

碩士學位 論文

경락마사지가 스트레스 완화에 미치는
효과

The Effects of Meridian Massage on
Anti-Stress

2 0 0 6 年

漢城大學校 藝術大學院

패션藝術學科

뷰티에스테틱 專攻

金 京 妍

碩士學位 論文

指導教授 金明淑

경락마사지가 스트레스 완화에 미치는
효과

The Effects of Meridian Massage on
Anti-Stress

2 0 0 6 年 12 月

漢城大學校 藝術大學院

패션藝術學科

뷰티에스테틱 專攻

金 京 妍

碩士學位 論文

指導教授 金明淑

경락마사지가 스트레스 완화에 미치는
효과

The Effects of Meridian Massage on
Anti-Stress

위 論文을 藝術學 碩士學位 論文으로 提出함

2 0 0 6 年 12 月

漢城大學校 藝術大學院

패션藝術學科

뷰티에스테틱 專攻

金 京 妍

金京妍의 藝術學 碩士學位論文을 認定함

2 0 0 6 年 12 月

심사위원장_____ (인)

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

논 문 개 요

본 연구는 경락마사지가 스트레스 완화에 미치는 효과에 대한 실험으로 그 효능에 대한 과학적인 근거를 제시함으로써 경락마사지가 건강유지 및 건강증진의 관리기법으로 활용되는데 도움이 되는 기초 자료를 제공하는데 목적이 있다.

2006년 4월 15일부터 4월 30일, 11월 1일부터 10일까지 서울시에 소재하는 H 피부미용학원의 여자학원생들과 경기도의 Y 대학, S 대학 미용학과 여학생들을 무작위 추출하여 연구대상으로 선정하였으며 연령에 따라 실험군 94명과 대조군 87명을 고르게 배치하여 비동등성 대조군 사전-사후 설계(Nonequivalent control-group pretest-posttest design)에 의한 연구를 실시하였다.

스트레스 증상을 알아보기 위하여 생체활성도 측정도구인 오라시스템을 이용하였으며, 기분상태를 측정하기 위해 기분상태검사지(POMS) 65항목을 사용하였다.

실험방법은 실험전 생체활성도 측정 후 기분상태검사지를 작성하게 한 다음 실험군은 경락마사지를 40여분동안 실시하고 대조군은 동일 시간동안 같은 자세로 휴식을 취하게 하였다. 10분 후 다시 생체활성도를 측정하고 기분상태검사지를 기록하게 하였다. 오라시스템을 통한 생체활성도 측정은 오차를 줄이기 위해 3회 반복 측정하여 평균값을 취하였고 분석결과는 다음과 같다.

첫째, 실험전, 후의 오라컴을 이용한 실험군과 대조군의 생체활성도의 차이를 비교해 본 결과 실험군은 14.79 하락한 반면 대조군은 3.43 하락하여 통계학적으로 실험군이 유의하게 많이 하락하였다.($t=-13.639$, $p=0.000$)

둘째, 실험전, 후의 기분상태검사지를 이용한 실험군과 대조군의 기분상태 정도의 차이를 비교해 본 결과 실험군은 3.961 하락한 반면 대조군은 0.410 하락하여 통계학적으로 실험군이 유의하게 많이 하락하였다.($t=-13.474$, $p=0.000$)

실험군의 집단 내 실험전, 후의 기분상태검사지 세부 문항별 비교에서 모든 항목에 있어 p값이 최소 유의수준 0.05보다 작게 나타났으므로 통계적으로 유의하게 감소하였음을 알 수 있었다.

대조군의 집단 내 실험전, 후의 기분상태검사지 세부 문항별 비교에서는 실험군과는 달리 긴장, 피곤의 항목에 있어서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났고 우울, 분노, 활력, 혼란의 경우에는 p값이 유의수준 0.05보다 크게 나타나 실험전, 후에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았음을 알 수 있었다.

결론적으로, 경락마사지를 실시한 실험군의 생체활성도의 차이가 14.79로 같은 시간 휴식을 취한 대조군의 차이인 3.43보다 높았고 기분상태의 변화도 실험군이 3.961점 하락하고 대조군은 0.410 하락하였다. 기분상태세 부문항별 비교에서도 경락마사지를 실시한 실험군의 점수가 모든 항목에서 휴식을 취한 대조군의 점수보다 유의하게 낮아졌다.

이와 같은 결과는 경락마사지가 일상생활에서 경험하는 스트레스를 완화하고 긴장, 분노, 활력, 피곤, 우울, 혼란의 전반적인 기분상태를 변화시키는데 효과가 있다고 할 수 있겠으며 따라서 현대인들의 건강관리에 유효하게 이용될 수 있는 마사지 방법이라고 결론을 내릴 수 있겠다.

목 차

논문개요

I. 서 론	1
1. 연구의 배경 및 목적	1
2. 연구가설	3
II. 문헌고찰	4
1. 경락	4
2. 스트레스	7
3. 오라시스템	10
4. 기분상태척도	13
III. 연구방법	15
1. 연구설계	15
2. 연구대상 및 기간	16
3. 연구진행절차	16
4. 연구도구 및 자료수집	17
1) 경락마사지	17
2) 스트레스 측정	22
(1) 생체활성도 측정	22
(2) 기분상태 측정	22
5. 자료분석 및 통계처리	23
IV. 연구결과	24
1. 실험군과 대조군의 일반적 특성	24
2. 실험군과 대조군의 생체활성도, 기분상태에 대한 동질성 검증	25
3. 생체활성도의 변화	26
4. 기분상태의 변화	28

V. 고 찰	35
VI. 결 론	37
참고문헌	39
<부 록 > 설문지	42
ABSTRACT	46

표 목 차

표 1. 요인별 신뢰도 분석 결과	23
표 2. 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검증	24
표 3. 실험군과 대조군의 실험전 기분상태, 생체 활성도에 대한 동질성 검증	25
표 4. 실험군과 대조군의 실험전, 후 기분상태 정도 비교	26
표 5. 실험군과 대조군의 실험전, 후 생체활성도 비교	28
표 6. 실험군의 집단 내 실험전, 후 기분상태검사지 세부분항별 비교	30
표 7. 대조군의 집단 내 실험전, 후 기분상태검사지 세부분항별 비교	32
표 8. 실험군과 대조군의 실험전, 후 기분상태검사지 세부분항별 비교	34

그 립 목 차

그림 1. 오라کم	11
그림 2. 오라측정 프로세서	12
그림 3. 본 연구의 설계모형	15
그림 4. 연구모형	15
그림 5. 연구진행절차	16
그림 6. 실험군과 대조군의 실험전, 후 생체활성도 비교	27
그림 7 실험군과 대조군의 실험전, 후 생체활성도 비교	27
그림 8. 실험군과 대조군의 실험전, 후 기분상태 비교	29
그림 9. 실험군과 대조군이 실험전, 후 기분상태 비교	29
그림 10. 실험군의 집단내 실험전, 후 기분상태검사지 세부분항별 비교	31
그림 11. 대조군의 집단내 실험전, 후 기분상태검사지 세부분항별 비교	33

I. 서 론

1. 연구배경 및 목적

스트레스라는 것은 인간이 살아가는 동안에는 끊임없이 외부에서 가해지는 여러 가지 자극이나 내적으로 긴장감을 느끼게 하는 것으로서 일상생활을 해나가는데 불편이나 지장을 초래하는 모든 형태의 방해현상이라고 정의할 수 있다. 그리고 이러한 자극에 대하여 인간이 마음의 부담을 느끼거나 신체적으로 변화를 느끼는 것을 스트레스에 의한 반응이라고 할 수 있겠다.¹⁾

스트레스로부터 오는 신체적 증상으로는 피로, 두통, 불면증, 근육통이나 경직(특히 목, 어깨, 허리), 심계항진(맥박이 빠름), 흉부통증, 복부통증, 구토, 전율, 사지냉각, 안면홍조, 땀, 잦은 감기 등이 있는데, 적당량의 스트레스는 그 자체가 생명유지를 위해서 없어서는 안 될 귀중한 활력으로 작용하지만 그 정도가 너무 커서 감당할 수 없을 때에는 충격으로 작용하고 병을 유발하기도 하는 것이다.

이러한 스트레스 적 증상을 해소하기 위해 최근에는 대체요법이 많이 대두되고 있는데, 그 중에서도 경락마사지는 이러한 증상들의 조절에 유용하게 이용할 수 있는 마사지법이다. 대체요법으로서의 경락마사지는 동양을 중심으로 널리 이용되어 왔으며, 그 효과가 경험적으로 증명되어 한방에서는 치료의 보조요법으로 유용하게 사용하고 있다.²⁾

경락이라고 하는 것은 경맥(經脈)과 낙맥(絡脈)의 총칭이자 인체를 형성하는 중요한 구성요소로서 장부기관을 연결하고 상·하·내·외를 소통시키며 전신의 기혈(氣血)을 운행하고 음양을 조화롭게 하며 기능 활동을 조절하는 작용을 한다. 또한 경락은 신체기관과 심리적, 육체적 기능에 연결되어 있으며 기(氣)는 이 통로에 있는 특정 지점에 모이게 되는데 동양

1) www.sunhealing.co.kr

2) 최선임, 김혜경, 김희정, 서미경, 김용호, 김미라, 김미홍, 최미선, 정석희, 김정화(2000), 경락마사지가 편마비 환자의 상지기능과 우울에 미치는 효과, 재활간호학회지, 3: 228-242

의학에서 이 곳을 경혈(經穴)이라 한다.³⁾

경락마사지는 이러한 경혈점을 자극하는 마사지법으로 누르고 풀어주는 동작을 통해 혈액과 림프순환이 잘되게 함으로써 인체의 순환을 순조롭게 하고 자율신경계 기능이 균형을 이루게 하여 각종 생리기능이 좋아지게 할 수 있다.

그동안 마사지의 스트레스에 대한 효과에 대해 김영희(2003)의 연구에서는 변비와 스트레스를 호소하는 간호학생들에게 발반사 요법 교육프로그램을 적용하여 스트레스를 측정된 결과 실험군과 대조군간의 스트레스 반응점수가 유의하게 차이가 있는 것으로 보고하였다.

두피마사지가 스트레스 상태의 자율신경에 미치는 효과(김주영,2004)에서는 두피마사지 프로그램을 실시하기 전과 후의 HIV(심박변이도)스펙트럼 분석을 통해 스트레스 상황에 대한 지표가 되는 자율신경계 활동을 나타내는 HRT(평균심박수)가 유의하게 감소하였고, SDDN(심장활동성)은 유의하게 증가한 것으로써 두피마사지 실시 후 스트레스 상태를 나타내는 교감신경의 활성도가 감소하고, 안정상태를 나타내는 부교감신경의 활성도가 증가하는 것으로 보고하였다. 또한 발반사 마사지가 제왕절개수술산모의 스트레스반응에 미치는 효과에 대한 이성희(2000)의 연구에서는 실험군이 대조군에 비해 기분점수가 유의하게 높고 불안점수는 유의하게 낮은 것으로 분석되어 마사지프로그램이 산모의 스트레스반응에 긍정적인 효과가 있는 것으로 보고하였다.

하지만 경락마사지가 스트레스에 미치는 영향에 대한 연구로는 PSI(Psychiatric Symptom Index) 검사지와 Somatic Discomfort Inventory 검사지를 이용한 김용성(2005)의 연구에서 경락마사지 실시 전과 후의 스트레스 변화를 알아본 것 이외에는 아직까지는 과학적인 활발한 연구가 미흡한 실정으로 본 연구에서는 오라시스템을 통한 생체활성도 측정과 기분상태검사를 이용한 기분상태의 변화를 측정하여 경락마사지가 스트레스 완화에 미치는 효과에 대한 과학적인 근거를 제시하고, 경락마사지가 건강유지 및 건강증진의 관리기법으로 활용되는데 도움이 되는 기초 자료를 제시하고자 한다.

3) 경락의 대발견(1993), 생활의학연구회, 일월서각

2. 연구가설

본 연구의 목적을 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 경락마사지를 시행한 실험군과 시행하지 않은 대조군 간에 생체활성도에 차이가 있을 것이다.

가설 2. 경락마사지를 시행한 실험군과 시행하지 않은 대조군 간에 기분상태정도에 차이가 있을 것이다.

II. 문헌고찰

1. 경락

1) 경락의 정의

경락(經絡)은 경맥(經脈)과 낙맥(絡脈)의 합칭으로, 전신의 기혈을 운행시키고 장부(臟腑)와 사지·관절을 연결하며, 상하·내외를 이어주는 통로가 된다. 경(經)은 경로(經路)의 뜻이 있고 몸의 세로를 흐르는 큰 줄기이다. 낙(絡)은 망라(網羅)의 뜻으로 경맥에서 갈라져 나온 가지로서 경맥보다 작고 가로로 흘러서 경맥(經脈)과 경맥(經脈)을 이어주는 구실을 한다.⁴⁾

2) 경락의 명칭 및 분류

경락이론에 근거하면 인체에는 열 두 갈래의 경맥, 즉 십이경맥이 있어 오장(五臟)과 육부(六腑)에 이어져 있으며, 시작되는 장부(臟腑)의 이름에 근거하여 명명되었다. 예를 들면 심(心)에서 시작되는 경맥을 “심경(心經)”이라 하고, 대장에서 시작되는 경맥을 “대장경(大腸經)”이라 한다. 사람들은 “오장과 육부에서 하나씩의 경맥이 시작되면 열 한 갈래의 경맥이 되어야지, 어째서 열 두 갈래의 경맥이 되는가?”라고 묻기도 하는데, 이는 심(心)의 외부를 둘러싸고 있는 심포(心包)라는 것이 있기 때문이다. 한의학에서는 심포가 심장을 대신하여 사기(邪氣)를 받아들임으로써 심장을 보호한다고 여긴다. 심장에는 심경(心經)이 있고 또한 심포경(心包經)도 있기 때문에 기존의 오장육부에서 시작하는 경맥에 이 심포경을 더하면 십이경맥이 된다.⁵⁾

십이경맥은 경락흐름 가운데 가장 주체가 되어, 십이정경(十二正經)이라고도 하며, 인체의 좌우양측에 대칭되어 있다. 각각 상지, 하지, 내측, 외

4) 알기쉬운 경혈학(2004), 장성환. 정보사

5) 동의학개론(2005),.. 한상모 외 공저. 여강출판사

측으로 순행하며 하나의 장(臟)이나 부(腑)에 속한다. 따라서 십이경맥의 명칭은 모두 손(手)이나 발(足), 음(陰)이나 양(陽), 장부(臟腑)등 3개 부분을 포함한다.⁶⁾ 수삼음경은 수태음폐경, 수厥음심포경, 수소음신경이고, 수삼양경은 수양명대장경, 수소양삼초경, 수태양소장경이다. 족삼음경은 족태음비경, 족厥음간경, 족소음신경이고, 족삼양경은 족양명위경, 족소양담경, 족태양방광경으로 구성되어 있다.⁷⁾

십이경맥의 순행과 유주는 머리에 모든 양(陽)이 모인 곳으로 수, 족, 삼양경은 모두 머리에 모이게 되고, 사지(四肢)에서는 음경은 안쪽을 순행하고 양경은 바깥쪽을 순행한다.

유주(流注)는 십이경맥을 두루 도는 경기(經氣)의 흐름을 말하는 것으로 수태음폐경을 시작으로 수양명대장 - 족양명위경 - 족태음비경 - 수소음심경 - 수태양소장경 - 족태양방광경 - 족소음신경 - 수厥음심포경 - 수소양삼초경 - 족소양담경 - 족厥음간경으로 하여 각 경맥은 순차적으로 끊임없이 순환한다.

3) 경락의 기능

(1) 상하를 소통시키고 안팎을 연결시켜 준다

인체의 오장육부 · 사지관절 · 오관구구(五官九竅) · 피부와 근육 등은 비록 상이한 생리기능이 있지만, 함께 유기적인 정체(整體) 활동을 통해 인체의 안팎과 상하가 하나의 유기적 통일체를 이루게 한다. 이러한 연계와 유기적인 배합은 경락계통의 연락 · 소통 작용에 의지하여 실현된다. 십이경맥 및 그 갈래는 종횡으로 교차하여 속으로 들어가 밖으로 나오고 위에서 아래로 통하여 장부를 연결시키고, 기경팔맥(奇經八脈)은 십이경맥 사이를 이어주며, 십이경근과 십이피부는 전신의 근육과 피부를 연결시켜 인체의 각 장부조직기관을 유기적으로 연결시켜준다.

(2) 기혈을 운행시켜 전신을 영양한다

인체는 기혈(氣血)에 의지하여 유지된다. 기혈이 전신의 장부와 조직기관에 충분히 공급되어야만 인체의 정상적인 생명활동이 유지된다. 경락계통은 기혈을 전신의 모든 조직기관에 운행시킴으로써 영양 물질을 공급한

6) 최형주 역. 황제내경 소문 상,중,하(2001), 경맥별론 제 21편

7) 최형주 역. 황제내경 소문 상,중,하(2001), 경맥별론 제 21편

(3) 질병은 경락을 따라 전이될 수 있다

병사(病邪)가 인체에 침입하였을 때, 만약 인체의 외부를 보호하는 기능이 약하여 경기(經氣)가 정상적인 상태를 유지하지 못하면 병사는 곧 겉에서 속으로 들어간다.

인체의 장부에 질병이 있으면 질병이 있는 장부에 속한 경락과 유관한 체표 부위에서 각종 상이한 증상과 징후가 나타난다. 한의학에는 “내부에 있는 것은 반드시 외부로 나타난다”는 말이 있는데, 이것은 곧 내장에 질병이 있으면 체표로 반영된다는 말이다.⁸⁾

4) 경락마사지의 효과

김용성(2006)의 연구에서 일반인을 대상으로 경락마사지를 주2회 8주간 실시한 결과 여러 가지 신체증상완화에 호전을 보여 스트레스 완화에 효과가 있다⁹⁾고 보고하였다. 성경숙(2003)의 연구에서는 경락마사지가 근막동통 증후군의 동통과 근막동통 자각증상 감소에 효과적이었고 동통의 생리적 지표인 혈압은 안정시킨 것으로 보고하였다.¹⁰⁾

김미례(2005)의 경락마사지가 척추측만증 및 요통에 미치는 영향에서는 경락마사지를 이틀에 한번씩 5회 시행한 결과 척추측만증의 반곡각도 교정과 요통의 개선에 효과가 있다¹¹⁾고 하였다.

이은미(2003)의 셀프피부건강법에는 경락마사지가 기혈(혈액)순환을 촉진시켜 건강증진에 도움이 된다¹²⁾고 보고하였고, 정현숙 외(1987)에서는 경락마사지가 인체의 경락의 조율로 원인모를 병에 자율신경 실조증 개선 효과를 통해 건강감을 증가 시킨다¹³⁾고 하였고, Wittenborn JR(1979)의 연구에서는 경락마사지가 활력증진은 물론 심인성질환에 정서적 안정효과와 각 경락의 자극으로 생체 세포를 활성화 시킨다¹⁴⁾고 보고하였다.

8) 침구학(1988), 침구, 경혈학교실 편저. 집문당

9) 김용성(2006), 경락마사지가 일상생활에서 스트레스 완화에 미치는 영향

10) 성경숙(2006), 경락마사지가 근막동통 증후군의 동통과 자각증상 감소에 미치는 효과

11) 김미례(2005), 경락마사지가 척추측만증 및 요통에 미치는 영향

12) 이은미(2003), 셀프 피부 건강법(한방으로 해결하는), 김영사

13) 정현숙, 강규숙, 황애란(1987), 정신 사회적 스트레스와 스트레스 질환. 대한 간호, 26(5):25~28

또한 경락마사지는 신현균 외(1995)의 보고에서 골격구조의 정상화와 오십견(견비통) 및 생체 부위 개선에 효과가 있다¹⁵⁾고 하였고, 고정환(2002)에서는 경락마사지가 피부미용효과와 세포기능 활성화로 노화지연에 탁월하며 두통완화와 불면증 개선, 비만의 완화와 관절염의 개선, 근육조직의 이완을 통한 스트레스 회복과 무력한 내장기능 회복촉진 등에 대해 연구하여 효과를 나타냈다¹⁶⁾고 발표했다.

김명숙(2005)의 연구에서는 중년여성에게 복부경락마사지를 실시하여 복부비만관리에 효과적이라는 긍정적 결론을 내렸고¹⁷⁾, 백하나(2004)에서는 경락마사지의 횡수가 많을수록 하체 비만이 감소한 것으로 보고하였다.¹⁸⁾

2. 스트레스

1) 개요

사람은 끊임없이 물리적·심리적 자극을 받으며 살아간다. 오늘날과 같이 문화가 급속하게 변할수록 각종 자극은 더욱 늘어만 가게 되어, 현대를 스트레스 시대라고 일컫게 되었다. 일상생활 중에 일어나는 크고 작은 일들, 혹은 건강과 질병에 관해 이야기할 때 ‘스트레스’라는 말만큼 흔하게 사용되는 단어도 드물 것 같은데, 이런 현상은 세계적인 경향이요, 앞으로도 문화 발달의 가속화로 스트레스 문제는 더욱 심각해질 가능성이 높다.¹⁹⁾

스트레스란 일반적으로 적응을 필요로 하거나 긴장을 일으키는 신체반응

14) Wittenborn JR, Buhler R.(1979), Somatic discomforts among depressed women. Arch Gen Psychiatry. 36(4):465-71

15) 신현균, 원호택, 1995. 취업여부 및 연령에 따른 주부들의 스트레스 : 생활사건을 중심으로-, 심리과학, 4(1)1-15

16) 고정환(2002), 약손 경락마사지로 건강 미인 만들기, 가람출판사

17) 김명숙(2005), 경락마사지가 중년여성의 복부비만에 미치는 효과

18) 백하나(2004), 여성의 하체 비만관리에 대한 경락마사지의 효과

19) 황준식(1997), 대한신심스트레스학회, p.11

이라고 할 수 있으며²⁰⁾, 그 정도는 가벼운 불안감에서부터 죽음에 대한 공포에 이르기까지 다양하며, 일시적일 수도 있고 끊임없이 지속될 수도 있다. 육체적 및 정신적 스트레스가 지속되거나 반복적으로 자주 나타나면 고혈압, 비만증, 흡연, 고콜레스테롤혈증, 운동 부족 등을 발생 내지 악화시키거나, 스트레스 자체로도 순환기 질환이나 돌연 심장사를 일으킨다.²¹⁾ 그러나 모든 스트레스가 신체에 해로운 것은 아니며, 새롭고 흥미 있고 도전적인 스트레스는 신체에 이로울 수도 있다.

2) 스트레스의 유발요소

스트레스를 환경 자극의 측면에서 보면 여기에는 천재지변이나 인간이 만든 재해 등의 극한 상황이 포함되며, 동시에 특정한 스트레스 사건이 개인에게 결정적인 영향을 미치는 경우도 극한 상황에 버금가는 스트레스 자극이 된다. 또한 1960년대 중반부터는 생활의 변화에 더하여 하루하루의 생활에서 생기는 잔일거리가 주요 생활변화보다 질병 유발과 더 관련이 있다²²⁾는 것도 밝혀졌다.

일반적으로 스트레스를 유발하는 상황은 우리의 생을 위협하는 것으로, 크게 두 가지로 구분된다. 하나는 생애 동안 갑자기 적응을 요하는 일이 생기는 것이고, 다른 하나는 생의 발달과정에서 누구나 직면하는 상황이다. 예컨대, 삼풍백화점 붕괴사건에서 가족을 잃거나 중상을 입은 경우는 갑작스럽게 적응을 요하는 상황이고, 정년퇴임은 생애 과정에서 겪게 되는 스트레스 상황이라고 할 수 있을 것이다.

그러나 이런 스트레스 유발 상황이 모두 스트레스 자극이 되는 것은 아니다. 스트레스 자극으로 인식되는 여러 특징들이 있는데, 이에 대해 Sarason(1994)이 제안한 것을 살펴보면 다음과 같다.

20) Eliot RS, Morales-Ballejo HM(1994), The heart, emotional stress, and psychiatric disorder, p.2087

21) Schwartz PJ, La Rovere MT, Vanoli E(1992), Autonomic nervous system and sudden cardiac death. Circulation 85 (suppl): 1-77.

22) Eliot RS, Morales-Ballejo HM(1994), The heart, emotional stress, and psychiatric disorder, p.2087

1. 스트레스를 일으키는 기간이 문제가 된다. 대학 입학생은 6개월 내지 1년간 적응의 어려움을 겪을 것이다. 반면에 부부간의 불화는 불과 며칠로 끝날 수도 있고, 상당히 장기간 지속되어 결국 이혼으로 이어질 수도 있다. 이렇게 기간에 따라서 스트레스 자극의 강도가 달라진다.

2. 스트레스 자극은 심각성에서 차이를 보인다. 배우자의 갑작스러운 사망은 심각한 스트레스 상황이라고 할 것이고, 친구와의 일회적인 갈등은 비교적 덜 심각한 상황이라고 할 수 있다.

3. 예측 가능성이 문제가 된다. 중요한 입사면접에서 미리 면접내용의 범위를 아는 경우와 모르는 경우는 예측 가능성의 입장에서 현저한 스트레스의 차이를 보일 것이다.

4. 통제성이 문제가 된다. 스트레스 상황을 내가 통제할 수 있는가 그렇지 못한가에 따라서 달리 반응하게 된다. 통제 가능성의 지각에 따라 대처하는 적극성이 달라지고 부정적 반응도 달라질 것이다.

5. 개인의 자신감이 문제가 된다. 적응해야 할 상황에 내가 자신 있게 대처할 수 있느냐에 따라서 스트레스의 강도가 다를 수 있다.

6. 상황의 돌연성이 문제가 된다. 천재지변은 우리가 전혀 생각할 수 없을 만큼 갑작스럽게 일어나는 것이어서 심한 스트레스의 원천이 되지만, 청소년기의 혼란은 서서히 그리고 상당히 오랜 기간 지속되므로 그 강도에서 차이를 보인다.

3) 스트레스 반응과 개입기법

스트레스 반응은 스트레스 상황에 개인이 어떻게 대처하느냐에 따라서 다르다. 어떤 이는 스트레스를 도전과 기회로 받아들여 이에 적극적으로 대처하며 성장과 만족한 반응을 보일 수 있다. 그러나 적절하게 대처하지 못하면 신체적인 질병이나 심리적 장애 및 사회생활에의 부적응 반응을 일으킬 수 있다.²³⁾

지금까지의 연구에서는 스트레스와 질병 사이의 관련성에 관한 일관된 보고가 없다. 또한 어떤 특정 요인이 특정한 장애를 초래한다고 보기도 어렵다. 특히 심리사회적 스트레스 요인이 질병과 관련되는 데에는 이런

23) 원호택(1997), 스트레스와 심리, 대한심심스트레스학회 p.46

요인이 중추신경계의 중재를 거쳐서 질병을 유발 한다²⁴⁾고 보기도 하고, Selye(1956)의 주장처럼 스트레스에 대한 대처행동이 생리적 기능이나 조직의 변화를 초래하고 결국에는 질병을 유발한다고 보는 입장도 있다. 근래에는 정신신경면역학적 입장에서 심리사회적 스트레스가 면역기능을 저하시킨다는 경험적 연구를 바탕으로, 면역기능의 저하가 질병으로 발전한다고 보는 스트레스-면역-질병 모형이 받아들여지고 있다.

스트레스에 효율적으로 대처할 수 있도록 각종 심리적 훈련 프로그램이 개발되었다. 암환자에게 정서 표현 훈련이나 심상으로 암을 극복하는 심상훈련을 받게 하거나, 관성 동맥성 심장 질환에 걸린 환자들에게 적대감이나 분노 정서의 통제훈련을 받게 하고, 대인 관계 스트레스를 받고 있는 사람에게 사회적 기술훈련을 받게 하면 스트레스 대처 능력이 향상되고 부적응 반응도 교정될 수 있다. 지금까지 다양한 스트레스 관리 프로그램이나 효율적 대처기법 등이 소개되었고 그 효과를 평가하는 연구들이 이루어 졌는데, 일관된 것은 아니지만 대체로 긍정적인 결과들을 보고하고 있다.²⁵⁾

3. 오라시스템

이 세상에 존재하는 동·식물과 인간 등 모든 생명체는 주위에 빛을 발하는 에너지장을 형성하고 있는데 이를 오라(AURA)라고 한다. 오라는 생체에너지장이라 표현되며 사람의 경우 오라는 그 사람의 기질, 육체적 상태, 심리적 상태 등을 반영한다.²⁶⁾

오라는 비가시적인 영역이므로 일반적인 감각으로는 볼 수 없다. 하지만 우리 뇌에는 초감각 능력이라는 것이 존재하고 이러한 감각이 개발되면 오라를 쉽게 볼 수 있다. 재단법인 한국인체과학연구원에서는 10년 전부터 두뇌개발에 대한 연구가 진행되어 왔다. 뇌의 잠재된 감각이 개발되면

24) Hinkle LE(1987), Stress and disease p.561-566

25) 원호택(1997), 대한신심스트레스학회지 제 3장 스트레스와 심리, p.48

26) Andrews T. See and read the aura, Llewellyn Publications, St. Paul, Minnesota, printed in the USA(2002), p.1-5

일반적인 시각으로 인식할 수 없는 현상까지 볼 수 있다는 사실을 알게 되었고 그 중의 하나가 오라이다.

일반인에게 자신의 몸 주위에 형성된 오라라는 에너지장의 개념을 알려 주고 이러한 에너지를 어떻게 하연 서로에게 유익하게 사용할 수 있게 할 것인가를 모색한 결과 오라컴이 개발되었다. 오라컴은 재단법인 한국인체 과학연구원에서 「생체전기 자율반응과 기(氣)적 상관성에 대한 기초 연구」를 토대로 개발한 국내 최초의 디지털 기(氣) 측정 장치이다. 현재 (재)한국인체과학연구원에는 많은 수의 잠재능력자가 있으며 오라 리딩(reading)은 초감각 인지 훈련의 가장 기본적인 프로그램으로 채택되어 있다.

생체전기 자율반응이라는 것은 인체 자율신경계의 반응을 체크하는 것이다. 자율신경계는 교감신경계와 부교감신경계로 나누어지는데 긴장이나 불안·흥분·과한·의욕 등의 상태가 되면 교감신경계가 활성화된다. 이에 반해 편안함·릴렉스(relax)·내적 평화를 느끼는 상태가 되면 부교감신경계가 활성화된다. 우리 인체는 끊임없이 자율신경계의 활동성이 변하고 이에 따라 몸 주위의 에너지장인 오라도 계속 바뀐다.²⁷⁾



<그림 1> 오라컴

27) 이견호(2001), 오라 및 인체투시. 한국인체과학학회지 제 2권 제 1호, p.56-59



<그림 2> 오라측정 프로세서

감정적인 변화나 심리적인 변화가 자율신경계의 활동에 영향을 미치고 이는 바로 에크린 땀샘의 작용에 영향을 주어 손바닥의 피부 임피던스를 변화시킨다. 역으로 보자면 측정된 전기저항의 수치와 변화는 몸의 자율신경의 상태나 변화를 보여주는 것이며, 심신 건강의 상태와 화를 알게 해주는 것이다. 불안하거나 초조감을 느낄 때 유난히 손에 땀이 많이 나는 것도 그러한 이유이고 원인이 밝혀지지 않는 많은 질환에 신경안정제가 처방되는 것도 자율신경계의 조절을 통해 몸과 마음을 컨트롤 하려는 것이기 때문이다.²⁸⁾

오라컴이란 측정기기는 극소량의 정량화된 마이크로 전류를 손에 인가하여 양손바닥에서 나타난 생체전기 자율반응의 변화를 감지한 후 스트레스 상태를 그래프와 수치로 정량화시켜주는 장치이다. 또한 그에 상응하는 에너지를 색상으로도 나타내어 피 측정자의 감정 상태나 성격에 대한 분석도 가능한 장치이다.

28) www.aurascience.co.kr

4. 기분상태척도(POMS)

정서를 객관적으로 측정하고 평가하려는 것은 매우 어려운 일이다. 인간의 생각, 인지, 정서, 행동을 대상으로 객관적 측정을 한다는 자체가 개인의 특성을 인위적으로 단순하게 환원시켜 오히려 진정한 이해를 막을 수 있기 때문에 매우 조심스러운 작업이 아닐 수 없다. 그 중에서도 정서는 그 변화가 빠르고 주변 환경의 영향에 민감하기도 하고, 여러 생리적 현상과 행동에 결정적인 영향을 주기 때문에 더욱 측정이 어렵고, 다양한 표출을 종합하기도 여간 어렵지 않다.²⁹⁾

McNair, Lorr와 Droppleman(1981)이 개발한 기분상태척도(POMS: Profile Of Mood States)는 이렇듯 일시적이고 변하기 쉬운 정서 상태를 빠르고 간편하게 규명하고자 개발된 것이다. 총 65문항의 자기보고형 척도이고 0에서 4점까지 다섯 단계로 기분 상태를 평가한다. 7년 정도의 교육을 받은 사람이면 누구나 쉽게 이해하고 검사를 수행할 수 있도록 제작되었다.

POMS는 6개의 하위척도로 구성되어 있다. 요인 분석 연구를 통해 확립된 6가지 요인은 긴장-불안(Tension-Anxiety: T), 우울-낙담(Depression-Dejection: D), 분노-적개심(Anger-Hostility: A), 활기-활동(Vigor-Activity: V)요인이, 피곤-무력(Fatigue-Intertia: F), 혼란-당황(Cunfusion-Bewilderment: C)등이다.

POMS가 완성된 후에 임상적 활용이 가장 활발했던 분야는 약물의 효과를 평가하고 정신 치료 후의 변화를 측정하는 쪽이었다. 현재의 기분 상태와 기분 변화를 측정하도록 고안되었기 때문에 수면박탈이나 간단한 치료적 개입 후에 기분에 미치는 영향을 쉽게 규명할 수 있다. 연구도구로도 의학 전반에 걸쳐 널리 이용되었다.³⁰⁾

POMS를 이용한 연구들을 살펴보면 김양수(2000)의 연구에서 감정상태가 배드민턴 선수들의 운동능력에 영향을 미친다³¹⁾고 보고하였고, 이상희

29) 김의중(2001), 정상고교생 및 대학생을 대상으로 한 기분상태척도(POMS)의 신뢰도와 타당도 평가 p.1

30) McNair DM, Lorr M, Droppleman LF(1992), Profile of Mood Ststes Manual. San Diego: Educational & Industrial Testing Service

31) 김양수(2000), 감정상태(Mood State)가 배드민턴 선수의 운동수행기능에 미치는 영향

(2006)의 연구에서 발마사지를 향암 화학요법을 받는 환자의 스트레스 경감을 위해 실시하였을 때 기분상태가 호전되었다³²⁾고 보고하였다. 함영림(2003)의 연구에서는 위절제술 2일째부터 6일째까지 총 5일간 등마사지를 실시한 결과 기분상태에 호전을 보였다³³⁾고 했고, Sims(1986)는 유방암으로 방사선 치료를 받고 있는 6명의 환자에게 느린 등마사지를 3일간 매일 10분씩 실시한 결과 증상호소가 줄고 긴장완화 및 기분이 의미 있게 좋아졌다³⁴⁾고 보고하였다. 또한 심근경색 후 심방 세동이 있는 환자에게 등마사지를 제공한 결과 이완과 편안함을 증진시켰다³⁵⁾는 Curtis(1994)의 연구, 중환자실에 입원한 급성 심근경색증 환자 25명에게 6분동안 느린 등마사지를 실시하고 대상자의 반응을 살펴본 결과 기분이 좋아짐을 느꼈다³⁶⁾는 Bauer와 Dracup(1997)연구 등이 있다.

32) 이상희(2006), 발반사마사지가 의료시설 노인의 수면, 우울 및 기분상태에 미치는 영향

33) 함영림(2003), 등마사지가 위절제술 환자의 통증, 기분상태 및 상처치유에 미치는 효과

34) Sims, S.(1986), Slow Stroke back massage for cancer patients. Nursing Times, Nov., 19. 47-50

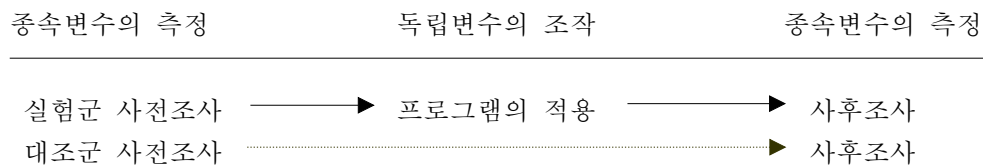
35) Curtis, M(1994), The use of massge in restoring cardiac rhythm. Nursing Times, Sep., 90(38), 36-37

36) Bauer, W. C& Dracup, K. A.(1987), Physiologic effects of back massage in patients with acute myocardial infarction, Focus on Critical Care, 14(6), 42-46

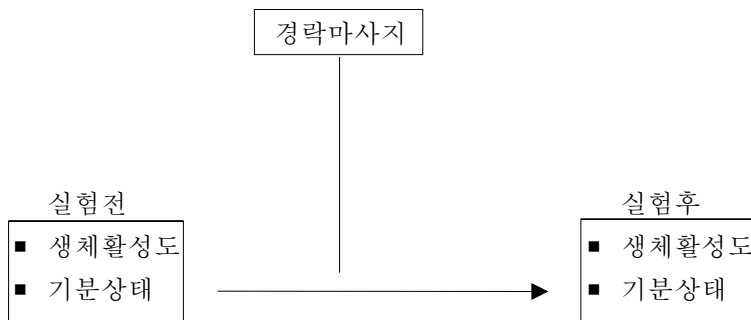
Ⅲ. 연구방법

1. 연구설계

이 연구는 경락마사지가 스트레스에 미치는 영향에 대해 연구하기 위하여 생체활성도와 기분상태의 변화를 측정하였으며 측정을 위해 사전조사, 경락마사지 실시, 사후조사의 순서로 설계되었다.



<그림 3> 연구설계모형



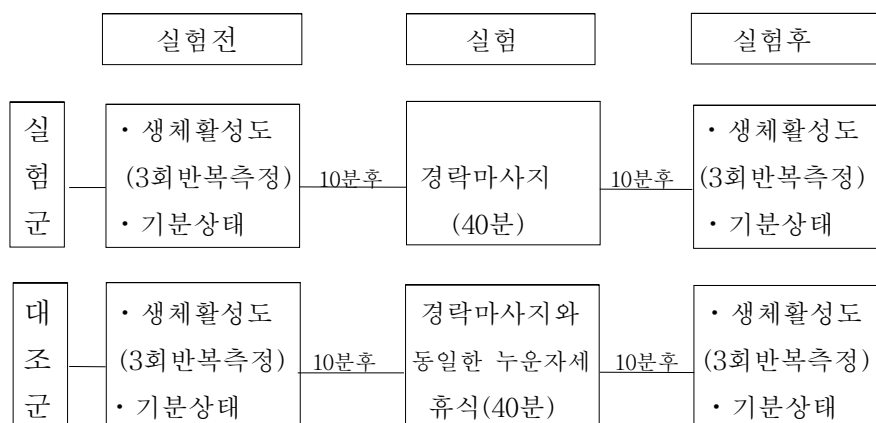
<그림 4> 연구실험모형

2. 연구대상 및 기간

이 연구는 2006년 4월15일 ~ 30일, 11월 1일 ~ 10일까지 서울시에 소재한 H 피부미용학원 여자학원생들과 경기도의 Y 대학, S 대학 미용학과 여학생들을 대상으로 실험군 94명과 대조군 87명 총 181명을 대상으로 하였다.

3. 연구진행절차

실험군과 대조군에게 각각 실험전 기분상태검사지를 작성하게 하고 오라시시스템을 이용하여 생체활성도를 측정한 후 실험군은 경락마사지를 40여분 동안 시행하고 대조군은 동일시간 동안 경락마사지를 받는 자세와 동일하게 누운 자세로 휴식을 취하게 하였다. 10분 후 다시 기분상태검사지를 기록하고 생체활성도를 측정하였다. 오라시시스템을 통한 생체활성도 측정은 오차를 줄이기 위해 3회 반복 측정하여 평균값을 취하였다.



<그림 5> 연구진행절차

4. 연구도구 및 자료수집

1) 경락마사지

경락마사지의 시행은 경락마사지 과정을 이수한 학생들이 서로 상호간 시술하게 하였으며, 시술시간은 40분으로 하였다.

(1) 엎드려 누운 자세 손보기

단시간에 온몸의 긴장을 풀어줄 수 있는 엎드린 자세를 기본으로 주로 다루게 되는 방광경맥은 우리 몸의 중추인 대들보 역할을 하며 12경중에서 가장 길고 단단한 경근으로서 운동에 관여하며 각 내장의 기능을 조절할 수 있다. 엎드린 자세에서 안쪽, 바깥쪽 방광경, 신경, 소장경, 담경을 손볼 수 있고 척추이완, 좌골신경통, 요통에 효과 많은 자세이고 척추신경을 적당히 자극하기에 좋고 자율신경을 긴장시키는데 엎드린 상태가 좋다.

(2) 연속 손쓰기 방법

몸의 긴장은 몸의 위쪽 즉 어깨 쪽에 있으므로 발부터 풀어주는데, 발에서 올라갈 때는 경근의 긴장이완에 중점을 두고 덮어누르기 위주로 경줄기 전체의 상태를 살핀다. 내려올 때는 이상부위, 경맥, 경혈을 꼼꼼히 손보는 방법으로 한다.

(3) 자세 만들기

엎드린 자세가 편해야 한다. 불편하면 억지로 엎드릴 필요는 없다.

엎드린 상태에서 척추가 비뚤어지지 않도록 어깨와 척추가 T자가 되도록 하며 자세를 바로 하기 위해 허리, 무릎 등을 살짝 들었다 놓으며 경락줄기가 제대로 드러날 수 있도록 한다. 머리의 위치도 편안하도록 뒤통수 쪽을 약간 받쳐준다. 발목부위를 수건으로 잘 받치고 받는 이의 바지가 뒤틀리지 않게 바로 한다.

(4) 다리 흔들기

수기요법을 받는 이가 엎드린 자세로 양손으로 받는 이의 양쪽 발뒤꿈치를 가볍게 잡고 좌우로 대여섯 번 살랑살랑 흔들어 긴장을 이완시킨다.

(5) 장딴지에 손 얹기[승산혈(承山穴)]

양손바닥으로 양쪽 장딴지[승산혈(承山穴)]를 가볍게 감싸듯이 하면서 손

을 엮은 채 잠시 근육[방광경근(膀胱經筋)]의 긴장도를 살핀다. 다음에는 체중을 양손에 실어 지그시 누른 채 다시 반응을 살핀다.

넷 셀 동안 제자리 한 다음 두 번 제자리걸음 하고 2~3번에 걸쳐 내려온다.(아킬레스건 부위는 새끼두덩으로)

(6) 발꿈치힘줄 늦추기 [정근혈(正筋穴), 정종혈(正宗穴)]

걸음마식 덮어누르기로 몇 차례 제자리 걸음을 하면서 압력의 강도를 조절한 후, 조금씩 아래로 손을 옮겨 발뒤꿈치뼈[외과]까지 내려오면서 손뿌리로 발꿈치힘줄[정근혈(正筋穴), 정종혈(正宗穴)]을 몇 번 눌러 준다.

(7) 발목의 방광혈 짚어 누르기[곤륜혈(崑崙穴)]

양손 엄지를 세워 바깥쪽 뒤의 방광혈[곤륜혈(崑崙穴)]을 교대로 짚어 누르면서 어느 쪽에 압통이 있는지, 압통은 어느 정도인지를 살피고, 압통이 있으면 조심스레 몇 번 더 눌러준다.

(8) 장딴지의 방광혈 누르기[비양혈(飛揚穴),승산혈(承山穴)]

다시 발목의 방광혈 [곤륜혈(崑崙穴)]을 엄지로 누르고, 발꿈치힘줄 바깥쪽 가장자리를 따라 방광경 측면줄기인 비양혈(飛揚穴)까지 걸음마식으로 눌러 올라간 후 장딴지 중앙의 방광혈[승산혈(承山穴)]을 누른다. 그 다음 장딴지 윗부분을 손바닥으로 감싸누르면서 다리 오금까지 올라간다.

(9) 다리 오금 살피기[위중혈(委中穴)]

무릎 관절의 뒤쪽인 오금[위중혈(委中穴)]에는 동맥과 정맥, 좌골신경 등이 얹혀 깔려 있고 방광경의 경근이 마디진 곳이어서 아주 민감한 부분이다. 덮어주기 또는 걸음마식 덮어누르기로 조심스레 살피고 나서 손뿌리나 새끼두덩뿌리로 차분하게 눌러 준다.

(10) 넓적다리 뒤쪽 풀어주기[은문혈(殷門穴),승부혈(承扶穴)]

오금에서부터 엉덩이 사이에는 발의 방광경과 간경에 속하는 굵은 경근들이 뻗어 있다. 아래서부터 위를 향해 손뿌리를 사용하여 걸음마식으로 천천히 눌러 올라가면서 경근의 긴장을 이완시킨다. 그 다음 넓적다리 중앙의 방광혈[은문혈(殷門穴)]과 그 바깥쪽의 방광경 줄기, 그리고 좌골 바로 밑의 방광혈[승부혈(承扶穴)]을 엄지 세워 누르기로 살펴본다.

(11) 엉덩이살 눌러돌리기

양손바닥으로 볼기살을 감싸듯이 위쪽으로 슬며시 밀어 올린다. 그 다음 다섯 손가락 사이를 벌려 좌우 엉덩이살을 크게 움켜잡듯이 하고서 압력을 가한 채 양손바닥을 교대로 둥글게 돌리기를 몇 차례 반복한다.

(12) 차료 짚어주기

양손 엄지를 세워 엉치뼈에 있는 차료를 모두손으로 누르고 반응을 살핀다.

(13) 잔허리 감싸 누르기

양손끝을 바깥쪽으로 돌려 엄지두덩뿌리를 서로 맞닿게 한 손모양으로 잔허리부위(갈비뼈 하단과 엉덩뼈 상단 사이)를 부드럽게 감싸면서 두세 번 눌러준다.

(14) 신수혈 부위 누르기

신수혈 부위는 신장을 비롯한 비뇨 생식기 계통과 하반신의 모든 기능이 반영되어 나타나는 곳이다. 양손 엄지를 세워 모두손으로 조심스레 몇 번 누른다.

(15) 등의 반응구 살피기

다시 모두손 덮어누르기로 허리서부터 어깨뼈까지 좌우 등줄기를 눌러 올라가면서 소화기 반응구, 순환기 반응구의 상태를 살핀다.

(16) 어깨죽지 풀어주기

오른손바닥으로 왼쪽 어깨뼈를 덮고 엄지를 펴서 어깨뼈 아래쪽과 바깥쪽 가장자리를 부드럽게 눌러 주면서 겨드랑이 쪽으로 올라간다.

(17) 겨드랑이 바깥쪽 잡아 누르기

겨드랑이 뒤편에서 만난 양손 엄지는 넓은 등근 상단과 겨드랑이 뒤편의 소장경혈 부위를 걸음마식으로 대여섯 차례 잡아 누른다.

(18) 척추 눌러 펴기

오른손을 견갑골 가운데쯤을 가로로 덮고 몸을 머리쪽으로 돌리면서 왼손을 오른손 뒤에 덮고 척추 눌러펴기로 오른손이 엉치뼈 위치까지 내려가는데 뒤따라가는 왼손은 체중을 완전히 걸지 말고 받느이가 숨을 쉴 수 있도록 체중을 적당히 걸어준다.

(19) 오른쪽 팔 풀어주기

왼쪽팔 겨드랑이에서 두손이 만나면 왼손을 견갑골 가운데를 가로로 덮고 몸을 돌려 오른손을 견갑골에 대고 왼손을 옮겨 반대쪽 견갑골에 댄다.

(20) 어깨 누르기

받는 이의 양 어깨에 가볍게 손을 얹고 엄지를 펴서 어깨의 승모근과 경혈[견정혈(肩井穴), 천료혈(天穴), 병풍혈(秉風穴), 거골혈(巨骨穴), 견중수

혈(肩中輸穴)]을 발끝 방향으로 지그시 눌러 준다.

(21) 심폐 반응구 살피기

양손 엄지를 세워 발의 방광경 제1선의 경혈을 모두손으로 눌러 내려갔다가 제2선의 경혈을 누르면서 올라온다.

(22) 간담비위 신수 반응구 살피기

엄지 세워누르기로 대추혈 부위까지 오면 양손을 세워 엄지 세워 누르기를 한다.

(23) 왼쪽 허리 근육[방광경근(膀胱經筋)]풀어주기

양손을 가지런히 모아 엄지끝으로 왼쪽 허리 근육과 경문혈(京門穴)을 바깥쪽에서 안쪽으로 천천히 몇 번 눌러서 풀어준다.

(24) 장골릉 짚어주기

받는이의 장골릉 위쪽에 왼손을 대고 아래쪽에 오른손을 댄 후 걸음마식 엄지 세워 짚어누르기로 4회 정도 장골릉을 따라 내려가며 짚어주고 다시 올라가며 짚어준다.

(25) 왼쪽 골반뼈 가장자리 손보기

오른손바닥은 아래로 내려가 엉치뼈 왼쪽 엉덩이살을 걸음마식으로 누른다.

(26) 왼쪽 넓적다리 뒤쪽 손보기

왼손바닥은 엉덩이를 계속해서 덮어누르고, 오른손뿌리는 넓적다리 뒤쪽 근육을 누르면서 오금까지 내려간다.

(27) 넓적다리 안쪽 방광경근 손보기

걸음마식 엄지 세워 짚어 누르기로 넓적다리 뒤쪽 근육의 안쪽 방광경근을 손보면서 무릎 부위까지 내려간다.

(28) 넓적다리 바깥쪽 방광경근 손보기

걸음마식 엄지 세워 짚어누르기로 넓적다리 뒤쪽 근육의 바깥쪽 방광경근을 손보면서 무릎 부위까지 내려간다.

(29) 오금부위(위중, 위양, 음곡) 손보기

엄지를 세워 오금 부위의 혈을 조심스레 손본다.

(30) 왼쪽 장딴지 손보기

걸음마식 양손 엄지세워누르기로 왼쪽 무릎에서 왼쪽 복사뼈까지 방광경의 바깥쪽 경근을 따라 눌러 내려간다.

(31) 발등의 담경(膽經), 방광경 주무르기

양손 엄지로 바깥쪽 복사뼈 둘레[신맥혈(申脈穴)]를 빈틈없이 눌러 준 후, 왼쪽 발등의 측면을 주무르듯이 눌러 내려가면서 담경혈과 방광경혈 등을 손본다.

(32) 발가락 손보기

새끼발가락과 넷째 발가락을 부드럽게 문지르고 비틀어 준다.

(33) 발바닥과 발뒤꿈치 손보기

발바닥의 용천혈을 걸음마식으로 몇 번 손보고 족소음신경을 따라 걸음마식으로 짚어 올라오면서 안쪽 복사뼈 주위의 경혈 등을 중점적으로 손본다.

(34) 오른쪽 허리 엉덩이다리 뒤쪽, 바깥쪽

양손을 가지런히 모아 엄지 끝으로 오른쪽 허리 근육을 눌러 주는데 ‘왼쪽 허리 엉덩이 다리 뒤쪽’. ‘왼다리 바깥쪽’과 같은 요령으로 오른쪽 방광경을 손본다.

(35) 방광경으로 짚어 올라가기

오른쪽 방광경을 손본 후 족소음신경의 용천혈을 몇 번 눌러주고 다시 정근, 정중혈쪽의 방광경으로 짚어 올라간다.

(36) 정근, 정중혈 누르기

처음 시작했을 때의 역순으로 방광경을 걸음마식으로 엄지세워누르기로 비양혈까지 올라간다.

(37) 방광경 덮어누르기

다시 역순으로 걸음마식 덮어누르기로 승산혈까지 올라간다.

(38) 마무리

마지막으로 흔들어 장딴지[승산혈(承山穴)] 부위에서 제자리걸음을 몇 번 하고 발목을 흔들어 끝낸다.

2) 스트레스 측정

(1) 생체활성도 측정

경락마사지 전후의 생체적 특성의 변화를 측정하기 위해 ‘디지털 생체에너지 측정 장치’인 오라시스템을 이용하였다.

오라시스템은 극소량의 정량화된 마이크로 전류를 인가하여 양손바닥에서 나타난 생체전기 임피던스의 변화를 감지한 후 그에 반응하는 에너지 색상으로 표시해주는 오라이미징 바이오피드백 시스템(Aura Imaging Bio-feedback System)이다.

이 시스템을 이용하여 개인이 가지고 있는 에너지 상태는 물론 감정, 의식의 상태를 육안으로 확인할 수 있고 또한 현재의 스트레스와 이완수준, 그 변화정도를 체크할 수 있는데, 먼저 오라컴 위에 손을 올려놓고 최대한 긴장을 풀 다음 촬영하면 활력성 에너지와 안정성 에너지가 수치적으로 표현되어 그래프로 나타나는데 활력성 에너지가 상대적으로 높게 나타날수록 높은 스트레스 상태에 있다고 판단하고, 반대로 안정성 에너지가 높게 나타나면 높은 이완 상태에 있다고 판단한다.

(2) 기분상태 측정

조사대상자의 기분상태를 측정하기 위해서 McNair, Lorr과 Droppleman(1981)이 개발한 기분상태검사지를 사용하였다. 총 65문항으로 구성된 이 검사지는 하위 심리요인으로 긴장(10항목), 우울(11항목), 분노(12항목), 활력(17항목), 피로(9항목), 혼동(6항목)의 6개의 요인으로 나누어 측정하였고, 전체적인 정신건강을 평가하기 위해서 총정서장애(Total Mood Disturbance; TMD)를 구한다. 그 공식은 긴장+우울+분노+피로+혼동-활력이며 낮을수록 좋은 기분상태가 된다.

이 연구에서의 요인별 신뢰도 분석결과는 <표 1>과 같다. 신뢰도를 높이기 위한 방법으로 이용하는 Cronbach α 값을 구하였다.

<표 1> 요인별 신뢰도 분석결과

요인	문항수	Cronbach α 값
긴장	10	0.820
우울	11	0.864
분노	12	0.903
활력	17	0.885
피곤	9	0.871
혼란	6	0.661

신뢰도 분석결과 요인별 기분상태검사문항들은 대체로 매우 높은 신뢰도를 나타내었으나 혼란요인문항은 다른 요인들에 비해 다소 낮은 신뢰도를 나타내었다. 그러나 혼란요인문항도 0.6 이상이므로 기분상태검사를 위한 문항으로 채택하였다.

5. 자료분석별 통계처리

본 연구의 수집된 자료는 SPSS (ver 13.0) 프로그램을 이용하여 분석하였다.

첫째, 설문지의 신뢰도를 알아보기 위해 신뢰도 분석을 통해 개별 요인들의 신뢰도를 구하였다.

둘째, 집단(실험군, 대조군)간의 일반적 특성에 관한 동질성을 알아보기 위해 카이제곱검정을 실시하였다.

셋째, 실험군과 대조군간 관리전후 기분상태 및 생체활성도의 변화정도의 차이를 알아보기 위해 t-검정과 각각의 집단 내 관리전후의 차이를 알아보기 위해 paired t-검정을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 실험군과 대조군의 일반적 특성

<표 2> 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검증 n(%)

변수	구분	실험군(n=94)	대조군(n=87)	χ^2	p
나이	20~29세	79(84.0)	78(89.7)	1.238	0.266
	30~39세	15(16.0)	9(10.0)		
학력	고졸이하	6(6.4)	3(3.4)	0.267	0.875
	전문대졸	77(81.9)	72(82.8)		
	대졸이상	11(11.0)	12(13.8)		
직업	판매·서비스업	3(3.2)	5(5.7)	0.844	0.974
	행정관리직	4(4.3)	3(3.4)		
	단순노무직	2(2.1)	2(2.3)		
	전문직	7(7.4)	7(8.0)		
	학생	72(76.6)	64(73.6)		
	기타	6(6.4)	6(6.9)		
결혼상태	기혼	4(4.3)	9(10.3)	2.513	0.113
	미혼	90(95.7)	78(89.7)		
월평균 가구소득	100만원 미만	9(9.6)	10(11.5)	2.856	0.414
	100~200만원 미만	17(18.1)	24(27.6)		
	200~300만원 미만	39(41.5)	31(35.6)		
	300만원 이상	29(30.9)	22(25.3)		

일반적인 특성에 관한 두 집단간의 차이를 알아보기 위하여 χ^2 -검정을 실시한 결과 각 일반적 특성의 p값이 최소 유의수준 0.05보다 크게 나타나 두 집단간의 통계학적으로 유의적인 차이가 없어 두 군이 동질군임을 알 수 있었다.

2. 실험군과 대조군의 실험전 생체활성도, 기분상태에 대한 동질성 검증

실험전 실험군과 대조군에 있어 기분상태, 생체활성도가 차이가 나타나는지를 알아보기 위해 독립표본 t-검정을 실시한 결과 p값이 생체활성도의 경우 0.410, 기분상태의 경우 0.548로 나타나 실험전 두 집단(실험군, 대조군)은 기분상태와 생체활성도에 있어서 동질군임을 알 수 있었다.

<표 3> 실험군과 대조군의 실험전 생체활성도, 기분상태에 대한 동질성 검증

변수	실험군(n=94)	대조군(n=87)	t	p
생체활성도	63.07±7.28†	62.15±7.79	0.826	0.410
기분상태	5.27±2.50	5.028±2.97	0.602	0.548

† : Mean±S.D

3. 생체활성도의 변화

‘경락마사지를 시행한 실험 군과 시행하지 않은 대조군 간에 생체활성도에 차이가 있을 것이다.’라는 제 1가설을 검증하기 위한 분석결과는 <표 4>와 같다.

실험전, 후의 변화량을 통해 실험군과 대조군의 생체활성도의 차이를 비교해 본 결과 실험군은 14.79 하락한 반면 대조군은 3.43 하락하여 통계학적으로 실험군이 유의하게 많이 하락하였다.($p < 0.001$)

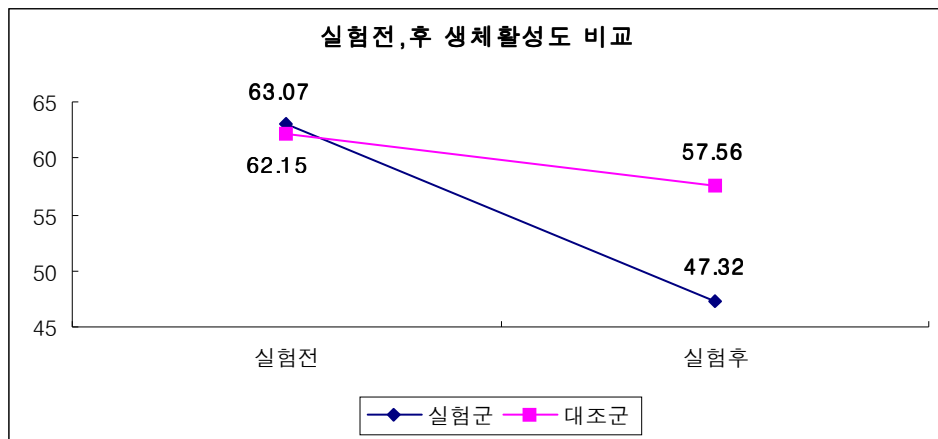
즉, 경락마사지를 실시한 군이 휴식을 취한 군에 비해 생체활성도가 더 좋아졌음을 알 수 있다.

<표 4> 실험군과 대조군의 실험전, 후 생체활성도 비교

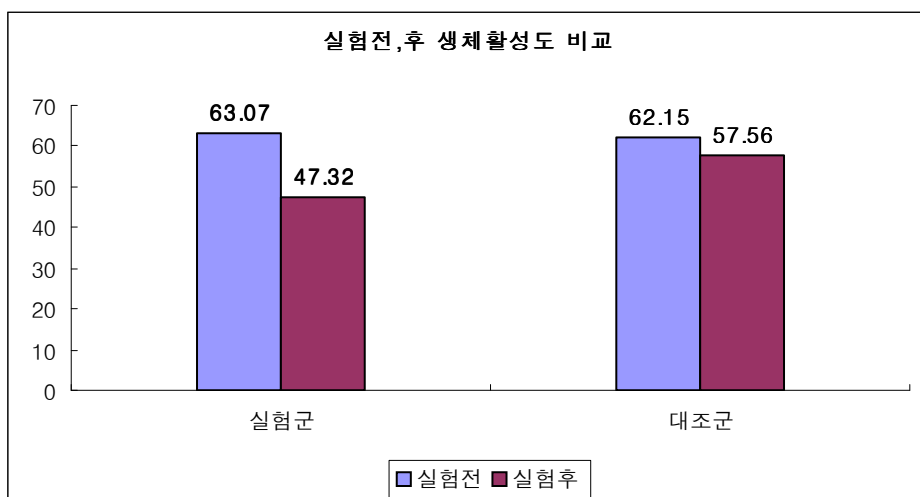
구분	실험전	실험후	change (변화량)	t	p
실험군(n=94)	63.07±7.28†	47.32±6.49	-14.79±7.28	-13.639	0.000 (***)
대조군(n=87)	62.15±7.78	57.56±8.54	-3.43±3.36		

***: $p < 0.001$

† : Mean±S.D



<그림 6> 실험군과 대조군의 실험전, 후 생체활성도 비교



<그림 7> 실험군과 대조군의 실험전, 후 생체활성도 비교

4. 기분상태의 변화

1) ‘경락마사지를 시행한 실험 군과 시행하지 않은 대조군 간에 기분상태 정도에 차이가 있을 것이다.’ 라는 제 2가설의 검증을 위한 분석결과는 <표 5>와 같다.

실험전, 후의 변화량을 통해 실험군과 대조군의 기분상태 정도의 차이를 비교해 본 결과 실험군은 3.961 하락한 반면 대조군은 0.410 하락하여 통계학적으로 실험군이 유의하게 많이 하락하였다.($p < 0.001$)

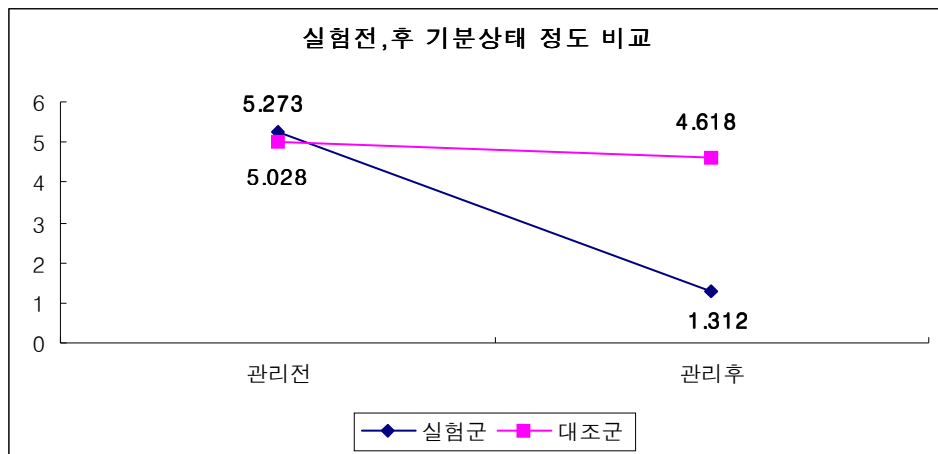
즉, 경락마사지를 실시한 군이 휴식을 취한 군에 비해 기분상태가 더 좋아졌음을 알 수 있다.

<표 5> 실험군과 대조군의 실험전, 후 기분상태 정도 비교

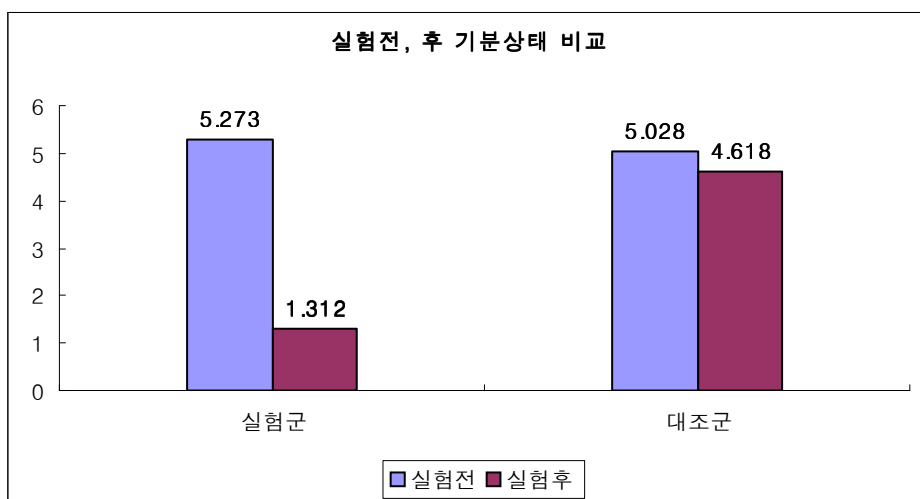
구분	실험전	실험후	change (변화량)	t	p
실험군(n=94)	5.27±2.50†	1.31±1.77	-3.96±2.10	-13.474	0.000 (***)
대조군(n=87)	5.03±2.97	4.62±2.87	-0.41±1.40		

***: $p < 0.001$

† : Mean±S.D



<그림 8> 실험군과 대조군의 실험전, 후 기분상태 비교



<그림 9> 실험군과 대조군의 실험전, 후 기분상태 비교

2) 실험군의 집단내 실험전, 후의 기분상태검사지 세부문항별 비교는 <표 6>과 같다.

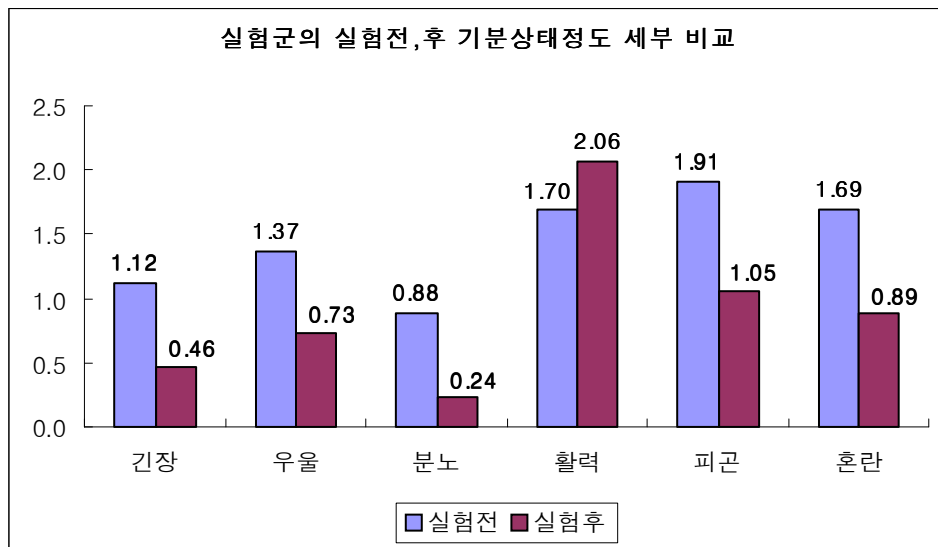
실험전, 후의 수치를 측정해 비교하는 paired t-검정 결과 실험군의 실험전, 후 모든 항목에 있어 p값이 최소 유의수준 0.05보다 작게 나타났으므로 실험전에 비해 실험후에 기분상태가 통계적으로 유의하게 낮아졌음을 알 수 있었다.

<표 6> 실험군의 집단내 실험전, 후의 기분상태검사지 세부문항별 비교

변수	구분	실험군(n=94)	paired t	p
긴장	실험전	1.12±0.46†	15.031	0.000
	실험후	0.46±0.39		(***)
우울	실험전	1.37±0.70	10.753	0.000
	실험후	0.73±0.49		(***)
분노	실험전	0.88±0.53	16.670	0.000
	실험후	0.24±0.26		(***)
활력	실험전	1.70±0.50	-8.906	0.000
	실험후	2.06±0.54		(***)
피곤	실험전	1.91±0.60	11.411	0.000
	실험후	1.05±0.70		(***)
혼란	실험전	1.69±0.54	20.525	0.000
	실험후	0.89±0.37		(***)

***: p<0.001

† : Mean±S.D



<그림 10>실험군의 집단내 실험전, 후의 기분상태검사지 세부문항별
비교

3) 대조군의 집단내 실험전, 후의 기분상태검사지 세부문항별 비교는 <표 7>과 같다.

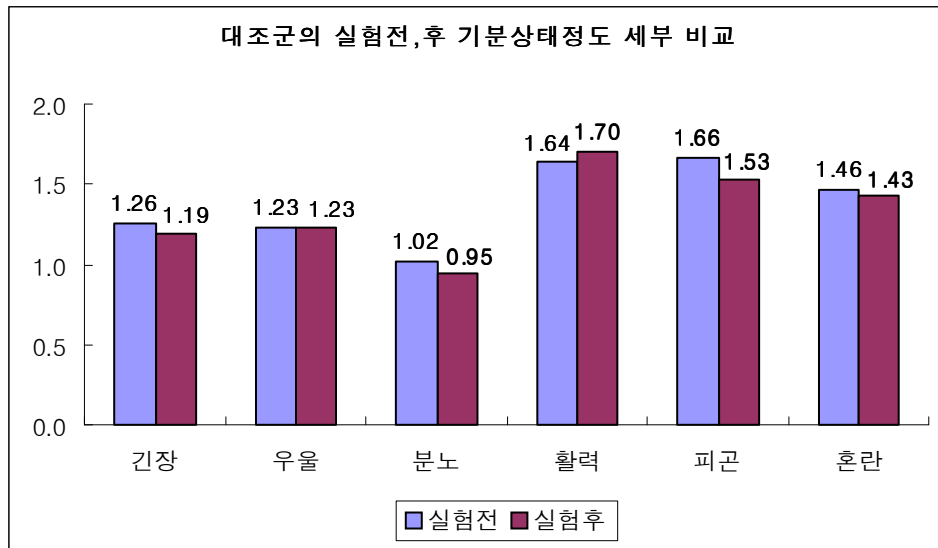
실험군과 달리 대조군의 경우 긴장, 피곤의 항목에 있어서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났고($p < 0.01$) 우울, 분노, 활력, 혼란의 경우에는 p 값이 유의수준 0.05보다 크게 나타나 실험전, 후에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았음을 알 수 있었다.

<표 7> 대조군의 집단내 실험전, 후의 기분상태검사지 세부문항별 비교

변수	구분	대조군(n=87)	paired t	p
긴장	실험전	1.26±0.44†	2.410	0.018 (*)
	실험후	1.19±0.47		
우울	실험전	1.26±0.62	1.506	0.136
	실험후	1.23±0.59		
분노	실험전	1.02±0.67	1.766	0.081
	실험후	0.95±0.72		
활력	실험전	1.64±0.44	-1.833	0.070
	실험후	1.70±0.54		
피곤	실험전	1.66±0.72	2.353	0.021 (*)
	실험후	1.53±0.46		
혼란	실험전	1.46±0.56	0.810	0.420
	실험후	1.43±0.61		

** : $p < 0.01$

† : Mean±S.D



<그림 11>대조군의 집단내 실험전, 후의 기분상태검사지 세부문항별
비교

4) 실험군과 대조군의 실험전, 후의 기분상태검사지 세부문항별 비교는 <표 8>과 같다.

실험군과 대조군간의 실험전, 후 기분상태검사지 세부문항을 비교한 결과 모든 항목에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.($p < 0.001$)

<표 8> 실험군과 대조군의 실험전, 후의 기분상태검사지 세부문항별 비교

변수	실험군(n=94) change(변화량)	대조군(n=87) change(변화량)	t	p
긴장	-0.662	-0.079	-10.466	0.000 (***)
우울	-0.634	-0.038	-9.056	0.000 (***)
분노	-0.639	-0.073	-10.073	0.000 (***)
활력	0.361	0.055	5.999	0.000 (***)
피곤	-0.863	-0.133	-7.641	0.000 (***)
혼란	-0.803	-0.033	-13.727	0.000 (***)

***: $p < 0.001$

V.고 찰

본 연구결과 경락마사지에 따른 스트레스 완화 정도를 검토하기 위한 생체활성도 측정에서 실험군과 대조군간에 유의한 차이가 있었다.($t=-13.639, p=0.000$) 이는 김용성(2006)의 연구에서 경락마사지가 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 Ilfeld의 PSI(Psychiatric Symptom Index) 29항목을 사용하고, 신체증상 정도를 측정하기 위해 Wittenborn이 연구개발한 Somatic Discomfort Inventory를 사용하여 연구 분석한 결과 전체적으로 증상에 호전을 보여 스트레스 완화에 효과가 있다³⁷⁾고 한 점에서 본 연구의 결과와 일치한다고 볼 수 있겠다.

이밖에 경락마사지가 혈액순환을 촉진시켜서 건강증진에 도움이 된다³⁸⁾는 연구, 경락마사지가 근막동통 증후군의 동통과 근막동통 자각증상 감소에 효과적이었고, 동통의 생리적 지표인 혈압을 안정시킨다³⁹⁾는 연구, 경락마사지에 의해 혈관을 통해 흐르는 노폐물들의 원활한 배출로 피부온도가 상승하였다⁴⁰⁾는 연구 등이 있다.

기분상태점수에 있어 실험군과 대조군 간에 역시 매우 유의한 차이가 있었으며($t=-13.474, p=0.000$) 이는 발마사지를 시행한 의료시설 노인의 불안이 감소되고 수면이 증진되었다는 연구⁴¹⁾와 항암요법 환자의 손마사지 제공이 기분상태 향상에 효과가 있다는 연구⁴²⁾, 중년여성 척추수술 환자의 손마사지 제공이 수술전 상태불안 감소와 수면의 질 향상에 효과가 있다는 연구⁴³⁾를 볼 때 경락마사지가 기분상태 호전에 도움이 된다는 본 연

37) McNair DM, Lorr M, Droppleman LF.(1992), Profile of Mood Ststes Manual. San Diego: Educational & Industrial Testing Service

38) 이은미(2003), 셀프 피부 건강법(한방으로 해결하는), 김영사

39) 성경숙(2003), 경락마사지가 근막동통증후군의 동통과 자각증상 감소에 미치는 효과

40) 윤영숙(1997), 경락마사지시술이 50대 여성의 얼굴에 미치는 영향; 컴퓨터 전신 체열 측정기를 이용한 얼굴피부온도변화의 관찰, 한국미용학회지 3(1), p.121~146

41) 이상희(2006), 발반사마사지가 의료시설 노인의 수면, 우울 및 기분상태에 미치는 영향

42) 박선정(2005), 손마사지가 항암화학요법 환자의 활력징후, 기분상태, 오심·구토에 미치는 효과.

43) 우금명(2003), 손마사지가 중년여성 척추수술 환자의 수술전 불안과 수면 질에 미치는 효과

구와 일치하는 결과라 할 수 있겠다.

따라서 경락마사지는 스트레스가 많은 사람들의 건강관리나 건강증진을 위해 유효하게 사용될 수 있으리라 생각된다. 뿐만 아니라 경락마사지는 부작용이 없고 누구나 실생활에서 쉽게 이용할 수 있는 마사지법인데 반해 아직까지는 체계적이고 과학적인 표준화가 이루어지지 않아 이를 위한 연구가 필요하다 하겠다.

V. 결론

본 연구는 경락마사지를 실시했을 때 일반인의 스트레스 완화에 미치는 영향을 조사하고자 서울시에 소재하는 한 피부미용학원 20~30대 여자학원생들과 경기도의 Y대학, S대학 미용학과 여학생들을 대상으로 생체활성도 측정과 기분상태를 검사하였다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 실험전, 후의 변화량을 통해 실험군과 대조군의 생체활성도의 차이를 비교해 본 결과 실험군은 14.79 하락한 반면 대조군은 3.43 하락하여 통계학적으로 실험군이 유의하게 많이 하락하였다.($t=-13.639$, $p=0.000$)

즉, 경락마사지를 실시한 실험군의 생체활성도가 더 좋아졌음을 알 수 있다.

둘째, 실험전, 후의 변화량을 통해 실험군과 대조군의 기분상태 정도의 차이를 비교해 본 결과 실험군은 3.961 하락한 반면 대조군은 0.410 하락하여 통계학적으로 실험군이 유의하게 많이 하락하였다.($t=-13.474$, $p=0.000$)

실험군의 집단 내 실험전, 후의 기분상태검사지 세부 문항별 비교에서 모든 항목에 있어 p값이 최소 유의수준 0.005보다 작게 나타났으므로 통계적으로 유의하게 감소하였음을 알 수 있었다.

대조군의 집단 내 실험전, 후의 기분상태검사지 세부 문항별 비교에서는 실험군과는 달리 긴장, 피곤의 항목에 있어서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났고 우울, 분노, 활력, 혼란의 경우에는 p값이 유의수준 0.05보다 크게 나타나 관리 전-후에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았음을 알 수 있었다.

즉, 경락마사지를 실시한 실험군의 기분상태가 더 좋아졌고 긴장, 분노, 활력, 피곤, 우울, 혼란의 세부문항비교에서도 더 호전을 보인 것으로 나타났다.

결론적으로 경락마사지를 실시한 실험군의 생체활성도의 차이가 14.79로

같은 시간 휴식을 취한 대조군의 차이인 3.43보다 높았고 기분상태의 변화도 실험군이 3.961점 하락하고 대조군은 0.410 하락하였다. 기분상태세 부문항별 비교에서도 경락마사지를 실시한 실험군의 점수가 모든 항목에서 휴식을 취한 대조군의 점수보다 유의하게 낮아졌다.

이와 같은 결과는 경락마사지가 일상생활에서 경험하는 스트레스를 효과적으로 대처하는 방안으로서 유효하게 활용될 수 있다고 할 수 있겠다.

전체적으로 표본수가 적었으며, 서울시내 일부 여성들과 경기도의 일부 대학생들만을 대상으로 한 연구결과를 일반화하는 데는 한계가 있겠으나 경락마사지를 실시한 본 연구가 스트레스 완화의 효과에 대한 객관적인 자료를 제시했다는 데 의의가 있고, 추후 여성 등의 일부 대상자뿐만 아니라 남성, 또는 다양한 연령층에 따른 여러 가지 경우에 대한 연구도 이루어졌으면 좋겠다. 또한 과학적이고 체계적인 교육을 통하여 경락마사지가 현대인의 건강증진과 삶의 질 향상에 기여할 수 있었으면 한다.

참고문헌

<단행본>

- 경락의 대발견, 생활의학연구회, 일월서각, 1993
동의학개론, 한상모 외 공저, 여강출판사, 2005
셀프피부건강법, 이은미, 김영사, 2003
알기쉬운경혈학, 장성환, 정보사, 2004
정해침구학, 최용태. 이수호 공저, 행림출판사, 1985
침구학, 침구·경혈학교실편저, 집문당, 1988
피부관리학, 김명숙, 현문사, 2006
황제내경소문(상,중,하),최형주 역, 경맥별론 제 21편, 2001

<논 문>

- 김용성, 경락마사지가 일상생활에서 스트레스에 미치는 영향, 광주여대 미용과학대학원 석사학위논문, 2006
김미례, 경락마사지가 척추측만증 및 요통에 미치는 영향, 중앙대 의약식품대학원 석사학위논문, 2005
김명숙, 경락마사지가 중년여성의 복부비만에 미치는 효과, 건국대학교 산업대학원 석사학위논문, 2005
김의중, 정상고교생 및 대학생을 대상으로 한 기분상태척도(POMS)의 신뢰도와 타당도 평가, 충북대학교 대학원 석사학위논문, 2001
김양수, 감정상태(Mood State)가 배드민턴 선수의 운동수행기우울에 미치는 효과, 재활간호학회지능에 미치는 영향, 2000
김윤경, 복부경락마사지가 변비완화에 미치는 효과, 부산대학교 대학원 석사학위논문, 2002
박선정, 손마사지가 항암화학요법환자의 활력징후, 기분상태, 오심, 구토에 미치는 효과, 강원대학교 대학원 석사학위논문, 2005

백하나, 여성의 하체 비만관리에 대한 경락마사지의 효과, 건국대학교 산업대학원 석사학위논문, 2004

성경숙, 경락마사지가 근막동통증후군의 동통과 자각증상 감소에 미치는 효과, 동의대학교 석사학위논문, 2006

염태순, 경락마사지와 규칙적 신체활동이 신체구성 및 혈중지질에 미치는 효과, 국민대학교 스포츠산업대학원 석사학위논문, 2001

이상은, 경락마사지가 편마비환자의 손부종과 손기능에 미치는 효과, 경희대학교 대학원 석사학위논문, 2001

이순혜, 림프드레나제가 일부 여성들의 스트레스에 미치는 영향, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문, 2004

이상희, 발반사마사지가 의료시설 노인의 수면, 우울 및 기분상태에 미치는 영향, 대전대학교 대학원 석사학위논문, 2006

우금명, 손마사지가 중년여성 척추수술환자의 수술전 불안과 수면 질에 미치는 효과, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 2003

함영림, 등마사지가 위절제술환자의 통증, 기분상태 및 상처치유에 미치는 효과, 연세대학교 대학원 석사학위논문, 2003

<학회지>

김의중 외, 근이완요법이 간호사의 업무스트레스정도와 기분 및 정서상태, 성인간호학회지 제 14권 제 1호, 2002

김의중, 한국판 기분상태척도(K-POMS)의 표준화와 신뢰도와 타당도 평가, 대한수면의학회 수면정신생리 제 10권 제 1호, p.39-51, 2003

이건호, 오라 및 인체투시, 한국인체과학학회지 제 2권 제 1호, p.56-59, 2001

윤영숙, 경락마사지 시술이 50대 여성의 얼굴에 미치는 영향 ; 컴퓨터 진신 체열 측정기를 이용한 얼굴피부온도 변화의 관찰, 한국미용학회지 3(1), p.121-146

원호택, 스트레스와 심리, 대한신심스트레스학회지 제 3장, 1997

한금선, 만성질환자의 스트레스지각, 기분상태, 스트레스증상에 관한 연구, 대한간호학회지 제 33권 제1호, p.87-94, 2003

한명우, 기분상태검사지의 경기력 예측력과 활용성에 대한 고찰, 한국스포츠

츠심리학회지 제 13권 제2호, 통권 26호, p.119-132, 2002
황준식, 대한신심스트레스학회지, p.11
최선임, 김혜경 외, 경락마사지가 편마비환자의 상지기능과 우울에 미치는
효과, 재활간호학회지, 3 ;228-242
한금선, 만성질환자의 스트레스지각, 기분상태, 스트레스증상에 관한 연구,
대한간호학회지 3권 제 1호

<국외논문>

Wittenborn JR, Buhler R. (1979) Somatic discomforts among depressed
women. Arch Gen Psychiatry. 36(4):465-71
Eliot RS, Morales-Ballejo HM (1994), The heart, emotional stress, and
psychiatric disorder, p.2087
Schwartz PJ, La Rovere MT, Vanoli E (1992). Autonomic nervous system
and sudden cardiac death. Circulation 85 (suppl): 1-77.
Hinkle LE (1987). Stress and disease p.561-566
Andrews T. See and read the aura, Llewellyn Publications, St. Paul,
Minnesota, printed in the USA, 2002, p.1-5
McNair DM, Lorr M, Droppleman LF. Profile of Mood Ststes Manual. San
Diego: Educational & Industrial Testing Service; 1992
Sims, S.(1986), Slow Stroke back massage for cancer patients. Nursing
Times, Nov., 19. 47-50
Curtis, M(1994), The use of massge in restoring cardiac rhythm. Nursing
Times, Sep., 90(38), 36-37
Bauer, W. C& Dracup, K. A.(1987), Physiologic effects of back massage in
patients with acute myocardial infarction, Focus on Critical Care,
14(6), 42-46
www. aurascience.co.kr

<부록>

본조사의 내용은 통계법 제8조에 의거
비밀이 보장되며 통계목적 이외에는
사용하지 않습니다.

설 문 지

안녕하십니까?

저는 한성대학교 예술대학원에 재학 중인 학생입니다.
본 설문지는 귀하의 현재 기분상태를 조사하기 위해 작성된 것입니다.
연구결과는 연구목적으로만 활용될 것이며 개별적으로 공개되는 일은
없을 것입니다.

다소 번거로우시더라도 성실하게 답해주시길 부탁드립니다.

예술대학원 뷰티에스테틱 전공
김 경 연

지도교수 김 명 숙
2006년 11월

※ 일반적 특성에 관한 질문입니다. 해당되는 곳에 √ 표시해 주십시오.

1. 연 령 :		년생
2. 학 력 :	① 고졸이하 ()	② 전문대졸 () ③ 대졸이상 ()
3. 성 별 :	남 ()	여 ()
4. 직 업 :	① 생산직근로자 ()	② 판매 • 서비스업 ()
	③ 행정직관리직 ()	④ 단순노무직 ()
	⑤ 전문직 ()	⑥ 기 타 ()
	⑦ 무 직 ()	
5. 결혼상태 :	① 기혼 ()	② 미혼 () ③ 독신(이혼, 별거, 사별) ()
7. 월평균가구소득	① 100만원미만 ()	② 100~199만원 ()
	③ 200~299만원 ()	④ 300만원이상 ()

기분상태검사지(POMS)

- ◆ 검사지내의 단어들은 기분상태(mood states)를 표현한 것입니다.
- ◆ 지금 자신이 느끼고 있는 기분상태를 그 정도에 따라 해당하는 번호 (0~4)에 ○ 표시해 주십시오. 옳고 그른 답이 있는 것이 아니며, 솔직하게 응답해 주시는 것이 더욱 중요합니다.

전혀아니다	0
약간그렇다	1
보통이다	2
상당히그렇다	3
매우그렇다	4

1. 다정한느낌이우러난다.	0	1	2	3	4
2. 긴장된다.	0	1	2	3	4
3. 화가난다.	0	1	2	3	4
4. 녹초가된느낌이다.	0	1	2	3	4
5. 불행하다.	0	1	2	3	4
6. 두뇌가명석한느낌이다.	0	1	2	3	4
7. 생기가넘친다.	0	1	2	3	4
8. 혼란스럽다.	0	1	2	3	4
9. 마음이떨린다.	0	1	2	3	4
10. 후회한다.	0	1	2	3	4
11. 마음이내키지않는다.	0	1	2	3	4
12. 언짢고짜증난다.	0	1	2	3	4
13. 동정심이우러난다.	0	1	2	3	4
14. 슬프다.	0	1	2	3	4
15. 활동적이다.	0	1	2	3	4
16. 초조하다.	0	1	2	3	4
17. 시무룩하다.	0	1	2	3	4
18. 울적하다.	0	1	2	3	4
19. 활기차다.	0	1	2	3	4
20. 겹에 질려있다.	0	1	2	3	4
21. 희망이없다.	0	1	2	3	4
22. 편안하고느긋하다.	0	1	2	3	4
23. 하찮게느껴진다.	0	1	2	3	4
24. 양심품은느낌이다.	0	1	2	3	4
25. 남을잘이해하고공감한다.	0	1	2	3	4
26. 거북하고편하지않다.	0	1	2	3	4
27. 안절부절못한다.	0	1	2	3	4
28. 집중이안된다.	0	1	2	3	4
29. 피곤하다.	0	1	2	3	4
30. 남에게도움이된다.	0	1	2	3	4
31. 불쾌하게느낀다.	0	1	2	3	4
32. 낙심한상태이다.	0	1	2	3	4
33. 분개한다.	0	1	2	3	4
34. 조마조마하다.	0	1	2	3	4
35. 외롭다.	0	1	2	3	4

36.	비참하다.	0	1	2	3	4
37.	기분이뒤죽박죽이다.	0	1	2	3	4
38.	쾌활하다.	0	1	2	3	4
39.	원한이사무친다.	0	1	2	3	4
40.	기진맥진하다.	0	1	2	3	4
41.	불안하다.	0	1	2	3	4
42.	금방싸울것같은느낌이다.	0	1	2	3	4
43.	착하고친절하다.	0	1	2	3	4
44.	우울하다.	0	1	2	3	4
45.	자포자기한상태이다.	0	1	2	3	4
46.	느리고둔하다.	0	1	2	3	4
47.	뒤엎어버리고싶다.	0	1	2	3	4
48.	내힘으로어쩔수없다.	0	1	2	3	4
49.	따분하다.	0	1	2	3	4
50.	당황스럽다.	0	1	2	3	4
51.	정신이맑고뚜렷하다.	0	1	2	3	4
52.	속은기분이다.	0	1	2	3	4
53.	화나서떨떨떨지경이다.	0	1	2	3	4
54.	능률이오른다.	0	1	2	3	4
55.	남을잘믿는다.	0	1	2	3	4
56.	원기왕성하다.	0	1	2	3	4
57.	심술이난다.	0	1	2	3	4
58.	자신이쓸모없이느껴진다.	0	1	2	3	4
59.	잘잊어버린다.	0	1	2	3	4
60.	걱정없다.	0	1	2	3	4
61.	무섭게느껴진다.	0	1	2	3	4
62.	죄책감이든다.	0	1	2	3	4
63.	활발하고격렬하다.	0	1	2	3	4
64.	확신이없다.	0	1	2	3	4
65.	지친다.	0	1	2	3	4

ABSTRACT

The effects of Meridian massage on Anti-Stress

Kim, Kyung-yun
Major in Beauty Esthetic
Dept. of Fashion Art & Design
Graduate School of Arts
Hansung University

As a study on the effects of Meridian massage on stress, the goal of this study is to present scientific proof on its effects and provides basic material that aids in utilizing Meridian massage as a management method of health maintenance and health improvement.

From April 15th to April 30th 2006, and from November 1st to the 10th, a random sample of female students from H Skin Cosmetics Academy in Seoul and the Cosmetics Departments of Y and S Collages were selected as study subjects; and 94 people were placed in a test group and 87 people were placed in a control group, fairly equally according to age; and a study was carried out through a Nonequivalent control-group pretest-posttest design.

To observe stress symptoms, a measuring device of Organic Activity levels called the Aura System was used; and to measure Mood states, 65 items of the Profiles of Mood States (POMS) were used.

The study method was to measure pretest Organic Activity levels, getting subjects to write up a POMS and then giving the test group a

40 minute Meridian massage and allowing the control group to rest for the same amount of time. Ten minutes later, Organic Activity levels were measured again and subjects wrote POMS. To reduce errors in the measurement of organic activity levels through the Aura System, measurements were made three times and the average values were used and analysis results were as follows.

First, after comparing pre-test and post-test differences in organic activity levels of the test group and control group using Auracom, while the test group saw a decline of 14.79, the control group saw a decline of 3.43, showing that the test groups saw a notably larger decline statistically. ($t=-13.639$, $p=0.000$)

Second, after comparing pre-test and post-test levels in mood conditions of the test group and control group using POMS, while the test group saw a decline of 3.961m the control group saw a decline of 0.410, showing that the test groups saw a notably larger decline statistically. ($t=-13.474$, $p=0.000$)

In comparisons of pre-test and post-test POMS by specific questions within the control group, the p value of all items appeared smaller than the minimally significant level of 0.05, showing that they notably decreased statistically.

In comparisons of pre-test and post-test POMS by specific questions within the control group, unlike the test group, notable differences only appeared in tension and fatigue while the p value of depression, anger, energy, and confusion appeared larger than the significant level of 0.05, showing that notable differences did not appear before and after the experiment statistically.

Results such as above shows that Meridian massages relieve stress experienced in everyday life and has a positive effect in altering overall mood conditions such as tension, anger, energy, fatigue, depression, and confusion; and therefore it can be concluded that it can

be validly used as a massage method in the health management of modern man.