

아로마테라피가 초등학생의 발표불안과 자아존중감에 미치는 효과

이 인 숙^{1*} · 윤 정 숙²

¹극동정보대학 간호과
²서울신학초등학교

Effects of Aromatherapy on Speech Anxiety and Self-esteem of Elementary Students

Inn Sook Lee^{1*}, Jung Suk Youn²

¹Department of Nursing, Keukdong College
²Seoul Sinhak Elementary School

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to explore the effect of aromatherapy on speech anxiety and self-esteem of elementary students.

Methods: Sixty-eight elementary students were studied for one week during which they underwent lavender fragrance treatment using vaporizer. All subjects were in 4th grade of elementary school in Seoul. Before and after treatment, the severity of speech anxiety and self-esteem was evaluated by questionnaire.

Results: After treatment, the score of speech anxiety had decreased significantly from 20.1 to 18.5 ($p=0.000$) and the score of self-esteem had increased significantly from 28.9 to 30.3($p=0.020$).

Conclusion: According to the study results, it can be concluded that aromatherapy showed effect on speech anxiety and self-esteem of elementary students.

Key words : aromatherapy, speech, anxiety, self-esteem

(2007년 3월 6일 접수, 6월 12일 채택)

* Corresponding author : Inn Sook Lee, Department of Nursing, Keukdong College, 369-703, 154-1, Danpyung-Ri
Gangok-Myeun Eumsung-Gun Chungbuk Korea
Tel : 82-43-879-3428 Fax : 82-43-879-3426 E-mail : ilee001@kdc.ac.kr

1. 서 론

1. 연구의 필요성

요즈음과 같이 초등학교에서 학생들의 적극적인 참여와 역동적인 활동을 강조하는 학습상황에서는 학생들의 발표가 학습활동에 중요한 영향을 미친다. 그러나 발표불안을 가진 학생들은 교사나 또래들과의 발표를 꺼리기 때문에 학업성취뿐 아니라 급우들과 원만한 대인관계를 형성할 수 없어서 주위로부터 소외되기도 한다(김분식, 2005).

이러한 불안의 누적은 대인관계에서 자신감을 상실하게 하고 낮은 자아존중감으로 자기비하적 사고와 태도를 갖게 하여 초등학교 시절에 가장 중요한 자아정체감 형성과 인격형성에 부정적인 영향을 미치게 된다(이문숙, 2001). 자아존중감은 개인이 누리는 삶의 모든 과정에서 매우 커다란 영향력을 발휘하게 된다. 자아존중감이 높은 사람은 자신의 지각이나 판단에 대하여 자신감을 가지며 자신의 견해를 표방하는데 있어 개방적이고 자기표현이 분명하며 활기찬 뿐만 아니라 집단적 활동에도 적극적으로 참여하는 등, 대인관계에 있어서 보다 원활하고 자연스러운 인간관계를 형성한다.

오늘날 대부분의 초등학교에서는 학생들의 능동적이며 자발적인 학습참여 및 활동을 특히 중요시한다. 7차 교육과정 국어교과 발표 영역에서는 발표와 듣기를 유기적으로 통합하여 지도하되 인간관계를 중시하는 발표, 말을 삼갈 줄 아는 태도 등도 함께 지도하도록 명시하고 있다. 특히 자신감 있게 말하기에서 발표불안을 겪고 있는 학습자는 발표 방법보다도 불안전적인 요인을 해소하는데 일차적인 관심을 가지고 지도하도록 하고 있다(김분식, 2005). 자아의 발달이 어느 단계보다도 강하고 현실과 환경에의 적응이 집중되는 초등학교 시기에 발표불안으로 겪게 되는 학교 부적응 현상을 미리 예방하고 이를 완화시킬 수 있는 방법의 개발과 실시는 이들에게 긍정적인 자아존중감 형성과 학교 적응에 많은 영향을 줄 수 있다(이문숙, 2001).

발표불안을 상황적 불안이라는 측면으로 볼 때 발표상황에서 느끼는 불안을 완화시킬 수 있는 중재방법이 있다면 이는 교육현장에서 적극 활용해 볼만한 것이라 생각된다. 발표불안을 완화하기 위한 선행연구에서의 중재는 대부분 바이오피드백을 이용한 이완훈련(최명심, 1992), 인지적 집단상담 프로그램(박

의선, 2003), 자기표현훈련 또는 발표연습(김규식, 1994; 김영희, 2003; 황혜숙, 2006) 등이 있으나 이들 연구는 교육학과 심리학의 이론을 근거로 한 연구가 대부분이었을 뿐 보건교사에 의한 간호학적 중재방법을 적용한 연구는 아니었다.

최근 웰빙 바람과 함께 보완대체요법의 하나로써 아로마테라피에 대한 관심이 급증하고 있다. 아로마테라피는 식물의 꽃, 줄기, 잎, 열매 등에서 추출한 정유를 이용하여 호흡기 또는 피부를 통해 흡수시킴으로써 심신의 건강을 유지, 증진시키려는 일련의 치료법이다(이성희, 2000). 이는 마사지법, 목욕법, 흡입법, 습포법, 피부도포법 등의 형태로 시술되는데, 특히 라벤더는 스트레스, 불안, 우울, 두통을 감소시키며 스트레스 경감과 이완을 통해 치유과정을 촉진시킬 수 있다(Carol, 2000). 현재까지 불안 완화에 아로마테라피를 적용한 연구들(성미혜 등, 2004; 오영희, 정향미, 2002; 이명화 등, 2004)은 많았으나 교육현장에서 학생들의 발표불안을 완화하기 위한 연구는 극소수에 불과하였다(이영순, 2004, 이인숙과 이경주, 2006). 비록 아로마테라피를 초등학생의 발표불안 완화에 시도했던 선행연구(이영순, 2004)가 있으나 이는 발표불안을 종속변수로 하였을 뿐 자아존중감에 대한 측정은 이루어지지 않았다.

이에 본 연구에서는 자아발달이 왕성한 초등학생들을 대상으로 아로마테라피가 이들의 발표불안과 자아존중감에 어떠한 효과를 미치는지에 관하여 검증해 보고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 초등학생을 대상으로 아로마테라피 중 흡입법이 발표불안과 자아존중감에 미치는 효과를 규명하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 아로마테라피가 초등학생의 발표불안에 미치는 효과를 검증한다.
- 2) 아로마테라피가 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과를 검증한다.

연구 가설

- 제 1 가설 : 아로마테라피를 적용한 실험군은 대조군보다 발표불안 점수가 낮을 것이다.
- 제 2 가설 : 아로마테라피를 적용한 실험군은 대조군보다 자아존중감 점수가 높을 것이다.

3. 용어 정의

1) 아로마테라피

본 연구에서 아로마테라피란 실험집단에게 라벤더 향유가 희석된 물을 가슴기에 담아 공기 중으로 확산시켜 학생들이 냄새를 맡도록 하는 것을 의미한다.

2) 발표불안

본 연구에서 발표불안이란 Gordon의 발표불안 척도를 임만택(1994)이 번안한 후 이영순(2004)이 재구성한 것을 이용하여 대상자가 자기보고한 점수를 의미한다.

3) 자아존중감

본 연구에서 자아존중감이란 Rogenberg의 자아존중감 척도를 전병제(1991, 이문숙, 2002, 재인용)가 번안한 것을 이용하여 대상자가 자기보고한 점수를 의미한다.

II. 연구내용 및 방법

1. 연구설계

본 연구는 아로마테라피가 초등학생들의 발표불안과 자아존중감에 미치는 효과를 규명하기 위한 비동등성 대조군 전·후 실험설계로서 독립변수는 아로마테라피이고 종속변수는 발표불안과 자아존중감이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상은 서울시의 일개 초등학교 4학년 학생들 68명으로서 2006년 3월 22일부터 3월 29일까지 7일간 실시하였다. 4학년 중 1개 반은 실험군으로 하고 다른 1개 반을 대조군으로 임의 표집하였다. 최초 참여자는 70명(실험군 36명, 대조군 34명)이었으나 실험군 1명, 대조군 1명은 실험처치 불참 및 개인적 사정으로 탈락하여 최종적으로 실험군 35명, 대조군 33명을 연구대상으로 하였다.

3. 연구절차

본 연구는 '말하기' 수업이 진행되는 4학년 교실에서 이루어졌으며 실험 과정은 크게 다음의 세 부분으로 나누어진다. 첫째 단계는 실험처치 전의 발표불안과 자아존중감을 측정하기 위한 사전검사, 두 번째 단계는 아로마테라피의 적용, 셋 번째 단계는 아로마테라피의 효과를 검증하기 위한 사후검사이다.

1) 사전조사

사전조사로 연구에 참여할 대상자들에게 담임교사가 직접 설문지 작성에 대해 설명하고 발표불안과 자아존중감 도구를 사용하여 실시하였다. '말하기' 시간을 이용하여 교과서에 나온 발표주제를 학생들에게 제공하였으며 약 1분 동안 발표하도록 하였다. 발표주제는 실험 군과 대조군 모두 동일하였으며 발표순서는 무작위로 지명하여 순서 없이 진행하였다.

2) 실험처치

(1) 실험에 사용한 라벤더 향유

본 연구에서 사용한 라벤더 향유는 불안감소에 가장 효과가 있다고 알려진 라벤더(*Lavendula angustifolia*, Tisserand, England)를 사용하였다.

(2) 실험처치 방법

본 연구에서 라벤더 향유의 농도는 초등학생들을 대상으로 본 중재를 사용했던 이영순(2004)의 방법을 사용하였으며 물 1리터에 향유 20방울을 섞어 가슴기(H-762CMP, LG, Korea)에 담아 확산시켰다. 사전검사 후 1주일 동안 실험군에는 매일 오전 9시부터 10시, 오후 12시 40분부터 1시 40분까지 하루에 2시간씩 라벤더 향유가 희석된 물을 가슴기에 담아 확산시켰고 대조군은 실험군과 같은 방법, 같은 시간으로 가슴기를 작동하되 라벤더 향유를 섞지 않고 물만 확산시켰다.

3) 사후검사

1주일 전의 사전검사와 동일한 방법으로 발표상황을 제공한 후 발표불안과 자아존중감을 평가하였다. 주어진 발표주제의 난이도는 사전검사와 유사하였으며 실험군과 대조군이 동일한 주제였다.

4. 연구도구

1) 발표불안 측정도구

본 연구에서는 Gordon(1966)의 발표불안 척도를 임봉순(1991)이 번안한 것을 이영순(2004)이 10개의 문항으로 재구성한 것으로서 각 문항에 있어 '전혀 그렇지 않다', '그렇지 않다', '보통이다', '그렇다', '매우 그렇다'의 Likert식 5점 척도로 채점하였다. 최저 10점에서 최고 50점까지의 범위이며 점수가 높을수록 발표불안이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 이들 문항의 내적 신뢰도 계수는 Cronbach's α 값은 0.9063으로 나타났다.

2) 자아존중감 측정도구

본 연구에서는 Rogenberg(1965)가 개발한 것을 전병제(1974, 이문숙, 2001, 재인용)가 번안한 것으로 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항 등 모두 10문항으로 되어 있다. 각 문항에 있어 '대체로 그렇지 않다', '보통이다', '대체로 그렇다', '항상 그렇다'의 Likert식 4점 척도로 채점하였으며 부정적 문항에 대해서는 그 역으로 채점하였다. 최저 10점에서 최고 40점까지의 범위이며 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 이들 문항의 내적 신뢰도 계수는 Cronbach's α 값은 0.724로 나타났다.

5. 자료분석 방법

수집된 자료의 통계처리는 SPSS WIN 10.0 프로그램을 사용하였다. 실험군과 대조군의 동질성은 χ^2 test 및 Fisher's exact test로 검정하였다. 아로마테라피 전·후 집단내 발표불안과 자아존중감의 차이는 paired t-test를 사용하였고 집단간 발표불안과 자아존중감의 차이는 ANCOVA, unpaired t-test를 사용

하였다. 발표불안과 자아존중감 측정 도구의 내적 신뢰도는 Cronbach's α 값을 산출하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자들의 성별은 실험군의 경우 남학생이 57.1%, 여학생이 42.9%였으며 대조군은 남학생이 60.6%, 여학생이 39.4%로 두 집단간 유의한 차이가 없었다. 교우관계는 실험군의 경우 친구가 많다고 응답한 경우는 65.7%였고 대조군은 69.7%였으며 두 집단간 유의한 차이가 없었다(표 1).

2. 실험군과 대조군의 동질성 검정

아로마테라피를 적용하기 전 사전조사에서 종속변수에 대한 동질성을 검사한 결과 발표불안의 평균점수는 실험군 20.1점, 대조군 16.0점으로 유의한 차이가 있었고($p=.023$) 자아존중감의 평균점수는 실험군 28.9점, 대조군 29.4점으로 두 군간의 유의한 차이가 없었다(표 2).

<표 1> 대상자의 일반적 특성

특성	실험군(n=35)			대조군(n=33)			χ^2	p
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)		
성별	남	20(57.1)	20(60.6)	40(58.8)	0.08*	0.772		
	여	15(42.9)	13(39.4)	28(41.2)				
교우관계	많음	23(65.7)	23(69.7)	46(67.6)	5.61*	0.053		
	보통	12(34.3)	6(18.2)	18(26.5)				
	적음	0(0.0)	4(12.1)	4(5.9)				
	전체	35(51.5)	33(48.5)	68(100.0)				

* Fisher's exact test

<표 2> 실험군과 대조군의 동질성 검정

변수	실험군(n=35) Mean \pm SD	대조군(n=33) Mean \pm SD	t	p
발표불안	20.1 \pm 7.32	16.0 \pm 7.11	2.33	0.023*
자아존중감	28.9 \pm 3.56	29.4 \pm 5.94	-4.31	0.668

* $p<.05$

3. 가설검정

- 가설 1 “아로마테라피를 적용한 실험군은 대조군 보다 발표불안 점수가 낮을 것이다”라는 가설을 검증한 결과 실험군은 사전조사에서 평균 20.1점, 사후조사에서 18.5점으로 1.6점 감소하였고 대조군은 사전조사에서 16.0점, 사후조사에서 19.7점으로 3.7점 증가하였다(표 3).

사전검사에서 발표불안 점수를 보면 실험군이 대조군 보다 4.1점이 높게 나타났다. 사후검사에서 대조군은 사전검사에 비해 3.7점 높아지고 실험군은 1.6점 낮아져 두 집단 간 사후 평균간에는 1.2점의 차이를 보이고 있다. 사전검사 점수에 의한 영향을 조정할 후 사후검사에서의 집단 간 점수 차이가 통계적으로 유

의한지를 검증하기 위하여 실시한 공변량분석 결과 아로마테라피에 따라 사후 발표불안 점수에 유의한 차이가 있어(F=13.8, p=0.000) 발표불안에 대한 아로마테라피의 효과를 확인할 수 있었다(표 4).

- 가설 2 “아로마테라피를 적용한 실험군은 대조군보다 자아존중감 점수가 높을 것이다”를 분석한 결과 자아존중감 점수는 실험군이 사전조사에서 28.9점, 사후조사에서 30.3점으로 1.4점 증가하였고 대조군은 사전조사에서 29.4점, 사후조사에서 28.8점으로 0.6점 감소하여 두 집단간에 유의한 차이(p=0.048)가 있었으므로 가설 2는 지지되었다(표 5).

〈표 3〉 발표불안에 대한 아로마테라피의 효과

변수	집단	사전	사후	t	p	사후-사전	t	p
		Mean±SD	Mean±SD					
발표불안	실험군	20.1±7.32	18.5±7.85	2.25	.031	1.63±4.28	-4.01	0.000***
	대조군	16.0±7.11	19.7±9.73	-3.26	.003	3.64±6.40		

***p<0.000

〈표 4〉 사후 발표불안 점수에 대한 공변량 분석

변수	SS	DF	MS	F	p
공변인(사전 발표불안)	3194.8	1	3194.8	107.5	0.000
주효과(아로마테라피)	410.8	1	410.8	13.8	0.000
오차	1931.3	65	29.7		

〈표 5〉 자아존중감에 대한 아로마테라피의 효과

변수	집단	사전	사후	t	p	사후-사전	t	p
		Mean±SD	Mean±SD					
자아존중감	실험군	28.9±3.56	30.3±4.88	-2.37	0.024	1.37±3.43	-2.39	0.020*
	대조군	29.4±5.94	28.8±6.45	1.01	0.321	-0.58±3.28		

*p<.05

IV. 고찰

자신의 욕구와 감정을 적절하게 표현할 줄 아는 능력을 갖춘 청소년은 정서적으로 건강하고 능률적인 생활을 하며 원만한 대인관계를 유지하여 자기실현에 긍정적이지만 그렇지 못한 경우에는 심각한 심리적 불안을 느끼며 갈등에 빠지거나 경우에 따라서는 대인관계의 단절로 인해 심리적 장애로 발전할 가능성이 크다(이문숙, 2001).

본 연구의 중재방법 중 라벤더 향유를 물에 희석하여 가슴기에 확산시킨 것은 건조한 계절인 봄철, 학생들이 밀집된 교실환경에 가슴효과를 제공한다는 측면에 있어서 효과적인 중재방법이라고 생각한다. 향유를 공기 중에 확산시켜 흡입하는 방법은 아로마테라피 중 가장 많이 사용하는 안전한 방법으로서 그 효과가 매우 신속하며(Buckle, 1999) 특히 라벤더를 사용한 것은 흡입을 통하여 중추신경계에 미치는 진정 및 이완작용이 동물실험이나 신경생리학적 연구방법을 통해 이미 널리 검증된 바가 있기 때문이다(Buchbauer et al., 1991; Lis-Balchin & Hart, 1999).

본 연구결과 실험 전 실험군의 발표불안은 50점 만점에 20.1점으로 이는 본 연구와 동일 학년을 대상으로 한 이영순(2004)과 대학생을 대상으로 한 이인숙(2006)의 연구에서의 35.0점, 31.7점에 비해 매우 낮은 수준이었다. 이는 선행연구와 본 연구에서 제시한 발표주제의 난이도나 수업 환경의 차이에서 기인한 결과로 사료된다. 특히 본 연구의 경우 사전, 사후검사에서 학생들에게 제시한 발표주제가 4학년 '말하기' 교과서에 있는 내용 중 학생들이 발표하는데 있어서 비교적 무난한 내용을 선정하였기 때문이다. 실험군과 대조군의 사전 발표 불안 점수에 대한 동질성 검사 결과 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과가 어떠한 이유에서 비롯된 것인지에 대해 명확하게 설명하기는 곤란하나 아마도 상태불안이나 기질불안이 높은 대상자가 대조군에 비해 실험군에 많이 포함되어 있어 아로마테라피 적용 후 불안의 정도가 유의하게 감소했을 가능성이 있다고 생각된다. 따라서 앞으로의 연구에서는 상태불안이나 기질불안의 정도가 높은 대상자만을 선정하여 실험군과 대조군에 무작위 할당 후 아로마테라피가 발표불안에 미치는 효과에 대해 좀더 객관적으로 검증해 나가는 과정이

필요하다고 본다.

아로마테라피를 1주일 간 적용한 후 발표불안을 측정된 결과 실험군은 실험 전보다 발표불안이 유의하게 감소하였으나 대조군은 오히려 유의한 증가를 보여 아로마테라피가 초등학생들의 발표불안 완화에 효과적인 중재방법임을 알 수 있었다. 이는 2004년 8월 10일부터 2004년 8월 17일까지 서울 소재 고등학교 1학년에서 3학년까지 남녀 학생 각각 5명 총 10명을 대상으로 각성효과가 뛰어난 것으로 알려진 페퍼민트, 로즈마리, 유칼립투스, 헨넬 4종의 아로마 에센셜 오일을 사용한 결과 정신적 안정이 아로마 흡입 전에 비해 전체적으로 유의하게 증가한 연구결과(이정은, 2005)와도 맥을 같이 하고 있다. 비록 동일한 종류의 아로마 오일을 사용한 연구는 아니었지만 이러한 연구결과들로부터 아로마테라피가 학생들의 학습 관련 스트레스 완화에 효과적인 중재방법임을 알 수 있겠다. 그러나 대학생들을 대상으로 한 이인숙과 이경주(2006)의 연구에서 물에 희석된 라벤더 향유를 발표수업이 시작되기 1시간 전부터 수업이 진행되는 50분 동안 가슴기에 담아 확산시켰으나 실험 전후 실험군과 대조군 간에 발표불안의 유의한 차이가 없어 본 연구결과와는 차이가 있었다. 이러한 결과를 통해 아로마테라피의 적용시간이 발표불안 완화에 어느 정도 영향을 미치고 있음을 알 수 있겠다. 무엇보다 실험 전에 비해 실험 후 대조군의 발표 불안이 유의하게 증가한 결과에 대해서는 좀더 심도있는 연구가 진행될 필요가 있다고 생각되는데, 이는 실험 전후 실험군과 대조군 간의 물리적, 심리적 환경요인의 차이에서 기인한 결과로 추정된다. 따라서 앞으로의 연구에서는 이러한 영향 요인을 최소화하기 위해 중재기간을 좀더 장기적으로 설정하여 발표 불안을 수시로 반복 측정하며 실험군과 대조군 모두 동일한 교사에 의해 발표수업이 진행되도록 해야 할 것이다. 1주일 간 아로마테라피를 적용했던 시간은 오전 9시에서 10시까지였으며 오후에는 12시 40분에서 1시 40분으로 1일 2시간씩 이었다. 이는 향유가 공기 중에 확산된 후 그 효과가 지속되는 시간이 약 3시간 정도임을 고려하였기 때문이다. 주관적인 측면에서도 발표 수업을 담당했던 실험군의 담임교사는 아로마테라피를 1주일 간 적용한 후 학생들에게 새로운 주제로 발표를 시켰을 때 1주일 전에 비해 좀더 자신감 있고 적극적인 발표

태도를 보였다고 하였다.

본 연구에서는 라벤더 향유 한 가지만을 중재방법으로 사용하였으나 이영순(2004)의 연구에서는 레몬, 라벤더, 오렌지, 카모마일 로만의 순서로 2주간 하루에 한 종류씩 번갈아 가며 가슴기에 담아 교실 내에 확산시켰다. 본 연구에서 레몬이나 오렌지 등의 향유를 제외한 것은 이러한 시트러스 계열의 향유가 정신을 맑게 하는 효과를 갖고 있어 이로 인해 지나친 각성상태가 유발되어 오히려 학생들의 발표불안이 가중될 것을 우려하였기 때문이다.

본 연구결과 초등학생들의 실험 전 자아존중감은 40점 만점에 28.9점으로 중등도 이상을 나타냈다. 실험군의 경우 아로마테라피를 적용한 후 자아존중감이 실험 전보다 유의하게 증가하였으나 대조군은 다소 감소하는 경향을 보여 아로마테라피가 초등학생들의 자아존중감 향상에 효과적인 중재방법임을 확인할 수 있었다. 그러나 40-59세 중년기 여성을 대상으로 한 이성희(2000)의 연구에서는 조조바 오일 100ml에 카모마일, 사이프레스, 제라늄 정유를 각각 10방울 씩을 혼합한 정유로 마사지를 20분간 1주에 2회, 6주 동안 실시하였으나 자아존중감에 유의한 차이가 없었다. 이는 사용하는 아로마 오일의 종류와 아로마 오일의 적용 방법의 차이에서 기인한 결과로 생각된다. 따라서 앞으로의 연구에서는 연령대별로 선호하는 아로마 오일을 이용하여 다양한 방법으로 적용해 봄으로써 자아존중감의 변화를 반복 측정해 나감이 필요하다고 본다.

본 연구에서 사용한 중재방법과 차이가 있기는 하나 발표훈련 프로그램을 통해 발표불안은 감소된 반면 자아존중감은 향상되었던 김영희(2003)의 연구결과와 자기표현훈련을 통해 발표불안의 감소와 자기효능감의 향상을 보였던 황혜숙(2006)의 연구결과를 통해 발표불안과 자아존중감 간에 상관관계가 있음을 알 수 있었다. 이는 자신의 의사를 표현하고자 하는 욕구가 있으면서도 제대로 표현하지 못할 경우 불안감과 위축감을 갖게 되고 이는 자기효능감에 부정적인 영향을 주게 되므로(황혜숙, 2006) 성공적인 발표경험을 통해 자아존중감과 자신감이 향상되는 것으로 생각된다. 그러나 본 연구에 있어 아쉬운 점이 있다면 중재방법을 적용했던 기간이 1주일로 매우 단기간이었으며 자아존중감이 어떠한 기전에 의해 변화가 있

었는지에 대한 관련 변수의 제시가 부족하였으므로 추후 장기간에 걸친 좀더 명확한 검증이 시도되어야 할 것으로 생각된다.

이상을 종합해 볼 때 아로마테라피는 초등학생의 발표불안 감소 및 자아존중감 향상에 효과가 있는 중재방법이라고 본다. 그러나 이와 같은 중재방법을 학교현장에서 다수의 학생들에게 장기간 적용한 연구가 극소수에 불과하므로 본 연구결과를 바탕으로 학교보건의 실무자인 보건교사와 학생들을 가장 가까이에서 관찰할 수 있는 담임교사는 각 학급의 학생들을 대상으로 그들의 발표불안과 자아존중감의 정도를 사정하고 보다 효과적이고 실용적인 중재방법을 적용하여 학생들의 발표불안 감소와 자기존중감 향상을 도모함으로써 학생들 모두가 밝고 명랑한 학교생활을 영위할 수 있도록 노력해 나가야 할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 아로마테라피가 초등학생의 발표불안과 자아존중감에 미치는 효과를 규명하기 위해 시도된 비동등성 대조군 전·후 실험설계를 이용한 유사실험연구이다. 연구대상은 일개 초등학교 4학년 학생 68명(실험군 35명, 대조군 33명)이며 그 결과는 다음과 같다.

1) 아로마테라피를 적용한 실험군은 사전조사에서 발표불안 점수가 평균 20.1점, 사후조사에서 18.5점으로 1.6점 감소하였고 대조군은 사전조사에서 16.0점, 사후조사에서 19.7점으로 3.7점 증가하였다($t=-4.01$, $p=0.000$).

2) 아로마테라피를 적용한 실험군은 사전조사에서 자아존중감 점수가 평균 28.9점, 사후조사에서 30.3점으로 1.4점 증가하였고 대조군은 사전조사에서 29.4점, 사후조사에서 28.8점으로 0.6점 감소하여 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($t=-2.39$, $p=0.020$).

이상의 결과로 볼 때 가슴기를 이용한 라벤더 향유 흡입법이 초등학생들의 발표불안 감소와 자아존중감 증진에 효과적인 방법임을 확인할 수 있었다.

따라서 앞으로는 초등학교 이위의 중·고등학생 대상으로 본 연구의 중재방법을 반복 적용해 볼 필요가 있으며 각기 다양한 노트(note)의 향유를 사용하여 이에 따른 상승효과에 대해서도 연구해 나가야 할 것이다.

참고문헌

- 김규식 (1994). 발표불안감소 훈련과 발표연습이 대학생의 발표불안 및 발표행동에 미치는 효과 비교. 경북대학교 석사학위 논문, 20-25, 대구.
- 김본식 (2005). 자기표현 프로그램이 초등학교 학생의 발표불안 및 자기표출에 미치는 효과. 한서대학교 석사학위 논문, 1, 서산.
- 김영희(2003). 발표훈련 프로그램이 초등학교 학생의 발표불안과 자아존중감에 미치는 영향. 한남대학교 대학원 석사학위 논문, 32-38, 대전.
- 박의선(2003). 인지행동적 집단상담이 초등학교 6학년 아동의 발표불안 및 발표행동에 미치는 효과. 신라대학교 석사학위 논문, 15-18, 부산.
- 성미혜, 김수진, 박은혜, 최경애(2004). 아로마테라피 손마사지가 치핵절제술 전 환자의 불안감소에 미치는 효과. 성인간호학회지, 16(1), 146-155.
- 오영희, 정향미(2002). 향기흡입법이 자궁적출술 환자의 수술 전 불안에 미치는 효과. 재활간호학회지, 5(1), 18-26.
- 이명화, 고광욱, 송명숙, 우경미, 조선화(2004). 아로마요법이 혈액투석환자의 불안과 우울에 미치는 효과. 대한기초간호자연과학회지, 6(1), 53-64.
- 이문숙(2001). 인지행동적 발표 불안 프로그램이 중학생의 발표 불안, 발표 행동 및 자아존중감에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위 논문, 1-3, 부산.
- 이성희(2000). 향요법마사지가 제왕절개술 산모의 기분, 유즙사출반사, 유즙 면역글로블린A에 미치는 효과. 대한간호학회지, 30(5), 1357-1365.
- 이영순(2004). 아로마 처치가 초등학교 학생의 발표불안에 미치는 영향. 충남대학교 석사학위 논문, 24-43, 55, 대전.
- 이인숙, 이경주(2006). 라벤더 향이 간호대학생들의 발표불안 및 발표행동에 미치는 효과. 한국보건간호학회지, 20(2), 174-182.
- 이정은(2005). 각성유도 향기요법을 통한 뇌파검사 결과. 경기대학교 석사학위 논문, 25-26, 서울.
- 임만택(1994). 국민학생이 발표불안 감소를 위한 집단상담의 효과. 순천대학교 석사학위 논문, 5, 순천.
- 임봉순(1991). 발표불안과 학업성취 및 성격특성과의 관계 분석. 경북대학교 석사학위 논문, 68-70, 대구.
- 최명심(1992). HR 바이오피드백 훈련이 발표불안과 자기초점적 주위에 미치는 영향. 전북대학교 석사학위 논문, 26-29, 전주.
- 황혜숙 (2006). 자기표현훈련이 농어촌지역 초등학교 학생의 발표불안 및 자기효능감에 미치는 영향. 여수대학교 석사학위 논문, 48-49, 여수.
- Buchbauer, G., Jirovertz, L., Jager, W., Dirtrich, H., & Plank, C. (1991). Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation. Z Natutforsch[C], 46, 1067-1072.
- Buckle, J. (1999). Use of aromatherapy as a complementary treatment for chronic pain. Altern Ther Health Med, 5(5), 42-51.
- Carol, L. N. (2000). Minimizing preoperative anxiety with alternative caring-healing therapy. AORN J, 72(5), 838-843.
- Lis-Balchin, M. & Hart, S. (1999). Studies on the mode of action of essential oil of lavender. Phytother Res, 13, 540-542.