

향기요법에 대한 국내연구 고찰

김현석¹ · 남대진¹ · 허건¹ · 이정민¹ · 오민석¹ *

A case report of Guillain-Barre syndrome

Kim Hyun-suk¹ · Nam Dae-Jin¹ · Huh Gun¹ · Lee Jung-Min¹ · Oh Min-Seok¹ *

¹Dept of Rehabilitation medicine, College of Korean Medicine, DaeJeon University

Objective : The aim of this study is identify major trend and characteristics of studies on aromatherapy in Korea.

Methods : We searched the three electronic database(RISS, NDSL, KTKP) and manually checked related Korean journals and reference lists 2000 up to June 2014. The studies were analyzed based on publication year, type of paper, intervention method, type of disease, type of aroma.

Results : We included 79 articles in this study.

1. 5 papers were published annually on average. 2. After classifying papers by the speciality of thesis and journal, continuous study was followed not only nursing, but also in many specialities like alternative medicine, korean medicine. 3. Aroma therapy is effect of stress, anxiety, insomnia. 4. Many used interventions are inhalation. 5. The most commonly used in aromatherapy is lavender.

Conclusions : These results suggest that Aromatherapy research is insufficient in korean medicine. But more research is needed to relieve stress, anxiety in the future.

Key words : Aroma therapy, Systematic review

I. 서 론

현대인들은 복잡하고 급격한 사회변동 속에 적응하기 위해 정신적, 신체적, 사회적, 환경적인 다양한 스트레스에 노출되어 있다. 이러한 스트레스에 성공적으로 대처하지 못한다면 피로, 권태, 불안, 초조 등의 정신적인 증상 외에도 근육통, 무기력 등의 신체적 측면의 다양한 증상과 질병을 초래한다¹⁾.

현대의학은 학문적으로나 기술적으로 눈부신

발전은 이루었지만, 신경계질환들이나 만성퇴행성질환들에 있어서 근본적인 치료법을 찾지 못하고 있다. 현대의학의 이러한 한계성이 보완 대체요법에 관한 관심을 불러일으키게 되었다²⁾.

대체요법은 건강을 관리하고 안녕을 증진시키는데 있어 구체적인 신체증상뿐 아니라 신체, 정신, 영혼의 통합을 강조하는 총체적 접근을 중요시하고 있는 것으로 무엇보다 대체요법에 관심이 쏠리는 가장 큰 이유는 질병의 예방에 있으며, 실생활을 통해 쉽게 대체요법을 접근할 수 있을 뿐만 아니라 자기 혼자서도 간단히 체험할 수 있는 편리함이 매력으로 꼽힌다³⁾. 특히 아로마테라피는 가장 빠른 속도로 성장한 대체요법의 하나이다⁴⁾.

* 교신저자 : 오민석, 대전시 서구 둔상동 1136번지 대전대학교 부속 둔산 한방병원 한방재활의학과 교실
E-mail : ohmin@dju.kr Tel : 042-470-9424
투고일 : 2014년08월11일 수정일 : 2014년08월12일
게재일 : 2014년08월12일

아로마 요법은 Aroma + Therapy의 합성어로 향기 나는 식물의 나무, 뿌리, 꽃, 잎, 열매 부분에 추출된 향유를 대상자의 정신, 신체, 영적인 부분에서 진정 시키고 균형을 이루며, 활기를 불어넣기 위한 의도로 치료에 이용하는 것⁵⁾으로 자연치유 능력을 조율하고 면역계를 활성화시켜 질병을 치료, 예방하는 자연치료 의학⁶⁾의 하나이다. 우리의 육체적, 정신적 그리고 감정적 차원에서 건강에 이용하는 자연 치료법이 바로 향기요법이다⁷⁾. Aromatherapy란 용어는 2차 세계대전 Jean Valnet 박사가 정유를 이용하여 병사를 치료 한 이후에 생겼으며, 국내에서는 “향기요법” 혹은 “방향치료”로 일컬어진다⁸⁾.

향기요법은 신경이나 근육의 이완, 호흡기 질환, 피부질환과 피부관리, 각종 성인병, 부인과 질환, 성적 활력 증대, 수술 환자의 면역력 증진, 방부항생 효과, 기억력 증진, 각성효과, 퇴행성 질환, 암환자 재활 등 다양한 방면에서 이용될 수 있는 가능성이 있다⁹⁾.

또한 향기요법은 각종 질병이 과거와는 달리 육체적인 원인보다는 정신적인 문제로 발생한다는 사실들이 입증되면서 치료보다도 인간이 본래 갖고 있는 자연 치유력을 활성화 하여 질병을 예방하고 완화시키는 것에 목적을 두고 있다. 이러한 조건을 만족 시킬 수 있는 향기요법은 육체적, 정신적, 감정적 부분까지 치료의 영역을 넓힐 수 있어 정신적 질환과 질병에 시달리는 현대인에게 그 활용범위가 넓다¹⁾.

따라서 본 연구에서는 최근 증가하고 있는 향기요법의 국내동향을 알아보기 위하여 향기요법 관련 논문을 분석 하였고, 향기요법 적용에 대한 연구 경향을 파악하고 향후 바람직한 연구의 방향을 제시하고자 한다.

II. 연구대상 및 방법

1. 논문 검색

국내논문검색은 NDSL(<http://www.ndsl.kr/index.do>), RISS(<http://www.riss.kr/index.do>), 전통지식

포탈(<http://www.koreantk.com/JZ0100.jsp>)을 사용하여 검색하였으며 검색어는 “향기요법”, “향기치료”를 기본 검색어로 하여 띄어쓰기 등에 의해 빠지는 논문이 없도록 교차 검색을 시행하였다. 논문은 임상연구논문만을 포함하였다. 기간은 2000년에서 2014년에 발간된 논문으로 한정하였고, 학위논문, 학술지논문, 학술지를 포함하였다.

2. 자료분석 방법

1) 연도별 연구경향 분석

(1) 논문의 발표 연도는 1년 단위로 구분 하였으며, 기간은 2000년에서 2014년에 발간된 논문으로 한정 하였다.

2) 학위별, 학회지별 연구경향 분석

(1) 국내 석사·박사 학위논문과 학술지로 구분 하였고, 제1저자의 전공분류에 따른 연구자의 전공으로 분류 하였다.

3) 질환군별 연구경향 분석

(1) 향기요법이 사용된 질환군은 스트레스나, 불안, 불면의 신경·정신과 질환, 근육통이나 관절염 질환, 소화기 질환, 여성 질환, 피부질환, 순환기 질환, 면역계 질환, 학습장애로 구분하고, 학위논문 및 학술지에 따라 분류하였다.

4) 중재방법별 연구경향 분석

(1) 중재방법에 따라 흡입, 마사지, 도포로 이루어진 단일 중재법과 두 가지 이상으로 이루어진 혼합 중재법으로 구분하고, 학위논문 및 학술지에 따라 분류하였다.

5) 아로마 종류별 연구경향 분석

(1) 아로마의 종류는 1가지로만 이루어진 단일종과 2가지 이상으로 이루어진 복합종으로 구분 하였고, 빈도별로 다용된 아로마 종류를 분석 하였다.

III. 결 과

1. 국내논문 검색결과

향기요법과 향기치료로 총 390편의 논문이 검색되었으며, 아로마 요법과 관련된 논문은 총 116편의 논문이 검색되었다. 이 가운데 중복 검색된 논문을 제외한 후 제목과 원문을 모두 확인하여 최종적으로 79편의 논문이 포함되었다. 임상연구논문만을 포함하였으며, 원문 및 요약을 확인할 수 없거나 일정 부분이 누락된 것 등은 제외하였다.

2. 연구에 사용된 논문분석

1) 연도별 연구경향 분석

향기요법 적용논문의 연도별 연구현황을 보면, 2000년부터 2005년 까지 꾸준히 증가하여 2005년 10편(12.6%)으로 가장 많이 발표되었으며, 2008년, 2010년에 각각 9편(11.3%)으로 많은 논문이 발표 되었다. 2010년 이후 향기요법 논문의 발표가 감소되는 경향을 보이고 있다. 통상적으로 2000년부터 2014년 까지 적게는 1편에서 많게는 10편까지 평균 5편의 논문이 발표되었다(Fig. 1).

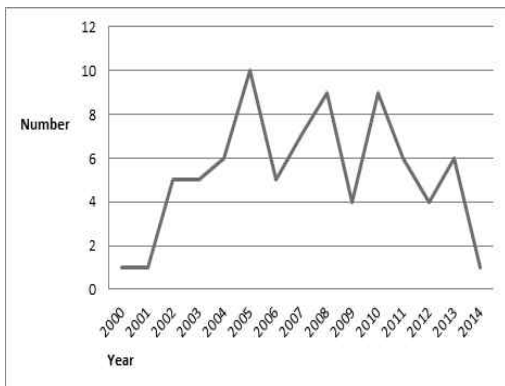


Fig. 1. The number of papers published each year.

2) 학위별, 학회지별 연구경향 분석

향기요법 적용논문의 학위별, 학회지별 연구경향 분석을 보면, 총 79편의 논문 중 석·박사 학위 논문이 44편(56%), 학회지 논문이 35편(44%)으로 발표 되었다(Fig. 2). 학위 논문 전공분류의 따른 빈도는 순서대로 간호학(19회, 43%), 피부건강관리분야(6회, 14%), 보건행정학(6회, 14%), 대체의학(6회, 14%), 교육학(4회, 9%), 물리치료분야(1회, 2%), 한의학(1회, 2%), 전자공학(1회, 2%) 순이다(Fig. 3). 학회지별 전공분류의 따른 빈도는 순서대로 간호학(17회, 49%), 한의학(7회, 20%), 대체의학(4회, 11%), 피부건강관리분야(4회, 11%), 체육과학(3회, 9%) 순이다(Fig. 4). 학위나 학회지별로 간호학 전공에서 사용된 향기요법 관련 논문의 비율이 가장 높았다.

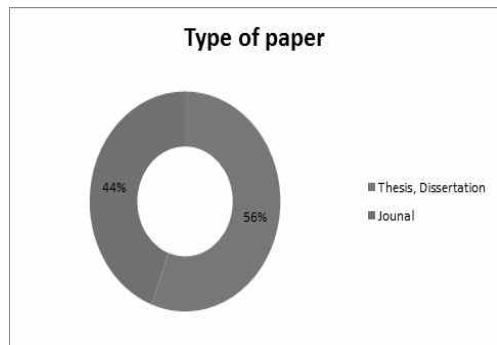


Fig. 2. Specific of the type of paper.

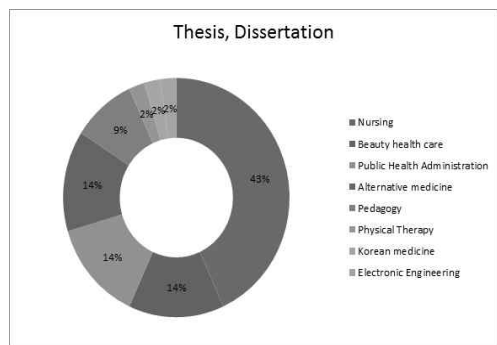


Fig. 3. Specific of the Paper publication by the speciality of thesis, dissertation.

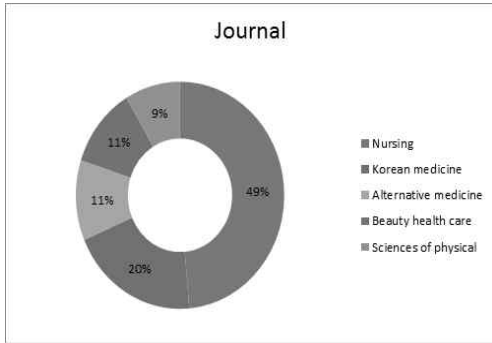


Fig. 4. Specific of the Paper publication by the speciality of journal.

3) 질환군별 연구경향 분석

향기요법 적용논문의 질환별 연구경향 분석을 보면, 질환별 향기요법 빈도 순으로 스트레스나, 불안, 불면의 신경·정신과 질환(43회, 54%), 여성 질환(13회, 16%), 순환기 질환(8회, 10%), 근육통이나 관절염 질환(6회, 8%), 소화기 질환(3회, 4%), 면역계 질환(3회, 4%), 학습장애(2회, 3%), 피부질환(1회, 1%) 순이다(Fig. 5). 스트레스나 불안, 불면 등의 신경·정신과 질환에 향기요법 사용빈도가 50% 이상을 차지할 정도로 많았으며, 월경곤란증, 갱년기 장애 같은 여성 질환에 사용 빈도가 그 다음 순으로 많았다. 고혈압이나 심혈관 계통의 문제에도 향기요법의 사용 빈도가 10%를 차지하고 있다.

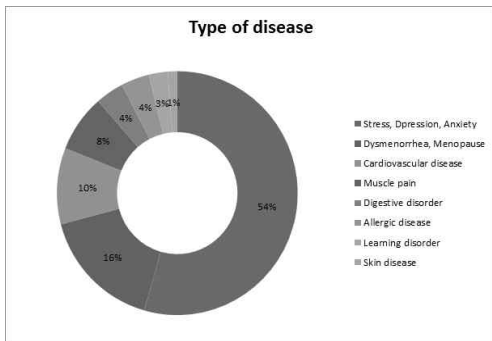


Fig. 5. Specific of the aromatherapy disease classification.

4) 중재방법별 연구경향 분석

향기요법 적용논문의 중재방법별 연구경향 분석을 보면, 단일 중재법이 71회(90%), 혼합 중재법(10%)이 8회 사용 되었다(Fig. 6). 단일 중재법에서 빈도는 흡입법(57회, 80%), 마사지법(13회, 18%), 도포법(1회, 2%) 순으로 대부분의 향기치료는 흡입법을 통하여 이루어지고 있다(Fig. 7). 혼합 중재법에서 빈도는 흡입법·마사지법(3회, 37%), 흡입법·목욕법(2회, 25%), 흡입법·마사지법·목욕법(1회, 12%), 흡입법·마사지법·도포법(1회, 13%), 흡입법·도포법(1회, 13%) 순이다(Fig. 8). 아로마 요법은 대부분 흡입법을 통하여 시행되고 있고, 혼합 중재법 보다는 단일 중재법의 빈도가 훨씬 많은 편이다.

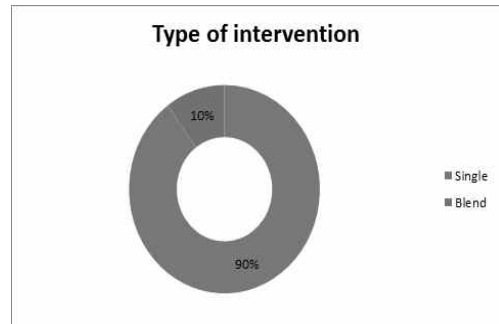


Fig. 6. Thesis and journal characteristics according to intervention method.

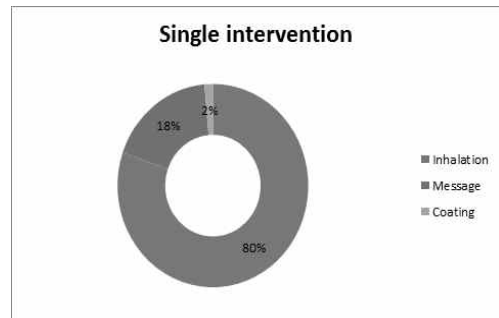


Fig. 7. Specific of the single intervention of Aromatherapy

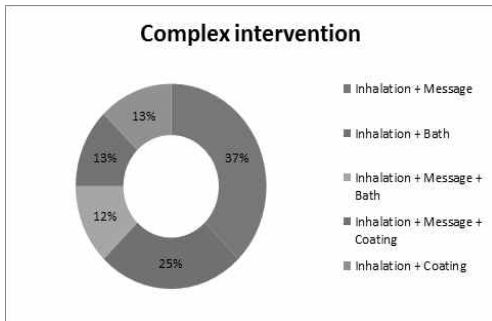


Fig. 8. Specific of the complex intervention of Aromatherapy

5) 아로마 종류별 연구경향 분석

향기요법 적용논문의 아로마 종류별 연구경향 분석을 보면, 두 가지 이상의 혼합 정유는 59회 (75%), 한 가지의 단일 정유는 20회(25%)로 단일 정유보다 혼합 정유로 발표된 논문이 많았다 (Fig. 9). 혼합 정유에 사용된 아로마의 다용 빈도는 라벤더(46회, 34%), 버가못(22회, 16%), 카모마일(15회, 11%), 페퍼민트(11회, 8%), 일랑일랑(9회, 7%), 스위트오렌지(8회, 6%), 로즈마리(7회, 5%), 마조람(6회, 5%), 레몬(5회, 4%), 유칼립투스(5회, 4%) 순이다(Fig. 10). 단일 정유에 사용된 아로마의 다용 빈도는 라벤더 (10회, 50%), 로즈마리(3회, 15%), 마조람(2회, 10%), 만다린(1회, 5%), 스위트오렌지(1회, 5%), 클라리세이지(1회, 5%) 순이다(Fig. 11). 혼합 정유와 단일 정유에서 라벤더의 비율이 가장 높았으며, 향기치료에 있어서 라벤더는 가장 다용되는 정유이다.

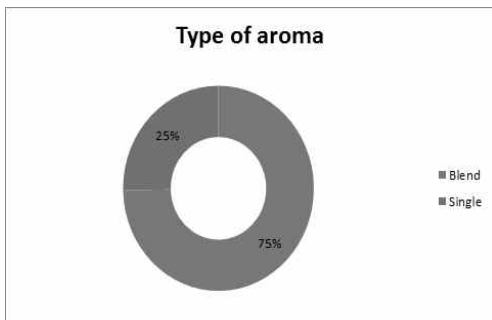


Fig. 9. Thesis and journal characteristics

according to type of aroma.

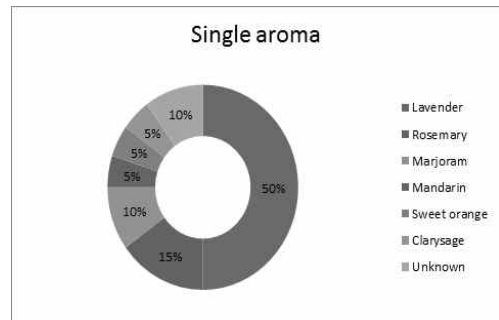


Fig. 10. Specific of the Aroma in single type.

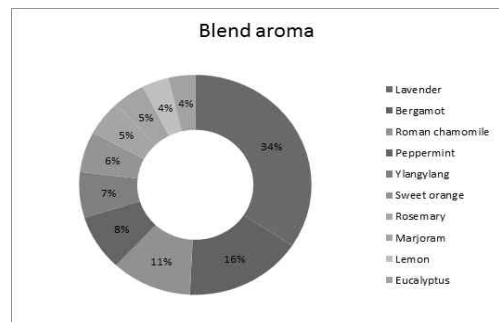


Fig. 11. Specific of the Aroma in blend type.

IV. 고찰

香은 사람이 느끼는 대표적인 감각 정보 중의 하나이며, 嗅覺은 인간의 생존과 번식을 위한 필수적인 감각이다. 인류는 오래전부터 향기를 이용해서 병을 치료하고 미용에 활용하는 등 芳香性 식물들을 다양하게 사용해 왔다. 이를 체계화시켜 현대에 사용되어지는 것이 향기요법이다. 향기요법은 사용하는 재료에 따라 다양한 효과를 볼 수 있는 요법으로 그 용도를 어느 한 부분에 국한시킬 수 없을 만큼 광범위하게 활용되고 있다¹⁰⁾.

본 연구를 통하여 향기요법 관련 논문은 2000년대 초반부터 꾸준히 증가하였으며, 2005년에 가장 많은 수의 논문이 발표 되었으며, 그 뒤로는 꾸준히 감소하는 경향을 보이고 있다. 2000년대

중반 대체의학이 각광을 받으면서 향기요법의 관심도 최고조에 달하였고, 그로 인하여 향기요법에 대한 치료효과, 적응증, 아로마 종류별 효능 등에 대하여 많이 밝혀진 상태이며, 지금도 향기요법에 관한 연구가 활발히 진행 중이다.

본 연구에 의하면 향기요법 관련 논문은 학위나 학회지별 크게 구분이 없으며, 가장 많이 활용되고 있는 분야는 간호학 관련 분야로 알려져 있다. 한의학 관련 분야는 학위논문에서는 미진한 부분이지만, 학회지에서는 차지하는 비중은 높은 편이다. 韓醫學에서도 『山海經』에 薰草를 지니고 다니며 전염병을 예방한 기록이 있으며, 『中藏經』에는 安息香 주머니로 傳尸, 時氣 등 질병을 예방했다는 기록이 있다. 또한 『千金要方』, 『外臺秘要』, 『太平聖惠方』, 『聖濟總錄』, 『壽世保元』, 『本草綱目』 등에 향을 이용한 薰法, 香袋法, 香枕法, 香衣法, 香瓶法, 香脂法, 香汁法 등의 방법이 자세히 기재되어 있으며, 특히 薰法에 대한 기록이 풍부하다¹¹⁾.

이것은 현대의 향기요법과 거의 다르지 않으며, 예전부터 한의학 분야에 속하는 영역으로 앞으로 한의학 분야에서 향기요법에 대한 더 많은 연구와 관심이 필요한 부분이다. 따라서 아로마요법으로 알려져 있는 향기요법과 한의학적 원리에 입각한 향기요법을 향후 분류해서 연구할 필요가 있다고 생각 된다. 엄지태의 논문을 보면, 한의학적 향은 氣味論에서 氣를 香臭라는 전제로 언급하고 있다¹⁰⁾. 이는 기존 한약재의 氣味論을 현대적 향기요법으로 재조명할 수 있는 계기를 마련한 것으로 서양에서 제시한 아로마향 뿐만 아니라 한의학적 향기이론을 갖고 보다 풍부하게 치료에 임할 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구를 통하여 향기요법은 주로 스트레스, 불안, 불면 등의 신경·정신과 질환에 많이 쓰이고 있으며 또한 월경근란증이나 갱년기장애 같은 여성 질환 뿐만 아니라, 고혈압과 심혈관 계통의 질환에도 향기요법이 빈용 되고 있다. 이는 휘발성 정유 향입자가 코점막을 통하여 후각계통을 자극하고 다시 뇌의 변연계에 직접 화학적 메시지를 보냄으로써 생리적 심리적 효과를 나타내기 때문

이다. 모든 감정을 총괄하는 기능의 변연계는 심장박동이나 혈압, 호흡, 기억력, 스트레스, 호르몬의 균형에 직접적인 영향을 주는 뇌의 기관이며, 미세한 각종 향유의 입자는 모공과 땀샘을 통해 피부에 흡수되고 모세혈관을 타고 전신의 갖가지 질병치료에 도움을 주기에 향기요법의 적응증은 더 광범위해 진다. 한의학 관련 논문에서 향기요법은 대부분 알려져 비염에만 주제가 국한되어 있었으나, 앞으로는 심신문제, 여성 질환, 심혈관 계통의 문제까지 연구가 활발히 진행되었으면 한다.

본 연구의 분석에 의하여 향기요법의 증재방법으로는 마사지법, 흡입법, 목욕법, 도포법 등이 있고¹²⁾, 흡입법이 대다수를 차지한다. 흡입법은 신경계통, 호흡기 계통의 질환에 이용되며, 마사지는 피부미용, 심신장애, 스트레스 해소에 효과가 있다. 수요법은 순환기, 피부미용, 부인과 질환에 다용 된다. 흡입법은 향기를 흡입한지 0.1초 만에 뇌를 자극하며 중추신경계에 직접 작용해 정신적인 문제를 해결하는 가장 간단하고 빠른 방법¹³⁾이기 때문에 증재요법으로 가장 빈용되는 방법인 것이다.

본 연구에서 가장 빈용 된 향기요법의 정유는 라벤더향으로 향기치료에 가장 기본이 되는 정유이다. 라벤더는 불안, 우울 감정을 해소시키고 편안한 수면을 유도한다. 또한 라벤더는 인체에 대한 안전성이 검증되어 가장 대중적으로 사용되어지는 것¹⁴⁾으로서 심리적, 신체적 스트레스 완화와 진정 작용 등의 효과가 있으며¹⁵⁾ 흡입을 통한 중추신경계에 미치는 진정 및 이완작용이 동물 실험이나 신경생리학적 연구방법을 통해서 검증되어 있다¹⁶⁾. 라벤더는 모든 향 중 가장 효과적이며 가장 안전하며¹⁷⁾ 보고된 부작용의 증상이나 증후가 거의 없는 것으로 알려져 있다. 또한 향기요법에서 한 가지 오일보다는 2~3가지 오일을 혼합해서 사용하는 브랜딩 향이 보다 효과적¹⁸⁾이기 때문에 혼합 정유가 단일 정유보다 많이 사용되고 있다. 하지만 표준화된 정유배합 방법에 대한 연구가 더 이루어져 향기요법 적용의 일반화가 가능하도록 더 많은 연구가 필요할 것 같다.

V. 결 론

이번 연구는 국내에 보고된 향기요법 적용 논문 79편을 대상으로 연도별, 학위논문 및 학술지별, 질환군별, 중재방법별, 아로마향의 다용 순위별로 분석하였고 체계적으로 고찰하여 다음과 같은 결론을 내렸다.

1. 향기요법 적용논문의 연도별 분석은 2000년부터 2014년 까지 적게는 1편에서 많게는 10편까지 평균 5편의 논문이 발표되었으며, 2010년 이후 향기요법 논문의 발표가 감소되는 경향을 보이고 있다.

2. 향기요법 적용논문의 학위별, 학회지별 분석은 학위 논문에서는 간호학(19회, 43%), 피부건강관리분야(6회, 14%), 보건행정학(6회, 14%), 대체의학(6회, 14%), 교육학(4회, 9%), 물리치료분야(1회, 2%), 한의학(1회, 2%), 전자공학(1회, 2%) 순이고, 학회지에서는 간호학(17회, 49%), 한의학(7회, 20%), 대체의학(4회, 11%), 피부건강관리분야(4회, 11%), 체육과학(3회, 9%) 순이다. 학위나 학회지논문에서 간호학 전공 관련 향기요법 비율이 가장 높았다.

3. 향기요법 적용논문의 질환별 분석을 보면 신경·정신과 질환(43회, 54%), 여성 질환(13회, 16%), 순환기 질환(8회, 10%)로 스트레스나 불안, 불면 등의 신경·정신과 질환에 향기요법 사용 빈도가 50% 이상을 차지할 정도로 많았으며, 월경곤란증, 갱년기 장애 같은 여성 질환에 사용빈도가 그 다음 순으로 많았다. 고혈압이나 심혈관계통의 문제에도 향기요법의 사용 빈도가 10%를 차지하고 있다.

4. 향기요법 적용논문의 중재방법별 분석을 보면, 단일 중재법이 71회(90%), 혼합 중재법(10%)이 8회이며, 단일 중재법에서 빈도는 흡입법(57회, 80%), 마사지법(13회, 18%), 도포법(1회, 2%) 순이었고, 혼합 중재법에서 빈도는 흡입

법·마사지법(3회, 37%), 흡입법·목욕법(2회, 25%), 흡입법·마사지법·목욕법(1회, 12%), 흡입법·마사지법·도포법(1회, 13%), 흡입법·도포법(1회, 13%) 순이다. 아로마 요법은 대부분 흡입법을 통하여 시행되고 있고, 혼합 중재법 보다는 단일 중재법의 빈도가 훨씬 많은 편이다.

5. 향기요법 적용논문의 아로마 종류별 분석을 보면, 단일 정유보다 혼합 정유로 발표된 논문이 많았으며, 혼합 정유에 사용된 아로마의 다용 빈도는 라벤더(46회, 34%), 버가못(22회, 16%), 카모마일(15회, 11%) 순이고, 단일 정유에 사용된 아로마의 다용 빈도는 라벤더(10회, 50%), 로즈마리(3회, 15%), 마조람(2회, 10%) 순이다. 혼합 정유와 단일 정유에서 라벤더의 비율이 가장 높았으며, 향기치료에 있어서 라벤더는 가장 사용되는 정유이다.

이상과 같은 결론에서 보아 한의학에서 향기요법에 관한 연구가 다른 전공에 비해 부족한 실정이다. 매년 5편의 향기요법 관련 논문이 발표되고 있지만, 대부분은 간호학 관련 논문에 치우쳐 있다. 한의학에서 향기요법이 심신안정이나, 여성 질환, 순환기 질환에 사용이 가능하나 근거논문이 부족하여 추후 근거가 될 수 있는 연구가 필요할 것으로 보인다. 향기요법은 예전부터 한의학 범주에 포함된 치료법으로 앞으로 신체적 문제뿐만 아니라, 정신관련 영역까지 포함하는 치료에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다. 대중적인 향기요법에 한의학적 이론과 치료가 접목되어 현대의학으로 풀리지 않는 여러 난치성 질환에 대한 접근도 가능할 것으로 보인다. 이러한 고찰이 앞으로의 연구 및 임상에 기반이 되어 한의학에서 향기치료에 더 발전을 가져올 것으로 기대된다.

참고문헌

1. 김용남. 후각을 통한 아로마 에센스 오일이 항스트레스에 미치는 효과에 대한 연구. 경

- 기대학교 대체의학대학원 석사 학위논문. 2010.
2. 이향련, 김소영, 향기요법의 국내간호연구동향, 동서간호학연구지, 16(2):85-95, 2010
 3. 김숙. 소아 아토피성 피부염 개선을 위한 아로마 이용 실태. 조석대학교 보건대학원 석사 학위논문. 2007.
 4. 박미경. 피부관리실 이용자의 아로마 이용행태 및 관련 요인분석. 박사학위논문 대구한의대학교. 2004.
 5. Worwood, V, A., The coplete book of essential oils & aromatherapy, San Rafael, CA: New World Library, 1991
 6. 오홍근, 아로마테라피 핸드북, 서울: 양문사, 2002.
 7. 김종철, 박미애, 김명자, 일차 의료인을 위한 아로마테라피의 소개, 가정의 학회지. 23(4):417-429, 2002.
 8. 이성희, 향기요법프로그램이 중년여성의 우울과 피로에 미치는 효과. 여성건강간호학회지. 8(3):435-445, 2002.
 9. 오홍근. 피부미용인을 위한 아로마테라피, 서울, 훈민사, 15:52-56, 2002.
 10. 엄지태. 한의학에서 향의 개념과 활용에 관한 연구. 대전대학교대학원 한방생리학전공 석사 학위논문. 2011.
 11. 안점우, 김정연, 김동일. 향기요법의 임상 활용과 한의학적 접근. 대한한방부인과학회지, 13(1):559-562, 2000.
 12. 김현정, 향기요법이 산후 우울에 미치는 효과, 창원대학교 대학원 석사학위논문, 2002.
 13. Buckle, J., The role of aromatherapy in nursing care, Nursing clinics of North America, 36(1):57-72, 2001.
 14. Robins, J. L., The Science and art of aromatherapy, British Journal of Psychiatry, 36:339-346, 1999.,
 15. Wheeler, R. The science and art aroma therapy. Journal of Holistic Nursing, 17(1): 5-17, 1999.
 16. Buchbauer. G., Jirovetz. L., Dietrich. H., & Plank., C. Aromatherapy: Evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation. Journal of Biosciences, 46(2):1067-1072, 1991.
 17. Buckle J. Clinical aromatherapy and touch: Complementary therapies for nursing practice. Critical Care Nurse, 18(5):54-61, 1997.
 18. 오홍근, 향기요법, 양문출판사, 2000.