

## 대학생의 MBTI성격 유형에 따른 천연아로마 선호도에 미치는 실태연구

김영선, 이금비

조선대학교 보완대체의학과

### The Study of Scent Preference of Natural Aroma Essential Oil to MBTI Personality Type in University Students

\*Young-Sun Kim, Kum-Bee Lee

Department of Complementary and Alternative Medicine, Chosun University

(Received January 11, 2016; Received January 21, 2016; Accepted February 12, 2016)

#### Abstract

**Purpose.** The aim of this study was to provide Aromatherapist with analysis of correlation between MBTI personality type and scent preference of natural aroma essential oil in university students.

**Methods.** Data was analyzed by students whom participated in the research on the scent preference of natural aroma essential oil of students from m university who accomplished to MBTI personality survey.

**Results.** As a result, the introverted personality types more liked Peppermint and felt more intensive scent than extroverted personality types did( $p=0.006$ ). Extroverted personality types recognized Neroli as feminine scent( $p=0.034$ ) and introverted personalty types recognized Frankincense as feminine scent( $p=0.045$ ). Extroverted personality types felt that Juniper berry is exciting scent( $p=0.036$ ) and that Rosemary( $p=0.044$ ) and Lavender( $p=0.030$ ) are eco-friendly scent. And introverted personality types relatively less did than extroverted personality types.

**Conclusions.** This study is to get a basic data of aroma preference of university students by looking into the influence that MBTI personality type affect natural aroma preference and to use this data for ease off school stress and job seekng stess and counsel the students.

**Key words :** MBTI, Natural aroma, Personality type, Preference, Scent

---

\* Corresponding Author : [kys1479@naver.com](mailto:kys1479@naver.com)

## 1. 서론

현대인의 생활에서 스트레스는 피할 수 없는 삶의 한 부분이라 할 수 있다. 특히 대학생의 경우 학업, 교우관계, 이성교제로 인한 스트레스, 그리고 졸업 후 사회진출을 어떻게 준비할 것인가에 대한 취업 스트레스 등 복합적 상황에 놓여 있다.

스트레스 상황이 사람마다 다르듯 스트레스를 다루는 방식에도 차이가 있다. 이것을 대처라는 구성개념으로 설명하고 있는데 스트레스 대처의 개념화로 가장 잘 알려진 Lazarus와 Foliman(1984)은 대처란 개인의 능력을 초과하는 특정한 내·외적 요구를 조절하기 위한 인지적 행동적 노력으로 위협적이거나 도전적인 상황을 조절하고 통제하며 이끌어 나갈 수 있는 개인의 노력이라고 하였다.

Lazarus와 Foliman(1984)은 스트레스 상황에 대한 인지적 평가에 따라 개인이 취하는 대처행동이 달라진다고 보고 특히 대처에 대한 개인적 특성을 강조하며, 성격특성을 대처방식의 예측요인으로 간주하여 선호하는 대처방식이 결정된다고 설명하였다. 또한 스트레스 상황에 대한 인지적 평가에 따라 개인이 선택한 대처행동을 문제중심 대처와 정서중심 대처로 구분하였다. 문제중심 대처는 문제해결을 목적으로 의사결정을 하거나 직접적 행동을 취하는 것과 같이 스트레스의 근원을 변화시키기 위하여 적극적인 노력을 하는 것이다. 반면, 정서중심 대처는 스트레스 상황을 변형하기보다 스트레스 상황과 관련되어 있는 부정적 정서고통을 줄이거나 관리하려는 목표를 가진 다양한 시도를 말하며 스트레스로부터 초래되는 정서 상태를 통제하는데 초점을 둔다.<sup>1)</sup>

스트레스 완화를 위한 비약물적 요법으로는 운동 및 취미활동, 점진적 근육이완법, 마음챙김명상, 바이오피드백, 상상요법 등 다양한 보완요법이 이용되고 있다. 그러나 이들은 배우기 위한 상당한 시간과 노력이 소요되고, 전문가의 도움을 필요로 하는 등 혼자서는 적용하기 힘들며, 요법으로 적용하기 위한 시간과 장

소, 장비를 필요로 하는 단점이 있다.<sup>2)</sup>

반면에 천연아로마 흡입은 아로마 요법의 적용방법 중 가장 많이 사용되는 안전한 방법으로 어려움이 없고, 호흡만으로 손쉽게 노출될 수 있으며, 일반 화학품과 달리 몸에 축적되지 않고 호흡기, 간과 신장을 통해 몸 밖으로 배출되는 장점을 가지고 있다. 특히 학업, 취업 준비로 바쁜 대학생들에게는 천연아로마를 활용한 스트레스 완화요법이 유용하리라 생각된다.

천연아로마 향은 폐를 통해 혈액 속으로 빠르게 유입되어 후각수용체에서 전기적 신호로 전환되어 0.1초 만에 뇌를 자극하고 중추신경계의 전두엽 피질에 도달한다. 이로 인해 흡입은 다른 적용방법과 달리 빠른 효과를 나타내며, 스트레스 저항 호르몬인 세로토닌 분비를 촉진시켜 지나친 긴장이나 걱정을 감소시킨다.<sup>3)</sup>

스트레스 상황에 있어서 근육이완과 세로토닌 분비 촉진이 스트레스 완화에 도움이 되는 것은 분명하다고 할 수 있으나 스트레스 상황이 각기 다르고 스트레스에 대처하는 각각의 성격유형이 다르기 때문에 모든 스트레스 상황에서 근육의 이완만이 합리적인 완화요법이라고 말할 수는 없을 것이다. 상황에 따라서는 적절하게 근육의 긴장과 정신집중이 필요할 수도 있다.

이에 따라 본 연구에서는 Jung의 이론을 바탕으로 한 MBTI 성격유형검사를 통해 대학생들은 외향형과 내향형으로 구분하고, 각 성격유형에 따라 선호하는 아로마는 무엇이며 동일한 아로마 향이라 하더라도 어떻게 표현하는지를 알아봄으로써, 그들의 학업과 취업을 포함한 스트레스완화와 상담에 아로마요법 시행의 참고자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

외향성향은 외부세계에서 일어나는 것에 의해 에너지를 얻게 되고, 외부환경에 초점을 두며 폭 넓은 대인관계와 사교적이고 정열적인 반면, 내향성향은 내면세계에 초점을 두며 에너지를 얻게 되고, 깊이 있는 대인관계와 조용하고 신중한 타입이다.<sup>4)</sup>

본 연구는 대학생들의 MBTI성격유형과 이에 따른 천연아로마 선호도에 미치는 영향을 알아봄으로써 향후 대학생들의 학업과 취업을 포함한 스트레스 완화와 상담자료로 아로마요법을 적용할 수 있는 기초 자료를 얻고자 한다.

## 2. 연구대상 및 방법

### 2.1. 연구대상

본 연구는 M대학 학생들을 대상으로 MBTI 성격유형검사와 10종의 천연아로마에 대한 선호도를 묻는 설문조사를 실시하였다. 대상자는 61명을 무작위로 선정하여 무응답 항목과 불성실한 답변을 한 설문지 11을 제외한 외향(Extraversion) 25부, 내향(Introversion) 25부로 총50부가 분석에 이용되었다.

### 2.2. 연구방법

#### 2.2.1. MBTI

MBTI는 Jung의 심리유형이론을 근거로 태도기능의 외향(Extraversion) - 내향(Introversion), 인식기능의 감각(Sensing) - 직관(Intuition), 판단기능의 사고(Thinking) - 감정(Feeling), 대처양식기능의 판단(Judging) - 인식(Perceiving)으로 구분되며 Brtggs와 Myere가 개발한 성격검사를 김정택과 심혜숙이 번역한 한국판 MBTI 자가 채점형으로 측정하였다. 본 검사지는 95 문항으로 45분가량의 시간이 소요되며 2개의 단어 중에서 자신에게 더 가깝다고 생각되는 단어를 선택하게 구성되어 있는 92문항과 3개의 단어 중 1개를 선택하는 문항 2개, 3개의 단어 중 복수로 선택하는 문항 1개로 구성되어 있다.

#### 2.2.2. 천연아로마 선호도 조사

본 연구의 설문지는 천연아로마에 대한 선호도를 나타내는 형용사 20개를 우리나라 사전에

서 추출하여 선별하였으며, 1957년 Osgood와 Tannenbaum에 의해 소개된 의미차별척도(Semantic diggerential scate)를 사용하였다. 좋다/싫다, 상쾌하다/불쾌하다, 여성적/남성적, 가볍다/무겁다, 강렬하다/미약하다, 흥분된다/차분하다, 특이하다/평범하다, 도시적이다/자연친화적이다, 편안하다/초조하다는 10문항은 평가(evaluation)항목, 능력(혹은 가능성: potency)항목, 활동(activity)항목으로 분류하였다. 평가 항목은 좋다/싫다, 상쾌하다/불쾌하다는 2개 항목이, 능력 항목은 여성적/남성적, 가볍다/무겁다, 강렬하다/미약하다, 자극적이다/은은하다는 4개 항목이, 활동 항목은 흥분된다/차분하다, 특이하다/평범하다, 도시적이다/자연친화적이다, 편안하다/초조하다는 4개 항목으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점척도를 사용하였다.

### 2.2.3. 천연아로마의 종류

천연아로마는 Herb계열 2종(Peppermint, Rosemary), Flowers계열 2종(Neroli, Lavender), Resins계열 2종(Ginger, Cinnamon), Trees계열 2종(Eucalyptus, Juniper berry), Citrus계열 1종(Grapefruit)을 독일의 아로마란트사의 유로아로마를 구입하여 사용하였다.

### 2.3. 자료수집

본 연구의 자료 수집을 위해 M대학교의 학생생활연구소에서 연구대상자의 윤리적 측면을 고려하여 연구 이외의 목적으로는 사용되지 않을 것을 약속하고 2015년 11월 16일~ 11월 27일 까지 MBTI 성격검사를 실시한 학생 중 무작위로 선정하여 참여에 자발적으로 동의한 대상자만 천연아로마의 선호도에 관한 설문지를 실시하여 자료를 수집하였다.

### 2.4. 자료처리 방법

본 연구에서는 MBTI 성격유형이 대학생들의 천연아로마에 대한 선호도에 어떤 영향을

나타내는지를 알아보기 위해 검사를 실시하였다. 자료 분석은 SPSS version 21을 이용하였다. 자료 분석 방법은 성격유형의 분류에서는 빈도분석을 하였고, 성격유형에 따른 천연아로마에 대한 선호도의 비교는 빈도분석과 카이제곱검정을 하여 평균과 표준편차와 최빈값을 제시하였다. 통계적 유의수준은  $P < 0.05$ 로 정의하였다.

### 3. 결과

#### 3.1. 대학생들의 성격유형을 분류하였다 (Table 1).

Table 1. classification of personality types  
Unit : N(%)

Variables	Male (n=18)	Female (n=32)	Total (n=50)
Extraversion	9(50.0)	16(50.0)	25(50.0)
Introversion	9(50.0)	16(50.0)	25(50.0)
Sensing	17(94.4)	25(78.1)	42(84.0)
Intuition	1(5.6)	7(21.9)	8(16.0)
Thinking	12(66.7)	15(46.9)	27(54.0)
Feeling	6(33.3)	17(53.1)	23(46.0)
Judging	5(27.8)	10(31.3)	15(30.0)
Perceiving	13(72.2)	22(68.8)	35(70.0)

실험에 참여한 대학생은 남학생 18명, 여학생 32명으로 총 50명이다. 남녀 학생의 비교에서는 감각적 성격유형 남학생 17명 94.4%, 여학생 25명 78.1%, 직관적 성격유형 남학생 1명 5.6%, 여학생 7명 21.9%로 감각적 성격유형이 직관적 성격유형보다 남녀 모두 비율이 높게 나타났다. 사고적 성격유형은 남학생의 경우 12명 66.7%로 감정적 성격유형 6명 33.3%보다 높게 나타났지만, 여학생은 각각 15명 46.9%와 17명 53.21%로 사고적 성격유형보다 감정적 성격유형이 높게 나타났다. 남학생의 경우 판단적 성격유형이 5명 27.8%, 인식적 성격유형이 13명 72.2%로 인식적 성격유형의 비율이 높고, 여학생은 반대로 판단적 성격유형 10명

31.3%, 인식적 성격유형 22명 68.8%로 인식적 성격유형의 비율이 높게 나타났다. 남녀 구분 없이 총 참여 학생을 분류하면 외향적 성격유형이 25명 50%, 내향적 성격유형이 25명 50%이며, 감각적 성격유형이 42명 84%, 직관적 성격유형이 8명 16%로 감각적 성격유형의 비율이 높은 것으로 나타났다. 사고적 성격유형은 27명 54%, 감정적 성격유형 23명 46%로 사고적 성격유형의 비율이 높았고, 판단적 성격유형이 15명 30%, 인식적 성격유형이 35명 70%로 인식적 성격유형의 비율이 높게 나타났다. 본 연구에서는 남녀 구분 없이 참여 학생을 외향적 성격과 내향적 성격으로 분류하여 실험하였다.

#### 3.2. 대학생들의 성격유형에 따른 천연아로마에 대한 선호도 중 평가(evaluation)항목을 분류하여 분석하였다.

Table 2. difference of extroverted personality type and introverted personality type in evaluation

variable	Extraversion (n=25)		Introversion (n=25)		Total (n=50)		p	
	m		m		m			
good/hate	Rosemary	3.40±1.15	4	3.04±1.09	2	3.22±1.13	4	0.489
	Neroli	2.52±1.26	2	2.68±1.34	2	2.60±1.29	2	0.765
	Frankincense	1.84±0.94	1	1.96±0.97	1	1.90±0.95	1	0.827
	Lavender	2.72±1.06	2	2.52±1.29	1	2.62±1.17	2	0.379
	Ginger	2.92±0.90	3	2.96±0.93	3	2.94±0.91	3	0.552
	Peppermint	3.08±1.52	4	3.12±0.88	3	3.10±1.23	4	0.006
	Grapefruit	4.20±0.95	5	4.20±1.04	5	4.20±0.98	5	0.810
	Eucalyptus	2.76±1.33	2	2.60±1.25	1	2.68±1.28	1	0.631
	Juniper berry	1.76±0.83	1	2.08±1.03	2	1.92±0.94	2	0.741
	Cinnamon	2.16±1.31	1	2.56±1.22	3	2.36±1.27	1	0.206
refreshing /offended	Rosemary	3.72±0.84	4	3.36±1.03	4	3.54±0.95	4	0.511
	Neroli	2.80±1.19	2	2.76±1.26	2	2.78±1.21	2	0.665
	Frankincense	2.12±1.05	1	2.16±1.17	1	2.14±1.10	1	0.833
	Lavender	2.92±0.90	3	2.60±1.19	2	2.76±1.06	3	0.280
	Ginger	3.04±0.78	3	2.84±0.89	3	2.94±0.84	3	0.308
	Peppermint	3.56±1.47	4	3.72±1.13	4	3.64±1.30	4	0.296
	Grapefruit	4.32±0.62	4	4.24±1.01	5	4.28±0.83	5	0.277
	Eucalyptus	3.24±1.50	5	2.92±1.18	3	3.08±1.35	3	0.360
	Juniper berry	2.08±0.99	2	2.24±1.01	2	2.16±0.99	2	0.951
	Cinnamon	2.36±1.22	1	2.80±1.32	4	2.58±1.27	1	0.766

Unit : M±SD m=mode

천연아로마에 대한 평가(evaluation)항목은 좋다/싫다와 상쾌/불쾌의 2개 항목으로 외향적 성격유형과 내향적 성격유형을 비교분석하였다.

좋다/싫다 항목에서 숫자 5는 매우좋다, 4는 좋다, 3은 보통, 2는 싫다, 1은 매우싫다로 설문지를 작성하도록 하였다. Rosemary는 외향 3.40±1.15, 내향 3.04±1.09로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값도 외향이 4, 내향이 2로 외향적 성격유형이 '좋다'는 항목을, 내향적 성격유형은 '싫다'는 항목을 많이 선택한 것으로 나타났다. Neroli는 외향 2.52±1.26, 내향 2.68±1.34로 내향적 성격유형이 높게 나타났으나 최빈값은 두 성격유형 모두 2로 '싫다'의 항목을 많이 선택하였다. Frankincense는 외향이 1.84±0.94, 내향이 1.96±0.97로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값도 둘 다 1로 '매우싫다'의 항목을 많이 선택하였다. Lavender는 외향이 2.72±1.06, 내향이 2.52±1.29로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향이 2, 내향이 1로 외향적 성격유형은 '싫다'를 내향적 성격유형은 '매우싫다'를 많이 선택하였다. Ginger는 외향이 2.92±0.90, 내향이 2.96±0.93으로 내향이 높게 나타났고, 최빈값은 둘 다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Peppermint는 외향이 3.08±1.52, 내향이 3.12±0.88로 내향이 높게 나타났고, 최빈값은 외향이 4로 '좋다'를 많이 선택한 반면, 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Grapefruit는 외향이 4.20±0.95, 내향이 4.20±1.04로 비슷하게 나타났고, 최빈값도 둘 다 5로 '매우좋다'는 항목을 많이 선택하였다. Eucalyptus는 외향이 2.76±1.33, 내향이 2.60±1.25로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향이 2로 '싫다'를 내향이 1로 '매우싫다'를 많이 선택하였다. Juniper berry는 외향이 1.76±0.83, 내향이 2.08±1.03으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향이 1로 '매우싫다'를 내향이 2로 '싫다'를 많이 선택하였다. Cinnamon은 외향이 2.16±1.31, 내향이 2.56±1.22로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향이 1로 '매우싫다'를 내향

이 3으로 '보통'을 많이 선택하였다.

상쾌/불쾌 항목에서 숫자 5는 매우상쾌하다, 4는 상쾌하다, 3은 보통, 2는 불쾌하다, 1은 매우불쾌하다로 설문지를 작성하도록 하였다. Rosemary는 외향 3.72±0.84, 내향 3.36±1.03으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향과 내향 모두 4로 '상쾌하다'를 많이 선택하였다. Neroli는 외향 2.80±1.19, 내향 2.76±1.26으로 외향이 높게 나타났고, 최빈값은 둘 다 2로 '불쾌하다'를 많이 선택하였다. Frankincense는 외향 2.12±1.05, 내향 2.16±1.17로 내향이 높게 나타났고, 최빈값은 둘 다 1로 '매우불쾌하다'를 많이 선택하였다. Lavender는 외향 2.92±0.90, 내향 2.60±1.19로 외향이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 3으로 '보통'을 내향은 2로 '불쾌하다'를 많이 선택하였다. Ginger는 외향이 3.04±0.78, 내향이 2.84±0.89로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향 내향 모두 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Peppermint는 외향이 3.56±1.47, 내향이 3.72±1.13으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘 다 4로 '상쾌하다'를 많이 선택하였다. Grapefruit는 외향이 4.32±0.62, 내향이 4.24±1.01로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향이 4로 '상쾌하다'를 내향이 5로 '매우상쾌하다'를 많이 선택하였다. Eucalyptus는 외향 3.24±1.50, 내향이 2.92±1.18로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향이 5로 '매우상쾌하다'를 내향이 3으로 '보통'을 선택하였다. Juniper berry는 외향 2.08±0.99, 내향 2.24±1.01로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘 다 2로 '불쾌하다'를 많이 선택하였다. Cinnamon은 외향 2.36±1.22, 내향 2.80±1.32로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향이 1로 '매우불쾌하다'를 내향은 4로 '상쾌하다'를 많이 선택하였다.

평가(evaluation)에서는 좋다/싫다 항목에서 Peppermint(p=0.006)가 통계적으로 유의하게 나타났다.

3.3. 대학생들의 성격유형에 따른 천연아로마에 대한 선호도 중 능력(potency)항목을 분류하여 분석하였다.

Table 3. difference of extroverted personality type and introverted personality type in potency

variable		Extraversion		Introversion		Total		
		(n=25)	m	(n=25)	m	(n=50)	m	p
feminine / masculine	Rosemary	2.80±1.22	3	2.68±0.94	3	2.74±1.08	3	0.271
	Neroli	3.48±1.38	5	3.24±1.01	4	3.36±1.20	4	0.034
	Frankincense	2.36±0.99	3	2.40±0.63	3	2.38±0.87	3	0.435
	Lavender	3.08±1.22	3	3.04±1.13	3	3.06±1.16	3	0.967
	Ginger	2.80±0.86	3	2.84±0.85	3	2.82±0.84	3	0.516
	Peppermint	2.40±0.95	3	2.88±1.01	3	2.64±1.00	3	0.501
	Grapefruit	4.02±0.76	4	3.96±0.88	4	4.08±0.82	4	0.658
	Eucalyptus	2.00±0.95	2	2.44±0.96	3	2.22±0.97	2	0.380
	Juniper berry	2.48±0.96	3	2.68±0.90	3	2.58±0.92	3	0.524
	Cinnamon	3.04±0.97	3	2.96±0.93	3	3.00±0.94	3	0.824
light / heavy	Rosemary	3.24±0.77	3	3.08±1.15	4	3.16±0.97	3	0.192
	Neroli	3.04±1.13	4	2.80±1.00	3	2.92±1.06	3	0.567
	Frankincense	2.40±1.44	1	2.32±0.98	2	2.36±1.22	2	0.045
	Lavender	2.84±1.14	2	2.76±1.20	2	2.80±1.16	2	0.255
	Ginger	3.80±1.22	5	3.44±1.35	5	3.62±1.29	5	0.805
	Peppermint	3.40±1.32	4	3.60±1.00	4	3.50±1.16	4	0.193
	Grapefruit	3.84±0.98	4	3.84±1.06	3	3.84±1.01	5	0.104
	Eucalyptus	2.80±1.29	2	2.52±1.15	2	2.66±1.22	2	0.583
	Juniper berry	2.24±1.09	2	3.04±1.13	4	2.64±1.17	2	0.138
	Cinnamon	2.88±1.16	2	3.36±1.25	2	3.12±1.22	2	0.549
intens / weak	Rosemary	3.28±1.06	4	3.40±1.04	4	3.34±1.04	4	0.649
	Neroli	4.00±0.86	4	3.76±1.01	4	3.88±0.93	4	0.393
	Frankincense	4.12±1.05	5	4.28±0.73	4	4.20±0.90	4	0.596
	Lavender	3.20±1.08	4	3.60±1.04	3	3.40±1.06	3	0.373
	Ginger	1.72±0.97	1	1.88±1.09	1	1.80±1.03	1	0.669
	Peppermint	3.72±1.17	4	3.16±1.06	3	3.44±1.14	3	0.029
	Grapefruit	3.04±0.88	3	3.20±0.86	3	3.12±0.87	3	0.940
	Eucalyptus	4.12±0.78	4	4.08±0.81	4	4.10±0.78	4	0.980
	Juniper berry	3.64±1.18	3	3.00±1.47	2	3.32±1.36	5	0.151
	Cinnamon	3.52±1.08	3	3.36±1.22	3	3.44±1.14	3	0.672
provocative / subdued	Rosemary	3.04±1.05	2	3.20±1.00	3	3.12±1.02	3	0.810
	Neroli	3.60±1.11	4	3.32±1.34	2	3.46±1.23	4	0.685
	Frankincense	3.84±1.17	5	4.16±0.85	4	4.00±1.03	5	0.431
	Lavender	2.84±1.06	2	3.44±1.22	4	3.14±1.17	2	0.331
	Ginger	1.88±0.83	2	1.80±0.91	1	1.84±0.86	1	0.699
	Peppermint	3.32±1.18	3	2.76±1.16	2	3.04±1.19	2	0.496
	Grapefruit	2.68±1.21	3	2.72±1.24	2	2.70±1.21	2	0.655
	Eucalyptus	4.20±0.70	4	3.88±1.09	4	4.04±0.92	4	0.697
	Juniper berry	3.92±0.95	4	3.52±1.38	5	3.72±1.19	4	0.229
	Cinnamon	3.60±1.15	4	5.00±8.82	3	4.30±6.27	4	0.696

Unit : M±SD m=mode

천연아로마에 대한 능력(potency)항목은 여성/남성, 가볍/무겁, 강렬/미약, 자극/은은의 4개 항목으로 외향적 성격유형과 내향적 성격유형을 비교분석하였다.

여성/남성 항목에서 숫자 5는 매우여성적이다, 4는 여성적이다, 3은 보통, 2는 남성적이다, 1은 매우남성적이다로 설문지를 작성하도록 하였다. Rosemary는 외향 2.80±1.22, 내향 2.68±0.94로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 ‘보통’을 많이 선택하였다. Neroli는 외향이 3.48±1.38, 내향이 3.24±1.01로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 5로 ‘매우여성적이다’를 내향은 4로 ‘여성적이다’를 많이 선택하였다. Frankincense는 외향이 2.36±0.99, 내향이 2.40±0.63으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 ‘보통’을 많이 선택하였다. Lavender는 외향 3.08±1.22, 내향이 3.04±1.13으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 ‘보통’을 많이 선택하였다. Ginger는 외향 2.80±0.86, 내향 2.84±0.85로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 ‘보통’을 선택하였다. Peppermint는 외향 2.40±0.95, 내향 2.88±1.01로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 3으로 ‘보통’을 많이 선택하였다. Grapefruit는 외향 4.02±0.76, 내향 3.96±0.88로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 4로 ‘여성적이다’를 많이 선택하였다. Eucalyptus는 외향 2.00±0.95, 내향 2.44±0.96으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향이 2로 ‘남성적이다’를 내향이 3으로 ‘보통’을 많이 선택하였다. Juniper berry는 외향 2.48±0.96, 내향 2.68±0.90으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 ‘보통’을 많이 선택하였다. Cinnamon은 외향 3.04±0.97, 내향 2.96±0.93으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 ‘보통’을 많이 선택하였다.

가볍/무겁 항목에서 숫자 5는 매우가볍다, 4는 가볍다, 3은 보통, 2는 무겁다, 1은 매우무

겁다로 설문지를 작성하도록 하였다.

Rosemary는 외향 3.24±0.77, 내향 3.08±1.15로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 3으로 '보통'을 내향은 4로 '가볍다'를 많이 선택하였다. Neroli는 외향 3.04±1.13, 내향 2.80±1.00으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 4로 '가볍다'를 내향은 3으로 '보통'을 선택하였다. Frankincense는 외향 2.40±1.44, 내향 2.32±0.98로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 1로 '매우무겁다'를 내향은 2로 '무겁다'를 많이 선택하였다. Lavender는 외향 2.84±1.14, 내향 2.76±1.20으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 2로 '무겁다'를 많이 선택하였다. Ginger는 외향 3.80±1.22, 내향 3.44±1.35로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 5로 '매우무겁다'를 많이 선택하였다.

Peppermint는 외향 3.40±1.32, 내향 3.60±1.00으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 4로 '가볍다'를 많이 선택하였다.

Grapefruit는 외향 3.84±0.98, 내향 3.84±1.06으로 비슷한 결과가 나타났고, 최빈값은 외향은 4로 '가볍다'를 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Eucalyptus는 외향 2.80±1.29, 내향 2.52±1.15로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 2로 '무겁다'를 많이 선택하였다. Juniper berry는 외향 2.24±1.09, 내향 3.04±1.13으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 2로 '무겁다'를 내향은 4로 '가볍다'를 많이 선택하였다. Cinnamon은 외향 2.88±1.16, 내향 3.36±1.25로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 2로 '무겁다'를 많이 선택하였다.

강렬/미약 항목에서 숫자 5는 매우강렬하다, 4는 강렬하다, 3은 보통, 2는 미약하다, 1은 매우미약하다로 설문지를 작성하도록 하였다. Rosemary는 외향 3.28±1.06, 내향 3.40±1.04로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 4로 '강렬하다'를 많이 선택하였다. Neroli는 외향 4.00±0.86, 내향 3.76±1.01로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 4로

'강렬하다'를 많이 선택하였다. Frankincense는 외향 4.12±1.05, 내향 4.28±0.73으로 내향적 성격이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 5로 '매우강렬하다'를 내향은 4로 '강렬하다'를 많이 선택하였다. Lavender는 외향 3.20±1.08, 내향 3.60±1.04로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 4로 '강렬하다'를 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Ginger는 외향 1.72±0.97, 내향 1.88±1.09로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 1로 '매우미약하다'를 많이 선택하였다. Peppermint는 외향 3.72±1.17, 내향 3.16±1.06으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 4로 '강렬하다'를 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Grapefruit는 외향 3.04±0.88, 내향 3.20±0.86으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Eucalyptus는 외향 4.12±0.78, 내향 4.08±0.81로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 4로 '강렬하다'를 많이 선택하였다. Juniper berry는 외향 3.64±1.18, 내향 3.00±1.47로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 3으로 '보통'을 내향은 2로 '미약하다'를 많이 선택하였다. Cinnamon은 외향 3.52±1.08, 내향 3.36±1.22로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다.

자극/은은 항목에서 숫자 5는 매우자극적이다, 4는 자극적이다, 3은 보통, 2는 은은하다, 1은 매우은은하다로 설문지를 작성하도록 하였다. Rosemary는 외향 3.04±1.05, 내향 3.20±1.00으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 2로 '은은하다'를 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Neroli는 외향은 3.60±1.11, 내향은 3.32±1.34로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 4로 '자극적이다'를 내향은 2로 '은은하다'를 많이 선택하였다. Frankincense는 외향은 3.84±1.17, 내향은 4.16±0.85로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 5로 '매우자극적이다'를 내향은 4로 '자극적이다'를 많이 선택하였다.

Lavender는 외향 2.84±1.06, 내향은 3.44±1.22로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 2로 ‘은은하다’를 내향은 4로 ‘자극적이다’를 많이 선택하였다. Ginger는 외향 1.88±0.83, 내향 1.80±0.91로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 2로 ‘은은하다’를 내향은 1로 ‘매우은은하다’를 많이 선택하였다. Peppermint는 외향 3.32±1.18, 내향 2.76±1.16으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 3으로 ‘보통’을 내향은 2로 ‘은은하다’를 많이 선택하였다. Grapefruit는 외향 2.68±1.21, 내향 2.72±1.24로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 3으로 ‘보통’을 내향은 2로 ‘은은하다’를 많이 선택하였다. Eucalyptus는 외향 4.20±0.70, 내향 3.88±1.09로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향 내향 둘다 4로 ‘자극적이다’를 많이 선택하였다. Juniper berry는 외향 3.92±0.95, 내향 3.52±1.38로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 4로 ‘자극적이다’를 내향은 5로 ‘매우자극적이다’를 많이 선택하였다. Cinnamon은 외향 3.60±1.15, 내향은 5.00±8.82로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 4로 ‘자극적이다’를 내향은 3으로 ‘보통’을 많이 선택하였다.

능력(potency)항목에서는 여성/남성 항목에서 Neroli(p=0.034), 가볍/무겁 항목에서 Frankincense(p=0.045), 강렬/미약 항목에서 Peppermint(p=0.029)가 통계적으로 유의하게 나타났다.

3.4. 대학생들의 성격유형에 따른 천연아로마에 대한 선호도 중 활동(activity)항목을 분류하여 분석하였다.

Table 4. difference of extroverted personality type and introverted personality type in activity

variable	Extraversion (n=25)		Introversion (n=25)		Total (n=50)			
	m		m		m	p		
excite/ calm	Rosemary	2.24±0.83	2	2.04±0.67	2	2.14±0.75	2	0.519
	Neroli	2.72±0.89	3	2.80±0.76	3	2.76±0.82	3	0.295
	Frankincense	2.84±0.89	3	3.16±0.80	3	3.00±0.85	3	0.623
	Lavender	2.56±0.76	3	2.76±0.77	3	2.66±0.77	3	0.731
	Ginger	1.96±0.73	2	2.36±0.95	2	2.16±0.86	2	0.256
	Peppermint	2.92±1.07	3	2.88±0.83	3	2.90±0.95	3	0.675
	Grapefruit	2.44±1.00	3	2.60±0.81	3	2.52±0.90	3	0.648
	Eucalyptus	3.28±0.73	3	3.12±0.78	3	3.20±0.75	3	0.568
	Juniper berry	3.12±1.05	3	2.80±0.86	3	2.96±0.96	3	0.036
	Cinnamon	2.92±1.03	3	2.64±1.03	3	2.78±1.03	3	0.458
unusual/ normal	Rosemary	2.92±1.22	3	2.72±1.10	3	2.82±1.15	3	0.629
	Neroli	3.20±1.22	4	3.32±1.18	2	3.26±1.19	2	0.466
	Frankincense	3.96±1.17	5	3.72±1.06	4	3.84±1.11	5	0.643
	Lavender	2.96±1.20	4	3.24±1.23	3	3.10±1.21	3	0.524
	Ginger	2.20±1.04	2	2.32±1.14	3	2.26±1.08	3	0.774
	Peppermint	2.76±1.33	2	2.80±1.00	3	2.78±1.16	2	0.384
	Grapefruit	2.52±1.19	2	2.04±0.88	2	2.28±1.06	2	0.499
	Eucalyptus	3.40±1.22	4	3.36±1.18	4	3.38±1.19	4	0.938
	Juniper berry	3.68±1.10	4	3.80±1.22	4	3.74±1.15	4	0.858
	Cinnamon	3.56±1.26	4	3.44±1.26	4	3.50±1.24	4	0.734
urban/ natural	Rosemary	2.08±1.15	2	2.84±0.98	3	2.46±1.12	2	0.044
	Neroli	3.08±1.32	2	2.92±1.11	3	3.00±1.21	2	0.341
	Frankincense	2.80±1.25	3	3.24±0.92	3	3.02±1.11	3	0.030
	Lavender	2.80±1.04	4	3.32±0.85	3	3.06±0.97	3	0.208
	Ginger	2.32±1.02	2	2.44±1.12	3	2.38±1.06	2	0.252
	Peppermint	2.68±1.24	2	2.80±1.11	3	2.74±1.17	2	0.855
	Grapefruit	2.28±1.17	2	2.48±1.29	1	2.38±1.22	2	0.634
	Eucalyptus	3.04±1.24	4	2.88±0.97	3	2.96±1.10	3	0.167
	Juniper berry	3.20±1.22	3	2.96±1.13	3	3.08±1.17	3	0.437
	Cinnamon	2.92±1.11	3	3.24±0.92	3	3.08±1.02	3	0.385
comfortable/ antious	Rosemary	3.28±1.13	3	3.00±0.81	3	3.14±0.98	3	0.225
	Neroli	2.56±1.00	3	3.00±0.95	3	2.78±0.99	3	0.571
	Frankincense	2.48±1.12	3	2.44±0.65	2	2.46±0.90	2	0.206
	Lavender	3.12±1.05	3	2.84±0.80	3	2.98±0.93	3	0.511
	Ginger	3.52±1.00	3	3.48±0.77	3	3.50±0.88	3	0.590
	Peppermint	3.20±1.08	3	3.24±1.01	4	3.22±1.03	3	0.380
	Grapefruit	3.72±0.89	4	3.76±1.16	4	3.74±1.02	4	0.591
	Eucalyptus	2.84±1.02	2	2.80±0.91	3	2.82±0.96	3	0.246
	Juniper berry	2.48±0.71	3	2.64±0.86	2	2.56±0.78	3	0.050
	Cinnamon	2.76±1.26	2	2.68±1.10	3	2.72±1.17	2	0.833

Unit : M±SD m=mode

천연아로마에 대한 활동(activity)항목은 흥분/차분, 특이/평범, 도시/자연, 편안/초조의 4개 항목으로 외향적 성격유형과 내향적 성격유형을 비교분석하였다.

흥분/차분 항목에서 숫자 5는 매우흥분된다, 4는 흥분된다, 3은 보통, 2는 차분하다, 1은 매우차분하다로 설문지를 작성하도록 하였다. Rosemary는 외향은 2.24±0.83, 내향은 2.04±0.67

로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 2로 '차분하다'를 많이 선택하였다. Neroli는 외향 2.72±0.89, 내향 2.80±0.76으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다.

Frankincense는 외향 2.84±0.89, 내향 3.16±0.80으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Lavender는 외향 2.56±0.76, 내향 2.76±0.77로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Ginger는 외향 1.96±0.73, 내향 2.36±0.95로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 2로 '차분하다'를 많이 선택하였다. Peppermint는 외향 2.92±1.07, 내향 2.88±0.83으로 외향이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다.

Grapefruit는 외향 2.44±1.00, 내향 2.60±0.81로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Eucalyptus는 외향 3.28±0.73, 내향 3.12±0.78로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Juniper berry는 외향 3.12±1.05, 내향 2.80±0.86으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Cinnamon은 외향 2.92±1.03, 내향 2.64±1.03으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다.

특이/평범 항목에서 숫자 5는 매우특이하다, 4는 특이하다, 3은 보통, 2는 평범하다, 1은 매우평범하다로 설문지를 작성하도록 하였다. Rosemary는 외향 2.92±1.22, 내향 2.72±1.10으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향 내향 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Neroli는 외향 3.20±1.22, 내향 3.32±1.18로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 4로 '매우특이하다'를 내향은 2로 '평범하다'를 많이 선택하였다. Frankincense는 외향 3.96±1.17, 내향은 3.72±1.06으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 5로 '매

우특이하다'를 내향은 4로 '특이하다'를 많이 선택하였다. Lavender는 외향 2.96±1.20, 내향 3.24±1.23으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 4로 '매우특이하다'를 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Ginger는 외향 2.20±1.04, 내향 2.32±1.14로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 2로 '평범하다'를 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다.

Peppermint는 외향 2.76±1.33, 내향 2.80±1.00으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 2로 '평범하다'를 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Grapefruit는 외향 2.52±1.19, 내향 2.04±0.88로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 2로 '평범하다'를 많이 선택하였다. Eucalyptus는 외향 3.40±1.22, 내향 3.36±1.18로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 4로 '특이하다'를 많이 선택하였다. Juniper berry는 외향 3.68±1.10, 내향 3.80±1.22으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 4으로 '특이하다'를 많이 선택하였다. Cinnamon은 외향 3.56±1.26, 내향 3.44±1.26으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 4로 '특이하다'를 많이 선택하였다.

도시/자연 항목에서 숫자 5는 매우도시적이다, 4는 도시적이다, 3은 보통, 2는 자연친화적이다, 1은 매우자연친화적이다로 설문지를 작성하도록 하였다. Rosemary는 외향 2.08±1.15, 내향 2.84±0.98로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 2로 '자연친화적이다'를 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Neroli는 외향 3.08±1.32, 내향 2.92±1.11로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향이 2로 '자연친화적이다'를 내향이 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Frankincense는 외향 2.80±1.25, 내향 3.24±0.92로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Lavender는 외향 2.80±1.04, 내향 3.32±0.85로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 4로 '도시적이다'를

내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Ginger는 외향 2.32±1.02, 내향 2.44±1.12로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 2로 '자연친화적이다'를 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Peppermint는 외향 2.68±1.24, 내향 2.80±1.11로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 2로 '자연친화적이다'를 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Grapefruit는 외향 2.28±1.17, 내향 2.48±1.29로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 2로 '자연친화적이다'를 내향은 1로 '매우자연친화적이다'를 많이 선택하였다. Eucalyptus는 외향 3.04±1.24, 내향 2.88±0.97로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 4로 '도시적이다'를 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Juniper berry는 외향 3.20±1.22, 내향 2.96±1.13으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Cinnamon은 외향 2.92±1.11, 내향 3.24±0.92로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다.

편안/초조 항목에서 숫자 5는 매우편안하다, 4는 편안하다, 3은 보통, 2는 초조하다, 1은 매우초조하다로 설문지를 작성하도록 하였다. Rosemary는 외향 3.28±1.13, 내향 3.00±0.81로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Neroli는 외향 2.56±1.00, 내향 3.00±0.95로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Frankincense는 외향 2.48±1.12, 내향 2.44±0.65로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 3으로 '보통'을 내향은 2로 '초조하다'를 많이 선택하였다. Lavender는 외향 3.12±1.05, 내향 2.84±0.80으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Ginger는 외향 3.52±1.00, 내향 3.48±0.77로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Peppermint는 외향 3.20±1.08, 내향 3.24±1.01로 내향적 성격유형이

높게 나타났고, 최빈값은 외향은 3으로 '보통'을 내향은 4로 '편안하다'를 많이 선택하였다. Grapefruit는 외향 3.72±0.89, 내향 3.76±1.16으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 둘다 4로 '편안하다'를 많이 선택하였다. Eucalyptus는 외향 2.84±1.02, 내향 2.80±0.91로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 2로 '초조하다'를 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다. Juniper berry는 외향 2.48±0.71, 내향 2.64±0.86으로 내향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 3으로 '보통'을 내향은 2로 '초조하다'를 많이 선택하였다. Cinnamon은 외향 2.76±1.26, 내향 2.68±1.10으로 외향적 성격유형이 높게 나타났고, 최빈값은 외향은 2로 '초조하다'를 내향은 3으로 '보통'을 많이 선택하였다.

활동(activity)항목에서는 흥분/차분 항목에서 Juniper berry(p=0.036), 도시/자연 항목에서 Rosemary(p=0.044), Lavender(p=0.030)가 통계적으로 유의하게 나타났다.

#### 4. 고찰

최근 보다 나은 삶을 영유하기 위하여 건강하고 지속가능한 친환경 중심의 소비생활을 전개하는 생활양식, 행동양식, 사고방식인 로하스(Lifestyle of Health And Sustainability)개념이 사회전반에 확산되고 있는 가운데 아로마테라피의 또한 대중화의 바람을 타고 있다.<sup>5)</sup>

스트레스는 내외인적 요인에 의하여 영향을 받고 있으며 이에 다른 생체내 호르몬 변화가 크게 나타나는 것으로 알려져 있다.<sup>6)</sup>

아로마테라피는 각각의 아로마가 갖고 있는 독특한 성분을 이용하여 크고 작은 건강상의 문제점을 개선시키고 증상을 완화하는데 도움을 주고 있다. 그리고 아로마 특유의 향은 사람의 감정이나 정서에 좋은 영향을 줄 뿐만 아니라 사람의 자율 신경계, 호르몬계 및 면역계에 영향을 미쳐 항상성 균형을 유지하는데 도움이 된다.

사람의 후각이 다른 감각과 다르게 강력한

감정이나 무드 기억 효과를 갖고 있으며 대뇌의 감성과 감정의 중추인 변연계에 직접 연결된다고 볼 때 아로마 향을 접했을 때 느끼는 정서와 효과도 사람의 타고난 성격유형에 따라 다를 수 있다.

이는 성격개념의 중요한 특징들을 볼 때 더욱 흥미롭다. 성격개념의 중요한 특징을 살펴보면 첫째, 성격은 직접 관찰될 수 없으며 외적으로 접근할 수 있는 현상을 관찰함으로써 간접적으로 측정될 수 있는 내적 속성이다. 둘째 성격은 정신신체적 체계들(인지, 감정, 행동)의 통합과정이며 셋째, 개인은 타인과 구분되는 고유한 성격을 갖고 있다. 넷째로 성격에는 시간과 상황이 달라지더라도 일관된 행동을 나타내며, 다섯째, 성격은 외적 역동성과 내적 역동성을 지니고 있다는 것이다.<sup>7)</sup>

따라서 MBTI는 개인의 고유한 특성을 이해하는데 유용하게 활용되고 있으며, 특정한 성격유형을 가진 개인에게 그 개인의 성격에 적합한 자문과 상담피드백을 줌으로써 자신의 긍정적인 성격과 특성과 잠재력을 발견하고 개발할 수 있고, 건강한 개인으로 살아갈 수 있게 된다고 생각된다.<sup>8)</sup>

본 연구의 한계점은 M대학교에만 한정되었다는 것이고 만약 타 대학 재학생들과 비교 연구가 수행되었더라면 더 좋은 연구결과가 도출되었을 것으로 보인다. 자료를 정량화하기 위해 5점 척도를 이용하였으나 학생 개인이 느끼는 천연아로마에 대한 주관적 느낌과 정서를 객관화해서 수치로 답하는 과정에서 신뢰성을 확보하는데 다소 회의적일 수 있다. 향후 대학생들의 정서적 상태를 점검하고 나아가 그들의 대학생활상담지도에 아로마요법의 활용도를 높이는 자료로 활용함과 동시에 아로마테라피스트들에게는 그들의 활동에 있어 성격유형에 대한 이해가 대상에 적합한 아로마 선택에 참고 자료로 활용할 수 있다는 데 의의가 있다.

## 5. 결론

본 연구는 대학생들의 MBTI 성격유형과 천

연아로마에 대한 선호도에 미치는 영향을 알아봄으로써, 그들의 학업과 취업을 포함한 스트레스완화와 상담에 아로마요법 시행의 참고자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

2015년 11월 16일부터 11월 27일에 걸쳐 M대학교 학생들을 대상으로 MBTI 성격유형과 천연아로마향에 대한 선호도 조사를 실시하였다. 대상자는 61명을 무작위로 선정하여 무응답 항목과 불성실한 답변을 한 설문지 11부를 제외한 50부가 분석에 이용되었다.

본 연구의 MBTI 성격유형에 따른 대학생들의 천연아로마에 대한 선호도 비교분석에서 Peppermint를 외향적 성격유형보다 내향적 성격유형이 더 좋아하고 강렬한 향으로 느끼는 것으로 나타났고, Neroli를 외향적 성격유형이 내향적 성격유형보다 더 여성적인 향으로 인식하고, Frankincense는 내향적 성격유형이 외향적 성격유형보다 더 무거운 향으로 인식하는 것으로 나타났다. Juniper berry는 외향적 성격유형이 내향적 성격유형보다 더 흥분되는 향으로, Rosemary와 Lavender에 대해서는 외향적 성격유형이 내향적 성격유형보다 더 자연친화적인 향으로 느끼는 것으로 나타났다.

이상의 연구결과를 통하여 대학생들의 MBTI 성격유형별 천연아로마에 대한 선호도에 관계가 있음을 확인하였고, 본 연구의 결과를 토대로 대학생들의 성격유형에 맞는 아로마 테라피 연구가 지속적으로 필요할 것이다.

## References

1. Son, Hyun-Jeoug, Ways of coping and academic resilienc accoring to MBTI personality type of nursing students, The Graduate School of Studies master's thesis, Catholic Kwandong University, 2015년, p.12~13.
2. Seong, Kayeon, A study on Effects of short-term and Long-term Inhalation of Essential Oil on Middle-aged Adults' stress Response, Department of Nursing, Graduate school of

- master's thesis, Eulji University 2015년, p.14~15.
3. Seong, Kayeon, A study on Effects of short-term and Long-term Inhalation of Essential Oil on Middle-aged Adults' stress Response, Department of Nursing, Graduate school of master's thesis, Eulji University 2015년, p.14~15.
  4. Son, Hyun-Jeoug, Ways of coping and academic resilienc accoring to MBTI personality type of nursing students, The Graduate School of Studies master's thesis, Catholic Kwandong University, 2015년, p.8.
  5. Park Jungmin, A study on the Aroma Essential Oils Use and Preferences. Major in Skin care and Obesity Management, Department of Cultural Industry, Graduate School of Cultural Industry master's thesis, Sungshin Women's University, 2011.
  6. Oakley, L. D. Stress, adaptation, and coping in pathophysiology(3rd Ed). St. Louis: Elsevier Saunders. 2005.
  7. Na Nam-im, Study about Comparison of Characterology in Myeongri Study and MBTI Character Type. The Graduate School of Oriental Studies master's thesis, Wonkwang University. 2011.
  8. Lee. SL. The effect of the relationships improvement program for college students' relationships improvement through MBTI. Graduate School of Education Keimyung University, 1999.