

동양의학과 관련된 피부미용 경락에 관한 연구

최 정 미 · 나 영 순
건양대학교 미용디자인학과

I. 서 론

최근 건강에 대한 기본적인 욕구와 관심이 고조되면서 피부 미용 역시 건강과 관련됨을 인식하게 되었다. 이러한 관심은 끊임없는 노력에 의해 조금이라도 그 실마리를 풀기 시작하였으며 그 대표적 방법(方法)중 하나가 경락(經絡)에 의한 피부 관리라 할 수 있다. 그동안 동양 의학(東洋醫學)에서 시작된 경락이 한의학(韓醫學)에서만 전문적으로 다루어지는 영역인 것으로 알고 있었으나 최근 들어 경락의 원리가 피부미용 산업에서 실질적인 학문으로 연구되기 시작하면서 주목받게 되었다.¹⁾ 즉, 피부미용의 문제는 그 자체적인 문제이기보다는 사람의 몸 안에 있는 오장육부와 관련된 것으로, 표층에서 찾아낼 수 있는 대표적인 부분이기때문에 오장육부의 문제점을 호전시킴으로써 피부의 문제점을 완화시킬 수 있게 되었다.

특히 경락(經絡) 마사지의 수기요법은 몸의 일정부위에 자극을 주어 기(氣)와 혈(血)의 흐름을 원활하게 소통시켜줄 뿐 아니라 경락줄기와 연결된 장기의 기능을 활성화하여 음양(陰陽)의 평형상태를 유지시켜주고, 인체의 내적(內的)요인(要因)을 개선(改善)시켜 질병을 장기적으로 치료할 수 있다²⁾ 는 것을 알게 되었다. 따라서, 이러한 경락마사지를 통한 피부 관리의 목적은 동양(東洋)적인 사고를 통해 피부미용에 영향을 주는 신체의 오장육부의 조화로운 상태를 유지하고 조절하여 건강을 통한 아름다움을 표현하고 지속하는데 있다고 할 수 있다.³⁾

본 연구는 한방 미용경락 이론을 중심으로 피부미용의 증상과 관리법을 설명하고 있으며, 기존문헌의 이론적 고찰을 통해 피부 미용을 설명하고 있다.

II. 본 론

1. 동양의학에 나타난 음양오행론

1) 음양론

음양(陰陽)학설은 자연계의 모든 사물을 두 가지 속성으로 보는 것으로 동양의 자연 철

학사상에 근거를 두고 있다. 자연계 사물의 변화를 음과 양으로 나누고, 어떠한 사물일지라도 그 내부에는 음적(陰的)인 면과 양적(陽的)인 면을 공유하여 인식하게 되며, 음과 양 사이에는 대립 및 통일의 상호의존과 더불어 여러 관계를 형성하고 있다⁴⁾. 비록 음양이 이분으로 분리되기는 하지만 음양의 개념은 음양 상호대립만 존재하는 것이 아니라 상대적인 두 방향을 지니고 있으며 다시 그음은 음과 양으로 나누어 질 수 있다는 것이다. 따라서 음양이란 절대적인 것이 아니라 상대적인 것이며, 음양학설을 질병진단과 치료에 결합시켜 음과 양으로 구별함으로서 어느 장부의 문제가 허증 또는 실증인가를 찾아내어 질병치료의 근본을 알 수 있는 것이다. 여기에서 실(實)이란 충실한 것을 말하는 것이 아니라 사기(邪氣)·병기(病氣)가 있는 상태를 말하는 것으로 즉 기능의 향진·열·염증·분비물의 향진·충혈 등을 말한다. 그리고 허(虛)는 일반적으로 허약하고 부족하다는 의미와 같다⁵⁾.

2) 오행론

우주만물의 근본적 속성은 다섯 가지로 분류되어지며 그 다섯 가지의 관계와 변화에 대한 이론을 체계화한 것이 오행론이다. 그 다섯 가지란 우주만물을 형성하는 원기(原氣)인 즉 목(木), 화(火), 토(土), 금(金), 수(水)를 말하는 것이며 더 나아가 우주만물이 생성 소멸하여 끊임없이 순환하는 과정을 의미하는 다섯 단계를 말한다⁶⁾. 즉, 오행론은 다섯 가지 사물의 종류가 연쇄적으로 어떤 관계에 있는가를 논하고 그 순환적인 변화에 대하여 논하는 이론이다.

2. 피부미용에 영향을 미치는 요소

1) 병인(病因)

한의학에서는 질병이 발생하는 근본적인 원인은 외부로부터의 사기(邪氣)가 침입하였거나 몸 속의 음양이 불균형을 이루었기 때문이라고 보고 있는데 이것은 반드시 인체의 정상적인 생리상태가 파괴되어 질병이 발생하는 것으로 일정한 조건이 바로 외인·내인·부내외인의 삼인(三因)으로 분류되어지는 것을 병인(病因)이라 한다.

(1) 육음외사(六淫外邪)

계절과 기후의 변화는 비교적 인체의 생명활동에 큰 영향을 미친다. 특히 풍(風), 서(暑), 화(火), 습(濕), 조(燥), 한(寒)의 기후변화를 정상적인 상황에서는 육기(六氣)라 하지만, 반대로 기후 이상 등으로 인체의 저항력이 하강하여 육기(六氣)가 질병의 원인이 되기도 하는데 이때 6종류의 기후 변화를 육음(六淫)이라고 한다⁷⁾. 피부 미용학에서의 육음으로 인

한 질병 발생은 인체의 외부, 피부모발, 코, 두면부의 외부기관에서 이루어져 미관에 상당한 영향을 끼치게 된다. 특히 풍사와 화사는 육음 외사중 피부미용에 큰 영향을 주고 있는데 풍사와 화사는 한사, 습사, 서사 등과 결합한 후 인체에 침입하여 각종 피부미용에 관련된 질병을 발생시킨다.

(2) 칠정(七精)

칠정은 내장기관에 직접적인 영향을 주어 질병을 발생시키므로 이를 내상칠정이라고 한다. 이들 감정은 병적인 것이 아니나 어떤 감정이 오랜 기간 지속되거나 부족한 경우의 불균형으로 인해 질병을 일으킨다. 즉 칠정과 장부가 서로에게 영향을 미쳐 질병을 일으킨다⁸⁾. 칠정에 해당하는 감정(感情)의 표현은 음에 속하는 속성이기는 하나 생활의 활력을 주는 요소이기도 하다. 목(木)에는 분노, 화(火)에는 사랑이나 기쁨, 토(土)에는 생각과 질투와 시기심, 금(金)은 비애와 근심 수(水)는 두려움이나 공포 등으로 분류되어지며, 목의 감정인 화(火)를 잘 내는 사람을 다스리기 위해서는 그 사람을 금의 감정으로 다스려 슬프게 해야 한다. 즉 금극목이다. 그리고, 너무 잘 웃고 어릿광대처럼 기뻐하는 사람에게는 공포심을 유발하는 수극화 방법을 사용해야 한다⁹⁾.

3. 경락과 피부와의 관계

1) 경락의 개념

경락은 기혈(氣血)의 운행통로를 말하는 것으로 크게 경맥(經脈)과 락맥(絡脈)으로 나누어진다¹⁰⁾.

2) 경락마사지(Meridian Massage)

동양의학의 음양오행설과 경락학설을 바탕으로 하는 일종의 수기요법을 말한다¹¹⁾. 근원은 고대동양의 각종수기 요법 및 지압에서 찾을 수 있으며 우리나라에서는 자생하여 정확한 기원을 알 수 없으나 1960년경부터 알려지기 시작해 점차적으로 피부미용에 접근하고 있는 추세이다.

경락마사지를 통해 얻을 수 있는 효과는 다음과 같다.

- ① 오장육부의 기능을 원활히 해줌으로써 흡수 능력을 촉진한다.
- ② 장기내의 혈액과 내분비액의 순환을 촉진하여 각종 호르몬 분비를 조절한다.
- ③ 경직된 근육을 이완시키며, 골격의 이상을 자연 교정시킨다.
- ④ 자율신경의 실조를 조절하여 신경을 안정시키고 흥분작용을 억제시킨다.
- ⑤ 기혈(氣血) 순행의 활성화를 촉진시켜 피부미용의 노화를 지연시킨다.

4. 피부미용을 위한 경락 관리법

1) 피부미용에 상용하는 경락¹²⁾

(1) 수 태양 소장 경, 수 양명대장경

습진, 과민성피부, 변비의 치료에 좋으며, 거칠고 검붉은 피부나 윤기 없는 피부를 개선하는데 효과가 있다.

(2) 수 소양 삼초 경

고름을 없애 주는 효과가 있어 종기, 부스럼, 피부궤양, 여드름, 딸기코, 피부질 환의 치료와 예방에 좋으며, 부종의 치료에도 효과가 있다.

(3) 수 소양 심경

정신적 피로를 없애주고 신경쇠약 및 얼굴이 창백하고 윤기가 없을 때 치료법으로 이용된다.

(4) 족 태음 비경

마른 체격을 개선하고 설사, 황색 얼굴, 거친 피부 및 머리카락의 탈모에도 효과가 좋다.

(5) 족 양명 위 경

왜소하고 마른체형 개선과 분비물 치료 및 예방, 얼굴의 종기와 피부개선에 효과가 있다.

(6) 족 췌음 간 경

비만 체질을 개선하여 주근깨를 없애주고, 검붉고 거칠며 윤기가 없는데 피부에 효과가 좋다.

(7) 족 소양 담 경

얼굴 부위에 종기가 나는 것을 방지하고 왜소한 체형의 주근깨를 없애주며, 얼굴색이 검게 되거나 신경쇠약일 때 효과가 있다.

(8) 족 태양 방광 경

비만 체질·과민성 피부개선에 좋으며, 월경불순·자궁발육부진으로 일어난 주근깨를 없애줄 뿐 아니라 임신 기나 출산 후 호르몬 분비 이상으로 인해 발생한 반점에도 효과가 크다.

2) 피부미용과 건강을 위한 24시 관리법

오장육부는 각기 자신의 시간에 왕성하게 활동하면서 우리 몸을 유지시켜주고 있다. 폐경(寅時(인시))은 호흡작용을, 대장경(卯時(묘시))은 배설작용을 통해서, 위경(辰時(진시))은

소화작용을, 비장경(巳時(사시)은 저장작용을, 심경(午時(오시)은 순환작용을, 소장경(未時(미시)은 영양분을 전환시키는 작용을, 방광경(申時(신시)은 청정작용을, 신경(酉時(유시)은 정기작용을, 심포경(戌時(술시)은 몸을 보호하는 작용을, 삼초경(亥時(해시)은 피를 깨끗하게, 담경(子時(자시)은 전체 에너지균형을 유지하게 하며, 간경(丑時(축시)은 정혈된 피를 전신에 보내주는 등의 역할을 하는 등 12경락의 중요한 역할을 보여주고 있다¹³⁾. 이러한 기본원리를 알고 그 흐름이 원활하게 이루어지도록 함으로써 건강한 하루를 보낼 수 있다.

Ⅲ. 결 론

동양의학에 나타나는 음양오행론과 피부미용에 영향을 미치는 요소들을 통해 경락과 피부와의 관계 및 피부미용을 위한 경락 관리법에 대해 분석하였다. 그에 따른 결과는 다음과 같다.

첫째, 동양 의학에 나타난 음양오행론은 건강과 인체생리의 모든 문제를 동양 자연사상의 핵심인 음양오행(陰陽五行)에 따라 분석하려는 시도를 담고 있다. 이는 서양에서 물질과학을 하나의 법칙으로 묶는 통일장이 태동하고 있듯이 동양에는 인체 생리를 기술하는 일반적인 법칙이 음양오행이라 할 수 있다. 즉, 오장육부의 병증은 음과 양의 부조화로 인한 결과이므로 음양의 원리를 잘 이용하여 질병을 치료할 수 있다는 것을 보여 주고 있다.

둘째, 피부미용에 영향을 미치는 요소로는 질병과 관련하여 병의 원인이 되는 육음 외사인 風, 暑, 火, 濕, 燥, 寒등의 여섯邪氣와 七情의 감정인 喜, 怒, 思, 悲, 憂, 恐, 驚의 일곱가지의 감정들이 질병의 원인이 될 뿐 아니라 피부 질환을 치료하는데 근본적인 원인을 제공하기도 하였다.

셋째, 경락과 피부와의 관계에서 경락은 12경락에 해당하는 음양의 오장(肝, 心, 脾, 肺, 腎, 腸, 心包)과 육부(膽, 小腸, 胃, 腸, 大腸, 膀胱, 三焦)로 이루어져 있으며, 경락은 체내의 기능을 원활히 해줌으로써 흡수 능력을 돕고, 장기내의 혈액과 내분비 액의 순환을 촉진하여 각종 호르몬의 분비를 조절한다. 또한, 자율신경의 실조를 원활히 하여 신경을 안정 및 흥분작용을 억제시키며, 기혈(氣血) 순행의 활성화를 촉진시켜 피부미용의 노화를 지연시킨다.

넷째, 피부미용을 위한 경락 관리법은 다음과 같다. 피부와 내장은 경락을 통해 연결되어 있으며, 체표 피부 상 어느 부위의 혈에 자극을 가하게 되면 어느 장부의 기능 상실로

일어난 병 역시 치료하게 되므로 피부미용의 질병에 상당한 영향을 준다고 할 수 있으며, 경락을 마사지에 연관시켜 보다 체계화함으로써 마사지의 개념을 뛰어 넘어 질병치료에 다양하게 응용되고 있다. 즉 몸과 얼굴에 경락마사지 및 시간별로 유주하는 12경의 순환을 잘 활용함으로써 마음이 편안해지게 하며, 기의 순환이 잘되게 하여 건강한 몸과 마음을 갖게 만든다.

이와 같이 피부미용 경락은 건강과 인체 생리 리듬을 조절해주고, 사람의 몸 안에 있는 오장육부와 관련된 문제점을 찾아 호전케 함으로써 기와 혈의 흐름을 원활하게 하고 건강에 대해 중요성을 인지시키는 등 그 특성과 기능에 대해 많은 연구가 확대될 것으로 전망된다.

연구의 제한점은 선행연구와 참고문헌이 많지 않아 새로운 개념으로 피부경락관리를 정립하는데 부족함이 많았으며 이에 대한 후속연구에서는 한방 피부경락이 노화지연 및 질병예방에 도움이 될 수 있다는 것에 대한 좀더 많은 연구와 논문이 나올 수 있기를 기대한다.

참 고 문 헌

- 1) 김정자, 김문주(2003). 한방피부미용과 경락. 서울: 훈민사, p.3.
- 2) 김광옥 외 5인(2002). 미용경락마사지. 서울: 청구출판사, p.7.
- 3) 윤영숙(1998). 네로리오일을 사용한 안면 경락마사지가 50대 여성의 얼굴에 미치는 영향. 한국미용학회지, 4(1), p.199.
- 4) 김봉인, 홍승경(2002). 복부비만대상자에 관한 경락마사지의 효과적 연구. 한국미용학회지, 8(1), p.87.
- 5) 유태의(2002). 수지침 입문강좌. 서울: 음양맥진출판사, p.56.
- 6) 고광석(1994). 간편하고 손쉬운 경혈지압 입문. 서울: 청문각. pp.33-34.
- 7) 김홍경(2000). 사암침법으로 본 경락침법. 서울: 식물추장. pp.36-37.
- 8) 김광인 외 5인(2002). 최신키용경락. 서울: 청구문화사, p.72.
- 9) 장동순(2002). 체질을 알아야 氣(기) 펴고산다. 서울: 증명출판사, p.44.
- 10) 박성기 외 13인(2002). 경락원론. 서울: 정문각, p.199.
- 11) 김광옥 외 5인(2002). 미용 경락마사지. 서울: 청구문화사, p.7.
- 12) 조병각 외 3인(2000). 경락미용학. 뷰티프라자, pp.37-44.
- 13) 김광옥 외 5인(2002). 최신키용경락. 서울: 청구문화사. pp.113-126, 조병각 외 3인(2000). 경락 미용학. pp.61-62.