

아로마테라피마사지가 중년여성의 우울, 자아존중감, 갱년기 증상에 미치는 효과

이 성 희*

I. 서 론

1. 연구의 필요성

중년기는 인간의 성장발달과정에서 인생의 전환점으로 여겨지며 특히 여성은 이 기간동안 폐경이라는 현상과 함께 신체적 정신적 변화를 겪으며 사회적 환경면에서도 많은 변화를 경험하게 된다(이경혜, 장춘자, 1994). 또한 자녀 독립에 따른 가정에서의 역할변화와 더불어 외적인 성공, 소유보다는 내적 삶과 자신의 가치에 초점을 두어 지금까지의 삶을 평가하고 개인적인 관심사에 몰두하여 자신을 새롭게 설립하는 시기이기도 하지만 이것이 성공적이지 못할 경우 심리적, 정서적으로 많은 갈등을 겪게 된다(서문자 외, 1996).

중년기 여성에게서 가장 흔히 나타나는 부정적인 정서는 우울이며(오복자, 1983), 이는 무감동, 자아존중감 저하 등의 정신적 증상(이소우, 김소야자, 김윤희, 1992)과 더불어 식욕부진, 성욕감퇴, 요통, 복통, 변비 등의 신체적인 증상을 동반한다. 또한 우울한 사람은 자신을 불완전하고 부적절하며 보잘 것 없는 존재로 느끼며 자신을 무가치하거나 비난하는 경향으로 흘러가게 될 수 있다(김혜영, 고효정, 1997). 그러므로 중년기 여성의 우울양상은 자기비하와 상실감, 자아존중감 저하 등

을 유발할 수 있다.

한편 중년여성은 생활주기에서 자연적으로 경험하는 현상으로 폐경을 경험하게 되는데 이 시기에 난소에서 배란이 중지되고 호르몬이 감소되는 생물학적 변화와 함께 정서, 사회적 변화가 복합되어 갱년기 증후군이라는 일련의 증상을 경험하게 된다. 여러 연구에 의하면 이 갱년기 증상은 호르몬의 불균형보다는 여성들의 생활양상과 정서 심리적 요인에 의해 더 많은 영향을 받으며(조옥순, 1986), 특히 우울과 자아존중감 저하와 같은 심리적인 요인에 의해 더 증가되고 지속된다(Gannon, 1988).

그러므로 중년여성의 우울증상을 감소시키는 간호중재의 적용이 요구되는데 이제까지 우울증 감소를 위한 중재로 운동적 동작프로그램(이규은, 최의순, 1999), 미술치료(은옥주, 2000), 손·팔마사지(장희정, 2000) 등이 적용되어왔다. 이 중 마사지는 근육긴장완화, 혈액순환증진, 통증완화, 피로회복 등의 생리적 효과이외에 불안과 우울감소, 마사지 치료사와의 심리적 유대감 증진을 통한 자아존중감 향상의 효과를 기대할 수 있는 독립적인 간호중재이다.

특히 마사지를 시행할 때 일반 윤활제 대신 정유(essence oil)를 이용하는 아로마테라피마사지의 심신이란 효과는 일반 마사지의 효과보다 더 우수한데 그것은

* 서라벌대학 간호과

투고일 2002. 6. 4 심사의회일 2002. 6. 4 심사완료일 2002. 6. 12

정유가 마사지를 통해 피부에 흡수되고 또 호흡을 통해 폐포를 거쳐 혈류로 흡수되면 전신에 퍼져 호르몬, 효소들과 화학적 반응을 하기 때문이다. 여기에 마사지의 접촉이 가져오는 심리적·신체적 이완효과가 어우러져 그 효과는 극대화된다(Worwood, 1991). 아로마테라피는 만성혈액투석환자의 우울감소에 효과적이었고(Itai et al., 2000), 항암제를 투여받는 암환자의 우울정도와 불안을 감소시켰다(Oyama et al., 2000).

아로마테라피는 아직 보편적인 간호중재로 정착하지 않았으나 직장여성 대부분은 아로마테라피에 대한 필요성을 인식하고 있으며 가능하면 받을 수 있는 마음의 준비가 되어 있거나 아로마테라피에 대해 호의적인 태도를 보이고 있어(정연강, 백미현, 백경아, 2000) 아로마테라피는 중년여성의 우울관리를 위한 간호중재로 무난하게 받아들여질 것으로 보인다.

현재까지 아로마테라피마사지는 산욕기 산모(이성희, 2000a, 2000b), 간호학생(이성희, 2000c), 중환자실 입원환자(Dunn, Sleep & Collet, 1995), 중환자실 간호사(이성희, 2001)에게 적용하여 스트레스완화 효과 및 우울감소 효과가 검증되었으나 중년여성에게 적용한 연구는 없는 실정이다.

이에 본 연구는 중년여성에게 아로마테라피마사지를 적용하여 그 효과를 검증한 후 향후 중년여성의 우울감소, 자아존중감 향상 및 갱년기 증상감소를 위한 간호중재로 적용하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 아로마테라피마사지가 중년여성의 우울, 자아존중감, 갱년기 증상에 미치는 효과를 검증하는 것이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 아로마테라피마사지가 중년여성의 우울정도에 미치는 효과를 검증한다.
- 2) 아로마테라피마사지가 중년여성의 자아존중감에 미치는 효과를 검증한다.
- 3) 아로마테라피마사지가 중년여성의 갱년기증상에 미치는 효과를 검증한다.

3. 용어의 정의

- 1) 아로마테라피마사지 : 카모마일, 사이프러스, 제라늄 정유를 호호바오일에 혼합한 3 % 정유를 이용

하여 대상자의 목, 어깨, 등 그리고 허리를 20분 간 마사지하는 것을 말한다.

- 2) 우울 : Zung의 Self-Rating Depression Scale에 의해 측정된 점수를 말한다.
- 3) 자아존중감 : Rosenberg & Simons(1971)가 개발하고 전병재(1974)가 번안한 자아존중감 측정도구에 의해 측정된 점수를 말한다.
- 4) 갱년기증상 : Neugarten 등(1963)이 개발한 갱년기증상 측정도구 20문항을 백선숙(2001)이 수정보완한 도구에 의해 측정된 점수를 말한다.

II. 문헌 고찰

1. 중년여성의 우울, 자아존중감, 갱년기 증상

여성에게 있어 중년기는 생의 발달단계중 성숙기와 노년기의 중간시기로서 신체적 변화 이외에 자녀 독립, 결혼 등과 같은 사회심리적 요인에 등에 의해 다양한 변화에 적응해야 하는 시기인 동시에 가정에서나 사회에서 확고한 위치를 차지하고 자신의 가치관이 정립되며 경제적, 사회적 안정기에 이르는 시기이다(김옥수, 1984). 그러나 이 시기에 폐경과 동반된 다양하고 개별적인 신체적·정신적 갱년기 증상을 경험하게 되어 갱년기 적응에 어려움을 겪게 될 수 있다.

중년기여성의 갱년기 부적응으로 나타난 정서적 변화로 가장 많은 것은 우울이다(오복자, 1983). 우울은 가장 흔한 정신질환으로 일생동안 심한 우울에 한 번 이상 걸릴 가능성이 전체 인구의 25%나 되며 특히 여성이 남성보다 수적으로 2배 이상 많다고 보고된다(고인균, 1987). 또한 폐경 클리닉을 방문한 여성 100명중 정서적 증상을 호소한 대상자중 86%가 우울증상을 보였다(Anderson et al., 1987).

중년여성의 우울에 영향을 미치는 생리적 요인으로 에스트로젠 분비가 급속하게 감소되어 나타나는 호르몬 불균형을 들 수 있으나 중년여성의 우울을 포함한 갱년기 증상이 호르몬 불균형에 기인된다고 보다는 정서심리적 요인과 생활양상에 의해 더 많은 영향을 받는다(Permuter, 1978). 은성숙(1983)은 중년기 여성들에게 자녀관계의 변화, 즉 자녀의 출가 및 독립은 스트레스가 높은 사건으로 인식되며 이로 인해 중년기 여성들은 더 많은 우울을 경험하게 만든다고 하였다. 또 경제적 문제, 신체적 질환, 사랑하는 대상 상실 등이 우울을 유발하며(박희주,

1973), 결혼만족도가 낮은 경우 우울정도가 심하였다 (지성애, 1984).

중년여성의 자아개념은 우울에 의해 영향받는데 우울한 사람은 자신을 불완전하고 부적절하며 불건전한 또는 보잘것없는 존재로 본다(Beck, 1967). 즉 여성은 아내나 어머니가 되기로 결심한 성인초기에 어느 정도 자아정체감 위기를 해결하였으나 결혼 후 10년 이상 경과한 중년기에 이르러 다시금 자기실존에 대한 의문을 가지며 독자적 자아정체감을 수립하고자 하는 욕구에 직면하게 되며 갈등을 경험하게 된다. 30대에는 의식하지 못했던 체력의 쇠퇴, 자기에겐 남은 여생이 적은 것에 대한 초조감, 늙어 가는 것과 죽음으로 향하는 것에 대한 불안감 등의 부정적인 변화로의 인식을 계기로 '나의 인생은 이것으로 좋은가?', '정말 나는 무엇인가?' 라는 물음에 접하게 된다(박아청, 1995).

중년기 여성의 자아개념은 신체적 심리적 변화에 대한 경험을 어느 정도로 주체적으로 인식하고 어떻게 대처하며 받아들이는가에 따라 크게 달라진다. 또한 중년기 여성의 자아개념은 사회경제적 지위, 가족지지, 신체질환유무 등에 의해 영향을 받지만 우울증상이 자기비하와 상실감, 자존감 저하 등을 통하여 자아개념에 부정적 영향을 준다(김혜영, 고효정, 1997). 김혜영 등(1997)은 중년기 여성의 우울과 자아정체감 수준간에는 유의한 상관성이 있다고 하였고, 우울정도가 심할수록 자아존중감이 낮은 것으로 보고하고 있다(고인균, 1987).

한편 우울 등 정서적 문제가 많은 사람이 신체적 증상을 많이 나타낸다. 우울과 갱년기 증상과의 관계를 조사한 결과 자신의 무가치함, 허무감, 열등의식과 같은 자존심의 저하가 우울상태를 증가시키고 이러한 우울상태는 신체적 자각증상으로 표현된다고 하였다(Uphold & Susman, 1981). 또 우울은 흔히 신체적 증상으로 나타나는데(남정자, 조맹제, 1997) 특히 한국인의 우울증에는 신체증상이 두드러지게 높게 나타난다(김광일, 1977)고 보고되었다. Craig(1986)는 중년 여성의 반정도가 열감, 발한, 두통, 현기증, 심계항진, 관절통, 열감을 나타낸다고 하며 이러한 갱년기 증상은 폐경으로 인해 일어난다고 알려져 왔으나 갱년기 증상중 폐경과 관련 있는 것은 열감과 발한 뿐이며 다른 증상은 개인의 사회심리적 요인에 의해 영향받는 경우가 많다고 하였다.

앞서 살펴본 바 중년여성의 우울 증상은 자기비하와 상실감 등을 통해 자아개념에 부정적인 영향을 미침과 동시에 행동적, 신체적으로도 표출되어 갱년기 증상을

악화시킨다고 볼 수 있으므로 중년여성의 우울증상을 감소시키기 위한 간호중재의 개발 및 적용이 필요하다고 볼 수 있다.

2. 아로마테라피마사지

아로마테라피는 식물의 꽃, 줄기, 잎, 뿌리, 열매 등에서 추출한 정유를 이용하여 호흡기 또는 피부를 통해 흡수시킴으로써 몸과 마음을 건강하게 하는 대체요법의 하나이다. 아로마테라피에 대한 최초의 기록은 고대 인도, 페르시아, 이집트의 문헌에서 찾아 볼 수 있고 기원전 4세기경 히포크라테스는 환자 자신의 자연 치유력을 이용할 수 있도록 식이요법, 일광욕, 마사지, 목욕 등을 조화롭게 실시하면서 각종 질병의 치료에 정유를 이용하였다(하병조, 2000). 아로마테라피에는 확산법, 목욕법, 마사지법, 흡입법, 족욕법, 습포법 등이 있는데 특히 마사지사 윤�활제 대신 정유를 이용하면 그 시너지효과는 배가되어 마사지의 심리적·신체적 이완효과 이외에도 정유가 피부에 흡수되어 혈류에 빨리 전달되도록 하는 촉진역할을 하게 된다(Worwood, 1991).

마사지는 근육을 자극하고 이완시키며 혈액과 림프액의 순환을 증진시키고 심리적으로는 긴장, 불안, 우울과 스트레스를 감소시키며 간호사와 환자간의 신뢰관계를 형성하는 효과가 있다(Synder, 1992). 아로마테라피 마사지는 전신에 적용할 수 있으나 등은 접근하기가 쉽고 짧은 시간 적용으로도 전신의 이완을 신속하게 유도할 수 있어 가장 많이 선택되는 부위이다.

아로마테라피마사지의 작용기전을 보면 코로 흡수된 정유의 향입자가 후각수용체를 자극하면 그 자극은 대뇌의 변연계로 전달된다. 변연계는 감정적·본능적 반응으로서 심박동수, 혈압, 호흡, 생식작용, 기억 그리고 스트레스에 대한 반응을 조절한다. 또 폐포로 흡수된 향료 분자와 마사지를 통해 피부에 빠르게 흡수된 정유는 혈류를 타고 전신에 퍼져 호르몬, 효소들과 화학적 반응을 한다. 또한 마사지의 접촉이 유도한 심리적·신체적 이완효과가 어우러져 정유의 효과가 상승된다(하병조, 2000).

아로마테라피마사지에 이용되는 정유는 수백종이 있으나 임상연구를 통하여 인체에 안정성이 검증되었고 여성의 생식계와 배설계에 효과가 있다고 알려진 정유로 카모마일(Chamoile), 사이프러스(Cypress), 제라늄(Geranium)이 있다. "카밀레"라고도 불리우는 카모마일은 1년초인 카모마일 저면과 다년초인 카모마일 로만이 있는

데 같은 국화과로 효과가 비슷하다. 학명인 Matricaria는 여성의 자궁을 의미하는데 부인병에 효과가 있다는데서 유래되었다. 사이프러스는 지중해 부근에서 자라는 상록수의 술방울에서 추출되었고 임신과 분만기간, 갱년기 여성에게 주로 사용되며 부종해소, 림프배액 촉진, 스트레스 해소 등의 효과가 있다. 또한 제라늄은 작은 분홍색의 꽃이고 작은 털로 덮인 다년생의 관목에서 추출되는 정유로서 달콤하고 환한 장미 향기가 나며 신경계, 피부, 근육계 등 신체 전반에 효과가 있지만 특히 월경전 증후군, 폐경기 증후군에 효과가 있다(최경임, 최영순, 김순옥, 2000).

아로마테라피마사지를 이용하여 중년여성의 우울, 자아존중감, 갱년기 증상에 미치는 효과를 검증한 연구는 찾아보기 어려웠으나 Itai 등(2000)은 라벤더정유와 히바(hiba) 정유의 흡입법이 혈액투석을 받는 여성환자의 우울정도를 감소시켰다고 하며, 중년여성을 대상으로 1주일간 라벤더 정유를 흡입하게 한 결과 주관적인 수면증진과 우울감소가 있었다는 연구보고(이경희 등, 2002)도 있었다. 또한 손·팔 마사지를 중년 여성에게 적용한 결과 스트레스지각 정도와 중년기위기감 감소의 효과가 있었음을 보고한 바 있다(장희정, 2000).

한편 Allaire, Moos, Wells(2000)는 미국 North Carolina에서 근무하는 조산사 120명을 대상으로 임부, 산욕부, 부인과 질환자를 위한 처방시 대체요법의 이용 정도를 조사하는 질문지를 작성하게 한 결과 대상자의 93.9%가 대체요법을 이용하고 있었고 그 중 67.1%가 마사지를 처방한 적이 있었고, 32.9%는 아로마테라피를 대상자에게 권하였다고 한 것으로 미루어 보아 마사지와 아로마테라피는 여성의 심신균형 및 질병예방 및 치유증진을 위한 중재로 보편적으로 이용되고 있음을 알 수 있다.

III. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 유사실험연구로서 비동등성대조군 전후실험 설계이다. 실험군에게 아로마테라피마사지를 적용하기전 일반적 특성, 우울, 자아존중감과 갱년기 증상을 측정하였고, 아로마테라피마사지후 우울, 자아존중감과 갱년기 증상을 반복측정하였다. 대조군은 실험군의 실험처치에 해당하는 시간동안 침상휴식을 하도록 하였다(Figure 1).

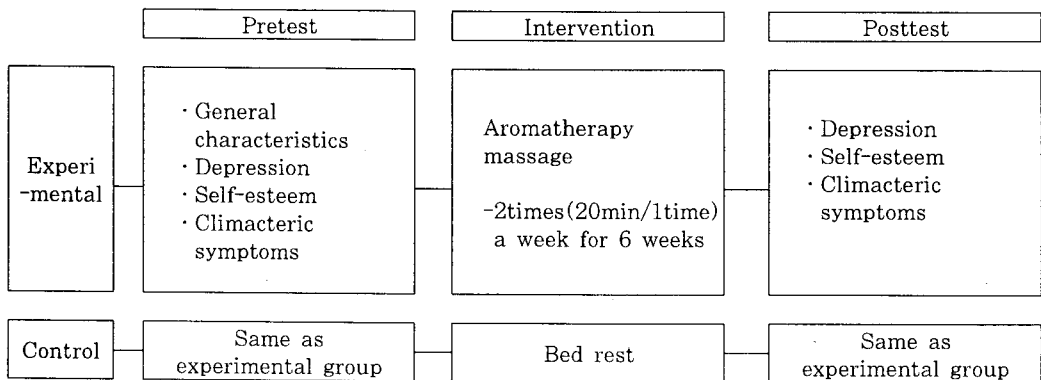
2. 연구대상 및 표집방법

본 연구는 2002년 1월 7일에서 2월 9일까지 K시에 거주하는 중년여성들을 대상으로 진행되었으며 연구 대상자는 진단지를 이용한 광고를 통해 접촉한 여성중 다음 조건을 만족시키는 자로 하였다.

- 1) 40세에서 59세인 자.
- 2) 음주, 흡연을 하지 않고 운동, 댄스 등과 같은 스트레스 관리를 하고 있지 않은 자.
- 3) 연구참여에 동의한 자.

3. 자료수집절차

자료수집절차를 보면 우선 K시의 H동과 C동의 아파트에 거주하는 중년여성을 대상으로 진단지 홍보를 한 후 연구참여 희망자와는 전화로 면담하였다. 전화면담을 통하여 연구대상자 조건에 부합하는 사람을 대상으로 1주에 2회씩 6주간 아로마테라피마사지를 시행하였다. 사전조사로 질문지법을 이용하여 일반적 특성, 우울, 자아



<Figure 1> Design for this study

존중감, 갱년기증상 정도를 측정하였다. 실험처치로 아로마테라피마사지를 시행한 후 사후조사로 사전조사와 동일한 방법으로 우울, 자아존중감, 갱년기 증상 정도를 측정하였다. 대조군은 실험군의 실험처치기간동안 침대에 누워 휴식을 취하게 하였다. 본 연구참여에 동의한 자는 65명이었으나 3명은 가사사정으로 불참석하여 최종 62명이 실험에 참여하였다. 연구의 편의상 연구자와 접촉한 날이 짝수일인 사람을 실험군에 홀수일인 사람을 대조군에 할당하였다.

4. 실험방법 및 측정도구

1) 실험처치

실험처치로 카모마일, 사이프러스, 제라늄 정유(JMC INC., U.S.A) 각각 10방울을 호호바 오일(JMC INC., U.S.A) 100ml에 혼합한 3% 정유로 대상자의 목, 어깨, 등 그리고 허리를 경찰, 강찰, 진동기법을 이용하여 분당 20회의 속도로 20분간 1주에 2회씩 6주 동안 실시하였다. 매주에 2번씩 6주동안 실험처치를 한 이유는 급성심근경색증 환자를 대상으로 6분간 1회의 등 마사지를 적용한 결과 생리적 이완효과가 나타나지 않았고(Bauer & Dracup, 1987), Ernst, Rand, Stevinson(1998)은 우울완화를 위해 마사지를 적용할 경우 최소한 6주 이상이 기간이 필요하다고 하였다. 그러므로 본 연구에서는 1주에 2회씩 6주동안 아로마테라피 마사지를 적용하여 실험효과를 최대화하고자 시도하였다. 실험처치는 S대학의 실습실에서 낮 10시에서 4시 사이에 행하여졌으며, 실험처치중 다른 사람의 출입과 잡음이 들리지 않도록 주위환경을 통제하였다. 또한 난방기구를 설치하여 실내온도가 따뜻하게 유지되도록 하였다. 실험처치는 전문마사지 치료사에 의해 행하여졌고 실험처치중 대상자는 상의를 벗은 후 복위를 취하였으며 등을 제외한 나머지 부분은 큰 수건으로 가렸다. 아로마테라피마사지의 구체적 절차는 다음과 같다.

- 따뜻한 물수건으로 등 전체와 목을 닦는다.
- 정유 적당량을 허리에 떨어뜨린 후 등에 넓게 펴바른다.
- 목의 양측면을 공구르듯이 내려왔다가 가볍게 올라가는 동작을 3회 반복한다(이하 모든 동작을 3회 실시한다).
- 양 승모근을 동시에 강찰한다(안→밖).
- 두 손을 포갠 후 어깨부위를 가로로 8자를 그리며 강찰한다.

- 전갑골을 따라 공구르듯이 내려와서 가볍게 올라간다.
- 손가락을 벌려 늑골사이를 쓸어서 올린다.
- 등중심 부분에 양손을 모았다가 동시에 반대방향으로 흘렀다가 제자리로 돌아온다.
(수직, 좌측, 우측 방향으로)
- 척추에서 2~3cm 떨어진 부위를 목에서 아래로 공구르듯이 내려와서 천골부위에서 오르내린다.
- 허리 양측을 강찰한다(오른쪽→왼쪽)
- 두 손을 포갠 후 허리부위를 가로로 8자를 그리며 강찰한다.
- 손을 뒤집어서 허리 중앙에서 가볍게 위로 올려서 손 바닥으로 어깨를 스쳐 내려오면서 밖으로 진동하며 마무리한다.

2) 측정도구

(1) 우울

Zung의 자가평가우울측정도구(Self-Rating Depression Scale)를 조영숙(1988)이 수정보완한 도구에 의해 측정된 점수를 말한다. 이 도구는 20문항으로 구성되어 있고 '매우 그렇다' 고 응답한 경우 4점, '거의 그렇지 않다'에는 1점으로 평점하였으며 8개의 역문항이 있었다. 조영숙(1988)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .84$ 였으며 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .79$ 였다.

(2) 자아존중감

Rosenberg(1971)가 개발하고 전병재(1974)가 번안한 자아존중감 측정도구에 의해 측정된 점수를 말한다. 이 도구는 10문항의 5점 척도로 구성된 도구로 '매우 그렇다' 고 응답한 경우 5점, '거의 그렇지 않다'에는 1점으로 평점하였다. 이 도구의 신뢰도는 개발당시 Cronbach's $\alpha = .85$ 였으며 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .81$ 이었다.

(3) 갱년기 증상

Neugarten(1963)이 개발한 갱년기증상 측정도구 20문항을 백선숙(2001)이 수정보완한 도구에 의해 측정된 점수를 말한다. 이 도구는 25문항으로 구성되어 있고 '심하다'에 4점, '전혀 없다'에 1점으로 평점하고 백선숙(2001)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .94$ 였으며 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .89$ 이었다.

5. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS 8.0을 이용하여 다음과 같이 분석되었다.

- 1) 연구대상자의 일반적 특성은 백분율과 평균으로 분석하였다.
- 2) 일반적 특성에 따른 두 집단간의 동질성 분석은 χ^2 test와 t-test로 분석하였다.
- 3) 아로마테라피마사지 전후의 종속변수의 차이는 unpaired t-test로 검증하였다.

IV. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성 및 동질성 검증

대상자의 일반적 특성 및 두 집단간의 동질성 검증결

과는 <Table 1>에서 보는 바와 같다. 대상자의 학력을 보면 실험군에서 중학교 졸업이 16명으로 가장 많았고 대조군은 고등학교 졸업이 18명으로 가장 많았다, 직업을 보면 실험군의 18명(59)%, 대조군의 20명(65%)이 가정주부였으며, 직장이 있는 경우는 실험군은 13명(41%), 대조군은 11명(35%)이었다. 또 실험군의 27명(88%), 대조군의 25명(82%)가 배우자와 동거를 하고 있었고, 대상자의 한달 평균수입은 실험군과 대조군 모두 100만원이상 200만원미만인 경우가 많았다. 대상자의 종교를 보면 실험군과 대조군 모두 불교가 각각 22명(70%), 19명(61%)으로 가장 많았으며 월경상태는 실험군의 52%, 대조군의 55%가 규칙적이라고 응답하였으며 폐경이 된 사람은 실험군에 3명, 대조군에 6명이 있었다. 대상자의 평균나이는 실험군이 46.4세, 대조군은 46.6세였고 배우자에 대한 만족정도는 실험군이 2.9점, 대조군이 2.87점으로서 배우자에 대한 만족정도가

<Table 1> Homogeneity test of general characteristics between experimental and control group

Variables		Experimental		Control		χ^2 / t	p
		(n=31)		(n=31)			
		n(%) / M±SD		n(%) / M±SD			
Education	Middle school	16(52)		10(32)		2.524	.471
	High school	13(42)		18(59)			
	College	2(6)		3(9)			
Job	Yes	13(41)		11(35)		2.105	.349
	No	18(59)		20(65)			
Marital Status	Married	27(88)		25(82)		2.61	.625
	Bereaved	2(6)		3(9)			
	Divorce	2(6)		3(9)			
Income (thousand won)	≤1,000	5(16)		8(26)		6.128	.19
	≥1,000to<2,000	17(55)		19(61)			
	≥2,000to<3,000	7(23)		1(4)			
	≥3,000	2(6)		3(9)			
Relieigion	Protestant	3(9)		4(15)		5.053	.168
	Catholic	1(4)		1(4)			
	Buddism	22(70)		19(61)			
	None	4(15)		7(20)			
Menstration	Regular	16(52)		17(55)			
	Irregular	12(39)		8(26)			
	None	3(9)		6(19)			
Age (year)		46.4	3.71	46.6	3.61	-2.608	.836
Satisfaction with spouse (score)		2.90	.94	2.87	1.08	.129	.898

<Table 2> Homogeneity test of dependent variables between experimental and control group

	Experimental		Control		t	p
	M	SD	M	SD		
Depression(Score)	45.00	7.46	44.29	7.44	.375	.71
Self-esteem(Score)	25.90	4.33	25.84	4.81	.055	.709
Climacteric Symptoms(Score)	42.19	14.80	41.81	18.42	.091	.928

'보통이다'에 근접한 것으로 나타났다. 이상의 결과를 통하여 실험군과 대조군의 일반적 특성은 동질함을 알 수 있었다.

2. 종속변수의 동질성 검증

아로마테라피마사지를 적용하기전 사전조사에서 종속변수에 대한 동질성을 검사한 결과는 <Table 2>에서 보는 바와 같다. 우울의 평균점수는 실험군은 45점, 대조군은 44.29점이었고, 자아존중감의 평균점수는 실험군은 25.9점, 대조군은 25.84점으로 두 집단간 유의한 차이가 없었다. 또한 갱년기증상의 평균점수는 실험군은 42.19점, 대조군은 41.81점으로 역시 두 집단간 유의한 차이가 없었다.

3. 가설검증

1) 제 1가설

가설 1 "아로마테라피마사지를 받은 실험군은 대조군에 비해 우울점수가 감소할 것이다."를 분석한 결과는 <Table 3> <Figure 2>와 같다. 우울점수는 실험군이 실험전 45점에서 실험후 36.29점으로 감소하였으며(p=.001), 대조군은 44.29점에서 44.54점으로 조금 증가하였다. 우울점수는 실험전보다 실험후 실험군이 8.71점 감소하였으며 대조군과 유의한 차이가 있었다(p=.006). 그러므로 가설 1은 지지되었다.

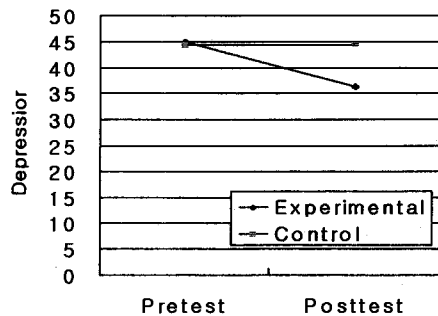
2) 제 2가설

가설 2 "아로마테라피마사지를 받은 실험군은 대조군에 비해 자아존중감점수가 증가할 것이다."를 분석한 결과는 <Table 3> <Figure 3>과

같다. 자아존중감점수는 실험군이 실험전 25.9점에서 실험후 29.71점으로 증가하였으며(p=.001), 대조군도 25.84점에서 30.19점으로 증가하였다(p=.000). 자아존중감점수는 실험전보다 실험후 실험군이 3.81점 증가하였으며 대조군도 4.35점 증가하였으나 두 집단간 유의한 차이는 없었다(p=.000). 그러므로 가설2는 지지되지 않았다.

3) 제 3가설

가설 3 "아로마테라피마사지를 받은 실험군은 대조군에 비해 갱년기증상점수가 감소할 것이다."를 분석한 결과는 <Table 3> <Figure 4>와 같다. 갱년기증상점수는 실험군이 실험전 42.19점에서 실험후 33.06점으로 감소하였으며(p=.000), 대조군은 41.81점에서 42.9점으로 조금 증가하였다. 갱년기증상점수는 실험전보다 실험후 실험군이 9.13점 감소하였으며 대조군과 유의한 차이가 있었다(p=.000). 그러므로 가설3은 지지되었다.

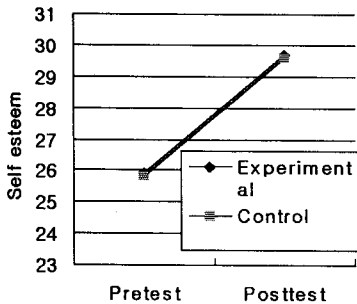


<Figure 2> Effect of aromatherapy massage on depression in middle aged women

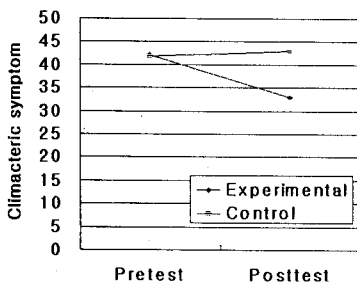
<Table 3> Effect of aromatherapy massage on depression, self esteem, and climacteric symptoms in middle aged women

Variable	Group	Pretest		Posttest		t ^a	p	post test - pre test	t ^b	p
		M	SD	M	SD					
Depression (Score)	Exp.	45.00	7.46	36.29	6.74	10.969	.001	-8.71	-2.83	.006
	Cont.	44.29	7.44	44.54	7.59	-.494	.624	.25		
Self esteem (Score)	Exp.	25.90	4.33	29.71	5.19	-3.889	.001	3.81	-.383	.703
	Cont.	25.84	4.84	29.60	4.74	-7.554	.000	4.35		
Climacteric Symptoms (Score)	Exp.	42.19	14.8	33.06	9.23	6.456	.000	-9.13	-4.53	.000
	Cont.	41.81	18.42	42.90	17.07	-1.688	.102	1.09		

Exp.: Experimental, Cont.: Control, t^a: paired t-test, t^b: unpaired t-test



<Figure 3> Effect of aromatherapy massage on self esteem in middle aged women



<Figure 4> Effect of aromatherapy massage on climacteric symptoms in middle aged women

V. 논 의

본 연구에서 아로마테라피마사지를 중년여성에게 적용하여 우울, 자아존중감, 갱년기증상에 미치는 효과를 검

증한 결과 아로마테라피마사지는 중년여성의 우울과 갱년기증상감소에 효과적이었으나 자아존중감 증진에는 영향을 주지 않았다. 아로마테라피마사지가 중년여성의 우울, 갱년기증상 감소의 효과가 있었던 것은 차태노인에게 라벤더, 오렌지, 제라니움, 클라라세이지 정유를 이용하여 마사지한 결과 동요행위를 예방하고 감소시켰으며 이완과 안위를 증진시켰다는 연구 결과(Tobin, 1995)와 중환자실에 입원한 환자에게 아로마테라피마사지를 적용하여 불안 감소와 기분 증진의 효과가 있었다는 연구결과(Dunn et al., 1995)와 유사하였다. 또 중환자실 간호사에게 정유를 이용한 등마사지를 적용하여 주관적 스트레스를 감소시켰고 타액 면역글로불린A 농도를 증가시킨 연구(이성희, 2001)와 중년여성에게 라벤더정유가 든 목걸이를 일주일동안 오후 3시이후부터 착용하게 하고, 취침시 베개나 이불에 1~2방울 떨어뜨리게 한 결과 주관적인 수면증진과 우울감소에 효과적이었던 연구보고(이경희, 박경민, 류미경, 2002)와도 비슷한 결과였다. 아로마테라피마사지를 적용하기전 실험군의 평균우울점수는 45점이었고 실험후 36.29점으로 8.71점 감소하였는데 이것은 중년여성을 대상으로 4주동안 매주 2회씩 손·팔마사지를 적용한 결과 실험전·후의 우울점수에는 유의한 차이가 없었던 것(장희정, 2000)과 비교할 때 일반 윤택제를 사용하는 마사지보다 정유를 사용한 아로마테라피마사지의 효과가 더 크음을 시사하는 것이었다. 한편 중환자실에 입원한 환자를 아로마테라피마사지 집단, 마사지 집단, 휴식 집단으로 분류하여 불안, 기분, 대처능력, 그리고 활동, 신체적 변화, 얼굴 표정을 통한 긍정적·부정적 반응을 평가한 결과 세 집단 모두에게서 불안 감소, 기분 증진이 관찰되어 일반 마사지와 휴식도

아로마테라피마사지의 효과와 별 차이가 없었다고 보고한 것(Dunn et al., 1995)과는 상반된 것이었다. 그러므로 향후 실험처치기간을 다양하게 하고 시계열연구설계를 통한 반복연구를 통해 마사지요법이나 다른 간호중재와 비교한 아로마테라피마사지의 효과를 검증할 필요가 있을 것으로 사료된다.

또 본 연구에서 아로마테라피마사지를 적용하여 대상자의 갱년기증상을 감소시킨 것은 이제까지 갱년기증상감소를 위한 중재가 주로 호르몬대체요법과 운동이었던 것과 비교할 때 주목할 만한 결과라고 사료된다. 호르몬대체요법을 통해 갱년기증상을 관리하는데는 약물에 대한 부작용과 지속적으로 약을 투여해야 하는 문제가 따르며, 운동 또한 스스로 규칙적으로 실행하기 어려운 점이 있으나 아로마테라피마사지에 사용되는 정유는 천연식물로부터 추출되어 일반 약제에 비해 부작용이 적으며 구입하기 용이하고 비용이 저렴하며 일반적인 관리사항만 교육받으면 가정에서 누구나 손쉽게 이용할 수 있는 장점이 있다. 아로마테라피마사지가 갱년기증상감소에 효과적인 것으로 측정된 것은 마사지에 사용된 카모마일, 사이프러스, 제라늄정유가 경험에 의해 갱년기 전·후의 여성의 정서적 문제에 효과적이라고 전해져 오는 것이었고, 마사지를 통한 근육이완, 혈액순환증진 등이 갱년기증상중 특히 신체적인 증상 감소에 효과가 있었을 것으로 추측된다.

아로마테라피마사지를 적용한 후 실험군의 자아존중감이 증진된 것은 중년여성에게 손과 팔마사지를 적용한 결과 중년기 위기감이 감소한 것(장희정, 2000)과 유사한 결과였으나 휴식을 취한 대조군에서도 자아존중감의 증진이 있었다. 이와 같은 경우 도구의 신뢰도문제를 고려해 볼 수 있는데 본 연구에 사용된 자아존중감 측정도구는 전시자(1988)의 연구에서 Cronbach's α 는 .76이었고, 신혜숙(2001)의 연구에서는 Cronbach's α 는 .804였으며 본 연구에서는 Cronbach's α 는 .81이었다. 그러므로 이 결과가 도구의 신뢰도 때문이라고 보기는 어려울 것 같다. 실험군의 실험처치기간인 6주동안 1주에 2번 휴식을 취한 대조군의 자아존중감이 증진된 것은 실험에 참여하면서 연구자와 접촉하는 동안 일종의 정서적 지지를 받은 것 때문인 것으로 사료된다. 자아존중감은 자신을 긍정적으로 수용하고 가치있는 인간으로 인지하는 것을 말하며 중요한 타인으로부터 신뢰, 사랑, 돌봄, 가치감을 보장받을 때 강화가 되므로(신혜숙, 2001) 대조군에 해당되는 연구대상자들이 실험기간동안 연구자와 한 의사소통이 정서적 지지라는 제3변수로 작

용해 자아존중감이 높아졌을 수도 있고, 실험에 참여하는 동안 대조군의 성숙효과로 인해 실험의 내적타당도가 위협받았을 수도 있다. 한편 대조군에게 제공한 휴식이라는 중재가 아로마테라피마사지만큼 자아존중감증진의 효과가 있을 수 있음도 고려해 볼 필요가 있고, 중년여성의 자아존중감 증진을 위한 간호중재로 정서적 지지도 효과적인 간호중재임을 알 수 있는 연구결과라 할 수 있다. 향후 연구에서는 아로마테라피마사지집단, 휴식집단, 대조군을 둔 실험설계를 통해 아로마테라피마사지와 휴식이 중년여성의 자아존중감에 미치는 영향을 비교해 볼 필요가 있다.

VI. 결론 및 제언

본 연구는 중년여성의 우울과 갱년기증상을 감소시키고 자아존중감을 증가시키기위해 아로마테라피마사지를 적용한 후 그 효과를 비동등성대조군 전후실험설계로 검증하였다. 연구기간은 2002년 1월 7일에서 2월 9일까지였으며 연구대상자는 K시에 거주하는 중년여성 62명이었고 실험군과 대조군 각각 31명이었다. 실험군에게 매주 2회씩 6주동안 카모마일, 사이프러스, 제라늄 정유를 이용하여 목, 어깨, 등, 허리 부위를 20분간 마사지하였고, 대조군에게는 실험시간동안 침상휴식을 시켰으며, 실험전과 후에 우울, 자아존중감과 갱년기증상정도를 측정하였다.

수집된 자료는 SPSS 통계프로그램으로 처리하였고, 가설검증을 위하여 unpaired t-test를 이용하였다.

가설검증결과 아로마테라피마사지는 실험군의 우울점수를 감소시켰으며($t=-2.83, p=.006$), 갱년기증상을 감소시켰으나($t=-4.53, p=.000$), 자아존중감 증진에는 유의한 효과가 없었다($t=-.383, p=.703$).

결론적으로 아로마테라피마사지는 중년여성의 우울과 갱년기 증상감소에 효과적인 간호중재임을 알 수 있다.

이상의 연구결과를 근거로 하여 다음과 같은 제언을 한다.

1. 아로마테라피마사지를 중년여성의 우울과 갱년기증상 감소를 위한 간호중재로 적용할 것을 제언한다.
2. 중년여성이 가정에서 지속적으로 아로마테라피마사지를 받을 수 있도록 가족을 대상으로 하는 교육프로그램이나 교육용 비디오교재개발이 필요하다.
3. 아로마테라피마사지가 중년여성의 자아존중감에 미치는 영향을 검증하기 위한 반복연구를 할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 김광일 (1977). 우울증의 증후학적 연구. 제2편 한국인 우울증 증상의 양상. *신경정신의학*, 16, 46-52.
- 김옥수 (1984). 중년기 발달단계를 중심으로 한 간호중재. *대한간호*, 23(2), 24-26.
- 김혜영, 고효정 (1997). 중년기여성의 우울과 자아정체감에 관한 연구. *여성건강간호학회지*, 3(2), 117-138.
- 고인균 (1987). *중년여성의 자아개념과 우울증에 관한 상관연구*. 연세대학교 석사학위논문.
- 남정자, 조맹제 (1997). *정신건강증진을 위한 접근책*. 보건복지부 포럼, 8, 59-66.
- 박아청 (1995). *아이덴티티 탐색, 증양적성출판사*, 서울.
- 박희주 (1973). 갱년기 우울증의 임상적 고찰. *부산의대잡지*, 13(1), 247-252.
- 백선숙 (2001). 중년여성의 갱년기 증상호소에 대한 도시와 농촌간의 비교분석 연구. *여성건강간호학회지*, 4(3), 332-347.
- 서문자 외 (1996). *성인간호학*. 수문사, 서울.
- 신혜숙 (2001). 배우자 유무에 따른 여성노인의 자아존중감, 건강상태 및 생활만족도에 관한 연구. *대한간호학회지*, 31(6), 1119-1128.
- 이경혜, 장춘자 (1994). 중년기 여성의 폐경경험. *모자간호학회지*, 2(1), 957-967.
- 이경희, 박경민, 류미경 (2002). 라벤더 향유를 이용한 향기흡입법이 중년기 여성의 수면장애와 우울에 미치는 영향. *한국모자보건학회지*, 6(1), 23-37.
- 이성희 (2000a). 향요법마사지의 심리신경면역학적 효과. *여성건강간호학회지*, 6(2), 5-15.
- _____ (2000b). 향요법마사지가 제왕절개술 산모의 기분, 유즙사출반사, 면역글로블린A에 미치는 효과. *대한간호학회지*, 30(5), 1357-1367.
- _____ (2000c). 四象體質別 香療法の 效果. *여성건강간호학회지*, 6(3), 372-382.
- _____ (2001). 라벤더 정유를 이용한 등마사지가 중환자실 간호사의 스트레스 반응에 미치는 효과. *대한간호학회지*, 31(5), 770-780.
- 오복자 (1983). *내외통제성격과 자아존중감 및 우울에 관한 연구*. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 은성숙 (1983). *여성의 결혼생활적응과 자녀출산 및 갱년기 증상과의 관계*. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 은옥주 (2000). *중년 여성 우울증에 대한 미술치료 사례 연구: 정신역동적 접근*. 연세대학교 석사학위논문.
- 이규은, 최의순 (1999). 율동적 동작프로그램이 우울성향중년여성의 정서적 건강에 미치는 효과. *여성건강간호학회지*, 5(1), 43-53.
- 이소우, 김소야자, 김윤희 (1992). *정신간호총론*. 수문사, 서울.
- 장희정 (2000). 손·팔마사지가 중년 여성의 심리적 변인에 미치는 효과. *대한간호학회지*, 30(6), 1389-1399.
- 전시자 (1988). 노인의 우울과 자아존중감. *적십자간호대학논문집*, 10, 125-144.
- 정연강, 백미현, 백경아 (2000). 직장여성의 향기요법에 관한 주관성연구. *대한간호*, 39(5), 75-82.
- 조옥순 (1986). *일지역 중년여성의 갱년기 증상 호소에 관한 조사연구*. 연세대학교 석사학위논문.
- 조영숙 (1988). *산모지지를 위한 배우자 교육이 산후우울감소에 미치는 효과*. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 전병재 (1974). Self-esteem : A test of its measurability. *연세논총*, 11, 109-129.
- 지성애 (1984). *중년여성의 발달현상에 대한 태도와 갱년기 증상 호소와의 관계*. 연세대학교 박사학위논문.
- 최경임, 최영순, 김순옥(2000). *아로마 미용학*. 뷰피플라자, 서울.
- 하병조 (2000). *아로마테라피*. 수문사, 서울.
- Allaire, A. D., Moos, M. K., Wells, S. R. (2000). Complementary and alternative medicine in pregnancy: a survey of North Carolina certified nurse-midwives, *Obstet Gynecol*, 95(1), 19-23.
- Anderson, E., Hamburger, S., Liu, J. H., Rebar, R. W. (1987). Characteristic of menopausal women seeking assistance, *Am J Obstet Gynecol*, 156(2), 428-433.
- Bauer, W. C., & Dracup, K. A. (1987). Physiologic effects of back massage in patients with acute myocardial infarction. *Focus on Critical Care*, 14(6), 42-46.
- Beck, A. T. (1967). *Depression : Clinical experimental and theoretical aspects*. New York, Harper and Row.
- Craig, G. J. (1986). *Human Development*. (2nd Ed.). Englewood Clifts, New Jersey:

- Preynice-Hall, Inc.
- Dunn, C., Sleep, J., & Collett, D. (1995). Sensing an improvement : an experimental study to evaluate the use of aromatherapy, massage, and periods of rest in an intensive care unit. *J of Advanced Nursing*, 21, 34-40.
- Ernst, E., Rand, J. I., Stevinson, C. (1998). Complementary therapies for depression: an overview. *Arch Gen Psychiatry*, 55(11), 1026-1032.
- Gannon, L. (1988). The potential role of exercise in the alleviation of menstrual disorders and menopausal symptoms: a theoretical synthesis of recent research. *Women Health*, 14(2), 105-127.
- Itai, T., et al. (2000). Psychological effects of aromatherapy on chronic hemodialysis patients. *Psychiatry Clin Neurosci*, 54(4), 393-397.
- Neugarten, B. L., Wood, V., Karines., R. J., Loomis (1963). Women's attitude toward the menopause. *Vita Humans*, 6, 140-151.
- Oyama, H., Kaneda, M., Katsumata, N, Akechi, T., Ohsuga, M. (2000). Using the bedside wellness system during chemotherapy decreases fatigue and emesis in cancer patients. *J Med Syst*, 24(3), 173-182.
- Permuter, J. (1978), *The menopause: A gynecologist's view in the women point*. Edited by Notman M. NY: Plenum point.
- Rogenberg, M., Simons, R. G. (1971). *Black and white self-esteem : The urban school child*. Washington: Ros. Monograph Series(1-10).
- Synder, M. (1992). *Independent nursing interventions(2nd ed.)* Albany : Delmar.
- Tobin, P. (1995). Aromatherapy and its application in the management of people with dementia. *Lamp*, 52(5), 34.
- Uphold, C. R., & Susman, E. J. (1981). Self-reported climactic symptoms. *Nursing Research*, 30(2), 84-88.
- Worwood, V. A. (1991). *The complete book of*

essential oils & aromatherapy. San Rafael, CA : New World Library.

- Abstract -

Effects of Aromatherapy Massage on Depression, Self-esteem, Climacteric Symptoms in the Middle Aged Women

Lee, Sung Hee*

Purpose : This quasi-experimental study was to examine the effects of aromatherapy massage on depression, self-esteem, and climacteric symptoms in the middle aged women.

Method : Sixty-two middle aged women participated. Aromatherapy massage was conducted two times a week for 20 minutes for 6 weeks by the massage therapist. Face to face interviews with depression, climacteric symptoms, and self-esteem assessment were done at the pretest and posttest.

Result : 1) Score of depression decreased significantly after the use of aromatherapy massage.

2) Score of self-esteem did not change significantly after the use of aromatherapy massage.

3) Score of climacteric symptoms decreased significantly after the use of aromatherapy massage.

Conclusion: Aromatherapy massage was effective to reduce depression and climacteric symptom in middle aged women.

Key words : Aromatherapy massage,
Depression, Self-esteem,
Climacteric symptoms,

* Assistant professor, Department of Nursing, Sorabol College