

碩士學位論文
指導教授 설성경

頭皮와 毛髮管理에 관한 연구

-아로마테라피를 적용한 헤드 마사지를 중심으로-

The Study of Scalp & Hair Care

-Focused on Aromatherapy and Head massage technique-

漢城 大學校 藝術大學院

패션 藝術 學科

扮裝 藝術 專攻

李 榮 善

碩士學位論文
指導教授 설성경

頭皮와 毛髮管理에 관한 연구

-아로마테라피를 적용한 헤드 마사지를 중심으로-

The Study of Scalp & Hair Care

-Focused on Aromatherapy and Head massage technique-

위 論文을 藝術學 碩士學位 論文으로 提出함

2002年 8月 日

漢城 大學校 藝術大學院

패션 藝術 學科

扮裝 藝術 專攻

李 榮 善

碩士學位論文
指導教授 설성경

李榮善의 藝術學 碩士學位 論文을 認定함

2002年 8月 日

審査委員長	주영희	
審査委員	이희영	
審査委員	장동근	

초록

헤어스타일은 의상과 함께 자기 이미지를 나타내는데 중요한 역할을 한다. 우리의 인체에서 컷트와 컬러를 통해 디자인하여 다양한 변화를 줄 수 있는 것이 모발이다.

헤어살롱에서 헤어스타일과 컬러를 잘하는 것도 중요하지만 모발의 건강과 아름다움을 유지할 수 있도록 관리를 잘해주는 것 또한 중요한 고객관리 수단이다.

최근에는 모발의 건강과 아름다움의 유지를 위하여 아로마테라피를 적용한 헤드 마사지에 많은 관심을 보이고 있으나 아직까지는 현장에서 헤드 마사지를 적용시킬만한 전문 인력과 기술이 많이 부족한 실정이다.

이러한 부분에 두피와 모발 마사지를 통해 기를 붙어 넣어 주고 뇌의 기능을 활발하게 하며 혈액과 산소의 공급을 통해 인체 에너지순환이 원활해지도록 하여 모발의 윤기와 아름다움을 유지할 수 있게 되고 스트레스에서 벗어나 평온한 상태로 연결시켜 준다.

근본적으로 기의 작용이 약하면 전신에 영양을 공급하는 혈관의 기능 활동이 저하되어 피부가 거칠고 건조하게 되며, 모발 또한 건조해지고 건강하지 못해 탈모가 된다. 그래서 요즘은 선(Zen)사상에 입각하여 감성화 상품이 개발되는데 아로마테라피가 마음과 피부를 편안하게 하여 스트레스와 피곤함에서 벗어날 수 있게 도와주는 작용을 한다.

이렇듯 현대문명의 건조한 환경에 노출되어 있는 두피와 모발에 영양을 공급하여 촉촉하고 윤기 있고 건강하게 만들어, 현대사회에서 중요시 하는 이미지 관리에 많은 도움을 줄 수 있도록 멋진 헤어스타일을 창출할 수 있는 기반을 형성한다.

역사적으로 보면 살균소독, 피부미용, 향수제조의 목적으로 쓰여 온 천연식물성 물질이 인체의 중추신경계와 내부 장기에 작용하여 치료적 반응

을 일으킨다는 사실이 밝혀지면서 최근에 유럽과 북미 각국에서 이에 대한 연구와 제품개발이 활발하게 이루어지고 있다.

수면장애, 두통, 우울불안증, 스트레스, 등의 정신기능 개선의 효과에서 부터 졸음방지, 주의집중, 학습능력 향상, 탈취효과, 살균방부작용, 해충방지 등에 이르기까지 다양한 분야에 사용할 수 있다. 이러한 에센셜오일을 인체에 흡수시키면 다양한 반응을 보인다. 특히 향 입자가 코 점막에 접촉되어 후각신경을 거쳐 대뇌 변연계로 이어지는 후각신경-변연계축은 정신기능을 강화시켜주고, 진정과 이완상태 등을 만들어 스트레스에 대처하게 해준다. 아로마 에센셜오일 중에 두피와 모발관리에 가장 효과적으로 발현시킬 수 있는 종류를 선택하여 사용하게 되는데 이때 한 가지 오일보다는 2-3가지 이상의 오일을 브랜딩하여 시너지효과를 줄 수 있다.

아로마 테라피의 효과는 후각을 통해서 혹은 마사지를 통해서 이루어진다. 특히 마사지의 효과는 정신적, 신체적으로 큰 효과를 나타낸다. 마사지사 효과는 혈액과 림프순환을 자극시키고, 고혈압을 낮추고, 면역기능을 높이고, 근육의 긴장을 풀어주고, 근육과 관절의 고통을 줄여주는 작용을 한다. 마사지를 함으로써 근육의 긴장을 풀어주고 신체적 고통을 감소시킬 뿐만 아니라 억압된 감정을 편안하게 해주는 것이다. 마사지 시 아로마 에센셜 오일을 적용함으로써 치료효과를 극대화시킨다.

에센셜 오일을 사용하는 아로마테라피 마사지는 주로 신경체계에 작용하여 몸과 마음을 치료해줄 뿐만 아니라 몸의 면역체계를 보호해준다.

아로마테라피를 적용한 마사지는 다른 마사지보다 좀 더 효과적으로 몸과 마음의 긴장을 완화시켜주므로 두피와 모발에 적용하여 헤드 마사지기법을 함께 연구하게 되었다. 현대생활에서 오는 스트레스로 어깨, 목 주위에 긴장이 쌓이면 두피와 모발에 반응이 나타난다. 그러므로 헤드 마사지를 하는 것은 건강한 모발이 자라는데 필요한 영양소를 공급하고 대

뇌의 혈액흐름을 자극하는데 도움을 준다. 혈액순환이 잘 되지 않는 가장 일반적인 원인은 스트레스로 인하여 뭉쳐진 근육 때문이다.

헤드 마사지는 이런 긴장을 완화시켜 두피와 모발을 건강하고 아름답게 할 뿐만 아니라 두통과 피로까지도 풀어줄 수 있다.

본 논문에서는 스트레스에서 오는 두피의 유형과 모발 손상요인을 연구하고 이에 발생하는 근본 원인을 해결하기 위하여 자연요법인 아로마테라피를 적용한 헤드마사지 기법을 연구하고자 노력하였다.

본 연구를 요약하면 다음과 같다.

현대 문명의 발달에 따른 환경오염과 잦은 화학적 시술에 의해 손상된 두피와 모발 관리의 필요성을 살펴보았다. 현재 우리 미용의 현실이 이런 문제점을 관리하고 치유하는 방법에 대해 미흡하다는 것을 인식하여 먼저 두피의 유형과 모발 손상 요인으로 분류하여 분석하였고 이론적인 면에 있어서 이해도를 높이기 위해 사진을 제시하여 설명하였다.

아로마테라피의 정의와 역사를 살펴보고 아로마 에센셜 오일이 인체에 작용하는 효과와 사용 시의 주의사항을 다루었으며, 헤드 마사지의 기원과 헤드 마사지의 효능을 분석하고 헤드 마사지가 두피와 모발에 미치는 영향과 헤드 마사지 기법에 대하여 연구하였다. 아로마테라피와 헤드 마사지를 통하여 정신적, 신체적, 감정적으로 인체의 밸런스를 유지할 수 있게 하고 스트레스의 여러 요인으로 인해 탈모 현상을 보이는 두피에 이완 효과가 증대되는 것을 연구하였다. 그리하여 신체의 건강이 선행되어야 모발의 윤기와 아름다움을 함께 유지할 수 있다는 결론에 도달하게 되었다. 따라서 앞으로 두피와 모발관리에 아로마테라피를 적용한 헤드마사지 프로그램을 연구 개발하여 다양한 헤드마사지 기법과 접목하게 된다면 두피와 모발관리에 있어 좋은 효과를 가져 올 수 있으리라 사료된다.

목차
초록

I. 서론	1
1. 연구 목적	1
2. 연구 범위와 방법	5
II. 두피와 모발 관리의 기본 문제.....	6
1. 모발의 구조.....	7
2. 모발의 손상요인	11
3. 두피의 유형.....	18
III. 두피와 모발에 미치는 아로마테라피	29
1. 아로마테라피의 정의와 역사	29
2. 아로마 에센셜 오일과 케리어 오일의 종류 및 효과	32
3. 두피와 모발관리를 위한 아로마오일과 케리어오일	53
4. 아로마 에센셜 오일 사용 시 주의 사항	55
IV. 아로마테라피를 적용한 헤드 마사지.....	57
1. 헤드 마사지의 기원	57
2. 헤드 마사지의 효능	60
3. 아로마테라피를 적용한 헤드 마사지가 두피와 모발에 미치는 영향	64
4. 아로마테라피를 적용한 헤드 마사지 기법	65

V. 결론 및 제언	79
VI. 참고 문헌	84
Abstract	87

그림 목차

Fig. 1	화학적 손상모	11
Fig. 2	염색에 의한 다공성모	13
Fig. 3	모표피층의 들뜸 현상	15
Fig. 4	표피층의 손상으로 나타난 피질층	15
Fig. 5	심한마찰로 표피가 제거된 모발	15
Fig. 6	헤어스프레이가 부착된 모발.....	16
Fig. 7	매연과 먼지가 부착된 모발	17
Fig. 8	바닷물에 함유된 오염물질이 부착된 모발	17
Fig. 9	정상 두피	19
Fig. 10	지성 두피	20
Fig. 11	건성 두피	22
Fig. 12	지성 비듬 두피	24
Fig. 13	건성 비듬 두피	25
Fig. 14	민감성 두피	26
Fig. 15	탈모 두피	27
Fig. 16. 17. 18	목 근육 스트레칭	66
Fig. 19	엄지손가락으로 견갑골 누르기	67
Fig. 20	손꿈치로 누르기	67
Fig. 21	손가락으로 잡고 짜기.....	68
Fig. 22	삼피	68
Fig. 23	다림질하듯 눌러 내리기	69

Fig. 24 손꿈치로 굴리기	69
Fig. 25 목 뒤의 근육을 잡고 뒤로 당기기	70
Fig. 26 후두골 아래 마사지하기	70
Fig. 27 지그재그 마사지	71
Fig. 28 파상운동.....	71
Fig. 29 머리 끌어당기기	72
Fig. 30 전체 쓸어 빗기	72
Fig. 31 테블라 기법	73
Fig. 32 짜듯이 잡고 올리기	73
Fig. 33 관자놀이 등글리기	74
Fig. 34. 35. 36 얼굴 마사지	74
Fig. 37 귀 마사지	76
Fig. 38 눈 안정 시키기	76
Fig. 39. 40 기 에너지 순환시키기	77

I. 서론

1. 연구 목적

헤어스타일은 의상과 함께 자기 이미지를 나타내는데 중요한 역할을 한다. 우리의 인체에서 컷트와 컬러를 통해 디자인하여 다양한 변화를 줄 수 있는 것이 모발이다.

헤어살롱에서 헤어스타일과 컬러를 잘하는 것도 중요하지만 모발의 건강과 아름다움을 유지할 수 있도록 관리를 잘해주는 것 또한 중요한 고객 관리 수단이다. 최근에는 모발의 건강과 아름다움의 유지를 위하여 아로마테라피(Aromatherpy)를 적용한 헤드(Head) 마사지에 많은 관심을 보이고 있으나 아직까지는 현장에서 헤드마사지를 적용시킬만한 전문인력과 기술이 많이 부족한 실정이다.

이러한 부분에 두피와 모발 마사지를 통해 기를 붙여 넣어 주고 뇌의 기능을 활발 하게하며 혈액과 산소의 공급을 통해 인체 에너지순환이 원활해지도록 하여 모발의 윤기와 아름다움을 유지할 수 있게 되고 스트레스에서 벗어나 평온한 상태로 연결시켜 준다.

이제는 더 이상 변화만을 추구하면서 두피와 모발의 손상을 방치해서는 아름다운 머릿결을 가질 수 없는 시대에 접어들었다. 무엇보다 중요한 것은 건강미에서 나오는 아름다움이야 말로 우리가 추구하고자 하는 진정한 아름다움이기 때문이다. 세월이 흐름에 따라 신체기능의 노화가 진행되어 피부가 건조해지고 주름이 생기는 것처럼 두피와 모발에도 노화현상이 진행되고 있다. 노화현상과 더불어 스트레스에 민감하게 반응하는 두피와 모발은 비듬이나 문제성두피 등 탈모증상까지 유발하기도 한다. 30-40대 이후의 남녀의 모발을 살펴보면 탈모현상으로 인해 모발의 수가 급격하게

줄어드는 것을 볼 수 있는데, 이것은 심각한 문제로 부각되고 있다. 외부로 나타나는 탈모의 상태만을 치료하기 보다는 건강적인 측면에서 원인을 해결하여 신체의 리듬을 찾아주는 것이 중요하다는 것을 인식하여야 한다.

근본적으로 기의 작용이 약하면 전신에 영양을 공급하는 혈관의 기능 활동이 저하되어 피부가 거칠고 건조하게 되며, 모발 또한 건조해지고 건강하지 못해 탈모가 된다.

그래서 요즘은 선(Zen)사상에 입각하여 감성화장품이 개발되는데 아로마 테라피가 마음과 피부를 편안하게 하여 스트레스와 피곤함에서 벗어날 수 있게 도와주는 작용을 한다. 1)

현대 문명의 발달로 환경오염과 스트레스, 호르몬성 질병 등 인체의 질병이 생기면서 외부적 혹은 내부적 요인에 의하여 신체 뿐 아니라 두피와 모발도 자극을 받아 손상되고 있다. 스트레스가 계속되면 만성적인 불안이나 우울증을 나타내고, 자신의 무가치감을 느끼며, 그 대상자들은 불행해지고 신체적, 심리적인 위축 상태에 빠지게 된다. 이러한 작용이 지속되면, 피부미용학적으로 잦은 피부 질환과 피부 건조, 피부 피로 증상이 나타나고, 피부의 탄력성을 감소시킬 뿐 아니라 신체의 대사 기능이 떨어져 피부 세포 생성율이 저하되면서 멜라닌 색소 세포 자극 호르몬(MSH)의 분비가 많아져 피부가 탁해지며, 착색이 심해진다. 따라서 대상자의 신체적 관리는 물론 정신 심리적 안정과 관리까지도 필요로 한다. 2)

1) 이미선. 아로마테라피를 적용한 모발과 두피관리 방법에 관한 연구. 수원여자대학 논문집.

제27집. 수원. 2001. p184

2) 김선미. 스트레스의 미용학적 접근. 한국 미용학회지. 한국 미용학회. 제 3권 제 1호.

1997. p74-75

5000년 고대 이집트에서부터 쓰여 온 아로마는 그리스어의 향료라는 뜻에서 유래된 ‘좋은 향기’라는 뜻과 테라피는 ‘요법, 처치’라는 뜻의 합성어로 각종 방향성 식물에서 추출한 에센셜 오일을 이용하여 정신적, 신체적, 심리적 건강을 유지하고 활력을 증진시키는 작용으로 질병을 치료하는 대체의학의 한 부분이다.³⁾

수면장애, 두통, 우울불안증, 스트레스, 등의 정신기능 개선의 효과에서부터 졸음방지, 주의집중, 학습능력 향상, 탈취효과, 살균방부작용, 해충방지 등에 이르기까지 다양한 분야에 사용할 수 있다. 이러한 에센셜오일(Essential oil)을 인체에 흡수시키면 다양한 반응을 보인다. 특히 향 입자가 코 점막에 접촉되어 후각신경을 거쳐 대뇌 변연계로 이어지는 후각신경-변연계축은 정신기능을 강화시켜주고, 진정과 이완상태 등을 만들어 스트레스에 대처하게 해준다. 따라서 300종 이상에 달하는 아로마 에센셜오일 중에 두피와 모발관리에 가장 효과적으로 발현시킬 수 있는 종류를 선택하여 사용하게 되는데 이때 한 가지 오일보다는 2-3가지 이상의 오일을 브랜딩하여 시너지효과를 준다.

아로마 테라피의 효과는 후각을 통해서 혹은 마사지를 통해서 이루어진다. 특히 마사지의 효과는 정신적, 신체적으로 큰 효과를 나타낸다. 마사지사 효과는 혈액과 림프순환을 자극시키고, 고혈압을 낮추고, 면역기능을 높이고, 근육의 긴장을 풀어주고, 근육과 관절의 고통을 줄여주는 작용을 한다. 마사지를 함으로써 근육의 긴장을 풀어주고 신체적 고통을 감소시킬 뿐만 아니라 억압된 감정을 편안하게 해주는 것이다. 마사지 시 아로마 에센셜 오일을 적용함으로써 치료효과를 극대화시킨다. ⁴⁾

에센셜 오일을 사용하는 아로마테라피 마사지는 주로 신경체계에 작용

3) Wildwood chrissy. Aroma Remedies. Sterling Pub. 2000. p34-35

4) 김삼. 부종과 통증에 대한 아로마테라피. 한국아로마 협회. 학술 논문지. 서울. 2001

하여 몸과 마음을 치료해줄 뿐만 아니라 몸의 면역체계를 보호해준다.

아로마테라피를 적용한 마사지는 다른 마사지보다 좀 더 효과적으로 몸과 마음의 긴장을 완화시켜주므로 두피와 모발에 적용하여 헤드 마사지 기법을 함께 연구하게 되었다.

헤드마사지는 4000년 전부터 인도에서 전해 내려온 아올베다의 한 분야로써 모발의 성장을 증진시켜 줄 뿐만 아니라, 통증과 고통에서 벗어나게 해 주는 아주 효과적인 치유방법이다. 또한 천연 식물성 오일로 마사지를 하는 것이 모발을 건강하고 아름답게 해주는 것으로 믿고 행하여져 왔다. 5)

현대생활에서 오는 스트레스로 어깨, 목 주위에 긴장이 쌓이면 두피와 모발에 반응이 나타난다. 그러므로 헤드 마사지를 하는 것은 건강한 모발이 자라는데 필요한 영양소를 공급하고 대뇌의 혈액흐름을 자극하는데 도움을 준다. 혈액순환이 잘 되지 않는 가장 일반적인 원인은 스트레스로 인하여 뭉쳐진 근육 때문이다. 헤드 마사지는 이런 긴장을 완화시켜 두피와 모발을 건강하고 아름답게 할 뿐만 아니라 두통과 피로까지도 풀어주고, 효과적으로 두피와 모발건강을 증진시켜준다. 기존의 국내 헤드마사지 기법은 단순히 샴푸 시에 간단한 기술로 행해지고 있으나 이것으로는 인도의 정신적인 헤드마사지의 결과로 얻을 수 있는 효과를 기대하기 어렵다. 따라서 본 논문에서는 스트레스에서 오는 두피의 유형과 모발 손상 요인을 연구하고 이에 발생하는 근본 원인을 해결하기 위하여 인도의 헤드마사지와 우리가 현재 시술하고 있는 헤드마사지를 비교, 검토하여 자연요법인 아로마테라피를 적용한 헤드마사지 기법을 연구 목적으로 두고 있다.

5) Mary Atkinson. The Art of Indian Head Massage. Carlton Books. 2000. p78

2. 연구 범위와 방법

이 연구의 목적을 완성하기 위해서 다음과 같은 내용과 방법으로 연구하였다.

현대 문명의 발달에 따른 환경오염과 잦은 화학적 시술에 의한 두피손상과 모발손상에 대한 문제점, 그리고 문제성 두피와 내적인 스트레스로 민감한 반응을 보여 심지어 탈모가 되는 문제점을 제시하였다.

현대인에게 심각한 문제로 대두되고 있는 두피와 모발관리의 필요성을 설명하였다. 또한 현재 우리 미용의 현실이 이런 문제점을 관리하고 치유하는 방법에 대해 미흡하다는 것을 인식하여 먼저 두피의 유형과 모발 손상 요인을 분류하여 분석하였고, 이를 이론적인 측면에서 이해도를 높이기 위해 사진을 이용하여 설명하였다.

아로마테라피의 역사를 살펴보고 아로마 에센셜 오일이 두피와 모발에 미치는 영향을 알아보았다. 또한 후각을 통해서 이루어지는 아로마 에센셜오일의 작용이 어떻게 뇌로 신호를 보내고 몸의 주요기능을 통제하는 대뇌 변연계 시스템에 작용하면서 감정의 영향을 미치는 지를 설명하였다.

아로마테라피의 치료적 효과를 마사지와 접목시켜 관찰하였다. 특히 아로마 테라피와 접목시킨 마사지의 효과는 정신적으로 신체적으로 큰 영향을 미친다. 혈액과 림프 순환을 자극시키고 면역기능을 높이며 근육의 긴장을 풀어주고, 두피와 모발에 영향을 주는 헤드 마사지의 효능을 연구 관찰하였다.

II. 두피와 모발관리의 기본 문제

현대문명의 발달에 따른 환경오염과 잦은 화학적 시술에 의해 두피와 모발이 손상되어 문제성 두피가 되고 내적인 스트레스로 두피에 민감한 반응을 보이며 심한 탈모가 된다. 두피와 모발 손상과 탈모가 현대인에게 심각한 문제로 대두되고 있는 것은, 현시점에서 두피와 모발 관리의 필요성을 보여 주는 단적인 예이다.

모발 진단기로 두피를 보면 두피가 맑고 깨끗해야 정상두피인데, 스트레스를 받은 두피는 실핏줄이 보이는 붉은 두피가 되고, 모발이 가늘게 나는 특징을 보인다.

다이어트 중인 사람의 두피는 영양 결핍으로 건성화 된 모발이 가늘게 관찰되고, 탈모 진행 중인 사람의 모발도 가늘게 관찰되는 것이 특징이다.

두피 관리는 모발 성장에 장애가 되는 문제점을 제거하고 막힌 모공을 열어주고 영양 흡수가 잘 될 수 있도록 하여 내분비순환이 원활하게 이루어지게 한다. 두피에 자극을 줌으로써 혈액순환의 촉진을 가져와 탈모를 예방하고 탄력과 윤기있는 건강한 모발을 가질 수 있게 한다.⁶⁾

모발은 두피 안의 모근부분에서 생화학 작용을 하는 살아있는 세포로 구성된 제 1의 영역과 단백질로써 축중합 작용에 의한 가교형성이 되는 제 2의 영역, 그리고 두피 밖에서 결정화 배향성을 가진 각화된 상태의 모섬유로 존재하는 제 3의 영역으로 구성된다. 이렇게 모발은 살아있는 부분(1.2영역)과 죽어있는 부분(3영역)의 양면성을 띄게 된다. 또한 모발은 한번 손상되면 재생될 수 없는 일회성이므로 손상 이전의 관리 방법이 더 필요한 실정이다.

6) 김동욱, 오경은, 최근희. 모발관리 이론 및 실습. 수문사. 2001. p24

1. 모발의 구조

모발은 모근에서 유연한 세포들로 구성되어 자라다가 모간으로 나오면서 서서히 탈수와 각화현상을 겪으면서 단단해진다. 이러한 모발의 단면을 현미경으로 확대해보면 비교적 두꺼운 보호막을 형성하고 있는 가장 바깥층에 위치한 모표피(cuticle), 모발 섬유의 대부분을 차지하고 있는 모피질(cortex) 그리고 가장 가운데 위치하고 있는 모수질(medulla)의 3층으로 이루어져 있다.⁷⁾

먼저 모표피를 살펴보면 모발의 외층을 이루고 있으며 모발 내부를 보호하는 경단백질로 이루어진 평편한 세포가 여러 겹 겹쳐진 물고기 비늘 모양을 하고 있다. 보통 5-10겹으로 되어있고 이 겹쳐진 모양을 문리라고 하며, 모양은 사람마다 각각 다르게 구성되어 있다. 모발의 응집력에 기여하고 피질의 케라틴 섬유질을 유지하며 물리적 화학적 힘에 저항력이 있다. 이러한 표피층이 약해지면 응집력과 저항력이 떨어져 모발은 손상을 입게 된다. 모표피 안에서도 세밀하게 3개의 층으로 구분되는데, 에피큐티클(Epicuticle)은 최외층에 존재하며 산소와 화학약품에 대한 저항성이 크고 알칼리에 강하며 친유성이다. 반면 물리적인 손상에는 약하다는 단점을 지니고 있다. 그 안에 존재하는 엑소 큐티클(Exocuticle)은 연단백질로 되어있으며 시스틴의 함량이 많아서 펴제와 같은 시스틴 결합을 끊는 약품의 작용을 받기 쉽다. 모피질과 근접하고 있는 엔도 큐티클(Endocuticle)은 친수성이며 알칼리에 약하다. 시스틴 함유량이 적어서 시스틴 결합에 작용하는 약품에는 강하나, 반면 단백질 침식성 약품에는 약한 층이다. 이러한 엑소 큐티클과의 사이에 미세한 CMC층을 가지고 있어서 평소에 큰 분자의 침투를 막아주지만, 화학적 팽윤 연화에 의해

7) 김정순, 류은주, 조성태, 최영희, 황희순. 모발 관리학. 청구문화사. 2000. p34

벌어져 고분자의 통로가 된다. 7)

두 번째로 모피질 층은 모발 구성의 85-90%를 차지하며 모발의 성질을 좌우하는 중요한 부분이다. 표피층과는 달리 부드러운 연단백질인 케라틴으로 구성되어 있고, 친수성으로 약제의 작용에 민감하므로 펴제와 컬러제 등에 의해 화학적인 반응을 일으킨다. 모피질도 세분하여 섬유피질세포와 세포 간 결합물질(간층물질)로 구분된다. 케라틴 체인이 모여 원모근을 이루고 원모근이 모여 소모근, 대모근이 되고 이것이 모여 외피세포인 피질세포를 구성한다. 이러한 피질세포가 집합하여 피질을 구성한다. 이것은 섬유상으로 길게 배열되어 있어서 종단면으로 끊기가 용이하지 않다. 세포가 결합물질인 간층물질은 세포와 세포 사이를 강하게 연결하고 있으며 모발에 적절한 수분을 유지시키고 부드럽고 견고한 탄력이 있는 모발을 구성하고 있다. 시스테인 함량이 섬유 전체보다도 많아 펴의 웨이브를 유지해 주는 작용을 하고, 컬러의 염료를 고착시키고 퇴색작용을 막아준다. 그러므로 이러한 간층물질이 화학적 시술에 의해 소실되는 것은 모발 손상은 가장 큰 원인이다. 따라서 헤어케어 제품에는 간층물질과 같은 성분을 보충하여 손상을 최대한 복구하는 기능을 수행한다. 8) 또한 모피질에는 공포라는 세포 속의 수분이 각화현상을 겪으면서 탈수되어 생긴 빈공간이 존재하며, 흡착, 팽윤 등의 물리적인 현상이나 화학반응에 중대한 역할을 한다.

모발의 가장 안쪽인 중심부에 위치한 모수질은 공기를 함유하고 있는 속이 빈 동공으로 구성되어 있어, 따뜻한 공기를 함유하여 보온의 역할을 담당한다. 유전적 진화를 겪은 인간은 동물과 달리 이 기능의 퇴화가 관찰된다. 하지만 여전히 태아와 유아의 모발에서는 발생학적인 흔적을 찾아볼 수 있다.

8) 최근희, 김순희, 이근광, 김운주, 곽형심, 김태운, 이운환, 정지영, 봉재환, 유유정, 김희선, 권대순. 모발과학. 수문사. 2001 p20

그 외의 모 수질의 실제적인 기능은 정확하게 알려지진 않았지만 펴 웨이브의 형성에 영향을 미친다는 임상적 결과를 보여준다. 이런 결과를 볼 때 퍼머넌트 시 약리 작용을 잃은 약품을 이 동공에서 흡수함으로써 펴제의 원활한 작용을 도와 웨이브의 형성에 관여한다고 추론된다.

* 모발의 성장주기

모발은 각각의 모낭에서 자라는 모발마다 독자적인 성장주기를 가지고 운영된다.

이런 모발 주기의 개별성으로 인해 인간의 모발은 정상적인 상태에서 동물과 달리 일시에 빠지는 경우는 관찰되지 않는다.

모발은 보통 2-6년 동안의 왕성한 세포분열을 통한 성장기에 이어, 모유두의 퇴화로 인해 성장을 멈추는 퇴행기가 1개월 지속되며, 3개월에 걸쳐 서서히 모낭에서 탈락되는 휴지기로 구분되는 주기를 반복하면서 일생 동안 모두 10번 정도의 순환을 겪는다.

성장기, 퇴행기, 휴지기 중 가장 중요한 성장기에 두피의 손상을 일으키는 요인이 작용하면 퇴행기, 휴지기 기간의 모발이 과다 생성되어 일시에 다량의 모발이 빠지는 현상을 보인다. 이러한 이상 성장주기가 탈모의 사이클이 되는 것이다.

2. 모발의 손상요인

1) 화학적인 요인

화학적인 요인으로는 펌이나 염색 및 탈색제 등과 같은 화학적인 제품 시술에 의한 손상이 대표적인 요인으로 작용한다. 8) 이러한 약제들은 큐티클과 코텍스 층의 단백질을 녹여 다공성 모발을 만든다. 다공성 모발은 수분 유지 기능의 약화를 가져와 모발의 건성화를 촉진시킨다.

① 펌에 의한 손상

펌에 의한 손상으로서는 과도한 약제의 도포에 의한 손상으로 다공성인 부분에 약품이 지나치게 흡수되어 축적 작용되는 것을 볼 수 있다 (Fig. 1).



fig. 1 건강모:

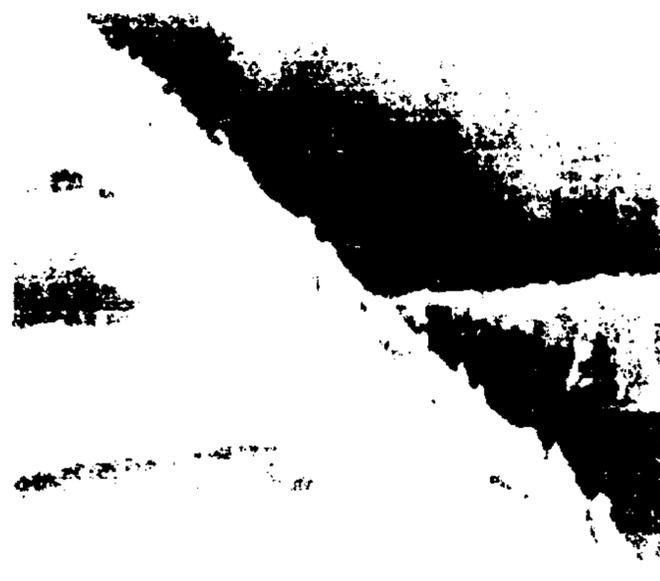


Fig.1-1 손상모

이러한 현상은 펄 시술 후 충분히 헹구지 않을 경우 모발에 약제의 잔여물이 남아있게 되어 스웰링 상태를 지속시켜 모발손상 뿐 아니라 두피 자극의 원인이 된다.

8) 최근희, 김순희, 이근광, 김운주, 곽형심, 김태윤, 이운환, 정지영, 봉재환, 유유정, 김희선, 권대순. 모발과학. 수문사. 2001 p40

② 염색에 의한 손상

염색에 의한 손상으로는 과도한 염, 탈색은 큐티클을 팽윤, 탈락시키고 코텍스 층의 멜라닌 색소와 섬유세포, 간충물질을 파괴하여 모발의 건성화를 촉진시킨다.

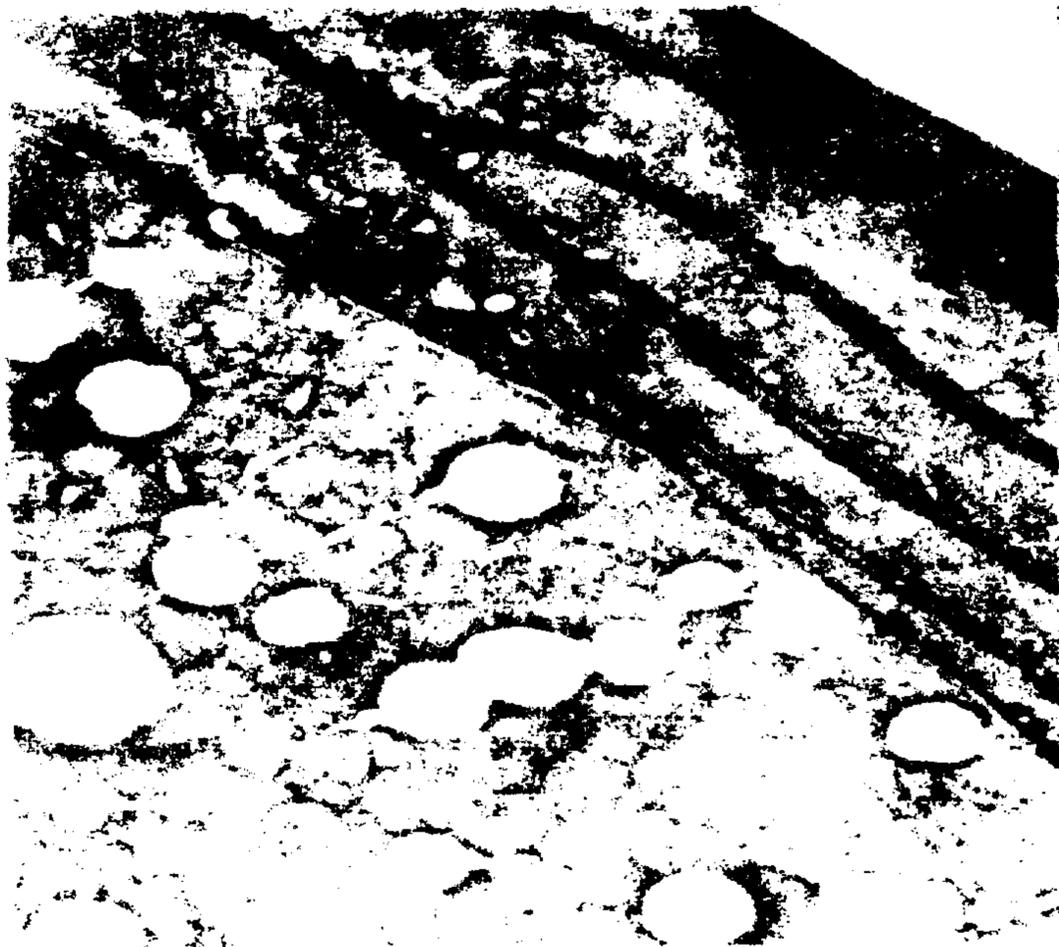


Fig. 2 염색에 의한 다공성모

과산화수소의 산화로 인한 탈색작용에 의해서 모발 내부의 단백질과 간충물질이 소실된 것을 볼 수 있다 (Fig.2).

2) 물리적인 요인

물리적이 요인으로는 큐티클은 비늘형태의 단단한 케라틴이 여러 겹으로 겹쳐져 있어서 외부로부터의 자극에 대한 방어 역할을 한다.

하지만 빈번하고 정기적으로 행하는 고온의 드라이 열과 건조한 모발의 빗질 등과 같은 잘못된 일상관리의 물리적인 자극은 모 표피를 자극하게 되고 결국에는 모발손상으로 이어질 수 있다.

모발 손상을 초래하고 건조한 모발이나 젖은 모발을 과도하게 빗질할 경우에 큐티클을 자극하여 모발 손상을 일으킬 수 있다 (Fig.3.4.5).

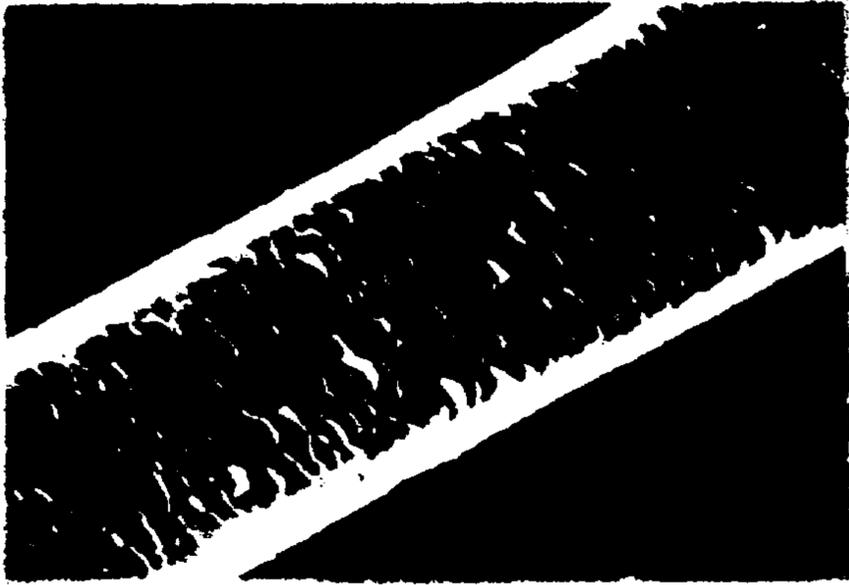


Fig. 3

모표피 층의
들뜸 현상

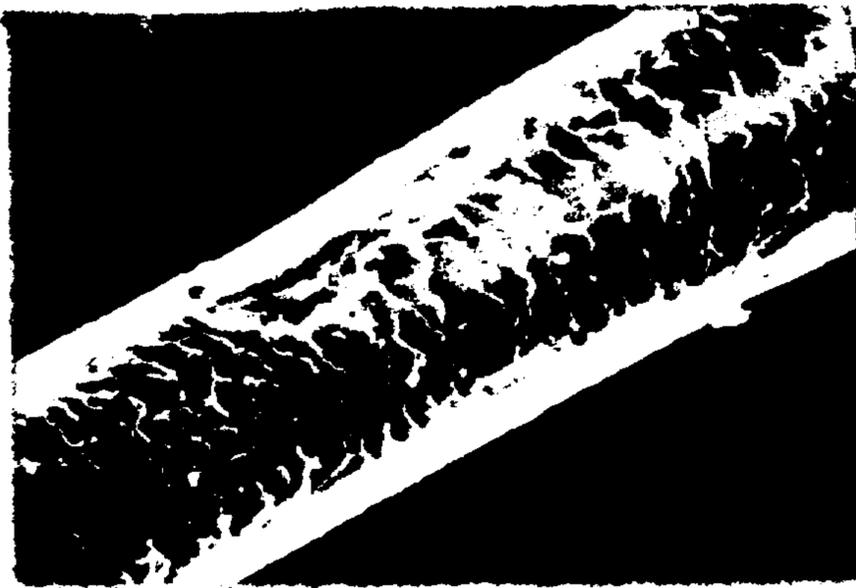


Fig. 4

표피층의 손상으로
드러난 피질층



Fig. 5

심한 마찰로 표피가
제거된 모발

3) 자연적인 요인

자연적인 요인으로는 환경에 의한 손상을 들 수 있다. 이것은 자연 환경에 의한 것과 환경 오염에 의한 것으로 나눌 수 있는데 자연환경에 의한 요인으로는 강한 자외선과 적외선, 건조한 날씨와 바람, 먼지가 있고, 스프레이나 무스 등 헤어 스타일링제 사용 후 불결한 상태 등 환경오염에 의한 요인으로는 각종 공해물질이 작용한다 (Fig.6.7.8). 자연 환경에 의한 것은 단지 모발의 손상 뿐만 아니라 인체의 호르몬 변화에도 영향을 주어 탈모의 원인이 되기도 한다.



Fig. 6 헤어 스프레이가 부착된 모발

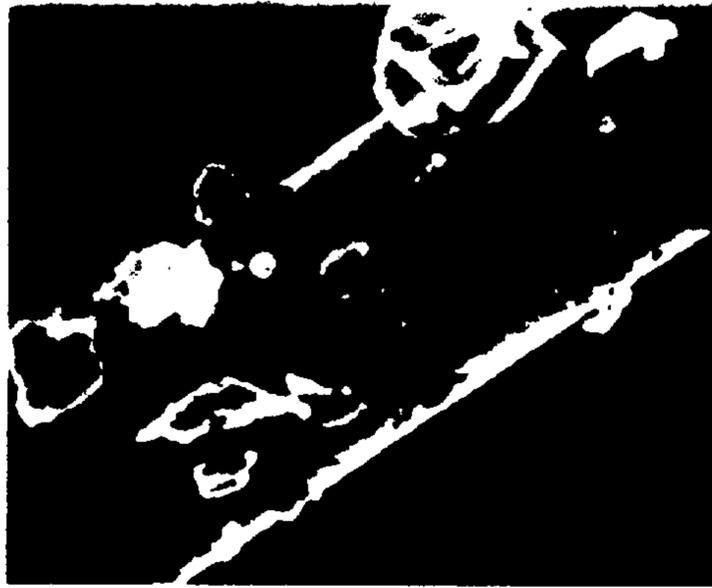


Fig. 7 매연과 먼지가 부착된 모발

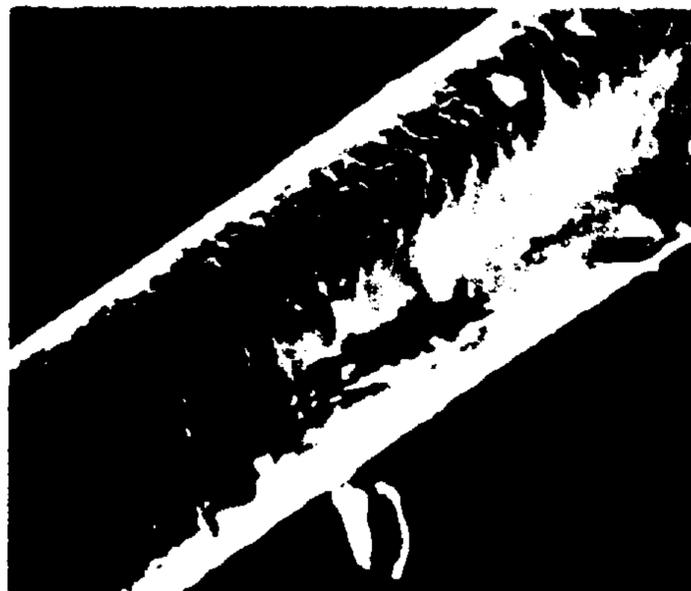


Fig. 8 바닷물에 함유된
오염물질이 부착된 모발

8) 최근희, 김순희, 이근광, 김운주, 박형심, 김태윤, 이운환, 정지영, 봉재환, 유유정, 김희
선, 권대순.
모발과학. 수문사. 2001 p59

3. 두피의 유형

이미 기존의 많은 문헌에서 모발의 일반적인 개념이나 성질 혹은 모발의 생리학적인 이론을 상세하게 다루어 왔다.

이에 본 논문에서는 이러한 기본 이론은 생략하고 바로 두피의 유형을 분류하여 설명하고자 한다.

1) 정상 두피 (plain scalp)

두피 표면이 맑은 청백색을 띄면서 투명도가 높으며, 두피에 각질이 없고 깨끗하며 모발 주위의 모공이 완전히 열려 있는 상태를 관찰할 수 있다.⁹⁾

이러한 정상 두피는 한 개의 모공에 2-3개의 모발이 건강하게 자리 잡고 있으며, 모발의 굵기가 거의 일정한 굵기로 되어 있고 투명한 반사빛을 보인다 (Fig.9).



Fig. 9 정상 두피

잡은 염색과 퍼머넌트 혹은 환경오염과 스트레스로 인하여 현대인들에게서는 더 이상 정상두피를 발견하기가 힘들다.

이러한 우유빛으로 투명한 정상 두피를 관리하는 방법을 살펴보면 다음과 같다.

현재의 건강한 두피 상태를 유지하도록 관리하는데 중점을 두며, 각질의 원활한 순환을 유지하도록 청결도를 높인다.

9) 곽형심. 모발 미용학. 정문각. 1995 p46

2) 지성 두피 (oily scalp)

지성 두피는 정상두피와 달리 모공 주위에 과도한 피지분비로 인하여 두피의 투명감이 없고 탁해 보이며, 모공에 물이 고인 것처럼 보인다. 9) 이 과도하게 분비된 유분에 빛이 반사되어 번들거리는 현상을 보인다. (Fig.10)

피부 조직은 서리가 낀 것처럼 두껍고 축축하거나 모공 주위가 응고물들로 거의 대부분 막혀있다. 각질과 피지가 결합, 산화되어 끈적거리는 모발을 형성하고 심한 경우 악취가 난다. 과도한 유분기로 인해 모발은 힘이 없고 가라앉는다.

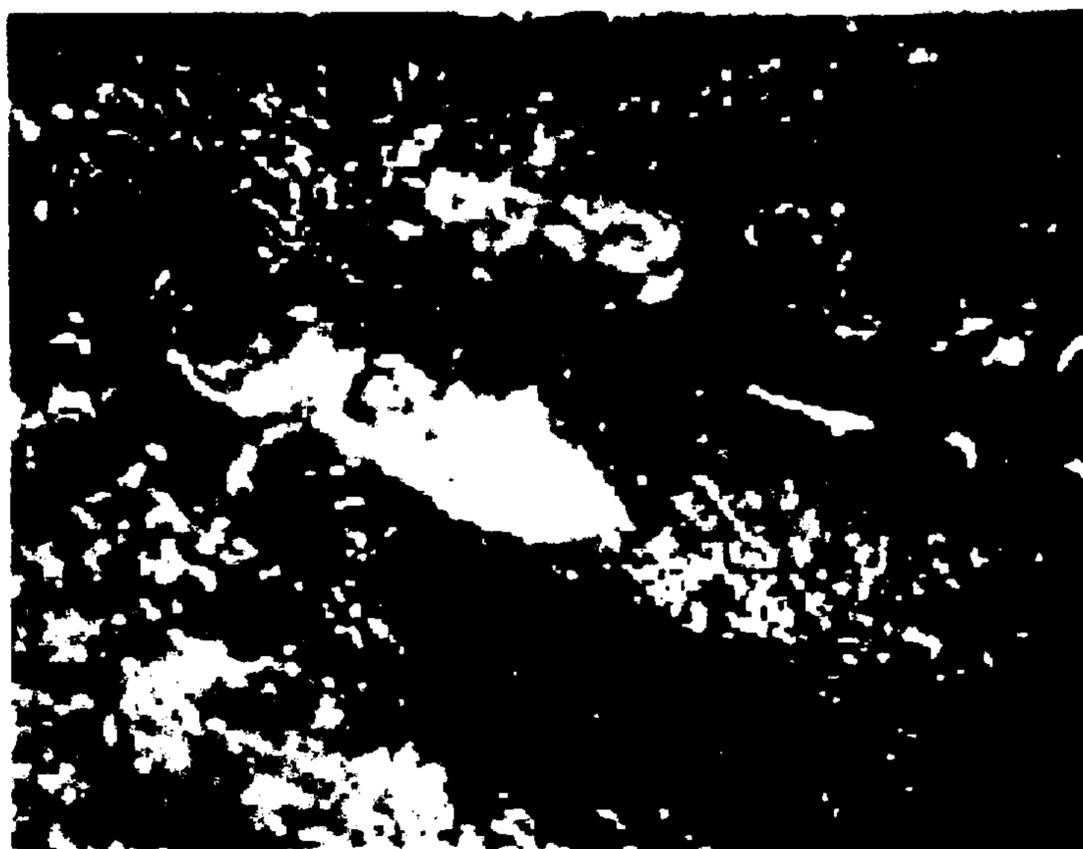


Fig. 10 지성 두피

특히 지성두피가 심할 경우에는 비듬이 같이 발견되고, 가려움을 동반하거나 피지분비 과다로 인한 지루성 염증이 유발되기도 한다.

또한 모공에 생긴 여드름성 낭포가 각질에 의해 막혀 두피 밖으로 표출되지 못하고 모공을 막고 있는 상태에서 공기와 접촉되는 표면 부분만 검게 변한 블랙 헤드(black head)를 형성하기도 한다.

또 다른 경우에는 과도한 피부 염증제의 사용으로 인해 각질이 두꺼워져 낭포가 형성된 후에도 표피 밖으로 배출되지 못하고 표피 밑에서 하얀색을 띄며 산화된 화이트 헤드(White head)가 생기기도 한다.

이러한 지성두피는 두피의 세정과 과도한 피지를 조절하는데 초점을 맞추어서 집중 관리가 실시되어야 하고, 피지가 조절된 후에는 지나친 유분성 제품이나 강한 화학성 제품은 피하고 수분을 공급해 주는 보습제품으로 관리하여 유지시켜야 한다.

지성인 경우에는 마사지에 의한 자극에도 피지선의 활동이 증가될 수 있으므로 피하는 것이 바람직하다. 또한 자극적인 음식이나 스트레스는 피지선을 자극하여 피지분비를 촉진시켜 지성을 악화시킬 수 있으므로 피해야한다.

9) 곽형심. 모발 미용학. 정문각. 1995 p47

3) 건성두피 (Dry scalp)

두피 표면의 피지량과 수분조절 기능의 발란스가 깨져 유분과 수분이 과도하게 제거되거나 증발하여 건조한 두피 상태를 보인다. 윤기가 없고 각질이 쌓여있는 탁한 백색의 두피를 가지고 있다.

각질화 된 표피세포가 정상적인 주기를 거쳐 탈락되지 못하고 모공을 막는 경우가 생기며 그에 따라 모발이 가늘어지고 두피 표면이 거칠게 보이고, 각질층이 들떠있는 상태로 진행된다. 9)

건성두피는 부분적으로 비듬형태의 각질이 보이며, 모공 주위에 유, 수분기가 유난히 적고 모공이 뚜렷하게 함몰되어 있다 (Fig.11).



Fig. 11 건성 두피

피지 분비선의 테스토스테론 작용이 미비하여 피지가 소량만 분비되면서 두피와 모발의 건성화를 촉진한다. 적절한 피지막의 형성이 필요할 때 충족시켜주지 못하는 데에서 건성두피가 생기게 되며, 잦은 샴푸나 강한 드라이 열의 사용 시 또는 폼, 염색, 탈색으로 인한 강한 제품의 자극을 받은 경우에 건성이 더욱 악화된다.

천연보호막 성분인 피지가 부족하여 세균 등에 의한 감염을 막아주는 기능을 수행하지 못하고 두피가 손상되기 쉽다. 그러므로 박테리아성 감염으로부터 두피를 보호해주는 관리가 무엇보다 선결되어야 한다.

9) 곽형심. 모발 미용학. 정문각. 1995 p48

4) 비듬성 두피 (Danaruff scalp)

비듬은 두피 표면의 유지분 불균형에 의한 피지선의 기능과다 또는 기능저하로 발생하는 표피 각질층의 비정상적인 탈피에서 온다. 9)

이러한 비듬성 두피는 다음의 지성비듬과 건성비듬 두 가지의 현상으로 나뉘어 진다.

(1) 지성비듬



Fig. 12 지성 비듬 두피

지성비듬은 각질 조각이 과도한 피지성분과 엉켜 누런색을 띄며 끈적끈적하고, 두피를 긁으며 손톱에 붙어 떨어져 나오며, 땀과 먼지 등과 흡착된다 (Fig.12).

9) 광형심. 모발 미용학. 정문각. 1995 p49

2) 건성비듬



Fig. 13 건성 비듬 두피

건성비듬은 유분기가 적고 건조한 두피에 무색의 평평하고 작은 입자의 형태로 생겨나 다량 존재하며, 두피를 긁으면 회백색의 작고 건조한 비듬이 어깨로 떨어진다 (Fig.13). 건성비듬이든 지성비듬이든 과도하게 생성되면 두피의 소양증을 동반하고, 더욱 심해지면 자극을 받은 부위가 붉게 부풀어 오르고 습해지면서 염증을 일으킨다.

이때 세균에 의해 감염 작용을 받게 되면 두피에서 악취가 나면서 타인에게 불쾌감을 주고 심하면 탈모로 진행된다. 이와 같은 비듬성 두피는 스트레스, 유전적요인, 음식물, 곰팡이, 기후, 땀, 음식에 의해서 생겨나고 영향을 받는다.

5) 민감성 두피

민감성두피 표면에는 붉은 반점이나 뿔루지와 가는 실핏줄을 보인다 (Fig.14). 9)

선천적으로 두피가 민감한 경우가 있고 피로가 누적되고 장기간 스트레스를 받아 두피가 민감해지는 경우가 있으며, 잦은 폼, 염색, 탈색 등의 화학적 시술에 의해서도 민감해진다.



Fig. 14 민감성 두피

9) 곽형심. 모발 미용학. 정문각. 1995 p52

6) 탈모

탈모가 있는 두피는 피지가 과도하게 분비되어 있고 두피가 경직되어 딱딱하고 비듬과 가려움증을 동반하고 있으며 증세가 더욱 악화된다. 9) 또 모발이 점점 가늘어지고 힘이 없어지며, 하나의 모공에 모발이 2-3개 정도 존재해 있어야 정상인데 반해 탈모가 있는 두피는 하나의 모공에 1개의 모발만이 존재하거나 빈 모공인 상태로 함몰되어 있는 경우가 있다 (Fig.15).



Fig. 15 탈모 두피

모발은 샴푸 또는 빗질에 의해서 정상적으로 하루에 약 50-100개 정도가 빠지게 되며, 모발이 빠진 자리에는 새로운 모발이 형성되어 성장한다. 그러나 과도한 스트레스를 받거나 두피의 혈액순환장애, 다이어트로 인한 영양부족, 임신과 출산 폐경에 따른 호르몬의 영향, 과도한 피지 분비, 두피의 땀 피지 등의 노폐물이 쌓여 있을 때, 유전적 요인에 의해서 성장하는 모발의 수보다 빠지는 모발의 수가 많아진다.

9) 곽형심. 모발 미용학. 정문각. 1995 p54

Ⅲ. 두피와 모발에 미치는 아로마테라피

1. 아로마테라피의 정의와 역사

아로마테라피는 각종 방향성 식물에서 추출한 에센셜 오일을 이용하여 정신, 신체 증상 및 질병을 치료하는 대체의학의 한 부분이다.

‘아로마테라피(aromatherapy)’ 라는 용어는 1928년 프랑스의 화학자인, 르네 모리스 게티포스(René-Maurice Gattefossé)가 가업인 향수 산업에 종사하게 되면서 최초로 사용하였다.

아로마는 그리스어의 “향료”라는 뜻에서 유래된 “좋은 향기”라는 뜻과 테라피는 “요법, 처치”라는 뜻의 합성어로 식물의 뿌리, 줄기, 잎, 열매, 꽃에서 추출한 에센셜오일을 이용하여 신체적, 정신적, 심리적 건강을 유지하고 활력을 증진시키는 작용으로 인체의 발란스를 유지하는 자연치유법이다.¹⁰⁾

역사적으로 보면 아로마의 사용은 5000년 전 고대 이집트, 인도 중국 등지에서 상처 치유나 치료제, 그리고 종교 의식에서 사용하기 시작하였으며, 라벤더는 12세기에 여성 수도원장인 하이드가드(Hidegard)가 그 허브와 에센셜 오일을 사용하였다는 기록이 있다.

아로마 식물과 오일은 몇 천 년에 걸쳐 향, 향료, 화장품이나 요리, 또는 의학적으로 사용되어 왔다. 이들의 종교적 치료적인 기능은 서로 밀접하게 연관되었는데, 특히 오일의 의식적 기능은 고대 문명들의 과도기에 핵심적인 역할을 담당하였다.

이와 같은 현상은 세계 여러 곳의 역사에서 그 증거를 찾을 수 있다.

10) Jullia laules. The illustrated Encyclopedia of Essential Oils. Element Books Limited. 1995. p35-36

동양에서는 주니퍼(juniper)의 잔가지들이 정화의 관례로 티벳 사원에서 태워졌으며, 서양에서는 프랑킨신스(frankincense)가 로마 카톨릭 미사에 사용되었다.

중세기에는 페스트, 콜레라가 만연하였을 때 치료가 어느 정도 입증되었고, 이때 시나몬, 주니퍼, 로즈, 세이지 등의 오일이 유행되었다.

19세기 들어와 챔버랜드에 의해 처음으로 에센셜 오일의 부패 방지 효과가 증명되었으며, 그 이후에는 르네(Rene)박사. 진 발렛(Jean Valnet), 마가리트 마리(Margarite Maury) 등에 의해 유럽에서 아로마테라피가 활성화되고 에센셜 오일의 화학성분과 분자구조 연구가 활발히 이루어져 치료 분석에 쓰이게 되었다.¹¹⁾

그동안 역사적으로 살균소독, 피부미용 향수제조의 목적으로 쓰여온 100%의 천연식물성 물질이 인체의 중추신경계와 내부장기에 작용하여 치료적 반응을 일으킨다는 사실이 밝혀지면서 최근에 유럽과 북미각국에서 이에 대한 연구와 제품개발이 활발하게 이루어지고 있다.

어떠한 의미에서는 '아로마테라피(aromatherapy)' 라는 단어는 향을 느끼는 감각을 통하여 감성에 작용되는 치유라는 형식으로 국한되어 잘못 인식될 수 있다.

하지만 제한된 고유의 향 외에 각각의 에센셜 오일들은 그 성분이나 그들의 조합으로 인체 화학에 직접적으로 적용되어 특정한 기관이나 체계에 전체적으로 적용된다.

약리적, 생리학적 효과의 의미로서 아로마테라피는, 전통 약초 의료학 (medical herbalism)이나 다른 용어의 식물치료(phytotherapy)와 유사하다. 이는 단순히 아로마가 중요하기 때문만이 아니고, 오일이 인체에 미치는 화학적인 상호작용으로 신체의 변화가 유발될 수 있기 때문이다.

11) Robert Tisserand. The art of Aroma therapy. 글이랑. 서울. 1996. p39

이러한 아로마테라피는 마음, 영혼, 신체 등에 작용하는 자연요법이며 또한 신체의 질병을 치유하는 목적을 갖고 사용되어지고 있으며 스파, 마사지, 스킨케어가 발전을 거듭하고 있다.¹²⁾

12) Goldberg.Lyn. Massage&aromatherapymm. Trans-Atlantic Pubns. 2001
p27

2. 아로마 에센셜 오일과 캐리어 오일의 종류와 효과

(1) 아로마 에센셜 오일과 캐리어 오일의 종류

1) 아로마 에센셜 오일

아로마 에센셜 오일은 약효 성분이 있는 허브와 스파이스 그리고 수목의 잎, 줄기, 껍질, 꽃잎, 뿌리 등에서 추출한 오일을 말한다.¹³⁾

이것은 식물에서 추출한 식물의 호르몬 성분으로 우리 인체에 호르몬이 필수 불가결하듯 식물의 생명의 힘도 여기서 나온다 할 수 있다.

다양한 종류의 에센셜 오일에 효능 및 효과는 인체에서 일어나는 거의 모든 증상들과 연결된다.

일반적으로 오일이라 칭하지만, 이것은 순수한 지방이 아니라 매우 빠르게 휘발하는 특성을 가진 알콜 성분에 가까운 오일이다.

* 바질(Basil)

- 인도에서는 이를 ‘툴시’ 라고 부르며 기관지 질병에 사용하였다.(기관지염, 기침, 감기, 천식, 인플루엔자, 기종) 해충과 뱀에 물렸을 때 해독제로도 사용되었다. 서양에서는 “시원한” 허브로 인식되고 있어 류마티스 통증, 피부 자극 등의 치료제로 사용한다.

- 이완과 상승 효능은 신경성이 원인이 되는 모든 질병을 치료하는 효과가 있다.

치료 효과가 있는 질병으로는 신경 피로, 신경질, 근심, 우울증, 긴장으로 오는 두통과 신경성 불면증 등이다.

13) 최옥병, 김옥권. 의료인을 위한 아로마테라피. Fabre Eduterial. 서울. 2001. p24

* 베르가못 (bergamot)

- 광독성이 있으며 다량 사용하면 민감한 피부에 자극을 준다.
- 강한 방부 효능은 비뇨기 질병 치료에 효과가 있으며, 여드름과 피부 질환 치료에도 효과가 좋다.

* 시더우드 (Cederwood)

- 월경불순, 류마티즘, 관절염, 전염병 예방에 효과가 있다. 벌레에 물리거나 해충(모기, 나방 등)을 퇴치시키는데 좋다.
- 방부와 수렴 효능은 지성 피부와 모발, 여드름, 비듬을 치료한다. 또한 두피를 자극시켜 모발을 건강하게 하고 탈모를 예방한다.

* 카모마일 (Chamomil)

- 신경성 소화불량과 자염, 긴장으로 오는 두통과 불면증에 효능이 있다.
- 진정 효능은 신경계의 여러 질환과 불면증, 이상과민증 그리고 신경질 등의 치료에 효과가 있다.
- 습진, 헤르페스, 좌상 그리고 스트레스에서 오는 피부 질환에 효과가 있다.

* 클레리 세이지 (clary Sage)

- 심신 피로로 오는 소화력 감퇴, 간장 질환, 비뇨기와 월경불순 그리고 쾌양을 해소시키며 신경을 안정시켜 준다. 소염 효능은 특히 목이나 기관지 질병에 효과가 높다.
- 피부를 건강하게 그리고 재생을 촉진시켜 탄력 있는 피부를 유지시킨다.
- 비듬, 건성 및 지성 모발을 정상으로 변환시키는 효능이 있다.

- 두피 마사지를 통하여 탈모를 방지하고 발모를 촉진시킨다.

* 사이프러스 (cypress)

- 고대 문명에서 사이프러스는 의술에서 중요하게 사용된 약초이다. 이 허브는 오늘날까지 티베트에서 예배 의식에 사용되고 있다.

- 수렴 작용과 순환기의 활동을 촉진시키는 효능이 있다.

- 지성 피부, 모발, 여드름 그리고 비듬에 치료 효과가 있다.

- 약해진 세포의 활동을 북돋아 주며 순환기의 활동을 활성화시켜 노폐물을 체외로 방출시킨다. 또한 비만 치료에도 좋다.

* 유칼립투스 (Eucalyptus)

- 항 박테리아, 항 바이러스 그리고 항 진균 효능이 있어 이들 세균을 매개로 오는 질병을 막아 준다.

- 과도한 피지분비로 인하여 발생하는 여드름과 피부 손상을 제거해 주며, 좌욕을 통하여 방광염 및 비뇨기 질병을 치료할 수 있다.

- 피부 상처와 헤르페스 그리고 종기에 좋다.

* 프랑킨신스 (frankinsince)

- 프랑킨신스는 인도, 중국, 중동 그리고 카톨릭 교회에서도 오래 전부터 사용하였다. 고대 이집트에서는 얼굴의 생생한 윤기를 주기 위한 화장과 향수로 사용되었다. 또한 동서를 막론하고 의학적인 목적으로 폭넓게 사용되었다.

- 염과 수렴 작용을 강화시키는 효능이 있다.

- 마사지나 아로마 목욕에 사용하여 피부의 탄력을 준다.

- 신경계의 진정과 정신력을 높여주고 근심과 긴장을 해소시킨다.

* 펜넬 (Fennel)

- 펜넬은 고대로부터 질병 치료에 사용되었으며 특히 치욕염을 치료 하는데 효능이 있다.
- 지성과 거친 피부, 멀미, 셀룰라이트, 비만에 주로 효과가 높다.
- 모든 타입의 피부 노화로 인한 퇴화 현상을 막아 피부를 건강하게 한다.

* 제라늄(Geranium)

- 제라늄은 많은 효능을 함유하고 있으며 설사병, 치질, 염증, 월경 과다 출혈로 빈혈이 발생하는 현상을 해소한다.
- 호르몬의 밸런스를 맞추어 주며 면역 기능을 촉진시켜 대장 이상 증상을 회복시켜 주는 역할을 한다.
- 모든 유형의 피부의 건강을 촉진시켜 주며 피부 빛이 윤기 있고 유년기와 같은 피부 상태를 나타낸다.
- 향을 흡입하면 걱정과 근심을 해소시켜 정신과 육체적 활동을 활기 차게 한다.
- 건성, 화농 피부를 치료하며 카모마일과 멜리사를 함께 섞어 건성피부를 치료하는데 사용한다.

* 그레이프후르트 (grapefruit)

- 비타민 c 함유가 높고 세균으로 오는 질병을 예방할 수 있다.
- 모발 성장을 촉진하고, 피부 세포를 건강하게 한다.
- 시원하고 순한 수렴 효능이 있다.
- 피부에 세척, 방부, 시원함과 순한 수렴효능이 있어 지성 피부나 넓어진 모공 그리고 여드름 치료에 좋다.

* 자스민 (jasmine)

- 뿌리를 사용하여 두통, 불면증, 통증, 관절이 빠거나 그리고 류마티즘 치료에 사용하였다. 분만을 쉽게 하며 기침을 다스리고, 고르지 못한 심장 운동을 회복시켜 준다.
- 치료의 효과를 높여 주는 성분을 함유하고 있다.
- 정신적인 피로를 풀어주고 자신감과 항 우울증 효능을 높여준다.
- 호르몬의 발란스를 통하여 피부의 상태를 조절시켜주며 어떤 유형의 피부 보호에도 좋다.
- 수분이 탈수되어 건성이 된 피부나 노화된 피부에 효능이 좋다.

* 주니퍼 (Juniper)

- 화상, 피부 궤양 그리고 피부 상처를 빨리 회복시켜 준다.
- 모든 피부 염증에 소염 효과를 나타낸다.
- 순환기를 촉진시켜 죽은 세포를 제거하는데 도움을 준다.
- 스트레스 해소에 효능이 있다.

* 라벤더 (Lavender)

- 라벤더는 인류 초기부터 치료용으로 사용되었으며 향의 유용성은 널리 알려져 있다. “위장을 편안하게 한다.” 하고 말할 정도로 신경성 소화기 질환에 널리 사용하였다. 또한 해충 퇴치용으로 사용하는 등 매우 다양한 쓰임새를 가지고 있다.
- 안정과 이완 효능은 뇌척수의 활동을 진정시켜 성급함, 우울증, 불면증, 히스테리, 충격과 신경성 긴장을 치료한다.
- 순한 진통 효능은 두통과 편두통, 신경통, 근육통, 류마티즘, 대상포진, 좌골 신경통 치료에 효능이 있다.

- 여러 피부 질환과 좌상, 궤양, 통증을 치료하며 피부염, 습진, 여드름, 주사, 건선, 흉터 등의 치료에 효과를 높여 주는 역할을 한다.
- 종기치료를 할 때는 레몬과 섞어 사용한다.

* 레몬 (Lemon)

- 비타민A, B 그리고C를 풍부하게 함유하고 있다. 스페인과 그 밖의 유럽 국가들은 레몬을 “모든 치료”에 사용하는 과실로 인식하고 있다.
- 청정, 세척을 강화시키는 효능이 있으며 항 박테리아 효능은 병원균이나 부패를 막아준다.
- 방부와 수렴 효능은 심한 지성 피부와 그밖에 여러 피부 질환(여드름, 궤양 그리고 발진) 치료에 사용한다.
- 죽은 피부를 벗겨내어 피부 빛을 활기차게 해준다.

* 레몬그라스 (Lemongrass)

- 인도 전통요법에서는 전염병과 열병 치료에 사용했다. 오늘날 연구를 통하여 레몬그라스가 신경계를 진정시키는 효과가 있음이 밝혀졌다. 또한 살충제와 음식의 향료로도 사용되고 있다.
- 청정과 방부 효능은 레몬과 같으나 좀더 따뜻하다.
- 로즈마리와 함께 브랜딩 하여 운동 전후 근육을 마사지하면 근육통이나 근육피로를 풀어 준다.

* 소나무 (pine)

- 피부 재생 효능은 상처 난 피부, 피로한 피부 그리고 주름진 피부를 치료해 준다.
- 건성 피부나 여드름, 무더진 피부에 있는 유해 물질을 제거한다.

* 미르 (Myrrh)

- 고대 이집트인들은 미르를 꿀에 섞어 포진을 치료하는데 사용하였다. 또한 미이라를 만드는데 가장 중요한 방부제로서 사용되었으며 구약 성경에는 미르(몰약)을 사용하여 목욕을 했다는 기록이 있다.
- 방부 효능을 촉진시켜 준다.
- 화농상태를 치료하고 병원균을 멸균하여 피부 세포의 건강을 촉진시켜 준다.

* 네롤리 (neroli)

- 말린 꽃을 달여서 순환 촉진 효능을 이용해 혈액을 맑게 하거나 신경계 질환을 치료하였다. 물에 희석하여 오렌지 화장수를 만들어 미용과 실내 분위기를 위하여 사용하였다.
- 순한 독성과 젊어지게 하는 효능은 건성이나 튼 피부 그리고 주름살을 해소 시켜주며 손상된 모세혈관을 회복시켜 주는 효과가 있다. 또한 임신 중 나타나는 임신선을 없애는데 이용된다.

* 오렌지 (Orange)

- 중국에서는 오렌지 껍질을 말려 설사나 향문 질환, 자궁출혈을 치료하는데 사용하기도 한다. 특히 어린이 소화불량에 오렌지 껍질을 많이 사용한다.
- 스트레스, 신경 긴장 그리고 두통에 좋은 치료 효과를 나타낸다.
- 건성과 지성 피부를 정상 피부로 회복시켜 주며 콜라겐 생산을 촉진시켜 유년기와 같은 피부상태를 회복시켜 준다.
- 순환기를 촉진시켜 피부 표면과 거친 피부를 부드럽게 한다.
- 셀룰라이트의 치료에 효과가 있어 치료된 피부를 “오렌지 껍질 피부” 라고 부르기도 한다.

* 페출리 (Patchouli)

- 수렴작용을 촉진시키고 강화시켜 주는 효능이 있다.
- 피부의 노화 현상을 막아 주고 주름진 피부를 회복시킨다.
로즈와 브랜딩하여 사용하면 효과가 더욱 좋아진다.
- 피부 세포를 재생시켜 주고 피부의 건강을 회복시켜 준다.
- 피부염을 진정시키고 일광 화상을 입은 피부를 치료한다.
또한 거칠고, 마르고, 튼 피부를 부드럽게 보호해 준다.

* 페퍼민트 (pepermint)

- 페퍼민트는 동서고금을 막론하고 의학용으로 다양하게 사용되어 왔다. 그 효능은 소화불량, 멀미, 목 통증, 설사, 두통, 치통, 그리고 경련에 좋다. 최근 영국의 약초 약전에는 장 질환, 고창, 감기, 입덧 그리고 치질 치료에 효능이 있는 것으로 기록되어 있다.
- 시원하고, 신선하며 따뜻하고 촉진 효능이 있다.
- 신경을 맑게 하고 정신력을 강화시켜 준다.
- 일광 화상이나 피부염으로 인하여 살이 붓거나 가려움증이 있을 때 이를 해소시킨다.
- 박테리아 살균력이 있으며 지성을 제거시키는 효능이 있어 여드름이나 피부 상처를 치료한다.
- 순환기를 촉진시켜 건성으로 무더진 피부에 활기를 찾는데 도움을 주어 부드럽고 고운 피부를 유지시켜 준다.
- 지성 피부나 모발을 정상으로 유지시킨다.

* 로즈우드 (rosewood)

- 순한 강장 효능은 신경계의 활동을 끌어올리거나 진정시켜 평정을 찾게 한다. 아로마 목욕을 통하여 머리를 맑게 한다.
- 소염과 진정 효능은 피부를 보호하는데 효과적이며 건조하거나 염증이 걸린 피부를 치료하는데 도움을 준다.
- 습진, 화농 그리고 가려움증의 여러 피부 질환을 감소시켜 준다.
- 세포성장을 촉진시켜 주고 손상된 피부를 정상으로 회복시켜 준다.

* 로즈 (rose)

- 로즈오일은 환부가 확장되거나 부어오르는 염증과 지속적인 통증을 치료하는데 사용한다.
- 피부를 재생시키고 효과적인 치료를 하며 강한 소염 효능은 피부의 염증, 가려움증, 건성 등을 치료한다.
- 화농성 피부 질환, 민감한 피부, 건성 또는 손상된 피부 등 모든 피부 질환에 치료 효과가 매우 뛰어나다.
- 피부의 수분을 조절해 주고 주름살을 펴 주는 역할을 해준다.

* 로즈마리 (rosemary)

- 로즈마리는 호흡기, 순환기, 심신피로, 긴장, 충혈, 소화 그리고 신경통, 근육통, 류마티즘, 피부와 모발손상 치료에 사용했다.
- 전통적으로 모발과 두피 질환 치료에 중요한 치료제로 사용되었다.
- 항 독성 효능은 라벤더와 주니퍼를 브랜딩하여 사용하면 림프계 활동을 촉진시켜 준다.
- 두통, 통증, 뻐 데, 운동 전 마사지, 림프계 배수촉진에 효과적이다.

* 스위트 마조람 (Sweet Marjoram)

- 고대 그리스에서는 이 향을 화장용품을 만들거나 의술을 행하는데 사용되었다.

- 스트레스로 오는 두통과 편두통 치료에 효과가 좋다.

- 통증, 감기 두통에 효과가 매우 뛰어나며 근육통, 염좌, 좌상, 류마티즘 등을 치료하는데도 사용된다.

- 고혈압, 스트레스, 불면증, 두통, 편두통, 근육통, 류마티즘에 효과적이다.

* 샌달우드 (Sandalwood)

- 샌달우드는 약4000여 년 전부터 사용하여 온 오래된 향유로 알려져 있다. 이 에센셜오일은 화장용수나 방부제 등으로 동양에서는 널리 사용되었다. 중국의 한의학에서는 위통이나 구토 그리고 콜레라 예방과 치료에 사용하였으며 피부 질환 치료에도 사용하였다.

- 뇌를 진정시키는 효능이 있다.

- 여러 피부질환 치료와 베이거나 상처 입은 피부를 치료하고 보호한다.

- 모든 피부염(습진, 마른버짐 등) 으로부터 오는 가려움증이나 염증을 치료한다.

- 탈수되거나, 염증을 일으키는 피부, 촉촉함을 잃은 건성 피부 등을 정상적인 피부로 회복시켜준다.

- 박테리아를 살균시켜 여드름과 피부 흠집을 건강한 피부로 회복시켜 준다.

* 세이지 (sage)

-수렴 효능은 지성 피부와 모발을 치료하며 비듬 치료에도 효과가 있다.

* 티 트리 (tea tree)

- 촉진력과 강장 효능이 있으며 살균력이 매우 강하다.
- 여드름 치료에 폭넓게 사용하며 순한 진통의 병(티눈, 굳은 살, 기관지염, 상처, 베이거나, 화상, 종기 등) 을 치료하는데 사용된다.
- 사마귀, 뽀루지 등을 포함한 피부 질환에 효능이 있다.

* 타임 (Thyme)

- 타임은 인류 초기부터 사용해 왔던 약초로서 서양 약학 처방에서는 호흡기 질환, 소화불량 그리고 감염증 예방과 치료에 널리 사용되어 왔다.
- 여드름, 종기, 여증 등 피부 감염증 치료에 효능이 있으며, 머리카락에 있는 이나 옴을 박멸하는데 사용한다.

* 일랑일랑 (Ylang ylang)

- 남태평양 모루카섬에서는 일랑 일랑과 쿠쿠마 꽃을 가지고 화장품과 모발보호제로 사용하고 있으며 영국 빅토리아여왕 시대에서는 모발보호제로 사용한 마카사 오일에 주성분으로 사용하였다.
- 과로로 인한 두통과 멀미 치료에 일랑 일랑을 2방울 정도 섞어 마사지로 치료한다.
- 피지 분비의 발란스를 맞추는데 효능이 있다. 특히 지성과 건성 피부에 발생하는 여러 피부 질환과 여드름 치료에 효능을 나타낸다.

- 모든 타입의 피부에 좋으며 특히 지성 피부를 치료하는데 좋다. 피지를 생산하거나 혹은 과다하게 많거나 적은 피지를 조절해 주는 역할을 한다. 13)

위에서 살펴본 아로마 에센셜 오일 중에서 두피와 모발에 주로 쓰이는 오일에는 몇가지 대표적인 것이 있다.

건성두피 관리에는 샌달우드, 카모마일이 좋고, 지성두피 관리에는 바질, 베르가못, 사이프러스, 쥬니퍼, 로즈마리, 티트리, 레몬, 로즈 등이 좋으며, 민감성 두피에는 페퍼민트, 라벤더, 일랑일랑, 로즈마리, 제라늄, 클라리 세이지, 바질 등의 아로마 에센셜 오일이 주로 쓰인다.

13) 최옥병. 김옥권. 의료인을 위한 아로마테라피. Fabre Eduterial. 서울. 2001. p37-70

2) 케리어 오일

케리어 오일은 에센셜 오일의 휘발성을 막고, 피부 깊숙히 흡수, 전달 되도록 해주는 매개체 역할을 한다. 에센셜 오일은 자극성이 강하여 직접 피부에 사용하는 것을 금하고 있으므로, 휘발성이 없고 안정적인 케리어 오일에 브랜딩하여 사용해야 한다.

* 아몬드 (almond)

- 아몬드오일은 모든 피부에 좋으며, 특히 습진치료를 위한 아로마 테라피에 더욱 좋다.
- 피부를 부드럽게 하고 건성피부를 복돋아준다.

* 살구 씨 (apricot)

- 자양분이 풍부하여 민감한 피부, 수분이 부족한 피부, 트인 피부 등을 보호하는데 좋다.
- 건성피부와 화농 피부를 개선시킨다.

* 아보카도 (avocado)

- 건성피부, 탈수된 피부 그리고 화농피부에 영양을 주어 정상 피부로 회복시켜 주는 효능이 있다.
- 피부가 비늘처럼 일어나거나 건성피부 관리에 효능이 좋으며 두피를 보호하여 모발 성장을 촉진시킨다.
- 가벼운 자외선 필터 효능이 있어 일광으로부터 피부를 보호한다.

* 카놀라 (canola)

- 카놀라 오일은 피부에 쉽게 침투되며 피부를 부드럽게 한다.
- 가벼우며 피부의 건강을 촉진시킨다.
- 마사지용으로 적합하다.

* 칼렌둘라 (calendula)

- 칼렌둘라 오일은 전통의학에서 손상된 피부나 건성피부를 치료하는 로션, 입술연고 그리고 일반 연고를 만드는데 사용하였다.
- 트거나 탄력성이 없는 피부 그리고 비늘처럼 벗겨지는 피부치료에 매우 효과가 좋다.

* 포도 씨 (grape seed)

- 포도 씨 오일은 가볍고 냄새가 적으며 피부에 쉽게 흡수된다.
- 모든 피부에 사용할 수 있으며, 스킨과 바디 오일로 좋다.
- 순한 수렴과 피부를 단단하게 하는 효능이 있어 피부를 건강하게 한다.

* 헤이즐넛 (hazelnut)

- 헤이즐넛 오일은 자양분과 유효 성분을 함유하고 있어 피부에 좋다.
- 피부를 건강하고 탄탄한 탄력성을 갖게 한다.
- 피부 깊숙이까지 영양과 수분을 공급하고 피부순환기의 활동을 돕는다.
- 과도한 피지 분비를 정상으로 회복시켜 준다.
- 여드름과 흉터 그리고 노화 피부를 치료하는데 좋다.

* 호호바 (jojoba)

- 미국 서남부지역에 자생하는 식물로 그 열매에서 추출하는 것으로 이는 오일이 아니라 “ 왁스” 이다.
- 화농과 건성피부를 촉촉하고 부드럽게 한다.
- 마른 버짐과 여러 종류의 피부염 치료에 효과를 나타낸다.
- 여드름, 지성피부 그리고 지성 두피를 조절한다.
- 향유나 웨이셜 오일, 마사지 오일, 바다 오일, 그리고 모발 치료제로 사용한다.

* 올리브 (olive)

- 올리브 오일은 모발과 피부의 질환을 치료하는데 매우 효능이 좋다.
- 피부에 윤활과 치료 그리고 북돋는 효과를 나타낸다.
- 건성, 손상된 피부 그리고 부서지는 모발 치료에 좋다.

* 사프플라워 (safflower)

- 사프플라워 오일은 가볍고 냄새가 없으며 값이 저렴하다.
- 매우 급속하게 산화되므로 보관이 어렵고, 빈번하게 사용하는 베이스 오일로는 적합하지 않다.
- 항산화 효능이 있는 다른 베이스 오일과 혼합하여 사용해야 한다.

* 쉰시미(참깨) (sesame)

- 걸쭉하고 짙은 냄새를 가지고 있다.
- 모든 피부에 좋으며 특히 습진, 마른버짐 그리고 조로운 피부에 좋다.

* 콩 (soy)

- 콩 오일은 가벼우며 순한 냄새를 가지고 있다.
- 모든 피부에 사용이 가능하다.
- 피부에 빨리 흡수되며 건성피부에 영양을 준다.
- 지성피부나 여드름에는 사용하지 말아야한다.

* 해바라기 (sunflower)

- 해바라기 오일은 피부에 쉽게 흡수되므로 모든 피부에 좋다.
- 약한 피부나 건성피부를 치료하는데 도움을 준다.

* 비타민 E (vitamin E)

- 비타민 E 오일은 항산화 작용이 뛰어나 산화를 일으키는 베이스 오일이나 에센셜 오일에 섞어 사용하면 산화작용을 막을 수 있다.
- 피부세포의 재생과 피부질환의 치료를 촉진시킨다.

* 소맥 배아 (wheat germ)

- 소맥 배아 오일은 걸쭉하고 끈적끈적하며 높은 비타민 A, D 그리고 E 의 함유하고 있는 천연 항산화제이다.
- 자양분이 있어 건성피부와 상한 피부를 치료해 준다.
- 습진과 마른버짐 등의 피부 질환에 효능이 있다.
- 모든 피부에 좋으며 화농피부에도 좋다
- 세포의 재생을 돕고 피부에 탄력을 촉진시킨다.

* 당근 씨 (carrot seed)

- 당근 씨 오일이 오렌지색을 띠는 것은 베타 카로틴, 비타민 그리고 미네랄이 함유되어 있기 때문이다.

- 다른 베이스 오일을 10% 정도 섞어 사용하면 피부의 노화 방지와 젊음을 되찾아 주는 효능이 있다.

* 코코넛 (coconut)

- 코코넛 오일은 코코넛 열매의 씨에서 추출한 오일이다.

- 모발과 두피관리에 효능이 좋다.¹³⁾¹⁴⁾

위에서 살펴본 케리어 오일 중에서 두피와 모발에 주로 쓰이는 오일에는 몇가지 대표적인 것이 있다.

건성두피 관리에는 올리브, 쉐사미, 윗점 오일 등이 좋고, 지성두피 관리에는 케롯, 그레이프 씨드, 헤이즐넛, 호호바, 선 플라워 오일 등이 좋으며, 민감성 두피 관리에는 헤이즐넛, 윗점 등에 브랜딩하여 사용한다.

(2) 아로마 에센셜 오일의 인체 흡수 경로와 효과

아로마 에센셜 오일이 인체에 흡수되는 경로에는 크게 두 가지 방법이 있다.

첫째는 후각과 호흡기계를 통하여 에센셜 오일이 빠르게 인체에 흡입되는 방법으로, 공기를 매개체로 하여 서로 다른 모양의 작은 향 입자들이 각기 다른 자극을 뇌에 전달한다. 이 작용에 의해 신경화학 물질들이 생성되어 뇌하수체에 영향을 주며 호르몬 분비를 조절하여 발란스를 맞추어 건강한 신체를 유지하게 한다.

정신과 신체에 가장 자극적이고 강한 활동을 하며 소화기관에서는 대사 기능에 영향을 준다. 신경작용으로는 진정작용과 이완작용을 한다.

두 번째로 피부를 통해 직접 흡수되는 방법이 있는데, 에센셜 오일의 입자는 아주 작아서 일차적으로 모공과 땀샘을 통해서 피부에 흡수되고, 이차적으로 에센셜 오일의 지용성 즉 지방에 녹는 성질로 인해 지방질 속에 녹아들어 피부세포 사이로 침투하여 피부의 진피층까지 흡수된다. 그 이후 모세혈관과 임파 순환을 통해 전신을 순환하게 된다. 순환하던 에센셜 오일은 인체 내에서 친화력을 가진 특정기관에 머물면서 치유과정을 계속한다.¹⁴⁾

14) 고혜정, 김광옥, 김문주, 김희진, 박미령, 손호은, 양현옥, 윤영숙, 이향우, 차영애, 최정숙, 최정숙, 최정희, 하명희, 한경아, 한영숙. 아로마테라피 마사지 요가. 학문사. 서울. 2001. p10

아로마 에센셜 오일이 인체에 작용하는 효과로는

(1) 체질개선, 혈액정화 효과

점액질, 배설물, 소변, 생리, 몸 안의 독소를 정화시키고, 간, 폐, 임파계, 신장, 소장, 대장, 땀샘 등의 자연적인 해독기관을 자극시키거나 도와주는 역할을 한다. 이 같은 에센셜 오일의 약리작용들은 우리 몸 안의 독소로 인해 생기는 독혈증을 제거한다.

(2) 항염작용 효과

소염 및 류마티즘에 작용한다.

(3) 향균, 항진균 작용 효과

레몬, 타임, 오렌지 베가못, 주니포베리, 글로브, 시트로넬라, 라벤더, 니아놀리, 페파민트, 로즈마리, 샌달우드, 유칼립투스, 애니시드 등의 에센셜 오일이 있다.

강한 향균 오일들은 테르펜 함유의 오일로써 수막염균, 백색포도구균, 티푸스균을 살균한다.

(4) 수렴성 효과

문제성 세포조직 또는 점막을 수축하는 것이다. 또한 건조를 막고 수분이 사라지는 것을 막는 역할을 한다.

수렴 작용은 주로 설사를 멈추게 하거나 지혈작용까지 하게 한다.

(5) 발한작용 효과

피부조직을 통해 몸으로부터 독소를 제거하고 혈액순환을 촉진시켜 땀 분비를 촉진한다.

(6) 새살 재생 자극 효과

상처 난 피부를 재생시켜주는 기능을 한다.

(7) 신경 진정 효과

신경 진정 작용은 신경계의 활동을 강화시키고 진정과 자극을 동시에 준다.

항 경련과 진정작용으로 긴장을 해소시킨다.

(8) 발적제 효과

국소적인 혈액순환을 촉진시키며 통증제거와 따스한 느낌을 가지게 하고 피부조직이 염증에 영향을 미친다.

(9) 진정, 진경제 효과

경련과 긴장을 해소하며 장관벽이나, 평활근, 기관지 도관, 혈관의 경련과 긴장해소에 도움이 된다.¹⁵⁾

15) Letha Hadady. Herbal Secrets for Total Health. Vermilion. London. 1997. p34

에센셜 오일은 알콜과 유화제 특히, 지방에 잘 녹는 아주 미세한 분자로 구성되어 있다. 이러한 특성 때문에 피부 속에 쉽게 스며들고, 지방 조직과 섞여 몸속에서 작용한다.

휘발성이 강한 향유는 증발될 때 코로 흡입하는데, 이때 민감한 수백만 개의 코 세포를 통해 몸속으로 들어간다. 이렇게 코로 흡입된 향유는 뇌에 바로 신호를 보내고 몸의 주요 기능을 통제하는 대뇌 변연계 시스템에 작용하면서 감정에 영향을 미친다.

또한 마사지와 같이 아로마 에센셜 오일을 사용함으로써 혈액과 림프액의 흐름을 활성화 시킨다.

이런 방식으로 아로마 테라피 치료법에서 에센셜 오일은 육체적 정신적 안정을 동시에 증진시킬 수 있다.

3. 두피와 모발관리를 위한 아로마오일과 케리어오일

1) 건성두피와 모발을 위한 오일

건성두피 관리에 좋은 아로마 오일은 샌달우드, 카모마일, 케롯 씨드, 후랑킨센스, 제라늄, 로즈, 일랑일랑 등 피부에 보습을 주어 보다 좋은 효과를 얻을 수 있다.

케리어 오일로는 올리브, 쉰시미, 이브닝 프라임 로즈, 윗점 오일 등에 브랜딩하여 사용한다.

2) 지성두피와 모발을 위한 오일

지성두피는 모공에 있는 피지를 빼내는 역할로 피부에 잘 흡수되는 점도가 낮은 케리어 오일을 사용하는 것이 좋다.

그렇지 않으면 모공이 막혀서 오히려 지성 피부를 촉진시키는 결과를 초래한다.

지성두피 관리에 좋은 아로마 오일은 바질, 베르가못, 사이프러스, 쥬니퍼, 만다린, 로즈마리, 티트리, 레몬, 레몬그라스, 로즈 등이 있으며 케리어 오일로는 아프리컷케멜, 케롯, 그레이프 씨드, 헤이즐넛, 호호바, 선 플라워 오일 등에 브랜딩하여 사용한다.

3) 민감성 두피와 탈모를 위한 오일

민감성 두피와 탈모의 반응은 대체적으로 피부가 붉거나 간지럽고 아프며 모발이 빠진다. 또는 알레르기와 정신적인 스트레스에 의해서 발진이나 원형탈모증으로 나타날 수 있다.

페퍼민트, 라벤더, 일랑일랑, 로즈마리, 넝쿨리, 제라늄, 클라리 세이지, 바질 등의 아로마 에센셜 오일이 좋으며 케리어 오일로는 헤이즐넛, 칼렌

들라, 윗점 등에 브랜딩하여 사용한다.

각 두피에 적용할 수 있는 아로마 에센셜 오일과 케리어 오일을 선택하여 브랜딩 한 후, 면봉을 사용하여 오일을 두피에 섹션을 나누어 고루 도포한다.

도포한 후 헤드 마사지를 통해 충분한 흡수작용이 이루어지게 하고 깨끗이 헹구어 낸다.

4. 아로마 에센셜 오일 사용법과 사용 시의 주의 사항

1) 사용 방법

캐리어 오일은 농축된 에센셜 오일을 희석하고 증발을 막아주며 피부에 쉽게 흡수되는 것을 도와주는 매개체로 중요한 역할을 한다. 에센셜 오일은 방울의 단위로 측정하며, 소량 사용한다. 혼합할 때는 유리나 도자기를 사용하여야 하며 플라스틱 용기는 피한다.

캐리어 오일과 에센셜 오일의 혼합비율은 변동될 수 있지만, 마사지할 때는 캐리어 오일량의 1-3%에 해당하는 양의 에센셜 오일을 혼합 사용한다. 보통 캐리어 오일 20ml에 에센셜 오일 10방울 정도를 혼합하여 사용한다.

샴푸에 브랜딩할 때는 200ml에 에센셜 오일 20-30 방울을 섞어서 사용하며 에센셜 오일은 2-3가지를 섞어서 브랜딩할 수 있다.

2) 아로마 에센셜 오일의 사용 시 주의해야 할 사항

- ① 100% 순수한 식물성 오일을 사용하며, 반드시 에센셜 오일의 혼합 비율을 지켜 캐리어 오일과 브랜딩하여야 한다.
- ② 임신 중이나 고혈압, 간질병 환자에게는 몇 가지 특정 에센셜 오일이 사용은 금지하여야 한다. 임신 중에는 위에서 언급한 아로마 에센셜 오일 중 클라리 세이지, 스위트 페넬, 히속, 주니퍼, 마조람, 미르, 너트멕, 페퍼민트, 로즈, 로즈마리 등의 오일은 사용을 피한다.
- ③ 감광계의 에센셜 오일은 광감성 작용을 하여 피부 트러블을 일으키므로 도포 부위의 햇빛 노출을 피한다.
- ④ 모든 에센셜 오일은 휘발성이 있으므로 반드시 마개를 닫아서 암갈색의 유리병에 보관하고 직사광선을 피하여 보관한다.
어린이의 손에 닿지 않도록 주의한다.
- ⑤ 어린이나 노약자에게 사용할 경우 성인 사용량의 1/2만을 사용하도록 한다.

IV. 아로마테라피를 적용한 헤드 마사지

1. 헤드 마사지의 기원과 역사

약 4000년 전에 쓰여진, 가장 오래된 아올베딕(Ayurvedic) 문서를 보면 마사지는 항상 인도인의 생활에 중요한 부분을 차지해 왔다.

허브, 향신료와 향기로운 오일과 함께 사용되어 중요한 의료적 역할을 했고, 근육을 강화하고 피부를 탄력있게 할 뿐 만 아니라 몸의 자연적 치유기능을 높여왔다.

아올베다는 인도에서 행해져 내려오는 민간요법에 기초를 두고 있으며 인도의 고대 언어인 산스크리트어로 “삶의 과학” 혹은 “삶의 지식”이란 뜻을 지니고 있다.

아올베다는 전체적인 접근법으로 치유하는, 세상에서 가장 오래된 완벽한 치료체계이며 신체, 감정, 정신적 건강과 행복을 증진시키기 위한 몸과 마음과 정신의 균형을 달성하는데 그 목적을 두고 있다. 5)

아올베다의 체계에 의하면 모든 생물체는 5가지 기본적인 요소로 이루어져 있다. - 공기, 불, 물, 땅, 하늘 - 이것은 항상 변하고 서로 상호작용 한다.

이 요소들은 생명의 3가지 에너지 혹은 각각 바타(vata), 피타(pitta), 카파(kapha)로 불리는 “도샤(dosha)”로 알려진 힘에 의해 인간의 육체에 표현된다. 몸 안의 이러한 도샤의 단계는 특정한 음식, 온도의 변화, 시간, 스트레스의 정도와 여러 다른 요소들에 의해 영향을 받는다. 이것의 정상적인 균형의 상태에서 도샤는 힘을 주고 신체조직의 정상적 기능을 지배한다. 도샤의 불균형은 질병과 불행을 초래한다. 아올베다는 각 개인들이, 자신만의 특정한 도샤의 균형과 결합을 가지고 있다는 철학에

서 시작된다. 훈련된 아올베다 치료사는 여러 세부적인 질문을 하고, 맥박을 짚고, 혀의 상태를 보는 등의 다양한 실험을 수행하며, 그렇게 해서 약물적 치료나 다른 치료법을 처방하기 전에 어떤 불균형을 찾고, 환자의 특정한 도샤 구성을 바로 세우려고 노력한다.

우리 대부분은 쉽게 확인될 수 있는 하나 혹은 두 개의 지배적인 도샤를 가지고 있다. 일반적으로 바타 체질은 마르고 피부와 모발이 건조하고 변덕스럽고 창조적이고 불면증과 생생한 꿈을 꾸는 경향이 있다. 피타 체질은 보통 체격에 금발이거나 중간색의 빨리 회색이 되기 쉬운 섬세하고 곧은 머릿결을 가진다. 그들은 대개 유능하고 야망이 있으며 좋은 기억력을 가졌다. 카파 체질은 보통 부드러운 지성 피부와 두꺼운 모발을 가졌고 살을 빼기 힘들다. 그들은 뚱뚱하고 강하며 다소 둔감하고 인정과 참을성이 있다.¹⁶⁾

이러한 아올베다 요소와 인도의 헤드 마사지 요소를 적용하여 두피를 마사지 하는 것은 건강한 모발이 자라는데 필요한 영양소를 공급하고 대뇌에 혈액의 흐름을 자극한다. 요즘 부족한 혈액순환의 가장 일반적인 원인은 스트레스를 받아서 뭉친 근육 때문이다.

헤드마사지는 이런 긴장을 해소하는 것을 도와주고 머릿결을 좋게 하며 두통과 눈의 피로 같은 스트레스로 인한 문제를 치료하는데 적용된다. 머리, 목 그리고 어깨는 몸에서 중요한 힘의 중심이다. 만일 스트레스나 분노를 느끼면 긴장이 쌓이게 되고, 이런 긴장은 나중에 뻣뻣한 목과 어깨, 눈의 피로와 때로는 탈모로 나타날 수 있다.

5) Mary Atkinson. The Art of Indian Head Massage. Carlton Books. 2000. p45

16) Sally Morningstar. Ayurveda for Health And Well-Being. Southwater. 2000. p78

헤드 마사지는 근육의 긴장과 억제를 푸는 것을 돕기 위해 정돈되고 부드러운 리듬으로 작용한다. 그러나 그 효과가 단지 신체에만 미치는 것은 아니다. 이것은 정신을 맑게 하고 긴장 완화를 도와주며 스트레스를 풀어주는 정신적 측면에도 효과적이다.

모발을 강하고 윤기 있는 아름다운 상태로 유지하기 위해 아올베다에서는 계절에 따라 다양한 오일 코코넛, 쉐사미, 아몬드, 올리브, 허브, 버터 우유, 머스타드와 헤나를 사용하기도 한다.¹⁷⁾

17) Narendra Mehta. The Indian Head Massage. thorsons. London. 2000 p62

2. 헤드 마사지의 효능

헤드 마사지가 몸의 일부 주요기관과 조직에 어떻게 영향을 미치는가에 관한 기본 지식은 치료법의 효능을 인식시키고 더 효과적으로 마사지를 할 수 있게 한다. 몸이라는 신기한 기관의 놀랄 만큼 복잡한 작용을 연구하여 다양한 테크닉의 효과를 더욱 발전시킨다.

헤드 마사지의 효과는 치료가 끝난 후에도 오랫동안 지속되며, 단기간과 장기간의 효능은 개인적으로 다양하고 점증적으로 나타난다.

얼굴, 두피, 목, 상부의 등, 어깨근육의 모든 부분의 통증과 경직을 풀어줌으로써 목과 어깨부분 관절의 유동성을 증가시킨다. 또한 헤드마사지는 긴장성 두통, 눈의 피로를 해소시킨다.¹⁸⁾

심리적으로는 에너지의 증대를 가져와 스트레스, 불안, 무기력, 우울증의 상태를 개선시키고, 나아가 면역체계의 강화를 가져온다. 그리고 창조성과 사고의 명료성을 극대화하여 집중에 필요한 자신감과 자기가치를 증대시킨다.

두피의 혈액순환을 촉진시켜 강하고 건강한 윤기있는 모발의 생성을 유도한다.¹⁹⁾

18) Susanne Franzen. Shiatsu. southwater. 1998. p75

19) Harish Johari. Ayurvedic Massage. Healing Arts Press. U.S.A 1996 p93

1) 헤드 마사지와 혈액 순환

헤드 마사지는 혈액순환계와 함께 작용하여 다양한 마사지 테크닉 통해 목, 어깨, 두피와 깊숙한 곳의 조직에 신선한 산소가 공급되도록 혈액의 공급을 증가시킨다. 이런 동맥의 원활한 흐름은 세포가 자라는데 필요한 산소와 영양을 공급하여 적절한 기능을 돕고, 세포의 성장, 분할, 재생을 자극한다. 또한 정맥의 빠른 흐름은 이산화탄소와 신진대사의 노폐물을 신속하게 제거할 수 있게 도와, 근육의 기능을 향상시키고 경직과 통증을 예방하고, 모발과 피부를 개선시킨다.

이렇게 혈액의 공급이 증가되면 일반적인 안정효과를 높일 수 있고, 몸의 온도를 상승시켜 피부를 통해 소량의 오일이 흡수되도록 돕는다.

2) 헤드 마사지와 림프조직

혈액순환과 더불어 마사지 테크닉은 림프조직에 많은 효과를 줄 수 있다.

조직사이의 공간에 과잉 축적된 림프를 짜내어 가장 근접한 곳에 있는 림프절을 통해 배출시킨다.

이렇게 개선된 림프의 흐름은 독소를 빼내고, 두통, 어두운 피부, 무기력에 도움이 되고, 나아가 저항력을 증가시키면서 면역력을 키워준다.

3) 헤드 마사지와 근육

여러 방법으로 근육조직을 움직여 긴장한 근육섬유를 풀어주고 느슨해진 섬유를 강하게 하여 조직을 통한 혈액과 림프의 흐름을 개선시키는데 도움을 준다.

산소를 가진 혈액은 증가하는 근육섬유에 신선한 산소와 영양소를 공급해 주고, 능률적인 림프의 배수는 찌꺼기의 생성을 막아 고통, 경직, 근육의 피로를 줄여 주고, 개선된 혈액의 흐름과 마찰열은 마사지 부위에 온기를 제공하게 되는데, 이 온기가 근육의 긴장을 풀어주어 마사지의 효능을 극대화 시킨다. 두피를 마사지 하여 두통과 눈의 피로를 줄이고 모낭에 영양분이 잘 공급되도록 긴장을 풀어서 건강한 모발의 성장을 증진시킨다. 헤드 마사지는 또한 목과 어깨관절에 유연성을 주고 일상생활을 통해 몸에 축적되는 근육의 긴장을 자각할 수 있게 해준다.

4) 헤드 마사지와 스트레스

헤드 마사지는 신체와 심리적 수준에서 동시에 작용하여, 신체와 정신의 무기력에 대항하고 안정과 행복감을 가져다 준다.

신체적으로 마사지는 긴장을 풀어주고 근육을 조이며 고통과 통증을 완화하고 관절에 가동성을 주므로써 혈액과 림프순환을 조절해서 정상 기능을 회복한다. 또한 신체의 통증과 고통이 사라지면 마음은 안정되고 긍정적으로 일상의 압력에 더 잘 대처하고 안정을 느끼기 시작한다.

스트레스증상을 완화하는데 효과적이라고 증명된 마사지에 의해 신체와 정신의 깊은 안정을 되찾게 해주고, 심각한 건강문제의 예방에 도움이

된다. 이러한 마사지는 심리적으로 긴장을 풀 시간을 주어 걱정과 문제점을 새로운 시각에서 관찰하고 재충전할 시간을 준다.

보호적 측면에서 마사지의 신체 접촉은 자신감을 높이고 혈류의 스트레스 호르몬을 없애는 “기분 좋은” 엔돌핀(endorphin)의 분비를 촉진하고 면역체계를 높여서 감염과 싸우는데 도움이 된다.

최종적으로 헤드 마사지는 일상에서 초기의 스트레스 신호를 인식하고 정신과 육체 안정에 필요한 자각을 할 수 있는 자의식을 증가시킨다. 10)

10) Jullia laules. The illustrated Encyclopedia of Essential Oils.
Element Books Limited. 1995. p121

3. 아로마테라피를 적용한 헤드 마사지가 두피와 모발에 미치는 영향

헤드 마사지는 피부와 모발 상태에 효과적으로 많은 영향을 준다. 혈액과 림프의 순환을 자극하여 살아있는 세포에 산소와 영양소를 공급을 하고, 필요 없는 신진대사 찌꺼기와 과도한 조직 유동체를 제거하는 역할을 하게 한다는 것을 앞에서 살펴보았다.

이것이 기초적으로 작용하여 세포의 성장, 재생, 회복, 증식을 위한 건강한 환경을 제공한다. 헤드 마사지는 또한 죽은 각질세포의 제거를 돕고, 세포 분열을 자극해서 세포들이 표면을 향해 원활하게 움직이도록 해줌으로써 피부의 외관과 결을 개선시키는 신선한 새로운 세포들의 증가를 돕는다. 10)

표면의 모세혈관의 팽창을 돕고 피지선에서는 피부와 모발을 부드럽고 유연하게 하는 피지를 더 많이 생산할 수 있게 한다. 아로마 에센셜 오일과 캐리어 오일을 사용하는 것은 피부의 온도를 높여주고 심신의 발란스를 맞추어 마사지의 효과를 더욱 상승시킨다.

또한 신진 대사의 노폐물 제거를 돕고, 땀샘을 자극해서 땀 분비를 촉진시켜 먼지와 죽은 피부 각질세포로 인해 모공이 막히지 않도록 예방하는 세정 역할을 한다.

10) Jullia laules. The illustrated Encyclopedia of Essential Oils.
Element Books Limited. 1995. p112

4. 아로마테라피를 적용한 헤드 마사지 기법

1) 헤드마사지를 위한 준비단계

헤드마사지를 효과적으로 하기 위해서는 환기가 잘 되는 차분한 조명의 방이나 따스한 햇볕이 드는 방에서 향로를 피우고 음악을 틀어서 마음이 릴렉스 될 수 있는 분위기를 조성한다.

복장은 헐렁하고 편안한 옷차림으로 가능한 한 가운을 착용하여 온몸에 혈액순환과 림프순환을 방해하지 않도록 한다. 맨발로 발을 땅에 대고 마사지를 받는 동안 기의 순환이 원활하도록 한다. 그리고 시작하기 전에 마음속에 있는 외부의 근심걱정을 잊고 평온한 상태로 설 수 있도록 조금 느리고 깊은 호흡으로 “오--口” 이라고 길게 숨을 내쉰다. 다시 길게 숨을 들이 마시면서 마음이 완전히 이완될 수 있게 한다. 13) 마사지를 하기 전에 아로마 에센셜 오일이 원활하게 흡수될 수 있도록 모발과 두피를 깨끗이 샴푸하여 청결한 상태를 유지한다.

두피는 아로마 에센셜 오일의 빠른 흡수를 위해 건조한 상태를 유지하고 모발은 타월드라이만 하여 적당한 수분량을 유지시킨다.

시술자의 두 손에 케리어 오일과 브랜딩한 아로마 에센셜 오일을 소량 취하여 두피의 도포하여 헤드 마사지를 통한 피부의 흡수 전에 호흡기를 통한 흡수를 돕는다. 천천히 이완된 상태를 유지하며 헤드 마사지를 실시한다.

13) 최옥병, 김옥권. 의료인을 위한 아로마테라피. Fabre Eduterial. 서울. 2001. p27

2. 헤드 마사지 기법

마사지를 받는 사람은 의자에 앉아서 두 손을 모아 무릎 위에 놓고 발을 땅에 댄 상태에서 최대한 몸을 이완시킨다.

목근육 스트레칭(Fig. 16. 17. 18)



Fig. 16 먼저 목 근육의 스트레칭으로 마사지를 준비한다.



Fig. 17 목을 앞과 뒤 그리고 옆으로 최대한 기울이면서 스트레칭한다.



Fig. 18 다음 옆을 바라보며 목을 천천히 좌우로 돌린다

1) 엄지손가락으로 견갑골 누르기 (Fig. 19)



Fig. 19 엄지손가락으로 견갑골의 위치를 확인하면서 모양을 잡아간다.

2) 손꿈치로 누르기 (Fig. 20)



Fig. 20 손꿈치를 사용하여 승모근을 아래로 눌러준다.
본격적인 마사지가 들어가기 전에 승모근을 릴렉스 시킨다.

3) 손가락으로 잡고 짜기 (Fig. 21)



Fig. 21 승모근을 짜듯이 움켜쥘다. 근육 안의 독소를 배출시킨다.

4) 삼피 (Fig. 22)



Fig. 22 양손을 기도하듯 모아 손날을 사용하여 승모근 전체를 두드린다.

5) 다림질 하듯 눌러 내리기 (Fig. 23)



Fig. 23 긴장으로 인해 올라 간 어깨를 제자리로 눌러 내린다.

6) 손꿈치로 굴리기 (Fig. 24)



Fig. 24 어깨의 삼각근을 손꿈치를 이용하여 앞으로 굴려준다.

7) 목 뒤의 근육을 잡고 뒤로 당기기 (Fig. 25)



Fig. 25 경추 양 옆의 근육을 한 손으로 부드럽게 잡아 뒤로 당겨준다.

8) 후두골 아래 마사지하기 (Fig. 26)



Fig. 26 후두골 아래의 경혈점인 아문을 지압한다.

9) 지그재그 마사지 (Fig. 27)



Fig. 27 손바닥 끝을 사용하여 두피 전체를 지그재그로 쓸면서
마사지한다. 본격적인 두피 마사지를 위한 준비 동작이다.

10) 파상운동 (Fig. 28)

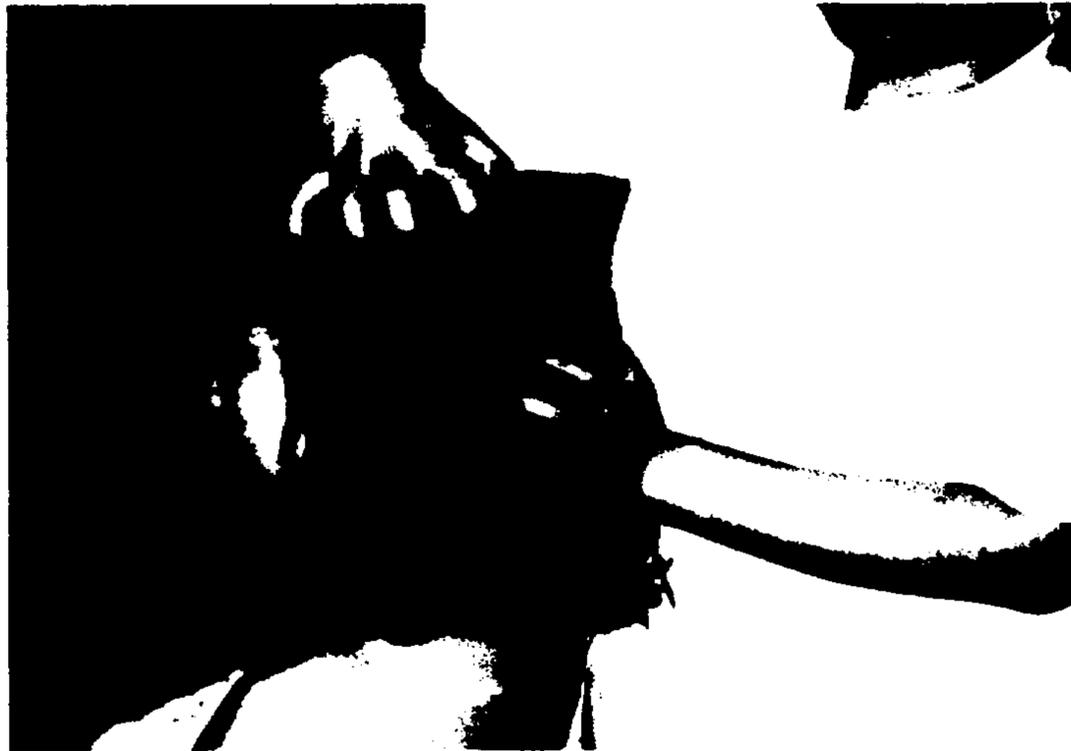


Fig. 28 손가락 끝으로 가볍게 두피 전체를 문질러 준다.

11) 머리 끌어 당기기 (Fig. 29)



Fig. 29 모발을 움켜쥐고 두피에서 수직을 들어 당겨 두피의 모양을 자극한다.

12) 전체 쓸어 빗기 (Fig. 30)



Fig. 30 손가락을 빗처럼 세워서 두피를 빗어준다.

13) 테블라 기법 (Fig. 31)



Fig. 31 손가락 끝으로 가볍게 두드려준다.

14) 짜듯이 잡고 올리기 (Fig. 32)



Fig. 32 양 손으로 두피를 감싸 머리를 들어 올린다는 느낌으로 행한다.

15) 관자놀이 둥글리기 (Fig. 33)



Fig. 33 손바닥을 양 쪽 관자놀이에 대고 압력을 주면서 둥글린다.

16-1) 얼굴 마사지 (Fig. 34. 35. 36)



Fig. 34 턱을 따라 혈점을 누르며 근육을 자극한다.

16-2)

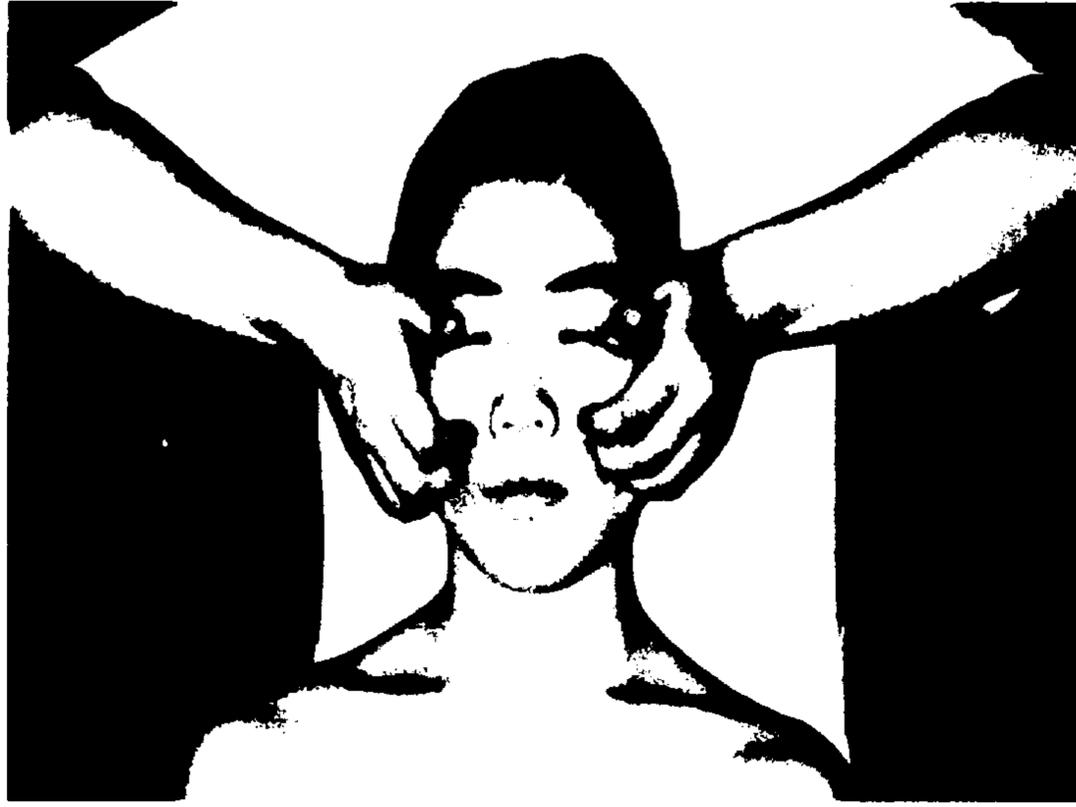


Fig. 35 관골 아래 혈점을 자극한다.

16-3)

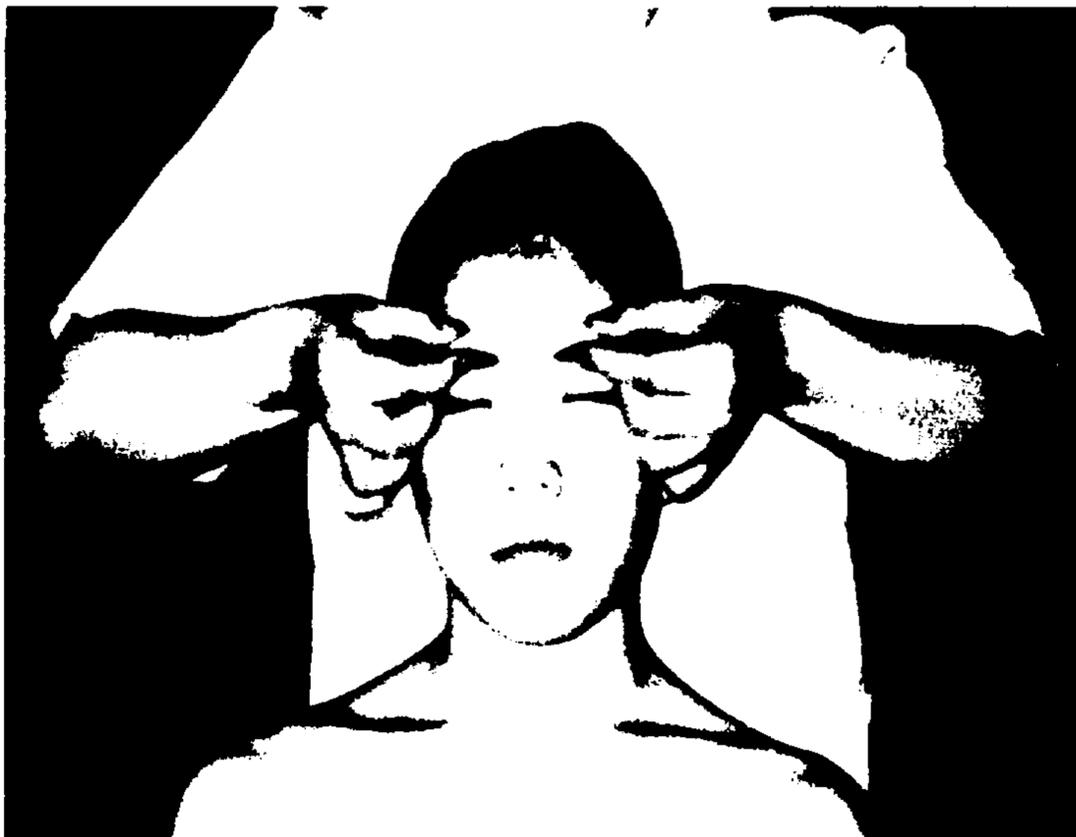


Fig. 36 눈 주위의 혈점을 자극하여 스트레스로 인한 긴장을 해소한다.

17) 귀마사지 (Fig 37)



Fig. 37 귀에는 신체의 모든 반사점이 존재한다.
귀 전체를 부드럽게 둥글려주면서 온 몸의 반사점을 자극 시켜준다.

18) 눈 안정시키기 (Fig. 38)



Fig. 38 마음의 안정을 위해 눈을 감싸 손의 온기를 붙여넣는다.

19) 기 에너지 순환시키기 (Fig. 39 Fig. 40)

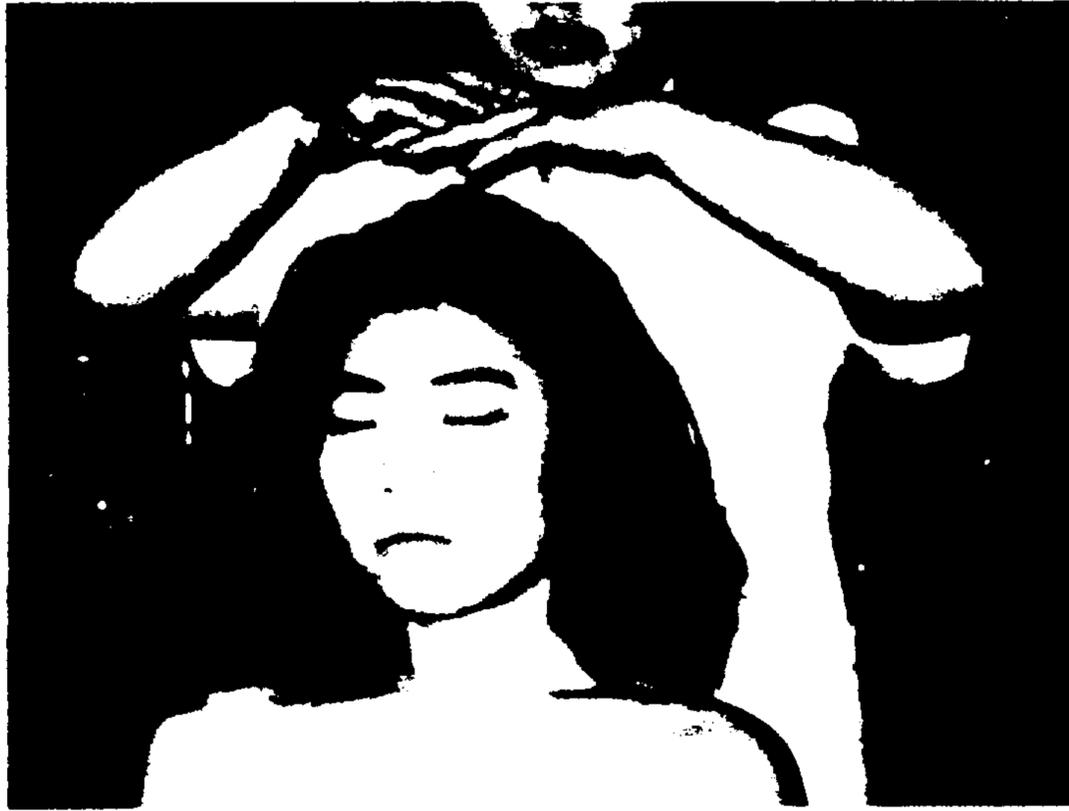


Fig. 39 머리 위에 두손을 모으고 서로의 기를 끌어 모은다.



Fig. 40 아올베다를 응용하여 몸 전체의 에너지 순환을 마무리시킨다.

아로마 에센셜 오일을 적용한 헤드 마사지는 육체적 정신적으로 긴장이 나 스트레스를 받기 쉬운 부분에 작용함으로써 신체 전체의 스트레스를 막는 프로그램이다.

근육의 긴장을 풀어줄 수 있고 여러 가지 증상을 경감시킬 수 있으며 몸이 다시 균형을 이루고 재구성할 수 있는데 도움이 된다.

이것은 정신, 감정 뿐 아니라 신체적으로도 만족감을 느끼게 해 준다.

두피와 모발에서 일어날 수 있는 여러 가지의 문제점을 예방하고 해결하기 위해 일반적인 관리에 헤드 마사지를 접목시킨다.

모발을 위한 최선의 방법은 건강을 돌보는 것이며, 영양을 갖춘 다이어트, 규칙적인 운동, 정기적인 수면은 모근으로부터 모발을 건강하게 해 줄 것이다.

두피의 조직을 이완시키는 것은 혈액순환을 도와줄 것이고, 정기적인 헤드 마사지는 모근을 튼튼하게 해주며 혈액순환을 증진시킨다.

결과적으로 마사지에 아로마에센셜 오일을 적용하면 모근에 영양 공급을 하여 모낭을 더욱 튼튼하게 해준다. 그리하여 모발의 생장과 성장을 도와 근본적인 방법으로 두피와 모발을 관리한다.

V. 결론 및 제언

우리 미용 문화가 과감한 개성의 표현을 추구하는 스타일로만 너무 치중하다 보니 모발의 문제를 정확하게 진단해서 모발을 제대로 관리하고 치료하는 전문지식이나 기술이 너무도 부족했던 것이 현실이다.

오늘날 문명의 발달로 인간에게 생기는 질병의 70%가 스트레스에 기인한다 해도 과언이 아니다. 스트레스가 계속되면 만성적인 불안이나 우울증을 나타내고, 자신의 무가치함을 느끼며, 그 대상자들은 불행해지고 신체적, 심리적인 위축 상태에 빠져든다. 그리하여 피부 미용학적으로 잦은 피부 질환과 피부 건조, 피부 피로 증상이 나타나고, 피부의 탄력성을 감소시킬 뿐 아니라 신체의 대사 기능이 떨어져 피부 세포 생성이 저하되면서 멜라닌 색소 세포 자극 호르몬(MSH)의 분비가 많아져 피부가 탁해지며, 착색이 심해진다. 이에 대상자의 신체적 관리는 물론 정신 심리적 안정과 관리를 필요로 한다.

이렇듯 현대문명의 건조한 환경에 노출되어 있는 두피와 모발에 영양을 공급하여 촉촉하고 윤기 있고 건강하게 만들어, 현대사회에서 중요시 하는 이미지 관리에 많은 도움을 줄 수 있도록 멋진 헤어스타일을 창출할 수 있는 기반을 형성한다.

그러므로 본 논문에서는 스트레스에서 오는 두피의 유형과 모발 손상 요인을 연구하고 이에 발생하는 근본 원인을 해결하기 위하여 자연요법인 아로마테라피를 적용한 헤드마사지 기법을 연구하였다.

여러 식물에서 추출한 에센셜오일을 이용하여 건강을 증진시키고 질병을 치료하는 자연치유법 뿐만 아니라 생활건강요법으로도 널리 활용되고 있다.

그 동안 역사적으로 보면 살균소독, 피부미용, 향수제조의 목적으로 쓰

여 온 100여 가지의 천연식물성 물질이 인체의 중추신경계와 내부 장기에 작용하여 치료적 반응을 일으킨다는 사실이 밝혀지면서 최근에 유럽과 북미 각국에서 이에 대한 연구와 제품개발이 활발하게 이루어지고 있다.

이러한 에센셜오일을 인체에 흡수시키면 다양한 반응을 보인다. 특히 향입자가 코 점막에 접촉되어 후각신경을 거쳐 대뇌 변연계로 이어지는 후각신경-변연계축은 정신기능을 강화시켜주고, 진정과 이완상태 등을 만들어 스트레스에 대처하게 해주는 것을 알 수 있게 되었다.

따라서 300종 이상에 달하는 아로마 에센셜오일 중에 두피와 모발관리에 가장 효과적으로 발현시킬 수 있는 종류를 선택하여 사용하게 되는데 이때 한 가지 오일보다는 2-3가지 이상의 오일을 브랜딩하여 시너지효과를 준다.

헤드마사지는 4000년 전부터 인도에서 전해 내려온 아유베다의 한 분야로써 모발의 성장을 증진시켜 줄 뿐만 아니라, 통증과 고통에서 벗어나게 해 주는 아주 효과적인 치유방법이다. 또한 천연 식물성 오일로 마사지 하는 것이 모발을 건강하고 아름답게 해주는 것으로 믿고 행하여져 왔다.

현대생활에서 오는 스트레스로 어깨, 목 주위에 긴장이 쌓이면 두피와 모발에 반응이 나타난다.

그러므로 헤드 마사지를 하는 것은 건강한 모발이 자라는데 필요한 영양소를 공급하고 대뇌의 혈액흐름을 자극하는데 도움을 준다. 혈액순환이 잘 되지 않는 가장 일반적인 원인은 스트레스로 인하여 뭉쳐진 근육 때문이다.

헤드 마사지는 이런 긴장을 완화시켜 두피와 모발을 건강하고 아름답게 할 뿐만 아니라 두통과 피로까지도 풀어줄 수 있다.

그러므로 본 논문에서는 아로마테라피와 고대 문화적 전통이 결합된 헤

드마사지 기법을 통하여 효과적으로 두피와 모발건강을 증진시켜주는 것에 대하여 알 수 있었다.

두피와 모발 관리에 아로마테라피를 적용한 헤드마사지 기법을 요약해보면

첫 번째 장에서는 현대문명의 발달에 따른 환경오염과 잦은 화학적 시술에 의해 두피손상과 모발손상이 되고 내적인 스트레스로 두피에 민감한 반응을 보이며 심한 탈모 반응을 볼 수 있었다.

모발 진단기로 두피를 보면 두피가 맑고 깨끗해야 정상두피인데, 스트레스를 받은 두피는 실핏줄이 보이는 붉은 두피가 되고, 모발이 가늘게 나는 특징을 보인다.

다이어트 중인 사람의 두피는 영양 결핍으로 건성화 된 모발이 가늘게 관찰되고, 탈모 진행 중인 사람의 모발도 가늘게 관찰되는 것이 특징이다.

두피 관리는 모발 성장에 장애가 되는 문제점을 제거하고 막힌 모공을 열어주고 영양 흡수가 잘 될 수 있도록 하여 내분비순환이 원활하게 이루어지게 한다. 두피에 자극을 줌으로써 혈액순환의 촉진을 가져와 탈모를 예방하고 탄력과 윤기있는 건강한 모발을 가질 수 있도록 노력하였다.

두 번째 장에서는 아로마 테라피의 효과는 후각을 통해서 혹은 마사지를 통해서 이루어진다. 특히 마사지의 효과는 정신적, 신체적으로 큰 효과를 나타낸다. 마사지사 효과는 혈액과 림프순환을 자극시키고, 고혈압을 낮추고, 면역기능을 높이고, 근육의 긴장을 풀어주고, 근육과 관절의 고통을 줄여주는 작용을 한다. 마사지를 함으로써 근육의 긴장을 풀어주고 신체적 고통을 감소시킬 뿐만 아니라 억압된 감정을 편안하게 해주는 것이다. 마사지사 아로마 에센셜 오일을 적용함으로써 치료효과를 극대화시킨다.

에센셜 오일을 사용하는 아로마테라피 마사지는 주로 신경체계에 작용하여 몸과 마음을 치료해줄 뿐만 아니라 몸의 면역체계를 보호해주므로 효과적으로 몸과 마음의 긴장을 완화 시켜줄 수 있었다.

세 번째 장에서는 아로마 에센셜 오일을 통해 정신적, 신체적, 감정적으로 인체의 발란스를 유지할 수 있게 하고, 더 나아가 헤드 마사지를 모발과 두피 관리에 적용하여 혈액순환과 림프의 순환을 촉진시켜, 스트레스 등 여러 요인으로 인해 탈모 현상을 보이는 두피에 이완 효과가 증대되는 것을 관찰하였다. 아로마테라피는 마음, 영혼, 신체 등에 작용하는 자연요법이며 또한 신체의 질병을 치유하는 목적을 갖고 사용되어지고 있으며 스파, 마사지, 스킨케어가 발전을 거듭하고 있다.

네 번째 장에서는 아올베다 요소와 인도의 헤드 마사지 요소를 적용한 두피 마사지에 대한 연구를 하였다. 두피 마사지는 건강한 모발이 자라는데 필요한 영양소를 공급하고 대뇌에 혈액의 흐름을 자극한다. 요즘 부족한 혈액순환의 가장 일반적인 원인은 스트레스를 받아서 뭉친 근육 때문이다.

헤드마사지는 이런 긴장을 해소하는 것을 도와주고 머릿결을 좋게 하며 두통과 눈의 피로 같은 스트레스로 인한 문제를 치료하는데 적용된다.

머리, 목 그리고 어깨는 몸에서 중요한 힘의 중심이다. 만일 스트레스나 분노를 느끼면 긴장이 쌓이게 되고, 이런 긴장은 나중에 뻣뻣한 목과 어깨, 눈의 피로와 때로는 탈모로 나타날 수 있다.

헤드 마사지는 근육의 긴장과 억제를 푸는 것을 돕기 위해 정돈되고 부드러운 리듬으로 작용한다. 그러나 그 효과가 단지 신체에만 미치는 것은 아니다. 이것은 정신을 맑게 하고 긴장 완화를 도와주며 스트레스를 풀어주는 정신적 측면에도 효과적이다.

본 연구에서는 문헌고찰을 통하여 두피와 모발에 아로마테라피를 적용

한 헤드마사지를 접목시켜 새로운 대안을 제시하였다.

따라서 앞으로 두피와 모발관리에 아로마테라피를 적용한 헤드마사지 프로그램을 연구 개발하여 다양한 헤드마사지 기법과 접목하게 된다면 두피와 모발관리에 있어 좋은 효과를 가져 올 수 있으리라 사료된다.

VI. 참고 문헌

- 현대정신건강연구회편, 스트레스 정신피로 치료법, 진화당, 서울, 1992.
- 루시 리델, 건강 마사지, 박지명 역, 하남출판사, 1993.
- 곽형심, 모발 미용학, 정문각, 1995
- 김금희, 피부미용을 위한 경락에 관한 이론적 고찰.
한국미용학회지 제2권 제1호, 1996.
- 김선미, 스트레스의 미용학적 접근, 한국 미용학회지. 한국 미용학회.
제 3권 제 1호, 1997.
- 장현갑, 스트레스와 정신건강, 학지사, 서울. 1998.
- 김경순외 4인, 모발 관리학, 청구문화사, 2000.
- Mario Paul Cassar, 마사지치료 총론, 하남 출판사, 2000.
- 박지영, 아로마 에센셜 오일이 피부관리 적용시 미치는 영향,
학술논문지, 한국아로마테라피 협회지 제2권 제1호, 서울, 2000.
- 엄기매, 치료적 마사지 현문사. 2000.
- 오홍근외 6인, 3종의 아로마 시너지 브랜딩 향의 항스트레스와 각성효과
및 3종 향 사이의 효과에 대한 비교 연구, 학술논문지
한국아로마테라피 협회지 제2권 제1호, 서울, 2000.
- 최경인 외2인 아로마 미용학, 뷰티프라자, 서울, 2000.
- 함익병, 여드름과 티트리오일, 학술논문지 한국아로마테라피 협회지
제2권 제1호, 서울, 2000.
- 고혜정의 14인, 아로마테라피 마사지 요가, 학문사, 서울, 2001.
- 김동욱 외2인, 모발관리 이론 및 실습, 수문사, 2001
- 김삼, 부종과 통증에 대한 아로마테라피, 한국아로마 협회, 학술 논문지,
서울, 2001.

- 이미선, 아로마테라피를 적용한 모발과 두피관리 방법에 관한 연구,
수원여자대학 논문집, 제27집, 수원, 2001.
- 최근희 외11인, 모발과학, 수문사, 2001
- 최옥병, 김옥권, 의료인을 위한 아로마테라피, Fabre Eduterial, 서울,
2001.
- 육조영, 전신 마사지 요법, 오성출판사, 2002.
- 완다 셀라, 아로마테라피를 위한 에센셜 오일, 퓨어아로마.
- Edemund Jacobson. You must Relex. McGraw-Hill Book Company.
N. Y. 1962.
- アリックス. キースタ. The Book of Stress survival. 産調出版. 1986.
- Clare Maxwell-Hudson. Le Livre Du Massage. Solar. 1988.
- Nitya Lacroix. Essential Tips Massage. Dorling Kindersley. 1995.
- Jullia laules. The illustrated Encyclopedia of Essential Oils.
Element Books Limited. 1995.
- Harish Johari. Ayurvedic Massage. Healing Arts Press. U.S.A 1996.
- Robert Tisserand. The art of Aroma therapy. 글이랑. 서울. 1996.
- クリッシー. ワイルウッド /著. アロマテラピー-百科事典. 日本 ヴォーグ 社. 1996.
- Letha Hadady. Herbal Secrets for Total Health. Vermilion. London.
1997.
- Susanne Franzen. Shiatsu. southwater. 1998.
- Sally Morningstar. Ayurveda for Health And Well-Being.
Southwater. 2000.
- Mary Atkinson. The Art of Indian Head Massage. Carlton Books.
2000.

Narendra Mehta. The Indian Head Massage. thorsons. London.
2000.

Widdowson Rosalind. Head Massage. Sterling Pub. 2000.

Wildwood chrissy. Aroma Remedies. Sterling Pub. 2000.

Goldberg.Lyn. Massage&aromatherapymm. Trans-Atlantic Pubns.
2001

Luchsinger,M.Lou. Restore Yourself With Essential oils.
Sterling Pub. 2001.

篠元直子 /著. アロマセラピー-事典. 成美堂出版. 2001.

Abstract

The Study of Scalp & Hair Care

-Focused on Aromatherapy and Head massage technique-

Lee Young Shun
Major in Makeup Art
Dept. of Fashion Art & Design
Graduate School of Arts
Hansung University

Hair style has as important role to fashion of expression one's own image.

Hair is one of the human body structure that can be changed by cutting and coloring.

Customer services of hair salon would be important not only in styling and coloring of hair but also in taking care of customer's hair in good shape and health.

The massage of hair and scalp with aromatherapy gives vitality to one's body and strengthens the brain function and energy circulation, which supplies oxygens and nutrients through the blood stream. Then better blood circulation can get rid of stress, maintains one's comfort, and leads to shining and healthy hair.

one's 'Gi' gets weak, 'Hyeol', provides nutrients throughout the whole body, can not function properly to

result in rough and dry skin and loss of hair.

Thus it is a trend that cosmetics are developed on the base of 'Zen' idea, and aromatherapy with these cosmetics would get comfortable skin and mind to help get over stress and fatigue.

One's own expression with moist and shiny hair through the supply of nutrients to hair exposing dry environment of modern life could much help manage own image, which is very important in modern life.

Natural aromatic plant extracts have been traditionally used in antiseptics, cosmetics, and perfumes but recently its therapeutic effects on central nervous system and internal organs has been elucidated. Thus aroma-related research and product are actively developed in Europe and North America.

Essential oils, once absorbed to the human body, can cause various effects, for an example they can be strengthening of brain function, smoothing and relaxing effects against stresses through the olfactory nerve-lymbic axis after olfactory sensation.

The effectiveness of aromatherapy comes from olfaction or massage. Specially massage with aromatherapy psychologically and physically can have a great effect on stimulating blood and lymphatic circulation, lowering blood pressure, improving immune function, relaxing muscle

contracture and relieving pain of muscles and joints. Thus the application of aromatic essential oils during massage maximizes the therapeutic effects

Massage with aromatherapy using essential oils can mainly function on nervous system to improve physical and psychological diseases and enhance immune system, and it has more soothing effect than other ordinary massage method. So this study is combined with the development of massage with aromatherapy applying hair and scalp, so called head massage.

Once shoulder and neck are under stress-caused tension, scalp and hair should be changed. Thus head massage is helpful for hair growth, supply of nutrients, and circulation of brain.

The most common cause of the disturbance of circulation is tense muscles under stress. Head massage can relieve the tension not only to give healthy hair also to clear headache and fatigue.

This study is aimed to search and analyze the improvement of health of the hair and scalp by head massage combined ancient and traditional culture and aromatherapy.

mentions about the need of the management of hair and scalp damaged by modernized environmental pollution and recurrent chemical treatment of hair. Little would be

recognized the methods to manage and treat them in our fields of hair and skin care, so this study classified and analyzed the damage of hair and scalp according to their types and factors. Pictures are provided and explained for further understanding in theoretical aspect.

focused on the definition and history of aromatherapy, the effects of the essential oils to the human body, and the special attentions when dealing with essential oils. and dealt with the origin, effects on hair an scalp, and techniques of head massage.

This study could found to maintain the spiritual, physical, and emotional body balance and to increase the relaxing effect of scalp with loss of hair by several factors of stress when performed head massage combined with aromatherapy. Therefore, these results suggested that maintenance of shiny and beautiful hair must be preceded by being physically healthy.

suggested that this technique would give much benefit to the field of hair and scalp care in the future when it was combined with various techniques and programs in hair and scalp care.