

피부미용과 관련된 한방미용경락의 이론적 배경 연구

최정미* · 나영순

건양대학교 패션뷰티디자인학부

A Study on Theoretical Background Relationship of Blood Vessel Pressure Massage and Skin and Management Method of Blood Vessel Pressure Massage for Skin Care

Choi, Jong-mi* · La, Young-sun

Dept. of Fashion and Beauty Design, Kongyang University
(2004. 1. 5. 접수)

Abstract

This study was analyzed on relationship of blood vessel pressure massage and skin and management method on blood vessel pressure for skin care with Yin-yang 5 factors theory. Yin-yang 5 factors theory of blood vessel pressure massage with related Korean medicine is essential for descriptions of the physiology of human body and disease. Six elements(wind, heat, fire, dryness, wetness, and cold) and seven emotions(anger, happiness, thought, worry, sadness, surprise, and fear) effected on skin care and the five viscera and the six stomach. Blood vessel pressure massage related with skin consists of the five viscera and the six stomach and is improved blood circulation and is retarded aging of skin by controls of hormone and free nerve system. Blood vessel pressure massage for skin care improved in the intestine system and blood circulation and got healthy. The blood vessel pressure massage treatment of beauty art can aid the function of bio-rhythm of a human body and make our body health by healing the problems of the five viscera organs and the six stomach. It also help circulate of the blood flow and vigor. The study expects the related researches to improve the various treatments through this treatment. The researcher encountered many problems with the lack of concerned materials and former studies but expects this study to be a study to retard aging the skin and prevent the diseases through the study of the blood vessel pressure massage.

Key words: blood vessel pressure(경락), the five viscera(오장), the six stomach(육부)

I. 서 론

1. 연구의 목적

최근 건강에 대한 기본적인 욕구와 관심이 고조되면서 피부미용의 문제점 역시 건강과 관련됨을 인식하게 되었다. 이러한 관심은 끊임없는 노력에 의해

조금이라도 그 실마리를 풀기 시작하였으며 그대표적 방법(方法)중 하나가 경락(經絡)에 의한 피부관리라 할 수 있다.

그동안 우리는 동양의학(東洋醫學)에서 시작된 경락이 한의학(韓醫學)에서만 전문적으로 다루어지는 영역으로만 알고있었으나 최근 들어 경락의 원리가 피부미용산업에 실질적인 학문으로 연구되면서 주목받게 되었다¹⁾.

즉, 피부미용의 문제는 그자체적인 문제이기보다는 사람의 몸 안에 있는 오장육부와 관련된 문제점

*Corresponding author : Choi, Jong-mi
E-mail: kmchdi@hanmail.net

으로 표층에서 찾아낼 수 있는 대표적인 부분이기에 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 유지하여 인체의 내적(內的)요인(要因)을 개선(改善)시켜 면역력을 자연 상승시킬 수 있다²⁾는 것을 알게 되었으며, 미력하나마 이러한 경락마사지를 통한 피부관리의 목적은 동양(東洋)적인 사고를 통해 피부미용에 영향을 주는 신체의 오장육부의 조화로운 상태를 유지하고 조절하여 건강을 통한 아름다움을 표현하고 지속하는데 있다고 할 수 있다³⁾.

따라서 본 연구에서는 피부미용에 있어 주안점이 되고 있는 한방미용경락의 이론적 배경을 고찰하여 응용함에 그 목적이 있다.

2. 연구 방법

본 연구는 한방미용경락이론을 중심으로 피부미용의 증상과 관리법을 설명하고있으며, 기존문헌의 이론적 고찰을 통해 피부미용을 설명하고 있다.

II. 본 론

1. 한방 미용경락에 나타난 음양 오행론

1) 음양론

음양(陰陽)학설은 자연계의 모든 사물을 두 가지 속성으로 보는 것으로 동양의 자연철학사상에 근거를 두고 있다. 자연계 사물의 변화를 음과 양으로 나누고 어떠한 사물일지라도 그 내부에는 음적(陰的)인 면과 양적(陽的)인 면을 공유함으로써 인식하게 되고 음과양 사이에는 대립 및 통일의 두 방면으로 상호의존과 더불어 여러 관계를 형성하고 있다⁴⁾. 비록 음양이 이분으로 분리되기는 하지만 음양의 개념은 음양 상호대립만 하고있는 것이 아니라 상대적인 두 방향을 갖고있으며 다시 그음은 음과양으로 나누어 질 수 있다는 뜻이다.

따라서 음양이란 절대적인 것이 아니라 상대적인 것이며 음양학설은 질병진단과 치료에 결합시켜 음과 양으로 구별함으로써 어느 장부의 문제가 허증 또는 실증인가를 찾아내어 질병개선의 근본을 알 수 있

는 것이다.

여기에서 실(實)이란 충실한 것을 말하는 것이 아니라 사기(邪氣)·병기(病氣)가 있는 상태를 말하는 것으로 즉 기능의 항진·열·염증·분비물의 항진·총혈 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 오행론이며, 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.

(1) 오행지색체표 (五行之色體表)

위의 내용들을 요약해보면 오행(五行)에 따라 목형, 화형, 토형, 금형, 수형으로 체질이 분류되어지며 목형의 체질인 사람은 목이 음으로는 간에 해당되며 양으로는 담에 해당된다. 목형 체질은 간이 좋으므로 간을 좋게 하는 신맛을 적게 먹어야 하고 그리고 인(仁)과 분노(忿怒)의 두 기운을 가지고 있기에 건강상태에 따라 인자한 사람이 될 수도 있고 말이나 행동에서 폭력적인 성향을 띠는 이중적인 성격의 사람이 될 수도 있다⁷⁾. 또 간이 나쁜 사람은 푸른색을 애용하면 건강에 도움이 되며 눈의 이상은 간의 기능에 이상이 있음을 나타내며 목에 해당하는 바람의 풍(風)은 간을 상하게 한다. 역으로 간이 나쁜 사람은 바람을 맞으면 눈이 시리는 등의 증세가 나타나기 때문에 바람을 싫어한다⁸⁾. 그 외의 화형, 토형, 금형, 수형 역시 각각의 음과 양의 성질을 가지고 있어 그 체질에 맞게 위의 도표를 이용하여 관리를 할 수 있다.

(2) 오행간의 관계

① 정상적인 관계

가. 상생(相生)관계(關係) : 어느 하나의 사물이 다른 사물에 대하여 촉진, 유발, 자생작용을 하는 것으로 오행이 서로 돕고 이해하며 더불어 살아가는 관계를 상생이라고 한다. 상생관계는 오행이 서로를 이해하며 돕는다⁹⁾.

<표 1>오행지색체표

구분	오행	목(木)	화(火)		토(土)	금(金)	수(水)
			군화	상화			
육장(六臟)	간(肝)	심	심포	비(脾)	폐(肺)	신(腎)	
육부(六腑)	담(膽)	소장	삼초	위(胃)	대장(大腸)	방광(膀胱)	
오체(五體)	근(筋)	혈(血)		육(肉)	피(皮)	골(骨)	
오구(五竅)	눈(目)	혀(舌)		구(口)	코(鼻)	귀(耳)	
오지(五志)	노(怒)	희(喜)		사(思)	우(憂)	공(恐)	
오미(五味)	산(酸)	고(苦)		감(甘)	신(辛)	함(鹹)짠맛	
오영(五榮)	조(爪)	색(色)		순(髣)	모(毛)	발(髮)	
오색(五色)	청(靑)	적(赤)		황(黃)	백(白)	흑(黑)	
오성(五聲)	호(呼)울부짐	소(笑)		가(歌)	곡(哭)	신(呻)신음	
오음(五音)	각(角)	치		궁(宮)	상(商)	우(羽)	
오기(五氣)	풍(風)	열(熱)		습(濕)	조(燥)	한(寒)	
오시(五時)	춘(春)	하(夏)		장하(長夏)	추(秋)	동(冬)	
병재(病在)	근(筋)	오장(五臟)		설본(舌本)	견(肩)	계(谿)	
오축(五畜)	계(鷄):닭	양(羊)		우(牛)	마(馬)	돈(豚)	
오곡(五穀)	맥(麥):보리	서(黍)		직(稷)	도(稻)	두(豆)	
오수(五數)	삼팔(三,八)	이칠(二,七)		오십(五,十)	사구(四,九)	일육(一,六)	
오취(五臭)	조(臊)누린냄새	초(焦):불냄새		향(香)	성(腥)비린냄새	부(腐)썩은냄새	
오액(五液)	음(泣):눈물	한(汗)		연(涎)	체(涕):콧물	타(唾)	
변동(變動)	악(握):근경련	우(憂)		열(구토)	혜(咳):기침	울(慄)	
천간(天干)	갑을(甲乙)	병정(丙丁)		무기(戊己)	경신(庚辛)	임계(壬癸)	
지지(地支)	인묘(寅卯)	사오(巳午)		진(辰)술(術)축(丑)미(未)	신유(申酉)	해자(亥子)	
방향(方向)	동(東)	남(南)		중앙(中央)	서(西)	북(北)	
오상(五常)	인(仁)	예(禮)		신(信)	의(義)	지(智)	
오정(五精)	혼(魂)	신(神)		의지(意智)	백(魄)	정지(精志)	
오역(五役)	색(色)	취(臭)		미(味)	성(聲)	액(液)	
오과(五果)	이(李):오얏	행(杏):은행		조(棗):대추	도(桃)	울(栗):밤	
오채(五菜)	구(韭):부추	해(薤):염교		규(葵):아욱	총(蔥):파	곽(藿):콩잎	

주: 참고문헌⁷⁾ 참조

<표 2> 상생관계

상생관계(相生關係)	
목 생 화(木生火)	나무는 불을 타오르게 하는 원료
화 생 토(火生土)	불은 열기로 흙을 단단하게 한다
토 생 금(土生金)	흙은 그 속에서 광물을 추출하게 한다
금 생 수(金生水)	광물은 수분을 함유함
수 생 목(水生木)	물은 나무를 살아가게 하는 양식

목(간)은 심장인 화를 생하며, 심장인 화는 비장을 생하며, 비장은 폐를 생하며, 폐는 신장을 생하며, 신장은 간을 생한다. 즉 오행은 서로 돕고 이해하며 살아가는 관계라 할 수 있다.

나. 상극(相剋)관계(關係): 어느 하나의 사물이 다

른 사물에 대하여 그 생장과 기능을 억제하고 제약하는 것으로 즉 일방적으로 한쪽을 억제하고 견제하는 관계를 말한다. 위의 내용에서와 같이 상생과 상극에 의해 서로 도와주기도 하고 서로 견제를 하면서 음양을 조화시킨다.

맛에 대한 목극토의 예로 신맛인 목(木)의 음식과 단맛인 토(土)의 음식을 같이 먹게 되면 단맛보다는 신맛이 두드러지게 느껴지는데 이것은 신맛의 상대적인 강도를 나타내는 기준역할을 단맛이 하기 때문에 신맛의 상대적인 강도가 증가하는 것이다.

② 병적인 경우

상극관계가 병적으로 심해진 상황과 원래 자신을 억제하는 기에 대하여 도리어 대항하여 그 기(氣)를

<표 3> 상극관계

상극관계(相剋(克)關係)	
목 극 토(木克土)	나무는 흙의 양분을 빨며, 봄의 새싹이 흙을 뚫고 나옴
토 극 수(土克水)	흙은 물을 흡수하며 물의 자연스런 흐름이 흙으로 인해 막히고 단절되는 현상
수 극 화(水克火)	물은 불을 끄는데 사용되며 타오르는 불이 물로 인해 꺼짐
화 극 금(火克金)	불이 금속을 녹임
금 극 목(金克木)	광물은 나무를 자르며 베는데 사용

업신여기거나 무시해 버리는 상태를 말하며 예를 들면 金克木이나 너무 단단하고 큰 나무는 톱으로 잘라지지 않고 오히려 칼이 부러지는 상황이 된다¹⁰⁾.

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 보고있는데 이것은 반드시 인체의 정상적인 생리상태가 파괴되어 질병이 발생하는데는 일정한 조건이 바로 외인, 내인, 부내외인의 삼인(三因)으로 분류되어지는 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 칭하며 반대로 기후 이상 등으로 인체의 저항력이 하강하여 육기(六氣)가 질병의 원인이 되기도 한다 이때 6종류의 기후변화를 육음(六淫)이라고 한다¹¹⁾.

피부 미용 학에서의 육음으로 인한 질병발생은 인체의 외부, 피부모발, 코, 두면부의 외부기관에서 이루어져 미관에 상당한 영향을 끼치게 된다. 특히 풍사와 화사는 육음외사중 피부미용에 큰 영향을 주고 있는데 풍사와 화사는 한사, 습사, 서사 등과 결합하여 인체에 침입하여 각종 피부미용에 관련된 질병을 발생시킨다.

① 풍사

풍사는 위와 바깥으로 향하는 성질과 이동하기를 좋아하는 모든 병의 우두머리로 풍사가 병이 되면 양의 특성 때문에 머리부위, 견배부, 체표에 가장 잘 침입하여 두통, 어지럼증과 땀을 나게 한다.

② 서사(暑邪)

서(暑)는 양사(陽邪)로서 화열의 성질을 가지고 있

<표 4> 칠정과 관련된 장기

비고 감정	관련 장기	오행의 기운	감정 조절법
희(喜)	심장	화	수극화 경(驚)이나 공(恐)으로 치료
노(怒)	간	목	금극목(金克木) 우(優)나비(悲)로 치료
우(優) 비(悲)	오른쪽 왼쪽폐	금 금	화극금(火克金) 희(喜)로 치료
사(思)	비장	토	목극토 노(怒)로 치료
경(驚) 공(恐)	오른쪽 심장 왼쪽심장	수 수	토극수(土克水) 사(思)로 치료

으며 상승하고 흩어지는 성질이 있어 기(氣)와 진액을 손상시킨다.

③ 화사(火邪)

화(火)는 양사로서 진액을 손상시키며 종양(腫瘍)에 이르게까지 하기 쉬우며 혈액의 순행을 가속화하여 출혈을 일으킨다. 예를 들면 과다 월경이 여기에 해당된다.

④ 습사(濕邪)

습(濕)은 무거워 움직임이 없고 혼탁하여 머리가 무겁고 시큰거리며 피곤한 증상을 잘 일으킨다. 또한 간에 영향으로 황달, 축농증, 목이 쉬고 부으며 근육 동통, 류머티스, 피부탄력성 감소, 가래, 권태감, 비만증을 일으킨다.

⑤ 조사(燥邪)

폐를 상하게 하기 쉬우며 피부의 건조와 거칠음, 코와 입 건조 머리카락 윤기 없고 소변이 적어지며 대변이 굳어진다.

⑥ 한사(寒邪)

음사(陰邪)이며 양기를 쉽게 손상시키며 안면신경 마비, 신경통, 관절통, 좌골신경통, 근육류머티스 등을 일으킨다.

(2) 칠정(七精)

칠정은 내장기관에 직접적인 영향을 주어 질병을 발생시키므로 이를 내상칠정이라고 한다 이들 감정이 병적인 것이 아니나 어떤 감정이 오랜 기간 지속되거나 부족한 경우 의 불균형으로 인해 질병을 일으킨다. 즉 질병은 칠정과 장부가 서로에게 영향을 미친다¹²⁾.

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. 유사하게 너무 잘 웃고 어릿광대처럼 기뻐하는 사람은 공포심을 유발시키는 수극화 방법을 사용해야 한다¹³⁾.

(3) 장부의병과 피부증상

① 肝의병증

간 기능 저하로 인한 피부이상으로는 기미가 대표적이며, 눈밑이나 콧등부분에 양측성으로 푸르스름하게 나타나며, 피부가 약하고 근육이 탄력이 없으며 손톱이 무르고 시력이 떨어진다. 목을 다루는 주요 경락은 족궤음 간경과 족소양담경이 있으며 간경맥과 담경맥을 따라 쓸어준다.

② 心腸의 병증

심장의 기운이 충분하면 피부가 밝고 윤기가 나며 입술이 붉은 반면 순환이 정체되면 신진대사가 원활하지 않아 피지분비가 증가하여 세균에 쉽게 감염되어 여드름이 발생하기 쉽다. 심장에 관한 관리방법으로는 폐유, 간유, 삼초유, 신유, 명문등의 경혈 자극이 여드름에 깊이 관여하고있으며 수소음심경과 수태양소장경으로 관리 한다.

③ 脾의병증

비장과 위장에 이상이 있을 시 얼굴색이 고르지 않고 코 주위에 황색이 나타나며 개기름이 흐르고 탄력이 없어지며 비만과 관련이 깊다. 12경락 중 미용상의 문제를 가장 많이 가져오는 곳으로 목과토에 해당하는 경맥을 풀어줄 필요가 있다.

④ 肺의 병증

폐의 기운이 순환하지 못하면 신진대사가 느려져 피지 막이 형성되지 않아 표피층이 얇고 피부가 약해 잔주름으로 인한 노화가 오기 쉽다. 특히 볼 부위가 얇고 붉으며 예민하여 기미와 알레르기가 잘 생긴다.

수태음폐경과 수양명대장경이 그에 배속되어 있는 경락이다.

⑤ 腎의 병증

피부의 부종과 부신피호르몬의 불균형으로 피부트러블이 잘생기며 피부색이 검고 거칠며 입 주위에 경결성 여드름이 잘 생긴다.

족소음 신경으로 관리한다.

⑥ 膽의 병증

목에 속하는 간담의 영향을 많이 받는 지성피부는 모공이 넓어지고 피지가 과다해지기에 담경과 간경을 강화시켜주는 것이 중요하다.

⑦ 小腸의 병증

얼굴전체에 비화농성 여드름이 생기기 쉬우며 턱선에 붉고 작은 화농성 여드름이 잘 생긴다. 또 얼굴선을 따라 각질이 일어나는 여드름의 피부트러블이 잘 생긴다. 수태양소장경으로 다룬다.

⑧ 胃의 병증

얼굴은 위경의 영향을 가장 많이 받는다. 위의 기능이 원활치 못할 때는 볼 부분이 늘어지면서 눈 주위에 반달모양의 주름이 생기게 된다. 얼굴은 코 주위를 중심으로 황색을 띄며 피부가 윤기가 없고 거칠어진다. 족양명위경과 족태음비경과 관계된다.

⑨ 大腸의 병증

대장의 기능의 저하로 인한 변비가 계속되면 광대뼈 근처에 황색의 기미나 주근깨가 생기며, 코 와 턱 주변 등에 여드름이 많이 나타나는 등의 피부질환과 아토피성체질이 많으며, 피부저항력이 약하다. 또한 코에 대한 문제가 많아서 비염, 코 막힘, 알레르기가 잘생기고 등 쪽으로 살이 쪼다. 수태양 대장경으로 관리한다.

⑩ 膀胱의 병증

방광의 기능저하는 피부색이 검고 윤기가 없으며 특히 턱 부위에 여드름이나 색소 침착이 나타나기 쉽다. 족태양방광경으로 관리한다.

⑪ 三焦의 병증

삼초 에서의 미용의 문제점은 기의 순환장애와 내분비계의 이상으로 피부가 가렵고 예민하며 알레르기 피부가 되기 쉽다. 수궤음심포와 수소양 삼초경으로 관리한다¹⁴⁾.

3. 경락과 피부와의 관계

1) 경락의 개념

경락은 기혈(氣血)의 운행통로를 말하는 것으로 크

계 경맥(經脈)과 락맥(絡脈)으로 나누어진다¹⁵⁾.

(1) 경맥

① 12경맥: 수 태음 폐경, 수 양명 대장경, 족 양명 위경, 족 태음 비경, 수 소음 신경, 수태양 소장경, 족 태양 방광경, 족 소음 신경, 수 궤음 심포경, 수 소양 삼초경, 족 소양 담경, 족 궤음 간경의 순서대로 순환된다.

② 12경별: 12 경맥에서 분출되어 흐르는 가느다란 지맥으로 두경맥간의 관계를 밀접하게 하고 12경에서 순행하지 못하는 부족 점을 채워준다.

③ 기경팔맥: 12 경맥에서 갈라져 나온 비교적 큰 지맥으로 12경맥을 통솔연락하고 조절하는 작용을 한다. 임맥, 독맥, 충맥, 대맥, 양교맥, 음교맥, 양유맥, 음유맥이 있다.

※ 14경맥은 12경맥+기경팔맥의 임맥, 독맥을 말한다.

(2) 낙맥

경맥의 분지로서 15낙맥, 혈락, 부락, 손락으로 나뉜다.

2) 경락마사지(Meridian Massage)

(1) 정의

동양의학의 음양오행설과 경락학설을 바탕으로 하는 일종의 수기요법을 말한다¹⁶⁾.

(2) 역사

근원은 고대동양의 각종수기 요법 및 지압에서 찾을 수 있으며 우리나라에서는 자생하여 정확한 기원을 알 수 없으나 1960년경부터 알려져 점차적으로 피부미용에 접근하고있는 추세이다.

(3) 경락마사지의 효과

① 오장육부의 기능을 원활히 해줌으로써 흡수능력을 촉진한다.

② 장기내의 혈액과 내분비액의 순환을 촉진하여 각종호르몬의 분비를 조절한다.

③ 경직된 근육을 이완시키며, 골격의 이상을 자연 교정시킨다.

④ 자율신경의 실조를 조절하여 신경안정과 흥분작용을 억제시킨다.

⑤ 기혈(氣血) 순행의 활성화를 촉진시켜 피부미용의 노화를 지연시킨다.

4. 피부미용을 위한 경락 관리법

1) 피부미용에 상용하는 경락

(1) 수 태양 소장경, 수 양명대장경

왜소체형의 개선과 습진, 과민성피부, 변비의 치료에 효과가 좋다. 또한 거칠고 검붉은 피부, 그리고 윤기 없는 피부를 개선하는데 효과가 있다.

(2) 수 소양 삼초 경

고름을 없애주는 효과가 있어 종기 부스럼, 피부궤양, 여드름, 딸기코, 피부질환의 치료와 예방에 효과가 좋으며, 목적동통(눈이 빨갱게 붓고 통증이 있는 상태)과 피부부종의 개선에 효과가 있다.

(3) 수 소양 심경

정신적 피로를 없애주고 신경쇠약, 실면, 얼굴이 창백하고 윤기가 없을 때 역시 관리한다.

(4) 족 태음 비경

마른 체격을 개선하고 실사, 황색얼굴, 피부가 거칠고 머리카락의 탈모에도 효과가 좋다.

(5) 족 양명 위 경

왜소하고 마른 체형을 개선시키며 분비물의 치료 및 예방에 좋고 얼굴의 종기와 피부개선에 효과가 좋으며 실면과 구안와사 에도 좋다.

(6) 족 궤음 간 경

비만체질의 주근깨를 없애주고 비만을 개선시켜 주며 피부색이 검붉고 거칠고 윤기가 없는데 효과가 좋다.

(7) 족 소양 담 경

얼굴부위에 종기가 나는 것을 방지하고 왜소한 체형의 주근깨를 없애주고 얼굴색이 검게 되고 신경쇠약일 때 효과가 있다.

(8) 족 태양 방광 경

비만체질, 과민성피부개선에 좋고 월경불순, 자궁발육부전으로 일어난 주근깨를 없애주고 임신 기나 출산 후 호르몬 분비 이상으로 발생하는 반점에도 효과가 크다¹⁷⁾.

2) 피부미용과 건강을 위한 24시 관리법

(1) 인시(寅時)의 건강관리법(새벽3~5시)

인시에는 폐의 기능이 왕성한 시간이므로 잠에서 깨어나 호흡을 하고 움직이기 시작해야한다. 본격적인 호흡이 시작되면서 위기가 바깥을 둘러싸서 피부는 긴장상태를 유지하며 스스로를 보호하게 된다. 특히 이 시간에 일어나는 습관은 폐를 강하게 해준다.

(2) 묘시(卯時)의 건강관리법(5~7시)

대장이 왕성하게 움직이는 시간으로 소화기관중에서도 배설과 직접 관련된 장기이다. 한의학에서는 우

리 몸 속에 있는 피, 호르몬 등과 같은 영양 액을 진액이라 총칭하며 진액에는 몸 속으로 공급되는 내부진액과 몸 바깥으로 공급되는 외부진액이 있다. 내부진액은 소장을 통해 오장육부와 뼈, 근육·살 등에 공급되며 외부진액은 대장을 통해 피부·모발·손톱·발톱 등에 공급되는데 우리의 피부는 건조한 기운이 가장 큰 적이며 기본적으로 조금 촉촉하고 습기가 있는 것이 좋으므로 대부분의 시간에는 이러한 진액이 대장을 통해 공급되는 것이다.

대장자체는 건조한 기운을 좋아하므로 대장이 왕성하게 움직이는 이 시간에 건조한 기운을 피부로 내보냄으로써 피부가 습해지지 않도록 하는 역할을 담당하는 것이다. 따라서 대장의 기운이 왕성한 묘시에 규칙적인 대변을 보는 것은 피부의 건강을 위해서 매우 중요하다.

(3) 진시(辰時)의 건강관리법(7~9시)

이 시간은 위장의 활동이 왕성한 시간인데 위장은 음식물을 받아들여 소화시키는 최초의 기관이므로 진시에는 아침을 꼭 먹어야 한다. 밥을 지칭하는 진지라는 말은 진시에 음식물을 섭취하였는가를 뜻하는 말에서 유래된 것이다. 따라서 아침을 먹는 사람은 건강할 수밖에 없다. 우리는 식습관을 잘 익혀 꼭 진시에 아침을 거르지 않고 먹어 하루동안의 에너지를 삼는 동시에 위장을 상하지 않게 하여 타고난 건강과 수명을 유지해야 하겠다.

(4) 사시(巳時)의 건강관리법(9~11시)

이 시간은 비장의 기운이 왕성한 시간으로 위장에서 섭취한 음식물에서 하루동안 필요한 피의 원료와 각종 영양분을 뽑아 각 기관으로 보내는 역할을 한다.

비장은 위장에서 나온 액 중에서 피가 될 것은 심장으로 보내주고 정액이 될 것은 신장으로 보내주고 기운이 될 것은 폐로 보내주고 간의 기운을 돕는 원료는 간으로 보내준다. 또한 비장에서 각 기관에 보내주는 이들 원료는 나뭇대로의 맛을 지니고 있는데 심장으로 가는 것은 조금쓴맛을 띠며, 신장으로 가는 것은 짠맛, 폐로 가는 것은 매운맛, 간으로 가는 것은 신맛을 띠고있으며 단맛은 비장스스로 섭취한다. 따라서 반드시 진시에 음식물을 섭취해 주어야만 건강을 유지할 수 있다.

(5) 오시(午時)의 건강관리법(11~1시)

심장의 기운이 왕성해지는 시간으로 비장으로부터

받은 피의 원료를 가지고 뜨겁게 써서 피로 만들며 끊임없는 펌프질을 통해 폐와 온몸에 혈액을 공급한다. 따라서 이 시간에는 과로나 격한 운동을 피하고 간단한 식사와 함께 편안한 마음으로 휴식을 취하듯이 지내야 한다. 심장이 좋지 못한 사람의 피부는 항상 창백하거나 반대로 붉게 충혈되어 있을 뿐만 아니라 윤택하지 못하여 건강한 아름다움을 가질 수 없게 된다. 그래서 이 시간은 과격하고 무리한 활동을 피하여 몸과 마음을 편안하게 해주어야 한다.

(6) 미시(未時)의 건강관리법(오후1~3시)

소장의 기운이 왕성한 시간으로 우리 몸 속에서 정교한 식품가공 공장의 역할을 하고 있다. 소장에서는 이러한 음식물을 혈류에 내보내어도 괜찮은 성분으로 바꾸어 세포에는 식량을 공급하고 근육에는 에너지를 공급해 주게 된다. 이렇게 소장이 영양가 높은 음식물을 흡수하고 있기 때문에 미시에는 열심히 일하고 움직이면서 다음시간의 휴식을 준비해야 한다.

(7) 신시(申時)의 건강관리법(3~5시)

방광의 기운이 왕성한 시간으로 방광은 우리 몸의 찌꺼기를 배설시키는 일종의 폐수 처리기관이라 할 수 있으며, 방광기능이 왕성한 이 시간이면 위장과 폐도 방광을 도와 내부의 모든 잔재를 깨끗이 처리하게 된다. 이 시간부터는 찬바람이나 냉한 기운을 쏘지 않도록 조심해야 하며 피부를 따뜻하고 건조하지 않도록 보살피야 한다. 이 시간부터는 우리 몸의 오장육부와 피부가 긴장이 풀어지고 피로해지는 때이므로 적당히 휴식을 취하면서 몸의 흐름에 따라주어야 한다.

(8) 유시(酉時)의 건강관리법(5~7시)

신장의 기운이 왕성한 시간이며 신장은 피를 걸러내고 정화하여 우리 몸에 치명적일 수 있는 노폐물을 제거한다. 이 시간에는 우리 몸도 긴장이 풀어지고 피부도 외부조건에 약해진 상태이므로 가급적이면 외출을 삼가고 몸을 따뜻하게 해줘야 한다. 유시이후에 무리하게 활동하는 것이 생활습관화 되면 피부는 빨리 노쇠해지고 거칠어지며 타고난 건강 또한 급속히 해치게 된다.

(9) 술시(戌時)의 건강관리법(7~9시)

심포의 기능이 왕성한 시간으로 심포는 심장을 보호해주고 심장이 하는 역할을 대행하기도 하는 기관

이다. 술시 이후에 무리하게 일을 하게 되면 몸에 열이 가해져서 적당히 식혀줘야 할 시간을 놓침에 따라 몸이 마르고 허약해지는 것이다. 특히 이 시간에는 음식을 많이 먹는 것은 아주 좋지 않으며 오히려 체내의 모든 기관에 부담을 주어 열을 발생하여 더욱 피로가 가중된다. 이 시간에는 편안하게 책을 보거나 공부를 하면서 다음날을 준비해야한다.

(10) 해시(亥時)의 건강관리법(9~11시)

삼초의 기능이 왕성한 시간으로 삼초는 체온을 유지시켜주는 주는 역할을 하는 기관이다 해시는 술시부터 떨어지기 시작한 체내의 온도가 가장 많이 떨어지게 되는 시간이다. 이처럼 체온이 급강하는 시각에 몸의 온도를 일정하게 유지 시켜주는 기능을 담당하고 있다. 이때에는 수면을 취해야만 뜨거운 피를 식혀 피를 맑게 해준다.

(11) 자시(子時)의 건강관리법(11~새벽1시)

담의 기운이 왕성한 시간이며 담은 우리 몸에서 병을 방지하고 몸의 균형을 유지하며 이 물질을 해독하고 구석까지 감시하는 기관으로 자시에는 뇌수를 공급받아 암과 같은 무서운 질병으로부터 자신의 몸을 보호하며 피부도 윤택해지는 것이다. 이 시간의 수면은 건강한 삶과 아름다운 피부를 갖게 되기 때문에 반드시 자는 습관을 들여야 한다.

(12) 축시(丑時)의 건강관리법(새벽1~3시)

간 기능이 왕성한 시간으로 간은 피를 깨끗하게 해주고 몸에 나쁜 물질이나 병균을 없애주는 해독작용을 한다 피는 온몸을 돌면서 손가락, 발가락 끝이나 눈꺼풀에 이르기까지 골고루 기운을 공급하여 서서히 우리 몸에 기운이 통하도록 한다. 만약 이 시간에 잠을 제대로 자지 못한다면 피를 깨끗이 정혈 하지 못하였기에 눈꺼풀이 무겁고 일어나기가 싫어지기 때문에 건강한 하루를 위해서 충분한 수면이 필요하다.

위에서 12경락의 흐름으로 24시간을 위한 건강법을 살펴보았는데 우리의 오장육부는 각기 자신의 시간에 왕성하게 활동하면서 우리 몸을 유주하고 있다. 폐경은 호흡작용을, 대장경은 배설작용을 통해서, 위경은 소화작용을, 비장경은 저장작용을, 소장경은 영양분을 전환시키는 작용을, 방광경은 청정작용을, 신경은 정기작용을, 심포경은 몸을 보호하는 작용을, 삼초경은 피를 깨끗하게, 담경은 전체 에너지균형을 유지하게 하며, 간경은 정혈된 피를 전신에 보내주는 등의 역할을

하는 12경락의 중요한 역할을 보여주고 있다¹⁸⁾.

III. 결 론

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

첫째, 한방미용경락에 나타난 음양 오행론은, 건강과 인체생리의 모든 문제를 동양의 자연사상의 핵심인 음양오행(陰陽五行)에 의해 일반적으로 분석하려는 시도를 담고 있으며, 이러한 음양오행의 원리는 마치 서양에는 물질과학을 하나의 법칙으로 묶는 통일장이 태동하고있다면 동양에는 인체생리를 기술하는 일반적인 법칙이 음양오행이라 할 수 있다 즉 오장육부의 병증은 음과 양의 부조화로 인한 질병의 결과이며 또한 음양의 원리를 잘 이용하여 질병을 다스릴 수 있는 결과를 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 일곱 가지의 감정들이 질병의 원인이 될 뿐 아니라 피부에 영향을 주어 병의 원인이 되기도 했으며 피부질환을 개선하는 근본적인 원인도 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 흡수능력을 촉진하여 장기내의 혈액과 내분비 액의 순환을 촉진하여 각종호르몬의 분비를 조절하며 또한 자율신경의 실조를 조절하여 신경안정과 흥분작용을 억제시키며 기혈(氣血) 순행의 활성화를 촉진시켜 피부미용의 노화를 지연시킨다.

넷째, 피부미용을 위한 경락 관리법으로는 피부와 내장은 경락을 통해 연결되어 있으며, 체표 피부 상어는 부위의 혈에 자극을 가하게 되면 어느 장부의 기능 상실로 일어난 병 역시 개선하게 되므로써 피부미용의 질병에 상당한 영향을 준다고 할 수 있다. 특히 경락은 마사지에 연결시키므로써 보다 체계화되었고 마사지의 개념을 뛰어 넘어 질병치료에 다양하게 응용되고 있다. 즉 몸과 얼굴에 경락마사지와 시간별로 유주하는 12경의 순환을 잘 활용함으로써 마음이 편안해지며, 기의 순환이 잘되게 하여 건강한

몸과 마음을 갖게 만든다.

피부미용경락 방법은 건강과 인체 생리 리듬을 조절해주고, 사람의 몸 안에 있는 오장육부와 관련된 문제점을 찾아 호전케 하고, 또한 기와 혈의 흐름을 원활하게 하여 건강을 유지 할 수 있는 것에 대해 중요성을 인지하고 있어 그 특성과 기능에 대해 많은 연구가 확대 될 것으로 전망된다. 선행연구와 참고 문헌이 많지 않아 새로운 개념으로 피부경락관리를 정립하는데 부족함이 많지만 이에 대한 후속연구가 이루어져 한방 피부경락이 노화지연 및 질병예방에 도움이 될 수 있다는 것에 대한 좀더 좋은 논문이 나올 수 있도록 하겠다.

참고문헌

- 1) 김정자, 김문주(2003). 한방피부미용과 경락. 서울: 훈민사, p. 3.
- 2) 김광옥 외 5인(2002). 미용경락마사지. 서울:청구문화사, p. 7.
- 3) 윤영숙(1998). 네로리오일을 사용한안면경락마사지가 50대 여성의 얼굴에미치는 영향. 한국미용학회지, 4(1), p. 199.
- 4) 김봉인, 홍승정(2002). 복부비만대상자에 관한 경락마사지의 효과적 연구. 한국미용학회지, 8(1), p. 87.
- 5) 유태의(2002). 수지침입문강좌. 서울: 음양맥진출판사, p. 56.
- 6) 고광석(1994). 간편하고손쉬운경혈지압입문. 서울:청문각, pp. 33-34.
- 7) 유태의(2002). '앞의 책', p. 59.
- 8) 장동순(2002). 체질을알아야 氣(기)펴고산다. 서울: 중명출판사, p. 45.
- 9) 김광인 외 5인(2002). 최신미용경락. 서울: 청구문화사, pp. 18-19.
- 10) 박성기 외13인(2001). 경락원론. 서울: 정문각, p. 23.
- 11) 김홍경(2000). 사암침법으로본 경락침법. 서울: 식물추장, pp. 36-37.
- 조병각 외 3인(2000). 경락 미용학. 도서출판 뷰티프라자, p. 51.
- 12) 김광인 외 5인(2002). '앞의 책', p. 72.
- 13) 장동순(2002). '앞의 책', p. 44.
- 14) 김정자, 김문주(2003). 한방피부미용경락. pp. 51-54.
- 김광옥 외 5인(2002). '앞의 책', pp. 89-97.
- 15) 박성기 외 13인(2002). '앞의 책', p. 199.
- 16) 김광옥 외 5인(2002). '앞의 책', p. 7.
- 17) 조병각 외 3인(2000). 경락미용학. 뷰티프라자, pp. 37-44.
- 18) 김광옥 외 5인(2002). '앞의 책', pp. 113-126.
- 조병각 외 3인(2000). 경락미용학. pp. 61-62.