



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](#)

김 주 덕 교수지도  
석사학위 청구논문

천연 아로마 오일을 이용한  
피부진정에 관한 효과

2022

성신여자대학교 뷰티융합대학원  
뷰티융합학과 화장품학 전공  
박 정 원

천연 아로마 오일을 이용한  
피부진정에 관한 효과

김 주 덕 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함


2022년 5월


성신여자대학교 뷰티융합대학원  
뷰티융합학과 화장품학 전공  
박 정 원


# 인 준 서

박정원의 석사학위 논문으로 인준함

2022년 5월

심사위원장 박 조 희 (인) 

심사위원 김 민 경 (인) 

심사위원 김 주 력 (인) 

성신여자대학교 뷰티융합대학원

## 논 문 개 요

최근 들어 한국 화장품 시장은 봄을 이루고 있으며 2019년부터 시작된 코로나19라는 악재 상황에서도 한국 화장품의 수출은 지난해 92억 달러에 달했으며 전년 대비 22.6% 증가했다. 이는 한국 화장품 산업의 지속적인 발전을 알 수 있으며, 특히 국내 화장품은 기능성 화장품, 식물성 원료를 사용한 비건화장품, 그리고 식물의 향을 추출하거나 압착해서 만든 이른바 아로마 화장품 등이 소비자들의 시선을 주목받고 있다. 그리고 곧이어 화장품 업계는 맞춤형화장품조제관리사 시험제도에 의해 또 다른 범주를 확장하게 되었다. 그 만큼 소비자들의 욕구 충족을 이룰 수 있는 선택의 폭이 넓어진 점이 현재 화장품 시장의 실정이다.

이에 본 연구는 순수 식물만을 주원료로 하여 그 식물의 효능에 따른 특성을 최대한 살려 응집 시킨 천연 아로마 오일을 개개인의 피부 타입에 맞는 맞춤형 천연 아로마 오일로 블렌딩하여 임상 실험을 실시하였다. 본 연구를 통해 화장품에 대한 소비자들의 선택의 폭을 넓히는 시장성에 발맞추어 화장품은 단순히 피부의 외적인 조건이나 외관상의 문제를 해결하는 이상을 초월하여 심리적 안정감이나 기분 전환까지 도와 줄 수 있는 소비자들의 인식 전환의 계기를 이루고자 함에 그 목적을 두고 있다.

연구방법으로는 서울을 비롯한 경기도, 충청도, 전라도에 거주하는 본인의 피부가 민감하거나 문제가 있다고 생각하고 있는 10대~50대 남녀를 대상으로 피부의 전반적인 상태 및 현상, 생활습관을 설문조사 하였으며, 이를 토대로 임상 참가자들의 피부 특성을 파악하고 연구자가 직접 블렌딩한 천연 아로마 오일을 진정한 맞춤형조제화장품 형태로써 개인별 피부 문제의 개선도 및 피부 발진의 진정 등을 알아보기 위해 임상 실험 하였다. 그리고 연구자가 조제한 천연 아로마 오일의 효과 검증을 위해 심층

면접을 실시하였으며, 임상 대상자들의 아로마 오일 사용 후 심리적인 변화, 피부 변화 등 만족도를 분석하였다.

본 연구의 사전 설문조사 결과는 다음과 같다.

첫째, 임상 참가자들의 피부 상태 및 생활습관 특성을 알아본 결과, 하루 평균 야외활동 시간은 3시간 미만이 44.4%로 가장 많았고, 하루 평균 수면시간은 5~8시간이 72.2%로 가장 높게 나타났으며, 하루 흡연량은 흡연을 하지 않는 참여자가 88.9%로 대부분을 차지하였다.

둘째, 임상 참가자들의 피부 전반적인 상태 및 피부에 나타난 현상에 대해 알아본 결과, 피부발진 발생 시기로는 영유아 때부터가 50.0%로 절반 정도를 차지하였으며, 피부발진은 환경적인 원인이라고 인식하는 참여자가 44.4%로 가장 많았고, 피부 문제의 심각성 계절별로는 겨울에 심한 참여자가 55.6%로 가장 많이 나타났다. 이는 날씨가 추워지면 피부의 수분 함량이 감소해 피부가 가렵고 건조해지면서 피부 발진이 생길 수 있으므로 본 연구의 참여자들 또한 겨울철에 가장 피부 자극이 심한 것으로 사료 되었다.

음식에 따른 알레르기 증상 유무별로는 알레르기 증상이 없는 참여자가 66.7%로 가장 많았으며, 평소 주로 섭취하는 음식별로는 빵, 면류가 26.7%로 가장 많은 것으로 나타났다.

피부 문제로 인한 병원 치료 경험으로는 병원 치료를 받은 적이 있는 참여자가 72.2%로 대부분을 차지하였으며, 병원 기관으로는 현재 한방병원을 이용하고 있는 참여자가 46.2%로 가장 많이 나타났다. 피부 문제로 인한 스트레스 정도는 스트레스를 많이 받고 있는 참여자가 50.0%로 절반 정도를 차지하는 것으로 나타났다. 스트레스로 인해 일어나는 물질들은 우리 피부 면역기능에 영향을 미치며, 이는 각종 피부 질환으로 연결될 수 있다. 특히 스트레스로 인해 피부가 예민해지면 피부가 가렵고 트

러블이 생길 수 있어 본 연구의 참여자들 또한 피부 문제에 따른 다양한 변화로 스트레스에 높은 영향을 미칠 것으로 사료되었다.

본 연구의 임상 실험 결과는 다음과 같다.

첫째, A 타입의 임상 참가자들은 주로 나이가 어린 학생들로 피부가 건조한 타입이며, 특히 겨울에 피부가 더 건조하고 가려움증이 심하기 때문에 너무 자주 샤워를 하거나 비누 종류의 사용을 최대한 자제 하도록 하였다. 이 대상자들을 위해 연구자가 블렌딩한 오일은 피부 진정 효과에 뛰어난 라벤더 오일과 건조함과 보습에 효과적인 샌들우드 에센셜 오일로 구성 하였으며, 무겁고 보습력을 오래 유지 시켜 줄 수 있는 아보카도 오일과 로즈힙 오일을 배합하여 캐리어 오일로 사용하였다. 사용 1주일이 지난 후 서서히 피부 상처가 진정되고 건조함이 완화됨을 느낄 수 있었다. 임상 참가자들의 나이가 어려 부모의 도움을 받아 A타입으로 블렌딩 된 오일 마사지를 매일 저녁 실시 한 4주 후 피부의 상태가 거의 좋아짐을 육안으로도 확인할 수 있었으며 지속적인 사용을 원했다.

둘째, B 타입의 임상 참가자들은 여성과 남성 성인들로 처음에는 피부의 가벼운 바이러스가 발진해 있는 상태에서 겨울에 너무 두터운 양말을 신어서 땀을 흘리거나 약물 부작용으로 인해 발진이 악화되어, 얼굴에도 뾰루지 형태의 바이러스 균이 번진 피부 상태를 확인할 수 있었다. 이에 바이러스 살균에 뛰어난 티트리 에센셜 오일과 진정 효과에 탁월한 라벤더 에센셜 오일을 선택하여 블렌딩 하였다. 캐리어 오일은 가장 가벼워서 흡수력이 뛰어난 호호바 오일과 어느 오일과도 친화력이 좋은 달맞이꽃 오일을 선택하였다. B 타입의 임상 참가자들에게는 B타입으로 블렌딩 된 오일 마사지를 하되 2분 정도의 시간이 적당하고 최대한 피부 자극이 되지 않도록 부드럽고 가볍게 하도록 설명하였으며 가급적 발진 부위는 자극이 주지 않거나 땀이 나지 않도록, 피부 부위가 가려울 때 손으로 긁거

나 만지게 되면 다른 피부로 전이가 빠르게 진행되는 염증성 특징을 고려해서 손을 항상 청결히 관리 할 것을 설명하였다. 사용 3일 정도 후부터 가려움이 가라앉고 농포나 염증도 사라지기 시작하여 임상 실험 4주가 지난 후부터는 거의 증상이 완화 되었고, 염증과 가려움증이 사라져 매우 만족해하는 임상 참가자의 피부 변화를 볼 수 있었다.

셋째, C 타입의 임상 참가자 중 2명의 학생은 발을 비롯해서 전신에 분포되어있는 아토피 증세로 여러 해 동안 가려움증과 건조함에 시달린 상태와 태선화의 반복적인 진행으로 피부색 또한 심하게 착색되어있었다. 또 다른 1명의 50대 여성은 아토피 증세는 아니지만 얼굴의 피부 상태가 악 건성이며 잔주름에 잡티가 오랜 시간에 걸쳐 검게 착색이 되어있는 공통부분이 있어서 동일하게 진정과 피부 재생에 효과가 뛰어난 라벤더 에센셜 오일과 보습은 물론 미백 효과를 상승시킬 수 있는 로즈우드 에센셜 오일을 선택하여 C타입 임상 참가자들에게 적용하였다. 캐리어 오일로는 피부에 친화력이 좋은 호호바 오일과 미백과 진정 효과가 있는 로즈힙 오일과 조화를 이룬 C타입 블렌딩 오일은 임상 참가자들에게 놀라운 효과가 나타났다. 피부의 재생을 촉진 시키고 미백에 중점을 두고 블렌딩한 오일은 다른 타입보다 3분 이상 더 길고 깊은 마사지 요령을 설명하고 사용 양도 2배를 더 사용하게 했다. 사용 2주 후 임상 참가자들의 아토피 증세는 많이 감소 되고, 잡티가 서서히 줄어들며, 피부의 보습 상태가 유지되는 밝아진 피부 상태를 확인할 수 있었다. 4주 후 임상 참가자들은 아직 완전히 피부가 건강해지지는 않았으나 가려움증도 줄어들고 피부가 변화되어가는 과정을 경험하면서 평생 아토피와 싸우며 살아가는 절망감에서 해방되어 기적을 경험한다고 연구자에게 고백을 하였으며 지속적인 천연 아로마 오일을 사용하기를 원했다.

본 연구의 심층 면접 결과는 다음과 같다.

첫째, 피부 고민의 심각성에 따른 변화는 천연 아로마 오일을 사용하기 전 임상 참가자들은 얼굴 부위의 아토피 및 발진으로 인해 사람들과의 교류도 힘들고, 환절기가 되면 피부가 가렵고 트러블이 반복적으로 나타났으나, 천연 아로마 오일을 사용 후 피부 가려움 증세가 완화되고, 아토피 증세 등 피부 발진 부위의 피부가 진정되며 촉촉해지는 효과를 느꼈다.

둘째, 피부의 변화에 대한 결과 아토피로 인해 생긴 상처가 일주일 만에 반 이상 줄고, 피부의 결이 점점 좋아지는 현상을 느꼈다. 또한 가려움으로 힘들었던 임상 참가자는 5일이 지난 후부터 가려움 증상이 완화되고, 정상적인 생활을 할 수 있을 정도로 피부의 회복이 눈에 띄게 좋아졌다. 천연 아로마 오일을 바른 후 얼굴에 광이 나고, 잡티 및 기미에도 효과를 나타내 안색이 좋아졌다.

셋째, 임상 참가자들의 심리적인 변화는 피부 질환으로 인한 극한 스트레스로 학업에 집중하지 못했는데 지금은 가려움증이 없어지면서 집중력이 향상되고, 스트레스도 감소하는 현상을 느꼈다. 또한 피부가 개선되면서 삶의 질도 향상되고, 좋은 피부를 가질 수 있다는 긍정적인 심리 변화를 나타냈다.

넷째, 임상 참가자들의 지속적 사용 의도를 살펴본 결과, 화학 성분이 아닌 천연 유래 성분인 천연 아로마 오일은 효과·효능이 우수해 꾸준히 사용하고 싶고, 주변에도 추천할 의향이 높은 것으로 나타났다.

결론적으로 개개인의 피부 특성에 맞는 맞춤형으로 블렌딩 한 천연 아로마 오일은 문제성 피부를 가진 임상 참가자들의 피부가 호전되고, 가려움증 및 스트레스 감소로 신체적인 부분뿐만 아니라 심리적인 부분까지 효과·효능을 확인할 수 있었다. 또한 아로마 오일 사용 시 증상에 따른 아로마 마사지와 함께 처치했을 때 시너지를 극대화 할 수 있었다. 하지만 아직도 아로마의 유효 성분에 따른 전문지식이 부족해 대중화되어 사

용되지 못했고, 본 연구를 통해 좀 더 천연 아로마 시장의 확대와 마케팅 정보 자료에 도움이 되기를 기대한다.

# 목 차

## 는 문 개 요

I. 서론 .....	1
1. 연구의 목적과 필요성 .....	1
2. 연구문제 .....	3
II. 이론적 배경 .....	4
1. 아로마 오일 .....	4
1) 기원 .....	4
2) 에센셜 오일의 추출 방법 .....	6
3) 아로마 에센셜 오일의 흡수경로 .....	8
4) 아로마 오일의 종류 .....	10
2. 아로마 마사지 .....	15
1) 정의 .....	15
2) 아로마테라피 적용 방법 .....	15
3) 아로마테라피 마사지 기법 .....	18
3. 민감성 피부 .....	20
1) 정의 .....	20
2) 민감성 피부 질환 .....	22

<b>III. 연구방법</b> .....	25
1. 자료분석 .....	25
2. 천연 아로마 오일 실험 .....	25
1) 실험 재료 .....	26
2) 실험 방법 .....	28
3. 심층 면접 .....	29
<b>IV. 연구 결과 및 고찰</b> .....	31
1. 연구자의 피부상태 .....	31
2. 천연 아로마 오일의 피부진정 효과 분석 .....	36
3. 심층면접 내용 및 결과 .....	46
<b>V. 결론</b> .....	56
1. 요약	
2. 한계점 및 제언	

참고문헌

ABSTRACT

[부록] 설문지

## 표 목 차

<표 1> 천연 아로마 오일의 블렌딩 구성 .....	26
<표 2> 연구 참여자의 일반적 특성 .....	32
<표 3> 피부상태 및 생활습관 .....	33
<표 4> 피부의 전반적 상태 및 현상 .....	35
<표 5> 심층면접을 위한 구조적 설문문항 .....	46

## 그림 목차

〈그림 1〉 연구 참가자 D의 피부 진정 상태 .....	37
〈그림 2〉 연구 참가자 B의 피부 진정 상태 .....	38
〈그림 3〉 연구 참가자 J의 피부 진정 상태 .....	38
〈그림 4〉 연구 참가자 M의 피부 진정 상태 .....	40
〈그림 5〉 연구 참가자 O의 피부 진정 상태 .....	40
〈그림 6〉 연구 참가자 I의 피부 진정 상태 .....	41
〈그림 7〉 연구 참가자 E의 피부 진정 상태 .....	43
〈그림 8〉 연구 참가자 K의 피부 진정 상태 .....	43
〈그림 9〉 연구 참가자 F의 피부 진정 상태 .....	44

# I. 서론

## 1. 연구의 목적과 필요성

현대 사회는 고도의 산업화로 인한 과학기술의 발달로 공해와 오염이 날이 갈수록 심해지고 있으며, 이로 인해 환경오염과 정신적인 스트레스는 인간의 몸에 균형을 깨지게 한다. 이에 사람들은 부작용과 중독성이 동반될 수 있는 화학 약물의 현대 의학 치료에만 의존하기보다는 선진국을 중심으로 몸과 마음을 동시에 치유하고 건강을 유지, 증진 시키기 위해 자연 치유요법인 대체의학에 대한 관심과 욕구가 확대되고 있다.

특히, 피부에 대한 소비자들의 인식과 욕구는 좀 더 다양화 되어 가는데, 이는 현대인의 소비자는 ‘내가 원하는 순간’에 제공 받는 서비스야말로 나를 위한 서비스라는 인식이 강하다(김난도 외, 2021). 이제 화장품은 과학의 발달과 함께 20세기를 사치품이 아니라 생활필수품으로 자리매김 하였으며, 소비자의 피부와 취향을 고려한 화장품에 대한 선호가 커지면서 맞춤형화장품의 시장이 확대되고 있다(김주덕 외, 2020). 이에 천연 아로마 오일을 소재로 이용한 맞춤형 화장품은 본 연구의 목적과 필요성에 가장 적합하다고 생각한다.

세계의 의료형태를 보면 30~40%가 서양 정통의학을 사용하고, 나머지는 보완의학 또는 대체의학을 시용하고 있는 것으로 보고되고 있다(오홍근, 2007). 미국의 의료보험회사는 대체요법에 대한 치료비를 대부분 지출하고 있으며, 주에 따라서 공식적인 치료법으로 인정하고 있다(문수진, 2005). 또한 미국인의 3명 중 1명이 대체의료를 받고 있다고 한다. 미국의 의사 50% 이상은 대체의학을 사용하고 있으며, 독일 의사의 70% 이상이 통증치료에 침을 사용하고 있다(이봉재, 2006). 우리나라의 경우에도 일반

인 61%, 만성질환자 51.2%, 암환자 64%가 대체 요법을 이용한 경험이 있다고 발표했다(송지윤, 2003).

대체 의학적 치료방법은 200여개 이상이며, 미용을 위한 대체요법 또한 상당수를 차지하고 있다. 그 중에서도 많은 관심과 호응을 받고 있는 미용 대체요법으로 천연 에센셜 오일을 이용한 아로마테라피를 꼽을 수 있다. 아로마테라피는 식물에서 추출한 방향성 오일인 정유(Essential oil)를 이용하여 질병을 예방하고 치료하며(한선희 외, 2002) 인간의 신체적, 정신적, 심리적 건강을 도모하고, 피부미용 및 노화억제에 탁월한 효능이 있는 자연치료요법이다(이희정, 2014). 이와 같이 사용되는 아로마 오일은 각각이 가지고 있는 특성으로 인해 한 종류의 오일만 사용했을 때에 비해 오일을 블렌딩하여 사용했을 때 시너지 효과가 월등하므로 아로마 오일의 효능에 따라 효과적으로 선택하여 사용하는 것이 중요하다.

아로마 요법에 관련된 선행연구는 윤진희(2011)의 아로마 복부마사지와 카테킨 섭취가 복부비만여성의 체성분 조성, 혈청지질농도, DNA손상 및 총항산화능에 미치는 영향, 조은진(2013)의 아로마테라피가 직장여성의 수면, 피로, 우울 및 스트레스에 미치는 효과 : 버가못, 클라리 세이지, 라벤더오일을 중심으로, 도선영(2017)의 아로마 요법이 미용성형수술 전 불안감과 수술 후 만족도에 미치는 영향, 임민희(2020)의 아로마테라피 인식과 블렌딩 에센셜 오일의 향 흡입법이 자율신경계 활성화도에 미치는 효과, 김수정(2021)의 Acetyl Hexapeptide-8과 아로마를 이용한 왁싱 통증 완화효과 등이 있으며 최근 몇 년간 아로마에 관련된 논문은 증가하고 있으나 대부분이 아로마 오일이 스트레스 감소, 우울증 치료, 통증완화, 불면증완화, 모발이나 비만에 대한 효과 등의 연구가 주를 이룬다. 따라서 피부 질환이나 개선을 위한 목적으로 피부에 직접적인 아로마의 효과를 적용한 연구는 미비한 실정이며, 피부미용학적 측면에서의 아로마 오일의 효용성

에 관한 연구가 필요한 시점이다. 이에 본 연구에서는 피부 진정에 효과가 있다고 잘 알려진 천연 아로마 오일을 이용하여 민감성 피부에 직접 사용해 봄으로써 그에 따른 임상적 효과를 살펴보고자 한다. 또한 효능에 따른 만족도를 분석하여 천연 아로마 오일을 개선 제재로 활용할 수 있는지 임상적 근거를 마련하고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구는 서울을 비롯하여 경기도, 충청도, 전라도에 거주하고 있는 10대~50대의 임상 참가자를 선정하여, 피부 상태 및 생활습관, 피부의 전반적인 상태 및 현상을 설문조사하고, 이를 토대로 연구자가 직접 블렌딩한 천연 아로마 오일을 임상 실험하고자 한다. 한 달 동안의 기간에 걸쳐 천연 아로마 오일을 임상 참가자들에게 사용하게 하고 이를 관찰 및 분석하여 그에 따른 효과·효능을 알아보하고자 한다.

본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 임상 참가자의 평소 피부 상태 및 생활습관을 알아보하고자 한다.

둘째, 임상 참가자의 피부 전반적인 상태를 분석하고 그에 따른 현상을 알아보하고자 한다.

셋째, 임상 참가자 개개인의 피부 상태를 파악 한 후 본 연구자가 직접 블렌딩한 천연 아로마 오일을 임상 실험하여 효과·효능을 분석하고자 한다.

넷째, 본 연구의 실험 후 심층 면접을 통한 임상 참가자의 만족도를 조사하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 아로마 오일

#### 1) 기원

아로마 오일이 사용된 것은 인간의 역사만큼이나 오래되었다고 추정되며, 고고학적 측면에서 증명되고 있다. 고대인들은 자연 습득적 경험을 바탕으로 주변의 식물들이 상처나 질병을 낫게 하는데 도움이 된다는 사실을 알게 되었고, 전염병이 유행하는 지역에 마귀를 쫓아내기 위한 주술적인 용도로 향기가 있는 식물을 채집해 뿌리기도 했다(김문주 외, 2008).

이집트인들은 화장술, 약초, 연고제작, 미라 등에서 식물을 다양한 방법으로 활용했다. 특히 죽은 사람의 영혼이 부활한다고 믿었던 이집트인들은 식물의 살균 및 방부작용을 활용해 미라를 만들었으며, 기원전 2800년에 기록된 파피루스에는 아로마 오일을 사용한 것으로 서술되어 있다(채병제, 2017). 이집트의 마지막 여왕이었던 클레오파트라라는 향료 받을 소유하고 있었으며, 여성스러운 아름다움을 유지하기 위해 로즈 향을 자주 사용하였다고 전해진다(김수경 외, 2019).

그리스인들은 일부 꽃들이 긴장을 해소하고 기분을 좋게 하는 효능이 있다는 것을 발견했다. 또한 올리브 오일을 사용하여 꽃잎이나 허브로부터 향을 흡수하여 이것으로 향유를 만들고 미용과 의료의 용도로 사용하였다. 그리스 병사들은 전쟁터에 나갈 때 상처 치유를 위해 미르를 포함한 연고를 만들어 가기도 했다(고혜정 외, 2015).

로마인들은 그리스인들에게 받은 에센셜 오일에 대한 지식을 의료적 목

적으로만 사용한 것이 아니라 미용의 목적으로 사용했으며 향수로도 사용하였다(Francesca Gould, 2005).

아랍의 물리학자인 아위이켄나(Avicena, AD 980-1037)는 식물명과, 식물의 인체에 대한 효과를 많은 책을 통해 저술하였는데, 식물로부터 에센셜 오일을 추출하는 증류 방법을 처음으로 고안하였다(Francesca Gould, 2005).

중세 시대 유럽은 인구의 3분의 1이 희생되었던 흑사병 때문에 길가나 마당에서 로즈마리나 파인을 태워 질병의 확산을 방지하였으며, 그들은 라벤더나 로즈마리, 페퍼민트 같은 아로마 에센셜 오일을 질병치료와 예방에 사용했다고 한다(조성준, 2000).

20세기 이후 프랑스의 화장품 화학자인 ‘르네 모리스 갓트포세(Rene Maurice Gatteefosse)’가 아로마테라피에 관한 책을 저술하였고, 이때 처음으로 아로마테라피란 용어가 사용되어 졌다. 르네 모리스는 실험 중 화상을 입게 되고 라벤더가 들어 있는 통에 손을 담근 후 화상 입은 손이 수포나 상처 없이 빠르게 회복되는 것을 발견한다. 이후 아로마를 연구하는데 평생을 바쳐 연구했다.

제 2차 세계대전 당시 프랑스 ‘장 발넷(Dr. Jean Valnet)’ 외과의사는 부상당한 군인들을 위해 에센셜 오일을 사용하여 치료하였으며, 프랑스 생화학자 ‘마가리트 모리(Margaret Maury)’ 여사는 에센셜 오일을 희석하고 마사지를 통하여 바르는 방법을 개발하였으며 1950년대에 영국으로 건너가 아로마테라피 클리닉을 세우고 뷰티테라피스트들에게 마사지를 통해 오일을 사용하는 방법을 가르쳤다(고혜정 외, 2015).

현재까지도 아로마 에센셜 오일에 대한 연구는 진행 중이며, 앞으로도 개인의 특성과 피부 상태에 적합한 아로마 오일을 개발하기 위한 연구는 지속될 것으로 전망한다.

## 2) 에센셜 오일의 추출 방법

천연 에센셜 오일을 추출하는 방법은 기술이 발전하면서 매우 다양하게 나타나는데, 식물들이 가지고 있는 특성과 성분에 따라서 각기 다른 방법으로 에센셜 오일은 추출된다. 물을 이용하여 순수하게 100% 에센셜 오일을 추출하는 방법이 있고, 알코올이나 유기용매를 이용하여 추출하는 방법이 있다(이정옥, 2015). 즉 에센셜 오일을 추출하는 방법에는 용매를 사용하여 에센셜 오일을 녹여내는 방법과 용매를 사용하지 않는 방법으로 나눌 수 있으며, 어떤 용매를 사용했는가와 얼마만큼 용매를 제거했느냐에 따라 에센셜 오일의 질이 결정되어지고 가격에도 영향을 미치게 된다(김정희, 2019).

### (1) 증기 증류법(Steam Distillation)

식물의 종류에 따라 수확하자마자 혹은 말린 상태에서 꽃, 줄기, 껍질, 씨, 풀 등 채유한 식물을 증기에 넣어 정유를 수증기와 함께 유출하는 방법이다. 식물들이 증기에 의해 뜨겁게 되면 에센셜 오일이 식물에 의해 분리되어 증발하게 된다. 증발되어 나온 에센셜 물질이 증기와 함께 냉각관으로 들어가며 이 관이 차가운 물통을 지나면 액체로 농축된다(김기연 외, 2012).

수증기 증류법은 식물로부터 아로마 오일을 얻는데 가장 경제적인 방법으로 단순한 장치에서 대량의 아로마 오일을 얻을 수 있는 장점이 있지만, 증류하는 시간과 가열하는 물의 온도에 따라 에센셜 오일의 화학적인 변화를 고려하여야 한다는 단점이 있다(최승완, 2014).

## (2) 압착법(Expression)

레몬, 오렌지, 그레이프 후르츠, 버가못, 라임, 만다린 등의 감귤류를 압착하여 오일을 추출하는 방법이다. 추출 과정에서 열이나 특정 용매를 사용하지 않고 오일을 추출하여 다른 방법으로 추출된 오일 보다 쉽게 산화, 변질 될 수 있으므로 뚜껑을 열게 되면 6개월 이내에 사용하는 것이 좋다(김기연 외, 2012).

## (3) 용매추출법(Solvent Extraction)

휘발성 용매와 비휘발성 용매를 이용하여 추출하는 방법이다(이정옥, 2015). 이는 열이나 압력으로 원료 자체가 훼손될 우려가 있는 재료를 추출할 때, 여러 종류의 용매를 사용하여 정유를 추출하는 방법으로 적은 양의 에센셜 오일을 가진 식물들에 사용된다.

휘발성 추출법은 식물의 꽃에 헥산과 석유에테르와 같은 휘발성 유기용매를 첨가하여 일정시간 냉암소에 침적시킨 후 향기 성분을 녹여 내는 방법이다. 이와 같이 녹여낸 정유는 왁스가 함유된 고형 물질로 다른 용기에 담아 에탄알코올을 첨가하면 왁스는 녹지 않고 아로마 오일만 녹게 되며, 왁스를 제거하고 농축시키면 아로마 오일만 남게 된다. 이러한 오일을 앵솔루트라 한다. 이 경우 천연 오일 뿐만 아니라 앵솔루트의 유기 용매가 잔존할 수 있어 민감성 피부에는 반드시 패치 테스트를 거친 후 사용하는 것을 권장한다(강승연 외, 2014).

비휘발성 용매 추출법은 동물성, 식물성 지방을 이용하여 에센셜 오일을 추출하는 방법이다. 동물이나 식물성 지방을 시트에 펴 발라둔 후 그 위에 식물의 꽃을 올려두고 일정시간 두면, 꽃과 지방유가 합쳐진 상태인 포마드가 되며 이를 용매에 녹여 에센셜 오일을 추출하는 방식이다(강승연 외, 2014).

#### (4) 이산화탄소 추출법(CO<sub>2</sub> extraction)

이산화탄소 가스를 이용하여 추출하는 방법으로 현대에 와서 개발된 고효율의 추출법이며, 복잡한 장치가 사용되어 비용이 많이 들지만 추출과정에서 소요되는 시간이 짧고, 고 순도의 질 높은 오일을 만들 수 있다. 이산화탄소 가스는 온도와 압력에 따라서 기체와 액체 상태일 수 있고, 온도를 내리고 압력을 높일 시 고체 상태로 변하게 된다. 이산화탄소 추출법은 저온에서 추출이 가능하므로 열에 약한 향기 성분을 유지하여 추출 가능하며, 헥산, 에테르에 비해 잔류 용매를 거의 남기지 않는 장점이 있다(강승연 외, 2014).

### 3) 아로마 에센셜 오일의 흡수경로

#### (1) 피부를 통한 흡수

피부는 외부의 유해인자로부터 다른 장기들을 보호하고 있는 인체를 구성하는 가장 방대한 기관으로 에센셜 오일을 체외에서 체내로 흡수시켜 주는 통로 역할을 한다(박정민, 2012). 아로마 에센셜 오일의 입자는 지용성이며, 미세한 분자 구조로 표피와 진피층을 뚫고 우리 몸속으로 흡수된다. 진피층의 모세혈관, 림프관을 통해서 체액의 흐름과 함께 운반되는 에센셜 오일의 성분은 혈액을 타고 전신의 조직과 기관의 치유작업을 발휘한다(김채연, 2022). 또한 에센셜 오일은 치유작업 후 신장, 폐, 피부 등을 통해 노폐물을 배출시켜 건강하고 탄력 있는 피부로 만들어 주며, 수분이나 지질의 적합한 조절 및 새로운 세포의 생성과 촉진 현상으로 그 효능을 나타나게 한다(강태경, 2006).

## (2) 후각을 통한 흡수

인체의 감각기관 중에 가장 먼저 발달된 곳은 후각기능이다. 후각세포의 수는 사람 개개인 마다 차이가 있으나 약 1000~3000만개로 에센셜 오일의 향기 입자가 코에 흡입되면 비강의 섬모에 후각 수용체들과 결합되어 전기적 신경전달신호가 대뇌의 변연계인 편도와 해마, 시상하부로 직접 전달된다(박현정, 2015). 변연계는 뇌간과 대뇌피질 사이에 있는 신경세포 집단으로 해마는 학습과 기억에 관여하며 편도체에서는 감정, 공포, 분노, 슬픔 정서와 관련된 기억 등을 관장하고 있으며, 시상하부에서는 생존에 관계되는 체온, 혈압, 심박동, 혈당을 조절하며 뇌하수체의 기능을 조절한다(최승완, 2014).

에센셜 오일은 뇌를 자극해 맥박과 혈압을 조절하고, 흥분과 이완작용에 관여하며 감정을 조절해 행복감과 편안한 안정감을 유지하는 역할을 한다(채병제 외, 2017).

## (3) 폐를 통한 흡수

향은 후각기관을 통해 뇌로 전달되지만 일부는 호흡계를 통해 폐에 도달한다(박수정, 2003). 폐에 도착한 에센셜 오일 분자는 폐포라는 작은 공기주머니를 통과하여 모세혈관까지 가게 된다(조은진, 2013). 임상적 자료에 의하면 에센셜 오일 구성 성분의 작은 양이 흡입 후 몇 분 내에 혈액에서 감지되었다. 에센셜 오일 분자가 혈액의 흐름을 따라서 우리 몸속을 타고 각 기관과 장기에 치유 효과를 나타내는 것이다. 이 분자들은 땀이나 피부를 통해 또는 소변이나 대변, 호흡을 통해서 배출된다(고혜정 외, 2015).

#### 4) 아로마 오일 및 캐리어 오일의 종류

##### (1) 라벤더(Lavender, 학명 : *Lavendula officinalis*)

라벤더는 라틴어로 ‘씻다(wash)’라는 뜻인 ‘lavare’에서 유래된 말로 로마인들이 매일 의례적으로 했던 목욕에서 가장 인기 있는 향유였고, 그리스인들과 로마인들은 페스트를 예방하기 위해 공기 정화제로서 라벤더를 태웠다(김명숙, 2006). 라벤더는 프랑스, 호주, 스페인에서 주로 생산되며, 특히 프랑스의 프로방스 지방이 라벤더의 생산지로 유명하다(정지현, 2018). 라벤더의 화학 성분은 에스테르, 알코올, 케톤 성분이 포함되어 있는데, 진정작용이 있어 불면증, 심신 균형과 안정, 정신적 스트레스, 긴장 완화에 효과적이다(임언주, 2009).

19세기 프랑스의 화학자 르네 모리스 가테포세에 의해 발견된 라벤더는 피부 재생과 피부의 화상치료 효과에 우수하다. 또한 남녀노소 구분 없이 사용되며 가장 광범위하게 사용된다(최현주, 2020). 라벤더 오일의 은은한 향은 불안증과 불면증 해소에 효과적이며 독성이 없다. 또한 방충효과 및 살균, 진정 작용이 있으며, 항바이러스, 진통, 정화작용을 한다(Edge, 2003).

##### (2) 티트리(Tea tree, 학명 : *Melaleuca alternifolia*)

티트리는 1770년 쿡 선장이 호주에서 티트리 나무를 발견하여 영국으로 가져가 잎을 차로 사용하여 ‘tea tree’라는 이름이 붙여졌다(박미경, 2004). 호주 원주민들에 의하여 약효가 인정되어 왔으며 2차 세계대전 중에는 피부창상의 치료제로도 널리 사용되었다. 영국의 의학저널지에서는 티트리가 알코올보다 20배 이상의 살균 소독효과가 있다는 것이 입증되어 면역계를 강화시켜준다고 하여 AIDS 환자의 보조 치료제로도 사용되고 있다

(문수진, 2005). 주요 특성은 감기, 독감, 기관지염 등의 호흡기 질환에 효과적이며 항 박테리아, 항바이러스, 항 진균, 소염, 진통, 살균작용이 있다. 기저귀 발진, 무좀에도 좋으며, 질 염에 1-2방울의 티트리 오일 원액을 팬티에 떨어뜨리면 효과를 볼 수 있다(문수진, 2005). 또한 독소배출 효과가 있으며 백혈구의 활동을 증가시키는 작용이 있다. 원액을 피부에 직접 도포 할 수 있는 오일 중의 하나이지만, 특정 개인에게 민감성을 유발할 수 있으므로 주의해야 한다(박미경, 2004).

### (3) 샌달우드(Sandalwood, 학명 : *Santalum album*)

샌달우드는 종교의식에 주로 사용되었으며, 방부작용이 뛰어나 고대 이집트에서 미이라 제작에 사용되었다(유강목, 2006). 또한 진정, 이완 작용을 통해 불안, 긴장, 우울증을 해소시켜주며 최음 효과까지 있어 불감증 치료에도 사용된다. 비뇨생식기의 정화, 항염증 작용을 하므로 생식기 청결 유지, 호르몬 조절, 방광염 등에 사용되며 호흡기계의 감염에도 효과가 있어 기침, 인후염, 기관지염에 사용된다. 복통, 구토, 설사, 오심 등을 진정시키기도 하는 샌달우드는 피지의 균형을 조절하기 때문에 건성피부, 노화 피부에 효과가 있다. 그 외에도 습진, 염증, 두드러기 등의 피부트러블에 도움을 준다(함희진, 2015).

### (4) 로즈(Rose, 학명 : *Rosa damascena*)

장미의 원산지는 주로 모로코, 터키, 프랑스에서 생산되고 있으며, 장미는 동방세계에서 아주 인기 있는 식물로서 페르시아의 전사들은 빨간 장미로써 자기의 방패를 장식하였다(김순나, 2007). 여성과 관련된 대부분의 증상이나 질병 치료에 탁월한 효과가 있는 로즈 오일은 청결, 정화, 강장 효과와 더불어 월경 전 긴장을 풀어주고 질에서의 분비를 촉진시키고, 월

경주기를 정상화시킨다. 이 향유는 남성에게는 정액을 증가시키는 작용을 통해서 남성 측의 불임증에도 유익한 효과를 준다. 장미향유는 모든 종류의 피부에 유익한데 특히 노화된 피부와 건성 피부 그리고 경화된 피부와 민감한 피부에도 효과가 있다(김순나, 2007).

#### (5) 로즈우드( Rosewood, 학명: *Aniba rosaeodora*)

장미목이라고도 불리우는 로즈우드는 아마존 원주민들이 피부를 젊어지게 하는 놀라운 효과를 보기 위해 사용했다고 전해진다. 브라질, 페루가 원산지이며 보호 수준으로 브라질 정부에 의해 관리 보호되고 있다. 로즈우드는 중추신경계를 안정시켜 전반적인 균형조절을 해주고, 심한 우울 완화에 매우 효과적이며 마음을 고양 시키는 작용을 한다. 또한 면역성을 개선시켜 감기, 독감, 감염 등으로부터 예방, 치유에 도움을 주며, 노화 및 주름, 염증성 피부 질환에도 효과적이다(최승완, 2014).

#### (6) 유칼립투스(Eucalyptus, 학명 : *Eucalyptus globulus*)

Eu는 ‘well’, calyptu는 ‘cover’를 뜻하며, 상처를 잘 낫게 한다는 의미를 가지고 있고, 또 솜꽃술이 덮였다는 의미이기도 한다. 나무의 높이가 100m 가까이 되며, 코알라가 잎을 먹고 사는 것으로도 유칼립투스는 알려져 있다. 향이 장뇌향, 감귤향과 비슷한 독특한 향취를 가지고 있으며, 역사적으로는 수백 년 동안 의료용으로 사용되기도 하였고, 박테리아의 증식 억제 효과에도 보고된 바 있다. 목욕할 때 몇 방울 욕조에 떨어뜨리면 호흡기 질환에 특히 효과가 있고, 맑고 깔끔한 향은 머리를 맑게 하며 기분을 전환시킨다(김종숙, 2007). 또한 유칼립투스는 항바이러스 작용이 있어 유행성 감기, 기침, 천식 등에 효과적이며, 각종 염증에도 도움을 준다(한선희 외, 2002).

### (7) 일랑 일랑(Ylang Ylang, 학명 : *Cananga odorata*)

이국적이고 달콤한 꽃 향을 가진 일랑일랑은 ‘꽃 중의 꽃’이라는 뜻이며, 동남아시아에서는 피부와 모발관리, 피부 질환, 벌레 물린 곳이나 감염을 막는 데 연고 형태로 활용된다(최승완, 2014). 이 밖에도 호르몬 분비를 균형적으로 조절해서 생식기 관련 질환에 효과적이며 자궁의 강장제, 유방의 탄력 유지, 최음제 등으로 사용된다. 진정작용으로 가슴 두근거림이나 과호흡, 고혈압 치료에 도움을 주며 불안, 긴장, 쇼크, 우울증 등의 중추신경계를 진정시키는데 효과적이다. 또한 피지 분비의 균형을 잡아주므로 지성이나 건성 피부, 여드름 관리에 효과적이며 자극, 강장효과로 두피관리에도 많이 사용된다. 고농도로 과용하면 두통이나 구토를 유발할 수 있으므로 적당량만 사용해야 한다(함희진, 2015).

### (8) 호호바 오일(Jojoba Seed Oil, 학명: *Simmondsia Chinensis*)

호호바 식물은 미국과 멕시코의 국경 지대인 북아메리카의 소노란 사막이 원산지이며, 다양한 환경인 넓은 대자연에서 지하 12m까지 뿌리를 내리며 성장하는 식물 중에 하나이다(Palla, C. at all, 2014). 호호바 오일은 아메리카 인디언이 사용하기 시작한 것으로서 향유를 희석하는데 사용하는 캐리어 오일이다. 캐리어 오일을 사용한 것은 에센셜 오일이 진피 층까지 침투가 용이하도록 하기 위함과 에센셜 오일의 독성을 막기 위함이다. 호호바는 인체의 지방을 유하며 체 조직을 강화시키기 때문에 다이어트나 운동으로 체중 조절할 때 사용하면 이상적이라고 한다(오홍근, 1997).

또한 피부의 수분을 자연스럽게 유지시켜주는 좋은 오일로 쉽게 산화되지 않으며 박테리아에도 저항력이 강하다. 이와 같은 호호바유는 건성, 중성, 지성 등 모든 피부에 적용될 수 있으며 전신 도포 마사지의 기초 오

일로서 각광을 받고 있다(김순나, 2007).

#### (9) 로즈 힙 종자 오일(*Rosehip Seed Oil*)

칠레 또는 유럽에서 자라는 야생 장미의 종자를 압착법으로 추출한 캐리어 오일로 카로노이드가 함유된 노란색 오일이다. 이는 리놀산과 리놀렌산을 함유하고 비타민C가 있어 수분을 유지하고 세포 재생이나 노화 방지, 색소침착 방지, 화상, 상처 치유에 효과가 있다. 또한 피지선의 분비를 조절하여 여드름에도 효과적이다(김주덕, 2011). 특히 입가의 주름, 눈가의 깊은 주름에 효과적이며 고급 화장품의 원료로도 사용된다(송환 외, 2011).

#### (10) 달맞이꽃 종자 오일(*Evening Primrose Seed Oil*)

북아메리카 인디언 의사들이 처음으로 달맞이꽃 식물의 치유성 있는 약제로서의 잠재성을 인식하고, 종자 꼬투리를 끓여서 달인 즙액을 만들어 상처 치료용으로 사용했다(송환 외, 2011).

달맞이꽃의 씨앗에서 추출한 무색 또는 담황색의 캐리어 오일로 쉽게 산화될 수 있다. 불포화 지방산을 다량 함유하고 있어 보습효과에 좋으며 수렴제, 염증 진정, 호르몬 분비 조절, 아토피 피부염에도 효과적이다(이희정, 2014). 또한 습진, 피부질환 치료, 노화억제, 세포 재생, 고혈압 예방에도 도움을 준다(김주덕, 2011).

## 2. 아로마 마사지

### 1) 정의

마사지는 손을 이용하는 수기 방법으로 신체 접촉에 의해 이루어지는 상호 교환 작용이다. 혈액과 림프계의 순환을 촉진하고 신진대사를 왕성하게 하여 조직의 영양을 높여 주고, 노폐물의 배설을 돕는다. 마사지 시 촉압 자극은 신경을 자극하여 진통적으로 작용하기 때문에 마비된 신경의 회복을 촉진하고, 내장기능의 변조를 바로잡는 효과가 있다고 알려져 있다(권병소, 2006).

아로마 마사지는 허브에서 추출한 휘발성 오일을 이용한 마사지로 가볍고 부드러운 손 접촉을 통해 몸 안에 에센셜 오일을 흡수시켜 심리적 안정, 신진대사, 혈액 순환의 증진을 돕는다(한선희 외, 2002). 또한 피하 혈관을 확장 시켜서 에센셜 오일의 흡수를 더 빠르게 한다. 이때 아로마 마사지에서 사용되는 에센셜 오일은 한 가지 종류의 오일을 사용하는 것 보다는 비슷한 효과를 가지고 있는 2~3가지 이상의 에센셜 오일을 혼합하여 사용하면 에센셜 오일 자체의 시너지 효과로 인해 트리트먼트 효과를 극대화 시켜 더 좋은 효과를 얻을 수 있다(오홍근, 2000). 아로마 마사지에서 안전성을 갖고 효과를 높이기 위해서는 2~3%의 농도로 캐리어 오일에 희석해서 사용한다(김장순, 2007).

### 2) 아로마테라피 적용 방법

#### (1) 흡입법(inhalation)

흡입법은 아로마테라피에서 가장 많이 사용되는 안전한 방법으로써 아

로마 오일을 구강과 코를 통해 흡입하여 심신의 안정 및 자극에 의한 기분 전환, 정신 집중 등에 효과적이며 0.1초 만에 뇌를 자극하여 중추신경계에 직접 작용한다(조주연, 2009). 사람이 많은 곳이나 공기가 탁한 곳에 있을 때 좋아하는 향을 흡입하는 것만으로도 기분 전환이 가능하여 가방이나 주머니에 아로마 오일을 갖고 다니다가 손수건이나 티슈페이퍼에 1~2방울 떨어뜨려 향을 맡으면 효과적이다(송환 외, 2011). 또한 차멀미나 기침, 코 막힘 등의 증상으로 외출하기 곤란할 때도 오일을 갖고 다니면서 흡입하면 문제를 해결할 수 있다(오홍근, 2002). 집에서 베개에 오일을 떨어뜨린다거나, 컵에 따뜻한 물을 붓고 오일을 1~2방울 떨어뜨려 수증기를 통해 향을 흡입한다(이희정, 2014). 이때도 향을 직접 맡지 말고, 컵을 얼굴에서 조금 떨어지게 잡고 손으로 바람을 일으켜 맡는다. 흡입법은 방안에 확산시키면서 들이마시는 방법보다 간단하고 효과도 빠르다는 것이 장점이다. 또 방이나 사무실, 학교, 차 안 등 장소에 구애받지 않고 사용할 수 있으므로 때에 따라 기분이나 상황에 빠르게 대응 할 수 있다(조태동, 2002).

## (2) 마사지법(Massagemethod)

마사지는 ‘비비다’ 또는 ‘주무르다’라는 의미의 그리스어에서 유래되어 오래전부터 민간요법의 하나로 이용되어 왔다(조주연, 2009). 마사지는 진통, 스트레스, 긴장 등에 좋은 효과를 나타내며 혈액과 림프계의 순환을 촉진 시켜 산소와 영양분의 공급을 원활하게 해주며 경직된 근육을 이완 시켜 긴장을 해소시켜 주고 림프의 배출을 촉진 시키며 마사지를 통해 촉각 센서를 자극함으로써 대뇌의 행복 호르몬인 엔도르핀을 촉진 시킨다(박희영, 2009). 마사지법은 아로마테라피의 여러 방법 중 가장 효과적인 방법으로 필요한 부위에 오일을 흡수시켜 빠른 효과를 볼 수 있다(조은

진, 2009). 신진대사를 증진 시키고 노폐물을 제거하며 근육 이완 및 관절의 유연성을 증가시킨다. 혈액순환 개선과 림프 배출을 촉진 시키고 피부 상태를 개선하며 신경계 진정 효과, 피로 회복과 통증 제거에 효과적이다(최승완, 2014).

### (3) 습포법(compress)

습포는 냉습포와 온습포가 있으며 물이나 약물에 적신 헝겊을 환부에 대서 염증을 치료하는 방법이다(송환 외, 2011). 흔히 찜질이라고도 하며 전신 마사지가 여의치 않을 때 신체 부위별로 국소 찜질을 하는 방법으로 사용되기도 한다(조주연, 2009). 세면기에 뜨거운 물이나 찬물을 붓고 허브 우려낸 물, 또는 아로마 오일을 3~5방울 떨어뜨린 후 타올에 적셔 물을 짜낸 뒤 얼굴이나 몸의 특정 부위에 댄다(이희정, 2014). 아로마 습포를 사용하면 허브나 아로마 오일이 갖고 있는 약효뿐만 아니라 향도 흡입하여 육체적인 염증과 증상을 완화 시켜줄 뿐 아니라 심적으로도 편안함을 느낄 수 있다. 또 마사지를 할 수 없는 눈 주위 등 민감한 부위에도 사용할 수 있고 효과가 빨라 어린이부터 노인들까지 누구나 사용할 수 있는 것이 장점이다(조태동, 2002).

### (4) 목욕법(bath)

목욕법은 코로 향을 흡입하여 즐기는 방향욕의 효과와 동시에 에센셜 오일을 피부에 침투시키는 효과를 얻을 수 있다(윤정식 외, 2013). 정유를 이용한 목욕법은 피부 질환 치유, 근육통증 완화, 호흡기계 증진, 스트레스 감소, 혈액 및 림프순환 촉진의 탁월한 효과를 나타내며(송환 외, 2011), 전신욕, 좌욕, 족욕, 수욕, 스파 등으로 구분된다. 목욕법은 치료하고자 하는 부위와 목적에 따라 다르게 적용할 수 있는데 특히 전신욕은

따뜻한 물에 향유를 혼합하여 온 몸을 담그는 것으로서 피부와 호흡기를 통하여 흡수된 향유가 림프나 혈액을 따라 전신으로 퍼지게 되어 효과를 나타낸다(황진희, 2004).

### 3) 아로마테라피 마사지 기법

아로마테라피는 곧 마사지를 의미하는 것이며, 정유를 피부에 침투시켜 치료 효과를 얻기 위한 목적으로 사람의 손을 통해서 신체에 에너지를 전달하는 방식이다. 이는 신체적인 피로 회복은 물론 정신적인 긴장 완화 효과까지 볼 수 있는 신체 건강을 유지 및 개선하는 데 중요한 의미가 있다(Mynou de Me at all, 1993). 아로마테라피 마사지는 림프 마사지 위주의 목적을 두고 마사지 행위를 하는 것이 가장 바람직하며 기법상의 크게 구분을 둘 필요는 없다. 다만 지나친 근육이나 피부에 자극을 주지 않고 고객의 취향에 따른 정유(에센셜 오일)를 선택하는 것이 우선시 되어야 하며, 기법 또한 강, 약도 조절해야 한다(오홍근, 2010).

매뉴얼테크닉의 기본적인 방법은 경찰법(effleurage), 유찰법(fetrissage), 마찰법(friction), 경타법(tapotement), 진동법(vibration)의 5가지 수기방법이 대표적이다. 쓰다듬기(effleurage)는 피부표면의 혈액 및 림프계 순환을 잘 되게 하며 근육을 이완시키는 효과를 가진다. 주무르기(fetrissage)는 쥐어 짜거나 주무르는 방법으로 근육을 늘려주어 움직임을 쉽게 해주며 부드럽게 근육 움직임을 돕는 효과를 준다. 두드리기(tapotement)는 손가락 또는 주먹을 살짝 쥔 상태로 가볍게 두드리는 방법으로 혈액 순환을 향상시키며 그 영향을 심부까지 전달한다. 마찰하기(friction)는 손바닥이나 손가락 등의 신체 부위로 문지르는 방법으로 진피와 피하지방층까지 효과를 준다. 진동하기(vibration)는 손을 이용하여 떠는 동작으로 피부와 근육의

피로를 푸는데 도움을 준다(최숙자, 2007).

### (1) 경찰법(Effieurance)

마사지의 시작이나 마무리할 때 자주 사용되는 기술로 손바닥을 펴고 손가락에 힘을 뺀 상태에서 근육이나 피부표면을 쓰다듬고 어루만지는 방법으로 전신의 어느 부위라도 가장 손쉽게 시행할 수 있는 수기 방법이다. 이 기법은 혈액과 림프의 순환을 촉진 시키며 근육을 이완시키고 정신 안정과 피부의 진정 작용에 효과를 준다. 힘을 조금 가하는 심부 무찰법(Effleurage)은 염좌, 외상 등으로 관절에 병적인 문제를 일으켜 관절포나 인대 등이 단단해져 있을 때 조금은 강하게 누르고 쓰다듬기를 시술하여 부드러운 조직의 단단해짐을 풀어주어 조직의 유착을 해소하여 관절 등의 움직임을 원활히 하는데 사용하는 수기법이다(이해덕, 1995).

### (2) 유찰법(Petrisassage)

유찰법은 손을 최대한 피부에 밀착시키고 근육 등을 잡아 힘을 가해 원을 그리듯 움직여서 주무르는 방법이다. 적용 효과는 혈관과 림프의 흐름을 촉진 시키며 체내 노폐물을 제거하고 순환을 개선한다. 또한 근육에 탄력성을 부여하며 마비나 경련에도 효능이 있다(김시원, 2015).

### (3) 마찰법(Friction)

마찰법은 프리션(friction), 롤링(rolling) 등의 문지르기 기법으로 피부미용에 적용 시 클렌징 동작으로 많이 사용되며 엄지로 견고하게 받치고 손가락 끝 지문 부위로 회전운동을 하며 움직이거나, 네 손가락은 단단히 받치고 엄지손가락이 회전운동을 하며 가볍게 움직이는 동작이다. 이 동작은 모세혈관을 확장 시켜 혈류량을 증가하게 한다. 근육의 유착을 방지

하며 근육을 이완시키는 효과가 있으며 피부의 신진대사를 활발하게 한다 (김시원, 2015).

#### (4) 경타법(Tapotement)

경타법은 손의 각 부위 즉, 손가락 끝, 손의 측면, 손바닥, 주먹, 손 전체를 사용해서 마사지 할 부위를 가볍고 리드미컬하게 두드리는 방법으로 손가락 끝으로 두드리기는 안면마사지에 사용되고, 손의 측면 또는 주먹과 손 전체로 두드리기는 전신 마사지에 사용된다(이화정, 2017). 이는 경직된 근육의 이완, 근육수축 반사와 모세혈관 순환의 증가에 도움이 되고, 결체조직을 강화시키며 호흡기계통에 문제가 있는 환자에게 도움이 된다 (이화정, 2016).

#### (5) 진동법(vibration)

진동법은 손의 여러 부분을 사용해 손가락 관절이나 손목관절에 힘을 주고 두 손을 동시에 움직여 피부에 빠르고 섬세한 진동을 준다. 몸 또는 얼굴에 굳어진 근육을 흔들리게 해서 신경 조직의 흥분성을 높이는 방법으로 자율신경에 자극을 주어 감각기능을 향상 시키고, 근육 진정과 이완 효과를 주며, 혈액순환을 촉진 시켜 마사지의 시작과 마무리에 사용하면 보다 좋은 효과를 줄 수 있다(이화정, 2016).

### 3. 민감성 피부

#### 1) 정의

피부는 스트레스뿐만 아니라 물리적 자극, 화장품·약물 등의 화학적 자

극, 건조·기온변화·환경오염 등의 환경 자극, 자외선 등의 광 자극, 식생활에 의한 자극으로 영향을 받게 되면 손상되는 민감한 기관이다(심은아, 2016).

민감성 피부는 수분과 유분이 부족하여 약산성 보호막인 수분 보호막이 불안정한 상태이며, 민감성 피부의 원인과 반응은 개인에 따라 다른데 어떤 물질이 도포된 경우나 특별한 환경에 노출될 때 홍반, 화끈거림, 따가움, 가려움, 당김, 인설, 통증 등이 나타난다(김나연, 2015). 민감성 피부는 각화 과정이 정상 피부 보다 조기 박리되어 건조와 잦은 알레르기 반응으로 피부혈관, 세정맥, 모세혈관, 세동맥이 사람의 육안으로 볼 수 있을 정도로 확장된 피부 상태를 갖는다(최아리영, 2012). 또한 계절적인 영향으로 모세혈관의 수축기능이 퇴보되어 기초 피부 손질 시 가렵거나 따가움을 호소한다(이화정, 2011). 이는 유전적, 개인적, 환경적, 직업적 또는 인종적 요인이 관여하는 복합적인 피부 문제이며, 피부 상태가 정상 피부에 비해 조절기능 또는 면역기능이 극히 저하되어 사소한 자극에도 강하게 감지되어 반응을 나타내는 피부를 의미한다(김명숙, 2006). 민감성 피부가 외부의 자극에 민감하게 반응하는 피부조직학적 원인은 선천적으로 피부조직이 얇고 섬세한 피부를 지닌 경우와 후천적으로 다양한 내·외적 자극으로 피부조직에 이상이 생겨 다른 피부 유형에서 변화되어 발생하는 경우가 있다. 또한 유해물질 및 박테리아 감염 등에 의한 외적 자극 및 정서적 스트레스, 위장과 간 기능 및 난소의 이상 또는 내분비이상 등의 내적자극으로부터 문제될 수 있다(진은효, 2010).

민감성 피부는 외부 자극에 대한 저항력이 약하고 피부가 화학적(화장품, 비누), 환경적인 반응(계절, 온도, 자외선, 꽃가루, 먼지), 정신적(스트레스)인 반응에 민감하다(고혜정 등, 2008)고 정의하고 있다.

## 2) 민감성 피부 질환

### (1) 모세혈관 확장증

모세혈관 확장증은 추위, 더위, 바람 등의 날씨 변화에 따른 온도의 급격한 상승이나 하강, 알코올이나 자극성 있는 음식의 지속적인 섭취, 자외선이나 그 외의 피부에 해가 되는 요소들로 인하여 표피 가까이에 있는 모세혈관이 악화되거나 파열 혹은 확장되어 외관까지 붉은 실핏줄이 내보이는 붉은 피부를 말한다(오지민, 2011). 처음에는 일시적인 홍조, 즉 초기에 완전히 사라지는 홍반이 코와 뺨에 형성되다가 계속적으로 모세혈관지역에 충혈이 일어나면 모세혈관이 확장되어 피부 표면에 붉은 반점이 그대로 머무르게 된다(이정은, 2015). 모세혈관 확장이 진행된 경우 모세혈관 망이 주위의 피부에 비해 뚜렷이 드러나고 초기에 열었던 붉은 반점은 상당히 길어져 점차 자주색 색조를 띤다. 모세혈관 확장증 피부는 정상피부에 비해 피부조직이 섬세하고 얇으며 자외선에 민감하게 반응하며 예민 부위에 색소침착이 발생되기 쉽다(진은효, 2010).

### (2) 아토피성 피부

아토피는 음식물과 흡인성 물질에 대한 알레르기 반응으로 피부습진이나 천식 등으로 나타나는 경향을 일컫는다. 아토피 증세는 가려움을 동반한 만성적 습진성 피부염으로 완치가 어려워 적절한 피부 관리가 필요하다(이송미, 2008). 아토피 피부염은 정상 피부에 비해 각질층의 수분 함량이 적고, 피부 표면의 pH가 높으며, 피부 완충능력이 저하되어 있다. 또한 피부장벽기능이 떨어져 외부 자극물질에 의한 자극성 접촉 피부염의 발생 빈도가 증가한다. 외부 자극인자로는 먼지, 집먼지 진드기, 피부 유해균, 화학물질, 과도한 땀 등으로 손상된 각질층을 통해 쉽게 피부 속으로 들

어가 피부염을 일으킨다(이영아, 2005). 이와 같은 염증은 참기 어려운 가려움증과 건조증으로 상처부위에 세균이 침입하는 악순환이 반복된다.

### (3) 여드름성 피부

여드름은 모낭에 있는 피지선의 피지가 피부표면에 배출되지 못하고 모공 내 쌓여 모낭 구조가 파괴는 피부를 말한다(송환 외, 2012). 주로 얼굴, 목, 가슴, 등에 발생하는 만성 염증성 또는 비염증성 질환으로 여드름의 생성과정은 남성호르몬의 영향으로 자극을 받은 모낭 옆의 피지선이 점차 커지게 되어 피지 분비가 과다해진다(이정은, 2015). 이와 동시에 모공 입구의 각질층이 두꺼워져 모공이 좁아지거나 막히게 되며 이로 인하여 모낭에 세균이 번식하여 염증으로 발전하게 된다(김명숙, 2003). 이는 작은 트러블에서 심한 경우 농포나 화농성 또는 심한 염증성 반응으로 나타나기도 한다(전형주, 2013).

### (4) 알레르기성 접촉피부염

접촉물질에 의한 알레르기 반응이 생기는 피부염으로 항원 항체 반응성 접촉성 피부염이라고도 한다. 이 피부염은 항원에 대하여 항체를 가지고 있는 특정한 사람에게만 일어나는 것으로 접촉한 지 24~28시간 경과 후 증상이 나타나며 한 번의 접촉에 의해서는 일어나지 않고, 자극이 여러 번 반복 될 경우에 일어난다. 옷나무, 은행나무 등의 식물도 원인이 될 수 있으며, 브래지어, 고무장갑 등의 고무제품, 니켈 금속(시계, 귀걸이, 후크), 크롬, 수은, 화장품에 포함된 향료, 마스크 코 받침 등이 원인이다(배성은, 2021).

## (5) 주사

주사는 얼굴의 중앙부위, 특히 코 주변부와 같이 돌출한 부위와 뺨, 턱, 이마 등에 주로 발생하는 지속적인 홍반과 구진, 고름물집, 반복적인 홍조, 모세혈관 확장을 특징으로 나타난다. 주사는 몇 단계를 거쳐 진행되는 데 발병 초기에는 단지 홍조만이 간헐적으로 나타나고 이러한 홍조는 여러 가지 비특이적 자극인 자외선 조사, 열, 한랭, 화학적 자극, 강한 감정 고조, 술, 뜨겁거나 자극성이 있는 음식 등에 의해 유발된다. 이러한 자극을 주었을 경우 따갑거나 화끈거리는 증상을 동반한 홍반이 관찰되기도 하며 홍반은 수 시간에서 수일간 지속 되기도 한다. 시일이 경과함에 따라 지속적인 홍반과 모세혈관확장 및 0.5~1 mm 크기의 모낭의 염증성 구진과 고름물집이 얼굴 중심부에 나타나며 이 시기에 얼굴의 모공이 두드러지게 관찰된다. 이와 같은 상태에서 좀 더 진행되면 얼굴 전체로 염증성 병변이 발생하며 두피에도 병변이 생길 수 있다. 소수의 환자에서는 더 악화되어 큰 염증성 결절, 절종양 침윤과 조직증식이 발생한다(대한피부과학회, 2012).

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 자료분석

본 연구는 서울을 비롯하여 경기도, 충청도, 전라도에 거주하고 민감성 피부를 가지고 있는 10대~50대의 피험자를 선정하여, 피부상태 및 생활 습관, 피부의 전반적 상태 및 현상을 설문조사 하였다. 이는 2022년 2월 1일부터 시작하여 2월 10일까지 실시하였고, 총 20부를 배부하였으며 불완전한 응답 2부를 제외한 18부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

본 연구의 수집한 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Science) WIN 25.0 프로그램을 이용하여 임상 참여자의 일반적 특성과 피부 상태 및 생활습관, 피부의 전반적 상태 및 현상을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하였다.

#### 2. 천연 아로마 오일 실험

18명의 임상 참가자들에게 3가지 천연 아로마를 블렌딩하여 연령에 상관없이 연구자의 주관적 평가로 임상 참가자들의 피부 발진 증상 부분이나 사용량에 따라 1주 분량에서 2주 분량의 천연 아로마 오일을 블렌딩한 에센스를 각각 60ml~100ml 정도 분량을 각각 1병 씩 나누어 주어 사용하게 하였다. 피부 발진 부위가 적은 사람은 1주간에 60ml 분량이 에센스를 소진하였고, 피부발진 범위가 많은 성인인 경우에는 1주간에 100ml의 분량이 부족하여 2주간에 걸쳐 300ml 분량의 에센스를 사용하였다.

## 1) 실험 재료

천연 아로마 오일은 A, B, C 3가지의 타입으로 구성하여 블렌딩 하였고, <표 1>과 같다.

<표 1> 천연 아로마 오일의 블렌딩 구성

Oil 타입	Esstnial Oil	Esstnial Oil	Carrier Oil	Carrier Oil	Floral Water	비고 100ml 기준
A 타입	라 벤 더 1.2ml	샌들우드 1.8ml	아보카도 17ml	로즈힙 15ml	라 벤 더 67ml	건성, 보습
B 타입	라 벤 더 1.1ml	티 트 리 1.4ml	호 호 바 11ml	달 맛 이 10ml	티 트 리 78ml	지성, 염증
C 타입	라 벤 더 1.4ml	로즈우드 1.4ml	호 호 바 10ml	로 즈 힙 16ml	로즈우드 73ml	미백, 노화

(1) A 타입은 라벤더와 샌들우드 에센셜 오일로 구성되어 건성이나 아토피에 진정 효과와 보습 효과를 주며, 캐리어 오일(베이스오일)은 피부에 흡수가 용이하며 보습의 효과를 지속시킬 수 있도록 하고, 순서와 배합률은 다음과 같다.(100ml 기준)

- ① 먼저 라벤더 후로랄 워터 수상 원료는 67ml를 계량한다.
- ② 캐리어 오일 유상 원료 중 로즈 힙 오일은 15ml로 계량하고 아보카도 오일은 17ml로 계량 한 후 배합한다.
- ③ ②에 ①을 넣은 후 미니 블렌더로 저어준다.
- ④ 무거운 샌들우드 에센셜 오일을 1.8ml 넣은 후 라벤더 에센셜 오일은 1.2ml을 넣어 다시 유리막대로 잘 저어 주어준다.

에센셜 오일의 휘발을 최대한 보호하는 순서로 진행하였으며 A타입의 “주”는 샌들우드 에센셜 오일이 된다.

(2) B 타입은 라벤더와 티트리 에센셜 오일로 구성되었고, 지성 피부나 항염, 항바이러스에 효과 상승을 위해 이루어졌으며, 순서와 배합률은 다음과 같다.(100ml 기준)

- ① 먼저 티트리 후로랄 워터 수상 원료를 78ml로 계량한다.
- ② 캐리어 오일 유상 원료 중 달맞이꽃 오일은 10ml로 계량하고 호호바 오일은 11ml로 계량 한 후 배합한다.
- ③ ②에 ①을 넣은 후 미니 블렌더로 잘 저어준다.
- ④ 라벤더 에센셜 오일은 1.4ml, 티트리는 1.4ml 순서에 상관없이 떨구어 주고 유리막대로 잘 저어준 다음 빨리 밀폐 용기에 담는다. 2종류의 에센셜 오일 모두 휘발성이 높으므로 최대한 휘발성 보호를 하며 B 타입의 블렌딩 오일에는 티트리 에센셜 오일이 “주”가 된다.

(3) C 타입은 라벤더와 로즈우드로 구성되어 두 종류의 에센셜 오일은 공통적으로 미백과 진정 효과가 뛰어나지만 주름을 개선해 주는 보습력과 재생력에도 탁월하며, 순서와 배합률은 다음과 같다.

- ① 먼저 로즈우드 후로랄 워터 수상 원료는 73ml 계량한다.
- ② 캐리어 오일 유상 오일 중 로즈 힙 오일은 16ml로 계량하고 호호바 오일은 10ml로 계량 한 후 배합한다.
- ③ ②에 ①을 넣은 후 미니 블렌더로 잘 저어준다.
- ④ 로즈우드 에센셜 오일은 1.6ml, 라벤더는 1.4ml를 넣은 후 유리 막대로 잘 저어주고 밀폐용기에 담는다. 이때 미백과 세포 재생을 촉진 시키기 위해 로즈우드가 “주”가 된다.

## 2) 실험 방법

### (1) 천연 아로마 블렌딩 오일 사용방법

18명의 임상 참가자들은 연령대에 상관없이 동일한 조건에서 천연 아로마 블렌딩 오일을 사용하게 하였고, 사용방법은 다음과 같다.

- ① 매일 아침마다 세안하거나 샤워를 할 때 미온수로만 씻도록 한다.
- ② 천연 아로마 오일 에센스를 피부 발진 부위에 바를 때에는 2~3분 가량 반드시 마사지 하듯이 바르도록 한다.
- ③ 저녁에 취침 전 세안을 하거나 샤워를 할 때에는 계면활성제가 함유되지 않은 분말비누(곡물과 허브가루)를 보조제로 주어 사용하게 한다.
- ④ 제품 사용 설명서를 나누어 주어 블렌딩 에센스 오일 사용 후 주간 별로 피부 상태나 심리적 변화를 사진이나 편지형태로 기록한다.

### (2) 천연 아로마 보조 재료 사용방법

A, B, C 타입 블렌딩 천연 아로마 오일을 사용하는 모든 임상 참가자들에게 4주간 비누나, 샴푸, 바디샴푸 등의 사용을 하지 않고 피부에 최대한 자극을 주지 않고 노폐물 세정이 잘 되도록 순한 성분의 허브 가루와 곡물 가루를 분말 형태의 비누를 사용하게 하였다. 사용방법은 다음과 같다.

- ① 클렌저로 사용된 허브 가루와 곡물가루는 라벤더 건초 분말 200g, 병풀 건초 분말 20g, 녹두 분말 30g, 코코넛 엔자임 효소 파우더 30g로 구성되었다.
- ② 매일 저녁 또는 2~3일에 한 번 정도 세안 및 샤워(샴푸)를 할 때 분말가루를 적당량 손에 덜어서 물기에 적신 후 피부 부위에 골고루

부드럽게 문지르다가 미온수를 깨끗하게 행군다.

- ② 매일 아침에는 비누나 기타 클렌저 종류를 사용하지 않고 그냥 미온수로만 가볍게 세안하거나 샤워한다.
- ③ 분말 클렌저는 안전하게 모두 수작업으로 만들어졌기 때문에 다소 입자가 거칠어서 얼굴에는 자극이 될 수 있으니 매일 사용하고자 할 때에는 되도록 부드럽게 마사지 하듯이 사용하도록 한다.

### (3) 천연 아로마 오일 사용상의 주의 사항

천연 아로마 블렌딩 오일 사용 시 주의 사항은 다음과 같다.

- ① 천연 아로마 블렌딩 오일 제품은 열과 빛에 약하므로 되도록 서늘하고 햇빛이 없는 장소에 두고 사용하여야 한다.
- ② 제품을 사용하는 동안에는 천연 아로마 블렌딩 오일의 효율성을 높이기 위해 다른 제품(연고, 타사제품의 기초 화장품류, 등)과 혼합하여 사용하지 않는다.
- ③ 천연 아로마 오일 에센스를 피부 발진 부위에 도포 할 때에는 반드시 에센스가 충분히 흡수 될 때까지 마사지 한다. 특히 피부가 건조한 발진 부위에는 아침에 도포한 분량의 2배 정도 사용하여 저녁에는 3분 정도 마사지하여 흡수시키는 것이 좋다.

## 3. 심층면접

심층면접은 임상실험에 참여한 18명 중 9명을 선정하여 천연 아로마 오일을 사용하기 전과 사용한 후에 실시하였다. 이중 천연 아로마 오일을 사용하기 전에 심층면접은 2022년 2월 10일부터 2월 16일까지 일주일 동

안 실시하였고, 천연 아로마 오일을 사용한 후에 심층면접은 천연 아로마 오일 사용 종료 7일이 경과한 2020년 4월 7일에 9명의 참가자를 대상으로 이루어졌다.

심층면접을 위해서는 코로나19 상황으로 인해 대면접촉에 제한이 있어 반 구조화된 설문지를 모바일로 전송하고, 참가자들로부터 개인정보 동의서와 연구윤리 동의서를 받은 후에 반 구조화된 설문에 대한 참여자들이 답변을 직접 작성하여 모바일로 전송하였으며, 전송된 내용을 근거이론 접근에 따라 분석하였다. 모바일로 받은 내용 중 천연 아로마 오일의 효과를 보다 객관적으로 파악하고자 내용이 모호한 부분은 전화 통화나 모바일을 통해 다시 내용을 주고받는 과정으로 구체적인 일화와 실제 근거 자료(사진)들을 받았다.

본 연구의 수집된 자료는 근거이론 방법의 절차에 따라(Strauss & Corbin, 1990, 1998) 모바일로 받은 필기 내용과 제공된 사진 자료를 전사하여 원 자료로 사용하는 방식을 채택하였다.

전사한 내용은 Strauss & Corbin(1998)이 제안한 코딩방법에 따라 분석하였다. 명명화 단계에서는 피부 관리 박사학위 소지자 1인과 석사학위 소지자 1인이 각자 작업을 하고, 이들 작업을 서로 비교 검토하여 최종적으로 개념을 범주화 하였다.

가장 먼저 이루어진 작업은 자료를 구체적으로 읽어 의미가 비슷하거나 연관이 있는 개념에 명칭을 부여하여 하위범주로 구분하였고, 이 과정을 통해 한 줄씩 읽으면서 분석하고, 계속적인 질문과 비교를 통해 범주의 속성을 명확하게 하고자 노력하였다. 또한 연구 참여자의 기술내용에 대해서는 추상적 해석을 통해 명명하였다.

## IV. 연구결과 및 고찰

### 1. 연구자의 피부 상태

본 연구의 참여자는 서울을 비롯하여 경기도, 충청도, 전라도에 거주하고 민감성 피부를 가지고 있으면서 본 연구 참여에 동의한 10대~50대의 남녀 18명의 피험자를 선정하여 2022년 3월 1일부터 4월 1일까지 1개월 동안 실험, 관찰하였다. 본 연구 참가자들의 성별과 연령, 직업, 직업, 주거환경의 일반적 특성과 피부 상태 및 생활습관, 피부의 전반적 상태 및 현상을 살펴본 결과는 다음과 같다.

#### (1) 일반적 특성

연령별로는 10대가 8명(44.4%)로 가장 많았으며, 다음으로 50대 5명(27.8%), 30대 4명(22.2%), 20대 1명(5.6%) 순이었다. 성별로는 남성은 7명(38.9%), 여성은 11명(61.1%)이었다. 직업별로는 학생이 10명(55.6%)로 절반 이상을 차지하였으며, 다음으로 회사원 4명(22.2%), 기타 3명(16.7%), 전업주부 1명(5.6%) 순으로 높은 분포를 보였다. 주거환경별로는 아파트가 13명(72.2%)으로 대부분을 차지하였으며, 빌라 4명(22.2%), 주택은 1명(5.6%)이었다.

본 연구 참여자들의 일반적 특성은 <표 2>와 같다.

<표 2> 연구 참여자의 일반적 특성

구	분	빈도(명)	백분율(%)
연 령	10대	8	44.4
	20대	1	5.6
	30대	4	22.2
	40대	-	-
	50대	5	27.8
성 별	남성	7	38.9
	여성	11	61.1
직 업	학생	10	55.6
	회사원	4	22.2
	자영업	-	-
	전업주부	1	5.6
	기타	3	16.7
주거환경	아파트	13	72.2
	빌라	4	22.2
	주택	1	5.6
	정원주택	-	-
	기타	-	-
계		18	100.0

## (2) 피부상태 및 생활습관

하루 평균 야외활동 시간별로는 3시간 미만이 44.4%로 가장 많았으며, 다음으로 3~5시간과 9시간 이상이 각각 22.2%, 6~8시간 11.1% 순으로 나타났다. 하루 평균 수면시간별로는 5~8시간이 72.2%로 대부분을 차지하였으며, 다음으로 9시간 이상 16.7%, 5시간 미만 11.1% 순이었다.

하루 흡연량별로는 흡연을 하지 않는 참여자가 88.9%로 대부분이었으며, 다음으로 6개피 이하와 40개피가 각각 5.6%이었다. 음주빈도별로는 음주를 전혀 하지 않는 참여자가 77.8%로 대부분을 차지하였고, 다음으로 주 1~2회와 주 3~4회가 각각 11.1%로 나타났다.

본 연구의 참여자들의 피부상태 및 생활습관 특성은 <표 3>과 같다.

<표 3> 피부상태 및 생활습관

구	분	빈도(명)	백분율(%)
하루평균 야외활동 시간	3시간 미만	8	44.4
	3~5시간	4	22.2
	6~8시간	2	11.1
	9시간 이상	4	22.2
하루평균 수면시간	5시간 미만	2	11.1
	5~8시간	13	72.2
	9시간 이상	3	16.7
하루 흡연량	6개피 이하	1	5.6
	10~20개피	-	-
	40개피	1	5.6
	피우지 않는다	16	88.9
음주빈도	주 1~2회	2	11.1
	주 3~4회	2	11.1
	주 5~6회	-	-
	2주 1회 정도	-	-
	전혀 하지 않음	14	77.8
계		18	100.0

### (3) 피부의 전반적 상태 및 현상

본 연구의 참여자들의 피부의 전반적 상태 및 피부에 나타난 현상에 대해 살펴본 결과는 <표 4>와 같다.

피부발진 발생시기 별로는 영유아 때부터가 50.0%로 절반 정도를 차지하였으며, 다음으로 청소년기 때부터와 기타가 각각 16.7%, 갱년기 때부터 11.1%, 출산 후 5.6% 순이었다. 피부발진 원인별로는 환경적인 원인이라고 인식하는 참여자가 44.4%로 가장 많았으며, 다음으로 유전적인 원인 33.3%, 기타 22.2% 순으로 나타났다. 질병관리청에 따르면 대기 오염, 주거 환경 변화로 인해 알레르기 유발 물질(항원)에 노출되며 이로 인해 아토피피부염의 발생이 증가하고 있다고 한다(질병관리청, 2022). 이는 본

연구결과와 일치하며 도시화, 산업화, 핵가족화로 인한 인스턴트식품 섭취 증가, 실내외 공해에 의한 알레르기 물질 증가 등으로 환경적인 요인이 피부염의 발병과 밀접한 관련이 있을 거라 시사할 수 있다. 피부 문제의 심각성 계절별로는 피부가 환경적인 자극에 있어서 겨울에 심한 참여자가 55.6%로 가장 많았으며, 다음으로 봄 22.2%, 여름과 가을이 각각 11.1% 순으로 나타났다. 이는 날씨가 추워지면 피부의 수분 함량이 감소해 피부가 가렵고 건조해지면서 피부 발진이 생길 수 있으므로 본 연구의 참여자들 또한 겨울철에 가장 피부 자극이 심한 것으로 사료된다.

음식에 따른 알레르기 증상 유무별로는 음식에 따른 알러지 증상이 있는 참여자 33.3%보다 높은 분포를 보였다. 평소 주로 섭취하는 음식별로는 빵, 면류가 26.7%로 가장 많았으며, 다음으로 곡류 24.4%, 채소, 과일류 22.2%, 육류 17.8%, 튀김류와 인스턴트가 각각 4.4% 순으로 나타났다.

피부 문제로 인한 병원 치료 경험 별로는 피부 문제로 인해 알레르기 증상이 없는 참여자가 66.7%로 알레르기 병원 치료를 받은 적이 있는 참여자가 72.2%로 그렇지 않은 참여자 27.8%보다 많았다. 병원 치료 기간 별로는 현재 한방병원을 이용하고 있는 참여자가 46.2%로 가장 많았으며, 다음으로 병언 피부과 치료 30.8%, 일반 피부 관리실과 자가 관리가 각각 7.7%로 나타났고, 관리를 하지 않는 참여자는 7.7%이었다.

피부 문제로 인한 스트레스 정도별로는 피부 문제로 인해 스트레스를 많이 받고 있는 참여자가 50.0%로 절반 정도 차지하였으며, 다음으로 보통 33.3%, 약간 받음 16.7% 순으로 나타났다. 스트레스로 인해 일어나는 물질들은 우리 피부 면역기능에 영향을 미치며, 이는 각종 피부 질환으로 연결될 수 있다. 특히 스트레스로 인해 피부가 예민해지면 피부가 가렵고 트러블이 생길 수 있어 본 연구의 참여자들 또한 피부 문제에 따른 다양한 변화로 스트레스에 높은 영향을 미칠 것으로 사료된다.

<표 4> 피부의 전반적 상태 및 현상

구 분		빈도(명)	백분율(%)
피부발진 발생 시기	영유아 때부터(유전적)	9	50.0
	청소년기 때부터	3	16.7
	출산 후	1	5.6
	갱년기 때부터	2	11.1
	기타	3	16.7
피부발진 원인	유전적인 원인	6	33.3
	환경적인 원인	8	44.4
	기타	4	22.2
피부문제 심각성 계절	봄	4	22.2
	여름	2	11.1
	가을	2	11.1
	겨울	10	55.6
음식에 따른 알레르기 증상 유무	예	6	33.3
	아니오	12	66.7
평소 주 섭취음식 (복수응답)	채소, 과일류	10	22.2
	곡류(쌀밥, 잡곡밥)	11	24.4
	빵, 면류	12	26.7
	육류	8	17.8
	튀김류	2	4.4
	인스턴트(라면, 과자류)	2	4.4
	소계	45	100.0
피부문제로 인한 병원치료 경험	예	13	72.2
	아니오	5	27.8
병원치료 기간	1개월 이내	3	23.1
	2개월 이내	3	23.1
	3개월 이내	-	-
	4개월 이상	7	53.8
	소계	13	100.0
병원치료 후 현재 관리방법	병원 피부과 치료(정기적으로)	4	30.8
	일반 피부관리실	1	7.7
	한방병원	6	46.2
	자가관리	1	7.7
	관리를 하지 않음	1	7.7
	기타(천연 아로마 오일로 관리)		
소계	13	100.0	
피부문제 스트레스 정도	전혀 받지 않음	-	-
	약간 받음	3	16.7
	보통	6	33.3
	많이 받음	3	16.7
	매우 많이 받음	6	33.3
피부문제 대인관계 영향정도	전혀 받지 않음	2	11.1
	약간 받음	2	11.1
	보통	8	44.4
	많이 받음	1	5.6
	매우 많이 받음	5	27.8
계	18	100.0	

## 2. 천연 아로마 오일의 피부진정 효과 분석

본 연구에서는 천연 아로마 오일의 효과를 보다 명확하게 파악하기 위해 연구 참여자들에게 총 3회에 걸쳐 피부 상태를 촬영하여 사진을 모바일로 전송하도록 하였다. 먼저 천연 아로마 오일을 사용하기 전에 연구 참여자들의 피부 상태를 촬영하였고, 천연 아로마 오일을 사용한지 2주 지난 후에 피부 상태를 촬영하도록 주문하였으며, 천연 아로마 오일을 사용한지 4주 지난 후에 피부상태를 촬영하도록 하였고, 피부 상태의 사진을 3회에 걸쳐 본 연구자의 모바일로 전송하도록 하였다. 이 때 사진이 제대로 촬영되지 않은 경우에는 재촬영을 요청하였다. 3회에 걸쳐 촬영한 피부 상태 사진을 통해 천연 아로마 오일의 피부 진정 효과를 천연 아로마 오일의 블렌딩 유형별로 살펴보면 다음과 같다.

1) A타입(샌들우드+라벤다+아보카도 오일+로즈힙 오일)

천연 아로마 오일 중 A타입(샌들우드+라벤다+아보카도 오일+로즈힙 오일)을 적용한 연구 참여자들의 총 3회에 걸쳐 촬영한 피부상태 사진 즉, 천연 아로마 오일을 사용하기 전과 2주 사용, 4주 사용 후에 피부 진정 상태를 살펴보면 다음과 같다.

연구 참여자 : 참가자 D		
사용 전	사용 2주 후	사용 4주 후
		
천연 아로마 오일 사용 전: 발바닥이 갈라져서 몹시 아프고 심하게 건조하고 몹시 가려운 상태임	천연 아로마 오일 사용 2주 경과 후: 발바닥의 갈라짐 현상과 건조함이 없어지기 시작함	천연 아로마 오일 사용 4주 경과 후: 발바닥의 갈라짐 현상과 건조함이 완전히 사라졌고, 발바닥이 매끈하면서 촉촉해짐

<그림 1> 연구 참가자 D의 피부 진정 상태

연구 참여자 : 참가자 B		
사용 전	사용 2주 후	사용 4주 후
		
천연 아로마 오일 사용 전: 무릎 뒤 부분에 아토피 증세로 긁어 붉은 반점이 심한 상태임	천연 아로마 오일 사용 2주 경과 후: 아토피 피부염이 많이 완화되었고, 피부의 붉은 기도가 많이 사라짐	천연 아로마 오일 사용 4주 경과 후: 아토피 피부염 증상이 완전히 없어 본래의 깨끗한 피부 상태를 유지함

<그림 2> 연구 참가자 B의 피부 진정 상태

연구 참여자 : 참가자 J		
사용 전	사용 2주 후	사용 4주 후
		
천연 아로마 오일 사용 전: 얼굴 뺨에 홍반과 함께 좁쌀 두드러기 증세를 보임	천연 아로마 오일 사용 2주 경과 후: 얼굴 뺨에 홍반 증세와 좁쌀 두드러기 증세가 현저하게 감소함	천연 아로마 오일 사용 4주 경과 후: 홍반 증세가 거의 없어지고, 좁쌀 두드러기도 없어짐

<그림 3> 연구 참가자 J의 피부 진정 상태

앞의 사진에서도 알 수 있듯이 천연 아로마 오일 A타입을 사용한 연구 참여자들은 주로 나이가 어린 학생들로 어릴 때부터 피부가 건조한 타입이다. 특히 피부가 겨울에 더 건조하고 가려움증이 심하기 때문에 너무 자주 샤워를 하거나 비누 종류의 사용을 최대한 자제 하도록 주의를 주었다. A타입의 천연 아로마 오일은 상층효과를 볼 수 있는 피부 진정효과에 뛰어난 라벤더와 건조함에 보습력을 좋은 샌들우드 에센셜 오일을 선택하여 무겁고 보습력을 오래 유지 시켜 줄 수 있는 캐리어 오일로, 아보카도 오일과 로즈힙오일을 배합하여 아침보다는 저녁에 3분정도 마사지를 하게 했다.

A타입을 사용한 연구 참여자들은 A타입 천연 아로마 오일을 사용한 지 2주 후부터 서서히 피부 상처가 진정되고 건조함이 완화되는 현상을 보였다. 이들 연구 참여자들은 부모의 도움을 받아 A타입의 천연 아로마 오일로 매일 저녁마다 마사지를 실시하였고, A타입 천연 아로마 오일을 사용한 지 4주 후에는 피부의 건조함이 사라지고 피부 결도 매끈해졌으며, 아토피와 홍반 증세가 사라지는 등 깨끗한 피부상태를 보였다. 이러한 피부상태를 볼 때, A타입의 천연 아로마 오일은 피부의 건조함 완화, 보습력 유지, 가려움 해소 등의 피부 진정 효과가 있음을 알 수 있다.

## **2) B타입(라벤다+티트리+달맞이 오일+호호바 오일)**

천연 아로마 오일 중 B타입(라벤다+티트리+달맞이 오일+호호바 오일)을 적용한 연구 참여자들의 총 3회에 걸쳐 촬영한 피부상태 사진 즉, 천연 아로마 오일을 사용하기 전과 2주 사용 후, 4주 사용 후에 피부 진정 상태를 살펴보면 다음과 같다.

연구 참여자 : 참가자 M		
사용 전	사용 2주 후	사용 4주 후
		
천연 아로마 오일 사용 전: 병원에서 발등의 한포진 진단을 받음, 농포성 물집과 딱지가 있는 상태	천연 아로마 오일 사용 2주 경과 후: 농포성 물집이 많이 진정되어 물집 상처만 남아 있는 상태	천연 아로마 오일 사용 4주 경과 후: 농포성 물집이 완전히 사라지고, 염증은 전혀 볼 수 없음

<그림 4> 연구 참가자 M의 피부 진정 상태

연구 참여자 : 참가자 O		
사용 전	사용 2주 후	사용 4주 후
		
천연 아로마 오일 사용 전: 산후 얼굴에 뾰루지가 생기고, 건조함과 기미가 있는 상태	천연 아로마 오일 사용 2주 경과 후: 뾰루지 크기가 많이 작아지고, 기미가 없어지면서 얼굴 톤이 밝아짐	천연 아로마 오일 사용 4주 경과 후: 뾰루지가 거의 없어지고, 기미도 없어져 피부 결이 고와지고, 피부 톤이 많이 밝아짐

<그림 5> 연구 참가자 O의 피부 진정 상태

연구 참여자: 참가자 I			
	다리	가슴	목
사 용 전			
전신에 알레르기 피부염이 있으며, 당뇨병약 복용 후 더욱 심해져 발진과 피부염이 심한 상태임			
사 용 2 주 후			
전반적으로 알레르기 피부염이 많이 사라지고, 발진부위도 많이 작아지고 상태가 많이 호전됨			
사 용 4 주 후			
아직 발진상태가 남아 있지만 몰라보게 피부상태가 좋아지고, 한두 달 정도 더 사용하면 깨끗한 피부상태를 유지할 것으로 보임			

<그림 6> 연구 참가자 I의 피부 진정 상태

앞의 사진에서도 알 수 있듯이 천연 아로마 오일 B타입을 사용한 연구 참여자들은 성인 남성과 여성들로, 이들은 피부가 건조하지는 않으나 피부의 발진 경로는 다양했다. 피부에 가벼운 바이러스가 발진해 있는 상태에서 두꺼운 양말을 신거나, 땀을 흘리거나, 약물 부작용으로 인해 발진이 악화되고, 얼굴에 뾰루지가 발생하였다. 이들에게는 바이러스 살균에 뛰어난 티트리와 진정효과에 탁월한 라벤더 에센셜 오일, 즉 B타입의 천연 아로마 오일을 사용하도록 하였다.

캐리어오일은 가장 가벼워서 흡수력이 뛰어난 호호바오일과 어떤 오일과도 친화력이 높은 달맞이오일을 선택하여 블렌딩을 하였다. B타입의 연구 참여자들에게는 마사지를 2분 정도 하고, 최대한 피부 자극이 되지 않도록 부드럽고 가볍게 하도록 안내하였다. 또한 발진 부위는 가급적이면 자극이 되지 않도록 땀을 내지 않거나 피부 부위가 가려울 때 손으로 긁거나 만지게 되면 다른 피부로 빠르게 전이가 진행되는 염증성 특징을 고려해서 손을 항상 청결히 할 것을 당부하였다.

연구 참여자들은 B타입 천연 아로마 오일을 사용한 지 3일 후부터 가려움이 서서히 가라앉고 농포나 염증도 사라지기 시작하여 4주가 지난 후에는 증상이 거의 완화되고, 피부 톤이 밝아지는 효과를 보였다. 이러한 결과는 B타입 천연 아로마 오일 사용은 피부 발진의 감소, 고운 피부 결 유지 등 피부 진정에 탁월한 효과가 있음을 말해준다.

### **3) C타입(라벤다+로즈우드+호호바오일+로즈힙오일)**

천연 아로마 오일 중 C타입(라벤다+로즈우드+호호바오일+로즈힙오일)을 적용한 연구 참여자들의 총 3회에 걸쳐 촬영한 피부상태 사진 즉, 천연 아로마 오일을 사용하기 전과 2주 사용, 4주 사용 후에 피부 진정 상태를 살펴보면 다음과 같다.

연구 참여자 : 참가자 E		
사용 전	사용 2주 후	사용 4주 후
		
천연 아로마 오일 사용 전: 발목 부분에 아토피 피부염이 심하여 포진형태를 보임	천연 아로마 오일 사용 2주 경과 후: 포진이 많이 줄어들었고, 딱지가 거의 사라짐	천연 아로마 오일 사용 4주 경과 후: 발목 부분에 있던 아토피 증세가 완전히 사라져 발목 상태가 아주 깨끗해짐

<그림 7> 연구 참가자 E의 피부 진정 상태

연구 참여자 : 참가자 K		
사용 전	사용 2주 후	사용 4주 후
		
천연 아로마 오일 사용 전: 얼굴 피부가 약건성이며, 잡티가 많고 늘 건조함	천연 아로마 오일 사용 2주 경과 후: 잡티가 서서히 감소되고, 피부가 보습상태를 유지하고 밝아짐	천연 아로마 오일 사용 4주 경과 후: 잡티와 기미가 거의 사라지고, 피부 톤이 밝아지고, 윤기가 생김

<그림 8> 연구 참가자 K의 피부 진정 상태

연구 참여자: 참가자 F			
	얼굴	손	다리와 발
사 용 전			
	어릴 때부터 시작된 아토피 증세로 지속적인 건조증과 가려움증, 갈라짐으로 태선화 되어 얼굴 표정에서도 알 수 있듯이 심한 고통에 시달림		
사 용 2 주 후			
	아토피 증세가 많이 감소되었고, 피부의 보습상태가 서서히 유지되고 있으며, 갈라짐 상태가 없어지기 시작함		
사 용 4 주 후			
	피부발진이 많이 진정되었고, 특히 얼굴과 손은 아토피 증세가 거의 사라지고 피부의 결이 좋아지고 보습력이 지속적으로 유지되고 있음, 다리와 발의 아토피 증세는 천연 아로마 오일을 지속적으로 사용하면 완화될 것으로 기대됨		

<그림 9> 연구 참가자 F의 피부 진정 상태

앞의 사진에서도 알 수 있듯이 천연 아로마 오일 B타입을 사용한 연구 참여자 중 참가자 E와 F 두 명의 학생은 발을 비롯해 전신에 분포되어 있는 아토피 증세로 여러 해 동안 가려움증과 건조함에 시달리는 상태였고, 태선화의 반복적인 진행으로 육안으로 평가했을 때 피부색 또한 심하게 착색되어 있었다. 또한 참가자 F 50대 여성은 아토피 증세는 아니지만 얼굴이 악건성이며, 잔주름에 잡티가 오랜 시간에 걸쳐 착색이 되어 있는 상태였다. 이들에게는 피부 진정과 재생에 효과가 뛰어난 라벤더와 보습은 물론 미백 효과를 상승 시킬 수 있는 로즈우드 에센셜 오일을 선택하여 천연 아로마 오일을 사용하게 하였다.

캐리어 오일로는 피부에 친화력이 좋은 호호바오일과 미백과 진정효과가 있는 로즈 힌오일과 조화를 이룬 C타입 블렌딩 오일은 피부 재생 촉진과 미백에 중점을 두었다. C타입 사용자들에게는 A타입과 B타입의 사용자보다 3분 이상의 마사지 실시 요령을 설명하고, 사용 양도 2배를 더 사용하게 했다. C타입 천연 아로마 오일을 사용한 지 1주 후부터 호전 반응을 보였으며, 4주 경과 후에는 아토피 증세와 잡티 및 기미가 거의 사라지고, 피부 톤이 밝아지고 피부의 결이 좋아지면서 보습력이 지속적으로 유지되는 상태를 보였다. 이런 사실을 볼 때, C타입의 천연 아로마 오일은 피부의 보습력 유지, 아토피 증세와 피부의 잡티 및 기미, 착색의 감소, 보습력 유지 등 피부 진정에 효과가 있다는 사실을 시사해준다.

이상에서 살펴본 바와 같이 연구 참여자들이 A타입, B타입, C타입의 천연 아로마 블렌딩 오일과 보조 재료 분말 비누를 사용한 결과, A타입의 천연 아로마 오일은 피부의 건조함 완화, 보습력 유지, 가려움 해소 등에 효과가 있었으며, B타입 천연 아로마 오일은 피부 발진의 감소, 고운 피부 결 유지 등에, C타입의 천연 아로마 오일은 피부의 보습력 유지 등에, 아토피 증세와 피부의 잡티 및 기미, 착색의 감소, 보습력 유지 등에 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 따라서 천연 아로마 오일은 피부 진정에 효과

가 있음을 알 수 있다.

### 3. 심층면접 내용 및 결과

#### 1) 심층면접을 위한 설문지 작성

본 연구에서는 연구 참여자들의 천연 아로마 오일 사용 효과에 대해 알아보고자 반구조화 된 면담을 총 2회 실시하였다. 연구자가 미리 계획하여 질의의 형식을 갖추어 구조화된 면담을 병행하였고, 심층면담 질문지는 Spradley(1979)의 구조적 질문을 참조하여 본 연구자가 구성하였다.

아로마 오일 효과에 대한 선행연구 및 문제성 피부 개선 관련 문헌들을 고찰한 후 정확한 상황을 파악하기 위해 상위 질문과 하위 질문을 작성하였다. 이에 연구자는 전화 통화와 모바일을 통해 연구 참여자의 말을 주의 깊게 들었고, 연구 참여자들의 생각을 평가하지 않았다.

심층면접을 위한 구조적 설문문항은 <표 5>와 같다.

<표 5> 심층면접을 위한 구조적 설문문항

상위 질문	하위 질문
피부고민 심각성	1) 천연 아로마 오일 사용 전 피부 고민의 심각성은 어느 정도인지? 2) 천연 아로마 오일 사용 후 피부 고민의 심각성은 어느 정도인지?
피부의 변화	1) 천연 아로마 오일 사용 후 피부에서 가장 크게 변화된 점은 무엇인지? 2) 천연 아로마 오일 사용 후 피부 개선의 변화에 대해 느끼는 정도는?
심리적 변화	1) 천연 아로마 오일 사용 후 자신에게 가장 크게 변화된 점은 무엇인지? 2) 천연 아로마 오일 사용 후 피부로 인한 스트레스 감소에 대한 본인이 느끼는 정도는?
지속적 사용의도	1) 천연 아로마 오일의 지속적 사용 의도와 주변에 추천하고 싶은 의향은?

## 2) 심층면접 내용 및 결과

본 연구에서는 심층면접을 통해 얻은 자료를 한 줄씩 읽어가며 계속적인 질문과 비교를 통해 개념에 명칭을 부여하였다. 그 다음으로 개념들을 범주화하고, 범주를 보다 명확하게 하기 위하여 질문과 비교를 반복하였다. 이러한 작업과정을 통해 최종적으로 4개의 범주를 도출하였으며, 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

### 1) 피부 고민의 심각성 변화 과정

**질문: 천연 아로마 오일 사용 전과 사용 후 피부 고민의 심각성 수준은 어느 정도였다고 생각하나요?**

#### <사용 전>

참가자 A : 엄마가 그러는데 아토피가 생후 50일경부터 발생했대요. 특히 얼굴 부위에 아토피가 심한 상태입니다. 좋다는 병원이 있다면 몇 시간이 걸리더라도 찾아가 치료를 받았고, 한의원도 여러 군데 가봤습니다. 하지만 아토피 증세는 여전히 가라앉지 않고 심각한 상태입니다. 때와 장소에 관계없이 가려워 온몸을 긁어 거의 집에 있는 시간이 많고, 사람들과의 교류도 힘든 상태이지요.

참가자 D : 환절기마다 피부가 간지럽고 진물이 나며, 피부 트러블이 반복적으로 나타나 병원 치료를 하면 잠시는 호전되었다가 병원 치료를 중단하면 다시 악화되고, 이런 현상이 반복되니 어찌할 바를 모르겠어요.

참가자 H: 아토피성 피부염이 있는 상황에서 당뇨병성 피부병증으로 인한 증상이 악화되면서 전신이 가려워 긁느라 밤새 깊은

잠을 잘 수 없었고, 자고 일어나면 옷에 피 얼룩이 묻어나오는 등 만성피로로 인한 삶의 질이 저하되었지요. 또한 얼굴, 팔, 다리, 거의 전신에 흉터가 퍼져 있어서 스스로 보기에든 흉하고, 사람을 대할 때에도 위축되고, 더운 날씨에도 흉터를 가리느라 긴 옷을 입어야 하니 누가 이 고통을 알까요.

참가자 O : 아이를 낳고부터 피부에 뽀루지가 나고, 피부가 거칠어졌습니다. 아주 심각한 상태는 아니긴 하지만 피부를 볼 때마다 속상하고, 산후 우울감도 있어서 심리적으로 스트레스가 많이 쌓여있던 상태였어요.

참가자 L : 평소에 입 주변에 붉은 기와 수포 같은 것이 자주 생기는 증상이 있어 매우 스트레스를 받고 있었지요.

참가자 Q : 처음엔 목 주변의 두 군데에 발진이 생겼습니다. 가려움이 심하지는 않았지만 붉은색으로 미관상 좋지 않아 목이 드러나는 옷을 입기가 꺼려졌습니다. 또 발진이 더 붉어지고 부위도 넓어지는 것 같아 점점 걱정되기 시작했어요.

#### <사용 후>

참가자 A : 천연 아로마 오일을 환부에 바르고 마사지 하듯이 여러 번 문지르면서 오일을 흡수시켰고, 오일을 바르기 시작한 지 일주일부터 효과가 나타나기 시작했습니다. 일단 가려움 증세가 없어서 긁는 횟수가 현저하게 줄어들었고, 피부가 점차 좋아지기 시작했습니다(A 타입 사용).

참가자 D : 천연재료인 아로마 오일로 제조된 제품을 사용했더니 무엇보다도 피부 트러블이 없어졌다는 점이 매우 좋아요. 제품이

검증되어 시판된다면 아토피로 고생하는 모든 이에게 좋은 소식 이고요, 아토피 치료에 많은 도움을 줄 수 있을 것 같아요(A타입 사용).

참가자 H : 천연 아로마 오일을 사용하면서 효과가 있을까 하는 의구심이 있었는데, 2회 사용 후부터 가려움증이 서서히 가라앉기 시작하고 잘 때도 긁지 않아 깊은 잠을 잘 수 있었지요. 덕분에 운동도 더 열심히 하고 식생활도 신경을 쓰면서 건강 또한 좋아 지고 있어요(B 타입 사용).

참가자 O : 천연 아로마 오일을 바르니 피부가 하루하루 다르게 촉촉해지고, 신기하게도 뽀루지가 빠르게 없어지고 피부도 너무 좋아지고 있어요. 또한 천연 아로마 오일을 얼굴에 바르면서 기분 도 좋아지고, 피부도 진정된 것 같아요(B 타입 사용).

참가자 L : 천연 아로마 오일을 한 달 정도 꾸준히 사용했더니 놀랍게도 모든 증상이 사라졌고, 기미도 많이 떨어져 요즘은 피부 때문에 받는 스트레스가 사라져 행복한 나날을 보내고 있어요(C 타입 사용).

참가자 Q : 천연 아로마 오일을 사용한 지 일주일 정도 지났을 까... 발진 부위가 눈에 띄게 좋아진 걸 발견했고, 지금은 거의 다 나은 것 같아요. 목이 드러나는 옷을 마음껏 입을 수 있게 되어 아주 편하고 좋아요(C 타입 사용).

위의 사례에서도 알 수 있듯이 참가자들은 천연 아로마 오일을 사용하기 전보다 사용한 후에 아토피 피부염과 피부 문제의 심각성이 낮아졌다. 참가자들은 천연 아로마 오일을 사용하기 전에는 아토피 증세로 인한 가

려움증과 흉터, 발진발생, 뽀루지 등으로 인해 스트레스가 심한 상태였는데, 천연 아로마 오일을 사용하면서 피부 문제로 인한 스트레스도 낮아진 것으로 관찰되었다. 이런 결과는 천연 아로마 오일이 피부 진정에 효과적이라는 사실을 시사해준다.

## 2) 피부의 변화

**질문: 천연 아로마 오일 사용 후 자신의 피부에서 가장 크게 변화된 점과 피부 개선 수준이 어느 정도라고 생각하나요?**

참가자 A : 천연 아로마 오일을 마사지 하듯이 아침 점심 저녁으로 열심히 발라주었더니 피딱지 가 있었던 부분이 없어지고, 피부가 매끈해지는 기적이 일어났어요(A 타입 사용).

참가자 C : 아토피는 몸도 많이 아프지만 마음도 병들게 하는 무서운 질병 중에 하나인 것 같아요. 이전에도 천연화장품, 천연비누 등을 사용했었기에... 그래도 조금이라도 도움이 되지 않을까라는 생각으로 천연 아로마 오일을 사용하기 시작했어요. 그런데 천연 아로마 오일을 피부에 바르기 시작한 지 일주일 만에 상처가 반 이상 줄어들고, 피부결이 점점 좋아지더니 정말 한 달 만에 상처가 아물고, 가려움도 줄어들더라고요. 정말 너무너무 신기하고 기적 같은 일입니다(A 타입 사용).

참가자 R : 몇 달 전부터 목 뒤가 빨개지고 가려워 긁으면 피가 났는데, 천연 아로마 오일을 목 뒤에 바르자마자 효과가 나타나 가려움이 줄어들고 붉은 기도 가라앉았지요. 항상 가려워서 긁는 것이 거의 일상이었는데. 이 오일을 바르면서 긁지 않아도 된다는

점이 가장 좋았어요. 웬만한 연고와 비했을 때 천연 아로마 오일이 순하고 피부 진정에도 효과가 훨씬 더 좋은 것 같아요(A 타입 사용).

참가자 M : 가려움과 두드러기가 발 외관까지... 스트레스가 극에 달했을 때 천연 아로마 오일을 접하게 되었습니다. 우선 천연재료라는 점이 안심되어 사용하기 시작하였지만 눈에 띄는 효과에 깜짝 놀랐습니다. 천연 아로마 오일을 한 달 동안 사용한 후에 더 이상 가렵지 않아 행복하고 재발도 말끔해졌어요. 천연 아로마 오일을 사용한지 며칠 지나지 않아 발진이 사라지는 효과를 보았고, 무엇보다 바르는 즉시 가려움이 사라졌어요. 덕분에 올 여름엔 자신 있게 샌들을 신을 수 있게 되었네요(B 타입 사용).

참가자 O : 천연 아로마 오일을 발랐더니 피부가 하루가 다르게 촉촉해지고, 너무 좋아졌어요. 은은한 아로마 향이 좋고 얼굴에 바르면서 기분도 좋아지고 피부도 진정되니 마음도 밝아지는 느낌이예요(B 타입 사용).

참가자 N : 피부의 가려움 때문에 고통의 시간을 보내고 있던 중 처음엔 별 효과가 없어서 사용을 중지하려다가 한 번 발라보자 하고 천연 아로마 오일을 사용한 지 약 5일 정도 지났을까... 가려움 증상이 점점 없어지기 시작하여 사용 2주 정도 지나서 가려움증이 거의 없을 정도로 좋아졌지요. 현재는 가벼운 상처 부위도 거의 다 회복되었고, 현재는 밤에도 잘 자고, 정상적인 생활을 하고 있지요(B 타입 사용).

참가자 K : 세상에 천연 아로마 오일을 하루 바른 것 같은데 저녁에 세수를 하고 거울을 보니 얼굴이 광이 나는 것 같았어요. 결

혼한 딸이 “엄마 얼굴 혈색이 좋아졌고, 얼굴 톤도 밝아진 것 같다”고 볼 때마다 이야기를 하더라고요(C 타입 사용).

참가자 L : 평소에 아로마 오일을 좋아하고 관심이 많은 저에겐 천연 아로마 오일이 너무 좋은 아이템이었지요. 얼굴이 악건성인데, 천연 아로마 오일을 얼굴에 바르니 거칠었던 피부 결이 고와지고, 아로만 향 때문인지 불면증 해소에도 도움이 되어 아침에 일어나면 개운한 느낌이고요(C 타입 사용).

참가자 Q : 피부가 얇아 잡티에다 기미까지 있었는데, 광대뼈에 수두룩 돌아있던 기미가 옅어진 느낌이고, 지인분들이 안색이 좋아졌다고 하더라고요(C 타입 사용).

위의 사례에서도 알 수 있듯이 참가자들은 천연 아로마 오일을 사용한 후에 가려움 감소와 피부의 촉촉함 및 보습, 피부의 붉은 기와 기미 감소, 얼굴 톤의 밝아짐을 경험한 것으로 관찰되었다. 이 결과를 볼 때, 천연 아로마 오일은 가려움 감소의 피부 진정 효과와 얼굴의 잡티 및 기미 감소, 깨끗한 피부, 고운 피부결 등 피부 개선 효과가 있음을 알 수 있다.

### 3) 심리적 변화

**질문: 천연 아로마 오일 사용 후에 자신의 가장 변화는 어떤 점이며, 피부로 인한 스트레스는 어느 정도 감소했나요?**

참가자 B : 눈에 보이는 피부질환으로 인해 스트레스가 심했구요. 가려움 증으로 인해 학업 시 집중력이 저하되었어요. 하지만 천연 아로마 오일을 사용한 후부터는 가려움증이 없어지면서 집중력이

향상되었고, 이로 인해 스트레스도 덜 받는 상태가 되었어요(A 타입 사용).

참가자 C : 천연 아로마 오일로 인해 천군만마보다 더 든든하고, 나올 수 있다는 희망이 있기에 하루하루 삶이 더 소중하고 행복하게 지낼 수 있을 것 같아요(A 타입 사용).

참가자 G : 화장품을 바꿀 때마다 예민한 피부 탓에 최대한 가벼운 제형을 썼었는데... 이제는 피부가 많이 건강해짐을 느껴 화장을 바꾸거나 메이크업 시 부담감이 적어요. 피부가 예민할 때마다 받은 스트레스가 정말 컸는데, 그런 스트레스도 많이 줄었고요. 앞으로의 효과가 더 기대됩니다(B 타입 사용).

참가자 H: 흉터 색깔이 얼어져서 올 여름에는 자신 있게 반팔, 반바지를 입을 수 있게 되었습니다. 천연 아로마 오일을 사용하면 기분도 좋아지고, 삶의 질도 전반적으로 나아졌지요(B 타입 사용)

참가자 K : 천연 아로마 오일 사용으로 인해 화장하고 외출 할 때에도 자신감도 생겼고... 너무 늦게 접하게 된 것이 아쉽지요(C 타입 사용).

참가자 L : 천연 아로마 오일을 한 달 정도 꾸준히 사용했더니 놀랍게도 모든 증상이 사라졌고, 기미도 많이 얼어져 요즘은 피부 때문에 받는 스트레스가 사라져 행복한 나날들을 보내고 있지요 (C 타입 사용).

참가자들은 천연 아로마 오일을 사용한 후에 피부로 인한 스트레스가 감소되었고, 주변사람들로부터 긍정적인 피드백을 받음에 따라 내외적으

로 자신감이 높아진 것으로 관찰되었다. 또한 천연 아로마 오일을 사용하기 전에는 피부의 가려움증과 흉터 등의 문제성을 지닌 피부 상태 때문에 자신감이 떨어지면서 화장행동에 대해서도 관심이 낮았는데, 천연 아로마 오일을 사용한 후에 내적 혹은 외적으로 자신에 대한 긍정적인 평가로 자신감과 삶의 질 향상, 행복감이 향상되었고, 화장행동에 대한 관심도도 높아진 것으로 나타났다. 이런 결과를 볼 때, 천연 아로마 오일을 사용하면 심리적으로도 긍정적인 변화를 가져오는 것으로 보인다.

#### 4) 지속적 사용의도

**질문: 천연 아로마 오일을 지속적으로 사용할 의향과 주변에 추천하고 싶은 의향이 있으신지요?**

참가자 A : 아토피로 인해 걱정하는 친구들도 천연 아로마 오일을 어느 곳에서나 쉽게 사용할 수 있게 되었으면 하는 바람입니다. 주위 친구들에게 천연 아로마 오일의 효능을 설명해주고 바르게 하여 아토피를 낮게 해주고 싶은 마음이 큼니다(A 타입 사용).

참가자 C : 지금도 많은 아이들, 성인들이 아토피로 인해 고생하고 있고, 힘든 하루를 보내고 있어요. 그런 사람들에게 천연 아로마 오일을 소개해 기적 같은 삶을 경험 할 수 있도록 도와주면 좋을 것 같아요. 아토피로 고생하는 많은 사람들에게 행복을 선물할 수 있는 날이 빨리 오기를 바라고 있어요(A 타입 사용).

참가자 H: 앞으로도 꾸준히 사용해 더 많은 효과를 보길 원하고, 깨끗한 피부가 계속 유지되길 바라고 있어요(B 타입 사용).

참가자 I : 천연 아로마 오일을 꾸준히 사용하면서 관리한다면 피부 발진에 확실하게 진정된다는 것을 확인했기 때문에 지속적인 사용을 희망하지요(B 타입 사용).

참가자 L : 화학성분이 아닌 천연유래 성분인 천연 아로마 오일은 최고의 힐링잇템인 것 같아요, 백화점의 고가 화장품보다 더 효과적이고, 자연이 준 최고의 선물인 천연 아로마 오일을 계속 사용하고 싶어요(C 타입 사용).

참가자 Q : 만일 다른 부위에 발진이 생기는 상황이 생긴다면 주저 없이 천연 아로마 오일을 사용할 예정이고, 주변의 사람들에게도 꼭 추천해주고 싶어요(C 타입 사용).

위의 사례에서도 알 수 있듯이 참가들은 천연 아로마 오일을 사용하면 스스로 피부 진정 효과를 스스로 느낌에 따라 계속적으로 사용할 의향이 높고, 주변에도 추천할 의향이 높은 것으로 관찰되었다. 이는 천연 아로마 오일이 피부 진정에 효과가 높다는 사실을 반증하는 결과라 할 수 있다.

본 연구는 천연 아로마 오일 사용 후 개인에게 나타난 피부 개선 효과와 심리적 효과를 밝히고자 질적 연구를 수행하였으며, 구조화된 설문에 바탕을 두고 실시한 심층면접에서 밝혀진 결과를 분석하였다. 문제성 피부를 지닌 사람들의 피부는 진정 및 호전되고 가려움증이 완화되며, 심리적 부분에서 삶의 질이 향상되고 스트레스가 낮아져 학업에도 집중력이 좋아지는 현상이 나타나 주변 지인들에게도 적극 추천하여 피부질환으로 고통을 받고 있는 사람들에게 선물을 주고 싶은 긍정적인 변화를 가져왔다.

## VI. 결 론

### 1. 요약

최근 빠른 경제 성장으로 인해 로하스를 지향하는 사람들이 증가하며, 건강과 웰빙을 촉진하는 힐링 포인트에 관심이 확대되고 있다. 이와 같이 현대인들의 의식 수준은 높아지고 삶의 질은 향상되었지만, 피할 수 없는 정신적, 신체적 스트레스는 면역력을 저하시키는 요인이 되기도 한다. 이는 피부에도 영향을 끼치며 각종 염증으로 인한 민감성 피부로 만성 작용을 일으키기도 한다. 피부에 문제가 생겨 약물이나 의학적 다양한 방법으로 치료를 하지만 지속된 의약품의 남용은 심리적 불안감과 함께 부작용으로 악영향을 미칠 수도 있다. 이러한 의학적 치료의 부작용을 보완하고 개선 시킬 수 있는 대체의학, 보완의학의 하나인 천연 아로마 오일의 피부 관리적학적 접근은 민감성 피부 개선 뿐만 아니라 다양한 피부 질환이나 발진 등 미용 목적으로 상당히 효과적이라 생각한다.

이에 본 연구에서는 연구자가 직접 블렌딩한 천연 아로마 에센셜 오일을 민감성 피부를 지닌 임상 참가자들에게 사용하게 하고, 한 달 동안의 실험 및 관찰을 통해 피부 개선에 효과가 나타나는지 알아보고자 한다.

본 연구방법으로는 서울을 비롯한 경기도, 충청도, 전라도에 거주하는 10대~50대의 문제성 피부로 고전하는 18명을 대상으로 피부상태 및 생활 습관, 피부의 전반적 상태 및 현상을 설문조사하였다. 이후 임상 참가자들의 피부 특성을 파악하고 2022년 3월 1일부터 시작하여 4월 1일까지 1개월 동안 임상 실험 및 관찰을 통해 아로마 오일의 효과·효능을 분석하였으며, 심층면접으로 임상 참가자들의 한 달 사용 후기를 자료 분석하였다.

본 연구의 사전 설문조사 결과는 다음과 같다.

첫째, 임상 참가자들의 피부 상태 및 생활습관 특성을 알아본 결과, 하루 평균 야외활동 시간은 3시간 미만이 44.4%로 가장 많았고, 하루 평균 수면시간은 5~8시간이 72.2%로 가장 높게 나타났으며, 하루 흡연량은 흡연을 하지 않는 참여자가 88.9%로 대부분을 차지하였다.

둘째, 임상 참가자들의 피부 전반적인 상태 및 피부에 나타난 현상에 대해 알아본 결과, 피부발진 발생 시기로는 영유아 때부터가 50.0%로 절반 정도를 차지하였으며, 피부발진은 환경적인 원인이라고 인식하는 참여자가 44.4%로 가장 많았고, 피부 문제의 심각성 계절별로는 겨울에 심한 참여자가 55.6%로 가장 많이 나타났다.

음식에 따른 알레르기 증상 유무별로는 알레르기 증상이 없는 참여자가 66.7%로 가장 많았으며, 평소 주로 섭취하는 음식별로는 빵, 면류가 26.7%로 가장 많은 것으로 나타났다.

피부문제로 인한 병원 치료 경험으로는 병원 치료를 받은 적이 있는 참여자가 72.2%로 대부분을 차지하였으며, 병원 기관으로는 현재 한방병원을 이용하고 있는 참여자가 46.2%로 가장 많이 나타났다. 피부 문제로 인한 스트레스 정도는 스트레스를 많이 받고 있는 참여자가 50.0%로 절반 정도를 차지하는 것으로 나타났다.

본 연구의 임상 실험결과는 다음과 같다.

첫째, A 타입의 임상 참가자들은 주로 나이가 어린 학생들이었으며, 피부가 건조한 타입으로 특히 겨울에 피부가 더 건조하고 가려움증이 심한 증상을 보였다. A 타입의 블렌딩은 상승효과를 볼 수 있는 피부 진정 효과에 뛰어난 라벤더와 건조함에 보습력이 좋은 샌들우드 에센셜 오일을 선택하여 무겁고 보습력을 오래 유지 시켜 줄 수 있는 캐리어 오일로 아보카도 오일과 로즈힙 오일을 배합하여 사용하게 하였으며, 1주가 지났을

때부터 서서히 피부 상처가 진정이 되거나 건조함이 완화됨을 느낄 수 있었다. 부모의 도움을 받아 아로마 오일을 이용한 마사지를 매일 저녁 실시 한 4주 후에는 피부의 상태가 거의 좋아짐을 육안으로도 확인할 수 있었다.

둘째, B 타입의 임상 참가자들은 여성과 남성의 성인들로 피부의 발진으로 인한 바이러스 균, 얼굴 뾰루지 등의 증상을 보였다. B 타입의 임상 참가자들은 바이러스균에 의한 병원 소견을 토대로 바이러스 살균에 뛰어난 티트리 에센셜 오일과 진정 효과에 탁월한 라벤더 에센셜 오일을 선택하였다. 캐리어 오일은 가장 가벼워서 흡수력이 뛰어난 호호바 오일과 어느 오일과도 친화력이 좋은 달맞이꽃 오일을 선택하여 블렌딩 하였다. B 타입의 임상 참가자들에게는 마사지를 하되 2분 정도의 시간이 적당하고 최대한 피부 자극이 되지 않도록 부드럽고 가볍게 하도록 하였다. 사용 3일 정도 후부터 가려움이 가라앉고 농포나 염증도 사라지기 시작하여 임상 실험 4주가 지난 후부터는 거의 증상이 완화 되었고, 염증과 가려움증이 사라져 매우 높은 효과를 나타냈다.

셋째, C 타입의 임상 참가자들 중 2명의 학생들은 발을 비롯해 전신에 분포되어 있는 아토피 증세로 여러 해 동안 가려움증과 건조함에 시달린 상태와 태선화의 반복적인 진행으로 육안으로 평가 했을 때 피부색 또한 검게 착색 되어 있었다. 다른 1명의 50대 여성은 아토피 증세는 아니지만 얼굴이 약 건성이며 잔주름에 잡티가 오랜 시간에 걸쳐 검게 착색이 되어 있는 공통부분이 있어서 동일하게 진정과 피부 재생에 효과가 뛰어난 라벤더 에센셜 오일과 보습은 물론 미백 효과를 상승시킬 수 있는 로즈우드 에센셜 오일을 선택하여 C 타입에 적용하였다. 캐리어 오일로는 피부에 친화력이 좋은 호호바 오일과 미백과 진정 효과가 있는 로즈힙 오일을 선택하였다. 사용 2주 후 임상 참가자들의 아토피 증세는 많이 감소되고, 잡

티가 서서히 줄어들며, 피부의 보습 상태가 유지되는 밝아진 피부 상태를 확인할 수 있었다. 4주 후 임상 대상자들의 피부는 아직 완전히 건강해 지지는 않았으나 가려움증도 줄어들고 피부 결이 좋아지며 윤기가 생기는 피부로 변화 되어가는 과정을 경험 하면서 천연 아로마 오일의 사용으로 아토피와의 싸움에서 벗어날 수 있을 것이라는 확신을 갖고 지속적인 사용을 원했다.

본 연구의 심층면접 결과는 다음과 같다.

첫째, 피부 고민의 심각성에 따른 변화는 천연 아로마 오일을 사용하기 전 임상 참가자들은 얼굴 부위의 아토피로 인해 사람들과의 교류도 힘들고, 환절기가 되면 피부가 가렵고 트러블이 반복적으로 나타나 병원을 가면 잠깐 호전되다가 중단하면 악화되는 증상으로 스트레스가 많고 힘든 시간을 겪었다. 하지만 천연 아로마 오일을 사용 후 피부 가려움 증세가 완화되고, 아토피 증세 등 피부 발진 부위의 피부가 진정되며 촉촉해지는 효과를 느꼈다.

둘째, 피부의 변화에 대한 결과, 아토피는 몸도 아프지만 마음도 병들게 하는 병인데 일주일 만에 상처가 반 이상 줄고, 피부의 결이 점점 좋아지는 현상을 느꼈다. 또한 가려움으로 고통의 시간을 보냈던 임상 참가자는 5일이 지난 후부터 가려움의 증상이 완화되고, 정상적인 생활을 할 수 있을 정도로 피부의 회복이 눈에 띄게 좋아졌다. 천연 아로마 오일을 바른 후 얼굴에 광이 나고, 잡티 및 기미에도 효과를 나타내 안색이 좋아졌다.

셋째, 임상 참가자들의 심리적인 변화는 피부 질환으로 인한 극한 스트레스로 학업에 집중하지 못했는데 지금은 가려움증이 없어지면서 집중력이 향상되고, 스트레스도 낮아지는 현상을 느꼈다. 또한 흉터 색깔이 옅어져 반팔이나 반바지를 입을 수 있게 되어 기분도 좋아지고 삶의 질도 나아졌다. 천연 아로마 오일 사용으로 피부가 개선되며 좋은 피부를 가질

수 있다는 희망과 하루하루의 삶이 소중하고 행복한 시간을 보내고 있다.

넷째, 임상 참가자들의 지속적인 사용 의도를 살펴본 결과, 화학 성분이 아닌 천연 유래 성분인 천연 아로마 오일은 효과·효능이 우수해 꾸준히 사용하고 싶고, 주위에도 많이 알려 아토피나 피부 발진으로 고생하는 친구들에게 행복한 선물을 주고 싶다. 앞으로도 꾸준히 사용해 지속적으로 효과를 보길 원하며, 깨끗한 피부가 유지되기를 바라는 임상 참가자들의 사용 의향을 알 수 있었다.

따라서 본 연구에서는 민감성 피부나 악 건성(아토피), 염증성 피부에 연구자가 직접 블렌딩한 천연 아로마 오일을 도포하여 한 달 동안 임상 참가자들에게 실험한 결과, 기미 및 잡티로 안색이 칙칙한 피부, 홍반을 띤 민감한 피부, 아토피로 상처가 나 있는 피부 등 문제성 피부를 지닌 임상 참가자들의 피부가 진정되고 호전되어 가는 과정을 육안으로 관찰할 수 있었다. 이에 피부 타입에 맞는 천연 아로마 블렌딩 오일이 민감성 피부뿐만 아니라 미용적인 측면에서도 효과적인 것으로 나타나 피부 개선에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 하지만 아직도 천연 아로마 블렌딩 오일에 대한 전문적인 활용 지식이나 취급 주의 사항 등이 다소 어려운 부분 때문에 대중화하여 사용하는 한계점들에 대해 아쉬웠기 때문에, 본 연구의 계기로 인해 좀 더 천연 아로마 오일 시장이 확대되거나, 소비자들에게 올바른 정보를 제공하여 좀 더 용이하게 활용 될 수 있도록 기초자료가 되기를 기대한다.

## 2. 연구의 한계점 및 제언

본 연구의 한계점 및 제언은 다음과 같다.

첫째, 아직도 대부분의 소비자들이 천연 아로마 오일에 대한 올바른 인식이 부족하거나 활용 용도에 대한 잘못된 정보로 인해 대중적으로 활발하게 사용이 이루어지지 않았으며, 문제성 피부로 고민하는 소비자들에게 건강한 피부를 개선 및 유지 할 수 있도록 천연 아로마 오일 사용에 대한 올바른 정보를 제공할 수 있도록 마케팅 전략이 필요하다.

둘째, 본 연구자가 직접 블렌딩한 아로마 오일은 3가지 타입의 구성으로 한정된 실험이었으며 좀 더 다양화된 오일을 블렌딩하여 소비자들에게 확대된 효과를 제공할 필요가 있다.

셋째, 본 연구의 임상 실험을 위해 10대~50대의 서울 및 경기도, 충청도, 전라도에 거주하는 18명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 사전 조사를 바탕으로 임상 실험을 진행하였다. 하지만 본 연구결과자료를 일반화하기에는 지역적인 부분과 임상 실험 인원수에 대해 한계점을 지니고 있다. 향후 연구에서는 종단적인 분석과 관찰법 등 보다 심층적인 접근을 통해 천연 아로마 오일의 지속적인 효과에 대해 더 객관적인 결과를 도출할 수 있도록 피부의 체계적인 분석과 천연 아로마 오일의 사용상의 문제점이나 블렌딩 방법의 전문화를 위한 연구와 더불어 조사지역과 표본 집단을 확대하고 다양화하여 심층적인 후속연구가 진행되어야 할 것이다.

## 참고문헌

- 강승연, 이은우, 장윤정, 최윤정, 김현주, 임옥, 최동원, 김정숙, 박주아, 오수정, 『아로마테라피』, 과주: 지구문화사, 2014, pp.42~45.
- 강태경, 아로마테라피와 스트레스 관리에 관한 연구, 남부대학교 대학원 석사학위논문, 2006, p.28.
- 고혜정, 김윤, 김경희, 김귀정, 김연주, 김영희, 설은경, 이성내, 이현화, 임진숙, 정진영, 최정윤, 한영숙, 한경화, 황혜주, 『그림으로 배우는 아로마테라피』, 서울: 군자문화사, 2015, pp.4~37.
- 권병소, 아로마테라피 마사지가 만성요통 환자의 통증과 요추의가동범위에 미치는 효과, 포천 중문 의과대학교 대체의학대학원 석사학위논문, 2006, p.7.
- 김기연 외, 『화장품학』, 서울: 현문사, 2012, p.169.
- 김나연, 중국인 유학생의 성별에 따른 피부상태, 호남대학교 대학원, 석사학위논문, 2015, p.9.
- 김명숙, 『림프 & 아로마 관리학』, 서울: 훈민사, 2006, pp.143~204.
- 김명숙, 『피부관리학』, 현문사, 2009, pp.3~62.
- 김문주, 김윤정, 전해정, 최성임, 황금순, 『아로마테라피』, 서울: 청구문화사, 2008, p.15.
- 김수경, 김연주, 류지원, 박은경, 윤정식, 이상명, 이지영, 이진호, 정도겸, 정미화, 조미자, 조연환, 최미경, 『아로마테라피 기초에서 치료까지』, 수원: 빅애플, 2019, p.26.
- 김순나, 로즈 에센셜 오일이 폐경기 여성 호르몬에 미치는 영향, 중앙대학교 의학식품대학원 석사학위논문, 2007, pp.14~16.
- 김시원, 산후초기 유두·유륜 신전성과 착유용이도 증진을 위한 매뉴얼 테

- 크닉 개발 연구, 서울벤처대학교대학원 석사학위논문, 2015, p.22.
- 김장순, 아로마테라피가 스트레스 관련 호르몬에 미치는 영향, 계명대학원 박사학위논문, 2007, p.11~12.
- 김정희, 피부미용사의 아로마테라피 적용경력에 따른 에센셜 오일 인지도 및 활용실태, 건국대학교 산업대학원 석사학위논문, 2019, p.5.
- 김중숙, 에센셜오일의 인지도와 향선호도에 대한 조사 연구, 중앙대학교 의학식품대학원 석사학위논문, 2007, p.16.
- 김주덕, 『최신 화장품학』, 과주: 광문각, 2011, pp.226~227.
- 김채연, 『내 몸을 살리는 아로마테라피』, 고양: 세종미디어, 2022, p.20.
- 대한피부과학회, www.derma.or.kr. 2012. 11. 01.
- 문수진, 에센셜오일의 여드름피부 개선효과 : 라벤더, 티트리, 캐모마일 오일의 피부임상중심, 중앙대학교 의학식품대학원 석사학위논문, 2005, p.9.
- 박미경, 피부관리실 이용자의 아로마 이용형태 및 관련요인 분석, 대구한 의대 대학원 박사논문, 2004, p.10.
- 박수정, 음/양 아로마테라피 활용법, 대한피부미용교육학회, 1(3), 2003, pp.173~176.
- 박정민, 아로마 에센셜 오일의 이용현황 및 선호도에 관한 연구, 성신여자 대학교 문화산업대학원 석사학위논문, 2012, p.10.
- 박현정, 아로마 제품 사용 유무에 따른 간호실무 적용의 지식과 태도에 대한 연구, 차의과학대학교 통합의학대학원 석사학위논문, 2015, p.23.
- 박희영, 발달장애아동 어머니의 아동마사지와 스트레칭이 어머니와 장애 아동의 반응성 상호작용 및 타액 코티졸과 면역글로블린 A에 미치는 영향, 한양대학교 대학원 박사학위논문, 2009, p.4.

- 배성은, 코로나19로 인한 마스크 착용이 성인들의 피부상태 및 피부관리 행태에 미치는 영향, 대구한의대학교 한방산업대학원 석사학위논문, 2021, p.15.
- 송지윤, 대체요법에 대한 간호사의 인식도 조사, 인제대학교 대학원 석사학위논문, 2003, p.3.
- 송환, 허정록, 홍재기, 이계영, 이성내, 이동자, 『생활 속의 아로마테라피』  
과주: 형설라이프, 2012, pp.129~141.
- 신미희, 클렌징제품 사용실태 및 피부관리와 피부유형의 관계성 연구, 한성대학교 예술대학원 석사학위논문, 2017, pp.26~27.
- 심은아, 그라비올라(*Annona muricata*) 비누의민감성 피부 개선작용에 관한 연구, 중앙대학교 의학식품대학원, 2016, p.5.
- 오홍근, 3종의 아로마 시너지브랜딩향의 향 스트레스와 각성효과 및 3종 향 사이의 효과에 비교연구, 대한심신 스트레스 학회 8(2), pp. 1-9.
- 오홍근, 『아로마테라피 핸드북』, 서울: 한영문화사, 2002, pp.60~61.
- 오홍근, 『약 먹기 싫은 당신을 위한 아로마 건강법』, 서울: 도솔, 1997
- 오홍근, 『임상아로마테라피』, 안양: 아카데미아, 2010, p.152.
- 오지민, 『피부미용학개론』, 서울: 학문사, 2011, p.113.
- 유강목, 『아로마테라피 텍스트북』, 서울: 크라운 출판사, 2006, p.118.
- 윤정식, 김수경, 『생활의 향기 Herb』, 꿈과 희망, 2013, p.32.
- 이송미, 『아토피』, 과주: 김영사, 2008, p.12.
- 이영아, 20~30대 직장 남성의 피부 건강지식 및 행동에 관한 연구, 2005, pp.11~12.
- 이정은, 메디컬 스킨케어의 실태 및 만족도에 관한 연구, 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문, 2015, p.23.

- 이정옥, 아로마테라피에 관한 학위 논문 동향분석 연구, 서울벤처대학교대  
학원 석사학위논문, 2021, pp.17~40.
- 이해덕, 『마사지의 이론과 실제』, 서울: 영문출판사, 1995, pp.13-14.
- 이화정, 얼굴 매뉴얼테크닉을 이용한 스트레스 감소 효과, 단국대학교 보  
건복지대학원 석사학위논문, 2017, pp.4~5.
- 이화정, 여대생의 피부유형 별 클렌저,딤 클렌저사용실태 연구, 동신대학  
교 대학원 석사학위논문, 2011, p.9.
- 이희정, 아로마테라피에 관한 인식과 이용실태연구, 숙명여자대학교 원격  
대학원 석사학위논문, 2014, p.4.
- 임언주, 피부 관리실 이용자들의 아로마테라피에 대한 인식도 및 만족도,  
대구한의대학교 보건대학원 석사학위논문, 2009, pp.9~10.
- 전형주, 『알기 쉬운 피부미용과 영양』, 서울: 효일, 2013, p.30.
- 정규진, 아로마 블렌딩 오일이 아토피 피부염에 미치는 영향, 숙명여자대  
학교 원격대학원 석사학위논문, 2009, p.27.
- 정지현, 스트레스 완화를 위한 아로마테라피 연구의 동향 및 제안, 단국대  
학교 문화예술대학원 석사학위논문, 2018, p.9.
- 조성준, 『향기 치료의 기적』, 전주: 우석, 2000, pp.24~43.
- 조은진, 아로마테라피가 직장여성의 수면, 피로, 우울 및 스트레스에 미치  
는 효과 : 버가못, 클라리세이지, 라벤더오일을 중심으로, 동덕여  
자대학교 비만미용향장대학원 석사학위논문, 2013, p.15.
- 조태동, 『허브 & 아로마라이프』, 서울: 대원사, 2002, pp.67~68.
- 진은호, Manual lymphdrainage가 모세혈관확장성 민감 피부의 홍반과 색  
소 및 민감성완화에 미치는 영향, 성신여자대학교 문화산업대학원  
석사학위논문, 2010, pp.5~19.
- 질병관리청 국가정보포털, 아토피피부염, 2022.04.04, <https://health.kdc.a.g>

o.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do?cntnts\_sn=5450.

- 채병제, 김근섭, 채은숙, 『아로마테라피 마스터』, 서울: PAN n PEN, 2017, pp.15~39.
- 최아리영, 여대생의 피부유형별 클렌저, 딥 클렌저 사용실태 연구, 동신대학교 대학원, 석사학위논문, 2012, p.9.
- 최숙자, 반식욕과 등마사지가 직장인의 혈액성상 및 뇌기능, 스트레스변화에 미치는 효과, 한국피부미용향장학회지,2(4), 2007, pp.111-123.
- 최승완, 『에센셜 아로마테라피』, 서울: 의학서원, 2014, pp.25~197.
- 최현주, 피부관리사들의 아로마 족욕 적용현황 및 만족도에 관한 연구, 건국대학교 산업대학원 석사학위논문, 2020, p.10.
- 한선희. 허명행, 박진희, 이은진, 박미경, 『여성건강과 아로마테라피』, 서울: 현문사, 2002, p.75.
- 한선희, 허명행, 강지연, 아로마테라피가 생리통이 있는 여대생의 월경 중 스트레스 반응에 미치는 효과, 대한간호학회지, 32(3), 2002, pp. 317~326.
- 함희진, 아로마 에센셜 오일에 대한 이용현황과 향 선호도에 대한 연구, 한성대학교 예술대학원 석사학위논문, 2015, pp.22~23.
- 황진희, 향기흡입법이 본태성 고혈압 환자의 혈압 및 스트레스 반응에 미치는 효과, 부산대학교 대학원 박사학위논문, 2004, p.14.
- Edge J., A Pilot study addressing the effect of aroma therapy massage on mood, anxiety and relaxation adult mental health, Complementary, Therapies in Nursing & Midwifery, 9(2), 2003, pp.90-97.
- Francesca Gould, 『홀리스틱 테라피스트를 위한 아로마테라피』, 군자출

판사, 2005, p.3.

Mynou de Me. At, Mh, R. Hy, Institute for Arima Therapy & Herbal Studys, 1993, p.68.

Palla, C., Hegel, P., Pereda, S., Bottini, S., Extraction of jojoba oil with liquid CO<sub>2</sub>+ propane solvent mixtures, *The Journal of Supercritical Fluids*, 91, 2014, pp.37~45.

Spradley, J., *The ethnographic interview*. N. Y.: Holt, Reinhardt & Winston, 1979, p.93.

Strauss, A. L., & Corbin, J., *Basics of qualitative research* (15). Newbury Park, CA: Sage publications, 1990, p.161.

Strauss, A., & Corbin, J., Grounded theory methodology. *Handbook of qualitative research*, Thousand Oaks, CA: Sage, 1994, pp. 273-285.

Strauss, A., & Corbin, J., *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage, 1998, p.97.

# ABSTRACT

## The study on skin soothing effect of using natural aroma essential oil

Jaeng won Park  
Cosmetic Major  
Dept. of Convergence Beauty  
Graduate School of Convergence Beauty  
Sungshin University.

Makeup is no longer an adult thing among high school girls, and they believe it is a way to express themselves. In general, girls going through puberty are interested in their appearance more than others. The factors that affect their consumption pattern include the band wagon effect, new trends, and other psychological reasons.

In addition, more and more high school girls have started wearing makeup which led 'makeup' to blend into teenage culture naturally. The development of mass media and the digital industry allowed them to access cosmetics content easier, which could negatively impact teenage girls. Nonetheless, there has been a lack of studies analyzing the cosmetics consumption behaviors of high school girls and education related to makeup and beauty.

In this study, we have investigated female high school students who might significantly influence the cosmetic market to figure out the following aspects: their usage pattern of cosmetics, consumer behaviors, awareness of education related to makeup and beauty. The results of this study will contribute to the fundamental data that helps

cosmetics brands and schools to understand the makeup cultures among high school girls and design curriculum for beauty courses.

The study targeted female students in high school between the 1st and the 3rd grade living in all different regions in South Korea, investigating the usage patterns of cosmetics and consumer behaviors. The questionnaire was distributed via Google Forms, and the research was conducted from September 1st to October 18th in 2021. The number of the survey responses used for analysis data was 507 out of 520, exclusive of unreliable answers, analyzed by SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) WIN 25.0. The general characteristics of the respondents were found by calculating the frequency and the percentage. Chi-squared test and frequency analysis, t-test, one way ANOVA were used in the study to determine the following aspects: usage patterns of cosmetics, purchasing cosmetics, channels of acquiring information, awareness of education related to makeup and beauty among teenage girls.

## [부록] 설문지

### 천연 아로마 오일을 이용한 피부 진정 효과에 관한 연구

본 연구는 천연 아로마 오일을 이용해 블렌딩한 화장품에 대하여 피부 진정 효과를 위한 연구를 실시하고자 작성 되었습니다. 본 설문지는 청소년 및 성인 남녀를 대상으로 피부문제가 있는 분에 한해 응답이 가능합니다. 본 설문지는 정답이 없으며 본인의 생각과 느낌을 있는 그대로 솔직하고 성의 있는 답변을 부탁드립니다.

본 설문조사를 통하여 수집된 자료는 본 연구의 목적에만 사용되며 무기명으로 처리 되오니 빠짐없이 기록해 주시기를 부탁드립니다. 임상 참여와 소중한 의견을 활용하여 의미 있는 학술적 연구 결과를 얻도록 노력 하겠습니다. 다시 한번 연구에 협조해 주셔서 감사드립니다.

**바쁘신 와중에도 본 연구에 응해주셔서 진심으로 감사드립니다.**

2022년 6월

소속; 성신여자대학교 뷰티융합대학원 화장품학과 석사과정

지도교수; 김 주 덕 교수님

연구자; 박 정 원

A. 아래 항목은 본인의 일반적 특성에 관한 내용입니다. 질문에 해당되는 번호에 본인이 느끼신 대로 표시해 주시면 됩니다.

1. 본인의 연령은 어떻게 되십니까?

- ① 10대      ② 20대      ③ 30대      ④ 40대      ⑤ 50대

2. 본인의 성별은 무엇입니까?

- ① 남성      ② 여성

3. 본인의 직업은 무엇입니까?

- ① 학생      ② 자영업      ③ 생산직      ④ 전문직  
⑤ 유통업      ⑥ 전업주부      ⑦ 기타\_\_\_\_\_

4. 본인의 주거환경은 어떻게 되나요?

- ① 아파트      ② 빌라      ③ 주택      ④ 정원주택      ⑤ 기타

B. 아래 항목은 본인의 피부 상태 및 생활 습관에 관한 내용입니다. 본인에게 해당되는 번호에 표시해 주세요.

1. 하루 중 평균 야외 활동 시간(근무 시간 포함)은 어느 정도입니까?

- ① 3시간 미만      ② 3시간~5시간  
③ 6시간~8시간      ④ 9시간 이상

2. 하루 평균 수면 시간은 어느 정도입니까?

- ① 5시간 이하      ② 5~8시간      ③ 9시간 이상      ④ 기타

3. 취침 시간과 기상 시간은 주로 몇 시에서 몇 시 사이에 이루어지나요?

- ① 오후 7시~오후 2시 이후      ② 오후 9시~오전 4시 이후  
③ 오후 10시~6시 이후      ④ 오후 11시~오후 7시 이후  
⑤ 오후 12시~9시 이후

4. 흡연은 하루 중 몇 개 피 정도 피우십니까?

- ① 3개 피                      ② 4~6개 피                      ③ 10~20개 피  
④ 40개 피                      ⑤ 피우지 않는다

5. 음주는 얼마나 자주 하십니까?

- ① 주 1~2회                      ② 주 3~4회                      ③ 주 5~6회  
④ 2주 1회 정도                      ⑤ 전혀 하지 않음

**C. 아래 항목은 피부에 대한 전반적인 상태와 나타나는 현상들에 대한 질문입니다.**

1. 피부 발진은 언제부터 있었습니까?

- ① 영유아 때부터(유전적)                      ② 청소년기 때부터  
③ 출산 후(여성)                      ④ 갱년기 때부터(남/여)  
⑤ 기타\_\_\_\_\_

2. 피부발진이 있었다면 그 원인이 무엇이라고 생각하나요?

- ① 유전적인 원인                      ② 환경적인 원인                      ③ 기타\_\_\_\_\_

3. 피부 문제의 환경적인 자극에 있어서 어느 계절에 심한 편인가요?

- ① 봄                      ② 여름                      ③ 가을                      ④ 겨울

4. 음식에 따른 알레르기 증상이 있는 편인가요?

- ① 있다                      ② 없다

4-1. 음식 알레르기가 있다면 무엇인지 구체적으로 적어보세요.

( \_\_\_\_\_ )

5. 본인은 평소에 어떤 음식을 주로 자주 섭취하나요? (중복체크 가능)

- ① 채소, 과일류                      ② 곡류(쌀밥,잡곡밥)                      ③ 빵, 면류  
④ 육류                      ⑤ 튀김류                      ⑥ 인스턴트(라면, 과자류)  
⑦ 기타\_\_\_\_\_

6. 피부 문제 때문에 병원 치료를 받은 적이 있나요?

- ① 있다                      ② 없다

6-1. 병원 치료를 받으셨다면 어느 정도 받으셨나요?

- ① 주1회 이내              ② 주2회 이상              ③ 2주 1회  
④ 3주 1회                  ⑤ 기타\_\_\_\_\_

7. 병원 치료를 받았다면 치료 후 현재는 어떻게 관리를 하고 있나요?

- ① 병원 피부과 치료(정기적으로)              ② 일반 피부관리실  
③ 한방병원    ④ 자가 관리  
⑤ 관리를 하지 않음                              ⑥ 기타\_\_\_\_\_

8. 본인은 피부 문제 때문에 얼마나 스트레스를 받습니까?

- ① 전혀 받지 않음              ② 약간 받음                      ③ 보통  
④ 많이 받음                      ⑤ 매우 많이 받음

9. 본인은 피부 문제 때문에 대인 관계에 영향을 받습니까?

- ① 전혀 받지 않음              ② 약간 받음                      ③ 보통  
④ 많이 받음                      ⑤ 매우 많이 받음

감사합니다^^