

A Comparative Analysis of Aromatherapy Experimental Research Trends in Korea, China, and Japan

Jeong-eun Lee*, Haeng-eun Kim**

*Graduate student, Dept. of Beauty Industry, Sungshin Women's University, Seoul, Korea

**Adjunct professor, Dept. of Beauty Industry, Sungshin Women's University, Seoul, Korea

[Abstract]

This study aims to compare and analyze experimental research on aromatherapy conducted in South Korea, China and Japan, focusing on research trends and sociocultural characteristics in each country. A total of 314 research articles published between 2016 and 2025 were collected from three major academic databases — RISS in Korea, CNKI in China and J-STAGE in Japan — and analyzed according to criteria such as sample size, participants' health conditions, academic field, types of essential oils used, application methods and reported effectiveness. The findings revealed clear differences in the research purposes and directions among the three countries. Korea predominantly focused on improving the quality of life through applications in beauty and health-related fields. In China experimental studies were largely conducted within clinical settings and reflected the integration of aromatherapy into a traditional Chinese medicine-based healthcare system. Japan's research meanwhile emphasized emotional well-being and holistic healing, often based on small-scale trials rooted in complementary and alternative medicine. By comparing how sociocultural factors have shaped the conduct and content of aromatherapy research across these three nations, this study proposes future directions for integrative and mutually enriching development in the field of aromatherapy research.

▶ **Key words:** Aromatherapy, Aroma, Korea-China-Japan, Experimental research, Comparative Analysis

[요약]

본 연구는 아로마테라피에 관한 한국과 중국, 일본의 실험연구를 비교분석하여 각국의 연구동향 및 사회문화적 특성을 고찰하고자 하였다. 2016년부터 2025년까지 한·중·일 3국의 대표 학술 플랫폼인 RISS, CNKI, J-STAGE에서 수집한 314편의 논문을 대상으로 표본 규모, 연구 대상의 건강상태, 전공 분야, 사용 오일, 적용법 및 효과 유무 등의 항목을 분석하였다. 그 결과, 아로마테라피 실험의 방향성과 목적에서 뚜렷한 차이를 나타냈다. 한국의 아로마테라피 실험연구는 미용 및 보건 분야 중심으로 일상 속 삶의 질 개선에 초점을 둔 연구가 주를 이루었다. 중국은 중의학 기반의 의료체계 내 임상 중심의 대규모 실험연구가 활발하게 이루어진 것으로 나타났으며, 일본은 대체의학적 관점에서 소규모 실험을 통해 정서 안정과 웰빙을 추구하는 경향을 보였다. 본 연구는 각국의 사회문화적 배경이 아로마테라피 연구의 내용과 방식에 미친 영향을 비교하여 분석하고, 향후 아로마테라피가 상호보완적인 연구 방향으로 발전할 수 있는 가능성을 제시하고자 하였다.

▶ **주제어:** 아로마테라피, 아로마, 한중일, 실험연구, 연구동향

- First Author: Jeong-eun Lee, Corresponding Author: Haeng-eun Kim
- *Jeong-eun Lee (jhdrlc@naver.com), Dept. of Beauty Industry, Sungshin Women's University
- **Haeng-eun Kim (torijj@naver.com), Dept. of Beauty Industry, Sungshin Women's University
- Received: 2025. 08. 18, Revised: 2025. 09. 11, Accepted: 2025. 09. 24.

I. Introduction

현대 사회는 도시화와 산업화의 급속한 변화 속에서 인간의 삶에 다양한 편의성과 효율성을 제공해왔다. 이러한 변화는 물질적인 풍요로움을 가져다 준 반면, 개인의 정신적·신체적 건강에는 새로운 위협 요인으로 작용하고 있다. 이에 따라 전인적 치유와 예방을 지향하면서도 일상에서 접근이 용이한 아로마테라피에 대한 관심이 전 세계적으로 높아지고 있다. 이는 허브, 꽃, 기타 식물의 부위에서 추출된 천연 물질을 이용한 최소 6,000년의 역사를 지닌 자연 치유법으로[1], 장기간 스트레스에 노출된 현대인에게 있어 피로, 통증, 불안 및 우울증 등 정신 건강 증진에 효과적이기 때문에 일반적인 약물 치료의 대안으로 행해지고 있다. 아로마테라피의 효능들은 다양한 학문적 연구를 통해 이미 입증된 바 있으며[2] 그 관심도는 날이 증가하고 있는 추세이다[3].

한국에서는 아로마테라피가 처음 도입되었을 당시, 주로 피부 미용 분야나 전신 마사지 등 피부관리사 중심의 실무적 활용에 초점을 맞추어 발전해왔다. 그러나 시간이 지나면서 다양한 학문 분야에서 아로마테라피의 효과를 과학적으로 검증하려는 실험 연구가 증가하였다[4]. 한국과 함께 동아시아 문화권에 속해 있는 중국과 일본 또한 아로마테라피에 대해 긍정적으로 인식하고 있다. 손교정은 중국에서 19세기 말부터 아로마테라피를 포함한 자연요법에 대한 관심도가 증가하였다고 하였으며[5], Inoue는 일본에선 아로마테라피가 의학과 함께 통합되어 치유의 새로운 방향을 제시해준다고 하였다[6]. 삼국 모두 아로마테라피에 대한 활용이 활발한 것은 전통의학과 향료문화가 중국으로부터 한국과 일본에 뿌리내리면서 자연스럽게 수용과 활용이 확산된 것으로[7], 이들이 오랜 기간 역사를 공유하고 문화교류를 이어온 배경과 무관하지 않을 것이다.

이렇게 동아시아를 대표하는 세 국가가 아로마테라피의 효과를 검증하려는 실험 연구들을 공통적으로 수행하고 있으나, 이들의 연구 동향은 개별적으로만 보고되고 있을 뿐, 세 나라를 아우르는 비교 분석 연구는 전무한 실정이다. 아로마 테라피는 문화적·의학적 배경에 따라 적용 방식이나 연구 방향이 달라질 수 있으므로 국가 간 비교는 학문적으로 가치가 크다. 이에 본 연구는 한중일 아로마테라피 연구 동향을 체계적으로 비교분석하는 것을 목적으로 한다. 이를 통해 각국에서 기존에 시도되지 않았던 아로마테라피의 보다 효과적이고 통합적인 활용 방안을 모색할 수 있을 것이다.

II. Study Methodology

1. Data Selection and Collection Criteria

본 연구는 한국, 중국, 일본 내 아로마테라피 관련 연구의 최근 동향을 살펴보기 위해, PRISMA 그룹의 지침(The PRISMA Statement)[7]을 준수하여 분석 대상 논문을 선정하였다. 2025년 5월 1일부터 30일까지 약 한달간 자료 수집을 진행하였다. 세 국가의 대표적 학술 플랫폼인 RISS, CNKI, 그리고 J-STAGE를 활용하였으며, 검색어로는 'Aroma(아로마, アロマ, 芳香)'를 기본으로 설정하였다. 단, 중국의 경우 검색 결과가 4832개로 방대하여 본 연구 분석 취지에 맞는 키워드로 한정해 Aromatherapy(芳香療法)로 분석하였다.

자료 선정 기준은 다음과 같다. 첫째, 연구의 시의성과 연속성을 확보하기 위해 최근 10년간(2016년부터 2025년까지) 발표된 학술논문을 중심으로 하였다. 둘째, 논문 전문(全文)에 접근 가능한 자료만을 포함하였으며, 이러한 조건을 바탕으로 한국은 113편, 중국은 177편, 일본은 84편의 논문이 검색되었다. 단행본이나 회의록, 포스터 발표 자료 등은 분석에서 제외하였고, 추가적으로 실험 연구가 아닌 문헌 고찰, 양적 연구와 같은 비실험 연구와 동물이나 균 등 사람을 대상으로 하지 않은 연구 또한 분석 대상에서 배제하여 한국은 17편, 중국은 10편, 일본은 33편을 제외한 총 314편을 분석 대상으로 확정하였다.

2. Analysis Method

분석 기준에 의해 수집된 자료들은 Microsoft Excel을 이용해 1차적으로 정리되었다. 이를 위해 사전에 분류 기준표를 작성하여 동일한 기준을 모든 논문에 일관되게 적용하였다. 분석방법은 국가별로 발표연도, 표본 수, 연구대상, 전공분야, 사용된 오일, 적용법과 효과 유무에 대하여 빈도와 백분율을 구하였다.

III. Results and Discussion

1. Years of Publication

연구대상 논문 314편을 연도별로 분석한 결과는 Fig. 1과 같다. 한국은 지난 10년 중 2016년에 14편(14.58%), 2017년에 15편(15.63%), 2019년에 15편(15.63%), 2024년에 14편(14.58%)으로 가장 많은 연구가 진행되었다. 중국은 2019년까지 매년 10편 내외의 연구가 지속되었으나, 2020년 이후부터 급격한 증가세를 보이며 2020년에 18편

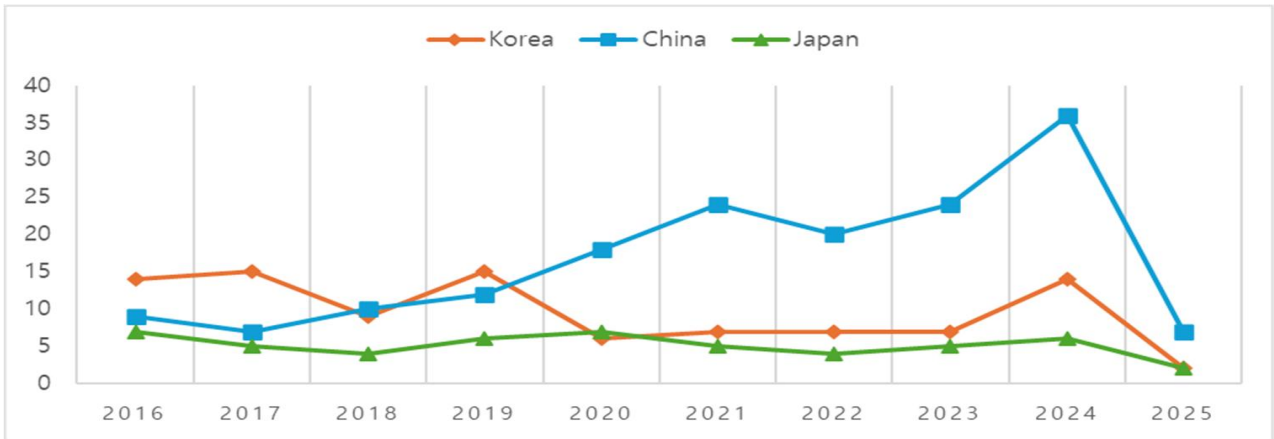


Fig. 1. Classification by Applicants

(19.78%), 2021년에 24편(14.37%), 2022년에 20편(11.98%), 2023년에 24편(14.37%), 2024년에 36편(21.56%)이 집계되었다.

이러한 증가는 2019년 12월에 발생한 코로나바이러스의 확산 시기와 맞물려 나타난 것으로, 특히 중의학 기반의 아로마테라피는 전통적으로 전염병 예방에 활용되어 왔으며, 코로나19 팬데믹 당시에도 보편적으로 적용된 것으로 보고되었다[9]. 이러한 중국의 역사적, 문화적 맥락과 공중보건 실천 사례가 곧 아로마테라피 실험연구의 증가로 이어졌으며, 이는 본 연구에서 확인된 중국 내 관련 연구의 현저한 증가와도 밀접한 관련이 있는 것으로 사료된다. 반면 일본은 전반적으로 모든 연도에 걸쳐 고르게 4~7편 내외의 연구가 진행된 것으로 나타났다.

2. Analysis of Participant Group Size

표본 크기를 기준으로 한 각국의 실험연구 논문을 분석한 결과는 Table 1과 같다. 한국과 중국은 각각 54편(56.25%)과 161편(96.41%)이 40명 이상의 실험 참여자를 대상으로 수행된 것으로 나타났다. 다만 한국은 중간 규모 표본을 대상으로 한 20-29명의 연구가 14편(14.58%), 30-39명인 연구가 18편(18.75%)으로 행해진 것에 반해 중국은 40명 이상인 연구가 대부분인 것에 차이점이 있다.

Table.4의 연구결과에서 중국의 실험연구 중 125편(74.85%)이 의학 분야에 속한다는 점과 연계하여 볼 때, 중국에서 아로마테라피 연구가 임상 적용을 중심으로, 보다 집단 중심적이고 의료 시스템 내에서 통합된 방식으로 진행되고 있기 때문으로 사료된다.

한편 일본은 표본집단이 9명 이하인 소규모 연구가 14편(27.45%), 10-19명인 연구가 13편(25.49%), 20-29명인 연구가 8편(15.69%), 30-39명인 연구가 5편(9.80%), 그리고 40명 이상인 연구가 9편(17.65%)으로, 다른 두 나라에 비해 표본 규모 면에서 균형 잡힌 연구 경향을 보였다. 이는 일본에서 아로마테라피가 대체의학 및 웰빙 연구와 밀접한 관계를 가져 심리적 효과를 중심으로 한 소규모 파일럿 연구가 주를 이루기 때문이라 할 수 있다.

3. Comparative Analysis by Health Status

연구대상의 건강 상태는 일반인, 정신질환자, 신체질환자로 나누어 분석 기준을 설정하였다. 이 중 분만 산모의 경우, 통증 호소 여부가 언급되지 않은 논문은 일반인으로 분류하였으며 치매 환자의 경우 정신적 안정에 초점을 둔 연구는 정신질환자로, 신체적 활력을 강조한 연구는 신체질환자로 분류하였다. 이를 분석한 결과는 다음과 같다 (Table 2). 중국에서 신체질환자를 대상으로 한 아로마테

Table 1. Analysis of Participant Group Size

Country	Size of Group						Total
	1-9	10-19	20-29	30-39	40≤	Unknown	
Korea(%)	3 (3.13)	6 (6.25)	14 (14.58)	18 (18.75)	54 (56.25)	1 (1.04)	96 (100)
China(%)	1 (0.06)	0 (0.00)	1 (0.06)	4 (2.40)	161 (96.41)	0 (0.00)	167 (100)
Japan(%)	14 (27.45)	13 (25.49)	8 (15.69)	5 (9.80)	9 (17.65)	2 (3.92)	51 (100)

Table 2. Comparative Analysis by Health Status

Country	Health status				
	General population	Psychiatric patients	Physical patients	Unknown	Total
Korea(%)	82 (85.42)	1 (1.04)	12 (12.50)	1 (1.04)	96 (100)
China(%)	27 (16.17)	23 (13.77)	117 (70.06)	0 (0.00)	167 (100)
Japan(%)	40 (78.43)	8 (15.69)	3 (5.88)	0 (0.00)	51 (100)

라피 실험연구가 177편(70.06%)으로 가장 높은 비율을 차지한 것은, 아로마테라피가 중의학의 일환으로서 간단하고 조작성이 쉬우며 부작용이 적다는 특성을 지녀 중국 내에서 전염병 예방을 위한 중요한 역할을 해왔다[10]는 점에서 비롯되어, 코로나19 팬데믹 이후 아로마테라피가 감염병 예방과 면역력 향상을 위한 수단으로 적극 활용되었기 때문으로 해석된다. 한국과 일본의 경우엔 일반인을 대상으로 한 연구가 각 82편(85.42%), 40편(78.43%)으로 나타나 상대적으로 일상적 삶의 질 개선에 초점을 둔 연구 경향을 보인다.

4. Disciplinary Distribution of Research Articles

각 연구의 전공분야는 논문이 게재된 학술지의 주제 영역을 기준으로 1차적으로 분류하였으며, 학술지의 주제 영역이 명확하지 않은 경우에는 제1저자의 소속 전공을 근거로 2차적으로 분류하였다. 그 결과, 한국은 의학이 5편(5.21%), 간호 및 보건학이 22편(22.29%), 미용이 20편(20.83%)으로 나타났다. 중국은 의학이 125편(74.85%), 간호 및 보건학이 20편(11.98%), 대체의학이 22편(13.17%)으로 나타났다. 일본은 의학이 10편(19.61%), 간호 및 보건학이 9편(17.65%), 대체의학이 22편(43.14%),

Table 3. Disciplinary Distribution of Research

Country	Disciplinary distribution					Total
	Medical science	Nursing/Health	Alternative medicine	Beauty	Others	
Korea(%)	5 (5.21)	22 (22.92)	0 (0.00)	20 (20.83)	49 (51.04)	96 (100)
China(%)	125 (74.85)	20 (11.98)	22 (13.17)	0 (0.00)	0 (0.00)	167 (100)
Japan(%)	10 (19.61)	9 (17.65)	22 (43.14)	1 (1.96)	9 (17.65)	51 (100)

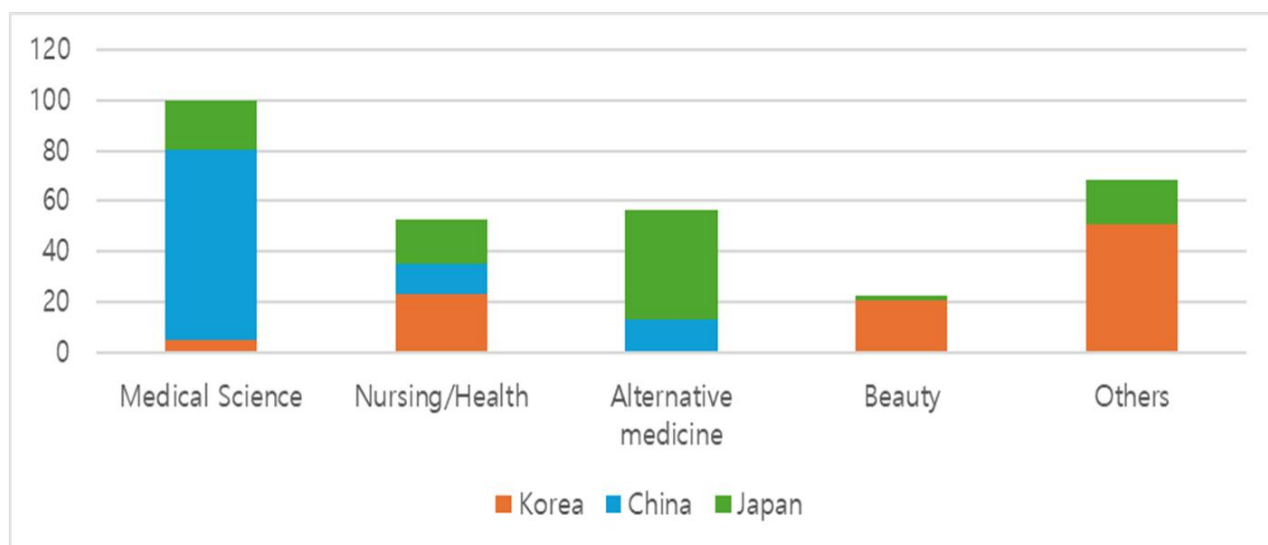


Fig. 2. Disciplinary Distribution of Research

미용이 1편(1.96%)이었다 (Table 3, Figure 2). 한국에서는 아로마테라피와 같은 전인적 치료요법이 미용과 의학, 대체의학 사이에서 중복되어 관계지어져 있기 때문에[11] 미용 분야나 기타 심리학, 공학 분야 등에서의 아로마테라피 연구가 타국에 비해 많은 것으로 사료된다. 중국의 경우, 아로마테라피가 중의학 이론과 결합되어 있으며[12] 국가 차원의 보건의료 체계가 중의학과 현대의학을 병행하는 구조를 갖추고 있기 때문에 연구 역시 임상 실험과 치료 효과 검증 중심으로 이루어지는 특징을 보인다. 마지막으로, 일본에서는 영국식 웰빙과 힐링 중심으로 아로마테라피가 발전해왔고 일본의 보건의료 제도는 전통요법의 제도적 활용보다는 민간-대체요법 차원에서 발전해왔기 때문에[13] 대체의학 분야에서 이를 주로 연구하는 경향이 있는 것으로 보인다.

5. Number of Essential Oils Used and Fragrance Categories of Essential Oils

사용한 에센셜 오일의 수를 분석한 결과, 한국의 연구는 3가지 이상의 에센셜 오일을 사용하는 경향이 있었다. 일본의 경우, 한국만큼은 아니지만 복수의 에센셜 오일을 연구에 사용하는 것으로 나타났다. 중국의 경우는 단일 에센셜 오일을 사용한 연구가 55편(32.93%)으로 세 나라 중에서 가장 많았다 (Table 4).

본 연구에서는 실험에 사용된 에센셜 오일을 분류할 때, 단일 오일을 사용한 경우에 한하여 향 계열에 따라 통합적으로 분류하였다. 구체적으로, 라벤더, 제라늄, 백목련, 치자나무, 일랑일랑은 플로럴 계열로, 레몬그라스, 베르가못, 오렌지스위트, 시과사(Citrus × depressa), 레몬, 자몽, 네롤리, 오렌지, 블러드오렌지는 시트러스 계열로, 페퍼민트, 꽃향유(Elsholtzia), 로즈마리, 유칼립투스, 티트리, 허벌 계열로, 녹나무(Lindera umbellata), 측백나무, 편백나무, 자단나무(Dalbergia spp)는 우디계열로 분류하였다. 한편, 두 가지 이상의 오일을 혼합하여 사용한 경우는 Multi-item used로 분류하였는데, 이는 복합 오일 조합이 매우 다양하고 표준화 되어있지 않아 개별 향 계열로 분류하는 실효성이 낮다고 판단했기 때문이다. 마지막으로, 에센셜 오일명이 명시되지 않은 경우에는 No mention으로 분류하여 분석에 포함시켰다. 이러한 기준을 바탕으로 분석한 결과는 Table 5와 같다.

한국은 13편(13.54%), 중국은 46편(27.61%), 일본은 3편(5.88%)으로 세 나라 모두 플로럴계 오일의 사용이 가장 빈번하게 이루어진 것이 확인되었다. 이중에 라벤더 오일의 사용이 한국에선 10편, 중국에선 44편으로 가장 많은 빈도를 나타냈는데, 이는 라벤더 오일이 가장 안전하게 사용할 수 있으며[14] 아로마테라피에서 라벤더가 가장 많은 빈도로 활용되고 있기 때문[15]이라 할 수 있다. 일본의 경

Table 4. Number of Essential Oils Used

Variables	Categories	Country		
		Korea(%)	China(%)	Japan(%)
Number of Essential Oils Used	1 type	25 (26.04)	55 (32.93)	16 (31.37)
	2 types	14 (14.58)	21 (12.57)	16 (31.37)
	3 types	32 (33.33)	39 (23.35)	6 (11.76)
	4 types	9 (9.38)	3 (1.80)	2 (3.92)
	More than 5 types	13 (13.54)	6 (3.59)	9 (17.65)
	No mention	3 (3.13)	45 (26.76)	2 (3.93)
	Total	96 (100)	167 (100)	51 (100)

Table 5. Fragrance Categories of Essential Oils

Variables	Categories	Country		
		Korea(%)	China(%)	Japan(%)
Types of essential oil	Floral	13 (13.54)	46 (27.61)	3 (5.88)
	Citrus	5 (5.21)	6 (3.60)	7 (13.73)
	Herbal	5 (5.21)	4 (2.40)	4 (7.84)
	Woody	2 (2.08)	1 (0.60)	2 (3.92)
	Multi-item used	68 (70.83)	65 (39.03)	33 (64.71)
	No mention	3 (3.13)	45 (26.76)	2 (3.93)
	Total	96 (100)	167 (100)	51 (100)

Table 6. Classification According to the Methods of Intervention

Methods of intervention	Effect	Country		
		Korea(%)	China(%)	Japan(%)
Massage	Positive effect	18 (18.75)	11 (6.59)	10 (19.61)
	Partial positive effect	2 (2.08)	13 (7.78)	2 (3.92)
	No effect	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)
Inhalation	Positive effect	43 (44.79)	52 (31.14)	15 (29.41)
	Partial positive effect	3 (3.12)	72 (43.11)	12 (23.53)
	No effect	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (1.96)
Others	Positive effect	26 (27.08)	12 (7.19)	7 (13.72)
	Partial positive effect	4 (4.17)	7 (4.19)	2 (3.92)
	No effect	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (3.92)
Total		96 (100)	167 (100)	51 (100)

우 시트러스 계열의 에센셜 오일에 대한 연구가 7편 (13.73%)으로 세 국가중에 가장 많았다. 이는 일본인들이 감귤류 향에 대한 선호도가 높다는 Matsumoto (2017)의 연구[16]와, 오렌지스위트오일이 일본인에게 불쾌감을 유발할 가능성이 가장 낮다는 Uraguchi(2016)의 연구[17]에서 확인된 바와 같이, 일본인들이 시트러스 계열 향을 선호하기 때문으로 해석할 수 있다.

6. Classification According to the Methods of Intervention

아로마테라피 실험연구의 적용법을 알아보기 위해 가장 대표적인 방법인 마사지와 흡입법을 분류 항목으로 설정하였으며, 목욕법과 패치 부착, 아로마 캔디 섭취, 두 가지 이상의 적용법 혼합 등은 'Others' 항목에 통합하였다. 이러한 기준을 바탕으로 분석한 결과는 Table 6과 같다. 한국과 중국, 일본 모두 흡입법을 이용한 연구가 46편 (47.91%), 124편(74.25%), 28편(54.90%)으로 가장 많이 나타났다. 이는 흡입법이 피부에 직접 바르거나 섭취하는 방법보다 자극이 적고, 민감한 피부나 특정 질환을 가진 사람들에게도 비교적 안전하게 사용할 수 있기 때문[18]일 것으로 확인된다. 한국, 중국과 비교되는 일본의 아로마테라피 연구의 특이점은, 연구결과에서 효과 없음이 3편 (5.88%)으로 나타나 일본 학계에서는 특정한 효과가 없다는 결과도 학문적으로 의미 있는 결과로 간주하는 경향이 관찰되었다는 것이다.

IV. Conclusions

아로마테라피는 질병 치료를 넘어 전신의 활력 회복과 심신의 균형을 도모하는 예방적이며 보완적인 치유법이다

[19]. 한국과 중국, 일본은 오랜 시간 역사와 문화를 공유하며 상호 영향을 주고 받아왔으며, 아로마테라피 또한 삼국의 이러한 문화교류의 맥락 속에서 중의학을 기반으로 전파되어 응용되고 발전해왔다.

지난 10년간의 아로마테라피 실험연구는 세 나라에서 모두 활발히 이루어졌으며, 이를 통해 아로마테라피가 보편적 치유법으로 기능하고 있음을 알 수 있었다. 특히 중국은 2020년 이후 코로나19의 확산과 더불어 관련 연구 수가 급증한 것으로 나타나 아로마테라피가 질병의 대응 수단으로서 중요한 부분을 차지한 것으로 보인다.

각국의 아로마테라피 실험연구를 표본크기 기준으로 분석한 결과, 중국은 중대형 규모의 실험 참여자를 기반으로 연구를 수행한 비율이 높았으며, 특히 40명 이상의 대규모 집단을 대상으로 한 연구가 전체의 96%를 차지했다. 이는 중국의 연구가 임상 중심의 의료적 접근 하에 수행되고 있음을 시사하며 아로마테라피가 공공의료 체계 내에서 통합적으로 활용되고 있음을 보여준다. 반면 일본은 소규모에서 중간 규모까지 다양한 표본 크기를 기반으로 고르게 연구가 분포되는 연구 경향을 나타냈다.

표본집단의 건강상태 기준 분석 결과, 중국은 신체질환자를 대상으로 한 연구가 많아 임상 및 전염병 대응 수단으로서 아로마테라피가 활용되고 있음을 보여준다. 반면 한국과 일본은 일반인을 대상으로 한 연구가 다수를 차지해, 일상적 삶의 질 개선에 중점을 두고 있는 것으로 나타났다.

전공분야별 분석 결과, 한국은 미용과 보건학 중심, 중국은 의학 중심, 일본은 대체의학 중심으로 아로마테라피 연구가 진행되고 있었다. 이는 각국이 아로마테라피를 학문적으로 수용하고 발전시킨 방식과 관점이 상이하기 때문에 나타난 결과로 판단된다.

연구에 사용된 오일의 종류에 대해 분석한 결과, 한국과 중국에선 라벤더 오일을 가장 자주 사용하고 있었다. 이는

라벤더가 안전성과 효능 면에서 가장 보편적으로 활용되는 오일이기 때문으로 보인다. 일본의 경우에는 일본인들이 감귤류 향을 선호한다는 연구결과가 다수 확인된 바, 시트러스 계열 오일 사용의 빈도가 상대적으로 높게 나타났다.

마지막으로 적용법과 그 효과에 대해 분석한 결과, 세 나라 모두 실험에서 흡입법을 가장 빈번하게 사용하고 있었다. 이는 흡입법이 자극이 적고 안전성이 높기 때문으로 보인다. 특히 일본에서는 아로마테라피의 효과가 없다는 연구 결과도 일부 보고되어, 아로마테라피의 유효성 뿐만 아니라 무효성 역시 학문적으로 검토하는 태도가 반영되는 것으로 나타났다.

이번 비교분석을 통해 확인된 바와 같이 한국과 중국, 일본은 각기 다른 사회문화적 배경과 의료체계, 학문적 전통에 따라 아로마테라피를 수용하고 발전시켜왔다. 중국은 중의학과 통합된 아로마테라피를 기반으로 의료 현장에서 임상적으로 활용하기 위한 연구를 활발하게 하고 있었다 [20]. 반면 한국은 미용 산업과 연결된 실용적 접근으로 아로마테라피가 발전된 연구 양상을 보였으며 [21], 일본은 웰빙과 힐링 문화에 기반한 대체의학 중심의 방향성이 두드러지는 연구 양상을 보였다 [22]. 이러한 차이는 단순한 연구 방법의 차이가 아니라 각국이 건강과 치유를 어떻게 인식하고 일상 속에서 실천하는지에 대한 문화적 태도의 차이에서 비롯된 것이라 할 수 있다.

본 연구는 2016년부터 2025년까지의 한중일 아로마테라피 실험연구를 비교분석함으로써 각국의 연구 경향과 특성을 고찰하여 각국에 새로운 연구의 방향성을 제시하고자 하였다. 다만 본 연구는 세 나라의 논문 데이터베이스인 RISS, CNKI, J-STAGE를 기반으로 수집된 연구에 한정되었기 때문에, 각국 내 다른 데이터베이스나 비학술지 출처에서 발표된 연구는 포함되지 못한 한계가 있다. 또한, 연구에서 사용한 오일의 정확한 조성, 적용 맥락까지는 심층적으로 분석하지 못했으며 특히 복합 오일 사용 연구의 경우 'Multi-item used' 항목으로 통합 분류하여 세부적 특성을 놓쳤을 가능성이 존재한다.

본 연구는 한·중·일 3개국의 아로마테라피 실험 연구동향을 기술통계적 방법으로 전반적 현황을 개관할 수 있었다. 하지만 모집단 전체 연구 경향을 일반화하기에는 제한적이다. 향후 연구에서는 이처럼 다양한 사회문화적 맥락을 고려하면서도, 네트워크 분석, 토픽모델링 등을 활용해 구조적 관계와 변화양상을 보다 심층적으로 제시할 필요가 있다.

예컨대 이를 위해 중국은 개인화된 자기돌봄과 심리적 웰빙, 스트레스 관리 등 생활 기반 연구를 더욱 확대함으

로써 아로마테라피 활용 범위를 넓힐 수 있다. 동시에 복합 오일 및 적용 맥락을 세부적으로 분석하여 효능과 안전성을 구체적으로 평가하는 연구가 필요하다.

한국과 일본은 중국의 임상 기반 연구 설계를 참고하여 아로마테라피의 의료적 활용 가능성과 효과를 검증하는 대규모·장기 추적 연구를 수행할 수 있다. 또한 질병 대응 뿐 아니라 일상적 웰빙과 스트레스 관리 측면에서 아로마테라피 효과를 검증하는 연구도 확대될 필요가 있다. 한국과 중국은 효과가 미미하거나 부재한 연구 결과도 적극적으로 보고하여 후속 연구의 중복을 최소화하고, 세 나라 모두 부정적 결과까지 포함한 균형 잡힌 연구 보고를 통해 데이터의 신뢰성을 강화해야 한다.

나아가 한국, 중국, 일본 연구 간 상호 비교와 교차 참조를 통해 다양한 사회문화적 맥락과 학문적 관점을 반영하는 다문화·다학제적 연구 연계가 중요하다. 이를 통해 아로마테라피는 실증적 근거와 문화적 다양성을 동시에 갖춘 통합적 치유법으로서 학문적·실천적 가치를 더욱 공고히 할 수 있을 것이며, 향후 임상적 근거 축적과 정책적 연계 연구가 병행된다면 보건의료 정책, 고령자 케어, 정신건강 관리 등 실제 현장에서의 활용 가능성도 한층 높아질 것이다.

이 연구의 의의는 단순한 기술적 비교를 넘어, 아로마테라피 연구의 국제적 협력 가능성과 학문적·실천적 가치 확장을 제시한다는 점이다. 세 나라의 상이한 연구 접근과 결과를 상호 참고함으로써 아로마테라피의 실증적 근거를 강화하고 의료적 활용과 개인화된 웰빙 프로그램 설계에 기여할 수 있는 근거를 제공한다. 이러한 연구 과제 수행을 통해, 아로마테라피는 실증적 근거와 문화적 다양성을 동시에 갖춘 통합적 치유법으로서 학문적, 그리고 실천적 가치를 공고히 하고 국제적 연구 협력과 응용 가능성을 확장할 수 있을 것으로 기대된다.

REFERENCES

- [1] B. Cooke, and E. Ernst, "Aromatherapy: a systematic review," *British Journal of General Practice*, Vol. 50, No. 455, pp. 493-496, Jan. 2000.
- [2] L. Lizzarraga-Valderrama, "Effects of essential oils on central nervous system: focus on mental health," *Phytotherapy research*, Vol. 35, No. 2, pp. 657-679, Aug. 2021. DOI: 10.1002/ptr.6854
- [3] M. Cheong, S. Kim, J. Kim, H. Lee, Y. Lyu, Y. Lee, and H. Kang, "A systematic literature review and meta-analysis of the clinical effects of aroma inhalation therapy on sleep problems,"

- Medicine, Vol. 100, No. 9, e24652, Mar. 2021. DOI: 10.1097/MD.00000000000024652
- [4] H. Yong, H. Jang, S. Lee, S. Kim, and Y. Kim, "Research trend on aromatherapy for Korean middle-aged women," *Asian Journal of Beauty and Cosmetology*, Vol. 15, No. 1, pp. 113-121, Mar, 2017. DOI: <https://doi.org/10.20402/ajbc.2016.0110>
- [5] J. Sun and K. Kim, "An analysis of the trends of aromatherapy researches in Chinese literatures," *Journal of the Korea Society of Computer and Information*, Vol 26, No. 1, pp. 239-251, Jan. 2021. DOI: 10.9708/jksci.2021.26.01.239
- [6] M. Inoue, S. Hayashi, and L. Craker, Culture, history, and applications of medicinal and aromatic plants in Japan, in *Aromatic and Medicinal Plants - Back to Nature*, InTech, pp. 95-110, Mar, 2017. DOI: 10.5772/66505
- [7] M.J. Page, J.E. McKenzie, P.M. Bossuyt, I. Boutron, T.C. Hoffmann, C.D. Mulrow, L. Shamseer, J.M. Tetzlaff, E.A. Akl, S.E. Brennan, R. Chou, J. Glanville, J.M. Grimshaw, A. Hróbjartsson, M.M. Lalu, T. Li, E.W. Loder, E. Mayo-Wilson, S. McDonald, L.A. McGuinness, L.A. Stewart, J. Thomas, A.C. Tricco, V.A. Welch, P. Whiting, and D. Moher, "The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews," *BMJ*, vol. 372, p. n71, Mar. 2021.
- [8] D. Pybus, "Kodo: The Way of Incense", Tuttle Publishing, p. 96, 2001.
- [9] W. Ren, P. Liang, Y. Ma, Q. Sun, Q. Pu, L. Dong, and S. Yang, "Research progress of traditional Chinese medicine against COVID-19," *Biomedicine & Pharmacotherapy*, Vol. 137, p. 111310, Feb. 2021. DOI: 10.1016/j.biopha.2021.11.1310
- [10] Q. Zhang, K. Zhang, M. Zhang, and X. Liu, "Application of traditional Chinese aromatherapy in the prevention and treatment of COVID-19," *International Journal of Clinical and Experimental Medicine Research*, Vol. 5, No. 1, Feb. 2021. DOI: 10.26855/ijcemr.2021.01.011
- [11] E. Sim, "The Establishment of Academic System of Cosmetology," *Journal of Health and Beauty*, Vol. 2, No. 2, pp. 13-24, Nov. 2008.
- [12] K. Schnaubelt, "Essential oil therapy according to traditional Chinese medical concepts," *International Journal of Aromatherapy*, Vol. 15, No. 2, pp. 98-105, June 2005, DOI: 10.1016/j.ijat.2005.03.002.
- [13] N. Kakihara, "Current Status and Perspective of Medical Aromatherapy in Japan," *Japanese Journal of Nursing Art and Science*, Vol. 13, No. 3, pp. 247-250, 2014, DOI: 10.18892/jnsnas.13.3_247.
- [14] D. Battaglia, "The Complete Guide to Aromatherapy", Queensland: International Centre of Holistic Aromatherapy, pp. 11-12, 2003.
- [15] B. Gerhard, "Lavender", Taylor&Francis, pp. 138-153, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1201/9780203216521>.
- [16] T. Matsumoto, T. Kimura, and T. Hayashi. "Does Japanese citrus fruit yuzu (*Citrus junos* Sieb. ex Tanaka) fragrance have lavender-like therapeutic effects that alleviate premenstrual emotional symptoms? A single-blind randomized crossover Study," *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol. 23, No. 6, pp.461-470, June, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0328>
- [17] M. Uruguchi, and H. Ohira, "Effects of short-duration aromatherapy massage on anxiety and self-esteem: A pilot study with 20-, 10-, and 5-minute sessions," *Journal of Aromatherapy Studies*, vol. 16, no. 2, pp. 42-51, 2016, DOI: 10.15035/aeaj.160203.
- [18] R. Tisserand, and R. Young, "Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals", Elsevier Health Sciences, p. 49, 2013.
- [19] B. Ali, N. Al-Wabel, S. Shams, A. Ahamad, S. Khan, and F. Anwar, "Essential oils used in aromatherapy: A systemic review," *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, vol. 5, No. 8, pp. 601-611, Aug. 2015, DOI: 10.1016/j.apjtb.2015.05.007.
- [20] L. Luo, "Discussion on the Application of Aromatherapy in Health Maintenance of Traditional Chinese Medicine," *International Journal of TCM Aromatherapy*, Vol. 3, No. 2, pp. 91-96. Nov, 2019. DOI: [https://doi.org/10.6763/IJT_CMA.201911_3\(2\).0008](https://doi.org/10.6763/IJT_CMA.201911_3(2).0008)
- [21] H. Lee, S. Kim, "The trends of nursing research on aromatherapy in Korea," *Journal of East-West Nursing Research*, Vol. 16, No. 2, pp. 85-95, Dec, 2010. DOI: <https://doi.org/10.14370/jewnr.2010.16.2.085>
- [22] K. Ichimura, M. Ichimura, and S. Endo, "Living Environment and Aroma-culture in Modern Japan," *Japan Journal of Aromatherapy*, Vol. 17, No. 1, pp.19-27, Sep. 2016. DOI: <https://doi.org/10.15035/aeaj.170101>

Authors



Jeong-eun Lee Ph. D. course in the Department of Beauty Industry from Sungshin Women's University. She is currently an Adjunct Lecturer in the Department of Style Tech at the Hwasung Medi-Science University.



Haeng-eun Kim received the Ph.D. degree in Fashion and Beauty Culture from Sungshin Women's University in 2021. She is currently an adjunct professor in the Department of Beauty Industry at the Graduate School of

Sungshin Women's University. Her research interests include Beauty Content and the Beauty Tech Industry.