

경락마사지가 하체관리에 미치는 영향

백하나[†] · 최원준 · 강상모

건국대학교 미생물공학과 향장생물학

The Effect of Meridian Massage on Women's Lower Body Fatness

Ha-Na Baek[†] · Won-Joon Choi · Sang-Mo Kang

Depat. of microbiological Engineering, Kon-kuk University
(2007. 11. 17. 접수/2007. 12. 11. 채택)

Abstract

This study was designed to investigate what an effect Meridian massage widely practiced in the skin and fatness clinics gives to the control of women's lower body fatness. 8 woman students in the J beauty school in Seoul were selected as experimental group. After measuring their femoral or thigh circumference, 4 weeks of Meridian massage was practiced. Another 8 women who were not included in the experiment were selected as the control group. As the results of 4 week Meridian control on lower body fatness, P value of the variance analysis was over 0.05, meaning that there was not a statistical significance. But the measurement of femoral or thigh circumference decreased from 55.85 cm to 53.34 cm, indicating that more often Meridian massage was practiced, the more lower body fatness decreased. This suggests that Meridian massage gives a positive effect to lower body fatness control. In a survey after the experiment, more than 88% of the survey participants answered that Meridian massage was effective to removal of edema, decrease in thigh circumference, and deep sleep, indicating that satisfaction with Meridian massage was high. Based on the findings of this study, it is necessary to study further on quantifying the effect of Meridian massage, which is practiced just to control lower body fatness.

Key words : Meridian massage, women's lower body fatness, measurement

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

비만은 에너지 섭취와 에너지 소비의 균형이 평형을 이루지 못할 때 발생한다. 에너지 섭취가 증가하거나, 에너지 소비가 감소하면 체중이 증가하게 된다. 이러한 에너지 균형을 조절하는 인자가 비만증의 발생에 중요한 원인이 된다. 비만증은 유전적 요인과 환경적 요인이 관여하는 질환으로서 현재까지 비만

을 유발하는 단일유전자가 밝혀진 바는 없다¹⁾.

그리고 생활양식과 식생활 문화가 변화되면서 과거와는 달리 현대인의 비만증이 급속도로 증가하고 있는 추세이다. 물질의 풍요로움 속에서 나타나는 현대인들의 운동부족과 사회 구조의 복잡함으로 인한 정신적 스트레스 등 여러 요인들의 복합적인 결과로 일어나는 비만 현상은 성인 뿐 아니라 아동이나 청소년들로 확산되어 가고 있다.

그리고 비만의 형태는 조직학적, 체형적 또는 원인에 따라 여러 가지 측면에서 분류될 수 있다. 특히 체형에 의한 분류는 상체가 하체에 비해 비만해지는 상체비만형과 하체가 비만해지는 하체비만형으로 분류

[†]Corresponding author: Ha-Na Baek
E-mail: hn101@hanmail.net

된다. 상체비만형은 사과모양 같다고 하여 사과형, 또는 남성에게 많이 나타난다 하여 남성형이라고 한다. 상체와 복부지방이 비대해지며 합병증으로 고혈압, 당뇨 등의 성인병 발생률이 높다. 균형 잡히지 않는 식단이 주원인으로 지방세포가 증대되어 있으므로, 운동하면 지방이 분해되어 쉽게 에너지원으로 변화·정상화 되기 쉽다.

하체비만형은 지방이 둔부, 대퇴에 축적되어 서양배 모양 같다고 하여 서양배형, 또는 여성에게 많이 나타난다 하여 여성형이라고 한다. 여성 중 소아에게 특히 많이 나타나며 지방세포수가 증가되어 있는 경우가 많다. 상체비만형에 비해 성인병 발생률이 적으나 전신피로, 정맥류, 손발저림 증상을 동반하며 호르몬이 주원인으로 체중조절이 힘들다²⁾.

특히 우리나라의 경우 상체는 빈약한데 다리는 뚱뚱한 하체비만의 여성들이 많다. 보기에는 전혀 살찌 보이지 않지만 달라붙는 바지나 미니스커트를 입을 수 없어 오로지 그냥 평퍼짐한 긴 바지만을 고집하거나 또는 굵은 다리 때문에 전체적으로 더 뚱뚱해 보이는 이들, 보기에는 건강해 보일지 모르지만 이들은 신체적 불균형으로 인하여 몸이 부담을 받기 쉽기 때문에 각종 이상질환이 나타나기 쉽다.

따라서 예쁘고 건강한 다리는 말 그대로 단순한 미적 의미이상으로 자신의 건강과 접한 관련성을 갖는다고 할 수 있다. 비만의 치료 및 체중 조절 방법으로 식이 요법과 운동요법이 권장되며, 특히 운동은 체지방(lean body tissue)을 감소시키지 않고 에너지 대사를 증가시켜 체중조절의 가장 바람직한 방법으로 알려져있다³⁾.

최근까지 밝혀진 많은 연구 결과에서 비만해소는 댄스, 걷기, 조깅, 달리기, 수영, 등산 등의 유산소 운동이 가장 효과적인 방법이라고 알려지고 있다⁴⁾.

그러나 현대인들에게 이러한 식이요법과 유산소운동을 통한 체지방 감소 및 체형 관리를 스스로 한다는 것은 매우 어려운 일이다. 따라서 현대인들은 그들의 식사 조절과 체형 관리를 조절해 줄 수 있는 기관을 통해 전문적인 관리를 받기를 원한다. 그러한 기관의 대표적인 예로는 병원 내 비만 클리닉 센터와 피부·비만 관리실을 들 수 있다. 비만 클리닉 센터와 피부 비만 관리실은 비만으로 인해 야기되는 여러 현상들 중에서 여성들의 최대 고민인 체지방 증가와 체형의 변화를 관리하는 곳으로 많은 여성들이 도움을 받는 곳이다. 병원 부설의 비만 클리닉 센터에서는 주로 약물 요법과 주사요법이 행해지고 있으며 부가

적으로 마사지 요법, 기기요법으로 치료하고 있다. 피부·비만 관리실에서는 미용적인 관리에 초점을 맞추어 마사지를 통한 수기 요법과 기기요법이 주로 이루어지고 있다.

현재 널리 쓰이고 있는 마사지 요법에는 경락 마사지, 아로마 마사지, 아유르베다 마사지, 타이 마사지 등이 있으며 기기요법에는 저주파, 고주파, 중주파, 초음파, 썩션을 이용한 것들이 있다. 이처럼 많은 관리법들이 피부·비만 관리실에서 사용되고 있음에도 불구하고 그 효과에 대한 연구가 없다⁵⁾.

따라서 본 연구는 피부·비만관리실에서 체지방 감소를 위하여 사용하고 있는 경락의 효과를 정량화하고자 시도하였다.

2. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지므로 그 결과를 일반화하는 데에는 신중을 기해야 한다고 본다.

2-1. 본 연구의 대상자는 서울 시내 J미용학교 학생 16명을 모델로 한정하였다.

그 중 8명은 경락관리를 받은 모델이고 나머지 8명은 경락관리를 받지 않은 모델이다.

2-2. 연구기간 중 대상자의 식사, 수면 시간 등을 완전히 통제하지 않았다.

2-3. 연구 기간 중 대상자의 경락관리 외 신체 활동을 완전히 통제하지 않았다.

2-4. 치수를 재는데에 있어 100% 정확성을 유지하는 걸 통제하지 않았다.

II. 이론적 고찰

1. 경락의 이론적 배경

1) 경락의 정의

경락학설은 한의학 기본이론 중 하나로 인체의 경락계통의 순행분포, 생리기능, 병리변화 및 경락과장부와의 상호관계 및 임상응용을 연구하는 학설이다.

경락은 경맥(經脈)과 낙맥(絡脈)을 통틀어 말하는 것으로 인체 내 기혈운행의 통로를 의미한다. 경락은 전신에 즉 근육과 내장, 뼈, 심지어 손톱 및 머리카락에까지 뻗쳐 있지 않은 곳이 없으며 이 경락을 통해 기혈이 흐르기 때문에 인체가 살아서 움직이는 것이다. 경락의 생리적 특성은 인체의 내외·상하의 기혈

통행의 작용과 관계를 맺고, 오장육부·사지백회·오관·근·육·맥·골 등 각각 부동의 생리기능을 나타낸다.

경락은 12정경(正經)과 기경팔맥(奇經八脈)으로 이루어져 있고 지락들이 서로 연결되어 유기적으로 기능을 조절하며 장부와 조직사이에 밀접한 연관성을 유지시켜준다. 주된 통로는 경맥이며 전신에 좌우 12쌍이 있어 각각의 장부에 직결되어 있다. 경맥은 보통 12경맥을 말하지만 한의학상 엄밀히 따지다면 기경팔맥의 임·독맥을 합하여 14경맥이라고도 한다. 또한 사지의 말단에는 가로로 흘러서 경맥과 경맥을 이어주는 구실을 하는 낙맥이 있고 신체 전후의 중앙선에 있는 임맥, 독맥을 포함한 8개의 기맥이 있어서 서로 연락해서 복잡하게 구성된 맥관망을 총칭하여 경락이라고 한다. 이 경락은 수족의 위치와 음양에 따라 수삼음(手三陰), 수삼양(手三陽), 족삼음(足三陰), 족삼양(足三陽)으로 나눈다.

경락의 경(經)은 종(縱)으로 흐르고 있으며, 낙(絡)은 횡(橫)으로 흐름을 의미하는데, 즉 우리들 몸에는 머리에서 발끝까지 경락이 종횡(縱橫)으로 흐르고 있으며, 이 경락 내에서 에너지가 원만히 흐르고 있다면 건강하고, 어느 장부(臟腑)에 이상이 있으면 즉시 그 에너지의 흐름이 정체된다.

이와같이 기 즉 에너지 흐름이 정체되면 특정부위에 통증(痛症), 냉감(冷感), 경결(硬結), 함몰(陷沒) 등의 증상이 나타나게 되는데 이러한 증상이 나타나는 지점이 바로 경혈(經穴)에 해당하는 곳이다⁶⁾.

2) 하체와 연관된 경락

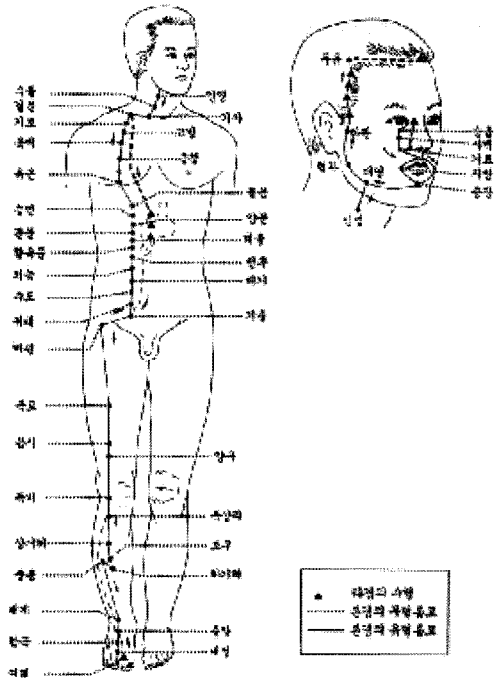
(1) 족양명위경

a. 족양명 위경의 개요

족양명위경은 비만관리시 가장 중요한 경락이다. 내경에 의하며 대장과 소장은 모두 위에 속한다 했다. 족양명위경은 물론 위의 질환에 유효하지만 모든 소화기 계통의 증상에 유효하다. 대장경과 위경은 모두 양명경에 속하며 소화작용에 관여한다. 또 족태음비경과 음양표리 관계에 있으므로 비질환에도 관여하며 생식계통의 문제에도 적용된다.

b. 위경의 미용

얼굴의 눈 밑에서 시작하여 얼굴의 전면으로 흐르고 가슴과 하복부를 지나 대퇴부 무릎을 흘러 두 번째 발가락으로 흐른다. 위경에 이상이 있는 사람은



<Fig. 1> Leg Yang Brightness Stomach Meridian (ST)

얼굴과 피부에 윤기가 없고 색깔이 밝지 못하다. 또 위경의 이상은 마르거나 하지의 비대이다. 위경은 소화작용을 주한다. 그러므로 복부가 나오고 배에 힘이 없으며 위경을 따라 흐르는 허벅지부위가 비대하다. 특히 허벅지 부위는 셀룰라이트가 정체되어 단단하고 작은 자극에도 통증이 있다.

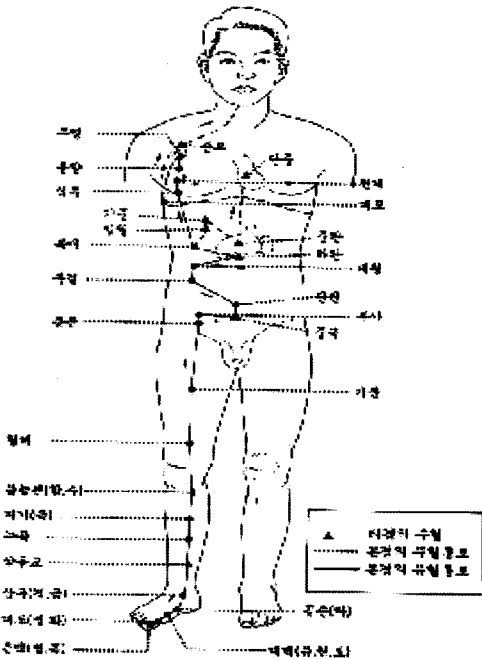
(2) 족태음비경

a. 족태음비경의 개요

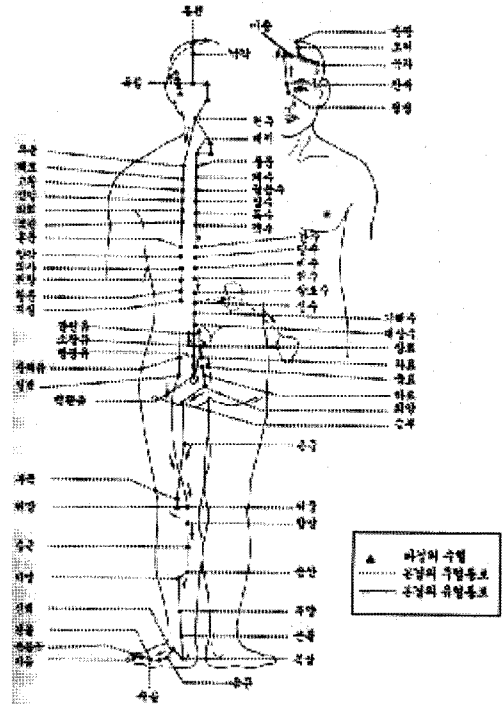
한의학에서는脾(비)는 위의 하부에 있으면서 胃氣(위기)를 돕고 수곡의 運化(운화)를 맡으며 위는 수납을 위주로 하고 비는 소화를 위주로 한다고 하였다. 비경의 이상은 자주 트림이 나며 식물이 소화가 잘 안되고, 피부색이 황색이 되며 밤에 숙면을 취하지 못한다. 무릎 내측이 단단하게 굳고 냉증이면 생리계통에 이상을 가져올 수 있다.

b. 비경의 미용

비경은 엄지발가락 안쪽에서부터 시작하여 안쪽 복사뼈를 지나 올라가서 위경의 바깥쪽으로 올라가 흉부에 도착한 후 겨드랑이 쪽으로 흐른다. 비장의 기능은 영양과 수분을 흡수하고 전신에 공급하는 역



<Fig. 2> Leg Yang Brightness Stomach Meridian (ST)



<Fig. 3> Leg Greater Yang Bladder Meridian (BL)

할을 담당하며 비만에 중요한 작용을 한다. 따라서 비경의 미용적 문제는 비만과 피부의 탄력이다. 무릎의 안쪽에 비경의 혈해라는 혈이 있는데 이 혈을 중심으로 단단하게 뭉치며 찬 경우가 있는데 이로 인하여 다리가 휘어 보이고 무릎이 나와 보인다. 비장경락은 신체 전반적인 비만에 관여하는데 특히 복부와 무릎의 윗부분의 문제가 많다. 원인은 비습에 있다.

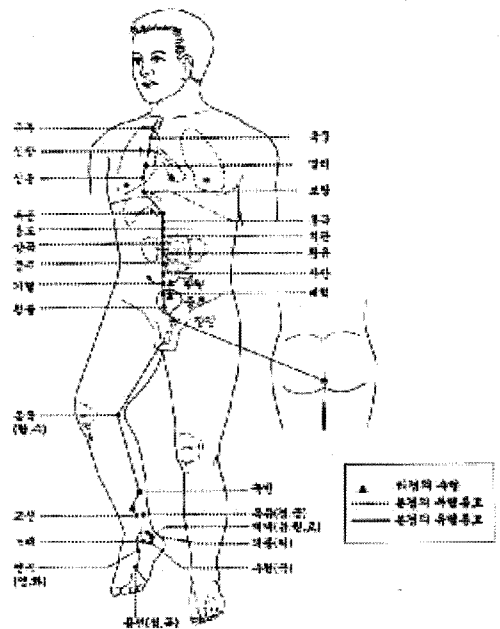
(3) 족태양방광경

a. 족태양방광경의 개요

방광경맥은 모두 67개의 혈로서 모든 경맥 중 가장 길며 오장육부의 유행들이 이곳에 모여 있어 호흡순환과 소화흡수 비뇨기 배설의 모든 신체적 이상과 관련이 깊다. 방광경락 상에는 모든 경맥의 수혈(輸血) (폐수 심수 간수 담수 비수 위수 삼초수 신수 대장수 소장수 방광수 췌음수)이 있어 장부의 모든 병변이 이 곳에서 표현되고 진단된다. 경맥의 유주는 눈 머리에서 시작하여 두부를 지나 척추의 양옆을 따라 흘러 발끝으로 흐르며 전신의 양기운을 주관한다.

b. 방광경의 미용

방광경의 흐름은 눈 앞머리의 정명에서 시작하여 두정부를 통과하여 척추를 따라 흐르고 전신으로 흐



<Fig. 4> Leg Lesser Yin Kidney Meridian (KI)

르기 때문에 증세도 다양하게 나타난다. 방광경의 미용적 문제는 거칠고 윤기 없는 피부이다. 그리고 신체적으로는 아랫배가 단단하거나 발뒤꿈치가 갈라지

고 엉덩이가 늘어지며 힘선이 없어진다. 하퇴부위가 매끄럽지 못하고 오금부위와 하지 뒤쪽이 당기고 단단하며 하퇴부위의 부종이 생긴다.

(4) 족소음신경

a. 족소음신경의 개요

신(腎)은 동양의학에서 가장 중요시 여기는 선천이기가 머무는 곳으로서 ‘先天紙本(선천지본)’이라 한다. 신경맥은 膀胱(방광)과 표리관계이며 精(정)을 저장하며 발육과 생식이 근원이 된다. 신경은 기후나 계절의 변화, 스트레스를 조정하고 건강을 조절하도록 기능을 맞추어준다. 얼굴빛이 어둡고 윤기가 있으며 침이 마를 때 식욕이 없고 설사를 자주할 때, 발바닥이 화끈거리고 아플 때에도 족소음신경을 활용할 수 있다.

b. 신경의 미용

신경의 경로는 발바닥의 용천에서 시작하여 안쪽 복사뼈를 따라 돌아 흐르고 허벅지 안쪽과 복부를 지나 흉부에 이르는 경락이다. 이 기혈 안에는 생식 호르몬과 부신 생식 계통이 속해 있고 이 신경맥의 문제로는 입이 마르고 혀가 굳어지며 허리나 무릎이 시리다.

신경은 부신과 관계가 있기 때문에 부신 호르몬의 언밸런스로 오는 피부 트러블을 발생시킨다. 눈 밑이 꺼지고 검어지며 눈빛이 흐리다. 피부색이 검고 거칠

다. 입이 마르고 갈라지며 입주위가 지저분하고 입 아랫부분에 단단한 여드름이 잘 발생된다. 몸이 잘 붙고 특히 얼굴과 발등이 잘 붙는다. 신경맥의 대표적인 미용트러블은 피부의 건조와 노화, 부종이다.

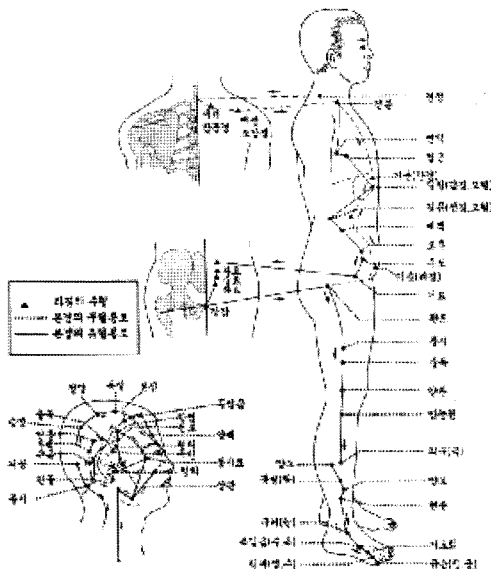
(5) 족소양담경

a. 족소양담경 개요

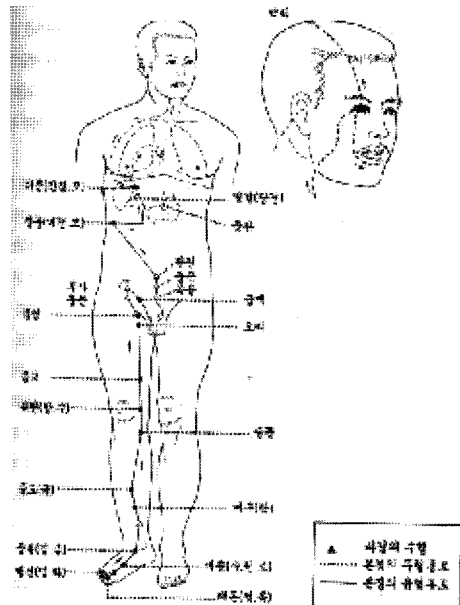
결단과 용기가 담에서 나오는 것이라 했다. 담이 활발하면 사기가 활동하지 못하므로 병인을 막을 수 있다. 담은 간과 서로 표리관계를 이루고 있으며 실혹 간기가 강하다 하더라도 담이 아니면 결단을 내리지 못한다 하며 간담이 서로 도움으로서 용감해 진다. 담경은 오장육부의 조화와 균형을 유지하는데 경맥의 유주로 볼 때에도 인체의 측면을 유추하며 음과 양을 연계하고 결속시킨다.

b. 담경의 미용

담경의 흐름은 귀의 끝에서 머리의 측면을 돌아 어깨를 거쳐 몸의 측면을 지나 다리의 옆선으로 내려가 네 번째 발가락으로 흐른다. 담은 소화에 관여하며 에너지 밸런스를 조절한다. 담경의 미용적 문제는 어깨가 위축되고 옆구리부분이 두꺼워지며 허벅지가 승마형으로 단단하며 발목이 굵으며 전체적인 비만이다.



<Fig. 5> Leg Lesser Yang Gallbladder Meridian (GB)



<Fig. 6> Leg Absolute Yin Liver Meridian (LR)

(6) 족꺾음간경

a. 족꺾음간경의 개요

족꺾음간경은 족소양담경과 표리관계로서 상호작용에 의해 치료에 적용하며 간경의 유주시 생식계통을 감싸고돌기 때문에 남녀 생식기 질환에 두루 사용된다.

b. 간경의 미용

간경의 흐름은 엄지발가락 안쪽에서 시작하여 허벅지 안쪽을 흐르고 복부를 마름모형태를 그리면서 옆구리 늑골 하부로 간다. 간경의 미용적 문제는 탄력 없는 피부와 몸매에 있다. 가슴부위가 볼륨이 있으나 임신, 출산을 지난 후 탄력이 급격하게 저하되며 늘어질 수 있다. 발목의 비대, 허벅지 안쪽이 볼록하다⁷⁾.

III. 연구목적 및 방법

1. 연구목적

비만의 형태 중 특히 여성에게 많이 나타나는 하체 비만의 체형관리를 위해 현재 피부 비만관리실에서 주로 사용되어지고 있는 경락마사지의 효과를 정량화하고자 하였다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 서울시내 J미용학교 학생 16명의 여성을 대상으로 8명은 대조군으로 나머지 8명은 실험집단인 실험군으로 선정해서 2007년 4월 1일부터 4월 29일까지 4주간에 걸쳐 실험을 하였으며, 실험 전 모든 대상자들에게 실험의 목적과 과정을 설명하고 이에 참가 동의를 얻었다.

3. 실험절차

본 연구의 목적을 달성하기 위한 실험절차는 Table 2와 같다.

<Table 1> Physical characteristics of the subjects

(M: 평균 SD: 표준편차)

| 구분 | Mean | SD |
|--------|--------|------|
| 연령(세) | 30.43 | 4.30 |
| 신장(cm) | 159.88 | 3.27 |

평균 연령은 30.43세, 평균 신장은 159.88 cm이다.

<Table 2> The process of the experiment

| | |
|-------------|---|
| 대상자 선정 및 교육 | 서울시내 J미용학교 내 학생 16명 중 경락관리를 한 8명과 경락관리를 받지 않은 8명을 선정하여 연구의 목적과 과정 설명. |
| 사전 측정 | 신장, 신체둘레(대퇴부) 측정 |
| 경락 관리 | 1일 40~50분간 경락관리, 주 2-3회 실시, 총 10회 관리 |
| 사후 측정 | 신장, 신체둘레(대퇴부) 측정 |
| 자료 처리 및 분석 | SPSS 프로그램 활용 |

4. 측정방법

1) 신장(height) 측정

피험자는 신장계의 위에 맨발로 서서 발의 앞 끝을 30-40° 가량 벌리고 엉덩이와 뒤꿈치 등이 신장계에 닿도록하고 시선은 전방 15°위를 보도록 하였다. 발 바닥면에서 머리끝까지의 수직거리를 측정하였다. 단위는 0.1 cm로 기록하였다.

2) 신체둘레(body circumference) 측정

신체둘레 측정은 오차를 최소화하기 위해 측정 부위를 3회 반복 측정하여 평균값을 0.1 cm 단위로 기록하였다.

(1) 대퇴부

무릎이 접히는 선에서 9 inch(23 cm)위인 위치를 확인하고 그 위치를 지나는 선을 따라 측정하여 0.1 cm 단위로 기록하였다.

5. 관리방법

1) 준비단계

실내온도와 상대습도를 확인한 후 마사지 복장의 피험자로 하여금 긴장을 풀게 유도하고 신체의 이상 유무를 확인하는 단계이다.

2) 오일 바르는 단계

마사지 시술자의 손이 닿는 부분이 지나친 마찰로 자극을 받지 않도록 오일을 발라주는 단계이다.

3) 마사지단계

가능한 일정한 압력을 유지하며 약 40~50분가량 실시하였으며 하체에 분포된 경락을 위주로 실시하였다.

(1) 3양경마사지

a. 방광경락마사지

승부-은문-위양-위중-승근-승산-비양-곤륜-복삼-신맥-지음 순으로 경락순행에 따라 장압해주고 무지추법(엄지이용), 장악추법을 이용해서 풀어준다. 그리고 각 경혈들을 하나하나 풀어준다.

b. 담경락마사지

환도-풍시-중독-양관-양능천-외구-양도-현종-규음 순으로 경락순행에 따라 장압해주고 무지추법(엄지이용), 장악추법을 이용해서 풀어준다. 그리고 각 경혈들을 하나하나 풀어준다.

c. 위경락마사지

비관-복토-음시-독비-족삼리-상거허-조구-풍릉-해계-충양-함곡-내정-여태 순으로 경락순행에 따라 장압해주고 무지추법(엄지이용), 장악추법을 이용해서 풀어준다. 그리고 각 경혈들을 하나하나 풀어준다.

(2) 3음경마사지

a. 비경락마사지

은백-대백-공손-삼음교-누곡-음능천-혈해-기문-충문 순으로 경락순행에 따라 장압해주고 무지추법(엄지이용), 장악추법을 이용해서 풀어준다. 그리고 각 경혈들을 하나하나 풀어준다.

b. 간경락마사지

태돈-태충-중도-슬관-곡천-음포-음림 순으로 경락순행에 따라 장압해주고 무지추법(엄지이용), 장악추법을 이용해서 풀어준다. 그리고 각 경혈들을 하나하나 풀어준다.

c. 신경락마사지

용천-연곡-태계-태종-수천-복유-축빈-음곡 순으로 경락순행에 따라 장압해주고 무지추법(엄지이용), 장악추법을 이용해서 풀어준다. 그리고 각 경혈들을 하나하나 풀어준다.

(3) 그 외 방법

부종과 비만에 좋은 혈을 다시한번 자극해준다. 그리고 그 외로 주압법이나 장악추법, 곤봉등을 사용하여 자극해주었다.

4) 마무리 단계

피험자로 하여금 휴식을 취하게 하고 신체변화의 유무를 확인한다.

6. 자료분석

본 연구의 수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Science) 프로그램을 이용하여 분석하였다. 분석기법으로는 경락이 하체 비만에 미치는 영향을 알아보기 위해 평균과 표준편차를 산출하였으며 분산분석기법을 이용하여 유의성을 찾아보았다.

IV. 연구결과 및 해석

Fig. 7에서 보는 바와 같이 실험군 8명 전부 1회에서 10회까지 관리 결과 점차적으로 대퇴부의 감소가 있는 것으로 나타났다.

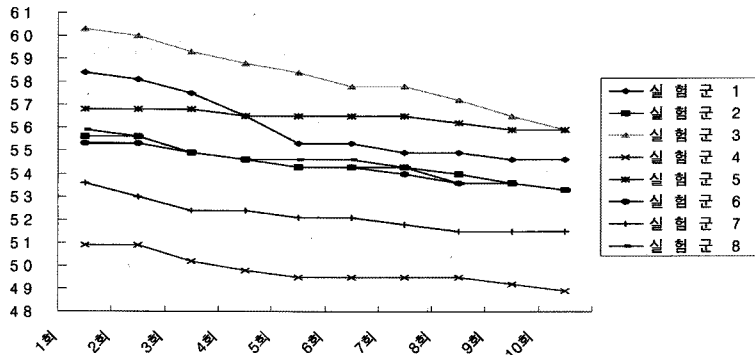
Fig. 8에서 보는 바와 같이 대조군 8명 모두 1회에서 10회까지 관리를 하지 않은 결과 대퇴부의 감소가 없는 것으로 나타났다.

1. 경락이 하체 비만에 미치는 효과

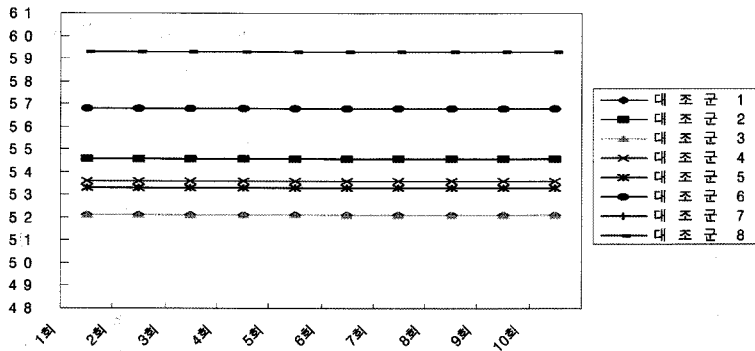
1) 경락 횟수별 하체 비만

경락 마사지가 하체비만에 미치는 영향을 알아보기 위해 경락 마사지를 실시한 실험군과 그렇지 않은 대조군의 경락 마사지 횟수에 따라 하체 비만 정도를 살펴본 결과는 Table 3과 같다.

Table 3에서 보는 바와 같이 1회부터 4회까지는 경락 마사지를 실시하지 않은 대조군 평균이 54.55 cm로, 경락 마사지를 실시한 실험군 평균 54.73 cm보다 하체 비만이 낮았으나 5회 이상부터는 경락 마사지를



<Fig. 7> The change of the circumference of the femoral region after treatment of experimental group



<Fig. 8> The change of the circumference of the femoral region of control group

<Table 3> The change of the circumference of the femoral region after treatment of experimental group and control group 단위 : cm

| 구분 | 1회 | 2회 | 3회 | 4회 | 5회 | 6회 | 7회 | 8회 | 9회 | 10회 |
|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | M (SD) | M (SD) | M (SD) | M (SD) | M (SD) | M (SD) | M (SD) | M (SD) | M (SD) | M (SD) |
| 실험군 | 55.85 (2.86) | 55.66 (2.83) | 55.11 (2.87) | 54.73 (2.74) | 54.38 (2.69) | 54.30 (2.56) | 54.14 (2.58) | 53.81 (2.46) | 53.56 (2.34) | 53.34 (2.32) |
| 대조군 | 54.55 (2.45) | 54.55 (2.45) | 54.55 (2.45) | 54.55 (2.45) | 54.55 (2.45) | 54.55 (2.45) | 54.55 (2.45) | 54.55 (2.45) | 54.55 (2.45) | 54.55 (2.45) |

실시한 실험군 평균이 54.38 cm로, 경락 마사지를 실시하지 않은 대조군 평균이 54.55 cm보다 하체 비만이 감소하였다. 또한 경락 마사지를 실시한 실험군은 하체 비만의 평균이 1회 55.85 cm, 2회 55.66 cm, 3회 55.11 cm, 4회 54.73 cm, 5회 54.38 cm, 6회 54.30 cm, 7회 54.14 cm, 8회 53.81 cm, 9회 53.56 cm, 10회 53.34 cm로, 경락 마사지 횟수가 많을수록 하체 비만이 감소한 것으로 나타났다.

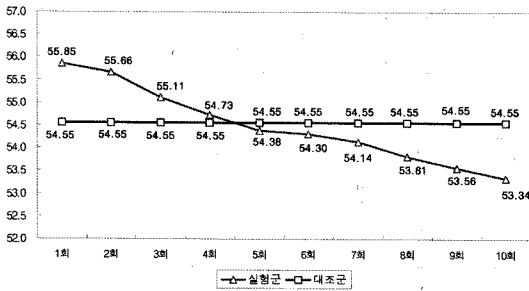
이상에서 살펴본 바와 같이 4주간의 하체비만 경락마사지를 실시한 결과, 신체치수, 즉 대퇴부의 치수가 55.85 에서 53.34 로 감소하였다. 따라서 경락마사

지 횟수가 많을수록 하체비만이 감소한 것으로 나타났다.

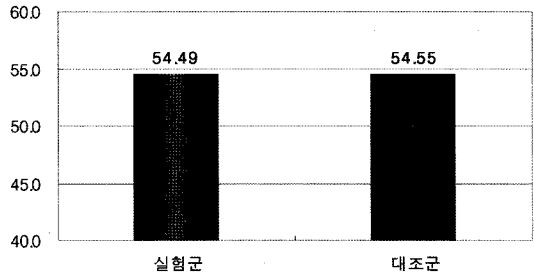
이는 하체에 존재하는 경락상의 위경과 비경, 신경과 방광경, 간경과 담경등의 기 순환의 조화에 의해 혈액순환이 원활히 이루어짐에 따라 노폐물배출이 원활해져서 하체비만의 원인이었던 부종과 비습에 효과가 있었던 것으로 사료된다.

2) 경락이 하체 비만에 미치는 효과

경락 마사지가 하체비만에 미치는 영향을 알아보



<Fig. 9> The change of the circumference of the femoral region after treatment of experimental group and control group.



<Fig. 10> Effect to the management of lower body fatness

<Table 4> Effect to the management of lower body fatness

| 구분 | 실험군 | | 대조군 | |
|---------------|-------|------|-------|------|
| | M | SD | M | SD |
| 하체 비만에 미치는 효과 | 54.49 | 2.60 | 54.55 | 2.45 |

기 위해 경락 마사지를 실시한 후에 경락 마사지를 실시한 실험군과 그렇지 않은 대조군의 하체 비만 정도를 살펴본 결과는 Table 4와 같다.

Fig. 10에서 보는 바와 같이 평균이 실험군은 54.49 cm, 대조군은 54.55 cm로, 경락 마사지를 실시한 실험군이 그렇지 않은 하체 비만 정도가 낮았다. 따라서 경락 마사지는 하체 비만 감소에 효과적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 하지만 통계상 분산분석기법에 의해 P가 0.05보다 높아서 유의성은 찾을 수 없었다.

2. 설문결과

실험 대상자들에게 설문 조사한 결과이다. Table 6 과 Table 7은 경락관리 전에 설문조사 한 결과이고, Table 8은 경락관리 10회 후에 설문조사한 결과이다.

V. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구에서는 서울 시내 J미용학교 내 학생 8명을 대상으로 4주간 하체비만 경락관리실험을 하였다. 하체비만 경락관리 전·후 그들의 신체체례의 변화를 분석함으로써 여성의 하체비만에 경락이 어떠한 효과를 가지는지를 알아보고자 하는 데에 그 목적을 두었다. 4주간의 실험을 통해 경락관리후의 변화에 대하여 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

4주간 하체비만 경락관리를 실시한 결과, 신체체례,

<Table 6> Self-consideration on the personal (n=8)

| 분항 | 집단 | 빈도 (명) | 백분율 (%) |
|--------------------------------------|---------------|--------|---------|
| 본인은 비만이라고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 6 | 75 |
| 타인이 본인을 비만으로 본다고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 4 | 50 |
| 자신의 신체 중 하체가 비만이라고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 8 | 100 |
| 여성에게 하체비만은 불리한 조건으로 작용한다고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 8 | 100 |
| 자신의 체형이 불만족스럽다고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 7 | 88 |
| 비만하지 않아도 체형 불균형이 문제가 될 수 있다고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 8 | 100 |
| 몸무게 보다는 체형이 더 중요하다고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 8 | 100 |

<Table 7> The recognition on the figure treatment by specialist (n=8)

| 문항 | 집단 | 빈도 (명) | 백분율 (%) |
|--|---------------|--------|---------|
| 하체비만관리는 여성에게 필요하다고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 8 | 100 |
| 하체비만관리를 위해서 피부관리실이나 병원 내 비만 클리닉등 전문기관의 도움이 필요하다고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 6 | 75 |
| 전문기관의 도움 없이 혼자서 자신의 하체관리가 가능하다고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 2 | 25 |
| 관리실에서의 하체비만관리가 중요하다고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 8 | 100 |
| 피부관리실의 하체비만관리의 효과가 즉각적으로 나타난다고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 5 | 63 |

<Table 8> Effects and satisfaction of Meridian massage (n=8)

| 문항 | 집단 | 빈도 (명) | 백분율 (%) |
|--------------------------------------|---------------|--------|---------|
| 경락마사지가 하체비만관리에 반드시 필요하다고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 8 | 100 |
| 경락마사지가 하체둘레 감소에 효과적이라고 생각하십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 8 | 100 |
| 경락마사지를 받을때 몸에서 열이 나는 느낌을 받을 수 있었습니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 5 | 63 |
| 경락마사지에 의해 근육의 움직임이 부드러웠습니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 7 | 88 |
| 경락마사지를 받은 후 바지가 헐렁해진 느낌을 받을 수 있었습니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 6 | 75 |
| 경락마사지를 받은 후 숙면을 취할 수 있었습니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 7 | 88 |
| 경락마사지를 받은 후 몸이 가벼워진 느낌을 받을 수 있었습니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 6 | 75 |
| 경락마사지를 받은 후 붓기가 빠진 느낌을 받을 수 있었습니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 7 | 88 |
| 앞으로도 경락마사지를 계속 받으실 의향이 있으십니까? | 매우 그렇다 그렇다 | 8 | 100 |

즉 대퇴부의 치수가 55.85 cm에서 53.34 cm로, 경락마사지 횟수가 많을수록 하체 비만이 감소한 것으로 나타났다. 따라서 본 연구자가 제시한 경락마사지가 하체비만에 효과가 있음을 알 수 있었다. 하지만 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 실험기간이 너무 짧았기 때문이라 사료된다.

또한 본 연구에서 실시한 실험 대상자들의 설문 분석 결과, “여성에게 하체비만은 불리한 조건으로 작용한다고 생각하십니까”라는 문항에 “매우 그렇다”와 “그렇다”의 긍정적인 대답이 8명 (100%)로 나타났으며 “관리실에서의 하체비만관리가 중요하다고 생각하십니까”에 대해서도 같은 결과를 보였다. 이는 피부비만관리실을 찾는 여성고객들이 체형에 대한

관심이 높다는 것을 나타내고 있으며, “경락마사지가 하체둘레 감소에 효과적이다”라는 문항에 대해 “매우 그렇다”와 “그렇다”의 긍정적인 대답이 8명 (100%)로 나타나 경락마사지가 대상자들의 체형 고민을 긍정적인 방향으로 해결해 주었음을 짐작할 수 있었다.

또한 경락마사지의 효과 및 만족도에 대한 설문 결과를 분석해 볼 때, 경락마사지의 필요성에 대해 대상자의 100%가 긍정적인 대답을 하였으며 관리 후 부종의 해소, 대퇴둘레의 감소, 숙면 등의 효과에 대해서도 평균 88% 이상의 대상자들이 긍정적인 대답을 하였다. 이는 여성의 하체비만관리에 경락마사지가 긍정적인 효과를 가진다는 것을 뒷받침하고 있다.

2. 제 언

본 연구의 결과는 윤영숙(1996)논문에서 경락마사지 첫 번째 시행후 0.0-1.0 kg 감량이 있었고 두 번째 시행후 0.5-1.5 kg 감량되었으며 세 번째 시행후 0.5-2.0 kg 체중감량이 되었다. 그래서 전 대상자의 시술 전과 시술후의 체중은 0.5 kg에서 2.0 kg 정도로 감량이 있었으며 전체 평균 1.1 kg 감소 효과를 본 결과에서도 경락이 체중변화에 영향을 미친다는 것을 뒷받침하였다⁸⁾.

본 연구의 결과를 통하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

2-1. 본 연구와 동일한 방법으로 대상자 수를 늘려서 여성의 하체지방에 미치는 경락관리의 효과를 검토해 볼 필요가 있다.

2-2. 본 연구와 동일한 방법으로 현재 피부 비만 관리실에서 사용되고 있는 비만관리요법(제품관리, 하이드로테라피, 아로마테라피)의 효과를 연구해 볼 필

요가 있다.

참고문헌

- 1) 김용성, 인하대학교 의과대학, 대한비만학회.
- 2) 김명숙 (2001). 피부관리학. 현문서. pp. 350-351. 2001.
- 3) Stephard (1994) The effects of aerobic dance training on serum lipoproteins, and cardiopulmonary function. Sports Med.
- 4) 구인권 (1998) 줄넘기 운동이 비만남자 중학생의 건강 체력에 미치는 영향. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 5) 정성미 (2003). 저주파요법이 여성의 체지방에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 6) 김광옥외 5인(2002). 최신 미용경락. 청구문화사. pp. 101-102.
- 7) 안남훈(2000). 미용경락 이론과 실제. Beauty Vision. pp. 130-226.
- 8) 윤영숙(1996). 체중관리를 위한 경락미용마사지 기법의 고찰. 한국미용학회지 제 2권 제 1호. 1996.