

향기요법이 갱년기 증상에 미치는 효과

이혜경* 백기자*

*원광대학교한의학전문대학원

**서울불교대학원대학교

e-mail:brainbaik@hanmail.net

A Study on the Effects of (Aromatherapy) the climacteric Disorder

Hye-Kyung Lee* Ki-Ja Bak**

* Dept. of 3th Med. Wonkwang University

** Dept. of Neuroscience Seoul University of Buddhism

요 약

현재 사용되고 있는 갱년기 증상 치료에는 호르몬요법등과 같은 방법이 사용 되고 있으나, 일부의 부작용으로 인하여 선진국에서는 다른 방법을 모색하는 단계에 이르렀다. 이에 본 연구자는 대체 의학적인 방법으로 고대로 부터 자연요법 으로 사용 되어진 향기요법을 사용하여 갱년기 증상에 미치는 효과를 연구 하였다. 실험 군 23명과 대조 군 22명 에게 향기요법 적용여부에 따른 차이를 조사한 결과 관절, 골격 통증에 대하여는 유의한 효과를 발견하지 못하였으나 신경, 정신 증상에 있어서는 괄목 할 만 한 차이를 발견할 수 있었다.

1. 서론

1.1. 연구의 필요성과 목적

과학과 문명의 발달은 점차 인간의 평균수명을 연장시키고 있으며, 평균 수명의 연장은 노년인구의 증가와 함께 중년이후에 인생을 길게 하고 있으며, 중년기 이후의 생활이 일생의 1/2 이상을 차지하게 되었다. 중년 이후의 건강관리에 대한 사회적 관심이 증가되고 중년 이후의 건강관리 에서는 갱년기 증상으로 인한 육체적, 정신적 증상을 파악하고 관리 하는 것이 매우 중요하다.갱년기 증상은 중증의 장애와 사망을 가져오지는 않으나, 갱년기의 건강상태가 그 이후 노년기의 건강에 연결된다는 것을 생각할 때 결코 가볍게 인식될 문제가 아니다[1]. 현재 사용되고 있는 갱년기 증상 치료에는 호르몬 요법등과 같은 방법이 사용 되고 있으나, 일부의 부작용으로 인하여 선진국에서는 다른 방법을 모색하는 단계에 이르렀다. 이에 본 연구자는 대체 의학적인 방법으로 부작용이 거의 없으며, 고대로 부터 자연요법 으로 사용 되어진 향기요법을 사용하여 갱년기 증상에 미

치는 효과를 연구 하고자 하였다.

구체적 목적과 가설은 다음과 같다.

1.2. 연구가설

본 연구에서 설정한 연구 가설은 향기요법의 특성상 신경, 정신증상과, 경미한 관절, 골격의 통증완화에 적용하기로 하였다.

가설 1. 향기요법을 적용한 실험군은 대조군에 비해 신경, 정신증상이 감소될 것이다.

가설 2. 향기요법을 적용한 실험군은 대조군에 비해 경미한 관절, 골격의 통증증상이 감소될 것이다.

1.3. 용어의 정의

1.3.1. 갱년기

갱년기는 신체 조직이 점차 노화하는 과정에서 생식기에서 비생식기를 이행되는 과도기를 의미하며, 내분비학적, 사회 심리적 요인이 복합된 다양한 증상을 말하며 노년기에 진입하기 전까지의 점진적으로 안정을 찾을때 까지 의 기간을 말한다[2].

본 연구에서는 갱년기 증상을 경험하는 45세~60세의 건강한 중년 여성을 말하며 여성의 경우는 폐경전기, 폐경기, 폐경기 후기로 분류된다[3].

1.3.2. 향기요법

아로마 테라피, 즉 향기요법은 각종 식물의 꽃, 열매, 줄기, 잎, 뿌리 등에서 추출한 휘발성 향유인 에센셜 오일을 흡입하거나 목욕, 마사지 등의 방법을 이용해 심신을 건강하게 하는 요법을 말한다. 아로마는 그리스어 '향신료'에서 파생된 말로, 오늘날에는 일반적으로 '향'을 의미하며, 테라피는 치료의 개념을 가진 '트리트먼트'를 의미한다. 아로마 테라피는 향이 나는 허브에서 추출한 휘발성 오일로 몸과 마음을 건강하게 유지시키며, 정신적·신체적·사회적(환경적)·영적인 면에서 탁월한 치유 효과를 가져 오는 전인적 치료를 말한다. 향기요법의 기본 원리는 코와 피부를 통해 향을 뇌에 전달함으로써 정신적·신체적 치료 효과를 가져 오는 것이다. 향기요법의 특징 중 하나는 후각 신경을 통해 대뇌의 중요 부위에 자극을 주어 신체 조직과 기관의 병든 부위와 기능을 치료하는 첨단 의학과 원리에 의한다는 것이다[4]. 이러한 특징과 이점은 멀지 않은 장래에 모든 의약품이나 치료제를 먹거나 주사하는 대신 코로 흡입하고 좋은 향기를 맡음으로써 질병을 치료하는 시대가 오게 될 것이라는 예상을 가능케 한다. 아로마의 이 같은 치료 효과는 의학적 실험으로도 계속 검증되고 있다[5].

2. 연구방법

2.1 연구설계

향기요법을 적용한 실험군과 향기요법을 적용하지 않은 대조군으로 나누어 각각 설문조사를 통하여 갱년기 증상에 대한 설문문항에 답하도록 하였다.

2.2 연구대상

본 연구대상은 서울과 수도권에 거주하는 45~60세 미만의 호르몬 대체요법을 실시하지 않은 중년 여성을 대상으로 하였다. 갱년기 증상을 경험한 총 45명으로 연구에 참여하기를 동의한 자로 향기요법을 적용한 실험군과 대조군에 각각 23명, 22명이 참여하였다.

2.3 연구도구

본 연구의 도구로 쓰인 갱년기 증상 측정도구는 문헌고찰을 통해 선행연구[6]에서 비교적 빈도수가 높고 갱년기 시기에 가장 특징적으로 나타나는 증상을 중심으로 하여 총 15개 문항으로 구성하였으며 각 문항은 5점 척도를 사용하였다. 점수가 높을수록 정도가 심한 것으로 해석하였다.

연구 기구로는 향기요법의 라벤다와 만다린, 유칼립투스를 적용하였다.

2.4 자료수집 및 실험처치

본 연구의 자료수집 절차는 대상자에게 연구의 목적을 설명하고 동의를 구한 후 사전조사, 실험처치(향기요법 적용), 그리고 사후조사의 순으로 진행하였다. 아로마 테라피의 흡수경로와 방법은 아로마오일을 사용하고자 하는 사람의 상태, 증상에 따라서 다양한 방법을 쓸 수가 있는데 본 연구에서는 코를 통한 흡입법 중에서 램프 확산법을 사용하였고, 목욕법 중에서 반신욕법을 사용하였다. 취침시간에 침대주변에 램프 확산법으로 놓거나 목욕시 욕조의 더운물에 10방울의 오일을 떨어뜨린 후 15-20분정도 반신욕을 하는 방법으로 하였으며 사무실에는 램프 확산법으로 향이 나도록 하였다. 목욕법에서는 10방울을 넣는 것이 보편화 되어있다[5].

2.5 자료 분석 방법

수집자료는 SAS ver 8.1을 이용하였으며 사용된 통계분석은 다음과 같다.

두 집단 간의 동질성을 확인하기 위하여 t-test를 실시하였으며 향기요법을 적용한 실험군과 적용하지 않은 대조군과의 차이를 알아보기 위하여 두 집단 비교 검정(Two-sample t-test)을 실시하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율로 분석하였다

3. 연구 결과

3.1 두 그룹 간 동질성 검증

[표 1]과 같이 대조군과 실험군 간 서로 동질함이 검증되었다.

[표 1] 각 증상별 처리 집단의 동질성 검증

증상	t	p	증상	t	p
증상1	1.02	0.970	증상10	1.27	0.589
증상2	1.00	0.989	증상11	1.51	0.341
증상3	1.87	0.152	증상12	1.56	0.309
증상4	1.41	0.439	증상13	1.37	0.471
증상5	1.38	0.476	증상14	1.17	0.712
증상6	1.37	0.475	증상15	1.20	0.677
증상7	1.94	0.133	관절·골격	1.66	0.244
증상8	1.55	0.321	신경·정신	1.11	0.822
증상9	1.38	0.462			

* $p < .05$

3.2 가설검증의 결과

“향기요법을 적용한 실험 군은 대조 군에 비해 신경·정신증상이 감소될 것이다”라는 가설 1을 검증하기 위해 T-test를 실시한 결과 “증상9, 10, 14”는 검정통계량인 t-value가 각각 3.31, 2.52, 2.53으로 통계적으로 유의하므로 향기요법이 신경·정신증상을 완화시키는 요인으로 작용하고 있다고 할 수 있다. 더욱이 각 증상에 대한 평균인 “신경·정신증상”에 대하여 T-test를 실시한 결과 검정 통계량인 t-value가 2.0으로 유의하므로 위의 사실을 뒷받침해준다. 또한 “향기요법을 적용한 실험 군은 대조 군에 비해 경미한 관절·골격의 통증증상이 감소될 것이다”라는 가설 2를 검증하기 위해 마찬가지로 T-test를 실시한 결과 단지 하나의 증상인 “증상15”가 통계적으로 유의함을 알 수 있다. 마찬가지로 각 증상에 대한 평균인 “관절·골격 통증 증상”에 대하여 t-test를 실시한 결과 검정 통계량인 t-value가 0.54로서 유의하지 않으므로 향기요법이 관절·골격의 통증증상에 유의한 효과를 발견하지 못하였다. 그러나 관절·골격 통증에 대한 증상들의 평균값을 확인해 본 결과 대부분 소폭 감소한 사실을 알 수 있다. 즉, 통계적으로 유의하지 않을 뿐 향기요법이 관절·골격 통증 완화에 다소 효과가 있는 것으로 판단된다.

[표 2] 각 증상별 처리집단의 기술 통계량 및 t-test

증상	집단	N	M(SD)	t
증상1	대조군	22	2.864(0.941)	-0.18
	실험군	23	2.913(0.949)	
증상2	대조군	22	2.864(0.834)	0.85
	실험군	23	2.652(0.832)	
증상3	대조군	22	3.000(1.155)	1.45
	실험군	23	2.565(0.844)	
증상4	대조군	22	2.682(0.946)	0.80
	실험군	23	2.435(1.121)	
증상5	대조군	21	2.714(1.056)	0.55
	실험군	23	2.522(1.238)	
증상6	대조군	22	3.000(0.926)	0.29
	실험군	23	2.913(1.084)	
증상7	대조군	22	3.000(0.756)	0.95
	실험군	23	2.739(1.054)	
증상8	대조군	22	2.773(0.869)	0.86
	실험군	23	2.522(1.082)	
증상9	대조군	22	2.727(0.883)	3.31**
	실험군	22	1.901(0.750)	
증상10	대조군	22	2.500(1.058)	2.52*
	실험군	23	1.652(1.1910)	
증상11	대조군	22	3.136(0.888)	-1.06
	실험군	23	3.391(0.722)	
증상12	대조군	22	3(1.113)	-1.30
	실험군	23	3.391(0.891)	
증상13	대조군	22	3.182(1.053)	0.33
	실험군	23	3.087(0.900)	
증상14	대조군	22	3.227(0.973)	2.53*
	실험군	23	2.522(0.898)	
증상15	대조군	22	3.783(0.951)	2.54*
	실험군	23	3.091(0.868)	
관절·골격	대조군	22	3.017(0.755)	0.54
	실험군	23	3.087(0.609)	
신경·정신	대조군	21	2.809(0.692)	2.00*
	실험군	22	2.377(0.728)	

** $p < .05$, *** $p < .01$

※ 관절·골격 통증 증상 : 증상1, 증상2, 증상3, 증상6, 증상11, 증상12, 증상13, 증상15 의 평균

※. 신경·정신 증상 : 증상4, 증상5, 증상7, 증상8, 증상9, 증상10, 증상14의 평균

4. 결론 및 논의

본 연구는 대체 보완요법의 하나인 향기요법의 적용이 중년여성의 갱년기 증상 완화에 미치는 효과연구를 입증하기 위하여 시도 되었다. 적용된 기존의 약물요법이나, 약물요법이 부적합한 경우 방치 되어 온 갱년기 증상을 대체·보완 요법의 한 방법인 향

기요법으로써 완화시키는 연구과정의 단계이다. 또한, 자신의 질병에서 회복되고자 스스로 노력하는 과정[7]에서 자연스럽게 대체·보완요법의 필요성이 대두되기 시작했다. 우리나라도 의학·과학의 발전으로 노령화 사회가 되어가면서 각종 질병에 적응해가는 과정에서 대체·보완요법은 질병 치유의 한 방법으로 이용하고 있으며 그 이용율도 높아지고 있다. 이에 향기요법은 이 같은 치료효과를 의학적 실험으로도 계속 연구 검증되어야 할 것이다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 실험군에게 향기요법을 적용했을 때 신경·정신 증상이 감소되었다. 실험군에게 향기요법을 적용했을 때 관절·골격 통증증상이 감소되지 않았다.

둘째, 실험군과 대조군에게 향기요법 적용여부에 따른 차이를 조사한 결과 관절, 골격 통증에 대하여는 유의한 효과를 발견하지 못하였으나 신경, 정신 증상에 있어서는 괄목할만한 차이를 발견할 수 있었다.

셋째, 관절, 골격 통증에 대한 증상들의 평균값을 확인해본 결과 대부분 소폭감소한 사실을 알 수 있다. 즉, 통계적으로만 유의하지 않을 뿐 향기요법이 관절, 골격 통증완화에 다소 효과가 있는 것으로 판단된다.

결론적으로 이 연구결과 향기요법 적용이 신경·정신성의 갱년기 증상 감소에 효과가 있음을 알 수 있었다.

연구의 제한점과 제언으로는 첫째, 정도와 빈도가 높은 갱년기 증상에 대한 발현 및 특성에 계속적인 조사를 하여 연구할 필요가 있다.

둘째, 제한된 지역에 거주한 대상자로만 국한되어 있었고, 대상자가 부족하여 표준화하기에는 미흡하였다.

참고문헌

[1] 백기자, “수지침이 중년여성의 갱년기 증상에 미치는 효과”, 중앙대학교 대학원 석사학위 논문, 2002.
 [2] 이종화 외5명, “중년여성이 호소하는 갱년기 증상에 관한연구”, 대한폐경학회지. vol.6, no.2, 2000.
 [3] 김수련 외4명, “여성에서 폐경과 연관된 골다공

증에 대한 인식도 조사”, 가정 의학회지. vol.15, no.5. pp.298-306, 1997.
 [4] 조성준, “ 향기 치료의기적”, 우석사. pp.10-35. 2000.
 [5] 조성준, “아로마 치료의 현황과 문제점”, 대한의사협회지. vol.47, no.9, 2004.
 [6] Morse, C. C., “The middlescent woman and memopausal Symtome”, The australian Nurse Journal. vol.9, no.8. pp.37-48, 1980.
 [7] 이경혜 외1명, “중년여성의 역할적응에 따른 자아정체감 형성과 발달에 관한연구“, 교육심리연구. vol.15, no.2 pp.157-176, 2001.