



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위 논문

향기테라피가 MZ세대 네일살롱 고객의 스트레스 및 만족감에 미치는 효과

명지대학교 경영대학원

서비스경영학과

김 현 미

지도교수 김 기 현

2025년 2월

향기테라피가 MZ세대 네일살롱 고객의 스트레스 및 만족감에 미치는 효과

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함.

2025년 2월

명지대학교 경영대학원

서비스경영학과

김 현 미

향기테라피가 MZ세대 네일살롱 고객의 스트레스 및 만족감에 미치는 효과

명지대학교 경영대학원
서비스경영학과
김 현 미

상기자의 경영학석사 학위논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

2025년 2월

목 차

표목차	iii
그림목차	iv
국문초록	v
제 1 장 서론	1
제 1 절 연구의 필요성	1
제 2 절 연구의 내용	4
제 2 장 이론적 배경	5
제 1 절 향기테라피(Aroma therapy)	5
1. 향	5
2. 향기테라피	8
3. 아로마에센셜 오일	10
4. 향기테라피 흡입법	12
5. 향기테라피의 선행연구	13
제 2 절 MZ세대	19
1. MZ세대 정의	19
2. MZ세대 특징	22
제 3 절 스트레스	30
1. 스트레스의 개념	30
2. 스트레스에 대한 반응에 대한 선행연구	32
제 4 절 네일살롱	36
1. 네일살롱의 정의	36
2. MZ세대의 네일살롱 이용실태에 대한 선행연구	37
제 3 장 연구방법	40

제 1 절 연구의 대상 및 기간	40
제 2 절 연구내용	40
1. 프로그램 구성	42
제 3 절 측정도구	44
1. 인구통계학적 특성	44
2. 네일살롱 방문실태	44
3. 향기테라피의 인식	44
4. 스트레스	45
5. 향기테라피를 이용한 네일케어 2주 관리 후 만족도 평가	45
제 4 절 자료분석방법	46
제 4 장 연구결과	47
제 1 절 조사대상자의 일반적 특성	47
제 2 절 네일살롱 방문실태	49
제 3 절 타당성 및 신뢰도 검증	50
제 4 절 향기테라피 인식	55
제 5 절 향기테라피 전-후 스트레스 변화	58
제 6 절 향기테라피 만족도	64
제 5 장 결 론	67
제 1 절 요약 및 결론	67
제 2 절 연구의 한계점 및 제언	69
참고문헌	70
부록	77
Abstract	86

표 목 차

<표 1> 향료의 구분	7
<표 2> 에센셜 오일의 타입, 종류, 잠재의식 및 효능	11
<표 3> 아로마테라피가 스트레스에 미치는 영향에 대한 선행연구 분석	18
<표 4> 주요 세대의 구분 기준	21
<표 5> 스트레스에 대한 반응 선행연구	35
<표 6> MZ세대의 네일살롱 이용실태에 대한 선행연구 분석	39
<표 7> 조사대상자의 일반적 특성	48
<표 8> 네일살롱 방문실태	50
<표 9> 향기테라피 인식에 대한 타당성 및 신뢰도 검증	52
<표 10> 스트레스에 대한 타당성 및 신뢰도 검증	53
<표 11> 만족도에 대한 타당성 및 신뢰도 검증	54
<표 12> 전반적인 향기테라피 인식	56
<표 13> 일반적 특성에 따른 향기테라피 인식 차이	57
<표 14> 전반적인 스트레스에 대한 사전-사후 변화	58
<표 15> 심리적 스트레스에 대한 사전-사후 변화	61
<표 16> 신체적 스트레스에 대한 사전-사후 변화	63
<표 17> 전반적인 향기테라피 만족도	65
<표 18> 일반적 특성에 따른 향기테라피 만족도 차이	66

그 립 목 차

<그림 1> MZ세대 가치소비 관련 설문조사 결과 (*출처: 성장관리앱 ‘그로우’)	25
<그림 2> 연구 모형	41
<그림 3> 전반적인 스트레스에 대한 사전-사후 변화	59

향기테라피가 MZ세대 네일살롱 고객의 스트레스 및 만족감에 미치는 효과

김 현 미

명지대학교 경영대학원 서비스경영학과

지도교수 김 기 현

현재 우리나라는 급격한 시대 변화와 많은 경쟁 속에서 정신적인 피로를 초래하고 있으며, 안정감을 느끼지 못하고 있다. 이로 인해 약물의 의존을 줄이고 자연스러운 방법으로 건강을 관리하려는 사람들이 늘어나고, 이 방법으로 향기테라피의 인기가 높아지고 있다. 본 연구는 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스가 MZ세대 고객의 만족도와 스트레스 해소에 미치는 영향을 확인할 목적으로 수행하였다. 이를 위해 광명시, 서울시, 화성시의 위치한 네일 샵에 방문하는 MZ세대 고객 총 55명을 대상으로 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 전·후의 심리적·신체적 스트레스 상태를 비교하고 만족도를 분석하였으며, MZ세대의 삶의 질 향상을 돕고자 하였다.

네일케어 서비스는 2024년 10월 1일부터 2024년 10월 15일 까지 2주 동안 주 1회 60분씩 실시하였으며, 네일케어 서비스가 이루어지는 동안 아로마 에센셜오일 2가지를 선택하게 하여 블랜딩 후 디퓨저 공병에 담아 흡입하게 하였다.

대상자에 대한 향기테라피 인식과 스트레스, 만족도 측정은 설문지를 이용하여 조사하였다. 향기테라피 인식은 네일케어 시술 전에 이루어졌으며, 스트레스는 네일케어 시술 전·후에 실시하였고 만족도는 사후측정을 하였다. 자료분석은 SPSS for Windows 25.0 프로그램을 이용하여 빈도분석, 독립표본 t-test, ANOVA, Duncan test를 실시하였다. 이에 대한 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구대상자들의 일반적인 특성을 살펴 본 결과 성별은 ‘여성’ 74.5%, 연령은 ‘20대’ 52.7%, 결혼여부는 ‘미혼’ 54.5%, 최종학력은 ‘4년제 재학 및 졸업’ 45.5%, 직업은 ‘직장인’ 41.8%, 월 평균 소득은 ‘200-300만원 미만’ 30.9%, 일 평균 수면시간은 ‘6-7시간’ 69.1%, 주 평균 운동시간은 ‘안한다’ 41.8%, 평균 근무/등교 일수는 ‘4-5일’ 49.1%, 직업 만족도는 ‘만족’ 50.9% 이 가장 많았다.

둘째, 네일살롱 방문실태를 알아 본 빈도분석 결과 네일살롱 이용 횟수는 ‘1개월 1회 이상’ 49.1%, 네일살롱 이용 기간은 ‘5년 이상’ 40%, 네일살롱 관리비용은 ‘5-7만원 미만’ 30.9%, 네일살롱 선택요소는 ‘친절한 서비스’, ‘기술적 시술’이 각 30.9%로 가장 많았다.

셋째, 향기테라피 인식과 스트레스, 만족도의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위하여 요인분석을 반복한 결과, 모든 항목 요인의 타당성을 충족하였으며, 신뢰도 또한 신뢰할 만한 수준으로 나타났다.

넷째, 향기테라피 인식을 알아본 결과, ‘향기테라피는 기분 전환에 도움이 된다고 생각한다.’($M=4.22$)가 가장 높게 나타났으며, 전반적인 향기테라피 인식은 평균 3.73점으로 나타났다.

다섯째, 향기테라피 전·후의 심리적·신체적 스트레스 변화를 살펴 본 결과, 네일케어 시술 전 심리적 스트레스 평균 3.24, 신체적 스트레스 평균 3.34점, 네일케어 시술 후 심리적 스트레스 평균 1.57점으로 감소($t=13.785$, $p<.001$), 신체적 스트레스 평균 1.52점으로 감소($t=12.394$, $p<.001$)하였으며, 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 실시가 심리적·신체적 스트레스 감소에 유의미하게 감소 된 것으로 나타났다.

여섯째, 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 만족도를 알아 본 결과, ‘향기테라피를 다른 사람에게 권유할 의향이 있다.’($M=4.62$)가 가장 높게 나타났고, 전반적인 향기테라피 만족도는 평균 4.31점으로 만족도가 높은 것으로 나타났다.

이상 결과는 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스가 MZ세대 고객의 스트레스 완화 및 만족도 향상을 통해 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스가 아름다움과 더불어 심리적·신체적 건강증진 효과를 제공할 수 있는 것으로 보이며, 또한 향기테라피를 이용한 서비스 발전과 더불어 연구에 따른 기초자료로 활용 될 수 있을 것으로 사료된다.

주제어 : 향기테라피, MZ세대, 네일살롱, 스트레스, 아로마 에센셜오일

제 1 장 서 론

제 1 절 연구의 필요성

현대 사회는 빠른 시대의 변화와 많은 경쟁 속에서 스트레스를 받기 쉽다. 지속적인 업무와 정보 과부하는 정신적 피로를 초래하면서 많은 사람들에게 집중력 저하 문제라는 사회적 이슈를 안겨주면서 수면 장애나 불면증을 겪는 사람들이 늘어나고 안정감을 느끼지 못하고 있는 상황이다. 수면과 심신 안정을 도와주는 향기를 통해 약물의 의존을 줄이고 자연스러운 방법으로 건강을 관리하려는 사람들이 늘어나면서 잠의 질을 개선하여 스트레스를 완화하는 방법으로 향기테라피의 인기가 높아지고 있다.

한편 빠르게 발전하고 성장하는 MZ세대들의 중요한 소비 방법은 개인의 취향, 신념을 만족시키는 것이다. MZ세대들이 지향하는 편리하면서 감성적이고 정신적인 면과 자신만의 의미를 표출하고 그에 따른 만족감을 이끌어 낼 수 있는 가심비 소비를 추구하고 있다.¹⁾ 또한 MZ세대는 자신의 건강관리를 매우 중요하게 생각하고, ‘헬시플레저(Healthy pleasure)’라는 단어가 생겨 날 정도로 새로운 건강관리 트렌드가 나타나면서 자신의 육체적인 건강관리를 더불어서 멘탈 관리까지 즐겁게 하고 있다.²⁾

이렇듯 네일케어 서비스에서도 MZ세대 고객들이 아름다움과 정신적인 스트레스를 손과 발을 케어 받으면서 같이 이루어 질 수 있는 향기 흡입법을 통해 서비스의 질을 향상시키고 동시에 멘탈 건강관리까지 즐겁게 함으로써 만족감을 이끌어 낼 수 있을 것이다. 단지 네일케어 서비스를 받는 시간 동안 아로마오일을 이용하여 네일케어 서비스만 구매하는 것이 아닌 향기테라피를 통해 심리적 안정감과 높은 만족감도 같이 구매하는 것이다.

최근 이러한 현상을 반영하듯이 현대인들은 심리적으로 겪는 스트레스로 인해 우울감과 불안한 감정을 느끼기 쉽고 이러한 스트레스가 악화되는 경우 우울증이라는

1) 김수빈 (2022), 커피전문점의 서비스품질이 고객만족도와 구매행동에 미치는 영향: MZ세대를 중심으로, 부산대학교 대학원, 석사논문 p.2, p.38.

2) 김현준; 장준혁; 조세빈 (2022), 헬시플레저 마케팅, 한국마케팅연구원, pp.59-67.

뚜렷한 임상증상을 겪게 될 수 있기 때문에³⁾ 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스를 통해 고객의 적절한 심리안정과 스트레스 완화가 필요하다.

향기요법은 다양한 천연 식물로부터 추출한 아로마오일의 성분을 사용하여 몸과 마음의 건강을 유지하고 증진시키려는 일련의 요법이다.⁴⁾ 일반화학약품에 비해 체내에 축적되지 않고 호흡기나 간과 신장 체계를 통해 체내 밖으로 배출되는 장점이 있어 비교적 안전하고 효과적으로 활용 할 수 있는 방법이다.⁵⁾

만병의 근원인 스트레스를 완화하기 위한 방법으로는 보안대체요법이 활용 될 수 있으며 그 방법의 하나로 아로마 에센셜오일(Aroma essential oil)을 활용한 아로마테라피(Aromatherapy) 활용이 대두되고 있다.⁶⁾

아로마 사용법 중 흡입법은 아로마 에센셜오일(Aroma essential oil)을 코로 통해 흡입하는 방법으로 후각신경을 거쳐 대뇌에 영향을 주는 동시에 폐로 일부 흡수되어 신체 전반에 영향을 주어 심신 이완과 집중력 강화, 통증 완화, 면역성 증가, 진정 작용 등에 가장 빠른 효과를 얻을 수 있는 방법으로 알려져 있다.⁷⁾

대한민국의 네일아트 뷰티 산업은 전 세계적으로 인정받고 있지만, 이제는 네일아트가 단순 미용, 취미가 아닌 사람들의 심리적 안정감과 만족감을 줄 수 있는 향기테라피 라는 힐링요법을 더한다면 대한민국의 네일 뷰티 산업은 아름다움만 추구하는 뷰티를 넘어 고객 개개인의 심리를 파악하고 보다 전문적이게 네일케어가 가능할 것이다.

따라서 본 연구에서는 향기테라피가 MZ세대 네일 살롱 고객의 스트레스 및 만족감에 미치는 효과에 대한 목표로 연구하려고 한다. 향기테라피와 네일 살롱 MZ세대 고객의 대한 이론을 고찰하고, 스트레스 및 고객 만족도를 설문을 진행하여 효율적인 향기테라피가 MZ세대 네일 살롱 고객서비스 방법을 제안하고자 한다. 또한 MZ세대 고객을 대상으로 한 네일 살롱에서 향기테라피가 고객의 심리적 안정감과 제공되는 서비스 만족감에 미치는 영향에 관하여 연구하고 네일 살롱의 고객서비스와 고객 유치에 필요한 방법을 효과적으로 파악하여 MZ세대 고객들에게 네일아트의 아름다움을

3) 이화인 (2010), 간호대학생의 자존감, 대인관계와 우울, 스트레스학회, 18(2), pp.109-118.

4) 이성희 (2001), 향요법마사지의 신경면역학적 효과, 여성건강간호학회지, Vol. 6, No. 2, pp.305-315

5) 손진하 (2006), 향기흡입법이 중년기 여성의 스트레스 정도에 미치는 효과, 중앙대학교, 석사논문, p.10

6) 안주미, 허명행 (2017), 아로마테라피 족욕이 스트레스와 자율신경계 활성도에 미치는 효과, 스트레스 연구, 25(4), 대한스트레스학회

7) 윤선희 (2008), 아로마 흡입이 밤번근무 간호사의 수면과 피로에 미치는 효과, 연세대학교대학원, 석사 논문

넘어서 심리적 안정감과 만족감을 제공할 수 있을 것이라고 기대하고, 더 나아가 네일 케어 서비스의 품질을 향상 시킴으로써 현재보다 높은 경제 가치 창출을 할 수 있을 것이라고 기대한다.

제 2 절 연구의 내용

본 연구는 향기테라피가 MZ세대 네일 살롱 고객의 스트레스 및 만족감에 미치는 효과를 알아보는 연구로서 연구의 내용은 다음과 같다.

연구의 방법은 선행연구와 각종 문헌 그리고 인터넷 사이트를 기반으로 이론적 고찰을 실시하였고, 네일살롱에 방문하는 MZ세대들에게 향기테라피를 이용하여 네일케어를 시술하고 스트레스의 변화와 시술의 만족감을 알아보는 시술 개발·진행하는 실증적 연구를 실시하였다.

제 1장. 연구의 필요성과 연구내용을 정리하였다.

제 2장. 이론적 배경에서는 향기테라피의 개념 및 선행연구 고찰, MZ세대 정의 및 특징, 스트레스, 스트레스에 대한 반응 선행연구, 네일살롱, MZ세대의 네일살롱 이용 실태에 대한 선행논문을 고찰하고 정리하였다.

제 3장. 연구의 방법에서는 이론적 고찰에서 도출된 내용을 기반으로 설문을 구성하였고 연구에 참여한 MZ세대들에게 연구 내용을 설명하고 참여에 동의한 55명을 대상으로 진행하였다. 그리고 향기테라피를 이용한 네일케어를 실시하고 시술 전과 시술 후의 설문을 바탕으로 자료를 분석하였다.

제 4장. 연구결과에서는 프로그램의 평가 및 효과에 따른 결과를 분석하였다. 향기테라피의 인식도와 향기테라피를 이용한 네일케어를 통해 심리적 스트레스와 신체적 스트레스 그리고 만족감을 분석하였으며 결과 내용을 정리하였다.

제 5장. 결론에서는 연구의 결과를 정리하였고 시사점과 향후 발전 방향에 대하여 제안하였다.

제 2 장 이론적 배경

1. 향기테라피(Aroma therapy)

1. 향

향료는 향을 내는 물질을 말한다. 수천 년 동안 다양한 목적을 가지고 사용되었으며, 삼국유사에서는 백단향(sandalwood)의 기록이, 구약성서에는 유향과 몰약의 기록이 존재하며,⁸⁾ 향기가 나는 식물의 역사는 이집트, 그리스, 로마, 인도, 중국 등 전 대륙에서 시작하여 문명의 발전과 함께 해왔고, 향기 나는 식물과 향유는 5천 년 전부터 향수, 화장품, 의학, 요리 등에 사용되어 왔다.⁹⁾ 또한, 고대이집트 파피루스와 벽화에는 향료를 동물이나 식물에 의해 채취하여 그것을 이용해 향을 사용하였다는 기록이 존재하였다.

이를 통해 향료가 오랜 역사를 가지고 있지만 언제부터 존재했는지 또 어떠한 용도로 처음 사용하게 되었는지에 대한 기록은 알 수 없다. 아주 오래전부터 향료가 존재하였으며 그 용도 또한 매우 다양했다는 것이다.¹⁰⁾

향은 좋은 냄새를 말한다. 좋은 냄새와 나쁜 냄새를 정하는 기준은 주관적이기 때문에 정하기는 어렵다. 하지만 다양한 향료의 추출 주체가 가지고 있는 것이 무엇이나에 따라 휘발성 유기화합 물질이 기화와 확산을 통해 공기 중에 퍼지게 되면서 공기를 향기롭게 하며, 후각 신경을 자극함으로써 불쾌감이나 불안감을 줄여주고, 기분을 안정화 하는 유익함을 준다. 향은 눈으로 볼 수 없지만 그 사람의 이미지를 결정짓는 특이한 기능을 가지고 있다. 또한, 향기는 예기치 않은 순간적인 것으로 순식간에 사라지지만 무의식중에 옛 추억들을 생각나게 한다. 향의 가장 중요한 역할은 사람의 정서나 감정에 좋은 영향을 주기도 하며, 인체의 자율 신경계, 면역계 및 호르몬에 영향을 주어, 불안, 공포, 분노, 스트레스가 낮아지며, 항상성(homeostasis)의 유지 향상에

8) 정소명 (2015), 향 계열별 개별 향 물질 자극에 의한 뇌파 반응의 차이, 숭실대학교 대학원, 박사논문, p.1.

9) 하안례 (2007), 향기요법의 이용행태와 뇌파로 본 건강증진 효과, 고신대학교 대학원, 박사논문.

10) 손원영 (2019), 향기특성이 소비자 구매행동 및 쇼핑만족도와 재방문의사에 미치는 영향, 중앙대학교 산업창업경영대학원, 석사논문, p.8.

도움을 준다는 것이다. 또한, 몸과 마음을 건강하게 한다.¹¹⁾ 즉, 외면적인 화장과 더불어 향을 통한 피부의 향상성을 유지함으로써 “내면으로부터의 화장”이 보다 더욱 중요하게 될 전망이다.¹²⁾

향료들의 조합에 따라 향의 느낌, 이미지, 성격이 달라지는데 이것을 향의 계열이라 한다. 뿌리, 수지, 풀, 잎, 꽃, 나무, 과일껍질 등으로 이루어진 것을 식물성 향료라고 불리고, 사향노루의 선낭, 사향고양이의 선낭, 향유고래의 토사물, 비버의 생식 선낭 등으로 이루어진 것을 동물성 향료라고 불리는데 이것을 천연 향료라고 한다. 또한 연령대별로 선호하는 향이 다른데, 연령대가 낮고 향에 대한 경험이 적을수록 시트러스와 플로랄 계열을 선호하는 경향이 있고, 연령대가 높고 향에 대한 경험이 많을수록 우디, 스파이시, 오리엔탈 계열을 선호하는 경향이 있다는 연구도 있다.¹³⁾ 식물성 향료는 방향성분을 포함한 휘발성 물질로서 조합향료의 주성분으로 사용된다. <표 1>은 천연향료 계열의 대해서 선행연구 바탕으로 정리하였다.

향은 뇌로 전달되어 향기로 인식을 하게 된다. 스트레스와 질병에 대한 면역력을 향상 시키며, 기억, 감정, 생리적 반응과 연결되어있으며, 향기는 기분과 행동, 이미지에 중요한 영향을 미칠 수 있다.

11) 손원영 (2019), 향기특성이 소비자 구매행동 및 쇼핑만족도와 재방문의사에 미치는 영향, 중앙대학교 산업창업경영대학원, 석사논문, pp.9-11.

12) 안채운 (2015), 향수의 이미지 특성이 고객충성도에 미치는 영향에 관한 연구, 건국대학교 산업대학원, 석사논문, p.4.

13) 고나현 (2022), 향 인식정도와 선호도에 따른 바디화장품 구매결정요인 및 지속가능성 연구, 건국대학교 산업대학원, 석사논문, pp.1-3.

<표 1> 향료의 구분

구분	종류	추출 부위
천연 향료	식물성 향료	뿌리(베티베르, 오리스루트 등)
		수지, 나무껍질 (오크모스의송진향을이용한갈바눔, 머르, 오포파낙스, 앰버, 시나몬, 샌달우드, 시더우드, 타르, 발삼 등)
		열매, 씨앗(통카롱, 카다뭇, 너트맥, 플럼(서양자두) 등)
		잎(시트로넬라, 제라늄, 오렌지잎, 세이지, 로즈메리, 민트, 패츨리, 유칼립투스 등)
		꽃(재스민, 장미, 오렌지꽃, 은방울꽃, 다마스커스장미, 금잔화, 수선화, 라벤더, 프리지어, 카모마일, 일랑일랑 등)
		수지, 나무껍질(오크모스의 송진향을 이용한 갈바눔, 머르, 오포파낙스, 앰버, 시나몬, 샌달우드, 시더우드, 타르, 발삼 등)
		과일껍질(레몬,라임, 오렌지 등 감귤류에 속하는 것)
	동물성 향료	사향노루의 선낭 (사향 Musk)
		사향고양이의 선낭 (영묘향 Civet)
		향유고래의 토사물 (해리향 Ambergris)
		비버의 생식 선낭 (용연향 Castoreum)

(*출처: 고나현 (2022), 향 인식정도와 선호도에 따른 바디화장품 구매결정요인 및 지속가능성 연구, 건국대학교 산업대학원, 석사논문), (신정화 (2012), 천연향료 레시피 분석을 통한 향수 이미지 적용 디자인에 관한 연구, 한성대학교, 석사논문) 바탕으로 연구자 구성

2. 향기테라피

향기테라피(Aroma therapy)란 향기(Aroma)와 요법(Therapy)의 합성어로 향기 나는 뿌리, 잎, 줄기, 열매, 꽃 부분에서 방향성 물질인 에센셜오일을 추출하여 몸과 마음을 건강하게 하고 흡입을 통해 신경계를 자극하여 심신안정과 신체적, 정신적 증상 완화로 향기요법, 향기테라피라고 불린다. 스트레스나 심신 불균형의 상태를 후각을 통해 안정화시키는 효과가 있으며, 집중력 향상에 도움을 줄 수도 있다.

고대 이집트에서부터 사용되어 전해 온 치료법이며 영국과 프랑스 등 전 유럽에서 성행하였다. 유사 이전 보타니컬(Botanical)로 허브의 즙을 내어 상처에 바르거나 허브(식물)를 원시적인 훈증법을 이용해 사용한 예가 있으며 기원전 3,000년 경에는 이집트에서 시신의 방부처리, 의용, 미용의 목적과 중요한 의식 행사에 사용되었다는 기록이 존재한다. 그리고 기원전 4,000년 경 고대 중국에서도 이보다 발전된 기록이 있다.¹⁴⁾

일상생활의 두통, 피로감, 감기 등의 정신적인 문제나 신체적인 문제의 치료 방법으로 대체 요법 중의 하나인 향기요법은 다양한 천연 식물에서 추출하고 정제시킨 에센셜오일의 치료적 성분을 이용하여 심리적, 정신적, 신체적 건강을 강구하고 활력을 증진 및 건강을 유지하는 일련의 치료 방법으로¹⁵⁾ 질병을 예방하고 개선 시켜주는 효과가 있다.

향기요법에 사용하는 에센셜오일은 몸에 바르거나 냄새를 맡고, 신체에 흡수된 이후 3시간에서 6시간 안에 완전히 체외로 배설되므로 신진대사 기관의 활동을 활발하게 하여 현대인의 기분, 성격 등 마음에 영향을 미치고 스트레스를 부작용 없이 치료하는 역할을 한다.¹⁶⁾

좋은 향을 맡거나 신선한 공기를 만날 때 사람은 기분이 아주 상쾌해지는 것을 느끼게 되고, 즐거웠던 기억이나 누군가를 떠올리기도 한다. 이처럼 좋은 향(Aroma)은 인체의 내분비계를 자극해 호르몬을 만들어냄으로 정신적, 육체적으로 스트레스 해소에 큰 도움을 준다고 한다.¹⁷⁾

14) 이용호 (2003), 향기요법(Aromatherapy)이란 무엇인가?, 산업보건, no.180, pp.43-46.

15) 오홍근 등 (2000) 아로마 에센셜 오일의 항스트레스 효과에 대한 연구, 대한 임상 신경생리학회지, 2(2), pp.70-80.

16) 김동미 (2012), 아로마 향기 요법이 우울 및 스트레스에 미치는 효과: 미취학 아동을 양육중인 전업주부를 대상으로, 성결대학교 교육대학원, 석사논문, p.11.

17) 유고운 (2012), 향기요법과 병행한 미술치료가 여중생의 스트레스에 미치는 영향, 대구한의대학교 보

향기테라피에서 사용되는 에센셜오일의 향은 몸의 기능을 활성화 시키는 자극촉진 작용, 피로를 풀고 심신을 이완시키는 진정작용, 엔돌핀을 많이 나오게하여 기분을 좋게 만들고, 신체의 밸런스를 조절하며, 체내의 면역기능을 향상 시킨다. 감정이 흥분될 때는 감정을 조절하여 행복감과 안정감을 주는 역할도 한다.¹⁸⁾

향의 유형으로는 열매, 과일, 나무, 약초 향이 나는 것으로 후각적인 개념으로 측정되어 구분된다.¹⁹⁾

1991년 설립된 영국의 아로마테라피협회자문회(Aromatherapy Organization Council: AOC)의 산하단체인 IFPA(International Federation of Professional Aromatherapist)에서는 ‘아로마테라피는 방향성 식물에서 추출한 에센셜오일을 활용하여 인간의 마음과 신체, 영적인 부분까지도 영향을 주는 자연요법 중의 한 가지 방법이다’라고 정의하였다.

향기테라피는 향기를 가지고 있는 식물에서 추출한 정유(精油, essential oil)를 사용하여 다양한 방법으로 신체에 흡수시켜 몸과 마음의 불균형을 해소함으로써 건강을 유지 시켜주고 생체 리듬을 정상화 시켜주고 삶의 질을 높여주는 치유법을 말한다. 즉, 에센셜오일을 활용한 자연치유요법이라 요약할 수 있다.²⁰⁾

건대학원, 석사논문, p.6.

18) 함희진 (2014), 아로마 에센셜 오일에 대한 이용현황과 향 선호도에 대한 연구, 한성대학교 예술대학원, 석사논문, pp.11-12.

19) 김동미 (2012), 아로마 향기 요법이 우울 및 스트레스에 미치는 효과: 미취학 아동을 양육중인 전업주부 대상으로, 성결대학교 교육대학원, 석사논문, p.14.

20) 전연아 (2014), 아로마테라피의 생리적, 신체적, 심리적 치유 효과에 대한 메타분석, 호서대학교 벤처전문대학원, 박사논문, pp.10-11.

3. 아로마에센셜 오일

에센셜오일은 천연이나 유기농법으로 재배된 식물의 뿌리, 줄기, 열매, 꽃잎, 잎, 껍질 등에서 추출한 방향성 정유를 말한다. 생명력과 치유력이 있는 향유로서 식물의 생육에 중요하게 영향을 주는 근본적인 요소로서 생명력을 지닌 식물이 가지고 있는 성장력과 번식력에 필요한 물질과 방어력, 자생력, 면역력에 작용하는 오일형태의 식물성 에너지의 결정체를 뜻한다.²¹⁾

아로마에센셜 오일은 종류의 따라 다양한 효능을 지니고 있으며, 그 효능과 특성에 따라 적용하여 사용할 수 있다. 오일은 1998년 Jennifer Jefferies가 개발한 아로마테라피 Insight cards에서 사용하는 오일과 동일하다.

에센셜 오일의 다양한 효능은 하나의 오일을 사용할 때보다 2가지 이상의 에센셜 오일이 혼합될 때 시너지 효과를 일으켜 효능을 극대화 시킬 수 있지만, 다량의 오일 사용은 오일의 효능과 비례하지 않으므로 권장량을 지키는 것이 중요하다.²²⁾

에센셜 오일의 타입과 효능은 김동미(2012), 전연아(2014), 김미경(2023), 벤자롱물의 연구를 바탕으로 연구자가 재구성하여 <표 2>와 같이 정리하였다.

21) 조수진 (2014), 아로마 에센셜 오일에 대한 인식과 사용 실태에 관한 연구, 숙명여자대학교원격대학원, 석사학위논문, p.5.

22) 전연아 (2014), 아로마테라피의 생리적, 신체적, 심리적 치유 효과에 대한 메타분석, 호서대학교 벤처전문대학원, 박사논문, pp.19-20.

<표 2> 에센셜 오일의 타입, 종류, 잠재의식 및 효능

향 타입	에센셜 오일	잠재의식의 상태	효능 · 효과
감귤향(Citrus)	레몬	현재의 스트레스 상태	면역력 증가, 셀룰라이트 해소, 피부각질 제거
	레몬그라스	해결하지 못하는 스트레스	스트레스, 두통, 소화불량, 항균, 악취 제거
	만다린	소녀스럽고 싶다	스트레스 해소, 심리안정, 강장제, 소화 촉진
	프랑킨센스	명상을 공부한 사람	감정조절, 스트레스 해소, 호흡 이완, 진정
민트향(Minty)	스피어 민트	답답하다고 생각한다	기분 전환, 긴장 완화, 근육 경직 완화
약초향(Herbaceous)	라벤더	힐링이 필요함	스트레스 해소, 두통, 우울증 해소
침엽수향(Conifer)	파인	근육통, 호흡기문제	혈액순환 촉진, 긴장 완화, 마른기침, 어깨통증
과일향(Fruity)	카모마일 로만	여자가 남성적인 성향 남성은 스트레스가 과함	소화불량, 우울증과 불안, 두통, 진통
꽃향(Floral)	제라늄	아름다워지고 싶은 본능	림프 순환, 독소 배출
아니스 열매 향	페넬스위트	소화가 잘 안된다고 생각함	소화불량, 두통, 소화기관 경련 억제
캠퍼향 (Camphoraceous), 약초향(Herbaceous)	로즈마리	자신이 나약하다고 생각	집중력 · 기억력 강화, 수렴 작용, 림프 순환
분향(Faecal)	자스민	주변 환경변화, 자기 관리 의식함	우울증, 불안 해소, 생리통, 자신감 결여 해소
	로즈	피부미용과 안정감이 필요	집중력 강화, 기억력 강화, 수렴 작용, 림프 순환
기름진 향(Oily)	일랑일랑	불안, 우울	고혈압, 스트레스, 생리통, 건성피부
캠퍼향 (Camphoraceous)	패츨리	살 빼고싶다	우울, 불안, 재생효과
	유칼립투스	마음이 평화로워지고 싶다고 생각	면역력 강화, 감기, 축농증, 체액 순환

(*출처: 김동미 (2012), 전연아(2014), 김미경(2023), 벤자롱물

https://www.benjarong.kr/aroma_color_theraphy/step2)을 바탕으로 연구자 재구성을 바탕으로 연구자 재구성

4. 향기테라피 흡입법

향기테라피에 이용되는 아로마 에센셜오일을 공기와 빛에 쉽게 분해 될 수 있으므로 갈색 유리병 등의 용기에 밀봉하여 보관하여야 한다. 또한, 점막이나 점액 부분에 직접 사용하지 않아야 하며, 희석하여 사용하여야 한다. 향기테라피를 이용하는 방법은 여러 가지가 있지만 가장 많이 사용되는 방법은 흡입법이 있다.²³⁾

흡입법은 아로마테라피(Aromatherapy)에서 가장 많이 사용되는 방법으로 은은한 아로마의 향은 후각을 통하여 흡입하는 방법으로 혈액의 순환에 따라 신경계의 작용과 내분비 기능에 영향을 미치고 심리적 안정을 유도함과 동시에 신체적 정신적 변화에 영향을 미치게 한다.²⁴⁾ 또한, 호흡에 의하여 폐로 들어가 혈관으로 흡수되어 혈액 순환에 따라 신체의 각 기관에 도달하게 되는데, 대뇌에도 작용하여 세로토닌(serotonin)이라는 스트레스 저항 호르몬의 분비를 촉진하여 지나친 긴장이나 근심 걱정을 감소시키고 심신의 안정 및 정신 집중, 기분 전환에 효과적이며, 정신적인 진정에 도움을 준다.²⁵⁾ Stevenson(1994)²⁶⁾은 라벤더 에센셜오일이 통증과 불면이 감소한다고 하였다.

흡입법은 크게 건식흡입법과 습식흡입법으로 나뉜다. 건식흡입법은 실온에 오일을 손수건이나, 티슈, 거즈에 1~2방울 떨어트려서 코로 흡입하거나, 목걸이에 오일을 넣고 착용하여 흡입하는 방법으로 취침 시간을 제외하고 10시간 이상 장시간 사용할 수 있으며, 액세서리 용도까지 겸비할 수 있는 장점이 있다. 사용량은 목걸이의 형태에 따라, 각 에센셜 오일의 발향률에 따라 조절할 수 있으며, 향이 모두 발향 되어지고 나면 다른 향을 넣어서 재사용 할 수 있다.²⁷⁾ 습식흡입법(증기흡입법)은 가장 대표적인 방법으로 온수에 아로마 에센셜오일을 2~6방울을 떨어트려 얼굴을 가까이 대고 수증기를 흡입하는 방법이다. 너무 뜨거운 물을 사용하지 않으며, 공기 중으로 발향

23) 이금자 (2012), 아로마 두피마사지가 빈둥우리시기 여성의 스트레스 완화에 미치는 영향: 제라늄, 라벤더, 로즈마리를 중심으로, 호서대학교 문화복지상담대학원, 석사논문, p.30.

24) 이금자 (2012), 아로마 두피마사지가 빈둥우리시기 여성의 스트레스 완화에 미치는 영향: 제라늄, 라벤더, 로즈마리를 중심으로, 호서대학교 문화복지상담대학원, 석사논문, p.31.

25) Buckle, J. "The role of aromatherapy as a complementary treatment for chronic pain". Alternative Therapies in Health & Medicine, 5(5), 2001, pp.42-51.

26) Stevenson, C.(1994), The psychophysiological effects of aromatherap massage following cardiac surgery, Complementary Therapies in Medicine, 2(1), p.27.

27) 전연아 (2014), 아로마테라피의 생리적, 신체적, 심리적 치유 효과에 대한 메타분석, 호서대학교 벤처전문대학원, 박사논문, p.13.

되는 향을 효율적으로 흡입하기 위해 얇은 거즈를 온수 위에 덮어 얼굴은 너무 가깝지 않게 하고 수증기를 너무 깊게 들이마시지 말고 눈을 감아서 눈의 자극을 최대한 적게 하도록 한다.²⁸⁾

5. 향기테라피의 선행연구

향기테라피를 이용하여 스트레스 및 만족감에 미치는 영향으로 진행한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

김장순(2007)²⁹⁾은 질병이 없고 건강한 20대의 성인 남자군인 40명을 대상으로 아로마테라피가 스트레스 관련 호르몬에 미치는 효과를 검증하기 위해 수행한 동등성 대조군 전 후 실험설계(Equivalent Controlgroup Pretest-posttest design)로 진행하였다. 10명씩 4군으로 편성하여 각각 대조군, 일반오일 마사지군, 아로마 흡입군, 아로마 마사지군으로 배정하여 진행하였고, 실험에 사용한 에센셜 오일은 라벤더, 클라리 세이지, 버가못 이며, 2:1:2 비율로 브랜딩하여 사용하였다. 연구 결과 향기테라피는 마사지와 같은 물리적 처치 및 아로마 흡입이 초기 단계의 스트레스를 완화 및 예방에 효과가 있으며, 그 중에서도 아로마 흡입이 가장 효과가 있다는 것을 알 수 있다고 밝혔다.

장순복, 추상희, 김영인, 윤선희(2008)³⁰⁾는 아로마를 흡입하는 방법이 밤번근무 간호사의 피로와 수면에 미치는 효과를 파악하기 위하여 C대학교 K병원 밤번근무 간호사 17명을 대상으로 2개월간 전후설계의 원시실험 연구를 진행하였다. 실험에 사용한 에센셜오일은 샌달우드, 라벤더, 레몬을 1:2::1의 비율로 브랜딩한 오일 27cc를 사용하였다. 연구 결과 아로마 흡입이 밤번근무 간호사의 수면의 잠복기, 질, 효율은 높아졌고, 총 수면 시간과 입면 후 각성은 감소 되었으며, 피로는 아로마 흡입 전보다 후에 감소 되었다고 밝혔다.

28) 김미경 (2023), 아로마 에센셜오일의 인식과 효능·효과 지식수준이 고객만족과 구매행동의도에 미치는 영향, 건국대학교 산업대학원, 석사논문, p.12.

29) 김장순(2007), 아로마테라피가 스트레스 관련 호르몬에 미치는 영향, 계명대학교, 박사논문, pp.16-17, p.47.

30) 장순복, 추상희, 김영인, 윤선희(2008), 아로마 흡입이 밤번근무 간호사의 수면과 피로에 미치는 효과, 성인간호학회지, 제 20 권, 제 6 호.

임언주(2009)³¹⁾는 경북에 소재한 피부관리실 100여 곳을 방문하여 피부관리실을 이용한 426명을 대상으로 설문조사를 하였다. 연구 결과 아로마테라피는 효과적인 자연 요법의 한 방법으로 미용분야에 다양하게 응용되어 사용되어지고 있고, 오일의 사용 형태는 브랜딩 오일이 가장 높게 나왔다. 아로마 사용의 효과에 대한 만족도가 긍정적이었고, 만족도가 높은 것을 알 수 있었으며, 향후 아로마의 대한 긍정적이고, 적극적인 교육과 관리프로그램 개발을 통하여 미용적인 목적 뿐만 아니라 생활 전반적인 분야에서 사용 할 수 있도록 노력해야 하겠다고 밝혔다.

김동미(2012)³²⁾는 미취학 아동을 양육중인 전업주부를 대상으로 총 3주 동안 라벤더 에센셜오일을 이용하여 우울 및 스트레스에 미치는 효과에 대해 주관적 방법과 객관적인 실험을 통해 그 효과를 검증하기 위한 목적으로 연구하였다. 실제 우울 및 스트레스를 병원에서 진단받은 치료를 하고 있지 않은 미취학 아동을 양육 중인 전업주부를 대상으로 일반적인 향의 거부감이 적고 정신적 안정에 효과가 있다고 알려진 라벤더 에센셜오일을 이용하여 정서 심리적, 사회 심리적, 신체적 상태를 측정하고 연구하였다. 이 연구에서는 미취학 아동을 양육하고 있는 전업주부의 전체 스트레스와 각 하위요인별 심리적·신체적 스트레스의 완화에 효과가 있는 것으로 나타났다. 그리고 미취학 아동을 양육 중인 전업주부를 대상으로 복합향을 사용하여 향기흡입 및 그 외의 적용 방법을 아동의 연령별, 자녀 수에 따른 대상자의 수를 늘려 본 연구의 타당성을 확인하고, 연령대별 대상자 비교와 취업모와 비취업모의 비교 연구를 통한 타당성 및 효과에 대한 연구를 제안하였다.

강송이(2014)³³⁾는 7일간 일반 성인을 대상으로 무작위 선정하여 혼합향 20명, 단일향 20명 총 40명에게 오전에 기상 후, 점심 식사 후, 퇴근하고 귀가 후, 취침 전, 이렇게 총 4회를 매일, 일주일 동안 에센셜오일을 코로 흡입법을 이용해 실험 전, 후의 스트레스 감소 정도를 비교하는 목적으로 연구하였다. 박순영(1999)이 개발한 지각 측정 도구(Perceived Stress Questionnaire : PSQ)를 사용하였고 설문을 실시하였다. 실험에 사용한 아로마 에센셜오일은 선행 논문에서 스트레스 효과가 입증된 오렌지, 클라리 세이지, 라벤더 에센셜오일을 이용하였다. 연구 결과 적용한 향기 흡입법이 신체적,

31) 임언주(2009), 피부 관리실 이용자들의 아로마테라피에 대한 인식도 및 만족도, 대구한의대학교 보건대학원, 석사논문, p.17, p.48.

32) 김동미(2012), 아로마 향기 요법이 우울 및 스트레스에 미치는 효과: 미취학 아동을 양육중인 전업주부를 대상으로, 성결대학교 교육대학원, 석사논문, pp.61-62, p.64.

33) 강송이(2014), 혼합아로마오일과 단일아로마오일이 스트레스에 미치는 영향, 차의과대학교 통합의학대학원, 석사논문, pp.4-5.

심리적 스트레스가 감소되는 효과가 있지만, 특별하게 신체적 스트레스가 단일 향 그룹보다 혼합향 그룹에서 완화 효과가 크다는 것을 알 수 있다고 보고되었다.

전연아(2014)³⁴⁾는 1999년부터 2013년 12월까지 15년간 국내에서 진행 된 아로마테라피의 효과에 대한 연구 158편을 수집하여 메타분석을 실행하였다. 아로마테라피의 치유 효과를 종합적으로 밝히기 위한 자료 분석은 MS Excel Effect Size Computation Program을 이용하였으며, 20개의 변인, 변인군(생리적·신체적·심리적 변인군), 연구대상(환자, 일반인), 적용방법(마사지법, 흡입법, 기타방법)의 평균효과크기를 산출하여 유의미한 효과가 있음을 검증하고 통합적인 결론을 도출하였다. 연구 결과 아로마테라피는 보완대체요법으로써 환자를 대상으로 신체의 병리적인 부분에 영향을 미치는 변인을 통합적으로 분석하여 병의원이나 요양시설 등에서 간호 중재 방법 및 의학적 아로마테라피로 활용할 수 있는 방안을 모색하는데 실질적인 자료를 제공하였다. 아로마테라피 연구는 1998년 처음 발표되었으며 670편 이상의 연구가 축적되었고 에센셜 오일은 36종류의 오일이 사용되었으며, 특히 라벤더를 사용하여 연구한 논문의 연구 결과가 109편으로 가장 많았다. 일반인을 대상으로 건강관리요법으로 스파, 공공기관, 학교, 회사, 일반가정에서 심리상담, 건강관리, 비만 관리 등 다양한 목적의 심리적·미용적 아로마테라피 프로그램을 효율적으로 선택, 구성하여 활용할 수 있도록 종합적인 임상적인 근거와 다양한 적용방법을 제시함으로써 아로마테라피 활용성에 기여 하였다고 밝혔다.

남수정(2020)³⁵⁾은 아로마테라피를 이용한 네일케어가 고객의 스트레스 해소와 만족도에 미치는 영향에 대해 연구하였다. 일반 네일케어군 20명, 아로마네일케어군 20명으로 나누어 주 1회, 회당 30분간의 네일케어 기술을 총 5주간으로 진행하였다. 일반 네일케어군은 시판용 핸드크림을 사용하였고, 아로마네일케어군은 아로마에센셜 오일을 사용하였다. 실험에 사용된 아로마에센셜 오일은 라벤더, 오렌지, 캐리어 오일을 1:1:4 비율로 브랜딩하여 사용하였다. 연구 결과 아로마테라피를 이용한 네일관리 서비스가 고객의 심리적·신체적 스트레스 완화 및 만족도에 효과가 있는 것으로 확인 되었다. 따라서 아로마테라피를 이용한 네일관리는 다양한 스트레스로 문제가 되고 있는 현대인들 생활의 만족감을 높여 주며, 건강을 증진하고 결정적으로는 삶의 질을 높이

34) 전연아(2014), 아로마테라피의 생리적, 신체적, 심리적 치유 효과에 대한 메타분석, 호서대학교 벤처전문대학원, 박사논문, p.118, p.120.

35) 남수정(2020), 아로마테라피를 이용한 네일케어가 여성의 스트레스 및 만족도에 미치는 영향, 계명대학교대학원, 석사논문, p.23, p.25.

는 데에 도움을 줄 수 있다는 시사점을 얻었다. 따라서 표본의 대표성과 통제성을 고려한 후속 연구가 이어지기를 기대하였다.

이정화(2020)³⁶⁾은 에센셜 오일을 이용한 아로마테라피에 대한 인식이 만족도와 스트레스에 미치는 영향을 검증하기 위한 목적으로, 전국의 20대에서 50대 여성을 대상으로 설문조사를 하였다. 에센셜 오일 인식도와 아로마 테라피 만족도, 스트레스 간의 관계를 통계 분석을 통해 검증하였다. 연구 결과 스트레스에 대한 반응, 혈압, 심박동수를 자율적으로 조절 할 수 있는 라벤더 오일을 가장 많이 선호하였다는 결과가 나타났다, 에센셜 오일 인식이 가장 높게 나타난 교육 경로가 아로마 테라피 교육프로그램을 통하였을 때였으므로, 교육 프로그램을 개발·확산하는 것이 효과적일 것으로 보이며, 장래에는 피부 관리실, 병원, 매스미디어, 아로마 전문샵 등지에서도 교육 프로그램과 동일한 수준의 프로그램을 제공한다면 아로마 테라피 산업 발전과 국민의 건강한 삶에 기여할 수 있을 것 이라고 기대하였다.

배민규, 윤천성(2020)³⁷⁾은 아로마 손 마사지 스트레스의 키워드를 가지고 2005년도를 시점으로 다양한 방법에 의해서 진행 되어 온 것을 알 수 있었고, 총 20건의 연구가 진행되었으며 석사학위논문8건, 박사학위논문 2건, 학술논문 10건이 학술연구정보서비스(RISS)를 통해 도출되어 분석하였다. 연구 결과 스트레스(Stress)는 급변하는 사회현상 속에서 누구라도 피해 갈 수 없는 일부분으로 다양한 요인에 의해 쉽게 스트레스에 노출되어 있다. 이처럼 라벤더 에센셜오일을 활용한 네일 마사지는 현 시대에 인간의 건강을 위협하는 스트레스 완화는 물론 화학 성분 특성에 의한 다양한 효력들이 입증되어, 시간과 장소의 구애 없이 누구나 쉽게 사용 용이하다는 점에서 충분한 활용가치가 입증되어, 본 연구 자료가 현대인들의 건강증진을 위한 기초 자료로 활용될 수 있기를 기대하였다.

김미경(2023)³⁸⁾은 아로마 에센셜오일의 인식과 효능·효과 지식수준이 고객만족과 구매행동의도에 미치는 영향을 파악하기 위하여 SNS와 인터넷카페를 통해 에센셜오일을 사용한 경험이 있는 20에서 40대 여성소비자를 중심으로 아로마 에센셜오일의 인식과 효능·효과 지식수준을 알아보며, 아로마 에센셜오일의 인식과 효능·효과 지식

36) 이정화(2020), 에센셜오일 인식이 아로마테라피 만족도와 스트레스 감소에 미치는 영향, 웨스트민스터 신학대학원, 석사논문. pp.53-54.

37) 배민규, 윤천성(2020), 아로마테라피를 활용한 네일 마사지가 스트레스에 미치는 영향에 관한 고찰 연구, 뷰티산업연구, Vol.14 no.2, pp.25-37.

38) 김미경 (2023), 아로마 에센셜오일의 인식과 효능·효과 지식수준이 고객만족과 구매행동의도에 미치는 영향, 건국대학교 산업대학원, 석사논문, p.28, p.109.

수준이 고객만족과 구매행동의도에 영향을 미치는지에 대해 알아보고자 온라인 설문 방식을 통하여 설문을 진행하였다. 연구 결과 가장 선호하는 아로마에센셜 오일은 허벌계열의 향으로 나타났다. 대표적으로 라벤더, 바질, 로즈마리 등이 있다. 아로마 에센셜오일 인식과 아로마 에센셜오일 효능·효과 지식수준이 고객만족과 구매행동의도에 미치는 영향에 밀접한 관계를 가지고 있다는 사실을 확인하였으며, 전문가뿐만 아니라 일반인들에게 체계적인 교육의 필요성이 부각 되었다. 아로마테라피 교육프로그램이 활성화가 이루어진다면 자연요법인 대체의학으로 아로마 산업 발전에 도움이 될 것이라 기대하였다.

이렇듯 다양한 분야 및 목적으로 향기테라피의 연구와 교육이 이루어지고 있는 현재 시점에서 네일살롱의 케어 서비스를 통한 향기테라피의 연구는 부족한 실정을 알 수 있다. 본 연구를 통하여 네일살롱에서 향기테라피 이용이 활성화 된다면 네일살롱의 서비스 품질 향상과 함께 뷰티 문화 학문 발전의 시발점이 될 수 있을 것이라 기대한다. <표 3>은 선행연구를 바탕으로 정리하였다.

<표 3> 아로마테라피가 스트레스에 미치는 영향에 대한 선행연구 분석

연구대상	저자(년도)	연구 목적	사용한 아로마 오일	연구 결과
20대 남자 군인 40명	김장순 (2007)	아로마 흡입법, 마사지법을 이용하여 스트레스 관련 호르몬에 미치는 영향을 검증, 질병예방, 건강증진을 위한 기초자료 개발	라벤더, 클라리 세이지, 버가못	초기 단계 스트레스 예방 및 완화 효과
밤번근무 간호사 17명	장순복, 추상희, 김영인, 윤선희 (2008)	아로마 흡입이 밤번근무 간호사의 수면과 피로에 미치는 효과를 파악	레몬, 라벤더, 샌달우 드	수면의 잠복기, 효율, 질은 증가하고, 총 수면 시간과 입면 후 각성은 감소, 피로는 아로마 흡입 후 감소
피부관리 실 방문 고객 426명	임언주(2009)	아로마테라피에 대한 인식 수준 파악, 관리 프로그램의 적용 효과 분석, 만족도 확인	브랜딩 오일	아로마 사용의 효과에 대한 긍정적인 만족도 향상, 관련 시장의 효율적인 유통구조체계의 확립 요구
미취학 아동 양육 중인 전업주부 20명	김동미(2012)	총 3주 동안 라벤더 에센셜 오일을 이용하여 우울 및 스트레스에 미치는 효과에 대해 그 효과를 검증하기 위한 목적으로 연구	라벤더	이 연구에서는 미취학 아동을 양육하고 있는 전업주부의 전체 스트레스와 각 하위요인별 심리적·신체적 스트레스의 완화에 효과를 밝혔다.
일반 성인 40명	강송이(2014)	단일 향과 혼합 향 에센셜 오일 향기 흡입을 통해 신체적, 심리적 스트레스 증상에 미치는 효과 확인	오렌지, 클라리 세이지, 라벤더	향기요법이 신체적, 심리적 스트레스 감소 완화 효과
20세 이상 여성 40명	남수정(2020)	아로마테라피를 이용한 네일케어가 고객의 스트레스 해소와 만족도에 미치는 영향을 확인	라벤더, 오렌지, 캐리어 오일	신체적·심리적 스트레스 완화 및 만족도에 효과적, 건강 증진 및 생활만족감 향상, 삶의 질을 높임
20대~ 50대 여성	이정화(2020)	에센셜 오일에 대한 인식이 스트레스와 만족도에 어떠한 영향을 미치는지 확인	라벤더	아로마 테라피 산업 활성화 도움, 신체적·심리적 건강 효과, 고객의 만족도와 스트레스 개선
20대~40 대 여성	김미경(2023)	아로마 에센셜 오일의 인식과 효능·효과 지식수준 파악 및 아로마테라피가 삶의 질을 향상 시켜 건강한 삶을 위한 대체요법 및 산업 발전 목적으로 자료제공	허벌게 열 향 (바질, 라벤더, 로즈마 리 등)	아로마 에센셜 오일 인식, 효능·효과 지식수준이 고객만족과 구매행동의도에 영향을 미치고, 아로마테라피 교육프로그램이 활성화가 되면 아로마 산업 발전 기대

2. MZ세대

1. MZ세대의 정의

세대를 구분하는 것은 학자들의 기준마다 조금씩은 다르지만, 세대를 코호트 중심으로 구분한 것을 알 수 있다. 특정 코호트를 어떠한 세대라고 부르는데, 실제로는 연속선상에 있는 사람들을 세대 명칭 생산자와 사용자의 임의적 기준에 따라 층 화, 차별화하고 해당 세대에게 일정한 의미를 부여하는 행위이다.³⁹⁾

MZ세대는 1980년대 초반에서 1990년대 중반까지 태어난 세대를 가리키는 밀레니엄(Millennium) 세대와 1990년대 중반에서 2000년 중반까지 출생한 세대를 가리키는 Z세대의 합성어이다. 젊은 세대를 통틀어 칭하는 세대인 MZ세대는 현재 가장 이슈가 되는 세대이다. MZ세대들이 점차 사회에 나오기 시작하면서 X세대를 넘어서는 핵심적인 소비계층으로 자리 잡았다. 이들은 본인의 콘텐츠나 생각을 공유하는 데 익숙하고, 추구하는 가치관도 명확하다.⁴⁰⁾

2022년 통계청⁴¹⁾ 자료에 따르면 MZ세대의 인구는 16,299천 명으로 총 인구의 32.5%를 차지하며, M세대는 10,330천 명으로 총 20.6%를 차지하고, Z세대는 5,969천 명으로 총 11.9%를 차지한다.

밀레니얼세대는 일반적으로 1980년에서 1994년 사이에 출생한 세대를 지칭하는데, 모바일 환경과 디지털 환경에 익숙하여 스마트폰을 잘 활용하고, 자기표현 욕구와 개성이 강한 세대로 이들은 청소년기부터 인터넷을 사용해왔고 웹이나 모바일, SNS 등에 능한 세대이다. Z세대는 1995년부터 2005년에 출생한 세대를 일컫는데, 흔히 ‘디지털 네이티브(Digital native)’ 혹은 ‘디지털 원주민’이라는 용어로 대표되는 세대이며, 태어날 때부터 디지털 환경에 노출된 디지털 네이티브, 본인의 만족을 최우선으로 생각하는 개인주의와 다양성을 추구하는 세대이다.⁴²⁾ 이렇듯, 밀레니얼세대(M)와 Z세대(Z)는 디지털 문화를 겪으면서 자라온 ‘디지털 세대’로 공통되는 부분이 많아 두 세대를 묶어 MZ세대 라고 명명하였다.⁴³⁾ <표 5>는 MZ세대의 주요 세대를 구분하여 정리하였

39) 박재홍 (2008), 세대명칭과 세대갈등 담론에 대한 비판적 검토, 경상대학교 교수, 사회학, pp.10-34.

40) 홍소희, 김민 (2021), MZ세대 특성에 따른 커뮤니케이션 메소드에 관한 연구, 조형미디어학, Vol.24, No.1, pp.113-120.

41) 통계청 (2022), KOSTAT 통계플러스 2022년 봄호 발간.

42) 이수홍 (2022), 조직문화가 직무만족 및 조직몰입에 미치는 영향에 관한 연구: 공공기관의 MZ세대를 중심으로, 부산대학교대학원, 석사논문, p.7.

다.

MZ세대는 디지털 환경에 익숙하며 뉴미디어를 자유롭게 사용한다. 첨단기술의 발전, SNS 이용 확대, 동영상 스트리밍 보급 확대, 첨단기술의 발전, 비대면 서비스 확대 등으로 어릴 때부터 모바일 환경에 노출되어 스마트폰, 태블릿PC 등을 우선적으로 사용하고, 스마트폰을 일상처럼 이용하면서 인스타그램, 페이스북, 유튜브 등의 소셜 네트워크 서비스(SNS) 기반 미디어에 매우 친숙함을 느끼며 트렌드를 주도하는 소비층으로 이전 세대와는 다른 MZ들만의 특징을 명확히 나타내고 있다.⁴⁴⁾

코로나19의 장기화로 인해 건강에 대한 대중의 관심은 꾸준히 증가하고 있다. MZ세대는 고통스럽고 힘들게 하는 건강관리 보다, 건강관리에 '재미'와 '행복'을 접목시켜 즐거운 문화로 만들었는데 이것이 최근 MZ세대 사이에서 떠오르고 있는 새로운 트렌드, '헬시플레저'(Healthy Pleasure)다.⁴⁵⁾

MZ세대는 급격하게 발전한 4차 산업기술의 디지털 시대에서 성장한 젊은 세대의 새로운 가치관과 생활, 문화를 통한 그들만의 독특한 것들을 추구하고 다양한 정보를 생산하고 소비하며 공유하며 살아가는 특징이 있다. 남들과는 다른 이색적인 경험이나 최신 트렌드를 추구하고 자신의 신념과 만족을 표출하는⁴⁶⁾ 소비 트렌드의 특징으로는 '미닝아웃'이 있다. 가치를 뜻하는 미닝(Meaning)과 커밍아웃(Coming out)을 합성한 '미닝아웃'은 개인의 가치관과 취향을 드러내는 소비행위로 자신에게 과감한 소비를 하고, 자신을 위해 플렉스하면서 일상에 필요한 제품들을 합리적인 소비를하는 양면적인 면도 있다.⁴⁷⁾

또한, 자신이 옳다고 생각하는 것에 적극적으로 의견을 표출하고 행동하는 미닝아웃(Meaning out)과 같은 '힙'한 소비문화를 형성하고 있는 세대답게 환경 문제나 환경 이슈에 민감한 집단으로 언급된다. 특히 언론을 중심으로 MZ세대는 사회적 가치와 책임을 중요시하는 특성이 소비성향에서도 나타나 지속 가능한 소비를 추구하는 의식 있는 소비자(conscious consumer)로 나타나고 있다. 소위 '환경에 진심'인 세대이다.⁴⁸⁾

43) 성예림 (2022), 소비자의 환경가치관과 비건 화장품 소비가치에 따른 지속소비가능성: MZ세대를 중심으로, 건국대학교 산업대학원, 석사논문, p.4.

44) 이은정 (2024), MZ세대의 탈모가 스트레스 및 자아존중감에 미치는 영향: 스트레스 매개효과를 중심으로, 한남대학교 사회문화·행정복지대학원, 석사논문, pp.8-9.

45) 김현준; 장준혁; 조세빈 (2022), 헬시플레저 마케팅, 한국마케팅연구원 학술저널, vol.56, no.2.

46) 박성균 (2023), MZ세대가 지각한 특급 호텔의 CSR활동이 CSR진정성, 브랜드이미지, 행동의도에 미치는 영향, 경희대학교 대학원, 석사논문.

47) 방윤정 (2021), MZ 세대의 소비트렌드, 무엇이 그들의 통장을 텅장으로 만드나, 충북 Issue &Trend, (45), pp.20-27.

김수빈⁴⁹⁾은 MZ세대는 기성세대와는 다른 소비 형태를 보이고 있다. MZ세대는 소비 시장에서 가성비를 평가하여 알뜰히 소비를 추구하는 한편, 상황에 따라서는 가성비로 나만의 만족을 추구하는 가치소비를 주도하는 세대로 여겨질 것이라고 하였다.

MZ세대는 이전 세대와 확연히 구분되는 가치관과 라이프스타일을 지닌 세대로 읽히며 개인주의 성향이 강하고, 그들만의 독특한 특성과 문화 현상을 만들어나가고 있다. 이에 MZ세대는 기존 세대와 차별화된 가치관을 통해 ‘신인류’로 불려진다.⁵⁰⁾

<표 4> 주요 세대의 구분 기준

기준	밀레니얼 세대	Z세대
출생년도	1981~1996 출생	1997~2012 출생
2024년 시점의 연령	28세~43세	12세~27세

(출처: 김수빈 (2022), 커피전문점의 서비스품질이 고객만족도와 구매행동에 미치는 영향: MZ세대를 중심으로, 부산대학교 대학원, 석사논문) 바탕으로 연구자 구성

48) 김미영 (2023), MZ세대의 환경의식: 당신은 ‘엠제코’(MZ-ECO)입니까?, 사회과학연구, Vol. 62, No. 2.
 49) 김수빈 (2022), 커피전문점의 서비스품질이 고객만족도와 구매행동에 미치는 영향: MZ세대를 중심으로, 부산대학교 대학원, 석사논문, p.38.
 50) 권호순 (2020), e-Book 이용자의 유형별 특성과 수용 결정적인 탐색 연구: MZ세대를 중심으로, 건국대학교 대학원, 박사논문, p.27.

2. MZ세대의 특징

1) 헬시플레이저

코로나 19 팬데믹으로 인해 현대인들은 건강관리에 대한 관심이 높아지고 있다. 재밌고 효율적이게 다양한 운동과 맛있는 식단관리로 자신의 건강증진에 시간을 투자하고 있다.

‘헬시플레이저(Healthy pleasure)’란 건강을 뜻하는 ‘Healthy’와 즐거움을 뜻하는 ‘Pleasure’의 합성어이다. 헬시플레이저는 건강관리를 놀이처럼 즐기고 공유하는 ‘지속가능한 건강관리’를 말한다⁵¹⁾

‘헬시플레이저(Healthy pleasure)’는 부정적인 일을 하면서 즐거움을 느끼는 ‘길티플레이저(Guilty pleasure)’에 반대되는 용어이다. 고통스럽고, 지루하고, 힘들게 건강을 관리하는 중에 느끼는 잠깐의 즐거움이었다면, 헬시플레이저는 건강관리를 즐겁고 힘하게 장기적으로 이어나가려는 목적이 반영되어⁵²⁾ 자리 잡기 시작한 하나의 문화이다.

재미와 경험을 중요시하는 1980년대 중반에서 2000년대 초반에 출생한 MZ세대의 트렌드를 분석하고, 생활양식을 반영한 건강관리가 즐거워진다는 뜻을 가진 단어이다. MZ세대의 성향과 연관이 있다. 건강을 향한 MZ세대들의 관심은 전 세계로 퍼지고 있는데 이는 ‘SNS 인증’을 통해 건강관리를 하는 삶을 공유하고, 인증함으로써 목표를 달성하고 그에 따른 성취감도 높이고, 완벽한 삶을 산다는 의미를 가지고 있는 ‘갓(GOD)생 살기’를 실천하고 인증하는 MZ세대들의 트렌드는 2030세대의 웰빙(Well-bing)에 긍정적인 영향을 미칠 것이며, 건강한 삶을 지향하고 확산시켜 나간다는 데에 의의가 있다.⁵³⁾

MZ세대의 헬시플레이저 방법으로는 3가지가 있다. 첫 번째로는 식단관리이다. 나에게 맞는 식단을 힘들게 하지 않으며, 다이어트 식품 시장이 크게 성장하면서 ‘로푸드(Low food)’ 식품 및 건강 디저트 식품이 개발되면서 칼로리가 크게 차이가 나지 않더라도 심리적으로 맛있게 먹으면서 건강관리를 할 수 있게 되었다. 그리고 두 번째로는 피로 관리이다. MZ세대들은 스마트폰, 영상매체를 보면서 스트레스를 해소하면서 잠

51) 한국지방재정공제회 (2022), 힘든 건강관리는 가라 헬시플레이저, 2022(1):112.

52) 김현준; 장준혁; 조세빈 (2022), 헬시플레이저 마케팅, 한국마케팅연구원 학술저널, vol.56, no.2.

53) 이은지 (2024), #오운완, Z세대의 헬시플레이저: 사회적 비교 성향과 과시적 자기애, 자존감을 중심으로, 국제문화기술진흥원, vol.10, no.2.

들기 전 매체를 많이 보다 보면 수면의 질을 떨어트리고 수면 부족에 시달리고 만성 피로를 초래하는 반면, 헬시플레저는 운동은 잠들기 2시간 전에 끝내고, 가벼운 스트레칭과 수면 관리와 건강관리 용품을 이용한다.

세 번째로는 멘탈 관리이다. 한국지방재정공제회의 설문 결과에 따르면 MZ세대의 70.9%가 스트레스 관리가 필요하다고 나와 있다. 정신 건강을 위해서는 소소한 행복을 누릴 수 있는 취미생활이나 머릿속을 비울 수 있는 불명, 물명 같은 방법이 있다.⁵⁴⁾

MZ세대의 건강관리는 운동의 효과가 없더라도 즐겁게 건강을 관리 하자라는 의미를 가지고 있으며, 운동을 안 하는 것보다 하는 것이 낫다고 생각하기 때문에 ‘재미’라는 요소를 찾고 건강하고 재미있게 인생을 살아가는 방법이자 문화로 자리 잡았다.

2) 미닝아웃(Meaning Out)

MZ세대는 돈보다 가치를 중요하게 생각 하는데, 대표적으로 미닝아웃(Meaning Out) 소비 트렌드를 말한다. ‘미닝아웃’이란 신념, 의미를 뜻하는 미닝(Meaning)과 벽장 속에서 나오다 라는 뜻을 가진 커밍아웃(Coming Out)이 결합 된 단어로 소비자 운동의 일종으로 정치적, 사회적 신념과 같은 본인 기준의 의미 있는 소비활동을 통해 적극적으로 자신의 생각을 표현하는 것을 말한다. 다른 말로 소비에 MZ세대의 ‘가치 소비’라고도 불린다. 또한, MZ세대의 미닝아웃 소비 트렌드는 SNS와 함께 시너지 효과를 내어 동시에 성장하고 있으며, MZ세대는 SNS의 해시태그 기능과 게시물 업로드를 활용해 자발적으로 사회적 신념을 표출하고, 본인의 정체성을 표출하며 보이콧과 바이콧 운동도 진행하고 있다.⁵⁵⁾ 소셜미디어에서 해시태그 기능을 이용하여 자신의 관심사를 공유하여 사회적 관심을 나타내거나 환경보호를 위한 업사이클링 제품 등의 여러 형태로 나타난다.⁵⁶⁾ 동물실험반대, 환경보호, 일본제품 불매운동 등이 해당한다. 대표적인 미닝아웃 소비문화 중 하나는 환경에 문제가 되지 않는 친환경 제품을 구입하는 것이다. 기후변화, 지구온난화 등의 문제가 점점 깊어지면서 플라스틱 구매를 거의 하지 않는 등 지속가능성을 고려한 소비를 선택한다. 동물실험을 하지 않는 비건 제품, 친환경 인증 마크가 부착되어있는 제품 등을 구매하여 자신의 신념을 소비로 나

54) 한국지방재정공제회 (2022), 힘든 건강관리는 가라 헬시플레저, 2022(1):112-115.

55) 박재민 (2023), 시간적 초점이 MZ세대의 가치소비에 미치는 영향에 관한 연구: SNS자기표현의 조절 효과를 중심으로, 홍익대학교 대학원, 석사논문, pp.1-2.

56) 서울시티, 『MZ세대 뜻, 특징, 트렌드(+메타버스)』, 2021.08.31., <https://bit.ly/3mORmVy>.

타낸다. 이에 따라 기업에서는 코즈 마케팅(Cause Marketing)을 적극적으로 추진하고 있으며, 기업이 사회적 문제해결에 앞장서기 위한 제품들을 출시하여 MZ세대 소비자들의 참여를 끌어내기 위한 것이다. 무라벨 생수, 고기 대신 식물성 단백질이나 대체육을 사용한 제품, 동물실험 없는 비건 화장품, 재생 플라스틱을 사용한 용기, 플라스틱 용기가 없는 샴푸바, 빨대 없는 우유팩 등의 출시로 인해 MZ세대 소비자들은 환경까지 신경 쓰는 신념에 맞게 가치소비를 하고 있다.⁵⁷⁾ 성장관리앱 그로우에서 MZ세대 928명을 대상으로 한 설문조사 결과 응답자의 80%가 자신은 가치소비자라고 대답했다. 기업의 ESG 활동 중 가장 높은 분야는 환경(64.7%)이었으며, 리사이클, 업사이클링, 제로웨이스트, 플라스틱프리, 비건 등 친환경과 관련한 활동을 2개 이상 실천하고 있다는 응답자도 45%였다. <그림 1>은 MZ세대의 가치소비 관련 설문조사 결과를 그래프로 나타냈다.

MZ세대는 자신의 신념이나 가치관에 부합한다고 생각하면 캠페인나 구매 등에 적극적으로 참여하고, SNS에 해시태그를 이용해 인증하여 선한 영향력을 널리 퍼트린다. 예를 들어, 환경을 생각하여 제로웨이스트(Zero waste)와 리사이클링(Recycle)과 같은 친환경 제품을 구매하여 사용한 후 인증하여 SNS팔로워들의 동참을 이끌어내기도 한다. 이러한 행동들은 환경 문제에 대한 책임감을 가지고, 착한 소비를 지향하는 MZ세대는 소비를 하면서 선한 영향력을 행사한다는 만족감과 가치소비를 보여주는 특징이라고 볼 수도 있다.⁵⁸⁾

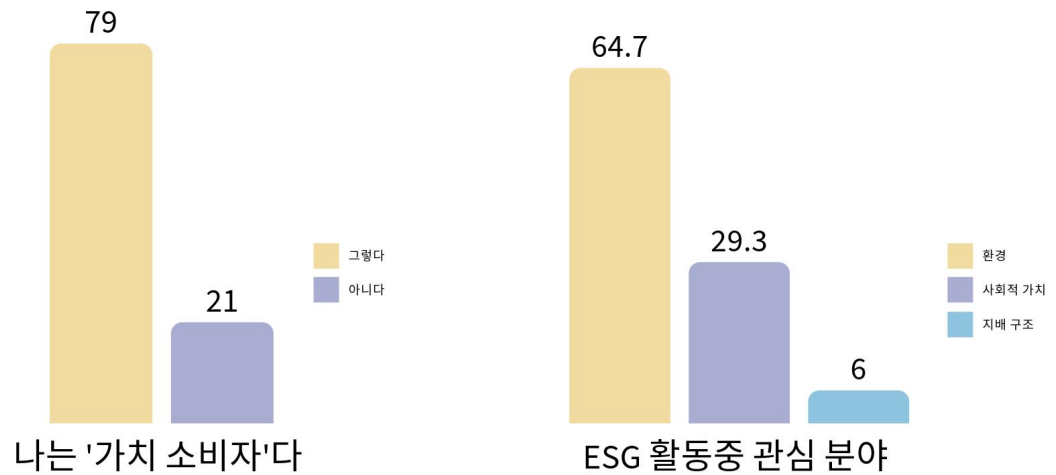
57) 방윤정(2021), MZ세대의 소비트렌드, 무엇이 그들의 통장을 텅장으로 만드나, 충북 Issue & Trend, Vol.-No. 45, pp.20-27.

58) 박주원, 이재준, 조희경 (2023), MZ 세대 소비 트렌드를 반영한 새활용 커스터마이즈 디지털 콘텐츠와 인터페이스 디자인 제안, 디지털콘텐츠학회, Vol. 24, No. 5, pp.903-914.

설문 조사 대상:

MZ세대 928명

(단위:%)



<그림 1> MZ세대 가치소비 관련 설문조사 결과 (자료: 성장관리앰 '그로우')

(*출처: MZ세대의 소비트렌드, 무엇이 그들의 통장을 텅장으로 만드나, 2021)

3) 양면성 소비

MZ세대들의 소비행위로는 양면성 소비가 나타난다. 양면적인 소비 형태는 저렴한 생활용품을 소비하는 반면 자신의 취향을 드러내는 고가의 상품 구매를 망설이지 않는 것을 의미하는데, 이를 앰비슈머(Ambisumer)라고 한다. 양면성(Ambivalent)과 소비자(Consumer)의 합성어로 가치가 있다고 생각하는 물건은 가격과 상관없이 구매를 하지만, 그렇지 않은 물건은 최대한 저렴한 제품을 구매 한다는 특징을 보인다.⁵⁹⁾

MZ세대는 높은 금액의 소비를 통해 자신의 성공과 부를 과시하는 플렉스 문화를 즐기는 소비패턴을 보이지만 가격 대비 성능을 고려하는 가성비와 합리적인 소비 패턴을 보이기도 한다. MZ세대의 소비 행태는 실용적이면서도 과시적인 부분이 함께 존재한다고 볼 수 있다. 이러한 양면적 소비 행태는 온라인 중심의 자기표현과 소통에 익숙한 MZ세대의 문화와 가까워지고 소비 시장의 양극화를 가져왔다. 과시적이면서도 실용적이고, 본인 스스로를 위한 소비에 적극적으로 투자하면서도 소비자로서의 사회적 책임을 생각하는 MZ세대의 소비는 인터넷과 모바일 환경 속에 여러 방향으로 확산되어지고 있다.⁶⁰⁾

양면성은 한 사물이나 대상에 대해 서로 반대되는 가치나 경향이 혼합되어 나타나는 상태를 의미한다. 양면적 소비는 제품의 구매 행위에 대한 부정적이고 호의적인 태도가 서로 동시에 대립하여 형성되는 상태를 보편적인 개념으로 받아들여지고 있다. 양면적 소비 형태는 인간이 집단에 함께하려는 동질성 욕구(similarity needs)와 이 반대로 차별성 욕구(differentiation needs)를 동시에 가지게 되는 것이다.⁶¹⁾Otnes(1997)⁶²⁾는 인간의 감정이 굳이 정반대의 감정이 아니더라도 종합적인 감정이 함께 존재할 경우 그것을 ‘양면성’이라고 정의하여 그 영역을 넓혔다. 정의를 중심으로 보면 양면적 소비는 ‘시장의 구조적 특수한 성질과 같은 외적 요인과 소비자의 내적 요인 사이의 상호작용으로 인해 양면적인 소비가 동시적 또는 대립적 또는 순차적으로 특정 구매 대상이나 행동에 대해 모두 높게 나타나는 경험’이다.⁶³⁾

59) DAILY POP, 아낄 건 아끼고 쓸 땐 확실히 쓰고..양면적소비 대세, 2024.07.03.,

<https://www.dailypop.kr/news/articleView.html?idxno=79373>

60) 이소현, 장은미 (2023), MZ세대의 소비문화-콘텐츠커머스를 중심으로, 가천대학교 아시아문화연구, p.49-95.

61) 송지안,장성호 (2021), 패션 명품 확장 브랜드의 코스메틱에 대한 MZ세대의 양면적 소비 의도에 미치는 영향 변인에 관한 연구, 한국콘텐츠학회, pp.47-67.

62) Otnes, Cele, Tina. M.L., & L.J. Shrum. (1997). Toward an Understanding of Consumer Ambivalence. Journal of Consumer Research, 24(June), pp.80-93.

MZ세대들은 의류 상품을 구매 할 시 점포 분위기와 접근성, 상표와 가격, 유행성 순서로 양면적인 소비 현상이 나타났다. 양면적인 소비로는 의복에 대한 높은 관심과 상황에 따라 본인에게 가장 많은 가치를 느끼게 할 수 있는 소비 형태, 즉 평소 착용하는 일상복은 브랜드에 상관없이 저렴하게 구입 할 수 있는 상점을 방문하여 구매하는 반면에 자신을 과시하기 위해서는 고가의 인지도가 높은 브랜드 옷을 소비하는 등의 상반되는 소비 형태를 보인다.⁶⁴⁾ 일상에서는 중고거래를 활용하거나 가성비 높은 제품들을 구매하는 등 절약하는 생활을 하지만, 자신이 중시하는 취미나 여가활동에는 가격에 개의치 않고 소비하는 형태를 보인다. 이러한 소비 형태는 감성적 만족감과 실용적 효율의 밸런스를 유지하려는 욕구에서 비롯되며, 소비가 단순히 가격적인 면만 이루어지지 않음을 의미한다.⁶⁵⁾

63) 김주현, 이은영(2007), 의류상품 구매행동에 나타나는 양면적 소비, 한국복식학회, Vol. 57, No. 2, pp.172-189.

64) 송지안, 장성호 (2021), 패션 명품 확장 브랜드의 코스메틱에 대한 MZ세대의 양면적 소비 의도에 미치는 영향 변인에 관한 연구, 한국콘텐츠학회, pp.47-67.

65) DAILY POP, 아깁 건 아끼고 쓸 땐 확실히 쓰고..양면적소비 대세, 2024.07.03., <https://www.dailypop.kr/news/articleView.html?idxno=79373>

4) 가성비와 가심비

가성비는 소비자가 지불한 금액에 비해 제품의 성능을 소비자에게 얼마만큼의 많은 기대와 효용을 주는지를 나타내는 가격 대비 성능이 우수한 경우의 줄임말이다.

가성비(價性比)와 마음 심(心)을 더하여 가성비는 기본이고 인간의 삶의 질을 높일 수 있는 소비자의 감성적인 요구를 충족시키는 심리적인 가치를 우선시하고 소비하는 형태가 가심비 이다.⁶⁶⁾

MZ세대는 경제적 부담을 줄이면서도 높은 품질을 제공하는 가성비 소비를 추구한다. 가성비의 특성의 배경은 밀레니얼세대가 존재한다. 밀레니얼세대의 소비에 있어서 그들의 부모인 베이비부머 세대와는 많은 차이를 보이고 있고, 최근 소비 주체로는 개인주의의 성향이 강하고 정보의 습득과 미디어 소통이 원활한 밀레니얼세대와 Z세대를 합쳐놓은 MZ세대를 주목하고 있다.⁶⁷⁾ MZ세대는 명분이 있어야 가성비 소비를 한다.

MZ세대는 시간도 가성비로 이용한다. 트렌드에 뒤처지지 않기 위해서 많은 콘텐츠를 몰아보기로 시청한다. 모든 콘텐츠를 소화하기에는 시간이 없고 시간이 중요한 자본이 된 현대 사회에서는 시간을 헛되이 보내고 싶지 않기 때문에 시간의 효능을 따질 수 밖에 없다. 이것을 ‘시간 가성비’라고 부른다.⁶⁸⁾

MZ세대의 가성비 트렌드는 전자상거래를 활용하기도 한다. 제품이 단순히 싼 것을 넘어, 남들에게 부끄럽지 않은 소비를 하는 명분을 만들어주는 브랜드여야 한다. 코로나19 이후 최저가의 상품을 구매하려는 젊은 층의 가성비 소비성향은 ‘가심비 못지않게 MZ세대와 가심비는 떼려야 뗄 수 없는 관계’이다.⁶⁹⁾

MZ세대의 소비신념은 제품 구매시 성능보다는 심리적 만족을 중요시하는 가심비 소비도 MZ세대 트렌드 중에 하나이다. 이들은 ESG경영을 실천하는 착한 기업의 제품이 더 비싸더라도 나에게 만족감을 줄 수 있는 제품을 구매할 의사가 있는 가심비 소비 형태를 추구한다.⁷⁰⁾

66) 네이버 지식백과.

67) 천영철 (2019), 중국 자동차회사 브랜드정체성 향상을 위한 프리미엄 감성 디자인 요소 개발 연구 : 가성비와 가심비 중심으로, 중앙대학교 대학원, 박사논문.

68) 한국경제 (2023), MZ 특특 ‘시간 가성비’ 따지는 세대, <https://www.hankyung.com/opinion/article/2023022632651>

69) 한국경제 (2021), “명품도 가성비가 중요해”...‘커머스’에 몰린 MZ세대, <https://www.hankyung.com/economy/article/2021022654907>

70) 조한영 (2022), MZ세대, 가성비보다 ‘가심비’ 선호, “비싸도 착한제품 선택”, 뉴스락

감성적 소비 가치는 ‘구매 의사결정의 기준이나 목표가 되는 무의식적이고 본능적인 심리적 자극’이라고 정의 할 수 있고 이 자극의 하위 요소에는 현대인의 심미적 감성을 충족시킬 수 있는 심미성, 자신의 개성이나 특성을 나타낼 수 있는 상징성, 소비자들이 구매과정에서 즐거움, 흥분감, 쾌감과 같은 감정을 느끼는 쾌락성으로 구성되어 있다. 물리적인 환경에 대한 긍정적인 이미지가 원인으로 작용하여 감성 소비를 하게 된다.⁷¹⁾

<https://www.newslock.co.kr/news/articleView.html?idxno=54851>

71) 박재환 (2008), 감성적 소비가치가 스포츠브랜드 충성도에 미치는 영향, 단국대학교 대학원, 박사논문, p.65.

3. 스트레스

1. 스트레스의 개념

스트레스 용어는 ‘라틴어 Stringer에서 유래하였으며 팽팽하게 죄다’라는 의미를 가지고 있으며, 이 어휘는 strest, straisse, string 등으로 사용하기 시작하였다. 현대인들은 스트레스를 매일 받고 있다. 상황에 대한 긴장이나 불안, 불만족이나 불편함과 같은 부정적인 감정을 느낄 때 스트레스를 받고 있다고 느낀다.⁷²⁾ Cannon⁷³⁾은 스트레스의 개념을 인간에게 처음 적용하였으며, 신체의 항상성에 변화를 일으키는 정서적, 신체적 조건을 뜻하는 용어로 사용하기 시작하였다. 감정의 변화(예: 고통, 곤란, 곤경, 불안, 공포)는 일정한 법칙에 따라 생체에 변화를 일으키는데 이는 교감신경계가 긴장하기 때문이라는 사실을 최초로 증명하였다.

이처럼 스트레스란 일반적으로 일상생활에서 내적 또는 외적 자극(Stimulus)에 대해서 개인의 적응과 자원들이 감당할 수 없을 때 발생한다. 외부 환경에 의한 자극으로 개인의 감정과 행동, 심리적인 반응이 나타난다.⁷⁴⁾ Holmes & Rahe(1967)는 43개의 생활사건 항목으로 이루어진 최근 생활 경험표를 고안하여 스트레스 요인을 환경적 자극으로 파악하였으며, 생활 사건의 개념을 최초로 이론화하였다.⁷⁵⁾

스트레스는 생애주기 전체에 걸쳐 경험 할 수 있는 일반적인 현상이지만, 다른 발달단계에 비해 노년기의 스트레스는 다른 나이에 비해 신체적 건강을 악화시키고, 정신적인 탄력을 감소시켜 일상생활에서의 독립성을 저해하여 삶의 질을 떨어트릴 수 있다. “개인이 곤란한 환경에 놓였을 때 경험하는 신체적, 심리적 긴장 상태에 대한 반응으로 정의하면서 스트레스란 개인이 환경에 상호작용을 하며 주관적으로 인지하는 긴장 상태인 것”으로 정의하였다⁷⁶⁾

일상생활에서 사회적 요인이나 심리적 요인에 의해 스트레스가 발생하고 경험하게

72) 김명희 (2017). 고등학생의 스트레스가 대인관계 문제와 자기자비에 미치는 영향. 가톨릭관동대학교 대학원, 박사논문, p.17.

73) Cannon, W. B. (1929). Organization for physiological homeostasis. Physiological reviews, 9(3), pp.399-431.

74) Selye, H. (1984). The stress of life. New York: McGraw-Hill.

75) 안원철(2021), 청소년의 학업스트레스가 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 우울의 매개효과 및 부모-자녀 의사소통의 조절효과, 서울시립대학교 일반대학원, 박사논문, p.19.

76) Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S.)Random House(1984). Emotions: A cognitive - phenomenological nalysis. In Theories of emotion. Academic Press.

된다. 이로 인해 신체적, 심리적으로 다양한 장애나 질병이 나타나고 심하면 사망에까지 이르게 된다.⁷⁷⁾

역동적 상호작용으로써 스트레스는 반응 간의 매개체로 개인의 특성을 강조하는데, 이는 개인의 자극 요소와 그 반응을 매개할 뿐만 아니라, 인지능력, 개인의 지각 능력, 스트레스에 관한 대응 능력 등의 특징이 환경에 영향을 주기 때문이다.⁷⁸⁾

과도한 스트레스는 심리적, 물리적으로 부정적인 상황에 놓일 수 있어 적절한 스트레스 관리가 필요하지만, 상황에 따라 긍정적인 스트레스는 경험했어도 개인의 심리에 부정적으로만 작용하지 않는다. 적당한 스트레스는 효율적으로 관리 할 수 있다면 오히려 업무의 효율성이 높아지고 목표를 잘 수행 할 수 있도록 한다. 그리고 삶의 활력을 생성하는 긍정적인 부분으로 작용하기도 한다.⁷⁹⁾ Zajonc⁸⁰⁾는 단순히 인식을 인지와 동일시할 수 없으며, 스트레스에 대한 정서적인 반응은 인지적인 반응 이전에 나타나거나 그것과 상충하여 나타난다고 주장하였다.⁸¹⁾

스트레스는 현대 사회에서 사회생활을 하는 데에 있어 심리적·신체적으로 긍정적이지 못한 차원에서 많은 위협이나 자극, 불안, 질병을 발생시키지만, 정신의학적으로 스트레스나 불안은 생산성 있는 삶을 살고 계획하는 데 꼭 필요한 동반자적 요소들로 표현된다.⁸²⁾

MZ세대는 1980년대부터 2010년대에 태어난 젊은 세대이며, 이전의 세대와는 다른 성격을 보이고 있다. MZ세대는 부당하거나 불공정함을 참지 못하며, 공평하고 올바른 것에 대한 강한 집착을 가지고 있고, 본인의 노력과 그에 따른 대가가 일치하지 않으면 불만족과 스트레스를 받는다. 또한, 본인에게 주어진 업무 범위에 안에서는 뛰어난 성과를 내지만, 그 외의 상황에 관해서는 무관심하거나 방해물로 받아들이는 경향이 있다.⁸³⁾

77) 정동화 (2010), 심리사회적 스트레스 한국학술정보.

78) 김대건 (2020), 테크노스트레스의 유발요인과 완화요인 및 테크노스트레스와 반생산성의 관계에 관한 연구, 한양대학교 대학원, 박사논문, p.8.

79) 김진숙 (2023), 중학생의 스트레스와 관계적 공격성의 관계: 자기조절능력과 스마트폰 과의존의 이중 매개효과, 안동대학교 대학원, 석사논문, pp.13-14.

80) Zajonc, R. B. (1984). The interaction of affect and cognition. Approaches to emotion, p.239, p.246.

81) 김예은 (2024), 청소년의 스트레스가 음악활동에 미치는 영향: 우울의 매개효과와 성장 마인드셋의 조절된 매개효과, 한서대학교 일반대학원, 박사논문, p.9.

82) 남수정(2020), 아로마테라피를 이용한 네일케어가 여성의 스트레스 및 만족도에 미치는 영향, 계명대학교대학원, 석사논문. pp.7-8.

83) 김나경 (2023), MZ 세대의 직무스트레스, 일과 삶의 균형, 이직의도의 관계: 사회적 지지의 조절된 매개효과, 아주대학교 교육대학원, 석사논문, p.28.

MZ세대들은 복잡하고 급격히 변화하는 사회 속에서 온갖 자극에 대처하며 살아가는데, 생활사건 자체가 스트레스를 일으킨다는 것보다는 상황에 부딪히게 될 때 긴장과 불편을 느끼는 개인의 관점이 스트레스를 만든다고 할 수 있다. 사람들에게 스트레스는 외부자극에 대한 심리적·생리적 반응이며 태어나면서 죽음에 이르기까지 계속되는 삶의 일부이며 스트레스는 현대 사회에서 그 존재 자체가 일상생활의 일부가 되었다. 스트레스가 무조건 부정적인 의미를 가지지는 않으며, 모순적이게도 순기능적인 면과 역기능적인 면을 동시에 가지고 있다. 적정량의 스트레스는 창의적인 활동을 도모하고 순기능적인 측면의 긍정적 자극을 받고 올바른 방향으로 성장 할 수 있는 힘을 얻게 된다.⁸⁴⁾

2. 스트레스에 대한 반응 선행연구

김나경(2023)⁸⁵⁾ 연구에 의하면 MZ세대들의 직무 스트레스가 역할과부하로 인해 조직 구성원의 심리적, 신체적, 정서적 영향에 대한 것으로 삼았다. 역할과부하는 콜레스테롤 증가, 심장박동 증가, 흡연 증가, 피부저항 감소 등의 신체적 긴장 상태를 발생시키고 개인의 직무 태도와 조직성파에 긍정적이지 못한 영향을 심리적 스트레스로 직무불만족, 직무긴장, 낮은 자존심, 당혹감을 느끼고 긴장과 스트레스로 인해 자신감, 자부심, 동기부여가 감소하거나 소진하는 부정적인 반응을 보이기도 한다. MZ세대는 자신의 역할에 대해 정확하고 공정한 기준을 바라기 때문에 역할의갈등이 발생하게되면 많은 스트레스를 받게 되고 조직에 부정적이 영향을 미칠 수도 있다는 결과를 밝혔다.

차경옥(2023)⁸⁶⁾ 연구에 의하면 MZ세대는 대학교육비 부담, 취업난, 재무자원의 부족, 학자금대출 부담, 미래에 대한 불안 등으로 인해 상당한 스트레스를 받고 있다. MZ세대가 경험하는 재무스트레스와 재무지식 수준의 그들의 재무관리행동에 영향을 미치게 될 것이다. 더불어 재정적 독립을 이루고 계획을 수립, 실행해 나가야 하는 20~30대대의 대학생 또는 사회 초년생으로, 소득을 창출하고 경제적 독립을 이루어나

84) 이호연 (2015), 고등학생의 대인관계스트레스와 동적학교생활화(KSD)의 상관관계 연구, 한양대학교 예술디자인대학원, 석사논문, pp.9-10.

85) 김나경 (2023), MZ 세대의 직무스트레스, 일과 삶의 균형, 이직의도의 관계: 사회적 지지의 조절된 매개효과, 아주대학교 교육대학원, 석사논문, pp.28-29.

86) 차경옥(2023), MZ세대의 재무지식, 자기효능감, 재무스트레스가 재무관리행동에 미치는 영향 전기밀레니얼, 한국FP학회, Vol.16, No.1.

가는 과정에서 재무스트레스를 경험하고 있다고 밝혔다.

신혜원, 김석선(2024)⁸⁷⁾ 연구에 따르면 MZ세대는 타인과의 경쟁, 고용 불안정, 미래에 대한 불확실성으로 인해 스트레스를 경험하며, 불안에 취약한 경향을 보인다. 학업 및 취업 등 경쟁적인 사회 환경 속에서 자신의 노력과 성과가 인정받지 못할 때 업무에 대한 압박감을 느끼며, 이로 인해 스트레스와 불안을 겪는 것으로 나타났다. 불안은 피로, 두통, 복통 등 신체적 증상을 유발하며, 집중력 저하와 업무 수행 능력 감소와도 밀접한 관련이 있다고 보고되었다.

심태은, 예철해(2024)⁸⁸⁾ 연구에 의하면 MZ세대의 스트레스에 대한 최근의 조사 결과에 따르면, '행복 지수'보다 '스트레스 지수'가 더 높은 것으로 나타났다. 스트레스를 받는 가장 큰 이유는 취업 준비였다고 밝혔다.

스트레스는 인간이 외부자극으로 인해 스트레스를 경험하며 이때 경험하는 스트레스의 강도나 지속기간이 한계를 초과하여 문제로 발전하면 신체적 및 심리적 질환이 발생할 수 있다. 이를 현실적으로 인식하고 적절한 대처 과정을 수행하면 이전의 안정된 상태로 회복할 수 있으나, 그렇지 않을 경우 불균형 상태가 장기간 유지되어 부정적응이나 질환을 초래할 수 있다.⁸⁹⁾

심리적인 질병으로는 불면증, 신경성 위염, 고혈압, 근육 긴장, 심박수 증가, 아드레날린 증가, 발한, 면역체계 저하, 과민성 대장 증상, 신경과민, 무력감, 피부염증 등이 발생 할 수 있다. 정신적인 증상으로는 집중력 감소, 불안, 고립, 정신적 피로, 근심, 건망증, 의욕상실, 공포 등이 있으며 정서적인 증상에는 감정동요, 울음, 우울증, 자신감 저하, 슬픔 등이 있다. 특히 우울이 심해지면 자살이라는 심리적 결과를 유발 할 수 있는 잠재력을 갖게 되고 불안과 공포 또한 스트레스와 관련지어 생각할 수 있는 심리적 증상이다. 이 외에도 스트레스로 인한 정서의 상태를 살펴보면 짜증, 분노, 격노 등을 들 수 있다. 스트레스로 인해 나타나는 병리적 증상과 징후는 매우 다양하며, 이는 대상에 따라 신체적, 정신적, 정서적 측면에 영향을 미친다.⁹⁰⁾

과도한 부담으로 인한 심각한 스트레스 상황이 지속되면 긴장, 불안, 분노에 이어

87) 신혜원, 김석선 (2024), MZ세대 직장인의 직무 스트레스, 사회적 문제해결, 일의 의미, 일과 삶의 균형이 불안에 미치는 영향, 한국정신간호학회, Vol. 33, No. 3, pp.262-272.

88) 심태은, 예철해(2024), MZ세대 대학생들의 스트레스 대처방식에 대한 인식: Q방법론을 중심으로, 학습자중심교과교육연구, Vol. 24, No. 8, pp.267-280.

89) 김지수 (1994), 우수선수의 스트레스 대처방식연구, 서울대학교 대학원, 석사논문.

90) 손가영 (2009), 아로마테라피가 여고생 스트레스 및 혈중 코티솔에 미치는 영향: 흡입법과 마사지법을 중심으로, 석사논문, p.7.

무기력감과 좌절감으로 인해 우울 증상이 나타날 수 있다. 우울은 흔히 감기처럼 쉽게 발생하고 쉽게 사라지는 일반적인 증상으로, 누구나 이를 경험할 수 있다. 우울은 상실(loss)로 인한 슬픔이 내면화된 상태로, 자기비하, 열등감, 무가치감, 절망감 등 자존감 저하를 동반하며 반복적으로 호소되는 기분 장애(mood disorder)로 정의된다. 그리고 불안이라는 복잡하고 이해하기 힘든 스트레스 경험 유형이다. 공포도 스트레스와 관련지어 생각할 수 있는 심리적 증상이다. 두려움, 무서움이라도 심리학에서는 불안(anxiety)과 공포(fear)로 구별한다. 자기 보존을 위한 생리적 반응 또는 억눌린 내적 욕구가 의식의 영역으로 드러날 때 나타나는 반응으로, 불안, 긴장, 공포와 같은 심리적 상태를 의미한다.⁹¹⁾

신체적인 스트레스는 정신적인 요소로서 불안감이 신체적인 것이 동반되어 심장이 두근거린다거나 맥박이 빠르고 금방 심장병에 걸릴 것 같은 공포를 일으키기도 한다. 신경성 두통, 요통, 흉부통과 같은 것은 정신적 스트레스로 예측 할 수 있다. 이 외에도 위궤양, 대장염, 위산과다, 두드러기, 편두통, 천식, 식욕부진, 신경과민 등으로 여러 가지 질병으로 나타나고 있다.⁹²⁾

스트레스를 받으면 면역기능이 저하되기 때문에 심장병, 암, 각종 위장장애, 두통, 피부질환, 호흡기계 증상, 운동 증상, 심혈관계 증상, 비뇨기계 증상, 소화기계 증상 등이 스트레스와 연관된 질환으로 보고되고 있다. 요즘 20-30대 연령층의 사람들에게서 발견되는 원형탈모증의 경우도 정신적 긴장으로 인한 스트레스에 기인 된 피부 증상으로 나타나고 있다. 스트레스 증상이 장기화되거나 그 강도가 지나치게 높아지면 내분비계와 면역계에 영향을 미쳐 질환을 유발하는 요인이 될 수 있다.⁹³⁾<표 5>은 스트레스에 대한 반응을 선행 연구를 바탕으로 정리하였다.

91) 손훈용 (2007), 필라테스 운동 참여가 현대인의 스트레스에 미치는 영향, 신라대학교 대학원, 석사논문, pp.21-22.

92) 오현성 (2008), 고등학교 학생의 학교스트레스와 스트레스 대처행동 및 정신·신체건강과의 관계, 강원대학교 교육대학원, 석사논문. p.17.

93) 손훈용 (2007), 필라테스 운동 참여가 현대인의 스트레스에 미치는 영향, 신라대학교 대학원, 석사논문, p.21, p.24.

<표 5> 스트레스에 대한 반응 선행연구

연구자	연도	논문제목
김나경	2023년	MZ 세대의 직무스트레스, 일과 삶의 균형, 이직의도의 관계: 사회적 지지의 조절된 매개효과
차경욱	2023년	MZ세대의 재무지식, 자기효능감, 재무스트레스가 재무관리행동에 미치는 영향
신혜원, 김석선	2024	MZ세대 직장인의 직무 스트레스, 사회적 문제해결, 일의 의미, 일과 삶의 균형이 불안에 미치는 영향
심태은, 예철해	2024	MZ세대 대학생들의 스트레스 대처방식에 대한 인식: Q방법론을 중심으로

4. 네일살롱

1. 네일살롱의 정의

성인 여성들만이 아닌 학생들과 성인 남성들도 삶의 질이 높아지고 사회적 위치나 사회활동으로 자신을 개성있게 가꾸고, 위생적으로 관리하는 것이 필수가 되었다. 단순히 헤어, 메이크업만 하던 것과는 달리 손끝, 발끝에도 자신의 개성을 표현하기 시작하였다. 네일살롱에서의 네일케어는 아트를 하면서 아름답게 꾸미는 목적만이 아니고 손, 발톱을 위생적으로 정리하고 스트레스를 해소하는 곳이기도 하다. 이러한 네일살롱의 대한 대중의 인식은 시간이 지나면서 변화와 성장을 해왔다.

네일아트 강국으로 꼽히고 있는 미국의 경우는 세계 최대 규모의 시장을 형성하며 1950년대 초반 네일 서비스가 도입되었다. 하지만 본격적으로 인기를 끌기 시작한 것은 1970년대 이후부터였다. 1992년에는 ‘NIA(The Nails Industry Association)’가 창립되어 네일 산업이 본격화되면서 유명 스타들에 의해 ‘네일아트’가 대중화되기 시작하였다. 주로 30~40대의 고정적인 수입이 있는 여성들을 중심으로 2000년까지 식지 않을 것 같은 블루오션(Blue ocean)으로 주목을 받았지만 2008년 시작된 금융 위기와 세계적인 경기 침체 속에서 총체적인 난황을 맞았다. 미국은 네일살롱의 형태가 대부분 전문화된 ‘로드샵(Road shop)’으로 형성되어 서비스를 제공하고 있었다.⁹⁴⁾

우리나라는 1996년 중반에 네일 서비스가 도입된 이후 빠르게 성장하였으며, 2002년 월드컵 시즌을 계기로 전성기를 맞이하였다. 일본과 유사하게 미용실, 찜질방, 백화점 등에서 샵인샵(shop-in-shop) 형태로 확산되었고, 최근에는 많은 수의 네일 살롱이 늘어나면서 전문성이 결여 된 형태 및 변형된 프랜차이즈들도 많이 보여지고 있는 현황이다.⁹⁵⁾

지금 시대의 네일아트는 미의 완성 단계 개념으로 미용 분야의 전문화가 세분화 추세가 지배적인 흐름으로 자리 잡고 있다. 네일아트가 단순한 미용 서비스 개념이 아닌 아름다운 삶의 질을 높이기 위한 생활 서비스 개념으로 자리 잡고 성장잠재력이 매우 큰 시장으로 주목받기 시작하면서 로드샵 뿐만 아니라 백화점 내 네일바와 미용

94) 임유미 (2010), 네일 서비스 구매 행동과 선호도에 관한 연구, 서경대학교, 석사논문, p.29.

95) 최영심 (2013), 네일살롱 서비스품질과 재방문 의도에 관한 연구, 한국산업경제학회, Vol. 26, No.4, pp.1913-1932.

실, 호텔, 대형마트 등 샵인샵의 형태로 네일 살롱의 수가 급격히 증가하고 있는 경향이다.⁹⁶⁾

네일 살롱 서비스는 고객과 일대일로 대면하여 최소 1시간에서 2시간동안 손이나 발을 직접 관리하며, 다듬고, 색칠하며, 마사지를 수행하는 절차로 이루어진다. 이러한 특성으로 인해, 다른 미용 서비스에 비해 고객들은 상대적으로 민감하게 반응하거나 손과 발을 타인에게 맡기는 것에 대해 부담을 느낄 수 있다. 따라서 손과 발을 미적으로 관리하는 이 서비스는 기술자의 높은 수준의 집중력뿐만 아니라, 기술 과정 중 고객이 지루함을 느끼지 않도록 심리적 교감과 친밀한 소통이 요구되는 것이 특징이다.⁹⁷⁾

현재 우리나라의 네일 산업 상황은 30여년간 급속한 발전을 하여 15만 명의 네일 아티스트와 3만여 개의 네일살롱이 자리 잡고 있으며, 단순히 네일케어 서비스만이 아닌 서비스의 다양성 및 전문적인 기술에 대한 신뢰도와 안정성을 제공하고 있다.⁹⁸⁾

2. MZ세대의 네일살롱 이용실태 선행연구

MZ세대의 라이프스타일의 특징은 집중력이 약해 길고 진지한 것보다는 재미를 추구하고, 빠른 속도감과 변화를 추구한다. 사생활에 간섭받고 싶지 않아 하는 특징도 가지고 있어서 네일 기술 시 이루어지는 대화를 불필요하게 생각하고 원하지 않는 MZ고객들이 많아지고 있다. MZ세대는 가격 대비 성능을 고려하는 가성비派的 합리적인 소비 패턴을 보이지만, 소비를 통해 자신의 성공과 부를 과시하는 플렉스 문화를 즐기기도 한다.⁹⁹⁾ 이러한 소비성향은 네일살롱에서 다양한 네일케어와 네일아트 디자인을 하면서 자신의 개성과 자신감이 생겨나고 이로 인해 나의 만족감까지 느낄 수 있게 된다. SNS를 이용하여 자신의 개성과 스타일에 맞는 네일살롱을 선택하여 이용한다. 또한, 기술자들의 친절함과 질 높은 테크닉도 중요하지만, 살롱의 분위기와 이용의 편리함까지 고려해 꼼꼼히 따져보고 이용한다. 서비스 품질이 자신의 기대에 만족을 시

96) 이희숙 (2012), 네일살롱에 대한 고객의 인식도 및 위생평가, 고신대학교 대학원, 석사논문, p.8.

97) 최영심 (2012), 네일살롱 서비스 품질과 재방문 의도에 관한 연구, 한국산업경제학회, Vol. 26, No.4, pp.1913-1932.

98) 대한네일미용사회, https://knail.org/bbs/board.php?bo_table=cate1_1.

99) 이소현, 장은미 (2023), MZ소비문화: 콘텐츠커머스를 중심으로, 가천대학교 아시아문화연구소, pp.49-95.

키는지, 서비스 품질에 대한 인식 정도에 따라 소비자의 네일살롱의 이용이 달라진다.¹⁰⁰⁾

MZ세대의 욕구가 퍼스널 컨설팅의 인기로 이어지고 있다. 비싼 금액이어도 본인의 피부색을 토대로 가장 잘 맞는 색상과 디자인을 추천해주는 진단 서비스를 이용한다. 개인 맞춤형이라는 서비스 하나만 추가했을 뿐인데 “나를 위한 보상 소비를 즐기고 자기 분석에 대한 욕구가 높은 것이 특징”이며, 특히 코로나19로 인한 사회적 격리 여파로 이들이 자아에 대해 고민할 환경이 조성되면서 자기 분석 콘텐츠의 인기가 높아지고 있다.¹⁰¹⁾ MZ세대의 사무직 종사자들은 평일에 네일살롱을 방문하기 쉽지 않기 때문에 온라인 마케팅에서 휴일에도 운영한다는 내용을 나타나게 하거나, 점심시간에 짧은 시간 방문하는 것으로도 네일 관리를 할 수 있다는 내용이 MZ세대 사무직 여성의 호응을 이끌어낼 수 있을 것으로 보인다. 그리고 샵에 대한 다양하고 전문적인 정보를 블로그나 홈페이지를 통해 제공하면서 고객의 리뷰와 네일살롱의 평가와 확신을 통해 방문하게 된다. 즉 내적인 만족 상태와 신뢰를 가지게 해야 한다.¹⁰²⁾

MZ세대들은 네일 서비스의 중요한 평가 요인으로 네일 이용 고객들이 인지하는 서비스 품질에 있으며 서비스 품질은 제공된 서비스 수준이 고객의 기대와 얼마나 잘 일치하는가의 척도이며, 고객의 구매 전 서비스에 대한 기대 수준과 실제 이용 후 지각된 서비스 수준의 차이를 통해 고객은 만족과 불만을 느끼게 된다. 기술자의 전문적인 기술과 응대 태도, 그리고 네일살롱의 환경이 휴식의 공간이라는 의미를 가지고 있으며 정서적인 안정감까지 제공되어야 한다.¹⁰³⁾ 네일살롱의 감성적이고, 감각적인 인테리어도 MZ세대들이 네일살롱을 선택할 때 중요한 요인으로 꼽히고 있다.

MZ세대는 새로운 소비 지형을 형성하며 다양한 시도를 용인하고 유희적인 소비를 지향하는 특징을 보여준다. MZ세대는 셀피 한 장을 얻기 위해 허영, 플렉스를 추구하기도 하지만, 동시에 굉장히 지적으로 환경과 소수를 생각한다. 이는 미디어를 통한 MZ세대 특유의 가치관 전달에서 환경적 기분이 뷰티소비의 감성에 지대한 영향을 미

100) 안영철 (2023), 소비자 특성이론에 따른 온라인 쇼핑물 이용실태 분석: MZ세대의 구매특성을 중심으로, 호남대학교 대학원, 박사논문.

101) 아시아경제 (2024), “스트레이트 체형에 봄 뽀뽀...퍼스널 컨설팅 폭 빠진 MZ세대”
<https://www.asiae.co.kr/article/2024080516251204846>

102) 백정훈 (2023), 네일샵 온라인 마케팅 정보가 방문의도에 미치는 영향: 공동경험감과 정보 신뢰도의 매개효과, 웨스트민스터신학대학원대학교, 석사논문, p.11, pp.81-82.

103) 이은화(2018), 네일 서비스 추구혜택과 색채 선호도가 고객 서비스 만족도에 미치는 영향, 가천대학교 경영대학원, 석사논문, p.8.

치기 때문이다.¹⁰⁴⁾

<표 6> MZ세대의 네일살롱 이용실태에 대한 선행연구 분석

연구자	연도	논문제목
이은화	2018년	네일 서비스 추구혜택과 색채 선호도가 고객 서비스 만족도에 미치는 영향
이소현, 장은미	2023년	MZ소비문화: 콘텐츠커머스를 중심으로
안영철	2023	소비자 특성이론에 따른 온라인 쇼핑몰 이용실태 분석: MZ세대의 구매특성을 중심으로
백정훈	2023	네일샵 온라인 마케팅 정보가 방문의도에 미치는 영향: 공동경험감과 정보 신뢰도의 매개효과
정선희	2023	MZ세대 뷰티 소비자의 행동분석: 가치소비·편슈머소비를 중심으로
아시아경제	2024	“스트레이트 체형에 봄 뽀뽀”...퍼스널 컨설팅 폭 빠진 MZ세대

104) 정선희 (2023), MZ세대 뷰티 소비자의 행동분석: 가치소비·편슈머소비를 중심으로, 한국미용학회지, Vol.29, No.1, pp.115-123.

제 3 장 연구방법

본 연구는 네일살롱에서 향기테라피를 이용하여 MZ세대의 스트레스 완화, 만족감을 향상시킬 수 있는 서비스를 제공하고, 이에 따른 서비스 제공의 효과를 연구하고자 한다. 실험집단을 선정하여 단일 집단 사전 사후 검사 설계를 사용하였다.

제 1 절 연구의 대상 및 기간

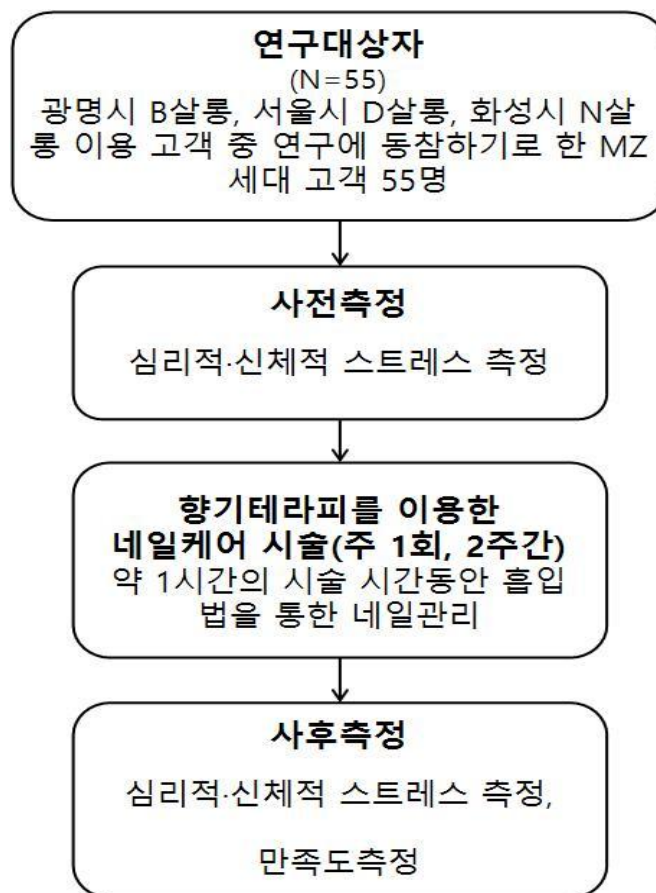
본 연구는 2024년 10월 1일부터 2024년 10월 15일까지 광명시 B살롱, 서울시 D살롱, 화성시 N살롱을 이용하는 고객 중, 본 연구의 목적과 취지를 이해하고 연구 참여에 동의한 MZ고객 55명을 대상으로 실시 하였다. 대상자에게는 개별적으로 연구의 목적과 방법에 대해 소개하였으며, 연구에 동참하기를 동의하는 MZ고객을 최종 대상으로 선정 하였다. 연구의 방법으로는 향기요법 중 흡입법을 이용하여 네일케어 기술을 진행 하였다.

제 2 절 연구내용

연구에 동참하기를 동의한 총 55명을 대상으로 하여 실험에 대한 내용과 과정을 설명하고, 설문지를 통하여 일반적 특성 및 향기테라피의 인식, 심리적·신체적 스트레스, 향기테라피의 만족도를 조사하였다. 심리적·신체적 스트레스의 변화는 네일케어 기술을 하기 전 1회, 향기테라피를 이용한 네일케어 기술을 한 후 1회, 총 2회로 진행되었다. 단 향기테라피의 만족도의 측정은 2주 동안 2번의 네일케어 기술이 끝난 시점에서 이루어졌다. 실험과정에 대한 교육 및 측정은 연구자가 직접 수행하였다. 그 과정은 <그림 2>와 같다.

향기테라피를 이용한 네일케어 기술은 1주 간격으로 총 2회를 실시하였다. 네일케어 기술을 하기 전에 일반적 특성과 향기테라피의 인식, 향기테라피를 이용한 네일케어 기술 전 심리적·신체적 스트레스를 사전 조사를 하였다. 네일케어 기술은 약 1시간 정도 진행되었으며, 네일케어가 진행되는 동안 라벤더 에센셜오일을 흡입하게 하였다.

네일케어 기술이 2주 동안 2회가 끝난 후 안정을 취하게 한 다음 심리적·신체적 스트레스 및 향기테라피를 이용한 네일케어 기술 후 만족도를 설문을 이용하여 조사하였다.



<그림 2> 연구 모형

1. 프로그램 구성

본 연구의 향기테라피를 이용한 네일케어 프로그램은 뷰티전공교수의 자문을 구하여 본 연구자가 연구 목적에 맞게 구성하였으며, 김장순(2007), 장순복, 추상희, 김영인, 윤선희(2008), 김동미(2012), 강송이(2014), 남수정(2020), 이정화(2020), 김미경(2023)의 연구에서 도출된 결과향의 거부감이 적고 정신적 안정적 효과가 공통적으로 나타난 라벤더 오일을 가장 많이 사용한 것을 바탕으로 본 연구에서도 라벤더 에센셜 오일을 선택하였다.

연구의 내용은 주 1회 60분의 네일케어를 시술하는 동안 라벤더오일의 효능을 설명하고 디퓨저 형식의 틀에 넣은 아로마 오일 흡입법을 통해 진행하는 것으로 2주 동안 2회를 동일한 방식으로 진행하였다.

네일케어 서비스를 실시하기 전 향기테라피의 인식과 심리적·신체적 스트레스를 알아보기 위한 설문이 이루어졌으며 네일케어 서비스를 종료한 후 심리적·신체적 스트레스 변화와 서비스 만족도를 알아보기 위한 설문을 실시하였다.

본 연구는 향기테라피를 이용한 네일케어 시술이 MZ세대 고객의 스트레스 및 만족감을 알아보고 MZ세대 고객의 스트레스 완화와 만족감을 증진시키는데 목적을 두고 구성하였다.

연구에 사용된 라벤더오일의 효능 및 효과에 대한 내용은 다음과 같이 정리하였다.

1) 라벤더 에센셜오일

라벤더는 강한 향기를 가지고 있어 고대부터 로마(roma) 사람들이 목욕할 때 많이 사용한 향유 중 하나인 라벤더는 라틴어로 livere(파랗다), lavare(씻다)에서 유래되었고, 유럽인에게 가장 친숙한 꽃을 진정효과를 노리는 전통적인 약과 허브로 이용하였다.¹⁰⁵⁾

다른 에센셜오일과는 달리 희석하지 않은 원액 그대로 사용해도 되는 라벤더 에센셜오일은 여드름, 화상, 피부 발진 등의 제한된 경우의 한해 피부에 직접 사용되기도 한다.¹⁰⁶⁾

105) 고은성 (2021), 라벤더 꽃과 에센셜오일의 향기 분석 및 재현 연구, 아주대학교, 석사논문, p.1.

106) 조태동 (2002), 허브 & 아로마라이프, 대원사, p.59

특히, 라벤더 에센셜오일은 에센셜오일의 어머니라 불릴 만큼 다양한 신체적·정신적 문제에 효과적으로 알려져 있으며 수 세기 동안 아로마테라피, 의학, 미용 등 다양한 분야에서 널리 사용되고 있는 천연 식물성 추출물에 속한다. 아로마 향기요법 중 일반적이고 접하기 쉽고 싱글로 가장 많이 사용 되어지고 있는 에센셜오일이다. 라벤더 에센셜오일은 진통작용은 물론 스트레스 완화, 혈압강하, 진정, 항우울, 구충, 방부, 방충, 살균 등 많은 용도로 사용되고 있다. 라벤더 에센셜오일의 화학적 구성 성분 중 리나롤(linalol) 성분은 모노테르펜 알콜(monoterpene alchols)류에 속하며,¹⁰⁷⁾ 진정과 항균 작용에 효과가 있고 라벤더 향의 화학 성분들이 체내에 유입되면 도파민, 세르토닌, 노어 아드레날린 등의 신경전달물질들과 상호작용을 통해 통증 완화에 긍정적인 효과가 있고,¹⁰⁸⁾ 효소 활성 및 항산화 활성도 높다. Conrad&Adams(2022)¹⁰⁹⁾의 연구에 의하면 라벤더 에센셜오일의 혼합 사용과 단독 사용 둘다 유의미한 심리적 개선이 가능하다고 나타나 심리적 요인과 신체적 요인의 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.¹¹⁰⁾

주요성분은 추출법에 의하여 알콜성분인 linalyl acetate, linalol 성분으로 구성되어 있다. linalyl acetate는 안정 및 항우울 효과를 나타내고, 다량의 에스테르(Ester)를 함유한 *Lavendula angustifolia*는 대뇌에 작용하여 스트레스 관련 호르몬을 감소시켜 스트레스 완화와 진정, 이완, 기분 증진 등의 작용을 나타낸다.¹¹¹⁾

의학신문·일간보사에 따르면 MZ세대들은 심신안정과 피로를 풀어주고 숙면을 취할수 있도록 릴렉싱에 도움을 주는 라벤더 에센셜오일의 향이 함유된 아로마 향을 선택한다.¹¹²⁾또한, 중도일보에 의하면 향기가 감정과 행동에 영향을 미친다는 사실은 과학적으로 입증이 되었고, 라벤더 향은 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치는 낮추기 때문에 선택한다.¹¹³⁾

107) 이영숙 (2015), 라벤더 함유 클렌징 오일의 효과, 건국대학교 산업대학원, 석사논문, p.8

108) 박양숙, 이미경 (2019), 라벤더향기요법이 통증에 미치는 효과에 대한 메타분석, 한국산학기술학회, Vol.20, No.5, pp.300-310.

109) Conrad P, Adams C. (2022), The effects of lavender essential oil (*Lavandula angustifolia*) on anxiety and depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 149: pp.10-22.

110) 유미나, 김애정 (2024), 라벤더와 라벤더 블렌딩 에센셜 오일이 성인의 심리적 요인에 미친 효과크기 분석, 아시안뷰티화장품학술지, 22(3), pp.477-490.

111) Edge, J. (2003), A Pilot study addressing the effect of aroma therapy massage on mood, anxiety and relaxation adult mental health, *Complementary Therapies in Nursing& Midwifery*, 9(2), p.90-97.

112) 의학신문·일간보사, 뷰티업계, 숙면에 도움을 주는 셀프케어 제품 각광, 2024.02.26., <http://www.bosa.co.kr>

113) 중도일보, 유지예 리추얼 라이프 디자이너, 리추얼 라이프와 향기에 대해 말하다, 2023.12.07,

제 3 절 측정도구

본 연구는 향기테라피가 네일살롱 MZ세대의 스트레스 및 만족감에 미치는 효과에 대하여 설문조사를 실시 하였다. 설문지는 선행연구와 이론적 배경을 참고하고 척도를 검토하여, 본 연구의 목적에 부합한 설문 문항으로 수정, 재구성하여 인구통계학적 일반적 특성 10문항, MZ세대 네일살롱 방문실태 4문항, 향기테라피 인식 11문항, 향기테라피 전 후 심리적 스트레스 척도 15문항, 신체적 스트레스 15문항, 향기테라피를 이용한 네일케어 2주 관리 후 만족도 평가 10문항으로 총 65항을 최종 사용 하였다. 리커트(Likert) 5점 척도로 측정하였으며, ‘1= 매우 그렇지 않다 ~ 5= 매우 그렇다’로 하였다.

1. 인구통계학적 특성

인구통계학적 특성은 김수연(2015), 김기현(2016), 서지혜(2019), 김미경(2022)의 선행연구에서 사용한 설문지를 토대로 본 연구에 맞게 수정·보완하여 총 10문항으로 구성하였다. 리커트(Likert) 5점 척도를 사용하여 측정하였으며, ‘1= 전혀 그렇지 않다 ~ 5= 매우 그렇다’로 설정하였다.

2. 네일살롱 방문실태

네일살롱 방문실태는 이희숙(2012), 서지혜(2019), 박민희(2024)의 선행연구에서 사용한 설문지를 토대로 본 연구에 맞게 수정·보완하여 총 4문항으로 구성하였다. 리커트(Likert) 5점 척도를 사용하여 측정하였으며, ‘1= 전혀 그렇지 않다 ~ 5= 매우 그렇다’로 설정하였다.

3. 향기테라피의 인식

향기테라피의 인식은 조수진(2014), 이정화(2020), 김미경(2022), 고나현(2022), 임민

회(2020), 신영미(2023)의 선행연구에서 사용한 설문지를 토대로 본 연구에 맞게 수정·보완하여 총 11문항으로 구성하였다. 리커트(Likert) 5점 척도를 사용하여 측정하였으며, ‘1= 전혀 그렇지 않다 ~ 5= 매우 그렇다’로 설정하였다.

4. 스트레스

스트레스는 손가영(2009), 김동미(2012), 김수연(2015), 이남희(2015), 이정화(2020), 남수정(2020), 한현정(2023), 박민희(2024)의 선행연구에서 사용한 설문지를 토대로 본 연구에 맞게 수정·보완하여 심리적 스트레스와 신체적 스트레스를 각각 15문항으로 하여 총 30문항으로 구성하였다. 리커트(Likert) 5점 척도를 사용하여 측정하였으며, ‘1= 전혀 그렇지 않다 ~ 5= 매우 그렇다’로 설정하였다.

5. 향기테라피를 이용한 네일케어 2주 관리 후 만족도 평가

향기테라피를 이용한 네일케어 2주 관리 후 만족도 평가는 김동미(2012), 김수연(2015), 김미경(2022)의 선행연구에서 사용한 설문지를 토대로 본 연구에 맞게 수정·보완하여 총 10문항으로 구성하였다. 리커트(Likert) 5점 척도로 측정하였으며, ‘1= 매우 그렇지 않다 ~ 5= 매우 그렇다’로 하였다.

제 4 절 자료분석방법

본 연구에서 연구목적 달성을 위해 수집된 자료를 대상으로 SPSS for Windows 25.0을 활용하여 통계분석을 수행하였다. 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 일반적 특성과 네일살롱 방문실태를 파악하기 위해 빈도 분석을 실시하였다.

둘째, 측정도구의 타당도 분석을 위해 탐색적 요인분석을 실시하였고, 신뢰도 분석을 위해 Cronbach's α 계수를 사용하였다.

셋째, 향기테라피 인식에 대한 인식을 조사하고, 조사 대상자의 일반적인 특성에 따라 차이가 있는지를 확인하기 위해 독립표본 t-test 및 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검정 방법으로는 Duncan test를 실시하였다.

넷째, 향기테라피를 실시 전후의 스트레스 변화에 유의미한 차이가 있는지를 분석하기 위해 대응표본 대응표본 t-test를 실시하였다.

다섯째, 향기테라피 만족도를 조사하고, 조사대상자의 일반적 특성에 따라 차이가 있는지를 확인하기 위해 독립표본 t-test 및 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검정 방법으로는 Duncan test를 실시하였다.

제4장 연구결과

제1절 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성에 대해 알아보기 위하여 빈도분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다. 분석결과 성별은 남성 14명(25.5%), 여성 41명(74.5%)으로 나타났고, 연령은 20대 29명(52.7%), 30대 16명(29.1%), 40대 이상 10명(18.2%)으로 나타났다. 결혼여부는 미혼 30명(54.5%), 기혼 25명(45.5%)으로 나타났고, 최종학력은 고등학교 졸업 9명(16.4%), 2년제 대학 재학 및 졸업 16명(29.1%), 4년제 대학 재학 및 졸업 25명(45.5%), 대학원 졸업 5명(9.1%)으로 나타났다.

직업은 직장인 23명(41.8%), 자영업 및 사업가 15명(27.3%), 판매/서비스직 7명(12.7%), 학생 5명(9.1%), 주부 3명(5.5%) 순으로 나타났고, 월 평균 소득은 200만원 미만 10명(18.2%), 200-300만원 미만 17명(30.9%), 300-400만원 미만 14명(25.5%), 400만원 이상 14명(25.5%)으로 나타났다.

일 평균 수면시간은 5시간 이하 10명(18.2%), 6-7시간 38명(69.1%), 8시간 이상 7명(12.7%)으로 나타났고, 주 평균 운동횟수는 안한다 23명(41.8%), 1-2회 18명(32.7%), 3-4회 10명(18.2%), 5회 이상 4명(7.3%)으로 나타났다. 평균 근무/등교 일수는 격일제 3명(5.5%), 주 2-3일 7명(12.7%), 주 4-5일 27명(49.1%), 주 6-7일 18명(32.7%)으로 나타났고, 직업 만족도는 불만족 6명(10.9%), 보통 21명(38.2%), 만족 28명(50.9%)으로 나타났다.

<표 7> 조사대상자의 일반적 특성

구분		빈도(N)	퍼센트(%)
성별	남성	14	25.5
	여성	41	74.5
연령	20대	29	52.7
	30대	16	29.1
	40대 이상	10	18.2
결혼여부	미혼	30	54.5
	기혼	25	45.5
최종학력	고등학교 졸업	9	16.4
	2년제 대학 재학 및 졸업	16	29.1
	4년제 대학 재학 및 졸업	25	45.5
	대학원 졸업	5	9.1
직업	주부	3	5.5
	자영업 및 사업가	15	27.3
	직장인	23	41.8
	판매/서비스직	7	12.7
	학생	5	9.1
	기타	2	3.6
월 평균 소득	200만원 미만	10	18.2
	200-300만원 미만	17	30.9
	300-400만원 미만	14	25.5
	400만원 이상	14	25.5
일 평균 수면시간	5시간 이하	10	18.2
	6-7시간	38	69.1
	8시간 이상	7	12.7
주 평균 운동횟수	안한다	23	41.8
	1-2회	18	32.7
	3-4회	10	18.2
	5회 이상	4	7.3
평균 근무/등교 일수	격일제	3	5.5
	주 2-3일	7	12.7
	주 3-4일	27	49.1
	주 6-7일	18	32.7
직업 만족도	불만족	6	10.9
	보통	21	38.2
	만족	28	50.9
전체		55	100.0

제2절 네일살롱 방문실태

네일살롱 방문실태에 대해 알아보기 위하여 빈도분석을 실시한 결과는 <표 8>과 같다. 분석결과 네일살롱 이용횟수는 ‘2주 1회 이상’ 4명(7.3%), ‘1개월 1회’ 27명(49.1%), ‘2개월 1회’ 8명(14.5%), ‘3개월에 1회 이하’ 16명(29.1%)으로 나타나 대체적으로 1개월에 1회 정도 이용하는 것으로 볼 수 있고, 네일살롱 이용기간은 ‘1년 미만’ 12명(25.5%), ‘1-3년 미만’ 8명(14.5%), ‘3-5년 미만’ 11명(20.0%), ‘5년 이상’ 22명(40.0%)으로 나타나 대체적으로 5년 이상 이용한 것으로 볼 수 있다.

또한 네일살롱 관리비용은 ‘3만원 미만’ 11명(20.0%), ‘3-5만원 미만’ 12명(21.8%), ‘5-7만원 미만’ 17명(30.9%), ‘7-10만원 미만’ 12명(21.8%), ‘10만원 이상’ 3명(5.5%)으로 나타나 대체적으로 1회 5-7만원 미만 정도 지출하는 것으로 볼 수 있고, 네일살롱 선택요소는 ‘친절한 서비스’와 ‘기술적 시술’이 각 17명(30.9%), ‘저렴한 시술 가격’ 11명(20.0%), ‘최신 시설’과 ‘주변의 소개’가 각 4명(7.3%), ‘편리한 교통’ 1명(1.8%) 순으로 나타나 대체적으로 친절함 서비스나 기술적 시술을 중요하게 생각하는 것으로 볼 수 있다.

이와 같은 결과는 최영심(2013), 서지혜(2019)의 네일살롱 서비스품질과 재방문 의도에 관한 연구의 연구 결과를 살펴보면 네일살롱 선택 시 중요하게 생각하는 요인은 기술적 시술과 친절함 서비스가 가장 높게 나타나 본 연구와 유사한 결과가 나타났다.

이은화(2018)의 네일 서비스 추구혜택과 색채 선호도가 고객 서비스 만족도에 미치는 영향에 관한 연구 결과를 살펴보면 네일살롱 선택시 기준은 유행하는 아트(디자인)과 기술의 전문성을 가장 중요하게 생각한다는 결과가 나타났다.

<표 8> 네일살롱 방문실태

구분		빈도(N)	퍼센트(%)
네일살롱 이용횟수	2주 1회 이상	4	7.3
	1개월 1회	27	49.1
	2개월 1회	8	14.5
	3개월에 1회 이하	16	29.1
네일살롱 이용기간	1년 미만	12	25.5
	1-3년 미만	8	14.5
	3-5년 미만	11	20.0
	5년 이상	22	40.0
네일살롱 관리비용	3만원 미만	11	20.0
	3-5만원 미만	12	21.8
	5-7만원 미만	17	30.9
	7-10만원 미만	12	21.8
	10만원 이상	3	5.5
네일살롱 선택요소	기술적 기술	17	30.9
	최신 시설	4	7.3
	친절한 서비스	18	32.7
	주변의 소개	4	7.3
	편리한 교통	1	1.8
	저렴한 기술 가격	11	20.0
전체		55	100.0

제3절 타당성 및 신뢰도 검증

변수의 타당성을 분석하기 위해 탐색적 요인분석을 활용하였다. 요인분석 기법으로는 주성분 분석을 사용하였으며, 요인회전 방식은 요인 간 독립성을 가정한 Varimax 회전을 적용하였다. 분석은 고유값이 1 이상인 경우를 기준으로 수행되었다. 변수 간 상관관계를 나타내는 요인 적재값(factor loading)은 0.40 이상일 경우 유의미한 변수로 간주하며, 0.50을 초과하면 매우 중요한 변수로 판단한다(채서일, 2005).

신뢰도는 측정된 다변량 변수들 간의 일관성을 의미하며, 동일한 개념에 대해 반복적으로 측정한 값들 간의 분산을 나타낸다. 본 연구에서는 특정 개념을 측정하기 위해 여러 문항으로 구성된 척도를 사용하였으며, Cronbach's α 계수를 산출하여 신뢰도를 평가하였다. 일반적으로 Cronbach's α 값이 0.60 이상이면 신뢰도에 문제가 없는 것으로 해석된다(김계수, 2011).

1) 향기테라피 인식에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

향기테라피 인식에 대한 타당성 및 신뢰도 검증 결과는 <표 9>와 같다. 요인분석을 실시하기 위한 사전 검토 결과, KMO 값은 0.880으로 나타났으며, Bartlett의 구형성 검증 값은 1979.518(df=435, p=0.000)로 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

요인 분석 결과, 총 2개의 요인이 도출되었으며, 이들 요인의 총 누적 분산 설명력은 73.685%로 나타났다. 또한 각 요인의 요인 적재값이 0.40을 초과하여 타당성이 확보된 것으로 분석되었다. 추출된 두 가지 요인은 각각 ‘신체적 스트레스’(37.910%)와 ‘심리적 스트레스’(35.775%)로 명명되었다.

끝으로, 신뢰도 분석 결과 ‘신체적 스트레스’는 Cronbach’s α 값이 0.976로, ‘심리적 스트레스’는 0.970으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준임을 확인하였다.

<표 9> 향기테라피 인식에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

구분	성분
	향기테라피 인식
3. 향기테라피는 신체적 건강(불면증, 두통, 눈의 피로감)과 관계가 있다고 생각한다.	.865
10. 향기테라피는 기분 전환에 도움이 된다고 생각한다.	.852
5. 향기테라피의 사용되는 아로마오일이 식물의 꽃, 뿌리 등에서 추출되어진다는 것을 알고 있다.	.849
7. 아로마오일 구매 시 사용법과 주의사항을 꼼꼼하게 체크해야 하는 것을 알고 있다.	.815
4. 향기테라피는 심리적 건강(우울증, 스트레스, 안정 등) 관계가 있다고 생각한다.	.810
9. 아로마오일을 블렌딩하여 사용하면 시너지효과가 있다	.788
6. 향기테라피가 다른 대체요법과 비교하여 건강유지 및 증진에 기여한다고 생각한다.	.767
2. 아로마오일은 피부과 점막을 자극하므로 사용 시 주의 필요하다.	.728
8. 아로마오일을 어린이나 노약자가 사용할 경우에 성인 1/2을 사용해야 한다.	.727
1. 사용하고 있는 아로마오일의 효능과 사용 방법에 대해 알고 있다.	.725
11. 향기테라피는 부작용이 비교적 적다고 생각한다.	.684
고유값	6.775
분산설명(%)	61.593
누적분산설명(%)	61.593
신뢰도	.934
KMO=.884, Bartlett's test $\chi^2=423.494$ (df=55, p=.000)	

2) 스트레스에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

스트레스에 대한 타당성 및 신뢰도 검증 결과는 <표 10>과 같다. 요인분석을 실시하기 위한 사전 검토 결과, KMO 값은 0.880으로 나타났으며, Bartlett의 구형성 검증 값은 1979.518 (df=435, p=0.000)로 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

요인 분석 결과, 총 2개의 요인이 도출되었으며, 이들 요인의 총 누적 분산 설명력은 73.685%로 나타났다. 또한 각 요인의 요인 적재값이 0.40을 초과하여 타당성이 확보된 것으로 분석되었다. 추출된 두 가지 요인은 각각 ‘신체적 스트레스’(37.910%)와 ‘심리적 스트레스’(35.775%)로 명명되었다.

끝으로, 신뢰도 분석 결과 ‘신체적 스트레스’는 Cronbach's α 값이 0.976로, ‘심리적 스트레스’는 0.970으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준임을 확인하였다.

<표 10> 스트레스에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

구분	성분	
	신체적 스트레스	심리적 스트레스
2.2. 나는 피로를 느끼고 기운이 없다.	.911	.130
2.13. 나는 현기증을 느낀다.	.899	.154
2.4. 나는 눈의 피로감이 있다.	.875	.195
2.15. 나는 발열 증상이 있다.	.847	.203
2.12. 나는 불면증이 있다.	.846	.371
2.1. 나는 근육이 긴장되거나 결린다.	.840	.278
2.7. 나는 운동이나 신체 활동을 할 때 피로감을 많이 느낀다.	.836	.182
2.8. 나는 식욕이 감소하거나 과도하게 증가했다.	.827	.355
2.11. 나는 두통이 있다.	.820	.248
2.14. 나는 요통을 자주 느낀다.	.816	.293
2.6. 나는 몸이 자주 떨리거나 불안감을 느꼈다.	.792	.244
2.3. 나는 소화불량이나 복통을 느끼고 있다.	.786	.270
2.9. 나는 손발이 자주 차거나 땀이 난다.	.783	.321
2.5. 나는 심장이 두근거린다.	.769	.215
2.10. 나는 가슴이 답답하거나 숨쉬기가 어렵다.	.766	.377
1.11. 나는 소외감을 느낀다.	.103	.891
1.6. 나는 앞으로 불행할까봐 걱정하고 있다.	.210	.856
1.3. 나는 마음이 조마조마하다.	.262	.854
1.12. 나는 일상적인 일에 대한 흥미나 즐거움을 잃었다.	.141	.850
1.14. 나는 모든 일에 집중할 수가 없다.	.362	.827
1.8. 나는 사소한 일에 신경질적이다.	.286	.815
1.9. 나는 많은 고민이 머리에서 떠나지 않는다.	.300	.810
1.7. 나는 화가 나서 자신의 감정을 억제할 수 없다.	.236	.810
1.10. 나는 모든 일이 생각대로 되지 않아 욕구불만에 빠졌다.	.285	.802
1.5. 나는 긴장되어 있다.	.329	.780
1.15. 나는 남 앞에 서는 것이 두렵다.	.248	.767
1.13. 나는 남의 시선이 너무 신경 쓰여서 행동할 때 조심하게 된다.	.376	.765
1.1. 나는 소모감, 무기력감을 느낀다.	.199	.746
1.2. 나는 극도로 긴장되어 있다.	.359	.740
1.4. 나는 마음이 차분하지 않다.	.104	.707
고유값	11.373	10.732
분산설명(%)	37.910	35.775
누적분산설명(%)	37.910	73.685
신뢰도	.976	.970

KMO=.880, Bartlett's test $\chi^2=1979.518$ (df=435, p=.000)

3) 만족도에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

만족도에 대한 타당성 및 신뢰도 검증 결과는 <표 11>과 같다. 요인분석을 실시하기 위한 사전 검증 결과, KMO 값은 0.865로 나타났으며, Bartlett의 구형성 검증은 370.783(df=45, p=0.000)로 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

요인 분석을 통해 단일 요인이 도출되었으며, 해당 요인의 총 누적 분산 설명력은 60.986%로 나타났다. 또한 각 요인의 요인 적재값이 0.40을 초과하는 것으로 확인되어 타당성을 충족하는 것으로 판단되었으며, 도출된 단일 요인은 ‘만족도’(60.986%)로 명명되었다.

끝으로, 신뢰도를 분석한 결과 Cronbach's α 값이 0.925로 나타나 신뢰할 수 있는 수준임을 확인하였다.

<표 11> 만족도에 대한 타당성 및 신뢰도 검증

구분	성분
	만족도
6. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 심리적 변화에 만족하였다.	.857
7. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 스트레스 완화에 도움이 되었다.	.840
4. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 신체적 긴장이 완화되었다.	.836
8. 향기테라피를 이용한 네일케어를 추후 계속 받고 싶은 생각이 들었다.	.830
1. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 우울한 기분이 해소되는 느낌을 받았다.	.786
9. 향기테라피를 이용한 네일케어를 계속 받으면 건강에 도움이 되리라 생각했다.	.786
3. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 자신감이 생겼다.	.741
9. 향기테라피를 이용한 네일케어를 계속 받으면 건강에 도움이 되리라 생각했다.	.717
5. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 신체적 변화에 만족하였다.	.715
2. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 일에 대한 의욕이 생겼다.	.678
고유값	6.099
분산설명(%)	60.986
누적분산설명(%)	60.986
신뢰도	.925
KMO=.865, Bartlett's test $\chi^2=370.783$ (df=45, p=.000)	

제4절 향기테라피 인식

다음은 향기테라피 인식과 조사대상자의 일반적 특성에 따른 차이를 분석하기 위해 독립표본 t-검정과 일원분산분석(One-way ANOVA)을 수행한 결과이다. 사후 검증은 Duncan 검정을 통해 진행되었다.

1) 전반적인 향기테라피 인식

전반적인 향기테라피 인식을 조사하기 위해 기술통계분석을 실시한 결과는 <표 12>와 같다. 분석 결과 전반적으로 볼 때, ‘향기테라피는 기분 전환에 도움이 된다고 생각한다.’(M=4.22)가 가장 높게 나타났고, ‘향기테라피는 심리적 건강(우울증, 스트레스, 안정 등) 관계가 있다고 생각한다.’(M=4.04), ‘향기테라피는 신체적 건강(불면증, 두통, 눈의 피로감)과 관계가 있다고 생각한다.’(M=3.95), ‘향기테라피의 사용되는 아로마 오일이 식물의 꽃, 뿌리 등에서 추출되어진다는 것을 알고 있다.’(M=3.76), ‘향기테라피는 부작용이 비교적 적다고 생각한다.’(M=3.76), ‘아로마오일을 블렌딩하여 사용하면 시너지효과가 있다.’(M=3.71), ‘아로마오일 구매 시 사용법과 주의사항을 꼼꼼하게 체크해야 하는 것을 알고 있다.’(M=3.69), ‘아로마오일을 어린이나 노약자가 사용할 경우에 성인 1/2을 사용해야 한다.’(M=3.60), ‘아로마오일은 피부과 점막을 자극하므로 사용 시 주의 필요하다.’(M=3.53), ‘향기테라피가 다른 대체요법과 비교하여 건강유지 및 증진에 기여한다고 생각한다.’(M=3.51), ‘사용하고 있는 아로마오일의 효능과 사용 방법에 대해 알고 있다.’(M=3.36) 순으로 나타났으며, 전반적인 향기테라피 인식은 평균 3.73 점으로 나타났다.

<표 12> 전반적인 향기테라피 인식

구분	평균(M)	표준편차(SD)
1. 사용하고 있는 아로마오일의 효능과 사용 방법에 대해 알고 있다.	3.36	.950
2. 아로마오일은 피부과 점막을 자극하므로 사용 시 주의 필요하다.	3.53	.766
3. 향기테라피는 신체적 건강(불면증, 두통, 눈의 피로감)과 관계가 있다고 생각한다.	3.95	.678
4. 향기테라피는 심리적 건강(우울증, 스트레스, 안정 등) 관계가 있다고 생각한다.	4.04	.719
5. 향기테라피의 사용되는 아로마오일이 식물의 꽃, 뿌리 등에서 추출되어진다는 것을 알고 있다.	3.76	.838
6. 향기테라피가 다른 대체요법과 비교하여 건강유지 및 진에 기여한다고 생각한다.	3.51	.742
7. 아로마오일 구매 시 사용법과 주의사항을 꼼꼼하게 체크해야 하는 것을 알고 있다.	3.69	.836
8. 아로마오일을 어린이나 노약자가 사용할 경우에 성인 1/2을 사용해야 한다.	3.60	.807
9. 아로마오일을 블렌딩하여 사용하면 시너지효과가 있다	3.71	.737
10. 향기테라피는 기분 전환에 도움이 된다고 생각한다.	4.22	.762
11. 향기테라피는 부작용이 비교적 적다고 생각한다.	3.76	.942
전체	3.73	.619

2) 일반적 특성에 따른 향기테라피 인식 차이

일반적 특성에 따른 향기테라피 인식의 차이를 검토한 결과는 <표 13>에 제시되어 있다.

분석 결과 일 평균 수면시간, 직업 만족도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 확인되었다($p < .05$). 먼저 일 평균 수면시간이 많을수록 향기테라피 인식 수준이 높게 나타났으며, 직업 만족도가 높을수록 향기테라피 인식 또한 상승하는 경향이 관찰되었다.

한편, 성별, 연령, 결혼 여부, 최종 학력, 직업, 월평균 소득, 주당 평균 운동 횟수, 평균 근무/등교 일수와 같은 변수에 대해서는 통계적으로 유의미한 차이가 발견되지 않았다($p > .05$).

<표 13> 일반적 특성에 따른 향기테라피 인식 차이

구분		평균 (M)	표준편차 (SD)	t/F-value	p
성별	남성	3.62	.571	-.817	.417
	여성	3.77	.636		
연령	20대	3.63	.665	1.023	.367
	30대	3.78	.587		
	40대 이상	3.95	.509		
결혼여부	미혼	3.71	.646	-.363	.718
	기혼	3.77	.596		
최종학력	고등학교 졸업	3.72	.300	1.288	.288
	2년제 대학 재학 및 졸업	3.56	.725		
	4년제 대학 재학 및 졸업	3.77	.637		
	대학원 졸업	4.16	.461		
직업	주부	3.82	.472	2.093	.082
	자영업 및 사업가	4.07	.447		
	직장인	3.51	.558		
	판매/서비스직	3.64	1.046		
	학생	3.60	.199		
	기타	4.32	.450		
월 평균 소득	200만원 미만	3.55	.502	2.012	.124
	200-300만원 미만	3.58	.757		
	300-400만원 미만	3.72	.598		
	400만원 이상	4.06	.429		
일 평균 수면시간	5시간 이하	3.30 ^a	.835	3.706*	.031
	6-7시간	3.80 ^{ab}	.520		
	8시간 이상	4.01 ^b	.547		
주 평균 운동횟수	안한다	3.81	.635	1.612	.198
	1-2회	3.51	.656		
	3-4회	3.80	.483		
	5회 이상	4.16	.435		
평균 근무/ 등교 일수	격일제	3.82	.472	.648	.588
	주 2-3일	3.96	.589		
	주 3-4일	3.63	.703		
	주 6-7일	3.79	.516		
직업 만족도	불만족	3.23 ^a	.747	3.935*	.026
	보통	3.63 ^{ab}	.712		
	만족	3.92 ^b	.431		
전체		3.73	.619		

*p<.05

Duncan : a<b

제5절 향기테라피 전-후 스트레스 변화

다음은 향기테라피를 실시하기 전-후 스트레스 변화에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 대응표본 t-test를 실시한 결과이다.

1) 전반적인 스트레스 변화

향기테라피가 스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위해 대응표본 t-test를 실시한 결과는 <표 14>와 같다. 분석결과 전반적인 스트레스는 사전검사 평균 3.29점에서 사후검사 평균 1.55점으로 감소되어 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=14.247$, $p<.001$).

각 하위요인별 살펴보면 심리적 스트레스는 사전검사 평균 3.24점에서 사후검사 평균 1.57점으로 감소되어 통계적으로 유의미한 차이를 보였고($t=13.785$, $p<.001$), 신체적 스트레스도 사전검사 평균 3.34점에서 사후검사 평균 1.52점으로 감소되어 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=12.394$, $p<.001$). 즉, 향기테라피 실시가 전반적인 스트레스와 하위요인별 심리적, 신체적 스트레스 감소에 유의미한 효과가 있는 것으로 볼 수 있다.

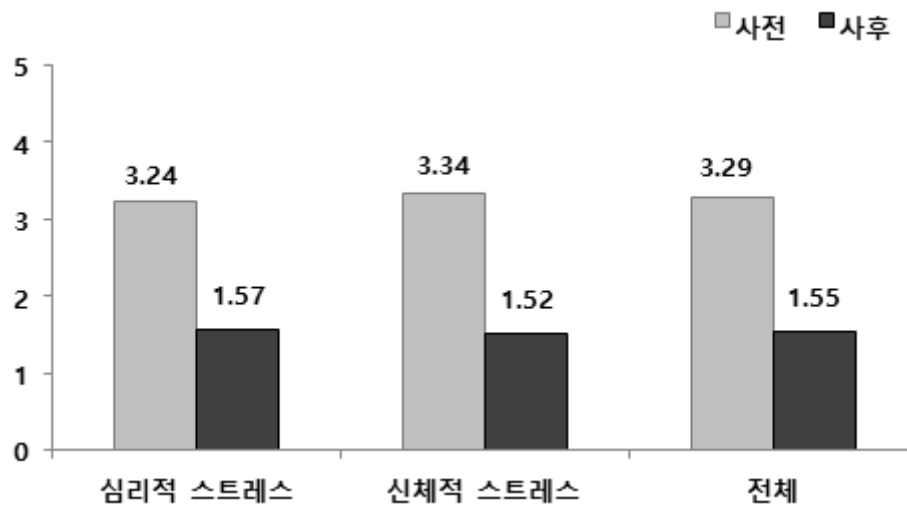
남수정(2020)의 아로마테라피를 이용한 네일케어가 여성의 스트레스 및 만족도에 미치는 영향 연구에서 본 아로마네일케어 전·후 스트레스 차이에 대한 연구 결과와 본 연구의 향기테라피를 이용한 네일케어의 연구 결과가 비슷하게 나왔다.

백윤아(2022)의 아로마 흡입기를 이용한 에센셜 오일을 2주간 흡입한 결과 피로, 우울감을 감소시키고 행복감을 상승시키는 효과가 있다는 연구 결과가 비슷하게 나왔다.

<표 14> 전반적인 스트레스에 대한 사전-사후 변화

구분	사례수	사전		사후		<i>t-value</i>	<i>p</i>
		M	SD	M	SD		
심리적 스트레스	55	3.24	.996	1.57	.380	13.785***	.000
신체적 스트레스	55	3.34	1.073	1.52	.289	12.394***	.000
전체	55	3.29	.918	1.55	.294	14.247***	.000

*** $p<.001$



<그림 3> 전반적인 스트레스에 대한 사전-사후 변화

2) 하위요인별 스트레스 변화

(1) 심리적 스트레스 변화

향기테라피가 심리적 스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위해 대응표본 t-test를 실시한 결과는 <표 15>와 같다. 분석결과 심리적 스트레스는 사전검사 평균 3.24점에서 사후검사 평균 1.57점으로 감소되어 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t=13.785$, $p<.001$).

각 하위문항별 살펴보면 ‘나는 소모감, 무기력감을 느낀다.’, ‘나는 극도로 긴장되어 있다.’, ‘나는 마음이 조마조마하다.’, ‘나는 마음이 차분하지 않다.’, ‘나는 긴장되어 있다.’, ‘나는 앞으로 불행할까봐 걱정하고 있다.’, ‘나는 화가 나서 자신의 감정을 억제할 수 없다.’, ‘나는 사소한 일에 신경질적이다.’, ‘나는 많은 고민이 머리에서 떠나지 않는다.’, ‘나는 모든 일이 생각대로 되지 않아 욕구불만에 빠졌다.’, ‘나는 소외감을 느낀다.’, ‘나는 일상적인 일에 대한 흥미나 즐거움을 잃었다.’, ‘나는 남의 시선이 너무 신경 쓰여서 행동할 때 조심하게 된다.’, ‘나는 모든 일에 집중할 수가 없다.’, ‘나는 남 앞에서는 것이 두렵다.’ 문항에서 통계적으로 유의한 차이가 확인되었으며($p<.001$), 각 문항의 심리적 스트레스에 대해 사전검사 평균에 비해 사후검사 평균의 경우 유의미하게

감소됨을 알 수 있다.

<표 15> 심리적 스트레스에 대한 사전-사후 변화

구분	사례수	사전		사후		<i>t-value</i>	<i>p</i>
		M	SD	M	SD		
1. 나는 소모감, 무기력감을 느낀다.	55	3.38	.850	1.58	.686	14.042***	.000
2. 나는 극도로 긴장되어 있다.	55	3.44	1.151	1.53	.604	13.371***	.000
3. 나는 마음이 조마조마하다.	55	3.38	1.254	1.56	.788	10.320***	.000
4. 나는 마음이 차분하지 않다.	55	3.27	.827	1.71	.685	11.045***	.000
5. 나는 긴장되어 있다.	55	3.44	1.135	1.55	.633	11.569***	.000
6. 나는 앞으로 불행할까봐 걱정하고 있다.	55	3.25	1.294	1.71	.737	10.396***	.000
7. 나는 화가 나서 자신의 감정을 억제할 수 없다.	55	2.96	1.276	1.35	.615	10.618***	.000
8. 나는 사소한 일에 신경질적이다.	55	3.00	1.291	1.35	.615	9.931***	.000
9. 나는 많은 고민이 머리에서 떠나지 않는다.	55	3.64	1.432	1.84	.714	9.077***	.000
10. 나는 모든 일이 생각대로 되지 않아 욕구불만에 빠졌다.	55	3.25	1.126	1.64	.649	11.112***	.000
11. 나는 소외감을 느낀다.	55	2.89	1.117	1.42	.599	10.217***	.000
12. 나는 일상적인 일에 대한 흥미나 즐거움을 잃었다.	55	3.05	1.129	1.38	.652	11.959***	.000
13. 나는 남의 시선이 너무 신경 쓰여서 행동할 때 조심하게 된다.	55	3.20	1.208	1.75	.844	8.192***	.000
14. 나는 모든 일에 집중할 수가 없다.	55	3.22	1.257	1.56	.714	10.181***	.000
15. 나는 남 앞에 서는 것이 두렵다.	55	3.24	1.319	1.71	.712	9.695***	.000
전체	55	3.24	.996	1.57	.380	13.785***	.000

*** $p < .001$

(2) 신체적 스트레스 변화

향기테라피가 신체적 스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위해 대응표본 t-검정을 통해 분석한 결과는 <표 16>에 제시되어 있다. 분석결과 신체적 스트레스 수준이 사전검사 평균 3.34점에서 사후검사 평균 1.52점으로 감소하였으며, 이는 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=12.394$, $p<.001$).

각 하위문항별 살펴보면 ‘나는 근육이 긴장되거나 결린다.’, ‘나는 피로를 느끼고 기운이 없다.’, ‘나는 소화불량이나 복통을 느끼고 있다.’, ‘나는 눈의 피로감이 있다.’, ‘나는 심장이 두근거린다.’, ‘나는 몸이 자주 떨리거나 불안감을 느꼈다.’, ‘나는 운동이나 신체 활동을 할 때 피로감을 많이 느낀다.’, ‘나는 식욕이 감소하거나 과도하게 증가했다.’, ‘나는 손발이 자주 차거나 땀이 난다.’, ‘나는 가슴이 답답하거나 숨쉬기가 어렵다.’, ‘나는 두통이 있다.’, ‘나는 불면증이 있다.’, ‘나는 현기증을 느낀다.’, ‘나는 요통을 자주 느낀다.’, ‘나는 발열 증상이 있다.’ 문항에서 통계적으로 유의한 차이가 관찰되었으며($p<.001$), 각 문항의 신체적 스트레스에 대해 사전검사 평균에 비해 사후검사 평균의 경우 유의미하게 감소됨을 알 수 있다.

<표 16> 신체적 스트레스에 대한 사전-사후 변화

구분	사례수	사전		사후		<i>t-value</i>	<i>p</i>
		M	SD	M	SD		
1. 나는 근육이 긴장되거나 결린다.	55	3.73	1.254	1.67	.610	10.733***	.000
2. 나는 피로를 느끼고 기운이 없다.	55	3.75	1.142	1.62	.623	11.825***	.000
3. 나는 소화불량이나 복통을 느끼고 있다.	55	3.24	1.276	1.42	.629	10.552***	.000
4. 나는 눈의 피로감이 있다.	55	4.05	1.193	1.89	.567	12.193***	.000
5. 나는 심장이 두근거린다.	55	3.09	1.093	1.27	.525	12.000***	.000
6. 나는 몸이 자주 떨리거나 불안감을 느꼈다.	55	3.04	1.053	1.33	.579	11.185***	.000
7. 나는 운동이나 신체 활동을 할 때 피로감을 많이 느낀다.	55	3.56	1.385	1.71	.567	11.241***	.000
8. 나는 식욕이 감소하거나 과도하게 증가했다.	55	3.49	1.215	1.78	.712	10.202***	.000
9. 나는 손발이 자주 차거나 땀이 난다.	55	3.47	1.260	1.82	.748	9.482***	.000
10. 나는 가슴이 답답하거나 숨쉬기가 어렵다.	55	3.02	1.163	1.33	.610	10.451***	.000
11. 나는 두통이 있다.	55	3.44	1.244	1.53	.573	11.739***	.000
12. 나는 불면증이 있다.	55	3.22	1.370	1.42	.629	9.405***	.000
13. 나는 현기증을 느낀다.	55	3.07	1.345	1.31	.466	10.135***	.000
14. 나는 요통을 자주 느낀다.	55	3.09	1.309	1.60	.735	8.879***	.000
15. 나는 발열 증상이 있다.	55	2.84	1.259	1.16	.373	9.603***	.000
전체	55	3.34	1.073	1.52	.289	12.394***	.000

*** $p < .001$

제6절 향기테라피 만족도

다음은 향기테라피 만족도에 대해 조사하고, 연구대상자의 일반적 특성에 따른 차이를 검토하기 위해 독립표본 t-검정과 일원분산분석(One-way ANOVA)을 수행하였다. 사후 검증은 Duncan 검정 방법을 사용하여 진행하였다.

1) 전반적인 향기테라피 만족도

전반적인 향기테라피 만족도를 확인하기 위해 기술통계분석을 진행한 결과는 <표 17>에 제시되어 있다. 분석 결과, 전반적으로 ‘향기테라피를 활용한 네일케어 서비스를 타인에게 추천할 의사가 있다’는 응답이 나타났다.’(M=4.62)가 가장 높게 나타났고, ‘향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 스트레스 완화에 도움이 되었다.’(M=4.49), ‘향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 우울한 기분이 해소되는 느낌을 받았다.’(M=4.47), ‘향기테라피를 이용한 네일케어를 추후 계속 받고 싶은 생각이 들었다.’(M=4.47), ‘향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 심리적 변화에 만족하였다.’(M=4.38), ‘향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 신체적 긴장이 완화되었다.’(M=4.27), ‘향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 신체적 변화에 만족하였다.’(M=4.16), ‘향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 자신감이 생겼다.’(M=4.13), ‘향기테라피를 이용한 네일케어를 계속 받으면 건강에 도움이 되리라 생각했다.’(M=4.07), ‘향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 일에 대한 의욕이 생겼다.’(M=3.98)로 나타났으며, 전체적인 향기테라피 만족도의 평균은 4.31점으로 확인되었다.

<표 17> 전반적인 향기테라피 만족도

구분	평균(M)	표준편차(SD)
1. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 우울한 기분이 해소되는 느낌을 받았다.	4.47	.690
2. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 일에 대한 의욕이 생겼다.	3.98	.733
3. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 자신감이 생겼다.	4.13	.795
4. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 신체적 긴장이 완화되었다.	4.27	.706
5. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 신체적 변화에 만족하였다.	4.16	.570
6. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 심리적 변화에 만족하였다.	4.38	.623
7. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 스트레스 완화에 도움이 되었다.	4.49	.635
8. 향기테라피를 이용한 네일케어를 추후 계속 받고 싶은 생각이 들었다.	4.47	.690
9. 향기테라피를 이용한 네일케어를 계속 받으면 건강에 도움이 되리라 생각했다.	4.07	.790
10. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스를 다른 사람에게 권유할 의향이 있다.	4.62	.527
전체	4.31	.525

2) 일반적 특성에 따른 향기테라피 만족도 차이

일반적 특성에 따른 향기테라피 만족도의 차이를 분석한 결과는 <표 18>에 제시되어 있다. 분석 결과 성별, 일 평균 수면시간, 직업 만족도에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 확인되었다($p < .05$). 특히 성별과 관련하여 여성은 남성보다 상대적으로 향기테라피에 대한 만족도가 더 높은 것으로 확인되었고, 일 평균 수면시간에 따라서는 비교적 일 평균 수면시간이 적을수록 향기테라피 만족도가 높은 것으로 나타났다. 또한 직업 만족도에 따라서는 직업에 대해 불만족하거나 만족하는 경우 보통인 경우에 비해 상대적으로 향기테라피 만족도가 상대적으로 높은 것으로 분석되었다.

이 외에 연령, 결혼여부, 최종학력, 직업, 월 평균 소득, 주 평균 운동횟수, 평균 근무/등교 일수에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 확인되었다($p > .05$).

<표 18> 일반적 특성에 따른 향기테라피 만족도 차이

구분		평균 (M)	표준편차 (SD)	t/F-value	p
성별	남성	3.81	.627	-4.810***	.000
	여성	4.47	.363		
연령	20대	4.26	.504	.999	.375
	30대	4.46	.350		
	40대 이상	4.19	.775		
결혼여부	미혼	4.25	.484	-.855	.396
	기혼	4.37	.574		
최종학력	고등학교 졸업	4.27	.442	.895	.450
	2년제 대학 재학 및 졸업	4.47	.330		
	4년제 대학 재학 및 졸업	4.26	.533		
	대학원 졸업	4.08	1.018		
직업	주부	4.63	.306	1.097	.374
	자영업 및 사업가	4.49	.385		
	직장인	4.21	.519		
	판매/서비스직	4.10	.909		
	학생	4.20	.235		
	기타	4.55	.212		
월 평균 소득	200만원 미만	4.11	.651	1.154	.337
	200-300만원 미만	4.32	.441		
	300-400만원 미만	4.49	.292		
	400만원 이상	4.24	.676		
일 평균 수면시간	5시간 이하	4.40 ^b	.667	3.643*	.033
	6-7시간	4.37 ^b	.388		
	8시간 이상	3.83 ^a	.765		
주 평균 운동횟수	안한다	4.43	.483	2.212	.098
	1-2회	4.37	.434		
	3-4회	4.02	.715		
	5회 이상	3.97	.299		
평균 근무/등교 일수	격일제	4.63	.306	2.142	.106
	주 2-3일	4.14	.399		
	주 3-4일	4.18	.634		
	주 6-7일	4.51	.311		
직업 만족도	불만족	4.48 ^b	.366	3.243*	.047
	보통	4.09 ^a	.687		
	만족	4.43 ^b	.342		
전체		4.31	.525		

*p<.05, ***p<.001

Duncan : a<b

제 5 장 결 론

제 1 절 요약 및 결론

본 연구에서는 향기테라피가 MZ세대 네일 살롱 고객의 스트레스 및 만족감에 미치는 효과에 대한 목표로 연구하려고 한다. 향기테라피와 네일 살롱 MZ세대 고객의 이론을 고찰과 스트레스 및 고객 만족도를 설문을 진행하여 효율적인 향기테라피가 MZ세대 네일 살롱 고객서비스 방법을 제안하고자 한다. 조사 대상자로는 MZ세대 고객 55명으로 조사 도구는 설문지로 하였다. 수집 된 자료의 처리는 통계프로그램 SPSS for Windows 25.0을 이용하여 분석하였고 본 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 일반적 특성 결과, 성별로는 여성 41명(74.5%), 연령별로는 20대 29명(52.7%), 결혼여부별로는 미혼 30명(54.5%), 최종학력별로는 4년제 대학 재학 및 졸업 25명(45.5%), 직업별로는 직장인 23명(41.8%), 월 평균 소득별로는 200-300만원 미만 17명(30.9%), 일 평균 수면 시간별로는 6-7시간 38명(69.1%), 주 평균 운동횟수별로는 안한다 23명(41.8%), 평균 근무/등교 일수별로는 4-5일 27명(49.1%), 직업 만족도별로는 만족 28명(50.9%) 이 가장 많았다.

네일살롱 방문실태 결과, 네일살롱 이용횟수별로는 1개월 1회 27명(49.1%), 네일살롱 이용기간별로는 5년 이상 22명(40.0%), 네일살롱 관리비용별로는 5-7만원 미만17명(30.9%), 네일살롱 선택요소별로는 친절한 서비스, 기술적 시술 각 17명(30.9%)이 가장 많았다. 이와 같은 결과는 최영심(2013)의 연구와 유사하게 나왔다.

둘째, 변수의 타당성을 검증하기 위하여 요인분석을 반복한 결과 요인 적재량이 0.40 이상으로 타당성은 충분한 것으로 판단할 수 있었다. 신뢰도를 알아보기 위하여 Cronbach's a 계수를 산출한 결과, 향기테라피 인식에 대한 신뢰도는 0.934로 분석되어 신뢰할 만한 수준으로 분석되었고, 신체적 스트레스에 대한 신뢰도는 0.976, 심리적 스트레스에 대한 신뢰도는 0.970으로 신뢰할 만한 수준으로 분석 되었으며, 만족도에 대한 신뢰도는 0.925로 기준값 0.60보다 높게 나타나 신뢰할 만한 수준으로 볼 수 있다.

셋째, 향기테라피 인식과 조사대상자의 일반적 특성 간의 차이를 확인하기 위해 독립 t-검정과 일원분산분석(One-way ANOVA)을 수행하였으며, 사후검증으로는 Duncan test를 실시하였다.

향기테라피는 기분전환에 도움이 된다고 생각한다($M=4.22$) 가장 높았고, 전반적인 향기테라피의 인식 평균은 3.73점으로 나타났다. 일반적인 특성에 따른 향기테라피 인식은 일 평균 수면시간, 직업 만족도에 따라 유의미한 차이가 나타났다($p<.05$), 이외에 성별, 연령, 결혼여부, 최종학력, 직업, 월 평균 소득, 주 평균 운동횟수, 평균 근무/등교 일수에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p<.05$).

넷째, 향기테라피를 실시하기 전-후 스트레스 변화에 차이가 있는지 알아보기 위하여 대응 표본 t-test를 실시하였다.

향기테라피 전-후 스트레스는 3.29점에서 1.55점으로 감소하였다($t=14.247$, $p<.001$). 각 하위요인별 살펴보면 심리적 스트레스는 사전 평균 3.24점에서 사후 평균 1.57점으로 1.67점 감소하였고($t=13.785$, $p<.001$), 신체적 스트레스는 사전 평균 3.34점에서 사후 평균 1.52점으로 1.82점 감소되어 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=12.394$, $p<.001$).

다섯째, 향기테라피 만족도와 조사대상자의 일반적 특성 차이를 알아보기 위하여 독립 t-test와 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검증으로는 Duncan test를 실시하였다.

향기테라피를 이용한 네일케어 서비스를 다른 사람에게 권유할 의향이 있다($M=4.62$)가 가장 높게 나왔고, 향기테라피 만족도는 평균 4.31점으로 나타났다. 일반적 특성에 따른 향기테라피의 만족도차이는 성별, 일 평균 수면시간, 직업 만족도에 따라 유의미한 차이가 나타났고($p<.05$), 이외에 연령, 결혼여부, 최종학력, 직업, 월 평균 소득, 주 평균 운동횟수, 평균 근무/등교 일수에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

이러한 결과를 토대로 MZ세대를 대상으로 한 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스가 더욱 세분화되어 연구되어지고 발전한다면 네일살롱에서 MZ세대 고객들에게 네일아트의 아름다움을 넘어서 심리적 안정감과 만족감을 제공할 수 있을 것이라고 기대하고, 더 나아가 네일케어 서비스의 품질을 향상 시킴으로써 현재보다 네일 산업 분야의 발전과 더불어 높은 가치 창출을 할 수 있을 것이라고 기대해 본다.

제 2 절 연구의 한계점 및 제언

본 연구는 향기테라피를 이용해 네일살롱에서 MZ세대 고객에게 네일케어 서비스를 실시하여 스트레스 및 만족도를 확인할 수 있었다. 이 연구의 결과를 활용하여 네일살롱에서 서비스를 제공 한다면 네일 서비스 산업의 발전에 기초자료를 제공되었다는 것에 연구의 의의가 있다고 할 수 있다. 그러나 다음과 같은 연구의 한계를 제시하여 향후의 후속연구를 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구는 광명시 B살롱, 서울시 D살롱, 화성시 N살롱 네일 샵을 이용하는 MZ세대 남, 여 55명을 대상으로 하였다.

후속 연구에서는 MZ세대 남, 여 뿐만 아니라 폭 넓은 연령대로 더욱 확대하여야 하며, 폭 넓은 지역으로 확대하여 실시 한다면 연령 및 지역에 대해 다양성 있는 결과를 얻을 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 라벤더 오일만을 이용하여 연구를 진행하였기 때문에 결과를 일반화하는 데는 무리가 있다고 사료된다.

셋째, 향후 연구에서는 스트레스 완화에 효능이 있는 아로마에센셜 오일에 대해 알아보고, 아로마에센셜 오일을 폭 넓게 선택하여서 사용한다면 더욱 세분화 된 요인을 도출할 수 있을 것이고, 그에 따른 다양한 결과를 얻을 수 있을 것이다.

넷째, 향후 연구에서는 아로마오일에 대한 잠재의식을 자세히 알아보고 활용한다면 아로마오일이 인체에 미치는 영향을 체계적으로 알 수 있을 것이고, 정확한 정보를 바탕으로 서비스의 질이 높아질 것이다.

다섯째, 본 연구는 미용 서비스 산업 중에서 네일 서비스를 대상으로 제한되었으며 향후 연구에서는 피부, 메이크업, 헤어 등 연구대상을 넓혀서 이루어져야 할 것이고, 더 나아가 이들의 연구 결과들 간의 비교도 이루어져야 할 것이다.

이에 본 연구는 향기테라피가 네일케어 서비스 뿐만 아니라 실생활에서도 유용하고 안전하게 사용할 수 있는 보완대체요법으로서 인식하고, 현대사회의 심리적·신체적 스트레스 건강에 도움을 줄 수 있는 삶의 도구로서 발전할 것이라 제언해본다.

참 고 문 헌

1. 국내문헌

가. 학술논문

- 김미영 (2023), MZ세대의 환경의식: 당신은 ‘엠제코’(MZ-ECO)입니까?, 사회과학연구, Vol. 62, No. 2.
- 김주현, 이은영(2007), 의류상품 구매행동에 나타나는 양면적 소비, 한국복식학회, Vol. 57, No. 2, pp.172-189.
- 김현준; 장준혁; 조세빈 (2022), 행시플래저 마케팅, 한국마케팅연구원 학술저널, vol.56, no.2, pp.59-67.
- 박양숙, 이미경 (2019), 라벤더향기요법이 통증에 미치는 효과에 대한 메타분석, 한국 산학기술학회, Vol.20, No.5, pp.300-310.
- 박재홍 (2008), 세대명칭과 세대갈등 담론에 대한 비판적 검토, 경상대학교 교수, 사회학, pp.10-34.
- 박주원, 이재준, 조희경 (2023), MZ 세대 소비 트렌드를 반영한 새활용 커스터마이징 디지털 콘텐츠와 인터페이스 디자인 제안, 디지털콘텐츠학회, Vol. 24, No. 5, pp.903-914.
- 방윤정 (2021), MZ 세대의 소비트렌드, 무엇이 그들의 통장을 텅장으로 만드나, 충북 Issue &Trend, (45), pp.20-27.
- 배민규, 윤천성(2020), 아로마테라피를 활용한 네일 마사지가 스트레스에 미치는 영향에 관한 고찰 연구, 뷰티산업연구, Vol.14 no.2, pp.25-37.
- 송지안,장성호 (2021), 패션 명품 확장 브랜드의 코스메틱에 대한 MZ세대의 양면적 소비 의도에 미치는 영향 변인에 관한 연구, 한국콘텐츠학회, pp.47-67.
- 신혜원, 김석선 (2024), MZ세대 직장인의 직무 스트레스, 사회적 문제해결, 일의 의미, 일과 삶의 균형이 불안에 미치는 영향, 한국정신간호학회, Vol. 33, No. 3, pp.262-272.
- 심태은, 예철해(2024), MZ세대 대학생들의 스트레스 대처방식에 대한 인식: Q방법론을

- 중심으로, 학습자중심교과교육연구, Vol. 24, No. 8, pp.267-280.
- 안주미, 허명행 (2017), 아로마테라피 족욕이 스트레스와 자율신경계 활성화도에 미치는 효과, 스트레스연구, 25(4), 대한스트레스학회
- 오홍근 등 (2000) 아로마 에센셜 오일의 항스트레스 효과에 대한 연구, 대한 임상 신경생리학회지, 2(2), pp.70-80.
- 유미나, 김애정 (2024), 라벤더와 라벤더 블렌딩 에센셜 오일이 성인의 심리적 요인에 미친 효과크기 분석, 아시안뷰티화장품학술지, 22(3), pp.477-490.
- 이성희 (2001), 향요법마사지의 신경면역학적 효과, 여성건강간호학회지, Vol. 6, No. 2, pp.305-315.
- 이소현, 장은미 (2023), MZ세대의 소비문화-콘텐츠커머스를 중심으로, 가천대학교 아시아문화연구소, Vol.61 No.-, pp.49-95.
- 이은지 (2024), #오운완,Z세대의 헬시플레이저: 사회적 비교 성향과 과시적 자기애, 자존감을 중심으로, 국제문화기술진흥원, vol.10, no.2.
- 이화인 (2010), 간호대학생의 자존감, 대인관계와 우울, 스트레스학회, 18(2), pp.109-118.
- 장순복, 추상희, 김영인, 윤선희(2008), 아로마 흡입이 밤번근무 간호사의 수면과 피로에 미치는 효과, 성인간호학회지, 제 20 권, 제 6 호.
- 정동화 (2010), 심리사회적 스트레스 한국학술정보.
- 정선희 (2023), MZ세대 뷰티 소비자의 행동분석: 가치소비·편슈머소비를 중심으로, 한국미용학회지, Vol.29, No.1, pp.115-123.
- 차경욱(2023), MZ세대의 재무지식, 자기효능감, 재무스트레스가 재무관리행동에 미치는 영향 전기밀레니얼, 한국FP학회, Vol.16, No.1.
- 최영심 (2013), 네일살롱 서비스품질과 재방문 의도에 관한 연구, 한국산업경제학회, Vol. 26, No.4, pp.1913-1932.
- 한국지방재정공제회 (2022), 힘든 건강관리는 가라 헬시플레이저, Vol.2022, No.1, pp.112-115.
- 홍소희, 김민 (2021), MZ세대 특성에 따른 커뮤니케이션 메소드에 관한 연구, 조형미디어학, Vol.24, No.1, pp.113-120.

나. 학위논문

- 강송이(2014), 혼합아로마오일과 단일아로마오일이 스트레스에 미치는 영향, 차의과대학교 통합의학대학원, 석사논문.
- 고나현 (2022), 향 인식정도와 선호도에 따른 바디화장품 구매결정요인 및 지속가능성 연구, 건국대학교 산업대학원, 석사논문.
- 고은성 (2021), 라벤더 꽃과 에센셜오일의 향기 분석 및 재현 연구, 아주대학교, 석사논문.
- 권호순 (2020), e-Book 이용자의 유형별 특성과 수용 결정적인 탐색 연구: MZ세대를 중심으로, 건국대학교 대학원, 박사논문.
- 김나경 (2023), MZ 세대의 직무스트레스, 일과 삶의 균형, 이직의도의 관계: 사회적 지지의 조절된 매개효과, 아주대학교 교육대학원, 석사논문.
- 김대건 (2020), 테크노스트레스의 유발요인과 완화요인 및 테크노스트레스와 반생산성의 관계에 관한 연구, 한양대학교 대학원, 박사논문, p.8.
- 김동미 (2012), 아로마 향기 요법이 우울 및 스트레스에 미치는 효과: 미취학 아동을 양육중인 전업주부 대상으로, 성결대학교 교육대학원, 석사논문.
- 김명희 (2017). 고등학생의 스트레스가 대인관계 문제와 자기자비에 미치는 영향. 가톨릭관동대학교 대학원, 박사논문.
- 김미경 (2023), 아로마 에센셜오일의 인식과 효능·효과 지식수준이 고객만족과 구매행동의도에 미치는 영향, 건국대학교 산업대학원, 석사논문.
- 김수빈 (2022), 커피전문점의 서비스품질이 고객만족도와 구매행동에 미치는 영향: MZ세대를 중심으로, 부산대학교 대학원, 석사논문.
- 김예은 (2024), 청소년의 스트레스가 음악활동에 미치는 영향: 우울의 매개효과와 성장마인드셋의 조절된 매개효과, 한서대학교 일반대학원, 박사논문.
- 김장순(2007), 아로마테라피가 스트레스 관련 호르몬에 미치는 영향, 계명대학교, 박사논문.
- 김지수 (1994), 우수선수의 스트레스 대처방식연구, 서울대학교 대학원, 석사논문.
- 김진숙 (2023), 중학생의 스트레스와 관계적 공격성의 관계: 자기조절능력과 스마트폰

- 과의존의 이주매개효과, 안동대학교 대학원, 석사논문.
- 남수정 (2020), 아로마테라피를 이용한 네일케어가 여성의 스트레스 및 만족도에 미치는 영향, 계명대학교대학원, 석사논문.
- 박성균 (2023), MZ세대가 지각한 특급 호텔의 CSR활동이 CSR진정성, 브랜드이미지, 행동의도에 미치는 영향, 경희대학교 대학원, 석사논문.
- 박재민 (2023), 시간적 초점이 MZ세대의 가치소비에 미치는 영향에 관한 연구: SNS자기표현의 조절효과를 중심으로, 홍익대학교 대학원, 석사논문.
- 박재환 (2008), 감성적 소비가치가 스포츠브랜드 충성도에 미치는 영향, 단국대학교 대학원, 박사논문.
- 백정훈 (2023), 네일샵 온라인 마케팅 정보가 방문의도에 미치는 영향: 공동경험감과 정보 신뢰도의 매개효과, 웨스트민스터신학대학원대학교, 석사논문.
- 성예림 (2022), 소비자의 환경가치관과 비건 화장품 소비가치에 따른 지속소비가능성: MZ세대를 중심으로, 건국대학교 산업대학원, 석사논문.
- 손가영 (2009), 아로마테라피가 여고생 스트레스 및 혈중 코티솔에 미치는 영향: 흡입법과 마사지법을 중심으로, 석사논문.
- 손원영 (2019), 향기특성이 소비자 구매행동 및 쇼핑만족도와 재방문의사에 미치는 영향, 중앙대학교 산업창업경영대학원, 석사논문.
- 손진하 (2006), 향기흡입법이 중년기 여성의 스트레스 정도에 미치는 효과, 중앙대학교, 석사논문.
- 손훈용 (2007), 필라테스 운동 참여가 현대인의 스트레스에 미치는 영향, 신라대학교 대학원, 석사논문.
- 안영철 (2023), 소비자 특성이론에 따른 온라인 쇼핑몰 이용실태 분석: MZ세대의 구매특성을 중심으로, 호남대학교 대학원, 박사논문.
- 안원철(2021), 청소년의 학업스트레스가 스마트폰과의존에 미치는 영향: 우울의 매개효과 및 부모-자녀 의사소통의 조절효과, 서울시립대학교 일반대학원, 박사논문.
- 안채운 (2015), 향수의 이미지 특성이 고객충성도에 미치는 영향에 관한 연구, 건국대학교 산업대학원, 석사논문.
- 오현성 (2008), 고등학교 학생의 학교스트레스와 스트레스 대처행동 및 정신·신체건강과의 관계, 강원대학교 교육대학원, 석사논문.

- 유고운 (2012), 향기요법과 병행한 미술치료가 여중생의 스트레스에 미치는 영향, 대구한의대학교 보건대학원, 석사논문.
- 윤선희 (2008), 아로마 흡입이 밤번근무 간호사의 수면과 피로에 미치는 효과, 연세대학교대학원, 석사논문.
- 이금자 (2012), 아로마 두피마사지가 빈둥우리시기 여성의 스트레스 완화에 미치는 영향: 제라늄, 라벤더, 로즈마리를 중심으로, 호서대학교 문화복지상담대학원, 석사논문.
- 이수홍 (2022), 조직문화가 직무만족 및 조직몰입에 미치는 영향에 관한 연구: 공공기관의 MZ세대를 중심으로, 부산대학교대학원, 석사논문.
- 이영숙 (2015), 라벤더 함유 클렌징 오일의 효과, 건국대학교 산업대학원, 석사논문.
- 이은화(2018), 네일 서비스 추구혜택과 색채 선호도가 고객 서비스 만족도에 미치는 영향, 가천대학교 경영대학원, 석사논문.
- 이정화(2020), 에센셜오일 인식이 아로마테라피 만족도와 스트레스 감소에 미치는 영향, 웨스트민스터신학대학원, 석사논문.
- 이호연 (2015), 고등학생의 대인관계스트레스와 동적학교생활화(KSD)의 상관관계 연구, 한양대학교 예술디자인대학원, 석사논문.
- 이희숙 (2012), 네일살롱에 대한 고객의 인식도 및 위생평가, 고신대학교 대학원, 석사논문.
- 임언주(2009), 피부 관리실 이용자들의 아로마테라피에 대한 인식도 및 만족도, 대구한의대학교 보건대학원, 석사논문.
- 임유미 (2010), 네일 서비스 구매 행동과 선호도에 관한 연구, 서경대학교, 석사논문.
- 전연아 (2014), 아로마테라피의 생리적, 신체적, 심리적 치유 효과에 대한 메타분석, 호서대학교 벤처전문대학원, 박사논문.
- 정소명 (2015), 향 계열별 개별 향 물질 자극에 의한 뇌파 반응의 차이, 숭실대학교 대학원, 박사논문.
- 조수진 (2014), 아로마 에센셜 오일에 대한 인식과 사용 실태에 관한 연구, 숙명여자대학교원격대학원, 석사학위논문.
- 천영철 (2019), 중국 자동차회사 브랜드정체성 향상을 위한 프리미엄 감성 디자인 요소 개발 연구 : 가성비와 가심비 중심으로, 중앙대학교 대학원, 박사논문.

하안례 (2007), 향기요법의 이용행태와 뇌파로 본 건강증진 효과, 고신대학교 대학원, 박사논문.

함희진 (2014), 아로마 에센셜 오일에 대한 이용현황과 향 선호도에 대한 연구, 한성대학교 예술대학원, 석사논문.

다. 단행본

고혜정, 베로니카 (2004), 아로마테라피개론, 서울: 해란출판사.

조태동 (2002), 허브 & 아로마라이프, 대원사.

통계청 (2022), KOSTAT 통계플러스 2022년 봄호 발간.

라. 전자문헌

네이버 지식백과.

뉴스락, MZ세대, 가성비보다 ‘가심비’선호, “비싸도 착한제품 선택”, 2022.04.03.
<https://www.newslock.co.kr/news/articleView.html?idxno=54851>.

대한네일미용사회, https://knail.org/bbs/board.php?bo_table=cate1_1.

서울시, 『MZ세대 뜻, 특징, 트렌드(+메타버스)』, 2021.08.31.
<https://bit.ly/3mORmVy>.

의학신문·일간보사, 뷰티업계, 숙면에 도움을 주는 셀프케어 제품 각광, 2024.02.26.
<http://www.bosa.co.kr>.

중도일보, 유지에 리추얼 라이프 디자이너, 리추얼 라이프와 향기에 대해 말한다, 2023.12.07. https://www.joongdo.co.kr/web/view.php?key=20231207010_002120.

한국경제, “명품도 가성비가 중요해”...‘커머스’에 몰린 MZ세대 [신현보의 딥데이터], 2021.02.28. <https://www.hankyung.com/economy/article/2021022654907>.

한국경제, [MZ 톡톡] ‘시간 가성비’ 따지는 세대, 2023.02.26.
<https://www.hankyung.com/opinion/article/2023022632651>.

DAILY POP, 아깁 건 아끼고 쓸 땀 확실히 쓰고..양면적소비 대세, 2024.07.03.,
<https://www.dailypop.kr/news/articleView.html?idxno=79373>

2. 국외문헌

- Buckle, J. "The role of aromatherapy as a complementary treatment for chronic pain". *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 5(5), 2001, pp.42-51.
- Cannon, W. B. (1929). Organization for physiological homeostasis. *Physiological reviews*, 9(3), pp.399-431.
- Conrad P, Adams C. (2022), The effects of lavender essential oil (*Lavandula angustifolia*) on anxiety and depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 149: pp.10-22.
- Edge, J. (2003), A Pilot study addressing the effect of aroma therapy massage on mood, anxiety and relaxation adult mental health, *Complementary Therapies in Nursing& Midwifery*, 9(2), p.90-97.
- <https://www.asiae.co.kr/article/2024080516251204846>
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S.)Random House(1984). *Emotions: A cognitive - phenomenological nalysis*. In *Theories of emotion*. Academic Press.
- Otnes, Cele, Tina. M.L., & L.J. Shrum. (1997). Toward an Understanding of Consumer Ambiva-lence. *Journal of Consumer Research*, 24(June), pp.80-93.
- Selye, H. (1984). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Stevenson, C.(1994), The psychophysiological effects of aromatherap massage following cardiac surgery, *Complementary Therapies in Medicine*, 2(1), p.27.
- Zajonc, R. B. (1984). The interaction of affect and cognition. *Approaches to emotion*, p.239, p.246.

부 록

향기테라피가 MZ세대 네일살롱 고객의 스트레스 및 만족감에 미치는 효과

안녕하십니까?

바쁘신 와중에 귀한 시간을 내어 교육과 설문에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다. 저는 명지대학교 경영대학원 서비스경영학과에서 뷰티&퍼스널케어를 공부하는 석사과정 학생입니다.

본 설문지는 향기테라피가 MZ세대 네일살롱 고객의 스트레스 및 만족감에 미치는 효과에 관한 연구 자료로 활용하고자 합니다. 설문지의 질문에 옳고 그른 답이 있는 것은 아니며, 단지 생각과 느낌을 알아보고자 하는 것입니다.

설문에 응답해주신 내용은 학문적 목적으로만 이용될 것이며, 개인에 대한 사항 또한 통계법 제8조 및 9조의 규정에 의하여 순수 학문 목적 이외에는 절대 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

주어진 문항을 잘 읽으시고 마지막 문항까지 빠짐없이 응답해주시면 감사드리겠습니다. 바쁘신 가운데 시간을 내어 설문에 응해주셔서 다시 한 번 감사드립니다.

명지대학교 경영대학원 서비스경영학과 뷰티&퍼스널케어전공

연구자 : 김 현 미

지도교수 : 김 기 현

연락처 : 010-5042-2197

이메일 : hmkim96@naver.com

I. 다음은 귀하의 인구통계학적 특성에 관한 질문입니다.

질문을 읽으시고 해당란에 체크(✓)하여 주십시오.

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남성 ② 여성

2. 귀하의 나이는 어떻게 되십니까?

- ① 10대 ② 20대 ③ 30대 ④ 44세 이하

3. 귀하의 결혼여부는 어떻게 되십니까?

- ① 미혼 ② 기혼

4. 귀하의 최종학력은 어떻게 되십니까?

- ① 고등학교 졸업 ② 2년제 대학 재학 및 졸업
③ 4년제 대학 재학 및 졸업 ④ 대학원 졸업

5. 귀하의 직업은 무엇입니까?

- ① 주부 ② 자영업 및 사업가
③ 직장인 ④ 판매/서비스직
⑤ 학생 ⑥ 기타()

6. 귀하의 생활수준(월 소득)은 어느 정도입니까?

- ① 100만원 미만 ② 100~200만원 미만
③ 200~300만원 미만 ④ 300~400만원 미만
⑤ 400만원 이상

7. 귀하의 하루 평균 수면시간은 어느 정도입니까?

- ① 5시간 이하 ② 6~7시간

- II. 다음은 귀하의 네일살롱 방문실태에 관한 질문입니다.
 질문을 읽으시고 해당란에 체크(✓)하여 주십시오.

- 79 -

4. 네일살롱을 선택하는 과정 중 가장 중요하게 고려되는 것은?

- ① 기술적 시술 ② 최신 시설 ③ 친절한 서비스
- ④ 주변의 소개 ⑤ 편리한 교통 ⑥ 저렴한 시술 가격



Ⅲ. 다음은 귀하의 **향기테라피 인식**에 관한 질문입니다.

질문을 읽으시고 해당란에 체크(✓)하여 주십시오.

질문	매우 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 사용하고 있는 아로마오일의 효능과 사용 방법에 대해 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
2. 아로마오일은 피부과 점막을 자극하므로 사용 시 주의 필요하다.	①	②	③	④	⑤
3. 향기테라피는 신체적 건강(불면증, 두통, 눈의피로감)과 관계가 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4. 향기테라피는 심리적 건강(우울증, 스트레스, 안정 등) 관계가 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5. 향기테라피의 사용되는 아로마오일이 식물의 꽃, 뿌리 등에서 추출되어진다는 것을 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
6. 향기테라피가 다른 대체요법과 비교하여 건강유지 및 증진에 기여한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
7. 아로마오일 구매 시 사용법과 주의사항을 꼼꼼하게 체크해야 하는 것을 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
8. 아로마오일을 어린이나 노약자가 사용 할 경우에 성인 1/2을 사용해야 한다.	①	②	③	④	⑤
9. 아로마오일을 블렌딩하여 사용하면 시너지효과가 있다	①	②	③	④	⑤
10. 향기테라피는 기분 전환에 도움이 된다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
11. 향기테라피는 부작용이 비교적 적다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

IV. 다음은 귀하의 스트레스에 관한 질문입니다.

질문을 읽으시고 최근 1개월 동안 당신이 느끼고 생각한 것에 대해 얼마나 자주 느꼈는지 체크(✓)하여 주십시오.

향기테라피 전					심리적 스트레스 질문	향기테라피 후				
전혀 없었 다	가끔 느꼈 다	보통 이다	자주 느꼈 다	항상 느꼈 다		전혀 없었 다	가끔 느꼈 다	보통 이다	자주 느꼈 다	항상 느꼈 다
①	②	③	④	⑤	1. 나는 소모감, 무기력감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	2. 나는 극도로 긴장되어 있다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	3. 나는 마음이 조마조마하다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	4. 나는 마음이 차분하지 않다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	5. 나는 긴장되어 있다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	6. 나는 앞으로 불행할까봐 걱정하고 있다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	7. 나는 화가 나서 자신의 감정을 억제할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	8. 나는 사소한 일에 신경질적이다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	9. 나는 많은 고민이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	10. 나는 모든 일이 생각대로 되지 않아 욕구불만에 빠졌다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	11. 나는 소외감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	12. 나는 일상적인 일에 대한 흥미나 즐거움을 잃었다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	13. 나는 남의 시선이 너무 신경 쓰여서 행동할 때 조심하게 된다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	14. 나는 모든 일에 집중할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	15. 나는 남 앞에 서는 것이 두렵다.	①	②	③	④	⑤

향기테라피 전					신체적 스트레스 질문	향기테라피 후				
전혀 없었 다	가끔 느꼈 다	보통 이다	자주 느꼈 다	항상 느꼈 다		전혀 없었 다	가끔 느꼈 다	보통 이다	자주 느꼈 다	항상 느꼈 다
①	②	③	④	⑤	1. 나는 근육이 긴장되거나 결린다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	2. 나는 피로를 느끼고 기운이 없다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	3. 나는 소화불량이나 복통을 느끼고 있다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	4. 나는 눈의 피로감이 있다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	5. 나는 심장이 두근거린다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	6. 나는 몸이 자주 떨리거나 불안감을 느꼈다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	7. 나는 운동이나 신체 활동을 할 때 피로감을 많이 느낀다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	8. 나는 식욕이 감소하거나 과도하게 증가했다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	9. 나는 손발이 자주 차거나 땀이 난다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	10. 나는 가슴이 답답하거나 숨쉬기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	11. 나는 두통이 있다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	12. 나는 불면증이 있다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	13. 나는 현기증을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	14. 나는 요통을 자주 느낀다.	①	②	③	④	⑤
①	②	③	④	⑤	15. 나는 발열 증상이 있다.	①	②	③	④	⑤

V. 다음은 귀하의 **향기테라피를 이용한 네일케어 2주 관리 후 만족도 평가**에 관한 질문입니다. 질문을 읽으시고 해당란에 체크(✓)하여 주십시오.

질문	매우 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 우울한 기분이 해소되는 느낌을 받았다.	①	②	③	④	⑤
2. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 일에 대한 의욕이 생겼다.	①	②	③	④	⑤
3. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 자신감이 생겼다.	①	②	③	④	⑤
4. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 신체적 긴장이 완화되었다.	①	②	③	④	⑤
5. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 신체적 변화에 만족하였다.	①	②	③	④	⑤
6. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 심리적 변화에 만족하였다.	①	②	③	④	⑤
7. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스 후 스트레스 완화에 도움이 되었다.	①	②	③	④	⑤
8. 향기테라피를 이용한 네일케어를 추후 계속 받고 싶은 생각이 들었다.	①	②	③	④	⑤
9. 향기테라피를 이용한 네일케어를 계속 받으면 건강에 도움이 되리라 생각했다.	①	②	③	④	⑤
10. 향기테라피를 이용한 네일케어 서비스를 다른 사람에게 권유할 의향이 있다.	①	②	③	④	⑤

※ 응답해주셔서 감사합니다. ※

Effects of Aromatherapy on MZ Generation Nail Salon Customers Stress and Satisfaction

Kim Hyun-mi

Department of Service Management

Graduate School of Business Administration, Myongji University

Directed by Professor Kim Kihyeon

Currently, in Korea, mental fatigue is caused in the midst of rapid changes in the times and much competition, and people do not feel stability in that. As a result, more people are trying to reduce their dependence on drugs and manage their health in a natural way, and as this method, the popularity of aromatherapy is increasing. This study was conducted to identify the effect of nail care services using aromatherapy on the satisfaction and stress relief of MZ generation customers. For this purpose, a total of 55 MZ generation customers visiting the nail shops located in Gwangmyeong, Seoul, and Hwaseong were sampled, the state of psychological and physical stress before and after the nail care service using aromatherapy was compared and their satisfaction was analyzed, the goal of which was to help improve the quality of life of the MZ generation.

The nail care service was conducted once a week for 60 minutes for two weeks from October 1, 2024 to October 15, 2024, and two aroma essential oils were selected during the nail care service and after blending, they were put in an empty bottle with a diffuser and prepared for inhalation of the subjects.

The measurement of awareness, stress, and satisfaction with the subjects to aromatherapy was investigated using a questionnaire. Aromatherapy awareness was performed before the nail care procedure, and stress was performed before and after the nail care procedure, and satisfaction was post-measured. Frequency analysis, independent sample t-test, ANOVA, and Duncan test were performed using the SPSS for Windows 25.0 program for data analysis. The results of this are as follows.

First, as a result of examining the general characteristics of the study subjects, the sex was most in 74.5% for women, the age was the most in 52.7% for 20s, the marital status was the most in 54.5% for unmarried, the final educational background was the most in 45.5% for four years of enrollment and graduation, the occupation was the most in 41.8% for workers, the average monthly income was the most in 30.9% for less than 2-3 million won, the average daily sleep time was the most in 30.9% for 6 or 7 hours, the average weekly exercise time was the most in 41.8% for don't do, the average work/school days was the most in 49.1% for 4-5 days, and the job satisfaction was the most in 50.9%.

Second, as a result of the frequency analysis that examined the status of nail salon visits, the number of nail salon use was the most in 49.1% at least once a month, the period of nail salon use was the most in 40% for more than 5 years, the nail salon management cost was the most in 30.9% for less than 50-70,000 won, and the nail salon selection element was the most in 30.9% for friendly service, and the technical procedure respectively.

Third, as a result of repeated factor analysis to verify the validity and reliability of aromatherapy awareness, stress, and satisfaction, the validity of all item factors was satisfied, and reliability was also found to be reliable.

Fourth, as a result of examining the awareness of aromatherapy, I think that

aromatherapy helps to refresh myself ($M = 4.22$) was the highest, and the overall awareness of aromatherapy was an average of 3.73.

Fifth, as a result of examining the changes in psychological and physical stress before and after aromatherapy, the average of psychological stress before nail care procedure was reduced to 3.24 points, the average of physical stress was reduced to 3.34 points, the average of psychological stress after nail care procedure was reduced to 1.57 points ($t = 13.785$, $p < .001$), and the average of physical stress was reduced to 1.52 points ($t = 12.394$, $p < .001$), and the implementation of nail care services using aromatherapy was significantly reduced in psychological and physical stress reduction.

Sixth, as a result of examining the satisfaction with nail care services using aromatherapy, I am willing to recommend aromatherapy to others. ($M = 4.62$) was the highest, and overall satisfaction with aromatherapy averaged 4.31, indicating that satisfaction was high.

The above results suggest that nail care services using aromatherapy can provide beauty and psychological and physical health enhancement effects by alleviating stress and improving satisfaction of MZ generation customers, and that it can be used as basic data according to research in addition to the development of services using aromatherapy.

Keywords: Aromatherapy, MZ generation, Nail Salon, Stress, Aroma Essential Oils