

라벤더 향유 가습이 간호과 학생들의 발표불안 및 발표행동에 미치는 효과

이인숙 · 이경주

극동정보대학 간호과

1. 연구목적

본 연구의 목적은 라벤더 향유를 이용한 가습이 간호대학생들의 발표불안과 발표행동에 어떠한 효과가 있는지를 규명하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 라벤더 향유 가습이 간호대학생의 발표불안에 미치는 효과를 검증한다.
- 2) 라벤더 향유 가습이 간호대학생의 발표행동에 미치는 효과를 검증한다.

2. 연구방법

본 연구의 대상은 일개 지역의 K 대학 간호과 1학년 학생들 89명으로서 2006년 3월 8일부터 2006년 3월 15일까지 실시하였다. 1학년 2개 반 중 1개 반은 실험군으로, 다른 1개 반은 대조군으로 임의 표집하였으며 실험의 확산을 방지하기 위하여 각기 다른 강의실을 사용하였다. 최초 참여자는 95명이었으나 실험군 49명, 대조군 50명은 실험처치 불참 및 개인적 사정으로 탈락하여 최종적으로 실험군 44명, 대조군 45명을 연구대상으로 하였다.

본 연구에서의 라벤더 향유 가습이란 물 1리터에 라벤더 향유 20방울을 섞어 가습기(H-762CMP, LG, Korea)에 담아 확산시키는 것을 의미한다. 라벤더 향유의 농도는 물 1리터에 20방울의 라벤더 향유를 희석하였다. 가습시간은 수업시작 1시간 전부터 수업을 마칠 때까지였으며 대조군은 실험군과 같은 방법으로 가습기를 작동하되 라벤더 향유를 섞지 않고 물만 확산시켰다.

3. 연구결과

대상자들의 발표불안 점수는 실험군의 경우 사전조사에서 31.7점, 사후조사에서 29.6점으로 유의하게 감소가 있었고 대조군은 사전조사에서 31.0점, 사후조사에서 29.8점으로 1.29점 감소하였으나 유의한 차이는 없었다. 실험 전·후 두 집단 간 발표불안 점수는 유의한 차이($p=.477$)가 없었다.

대상자들의 발표행동 점수는 실험군의 경우 사전조사에서 28.5점, 사후조사에서 33.0점으로 유의하게 증가하였으나 대조군은 사전조사에서 31.5점, 사후조사에서 29.7점으로 유의한 차이가 없었다. 실험 전·후 두 집단 간 발표행동 점수는 매우 유의한 차이($p=.000$)가 있었다.

4. 결론 및 제언

본 연구 결과 라벤더 향유를 이용한 가습이 대상자의 발표행동 증진에 도움을 주는 효과적인 방법임을 확인하였다. 따라서 앞으로 라벤더 향유 이외의 불안 감소에 효과적인 여러 향유의 단일 혹은 복합 사용을 통해 다양한 연령층을 대상으로 한 발표불안 연구가 반복 수행되어야 할 것으로 생각한다.