



Essential Oils for Beginners

입문자를 위한 에센셜 오일 가이드



CHAPTER 1

에센셜 오일이란?
What are essential oils?

CHAPTER 2

왜 에센셜 오일을 사용해야 할까?
Why use essential oils?

CHAPTER 3

에센셜 오일을 어떻게 사용할까?
How do I use essential oils?

CHAPTER 4

에센셜 오일은 안전할까?
Are essential oils safe?



dōTERRA®

www.doterra.co.kr

1 CHAPTER

에센셜 오일이란?

What are essential oils?

지구상의 다양한 식물들은 서로 다른 모양, 크기, 색상, 그리고 향을 지니고 있습니다. 각기 다른 식물은 육안으로는 볼 수 없는 화합물들로 이루어져 있는데, 식물의 뿌리, 꽃, 씨앗, 나무껍질, 그 외 식물 곳곳에 숨겨져 있는 이 화합물들이 바로 에센셜 오일입니다.

에센셜 오일은 강력한 고농축액으로, 휘발성 방향족 화합물로도 알려져 있습니다. 식물 속 에센셜 오일은 주변의 혹독한 환경 요인과 곤충들로부터 스스로를 보호하고, 식물의 꽃가루받이에도 일부 기능을 합니다.

에센셜 오일에 숨겨진 과학

The science behind essential oils?

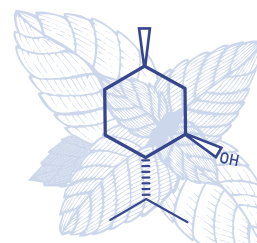
'휘발성'이라는 단어는 언뜻 들었을 때 금세 없어지는 듯한 인상을 줍니다. 그러나 에센셜 오일에서 '휘발성'이란 물질의 상태를 빠르게 바꿀 수 있는 성질을 뜻합니다. 에센셜 오일 속 휘발성 아로마 화학구조가 에센셜 오일이 공기 중에서 빠르게 퍼질 수 있도록 도와줍니다. 에센셜 오일 병을 열자마자 멀리서도 강한 향을 느낄 수 있는 것이 바로 이 때문입니다.

휘발성 방향족 화합물이 공기 중에서 빠르게 확산되고, 이 화합물들이 뇌의 후각 센서와 직접 만나게 되면서 사용자들이 향을 느끼게 됩니다. (에센셜 오일이 어떻게 뇌와 만나게 되는지는 다음 장에서 자세히 알아보도록 하겠습니다.)

지금까지 약 3천 종류 이상의 휘발성 방향족 화합물들이 발견되었고, 이것들이 바로 에센셜 오일의 효능, 향, 그리고 천연성분을 결정짓는 주요 요인입니다. 각각의 에센셜 오일은 저마다 독특한 화학 구조를 지니고 있어, 향기와 특성이 매우 다양합니다.

휘발성 방향족 화합물

상온에서 빠르게 기화할 수 있는 액체 또는 고체 상태의 작은 유기 분자



Peppermint
Mentha piperita

멀리 떨어져 있는 에센셜 오일 향을 맡았을 때, 그 향은 뇌 속의 후각 기관을 통해 처리됩니다. 뇌 속 후각계는 냄새를 맡는 기능을 조절하고 있습니다.

역사 속 에센셜 오일의 활용

Essential oil use throughout history?

에센셜 오일을 새로운 유행으로 보는 견해도 있지만 식물 추출물과 식물을 베이스로 한 제품의 사용은 과거의 오랜 전통으로부터 전해 내려왔습니다. 고대 문명 속에서 식물은 아로마 테라피, 퍼스널 케어, 건강 관리 요법, 종교적 행사, 미용 요법, 그리고 보조 식품으로 다양하게 쓰여졌습니다. 하단의 그림을 보시면 에센셜 오일은 유행이 아니라, 수세기 전부터 세계 문명 속에서 사용되어 온 오랜 전통임을 알 수 있습니다.



-  **이집트** 이집트인들은 식물을 베이스로 한 제품을 미용 요법, 보조식품, 제례 의식, 종교행사에 사용했습니다.
-  **그리스** 고대 그리스에서는 호메로스와 히포크라테스가 초기 이집트인들의 발견에 기반하여 식물을 아로마(향기)로 사용하는 방법을 연구하였습니다.
-  **로 마** 고대 로마인들은 식물 추출물을 마사지, 향수, 입욕제로 사용했습니다.
-  **이 란** 중세시대 이란인들은 향신료 또는 송진을 향수와 건강목적으로 사용했습니다.
-  **인 도** 아로마(향기)와 식물 화합물의 사용은 5천년의 역사를 가진 인도 전통의 전체론적 치료법인 아유르베다 의학에서도 쓰인바 있습니다.
-  **중 국** 수 세기에 걸친 중국 전통 치료법에는 식물성 물질을 건강 촉진을 위해 사용한 것으로 기록되어 있습니다.
-  **프랑스** 프랑스의 화학자 르네 가테포세는 19세기 에센셜 오일에 대한 심층적인 연구를 통해 최초로 "아로마 테라피"라는 용어를 만든 이로 알려져 있습니다.

에센셜 오일은 어떻게 만들어질까요?

How are essential oils produced?

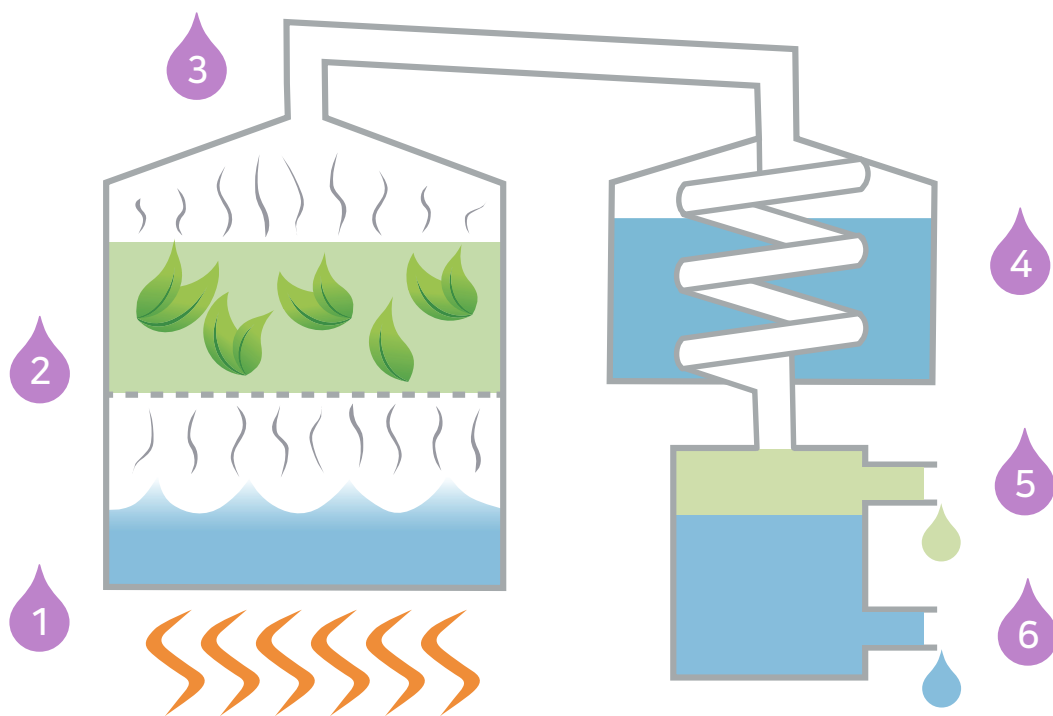
에센셜 오일은 식물에서 추출됩니다. 그렇다면 에센셜 오일은 어떻게 만들어질까요? 다양한 방식으로 에센셜 오일의 제조가 가능하지만 도테라는 고품질 오일을 만들기 위해 주로 증기 증류법과 콜드 프레스 방법을 사용합니다. 모두 친환경 방식이면서 에센셜 오일이 강력한 특성을 유지하도록 만들어줍니다.

한 가지 중요한 것은 에센셜 오일이 모두 똑같지 않다는 점입니다. 지리적 위치, 증류 방식, 기후, 그리고 기타 다른 요인에 따라 에센셜 오일의 순도가 달라집니다. 게다가 아무리 잘 선별되고 관리되어 수확된 식물이라 할지라도 증류 과정 중에 에센셜 오일의 품질이 유지될 수도, 저하될 수도 있습니다. 증류 과정에서 사소한 것들에까지 주의 깊고 정확하게 처리해야 하기 때문에 에센셜 오일 제조는 단순히 '과정'이라기보다는 오히려 '예술'에 가깝다고 할 수 있습니다. 증류 시에는 수확 과정, 온도, 증류 시간, 그리고 압착량을 정확하고 주의 깊게 신경 써야 합니다. 식물이 어떤 방식으로 에센셜 오일로 만들어지는지에 대해서는 아래 증기 증류법과 콜드 프레스 부분을 참고하시기 바랍니다.

증기증류 방식

Steam distillation

증기 증류 과정은 압착과 가열된 증기를 사용해 식물에서 에센셜 오일을 추출해냅니다. 이 방식을 이용하면 깨끗하고 순도 높은 에센셜 오일을 만들어 낼 수 있기 때문에 에센셜 오일을 만들 때 가장 많이 사용하는 방식입니다. 증기 증류 방법에서 사용되는 압착 과정이 에센셜 오일의 복잡한 화학 구조를 보호하는데, 이는 압착을 가함으로써 일반적인 끓는 점 보다 더 낮은 온도에서 에센셜 오일이 증류될 수 있도록 해주기 때문입니다.

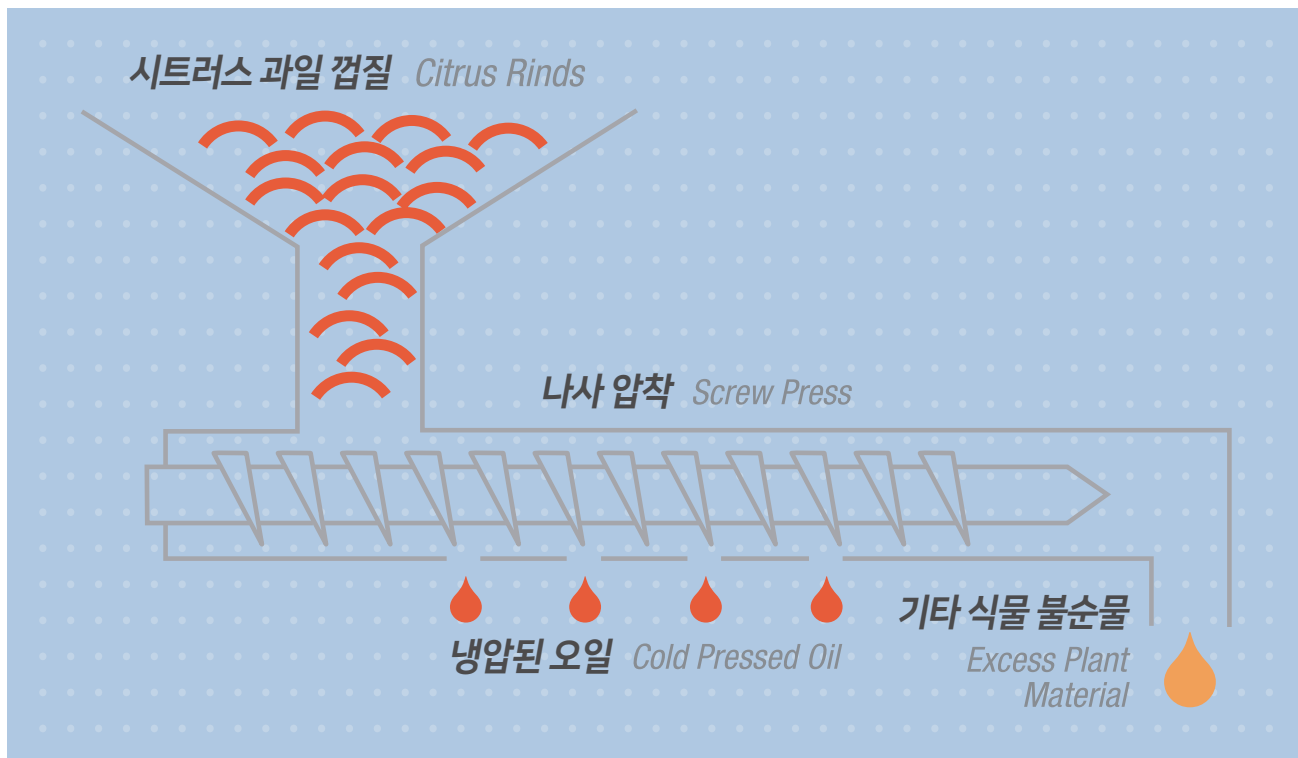


증기증류방식 Steam distillation

- (1) 물이 가열되면서 증기를 만듭니다. (2) 증기가 식물과 만나면서 오일을 밀어냅니다. (3) 오일이 증기와 함께 상승합니다. (4) 증기가 냉각기 안에서 식게 됩니다. (5) 물 위로 상승한 오일이 추출됩니다. (6) 가정과 미용 제품에 사용되는 플로럴 워터(Floral water)가 만들어집니다.

이와 달리, 고온에서 제조되는 다른 증류 방식을 거치게 되면 에센셜 오일의 화학적 성분이 손상을 입거나 파괴될 가능성이 있습니다.

증기 증류 과정은 끓는 물에서부터 시작됩니다. 끓는 물에서 생성된 증기가 식물을 통과하게 되고 증기가 식물을 통과하면서 열과 압력이 식물 속에 있는 미세한 보호막으로부터 에센셜 오일을 분리하여 배출합니다. 이후 그 증기가 식물에서 분리된 휘발성 방향족 화합물을 집합관으로 옮기게 되는데 여기서 증기가 냉각되었다가 다시 물로 돌아가면서 하나의 오일 층을 생성하게 됩니다. 이때 에센셜 오일 층은 위로 상승하면서 물에서 분리되고 집합관으로 모이게 되는데, 에센셜 오일은 지용성이기 때문에 물에서 쉽게 분리됩니다.



콜드프레스방식

Expression

증기 증류법과 달리 압착 (또는 콜드 프레스) 방식은 열을 가하지 않고 에센셜 오일을 추출하는 방법입니다. 일반적으로 압착 방식은 자몽, 레몬, 라임, 오렌지, 베르가못 등 시트러스 계열 과일의 껍질에서 에센셜 오일을 추출할 때 사용합니다.

압착 중에는 과일 껍질이 쇠로 된 실린더를 통과해야 하는데, 이 실린더 안에서 껍질 표면이 갈리면서 에센셜 오일을 함유하고 있는 작은 막이 열리게 됩니다. 에센셜 오일 막이 열린 후, 에센셜 오일 채취를 위해 과일이 물과 함께 분사됩니다. 그다음, 물과 과일 혼합물이 필터링 과정에 들어가면서 미처 다 못 걸러낸 껍질을 제거하게 됩니다. 그 후, 원심 분리기에서 물과 오일을 분리하는 과정을 거치게 됩니다.

에센셜 오일이 무엇이고, 어떻게 만들어졌으며, 수 세기 동안 안전하게 사용되어왔다는 사실을 알게 된다면 여러분은 에센셜 오일이 더 이상 설명할 수 없는 미스터리가 아니라, 일상생활에서 매우 실용적으로 사용할 수 있는 효과적인 도구임을 깨닫게 될 겁니다. 혹시 아직도 에센셜 오일을 어떻게 일상생활에 접목시킬 수 있을지 궁금하시다면 에센셜 오일의 용도와 장점에 대해 다음 장에서 더 알아 보십시오. 에센셜 오일은 개개인의 모든 삶에 다양하고 유용하게 사용될 수 있습니다.

CHAPTER 2

왜 에센셜 오일을 사용해야 할까?

Why use essential oils?

우리는 지난 수 세기 동안 에센셜 오일과 식물추출물을 사용해왔고 에센셜 오일은 오늘날에도 더욱 유용하게 적용할 수 있는 쓰임새를 가지고 있습니다. 기술의 발전과 더불어 더 좋아진 품질, 향, 그리고 안전성 향상으로 에센셜 오일은 오늘날 우리 일상생활에서 더 쉽게 사용할 수 있게 되었습니다. 비록 예전에는 에센셜 오일이 문화적 관습과 과거의 전통의 일부분으로만 여겨졌지만, 이제는 우리 삶 속에서 에센셜 오일이 효과적이고 안전하다는 과학적 근거와 연구 결과가 점점 늘어나고 있습니다. 역사적으로도 에센셜 오일의 사용은 대중적이고 실용적이었지만 오늘날에도 에센셜 오일이 다양한 사람들의 일상생활 속에서 유용하다는 자료와 근거가 속속 입증되고 있는 것입니다.

일상 생활에서 다양하게 사용되는 에센셜 오일

Essential oil everyday use?

사람은 개인에 따라 필요로 하는 것들과 취향도 모두 다릅니다. 다행히 에센셜 오일은 저마다의 사용자들 모두에게 다양한 장점을 제공할 수 있을 정도로 그 종류와 범위가 폭넓습니다. 어떤 이들은 에센셜 오일을 사용하기 위해서는 전문적인 트레이닝이 필요하다고 생각할 수도 있지만 사실 에센셜 오일이 어떤 식으로 작용하는지에 대한 기본적인 이해만 있으면 아주 쉽게 우리 삶 속에 에센셜 오일을 활용할 수 있습니다.

만약 여러분이 “내가 정말 일상생활에서 에센셜 오일을 쓸까?”라는 의문이 생긴다면, 아래 질문들을 체크해 보세요. 에센셜 오일이 당신의 삶에 어떻게 도움이 될지 알 수 있을 겁니다.

- Q 가정용 클리너를 사용하면 아이들이 혹시 유해 화학물질이나 독성에 노출될까 걱정되십니까?
- Q 손상된 모발이나 악한 두피를 위한 해결책을 찾고 계십니까?
- Q 건강하고 동안 느낌의 피부결과 표현을 도와줄 제품을 찾고 계십니까?
- Q 간혹 소화불량 상태를 겪으신 적 있으십니까?
- Q 목이나 머리에 종종 긴장으로 인한 불편을 겪으신 적 있으십니까?
- Q 계절이나 환경적 요인으로 불편을 겪으신 적 있으십니까?
- Q 건강한 면역 체계 유지에 도움이 되는 제품을 찾고 계십니까?
- Q 요리, 음료, 디저트에 넣을 강력하지만 친환경적인 첨가물을 애용하십니까?

만약 위 질문들 중 하나라도 해당하신다면 여러분이 생각한 것보다 에센셜 오일이 여러분의 일상생활에서 유용할 가능성이 높습니다. 에센셜 오일을 미스터리하고 복잡한 것으로 보는 견해도 있지만 에센셜 오일은 가정용 클리너, 요리 및 제과제빵, 웰빙, 그리고 여러 다양한 측면에서 도움을 줄 수 있습니다. 이렇듯 에센셜 오일은 우리 일상생활에 폭넓게 적용될 뿐만 아니라 건강과 기분전환에 도움을 줄 수 있어 이미 많은 사람들이 애용하고 있습니다.

활력에 도움을 줄 수 있는 에센셜 오일

Using essential oils for health benefits?

고대 사람들은 에센셜 오일과 식물을 건강 증진과 웰빙 목적으로 사용했습니다. 에센셜 오일은 다양한 피부 고민 해결과 향기로 인한 진정과 기분전환, 그리고 호흡의 상쾌한 느낌을 위해 도움을 줄 수 있어 오랜 기간 동안 다양한 건강 목적으로 애용되어 왔습니다.



앞서 설명드린 것처럼 에센셜 오일은 여러 가지 장점을 지니고 있어, 사용자들은 저마다 선호하는 방식으로 에센셜 오일을 사용합니다. 다양한 종류의 에센셜 오일은 활력을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 건강에 대한 고민을 가진 분, 스트레스가 많은 분, 민감성 피부를 가진 분들께도 해답을 드릴 수 있습니다. 에센셜 오일은 단일화된 방법이 아닌, 사용자의 개별 목적에 따라 맞춤형으로 체험해 볼 수 있기 때문에 많은 이들이 다양한 목적과 방법으로 사용하고 있습니다.

기분전환에 도움을 줄 수 있는 에센셜 오일

The emotional benefits of essential oils

독특한 화학 구조를 지닌 에센셜 오일은 여러 가지 장점을 지니고 있습니다. 어떤 에센셜 오일은 진정, 톤 조절 등 기초적인 특징을 가지고 있지만, 또 어떤 에센셜 오일은 에너지이징, 기분전환, 운기, 새로운 느낌 등을 주기도 합니다. 우리 몸 이 하루 동안 거치는 일련의 감정과 물리적 상태 속에서 에센셜 오일은 긍정적인 감정을 유지하는데 도움이 될 수 있습니다.

에센셜 오일의 화학적 구조가 고유의 독특한 장점을 만들어 냅니다. 어떤 오일은 클렌징과 정화에 도움이 되는 한 편, 어떤 오일은 피부에 진정감을 주는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 에센셜 오일의 향은 뇌에 화학 반응을 일으키면서 감정과 내부 반응을 이끌어내기도 합니다.

에센셜 오일을 코에 대고 깊게 들이 마시면 에센셜 오일의 향은 후각 신경을 타고 뇌 속의 후각계 안에서 처리됩니다. 앞에서 살펴본 것과 같이, 후각계는 뇌의 한 부분으로써 냄새를 맡는 감각을 통제하고 있습니다. 후각계는 감정과 기억을 조절하는 두레계통과 연결되어 있습니다.

냄새를 맡는 감각은
강력한 정신적, 물리적,
감정적 반응을 만들어
낼 수 있습니다.

둘레 계통에 의해 여러 차례 유발된 반응들은 에센셜 오일의 독특한 화학 구조에 따라 진정 또는 기분전환 등의 감정적 반응으로 이어질 수 있습니다. 중요한 것은 둘레 계통에서 만들어지는 반응들은 개인의 기억에 기반을 두기 때문에 개개인마다 개별 에센셜 오일을 살짝 다르게 느낄 수도 있다는 것입니다.

[illegible]

CHAPTER 3

에센셜 오일을 어떻게 사용할까? *How do I use essential oils?*

지금까지 에센셜 오일이 무엇이고 어떻게 추출되는지를 살펴보았으니, 이제 그 사용 방법에 대해 알아보겠습니다. 거듭 말씀드리지만 에센셜 오일의 다양한 장점을 체험하기 위해 여러분이 꼭 전문가가 될 필요는 없습니다. 일상생활에서 에센셜 오일을 안전하고 간단하게 이용하는 사용법에 대한 간단한 이해만 있으면 됩니다.

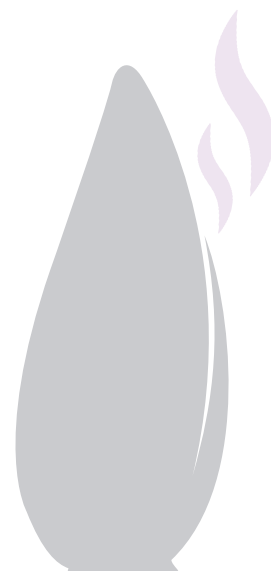
아로마

Aromatic

에센셜 오일을 체험하는 방법 중 하나는 아로마(향기)로 사용하는 것입니다. 에센셜 오일을 아로마(향기)로 사용하면 여러 장점을 얻을 수 있지만 가장 큰 장점은 바로 기분 개선에 도움이 될 수 있다는 점입니다. 에센셜 오일의 화학적 구조에 따라서 활기를 북돋고 기분을 좋게 해주는 효과를 내거나 진정 효과를 낼 수도 있습니다.

에센셜 오일의 향기를 즐길 수 있는 방법은 다양합니다. 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 발향 하는 등으로 에센셜 오일의 효과를 느낄 수 있습니다.

많은 연구들을 통해 밝혀진 바에 따르면, 에센셜 오일을 방향 용도로 사용해 향을 맡는 것만으로도 긴장을 완화하거나 불안을 해소하는 데 효과적으로 도움을 줄 수 있습니다.



국소 도포

Topical Use

국소 도포 사용법은 에센셜 오일이 피부와 다른 여타 신체 부위에 작용되는 다양한 혜택을 효과적으로 경험할 수 있는 안전한 방법입니다. 화학적 특성에 따라 에센셜 오일은 피부에 쉽게 침투할 수 있고 그 바르는 부위에 이점을 줄 수 있습니다. 에센셜 오일은 피부에 쉽게 흡수되지만 캐리어 오일을 사용하여 오일의 증발을 늦추고 수분을 공급함으로써 에센셜 오일의 효과를 극대화할 수 있습니다.

캐리어 오일이란 무엇인가요?

캐리어 오일은 에센셜 오일을 희석하는 데 사용할 수 있는 지질 기반 물질입니다. 캐리어 오일은 말 그대로 원하는 영역으로 에센셜 오일을 운반하는 데 도움을 줍니다. 도테라 코코넛 오일(Fractionated Coconut Oil)과 같은 분별화유 캐리어 오일을 사용하면 오일의 효능을 그대로 유지시키면서 효과적으로 원하는 오일을 국소 도포할 수 있습니다. 에센셜 오일을 캐리어 오일과 희석하면 흡수 표면적을 증대시켜 흡수력을 향상시키고 피부의 예민 반응을 예방하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

에센셜 오일을 언제 어떻게 희석할 것인지 결정하는 것은 오일의 화학적 특성, 선호도와 사용 목적, 특정 오일에 대한 개인의 민감도 등에 따른 개인의 선택이라는 것을 기억하시기 바랍니다.

효과적으로 아로마효과를 즐기는 법

Effective methods for aromatic application



안전을 위한 팁 : 일반적으로 에센셜 오일을 아로마(향기)로 사용하는 것은 매우 안전하다고 간주되고 있으며, 대부분의 사용자들이 에센셜 오일 아로마(향기)를 부담 없이 이용하실 수 있습니다. 그러나 에센셜 오일을 사용하는 모든 방법에서 반드시 적정량을 지켜주는 것이 중요합니다. 가장 좋은 효과를 누리기 위해서는 하루에 적정한 양으로 여러 차례 디퓨저를 사용하는 것이 좋습니다.

피부 민감성과 희석

Skin sensitivity and dilution

특히 민감한 피부를 가지고 있거나 어린이에게 에센셜 오일을 발라줄 때, 도테라 코코넛오일과 같은 분별화유 캐리어 오일을 사용하는 것이 좋습니다. 새로운 오일을 처음 바를 때 에센셜 오일을 캐리어 오일과 희석해서 사용하면 피부가 민감하게 반응하는 것을 줄일 수 있습니다.

희석의 권장 비율은 일반적으로 에센셜 오일 1 방울 당 캐리어 오일 3 방울입니다. 앞서 언급 한 바와 같이, 에센셜 오일을 국소 도포하기 위한 적정량은 개인의 필요성, 나이, 신체 크기 및 전반적인 건강 상태에 따라 달라질 수 있습니다.

처음 사용하는 경우, 한 번에 많은 양을 사용하는 것 보다는 하루에 몇 차례씩 나누어 조금씩 사용하는 것이 좋습니다. 1 ~ 2 방울 소량으로 시작하고 필요에 따라 4 ~ 6 시간 마다 반복하여 사용할 수 있습니다.

몇 가지 에센셜 오일들은 국소 도포 시 항상 희석하여 사용해야 하는 것들이 있습니다. 시나몬, 제라늄, 레몬그라스, 오레가노와 같은 오일들은 바르기 전에 항상 희석하여 사용합니다.

✓ 권장 희석율: 에센셜 오일 1방울 당 캐리어 오일 3방울

에센셜 오일 국소 도포 사용법

적용하기 좋은 부위:

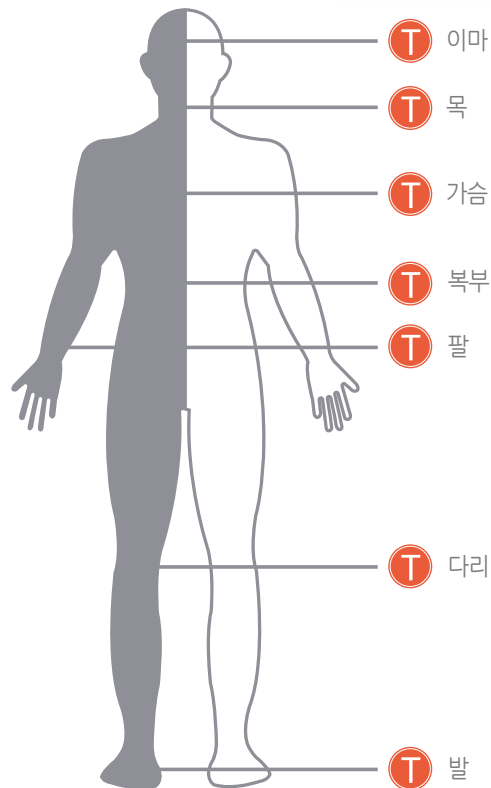
- 목
- 이마
- 가슴과 복부
- 팔, 다리, 발바닥

피해야 하는 민감한 부분:

- 눈 주변과 같은 피부가 얇은 특정 얼굴 부위
- 귀 안쪽과 눈
- 손상되거나 상해를 입은 피부

국소 적용의 또 다른 효과적인 방법:

- 따뜻한 욕조에 에센셜 오일 몇 방울 떨어뜨려 사용합니다.
- 두 방울의 에센셜 오일을 차갑거나 뜨거운 물에 떨어뜨린 후 수건을 적셔 원하는 부위에 물수건으로 사용합니다.
- 사용하는 로션에 에센셜 오일을 섞어 몸에 바릅니다.
- 샴푸 또는 컨디셔너에 한두 방울의 에센셜 오일을 혼합하여 사용합니다.



섭취

Internal Use

에센셜 오일의 섭취를 두고 수년간 논란이 분분했으나, 에센셜 오일 섭취의 안전성과 다양한 쓰임새 등이 지속적으로 입증되고 있습니다. 에센셜 오일은 이미 우리의 일일 식단에서도 큰 부분을 차지하고 있습니다. 우리가 하루 동안 섭취하는 식물의 대부분이 매일 소량의 에센셜 오일을 만들고 있습니다.

섭취는 어떻게 이루어질까?

How internal usage works

에센셜 오일을 섭취하게 되면 위장관을 타고 혈류를 따라 신체의 나머지 다른 부분으로 이동하게 됩니다. 앞에서 살펴본 것처럼 에센셜 오일은 지용성을 띄고 있어 뇌를 포함한 신체의 다른 장기로 쉽게 이동할 수 있습니다. 우리가 섭취하는 여타의 물질들처럼 에센셜 오일 또한 간과 같은 장기들에 의해 대사 작용이 일어나고 그다음에는 몸 밖으로 배출됩니다. 에센셜 오일을 섭취하여 이용하는 방법은 가장 강력한 효과를 발휘할 수 있지만, 내 몸에 맞는 적절한 섭취량을 잘 지켜야만 에센셜 오일이 주는 최적의 효과를 기대할 수 있습니다.

에센셜 오일의 섭취는 상태에 따라, 오일에 따라 고려되어야 합니다.

Internal use should be considered on a case-by-case (or oil-by-oil) basis

우리가 섭취하는 다른 음식들과 마찬가지로, 독성을 방지하기 위해서는 적절한 양의 에센셜 오일을 사용하는 것이 항상 중요합니다. 독성이란, 한마디로 어떤 물질이 해롭거나 신체에 손상을 주게 되는 것을 말합니다. 물, 비타민, 미네랄(생명 유지를 위한 필수적인 물질들) 등과 같이 겉으로 보기엔 무해한 물질도 과다하고 부적절하게 섭취하면 모두 독성화될 수 있음을 기억하셔야 합니다.

에센셜 오일도 다른 모든 물질과 마찬가지로 독성 화 될 수 있는 잠재적인 가능성은 있으나, 이는 적절한 권장 사용량을 훨씬 넘겨서 사용했을 때에 발생할 수 있습니다.

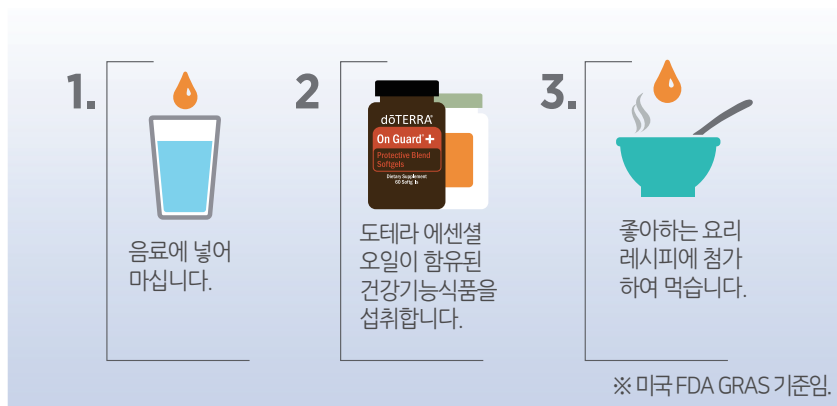
에센셜 오일을 섭취할 경우, 오일의 구체적인 화학적 성질과 그것이 우리 몸에 끼칠 수 있는 영향과 적절한 용량 및 각 오일별 사용 방법 등을 충분히 고려해야 합니다. 특히, 한 방울도 섭취해서는 안 되는 몇몇 에센셜 오일도 있으니 반드시 유의해야 합니다. 이보다 더 중요한 것은, 에센셜 오일의 섭취 여부는 그 오일 자체의 품질에 따라 결정되어야 한다는 것입니다.

에센셜오일 섭취 안전 가이드 라인

Other internal usage safety guidelines

미국 식품 의약국 FDA는 비의학적 성분으로써 섭취하기에 안전한 것으로 잘 알려져 있는 에센셜 오일에 대한 GRAS (General Recognized as Safe)라는 목록을 만들어 제공하고 있습니다. GRAS 목록은 일반적인 안전 권고 사항은 물론이고, 섭취해도 안전한 각종 증빙 자료가 충분한 물질들과 다양한 식물들에 대한 정보를 제공합니다.

모든 에센셜 오일이 다 명시되어 있는 것은 아니지만, GRAS는 에센셜 오일의 사용방법뿐만 아니라 에센셜 오일을 섭취해도 안전하다는 것을 확인하는 데 도움이 되는 신뢰할 수 있는 자료입니다.



어떤 오일을 가장 먼저 써 볼까?

What oils should I start with?

에센셜 오일을 아로마(향기), 국소 도포, 또는 섭취 등 어떤 방식으로 사용하시던 과연 어떤 에센셜 오일을 가장 먼저 사용해 볼지 고민이 실 겁니다. 도테라에서 추천드리는 오일은 다양한 용도로 사용할 수 있는 단일 에센셜 오일입니다. 에센셜 오일 특유의 순수한 향에 익숙해지고 사용법을 익히실 수 있을 겁니다. 처음 사용하실 때는 아래에 소개된 에센셜 오일을 선택해 보세요.

레몬 에센셜 오일은 도테라에서 가장 인기 있는 오일입니다. 기분을 좋게 만들어 주고 다용도의 에센셜 오일을 찾으신다면, 레몬이야말로 최고의 선택이 될 것입니다.

에센셜 오일에 처음 입문하신다면 라벤더 오일로 멋진 시작을 함께해보세요. 라벤더는 진정 효과와 기분 좋은 향외에도 일상생활에 유용한 오일입니다.

에센셜 오일의 강렬한 힘을 느끼고 싶으시다면, 페퍼민트 오일을 체험해 보세요. 국소 도포, 발향, 섭취 등 어떤 방식으로 사용하셔도 놀라운 결과를 기대하실 수 있습니다.



- 라벤더 오일은 피부고민 해결에 도움을 줄 수 있습니다.
- 라벤더 오일 한 방울을 떨어 뜨린 차를 마셔보세요. 편안한 마음을 갖는 데 도움을 줍니다.
- 자기 전에 침구나 발 밑에 라벤더 오일을 몇 방울 떨어뜨려서 편안한 잠자리 환경을 만들어 보세요.
- 요리 시, 라벤더 오일을 이용해 마리네이드, 디저트, 오븐 요리 등에 향을 더하거나 시트러스 향을 부드럽게 만들어 보세요.
- 스프레이에 라벤더 오일 몇 방울과 물을 섞어 매트리스, 소파, 린넨 의류에 뿌려 상쾌함을 더 해보세요.

- 기분 좋은 분위기 조성을 위해 레몬 오일 몇 방울을 코튼 볼에 떨어뜨려 창가에 놓아보세요.
- 레몬 오일에 천을 적서 집안의 목재로 된 물품을 보호하고 광을 내는 데 이용해보세요.
- 물 한 컵에 레몬 오일 몇 방울을 넣어서 상큼한 음료로 즐겨보세요.
- 손 안의 기름기나 잔 때를 제거하고 싶을 때, 레몬 오일을 묻혀 물에 씻어내 보세요.
- 싱크대 등의 표면을 닦을 때 레몬 오일을 스프레이에 넣어 사용해 보세요.

- 페퍼민트 오일 한 방울을 입에 넣어 상쾌한 향을 느껴보세요.
- 에너지가 부족할 때, 디퓨저에 페퍼민트 오일 몇 방울을 넣어 이용해보세요.
- 개운한 헤어 마사지가 필요할 때 샴푸나 컨디셔너에 페퍼민트 오일을 넣어보세요.
- 기운찬 아침을 맞이하고 싶으시다면 아침에 일어나자마자 관자놀이에 페퍼민트 오일을 문질러보세요.
- 페퍼민트 오일의 시원하고 맑은 향기가 상쾌해지는 느낌에 도움을 줍니다.

※ 일반적으로 잘 알려져있는 에센셜 오일의 효능에 대한 예시입니다.

CHAPTER

에센셜 오일은 안전할까?

Are essential oils safe?

고품질의 에센셜 오일은 적정량으로만 사용한다면 가족과 함께 사용하는 데 매우 안전합니다. 우수한 품질의 에센셜 오일이 만들어지기 위해서는 수많은 테스트 절차를 통해 안전성, 순도, 정확한 농도를 확인하는 과정을 거치게 됩니다. 여타의 가정용 혹은 아동용 제품과 같이 적정 한도 내에서 적정량을 지키기만 한다면 에센셜 오일은 안전하게 사용할 수 있습니다. 에센셜 오일의 가장 큰 장점은 아이들 또는 가정 내 청소, 요리 등에서 화학 물질이 내포된 제품을 쓰는 것을 우려하는 부모님들도 안심하고 사용하실 수 있다는 점입니다. 에센셜 오일은 마트에서 흔히 볼 수 있는 인체에 해로울 수 있는 합성 독소나 화학물질을 함유하고 있는 제품들을 체할 안전한 대안이 될 수 있습니다. 적절한 사용법과 적정한 사용량에 따라 안전하게 에센셜 오일의 장점을 100% 누리시기 바랍니다.

권장 사용량

Recommended ideal amounts

에센셜 오일은 사용자가 이상적인 권장 사용량의 범위를 잘 지킬 때 비로소 안전하게 사용될 수 있습니다. 추천드리는 적당한 양의 에센셜 오일을 바르게 사용하는 것이야말로 안전하지 않은 수준의 양을 소모하는 것을 방지할 뿐만 아니라, 에센셜 오일이 가져다주는 다양한 혜택을 최대한 즐길 수 있도록 돕는 방법입니다.

물론, 각각의 에센셜 오일 사용량은 개인의 경험에 따라 달라질 수 있으며, 각자의 건강 상태에 따라 적절한 일일 사용량도 다르게 적용될 수 있습니다. 에센셜 오일이 주는 긍정적인 효과를 경험하기 원하신다면 여러분에게 도움을 주는 헬스케어 전문가의 조언에 항상 귀 기울이시기 바랍니다.

또한 일일 권장 사용량이 나와 있는 아래의 표를 숙지하시기 바랍니다. 다만, 본 사용량은 개인의 건강 상태나 에센셜 오일의 경험치를 고려하지 않은 매우 일반적인 권장량임을 양지하시기 바랍니다.

에센셜 오일은 우리가 올바르게 사용한다면 안전한 것입니다. 그러나 지나치게 과도한 양의 에센셜 오일을 우리 몸에 사용한다면, 원치 않았던 결과가 나타날 수도 있습니다. 우리 몸의 세포들은 대사 작용을 통해 복합 화학 반응들을 만들어 내지만, 적정하지 않은 양의 에센셜 오일이 우리 몸에 과다하게 작용할 때, 정상적인 신진대사량을 초과하게 되고 이는 우리가 전혀 기대하지 않았던 결과로 나타날 수 있음을 기억하시기 바랍니다. 에센셜 오일을 적절한 양으로 올바르게 사용함으로써 잘못된 사용방법으로 인한 우리 몸의 과민반응을 예방할 수 있습니다.

	성인		아동	
	1회 적정 사용량	하루 최대 권장량(24시간)	1회 적정 사용량	하루 최대 권장량(24시간)
 아로마(향기)	취향에 따라	취향에 따라	보호자의 지시에 따라	보호자의 지시에 따라
 식품 첨가	2-4 방울	12-24 방울	1-2 방울	3-12 방울
 도포	3-6 방울	12-36 방울	1-2 방울	3-12 방울

에센셜 오일을 안전하게 사용하고 있는지 확인하려면 어떻게 해야 할까요?

How can I be sure that I'm using essential oils safely?

- 일일 권장 사용량을 항상 지켜서 사용한다.
- 코, 귀, 눈 주변에는 에센셜 오일 원액을 직접으로 바르지 않는다.
- 국소 도포시, 희석하여 사용하는 것을 고려하는 것이 중요하다. 희석하는 것은 에센셜 오일로 인한 예민 반응을 방지하는데 도움을 줄 수 있는데, 이는 유아 또는 민감성 피부에 도움이 된다. 특히, 카시아, 시나몬, 제라늄, 레몬그라스, 오레가노, 타임 등 몇몇 특정 오일들은 바르기 전 반드시 희석해서 사용해야 함을 명심해야 한다.
- 에센셜 오일은 반드시 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관해야 한다.
- 에센셜 오일이 지닌 각각의 화학적 특성을 잘 보존하고 유지하기 위해서는 직사광선이나 열로부터 멀리 떨어진 곳에 보관 해야 한다.
- 어린아이들이 그들에게 알맞은 양의 에센셜 오일을 적절히 사용할 수 있도록 항상 도움을 주어야 한다.
이때, 권장 사용량 가이드라인을 항상 따르게 하고, 청소년들이 직접 샘플링해 보는 것도 권장할 만한 좋은 방법 중 하나이다.