



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

정 인 재 교수지도

석사학위청구논문

건강관리 실태에 따른 아로마
에센셜오일의 향 선호도에 관한연구

- 건강, 음주, 흡연, 수면시간을 중심으로 -

2014

성신여자대학교 대학원

피부미만관리학과

고 서 원

건강관리실태에 따른 아로마
에센셜오일의 향 선호도에 관한연구
- 건강, 음주, 흡연, 수면시간을 중심으로 -

정 인 재 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 11월

성신여자대학교 문화산업대학원

피부비만관리학과

고 서 원

인 준 서

고서원의 석사학위 논문으로 인준함

심사위원 _____인
심사위원 _____인
심사위원 _____인

성신여자대학교 생애복지대학원

논문개요

아로마테라피는 안전하면서도 건강과 스트레스 해소에 도움을 주는 것으로 향기요법을 활용하고 있다. 에센셜오일의 특유의 향은 사람의 감정이나 정서에 좋은 감각을 부여 할 뿐만 아니라 사람의 자율 신경계, 호르몬계 및 면역계에 영향을 미쳐 항상성 균형을 유지하는데 도움이 된다. 이에 본 연구는 건강관리실태(건강, 음주, 흡연, 수면시간)에 따라 아로마 에센셜오일의 향 선호도의 차이를 연구하고자 하였다.

본 연구는 20세 미만 ~ 50세 이상의 일반 남녀를 중심으로 건강관리실태에 따른 에센셜 오일의 향 선호도에 대한 연구를 2013년 10월 6일부터 10월 27일까지 약 3주간에 걸쳐 조사하였다.

본 연구의 분석 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성은 남성 133명(31.6%), 여성 288명(68.4%)로 총 421명이다. 연령별로는 21~29세가(56.3%), 교육 수준으로는 전문대졸(32.8%), 직업별로는 학생(37.8%), 월 소득 수준은 200~300만원이 가장 많았다.

조사대상자의 건강관리실태에 있어서 건강 수준은 건강함(45.8%), 보통(34.0%), 매우 건강함(12.1%), 나쁨(7.1%), 매우 나쁨(1.0%)순으로 나타났다. 음주 빈도는 월 1~2회(32.3%), 주 1~2회(25.9%), 안함(24.2%), 주

3~4회(12.4%), 주 5회 이상(5.2%)순으로 나타났다. 응답자의 24.9%는 흡연자이며, 75.1%가 비흡연자였다. 수면시간은 7시간(33.3%)이 가장 많았다.

둘째, 오렌지향 선호도에 있어서 일반적 특성 항목중 성별, 연령, 학력, 월 소득, 직업 모두 유의성이 없어 일반적 특성요인과 관계없이 오렌지향을 선호하였다.

건강관리실태 항목 중 흡연유무와 수면시간에 있어서는 유의성을 보이지 않았지만 건강과, 음주빈도에 있어서는 통계적으로 유의성 있게 선호도가 높았다.

셋째, 티트리향의 선호도에 있어서 일반적 특성 항목중 성별, 연령, 학력, 월 소득 에서는 유의하지 않았으나, 직업별 선호도에서는 통계적으로 유의한 차이를 보였으며($p < 0.05$) 특히 무직이 3.20 ± 0.86 으로 가장 선호도가 높았다.

티트리향의 선호도에 있어서 건강관리실태 항목 모두에 있어서 유의성을 볼 수 없었다.

넷째, 로즈마리 향의 선호도에 있어서 일반적인 특성 항목중 성별, 학력, 월 소득은 유의성을 보이지 않았으나 연령과 직업에서는 통계적으로 유의적인 차이를 보였는데($p < 0.005$), 연령의 경우 40대와 30대가 각각 3.14 ± 0.97 , 3.10 ± 1.09 으로 선호도가 가장 높았으며 직업에서는 전업주부가 3.19 ± 1.03 로 가장 선호하였다.

다섯번째, 라벤더 향의 선호도에 있어서 일반적인 특성 항목에서는 성별, 학력, 월소득, 직업에 있어서 유의성을 보이지 않았으나 연령에서는 40대가 3.17 ± 1.03 50대 이상이 3.13 ± 0.86 으로 가장 선호도가 높아 통계적으로 유

의적인 차이를 보였다($p < 0.05$).

건강관리실태 항목 중에서는 건강상태, 음주, 흡연, 수면시간에 있어서는 통계적으로 유의적 차이가 없었지만 선호도가 높았다.

여섯번째, 시더우드 향의 선호도에 있어서 일반적인 특성 항목중 성별, 교육 수준, 월 소득에 있어서 통계적으로 유의하지 않았으나 연령에 있어서는 20대와 30대가 각각 2.11 ± 0.92 , 2.05 ± 0.97 로 연령대에서 통계적으로 유의성이 있게 선호도가 낮았다($p < 0.005$). 건강관리실태별 시더우드향 선호도는 낮았고 통계적으로 유의하지 않았다.

일곱번째, 프랑킨센스 향에 있어서는 일반적인 특성에서는 성별, 교육수준, 월 소득에서는 통계적인 유의성을 보이지 않았으나 연령에 있어서 프랑킨센스 향은 모든 연령의 선호도가 낮았으며, 특히 20대 이하가 선호하지 않음이 1.88 ± 1.12 로 가장 선호도가 낮아 통계적인 유의성이 있었다($p < 0.005$). 건강관리실태에 있어서는 건강상태, 음주유무, 흡연유무, 수면시간에 있어서는 통계적인 유의성은 없었다.

일반적 특성과 건강형태에 따른 아로마 에센셜 향 선호도에서 각 특성과 상관 없이 오렌지향을 선호하고 시더우드향과 프랑킨센스향의 선호도가 낮은 결과를 보였다. 이는 오렌지향의 경우 가벼운 느낌의 탑 노트이고, 시더우드와 프랑킨센스의 경우 무거운 느낌의 베이스 노트이기 때문에 선호도에 영향을 미쳤던 것으로 보인다.

건강 상태에 있어서는 음주빈도가 높을수록 모든 아로마의 향의 선호도가 낮

있는데 이는 음주 빈도가 높을수록 후각신경에 영향을 미치는 것으로 사료된다. 이 연구결과는 아로마 테라피의 임상적 활용에 각 오일의 향과 효능을 적용할 때 연령, 직업에 따라 임상적 적용을 차별화해야 한다. 또한 건강상태의 정도, 음주습관, 흡연 습관, 수면 습관 등 건강관리실태에 따라 아로마 에센셜 오일을 적용하는 것이 필요하므로 중요한 임상적 자료로 제공되어 질 것으로 기대한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
II. 이론적배경	4
1. 아로마테라피와 에센셜오일	4
2. 아로마테라피와 에센셜오일의 역사	4
3. 에센셜오일의 흡수 경로	6
4. 에센셜오일의 적용방법	6
5. 에센셜오일의 구분방법	9
6. 에센셜오일의 종류	12
III. 연구방법	15
1. 연구대상 및 기간	15
2. 실험방법	15
3. 자료처리 및 분석	17
IV. 연구 결과 및 고찰	18
1. 연구대상자의 일반적 특성	18

2. 연구대상자의 건강관리실태	20
3. 아로마 에센셜오일의 선호도	22
3.1. 일반적 특성에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	22
1) 성별에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	22
2) 연령에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	25
3) 학력에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	28
4) 직업에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	31
5) 월 소득에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	35
3.2. 건강 행태별 에센셜 오일의 향 선호도	39
1) 건강 상태별 에센셜 오일의 향 선호도	39
2) 음주 빈도별 에센셜 오일의 향 선호도	43
3) 흡연 유무별 에센셜 오일의 향 선호도	46
4) 수면 시간에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	48
 V. 결론 및 제언	 53
연구의 한계점	56

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

<표 차례>

표 1. 휘발도에 따른 에센셜 오일 분류	9
표 2. 설문지 구성	16
표 3. 연구 대상자의 각 일반적 특성	19
표 4. 연구 대상자의 건강관리실태	21
표 5. 성별에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	24
표 6. 연령에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	26
표 7. 학력에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	29
표 8. 직업에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	32
표 9. 월 소득에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	36
표 10. 건강상태에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	40
표 11. 음주빈도에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	44
표 12. 흡연유무에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	47
표 13. 수면시간에 따른 에센셜 오일의 향 선호도	49

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

21세기 현대 사회는 산업화와 정보화가 격렬하고 급속하게 이루어졌고 이렇게 빠르게 변화하는 사회 속에서 최선의 것을 선택하기 위한 끊임없이 경쟁으로 인해 육체적·정신적으로 많은 스트레스를 받고 있다. 특히나 한국인의 81%가 스트레스를 호소하고 있는데, 이는 호주(77%), 캐나다·프랑스·영국(76%), 미국·독일(75%)에 이어 전세계에서 가장 높은 체감 스트레스 수준이다 (Ap/Ipsos, 2006). 이러한 스트레스는 국민 건강을 위협하는 주요인으로 다양한 사회적 손실을 초래하며, 특히 한국인 중 스트레스로 인한 신체장애를 겪는 사람이 2004년 64만 9,991명에서 2009년 80만 4,010명으로 약 24% 증가하여 스트레스 환자로 인한 직·간접적인 사회적 손실도 급증하고 있다(이승철, 2011). 이러한 스트레스를 완화시키는 상품이나 제반 서비스인 스트레스 산업은 세계적인 웰빙(Well-being)과 자연주의 탈 스트레스에 대한 현대인들의 욕구가 증가함에 따라 동반성장 하고 있다(박희정, 1997) 따라서 현대인들은 스트레스를 해소하기 위해 여행, 스포츠, 마사지, 스파 등 다양한 방법을 이용하여 몸과 마음의 여유를 되찾으려 노력하고 있다. 그 중 향기 요법은 스트레스를 완화시키고 긴장감을 해소시키는데 중요한 역할을 해왔다. 향기요법은 흡입된 향이 대뇌 변연계를 자극하는 원리에 의해 급 만성 스트레스나 불안 공포 분노 등의 감정 상태를 완화시키는 효과를 나타낸다(김금희, 1999).

에센셜오일의 특유의 향은 사람의 감정이나 정서에 좋은 감각을 부여 할 뿐

만 아니라 사람의 자율 신경계, 호르몬계 및 면역계에 영향을 미쳐 항상성 균형을 유지하는데 도움이 된다(황윤영, 2011), (이지원 외, 2005).

현재까지의 아로마테라피에 관련된 선행논문은 의료나 미용에서의 시행효과 관련 논문이나 아로마 선호도, 사용실태, 지식정도 등의 연구 결과가 다양하였다. 또한 연령별, 성별에 따른 아로마 선호도에 대한 연구에서 아로마 선호도에 차이가 있다는 연구 결과뿐 아니라 성격이나 다양한 환경, 신체적 조건 등에 따라 아로마향에 대한 선호도가 변화하므로, 모든 사람들에게 아로마테라피를 똑같이 적용하는 것은 적합하지 않다고 연구된 바 있다(김종숙, 2007), (박정민, 2012) (이재혁, 2003).

이에 본 연구를 통하여 건강정도, 음주량, 흡연유무, 수면시간에 따른 아로마 에센셜오일의 향 선호도를 조사함으로써 향후 아로마테라피에 대한 임상적 참고 자료를 제공하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 아로마테라피와 에센셜오일

아로마테라피(Aromatherapy)에서 아로마(Aroma)는 원래 그리스어인 ‘향신료(Spice)’에서 나온 말로 일반적으로 향을 의미하는데, 그 중에서도 좋은 향기를 뜻한다. 테라피(Therapy)는 ‘치료’의 개념인 ‘트리트먼트(Treatment)’를 뜻한다. 즉 아로마테라피는 ‘향기를 이용한 치료요법’을 의미한다.

아로마테라피는 식물의 꽃이나 나무, 허브의 뿌리나 잎, 꽃, 열매 등의 식물에서 각 부분을 모아 여러 과정을 거쳐 추출해낸 천연방향 성분인 에센셜오일(Essential oil)을 인체의 호흡기 또는 피부를 통해 흡수시킴으로써 육체적, 정신적인 자극을 준다. 이는 면역기능을 향상시키고, 신체의 기능을 정상화시켜 주는 순수 자연요법이며, 심신의 건강 및 피부의 노화 억제, 미용에 효과적인 대체요법 및 자연 미용법이기도 하다(이순녀, 2006).

2. 아로마테라피와 에센셜오일의 역사

아로마테라피는 BC 4500~5000년경 인도와 중국에서 처음 사용된 것으로 알려져 있다. 고대 중국의 의서 황제내경(黃帝內經)에는 식물에서 추출한 성분인 에센셜오일을 황실 및 귀족층 중심으로 사용되었다고 기록되어 있으며(김영선, 2002), 인도의 아유르베다(Ayurveda)에는 다양한 식물에서 추출한 성분들을 체질과 상태에 맞게 치료하는 법을 가르쳤다고 기록되어 있고, 약 700여 가지 이상의 성분이 의학적, 종교적 의식에 다양하게 사용된 기록이 남아 있다(박은진 등, 2011).

이외에도 이집트에서는 종교 의식이나 의료행위에 향기요법을 이용했다고 파피루스에 몇몇 식물들의 의학적 효과와 사용법과 함께 기록되어 있다. 고대 그리스인들 또한 이집트로부터 아로마테라피의 의료지식을 획득하여 향의 종류에 따라 처방하는 방법을 발견한 바 있다(이순녀, 2006).

고대 그리스의 의학자인 히포크라테스(BC 460~370)도 그의 저서에 치료용으로 사용될 수 있는 많은 식물들에 언급하였다.

14세기 페스트가 중세도시를 휩쓸때 에센셜오일들은 그 진가를 더욱 발휘하여 페스트나 콜레라의 방역 및 예방물질로 사용된 바 있다(김영선, 2002). 이 시대에는 약용식물에 관한 많은 서적들이 써졌고, 초기의 서적 가운데 윌리엄 터너가 쓴 책은 향기치료를 대중화 하는데 도움을 주었으며, 그 뒤에 17세기 니콜라스 켈페퍼가 “약용식물전집”을 발표함으로써 널리 알려지게 되었다.

이처럼 르네상스 시대에 전성기를 이루었던 아로마테라피는 현대의학과 합성화학의 발달로 인해 쇠퇴기에 접어들었다가, 1937년에 현대 아로마테라피의 아

버지라 불리우는 프랑스의 화학자 가테포세(Gattefosse)가 아로마테라피에 관한 책을 저술하면서 본격적인 연구가 시작되었다(하병조, 1999).

합성 의약품은 부작용과 독성을 가지고 있지만 아로마테라피는 화학성분의 단점이 없는 순수 정유이며, 약품에는 물론 식품, 화장품등에 다양한 형태로 이용되고 있으며, 건강증진이나 미용 등에 널리 쓰이고 있다(김영선, 2002).

3. 에센셜오일의 흡수 경로

1) 호흡기를 통한 흡수

후각신경을 통한 에센셜오일의 흡수 속도는 가장 빠르다 후각신경을 통해 들어온 향기 입자는 대뇌의 변연계를 통해 두뇌로 전달되어 정서적 안정을 주고 호르몬 분비가 활성화 되어 신체기능의 정상화에 도움을 준다(Burns E, 1994),(Buchbauer G,1993).

2)피부를 통한 흡수

미세한 분자는 모공과 한선을 통해 피부에 흡수되어 피부 진피층까지 흡수된 뒤 모세혈관을 지나 순환계에 침투하여 림프순환 혈액순환을 도와 독소를 배출시켜준다(신문균 외, 1997)(조성준, 2000).

4. 에센셜오일의 적용방법

에센셜오일의 특징과 작용에 따른 적절한 사용방법은 효과를 극대화시킬 수 있다. 에센셜오일은 피부, 코, 구강을 통하여 기관지, 뇌, 전신으로 전달되어 지지만, 구강으로 흡수하는 방법은 점막이나 간에 치명적인 자극을 줄 수 있어서 보통 사용되지 않는다.

1) 흡입법

흡입법은 코나 입을 통하여 에센셜오일을 적용하는 방법이다. 건식 흡입법은 손수건이나 타월, 티슈에 3~4방울의 향유를 떨어뜨려 5~10분간 흡입하거나 손바닥에 에센셜오일을 비벼 마찰하여 2분정도 흡입하는 방식이다(Buckle, 2001), (이순녀, 2006). 습식 흡입법은 물 1리터에 에센셜오일을 5~10방울 떨어뜨리고, 수건을 적신 후 피부에 붙이는 습포법과 대야에 오일을 떨어뜨려 향이 증발되도록 하여, 향을 흡입하는 방법이 있다(오홍근, 2002), (하병조, 1999).

2) 확산법

확산법은 제한된 공간에서 아로마를 발향시키는 방향족으로 아로마 포트, 아로마 라이트, 디퓨저, 연향, 아로마향초, 아로마 스프레이 등이 있다. 아로마 포트는 포트위에 놓인 증발그릇에 따뜻한 물이나 찬물을 넣고 에센셜오일을 2~3방울 떨어뜨리고, 그릇 아래 촛불을 붙여 수분이 증발하면서 공기 중으로 향이 널리 퍼지는 방식이다. 아로마 라이트는 아로마 버너와 원리는 같지만 촛불을 사용하지 않고, 전구의 열을 이용하기 때문에 안전성 면에서 좋다. 디퓨저는 전동식 에어 펌프에 의해 공기의 압력으로 에센셜오일의 향기를 공기 중에 퍼지게 하여

아로마 포트나 라이트보다 향기가 오래 지속되며 퍼지는 범위 또한 넓은게 장점이다. 아로마 스프레이는 알콜과 증류수, 취향에 따른 에센셜오일을 섞어 만든 것으로 뿌림과 동시에 효과가 바로 나타난다. 그러나 화기가 있는 곳에 뿌려서는 안되며, 가구나 옷 등에 뿌리면 얼룩이 생기기도 한다(김영선, 2002).

3) 입욕법

입욕법에는 전신목욕법과 반신욕, 수욕과 족욕, 좌욕법 등이 있다. 전신욕 및 반신욕은 40℃ 물에 에센셜오일을 8~10방울 떨어뜨린 후 15~30분간 몸을 담그는 방법이다. 족욕은 3~10방울의 에센셜오일을 넣고 15분정도 발을 담그는데 냉수에 족욕을 하면 심신이 상쾌해지며, 미온수일 때에는 긴장을 풀어준다. 수욕은 40℃ 물에 에센셜오일을 4방울 정도 떨어뜨리고, 손을 15분 정도 담근다. 신발과 양말을 벗을 필요가 없어, 목욕법 중에서 가장 편리한 방법이다. 좌욕은 40℃ 물을 대야에 담고 향유를 10방울 정도 떨어뜨린다. 이때 둔부를 대야에 담그고 주기적으로 움직여 주어야 물 위에 떠 있는 향유가 원하는 부위에 잘 접촉된다(하병조, 1999),(오희선, 2009).

4) 마사지법

마사지법은 에센셜오일을 캐리어 오일에 블렌딩하여 마사지를 통해 피부에 침투시키는 방법으로 근육긴장완화, 혈액순환증진, 통증완화, 피로회복 등에 좋고 신체접촉을 통해 심리적 안정감을 준다(이성희, 2002).

5. 아로마에센셜 오일 구분방법

1) 휘발도에 따른 분류

휘발도에 따른 에센셜오일 분류는 표 1과 같다. 공기 중에 노출되어 있을 때 휘발하는 시기에 따라 탑(Top), 미들(Middle), 베이스(Base)로 구분된다.

표 1. 휘발도에 따른 에센셜오일 분류(이순녀,2006)

Note	증발시간	향	작용	혼합시 비율	예
Top	공기중 1~2시간 체내 24시간	강렬, 자극적	향상작용	20~30%	머가뭇, 유칼립투스, 레몬, 그레이프루트, 오렌지, 티트리, 바질
Middle	공기중 3~4시간 체내 3일	온화 따뜻함	밸런싱작용	50~80%	카모마일, 마조람 사이프러스,라벤더 로즈마리, 자스민
Base	공기중 5~11시간 체내7일	안정적 중후	진정 작용	10~20%	벤조인, 시더우드 프랑킨센스, 자스민 샌달루드, 미르

2) 화학구조에 따른 분류

에센셜오일은 테르펜(Terpenes), 알콜(Alcohols), 알데히드(Aldehydes), 케톤(Ketones), 에스테르(Esters), 페놀(Phenols),옥사이드(Oxides), 락톤(Lactones), 산(Acids)으로 화학구조에 따른 분류가 가능하다.

① 테르펜(Terpenes)

수소와 탄소 분자로 이뤄졌으며, 탄소 5개로 구성된 이소프렌을 기초로 하여 몇 개의 이소프렌으로 구성되었느냐에 따라 모노테르펜, 세스퀴테르펜, 디페르텐으로 구분된다. 항바이러스, 방부성분, 소염제와 살균제의 효능이 높다(주금예, 2012).

② 알콜(Alcohols)

테르펜에 수산기(Hydroxyl, -OH)가 결합된 구조를 이루고 있다. 알콜계 물질은 수산기를 가지고 있으므로 화학명의 어미에 공통적으로 “-ol” 이 붙는다(하병조, 2006). 알콜이 함유된 정유들은 효능이 부드럽게 작용하기 때문에 가장 안전하고 유용한 오일로 적용되고 있다. 염증 억제, 방부, 항바이러스, 살균, 소독의 효능이 높다(이순녀, 2006).

③ 알데히드(Aldehydes)

알데히드는 1차 알콜의 산화로 만들어지며 약간의 과일향을 가지고 있다. 항바이러스, 진정, 방부, 혈압을 낮추는 작용의 효능이 높다. 탄소 연쇄의 마지막에 있는 탄소 원자에 이중 결합된 산소 원자로 구성되어 있고, 네 번째 결합은 항상 수소결합이며, 대개 ‘-al’ 로 끝난다(권소영, 2008).

④ 케톤(Ketones)

2차 알콜의 산화를 통해 만들어지는 케톤은 향응고, 진성, 점액질 제거 효과를 나타내지만, 잠재적 독성이 강하다 즉 중추신경마비, 낙태, 간질 등을 유발할 수 있다(선마리, 2003).

⑤ 에스테르(Esters)

에스테르는 향경련 성분을 가지고 있으며 진정효과와 항염효과가 있으며 주로 과일향이 난다(Buckle, 2001).

⑥ 페놀(Phenols)

페놀은 수산기(-OH)를 가지고 있으며, 강한 살균효능을 가지고 있다. 혈액순환 촉진, 혈압을 상승시키는 작용도 하며, 과용하거나 장기간 사용시 부작용이 있을 수 있으므로 희석해서 사용한다.

⑦ 옥사이드(Oxides)

고온이나 공기 중에 장시간 노출시 쉽게 분해되는 반응성이 큰 화학물이다. 이완효과와, 혈압정상화, 진정효과가 있다(이순녀, 2006).

⑧ 락톤(Lactones)

락톤은 분자가 커서 증류과정에서 걸러지며, 낮은 휘발성을 가지고 자외선과 반응하여 피부를 검게 타게 만들어, 썬탠 제품의 원료로도 사용된다. 케톤과 유사한 신경독성이 있어 피부 알레르기, 민감. 물집을 유발할 수도 있다(권소영, 2008).

⑨ 산(Acids)

낮은 휘발성을 갖고 있으며, 오일을 증류하는 과정에서 대부분 걸러진다(이순녀, 2006).

6. 에센셜오일의 종류

본 연구에서 사용된 아로마 에센셜오일은 오렌지, 티트리, 로즈마리, 라벤더, 시더우드, 프랑킨센스로 총 6가지 오일의 향 선호도를 조사하였으며, 각 아로마 에센셜오일에 대한 설명은 다음과 같다.

1) 오렌지(Orange)

학명: Citrus Sinensis

노트: 탑(Top)

추출부위 및 추출방법: 열매껍질, 냉각압착

오렌지 향은 피부 재생, 셀룰라이트 분해, 부종완화, 진정, 불안과 우울을 치료, 소화 촉진과 변비해소에 효과적이다. 또한 소화촉진, 식욕증진, 진정, 향우울, 해열작용을 하며, 식욕을 증진시키는 역할도 한다. 부작용으로는 광독성이 있으므로 자외선 노출시 주의해야 한다(허정록 외, 2011).

2) 티트리(Teatree)

학명: Melaleuca alternifolia

노트: 탑(Top)

추출부위 및 추출방법: 티트리의 잎, 증류법

티트리는 살균, 소독작용이 강하여 감염을 일으킨 여드름, 뽀루지 등을 소독, 감소시켜주며 비듬치유 작용이 있다. 약간의 진통효과가 있어 상처나 질병의 통증을 완화시켜 주는 장점이 있지만, 민감성 피부에는 사용이 금지되어 있다.

3) 로즈마리(Rosemary)

학명: Rosemariuns Officinalis

노트: 미들(Middle)

추출부위 및 추출방법: 꽃과 잎, 증류법

로즈마리는 강력한 방부작용을 하고 심신의 균형을 잡아주며, 가라앉는 기분을 회복시켜 전신을 상쾌하게 만들어주는 특징이 있다. 자율 신경의 강장 효과를 나타내고, 정신적인 피로가 쌓였을 때나 무기력할 때 사용하면 활력을 되찾게 해주기도 한다. 민감성이나 거칠고 염증이 잦은 피부에 영양을 공급해 탄력 있게 만들어주고, 집중력에 도움이 되며, 탈모와 비듬, 혈액속의 콜레스테롤 수치를 낮추는데 도움이 된다(김문주 외,2008). 하지만 고혈압과 간질병 환자에게는 사용을 금하고 있다.

4) 라벤더(Lavender)

학명: Lavendula Officinalis

노트: 미들(Middle)

추출부위 및 추출방법: 꽃잎, 증류법

라벤더는 모든 피부 타입에 맞고 긴장을 풀어주며 항경련 작용을 하는 특징이 있다. 방충제로써 모기나 파리 등의 해충을 쫓는데 이용, 진정효과가 있어 불면증, 심신 균형과 안정, 정신적 스트레스, 긴장완화에 효과적이며, 방부, 소염, 상처나 화상 등의 재생에 효과적이다(권소영 외, 2008)

5) 시더우드(Cedarwood)

학명: *Cedrus atlantica*

노트: 베이스(Base)

추출부위 및 추출방법: 삼나무 전체, 증류법

고대 이집트에서 미라의 방부처리제로 사용할 만큼 방부 살균효과가 뛰어나며 지성 모발과 피부에 좋다. 긴장과 스트레스의 완화에 도움을 주며, 신경 자극 완화와 거담 작용을 하며 여드름 등의 피부 트러블을 완화시킨다. 또한 항염, 진정에 효과가 있다(오홍근, 2002).

6) 프랑킨센스(Frankincense)

학명: *Boswellia carterii*

노트: 베이스(Base)

추출부위 및 추출방법: 송진, 수액, 증류법

호흡을 안정시키고 마음을 온화하게 하는 작용 등의 안정효과가 뛰어나다. 스킨케어로는 손발이 트거나 갈라질 때, 거친 피부 등 건조한 부분에 사용하면 더 효과적이다. 또한 피부색을 맑게 하고 주름을 개선하는데 효과가 있어 노화 피부에 많이 사용한다(고혜정 외, 2005)

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상 및 기간

본 연구의 대상자는 수도권에 거주하는 20세 미만 ~ 50대 이상의 일반 남녀를 대상으로 하였으며, 설문조사기간은 2013년 10월 6일부터 10월 27일까지 약 3주간 실시되었다.

설문지는 총 470부를 배부하여 445부가 회수 되었으며, 그 중 내용이 불성실하거나 정확하지 않은 설문지 24부를 제외한 421부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

2. 실험방법

설문지는 향 선호도에 관한 선행논문(김은실, 2010), (박정민, 2012) (김종숙, 2007) (이재혁, 2003)의 설문을 참고하여 보완 수정 하였으며, 표 2와 같이 조사대상자의 일반적 특성 5문항, 건강 관리실태 4문항, 아로마 에센셜 오일의 향 선호도에 관한 6문항으로 총 15문항으로 구성 하였다.

아로마에센셜 오일 향 선호도를 파악하기 위해 총 6개의 아로마 에센셜오일을 사용하였다. 아로마에센셜 오일은 휘발도에 따라 탑(Top), 미들(Middle), 베이스(Base)로 분류하여 가장 대중적으로 사용하는 향을 휘발도에 따라 두 가지씩 선택하였다. 휘발도가 탑인 아로마에센셜 오일은 오렌지, 티트리를 선정하였고,

휘발도가 미들인 아로마에센셜 오일은 로즈마리와 라벤더를 선정하였으며 휘발도가 베이스인 아로마에센셜 오일은 시더우드와 프랑킨센스를 선정하였다.

각 향의 이름은 알리지 않고 3분 간격을 두어 1~6번의 아로마 에센셜오일이 든 병을 코와 입술로부터 5cm 떨어진 곳에 놓고, 눈을 감은 뒤 2~3회 가볍게 병을 흔들면서 향을 흡입하게 하였다. 이에 6가지의 에센셜 오일의향 선호도를 5점 척도(아주 나쁨, 나쁨, 보통, 좋음, 아주 좋음)를 이용하여, 각각 표기하도록 하였다.

표2. 설문지의 구성

구분	문항	척도	출처
일반적 특성	성별, 연령, 교육정도, 직업, 월 소득	명목척도 비율척도	(김은실, 2010)
건강관리실태	건강정도, 음주빈도 흡연유무, 수면시간		(박정민, 2012) (김종숙, 2007)
아로마향 선호도	1번병, 2번병, 3번병, 4번병, 5번병, 6번병	5점 리커트척도	(이재혁, 2003)

3. 자료처리 및 분석

본 연구의 수집된 자료는 IBM의 SPSS(Statistical Package for Social Science) 21.0 프로그램을 이용하여 통계 분석하였다. 분석기법으로는 연구 대상자의 일반적인 특성과 건강관리실태를 파악하기 위해 빈도 분석을 실시하여, 각 특성별 요인을 빈도 및 백분율을 산출하였으며, 분산분석(ANOVA)을 통해 각 특성의 요인과 아로마 향의 선호관계를 파악하였다.

IV. 연구 결과 및 고찰

1. 연구대상자의 일반적 특성

본 연구의 연구대상자의 일반적 특성은 성별, 연령, 학력, 직업, 월 소득 총 5 항목, 건강 행태는 건강한 상태, 음주정도, 흡연유무, 수면시간으로 총 4항목으로 분류하였고 그에 대한 빈도는 표 3과 같다.

설문조사 응답자는 남성 133명(31.6%), 여성 288명(68.4%)으로 총 421명이다. 응답자의 연령 분포는 21~29세가 가장 많은 56.3%를 차지하며, 40~49세(16.4%), 30~39세(14.5%), 50세 이상(7.1%), 20세 이하(5.7%) 순으로 나타났다. 교육 수준은 전문대졸(재학포함)이 32.8%로 가장 높게 나타났다으며, 다음으로 대졸(재학포함)이 26.4%, 고졸이 20.9%, 대학원졸업(재학 포함)이 16.9%, 중졸 및 그 이하가 3.1%로 나타났다. 응답자의 직업은 학생이 37.8%로 가장 많았으며, 그 다음은 전문직(20.9%), 서비스업(11.6%), 사무직(9.0%), 전업주부(5.0%), 무직(3.6%) 순이며 기타가 12.1%이다. 응답자의 월 소득 수준은 200~300만원이 26.6%, 200만원 미만인 23.5%, 300~400만원이 19.2%, 500만원 이상이 17.8%, 400~500만원이 12.8%로 나타났다.

표 3. 연구 대상자의 일반적 특성

특성	요인	N(%)
성별	남성	133(31.6)
	여성	288(68.4)
	합계	421(100)
연령	20세 이하	24(5.7)
	21~29세	237(56.3)
	30~39세	61(14.5)
	40~49세	69(16.4)
	50세 이상	30(7.1)
	합계	421(100)
교육수준	중졸 및 그 이하	13(3.1)
	고졸	88(20.9)
	전문대졸(재학포함)	138(32.8)
	대졸(재학포함)	111(26.4)
	대학원졸업(재학포함)	71(16.9)
	합계	421(100)
직업	무직	15(3.6)
	전업주부	21(5.0)
	학생	159(37.8)
	사무직	38(9.0)
	서비스업	49(11.6)
	전문직	88(20.9)
	기타	51(12.1)
	합계	421(100)
월 소득	200만원 미만	99(23.5)
	200~300만원	112(26.6)
	300~400만원	81(19.2)
	400~500만원	54(12.8)
	500만원 이상	75(17.8)
	합계	421(100)

2. 연구대상자의 건강관리실태

건강관리실태는 건강정도, 음주유무, 흡연유무, 수면시간으로 구성되어 있으며 분석 결과는 표 4와 같다.

건강 수준은 45.8%가 건강함, 34.0%가 보통, 12.1%가 매우 건강함, 7.1%가 나쁨, 1.0%가 매우 나쁨으로 응답하였다. 음주 빈도는 월 1~2회가 32.3%로 가장 많았으며, 그 다음은 주 1~2회(25.9%), 음주를 안함(24.2%), 주 3~4회(12.4%), 주 5회 이상(5.2%) 순으로 나타났다. 응답자의 24.9%는 흡연자이며, 75.1%가 비흡연자였다. 수면시간은 7시간이 33.3%로 가장 높았으며, 6시간이 31.4%, 5시간이 15.7%, 8시간이 12.6%, 4시간 이하가 7.1%로 나타났다.

표 4. 연구 대상자의 건강관리실태

특성	요인	N(%)
건강	매우 건강함	51(12.1)
	건강함	193(45.8)
	보통	143(34.0)
	나쁨	30(7.1)
	매우 나쁨	4(1.0)
	합계	421(100)
음주	주 5회 이상	22(5.2)
	주 3~4회	52(12.4)
	주 1~2회	109(25.9)
	월 1~2회	136(32.3)
	안 함	102(24.2)
	합계	421(100)
흡연	흡연	105(24.9)
	비흡연	316(75.1)
	합계	421(100)
수면시간	4시간 이하	30(7.1)
	5시간	66(15.7)
	6시간	132(31.4)
	7시간	140(33.3)
	8시간	53(12.6)
	합계	421(100)

3. 아로마 에센셜오일의 향 선호도

연구에 사용된 아로마 에센셜오일은 오렌지(Orange), 티트리(Teatree), 로즈마리(Rosemary), 라벤더(Lavender), 시더우드(Cedar wood), 프랑킨센스(Frankincense)로 총 6종이다.

3.1. 일반적 특성에 따른 에센셜오일의 향 선호도

일반적 특성은 성별, 연령, 교육수준, 직업, 소득으로 분류하였다.

1) 성별에 따른 아로마 에센셜오일의 향 선호도

성별에 따른 아로마 선호도는 표 5와 같다. 6가지의 아로마 에센셜오일 모두 통계적 유의성은 찾아 볼 수 없었다.

오렌지향은 남성 4.02 ± 0.92 , 여성 3.90 ± 0.92 로 성별에 따른 오렌지향의 선호도는 남성의 선호도가 더 높았고 티트리향은 남성 2.71 ± 1.05 , 여성 2.73 ± 0.95 로 여성이 남성보다 티트리향의 선호도가 더 높았으나 큰 차이는 없었다.

로즈마리향의 경우 남성 2.77 ± 0.94 , 여성 2.87 ± 1.04 로 여성이 남성보다 로즈마리향을 선호하였으며 라벤더향은 남성 2.92 ± 1.05 , 여성 2.93 ± 1.02 로 여성이 남성보다 조금 더 선호 하나 큰 차이는 없었다.

시더우드향의 경우 남성 2.25 ± 1.03 , 여성 2.20 ± 0.99 로 남성이 여성보다 시더우드향을 더 선호하였고, 프랑킨센향은 남성 2.03 ± 1.07 , 여성 2.93 ± 1.02 로 남성보다는 여성이 프랑킨센스향을 더 선호하였다.

본 연구 결과를 한국인의 성별 아로마향 선호도 연구와 비교 하여 보았을 때

남성과 여성 모두의 오렌지향을 선호하고, 여성 보다는 남성이 티트리를 선호하지 않으며, 남성보다 여성이 로즈마리향을 더 선호한다는 결과(이재혁, 2003)와 유사 했으며 오렌지향은 남녀 모두에게 활용 가능성이 있다고 보여 진다.

표 5. 성별에 따른 아로마 에센셜오일 향 선호도

종류	요인	N	아로마향 선호도	F	유의확률
오렌지	남성	133	4.02±0.92	1.535	0.216
	여성	288	3.90±0.92		
	합계	421	3.93±0.92		
티트리	남성	133	2.74±1.05	0.012	0.914
	여성	288	2.73±0.95		
	합계	421	2.73±0.99		
로즈마리	남성	133	2.77±0.94	0.975	0.324
	여성	288	2.87±1.04		
	합계	421	2.84±1.01		
라벤더	남성	133	2.92±1.05	0.015	0.902
	여성	288	2.93±1.02		
	합계	421	2.93±1.03		
시더우드	남성	133	2.25±1.03	0.198	0.657
	여성	288	2.20±0.99		
	합계	421	2.22±1.00		
프랑킨센스	남성	133	2.08±1.07	1.773	0.184
	여성	288	1.93±1.02		
	합계	421	1.98±1.04		

Values are Mean±SD.

2) 연령에 따른 아로마 에센셜오일의 향 선호도

연령에 따른 아로마 선호도는 표 6과 같다.

오렌지와 티트리에서는 유의성을 볼 수 없었지만, 로즈마리($p < 0.005$), 라벤더($p < 0.05$), 시더우드($p < 0.005$), 프랑킨센스($p < 0.005$)에서는 통계적으로 유의성을 볼 수 있었다. 오렌지향은 30대 4.00 ± 1.00 , 50이상 4.00 ± 0.87 , 20대 3.94 ± 0.88 , 40대 3.87 ± 0.95 , 20세이하 3.83 ± 1.05 순으로 30대와 50대 이상이 가장 선호도가 높았다.

티트리향의 경우 50대 이상이 3.13 ± 0.94 , 40대 2.84 ± 1.04 로 50대 이상과 40대가 티트리향을 가장 선호하였고 로즈마리향은 40대가 3.14 ± 0.97 , 30대 3.10 ± 1.09 으로 40대와 30대가 가장 선호도가 높게 나타났다.

라벤더의 경우 40대가 3.17 ± 1.03 , 50이상 3.13 ± 0.07 으로 40대와 50대가 가장 선호하였으며 시더우드도 라벤더와 유사하게 50이상 2.57 ± 1.14 , 40대 2.54 ± 1.13 로 40~50이상이 가장 선호도가 높았으나 전반적으로 선호도가 저조하였다.

프랑킨센스는 40대가 2.41 ± 1.13 로 가장 선호도가 높았으나 전체적으로 모든 연령이 선호하지 않았다. 하지만 프랑킨센스는 피부노화 억제 효능이 있으므로(최외숙, 2008) 노화가 찾아온 30~50세 이상의 연령층이 관심을 가지고 사용할 수 있는 방법을 강구해야 할 것이다. 시더우드와 프랑킨센스향 모두 베이스 노트의 무거운 향이기 때문에 선호도가 저조한 경향을 보였다.

최근 연구에서 한국인의 연령별 아로마 선호를 조사한 결과 20대가 가장 선호하지 않은 향은 오렌지향, 티트리향, 프랑킨센스향이라고 보고 했는데(이재혁, 2003) 본 연구의 결과와 일치하였다.

그러나 30대와 40대가 라벤더향을 가장 선호한다고 나온 연구결과는 앞의 연

구와 차이점이 있었다. 이러한 차이는 라벤더가 모든 연령대에 활용 가능성이 있다고 보여진다.

청소년들의 아로마 향 선호도 조사와 비교해 보았을 때 10대가 오렌지향과 라벤더향을 선호함과 프랑킨센스향의 선호도가 저조하다(김은실, 2010)는 연구 결과는 본 연구 결과와 같은 결과를 보였다.

표 6. 연령에 따른 아로마 에센셜오일 향 선호도

종류	요인	N	아로마향 선호도	F	유의확률
오렌지	20이하	24	3.83±1.05	0.273	0.895
	20-29	237	3.94±0.88		
	30-39	61	4.00±1.00		
	40-49	69	3.87±0.95		
	50이상	30	4.00±0.87		
	합계	421	3.93±0.92		
티트리	20이하	24	2.75±1.23	2.035	0.089
	20-29	237	2.64±0.94		
	30-39	61	2.75±0.99		
	40-49	69	2.84±1.04		
	50이상	30	3.13±0.94		
	합계	421	2.73±0.99		

로즈마리	20이하	24	2.71 ± 1.30	4.767	0.001**
	20-29	237	2.67 ± 0.97		
	30-39	61	3.10 ± 1.09		
	40-49	69	3.14 ± 0.97		
	50이상	30	3.03 ± 0.67		
	합계	421	2.84 ± 1.01		
라벤더	20이하	24	3.08 ± 1.10	3.037	0.017*
	20-29	237	2.78 ± 1.03		
	30-39	61	3.07 ± 1.01		
	40-49	69	3.17 ± 1.03		
	50이상	30	3.13 ± 0.86		
	합계	421	2.93 ± 1.03		
시더우드	20이하	24	2.38 ± 1.01	4.096	0.003**
	20-29	237	2.11 ± 0.92		
	30-39	61	2.05 ± 0.97		
	40-49	69	2.54 ± 1.13		
	50이상	30	2.57 ± 1.14		
	합계	421	2.22 ± 1.00		

	20이하	24	1.88±1.12		
	20-29	237	1.89±0.93		
프랑킨 센스	30-39	61	1.80±1.12	4.183	0.002**
	40-49	69	2.41±1.16		
	50이상	30	2.13±1.07		
	합계	421	1.98±1.04		

Values are Mean±SD.

* : $p < 0.05$, ** : $p < 0.005$

3) 학력에 따른 아로마 에센셜오일의 향 선호도

학력에 따른 아로마 선호도는 표 7과 같다. 6가지의 아로마 에센셜오일 모두 학력에 따른 통계적 유의성은 찾아 볼 수 없었다.

오렌지향의 경우 교육정도에 상관없이 모두가 선호하며 특히 중졸 이하가 4.15 ± 0.99 로 가장 선호도가 높았고 티트리향의 경우 전문대졸이 2.76 ± 0.99 , 고졸이 2.75 ± 1.03 로 가장 선호도가 높았으며 대학원졸이 2.52 ± 0.91 로 가장 선호도가 저조하였다.

로즈마리의 경우 고졸과 중졸 이하가 각각 2.94 ± 0.99 , 2.92 ± 0.76 로 가장 선호하였으며 라벤더의 경우 대졸은 3.04 ± 1.04 , 중졸 이하가 3.00 ± 0.91 으로 라벤더향을 가장 선호하였다.

시더우드의 경우 교육정도에 상관없이 모든 학력에서 선호도가 저조하였지만 그중에서도 전문대졸과 대졸이 각각 2.26 ± 0.95 , 2.26 ± 1.03 으로 가장 선호도가

높았다.

프랑킨센스도 시더우드와 마찬가지로 모든 학력의 선호도가 저조하였으나 그중에서도 중졸 및 그 이하가 2.08 ± 0.95 로 가장 선호하였으며, 대학원졸이 1.92 ± 1.05 로 가장 선호도가 저조하였다.

표 7. 학력에 따른 아로마 에센셜오일 향 선호도

종류	요인	N	아로마향 선호도	F	유의확률
오렌지	중졸 이하	13	4.15 ± 0.99	1.014	0.400
	고등학교 재/졸	88	4.07 ± 0.84		
	전문대 재/졸	138	3.88 ± 0.93		
	대학교 재/졸	111	3.94 ± 0.95		
	대학원 재/졸	71	3.83 ± 0.93		
	합계	421	3.93 ± 0.92		
티트리	중졸 이하	13	3.31 ± 1.03	1.981	0.096
	고등학교 재/졸	88	2.75 ± 1.03		
	전문대 재/졸	138	2.76 ± 0.99		
	대학교 재/졸	111	2.74 ± 0.96		
	대학원 재/졸	71	2.52 ± 0.91		
	합계	421	2.73 ± 0.99		

로즈 마리	중졸 이하	13	2.92±0.76	0.360	0.837
	고등학교 재/졸	88	2.94±0.99		
	전문대 재/졸	138	2.80±1.14		
	대학교 재/졸	111	2.83±0.90		
	대학원 재/졸	71	2.79±0.10		
	합계	421	2.84±1.01		
라벤더	중졸 이하	13	3.00±0.91	0.770	0.545
	고등학교 재/졸	88	2.94±1.18		
	전문대 재/졸	138	2.81±0.96		
	대학교 재/졸	111	3.04±1.04		
	대학원 재/졸	71	2.94±0.97		
	합계	421	2.93±1.03		
시더 우드	중졸 이하	13	2.23±1.01	0.336	0.853
	고등학교 재/졸	88	2.16±1.05		
	전문대 재/졸	138	2.26±0.95		
	대학교 재/졸	111	2.26±1.03		
	대학원 재/졸	71	2.13±1.01		
	합계	421	2.22±1.00		

	중졸 이하	13	2.08±0.95		
	고등학교 재/졸	88	1.97±1.06		
프랑킨 센스	전문대 재/졸	138	1.99±1.02	0.107	0.980
	대학교 재/졸	111	1.99±1.06		
	대학원 재/졸	71	1.92±1.05		
	합계	421	1.98±1.04		

Values are Mean±SD.

4) 직업별 아로마 에센셜오일의 향 선호도

직업에 따른 에센셜 오일의 향 선호도는 표 8과 같다.

오렌지향의 경우 전업주부와 무직이 각각 4.24 ± 0.89 , 4.20 ± 0.86 으로 가장 선호도가 높았고 티트리향은 전문직이 2.66 ± 0.88 으로 선호도가 가장 낮았으며 무직이 3.20 ± 0.86 으로 가장 선호하였다.

로즈마리향은 전업주부가 3.19 ± 1.03 로 가장 선호하였으며 학생이 2.62 ± 0.97 로 선호도가 가장 저조하였으며, 라벤더향은 기타가 2.69 ± 1.01 로 선호도가 낮았으며 전업주부가 3.29 ± 1.01 로 가장 선호도가 높았다.

시더우드향는 2.57 ± 1.08 로 전업주부가 가장 선호하며 1.88 ± 0.82 로 기타가 가장 선호도가 낮았고 프랑킨센스향은 모든 직업에서 1.73 ± 0.59 ~ 2.24 ± 1.26 로 가장 선호도가 저조하였다.

결과적으로 오렌지, 라벤더, 시더우드, 프랑킨센스는 직업별 선호도에 있어서

통계적으로 유의성을 보이지 않았으나 티트리($p < 0.05$)와 로즈마리($p < 0.005$)는 통계적으로 유의성을 보였다.

로즈마리는 주의집중력 상승에 효능이 있는데(2009, 백성미), 학업에 많은 집중력을 필요로 하는 학생들에게 임상적으로 적용 할 수 있는 방법을 연구하여 임상적 활용도를 높여야한다.

시더우드는 삼나무에서 추출한 오일로 깊고 그윽한 나무향을 내어 숲속에 있는 기분을 들게 하며 긴장과 스트레스 완화에 도움을 준다(하병조, 2006). 상대적으로 자택내의 생활시간이 많은 전업주부들의 경우 다른 직업에 비해 싫어하는 경향이 현저히 낮았던 것으로 사료된다. 또한 사무직의 경우도 2.29 ± 1.31 로 다른 직업에 비해 선호도가 가장 높았는데, 사무직 또한 서비스업이나 전문직 등에 비해 사무실에서 상주하는 시간이 많기 때문에 숲속 느낌과 같은 시더우드향을 가장 선호한 것으로 보인다.

표 8. 직업에 따른 아로마 에센셜오일 향 선호도

종류	요인	N	아로마향 선호도	F	유의확률
오렌지	전업주부	21	4.24 ± 0.89	1.584	0.150
	무직	15	4.20 ± 0.86		
	학생	159	3.89 ± 0.84		
	사무직	38	4.03 ± 1.10		
	서비스업	49	3.94 ± 0.90		
	전문직	88	3.75 ± 0.95		
	기타	51	4.10 ± 0.96		
	합계	421	3.93 ± 0.92		

티트리	전업주부	21	3.10±1.14	3.002	0.007*
	무직	15	3.20±0.86		
	학생	159	2.56±0.95		
	사무직	38	3.11±1.09		
	서비스업	49	2.71±1.12		
	전문직	88	2.66±0.88		
	기타	51	2.82±0.89		
	합계	421	2.73±0.99		
로즈 마리	전업주부	21	3.19±1.03	3.235	0.004**
	무직	15	2.73±0.80		
	학생	159	2.62±0.97		
	사무직	38	3.16±0.97		
	서비스업	49	2.94±0.99		
	전문직	88	3.05±1.05		
	기타	51	2.71±1.03		
	합계	421	2.84±1.01		
라벤더	전업주부	21	3.29±1.01	1.431	0.201
	무직	15	2.73±0.88		
	학생	159	2.86±1.05		
	사무직	38	2.95±1.04		
	서비스업	49	3.06±1.05		
	전문직	88	3.05±0.99		
	기타	51	2.69±1.01		
	합계	421	2.93±1.03		
시더 우드	전업주부	21	2.57±1.08	1.856	0.087
	무직	15	1.93±0.96		
	학생	159	2.21±0.94		
	사무직	38	2.29±1.31		
	서비스업	49	2.37±1.07		
	전문직	88	2.26±0.98		
	기타	51	1.88±0.82		
	합계	421	2.22±1.00		

	전업주부	21	2.24±1.26		
	무직	15	1.73±0.59		
	학생	159	1.85±1.01		
프랑킨 센스	사무직	38	2.00±1.14	1.161	0.326
	서비스업	49	2.18±1.11		
	전문직	88	2.05±1.09		
	기타	51	2.00±0.83		
	합계	421	1.98±1.04		

Values are Mean±SD.

* : $p < 0.05$, ** : $p < 0.005$

5) 월 소득별 아로마 에센셜오일의 향 선호도

월 소득에 따른 에센셜 오일의 향 선호도는 표 8과 같다. 6가지 아로마 에센셜 오일 모두 통계적 유의성은 찾아볼 수 없었다.

오렌지향은 200만원 미만은 4.08 ± 0.97 , 500이상인 3.77 ± 0.92 로 각각 선호도가 가장 높고 낮았고 티트리향의 선호도는 월 200~300의 소득에서 2.85 ± 0.95 로 가장 높게 나타났으며, 월 400~500만원의 소득에서는 2.54 ± 0.88 로 가장 선호도가 낮게 나타났다.

로즈마리향은 300~400만원의 소득에서 2.68 ± 0.91 로 선호도가 가장 낮게 나타났고, 월 200~300만원에서는 2.90 ± 1.05 으로 가장 높게 나타났다.

라벤더향의 경우 월 300~400이 3.02 ± 1.02 로 선호도가 가장 높았고, 월 200미만이 2.75 ± 1.15 로 가장 선호도가 낮았다.

시더우드향은 모든 월 소득이 낮게는 2.11 ± 1.05 , 높게는 2.29 ± 1.04 로 월 소득에 상관없이 모두 시더우드향을 선호하지 않은 것으로 나타났다.

프랑킨센스향 또한 시더우드와 마찬가지로 모든 월소득에서 낮게는 1.73 ± 0.99 , 높게는 2.13 ± 1.08 으로 월 소득에 관계없이 프랑킨센스향을 선호하지 않은 것으로 나타났다.

표 9. 월 소득에 따른 아로마 에센셜오일의 향 선호도

종류	요인	N	아로마향 선호도	F	유의확률
오렌지	200미만	99	4.08±0.97	1.654	0.160
	200~300	112	3.84±0.98		
	300~400	81	3.99±0.83		
	400~500	54	4.00±0.78		
	500이상	75	3.77±0.92		
	합계	421	3.93±0.92		
티트리	200미만	99	2.69±1.09	1.006	0.404
	200~300	112	2.85±0.95		
	300~400	81	2.77±1.03		
	400~500	54	2.54±0.88		
	500이상	75	2.71±0.91		
	합계	421	2.73±0.99		
로즈 마리	200미만	99	2.84±1.13	0.677	0.608
	200~300	112	2.90±1.05		
	300~400	81	2.68±0.91		
	400~500	54	2.89±0.98		
	500이상	75	2.88±0.92		
	합계	421	2.84±1.01		

라벤더	200미만	99	2.75 ± 1.15	1.085	0.363
	200~300	112	2.98 ± 0.90		
	300~400	81	3.02 ± 1.02		
	400~500	54	2.91 ± 1.03		
	500이상	75	2.99 ± 1.05		
	합계	421	2.93 ± 1.03		
시더우드	200미만	99	2.11 ± 1.05	0.447	0.774
	200~300	112	2.26 ± 1.00		
	300~400	81	2.20 ± 0.90		
	400~500	54	2.24 ± 1.03		
	500이상	75	2.29 ± 1.04		
	합계	421	2.22 ± 1.00		
프랑킨센스	200미만	99	1.73 ± 0.99	2.152	0.074
	200~300	112	2.09 ± 1.03		
	300~400	81	1.96 ± 1.03		
	400~500	54	2.13 ± 1.08		
	500이상	75	2.04 ± 1.06		
	합계	421	1.98 ± 1.04		

Values are Mean ± SD.

3.2 건강 관리실태별 에센셜 오일의 향 선호도

건강관리실태 분석은 건강상태, 음주유무, 흡연유무, 수면시간으로 분류하였다.

1) 건강 상태별 아로마 에센셜오일의 향 선호도

건강 상태에 따른 에센셜 오일의 향 선호도는 표 9와 같다. 건강 상태에 따른 오렌지향 선호도는 모든 향이 통계적으로 유의성이 없었다.

오렌지향은 모든 건강상태에 따라 선호도가 높게 나타났는데, 특히 건강상태가 나쁨이라고 응답한 사람들이 향 선호도 가 4.27 ± 1.11 로 가장 높게 나타났다. 티트리향의 건강상태가 나쁨인 사람이 2.90 ± 1.13 으로 선호도가 가장 높았고, 매우 나쁜 사람이 2.50 ± 1.00 으로 선호도가 가장 저조하였다.

로즈마리향의 경우 건강상태가 나쁨인 사람들이 3.03 ± 1.16 으로 가장 높게 나타났다으며, 매우 나쁨이라고 한 사람들의 경우는 2.25 ± 0.96 로 나타났다. 라벤더 향의 경우 매우 건강한 사람과 나쁨이라고 응답한 사람이 똑같이 각각 3.10 ± 1.08 , 3.10 ± 1.16 으로 가장 선호도가 높았다.

시더우드향은 전반적으로 건강 상태와는 관계없이 낮게는 1.75 ± 0.96 , 높게는 2.37 ± 1.16 로 선호도가 상대적으로 낮았다. 프랑킨센스향의 경우도 건강 상태와는 관계없이 낮게는 1.25 ± 0.50 , 높게는 2.13 ± 1.33 으로 모든 건강 상태의 사람들이 프랑킨센스향을 선호하지 경향을 보였다. 로즈마리의 경 향산화작용과 면역력 작용에 효능이 있으므로(2009, 전순영), 건강상태가 안 좋은 사람들에게 흡입법으로 활용할 수 있는 임상적 기초가 될 것으로 생각한다.

또한 프랑킨센스의 효능은 면역력, 세포재생에 도움을 주는데(2008, 이해연) 건강이 나쁜 사람들에게 프랑킨센스 향의 임상적 적용을 접목하면 건강 회복에 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다.

표 10. 건강 상태에 따른 아로마 에센셜 오일의 향 선호도

종류	요인	N	아로마 향선호도	F	유의확률
오렌지	매우건강함	51	3.76±1.16	1.467	0.211
	건강함	193	3.93±0.81		
	보통	143	3.94±0.91		
	나쁨	30	4.27±1.11		
	매우나쁨	4	3.75±0.96		
	합계	421	3.93±0.92		
티트리	매우건강함	51	2.61±0.98	0.592	0.669
	건강함	193	2.77±0.96		
	보통	143	2.69±0.10		
	나쁨	30	2.90±1.13		
	매우나쁨	4	2.50±1.00		
	합계	421	2.73±0.99		
로즈마리	매우건강함	51	2.88±0.93	0.683	0.604
	건강함	193	2.81±1.04		
	보통	143	2.84±0.98		
	나쁨	30	3.03±1.16		
	매우나쁨	4	2.25±0.96		
	합계	421	2.84±1.01		

라벤더	매우건강함	51	3.10±1.08	0.853	0.492
	건강함	193	2.88±0.98		
	보통	143	2.90±1.05		
	나쁨	30	3.10±1.16		
	매우나쁨	4	2.50±1.00		
	합계	421	2.93±1.03		
	<hr/>				
시더우드	매우건강함	51	2.29±0.97	0.519	0.722
	건강함	193	2.18±1.02		
	보통	143	2.22±0.96		
	나쁨	30	2.37±1.16		
	매우나쁨	4	1.75±0.96		
	합계	421	2.22±1.00		
	<hr/>				
프랑킨센스	매우건강함	51	2.00±0.89	0.681	0.605
	건강함	193	1.96±1.05		
	보통	143	1.98±1.02		
	나쁨	30	2.13±1.33		
	매우나쁨	4	1.25±0.50		
	합계	421	1.98±1.04		

Values are Mean±SD.

2) 음주 빈도별 아로마 에센셜오일의 향 선호도

음주 빈도에 따른 에센셜 오일의 향 선호도는 표 10와 같다. 오렌지향은 음주 빈도와 통계적으로 유의성($p < 0.005$)이 있었다.

음주 유무에 관계없이 모든 요인들이 낮게는 3.41 ± 1.26 , 높게는 4.14 ± 0.83 로 오렌지향을 선호하였다. 티트리향의 경우에도 주 5회 이상, 주 3~4회가 각각 2.45 ± 1.14 , 2.54 ± 1.04 로 음주빈도가 높을수록 티트리향의 선호도가 낮았고, 음주를 하지 않는 사람의 선호도는 2.87 ± 1.03 로 가장 높게 나타났다.

로즈마리향은 주 5회 이상이 2.55 ± 1.14 , 주 3~4회가 2.69 ± 0.85 , 주 1~2회가 2.92 ± 0.93 , 월 1~2회는 2.93 ± 1.08 , 음주를 하지 않는 사람은 2.76 ± 1.04 로 나타나 음주 빈도가 높을수록 선호도가 낮은 양상을 보였다. 라벤더향은 월 1~2회가 3.07 ± 1.06 으로 가장 선호도가 높았고, 주 5회 이상이 2.77 ± 1.23 로 선호도가 가장 낮았다.

시더우드향의 경우 주 1~2회가 2.29 ± 1.07 , 주 5회 이상이 1.86 ± 0.83 으로 각각 선호도가 높고 낮았다. 프랑킨센스향은 주 3~4회와 주 1~2회가 동일하게 2.02 ± 0.98 , 2.02 ± 1.03 으로 선호도가 가장 높았으며 주 5회 이상이 1.86 ± 1.13 으로 가장 낮았다.

오렌지, 티트리, 로즈마리, 라벤더, 시더우드의 선호도 결과를 보면 이는 잦은 음주가 후각에 영향을 미쳐 음주빈도가 높은 요인들이 향 선호도와 관계가 있는 것으로 해석된다. 결과적으로 음주 빈도가 높을수록 모든 아로마 향에서 선호도가 저하되는 결과를 보였는데 이는 알코올 의존성이 높을수록 신경인지기능이 손상된다는 연구결과(이충현, 2002)와 연관성이 있다고 보이며, 알코올을 많이 섭취 할수록 후각 신경이 둔해지는 생리적 변화와 관련성이 있음을 알 수 있었다.

표 11. 음주빈도에 따른 아로마 에센셜 오일의 향 선호도

종류	요인	N	아로마 향선호도	F	유의확률
오렌지	주5회이상	22	3.41±1.26	4.185	0.002**
	주3~4회	52	3.81±1.03		
	주1~2회	109	4.04±0.84		
	월1~2회	136	3.83±0.89		
	안함	102	4.14±0.83		
	합계	421	3.93±0.92		
티트리	주5회이상	22	2.45±1.14	1.537	0.190
	주3~4회	52	2.54±1.04		
	주1~2회	109	2.70±0.98		
	월1~2회	136	2.76±0.90		
	안함	102	2.87±1.03		
	합계	421	2.73±0.99		
로즈 마리	주5회이상	22	2.55±1.14	1.343	0.253
	주3~4회	52	2.69±0.85		
	주1~2회	109	2.92±0.93		
	월1~2회	136	2.93±1.08		
	안함	102	2.76±1.04		
	합계	421	2.84±1.01		

라벤더	주5회이상	22	2.77 ± 1.23	1.313	0.264
	주3~4회	52	2.92 ± 1.06		
	주1~2회	109	2.79 ± 1.00		
	월1~2회	136	3.07 ± 1.06		
	안함	102	2.91 ± 0.95		
	합계	421	2.93 ± 1.03		
시더우드	주5회이상	22	1.86 ± 0.83	0.843	0.498
	주3~4회	52	2.21 ± 0.98		
	주1~2회	109	2.29 ± 1.07		
	월1~2회	136	2.21 ± 0.10		
	안함	102	2.22 ± 0.97		
	합계	421	2.22 ± 1.00		
프랑킨센스	주5회이상	22	1.86 ± 1.13	0.156	0.960
	주3~4회	52	2.02 ± 0.98		
	주1~2회	109	2.02 ± 1.03		
	월1~2회	136	1.95 ± 0.98		
	안함	102	1.97 ± 1.14		
	합계	421	1.98 ± 1.04		

Values are Mean ± SD.

** : $p < 0.005$

3) 흡연 유무별 에센셜 오일의 향 선호도

흡연 유무에 따른 에센셜 오일의 향 선호도는 표 11과 같다.

흡연 유무에 따른 향 선호도 모두 통계적 유의성은 찾아볼 수 없었으나 오렌지 향의 선호도 결과를 보면 흡연자와 비흡연자 동일하게 3.93 ± 0.93 , 3.93 ± 0.92 로 흡연 유무에 상관없이 오렌지향을 모두 선호하는 것으로 나타났다. 티트리향의 경우 흡연자는 2.65 ± 1.07 , 비흡연자의 경우 2.76 ± 0.95 으로 나타났으며, 이는 비흡연자가 티트리향을 조금 더 선호하는 것을 알 수 있었다.

로즈마리향의 경우 흡연자는 2.70 ± 0.97 , 비흡연자는 2.88 ± 1.02 로 비흡연자가 조금 더 선호하는 경향을 보였고 라벤더향의 경우 흡연자는 2.82 ± 1.06 , 비흡연자는 2.96 ± 1.02 로 비흡연자가 라벤더향을 더 선호하였다.

시더우드향은 흡연자가 2.24 ± 0.98 , 비흡연자가 2.21 ± 1.01 로 흡연유무에 상관없이 선호하지 않은 것으로 나타났으며, 프랑킨센스향은 흡연자가 2.14 ± 1.09 비흡연자가 1.92 ± 1.02 로 흡연자가 비흡연자 보다 더 선호하는 경향을 보였다.

표 11. 흡연 유무에 따른 아로마 에센셜 오일의 향 선호도

종류	요인	N	아로마 향선호도	F	유의확률
오렌지	흡연	105	3.93±0.93	0.000	0.998
	비흡연	316	3.93±0.92		
	합계	421	3.93±0.92		
티트리	흡연	105	2.65±1.07	0.961	0.328
	비흡연	316	2.76±0.95		
	합계	421	2.73±0.99		
로즈 마리	흡연	105	2.70±0.97	2.457	0.118
	비흡연	316	2.88±1.02		
	합계	421	2.84±1.01		
라벤더	흡연	105	2.82±1.06	1.523	0.218
	비흡연	316	2.96±1.02		
	합계	421	2.93±1.03		
시더 우드	흡연	105	2.24±0.98	0.067	0.796
	비흡연	316	2.21±1.01		
	합계	421	2.22±1.00		
프랑킨 센스	흡연	105	2.14±1.09	3.633	0.057
	비흡연	316	1.92±1.02		
	합계	421	1.98±1.04		

Values are Mean±SD.

4) 수면시간에 따른 아로마 에센셜 오일의 향 선호도

수면시간에 따른 에센셜 오일의 향 선호도는 표 12와 같다. 모든 수면시간의 요인에 통계적 유의성은 찾아볼 수 없었다.

오렌지향의 경우 모든 수면시간의 요인에서 낮게는 3.87 ± 0.88 , 높게는 4.07 ± 0.87 로 수면시간에 관계없이 모두 오렌지향을 선호하는 것으로 나타났다. 티트리향의 경우 5시간이 2.85 ± 0.10 으로 가장 선호하며, 6시간이 2.58 ± 1.05 로 가장 선호도가 낮았다.

로즈마리향은 수면시간을 4시간 이하로 갖는 사람들이 3.03 ± 1.07 로 가장 높게 나타났으며, 8시간 이상의 수면을 갖는 사람들은 2.75 ± 0.98 로 가장 선호하지 않았다. 라벤더향은 4시간 이하 2.67 ± 1.18 , 5시간 2.80 ± 1.07 , 6시간 2.95 ± 1.03 , 7시간 3.01 ± 1.04 , 8시간 2.94 ± 0.84 로 수면시간이 높을수록 선호도가 높아지는 결과를 보였다.

시더우드향의 경우 수면시간에 상관없이 낮게는 2.15 ± 1.06 , 높게는 2.30 ± 1.00 으로 모든 수면시간의 요인들이 선호하지 않았다. 프랑킨센스향의 경우에도 낮게는 1.84 ± 1.04 , 높게는 2.14 ± 1.11 로 수면시간에 관계없이 모두가 프랑킨센스향을 선호하지 않은 경향을 보였다.

수면시간이 짧은 사람들은 라벤더의 선호도가 저조했지만, 라벤더향은 편안한 수면에 도움을 주는 오일이므로(이경희,2002) 수면시간이 짧은 사람들이 선호하는 라벤더향을 수면 유도 및 심신 안정에 임상적 활용이 가능하도록 여러 가지 적용법의 연구가 필요하다고 사료된다.

표 12. 수면시간에 따른 아로마 에센셜오일의 향 선호도

종류	요인	N	아로마 향선호도	F	유의확률
오렌지	4시간이하	30	4.07±0.87	0.431	0.786
	5시간	66	3.91±1.03		
	6시간	132	3.98±0.91		
	7시간	140	3.87±0.88		
	8시간	53	3.92±0.94		
	이상	53	3.92±0.94		
	합계	421	3.93±0.92		
티트리	4시간이하	30	2.73±0.98	1.141	0.336
	5시간	66	2.85±1.00		
	6시간	132	2.58±1.05		
	7시간	140	2.79±0.91		
	8시간	53	2.77±0.99		
	이상	53	2.77±0.99		
	합계	421	2.73±0.99		
로즈 마리	4시간이하	30	3.03±1.07	0.526	0.717
	5시간	66	2.79±1.12		
	6시간	132	2.80±1.03		
	7시간	140	2.89±0.95		
	8시간	53	2.75±0.98		
	이상	53	2.75±0.98		
	합계	421	2.84±1.01		

라벤더	4시간이하	30	2.67±1.18	0.958	0.430
	5시간	66	2.80±1.07		
	6시간	132	2.95±1.03		
	7시간	140	3.01±1.04		
	8시간	53	2.94±0.84		
	이상				
	합계	421	2.93±1.03		
시더 우드	4시간이하	30	2.30±0.99	0.240	0.916
	5시간	66	2.15±1.06		
	6시간	132	2.18±0.98		
	7시간	140	2.26±1.04		
	8시간	53	2.21±0.93		
	이상				
	합계	421	2.22±1.00		
프랑킨 센스	4시간이하	30	1.90±0.89	1.507	0.199
	5시간	66	2.00±1.07		
	6시간	132	1.84±1.04		
	7시간	140	2.14±1.11		
	8시간	53	1.91±0.84		
	이상				
	합계	421	1.98±1.04		

Values are Mean±SD.

V. 결 론

본 연구는 일반 남녀를 대상으로 설문을 통하여 건강관리실태에 따른 아로마 에센셜 오일의 향 선호도에 대해 조사하여, 아로마에센셜 오일의 활용에 도움이 되고자 하였다.

본 연구 결과를 요약 하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성은 남성 133명(31.6%), 여성 288명(68.4%)로 총 421명이다. 연령별로는 21~29세가(56.3%), 교육 수준으로는 전문대졸(32.8%)로 가장 많았으며. 직업별로는 학생(37.8%)이 가장 많았다. 응답자의 월 소득은 월200~300만원(26.6%) 월200만원 미만(23.5%), 월 300~400만원 (19.2%), 월500만원 이상(17.8%), 월400~500만원(12.8%) 순으로 나타났다.

조사대상자의 건강관리실태에 있어서 건강 수준은 건강함(45.8%), 보통(34.0%), 매우 건강함(12.1%), 나쁨(7.1%), 매우 나쁨(1.0%)순으로 나타났다. 음주 빈도는 월 1~2회(32.3%), 주 1~2회(25.9%), 안함(24.2%), 주 3~4회(12.4%), 주 5회 이상(5.2%)순으로 나타났다. 응답자의 24.9%는 흡연자이며, 75.1%가 비흡연자였다. 수면시간은 7시간(33.3%)이 가장 많았다.

둘째, 오렌지향 선호도에 있어서 일반적 특성 항목중 성별, 연령, 학력, 월 소득, 직업모두 유의성이 없었다.

건강관리실태 항목 중 흡연유무와 수면시간에 있어서는 유의성을 보이지 않았지만 건강과, 음주빈도에 있어서는 통계적으로 유의성이 있었다.

일반적 특성과 건강 행태에 관계없이 모두가 오렌지향을 선호하였는데 이는 시트러스 계열에 속한 오렌지향은 향 우울작용과 왕성하게 기운을 상승시키는 효능이 있으며, 탑 노트의 가벼운 향이기 때문에 선호도가 높았다고 사료된다 (정미원, 2004).

셋째, 티트리향의 선호도에 있어서 일반적 특성 항목중 성별, 연령, 학력, 월 소득 에서는 유의하지 않았으나, 직업별 선호도에서는 통계적으로 유의한 차이를 보였으며($p < 0.05$), 특히 무직이 3.20 ± 0.86 으로 가장 선호도가 높았다.

티트리향의 선호도에 있어서 건강관리실태 항목 모두에 있어서 유의성을 볼 수 없었다.

넷째, 로즈마리의 선호도에 있어서 일반적인 특성 항목중 성별, 학력, 월 소득은 유의성을 보이지 않았으나 연령과 직업에서는 통계적으로 유의적인 차이를 보였는데($p < 0.005$),($p < 0.005$) 연령의 경우 30대와 40대가 각각 3.14 ± 0.97 , 3.10 ± 1.09 로 선호도가 가장 높았으며 직업에서는 전업주부가 3.19 ± 1.03 으로 가장 선호하였다.

다섯번째, 라벤더 향의 선호도에 있어서 일반적인 특성 항목에서는 성별, 학력, 월 소득, 직업에 있어서 유의성을 보이지 않았으나 연령에서는 40대가 3.17 ± 1.03 , 50이상이 3.13 ± 0.86 으로 가장 선호도가 높았고, 통계적으로 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$).

건강관리실태 항목 중에서는 건강상태, 음주, 흡연, 수면시간에 있어서는 통계적으로 유의하지 않았다.

여섯번째, 시더우드 선호도에 있어서 일반적인 특성 항목중 성별, 교육수준, 월 소득에 있어서 통계적으로 유의하지 않았으나 연령에 있어서는 20대와 30대가 각각 2.11 ± 0.92 , 2.05 ± 0.97 로 선호도가 저조하여 통계적으로 유의성이 있었다($p < 0.005$). 건강관리실태 항목 중에서는 건강상태, 음주유무, 흡연유무, 수면시간에 있어서 통계적으로 유의하지 않았다.

일곱번째, 프랑킨센스향에 있어서는 일반적인 특성에서는 성별, 교육수준, 월 소득에서는 통계적인 유의성을 보이지 않았으나 연령에 있어서는 프랑킨센스향이 모든 연령대에서 선호도가 저조하였으며, 특히 20대 이하가 선호하지 않음이 1.88 ± 1.12 로 가장 선호도가 낮아 통계적인 유의성이 있었다. 건강관리실태에 있어서는 건강상태, 음주유무, 흡연유무, 수면시간에 있어서는 통계적인 유의성은 없었다.

결과적으로 일반적 특성과 건강 행태에 관계없이 모두가 오렌지향을 선호하나, 프랑킨센스향은 일반적 특성과 건강관리실태에 관계없이 선호도가 저조하였다. 이 결과 조사대상자의 모두가 무거운 느낌의 베이스노트 보다는 가벼운 느낌의 탑 노트를 선호함을 알 수 있었다.

건강 상태에 있어서는 음주빈도가 높을수록 모든 아로마의 향의 선호도가 저조하였는데 이는 음주 빈도가 높을수록 후각신경에 영향을 미치는 것으로 보인다. 이 연구 결과를 보면 아로마 테라피의 임상적 활용에 각 오일의 향과 효능을

적용할 때 여러 조건에 따라 아로마향에 대한 선호도가 변화하므로, 모든 사람들에게 아로마테라피를 똑같이 적용하는 것은 적합하지 않다. 연령, 직업에 따라 임상적 적용을 차별화해야 한다. 또한 건강상태의 정도, 음주습관, 흡연 습관, 수면 습관 등 건강관리실태에 따라 아로마테라피의 오일을 적용하는 것이 필요하므로 중요한 임상적 자료에 도움이 될 것으로 사료된다.

연구의 한계점

첫째, 설문지의 응답자가 많지 않기 때문에 이 연구결과를 일반화 시키는데 어려움이 있다.

둘째, 흡연유무 선호도 조사에서 흡연자가 많지 않았고, 흡연기간을 바탕으로 더 구체적으로 선호도의 연구가 필요하여 흡연기간에 대한 선호도 조사에는 한계가 있었다.

셋째, 실험 결과는 신체적 정신적 상태에 따라 달라 질 수 있으므로 설문자의 스트레스 유무가 선호도에 영향을 줄 수 있었다.

넷째, 설문 당일 향수 및 화장품의 사용을 금지하지 않아 원래의 향을 느끼는데 오류가 발생할 수 있어 정확도에 한계가 있었다.

참 고 문 헌

국내문헌

- 고혜정 외(2005), 홀리스틱 테라피스트를 위한 아로마테라피, 군자출판사,p139-150
- 권소영 외(2008), 살바토레의 아로마 테라피 완벽가이드, 현문사, p22-339
- 김덕록(1997), 화장과 화장품, 담계, p346
- 김문주 외(2008), 아로마테라피, 청구문화사, p15~34
- 김영선(2002), 김영선의 아로마로 떠나는 7일간의 미용여행, 에그박스, p16-55
- 박은진 외(2011), 테라피스트를 위한 아로마테라피 입문, 디자인허브, p11-99
- 선마리(2003), 아로마테라피 DIY, 소야, p49-53
- 신문균 외(1997), 해부생리학, 현문사, p25-26
- 오홍근(2002), 아로마테라피 핸드북, 양문, p16-79
- 이순녀 외(2006), 아로마테라피, 서우, p8-91
- 조성준(2000), 향기 치유의 기적, 우석 출판사, p15-16
- 주금예 외(2012), 동서양 아로마 림프관리학, 훈민사, p40-60
- 하병조(1999), 화장품학, 수문사 p187-209
- 한주탁(2013), 한박사의 아로마테라피 개론, 좋은땅, p31-60
- Buckle(2005), 임상 아로마 요법, 정문각, p40-79

논문

- 김종숙(2007), 에센셜오일의 인지도와 향 선호도에 대한 조사 및 연구, 중앙대학교 석사논문, p1-86
- 박정민(2012), 아로마 에센셜오일의 이용현황 및 선호도에 관한연구, 성신여자대학교 석사논문, p1-60
- 백성미(2009), 로즈마리 아로마 오일이 초등학생들의 주의집중력에 미치는 영향, 경기대학교 석사논문, p34-35
- 오희선(2009), 족욕이 수험생의 하지부종 및 스트레스 피로에 미치는 효과, 한성대학교 석사논문, p14-15
- 전순영(2009), 로즈마리 에센셜오일을 이용한 아로마 요법이 항산화능력 활성과 면역증진에 미치는 영향, 성신여자대학교 석사논문, p26-37
- 정미원(2004), 스위트오렌지 에센셜오일을 이용한 향기흡입법이 중년여성의 스트레스 감소에 미치는 효과, 중앙대학교 석사논문, p14
- 조은진(2013), 아로마테라피가 직장여성의 수면, 피로, 우울 및 스트레스에 미치는 효과, 동덕여자대학교 석사논문, p64-65
- 황윤영(2011), 아로마요법이 면역체계에 미치는 효과, 인제대학교 박사논문, p27

학회지

- 김금희(1999), 피부미용을 위한 아로마테라피 실태에 관한 조사 연구, 한국미용학회, 제5권, 제1호, p95-96
- 이성희(2002), 아로마테라피 마사지가 중년여성의 우울, 자아존중감, 갱년기 증상에 미치는 효과, 여성간호학회지 vol.8, No2, p278
- 이재혁(2004), 한국인의 성별 연령별 아로마 선호도 조사, 韓醫學研究所 論文集 (Journal of the Institute Oriental Medicine), Vol.6, p88
- 이지원 외(2005), 아로마요법이 간호대학생의 자율신경계 활성화에 미치는 효과, Vol.9 No.2, p237-244
- 이충헌 외(2002), 젊은 알코올 의존환자에서 신경인지기능의 손상, 神經精神醫學, Vol.41, No.6, p1049-1058
- 이혜연 외(2008), 알리지성 천식 모델 생쥐에서 프랑킨센스 에센셜 오일의 염증 억제 효과, 한국미생물·생명공학회지, Vol.36, No.4, p343-352
- 장태수(2000), 아로마 에센셜 오일의 후각작용에 의한 향스트레스 효과의 연구, 한국미용학회, 제6권 제1호 p277-238
- 최외숙 외(2008), 프랑킨센스 오일의 피부노화 억제 효과(I) : 육안적 관찰을 중심으로, 환경독성보건학회지, Vol.23, No.2, p119-127
- 최외숙 외(2008), 프랑킨센스 오일의 피부노화 억제 효과(II) : 조직학적 관찰을 중심으로, 환경독성보건학회지, Vol.23, No.2, p129-138
- Buchbauer G(1993), Molecular interaction, The International Journal of Aromatherapy, p49-54

보고서

AP/Ipsos(2006), international-stress polls, AP/Ipsos, p1-3

SERI경영노트(2011), 스트레스 새로운 비즈니스 기회, 삼성경제연구소, 제105호, p1-3

박희정(1997), 스트레스로 인한 사회변화 트렌드, 삼성경제 연구소, p10-14

E Burns외,(2004), Using aromatherapy in childbirth, Nursing times, Vol.90 No.9, p54

ABSTRACT

Research of scent preference of aroma essential oil by health management levels

Koh seowon

Skin Care and Obesity Management Major
Lifelong Welfare Graduate School
Sungshin Women' s University

Aromatherapy applies remedy of scent to support one' s health and stress relief. The aroma of essential oils not only assigns positive effects to one' s emotion, but also supports keeping balance of homeostasis by affecting one' s autonomic nervous system, hormone system, and immune system. Therefore, this research is conducted to analysis differences in fragrance preferences of aroma essential oil differentiated by health management level such as health condition, drinking frequency, smoking status, and hours of sleep.

This paper draws on data analysis of research outputs submitted by common males and females, 20~50 in ages from October 6th 2013 to ctober 27th. The summary of the research is as follow.

First, the samples are 421 in number, 133 males (31.6%) and 288

females (68.4%). The majority groups are 21–29(56.3%) in age group, junior college graduated (32.8%) in education, student (37.8%) in occupation, KRW2millions ~ KRW3millions in salary.

Health conditions are varied in healthy (45.8%), normal (34.0%), very healthy (12.1%), bad (7.1%), very bad (1.0%). Drinking frequency appears to be once or twice per month (32.3%), once or twice per week (25.9%), never (24.2%), 3–4times per week (12.4%), more than 5times per week (5.2%). 24.9% of samples are smokers and 75.1% are non–smokers. The majority sleeps 7hours a day. (33.3%)

Second, orange aroma shows no statical significance with any of general characteristic. (Sex, age, education, salary, and occupation) In Health management levels smoking status and hours of sleep show no meaningful differences, but preference of health condition and drinking frequency group shows statical significance.

Third, tee tree aroma shows no correlation with sex, age, education, and salary, but show significance with occupation. Unemployed shows noticeable significance with 3.20 ± 0.86 preferences. Also, Health management levels show no significance.

Fourth, rosemary shows high statical significance in age and occupation. ($p < 0.005$), ($p < 0.005$) 40s and 30s each shows 3.14 ± 0.97 and 3.10 ± 1.09 , and in occupation house wife shows most preferences with 3.19 ± 1.03 .

Fifth, lavender shows no correlation with sex, education, and salary and

occupation, but age shows statistical significance by 40s with 3.17 ± 1.03 and over 50s with 3.13 ± 0.86 . ($p < 0.05$) Health management levels show no significant difference but shows high preferences.

Sixth, cedarwood has no statistical significance in sex, education, salary, but 20s and 30s in age group each shows 2.11 ± 0.92 , 2.05 ± 0.97 of meaningful differences with low preference. ($p < 0.005$) Health management levels appear to be low in preference and have no significance.

Seventh, frankincense in general characteristic, sex, education, salary show no statistical significance but in age, it has low preference in every age group especially in 20s with 1.88 ± 1.12 showing noticeable significance ($p < 0.005$). Health management levels show no statistical significance in all categories.

In this test of preference of aroma essential oil by general characteristic and health management levels, samples appear to prefer orange and not prefer cedarwood and frankincense regardless of their characteristics. It is assumed that preference has been affected by fact that orange is light top note meanwhile cedarwood and frankincense are heavy base note.

In health management levels, samples with high drinking frequency shows low preferences in all aroma scent which presumes influence of alcohol on the olfactory nerve. This research claims that applying

different aroma therapies to users differentiated by one's characteristics is needed.

It is expected to be used as primary clinical data since health management levels such as overall health condition, drinking frequency, smoking status, and hours of sleep also need to be considered for the users.

설문지

안녕 하십니까?

본 설문조사는 《건강관리실태에 따른 아로마 에센셜오일의 향 선호도》에 대한 연구를 하고자 작성되었습니다.

귀하의 일상생활 패턴 및 아로마 오일의 인지도, 지식도, 선호도를 파악하고 이를 바탕으로 향후 미용 산업화에 대한 가능성에 대한 기초자료를 마련하기 위한 것입니다.

설문조사는 종합적으로 통계 처리되기 때문에 여러분의 개인적인 의견과 정보는 외부로 유출되지 않습니다.

또한 개인의 신상명세에 관한 부분은 연구 제시자료에서 철저히 무기명으로 처리 되며 본 연구목적 외의 어떠한 목적으로도 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

본 연구에 도움이 될 수 있도록 한 문항도 빠짐 없이 솔직하고 성의있게 한 문항도 빠짐없이 응답해 주시면 감사 하겠습니다.

2013년 10 월 6일

성신여자대학교 생애복지대학원
피부비만관리학 전공
연구자 고 서 원 올림

I. 일반적인 사항<9문항>

1. 성별: ①남 ②여

2. 귀하의 연령은?

①20세이하 ②21~29세 ③30~39세 ④40~49세 ⑤50세이상

5. 귀하의 학력은?

①중졸 및 그이하 ②고졸 ③전문대졸(재학포함) ④대졸(재학포함)

⑤대학원졸업(재학포함) ⑥기타()

6. 귀하의 직업은?

①전업주부 ②무직 ③학생 ④사무직 ⑤서비스업 ⑥전문직 ⑦기타()

7. 귀하의 가족 월 평균소득은?

①200만원미만 ②200~300만원 ③300~400만원 ④400~500만원

⑤500만원이상

II. 건강 관리 실태 <4문항>

1. 귀하의 건강 정도에 대하여 표시하여 주십시오

- ①매우건강하다 ②건강한편이다 ③보통이다 ④나쁜편이다 ⑤매우나쁘다

2. 귀하는 음주를 하십니까?

- ①주 5회이상 ②주 3~4회 ③주 1~2회 ④월 1~2회 ⑤안한다

3. 귀하는 흡연을 하십니까?

- ①예 ②아니오

4. 귀하의 수면시간은 어느 정도 되십니까?

- ①4시간 이하 ②5시간 ③6시간 ④7시간 ⑤8시간이상

III. 아로마 향 선호도

*다음은 향기를 직접 맡고 난후에 느낌을 표시하여 주시기 바랍니다.

(향기가 든 병은 코와 입술로부터 약5cm 떨어진 곳에 두고, 눈을감고 2-3회 가볍게 병을 흔들면서 향을 흡입한 다음, 느낌을 번호에 ○표시하여 주십시오)

3분정도 시간 간격을 두고 다음 향을 맡아주시기 바랍니다

	아주좋음	좋음	보통이다	나쁘다	아주나쁘다
1번 병					
2번 병					
3번 병					
4번 병					
5번 병					
6번 병					

감사의 글

스물두 살 9월에 대학원에 입학하여 이제 벌써 논문을 마치고 감사의 글을 한 글자씩 옮기다 보니 지난 대학원 생활이 주마등처럼 떠오릅니다.

우선 가장 첫 번째로 오늘 날의 석사 고서원이 있기까지 저를 항상 믿어주시고 저에 대한 투자를 아낌없이 해주신 아버지, 어머니께 가장 감사드립니다. 아마도 부모님이 지원과 도움이 없었더라면, 2.5년간의 대학원 생활과 오늘의 이 석사논문도 존재하지 않았을 것입니다.

두 번째로는 부족한 저를 항상 놓지 않고 끝까지 이끌어 주신 정인재 지도교수님께 감사드립니다. 정인재 교수님께서는 논문을 합격하기까지 제가 많이 부족하기도 하였고 많은 우여곡절들이 있었기 때문에 항상 죄송하고 감사하는 마음을 가지고 있습니다. 정인재 교수님의 열정적인 논문지도가 있었기에 오늘의 저의 석사 졸업 논문이 있으며, 이 졸업 논문을 바탕으로 앞으로 고서원이라는 사람을 성장시키는 매우 큰 동력이 될 것입니다.

세 번째로는 이번 논문의 설문을 돌리고 통계를 내는데 도움을 준 윤재구 회장님과 나의 오랜 친구들 윤호영, 손소연, 구자희 님께 무한한 감사의 말씀을 드립니다. 특히나 제가 어려울 때 도와달라고 하지 않아도 먼저 도와준다고 자칭하신 세 명의 친구 분들께 너무 감사드리고 앞으로 위 세 명의 친구 분들에게 어려운 일이 있으시면 저도 항상 물신양면으로 돕는 친구가 되겠습니다.

마지막으로 밤새 저의 통계와 수정을 도와주신 윤호영 친구님에게 다시 한 번 마음 깊게 감사드립니다.

이제 졸업을 앞두고 그 다음의 진로를 선택하는 문턱에 서니 사실 저에게는 설렘 보다는 두려움이 앞섭니다. 하지만 지금까지 잘 해왔던 것처럼 부모님께 실망시키지 않은 고서원이 되겠습니다.