



에센셜 오일과 피트니스



CHAPTER 1 건강한 습관과 에센셜 오일
Healthy habits and essential oils

CHAPTER 2 피트니스에 유용한 에센셜 오일들
Which essential oils are most useful for fitness?

CHAPTER 3 운동의 중요한 요소
Important elements of a workout

CHAPTER 4 나의 피트니스 루틴에 에센셜 오일 조합하기
Incorporating essential oils into your fitness routine



dōTERRA®

www.doterra.co.kr

CHAPTER

건강한 습관과 에센셜 오일

Healthy habits and essential oils

특별한 노력 없이 쉽게 체중 감량을 할 수 있다거나 근육을 키울 수 있다는 등의 다이어트나 제품 관련광고를 쉽게 볼 수 있습니다. 하지만, 진정한 건강은 규칙적인 운동, 균형 잡힌 식단, 꾸준한 자기 관리 등의 노력과 습관을 통해 비로소 이룰 수 있는 것 입니다. 다양한 이점을 지닌 에센셜 오일은 자연스럽게 건강한 생활 습관을 유지하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 일상생활 속 여러 가지 방법으로 에센셜 오일을 활용하여 놀라운 변화를 경험해 보시기 바랍니다.

운동과 건강한 식습관의 중요성

The importance of exercising and eating healthy

우리는 각자 다른 DNA, 체질, 신체구조 및 건강 상태를 가지고 있기 때문에 본인에게 알맞은 운동법과 식습관을 갖는 것이 중요합니다. 어떤 사람은 매일 실내 헬스장과 같은 곳에서 운동하는 것을 선호하는 반면 어떤 사람은 야외에서 운동을 하거나 활동하는 것을 좋아합니다. 운동 방식에 상관없이 적절한 건강 상태를 유지하고, 보다 나은 양질의 수면과 스트레스 해소를 위해 우리의 몸은 신체적인 활동이 꼭 필요합니다.

규칙적인 운동은 건강에 많은 이로움을 주며, 균형 잡힌 식단 또한 몸을 더욱 건강하게 해줍니다. 영양이 풍부한 음식은 우리 몸의 연료 역할을 할 뿐만 아니라 신체를 보호하고 뇌의 기능을 촉진하며 근육을 만드는 데 도움을 줍니다.

사람마다 신체구조와 건강 상태는 다르지만 규칙적인 운동과 균형 잡힌 식단 등 건강한 생활습관은 누구에게나 중요합니다.

운동의 효능

Benefits of Exercise



- 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.
- 양질의 수면에 도움을 줍니다.
- 스트레스 해소에 도움이 됩니다.
- 건강에 해로운 음식에 대한 갈망을 줄일 수 있습니다.
- 인지 기능을 향상시킬 수 있습니다.

건강한 식단의 효능

Benefits of eating healthy



- 건강한 체중 유지에 도움이 됩니다.
- 심장 건강을 증진시킵니다.
- 근육과 뼈에 필요한 영양분을 제공할 수 있습니다.
- 기분 향상에 도움이 될 수 있습니다.
- 건강하게 장수하는 데 도움이 됩니다.

적정한 신체 기능

Proper body function

사람마다 필요한 식단과 운동 방법은 다르지만 이 두 가지 요소는 몸의 신체기능에 큰 영향을 줍니다. 건강한 식생활과 운동을 통해 얻을 수 있는 이점이 많은 것과는 반대로, 불균형한 식생활과 부족한 운동은 몸에 여러 가지 문제를 일으킬 수 있습니다. 물론 균형 잡힌 식단과 규칙적인 운동을 통해서도 개선되지 않는 여러 가지 질병이 있겠지만, 올바른 식습관과 노력은 전체적인 건강에 가장 큰 영향을 미칩니다. 체중 감량을 원하던, 운동을 통해 자신감을 얻고 싶던, 건강한 습관을 갖는 것은 적정한 신체 기능을 위해서도 매우 중요합니다.



건강한 습관과 정서 건강

Healthy habits and emotional health

규칙적인 운동과 균형 잡힌 식생활은 신체 기능뿐만 아니라 정서적인 건강에도 큰 영향을 미치며 편안한 감정을 유지하는데 도움을 줍니다. 운동과 균형 잡힌 식단은 자기관리의 중요한 부분이기 때문에, 이를 위한 규칙적인 습관과 노력이 부족하면 건강한 감정을 유지하는 것이 더욱 어려울 수 있습니다.



에센셜 오일은 운동 루틴이나 다이어트에 도움이 될 수 있습니다

Essential oils can be a healthy part of any workout routine or diet

에센셜 오일은 다양한 이로움을 가지고 있어 건강한 생활에 도움이 될 수 있습니다. 적절한 운동, 균형 잡힌 식단과 함께 에센셜 오일을 사용한다면 더욱 좋은 효과를 기대할 수 있습니다. 에센셜 오일은 운동 종류와 상관없이 개인의 취향과 선호에 따라 무궁무진한 용도로 사용할 수 있다는 장점이 있습니다. 아령을 사용하는 운동을 하던, 기구운동을 하던, 유산소 운동을 하던, 등산을 하던, 에센셜 오일은 고유의 특징과 향기로 신체 활동에 동기부여를 줄 수 있습니다.



CHAPTER 2

어떤 에센셜 오일이 운동할 때 가장 도움이 될까?

Which essential oils are most useful for fitness?



앞서, 에센셜 오일이 운동과 식생활에 도움이 될 수 있다는 것을 설명드렸습니다. 이제, 어떤 종류의 에센셜 오일이 어떻게 효과적일지 알아보겠습니다. 각 오일의 성질에 대해 이해하면 건강한 생활에 필요한 에센셜 오일을 쉽게 고를 수 있습니다.



에센셜 오일의 화학적 특성들

Essential oils and chemical properties

에센셜 오일의 화학적 특성은 각 오일 고유의 향과 효능을 결정하며, 그에 따라 특정 용도로 사용될 수 있습니다. 각각의 에센셜 오일은 고유한 천연 화학 성분을 가지고 있으므로 그 종류가 매우 다양합니다. 따라서 각기 다른 특성을 가지고 있는 다양한 에센셜 오일 중에서 우리는 개인의 취향과 필요에 따라 운동과 식생활에 도움이 되는 오일을 선택할 수 있습니다.



진정에 도움이 되는 에센셜 오일

Using essential oils for soothing purposes

에센셜 오일 중에는 몸에 바를 때 고유의 화학 특성으로 인해 시원하거나 따뜻한 느낌이 들면서 몸을 편안하게 해주는 오일들이 있습니다. 이러한 종류의 에센셜 오일은 몸의 온도에는 변화를 주지 않지만, 신경을 자극하여 시원하거나 따뜻한 느낌을 줍니다. 시원하거나 따뜻한 느낌을 주는 에센셜 오일은 운동 전, 운동 중, 또는 운동 후 바르면 몸과 마음의 진정에 도움을 줄 수 있습니다.



※ 예시 제품은 질병의 예방이나 치료를 목적으로 하는 의약품이 아닙니다.

따뜻한 느낌을 주는 에센셜 오일

Essential oil that provides warm sensation

몸을 따뜻하게 해주는 에센셜 오일은 아주 유익하게 사용할 수 있습니다. 예를 들어 운동 전 스트레칭할 때 도포하면 몸을 풀어주는 데 도움이 됩니다. 몸을 따뜻하게 해주는 에센셜 오일로 운동 전에 몸을 풀어주면 더욱 효과적으로 운동을 할 수 있게 될 것입니다.

시원한 느낌을 주는 에센셜 오일

Essential oil that provides cool sensation

시원한 느낌을 주는 에센셜 오일은 운동 후에 도움을 줍니다. 격한 운동과 활동 후에 사용하면, 시원한 느낌을 주어 몸을 진정시키는 데 도움이 됩니다.

에센셜 오일은 각각의 고유한 성질, 즉 따뜻함이나 시원함에 따라 운동할 때 리프레시와 휴식에 유용하게 사용될 수 있습니다. 편안함을 위해 따뜻한 느낌을 주는 에센셜 오일을 사용하던, 시원한 느낌을 주는 에센셜 오일을 사용하던, 에센셜 오일은 몸과 마음의 리프레시와 휴식에 큰 도움을 줄 수 있습니다.

따뜻한 성질의 에센셜 오일

Warm the essential oil.

- 준비 운동에 도움이 된다.
- 근육과 관절에 편안한 느낌을 준다.
- 운동을 위해 몸을 준비시켜 준다.
- 운동 중간에 휴식과 기분전환에 도움이 된다.
- 마사지에 도움이 된다.

블랙페퍼(Black Pepper)

카시아(Cassia)

시나몬(Cinnamon Bark)

클로브(Clove)

프랑킨센스(Frankincense)

윈터그린(Wintergreen)

시원한 성질의 에센셜 오일

Cool the essential oil.

- 운동 후, 진정에 도움을 준다.
- 시원한 느낌을 준다.
- 과격한 운동 후, 휴식에 도움을 준다.

바질(Basil)

카다멈(Cardamom)

페퍼민트(Peppermint)

딥블루(Deep Blue)

※ 예시 제품은 질병의 예방이나 치료를 목적으로 하는 의약품이 아닙니다.

기분전환, 에너지, 활력과 동기부여에 도움이 되는 에센셜 오일

Using essential oils to uplift, energize, invigorate, and motivate

고유한 화학적 특성과 향기로 에센셜 오일은 활동 전과 움직이는 동안 기분전환, 에너지, 그리고 동기부여를 갖는데 도움을 줄 수 있습니다. 많은 에센셜 오일이 향을 맡으면 자연스럽게 몸과 마음에 활력을 주어 운동 전 준비에 도움이 됩니다. 또한 어떤 오일은 맑은 향기로 에너지와 고무적인 느낌을 주어 운동 전 심신을 준비시켜주고 운동 중에는 상쾌한 향기로 활력을 느끼는데 도움을 줍니다.

신체적으로나 감정적으로 피곤함을 느끼거나 운동 중 동기부여가 필요할 때 에센셜 오일을 사용하는 것은 쉽고 안전하게 감각을 활성화하는 방법 중 하나입니다. 자신에게 활력을 주고 동기부여나 에너지를 갖는데 도움을 주는 에센셜 오일을 찾았다면 운동할 때 사용하여 기운을 북돋아 보세요.

다음은 운동 전 또는 운동중 에너지와 동기부여, 활력을 갖는데 도움이 되는 에센셜 오일입니다.

- 라임(Lime)
- 미르(Myrrh)
- 페퍼민트(Peppermint)
- 샌달우드(Sandalwood)
- 시베리안 퍼(Siberian fir)
- 스피어민트 (Spearmint)
- 스파이크나드(Spikenard)
- 탠저린(Tangerine)
- 오렌지(Wild Orange)

- 베르가못(Bergamot)
- 카시아(Cassia)
- 클로브(Clove)
- 사이프레스(Cypress)
- 유칼립투스(Eucalyptus)
- 진저(Ginger)
- 자몽(Grapefruit)
- 헬리크리섬(Helichrysum)
- 레몬(Lemon)



※ 예시 제품은 질병의 예방이나 치료를 목적으로 하는 의약품이 아닙니다.

피트니스에 유용한 에센셜 오일

Other useful oils for fitness

따뜻한 또는 시원한 느낌을 주거나, 진정 혹은 활력의 느낌을 주는 에센셜 오일 이외에도 운동과 건강한 생활에 도움을 주는 에센셜 오일은 매우 다양합니다. 앞서 설명드린 것과 같이, 모든 에센셜 오일은 고유의 천연 화학 특성을 갖고 있기 때문에 오일에 따라 개별적인 향과 효능이 있어 이를 활용할 수 있는 방법은 무궁무진합니다.

편안한 느낌의 에센셜 오일

Maintaining feelings of clear breathing

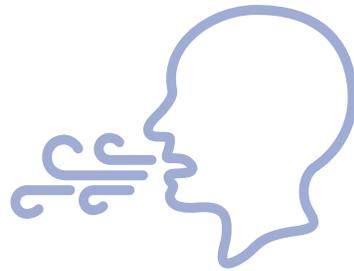
어떠한 활동이건 호흡은 매우 중요합니다. 등산을 하거나 요가를 하거나 러닝머신을 뛰거나 공원에서 공놀이를 하거나 효과적인 운동의 중요한 요소는 바로 숨을 편안하게 쉬는 것입니다.

특히, 운동 중에는 근육에 산소를 공급하기 위해 적절한 호흡 패턴을 따라야 하기 때문입니다. 물론 운동에 따라 얼마나 많은 호흡을 하는지, 코 또는 입을 통해 호흡하는지, 언제 숨을 내쉬고 마시는지 등이 다를 수 있지만, 운동 중에는 확실하게 적절한 호흡을 할 수 있어야 합니다.

편안한 향기를 선사하는 에센셜 오일

Essential Oils for Respiratory Support

- 카다멈(Cardamom)
- 라벤더(Lavender)
- 더글라스퍼(Douglas Fir)
- 티트리(Tea Tree)
- 유칼립투스(Eucalyptus)
- 페퍼민트(Peppermint)



마사지에 도움을 주는 에센셜 오일

Essential Oils for Muscle Support

- 바질(Basil)
- 베르가못 (Bergamot)
- 블랙페퍼(Black Pepper)
- 카시아(Cassia)
- 시더우드 (Cedarwood)
- 시나몬(Cinnamon Bark)
- 클로브(Clove)
- 코리앤더(Coriander)
- 사이프레스(Cypress)
- 유칼립투스(Eucalyptus)
- 프랑킨센스(Frankincense)
- 진저(Ginger)
- 레몬그라스(Lemongrass)
- 마조람 (Marjoram)
- 페퍼민트(Peppermint)
- 로즈마리(Rosemary)
- 시베리안 퍼(Siberian Fir)
- 베티버(Vetiver)
- 윈터그린(Wintergreen)
- 일랑일랑(Ylang Ylang)

마사지에 도움을 주는 에센셜 오일

Oils for massaging muscles

따뜻한 느낌을 주거나 시원한 느낌을 주는 에센셜 오일은 운동 전 또는 운동 후에 몸을 마사지할 때 사용하면 좋습니다. 이러한 성향을 가진 에센셜 오일은 운동 전 몸을 준비시키는 데 도움을 줄 뿐만 아니라 운동 후에 신체의 휴식과 리프레시에도 도움을 줄 수 있습니다.

※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 사용에 대한 예시입니다.



※ 예시 제품은 질병의 예방이나 치료를 목적으로 하는 의약품이 아닙니다.

건강지원을 위한 에센셜 오일

Providing health support

면역력은 체중 감량, 근육 증가, 건강한 신체 유지 등을 좌우하고 건강한 생활을 하기 위한 가장 중요한 요소라고 해도 과언이 아닙니다. 신체 활동 후 몸을 회복시켜 다시 운동할 수 있는 힘을 얻기 위해 면역력을 강화하는 것이 중요합니다. 에센셜 오일을 사용하여 건강 목표를 달성하는 데 도움을 받으세요.

에센셜 오일이 지닌 다양한 이로움을 누리시기 바랍니다.



활력에 도움을 줄 수 있는 에센셜 오일

Essential Oils for Vitality

- 베르가못(Bergamot)
- 자몽(Grapefruit)
- 블랙페퍼(Black Pepper)
- 헬리크리섬(Helichrysum)
- 카시아(Cassia)
- 라임(Lime)
- 클로브(Clove)
- 타임(Thyme)
- 팬넬(Fennel)

에센셜 오일은 다양한 이로움으로 필요에 맞게 적절하게 사용하면 건강한 생활에 도움이 될 수 있습니다. 본인에게 가장 잘 맞는 마음에 드는 에센셜 오일을 골라 건강과 목표 달성을 위해 사용해 보세요.

건강지원을 위한 에센셜 오일

Essential Oils for Health

- 바질(Basil)
- 주니퍼 베리(Juniper Berry)
- 블랙페퍼(Black Pepper)
- 라벤더(Lavender)
- 카다멈(Cardamom)
- 라임(Lime)
- 카시아(Cassia)
- 마조람(Marjoram)
- 시란트로(Cilantro)
- 멜리사(Melissa)
- 시나몬(Cinnamon Bark)
- 미르(Myrrh)
- 클로브(Clove)
- 오레가노(Oregano)
- 코리앤더(Coriander)
- 페티그레인(Petitgrain)
- 팬넬(Fennel)
- 로만 캐모마일(Roman Chamomile)
- 프랑킨센스(Frankincense)
- 탠저린(Tangerine)
- 제라늄(Geranium)
- 타임(Thyme)
- 헬리크리섬(Helichrysum)
- 오렌지(Wild Orange)

활력을 위한 에센셜 오일

Promoting a healthy vitality

강한 면역력과 더불어 활발한 신진대사는 건강에 매우 중요합니다. 건강한 식생활의 핵심은 섭취한 음식을 소화하고 에너지를 만들고, 배출할 수 있는 원활한 신진대사에 있습니다. 신진대사에 영향을 주는 다양한 요소가 있지만 에센셜 오일은 건강 목표를 달성하는 데에는 도움을 줍니다.



※ 예시 제품은 질병의 예방이나 치료를 목적으로 하는 의약품이 아닙니다.

※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 효능에 대한 예시입니다.

3 CHAPTER

운동의 중요한 요소

Important elements of a workout

에센셜 오일과 오일의 천연 화학 성분들이 개인의 건강 상태나 운동 선호도에 상관없이 일반적으로 어떻게 우리 몸에 작용하는지 알아보겠습니다.

어떤 사람은 등산이나 자전거 타기 등 밖에서 운동하는 것을 좋아하고, 어떤 사람은 팀 스포츠를 좋아하고, 어떤 사람은 일주일에 몇 번씩 헬스장에 가서 운동하는 것을 좋아합니다. 운동의 종류와는 별개로 대부분의 운동은 동일한 기본 요소로 구성되어 있습니다.

모든 운동의 중요한 기본 요소는 준비 운동, 운동, 그리고 운동 후 휴식과 회복입니다. 에센셜 오일은 이러한 운동의 기본 요소들에 따라 실내 혹은 실외에서, 매일 또는 일주일에 몇 번씩 하는 운동에 효과적으로 활용될 수 있습니다.



운동의 기본 요소

Basic elements of a workout



운동 전 준비

Pre-workout

취미로 운동을 즐기거나 체중 감량 또는 다른 목표 달성을 위해 운동을 할때에 준비 운동은 꼭 필요하며 매우 중요합니다. 운동 전 절차는 운동의 종류, 건강 상태, 및 특정 목표에 따라 다를 수 있으나 에센셜 오일은 운동전 준비를 위해 다양한 도움을 줄 수 있습니다.

수분 보충

Hydration

운동을 하면 땀을 통해 많은 수분이 배출되기 때문에 운동 전 충분한 수분을 보충하는 것이 중요합니다. 물을 많이 마시는 것이 어려우면 마음에 드는 에센셜 오일을 몇 방울을 물에 넣어드셔 보세요. 에센셜 오일이 단순한 물을 맛과 향이 가득한 음료로 업그레이드해 줄 뿐만 아니라 활력과 동기에 도움이 되는 향기를 선사합니다. 자몽, 오렌지, 레몬 및 라임 등 시트러스 계열의 에센셜 오일은 물에 상큼한 맛과 향을 더해줍니다. 운동 전 필요한 수분을 섭취하기 위해 물에 에센셜 오일을 첨가해 보세요.



준비 운동

Warm up

운동 전에 몸을 미리 풀어주는 것은 운동의 중요한 요소이며 몸과 근육을 준비시켜 부상을 피하는 데 도움을 줍니다. 사람마다 개인의 건강 상태와 운동 종류에 따라 선호하는 운동 전 몸풀기 동작이 다르겠지만 방법에 상관없이 몸을 풀어 근육을 준비시키고 신체 온도를 높이는 것은 중요합니다.

운동 전에 에센셜 오일을 사용하여 마사지하면 근육을 부드럽게 이완시키는 데 도움이 됩니다.

에센셜 오일을 바르면 몸을 부드럽게 준비시키는 데 도움이 될 뿐만 아니라 향기를 통해 정서적으로도 도움을 줍니다. 기분을 상승시키는 에센셜 오일의 향을 맡으면 운동 전 활력과 동기부여에 도움이 되어 운동에 필요한 집중과 에너지를 얻는 데 도움이 됩니다. 기분 상승에 도움이 되는 여러 가지 에센셜 오일을 운동 전 사용해 보세요.

※ 예시 제품은 질병의 예방이나 치료를 목적으로 하는 의약품이 아닙니다.

운동

Workout

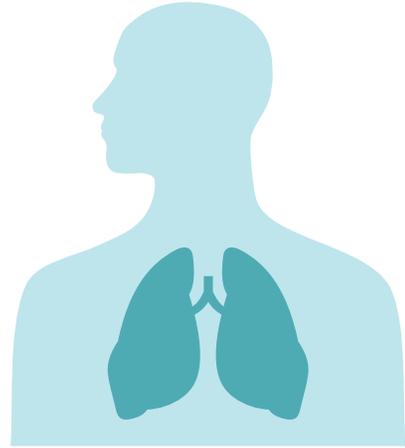
충분한 수분 보충과 준비 운동을 마치면 본격적인 운동을 시작할 수 있습니다. 다양한 운동들이 있지만 모든 운동엔 원활한 호흡, 집중과 동기부여, 부상 예방 등 중요한 요소들이 있습니다. 에센셜 오일로 이러한 요소들에 긍정적인 도움을 받을 수 있습니다.

원활한 호흡

Proper breathing

운동마다 호흡법이 다르지만, 운동 중 깊고 원활한 호흡을 하는 것은 매우 중요합니다. 만약 운동 중에 호흡을 제대로 하지 않는다면 세포와 근육에 충분한 산소가 공급되지 않아 운동력을 저하 시키게 됩니다.

상쾌한 분위기 조성에 도움이 되는 향기의 에센셜 오일을 사용하면 효과적으로 운동을 하는 데 좋습니다.



집중과 동기 부여

Staying alert and motivated

목표를 달성하기 위해 운동 계획과 식단을 계획하지만 때론 피곤을 느끼고 싫증을 느낄 때가 많습니다. 그러나 운동 중에 마음을 다잡고 몸과 마음을 집중할 수 있다면 계획한 목표 달성에 한걸음 더 가까워질 수 있습니다.

운동 중 에센셜 오일을 바르거나 향기를 맡으면 기분이 상승되고 에너지를 얻어 더욱 집중해서 운동을 할 수 있습니다. 집에서 운동을 할 때 에센셜 오일의 향을 맡고 헬스장, 공원, 산이나 기타 장소에서 운동할 경우, 집을 나가기 전에 에센셜 오일을 옷이나 피부에 발라 동기부여와 활력을 느껴보세요.

부상 예방

Avoiding injury

효과적이며 즐거운 운동을 하기 위해서는 어떤 운동을 하든 부상 예방이 꼭 필요합니다. 앞서 설명드린 대로, 따뜻한 느낌을 주며 진정의 특성을 지닌 에센셜 오일로 몸을 마사지하면 이완에 도움이 됩니다. 또한 에센셜 오일의 향기가 운동을 시작하기 전에 몸과 마음을 준비시켜 주고, 집중과 동기부여에 도움을 주기 때문에 운동에 도움을 줄 수 있습니다. 에센셜 오일을 사용하여 몸과 마음을 집중시켜 더욱 안전하고 활기찬 운동을 즐기세요.



회복

Recovery

사람마다 운동 후에 하는 스트레칭과 회복하는 방법이 조금씩 다를 수 있지만, 운동 후에 몸의 회복을 도와주고 다음날에 다시 운동을 할 수 있게 해주는 몇 가지 중요한 요소들이 있습니다. 운동 후 몸의 회복을 도와주는 요소에는 적절한 정리운동, 수분 보충, 멍치고 자극받은 근육을 풀어주는 마사지 등이 있습니다.

정리운동

Cool down

운동전 준비운동이 중요하듯이 운동 후에 하는 정리운동 또한 굉장히 중요합니다. 천천히 근육을 움직여주면 근육의 멍침을 예방할 수 있습니다. 어떤 정리운동을 할지는 개인의 선호도와 유연성, 운동의 종류에 따라 다를 수 있지만, 정리 운동의 가장 큰 역할은 심장박동 수를 서서히 느리게 해주면서 몸의 휴식을 도와주는 데 있습니다.

운동 전과 같이 에센셜 오일은 운동 후에 유용하게 사용될 수 있습니다. 시원한 느낌을 주는 에센셜 오일을 도포하면 진정에 도움이 됩니다. 또한 운동 중에 자극받은 관절에 에센셜 오일을 사용하면 시원하고 편안한 느낌을 줄 수 있습니다.

에센셜 오일은 정리운동에 도움을 줄 수 있습니다. 진정의 성질을 지닌 에센셜 오일을 발향하여 몸과 마음을 편안하게 관리하세요.



수분 보충

Hydration

운동을 마친 후에는 땀으로 배출된 수분을 다시 보충해 주는 것이 중요합니다. 음료 대신 물을 마시는 것이 어려운 사람은 에센셜 오일 몇 방울을 물에 떨어트려 맛을 더하면 마시는 것에 도움이 될 수 있습니다.

운동 후에 에센셜 오일을 물과 함께 섭취해 수분을 보충하면서 각 에센셜 오일의 다양한 특징을 경험해 보세요.

※ 일반적으로 잘 알려져 있는 에센셜 오일의 사용에 대한 예시입니다.

자극받은 몸 부위 진정

Soothing affected areas

운동이 끝나고 스트레칭을 한 이후에도 여전히 피곤을 느낄 때에는 에센셜 오일을 팔, 다리, 어깨, 목과 등에 도포해 보세요. 진정에 도움을 주는 에센셜 오일을 도포하면 근육과 관절을 부드럽게 하는데 효과적입니다.



마사지

Massage

에센셜 오일을 사용하여 마사지를 하면 편안하게 해주어 심신의 회복에 도움이 됩니다. 에센셜 오일을 바르는 것만으로 진정에 도움이 될 수 있지만, 특히 격한 운동 후에 오일로 마사지를 하면 근육을 푸는 데 도움이 됩니다. 운동선수들에게 운동 후 마사지는 몸과 컨디션 회복에 필수적입니다. 에센셜 오일은 부드러운 마사지를 도와줄 뿐만 아니라 오일의 향이 진정되고 편안한 상태로 마사지를 받을 수 있게 도움을 줍니다. 바르는 방법으로 몸과 근육을 편안하게 풀어주는 에센셜 오일이 있듯이 향을 맡으면 마음의 안정감을 주는 에센셜 오일도 있습니다. 에센셜 오일을 운동 후 마사지에 사용하여 지친 몸과 마음을 회복하세요.



※ 일반적으로 잘 알려져 있는 에센셜 오일의 사용에 대한 예시입니다.

휴식

Rest

정리운동과 수분 보충, 그리고 마시지 후 다음 운동을 하기 전까지 충분한 휴식을 갖는 것이 중요합니다. 휴식을 취하면 다시 활동할 수 있는 에너지를 가질 수 있지만, 휴식이 부족하면 몸에 무리가 가고 부상을 당하기 쉽습니다. 휴식은 계속해서 안전하고 정확한 운동을 할 수 있게 도와주기 때문에 운동에 있어서 정리운동과 수분 보충만큼이나 중요한 요소입니다.



휴식의 중요성

The importance of rest

운동을 할 때 근육은 손상되기 쉽습니다. 운동 후 느끼는 근육의 당김이나 통증은 근육이 찢어지거나 손상되어 느껴지는 것입니다. 운동 후 휴식을 취할 때 손상된 조직들이 복구되기 시작하며, 그 과정에서 근육이 비대하여 근력이 향상됩니다.

이와 같이 운동 후 휴식을 통해 근육 회복과 같은 일련의 중요한 과정이 진행되기 때문에 충분한 휴식을 취해 운동 중 손상된 근육을 복구할 수 있는 시간을 갖는 것이 중요합니다. 충분한 휴식이 없을 경우 몸에 무리가 가거나 근육이 복구될 충분한 시간이 없어 근육을 다치게 할 수 있습니다.

근육 손상 (Microtears):

운동 중에 사용되는 근육이 찢어져 손상됩니다.

근육 비대 (Hypertrophy):

휴식 동안 손상된 근육을 복구하는 과정에서 근육은 더욱 발달되고 근력은 향상됩니다.

수면

Sleep

진정의 특성을 가진 에센셜 오일은 휴식과 더불어 편안한 잠 자리 조성에 도움을 줍니다. 충분한 수면은 다시 운동할 때까지 몸이 회복하고 발달할 수 있는 시간을 줍니다. 쉽게 잠을 자지 못하거나 잠을 깊이 못 잔다면 다음 운동을 할 때 어려움을 겪을 수 있습니다.

목욕 중에 에센셜 오일을 사용하거나 침실에 에센셜 오일을 묻힌 커튼 볼을 두어 편안한 환경을 만드는데 도움이 될 수 있습니다. 또한 에센셜 오일을 자기 전에 발바닥에 도포하시거나 스프레이를 사용해 침대와 베개에 분사해 보세요. 양질의 수면을 통해 다음 운동 때까지 몸이 회복할 수 있는 충분한 시간을 가지는 것이 중요합니다.



편안한 휴식

Relaxation

운동 후에 에센셜 오일을 사용하여 편안한 휴식을 돕는 여러 가지 방법이 있습니다. 예를 들어, 따뜻한 목욕물에 에센셜 오일을 몇 방울 떨어뜨리면 차분한 오일의 향이 마음을 진정시켜 줍니다. 또한 에센셜 오일의 편안한 향기가 차분한 환경을 조성하는 데 도움이 됩니다. 휴식을 취하는 동안 진정의 특성을 지닌 에센셜 오일을 사용하면 몸과 마음이 안정감을 갖는데 더욱 좋습니다.



피로 회복

Fighting fatigue

목표를 달성하고자 무리한 운동 스케줄을 세웠을 때는 자주 피곤함을 느끼고 지칠 수 있습니다. 특히 새로운 운동을 시작할 때는 몸이 피로를 호소하여 필요한 에너지와 의욕을 쉽게 잃어버릴 수 있습니다. 피로는 목표의 달성을 지연시킬 수 있지만 에센셜 오일의 아로마(향기)가 편안한 휴식을 도우며 운동 중에 의욕을 북돋아 줍니다.

운동 후와 스트레칭 중에는 진정시켜주고 시원한 느낌을 주는 에센셜 오일을 사용해 보세요. 이러한 에센셜 오일은 다음 운동 때까지 몸을 편안하게 해주는 향을 가지고 있어 필요한 휴식에도 도움이 됩니다.

다시 운동을 시작할 때는 기분을 상승시켜주는 에센셜 오일을 사용해 보세요. 이러한 에센셜 오일을 몸에 도포하시거나, 향을 맡으면 활력을 찾아주며 집중과 동기부여에 도움이 되어 성공적인 운동에 도움이 됩니다.

※ 일반적으로 잘 알려져 있는 에센셜 오일의 사용에 대한 예시입니다.

건강한 식단 유지하기

Maintaining a healthy diet

운동전 준비, 운동, 운동 후 스트레칭, 회복 및 휴식이 중요한 만큼 몸에 필요한 다양한 영양소를 골고루 섭취해 주는 것 또한 신체적 목표를 달성하는데 중요합니다. 체중 감량, 체중 유지, 혹은 근육 증가 등의 목표에 따라 먹는 식단이 다를 수 있지만, 운동 전과 운동 후에 몸에 필요한 영양분을 골고루 섭취하는 것은 매우 중요합니다.

운동 중에 손상된 근육은 휴식 중에 복구되기 때문에 운동 후 휴식은 매우 중요합니다. 휴식 못지않게 필요한 영양분을 섭취하여 몸의 회복을 돕는 것도 꼭 필요합니다. 균형 잡힌 식단이 주는 혜택은 매우 다양하지만, 그중에서도 운동 중에 필요한 영양분을 섭취하는 것은 아래와 같은 효과가 있습니다.

- 근육에 필요한 영양분을 공급해 줍니다
- 글리코겐을 보충하여 운동에 필요한 에너지를 공급합니다.
- 운동 후에 통증을 완화시켜 줍니다.
- 중추 신경계의 정상적인 기능을 복구시켜 줍니다



에센셜 오일의 섭취

Internal use of essential oils

건강한 식단과 마찬가지로 에센셜 오일은 운동 중에 유익합니다. 에센셜 오일의 성분들이 어떻게 유익함을 주는지 2장에서 살펴보았듯이, 에센셜 오일은 다양한 측면에서 많은 도움이 됩니다.

몸에 필요한 영양분 공급하기

Fueling the body

균형 잡힌 식단과 더불어 에센셜 오일의 다양한 이로움을 경험하고 싶다면 에센셜 오일을 식단에 첨가해 보세요. 사용하기 전에 에센셜 오일의 사용방법을 아는 것이 중요합니다. 안전하게 에센셜 오일을 섭취하기 위해서는 에센셜 오일의 적절한 섭취량에 대해 알아야 합니다. 섭취하면 도움이 되는 여러 에센셜 오일이 있지만, 절대 직접 섭취하면 안 되는 화학구조를 지닌 에센셜 오일도 있습니다. 물에 몇 방울 떨어트려 마시거나, 요리에 더해 맛을 내어 섭취하는 등 에센셜 오일을 안전하게 섭취하는 방법을 배우시면 원하는 목표를 달성하는 데 도움이 됩니다.

에센셜 오일 함유 건강기능식품

Essential oil supplements

건강기능식품의 효과나 안정성에 대해서는 아직 논쟁 중에 있지만, 대부분 일반적인 식단을 통해서 몸에 필요한 충분한 영양분을 섭취하기 어렵다는 사실은 받아들여지고 있습니다. 그러나 균형 잡힌 식단과 함께 안전한 건강 보조제를 섭취하면 부족한 영양분을 보충해 주어 전반적인 건강에 도움이 될 수 있습니다.

고품질의 순수한 에센셜 오일이 함유된 건강기능식품을 섭취하는 것은 건강관리에 도움이 될 수 있습니다.



※ 예시 제품은 질병의 예방이나 치료를 목적으로 하는 의약품이 아닙니다.
※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 효능에 대한 예시입니다.

에센셜 오일과 체중 감량

Essential oils and weight loss

많은 사람들은 체중 감량이나 체중 유지를 위해 운동을 하거나 식단을 조절합니다. 균형 잡힌 식단과 규칙적인 운동에 더하여 에센셜 오일을 사용하면 체중 감량을 위한 동기부여를 얻는 데 도움이 됩니다. 다양한 종류의 에센셜 오일은 특유의 향기로 동기부여에 도움을 주어 건강한 체중 감량도 전에 도움이 됩니다. 에센셜 오일이 어떻게 도움이 되는지를 살펴보실까요?

운동의 중요한 요소들과 에센셜 오일이 어떻게 도움이 되는지 살펴보았으니, 이제 다양한 운동 절차와 운동 목표 및 건강한 생활에 어떻게 에센셜 오일을 사용할 수 있는지 살펴보도록 하겠습니다.



- 시나몬 오일과 레몬 에센셜 오일 1-2방울을 물에 떨어뜨려 마셔 보세요.
- 단 음식이 먹고 싶는데 참아야 할 땐 팬넬 에센셜 오일을 물에 떨어뜨려 드셔 보세요.
- 다이어트 중 동기부여를 위해 자몽 오일의 향기를 맡아보세요.
- 체중관리 식단에 라임 오일을 샐러드에 첨가해 섭취해 보세요.
- 고기 요리에 타임 에센셜 오일을 첨가해 보세요.

*이 진술은 FDA에 의해 승인된 내용이 아닙니다. 본 제품은 질병의 예방이나 치료를 목적으로 하는 의약품이 아닙니다.

※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 사용에 대한 예시입니다.

CHAPTER

피트니스 운동에 활용되는 에센셜 오일

Incorporating essential oils into your fitness routine

각 에센셜 오일은 특유의 향과 효능 그리고 천연 화학적 특성을 지님으로써 체력단련을 위해 다양하게 활용할 수 있습니다. 다양한 향기로 정서적으로도 이로운 에센셜 오일은 요가 또는 등산 등의 활동에 사용하면 좋습니다. 운동 방법과 건강한 몸을 유지하는 방법이 여러 가지 있듯이, 육체적 활동들과 운동을 위해 에센셜 오일을 사용하는 방법 또한 무궁무진합니다.



운동계획과 피트니스 목표를 위해 어떤 에센셜 오일을 사용해야 할지 궁금하시면 아래의 각 에센셜 오일 리스트를 참고하십시오.

- **바질(Basil):**
허브향이 긴장감 완화에 도움을 줍니다.
- **베르가못(Bergamot):**
진정에 도움을 주는 향기로 마사지에 사용하세요.
※ 피부에 접촉이 되었을 경우 최소 12시간 동안 직사광선과 자외선을 피하시기 바랍니다.
- **버치(Birch):**
운동 후에 손, 등, 다리에 사용하여 마사지하면 따뜻한 느낌을 선사합니다.
- **블랙페퍼(Black pepper):**
톡 쏘면서 따뜻한 아로마(향기)가 활력을 선사합니다.
- **카다멈(Cardamom):**
시원한 느낌을 선사합니다.
- **카시아(Cassia):**
힘든 운동 후 마사지에 사용하면 좋습니다.
- **시더우드(Cedarwood):**
운동 전에 흥분에 따르면 운동 중에 활력의 향기를 즐길 수 있습니다.
- **시나몬(Cinnamon Bark):**
도테라 코코넛 오일과 섞어 사용합니다.
- **클로브(Clove):**
따뜻한 향기가 온기를 부여하고 에너지와 활력을 북돋아 줍니다.
- **코리앤더(Coriander):**
운동 후에 다리에 도포하여 마사지하세요.
- **사이프레스(Cypress):**
장시간 유산소 운동을 하기 전에 발과 다리에 마사지해 몸을 풀어주세요.
- **더글라스퍼(Douglas fir):**
편안한 느낌을 선사합니다.
- **유칼립투스(Eucalyptus):**
숲의 향기가 편안하게 해주고, 부드러운 마사지에 사용됩니다.
- **팬넬(Fennel):**
단 음식이 먹고 싶을 때 물에 몇 방울 떨어뜨려 마시면 심신을 편안하게 돕습니다.
- **프랑킨센스(Frankincense):**
야외 활동 후 손과 발에 마사지하면 따뜻하게 진정시켜 줍니다.
- **제라늄(Geranium):**
운동 후 땀이 난 겨드랑이에 도포해 보세요.
- **진저(Ginger):**
따뜻한 향기가 기분전환에 도움이 됩니다.
- **자몽(Grapefruit):**
다이어트 중에 발향하면 산뜻한 향기로 동기부여에 도움이 됩니다.
- **헬리크리섬(Helichrysum):**
활력과 에너지를 증진시키기 위해 전신마사지와 병행하여 도포하세요.
- **레몬그라스(Lemongrass):**
힘든 운동 후에 코코넛 오일과 희석하여 몸에 도포합니다.
- **라임(Lime):**
상큼한 향기가 체중관리를 위한 동기부여에 도움을 줍니다.
- **마조람(Marjoram):**
운동 전후에 피로를 느끼고 자극받은 부위에 마사지하세요.
- **티트리(Tea Tree):**
피부에 쿨링효과를 주어 도움을 줍니다.
- **멜리사(Melissa):**
힘든 운동 후 진정에 도움을 줍니다.
- **미르(Myrrh):**
따뜻한 아로마(향기)가 긴장을 푸는데 도움이 됩니다.
- **오레가노(Oregano):**
운동, 균형 잡힌 식단과 함께 사용하면 좋습니다.
- **페퍼민트(Peppermint):**
시원한 민트향이 활력을 줍니다.
- **시베리안퍼(Siberian fir):**
운동 전 활력을 위해 향기를 맡아 보세요.
- **타임(Thyme):**
운동, 균형 잡힌 식단과 함께 사용하면 좋습니다.
- **벤티버(Vetiver):**
운동 후에 발에 마사지하세요.
- **오렌지(Wild orange):**
물에 몇 방울 떨어뜨려 상큼 달콤한 향을 더하세요.
- **윈터그린(Wintergreen):**
운동 후 손, 등, 다리에 도포하면 따뜻한 느낌을 선사합니다.

※ 예시 제품은 질병의 예방이나 치료를 목적으로 하는 의약품이 아닙니다.
※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 사용에 대한 예시입니다.

야외 활동과 스포츠별 에센셜 오일 사용 방법

How to use essential oils for specific sports and workouts

사람마다 신체 구조가 다르고, 몸매 관리, 좋아하는 운동, 체중 감량 방법 등이 다르기 때문에 운동하는 방법도 모두 다릅니다. 무슨 운동을 하고 어디서 할지는 개인의 목표와, 건강 상태, 거주지, 관심사 등의 요소에 따라 다릅니다. 다행히 에센셜 오일의 종류는 매우 다양하며 다용도로 사용될 수 있습니다. 헬스장이나 집 혹은 야외에서 하는 운동에 어떻게 에센셜 오일을 사용할지 알아보도록 하겠습니다.



요가

Yoga

에센셜 오일은 감정이나 신체에 다양한 도움을 줄 수 있으므로 요가하기 전이나 운동 중에 사용하면 좋습니다. 원하는 에센셜 오일을 선택하여 향기로운 환경을 만들어 더욱 편안한 요가 시간을 즐겨 보시기 바랍니다.

에센셜 오일은 감정의 균형에 도움을 주고, 기분을 차분하게 해주어 요가에 집중할 수 있도록 도와줍니다. 에센셜 오일은 집중과 맑은 정신뿐만 아니라 요가에 있어서 매우 중요한 호흡 관리에도 도움을 줍니다.

다음은 에센셜 오일을 요가 중에 사용할 수 있는 방법입니다.

- 집중을 위해 몸에 도포하거나 향기를 맡으세요.
바질, 더글라스 퍼, 프랑킨센스, 스피어민트
- 깨끗한 향기의 오일을 흉부에 도포하세요:
카다멈, 유칼립투스, 티트리, 페퍼민트
- 스트레스 관리와 진정을 위해 관자놀이에 바르세요.
프랑킨센스, 라벤더, 샌달우드, 스파이크나드
- 편안한 운동을 위해 진정의 향을 지닌 오일을 사용하세요.
시더우드, 프랑킨센스, 라벤더, 페티그레인, 일랑일랑
- 상쾌한 향기로 활력을 주는 오일을 사용하세요.
사이프레스, 라임, 페퍼민트, 오렌지

요가 전후나 요가 중에 도움이 되는 여러 에센셜 오일이 있지만, 너무 많은 오일을 함께 사용하면 혼란스러운 느낌을 줄 수 있습니다. 따라서 마음에 드는 에센셜 오일 몇 개를 골라 자신만의 향기 속에서 더욱 편안한 요가 시간을 즐기시기 바랍니다.

※ 일반적으로 잘 알려져 있는 에센셜 오일의 사용에 대한 예시입니다.

도테라 요가 매트 스프레이 (doTERRA yoga mat spray)

요가를 하고 난 후에는 요가 매트를 깨끗하게 청소하는 것이 중요합니다. 다음의 요가 매트 스프레이 만드는 법을 참고해 보세요.

재료(Ingredients):

- 물 3/4컵
- 식초 1/4컵
- 라벤더 에센셜 오일 5방울
- 티트리 에센셜 오일 3방울
- 스프레이 유리병



만드는 방법(Instructions):

1. 모든 재료를 스프레이 유리병에 넣으세요.
2. 병을 흔들어 섞으세요.
3. 운동 중에 사용된 요가 매트에 뿌리고 수건으로 닦으세요.

*재질에 따라 모든 요가 매트를 같은 방법으로 청소할 수 없기 때문에 사용 전에 매트의 일부분에 소량을 테스트해 보세요. 오일 사용이 불가능한 재질에는 사용을 피하여 주십시오.

팀 스포츠

Organized sports

많은 사람들은 팀 스포츠를 하면서 운동하는 것을 좋아합니다. 전문 운동선수뿐만 아니라 친구들과 모여 친선 경기를 하는 사람도 경기력 향상을 위해 에센셜 오일을 사용할 수 있습니다. 진정 효과, 따뜻함, 시원함, 활력과 상승효과를 주는 에센셜 오일의 종류를 알면 경기 전후에 사용하여 효과를 즐길 수 있습니다. 스포츠 종류에 따라 운동선수들의 니즈가 모두 다르지만, 대부분의 운동선수들은 운동 전에 동기부여나 활력이 필요하며, 운동 후엔 휴식과 회복을 필요로 합니다. 에센셜 오일은 이러한 필요에 따라 유용하게 사용될 수 있습니다. 공원에서 농구를 하거나, 방과 후에 테니스를 치거나, 주말에 골프를 치거나 무슨 운동을 하든지 에센셜 오일은 경기 전에 몸과 마음의 긴장을 부드럽게 풀어주고 경기 후에 휴식을 위해 활용하시면 좋습니다.



다음은 운동이나 야외활동 중에 에센셜 오일을 사용하는 몇 가지 방법입니다.

- 경기 전에 탈의실에 분사하여 기분을 좋게 하고, 에너지와 활력을 느껴보세요.
- 경기 전에 분위기를 원활하게 도와주는 시원한 향기의 에센셜 오일을 흥부에 바르세요.
- 경기나 연습 후에 발과 다리를 부드럽게 해주기 위해 진정에 도움이 되는 에센셜 오일을 다리에 마사지해주세요.
- 경기나 연습 후에 진정과 부드러움, 따뜻한 성질을 지닌 에센셜 오일로 마사지하여 몸의 휴식을 돕습니다.
- 운동 후에 따뜻하거나 차가운 목욕물에 몸을 담그길 원하면 진정에 도움이 되는 에센셜 오일 몇 방울을 물에 떨어뜨려 보세요.
- 윈터그린 에센셜 오일 몇 방울을 솜에 적셔 운동용 가방에 넣어 보세요. 윈터그린의 강한 향이 가방 속 땀 냄새를 없애줄 것입니다.



※ 일반적으로 잘 알려져 있는 에센셜 오일의 사용에 대한 예시입니다.

지구력 강화

Endurance athletes

장시간 훈련에 몰두해야 하는 육상 선수들을 위해 에센셜 오일은 운동 전, 후에 도움이 됩니다. 육상 선수들은 극한까지 자신의 육체를 단련해야 하기 때문에 근육을 풀어주고, 관절을 강하게 하고 다리에 힘을 키우고, 마음을 집중 시키는 도움이 필요합니다.

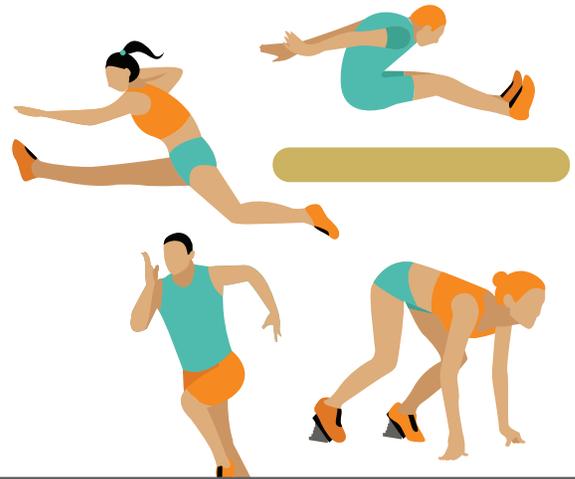
2장에는 달리기, 사이클, 혹은 육상 선수에게 특히 중요한 이완에 도움을 줄 수 있는 에센셜 오일을 소개해 드렸습니다. 운동 전후에 발과 다리에 에센셜 오일을 마사지하면 과도한 긴장감을 완화하는 데 도움이 됩니다.

오일의 효과를 오래 지속시켜주는 코코넛오일을 마사지에 좋은 오일 몇 가지와 섞어 사용해 보세요. 다음은 장시간의 체력 훈련 전후에 사용하기 좋은 혼합 에센셜 오일입니다.

로즈마리 + 블랙페퍼 + 코코넛오일 사이프레스
베르가못 + 코코넛오일 레몬그라스 + 바질 + 코코넛오일

육상 선수들은 근육을 풀어주는 것도 중요하지만 관절 관리를 각별히 신경 써야 합니다. 특히 마라톤이나 육상 선수들은 반복적으로 관절에 충격이 가기 때문에 관절 관리는 필수입니다. 이러한 선수들에게 에센셜 오일은 장시간에 걸친 운동 전후에 몸을 진정시키는 데 도움이 됩니다.

- 시나몬 에센셜 오일을 도테라 코코넛오일에 희석해 마사지를 해보세요.
- 진저 에센셜 오일의 아로마(향기)가 진정시키는 데 도움을 줍니다.
- 프랑킨센스 에센셜 오일의 아로마(향기)가 진정에 도움이 됩니다.



에센셜 오일을 사용하여 족욕하기 (essential oil foot soak)

장시간의 달리기나 사이클링 후에는 다리의 휴식과 회복이 필요합니다. 운동 후 에센셜 오일을 블렌딩하여 물에 섞어 족욕을 해 보세요.

재료(Ingredients):

- 따뜻한 물
- 미용 소금
- 베이킹 소다

에센셜 오일을 더해보세요:

- 로만캐모마일
- 페퍼민트
- 라벤더
- 로즈마리
- 진저
- 클로브
- 레몬
- 블랙페퍼



에센셜 오일로 족욕 하는 법:

발을 담글 수 있는 통에 따뜻한 물, 미용소금과 베이킹 소다를 넣어 주세요. 원하는 에센셜 오일을 골라 몇 방울 물에 넣고 발을 담가 편안한 족욕을 즐기세요.

운동화 관리법:

운동 후 운동화의 냄새를 제거하기 위해 페퍼민트, 레몬, 오렌지, 자몽, 라임 등의 상쾌한 에센셜 오일을 종이에 뿌려 운동화 안에 밤새 넣어 주세요.

※ 일반적으로 잘 알려져 있는 에센셜 오일의 사용에 대한 예시입니다.

근력 운동

Gym workouts

이제 헬스장에서 하는 운동은 많은 이들에게 일상생활의 일부로 자리 잡았습니다. 몸매를 만들거나 건강을 위해 사람들은 헬스장에 가서 근력 운동을 합니다. 사람에 따라서는 집에 운동 기구들을 설치해 근력 운동을 하기도 합니다. 헬스장 또는 집 등 장소와 관계없이 근력운동을 하는 동안 에센셜 오일을 다양하게 사용할 수 있습니다.

- 활력과 수분 보충을 위해 운동 전 레몬, 라임 또는 자몽 에센셜 오일을 물에 넣어 마십니다.
- 준비 운동 중에 따뜻한 느낌을 주는 에센셜 오일을 도포해 몸을 풀어주세요.
- 상쾌함을 위해 페퍼민트 같은 에센셜 오일을 도테라 코코넛오일과 희석해 흉부에 바르세요.
- 집에서 운동할 경우, 기분을 상승시켜주는 향기의 자몽, 베르가못, 원터그린 등의 에센셜 오일을 분사해 의욕을 유지할 수 있는 환경을 조성하세요.
- 운동 후에 코리앤더 레몬그라스 에센셜 오일을 사용하여 다리와 발을 마사지하세요.

에센셜 오일의 다양한 향기가 운동 중 냄새를 잡아 줄 수 있습니다. 체력단련 중에 상쾌한 향기를 원하면 에센셜 오일 데오도란트 DIY로 직접 만들어 사용해 보세요.



에센셜 오일 데오도란트 (Essential oil deodorant)

재료:

- 베이킹 소다 1/4컵 (알루미늄 무첨가)
- 옥수수 전분 1/4컵
- 코코넛 오일 3-5방울
- 에센셜 오일 15방울



추천 에센셜 오일:

레몬, 티트리, 라벤더, 라임, 제라늄, 레몬그라스, 타임

*코코아 버터를 레시피에 더해도 좋습니다.

에센셜 오일 데오도란트 만드는 법:

1. 베이킹 소다, 옥수수분말, 그리고 에센셜 오일을 그릇에 넣어 섞으세요.
2. 섞어진 재료들에 조금씩 코코넛오일을 원하는 묽기가 나올 때까지 더하세요.
3. 데오도란트 병에 넣어 굳을 때까지 놔두세요.

에센셜 오일은 상쾌한 향으로 기분을 좋게 하는데 사용할 뿐만 아니라 운동 기구에도 사용할 수 있습니다. 에센셜 클렌징 스프레이를 활용하여 집에서 본인의 운동기구를 청소하거나 헬스장의 기구를 사용하기 전에 깨끗하게 하고 싶을 때 손쉽게 사용하여 청결하게 할 수 있습니다.

에센셜 오일 클렌징 스프레이 (Essential oil cleansing spray)

재료:

- 60ml~120ml 사이즈의 스프레이 병
- 위치하젤 (스프레이병 1/4 용량)
- 에센셜 오일 5방울
- 물

추천 에센셜 오일:

유칼립투스, 자몽, 라벤더, 레몬, 페퍼민트, 오렌지

에센셜 오일 클렌징 스프레이 만드는 법:

모든 재료를 병에 넣어 잘 흔들어서 사용하세요.

※ 일반적으로 잘 알려져 있는 에센셜 오일의 사용에 대한 예시입니다.

야외 레크레이션

Outdoor recreation

다양한 야외 활동을 통해 신체단련과 목표를 달성할 수 있는 방법은 매우 많습니다. 등산, 스키, 자전거, 배드민턴, 암벽 등반 등 아름다운 자연의 풍경을 바라보며 상쾌한 공기를 마시면서 운동을 할 수 있습니다.

야외에서 활동할 때는 주의할 점들이 있지만 몇 가지 에센셜 오일을 사용하여 야외 활동을 더욱 즐겁게 할 수 있습니다.

곤충이 싫어하는 향기

Keeping the bugs at bay

어떤 에센셜 오일의 향기는 곤충들이 싫어한다는 것을 아시나요? 아버비테, 시더우드, 시나몬, 클로브, 제라늄, 레몬그라스, 로즈마리, 타임 에센셜 오일이 효과적인 것으로 알려져 있습니다. 밖에 나가기 전 이러한 에센셜 오일을 도포하여 쾌적함을 유지하세요.

피곤한 다리와 발 진정

Soothing tired legs and feet

등산을 하거나, 장시간 자전거 또는 스키를 타고나면 몸과 근육이 피곤할 것입니다. 근육을 풀어주기 위해 따뜻하게 하거나 시원한 느낌을 주는 에센셜 오일을 다리와 발에 도포해 마사지를 해보세요. 진정의 특성을 지닌 오일이 활동으로 인해 쌓인 피로를 푸는 데 도움이 될 것입니다.

의욕과 활력 증진

Promoting motivation and vitality

야외 활동을 좋아한다 해도 장시간의 등산이나 산악자전거 혹은 강가 여행은 의욕을 약화시킬 수 있습니다. 이러한 장시간의 지속적인 활동 중에도 의욕적으로 활동할 수 있도록 기분을 상승시켜주고 활력을 더해 주는 향기의 에센셜 오일을 사용해 보세요. 몸에 직접 도포해도 좋고, 손수건에 떨어뜨려 활동 중 에센셜 오일의 향을 맡으면서 활력과 기분 전환에 도움을 받을 수 있습니다. 시더우드, 사이프레스, 유칼립투스 등의 에센셜 오일의 활력과 의욕이 넘치는 향기로 야외 활동을 즐기세요.

자연환경 속 위험 요소 피하기

Combating environmental threats

자연에는 다양한 위험 요소들이 있어 예기치 않게 운동을 시작하기도 전에 그만두어야 할 경우도 있습니다. 아버비테, 클로브, 코리앤더, 프랑킨센스와 티트리 등의 에센셜 오일은 깨끗한 향기와 특성을 지녀 야외 활동 전에 도포하면 도움이 됩니다.

또한, 야외 활동 중 숨을 편안하게 고르기 위해 카다멈, 더글라스퍼, 유칼립투스, 라벤더, 티트리, 페퍼민트 등의 에센셜 오일을 사용하면 상쾌하고 편안한 기분을 느끼는 데 도움이 됩니다.



※일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 사용에 대한 예시입니다.

에센셜 오일로 피트니스 루틴에 활력을 불어넣어 보세요

Infuse your fitness routine with essential oils

각 에센셜 오일의 특성을 알게 되면 운동할 때 편리하게 사용할 수 있습니다. 몸매 관리를 위해 에센셜 오일을 사용하면 좋은 점은 활동을 멈추거나 운동 절차를 바꿀 필요 없이 그냥 바로 에센셜 오일을 사용하면 된다는 것입니다.

에센셜 오일의 종류가 다양하고 그 효과와 활용법이 셀 수 없이 많기에 나에게 필요하고 알맞은 에센셜 오일을 선택하여 적정하게 사용한다면 놀라운 경험을 하실 수 있습니다.

