

[연수강좌]

비만과 미용경락 마사지

김 봉 인

수원여자대학교

비만과 미용경락 마사지

비만(obesity)이란 대개 피하지방을 비롯한 체내 저장 지방량이 비정상적으로 많아 체중이 표준치보다 20% 이상 증가된 경우로 정하는 것이 상례이나, 때로는 표준치의 15% 이상이 증가된 경우로도 정의하고 있다(최중명 등, 1997).

비만의 원인은 다양하며 그 분류는 일반적으로 뇌하수체의 이상, 내분비의 질환, 영양 과잉, 운동 부족, 유전성 질환, 약물에 의한 원인 등을 들 수 있다(이정열, 1999). 또한 김영설(1995)은 고인슐린혈증, 지방세포 증식, 유전, 잘못된 식습관, 운동 부족, 열 생산 기능 이상 외에 사회 경제적 요인, 문화적 요인, 심리적 요인 등이 직, 간접적으로 비만을 야기시킨다고 하였다.

세계보건기구는 비만을 '치료가 필요한 비 전염성 질병'으로 규정하고(WHO, 1997), 비만이 21세기 인류건강에 가장 심각한 위협 중 하나가 될 것 이라고 경고하고 있다(윤영숙, 2001). 우리나라 최근의 '국민영양조사'에 따르면 20세 이상 성인의 20.5%(남자 18.8%, 여자 22%)가 과체중 비만인 것으로 나타나 우리나라도 미국처럼 빠른 속도로 비만 인구가 늘어가는 추세이다(이규래, 2000).

미국의 중년 여성을 대상으로 한 Rena(1991)의 연구에서는 흡연, 운동 부족, 고열량 섭취, 불안, 분노, 우울, 사회적 지지의 약화 등이 복부형 비만과 관련이 있다고 하였다.

여성에서의 비만은 초년기부터 오는 예도 있지만 대부분은 40대 이후의 연령에서 발생하며, 이때에는 특히 복부와 둔부에 주로 지방이 축적되는 형태로 나타난다. 복부지방이 많은 사람들은 고혈압, 고혈당, 체내 인슐린치의 증가, 초저밀도 지단백(VLDL)의 감소를 볼 수 있으며 대개 흡연과 음주를 평균치 이상으로 하고 있는 경우가 많다(대한비만학회, 1995).

복부비만은 주로 간문맥 지방조직, 장간막 조직과 대장 지

방조직의 지방으로부터 일어난다. 이러한 장소는 지방분해 자극에 예민하여 지방의 흡수율 또한 매우 높다. 둔, 대퇴부 지방축적은 남녀 모두에게 완만한 지방 이동을 특징으로 하고 여자에서 보다 뚜렷하다. 이곳은 임신 말기나 수유기 동안에는 과다한 중성지방의 이동을 가능하게 하며, 그 외의 정상적인 상태에서는 지방의 이동이 훨씬 느리다(대한비만학회, 1995).

비만관리를 위한 방법으로 식이요법, 운동요법, 약물요법, 수술요법 및 아로마요법 및 경락미용마사지 등이 있다. 이러한 비만관리 방법 중에는 단백질 등 영양소 섭취의 부족을 초래하여 건강을 저해할 수 있는 심한 저열량 식이요법이나 약물 및 수술요법보다는 일상생활에서의 적절한 운동과 균형 잡힌 식이요법과 아로마 요법 및 경락미용마사지 등의 병행 요법이 건강에 해가 되지 않으면서 체중 감소를 시킬 수 있는 방법으로 제시된다.

마사지는 손으로 먼저 통증을 줄이는 본능적인 치료행위에서 출발해 오늘날의 미용마사지가 생겨 났으며, 신체조직의 기능 회복과 함께 건강을 지속시키기 위한 것이며 마사지를 하기 위해서는 해부생리에 의한 신체조직을 배워야 하고 올바른 머니플레이션(manipulation) 즉, 손가락 이용법을 습득해야 한다(김봉인, 1996).

마사지는 신체적 접촉을 통해서 근육을 자극하고 이완시키며, 순환이 증가되어 세포에의 영양공급을 증진시키고 긴장과 불안, 스트레스를 감소시키며 피부 손상을 예방하고 피부 상태를 건강하게 유지해 준다(Messi, 1989). 오늘날 사용되고 있는 마사지는 신체의 연조직을 자극시키는 것으로 이러한 자극은 손을 이용했을 때 가장 효과적으로 나타나며 신경계, 근육계, 호흡계의 효과와 함께 혈액과 림프액의 순환을 증진시킬 목적으로 사용된다.

즉 마사지는 조직과 근육의 진정효과를 가져오며 정신적

긴장완화를 통한 자기 치료 능력을 극대화시키는 의미를 가진다(장성옥, 1996). 또한 마사지를 해줌으로써 혈류가 증가한다는 것은 Rosenthal 그리고 Brunton가 Tunnicliffe에 의해서 증명되었다. 천부무찰(stroking)을 해줄 때 그에 대한 반사적 효과는 피하 혈액순환을 돕고, 특히 천장맥의 혈액순환과 임파액의 순환을 증진시키며, 피로나 염증으로 인한 퇴적물과 분비물을 제거해 주는 것이다(김상수외, 1995).

마사지는 신체의 생리적인 측면 외에 심리 작용에도 많은 영향을 미친다. Mont Castil(1974)에 의하면 마사지는 수동적인 운동으로써의 역할을 제공하고, 체내순환과 조직분해의 둔화를 예방하여 주며 본래의 피부 강도를 갖도록 자극하고 전반적인 신체의 긴장을 완화시키는 역할을 한다고 주장하고 있다. 또한, 마사지는 수면을 촉진하고 신체장애로부터의 회복을 촉진하며 과도한 운동으로 인한 근육통을 완화시키기 위해 사용되어 왔으며 심리적으로는 긴장, 우울, 분노, 피로와 혼란 등을 감소시킴으로써 행복감을 높일 수 있다고 한다(Weinberg & Jackson, 1988).

임재국(1998)은 아로마 오일을 이용한 경락자극요법에서 피부비만관리에는 페추리(15방울), 주니퍼(15방울), 사이프레스 오일(15방울)을 베이스 오일 50ml에 브렌딩하여 사용하거나 자몽, 펜넬을 베이스 오일에 섞어 마사지 오일로 사용하면 비만 해소에 효과가 있다고 보고하였으며, 정미순(1998)은 아로마테라피를 위한 비만관리엔 주니퍼(15방울), 사이프레스(10방울), 제라늄(10방울), 요요바 오일 50ml를 섞어 복부, 엉덩이 등을 마사지 하면 체지방 감소에 효과가 있다고 보고하였다.

경락마사지는 인체에 흐르고 있는 기혈의 움직임을 효과적인 마사지를 통하여 원활하게 하여 줌으로써 생체에너지의 효율성과 영양분의 섭취를 고르게 유도하고 신체의 조화와 균형을 유지해 주며 피부 접촉으로 피부의 안정성과 면역력을 증대하여 주게 된다. 뿐만 아니라 오장육부의 내부에 있는 장기와 여러 조직에도 영향을 주게 되어 뇌를 포함한 전 세포조직의 활성화를 촉진 시켜준다(홍성균, 2001).

경락 사상은 2천여년 전에 이루어진 것으로 오늘날까지 발전없이 전해 내려왔기 때문에 비과학적이라는 인상을 주기 쉽다(김봉인, 1996). 그러나 동양의학의 기본사상인 경락은 경험에 의해 임상에 많이 응용, 실시되어 내려오고 있으며 그 효과 또한 널리 증명되고 있는 것도 사실이다(유춘자, 1995).

최근에는 자연으로의 복귀 의식의 고조와 자연인으로 사는 방법 등에 많은 관심을 갖게 되면서 국내를 비롯하여 세계적으로 다양한 연구가 진행되고 있는 추세이다. 서양의학의 해

부생리의 관점과는 달리 동양의학에서는 모든 생체에는 기의 움직임에 의해 생명현상이 순환 유지된다고 믿으며 그 기의 전신 순환경로가 경락이라는 보이지 않는 통로로 교차해서 이어져 유기체를 형성하고 있다고 보고 있다. 즉 경락은 인체의 기혈을 운행하고 장부를 연락하며 내외와 상하를 서로 교통하게 하는 길인 것이다(김금희, 1996).

기의 운행이 경락이라는 통로를 통해 원활히 운행되어 질 때 신체는 건강한 상태로 유지되어 지지만, 어떠한 장애로 인해 기의 운행이 원활치 못하거나 차단될 때, 건강에 문제가 생기고 질병이 발생한다고 여기며 이의 회복을 위해서는 기의 원활한 소통을 우선적으로 해주어야 한다. 이는 자연치유력과 인체의 자기 회복 능력을 높여주는 방법이다.

피부미용에서도 이 경향에 맞추어 자연 요법으로써 경락미용의 정립이 절실히 요구되고 있다(김금희, 1996). 경락미용법은 상체와 하체의 신진대사 기능을 조절하는데 크고 작은 응어리가 쌓이거나 정체현상이 일어나면 혈액과 림프흐름의 균형이 엇갈려 미용이나 건강상태에 여러가지 부조화가 발생하게 되어(김여진, 1998), 비만의 발생도가 높고 에너지 생성과 순환에 문제가 발생되므로 한(동양)의학에서의 비만이란 기의 정체에서 비롯되며 기의 정체는 생리적 기능의 장애를 가져오게 되므로 경락미용법으로 관리하여 기의 순환을 좋게 해주면 인체는 자연적으로 생리 조절을 원활히 하여 비만을 해소하게 된다.

1. 경락(經絡)의 개념과 구성

경락학설은 옛사람들이 오랜 기간 임상실천과정을 통하여 침을 놓거나 혹은 뜸을 뜸 때에 나타나는 저리고 아픈 감각이 방산 또는 전달되는 것과 치료증후상의 연계 등을 관찰하고 이론을 실천에 연계시키는 기초 위에서 발전되어온(한상모, 1993) 수천 년의 역사를 가지고 있는 동양의학의 근본 뿌리가 되는 사상이다. 동양의학의 신체에 대한 인식은 경락에 기가 흐르고 있다고 생각하며, 경락을 흐르는 기의 상태를 기본으로 하여 건강상태를 고찰한다. 경락은 혈관과 신경처럼 눈에 보이는 조직이 아니며, 경락에는 전위 변화에 의해 측정할 수 있는 어떤 에너지, 즉 기(氣)가 흐르고 있다고 생각한다.

한의학에서 말하는 11개의 장기는 서양의학에서 말하는 해부학적인 구조 뿐 만 아니라 기능적인 면을 강조하고 있기 때문에 기능체계라고 하며 경락과 깊게 관련되어 있다(한방간호학, 1998). 동양의학에서는 인간의 신체의 기본이 되는 오장육부는 그 기능이 정상적으로 유지되기 위해서는 기혈

및 순환이 원활이 이루어져야 하고 그 기혈의 운행인 경락이라는 통로를 통해서 전신으로 연결되어 진다고 보고 있다.

즉 경락(經絡)이란 인체에서 생명의 기본물질인 기혈(氣血) 및 진액의 운행통로로 경맥(經脈)과 낙맥(絡脈)의 총칭이다. 인체의 주간(主幹)으로 중행(縱行)하여 비교적 심층에 분포된 것이 경맥(經脈)이고, 경맥(經脈)의 분지(分枝)로 횡행(橫行)하여 비교적 표층에 분포된 것이 낙맥(絡脈)이다. 경맥(經脈)과 낙맥(絡脈)은 인체 각 부위를 중횡(縱橫)으로 교차하여 그물처럼 분포되었는데 장부(臟腑)에서 피부(皮膚), 기육(肌肉), 근골(筋骨) 등 인체의 조직에 이르게 되며 경락(經絡)이 연결해서 하나의 통일적 유기체로 인체를 구성하고 있다(한상모, 1993).

경락(經脈)과 경혈에 대한 기록은 동의학의 원전인 B.C. 200년경의 황제내경 침구편에 종류, 순환, 방향, 순서 등이 자세히 기록되어 있는데 경락의 종류는 육장육부의 12 내장 기능에 관련되어 각각에 대응하고 있고 내장의 수와 같은 12 경락이 있다고 정해져 있다.

즉 폐경(肺經), 대장경(大腸經), 위경(胃經), 비경(脾經), 심경(心經), 소장경(小腸經), 방광경(膀胱經), 신경(腎經), 심포경(心包經), 삼초경(三焦經), 담경(膽經), 간경(肝經) 등이 폐경(肺經)에서 시작하여 차례대로 각각의 내장을 지난 후에 마지막으로 간장을 순환 후 다시 폐로 되돌아와 전체의 흐름을 하나로 연결된다. 또 육장의 경락을 음(陰), 육부의 경락을 양(陽)으로 구분하고 있다. 해부학적으로는 무엇으로 표현(表現)할 수 없으며 내장 질환이 발병하였을 때 그 장기에 해당되는 일정한 부위의 피부에 통각예민대가 생긴다. 또한 내경(內經)에서는 수(手)에 삼음삼양(三陰三陽) 족(足)에 삼음삼양(三陰三陽)의 구별이 있으며 수삼음(手三陰)은 장(臟)에서 지전(指先)으로, 수삼양(手三陽)은 지전(指先)에서 부(腑)로 순행하고 족삼음(足三陰)은 장(臟)에서 족선(足先)으로, 족삼양(足三陽)은 족선(足先)에서 부(腑)로 순행한다고 되어있다. 따라서 직립(直立)하여 상방(上方)으로 손을 올린 상태에서 경락(經絡)의 류주(流注)는 음(陰)은 상행(上行)하고 양(陽)은 하행(下行)함을 나타내고 있다.

경락(經絡)은 해부를 통해서 발견할 수 없는 기(氣)의 순환로이고 지난 4000년 동안 동양의학에서는 임상 실천과정을 통하여 계속 발전해 왔으며, 최근의 과학적 연구에 의하면 경락(經絡)을 둘러싸고 있는 조직으로부터 특별한 전기적 에너지가 존재하고 있음이 밝혀지고 있다(김성한, 1989). 이러한 연구를 통해 미세 전류를 측정하고 에너지 통로를 추적한 결과 고대 중국의 경락(經絡)체계와 일치하고 있음이 밝혀지고 있어 과학적인 이론체계를 가지고 발전되어지고

있다.

2. 경혈(經穴)의 개념

경혈(經穴)은 경락(經絡)을 따라서 일정한 원리에 의해 분포되어있는 작은 구멍에 해당하는 곳으로 몸 밖의 기운과 경락(經絡) 및 장부의 기운이 서로 통하는 자리이며 침구치료의 시술점인 동시에 질병이 발생했을 때 압통, 과민반응, 경혈부위 피부색의 변화, 전기저항의 감소 등의 변화 등을 통해 질병의 존재를 알려주는 반응이다(김성한, 1989). 즉 질병의 반응이 피부 및 피하조직에 출현(出現)되는 점혈(點血)로 기혈의 통로가 되며 오장육부의 반응점의 역할과 치료점의 역할을 한다. 고전에는 수(髓), 혈(血), 회(會), 기부(氣腑), 골공(骨空) 등의 명칭이 있다. 이는 경혈(經穴)이 옮겨가는 곳이며 교회하는 곳, 뼈 사이의 빈틈과 근육의 사이라는 것을 말한다.

경혈(經穴)명은 동양의 자연관인 음양오행(陰陽五行)을 기본으로 하며 음양(陰陽)의 문자나 목(木), 화(火), 토(土), 금(金), 수(水)의 오행(五行)을 나타내는 각(角), 궁(宮), 치(緻), 상(商), 우(羽)나 청(靑), 적(赤), 황(黃), 백(白), 흑(黑) 등이 오행의 색을 적용하여 명명되었고 때로는 위치나 효과를 나타내는 문자를 사용하기도 한다. 동양의학의 원전인 황제내경에는 경혈에 관해 직접 관계되는 질병에 대해 기재되어 있으며 소문(素問)에는 전신에 365혈(穴)의 경혈이 있다고 기술되어 있다.

신체에는 12 정경과 기경 팔맥중 임맥(任脈)과 독맥(督脈)을 포함한 14개의 경락에 361개의(WHO에서 1985년 361혈(穴)로 확정) 경혈이 분포되어 있으며, 각 경혈은 각각의 내장기능에 대응하는 경락에 따라서 순번과 고유이름을 지니고 나열되어 있다. 임상적으로 경혈을 통해서 기가 균형있고 조화롭게 흐를 수 있도록 조정할 수 있으며 각 경혈마다 기(氣)에 미치는 영향이 조금씩 다르며 각각의 경혈마다 치료기능에 차이가 있으므로 시술자는 고객의 부조화 상태를 파악하고 또한 경락과 경혈에 대한 지식을 바탕으로 어떤 관리를 해야 할지를 결정한다.

병(病)이 일어나면 기혈(氣血)의 흐름이 정체하는 곳, 정체하기 쉬운 곳이 경혈(經穴)로서의 반응(反應)을 나타낸다. 반응을 나타내는 경혈, 혹은 밀접한 관련이 있는 혈(穴)을 자극함으로써 질병을 다루어 준다. 중국에서 발견된 한 이론으로는 경혈(經穴)은 전기적 저항이 낮아 전류가 많이 흐르는 곳이라는 사실이 실험결과 입증되어짐으로써 과학적 접근으로 작용기전 효과 등도 머지 않아 입증될 전망이다.

3. 경혈(經穴)의 구성

경락(經絡)은 경맥(經脈)과 낙맥(絡脈)으로 구성되어 나뉘어 있는데 경맥(經脈)은 신체를 종(縱)으로 주행(走行)하는 것으로서 대로(大路)가 되고 낙맥(絡脈)은 가지가 갈라져 횡(橫)으로 사행(斜行)한다는 의미에 속하는 것으로 경맥(經脈)을 서로 연락하는 지선(支線)이 된다.

경맥(經脈)은 깊고 장부(臟腑)와의 관계가 밀접하며 낙맥(絡脈)은 얇고 경절(經節), 피부(皮膚)와의 관계가 깊다.

경락은 크게 경맥(經脈)과 낙맥(絡脈)으로 구성되어 있다.

1) 경맥(經脈)

경맥(經脈)은 정경(正經)과 기경(奇經)으로 구분되며 정경(正經)은 수족삼음(手足三陰)과 수족삼양(手足三陽)을 합쳐 12 정맥(正脈)이라 하고 규칙적으로 분포되어 있고 주된 경락이다. 여기서 경(經)이란 경락을 의미하고 맥(脈)이란 연결하는 것을 의미한다. 정경(正經)은 질병을 치료하는데 중요한 역할을 하며 대부분의 경혈들은 바로 이 정경(正經)상에 있다.

기경(奇經), 독맥(督脈), 임맥(任脈), 충맥(衝脈), 대맥(帶脈), 음교맥(陰橋脈), 양교맥(陽橋脈), 음유맥(陰維脈), 양유맥(陽維脈)을 합친 기경팔맥(奇經八脈)이 있다. 전신에 오장육부의 장부와 관계 있으며 인체의 정중앙이나 측면 내 불규칙적으로 분포되어 있다. 이중 인체의 앞면과 뒷면의 정중앙을 위아래로 순환 되는 대표적인 경락으로 임맥과 독맥으로 앞의 12 정맥(正脈)과 합하여 14 경맥이라 부르고 361개의 대표적인 경혈들이 14 경맥상에 위치한다(WHO 1985 지정).

2) 낙맥(絡脈)

낙맥(絡脈)에 속하는 것에는 십오낙맥(十五絡脈), 낙맥(絡脈), 손락(孫絡), 부락(浮絡), 혈락(血絡)등이 있다.

- 십오낙맥(十五絡脈) : 낙맥(絡脈)의 주체(主體)가 되는 곳
- 낙맥(絡脈)은 십오낙맥(十五絡脈)에서 갈라져 횡행(橫行)또는 사행(斜行)하는 것이다.
- 손락(孫絡)은 낙맥(絡脈)에서 다시 갈라진 것이다.
- 부락(浮絡)은 낙맥(絡脈)에 체표(體表)에 떠오른 것이다.
- 혈락(血絡)은 부락(浮絡)중 붉게 보이는 것이다.
- 낙맥(絡脈)은 경맥에서 갈라져 나온 가지와 같은 경락으로 각 경맥을 연결하고 미세하게 나뉘어져 전신에 모세혈관처럼 분포한다.

4. 경락(經絡)의 기능

경락은 인체 내의 생리적 기능과 병리적 변화 및 상호간의 관계를 설명해 주는 이론적 토대가 되며 질병의 진단 및 치료에도 응용되어 진다.

경락은 인체가 정상적인 상태에 있을 때는 규칙적인 생리 활동을 진행하고 있으며 일단 체내에 병변이 발생하면 일련의 병적증상을 나타낸다.

1) 경락의 생리적 기능

인체의 외부와 내부 상부와 하부 및 오장육부를 연결하고 있어 생명의 기초물질인 기혈과 진액을 운행시키고 각 신체 조직들이 정상적으로 활동할 수 있게 한다. 인체에 기혈을 순환케 하여 음양의 균형을 유지하고 병사(病邪)를 막아 내며 건강을 유지하게 한다..

표 1. 경락구성도

경맥	정경 12경맥	수	삼음 삼양	수태음폐경, 수소음심경, 수궐음심포경 수태양소장경, 수소양삼초경, 수양명대장경
		족	삼음 삼양	족태음비경, 족소음신경, 족궐음간경 족태양방광경, 족소양담경, 족양명위경
경락	기경팔맥	독맥, 임맥, 충맥, 대맥, 양유맥, 음유맥, 양교맥, 음교맥		
낙맥	별락	15낙맥 : 경맥에서 갈라져 나온것으로 표리관계가 있는 경맥		
	손락	별락에서 분지된 것		
	부락	피부에 분포된 손락을 말함		
	혈락	부락중 붉게 보이는 부분		

2) 경락의 병리적 기능

경락이 정상적인 기능을 하지 못하게 되면 경락 상에 기혈의 흐름이 제대로 안되고 경기(經氣)의 순환이 나빠져 사기(邪氣)의 침범을 받아서 질병이 생기게 된다. 이러한 질병은 경락을 통해서 내부 장기로 전해지기도 하고 내부 장기에서 발생한 질병이 체표에 병리 변화로 나타나기도 한다. 그러므로 경락은 장부와 체표사이, 장부와 장부사이의 병변에 서로 영향을 미치도록 하는 주요 통로가 된다.

3) 경락의 진단적 기능

경락을 통해 인체 장부의 변화를 체표의 증상으로 나타나기 때문에 해당 장기의 경락의 변화를 살펴보면 관련 장부의 질병의 경중이나 병소부위 등을 진단할 수 있다. 예를 들면, 전두통은 양명경병(陽明經病)에 속하고 편두통은 소양경병(少陽經病)에 속하며 후두통은 태양경병(太陽經病)에 속한다. 또한 상지 내측이 아플때도 앞측이 아프면 태음에 속하고 뒤쪽이 아프면 소음에 속하며, 가운뎃가 아프면 췌음에 속한다. 진단적 임상에서는 경락계통의 규칙적 반응과 사진(四診)에서 얻은 자각증상과 타각증상을 경합하여 진단을 한다.

4) 경락의 치료적 기능

경락의 전달통로로 경락상에 분포된 예민한 부위인 경혈을 자극하거나 경락상의 기혈의 순환을 조절하여 해당장부의 질병을 치료하게 된다.

- 경락(經絡)은 기혈(氣血)을 운행시키고 신체를 자양하는 작용(作用)을 한다
- 경락(經絡)은 인체의 이상(異狀)을 반영하는 작용을 한다.
- 경락(經絡)은 병사(病邪)나 침구(針灸), 자극 등을 전도하는 작용을 한다.

경락은 병리적으로 밖으로부터 안으로 또는 안으로부터 밖으로 병사(病邪)를 전달하는 동시에 치료에서는 기계적 자극을 감수하는 통로이고 약물의 작용을 발휘할 수 있게 하는 기능을 한다. 장기에 병변이 생기면 그 경락상의 일정한 경혈에 반응이 나타나므로 질병의 진단이 가능하고 이에 따라 전달통로로 경락상의 분포된 예민한 부위인 경혈을 자극하거나 경락상의 기혈의 순환을 조절하여 해당 장부의 질병을 치료하므로 경혈은 질병의 진단 뿐만 아니라 치료에도 중요하다.

5. 경락 미용 수기법

우리 인체의 외모는 유기적체계 현상의 주요 일부분으로

건강한 외모와 쇠약해진 외모는 장부, 경락, 기혈의 순환과 밀접한 관계의 표출이므로 경락미용은 인체 스스로 자신을 조절할 수 있게 함으로써 인간을 아름답게 변화시키며, 효과가 명확하다(조병각외, 2000).

경락미용방법은 체표의 경혈부분을 자극함으로써 기혈의 순환을 소통하게하고 외사의 침입을 방어하여 건강하고 아름다운 외모를 이루게 하는 것이 목적이다(안남훈, 2000).

1) 경락미용의 효과

음양을 조화시키고 경락을 소통시키며 기와 혈을 활성화시킨다. 경락은 내장과 체표를 밀접하게 연결하고 있으므로 체표를 자극하면 그 작용이 내장기관 및 전신에 골고루 도달하기 때문에 미용에 영향을 주는 오장육부의 조화로운 상태의 유지 및 조절하여 미용적 목적을 이루게 되는 것이다(조병각, 2000).

2) 경락미용의 수기법

수기법은 춘추전국시대의 편작이 주로 활용하였고 안마에 대한 최초의 서적으로는 황제내경(皇帝內經) 백안마(伯按摩) 등 10권이 있으며 매우 다양한 방법이 있으며 종류는 다음과 같다.

- ① 추법(推拿): 손가락 또는 손바닥에 힘을 주면서 일정한 방향으로 밀어주는 방법 두부를 제외하고 어깨, 등, 허리, 둔부사지의 시린 통증
- ② 나법(拿法): 꼬집어 올리기 엄지손가락과 나머지 네 손가락을 마주하여 집어 올리는 방법
- ③ 안법(按法): 손가락이나 손바닥으로 압을 가해 누르기
- ④ 마법(摩法): 손가락이나 손바닥으로 누른채 이동하면서 쓰다듬거나 문지르기
- ⑤ 유법(柔法): 피부마찰없이 근육만 문지르기 손바닥 또는 손가락 끝을 이용해 비교적 부드럽고 완만한 회전 운동 수기법
- ⑥ 진법(振法): 손가락이나 손바닥으로 피부에 대고 옆으로 떨기(진동)
- ⑦ 압법(壓法): 엄지손 손바닥 등으로 서서히 압을 가하는 방법 근육이완 경련 해소
- ⑧ 곤법(滾法): 주먹이나 손날을 중심으로 손을 굴리기.
- ⑨ 고법(叩法): 손끝이나 손바닥 주먹으로 톡톡 두드리기.
- ⑩ 날법(捏法): 손가락으로 꼬집기.
- ⑪ 찰법(擦法): 손바닥이나 손날 (어제)부분으로 왕복하면서 마찰하는 것
- ⑫ 발법(拔法): 근육의 한쪽을 잡고 텅기듯이 빼주는 수

기법

- ⑬ 반법(搬法): 척추나 관절을 최대한 늘리거나 벌리는 수 기법
- ⑭ 요법(搖法): 팔다리 끝을 잡고 관절을 축으로 돌리거나 요동, 굴절시키는 방법, 흔들어 주는 법
- ⑮ 괄법(刮法): 긁어서 표면을 자극시키는 법

6. 비만관리를 위한 경력

1) 경력 미용법 시술시 주의 사항

- ① 관리실 준비시 신선한 공기를 환기시키고 실내온도를 20℃ 정도로 유지한다.
- ② 관리사 준비시 시술 전 양손을 깨끗이 씻고 손톱은 짧게 깎아 고객의 피부손상을 방지한다.
- ③ 시술자의 손을 따뜻하게 하며 고객에게 한냉 자극을 주지 않는다.
- ④ 고객에게 시술 전 경력미용법의 방법, 효과 등을 설명하여 심신을 안정시킨 후 관리에 임한다.
- ⑤ 관리 중에는 항상 고객의 표정을 살펴 압이나 빈도를 조정한다.
- ⑥ 관리 후 15-20분 정도 안정과 휴식을 취하도록 한다.
- ⑦ 만성 허증 또는 상복부 통증, 저림 등 정도에 따라 보온에 유의한다.
- ⑧ 처음의 압은 약하게 시작하여 점차적으로 압을 늘려가며 끝날 때에는 처음과 같은 압으로 끝낸다.(처음 강한 압은 불쾌감을 줄 수 있으며 피로감을 줄 수도 있다)
- ⑨ 점에서 선으로 선에서 면으로의 질서를 가지고 진행한다.
- ⑩ 모세혈관 근육 인대 등 신체적 손상을 입히지 않는다.
- ⑪ 애정, 관심, 정성을 쏟는다.
- ⑫ 처음에는 얇게, 단계적으로 깊게 행한다.

2) 등 관리법

뒤통의 관리를 먼저하는 이유로는 신체에서 가장 긴 12정경 중 방광경이 배속되어 있고 수혈은 오장육부의 반응점이 되고 각 내장의 기능을 조절할 수 있는 치료점이 되기 때문에 우선적으로 실시한다. 가장 안전하게 단 시간안에 온몸의 긴장을 풀어줄 수 있다.

오장육부의 삼음유혈은 폐유 → 췌음유 → 심유 → 격유 → 간유 → 담유 → 비유 → 위유 → 삼초유 → 신유 → 대장유 → 소장유 → 방광유 이다.

모든 동작은 3회 반복한다.

등 관리의 실제

- (1) 백회 지압하고 경추를 풀어준다.
- (2) 양 어깨를 수근을 이용해서 풀어준다 : 나법, 안법
- (3) 등 전체를 4지로 끌어내린 후 양 옆으로 올라온다.
- (4) 대추 부위를 권압, 장압이나 곤법 등으로 끌어준다.
- (5) 엄지를 이용해 독맥을 장강까지 끌어준 후 장강혈을 잡아준다.
- (6) 독맥을 지그재그로 훑어 내려온 후 측면으로 올라온다.
- (7) 방광1선을 훑어내려 준 후 대장수를 걸쳐 회양을 지압한다.
- (8) 방광1선에서 옆구리를 향해 사선으로 끌어준다
- (9) 손을 세워 수도날 부위로 견갑골 부위를 끌어준 후 견갑골 전체를 장압한다.
- (10) 견정, 노유, 천종, 병풍, 곡원을 엄지로 지압 후 견외수, 견중수로 빼준다.
- (11) 방광1선을 수근 권압 등으로 지압하고 끌어준다.
- (12) 등 전체를 유연법으로 풀어준다.
- (13) 환도 부위를 주와압으로 풀어준다.
- (14) 선골 부위 팔요혈을 양손 권압으로 자극준다.
- (15) 독맥 끌어 위 방향으로 양손 수근으로 끌어 올려준 후 양팔로 내려와 손 마주쳐 장압으로 손바닥 지압한다.
- (16) 등 전체를 끌어내려와 명문부위 장압으로 눌러준다.

3) 복부관리법

- 복부관리시 피술자의 우측 다리쪽에서 얼굴방향으로 선다.
- 복부에는 주요내장기관에 직접 자극이 가므로 매우 예민한 부분이다.
- 항상 피술자의 표정을 살펴서 압을 조절한다.
- 복부에는 12경맥의 모혈이 있어 섬세히 눌러 보아 진단과 진료점이 된다.

폐의 모혈	중부	심의 모혈	거혈
심포의 모혈	전중	간의 모혈	기문
담의 모혈	일월	비장의 모혈	장문
위의 모혈	중완	삼초의 모혈	석문
신의 모혈	경문	대장의 모혈	천추
소장의 모혈	관원	방광의 모혈	중극

*복부 관리 시 무릎 베개를 대어주고 실시한다.

*모든 동작은 3회 반복한다.

복부 관리의 실제

- (1) 양손 하단전에 얹고 피술자와 호흡을 맞춘다.
- (2) 양손 겹쳐서 시계방향으로 복부 전체 돌려준 후 하단 전압을 준다.
- (3) 양손을 명문에서 끌어올려 치골 굴려주고 임맥 상행 방향으로 올려서 승장 지압한다
- (4) 단중, 거결, 중완, 관원을 가벼운 압을 주면서 내려온다.
- (5) 복부를 지문 부위로 작은 원을 그리면서 시계방향으로 굴려준다.
- (6) 배꼽 중심에서 밖을 향하여 꼬집듯 집어준다.
- (7) 양손 겹쳐서 시계 방향으로 복부 전체 돌려준 후 하단전에 압을 준다.
- (8) 임맥, 신경락, 위경락, 비경락을 위에서 아래로 쓸어 내려준다.
- (9) 복부 양측면을 주물러준다.
- (10) 명문에서 신결 부위까지 쓸어 올려준다.
- (11) 명문에서 치골까지 쓸어 올려준다.
- (12) 명문에서 배꼽을 향해 쓸어주는데 손의 소지부 측면을 이용하여 반복 쓸어준다.
- (13) 임맥, 상행방향으로 천돌까지 손 교대로 쓸어 올려준 후 팔 쓸어 내려와 손을 마주쳐 장압으로 눌러주며 마무리한다.

비만과 아로마테라피

‘Aromatherapy’란 ‘aroma(향,냄새)’와 ‘therapy(요법)’의 합성어로 식물의 꽃, 잎, 줄기, 뿌리, 열매로부터 에센셜 오일을 추출하여 마사지, 흡입, 입욕법, 램프와 증발기 사용법 등으로 직접적인 치유 능력과 심신안정 효과를 도모하는 인체의 총체적 밸런스를 유지하기 위해 사용되는 대체요법(alternative therapy)이다.

Aromatherapy는 고대 문명인에 의해 발전된 전통의학의 다양한 체계의 줄기로 원시인들이 종교와 치료의식으로 ‘나무연기’를 사용한 것이 초기 형태의 하나로 발전되어 왔고 B.C. 4500-5000경 인도와 중국에서는 종교적 의식과 건강한 신체를 유지하기 위한 부가적인 방법으로 사용되어져 왔다. 이것은 인도의 베다(Vedas) 경전에 백단향(sandalwood), 몰약(myrrh), 계피(cinnamon), 생강(ginger) 등이 질병 치유와 종교의식의 수단으로 사용되었다는 기록과 중국의 많은 문헌에 쓰여진 약초에 관한 기록을 통해서 알 수 있다.

이집트에서는 미용, 요리, 종교, 의료분야에서 aroma가 사용되었음이 파피루스에 기록되어 있는데 특히 미이라의 제작 과정에서 “세다우드 오일”을 사용하였다. 또한 그리스의 히포크라테스는 아로마 목욕과 마사지가 건강을 유지함을 주장하였고, 로마의 네로황제는 두통치료에 장미오일을 사용했고, 피부병과 상처치료를 돕기 위해서는 카모밀라를 사용했던 것으로 알려지고 있다.

중세기 르네상스 시대에는 에센셜 오일의 추출법인 증류법과 화학적 연구방법이 발전되어 아로마의 전성기를 이루었는데, 중세기 유럽에 흑사병이 유행하였을 때 로즈마리(rosemary)와 솔(pine)을 태워 질병 확산을 막았고 질병치료와 예방에 라벤더, 로즈마리, 페퍼민트 등을 사용하기도 하였다. 그러나 19세기에 들어서는 현대의학의 개발로 쇠퇴기에 접어들기도 하였다.

‘aromatherapy’란 용어가 만들어진 것은 프랑스 화학자 Gattefossé(1928)에 의해서이다. 그는 처음엔 에센셜 오일의 미적 효과를 연구했는데 그 과정에서 점차 에센셜 오일이 상당한 방부 효과가 있다는 것을 깨닫게 되었으며, 1차 세계대전 중 군인들의 상처에 사용하면서 빠른 치료효과를 발견하게 되었다. 그 후 에센셜 오일에 대한 연구가 계속적으로 진행되면서 에센셜 오일이 피부 치유 뿐 아니라 면역체계를 강화시킨다는 사실도 알게되었다(Wildwood, 1994).

현대사회에서 대부분 aromatherapy는 건강을 증진시키고 총체적으로 신체를 보완치료하는 자연치유 방법으로 여기고 있다. 다시 말해서, 대체의학으로써의 ‘aromatherapy’는 단순히 신체적 질병 뿐 아니라 우리의 생활환경, 습관 생활태도, 내면의 갈등, 대인관계, 영양상태, 가정환경, 직업적 여건 등을 종합적으로 고려한 전인적인 치료의 형태로 활용되고 있다.

Aromatherapy에 사용되는 각종 에센셜 오일은 그 종류가 다양하여 500여종 이상 사용되고 있으며 피부나 흡입을 통해 인체에 흡수되면 심리적, 생리적 효과를 나타내기 시작한다. 흔히 진정 및 완화, 회복, 기능의 정상화 및 활성화, 치료상승 효과를 나타내는 것으로 알려져 있다.

에센셜 오일은 식물의 호르몬과 같아서 생리기능 조절 및 정보전달의 역할을 하고 스트레스 상황에 대처하는 작용을 한다. 이는 oil의 향이 인체의 후각신경을 통해 대뇌에 도달, hypothalamus, pituitary gland 등의 각종 분비샘-신경호르몬 기관을 자극하게 되어 내부장기의 기능에 영향을 줌으로써 생리적 반응과 정서적 행동반응을 일으키게 한다. 또한 에센셜 오일은 terpene, ester, keton 등의 화학적 구조를 가지고 있어 방부, 살균, 점액질 용해, 진정작용 등을 발휘한다.

다. 이외에도 신경을 자극하여 근육을 강화시키거나 이완시켜 정신적 안정상태를 유지시켜 주며 일반 의약품에서 볼 수 있는 중독 위험이나 부작용을 줄일 수 있는 이점을 가지고 있다(오홍근, 1998. 재인용).

국외 연구에서 보면 Gesner(1969)는 로즈마리(rosemary)가 대뇌 기능을 강화시켜 주는 것으로, Pechey(1983)는 페퍼민트(peppermint)가 기억력을 유지시켜 주는 것으로 보고하고 있고, 또 Chinchin(1983)의 연구에서는 rose가 항우울 효과가 있는 것으로, Epple(1986)의 연구에서는 aromatherapy가 자폐아동과 불안증 환자에게 효과가 있는 것으로 나타나 aromatherapy가 스트레스, 수면장애, 불안장애, 우울증 등의 정신적 문제의 치료에 효과가 있으며 내부 장

기의 자율기능 실조, 방어기능 장애 등에도 효과를 나타내고 있음을 알 수 있다(오홍근, 1998. 재인용).

국내 연구로는 문군모(1998)가 아로마 에센셜 오일이 스트레스에 미치는 영향을 보기 위해서 22종의 아로마 에센셜 오일을 사용하였는데 1단계에서는 동물을 대상으로, 2단계에서는 직접 인간을 대상으로 실험을 실시하였고 그 결과 대부분의 아로마 오일이 스트레스 감소효과가 있는 것으로 나타났다. 그 중 특히 ylang, rosemary, lime, sweet fennel 이 스트레스 완화 효과가 뛰어난 것으로 나타났다. 또한 오홍근(1998)의 연구에서는 아로마 에센셜 오일의 흡입이 인체의 생리변화 효과를 가져오는 것으로 나타났는데 라벤더(lavender)는 소화기계통에 pennel은 임파계, citronella

원인/관리	양체질(음오일)	음체질(양오일)
호르몬 (갑상선)	제라늄, 로즈, 라벤더, 클레리세이지	펜넬, 로즈마리, 타임 샌달우드, 사이프러스
	세이지워터(Sage Water)	시다 워터(Cedar Water)
감정 (태양 신경총)	자스민, 제라늄, 라벤더, 로즈, 네올리, 오렌지, 민트, 레몬	프랑킨센스, 샌달우드, 시다우드, 파츨리, 로즈마리
	라벤더 워터(Lavender Water)	시다 워터(Cedar Water)
순환 (심장,림프,비장,식이요법)	라벤더, 제라늄, 레몬, 그레이프 프루트, 진저	로즈마리, 사이플레스, 유니퍼, 시다우드, 파츨리, 보이스 드 로즈
	레몬 워터(Lemon Water)	로즈마리 워터(Rosemary Water)

	Top note	Middle note	Base note
소화기(변비, 소화촉진)	바질 코리앤더 레몬 파인	카모마일 로만 진저 페퍼민트 로즈마리	시더우드 시나몬 타임
정맥기능향상	레몬 레몬그라스	사이프러스 로즈 유니퍼베리	샌달우드
수분정체완화	펜넬 그레이프후르트 레몬그라스	사이프러스 유니퍼베리 히습	시다우드 파츨리
셀룰라이트	펜넬 그레이프후르트 오렌지 스위트	사이프러스 유니퍼베리 제라늄 로즈 로즈마리	자스민 파츨리
순환기장애	레몬그라스	제라늄 히습	시나몬 타임
독소제거	파인	사이프러스 유니퍼베리	파츨리 진저
호르몬, 스트레스	바질 클레리세이지 펜넬	카모마일 로만 제라늄 로즈, 라벤더 로즈우드	자스민 샌달우드

Essential Oils	Scientific Names	Note	Symptoms
Basil(바질)	Ocimum basilicum	T	소화촉진, 호르몬조절, 신장강장
Cedarwood(시다우드)	Cedrus atlantica	B	수분정제, 신장강장
Chamomile roman(카모마일 로만)	Anthemis nobilis	M	장내 가스배출, 소화촉진, 호르몬 조절
Cinamon(시나몬)	Cinamonum zeylaricum	B	소화촉진, 장내 가스배출 순환계 원활
Clarysage(클라리 세이지)	Salvia sclarea	T-M	호르몬 조절작용, 진정 이완작용
Coriander(코리안더)	Coriandrum sativum	T	장내 가스제거, 소화장애
Cypress(사이프러스)	Cupresus sempervirens	M-B	혈관수축(정맥류), 이뇨작용, 수분정제, 셀룰라이트분해
Fennel(펜넬)	Foeniculum vulgale dulce	T-M	중추에 식욕을 조절, 체액정제, 셀룰라이트 분해
Geranium(제라늄)	Pelagonium roseum asperum	M	호르몬 정상화작용, 림프흐름 원활
Ginger(진저)	Zingiber officinalis	M-B	장내 가스배출, 혈액순환 촉진, 소화촉진
Grapefruit(그레이프후르트)	Citrus paradisie	T	이뇨, 독소배출, 체액흐름원활, 셀룰라이트분해
Hyssop(히썍)	Hyssopus officinalis	M	순환계 정상화, 체내 수분제류
Jasmine(자스민)	Jasminum grandiflorum	M-B	호르몬 균형, 스트레스 완화
Juniperberry(쥬니퍼베리)	Juniperus communis	M	독소배출, 이뇨작용, 혈액정화, 체내 수분
Lavender(라벤더)	Lavendula angustifolia	T-M	근육이완, 스트레스완화
Lemon(레몬)	Citrus limonum	T	혈액흐름 원활, 소화촉진, 정맥류
Lemongrass(레몬그라스)	Cymbopogon citratus	T	순환자극, 정맥기능 향상
OrangeSweet(오렌지 스위트)	Citrus sinensis	T	셀룰라이트, 기분전환
Patchouli(파쥬얼리)	Pogostemon patchouli	B	이뇨, 수분정제, 셀룰라이트 분해
Peppermint(페퍼민트)	Menta piperita	M	소화촉진, 스트레스 완화
Pine(파인)	Pinus sylvestris	T	신장정화, 소화기 장애(특히 장)
Rose(로즈)	Rosa damascena	M-B	혈액순환 촉진, 정혈작용
Rosemary(로즈마리)	Rosmarinus officinalis	M	셀룰라이트, 림프순환, 소화 촉진
Rosewood(로즈우드)	Aniba rosaedora	M	피부미용, 기분을 편안하고 따뜻하게
Sandalwood(샌달우드)	Santalum album	B	정맥류의 가려움 해소, 진정, 이완작용
Thyme(타임)	Thymus vulgaris	B	소화촉진, 정화작용, 혈액순환 촉진

는 articulation, clary sage는 순환기계에서 두드러진 반응을 보이는 것으로 나타났고 반응의 경향에 있어서는 대부분 유효반응을 보이나 피검자에 따라서는 더러 역반응을 나타내기도 하였다.

(운동부족)를 체크하여 체질별 비만관리를 한다. 음체질은 양의 음식을 식사하고 양체질은 음의 음식을 식사한다.

위장, 신장, 소장, 대장에 문제가 있을시 반드시 오링테스트를 통해서 에센셜 오일을 선택한후 관리해준다.

비만과 에센셜 오일의 음양구분

전체의 구조적 문제, 신진대사(호르몬), 감정, 순환문제

비만 브랜딩 아로마를 이용한 비만 치료

참고문헌

- 고혜정. 아로마테라피의 피부 미용학적 적용에 관한 고찰. 수원여자대학논문집, 1998; 24, p105-125.
- 김귀정. 경락과 한방피부미용학, 수문사 1990.
- 김금희. 피부미용을 위한 경락에 관한 이론적 고찰, 한국미용학회지 제2권 1996.
- 김광옥, 윤영숙, 차영애 외, Lymph · Aromatherapy. 동주대학, 1999; p99-107.
- 김봉인. The Esthetic workbook. 화장품신문사, 1996; p249-251.
- 김봉인. 에스테틱실기, 화장품신문사 1996.
- 김봉인, 고혜정. 마사지 적용시간과 부위에 따른 피부온도 변화에 관한 실험적 연구, 한국미용학회지 1999; 5(2)
- 김상수, 김한수, 박래준, 박윤지, 서태수, 이용덕, 마사지의 이론과 실제, 학문사 1995.
- 김성한. 편작도감, 성한inc
- 김여진. 손으로 미인을 만들수 있다, 좋은글 1998.
- 김영설. 비만의 원인과 분류, 경희의학 1995.
- 대한비만학회. 임상비만학, 고려의학(서울) 1995.
- 문군모. Aroma Raw Material의 스트레스 감소 효과에 대한 연구. General Meeting of The Korean Aromatherapy Association in Summer. 1998.
- 백남석. 스포츠마사지 처치가 회복기 심폐기능 및 혈액변인에 미치는 영향, 명지대 대학교 대학원 체육학과 박사논문 1996.
- 성기석. 스포츠마사지 용법이 요통환자의 요부 유연성에 미치는 영향, 경희대 석사논문 1997.
- 안남훈. 미용경락, 뷰티비전 2000.
- 양경희외 1인. 한방간호학, 현문사 1994.
- 오홍근. 아로마 에센셜 오일의 생체 전자기장에 미치는 효과와 아로마 단일 오일과 시너지오일의 차이에 대한 연구. General Meeting of The Korean Aromatherapy Association in Summer. 1998.
- 윤영숙. 체중관리를 위한 경락미용마사지 기법의고찰, 한국미용학회지 제2권 1996.
- 윤영숙. 중년여성의 복부비만관리 프로그램의 효과, 부산대학교 박사논문 2001.
- 이규래. 서양의 다이어트법과 한방 소재의 만남의 정확한 비만원인분석, 한국식품공업협회, 2000; 1(2)
- 이정열. 비만예방을 위한 운동프로그램, 월간 성인병 예방과 치료, 의계문화사 1999.
- 이화자, 이선옥, 윤영숙, 김영희, 김영미, 학령기 비만아동의 비만관리가 체지방 감소에 미치는 영향에 관한 연구, 대한비만학회, 1999; 8(4)
- 임재국. 아로마 오일을 이용한 경락자극요법(팔사요법), 한국아로마테라피 협회, 1998; 1(1)
- 정미순. 아로마 테라피를 이용한 비만관리, 발건강, 1998; 15
- 조병각. 경락미용학, 뷰티프라자 2000.
- 최영민. 다습건강교실, 도서출판 다습 1994.
- 최중명의 3인. 대한비만학회지, 1997; 6(2)
- 한방간호연구회. 대학한방간호, 현문사 1998.
- 한상문. 동의학 어떻게 배울것인가, 여강출판사 1993.
- 홍성균. 경락 피부미용학 개론(I), 대학서림 2001.
- 황인태. 침을 배웁시다, 도서출판 다습 1994.
- Sarab pritchard. Chinese massage manual 1999.
- Maria mercat. 중국마사지, 핸드북 1998.
- Ohashi. Body Work Book 1996.
- Krusen FH. Physical medicine, Philadelphia, W.B. Saunders Co. 1941.
- Rena RW. Karen AM, Lewis HK, Elaine NM, Pam P. Waist ti Hip ratio in middle-aged women, Associations with Behavioral and Psychosocial Factors and with Changed in Cardiovascular Risk Factors 1991.
- Wildwood C. The aromatherapy and massage book. London, Thorsons. 1994.
- Wildwood C. Aromatherapy. London, Bloomsbury. 1996.