

경락마사지가 하체관리에 미치는 영향

백하나 · 최원준* · 강상모

건국대학교 미생물공학과 향장생물학 박사과정, 건국대학교 미생물공학과 교수

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 없다.

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

본 연구에서는 서울 시내 J미용학교 내 학생 8명을 대상으로 4주간 하체비만 경락관리실험을 하였다. 하체비만 경락관리 전·후 그들의 신체둘레의 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, 신체둘레, 즉 대퇴부의 치수가 55.85cm에서 53.34cm로, 경락 마사지 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.

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