



## 저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#) 

2018년 2월

석사학위논문

소루등마사지 요법에 의한 중년여성의  
스트레스 완화

조선대학교 보건대학원

대체의학과

임 승 연

소루등마사지 요법에 의한 중년여성의  
스트레스 완화

The Relief of Middle-Aged Women's Stress by  
Soru Back Massage

2018년 2월

조선대학교 보건대학원

대체학과

임 승 연

소루등마사지 요법에 의한 중년여성의  
스트레스 완화

지도교수 임 용

이 논문을 대체의학 석사학위신청 논문으로 제출함

2017년 10월

조선대학교 보건대학원

대체학과

임 승 연

# 임승연의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 장인엽 (인)

위 원 조선대학교 교수 전제열 (인)

위 원 조선대학교 교수 임 용 (인)

2017년 11월

조선대학교 보건대학원

## <목 차>

표목차

도목차

Abstract

I . 서론 .....	1
II . 연구방법 .....	3
1. 연구방법 .....	3
2. 소루등마사지요법 순서 .....	4
3. 설문지 구성 .....	5
4. 자료수집과 분석방법 .....	5
5. 연구 참여자에 대한 윤리적 고려 .....	6
III . 분석결과 .....	7
1. 소루등마사지와 사전-사후 변화검정 .....	7
1) 소루등마사지와 신체적 스트레스 .....	7
2) 소루등마사지와 심리적 스트레스 .....	9

2. 소루등마사지와 통증 .....	12
3. 소루등마사지와 만족도 .....	14
VI. 고찰 .....	18
1. 등마사지 .....	18
2. 소루등마사지 .....	19
3. 중년여성의 스트레스 .....	20
1) 신체적 스트레스 특징 .....	21
2) 심리적 스트레스 특징 .....	23
4. 통증 .....	24
V. 결론 .....	28
참고문헌 .....	29
설문지 .....	34

## <표 목 차>

<표 1> 설문지의 구성 .....	5
<표 2> 소루등마사지에 있어 신체적 스트레스의 시기별 차이 검증 .....	7
<표 3> 소루등마사지에 있어 신체적 스트레스의 시기별 항목 차이 검증 .....	8
<표 4> 소루등마사지에 있어 심리적 스트레스의 시기별 차이 검증 .....	9
<표 5> 소루등마사지에 있어 심리적 스트레스의 시기별 항목 차이 검증 .....	11
<표 6> 소루등마사지에 있어 통증의 시기별 차이 검증 .....	13
<표 7> 소루등마사지에 있어 통증의 시기별 항목 차이 검증 .....	14
<표 8> 소루등마사지에 있어 만족도의 시기별 차이 검증 .....	15
<표 9> 소루등마사지에 있어 만족도의 시기별 항목 차이 검증 .....	16



## [도 목 차]

[그림 1] 소루등마사지에 있어 신체적 스트레스의 시기별 차이 검증 .....	7
[그림 2] 소루등마사지에 있어 신체적 스트레스의 시기별 항목 차이 검증 .....	9
[그림 3] 소루등마사지에 있어 심리적 스트레스의 시기별 차이 검증 .....	10
[그림 4] 소루등마사지에 있어 심리적 스트레스의 시기별 항목 차이 검증 .....	12
[그림 5] 소루등마사지에 있어 통증의 시기별 차이 검증 .....	13
[그림 6] 소루등마사지에 있어 통증의 시기별 항목 차이 검증 .....	14
[그림 7] 소루등마사지에 있어 만족도의 시기별 차이 검증 .....	15
[그림 8] 소루등마사지에 있어 만족도의 시기별 항목 차이 검증 .....	17
[그림 9] 50대 여성의 통증 .....	22

## ABSTRACT

### The Relief of Middle-Aged Women's Stress by Soru Back Massage

Lim Seung Yeon

Advisor: Prof. Lim Yong, Ph.D.

Department of Medicine.

Graduate School of Chosun University

Previous research has suggested that massage, is effective in reducing symptoms related to stress, fatigue, depression in the middle-aged women. In particular, the Soru massage therapy is known to generate energy that flows through the body along the afferent pathways and maintain the homeostasis of body by controlling the body temperature. Soru massage is intended to eliminate obstacles to energy circulation, promotes blood circulation and promotes excretion of waste products, restores muscle fatigue, and stimulates muscles including nervous systems.

Soru massage can be performed on different body parts such as head, neck, and back. In this study, the aim of this study is examine to the extent of Soru back massage therapy on the middle-aged women in terms of reducing stress. To conduct this study, a literature survey method and an empirical research method were concurrently applied.

To conduct empirical part of this research, massage therapists were also randomly selected and the middle-aged women were randomly selected from age 40 and 59 from August 1, 2017 to September 10, 2017. A total of 14 participants received the back massage treatment; each therapy session took about 50 minutes three times a week for 5 weeks. The participants were asked to fill out one survey questionnaire before receiving a massage therapy session and one after receiving a massage therapy. The effects of massage therapy on the stress relief of middle-aged women was tested using a t-test.

All of the empirical analyzes of this study were conducted at significance level  $p < .05$ .

In conclusion, this study has demonstrated that Soru back massage was highly effective in relieving stress related symptoms of middle-aged women. Additional implication of this study is that the back massage appeared to have relieving effects on other body parts including the neck, shoulder, back, and loins. However, it should be noted that the history of Soru massage therapy is relatively shorter than other massage therapies such as meridian, sports, and aromatherapy. The limitations of this study is the lack of previous research on Soru massage. Because of its short history, literature on Soru massage was inevitably limited at the time of conducting this research. Furthermore, this study is limited to middle-aged women as other groups of individuals were not examined.

For future study, considering frequent association with stress and pain, elderly population and students can be examined to understand the effects of Soru back massage. In particular, since high school students need to sit on the chair all day long and often experience neck pains, it would be useful to examine the effects of receiving the Soru back massage therapy for relieving stress and neck pain symptoms. Nonetheless, because Soru back massage therapy is shown to be effective in relieving related symptoms of middle-aged women, we can expect to see popularization of Soru massage among other groups. Because this study is only an exploratory research, more similar studies on should be conducted in the future.

**Keywords:** Soru back massage therapy, middle-aged women, relief of stress

## 1. 서론

현대인의 평균 수명은 첨단 의학 및 기술 문명의 발달로 인한 생활수준의 향상으로 날로 증가하고 있다. 그러나 현대사회 속의 인간은 급변하는 사회 환경에 적응하기 위해 정신적 신체적 환경적인 다양한 스트레스에 노출되어 있기도 하다. 여성들은 가정과 사회에서 중추적인 역할을 수행하며 노화에 따른 생체 기능 감퇴로 면역기능 저하, 호르몬의 변화로 인한 폐경 등의 신체적 문제, 청소년기 자녀들과의 갈등, 자녀 독립에 따른 역할 변화, 결혼의 불만족, 고부갈등 등으로 인한 상실감, 우울감 등의 심리적 문제를 경험하게 된다(이정은 외 2008, 정신건강학회). 이러한 뭉친 근육은 혈액순환을 방해하기 때문에 스트레스를 완화하기 위한 신경전달물질이나 신경전달 물질에 간섭하는 약물을 이용하여 치료하기도 하는데 이러한 약물치료법은 여러 가지 부작용이 있다. 약물요법의 치료방법의 대안으로 비 약물 요법에 초점을 두는데 약물요법보다는 부작용이 적으며 인간의 자연치유력을 통한 질병을 예방하고 건강한 신체를 회복하는데 도움을 주는데 이러한 치료요법을 대체요법이라 한다(구정희, 2002).

스트레스를 완화하는 데 효과적인 것으로 가장 잘 알려진 것이 요가 등 운동이나 마사지를 통해 온몸을 이완시키는 신체 테라피이다. 지난해 운동과학지에 게재된 경희대 체육대학원의 연구결과에 따르면, 12주간 요가 수련 프로그램이 스트레스와 우울증 지표에 미치는 영향을 분석한 결과, 요가 수련을 꾸준히 한 중년 여성에게서 스트레스와 우울증 지표가 감소한 것으로 나타났다(윤택은 외, 2016). 2014년 한국화장품미용학회지에 게재된 한 연구결과에 따르면, 아로마를 이용한 마사지가 스트레스 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다(김영란, 2014). 전문가들은 요가 등 운동이나 마사지를 통해 근육을 이완하고 혈액순환을 좋게 만드는 것이 스트레스를 감소시키는 데 효과가 있다고 하였다(헬스조선, 2017.09.23.일자 기사).

특히 마사지 요법 중 소루마사지 요법이 있는데 소루마사지는 찰법을 사용하여 에너지를 발생시키고 이 에너지는 신체의 구심성 경로를 따라 체내로 유입되는데 소루마사지는 체온을 조절하여 항상성을 유지한다. 에너지 순환으로의 장애를 제

거하고 혈액순환을 증진하고 노폐물의 배설을 촉진하며 근육의 피로회복, 근육이나 신경계에 새로운 활력소를 가해주어 운동신경의 활동 촉진으로 근육 활동을 활발하게 한다(한윤주, 2009).

선행연구를 살펴보면 한채연(2011)의 소루마사지 요법을 사용한 노인의 두경부 통증완화 연구에서 소루마사지 요법이 근육의 긴장으로 인한 노인의 두경부 통증 감소에 유의한 결과를 나타내었으며, 박지온(2012)은 그의 석사학위논문에서 소루상지마사지로 직장여성의 스트레스, 피로, 우울에 미치는 영향에 관해 실증조사를 한 결과, 스트레스와 피로 회복에 유의미한 결과를 보였다. 최보경(2016)은 소루마사지 요법을 통한 중년여성의 하지통증, 피로, 우울의 감소에 관한 연구에서 대상 중년여성들에게 하지통증, 피로, 우울 감소에 모두 효과가 있는 것으로 나타났으며 박지온(2017)은 그의 박사논문 소루하지마사지 요법이 중년여성의 심박변이도와 활성산소 농도에 미치는 효과를 검증한 결과 자각적 스트레스 지수, 자각적 피로도 지수, 자각적 통증 지수가 유의한 차이를 보이며 감소한 것으로 보고하고 있다.

## II. 연구의 방법

### 1. 연구방법

본 연구의 목적은 날로 증가추세에 있는 중년 여성의 생활 속의 스트레스를 완화하고, 등통증을 감소시키기 위해 소루 마사지 요법을 적용하여 수명연장으로 노년층이 길어진 시대에 삶의 질을 향상하고자 본 연구를 통해 규명하고자 한다.

본 연구대상의 선정은 Y시 중년여성(40-59)세를 대상으로 무작위로 16명을 선정하여, 소루등마사지 요법에 대한 내용과 진행과정에 대한 설명을 하여 스스로 참여의사를 밝히고 동의에 서명한 대상자 14명을 임의 선정하였다.

연구기간은 2017년 8월 1일부터 9월 10일까지 주3회/5주 총 15회를 실시하였다. 1회 소요시간은 약 50분으로 하였다. 본 연구자는 소루마사지의 10년 이상의 연구자로 연구도구는 자기기입식 설문지를 작성하여 관리실에서 실시하였다.

본 연구에서는 문헌적 연구방법과 실증적 연구방법을 병행하였다. 문헌적 연구는 중년 여성의 스트레스 완화와 관련되어 소루마사지, 중년여성, 그리고 통증 등을 실시하였으며, 실증연구로는 실험설계자 주변의 중년여성을 무작위로 선택하여 첫째, 참여자의 일반적 사항 분석을 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 참여자의 그룹별 소루등마사지 요법이 중년여성의 스트레스 완화에 미치는 영향에 있어 사전과 사후 변화 차이검정을 위해 평균 차이 검정인 대응 t-test를 실시하였다.

본 연구의 실증분석은 모두 유의수준  $p < .05$ 에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSSWIN 21.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

## 2. 소루등마사지 요법 순서

본 연구에서 시행된 소루등마사지의 전체적인 진행방법은 3단계로 진행되었다. 1단계 준비단계로 약 3분간 복식호흡을 실시, 2단계 본단계로 약 45분간 소루등마사지를 시행하였고, 마지막 마무리 단계로 약 2분간 복식호흡을 실시하였다.

2단계, 즉 본 단계의 구체적인 방법은 다음의 순서대로 시행되었다.

1) 피시술자가 복와이 상태에서 시술자는 손바닥에 오일을 묻혀 등전체를 천골에서 경추까지 3번 도포한다.

2) 시술자가 손바닥에 오일을 묻혀 천골 부분을 원회전을 100회 하고 난 후에 두 손 모아 정지한 상태에서 열을 넣어준다(3회 실시). 각 부위(흉추·경추 포함)마다 100회씩 3회 실시한다.

3) 시술자가 왼쪽 척추 기립근을 따라 천골에서 경추까지 3회 반복하여 쪽 올려준다.

4) 시술자가 왼쪽 측면 견갑골을 감싸 원을 회전하면서 50회 실시한 후 10초간 정지한 상태에서 열을 넣어 준다(3회). 늑골과 장골도 마찬가지로 3회씩 실시해 준다.

5) 시술자가 피시술자의 머리 위쪽에서 왼쪽 척추 기립근을 따라 경추에서 천골까지 3회 반복하여 쪽 내려준다.

6) 시술자가 피시술자 머리 위쪽에서 왼쪽 견갑골을 감싸 원을 회전하면서 30회 실시한 후 10초간 정지 상태에서 열을 넣어준다. 늑골과 장골도 마찬가지로 3회씩 실시해 준다.

7) 시술자가 피시술자 머리 위쪽에서 어깨 부분을 원회전 100회 실시하고 난 후 10초간 정지 상태에서 열을 넣어준다. 3회 실시한다.

8) 3)번부터 6)번까지 왼쪽처럼 오른쪽도 실시한다.

9) 마무리는 시술자가 피시술자의 등을 감싸듯이 몸의 형태대로 위에서 아래 쪽으로 내려준다. 2회 실시한다.

### 3. 설문지의 구성

설문지는 생활습관 및 건강관련에 관한 항목, 신체적 스트레스 항목, 심리적 스트레스 항목, 소루등마사지 만족도 항목 그리고 통증항목으로 구성되어 있다. 본 설문지는 손현옥(2013)의 연구에서 사용된 항목을 바탕으로 구성하였다.

<표 1> 설문지구성

	구성내용	척도
I부	신체적 스트레스	리커트 5점 척도
II부	심리적 스트레스	리커트 5점 척도
III부	통증항목	시각상사척도
IV부	소루마사지 만족도	리커트 5점 척도

### 4. 자료수집과 분석방법

이 연구에서 사용한 기법은 참여자의 그룹별 소루등마사지 요법이 중년여성의 스트레스 증상 완화를 사전과 사후 변화 차이검정을 위해 평균 차이 검정인 대응 t-test를 실시하였다.

본 연구의 실증분석은 모두 유의수준  $p < .05$ 에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSSWIN 21.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.



## 5. 연구 참여자에 대한 윤리적 고려

본 연구에 참여한 대상자 모두에 대해서는 본 프로그램의 목적과 진행과정을 상세히 설명하고 자발적 의사 결정을 밝힌 자에 한하여 서명을 받아 시행하였다. 설문지 맨 앞에 개인 비밀보장 유지를 알리고 언제든지 프로그램 참여 중지가 가능함을 고지하였다.

### III. 분석결과

#### 1. 소루등마사지와 사전-사후 스트레스

##### 1) 소루등마사지와 신체적 스트레스

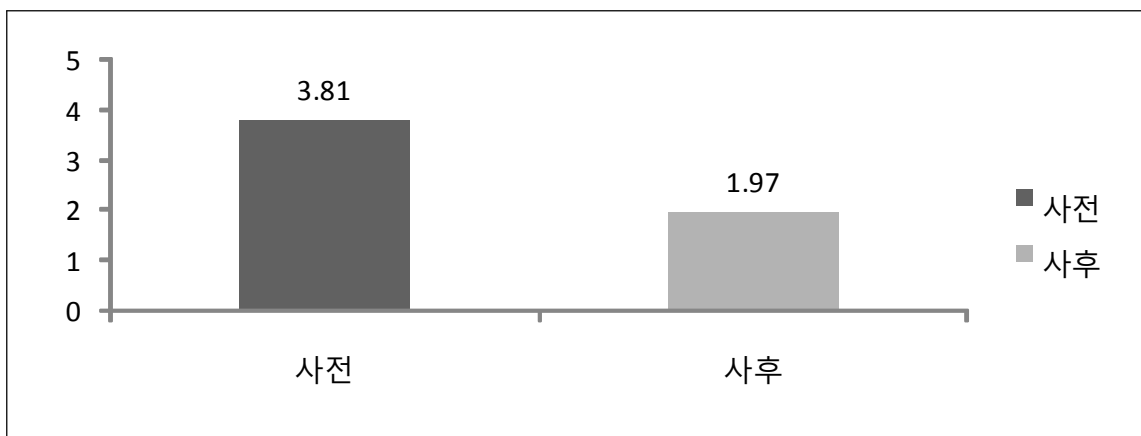
소루등마사지 요법이 중년여성의 스트레스 증상 완화에 미치는 영향 실험 처치를 통한 각 그룹 내의 사전-사후 효과 차이를 검정하기 위해 t검증을 실시한 결과는 다음과 같다(<표2>, [그림1]).

<표2> 소루등마사지에 있어 신체적 스트레스의 시기별 차이 검증

		평균	표준편차	평균차	t	p
신체스트레스	사전	3.81	.221	1.839	7.710***	.000
	사후	1.97	.699			

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

[그림1] 소루등마사지에 있어 신체적 스트레스의 시기별 차이 검증



항목별로는 ‘심장이 두근거리는 경우가 있었다’의 사전 사후 평균차가 2.429로 가장 변화의 폭이 컸다(<표3>).

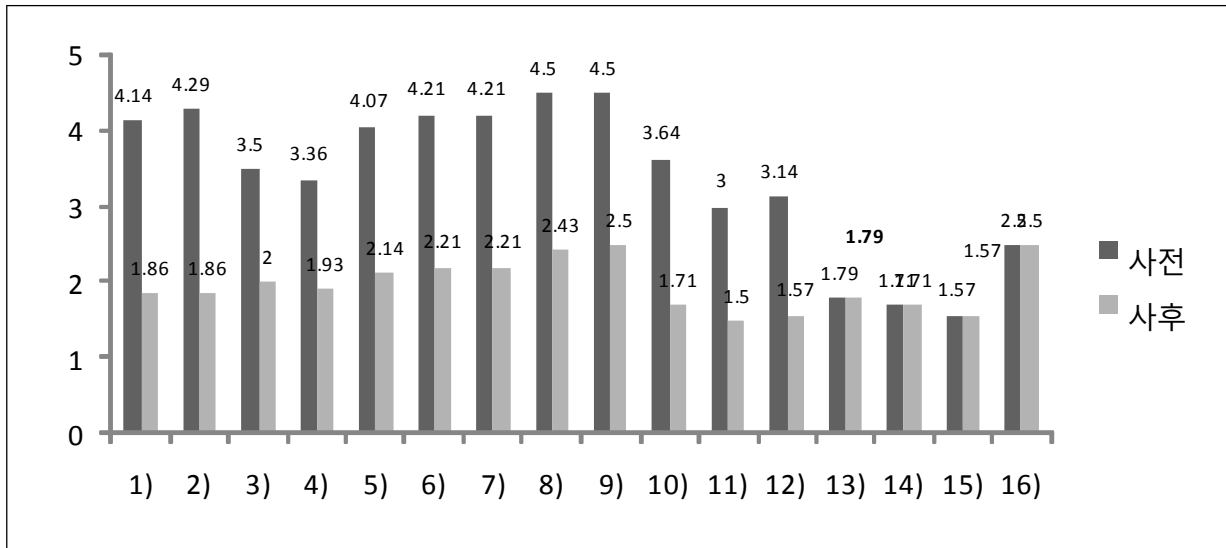
<표3> 소루등마사지에 있어 신체스트레스의 시기별 항목 차이 검증

	사전		사후		평균 차	t	p
	M	SD	M	SD			
1. 불면증을 느꼈다	4.14	0.663	1.86	0.949	2.286	6.185***	.000
2. 심장이 두근거리는 경우가 있었다	4.29	0.726	1.86	0.949	2.429	6.040***	.000
3. 얼굴이나 신체 일부에 경련을 느꼈다	3.5	0.519	2.00	0.679	1.500	10.817***	.000
4. 현기증이 났었다	3.36	0.497	1.93	0.829	1.429	8.272***	.000
5. 땀이 많이 났었다	4.07	0.615	2.14	1.027	1.928 57	7.236***	.000
6. 감각이 예민해지는 경우가 있었다	4.21	0.426	2.21	0.893	2.000	7.211***	.000
7. 요통을 느낀 적이 있었다	4.21	0.579	2.21	0.975	2.000	7.211***	.000
8. 눈의 피로를 느낀 적이 있었다	4.5	0.519	2.43	1.158	2.071	6.109***	.000
9. 목이나 어깨가 결리는 증상을 느꼈다	4.5	0.519	2.5	0.76	2.000	7.211***	.000
10. 두통을 느낀 적이 있었다	3.64	0.497	1.71	0.825	1.929	7.236***	.000
11. 감기, 후두염과 같은 감염증을 경험하였다	3	0	1.5	0.519	1.500	10.817***	.000
12. 변비가 있었다	3.14	0.363	1.57	0.514	1.571	9.099***	.000
13. 발열을 느낀 적이 있었다	3.64	0.497	1.79	0.893	1.857	5.953***	.000
14. 소화 불량을 경험 하였다	3.5	0.65	1.71	0.825	1.786	7.486***	.000
15. 설사가 있었다	3.07	0.267	1.57	0.646	1.500	10.817***	.000
16. 하체 통증이 있었다	4.14	0.663	2.5	0.519	1.643	8.252***	.000

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

신체적 스트레스의 시기별 항목 차이 검증을 실시한 결과 모든 항목에서 실험 전보다 실험 후에 낮게 나타났음을 알 수 있다(p<.001, [그림2]). 따라서, 소루 등마사지 요법으로 인하여, 신체적 스트레스가 완화되었다는 것을 알 수 있다.

[그림2] 소루등마사지에 있어 신체적 스트레스의 시기별 항목 차이 검증



## 2) 소루등마사지와 심리적 스트레스

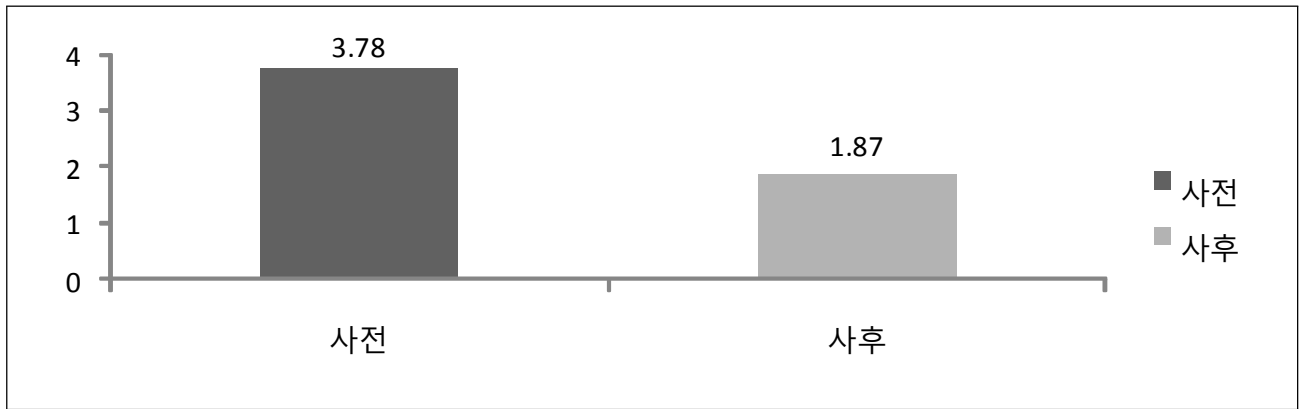
소루등마사지 요법이 중년여성의 심리적 스트레스 완화를 실험처치를 통하여 효과 차이를 검정 결과를 살펴보면, 사전 3.78점, 사후 1.87로 나타나 심리적 스트레스의 경우에 지수가 1.914 감소하였음을 알 수 있으며, 유의한 변화를 보였다( $t=7.544$ ,  $p<.001$ ). 이러한 결과는 소루등마사지 요법이 중년여성의 심리적 스트레스 완화에 효과가 있다는 것을 알 수 있다(<표4>, [그림3]).

<표4> 소루등마사지에 있어 심리적 스트레스의 시기별 차이 검증

		평균	표준편차	평균차	t	p
심리스트레스	사전	3.78	.327	1.914	7.544***	.000
	사후	1.87	.757			

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$

[그림3] 소루등마사지에 있어 심리적 스트레스의 시기별 차이 검증



심리적 스트레스에 있어서 15개 항목 모두 스트레스 지수 감소하였음을 알 수 있었는데, ‘매우 긴장하거나 불안한 상태가 되었다’ 는 항목이 사전 사후 지수가 2.286 낮아져 가장 효과적으로 감소되었음을 알 수 있다(<표5>).

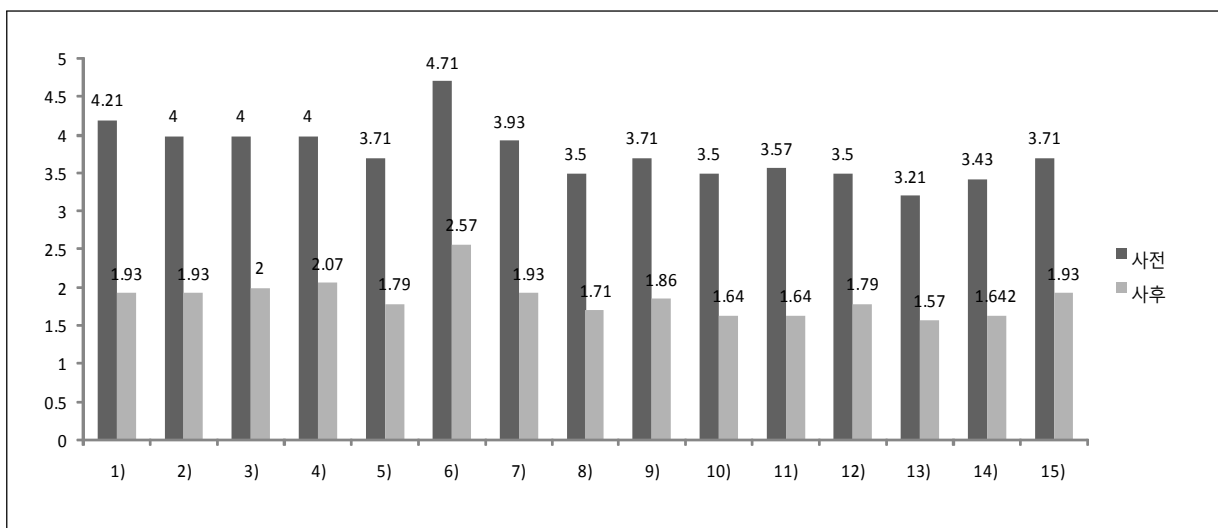
<표5> 소루등마사지에 있어 심리적 스트레스의 시기별 항목 차이 검증

	사전		사후		평균 차	t	p
	M	SD	M	SD			
1.매우 긴장하거나 불안한 상태가 되었다	4.21	0.579	1.93	0.997	2.286	6.185***	.000
2.기분이 매우 동요 되었다	4.00	0.392	1.93	0.997	2.071	6.792***	.000
3.사소한 일에 매우 신경질적이 되었다	4.00	0.555	2.00	1.038	2.000	7.211***	.000
4.소외감, 무기력감을 느꼈다	4.00	0.679	2.07	0.997	1.929	7.236***	.000
5.침착하지 못하다	3.71	0.611	1.79	0.802	1.929	7.236***	.000
6.아침까지 피로가 남고 일에 기력이 생기지 않는다	4.71	0.469	2.57	1.158	2.143	6.511***	.000
7.화가 나서 자신의 감정을 억제할 수 없다	3.93	0.475	1.93	0.917	2.000	7.211***	.000
8.생각지도 못한 일 때문에 곤욕을 치렀다	3.5	0.65	1.71	0.914	1.785	7.486***	.000
9.심각한 고민이 머리에서 떠나지 않았다	3.71	0.611	1.86	0.864	1.857	7.320***	.000
10.모든 일이 생각대로 되지 않아 욕구불만에 빠졌다	3.50	0.519	1.64	0.745	1.857	7.320***	.000
11.모든 일에 집중할 수가 없다	3.57	0.514	1.64	0.745	1.929	7.236***	.000
12.남 앞에 얼굴을 내미는 것이 두려웠다	3.50	0.65	1.79	0.802	1.714	7.771***	.000
13.남의 시선을 똑바로 볼 수가 없다	3.21	0.426	1.57	0.646	1.643	8.252***	.000
14.똑 같은 실수를 반복했다	3.43	0.514	1.642	0.497	1.785	7.486***	.000
15.가족이나 친한 사람과 함께 있는 시간도 편하지 않았다	3.71	0.726	1.93	0.616	1.786	6.853***	.000

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

심리적 스트레스의 시기별 항목 차이 검증을 실시한 결과 모든 항목에서 실험 전보다 실험 후에 낮게 나타났음을 알 수 있다( $p < .001$ ). 따라서, 소루등마사지 요법으로 인하여, 심리적 스트레스가 완화되었다는 것을 알 수 있다([그림4]).

[그림4] 소루등마사지에 있어 심리적 스트레스의 시기별 항목 차이 검증



## 2. 소루등마사지와 통증

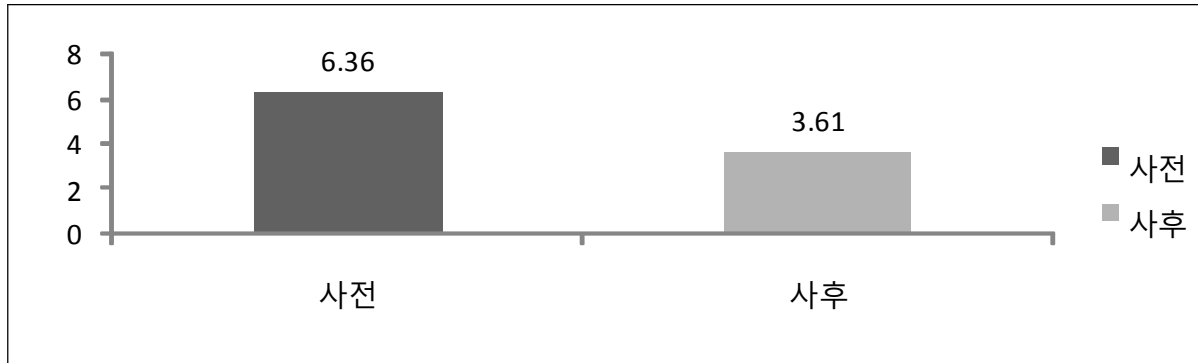
소루등마사지 요법이 중년여성의 통증 완화를 실험처치를 통하여 효과 차이를 검증 결과를 살펴보면, 사전 6.36점, 사후 3.61로 나타나 통증의 경우에 많이 감소하였음을 알 수 있으며, 유의한 변화를 보였다( $t=5.794, p < .001$ ). 이러한 결과는 소루등마사지 요법이 중년여성의 통증완화에 효과가 있다는 것을 알 수 있다(<표6>, [그림5]).

<표6> 소루등마사지에 있어 통증의 시기별 차이 검증

		평균	표준편차	평균차	t	p
통증	사전	6.36	.691	2.750	5.794***	.000
	사후	3.61	1.340			

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

[그림5] 소루등마사지에 있어 통증의 시기별 차이 검증



통증의 시기별 항목 차이 검증을 실시한 결과 목, 어깨, 등, 허리 항목에서 실험전보다 실험 후에 통증이 유의하게 감소 하였음을 알 수 있다(p<.001). 통증의 경우 목, 어깨, 등 그리고 허리 중 사전 사후 증상이 가장 호전된 항목은 평균차 3.214로 ‘등’ 이었다. 따라서, 소루등마사지 요법으로 인하여, 통증이 완화되었다는 것을 알 수 있다(<표7>, 그림[6]).

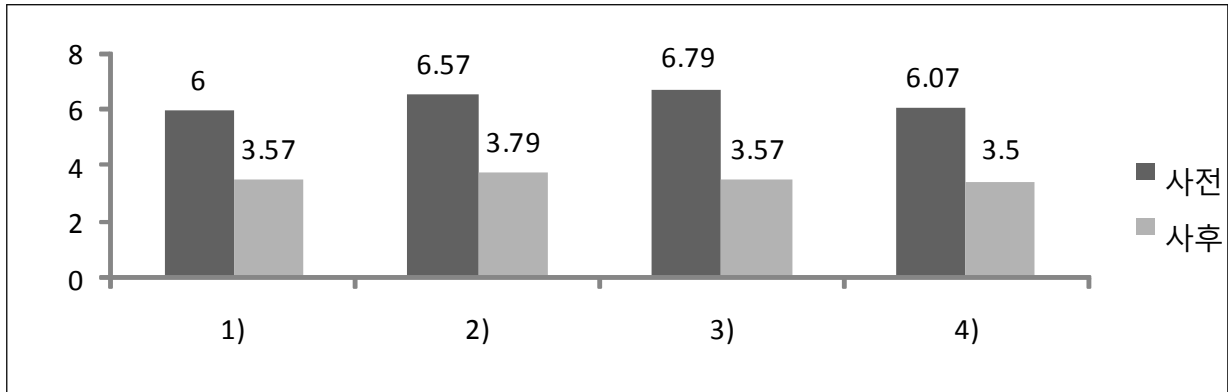
<표7> 소루등마사지에 있어 통증의 시기별 항목 차이 검증

		평균	표준편차	평균차	t	p
목	사전	6.00	.555	2.429	6.040***	.000
	사후	3.57	1.342			
어깨	사전	6.57	.852	2.786	5.404***	.000
	사후	3.79	1.578			
등	사전	6.79	.802	3.214	5.776***	.000
	사후	3.57	1.555			
허리	사전	6.07	1.207	2.571	5.390***	.000
	사후	3.50	1.160			

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001



[그림6] 소루등마사지에 있어 통증의 시기별 항목 차이 검증



### 3. 소루등마사지와 만족도

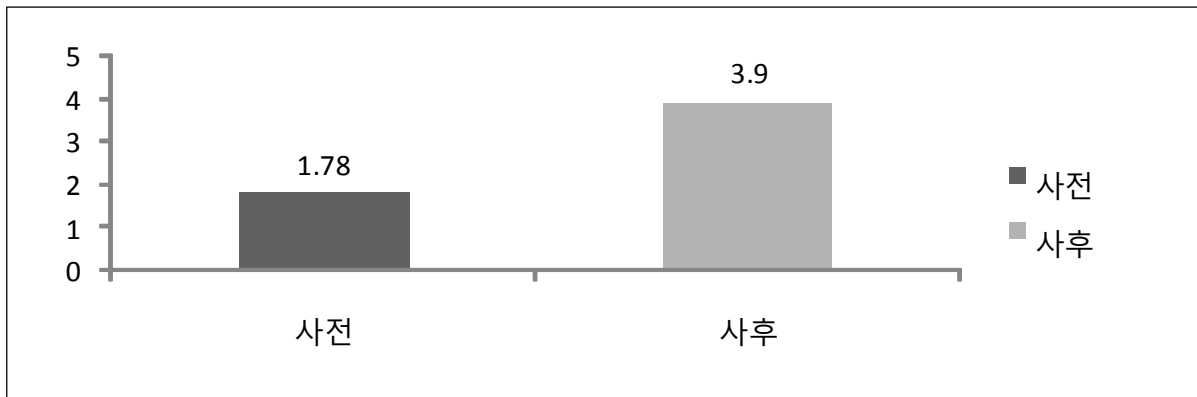
소루등마사지 요법이 중년여성의 만족도의 실험처치를 통하여 효과 차이를 검증 결과를 살펴보면, 사전 1.78점, 사후 3.90점으로 나타나 만족도의 경우에 사후에 증가하였음을 알 수 있으며, 유의한 변화를 보였다( $t=6.88, p<.001$ ). 이러한 결과는 소루등마사지 요법이 중년여성의 요법을 실시 한 후 만족도에 좋은 효과가 있다는 것을 알 수 있다(<표8>, [그림7]).

<표8> 소루등마사지에 있어 만족도의 시기별 차이 검증

		평균	표준편차	평균차	t	p
만족도	사전	1.78	.275	2.119	6.880 <sup>***</sup>	.000
	사후	3.90	.915			

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$

[그림7] 소루등마사지에 있어 만족도의 시기별 차이 검증



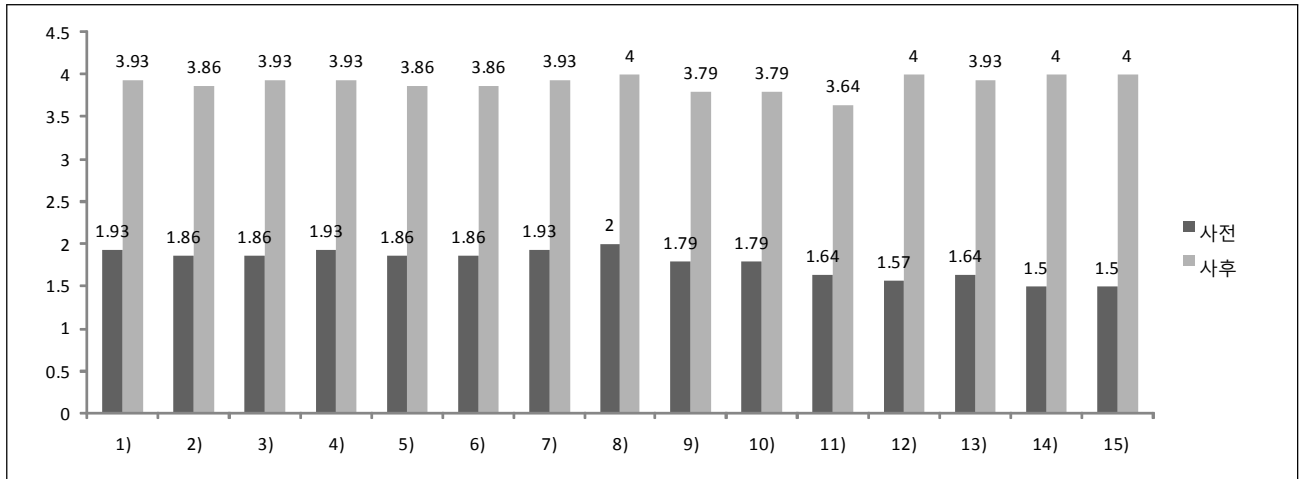
소루등마사지 요법 만족도의 시기별 항목 차이 검증을 실시한 결과 모든 항목에서 실험전보다 실험 후에 높게 나타났음을 알 수 있다( $p < .001$ ). 따라서, 소루등마사지 요법으로 인하여, 요법 만족도가 높아지는 것을 알 수 있다(<표9>, [그림 8]).

<표9> 소루등마사지에 있어 만족도의 시기별 항목 차이 검증

	사전		사후		평균 차	t	p
	M	SD	M	SD			
1.몸이 가볍고 편안해졌다	1.93	0.267	3.93	0.997	2.000	7.211***	.000
2.만성적인 목, 어깨결림 이경감되었다	1.86	0.363	3.86	0.949	2.000	7.211***	.000
3.허리 통증이 완화되었다	1.86	0.535	3.93	1.141	2.071	7.772***	.000
4.만성적인 편두통이 경감 되었다	1.93	0.475	3.93	0.917	2.000	7.211***	.000
5.아침에 일어나는 일이 편해졌다	1.86	0.535	3.86	1.167	2.000	7.211***	.000
6.소화가 잘 되는 것 같다	1.86	0.363	3.86	0.949	2.000	7.211***	.000
7.잠이 잘 온다	1.93	0.267	3.93	0.997	2.000	7.211***	.000
8.화장실 가는 것이 편해 졌다	2.00	0.00	4.00	1.038	2.000	7.211***	.000
9.피곤이 줄어들었다	1.79	0.426	3.79	1.051	2.000	6.745***	.000
10.등마사지를 통하여 신 체적 변화에 만족하였다	1.79	0.579	3.79	0.975	2.000	7.211***	.000
11.등마사지를 통하여 심 리적 변화에 만족하였다	1.64	0.633	3.64	0.633	2.000	7.211***	.000
12.등마사지를 통하여 스 트레스 완화에 도움이 되 었다	1.57	0.514	4.00	1.038	2.429	6.040***	.000
13.등마사지를 주변에 권 유해야겠다고 생각했다	1.64	0.745	3.93	0.829	2.286	6.185***	.000
14.등마사지를 계속 받으 면 건강에 도움이 되리라 생각했다	1.5	0.519	4.00	1.038	2.500	6.009***	.000
15.등마사지를 추후 계속 받고 싶은 생각이 들었다	1.5	0.519	4.00	1.038	2.500	6.009***	.000

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

[그림8] 소루등마사지에 있어 만족도의 시기별 항목 차이 검증



## VI. 고찰

### 1. 등마사지

마사지 요법은 기원전 400년경 근대의학의 시조인 히포크라테스에 의해 “의학은 안마의 기술이다” 라고 언급되면서부터 널리 이용되어 왔다. 실제로 의학은 고대 희랍의 경우 치료약이 나오기 전까지는 접촉요법이 주요 치료 수단이었다. 수천 년 동안 동양에서는 인도의 아유르베다와 중국의 전통의학에서 접촉요법이 시술되어왔으나 서양에서는 19세기에 이르러서야 스웨덴을 중심으로 한 마사지가 일반인들에게 보급되었다(김양희, 2012).

마사지에 대한 정의는 여러 사람들에 의해 여러 형태로 기술되어 왔으나, 김경화(2010)는 손을 이용하여 효과적으로 인체의 연조직을 자극함으로써, 신경 및 근육계의 산출효과(producing effect)와 혈액과 림프의 국소와 전반적인 순환을 다루는 과학적인 조작이라 하였으며, 전유정(2014)은 그의 연구에서 마사지는 피부를 유연하고 섬세하게 하며 한선과 피지선의 분비를 증가시켜 피부의 영양 상태를 증진시킬 뿐만 아니라, 근육 긴장 감소, 부종감소, 노폐물의 빠른 제거, 영양소의 재충전, 심박동수와 혈압을 감소시키며, 심리적, 정신적 이완을 제공하고, 조직과 근육의 진정효과를 가져오므로 이완과 수면이 증진된다고 주장하였다.

한편, 마사지 중 널리 이용되는 방법이 등마사지로 빠른 경찰법은 자극하는 효과가 있는 반면에 느린 경찰법은 심리적 및 정신적 이완감을 주어 진정효과가 있다고 알려져 있다(오미연, 2014).

등은 가슴이나 복부처럼 접촉에 즉각적으로 예민하게 반응하거나 쉽게 상처를 입지 않는 넓은 부위지만 스트레스로 인해 경직되기 쉬운 부위이다. 등마사지를 통해서 긴장을 풀어주면 경직된 상태의 근육이 이완되어 혈액순환이 원활해지고

모든 체조직과 신체기관이 필요로 하는 산소와 영양분의 이동이 용이해지고 체내 독소와 불순물을 정제하는데 도움을 줄 수 있을 뿐 아니라 등마사지를 받는 동안 마음이 편해지고, 자율 신경계 기능에 균형을 이루게 되어 기분상태를 완화시켜 감소시키는데 도움을 줄 수 있다(오미연, 2014).

등마사지를 주제로 한 선행 연구들을 살펴보면 김은정(1999)은 자궁 적출술을 받은 환자에게 등마사지를 시행한 결과 수술 후 1일과 2일에 마사지를 받은 대상자가 받지 않은 대상자보다 통증이 유의하게 감소한 결과를 보고하였다. 함영림(2003)도 위절제술 환자를 대상으로 한 등마사지가 수술 후 통증 감소와 기분 상태 향상에 긍정적인 효과를 가져 온다고 하였으며, 김금중(2004)은 아로마 등마사지가 산모의 근육 긴장 완화, 혈액 순환 증진, 통증 완화, 스트레스 등의 생리적 효과 이완에 불안과 우울 감소 등에 효과가 있다고 보고하였다. 장순심(2007)도 등마사지를 적용한 다음 스트레스 변화를 측정된 결과 등마사지 전보다 등 마사지 후에 스트레스가 유의하게 감소했다고 보고 하였다(한미숙, 2011).

본 연구에서는 마사지란 손을 이용하여 인체 조직을 자극하면서 신체적, 심리·정신적 이완을 제공하는 과학적 조작이라 정의 내리고자 한다.

## 2. 소루등마사지

소루등마사지는 아로마 마사지요법이나 경락 마사지요법에 비해 역사가 짧고 그만큼 이론적 실험적 배경도 비교적 적다.

한편 소루마사지요법이란 접촉의 하나로 찰법을 이용하여 혈액순환 증진과 동시에 심장의 혈액순환을 원활히 해주고, 노폐물의 제거와 영양소 및 산소공급을 원활하게 하는 신진대사의 증가에 의하여 신체의 조직 특히 근육이나 신경계에 새로운 활력소를 가해줌으로써 근육의 피로회복, 통증감소, 우울감소, 운동신경의 활동 상승으로 근육활동을 활발하게 만드는 여건을 갖게 하는 수기적 요법으로 정의내리고 있다.

다만, 소루마사지요법은 다른 대체적 치료법인 아로마 테라피, 요가, 스포츠 마사지 등등에 비해 역사가 짧고 그만큼 일반인들에게는 생소할 수 있는 치료적 요법이라는 점이다.

김지혜(2014)의 주장에 따르면, 아로마 오일 마사지가 심리적 행복감을 높이고,

신체 증상을 완화시켰으며 심리적 행복감이 높을수록 아로마 오일 마사지의 후 신체와 증상 완화에 긍정적인 효과를 보였다. 이에 더불어 본 연구에서 증명하였듯이 소루마사지가 통증을 포함한 스트레스 완화에 매우 긍정적인 영향을 주었다는 점 역시 결과는 크게 다르지 않았다. 대체요법이 통증과 스트레스에 긍정적이었음을 부각시켜 준다면 소루마사지 역시 대중적 마사지 요법으로 알리는 것이 주요 포인트가 될 수 있을 것이다.

이숙희(2015)의 연구 요가테라피 수련이 중년여성의 어깨통증과 견관절 가동범위에 미치는 영향의 결과를 살펴보면, 요가테라피 수련이 중년여성의 통증 완화와 견관절 가동범위 향상에 긍정적인 효과를 보였는데, 간단한 도구를 활용하여 통증 부위의 단단한 결절들을 풀어주고 혈액의 순환을 촉진시켜 통증을 감소시켰다고 하였다.

이러한 요가는 중년여성에게 있어서 시간을 내어 몸을 시술자에게 맡기는 것이 아니라 스스로 동작을 따라함으로써 긍정적인 효과를 내는 대체요법의 하나이나 이는 하루 종일 가사나 직장 업무에 힘들었던 몸을 고통스럽게 다양한 요가 동작을 정기적으로 하는 것은 무리가 있다.

박용진(2015)은 어깨 통증을 호소하는 중년여성을 대상으로 웨이트 트레이닝과 스포츠 마사지를 병행한 결과, 유연성, 가동범위, 통증 모두 긍정적인 결과를 얻었다고 주장하였다.

소루등마사지의 특이한 점은 시술자가 피시술자에게 피부 접촉을 통해 기구나 힘을 가하지 않으며 오로지 끊임없는 원회전을 통한 온기를 전달해 주는 것이다.

개인의 라이프스타일이나, 직업, 연령 등의 다양한 요건에 따라 마사지의 횟수나 1회 치료 시간을 융통성 있게 설계한다면 관광 상품화도 가능하다.

옛 어른들이 아이들이 배가 아플 때 손으로 배를 쓸어주면 통증이 가라앉듯, 그러한 측면에서 소루마사지는 가장 한국적 대체요법이라고 주장할 수 있다.

따라서 중년여성이 가지고 있는 등, 어깨와 허리 증상에 소루마사지요법을 실시하여 스트레스와 통증완화에 효과가 있음을 주장하려 한다.

### 3. 중년여성의 스트레스

현대 여성은 전통적인 여성으로서의 역할과 더불어 스스로 자아를 실현하고 성

취를 요구하는 시대적 흐름 속에 살아가고 있다. 또한 사회의 발전으로 인한 복잡한 대인관계와 사회적, 심리적 부담에 의한 스트레스 요인 증가는 여성들의 질적인 삶에 커다란 유해 인자로 자리 잡게 되었다. 여성은 가정에서 가족과 자신의 건강을 책임지고 있으며, 사회에서도 중요한 역할을 수행하고 있지만 남성보다 사회적, 경제적 보상은 적고, 더 많은 정서적 요구와 역할의 과부하, 모순되는 기대를 경험한다. 여성은 사회적 활동에서의 스트레스 요인과 가사노동에 의한 부담으로 남성보다 더 많은 스트레스를 받는 것으로 알려져 있다(송영숙·이종목, 1997). 가족의 건강을 돌보는 측면에서 보더라도 여성에게만 부여되는 출산과 육아의 역할 그리고 그로 인한 영향은 여성 자신뿐 아니라 가족 전체의 건강과 안녕에 막대한 영향을 미치고 더 나아가 국가적인 차원에서도 그 중요성이 크다(신경림, 1998).

특히 중년기의 여성은 사춘기 때와 더불어 인생에서 가장 많은 사건을 경험하며, 생리적 심리적, 사회적으로 많은 변화를 겪는다. 신체적 노화와 함께 폐경을 경험하게 되어 생리적인 능력상실과 신체적 매력의 상실로 인하여 자신이 쓸모없다는 감정에 빠져 존중감이 낮아지며, 심리적으로는 지금까지 수행해 온 역할에 가치를 부여하지 못하거나 보람된 여생이 현실적으로 불가능한 경우 우울감과 초조감을 느끼게 된다. 또한 가족 주기 면으로는 자녀들이 성장과 결혼 또는 취업으로 독립해 나감으로써 가족체계와 역할의 변화가 초래되어 부부생활의 재적응기를 맞게 되며 이는 중년기 여성에게는 스트레스가 된다(박혜순, 1991). 다시 말하자면 중년여성은 가정과 사회 생활 내에서의 여러 가지 사건 - 자녀의 독립과 결혼 등의 생활사건, 노화의 시작으로 인한 감정의 변화, 폐경과 같은 신체적 변화와 배우자나 본인의 퇴직 혹은 부모나 배우자 등의 사망 등의 사건을 통해 많은 갈등과 스트레스를 느낀다. 따라서 중년기는 인생의 황금기인 동시에 새로운 위기를 맞는 시기이다. 중년기의 긍정적인 변화와 부정적인 변화 모두가 스트레스원이 되며, 중년기에 속한 사람들은 누구나 스트레스를 느끼게 된다(최애선, 2002).

## 1) 신체적 스트레스 특징

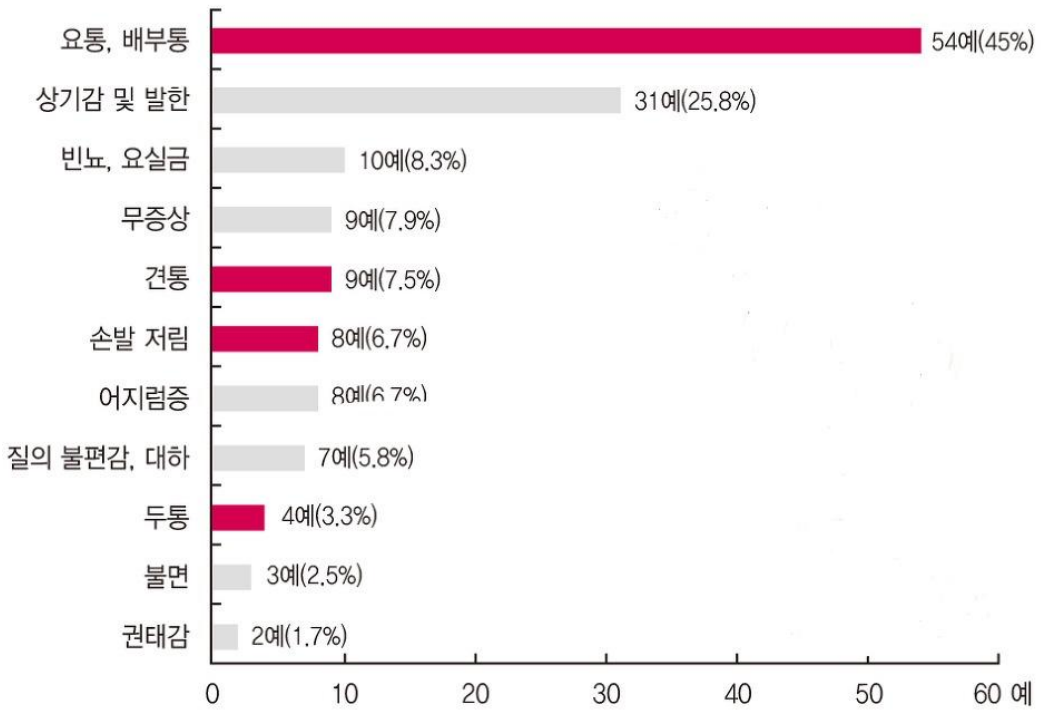
중년기의 신체적 변화는 외모의 변화, 감각 및 전신운동 기능의 변화, 생식 및



성적 능력의 변화이다. 이러한 변화를 노화라고 부른다. 신체적 쇠퇴, 기억력의 쇠퇴, 생리적 쇠퇴를 가져온다. 노화의 현상으로는 외모의 변화가 생긴다. 흰머리가 생겨나며 피부의 탄력성이 줄어들고, 주름이 생기고 살이 찐다. 또 뼈의 구조가 단단해지고 청각이나 시각의 감각 기능의 저하가 오고 감각 운동 기능장애나 반사기능의 감소 등이 온다(진선미, 2000).

중년여성에게 나타나는 급격한 신체적 변화는 폐경 즈음에 나타나는 변화들이다. 폐경기는 1~5년에 걸쳐 서서히 이루어지는데 일반적으로 45~55세 전후에 나타나며, 폐경과 함께 성호르몬을 비롯한 신체내분비계가 일시적으로 불균형 상태에 빠지게 되어 자율신경계에 영향을 준다. 생리학적으로 볼 때 성호르몬의 현저한 변화가 있는 사춘기와 갱년기는 남성과 여성에게 모두 나타나는데 초경과 월경 그리고 폐경이라는 생리현상을 직접적으로 경험하는 여성들에게 갱년기라는 더욱 분명한 변화가 나타난다. 신체적 증상으로는 안명홍조, 두통, 불면증, 숨막히는 느낌, 심한 피로감 등이 있다. 그리고 정신적 증상으로는 우울, 불안, 신경과민, 집중력 감퇴, 불안정감, 기억력 감퇴, 성욕감소 등이 있다(최재형, 2005).

[그림9] 50대 여성의 통증



출처: [www.naver.com](http://www.naver.com)

본 연구에서는 중년여성을 대상으로 소루등마사지 요법 사전과 사후의 신체적 스트레스를 측정하였는데 총16개 항목으로 항목1 불면증을 느꼈다부터 항목16 하체 통증이 있었다 등을 측정하였다.

본 연구에서는 중년여성의 통증을 목, 어깨, 등 그리고 허리의 통증을 집중적으로 실험하였다. 위 그림과 대조하여 볼 때 본 연구의 통증의 사전-사후 결과 견통 즉 어깨 통증이 가장 호전된 것으로 나타났다. 가장 통증을 호소하는 중년여성의 신체부위는 요통 즉 허리통증이 전체의 45%에 이르렀다. 본인의 통증부분의 연구결과가 소루등마사지 이전 6.07에서 사후 3.50로 허리통증이 극적으로 호전되었다. 또한 50대 중년여성이 7%나 느끼고 있는 어깨통증은 본 소루마사지에 의해 충분히 긍정적인 치유가 가능하다는 것을 주장할 수 있겠으며 어깨 통증의 경우가 가장 사전 -사후 가장 급격히 호전된 것으로 나타났다

결론적으로는 50대 중년여성의 심각한 통증점으로 보고된 허리와 등통증의 경우 소루등마사지로 중년여성이 가지고 있는 어깨와 허리 증상 호전에 매우 큰 기여를 할 수 있겠다고 주장하려 한다.

## 2) 심리적 스트레스 특징

중년기에는 내성과 자아 평가가 두드러지는 시기로 자신의 지나온 삶을 되돌아보며 평가하고, 남은 시간에 대해 새로운 계획을 하는가 하면, 사람에 따라서 자신을 남과 비교하면서 열등감에 빠지거나 좌절감을 경험하기도 한다. 자신의 생을 평가하여 일부 여성들은 이와 같은 평가를 통해 생의 목표가 달성되었다고 인식하여 성취감을 맛보는 경우도 있지만 지금까지의 역할에 가치를 부여하지 못하고 정서적 성숙을 갖추지 못한 여성들의 경우 불안과 내적 긴장이 심화되어 정신력의 탄력성을 잃고 점차로 현실적응이 역동적으로 되지 않아 기분 고저, 불안정, 신경과민, 건강염려증, 불안, 우울 등과 같은 정서장애를 초래하기도 한다(박금자, 2000). 특히 한국인의 경우 자신이 겪고 있는 심리적 갈등을 신체화 증상으로 호소하는 성향이 강하다는 보고가 있다(임영랑, 2004). 즉 이시기의 중년여성은 자아에 대한 재평가와 재정립을 통해 재창조의 과정을 겪게 되는 것이다(손지원, 2015).

본 연구에서는 중년여성을 대상으로 소루등마사지 요법 사전과 사후의 심리적 스트레스를 측정하였는데 총 15개 항목으로 항목 1 매우 긴장하거나 불안한 상태이다부터 항목 15 가족이나 친한 사람과 함께 있는 시간도 편하지 않았다 등을 측정하였다.

## 4. 통증

통증은 실제적, 잠재적 조직 손상과 동반되어 경험하는, 또는 그런 손상의 견지에서 표현되는 기분 나쁜 감각이나 불쾌한 정서적 경험을 모두 포함한다(대한통증학회, 1995). 즉 통증이 있다는 것은 신체의 어느 곳이 아프거나 전신적인 불편감을 의미한다.

한국 노동부에서는 직무와 관련된 근골격계 질환에 대해서 ‘반복적인 동작, 부적절한 자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체 접촉, 진동 및 온도 등의 요인에 의하여 목, 어깨, 허리, 상·하지의 신경, 근육 및 그 주변 조직 등에 나타나는 질환’이라고 정의하고 있다(한국산업안전공단, 2004). 또한 미국에서는 누적 외상성 증후군(cumulative trauma disorders), 과도작업증후군(occupational overexertion syndrome), 반복적 스트레스에 의한 손상(repetitive stress injuries), 반복되는 외상(repeated trauma)등과 같이 다양하게 정의되고 있다(Occupational safety & Health Administration(OSHA 3125, 2000)). 근골격계 질환의 경우 키, 몸무게, 작업 경력과 같은 개인적인 특성, 업무적 특성, 작업 방법, 과도한 힘, 부자연스러운 자세, 접촉 등과 같은 인간공학적 특성, 직무의 힘든 정도, 업무량, 단조로운 작업, 동료 또는 상사의 지지 등의 정신적 요인, 단위 시간당 생산량이나 생산속도의 변화, 인력의 변화, 작업 방식 및 조건의 변화와 같은 사회적 요인이 복합적으로 작용한다(안전보건공단, 2006).

본 연구에서는 중년여성의 목, 어깨, 등 그리고 허리의 통증을 측정하였는데, 통증 정도는 시각 상사 척도(Visual analog scale, VAS)를 사용하였다. 시각 상사 척도는 직선에 양 끝에 0에서 10까지를 표시해 두고, 무증상(no pain, 0)부터 참을 수 없는 통증(severe pain, 10)을 기준으로 하여 피험자가 평소 느끼는 목의 통증의 정도를 표시하면 된다.

목의 통증이란 잠재적인 조직 손상과 관련되어지거나 연부조직의 손상으로 인

한 불쾌한 감각 및 정서적인 경험이라 말한다. 경추의 근육 약화로 목통증 환자들은 건강한 사람들에 비하여 목 근육이 더 많이 약하다고 보고 하였으며 최근 연구에서는 목통증 환자들은 건강한 사람에 비해 목의 근육 근력뿐만 아니라 지구력도 많이 약하다고 하였다(이유나, 2014).

목의 기능이란 목의 연부 조직의 손상으로 인해 경부 관절 가동 범위의 소실 경부 관련 기능장애 등으로 목통증 환자의 평소 일상생활을 얼마만큼 수행 할 수 있는지를 측정할 수 있으며, 불안정한 경추의 자세는 목의 연부 조직과 경추 관절로 인하여 비롯되어 목구조의 조직들의 변형을 초래하고 기능을 저하 시켜 통증이 야기된다고 하였다(이유나, 2014).

일생동안 목통증의 유병율은 약 67%에서 71% 사이이고(김기철, 2010), 산업화 사회로 접어들수록 일정 시점에서 목통증으로 일상생활에 지장을 가지는 인구는 전체의 약 남성이 15%를 차지하고 여성이 23%를 차지하며, 이들 중 약 50%에서 끊임없이 지속되는 만성 목통증을 호소한다는 보고가 있다(Clelland et al., 2007). 근래에 들어 목통증을 호소하는 환자는 점차적으로 증가하고 있으며, 연간 15%정도가 목부위의 통증으로 인한 이차적 문제를 가지고 있다고 한다(Cote et al., 2004).

한편 전일섭(2014)은 목통증은 일생동안 전체 인구의 85%가 경험한다고 알려져 있다고 주장하며 또한 연간 인구의 30%가 목통증을 경험하고 그중 14%는 6개월 이상 증상이 지속되는 만성 목통증으로 진행 된다고 주장하였다. 일반적으로 목통증은 해부학적 이상과 나쁜 자세 혹은 반복되는 동작으로 인한 근육의 긴장과 피로 등의 물리학적, 신경학적, 심리적 스트레스와 내분비계 이상이나 영양소의 부족 등 전신적인 대사요인의 원인으로 일상생활에서 불편함을 주는 문제로, 이러한 이유가 근골격계질환(musculoskeletal disease)이 호흡기계 질환 다음으로 가장 많은 외래환자 수를 발생시키는 것으로 보인다. 낮은 강도의 일을 지속적으로 수행함으로써 오는 type I 운동단위의 선택적이고 지속적인 활동이 운동단위들에  $Ca^{2+}$ 를 축적시키고, 근육 내 국소적 혈액 공급과 대사산물의 이동과 같은 항상성에 문제를 발생시켜 근육에 미세적 손상과 통증을 일으킨다고 하였다. 목통증의 임상적 요인으로는 연부조직의 손상에 의한 통증이 87%, 사고로 인한 충격 후유장애로 인한 통증이 5%, 기타 원인에 의한 통증이 4%라고 보고하였다.

어깨관절은 우리 몸에서 가장 큰 운동범위를 가지고 있고, 해부학적으로 얇은 어깨관절오목으로 인해 불안정성이 일어나기 쉬운 형태이다. 어깨관절의 큰 운동범위로 인해 다양한 위팔의 움직임이 가능하고, 어깨관절에 안정성이 제공 되어야 위팔의 근육과 관절의 움직임을 조절할 수 있다고 하였다.

어깨관절은 등뼈의 2번과 7번 사이에 위치하고, 앞쪽으로 약 35도 돌림 및 20도 앞기울임 되어있으며, 30~40도 뒤기울임 되어 있는 위팔뼈머리와 안정적인 위치를 유지시킨다. 또한 위팔의 벌림 시 약 60도의 위돌림이 일어나고, 봉우리와 위팔뼈의 충돌을 방지하여 움직임을 도와주는 역할을 한다(장진혁, 2017).

어깨는 몸통에서 팔로 이어지는 부위로 5개의 흉골, 쇄골, 늑골, 견갑골과 상완골과 이들과 연루되어 형성된 4개의 흉쇄관절, 견흉관절, 견쇄관절, 견관절들이 광범위한 운동성을 위해 인대, 관절원반, 관절주머니로 지지해주고 있다. 그리고 이와 관련된 근육으로는 승모근, 견갑거근, 소능형근, 대능형근, 전거근, 대흉근, 광배근, 삼각근, 극상근, 극하근, 소원근, 견갑하근, 대원근, 상완이두근, 상완근, 상완삼두근으로 어깨의 수평벌림, 수평모음, 어깨의 굽힘, 어깨의 펴, 어깨의 벌림의 움직임을 가질 수 있도록 함께 작용한다. 팔전체의 신경지배는 상완신경총으로 C5에서 T1까지의 척수신경의 뿌리들로 형성된다(형인희, 2016).

어깨통증의 발생 원인으로서는 크게 2가지로 보는데 첫째 생활습관에서 형성된 나쁜 자세이고 둘째는 노화로 인한 퇴행성 변화로 인하여 통증을 유발하는 것으로 알려져 있다. 나쁜 자세의 유형의 예로 일자목을 만드는 척추부위 변형은 관련 부위의 근육이 늘어나면 반대 근육은 수축하는 현상이 어깨 관절의 움직임을 조절하는 회전근개(극상근, 극하근, 소원근, 견갑하근과 연결된 인대)에 무리를 주고 그와 관련된 신경을 자극하는 것이고, 퇴행성 변화는 어깨 관절 주위를 덮고 있는 회전근개가 평생 팔을 움직일 때마다 운동을 하는데 이들 근육과 인대가 손상(인대의 눌림이나 끊어지는 현상)되는 경우와 뼈와 힘줄 사이에 점액낭이라고 부르는 작은 윤활류 주머니가 있어 힘줄이 뼈 사이를 매끄럽게 지나가게 하는데 이것이 탄력을 잃거나 힘줄에 퇴행성 변화가 나타나거나 회전근개에 석회화 생겨 발생하는 통증이다(박진영, 2015).

어깨통증의 일반적인 증상은 어깨부위가 빠근하거나, 단단하거나, 무거운 느낌이거나, 당기거나, 일상생활서 팔을 들거나 움직일 때 발생하는 근육의 마찰음이나 불편함, 그로 인한 통증 등이다(윤가현 · 오봉석, 2014).

요추는 상체와 하체를 연결하는 교량역할을 하는 부위로, 요추를 구성하는 여러 관절 및 근육의 역할과 기능의 부조화 및 정확한 신체 자세 등의 역학 관계에서 균형이 깨짐으로 인해 통증이 발생한다. 요추통증을 유발하는 원인은 신체를 어떻게 움직이고 지탱하느냐에 의해서 결정된다. 요추통증의 원인에 대한 관점과 시각에는 차이가 있는데 일상생활이나 직업 활동에서 상체를 앞으로 구부리는 행위는 정상적인 요추의 만곡을 늘이거나 줄이는 자세로써 연부 조직을 신장시켜 허리에 자극을 주게 되고 결국 통증을 일으키게 되기 때문에 정상적인 만곡을 유지하는 것이 중요하다(김현정, 2008).

앞서 언급되었던 선행논문과 마찬가지로 본 연구 결과 등통증, 목, 어깨, 허리 즉 소루등마사지 실험후 신체적 스트레스 심리적 스트레스 통증 만족도 모두 유의한 변화가 있었다. 목, 어깨, 허리는 본 연구에서 실험하고자 하는 등을 구분 시켰으나 근육의 기시부와 종지부가 연결되어 있어 따뜻한 열기를 전달해 주어 본 실험이 다른 마사지와 비교가 된다.

요가는 기구나 스스로 몸을 움직이는 요법이고 스포츠마사지 경우 강한 힘을 주어 자칫 불쾌감을 유발할 수 있는 반면 본 소루등마사지 요법은 기구를 사용하지 않고 부드러운 피부 접촉을 통해 피시술자에게 따뜻하고 안전감을 주는 방법이라 사료된다.

## V. 결론

본 연구결과를 추론해 보면 시술자와 피술자와의 피부접촉을 통해 이루어지는 소루등마사지 요법이 신체적 스트레스 감소와 심리적 스트레스에 긍정적인 영향을 주었고, 이를 통해 위축 또는 긴장 되어 있던 목, 어깨, 등 그리고 허리의 통증 완화에 도움을 주게 되었음을 알 수 있다.

본 연구의 한계는 소루마사지에 대한 선행연구의 부족이다. 소루마사지의 역사가 짧은 만큼 소루마사지에 대한 문헌적 고찰이 제한적 일 수 밖에 없었다. 또한 본 연구가 중년여성에 한정되어 있다는 점이다. 중장년층 확대와 초고령화 사회인 만큼 노인에게 대한 소루마사지효과, 학교에서 하루 종일 앉아 있어야 하는 학생들을 대상으로 한 스트레스 완화나 통증 완화 등에 대한 연구도 다루어져야 하겠다.

마지막으로 본 연구가 앞으로의 소루등마사지 대중화에 기초 데이터를 마련하는 초석이 되길 바라는 바이다.

## 참고문헌

### 국내문헌

1. 김기철(2010), 윗등뼈의 관절가동술이 만성 목통증 환자의 동적 안정성에 미치는 영향, 대구대학교 대학원 석사학위논문, p.4.
2. 김경화(2010), 자가 두경부 마사지 프로그램이 중년기 여성의 스트레스에 미치는 효과, 경상대학교 대학원 석사학위논문, p.1, p.10, p.15.
3. 김금중(2004), 아로마 마사지를 이용한 간호중재가 불안 제 요인에 미치는 효과, 한양대학교 대학원 박사학위논문, p.73.
4. 김양희(2012), 마사지가 중년층 기능성 소화불량증 완화에 미치는 영향, 건국대학교 대학원 석사학위논문, p.5.
- 5.. 김영란(2014), 아로마 오일 등 마사지가 폐경기 여성의 뇌파와 심리적 변인에 미치는 영향, 한국화장품 미용학회지 10권 1호, pp.45~51.
6. 김은정(1999), 등마사지가 자궁적출술 환자의 통증과 불안에 미치는 영향, 서울대학교 대학원 석사학위논문, p. 58.
7. 김지혜(2014), 이로마 오일마사지 이용 중년여성의 신체화 증상과 심리적 행복



감에 미치는 영향, 원광대학교 대학원 석사학위논문, p.1.

8. 김현정(2008), Swiss Ball 운동 치료시 요통관리 교육이 여성 만성 요통 환자의 통증, 근지구력, 유연성에 미치는 영향, 단국대학교 대학원 석사학위논문, p.18.

9. 구정희(2002), 대체요법 인식에 관한 연구, 인제대학교 대학원 석사학위논문, p.3.

10. 박금자(2000), 중년기 여성의 우울 구조 모형, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, p.1.

11. 박용진(2016), 웨이트 트레이닝 및 스포츠 마사지가 어깨 통증 완화에 미치는 영향, 계명대학교 대학원 석사학위논문, p.52

12. 박지온(2012), 소루 상지 마사지가 직장여성의 스트레스, 피로, 우울에 미치는 영향, 조선대학교 대학원 석사학위논문, p.24.

13. 박지온(2017), 소루 하지 마사지요법이 중년여성의 심박변이도와 활성산소 농도에 미치는 효과, 조선대학교 대학원 박사학위논문, p.8.

14. 박진영(2015), 「어깨통증 수술 없이 벗어나라」, (서울:김영사), p.27.

15. 박혜순(1990), 중년여성의 스트레스 생활사건과 정신건강의 관계, 연세대학교 대학원 석사학위논문, p.16.

16. 신경림(1998), 농촌지역 성인 여성의 건강인식 및 상태에 관한 연구, 성인간호학회지, 10(1), pp.160~167.

17. 손현옥(2013), 아로마 등마사지가 중년여성의 스트레스 및 통증완화에 미치는 영향, 창원대학교 대학원 석사학위논문, pp.71~75.
  
18. 손영숙·이종묵(1997), 사무직 여성근로자들의 직무스트레스와 중재변인, 결과변인과의 관계, 스트레스 연구, pp.16~30.
  
19. 손지원(2015), 중년여성의 생활스트레스가 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향, 대구대학교 대학원 석사학위논문, pp.11~12.
  
- 20 오미연(2014), 측면 등마사지와 뇌파촉진 마사지가 임산부의 뇌파에 미치는 영향, 창원대학교 대학원 석사학위논문, p.8, pp.69~75.
  
21. 윤가현·오봉석(2014), 노화와 어깨통증, 한국노년학회연구회, 제23권, 125~138.
  
22. 안전보건공단(2006), 산업재해분석.
  
23. 이유나(2014), 어깨 안정화 운동이 목통증 환자의 통증 및 기능에 미치는 영향, 삼육대학교 대학원 석사학위논문, p.6.
  
24. 이숙희(2015), 요가테라피 수련이 중년여성의 어깨통증과 견관절 가동범위에 미치는 영향, 명지대학교 대학원 석사학위논문, pp.62~63
  
25. 임영랑(2004), 산모의 산전지식, 분만통제감과 분만통증이 분만경험 지각에 미치는 영향, 경상대학교 대학원 석사학위논문, pp.17~18.
  
26. 윤택은·정원상·이만균(2016), 12주간의 요가 수련 프로그램이 스트레스와 우울증, 지표에 미치는 영향, 한국운동생리학회, 25권4호, pp.265~274.
  
27. 장진혁(2017), 급성기 어깨통증 환자에 대한 치료적 마사지와 어깨관절 안정

화 운동의 복합적용이 통증 및 파악력에 미치는 영향, 대구한의대학교 대학원 석사학위논문, p.6.

28. 장순심(2007), 등마사지가 스트레스 완화에 미치는 효과, 광주여자대학교 대학원 석사학위논문, p.32.

29. 전일섭(2014), 아래턱뼈 벌림을 동반한 머리-목 굽힘 운동이 목통증 환자의 심부목 굽힘근 두께와 정적 안정성에 미치는 영향, 대구대학교 대학원 박사학위논문, p.12.

30. 전유정(2014), 마사지 요법이 전반적 발달장애 아동의 감각통합에 미치는 효과, 서울대학교 대학원 석사학위논문, p.11.

31. 진선미(2000), 재가 노인의 일상생활활동 정도와 사회적지지, 생활만족도의 관계 연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, p.7.

32. 최보경(2016), 소루마사지요법이 중년여성의 하지통증, 피로, 우울에 미치는 영향, 조선대학교 대학원 석사학위논문, p.22.

33. 최애선(2002), 중년여성의 스트레스와 사회적 지지의 관계 연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, p.1.

34. 최재형(2005), 어머니의 우울성향과 유아의 사회적 유능감과의 관계, 서울여자대학교 대학원 석사학위논문, p.5.

35. 한국산업안전공단(2004), 안전보건자료실.

36. 한미숙(2011), 등마사지가 위암 수술환자의 통증정도, 상태불안 및 수면의 질에 미치는 영향, 대전대학교 석사학위논문, p.40.

37. 한윤주(2008), 기마사지요법이 고혈압 환자의 생리, 심리적 상태, 조선대학교 대학원 석사학위논문, p.17.
38. 한채연(2011), 소루마사지요법이 노인의 두경부 통증에 미치는 영향, 조선대학교 대학원 석사학위논문, p.30
39. 함영림(2003), 등마사지가 위절제술 환자의 통증, 기분상태 및 상처치유에 미치는 효과, 연세대학교 대학원 석사학위논문, p.35.
40. 형인희(2016), 수지혈 지압 마사지가 중년여성의 어깨통증에 미치는 영향, 경기대학교 대학원 석사학위논문, p.12.

## 국외문헌

41. Cleland JA, Glynn P, Whitman JM(2007), Short-Term effect of trust versus nonthrust mobilization/Manipulation directed at the Thoracic Spine in patients with neck pain: a randomized clinicaltrial, Physical therapy, pp.87~94.
42. Cote P, Cassidy JD, Carroll LJ, Kristman V(2004), The annual incidence and course of neck pain in the general population: a population-based cohort study pain, p.112.
43. OSHA 3125(2000), Ergonomics The study of work. online at [www.osha.gov](http://www.osha.gov).

## 기타

44. 헬스조선, 2017.09.23.일자 기사

45. www.naver.com

## 설 문 지

안녕하십니까?

저는 조선대학교 보건대학원 대체의학과에 재학 중인 학생입니다.

본 연구는 “소루등마사지 요법에 의한 중년여성의 스트레스 완화”에 관한 석사학위 논문을 위하여 작성된 것입니다.

본 설문에 관한 내용은 연구의 목적 이외에 사용되지 않으며, 개인적인 비밀은 절대 보장됩니다.

응답하신 모든 사항은 귀중한 자료가 될 것입니다.

바쁘시겠지만 각 내용에 대해 빠짐없이 응답해 주실 것을 부탁드립니다.

본인은 연구에 대한 설명을 충분히 듣고 실험에 참여할 것을 동의합니다.

2017. 8.

연구자 : 임 승 연 (조선대학교 보건대학원 대체의학과 석사과정)

## 1. 신체적 스트레스 평가표

※ 다음은 귀하의 신체적 스트레스를 측정하는 표입니다.

최근(1개월) 귀하의 상태를 잘 생각해 보시고 해당되는 부분에 표시해 주십시오.

### 1-1. 소루등마사지를 받기 전

	증 상	전혀 그렇 지 않다	가끔 한번 씩 그렇 다	보통 이다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
1	불면증을 느꼈다	1	2	3	4	5
2	심장이 두근거리는 경우가 있었다	1	2	3	4	5
3	얼굴이나 신체 일부에 경련을 느꼈다	1	2	3	4	5
4	현기증이 났었다	1	2	3	4	5
5	땀이 많이 났었다	1	2	3	4	5
6	감각이 예민해지는 경우가 있었다 (몸이 근질거리거나 따끔따끔한 통증을 느낀다)	1	2	3	4	5
7	요통을 느낀 적이 있었다	1	2	3	4	5
8	눈의 피로를 느낀 적이 있었다	1	2	3	4	5
9	목이나 어깨가 결리는 증상을 느꼈다	1	2	3	4	5
10	두통을 느낀 적이 있었다	1	2	3	4	5
11	감기, 후두염과 같은 감염증을 경험하였다	1	2	3	4	5

12	변비가 있었다	1	2	3	4	5
13	발열을 느낀 적이 있었다	1	2	3	4	5
14	소화 불량을 경험 하였다	1	2	3	4	5
15	설사가 있었다	1	2	3	4	5
16	하체 통증이 있었다	1	2	3	4	5

### 1-2. 소루 등마사지를 받은 후

	증 상	전혀 그렇 지 않다	가끔 한번 씩 그렇 다	보통 이다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
1	불면증을 느꼈다	1	2	3	4	5
2	심장이 두근거리는 경우가 있었다	1	2	3	4	5
3	얼굴이나 신체 일부에 경련을 느꼈다	1	2	3	4	5
4	현기증이 났었다	1	2	3	4	5
5	땀이 많이 났었다	1	2	3	4	5
6	감각이 예민해지는 경우가 있었다 (몸이 근질거리거나 따끔따끔한 통증을 느낀다)	1	2	3	4	5
7	요통을 느낀 적이 있었다	1	2	3	4	5
8	눈의 피로를 느낀 적이 있었다	1	2	3	4	5
9	목이나 어깨가 결리는 증상을 느꼈다	1	2	3	4	5
10	두통을 느낀 적이 있었다	1	2	3	4	5
11	감기, 후두염과 같은 감염증을	1	2	3	4	5

	경험하였다					
12	변비가 있었다	1	2	3	4	5
13	발열을 느낀 적이 있었다	1	2	3	4	5
14	소화 불량을 경험 하였다	1	2	3	4	5
15	설사가 있었다	1	2	3	4	5
16	하체 통증이 있었다	1	2	3	4	5

## II. 심리적 스트레스 평가표

※ 다음은 귀하의 심리적 스트레스를 측정하는 표입니다.

최근(1개월) 귀하의 상태를 잘 생각해 보시고 해당되는 부분에 표시해 주십시오.

### II-1. 소루등마사지를 받기 전

	증 상	전혀 그렇 지 않다	가끔 한번 씩 그렇 다	보통 이다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
1	매우 긴장하거나 불안한 상태가 되었다	1	2	3	4	5
2	기분이 매우 동요 되었다	1	2	3	4	5
3	사소한 일에 매우 신경질적이 되었다	1	2	3	4	5
4	소외감, 무기력감을 느꼈다	1	2	3	4	5
5	침착하지 못하다	1	2	3	4	5
6	아침까지 피로가 남고 일에	1	2	3	4	5



	기력이 생기지 않는다					
7	화가 나서 자신의 감정을 억제할 수 없다	1	2	3	4	5
8	생각지도 못한 일 때문에 곤욕을 치렀다	1	2	3	4	5
9	심각한 고민이 머리에서 떠나지 않았다	1	2	3	4	5
10	모든 일이 생각대로 되지 않아 욕구불만에 빠졌다	1	2	3	4	5
11	모든 일에 집중할 수가 없다	1	2	3	4	5
12	남 앞에 얼굴을 내미는 것이 두려웠다	1	2	3	4	5
13	남의 시선을 똑바로 볼 수가 없다	1	2	3	4	5
14	똑 같은 실수를 반복했다	1	2	3	4	5
15	가족이나 친한 사람과 함께 있는 시간도 편하지 않았다	1	2	3	4	5

## II-2. 소루 등마사지를 받은 후

	증 상	전혀 그렇지 않다	가끔 한번씩 그렇다	보통이다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	매우 긴장하거나 불안한 상태가 되었다	1	2	3	4	5
2	기분이 매우 동요 되었다	1	2	3	4	5
3	사소한 일에 매우 신경질적이 되었다	1	2	3	4	5
4	소외감, 무기력감을 느꼈다	1	2	3	4	5

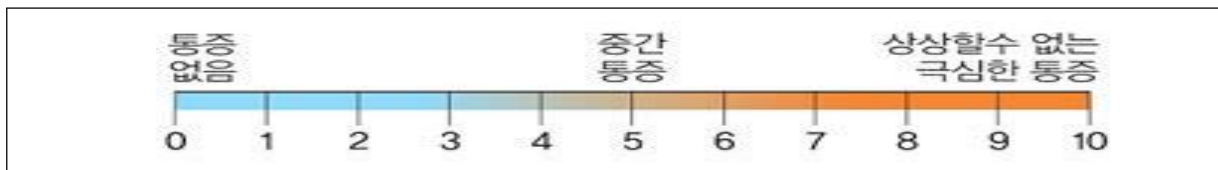
5	침착하지 못하다	1	2	3	4	5
6	아침까지 피로가 남고 일에 기력이 생기지 않는다	1	2	3	4	5
7	화가 나서 자신의 감정을 억제할 수 없다	1	2	3	4	5
8	생각지도 못한 일 때문에 곤욕을 치렀다	1	2	3	4	5
9	심각한 고민이 머리에서 떠나지 않았다	1	2	3	4	5
10	모든 일이 생각대로 되지 않아 욕구불만에 빠졌다	1	2	3	4	5
11	모든 일에 집중할 수가 없다	1	2	3	4	5
12	남 앞에 얼굴을 내미는 것이 두려웠다	1	2	3	4	5
13	남의 시선을 똑바로 볼 수가 없다	1	2	3	4	5
14	똑 같은 실수를 반복했다	1	2	3	4	5
15	가족이나 친한 사람과 함께 있는 시간도 편하지 않았다	1	2	3	4	5

### Ⅲ. 통증 평가표

※ 다음은 귀하의 통증 정도를 측정하는 표입니다.

최근(1개월) 귀하의 상태를 잘 생각해 보시고 해당되는 부분에 표시해 주십시오.

(Visual Analog Scale)



-관리 전-

-관리 후-

구		

어깨		

비		

허리		

#### IV. 등 마사지 후 만족도 평가

※ 관리를 받은 후 느꼈던 점에 대하여 V를 해 주십시오.

증 상		전혀 그렇 지 않다	가끔 한번 씩 그렇 다	보통 이다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
1	몸이 가볍고 편안해졌다	1	2	3	4	5
2	만성적인 목, 어깨 결림이 경감되었다	1	2	3	4	5
3	허리 통증이 완화 되었다	1	2	3	4	5
4	만성적인 편두통이 경감되었다	1	2	3	4	5
5	아침에 일어나는 일이 편해졌다	1	2	3	4	5
6	소화가 잘 되는 것 같다	1	2	3	4	5
7	잠이 잘 온다	1	2	3	4	5
8	화장실 가는 것이 편해졌다	1	2	3	4	5
9	피곤이 줄어들었다	1	2	3	4	5
10	등마사지를 통하여 신체적 변화에 만족하였다	1	2	3	4	5
11	등마사지를 통하여 심리적 변화에 만족하였다	1	2	3	4	5
12	등마사지를 통하여 스트레스	1	2	3	4	5

	완화에 도움이 되었다					
13	등마사지를 주변에 권유해야겠다고 생각했다	1	2	3	4	5
14	등마사지를 계속 받으면 건강에 도움이 되리라 생각했다	1	2	3	4	5
15	등마사지를 추후 계속 받고 싶은 생각이 들었다	1	2	3	4	5