



## 해석학적 현상학으로 본 향기요법 체험

김희자<sup>1)</sup> · 한선희<sup>2)</sup>

### 서론

#### 연구의 필요성

민간요법으로 오랫동안 사용해 온 향기요법은 여러 보완대체요법들 중에서 가장 빠른 속도로 성장하고 있으며, 일부의 사람들은 명쾌한 해결책이 없는 난치병 환자들의 치료에 적용하고 있다. 또한 가벼운 감기나 배탈 같은 가정에서 쉽게 치료할 수 있는 가정의학적인 질환들에도 활용한다(유강목, 2006; 조성준, 2000).

현대에 이르러 최첨단 과학과 의학이 인류의 건강유지와 증진에 끼친 영향은 실로 크지만, 그러나 아직도 과학과 정통의학만으로 해결할 수 없는 수많은 질병들이 있고, 이에 대한 해결책으로 많은 사람들이 “보완대체의학” 또는 “보완대체요법”을 선택하고 있다. 실제로 1997년 조사에서 전체 미국인의 42%가 전통의학적인 치료에 효과가 없을 경우 대체요법을 활용하는 것으로 나타났으며(Micozzi, 1998), 2004년 현재 미국의 80개 의과대학에서 대체의학을 교과목으로 선택하고 있다. 또한 미국은 1992년부터 국립보건원 산하에 대체의학국을 설립했고, 1999년도에는 대체의학국을 보완대체요법센터(National center of complementary alternative medicine)로 격상시켜 보완대체요법의 안정성과 그 효과를 과학적으로 검증하는 연구들을 진행하고 있다(Joel, 2003)

보완대체의학은 정통의학과 달리 사람의 전체를 보면서 치료하기 때문에 “전인의학(wholistic medicine)”, 또는 인간의 질병을 자연의 치유 능력에 맞추어 조율해 주고 복원시켜주는 의학이라는 의미인 “자연의학(natural medicine)”으로 정의한다

(류중훈, 이인석, 2005; 오홍근, 2004). 그리고 향기요법도 다른 보완대체학과 마찬가지로 전인치료와 자연 치료적 치유기전을 적용하고 있다(Kusmerik, 1992; Tisserand, 1993). 향기요법은 1928년에 가업을 이어 향수사업에 종사하던 프랑스의 화학자 르네 모리스 가테포세(Rene-Maurice Gattefosse)가 “Aromatherapy(향기요법)”라는 용어를 최초로 사용하였는데, 그는 허브에서 추출한 천연 그대로의 에센셜오일을 사용하는 것이 인공향과 같은 합성물질이나 한 성분을 단독으로 활성화시킨 것을 사용할 때보다 방부나 치유효과측면에서 그 효과가 훨씬 강하다는 것을 입증하였다(Lawless, 1995). 또한 의사 장 발레(Jean Valet)에 의해 치료적인 방법으로 에센셜오일을 사용했으며, 간호사 마그리트 모리(Marguerite Maury)는 치료적, 미용적인 목적으로 에센셜오일을 적용 발전시켰다. 그 후 티저랜드(Tisserand)와 프라이스(Price)는 향기요법을 가정에서 널리 쓰일 수 있도록 대중화를 시켰으며, 아로마요법에 대한 의학계와 간호학계의 관심 불러 일으켰다(한선희, 허명행, 박진희, 이은진 및 박미경, 2002).

현재 여러 나라의 많은 간호현장에서 향기요법은 활용하고 있고, 그 치유효능에 대한 연구들이 활발히 이루어지고 있다((Buckle, 2003). 그리고 우리나라 간호학계에서도 향기요법에 대한 조사연구와 여러 상황에 놓인 대상자에게 향기요법을 적용한 실험연구들이 있다(김명숙, 안홍석, 2003; 김현정, 2003; 이성희, 2002; 박상옥, 2001; 신진희, 2000). 그런데 향기요법은 전인적 치유개념을 가지기 때문에 간호사들은 향기요법의 효능연구에 앞서, 향기요법을 받아 본 대상자들에게 향기요법은 무슨 의미가 있으며 향기요법이란 무엇인가 그리고 대상자들에게 향기요법의 본질이 무엇인가를 탐색하는 것

주요어 : 향기요법, 체험

1) 원광보건대학 간호학과 겸임교수(교신저자 E-mail: jm8711@naver.com), 2) 원광보건대학 간호학과 교수

이 선행되어야 한다.

그러나 현재까지 향기요법을 경험한 대상자들의 향기요법 체험이 어떠한가에 대한 연구는 아직 단 한편도 찾아볼 수 없었다. 그래서 본 연구자는 Van Manen의 현상학적 연구방법을 적용하여 향기요법을 경험한 대상자들의 경험의 본질과 의미를 탐색하고자 한다.

이와 같은 현상학적 연구의 결과 즉 대상자들의 향기요법 경험의 본질과 의미는 향기요법을 실무에 적용하기 위한 간호 이론에 기초적 자료를 제공할 수 있으며 또한 대상자의 경험을 바탕으로 향기요법을 간호현장에 적용, 확대해 나가갈 수 있을 것으로 사료된다.

### 연구목적

본 연구의 목적은 향기요법 체험의 의미와 본질이 무엇인지를 이해하고자 하는 것이다.

따라서 본 연구에서 다루고자 하는 연구문제는 “향기요법에 대한 어떠한 체험을 하고, 그 체험의 의미와 그 본질이 무엇인가?”이다.

## 연구 방법

본 연구는 향기요법 체험의 의미와 그 본질을 파악하기 위해서 Van Manen(1990)의 해석학적 현상학의 질적 연구방법론을 적용하였으며, 특히 연구 참여자들의 개별체험 탐구를 위하여 참여자 선정, 자료수집과 분석방법, 신뢰도와 타당도확보를 다음과 같이 하였다.

### 연구 참여자

본 연구의 참여자는 2개월 이상 향기요법을 받았거나 간호사 면허 소지자로서 향기요법 전문가 과정을 이수하고 향기요법 전문인 자격증을 취득한 후 자신 또는 가족 이웃들에게 향기요법을 적용하고 있는 사람들이다. 참여인원은 7명으로 가정주부 5명 간호사 2명이며 이들의 연령 분포는 30세에서 60세이었다.

### 자료수집

자료 수집은 2006년 7월 15일부터 2006년 9월 30일까지 진행되었다. 연구 참여자에 대한 윤리적 고려를 위하여 먼저 참여자들에게 연구의 목적을 설명하고, 면담기간동안 참여자는 언제든지 본인이 원할 경우 거부할 수 있다는 정보를 제공했다. 또한 면담내용은 연구목적 이외에 사용하지 않을 것이며,

필요한 내용을 익명으로 처리되고 개인적인 신분이나 신상은 전혀 공개하지 않을 것을 동의서에 넣어 동의를 얻었다. 면담 내용은 참여자의 동의하에 녹음기로 녹음을 하였다. 면담은 “향기요법을 받은 경험이나 향기요법을 적용한 경험에 대하여 말씀해주시지요?”라는 개방형 질문으로 시작하여 참여자로 하여금 자신의 생각을 자유롭게 표현하도록 하였다. 면담장소는 조용하고 아늑한 곳으로 참여자 자신들이 선택하도록 하였다. 그리고 자료가 포화상태에 도달 할 때 까지 면담하였다. 한 사람 당 평균 면담횟수는 3회 정도 이었고, 면담시간은 1시간 정도였다.

### 자료분석

자료 분석은 면담직후 녹음한 자료를 반복적으로 읽으면서 자료 속에 나타난 주요 개념을 추출한 후 공통된 의미의 주제로 묶었다. 다음은 주제별로 재조직하여 상황적인 의미를 메모하였다. 이 과정을 수차례 반복하면서 향기요법체험에 대한 주요 패턴을 확인할 수 있었다. 향기요법 체험 사례 중 주제를 가장 선명하게 드러내는 자료를 중심으로 Van Manen(1990)의 해석학적 현상학 글쓰기를 하였다.

### 신뢰도와 타당도

본 연구는 신뢰도와 타당도를 확보하기 위하여 Field와 Morse(1985)의 질적연구 평가기준인 진실성, 적용가능성, 일관성, 중립성의 4가지 영역으로 검토하였다.

진실성을 위해 연구자는 현장에서 수집한 자료를 참여자의 언어표현을 그대로 인용하여 그들의 관점에서 요약한 뒤 참여자에게 그 내용을 보여주어 확인하였다. 적용가능성을 위해 공통된 연구주제들을 파악하여 이야기체로 기술한 뒤 연구 참여자에게 보여주어 자신의 이야기 내용의 의미를 검토하도록 하였다. 일관성을 유지하기 위해 연구자가 스스로가 도구가 되어 자료를 수집한 후 간호학과 질적연구 교수와 일상생활자들에게 본 연구결과를 검토하도록 하였다. 또한 중립성을 위해 연구과정의 각 단계를 분명히 기술하였고, 진실성, 적용가능성, 일관성이 확립되도록 하였다.

## 연구 결과

### 체험의 본질에 집중

#### ● 현상지향

본 연구자는 향기요법을 사용하는 대상자들의 체험의 의미와 본질은 무엇이며, 어떻게 받아들이고 있는지에 대한 이해

가 필요하다고 생각하였다.

● 현상학적 물음

본 연구에서 사용한 현상학적인 질문은 향기요법을 경험한 대상자들의 “향기요법 경험은 무엇인가”이었다.

● 연구자의 선 이해와 가정

상식적인 선 이해, 추측, 가정 그리고 현존하고 있는 과학적인 지식체들로 인해서 우리가 현상학적인 물음의 의미를 파악하기도 전에 현상에 해석이 이루어지는 경향이 있다. 이러한 우리가 이미 ‘알고’ 있는 것을 단순히 무시하거나 잊을 수 없다. 그래서 향기요법에 대한 본 연구자의 이해, 편견, 믿음, 가정 전체, 이론 등에 대한 가정들은 다음과 같이 진술하였다.

- 향기요법이 대상자의 통증을 완화시킬 것이다.
- 향기요법을 활용한 대상자는 향기요법으로 자신의 질병을 치유한 경험이 있을 것이다.
- 향기요법을 활용한 대상자는 향기요법으로 자신의 피부가 좋아진 경험이 있을 것이다.
- 향기요법을 활용하는 대상자는 시간이 지남에 따라 심리적 변화를 경험할 것이다.

있는 그대로의 경험연구

실존적 조사는 자료수집, 자료산출의 단계로 연구현상에 대한 연구자 개인의 경험진술, 대상자의 경험적 진술, 연구현상과 관련된 단어에 대한 어원적 의미 조사, 관용구 추적, 연구하고 있는 현상이 잘 나타나 있는 문헌 및 예술 작품의 조사를 통한 실존적 조사가 수행되었다.

● 본 연구자의 체험

연구자 자신의 향기요법 체험에 대한 의미와 그 본질에 대한 인식은 연구자 스스로가 그 현상을 지향할 수 있게 만들고, 또한 현상학적 연구의 모든 단계를 지향할 수 있게 만든다(Van, Manen, 1990).

본 연구의 자료수집의 첫 단계는 연구자의 개인적 경험을 서면으로 작성했으며, 이 과정은 연구시작과 연구진행과정중에 계속되었다.

연구자가 강의를 맡고 있는 학교에서 향기요법 강좌 ‘아로마테라피 전문가 과정’이 개설되었다. 평소에 장미꽃, 라일락꽃, 아카시아꽃 향을 엄청 좋아했던 생각을 하면서 바로 지원을 했다. 그러나 실제 경험한 향은 로즈오일을 제외한 대부분의 향들은 낫 설고 공부는 힘들었다.

연구자는 오래전부터 피부질환이 있었으며, 피부과를 다녀

보았지만 별로 증상이 좋아지지 않았다. 뿐만 아니라 병원에서 주는 스테로이드 제제를 쓰면 좋아지는 것은 같았지만, 부작용이 걱정되어 정말 싫었다. 어차피 고칠 수 없는 것이라면 약 안 먹고 그냥 버티기로 했다. 그러나 입술과 목, 손에 문제가 생기는 것은 내가 다른 사람들에게 너무 지저분하게 보이는 것 같아 참을 수 없었다. 나름대로 여러 방법을 강구했지만 좋아지지 않았다. 향기요법을 공부하면서 ‘이것이 내 병을 고칠 수 있을지 모른다.’는 생각을 했다. ‘어차피 다른 방법이 없지 않은가?’ ‘그냥 믿고 써보자’라고 생각했다. 에센셜을 3%정도 희석해서 사용하라는데, 고농도로 희석하면 효과가 더 좋을 것 같아서 12%이상 희석해서 몸에 바르고, 또한 목욕 시에도 2-3배 더 넣어서 사용했다. 사용한 지 3일 후 전신에 좁쌀이 돋아났다. 스테로이드 약은 사용하지 않아 참고 버텼다. 시간이 지나면서 온몸에 까만 딱지가 앉은 후 떨어져 나가면서 깨끗하게 나왔다. 그 후 예전 같이 심하지는 않았지만 약간의 증상이 있었다. 그러나 지금은 완전히 증상이 없어졌다. 그런데 낮고 나니 ‘피부질환이 치유된 것이 정말 향의 효과였을까?’ 아니면, ‘낮을 때가 되어서 낫은 것인가?’라는 의문이 들었다.

연구자는 자신의 향기요법체험에서 향기가 낫게 느껴지고 그 치유효과에 대하여서도 반신반의하는 자신을 알았다. 연구자는 자신의 이러한 경험의 의미를 통해서 향기요법을 체험한 다른 사람들의 의미는 어떠한 것인가를 질문하게 되었다.

● 어원추적과 관용어구 추적

어원을 주목하다 보면 우리는 현상에 사용된 말의 그 본래 원천인 체형과 여전히 생생한 연관을 갖고 있는 것을 찾을 수 있다. 종종 우리는 어떤 현상을 가리키기 위해 사용하는 말들이 본래의 의미를 상당부분 잃어버리고, 시간이 지남에 따라 의미가 퇴색하여 활기를 잃어버린 경우가 많다. 그러므로 어떤 현상에 대한 원초적 본질이 직관적으로 이해되지 않는다면 현상은 고립되고 버려진 경험이 될 것이다.

향기요법의 영문표기는 ‘aromatherapy’로 방향성 순수 100% 천연향을 뜻하는 aroma(향기)와 치료를 뜻하는 therapy(요법)의 합성어이다. 이 용어를 처음 만들어 낸 사람은 프랑스의 화학자 르네 모리스 가테포세(Rene-Maurice Gattefosse)이며, 종류에 따라 각기 다른 독특한 향과 치료적인 특성이 있는 식물(허브)에서 추출한 100% 순수 향기진액인 에센셜오일은 다양한 질병의 치료 및 미용 등에 사용되는 자연 요법(Oh, 2000)을 의미한다.

여기서 에센셜(essential)이란 한문으로 本質(본질)의 의미를 가지고 있다. 本質에서 本의 뜻은 ‘본래부터 가지고 있는’이며, 質의 뜻은 ‘물건을 이룬 원재료’이다. 本質 즉 에센셜이란 ‘어떤 사물이 본래부터 가지고 있는 성질로 이루어진 원재료’

의 뜻을 가진다.

또한 aroma로 표시되는 향기의 한자어는 香氣이며, 香의 뜻은 ‘향냄새, 향기가 있음, 불에 태워서 좋은 냄새가 나게 하는 물건’이란 뜻이고 氣의 뜻은 ‘냄새를 맡음’이다. 즉 향기의 진정한 의미는 ‘향냄새, 불에 탈 때 향냄새가 나는 물건이 타고 있을 때 내가 그 냄새를 맡음’이다. 또한 aroma는 식물의 호르몬이나 원기로 묘사되는 천연 100% 식물성 향을 말하며, 고대 라틴어로는 perfuumum인데 이것은 연기를 통하거나 태운다는 뜻이었다. 고대에서는 향기의 효능을 향기로운 식물의 휘발성 물질이 인간을 정화시키고, 유익한 신과의 소통할 수 있게 해준다(Lawless, 1995).

관용어 구로는 시의 향기, 마음의 향기, 사랑의 향기, 여인의 향기, 천상의 향기, 천년의 향기, 인생의 향기, 초원의 향기, 봄의 향기, 치자 꽃향기, 보랏빛 향기, 첼로의 향기, 병 속의 자연이다 등이 있다.

● 문학을 통한 체험

• 시를 통한 체험

고대 시: 모두에게 차례로 달콤하고 값비싼 향료를 기꺼이 내놓고  
 꽃향기와 갓 딴 벌꿀향이 배어나는 가장 맛있는 와인을 부어 주네  
 감각이 더 없어 즐거운 터라 아무도 사랑하지 않네  
 셰익스피어의 ‘소네트 54’: 장미는 아름답지만 우리가 더 아름답게 여기는 것  
 그 안에 깃들어 있는 달콤한 향기 때문이오  
 보들레르의 시: 향기들, 오보에 소리만큼 감미롭고  
 대초원처럼 푸르고 어린애의 손길만큼 싱그러운  
 존 던의 ‘비가: 향수’ 시: 요란한 향수, 내가 들어서자마자 소리를 질러  
 그대 부친의 코에게 알렸고 이내 들키고 말았다.

• 소설을 통한 체험

프랑스의 베스트셀러 작가 파트리크 쥐스킨트(Patrick Suskind, 1985)의 소설 “향수”: 향수는 사람을 도취시키고 매력적으로 만들기 위한 것이라는 사실..... 향수는 부드러움, 힘, 지속성, 다양함, 놀라우면서도 뿌리칠 수 없는 아름다움이 있으며..... 이 향수 향을 맡으면 누구나 순식간에 주변의 구역질나는 일들을 모두 잊어버리고 풍요롭고 자유롭고 즐거워졌다..... 후작은 향을 맡는 순간 무릎의 무서운 통증과 이명 현상도 줄어드는 것 같다고 했다..... 한마디로 날아갈 듯이 개운한 기분이며, 힘이 막 솟구쳐서 좀 더 젊어진 기분이다..... 그녀에게 반한 이유는 그녀의 완벽한 외모 때문이 아니라 그 어느 것보다 비교할 수 없는 놀라운 향기 때문이었다..... 그 많은 꽃송이에서 짜낸 향기를 수십만 배나 농축해서 만들어진 순수예

센스로—이것은 더 이상 기분 좋은 냄새가 아니었다. 거의 고통스러울 정도로 강하게 코를 자극하는 냄새였다..... 에센스를 단 한 방울만 떨어뜨려도 벌써 향기가 되살아나 커다란 꽃밭에 들어선 듯한 착각을 불러일으킬 수 있다..... 이 향은 자신이 그곳에 존재하고 있다는 사실을 후각적으로 인식시키고 있었다..... 향기는 수천가지 빛깔로 반짝이면서도—아주 진한 향기는 서로 조화를 이루고 있었다..... 기억 속에서는 모든 향기가 영원한데, 현실의 향기는 소모되어 덧없이 사라져 버린다..... 이 향기는 사람들로부터 사랑을 이끌어내는 신비한 힘이 있었다.

● 그림과 사진을 통한 체험



연회에 참석한 이집트의 여인의 머리위에 놓여 있는 원추 뿔 안에는 향료가 있어 .열에 의해 녹아내리면 그들의 머리카락과 몸은 향과 밀납에 흠뻑 젖어졌다.



제목 : 꽃향기가 내 맘에 머물고 백금자 화가 그림



(에센셜오일 향의 흡입)



(에센셜오일 목욕)



(향기요법마사지)

● 고대 종교와 의례를 통한 체험

향료는 유혹, 치료, 사냥, 영적존재와의 교감 등 다양한 목적을 위해 문화권 전반에 걸쳐 이용하였는데, 고대에는 향료를 정령승배나 신들의 출현을 주문하는 것으로 시작되어 씻어내는 의식에 사용하였다(Lawless, 1995). 기원전 2000년의 파피루스에는 “고품질의 향료가 사원의 신들을 기쁘게 한다.”라고 기록된(Tisserand, 1979) 것과 같이 고대에는 향료가 ‘신들, 결혼식, 연회 등의 의례를 즐겁게 하고 그들을 매혹하는 신비한 힘을 가지고 있다’는 믿음으로 사용하였으며, 동시에 ‘악령이 깃들인 것 같은 나쁜 냄새’를 몰아내는 데에도 사용하였다.

출애굽기 30장에서 “향을 제조하는 법대로 향 기름을 만들찌니 그것이 거룩한 관유가 될 찌라—이것과 접촉하는 것이 거룩하리라”..... 마태복음 2장에서 동방으로부터 박사들이—아기께 경배하고 보배 함을 열어 황금과 유향과 몰약을 예물로 드리니라”..... 베네수엘라의 와라오 부족은 ‘질병의 사악한 냄새를 물리치기 위해 강력한 허브 향을 사용’했으며(Classen, Howes, & Synott, 1994), 남태평양의 나우루 섬의 주민들은 비밀제조법에 의해서 방향향을 만들어서 지속적으로 며칠간 마셨다. 이렇게 ‘지속적으로 몸에 향을 부여하면 불쾌한 냄새가 몸 밖으로 배출되어 병이 치유될 수 있다’고 믿었다(Petit-Skinner, 1981)

향기요법 체험에 관한 해석학적 현상학적 반성

체험을 반성한다는 것은 그 경험의 구조적, 주제적인 측면을 반성적으로 분석한다는 것이다(Merleau-Ponty, 1973). 이러한 분석은 주제 분석과 본질적 주제의 두 단계를 거치게 되는데 여기서 도출된 현상학적 주제들은 ‘경험에 관한 구조물’

들이다(Van Manen, 1990).

본 연구자는 연구 참여자들과의 면담자료로부터 향기요법 체험의 본질적인 의미를 파악하기 위해 연구 참여자의 텍스트와 다양한 자료로부터 수집된 주제진술로 여러 번 돌아가 현상학적인 반성을 하였다. 그 결과 향기요법 체험의 본질적인 주제는 다음과 같이 나타났다.

● 망설임

참여자들의 주제 분석 결과 참여자들은 ‘비쌌’과 ‘낮선 냄새’, ‘몇 방울의 효능을 믿지 못함’등을 통하여 본질적 주제인 ‘망설임을 체험하였다.’

• 값이 비쌌

많은 대체요법들의 대부분이 장비구입과 시술기술만 익히면 그 이상 돈이 많이 들지 않는다. 그러나 향기요법은 값이 비싼 에센셜오일과 케리어오일들을 증상에 따라 지속적으로 다양하게 구입해야하는 점이 부담스럽다. 그렇다고 향기요법이 다른 대체요법들 보다 더 효능이 뛰어나다는 증거도 아직은 없다. 사실 고대에는 값이 너무 비싸서 왕족이나 귀족들만이 사용할 수 있었다. 본 연구 참여자들은 향기요법에 사용되는 오일이 ‘비쌌’을 체험하였다. “향기요법은 돈이 많이 든다고 그러더라고 근데 내가 해봐도 많이 들더라니까”, “에센셜오일이 좀 비싸서”, “에센셜오일을 구입하는 것이 나에게는 부담 되어서 정말 망설였어”, “로즈오일은 엄청 비싼 향이야.”

• 낮선 냄새

지금 향기요법에 사용되고 있는 에센셜오일들의 대부분은 유럽에서 들어온 것으로 우리에게 비슷한 냄새라도 맡아 본 적이 없는 처음 대하는 냄새들이 많으며, 향을 수집만 배나 농축해서 만들어진 오일이기 희석하지 않고 쓸 경우 역겹기 까지 할 수 있다. 본 연구 참여자들도 향기요법을 통하여 향을 ‘낮선 냄새’로 체험하였다. “향기요법 강의 시간에 향을 맡았는데 처음 맡아보는 냄새들이 많았어”, “비염이 있는 내 둘째아이에게 유칼립투스과 페퍼민트를 섞어서 흡입하도록 했는데, 냄새가 이상하다고 하면서 안했어”, “내가 뱃살 빼려고 향으로 배마사지를 했거든 그런데 딸아이가 엄마에게서 이상한 냄새가 난다고 절대로 내 옆에 오지를 앓더라고.....”

• 몇 방울의 효능을 믿지 못함

우리나라 사람은 약욕심이 많아서 두 배로 쓰면, 그 만큼

향기요법 체험의 본질적 주제

주제분석	본질적 주제
비쌌, 낮선 냄새, 몇 방울의 효능을 믿지 못함.....	망설임
민고 써보려 함, 반신반의 함, 향기요법이라도 써봄.....	시도해봄
기분이 좋아짐, 편안해짐, 나쁜 냄새를 몰아냄, 생기가 남, 향속의 실 존재, 해롭지 않음.....	효과를 저울질 함
내 자신이 뭔가를 해줄 수 있다는 기쁨, 치료됨.....	폭 빠짐
많이 좋아지지 않음, 향이 오래가지 않음.....	시큰둥해짐

효과도 두 배가 되리라 생각하는 경향이 있다. 그러나 에센셜 오일은 허브의 향기를 수십만 배로 농축한 것이기 때문에 한 방울의 효능이 대단하며, 고농도의 사용은 독성을 일으킬 수 있음에도 불구하고 고농도를 사용하는 위험한 행동을 하였다. 참여자들은 ‘몇 방울의 효능을 믿지 못함’을 체험하였다. “그렇게 몇방울 향을 섞은 물이 어떻게 내 피부병을 낫게 할 수 있어?”, “낮은 농도로 쓰라 했지만 낮은 농도로 무슨 효과가 있을 까 싶어서 넣어라는 것보다 더 많이 넣었지. 무조건 많이 쓰면 좋을 줄 알고 .....”, “할일은 많고 너무 졸려서 얼른 잠을 깨려고 로즈마리를 너무 많이 뿌려서.....”, “아이 감기가 빨리 낫도록 아예 몽땅 방에 뿌렸어”

● 시도해봄

참여자들의 주제분석 결과 참여자들은 ‘믿고 써보려 함’, ‘반신반의함’, ‘향기요법이라도 써보려 함’ 등을 통하여 본질적 주제인 ‘시도해봄’을 체험하였다.

• 믿고 써보려 함

주변에서 무엇으로 효과를 보았다면 자신도 그 말을 믿고 써보려 한다. 치유되고 싶은 열망이 그런 마음을 갖게 하는 것으로 생각된다. 참여자들은 치유효과를 ‘믿고 써보려 함’을 체험하였다. “아로마가 참 좋다고 하니 한번 믿고 써보지 뭐”, “그냥 써보는 거야” “내가 잘 아는 선생이 알려지기로 무척 고생을 했는데 아로마오일을 꾸준히 썼더니 깨끗이 나왔대. 그래서 나도 한 번 써 볼라고”, “우리회사직원들도 그 소문을 듣고 구비해서 써보겠다고 했어”, “케모마일 위터를 쓴 후 좀 효과가 있는 것 같아 더 써보려고 해”, “열이 내린 걸 보니 분명 효과가 있더라고 나도 써봐야겠어”

• 반신반의함

향기요법을 했더니 좋아지기는 했는데, 우리 속담에 ‘까마귀 날자 배 떨어졌다.’는 속담처럼 치유효과가 시간이 지남에 따라 자연적으로 좋아진 것인데, 우리가 향기요법으로 치유가 되었다고 착각하는 것이 아닌가하고 참여자들은 향기요법효과에 대하여 ‘반신반의 함’을 체험하였다. “가려움에 좋다고 해서 가려운 부위에 발라보았는데 느낌 때문인지는 몰라도 정말로 가려운 것이 없어지는 것 같기도 했어”, “기분 탓 인지는 모르겠는데 밤에 안 껴고 폭 잤어”, “기분 상으로 그런지 좀 좋아진 것 같기는 하고”, “냄새가 무슨 치유효능이 있어 그냥 좋아진 것 아냐?”

• 향기요법이라도 써봄

자신이나 사랑하는 사람이 정신적 또는 신체적인 문제가 발생했는데, 이 문제를 해결할 방법이 없다. 그렇다고 가만있을 수도 없다. 향기요법이 확실하게 그 효과가 확인된 것이 아니더라도 혹시 효과가 있어 도움이 될 찌도 모른다는 생각에 참여자들은 ‘향기요법이라도 써봄’을 체험하였다. “친한

친구가 말기 암이라 그냥 집으로 왔대. 그래도 좀 좋아지도록 뭔가 해주어야 할 것 같아서 향기요법이라도 한번 받아보도록 했어”, “어차피 다른 방도가 없지 않은가? 그래서 향이라도 써보았지”, “밤에 치통이 심해서 진통제를 찾았는데 아무리 찾아도 없어서 에센셜오일이라도 한 번 써봤어.”

● 효과를 저울질함

참여자들의 주제분석 결과 참여자들은 ‘기분이 좋아짐’, ‘편안해짐’, ‘나쁜 냄새를 몰아냄’, ‘생기가 남’, ‘향기 속에 실 존재’, ‘해롭지 않음’ 등을 통하여 본질적 주제인 ‘효과를 저울질함’을 체험하였다.

• 기분이 좋아짐

좋은 냄새를 풍기는 것은 대체로 싱싱하고, 깨끗하고, 완벽하고, 그리고 아름다울 확률이 높다. 뿐 만 아니라 우리는 그러한 대상을 좋아하고 맘에 들어 한다. 참여자들도 에센셜오일을 통하여 ‘기분이 좋아짐’을 체험하였다. “나는 라벤더가 넘 좋아”, “너무나 향이 좋다!”, “향이 참 좋다”, “여보 고마워, 너무나 기분이 좋았어.”, “향이 잠을 쫓기 보다는 기분이 좋아지면서 잠이 달아나고 집중도 잘되더라고”, “굵은 소금에 제가 좋아하는 레몬오일을 떨어뜨려 거실에 놓으면 아주 기분이 좋아져서 날아갈 것 같아 지터라고...”

• 편안해짐,

현대인들은 질병이나 많은 스트레스로 편히 쉬지도 못하고 고통스러워한다. 일부 사람들은 모든 것을 잊어버리고 폭 자고 싶어서 술을 마시는 경우가 있다. 또 심하면 수면제나 안정제를 복용하기도 한다. 그러나 이러한 방법들은 몸을 망가트릴 뿐만 아니라 깨고 나면 더욱 상태가 나빠지는 경우가 종종 있다. 참여자들은 향기요법을 통해서 ‘맘이 편안해짐’을 체험하였다. “밤에 램프에 아로마오일을 떨어뜨려 피워놓고 있으면 참 편안해지는 느낌이 들대”, “아로마 마사지를 받고 있으면 참으로 안락한 느낌이 들면서 스스로 잠이 들었나봐 코도 골았나봐”, “페퍼민트차를 마시면 위가 편안히 가라앉는 듯한 느낌이 들어”, “정말로 맘이 편해지면서..... 어느새 잠이 들어 있더라”

• 나쁜 냄새를 몰아냄

고대에는 신전에 향을 피우고 발라서 정화된 다음 신에게 예배를 드렸으며, 또한 질병과의 싸움을 향기와 악취와의 전쟁으로 간주했으며, 중세 유럽 사람들은 목욕을 잘 하지 않은 대신에 향을 써서 자신의 불쾌한 냄새를 몰아내려 했다. 참여자들은 향기요법을 통하여 ‘나쁜 냄새를 몰아냄’을 체험하였다. “나이가 들으니까 몸에서 냄새가 나는 것 같아서 향을 좀 뿌리고 다녀”, “화장실 냄새를 없애려할 때 인공향보다 나를 것 같아 아로마향을 놓아두네”, “차안의 퀘퀘한 냄새에도 아로마향이 그만이더라고”

• 생기가 남

우리는 해야 할 일이 많은데 특별한 이유가 없이 축 처져서 아무것도 할 수가 없을 때가 있다. 이럴 때 사람들은 커피를 마시거나 뭔가 기운이 나게 하는 것을 찾게 된다. 참여자들은 향기요법을 통해서 ‘생기가 남’을 체험하였다. “향을 깊이 들여 마시면 내 안으로 흡수되어 온 몸 퍼지면서 기운이 났어”, “기분이 좋아지니까 원기가 막 나고 날아갈 듯이 힘이 솟구쳤어”, “젊어진 기분이 .....”, “정말로 에센셜오일은 나의 생활의 활력소요”

• 향속에 실 존재

모든 물질에는 냄새가 있다. 그것이 향이든 악취이든 그렇다. 그러므로 향이 있는 곳에 그 향을 풍기는 존재가 있음을 의미한다고 볼 수 있다. 참여자들도 향기를 통해서 ‘향속에 실 존재’를 체험하였다. “희석된 은은한 로즈오일은 정말 로즈꽃다발이 내 앞에 있는 것처럼”, “합성 향은 향기를 풍기지만 실재존재와는 관련이 없으나 천연 향은 그 향을 내는 물질이 그곳에 있음을 느끼게 해”

• 해롭지 않음

인공화학제품이나 인스턴트식품 등의 독성과 부작용에 대한 공포감은 자연적인 것에 대한 많은 관심과 이용이 이루어지고 있다. 그래서 요즘 사람들은 천연제품, 자연제품을 선호하며 그것들은 몸에 해롭지 않을 것이라고 생각한다. 참여자들도 천연이라 몸에 나쁘지 않은 즉 ‘해롭지 않음’을 체험하였다. “부작용이 많은 진통제와 비교해?”, “커피보다는 좋을 거야”, “향은 날아가는 성질이 있어 몸에 축적되지 않으니 부작용은 안 생겨”, “아로마 오일로 좀 부작용이 있었는데 치료하지 않았는데도 좋아졌어”, “천연인데 몸에 좋지”

● 폭 빠짐

참여자들의 주제 분석 결과 참여자들은 ‘내 자신이 뭔가를 해줄 수 있다는 기쁨’, ‘치료됨’ 등을 통하여 본질적 주제인 ‘폭 빠짐’을 체험하였다.

• 내 자신이 뭔가를 해줄 수 있다는 기쁨

우리는 가끔 상대가 무척 힘들어하는데 아무것도 해줄 수 없는 무력감을 많이 느낀다. ‘내가 뭔가 그를 위해서 해줄 수 있으면 얼마나 좋을까?’라고 생각한다. 참여자들은 향기요법을 사용하여 ‘내 자신이 뭔가를 해줄 수 있다는 기쁨’을 체험하였다. “내 사랑하는 가족이나 이웃 또는 나에게 문제가 있을 때 향을 써서 도와줄 수 있다는 것이 참 좋더라.....”, “누구의 지시가 아니라 내 스스로 해 줄 수 있는 것이 즐거워”

• 치료됨

감기나 기타 가벼운 질병에 걸렸을 때 우리는 약 먹기를 꺼린다. 약의 독성과 부작용 때문이다. 그러나 향의 경우 부작용이 거의 없기 때문에 마음 놓고 쓸 수 있는 치료법이라

할 수 있다. 참여자들은 향기요법을 사용한 후 ‘치료됨’을 체험하였다. “나도 모르는 사이에 고질적인 알레르기성 피부염이 사라졌어”, “케모마일오일은 피부의 건조함을 확실히 없애더라고”, “확실히 피부진정효과 있고”, “치통도 깨데”, “알레르기성 비염으로 막힌 내 코도 확 뚫어...”.

● 시큰둥해짐

참여자들의 주제 분석 결과 참여자들은 ‘많이 좋아지지 않음’, ‘향이 오래가지 않음’ 등을 통하여 본질적 주제인 ‘시큰둥해짐’을 체험하였다.

• 많이 좋아지지 않음

향기요법의 치유효과는 자신의 정확한 질병상태에 따른 에센셜오일 종류의 선택과 배합비율, 희석농도, 케리어오일의 종류와 선택, 적용법에 따라서 그 효과가 다르다. 그러므로 치유효과가 확인된 블렌딩오일을 적용한 향기요법을 해야 한다. 그러나 참여자들은 그 증상에 적합한 에센셜오일 선택과 배합, 비율을 부정확하게 사용하는 경우가 종종 있다. 향기요법을 사용한 일부 참여자들은 ‘많이 좋아지지 않음’을 체험하였다. “좀 효과가 있는 것 같기도 하지만 그렇게 많이 좋아지지 않는 것 같아”, “기미가 있어 레몬을 한 달 이상 발랐는데 그저 그러 네”, “증상은 없어졌으나 크게 좋아지는 것 같지는 않았어”, “그런데 효과가 아주 미미해”

• 향이 오래가지 않음

향은 휘발성이 있어 일정시간이 지나면 흔적도 없이 사라지며, 향으로 얻어진 후각적 즐거움조차도 일시적이며 잠깐 스쳐 지나갈 뿐이다. 참여자들은 향기요법의 ‘향이 오래가지 않음’을 체험하였다. “라벤다를 숨에 문혀 아픈 치아에 물고 있으니까 통증이 어느 정도 가라앉았는데 몇 시간 뒤에 다시 아프기 시작하더라고”, “효과는 있긴 한데 그 효과가 오래가지 않았어.”

## 논 의

### 해석학적 현상학 글쓰기

본 연구는 향기요법을 적용하고 있는 사람을 대상으로 Van Manen(1990)의 해석학적 현상학의 질적 연구방법론을 적용하여 향기요법 체험의 의미와 본질이 무엇인지에 대한 탐구의 결과를 해석학적 현상학 글쓰기를 통해서 고찰해보고자 한다.

해석학적 현상학 글쓰기는 자기 자신의 음성으로 말하는 것을 말하는데(Merleau-Ponty, 1973), 본 장에서는 향기요법 체험에 관해 해석학적 현상학 반성의 통해 드러난 내용들을 그 체험의 의미중심으로 해석학적 현상학 글쓰기를 하였다. 이러한 글쓰기는 연구의 본질이며 연구과정의 최종단계로서

우리의 경험 세계를 더욱 반성적으로 이해하도록 이끌어 준다(Van Manen, 1990).

참여자는 향기요법에 사용되고 있는 대부분의 에센셜오일들의 냄새가 처음 맡아 보는 낯 설은 냄새'임을 느꼈다. 더구나 이 에센셜오일들의 값이 상당히 '비싸'다는 것을 알게 되었다. 또한 허브의 향기는 수십만 배로 농축한 것으로 효과가 있다는 설명을 들었지만 이렇게 적은 량 더구나 물에 희석한 향이 과연 효과가 있을까 하는 '몇 방울의 효능을 믿지 못하는' 자신을 경험하면서 향기요법을 받을까 말까하는 '망설임'을 경험하였다.

그래도 참여자는 향기요법의 효과의 설명과 실제 치료받아 본 사람들의 긍정적인 경험을 들으면서 그냥 '믿고 써 보아야겠다'고 마음을 정하지만, 여전히 향기요법의 치유효과에 대해서는 '반신반의'하는 마음이 남아있다. 참여자는 자신의 만성적 피부병에 온갖 치료를 다 해봤으나 별 효과가 없었음을 기억하면서 행여나 하는 마음으로 향기요법을 '시도해 보았다'.

그런데 향기요법을 받으면서 참여자는 향기가 맘에 들고 '기분이 좋아짐'을 경험하였고, 특히 향기요법 마사지를 받는 중에 얼마나 편안해지는지 자기도 모르는 사이에 '편안히' 잠이 들어버렸다. 이유 없이 축 처져서 아무것도 할 수가 없을 때 자주 마시던 커피대신 향기요법을 받았더니 기분이 상쾌해지고 '생기가 났으며', 고질병이었던 피부병이 '치유됨'을 경험하게 되었다. 그리고 TV 건강강좌에서 사람이 늙어 가면 몸에서 냄새가 많이 나므로 목욕을 자주하며 향을 쓰는 것이 좋다고 하여 참여자도 외출할 때에 좋아하는 에센셜오일을 몸에 뿌려 '나쁜 냄새를 몰아냈다'. 참여자는 향기요법에서 사용되는 에센셜오일이 허브에서 추출된 천연 순수 오일이므로 부작용이 거의 없을 것으로 생각되는 '해롭지 않음'을 경험하였다. 또한 냄새만 풍기고 실존재가 없는 인공향과 달리 병속의 자연처럼 천연향의 '실 존재'를 체험하게 되는 것들의 체험을 통해서 '효과를 저울질하기'도 하였다.

한편 참여자는 약 먹기를 꺼려하는 내 사랑하는 가족이나 이웃 또는 나에게 문제가 있을 때 향기요법을 사용하여 '치유되는' 체험을 하였고, 또한 그들에게 '내 자신이 뭔가를 해줄 수 있다'는 것이 기뻐다. 참여자는 이런 긍정적 경험들을 통하여 향기요법에 '폭 빠지게' 되었다.

참여자는 자신이 경험한 대로 모든 것에 효과가 있을 것이라고 생각했지만 그러나 실제로는 '효과가 두드러지지 않음'을 경험하기도 하고 향이 날라 가서 그런지 '효과가 오래가지 않음'을 경험하면서 참여자는 '시큰둥해지기'도 하였다.

위와 같이 여성의 향기요법 체험에 대한 본질과 의미추구를 통해 글쓰기를 하였다. 본 연구 참여자들은 향기요법 사용에 망설임과 시도해봄이 있고, 실제로 쓰면서 효과를 저울질하고, 그 효과에 폭 빠짐을 체험한다. 그러나 일부에서는 잘

못된 사용법이나 그 여러 원인에 의해서 같은 질병에서도 효과를 보는 사람이 있는가 하면 효과를 보지 못해서 '시큰둥해짐'을 체험하는 것으로 나타났다. 그러므로 향기요법 전문가들은 전문가로서 활동할 때 본 연구 결과에서 확인된 망설임, 시도해봄, 시큰둥해짐 등의 체험을 고려한 접근방법이 유용할 것으로 사료되며, 또한 효과를 저울질함, 폭 빠짐의 치료효과를 더욱 발전시키는 향기요법 간호중재 프로그램 개발할 경우 더 많은 중재효과를 얻을 수 있을 것으로 생각된다. 특히 '향기요법이라도 써봄'의 체험을 통해서 알 수 있듯이 치유방법이 없는 불치병 환자들을 위하여 향기요법 증상완화중재간호개발 및 확대발전시키는 것이 무엇보다도 필요한 것으로 나타났다. 그러나 이러한 많은 체험에도 불구하고 참여자들은 실제 향기요법의 주 효능인 항 염증작용, 항 균 작용, 면역증강작용, 호르몬균형 작용에 대한 확실한 효과(Yoo, 2006, Oh, 2004)를 인지하지 못하는 것으로 확인되었다. 이러한 부분들은 간호연구를 통해서 입증해주는 것이 필요한 것으로 생각된다. 향기요법과 같은 대체요법은 2000년대 우리나라에 소개된 분야로 대한간호협회에서도 아로마요법사 과정을 열어 간호사들에게 기회를 제공하고 있는데, 이렇게 새롭게 접근되는 간호 분야에 대한 현상학적 연구 결과를 바탕으로 간호이론과 실무를 개발 확대해 가는 것이 간호대상자에게 가장 필요하고 적합한 간호가 이루어지게 할 것으로 사료된다.

## 결론 및 제언

본 연구는 향기요법체험의 본질을 파악하고 이해하기 위하여 Van Manen(1990)의 해석학적 현상학 방법을 적용하여 4단계의 연구방법인 체험의 본질에 집중, 실존적 탐구, 해석학적 현상학적 반성, 해석학적 현상학적 글쓰기를 하였다. 본 연구의 참여자는 J시에 거주하면서 향기요법을 경험한 7명의 여성으로 2006년 7월 15일부터 2006년 9월 30일까지 참여자가 선택한 아늑하고 조용한 장소에서 1, 2, 3차 심층 면담을 통해서 자료를 수집하였다. 수집된 자료를 분석한 결과 연구 참여자들이 체험한 본질의 주제는 다음과 같다.

본 연구결과와 본질적 주제는 '망설임', '시도해봄', '효과를 저울질함', '폭 빠짐', '시큰둥해짐' 등 총 5가지로 나타났다. 결론적으로 향기요법의 5가지의 본질적 주제는 향기요법 간호중재개발과 간호 실무를 위한 기초 자료로 사용될 수 있는 것으로 사료된다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 긍정적인 향기요법 체험을 강화한 향기요법 중재개발연구를 제안한다.
- 향기요법 효능에 대한 확신을 갖도록 하기 위해서는 향기요법의 주 효능인 항 염증작용, 항 균 작용, 면역증강작용 등



에 대한 많은 효과검증연구들을 할 것을 제안한다.

## References

김명숙, 안홍석 (2005). 중년기 복부비만여성의 비만관리 프로그램 실시효과-아로마 마사지를 중심으로. *대한비만학회지*, 12(1), 54-67.

김현정 (2003). *향기요법이 산후 우울에 미치는 효과*. 창원대학교 석사학위논문, 창원.

류종훈, 이인석 (2005). *생명을 살리는 대체의학*. 서울, 은혜출판사.

박상욱 (2001). *아로마요법의 스트레스 및 수면장애 감소 효과*. 영남대학교 석사학위논문, 경북 경산.

신진희 (2000). *피부 관리사의 아로마테라피 이용 실태조사*. 고신대학교 석사학위논문, 부산.

오홍근 (2000). *향기요법*. 서울: 암문사.

오홍근 (2004). *자연치료의학*. 서울: 정한사.

유강목 (2006). *아로마테라피 텍스트북*. 서울: 크라운출판사.

이성희 (2002). 아로마테라피마사지가 중년여성의 우울, 자아존중감, 갱년기 증상에 미치는 효과. *여성건강학회지*, 8(2), 278-288.

조성준 (2000). *향기치료의 기적*. 서울: 우석출판사.

한선희, 허명행, 박진희, 이은진, 박미경 (2002). *여성건강과 아로마테라피*. 서울: 현문사.

Buckle, J. (2003). *Clinical aromatherapy*(2nd ed.). Oxford,

UK : Elsevier science.

Classen, C., Howes, D., & Synott, A. (1994). *Aroma: The cultural history of smell*. London; Taylor & Francis books Ltd.

Field, A. P., & Morse, J. M. (1985). *Nursing research*. Rockille MD : Aspen Systems Corp.

Joel, L. A. (2003). *Kelly's dimensions of professional nursing* (9th ed.). New York, McGraw-Hill Companies.

Kusmerik, J. (1992). *Aromatherapy for the family*. London : Insitute of classical aromatherapy.

Lawless, J. (1995). *The illustrated encyclopedia of essential oils*. London : Thorsons, HarperCollins.

Merleau-Ponty, M. (1973). *The prose of the world*. Evanston : Northwestern University press.

Micozzi, M. (1998). Historical aspects of complimentary medicine. *Clin Dermatol*, 16, 651-658.

Petit-Skinner, S. (1981). *The Nauruans*. San Francisco : Macduff press.

Suskind, P. (1985). *Das parfum*. Zurich: Diogenes.

Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: human science for an action sensitive pedagogy*. New York : State University Press.

Tisserand, R. (1993). *Aspects of aromathrapy*. Brighton : Aromatherapy publications.

Tisserand, R. (1979). *The art of aromatherapy*. Saffron Walden : CW Daniels.

## The Experiences in Aromatherapy

Kim, Hee-Ja<sup>1)</sup> · Han, Seon-Hee<sup>2)</sup>

1) Adjunct Professor, Department of Nursing, Wonkwang Health College

2) Professor, Department of Nursing, Wonkwang Health College

**Purpose:** The purpose of this study was to explore the experiences in aromatherapy. **Method:** The data were collected from 7 women received aromatherapy by interview and observation from July 2006 to 30 September 2006. Van Manen(1990)'s hermeneutic phenominological methodology was applied in analyzing data. **Result:** 5 essential themes were derived as followings: 'Hesitating', 'Giving it a try' 'Weighing the effects', 'Being fascinated', 'Losing interest'. **Conclusion:** The results of the study especially the 5 essential themes will promote in understanding of experiences of clients of aromatheray. Also they will facilitate to develop nursing intervention and nursing practice related to aromatherapy.

Key words : Aromatherapy, Experience

• Address reprint requests to : Kim, Hee-Ja

Department of Nursing, Wonkwang Health College

344-2, Simyong-dong, Iksan, Jeonbuk 570-750, Korea

Tel: 82-63-840-1310 Fax: 82-63-840-1319 E-mail: jm8711@naver.com