

## 헤어SUKI 대체요법 활성화를 위한 연구

이윤정<sup>1\*</sup>, 홍성균<sup>2</sup>

<sup>1</sup>남부대학교 일반대학원 대체의학과, <sup>2</sup>남부대학교 물리치료학과

## A Study on Activation of Hair SUKI Alternative Therapy

Yun-Jung Lee<sup>1\*</sup>, Seong-Gyun Hong<sup>2</sup>

<sup>1</sup>General graduate school, Department of Alternative medicine, Nambu University

<sup>2</sup>Department of physical therapy, Nambu University

### 요약

본 연구는 SUKI 대체요법의 유효성과 두피마사지의 상관관계를 살펴보고, 헤어SUKI 대체요법 적용 및 활성화에 기여하는 것을 목적으로 문헌연구를 실시하였다. 연구 방법은 첫째, SUKI 대체요법의 개념, SUKI 대체요법 특징, SUKI 대체요법 시술시 주의할 점 등을 통해 SUKI 대체요법의 이해를 살펴 보았고, 둘째, SUKI 대체요법 적용 실태 및 두피마사지요법에 관한 선행연구 등을 고찰하여, SUKI 대체요법과 두피마사지의 효과를 알아보았다. 그 결과 SUKI 대체요법은 스트레스나 우울증, 고혈압, 근육통증, 피부주름과 탄력 등 유의한 효과가 있었고, 두피마사지는 현대인들의 스트레스와 불면증과 같은 심리적, 정신적인 증상과 더불어 탈모와 두통 등의 신체적인 치료에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 헤어SUKI 대체요법에 대한 효과연구와 프로그램 활성화 통해 현대인들의 건강과 삶의 질을 향상시키는데 긍정적으로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

### Abstract

The purpose of this study was to examine the correlation between the effectiveness of SUKI alternative therapy and scalp massage, and to contribute to the application and activation of hair SUKI alternative therapy. The research method was first to examine the understanding of SUKI alternative therapy through the concept of SUKI alternative therapy, the characteristics of SUKI alternative therapy, and points to be aware of during SUKI alternative therapy. The correlation between SUKI alternative therapy and scalp massage was investigated by reviewing research and others. As a result, SUKI replacement therapy had significant effects such as stress, depression, high blood pressure, muscle pain, skin wrinkles and elasticity. has been shown to affect treatment. Therefore, it is expected that SUKI replacement therapy can be applied to hair SUKI replacement therapy to improve the health and quality of life of modern people.

**Key Words** SUKI replacement therapy, scalp massage, hair SUKI replacement therapy

## 1. 서 론

### 1.1 연구의 필요성과 목적

현대사회를 사는 사람들은 과학기술이 발달하는 동안 생활수준 향상으로 기본적 욕구 충족뿐만 아니라 행복과 건강한 삶을 영위하는데 필요한 노력과 관심은 날이 갈수록 높아지고 있다. 또한 건강한 삶을 추구하는데 소비되는 시간과

노력은 남녀노소를 가리지 않는 것이 현대인의 변화된 가치라고 할 수 있을 것이다. 하지만 사회구조가 복잡해지면서 우리는 다변하는 욕구와 삶의 가치로 인해 다양한 인간관계와 함께 발생하는 갈등과 스트레스를 경험하면서 살아가고 있다. 이러한 지속적인 갈등과 스트레스는 긴장감과 다양한 부정적인 감정을 유발하지만 현대인에게 피할 수 없는 불가피한 것이라는 것 또

\*Corresponding Author : Seong-Gyun Hong(Nambu Univ.)

Email: brain@nambu.ac.kr

Received December 01, 2021

Revised December 16, 2021

Accepted December 20, 2021

한 지금의 현실이다. 개인의 성향이나 성격에 따라 각자에게 미치는 영향의 정도는 다르게 나타나지만 이때마다 적절한 대처를 하지 못할 경우에 문제가 발생된다는 것은 당연한 일일 수밖에 없다는 것이다. 이로 인해 질병발생, 신체장애, 심리적 장애, 폭력행위, 우울증, 약물남용 등의 부정적인 징후들이 발생된다. 이러한 스트레스의 심각성과 중요성이 강조되면서 만병의 근원인 스트레스를 예방하기 위한 현대인들의 관심이 높아져 다양한 보완, 대체요법의 움직임이 활발해지고 있다[1]. 스트레스로 인해서 나타나는 다양한 인체 증후들 중에 우리가 쉽게 느낄 수 있는 근본적인 증세는 근육의 뭉쳐서 나타나는 피로가 가장 보편적이다. 이러한 증세를 감소시키기 위해 마사지 분야에서도 등이나 발 등을 중심으로 한 마사지 효과에 대한 연구가 이루어져 왔다[2]. 또한 지속적인 스트레스의 노출이 되면 어깨나 목 주위의 긴장이 쌓이면서 정상적인 두피 순환 과정이 이루어지지 않아 탈모의 원인으로 작용되고 있다. 하지만 탈모는 남성만의 고민이 아니라 여성과 청소년까지 크나큰 장애요인으로 작용하여 효과적이고 다양한 두피관리프로그램이 시급히 요구되고 있는 실정이다. 두피마사지와 관련한 선행연구들 중에서 두피마사지는 시간적, 공간적으로 제한이 적으며, 쉽게 배우고 따라할 수 있다는 장점을 강조하였고, 그러한 장점으로 자가 관리를 할 수 있으며 빠른 효과는 물론 부작용도 없다고 하였다. 또한 옷을 벗지 않아도 되는 번거로움과 불편함에 제약을 받지 않기 때문에 효과적인 스트레스 관리법이라고 할 수 있다[3, 4].

탈모의 원인으로 스트레스와 과로와 같은 내적 및 심리적인 요인이 가장 많았으며, 개선요법으로 두피마사지와 두피 관련제품 사용이 가장 많았으나 효과는 탈모치료제복용과 두피마사지가 가장 높았다[5]. 특히 경락마사지를 이용한 연구에서는 신경계를 직접 자극하고 근육이완과 혈액순환증가로 인한 혈압 및 맥박의 변화와 근경도와 피부온도, 피부 수분도 변화뿐만 아니라 신체적, 심리적 안정을 도와주는 뇌기능의 휴식

과 주의력, 집중력에 관계된 자기조절지수와 항스트레스 조절지수의 변화에 영향을 주었다[6].

따라서 본 연구는 SUKI 대체요법 및 두피마사지에 대한 선행연구와 자료 등을 고찰하여 다양한 효과성을 정리해보고자 한다. 더불어 SUKI 대체요법이 신체 특정부위 뿐만이 아니라 두피마사지에 대한 선행연구 조사를 통하여 헤어SUKI 대체요법의 활성화를 위한 기초자료로 활용하고자 한다.

## 1.2 연구내용과 방법

SUKI 대체요법과 헤어두피마사지의 유효성을 살펴보고, 헤어SUKI 대체요법 활성화를 위함은 목적으로 하는 본 연구의 구체적인 연구내용과 방법은 다음과 같다.

본 연구의 내용은 첫 번째는 SUKI 대체요법의 개념, SUKI 대체요법 특징, SUKI 대체요법 시술시 주의할 점 등을 통해 SUKI 대체요법에 대한 이해를 살펴보고, 두 번째는 SUKI 대체요법 적용 실태에 관한 연구 및 두피마사지요법과 관련된 선행연구 등을 고찰하여 다양한 효과성을 정리하였다. 이는 헤어SUKI 대체요법 활성화를 위한 기초자료가 될 것이다.

연구방법은 SUKI 대체요법 적용 실태에 관한 연구 및 두피마사지요법의 효과 등의 선행연구 등을 고찰하여 비교분석하는 문헌연구를 실시하였다.

## 2. 본 론

### 2.1 SUKI 대체요법의 정의와 개념

SUKI 대체요법은 인체의 기(氣) 에너지 흐름을 전도시키고 부교감신경과 자율신경을 안정시키고 조화와 균형을 이루는데 효과적인 대체요법의 하나이며, 음의 에너지를 돕고 정체된 에너지를 순환시키는 SUKI를 활용한 에너지 요법이다[3]. SUKI는 ‘인체표면에 흐르는 Ki 에너지를 조절하는 도구(Superficial Using Ki energy Instrument)’의 약어이다. 따라서 SUKI는 인체

외부에 흐르고 있는 기 에너지를 극대화하여 신체와 정신건강을 동시에 회복시켜주거나 유지 증진시킨다. 인체의 기를 편안하고 효과적으로 순환 및 증진시킬 수 있는 대체요법이다[7].

## 2.2 SUKI 대체요법의 특징

첫째, SUKI는 특수금속 소재이다. 구조는 인체 접지면은 원추형이고 직경은 3mm, Grip부의 직경은 4mm, 도구의 전체길이는 65mm로 시술자의 Ki 에너지가 피시술자에게 전도되도록 만들어졌다.

둘째, SUKI 대체요법은 인체내외의 흐르는 Ki 에너지를 활성화시키고 극대화시켜 신체와 정신건강을 동시에 회복시키고 증진시키며 조화를 이루게 한다.

셋째, 전문가외에도 누구나 쉽게 배우고 시술할 수 있으며 시간과 장소에 대한 제한이 없다.

넷째, 침(acupuncture)시술에 따른 심리적 공포와 통증 그리고 세균감염에서 벗어나는 뛰어난 효과성과 안전성이 인정되는 새로운 대체요법이다. SUKI 요법은 시술자가 피시술자의 피부 면에 SUKI를 접촉했을 때 경혈에 대한 자극뿐만 아니라 시술자의 긍정적인 의념이 전도되어 인하여 시술자와 피시술자 간의 긍정적인 상호효과(감성의 회복)가 있다[4].

## 2.3 SUKI 대체요법 시술시 주의할 점

### 2.3.1 통증에 집중하지 마라

인체는 어떤 원인에 의해 잘못된 부분을 더 이상 손상시키지 않고 빨리 회복시키기 위한 방어기전으로 통증을 호소하게 된다. 통증은 신경의 오류나 호르몬 이상으로 발생하는 것으로 규정하기도 하지만 SUKI대체의학에서는 이러한 견해를 지양한다. 인체는 어느 부분에 문제가 있을 때 근골격계에 통증을 유발하여 행동을 제한하고 휴식을 통해 자연 회복할 수 있도록 한다. 통증에 집중하기보다는 원인을 찾아 근본적인 해결방법을 마련하는 것이 중요하다.

### 2.3.2 긍정적인 마음으로 시술하라

시술받는 사람은 누구나 시술하는 사람이 가지고 있는 마음의 상태를 느낄 수 있다. 모든 병은 정신과 육체가 함께 병든 것이라고 봐도 될 것이다. 상시술자의 긍정적인 마음을 전달받지 못한다면 피 시술자는 불안감과 부정적인 태도를 추할 것이다. 시술자의 긍정적인 마음을 피 시술자에게 전달하여 힘을 실어 준다는 생각으로 시술해야 한다.

### 2.3.3 피시술자와 소통하라

같은 증상이라고 하더라도 모든 사람은 다르다는 개념으로 소통을 시작해야 한다. 어떠한 환자라도 똑같은 치료로 치료할 수는 없는 것이다, 특히 시술자는 피시술자의 심리적인 정보까지 참고하여 시술한다면 진정한 SUKI 대체의학이다.

### 2.3.4 SUKI 시술 시 적절한 강도를 사용하라

SUKI 대체의학은 자극으로 치료를 하는 것이 아니다. 강한자극은 오히려 해가 될 수 있다. 시술자는 모든 피시술자에게 같은 강도를 적용해서도 안된다. 시술자의 적절한 강도는 개인의 능력이다. 피시술자의 안정과 편안함을 줄 수 있는 Ki의 소통이 가능할 강도면 충분하다[8].

## 3. 연구결과

### 3.1 SUKI 대체요법의 효과 연구

#### 3.1.1 SUKI 대체요법이 스트레스 이완/각성 뇌활성에 미치는 영향

SUKI 대체요법을 발반사요법(Foot Reflex Therapy)의 간(liver) 반사구를 자극하여 이완/각성 뇌활성 스트레스에 미치는 영향을 분석하기 위해 뇌활성 측정비교하여 스트레스완화와 뇌파에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 SUKI 대체요법의 효과를 분석했다[9].

#### 3.1.2 협곡·태충혈과 화타협척혈에 대한 SUKI 자극이 본태성고혈압환자의 혈압에 미치는 영향

본태성고혈압 환자에 대해 협곡·태층혈과 화타협척혈에 대한 SUKI 대체의학 기법을 통한 자극이 혈압에 미치는 영향을 분석한 결과, 혈압강하 효과가 크게 나타나 SUKI 대체의학 기법으로 지속적인 혈압관리가 가능하다는 연구결과를 제시하였다[10].

### 3.1.3 SUKI대체요법에 의한 용천혈 자극이 뇌파에 미치는 영향

SUKI대체요법 활용으로 용천혈에 대한 간헐적자극법이 알파파, 베타파, 감마파에 미치는 효과를 연구한 결과, SUKI대체요법 적용 전 뇌활성 측정 비교분석은 전반적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나, 상대알파값 감증을 실시한 전전두엽의 경우 간헐적자극이 진행될수록 높게 나타나 SUKI대체요법 활용이 용천혈에 효과가 있음을 확인할 수 있었다[11].

### 3.1.4 SUKI 대체의학 기법이 고혈압에 미치는 영향

SUKI 대체의학 기법이 고혈압 노인의 혈압에 미치는 효과를 규명하기 위하여 실험군과 대조군으로 나누어 SUKI 대체의학 기법을 2일 1회 총 8회 적용하였다. 연구결과 SUKI 대체의학 기법을 적용한 실험군은 대조군에 비해 수축기혈압과 이완기혈압의 감소변화에 유의한 효과가 있는 것으로 나타나 고혈압 노인의 혈압을 감소시킬 수 있는 가능성을 제시하였다[12].

### 3.1.5 SUKI대체의학 요법에 의한 신문혈 자극이 뇌파에 미치는 영향

SUKI대체의학 기법으로 인한 신문혈 자극이 알파파, 베타파, 감마파에 미치는 효과를 연구한 결과, SUKI대체의학 요법에 의한 신문혈 자극이 뇌활성 측정 전후 T-test 결과 전반적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나 알파파, 베타파, 감마파의 뇌파가 유의한 차이가 있었다. 따라서 SUKI대체의학 기법이 신문혈 자극에 효과가 있음을 알 수 있었다[13].

### 3.1.6 SUKI대체의학 기법이 테니스 엘보 환자의 근긴장도와 통증에 미치는 영향

SUKI대체의학 기법이 테니스 엘보 질환에 있어 통증과 수근관절 신전근의 비정상 근 긴장상태에 미치는 영향을 알아보기 위하여 40대 주부 10명을 대상으로 분석한 결과 테니스 엘보에서 SUKI대체의학 적용이 VAS점수와 과 긴장된 수근 신전근의 근 긴장도가 유의하게 감소한 것으로 나타나 SUKI대체의학 기법이 테니스 엘보 질환에 통증과 긴장된 신전근에 효과가 있음을 검증했다[14].

### 3.1.7 SUKI 대체의학을 통한 신체반응 상관성 연구

SUKI 대체요법이 스트레스와 우울증에 유효한 효과가 있으며, 대학생들의 뇌파 측정결과 뇌활성화에 유효한 영향을 미치며, 좋은 인성을 회복시킬 수 있다는 점과 SUKI 대체요법이 고혈압을 안정화 시키는데 기여 할 수 있음을 확인하였다[15].

### 3.1.8 SUKI 대체의학 기법이 눈가 주름에 미치는 영향

SUKI 대체의학 기법의 도구로 진동법을 사용하여 왼쪽 눈가 주름에 대하여 주름의 양 끝점에 적용하여 일주일간격 4회를 적용한 후 피부진단시스템 SDM 장비를 이용하여 눈가 주름을 분석하였다. 연구결과 주수에 따른 눈가 주름의 감소경향이 나타나 SUKI 대체의학 기법이 눈가의 주름 감소에 많은 도움으로 주는 효과적인 피부 관리 방법이 될 수 있는 가능성을 제시 하였다[25].

### 3.1.9 SUKI 대체의학기법을 활용한 여성의 이마근피와 윗입술근피 탄력 연구

SUKI 대체의학기법 중에서 3가지 테크닉인 점압법과 간헐적 점압법, 드레그법을 사용하여 이마근피와 윗입술근피에 적용하여 탄력변화를 측정하였다. 연구결과 실험군과 대조군의 비교결과 실험군에서 이마근피탄력과 윗입술근피 탄

력이 유의하게 증가하였다.

또한 SUKI 대체의학 기법은 진피층의 콜라겐, 히알루론산 탄력섬유 등에 직,간접적으로 영향을 주는 것으로 알려지는 의미가 있는 연구로 자가케어(self care) 할 수 있는 자신감을 제공하는 것으로 평가 되었다[27].

### 3.1.10 백회혈(GV20)을 활용한 SUKI대체의학에 의한 집중력 향상 연구

초등학생들을 대상으로 동양의학의 중요한 기혈이론인 12경락과 기경팔맥 중에서 기경팔맥에 속한 독맥경의 백회혈(GV20)에 SUKI 대체의학을 활용한 일정한 자극을 줌으로써 집중력 향상, 뇌활성 뇌파, 스트레스뇌파에 유의한 변화를 줄 수 있다는 결론을 도출하였다[28].

### 3.1.11 SUKI발반사 자극에 의한 EEG 분석 연구

스트레스, 우울증 등으로 치료를 받고 있는 환자를 대상으로 실험군과 대조군으로 SUKI 대체의학을 이용한 실험결과 발 반사자극은 일반적인 발 반사자극보다 낮은 스트레스지수와 우울증 감소효과를 확인하였다[29].

SUKI 대체요법 효과 연구들의 종속변수를 정리하면 [표 1]과 같다.

## 3.2 두피 마사지요법의 효과 연구

### 3.2.1 아로마테라피를 적용한 두피마사지가 여대생의 스트레스 완화에 미치는 효과

아로마테라피를 적용한 두피 마사지가 여대생의 스트레스 완화에 미치는 효과를 연구하기 위해 여대생 중 시각적 상시 스트레스 점수가 5점 이상의 스트레스를 가지고 있는 사람으로 실험군 20명, 대조 1군 20명, 대조 2군 20명, 총 60명을 대상으로 하였다. 15분 동안 실험 군에게는 아로마테라피를 이용한 두피마사지, 대조 1군은 두피 마사지, 대조 2군에게는 휴식을 취하도록 실험 처치를 하여 심박변이도(HRV), 시각적 상시스트레스(VAS), 스트레스 척도(SDNN)를 사용하여 사전, 사후 검사 실시하였다. 실험군의 전

· 후의 심박변이도를 비교한 결과 HRT, LF, LF/HF가 유의하게 감소하였고, SDNN, HF에서는 유의하게 증가하였으며, 시각적 상시 스트레스의 결과를 보면 5.89에서 1.50으로 4.39의 높은 감소효과가 있는 것으로 나타나 유의한 차이가 나타났다. 또한 스트레스 척도의 전반적인 스트레스의 결과에서도 88.65에서 50.25로 38.4의 높은 감소효과가 나타났다.

따라서 아로마테라피를 적용한 두피마사지가 스트레스 완화에 효과가 있는 것으로 사료되며, 두피마사지만을 실시한 대조 1군, 휴식을 취한 대조 2군에 비해 스트레스 감소에 가장 많은 효과가 있는 것으로 나타났다. 이상의 결과로 아로마테라피를 이용한 두피마사지가 스트레스 감소에 영향을 미치는 유의한 기제임을 확인시켜 주었다[1].

### 3.2.2 경혈 두피마사지가 스트레스 완화에 미치는 영향

두피마사지가 스트레스에 미치는 효과를 연구하기 위하여 정신적 스트레스가 심한 취업준비생 15명을 대상으로 주2회 8주 동안 두피마사지를 실시하였다. 두피마사지 실시 전과 8주후 각각 설문지를 작성하여 스트레스 정도를 측정하고 결과 잠냄, 피로감, 답답함 등의 점수에서 유의한 감소를 나타냈다.

스트레스 총 점수는 유의하게 감소하였으며, 두피마사지 후 느끼는 자각증상 중 모든 대상자가 몸이 가볍고 편안함을 느꼈으며, '전보다 잠을 깊게 잘 잔다.' '몸이 개운하다' '피곤이 줄어들었다'의 순으로 몸의 변화를 느꼈다고 답하였다. 이와 같이 두피마사지 실시 후 스트레스 항목 및 총 스트레스 점수가 감소하여, 두피마사지가 스트레스를 감소시키기 위한 효과적인 방법으로 사용 될 수 있음을 시사했다[3].

### 3.2.3 두피 마사지가 스트레스 상태에 미치는 영향

두피마사지가 스트레스상태에 미치는 영향을 심장의 자율신경계 활성도를 통해 관찰하기 위

해 Selye에 의해 제시된 스트레스 징후들 중 2 가지 이상의 징후를 겪고 있는 20~40대 여성 30 명을 대상으로 두피 마사지 전과 후에 R-R간격 변이를 이용한 power spectral analysis를 시행 하여 각종 지표를 비교 분석하였고, 두피마사지 실시에 따른 자율신경계 활동의 변화를 알아보기 위해, 심박수 변동(heart rate variability: HRV)의 스펙트럼 분석을 실시하였다. 대상자에게 두피마사지 프로그램을 15분 동안 실시한 결과, 스트레스 상태를 나타내는 교감신경과 활성화도가 감소하고, 안정 상태를 나타내는 부교감신경의 활성화도가 증가한다는 것을 알 수 있었다 [16].

### 3.2.4 두피경혈마사지가 직장인 20-40대 탈모 남성의 인체변화에 미치는 영향

20-40대 직장남성 탈모인에게 두피경혈마사지가 인체에 미치는 변화를 살펴볼 때 약물요법이나 수술요법을 택하기 이전에 두피모발관리를 통하여 사전에 신체적, 정신적 스트레스를 감소하여 탈모를 예방관리 하는 방법 역시 매우 효과적인 것으로 사료된다. 특히 아로마를 활용하여 손으로 이루어지는 두피경혈마사지는 신경계를 직접 자극하고 건강한 신체적 발달을 촉진하는데 중요하며, 육체적 정신적 건강과 안정을 증진 시킬 수 있으며, 근육이완과 혈액순환증가로 인한 혈압 및 맥박의 변화와 근경도와 피부온도, 피부 수분도 변화가 유의미 하였고, 신체적, 심리적 안정을 도와주는 뇌기능의 휴식과 주의력, 집중력에 관계된 자기조절지수와 항스트레스 조절지수의 변화에 영향력을 미쳤으며, 두피 관리와 경혈마사지로 인한 피지분비 조절역시 모공의 깨끗함과 모공의 크기변화로 인한 성장기 모발의 건강함이 탈모에 관련된 변화에 효과적으로 영향력을 주었다[17].

### 3.2.5 두개천골요법을 이용한 스트레스성 탈모의 두피관리 효용성에 관한 고찰

탈모의 원인이 되고 있는 스트레스의 근본적인 치유를 위해 두개천골요법을 탈모관리에 적

용하여 효용성이 있을 것으로 기대하여 국내·외 관련 서적과 논문을 이론적으로 고찰하였다.

두통발생 요인은 스트레스가 가장 많았고, 두통의 동반증상으로 ‘어깨가 아프다’는 호소가 많았으며, ‘목뒤가 뻣뻣하다’는 호소가 그 다음으로 두통의 원인이 스트레스로 인한 것으로 발표되었다[18]. 어깨, 등의 상부, 팔은 나쁜 자세로 인한 오랜 긴장과 감정적 스트레스의 축적이나 오랜 시간 작업으로 인해 얻은 피로가 쌓이게 되는 부분이다. 스트레스로 인한 뭉친 근육이 혈액순환을 방해하면 목과 어깨의 통증을 유발하고 눈의 피로와 심지어는 탈모증상까지도 일으킨다. 이러한 스트레스로 인한 근육의 뭉침을 두피 마사지를 통해 풀어주면 스트레스를 해소할 수 있다[19]. 두피 마사지는 뭉친 근육을 풀어주어 혈액순환을 원활히 해주고, 뇌에 신선한 산소를 공급해주어 깊은 호흡을 할 수 있게 해주며, 집중력과 기억력을 향상시킨다[20].

이와같이 다수의 연구에서 나타난 결과로 두개천골요법을 스트레스성 탈모를 위한 두피관리에 적용한다면 다양한 효과가 보일 것으로 사료된다[21].

### 3.2.6 두피반사요법에 의한 안면 피부와 두피 및 발모 상태에 미치는 영향

두피반사요법을 이용하여 두피마사지 과정에서 대나무를 이용하여 자극에 대한 전달이 잘될 수 있도록 제작한 죽세봉이라는 도구를 사용하였다. 두피의 상태와 발모상태를 비교한 결과 두피의 탄력과 색깔, 각질의 상태 그리고 모공이 개선되었으며, 특정부위의 모발밀도, 모간의 굵기와 탄력 등 외형적 변화가 크게 개선되었다 [16].

두피마사지요법 효과 연구들의 종속변수를 정리하면 [표 2]와 같다.

[Table 2] Effectiveness of Scalp Massage Therapy  
 [표 2] 두피마사지요법의 효과 연구

Researcher	Year	Dependent variable
N. Mehta	2002	Improving memory and concentration
S-S. Choi	2004	stress relaxation, Hair loss improvement
M-S. Lee et al	2005	Face skin scalp, Hair growth
F. Gould	2007	stress relaxation, circulation of the blood
A-N. Park et al	2008	stress relaxation, Hair loss improvement
S-O. Lee	2009	Hair loss improvement
Y-S. Kwon et al	2009	stress relaxation
B-R. Park et al	2010	stress relaxation
J-M. Kim et al	2015	stress relaxation, Improving fatigue.

#### 4. 결론 및 제언

현대사회를 사는 사람은 급속한 변화와 함께 복잡한 사회구조로 인해 다양한 인간관계속에서 오는 갈등과 스트레스를 경험하게 된다. 이러한 지속적인 갈등과 스트레스는 긴장감과 다양한 부정적인 감정을 유발하지만 현대인에게 피할 수 없는 불가피한 것이라는 것 또한 현실이다. 이러한 스트레스의 심각성과 중요성이 강조되면서 만병의 근원인 스트레스를 예방하기 위한 다양한 보완, 대체요법의 움직임이 활발해지고 있다. 특히 경락 마사지는 신경계를 직접 자극하고 근육이완과 혈액순환증가로 인한 혈압 및 맥박의 변화뿐만 아니라 신체적, 심리적 안정을 도와주는 뇌기능의 휴식과 주의력, 집중력에 관계된 자기조절지수와 항스트레스 조절지수의 변화에 영향을 주었다[22].

SUKI는 전신의 안정적인 신체 밸런스를 유지할 수 있도록 편안한 상태에서 자가치유 명상요법(self treatment meditation therapy), 스트레스 회복(stress recovery), 자연치유(natural healing), 미용(skin care), 수험생 집중향상 등을 위한 가치가

높다고 하였다[26]. 이러한 SUKI 대체요법을 다양한 분야에 적용한 연구들에 의하면, 근육의 긴장도 이완이나 통증감소, 고혈압, 우울증, 스트레스, 피부주름 감소 등의 효과가 있었으며, 두피마사지 요법은 기억력, 집중력, 피로, 혈액순환, 스트레스, 탈모 등의 긍정적인 효과가 있는 것으로 검증 되었다

따라서 본 연구에서는 현대인이 앓고 있는 스트레스로 인한 다양한 신체적, 정신적으로 나타나는 반응의 민감도를 낮추고, 긴장된 심신을 이완시킬 수 있는 SUKI 대체요법과 두피마사지가 결합된 헤어SUKI 대체요법 활성화의 필요성은 충분히 알 수 있었다. 특히 헤어SUKI 대체요법은 시간적, 공간적으로 제한이 적고, 쉽게 배우고 따라할 수 있는 자가 관리기법으로 활용할 수 있으며, 빠른 효과는 물론 부작용 없이 실행할 수 있는 효과적인 건강관리기법으로 두통이나 스트레스, 탈모, 불면증, 불안 등의 다양한 신체 및 정신적인 건강관리 대체요법으로 활용될 수 있을 것이라 사료된다.

현재 헤어SUKI 대체요법을 활용하는 프로그램이 일부 전공학생들과 의학박람회, 소그룹의 교육 형태로 적용이 되고는 있지만 활성화가 이루어지지 않은 것이 사실이다. 이에 헤어SUKI 대체요법의 활성화를 위한 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 헤어SUKI 대체요법은 전문가에 의해 개발된 기법이므로 관련전문가들이 활발한 활동과 홍보가 필요하다. 일반인을 대상으로 자연스럽게 자주 접할 수 있는 형태로 시스템을 마련해야 할 것이다.

둘째, 헤어SUKI 대체요법은 그 효과성에 비하여 객관적인 평가와 연구가 활발하게 이루어지지 않은 것이 현실이다. 이에 다양하고 지속적인 연구를 통하여 객관적인 검증과 함께 일상에 적용될 수 있도록 하여야 한다.

이 연구를 시작으로 헤어SUKI 대체요법이 활성화되는 기초가 마련되어 끊임없는 활성화와 검증으로 이어지길 바라며, 향후 다양한 프로그램으로 적용되어 현대인들의 건강과 삶의 질을 높일 수 있는 대체요법으로 자리매김 하길 바란다.

## References

- [1] Y—S. Kwon, and J.Y. Lee, 'The Effect of Scalp Massage Applying Aromatherapy in Stress Alleviation in Female College Students', *Journal of Korean Beauty Society*, Vol.15 No.4, pp.1409—1418, 2009.
- [2] J—Y. Kim, "Effect of scalp massage on autonomic nerve system in stress stage", Master's Thesis, *Graduate School of Chung—Ang University*, 2004.
- [3] B—R. Park, and C.J. Han, 'Effect of Scalp Massage on Decrease of Stress', *Journal of Cosmetological Science*, vol.6 No.2, pp.179—183, 2010.
- [4] U—J. Lee, and S.G. Hong, 'The Effects on Relaxing of Masseter Muscle Tone for Facial by SUKI Technique', *Journal of the Korean Society of Esthetics & Cosmeceutics*, Vol.4 NO.4, pp.27—35, 2009.
- [5] H—J. Seo, "Analysis of effectiveness of improvement therapy according to the cause of hair loss", Master's Thesis, *Graduate School of Chung—ang University*, 2014.
- [6] A—N. Park, 'Effects of the scalp Meridian Massage for Males Hair Loss and Scalp Changes,' *Journal of the Korean Society of Esthetics & Cosmeceutics*, Vol.3 No.1, pp.65, 2008.
- [7] S—K. Hong, *The SUKI Alternative Medicine*, Seoul:Bumwoosa, 2010.
- [8] S—K. Hong, *SUKI alternative medicine manual*, A—T Alternative medicine Research Institute, 2009.
- [9] S—J. Byun, "SUKI alternative therapies impact of stress relaxation/arousal brain activity," Doctoral Thesis, *Graduate School of NamBu University*, pp.35—36, 2013.
- [10] J—S. On, "The Effects on the blood pressure of the patients with essential hypertension which the SUKI stimulate the LI14(Hab Gok), LR3(Tai chung), and wha—Ta—hyupchuk meridian points," Master's Thesis, *Graduate School of NamBu University*, 2013.
- [11] H—J. Kim, "The effect of EEG change by SUKI alternative medical therapies at yongcheon hyeol stimulus," Master's Thesis, *Graduate School of NamBu University*, 2013.
- [12] B—K. Byun, "The effects on high blood pressure by SUKI alternative medicine techniques", Master's Thesis, *Graduate School of NamBu University*, 2012.
- [13] J—H. Seo, "The effect of EEG change by SUKI alternative medical therapies at sinmunhyeol stimulus", Master's Thesis, *Graduate School of NamBu University*, 2012.
- [14] S—J. Byun, "The effect for muscle tone and pain of Tennis elbow patients by SUKI(Superficial Using Ki Instrument) Alternative medicine technique", Master's Thesis, *Graduate School of NamBu University*, 2011.
- [15] C—B. Lee, "The Study for Relations of Physical Reaction by SUKI Alternative Therapy", Doctor's Thesis, *Graduate School of NamBu University*, 2019.
- [16] M—S. Lee, and J.Y. Kim, 'Effect of Scalp Massage In Stress Stage,' *Journal of Korean Beauty Society*, vol.1 No.1, pp.195—204, 2005.
- [17] A—N. Park, and J.Y. Kim, 'Effects of Scalp Meridian Massage on Office Workers 20's and 40's Physical Changes of Males,' *Journal of Korean Beauty Society*, Vol.14 No.1, pp.74—84, 2008.
- [18] S—S. Choi, "The effects of the two sacral therapy for chronic headache patients", Doctoral Thesis, *Graduate School of Pusan National University*, 2004.
- [19] F. Gould, *Indian head massage*, Seoul:yeongmunsa, 2007.
- [20] N. Mehta, *Indian head massage*, London:thorsons, 2002.
- [21] S—O. Lee, and J.D. Jang, 'Research of the Stress Alopecia Scalp Care Effectiveness by Craniosacral Therapy', *Journal of Korean Beauty Society*, Vol.15 No.3, pp.1012—1018, 2009.
- [22] A—N. P, 'Effects of the scalp Meridian Massage for Males Hair Loss and Scalp Changes,' *Journal of the Korean Society of Esthetics & Cosmeceutics*, Vol.3 No.1, pp.65, 2008.
- [23] R. Kim, "Reflection Therapy on Skin, Scalp and Hair Growth", Master's Thesis, *Graduate School of NamBu University*, 2012.

*hool of Gwangju Women's University, 2008.*

- [24] Y—S. Park, and S.G. Hong, 'The Effects for Brain stress by SUKI Alternative Therapy', *Journal of Convergence for Information Technology*, Vol.9 NO.3, pp.104–111, 2019.
- [25] J—H. Park, "The effects of SUKI alternative medicine techniques for eyes wrinkle", Master's Thesis, *Graduate School of NamBu University*, 2017
- [26] S—G. Hong, *training Books SUKI Instruments*, Korea:Nambu Alternative Medicine Institute, 2020.
- [27] J—S. Lee, "The study on the elasticity of the women's forehead musculo-cutaneous & upper lips musculo-cutaneous by SUKI@ alternative medicine techniques", Doctoral Thesis, *Graduate School of NamBu University*, 2021.
- [28] M—J. Jo, "Effects of concentration progress by Baikwhoi points using SUKI alternative medicine", Master's Thesis, *Graduate School of NamBu University*, 2014.
- [29] J—H. Seo, "The Effect of EEG change by SUKI alternative medicine techniques at foot reflex stimulation", Doctoral Thesis, *Graduate School of NamBu University*, 2015.
- [30] J—M. Kim, J.C. Lee, and EJ, Kim. 'A Study on the Effect of Scalp Massage on the Reduction of Stress and Fatigue of Middle-Aged Female Special Education Teachers', *Korean journal of aesthetics and cosmetics society*, Vol.13 NO.1, pp.9–17, 2015.