

Dr. Oh's Integrative Veterinary Column

닥터오 반려동물 통합건강 이야기 2

항균·피부·소화기·행동 관리 연구에서 본 에센셜 오일의 활용 가능성

1. 에센셜 오일은 반려동물 건강관리에서 어떻게 활용될 수 있을까요?

지난 글에서는 에센셜 오일(Essential Oil)을 단순한 '좋은 향'이 아니라 반려동물의 환경과 스트레스를 조절하는 **환경조절 도구**로 바라보았습니다. 그렇다면 한 단계 더 나아가 이런 질문을 해볼 수 있습니다. **"에센셜 오일이 반려동물 건강관리에서 실제로 어떻게 활용될 수 있을까요?"** 현재까지의 연구를 보면 일부 에센셜 오일과 그 구성 성분에는 **항염증, 항균, 항산화, 통증 및 신경·행동 조절과 관련된 생리활성**이 보고되고 있습니다. 따라서 피부·외이 관리, 스트레스·행동 관리 등 다양한 분야에서 활용될 가능성이 연구되고 있습니다. 그러나 반드시 기억해야 할 것이 있습니다. **'생리 활성이 있다'는 것과 '질병을 치료하는 의약품으로 효과가 확립되었다'는 것은 같은 의미가 아닙니다.** 반려동물에서 에센셜 오일의 임상연구는 아직 진행중인 분야가 많기 때문에, 현재로서는 기존 치료를 대신하기보다 **수의학적 치료를 보완하는 방법**으로 접근하는 것이 가장 합리적입니다.

2. 에센셜 오일은 왜 다양한 작용을 나타낼까요?

에센셜 오일은 하나의 성분이 아니라 테르펜(terpene), 테르페노이드(terpenoid), 페놀계 화합물 등 여러 생리활성 물질로 구성된 복합체입니다. 이러한 성분들은 염증 반응과 산화 스트레스, 신경계 신호, 미생물의 세포막과 대사 등 서로 다른 생리적 과정에 영향을 미칠 가능성이 있습니다. 즉, 에센셜 오일의 특징 가운데 하나는 **여러 생리 경로에 동시에 영향을 미칠 수 있는 다중표적 작용(multitarget action)**입니다. 반대로 이러한 복합성 때문에 제품의 품질과 성분, 농도, 적용 방법의 표준화가 중요합니다.

핵심 메세지

에센셜 오일의 활용 가능성은 단순한 '향'에만 있는 것이 아니라, 그 안에 포함된 다양한 생리활성 성분과 여러 생리 경로에 대한 작용에 관한 연구에서도 살펴볼 수 있습니다.

3. 염증과 관련된 에센셜 오일 성분 연구

많은 만성질환의 공통적인 배경에는 **염증과 산화 스트레스**가 존재합니다. 관절의 퇴행성 변화와 만성통증, 반복적인 피부질환 역시 염증과 밀접하게 연관되어 있습니다. 일부 에센셜 오일의 테르펜과 세스퀴테르펜 성분은 이러한 염증 반응과 관련된 신호전달 과정에 영향을 미치는 것으로 연구되고 있습니다. 베타-카리오필렌 β-caryophyllene(BCP)과 같은 일부 에센셜 오일 구성 성분도 역시 염증 반응과 관련된 기전에 대해 연구되고 있습니다. 다만 이것이 기존 진통제나 항염증제를 대신한다는 의미는 아닙니다. 특히 노령 동물에서는 약물치료, 적절한 체중 관리, 운동·재활, 영양관리등이 함께 병행되어야 합니다.

4. 피부와 귀 — 감염 관리와 피부장벽 회복을 함께 생각해야 합니다.

에센셜 오일 연구에서 비교적 많은 관심을 받아온 분야가 **항균 및 항진균 작용**입니다. 일부 에센셜 오일 성분은 미생물의 세포막과 대사에 영향을 주어 세균이나 효모의 성장을 억제할 가능성이 있으며, 반려동물의 피부·외이 질환에서 흔히 문제가 되는 세균과 Malassezia 효모 등에 대해서도 연구가 이루어지고 있습니다. 하지만 실제 피부질환에서는 단순히 미생물을 억제하는 것보다 **원인을 찾고 피부 장벽(Skin Barrier)을 회복시키는 것**이 더욱 중요합니다. 알레르기, 감염, 외부기생충, 내분비질환 등 원인을 먼저 진단하고 치료하면서, 필요한 경우 에센셜 오일을 보완적으로 활용하는 방안을 추천드립니다.

수의사 TIP

반려동물이 피부가 붉거나 가려워하면 원인을 먼저 파악해보세요. 같은 가려움이라도 원인은 전혀 다를 수 있습니다.
필요한 경우 에센셜 오일이 도움이 될 수 있습니다. **진단 → 원인치료 → 피부장벽 회복 → 필요한 경우 에센셜 오일 보조관리**

5. 장 건강과 행동관리도 주목할 분야입니다

최근에는 에센셜 오일과 **장내미생물(microbiome)**의 관계도 관심을 받고 있습니다. 장은 단순한 소화기관이 아니라 영양소 대사와 면역에 관여하는 중요한 생태계이며, 일부 에센셜 오일 성분이 장내 미생물과 장 환경에 영향을 미칠 가능성이 연구되고 있습니다.
그러나 만성적인 구토나 설사, 식욕부진이 있는 경우에는 적절한 진료를 받아보시는 것이 좋습니다. 원인 질환을 확인하고 식이와 수분, 장내미생물과 영양상태를 함께 관리해야 합니다. 스트레스와 행동 관리 역시 에센셜 오일이 관심을 받는 분야입니다. 향기 자극은 후각계를 통해 감정과 기억, 스트레스 반응에 관여하는 뇌의 **변연계(limbic system)**와 연결되기 때문에 병원 방문이나 이동, 환경 변화, 휴식과 수면 등에서 반려동물을 보다 편안한 상태로 만들어주는데 도움을 줍니다.

6. 에센셜 오일의 활용 가능성, 어떻게 이해해야 할까요?

현재 연구들은 에센셜 오일이 **항염·항산화·항균·피부 장벽·장내 환경·신경 및 행동조절** 등에 관여할 가능성을 보여주고 있습니다.
그러나 상당수 연구는 시험관 연구(in vitro)나 제한적인 동물연구 단계이며, 반려견과 반려묘를 대상으로 한 충분한 규모의 임상시험이 필요한 분야도 많습니다. 따라서 에센셜 오일을 기존 치료의 대체재로 과대평가해서도 안 되고, 반대로 단순한 향기라고 과소평가 해서도 안됩니다. **에센셜 오일이 기존의 치료나 약물 요법을 대신할 수는 없지만 정확한 진단을 중심에 두고 에센셜 오일을 다양한 보완적 관리 방법으로 어떻게 안전하게 활용**할 수 있을지는 계속 연구가 진행되어야 할 것입니다.

보호자가 기억해야 할 5가지

① 정확한 진단을 통해 원인을 먼저 파악해보세요.
피부염, 통증, 구토, 불안에는 각각 다양한 원인이 있습니다.

② 적절한 치료를 받으면서 에센셜 오일을 보완적으로 사용합니다.
필요한 약물이나 식이치료를 임의로 중단해서는 안 됩니다.

③ '생리활성'과 '임상적 치료효과'는 구분해야 합니다.
실험실에서 확인된 효과가 실제 환자에서 그대로 나타나는 것은 아닙니다.

④ 개체와 종에 따라 반응이 다릅니다.
나이, 질환, 복용약물과 특히 개와 고양이의 대사 차이를 고려해야 합니다.

⑤ 치료와 환경관리가 통합적으로 함께 이루어질 때 가장 좋은 효과를 냅니다.
수분, 영양, 장 건강, 수면, 스트레스와 기저질환 관리가 함께 이루어져야 합니다.

7. 맺음말

에센셜 오일과 그 구성 성분에 대해서는 항염증, 항균, 항산화 반응 및 피부·장 환경, 신경·행동 반응과 관련된 다양한 생리 활성이 연구되고 있습니다. 하지만 통합수의학에서 중요한 것은 새로운 치료법을 기존 의학과 경쟁시키는 것이 아닙니다. **정확한 진단과 과학적 치료를 중심에 두고, 영양·환경·행동·재활과 필요한 보완요법을 적절하게 연결하는 것,** 이것이 통합 수의학의 기본입니다. 에센셜 오일 역시 이러한 큰 틀 안에서 활용될 때 가장 안전하고 현실적인 임상적 가치를 가질 수 있습니다. 그리고 여기에서 다음 질문이 생깁니다. **같은 에센셜 오일을 사용하더라도 왜 어떤 동물은 반응이 좋고, 어떤 동물은 기대만큼 효과가 나타나지 않을까요?** 그 차이를 이해하기 위해서는 에센셜 오일 자체뿐 아니라 **에센셜 오일을 받아들이고 대사하는 '몸의 상태',** 특히 **수분과 영양상태**를 함께 살펴보아야 합니다. 이에 대해서는 3편에서 소개해드리도록 하겠습니다.

오늘의 통합건강 한마디

좋은 통합치료는 기존 치료와 자연요법 중 하나를 선택하는 것이 아니라, 근거와 안전성을 바탕으로 필요한 치료들을 적절하게 연결하는 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