



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](#)

2024년 2월

박사학위 논문

중년 직장인의 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램 만족도 분석

조선대학교 대학원

디자인학과

이 선 민

중년 직장인의 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램 만족도 분석

An Analysis of Aromatherapy Program Satisfaction for the
Improvement of Hyperlipidemia in Middle-aged workers

2024년 2월 23일

조선대학교 대학원

디자인학과

이 선 민

중년 직장인의 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램 만족도 분석

지도교수 이진욱

이 논문을 디자인학 박사학위신청 논문으로 제출함

2023년 10월

조선대학교 대학원

디자인학과

이선민

이선민의 박사학위논문을 인준함

위원장 윤갑근 (인)

위원 손영미 (인)

위원 장재욱 (인)

위원 오종갑 (인)

위원 이진욱 (인)

2024년 1월

조선대학교 대학원

- 목 차 -

ABSTRACT

제1장 서론

1.1 연구 배경 및 목적	2
1.2 연구 내용 및 범위	5
1.3 연구 흐름도	7

제2장 이론적 배경

2.1 아로마테라피	9
2.1.1 아로마테라피 개념	9
2.1.2 아로마테라피 분류	12
2.2 아로마테라피의 효과	19
2.2.1 에센셜오일의 흡수경로	19
2.2.2 에센셜오일의 특성 및 효능	22
2.2.3 아로마테라피의 활용	26
2.3 고지혈증	29
2.3.1 고지혈증 구분	30
2.3.2 고지혈증과 혈관	32
2.3.3 고지혈증과 아로마테라피	34
2.4 중년 직장인	41
2.4.1 중년의 변화	41

2.4.2 중년의 직장생활	45
----------------------	----

제3장 고지혈증과 아로마테라피에 대한 연구 방법

3.1 연구 과제	50
3.1.1 연구 문제	50
3.1.2 프로그램 타당도 평가	54
3.1.3 전문가 평가	56
3.2 연구 대상	62
3.2.1 대상자 구성	62
3.2.2 대상자 사전·사후 검사	64
3.3 연구 설계	65
3.3.1 연구 진행 절차	65
3.3.2 연구 방법	71

제4장 고지혈증 아로마테라피 프로그램 적용

4.1 프로그램 적용 및 사전·사후 인터뷰	75
4.2 홈케어 적용 및 체험 후기	106
4.3 대상자 고지혈증 사전·사후 검사	111
4.4 대상자 심리적·정서적 사전·사후 검사	113

제5장 프로그램 기반 대상자 분석

5.1 고지혈증 개선에 대한 효과	115
5.2 대상자 심리적·정서적 변화	124

5.3 대상자 프로그램 만족도 분석	137
5.4 소결	143
제6장 결론	149
【참고문헌】	155
【부 록】	168
【국문초록】	195

표 목 차

<표 2-1> 아로마테라피 개념	11
<표 2-2> 고지혈증 증상 및 심리적 요인	34
<표 2-3> 에센셜오일의 블렌딩 비율	39
<표 2-4> 고지혈증 요인 및 치유를 위한 블렌딩	40
<표 3-1> MIN 컬러·아로마 연구소 프로그램	54
<표 3-2> 프로그램 적절성에 대한 설문지 항목	55
<표 3-3> 프로그램 회기별 적합성에 대한 설문지 항목	55
<표 3-4> 프로그램 적절성에 대한 평가	57
<표 3-5> 회기별 프로그램의 적합성에 대한 의견	58
<표 3-6> 연구 대상자의 인구통계학적 기본 틀	62
<표 3-7> 연구 대상자의 인구통계학적 정보	63
<표 3-8> 프로그램 진행 절차	65
<표 3-9> 아로마테라피 프로그램	69
<표 3-10> 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램 단계	70
<표 3-11> 블렌딩 오일의 비율	73
<표 4-1> 아로마테라피 프로그램 1회기	76
<표 4-2> 아로마테라피 프로그램 2회기	77
<표 4-3> 아로마테라피 프로그램 3회기	79
<표 4-4> 아로마테라피 프로그램 4회기	81
<표 4-5> 아로마테라피 프로그램 5회기	82
<표 4-6> 아로마테라피 프로그램 6회기	84
<표 4-7> 아로마테라피 프로그램 7회기	86
<표 4-8> 아로마테라피 프로그램 8회기	88
<표 4-9> 아로마테라피 프로그램 9회기	89
<표 4-10> 아로마테라피 프로그램 10회기	91
<표 4-11> 아로마테라피 프로그램 11회기	93
<표 4-12> 아로마테라피 프로그램 12회기	95

<표 4-13> 인터뷰 문항(사전·사후)	96
<표 4-14> 홈케어 체크리스트 A1	106
<표 4-15> 홈케어 체크리스트 B2	107
<표 4-16> 홈케어 체크리스트 C3	107
<표 4-17> 홈케어 체크리스트 D4	107
<표 4-18> 홈케어 체크리스트 E5	108
<표 4-19> 홈케어 체크리스트 F6	108
<표 4-20> 홈케어 체크리스트 G7	108
<표 4-21> 홈케어 체크리스트 H8	109
<표 4-22> 홈케어 체크리스트 I9	109
<표 4-23> 홈케어 체크리스트 J10	109
<표 4-24> 홈케어 체크리스트 K11	110
<표 4-25> 홈케어 체크리스트 L12	110
<표 4-26> 홈케어 체크리스트 M13	110
<표 4-27> 대상자 사전·사후	111
<표 4-28> 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 표준	113
<표 5-1> 고지혈증 사전·사후	115
<표 5-2> A1 프로그램 적용 후 비교	116
<표 5-3> B2 프로그램 적용 후 비교	117
<표 5-4> C3 프로그램 적용 후 비교	117
<표 5-5> D4 프로그램 적용 후 비교	118
<표 5-6> E5 프로그램 적용 후 비교	118
<표 5-7> F6 프로그램 적용 후 비교	119
<표 5-8> G7 프로그램 적용 후 비교	120
<표 5-9> H8 프로그램 적용 후 비교	120
<표 5-10> I9 프로그램 적용 후 비교	121
<표 5-11> J10 프로그램 적용 후 비교	122
<표 5-12> K11 프로그램 적용 후 비교	122
<표 5-13> L12 프로그램 적용 후 비교	123

<표 5-14> M13 프로그램 적용 후 비교	123
<표 5-15> 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후	132
<표 5-16> 스트레스 사전·사후 비교	133
<표 5-17> 우울감 사전·사후 비교	134
<표 5-18> 수면의 질 사전·사후 비교	135
<표 5-19> 아로마테라피 프로그램 만족도 설문지 항목	137
<표 5-20> 프로그램 만족도 결과표	141

그림 목 차

[그림 1-1] 연구 흐름도	7
[그림 2-1] 아로마 에센셜오일 흡수경로	20
[그림 3-1] 프로그램 적절성에 대한 전문가 의견	58
[그림 3-2] 회기별 프로그램 적합성에 대한 전문가 의견	60
[그림 5-1] A1 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후	125
[그림 5-2] B2 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후	125
[그림 5-3] C3 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후	126
[그림 5-4] D4 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후	126
[그림 5-5] E5 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후	127
[그림 5-6] F6 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후	127
[그림 5-7] G7 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후	128
[그림 5-8] H8 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후	129
[그림 5-9] I9 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후	129
[그림 5-10] J10 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후	130
[그림 5-11] K11 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후	130
[그림 5-12] L12 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후	131
[그림 5-13] M13 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후	132
[그림 5-14] 아로마테라피 프로그램 만족도(1문항~6문항)	139
[그림 5-15] 아로마테라피 프로그램 만족도(7문항~12문항)	140
[그림 5-16] 아로마테라피 프로그램 만족도(13문항~16문항)	141
[그림 5-17] 프로그램 만족도 설문 응답	142
[그림 5-18] 혈중지질, 심리적·정서적, 프로그램 만족도 결과	146

ABSTRACT

An Analysis of Aromatherapy Program Satisfaction for the Improvement of Hyperlipidemia in Middle-aged workers

Lee sunmin

Advisor: Prof. Lee, Jin Wook, Ph.D.

Department of Design

Graduate School of Chosun University

Modern lifestyle, which combines processed foods and fast food-oriented eating habits, irregular lifestyle patterns, and lack of exercise, causes obesity, which is the main cause of diabetes and causes hyperlipidemia.

Hyperlipidemia as asymptomatic is discovered by chance during medical examinations or blood tests due to other diseases, and determines exercise, diet, lifestyle, and drug combination according to the risk level taking into account lipid levels in the blood, etc.

Meanwhile, middle-aged people at work feel not only in physical health but also in psychological crisis due to hyperlipidemia disease. Naturally, these symptoms can be seen that physical illness is closely related to psychological factors. In particular, among middle-aged workers, the psychological factors that people with hyperlipidemia usually consult are stress, depression, sleep quality, and anxiety. The Aroma Research Institute was able to identify the need for natural alternative therapies to mitigate these psychological factors.

As a result, limitations of modern medicine and alternative medicine are emerging to prevent diseases, and among natural alternative therapies, aromatherapy is continuously being studied and verified as a holistic healing of stress, depression, and sleep quality.

Therefore, based on prior research, a 12-session Aromatherapy Program was applied to middle-aged office workers to study its effects on blood lipids (Total Cholesterol, Low-Density Lipoprotein-Cholesterol, High-Density Lipoprotein-Cholesterol, Triglycerides) and psychological factors like stress, depression, and sleep quality. The research findings are as follows.

First, 54%(7) of total cholesterol showed a positive change, 0.8%(1) showed no change, and 38%(5) showed no change. For LDL-Cholesterol, positive changes were seen in 62%(8), while no improvement was possible in 38%(5). HDL-Cholesterol showed positive changes in 31%(4), no change in 23%(3), and no room for improvement in 46%(6). As for Triglycerides, 77%(10) showed a positive change and 23%(3) showed no change.

Second, the results of the 3rd, 7th, and 11th sessions of the pre- and pos-test on stress, depression, and sleep quality are as follows. The “stress” test results showed a “high stress” index of 54%(7) in the 3rd session and a “low stress” index of 92%(12) in the 11th session. Next, in the “depression” test results, 77% (10) had “moderate depression” in the 3rd session, and 92%(12) had “low depression” in the 11th session. In the “sleep quality” index test results, the quality index of “high sleep” in the pre-3 sessions was 31%(4), but in the 11th post-session, the quality index of “high sleep” increased to 85%(11).

Third, in program satisfaction the items that showed the highest satisfaction level of 100% were “Aroma hand massage and aroma water bath” and “Aroma foot massage and aroma foot bath.” The next question that showed the highest satisfaction level of 92% was “Drinking lemon water and blending aroma foot massage for home care aromatherapy.” Third, with 85%, “Essential oil application and aroma healing eyes activity per session”, “Stretching activity”, “Psychological and emotional improvement through Aromatherapy Program”, “Aromatherapy Program improves physical health”, “Aromatherapy It was “relieving stress through a program” and “relieving depression through an Aromatherapy Program.” The fourth, with 77%, was “Program content for each session each

week,” “Use of meditation and aroma diffuser,” “Use of color program,” and “Mutual sharing activities at the end of each session.” The fifth, with 54%, was “Improvement of sleep quality through aromatherapy program” and “Improvement of hyperlipidemia through 12 sessions of aromatherapy program.”

In case of the “yes” responses in program satisfaction, 46% of program satisfaction were “improvement of sleep quality through aromatherapy program” and “improvement of hyperlipidemia through 12 sessions of aromatherapy program.” The second items that showed 23% satisfaction were “Program contents for each session each week,” “Use of color programs,” and “Mutual sharing activities at the end of each session.” Third, the questions with 15% of responses were “Application of essential oils per session,” “Aroma healing eyes activity,” “Meditation and use of diffuser,” “Stretching activity,” “Improvement of physical health through Aromatherapy Program,” and “Aromatherapy.” “Relieve stress through the program.” The fourth questions with 8% of responses were “Application of home care aromatherapy,” “Psychological and emotional improvement through Aromatherapy Program,” and “Relief of depression through Aromatherapy Program.”

In program satisfaction, 8% responded “average,” and the survey questions included “Aroma foot massage and foot bath,” “Improvement of physical health through Aromatherapy Program,” “Psychological and emotional improvement through Aromatherapy Program,” and “Aromatherapy Program.” “Relieve stress through.”

In program satisfaction, the responses of “a little bit” and “not very much” were 0%.

The summary of this study is as follows. As a result of applying the Aromatherapy Program, positive changes were found in hyperlipidemic blood lipids in triglycerides 77%(10), LDL-cholesterol 62%(8), total cholesterol 54%(7), and HDL-cholesterol 31%(4). In terms of psychological and emotional aspects, low stress was confirmed in 92%(12), low depression in 92%(12), and high sleep quality in 85%(11).

After completion of the program, satisfaction with the program through a survey was found to be “strongly agree(81.4%),” “agree(17.2%),” and “average (1.5%).” As a result, the effectiveness and high level of satisfaction with the aromatherapy program for improving hyperlipidemia in middle-aged office workers were confirmed. It was confirmed that the Aromatherapy Program had a positive effect on total cholesterol, LDL-cholesterol, HDL-cholesterol, triglycerides, and the effect of improving stress, depression, and sleep quality.

The theoretical implications of this study are to provide an academic foundation by applying and verifying an Aromatherapy Program to subjects with hyperlipidemia among middle-aged office workers. The 12-session Aromatherapy Program used home care as a daily routine to revitalize psychological and emotional health. And, unlike previous studies, hyperlipidemia, which is generally treated in modern medicine, was suggested by applying an Aromatherapy Program. The practical implication is that the 12-session Aromatherapy Program was structured systematically and step-by-step and was combined with lemon water drinking. In terms of program content, it not only used aromatic essential oils, but also used stretching and meditation as mental, emotional, and physical activities. And on a psychological level, the use of color images provided benefits by providing inner stability, maintaining composure, and taking time to reflect on oneself. Lastly, the satisfaction with the program was very positive and it can be applied right away in the field.

This study is considered to have academic value in that it attempted to study the psychological factors such as stress, depression, and sleep quality in parallel with hyperlipidemia, which has recently become an issue, and in that it attempted to study a new approach to applying aromatherapy. This study is expected to be a fundamental research in the practical use of aromatherapy.

제1장

서론

- 1.1 연구 배경 및 목적
- 1.2 연구 내용 및 범위
- 1.3 연구 흐름도

제1장 서론

1.1 연구 배경 및 목적

최근 국내 통계청에서 발표한 주요 사망원인은 암으로 인한 동맥경화성 뇌혈관질환과 심혈관질환의 유병률이 지속적으로 증가(통계청, 2023)하여 순환기계 질환의 중요성이 강조되고 있다. 심뇌혈관질환(cardiovascular disease, CVD)의 위험인자는 고지혈증(hyperlipidemia), 당뇨, 고혈압 질환의 요인과 음주, 흡연, 비만, 식이, 운동 부족, 그 외 성별, 나이, 가족력, 스트레스 등이 복합적으로 작용한다. 그중 고지혈증은 동맥경화증의 가장 주요한 위험인자로 혈중 콜레스테롤이 동맥혈관 벽에 침착하여 혈액의 흐름을 악화시킨다. 고지혈증은 콜레스테롤 수치의 증가 및 감소 정도에 따라 위험도가 증가하며 총 콜레스테롤(total cholesterol, TC), 중성지방(triglyceride, TG), 저밀도지단백 콜레스테롤(low density lipoprotein, LDL-C), 고밀도지단백 콜레스테롤(high density lipoprotein, HDL-C) 등으로 분류되고 있다.¹⁾ 고지혈증은 고혈압, 당뇨병과 함께 현대인의 대표적인 만성질환의 하나로 심혈관질환과 뇌혈관질환 등의 주요한 요인임에도 불구하고 바쁜 일상으로 인해 관리가 소홀히 되고 있다. 그러나 고지혈증으로 인한 만성질환은 치명적이고 위험한 합병증을 초래한다(조용규, 2023).

고지혈증은 자각증상이 없어 침묵의 병으로 불리며 중년에게는 신체적·심리적 변화와 함께 질병 위험도가 높아 건강관리에 매우 중요한 시기라고 간주한다. 특히 중년 직장인은 그동안 쌓아온 지식과 경험을 활용해 조직에서 명확한 목표 제시와 피드백 제공 등 인정받기 위한 업무 수행으로 과도한 스트레스와 불안감을 느낀다. 즉, 가족과 직장에서 책임감으로 인한 지속적인 스트레스는 심리적 우울감과 신체적인 위기감을 가져올 뿐만 아니라 허무함, 상실 위기, 신체기능 저하 등 복합적인 질병과 심혈관질환의 유병률을 높인다. 따라서 중년기의 직장인에게 경시되거나 간과되기 쉬운 고지혈증에 대한 인지도를 높이며 안전하고 효과적인 치료가 필요한 상황이다.

현재 고지혈증으로 인한 질병 치료 방법으로 약물요법, 식이요법, 운동요법, 생활개

1) 정보경. “장막하자극처치가 복부비만 성인의 복강 내 압력, 신체조성, 혈중지질, 횡격막 두께 및 삶의 질에 미치는 영향”, 2022, 차의과학대학교 대학원 박사학위논문, pp.11-12.

선 요법 등이 있다(Hiroshige, 2015). 최근 질병을 치료하는 데 있어서 마음, 정신, 신체 등을 통합한 총체적인 접근이 대두되면서 대체요법에 대한 선호로는 스트레스 해소, 심리적 우울감, 불안감, 집중력 저하, 신체기능 저하 등을 위한 아로마테라피(aromatherapy), 컬러테라피(colortherapy), 호흡명상치료테라피(respiration meditationtherapy) 등과 같은 다양한 대체요법 사용이 증가되고 있다. 근래에 아로마테라피는 과학적 연구를 기반으로 연구 대상, 적용 방법, 치유 효과 등이 지속적으로 연구되고 있으며 지질대사나 비만 관리 등 신체의 병리적인 문제와 심리적인 문제를 동시에 치유하는 연구가 검증되고 있다(전연아, 2014).

다양한 측면에서 연구되고 있는 아로마테라피의 가장 큰 장점은 안전성으로 심각한 합병증 없이 대상자의 만족도를 증가시키고 비용이 적게 든다는 점과 심리적·정신적·신체적 조절 기능을 강화하는 중요한 역할을 담당한다는 것이다. 최근 국내에서 이루어진 아로마테라피 치료요법에 관한 연구 분석 결과에 의하면 건강한 대상자 적용에 66%, 중년여성 13%, 심혈관계 및 비뇨기계 환자 10%, 관절염 노인 환자 8%, 신경외과 및 정신과 환자 4%, 암 환자 4% 등이다(강현미, 2018).

아로마테라피를 활용하여 혈중지질에 미치는 효과에 관한 선행연구 김명숙(2003)은 복부비만 중년기 여성을 대상으로 식이요법, 운동요법 등을 병행하여 복부마사지를 10주간 실시하여 총 콜레스테롤과 중성지방, LDL-콜레스테롤의 감소를 규명했다. 최윤경(2010)은 아로마테라피 후경부 마사지를 적용하여 고령 여성에서 총 콜레스테롤과 중성지방 감소와 HDL-콜레스테롤의 유의미한 증가를 확인했다. 윤진희(2011)는 중년여성을 대상으로 아로마 복부 마사지와 카테킨 섭취를 병행하여 지질의 변화 수치가 긍정적으로 감소하는 것을 확인하였다. 아로마테라피가 심리적·정서적으로 미치는 영향에 대한 선행연구로는 이애란(2014)은 중년 직장인에게 스트레스 관련 자율신경계의 활성화도 변화에서 처치 2주 후부터 지속적인 감소를 확인하였다. 안주미(2015)의 연구에서는 아로마 족욕법이 간호사의 주관적·객관적 스트레스 감소에 영향을 준다고 했다. 김수연(2015)은 스파테라피와 아로마 마사지가 직무스트레스 해소 완화에 긍정적인 수치 효과를 확인하였다. 진재영(2015)은 식물성 리날룰(linalool)이 포함된 아로마 마사지법을 적용하여 심리적 안녕감과 우울 및 자기효능감에 효과가 있었다. 백윤아(2022)는 블렌딩 아로마를 향기 흡입으로 간호사의 우울감 감소에 미치는 효과를 주장하였다. 강혜영(2023)은 아로마 목걸이와 아로마 스톤

을 적용한 연구를 살펴보면 블랜딩오일 적용이 COVID-19 PCR 검사에서 양성으로 확인된 대상자 수면의 질 향상을 규명하였다.

이와 같이 아로마테라피를 적용하여 총 콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, 중성지방에 관한 연구와 심리적·정서적인 연구가 지속적으로 연구되고 있는 현황이다. 만성질환의 예방과 치료를 위해서는 신체적 원인과 심리·정서적인 상관관계를 고려한 전인적 치유(holistic therapy)요법이 상승하고 있다. 전인적 치유요법으로 연구되고 있는 아로마테라피는 높은 사회적 관심과 필요성으로 다양한 연구가 이루어지고 있으나 중년 직장인을 대상으로 신체적·심리적 특성을 고려한 통합적 아로마테라피 프로그램에 관한 연구는 미흡하다. 특히 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램 만족도에 관한 연구는 미미한 상황이다.

따라서 본 연구의 목적은 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램을 적용하여 중년 직장인의 혈중지질 및 심리적·정서적 변화를 파악하고 대상자의 프로그램 만족도를 분석하는 데 있다. 이를 기반으로 아로마테라피가 지니는 역할과 의미를 일반인과 실무현장에서 공유하고 활성화와 호응도를 높여 중년 직장인의 건강을 증진하고 유지하여 삶의 질과 활력을 높이고자 한다.

1.2 연구 내용 및 범위

1.1.1 연구 내용

본 연구는 6장으로 구성하며 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 1장 서론은 연구 배경 및 목적과 연구 내용, 범위를 제시한다.

둘째, 2장 이론적 배경에서는 아로마테라피에 대한 개념을 이해하고 아로마테라피의 사용 목적과 용도에 따른 메디컬 아로마테라피(medical aromatherapy), E·M 아로마테라피(emotional-mental aromatherapy), 뷰티 아로마테라피(beauty aromatherapy), 인테리어 아로마테라피(interior aromatherapy)로 분류하여 효능과 의미를 살펴본다. 그리고 중년 직장인 고지혈증의 긍정적인 변화를 위한 혈중지질의 총 콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, 중성지방 및 중년 직장인에게 나타나는 특성 중 스트레스·우울감·수면의 질에 초점을 맞춰 고찰하고, 효율적인 프로그램 적용을 위한 에센셜오일을 선정하여 제시한다.

셋째, 3장에서는 아로마테라피 프로그램을 적용하여 중년 직장인의 고지혈증 질환 수치 변화를 검증하기 위한 연구 방법으로 연구과제와 연구대상자를 선정한다. 2장에서 선행연구 고찰을 토대로 중년을 대상으로 현장 경험에서 느꼈던 점을 반영하여 아로마테라피 프로그램 개발과 프로그램의 타당도를 위해 전문가 평가를 시행한다. 프로그램에 대한 전문가 평가를 기반으로 수정·보완하여 본 연구의 방향과 부합한 아로마테라피 프로그램을 구성한다.

넷째, 4장에서는 본 연구의 12회기 아로마테라피 프로그램을 중년 직장인에게 적용하여 인터뷰(사전·사후), 프로그램 및 홈케어 체험 후기, 고지혈증(사전·사후) 병원검사, 심리적·정서적 측면의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 주관적 변화의 반응을 측정하기 위한 뉴메릭 레이팅 스케일(NRS, Numeric Rating Scale : 수치평가척도)를 실시한다.

다섯째, 5장에서는 아로마테라피 프로그램을 중년 직장인들에게 적용하여 고지혈증 개선을 위한 혈중지질과 심리적·정서적 영향의 변화된 수치를 파악하고 프로그램 종료 후 대상자 프로그램 만족도를 분석한다.

여섯째, 6장에서는 연구과제에 대한 검증을 토대로 연구 결과 요약 및 연구의 시사점과 향후 연구 방향을 제시한다.

1.1.2 연구 범위

본 연구는 아로마테라피 프로그램을 적용하여 중년 직장인의 고지혈증과 심리적 정서적 변화를 파악하고 프로그램 만족도 분석을 위해 다음과 같이 진행하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상 연령대는 고지혈증 질환이 있는 중년 직장인으로 한다. 고지혈증 수치의 변화를 파악하기 위해 병원(지역 보건소)에서 객관적 평가를 위한 참고 자료로 활용하기 위해 일괄적으로 사전·사후 2회의 검진을 하고, 심리적·정서적 주관적 변화의 반응을 대상자가 직접 작성한다.

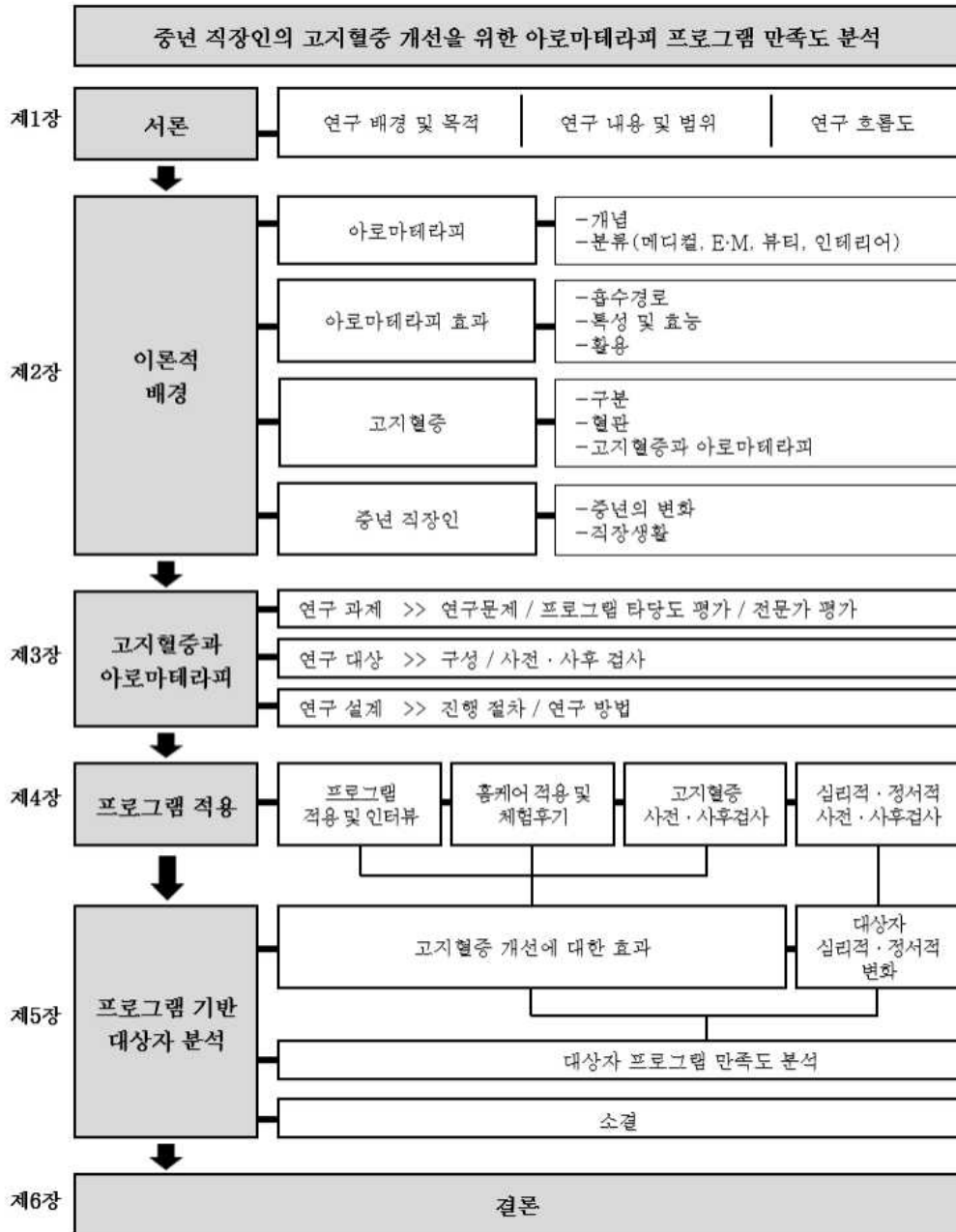
둘째, 아로마테라피 프로그램 및 에센셜오일에 대한 사용 경험과 고지혈증 그리고 심리적·정서적으로 도움을 주는 아로마테라피에 대한 인지도를 파악하기 위해 인터뷰를 사전·사후 2회 실시한다.

셋째, 대상자는 회기별 프로그램 종료 후 각 개인의 상황에 따라 SNS와 문서를 병행하여 프로그램(홈케어 포함)에 대한 체험 후기를 제출한다.

넷째, 홈케어 아로마테라피 레몬수 음용과 아로마 발 반사 마사지를 개인별 체크리스트에 작성하여 12회기 프로그램 종료 후 제출한다.

다섯째, 아로마테라피 프로그램 종료 후 회기별 만족도에 대한 설문을 시행하여 대상자의 만족도 정도를 분석하여 선호하는 활동 프로그램을 파악한다.

1.3 연구 흐름도



[그림 1-1] 연구 흐름도

제2장

이론적 배경

- 2.1 아로마테라피
- 2.2 아로마테라피의 효과
- 2.3 고지혈증
- 2.4 중년 직장인

제2장 이론적 배경

2.1 아로마테라피

2.1.1 아로마테라피 개념

아로마테라피(aromatherapy)에 대한 용어는 그리스어의 ‘향신료(spice)’라는 어원에서 파생된 ‘향기(aroma)’와 치료(therapy) 요법을 의미하는 합성어로 구성되어 있다. 이러한 용어의 유래는 고대 이집트 여인들이 각종 향료와 오일을 즐겨 사용했다는 점과 라벤더(lavender)와 같은 허브를 이용하여 목욕법을 개발한 점이다. 이는 파라오의 벽화를 통해 알 수 있다.²⁾ 특히 이집트인들은 영혼 불멸과 사후 세계에 대한 믿음을 바탕으로 미라를 만들어 피라미드나 마스타바(mastaba)³⁾에 안치했으며, 미라의 방부처리에 프랑킨센스, 시나몬, 시더우드, 샌달우드 등의 오일을 사용하고 종교 행사 및 미용의 목적으로도 사용했다.

아로마테라피에 대한 용어는 최초 1928년 ‘과학저널’에서 르네 모리스 가테포세(Rene-Maurice Gattefosse, 1881~1950; 프랑스 화학자)가 언급하였다. 이는 그의 저서 ‘aromatherapie(1936)’에서 알 수 있다(Lawless, 2002). 장발렛(Jean Valnet, 1920~1995; 프랑스 외과 의사)은 다양한 화학적 성분과 작용을 연구하여 제2차 세계 대전 중 캐모마일, 라벤더, 클로브, 타임, 레몬 등으로 화상, 염증, 감염 등의 부상병 치료와 수술에 살균제 및 수술 도구를 소독하는 약으로 활용했다. 이러한 치료 효과와 임상을 토대로 프랑스 의료분야에서 사용되고 있다.⁴⁾ 미국 국립보건국(National Center for Complementary and Integrative Health)에서는 아로마테라피가 전통적인 치료법의 하나로써 치료 효능이 있는 허브 목록과 과학적인 근거에 대한 정보를 지속적으로 제공하고 있다.

가테포세의 치료요법은 향 심리치료, 아로마 의학, 과학으로 발전하게 되는 계기가

2) 박권우. 『허브 및 아로마테라피』, 선진문화사, 2007, pp.15-18.

3) 마스타바(Mastaba): 이집트의 벽돌과 돌로 이루어진 고대 왕과 귀족들의 직사각형 분묘건축물이다. [https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1090662&cid\(2023.06.18.검색\)](https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1090662&cid(2023.06.18.검색)).

4) 최은영. “음양오행론에 근거한 아로마테라피의 활용방안 연구”, 2019, 대전대학교 대학원 박사학위논문, pp.24-25.

되었다.⁵⁾ 1980년대 영국에서는 마가렛 모리(Marguerite Maury, 1895~1968; 마사지 창시자)에 의해 에센셜오일을 이용한 미용 마사지 등이 아로마테라피로 불리게 되었다. 이후 1990년대부터 에센셜오일 향기를 코로 흡입하여 몸과 마음을 치유하는 감각 요법(후각요법)인 이완 방법도 아로마테라피에 포함되었다.⁶⁾ 호흡을 통한 아로마테라피는 에센셜오일의 입자가 후각 수용체를 자극하여 감정과 기억을 담당하는 대뇌변연계로 직접 전달되어 스트레스와 긴장을 완화 시켜주고, 피부를 통한 체내흡수는 면역계 강화, 세포재생, 통증 감소와 염증 완화, 혈액 및 림프순환 등에 도움을 준다(임덕점, 2014). 이렇듯 아로마테라피는 호흡, 피부 도포, 구강 섭취 등을 통해 다양한 효과를 나타내며 비침습적이고, 전인적인 자연의학으로 치료 비용이 경제적이고 부작용이 적은 치료법으로 평가된다.

아로마테라피는 영국 아로마테라피협회 산하단체 IFPA(International Federation of Professional Aromatherapist)에 의하면 허브에서 추출한 에센셜오일(essential oils)을 사용하여 신체, 마음, 영적으로 영향을 주는 자연요법이다. 로버트 티저랜드(Robert Tisserand)는 몸과 정신을 이완시켜 스트레스의 영향을 줄이고 에너지를 높여 신체와 마음, 그리고 영혼의 균형을 유지하게 하는 실천요법이라 하였다.

선행연구를 살펴보면 오홍근(2000)은 에센셜오일의 향은 정서적 감정에 영향을 미치고 스트레스 완화 및 신체적 기능을 안전하게 치유하는 자연요법이라고 하였으며, 이화진(2013)은 에센셜오일을 인체에 흡수시킴으로써 인체에 면역력을 높이고 질병을 예방하는 등의 대체요법이라고 주장했다. 전연아(2014)는 방향성 식물에서 추출한 에센셜오일을 이용하여 마사지, 도포, 흡입, 스팀 등의 다양한 방법으로 체내에 흡수시켜 심신의 불균형을 해소함으로써 건강을 유지 시켜주고 생체리듬을 정상화시켜주는 치유요법이라고 했다. 임덕점(2014)은 향 즉, 나무, 꽃, 잎, 자연의 힘을 이용해 몸과 마음에 긍정적 효과를 얻어내는 자연치유력을 이용한 치료법이라고 주장했다. 정지현(2017)은 에센셜오일에서 나온 향을 통해 심리적, 신체적, 피부학적 효과를 기대할 수 있는 전인적 치유(holistic healingtherapy)라는 개념이다. 성시윤(2018)은 질병을 예방하고 치료하며 건강의 유지·증진을 도모하는 자연치료요법이라고 간주했다. 최은영(2019)은 향기를 이용하여 외상 치료, 질병 예방, 심신의 건강과 이완 및 스트

5) 김수경 외. 『아로마테라피』, 빅애플, 2015, p.20.

6) 최은영. op. cit., pp.24-25.

레스 해소 등을 목적으로 하는 자연치유요법이라는 관점이다. 이선민(2019)은 자연식물 허브(herb)에서 추출한 방향성 순수 에센셜오일을 활용하는 아로마테라피는 신체뿐만 아니라 정신과 정서의 균형을 이루게 하여 항상성(homeostasis) 유지를 도와주는 전인치유요법이라고 했다. 윤정식(2021)은 자연의 소재를 이용한 신체적·정신적·감정적·영적 차원의 불균형 상태를 치유 및 개선의 효과를 가져다주는 전인치료요법이라고 했다. 일반적으로 아로마테라피는 방향성 정유를 흡입제로 사용하거나 마사지에 사용하여 스트레스를 완화하고 피부 증상을 치료하는 개념이다.

<표 2-1> 아로마테라피 개념

연구자	개 념	키워드
Robert Tisserand (1988)	식물에서 추출한 오일을 이용한 통합적인 치료로써 신체의 에너지를 증가시켜 스트레스 감소 및 이완을 유도하는 실천요법	생체리듬 정상화
IFPA (1991)	방향성 식물에서 추출한 에센셜오일을 적용하여 인간의 신체와 마음, 영적인 부분까지도 영향을 미치는 자연요법	전인적 치유
오홍근 (2000)	에센셜오일의 향은 정서적 감정에 영향을 미치고 스트레스 완화 및 신체적 기능을 안전하게 치유하는 자연요법	생체리듬 정상화
이화진 (2013)	에센셜오일을 인체에 흡수시킴으로써 인체에 면역력을 높이고 질병을 예방하는 등의 대체요법	생체리듬 정상화
전연아 (2014)	방향성 식물에서 추출한 정유(essential oil)를 이용하여 마사지, 도포, 흡입, 스팀 등의 다양한 방법으로 체내에 흡수시켜 심신의 불균형을 해소함으로써 건강을 유지 시켜주고 생체 리듬을 정상화 시켜주는 치유요법	생체리듬 정상화
임덕점 (2014)	향 즉, 나무, 꽃, 잎, 자연의 힘을 이용해 몸과 마음에 긍정적 효과를 얻어내는 자연치유력을 이용한 치료법	전인적 치유
정지현 (2017)	에센셜오일에서 나온 향을 통해 심리적, 신체적, 피부학적 효과를 기대할 수 있는 전인적 치유(Holistic healing therapy)요법	전인적 치유
성시윤 (2018)	질병을 예방하고 치료하며 건강의 유지·증진을 도모하는 자연치료요법	생체리듬 정상화
최은영 (2019)	향기를 이용하여 외상 치료, 질병 예방, 심신의 건강과 이완 및 스트레스 해소 등을 목적으로 하는 자연치유요법	전인적 치유
이선민 (2019)	자연의 에센셜오일을 활용하여 신체적·심리적·정서적 균형을 도와 인체의 항상성(homeostasis) 유지에 도움을 주는 전인치유요법	전인적 치유
윤정식 (2021)	자연의 소재를 이용한 신체적·정신적·감정적·영적 차원의 불균형 상태를 치유 및 개선의 효과를 가져다주는 전인치료요법	전인적 치유

*출처: 이선민(2019)의 아로마테라피 개념을 연구자 관점으로 재정리함.

<표 2-1>과 같이 연구자들의 개념에서 두 가지 핵심 키워드로 구분하면 ‘생체리듬 정상화’와 ‘전인적 치유’가 추출되었다. 결론적으로 아로마테라피는 전인적 자연치유라는 근원적인 흐름 위에 인간의 생체리듬 균형을 지속할 수 있는 것을 추구하는 것을 알 수 있다.

이러한 선행연구의 개념을 토대로 본 연구자의 관점에서 아로마테라피는 천연 에센셜오일을 활용해 심리적·정신적·신체적 건강을 도모하고 항상성(homeostasis)을 유지하여 질병 예방 및 면역력을 증진시키는 전인적 치유요법이라고 주장한다.

2.1.2 아로마테라피 분류

아로마테라피(aromatherapy)는 효과가 지속적이면서 부작용이 없는 치유 방법으로 관심이 커지고 있으며 사용 목적에 따라 치유요법을 분류한다. 선행연구 최은영(2019)에 의하면 아로마테라피를 사용 목적에 따라 메디컬 아로마테라피(medical aromatherapy), 전인적 아로마테라피(holistic, aromatherapy), 대중적 아로마테라피(popular aromatherapy) 3가지로 분류하고 있으나 적용되는 기능이 서로 중복되고 있다. 위의 분류에서 두 번째 전인적인 사용 목적은 신체적·심리적·정신적인 차원에서 모두 포함된 용어이므로 메디컬 아로마테라피와 중복이 된다는 관점이다.

이에 본 연구자는 아로마테라피의 사용 목적에 의한 세부적인 기준으로 메디컬 아로마테라피(medical aromatherapy), E·M 아로마테라피(emotional-mental aromatherapy), 뷰티 아로마테라피(beauty aromatherapy), 인테리어 아로마테라피(interior aromatherapy)로 분류하여 사용 용도에 따른 효능과 의미를 살펴보고자 한다.

(1) 메디컬 아로마테라피(Medical Aromatherapy)

메디컬 아로마테라피 사용 목적은 아로마테라피에 사용되는 에센셜오일이 가진 다양한 화학적 성분이 혈액이나 체액으로 들어가 약리적 효과를 치유 목적으로 활용⁷⁾하는 것으로 생리적 효능으로 인한 치유를 말한다. 수십에서 수백 가지의 다양한 화학적 성분으로 이루어져 있는 아로마 오일은 혈액과 림프액의 순환을 촉진 시키는 작용 등 체내에 흡수되어 혈관 내 호르몬과 효소에 반응하고 화학적 과정을 통해 생

7) 한주탁. 『한박사의 아로마테라피 개론』, 2013, 좋은땅, p.32.

체 기능을 활성화하거나 억제하는 효과를 가진다. 아로마 오일의 효과는 호르몬, 효소, 신경전달 물질에 영향을 미쳐 항박테리아, 항감염, 항바이러스, 항진균, 살균, 각성, 진정, 독소 제거, 소화 촉진 등 인체 기능 회복과 혈액순환을 촉진한다. 또한 이완 및 스트레스 감소를 위해 맥박을 느리게 하고 호흡수를 줄여 긴장된 근육을 이완 시킴으로써 신체의 스트레스 저항력과 면역기능을 보강하여 우리 몸이 필요로 하는 전체적인 조화를 이루게 한다.⁸⁾

아로마테라피의 약리적·생리적 기능 작용에 관한 연구로는 정정임(2009)의 아로마 반신욕 후 혈중 생화학적 성분의 변화를 살펴본 연구에서 총 콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, 중성지방의 감소와 HDL-콜레스테롤의 유의한 증가를 규명했다. 주명숙(2012)의 중년여성 고혈압 환자를 대상으로 아로마 마사지 및 바다크림을 적용하여 가정 혈압, 실험실 혈압, 활동 혈압, 맥박 및 수면에 미치는 효과와 여성희(2019)의 연구에서 중년여성의 스트레스, 혈당, 피로 및 수면에 대한 긍정적인 검증에서도 파악할 수 있다. 이렇듯 아로마테라피는 후각과 피부를 통해 뇌 변연계에 전달하여 정신적·신체적으로 효과를 일으킨다. 특히 아로마 에센셜오일의 향은 신경계 및 내분비계에 영향을 미쳐 좋은 호르몬이 분비되어 심리적·정서적으로 긍정적인 영향을 미친다. 예를 보면 라벤더 에센셜오일은 시상하부로부터 심신을 진정시켜주는 생리 활성물질 세로토닌(serotonin)을 분비시키고, 레몬은 에센셜오일이 가지는 리모넨(limonene) 성분이 혈관을 확장시켜 체내의 혈류 흐름을 원활하게 하고 체온을 상승 시켜준다(장은주, 2020 재인용). 또한 혈액으로 유입된 에센셜오일은 림프관을 따라서 순환하며 자가 면역 작용을 도와 박테리아나 바이러스를 몸 밖으로 배출하는 것을 돕는다. 에센셜오일의 장점은 간에서 대사가 된 후 소변이나 땀, 대변, 호흡 등 신장과 대사 과정을 통해 몸 밖으로 배출되므로 몸에 축적되지 않아 안전하다(박미경 외, 2004; Buckle J, 2014).

이와 같이 선행연구와 문헌을 토대로 고찰한 결과 메디컬 아로마테라피는 약리적·생리적 작용으로 신체의 해독(detoxification)작용, 노폐물 배출, 지질효과, 혈액순환, 심신의 건강과 스트레스 등에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

8) 이애란. “아로마테라피가 중년 직장여성의 스트레스관련 자율신경계 변화에 미치는 영향”, 2014, 서경대학교 대학원 박사학위논문, pp.15-16.

(2) E·M 아로마테라피(Emotional-Mental Aromatherapy)

E·M 아로마테라피의 사용 목적은 에센셜오일이 자율신경에서 교감신경과 부교감신경의 밸런스를 조절하여 인지기능 향상 및 심리적 행동 작용 등을 치유하는 것을 말한다. 인간의 정서는 감정 활동에서 만들어지는 단일차원의 상태이지만 감정은 과거의 경험과 느낌, 해석을 포함하는 넓은 개념이다(Gardner, 1985). 따라서 감정표현과 행동에 영향을 미칠 수 있는 감정반응과 긍정적 심리상태를 강화하는 것이 중요하다. 이러한 감정과 심리에 대한 치유요법으로 아로마테라피는 질병을 스스로 치유할 수 있는 자연치유력을 활성화하여 질병을 예방하고, 면역체계를 강화하여 이성과 감정, 정신과 신체의 부조화를 균형있게 조절하여 심신의 통합을 도모할 수 있는 장점이 있다.

아로마테라피가 현대인들에게 큰 관심을 받는 이유는 향과 정신세계는 직접적인 연관이 있어 근육 이완과 통증 완화의 효과뿐만 아니라 심신 이완, 불안, 우울, 심장박동, 혈압 등을 조절함으로써 피로회복과 수면에 도움을 주기 때문이다. 나아가 이러한 기능은 정서나 심리적 감정적 반응에도 영향을 미쳐 심리적 긴장과 정서적인 불안, 우울한 감정과 기분 상태 등의 스트레스 완화에 큰 도움을 준다.⁹⁾ 아로마 오일의 심신 치유에 대한 가능성은 1970년대 초 파올로 로베스티(Paolo Rovesti)의 심리 아로마테라피(pyscho-aromatherapy)에서도 확인할 수 있으며, 가브리엘 모제이 등 에센셜오일의 심리적·정서적 효능에 대하여 연구하고 있다(최은영, 2019).

아로마테라피에서 심리적으로 도움을 주는 아로마 오일은 라벤더, 멜리사, 마조람, 라임, 클라리세이지 등이 있다. 라벤더와 멜리사 오일은 불안, 우울, 인지장애, 불면과 스트레스로 인한 질병에(최승완, 하규수, 2013), 세로토닌(serotonin)을 분비시키는 마조람 오일은 우울증 해소에 주로 사용된다(오홍근, 2008). 라임 오일은 정신을 맑게 하고 활력과 우울증 완화, 식욕 자극에 클라리세이지는 심리적으로 상승, 이완 작용이 있어 우울, 불안, 긴장 해소, 쇠약해져 있거나 피로한 사람에게 에너지를 준다(Battaglia, 2006). 아로마 향 입자가 혈액-뇌-장벽(Blood-Brain-Barrier)의 통과가 용이하여 중추신경계에 직접적으로 변연계에 화학적 메시지를 보냄으로써 효과를 나타낸다.¹⁰⁾ 아로마테라피가 심리적, 감정적 측면에 영향을 미치는 연구로 유정화(2008)

9) 송다은. “대면 서비스 종업원의 스트레스 수준과 즉시보상방법이 고객지향성에 미치는 영향”, 2023, 부산외국어대학교 대학원, 박사학위논문, p.20.

10) 최은영. op. cit., p.28.

는 성인 여성에게 전신 아로마 마사지요법을 적용하여 자율신경활성도, 심박동수 등 긍정적 변화를 확인하였다. 백윤아(2022)의 연구에서는 간호사를 대상으로 블렌딩 오일을 2주간 흡입법을 적용하여 피로, 우울을 감소시키고 행복감을 상승시키는 효과가 있음을 주장하였다. 이렇듯 에센셜오일의 독특한 향기는 사람의 감정과 정서에 긍정적인 도움을 주고 자율신경계의 불균형을 조절한다. 즉, 아로마 오일은 심신의 안정 및 기분전환, 정신집중 등에 효과가 있음을 알 수 있다.

위의 내용과 같이 E·M 아로마테라피는 자율신경의 밸런스를 조절하여 인지기능, 감정, 심리적 작용에 영향을 주어 불안하고 우울한 감정에 기운을 상승시켜 활력을 주는 등 긍정적 심리상태에 영향을 주는 것을 말한다.

(3) 뷰티 아로마테라피(Beauty Aromatherapy)

뷰티 아로마테라피 사용 목적은 허브에서 추출한 에센셜오일을 사용하여 자연건강을 추구하는 현대인을 위해 마사지, 전신욕, 족욕, 화장품, 향수 등 일상생활에서 미용적 가치를 향상시키는 것을 말한다. 현재 에스테틱 분야에서 쓰여지고 있는 뷰티 아로마테라피는 오스트리아 출신의 프랑스 생화학자 마가렛 모리(Marguerite Maure, 1895~1968)가 마사지요법을 접목하면서 시작되었다.¹¹⁾ 국내에서는 1990년대 후반부터 수입된 에센셜오일을 피부미용실이나 화장품 회사에서 미용 목적으로 사용하면서 일반인을 대상으로 아로마테라피가 시작되었다(최은영, 2019). 이러한 미용 목적의 뷰티 아로마테라피는 마사지, 목욕, 화장품, 향수 등으로 다음과 같다.

첫째, 아로마 마사지는 외부요인으로 인한 스트레스, 근육긴장, 피로감, 부종, 체지방 감소, 근육 이완 증진을 목적으로 오래전부터 사용되어 왔다(김샤샤 외, 2013; Messi, 1989). 마사지를 통해 흡수된 에센셜오일은 순환계를 통해 몸 전체로 운반되며 약을 투여했을 때처럼 그 효능에 따라 신체의 특정 부위에 화학 반응을 일으키고 대부분 폐를 통해 발산되고 나머지 노폐물과 독소는 간과 신장에서 처리되어 땀, 소변, 대변 등으로 배설된다(Buckle J, 2014). 즉, 아로마 마사지는 신체에 다양한 기법을 통해 혈액과 림프의 순환 촉진, 독소 배출, 노화 방지, 비만 해소 등 에센셜오일의 성분에 따라 작용하며 아로마테라피 요법 중 가장 이완 효과가 크고 폭넓게 이용된다. 아로마 마사지의 가장 큰 장점은 피부의 접촉으로 인한 심리적 안정감과 혈액

11) 장은주. op. cit., p.31.

순환 및 림프순환 활성화이다.

둘째, 아로마 오일을 전신욕, 반신욕, 족욕 등 스파에 적용하여 가정에서 효과적으로 활용할 수 있다. 이러한 적용은 신체를 청결하게 하는 것 외에 혈액순환을 촉진시켜 신진대사를 활성화시키고 긴장을 풀어주어 스트레스를 완화시킨다. 아침에는 활력과 상쾌함을 더해주는 로즈마리, 저녁에는 육체적 피로와 정신적 스트레스 해소에 라벤더 오일을 사용하는 것이 효과적이다. 전신욕과 반신욕은 15~20분 정도가 좋다. 욕조에 에센셜오일과 꿀, 소금, 우유, 캐리어 오일 등을 잘 섞은 후 사용하는 방법으로 가정에서 손쉽게 응용할 수 있다. 족욕은 오랜 시간 사람들이 이용해 온 방법으로 부종 및 근육을 이완시키고 혈액순환을 도와 노폐물과 독소를 체외로 배출시킨다. 신체적·심리적 이완으로 편안한 휴식을 주는 아로마 족욕은 38~40℃로 부교감신경을 활성화시켜서 근육 이완과 정신적 안정감을 주고, 40~45℃의 고온 족욕은 근육에 쌓인 젖산을 배출시켜 만성피로와 과도한 업무를 통해 생긴 피로에 효과가 있다(김은영, 2018). 아로마 족욕에 관한 선행연구 이윤정 외(2003)에서 간호대학생을 대상으로 3일간 낮 근무와 밤 근무에 시행한 결과 피로가 감소하였다. 서희숙 외(2011)는 노인을 대상으로 3일간 30분씩 족욕을 하여 피로가 감소됨을 규명했다. 이영신 외 (2014)는 수술실 간호사를 대상으로 3주간 12회 시행하여 스트레스, 피로 감소에 효과가 있었다. 아로마 오일을 이용한 족욕이 중추신경계에 긍정적인 영향을 미치고 심신 안정과 함께 스트레스, 피로, 혈압조절, 자율신경 조절에 효과가 있음을 알 수 있다.

셋째, 아로마 화장품은 여드름 피부, 민감성 피부, 염증과 트살 피부에 효과적이며 피부의 윤택과 탄력에 영향을 준다. 천연 식물성 아로마 오일은 피부 친화력과 보습 기능이 뛰어나며 피부 트러블을 해결함과 동시에 피부에 휴식을 주는 효과를 얻을 수 있다. 이는 에센셜오일이 피부 세포의 재생과 노화 세포 제거, 노폐물 제거에 도움을 주는 효능이 있기 때문이다.¹²⁾ 최근 화장품 성분, 계면활성제, 강한 자외선차단제, 여드름, 아토피 등으로 인한 외모의 변화는 심리적 부담을 준다. 이러한 부작용을 최소화하기 위해 식물성 캐리어 오일과 블렌딩하여 피부질환에 응용되고 있다.¹³⁾

넷째, 에센셜오일 향수는 향이 강한 허브나 향신료가 중심이 된다. 식물 자체에 강

12) 송다운. op. cit., p.20.

13) 이화정. “Citral의 항염증 및 여드름 피부 개선 효과”, 2020, 충북대학교 대학원 박사학위논문, pp.25-26.

한 향이 있는 세이지(sage), 로즈마리(rosemary), 민트(mint), 라벤더(lavender), 갈바눔(galbanum), 타임(thyme), 후추(pepper), 생강(ginger), 너트맥(nutmeg) 등의 허브 종류가 향수에 주로 사용된다. 에센셜오일 향은 시트러스 계열 오일과 궁합이 잘 맞다. 여름용 남성 향수의 대부분은 시트러스 계열의 향수이다. 발향법을 이용한 신정화(2012)의 향수 이미지에 적용하여 향이 갖는 심리적 스트레스 완화효과를 보고하였다. 천연향료의 후각적 메커니즘과 감성 효과로 나만의 천연향은 언제 어디서나 기분을 조절해주며 행복감과 자신감을 부여한다. 이러한 천연 아로마 향은 인간의 건강뿐만 아니라 정신적 만족을 구체적으로 반영한다.

이와 같이 에센셜오일을 뷰티 아로마테라피에 적용하여 스트레스, 불안, 우울감에 대한 효과적인 개입이 될 수 있음을 알 수 있다. 뷰티 아로마테라피는 자연건강을 추구하는 것으로 위의 선행연구에서 일상생활의 편안한 안정감과 미용적 만족감이 삶의 질을 높일 수 있다는 것을 알 수 있었다. 일상생활의 활력은 신체적 치유를 할 수 있는 근본이라 여긴다. 본 연구의 원활한 진행을 위하여 뷰티 아로마테라피 방법은 본 연구의 프로그램에서 유용하게 활용될 것으로 사료된다.

(4) 인테리어 아로마테라피(Interior Aromatherapy)

인테리어 아로마테라피 사용 목적은 향기치료에 활용하는 캔들이나 방향제, 디퓨저 등을 인테리어 소품으로 규정된 실내공간을 심리적, 미적, 환경적으로 가치성을 극대화시켜 쾌적한 환경을 조성하는 것을 말한다. 우리가 살고 있는 주거환경은 최근 팬데믹을 겪으면서 주거의 개념에서 업무와 운동 및 여가 등으로 집의 공간이 변화되고 있다. 이에 충족되는 인테리어 트렌드(interior trends)는 인간의 심신을 안정시키고 긍정적인 에너지를 얻어 스스로 치유할 수 있도록 돕는 독창적인 공간 솔루션이다. 사람들은 유쾌한 감정을 느끼는 환경 속에 더 오래 머물기를 원하며 더 많은 소비를 한다. 또한 내가 좋아하는 것, 내 취향에 맞는 것, 내가 좋아하는 컬러 선택으로 자신의 이야기를 담은 ‘나다운 것’을 집안 곳곳에 두고 인테리어에 반영한다.¹⁴⁾

에센셜오일을 활용한 인테리어 소품으로 캔들, 디퓨저 등 일상에서 충분한 휴식을 취하고자 하는 마음에서 선택할 수 있다. 이러한 아로마 인테리어 소품을 활용하는 경우 천연 자연의 향 입자가 공기 중의 냄새 입자를 연소시켜 악취를 제거할 뿐만

14) 2023 인테리어 트렌드. Google. [https://ohou.se/advice/8211\(2023.03.24.검색\)](https://ohou.se/advice/8211(2023.03.24.검색)).

아니라 지속 가능하고 자연 친화적인 소재로 개발된 제품은 우리에게 안전함, 편안함, 럭셔리함을 연출할 수 있게 한다. 아로마 캔들과 아로마 전용 디퓨저 활용 및 기능은 다음과 같다.

첫째, 천연 아로마 오일 캔들의 효능은 아로마 오일 향의 종류에 따라 스트레스 완화, 우울증 해소, 두통, 불면증 등 심리적 이완 작용을 한다. 예를 들어 기분과 우울이 저하되었을 때 고대 그리스와 이집트 시대부터 사용했다고 알려진 자스민 오일을 적용할 경우, 스트레스와 우울증, 불안감, 피로 등을 완화시켜 주는 효능이 있다. 스트레스로 인해 불면증에 시달린다면 캐모마일과 라벤더 향은 긴장 완화와 신경안정에 도움을 준다. 잠들기 전에 켜놓으면 수면의 질 향상에 긍정적인 도움이 된다. 그 밖에 샌달우드 또한 자연스러운 나무 향을 발산해 복잡한 생각이나 스트레스를 날려버리는 효과가 있다. 수험생의 경우 로즈마리 오일 사용은 두통, 피로회복, 비염, 알레르기 등에 도움을 준다.

둘째, 아로마 오일 디퓨저는 일종의 방향제로 일상에서 충분한 휴식을 취하고자 할 때 오브제를 이용하여 간단한 방법으로 힐링을 할 수 있다. 이때 아로마 향은 블랜딩 되는 오일에 따라 휘발 속도가 달라 시간이 흐르면서 맡게 되는 잔향이 다르다.¹⁵⁾ 2010년 국내 언론에 소개되어 2014년경부터 인기를 끌기 시작한 디퓨저는 북유럽적이고 모던한 분위기 인테리어 소품으로도 인기가 있다.

이와 같이 친환경적인 소재로 만들어진 아로마 캔들과 스틱 디퓨저, 확산형 디퓨저 등의 소품은 실내공기 개선뿐만 아니라 인테리어 효과와 함께 에센셜오일의 유익한 향기가 심신의 부조화를 개선하는 등 건강과 활력을 촉진시켜 주는 것으로 파악이 된다.

15) 신정화. “천연향료 레시피 분석을 통한 향수 이미지 적용 디자인에 관한 연구”, 2012, 한성대학교 예술대학원 석사학위논문, p.10.

2.2 아로마테라피의 효과

2.2.1 에센셜오일의 흡수경로

에센셜오일의 복합물질은 인체의 기관이나 조직체계와 상호작용하는 능력을 가지고 있다. 이러한 작용을 하는 아로마 에센셜오일의 흡수경로는 후각, 폐, 피부, 구강 섭취 등으로 구분된다. 에센셜오일 인체 흡수 메커니즘을 <그림 2-1>로 정리하였다.

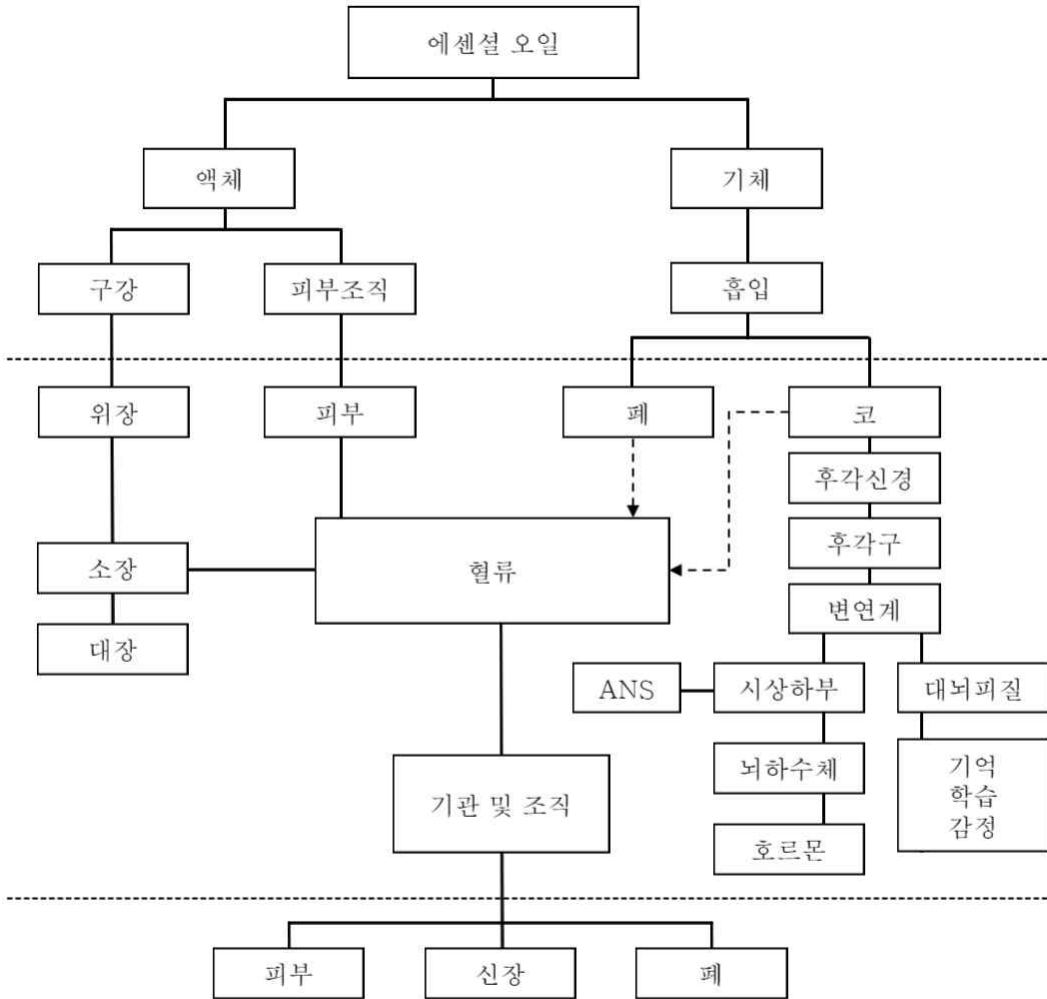
첫째, 후각을 통한 흡입법은 코를 통해 흡입하는 방법으로 아로마테라피 적용 방법 중 비교적 간단하여 일반적으로 습식과 건식 사용법이 있다(하병조, 2000). 적용 방법은 거즈나 티슈, 손수건, 목걸이에 떨어뜨린 후 흡입하는 방법이다. 이는 에센셜오일이 후각기관을 통하여 대뇌에 전달된다. 이러한 이동 경로와 과정에 대해 1980년대 초 장 발렛(Jean Valnet)에 의해 처음으로 규명되었다. 후각 경로는 다른 감각에 비해 훨씬 빠르게 전달되어 행동과 결정을 하기 전에 많은 여과의 과정을 거치지 않는 경로이기도 하다.¹⁶⁾ 코에 있는 후각 수용체는 향기 분자와 결합할 때 전기신호를 낸다. 이 신호가 후각신경을 거쳐 뇌로 전달될 때 비로소 인간은 향기를 느낄 수 있다. 후각을 통한 경로는 다음과 같다. 흡입-> 코-> 후각신경-> 변연계-> 대뇌피질-> 시상하부-> 뇌하수체-> 자율신경계·호르몬계·면역계이다.

둘째, 폐를 통한 흡수경로는 코의 후각 신경계를 통해 뇌에 전달되며 기관지와 모세혈관을 거쳐 심신의 진정 작용과 내분비계에 영향을 준다. 후각이나 폐를 통하는 흡수 기전은 아드레날린이라는 부신수질 호르몬 분비를 억제해 주어 단시간 내에 빠른 효과를 주게 된다.¹⁷⁾ 폐로 흡수된 에센셜오일은 혈액을 따라 신체 기관으로 돌고 대부분이 폐를 통해서 발산된다. 즉 전신을 순환하며 노폐물과 독소는 간과 신장에서 해독하여 배출하고 땀과 소변 및 대변 등으로 처리하여 배설시킨다.¹⁸⁾ 폐를 통한 경로는 흡입-> 코-> 폐-> 변연계-> 기관 및 조직-> 전신이다.

16) 이애란. “홀리스틱 관점에서 본 향기요법의 효과연구”, 2015, 홀리스틱융합교육연구. Vol.19 No.3, p.18.

17) 김수연. op. cit., pp.14-15.

18) Buckle, J. “The role of aromatherapy in nursing care”, 2001, Nursing clinics of North America, 36(1), pp.57-72.



<그림 2-1> 아로마 에센셜오일 흡수경로¹⁹⁾

셋째, 마사지를 통한 피부 흡수는 캐리어오일에 아로마 오일을 희석하여 사용하는 것으로서 통상적으로 피부관리샵에서 사용되고 있다. 피부를 통해 체내 흡수된 에센셜오일의 미세한 분자들은 피부 진피층까지 흡수된 후 모세혈관을 지나서 순환계에 침투하며 림프순환에 의해 독소를 배출시켜준다. 실례로 라벤더 아로마 오일을 피부에 마사지 후 20분 경과 후 혈액 내에서 라벤더 주성분인 리나롤(linalool), 리날릴

19) Salvatore Battaglia. 『The Complete Guide to Aromatherapy』, 2007, Australia:The International Centre of Holistic Aromatherapy, p.103.

아세트이트(linayl acetate) 성분이 검출되었다(Jager 외, 1992). 피부에 흡수된 에센셜오일은 지속되는 시간이 각각 달라 땀과 소변으로 배출되는 시간은 같지 않다.²⁰⁾ 따라서 아로마 오일을 적용한 마사지를 시행할 시 아로마 오일의 학명(scientific name)²¹⁾ 확인이 필요하며 대상자의 정확한 정보와 전문성과 실력을 요한다. 피부를 통한 경로는 피부-> 표피-> 혈관-> 기관 및 조직으로 혈액순환과 신진대사 정상화를 돕는다.

넷째, 피부 도포를 통한 흡수는 에센셜오일이 피부와 다른 신체 부위에 효과적인 작용으로 안전한 방법이다. 화학적 특성과 사용 목적에 따른 에센셜오일 선택과 캐리어오일을 희석하여 피부에 공급함으로써 효과를 극대화할 수 있다. 블렌딩 에센셜오일을 피부에 직접 도포하는 방법은 마사지법과 흡수 기전이 같다. 그러나 마사지법과 구분되며 목뒤, 귀밑, 어깨, 발바닥 등 국소 부위에 부드럽게 도포한다. 이는 마사지에 비해 사용법이 간편하고 누구나 시간과 장소에 제한 없이 적용할 수 있어 셀프홈케어로 권장할 수 있다.²²⁾ 피부-> 림프-> 림프관-> 림프절-> 전신으로 피부를 통한 마사지와 도포 흡수는 에센셜오일을 이용해 오일의 피부흡수와 방향요법을 병행할 수 있다는 장점이 있다.

다섯째, 복용을 통한 흡수 응용법은 에센셜오일이 구강을 통해 체내로 흡수되는 방법이다. 아로마 응용은 의약품을 섭취하는 것과 같은 과정을 통해 소화, 흡수 기관을 거쳐 혈관으로 유입된다.²³⁾ 이러한 작용의 아로마 응용은 프랑스와 이탈리아, 독일에서 의사의 처방전에 따라 사용하고 있으며, 최근 우리나라에서도 안전하다고 입증된 에센셜오일에 한해서 이용되고 있다. 구강을 통한 복용 시 고농도의 에센셜오일 원액을 섭취하기 때문에 간이 상대적으로 많은 양을 섭취하게 되므로 일반적으로 캡슐이나 식물성오일, 차, 물, 꿀, 셰이크, 우유, 음료 등에 떨어뜨려 섭취하기를 권장하고 있다. 과용하면 구토, 위장관 자극 등의 증상이 생기므로 위 염증 환자는 주의를 요한다(조성준, 2000). 응용 후 위와 장에서 과잉 반응을 보이는 경우 에센셜오일이 순수하지 않거나 용량이 많기 때문이다. 소량으로도 강한 효과(오홍근, 2016)가 있으

20) Buckle, Jane. "Use of aromatherapy as a complementary treatment for chronic pain", 1999, *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 5(5), pp.42-51.

21) 학명(Botanical name): 스웨덴 식물학자 린네(Carl von Linne)가 창안한 것으로 라틴어를 사용하여 앞에는 속명을 그다음에는 종명을 붙이는 이명법을 말하며, 세계 공통적인 명칭이다.
출처: [https://search.naver.com/search.naver?where\(2023.11.17.검색\)](https://search.naver.com/search.naver?where(2023.11.17.검색)).

22) 전연아. op. cit., p.14.

23) 최은영. op. cit., p.33.

므로 낮은 농도의 섭취를 권장한다. 유럽에서는 의사의 처방에 따라 안전한 향유를 캡슐에 넣거나 음료수에 1~2방울 섞어서 마신다. 정충영(2008)은 아로마 에센셜오일 응용으로 인체의 간 기능과 호르몬에 미치는 영향을 성인 남성을 대상으로 연구하였다. 서은영(2012)은 에센셜오일 가글링에 대한 효과를 검증하였다. 복용을 통한 경로는 입-> 위-> 소장-> 혈관-> 기관 및 조직이다.

위와 같이 체내로 흡수되는 경로를 알아보았다. 본 연구에서는 후각, 도포, 마사지, 음용 등을 통한 흡수를 프로그램에 반영하여 활용하고자 한다.

2.2.2 에센셜오일(Essential Oil)의 특성 및 효능

에센셜오일은 식물의 분비선(glands), 잎맥(veins), 유낭(sac), 선모(glandular hair)에서 얻을 수 있는 것으로서 잎 표면의 털끝 또는 세포 내의 작은 오일 주머니와 오일관 등에 들어 있는 작은 분자이다(강승연, 2013). 에센셜오일은 100% 순수 자연식물에서 추출한 것으로 수십에서 수백 종에 이르는 화학성분으로 이루어진 복합체이며²⁴⁾ 주요 성분은 탄소(carbon), 수소(hydrogen), 산소(oxygen) 등으로 이루어져 있다. 에센셜오일은 저마다 각각 상이한 분자들로 결합되어 있어 특유의 에센셜오일을 만들어낸다.²⁵⁾ 따라서 아로마 에센셜오일을 안전하게 이용하기 위해 대표적인 화학적 성분과 그 성분의 특성과 효과를 살펴보고자 한다.

(1) 에센셜오일의 특성

에센셜오일의 성분은 생합성 기원에 따라 테르펜(terpene)계 화합물과 페닐프로펜(phenylpropene)계 화합물로 분류된다. 에센셜오일의 기본 화학구조는 불포와 탄화수소인 테르펜계에 속해 있으며 탄화수소, 옥사이드, 알콜, 에스테르, 케톤, 알데하이드 등의 작용기를 가지고 있다. 테르펜류는 모노테르펜과 세스퀴테르펜으로 분류되며 산소를 포함하는 테르펜을 테르페노이드(terpenoid)라고 한다. 에센셜오일의 일반적인 특성을 허선화(2018)와 장은주(2020)의 연구를 토대로 크게 6가지로 구분하면 다음과 같다.

24) 여성희. op. cit., p.18.

25) 최은영. op. cit., p.26.

첫째, 투명하고 휘발성이 강해 공기 중에 빨리 증발하고 활성화 작용을 하는 모노테르펜과 모노테르펜에 비해 무겁고 끈적거리는 점액성이 있어 촉촉한 세스퀴테르펜이다. 주요 오일은 레몬, 버가못, 그레이프후룻, 네롤리, 펜넬, 프랑킨센스 등이며 향균, 진통, 항바이러스, 혈압강하, 강장 작용, 곰팡이 퇴치 등의 기능을 한다. 화학적인 성분으로는 리모넨(limonene), 미르신(myrcene), 사비넨(sabinene, 튜존(thujene), 캄펜(camphene), 펠란드렌(phellandrene) 등이며 유기화합물 중에서 탄소(C)와 수소(H)의 2가지 원소로만 된 화합물로 탄화수소(hydrocarbon)계이다.

둘째, 산화안정성이 낮다. 성분이 매우 불안정하여 공기 노출되면 쉽게 산화된다. 상쾌한 감귤 같은 향이 나는 오일에서 주로 볼 수 있다. 이와 같은 특성을 가진 알데하이드(aldehydes)계의 주요 오일은 시나몬 바크, 레몬그라스, 멜리사, 메이창, 벤조인, 유칼립투스이며 신경계 안정, 살균, 항진균, 항염증, 혈압강하, 해열 작용, 피부염증, 혈관확장 작용한다. 오일에 함유된 성분은 제라니올(geraniol), 시트로네롤(citronellol), 신남알데하이드(cinnamaldehyde), 벤즈알데하이드(benzaldehyde) 등이 대표적이다. 리모넨 성분과 함께 사용하면 중화작용이 일어난다(아로마테라피인증학회, 2017).

셋째, 멸균성과 살균성을 가지고 있어 미생물을 죽이는 데 효과가 있으며, 상쾌한 아로마 향이 긍정적으로 기분을 향상시킨다. 알코올(alcohols)계는 아로마테라피에 가장 유용한 구성성분으로 안전하다. 주요 오일은 라벤더, 네롤리, 일랑일랑, 로즈우드, 제라늄, 버가못, 페퍼민트 등이며, 리날룰, 시트로네롤, 제라니올, 터펜-4-올 성분을 구성하고 있다. 이는 강력한 방부 효과와 박테리아의 번식을 막는 탈취 효과, 항염, 신경 강화, 항우울 등의 효능이 있으며 로즈와 캐모마일 에센셜오일에 함유된 파르네솔(farnesol)은 뛰어난 세균발육억제를 하는 작용을 한다.

넷째, 고열과 공기, 물에 장시간 노출 시 쉽게 분해되며 다른 원소와의 친화력이 강하다. 산소 원자가 고리 사슬 사이에 위치하여 고리 형태이다. 유칼립투스, 티트리, 로즈마리와 같은 에센셜오일은 유칼립톨(eucalyptol)로 알려진 1,8-시네올(cineol)을 함유하고 있다. 옥사이드(oxides)계의 시네올은 살균, 소염, 방부, 해열작용, 집중력 향상, 항바이러스 효과와 근육 통증을 완화하며 강력한 거담작용을 하며 점액질을 물게 희석시켜 기관지와 폐를 깨끗하게 한다.

다섯째, 독성이 없고 과일 향과 특유의 향기로운 향을 가지고 있어 향수에 널리 사용되고 있다. 에스테르(esters)계는 알코올과 산의 축합반응으로 생성되는 과일 향이

주성분이다. 대표적인 오일은 라벤더, 클라리세이지, 스위트 마조람, 제라늄, 버가못, 캐모마일 로만, 윈터그린 등으로 향진균, 심신안정, 진정제 효과가 있다. 일반적으로 사용하기 안전하며 신경계에 안정과 강화를 시킨다. 에스테르가 풍부한 캐모마일 로만은 진정제 효과가 있으며, 제라늄은 항균성이 낮음에도 불구하고 칸디다 균에 대항하는 뛰어난 효과가 있다.

여섯째, 알코올의 산화로 만들어진다. 탄소 원자에 이중 결합된 산소 원자를 가지고 있어 쉽게 산화되지 않는 안정된 물질이다. 케톤(ketones)계의 페퍼민트, 히습, 미르, 제라늄, 펜넬, 로즈마리, 자스민, 에버래스팅, 바질, 넛맥 등은 자스몬, 이탈리돈, 펜콘, 멘톤, 튜존, 캠퍼, 플레곤의 화합물로 항알러지, 항염증, 호흡장애에 효과적이다. 케톤은 점액의 흐름을 쉽게 해주며 특히 에버래스팅 이탈리돈은 상처치유가 뛰어나다. 또한 세포 성장을 촉진하고 오래된 상처나 흉터 제거 등 튜살에도 유효하게 사용되고 있다.

이와 같이 에센셜오일은 유기화합물로 다양한 성분으로 구성되어 있으며 특성으로는 휘발성, 산화 안전성, 멸균성, 살균성 등을 추출할 수 있었다. 다음 소절에서는 아로마테라피의 임상적 근거로 치유 효과에 대해서 살펴보고자 한다.

(2) 아로마테라피의 치유 효과

아로마테라피가 의학적으로 활용된 자료제공과 종합적인 임상적 근거, 적용 방법 등 체계적인 자료 분석을 통해 치유효과에 관한 연구가 지속적으로 이루어지고 있다. 아로마테라피의 일반적인 치유 효과에 대해 진연아(2013), 장현호(2002), 김명숙(2003), 정정임(2009)의 선행연구를 토대로 혈압, 지질, 비만, 스트레스, 우울, 수면 등 신체적·심리적 효과에 초점을 맞추어 살펴보고자 한다.

첫째, 혈압조절 치유 효과가 있다. 이에 대한 선행연구를 살펴보면 장현호(2002)는 고혈압 환자를 대상으로 진정 작용을 나타내는 캐모마일, 라벤더, 마조람, 오렌지, 샌달우드 에센셜오일을 이용해 수축기와 이완기 혈압 모두에서 유의성 있음이 검증되었다. 또한 황진희(2004)는 유전적 요인과 환경적 요인에 의한 본태성고혈압 환자를 대상으로 버가못, 라벤더, 일랑일랑 에센셜오일을 이용한 흡입요법에서 혈압과 맥박의 조절 효과가 있다는 것을 규명했다. 혈압과 맥박의 조절 효과는 에센셜오일이 감각 신경회로를 통해 대뇌변연계(limbic system)의 시상하부, 해마, 편도체에 그 정보가

전달되어 뇌파 중 알파파를 증가시켜 혈압과 맥박이 감소하기 때문이다(박란희, 2009).

둘째, 지질 조절 치유 효과가 있다. 아로마테라피가 지질 조절에 미치는 효과를 검증한 선행연구 김명숙(2003)은 중년기 복부비만 여성을 대상으로 10주간 향기요법을 실행하여 총 콜레스테롤과 중성지방, LDL-콜레스테롤의 감소가 유의하게 차이가 있었다. 정정임(2009)은 아로마 에센셜오일을 사용한 반신욕 후의 혈중 생화학적 성분의 변화를 살펴본 연구에서 총 콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, 중성지방 감소와 HDL-콜레스테롤 증가하였음을 규명하였다. 인체에 있는 주요 혈장 지질은 인지질, 중성지방, 콜레스테롤이다. 콜레스테롤 합성은 음식물의 영양물질은 소장외 림프관을 경유하며 흡수되고 이에 따라 간에서 조절된다(정충영, 2008).

셋째, 비만조절 치유 효과가 있다. 최수홍(2005)의 연구에서 체중감량을 목적으로 비만 여성 10명에게 30일간 운동을 병행한 아로마 마사지요법이 체중과 BMI에 긍정적 영향을 주었다. 이혜숙(2007)은 성인 여성 10명을 대상으로 아로마 마사지를 1시간씩 주 3회 총 12회를 실행하여 대퇴부의 둘레와 체지방률이 감소하였으며, 폐경여성이 복부비만에 아로마 마사지를 적용하여 복부 피하지방량과 허리둘레가 유의하게 감소하였다(김희자, 2006). 이러한 선행연구를 통해 아로마테라피가 전체적인 비만 감소와 복부비만에서의 사이즈 감소뿐만 아니라 성인병 질환 예방에도 기여할 수 있음을 보여주는 결과로 사료된다.

넷째, 스트레스 조절 치유 효과가 있다. 송다은(2023)은 대면 서비스 종업원의 스트레스에 라벤더, 바질, 레몬 에센셜오일을 블렌딩하여 적용한 결과 유의미한 효과가 있었다. 이혜승(2010)은 20~30대 여성을 대상으로 샌달우드 오일을 적용한 연구에서 타액 코티졸 농도가 낮아져 유의성이 있음을 주장하였다. 성순남(2006)은 수술실 간호사를 대상으로 스트레스에 미치는 영향을 규명했다. 남미숙(2009)은 여대생 28명을 대상으로 향기 흡입법을 실행하여 스트레스 자각 점수 감소를 규명하였다. 김재철(2003)은 신생아를 대상으로 한 아로마 향기요법을 실행하여 신생아 소변에서 코티졸 농도가 감소 되었다.

이와 같이 스트레스 조절에 아로마테라피가 질병 스트레스, 중년여성 스트레스, 직장인 직무 스트레스, 학업 스트레스 등 다양한 연구에서 아로마테라피가 스트레스 완충과 완화에 효과가 있음을 알 수 있다.

다섯째, 우울조절 치유 효과가 있다. 우울은 정서 감정인 슬픔과는 구별이 되는 것

으로 객관적 상황과 관계없이 발생하는 정서적 병리 현상으로 기분이 저조한 상태를 말한다. 아로마테라피를 적용한 우울 치유 연구에서 이경복(2013)은 여성 노인을 대상으로 버가못, 라벤더, 캐모마일 로만 오일을 1:1:1의 비율로 호호바 캐리어오일에 2% 희석하여 손 마사지를 실행해 우울을 경감에 대한 효과를 검증했다.²⁶⁾ 김언주(2006)는 알코올 의존증과 정신분열증 남녀 22명을 대상으로 라벤더 에센셜오일을 이용한 아로마테라피를 실행하여 우울증 및 히스테리 점수가 낮아진 경향성의 결과를 도출했다. 김현정(2003)의 연구에서는 산모 10명을 대상으로 15일간 매일 30분씩 향기요법을 실행한 결과 산후 우울 점수가 뚜렷하게 감소한 것으로 나타났다.

여섯째, 수면 조절 치유 효과가 있다. 수면을 방해하는 여러 요인 중 심리적 요인은 불안, 우울, 스트레스이며 신체적 요인은 호흡기 질환, 위장계통 질환, 통증, 환경적 요인으로서는 소음이 가장 큰 요인이며 환경온도, 조명 등이 있다. 아로마테라피가 수면장애에 미치는 효과에 관한 김양희(2009)의 연구에서는 전체 수면시간, 수면의 효율성 등 수면의 질이 실험 전에 비해 유의미하게 개선된 것을 알 수 있었다.²⁷⁾ 남정자(2008)는 치매 노인을 대상으로 일주일간 향 요법 마사지와 향 흡입법을 실행하여 수면장애를 감소시키는 데 효과가 있었다. 수면은 인간의 정상적인 일상생활을 유지하는 데 필수적이며 부적절한 수면은 만성피로, 불안 및 스트레스를 초래하여 건강과 안녕을 위협할 수 있는 요소로 작용한다.

이와 같이 에센셜오일의 효과를 살펴본 결과 신체적으로 혈압, 지질, 비만의 효과와 심리적 효과의 수면, 스트레스, 우울조절 치유 효과가 있다는 것을 선행연구의 검증을 통해 알 수 있었다. 본 연구의 프로그램에 참여하는 대상자들에게 인식시킬 수 있는 이론적 근거의 바탕이 될 것으로 사료된다.

2.2.3 아로마테라피의 활용

아로마테라피는 에센셜오일을 캐리어오일과 희석하여 다양하게 활용할 수 있다. 일상에서 활용되고 있는 아로마테라피에 관한 연구는 아직 미비하나 김수경 외(2015)와 살바토레 바타글리아(Salvatore Battaglia, 2003)의 문헌을 토대로 살펴보고자 한다.

26) 이경복. “폐경기 여성과 치매환자에서 아로마 요법 후 신경전달 물질과 우울척도의 차이 및 수면 효과”, 2013, 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문, p.68.

27) 전연아. op. cit., p.24.

연구자 관점에서 일상생활의 인체 적용을 제외한 에센셜오일의 활용을 세부적으로 분류하면, 반려동물을 위한 활용, 쾌적한 사무공간의 활용, 생활 도구의 세균 억제를 위한 활용, 화장실의 멸균, 습기 제거, 곰팡이균 활용, 의류, 신발, 침대 탈취 효과에 대한 활용, 식물에 대한 활용, 목재가구에 대한 활용 등 일곱 가지로 구분할 수 있다.

첫째, 반려동물을 위한 아로마테라피 활용이다. 반려동물을 위한 아로마 오일의 희석 농도는 0.1~0.5%를 적용하여 사용한다. 일반적으로 반려동물에게 사용되는 아로마 오일 티트리는 각종 세균과 박테리아에 대응하는 항균, 항진균 작용으로 벼룩, 기생충 등으로부터 보호하고 무독성 무자극으로 질병 예방과 함께 광범위하게 활용되고 있다. 반려동물의 병원 방문 전·후, 이사 전·후 스트레스 상황에서는 아로마 오일 캐모마일 로먼, 라벤더를 스프레이에 희석해 반려동물의 주변 환경에 뿌리거나 턱과 몸에 뿌린 후 마사지를 적용하고, 노령견이나 분리불안이 있는 반려견이나 마음의 상처가 있는 유기견의 경우에는 아로마 오일 캐모마일 로먼, 라벤더를 활용한다. 미국 수의사인 자넷 야마모토(Jeanette Yamamoto) 박사의 경우는 반나절 이상 집을 비워야 할 경우, 반려동물을 집에 데려오는 첫날, 안정감을 느낄 수 있는 라벤더, 세레니티, 프랑킨센스 오일 중 1~2가지 선택하여 정수리, 목 주변, 몸통, 복부 등에 도포를 하여 반려동물을 각종 세균으로부터 보호한다. 보편적으로 반려동물의 야외활동 시에는 벌레들이 기피하는 제라늄과 로즈마리 오일을 1~2% 정도 정제수에 희석해 스프레이로 뿌려주면 외부요인으로부터 보호하는 데 도움을 준다(리빙매거진, 2021). 에센셜오일 사용은 단기적인 사용을 권하며 4.5kg 체중 이하의 반려동물은 더 낮은 농도로 희석하여 사용한다.

둘째, 쾌적한 거실과 사무공간에서의 아로마테라피 활용은 공기정화뿐만 아니라 집중력과 정서적 안정, 스트레스 해소는 다양한 업무의 효율을 높여줄 수 있어 활용되고 있다. 일본은 생산성 증진을 위한 연구 조사(Battaglia S, 2003)에 의하면 디퓨저를 활용한 레몬 오일 향은 생산성을 증가시키고 키보드 타이핑 실수를 50% 감소시키는 등 창의적 활동과 건강상의 문제에 활용된다. 거실과 사무실에서 공기정화를 위해 라벤더, 레몬, 로즈마리, 그레이프후룻, 유칼립투스, 사이프러스 오일과 집중력을 요한 바질, 버가못, 그레이프후룻, 페퍼민트, 로즈마리 등 상황에 맞는 오일을 선택해 아로마 디퓨저로 활용할 수 있다. 거실 및 사무공간에서 차분함(calming)을 공유하고 자할 경우 세레니티, 라벤더 오일, 즐겁고 희망적(uplifting)인 공간을 원할 때는 레몬,

페퍼민트, 유칼립투스 오일, 평화로움(grounding)을 추구하고자 할 때는 캐모마일, 프랑킨센스 오일, 활력(energizing)은 페퍼민트 스피어민트 오일을 선택해 그 상황에 필요한 공간 분위기를 연출할 수 있다. 공간은 가족 관계, 소속감, 자아개념, 안전한 장소이다. 핵심은 물리적 공간과 관계 사이의 안정감이다. 이와 같이 다양한 공간에서 용도에 맞는 아로마 오일 활용은 자연의 향으로써 실내의 불쾌한 냄새를 없애고 환경적 요인에 치유 효과를 주는 것으로 명료함과 정서적 안정감, 스트레스 등에 도움을 주는 것을 알 수 있다.

셋째, 생활 도구의 세균 억제에 대한 활용이다. 주방 오븐과 도마의 살균작용과 소독 작용을 하는 레몬, 라임, 그레이프후룻, 버가못 오일을 마지막 헹굼 물에 1~2방울 떨어뜨려 사용한다. 세탁기, 에어컨, 냉장고는 세균과 바이러스의 살균 소독, 세정 효과를 주는 아로마 오일은 시트러스 리모넨 성분과 시나몬, 클로브의 유계놀 성분이 탁월한 점을 활용하여 사용하면 좋다.

넷째, 욕실 내 습기 제거와 곰팡이균, 향균에 대한 활용이다. 화장실은 물이 항상 고여있어 세균번식의 최적지이다. 진균 억제 작용에는 레몬그라스, 코리안더 오일, 곰팡이균 억제하는 레몬, 오렌지, 티트리, 버가못, 시나몬 등이 있으며, 욕조의 비누 때, 곰팡이에는 티트리, 유칼립투스, 페퍼민트, 라벤더 등을 활용하면 도움이 된다. 이러한 아로마 오일은 대부분 멸균성, 향균, 항진균, 항바이러스 효능을 가지고 있어 일반적으로 스틱 디퓨저나 스프레이 형태로 활용한다.

다섯째, 의류, 신발, 침대 탈취 효과에 대한 활용이다. 균들이 많이 생길 수 있는 옷장, 신발장 등 담배 냄새 제거, 요리 후 냄새 제거에 효과있는 아로마 오일은 살균력과 향균력이 뛰어난 오렌지, 로즈우드, 제라늄, 시더우드 등이 있다. 서랍이나 옷장 보관 시 작은 천 조각에 제라늄, 레몬 오일을 사용하고, 좁을 제거하기 위해서는 라벤더, 레몬그라스, 로즈마리, 오일로 유용하게 관리할 수 있다. 중세 유럽에서는 침구류의 침대 시트를 세탁한 후 라벤더나 로즈마리 나무 위에 널어 향기가 스며들게 했다.

여섯째, 실내에서 키우는 식물에 대한 활용이다. 라벤더, 페퍼민트, 유칼립투스, 로즈마리, 레몬그라스 등의 아로마 오일을 종이 방충 스틱에 주 1~2회 떨어뜨리거나 스프레이를 만들어 수시로 뿌려준다. 식물의 벌레 접근을 막아 식물이 건강하게 잘 자랄 수 있다.

일곱째, 핸드폰, 목재가구 닦을 때 로즈마리, 레몬, 오렌지, 라벤더, 파인 등 선호하는

오일 향을 선택하여 사용 시 살균효과와 가구의 광택을 내는 데 효과가 있다.

이와 같이 아로마테라피는 에센셜오일의 화학적 성분과 특성을 고려해 일상에서 매일 접하는 환경과 한 가족처럼 사람과 더불어 살아가는 반려동물에게 세균, 바이러스, 박테리아, 곰팡이균 등으로부터 에센셜오일의 활용은 다양한 측면에서 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있었다.

2.3 고지혈증(Hyperlipidemia)

고지혈증은 일반적으로 혈중지질의 양이 기준치 이상 상승한 것을 말한다. 즉 지질대사 과정에 장애가 생겨 혈중 총 콜레스테롤, 중성지방, 혹은 LDL-콜레스테롤이 상승하거나 HDL-콜레스테롤이 감소하는 경우를 포괄하여 고지혈증 이라고 한다.²⁸⁾ 한국인의 고지혈증 치료 지침에 의하면 고지혈증은 LDL-콜레스테롤이 130mg/dl 이상(당뇨와 심혈관계 질환자에서는 100mg/dl 이상), HDL-콜레스테롤 40mg/dl 이하, 중성지방(TG-Triglyceride)의 경우 150mg/dl 이상이다(질병관리청, 2022). 즉 혈중 총 콜레스테롤이 200mg/dl를 넘거나 중성지방이 150mg/dl 이상일 때를 말한다. 현재 미국 콜레스테롤 교육프로그램(National Cholesterol Education Program: NCEP) 지침에 의하면 혈중 콜레스테롤 수치의 목표는 LDL-콜레스테롤 수치를 100mg/dl 이하까지 감소시키는 것이며, LDL-콜레스테롤 수치가 130mg/dl 이상인 환자를 약물치료의 대상으로 지정하고 있으며²⁹⁾ 심혈관질환 위험인자를 3개 이상 동반한 환자는 LDL-콜레스테롤 수치를 55mg/dl 미만으로 낮추도록 권고하고 있다(한국지질·동맥경화학회, 2022).

먼저 고지혈증을 이해하기 위해서 고지혈증 구분과 고지혈증을 일으키는 주요한 요소를 살펴본 후 고지혈증에서 발병하는 심혈관질환과 뇌혈관질환을 탐색하고 고지혈증을 일으키는 혈관구조와 기능을 살펴본다. 그리고 고지혈증 개선을 위한 에센셜오일을 적용한 사례와 선행연구를 토대로 고찰하고자 한다.

28) 이준영. “고콜레스테롤 식이 유도 생쥐모델에서 사인 추출물의 항콜레스테롤 효과와 기전”, 2021, 원광대학교 대학원 박사학위논문, p.18.

29) Ansell BJ, Walson KE, Fogelman AM. An evidence-based assessment of the NCEP Adult Treatment Panel II guidelines. National Cholesterol Education Program. JAMA 1999;282:2051-7.

2.3.1 고지혈증 구분

고지혈증은 혈액 속에 콜레스테롤 수치나 중성지방이 정상보다 높이 증가된 상태로 동맥경화나 협심증 등 심장질환과 뇌졸중을 유발하는 주요인이며 이는 고콜레스테롤혈증 또는 고중성지방혈증이라고도 한다. 고지혈증은 원발성과 속발성으로 구분되며 전자의 유전적 결함에 기인한 원발성 고지혈증과 에너지 과잉 섭취로 간 질환과 대사이상의 질환에 기인하여 생기는 속발성 고지혈증으로 구분된다.

유전적 결함에서 기인한 원발성 고지혈증은 지질(lipids)이나 지질단백질(lipoprotein) 대사에서 유전적 형질의 결손에 의한 유전적 돌연변이로 지질대사가 결핍되어 LDL-콜레스테롤 및 중성지방 수치를 유발하고 속발성 고지혈증은 육류 등의 콜레스테롤이나 중성지방이 풍부한 고지방, 고탄수화물, 알코올 섭취 등의 에너지 과잉 섭취로 간 질환과 대사이상의 질환에 기인한다(장순호, 2011). 속발성 고지혈증은 약물남용과 갑상선 기능 저하증, 당뇨, 비만, 췌장염 질환 등으로 인해 2차적으로 발생된다.³⁰⁾

이와 같이 고지혈증은 원발성 고지혈증과 속발성 고지혈증으로 구분되고 있으며 동맥경화증의 가장 주요한 인자 중 하나로 이는 동맥혈관 벽에 콜레스테롤 등의 지질이 침착하여 혈관 협착이나 경화로 혈액의 흐름을 악화시키는 것을 알 수 있다.

본 연구에서 핵심적인 화두는 고지혈증과 콜레스테롤의 관계를 세부적으로 고찰하는데 있다. 일반적으로 고지혈증을 일으키는 주요 위험 요소인 LDL-콜레스테롤과 중성지방 그리고 LDL-콜레스테롤 축적과 혈관 내벽의 손상 보호, 혈소판 응집 및 억제 하는 HDL-콜레스테롤에 대하여 이해하고자 한다.

첫째, LDL-콜레스테롤은 초저밀도 지단백질(VLDL, very low density lipoprotein)과 중밀도 지단백질(IDL, intermediate density lipoprotein)이 분해되어 생긴다. LDL-콜레스테롤이 많아지면 동맥벽에 붙어 산화작용을 일으킨다. 변화된 LDL-콜레스테롤은 동맥 내피세포에 수용체를 생기게 하고 면역세포인 백혈구는 이런 수용체에 붙어 동맥벽으로 들어간다. 성숙해진 백혈구 대식세포는 변화된 LDL-콜레스테롤을 지방으로 가득 찬 거품 세포를 형성한다. 거품 세포가 분비한 염증 물질은 지방 핵을 감싸 플러그 생산을 촉진하고 외피를 약화시켜서 누출을 일으킨다. 혈액이 들어오면 거품

30) 안가영. “枸杞子加味方이 고콜레스테롤 식이로 유발된 ApoE(k/o) 생쥐의 항고지혈증 및 항산화 활성에 미치는 영향”, 2013, 동신대학교 대학원 박사학위논문, p.38.

세포 단백질과 접촉해 응고를 촉진하여 동맥에 혈액 응고물이 생긴다. 이때 형성된 plug는 동맥을 막기도 하고 이동해 다른 곳에서 혈액 흐름을 방해하기도 한다(안해란, 2011 재인용). LDL-콜레스테롤은 혈중 콜레스테롤의 주요 구성성분으로 중성지방이 정상인 경우 총 콜레스테롤의 증가는 LDL-콜레스테롤 증가를 반영한다. LDL-콜레스테롤 증가는 죽상동맥경화의 위험 요인으로 간주되고 있으며 관상동맥질환이나 뇌졸중 환자에서 증가된다.³¹⁾

둘째, HDL-콜레스테롤은 혈관에 부착된 콜레스테롤을 간으로 운반하여 소화 시키고 혈관 내의 콜레스테롤 제거한다.³²⁾ 이는 조직 내의 콜레스테롤 축적을 감소시키며 항산화 작용으로 혈관 내벽의 손상을 보호하여 혈소판 응집을 억제시킨다. 일부는 LDL-콜레스테롤 수용체와 경쟁적으로 작용하여 LDL-콜레스테롤의 재흡수를 감소시킨다. 이와 같은 작용으로 인해 HDL-콜레스테롤은 관상동맥경화증의 예방 인자이며 그 혈중 농도는 동맥경화성 질환의 예후에 유용한 지표가 되고 그 수치의 감소는 고혈압, 당뇨, 허혈성 심장질환, 심근경색, 뇌졸중의 위험인자로 작용한다.

셋째, 중성지방은 체내에서 합성되는 지방의 한 형태이다. 전신의 각종 지방 조직의 주성분으로서 생체의 에너지 저장에 관여하고 있으며 대부분 초저밀도 지단백질 VLDL에 많이 들어있다.³³⁾ 중성지방은 식이로 섭취되는 총지방 중의 95%이며 전신의 지방 조직의 주성분으로 생체 에너지 저장에 관여하고 있다.³⁴⁾ 간에서 합성된 중성지방은 VLDL-콜레스테롤 형태로 방출되어 혈액 속에서 일단 분해되었다가 일부는 에너지원으로 이용되고 나머지는 말초의 지방 조직 내에서 재합성되어 저장된다³⁵⁾. 중성지방은 우리 몸에 꼭 필요한 에너지원이지만 과도한 중성지방으로 인한 질환은 음주, 당뇨병, 갑상선 기능저하증, 심장질환, 비만 등이다. 복부비만은 고혈압, 지방간 등 신진대사와 관련된 대사증후군 질환으로 이어진다. 또한 혈액 내 증가된 중성지방은 LDL-콜레스테롤을 증가시키고 혈관 벽에 쌓이게 하고, 동맥에서 콜레스테롤을 제거하는 역할을 하는 HDL-콜레스테롤은 감소시킨다. 따라서 과도한 중성지

31) 최성안. “龍膽瀉肝湯加減方이 고콜레스테롤식으로 유발된 고지혈증 및 산화적 손상에 미치는 영향”, 2014, 동신대학교 대학원 박사학위논문, p.45.

32) 안가영. op. cit., p.37.

33) 최성안. op. cit., p.45.

34) 강성순. “고콜레스테롤 식이로 유발된 고지혈증 동물 모델에서 四物活血湯의 효과 연구”, 2014, 동신대학교 대학원 박사학위논문, p.49.

35) 최웅식. “신공법으로 제조된 瓊玉膏의 고지혈증 흰쥐에 대한 지질대사 개선 효능 연구”, 2017, 대전대학교 대학원 박사학위논문, p.37.

방은 고혈압과 동맥경화증이 나타나 심근경색증, 뇌졸중 등 심혈관계 질환으로까지 발전할 수 있다.

이론적 고찰을 통해 고지혈증은 LDL-콜레스테롤의 증가와 HDL-콜레스테롤의 감소가 심혈관질환의 중요한 원인이며 간에서 생성, 합성된 콜레스테롤과 중성지방, 가족력, 비만 등의 영향으로 고혈압, 동맥경화증 등의 병을 일으킬 수 있음을 알 수 있었다. 따라서 고지혈증의 원발성 고지혈증은 다소 어려움이 느껴지나 속발성 고지혈증은 아로마테라피 프로그램을 통해 예방과 부작용 없이 안전한 치유가 될 것으로 사료 된다.

2.3.2 고지혈증과 혈관

고지혈증은 생활 환경 변화, 식생활 서구화, 스트레스 등으로 인해 증가하고 있으며 우리나라 주요 사망원인인 심혈관과 뇌혈관질환의 주요 위험인자이다(안가영, 2013). 이에 고지혈증에서 발병하는 심혈관질환과 뇌혈관질환을 탐색하고 혈관질환의 주된 요인과 원인을 조은서(2023)와 현일섭(2009)의 연구를 통해 살펴보고자 한다.

첫째, 심혈관질환은 혈관염증이 주요인이다. 심혈관질환의 혈관염증 요인은 세포 사멸과 심장근비대, 섬유화 초래 등 대사적 기전 영향을 받아 염증성 물질 생성과 산화적스트레스 상승 상호작용으로 이루어진다(Reeve, Duffy, O'brein, & Samali, 2005). 심혈관질환의 원인으로는 3가지로 분류할 수 있다. 첫 번째, 고지혈증으로 시작한 심혈관질환은 동맥경화로 이어져 협심증, 심근경색 및 뇌졸중 등을 유발한다. 두 번째, 당뇨병, 고혈압 등으로 인한 심혈관질환은 심장과 근육 내의 혈류 흐름에 이상으로 심근 내 산소공급이 원활하지 않게 된다. 세 번째, 비만에 의한 심혈관질환 및 관상 동맥질환 발생은 지방세포에서 여러 사이토카인을 분비하여 간에서의 CRP(cytokine reactive protein) 생성을 촉진하며 이는 지방세포에서의 지질 성분 분비를 증가시켜 혈중 고지혈증 유발을 촉진한다(Lemieux, 2001). 심혈관질환은 혈액을 공급하는 관상동맥에 노폐물이나 콜레스테롤이 점점 쌓여 좁아져서 혈액이 충분히 심장에 공급되지 못해 심장 기능에 이상이 발생한다.³⁶⁾

36) 조은서. “심혈관질환 위험 노인의 탄성밴드 및 유산소 복합운동이 체력 및 염증성 사이토카인 농도에 미치는 영향”, 2023, 계명대학교 대학원 박사학위논문, p.8.

둘째, 뇌혈관질환은 뇌에 혈액을 공급하는 뇌동맥의 병변으로 생기는 질병이다. 이는 뇌에 혈액을 공급하고 있는 혈관이 막히거나 터짐으로써 그 부분의 뇌가 손상되어 나타나는 신경학적 증상을 말한다. 흔히 뇌졸중으로 일컬어지는 뇌혈관질환은 갑작스럽게 발생하고 정상적인 신경학적 기능의 상실을 동반하며 짧은 시간 내에 급격하게 질병의 경과가 진행된다. 세계보건기구(WHO)에 의하면 뇌혈관질환은 혈관성 원인에 의한 24시간 이상 지속하거나 사망을 초래하는 갑작스럽게 발생한 국소 또는 전반적 뇌 기능의 장애를 보인다.³⁷⁾

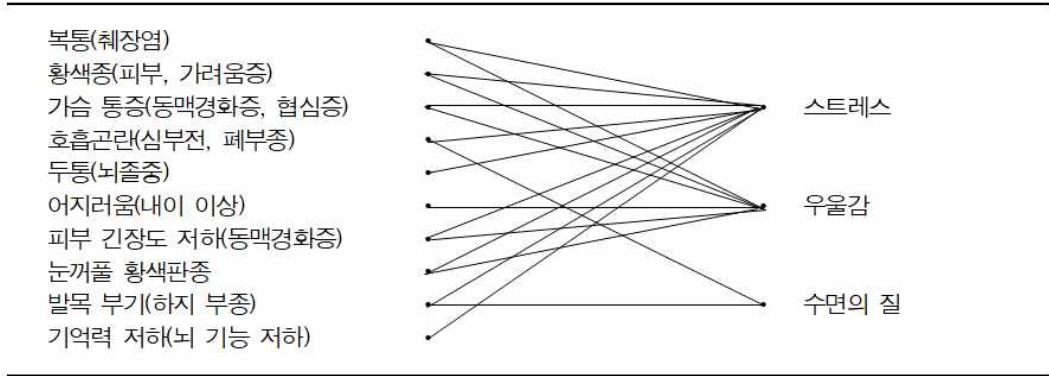
고지혈증은 동맥경화증의 가장 주요한 인자 중 하나로 동맥의 혈관벽에 콜레스테롤 등의 지질이 침착하여 혈관을 협착 시키거나 경화시켜 혈액의 흐름을 악화시키는 순환기 질환이다(강성순, 2014). 혈관(blood vessel)은 혈액이 지나가는 통로로 강한 벽과 탄성을 가지고 있으며 내막, 중막, 외막의 세 개의 층으로 구성되어 있다. 내막은 혈액이 흐르는 가장 안쪽 층으로 혈전 형성을 막아주고 혈관 투과성과 혈관 긴장도를 조절하고, 혈관벽 중간층 중막은 가장 두꺼운 층이며 자율신경인 교감신경과 부교감신경이 분포되어 있어 혈관이 수축하거나 이완하는 기능을 한다. 혈관벽의 가장 바깥층인 외막은 단단한 결합조직으로 구성되어 있어 혈관이 지나치게 확장되거나 파열되지 않는다(김동익, 2021).

이상과 같이 고지혈증과 혈관에 관한 선행연구를 통해 노폐물이나 콜레스테롤이 혈관 벽에 점점 쌓여 혈액의 흐름을 악화시켜 고지혈증 질환이 발생하는 것을 고찰을 통해 알 수 있었다. 또한 고지혈증으로 인한 질환으로는 심근경색증, 뇌졸중 등 심혈관계 질환으로 발전하게 된다는 것을 알 수 있다. 이러한 고지혈증 증상은 복통, 황색증, 가슴 통증, 호흡곤란, 두통, 어지러움증, 피부 긴장도 저하, 황색판증, 눈꺼풀 황색판증, 발목 부기, 뇌 기능 저하 등이 나타난다.³⁸⁾ 고지혈증과 연관된 심리적 증상은 크게 스트레스·우울감·수면의 질 등에 영향을 미친다. 다음 <표 2-2>는 본 연구에서의 주요 요인을 중심으로 살펴본 표이다.

37) 현일섭. “뇌심혈관질환에 대한 업무상재해 인정기준 연구”, 2009, 서울시립대학교 대학원 석사학위논문, p.7.

38) [https://greeok.newsfac.com/9\(2023.11.12.검색\)](https://greeok.newsfac.com/9(2023.11.12.검색)).

<표 2-2> 고지혈증 증상 및 심리적 요인



일반적인 고지혈증 증상과 심리적 요인의 스트레스·우울감·수면의 질을 연구자 관점으로 탐색한 것으로, 초기 증상은 없으나 그 단계를 넘으면 두통, 어지러움, 기억력 저하 등이 주로 나타난 것으로 여긴다.

2.3.3 고지혈증과 아로마테라피

아로마테라피는 대체의학의 한 분야로써 부상하고 있다. 힐링과 치유 목적으로 적용되는 방법은 일반적으로 흡입법, 마사지법 위주로 연구되고 있으나 최근 치유 개선을 위한 목적으로 음용법과 도포법을 병행한 치유가 활성화되고 있다. 본 연구에서 지향하는 고지혈증의 주요한 위험 요인인 중성지방과 LDL-콜레스테롤, 혈관질환 등의 개선과 밀접한 에센셜오일을 중심으로 살펴본다. 그리고 선행연구 치유 사례와 와다 후미오(Fumio Wada, 2020)와 살바토레(Salvatore Battaglia, 2008)의 연구 중심으로 문헌을 토대로 연구자 관점에서 고지혈증 개선을 위한 에센셜오일을 블렌딩 하여 제안하고자 한다.

첫째, 중성지방은 체내에서 합성되는 지질 중 하나로 물에 녹는 단백질과 결합해 혈액을 통해 전신으로 이동하며 우리 몸의 에너지원으로 사용된다. 중성지방은 피하지방이 되어 체온을 유지하는 역할을 하고 내장지방 형태로 저장된다. 그러나 음식물을 통해 중성지방이 과도한 경우 내장지방이나 피하지방에 축적되어 복부비만과 지방간을 일으킨다. 이러한 중성지방은 LDL-콜레스테롤이 혈관벽에 쌓이는 것을 돕고 HDL-콜레스테롤이 분해되는 것을 촉진하여 동맥경화의 원인이 된다. 중성지방을

유발하는 여러 가지 요인이 있으나 본 연구에서는 비만에서 오는 중성지방의 축적에 초점을 맞추었다. 일반적으로 비만은 지방 또는 탄수화물 과다 섭취가 주요한 원인이다. 따라서 노폐물 배출과 체중감량에 유용한 에센셜오일 중심으로 살펴보고자 한다. 이에 해당하는 에센셜오일은 다양하나 심리적으로 균형에 도움을 주며 몸을 따뜻하게 하여 혈액순환, 이노 작용과 독소 배출, 변비 등 소화계 강장제 효과에 탁월한 순서로 3가지를 선정하였다.

중성지방 치유 목적으로 사용된 오일은 그레이프후룻(grapefruit), 사이프러스(cypress), 페퍼민트(peppermint)이다. 아로마 에센셜오일의 주요성분과 효능은 다음과 같다.

그레이프후룻 오일의 주요성분은 모노테르펜계 리모넨(limonene: 95~99%), β -피넨(β -pinene: 약 2%), β -미르센(β -myrcene: 미량) 등이다. 그레이프후룻은 리모넨이 주성분으로 셀룰라이트 분해와 혈액과 림프액의 흐름을 촉진하고 불필요한 수분이나 노폐물을 배출시킨다. 또한 향을 흡입하면 달콤하고 상쾌한 향이 심리적으로 감정을 고양 시키고 스트레스, 우울증 등 중추신경의 균형을 유지해 기분장애를 조절한다(Fumio Wada, 2020).

사이프러스 오일의 주요성분은 모노테르펜계의 알파 피넨(α -pinene: 20.4~55%), δ -3-카렌(δ -3-carene: 21.5%), 사비넨(sabinene: 최대15%), 베타 피넨(β -pinene: 2.9%), 세스퀴테르펜 알코올계의 세드롤(cedrol: 5.35%), 보르닐 아세테이트(bornyl acetate: 0.4%) 등이다. 이러한 성분은 체지방 감소(비만), 항산화 작용, 독소 배출, 혈관수축 작용 등의 작용으로 혈액 활성화 작용에 도움을 주어 순환계를 활성화시킨다(이소영 외 2008).

페퍼민트(peppermint) 오일의 주요성분은 알코올계 멘톨(menthol: 29~48%), 케톤계 멘톤, 플레곤(menthone pulegone: 20~31%), 옥사이드계 1,8-시네올(1,8-cineole: 7%), 에스테르계 아세테이트(acetate: 6%) 리모넨(limonene: 6%) 등으로 구성되어 있다(Arctander, 1969; Heath, 1981; Windholz, 1983). 페퍼민트 오일 효능은 정맥이나 림프액의 흐름을 촉진하여 혈액순환을 돕고 노폐물 운반을 돕는다. 따라서 부종, 다이어트, 콜레스테롤 수치가 높을 때 사용 시 도움이 된다. 페퍼민트 성분인 L-멘톨은 중추신경을 자극하기도 하고 안정시키기도 하여 면역기능에 활성화를 준다. 그뿐만 아니라 일반적으로 소화기계에 널리 사용되고(Fumio Wada, 2020) 있으며 소화불량, 메스꺼움, 가스 제거 등 복부비만에 관련된 증세에 유용하다(Yoon et al, 2005). 또한 뜨거운 담을 제거하고 기(氣) 에너지를 순환하게 하여 마음이 상쾌하고 머리를 맑게

해주는 효과가 있다.

둘째, LDL-콜레스테롤에 의한 고혈압에 초점을 맞추었다. 일반적으로 고혈압은 동맥혈관 벽에 대항한 혈액의 압력을 말한다. 즉 혈압은 순환 혈액량, 심장수축 능력, 혈액 점성과 동맥벽의 신축성 등의 척도이다. 이러한 압력은 혈관이 좁아지고 딱히게 되는 원인으로서는 본 연구에서는 혈액 점도의 균형과 노폐물 배출에 초점을 맞추었다. 그리고 고혈압은 부교감신경의 활성도가 증가되고 교감신경의 활성도가 감소되면 혈압이 감소된다(주명숙, 2012). 따라서 LDL-콜레스테롤로 인한 고혈압 수치 감소와 부교감에 신경 활성화에 도움되는 에센셜오일 레몬(lemon), 라벤더(lavender), 프랑킨센스(frankincense) 3가지를 선정하였다.

레몬 오일의 주요 구성은 리모넨(limonene: 62.1~74.5%), α -피넨(α -pinene: 1.8~3.6%), β -피넨(β -pinene: 6.1~15.0%) 등으로 리모넨이 주성분으로 74% 이상이며 테르피넨(terpinene), 피넨(pinene), 사비넨(sabinene), 미르센(myrcene), 시트랄(citral), 리날올(linalool), 제라니올(geraniol), 옥타놀(octanol), 시트로네랄(citronellal), 버가모텐(bergamptene) 등이 나머지 성분이다. 레몬 오일은 일반적으로 순환계에 탁월함으로 통한다. 이는 혈액의 점성률을 낮추고 동맥 내 혈소판 침적물 분해를 도와 콜레스테롤을 감소시키는 등 경화되고 수축된 혈관에 도움을 주어 혈압강하 및 혈압을 완화 시킨다(Salvatore Battaglia, 2008).

라벤더(lavender) 오일의 화학 구성은 모노테르펜 알코올계의 L-리나롤, 리나릴 아세테이트(L-linalool, linalyl acetate: 45%), 에스테르계 초산리나릴(40~45%), 세스퀴테르펜 탄화수소계 β -카이오피렌(β -caryophyllene: 약 5%) 라벤드롤(lavendulol: 미량), 오시멘(ocimene: 5%) 등 화학성분이 100가지 이상 함유되어있다. 라벤더 오일의 주요성분은 리날롤과 리나릴 아세테이트로 신경계에 작용하여 마음을 진정시켜 혈압과 심계항진을 낮추는 데 도움을 준다.³⁹⁾

프랑킨센스(frankincense) 오일은 모노테르펜계의 α -피넨(α -pinene: 25~35%), 리모넨(limonene: 10~20%), 파라시멘(Parasimen: 5~7%), β -미르센(β -myrcene: 2~10%), 사비넨(sabinene: 약 5%), 모노테르펜 알코올계 α -테르피네올 미량, 리날올 미량, 세스퀴테르펜 탄화수소계의 β -카이오피렌(β -caryophyllene: 약 10%), 옥사이드계 1,8-시네올 미량 등으로 매우 복잡한 화학적 구성으로 되어있다. 프랑킨센스 오일은

39) 이인희. “에센셜오일이 피부미용사의 건강에 미치는 영향”, 2010, 서경대학교대학원 박사학위논문, p.18.

20개 이상의 모노테르펜계와 28개의 세스퀴테르펜이 있으며 주요성분은 α -피넨과 리모넨이다. 프랑킨센스 오일의 치유 작용은 신경계 작용으로 과잉된 에너지를 진정시키고 균형을 주는 효과가 있다.⁴⁰⁾ 또한 중심을 관통하는 에너지가 잘 흐르도록 돕고 극도로 긴장해서 몸이 경직되어 있는 사람에게 호흡률을 낮추고 심신을 이완하는 등의 진정 작용은 고혈압에 도움을 준다(Fumio Wada, 2020).

셋째, 혈관질환은 우리나라에서 질병 부담이 크며 주요 사망원인이다. 2021년 주요 만성질환 중 사망률이 가장 높은 것은 심장질환으로 10만 명당 61.5명이다(질병관리청, 2023). 심혈관계의 기본 기능은 혈액을 전신에 공급하며 세포 노폐물(이산화탄소, 요소, 젖산 등)을 신장, 장, 폐와 피부로 보내 배설한다. 이는 심장에 혈액 공급을 제대로 하지 못하면 협심증 또는 심장마비를 일으킨다. 심혈관계의 주요 질환은 관상동맥성 심장질환, 심장마비 등이며 심장, 뇌 등으로 혈액이 원활하게 공급되지 못하는 데서 기인한다(정유진, 2007). 이러한 질환 중 본 연구에서는 심장질환 중심으로 초점을 맞추고자 한다. 심장질환에 도움이 되는 에센셜오일 3가지는 오렌지(orange), 진저(ginger), 시더우드(cedarwood)로 주요성분과 효능은 다음과 같다.

오렌지 에센셜오일은 모노테르펜계의 리모넨(limonene: 95~98%), α -피넨(α -pinene: 2~5%), β -피넨(β -pinene: 2~5%), 리날올(linalool), 제라니올(geranial), 시트로넬룰(citronellal), 네랄(neral), 등이다.⁴¹⁾ 주요성분이 모노테르펜 탄화수소 화합물인 리모넨의 치유 작용으로는 담즙 분비촉진, 림프 자극을 주며 변비, 내장 연동운동을 정상화한다. 또한 두꺼워진 심장근육을 부드럽게 하여 정맥의 흐름을 원활하게 하고 혈액순환 촉진하는 작용을 한다.

진저 에센셜오일의 화학적 구성은 세스퀴테르펜계의 진저베렌(zingiberene: 25~35%), β -세스퀴펠란드렌(β -sesquiphellandrene: 5~15%), α -비사볼렌(α -bisabolene: 5~10%), β -비사볼렌(β -bisabolene: 약 5%), α -커큐민(α -curcumene: 약 16.3%), 모노테르펜계 캄펜(camphene: 5~10%), β -펠란드렌(β -phellandrene: 5~10%), α -피넨(β -pinene: 약 5%), 알데하이드계 제라니알(geranial: 4%), 리모넨(limonene), 제라니올(geraniol), 리날올(linalool), 제라니알(geranial) 등이다. 진저 오일은 강장작용과 울혈 제거에 도움을 주며 혈액순환과 순환계를 자극하고 심장의 강장효과가 있다. 빈맥, 심장 피로에 유효하다. 또한

40) <https://salvatorebattaglia.com.au/essential-oils/161-frankincense>(2023.11.12.검색).

41) 이인희. op. cit., p.18.

진저 오일은 항염증 작용과 혈소판 점도를 억제해 혈액 응고를 억제하는 세스퀴테르펜류가 많고, 진저롤과 쇼가올 성분은 담즙의 배설을 촉진과 간장을 보호한다(Salvatore Battaglia, 2008).

시더우드 에센셜오일 성분은 세스퀴테르펜계의 히마칼렌(himachalene: 14.5%), α -히마칼렌(α -himachalene: 10%), β -히마칼렌(β -himachalene: 42%), cis-비사올렌(cis-bisabolene: 1.2%), 세스퀴테르펜 알코올계 히마콜(himachol: 4%), 케톤계 아틀란톤(atlantone: 5~10%) 등 세스퀴테르펜 50%, 모노테르펜 알코올 29%, 케톤 19% 등의 화학적 성분을 가지고 있다. 시더우드 오일의 주요 화학성분은 β -히마칼렌을 중심으로 세스퀴테르펜 탄화수소류이며 주요 효능으로는 순환계의 림프 독소 배출과 누적된 지방 배출 등 정맥이나 림프액의 흐름을 원활하게 해주고 불필요한 체액을 배출시키는 데 효과가 있다(Fumio Wada, 2013).

위와 같이 선행연구와 문헌을 토대로 고지혈증 개선을 위한 비만, 고혈압, 심장질환에 초점을 두고 3가지로 분류하여 각각 이를 중심으로 도움을 주는 에센셜오일의 화학 구성과 효능을 탐색하였다. 그리고 선행연구에서 검증된 결과는 다음과 같다.

첫째, 중성지방에 의한 비만 수치 감소에 에센셜오일이 효과가 있다는 점이다. 먼저 사이프러스 오일을 자가 복부 마사지를 한 결과, 체지방과 콜레스테롤 감소 수치가 나타났다(곽희영, 2005; 김명숙, 2003; 한선희, 2003; 윤영숙, 2001). 그리고 그레이프후룩과 사이프러스 오일을 활용한 복부 마사지에서는 체질량지수와 체지방, 복부 피하지방 감소, 체중감량에 효과가 있음을 규명하였다.

둘째, LDL-콜레스테롤에 의한 고혈압에 에센셜오일이 도움을 주어 기혈순환 효과가 있다는 점이다. 라벤더를 적용한 혈압 감소에 라벤더 오일을 크림 형태로 팔, 다리, 복부 도포 결과에서 혈압이 감소했으며(주명숙, 2012; 김인희, 2012; 정유진, 2007), 라벤더 오일은 고혈압과 자율신경의 불균형에 광범위하게 사용되고 있다. 혈관질환으로 인한 심혈관질환은 심장과 근육 내의 혈류 흐름 이상으로 심근 내 산소 공급이 원활하지 못해 유발한다. 심장질환에 도움을 주는 연구를 살펴보면 김인희(2012)의 연구에서 라벤더 에센셜오일 흡입에서 심근의 수축력에 영향을 주어 심장 근육 수축 효과가 있음이 규명되었으며, 본태성 고혈압 환자에게 향기 흡입을 적용하여 맥박의 감소를 규명한 선행연구는 조미연(2011), 정유진(2007), 황진희(2006), 조선화(2005), 김경숙(2003) 에서도 확인할 수 있었다.

(1) 에센셜오일 블렌딩

고지혈증을 일으키는 주요 요인인 중성지방, LDL-콜레스테롤, 혈관질환 3가지로 분류하여 선행연구와 문헌을 토대로 고찰했다. 본 연구에서 선정된 9가지 오일의 블렌딩 비율과 노트별 오일, 그리고 블렌딩 오일의 기대효과에 대해서 제안하고자 한다.

아로마 오일 블렌딩이란 혼합 또는 융합을 말하며(강지윤, 2005), 아로마 오일의 치유적 효과와 향기의 시너지를 결정짓는 요인은 식물의 화학적 요소들의 조합이다. 따라서 에센셜오일은 단독으로 사용하여도 치유 효과가 있지만 시너지 효과를 위해 유사한 성분을 가진 2~3가지 이상의 오일을 사용함으로써 치료 효과를 극대화시킬 수 있다(오홍근, 2008). 일반적으로 블렌딩 아로마 오일은 캐리어오일을 희석하여 농도를 맞춘다. 에센셜오일의 양은 식물의 추출부위, 오일 추출법 등에 따라 기준과 비중을 다르게 사용하고 있으며 미국, 호주 등에서 1ml는 20방울을 기준으로 한다(최승완, 2014). 에센셜오일 블렌딩 비율은 <표 2-3>과 같다.

<표 2-3> 에센셜오일의 블렌딩 비율

캐리어오일 (Carrier oil)	에센셜오일 1% (Essential oil)	에센셜오일 2% (Essential oil)	에센셜오일 5% (Essential oil)
10ml	2 drops	4 drops	10 drops

*출처: 허선희(2016). 『디톡스아로마테라피』 토대로 연구자가 재구성함. **(1 drop = 0.05 ml).

(2) 에센셜오일의 노트(Note)

에센셜오일의 구성 성분에 따라 향의 느낌이 다르게 나타나며 오일의 휘발성의 정도에 따라 3가지 노트로 분류한다(이치현 외, 2009). 탑노트(top note, 상향)는 향을 맡았을 때 휘발하는 속도가 강하여 확산하는 속도가 빠른 오일로 향의 첫 느낌을 주고 향기의 지속시간은 2~3시간 이내이다. 대표적인 에센셜오일로는 시트러스 계열의 레몬, 오렌지, 그레이프후룻, 유칼립투스, 티트리, 페퍼민트, 시나몬 등이 있다. 미들 노트(middle note, 중향)는 향이 부드러우며 지속시간도 6시간 정도 유지된다. 주로 몸의 기능 중 소화기능과 몸의 일반적인 대사 작용에 관여한다. 이는 플로럴 계나 허브 계열 에센셜오일의 향으로 라벤더, 로즈마리, 일랑일랑, 캐모마일, 사이프러스, 아이리스, 안젤리카, 주니퍼베리, 마조람, 제라늄 등이 이에 속한다. 베이스노트(base note, 하향)의 휘발 속도는 10시간~일주일까지 향이 지속된다. 베이스노트는 안전하고

편안하게 하는 효과가 있으며 휘발성이 빠른 에센셜오일의 향을 오랫동안 지속하게 한다. 희석하는 비율은 대상자의 연령과 신체적 정신적 상태에 따라 0.1%~5%로 달라질 수 있다. 에센셜오일은 샌달우드, 패출리, 프랑킨센스, 시더우드, 베티버 등이다. 아로마 테라피를 위한 블렌딩의 비율은 탐노트(20~60%): 미들노트(30~70%): 베이스노트(10~30%)이다.⁴²⁾

마지막으로 아로마 에센셜오일의 블렌딩에 대한 기대효과이다. 블렌딩 오일은 조화로운 향뿐만 아니라 치유 목적에 맞는 시너지 효과와 치유적 효과를 결정짓는 에센셜오일의 화학적 성분들의 조합이다. 따라서 3가지 노트의 균형적인 블렌딩을 위해서는 에센셜오일에 대한 깊은 이해와 적절한 경험, 직관 등이 필요하다(한국아로마 테라피인증학회, 2017).

고지혈증 개선을 위한 선행연구 및 문헌에서 이와 관련된 아로마 에센셜오일의 성분과 효능을 토대로 연구자의 관점에서 선정한 오일은 다음과 같다. 아로마 에센셜오일은 총 9가지로 그레이프후룻, 페퍼민트, 사이프러스, 레몬, 라벤더, 페퍼민트, 프랑킨센스, 오렌지, 진저, 시더우드이다. 오일의 휘발성 정도에 따라 3가지 노트로 분류한다. 레몬, 오렌지, 페퍼민트는 탐노트, 라벤더, 사이프러스, 진저는 미들노트, 그리고 프랑킨센스, 사이프러스, 시더우드는 베이스노트이다.

<표 2-4> 고지혈증 요인 및 치유를 위한 블렌딩

위험요인	주요질환	에센셜오일	주요 효능	블렌딩 에센셜오일의 효과
중성지방	비만	그레이프후룻 페퍼민트 사이프러스	담즙 분비촉진, 피하지방 분해, 혈액순환, 림프 순환, 소화계 관련 해소	고지혈증 개선과 비만, 고혈압, 심장질환. LDL-콜레스테롤 감소. HDL-콜레스테롤 증가. 중성지방의 수치 감소.
LDL-콜레스테롤	고혈압	레몬 라벤더 프랑킨센스	혈압강하, 혈관확장 및 강화, 심장근육 이완, 체온상승, 림프순환, 콜레스테롤 감소	
혈관질환	심장질환	오렌지 진저 시더우드	심장근육 이완, 심장강장 작용, 혈액응고 억제, 혈액순환, 빈맥, 담즙분비, 울혈제거, 항염증제거, 정맥순환	

42) 허선화. “아로마테라피에 적용되는 블렌딩오일의 성분 특성에 따른 분류와 효과에 대한 메타분석”, 2018, 국제뇌교육종합대학원대학교 박사학위논문, p.19.

본 연구에서 사용하는 블랜딩 비율은 탐노트(30%): 미들노트(50%): 베이스노트(20%)이며, 이는 치료 효과와 관련 있는 배합으로 고지혈증 개선에 더 큰 시너지 효과를 기대할 수 있다. <표 2-4>는 고지혈증의 주요질환 및 긍정적인 변화를 위한 블랜딩이다. 결론적으로 블랜딩 오일은 혈액의 점성률을 낮추고 동맥 내 혈소판 침적물 분해를 도우며 콜레스테롤을 감소시켜 혈관 강화 및 혈관을 확장하여 혈류의 흐름을 원활하게 하는 효과가 있음을 파악할 수 있었다.

본 연구에서는 이론적 고찰을 토대로 아로마테라피 프로그램에 적용하여 레몬수 음용과 블랜딩 오일을 발바닥 도포 및 후각을 통한 호흡법을 병행함으로써 고지혈증에 대한 개선 효과를 기대한다.

2.4 중년 직장인

이 소절에서는 중년의 변화와 중년의 직장생활 및 심리·정서적인 측면에 대해 살펴보고자 한다. 첫째, 중년의 변화이다. 중년기는 인생의 전환기이자 다양한 변화와 성장의 시기이다. 또한 갑작스러운 신체적, 심리적, 정서적인 변화로 인해 혼란과 갈등을 겪는다. 이러한 중년 직장인에게 성숙의 시기이자 인생의 전환기를 맞이하는 중년의 특성과 위기감을 중심으로 고찰하고자 한다. 둘째, 중년의 직장생활이다. 중년기의 직장인들은 조직에서 인정받기 위해 자신의 역량과 전문성을 발휘한다. 그러나 실직과 강제퇴직, 정년퇴직, 인원 감축 등으로 정체성 상실, 외로움 등의 심리적 위기감을 느낀다. 중년기의 위기로 인해 갖는 정서적인 측면은 다양하나 본 연구에서는 선행연구를 토대로 중년 직장인의 스트레스와 우울감, 수면장애에 초점을 맞추어 살펴보고자 한다.

2.4.1. 중년의 변화

중년(Midlife)이라는 단어는 시대와 사회의 흐름에 따라 생겨난 신조어이다. 중년기는 청년기와 노년기 사이의 과도기이며 생애 중반의 전환기로서 다양한 심리적, 신체적, 사회적 변화에 따른 위기의 시기이다(Levinson, 1978).

우리나라에서는 1990년대부터 중년에 대해 관심을 갖기 시작(송동립, 2004) 했으며 중년기는 학자들의 다양한 연구 속에서 정의되고 있다. 중년기의 연령층은 연구 관점에 따라 인생의 전환기, 위기의 시기, 성숙의 시기 등으로 구분된다.⁴³⁾ 최규하(2019)는 연령만을 기준으로 해당하는 청년기와 노년기의 중간 시기를 40~59세로 구분하고 고숙자(2021)는 인생에서 권한과 지위가 가장 절정에 있는 만 40~64세를 중년기로 구분했다. 해외의 경우 버크(Berk, 2009)는 중년기를 40세~65세로 보고 자녀들이 독립한 후 생활의 경로가 일정해지면서 인생에서 선택의 폭도 좁아지고 미래가 축소된다고 보았다. 그리고 생활연령을 고려한 심리·사회적 관점에서 에릭슨(Erik Erikson, 1976)과 빈센트(Vincent, 1972; 김명자, 1998)는 중년기를 8단계로 나누고 인생 후반부인 7단계의 40~60세로 규정하고 있다.⁴⁴⁾

우리나라의 경우 생활연령 기준으로 40세에서 60세를 중년기로(김경진, 2011; 봉동연, 2015; 우창미, 2023)) 보고 있지만, 미국 통계학회는 45~65세를 중년기로 보고 있다(김현순, 1994; 정윤주, 2016). 통속적으로 중년기는 인생의 전환기이자 혼돈과 갈등의 시기로 자기실현의 최종목표에는 이를 수 있으나 위기인 동시에 새로운 변화와 성장의 시기인 중년기의 특성과 위기감은 다음과 같다.

(1) 중년기의 특성

중년기는 개인 발달 관점에서 신체적, 생물학적 노화가 시작되는 시기이다. 중년기는 개인적으로 중요한 전환기로 극복해야 할 과제가 있을 뿐만 아니라 가정적, 사회적으로 가장 많은 요구를 떠안게 되는 시기로서 신체적, 심리적, 사회적 요구를 감당하고 수행하며 새로운 자신의 정체성을 확립하고 발달과업 수행과 성숙을 이루는 시기가 할 수 있다(정윤주, 2016). 이러한 다양한 특성 중 중년기의 신체적, 심리·정서적, 사회적 특성에 초점을 맞춰 살펴보고자 한다.

첫째, 신체적 특성이다. 중년기에는 특별한 질병이 없다 하더라도 자연적으로 신체적 기능이 서서히 감퇴하고 환경에 대한 반응 능력이 떨어진다. 즉, 중년기에는 혈액 공급, 신장 기능, 소화 기능 등이 저하되며 순발력이 떨어지고 신체의 모든 기관 기

43) 홍용기. “중년층 사무직의 직무만족과 삶의 질이 은퇴준비에 미치는 영향”, 2015, 호서대학교 벤처전문대학원 박사학위논문, p.8.

44) 김하늬. “중년기 직장인을 위한 노후 생활설계 교육프로그램 개발”, 2006, 고려대학교 대학원 석사학위논문, pp.11-12.

능 저하로 인해 비만, 고혈압, 당뇨병, 심장병 등의 질환이 복합적으로 나타난다.⁴⁵⁾ 이러한 신체적 변화로 인한 운동능력 저하, 일의 수행 능력 저하, 체력 감퇴 등을 경험하게 된다.⁴⁶⁾ 중년기는 자신이 더 이상 젊지 않고 노화가 되고 있는 신체적 변화에 중요한 의미를 갖게 되며 인생의 유한함을 인식하게 된다.

둘째, 심리·정서적 특성이다. 중년기에는 그동안 자신이 살아온 삶을 재조명하게 되면서 다양한 문제들에서 소원해지고 본질적인 자아에 대한 성찰에 관심을 갖게 된다. 이러한 요인으로는 중년기 남성의 현실은 퇴직 연령에 도달하기도 전에 조기퇴직, 강제퇴직, 정년퇴직, 인원 감축 등 부모와 자녀 세대 안에서 경제활동의 책임 및 가족을 부양하고 보살펴야 한다는 복합적인 심리적 부담이다(채경선 외1, 2016). 남성의 정서적인 요인은 주로 판단력 저하와 같은 인지적 증상, 분노, 과음 등의 행동으로 나타난다(백옥미, 2011; 양난미 외, 2020). 중년기 여성의 경우에는 갱년기로 인해 외로움, 실패감 등과 같은 심리적, 정서적인 문제를 겪게 된다. 특히 폐경으로 인한 수면장애, 불안감, 우울감, 자존감의 상실 등은 부정적 심리 반응을 보인다.⁴⁷⁾ 이와 같이 중년의 시기는 지금까지의 삶에 대한 통찰과 자신의 실체에 대한 고뇌 그리고 미래의 새로운 생의 구조를 모색하는 등 내적인 변화를 경험한다. 따라서 중년기에는 그동안 소홀히 했던 자신의 일부를 수용하여 조화로운 성격으로 발달하게 된다.

셋째, 사회적 특성이다. 중년기는 사회생활이 가장 활발한 시기로 개인과 집단에서 다양하고 친밀한 관계를 유지한다. 사회적 지지를 주고받는 것은 주로 상호작용을 통해서 이루어지고 있으며 사회적 지지는 낮은 사람들 사이의 일시적이고 불안정한 상호작용보다는 안정된 사회적 맥락에서 이루어진다. 즉 사회적 지지 체계는 인적 자원이자 삶의 원동력이 된다. 코브(Cobb, 1976)는 사회적 지지를 타인으로부터 자신이 관심과 사랑을 받고 있다는 정서적 지원과 존중을 받고 있다는 존중감 지원, 의사소통과 상호의 관계에 소속되어 있다는 관계적 지원망이라고 하였다.⁴⁸⁾ 따라서 중년기는 생애주기 중에 사회적 지지가 매우 중요한 시기이며, 여러 형태의 사회적 지

45) 고은성. “중년기 중증질환자의 중증질환 경험에 관한 현상학적 연구”, 2021, 한세대학교 대학원 박사학위논문, pp.22-23.

46) 양재혁. “중년층의 여가스포츠참여와 성공적 노후준비의 관계”, 2014, 고려대학교 대학원 박사학위논문, p.14.

47) 지완중. “중년기 여성의 자기이해를 위한 정신역동적 집단미술치료 사례연구”, 2018, 성산효대학원대학교 박사학위논문, pp.16-17.

48) 고숙자. “중년기 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향”, 2021, 성산효대학원대학교 박사학위논문, pp.48-51.

지는 중년기의 부정적 감정을 완화 시켜주며 긍정적인 감정을 형성시킨다고 볼 수 있다.

중년기의 개인 발달 관점에서 신체적, 심리·정서적, 사회적 특성을 중심으로 선행 연구를 고찰한 결과 중년기의 특성은 중년기가 다각적인 측면에서 복잡한 시기이며 생의 한 단계로서 무심히 지나치기보다는 특별한 관심과 개입이 필요한 시기라는 것을 알 수 있었다.

(2) 중년기의 위기감

중년기는 자아 정체감과 노후에 대한 불안으로 위기감을 느낀다. 여기서 위기(Crisis)는 심리적인 혼란과 고립감, 절망감, 긴장감 등으로 인한 어느 발달적 전환기보다 더 심각하다는 의미를 지닌다.⁴⁹⁾ 중년은 신체기능 감소, 가족 생활주기 변화, 사회적 역할 상실 등으로 인한 위기감뿐만 아니라 퇴직, 질병, 노화, 자녀 결혼 등과 같은 다양한 삶의 사건들로 가정과 사회에서 자신의 역할에 대한 재인식과 내적인 혼란으로 중년의 위기를 겪게 된다(채경선 외, 2016). 중년기는 현재 가족의 생계를 위한 책임감과 사회생활에서의 성공, 부모와 자녀 세대 안에서의 가족부양과 그에 따른 다양한 문제와 자신의 노후에 대한 불안을 경험한다.

중년기 남성의 위기감은 가정에서의 가장으로서 책임과 의무감에서 벗어나지 못하는 현실에서 심리적 부담과 고통을 수반하기 때문이다. 이는 지금까지 자신에게 중요했던 것들이 심리적 갈등과 불안의 요인이 되기도 한다. 이러한 위기감은 거스를 수 없는 삶의 과정이나 쇠퇴에 관한 안타까움과 상실감이다. 그리고 중년여성의 위기감은 자녀의 성장과 정서적, 신체적 독립으로 인한 여성의 양육 역할 감소와 남편의 사회활동 증가 등으로 인한 심리적 지지 체계 상실은 중년 여성에게 위기감의 주요 원인이 된다.⁵⁰⁾

이와 같이 선행연구의 고찰을 통해 중년기의 위기감에 따른 변화에서 오는 자아 정체감과 심리적 위기감 등 다양한 삶의 사건들로 혼란기를 경험하는 것을 알 수 있었다. 가정과 사회에서 자신의 역할에 대한 재인식과 내적 혼란기를 겪는 중년기는 심리·정서적 경험에 대한 위기감을 스스로 통제하고 신체적인 노화로 인한 질환에 대응할 수 있는 프로그램 개발이 필요한 시점으로 요구된다.

49) 정윤주. “생활사건 스트레스가 중년기 위기감에 미치는 영향”, 2016, 성산효대학원대학교 박사학위논문, p.31.

50) 정윤주. *ibid.*, p.32.

2.4.2 중년의 직장생활

중년의 직장인은 그동안 쌓아온 지식과 경험을 활용하여 어느 때보다 왕성하고 안정적으로 경제활동에 참여한다. 중년에게는 직업에서의 성취가 행복에 이르는 길 중 하나로(박영신, 김의철, 2009; 2011) 직장인에게 안정적인 직장생활과 직업에서의 성취는 삶의 전환기로 일반적으로 업무에 대해 명확한 목표를 제시하고 업무 수행 수준에 따른 피드백을 제공한다(Erdogan et al., 2012). 그러나 활발한 경제활동을 하면서도 직급이나 직위, 경력에 따른 높은 업무 강도로 인해 그 어려움이 가중되어 두려움과 위기를 느낀다. 직장에서 경력 및 직위와 전문성 등은 인생의 절정기로서 안정적이지만 한편 실직과 은퇴에 대한 불안은 직장 내에서의 스트레스와 우울감을 느끼게 한다(김미령, 2013; 이은주, 이지연, 2015). 이렇듯 중년은 퇴직을 앞두고 정체성의 상실과 외로움, 불안은 스트레스, 우울감, 수면장애 등으로 나타나게 되며 이는 적응적 행동과 대처에 방해 요소로 작용한다. 이러한 중년 직장인이 겪게 되는 스트레스, 우울감, 수면장애를 중심으로 선행연구와 문헌을 토대로 고찰하고자 한다.

첫째, 중년의 스트레스이다. 스트레스는 크게 직무스트레스(job stress), 가족 스트레스(family stress), 신체적, 정서적 스트레스(physical-emotional stress)로 분류할 수 있다. 중년 직장인의 스트레스에 대한 고찰을 이에리자(2015)와 이소희·김성희(2019)의 연구 중심으로 살펴보고자 한다.

첫 번째는 중년의 직무스트레스이다. 이는 직무수행과 관련된 모든 스트레스를 말하며(김일성, 2013) 과중한 업무와 더불어 정리해고 등은 중년 직장인에게 스트레스를 일으키는 주요한 요인이 된다. 직장에서 일 중심적 관계를 맺는 중년기 남성은 관계 지향적 표현이나 감정적인 표현에 익숙하지 않아 자신의 내적 어려움을 드러내기보다는 침묵하고 겉으로 드러내지 않으며 주위 사람들의 도움을 청하지 않기 때문에 더 심각한 직무스트레스를 경험한다. 따라서 특히 중년남성 직장인에게서는 직무스트레스가 가장 주된 원인으로 동료와의 관계에서 작업시간, 업무성과 및 추진의 방해, 지원과 협조, 정보교류, 과다경쟁 등이다. 이러한 직무스트레스가 높아지면 심리적, 신체적 불균형으로 발생하게 되는 소진(burnout)을 경험하게 된다. 즉 직무스트레스에 따른 결과는 정서적인 고갈과 비인간화, 개인적인 성취감의 저하를 겪게 될 뿐만 아니라 무기력하고 지친 직장생활을 하면서 살아가게 된다(한국산업안전공단,

2005; 강동목, 2016; 두은미, 2021).

두 번째는 중년의 가족 스트레스이다. 가족 스트레스는 가족이 직면한 요구와 스트레스를 다루는 가족의 능력 불일치의 결과이다. 가족 스트레스는 가족생활의 변화에 따른 긴장이나 위협으로 가족원에 의해 인지되는 어려움의 정도나 정서 반응을 말하며(임정빈 외, 1994), 요인으로는 건강문제, 재정문제, 부부문제, 가사 및 자녀 문제 등을 말한다. 중년기 직장 남성은 중상위 수준의 가족 스트레스를 경험하며 건강문제와 재정문제로 인한 스트레스가 가장 많다(이소희, 2019). 여성은 남성보다 생활사건을 더 많이 경험하고 이로 인한 부정적 영향도 더 많이 받는다. 중년기는 가족 스트레스 발생률이 매우 높은 시기이며 남성과 여성 모두에게 가족과 개인의 생활에 지대한 영향을 미친다.

세 번째는 중년의 신체적, 정서적 스트레스이다. 중년여성은 외모의 변화, 갱년기와 폐경이라는 신체적 변화에서 오는 무력감과 성역할의 변화, 호르몬 변화 등은 지배성, 공격성, 자기중심성이 증가하게 되고 일상생활에서 다양한 스트레스에 직면하게 된다(윤종완, 2007). 신체적·정서적 스트레스로 인한 무기력감, 외로움, 판단력 저하, 우울, 슬픔 등은 개인의 정신과 건강에 심각한 영향을 끼치고 나아가서는 가족과 사회의 경제적인 문제까지 초래하게 된다(이희정, 2017).

이와 같이 중년의 다양한 스트레스는 사회적 관계를 통해 얻게 되는 사회적 지지가 인적 자원이자 삶의 원동력이 되고 있다(강민호, 2018). 사회적 지지의 근원은 일반적으로 부모, 배우자, 친구, 직장동료 등이며 사회적 지지가 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 더 나은 심리적 안녕감이 높다(Baumeister & Leary, 1995; Ryff & Singer, 2000). 고숙자(2021)에 의하면 사회적 지지는 한 개인이 대인관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적 자원으로 사랑과 존중, 인정, 물질적 도움 등을 의미하며 긍정적 사회적 지지는 타인과의 원만한 관계 형성 시 안녕감에 영향을 미친다. 따라서 상호 존중의 소통 문화를 형성하고 직장 내 대인관계에서의 갈등을 예방하는 상담시스템을 마련하며 서로 성장을 돕는 관계 형성이 필요하다. 이와 같이 중년의 스트레스를 직무 스트레스, 가족 스트레스, 신체적·정서적 스트레스로 분류하여 탐색한 결과 다양한 사건들은 스트레스 요인과 이를 경험하면서 오는 증상을 이해할 수 있었으며 사회적 지지가 중년 직장인에게 스트레스를 조절하는 효과가 있으며 긍정적 자원이자 안녕감에 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

둘째, 중년의 우울감이다. 일반적으로 우울감을 느끼는 경우 슬픔, 흥미나 즐거움 저하, 낮은 자존감, 식욕 저하, 피곤함, 주의 집중력 저하 등이 나타나게 된다. 특히 직장인의 우울감은 의사결정능력, 집중력 및 기억력 저하와 같은 인지 증상이 동반되어 업무의 생산성 및 효율성을 저하시킨다.⁵¹⁾ 이렇듯 우울감은 개인의 문제일 뿐만 아니라 가족과 직장의 문제로 적절한 방법으로 적응하지 못하면 침체감에 빠지게 되며 부정적 영향을 받게 된다. 우울감은 개인의 능력과 의욕을 떨어뜨리고 직업의 부적응을 만드는 가장 주요한 요인이라 할 수 있다. 중년 직장인의 우울감 요인은 선행 연구자의 관점에 따라 다양하나 본 연구에서는 이소희·김성희(2019) 연구를 토대로 살펴보고자 한다. 이소희·김성희(2019)는 우울감을 발생시키는 매개 요인을 배우자와의 상태, 자녀의 연령, 근무 시간의 상태, 그리고 최환규(2018)는 월평균 급여에 따라 우울감에 미치는 영향을 다음과 같이 보고하였다.

우울감 발생 요인으로 첫 번째는 배우자와의 상태에 따른 배우자와의 사별 및 이혼과 별거, 주말 부부 등이 주요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 두 번째는 자녀의 연령대가 높을수록 높게 나왔다. 이는 자녀의 교육비 부담과 의사소통이 부족해지기 때문이라고 할 수 있다. 세 번째는 근무 시간이 적은 집단에서 우울감이 높게 나타났다. 이는 급격한 사회경제의 변화에 따른 실직 불안과 위기감이 중상위계층의 중년 직장인에게서 높아졌기 때문이다. 최환규(2018)에 의하면 근무시간은 신체 건강이나 정신 건강, 가정 갈등 등 다양한 문제점들을 만들고 있으며 중년 직장인에게 개인 심리에 지대한 영향을 미친다고 검증했다. 이러한 우울감 요인들은 업무와 수행 능력을 떨어뜨려 업무성과와 생산성 저하에 가장 큰 영향을 미친다(Kato, Haruyama, Endo, Tsutsumi, & Muto., 2014; Kessler, et al., 2008).

위와 같이 중년 직장인의 우울감은 삶의 의미와 자신의 실체에 대해 의문을 가지고 삶의 무의함과 공허감, 침체감, 무기력감, 절망과 같은 정서적 혼란을 일으킨다. 이러한 정서적 혼란의 요인은 외로움과 불안감 등이 심리적 부적응의 관계에서 매개 역할을 하는 것으로 밝혀졌다(김태곤, 2006; 정미현, 강영신, 2018; 최희정, 2019). 따라서 중년기 직장인의 우울감은 삶의 질을 떨어뜨리는 요인의 하나로 심리·정서적 변화에 대한 긍정적 수용의 자세에 대한 인식과 지식을 높일 필요가 있다.

셋째, 중년의 수면장애이다. 수면은 건강의 필수적인 요소로서 신체의 기능을 회복

51) 이에리자. op. cit., p.225.

시켜 주고 인지기능 및 생리적, 정신적 회복을 한다(Foreman & Wykle, 1995). 일반적으로 건강한 성인의 적정 수면시간은 하루 7~9시간이며 수면시간이 과다하거나 부족할 경우 각종 심혈관질환의 유병률 및 사망률을 높이고 우울과 같은 정서장애의 원인이 될 수 있다. 그러나 중년은 신체적인 변화, 갱년기 등으로 인한 수면장애를 초래한다. 이로 인한 피로, 졸음, 기억력, 집중력 감소와 교감신경 기능의 활성화로 만성피로 및 질병을 유발시킨다(최재원 등, 2016). 피츠버그 수면⁵²⁾의 질 평가에 따르면 수면장애는 고혈압, 당뇨병, 뇌졸중 등 심혈관질환 및 내피 기능장애를 잠재적으로 유발할 수 있다.

수면은 인간에게 가장 기본적인 휴식(relaxation)의 시간이지만 수면으로 휴식이 부족할 경우 뇌는 생화학적, 전기적 균형을 잃고 여러 가지 자극에 효과적으로 대응하지 못하게 된다. 특히 중년기 직장인의 수면장애는 합병증의 주요한 유발요인으로서 예방과 건강한 생활 유지 및 신체적, 정신적 기능 회복이 절실히 필요하다.

따라서 선행연구와 문헌을 토대로 본 연구자의 관점에서 중년 직장인의 정서적 변화에 문제를 야기하는 스트레스, 우울감, 수면장애 중심으로 고찰하였다. 중년 직장인은 인생의 중반기에 이르러서 삶의 의미와 자신의 실체에 대해 의문을 가지고 삶의 무의함과 공허감, 침체감, 무기력감, 절망과 같은 정서적 혼란에 대해 경험하는 것을 이해할 수 있었다. 더불어 중년기 자신 내면의 가치와 정신적인 성장을 통해 중년 직장인으로서의 성장과 정신건강을 향상시킬 수 있도록 본 연구의 프로그램 내용에 신중을 기하고자 한다. 본 연구의 아로마테라피 프로그램을 통해 고지혈증 질환 중년 직장인들의 신체적, 정서적 변화가 있을 것으로 예견한다.

52) 피츠버그(Pittsburgh) 수면의 질 지수: 1988년 미국 피츠버그 대학 연구팀에 의해 개발된 것으로 점수가 높을수록 수면의 질이 낮음의 상관관계를 분석했다.

제3장

고지혈증과 아로마테라피에 대한 연구 방법

3.1 연구 과제

3.2 연구 대상

3.3 연구 설계

제3장 고지혈증과 아로마테라피에 대한 연구 방법

3.1 연구 과제

3.1.1 연구문제

본 연구의 아로마테라피 프로그램을 적용하여 중년 직장인 고지혈증 질환의 수치 변화에 대한 영향을 검증하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하고자 한다. 아로마테라피의 다양한 적용법이 혈중지질 개선 및 심리적·정서적으로 긍정적 효과에 영향을 미치는지 검증하기 위해 <연구문제 1>과 <연구문제 2>를 설정한다. 먼저 <연구문제 1>을 설정하기 전에 고지혈증 대상자에게 아로마테라피를 적용한 선행연구를 고찰하면 다음과 같다.

고지혈증은 우리나라 30세 이상 성인 중 약 918만 명이 고콜레스테롤혈증 유병자이며 유병률은 2015년 17.9%에서 2019년 22.3%로 지속적으로 증가하고 있다. 환자의 61.7%가 유병 사실을 인지하고 있으며, 콜레스테롤 강하제를 복용하여 총 콜레스테롤이 조절되는 사람은 82.8%이지만 약 복용자는 53.1%의 치료율이 낮은 상황이다(질병관리청, 2021). 이러한 고지혈증은 심장질환, 뇌혈관질환 등에 걸릴 위험과 이로 인한 사망률을 증가시키는 관계로 세계보건기구(WHO)에서는 고지혈증을 심뇌혈관 질환의 위험요인 중 하나로 규정하고 있다(WHO, Non-communicable diseases factsheet, 2015).

세계보건기구에서 위험요인으로 규정하고 있는 혈중지질의 콜레스테롤에 관한 내용은 선행연구에서도 살펴볼 수 있다. 김명숙(2003)은 복부비만 중년기 여성을 대상으로 식이요법, 운동요법 등을 병행하면서 아로마 복부마사지를 10주간 실시하여 총 콜레스테롤과 중성지방, LDL-콜레스테롤 감소를 검증했다. 최윤경(2010)은 아로마테라피 후경부마사지를 적용하여 고령 여성에서 총 콜레스테롤, 중성지방 감소와 HDL-콜레스테롤 증가를 규명하였다. 그리고 윤진희(2011)는 중년여성 대상으로 아로마 복부 마사지와 카테킨 섭취를 병행하여 지질의 변화를 확인하였다.

이와 같이 선행연구를 통해 혈중지질의 개선을 아로마 복부마사지 중심으로 연구

가 되어 왔음을 알 수 있다. 본 연구에서 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램 내용을 선행연구에서 적용한 운동요법, 식이요법, 아로마 마사지요법을 바탕으로 명상과 아로마 음용요법을 적용하고자 한다. 본 연구자의 관점은 운동, 식이, 아로마 마사지는 고지혈증에 많은 도움이 되리라고 예견한다. 특히 명상은 심과 숨을 안정시키며 신체의 리듬에 대한 균형을 유지할 것이라 여겨 아로마테라피 프로그램 내용에 추가하여 혈중지질 변화를 검증하고자 한다.

이러한 선행연구를 토대로 다음과 같이 연구문제를 설정한다.

연구문제 1. 아로마테라피 프로그램이 중년 직장인의 고지혈증 개선에 대한 효과가 있을 것인가.

- 1-1. 아로마테라피 프로그램이 총 콜레스테롤 수치의 변화가 사전·사후 간 수치의 변화에 영향을 미칠 것인가.
- 1-2. 아로마테라피 프로그램이 LDL-콜레스테롤 수치의 변화가 사전·사후 간 수치의 변화에 영향을 미칠 것인가.
- 1-3. 아로마테라피 프로그램이 HDL-콜레스테롤 수치의 변화가 사전·사후 간 수치의 변화에 영향을 미칠 것인가.
- 1-4. 아로마테라피 프로그램이 중성지방 수치의 변화가 사전·사후 간 수치의 변화에 영향을 미칠 것인가.

본 연구는 <연구문제 1>을 바탕으로 고지혈증 질환이 있는 중년 직장인을 대상으로 상당한 결과, 중년의 신체적 노화, 정서적 상실감, 생리적 변화로 인한 심리적 불안감, 직장에서의 과도한 스트레스 등을 파악할 수 있었다. 이에 중년의 신체적, 심리적·정서적 측면의 주요 요인 중에서 스트레스, 우울, 수면장애에 초점을 맞춰 고찰한 선행 연구는 다음과 같다.

첫째, 스트레스에 대한 선행연구에서 중년 직장인에게 블렌딩 오일을 적용하여 처치 2주 후부터 자율신경계의 활성도가 지속적인 감소가 있음을 확인하였다(이애란, 2014). 안주미(2015)는 아로마 족욕법 적용에서 간호사의 주관적·객관적 스트레스 감소에 영향이 있었다. 김수연(2015)은 스파테라피 아로마 마사지를 적용하여 직무스트레스 해소 완화에 효과가 있었다. 여성희(2019)는 아로마 목걸이와 자가 복부 마사지

를 복합적으로 적용하여 주관적 스트레스 완화에 긍정적으로 미치는 영향을 확인했으며, 정선영(2021)은 중년여성을 대상으로 아로마테라피와 자가운동을 병행하여 심리적 및 생리적 스트레스에 미치는 효과가 있음을 규명했다. 송다운(2023)은 아로마테라피가 직무스트레스를 줄이고 고객지향성을 높이는 데 도움이 된다고 주장하였다. 이와 같이 스트레스에 미치는 효과를 위해 아로마테라피를 적용한 연구에서 아로마 흡입법과 족욕법, 스파테라피와 아로마 마사지 등이 자율신경 균형을 위한 부교감신경 활성화로 주관적·객관적 스트레스, 직무스트레스, 사회심리적·생리적 스트레스에서의 감소와 다양한 연령층과 남녀 모두에게서 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다.

둘째, 우울에 대한 선행연구로는 이동진(2011)의 에센셜오일 향기 흡입과 아로마 북부마사지를 시행한 결과 산후 우울이 현저하게 감소 되었으며 우울 경향이 있는 중년여성에서 건식 흡입법을 적용하여 혈장 중 세로토닌 농도가 증가되는 신경전달물질 변화가 확인되었다(이경복, 2013). 조은진(2013)은 직장여성을 대상으로 티슈나 거즈에 1방울 떨어뜨려 흡입한 결과 우울에 유의미한 효과가 있었다. 진재영(2015)은 식물성 리날롤이 포함된 아로마 마사지법을 적용하여 심리적 안녕감과 우울 및 자기효능감에 대한 긍정적인 효과를 확인하였다. 백윤아(2022)는 블랜딩 아로마를 향기 흡입으로 간호사의 우울감 감소에 미치는 효과를 규명하였다. 이렇듯 우울에 대한 선행연구에서는 흡입법을 주로 적용하였으며 아로마 흡입법은 심리적 우울감을 경험하고 있는 대상자에게 몸과 마음의 긴장해소에 도움을 주는 것을 알 수 있다.

셋째, 아로마테라피를 적용한 수면의 질 관련 선행연구에서 노인에게 아로마 손마사지를 적용하여 긍정적인 수면의 질 변화가 있었고(김양희, 2010) 고혈압 환자에게 아로마 마사지를 적용하여 수면 만족도가 향상되었다(주명숙, 2012). 전화영(2015)에 의하면 중년여성의 얼굴과 목, 목덜미에 도포 후 가벼운 마사지와 향기 흡입법을 적용하여 수면의 질 향상이 되었다. 이숙현(2018)의 아로마 목걸이와 아로마 스톤을 활용한 아로마 흡입법을 적용하여 수면의 질이 향상되었다. 이채영(2021)은 중년여성을 대상으로 아로마 흡입법을 적용하여 좌뇌의 빠른 리듬을 이완 및 휴식의 방향으로 유도하는 데 영향력이 있었음을 확인했다. 또한 강혜영(2023) 아로마 목걸이와 아로마 스톤을 적용한 연구에서 블랜딩오일 적용이 COVID-19 PCR 검사에서 양성으로 확인된 대상자 수면의 질 향상을 규명하였다. 이상과 같이 수면 관련 연구에서 아로마테라피 적용이 단일오일 적용보다는 블랜딩 오일 적용에서 수면의 질 향상

을, 흡입법보다는 마사지법 적용에서 수면의 질 향상에 긍정적 변화가 있다는 것을 연구 결과에서 확인할 수 있었다. 이러한 선행연구 결과에서 알 수 있는 것은 흡입된 아로마 향이 뇌의 해마에 전해져 무의식의 기억을 자극해 감정적 반응에 작용하여 세로토닌의 행복 호르몬의 분비로 정서적인 안정, 진정 효과와 관계있는 신경전달물질, 자율신경계 기능들을 조절하여 심신의 부조화를 긍정적으로 균형을 도와주기 때문(조태동, 2002)이다.

위와 같이 선행연구를 통해 스트레스, 우울, 수면의 질의 관련 대상자에게 아로마 테라피 적용에 관한 연구를 추출한 결과 심리적·정서적인 질환이 질병의 주요 원인이 된다는 것을 알 수 있었다. 즉 신체적 건강과 감성적 건강과의 상호연관성을 나타내며 감성적 건강이 신체의 건강을 의미한다. 이는 체내 항상성을 유지하는 자율신경계인 교감신경계가 과도하게 자극되어 혈압상승, 긴장감 고조와 같은 문제가 발생하며 그로 인해 호르몬의 불균형과 면역기능의 저하를 가져오게 되는 문제를 초래하기 때문이다.

이상의 결론에서 중년 직장인들의 고지혈증은 심리적, 정서적으로 밀접하다는 것을 파악할 수 있다. 이러한 중년의 정서·심리적인 측면의 스트레스, 우울, 수면의 질은 아로마테라피 차원에서 보면 에센셜오일이 다양한 적용법으로 인해 긍정적 영향을 주고 있다는 것을 알 수 있다. 이에 본 연구자는 중년 직장인의 심리적 안정감을 고려하여 아로마테라피 프로그램 내용에 컬러 심리 탐색, 이미지 컬러 연상, 블렌딩 오일 등을 추가하여 스트레스, 우울, 수면의 질의 개선에 변화를 주기 위하여 다음과 같이 연구문제를 설정하고자 한다.

연구문제 2. 아로마테라피 프로그램이 중년 직장인의 심리적·정서적인 긍정적인 변화에 대한 효과가 있을 것인가.

- 2-1. 아로마테라피 프로그램이 스트레스 수치의 변화가 사전·사후 간 수치의 변화에 영향을 미칠 것인가.
- 2-2. 아로마테라피 프로그램이 우울감 수치의 변화가 사전·사후 간 수치의 변화에 영향을 미칠 것인가.
- 2-3. 아로마테라피 프로그램이 수면의 질 수치의 변화가 사전·사후 간 수치의 변화에 영향을 미칠 것인가.

3.1.2 프로그램 타당도 평가

고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램을 <MIN 컬러·아로마연구소>⁵³⁾에서 진행하고 있는 프로그램을 사후 평가에 관한 토론 내용과 선행연구를 토대로 프로그램을 구성하였다. 회원들의 추가 내용은 크게 2가지로 다양한 블랜딩 오일에 대한 체험과 매일 일상에서 아로마테라피를 접하고 싶다는 것이었다.

이에 연구자는 Min 컬러·아로마연구소 회원들의 요구사항과 현장에서 활동하고 있는 아로마테라피스트 전문가들의 의견을 반영하여 회기별 목표를 설정한 내용의 프로그램은 <표 3-1>과 같다.

<표 3-1> MIN 컬러·아로마 연구소 프로그램

회기	단계	주제	활동 내용	재료	시간	비고
1	I 단계 고지혈증 & 전통차	아로마테라피 이해	오리엔테이션 프로그램 이해 및 참여 동기	필기도구, 솔잎차 에센셜오일(Orange)	60	
2		혈액정화	에센셜오일 흡입과 호흡 핑거네일(finger nails) 전통차+에센셜오일	뜨거운 물, 황칠차 에센셜오일 3가지	60	
3		혈액순환	에센셜오일 흡입과 호흡 핑거 마사지(finger massage) 전통차+에센셜오일	뜨거운 물, 꿀차 에센셜오일 3가지	60	
4		림프순환	림프순환 마사지 전통차+에센셜오일 활용	뜨거운 물, 생강차 에센셜오일 3가지	60	
5	II 단계 블랜딩 오일 & 아로마 수욕·족욕	비만 (블랜딩 오일)	롤온(비만) DIY 아로마 두피 마사지 I	음악 에센셜오일 3가지 롤온공병, 캐리어오일	60	
6		면역력 (블랜딩 오일)	롤온(면역력) DIY 아로마 두피 마사지 II 아로마 수욕	따뜻한 물, 음악 에센셜오일 3가지 수건, 대야, 바디용 소금,	60	
7		디톡스 (블랜딩 오일)	고지혈증에 좋은 푸드 탐색 아로마 족욕	음악, 따뜻한 물 에센셜오일 3가지 바디용 소금	60	
8		스트레스 (블랜딩 오일)	아이스 힐링 스트레스 해소 게임 (점토 활용)	음악, 점토, 물감, 붓 에센셜오일 3가지	60	

53) MIN 컬러·아로마 연구소(2016~) : 전남 00 소재지로 아로마테라피 교육 및 체험, 상담.

9	Ⅲ 단계 아로마 에센셜오일 활용 & 컬러 심리	편안한 호흡	산소 테라피 컬러 심리 탐색 DIY 실습	에센셜오일 3가지 인헤일러 공병 10색 색종이, 디퓨저	60	
10		편안한 마음	산소 테라피 나의 세대별 컬러	에센셜오일 3가지 도화지, 색연필, 디퓨저	60	
11		편안한 쉼	산소 테라피 이미지 컬러 연상(지인 5명)	에센셜오일 3가지 도화지, 색연필, 디퓨저	60	
12		편안한 조화	나만의 향수 (DIY 실습) 마무리 발표	에센셜오일 3가지 롤온 공병, 캐리어오일 디퓨저	60	프로그램 소감

본 연구의 프로그램 적절성 및 회기별 적합성에 대한 전문가의 의견을 추출하기 위해 설문 문항 내용 및 평가척도 기준은 박태경(2019)⁵⁴의 선행연구를 토대로 본 연구의 목적에 적합하게 구성하고자 한다. 프로그램의 타당도 검증에 위한 2가지 설문지 항목은 <표 3-2>, <표 3-3>과 같다.

<표 3-2> 프로그램 적절성에 대한 설문지 항목

영역	문항 내용	문장번호	문항 수	선행연구
적절성에 대한 문항	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 회기별 목표 · 프로그램 구성 · 프로그램 운영시간 · 프로그램 회기별 횟수 · 프로그램 접근방법 · 프로그램 구성인원과 대상자 선정기준 	1-6	6	박태경 (2019)

<표 3-3> 프로그램 회기별 적합성에 대한 설문지 항목

영역	내용	문장 번호	문항 수	선행연구
적합성에 대한 문항	<ul style="list-style-type: none"> · 아로마테라피의 이해 · 혈액정화 · 혈액순환 · 림프순환 · 비만(블랜딩 오일) · 면역력(블랜딩 오일) · 디톡스(블랜딩 오일) · 스트레스 해소(블랜딩 오일) 	1-12	12	박태경 (2019)

54) 박태경. “중년기 여성의 자기실현증진을 위한 프로그램개발 및 효과성 검증”, 2019, 대구대학교 대학원 박사학위논문. p.43.

	<ul style="list-style-type: none"> · 편안한 호흡 · 편안한 마음 · 편안한 쉼 · 편안한 조화 			
--	---	--	--	--

프로그램 적절성에 대한 항목은 <표 3-2>와 같이 “회기별 목표, 구성, 운영시간, 회기별 횟수, 접근방법, 구성인원과 대상자 선정 기준” 총 6개의 문항이다. <표 3-3>의 프로그램 회기별 적합성은 12개의 항목으로 “1회기는 아로마테라피의 이해, 2회기는 혈액정화, 3회기는 혈액순환, 4회기는 림프순환, 5회기는 비만(블랜딩 오일), 6회기는 면역력(블랜딩 오일), 7회기는 디톡스(블랜딩 오일), 8회기는 스트레스(블랜딩 오일), 9회기는 편안한 쉼, 10회기는 편안한 마음, 11회기는 편안한 호흡, 12회기는 편안한 조화”로 구성하였다.

3.1.3 전문가 평가

본 연구의 프로그램 타당도 검증을 위해 전문가집단을 구성하여 각 전문가의 의견을 토대로 기존의 아로마테라피 프로그램을 보완하고자 한다. 설문지 타당도 평가를 위한 전문가 구성은 간호학과 교수, 대체의학 교수, 아로마테라피 협회장(20년 이상), 국제 아로마테라피 강사(20년 이상), 아로마테라피스트(10년 이상) 총 5인이다.

5인의 전문가집단은 2023년 2월 28일 위촉하고 전문가집단의 의견에 대한 인터뷰는 2023년 3월 10일부터 3월 23일까지 진행하며 진행 방법은 개인별 면대면과 온라인으로 한다.

프로그램의 내용에 대한 타당도 검증 평가는 5점 리커트 척도(Likert scale)로 “매우 그렇다(5점), 그렇다(4점), 보통이다(3점), 그렇지 않다(2점), 매우 그렇지 않다(1점)”이다.

전문가 5인의 명칭을 쉽게 파악하기 위해 알파벳(A, B, C, D, E)으로 표기한다. A(간호학과 교수), B(대체의학 교수), C(아로마테라피 협회장), D(국제 아로마테라피 강사), E(아로마테라피스트)로 명시한다.

다음은 먼저 전문가집단 5인의 6가지 항목에 대한 프로그램 적절성에 관한 평가 내용은 다음과 같다.

첫째, (1문항) “프로그램 회기별 목표”에 대한 의견에서 A는 “그렇다” 4(점), B는

“그렇다” 4(점), C는 “그렇다” 4(점), D는 “그렇다” 4(점), E는 “매우 그렇다” 5(점)이다.

둘째, (2문항) “프로그램 구성”에 대한 의견에서 A는 “보통이다” 3(점), B는 “보통이다” 3(점), C는 “보통이다” 3(점), D는 “보통이다” 3(점), E는 “그렇다” 4(점)이다.

셋째, (3문항) “프로그램 회기별 운영시간”에 대한 의견에서 A는 “그렇다” 4(점), B는 “그렇다” 4(점), C는 “매우 그렇다” 5(점), D는 “매우 그렇다” 5(점), E는 “매우 그렇다” 5(점)이다.

넷째, (4문항) “프로그램 회기별 횟수”에 대한 의견에서 A는 “매우 그렇다” 5(점), B는 “매우 그렇다” 5(점), C는 “그렇다” 4(점), D는 “그렇다” 4(점), E는 “그렇다” 4(점)이다.

다섯째, (5문항) “프로그램 접근방법”에 대한 의견은 A는 “매우 그렇다” 5(점), B는 “매우 그렇다” 5(점), C는 “그렇다” 4(점), D는 “그렇다” 4(점), E는 “그렇다” 4(점)이다.

여섯째, (6문항) “프로그램 구성인원과 대상자 선정 기준”에 대한 의견에서 A는 “그렇다” 4(점), B는 “매우 그렇다” 5(점), C는 “그렇다” 4, D는 “그렇다” 4(점), E는 “매우 그렇다” 5(점)이다.

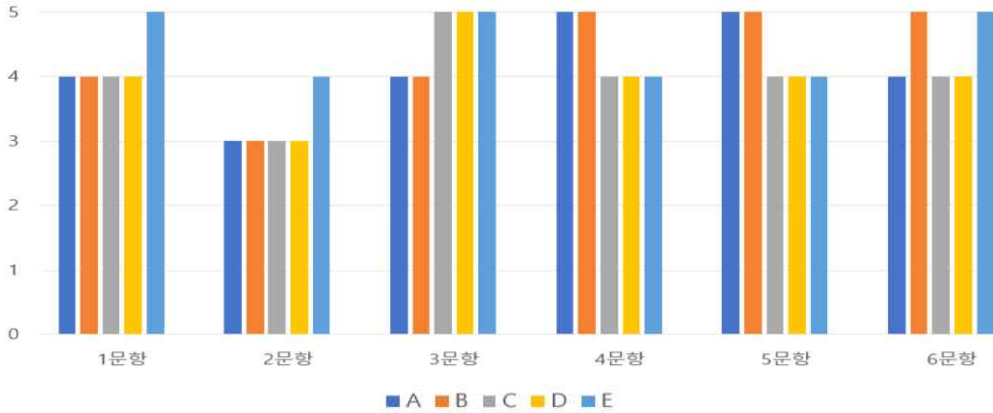
다음의 전문가집단 프로그램 적절성에 관한 평가 내용은 <표 3-4>와 같다.

<표 3-4> 프로그램 적절성에 대한 평가

평가 내용		내용 적절성 평가					M (SD)
		매우그렇다	그렇다	보통이다	그렇지않다	매우 그렇지않다	
		5	4	3	2	1	
1	회기별 목표	1	4				4.4
2	구성		1	4			3.2
3	운영시간	3	2				4.6
4	회기별 횟수	2	3				4.4
5	접근방법	1	1	2	1		3.4
6	구성인원과 대상자 선정기준		3	2			4.4

[그림 3-1]에 대한 프로그램 적절성에 대한 전문가 문항별 의견은 다음과 같다. (1 문항) “회기별 목표”에 대한 평가는 4.4(점), (2문항) “회기별 구성”은 3.2(점), (3문항) “회기별 운영시간”은 4.6(점), (4문항) “회기별 횟수”는 4.4, (5문항) “회기별 접근

방법”은 3.4(점), (6문항) “구성인원과 대상자 선정 기준” 평가는 4.4(점)이다. 가장 높은 점수의 평가는 (3문항)의 “회기별 운영시간” 4.6(점)이며 가장 낮은 점수의 (5문항)은 “프로그램 접근방법” 3.4(점)이다.



[그림 3-1] 프로그램 적절성에 대한 전문가 의견

다음은 회기별 프로그램 적합성에 대한 의견으로는 <표 3-5>와 같다.

<표 3-5> 회기별 프로그램의 적합성에 대한 의견

항목	내용 적합성 평가					M (SD)	
	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다		
	5	4	3	2	1		
1	아로마테라피 이해	2	3				4.4
2	혈액 정화		4	1			4.0
3	혈액 순환		1	4			3.2
4	림프 순환	1	3	1			4.0
5	비만(블랜딩 오일)		4	1			3.8
6	면역력(블랜딩 오일)		4	1			3.8
7	디톡스(블랜딩 오일)	3	2				4.6
8	스트레스(블랜딩 오일)	1	2	2			3.4
9	편안한 호흡	2	2	1			4.2
10	편안한 마음	1	2	2			3.8
11	편안한 침	2	3				4.4
12	편안한 조화		3	2			4.4

첫째, (1문항) “아로마테라피의 이해”에 대한 프로그램의 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. A는 “매우 그렇다” 5(점), B는 “그렇다” 4(점), C는 “매우 그렇다” 5(점), D는 “그렇다” 4(점), E는 “그렇다” 4(점)이다.

둘째, (2문항) “식습관 개선”에 대한 프로그램의 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. A는 “그렇다” 4(점), B는 “그렇다” 4(점), C는 “그렇다” 4(점), D는 “그렇다” 4(점), E는 “보통이다” 3(점)이다.

셋째, (3문항) “혈행 개선”에 대한 프로그램의 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. A는 “보통이다” 3(점), B는 “보통이다” 3(점), C는 “그렇다” 4(점), D는 “보통이다” 3(점), E는 “보통이다” 3(점)이다.

넷째, (4문항) “순환개선”에 대한 프로그램의 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. A는 “보통이다” 3(점), B는 “그렇다” 4(점), C는 “그렇다” 4(점), D는 “그렇다” 4(점), E는 “매우 그렇다” 5(점)이다.

다섯째, (5문항) “생활개선”에 대한 프로그램의 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. A는 “그렇다” 4(점), B는 “그렇다” 4(점), C는 “보통이다” 3(점), D는 “그렇다” 4(점), E는 “그렇다” 4(점)이다.

여섯째, (6문항) “림프순환”에 대한 프로그램의 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. A는 “그렇다” 4(점), B는 “그렇다” 4(점), C는 “보통이다” 3(점), D는 “그렇다” 4(점), E는 “그렇다” 4(점)이다.

일곱째, (7문항) “혈액순환”에 대한 프로그램의 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. A는 “그렇다” 4(점), B는 “매우 그렇다” 5(점), C는 “그렇다” 4(점), D는 “매우 그렇다” 5(점), E는 “매우 그렇다” 5(점)이다.

여덟째, (8문항) 혈액 정화에 대한 프로그램의 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. A는 “그렇다” 4(점), B는 “보통이다” 3(점), C는 “그렇다” 4(점), D는 “보통이다” 3(점), E는 “그렇다” 4(점)이다.

아홉 번째, (9문항) 편안한 숨에 대한 프로그램의 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. A는 “보통이다” 3(점), B는 “그렇다” 4(점), C는 “매우 그렇다” 5(점), D는 “그렇다” 4(점), E는 “매우 그렇다” 5(점)이다.

열 번째, (10문항) 편안한 쉼에 대한 프로그램의 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. A는 “보통이다” 3(점), B는 “그렇다” 4(점), C는 “보통이다” 3(점), D는 “그렇다”

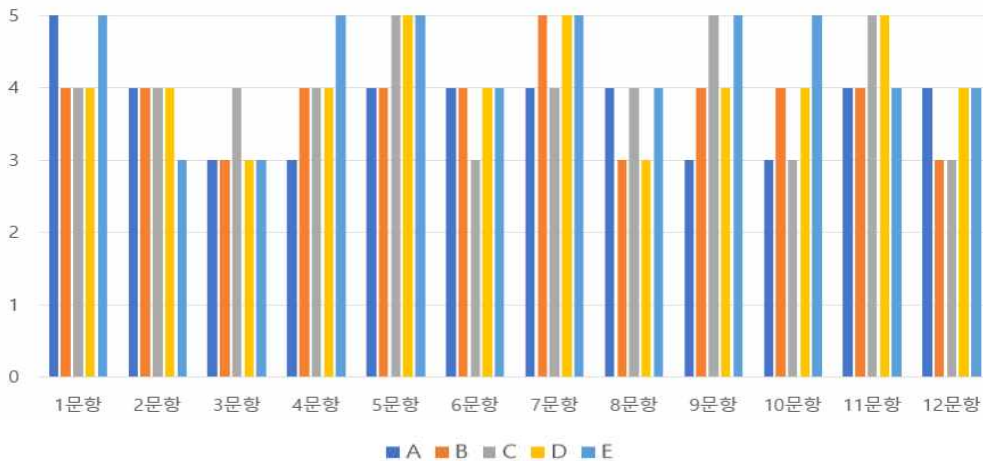
4(점), E는 “매우 그렇다” 5(점)이다.

열한 번째, (11문항) 편안한 균형에 대한 프로그램의 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. A는 “그렇다” 4(점), B는 “그렇다” 4(점), C는 “매우 그렇다” 5(점), D는 “매우 그렇다” 5(점), E는 “그렇다” 4(점)이다.

열두 번째, (12문항) 편안한 조화에 대한 프로그램의 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. A는 “그렇다” 4(점), B는 “보통이다” 3(점), C는 “보통이다” 3(점), D는 “그렇다” 4(점), E는 “그렇다” 4(점)이다.

이상과 같이 전문가집단의 12문항의 회기별 프로그램 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. (1문항) “1회기 아로마테라피 이해” 4.4(점), (2문항) “2회기 식습관 개선” 4.0(점), (3문항) “3회기 혈행 개선” 3.2(점), (4문항) “4회기 순환개선” 4.0(점), (5문항) “5회기 생활개선” 3.6(점), (6문항) “6회기 림프순환” 3.6(점), (7문항) “7회기 혈액순환” 4.6(점), (8문항) “8회기 혈액 정화” 3.4(점), (9문항) “9회기 편안한 숨” 4.2(점), (10문항) “10회기 편안한 쉼” 3.8(점), (11문항) “11회기 편안한 균형” 4.4(점), (12문항) “12회기 편안한 조화” 4.4(점)이다.

프로그램에 대한 전문가집단 회기별 적합성에 대한 평가는 [그림 3-2]와 같다.



[그림 3-2] 회기별 프로그램 적합성에 대한 전문가 의견

[그림 3-2]는 프로그램 회기별 적합성에 대한 전문가 의견이다. 전문가집단의 문항별 프로그램 적합성에 대한 평가는 다음과 같다. (1문항) “1회기 아로마테라피 이해”

4.4(점), (2문항) “2회기 식습관 개선” 4.0(점), (3문항) ”3회기 혈행 개선“ 3.2(점), (4문항) “4회기 순환개선” 4.0(점), (5문항) ”5회기 생활개선“ 3.6(점), (6문항) “6회기 림프순환” 3.6(점), (7문항) ”7회기 혈액순환“ 4.6(점), (8문항) “8회기 혈액 정화” 3.4(점), (9문항) ”9회기 편안한 숨“ 4.2(점), (10문항) “10회기 편안한 쉼” 3.8(점), (11문항) ”11회기 편안한 균형“ 4.4(점), (12문항) “12회기 편안한 조화” 4.4(점)이다.

이와 같이 아로마테라피 프로그램을 구체화하는 단계에서 타당성 검증을 위해 전문가 집단을 구성하여 프로그램에 대한 적절성과 프로그램 회기별 적합성에 대한 전문가집단의 의견을 추출하였다. 전문가들의 타당도 평가에 대한 세부적인 의견은 다음과 같다.

전문가 A: 프로그램 12회기 횟수는 적절하다. 12회기 동안 고지혈증 완화를 위해 생활 속에서 실천해야 할 주제들을 우선적으로 배치하면 더욱 효과가 좋을 것 같다.

전문가 B: 회기별 단계의 순서와 회기별 주제의 내용에 따른 활동 전개 내용의 연계성을 고려하여 구성하면 더 효과적일 것 같다. III 단계 프로그램 전개에서 편안한 호흡과 쉼을 위해 명상 활동 추가와 아로마 허브차를 추천한다.

전문가 C: 도입단계에서 에센셜오일 정보와 건강에 관한 정보를 회기별 주제에 맞춰 진행하여 일상에서 실천할 수 있도록 유도하면 좋겠다. 전반적인 기획 구성이 좋으나 단계별 학습 목표에 맞는 활동 전개가 필요하다. 12회기와 5회기 순서 교체가 목표에 더 부합할 것 같다고 제시하였다.

전문가 D: 아로마테라피 12회기 프로그램을 통한 중년 직장인의 고지혈증에 영향을 미칠것으로 사료되며 이 프로그램을 통해 혈행 개선 및 혈액순환 등의 개선이 중년 직장인들의 대사증후군 예방 및 개선에 도움을 줄 것으로 판단된다. 아로마테라피 프로그램이 다양한 방면으로 쓰일 수 있을 것으로 사료된다. 혈액 정화를 학문적으로 부합한 다른 용어로 찾아보면 좋겠다.

전문가 E: 도입 10분, 전개 35분, 마무리 15분으로 총 60분의 프로그램 진행 시간이 적절하다. 시간조정이 약간 필요하다. 도입 10분, 전개 40분, 마무리 10분으로 프로그램 마무리 단계 시간을 조정하여 전개 활동 시간을 늘려서 진행하면 원활하겠다.

아로마테라피 프로그램에 대한 5인의 전문가집단 의견을 비교해보면 먼저 전문가 B와 C는 학습 목표에 맞는 참여자 활동 요인에 대한 의견을 주었다. 전문가 A와 D는 고지혈증 완화를 위해 실천해야 할 요소를 더 추가했으면 하였다. 전문가 E는 프

로그래밍 시간만 보완한다면 고지혈증 개선에 긍정적인 영향을 줄 것이라고 하였다. 전반적인 전문가집단의 의견을 살펴보면 고지혈증 개선에 아로마테라피 프로그램이 고지혈증 개선에 도움을 줄 것이라는 전문가들의 의견이다.

3.2 연구 대상

3.2.1 대상자 구성

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 고지혈증 진단을 받은 대상자를 Y시에 거주하는 중년 직장인(45~65세)으로 선정한다. 대상자는 J고등학교에서 중·고등학교에서 모집 공고를 통해 모집한다. 설문조사를 통해 본 연구의 목적에 맞는 대상자를 선정하고 그 외 사회복지 운영자 및 복지 센터 부원장, 인테리어 관련자 등 다양한 전문 분야의 직업을 가지고 있는 중년 직장인을 중심으로 고지혈증 진단을 받고 약물치료 및 약물치료 전 단계에 있는 대상자를 선정한다. 대상자 선정 기준은 다음과 같다.

- 45세 이상 65세 이하 중년 직장인.
- 병원에서 의사로부터 고지혈증 진단을 받은 자.
- 중년 직장인으로 의사소통 장애가 없는 자.
- 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 자.
- 글을 읽고 쓸 수 있는 자.
- 최근 6개월 이내 호르몬 치료를 받고 있지 않은 자.
- 후각 기능에 문제가 없는 자.
- 알레르기 반응을 일으키지 않은 자.

<표 3-6> 연구 대상자의 인구통계학적 기본 틀⁵⁵⁾

NO	성별	연령	학력	직업	질환	가족 구성
대상자	남/여	45-50세 51-55세 56-60세 61-65세	고졸 이하 전문대 졸 대학교 졸 대학원 졸	관리직 전문직 사무직 서비스직 기타	고혈압 고지혈증 중성지방 당뇨 기타	미혼/기혼 (자녀 유·무/ 시부모 유·무/ 사별/이혼/별거)

연구 대상자의 인구통계학적 기본 정보는 선행연구 천은주(2023)의 설문 문항 내용을 토대로 본 연구에 적합하게 재구성하여 적용하고자 한다.

<표 3-7> 연구 대상자 인구통계학적 정보

NO	성별	연령	학력	직업	질환	가족 구성
A1	여	50세	대학교 졸	교사	고지혈증, 중성지방	기혼, 자녀동거 x
B2	남	45세	대학교 졸	교사	고지혈증, 중성지방	기혼, 자녀동거
C3	여	54세	대학교 졸	교사	고혈압, 고지혈증(약복용아직no), 호르몬제 복용중	기혼 (주말부부), 자녀만 동거
D4	여	59세	대학교 졸	교사	고지혈증, 고혈압-약복용, 중성지방, 간 기능, 가족력(뇌경색-부, 작은아버지-혈관질환), 대체의학 좋아함, 고지혈, 고혈압 약 10년째 복용)	기혼 자녀동거 x
E5	여	64세	대학원 졸	교사	2년 전 갑상선 수술-약 복용중, 불면, 녹내장약 복용, 콜리스테롤 의심-약 복용no)	기혼 자녀동거 x
F6	여	55세	대학원 졸	교사	고지혈증	기혼 자녀동거 x
G7	여	55세	대학원 졸	교사	당뇨 전단계, 간기능(고혈압, 아스피린 복용, 뇌혈전, 뇌경색-2019 진단)	기혼 자녀동거○
H8	여	57세	대학교 졸	교사	고혈압, 갑상선 저하증, 약 복용, 혈소판증가증 수치 높아지면서 간 수치 검사 4개월마다 검사(성가롤로병원), 고도 근시, 황반변성	기혼 자녀동거 x
I9	남	53세	대학원 졸	교사	고지혈증, 중성지방	이혼 자녀동거 x
J10	여	60세	대학원 졸	샘터센터 부원장	고지혈증	기혼(자녀2)
K11	여	63세	대학원 졸	샘터센터 원장	고지혈증, 중성지방	기혼(자녀)
L12	남	61세	전문대 졸	인테리어 대표	당뇨, 중성지방	기혼 자녀동거○
M13	남	57세	전문대 졸	인테리어 팀장	고지혈증, 중성지방	기혼(주말) 자녀동거 x

*출처: 천은주(2023)를 토대로 연구자 관점으로 재구성함.

55) 천은주. “중년기 성인애착과 부정적 자동적 사고가 심리적 안녕감에 미치는 영향”, 2023, 갈빈대학교 대학원, 박사학위논문, p.62.

본 연구에서 주의해야 할 윤리적 고려는 대상자의 개인정보 보안 유지 및 기록에 대한 자료는 연구 이외의 목적으로는 사용하지 않을 것을 설명한다. 연구 참여자는 연구 중 언제든지 연구 참여 중단 의사를 유지할 수 있음과 이와 관련된 어떤 불이익도 없음을 진행자의 설명을 듣고 대상자들은 동의서를 작성한다. 또한 연구자는 연구 참여자의 존엄성, 권리, 안전 및 안녕을 존중한다는 내용을 고지하고, 윤리적 고려 및 생명윤리심의위원회(IRB: Institutional Review Board) 내용을 포함하는 동의서를 작성하고 연구를 진행한다.

아로마테라피 프로그램 참여를 위해 설문조사에 응한 대상자는 20명이었으나 개인적인 상황 및 알레르기 반응으로 중간에 탈락하고 프로그램 진행을 하고자 자발적 참여 의사를 밝힌 13명은 남자(4명), 여자(9명) 이다. 본 프로그램을 진행하는 장소에 대한 이용은 학교 책임 관계자와 학교장에게 취지를 설명한 후 학교의 행정 절차를 거쳐 선정된 2곳의 A, B 장소에서 진행한다. A, B 장소는 프로그램에 따라 분류하여 병행하여 사용한다. 이러한 교육실에서는 아로마테라피 프로그램을 진행하거나 체험 후 인터뷰, 그리고 심리적·정서적인 심층 인터뷰를 위한 10점 척도 등을 실시한다. 장소 공간 활용에 있어서 A 장소는 화이트 컬러 위주의 인테리어 공간으로 층고가 높아 밝고 넓은 공간감을 느낄 수 있어 명상, 스트레칭, 토론 등에 이용한다. 그리고 B 장소는 인테리어 색채감이 다양하여 대상자의 활동성을 유도하는 프로그램의 컬러 심리 탐색, 이미지 컬러 연상, 블랜딩 오일 흡입 및 DIY 체험 등의 공간으로 이용한다. 이러한 조건을 바탕으로 아로마테라피 프로그램을 진행하고자 한다.

3.2.2 대상자 사전·사후 검사

본 연구자는 사전 연구 동의서, 인구학적 정보에 대한 설문조사와 사후 프로그램 만족도에 대한 설문 응답지를 받는다. 또한 프로그램에 대한 개선 및 효과를 검증하기 위한 측정 도구는 사전·사후 병원 진단서, 3, 7, 11회기 사전·사후 척도 검사, 사전·사후 체험 후기 인터뷰 등 3가지 방법으로 진행한다. 이에 대한 세부적인 내용은 다음과 같다.

첫 번째 병원 진단서로 아로마테라피 프로그램을 적용하기 전 고지혈증 관련 TC(총 콜레스테롤), LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, TG(중성지방)에 대한 검사를 Y시 지역의 보건소에서 8시간 공복 후 검진한다(사전, 사후: 총 2회). 두 번째 스트

레스, 우울감, 수면의 질을 파악하기 위해 10점 척도 검사는 J학교 교육장에서 실시한다. 사전·사후(3회기, 7회기, 11회기: 총 6회). 세 번째 격주 회기가 끝나고 난 후 프로그램 소감에 대한 체험후기(2주부터 시작하여 격주로 총 6회) 및 프로그램 종료 후 프로그램 만족도 설문지 작성을 한다.

3.3 연구 설계

3.3.1 연구 진행 절차

본 연구의 중년 직장인의 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램 효과에 관한 연구를 위한 연구 절차는 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자에게 연구 진행 방법을 충분히 설명하고 연구자의 진행에 따라 프로그램에 참여한다.

둘째, 아로마테라피 프로그램은 총 12회기로 진행되며 연구 기간은 2023년 4월 26일부터 2023년 7월 19일까지 1주일에 1회 60분씩 실시한다.

셋째, 프로그램 진행 공간은 Y시 J고등학교 교육장으로 선정된 2개의 장소 A와 B에서 진행한다.

<표 3-8> 프로그램 진행 절차

I	II	III	IV
오리엔테이션	연구 기간 설정	프로그램 진행공간	프로그램 사전·사후 진단 측정 도구
아로마테라피 프로그램 이해	12회기 (1주일/1회:60분)	J고교 교육장 블랜디드클래스 룸(A) 공자학당 룸(B)	병원 진단서 설문지(척도검사) 프로그램 체험 후 소감 인터뷰

넷째, 아로마테라피 프로그램 사전·사후 검사 결과를 도출하기 위한 측정 도구는 고지혈증의 병원 진단서, 스트레스·우울감·수면의 질의 10점 척도 검사, 프로그램 진행 후 3가지의 방법으로 인터뷰를 한다. 병원 진단서는 사전·사후 총 2회, 스트레스·우울감·수면의 질 측정은 사후·사후 3회기, 7회기, 11회기 총 6회, 인터뷰는 사전·사

후 2회 및 프로그램 후기 2회기, 4회기, 6회기, 8회기, 10회기 등이다. 이러한 검사를 통해 변화된 수치를 확인한다. 프로그램 진행 절차는 다음 <표 3-8>과 같다.

다음은 고지혈증 및 심리적·정서적 개선 효과를 위한 아로마테라피 프로그램에 대한 12회기 진행 과정은 다음과 같다. 회기별 내용은 도입(I), 전개(II), 마무리(III)로 분류된다. 도입 I 단계에서는 회기의 주제에 해당하는 건강정보와 이와 관련된 에센셜오일을 탐색한다. 전개 II 단계에서는 도입에서 다룬 이론을 토대로 주제와 부합하는 활동을 한다. 그리고 마무리 III 단계에서는 활동 체험 및 경험에 대해 소통하고 마무리한다. 아로마테라피 프로그램의 12회기별 주제 및 주요한 아로마테라피 전개 내용은 다음과 같다.

1회기: 오리엔테이션, 아로마테라피 이해

연구 동의서, 인구학적 정보에 대한 설문지를 작성한다. 오리엔테이션을 통해 집단 참여에 대한 초기 불안과 치유 효과에 대한 궁금증을 듣고 경험 이야기를 나눈다. 오리엔테이션 후 에센셜오일의 효능과 오일 사용 방법을 듣고 매일 실시하는 홈케어용 2가지(레몬 오일, 블랜딩 오일)와 체크리스트를 개인별 받는다. 개인별 받은 2가지에 대해 사용 방법 및 효능에 대해 듣고 아로마테라피에 대한 전반적인 이해를 하고 마무리한다.

2회기: 중성지방 완화를 위한 식생활 개선

도입 단계(I)에서는 비만에 도움을 주는 식생활 개선에 도움을 주는 푸드 탐색과 현재 자신이 실천하고 있는 정보를 공유한다. 전개 단계(II)에서는 도입 단계에서 파악된 비만 감소를 위한 손과 발을 가볍게 스트레칭을 한 후 체험에 사용할 3가지 에센셜오일의 효능을 듣고 나만의 인헤일러 DIY를 한다. 마무리 단계(III)에서는 오늘 경험한 운동과 아로마 체험을 공유한다.

3회기: 혈행 개선을 위한 고혈압 탐색

도입 단계에서는 고혈압에 대해서 탐색한다. 전개 활동 단계에서는 고혈압 강하를 시켜주는 주제와 부합하는 활동으로 수건을 활용한 스트레칭과 에센셜오일의 향을 흡입하며 심리적·정서적 상태를 인지한다. 마무리 단계(III)에서는 고혈압을 위한 다양한 활동들을 다시 한번 인지하고 이를 평소에 할 수 있도록 실천 계획을 팀별로 공유한다.

4회기: 혈액순환을 위한 스트레칭, 블랜딩 오일 효능 탐색

도입 단계(I)에서는 혈액순환을 위한 활동과 이와 관련된 에센셜오일에 대한 정보를 듣고 탐색한다. 전개 단계(II)에서는 중성지방 감소에 도움을 주는 스트레칭과 가벼

운 운동을 하고 롤온 볼에 직접 만든 블렌딩 오일을 백회와 용천혈 자리에 도포하고 가볍게 마사지한다. 마무리 단계(III) 단일오일과 블렌딩 오일의 차이점을 이해하고 중성지방 감소를 위해 실천할 수 있는 활동을 조별 소통한다.

5회기: 생활습관 개선

도입 단계(I)에서는 일상에서의 패턴 중 PC와 스마트 폰 사용으로 인한 눈 힐링을 위한 활동을 이야기 나눈다. 전개 단계(II)에서는 도입 단계(I)에서 이야기 나눈 신체적인 피로 해소를 위해 아로마 힐링 아이즈를 통한 눈 스트레칭 및 안구건조증 해소와 아로마 핸드 마사지를 통한 신체적·심리적 편안함을 체험한다. 마무리 단계(III)에서는 5회기 활동 중 나에게 하루의 피로감 해소 및 에너지를 주는 활동이 무엇이었는지 팀별 공유한다.

6회기: 림프순환, 블렌딩 오일 마사지

도입 단계(I)에서는 림프부종에 도움이 되는 아로마 오일을 탐색하여 알아보고 전신 순환과 림프 배출을 위한 활동을 알아본다. 전개 단계(II)에서는 림프구 활성화를 위한 운동과 림프절이 모여있는 곳을 탐색한 후 아로마 롤온으로 도포 후 림프순환을 도와주는 마사지를 가볍게 한다. 마무리 단계(III)에서는 하루의 피로와 림프순환을 위한 아로마 오일 활용이 도움이 되었는지 이야기하고 느낌을 공유한다.

7회기: 심혈관질환, 아로마 수욕

도입 단계(I)에서는 심뇌혈관의 원인을 듣고 이를 예방하기 위한 활동과 이와 관련된 아로마 오일을 탐색한다. 전개 단계(II)에서는 혈액이 원활하게 순환하기 위한 활동으로 눈과 귀에 아로마 롤온을 활용하여 도포하고 가볍게 마사지하고 아로마 힐링 손톱(Healing Fingernail) 마사지와 수욕을 하면서 올라오는 자연의 아로마 오일 향으로 심리적인 안정감을 주는 시간을 갖는다. 마무리 단계(III)에서는 심리적으로 안정감을 주고 심혈관질환에 도움을 주는 듯한 활동들에 대해 서로 소통한다.

8회기: 혈액 정화, 아로마 족욕

도입 단계(I)에서는 혈액 정화를 위한 아로마 오일 사용과 이를 활용하는 방법을 탐색하고 효능에 대하여 듣는다. 전개 단계(II)에서는 혈액 정화에 도움이 되는 족욕을 하기 전, 발 반사점이 나와 있는 그림을 보고 마사지에 필요한 부분을 탐색하고 혈액정화에 도움이 되는 곳을 인지한다. 발바닥을 아로마 롤온으로 도포 한 후 가볍게 마사지하고 아로마 족욕을 시행한다. 마무리 단계(III) 지난 7회기의 아로마 수욕에 이어 아로마 족욕을 하면서 나에게 주는 힐링 및 심리적·신체적 변화를 이야기한다.

9회기: 심리적·정서적 밸런스, 편안한 숨을 위한 명상

도입 단계(I)에서는 편안한 숨을 위해서 할 수 있는 활동 중 아로마 전신 세포 호흡법을 인지하고 명상의 장점을 듣고 인지한다. 전개 단계(II)에서는 편안한 숨을 위한 아로마 디퓨저 활용과 따뜻한 허브(라벤더)차를 마신다. 현재 나의 심리를 알아보기 위해 진행자의 리드에 따라 컬러를 선택하여 채색하고 나의 컬러 심리를 이해한다. 그리고 편안한 자세를 취하고 눈을 감고 명상한다. 마무리 단계(III)에서는 다양하게 편안한 나의 숨을 위한 활동이 나에게 도움이 되었는지 되었다면 어떠한 활동이었는지 생각을 공유한다.

10회기: 편안한 침, 블렌딩 오일 및 디퓨저

도입 단계(I)에서는 나에게 편안한 침을 주는 데 도움이 되는 아로마 오일은 식물의 어느 부위에서 추출되는지 듣고 지난 시간에 이어 나의 생애별 컬러 이미지를 떠올려본다. 전개 단계(II)에서는 정신적으로 에너지를 채워주면서 마음을 편안하고 정화를 주는 아로마 오일을 담은 아로마 디퓨저에 적용해 보고 교육실 공간에서의 편안함을 느껴본다. 아로마 향과 함께 나의 과거부터 현재, 미래에 대한 이미지를 컬러와 연결하여 보고 채색하고 그 이유와 스토리를 앞에 나와 간략하게 발표한다. 마무리 단계(III)에서는 나를 돌아보는 시간과 현재, 미래의 나를 접하는 시간들에 대해 어떠한 마음이 들었는지 서로 이야기 나눈다.

11회기: 편안한 균형

도입 단계(I)에서는 편안한 균형을 위한 활동과 직장생활 중 어떠한 상황에서 불안정함을 느끼는지 이야기 나눈다. 전개 단계(II)에서는 3가지 오일을 블렌딩하여 아로마 디퓨저에 적용하고 향이 있는 공간에서 나의가족 또는 지인 5인을 떠올리며 컬러 이미지 활동을 한다. 컬러이미지 활동 후 차분한 마음으로 가다듬고 명상하여 편안한 균형을 갖는다. 마무리 단계(III)에서는 내 주변인들과 나와 관계와 어떠한 사람이 나와 잘 맞고 힘든 관계인지 컬러 이미지를 통해 알 수 있었던 점과 이어 아로마 향과 함께한 명상 시간이 나에게 편안한 균형 유지에 도움이 되었는지 공유한다.

12회기: 편안한 조화

도입 단계(I)에서는 마무리 단계(III)에서의 다양한 활동들이 심리적·정서적 안정을 주는 요소들이 신체적 안정에 도움이 되었는지에 생각해보고 일상에서 실천한 나의 점수(1~10점)를 체크한다. 전개 단계(II)에서는 11회기를 돌아보며 편안한 조화를 이

루는 데 도움이 되었다면 어떠한 활동들이었는지에 대한 느낀 점, 좋았던 점, 보완해야 할 점 등을 적는다. 마무리 단계(III)에서는 아로마테라피 프로그램 사전·사후에 대해 개인적으로 변화된 점을 이야기한다.

이와 같은 내용을 중심으로 구성된 아로마테라피 프로그램은 중년 직장인의 혈중 지질의 변화와 중년의 신체적·심리적 특수성을 고려하여 에센셜오일 선정 및 다양한 활동, 아로마 체험 등을 추가하여 본 연구의 목적에 적합한 내용으로 수정 및 보완하여 개발한 것으로 <표 3-9>와 같다.

<표 3-9> 아로마테라피 프로그램(추가: 정보제공 6회기, 10회기-명상집중 오일, SNS를 통해 제공)

회차	단계	주제	활동 내용	재료	시간	기타
1	I 단계 아로마 테라피 이해 & 힐링 스트레칭	아로마테라피 이해	오리엔테이션 프로그램 이해 및 참여 동기 아로마테라피 이해 및 체험	필기도구 에센셜오일 (Orange Oil)	60	병원진단서 문항 작성
2		식습관 개선	고지혈증에 좋은 푸드 탐색 힐링 아이즈 I 힐링 인헤일러(Inhale)r (DIY) 스트레칭(손·발목 돌리기)	에센셜오일 3가지 (Pm/Lv/Og) Inhaler 공병 허브차(녹차)	60	개별 인터뷰 (SNS)
3		혈행 개선	고혈압 관리를 위한 아로마 활용법 힐링 아이즈 II 스트레칭 및 운동(복부중심) I	에센셜오일 3가지 (Lv/Bm/Yy) 허브차(라벤더)	60	
4		순환개선	블렌딩오일 특징 및 활용 힐링 핸드 마사지 I 스트레칭 및 운동(근력중심) II	에센셜오일 3가지 (Lv/Pm/Sm) 블렌딩 허브차 (시나몬/라벤더)	60	개별 인터뷰 (SNS)
5	II 단계 에센셜오일의 특성 및 효과 & 인체의 순환계 이해	생활개선	숙면 및 스트레스 해소 힐링 라벤더 워터 활용 힐링 핸드 마사지 II	에센셜오일 3가지 (Pm/Lv/Og) 스프레이 공병 라벤더 워터	60	
6		림프순환	림프계의 특징 및 이해 3가지 에센셜오일 활용 (전신 세포호흡 1) 림프 마사지	에센셜오일 3가지 (Pm/Cp/Gg) 캐리어오일	60	개별 인터뷰 (SNS) 정보제공
7		혈액순환	심혈관계 예방 이해 혈액순환을 위한 활동 (Eyes·Ears·FingerNail) 힐링 수욕	에센셜오일 3가지 (롤온-Pm/Lv/Gn) 수건/ 작은대야	60	
8		혈액 정화	혈관의 종류 탐색 블렌딩 오일 도포(발바닥) 후 마사지 힐링 족욕	에센셜오일 3가지 (Lv/Cp/Lm) 수건/ 대야/바스 솔트	60	개별 인터뷰 (SNS)

9	Ⅲ 단계 스트레스 해소 힐링테라 피 활용 & 명상	편안한 숨	스트레스 해소 힐링테라피 캐모마일 허브차 나의 컬러 심리 탐색 명상	에센셜오일 3가지 (Sm/Sw/Eu) 색연필(12색) 디퓨저	60	개별 인터뷰 (SNS)
10		편안한 침	스트레스 해소 힐링테라피 자스민 허브차 자신의 생애별 컬러 명상	에센셜오일 3가지 (Sm/Fc/Eu) 색연필(12색) 디퓨저	60	
11		편안한 균형	스트레스 해소 힐링테라피 가족 이미지 컬러 제라늄 허브차 명상	에센셜오일 3가지 (Sm/Lv/Eu) 색연필(12색) 디퓨저	60	개별 인터뷰 (SNS) 정보제공
12		편안한 조화	프로그램 소감 작성 (느낀점, 개선할 점, 보완할 점)	에센셜오일 3가지 (Pm/Eu/Gn) 디퓨저	60	문항 작성 병원진단서

*전문가집단(5인) 의견 반영.

아로마테라피 프로그램은 고지혈증 개선 효과를 위한 긍정적 변화를 목적으로 1단계, 2단계, 3단계로 분류하여 단계적으로 구성하였으며, 이를 정리한 내용은 <표 3-10>과 같다.

<표 3-10> 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램 단계

1단계	2단계	3단계
아로마테라피 이해 & 힐링 스트레칭/마사지	블렌딩 아로마 오일 & 아로마 수욕/족욕	힐링 아로마테라피 & 컬러 심리/명상
오리엔테이션 식습관 개선 혈행 개선 순환 개선	생활 개선 림프 순환 혈액 순환 혈액 정화	편안한 숨 편안한 침 편안한 균형 편안한 조화
주요 요인		
중성지방	콜레스테롤	심장질환

1단계에서는 중성지방에 초점을 맞추어 식습관과 근력활동 등에 적합한 에센셜오일을 활용한다. 2단계에서는 콜레스테롤 감소를 위해 고혈압 관리에 초점을 맞추어 스트레칭과 다양한 에센셜오일을 사용하여 림프, 혈액순환 정화에 도움을 줄 수 있도록 구성했다. 3단계에서는 혈관질환 중 심장질환에 초점을 맞추어 컬러 심리와 명상

상으로 구성하여 신체적인 영향뿐만 아니라 심리적·정서적인 상황을 고려하여 체계적으로 구성하였다.

아로마테라피 프로그램 진행 주요활동 1~4회기는 아로마테라피에 대한 이해와 스트레칭·혈행 및 혈액순환 개선에 도움을 주는 내용이다. 5~8회기는 에센셜오일의 특성 및 효과와 인체 순환계에 대한 이해에 초점을 맞춰 생활개선, 림프순환, 혈액순환을 도와주는 에센셜오일 활용과 다양한 체험활동으로 한 내용이다. 9~12회기는 스트레스 해소와 힐링 테라피에 초점을 맞춰 편안한 숨, 편안한 침, 편안한 균형, 편안한 조화를 위한 나와 가족 간의 컬러이미지로, 색칠하고 그 이유를 적어 발표 및 편안한 명상 중심의 내용이다. 이와 같은 회기별 활동은 중년 직장인의 심리적·정서적·신체적 균형을 도와 스트레스와 우울감, 그리고 수면의 질 향상 및 혈중지질의 긍정적인 변화에 도움을 줄 수 있는 아로마테라피 프로그램에 관한 내용이다.

3.3.2 연구 방법

아로마테라피 프로그램에 대한 인터뷰를 개인적으로 1:1로 진행하여 사전·사후 검사를 파악한다. 병원 진단서는 고지혈증 혈중지질의 변화를 파악하기 위해 사전·사후 2회 병원에서의 검진 결과를 사용하고, 대상자의 심리적·정서적 검사를 3회, 7회, 11회 사전·사후 총 6회의 척도 검사를 한다. 그리고 프로그램을 마친 후 대상자 만족도 조사를 한다.

다음은 본 프로그램에 사용되는 아로마 에센셜오일과 홈케어용 오일(음용, 자가 마사지) 적용 방법에 대해 논지하고자 한다.

(1) 아로마 에센셜오일

본 연구에 사용된 아로마 에센셜오일 선정은 선행연구를 토대로 아로마테라피에 관한 아로마테라피 협회장의 임상 경험과 국제 아로마 테라피스트의 현장 노하우를 기반으로 아로마 에센셜오일 선정과 블렌딩을 했다. 본 프로그램에 사용되는 에센셜오일은 크게 3가지로 분류된다. 프로그램 진행 중 회기별 주제에 맞는 오일, 매일 실시하는(홈케어용) 음용 오일과 자가 발바닥 마사지용 오일이다. 에센셜오일 선정과 캐리어 오일과의 희석 농도, 에센셜오일의 블렌딩 비율 등에 대해 협의한 구체적인

내용은 다음과 같다.

첫째, 매주 아로마테라피를 진행하는 동안 체험과 활동에 사용되는 에센셜오일은 오렌지, 페퍼민트, 라벤더, 베르가못, 일랑일랑, 스피아민트, 사이프러스, 진저, 제라늄, 유칼립투스 등이다.

둘째, 홈케어용으로 음용 레몬수와 블렌딩 오일과 비율은 다음과 같다. 블렌딩 오일에는 그레이프후룻, 페퍼민트, 오렌지, 라벤더, 제라늄, 사이프러스, 진저, 프랑킨센스, 시더우드이다. 9가지 아로마 오일은 top(30%), middle(50%), base(20%)로 블렌딩한 후, 100ml 캐리어오일에 3% 희석한다. 블렌딩 오일의 베이스에 해당하는 캐리어 오일은 코코넛 오일이다.

(2) 캐리어 오일(carrier oil)

캐리어 오일로 사용하는 코코넛 오일(coconut oil)은 프랙셔네이티드(fractionated) 오일이다. 코코넛 오일은 비화학적인 분리 과정으로 산화에 민감하게 작용할 수 있는 성분들이 제거되어 안정적이다. 무색무취의 식물성오일로 에센셜오일에 잘 용해되고 아로마 오일과 블렌딩하여 사용하기에 용이하다.

본 연구에 사용되는 오일은 현재 세계적으로 선호도 및 인지도가 높으며 임상에 대한 효과나 안정성이 검증된 회사의 제품을 선정했다. 선정한 이유는 첫째는 아로마테라피에 사용되는 오일의 품질 기준 CPTG®(certified pure therapeutic grade; 공인 순수치료등급)⁵⁶⁾ 등급을 인정받은 천연 에센셜오일에 관한 전문 기업이라는 점이다. 둘째는 도테라(dōTERRA) 각 분야 최고의 팀 과학자들과 전문 연구원들은 유수의 대학 및 의료 기관과의 파트너십을 맺고 에센셜오일에 대한 다양한 실험과 정밀 분석을 통해 그 강력한 효능을 과학적으로 입증하고 있다는 점이다. 셋째는 회사의 이념과 비전이 사회공헌을 위해 진정한 나눔의 가치를 실천하는 인류애라는 점이다.

(3) 홈케어용 오일(음용, 자가 발 마사지) 적용 방법

첫째, 자가 발바닥 도포용은 100ml 캐리어 오일이 있는 공병에 블렌딩 오일은 3% 농도로 희석한다. 에센셜오일의 블렌딩 비율은 탑노트 30%, 미들노트 50%, 베이스

56) CPTG®(공인 순수치료등급): 출처 도테라 코리아(유). 검사 질량 분광법 가스 크로마토그래피 동위 원소 분석 질량 분광법 중금속 키랄성 테스트 검사로 에센셜오일의 효능과 순도를 일관성 있게 보장해 준다.

노트 20%로 블렌딩 한다. 자가 발바닥 마사지는 매일 1회로 잠자리 들기 전 시행한다. 마사지 후 샤워나 목욕은 30분 후에 하는 것을 권유하며 블렌딩 오일의 양은 스포이드로 3~4회 떨어뜨리고 10~15분 동안 가볍게 마사지한다. 이는 블렌딩 오일의 발바닥 마사지가 중년의 혈액순환과 심신 안정에 효과적이었다는 선행연구(여성희, 2019; 송다운, 2023)에 기초하였다. 다음은 블렌딩 오일의 비율(ratio)과 방울수(drops) 등은 <표 3-11>과 같다.

둘째, 음용 수는 500ml 생수에 0.03%(3방울) 레몬 에센셜오일을 희석하여 하루 500ml*3 하루 총 1.5ℓ 를 수시 음용한다.

<표 3-11> 블렌딩 오일의 비율

	Top note 30%			Middle note 50%			Base note 20%		
	그레이프 후투	오렌지	페퍼민트	라벤더	제라늄	사이프러스	진저	프랑킨센스	시더우드
비율(Ratio)	1	1	1	3	1	2	1	1	1
Ratio(%)	33.3	33.3	33.3	50.0	16.7	33.3	33.3	33.3	33.3
drops	6	6	6	15	5	10	4	4	4
Total drops	18			30			12		

*캐리어오일(coconut oil)*100ml = 60drops (3%). **1drop 기준 = 0.05%.

결론적으로 적용 방법을 <표 3-11>과 같이 <MIN 컬러·아로마 연구소>에서 중년 여성을 대상으로 적용한 아로마테라피 프로그램을 토대로 한 내용에 현장 경험에서 느꼈던 점을 반영하여 본 연구의 아로마테라피 프로그램의 가치를 높이고자 한다.

제4장

고지혈증 아로마테라피 프로그램 적용

- 4.1 프로그램 적용 및 사전·사후 인터뷰
- 4.2 홈케어 적용 및 체험 후기
- 4.3 대상자 고지혈증 사전·사후 검사
- 4.4 대상자 심리적·정서적 사전·사후 검사

제4장 고지혈증 아로마테라피 프로그램 적용

4.1 프로그램 적용 및 사전·사후 인터뷰

본 소절에서는 중년 직장인을 대상으로 12회기 아로마테라피 프로그램을 적용한다. 프로그램 구성은 각 회기별 아로마 오일 선정과 전개 활동은 중년의 심리적·정서적·신체적 특성을 고려한다. 본 연구에서 시행하는 12회기 아로마테라피 프로그램은 중년 직장인의 LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, 중성지방, 총 콜레스테롤에 중점을 두고 더불어 스트레스, 우울감, 수면의 질 개선을 위하여 스트레칭, 명상, 컬러, 레몬수 음용, 블랜딩 아로마 오일 마사지 등을 추가하여 적용하고자 한다.






대상자들은 매회기의 프로그램을 시작하기 10분 전까지 착석하고 눈을 감고 심호흡을 실시하여 마음의 안정을 취한 후 프로그램을 진행한다. 그리고 프로그램을 진행한 후 대상자들에게 피드백(프로그램 마무리)을 한다. 대상자들은 귀가한 후 가정에서 레몬수 음용과 아로마 발 마사지를 실시한 기록을 홈케어 체크리스트에 작성한다.

다음 <표 4-1>부터 <표 4-12>는 12회기 아로마테라피 프로그램 진행 내용 및 피드백에 관한 내용이다.

4.1.1 1회기 프로그램 내용

- **대상자:** 아로마테라피 프로그램 안내하는 과정에서 치유와 회복력 사례를 듣고 질병으로부터 회피하기보다 그 질병을 개선하는 방법에 대해서 알고 싶습니다.
- **연구자 피드백:** 회기별 프로그램을 통해 다양한 방법을 알게 될 것이며 오늘 여러분에게 첫 시도는 오리엔테이션에서 알려드린 바와 같이 홈케어, 아로마 발 마사지, 레몬수 음용을 우선 꾸준히 하시면 어느 날 자신이 직접 느끼실 것이라 확신합니다. 지금부터 긍정적인 마음가짐으로 시작해 봅시다.
- **마무리:** 오리엔테이션을 마친 후, 서로 웃으며 인사를 나누며 한결 부드러워진 분위기가 형성되었다. 대상자들의 얼굴표정은 환하고 밝았다. 처음 접하는 아로마오일의 향에 대해 담소를 나누며 소감을 공유했다. 모두들 최선을 다해서 시도해보고 싶다는 반응에 서로 박수로 파이팅을 외치고 마무리하였다.

<표 4-1> 아로마테라피 프로그램 1회기


1회기	1단계								
주제	오리엔테이션 / 아로마테라피의 이해								
오리엔테이션 & 아로마테라피 이해 및 프로그램	도입 I (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 편안한 자세로 자리에 앉아 심호흡으로 마음을 정돈한다. • 연구자 소개 및 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램에 대한 안내. • 프로그램 대상자 소개 및 인사하기. • 병원 검사 결과지 제출(사진) • 홈케어용 아로마 에센셜오일 사용 방법설명 및 설명서, 체크리스트 배부. 							
	전개 II (40분)	<ul style="list-style-type: none"> • 대상자와 프로그램 참여 동기에 대해 이야기한다. • 아로마테라피 이해를 위한 허브와 에센셜오일 효능. • 에센셜오일 향 체험. <ul style="list-style-type: none"> ①조별 오렌지(orange) 아로마 오일 흡입(2인 1조). <ul style="list-style-type: none"> -시향지 끝부분 중심으로 2~3회 분사한다. -시향지에 향이 골고루 배어 들 수 있도록 좌우로 흔든 후 향을 맡는다. ②페퍼민트(peppermint) 오일 체험. <ul style="list-style-type: none"> -페퍼민트 오일을 손바닥에 한 방울 떨어뜨린 후 손바닥을 비빈다. 그리고 두 손을 모아 들숨과 날숨으로 흡입한다.(3회) -행복했던 과거의 감정을 떠올리며 양 손바닥을 심장 부위에 살며시 1분간 올려놓는 활동으로 마음의 평화를 찾는다. • 개별 인터뷰에 관한 설명(SNS 활용). • 홈케어용 사용 방법 재확인 후 두 가지 제품 배부(①음용용/②도포용). <div style="display: flex; justify-content: space-around;">      </div>							
	마무리 III (10분)	<table border="1"> <tr> <td>인지</td> <td>고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램 진행을 인지하고 홈케어용 아로마오일(레몬수, 블랜딩 아로마오일)을 사용할 수 있다.</td> </tr> <tr> <td>정서</td> <td>1회기에서 체험한 시트러스계열의 오렌지 오일 향은 기분을 고양 시키고 향우울 작용과 긍정적이고 편안한 마음을 갖도록 한다. 정서적 안정을 주는 자연 향은 감정을 다스린다.</td> </tr> <tr> <td>소통</td> <td>에센셜오일의 향 느낌과 12회기 프로그램 진행 기간 마음가짐에 대해 이야기 나눈다.</td> </tr> <tr> <td>나눔</td> <td>오렌지 에센셜오일을 흡입하고 난 후의 기분 상태를 옆 대상자와 나누어 본다.</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">다음 회차 안내 및 정리</p>	인지	고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램 진행을 인지하고 홈케어용 아로마오일(레몬수, 블랜딩 아로마오일)을 사용할 수 있다.	정서	1회기에서 체험한 시트러스계열의 오렌지 오일 향은 기분을 고양 시키고 향우울 작용과 긍정적이고 편안한 마음을 갖도록 한다. 정서적 안정을 주는 자연 향은 감정을 다스린다.	소통	에센셜오일의 향 느낌과 12회기 프로그램 진행 기간 마음가짐에 대해 이야기 나눈다.	나눔
인지	고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램 진행을 인지하고 홈케어용 아로마오일(레몬수, 블랜딩 아로마오일)을 사용할 수 있다.								
정서	1회기에서 체험한 시트러스계열의 오렌지 오일 향은 기분을 고양 시키고 향우울 작용과 긍정적이고 편안한 마음을 갖도록 한다. 정서적 안정을 주는 자연 향은 감정을 다스린다.								
소통	에센셜오일의 향 느낌과 12회기 프로그램 진행 기간 마음가짐에 대해 이야기 나눈다.								
나눔	오렌지 에센셜오일을 흡입하고 난 후의 기분 상태를 옆 대상자와 나누어 본다.								

4.1.2 2회기 프로그램 내용

- **대상자:** 제가 전문직에 종사하다 보니 눈의 피로가 쉽게 느껴집니다. 혹시 선생님께서 힐링 아이즈의 노하우에 대해 알려주실 수 있나요?
- **연구자 피드백:** 오늘 사용한 아로마 오일을 수시로 사용하는 방법이 있습니다. 저의 경우에는 눈이 건조하고 피로감이 있을 때 아로마 오일 몇 가지를 물에 블렌딩하여 안경 그리기를 하고 나면 많이 도움이 되는 것 같습니다. 그리고 지난번 프로그램 진행에서 이 방법을 활용했는데 대상자들 눈의 피로와 건조함이 해소되는 것을 알 수 있었습니다. 여러분에게 이 방법을 자신있게 권유하고 싶네요. 좋은 효과 있으시길 기대합니다.
- **마무리:** 중년기에 접어들면서 늘어난 뱃살과 고지혈증 개선에 도움을 주는 식이 조절이 필요하다고 생각되지만 실천하는 데는 다소 어려운 점이 있다고 하소연했다. 그러나 아로마테라피 프로그램을 접하게 되어 새로운 마음가짐으로 스트레스로 인한 과식과 술자리 등을 줄여 아로마테라피 프로그램을 통해 좋은 결과를 얻자고 서로 다짐하는 시간이 되었다.

<표 4-2> 아로마테라피 프로그램 2회기

2회기	1단계	
주제	식습관 개선 / 고지혈증 개선 접근방법	
고지혈증 개선 접근방법 & 식이요법 · 힐링 아이즈 (HealingEyes) I · 힐링 인헤일러 만들기	도입 I (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 중성지방 감소에 도움을 주는 식이요법 탐색하기. -음식의 조리법에 따라 질병을 예방할 수 있다. 조리법에 대해 논의한다. -고지혈증 개선을 위한 나만의 건강 음식과 조리법을 공유한다.
	전개 II (40분)	<ul style="list-style-type: none"> • 중성지방(triglyceride, TG) 줄이는 방법. -녹차와 견과류 타임 및 토론. 식이 지방 섭취 줄이기, 불포화지방산 섭취 늘리기, 염분 섭취 하루 2~3g 미만 섭취, 커피, 코코아 지나친 설탕 금하기, 과일·채소·식이섬유 늘리기 등의 식이조절 방법을 듣고 실천을 위해 메모한다. • 힐링 아이즈(healing eyes) I. -페퍼민트 1방울을 이용하여 안구건조증과 스트레스 완화를 위해 눈동자를 360°로 왼쪽과 오른쪽으로 번갈아 가며 굴린다.(3회) -힐링 아이즈를 하고 난 잔여 향으로 이어 폐호흡(세포호흡)을 한다.(3회) • 힐링 inhaler(흡입기-스트레스 해소) 만들기. -힐링 inhaler를 활용은 간편하여 일상에서 수시 사용이 가능하며 스트레스 완화로 식욕 조절에 도움 된다. 블렌딩 된 2가지 ① 쿨링 향 ② 달콤한 향 ①과 ②의 2가지 향을 맡은 후 나에게 맞는 패턴의 향을 선택한다.

	<p>선택한 패턴의 2가지 에센셜오일을 inhaler 필터에 각 9방울씩 떨어뜨린다(위/아래). 완성된 나만의 힐링 inhaler는 평소에 수시로 활용한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 스트레칭과 운동/ 적합한 음악 준비- 피아노 뮤직(ballet piano). -스트레칭은 중성지방을 줄어들게 하고 HDL 콜레스테롤은 증가 시켜준다. 왼쪽과 오른쪽으로 손·발목 돌리기를 한다.(10회)  <ul style="list-style-type: none"> ■ 혈액순환을 원활하게 하고 동맥경화를 예방하기 위한 식품과 식이요법은 혈관에 쌓인 노폐물의 배출을 도와 고혈압, 심장병 등의 혈관질환을 예방하는 차원에서 균형 잡힌 식이요법을 실천한다. ■ 스트레칭으로 정체된 우리의 근육을 마음대로 사용할 수 있는 작은 움직임이지만 효과가 높은 운동이다. 그 예시로 소화력을 높이며, 세포를 깨우고 혈액을 뜨겁게 하는 효과를 높이는 스트레칭으로 흔들기, 비비기, 뛰기 등이 있다. ■ 심장질환은 산소를 공급하는 심혈관계의 능력과 폐를 통해 혈액에서 이산화탄소를 제거하는 호흡계의 능력이 유기적으로 작용한다. 호흡계의 평가는 환기 반응과 가스 교환 반응을 통해 이루어진다(김세운, 2021). 										
<p>마무리 III (10분)</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="429 879 515 952">인지</td> <td data-bbox="515 879 1275 952">중성지방에 관련된 음식 조리법과 식이요법을 다시 한번 인지하고 도움을 줄 수 있는 아로마 에센셜오일의 활용법을 터득한다.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="429 952 515 1025">정서</td> <td data-bbox="515 952 1275 1025">눈 피로와 안구건조증을 위한 힐링 아이즈는 안구의 건조증과 스트레스 해소에 도움을 준다. 공감되는 시간이었는지 생각해본다.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="429 1025 515 1099">소통</td> <td data-bbox="515 1025 1275 1099">현재의 마음상태에 따라 선택한 힐링 인헤일러(①, ②)가 나에게 심리적·정서적으로 어떠한 도움을 주었는지 조별로 이야기한다.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="429 1099 515 1153">나눔</td> <td data-bbox="515 1099 1275 1153">프로그램 내용 중 어떠한 부분이 힐링에 도움이 되었는지 이야기 나눈다.</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="429 1153 1275 1199" style="text-align: center;">다음 회차 안내 및 정리</td> </tr> </table>	인지	중성지방에 관련된 음식 조리법과 식이요법을 다시 한번 인지하고 도움을 줄 수 있는 아로마 에센셜오일의 활용법을 터득한다.	정서	눈 피로와 안구건조증을 위한 힐링 아이즈는 안구의 건조증과 스트레스 해소에 도움을 준다. 공감되는 시간이었는지 생각해본다.	소통	현재의 마음상태에 따라 선택한 힐링 인헤일러(①, ②)가 나에게 심리적·정서적으로 어떠한 도움을 주었는지 조별로 이야기한다.	나눔	프로그램 내용 중 어떠한 부분이 힐링에 도움이 되었는지 이야기 나눈다.	다음 회차 안내 및 정리	
인지	중성지방에 관련된 음식 조리법과 식이요법을 다시 한번 인지하고 도움을 줄 수 있는 아로마 에센셜오일의 활용법을 터득한다.										
정서	눈 피로와 안구건조증을 위한 힐링 아이즈는 안구의 건조증과 스트레스 해소에 도움을 준다. 공감되는 시간이었는지 생각해본다.										
소통	현재의 마음상태에 따라 선택한 힐링 인헤일러(①, ②)가 나에게 심리적·정서적으로 어떠한 도움을 주었는지 조별로 이야기한다.										
나눔	프로그램 내용 중 어떠한 부분이 힐링에 도움이 되었는지 이야기 나눈다.										
다음 회차 안내 및 정리											

4.1.3 3회기 프로그램 내용


- **대상자:** 지난 시간에 힐링 아이즈의 노하우에 대해 알려주신대로 해 보니까 눈의 시원함과 건조증도 사라지는 듯해서 너무 좋았어요. 그런데 고혈압에 도움이 되는 아로마오일과 효능에 대해서 좀 더 세부적으로 알고 싶습니다.
- **연구자 피드백:** 먼저 힐링 아이즈를 일주일 동안 시도해 주셔서 칭찬하고 싶네요. 잘하셨고 효과가 있었다니 좋습니다. 이번 회기에서는 고혈압과 관련하여 이야기를 나누고 고혈압에 도움이 되는 3가지 오일에 대해 알아보았습니다. 라벤더, 마조람, 일랑일랑 아로마 오일은 혈압강하를 시켜주는 오일로 불리는 향을

한 가지 선택하거나 3가지 오일을 블렌딩하여 흡입 또는 마사지가 교감신경에 도움을 주며 스트레스나 신경안정에 도움을 줍니다. 이러한 오일들은 모세혈관을 확장하여 고혈압에 효능이 있습니다. 참고로 저혈압일 경우에는 이를 중재시켜주는 오일을 함께 사용하면 됩니다.

○**마무리:** 고혈압에 도움이 되는 라벤더, 마조람, 일랑일랑의 아로마 향이 마음을 차분하게 해주는 것을 느낄 수 있었고 오일의 향 차이를 구분해 보았다. 대부분 대상자들은 마조람과 일랑일랑 오일은 처음으로 향을 맡게 되어 신선한 새로움에 약간 흥분되어 있었다. 팁으로 마조람 에센셜오일은 이테리에서 파스타에 넣어 음식에 활용하는 용도와 일랑일랑은 고급 남자 향수에 꼭 들어간다는 점이 흥미롭게 했다. 앞으로도 아로마 오일의 활용에 대해 알아보고 오늘 가정에서 요리할 때 활용해 볼 수 있는 기회를 갖자고 했다.

<표 4-3> 아로마테라피 프로그램 3회기






3회기	1단계	
주제	혈행 개선-고혈압 관리 / 스트레칭 및 운동	
혈행 개선 · 고혈압 & 힐링 아이즈 (HealingEyes) II · 스트레칭	도입 I (10분)	<ul style="list-style-type: none"> · 스트레스 · 우울감 · 수면의 질 검사(사전 · 사후:1차). · 혈행 개선을 위한 방안을 탐색한다. · 고혈압 원인 및 개선 방법. -혈압은 본태성고혈압-95%(흡연, 스트레스, 비만, 커피, 차, 약물남용 등), 이차성 고혈압으로 나뉜다. 개선을 위한 방법에 대해 이야기 나눈다. -고혈압을 강하시키거나 진정시키는 데 도움이 되는 에센셜오일(라벤더, 마조람, 일랑일랑)에 대해 듣고 활용하는 방법을 익힌다. · 지난 한 주간 혈행 개선을 위해 기존의 식습관에서 새롭게 시도한 식사 조리법에 대해 이야기한다.
	전개 II (40분)	<ul style="list-style-type: none"> · 고혈압에 도움을 주는 에센셜오일 중 3가지의 오일의 향을 차례로 맡고 난 후의 느낌을 조별로 이야기 나눈다(L/M/Y- 라벤더, 마조람, 일랑일랑). · 힐링 아이즈(healing eyes) II. -손을 비벼서 따뜻해진 손으로 눈에 올려준다. -캐리어오일과 희석해 놓은 아로마 오일로 안경그리기 한다(안구 축축). · 스트레칭 및 운동에 적합한 음악 준비- 피아노 반주곡(beige mellow). · 혈행 개선을 위한 스트레칭. -두 손을 서로 깍지를 끼고 몸의 상체를 90° 로 숙였다가 일으켜 세운다.(10회) 이와 같은 반복된 운동은 몸의 균형을 잡아주고 복부비만에 도움을 준다. -수건을 활용하여 아래의 2가지 동작을 한다. ①수건을 어깨넓이 만큼 벌리고 양팔을 앞으로 내민다. 이때 호흡 후~(날숨) 하면서 10초~15초간 유지한다.(2회) ②수건을 ①보다 약간 더 넓게 잡고 머리 뒤로 붙여 쪽 올리고 ①과 같이 진행한다.(2회) -위의 ①과 ②의 가벼운 운동은 스트레스를 해소시켜 주는 효과가 있으며 스트레스 완화는 혈압강화에 유용하다. · 허브차 마시기(라벤더)

	<p>• 정리하고 마무리한다.</p>  <p>▣ 스트레칭: 근육운동을 위한 스트레칭은 정적이지만 이러한 신체적 활동으로 뭉친 근육이 이완되고 질병 치료에 도움을 주며 지속적인 신체적 운동은 면역력을 올려준다. 혈액 순환 촉진, 상해 예방 등의 효과가 있다.</p>
<p>마무리 Ⅲ (10분)</p>	<p>인지</p> <p>혈행 개선을 위한 스트레칭이 신진대사가 원활해져 LDL-콜레스테롤 감소와 HDL-콜레스테롤 증가에 도움을 주는 것을 알 수 있는 유익한 시간이었다. 매일 실천하도록 한다.</p>
	<p>정서</p> <p>라벤더 꽃(허브)의 향과 컬러, 라벤더 허브차에서 풍기는 허브향과 보라색으로 변하는 컬러의 차이를 느낄 수 있다.</p>
	<p>소통</p> <p>고혈압에 도움이 되는 에센셜오일 중 내가 선택한 아로마 오일의 향기는 왜 마음에 들었는지 조별로 이야기를 한다.</p>
	<p>나눔</p> <p>지난 회기에 이어 안구건조증에 좋은 아로마 오일 안경 그리기를 하고 시야가 잘 보이고 눈이 촉촉해짐을 경험한다. 집에서 활용해 본다.</p>
	<p>다음 회차 안내 및 정리</p>

4.1.4 4회기 프로그램 내용


- **대상자:** 오늘 스트레칭 운동을 했는데 이 운동이 혈액순환에 도움이 되는지요? 그리고 이러한 스트레칭을 어느 정도 해야 합니까?
- **연구자 피드백:** 오늘 스트레칭 외에도 가벼운 조깅, 자전거, 수영 등은 유산소 운동으로 효과가 크다고 합니다. 하루에 1,000~1,200kcal를 소비하면 혈중지질농도가 감소하는데 효과가 있습니다. 따라서 이러한 스트레칭 운동은 장기간 해야 합니다.
- **마무리:** 스트레칭 운동에 대해서 다시 한번 인식하고 이야기를 나눈 다음 블렌딩 허브차를 마시면서 어떠한 스트레칭이 잘 되는 동작인지 잘되지 않는 동작인지에 대해서 이야기를 나눈다. 그리고 잘되지 않는 동작은 집에서 반복하여 연습하기로 했다.

<표 4-4> 아로마테라피 프로그램 4회기

4회기	1단계								
주제	혈액 순환개선/스트레칭/ 블랜딩 오일								
혈액순환 개선 & 스트레칭 II · 블랜딩 허브차	도입 I (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 혈액 순환개선을 위해 무엇을 해야하는지에 대해 듣고 이해한다. -혈액순환은 심장의 운동에서 이루어지며 산소와 영양소를 몸 전체에 전달하고, 노폐물과 독소를 몸 밖으로 배출하는 기능을 하며 그 기능의 주체는 심장, 혈액, 림프액 등이다. 이러한 기능을 도와주는 운동은 어떠한 것들이 있는지 이야기 나눈다. • 블랜딩 허브차가 무엇인지와 어떤 효과가 있는지 알 수 있다. 							
	전개 II (40분)	<ul style="list-style-type: none"> • 가벼운 운동에 적합한 음악-purify music. • 혈액순환 개선을 위한 운동과 근육운동. -손과 발목 돌리기를 오른쪽으로 왼쪽으로 20초씩 10회 실시한다. -가벼운 근육운동 하기. ①무릎 구부려 발차기 운동으로 몸을 풀어준다(-10회). 이 운동은 배에 집중되어 살이 빠지므로 중성지방을 줄이는 데 도움을 준다. 허리는 굽히지 않고 무릎을 가슴 위까지 올라오도록 힘차게 올린다. ②까치발 운동하기(milking action)- 종아리 근육을 단단하게 해준다(종아리는 제2의 심장으로 혈액순환 원할). 우선 발뒤꿈치를 바닥에 붙인 상태에서 발가락 끝으로 서준다. 이때 무릎은 곧게 펴주고 시선은 정면을 바라본다. 천천히 뒤꿈치를 들어 올렸다. 약 3-5초 동안 유지하고, 발뒤꿈치가 바닥에 닿지 않을 만큼 서서히 내려준다(10회). • 전신 세포호흡(심호흡은 신체 주요 조직과 근육으로 흐르면서 더 효율적인 혈액순환이 이루어진다) 후 마음을 가다듬고 테이블에 준비된 물론 블랜딩 오일의 향을 충분히 흡입하여 심리적으로 편안함을 유지한다(① L/P, ② L/SP--> 택 1). -물론 블랜딩 오일을 백회혈과 용천혈에 가볍게 터치하고 손으로 가볍게 문지른다(① L/P-용천혈 자리, ② L/SP-백회혈 자리). • 블랜딩 허브차(캐모마일+페퍼민트) 마시기. • 정리 후 마무리한다. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">      </div> <p> ■ 혈액순환(blood circulation): 심장의 박동에 의해 폐와 전신을 순환하여 산소와 영양분을 공급하고 이산화탄소와 노폐물을 수거하는 혈액의 흐름이다. 하체부종, 수족냉증, 손발저림, 두통, 만성피로 등이 나타난다. </p>							
	마무리 III (10분)	<table border="1"> <tr> <td>인지</td> <td>인체의 순환을 위해 오늘 경험한 다양한 활동의 중요성을 인지하고 이를 활용하도록 한다.</td> </tr> <tr> <td>정서</td> <td>아로마테라피 체험 및 가벼운 운동 후의 현재 상태를 느끼고 오늘 프로그램 전·후의 차이를 느낀다.</td> </tr> <tr> <td>소통</td> <td>복합적인 체험을 한 후의 신체적·심리적 상태를 조별로 소통한다.</td> </tr> <tr> <td>나눔</td> <td>짜깁과 백회혈 자리를 서로 번갈아 가며 마사지한 후 자신의 소감에 관한 이야기를 나눈다.</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">다음 회차 안내 및 정리</p>	인지	인체의 순환을 위해 오늘 경험한 다양한 활동의 중요성을 인지하고 이를 활용하도록 한다.	정서	아로마테라피 체험 및 가벼운 운동 후의 현재 상태를 느끼고 오늘 프로그램 전·후의 차이를 느낀다.	소통	복합적인 체험을 한 후의 신체적·심리적 상태를 조별로 소통한다.	나눔
인지	인체의 순환을 위해 오늘 경험한 다양한 활동의 중요성을 인지하고 이를 활용하도록 한다.								
정서	아로마테라피 체험 및 가벼운 운동 후의 현재 상태를 느끼고 오늘 프로그램 전·후의 차이를 느낀다.								
소통	복합적인 체험을 한 후의 신체적·심리적 상태를 조별로 소통한다.								
나눔	짜깁과 백회혈 자리를 서로 번갈아 가며 마사지한 후 자신의 소감에 관한 이야기를 나눈다.								

4.1.5 5회기 프로그램 내용

<표4-5> 아로마테라피 프로그램 5회기

5회기	2단계								
주제	생활습관 개선 / 힐링아이스 스트레칭 및 힐링 핸드 마사지								
활동 내용 / 생활습관 개선 & 힐링 핸드 마사지	도입 I (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 생활습관 개선(스트레스 관리, 음주, 금연, 식습관, 운동 등). 각자의 생활습관에 따른 스트레스 조절과 나만의 스트레스 해소 방법을 이야기한다. (과도한 스트레스는 혈액 속의 활성산소가 발생하면서 산화 LDL-콜레스테롤이 증가하게 된다). 긍정 에너지를 가질 수 있도록 도와주는 에센셜오일을 탐색하고 활용 방법을 알 수 있다. 							
	전개 II (40분)	<ul style="list-style-type: none"> 아로마 힐링아이스(aroma healing eyes) 스트레칭. <ul style="list-style-type: none"> - 디지털 시대의 스크린(TV, 컴퓨터, 태블릿 PC, 스마트 폰 등)에 노출된 안구건조증에 대해 살펴본다. ①아이즈 스트레칭을 위해 가까운 곳과 먼 곳을 3초간 응시한다.(3회) ②눈동자를 동서남북, 왼쪽·오른쪽으로 굴린다.(3회) 아로마 힐링 핸드마사지 II (혈압 강화와 진정 효과). <ul style="list-style-type: none"> -핸드마사지를 하기 전 테이블에 놓여있는 lavender water(라벤더 워터)를 눈을 감고 목과 얼굴 주변에 골고루 뿌린다. -아로마 핸드마사지는 기운을 북돋아 주고 긴장 완화를 시켜 정서적인 균형을 도와준다. 롤은 lavender와 peppermint 오일을 순서대로 선택하여 손바닥에 전체적으로 바르고 아래 ①, ②를 순서대로 마사지한다. ①롤은 lavender를 손에 골고루 도포 한 후 짝궁과 서로 번갈아 가며 손바닥, 손 등을 손가락 끝으로 밀어내듯 마사지한다. ②롤은 peppermint를 ①과 같이 진행한다. 아로마 핸드 마사지의 각자 체험 느낌을 서로 나눈다. 정리 후 마무리한다. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> ■ 자연의 향기 아로마오일 향과 함께하는 상호 핸드마사지(hands massage)는 현재 심리 상태를 반영하여 한층 더 힐링이 되게 해준다. ■ 라벤더 워터: 피부진정효과가 뛰어나 햇빛에 그을린 피부나 면도 후 손상된 피부를 진정시키는 데 도움을 준다. 또한 습진, 건선, 염증성 피부에도 도움을 주며 정신적인 스트레스와 심신 안정의 균형으로 심리적으로 불안한 상태를 진정시키는 데 이용되고 있다. 							
	마무리 III (10분)	<table border="1"> <tr> <td>인지</td> <td>LDL- 콜레스테롤 감소를 위해 스트레스 관리, 음주, 금연, 식습관, 운동 등 생활습관을 긍정적으로 개선해 본다.</td> </tr> <tr> <td>정서</td> <td>스트레스 관리를 위해 라벤더 워터와 아로마 롤을 일상에서 활용한다.</td> </tr> <tr> <td>소통</td> <td>힐링 아이즈 스트레칭과 힐링 핸드 마사지 후, 나의 스트레스와 정서적 감정에 대해 소통한다.</td> </tr> <tr> <td>나눔</td> <td>라벤더 에센셜오일과 라벤더 워터의 차이점에 관해 이야기 나눈다.</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">다음 회차 안내 및 정리</p>	인지	LDL- 콜레스테롤 감소를 위해 스트레스 관리, 음주, 금연, 식습관, 운동 등 생활습관을 긍정적으로 개선해 본다.	정서	스트레스 관리를 위해 라벤더 워터와 아로마 롤을 일상에서 활용한다.	소통	힐링 아이즈 스트레칭과 힐링 핸드 마사지 후, 나의 스트레스와 정서적 감정에 대해 소통한다.	나눔
인지	LDL- 콜레스테롤 감소를 위해 스트레스 관리, 음주, 금연, 식습관, 운동 등 생활습관을 긍정적으로 개선해 본다.								
정서	스트레스 관리를 위해 라벤더 워터와 아로마 롤을 일상에서 활용한다.								
소통	힐링 아이즈 스트레칭과 힐링 핸드 마사지 후, 나의 스트레스와 정서적 감정에 대해 소통한다.								
나눔	라벤더 에센셜오일과 라벤더 워터의 차이점에 관해 이야기 나눈다.								

- 대상자:** 은은하게 울림이 있는 아로마 향기가 마음을 편안하게 해주는 것을 알게 되어 감사하게 생각합니다. 나에게 맞는 아로마 오일이 있을까요?
- 연구자 피드백:** 네 있습니다. 지인의 경우 감정적으로 힘들 때 사용하고 있으며 저 또한 심리적 안정과 감정 밸런스를 위해 몇 년째 잘 활용하고 있습니다. 아로마 향기로 나의 마음을 챙기고 싶으시다면 감정 및 심리 테스트 후 상담 진행자의 피드백에 의해 본인에게 맞는 감정(emotional) 아로마오일을 사용하시면 도움을 받을 수 있습니다. 아로마오일 선택은 대상자의 현재 상황에 의해 시기별로 달라지기도 합니다.
- 마무리:** 활동을 지속적으로 할 수 있도록 했다.

4.1.6 6회기 프로그램 내용

- 대상자:** 한 주 동안 라벤더 워터를 미스트로 잘 사용하고 있네요. 림프순환을 위한 운동법이 도움이 되어 몸의 순환이 크게 느껴져요. 몇 가지 림프순환 운동 후 이를 도와주는 아로마 롤온을 바르니 더 효과가 좋을 것 같아요. 저희들이 평소에 간단하게 사용할 수 있는 방법이 있으면 좀 알려주세요.
- 연구자 피드백:** 림프절이 많은 귀밑, 겨드랑이, 서혜부, 오금 부위를 손바닥으로 10번 정도 가볍게 툭툭 쳐주면 도움이 됩니다. 그리고 아로마 오일을 같이 사용하면 심리적으로도 긍정적으로 효과를 주는거 이제 아시죠~?^^. 오일 한 가지만 선택한다면 그레이프후룻 오일을 추천합니다. 그레이프후룻은 향만 흡입하여도 발 마사지에 사용하고 계시는 블렌딩 오일에 1~2방울 떨어뜨려 희석하여 사용하면 림프순환과 정신적 스트레스에도 도움이 되실 겁니다. 미래의 행복한 여정을 위하여!!
- 마무리:** 림프순환을 위한 활동을 지속적으로 할 수 있도록 권유했다. 대상자가 함께 공유할 내용은 SNS를 통해서 제공했다.

<표 4-6> 아로마테라피 프로그램 6회기

6회기	2단계										
주제	림프순환 - 림프순환을 위한 아로마 롤온										
<p>활동 내용 / 고지혈증과 에센셜오일 & 아로마롤온 (림프순환)</p>	<p>도입 I (10분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 림프순환. 우리 몸에서 림프는 어떤 역할을 하는지 탐색한다. 진신 순환과 림프 배출을 위한 활동을 이야기 나눈다. 림프부종. -림프계에 순환 촉진을 작용하는 에센셜오일은 사이프러스, 그레이프후룻, 진저, 제라늄, 페퍼민트, 주니퍼 베리, 로즈마리 등의 효능에 대해 탐색한다. 									
	<p>전개 II (40분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 림프구 활성화 운동. -그레이프후룻(grapefruit) 오일을 1방울 손바닥에 떨어뜨려 향을 흡입하고 심호흡한다. 들숨 4초, 멈춤 7초, 날숨 8초 총 19초 호흡법으로 반복한다.(3회) -손가락을 V자로 만들어 귀에 대고 위아래로 비벼준다. 이러한 활동은 림프구들이 활성화되어 독소가 빠져나간다.(10회) -손바닥을 비벼 따뜻하게 하여 손바닥으로 귀를 막았다 열었다를 반복한다(10회). -손을 비벼 따뜻해진 손을 얼굴에 대고 10초간 유지한다. 측면으로 머리 돌리기 (머리를 천천히 오른쪽으로 돌리고 반대편으로도 같은 방법으로 반복한다: 3회) -목 돌리기(천천히 목을 오른쪽부터 크게 원을 그리면서 돌린다: 3회) 림프순환을 위한 롤온 만들기(P/C/G) -페퍼민트, 사이프러스, 진저 에센셜오일을 캐리어오일 10ml에 블렌딩(10%-총 20방울)을 한다. -혈액의 응집을 해소하기 위해 목 뒤쪽의 경동맥에 도포 한 후 부드럽게 마사지한다. -림프질이 많이 물려있는 곳 중 목 주변과 겨드랑이 밑 부분에 림프순환 오일을 도포 한 후 가볍게 마사지한다. 정리하고 마무리한다. <div data-bbox="454 1014 1253 1207" style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> 림프순환: 림프는 혈관을 타고 흐르듯 림프관을 따라 이동한다. 이때 림프액이 원활하게 흐르지 못하면 부종이 생기게 된다. 아로마 오일은 혈액과 림프액의 순환을 촉진시키는 생리적 효과가 있다. 라벤더 오일: 시상하부로부터 심신을 진정시켜주는 세로토닌(serotonin)을 분비시킨다. 레몬 오일: 리모넨이라는 성분은 혈관을 확장 시켜주는 작용을 하여 체내의 혈류 흐름을 원활하게 하고 체온을 상승시켜주는 효능이 있다.⁵⁷⁾ 									
	<p>마무리 III (10분)</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="429 1389 516 1454">인지</td> <td data-bbox="516 1389 1275 1454">아로마 롤온의 장점을 파악하고 인체의 림프순환의 중요성과 림프순환을 위한 아로마 롤온을 활용한다.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="429 1454 516 1520">정서</td> <td data-bbox="516 1454 1275 1520">오늘 체험한 오일 중 편안함을 느끼게 한 오일을 순서대로 조별로 이야기를 나누어 보고 옆 사람과 내가 선택한 오일의 향을 비교해 본다.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="429 1520 516 1566">소통</td> <td data-bbox="516 1520 1275 1566">자신에게 느낀 향 흡입과 피부 도포 후에 느낌을 참여자들과 공유한다.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="429 1566 516 1632">나눔</td> <td data-bbox="516 1566 1275 1632">에센셜오일 피부 도포를 가족·주변 사람들과 나누고 그 영향에 대해서 자기 생각을 말한다.</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="429 1632 1275 1686" style="text-align: center;">다음 회차 안내 및 정리</td> </tr> </table>	인지	아로마 롤온의 장점을 파악하고 인체의 림프순환의 중요성과 림프순환을 위한 아로마 롤온을 활용한다.	정서	오늘 체험한 오일 중 편안함을 느끼게 한 오일을 순서대로 조별로 이야기를 나누어 보고 옆 사람과 내가 선택한 오일의 향을 비교해 본다.	소통	자신에게 느낀 향 흡입과 피부 도포 후에 느낌을 참여자들과 공유한다.	나눔	에센셜오일 피부 도포를 가족·주변 사람들과 나누고 그 영향에 대해서 자기 생각을 말한다.	다음 회차 안내 및 정리
인지	아로마 롤온의 장점을 파악하고 인체의 림프순환의 중요성과 림프순환을 위한 아로마 롤온을 활용한다.										
정서	오늘 체험한 오일 중 편안함을 느끼게 한 오일을 순서대로 조별로 이야기를 나누어 보고 옆 사람과 내가 선택한 오일의 향을 비교해 본다.										
소통	자신에게 느낀 향 흡입과 피부 도포 후에 느낌을 참여자들과 공유한다.										
나눔	에센셜오일 피부 도포를 가족·주변 사람들과 나누고 그 영향에 대해서 자기 생각을 말한다.										
다음 회차 안내 및 정리											

- **공유한 내용:** 칼로리 소모와 고지혈증에 도움이 되는 자료이다. 칼로리 소모는 30분 정도의 유산소 운동과 근력운동을 병행해야 시간이 지남에 따라 더 많은 칼로리를 소모하는 것을 도와준다. 운동에는 자전거 타기, 근력운동, 줄넘기, 수영 등으로 세부적인 kcal 소모와 운동 방법은 다음과 같다.
- **자전거 타기:** 한 시간에 500~700kcal 소모한다. 20초 동안 전력 질주하고 10초 동안 천천히 타면 30분 만에 이 정도의 효과를 거둘 수 있다.
- **근력운동:** 더 많은 칼로리를 소모하는 가장 효율적인 방법 중 하나로 한 시간 동안 300~400kcal를 태울 수 있다. 그 이유는 힘이 드는 격렬한 운동은 우리 몸의 변화를 촉진하고 신진대사를 원활하게 증진시켜 주기 때문이다. 전문가에 의하면 특히 근육은 다리에 있으며 또한 근력운동은 운동 후 초과 산소 소비(EPOC) 효과로 운동이 끝난 뒤에도 평소보다 많은 칼로리 소모가 이뤄진다. 가볍게 혼자 할 수 있는 스쿼트는 30분 정도 하면 140~200kcal를 소모한다.
- **줄넘기:** 줄넘기는 지구력과 심혈관 건강을 향상시키면서 상체와 하체를 강화시키는데 좋은 운동으로 점프하는 동안 두뇌도 활성화되기 때문에 육체와 정신에 조화를 이루는 데 효과가 있다. 한 시간 안에 600~1000kcal를 태울 수 있다.
- **수영:** 수영은 30분만 수영해도 평균적으로 2,300kcal를 소모할 수 있다. 수영은 여러 근육이 관여하지만, 부담을 주지 않는 운동으로 스트레스 완화와 신체에 가해지는 충격이 적고 지구력과 근력을 키우는데 최고의 운동이다. 특히 수영은 심혈관 건강을 향상시키고 지구력을 길러주는 등 체력 증진 효과가 있다.

4.1.7 7회기 프로그램 내용

- **대상자:** 아로마 수욕을 처음 해 본 느낌이 정말 좋네요. 코와 가까운 거리에서 아로마 향이 은근하게 흡입되어 행복한 느낌이 들었고 여름 날씨에도 따스한 물속에서 손을 담그는 것이 간편하면서도 순환에 도움을 준다는 것을 알게 되었습니다. 그런데 수욕에 알맞은 아로마 오일이 있나요?
- **연구자 피드백:** 특별히 정해진 아로마 오일은 없지만, 계절과 나의 체질과 현재 상황에 따라 아로마 오일을 선택하시면 됩니다. 그리고 오늘 사용한 스피아민트

57) 장은주. op.cit., pp.68-69.

오일은 시원하면서도 따뜻하게 나를 안아주는 향으로 피곤함을 해소시켜 주는 등 시원한 향이 모두 맘에 들었나 봅니다. 여러분 얼굴표정이 평온해 보이네요.

○**마무리:** 더운 여름 날씨에 따뜻한 물로 하는 아로마 수욕은 혈액순환을 위한 좋은 방법이며 온전한 힐링을 위한 최상의 선택이라는 점을 인식시켰다. 가족들에게 아로마 수욕을 활용해보시고 수욕에 대한 가족들의 반응을 다음 시간에 함께 이야기 나눠보겠습니다.

<표 4-7> 아로마테라피 프로그램 7회기

7회기	2단계	
주제	혈액순환 / 심혈관계 / 스트레스	
활동 내용 / 혈액순환 & 힐링 아이즈(eyes) · 이어(ears) 마사지 · 수욕	도입 I (10분)	<ul style="list-style-type: none"> · 스트레스 · 우울감 · 수면의 질 검사(사전 · 사후: 2차). · 혈액순환. -불안과 스트레스는 심혈관계 질환과 밀접한 관계가 있다. 신경 안정에 도움을 주는 에센셜오일을 탐색한다. -동맥경화 요인과 예방 및 노폐물 배출을 원활하게 하기 위한 일상생활에 대해 알아본다. · 심혈관계에 도움되는 에센셜오일을 탐색하고 이를 활용을 위한 방법을 듣고 이해한다.
	전개 II (40분)	<ul style="list-style-type: none"> · 혈액순환을 위한 눈(eyes)과 귀(ears) 순환 운동(클은 페퍼민트) 두 번째 손가락을 이용해 눈썹 안쪽에서 시작해 바깥쪽으로 눈 주변을 가볍게 돌려 준다(눈에 기운을 주며 혈액순환을 증진시킨다). -혈액순환에 도움을 주는 운동으로 귀를 3 등분하여 양 손가락으로 귀를 잡고 아래의 3가지 부위를 앞으로 돌리고 뒤로 돌린다.(각 10회) *윗부분-아랫배, 복부, 소장. *중간-척추의 혈액순환을 도와줌. *아랫부분-얼굴, 목과 연결되어 있다. · 힐링 손톱(healing fingernail) 마사지-5회 -다섯 개의 손가락을 엄지부터 새끼손가락 끝을 잡고 돌리면서 긁어주면 자율신경의 균형을 도와준다. -손가락을 가볍게 스트레칭하고 마무리한다. · 아로마 수욕(Hand Bath)하기(L/G) -대야물에 라벤더 2방울, 스피어민트 3방울을 떨어뜨린 후 손목까지 잠기게 담근다(10분). 자연스럽게 코로 흡입되는 블랜딩 에센셜오일의 향을 맡으며 몸과 마음의 긴장 상태를 이완시킨다. -물이 차가워지면 뜨거운 물을 부어 온도를 유지한다(적정온도: 38-40°C). -아로마 수욕(Hands Bath)을 실시 후 마무리하고 정리한다.(10분)








	<p> ■ 수욕: 귀에는 인체의 생리기능과 병리 변화를 나타내는 특정한 반사구가 있어 중국 의학서 황제내경에 기록되어 있는 전통 치료법으로 질병을 진단하고 치료하는 데 사용되었다. 귀마사지는 간단하게 시간과 장소에 상관없이 누구나가 행할 수 있다. 아로마 수욕은 지친 몸과 마음에 위로와 힐링을 선사한다. 또한 몸의 림프순환을 원활하게 도와주며 아로마의 오일의 향기가 마음까지 힐링시킨다. 심혈관질환은 심혈관 이상으로 생기는 병으로 고혈압, 협심증, 심근경색 등이다. 이러한 질병을 예방 및 치유를 위한 다양한 아로마 수욕, 귀 마사지 활동 등을 한다. </p>	
마무리 Ⅲ (10분)	인지	혈액순환을 위한 예방과 활용법을 인지한다.
	정서	아로마 수욕(Hand Bath)을 하면서 심신 안정과 감정이 정돈되었는지 생각한다.
	소통	혈액순환을 위한 예방과 다양한 활동이 신체적·정서적·심리적으로 도움을 주는 것을 공유한다.
	나눔	아로마테라피 프로그램의 다양한 체험이 일상에서 스스로 활용할 수 있는 것은 어떠한 것들이 있는지 이야기를 나눈다.
	다음 회차 안내 및 정리	

4.1.8 8회기 프로그램 내용

- **대상자:** 혈액정화를 위한 아로마테라피 시간으로 힐링 핑거 마사지(aroma finger massage)와 아로마 족욕(aroma foot bath)가 꼭 귀빈 대접을 받는 느낌이 드네요. 그런데 저는 말을 많이 하는 직업으로 목이 늘 잠기고 기침을 합니다. 이러한 증상에 도움이 되는 아로마 오일도 있을까요?
- **연구자 피드백:** 네 당연히 있습니다. 요즘 현대인들이 대부분 만성으로 가지고 있는 비염이나 마른기침으로 고생을 하는데 아로마 블렌딩 오일을 사용하면 이러한 문제들을 해소하는 경우가 많이 있으며 효과를 보면서 주변 분들에게 선물을 하기도 합니다.
- **마무리:** 지난 시간에 가져간 라벤더 허브를 머리맡에 두고 주무셨더니 편안하게 잠이 든 것 같다고 하는데 여러분도 참고하시기 바랍니다. 아로마 블렌딩 오일로 발바닥 반사점을 찾아 간단히 마사지 한 후 아로마 족욕은 몸의 순환을 촉진시켜 줄 뿐만 아니라 마음도 릴렉스하게 해주어 몸도 마음도 이완이 되면서 스트레스 해소에 많은 도움이 되니까 계속하십시오.

<표 4-8> 아로마테라피 프로그램 8회기

8회기	2단계	
주제	혈액 정화 = 체질개선 / 대사 작용 / 족욕· 뇌파검사(프로그램 시작하기 전에 시행)	
<p>도입 I (10분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 수욕에 대한 가족들의 반응(지난 시간 과제 확인). • 혈액 정화. -혈액 정화를 위한 아로마요법을 탐색해보고 이해한다. 대사 작용과 노폐물 제거에 도움이 되는 방법을 탐색한다. • 혈액 정화에 도움을 주는 힐링 족욕 시 사용되는 라벤더와 사이프러스 에센셜오일의 효능에 대해 알아본다. • 몸의 긴장을 이완시키고 긍정적인 마음을 가질 수 있도록 시향지에 아로마 1방울 떨어뜨려 코(후각)를 통한 향을 흡입한다. 	
<p>활동 내용 / 혈액 정화를 위한 활동 . 발 반사점 (Foot Reflection Point) 아로마 마사지 및 Aroma 족욕</p>	<p>전개 II (40분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 힐링 손톱(Healing Fingernail) 마사지-5회(7회차 방법과 같음). • 발반사구(Foot Reflection Point). -발반사구 그림을 보고 마사지에 필요한 부분을 탐색하고 혈액에 도움이 되는 곳을 인지한다. -블랜딩 오일을 발바닥에 도포하고 용천혈 중심으로 마사지한다. • 아로마 족욕(Foot Bath). • 족욕 순서. -라벤더 에센셜오일(lavender essential oil)은 마음을 가라앉히고 감정과 정신의 균형을 잡아주고, 사이프러스 에센셜오일(cypress essential oil)은 순환을 촉진시키는 효능이 있음을 알고 혈액의 정화에 도움되는 족욕을 준비한다. -아로마 족욕을 위해 대야물에 라벤더와 사이프러스 에센셜오일을 각각 2방울씩 바스 솔트(bath salt)와 함께 dropping 한다. -족욕을 하면서 생수 300ml에 레몬 1~2방울 떨어뜨려 아로마 에센셜오일 흡입 후 향을 느껴보고 음용한다. -족욕은 10분 동안 눈을 감고 편안하게 휴식하면서 이완된 자신을 알아차린다. -족욕 10분 후 수건으로 부드럽게 닦아주고 마무리한다. <div data-bbox="454 1122 1253 1309" style="display: flex; justify-content: space-around;">      </div> <ul style="list-style-type: none"> ■ 족욕: 인체에 부담을 주지 않으면서 정신적인 안정과 긴장 감소 및 휴식의 효과가 있다 즉, 신체적·정신적 이완을 유도하고 스트레스를 완화시켜준다. ■ 발반사구: 발은 인체의 축소판으로 불릴만큼 신체의 각 부분과 긴밀하게 연결되어 있다. 신체 각 기관 장기의 연결점을 말하며 지압을 통해 혈액순환을 증진시키고 각 장기의 기능을 활성화시킨다. 발은 걸을 때 대략 15톤의 압력을 받는다. 발은 이 압력을 사용하여 발에 물려있는 혈액을 심장을 향해 올려주므로 발을 제2의 심장이라고 부르기도 한다. ■ 아로마오일을 이용한 족욕의 효과는 중추신경계에 긍정적 영향을 미치는 등 심신에 더 효과적이다. 또한 혈액순환 개선에 도움을 주고 혈류의 증가를 유도하여 스트레스와 긴장완화, 부종 해소, 독소 제거 능력이 뛰어나고, 수면장애 개선과 체중감소에 긍정적인 영향을 미친다.

마무리 Ⅲ (10분)	인지	혈액과 혈관의 중요성에 대해 인지한다.
	정서	아로마(Lavender, Cypress Essential Oil) 오일 족욕을 하면서 마음을 비운다.
	소통	아로마 오일 족욕을 하고 난 후 신체와 심리적인 반응에 대해 서로 소통한다.
	나눔	오늘 나의 감정 해소에 어떠한 오일의 향이 와 닿았는지와 어떠한 활동이 나에게 도움이 되었는지 조별로 이야기 나눈다.
다음 회차 안내 및 정리		


4.1.9 9회기 프로그램 내용

- **대상자:** 우리가 일상에서 생각하지 못했던 주변의 색들이 무의식적으로 나에게 영향을 끼치고 있었다는 것을 이 시간을 통해 알게 되었어요. 개인마다 가지고 있는 컬러가 있다고 하셨는데 저희에게 알려주시면 감사하겠습니다.
- **연구자 피드백:** 자기에게 해당하는 컬러가 있습니다. 컬러는 현재 그 사람이 어떤 컬러를 사용하느냐에 따라 심리적으로 정서적으로도 영향을 미치는 것을 알 수 있습니다. 스트레스와 현재 상황에 따라 부정적(negative)로 사용하기도 하고 긍정적(positive)로 사용하기도 합니다. 일상에서 아로마 오일과 함께 한다면 Positive를 더 많이 사용할 수 있지 않을까 생각합니다. 다음 시간에 개인별 컬러를 찾아 드리도록 하겠습니다. 이렇듯 폭발적인 반응에 감사합니다.
- **마무리:** 편안한 호흡과 숨을 위해 나를 편안하게 하는 컬러를 찾고 대상자들의 컬러 심리와 명상 활동을 하면서 대상자들이 자신을 찾는 시간이 되었고, 또 자신을 돌아보는 유익한 시간이었다. 한 주간 동안 2~3회 정도 가정에서 명상을 15분 정도 할 수 있도록 권유했다.

<표 4-9> 아로마테라피 프로그램 9회기

9회기	3단계	
주제	편안한 숨 / 명상 / color graphics psychology Test-편안한 공간(디퓨저)	
활동 내용 / 아로마 에센셜오일 활용 &	도입 I (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 편안한 숨을 위한 방법(디퓨저 활용, 명상). ①에센셜오일 흡입 방법을 듣고 이해한다. -에센셜오일이 흡입되면 향기 분자는 후각신경(Cilia)에 결합하여 폐포에 전달된다(실함에서 단기 노출 시 폐에서 70% 흡수됨)-->아로마 디퓨저 ②명상하면 좋은 점에 대해 서로 이야기를 나눈다.

컬러 심리 활동 및 명상

전개 II (40분)	<ul style="list-style-type: none"> • 편안한 숨을 위한 디퓨저 활용. -편안한 숨과 명상에 도움을 주는 에센셜오일(스피어민트, 샌달우드, 유칼립투스)를 디퓨저에 떨어뜨려 공기 중에 확산시킨다. • 캐모마일(chamomile) 허브차를 마시며 한 주간의 스트레스와 풀리지 않은 스토리를 조별로 이야기를 나눈다. • 나의 컬러 심리 탐색 후 색칠하기. -제시해주는 12가지 컬러 중 가장 마음에 드는 컬러와 불편한 컬러를 한 가지씩 선택한다. -각각의 컬러에 대한 심리작용에 대해 듣고 나의 심리상태를 파악한다. -마음의 평화를 주는 배경음악을 들으면서 선택한 컬러 두 가지를 용지 안에 채색한다 (컬러 선택 이유 간단히 적기). • 배경음악-자연의 소리. • 명상하기. -체험자들은 모두 눈을 감고 편안한 자세를 취하고 10분간 명상을 진행한다. 명상은 알파파 상태로 집중력, 창의력, 기억력에 도움을 주고 휴식을 준다. • 정리 후 마무리한다. 	
		
<ul style="list-style-type: none"> ■ 명상: 심리적 안정과 스트레스 감소의 효과로 수면에 도움을 주며 집중력과 면역력 강화에 도움을 준다. 명상 상태일 때는 각성과 수면의 상태로 통찰력과 문제해결 능력이 높아지게 되고, 아로마 오일 향과 함께 하는 명상은 신장 기능이 좋아지고 우리의 몸은 치유되기 좋은 조건이 된다. ■ 캐모마일 허브차: 신경을 진정시키고 휴식을 준다. 또한 소화 개선과 면역력 증진에도 효과적이며 신진대사를 촉진시킨다. 캐모마일 허브차는 레몬 향과 풀 향이 나는 허브차로 여성들이 선호한다. 		
마무리 III (10분)	인지	명상이 나에게 어떠한 작용을 했는지 생각해본다.
	정서	컬러이미지 활동을 통해 나의 기질과 현재 내면의 상태를 알 수 있었던 시간으로 나를 돌아보고 불편한 컬러의 이유와 의미를 알 수 있다.
	소통	명상 후 내면의 소리를 한 명씩 이야기한다.
	나눔	가장 좋아하는 컬러와 가장 불편한 컬러를 용지 안에 채워 가면서 떠오르는 사람이 있었다면 그 이유를 짚공과 이야기 나눠본다.
	다음 회차 안내 및 정리	

4.1.10 10회기 프로그램 내용

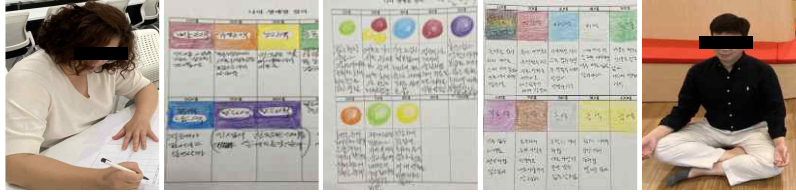
○대상자: 아로마 에센셜오일 향기와 함께 하는 명상이 이렇게 잘 어울리는지 처음 알았습니다. 명상을 더 잘할 수 있도록 해주는 오일이 있을까요?

- **연구자 피드백:** 명상을 하는 곳에서는 아로마 오일을 활용하는 곳이 확장되어 가고 있습니다. 주로 나무에서 추출한 오일들이 무의식적으로 뇌를 이완시켜 뇌의 휴식을 할 수 있도록 명상을 잘할 수 있도록 환경을 조성합니다. 이러한 명상은 생리학적으로 스트레스 이완 기제로 면역체계를 높이는 치유 기능을 지니게 됩니다.
- **마무리:** 매일 업무 스트레스와 환경 스트레스가 반복되는 일상에서 집에서 하는 홈케어(daily aromatherapy) 블렌딩 오일을 사용하면서 명상 환경을 나름 만들어 혼자만의 시간을 갖는 명상을 시도하도록 했다.
- **정보제공:** 명상에 집중할 수 있도록 하는 아로마 오일
 - **프랑킨센스:** 호흡을 편안하게 하고 공기를 정화시켜 정신을 집중하고 머리를 맑게 해준다. 프랑킨센스의 화학성분은 모노테르펜 계열의 알파피넨, 리모넨, 세스퀴테르펜 계열의 베이스 노트 향이 호흡을 안정시켜 몸과 마음의 안정과 긴장을 해소시켜 스트레스 및 불안을 개선해 준다.
 - **샌달우드:** 나무의 심재를 단향, 백단향이라고 한다. 이러한 나무줄기의 심부와 뿌리에서 추출한 샌달우드 오일의 수목향은 마음을 진정시켜 주고 정신 집중과 각성작용을 하여 고대부터 수행자들의 도구로 사용되어왔다. 우울증, 불안증, 불면증 등의 치료에 사용되고 있으며 신경 긴장, 스트레스 완화 등의 감정 상태에 유용하다.

<표 4-10> 아로마테라피 프로그램 10회기

10회기	3단계	
주제	편안한 심 / 나의 생애별 컬러	
활동 내용 / 아로마 에센셜오일 활용 & 수면의 질 및 나의 생애별 컬러 · 명상	도입 I (10분)	<ul style="list-style-type: none"> ·편안한 심을 주는 에센셜오일은 주로 나무계열에서 추출된다. 어떠한 오일들이 이에 속하는지 탐구한다. ·편안한 심을 주는 오일의 이름과 효능을 듣고 활용을 위해 메모한다. ·나를 객관화시키고 눈을 감고 나의 이미지와 닮은 컬러를 연상한다.
	전개 II (40분)	<ul style="list-style-type: none"> ·스피어민트, 샌달우드, 프랑킨센스 3가지 오일을 한 가지씩 차례로 향을 흡입하고 난 후 가장 편안함을 주는 오일을 선택한다. 내가 선택한 에센셜오일을 3분 정도 눈을 감고 충분히 흡입한다. ·200ml 디퓨저에 위의 3가지 에센셜오일을 5~6방울 떨어뜨린다. ·나의 생애별 컬러 활동 <ul style="list-style-type: none"> -나의 10대부터 현재 연령대까지를 되돌아보며 각각의 그 시절 기억을 떠올려본다. -자신의 세대별 이미지에 맞는 컬러를 선택하여 용지 안에 그려진 칸 안에 색연필로 색을 채운다. -완성된 생애별 컬러를 가지고 앞으로 나와 그 컬러에 해당하는 주제를 정하고 기억에 남은 사건·추억을 간략하게 메모한다.

- 명상하기
 -최근 의학 및 심리학 연구에 따르면 명상은 맥박과 호흡을 조절하는 데 효과가 있다. 편안한 자세를 취하고, 깊은 호흡으로 마음을 다스리며 9회차 순서와 같이 명상을 한다.
- 마무리하고 정리한다.



- 명상: 혼자만의 여행이라 할 수 있는 명상을 통해 심리적 안정을 추구한다. 이완된 각성 상태를 유지하는 명상의 메커니즘이 종합적 사고력의 전두엽, 감정과 기억의 변연계, 의식을 조절하는 뇌간 등 기능적 영역들이 연합 활성화된다.
- 아로마 명상: 아로마 오일의 향으로 편안한 명상 환경을 조성하여 무의식적인 반응으로 유도하는 뇌의 휴식을 유도하는 자동적인 이완 기제의 명상 환경을 조성한다.
- 컬러 활동: 급변하는 사회 환경 속에서 다양한 역할 수행과 과중한 책임으로 인해 불만족과 불균형을 경험하게 된다. 컬러는 내면에 축적되어 있는 긍정과 회복력 등으로 정서, 감정, 신체에 깊은 영향을 끼친다. 따라서 긍정적인 감정 변화는 개인의 삶의 질을 높여준다.

마무리 III (10분)	인지	불안감 및 우울감을 해소해 주는 에센셜오일의 추출된 부위와 효능을 알 수 있다.
	정서	편안한 심을 주는 에센셜오일의 종류와 활용법에 대해 이야기 나눈다.
	소통	자신에게 느낀 향 흡입과 피부 도포 후에 느낌을 참여자들과 상호 간 피드백을 공유한다.
	나눔	에센셜오일의 향과 피부 도포를 가족·주변 사람들과 나누고 그 영향에 대해서 자기 생각을 말한다.
	다음 회차 안내 및 정리	


4.1.11 11회기 프로그램 내용

- **대상자:** 지난 시간에 이어 아로마 디퓨저에서 확산되어 나오는 향과 함께 나와 주변인을 떠올리며 많은 생각을 하게 되었습니다. 지난주에 부탁한 저희들의 컬러를 알려주셔서 감사드립니다. 그리고 현재 나의 상태를 보완할 수 있는 컬러와 아로마가 있을까요?
- **연구자 피드백:** 자신을 보완할 수 있는 컬러와 아로마가 있습니다. 개인별 상황과 질환에 대한 요법으로 병원과 자연치유 테라피 센터에서 활용하고 있는 것을 볼 수 있습니다. 컬러 심리 이미지 활동과 아로마 오일의 활용이 심리적으로 신

체적으로 밸런스에 도움을 주고 중년기의 중요한 이 시기에 도움이 될 것이라는 말씀을 드리고 싶습니다. 오늘 이 시간 이후부터 일상에서 사용하셔서 도움이 되셨으면 합니다.

- 마무리:** 자신의 컬러에 대한 개인별 기질에 대해 이해할 수 있도록 도와준다. 자신의 컬러를 패션이나 소품으로 코디하여 개인이 가지고 있는 정서적 밸런스를 갖도록 해준다. 이 시간을 통해 대상자들이 자신을 깊이 돌아보며 아로마테라피 프로그램이 정서적으로 도움이 되는 것을 느낄 수 있었다.

<표 4-11> 아로마테라피 프로그램 11회기

11회기	3단계	
주제	편안한 균형 / 나의 가족의 이미지 컬러	
활동 내용 / 편안한 균형 & 가족 이미지 컬러 · 명상	도입 I (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 · 우울감 · 수면의 질 검사(사전 · 사후:3차). • 편안한 균형. (신체적 · 정신적 · 심리적 균형/ 합리적 사고, 인간관계 등) • 불안정한 상황은 주로 언제 나타나는지 이야기 나눈다.
	전개 II (40분)	<ul style="list-style-type: none"> • 스피아민트, 프랑킨센스, 유칼립투스 3가지 에센셜오일 원액을 티슈나 손수건에 떨어뜨린 후 한 가지씩 차례로 향을 맡고 가장 편안함을 주는 오일을 선택한다. -눈을 감고 현재의 감정에 맞는 에센셜오일을 흡입한다. • 아로마 디퓨저. -200ml 디퓨저에 스피아민트(2), 프랑킨센스(1), 유칼립투스(2) 3가지 오일을 떨어뜨린 후, 디퓨저에서 블렌딩되어 확산되고 있는 향(블렌딩 오일)과 한 가지씩 흡입했을 때의 향(각각의 3가지 단일오일) 느낌을 이야기한다. • 가족 이미지 컬러 활동. ①나와 가깝게 연결된 내 가족이나 지인 5~6명을 선정한다. ②선택한 가족을 한 사람씩 그에 맞는 이미지 컬러를 떠올린다. ③용지 안에 그 사람의 닉네임을 적고 그에 맞는 색을 칠한다. ④선택한 사람과 컬러의 이미지가 떠오르게 된 동기나 이유를 간단하게 적은 후 이야기 나눈다. • 명상 ①눈을 감고 마음을 편안하게 하고 숨을 고르게 천천히 마시고 내린다. ②눈을 감고 고요한 정적 속에서 현재 올라오는 생각을 느껴본다. ③오늘 하루 체험한 활동을 되돌아보며 정서적으로 편안한 균형에 도움이 되었는지 나를 돌아보는 시간을 갖는다.
		
<p>■ 컬러: 인간의 행동, 사고, 건강에 이어 대인관계까지 많은 영향을 준다. 선호하는 색채로 개성 및 특성을 표현하며 일상생활에서 반복적인 일련의 과정을 거치면서 컬</p>		

		<p>러와 더불어 살아가고 있다. 스트레스와 우울증에 도움을 주는 컬러는 우리에게 중요한 요소라 할 수 있다.</p> <p>■ 컬러의 특성: 열정은 빨강, 환희는 주황, 화함은 노랑, 상생은 연두, 자유는 초록, 진정은 청록, 소통은 파랑, 명상은 남색, 치유는 보라, 은혜는 자주로 표현되기도 한다.</p> <p>■ 명상 활동: 내면을 깊고 맑게 바라보는 경험을 하게 되며 자연과 사람과 생물과의 진정한 교감을 통해 자기란 존재에 대해 돌아보게 된다. 인간의 존재에 대한 선명한 정서 긍정적인 자기를 만나면서 치유의 효과를 높인다.</p>
마무리 III (10분)	인지	<p>가족·지인을 떠올리며 선택한 컬러 활동을 통해 나와 의 관계를 알 수 있다. 소통이 잘 되는 컬러(가족·지인), 소통이 잘 안되는 컬러(가족·지인)를 알고 대응 방법을 탐색하여 파악한다.</p>
	정서	<p>오늘 체험한 에센셜오일이 도움이 되었는지 도움이 되었다면 어떤 감정에 도움이 되었는지 생각한다.</p>
	소통	<p>가족·지인과 컬러 매칭을 하고 나서 가장 마음에 드는 컬러가 있다면 누구인지, 왜 잘 통하는지에 대해 조별로 이야기 나눈다.</p>
	나눔	<p>가족·지인 중 가장 함께하고픈 사람이 있다면 누구이며 어떤 추억이 있는지 공유한다.</p>
다음 회차 안내 및 정리		

4.1.12 12회기 프로그램 내용

- **대상자:** 아로마테라피 프로그램 12회기를 마치면서 몸과 마음이 한결 가볍고 스트레스로 우울감이 있었는데 아로마 오일 향 때문인지 건강해진 느낌입니다. 주변의 친구와 지인들도 다음에 이러한 프로그램이 있다면 꼭 참여해보고 싶다고 합니다. 기회가 주어질까요? 그리고 마지막으로 저희에게 해주고 싶은 말씀이 있으신가요?
- **연구자 피드백:** 그동안 고생 많으셨습니다. 아로마테라피 프로그램 진행에 협조해 주셔서 감사드립니다. 이렇게 함께 할 수 있어서 감사했고 이런 기회를 통해 모두 건강해지는 걸 느낄 수 있었다니 다행이라는 생각과 여러분들이 추후에도 아로마 오일과 함께하시기를 바랍니다. 업무로 바쁜 시간들 속에서도 매주 이 시간이 되면 마음의 문을 열고 진심으로 아로마테라피 프로그램에 참여하시는 모습을 볼 수 있어서 감사했습니다. 그림으로 한눈에 볼 수 있도록 준비해 왔으니 한 장씩 가져가서 아로마 오일을 한 걸음 더 알아가시길 바랍니다. 그리고 모두 고지혈증 개선 효과에 좋은 결과가 있으시길 기대하면서 이만 마치도록 하겠습니다.
- **마무리:** 수욕, 족욕, 스트레칭, 명상 등을 쉬지 않고 계속해 나가시면 여러분의 질환에 많은 도움이 될 것입니다. 그동안 협조해 주심에 감사드리며 수고 많으셨습니다. 위의 내용과 같이 프로그램 12회기 동안 대상자와 연구자의 질의응답 나눔 시간

을 통해 아로마테라피에 대한 인식의 변화가 있었음을 분석할 수 있었다. 스트레스 관리를 위한 진행으로 에센셜오일 향 흡입, 명상, 허브차 마시기 등의 활동과 아로마 오일의 효능에 관한 새로운 정보 및 경험, 다양한 아로마 오일의 체험, 식이조절 정보, 스트레칭, 컬러 심리 활동 등 참여자들끼리 서로 소통하는 시간이 자연스럽게 스트레스 해소와 우울감에 효과가 있어 신체적인 건강뿐만 아니라 심리적인 건강을 예방하고 치유할 수 있을 것이라는 점이다. 아로마테라피에 대한 인식의 변화는 대상자들이 처음 시작했을 때의 모습과 마무리할 때의 모습이 달라져 있음을 느낄 수 있었다.

<표 4-12> 아로마테라피 프로그램 12회기

12회기	3단계	
주제	편안한 조화 / '생활개선' - 소감(느낀점, 개선, 보완)작성 후 발표	
활동 내용 / 명상 & 프로그램을 마치며 소감 작성하기	도입 I (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 나를 돌아보며 편안한 조화를 위한 생활개선에 대해 생각한다. 생활개선 참여에 대한 점수(최저 1점~최고 10점)를 준다면 나의 점수를 말하고 그 이유를 이야기한다. • 프로그램 진행 전과 신체적·정신적·심리적으로 어떠한 변화가 있었는지 이야기 나눈다. • 아로마테라피에 대한 프로그램 전·후 총체적인 자신의 생각을 이야기한다.
	전개 II (40분)	<ul style="list-style-type: none"> • 디퓨저(물 200ml)에 스피어민트(2방울), 라벤더(2방울), 유칼립투스(1방울)씩 3가지 에센셜오일을 떨어뜨려 마음의 안정을 위해 확산시킨 후 크고 깊게 심호흡을 한다. • 명상. III 단계 진행에서 4회차로 진행하고 있는 명상은 스트레스 감소, 집중력 향상, 감정조절, 수면개선, 면역 시스템 강화 등의 효과를 볼 수 있다. 다음 아래의 순서대로 명상을 진행한다. ①안정적인 자세를 취하고 마음을 편안하게 하고 숨이 고르게 천천히 마시고 내신다(호흡에 집중). ②눈을 감고 고요한 정적 속에서 현재 올라오는 생각을 느껴본다. ③외부의 소리와 내부의 소리를 느껴본다(자신 객관화-메타인지). • 캐모마일 허브차 마시며 전반적인 피드백 하기. -12회차 아로마테라피 프로그램을 참가하여 진행하면서 다양한 경험과 체험을 통해 느꼈던 소감(느낀점, 개선, 보완)을 세부적으로 작성한다. • 제출하기. -병원 검진 결과지. -홈케어 체크리스트. -소감(느낀점, 개선할 점, 보완할 점).

	<p>■ 심호흡: 산소가 체내에 유입되고 뇌로 확산해 혈액 순환이 촉진된다. 동시에 노폐물과 이산화탄소가 체외로 배출되는 디톡스 효과도 기대할 수 있다. 또한 심박수가 느려지고 혈압이 낮아져 이완되고 부정적인 정서로부터 안정을 되찾게 된다(최석립, 2021).</p>	
마무리 III (10분)	인지	스스로 고지혈증 개선을 위해 프로그램 종료 후 꾸준히 할 수 있는 내용이 있는지 생각한다.
	정서	중년의 직장인이 공통적으로 가지고 있는 정서적인 측면(스트레스, 우울감, 수면 장애) 중 가장 힘든 것이 있다면 어떤 것인지 생각을 해본다.
	소통	12회기 프로그램을 마치면서 아쉬운 점이 있다면 무엇인지 이야기한다.
	나눔	12회기 프로그램을 마치면서 가장 기억에 남는 활동 내용과 그 이유에 대하여 참가자들과 이야기 나눈다.
	프로그램 종료	

다음은 대상자들의 아로마테라피 프로그램 사전·사후 인터뷰 문항 응답 및 프로그램 체험 후기에 관한 내용 순으로 전개하고자 한다. 아래 <표 4-13>은 인터뷰 문항으로 프로그램 1회기 진행 중 오리엔테이션 시간에 설문을 작성(사전 인터뷰)하게 하고 2023년 7월 19일(수) 12회기 프로그램을 마무리하면서 작성한다(사후 인터뷰).

<표 4-13> 인터뷰 문항(사전·사후)

NO	인터뷰 문항
1	에센셜오일을 사용한 경험이 있으십니까?
2	레몬수의 음용이 고지혈증 개선에 효과가 있다고 생각하십니까?
3	고지혈증을 극복하기 위해 어떤 요법이 자신에게 맞다고 생각하십니까? (약물요법/ 운동요법/ 식이요법/ 아로마테라피요법)
4	아로마 블렌딩 오일의 발 마사지 요법이 스트레스 해소에 도움이 된다고 생각하십니까?
5	아로마테라피 요법이 우울감을 극복하는 데 도움이 된다고 생각하십니까?
6	아로마테라피 요법이 수면의 질에 도움이 된다고 생각하십니까?
7	아로마테라피 프로그램 중 어떠한 활동이 도움이 되셨습니까? (아로마 에센셜오일 탐색/ 스트레칭/컬러 이미지/ 명상/ 상호나눔)
8	아로마테라피 프로그램이 전반적으로 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?
9	아로마테라피 프로그램이 삶의 질 향상에 도움이 된다고 생각하십니까?
10	사후에도 지속적으로 아로마테라피 프로그램을 적용하고 싶습니까?

(1) A1 인터뷰 및 프로그램 체험 후기

- **인터뷰(사전·사후):** 아로마테라피 프로그램 전에 에센셜오일을 접한 경험이 있으며 사전에는 식이요법이 고지혈증에 도움이 될 것으로 생각한다. 아로마테라피 프로그램을 적용하면서 직장에서의 스트레스와 피로에 의한 우울감, 수면의 질이 좋아졌으며 아로마 오일 탐색으로 정확하고 범위가 넓음을 알게 되어 좋았다.
- **프로그램 체험 후기:** 아로마테라피 프로그램에 참여하는 동안 아로마 오일의 자연향기는 마음을 편안하게 하여 매회기의 시간이 힐링되어 좋았다. 다양한 오일을 접하게 되면서 아로마 오일의 기능을 알게되어 유익한 시간이었다. 특히 아로마 수욕과 족욕 활동, 컬러 이미지 활동이 인상적이었다. 아로마 오일 성분 중 나에게 알려지 반응이 조금 있어 약간의 염려스러움이 있었으나 아로마 오일을 통한 다양한 활동과 활동을 마치고 허브차를 마시면서 나눔의 시간이 편안하고 스트레스와 심신 안정에 도움이 되었다.

(2) B2 인터뷰 및 프로그램 체험 후기

- **인터뷰(사전·사후):** 프로그램을 진행하기 전 에센셜오일에 대한 경험은 없었다. 그러나 오리엔테이션을 하고 나서 고지혈증 개선에 있어 나에게 적합한 치료에는 식이요법과 아로마테라피요법이 도움이 될 것이라는 생각이 든다. 홈케어 프로그램을 적용하게 되면서 스트레스와 심리적으로 안정감을 주었다. 특히 마무리 단계에서 서로 상호적 나눔 시간이 공감의 시간이 되어 도움이 되었다. 홈케어 적용하면서 편안하게 숙면을 할 수 있게 되었다. 지속적으로 아로마테라피 프로그램을 적용하게 되면 좀 더 좋아질 수 있을 것이라는 기대감이 있다.
- **프로그램 체험 후기:** 젊은 시절부터 직장생활을 하며 스트레스와 운동 부족으로 고지혈증 수치가 높았다. 아직은 건강하다고 생각했었기에 잊고 살았다. 그러다 이번 아로마테라피 프로그램을 통하여 나를 돌아보게 되었으며 건강을 지키며 살아야겠다는 생각과 더불어 건강의 소중함을 느끼게 되었다. 그리고 더 나아가 가족에 대한 고마움을 느끼게 하는 가족 이미지 컬러 표현활동 시간이 나와 가족의 소중함을 알게 해주는 계기가 되었다. 아로마테라피 프로그램을 대하는 매순간 이러한 생각이 들었다. 나의 향기로운 삶을 위해 먹는 것, 마시는 것, 운동을 하다보면 보면 언젠가 나도 건강하고 아름다운 삶을 살지 않을까 생각한다.

(3) C3 인터뷰 및 프로그램 체험 후기

- **인터뷰(사전·사후):** 에센셜오일에 대한 경험이 있어서인지 아로마테라피에 대한 프로그램과 아로마 오일을 사용함으로써 스트레스, 우울감, 수면의 질에 좋은 영향을 줄 것이라는 믿음이 있었다. 프로그램 내용 중 에센셜오일에 대한 탐색을 통해서 사전에 가지고 있었던 정보를 보다 생각이 더 깊어지고 사용하는 목적이 더 뚜렷해졌다. 고지혈증에 개선을 위해 운동과 아로마테라피가 나에게는 도움이 되며 적합하다는 생각이 든다.
- **프로그램 체험 후기:** 아로마테라피 프로그램을 통해서 나의 건강을 위해 일상에서 “쉽”이 필요함을 느꼈다. 그러나 그 쉽을 어떻게 해야되는지 몰랐다. 이 프로그램을 통해서 생각이 구체화 되는 시간이 되었다. 또한 나의 생활이 타인에게 맞춰져 있었던 생활의 틀에서 “나”를 깊이 들여다보고 나를 돌보는 시간이 되었다. 프로그램을 진행하는 동안 다양한 아로마 에센셜오일의 효능을 알게 되었다. 이를 활용하는 방법과 직접 만들기를 하게 되면서 아로마 오일의 활용성이 많다는 걸 알게 되었다. 아로마테라피 프로그램을 하면서 건강을 회복하는 시간 뿐만 아니라 나의 건강을 위한 다양한 활용 방법과 실천해갈 수 있는 장점들을 알게 되어 좋았다.

(4) D4 인터뷰 및 프로그램 체험 후기

- **인터뷰(사전·사후):** 사전에 아로마 마사지와 아로마 디퓨저 경험이 있다. 고지혈증 개선에는 레몬수의 음용이 내 몸을 정화해주는 듯하고 몸이 가벼워짐을 느낀다. 고지혈증을 극복하기 위해 운동과 식이요법, 그리고 아로마테라피요법이 나에게 맞다는 생각이다. 아로마 오일의 사용으로 마음이 편안해지고 스트레스에 많은 도움이 되었다. 또한 정서적으로 안정을 통하여 숙면에 도움이 되었으며 직무 스트레스로 오는 우울감 극복과 중년기의 심리적 안정에 많은 도움이 되었다. 아로마 오일을 탐색하면서 각각의 오일에 따라 효과가 다르고 향기가 다름을 알 수 있게 되어 좋은 시간이었다. 아로마테라피 프로그램이 전반적으로 많은 효과가 있다고 생각하고 이러한 프로그램이 꼭! 필요하다고 생각한다. 또한 이러한 아로마테라피 프로그램을 통해서 긍정적인 마인드 형성으로 크게 도움이 되었다. 이로 인하여 삶의 질 향상에 도움이 되었다고 생각한다. 지속적으로 적용

하고 싶다. 고지혈증 관련 질환뿐 만이 아니라 다양한 다른 질병에 대하여서도 아로마테라피 프로그램이 있다면 약물요법이 아닌 아로마 오일로 진행되는 자연 대체요법으로 치유를 하고 싶다.

- **프로그램 체험 후기:** 아로마테라피 프로그램을 하는 동안 나의 삶을 돌아보는 시간이 되었다. 특히 건강과 관련하여 돌아볼 수 있었다. 매일 마주하는 홈케어 아로마 블렌딩 발 마사지를 하면서 내 몸과 대화할 수 있었고 심리적으로 그리고 정서적으로도 안정이 되는 것 같다. 레몬수 음용을 하면서 나의 몸속에 있는 노폐물이 배출되고 정화되는 느낌에 행복했다. 그리고 프로그램 진행 중에는 나와 지인들과의 컬러 이미지 연상 시간이 인상 깊었다. 이 시간을 통해 늘 분주하게 사느라 친구들에게 신경 쓰지 못했었는데 프로그램에 참여하면서 주변 사람들과의 관계도 정리 해 볼 수 있는 시간이었다. 아로마테라피 프로그램을 진행 해주신 연구자님께 마음 깊이 감사드린다.

(5) D5 인터뷰 및 프로그램 체험 후기

- **인터뷰(사전·사후):** 해외에서 아로마 마사지 경험이 있다. 레몬수 음용이 고지혈증 개선에 효과가 있을 것이라는 생각이다. 고지혈증 극복을 위해 운동요법, 식이요법, 아로마요법이 나에게 필요하고 나에게 적합하다는 생각이 든다. 아로마 에센셜오일이 마음의 안정감을 주어 스트레스 해소에 도움이 되었으며 우울감으로 힘든 마음을 극복할 수 있었다. 블렌딩 오일 발 마사지 사용은 질 좋은 수면에 많은 도움이 되었으며 아로마테라피 프로그램이 전반적으로 많은 도움을 주었다. 따라서 이러한 아로마 오일의 사용은 매일 이어지는 업무와 스트레스 해소에 도움이 되고 심리적으로 안정감을 주어 삶의 질 향상에 도움이 크게 작용된다고 생각한다. 기회가 된다면 사후에도 지속적으로 아로마테라피 프로그램을 적용하고 싶다.
- **프로그램 체험 후기:** 홈케어로 매일 자기 전 아로마 오일을 이용한 발 마사지를 할 때면 아로마 향기가 편안했다. 저는 아로마와 함께한 시간 이후 그동안 잠을 깊이 들지 못했던 점이 해소되어 수면의 질이 향상되었다. 그리고 일주일에 한번 진행되는 프로그램에서 여러 가지 활동에서 아로마 향을 깊은 들숨, 멈춤, 날숨으로 호흡하기, 아로마 손 마사지, 아로마 수욕, 족욕, 컬러 이미지, 명상

등은 직장에서의 스트레스와 지친 마음을 위로해 주고 피로감을 줄여주는 많은 역할을 했다. 아로마테라피 프로그램을 통해 오일에 대한 다양한 경험이 좋았으며 몸도 마음도 좋아지는 기분이 들어 감사한 마음이다.

(6) D6 인터뷰 및 프로그램 체험 후기

- **인터뷰(사전·사후):** 6~7년 전 오일을 사용한 경험이 아로마테라피에 대한 긍정적인 생각으로 프로그램을 시작하였다. 프로그램을 진행하면서 좀 더 구체적으로 레몬수 음용이 고지혈증에 도움을 줄 것이라는 생각을 하게 되었다. 이는 레몬 음용으로 배변 활동이 원활하여 내 몸속의 독소 배출을 도와주어 고지혈증 극복에 도움이 되는 것 같다. 아로마테라피 프로그램을 하는 동안 아로마 향기가 마음을 편안하게 하고 스트레스 감소 및 우울이 감소 되었다. 특히 오렌지 에센셜오일의 향기 흡입이 우울감에 크게 도움이 되었으며 아로마테라피 프로그램 활동이 전반적으로 도움이 되었다. 이러한 상황들이 긍정적으로 바뀌면서 수면의 질이 좋아져 전반적인 심리적·정서적 안정에 영향을 주었다. 이러한 심리적·정서적 건강이 고지혈증 개선에 도움이 될 것으로 생각이 든다. 프로그램 중 다양한 스트레칭, 아로마 오일 탐색, 명상, 상호나눔 등 모든 부분이 도움이 되었으며 사후에도 더 많은 경험을 하고 싶다. 사후 주어진다면 지속적으로 아로마테라피 프로그램을 적용하고 싶고 더 나아가 다양한 질환에도 적용하고 싶다.
- **프로그램 체험 후기:** 날마다 바쁜 일정 속에서 스트레스로 하루를 보내다 아로마테라피 프로그램에 참여한 시간만큼은 마음의 여유를 갖고 힐링할 수 있는 아주 소중한 시간이었다. 아로마 향기요법 적용과 함께 곧바로 심신에 안정을 주는 좋은 경험이었다. 그리고 기억에 남은 시간은 여름이라는 것을 잊을 만큼 아로마 향과 함께 하는 아로마 수욕과 족욕 시간이었다. 따듯한 물속에 손과 발을 넣고 허브차를 마시면서 보낸 시간이 몸과 마음이 빠르게 이완되는 행복한 경험이었다. 프로그램을 통해 다양한 아로마 오일을 사용하게 되면서 아로마 향기를 깊게 들여마셔 세포에 영향을 준다는 것을 알게 되었다. 오감 중 특히 오감 중 후각을 통한 몸과 마음의 변화는 아주 크다는 것을 느끼게 되었다. 좀 더 긴 시간을 함께할 수 없음을 많이 아쉽다.

(7) D7 인터뷰 및 프로그램 체험 후기

- **인터뷰(사전·사후):** 프로그램에 참여하기 전에는 아로마 오일 경험이 전혀 없었다. 레몬수 음용이 고지혈증 개선에 효과가 있을 것이라는 생각이 들며 고지혈증 극복을 위해 약물요법, 운동요법, 식이요법, 아로마테라피요법을 병행하면 도움이 많이 될 것이라는 생각이 든다. 아로마 오일의 향기와 적용이 매일 접하는 직장 스트레스와 일상 스트레스, 우울감이 해소되면서 수면의 질이 좋아졌다. 아로마 오일의 향은 아로마테라피 프로그램 동안 심신의 안정과 은은하게 다가오는 향이 복잡한 감정에 많은 도움이 되었다. 이러한 아로마 오일 활용과 다양한 활동은 삶의 질 향상에 도움이 되고 있으며 사후에도 지속적으로 아로마테라피 프로그램을 적용하고자 하는 바램이다.
- **프로그램 체험 후기:** 아로마테라피 프로그램을 통해 심신이 편안해지는 걸 느꼈다. 아로마 향기는 코를 통한 호흡을 통해 몸속에 들어와서는 은근하게 퍼지는 향이 나의 마음을 안정시키고 향의 은은한 울림이 나에게 좋은 긍정적인 생각을 가질 수 있도록 분위기를 조성하는 것 같았다. 이러한 아로마 향과 함께 하는 그 시간은 나를 편안하게 하고 마음을 안정적으로 이끌어 주었다. 다양한 활동을 통한 아로마테라피 프로그램이 좋은 마음과 좋은 신체에 영향을 미쳐 일상의 생활속에서 아로마테라피를 활용해 일상의 스트레스에서 쉽이 되는 소중한 힐링이 되었던 행복한 시간이었다.

(8) D8 인터뷰 및 프로그램 체험 후기

- **인터뷰(사전·사후):** 사전 아로마 오일 경험이 있다. 레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 될 것이라는 생각이 프로그램 진행을 하면서 효과가 있을 것이라는 생각이 들었으며 고지혈증 극복을 위한 요법으로는 약물, 식이, 운동, 아로마테라피요법 모두가 나에게 필요하며 맞는 생각이다. 아로마 오일의 발 마사지가 스트레스, 우울감에 도움을 주었으며 몸과 마음이 이완되면서 수면에도 도움이 되었다. 아로마테라피 프로그램 활동이 모두 좋았지만, 특히 아로마 오일 탐색으로 다양한 오일과 효능에 대해 알게 되고 다양한 체험이 도움이 되었다. 전반적으로 아로마테라피 프로그램이 고지혈증과 심리적으로 정서적으로 도움이 되어 중년기의 나에게 도움이 되었으며 사후에도 지속적인 아로마테라피 프로그램을 적용하고 싶다.

○ **프로그램 체험 후기:** 아로마테라피 선생님을 만나게 되어 행운인 것 같다. 다양한 프로그램에 참여하며 건강과 함께 몸과 마음의 힐링 시간을 가질 수 있었다. 그리고 나를 돌아보는 계기가 된 것 같다.

(9) D9 인터뷰 및 프로그램 체험 후기

○ **인터뷰(사전·사후):** 사전 아로마 오일에 대한 경험은 없었다. 아로마테라피 프로그램을 적용하면서 레몬수 음용이 고지혈증 개선에 효과가 있을 것이라는 생각이 들며 약물보다는 도움이 될 것이라는 생각이다. 아로마 오일 사용이 스트레스 해소에 도움이 되었으며 과중한 업무로 인한 우울감 피로가 해소되면서 수면의 질 또한 좋아졌다. 아로마테라피 프로그램 중 스트레칭과 아로마 오일 탐색이 도움이 되었으며 일상에서 아로마 오일과 함께 삶의 질이 향상되었다. 사후에도 지속적인 아로마테라피 프로그램을 적용하고자 한다.

○ **프로그램 체험 후기:** 아로마테라피 프로그램을 통하여 심신이 편안해지고 아로마 향의 강도에 따라 달라지는 마음 상태를 느낄 수 있었다. 에센셜오일의 향에 의해 매번 다른 기분을 느낄 수 있었다. 스트레스와 편안한 마음을 가지는 시간이 좋았다. 홈케어 발 마사지를 하면서 함께할 수 있었던 블랜딩의 아로마 마사지와 함께 자연스럽게 올라오는 향은 숙면에 도움이 되었다. 반복된 아로마 오일의 사용은 긍정적인 마음이 작용되어 직장에서 받는 스트레스가 해소되었으며 마음이 차분하게 릴렉스 되는 것을 느끼고 아직은 약은 먹고 있지는 않지만 나이가 더 들어가면서 늘어나는 중성지방과 고지혈증이 좋아질 것 같은 느낌이 든다. 가장 좋았던 점은 아로마테라피 마사지를 통해 심신의 안정감과 숙면을 할 수 있어 좋았으며 아로마 향으로 인한 스트레스 해소와 마음이 차분해지고 정신이 명료해지고 머리가 맑아졌다는 것이다. 이러한 나의 변화는 과중한 업무와 상황으로 화가 치밀어 오를 때 화가 억제됨을 느끼고, 심각한 스트레스 상황에서도 약간의 마음의 여유로움이 생겨 일들을 해결해 나가는 것을 알게 되었다. 아마도 아로마테라피 프로그램이 나를 변화되게 하지 않았나 하는 생각으로 나에게 정말 필요한 프로그램이다! 라는 생각이 든다. 특히 좋았던 시간은 손과 발에 아로마 마사지를 한 후 아로마 수욕과 족욕을 하는 시간이었다. 평소 스트레스가 많아 흡연과 음주를 하고 있는 나에게 아로마테라피 프로그램을 하면서 조금씩 줄여가고 있으며 나름 도움이 되고 있다.

(10) D10 인터뷰 및 프로그램 체험 후기

- **인터뷰(사전·사후):** 사전에 잠깐 도안 에센셜오일의 사용 경험이 있다. 고지혈증 개선을 위해서는 약물요법이 효과가 있을 것이라는 생각을 하고 있었다. 사후 레몬수 음용이 고지혈증 개선에 효과가 있을 것이라는 생각이 들며 전반적으로 아로마테라피 프로그램 활동이 고지혈증 극복을 하는 데 크게 도움이 될 것이라는 생각이다. 아로마테라피 프로그램 중 스트레칭, 아로마테라피요법, 에센셜오일 탐색, 명상, 상호나눔의 시간이 모두 나에게 도움이 되었다. 이러한 다양한 프로그램은 삶의 질 향상에 크게 도움이 되고 있으며 사후에 기회가 된다면 적극적인 자세로 아로마테라피 프로그램을 적용하고 싶다.
- **프로그램 체험 후기:** 평소 에센셜오일에 대한 관심이 있던 중이라 아로마테라피 프로그램에 적극 참여하게 되었다. 그래서 연구자님이 진행하는 동안 열심히 참여하는 자세를 취하게 되었고 고지혈증 개선에 도움이 되리라는 믿음으로 레몬수 음용과 블렌딩 아로마 오일 발 마사지를 가능하면 충실하게 하려고 노력했다. 아로마테라피의 여러 가지 활용은 즉 아로마 수욕, 족욕, 림프 마사지 등이 도움이 많이 되었다. 그리고 색채 테라피와 연관하여 자신에 대한 이해와 더불어 가족, 친구와의 관계 등에 대한 이해와 성찰도 도움이 되어 좋았다. 프로그램을 하는 동안 하나라도 더 알려 주려하고 애쓰는 연구자의 모습이 때로는 감동이었다. 아로마테라피가 신체와 심리적, 정서적으로 안정이 되는 것을 경험하고 직장생활을 하면서 받는 스트레스 또한 감소되는 것을 느끼며 치유가 되어감을 느낀다. 다양한 아로마테라피 프로그램의 경험과 체험이 자연의 힘을 더 신뢰하게 되는 좋은 계기가 되었다.

(11) D11 인터뷰 및 프로그램 체험 후기

- **인터뷰(사전·사후):** 사전 에센셜오일 경험이 있어 좀 더 알고 싶고 긍정적인 생각으로 고지혈증 개선에 도움이 되길 바라며 아로마테라피 프로그램에 참여하게 되었다. 아로마테라피 프로그램을 적용하면서 스트레스, 우울감, 수면의 질이 향상되었으며 모든 활동이 도움이 되었지만, 특히 아로마 오일 탐색을 하면서 다양한 활용법을 알게 되어 유용한 시간이었다. 귀를 좋긋하고 아로마 오일에 대한 정보와 효능에 대해 들었으며 아로마 오일을 일상에서도 틈틈이 적용했다.

자연의 아로마 향기가 있어 행복했고 삶의 질 향상에 도움이 되었다. 사후에도 꾸준히 지속적으로 아로마테라피 프로그램을 적용하고 싶다.

- **프로그램 체험 후기:** 아로마테라피를 접하게 되면서 가장 강한 느낌은 마음이 편안해지고 “아~ 좋다!”라는 감탄사가 절로 나오는 감정을 가질 수 있어서 가장 좋았다. 또한 아로마 오일의 종류와 다양한 효능, 그리고 블렌딩 아로마오일을 적용하여 다양한 치유 효과 등 직접 체험을 통해 아로마테라피를 좀 더 깊이 이해할 수 있었던 점이 좋았다. 아로마테라피 프로그램을 통해 아로마 오일에 대한 이론과 건강정보는 평소 일상에서 활용하게 되면서 일상에서의 스트레스 감소하는 방법으로 사용하게 되었다. 홈케어를 하게 되면서 갱년기로 인한 불면증이 해소되고 편안하게 깊은 숙면을 할 수 있게 되어 직장에서 일에 더 집중할 수 있게 되었다. 마지막으로 잘 이끌어주신 선생님께 감사드립니다.

(12) D12 인터뷰 및 프로그램 체험 후기

- **인터뷰(사전·사후):** 아로마테라피 프로그램을 접하기 전에는 아로마 오일에 대한 정보가 전혀 없었다. 그래서 아로마 프로그램 진행을 하여 당뇨병, 고혈압, 고지혈증을 가지고 있는 나에게 과연 도움이 될까? 하는 의문이 들었다. 그러나 생각이 점차 바뀌게 되었다. 프로그램 진행을 하면서 아로마테라피에 대한 효능을 듣고 에센셜오일에 대해 이해하게 되었다. 아로마 오일 등 다양한 체험을 하면서 누적된 스트레스에서 해소되었고, 아로마 발 마사지를 하는 날은 잠도 좀 편하게 잘 수 있었다. 레몬 음용과 아로마 발 마사지는 시간이 지나면서 호감은 생겼으나 잊어버리고 꾸준히 제대로 하지 못해 아쉽다. 아로마테라피 프로그램을 마치면서는 나에게 고지혈증에 도움이 되는 것을 느낄 수 있었으며 다양한 체험활동으로 심리적으로도 편안함을 주어 삶의 활력과 마음의 평화를 주었다. 시간이 허락된다면 추후에도 지속적으로 프로그램을 적용하고 싶다.
- **프로그램 체험 후기:** 아로마테라피 프로그램을 처음 소개받은 날부터 아로마 오일의 체험에 만족스러웠습니다. 아로마 향은 새로운 경험이었으며 날마다 조금씩 개선되는 건강에 삶의 질이 향상되는 듯하여 좋았습니다. 나이를 먹으니 다양한 질병에 노출되고 심리적으로도 삶에 대한 걱정과 신체적 노화로 건강에 신경이 쓰이는 게 사실입니다. 저의 경우 얼마 전 현장에서 작업을 하다 다쳐서

지쳐있었으며, 이로 인한 삶의 무력감을 느끼고 있는 상태에서 매일 아로마 오일의 향이 저의 이러한 마음을 위로해 주는 것 같아 저에게는 굉장히 도움이 되었습니다. 마침 이러한 나의 상황들을 아는 듯 아로마테라피 프로그램을 만나 다양한 체험을 경험하게 되어 감사합니다. 그리고 홈케어 레몬수 음용을 마시고 난 후의 변화는 배변 활동이 좋아지고 아로마 발 마사지는 심리적으로도 신체적으로도 건강 상태가 좋아지는 것이 느껴져 좋습니다. 저의 달라진 모습을 보고 아내가 무슨 좋은 일이 있어 보인다는 말을 하기도 하였습니다. 새로운 아로마테라피의 경험이 나의 삶에 활력을 주어 자신감을 높여 주었습니다. 이런 좋은 프로그램을 주변 지인들에게 소개하고 싶고, 또한 우리 가족에게도 적용하고 싶습니다.

(13) D13 인터뷰 및 프로그램 체험 후기

- **인터뷰(사전·사후):** 아로마테라피 프로그램을 하기 전에는 오일에 대한 정보가 전혀 없었으나 첫날부터 아로마 오일의 향에 이끌렸다. 얼마 전 인테리어 일을 하다 사고로 병원 치료를 받고 얼마 지나지 않아서인지 우울하고 신체적으로도 약간 힘든 상황이었다. 집에서 사용하라고 개인별 나눠준 블렌딩 아로마오일을 흡시나 하고 다친 상처에 발랐는데 금세 상처가 아물고, 아로마 향이 우울한 기분에 도움이 되었다. 아로마테라피 프로그램 중 스트레칭이 나에게 활력을 주어 도움이 가장 되었고 아로마 손과 발 마사지 후 수욕, 족욕이 기억에 남는다. 프로그램 진행을 하면서 지속적으로 한다면 고지혈증과 다양한 심리적 문제에도 도움이 되고 삶의 질 향상에도 도움이 될 것 같다.
- **프로그램 체험 후기:** 첫날이 기억납니다. 아로마테라피 프로그램 안내를 받고 오리엔테이션을 하면서 처음으로 접하게 된 아로마 향기에 관심이 생기고 기대가 되었습니다. 자연의 식물에서 추출한 아로마 오일은 자연의 향수 같았으며 치유가 될 것 같다는 생각이 들었습니다. 다양한 체험은 매일 과중한 업무와 책임감으로 회사를 이끌어가야 하는 저에게는 스트레스, 우울감으로 건강은 점점 무너져 가고 있었습니다. 바쁜 일정이지만 프로그램을 하는 날은 나의 마음 중심을 잡는 데 도움이 되어 주고 잠깐 숨을 돌리게 하는 시간이었습니다. 프로그램을 진행하면서 마음이 안정되는 걸 느끼고 회기를 거듭하면서 조금씩 몸이 가벼워지니 몸도 마음도 편안함을 느끼고 있습니다. 프로그램에서 다양한 진행은

저에게 새롭고 신선한 경험이었으며 몸의 여러 가지 부분들이 좋아지는 것 같아 계속하고 싶다는 생각입니다.

이상과 같이 연구 대상자들의 아로마테라피 프로그램에 대한 사전·사후 인터뷰와 체험 후기에 대한 일반적인 주요한 요인을 추출하면 다음과 같다.

첫째, 전반적으로 다양한 아로마테라피 프로그램을 통해 심신의 안정과 중년의 직장생활에서 오는 부정적인 심리적·정서적·신체적인 요소들이 해소되었다는 점이다.

둘째, 직장과 일상에서의 생각이 명료해지고 집중할 수 있는 시간이 되었다는 점이다.

셋째, 자연의 향기가 마음을 울리는 커다란 믿음을 주었으며 약에만 의존하기보다는 아로마테라피 프로그램 진행 과정과 같이 다양한 식이요법, 운동요법, 아로마테라피요법 등의 병행이 나의 건강을 회복시킬 수 있을 것이라는 믿음을 갖게 되었다는 점이다.

4.2 홈케어 적용 및 체험 후기

아로마테라피 프로그램을 12회기를 진행하면서 개인별 홈케어 2가지에 대한 적용을 2023년 4월 26일~2023년 7월 19일(12주) 동안 진행했다. 다음 <표 4-14>에서 <표 4-26>은 대상자의 일상에서 루틴(daily routine)으로 실시하는 레몬수 음용 여부와 아로마 발바닥 마사지에 대한 적용을 시행한 요일을 체크한 리스트이다.

<표 4-14> 홈케어 체크리스트 A1

구분	아로마 음용							발바닥 마사지(블렌딩 오일)						
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일
Ⅰ	1주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	2주		■	■	■	■	■		■	■	■	■		
	3주		■	■	■	■	■		■	■	■	■		
	4주		■	■	■	■	■					■		
Ⅱ	1주		■	■	■	■	■	■	■	■				
	2주		■	■	■	■	■							
	3주		■	■	■	■	■			■	■			
	4주							■	■	■	■	■	■	
Ⅲ	1주	■	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■
	2주	■	■	■	■	■	■	■		■	■			
	3주	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	
	4주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

*홈케어 레몬수 음용 40일 이상, 블렌딩 오일 발바닥 마사지 40일 이상.

<표 4-15> 홈케어 체크리스트 B2

구분	아로마 음용							발바닥 마사지(블렌딩 오일)						
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일
Ⅰ	1주	■	■	■	■	■				■	■			
	2주	■	■	■	■	■			■		■			
	3주	■		■		■				■				
	4주								■					
Ⅱ	1주	■	■			■								
	2주	■	■	■					■					
	3주		■	■	■							■		
	4주		■		■	■			■			■		
Ⅲ	1주	■	■	■						■				
	2주	■									■			
	3주	■	■	■	■	■			■					
	4주	■	■	■	■	■				■				

*홈케어 레몬수 음용 40일 이하, 블렌딩 오일 발바닥 마사지 40일 이하.

<표 4-16> 홈케어 체크리스트 C3

구분	아로마 음용							발바닥 마사지(블렌딩 오일)							
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	
Ⅰ	1주	■	■	■		■	■	■	■		■				■
	2주	■	■	■	■	■	■				■	■	■	■	
	3주	■	■	■	■	■	■	■			■	■	■		
	4주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		■
Ⅱ	1주	■	■		■	■					■	■	■	■	
	2주	■		■	■	■			■		■	■			
	3주		■	■	■	■			■	■	■				
	4주		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
Ⅲ	1주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	2주	■	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■
	3주	■	■	■	■	■	■	■				■	■		
	4주	■	■	■	■	■	■	■	■			■	■		

*홈케어 레몬수 음용 40일 이상, 블렌딩 오일 발바닥 마사지 40일 이상.

<표 4-17> 홈케어 체크리스트 D4

구분	아로마 음용							발바닥 마사지(블렌딩 오일)						
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일
Ⅰ	1주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	2주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	3주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	4주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ⅱ	1주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	2주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	3주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	4주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ⅲ	1주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	2주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	3주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	4주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

*홈케어 레몬수 음용 70일 이상, 블렌딩 오일 발바닥 마사지 70일 이상.

<표 4-18> 홈케어 체크리스트 E5

구분	아로마 음용							발바닥 마사지(블랜딩 오일)							
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	
I	1주		■	■	■				■	■	■	■	■	■	■
	2주								■	■	■		■	■	■
	3주	■			■	■	■			■	■	■		■	■
	4주								■	■	■	■	■	■	■
II	1주								■	■	■	■	■	■	■
	2주								■	■	■	■	■	■	■
	3주								■	■	■	■	■	■	■
	4주								■	■	■	■	■	■	■
III	1주								■	■	■	■	■	■	■
	2주								■	■	■	■	■	■	■
	3주								■	■	■	■	■	■	■
	4주								■	■	■	■	■	■	■

*홈케어 레몬수 음용 40일 이하, 블랜딩 오일 발바닥 마사지 70일 이상.

<표 4-19> 홈케어 체크리스트 F6

구분	아로마 음용							발바닥 마사지(블랜딩 오일)							
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	
I	1주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	2주	■	■	■	■	■	■	■	■		■		■	■	■
	3주	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	
	4주	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	
II	1주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	2주	■	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■
	3주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	4주	■	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	
III	1주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	2주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	3주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	4주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	

*홈케어 레몬수 음용 70일 이상, 블랜딩 오일 발바닥 마사지 70일 이상.

<표 4-20> 홈케어 체크리스트 G7

구분	아로마 음용							발바닥 마사지(블랜딩 오일)							
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	
I	1주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	2주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	3주								■	■	■	■	■	■	■
	4주								■	■	■	■	■	■	■
II	1주	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■
	2주	■	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■	■
	3주	■	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■	■
	4주	■	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■	■
III	1주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	2주	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
	3주	■		■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
	4주	■		■	■			■	■	■	■	■	■	■	■

*홈케어 레몬수 음용 40일 이상, 블랜딩 오일 발바닥 마사지 70일 이상.

<표 4-21> 홈케어 체크리스트 H8

구분	아로마 음용							발바닥 마사지(블렌딩 오일)						
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일
I	1주	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	2주													
	3주													
	4주													
II	1주		■	■	■									
	2주			■	■	■								
	3주	■	■	■				■						
	4주				■	■	■	■						
III	1주		■	■	■	■	■							
	2주		■		■	■								
	3주	■	■		■	■								
	4주	■	■	■	■	■		■						

*홈케어 레몬수 음용 40일 이하, 블렌딩 오일 발바닥 마사지 70일 이상.

<표 4-22> 홈케어 체크리스트 I9

구분	아로마 음용							발바닥 마사지(블렌딩 오일)							
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	
I	1주		■		■		■	■	■					■	■
	2주	■	■	■	■						■	■			
	3주			■	■		■			■			■		
	4주	■			■	■	■				■				
II	1주			■		■			■		■	■			
	2주		■				■			■					
	3주	■		■	■	■				■					
	4주	■	■		■					■	■				
III	1주		■	■				■				■			
	2주		■			■	■			■		■	■		
	3주	■		■	■	■	■				■				
	4주		■	■	■	■	■	■		■					

*홈케어 레몬수 음용 40일 이상, 블렌딩 오일 발바닥 마사지 40일 이하.

<표 4-23> 홈케어 체크리스트 J10

구분	아로마 음용							발바닥 마사지(블렌딩 오일)						
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일
I	1주		■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■
	2주	■		■	■	■	■		■	■	■	■	■	■
	3주		■		■			■		■		■	■	■
	4주			■	■	■	■		■	■	■	■	■	■
II	1주	■	■	■	■	■			■	■		■	■	■
	2주	■		■		■	■		■	■	■	■	■	■
	3주		■		■			■		■	■	■	■	■
	4주	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■
III	1주	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
	2주	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
	3주		■		■		■	■		■	■	■	■	■
	4주	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■

*홈케어 레몬수 음용 40일 이상, 블렌딩 오일 발바닥 마사지 70일 이상.

<표 4-24> 홈케어 체크리스트 K11

구분	아로마 음용							발바닥 마사지(블렌딩 오일)						
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일
I	1주								■	■	■			■
	2주	■	■			■			■			■		
	3주		■		■					■	■			
	4주			■										
II	1주										■	■	■	
	2주						■	■	■	■				
	3주		■		■	■								
	4주		■						■		■	■		
III	1주			■	■	■								
	2주	■	■							■				
	3주			■	■	■					■	■	■	
	4주		■	■	■				■	■	■			

*홈케어 레몬수 음용 40일 이하, 블렌딩 오일 발바닥 마사지 40일 이하.

<표 4-25> 홈케어 체크리스트 L12

구분	아로마 음용							발바닥 마사지(블렌딩 오일)						
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일
I	1주		■	■		■	■			■			■	
	2주	■		■	■		■		■		■	■		
	3주	■	■		■	■			■				■	
	4주		■	■		■	■			■	■		■	
II	1주		■	■		■	■		■		■	■	■	
	2주	■	■		■	■	■		■	■	■			
	3주		■	■		■	■						■	
	4주	■		■	■	■	■				■			
III	1주	■	■		■	■	■			■		■		
	2주		■	■	■		■		■			■	■	
	3주	■	■	■		■	■		■		■		■	
	4주	■	■		■	■	■		■	■	■		■	

*홈케어 레몬수 음용 40일 이상, 블렌딩 오일 발바닥 마사지 40일 이하.

<표 4-26> 홈케어 체크리스트 M13

구분	아로마 음용							발바닥 마사지(블렌딩 오일)						
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일
I	1주	■		■			■			■			■	
	2주	■		■			■			■			■	
	3주	■	■	■		■	■		■			■		
	4주	■	■	■	■	■	■		■		■			■
II	1주		■	■		■	■			■			■	
	2주	■	■		■	■	■			■		■		■
	3주	■		■	■		■		■		■			
	4주	■	■	■			■		■		■		■	
III	1주	■	■		■		■		■		■			■
	2주		■	■	■	■			■	■				■
	3주	■	■		■		■		■					■
	4주		■	■	■	■	■		■	■	■			

*홈케어 레몬수 음용 40일 이상, 블렌딩 오일 발바닥 마사지 40일 이하.

이와 같이 <표 4-14>부터 <표 4-26>은 홈케어 체크리스트 및 체험 소감에 관한 내용으로 연구 대상자의 홈케어 체험 소감을 통한 주요한 요인을 추출하면 다음과 같다.

첫째, 레몬수 음용으로 인한 배변 활동이 원활하여 쾌변 및 노폐물 배출로 인한 몸이 가벼워짐을 느낄 수 있었다는 점이다.

둘째, 블랜딩 오일 발바닥 마사지와 코로 흡입되는 향기가 마음을 편안하게 하여 긍정적인 하루 일과에 좋은 영향을 주었다는 점이다.

셋째, 홈케어 적용 활동으로 인해 13명 중 약 7명이 스트레스 감소와 수면의 질 향상에 긍정적인 변화가 있었다는 점이다.

4.3 대상자 고지혈증 사전·사후 검사

프로그램에 참여하는 대상자의 고지혈증 사전·사후 검사를 진행한 내용을 정리하면 다음과 같다. Y시의 보건소에서 사전 검사는 2023년 4월 25일 시행하였으며 사후 검사는 2023년 7월 20일 일괄적으로 했다. 검사 항목은 총 콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, 중성지방에 대한 것이다. 그러나 몇몇 대상자는 개인종합병원에서 검진하기도 했다. 본 연구와 부합되는 항목만 추출하여 정리하면 <표 4-27>과 같다.

<표 4-27> 대상자 사전·사후

대상자	검사명	사전	사후	긍정적 변화
A1 (고지혈증 약 복용)	총 콜레스테롤	215mg/dl	196mg/dl	총 콜레스테롤/ 9mg/dl 감소 중성지방/ 65mg/dl 감소
	LDL-콜레스테롤	120mg/dl	121mg/dl	
	HDL-콜레스테롤	63mg/dl	42mg/dl	
	중성지방	228mg/dl	163mg/dl	
B2 (고지혈증 약 복용)	총 콜레스테롤	251mg/dl	272mg/dl	LDL-콜레스테롤/ 31mg/dl 감소
	LDL-콜레스테롤	147mg/dl	116mg/dl	
	HDL-콜레스테롤	46mg/dl	42mg/dl	
	중성지방	194mg/dl	228mg/dl	
C3 고혈압, 고지혈증 약 복용)	총 콜레스테롤	141mg/dl	146mg/dl	HDL-콜레스테롤/ 1mg/dl 증가
	LDL-콜레스테롤	71mg/dl	78mg/dl	
	HDL-콜레스테롤	52mg/dl	53mg/dl	
	중성지방	122mg/dl	161mg/dl	



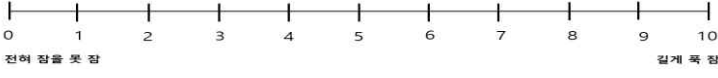
D4 고혈압, 고지혈증 약 복용	총 콜레스테롤	202mg/dl	199mg/dl	총 콜레스테롤/ 3mg/dl 감소 LDL-콜레스테롤/ 2mg/dl 감소 중성지방/ 45mg/dl 감소 HDL-콜레스테롤/ 15mg/dl 증가
	LDL-콜레스테롤	108mg/dl	106mg/dl	
	HDL-콜레스테롤	62mg/dl	77mg/dl	
	중성지방	156mg/dl	101mg/dl	
E5 고지혈증 약 복용 불면	총 콜레스테롤	221mg/dl	233mg/dl	중성지방/ 3mg/dl 감소
	LDL-콜레스테롤	137mg/dl	142mg/dl	
	HDL-콜레스테롤	83mg/dl	83 mg/dl	
	중성지방	45mg/dl	42mg/dl	
F6 고지혈증 약 복용	총 콜레스테롤	270mg/dl	213mg/dl	총 콜레스테롤/ 57mg/dl 감소 LDL-콜레스테롤/ 10mg/dl 감소 중성지방/ 43mg/dl 감소
	LDL-콜레스테롤	142mg/dl	132 mg/dl	
	HDL-콜레스테롤	78mg/dl	67mg/dl	
	중성지방	122mg/dl	79mg/dl	
G7 고지혈증 약 복용 불면	총 콜레스테롤	215mg/dl	195mg/dl	총 콜레스테롤/ 20mg/dl 감소 LDL-콜레스테롤/ 5mg/dl 감소 HDL-콜레스테롤/ 1mg/dl 증가
	LDL-콜레스테롤	109mg/dl	104mg/dl	
	HDL-콜레스테롤	75mg/dl	76mg/dl	
	중성지방	98mg/dl	77mg/dl	
H8 고혈압, 고지혈증 약 복용	총 콜레스테롤	251mg/dl	276mg/dl	HDL-콜레스테롤/ 13mg/dl 증가
	LDL-콜레스테롤	180mg/dl	200mg/dl	
	HDL-콜레스테롤	41mg/dl	54mg/dl	
	중성지방	182mg/dl	209mg/dl	
I9 ADHD, 만성피로	총 콜레스테롤	241mg/dl	199mg/dl	총 콜레스테롤/ 42mg/dl 감소 LDL-콜레스테롤/ 15mg/dl 감소 중성지방/ 125mg/dl 감소
	LDL-콜레스테롤	167mg/dl	152mg/dl	
	HDL-콜레스테롤	34mg/dl	34mg/dl	
	중성지방	323 mg/dl	198mg/dl	
J10 약 복용 x	총 콜레스테롤	236mg/dl	210mg/dl	총 콜레스테롤/ 26mg/dl 감소 LDL-콜레스테롤/ 5mg/dl 감소 중성지방/ 26mg/dl 감소
	LDL-콜레스테롤	156mg/dl	151mg/dl	
	HDL-콜레스테롤	74mg/dl	63mg/dl	
	중성지방	83mg/dl	57 mg/dl	
K11 약 복용 x	총 콜레스테롤	241mg/dl	251mg/dl	중성지방/ 27mg/dl 감소
	LDL-콜레스테롤	165mg/dl	174mg/dl	
	HDL-콜레스테롤	59mg/dl	58mg/dl	
	중성지방	157mg/dl	130mg/dl	
L12 고혈압, 당뇨 약 복용	총 콜레스테롤	143mg/dl	143mg/dl	중성지방/ 5mg/dl 감소
	LDL-콜레스테롤	70mg/dl	71mg/dl	
	HDL-콜레스테롤	51mg/dl	49mg/dl	
	중성지방	131mg/dl	126mg/dl	
M13 고혈압, 고지혈증 약 복용	총 콜레스테롤	229mg/dl	224mg/dl	총 콜레스테롤/ 5mg/dl 감소 LDL-콜레스테롤/ 11mg/dl 감소 중성지방/ 139mg/dl 감소
	LDL-콜레스테롤	145mg/dl	134mg/dl	
	HDL-콜레스테롤	39mg/dl	39mg/dl	
	중성지방	364mg/dl	225mg/dl	

*정상범위: 총 콜레스테롤: ~199mg/dl, LDL-콜레스테롤: ~129mg/dl, HDL-콜레스테롤: 60mg/dl 이상, 중성지방: ~149mg/dl (출처: 질병관리청, 2022).

4.4 대상자 심리적·정서적 사전·사후 검사

본 프로그램에 참여하는 대상자들의 심리적·정서적인 측면의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 대상자 변화의 반응을 측정하기 위해 여성희(2019)의 선행연구를 토대로 NRS(Numeric Rating Scale, 숫자등급척도)를 사용하여 프로그램 사전·사후 3회기, 7회기, 11회기에 대상자가 직접 작성한다. NRS는 일정한 간격으로 되어있는 수치화한 점수로 왼쪽 끝에 0(전혀 없다), 오른쪽 끝에 10(많이 느낌)으로 표시하여 점수가 높으면 스트레스와 우울감은 정도가 높은 것을 의미하며, 수면의 질의 수치는 수면의 질이 높음을 의미한다.

<표 4-28> 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 표준

NO	심리적·정서적 사전·사후 질문지	선행연구
1	<p style="text-align: center;">스트레스</p> <p style="text-align: center;">현재 느끼고 있는 스트레스 정도를 나타내는 곳에 "✓" 표를 해주십시오.</p> <p style="text-align: center;">.....</p> 	여성희(2019)
2	<p style="text-align: center;">우울감</p> <p style="text-align: center;">최근 우울감 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 "✓" 표를 해 주십시오. (최근에 홀로 있는 듯한 외로움과 우울감을 느꼈다.)</p> <p style="text-align: center;">.....</p> 	
3	<p style="text-align: center;">수면의 질</p> <p style="text-align: center;">최근 수면 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 "✓" 표를 해 주십시오. (최근에 어느 정도 깊게 주무셨다고 생각하십니까?)</p> <p style="text-align: center;">.....</p> 	

*여성희(2019). 아로마테라피가 중년 여성의 스트레스 혈당, 피로 및 수면에 미치는 효과.

제5장

프로그램 기반 대상자 분석

- 5.1 고지혈증 개선에 대한 효과
- 5.2 대상자 심리적·정서적 변화
- 5.3 대상자 프로그램 만족도 분석
- 5.4 소결

제5장 프로그램 기반 대상자 분석

5.1 고지혈증 개선에 대한 효과

이 소절에서는 아로마테라피 프로그램이 대상자의 총 콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, 중성지방에 대한 사전·사후 변화 및 효과를 분석하고자 한다.

<표 5-1> 고지혈증 사전·사후

구분		TC (총 콜레스테롤)	LDL-C (저밀도 콜레스테롤)	HDL-C (고밀도 콜레스테롤)	TG (중성지방)
A1	사전	215	121	63	228
	사후	196	120	42	163
B2	사전	251	147	46	194
	사후	272	116	42	228
C3	사전	141	71	52	122
	사후	146	78	53	161
D4	사전	202	108	62	156
	사후	199	106	77	101
E5	사전	221	137	83	45
	사후	233	142	83	42
F6	사전	270	142	78	122
	사후	213	132	67	79
G7	사전	215	120	75	98
	사후	195	104	76	77
H8	사전	251	180	41	182
	사후	276	200	54	209
I9	사전	241	167	34	323
	사후	199	152	34	198
J10	사전	236	156	74	83
	사후	210	151	63	57
K11	사전	241	165	59	157
	사후	251	174	58	130
L12	사전	143	70	51	131
	사후	143	71	49	126
M13	사전	229	145	39	364
	사후	224	134	39	225

*질병관리청, 2022 : 정상범위 TC(총 콜레스테롤) ~ 199mg/dl 이하, LDL-콜레스테롤:~130mg/dl 이하, HDL-콜레스테롤:~40mg/dl 이상, TG(중성 지방):~150mg/dl 이하.

대상자 A1~M13의 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-2>부터 <표 5-14>와 같다.

A1의 혈중지질 사전·사후에 대한 내용이다. 사전 총 콜레스테롤 수치는 215mg/dl, LDL-콜레스테롤 121mg/dl, HDL-콜레스테롤 63mg/dl, 중성지방 228mg/dl, 사후 총 콜레스테롤 196mg/dl, LDL-콜레스테롤 120mg/dl, HDL-콜레스테롤 42mg/dl, 중성지방 163mg/dl의 변화를 확인할 수 있었다. A1의 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-2>와 같다.

<표 5-2> A1 프로그램 적용 후 비교

구 분	비 교						아로마 경험(사전)
인터뷰 문항	레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?						
	사전			사후			○
	네 ✓	아니오	변함없음	네 ✓	아니오	잘 모름	
홈케어 체크리스트 (총 12주/84일)	①레몬수 음용			②아로마 발 마사지			①40일 이상 ②40일 이상
	40일 이하	40일 이상	70일 이상	40일 이하	40일 이상	70일 이상	
		✓			✓		
고지혈증 진단서	수치의 변화						
	분 류	- (감소)		○ (변함없음)		+ (증가)	
	총 콜레스테롤	✓					
	LDL-콜레스테롤	✓					
	HDL-콜레스테롤	✓					
	중성지방		✓				

B2의 혈중지질 사전·사후에 대한 내용이다. 사전 총 콜레스테롤 251mg/dl, LDL-콜레스테롤 147mg/dl, HDL-콜레스테롤 46mg/dl, 중성지방 194mg/dl, 사후 총 콜레스테롤 272mg/dl, LDL-콜레스테롤 116mg/dl, HDL-콜레스테롤 42mg/dl, 중성지방 228mg/dl이다. B2의 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-3>과 같다.

<표 5-3> B2 프로그램 적용 후 비교

구 분	비 교						아로마 경험(사전)
인터뷰 문항(10)	레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?						
	사전			사후			×
	네	아니오 ✓	잘 모름	네 ✓	아니오	잘 모름	
홈케어 체크리스트 (총 12주/84일)	①레몬수 음용			②아로마 발 마사지			①40일 이하 ②40일 이하
	40일 이하	40일 이상	70일 이상	40일 이하	40일 이상	70일 이상	
	✓			✓			
고지혈증 진단서	수치의 변화						
	분 류	- (감소)		○ (변함없음)		+ (증가)	
	총 콜레스테롤					✓	
	LDL-콜레스테롤	✓					
	HDL-콜레스테롤	✓					
중성지방					✓		

C3의 혈중지질 사전·사후에 대한 내용이다. 사전 총 콜레스테롤 141mg/dl, LDL-콜레스테롤 71mg/dl, HDL-콜레스테롤 52mg/dl, 중성지방 122mg/dl, 사후 총 콜레스테롤 146mg/dl, LDL-콜레스테롤 78mg/dl, HDL-콜레스테롤 53mg/dl, 중성지방 161mg/dl로 확인 할 수 있었다. C3는 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-4>와 같다.

<표 5-4> C3 프로그램 적용 후 비교

구 분	비 교						아로마 경험(사전)
인터뷰 문항	레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?						
	사전			사후			○
	네 ✓	아니오	잘 모름	네 ✓	아니오	잘 모름	
홈케어 체크리스트 (총 12주/84일)	①레몬수 음용			②아로마 발 마사지			①,② : 40일 이상
	40일 이하	40일 이상	70일 이상	40일 이하	40일 이상	70일 이상	
		✓			✓		
고지혈증 진단서	수치의 변화						
	분 류	- (감소)		○ (변함없음)		+ (증가)	
	총 콜레스테롤					✓	
	LDL-콜레스테롤					✓	
	HDL-콜레스테롤					✓	
중성지방					✓		

D4의 혈중지질 사전·사후에 대한 내용이다. 사전 총 콜레스테롤 202mg/dl, LDL-콜레스테롤 108mg/dl, HDL-콜레스테롤 62mg/dl, 중성지방 156mg/dl, 사후 총 콜레스테롤 199mg/dl, LDL-콜레스테롤 106mg/dl, HDL-콜레스테롤 77mg/dl, 중성지방 101mg/dl을 확인할 수 있었다. D4의 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-5>와 같다.

<표 5-5> D4 프로그램 적용 후 비교

구분	비교						아로마 경험(사전)	
인터뷰 문항	레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?							○
	사전			사후				
	네 ✓	아니오	잘 모름	네 ✓	아니오	잘 모름		
홈케어 체크리스트 (총 12주/84일)	①레몬수 음용			②아로마 발 마사지			①,② : 70일 이상	
	40일 이하	40일 이상	70일 이상	40일 이하	40일 이상	70일 이상		
			✓			✓		
고지혈증 진단서	수치의 변화							
	분류	- (감소)		○ (변함없음)		+ (증가)		
	총 콜레스테롤	✓						
	LDL-콜레스테롤	✓						
	HDL-콜레스테롤					✓		
	중성지방		✓					

E5의 혈중지질 사전·사후에 대한 내용이다. 사전 총 콜레스테롤 221mg/dl, LDL-콜레스테롤 137mg/dl, HDL-콜레스테롤 83mg/dl, 중성지방 45mg/dl, 사후 총 콜레스테롤 233mg/dl, LDL-콜레스테롤 142mg/dl, HDL-콜레스테롤 83mg/dl, 중성지방 42mg/dl로 확인할 수 있었다. E5의 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-6>과 같다.

<표 5-6> E5 프로그램 적용 후 비교

구분	비교						아로마 경험(사전)	
인터뷰 문항(10)	레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?							○
	사전			사후				
	네	아니오	잘 모름 ✓	네 ✓	아니오	잘 모름		

홈케어 체크리스트 (총 12주/84일)	①레몬수 음용			②아로마 발 마사지			①40일 이하 ②70일 이상
	40일 이하	40일 이상	70일 이상	40일 이하	40일 이상	70일 이상	
	✓					✓	
고지혈증 진단서	수치의 변화						
	분 류	- (감소)		○ (변함없음)		+ (증가)	
	총 콜레스테롤	✓					
	LDL-콜레스테롤					✓	
	HDL-콜레스테롤			✓			
중성지방	✓						

F6의 혈중지질 사전·사후에 대한 내용이다. 사전 총 콜레스테롤 270mg/dl, LDL-콜레스테롤 142mg/dl, HDL-콜레스테롤 78mg/dl, 중성지방 122mg/dl, 사후 총 콜레스테롤 213mg/dl, LDL-콜레스테롤 132mg/dl, HDL-콜레스테롤 67mg/dl, 중성지방 79mg/dl로 확인 할 수 있었다. F6의 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-7>과 같다.

<표 5-7> F6 프로그램 적용 후 비교

구 분	비 교						아로마 경험(사전)
인터뷰 문항	레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?						
	사전			사후			○
	네 ✓	아니오	잘 모름	네 ✓	아니오	잘 모름	
홈케어 체크리스트 (총 12주/84일)	①레몬수 음용			②아로마 발 마사지			①,② : 70일 이상
	40일 이하	40일 이상	70일 이상	40일 이하	40일 이상	70일 이상	
			✓			✓	
고지혈증 진단서	수치의 변화						
	분 류	- (감소)		○ (변함없음)		+ (증가)	
	총 콜레스테롤	✓					
	LDL-콜레스테롤	✓					
	HD-콜레스테롤	✓					
중성지방	✓						

G7의 혈중지질 사전·사후에 대한 내용이다. 사전 총 콜레스테롤 215mg/dl, LDL-콜레스테롤 120mg/dl, HDL-콜레스테롤 75mg/dl, 중성지방 98mg/dl, 사후 총 콜레스테롤 195mg/dl, LDL-콜레스테롤 104mg/dl, HDL-콜레스테롤 76mg/dl, 중성지방 77mg/dl

dl로 확인할 수 있었다. G7의 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-8>과 같다.

<표 5-8> G7 프로그램 적용 후 비교

구분	비교						아로마 경험(사전)
인터뷰 문항(10)	레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?						
	사전			사후			×
	네	아니오 ✓	잘 모름	네 ✓	아니오	잘 모름	
홈케어 체크리스트 (총 12주/84일)	①레몬수 음용			②아로마 발 마사지			①40일 이상 ②70일 이상
	40일 이하	40일 이상	70일 이상	40일 이하	40일 이상	70일 이상	
		✓				✓	
고지혈증 진단서	수치의 변화						
	분류	- (감소)		○ (변함없음)		+ (증가)	
	총 콜레스테롤	✓					
	LDL-콜레스테롤	✓					
	HDL-콜레스테롤					✓	
	중성지방		✓				

H8의 혈중지질 사전·사후에 대한 내용이다. 사전 총 콜레스테롤 251mg/dl, LDL-콜레스테롤 180mg/dl, HDL-콜레스테롤 41mg/dl, 중성지방 182mg/dl, 사후 총 콜레스테롤 276mg/dl, LDL-콜레스테롤 200mg/dl, HDL-콜레스테롤 54mg/dl, 중성지방 209mg/dl로 확인할 수 있었다. H8의 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-9>와 같다.

<표 5-9> H8 프로그램 적용 후 비교

구분	비교						아로마 경험(사전)
인터뷰 문항(10)	레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?						
	사전			사후			○
	네 ✓	아니오	잘 모름	네 ✓	아니오	잘 모름	
홈케어 체크리스트 (총 12주/84일)	①레몬수 음용			②아로마 발 마사지			①40일 이하 ②70일 이상
	40일 이하	40일 이상	70일 이상	40일 이하	40일 이상	70일 이상	
	✓					✓	

고지혈증 진단서	수치의 변화			
	분 류	- (감소)	o (변함없음)	+ (증가)
	총 콜레스테롤			✓
	LDL-콜레스테롤			✓
	HDL-콜레스테롤			✓
중성지방			✓	

I9의 혈중지질 사전·사후에 대한 내용이다. 사전 총 콜레스테롤 241mg/dl, LDL-콜레스테롤 167mg/dl, HDL-콜레스테롤 34mg/dl, 중성지방 323mg/dl, 사후 총 콜레스테롤 199mg/dl, LDL-콜레스테롤 152mg/dl, HDL-콜레스테롤 34mg/dl, 중성지방 198mg/dl로 확인할 수 있었다. I9의 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-10>과 같다.

<표 5-10> I9 프로그램 적용 후 비교

구 분	비 교						아로마 경험(사전)
인터뷰 문항(10)	레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?						x
	사전			사후			
	네	아니오✓	잘모름	네✓	아니오	잘모름	
홈케어 체크리스트 (총 12주/84일)	①레몬수 음용			②아로마 발 마사지			①40일 이상 ②40일 이하
	40일 이하	40일 이상	70일 이상	40일 이하	40일 이상	70일 이상	
		✓		✓			
고지혈증 진단서	수치의 변화						
	분 류	- (감소)		o (변함없음)		+ (증가)	
	총 콜레스테롤	✓					
	LDL-콜레스테롤	✓					
	HDL-콜레스테롤			✓			
중성지방	✓						

J10의 혈중지질 사전·사후에 대한 내용이다. 사전 총 콜레스테롤 236mg/dl, LDL-콜레스테롤 156mg/dl, HDL-콜레스테롤 74mg/dl, 중성지방 83mg/dl, 사후 총 콜레스테롤 210mg/dl, LDL-콜레스테롤 151mg/dl, HDL-콜레스테롤 63mg/dl, 중성지방 57mg/dl로 확인할 수 있었다. J10의 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-11>과 같다.

<표 5-11> J10 프로그램 적용 후 비교

구분	비교						아로마 경험(사전)
인터뷰 문항(10)	레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?						○
	사전			사후			
	네✓	아니오	잘 모름	네✓	아니오	잘 모름	
홈케어 체크리스트 (총 12주/84일)	①레몬수 음용			②아로마 발 마사지			①40일 이상 ②70일 이상
	40일 이하	40일 이상	70일 이상	40일 이하	40일 이상	70일 이상	
		✓				✓	
고지혈증 진단서	수치의 변화						
	분 류	- (감소)		○ (변함없음)		+ (증가)	
	총 콜레스테롤	✓					
	LDL-콜레스테롤	✓					
	HDL콜레스테롤	✓					
중성지방	✓						

K11의 혈중지질 사전·사후에 대한 내용이다. 사전 총 콜레스테롤 241mg/dl, LDL-콜레스테롤 165mg/dl, HDL-콜레스테롤 59mg/dl, 중성지방 157mg/dl, 사후 총 콜레스테롤 251mg/dl, LDL-콜레스테롤 174mg/dl, HDL-콜레스테롤 58mg/dl, 중성지방 130mg/dl로 확인할 수 있었다. K11의 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-12>와 같다.

<표 5-12> K11 프로그램 적용 후 비교

구분	비교						아로마 경험(사전)
인터뷰 문항(10)	레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?						○
	사전			사후			
	네✓	아니오	잘 모름	네✓	아니오	잘 모름	
홈케어 체크리스트 (총 12주/84일)	①레몬수 음용			②아로마 발 마사지			①,② : 40일 이하
	40일 이하	40일 이상	70일 이상	40일 이하	40일 이상	70일 이상	
	✓			✓			
고지혈증 진단서	수치의 변화						
	분 류	- (감소)		○ (변함없음)		+ (증가)	
	총 콜레스테롤					✓	
	LDL-콜레스테롤					✓	
	HDL=콜레스테롤	✓					
중성지방	✓						

L12의 혈중지질 사전·사후에 대한 내용이다. 사전 총 콜레스테롤 143mg/dl, LDL-콜레스테롤 70mg/dl, HDL-콜레스테롤 51mg/dl, 중성지방 131mg/dl, 사후 총 콜레스테롤 143mg/dl, LDL-콜레스테롤 71mg/dl, HDL-콜레스테롤 49mg/dl, 중성지방 126mg/dl로 확인할 수 있었다. L12의 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-13>과 같다.

<표 5-13> L12 프로그램 적용 후 비교

구 분	비 교						아로마 경험(사전)
인터뷰 문항(10)	레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?						
	사전			사후			×
	네	아니오✓	잘 모름	네✓	아니오	잘 모름	
①레몬수 음용			②아로마 발 마사지			①40일 이상 ②40일 이하	
홈케어 체크리스트 (총 12주/84일)	40일 이하	40일 이상	70일 이상	40일 이하	40일 이상		70일 이상
		✓		✓			
고지혈증 진단서	수치의 변화						
	분 류	- (감소)		○ (변함없음)		+ (증가)	
	총 콜레스테롤			✓			
	LDL-콜레스테롤					✓	
	HD-콜레스테롤	✓					
	중성지방		✓				

M13의 혈중지질 사전·사후에 대한 내용이다. 사전 총 콜레스테롤 229mg/dl, LDL-콜레스테롤 145mg/dl, HDL-콜레스테롤 39mg/dl, 중성지방 364mg/dl, 사후 총 콜레스테롤 224mg/dl, LDL-콜레스테롤 134mg/dl, HDL-콜레스테롤 39mg/dl, 중성지방 225mg/dl로 확인할 수 있었다. M13의 인터뷰(사전·사후), 홈케어 개인별 체크리스트 적용, 고지혈증 수치 변화 등에 관한 내용을 정리하면 <표 5-14>와 같다.

<표 5-14> M13 프로그램 적용 후 비교

구 분	비 교						아로마 경험(사전)
인터뷰 문항(10)	레몬수 음용이 고지혈증 개선에 도움이 된다고 생각하십니까?						
	사전			사후			×
	네	아니오✓	잘 모름	네✓	아니오	잘 모름	

홈케어 체크리스트 (총 12주/84일)	①레몬수 음용			②아로마 발 마사지			①40일 이상 ②40일 이하
	40일 이하	40일 이상	70일 이상	40일 이하	40일 이상	70일 이상	
		✓		✓			
고지혈증 진단서	수치의 변화						
	분 류	- (감소)		o (변함없음)		+ (증가)	
	총 콜레스테롤					✓	
	LDL-콜레스테롤		✓				
	HDL-콜레스테롤				✓		
중성지방		✓					

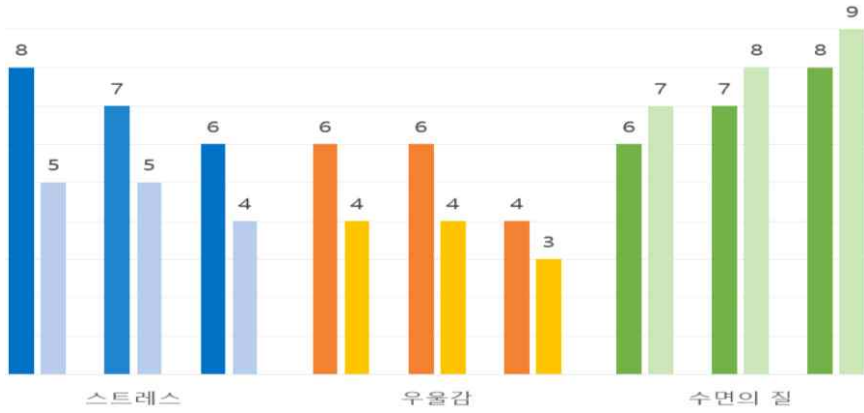
이상과 같이 12회기 동안 아로마테라피 프로그램(홈케어 포함)을 적용하여 중년 직장인의 고지혈증에 미치는 수치의 변화를 파악할 수 있었다. 대상자의 총 콜레스테롤 46%(6) 감소, 46%(6) 증가, 8%(1)는 변화가 없었다. LDL-콜레스테롤 54%(7) 감소, 46%(6) 증가했다. HDL-콜레스테롤 38%(5) 감소, 30%(4) 증가, 30%(4)에서는 변화가 없었다. 중성지방 85%(11) 감소, 15%(2)에서는 변화가 없었다.

아로마테라피 프로그램 적용 후 혈중지질 검사 결과, 중성지방이 85%로 가장 많이 감소했으며, 총 콜레스테롤 46%(6) 감소, LDL-콜레스테롤 54%(7) 감소, HDL-콜레스테롤 30%(4)의 증가를 통해 긍정적인 변화에 영향이 있음을 알 수 있었다.

5.2 대상자 심리적·정서적 변화

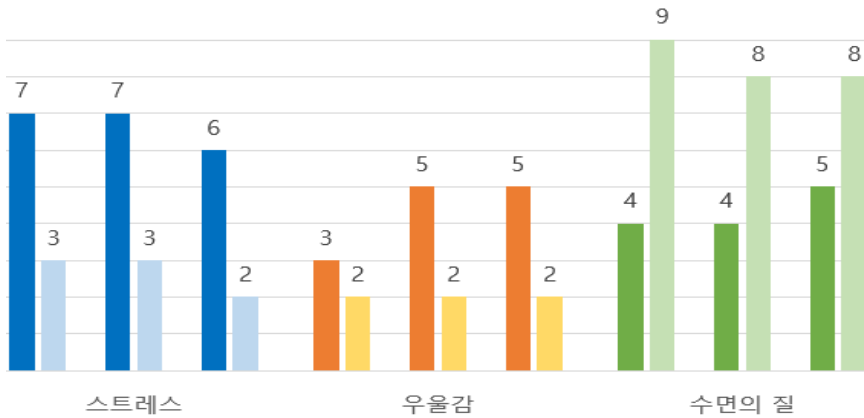
본 연구의 아로마테라피 프로그램이 중년 직장인의 심리적·정서적 측면의 스트레스, 우울감, 수면의 질에 대한 사전·사후 변화는 [그림 5-1]부터 [그림 5-13]과 같다.

[그림 5-1]은 A1의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 변화이다. A1의 아로마테라피 프로그램 사전·사후 3회기, 7회기, 11회기 사전·사후 변화에 대한 세부적인 내용은 다음과 같다. 3회기에 측정된 스트레스 지수는 사전 7, 사후 6이며, 우울감은 사전 7, 사후 4, 수면의 질은 사전 4, 사후 6이다. 7회기에 측정된 스트레스 지수는 사전 7, 사후 5이며, 우울감은 사전 5, 사후 3, 수면의 질은 사전 6, 사후 7이다. 11회기에 측정된 스트레스 지수는 사전 6, 사후 3이며, 우울감은 사전 4, 사후 3, 수면의 질은 사전 8, 사후 9이다.



[그림 5-1] A1 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후

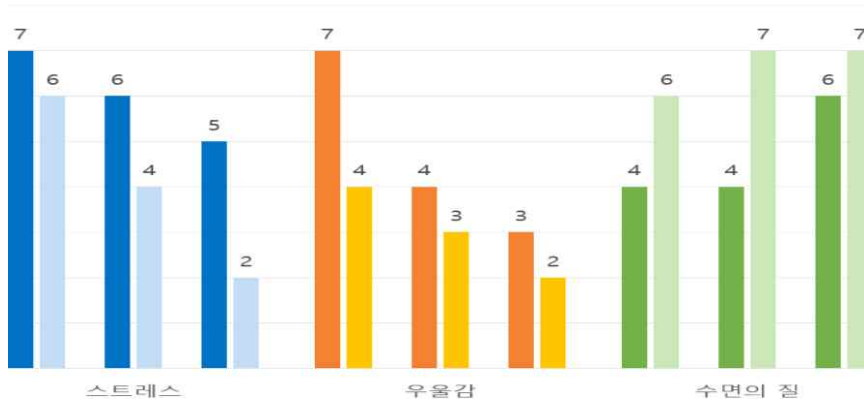
다음은 [그림 5-2] B2의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 지수이다.



[그림 5-2] B2 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후

[그림 5-2] B2의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 변화에 대한 세부적인 내용은 다음과 같다. 3회기 스트레스 지수는 사전 7, 사후 3이며, 우울감은 사전 3, 사후 2, 수면의 질은 사전 4, 사후 9이다. 7회기 스트레스 지수는 사전 7, 사후 3이며, 우울감은 사전 5, 사후 2, 수면의 질은 사전 4, 사후 8이다. 11회기 스트레스 지수는 사전 6, 사후 2이며, 우울감은 사전 5, 사후 2, 수면의 질은 사전 5, 사후 8이다.

[그림 5-3]은 C3의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후이다.

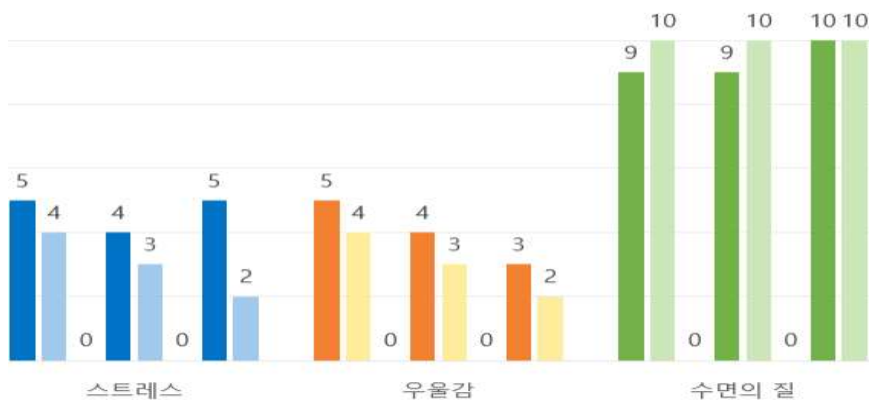


[그림 5-3] C3 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후

[그림 5-3] C3의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 변화에 대한 세부적인 내용은 다음과 같다.

3회기 스트레스 지수는 사전 7, 사후 6이며, 우울감은 사전 5, 사후 2, 수면의 질은 사전 4, 사후 6이다. 7회기 스트레스 지수는 사전 6, 사후 4이며, 우울감은 사전 7, 사후 4, 수면의 질은 사전 4, 사후 7이다. 11회기 스트레스 지수는 사전 5, 사후 2이며, 우울감은 사전 3, 사후 2, 수면의 질은 사전 6, 사후 7이다.

[그림 5-4]는 D4의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 지수이다.

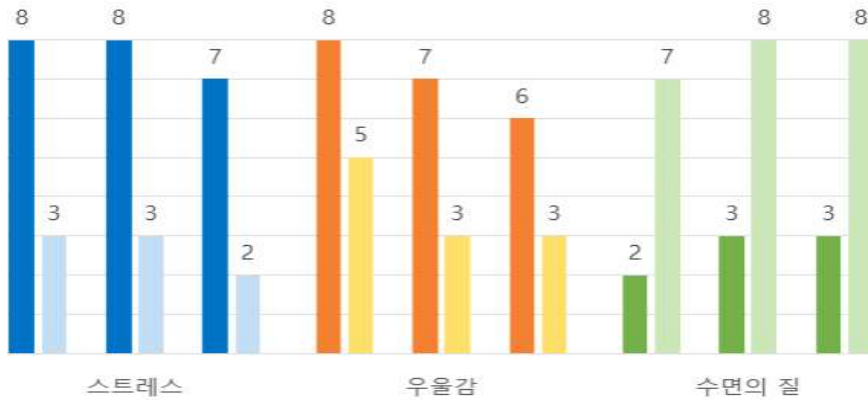


[그림 5-4] D4 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후

D4의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후의 지수는 다음과 같다.

3회기 스트레스 지수는 사전 7, 사후 6이며, 우울감은 사전 7, 사후 4, 수면의 질은 사전 4, 사후 7이다. 7회기 스트레스 지수는 사전 4, 사후 3이며, 우울감은 사전 4, 사후 3, 수면의 질은 사전 9, 사후 8이다. 11회기 스트레스 지수는 사전 3, 사후 2이며, 우울감은 사전 3, 사후 2, 수면의 질은 사전 10, 사후 10이다.

[그림 5-5]는 E5의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 지수이다.

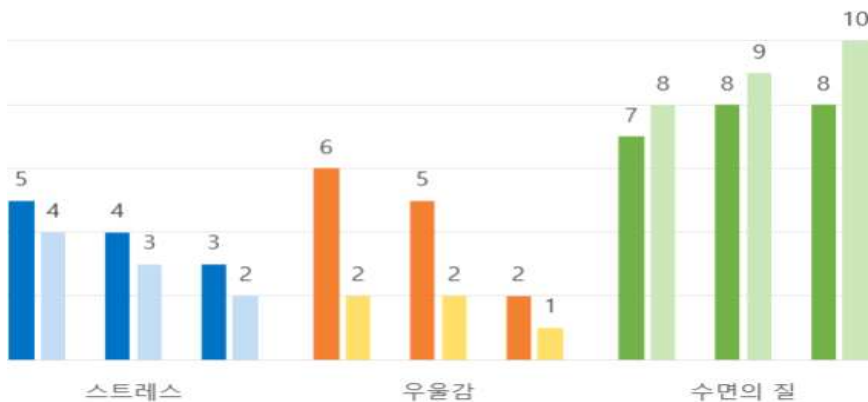


[그림 5-5] E5 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후

E5의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후의 지수는 다음과 같다.

3회기 스트레스 지수는 사전 8, 사후 3이며, 우울감은 사전 8, 사후 5, 수면의 질은 사전 2, 사후 7이다. 7회기 스트레스 지수는 사전 8, 사후 3이며, 우울감은 사전 7, 사후 3, 수면의 질은 사전 3, 사후 8이다. 11회기 스트레스 지수는 사전 7, 사후 2이며, 우울감은 사전 6, 사후 3, 수면의 질은 사전 3, 사후 8이다.

[그림 5-6]은 F6의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 지수이다.

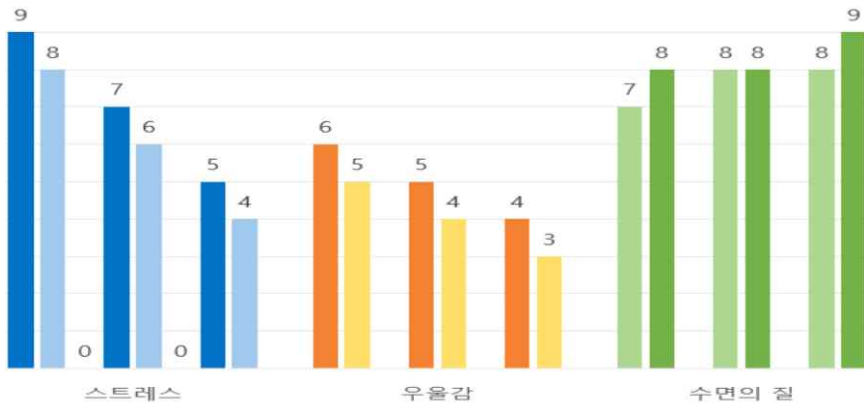


[그림 5-6] F6 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후

F6의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후의 지수는 다음과 같다.

3회기 스트레스 지수는 사전 5, 사후 4이며, 우울감은 사전 1, 사후 0, 수면의 질은 사전 7, 사후 8이다. 7회기 스트레스 지수는 사전 4, 사후 3이며, 우울감은 사전 1, 사후 0, 수면의 질은 사전 8, 사후 9이다. 11회기 스트레스 지수는 사전 3, 사후 2이며, 우울감은 사전 1, 사후 0, 수면의 질은 사전 8, 사후 9이다.

[그림 5-7]은 G7의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 지수이다.



[그림 5-7] G7 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후

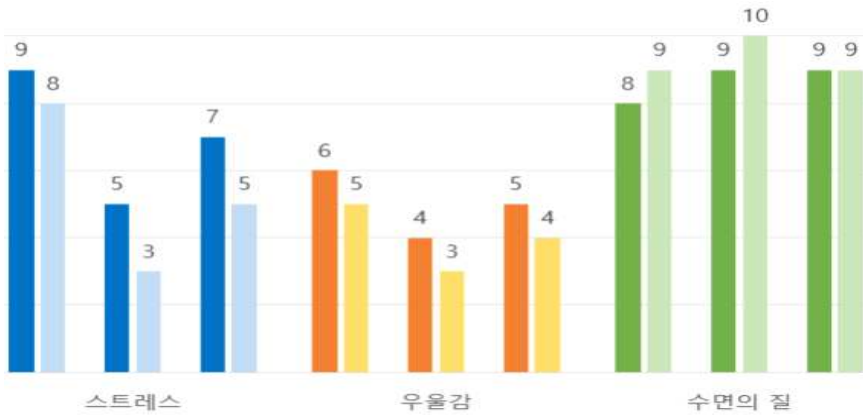
G7의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후의 지수는 다음과 같다.

3회기 스트레스 지수는 사전 9, 사후 8이며, 우울감은 사전 6, 사후 5, 수면의 질은 사전 7, 사후 8이다. 7회기 스트레스 지수는 사전 7, 사후 6이며, 우울감은 사전 5, 사후 4, 수면의 질은 사전 8, 사후 9이다. 11회기 스트레스 지수는 사전 5, 사후 4이며, 우울감은 사전 4, 사후 3, 수면의 질은 사전 8, 사후 9이다.

[그림 5-8]은 H8의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 지수이다.

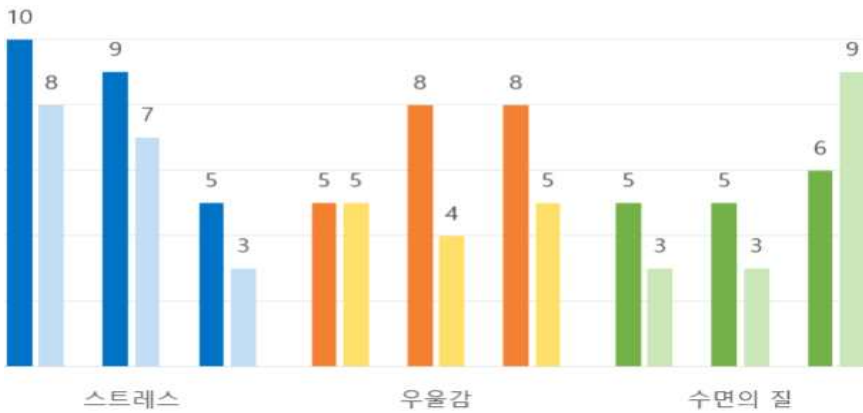
H8의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후의 지수는 다음과 같다.

3회기 스트레스 지수는 사전 9, 사후 8이며, 우울감은 사전 6, 사후 5, 수면의 질은 사전 7, 사후 8이다. 7회기 스트레스 지수는 사전 5, 사후 3이며, 우울감은 사전 4, 사후 3, 수면의 질은 사전 9, 사후 10이다. 11회기 스트레스 지수는 사전 7, 사후 5이며, 우울감은 사전 5, 사후 4, 수면의 질은 사전 9, 사후 9이다.



[그림 5-8] H8 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후

[그림 5-9]은 I9의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 지수이다.

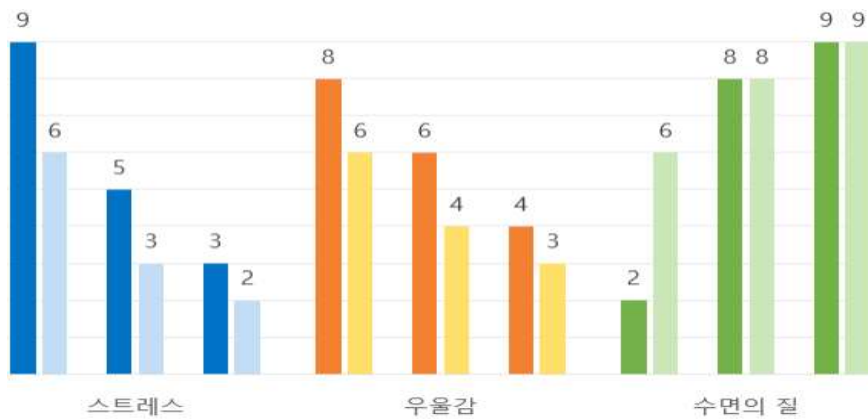


[그림 5-9] I9 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후

I9의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후의 지수는 다음과 같다.

3회기 스트레스 지수는 사전 10, 사후 8이며, 우울감은 사전 5, 사후 5, 수면의 질은 사전 9, 사후 9이다. 7회기 스트레스 지수는 사전 9, 사후 7이며, 우울감은 사전 8, 사후 4, 수면의 질은 사전 9, 사후 10이다. 11회기 스트레스 지수는 사전 5, 사후 3이며, 우울감은 사전 5, 사후 3, 수면의 질은 사전 6, 사후 9이다.

[그림 5-10]은 J10의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 지수이다.

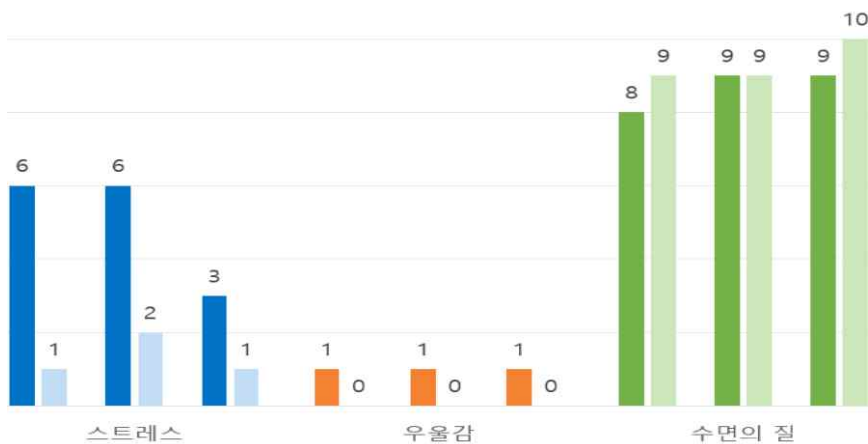


[그림 5-10] J10 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후

J10의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후의 지수는 다음과 같다.

3회기 스트레스 지수는 사전 9, 사후 6이며, 우울감은 사전 8, 사후 6, 수면의 질은 사전 2, 사후 6이다. 7회기 스트레스 지수는 사전 5, 사후 3이며, 우울감은 사전 6, 사후 4, 수면의 질은 사전 8, 사후 8이다. 11회기 스트레스 지수는 사전 3, 사후 2이며, 우울감은 사전 4, 사후 3, 수면의 질은 사전 9, 사후 9이다.

[그림 5-11]은 K11의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 지수이다.

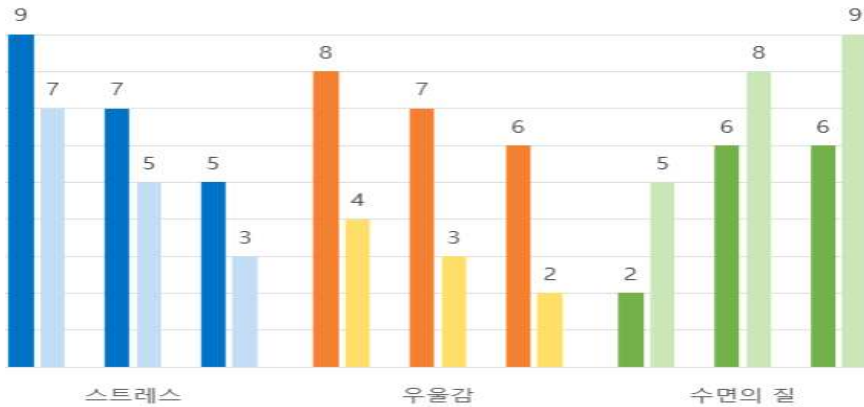


[그림 5-11] K11 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후

K11의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후의 지수는 다음과 같다.

3회기 스트레스 지수는 사전 6, 사후 1이며, 우울감은 사전 1, 사후 0, 수면의 질은

사전 8, 사후 8이다. 7회기 스트레스 지수는 사전 6, 사후 2이며, 우울감은 사전 1, 사후 0, 수면의 질은 사전 9, 사후 9이다. 11회기 스트레스 지수는 사전 3, 사후 1이며, 우울감은 사전 1, 사후 0, 수면의 질은 사전 9, 사후 10이다. [그림 5-12]는 L12의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 지수이다.



[그림 5-12] L12 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후

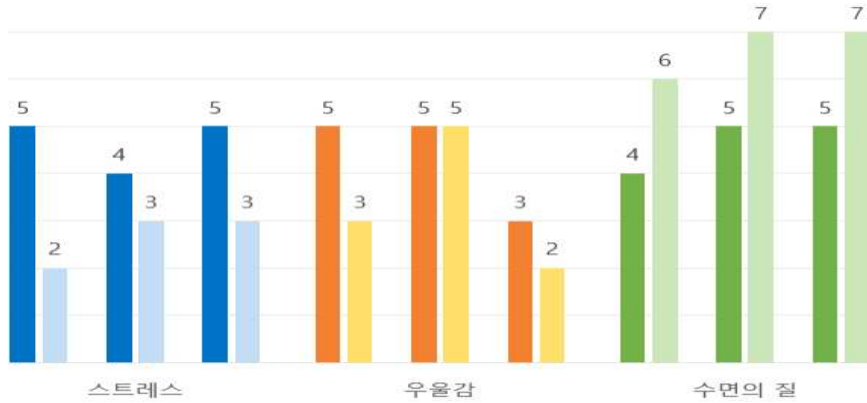
L12의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후의 지수는 다음과 같다.

3회기 스트레스 지수는 사전 9, 사후 7이며, 우울감은 사전 8, 사후 4, 수면의 질은 사전 2, 사후 5이다. 7회기 스트레스 지수는 사전 7, 사후 5이며, 우울감은 사전 7, 사후 3, 수면의 질은 사전 6, 사후 8이다. 11회기 스트레스 지수는 사전 5, 사후 3이며, 우울감은 사전 6, 사후 2, 수면의 질은 사전 6, 사후 9이다.

[그림 5-13]은 M13의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 지수이다.

M13의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후의 지수는 다음과 같다.

3회기 스트레스 지수는 사전 5, 사후 2이며, 우울감은 사전 5, 사후 3, 수면의 질은 사전 4, 사후 6이다. 7회기 스트레스 지수는 사전 4, 사후 3이며, 우울감은 사전 5, 사후 5, 수면의 질은 사전 5, 사후 7이다. 11회기 스트레스 지수는 사전 5, 사후 3이며, 우울감은 사전 3, 사후 2, 수면의 질은 사전 5, 사후 7이다.



[그림 5-13] M13 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후

대상자의 스트레스·우울감·수면의 질의 3회기, 7회기, 11회기에 대한 사전·사후 결과를 정리하면 <표 5-15>와 같다.

<표 5-15> 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후

대상자	사전 사후	스트레스 지수			우울감 지수			수면의 질 지수		
		3회기	7회기	11회기	3회기	7회기	11회기	3회기	7회기	11회기
A1	사전	8	7	6	6	5	4	6	7	8
	사후	5	5	3	4	3	3	7	8	9
B2	사전	7	7	6	3	5	5	4	4	5
	사후	3	3	2	2	2	2	9	8	8
C3	사전	7	6	5	7	4	3	4	4	6
	사후	6	4	2	4	3	2	6	7	7
D4	사전	5	4	3	5	4	3	9	9	10
	사후	4	3	2	4	3	2	10	8	10
E5	사전	8	8	7	8	7	6	2	3	3
	사후	3	3	2	5	3	3	7	8	8
F6	사전	5	4	3	1	1	1	7	8	8
	사후	4	3	2	0	0	0	8	9	9
G7	사전	9	7	5	6	5	4	7	8	8
	사후	8	6	4	5	4	3	8	8	9
H8	사전	9	5	7	6	4	5	8	9	9
	사후	8	3	5	5	3	4	9	10	9

I9	사전	9	9	5	5	8	5	9	8	6
	사후	8	7	3	5	4	3	9	5	9
J10	사전	9	5	3	8	6	4	2	8	9
	사후	6	3	2	6	4	3	6	8	9
K11	사전	6	6	3	0	0	1	8	9	9
	사후	1	2	1	0	0	0	9	9	10
L12	사전	9	7	5	8	7	6	2	6	6
	사후	7	5	3	4	3	2	5	8	9
M13	사전	5	4	5	5	5	3	6	5	5
	사후	2	3	3	3	5	2	4	7	7

<표 5-15>에 대한 대상자의 스트레스·우울감·수면의 질의 3회기, 7회기, 11회기 사전·사후 결과를 추출하여 최고지수와 최저지수를 분석하면 다음과 같다.

“스트레스”에 대한 최고지수는 (사전) 3회기 9, 7회기 9, 11회기 7이며, 최저지수는 3회기 5, 7회기 4, 11회기 3이다. (사후) 최고지수는 3회기 8, 7회기 7, 11회기 5이며, 최저지수는 3회기 1, 7회기 2, 11회기 1이다. “우울감”의 최고지수는 (사전) 3회기 8, 7회기 8, 11회기 6이며, 최저지수는 3회기 0, 7회기 0, 11회기 1이다. (사후) 최고지수는 3회기 6, 7회기 5, 11회기 4이며, 최저지수는 3회기 0, 7회기 0, 11회기 0이다.

다음은 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 비교분석을 위해 3회기, 7회기, 11회기 사전·사후 결과를 “지수가 높다, 지수가 보통이다, 지수가 낮다(□, △, ○)”로 분류하여 비교·분석 하고자 한다. “스트레스와 우울감, 수면의 질”에 대한 기준은 □(0~4)는 “스트레스·우울감·수면의 질이 낮다”, △(5점~7점)는 “스트레스·우울감·수면의 질이 보통이다”, ○(8점~10점) “스트레스·우울감·수면의 질이 높다”이다. 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후에 대한 비교는 다음의 <표 5-16>, <표 5-17>, <표 5-18>과 같다.

<표 5-16> 스트레스 사전·사후 비교

지수	3회기		7회기		11회기	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후
0	0	0	0	0	0	0
1	0	1	0	0	0	1
2	0	1	0	1	0	6
3	0	2	0	7	0	4

4	0	2	3	1	4	1
5	3	1	2	2	5	1
6	1	2	2	1	2	0
7	1	1	4	1	2	0
8	2	3	1	0	0	0
9	5	0	1	0	0	0
10	0	0	0	0	0	0
결과	□: 0%(0) △: 38%(5) ○: 54%(7)	□: 46%(6) △: 31%(4) ○: 23%(3)	□: 23%(3) △: 62%(8) ○: 15%(2)	□: 69%(9) △: 31%(4) ○: 0%(0)	□: 31%(4) △: 69%(9) ○: 0%(0)	□: 92%(12) △: 8%(1) ○: 0%(0)

*기준: 0-4(수면의 질 낮다): □, 5-7(수면의 질 보통이다): △, 8-10(수면의 질 높다): ○로 표기함. **예시: 85%(11명).

아로마테라피 프로그램이 스트레스에 미치는 영향은 위의 <표 5-16>과 같이 사전·사후 변화를 검증하였다. 3회기는 사전 □: 0%(0, 낮다), △: 38%(5, 보통이다), ○: 54%(7, 높다), 사후 □: 46%(6, 낮다), △: 31%(4, 보통이다), ○: 23%(3, 높다)이다. 7회기는 사전 □: 23%(3, 낮다), △: 62%(8, 보통이다), ○: 15%(2, 높다), 사후 □: 69%(9, 낮다), △: 31%(4, 보통이다), ○: 0%(0, 높다)이다. 11회기는 사전 □: 31%(4, 낮다), △: 69%(9), ○: 0%(0, 높다)이고, 사후 □: 92%(12, 낮다), △: 0.8%(1, 보통이다), ○: 0%(0, 높다)이다.

<표 5-17> 우울감 사전·사후 비교

지수	3회기		7회기		11회기	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후
0	1	2	1	2	0	2
1	1	0	1	0	2	0
2	0	1	0	1	0	5
3	1	1	0	6	3	5
4	0	4	3	3	3	1
5	3	4	4	1	3	0
6	3	1	1	0	2	0
7	1	0	2	0	0	0
8	3	0	1	0	0	0
9	0	0	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0	0
결과	□: 23%(3) △: 54%(7) ○: 23%(3)	□: 62%(8) △: 38%(5) ○: 0%(0)	□: 38%(5) △: 54%(7) ○: 8%(1)	□: 92%(12) △: 8%(1) ○: 0%(0)	□: 62%(8) △: 38%(5) ○: 0%(0)	□: 100%(13) △: 0%(0) ○: 0%(0)

*기준: 0-4(수면의 질 낮다): □, 5-7(수면의 질 보통이다): △, 8-10(수면의 질 높다): ○로 표기함. **예시: 85%(11명).

아로마테라피 프로그램이 “우울감”에 미치는 영향에 관한 세부적인 결과는 다음과 같다. 3회기는 사전 □: 23%(3, 낮다), △: 54%(7, 보통이다), ○: 23%(3, 높다), 사후 □: 62%(8, 낮다), △: 38%(5, 보통이다), ○: 0%(0, 높다)이다. 7회기는 사전 □: 38%(5, 낮다), △: 54%(7, 보통이다), ○: 8%(1, 높다), 사후 □: 92%(12, 낮다), △: 8%(1, 보통이다), ○: 0%(0, 높다)이다. 11회기는 사전 □: 62%(8, 낮다), △: 38%(5, 보통이다), ○: 0%(0, 높다)이고, 사후 □: 100%(13, 낮다), △: 0%(0, 보통이다), ○: 0%(0, 높다)이다.

<표 5-18> 수면의 질 사전·사후 비교

지수	3회기		7회기		11회기	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후
0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0
2	3	0	0	0	0	0
3	0	0	1	0	1	0
4	2	1	2	0	0	0
5	0	1	1	1	2	0
6	2	2	1	0	3	0
7	2	2	1	2	0	2
8	2	2	4	7	3	2
9	2	4	3	2	3	7
10	0	1	0	1	1	2
결과	□: 38%(5) △: 31%(4) ○: 31%(4)	□: 8%(1) △: 38%(5) ○: 54%(7)	□: 23%(3) △: 23%(3) ○: 54%(7)	□: 0%(0) △: 23%(3) ○: 77%(10)	□: 8%(1) △: 38%(5) ○: 54%(7)	□: 0%(0) △: 15%(2) ○: 85%(11)

*기준: 0-4(수면의 질 낮다): □, 5-7(수면의 질 보통이다): △, 8-10(수면의 질 높다): ○로 표기함. **예시: 85%(11명).

아로마테라피 프로그램이 “수면의 질” 향상에 미치는 영향에 관한 연구는 위의 <표 5-18>과 같은 결과를 도출하였다. 3회기는 사전 □: 38%(5, 낮다), △: 31%(4, 보통이다), ○: 31%(4, 높다), 사후 □: 8%(1, 낮다), △: 38%(5, 보통이다), ○: 54%(7, 높다)이다. 7회기는 사전 □: 23%(3, 낮다), △: 23%(3, 보통이다), ○: 54%(7, 높다), 사후 □: 0%(0, 낮다), △: 23%(3, 보통이다), ○: 77%(10, 높다)이다. 11회기는 사전 □: 8%(1, 낮다), △: 38%(5, 보통이다), ○: 54%(7, 높다), 사후 □: 0%(0, 낮다), △: 15%(2, 보통이다), ○: 85%(11, 높다)이다.

이와 같이 아로마테라피 프로그램이 스트레스·우울감·수면의 질에 미치는 영향을 분석할 수 있었으며 세부적인 내용은 다음과 같다.

첫째, “스트레스”는 사전 3회기 “○(스트레스 높음)”의 지수는 사전 54%에서 사후 23%로 감소, “△(스트레스 보통)”의 지수는 사전 38%에서 사후 31%로 감소, “□(스트레스 낮음)”의 지수는 사전 0%에서 46%로 증가했다. 7회기에 “○(스트레스 높음)”의 지수는 사전 15%에서 사후 0%로 감소했고 “△(스트레스 보통)”의 지수는 사전 62%에서 사후 31%로 감소, “□(스트레스 낮음)”의 지수는 사전 23%에서 69%로 증가했다. 11회기에 “○(스트레스 높음)”의 지수는 사전 0%에서 사후 0%로 유지, “△(스트레스 보통)”의 지수는 사전 69%에서 사후 8%로 감소, “□(스트레스 낮음)”의 지수는 사전 31%에서 92%로 증가했다.

둘째, “우울감”은 사전 3회기에 ○(높음)의 지수는 사전 23%에서 사후 0%로 감소했고 △(보통)의 지수는 사전 54%에서 사후 38%로 감소, □(낮다)의 지수는 사전 23%에서 62%로 증가했다. 7회기에 □의 지수는 사전 8%에서 사후 0%로 감소했고 △(보통)의 지수는 사전 54%에서 사후 8%로 감소, □(낮다)의 지수는 사전 38%에서 92%로 증가했다. 11회기에 ○(높다)의 지수는 사전 0%에서 사후 0%로 유지, △(보통)의 지수는 사전 38%에서 사후 0%로 감소, □(낮다)의 지수는 사전 62%에서 100%로 증가했다.

셋째, “수면의 질”은 사전 3회기에 □(낮다)의 지수는 사전 38%에서 사후 1%로 감소했고 △(보통)의 지수는 사전 38%에서 사후 38%, ○(높다)의 지수는 사전 31%에서 54%로 증가했다. 7회기에 □(낮다)의 지수는 사전 23%에서 사후 0%로 감소했고 △(보통)의 지수는 사전 23%에서 사후 23%, ○(높다)의 지수는 사전 54%에서 77%로 증가했다. 11회기에 □(낮다)의 지수는 사전 8%에서 사후 0%로 감소, △(보통)의 지수는 사전 38%에서 사후 15%로 감소, ○(높다)의 지수는 사전 54%에서 85%로 증가했다.

심리·정서적 측면의 “스트레스·우울감·수면의 질”의 사전·사후 비교분석 결과를 요약하면 다음과 같다. 스트레스 ○(높다)의 지수는 54%에서 0%로 감소, △(보통)의 지수는 35%에서 8%로 감소, □(낮다)의 지수는 0%에서 92%로 증가했다. 우울감 ○(높다)의 지수는 23%에서 0%로 감소, △(보통)의 지수는 54%에서 0%로 감소, □(낮다)의 지수는 23%에서 100%로 증가했다. 수면의 질 □(낮다)의 지수는 38%에서

0%로 증가, △(보통)의 지수는 38%에서 15%로 감소, ○(높다)의 지수는 31%에서 85%로 증가했다.

이와 같이 본 연구의 아로마테라피 프로그램이 심리적·정서적 측면의 스트레스·우울감·수면의 질의 사전·사후 간 수치의 변화가 스트레스와 우울감이 긍정적으로 감소 되었다. 수치의 변화에서 주목된 점은 특히 수면의 질은 회기가 지나면서 안정적으로 향상되었음을 알 수 있었다.

5.3 대상자 프로그램 만족도 분석

본 소절에서는 연구 대상자의 아로마테라피 프로그램에 대한 만족도 분석을 하고자 한다. 프로그램 만족도 문항은 총 16문항으로 구성하였으며 5점 리커트 척도로 “매우 그렇다(5점), 그렇다(2점), 보통이다(3점), 조금 그렇다(2점), 그렇지 않다(1점)” 이다. 설문지에 대한 문항 및 평가척도 기준은 이성주(2017) 여성희(2019), 민재경(2021)의 선행연구를 토대로 본 연구의 목적에 적합하게 구성하고자 한다. 프로그램 만족도 문항 내용, 대상자의 만족도 평가의 순으로 진행한다. <표 5-19>는 아로마테라피 프로그램에 대한 만족도 항목이며 [그림 5-14], [그림 5-15], [그림 5-16]은 프로그램 만족도 결과이다.

<표 5-19> 아로마테라피 프로그램 만족도 설문지 항목

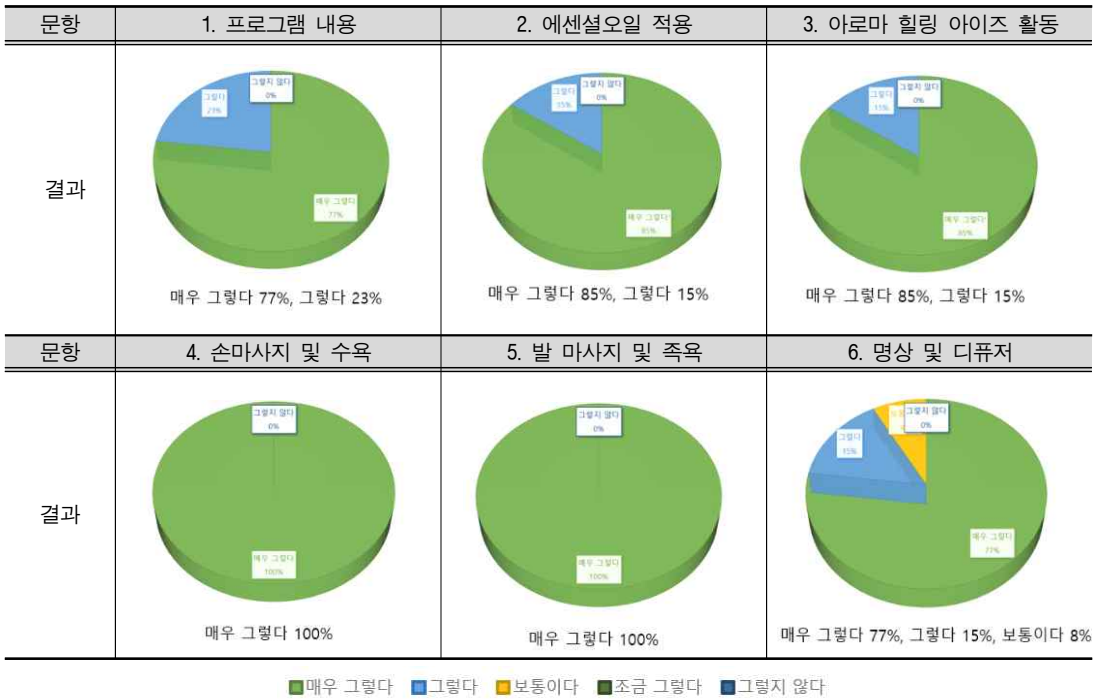
문항 내용		매우 그렇다	그렇다	보통 이다	조금 그렇다	그렇지 않다
1	매주 회기 프로그램 내용에 대해 만족하십니까?	①	②	③	④	⑤
2	회기별 에센셜오일 적용에 대해 만족하십니까?	①	②	③	④	⑤
3	아로마 힐링 아이즈 활동에 대해 만족하십니까?	①	②	③	④	⑤
4	아로마 손 마사지 및 수욕에 대해 만족하십니까?	①	②	③	④	⑤
5	아로마 발 마사지 및 족욕에 대해 만족하십니까?	①	②	③	④	⑤
6	명상 및 디퓨저 활용에 만족하십니까?	①	②	③	④	⑤
7	컬러 프로그램 활용에 만족하십니까?	①	②	③	④	⑤
8	스트레칭 활동에 만족하십니까?	①	②	③	④	⑤
9	회기별 마무리 시간의 상호나눔 활동에 만족하십니까?	①	②	③	④	⑤

10	홈케어 아로마테라피 적용에 만족하십니까?	①	②	③	④	⑤
11	아로마테라피 프로그램을 통해 심리적·정서적으로 만족감을 느끼십니까?	①	②	③	④	⑤
12	아로마테라피 프로그램이 신체적 건강에 긍정적인 도움이 되었다고 느끼십니까?	①	②	③	④	⑤
13	아로마테라피 프로그램을 통해 스트레스 해소에 도움이 되었다고 느끼십니까?	①	②	③	④	⑤
14	아로마테라피 프로그램을 통해 우울감 해소에 도움이 되었다고 느끼십니까?	①	②	③	④	⑤
15	아로마테라피 프로그램을 통해 수면의 질의 향상에 도움이 되었다고 느끼십니까?	①	②	③	④	⑤
16	아로마테라피 프로그램 12회기 진행이 고지혈증 개선에 도움이 되었다고 생각하십니까?	①	②	③	④	⑤

대상자에게 프로그램 만족도를 파악하기 위해 프로그램 12회기 마지막 날 설문을 시행한 응답의 결과를 벤다이어그램으로 나타내고자 한다. 프로그램 만족도 대한 결과는 1문항에서 6문항은 [그림 5-14], 7문항에서 12문항은 [그림 5-15], 13문항에서 16문항은 [그림 5-16]에 정리하였다.

다음 [그림 5-14]는 아로마테라피 프로그램 만족도에 대한 1문항에서 6문항에 관한 결과이다.

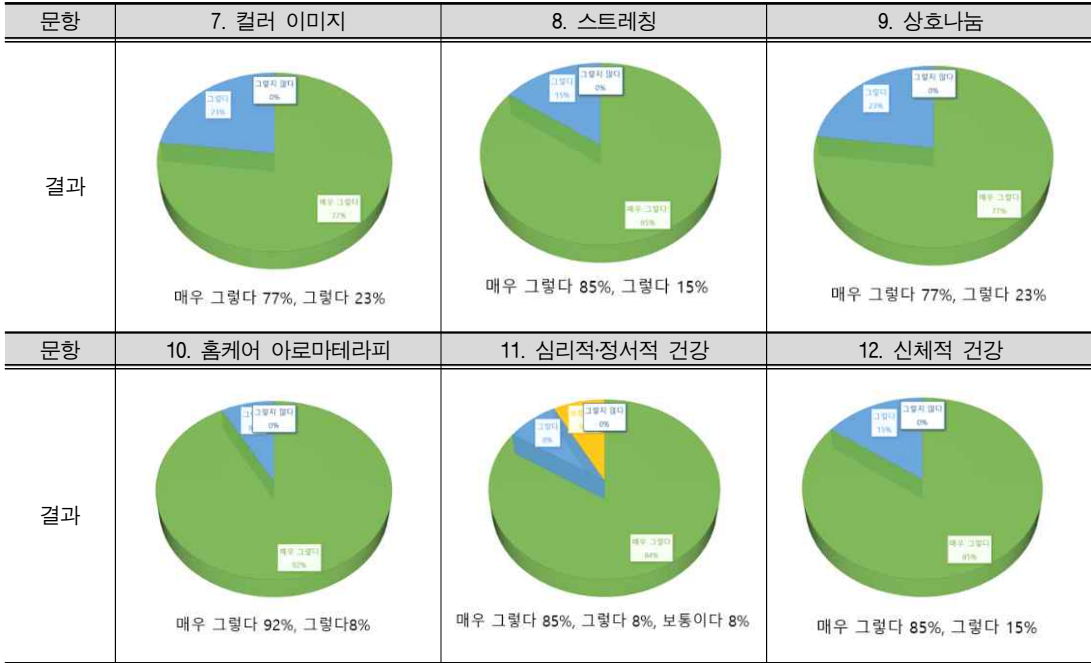
[그림 5-14]에서 파악할 수 있듯이 (1문항) 프로그램에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 77%(10), “그렇다” 23%(3) 응답했다. (2문항) 회기별 에센셜오일 적용에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 85%(11), “그렇다” 15%(2) 응답했다. (3문항) 아로마 힐링아이스 활동에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 85%(11), “그렇다” 15%(2) 응답했다. (4문항) 아로마 손마사지 및 아로마수욕에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 100%(13) 모두 응답했다. (5문항) 아로마 발 마사지 및 아로마족욕에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 100%(13) 모두 응답했다. (6문항) 명상 및 아로마 디퓨저 활용에 대한 만족도는 “매우 그렇다” 77%(10), “그렇다” 15%(2), “보통이다” 8%(1) 응답했다.



[그림 5-14] 아로마테라피 프로그램 만족도(1문항~6문항)

다음의 [그림 5-15]는 아로마테라피 프로그램 만족도에 대한 7문항에서 12문항의 결과이다.

[그림 5-15]에서와 같이 (7문항) 컬러 프로그램 활용에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 77%(10), “그렇다” 23%(3) 응답했다. (8문항) 스트레칭 활동에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 85%(11), “그렇다” 15%(2) 응답했다. (9문항) 회기별 상호나눔 활동에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 77%(10), “그렇다” 23%(3) 응답했다. (10문항) 홈케어 아로마테라피 적용에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 92%(12), “그렇다” 8%(1) 응답했다. (11문항) 아로마테라피 프로그램을 통해 심리적·정서적 건강에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 85%(11), “그렇다” 8%(1), “보통이다” 8%(1) 응답했다. (12문항) 아로마테라피 프로그램을 통해 신체적 건강에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 85%(11), “그렇다” 15%(2) 응답했다.



■ 매우 그렇다 ■ 그렇다 ■ 보통이다 ■ 조금 그렇다 ■ 그렇지 않다

[그림 5-15] 아로마테라피 프로그램 만족도(7문항~12문항)

다음 [그림 5-16]은 아로마테라피 프로그램 만족도에 대한 13문항에서 16문항까지의 결과이다.

[표 5-16]에서 (13문항) 프로그램을 통한 스트레스 해소에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 85%(11), “그렇다” 15%(2) 응답했다. (14문항) 프로그램을 통한 우울감 해소에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 85%(11), “그렇다” 8%(1), “보통이다” 8%(1) 응답했다. (15문항) 프로그램을 통한 수면의 질 향상에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 54%(7), “그렇다” 46%(6) 응답했다. (16문항) 아로마테라피 프로그램 12회기 진행이 고지혈증 개선에 대한 만족도 질문은 “매우 그렇다” 54%(7) “그렇다” 46%(6) 응답했다.

문항	13. 스트레스	14. 우울감	15. 수면의 질
결과	<p>매우 그렇다 85%, 그렇다 15%</p>	<p>매우 그렇다 85%, 그렇다 8%, 보통이다 8%</p>	<p>매우 그렇다 54%, 그렇다 46%</p>
문항	16. 고지혈증 개선		
결과	<p>매우 그렇다 54%, 그렇다 46%</p>		

■ 매우 그렇다 ■ 그렇다 ■ 보통이다 ■ 조금 그렇다 ■ 그렇지 않다

[그림 5-16] 아로마테라피 프로그램 만족도(13문항~16문항)

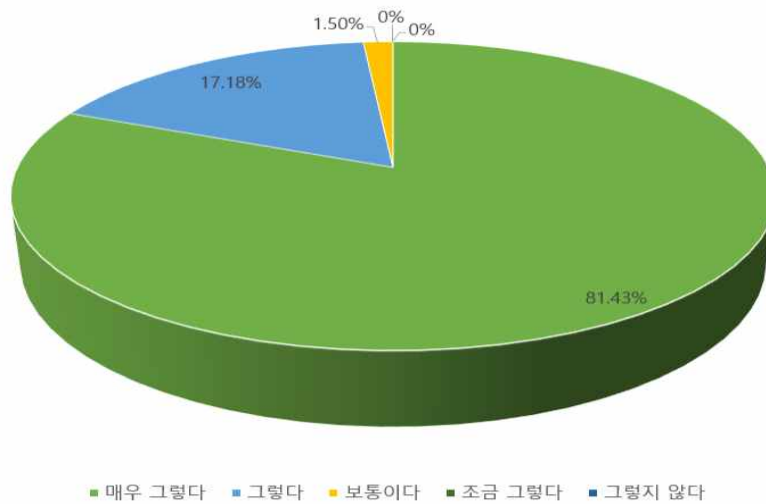
다음 <표 5-20>은 프로그램 만족도에 관한 응답 결과표이다.

<표 5-20> 프로그램 만족도 결과표

문항	매우 그렇다	그렇다	보통이다	조금 그렇다	그렇지 않다
1	77%	23%	0%	0%	0%
2	85%	15%	0%	0%	0%
3	85%	15%	0%	0%	0%
4	100%	0%	0%	0%	0%
5	100%	0%	0%	0%	0%
6	77%	15%	8%	0%	0%
7	77%	23%	0%	0%	0%
8	85%	15%	0%	0%	0%
9	77%	23%	0%	0%	0%
10	92%	8%	0%	0%	0%
11	85%	8%	8%	0%	0%

12	85%	15%	0%	0%	0%
13	85%	15%	0%	0%	0%
14	85%	8%	8%	0%	0%
15	54%	46%	0%	0%	0%
16	54%	46%	0%	0%	0%
비고	81.43%	17.17%	1.5%	0%	0%

*예시 : 77%(10명)



[그림 5-17] 프로그램 만족도 설문 응답

[그림 5-17]에서와 같이 연구 대상자의 아로마테라피 프로그램에 대한 만족도(16 문항) 응답 결과에 대한 세부적인 내용은 다음과 같다.

대상자의 프로그램에 대한 만족도에서 “매우 그렇다”의 응답은 (4문항, 5문항)에서 100%, (10문항)에서 92%, (2문항, 3문항, 8문항, 11문항, 12문항, 13문항, 14문항)에서 85%, (1문항, 6문항, 7문항, 9문항)에서 77%, (15문항, 16문항)에서 54% 응답했다. “그렇다”의 응답은 (15문항, 16문항)에서 46%, (1문항, 7문항, 9문항)에서 23%, (2문항, 3문항, 6문항, 8문항, 12문항, 13문항)에서 15%, (10문항, 11문항, 14문항)에서 8%, (4문항, 5문항)에서 0% 응답했다. “보통이다”의 응답은 (6문항, 11문항, 14문항)에서 8% 응답했다. “조금 그렇다”, “그렇지 않다”에서는 0% 응답했다. 프로그램 만족도는 “매우 그렇다” 81.4%, “그렇다” 17.18%, “보통이다” 1.5%, “조금 그렇다” 0%, “그렇지 않다” 0% 응답의 결과를 분석할 수 있었다.

5.4 소결

본 연구의 아로마테라피 프로그램이 중년 직장인의 고지혈증 개선에 대한 효과와 심리적·정서적 요인에 미치는 영향을 사전·사후 간 비교·분석하였다. 중년 직장인을 대상으로 총 콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, 중성지방에 대한 사전·사후 수치 변화 및 스트레스·우울감·수면의 질의 사전·사후 간 변화, 만족도에 관한 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 아로마테라피 프로그램이 중년 직장인 고지혈증에 미치는 영향을 사전·사후 (2023. 04. 26 / 2023. 07. 19.) 비교·분석한 결과이다. 대상자 중 총 콜레스테롤은 54%(7)에서 긍정적인 변화를 보였으며, 0.8%(1)는 변화가 없었고 38%(5)에서는 개선의 여지가 없었다. LDL-콜레스테롤은 62%(8)에서 긍정적인 변화를 보였으며 38%(5)에서 개선의 여지가 없었다. HDL-콜레스테롤은 31%(4)에서 긍정적인 변화를 보였으며 23%(3)에서 변화가 없었고, 46%(6)에서 개선의 여지가 없었다. 중성지방은 77%(10)에서 긍정적인 변화를 보였으며 23%(3)에서는 개선의 여지가 없었다.

둘째, 아로마테라피 프로그램이 중년 직장인의 심리적·정서적 차원에서 스트레스·우울감·수면의 질에 미치는 영향에 관한 결과는 다음과 같다.

스트레스는 3회기에서 확인된 변화는 “□(스트레스 지수 낮다)” 0%(사전)에서 46%(사후), 7회기 “□(스트레스 지수 낮다)” 23%(사전)에서 69%(사후), 11회기 “□(스트레스 지수 낮다)” 31%에서 92%의 스트레스 지수가 낮아지는 긍정적인 변화를 보였다. 연구자 관점에서 해석해볼 때 스트레스에 영향을 미치는 에센셜오일의 효과는 긍정적인 변화를 검증할 수 있었다(이애란, 2014; 안주미, 김수연, 2015; 여성희, 2019; 정선영, 2021; 송다운, 2023).

우울감은 3회기 “□(우울감 지수 낮다)” 23%에서 62%로 증가, 7회기 “□(우울감 지수 낮다)” 38%에서 92%로 증가, 11회기 “□(우울감 지수 낮다)” 62%에서 100%의 우울감 지수가 낮아지는 긍정적인 변화를 보였다. 연구자 관점에서 해석해 볼 때 우울감에 미치는 에센셜오일의 효과는 긍정적인 변화를 주는 것을 검증할 수 있다(최인령, 2006; 이동진, 2011; 이경복, 조은진, 2013; 진재영, 2015; 백윤아, 2022).

수면의 질은 3회기 “○(수면의 질 향상 지수 높다)” 31%에서 54%로 증가, 7회기 “○(수면의 질 향상 지수 높다)” 54%에서 77% 증가, 11회기 “○(수면의 질 향상 지수 높다)” 54%에서 85%의 수면의 질이 향상되는 긍정적인 변화를 보였다. 이러한 수면의 질 향상에 미치는 에센셜오일의 효과에 대한 긍정적인 변화를 주는 것을 검증할 수 있다(김양희, 2010; 주명숙, 2012; 전화영, 2015; 이숙현, 2018; 이채영, 2021; 강혜영, 2023).

이상과 같이 심리적·정서적 측면의 스트레스·우울감·수면의 질은 스트레스와 우울감 지수는 긍정적으로 감소하였으며 수면의 질에서는 긍정적으로 향상되었음을 파악할 수 있었다.

셋째, 아로마테라피 프로그램의 만족도(16문항)에 대한 응답은 다음과 같다.

먼저 “매우 그렇다”에 대한 응답이다. (1문항) “매주 회기 프로그램 내용에 대한 만족도” 77%, (2문항) “회기별 에센셜오일 적용에 대한 만족도” 85%, (3문항) “아로마 힐링 아이즈(Healing eyes) 활동에 대한 만족도” 85%, (4문항) “아로마 손 마사지 및 수욕에 대한 만족도” 100%, (5문항) “아로마 발 마사지 및 족욕에 대한 만족도” 100%, (6문항) “명상 및 디퓨저 활용에 대한 만족도” 77%, (7문항) “컬러테라피 프로그램에 대한 만족도” 77%, (8문항) “스트레칭 활동에 대한 만족도” 85%, (9회기) “회기별 마무리 시간의 상호나눔 활동에 대한 만족도” 77%, (10문항) “홈케어 아로마테라피 적용에 대한 만족도” 92%, (11문항) “아로마테라피 프로그램을 통한 심리적·정서적인 만족도” 85%, (12문항) “아로마테라피 프로그램이 신체적 건강에 대한 만족도” 85%, (13문항) “아로마테라피 프로그램을 통한 스트레스 해소에 대한 만족도” 85%, (14문항) “아로마테라피 프로그램을 통한 우울감 감소에 대한 만족도” 85%, (15문항) “아로마테라피 프로그램을 통한 수면의 질 향상에 대한 만족도” 54%, (16문항) “아로마테라피 프로그램 12회기 진행이 고지혈증 개선에 대한 만족도” 54%이다.

“그렇다”의 응답은 다음과 같다. (1문항) “매주 회기 프로그램 내용에 대한 만족도” 23%, (2문항) “회기별 에센셜오일 적용에 대한 만족도” 15%, (3문항) “아로마 힐링 아이즈(Healing eyes) 활동에 대한 만족도”는 15%, (4문항) “아로마 손 마사지 및 수욕에 대한 만족도” 0%, (5문항) “아로마 발 마사지 및 족욕에 대한 만족도” 0%, (6문항) “명상 및 디퓨저 활용에 대한 만족도” 15%, (7문항) “컬러테라피 프로그램에 대한 만족도”는 23%, (8문항) “스트레칭 활동에 대한 만족도” 15%, (9문항)

“회기별 마무리 시간의 상호나눔 활동에 대한 만족도” 23%, (10문항) “홈케어 아로마테라피 적용에 대한 만족도” 8%, (11회기) “아로마테라피 프로그램을 통해 심리적·정서적 만족도” 8%, (12회기) “프로그램이 신체적 건강에 대한 만족도” 15%, (13문항) “아로마테라피 프로그램을 통한 스트레스 해소에 대한 만족도” 15%, (14문항) “아로마테라피 프로그램을 통한 우울감 감소에 대한 만족도” 8%, (15문항) “아로마테라피 프로그램을 통한 수면의 질 향상에 대한 만족도” 46%, (16문항) “아로마테라피 프로그램 12회기 진행이 고지혈증 개선에 대한 만족도” 46%이다.

“보통이다”의 응답은 다음과 같다. (1문항) “매주 회기 프로그램 내용에 대한 만족도” 0%, (2문항) “회기별 에센셜오일 적용에 대한 만족도” 0%, (3문항) “아로마 힐링 아이즈(Healing eyes) 활동에 대한 만족도” 0%, (4문항) “아로마 손 마사지 및 수욕에 대한 만족도” 0%, (5문항) “아로마 발 마사지 및 족욕에 대한 만족도” 0%, (6문항) “명상 및 디퓨저 활용에 대한 만족도” 8%, (7문항) “컬러테라피 프로그램에 대한 만족도” 0%, (8문항) “스트레칭 활동에 대한 만족도” 0%, (9문항) “회기별 마무리 시간의 상호나눔 활동에 대한 만족도” 0%, (10문항) “홈케어 아로마테라피 적용에 대한 만족도” 8%, (11문항) “아로마테라피 프로그램을 통해 심리적·정서적인 만족도” 8%, (12문항) “프로그램이 신체적 건강에 대한 만족도” 0%, (13문항) “아로마테라피 프로그램을 통한 스트레스 해소에 대한 만족도” 0%, (14문항) “아로마테라피 프로그램을 통한 우울감 감소에 대한 만족도” 8%, (15문항) “아로마테라피 프로그램을 통한 수면의 질 향상에 대한 만족도” 0%, (16문항) “아로마테라피 프로그램 12회기 진행이 고지혈증 개선에 대한 만족도” 0%이다. ④ “조금 그렇다”와 “그렇지 않다” (“모든 문항”)에서 0%이다.

프로그램 만족도에 대한 “매우 그렇다”의 응답은 다음 순서와 같다.

첫 번째, (4회기, 5회기)로 “아로마 손 마사지 및 수욕에 대한 만족도”와 “아로마 발 마사지 및 족욕에 대한 만족도”에서 100%가 “매우 그렇다”로 응답했다.

두 번째, (10회기)로 “홈케어 아로마테라피의 레몬수 음용과 아로마 발 마사지 적용에 대한 만족도”는 92%가 “매우 그렇다”로 응답했다.

세 번째, (2회기, 3회기, 8회기, 11회기, 13회기, 14회기) “회기별 에센셜오일 적용과 아로마 힐링 아이즈 활동”, “스트레칭 활동”, “아로마테라피 프로그램을 통한 심리적·정서적 만족감”, “아로마테라피 프로그램을 통한 스트레스 해소에 대한 만족감”,

“아로마테라피 프로그램을 통한 우울감 해소에 대한 만족감”에서 각각 85%가 “매우 그렇다”로 응답했다.

네 번째, (1회기, 6회기, 9회기) “매주 회기별 프로그램 내용에 대한 만족도”, “명상 및 아로마 디퓨저 활용에 대한 만족도”, “회기별 마무리 시간의 상호 나눔활동에 대한 만족도”에서는 각각 77%가 “매우 그렇다”로 응답했다.

마지막으로 (15회기, 16회기) “아로마테라피 프로그램을 적용하여 수면의 질 향상에 대한 만족도”와 “아로마테라피 프로그램 12회기 진행이 고지혈증 개선에 도움이 되었다는 만족도”는 각각 54%가 “매우 그렇다”로 응답했다.

프로그램 만족도는 종합적으로 “매우 그렇다” 81.43%, “그렇다” 17.18%, “보통이다” 1.5%, “조금 그렇다”, “그렇지 않다” 0%의 긍정적인 결과를 검증하였다.

이상 종합적인 검증 결과는 다음과 같다. 총 콜레스테롤 54%, LDL-콜레스테롤 62%, HDL-콜레스테롤 31%, 중성지방 77%에서 긍정적으로 수치가 변화되었다. 스트레스는 □(스트레스 지수 낮다) 92%, 우울감은 □(우울감 지수 낮다)로 100%에서 긍정적인 수치의 변화가 있었으며, 수면의 질은 ○(수면의 질 지수 높다)로 85%에서 긍정적으로 향상되었다. 프로그램 종료 후 만족도는 81.43%가 “매우 그렇다”는 응답을 도출하여 프로그램에 대한 만족도가 매우 높았다.



[그림 5-18] 혈중지질, 심리적·정서적, 프로그램 만족도 결과

[그림 5-18]에서 보는 바와 같이 혈중지질, 심리적·정서적, 프로그램 만족도 결과에 관한 내용이다. 혈중지질에서는 총 콜레스테롤 54%(7명), LDL-콜레스테롤 62%(8명), HDL-콜레스테롤 31%(4명), 중성지방 77%(10명)의 긍정적인 변화가 있었다. 심리적·정서적 측면에서는 스트레스 □(스트레스 지수 낮다) 0%에서 92%(12명), 우울감은 □(우울감 지수 낮다) 38%에서 100%(13명), 수면의 질은 ○(수면의 지수 높다) 지수가 31%에서 85%(11명)의 긍정적인 변화를 보였다. 프로그램 만족도(16문항)에 대한 분석에서는 “매우 그렇다” 81.43% 응답을 추출하였다.

따라서 총체적으로 결과를 정리하자면, 대상자들의 프로그램 만족도가 가장 높은 순위 응답은 아로마 손 마사지 및 수욕에 대한 만족도”와 “아로마 발 마사지 및 족욕에 대한 만족도”에서 100%, 홈케어 아로마테라피의 레몬수 음용과 아로마 발 마사지 적용에 대한 만족도”는 92% “매우 그렇다”의 응답을 도출하였다. 연구자의 관점에서 대상자들의 높은 응답 순위에서 알 수 있는 것은 아로마 족욕과 수욕이 신체와 연결되어 있는 손과 발을 자극하여 혈압, 심박수 등 자율신경계를 자극하여 심신 이완에 영향을 주고, 후각을 통한 아로마 향이 흡수되면서 뇌 변연계를 통해 정신적·심리적 이완이 수면에 영향을 주어 이와 같이 순위가 형성된 것으로 사료된다. 좀 더 세부적으로 언급하자면 홈케어 레몬수 음용과 아로마 발 마사지의 높은 응답에서는 『Min 컬러·아로마 연구소』 체험 후기에서 요구한 매일 루틴으로 아로마 활용의 아로마 발 마사지가 직장에서의 업무 과중 및 스트레스가 해소되어 건강한 수면의 질을 높일 수 있었기 때문이라는 것을 대상자의 홈케어 체험 후기의 내용에서 추정할 수 있다. 그리고 가장 낮은 만족도는 아로마테라피 프로그램을 적용하여 수면의 질 향상에 대한 만족도”와 “아로마테라피 프로그램 12회기 진행이 고지혈증 개선에 도움이 되었다는 만족도”는 각각 54%가 “매우 그렇다”로 나타났다. 이는 호르몬과 갱년기가 연결되어 꾸준한 아로마테라피 프로그램이 요구됨을 알 수 있다. 고지혈증 개선에 대한 낮은 만족도는 또한 하루 1.5ℓ 이상의 꾸준한 레몬수 음용이 필요하다. 홈케어 체크리스트를 통해 알 수 있는 실천 횟수를 꾸준히 실행된 대상자와 그렇지 못한 대상자의 검사 결과에서 알 수 있었다.

제6장

결론

제6장 결론

현대인의 건강을 위협하는 만성질환으로는 고지혈증, 고혈압, 당뇨병, 비만 등이다. 그중 고지혈증은 동맥경화증의 주요한 위험인자로 혈중 콜레스테롤이 동맥혈관 벽에 침착하여 혈액의 흐름을 악화시킨다. 고지혈증은 나이와 상관없이 누구에게나 발생할 수 있는 질환이다. 무엇보다도 치명적인 점은 별다른 증상이 없다는 것과 합병증을 유발한다는 점 그리고 심리적, 정서적 문제를 초래한다는 점에 주목했다. 특히 심리적, 정서적인 문제는 심혈관질환의 위험을 상승시킨다. 일반적으로 중년의 직장인들은 심뇌혈관질환에 노출되어 있다. 직장과 다양한 모임에서의 회식, 가정에서 배달 음식과 조리된 요리 등 편리하지만 기름진 음식이 대부분이다.

본 연구 대상자들을 살펴보면 고지혈증 진단을 받은 중년의 직장인은 바쁜 일상으로 인해 건강관리가 소홀히 되고 있다는 것을 쉽게 파악할 수 있었다.

이에 본 연구에서 중년 직장인의 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램을 적용하여 혈중지질 및 중년기의 특성 중 심리적·정서적 변화를 파악하고 만족도 분석을 통해 프로그램 활용 가능성과 프로그램 효과를 검증하였다. 이러한 목적을 염두하고 대상자의 총 콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, 중성지방 및 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 사전·사후 간에 미치는 영향을 파악하고 프로그램 종료 후 프로그램 만족도에 대한 응답을 분석했다. 더불어 고지혈증 질환이 있는 중년 직장인의 신체적, 심리적, 정서적으로 삶의 활력을 높이고자 한다.

본 연구의 진행은 다음과 같다.

첫째, 2장에서는 아로마테라피의 개념을 이해하고, 사용 목적과 용도에 따른 기준으로 메디컬 아로마테라피(medical aromatherapy), E·M 아로마테라피(emotional-mental aromatherapy), 뷰티 아로마테라피(beauty aromatherapy), 인테리어 아로마테라피(interior aromatherapy)로 구분하여 탐색하였다. 고지혈증과 아로마테라피, 중년의 신체적·심리적·정서적 변화 및 직장생활 등 중년기의 특성 중 심리적·정서적 측면을 초점으로 고찰하고 이러한 내용을 바탕으로 아로마테라피의 효과에 대해 살펴보았다.

둘째, 3장에서는 중년 직장인의 고지혈증 질환 개선에 대한 영향을 검증하기 위해 연구문제를 설정하고 연구대상자를 선정하였다. 2장에서의 선행연구 고찰을 토대로 아로마테라피 프로그램 개발 및 프로그램 타당도 검증을 위한 전문가 5인을 구성하

여 프로그램 적절성 평가와 회기별 적합성에 대한 평가를 시행했다. 프로그램 회기별 적절성과 적합성에 대한 각 전문가의 의견을 토대로 기존의 아로마테라피 프로그램을 수정·보완하여 중년 직장인의 고지혈증 개선과 중년기의 특성을 고려하여 본 연구의 방향과 부합한 프로그램을 구성하였다.

셋째, 4장에서는 본 연구의 12회기 아로마테라피 프로그램을 중년 직장인에게 진행하고 대상자 아로마테라피 인지도 파악을 위한 사전·사후 인터뷰, 프로그램 적용과 홈케어 체험 후기 및 피드백을 진행하였다. 그리고 대상자의 프로그램 적용이 혈중지질의 총 콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, 중성지방에 미치는 영향을 파악하기 위한 병원 검진(사전·사후)과 심리적·정서적 측면의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 주관적 반응 변화를 측정하기 위해 NRS(Numeric Rating Scale) 수치화한 점수를 이용해 3회기, 7회기, 11회기에 (사전·사후) 실시하여 질문지 자료를 수집했다.

넷째, 5장에서는 아로마테라피 프로그램을 중년 직장인들에게 적용하여 혈중지질 총 콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, 중성지방 및 심리적·정서적 측면의 스트레스·우울감·수면의 질에 대한 수치 변화를 도출하고 프로그램 종료 후 프로그램에 대한 대상자 만족도를 분석한 결과는 다음과 같다.

1. 아로마테라피 프로그램이 중년 직장인의 고지혈증에 다음과 같은 영향을 미치는 것으로 검증되었다.

첫째, “아로마테라피 프로그램이 총 콜레스테롤 수치의 변화가 사전·사후 간 긍정의 영향이 있을 것이다.”는 혈중지질 검사 결과 54%(7)의 긍정적인 변화를 확인할 수 있었다.

둘째, “아로마테라피 프로그램이 LDL-콜레스테롤 수치의 변화가 사전·사후 간 긍정의 영향이 있을 것이다.”는 사후 혈중지질 검사 결과 62%(8)의 긍정적인 변화를 확인할 수 있었다.

셋째, “아로마테라피 프로그램이 HDL-콜레스테롤 수치의 변화가 사전·사후 간 긍정의 영향이 있을 것이다.”는 사후 혈중지질 검사 결과 31%(4)의 긍정적인 변화를 확인할 수 있었다.

넷째, “아로마테라피 프로그램이 중성지방 수치의 변화가 사전·사후 간 긍정의

영향이 있을 것이다.”는 사후 혈중지질 검사 결과 77%(10)의 긍정적인 변화를 확인할 수 있었다.

이와 같이 고지혈증 질환 중년 직장인에게 아로마테라피 프로그램을 적용한 결과 긍정적인 변화를 확인할 수 있었다. 본 연구와 선행연구를 비교하자면 김명숙(2003)은 복부비만 중년기 여성을 대상으로 식이요법, 운동요법 등을 병행하면서 아로마 복부마시지를 10주간 실시하여 총 콜레스테롤, LDL-콜레스테롤의 감소를 검증했다. 최윤경(2010)은 아로마테라피 후경부마시지를 적용하여 고령 여성에서 총 콜레스테롤과 중성지방 감소와 HDL-콜레스테롤가 유의미한 증가, 윤진희(2011)의 중년여성 대상으로 아로마 복부 마사지와 카테킨 섭취를 병행하여 지질의 변화 감소를 확인하였다. 이러한 결과는 본 연구의 결과와 유사한 것을 알 수 있다.

본 연구의 중년 직장인 고지혈증 프로그램 후 검증된 결과에서 홈케어 아로마테라피 40일 이상 레몬수 음용과 아로마 발 마사지를 실행한 대상자에서 혈중지질의 긍정적인 변화가 있었으며, 70일 이상 실행한 대상자는 혈중지질 모두에서 긍정적인 변화가 있었다. 혈중지질 중 중성지방에서 가장 많은 변화가 있었으며 LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤 순으로 긍정적인 변화를 확인할 수 있었다. 따라서 아로마테라피 프로그램이 중년 직장인의 고지혈증 개선을 위한 혈중지질에 긍정적인 영향을 미치는 데 효과적이라고 사료된다.

2. 아로마테라피 프로그램이 중년 직장인의 특성을 고려한 심리적·정서적 측면의 스트레스·우울감·수면의 질은 다음과 같이 확인되었다.

첫째, “아로마테라피 프로그램이 스트레스 수치의 변화가 사전·사후 간 영향이 있을 것이다.”는 사후 3회기 46%, 7회기 69%, 11회기 92% “낮은 스트레스(□)”의 긍정적인 변화를 보였다.

둘째, “아로마테라피 프로그램이 우울감 수치의 변화가 사전·사후 간 영향이 있을 것이다.”는 사후 3회기 62%, 7회기 92%, 11회기 100% “낮은 우울감(□)”의 긍정적인 변화를 보였다.

셋째, “아로마테라피 프로그램이 수면의 질 수치의 변화가 사전·사후 간 영향이 있을 것이다.”는 사후 3회기 54%, 7회기 77%, 11회기 85% “높은 수면의 질(○)”이 향상되는 긍정적인 변화를 보였다.

이와 같이 아로마테라피 프로그램에서 중년 직장인의 특성을 고려한 적용법이 스트레스, 우울감, 수면의 질에 긍정적으로 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 선행 연구에서 심리적·정서적인 영향을 미치는 연구로는 일반적으로 마사지법, 흡입법, 족욕법 등을 적용하였다. 스트레스 감소를 위한 향기요법과 족욕법을 적용한 이애란(2014), 안주미(2015), 여성희(2019), 정선영(2021), 송다운(2023)의 연구에서 긍정적인 효과가 있었다. 우울감에 관한 이동진(2011), 이경복(2013), 조은진(2013), 진재영(2015), 백윤아(2022)의 연구에서는 흡입요법 중심으로 적용하여 우울감 개선 효과를 보고하였다. 그리고 수면의 질 향상에 대한 적용 요법으로는 손 마사지, 아로마 향기 흡입법으로 김양희(2010), 주명숙(2012), 전화영(2015), 이숙현(2018), 이채영(2021), 강혜영(2023) 등에서 확인할 수 있었다.

본 연구에서는 선행연구의 검증된 바와 같이 심리적·정서적인 측면의 효과를 위한 아로마테라피 적용 요법을 다르게 적용하였다. 아로마테라피 프로그램에서 적용법으로는 마사지, 향기 흡입, 족욕, 수욕, 그리고 스트레칭, 명상, 컬러이미지 활용 등을 복합적으로 적용했다. 이러한 다양한 적용법을 활용한 결과 스트레스·우울감·수면의 질이 긍정적으로 향상되는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 본 연구의 아로마테라피 프로그램 적용이 중년 직장인의 스트레스·우울감·수면의 질에 효과적이라고 사료된다.

3. 프로그램 종료 후 대상자의 만족도 응답에 관한 검증 결과는 다음과 같다. 대상자 응답의 “매우 그렇다”에 관한 결과로 높은 응답의 문항 순이다.

첫째, (4문항, 5문항)으로 “아로마 손 마사지 및 수욕에 대한 만족도”와 “아로마 발 마사지 및 족욕에 대한 만족도”에서 100%가 “매우 그렇다”로 응답했다.

둘째, (10문항)으로 “홈케어 아로마테라피의 레몬수 음용과 블렌딩 아로마 발 마사지 적용에 대한 만족도”는 92%가 “매우 그렇다”로 응답했다.

셋째, (2문항, 3문항, 8문항, 11문항, 13문항, 14문항) “회기별 에센셜오일 적용과 아로마 힐링 아이즈 활동”, “스트레칭 활동”, “아로마테라피 프로그램을 통한 심리적·정서적 만족감”, “아로마테라피 프로그램을 통한 스트레스 해소에 대한 만족감”, “아로마테라피 프로그램을 통한 우울감 해소에 대한 만족감”에서 각각 85%가 “매우 그렇다”로 응답했다.

넷째, (1문항, 6문항, 9문항) “매주 회기별 프로그램 내용에 대한 만족도”, “명상 및

아로마 디퓨저 활용에 대한 만족도”, “회기별 마무리 시간의 상호 나눔활동에 대한 만족도”에서는 각각 77%가 “매우 그렇다”로 응답했다.

다섯째, (15문항, 16문항) “아로마테라피 프로그램을 통한 수면의 질의 향상에 대한 만족도”와 “아로마테라피 프로그램 12회기 진행이 고지혈증 개선에 도움이 되었다는 만족도”는 각각 54%가 “매우 그렇다”로 응답했다.

프로그램 만족도의 종합적인 결과는 “매우 그렇다” 81.43%, “그렇다” 17.18%, “보통이다” 1.5%, “조금 그렇다”와 “그렇지 않다” 0%이다. 따라서 아로마테라피 프로그램의 대상자 만족도는 전반적으로 매우 높은 만족도 결과를 검증하였다. 그리고 프로그램에 대한 향후 참여 문항 조사에서는 100%에서 “그렇다”의 응답을 확인하였다.

이상과 같이 프로그램 만족도는 문항에서 전반적으로 대상자의 높은 응답을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 회기별 다양한 프로그램과 하루 루틴으로 활용한 홈케어 적용이 일상의 스트레스 및 우울증 감소로 인한 수면의 질 향상이 심리적 안정과 평온한 마음 상태가 중년 직장인에게 심리·정서적으로 긍정적 향상과 혈중지질의 긍정적 변화가 높은 만족도 결과를 뒷받침해 준다.

본 연구를 진행하면서 도출되었던 이론적 시사점과 실무적 시사점으로 다음과 같은 성과를 얻을 수 있다.

이론적 시사점으로는 첫째, 아로마테라피 프로그램을 중년 직장인의 고지혈증 질환 대상자에게 적용하여 검증함으로써 학문적 기초가 되었다고 간주한다. 둘째, 12회기 아로마테라피 프로그램에서 홈케어를 일상생활의 루틴(daily routine)으로 활용하여 심리적·정서적 생활 건강에 활력을 주었다. 따라서 대상자의 아로마테라피에 대한 만족도 수치를 높였다는 점이다. 셋째, 일반적으로 현대의학에서 다루는 고지혈증 뿐만 아니라 스트레스, 우울감, 수면의 질에 대한 효과를 위해 선행연구와는 다르게 아로마테라피 프로그램에서 복합적인 요법을 활용한 점이다.

더불어 현장에서 실무적인 차원에서 보완되어야 할 사항들을 12회기 아로마테라피 프로그램을 염두에 두고 전문가집단 5인의 의견과 현장에서 실무를 하는 아로마테라피스트 전문가들의 조언을 참고하였다. 실무적 시사점으로는 첫째, 본 연구의 12회기 아로마테라피 프로그램은 단계별·체계적으로 수정 보완되어 대상자들에게 바로 현장

에서 적용해도 된다는 점이다. 둘째, 본 연구의 아로마테라피 프로그램에서 중년 직장인을 대상으로 고지혈증에 도움을 주는 아로마 발 마사지와 레몬수 음용을 병행한 점이다. 셋째, 프로그램 내용 측면에서 아로마 에센셜오일만 활용한 것이 아니라 정신적, 정서적, 신체적 활동을 도모하기 위해 스트레칭과 명상을 활용했다는 점이다. 넷째, 심리적 차원에서 컬러이미지 활용으로 내면의 안정, 평정심 유지, 자신을 돌아보는 시간을 가짐으로써 유익함을 안겨준 점이다.

본 연구를 진행하면서 고지혈증 질환 대상자를 찾는 데 힘들었으나 프로그램에 참여하는 대상자들의 심리적·정서적 측면의 긍정적 변화와 긍정적인 태도 및 프로그램에 대한 높은 만족도를 확인할 수 있었다. 향후 아로마테라피 프로그램을 자연치유센터, 힐링센터, 대체의학 분야 등에서 도입한다면 아로마테라피의 가치를 활용할 수 있는 원동력이 될 수 있도록 기여한 점이 학문적 의의가 있다고 사료된다.

따라서 연구자 관점에서는 일반인에게 아로마테라피 적용에 대한 활성화를 효율적으로 시키기 위한 것으로서 관계기관과 연계하여 지역 보건의료, 공공·민간의료기관 등에 질환 등록을 활성화하여 효과적으로 추진될 수 있도록 구축함으로써 질환의 예방 및 생애 주기별 국민 건강증진을 위한 중추적인 협력과 역할(지원)이 필요하다고 여긴다. 더불어 지역사회를 중심으로 질환에 대해 아로마 대체요법에 관한 “열린 시민강좌”를 지속적으로 개최함으로써 아로마테라피 프로그램의 유익함을 인식시킬 수 있다. 그리고 아동·청소년의 불규칙한 생활습관, 운동부족, 비만, 스트레스를 예방하는 차원에서 아로마테라피 프로그램을 학교에서 간헐적으로 적용함으로써 건강증진에 대한 종합적인 전략을 계획할 수 있도록 적극적인 관심이 필요하다고 사료된다.

본 연구가 기존 연구와 차별화된 점은 아로마테라피 적용 요법을 새롭게 구성한 것으로서 전인적 치유를 위한 아로마 음용, 스트레칭, 명상, 컬러 활동 등을 복합적으로 병행하여 연구했다는 것이다. 향후 이러한 결과를 토대로 아로마테라피 프로그램이 다양한 직장별, 지역별, 연령층을 대상으로 적용하여 후속 연구가 지속적으로 이루어짐으로써 아로마테라피 대체요법이 활성화되기를 기대한다.

참고문헌

단행본

- 고혜정, 하명희, 김언주, 김수경, 이은진 옮김. 『아로마테라피』, 진로, 2011.
- 김동익. 『몸이 되살아나는 혈관 건강비법』, (주)매경출판, 2021.
- 김명숙. 『림프 & 아로마관리학』, 훈민사, 2006.
- 김수경, 김언주, 류지원, 윤정식, 이상명, 이지영, 이진호, 조미자, 조연환, 최미경. 『Aromatherapy Guide』, 박애플, 2015.
- 김윤정. 『노년기 사회적 지지와 정신건강』, 한국학술정보(주), 2008.
- 김희수. 『중년이 묻고 심리학이 답하다』, 버튼북스, 2017.
- 박권우. 『허브 및 아로마테라피』, 선진문화사, 2007.
- 송영아, 박은진, 한서연, 김선희, 강준원. 『Aromatherapy Beginner's book for the herapist』, 한국아로마테라피인증학회, 2017.
- 오홍근. 『보완대체의학』, 아카데미마, 2016.
- 오홍근. 『향기 요법』, 양문, 2000.
- 오홍근. 『아로마테라피』, 핸드북, 양문, 2002.
- 와다 후미오. 임정희 옮김. 『아로마테라피 교과서』, 이아소, 2020.
- 와다 후미오. 임정희 옮김. 『아로마테라피 교과서』, 이아소, 2013.
- 이치현, 임미혜, 이명숙, 박원우, 김경한, 김문주, 김윤정, 김은희, 김재경, 이동자, 이영숙, 은희, 이지현, 임금숙, 이미라, 황해정. 『아로마테라피』, 훈민사, 2009.
- 이타쿠라 히로시게(Hiroshige Itakura). 박유미 옮김. 『콜레스테롤을 낮추는 29가지 습관』 태웅, 2015.
- 조성준. 『향기치료의 기적』, 우석출판사, 2000.
- 조성준, 이인숙. 『아로마치료』, 학지사, 2006.
- 최승환. 『Essential Aromatherapy』, 의학서원, 2014.
- 최옥병, 김옥권. 『의료인을 위한 아로마테라피』, 파브르 에드터리얼, 2001.
- 하병조. 『아로마테라피』, 수문사, 2000.

- 하혜정, 김희숙, 강희선 옮김. 『임상 아로마테라피』, 현문사, 2003.
- 한국지질·동맥경화학회. 『Korean Guidelines for the Management of Dyslipidemia』, the 5th edition, 아카데미아, 2022.
- 한주탁. 『한박사의 아로마테라피 개론』, 좋은땅, 2013.
- 허선희. 『디톡스아로마테라피』, (주)스와디시크릿 기업부설연구소, 2016.
- Battaglia, S. 『살바토레의 아로마테라피 완벽가이드』, 현문사, 2006.
- Berk. L. E. 이옥경, 박영신, 이현진, 김혜리, 정윤경, 김민희 역. 『생애발달 II』, 시그마 프레스, 2009.
- Buckle J. Clinical Aromatherapy-E-Book: Essential Oils in Practice: Elsevier Health Sciences; 2014.
- Lawless J. 한국 아로마협회 옮김. 『The illustrated encyclopedia of essential oil, 「아로마 에센셜오일 백과사전」』, 현문사, 2002.
- Patricia, D. 『Aromatherapy An A-Z Vermilion』, London UK, 2005.
- Salvatore Battaglia. 『The Complete Guide to Aromatherapy』, Australia: The International Centre of Holistic Aromatherapy, 2007.
- Salvatore Battaglia. 『The Complete Guide to Aromatherapy』, second edition, The International center of Holistic aromatherapy, 2003.
- Harding, J. 『Secrets of aromatherapy』, London: Dorling Kindersley Limited, 2001.

학위논문

박사학위

- 강성순. “고콜레스테롤 식이로 유발된 고지혈증 동물 모델에서 四物活血湯의 효과 연구”, 2014, 동신대학교 대학원 박사학위논문.
- 강승연. “아로마 오일의 농도변화와 향의 노트별 뇌파반응특성”, 2013, 숭실대학교 대학원 박사학위논문.
- 강현미. “아로마요법의 스트레스 반응 효과에 대한 메타분석”, 2018, 건국대학교 대학원 박사학위논문.

- 고숙자. “중년기 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향”, 2021, 성산효대학원 대학교 박사학위논문.
- 권형수. “아로마테라피를 적용한 탄력밴드 운동이 유방암 환자의사회·심리적 디스트레스에 미치는 영향”, 2022, 웨스트민스터신학 대학원 박사학위논문.
- 김경진. “중년기 부부의 건강한 부부관계 요인에 관한 연구”, 2011, 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김근아. “에센셜오일의 물리화학적 특성을 이용한 분류방법 연구”, 2021, 국제뇌교육 종합대학원대학교 박사학위논문.
- 김명숙. “중년기 복부비만여성의 특성과 비만관리 실시효과”, 2003, 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김명자. “중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구”. 1989, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김미은. “아로마테라피가 수면에 미치는 효과에 대한 체계적 문헌고찰”, 2017, 을지대학교 대학원 박사학위논문.
- 김선영. “중년남성의 가족건강성과 중년기 위기감 간의 관계”, 2020, 칼빈대학교 대학원 박사학위논문.
- 김수연. “아로마를 이용한 스파테라피가 스트레스 해소에 미치는 영향에 관한 연구”, 2015, 서경대학교 대학원 박사학위논문.
- 김양희. “라벤더 오일을 이용한 아로마 손 마사지가 입원 노인에서 수면의 질 개선에 미치는 효과”, 2010, 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 김언주. “정신질환자 치료에서 아로마 테라피의 치료보완료법으로써의 가능성에 대한 연구”, 2006, 인제대학교 대학원 박사학위논문.
- 김은수. “여성 직장인의 미의식과 사회문화적태도가 대인관계 형성에 미치는 영향”, 2019, 차의과대학 대학원 박사학위논문.
- 김은영. “뇌파와 감성 반응 분석에 의한 아로마 족욕효과의 규명”, 2018, 숭실대학교 대학원 박사학위논문.
- 김인희. “에센셜오일의 흡입이 전단계고혈압 및 고혈압 대상자의 혈압, 타액코티졸, 스트레스지각에 미치는 효과”, 2012, 을지대학교 대학원 박사학위논문.
- 김일성. “직무스트레스 요인과 감정노동의 직무태도와의 관계에서 직무소진의 매개

- 효과와 사회적 지원 및 자기효능감의 조절효과분석”, 2013, 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김장순. “아로마테라피가 스트레스 관련 호르몬에 미치는 영향”, 2007, 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 김현정. “향기요법이 산후 우울에 미치는 효과”, 2003, 창원대학교 대학원 박사학위논문.
- 김희자. “향기요법 마사지가 폐경여성의 복부비만과 신체상에 미치는 효과”, 2006, 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 나윤영. “네트워크 분석을 활용한 국내 대체의학과 미술치료의 관계 연구”, 2021, 대전대학교 대학원 박사학위논문.
- 남광석. “중년 직장인의 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 내면화된 수치심과 외로움의 매개효과”, 2008, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 남미숙. “향기흡입이 여자대학생의 스트레스 반응에 미치는 효과”, 2009, 대전대학교 대학원 박사학위논문.
- 남정자. “치매노인의 수면장애와 문제행동에 대한 향요법과 마사지의 적용 효과”, 2020, 동신대학교 대학원 박사학위논문.
- 민재경. “자연치유 허브요법 교육프로그램이 중년여성의 삶의 질에 관한 연구”, 2022, 웨스트민스터 신학대학교 대학원 박사학위논문.
- 박란희. “페퍼민트, 라벤더 아로마 요법이 뇌 활성화에 미치는 영향”, 2019, 대구한의대 대학원 박사학위논문.
- 박지현. “중년기의 가족스트레스 및 가족탄력성이 사회적 문제 해결능력에 미치는 영향”, 2009, 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 박춘화. “향요법을 포함한 복부비만 관리프로그램이 중년 여성의 복부비만에 미치는 효과”, 2007, 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 박태경. “중년기 여성의 자기실현증진을 위한 프로그램개발 및 효과성 검증”, 2019, 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 박현숙. “신중년기 위기감에 미치는 영향요인 간의 구조적 관계”, 2021, 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 백윤아. “아로마 블렌딩 에센셜 오일 흡입이 간호사의 피로, 스트레스, 우울, 행복감

- 에 미치는 효과”, 2022, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 봉동연. “중년여성의 이혼 위기 경험연구”, 2015, 백석대학교 대학원 박사학위논문.
- 서은영. “아로마 가글링이 간호사의 스트레스, 구강건조감, 구취 및 타액의 pH에 미치는 효과”, 2012, 을지대학교 대학원 박사학위논문.
- 성순남. “향기 흡입법이 수술실 간호사의 스트레스에 미치는 효과”, 2005, 경상대학교 대학원 박사학위논문.
- 성시윤. “라벤더 아로마테라피가 청소년의 타액 코티졸 및 DHEA농도 변화에 미치는 영향”, 2018, 차의과학대학교 대학원 박사학위논문.
- 송다은. “대면 서비스 종업원의 스트레스 수준과 즉시보상방법이 고객지향성에 미치는 영향”, 2023, 부산외국어대학교 대학원 박사학위논문.
- 안가영. “枸杞子加味方이 고콜레스테롤 식이로 유발된 ApoE(k/o) 생쥐의 항고지혈증 및 항산화활성에 미치는 영향”, 2013, 동신대학교 대학원 박사학위논문.
- 안미인. “유아 공감능력 증진을 위한 명화활용프로그램 개발 및 효과”, 2022, 공주대학교 대학원 박사학위논문.
- 양재혁. “중년층의 여가 스포츠참여와 성공적 노후준비의 관계”, 2014, 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 여성희. “아로마테라피가 중년 여성의 스트레스 혈당, 피로 및 수면에 미치는 효과”, 2019, 을지대학교 대학원 박사학위논문.
- 우창미. “중년 직장인의 퇴직 불안이 중년위기감에 미치는 영향”, 2023, 한서대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤진희. “아로마복부마사지와 카테킨 섭취가 복부비만여성의 체성분조성, 혈청지질농도, DNA손상 및 총항산화능에 미치는 영향”, 2011, 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경복. “폐경기 여성과 치매환자에서 아로마 요법 후 신경전달 물질과 우울척도의 차이 및 수면효과”, 2013, 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이구연. “황토이불이 수면장애에 미치는 효과”, 2021, 차의과학대학교 대학원 박사학위논문.
- 이민자. “직장인의 그릿(grit), 직무 스트레스, 직업적 자기효능감, 조직몰입 간의 관계”, 2021, 서울벤처대학교 대학원 박사학위논문.
- 이병주. “심혈관질환 예방을 위한 중년여성 대상 복합신체활동 프로그램의 효과”,

- 2018, 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 이상희. “아로마테라피 및 경락마사지에 의한 뇌졸중 편마비 환자의 상지기능 개선 효과”, 2013, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 이성주. “중년기 여성의 회복탄력성이 사회적지지, 자아존중감, 우울에 미치는 영향”, 2017, 서울벤처대학교 대학원 박사학위논문.
- 이숙현. “아로마테라피가 중년여성의 스트레스 반응, 수면 및 면역에 미치는 효과”, 2018, 을지대학교 대학원 박사학위논문.
- 이애란. “아로마테라피가 중년 직장여성의 스트레스관련 자율신경계 변화에 미치는 영향”, 2014, 서강대학교 대학원 박사학위논문.
- 이영현. “益心健腦湯이 고콜레스테롤 식이로 유발된 흰쥐의 고지혈증 및 항산화활성에 미치는 영향”, 2010, 동신대학교 대학원 박사학위논문.
- 이인희. “에센셜오일이 피부미용사의 건강에 미치는 영향”, 2010, 서경대학교 대학원 박사학위논문.
- 이준영. “고콜레스테롤 식이 유도 생쥐모델에서 사인 추출물의 항콜레스테롤 효과와 기전”, 2021, 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 이지아. “아로마 에센셜 오일 흡입이 복강경 담낭절제술 환자의 스트레스, 통증, 수면의 질에 미치는 효과”, 2020, 을지대학교 대학원 박사학위논문.
- 이채영. “라벤더와 클라리세이지 아로마 흡입이 중년여성의 수면유도에 미치는 영향 : 전두엽과 중심부의 뇌파활성도 변화를 중심으로”, 2021, 국제뇌교육종합대학원대학교 박사학위논문.
- 이하나. “아로마요법이 고등학생의 학업 스트레스, 우울, 수면의 질 및 심박변이도에 미치는 효과”, 2020, 동신대학교 대학원 박사학위논문.
- 이혜숙. “대퇴부 비만에 미치는 아로마 테라피의 효과”, 2007, 고신대학교 대학원 박사학위논문.
- 이혜승. “샌들우드 오일이 20~30대 여성의 타액코티졸 조절에 미치는 영향”, 2010, 한성대학교 대학원 박사학위논문.
- 이희정. “중년여성을 위한 아로마테라피와 컬러아로마테라피 프로그램 구축”, 2017, 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 이화정. “Citral의 항염증 및 여드름 피부 개선 효과”, 2020, 충북대학교 대학원 박사

학위논문.

- 임덕점. “천연물 시트러스계의 초임계 이산화탄소에 의한 추출과 아로마테라피의 약리효과”, 2014, 부경대학교 대학원 박사학위논문.
- 장성숙. “콜라주중심 진로집단상담 프로그램 개발”, 2016, 평택대학교 대학원 박사학위논문.
- 장순호. “귀에서 coumarin 유도체들에 대한 간 손상 및 고지혈증 치료효과”. 2011. 순천향대학교 대학원 박사학위논문.
- 장은주. “아로마테라피의 차크라 각성 기전연구”, 2020, 선문대학교 대학원 박사학위논문.
- 전연아. “아로마테라피의 생리적, 신체적, 심리적 치유 효과에 대한 메타분석”, 2014, 호서대학교 벤처전문대학원 박사학위논문.
- 정보경. “장막하자극처치가 복부비만 성인의 복강 내 압력, 신체조성, 혈중지질, 횡격막 두께 및 삶의 질에 미치는 영향”, 2022, 차의과학대학교 대학원 박사학위논문.
- 정선영. “자가근막이완운동을 병행한 아로마테라피가 중년여성의 스트레스에 미치는 효과”, 2021, 인제대학교 대학원 박사학위논문.
- 정유진. “아로마 요법이 전단계 고혈압 중년여성의 혈압, 심박변이도 및 혈중 카테콜라민에 미치는 효과”, 2007, 카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 정윤주. “생활사건 스트레스가 중년기 위기감에 미치는 영향”, 2016, 성산효대학원대학교 박사학위논문.
- 조용규. “네트워크 약리학을 이용한 상백피의 고지혈증 개선 활성성분 및 잠재 타겟 예측”, 2023, 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 조은서. “심혈관질환 위험 노인의 탄성밴드 및 유산소 복합운동이 체력 및 염증성 사이토카인 농도에 미치는 영향”, 2023, 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 주명숙. “아로마 마사지가 중년여성 고혈압 환자의 가정 혈압, 활동 혈압 및 수면에 미치는 효과”, 2012, 을지대학교 대학원 박사학위논문.
- 주일우. “Poloxamer-407로 고지혈증이 유발된 백서에 있어서 삼칠근(Panax notoginseng)이 혈청 지질 수치와 염증변화에 미치는 영향- atorvastatin 투여 백서와의 비교 연구”, 2009, 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 진재영. “식물성 리날롤 아로마테라피가 전업주부의 스트레스에 미치는 영향”, 2015, 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 천은주. “중년기 성인애착과 부정적 자동적 사고가 심리적 안녕감에 미치는 영향”,

2023, 칼빈대학교 대학원, 박사학위논문.

- 최규하. “개념도 방법을 활용한 중년기 자기이해에 대한 연구”, 2019, 한국상담대학 원대학교 박사학위논문.
- 최석립. “노년의 신체적 기능과 심리적 정서상태가 스트레스에 미치는 효과”, 2021, 웨스트민스터신학대학교 대학원 박사학위논문.
- 최성안. “龍膽瀉肝湯加減方이 고콜레스테롤식으로 유발된 고지혈증 및 산화적 손상에 미치는 영향”, 2014, 동신대학교 대학원 박사학위논문.
- 최용식. “신공법으로 제조된 瓊玉膏의 고지혈증 흰쥐에 대한 지질대사 개선 효능 연구”, 2017, 대전대학교 대학원 박사학위논문.
- 최은영. “음양오행론에 근거한 아로마테라피의 활용방안 연구”, 2019, 대전대학교 대학원 박사학위논문.
- 허선화. “아로마테라피에 적용되는 블렌딩오일의 성분 특성에 따른 분류와 효과에 대한 메타분석”, 2018, 국제뇌교육종합대학원대학교 박사학위논문.
- 홍용기. “중년층 사무직의 직무만족과 삶의 질이 은퇴준비에 미치는 영향”, 2015, 호서대학교 벤처전문대학원 박사학위논문.
- 황진희. “향기흡입법이 본태성고혈압 환자의 혈압 및 스트레스 반응에 미치는 효과”, 2004, 부산대학교 대학원 박사학위논문.

석사학위

- 김도현. “Aroma Essential Blending Oil 흡입이 HRV와 EEG에 미치는 단기효과”, 2018, 차의과학대학교 대학원 석사학위논문.
- 김하늬. “중년기 직장인을 위한 노후 생활설계 교육프로그램 개발”, 2006, 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현순. “중년여성의 자아정체감과 우울성향과의 관계”, 1994, 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 강혜영. “COVID-19 감염된 성인에게 적용한 아로마테라피가 인후통, 비염 증상, 스트레스, 피로 및 수면의 질에 미치는 영향”, 2023, 을지대학교 임상간호대학원 석사학위논문.

- 모정희. “피부관리방식으로서의 아로마테라피의 활용실태 및 시행효과에 관한 연구”, 2003, 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 박민정. “중년 남성의 우울에 영향을 미치는 요인”, 2013, 서남대학교 대학원 석사학위논문.
- 신기영. “중년기주부의 위기감과 사회관계망지원에 관한 연구”, 1991, 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 신정화. “천연향료 레시피 분석을 통한 향수 이미지 적용 디자인에 관한 연구”, 2012, 한성대학교 대학원 석사학위논문.
- 안주미. “아로마테라피 족욕이 스트레스, 피로, 혈압 및 자율신경계 활성화도에 미치는 효과”, 2015, 을지대학교 임상간호대학원 석사학위논문.
- 안혜란. “고지혈증의 한방적 의미와 유효생약 연구”, 2011, 덕성여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문.
- 유정화. “원적외선 온열요법과 아로마 마사지요법이 자율신경계에 미치는 영향”, 2008, 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이동진. “아로마테라피가 산모의 체중, 우울 및 스트레스에 미치는 영향”, 2011, 전주대학교 대학원 석사학위논문.
- 이선민. “아로마테라피가 실내공기질 개선과 초등학생 학습태도에 미치는 효과”, 2020, 조선대학교 디자인대학원 석사학위논문.
- 임진호. “직장인을 위한 수면전문 스파시설 계획에 관한 연구”, 2008, 홍익대학교 건축도시대학원 석사학위논문.
- 장현호. “향기 요법이 혈압강압에 미치는 임상연구”, 2002, 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 전화영. “아로마테라피가 중년여성의 수면향상과 우울에 미치는 영향”, 2015, 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 정정임. “반신욕 시 아로마 에센셜오일 사용의 순환자극 효과”, 2009, 인제대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 정지현. “스트레스 완화를 위한 아로마테라피 연구의 동향 및 제안”, 2017, 단국대학교 문화예술대학원, 석사학위논문.
- 정충영. “아로마오일 응용 시 인체의 간 기능과 호르몬에 미치는 영향”, 2007, 경기

대학교 대학원 석사학위논문.

- 정희숙. “라벤더, 사이프러스, 유칼립투스 혼합 에센셜 오일이 얼굴모공 및 피부에 미치는 효과 연구”, 2015, 남부대학교 대학원 석사학위논문.
- 조은진. “아로마테라피가 직장여성의 수면, 피로, 우울 및 스트레스에 미치는 효과”, 2013, 동덕여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최윤경. “메이창 오일을 이용한 후경부마사지가 고혈압 고령 여성에게 미치는 영향”, 2010, 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 홍석용. “고지혈증 예방 및 치료를 위한 진피와 과라나의 유효 성분을 함유한 기능성 복합물 개발”, 2013, 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 현일섭. “뇌심혈관질환에 대한 업무상재해 인정기준 연구”, 2009, 서울시립대학교 대학원 석사학위논문.

학회논문

- 고예정, 정명순, 박경숙. “아로마 흡입법이 간호대학생의 시험불안, 스트레스 및 혈중 코티졸에 미치는 효과”, 2013, 기본간호학회지, Vol.20 No.4.
- 김재철. “아로마요법이 신생아의 스트레스 호르몬에 미치는 영향”, 2003, 충남의 대 잡지, Vol.30 No.56.
- 박미경, 이은숙. “향기 흡입법이 간호대학생의 스트레스 반응에 미치는 효과”, 2004, 대한간호학회지, Vol.34 No.2.
- 박소리, 하유진, 정은경, 손현국, 손영우. “일몰입과 여가만족도가 직장인의 정서에 미치는 영향”, 2012, 한국심리학회지, Vol.25 No.1.
- 박재규, 이정림. “한국 성인 남녀의 우울증 변화에 영향을 미치는 요인 분석”, 2011, 보건과 사회과학, Vol.0 No.29.
- 백옥미. “중·노년층의 음주행위와 우울의 관계에 대한 종단연구: 미국 중·노년층을 중심으로”, 2011, 한국노인복지학회, Vol.52 No.7-32.
- 송동림. “중년기 남성의 위기에 대한 고찰”, 2004, 신학연구소, Vol.146 No.90.
- 서희숙. “족욕요법이 한국노인의 수면과 피로에 미치는 효과”, 2011, 기본간호학회, Vol.18 No.4.

- 양난미, 이은경, 정진철, 송미경. “중년남성의 특성분노와 우울의 관계에서 분노표현 양식의 매개효과”, 2020, 인문사회, Vol.11(4) No.2139-2151.
- 유강목. “혈액학적 검사를 통한 아로마테라피스트들의 건강관리”, 2005, 국제통합대체의학회지, Vol.1 No.1.
- 이소희, 김성희. “직장 남성의 우울감에 영향을 미치는 요인”, 2019, 한국가족자원경영학회지, Vol.23 No.4.
- 이영신, 박해경, 김현재, 정윤희. “족욕법이 수술실 간호사의 하지 부종, 스트레스 및 피로에 미치는 효과”, 2014, 임상간호연구, Vol.20 No.1.
- 이애란. “홀리스틱 관점에서 본 향기요법의 효과연구”, 2015, 홀리스틱융합교육연구, Vol.19 No.3.
- 이에리자. “중년 직장인의 가족 스트레스, 신체화 증상, 사회적 지지와 우울”, 2015, 한국직업건강간호학회지, Vol.24 No.3.
- 이윤정, 권정순, 유수정. “족욕이 간호대학생의 임상실습 피로 경감에 미치는 효과”, 2003, 한국간호교육학회지, Vol.9 No.1.
- 장유정, 광승준. “라이프스타일에 따른 아로마테라피 인식 및 사용유형에 관한 연구”, 2018, 유통물류연구, Vol.5 No.2.
- 채경선, 정운주. “생활사건 스트레스가 중년기 위기감에 미치는 영향: 심리사회 성숙성의 조절효과를 중심으로”, 2016, 한국가족복지학회, Vol.21 No.2.

국외논문

- Ansell BJ, Walson KE, Fogelman AM. “An evidence-based assessment of the NCEP Adult Treatment Panel II guidelines. National Cholesterol Education Program”, JAMA 1999, 282:2051-7.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. “The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation”, 1995, *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Buckle, J. “Use of aromatherapy as a complementary treatment for chronic pain”, 1999, *Alternative Therapies in Health Med*, 5(5), 42-51.

- Buckle, J. “The role of aromatherapy in nursing care”, 2001, *Nursing clinics of North America*, 36(1), pp. 57-72.
- Buckle, J. “The smell of relief. *Psychology today*”, 2000, 33(1), 24.
- Foreman, M. D., & Wykel, M. “Nursing standard of practice protocol: Sleep disturbance in elderly patient. *Geriatric Nursing*”, 1995, 16(5), 238-243.
- Gardner, M. P. “Mood states and consumer behavior: A critical review”, 1985, *Journal of Consumer research*, 12(3), pp.281-300.
- Jager, W., etal. “Percutaneous absorption of lavender oil from a massage oil”, 1992, *J. Soc. Cosmet. Chem*, 43:49-54.
- Jung, H. S., Yoon, H. H., and Kim, Y. J. “Effects of culinary employees’ role stress on burnout and turnover intention in hotel industry: moderating effects on employees’ tenure,” 2012, *The Service Industries Journal*, 32(13), pp. 2145-2165.
- Lim, Seung-U, Lee, Eun-Ho, Hwang, Soon-Taeg, Hong, Sang-Hwang, Kim, Ji-Hae. “The beck depression inventory-second edition: Psychometric properties in Korean adult populations”, 2019, *Korean Journal of Clinical Psychology*, 38(3), pp.300-307.
- Levinson, D. J. “*The Season’s of a Man’s Life*”, 1978, NY: Notron.
- Robert Tisserand. “Lavender beats benzodiazepines”, *International Journal of Aromatherapy*, 1988, 1(2), pp.543-549.
- Ryff, C. D. “Happiness is everthing or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being”, 1989, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sanderson H, Ruddle J. “Aromatherapy and occupational therapy”, 2007, *Br J of occupational therapy*, 55(8) pp.311-314.

웹사이트

- 노르딕네스트매거진. 2023.03.22., <https://www.nordicnest.kr/inspiration-tips>
- 리빙매거진(2021). 2023.05.23. <https://media.doterra.com/kr/ko/magazines>

서울신문. 2023.05.18. <https://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id>
인테리어 트렌드(2023). 2023.03.24., <https://ohou.se/advice/8211>
질병관리청. 2023.08.20. <https://www.kdca.go.kr/search/searchN.es?mid>
질병관리청. 2023.10.23. <https://www.kdca.go.kr/filepath/boardSyview.es?bid>
통계청. 2023.06.13. <https://www.kostat.go.kr/board.es?mid>
한국지질·동맥경화학회(2022). 2023.10.27. <file:///D:/%EB%82%B4%EB%AC%B8%>
헬스조선뉴스. 2023.05.28. https://m.health.chosun.com/svc/news_view
Google. 2023.03.17. <https://www.google.com/search?q=%EC%95%>
Google. 2023.03.23. <https://www.google.co.kr>
Google 2023.03.24. <https://blog.hyosung.com/3222>

부록

1. 설문지
2. 결과기록

1. 설문지

1) 연구 참여 동의서

연구 참여 동의서

안녕하십니까? 본 연구는 <중년 직장인의 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램 만족도 분석>에 대하여 프로그램 사전·사후 변화를 관찰하고자 합니다. 귀하가 제공해 주시는 개인정보는 프로그램 진행 참여 후 본 연구 목적으로만 사용되며, 나아가 귀중한 자료로 활용되어질 것입니다. 본 연구에 참여 의사가 있으시면 아래의 동의서에 서명하여 주시면 대단히 감사하겠습니다.

나는 본 연구의 설명문을 읽었으며 담당 연구원과 이에 대해 논의하였습니다.
 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
 나는 이 연구에 참여하는 것에 자발적으로 동의합니다.

귀하의 도움에 감사드리며 귀하의 행복을 기원합니다.

2023년 4월 26일

조선대학교 대학원 디자인학과
 지도교수: 이진욱
 연구책임자: 박사과정 이선민
 E-mail: lsm01521@naver.com

.....
 본인은 이 동의서를 읽고 프로그램에 참여할 것을 동의합니다.

성명: (인 또는 서명)

본 연구의 기간은 12회기이며 연구자와 주 1회 60분 동안 아로마테라피 프로그램 활동을 할 것입니다. 연구의 목적은 아로마테라피 프로그램을 적용하여 중년 직장인들의 고지혈증 치유 효과를 높이고 이로 인한 합병증 예방 및 콜레스테롤 수치 변화와 스트레스·우울감·수면의 질의 변화를 파악하고자 합니다.

2) 설문지

설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 중년 직장인의 고지혈증 개선 효과를 위한 아로마테라피 프로그램을 연구하기 위한 것입니다. 귀하께서는 각 질문에 대한 생각과 느낌을 자유롭게 선택해 주시길 바랍니다. 귀하의 소중한 응답은 조선대학교 대학원 박사논문에 필요한 연구 자료로 사용될 것이며, 응답하신 자료는 익명 처리하여 비밀을 보장하고 본 연구의 목적에만 사용될 것임을 약속드립니다. 번거로우시더라도 성의 있는 답변을 부탁드립니다. 바쁘신 가운데 귀한 시간을 할애하여 설문조사에 협조해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

조선대학교 대학원 디자인학과
지도교수: 이진욱
연구자: 이선민
연락처: 010-0000-0000
E-mail: lsm01521@naver.com

.....
*설문지에 대한 작성과 사전 사후 추적 검사로 수집된 정보들은 모두 무기명으로 통계 처리하며 연구 목적 외에는 사용하지 않고 연구 종료 후 자료는 소각합니다.

2023년 4월 26일

성명: (인 또는 서명)
전화번호:

다음은 일반적인 특성에 관한 질문입니다. 각 문항별로 귀하께 해당하는 번호에 표(✓)하여 주십시오.

NO	문 항	
1	귀하의 성별은?	① 남성 ② 여성
2	귀하의 연령은?	① 45~49세 ② 50~54세 ③ 55~59세 ④ 60~65세
3	귀하의 최종학력은?	① 고졸 이하 ② 전문대 졸 ③ 대학교 졸 ④ 대학원 졸 이상
4	귀하의 결혼 여부는?	① 미혼 ② 기혼 ③ 이혼 ④ 별거 ⑤ 사별
5	귀하의 직업은?	① 관리직 ② 전문직 ③ 사무직 ④ 서비스직 ⑤ 판매직 ⑥ 기능직 ⑦ 기타
6	자녀와의 동거 여부는?	① 자녀와 동거함 ② 자녀와 동거하지 않음
7	귀하의 건강 상태는?	① 건강이 매우 나쁘다. ② 건강이 나쁜 편이다. ③ 보통이다. ④ 건강이 좋은 편이다.
8	건강 상태가 나쁘다면?	① 고혈압 ② 고지혈증 ③ 심혈관질환 ④ 뇌혈관질환 ⑤ 당뇨병 ⑥ 없음 ⑦ 기타
9	담배는 어느 정도 피우십니까?	① 전혀 안 피운다. ② 하루 반갑 미만 ③ 하루 1갑 이하 ④ 하루 1갑 이상
10	음주는 일주일 동안 어느 정도 하십니까?	① 전혀 안 한다. ② 주 1회 ③ 주 2~3회 ④ 주 4회~5회 ⑤ 5회 이상
11	귀하의 평균 월 소득은?	① 200만 원 이하 ② 200 이상~300만 원 미만 ③ 300 이상~500만 원 미만 ④ 500만 원 이상
12	귀하의 일주일 운동량은?	① 안 한다 ② 1회 미만 ③ 1-2회 ④ 3~4회 ⑤ 매일 한다.

3) 홈케어 체크리스트

홈케어 체크리스트

(2023년 4월 26일~7월 19일 / 12주)

구분	아로마 음용							아로마 발 마사지							
	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	
I	1주														
	2주														
	3주														
	4주														
II	1주														
	2주														
	3주														
	4주														
III	1주														
	2주														
	3주														
	4주														

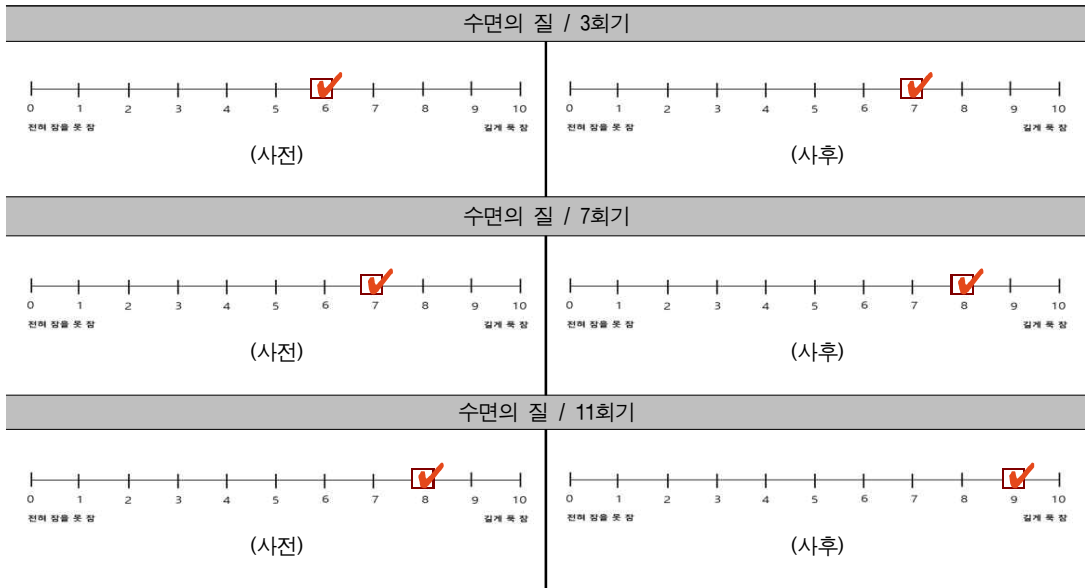
4) 홈케어 체크리스트 체험 후기

NO	체험 후기
A1	퇴근 후 홈케어용으로 사용하고 있는 아로마 오일 향은 편안하게 하루를 마감할 수 있게 해준 것 같다. 직장에서의 스트레스로 인해 답답했던 마음과 피로를 풀어주고 기분을 좋게 하는 것은 에센셜오일의 향기를 코로 흡입하면 나에게 진정한 휴식을 준다. 레몬 오일 음용 덕분인지 쾌변을 볼 수 있어 좋다. 그리고 발바닥 마사지를 하면서 언젠가부터 변화되고 있는 나의 일상을 볼 수 있는데 편안한 숙면으로 아침에 일어날 때면 몸과 마음이 가볍다는 것을 느끼고 있다.
B2	마음처럼 홈케어 아로마 오일 사용은 하지 못했다. 그러나 아로마테라피를 하는 날은 에센셜 오일의 향이 기분을 상쾌하게 해주고 머리가 맑아짐을 느낀다. 직장에서 근무 시간에 받은 스트레스가 향기와 함께 어디론가 사라지는 것 같았다. 또한 아로마 블랜딩 발 마사지 이후 숙면에 도움이 되고 있다. 이러한 아로마 오일 적용은 스트레스 해소에 도움이 되며 마음이 편안해지고 불면증으로 힘들었는데 아침 기상을 개운하게 한다.

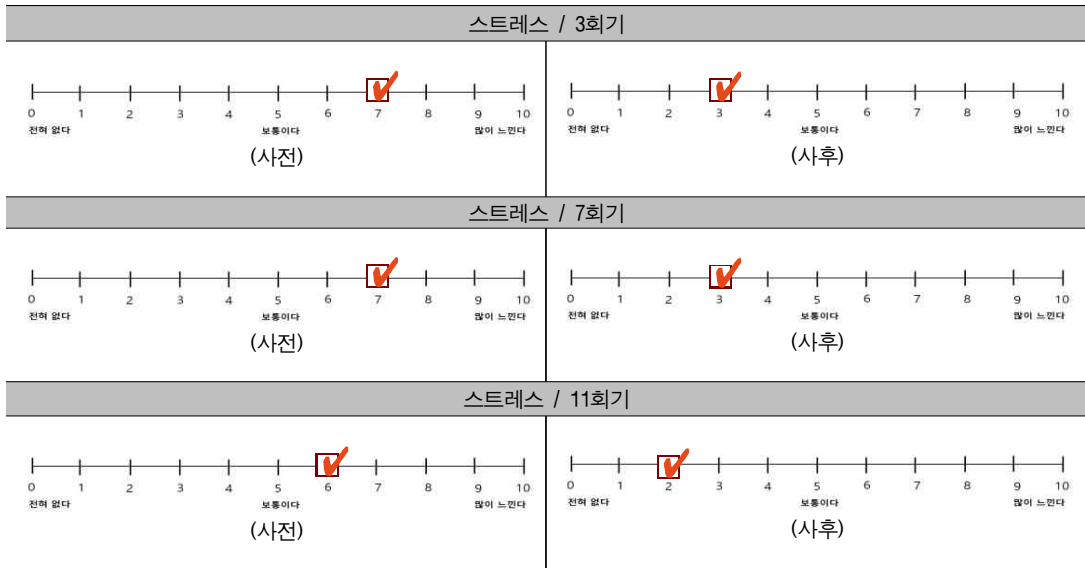
C3	<p> 홈케어 아로마오일을 사용하면서 신체적으로 심리적으로 편안함과 안정을 찾아가고 있는 나의 모습은 갱년기의 시점에서 도움이 많이 되고 있어 감사한 마음이다. 먼저 심리적인 변화는 레몬수 음용 6일째 되는 날, 감정조절에 도움이 되는지 평소와 다르게 확 올라왔던 “화”가 빠르게 누그러짐을 느꼈다. 그리고 친정어머니의 병환으로 힘든 상황임에도(주말부부로 혼자 감당하고 있음) 평소보다 스트레스를 덜 받고 있다는 것을 느낀다. 신체적인 변화로는 일상에서 평소와 다르게 피로감이 덜하고 몸이 가볍다는 것이다. 이러한 이유에는 6주 차부터 레몬수 음용이 장 활동에 도움을 주어 원활한 배변과 더불어 건강 변을 보는 이유일 것이라는 생각이 든다. 그리고 여러 가지 요인들이 있겠지만 갱년기 등 환경 등이 주는 여러 가지 요인들로 늘 힘들었던 잠자리가 블랜딩 아로마 오일 마사지 때문인지 아침까지 잘 자고 일어날 수 있어 감사하다. 아로마 향이 좋고 나에게 여러 가지 도움을 주고 있어 아로마테라피를 하는 시간들이 행복하다. </p>
D4	<p> 홈케어용 레몬수 음용과 블랜딩 아로마 발바닥 마사지 거의 매일 성실하게 열심히 했다. 건강 회복을 위해서!. 홈케어 6일째 되는 날 마음이 편안해짐을 느꼈으며 아로마 블랜딩 오일을 발바닥에 바르고 기대하지 않았던 발 각질이 감소 되어 발바닥이 부드러워졌다. 5주 차쯤 경험 중에는 평소 고기 구워도 냄새를 인식하지 못했는데 고기 냄새에 민감하게 반응했다. 후각 기능이 회복되고 있다는 걸까?. 다양한 체험 속에서 정확하게 말하기는 어렵지만, 여러 가지 체험후기 중 특히 심리적인 안정감으로 건강해지고 있는 느낌이다. </p>
E5	<p> 레몬수 음용은 며칠 사용하다 피부 가려움증으로 연구자님과 상의 후 중단하였으나 블랜딩 오일 발바닥 마사지는 행복한 마음으로 나름의 시간을 내어 열심히 진행했다. 평소 혈액순환이 원활하지 않아서 몸이 차갑다. 홈케어용 블랜딩 오일을 사용하고 혈액순환이 되고 있음을 느낀다. 아로마 발 마사지를 할때면 자연스럽게 올라오는 아로마 향기는 심리적으로 편안함을 주고 스트레스가 해소에 도움이 된다. 가장 좋은 점은 이러한 심리적으로 감정적으로 안정이 되어서인지 숙면에 도움이 되고 있다. </p>
F6	<p> 퇴근 후 지속적인 레몬수 음용과 블랜딩 아로마 오일 발 마사지 모두 특별한 날 외에는 빠짐 없이 했다. 매일 빠뜨리지 않고 적용한 노력 덕분인지 홈케어 음용과 아로마 발 마사지 4일째가 되면서부터 정신적으로 편안함을 느끼고 있으며 변비가 개선되었다. 레몬수 음용을 할 때면 아로마 향이 함께 영향을 주어 복잡한 마음이 정리가 되어 좋았다. 또한 배변에 크게 도움이 되어 평소 몸이 무겁고 웬지 답답했었는데 약을 먹지 않고 자연스럽게 이러한 부분들이 해소되어 좋다. 몸이 너무 가벼워 날아갈 듯하다. </p>
G7	<p> 레몬수 음용을 하면서 특별한 변화는 모르겠으나 아로마 자연 향이 좋고 물의 맛이 좋아 즐기면서 마시고 있다. 레몬수 음용을 하고 나면 몸 안에서 좋은 향기가 온몸으로 번지는 느낌이다. 그러다 약간의 가려움증이 있어 연구자님과 상의 후 소량 음용을 했더니 알레르기 반응이 해소되어 적은양으로 수시 음용했다. 6주 차부터 레몬수 음용으로 배변 활동이 좋아지니 몸과 마음이 유연해지고 몸이 가벼워짐을 느낀다. TV 보면서 아로마 발 마사지는 마음이 편안해지고 정신이 맑아지게 하고 인위적이지 않은 자연의 향이 기분을 좋게 한다. 더불어 피로가 해소된다. 아로마 블랜딩 오일 발 마사지는 몸도 마음도 지친 나에게 밝고 긍정적인 에너지 </p>

	<p>지로 다가와 나를 리프레쉬(refresh) 하게 해준다. 아로마 향이 좋다. 아로마 오일 사용으로 평온한 마음으로 아침까지 깊은 숙면을 한다.</p>
H8	<p>퇴근 후 집안 정리를 마치고 잠자리에 들기 전에 하는 아로마 발 마사지는 하루의 피로를 풀어주고 마음을 편안하게 하여 심리적으로 안정을 시켜주었다. 아로마 발 마사지 하는 시간은 나를 숲속에서 행복하게 힐링하고 있는 듯한 시간들이었다.</p>
I9	<p>레몬수 음용을 하면서 레몬수가 장점들이 많다는 걸 알게 되었다. 먼저 레몬의 향은 늘 기분을 좋아지게 한다. 그리고 평소 스트레스로 인한 소화불량으로 인한 불편함에 도움을 주었다. 화장실에서의 쾌변에도 도움이 되었다. 그리고 발 마사지를 하는 시간에는 방안에 퍼지는 아로마 향으로 금세 마음이 편안해져 피로가 풀리고 심리적 안정은 잠을 아침까지 잘 수 있게 하여 감사하다. 아로마 향이 심리적으로 편안함을 주고 있으며 아로마 블랜딩 오일 발바닥 마사지는 혈액순환에 도움이 되고 있다.</p>
J10	<p>나는 평소 아로마 프로그램을 만나기 전에는 변비와 불면증으로 늘 힘들었다. 그래서 늘 피곤했다. 잠이 들기 어렵고 그나마 잠이 들었다가도 2~3시 경이면 잠이 깨는 등 오후가 되면 다리가 붓는 것이 일상이었다. 그러다 아로마 프로그램을 만나 여러 가지 변화가 왔다. 아침에 눈을 뜨면 제일 먼저 하게 되는 레몬수 음용은 일반 물 마시는 것보다 목 넘김이 좋고 기분도 상쾌해진다. 더불어 배변에 도움을 주고 몸도 가벼워진 느낌이다. 그리고 자기 전 블랜딩 아로마 발 마사지를 하면서부터 중간에 깨지 않고 아침까지 푹 자게 되었고, 다리가 붓는 것도 많이 해소되어 일하는 데 도움이 많이 되고 있다. 이로 인한 스트레스도 덜 받고 있다.</p>
K11	<p>홈케어는 마음뿐 바쁜 업무와 일정으로 열심히 하지 못해 아쉽다. 레몬수 음용으로 몸이 조금 가벼워지는 것을 느끼고 기분 좋은 하루를 보낼 수 있어 너무 좋았다. 블랜딩 아로마 발바닥 마사지도 규칙적으로 하고 싶으나 생각처럼 원활한 체험은 하지 못했다. 그러나 신경을 써서 적용한 날은 편안하게 잠을 청할 수 있고 업무로 인한 스트레스가 해소되었다. 기회가 되어 프로그램이 진행된다면 좀 더 성실하게 적용하여 여러 가지 질환에서 탈출하고 싶다는 생각이다. 특히 고지혈증 개선에 초점이 맞춰진 홈케어를 성실하게 하고 싶다.</p>
L12	<p>바쁜 일상과 습관이 되지 않아 아로마 블랜딩 오일 발 마사지는 사용하지 못하고(깜박 잊어버림. 나 이 탓?) 레몬수 음용만 사무실에서 수시로 적용하였다. 평소에는 물을 거의 마시지 않았다(하루: 거의 마시지 않거나 300ml 이하). 현재 레몬수 700ml 이상 마시고 있으며 아로마오일 사용 후 늘 스트레스로 복잡한 머리가 맑아지는 것을 느끼고 있으며 몸이 가벼워져 가고 있음을 체험하고 있다.</p>
M13	<p>프로그램 진행 전에는 거의 물을 마시지 않았다. 홈케어 레몬수를 음용 하기 전 나의 일상은 콜라와 캔 커피(하루 3캔) 마시고 담배 반 갑을 피웠던 내가 레몬수 음용과 아로마 블랜딩 발 마사지의 효과인지 건강 상태가 긍정적으로 되어가고 있다. 레몬수 음용 후 장이 평소보다 더 활발해지고 쾌변을 보니 몸이 가볍고 기분이 상쾌하다. 그리고 아로마 오일 향 때문인지 평소 생각이 많았는데 생각이 줄어들고 생각이 좀 명료해지는 듯하다. 그래서인지 스트레스가 해소되어 기분 전환에 마음이 회복된다. 집에서 하는 레몬수 음용과 블랜딩 아로마 발 마사지는 나를 평화롭게 하고 긴장이 풀리면서 건강 상태가 긍정적으로 바뀌어감을 느낀다.</p>

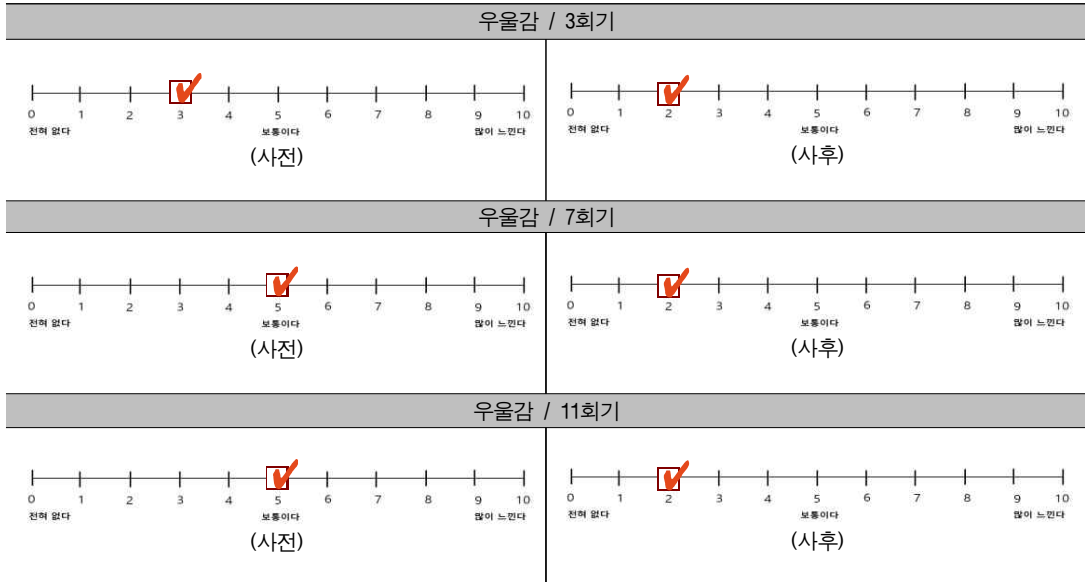
■ A1 수면의 질 3, 7, 11회기(사전·사후)



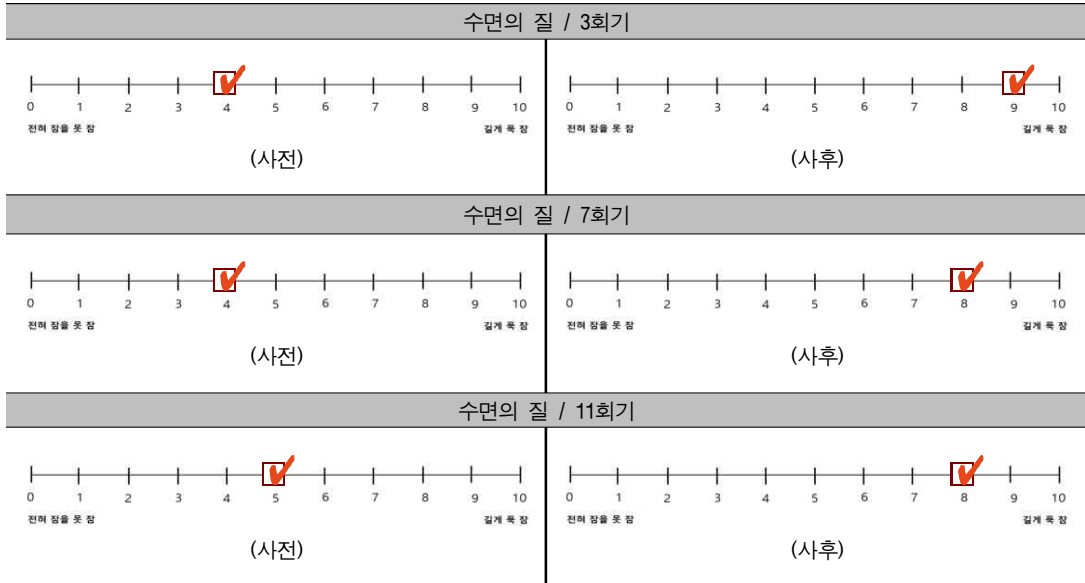
■ B2 스트레스 3, 7, 11회기(사전·사후)



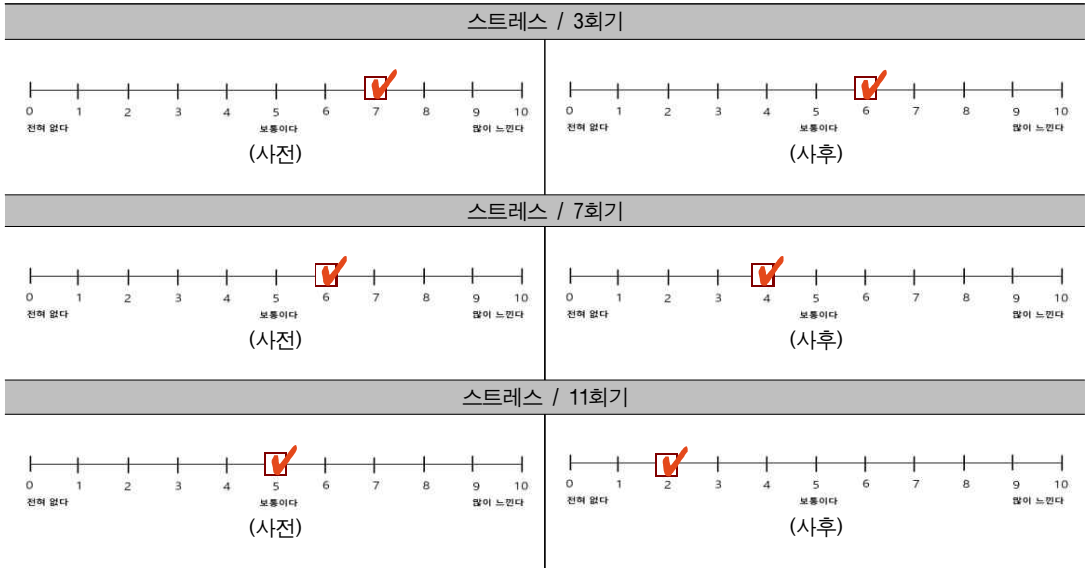
■ B2 우울감 3, 7, 11회기(사전-사후)



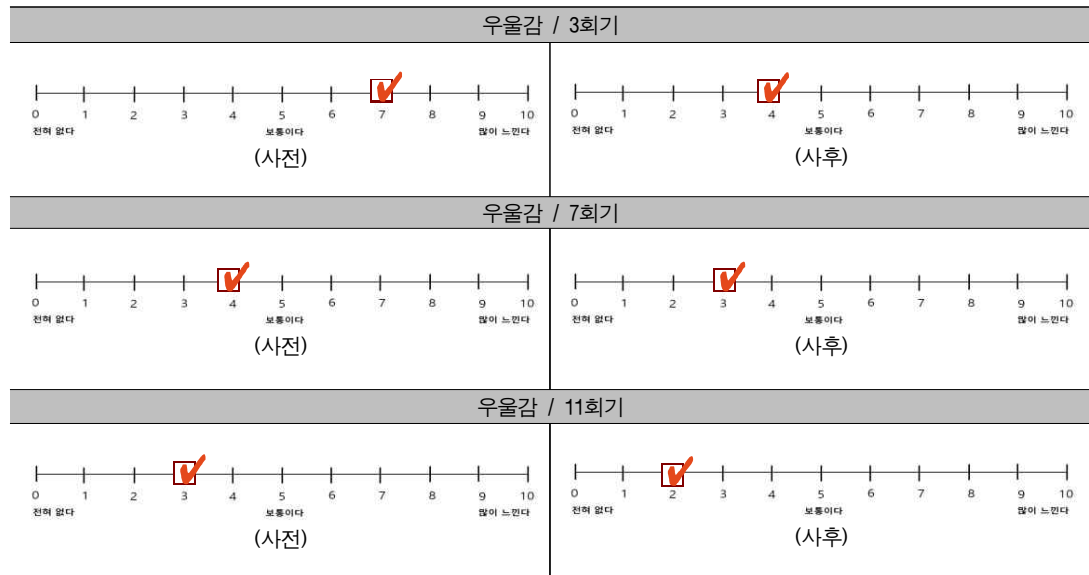
■ B2 수면의 질 3, 7, 11회기(사전-사후)



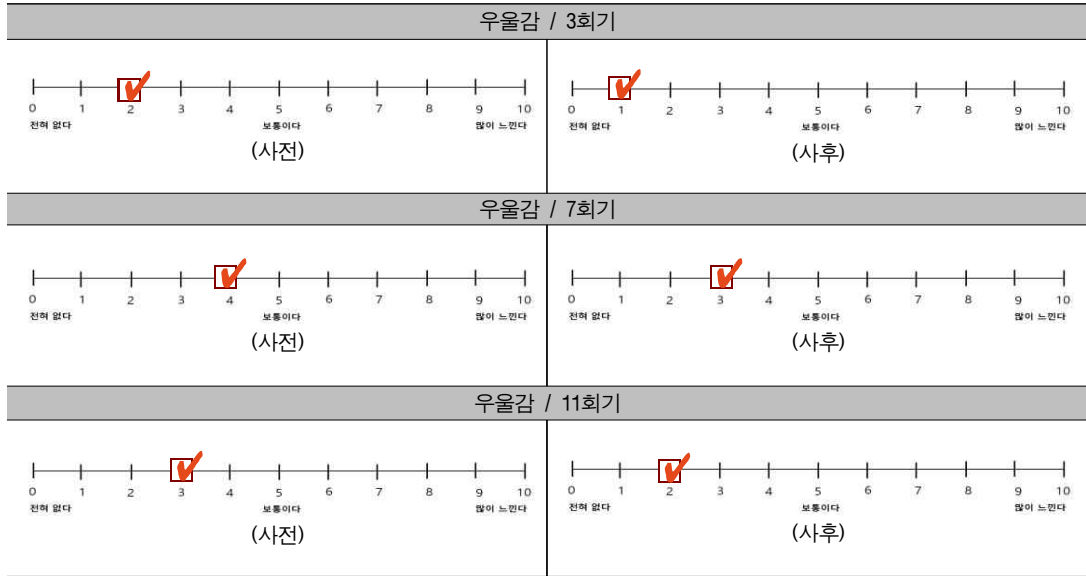
■ C3 스트레스 3, 7, 11회기(사전·사후)



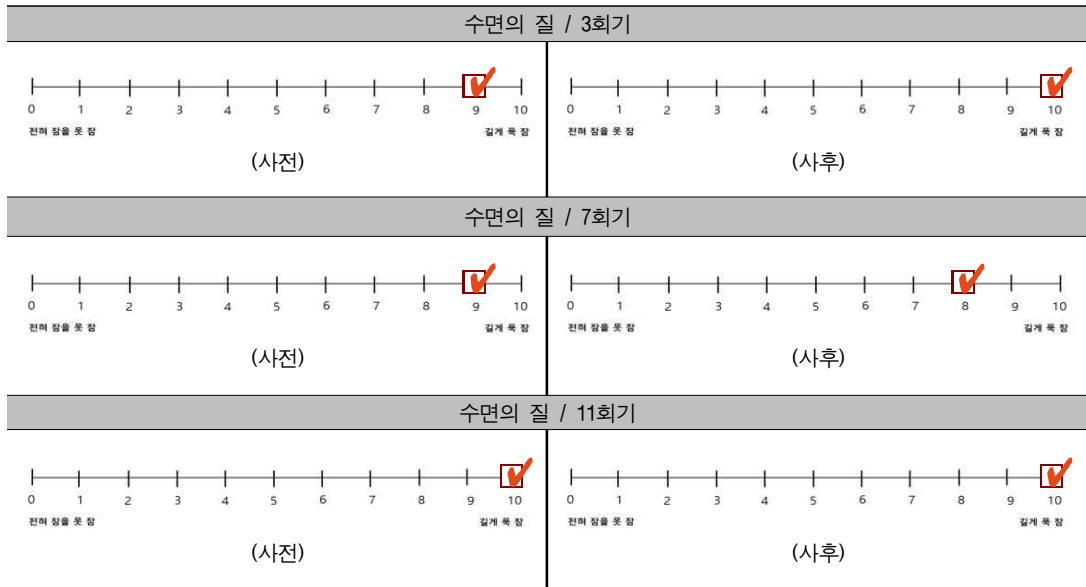
■ C3 우울감 3, 7, 11회기(사전·사후)



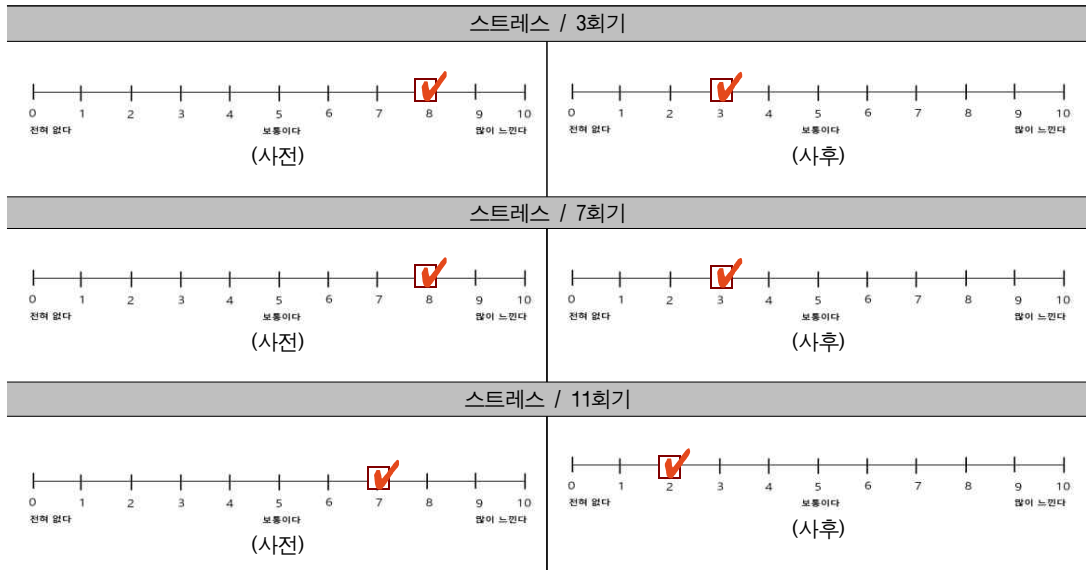
■ D4 우울감 3, 7, 11회기(사전-사후)



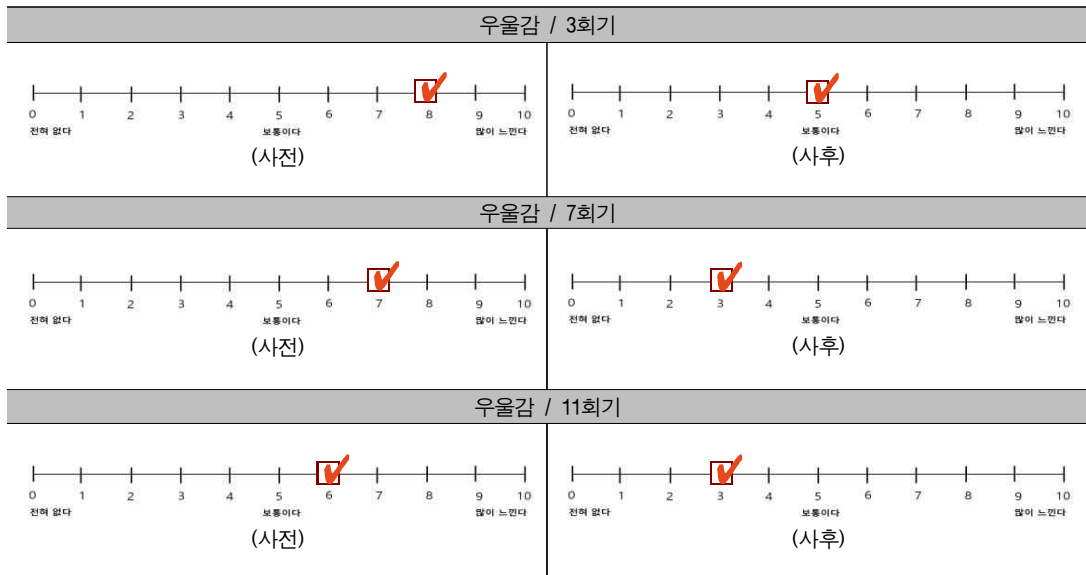
■ D4 수면의 질 3, 7, 11회기(사전-사후)



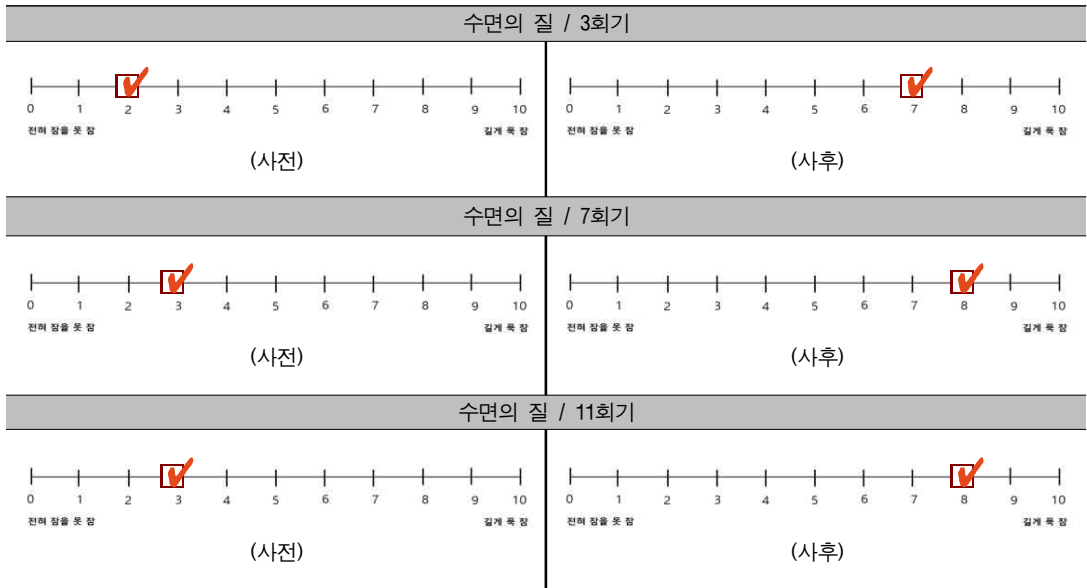
■ E5 스트레스 3, 7, 11회기(사전·사후)



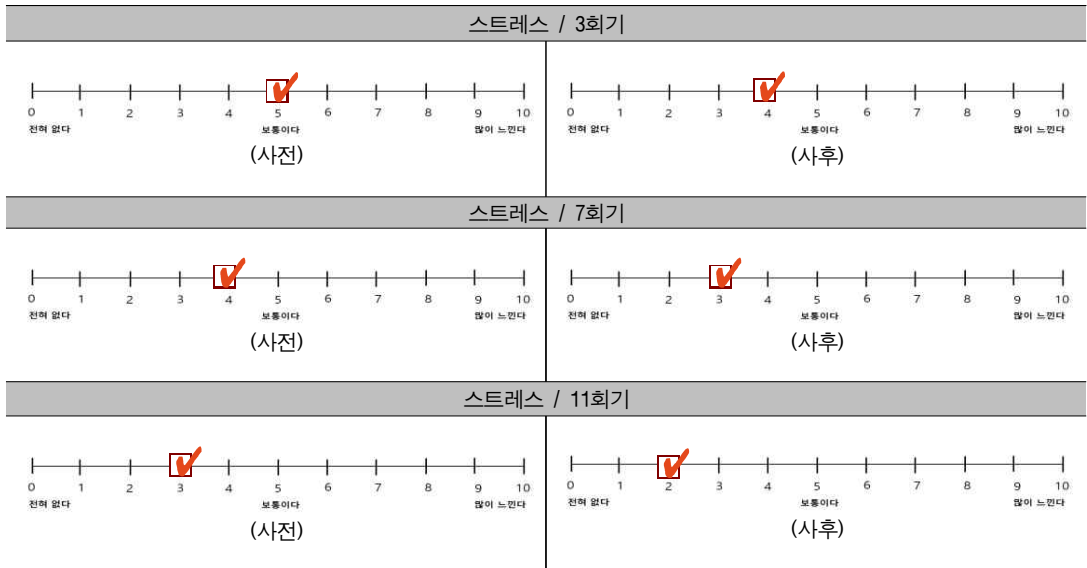
■ E5 우울감 3, 7, 11회기(사전·사후)



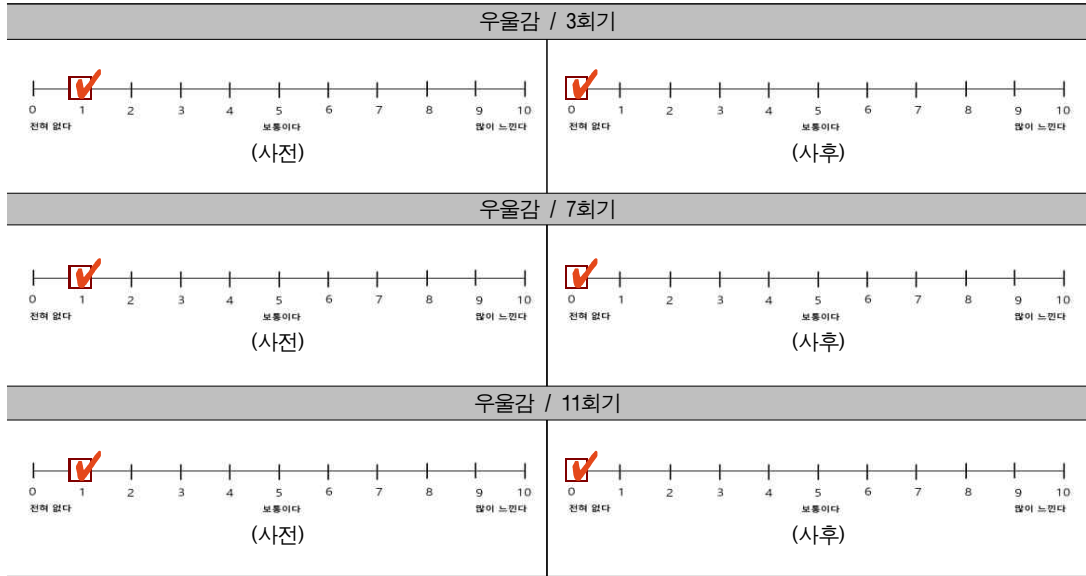
■ E5 수면의 질 3, 7, 11회기(사전·사후)



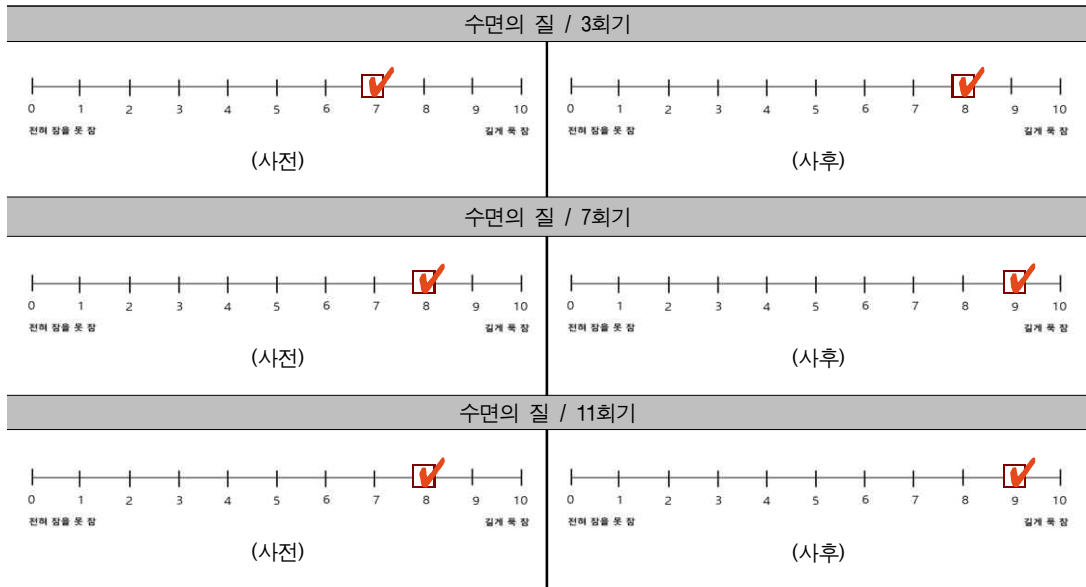
■ F6 스트레스 3, 7, 11회기(사전·사후)



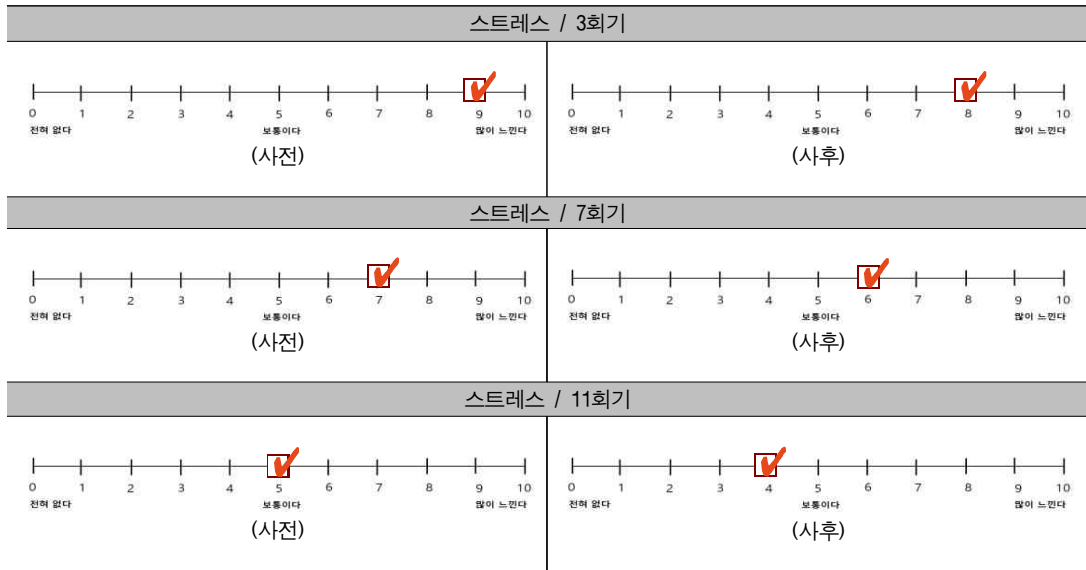
■ F6 우울감 3, 7, 11회기(사전·사후)



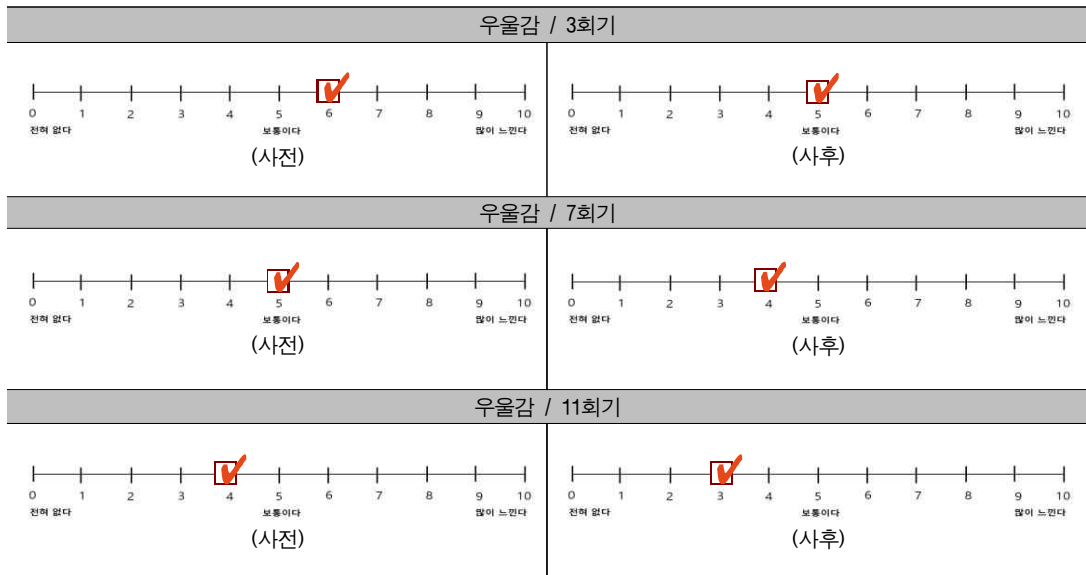
■ F6 수면의 질 3, 7, 11회기(사전·사후)



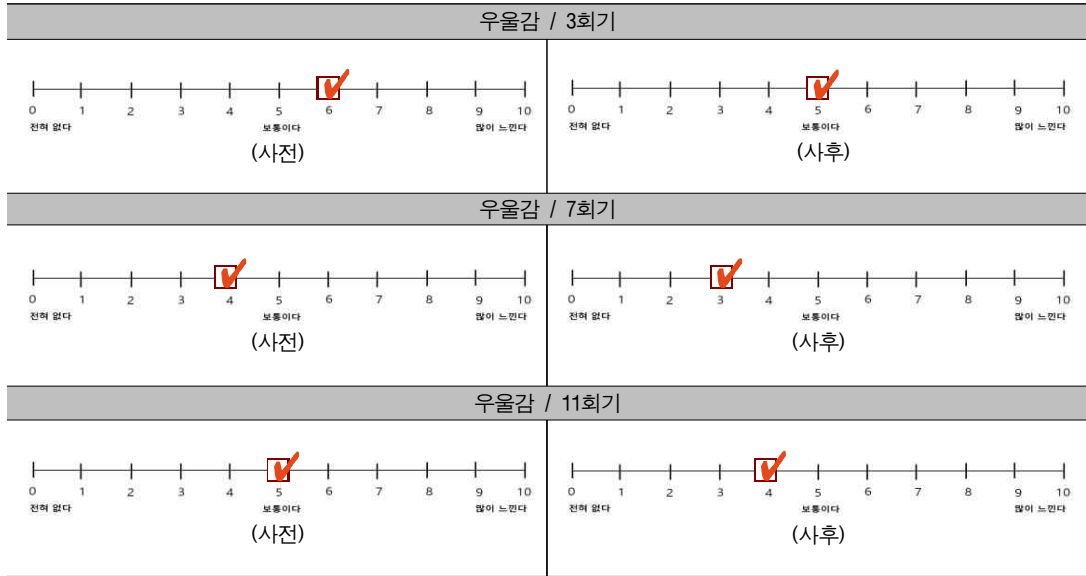
■ G7 스트레스 3, 7, 11회기(사전·사후)



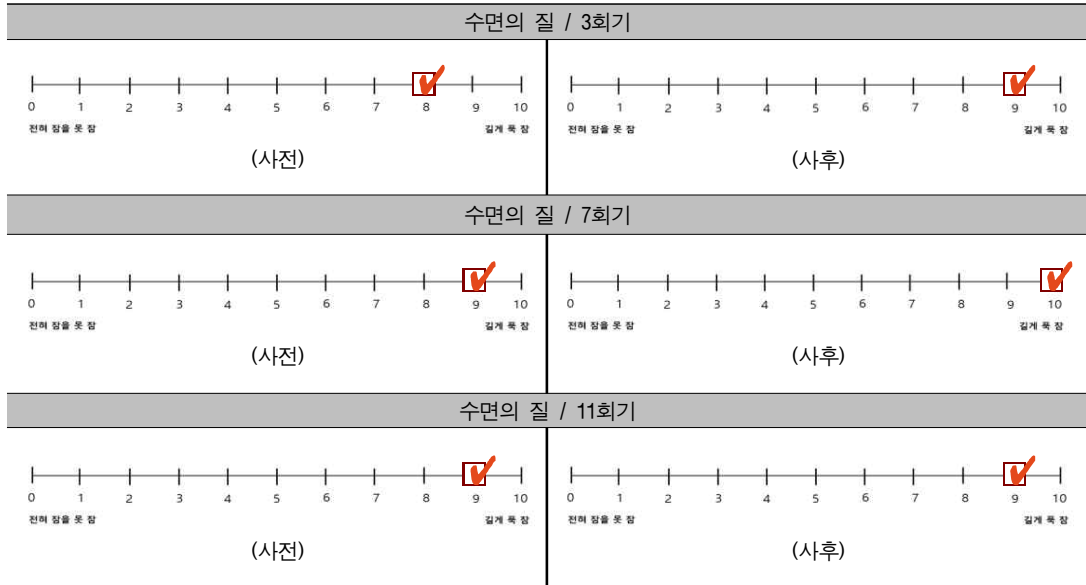
■ G7 우울감 3, 7, 11회기(사전·사후)



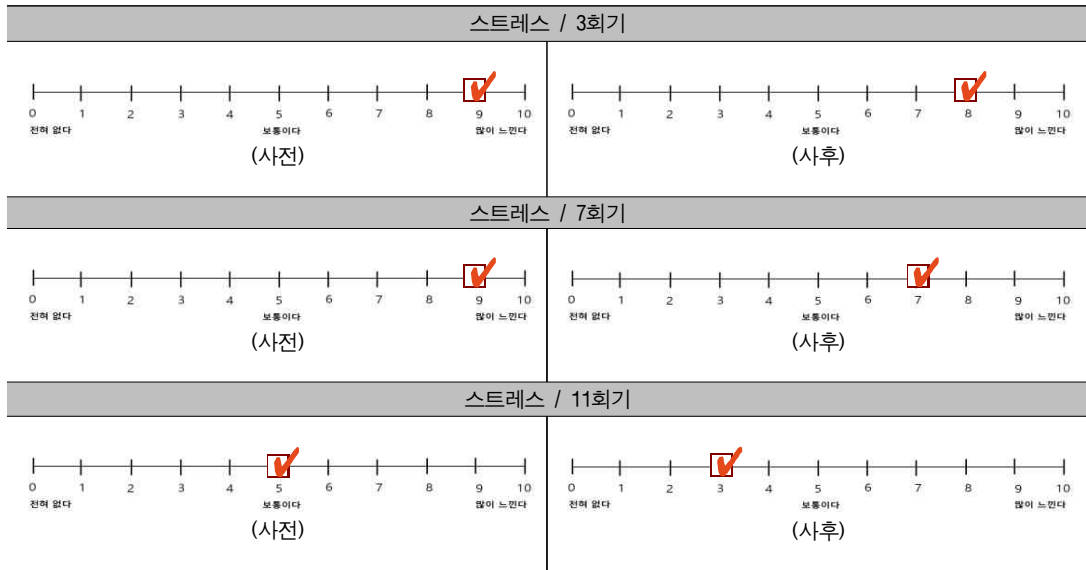
■ H8 우울감 3, 7, 11회기(사전·사후)



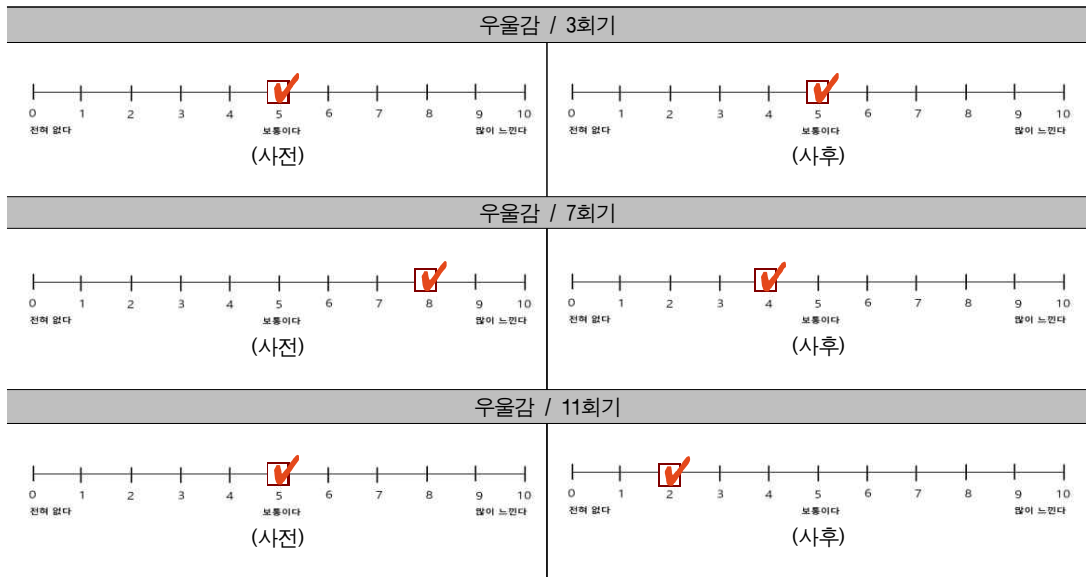
■ H8 수면의 질 3, 7, 11회기(사전·사후)



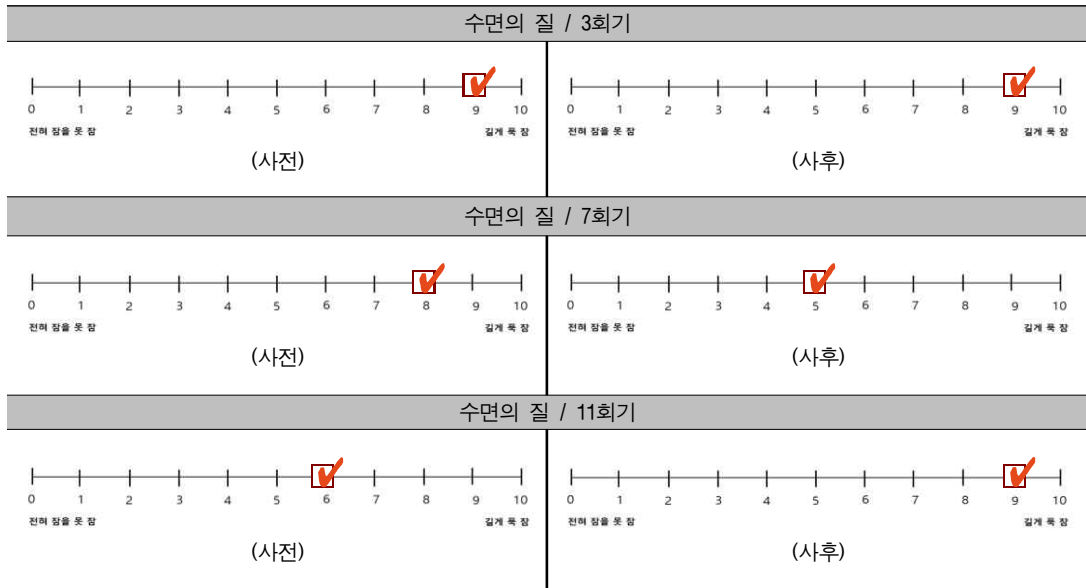
■ I9 스트레스 3, 7, 11회기(사전·사후)



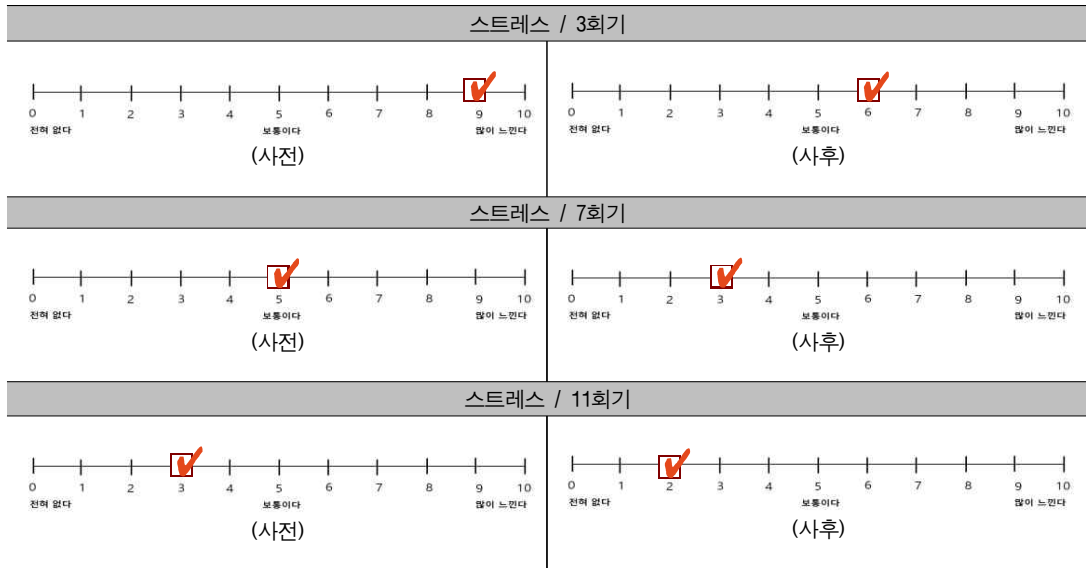
■ I9 우울감 3, 7, 11회기(사전·사후)



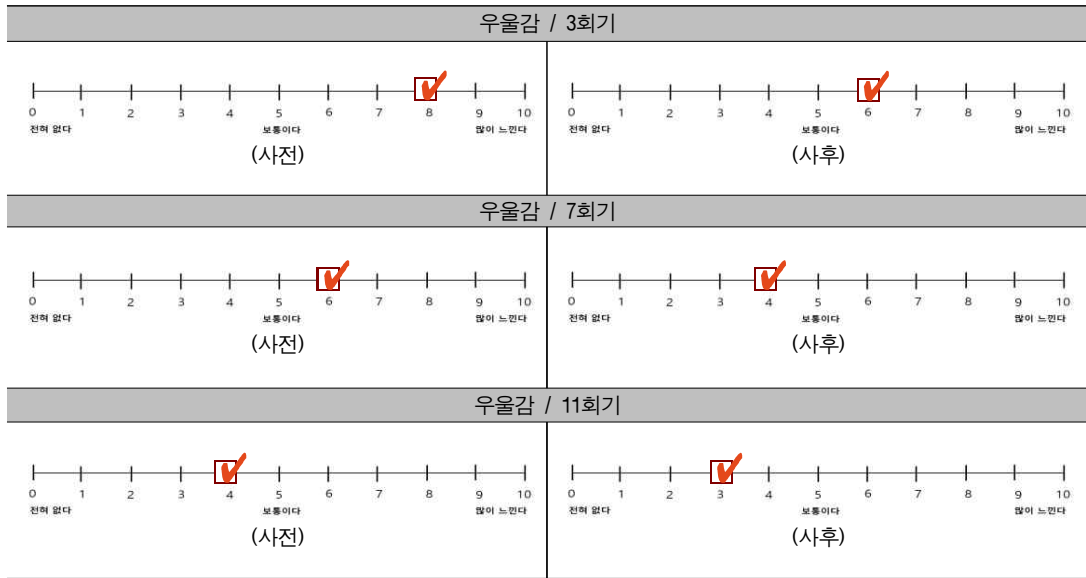
■ I9 수면의 질 3, 7, 11회기(사전·사후)



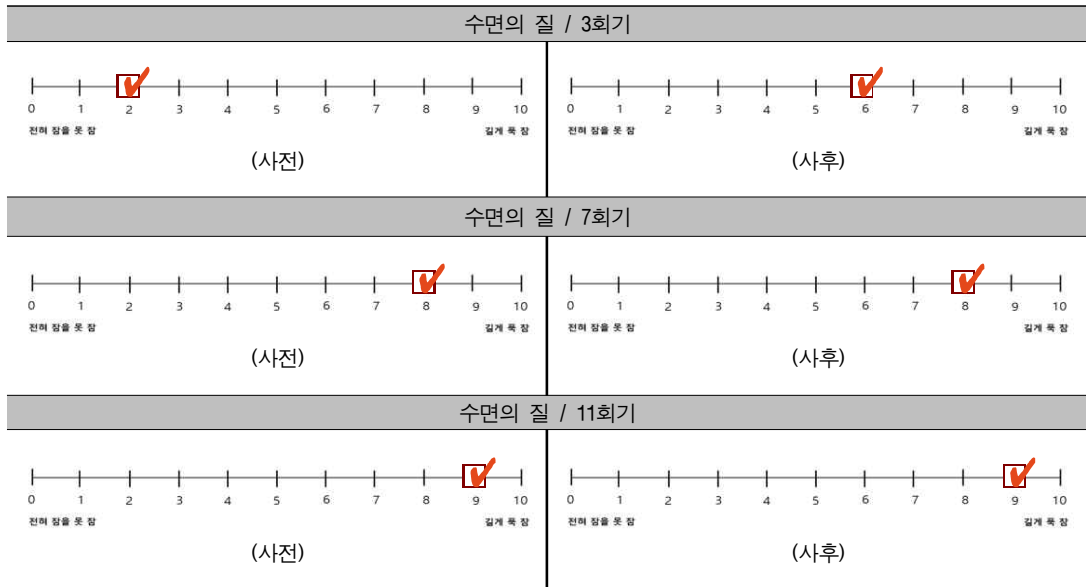
■ J10 스트레스 3, 7, 11회기(사전·사후)



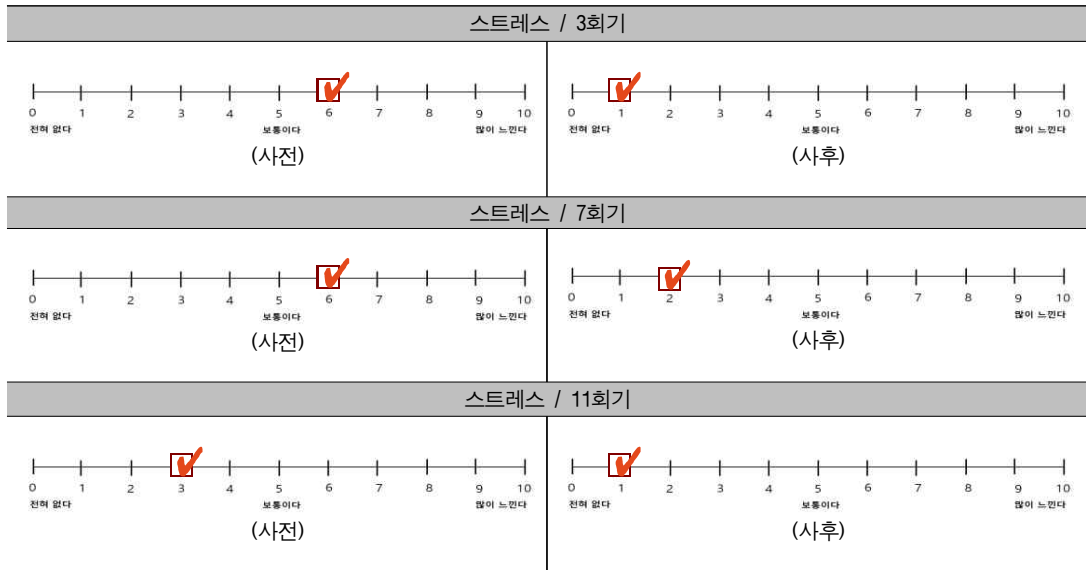
■ J10 우울감 3, 7, 11회기(사전·사후)



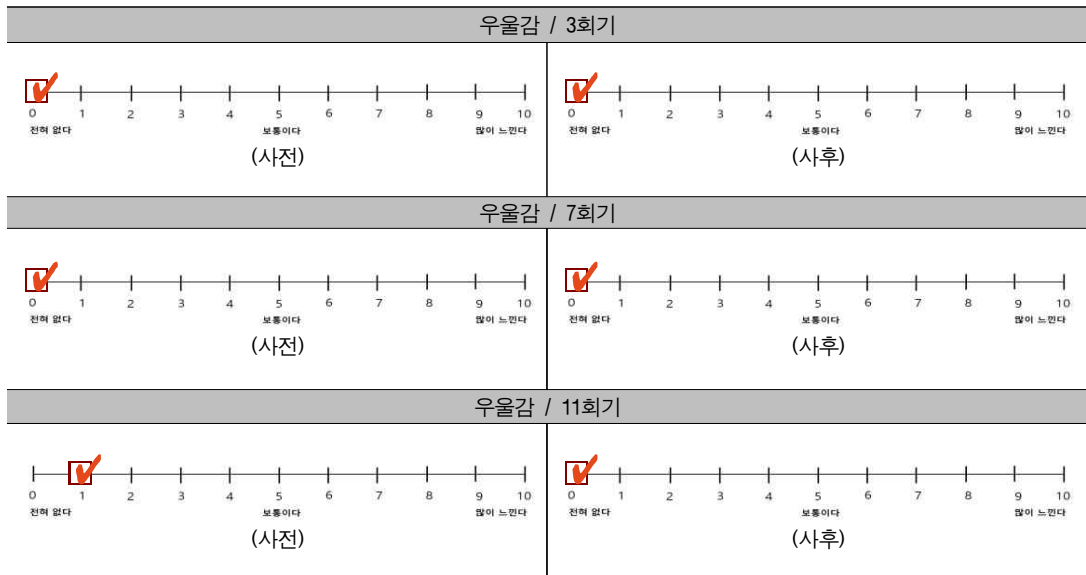
■ J10 수면의 질 3, 7, 11회기(사전·사후)



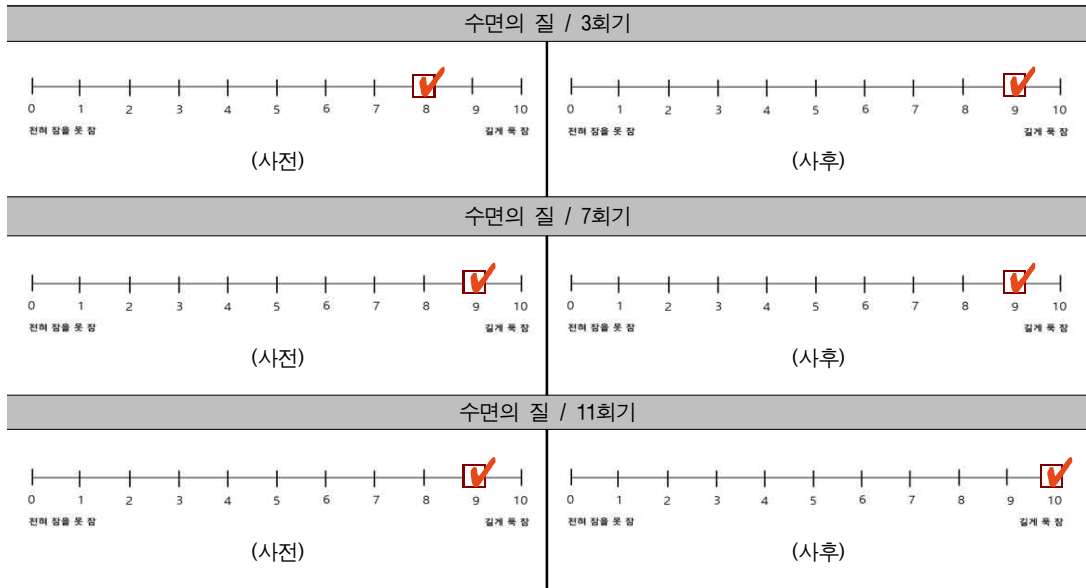
■ K11 스트레스 3, 7, 11회기(사전·사후)



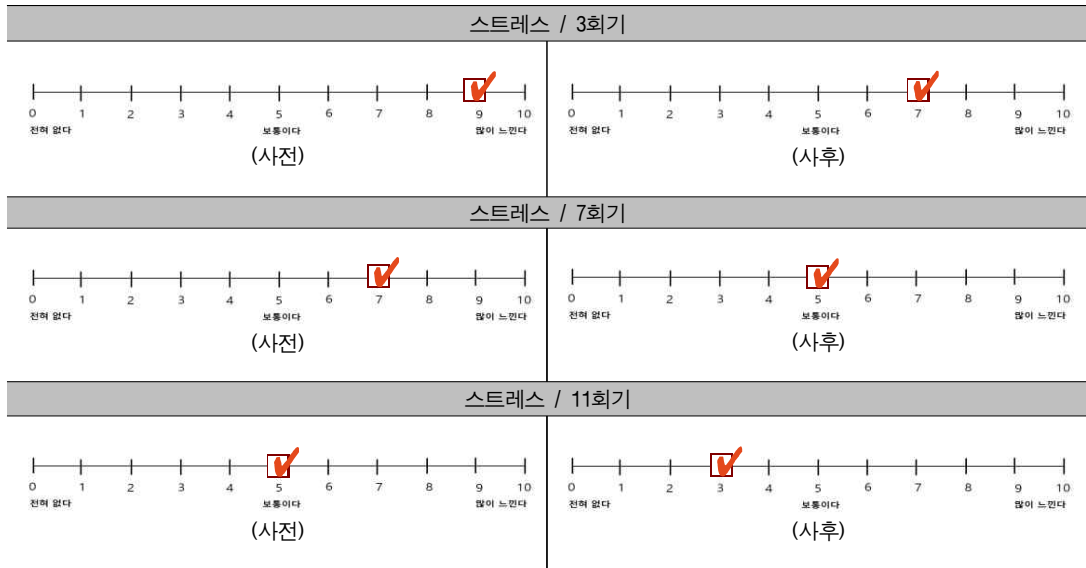
■ K11 우울감 3, 7, 11회기(사전·사후)



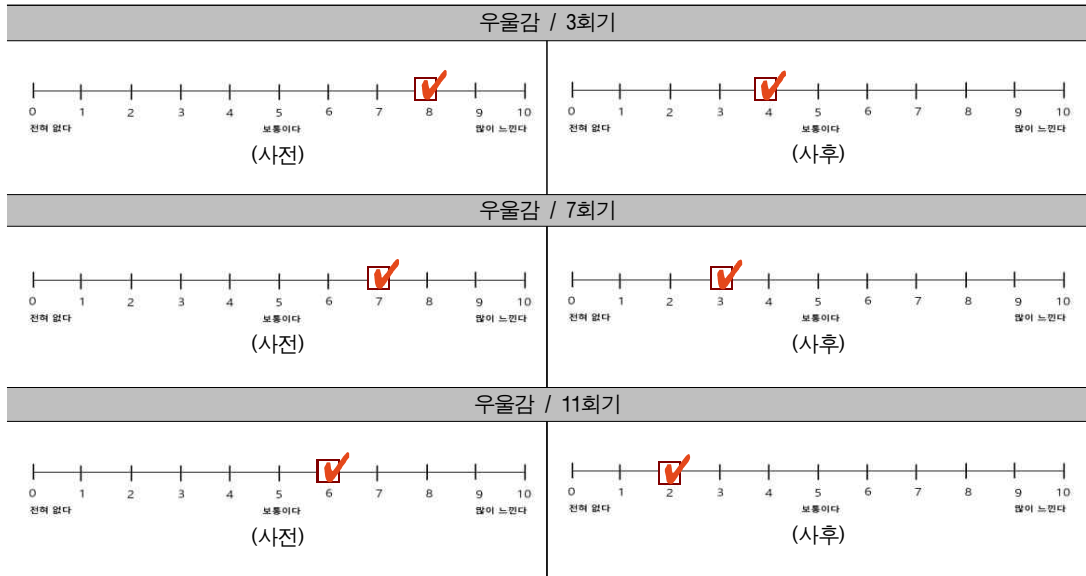
■ K11 수면의 질 3, 7, 11회기(사전·사후)



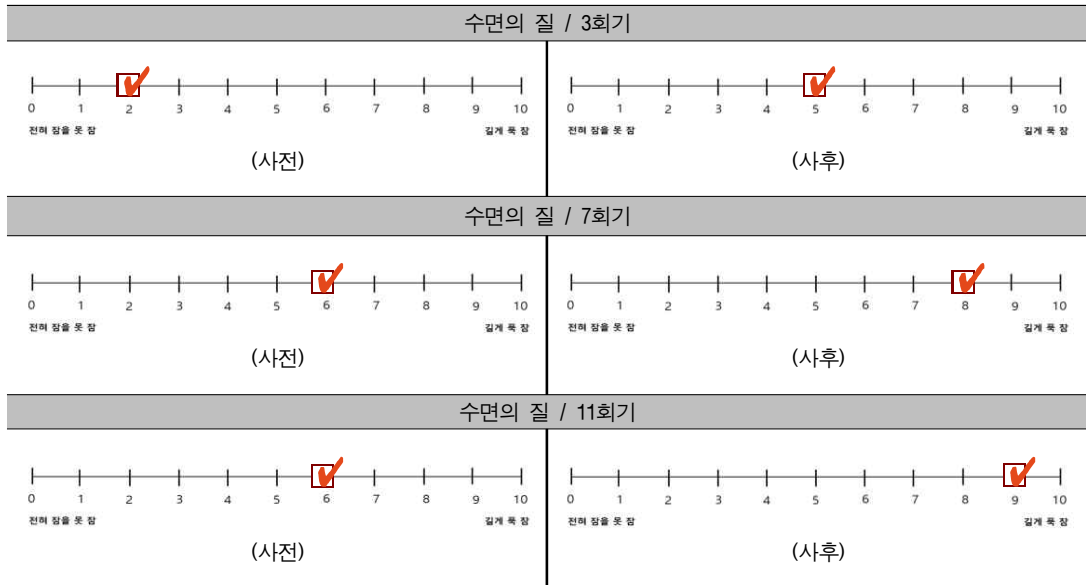
■ L12 스트레스 3, 7, 11회기(사전·사후)



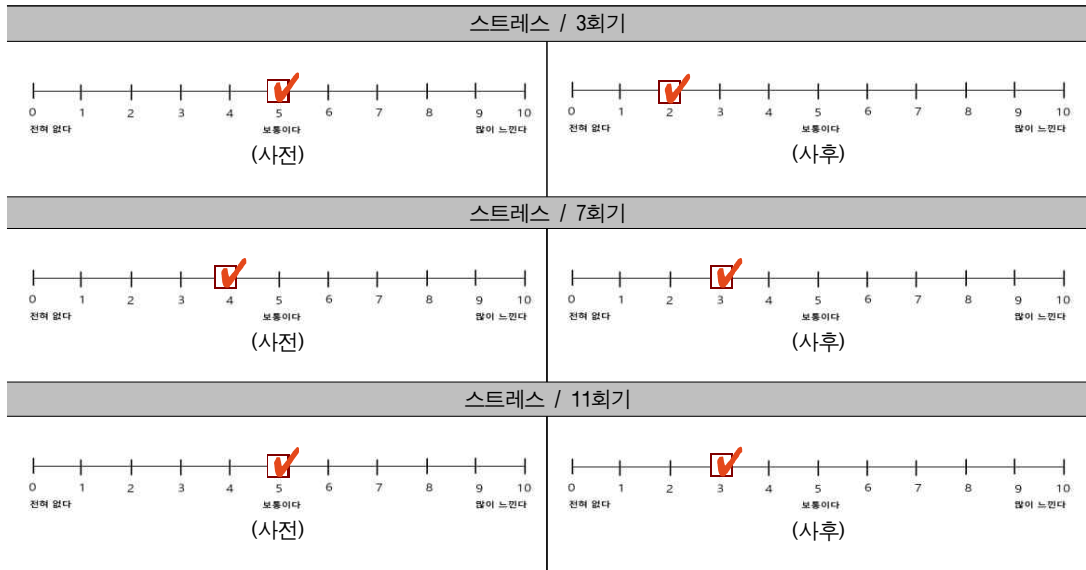
■ L12 우울감 3, 7, 11회기(사전·사후)



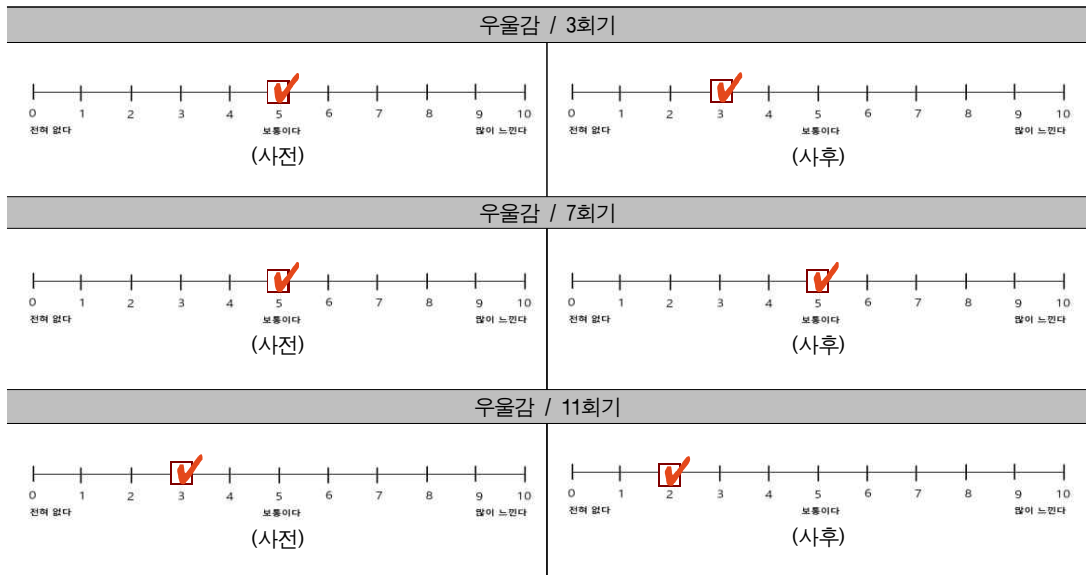
■ L12 수면의 질 3, 7, 11회기(사전·사후)



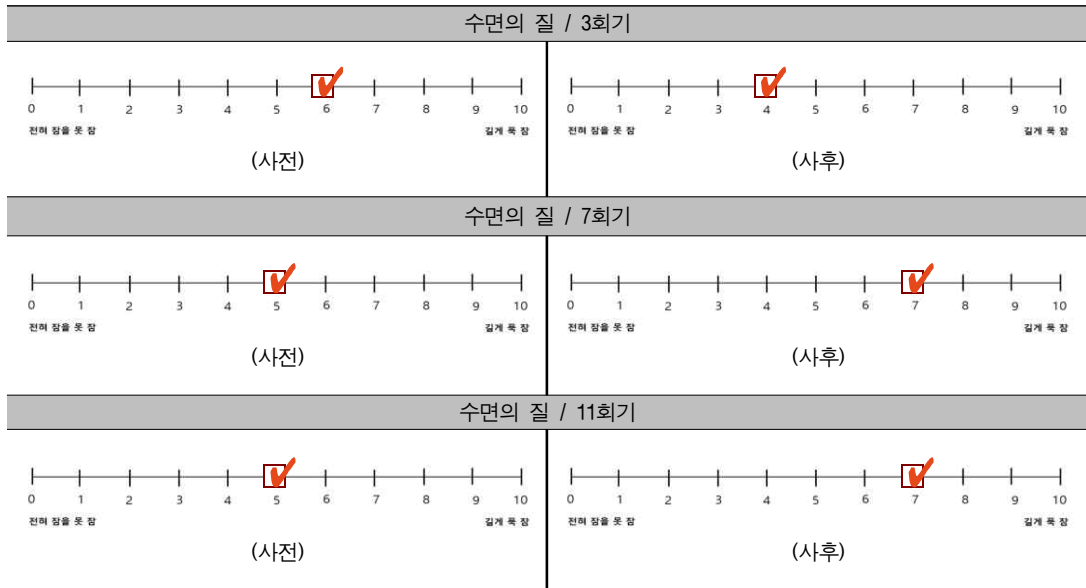
■ M13 스트레스 3, 7, 11회기(사전·사후)



■ M13 우울감 3, 7, 11회기(사전·사후)



■ M13 수면의 질 3, 7, 11회기(사전-사후)



2) 프로그램 후 소감

아로마테라피 프로그램을 마치면서	
2023년 7월 19일(수) 성 명 :	
느낀 점	
좋았던 점	
개선할 점	
보완할 점	

국문초록

중년 직장인의 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램 만족도 분석

이 선 민

지도교수 : 이 진 욱

디자인학과

조선대학교 대학원

가공식품과 패스트푸드 위주의 식습관, 일정하지 않은 생활 패턴, 그리고 운동 부족이 결합된 현대인의 생활 방식은 비만을 초래하며, 이는 당뇨 발생의 주요 원인이 되어 고지혈증을 일으키고 있다.

고지혈증은 무증상으로 검진이나 다른 질병으로 인한 혈액검사 중 우연히 발견되고 있으며 혈중 내 지질 농도 등을 고려하여 위험도에 따라 운동, 식이, 생활 습관, 약물 병행 등을 결정하게 된다.

한편 직장에서의 중년은 고지혈증 질환으로 신체적 건강은 물론 심리적 위기감을 느낀다. 이러한 증상은 자연스럽게 신체적인 질환은 심리적인 요인과 밀접하다는 것을 알 수 있다. 특히 중년 직장인 중 고지혈증 대상자가 주로 상담하는 심리적 요인은 스트레스, 우울감, 수면의 질, 불안 등이다. 이러한 심리적 요인을 완화하기 위한 자연대체요법이 필요하다는 것을 아로마연구소에서 파악할 수 있었다.

이에 현대의학의 한계점과 질환의 예방을 위해 대체의학이 대두되고 있으며, 자연대체요법 중 전인적 치유(holistic healing)로 아로마테라피는 스트레스·우울감·수면의 질 등이 지속적으로 연구되어 검증되고 있다.

따라서 선행연구를 토대로 혈중지질 중 총 콜레스테롤(TC-Total Cholesterol), 저밀도 지방단백질 콜레스테롤(Low Density Lipoprotein-Cholesterol), 고밀도 지방단백질 콜레스테롤(High Density Lipoprotein-Cholesterol), 중성지방(TG-Triglyceride)과 심리적 요인 스트레스, 우울감, 수면의 질에 도움을 주는 12회기 아로마테라피 프

로그래를 중년 직장인에게 적용하여 연구과제를 시행하였다. 실행한 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 총 콜레스테롤은 54%(7)가 긍정적인 변화를 보였으며 0.8%(1)는 변화가 없었고 38%(5)는 개선의 여지가 없었다. LDL-콜레스테롤은 62%(8)에서 긍정적인 변화를 보였으며 38%(5)는 개선의 여지가 없었다. HDL-콜레스테롤은 31%(4)가 긍정적인 변화를 보였으며 23(3)%는 변화가 없었고 46%(6)는 개선의 여지가 없었다. 중성지방은 77%(10)에서 긍정적인 변화를 보였으며 23%(3)는 개선의 여지가 없었다.

둘째, 스트레스·우울감·수면의 질 사전·사후 검사에서 3회기, 7회기, 11회기 검사 결과는 다음과 같다. “스트레스” 검사 결과 3회기 “높은 스트레스” 지수 54%(7)는 11회기에서 “낮은 스트레스” 지수 92%(12)로 나타났다. 다음은 “우울감” 검사 결과 3회기 “높은 우울감” 23%(3), “보통이다” 54%(7), “낮은 우울감” 23%(3), “보통 이상의 우울감” 77%(10)는 사후 11회기에서 “낮은 우울감” 92%(12)의 지수로 긍정적으로 나타났다. “수면의 질” 지수 검사 결과 사전 3회기 “낮은 수면”의 질 23%(3), “보통이다” 46%(6), “높은 수면”의 질 31%(4), 사후 11회기에서 “높은 수면”의 질 지수가 85%(11)로 나타났다.

셋째, 프로그램 만족도에서 가장 높은 만족도 “매우 그렇다” 100%의 응답은 문항(4, 5) “아로마 손 마사지 및 아로마 수욕”과 “아로마 발 마사지 및 아로마 족욕”이다. 두 번째는 92%의 응답은 문항(10) “홈케어 아로마테라피의 레몬수 음용과 블렌딩 아로마 발 마사지”이다. 세 번째는 85%의 응답으로 문항(2, 3, 8, 11, 12, 13, 14) “회기별 에센셜오일 적용과 아로마 힐링 아이즈 활동”, “스트레칭 활동”, “아로마테라피 프로그램을 통한 심리적·정서적 향상”, “아로마테라피 프로그램이 신체적 건강 향상”, “아로마테라피 프로그램을 통한 스트레스 해소”, “아로마테라피 프로그램을 통한 우울감 해소”이다. 네 번째는 77%의 응답으로 문항(1, 6, 7, 9) “매주 회기별 프로그램 내용”, “명상 및 아로마 디퓨저 활용”, 컬러 프로그램 활용“, “회기별 마무리 시간의 상호나눔 활동”이다. 다섯 번째는 54%의 응답으로 문항(15, 16) “아로마테라피 프로그램을 통한 수면의 질 향상” 54%, “아로마테라피 프로그램 12회기 진행을 통한 고지혈증 개선”이다.

프로그램 만족도에서 “그렇다” 46%의 응답은 문항(15, 16) “아로마테라피 프로그램을 통한 수면의 질 향상”, “아로마테라피 프로그램 12회기 진행의 고지혈증 개선”

이다. 두 번째는 23%의 응답으로 문항(1, 7, 9) “매주 회기별 프로그램 내용”, “컬러 프로그램 활용”, “회기별 마무리 시간의 상호나눔 활동”이다. 세 번째는 15%의 응답으로 문항(2, 3, 6, 8, 12, 13) “회기별 에센셜오일 적용”, “아로마 힐링 아이즈 활동”, “명상 및 디퓨저 활용”, “스트레칭 활동”, “아로마테라피 프로그램의 신체적 건강향상”, “아로마테라피 프로그램을 통한 스트레스 해소”이다. 네 번째는 8%의 응답으로 문항(10, 11, 14) “홈케어 아로마테라피 적용”, “아로마테라피 프로그램을 통한 심리적·정서적 향상”, “아로마테라피 프로그램을 통한 우울감 해소”이다.

프로그램 만족도에서 “보통이다”는 8%의 응답으로 문항(5, 11, 14) “아로마 발 마사지 및 족욕”, “아로마테라피 프로그램의 신체적 건강향상”, “아로마테라피 프로그램을 통한 심리적·정서적 향상”, “아로마테라피 프로그램을 통한 스트레스 해소”이다.

프로그램 만족도에서 “조금 그렇다”와 “그렇지 않다”의 응답은 0%이다.

본 연구를 요약하면, 아로마테라피 프로그램을 적용하여 고지혈증 혈중지질의 중성지방 77%(10), LDL-콜레스테롤 62%(8), 총 콜레스테롤 54%(7), HDL-콜레스테롤 31%(4)의 긍정적인 변화와 심리적·정서적 측면의 낮은 스트레스 92%(12), 낮은 우울감 92%(12), 높은 수면의 질 85%(11) 향상되었다. 프로그램 종료 후 설문조사를 통한 프로그램 만족도는 81.43%의 “매우 그렇다”, 17.18%의 “그렇다”, 1.5% “보통이다”의 응답이 확인되었다. 따라서 중년 직장인의 고지혈증 개선을 위한 아로마테라피 프로그램에 대한 높은 만족도를 도출하였다. 아로마테라피 프로그램이 총 콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, 중성지방 및 스트레스·우울감·수면의 질 향상 효과에 긍정적인 변화를 확인하였다.

본 연구의 이론적 시사점은 아로마테라피 프로그램을 중년 직장인의 고지혈증 질환 대상자에게 적용하여 검증함으로써 학문적 기초가 되었다. 12회기 아로마테라피 프로그램에서 홈케어를 일상생활의 루틴으로 활용하여 심리적·정서적 생활 건강에 활력을 주었다. 그리고 일반적으로 현대의학에서 다루는 고지혈증을 선행연구와는 다르게 아로마테라피 프로그램을 적용하여 시사한 점이다. 실무적 시사점으로는 아로마테라피 12회기 프로그램을 체계적이고 단계적으로 구성하여 레몬수 음용과 병행한 것이다. 프로그램 내용 측면에서 아로마 에센셜오일만 활용한 것이 아니라 정신적, 정서적, 신체적 활동으로 스트레칭과 명상을 활용했다는 점이다. 그리고 심리적

차원에서 컬러 이미지 활용은 내면의 안정, 평정심 유지, 자신을 돌아보는 시간을 가짐으로써 유익함을 안겨준 점이다. 결과적으로 프로그램이 대상자 만족도에 매우 긍정적인 결과가 검증되어 현장에서 바로 적용할 수 있다는 점이다.

최근 고지혈증과 심리적 요인인 스트레스, 우울감, 수면의 질을 병행하여 시도한 점과 아로마테라피 적용 요법을 새롭게 도전하여 연구한 점이 학문적 가치가 있다고 여긴다. 본 연구는 아로마테라피 분야의 실무적 현장감에 있어서 초석이 될 것이라고 기대한다.