



# *Emotional Benefits of Aromatherapy*

## 아로마테라피와 감정



### CHAPTER 1

감정과 삶의 질  
*Emotions and quality of life*

### CHAPTER 2

에센셜 오일과 감정의 과학적 연관성  
*The science behind aromatherapy and its emotional benefits*

### CHAPTER 3

기분전환에 도움을 줄 수 있는  
에센셜 오일  
*Using essential oils for emotional benefit*

### CHAPTER 4

감정조절을 위해 에센셜오일을  
어떻게 사용할 수 있을까?  
*How do I use essential oils to manage my emotions?*



dōTERRA®

[www.doterra.co.kr](http://www.doterra.co.kr)

# CHAPTER 1

## 감정과 삶의 질 *Emotions and quality of life*

나이, 생활 방식, 사는 곳에 관계없이 인간은 모두 감정을 느낀다는 공통점이 있습니다.

감정은 사람마다 다르게 느끼는 복잡한 내부 반응으로 매우 신비롭고, 우리의 행복과 삶의 질에 큰 영향을 미치는 중요한 부분입니다.



우리는 각각 다른 성격과 경험을 가지고 있기 때문에 서로 다른 방식으로 감정을 느끼게 됩니다. 그렇기 때문에 감정에 반응하고 대처하는 방법은 사람마다 다르며, 감정을 표현하는 방식도 다양합니다. 감정은 여러 영역에서 우리 삶의 질에 영향을 미치는데, 특히 행동과 생각의 가장 큰 부분을 차지하는 동기부여에 큰 역할을 합니다. 우리의 성격이나 경험을 바탕으로 생기는 감정은 우리 삶에 부정적 혹은 긍정적인 영향을 줍니다. 사람마다 감정을 경험하는 방식은 모두 다르지만, 잘못된 감정은 개인의 정서적 혹은 신체적 건강에까지 영향을 주기 때문에 삶의 질을 악화시킬 수 있습니다. 반대로, 긍정적인 감정을 느끼거나 부정적인 감정을 다루는 건강한 방법을 알고 있다면 삶의 질을 향상시킬 수 있습니다. 인간이라면 결코 감정에서 완전히 벗어날 수 없기 때문에 감정을 알고 관리할 수 있는 것은 매우 중요합니다.



## 감정에 대한 과학적 고찰

*A scientific look at emotions*

일상생활에서 차지하는 중요성과 신비로움 때문에 과학자들은 수 세기 동안 감정을 연구해왔습니다. 대부분의 과학자들은 감정이 여러 심리 과정과 자극에 의해 유발되는 복잡한 다중 요인 반응이라고 한목소리로 말합니다. 감정은 다양한 원인의 여러 가지 수단이나 자극으로 유발될 수 있기 때문에 더욱 복잡하고 신비로운 것입니다.

간단히 말해, 감정은 우리가 있는 장소, 주변 사람들, 참여하고 있는 활동 등의 다양한 주변 환경(우리가 통제할 수 있던 통제할 수 없던)에 대한 반응입니다. 우리의 뇌는 이러한 요인들에 대처하여 정서적으로 어떻게 반응할지를 결정합니다. 과거의 경험과 생존본능에 근거한 이러한 반응은 일련의 행동을 이끌어냅니다.

앞서 언급했듯이, 사람마다 각자 독특한 성격과 인생 경험을 가지고 있기 때문에 모두 다른 감정과 반응을 나타냅니다. 사람의 성격과 경험이 자극과 주변 환경을 받아들이는 것에 영향을 주기 때문에 사람마다 감정을 다루는 방법과 반응이 모두 다른 것이며, 동일한 상황에서도 서로 다르게 인식하는 것입니다.

다양한 감정과 그에 따른 셀 수 없이 많은 반응들이 있지만 감정은 크게 '긍정' 혹은 '부정' 2가지로 분류할 수 있습니다. 긍정적인 감정은 삶의 질을 향상시키는 데 도움이 되지만 부정적인 감정은 제대로 다루지 않으면 정신적으로나 육체적으로 타격을 줄 수 있습니다.

## 부정적인 감정들

### Negative Emotions

우리가 일상생활에서 느끼는 감정들은 긍정적 혹은 부정적 감정으로 분류할 수 있습니다.

긍정적인 감정들은 우리의 기분을 향상시키고 기분을 유지하기 위한 행동을 이끌어 내기 위해 동기부여에도 영향을 줍니다. 하지만 이런 부정적인 감정들이 외면되거나 제대로 다루어지지 않으면 우리의 전반적인 건강, 특히 심리적인 부분에까지도 악영향을 미칠 수 있습니다. 부정적인 감정은 우리의 삶에 타격을 줄 수 있으며, 심지어 육체의 느낌과 기능에 변화를 가져오기도 합니다.

## 부정적인 감정 다루기

### Handling with negative emotions

부정적인 감정들로 인해 삶에 타격을 입지 않으려면 건강한 대처 방법을 갖는 것이 중요합니다. 사람마다 느끼는 감정이 다르듯이 감정을 다루는 방법도 성격이나 선호도 혹은 다른 요인들에 따라 다양합니다.

예를 들어, 어떤 사람은 육체적인 활동과 운동을 통해 부정적인 감정을 다루는 방법을 선호하는 반면 어떤 사람은 조용한 명상을 선호합니다. 부정적인 감정을 해소하는데 다양한 활동들 (또는 여러 가지 활동의 조합)이 도움을 줄 수 있으므로, 본인에게 가장 효과적인 대처 방법을 찾는 것이 중요합니다. 좋아하는 취미생활을 하거나, 믿고 의지하는 친구나 연인과 함께 시간을 보내거나, 명상 또는 휴식을 취할 수 있는 시간을 갖는 등, 본인이 원하는 방법들을 시도해 보십시오. 삶을 즐기고, 부정적인 감정들을 다루는데 도움이 되는 활동을 찾는 것은 건강한 감정에 중요한 요소입니다.



## 아로마테라피로 부정적인 감정들을 다루어 보세요!

### Using aromatherapy to deal with negative emotions

건강한 습관을 갖는 것과 더불어 에센셜 오일을 사용하는 것 또한 부정적인 감정을 해소하는 좋은 방법일 수 있습니다. 사람마다 부정적인 감정을 다루는 법은 다를 수 있지만 기분을 고양시키고 긍정적인 감정을 불러일으키는데 도움을 줄 수 있는 다양한 향기의 에센셜 오일이 있습니다. 마음을 진정 시키고 기분을 좋게 만들어 주는 향기의 오일들을 선택해 나만의 감정 오일 키트를 가져보세요. 에센셜 오일을 통해 기분을 향상시키는 방법을 알게 되면 어느새 에센셜 오일이 삶의 일부가 된 것을 느끼게 될 것입니다.

# CHAPTER

# 2

## 기분전환에 도움을 줄 수 있는 에센셜 오일

Using essential oils for emotional benefit

고대로부터 기분전환을 위해 사용되었던 에센셜 오일은 오늘날에도 여전히 활력을 주고 감정을 고양시키는데 유용하게 사용되고 있습니다. 에센셜 오일과 아로마테라피의 오랜 역사가 생소한 분들은 기분전환을 위해 에센셜 오일을 사용하는 것이 새롭게 떠오른 유행이라고 생각하실 수도 있습니다.

그러나 아로마테라피의 인기는 이미 수 천년 전부터 이어져 내려왔으며 긍정적인 경험이 쌓여 다양하게 활용되어오고 있습니다. 기분전환에 도움을 줄 수 있는 에센셜 오일의 활용은 아로마테라피의 역사와 더불어 최근 과학적 연구 결과를 통해 더욱 관심이 늘고 있습니다.

### 아로마테라피의 역사

History of aromatherapy

#### 역사 속 아로마테라피(Early Usage)

'아로마테라피'라는 단어로 불리진 않았지만 기분전환을 위한 에센셜 오일의 사용은 아주 옛날부터 시작되었습니다. 고대 문명 속에서 에센셜 오일과 식물은 요리, 목욕, 피부관리, 건강관리 등으로 다양한 분야에 쓰였습니다. 또한 고대인들은 에센셜 오일이 감정과 기분 전환에 영향을 준다고 믿어 제사나 종교 의식 등에 귀하게 사용하였습니다. 아로마테라피는 고대 로마, 중국, 그리스, 그리고 인도에서 중요한 행사나 종교의식에 사용되어 왔습니다. 예를 들어, 바빌로니아와 아시리아의 사람들은 종교의식에 유향(프랑킨센스)을 피웠었는데 이는 따뜻한 향기가 마음을 진정시키고 편안한 분위기를 만들어 주었기 때문입니다. 또한 고대 로마에서는 전쟁에 나가기 전 용기를 얻기 위하여 펜넬 에센셜 오일을 사용하였습니다. 고대부터 현재까지 아로마테라피에 대한 생각은 변화하고 발전되었지만, 확실한 것은 과거 고대인들도 에센셜 오일이 감정에 영향을 끼친다는 사실을 인식했다는 것입니다.





## 20세기 아로마테라피

(Aromatherapy in the 20 century)

아로마테라피는 오랜 과거부터 사용되었지만 20세기에 이르러서야 비로소 “아로마테라피”라고 명명되었고, 과학자들은 에센셜 오일의 효능에 관심을 갖고 연구하기 시작했습니다. 많은 사람들이 수백 년 동안 아로마테라피의 효능을 경험하고 있었지만, 1990년대에야 비로소 처음으로 에센셜 오일과 감정의 연관성을 과학적으로 증명해 낼 수 있었습니다.

1990년대 초, 생물 학자들은 뇌가 아로마에 어떻게 반응하는지를 실질적인 연구를 통해 밝혀냈습니다. 이 연구는 고대 문명인들이 에센셜 오일을 건강과 유익한 감정관리를 위해 신체적 반응을 유발하고, 효능을 믿었다는 사실을 증명한 것입니다. 비록 아직 감정에 대해 과학적으로 해결하지 못한 미스터리가 존재하고 더욱 많은 부분에서 연구되어야 할 측면이 있지만 향기와 감정의 연관성은 이미 많은 연구가 이루어졌기 때문에 감정을 다스리고 기분을 향상시키기 위해 에센셜 오일을 사용하는 것은 효과적인 방법이 아닐 수 없습니다.

## 기분전환을 위해 왜 에센셜 오일을 사용할까?

*Why use essential oils to manage mood?*

설명드린 바와 같이, 사람마다 느끼는 감정이 다르듯이 감정을 다루는 방법 또한 개인의 성격이나 선호도 혹은 경험 등 여러 가지 요인에 따라 다양합니다. 감정을 향상시키는 다양한 방법들이 있겠지만, 에센셜 오일을 기분 전환을 위해 사용하는 데에는 여러 가지 장점이 있습니다.

**에센셜 오일은 자연친화적입니다.**

(A safe, natural way to manage mood)

감정을 바꾸거나 관리하는 방법은 굉장히 많습니다. 그러나 몇몇 방법 중에는 정신적으로나 신체적으로 악영향을 끼치는 것들도 있습니다. 안타깝게도 어떤 사람들은 나중에 큰 문제를 가져올 수 있는 위험한 방법들을 사용하여 감정을 변화시키려 합니다.

에센셜 오일은 강력하지만 자연에서부터 나오는 천연 성분이기 때문에 부작용이 나타날 확률이 낮습니다. 에센셜 오일은 자연의 원료에서 추출하므로 감정을 변화시키는 인위적인 다른 방법들을 대신할 수 있는 좋은 대안이 될 수 있습니다.

※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 효능에 대한 예시입니다.



### 에센셜 오일의 향기는 반응이 빠릅니다.

(Essential oils generate quick responses)

멀리서도 그 향기를 맡을 수 있을 정도로 고순도의 에센셜 오일은 매우 강력한 아로마(향기)를 지니고 있습니다. 오일 뚜껑을 여는 순간 여러분은 그 향기에 반응하게 될 것 입니다. 이러한 에센셜 오일의 강력함 때문에 소량의 오일만을 사용해도 기분 전환의 큰 효과를 느낄 수 있는 것 입니다.

감정을 다스리는 방법들 중에는 효과가 미비한 것들도 있지만 에센셜 오일은 자연스럽고 효과적인 반응을 이끌어 냅니다. 아로마테라피를 통해 일상생활 속에서 겪는 다양한 감정들을 빠르고 효과적으로 다스리는 데 도움을 받을 수 있습니다.



### 에센셜 오일은 다양한 용도로 활용할 수 있는 간단한 방법을 제공합니다.

(Essential oils provide a simple method that can be used in conjunction with other tactics)

오래전부터 기분전환을 위해 애용되어 왔던 에센셜 오일의 장점 중 하나는 사용이 간단하다는 점입니다.

아로마테라피 전문가가 아니더라도 누구나 에센셜 오일을 즐길 수 있습니다. 에센셜 오일과 그 안전한 활용법에 대해 알면 손쉽게 에센셜 오일을 일상생활에서 활용할 수 있습니다.

마음에 진정, 온기, 활력, 안정 등의 느낌을 줄 수 있는 에센셜 오일과 그 올바른 사용법을 이해하면 더욱 쉽게 에센셜 오일의 기분 향상 효과를 누릴 수 있을 것입니다.

에센셜 오일은 사용이 쉬울 뿐만 아니라 기분전환에 도움이 되는 여러 가지 용도에 활용할 수 있습니다. 에센셜 오일은 마사지나 명상에 사용되어 왔고, 운동, 수면, 목욕과 같은 다양한 활동에도 사용할 수 있습니다.

이러한 폭넓은 활용법 덕분에 에센셜 오일은 개인의 취향에 따라 적절하게 활용하면서, 일상생활에서 오는 여러 가지 감정들을 다루는 데 도움을 줍니다.

※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 효능에 대한 예시입니다.

# CHAPTER 3

## 기분전환에 도움을 줄 수 있는 에센셜 오일

Using essential oils for emotional benefit

오래전부터 아로마테라피가 감정을 다루는 효과적인 방법으로 사용되어 왔듯이, 뇌와 아로마의 연관성은 이제 다양한 연구와 발견을 통해 과학적으로 증명되고 있습니다. 아로마테라피에 대한 연구들로 다양한 향들이 어떻게 감정을 자극하는지를 설명할 수 있게 되었으며, 에센셜 오일을 사용하여 어떻게 감정을 다스리고 기분을 향상시키는지를 더 잘 이해하게 되었습니다.



### 뇌와 후각의 연관성

*How does the brain process aromas?*

우리가 에센셜 오일의 향기를 맡았을 때 그 향은 두뇌의 여러 부분에서 다양한 처리 과정을 거쳐 반응을 이끌어 냅니다.

향기를 맡게 되면 그 향은 뇌 속 후각기에 위치하고 있는 후각계 안에서 처리됩니다.

이러한 후각 센서는 냄새를 맡는 기능을 통제하는 뇌의 기관 중 하나이며, 후각기는 감정과 기억이 저장되는 대뇌의 변연계(인체의 기본적인 감정과 욕구 등을 관장하는 신경계)에 연결되어 있습니다.

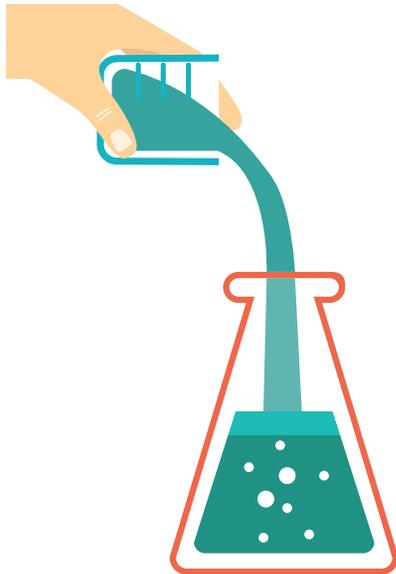
향이 코를 따라 후각기를 통해 처리되고 각 신경을 따라 대뇌의 변연계로 전달됩니다.

변연계 안에서 에센셜 오일의 향이 사용자의 기억과 경험에 따라 뇌 속 반응을 유발하며 이 반응은 즉각적인 감정을 이끌어 냅니다.



※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 효능에 대한 예시입니다.

아로마를 맡으면 그 향이 코를 거쳐 뇌의 냄새를 맡는 기능을 통제하는 후각계를 통해 처리됩니다. 후각계는 감정과 기억이 저장되는 대뇌의 변연계에 연결되어 있으며, 변연계에서 기억과 경험에 기반을 둔 감정을 유발합니다.



우리의 후각은 기억과 감정을 저장하는 뇌와 긴밀하게 연결되어 있기 때문에 다양한 향이 어떻게 여러 가지 감정을 유발하는지를 알 수 있습니다.

아로마테라피에서는 사용자가 마음에 드는 향과 효과적으로 감정을 향상시킬 수 있는 에센셜 오일을 직접 선택하는 것이 중요합니다.

에센셜 오일의 천연 화학 구조를 이해하게 되면 더 잘 감정을 조절하고 기분을 향상시킬 수 있는데, 이는 향기의 화학적 구조가 뇌에서 특별한 반응을 일으키기 때문입니다.

### 에센셜 오일의 화학적 반응

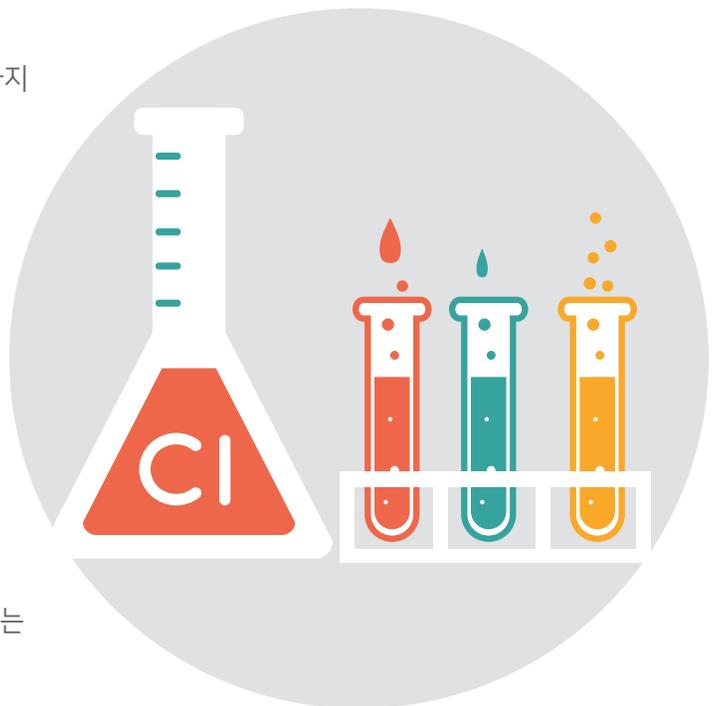
#### Chemical responses

앞서 설명드린 바와 같이, 아로마는 기억과 경험을 토대로 여러 가지 반응을 유발합니다. 우리 모두 다른 기억과 경험을 갖고 있지만, 에센셜 오일을 사용하여 구체적인 반응을 이끌어낼 수 있습니다. 각 에센셜 오일은 특유의 독특한 천연 화학 구조와 효능을 가지고 있습니다.

고유한 천연 화학적 구조를 통해 오일의 속성과 감정적 반응이 결정됩니다.

에센셜 오일을 구성하는 다양한 요소가 있지만, 대부분의 화학적 구조는 주로 어떤 식물에서 추출되었느냐에 따라 결정됩니다. 에센셜 오일은 식물에서 추출되며, 그 식물의 종류에 따라 다양한 화학적 구조를 형성하고 있습니다.

식물이 지닌 에센셜 오일의 천연 화학적 구조에 따른 감정적 효능에는 어떤 것이 있는지 살펴보겠습니다.



※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 효능에 대한 예시입니다.



민트 : 고농축 케톤류를 함유하여 기분을 좋아지게 하고 활력에 도움을 줍니다.



꽃 : 일반적으로 모노테르펜 알코올로 구성되어 있으며, 진정에 도움을 주는 성분입니다.



시트러스 : 베타피넨, 모노테르펜, 리모넨 등의 화학 요소로 이루어져 있으며, 기분을 좋게 해주는 데 큰 도움을 줄 수 있습니다.



나무, 허브, 풀 : 세스퀴테르펜, 산화물, 에스테르 등의 주요 성분으로 구성되어 있으며 진정, 안정감, 기분전환에 좋은 성분이 함유되어 있습니다.



스파이스 : 페놀 성분 함유로 온기를 느끼는 데 도움을 줍니다.

## 안정과 활력의 특성

### Calming and uplifting properties

에센셜 오일은 각각 고유한 천연 화학적 구조를 가지고 있기 때문에 그 성분에 따라 감정의 활력 혹은 진정 효과를 경험할 수 있습니다. 그렇기에 에센셜 오일은 부정적인 감정들을 다루는데 아주 유용합니다. 만약 동기, 열정, 활력 등이 부족하다고 느낀다면, 기분을 '상승' 시켜주는데 효과가 있는 오일을 사용하고, 기진맥진하거나 불안하거나 가라앉아 있다고 느낄 때는 편안하게 해주고, 감정을 달래주는 '진정' 효과가 있는 오일을 사용하십시오.

### 마음을 진정 시켜주는 오일

#### (Calming oils)

마음을 진정시켜주는 오일은 주로 모노테르펜 알코올, 세스퀴테르펜, 에스테르, 및 산화물을 함유하고 있습니다. 다음은 진정의 향기로 마음을 차분하게 도와주는 오일들입니다.

클래리 세이지 (Clary Sage)

유칼립투스 (Eucalyptus)

프랑킨센스 (Frankincense)

제라늄 (Geranium)

자스민 (Jasmine)

주니퍼베리 (Juniper Berry)

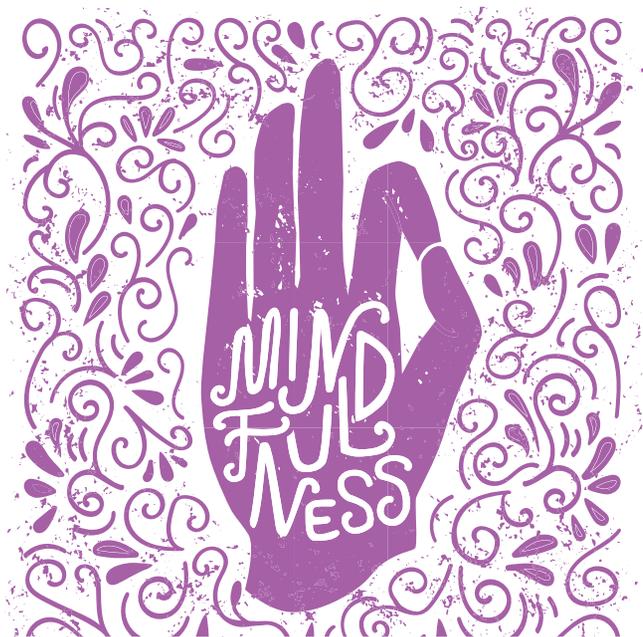
라벤더 (Lavender)

로만캐모마일 (Roman Chamomile)

일랑일랑 (Ylang Ylang)



※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 효능에 대한 예시입니다.



## 기분을 항상 시켜주는 오일

(Uplifting oils)

기분을 항상시키며 활력과 열정을 주는 오일은 주로 케톤, 페놀과 모노테르펜(베타피넨과 리모넨) 등을 함유하고 있습니다.

다음은 기분 '상승'의 향기를 지닌 오일들입니다.

사이프레스 (Cypress)

더글라스 퍼 (Douglas Fir)

자몽 (Grapefruit)

레몬 (Lemon)

라임 (Lime)

페퍼민트 (Peppermint)

화이트 퍼 (White Fir)

오렌지 (Wild Orange)

## 나만의 아로마테라피 찾기

*Creating a personalized experience*

아로마테라피의 매력은 특정 에센셜 오일을 사용하여 우리의 감정을 원하는 방향으로 반응을 유도할 수 있다는 점입니다. 그러나 세상에는 똑같은 사람은 없으며, 특히 향은 우리의 감정과 기억이 저장되는 변연계에서 처리되기 때문에 두 사람이 같은 향을 맡아도 서로 다른 반응을 보일 수도 있습니다.

특정 에센셜 오일이 특유의 일정한 감정을 유발할 수 있지만 향에 대한 반응은 우리의 환경, 선호도, 경험, 건강 등에 기반을 두어 개인에 따라 다른 반응으로 나타난다는 것을 기억하시길 바랍니다.

이렇듯 개개인마다 고유한 경험과 선호도에 따라 사용자가 개별화된 아로마경험을 할 수 있다는 것이 아로마테라피가 오랜세월 동안 사용되어 왔던 이유 중 하나일 것입니다. 같은 향을 맡아도 사람마다 서로 다른 반응이 유발되기 때문에 아로마테라피는 감정을 다루는 매우 개별화된 방법입니다.

에센셜 오일이 어떻게 감정에 영향을 주는지는 사용자의 경험, 감정, 및 선호도에 따라 결정되므로 개인의 필요에 알맞게 선택해서 사용하는 것이 좋습니다.

하나 확실한 것은 사람이나 오일의 종류에 상관없이, 에센셜 오일은 건강한 삶에 도움을 줄 수 있다는 것입니다.

※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 효능에 대한 예시입니다.

# CHAPTER

## 감정조절을 위해 에센셜오일을 어떻게 사용할 수 있을까?

How do I use essential oils to manage my emotions?

감정 조절을 위해 에센셜 오일을 사용하는 방법이 궁금하시다면 특정 오일이 감정에 어떤 반응을 가져올 수 있는지에 대해 이해하는 것이 필요합니다. 앞서 설명드린 바와 같이, 에센셜 오일은 특유의 천연 화학적 구조를 가지고 있기 때문에 그 성분에 따라 감정적 반응을 이끌어냅니다. 각 오일의 화학적 구조와 그 오일이 이끌어내는 감정적 반응을 알게 되면 내게 알맞은 에센셜 오일을 찾을 수 있습니다.

### 아로마(향기)

#### Aromatic application

에센셜 오일은 아로마(향기), 국소 도포, 및 섭취 방법으로 사용할 수 있습니다. 어떤 방법으로 사용하던 에센셜 오일은 감정을 조절하는데 도움을 줍니다.

에센셜 오일을 아로마(향기)로 사용할 때는 에센셜 오일 병에 직접 코를 대고 들이 마시거나, 손에 한 방울 떨어뜨려 손바닥을 비비면서 향을 맡는 방법, 마스크, 손수건 등에 몇 방울 떨어뜨리는 방법, 코튼볼, 화산석, 오너먼트 등에 묻혀서 발향하는 등 다양한 방식으로 에센셜 오일의 향기를 즐길 수 있습니다.



※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 효능에 대한 예시입니다.

## 국소 도포

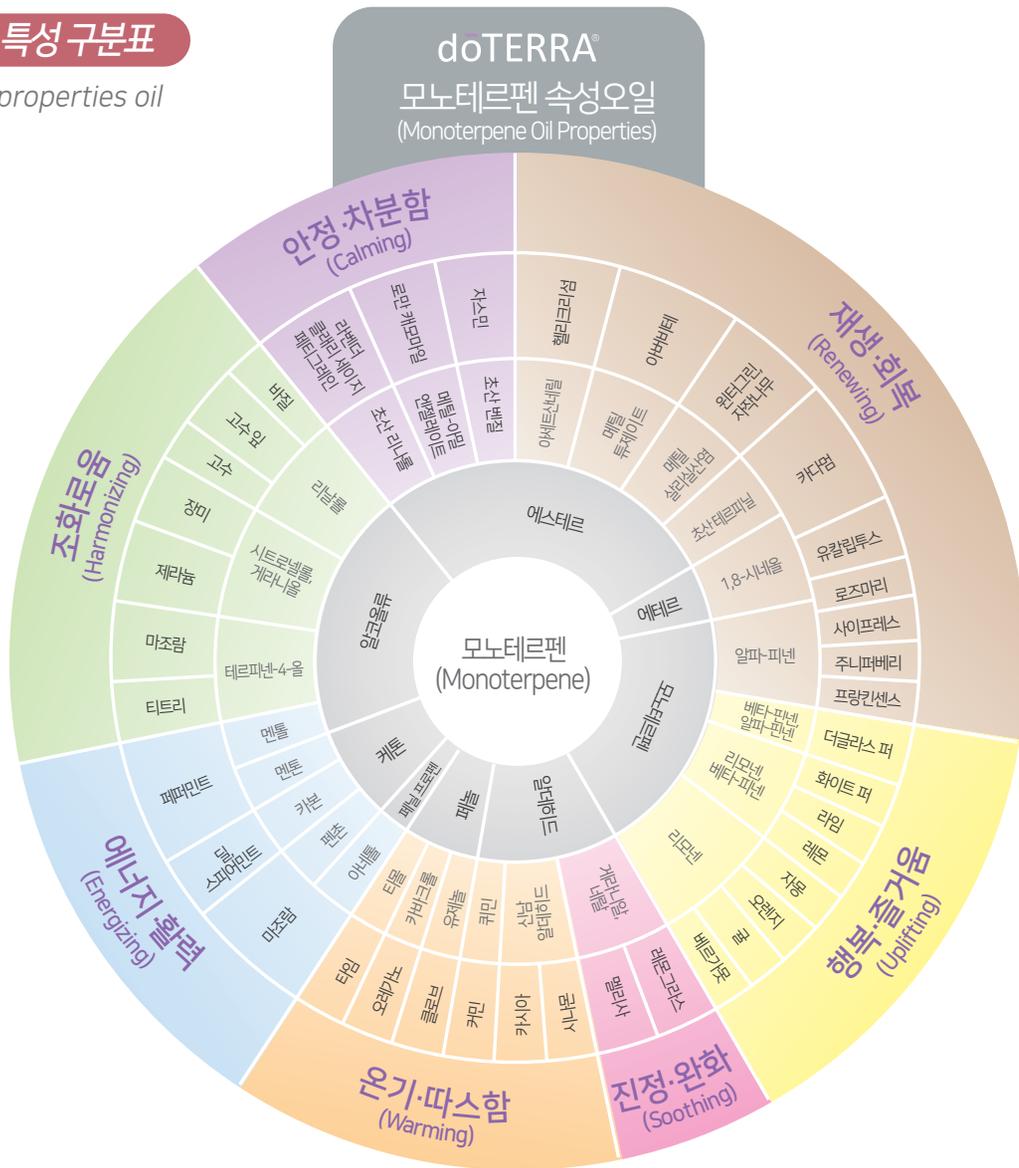
### Topical application

아로마테라피의 또 다른 효과적인 방법은 에센셜 오일을 신체에 직접 발라 도포하는 것입니다.

국소 도포의 경우, 에센셜 오일의 다양한 이점을 간편하게 피부 또는 몸 전체로 느끼게 해주는 동시에 도포하는 오일의 향기를 즐길 수 있습니다. 에센셜 오일을 도포로 사용하기 전에 안전한 오일인지 꼭 확인하시기 바랍니다. 강한 천연 화학적 특성을 가진 오일을 사용하거나 민감한 피부를 가지고 있으신 분은 에센셜 오일을 사용하기 전 민감도 테스트를 해야 하고, 꼭 캐리어 오일과 희석해서 사용해야 피부가 민감하게 반응하는 것을 줄일 수 있습니다. 사용 전 반드시 희석해야 하는 대표적인 에센셜 오일들에는 카시아, 시나몬, 클로브, 큐민, 제라늄, 레몬그라스, 오레가노, 타임 등이 있습니다.

## 에센셜 오일 특성 구분표

### Essential oil properties oil



※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 효능에 대한 예시입니다.



## 감정에 도움이 되는 에센셜 오일

*The best essential oils for mood management*

이제 에센셜 오일을 사용할 준비가 되었다면 다음과 같은 에센셜 오일의 특징들을 살펴보십시오. 다만, 카시아, 시나몬, 클로브, 큐민, 오레가노, 타임 등 꼭 희석해야 하는 에센셜 오일들이 있다는 것을 기억하시기 바랍니다.

- 아버비테(Arborvitae) : 아버비테의 나무향이 진정에 도움을 줄 수 있습니다.
- 바질(Basil) : 특 쓰는 허브향이 긴장감을 완화하는데 도움을 줄 수 있습니다.
- 베르가못(Bergamot) : 신선한 베르가못 향기가 스트레스와 부정적인 감정조절에 도움을 줄 수 있습니다.
- 카다멈(Cardamom) : 카다멈의 향기는 마음의 안정과 스트레스에 도움을 줄 수 있습니다.
- 시더우드(Cedar wood) : 그윽한 나무향기의 시더우드는 몸과 마음을 진정시켜 줄 수 있습니다.
- 클래리 세이지(Clary Sage) : 클래리 세이지의 향기는 편안한 환경을 만들어 주며 스트레스에 도움을 줄 수 있습니다.
- 클로브(Clove) : 클로브의 맵고 강한 향기는 에너지와 기분을 상승시키는데 도움을 줄 수 있습니다.
- 코리안더(Coriander) : 코리안더의 달콤한 허브향이 진정과 완화에 도움을 줄 수 있습니다.
- 사이프레스(Cypress) : 맑고 상쾌한 사이프레스의 향기는 편안한 느낌을 선사합니다.
- 더글라스 퍼(Douglas Fir) : 상쾌한 레몬향의 더글라스 퍼는 기분을 향상시키며 집중에 도움이 될 수 있습니다.
- 유칼립투스(Eucalyptus) : 평온한 자연의 유칼립투스 향기가 안정의 느낌을 선사합니다.
- 프랑킨센스(Frankincense) : 프랑킨센스의 부드럽고 은은한 향기가 마음에 안정감, 편안함을 줄 수 있습니다.
- 제라늄(Geranium) : 제라늄의 꽃향이 긍정적인 기분을 선사합니다.
- 자몽(Grapefruit) : 상쾌한 자몽의 향기는 기분을 좋게 상승시켜 줄 수 있습니다.
- 자스민(Jasmine) : 자스민 꽃의 부드럽고 향긋한 향기는 마음에 진정과 자신감을 줄 수 있습니다.
- 주니퍼베리(Juniper Berry) : 신선한 나무향기의 주니퍼베리는 기분을 상승시키며 스트레스 조절에 도움을 줄 수 있습니다.
- 라벤더(Lavender) : 부드럽고 은은한 라벤더의 향기가 마음을 편안하게 도와줍니다.
- 레몬(Lemon) : 레몬의 상큼한 향기가 기분을 상승시킬 수 있습니다.
- 라임(Lime) : 새콤달콤한 라임의 향기는 감정적인 균형과 건강에 도움을 줄 수 있습니다.
- 마조람(Marjoram) : 긍정적 느낌의 마조람 향기는 마음을 진정하는데 사용되어 왔습니다.
- 멜리사(Melissa) : 레몬과 유사한 상큼한 향기의 멜리사는 행복한 느낌을 자아냅니다.
- 미르(Myrrh) : 미르의 진하고 따뜻한 향기는 성스럽고 활기찬 분위기를 조성하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 파츨리(Patchouli) : 진한 머스크 향기의 파츨리는 감정적인 균형에 도움을 줄 수 있습니다.
- 페퍼민트(Peppermint) : 페퍼민트의 시원하고 상쾌한 향기는 활력을 줄 수 있습니다.
- 페티그레인(Petit grain) : 페티그레인의 향기는 긴장을 풀고 진정하는데 도움을 줄 수 있습니다.
- 로만 캐모마일(Roman Chamomile) : 로만 캐모마일의 부드럽고 은은한 향기는 마음을 편안하게 하고 진정하는데 도움을 줄 수 있습니다.
- 로즈(Rose) : 아름다운 장미의 향기는 기분을 상승시킬 수 있습니다.
- 샌달우드(Sandalwood) : 샌달우드의 달콤한 꿀 향기는 기분을 향상시킬 수 있습니다.

※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 효능에 대한 예시입니다.

- 스피어민트(Spearmint) : 스피어민트의 상쾌한 향기는 기분을 향상시키며 집중하는데 도움이 될 수 있습니다.
- 스파이크너드(Spikenard) : 스파이크너드의 우디 향기는 진정과 완화에 도움을 줄 수 있습니다.
- 탠저린(Tangerine) : 탠저린의 달콤한 감귤 향기가 기분을 향상시킬 수 있습니다.
- 베티버(Vetiver) : 베티버의 부드러운 향기는 마음을 진정시켜 줄 수 있습니다.
- 화이트 퍼(White Fir) : 화이트 퍼의 향기는 기분을 상승시키며 활력을 줄 수 있습니다.
- 오렌지(Wild Orange) : 신선하고 달콤한 오렌지 향기가 스트레스 조절에 도움을 주며 마음에 활력을 줄 수 있습니다.
- 일랑일랑(Ylang Ylang) : 일랑일랑의 상큼하고 달콤한 꽃의 매혹적인 향기는 마음을 진정시키고 기분을 편안하게 하는데 도움을 줄 수 있습니다.

※ 상기 내용들은 식약처(식품의약품안전처)로부터 평가된 내용은 아닙니다. 본 내용은 처방, 치료, 치유, 질병 예방 등을 의미하지 않으며 에센셜 오일은 의약품이 아닙니다.

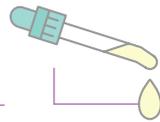
## 에센셜 오일의 다양한 활용 방법

### Ideas for using essential oils to improve mood

원하는 에센셜 오일을 선택하셨다면 감정의 향상을 위해 다음과 같은 다양한 방법으로 활용하실 수 있습니다. 하기 사용법을 참고하여 에센셜 오일을 더욱 폭넓게 활용해 보세요.



옷 위에 에센셜 오일을 뿌려 오래도록 기분 좋은 향을 느껴보세요.



에센셜 오일을 목, 머리 하단과 어깨에 사용하여 기분이 향상되는 효과를 경험해 보세요.



에센셜 오일을 손에 한 방울 떨어뜨려서 손바닥을 비빈 후, 손을 코에 대고 향을 맡아보세요.



거품 목욕 중 에센셜 오일을 목욕물에 떨어뜨려 마치 스파에 온 듯한 느낌을 즐겨보세요.



요가 수업 중 에센셜 오일의 아로마(향기)를 들이 마셔보세요. 휴식, 집중, 안정감, 또는 활력 증진 효과에 도움이 될 수 있습니다.



뜨거운 샤워를 할 때, 에센셜 오일을 샤워 부스 벽에 2~3 방울 떨어뜨리고 숨을 들이쉬어 보세요.



마음을 진정시키는 에센셜 오일을 마사지 중에 사용하여 보세요.



활력증진을 위해 활동 전에 에센셜 오일을 도포해 보세요.



아침이나 자기 전에 에센셜 오일을 발바닥에 사용하여 보세요. 활력 증진 또는 휴식에 도움이 될 수 있습니다.



에센셜 오일을 베개와 이불에 뿌려보세요. 편안한 숙면과 휴식에 도움을 줄 수 있습니다.

\* 의류나 침구류 등에 뿌리는 경우, 희석해서 사용하며 소량을 일부에 테스트한 후 사용하시기 바랍니다.

아로마테라피는 감정을 다루고 기분을 상승시키는 간단하고 매우 효과적인 방법입니다. 과학자나 에센셜 오일의 전문가 아니더라도 에센셜 오일을 쉽게 즐길 수 있습니다. 각 오일의 여러 특성과 다양한 효과를 이해하고 나면 에센셜 오일을 통해 일상생활에서 마주하는 다양한 감정을 효과적으로 다루실 수 있습니다. 자, 이제 에센셜 오일을 즐기실 준비가 되셨나요?

※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 효능에 대한 예시입니다.