

Dr. Oh's Integrative Veterinary Column

닥터오 반려동물 통합건강 이야기 1

수의통합의학에서 바라본 반려동물 아로마테라피의 첫걸음



1. 생활환경을 함께 살펴보는 것이 중요합니다.

동물병원에서는 검사 수치만으로 설명하기 어려운 모습을 자주 만나게 됩니다.
집에서는 잘 지내던 반려견이 병원에 들어오는 순간 심하게 떨고 헐떡이거나, 자동차만 타면 구토를 하고, 보호자와 떨어지면 불안해하는 경우가 있습니다. 노령 동물 중에는 밤새 집안을 돌아다니거나 잠들지 못하는 경우도 적지 않습니다. 이러한 행동은 단순히 '겁이 많아서' 나타나는 것이 아니라 **스트레스에 대한 신체적·신경생리학적 반응**일 수 있습니다. 스트레스가 반복되면 식욕과 수면, 위장관 기능, 면역 반응과 행동, 궁극적으로는 삶의 질(Quality of Life)까지 영향을 받을 수 있습니다. 그래서 통합 수의학(Integrative Veterinary Medicine)은 질병만을 보지 않습니다. 동물이 **무엇을 먹고, 어디에서 자고, 얼마나 움직이며, 어떤 환경에서 보호자와 살아가는가**까지 함께 살펴봅니다. 에센셜 오일(Essential Oil)을 이용한 아로마테라피도 바로 이러한 관점에서 이해해야 합니다.

2. 향기는 반려동물에게 단순한 냄새가 아닙니다.

개에게 후각은 주변 세계를 이해하는 매우 중요한 감각입니다. 냄새를 통해 보호자와 장소, 다른 동물, 음식과 환경의 변화를 구별합니다. 따라서 사람이 은은하다고 느끼는 향도 반려동물에게는 훨씬 강한 자극이 될 수 있습니다. 향기 자극은 후각계에서 끝나지 않고 감정, 기억, 행동 반응과 관련된 뇌의 **변연계(limbic system)**와 연결됩니다. 이러한 이유로 특정 향기 자극이 환경 적응이나 행동 반응에 영향을 줄 가능성이 있으며, 에센셜 오일은 통합 수의학에서 하나의 **환경적·감각적 조절 도구**로 관심을 받고 있습니다.

핵심 메세지

반려동물 아로마테라피는 '좋은 향을 맡게 하는 것'이 아니라, 후각과 환경을 이용하여 보다 편안한 상태를 만들어 주는 과정입니다.

3. 에센셜 오일로 환경을 조절해 줍니다.

에센셜 오일은 식물에서 얻는 고농축 휘발성 복합 화합물입니다. 여러 에센셜 오일의 다양한 생리 활성에 대한 연구가 진행되고 있으나, 반려동물을 대상으로 한 임상적 근거는 아직 제한적입니다. 따라서 현재로서는 에센셜 오일로 반려동물의 환경을 조절해 주는데 중점을 두어야 합니다. 예를 들어 병원 방문이나 자동차 이동으로 인한 긴장, 새로운 환경에 대한 적응, 휴식과 수면 환경, 노령 동물의 일상적인 안정감을 관리할 때 조명과 소음, 온도, 익숙한 침구, 보호자의 행동과 함께 향기 환경을 조절할 수 있습니다. 결국 좋은 아로마테라피란 특정 오일 하나를 선택하는 일이 아니라 **반려동물이 편안함을 느낄 수 있는 환경을 만드는 것**입니다. 보호자의 상태 또한 그 환경의 일부입니다. 실제 진료실에서는 보호자가 긴장할수록 반려동물도 불안해지고, 보호자가 안정된 목소리와 행동으로 대하면 동물의 긴장이 줄어드는 모습을 자주 볼 수 있습니다. 따라서 조용한 공간, 익숙한 접촉, 충분한 휴식, 보호자의 안정감과 필요한 경우의 향기 자극이 함께 어우러져야 합니다.

수의사 TIP

향을 사용한 뒤에는 동물의 행동을 먼저 관찰하십시오. 스스로 그 공간에 머무는지, 편안하게 눕는지, 호흡과 행동이 안정되는지를 살펴보는 것이 중요합니다. 반대로 자리를 피하거나 재채기, 과도한 침 흘림, 얼굴 비비기, 불안 행동 등이 나타난다면 노출을 줄이거나 즉시 중단해야 합니다.

4. 고양이는 작은 '개'가 아닙니다.

반려동물, 에센셜 오일 사용에서 반드시 기억해야 할 또 하나의 원칙은 **종(species)의 차이**입니다. 사람, 개, 고양이는 단순히 체중만 다른 것이 아니라 외부 화합물을 대사하는 방식에도 차이가 있습니다. 특히 고양이는 일부 화합물의 대사에 필요한 glucuronidation 능력이 제한되어 있어 특정 에센셜 오일 성분에 더욱 민감할 수 있습니다. 따라서 사람에게 사용하는 양을 단순히 체중에 맞춰 줄이는 방식으로 접근해서는 안 되며, 특히 **고양이를 '작은 개'처럼 생각해서는 안 됩니다.** 에센셜 오일은 자연 유래 물질인 동시에 생리 활성을 가진 고농축 화합물입니다.
사용 농도와 노출 시간, 적용 방법뿐 아니라 동물의 나이와 건강 상태에 따라 반응이 달라질 수 있습니다. 특히 노령 동물이나 간·신장질환, 호흡기·신경계 질환이 있는 환자, 어린 동물, 임신·수유 중인 동물에서는 더욱 신중한 접근이 필요합니다.

보호자가 기억해야 할 5가지

① 동물의 반응을 먼저 보십시오.
반려동물이 스스로 향을 피할 수 있는 선택권을 주어야 합니다.

② 적게, 짧게, 천천히 시작하십시오.
에센셜 오일은 고농축 물질이므로 최소한의 노출에서 반응을 확인하는 것이 기본입니다.

③ 개와 고양이는 같은 기준으로 사용하지 마십시오.
종마다 대사 특성이 다르며 특히 고양이는 더욱 엄격한 주의가 필요합니다.

④ 질병이 있거나 약물을 복용한다면 먼저 수의사와 상담하십시오.
노령 동물과 만성질환 환자는 건강한 성견보다 안전 범위가 좁을 수 있습니다

⑤ 에센셜 오일은 환경 조절의 보조도구입니다.
영양, 운동, 수면, 환경, 스트레스 관리와 필요한 의학적 치료가 기본이며 에센셜 오일은 환경을 통해 반려동물이 스스로 편안해지도록 돕는 것입니다.

5. 맺음말

반려동물은 자신의 상태를 말로 표현하지 못합니다. 대신 먹는 양과 잠자는 모습, 호흡, 걸음걸이와 행동으로 끊임없이 신호를 보냅니다. 따라서 에센셜 오일도 단순히 '어떤 향이 좋은가'에서 출발해서는 안 됩니다. 먼저 **우리 아이가 왜 불안한지, 통증은 없는지, 충분히 자고 쉬는지, 생활환경에 불편한 요소가 없는지를 살펴보는 것**이 우선입니다. 아로마테라피의 진정한 목적은 향 자체에 있지 않습니다.
향기를 포함한 생활환경을 조절하여 반려동물의 몸과 마음이 조금 더 편안해질 수 있도록 돕는 것, 이것이 수의 통합의학에서 바라보는 반려동물 아로마테라피의 출발점입니다.

오늘의 통합건강 한마디

향기로 치료하는 것이 아니라,향기를 포함한 환경을 통해 반려동물이 스스로 편안해질 수 있도록 돕는 것입니다.



오원석 박사

- ㈜애니바이옴 대표이사(CEO), 디펙토 아시아수의내과전문의(DAiCVIM)
- 수의사 (수의학사, 석사, 박사), 경영학석사(MBA)
- 오원석황금동물병원 원장 (노령동물힐링센터 & 동물피부센터)
- 서울대학교 수의과대학 외래교수 (수의영양학)
- 한국수의영양학회 국제협력이사, 한국임상수의학회 이사(지부장)
- 한국동물병원협회(KAHA) 이사, 동물매개치료사
- 한국소비자원, 농림축산식품부, 사조동아원, 힐스펫뉴트리션코리아 등 학술기술자문