients for sinusitis (treated with aroma-therapy). J. of Korean Oriental Med. 2000;14(2):105-120. (Korean)
  13. Yoon HJ, Kam CW. A Case of Psoriasis Treated with Aromatherapy. Korean J. Oriental Physiology & Pathology. 2004;18(3):935-938. (Korean)
  14. Sun YJ, Kim CH, Lim WK, Kim HK. A Case Report of the Heating Effect in Fennel Essential Oil on Aromatherapy. The Journal of Oriental Medical Ophthalmology & Otolaryngology & Dermatology. 2003;16(3):230-241. (Korean)
  15. Min SY, Kim JH. Comparison Study of Effects of Useful Essential oils used on Children and Herb Medicine. The Journal of Korean Oriental Pediatrics. 1998;12(1):1-3,9. (Korean)
  16. Hong SM, Nam HJ, Kim SB, Kim KJ. Investigation of similarity between aroma herbs and oriental medicine herbs. The Journal of Oriental Medical Surgery, Ophthalmology & Otolaryngology. 2002;15(1):162-176. (Korean)
  17. 특허청- 한국 전통지식 포털 Available from:URL: <http://www.koreantk.com>
  18. 박인상. 동의사상요결 1부 제4장 사상약리. 서울: 소나무. 1991:59-68.
  19. 김창민 외. 중약대사전 편찬위원회. 완역 중약대사전. 서울:도서출판 정담. 1999:624-626,855-862, 1107-1108,3012-3013,3675-3676,4450-4451,4848- 4849
  20. Dep. of Sasang Constitutional Medicine of Kyunghee University. The manual of Dep. of Sasang Constitutional Medicine (subtitle: reference book of Sasang Constitutional Medicine). Seoul:Hanmibook. 2010:81-84. (Korean)
  21. 정봉연, 고병희, 송일병, 사상의학에서 분류한 각 체질약물에 관한 문헌고찰(II), 사상의학회지 J Sasang Constitut Med. 1995;7(2):135-180.
  22. Steflitsch W, Steflitsch M. Clinical aromatherapy. Journal of Men's Health, 2008;5(1):74-85.
  23. 김준희, 김봉인, 김진경. 아로마 선호에 관한 연구. 주관성 연구. 2003(8):157-176.
  24. 任應秋. 黃帝內經章句索引. 北京:人民衛生出版社. 1986:17.
  25. 河北醫學院. 靈樞經校釋·經水篇. 北京:人民衛生出版社. 1982:289-299.
  26. 華陀. 中藏經. 北京:自由出版社. 1994: 15,50.
  27. 孫思邈. 千金要方. 서울:大星文化社. 1995: 311-315.
  28. 王燾. 外臺秘要. 서울:成輔社. 1975:249-254, 840, 844, 848-849.
  29. 王懷隱. 太平聖惠方. 서울:우성사. 1979:207.
  30. 趙佶. 聖濟總錄. 北京:人民衛生出版社. 1987: 1175, 1754-1760,1765-1771.
  31. 龔廷賢. 壽世保元. 台北: 更業書局有限公司. 1975:102-103,307,661.
  32. 李時珍. 本草綱目. 北京:人民衛生出版社. 1982:845, 894-901, 2867.