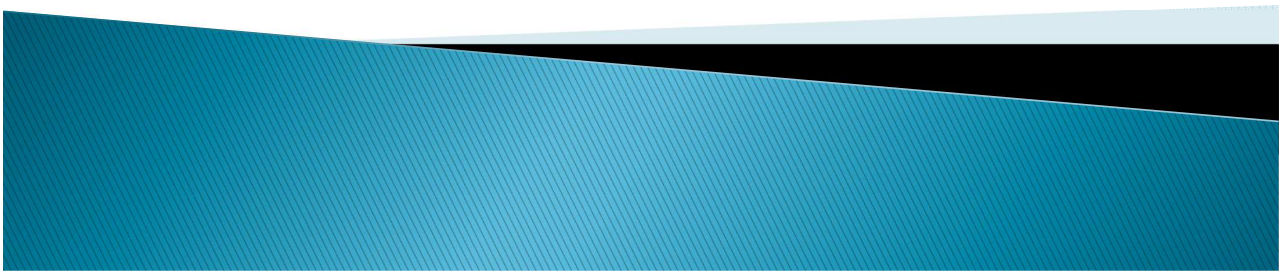


미용경락실습

1주차 2교시

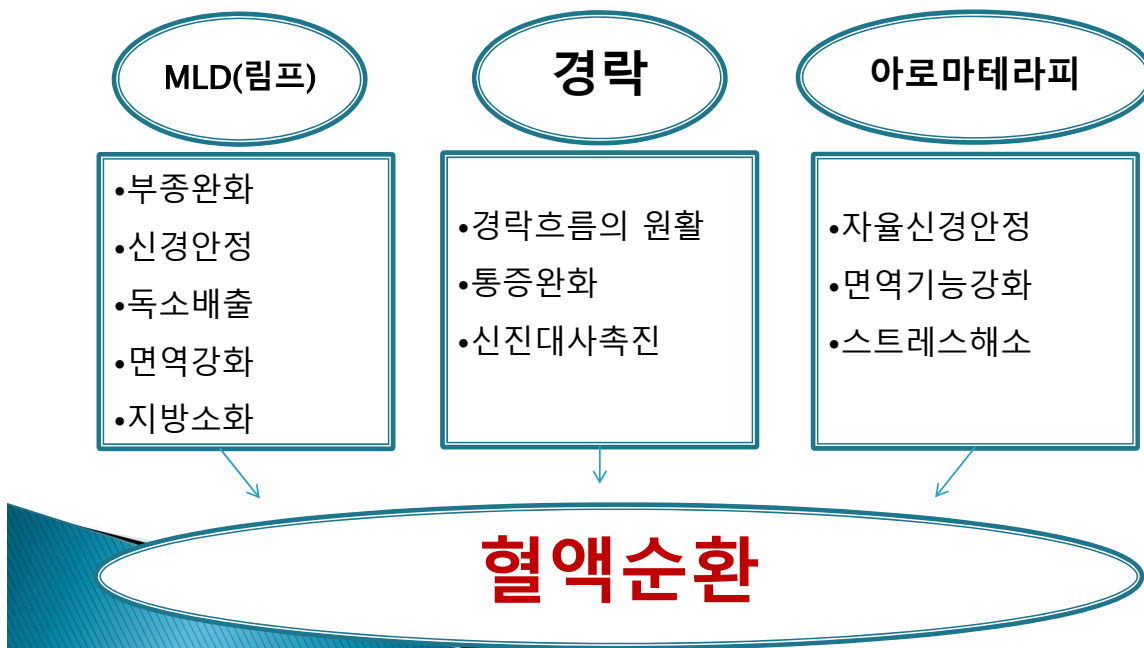
미용경락의 이해

정 인 순



1 미용경락의 이해

◆ 인체의 미용과 건강관리를 위한 대체요법 ◆



1 미용경락의 이해

◆ 근육 - 림프 - 경락 마사지의 효과 ◆

1. 정확한 경혈들을 자극해 주어 혈액순환에 탁월.
(경혈은 병적 반응을 나타내는 곳인 동시에 치료가 이루어지는 곳이다)
2. 신진대사 활성화로 비만 예방 및 해소.
3. 피로회복과 심리적 안정을 준다.
4. 골격구조의 정상화로 몸의 라인을 예쁘게 만들어 준다.
5. 세포기능 활성화로 피부 미용효과가 있다.
6. 특정부위의 지방을 자극해 줌으로써 지방분해에 효과가 있다.
7. 근육조직의 이완과 두통의 개선으로 스트레스 예방과 치료에 효과가 있다.

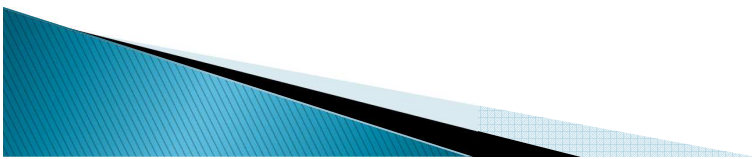


1 미용경락의 이해

1. 음양론(陰陽論)

- 1) 기원전 1000년경 전통 시가집 '시경'에 기록되어 있음.
- 2) 음양의 작용을 통해 만물이 생성되고 변화한다고 생각함.
- 3) 자연 현상에서 부터 인체에 이르기 까지 모든 것을 음양으로 나누었다.

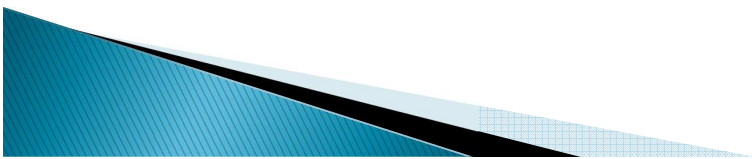
음	물, 여자, 밤, 앞면, 달, 하강, 혈 및 오장(간,심,비,폐,신),
양	불, 남자, 낮, 뒷면, 해, 상승, 기 및 오부(담,소,위,대장,방광)



1 미용경락의 이해

1) 음양론[陰陽論]

- 1) 음과 양은 상대성과 일원성의 성질을 가지고 있다.
- 2) 음양은 **극과 극으로 대립**하기도 하고 서로 의존적이고 **상대적으로 평형을 유지**하려는 속성이 있다.
- 3) 음은 양으로, 양은 음으로 서로 변화하기도 한다.
- 4) 음과 양은 서로 대립하고 의존하면서 조화를 이루어야 이롭고 건강하며, 부조화되면 병변증상이 나타난다.



1 미용경락의 이해

2) 음양(陰陽) 과 오장육부(五臟六腑)의 표리(表裏)관계

장과 부는 서로 표리관계가 있어 장은 부에 영향을 미치고 부는 장에 영향을 미친다.

[표 1-1] 음양(陰陽)과 오장육부(五臟六腑)의 표리(表裏)관계

오장(五臟)	음(陰)	간(肝)	심(心)	비(脾)	폐(肺)	신(腎)	심포(心包)
육부(六腑)	양(陽)	담(膽)	소장(小腸)	위(胃)	대장(大腸)	방광(膀胱)	삼초(三焦)



1 미용경락의 이해

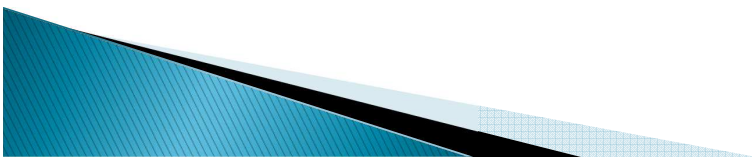
3) 음양(陰陽)과 관련된 전신 미용의 변이

(1) 신체를 음양으로 구분할 때에는

- ① 배꼽을 중심으로 가로로 나누어 상부는 양, 하부는 음.
- ② 앞뒤로 나누었을 때 앞은 음, 뒤는 양.

(2) 배꼽을 중심으로

- ① 상부에는 심폐와 소화계통인 간, 담, 비, 위가 있다.
- ② 하부에는 배설기관인 소장, 대장, 신장, 방광 등이 있다.



1 미용경락의 이해

3) 음양(陰陽)과 관련된 전신 미용의 변이

인체에는 경락과 연계된 수많은 경혈점있다.
 혈의 경결, 함하, 부종, 색등은 신체의 변이를 진단하거나 치료에
 중요한 단서가 된다.

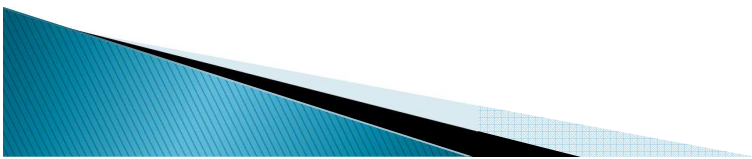
[표 1-2] 음양과 관련된 전신의 미용 변이

음양과 관련된 전신의 미용 변이	해당 기관
등이 굽고, 소복이 올라와 있으며 가슴이 작다. 기운이 없다.	폐/대장
상완이 굽고 둔부의 상부 비대	대장
허벅지가 굽고, 혈해, 대포(겨드랑이 직하 6촌)가 굽다. 하복부 비대	비장
상복부 비대	소화계통
앉은 자세 구부정한 자세, 복부 비대	폐, 위, 대장
허리가 굽어진다.	신장
허벅지가 굽고, 엉덩이가 늘어진다.	방광

1 미용경락의 이해

4) 음양(陰陽)과 연관된 얼굴 미용 변이

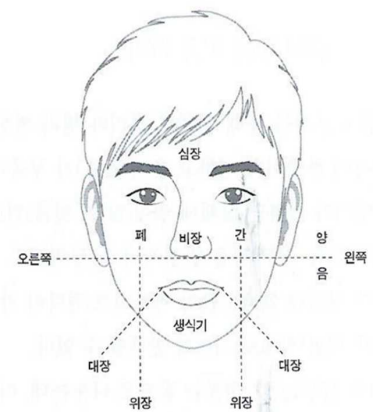
- ① 음과 양의 부조화를 통해 인체의 생리와 병리 현상을 알 수 있다.
- ② 양기가 부족하면 한증이 발생하고, 음기가 부족하면 열증이 발생한다.
- ③ 반대로 양기가 과하면 상체에 열이 많고, 얼굴 위로 열기가 올라 모세혈관 확장 피부, 여드름 피부, 탈모 등을 발생시킨다.
- ④ 음기가 성하면 혈액순환이 저하되고 경락이 막히므로 하체 부종을 가져올 수 있으며, 어혈 정체로 기미가 발생할 수 있다.
- ⑤ 코를 중심으로 상부는 양, 하부는 음으로 나누는데 이것은 신체를 배꼽을 중심으로 하여 상부와 하부를 음양으로 나누었을 때 장부의 변이가 발견되는 위치가 얼굴의 상응 부위와 일치한다.



1 미용경락의 이해

4) 음양(陰陽)과 연관된 얼굴 미용 변이

- 이마에 나타나는 여드름은 주로 열에 의한 여드름이며 화농이 적고 붉으며 건조하다.
- 코를 중심으로 상부에 나타나는 여드름은 주로 열(熱)에 의한 것이다.
- 왼쪽 볼 부위의 뽀루지는 간의 열에 의한 문제이다.
- 양쪽 볼이 붉고 뽀루지가 올라오는 것은 신체에서도 상부, 즉 폐의 열에 의한 문제이다.
- 볼 부위의 늘어짐은 비장과 위장의 문제이다.
- 코를 중심으로 하부에 나타나는 여드름은 주로 한(寒)에 의한 것이다.
- 코 부위에 피지가 많고 뽀루지가 생겼을 경우 경계보다 약간 위, 즉 비장과 관계한다.
- 턱 부위의 단단한 여드름 등은 신체의 하부인 대장의 문제이다.
- 입 부위의 색소침착은 신체의 하부인 생식기의 이상이다.
- 입술이 건조하고 트면서 갈라지는 것은 비장과 위장의 진액 고갈에 의한 문제이다.



[그림 1-1] 음양으로 구분한 장부의 위치

2. 오행론[五行論]

- 1) 나무 목(木), 불 화(火), 흙 토(土), 쇠 금(金), 물 수(水)로 구분하여 **오(五)**라고 하고, 이들의 속성은 절대적인 것이 아니고 **수시로 변하고 운동하는데 이를 행(行)이라고 한다.**
- 2) 인간은 소우주와 같다. 하늘과 땅이 있듯이 인간은 영혼과 육체가 있으며, 산맥과 들판이 있듯이 뼈와 살이 있고, 바다가 지표의 2/3를 차지하듯이 우리 몸은 70%가 수분으로 되어 있다.
- 3) 5개의 원소가 우주 만물을 구성하고 **하늘의 다섯 별 목성, 화성, 토성, 금성, 수성이 있으며, 지상에서는 나무, 불, 흙, 금속, 물이 있다.**
- 4) 사람에게에는 인(仁)의(義)예(禮)지(智)신(信)의 다섯가지 덕성을 말하는데, 이와 같이 **우리 인체와 일상생활에 적용한 것을 오행설(五行論)이라고 한다.**

1 미용경락의 이해

2. 오행론[五行論]

1) 오행의 속성

(1) 목(木)

나무는 곡직지상(曲直之象)으로 위로 솟아오르려는 성향이 강하다. 성격은 온화하고 계획적이며 두뇌 회전이 빠르다. 근심이 있고 화를 잘 내기도 하며, 목기(木氣)가 과하게 상승할 경우 추진력에 비해 결실이 없고, 목기(木氣)가 약할 경우 진취성이 적다.

(2) 화(火)

화는 염상지상(炎上之象)으로 불꽃의 형상처럼 성격이 불같이 급하고 강렬하다. 성향은 활동적이고 미래지향적이며, 화기(火氣)가 넘치면 외형은 화려하나 내실이 결여되고, 화기(火氣)가 약하면 현실성이 부족하며 추진력이 떨어진다.

1 미용경락의 이해

2. 오행론[五行論]

1) 오행의 속성

(3) 토(土)

토는 가색지상(稼穡之象)으로 성숙한 형상을 말한다. 중립적이며 조절 및 완충작용을 하는 성향이다. 토기(土氣)가 넘치면 보수적이고, 토기(土氣)가 약하면 시작은 있으나 결과가 부족한 성향을 가진다.

(4) 금(金)

금은 종혁지상(從革之象)으로 변화에 적응을 잘하며, 자존감, 지조, 지도력 및 추진력이 있다. 금기(金氣)가 강하면 의리가 있고, 금기(金氣)가 약하면 우울하고 비관적일 수 있다.

1 미용경락의 이해

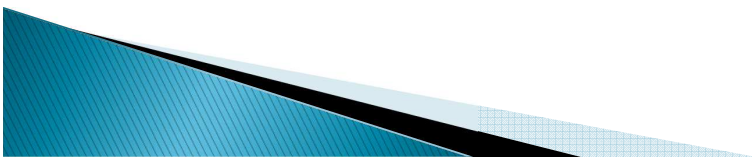
2. 오행론[五行論]

1) 오행의 속성

(5) 수(水)

수는 윤하지상(윤하지상)으로 박식하며, 물의 특성을 닮아 때로는 급하기도 하고 때로는 느리며, 속을 알 수 없다.

이해심이 많고, 호탕하지만 화를 내면 무섭다. 수기가 많으면 유동적이라 주거가 불안하며, 수기(수기)가 지나치게 적으면 답답하고 고지식하며 질병으로 고생을 할 수 있다.



1 미용경락의 이해

2. 오행론(五行論)

2) 오행의 특성 및 속성

[표 1-3] 오행 귀류표

오행(五行)	목(木)	화(火)	토(土)	금(金)	수(水)
오방(午方)	동(東)	남(南)	중앙(中央)	서(西)	북(北)
오계(五季)	봄	여름	장하(長夏)	가을	겨울
오장(五臟)	간(肝)	심(心)	비(脾)	폐(肺)	신(腎)
오부(五腑)	담(膽)	소장(小腸)	위(胃)	대장(大腸)	방광(膀胱)
오관(五官)	눈(目)	혀(舌)	입(口)	코(鼻)	귀(耳)
오지(五志)	노(怒)	기쁨(喜)	생각(思)	슬픔(悲)	공(恐)
오색(五色)	청색	붉은색(赤)	노란색(黃)	흰색(白)	검, 푸른색(黑)
오미(五味)	신 맛	쓴 맛	단 맛	매운 맛	짠 맛
오체(五體)	힘줄, 근육(筋)	영양공급 혈액공급(血)	소화기능 생식기관(肉)	피부호흡 배설(皮)	내분비계 비노, 생식계(骨)
오과(五果)	자두	살구	대추	복숭아	밤
오취(五臭)	지방 비린내 노린내	단내	향긋한 내음 고신내	비린내	썩은내

1 미용경락의 이해

2. 오행론(五行論)

2) 오행의 특성 및 속성

[표 1-4] 오행과 관련된 인체기관과 미용 변이

오행구분	오장	오부	인체 기관	미용 변이
木	간	담	머리, 담, 수족, 신경, 간, 혈관, 눈, 위장	눈 부위 기미, 색소 침착, 탄력 저하, 근의 무력, 전신 비만
火	심장	소장	소장, 위, 인후, 얼굴, 심장, 눈	이마의 여드름, 눈의 충혈, 상체 비대
土	비장	위	위장, 비위, 근육, 자궁	복합성 피부, 이중 턱, 황색 피부, 볼살의 늘어짐, 복부와 허벅지 비대
金	폐	대장	대장, 폐, 골격, 호흡기, 치질, 코, 늑막, 피부, 치아	예민피부, 건성피부, 알레르기, 굵은 등, 하복부의 비대
水	신장	방광	방광, 자궁, 신장, 귀, 요도, 국부	건성, 노화피부, 기미, 부종에 의한 비만

1 미용경락의 이해

2. 오행론(五行論)

3) 오행의 상생과 상극

상생이란 서로 도움을 주고받는 관계로 촉진과 재생을 돕고,

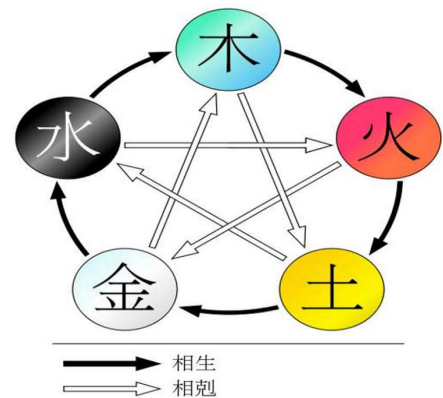
상극이란 서로 억제하거나 제약하고 해를 입히는 관계이다.

상생상극의 올바른 개념은 서로 협조하고,

한 쪽의 기운이 너무 세어질 때,

서로 제약함으로써 평형 상태를 유지하는

것을 말한다.



1 미용경락의 이해

2. 오행론[五行論]

3) 오행의 상생과 상극

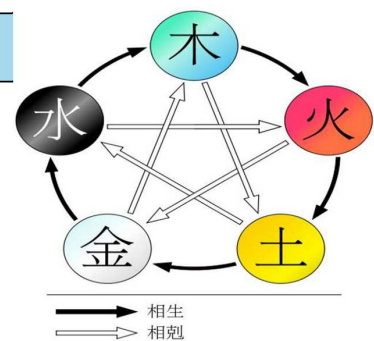
(1) 상생론(상생론)

상생론은 흔히 모자 관계에 비유를 하는데 서로 일으켜 주고 키워 주는 관계를 말한다.

① 상생 관계

나무는 태워 불을 일으키고(목생화), 불은 재로 남아 흙에 양분을 주며(화생토), 흙은 단단하게 금을 굳힌다(토생금).

금은 물을 맑게 걸러주고(금생수), 물의 양분은 나무를 자라게 한다(수생목).



목생화(목생화)→화생토(화생토)→토생금(토생금)→금생수(금생수)→수생목(수생목)

1 미용경락의 이해

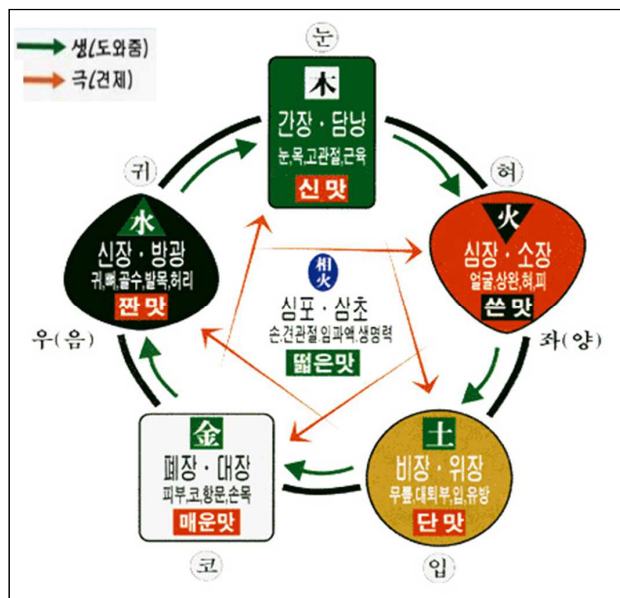
2. 오행론[五行論]

3) 오행의 상생과 상극

(1) 상생론(상생론)

② 장기에서의 상생 관계

간은 심장을 살리고 (목생화),
 심장은 비장을 살리며(화생토),
 비장은 폐를 살린다.
 폐는 신장을 살리며(금생수),
 신장은 간을 살린다(수생목).



목생화(목생화)→화생토(화생토)→토생금(토생금)→금생수(금생수)→수생목(수생목)

1 미용경락의 이해

2. 오행론(五行論)

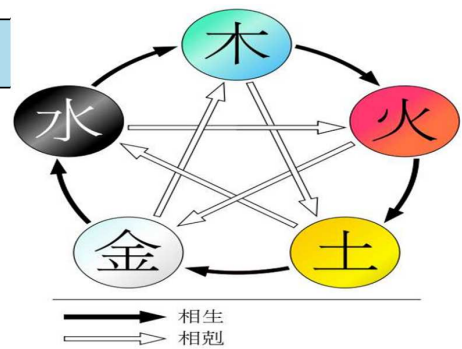
3) 오행의 상생과 상극

(2)상극론(상극론)

상극론은 갈등과 극에 다른 경계선에 균형을 가지고 서로 제약하는 관계이다.

① 상극 관계

나무는 흙의 양분을 흡수하고 (목극토), 흙은 물을 제압하며(토극수), 물은 불을 이긴다(수극화). 불은 금을 녹이고(화극금), 금은 나무를 베며 자라지 못하게 한다(금극목).



목극토(목극토)→토극수(토극수)→수극화(수극화)→화극금(화극금)→금극목(금극목)

1 미용경락의 이해

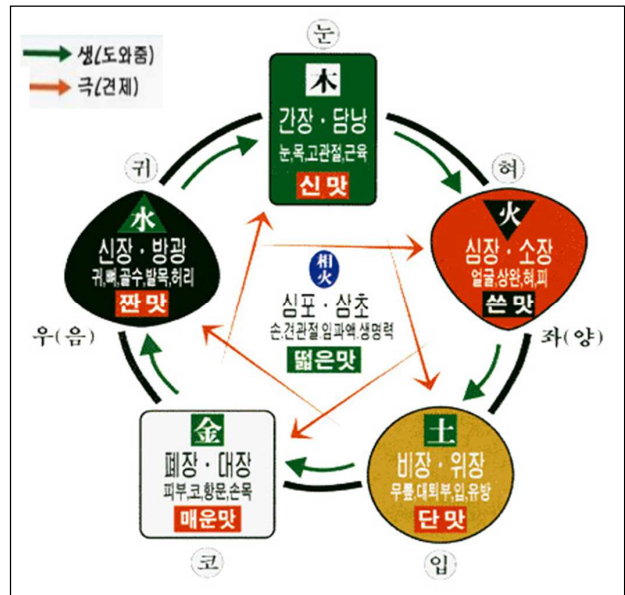
2. 오행론(五行論)

3) 오행의 상생과 상극

(2) 상극론(상극론)

② 장기에서의 상극 관계

신장은 심장을 제약하고(수극화),
 심장은 폐를 제약하며(화극금),
 폐는 간을 제약한다(금극목).
 간은 비장을 제약하며(목극토),
 비장은 신장을 제약한다(토극수).



목극토(목극토)→토극수(토극수)→수극화(수극화)→화극금(화극금)→금극목(금극목)

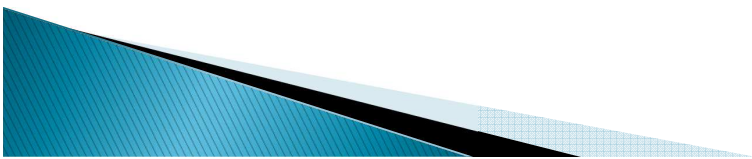
1 미용경락의 이해

3. 홀리스틱 경락관리와 마사지

1) 마사지란?

(1) 사전적 정의

- 주로 손을 사용하여 직접 피부에 일정한 방법으로 역학적 자극을 줌으로써 생체반응을 일으키게 하여 신체의 변조를 바로잡아 병을 치료하고 건강을 증진시키는 일종의 수기시술이다.
- 손으로 신체 조직을 체계적·과학적인 방법으로 다루는 것.



3. 홀리스틱 경락관리와 마사지

1) 마사지란?

(2) 마사지의 유래

- 마사지의 어원
그리스어 : mass(주무르다), mesah(부드럽게하다)
아랍어 : mash(가볍게 누르다)
- 인류가 생긴 이래 **자연발생적**으로 생겨난 원시적인 치료법에서 유래했을 것이라고 추정.
- 기원전 4, 5세기경 **히포크라테스**는 뱀 곳과 탈골을 치료하기하기 위해 마찰을 이용했고, 주무르는 방법으로 변비를 치료하면서 마사지가 알려졌다.
- 중국에서는 **약 3000년** 전부터 마사지와 유사한 방법을 사용해 왔다.

1 미용경락의 이해

3. 홀리스틱 경락관리와 마사지

1) 마사지란?

(2) 마사지의 유래

- 서양
근육과 혈관계, 신경계통의 촉압을 통한 구심성 마사지
- 동양
경락 계통을 중심으로 체조, 안마, 가볍게 두드림, 점혈 등의 방법을 사용.
치료의 개념보다는 양생의 관점에서 많이 이루어짐.
가장 큰 특징은 '기'의 순행과 허실을 음양과 오행 등의 변증법적 사유의 틀로 해석하여 양생에 적용한 점이라고 할 수 있다.

1 미용경락의 이해

3. 홀리스틱 경락관리와 마사지

2) 홀리스틱 경락관리란?

- 내체미와 외형미의 통일을 위해 경락계통을 전연관적으로 관리하는 방법이다.

❖ 피부미용은 인간의 아름다움을 기본으로 하는 것으로 단순히 외형적인 것 뿐만 아니라 장부의 건강으로 인한 내재미를 모두 갖추어 조화를 이루는 것이 중요하다.

❖ 경락은 우리 몸을 지나는 기의 흐름으로 이를 알아야 장부의 건강으로 인한 외형미를 실현할 수 있다.

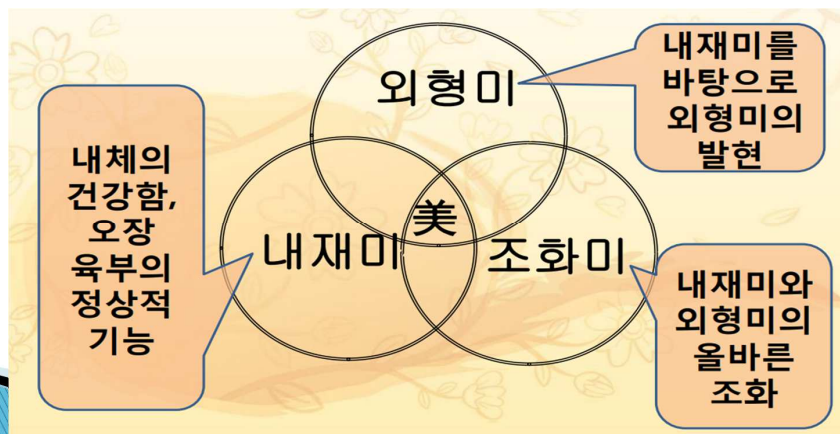
❖ 미용변이는 장기의 문제가 원인이 되어 나타나는 경향이 강하므로 장상론을 활용하여 부족한 부분을 알고 그에 알맞게 관리하는 방법을 살펴본다.

1 미용경락의 이해

3. 홀리스틱 경락관리와 마사지

2) 홀리스틱 경락관리란?

- 내체미와 외형미의 통일을 위해 경락계통을 전연관적으로 관리하는 방법이다.



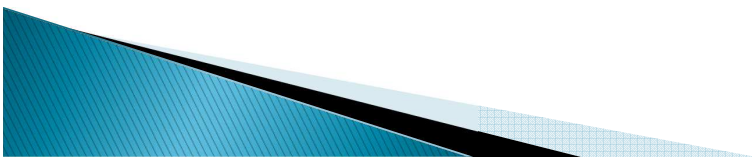
1 미용경락의 이해

3. 홀리스틱 경락관리와 마사지

3) 홀리스틱 경락관리 관점

❖부조화(불건강) : 인체가 건강하지는 않지만 그렇다고 병적 상태도 아닌 것으로 질병으로 가기 전에 인체가 호소하는 다양한 형태의 반응이 나타난 상태

❖질병이 아닌 상태에서 다양한 내적, 외적 원인으로 드러나는 미용적 변이를 경락관리의 주 대상으로 하며 이를 '부조화상태'로 정의



1 미용경락의 이해

3. 홀리스틱 경락관리와 마사지

4) 홀리스틱 경락관리 영역

건강한 상태	부조화의 상태	질병의 도입기	질병의 발생기	질병상태
	미용변이 발생	다양한 피부질환 발생 영역		
인체 내의 기(氣)의 부조화 정도				
경락관리 영역		치료영역/의학영역 (증세에 따른 치료)		



1 미용경락의 이해

3. 홀리스틱 경락관리와 마사지

5) 홀리스틱 경락의 작용

- ❖ 기가 통하는 통로
: 20경맥의 기점(시작점)과 종점(끝나는점)을 알고
유주순서(흐르는 순서)를 알아야 한다.
- ❖ 자극을 전도
: 자극을 멀리까지 전해주는 작용을 한다. 장부에
병이 생겨도 다른부위를 치료하는 것은 같은 경맥
상에 침과 뜸을 놓으면 그 효과가 장부에 다다름
- ❖ 병리변화를 반영
: 피부는 건강을 비추는 거울로 인체 내부의 병이
생기면 피부에 현상이 일어남

다음주(2주차)

1, 2교시 : 이론수업

- 음양오행과 관련된 장부의 특징 및 미용 변이와 개선 방법
- 홀리스틱경락관리의 기본자세와 환경
- 수기의 유의사항과 기본원칙
- 금기와 명현현상
- 부위호칭과 수기방법
- 수기보사의 종류와 활용

3, 4교시 : 실습 수업

- 경락 마사지를 위한 손동작(지압과 지압방법) 실습
- 준비물 : 손소독제, 화장솜, 토너, 오일, 유리볼, 타올(대, 중, 소), 관리사가운, 헤어터번, 고객가운, 스팀타올

