

슬림 쿠션의 하반신 둘레 감소에 대한 임상적인 연구

김경철* · 황원덕

동의대학교 한의과대학 진단학교실 및 한의학연구소 · 신계내과교실

Clinical study of Slim Cushion on the decrease effect of the girth of the lower half of body

Gyeong Cheol Kim*, Won Deuk Hwang

Department of diagnostics · Department of internal medicine, College of Oriental Medicine, Research Institute of Oriental Medicine, Dongeui University

The purpose of this study was to investigate the effects of Slim Cushion on the decrease of the girth of the lower half of body. We used Slim Cushion for health appliance of woman's hypogastrium. We collected 30 woman patients with obesity and then expremented Slim Cushion 15 mintues × 3 times / day, during 12 weeks. We checked the weight of body, the girth of navel and pelvis and thigh for every week. The results were as follows: The decrease of weight was not significant. The decrease of navel girth was significant change 3, 4, 5, 6, 7, 8 week times (p<0.05) and very significant 9, 10, 11, 12 week times. The decrease of pelvis girth was significant change 4, 5, 6, 7, 8 week times (p<0.05) and very significant 9, 10, 11, 12 week times(p<0.01). The decrease of thigh girth was significant change 6, 7, 8, 9, 10, 11 week times (p<0.05) and very significant 12 week times(p<0.01).

Key words : Slim Cushion, the girth of the lower half of body

서 론

현대 사회는 생활환경의 발달로 성인병이 확대되고 있으며, 비만은 중요한 비중을 차지하고 있다¹⁾. 슬림 쿠션을 다이어트에 활용하는 근거로 하반신에 살이 찌는 주원인을 허리 부위 좌골이 벌어지는 점을 들 수 있다. 가운데가 움푹하게 패인 이 쿠션에 앉아 있기만 하면 본인의 체중이 좌골을 자연스럽게 안쪽으로 밀어주게 되고, 하반신에 살이 붙는 것도 방지할 수 있다는 논리다. 인간의 좌골이 만드는 각도는 보통 여성은 85도, 남성은 약 65도 선이다. 앉는 자세가 나쁘거나 출산경험이 있는 경우는 좌골이 벌어지기 쉽다. 좌골은 앉았을 때 엉덩이의 가장 아래에 해당하는 뼈로 상체를 지탱하는 중요한 역할을 한다. 좌골이 벌어지면 식생활과는 무관하게 하반신에 살이 붙게 되고, 또 허벅지 사이도 O자 모양으로 벌어져서 보기 싫게 된다.

이에 저자는 여성 골반 교정 효과를 통한 2차적인 다이어트 효과와 기혼 여성의 체내지방 분해를 상승에도 의미가 있다고

주장하는²⁾ 슬림쿠션에 대한 하복부 하체 중심의 비만 감소 효과를 검증하고자 본 실험에 임하였던 바 다소의 유의한 자료를 얻었기에 보고하는 바이다.

본 론

1. 실험 대상 및 방법

- 1) 대상 : 실험 대상은 30- 50대의 출산 경험이 있는 기혼 여성을 중심으로 30명을 선정하여 진행하였다.
- 2) 방법 : 1회 15분씩, 1일 5회 이상, 매일 슬림 쿠션에 앉았다.

2. 실험 재료 및 항목

- 1) 슬림 쿠션
본 실험에 사용한 슬림 쿠션은 (주) KCN의 제품으로, 쿠션의 소재는 폴리우레탄으로 앉으면 가운데 움푹한 곳으로 엉덩이가 빨리 들어가는 느낌이 든다.
- 2) 측정 항목
체크 항목은 체중, 하복부 배꼽 둘레, 하복부 골반 둘레, 허벅지 둘레이며, 1주 간격으로 체크한다.

* 교신저자 : 김경철, 부산시 진구 양정2동 산45-1 동의대학교 한의과대학 · E-mail : kckim@deu.ac.kr, · Tel : 051-850-8649 · 접수 : 2004/03/21 · 수정 : 2004/04/25 · 채택 : 2004/05/28

3. 실험 결과

1) 체중

사용전 체중의 평균 값은 61.28g이며, 슬립큐션 사용 1주, 2주, 3주, 4주, 5주, 6주, 7주, 8주, 9주, 10주, 11주, 12주 후에 각각으로 61.252, 61.212, 61.195, 60.908, 60.49, 60.0, 60.733, 60.611, 59.768, 58.92, 59.8, 58.8로 감소되었으나 유의한 변화가 관찰되지 않았다.

2) 아랫배 둘레

사용전 아랫배 둘레의 평균 값은 84.12cm이며, 슬립큐션 사용 1주, 2주, 3주, 4주, 5주, 6주, 7주, 8주, 9주, 10주, 11주, 12주 후에 각각으로 83.308, 82.34, 81.616, 81.383, 80.722, 80.694, 80.616, 80.105, 79.556, 79.26, 79.76, 79.26으로 관찰되었으며, 3주, 4주, 5주, 6주, 7주, 8주 차에서 유의한 감소의 변화를 ($P<0.05$), 9주, 10주, 11주, 12주 차에서는 의미있는 유의한 감소의 변화를 ($P<0.01$) 나타내었다. (Fig. 1)

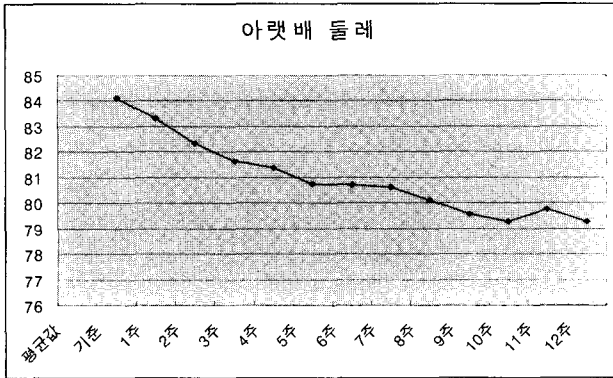


Fig. 1. 아랫배 둘레의 변화 cm

3) 골반 둘레

사용전 골반 둘레의 평균 값은 95.48cm이며, 슬립큐션 사용 1주, 2주, 3주, 4주, 5주, 6주, 7주, 8주, 9주, 10주, 11주, 12주 후에 각각으로 94.92, 94.512, 94.0, 93.263, 92.615, 92.911, 92.976, 92.518, 92.06, 92.346, 91.671로 관찰되었으며, 4주, 5주, 6주, 7주, 8주 차에서 유의한 감소의 변화를($P<0.05$), 9주, 10주, 11, 12주 차에서는 의미있는 유의한 감소의 변화를($P<0.01$) 나타내었다. (Fig. 2)

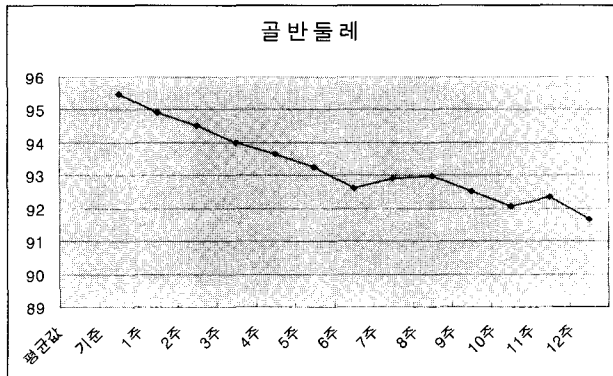


Fig. 2. 골반 둘레의 변화 cm

4) 허벅지 둘레

사용전 허벅지 둘레의 평균 값은 55.12cm이며, 슬립큐션 사

용 1주, 2주, 3주, 4주, 5주, 6주, 7주, 8주, 9주, 10주, 11주, 12주 후에 각각으로 54.86, 54.52, 54.241, 54.075, 53.759, 53.331, 53.4, 53.3, 52.031, 52.753, 52.706, 52.285로 관찰되었으며, 6주, 7주, 8주, 9주, 10주, 11주 차에서 유의한 감소의 변화를($P<0.05$), 12주 차에서는 의미있는 유의한 감소의 변화를($P<0.01$) 나타내었다. (Fig. 3)

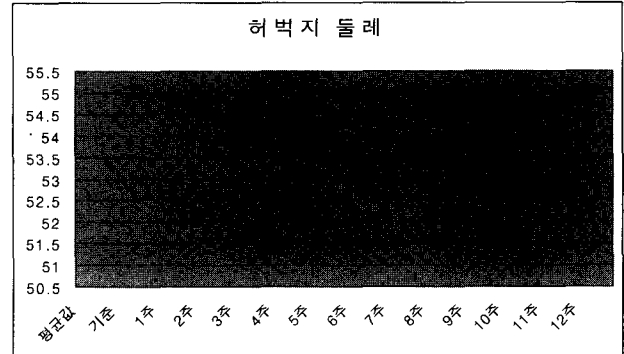


Fig. 3. 허벅지 둘레의 변화 cm

고 찰

골반의 이상 틀어짐은 민병의 원인이다. 특히 골반의 구조 변경에 따른 하체 비만은 출산 경험이 있는 여성의 경우에 주요한 원인으로 인정받고 있다. 골반은 양쪽 장골 속에 천골이 췌기 모양으로 박혀있다. 그 천골은 다시 24개의 척추를 받치고 있다. 골반이 어긋났다고 하는 것은 엄밀하게 말하면 천골과 장골을 연결해주는 천장관절이 어긋났다고 하는 것이다³⁾.

천장관절은 여성의 경우는 산후등 특수한 사정 때문에 자주 어긋나며, 남성의 경우도 무거운 물건을 잘못들거나 허리가 삐끗 하면서 골반이 어긋나는 경우가 많다. 어긋난 천장관절을 바로 잡아주지 않으면 골반이 한쪽으로 치우치게되면서 한쪽다리가 짧아지게 되고, 그것은 곧바로 요추에 영향을 미쳐 척추뼈를 S 자형으로 휘게 만들고 그로인하여 허리가 아프게되며, 결국은 어깨까지 비틀어지는 현상을 만들면서 민병의 근원을 제공하는 결과를 초래하게되는 것이다. 이처럼 골반이 어긋나게되면 먼저 골격을 지탱하고 있는 근육이나 인대가 위축되거나 늘어나거나 한다. 이것이 신경을 압박하거나 가장 중요한 혈액순환을 침체케 하는 원인이 되는 것이다. 민병을 불러일으키는 근본적인 원인이 되는 셈이다. 골반조정은 모든 질병에 유효하다는 것은 건강의 근본인 혈액의 순환을 원활하게 해주기 때문이다.

특히 여성의 생리와 골반과의 절묘한 관계가 중요하다. 여성에게 있어서 골반은 몸 속에서 가장 중요한 장소이다. 골반은 남녀간에 커다란 차이가 있다. 여성의 골반은 가로의 폭이 넓고 키가 짧다. 골반의 상부는 가로의 타원형, 내부는 넓고 원통모양으로 되어있다. 골반 하부의 좌우 치골이 만드는 각도는 남성이 70-90도인데 비해서 여성은 90-125도로 꽤 많이 벌어져 있다. 이것은 여성이 분만이라는 특유한 일을 하지 않으면 안 되기 때문이어서, 난소, 자궁, 계다가 태아를 딱딱한 골반으로 보호하기 위해서다.

일본에서 선진적으로 슬립장치를 이용한 다이어트 연구가

진행 중이며, 국내는 도입 단계에 있다. 쿠션의 소재는 폴리우레탄으로, 앉으면 가운데 움푹한 곳으로 엉덩이가 빨려 들어가는 느낌이 든다. 때문에 심신이 이완되는 기분도 맞출 수 있어 심리적으로도 만족감을 준다. 슬림 쿠션은 허반신에 살이 찌는 주원인을 허리 부위 좌골이 벌어지는 데서 찾고 있다. 가운데가 움푹하게 패인 이 쿠션에 앉아 있기만 하면 본인의 체중이 좌골을 자연스럽게 안쪽으로 밀어주게 되고, 허반신에 살이 붙는 것도 방지할 수 있다는 논리다. 인간의 좌골이 만드는 각도는 보통 여성은 85도, 남성은 약 65도 선이다. 앉는 자세가 나쁘거나 출산경험이 있는 경우는 좌골이 벌어지기 쉽다. 즉, 벌어진 좌골을 교정함으로써 허반신의 살이 빠진다는 논리이다. 좌골이 벌어지면 식생활과는 무관하게 허반신에 살이 붙게 되고, 또 허벅지 사이도 O자 모양으로 벌어져서 보기 싫게 된다.

저자는 여성 골반 교정 효과를 통한 2차적인 다이어트 효과와 기혼 여성의 체내지방 분해율 상승에도 의미가 있다고 주장하는 슬림쿠션을 통한 허복부 하체 중심의 비만 감소 효과를 검증하여 본바 다음과 같은 결과를 얻었다.

실험 대상은 30-50세의 출산 경험이 있는 기혼 여성을 중심으로 30명을 설정하여 진행하였으며, 매일 정해진 시간으로 (1회 15분) 여러 번(1일 5회 이상) 슬림 쿠션에 앉는 것으로 진행하였다. 본 실험에 사용한 슬림 쿠션은 (주) KCN의 제품으로, 쿠션의 소재는 폴리우레탄이며, 체크 항목은 체중, 허복부 둘레, 골반 둘레, 허벅지 둘레로 정하였고, 1주 간격으로 체크하였다.

실험 결과에서 체중은 유의한 변화가 관찰되지 않았다. 아랫배 둘레는 3주, 4주, 5주, 6주, 7주, 8주 차에서 유의한 감소의 변화를 ($P<0.05$), 9주, 10주, 11주, 12주 차에서는 의미있는 유의한 감소의 변화를($P<0.01$) 나타내었다. (Fig. 1) 골반 둘레는 4주, 5주, 6주, 7주, 8주 차에서 유의한 감소의 변화를($P<0.05$), 9주, 10주, 11, 12주 차에서는 의미있는 유의한 감소의 변화를($P<0.01$) 나타내었다. (Fig. 2) 허벅지 둘레는 6주, 7주, 8주, 9주, 10주, 11주 차에서 유의한 감소의 변화를($P<0.05$), 12주 차에서는 의미있

는 유의한 감소의 변화를($P<0.01$) 나타내었다. (Fig. 3)

결 론

여성 허복부 비만 및 골반 교정을 통하여 건강 기구으로써 활용 가능한 뷰티슬림을 사용하여 허반신 둘레 감소를 효과를 실험한 바 다음과 같은 결과를 얻었을 수 있었다.

체중 감소에서는 유의한 변화를 보이지 않았다. 아랫배 둘레는 3주, 4주, 5주, 6주, 7주, 8주 차에서 유의한 감소의 변화를 ($P<0.05$), 9주, 10주, 11주, 12주 차에서는 의미있는 유의한 감소의 변화를($P<0.01$) 나타내었다. 골반 둘레는 4주, 5주, 6주, 7주, 8주 차에서 유의한 감소의 변화를($P<0.05$), 9주, 10주, 11, 12주 차에서는 의미있는 유의한 감소의 변화를($P<0.01$) 나타내었다. 허벅지 둘레는 6주, 7주, 8주, 9주, 10주, 11주 차에서 유의한 감소의 변화를($P<0.05$), 12주 차에서는 의미있는 유의한 감소의 변화를($P<0.01$) 나타내었다.

이상으로 보아, 뷰티슬림은 아랫배, 골반, 허벅지 둘레의 감소에 영향을 끼치며, 사용하는 기간이 길어질수록 감소 효과가 나타나는 것으로 생각된다. 차후에 하루 사용 회수를 늘리고, 사용 기간의 연장을 통하여 보다 나은 효과를 볼 수 있다고 판단된다.

감사의 글

본 연구는 (주)케이씨엔의 지원에 의하여 수행되었음을 감사드립니다.

참고문헌

1. 이주성, 건강과 성인병, 남산당, 서울, 1993
2. 편집부, 겐코 슬림쿠션 설명서, 겐코 슬림쿠션, 2003
3. 편집부, 바디쿠션, (주) 케이씨엔, 2004