3월 26~29일 코엑스 인도양홀에서 열린 '2004 웰빙페어'에 전시된 아로마 제품들. 사진=강신재 기자

아로마, 건강 수호천사!

향이 마음을 움직일 수 있을까? 답은 아마도 'Yes'일 것 같다. 좋은 향을 맡으면 어떤 이유에서인지는 몰라도 기분이 좋아진다. 그렇다면 향이 몸을 움직일 수도 있을까? 아로마(향기)를 통해 질병을 치유하는 사례를 심심찮게 접할 수 있는 것으로 그에 대한 답을 대신한다. 아로마를 통해 건강을 지킬 수 있는 방법에 대해 알아보자.

아로마테라피란?

아로마 테라피란 향기를 뜻하는 'aroma'와 치료법을 뜻하는 'therapy'의 합성어다. 아로마 오일은 각종 식물

식물정유 체내 흡수 통해 병 치유
성분 비정상적 세포 정상화 도움

의 꽃, 줄기, 잎, 뿌리, 열매 등에서 추출한 식물 정유(精油)로, 이를 코나 피부를 통해 체내로 흡수시켜 병을 치유하게끔 하는 것이 향기요법의 원리다. 다시 말하자면, 식물 정유의 유효한 성분을 인체로 들여와 면역세포를 활성화시키면서 인간의 자연치유력을 극대화하는 것이다.

흔히들 아로마를 피부미용에 쓰이는 화장품 정도로만 생각하는 경우가 많지만, 아로마테라피에 사용되는 오일은 일반 화장품과는 그 성격이 완전히 다르다. 인체에 흡수된 오일의 분자는 세포외액, 혈액, 임파액 등의 체액을 타고 전신을 돌면서 비정상적인 세포들을 정상화시킨다. 그리고 본연의 임무를 끝낸 후에는 체외로 자동 배출된다.

아로마 사용법

식물의 여러 부분에서 추출된 아로마 농축 오일은 나름의 독특한 향기와 치료성분을 가지고 있다. 적합한 농축 오일과 그 사용법을 알아본다.

■흡입법-거즈나 더운물에 담아 흡입

3~4방울의 농축 오일을 손수건이나 거즈, 혹은 더운 물을 담은 컵에 떨어뜨리고 2~3분 동안 흡입한다.

감기예방과 치료: 페퍼민트, 유칼립투스, 로즈마리, 네롤리 등

불면증: 클라리세이지, 베티버, 발레리안, 라벤더 등

■목욕법-15~20분 적당 로즈마리 · 라벤더 등

욕조에 따뜻한 물을 가득 받아 놓고 8~15방울의 에센셜 오일을 떨어뜨리고 잘 섞는다. 그 물에 15~20분 정도 몸을 담근다.

기분전환 : 라벤더, 제라늄, 일랑일랑 등

부은 다리 : 주니퍼베리, 로즈마리, 라벤더 등

■찜질법-지속적 이용 요통 · 관절염에 효과

5방울의 농축오일을 200ml물에 떨어뜨려 상처부위를 15분 동안 감싼다. 근육통이나 멍든 곳에 지속적으로 이용하면 좋다.

류머티즘 관절염: 로즈마리, 라벤더, 프랑킨센스, 진저 등

요통: 클로브버드, 로즈마리, 캐모마일 등

■스팀법-일정거리 유지 얼굴 노폐물 제거

큰 대야에 600ml정도의 뜨거운 물을 붓고 2~3방울의 농축오일을 떨어뜨린다. 머리카락이 얼굴에 내려오지 않도록 정리하고, 너무 뜨겁지 않은 상태로 거리를 조절하며 3~5분 정도 스팀을 쬔다. 미지근한 물로 노폐물을 제거하고 찬물로 세수해 모공을 수축시킨다.

여드름: 주니퍼베리, 레몬, 사이프러스 등

■마사지-아몬드, 카놀라등과 혼합, 정서도움

아로마테라피 방법 중 가장 효과가 좋은 치료법. 중요한 것은 강력한 농축오일을 그대로 쓰지 말 것. 3%의 농축오일을 호호바, 윗점, 아몬드, 이브닝 프림 조르, 그레이 프시드, 캐롯, 아보카도, 카놀라 등의 오일과 배합해 사용한다.

편두통: 제라늄, 레몬, 라벤더 등

정서불안: 베가모트, 로즈우드, 자스민 등

■주의사항-임신초기 주의, 술 담배 삼가

임신 초기(3~4개월 이하)에는 사용을 피하는 것이 좋다. 향이 태아에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 또 한번 개봉된 것은 최소 3개월에서 6개월 이내에 사용해야 한다. 향이 거슬리거나 느낄 수 없을 때는 즉시 사용을 중단해야 하며, 민감한 피부는 자극이 강한 블랙 페퍼, 카다멈, 진저의 사용시 각별히 주의해야 한다. 더불어 향을 사용할 때는 가급적 술과 담배는 삼가는 것이 좋다.

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

제9회 한국 아로마테라피 학술대회에서 전문가들이 아로마초 만드는 과정을 설명하고 있다.

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 14

음식 너무 익히지 말고 부드럽게 조리

3도샤의 밸런스를 위한 음식들 II

이번엔 피타 체질에 좋은 음식들을 알아보자.

곡류로는 쌀, 보리, 귀리 왕겨, 밀, 밀의 왕겨 등이 도움이 된다. 콩류로는 적은 양의 팥, 녹두, 빨간 완두와 노란 완두, 그밖의 콩 제품류는 모두 무난하다. 이와 같은 콩류들은 너무 푹 익히지 말고 부드러운 정도로 조리해 먹도록 한다. 과일류는 사과, 딸기, 토마토 등과 같이 작고 수분이 많은 과일, 코코넛, 대추, 무화과, 아보카도, 멜론, 플럼(서양 자두), 석류 등과 같이 단맛이 나는 과일들이 좋다. 채소류는 오이, 익힌 양파, 고구마, 콩나물, 시금치, 호박류, 브로컬리, 꽃 양배추를 즐겨 먹도록 한다.

양념류는 감초, 카르다몸(생강과의 냄새가 좋은 향신료), 호유자, 고수풀, 회향기름, 신선한 바실, 심황과 소량의 커민 등과 같이 더운 것을 차게 하는 양념류가 좋다. 유제품으론 균질화되지 않은 신선한 우유, 기(우유나 물소 젖으로 만든 일종의 액체 버터), 그리고 적은 양의 버터면 족하다. 육류는 굽거나 익힌 닭 요리, 칠면조 또는 적당량의 흰살 생선이면 좋다. 견과류는 해바라기씨와 적당량의 아몬드, 기름류로는 코코넛, 해바라기, 카놀라, 적당량의 참기름이 도움이 된다.

마지막으로 바타에 좋은 음식들로는 어떤 게 있을까.

곡물류로는 쌀, 보리, 밀, 아마란서스(색비름: 비름속 식물의 총칭. 줄맨드라미 등 관상용으로 재배), 귀리와 명아주, 콩류로는 녹두, 빨간 완두와 노란 완두 등을 부드러운 정도로 조리해 먹는다. 과일류는 신맛이 나는 포도나 레몬, 배, 바나나, 오렌지, 대추, 무화과, 사과, 아보카도와 딸기, 토마토 등과 같이 작고 수분이 많은 과일, 그리고 적은 양의 건포도가 좋다. 채소류로는 긴 호박, 비트(사탕무우류), 꽃 양배추, 부추, 당근, 아스파라거스, 고수풀, 회향풀(작고 노란 꽃이 피는 산형과의 방향성 식물),

피타-콩류 모두 무난, 작고 수분많은 과일 섭취
바타-산형과, 방향성 식물 권장 마늘 피해야

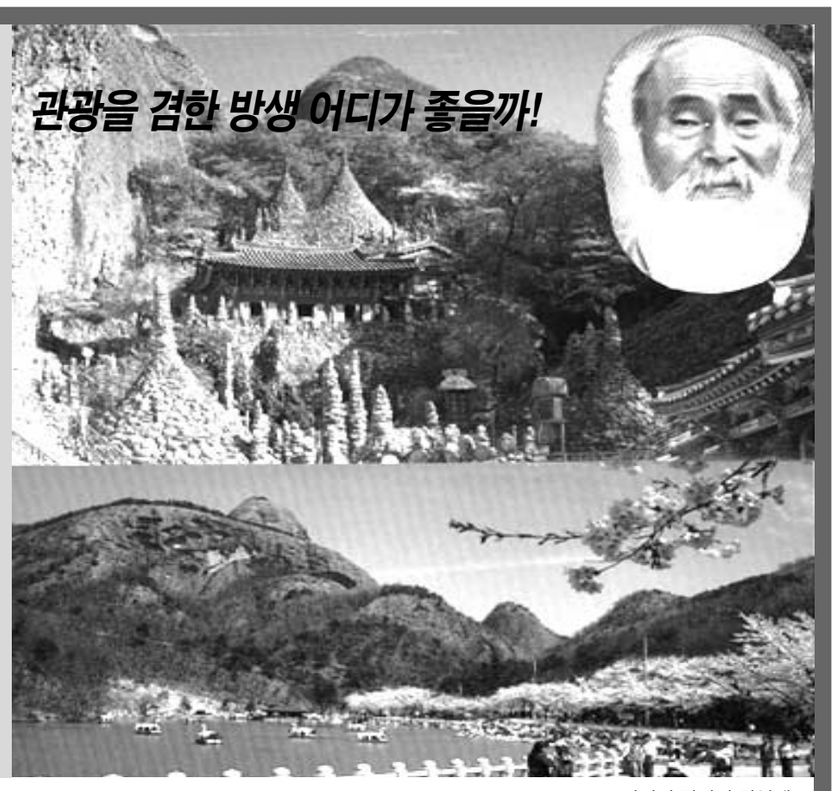
적은 양의 마늘, 푸른 고추, 파스닙(사탕 당근), 익힌 무 등이 좋다.

양념류는 맵고 입맛을 자극하는 마늘 같은 종류는 피한다. 생강 뿌리, 고수풀, 커민(미나리과의 일년초), 호유자(특히 향미료), 회향 기름, 심황(동인도산 생강과 식물. 심황 뿌리 가루) 등과 같이 신선한 양념들을 섭취토록 한다. 유제품류는 균질화되지 않은 신선한 우유, 기, 그리고 적은 양의 버터면 좋다. 육류는 닭, 생선 또는 칠면조의 흰살 부분과 닭죽 등을 즐겨 먹도록 한다. 견과류는 적은 양의 아몬드, 호두의 일종인 피칸, 참깨, 기름류로는 액체 버터인 기, 적은 양의 참기름과 올리브유가 좋다.

다음 주엔 우리 몸은 왜 병드는지 그에 대한 원인과 과정을 알아보고 그 치료 방법들에 대해 살펴보고자 한다. 많은 기대 바란다.

■ 포천 중문의대

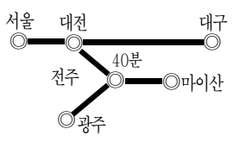
신비의 마이산 탑사
탑영제 방생



▶ 마이산 탑사와 탑영제

관광과 방생을 한곳에서!

기묘한 산이 있어 좋고, 불가사의한 탑이 있어 신비스러운 곳, 이태조가 백일기도를 드린 영험있는 기도도량. 섬진강 맑은 물의 탑영제 방생기도



진안 마이산 탑사
063)433-2900,0303
432-0652,0072

방생 및 삼사순례 안내

삼보전에 귀의 합니다.
각 사암 대덕 큰 스님께 인사 올립니다.

본 성모암은 **진묵대사**님께서 탄생하신 불거촌에 효행을 실현한 사찰로서 진묵대사님 어머님의 묘소와 더불어 진묵대사님의 영정을 봉안한 도량으로 가까이에는 진묵대사께서 육신방생의 유래가 있는 100만평의 능제 저수지가 자리한 해동의 최고 방생지이며 방생과 더불어 금산사 · 망해사 · 흥복사 · 봉서사를 연결하는 삼사순례의 적격지입니다. 조사님의 혼이 머무는 본도량에 왕림하시어 일체 서원을 이루시길 사부대중과 더불어 발원합니다.

전주 군산 간 벚꽃길따라 100리, 윤달 삼사순례 오십시요.

오시는 길
◎ 호남고속도로 전주 IC에서 군산방면 - 대야검문소에서 김제방면으로 10분 거리
◎ 서해안 고속도로 동군산 IC. 서김제 IC에서 5분거리

종무소 ☎(063)544-0416 (사전에 필히 전화 접수바랍니다.)
Fax 063)542-6991 www.sungmoam.net
점심공양을 무료로 해드립니다. 하루 일천명의 점심공양 가능(무료)

전북 김제시 만경읍 화포리 불거촌 388번지
성 모 암 대중일동