

스웨디시 마사지가 승모근 이완에 미치는 영향

손 옥 희* · 심 정 묘
건국대학교 향장 대학원

1. 서 론

피부 미용실에서 많이 사용되는 일반적인 마사지의 효과에 대해서는 많은 고려가 필요하다. 마사지는 일반적으로 진정효과를 주지만 때로는 신경이 매우 민감한 고객은 마사지로 진정을 시킬 수 없을 뿐 아니라 오히려 고통을 줄 수도 있다. 그러므로 시술자의 기술적인 접근이 중요하다. Katz와 Wowk 등은 마사지 요법이 다양한 우울, 두려움, 피로감, 혼돈 등을 줄여주는 효과가 있음을 보고한 바 있으나 이전의 연구자들은 마사지에 대한 일반적인 효과를 보고하였을 뿐 직접적으로 마사지를 적용하게 되면 근육의 이완에 어떤 변화가 있게 되는지, 그리고 평상시 통증을 가지고 있는 민감한 부분의 근육에 통증역치의 변화가 발생하게 되는지를 밝혀주지 않았다.

이에 본 연구에서는 현재 우리나라의 피부미용실에서 가장 널리 사용되고 있는 수기방법의 하나인 스웨디시 마사지(Swedish massage) 중 경찰법과 유날법을 이용한 상부 승모근의 마사지가 어떻게 근육의 긴장 수준을 감소시키는 가를 실험적 방법을 통하여 알아보하고자 하였다.

2. 이론적 배경

피부미용실을 방문하는 고객이 근육의 문제점을 가장 많이 호소하는 곳의 하나는 목과 어깨 부위의 통증이며 이 부분은 얼굴과 목의 자세와 외형을 변화시켜 아름다운 외관을 유지시키는데 문제가 되기도 한다. 얼굴과 목, 어깨의 선을 변형시킬 수 있는 승모근의 과도한 긴장도를 해결하기 위해 간헐적인 냉 적용, 스트레칭, 이완운동, 온열적용, 마사지 등 다양한 방법이 모색되어 왔으나, 몇몇 연구자에 의해 마사지의 일반적인 효과에 대한 보고가 있을 뿐, 아직까지 그에 관한 객관적인 데이터를 제시해 주는 연구는 충분하지 못한 실정이다.

3. 연구대상

본 연구는 서울시에 소재한 대학생 가운데 연구 참여에 동의한 건강한 성인 남자 12명과 여자 8명을 대상으로 하였다.

4. 실험 절차

승모근에 대한 마사지 효과를 알아보기 위해 전문적으로 스웨디시 마사지를 5년 이상 시술한 경험이 있는 자를 시술자로 하였다. 대상자를 마사지 테이블에 엎드리게 한 후 통증이 유발되지 않는 범위 내에서 전통적으로 사용되는 경찰법과 유날법을 10분간 승모근 상부에 적용하였다. 적용 시 피부에서의 마찰을 최소한 줄이기 위해 조조바 오일을 도포하였다.

* Corresponding Author: soh001@hanmail.net

5. 분석 방법

본 연구에서는 마사지 시행 전과 후의 자료를 RMS 처리를 한 후, 그 값을 %RMS를 이용하여 표준화 하였다(%MVC EMG). 마사지 시행 전과 시행 후 승모근에서의 통증 역치의 변화, 승모근의 근전도 활성화도(%), 삼각근과 승모근의 작업 수행률(Work loading%)에서의 변화를 알아보기 위해 대응표본 T 검정 (Paired-Samples T Test)을 실시하였다.

6. 결 론

본 연구는 마사지를 적용하기 전과 후의 상부 승모근의 근전도 활성성을 통하여 스웨디시 마사지에 대한 효과를 알아보려고 하였다. 연구대상은 상부 승모근에 근긴장을 유발시킬 수 있는 통증이 없는 20 명의 건강한 성인 남녀로 하였다.

팔의 위치를 90° 외전 한 상태에서 상부 승모근과 삼각근에서 최대 등척성 수축을 시켰을 때 얻은 근전도 신호량을 이용하였고, 주관적인 통증 정도를 평가하기 위해 압통 역치 측정계를 이용하여 승모근에서 통증 정도를 측정하였다. 마사지 전 후에 5초 동안 실시된 근전도 값을 최대 등척성 수축 시 나타나는 근전도 값으로 표준화 하여 나타낸 값을 측정치(%MVC EMG)로 이용하여 나타난 결과는 다음과 같다.

마사지 전, 후에 압통 역치는 마사지 후에 통계적으로 유의한 차이를 보여 마사지로 인해 통증 역치가 상승되었음을 보여 주었다($p < 0.05$). 승모근에서 마사지 후의 근 활성화(%MVC EMG)와 작업 수행률(%)은 마사지 시행 전에 비해 통계적으로 유의한 차이를 보여($p < 0.05$) 마사지를 시행한 후 선택적으로 마사지를 시행한 승모근에서의 근 긴장도가 감소하여 이완되었음을 보여 주었다.

결과적으로, 이 연구를 통하여 일반 피부미용실에서 많이 적용하는 스웨디시 마사지가 근 긴장도를 낮춰주고 통증을 완화시켜주는 데 효과적이라는 것을 보여 주었다.