안홍석 교수지도

석사학위 청구논문

피부관리가 중년여성의 안위감에 미치는 영향

2005년

성신여자대학 문화산업대학원

문화산업학과 피부비만관리학전공

이 순 희

목 차

논문개요 ····· i

< 표 목 차 >

연구의 개념틀 ····· 12
표1. 일반적 특성 ····· 20
표2. 신체적 특성 ····· 21
표3. 실험 전.후 우울 정도 변화·····23
표4. 실험 전.후 수면장애 및 불안 정도 변화 ·····24
표5. 피부관리 전.후 느끼는 자각증상 ·····26
표6. 실험1주 관리 전.후 혈압 맥박 호흡수 변화 ·····28
표7. 실험4주 관리 전.후 혈압 맥박 호흡수 변화 ·····29
표8. 실험8주 관리 전.후 혈압 맥박 호흡수 변화 ·····30
표9. 실험1주와 8주 관리 전.후 혈압 맥박 호흡수 변화 ·····31

<그림 목차>

그림1. 실험 1주 관리 전과 후 비교····· 28
그림2. 실험 4주 관리 전과 후 비교····· 29
그림3. 실험 8주 관리 전과 후 비교····· 30
그림4. 실험 1주와 8주 비교····· 31

Ⅰ. 서 론 ····· 1

1. 연구의 필요성 ····· 1

2. 연구의 목적 ····· 3
3. 연구의 가설 ····· 4
4. 용어 정의 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경·····5

1. 우울 ····· 5
2. 불안 ····· 7
3. 반사요법의 원리 ····· 9
4. 스웨디쉬 마사지 ····· 9
5. 등 마사지 ····· 10

Ⅲ. 연구 방법·····11

1. 연구 설계 ····· 11
2. 연구 대상 및 기간 ····· 13
3. 연구 방법 ····· 13
4. 마사지 프로그램 ····· 14
5. 설문지 개발 ····· 17
6. 자료 분석 ····· 17

Ⅳ. 연구 결과 ····· 18

1. 일반적 특성 ····· 18
2. 신체적 특성 ····· 20
3. 피부관리 전.후의 우울 정도 변화····· 21

4. 피부관리 전.후의 수면장애 및 불안 정도 변화…… 23
5. 피부관리 후 느끼는 자각증상 …… 24
6. 피부관리 횟수에 따른 혈압 맥박 호흡수 비교 …… 27

Ⅴ. 고 찰 …… 31

Ⅵ. 결론 및 제언 …… 34
1. 결론 …… 34
2. 제언 …… 36
참고문헌 …… 39
ABSTRACT(영문초록) …… 42
부 록 …… 44

논문개요

본 연구는 피부관리가 중년여성의 안위감에 미치는 영향으로 중년 여성의 우울, 수면장애 및 불안에 대한 설문 조사를 하였고 우울, 불안의 객관적 생리지표인 혈압과 맥박, 호흡수를 피부관리 전과후 측정하여 비교한 실험 논문이다.

연구대상은 강원도 삼척시와 인근 동해시에 거주하는 40-50대의 주부들로 2005년 2월 14일부터 동년 4월 8일까지 8주 동안 17명을 대상으로 한 자료이다.

연구방법은 등 마사지와 안면 마사지를 주1회 1시간 40여분 동안 시행 후 안위감 즉 우울, 수면장애 및 불안의 객관적 생리지표인 혈압과 맥박, 호흡수를 측정하고, 우울과 수면장애 및 불안에 대한 설문과 관리 후 느끼는 자각증상에 관한 설문을 대한예방의학회지에서 개발한 사회심리적 건강측정설문지(Psychological Well-being Index)를 우리나라 실정에 맞도록 수정 보완한 질문지를 이용하여 설문 조사 하였다.

수집된 자료는 SAS 8.0 program을 이용하여 실수와 백분율로 구하였고 paired t-test를 이용하여 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 대상자의 우울정도 점수는 실험 전이 26.88점이었고, 실험 후에는 19.94점으로 점수가 낮아졌다.

둘째, 대상자의 수면장애 및 불안의 점수는 실험 전이 13.65점에서 실험 후 10.53점으로 낮아졌다.

셋째, 피부관리 후 느끼는 자각증상은 '피부관리 후 피부의 탄력감을 느낄 수 있었다', '화장이 잘 받았다', '피부관리 후 몸이 가볍고 편안하여 피로가 풀어지는 느낌이다', '잠이 잘 온다' 라는 응답이 높았다

넷째, 우울, 불안의 생리지표인 수축기 혈압은 실험 전 121.65±10.30에서 실험 후 111.29±8.89로 감소하였고, 이완기 혈압은 실험 전이 79.88±7.79에서 실험 후 72.94±8.38로 감소하였으며, 맥박에 있어서는 실험 전이 70.12±7.97이고 실험 후가 64.27±6.38로 감소하였으며, 호흡수에 있어서도 실험 전이 19.29±1.49에서 실험 후가 14.74±1.86으로 낮아져 유의하게 감소하였다.

따라서 본 연구는 피부관리가 중년여성의 우울, 수면장애 및 불안에 대해 즉각적인 효과가 있는 것으로 보여진다.

본 연구의 결과는 향후 중년여성의 삶의 질을 높이고 건강하고 행복한 삶에 이바지할 웰니스의 한지표로 보다 과학적인 피부관리 프로그램에 기초 정보를 제공할 수 있다고 사려 된다

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

세계 보건기구(WHO)는 우울증이 심장질환 및 교통사고와 함께 21세기 세계인류를 위협하는 3대 질병으로 분류했으며 현재 우울증은 주요 사망 및 장애 가운데 5위에 기록되어 있지만 2020년경에는 2위에 올라갈 것으로 전망했다.(뉴에스테텍 2004.10) 최근 우리나라는 노령화 사회로 진입했으며, 중년이후의 삶이 길어지고 삶의 질이 높아짐으로써 중년기에 대한 사회적 관심이 증가되고 있다.(Hagstad 1988: Nolah 1977)

여성에게 있어서 중년기는 신체적 노화현상과 더불어 폐경을 경험하게 되고 자녀들의 독립으로 가정과 사회에서의 역할변화를 경험하는 신체적, 심리적, 사회적, 과도기이다.(Larocco 1980: 김명숙 1988) 이때 생기는 여러 가지 갈등을 극복하지 못하면 결혼생활의 부조화와 이혼, 우울, 성격 변화 등 심각한 사태를 초래하고 삶의 질을 저하시키는 중년 위기가 발생하게 된다.(이명숙 1991) 특히 이 시기에 겪는 중년여성들의 기분변화 중 가장 흔한 증상으로는 우울이 65-89%로 가장 많고 불안, 짜증, 긴장, 신경과민, 의욕상실, 자신감 상실 등이 있다.(박형무 1996)

스트레스 영향이든 유전적 영향이든 우울증은 점점 늘어나고 있으며 국민보건에 막대한 영향을 주고 있다.

우울증의 대부분은 역학 연구에서 남성에 비해 여성의 환자가 월등히 높다고 보고하였는데 (김연옥 1990) 안타깝게도 정확한 한국의 통계는 없지만 한(恨)의 정서나, 지나치게 감정적인 성격 등을 고려한다면 다른 나라보다 많을 것이라 추정할 수 있다. 미국의 경우 여성 환자와 남성 환자의 비율이 5:1이라고 보고하였으며 우리나라의 경우 2-3배 정도는 높게 나타나고 있다고 밝혔

다.(홍완호 1978) 특히 자녀에 대한 집착이 강하고 자녀의 교육과 자녀의 독립으로 인한 상실감으로 공항장애와 중년여성의 과도한 우울 및 불안은 인생에 대해 만족감을 느끼지 못하게 되며(Beck 1967) 자존심이 저하되고 무력감이 유발된다.(Hanusa & Schulz 1977) 또 비현실감, 건강염려증, 허무망상 등의 정신적 증상이 함께 나타게 된다.(George W. kisker 1977) Thompson (1980)은 전업 주부의 가사노동에 대한 만족감은 설득력을 잃고 있다. 일반적으로 전업 주부의 역할이 중년여성의 정신건강에 부정적으로 작용하여 중년여성이 직업을 갖는 것이 완충제 역할을 한다고 하였다.

인간의 발달단계에서 다음 발달 단계로 넘어가기 위해서는 각 단계에서 부딪치게 되는 긍정적, 부정적 위기를 해결해야만 다음 단계로 순조로이 이행될 수 있는데 (Duvall 1997) 중년기를 성공적으로 보내야만 성공적인 노년기를 보장하는 것이라고 설명할 수 있다.

따라서 중년여성이 느끼는 갱년기 증상 중 많은 비중을 차지하고 있는 우울 불안을 완화시키기 위한 방안이 필요하다고 할 수 있다. 우울 수면장애 및 불안을 완화시키는 방법에는 이완술, 점진적 근육이완법, 심상요법, 호흡법, 바이오피드백 등의 (김남초 1993) 이완요법이 있다.

불안을 감소시키고자 시도한 방법으로는 심호흡과 점진적 근이완술 (박정숙 1986) 근이완 훈련 (정인숙 1984) 호흡, 바이오피드백 훈련 (권영숙, 김태희 1999) 등이 시도 되었으며 이 세 가지 이완요법 모두 상태 불안을 감소시키는데 효과가 있다고 보고 되었다.

최근 마사지 요법 중 그 적용 방법에 따라 등 마사지와 결체조직 마사지, 손 및 발마사지로 나누어지며 (오세영 1990) 마사지 효과는 심리적 효과, 반사적 효과, 그리고 기계적 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

심리적 효과에는 불안 제거, 수면증진, 관계형성 용이가 있다. (김주연 2000: 김혜순.장춘자 2000)

반사효과에는 혈관확장, 순환촉진, 중추신경계 자극 또는 진정, 근육 긴장감 해소와 이완, 통증감소, 체부유연성 증가가 있다. (김진희 2001: Oleson &

Flocco 1993: Grealish Lomasney & Whiteman, 2000: Stephenson, Wein rich & Tavako: 2000)

기계적 효과에는 림프액 순환증가, 연동운동증가, 피부온도 상승 등이 있다.(오세영 1990: 배복덕 2000: 민인영 2001: 조혜영 2001: Tappan 2001)

Barret는 마사지는 가장 기본적이고 우선적인 안위감 회복의 수단으로 보았고, 마사지를 받는 동안 자신의 느낌이나 생각 및 감정 등을 비언어적 표현을 통해 표현할 수도 있으므로 심리적 정서적 안위감을 증진 시킬 수 있는 것으로 지적하고 있다.

또한 마사지는 근육의 혈류증가로 인한 근육긴장 감소, 혈액과 림프순환의 증가로 인한 부종 감소, 노폐물의 빠른 제거로 인한 영양소의 재충전(Synder 1993) 심박동수와 혈압의 감소 (Fakouri & Jones 1987) 신체의 유연성 증진 및 신경계의 각성을 가져온다.(Michelson 1978) 이 연구 에서는 심리적 이완으로 인한 수축기 혈압과 이완기 혈압, 맥박, 호흡이 정상범위 안에서 안정될 것 이라고 사려 됨으로 본 연구는 우울 불안을 호소하는 중년여성들에게 피부관리가 갱년기 증상 중 우울, 불안을 완화 시키는 방법으로 안위감을 줄 것으로 사려 되어 이 연구가 필요하다고 생각된다.

2. 연구의 목적

중년 여성들의 위기가 될 수 있는 갱년기 증상 중 우울, 불안 완화방법으로 피부관리를 통해 정서를 순화시키고 우울 및 불안을 해소하여 안위감을 얻을 수 있는 경험적 증거를 확보하고 개인의 건강과 사회에 이바지 할 수 있는 피부관리를 권장하는데 그 목적이 있다.

3. 연구의 가설

1) 피부관리를 제공받은 중년여성의 우울 불안은 낮아질 것이다.
2) 피부관리를 제공받은 중년여성의 수축기 혈압은 낮아질 것이다.
3) 피부관리를 제공받은 중년여성의 이완기 혈압은 낮아질 것이다.
4) 피부관리를 제공받은 중년여성의 맥박 수는 낮아질 것이다.
5) 피부관리를 제공받은 중년여성의 호흡수는 낮아질 것이다.

4. 용어 정의

1) 우울

우울이란 일반적으로 기분변화로부터 병적인 상태로 이르기까지 연속선상에 있는 정서상태를 말한다. (배정이 1995, 이숙 1995, 김주연 2000) 근심, 침울함, 무가치함을 나타내는 감정상태이며(이지현외 1994), 점수가 높을수록 불안 정도가 높은 것을 의미한다.

2) 불안

불안이란 불 특정적이며 의식적으로 인식할 수 없는 위험에 대한 정서적 반응으로 생리적 각성과 여러 가지 유형의 행동으로 표현되는 걱정과 감정의 주관적인 느낌이다.

본 연구에서 우울. 불안을 평가하기 위한 Goldberg의 GHR-60을 기초로 하여 대한예방의학회지에서 개발한 사회 심리적 건강측정 설문지를 이종목, 박한기(1988)등이 우리나라 실정에 맞도록 수정보완한 질문지를 사용하여 측정한 점수를 말하며, 점수가 높을수록 불안 정도가 높은 것을 의미한다.

3) 혈압, 맥박, 호흡수

수축기 혈압은 90~130㎜Hg의 범위가 건강한 혈압이고, 이완기 혈압은 60~90㎜Hg이 건강한 혈압이며, 맥박은 60-70(회/1분)이 안정시 정상 맥박이고 호흡에 있어서는 편안할 때 12~20(회/1분)이 정상이라 할 수 있다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 우울

우울증은 일상생활에서의 기분이 일반적인 범위를 지나치게 벗어난다고 해서 기분장애(mood disorder)라고도 한다. 우울증의 일반적인 특성은 슬픈 감정이 무척 심하고 생활에 대한 흥미와 관심이 결여되어 있고 활동 수준이 저하되어 있으며 비관적이고 비판적인 사고가 팽배하여 자신이 처한 현재와 미래의 상황을 어둡게 본다. 사소한 사건이라도 의사결정을 잘 못하고 고립된 생활을 한다.

Ptieiffer (1977) 장 하경과 서병숙 (1992)은 중년기 여성의 우울증의 원인에 대하여 첫째 에스트로겐의 결핍으로 인한 '호르몬의 요인'으로 보았고 이로 인해 폐경을 경험하게 되어 생리적 기능과 여성다움의 상실에 대한 두려움 등이 개인의 특성과 복합적으로 작용하여 우울과 불안 및 신경과민의 정서 장애를 유발한다고 하였다. 정신분석적 치료자(Lerner & hultsch 1983)에 의하여 폐경으로 인한 여성의 생식능력 상실은 자아정체감을 낮게 하여 우울 성향을 높인다고 하였다. Gallway (1975)는 중년여성이 더 이상 자녀를 원치 않음에도 불구하고 임신능력상실을 섭섭하게 생각하여 노화를 실감하여 우울증에 빠진다고 하였다. 폐경은 중년여성에게 위협적인 사건으로 인지되어 여러

유형의 신체적 및 정신적인 증상을 일으킨다고 하였다.(지성애 1983) 많은 학자들에 의하여 폐경직전 여성과 같이 폐경 후의 여성도 우울과 불안을 느낀다고 하였다.(윤진 1985)

둘째 요인은 '역할 상실'이 중년기의 우울을 증가시킨다는 견해이다. 자녀의 독립으로 인해 자녀와의 유대감 약화는 여성에게 상실감을 갖게 하며 Achte (1970)는 우울을 경험한다고 하였다. 또 은성숙 (1984)도 여성들에게 자녀관계의 변화 즉 자녀의 출가는 스트레스가 많은 사건으로 인식 된다고 하였다.

특히 아내, 어머니, 여성다움등과 같은 전통적인 여성의 성역할과 관련하여 자아정체감을 수립해온 여성일수록 폐경기에 처하여 심리적 불안과 우울증을 경험한다고 하였다. 이와 같이 여성들이 부모의 의무가 끝난 단계에게 우울증상으로 괴로워 하는 것은 자녀들에 대한 과보호, 즉 너무 심한 감정으로 에워싸여진 관계를 가지고 있기 때문이라는 것이다. 중년여성의 스트레스는 간뇌를 중추로 한 자율신경계에 영향을 주어 자율신경계의 실조증으로 초조, 불면증, 신경과민 등 정서적 문제가 유발된다.(Bungay 1980) 중년기에 발달적 과업을 수행하지 못하면 신경증의 경향을 갖는데 이 때 우울 성향이 높고 비탄에 빠지며 인생에 대한 만족감을 느끼지 못하게 된다고 하였다.(Beck 1965)

셋째는 중년기 여성은 지나온 생애를 통찰하면서 자아정체감을 재확립하는 과정에서 심리적 허탈감을 느끼게 된다. Birnbaumn (1975), Thompson (1980)은 전업 주부의 가사노동에 대한 만족감은 설득력을 잃고 있다. 일반적으로 전업 주부의 역할이 중년여성의 정신건강에 부정적으로 작용하여 중년여성이 직업을 갖는 것이 완충제 역할을 한다고 하였다. 중년기는 자녀를 양육할 과중한 책임감, 자녀에 지나친 걱정, 질병, 친구나 지인의 사망 등을 경험함으로써 불행감, 허탈감, 사회적 부적응감을 느낌으로 우울정도가 두드러지며 정신적 질환이 급속도로 늘어나는 위험한 시기라고 하였다.(김은아 1992)

2. 불안

불안은 자율신경계의 각성으로 일어나는 내적불편, 두려움, 불길한 예감등 주관적인 상태 (Gurian 1991)이며 불 특정적이고 의식적으로 인식할 수 없는 위협에 대한 정서적 반응으로서 생리적 각성과 함께 여러 가지 유형의 걱정행동과 걱정감정이 혼합된 주관적인 느낌이라 할 수 있다.(김정미 1999) 사람은 누구나 질병에 걸리면 정도의 차이는 있으나 생명에 대한 위협 때문에 심리적으로 두려움을 느낀다. 심리적 요인 중 불안이란 일반적으로 자기 보존을 위한 생리적 반응 혹은 억압된 욕구가 의식의 세계로 표출되는 경우에 나타나는 반응으로 걱정, 긴장, 공포 등의 심리적 상태를 의미한다.(Spielberger 1975)

불안은 긴장의 형태에 대한 반응으로 일어나 인지적, 정서적 행동적 반응이 연속되는 과정으로 심리적 반응과 생리적 반응으로 나타날 수 있다.

불안의 심리적 반응은 스트레스적 상황에서 발생하는 가장 일반적인 반응으로서 Spielberger (1975)는 불안을 어떠한 형태의 스트레스에 대응하는 일련의 인지적이고 정의적이며 행동적인 반응과 관련이 있는 과정이라고 하면서 불안을 구체적으로 기질불안과 상태불안으로 나누었다.

기질불안은 객관적으로 비 위협적인 광범위한 상황들을 위험한 것으로 지각하게 만드는 습득된 행동 경향으로 불안성향의 개인차를 의미하는 것이며 일반적으로 어떻게 느껴지는지를 반영하며, 개인차는 생물학적 본질적인 요인과 유아기의 경험에서 비롯된다고 하였다.

상태불안은 시간의 경과로 안하여 불안의 강도가 변화되는 인간의 정서적 상태를 뜻하는 것으로 이는 주관적 경향이 높으며, 의식적인 상태에서 긴장, 걱정을 지각하게 되며 이로 인하여 자율신경계의 활동이 일어난다.

그러므로 객관적인 것과는 상관없이 개인이 어떠한 자극을 위협하는 것으로 지각하면 상태불안의 수준은 높아진다고 하였다.(강두희 1998)

불안의 생리적 반응은 불안을 야기 시키는 스트레스적 상황이 자율신경계를 자극하여 혈압과 맥박수의 변화를 초래한다고 하였는데 그 기전은 불안을 야기 시키는 스트레스적 상황이 에피네프린과 노르에피네프린을 증가시켜 이로써 각각의 수용체와 상호 작용하여 심박수가 증가하며 심근 수축력도 증가시키게 되고 혈관수축을 자극시켜 결과적으로 혈압을 상승시키고 항상성 유지에 영향을 미쳐 피로회복에 중요한 영향을 미치게 된다.

강두희 (1998), 이은옥외 8인 (1992), 황애란 (1984)은 불안한 상황에서 교감신경계는 심장, 뇌 조직 및 골격근을 제외한 모든 기관의 혈관을 수축시켜 말초 저항을 증가시킴으로써 혈압을 상승시키고, 심근 자체의 수축력을 강화시켜 혈압을 상승시킨다고 보고하였다.

3. 반사요법의 원리(reflexlogy)

우리 몸에는 인체의 축소판이라 불리 우며 그 부위를 자극하였을 때 인체의 장기 어느 부분이 자극을 받는 반사 대 라는 곳이 있다. 이 반사 대를 자극시키는 반사요법의 원리는 자극과 반응이라는 인체의 신비로운 현상에 기인하는 것으로 인체가 어떠한 자극에 대하여 자주성 없이 연결시켜 나타나는 반응이라 볼 수 있다. 즉 외부 자극이 에너지의 순환로를 지나 기관, 내분비선 또는 근육으로 연결시키는 반사적 동작으로 반사란 의미 있는 목적을 지닌 생리적 반응이다.

반사원리는 연락(communication), 협력(cooperation), 조화(coordination)를 통해 유지되고 연결되고 있으며 인체의 반사 부위란 간단히 말해서 인체의 말초신경이 집결된 곳으로 반사부위는 인체구조의 각 부분과 밀접한 관계를 가지고 있으며 대표적인 곳으로 귀(耳), 손(手), 발(足)을 들 수가 있다.(신문균 등 1997)

반사란(reflex)란 자극에 대하여 무의식적으로 나타내는 반응을 말하는데 반사작용이 일어나기 위해서는 반드시 자극이 필요하다.

반사원리란 각각의 장기와 상응하거나 연결된 경락과 경혈(반사구)에 자극을 가하여 간접적으로 영향을 주는 것이다.

4. 스웨디쉬 마사지(Swedish massage)

스웨덴에는 스웨디쉬 마사지가 존재하지 않는다. 다만 유럽에서는 클레식 마사지라고 널리 소개되었고 반면 미국에서는 스웨디쉬 마사지라는 명칭이 대중적인 인기를 끌고 있다.

19세기 중반 미국으로 도입되어 지금의 기술로 발전 되었고 Kellogy에 의해 체계화 되어 널리 발전하였고, Graham에 의해 체계화 되어 널리 전파되었다.

20세기 중반 의학 기술로 발달로 쇠퇴해졌고 1980년대 초자연으로 돌아가는 운동과 더블어 인간적인 치료 방법을 찾고자 갈구하는 사람들에 의해 다시 미국은 스웨디쉬 마사지가 최고의 대중적인 마사지로 자리를 잡았다.

Nissen은 하버드대학 여름학교, 존스 홉킨스대학 그리고 웨슬리대 에서 마시지에 대한 강의를 했고, 한동안은 워싱턴 D.C에서 스웨덴식 건강연구소의 Director로 근무했다. 그의 첫 번째 책 <스웨덴식 운동동작과 마사지 치료를 위한 지침서> 1889년에 실린 삽화들은 스웨덴식 마사지 기법의 전형적인 예를 제시한다.

1892년 Kleen박사는 스웨덴식 마사지에 사용된 수기법을 4가지 stroke로 분리 언급했다.

1) 에플루라지(stroking) 경찰법이고, 2) 프릭션 (rubbing) 강찰법이고 3) 페트리사지(squeeing)는 유찰법이라 하고 4) 타포먼트(striking)는 고타법이다.

Kleen 박사는 스웨덴의 의사로 우리가 알고 있는 동작으로 마사지 수기법의 그림을 발표한 최초의 사람이다.

그의 저서<Handbook of Massage 1889>에서 프랑스어로 마사지 기법에 대해 언급한 것은 Nissen (1889) Kellog (1895)등이 다른 사람보다 앞선다. 여기에 다 진동주기 마시지를 첨가하여 오늘날 스웨덴식 마사지를 체계화해서 5가지 기본 마사지법이 완성되었다.(History of Massage)

5. 등 마사지

Simpson (1991)은 마사지가 통증을 감소시키는 능력을 가지고 있는데, 관문통제이론에 의하면 마사지가 큰 신경섬유를 자극하여 통증에 대한 관문을 닫는 작용을 한다고 하였다.

등 마사지 중 이완을 유발하는 것으로 여러 사람에 의해 지지를 받은 방법은 척수 양 옆을 따라 서서히 리듬 있게 쓰다듬는 방법으로 이루어지며 이는 부교감 신경에 영향을 줌으로써 근방추의 억제 반사효과와 촉지습관성의 효과로 신체 심리. 정서적 각성이 높은 환자에게 유용하다.(Longworth 1993), 따라서 이 방법은 수면증진, 통증 감소, 안위감 및 활동성 증가, 긴장과 피로감을 감소시키는데 사용된다.

Dunn등 (1995)은 중환자실에서 마사지를 받은 환자는 기분, 신체상, 자존감 그리고 불안 수준의 인지에서 향상을 보였다고 하였다. 도수 요법이 (manual therapy) 이완 효과가 있다는 것은 많은 문헌을 통해 잘 알려져 있다.

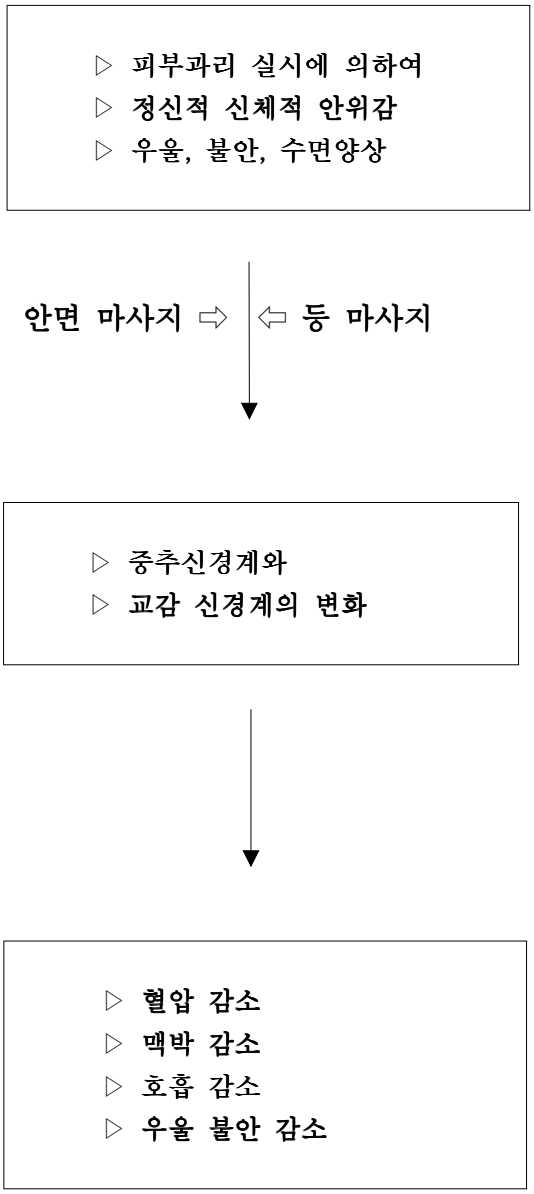
마사지는 교감신경이 활성화 되는 것을 저하시켜서 혈압을 감소시키는데 Barr와 Taslitz (1970)는 20분 정도의 등 마사지 후 혈압, 호흡, 맥박이 감소되고 체온이 약간 상승하였다고 하였고, 심장과 고혈압 질환이 있는 사람들에게 효과적인 중재라고 하였다.

Curtis (1994)는 심근 경색 후 세동이 있는 상태에서 등 마사지가 심장리듬을 어떻게 회복시키는가를 관찰한 결과 심박동 감소, 혈압 저하, 불안 감소, 이완, 안위감을 증진시킨다고 하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구의 개념적 틀은 Wall과 Melezck(1965)의 관문통제 통증이론에 근거하여 등마시지가 통증을 전달하는 과정에서 감각자극 경로를 폐쇠하여 통증이 중추로 전달되지 못하게 하고 정서적 안정을 회복하여 상태불안을 감소 시키는 것을 나타낸다.
Ferrell-Torry와 Glick(1992)이 마사지와 통증, 불안, 이완의 관계를 합성한 것으로 본연구의 개념적 틀로 만들었다.


▷ 피부과리 실시에 의하여
▷ 정신적 신체적 안위감
▷ 우울, 불안, 수면양상
안면 마사지 ⇨
⇦ 등 마사지
▷ 중추신경계와
▷ 교감 신경계의 변화
▷ 혈압 감소
▷ 맥박 감소
▷ 호흡 감소
▷ 우울 불안 감소

[연구의 개념 틀]

2. 연구대상 및 기간

본 연구는 2005년 2월 14일부터 2005년 4월 8일까지 강원도 삼척시 와 동해시에 거주하는 40-50대의 중년여성 17명을 대상으로 하였으며 피부관리를 경험하지 않은 전업주부를 대상으로 하였다.

3. 연구방법

연구 대상자 선정에 있어서 삼척시 와 동해시에 거주하는 중년여성으로서 동창회나 모임에 취지를 설명하여 희망자를 선정하였고 1주에 한번씩 총 8주 동안 임상을 실시하였으며 매주 월요일부터 금요일 까지 오전10시와 11시에 2명 오후2시와 3시에 2명씩 오게 하였으며 임상자는 관리를 받는 날과 시간을 정해주어 시간이 겹치지 않도록 시간을 엄수하도록 일러두었다.

첫날에는 일반적 사항, 우울감, 불안감에 관한 설문지를 작성하게 하였고 테라피 음악을 틀고 침대에 눕게 하여 앙와위 자세에서 자동혈압계를 이용하여 요골동맥에서 혈압과 맥박을 측정하였고, 임상자의 복부에 연구자가 손을 대고 1분간 호흡수를 측정하였다. 피부 관리 전과 관리 후 2차례를 측정하였으며 한번에 2회씩 측정하여 평균을 기록하였다.

1회 임상 때 측정을 하였고, 4회 임상 때와 8회 임상 때 3차례에 걸쳐 측정하여, 수축기 혈압과 이완기혈압 ,맥박과 호흡수의 변화를 알아보았고, 8회째에는 실험 후 안위감을 알아보는 설문지를 작성하게 하였다. 총20명을 연구대상자로 하였는데 연속해서 2회 빠지는 3명은 제외시켰으며 17명을 대상자로한 자료를 분석 하였다.

① 설문지작성

② 안면 클렌징(5분)

③ 측정: 혈압, 맥박, 호흡(10분)

④ 등 마사지(25분)

⑤ 안면 마사지(15분)

⑥ 안면 팩(20분)

⑦ 마무리(10분)

⑧ 측정: 혈압, 맥박, 호흡(10분)

4. 마사지 프로그램

등과 안면 마사지 프로토콜은 준비단계에 있어 클렌징과 토너로 피부를 깨끗이 정리하고 테라피 음악을 들으며 혈압과 맥박, 호흡수를 측정 하였고 이완 마사지 단계에서는 오일을 따뜻하게 데워 등 전체에 발라 경찰법과 유날법으로 문지르기, 쓰다듬기, 눌러주기를 하여 온 몸을 충분히 이완시킨 후 약간 압을 가하여 반사구를 중심으로 손을 이용하여 아프지 않을 정도로 하여 부드럽게 마사지 하였다.

마사지를 실시함에 있어 1회를 1시간 40분 이내로 실시하였고, 식사 후 한 시간이 경과한 오전 10시와 11시 오후 2시와 3시에 임상대상자를 각 각 방문하게 하였다. 마사지가 끝난 후 따뜻한 물 한 잔을 마시도록 한 다음 20분을 쉬게 하고 혈압과 맥박, 호흡수를 측정하였다.

모든 마사지에서 가장 좋은 기법을 위해 필수적인 요소는 1) 균등한 리듬을 유지하는 것 2) 마사지의 정확한 율(rate of movement)을 수립하는 것 3) 정확한 부위에 손을 유연하게 유지하는 것 4) 적당한 자세를 유지하는 것 5) 치료하려는 조직의 종류와 목적에 따라 압박을 일정하게 하는 것이다.(김상수 외, 1998) 그리고 마사지를 작용함에 있어서 중요한 요소로 시간 면에 너무 긴 마사지는 피로를 유발할 수 있다. 하지만 마사지를 받는 사람이 편안해 하는 범위 내에서는 시간의 차이가 유의한 효과의 차이를 가져오지 않는다고 한다.(Copp 1984) 마사지는 경우에 따라 대상자의 신체를 노출시킨 상태에서 시

행되기 때문에 대상자가 편안한 마음으로 임할 수 있도록 환경을 조성하는 것도 마사지 효과에 영향을 미친다.

1) 등 마사지 실시 방법

① 모지를 이용해 백회 지압
② 등 전체를 근육이완 시킨다.
③ 손바닥으로 등 전체를 쓸어준다.
④ 엄지 복으로 척추 기립근을 지그재그로 내려간다.
⑤ 손바닥을 이용해 등을 쓸어내려가서 옆선을 감싸 올라가 어깨선으로 내려간다.
⑥ 모지 복으로 경추를 풀어준다.(가볍게)
⑦ 손바닥을 이용 양 어깨를 충분히 풀어준다.
⑧ 양 모지 복으로 척추 기립근을 따라 쓸어 내려간다.(4-5회 반복)
⑨ 요추 여섯 마디를 양 모지 복으로 번갈아 쓸어준다.
⑩ 방광1선을 모지로 지압 회양 혈까지 압을 준다.
⑪ 팔을 잡고 돌아 대상자의 왼쪽에 서서 등 전체를 손바닥을 이용해 11자로 쓸어준다.
⑫ 손바닥을 이용해 등 전체를 압을 주어 X로 쓸어 준다.
⑬ 손바닥을 이용해 등 전체를 압을 주어 8자로 쓸어준다.
⑭ 엄지와 네 손가락으로 찝어 올린다.
⑮ 손바닥으로 쓸어 올리면서 수근부에 압을 주어 쓸어준다.
⑯ 견갑거근을 풀어준다 - 심유, 폐유, 기유, 소장경 다스림
⑰ 척추 기립근을 중심으로 양 손바닥으로 전체를 펴준다.
⑱ 양 손으로 번갈아 옆구리 선을 풀어준다.
⑲ 척추 기립근을 중심으로 양쪽으로 양손을 이용해 쓸어준다.

⑳ 모지를 이용해 승모근 부위를 부채꼴모양으로 쓸어준다.
㉑ 경추1-5번 부위를 충분히 풀어준다.
㉒ 천골 부위를 나선형으로 굴려 옆으로 빼준다.
㉓ 양 손바닥으로 어깨를 번갈아 충분히 풀어준다.
㉔ 등→ 옆구리→ 엉덩이→ 장강으로 빼준다.

2) 안면 마사지 실시 방법

① 얼굴전체 쓰다듬기(Effleurage) : 볼을 터치하고 턱에 양손바닥을 대고 미끄러지듯 올라오면서 관자놀이에 압을 가하고 이마를 쓸어준다.
② 눈 주위 쓰다듬기(Effleurage) : 엄지는 양관자놀이에 고정하고 중지를 이용하여 눈썹과 눈꼬리 눈 밑을 지나 원을 그리며 3회 반복 쓸어준 다음 눈썹에 압을 주어 3회 반복 마사지 한다.
③ 왼손 중지를 관자놀이에 고정하고 오른손 검지와 중지로 옆으로 ∞자를 그리며 쓸어준다.
④ 이마에 검지와 중지를 이용하여 V자로 양손 교대로 쓸어준다.
⑤ 검지와 중지를 관자놀이에 V자로 대고 중지에 압을 가하여 지그시 눌러주고 손 바꿔 양쪽 관자놀이를 지압한다.
⑥ 양손을 주먹형태로 쥐고 손가락 관절을 이용해 이마를 쓸어준다. (Friction)
⑦ 양손을 주먹형태로 쥐고 손가락 관절을 이용해 입 꼬리에 대고 W자를 그리며 귀밑까지 3회 반복해 쓸어준다.
⑧ 양손을 주먹형태로 쥐고 귀밑에서 턱을 지나 귀밑까지 양손 교대로 쓸어준다.
⑨ 검지와 중지 약지를 이용해 양 볼을 두드려 준다.(Tapoment)
⑩ 엄지 검지 중지를 이용해 양 볼을 집게로 튕기듯 진동을 준다.

(Vibration)

⑪ 중지 약지 소지를 이용해 코볼에 손을 얹고 귀밑까지 쓸어준다.

⑫ 손바닥 양손 교대로 턱을 쓸어준다.

⑬ 양 4지복으로 나선형 모양으로 턱을 쓸어서 귀밑까지 3회 반복 한다.

⑭ 검지와 중지로 V자로 턱을 쓸어 준다.

⑮ 오른손으로 턱밑을 나선형으로 돌려 쓸어 준 다음 귀밑까지 쓸어서 목 옆선을 타고 내려와 쇄골까지 양손 교대로 쓸어준다.

⑯ 양손 교대로 턱을 쳐준다.

⑰ 1)번 동작 반복

⑱ 관자놀이에서 내려가 입 주위를 엄지손가락으로 구륜근을 둥글게 돌려준다.

⑲ 턱 선에 중지를 대고 지그재그로 쓸어준다.

⑳ 양 중지를 입 꼬리에서 코볼까지 3점으로 나누어 지압한다.

㉑ 코볼 8자로 쓸어준다.

㉒ 코볼과 눈썹머리를 길게 8자로 쓸어준다.

㉓ 오른쪽 검지손가락에 왼검지 손가락을 겹쳐 이마와 코끝까지 리드미컬하게 쓸어준다.

㉔ 이마를 머리방향으로 양손 교대로 쓸어준다.

㉕ 관자놀이에 지그시 압을 가해 지압한다.

㉖ 17-25동작을 2회 반복 한다.

㉗ 귀밑에서 목 옆선을 쇄골까지 나선형을 그리며 쓸어준다.

㉘ 손바닥으로 가슴 위 부위를 물결모양으로 쓸어준다.

㉙ 견봉을 지나 위팔까지 압을 주어 위 아래로 쓸어준다.

㉚ 승모근을 풀어준다.

㉛ 임맥을 쓸어준다.

㉜ 머리위로 털어준다.

5. 설문지 개발

중년여성의 우울, 수면장애 및 불안을 측정하기 위해 Goldberg의 GHR-60을 기초로 하여 대한 예방의학회지에서 개발한 사회심리적 건강측정 설문지(Psychological Well-being Index)를 이종목, 박한기(1998) 등이 우리나라 실정에 맞도록 수정 보완한 질문지를 이용하였다.

본 연구에서 사용될 일반적 설문 8문항 우울 14문항 수면장애 및 불안을 측정하는 8문항 피부미용 후 느끼는 자각증상에 관한질문 10문항으로 구성하였다.

"매우 그렇다“ 4점, ”대체로 그렇다“ 3점, ”별로 아니다“ 2점, ”전혀 아니다“ 1점을 주어 4점 척도로 하였다.

6. 자료 분석

자료 분석은 SAS8.0을 이용하여 통계처리 하였다.

1) 대상자의 일반적 특성과 관리 후 정신적 신체적 자각 증상은 실수와 백분율을 구하였다.
2) 우울정도와 수면장애 및 불안정도, 관리 후 마사지 횟수에 따른 혈압, 맥박, 호흡수의 변화에 대한 사항은 paired t-test를 이용하여 비교하였다.

Ⅳ.연구 결과

본 장에서는 연구 대상자의 일반적 특성, 신체적 특성, 피부 관리 전과 후의 우울정도 변화 수면장애 및 불안정도 변화 및 피부 관리 후 느끼는 자각 증상, 피부 관리 횟수에 따른 혈압, 맥박, 호흡수의 변화에 대해 알아보았다.

1. 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성에 대한 통계는 다음의 표1과 같다.
먼저 실험 대상자의 학력은 고졸이 64.71%, 전문대졸이상이 29.41% 고졸미만이 5.82%순이었고 결혼 여부에 있어서는 기혼이 88.24% 미혼 및 이혼이 각각 5.88%였고 자녀수에 있어서는 2명이 58.8%, 3명이 17.65%였으며 월 평균 소득은 300-400만원 이하가 41.18% 200-300만원 이하 와 400만원 이상 이 각각 17.65%로 나타났다. 흡연을 묻는 설문에서는 모두가 비흡연자였고, 음주량을 묻는 질문에서는 마시는 사람과 마시지 않는 사람은 거의 반반 이었다.
자녀에 있어서는 2명이상이 76%이상이었으며, 월수입에 있어서 300만원이상이 58%로 반이상을 차지하였다.

표1. 일반적 특성

	빈도	%
최종학력		
고졸 미만	1	5.88
고졸	11	64.71
전문대학교 이상 졸업	5	29.41
결혼 여부		
미혼	1	5.88
기혼	15	88.24
이혼 및 별거	1	5.88
자녀수		
없음	2	11.76
1명	2	11.76
2명	10	58.82
3명	3	17.65
월 평균 소득		
100만원 이하	2	11.76
100~200 만원 이하	2	11.76
200~300 만원 이하	3	17.65
300~400 만원 이하	7	41.18
400 만원 이상	3	17.65
음주량		
전혀 하지 않음	8	47.06
가끔	7	41.18
자주	2	11.76

2. 신체적 특성

본 연구에 참가한 대상자는 40세 에서 54세 까지였고 평균나이는 46.88세였으며 키는150cm 에서 166cm 이었고 평균이 158cm, 몸무게는 47kg 에서 68kg 이었고 평균이 54.29kg, 이였으며 BMI는 18.36에서 29.05였고 평균은 21.75로 우리나라 평균을 유지하였다.

표2. 신체적 특성

	(n=17)
나이 (yrs)	46.88±3.98[1] (40-54)[2]
키 (cm)	158.00±4.89 (150-166)
몸무게 (kg)	54.29±6.31 (47-68)
BMI(kg/m^2)	21.75±2.40 (18.36-29.05)

[1] : Mean±S.D.

[2] : Min-Max

3. 실험 전.후의 우울정도 변화

실험 전과후의 우울 정도의 변화는 표3과 같다. 우울정도의 변화를 알아보기 위해 paired t-test를 이용하여 비교해 보았다. 우울정도의 점수를 살펴보면 총 56점 만점에 실험 전이 26.88로 중등이하의 우울 정도였고, 실험 후가 19.94로 점수가 낮아 졌으며, 마사지 전과 마사지 후에는 각 문항별로 우울정도가 향상 되었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다.($p<0.001$)

표3. 실험 전. 후의 우울정도 변화

	실험 전	실험 후	p-value
1. 머리가 띵하고 통증을 느낀다.	1.76±0.66[1)]	1.18±0.39	<0.001
2. 사람이 보는 앞에서 실패(좌절)하지 않을까하는 두려움이 있다.	2.18±0.81	1.59±0.51	<0.001
3.정신 상태가 혼미스럽고 오락 가락 한다.	1.53±0.62	1.12±0.33	<0.001
4.장에서 일을 하거나 집안일을 시작할 때 지체되거나 늦어진다	2.00±0.71	1.59±0.51	<0.001
5.자신이 남에게 웃음거리가 되었을 경우 다른 사람과 말하기가 두렵다.	1.94±0.66	1.59±0.51	<0.001
6. 가슴이 조이거나 압박감을 느낀다	1.94±1.03	1.29±0.47	<0.001
7. 해야하는 일들에 두려움을 느낀다	2.06±0.75	1.59±0.51	<0.001
8. 닥친 어려움에 극복할 수 없다고 느낀다.	1.76±0.75	1.35±0.49	<0.001
9. 일하는 것이 힘들다고 느낀다.	2.00±0.79	1.59±0.51	<0.001
10. 모든 것(사람)에 비해 뒤쳐져 있다고 생각이 든다.	2.00±0.71	1.53±0.51	<0.001
11. 안절부절하지 못하거나 성질이 심술궂게 느껴진다.	1.71±0.59	1.41±0.51	<0.001
12. 불행하고 우울함을 느낀다.	1.94±0.83	1.47±0.51	<0.001
13. 자신에 대해 신뢰감이 없어지고 있다.	2.00±0.79	1.35±0.49	<0.0001
14. 신경이 쓰이고 흥분됨을 느낀다.	2.06±0.75	1.29±0.47	<0.001
계	26.88±6.87	19.94±3.93	<0.001

4. 실험 전. 후의 수면장애 및 불안정도 변화

실험 전과 후 중년여성의 수면장애 및 불안정도 변화는 표4와 같다.
총 32점 만점에 실험 전이 13.65로 중등 이하였고, 실험 후에는 10.53으로 점수가 낮아졌으며 마사지를 실시하였을 때 수면장애 및 불안 정도가 크게 감소하여 통계적으로 유의한 차이가 있었다.($p<0.001$)

표4. 실험 전. 후의 수면장애 및 불안정도 변화 (n=17)

	실험 전	실험 후	p-value
1.잠자다가 깨고 난후 다시 잠들기 어렵다.	1.88±0.99[1)]	1.41±0.51	<0.001
2. 근심 걱정 때문에 편안하게 잠자지 못한다.	1.88±0.78	1.53±0.51	<0.001
3. 잠드는데 어려움을 느낀다.	1.76±0.97	1.47±0.80	<0.001
4. 밤이면 심란해지거나 불안해 진다.	1.47±0.72	1.18±0.39	<0.001
5. 일찍 잠에서 깨게 된다.	1.53±0.80	1.29±0.47	<0.001
6. 신경이 너무 예민해서 일을 할 수 없음을 느낀다.	1.71±0.69	1.24±0.44	<0.001
7. 아무런 이유 없이 겁이 나고 공포감을 느낀다.	1.47±0.51	1.24±0.44	<0.001
8. 삶에 희망이 없다고 느껴진다.	1.94±0.97	1.18±0.39	<0.001
계	13.65±4.86	10.53±2.37	<0.001

[1)] : Mean±S.D.

5. 피부 관리 후 느끼는 자각증상

피부관리 후 중년여성이 느끼는 자각증상은 표5와 같다.

관리후 느끼는 자각증상을 알아보기 위해 각 문항들을 실수와 백분율로 구해보면 신체적 증상으로는 '관리 후 피부에 탄력감을 느낄 수 있었다.'에서 '매우 그렇다'가 94.12%로 매우 효과가 있었고 '관리 후 피부가 촉촉하고 화장이 잘 된다'에서 '매우 그렇다'라고 응답한 사람이 88.24%로 효과가 매우 좋은 것으로 나타났다.

정신적. 신체적 증상으로는 '피부관리 후 몸이 가볍고 편안하여 피로가 풀리는 느낌이다'에서 '매우 그렇다'라고 응답한 사람이 88.24%로 효과가 매우 좋은 것으로 나타났고 '관리 후 손.발이 무겁고 붓던 것이 많이 좋아졌다'에서 매우 그렇다'가 52.94% '대체로 그렇다 '가 41.18%로 효과가 있는 것으로 나타났다.

정신적 증상으로는 '관리 후 잠이 잘 온다'에서 ' 매우 그렇다'라고 응답한 사람은 82.35%로 매우 좋은 효과가 있었고 '관리 후 모든 일에 자신감이 생겼다'에서' 매우 그렇다'고 응답한 사람이 52.94%로 효과가 있는 것으로 표현 했다.

표5. 피부관리 후 느끼는 자각 증상 (n=17)

	집단	빈도	백분율
1. 관리를 받고 나면 몸이 가볍고 편안하며 피곤이 풀어지는 느낌이다.	전혀 아니다	0	0
	별로 아니다	0	0
	대체로 그렇다	2	11.76
	매우 그렇다	15	88.24
2. 관리 후 손발이 무겁고 몸이 붓던 것이 많이 좋아졌다.	전혀 아니다	0	0
	별로 아니다	1	5.88
	대체로 그렇다	7	41.18
	매우 그렇다	9	52.94
3. 관리 후 잠이 잘 온다.	전혀 아니다	0	0
	별로 아니다	1	5.88
	대체로 그렇다	2	11.76
	매우 그렇다	14	82.35
4. 관리 후 잠을 자고 나면 몸이 개운하다.	전혀 아니다	0	0
	별로 아니다	0	0
	대체로 그렇다	4	23.53
	매우 그렇다	13	76.47
5. 관리 후 변비가 많이 좋아졌다.	전혀 아니다	0	0
	별로 아니다	1	5.88
	대체로 그렇다	9	52.94
	매우 그렇다	7	41.18
6. 관리 후 소화가 잘되고 밥맛이 좋아졌다.	전혀 아니다	0	0
	별로 아니다	1	5.88
	대체로 그렇다	6	35.29
	매우 그렇다	10	58.82
7. 관리 후 피부가 촉촉하고 화장이 잘 된다.	전혀 아니다	0	0
	별로 아니다	0	0
	대체로 그렇다	2	11.76
	매우 그렇다	15	88.24
8. 관리 후 피부에 탄력감을 느낄 수 있다.	전혀 아니다	0	0
	별로 아니다	0	0
	대체로 그렇다	1	5.88
	매우 그렇다	16	94.12
9. 관리 후 모든 일에 자신감이 생겼다.	전혀 아니다	0	0
	별로 아니다	2	11.76
	대체로 그렇다	6	35.29
	매우 그렇다	9	52.94

10. 집중력, 기억력이 좋아졌다.	전혀 아니다	0	0
	별로 아니다	1	5.88
	대체로 그렇다	9	52.94
	매우 그렇다	7	41.18

6. 피부 관리 횟수에 따른 혈압. 맥박. 호흡수의 비교

1) 실험 1주 피부관리 전과 후의 혈압, 맥박, 호흡수의 비교

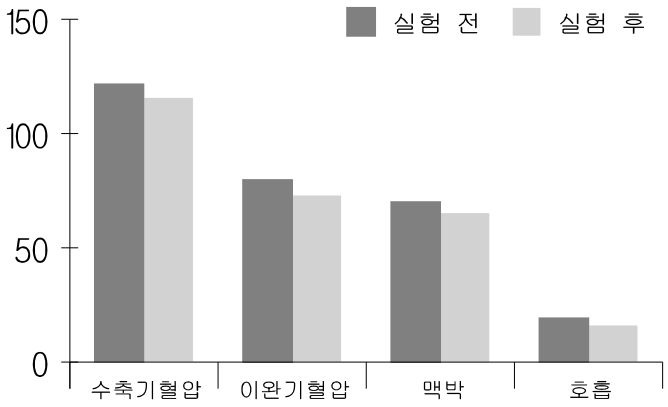
1주 실험 전과 후의 혈압, 맥박, 호흡수의 변화는 표6 과 같다.

수축기 혈압의 평균치는 121±10.30 이였으며 관리 후에는 115.82±10.21로 크게 감소하였으며 이완기 혈압의 평균치는 79.88±7.79였고 관리후 73.06±10.29로 낮아졌다.

맥박에 있어서도 70.12±7.97이였고 관리 후 에는 65.41±3.84로 유의하게 감소($p<0.001$) 하였으며 호흡수에서도 감소한 것으로 나타나 신체적으로 안정감을 가져온 것으로 보인다.

표6. 실험 1주 관리 전. 후 혈압, 맥박, 호흡수 비교

	실험 전	실험 후	p-value
수축기 혈압	121.65±10.30[1)]	115.82±10.21	<0.001
이완기 혈압	79.88±7.79	73.06±10.29	<0.001
맥박	70.12±7.97	65.41±3.84	<0.001
호흡	19.29±1.49	16.18±1.78	<0.001



<그림1> 실험 1주 관리 전과 후의 비교

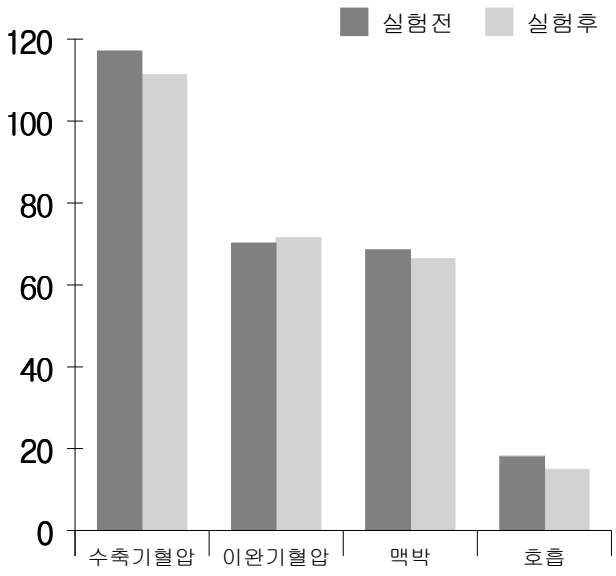
2) 실험 4주 관리 전과 후의 혈압, 맥박, 호흡수의 비교

실험 4주 관리 전과 후의 혈압, 맥박, 호흡수의 변화 비교는 표7과 같다. 수축기 혈압은 실험 전이 117.12±10.66에서 실험 후가 112.29±8.89로 감소되었으나 이완기 혈압에서는 실험 전 70.24±11029에서 실험 후 71.53±4.69로 증가되었다.

맥박과 호흡에서는 유의하게 $p<0.001$로 감소하였다.

표7. 실험 4주차 관리전과 후의 혈압, 맥박 호흡수의 비교

	실험 전	실험 후	p-value
수축기 혈압	117.12±10.66[1)]	111.29±8.89	<0.001
이완기 혈압	70.24±11.22	71.53±4.69	<0.01
맥박	68.59±9.21	66.41±5.53	<0.001
호흡	18.12±1.65	14.94±1.95	<0.001



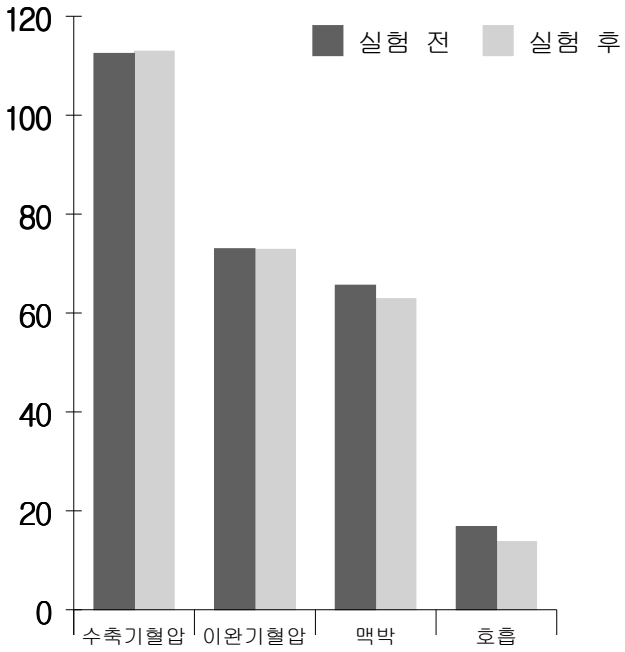
<그림2> 실험 4주 관리 전과 후의 비교

3) 실험 8주 관리 전과후의 혈압, 맥박, 호흡수의 비교

실험 8주차 관리전과 관리 후의 혈압, 맥박, 호흡의 변화는 표8.과 같다. 수축기 혈압과 이완기 혈압에서는 감소를 보이지 않았지만 맥박에서 관리전이 65.65±6.76에서 관리 후 62.88±6.46으로 감소를 보였고 호흡수에 있어서도 실험 전 16.82±1.98에서실험 후 13.77±2.33으로 감소하여 유의p<0.001하였다.

표8. 실험 8주 실험 전과 후의 혈압, 맥박, 호흡수의 비교

	실험 전	실험 후	p-value
수축기 혈압	112.47±9.63	112.94±10.13	<0.1
이완기 혈압	73.00±10.48	72.89±7.96	<0.1
맥박	65.65±6.76	62.88±6.46	<0.001
호흡	16.82±1.98	13.77±2.33	<0.001



<그림3> 실험 8주 실험 전과 후의 비교

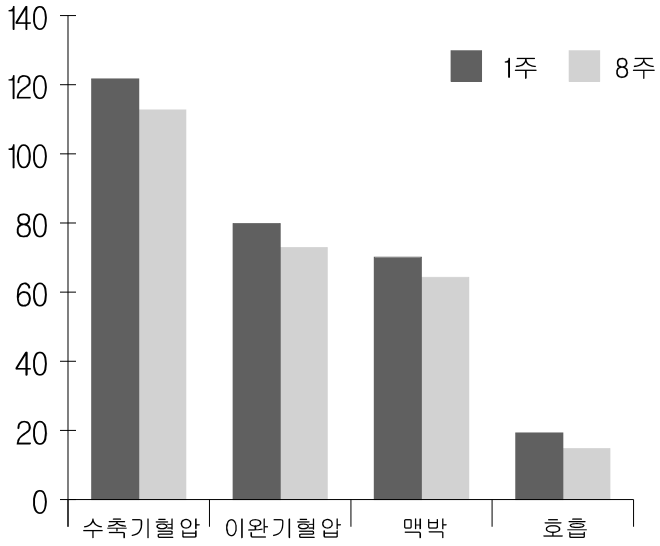
4) 실험 1주와 8주의 혈압, 맥박, 호흡수의 비교

실험 시작인 1주와 실험 마지막 주인 8주 피부 관리 전과 후의 수축기 혈압과 이완기 혈압, 맥박, 호흡수의 평균 수치를 비교 하였을 때, 실험 마지막 주인 8주에서 모든 수치가 유의하게 감소된($p<0.001$) 것을 볼 수 있어 안위감에 영향을 주는 것으로 나타났다.

표9. 실험 1주와 8주의 혈압, 맥박, 호흡수의 비교

	1주	8주	p-value
수축기 혈압	121.65±10.30[1)]	112.71±8.78	<0.001
이완기 혈압	79.88±7.79	72.94±8.38	<0.001
맥박	70.12±7.97	64.27±6.38	<0.001
호흡	19.29±1.49	14.74±1.86	<0.001

1) : Mean±S.D.



<그림4> 실험 1주와 8주의 비교

Ⅴ. 고찰

최근 보안요법과 대체요법에 대한 관심이 높아지면서 마사지에 관한 연구들이 활발해 지고 있다.
대부분 연구들에 있어서 간호 중재의 한 방법으로 발반사마사지나, 손마사지, 단전호흡과 복식호흡, 추마법, 근이완술과 관련된 연구들이 이루어지고 있으나, 피부관리가 웰니스에 미치는 영향에 대해서는 '돈'을 들여 마사지를 하는 단순한 '미'적수준이 아닌 사치와 허영이라는 고정틀을 바꾸고 세계적인 이미지 산업과 건강산업에 얼마만큼의 영향을 미치는지를 입증하기 위해 이 연구를 시작하였다.

이 연구에서는 피부관리가 중년여성의 안위감에 미치는 영향을 분석하기 위해 Goldberg의 GHR-60을 기초로 하여 대한 예방의학회지에서 개발한 사회심리적 건강측정 설문지(Psychological Well-being Index)를 이종목 박한기(1998) 등이 우리나라 실정에 맞게 수정보완한 질문지를 이용하여 우울, 수면장애 및 불안 정도를 설문 조사하였고 안위감의 객관적 생리지표인 혈압, 맥박, 호흡수를 자동혈압계를 이용하여 요골 동맥에서 측정하여 수집한 자료를 SAS 8.0 program을 이용하여 실수와 백분율, paired t-test로 통계처리 하였다.

대상자의 우울점수는 56점 만점에, 실험전이 26.88±6.87점이고 실험 후가 19.94±3.93으로 낮아졌고, 수면장애 및 불안정도의 점수는 32점 만점에, 실험 전이 13.65±4.86이고 실험 후가 10.65±2.37로 낮아져 마사지 실시후 감소하여 안위감에 영향을 미치는 것으로 제1가설을 지지하였다. 안위감의 객관적 생리지표인 혈압, 맥박, 호흡은 스트레스를 받으면 교감신경계가 활성화되어 혈압과 맥박, 호흡수가 증가되고 반대로 이완되면 부교감 신경이 증진되어 혈압과 맥박, 호흡수가 감소된다. 이 연구에서도 수축기 혈압에 있어서

1회 실험 전이 121.65±10.30이고 실험 후가 115.82±10.21로 감소 되어고, 이완기 혈압에 있어, 실험 전이 79.88±7.79이고 실험 후가 73.06±10.29로 감소하였고, 맥박에 있어서도 실험 전이 70.12±7.97이 실험 후가 65.41±3.84로 감소하였다. 호흡에 있어 실험 전이 19.29±1.49에서 실험 후가 16.18±1.78로 감소되는 것으로 보아 즉각적인 안위감 효과가 있는 것으로 나타났고, 4주째 이완기 혈압이 70.24±11.22에서 실험 후 71.53±4.69에 있어 다소 증가하였으나 수축기 혈압에 있어 실험 전이 117.12±10.66 이고 실험 후가 111.29±8.89로 낮아졌고, 맥박에 있어 실험 전이 68.59±9.21이고 실험 후가 66.41±5.53으로 감소하였고, 호흡에 있어서는 실험 전이 18.12±1.65이고 실험 후가 14.94±1.95로 감소하였다. 마지막 8주에 있어서도 실험 전, 수축기 혈압이 112.47±9.63이고 실험 후가 112.94±1013 다소 증가 하였고, 이완기 혈압에 있어, 실험 전이 73.00±10.48에서 실험 후가 72.89±7.96으로 감소하는 양상을 보였으며, 맥박에 있어서는 실험 전이 65.65±6.76이고 실험 후가 62.88±6.46으로 감소하였고, 호흡에 있어 실험 전이 16.82±1.98이고 실험 후가 13.77±2.33으로 감소되었다. 실험 시작인 1주와 마지막 주인 8주의 수축기 혈압은 마사지 전이 121.65±10.30 마사지 후가 111.29±8.89로 감소 $p<0.001$유의하게 감소하여 제2가설이 지지되었고 이완기 혈압에 있어 마사지 전이 79.88±7.79 마사지 후가 71.53±4.69로 $p<0.001$로 유의하게 감소하여 제3가설을 지지하였다. 맥박에 있어 마사지 전이 70.12±7.97이고 마사지 후가 66.41±5.53으로 감소하여 제4가설을 지지하였고, 호흡에 있어서도 마사지 전이 19.29±1.49 이고 마사지 후가 14.94±1.95로 감소하여 제5가설을 지지하였다. 또한 마사지 횟수에 따라서 통계적으로 $p<0.001$로 유의하게 감소된 것으로 나타났다.

그러나 이 연구에서 집에서의 행동수정지침서가 없었고 주1회여서 간격이 너무 길었고 작은 지역을 대상으로 하였던 점과 개인적, 문화적, 사회적 차이점을 배제하지 못하였고 식생활과 생활습관, 운동습관 등을 통제하지 못한데서

오는 오류가 발생할 수도 있다.

Ferrll-Torry 와 Glick (1993)의 연구에서 마사지 직후 수축기 혈압과 이완기 혈압이 모두 유의하게 감소한 것과 일치하였다. 차남현 (2002)의 사업장근로자의 고혈압관리를 위한 자가발반사요법의 효과에서 혈압과 맥박이 유의하게 감소한 것과도 일치하였으며, 김정미 (1999)의 손마사지가 자궁절개환자의 수술전 불안에 미치는 효과에서 혈압과 맥박이 감소한 연구와도 일치하였다. 김주연 (2000)이 발반사마사지가 중년 여성의 우울, 불안에 미치는 영향에서 마사지가 중년 여성의 우울과 불안을 감소시키는 효과가 있는 것도 본 연구와 일치하였다. 본 연구를 실시함에 있어 대상자 중 우울증 환자와 우울증 초기환자가 있었는데 8주 임상 실시 후 마음이 편안해져 잠을 잘 잘수가 있었고, 임상이 끝난 다음 '긴 터널에서 벗어난 느낌'이었다고 느낌을 잘 말해 주었다. 대체로 '기분이 많이 좋아졌다', ' 편안 해졌다', '잠을 잘 잔다'로 로 표현했다.

이 연구를 포함하여 마사지 시행시간, 마사지 부위, 마사지 후 측정시기, 마사지를 할 때 주위환경 등에 의해 차이는 있으리라 사려 된다.

이 연구에 있어 마사지가 우울, 수면장애 및 불안에 미치는 효과를 연구하였지만 앞으로는 우울, 수면장애 및 불안과 피부의 보습도, 탄력도, 및 미백도에 얼마나 영향을 미치는 가를 위한 연구도 필요하다고 사려 된다.

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 중년여성에게 피부관리를 적용하여 우울과 수면장애 및 불안에 미치는 영향을 규명함으로써 피부관리가 중년여성의 정신적, 신체적 건강관리 방안 중 웰니스의 한 요법으로서의 기초 자료를 삼고자 이 연구를 시도하였다.

이러한 연구 목적을 달성하기 위한 구체적인 내용은 다음과 같다.

연구대상자는 강원도 삼척과 인근 동해 시에 거주하는 중년여성 17명을 2005년 2월 14일부터 동년 4월 8일까지 8주간 임상하여 수집한 자료이다.

연구방법은 대상자를 오전10시와 11시에 2명을, 오후 2시와 3시에 2명을 각각 방문하게 하였고 1회 방문 때에는 우울 수면장애 및 불안에 대한 설문조사를 실시하고 임상 전, 혈압과 맥박, 호흡수를 측정하였으며 1시간 40여분 동안 등 마사지와 안면 마사지를 실시한 다음 사후 혈압과 맥박, 호흡수를 측정하였다. 8주에 걸쳐 피부관리를 실시하였고 8주째 다시 한번 우울, 수면장애 및 불안에 대한 설문지와 피부관리 후 느끼는 자각증상에 관한 설문지를 작성하도록 하였다.

우울 불안의 객관적 생리지표인 혈압과 맥박은 자동혈압계를 이용하여 요골동맥에서 실험 전 2회 실험 후 2회를 측정하여 평균치를 택하였고, 호흡수는 임상자의 복부에 연구자가 손을 대고 초시계로 2회 측정하여 평균값을 택하여 자료 수집하였다.

자료분석은 SAS 8.0 program을 이용하여 통계처리 하였다.

대상자의 일반적 사항과 피부관리 후 느끼는 자각적 증상은 실수와 백분율로

구하였고, 우울, 수면장애 및 불안, 신체적 특성과 횟수별 혈압과 맥박, 호흡수 비교 변화는 paired t-test를 이용하여 분석 하였다.

연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에 참가한 대상자는 40세에서 54세의 중년여성으로 평균나이는 47세였으며, 키는 평균이 158cm이고 몸무게는 평균이 54.29이며 BMI가 21.75로 우리나라 평균이었으며, 자녀의 수에 있어서는 2명이상이 80%이상이었고 월평균 소득에 있어서는 300만원 이상이 59%로 반이상을 차지하였고 흡연을 묻는 질문에는 전체가 비흡연자였으며, 음주를 묻는 질문에서는 마시는 사람과 마시지 않는 사람과 반반이었다.

둘째, 대상자의 설문조사에 의한 우울정도는 56점 만점에 26.88점이었고 실험 8주 후에는 19.9점으로 점수가 낮아져 우울에 대한 효과가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 대상자의 설문조사에 의한 수면장애 및 불안정도는 32점 만점에 13.65점 이였고 8주실험 후 10.53점으로 낮아져 8회 동안의 피부관리가 수면증진과 불안 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다.

넷째, 피부관리 후 느끼는 자각증상에 있어서 '관리 후 피부에 탄력감을 느낄 수 있다'가 94.12%로 매우 효과가 있는 것으로 나타났고 '화장이 잘 받는다' '몸이 가볍고 편안하여 피로가 풀어지는 느낌이다' ' 잠이 잘 온다'가 82.35%로 높은 효과가 있는 것으로 나타났다.

다섯째, 안위감의 객관적 생리지표인 혈압, 맥박, 호흡수의 변화에 있어서도 실험 전 수축기 혈압이 121.65㎜Hg 이고 8주 실험 후 112.47㎜Hg로 감소하였고 이완기 혈압에 있어 실험전이 79.88㎜Hg 이고 8주 실험 후 72.89㎜Hg로 감소하였으며 맥박은 실험 전이 70.12회 였고 8주 실험 후 62.88회로 감소하였으며 호흡수에 있어서도 실험 전이 19.29회 이고 8주 실험 후가 13.77회로 유의하게 감소하여 안위감에 효과가 있는 것으로 나타났다.

결론적으로 피부관리가 중년여성의 우울, 수면장애 및 불안에 있어 즉각적인 효과가 있었다.
위의 연구 결과를 중심으로 피부관리가 중년여성의 안위감에 효과적인 것으로서, 건강하고 행복한 삶의 질을 높이기 위한 방법으로 활용할 수 있다고 사려된다.

2. 제언

이 연구의 결론을 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.
첫째, 현재 상태불안, 우울증을 경험하고 있는 사람들을 대상으로 피부관리를 적용하고 그 효과를 분석할 것을 제언한다.
둘째, 피부관리 전과후 우울, 불안, 수면장애에 따른 피부의 보습도, 탄력도, 미백도를 측정하여 내적 불안과 피부의 건강상태를 비교할 수 있는 연구를 제언한다.

참 고 문 헌

강 두 희(1998) 생리학 개정5판 신광출판

권 영 숙. 김 태 희(1999) 호흡 바이오피드백 훈련이 간호학생의 임상실습 시 스트레스에 미치는 효과. 간호학회지6(2) p169-184

김 남 초(1993) 본태성 고혈압 대상자에게 적용한 단전호흡의 혈압강하효과에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문

김 명 숙(2002) 피부관리학 이론과 실제. 현문사

김 소 영(2003) 발반사마사지가 제왕절개수술 후 이뇨량과 회복실에 머무는 시간에 미치는 효과 전북대학교 대학원 석사논문

김 연 옥(1990) 가정에서의 여성의 역할과 우울증 관한 연구
한국사회복지학 15호 p94

김 이 순(2004) 자가발반사요법이 여고생의 월경전증후군과 생리통완화에 미치는 효과. 동의대학교 대학원 석사논문

김 영 숙. 김 옥 배. 박 오 장. 박 춘 자. 서 문 자. 유 성 자. 이 정 희. 이 향 련. 최 철 자 (1988) 성인 간호학 수문사 p72

김 은 정(1999) 등 마사지가 자궁적출 환자의 통증과 불안에 미치는 영향
서울대학교 대학원 석사학위 논문

김 주 연(2000) 발마사지가 중년여성의 우울, 불안에 미치는 효과
중앙대학교 사회개발대학원 석사논문

김 정 미(1999) 손마사지가 자궁절개술 환자의 수술 직전 불안에 미치는 효과
고신대학교 대학원 석사학위논문

김 향 미(2003) 발반사요법이 노인의 심신이완에 미치는 영향
부산대학교 대학원 박사논문

김 희 정(2004) 발 반사마사지가 방사선 요법을 받는 암환자의 불안과 피로에 미치는 효과. 고신대학교 대학원 석사논문

박 정 숙(1986) 이완술 사용이 간호학생의 첫 임상실습 직전 불안감소에 미치는 영향. 간호학회지 16(3) p123-130

박 형 숙(2004) 발반사마사지가 본태성고혈압 환자의 혈압,혈중지질농도 및 삶의만족도에 미치는 효과. 부산대학교 대학원 박사논문

백 환 금(1999) 발마사지가 월경 불편감에 미치는 효과.
서울대학교 대학원 석사학위 논문

윤 진(1985) 성인 노인 심리학. 중앙적성 출판부 p55-57

은 성 숙(1984) 여성의 결혼생활 적응과 자녀출가 및 갱년기증상과의 관계 연구. 이화여자대학교 대학원 석사논문

이 은 옥외 8인(1992) 불안 및 스트레스에 대한 간호중재효과의 메타분석
한간호 22(4) p526-549

이 정 림(2003) 당뇨병환자의 족부 합병증 위험요소와 발관리 지식 및 이행의 상관성 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사논문

장 유 신(1982) 폐경기와 여성생식 호르몬. 인간과학 6(5) p105

정 은 순(1996) 중년여성의 우울증과 폐경기 증후군과의 관계.
여성건강 간호 학회지3(2) p230-240

홍 완 호(1978) 우울증 빈도의 남여대비에 관한 고찰.
신경정신의학 17(4) p417

Beack (1967) Depession: Clinical Experimental and Theoretical Aspect New York: Harper and row, in Davison G. C. R Neale. Z . M Abnormal Psychology. Loc.cit

Duvall E. M(1997) Marriage and Family Development New York: Lippincott Harper & Row Publishers.

Ferrell-Torry,A. & Glick, O.(1992).The use of therapeutic massage as a

nursing intervention to modify anxiety and the preception of cancer pain.. Cancer Nursing. 16(2), 93-101

George W Kisker(1977) The Disorganized Personality (3)

Hayes J. Cox C (1999) Immediate effects of a five-minute foot massage on pationts in critical care. Intensive Crit care Nurs.15(2) pp77-82

Hulme. J. Waterman. H. Hillier. V. F (1999) The effect of foot massage on patients perception of care following laparoscopic sterilization as day case patients,Journal of Advanced Nursing. 30(2) pp460-471

Melzack, R. & Wall,PD. Novemver 19, 1965. Pain mechanism; A new theory, science 150:971-79

ABSTRACT

The effect of skin massage on the middle-aged women' comfortableness

Sun Hee Lee
Skin Care and Obesity Management Major
Grduate school of Cultural Industries
Sungshin women's University

This study is about the effect of skin massage on the middle-aged women' comfortableness. This includes the Questionnaire about gloom, sleep disorder, anxiety. In other words, this is the experiment paper in comparison with measured the objective Physiological index (blood pressure, pulse, respiration).
The subject of study is in their forties to fifties the housewives live in Sam-cheok and Dong-hae city, Kangwon-do. This data had been acquired for 8 weeks, from February 14th to April 8th .
The method of study is like this. After back and face massage for 1 hour 40 min. we measured blood pressure, pulse, respiration to know sleep disorder and anxiety and investigated the questionnaire of subjective symtom(sleep disorder, anxiety) after the skin massage. This questionnaire is based on the Psychological Well-being Index by KSPM(The Korean Society for Preventive Medicine). They modified the Psychological Well-being Index to take the Korean circumstances into consideration.
Collected data is the actual number and percentage through SAS 6.0 program. And we analysed this through paired t-test.

The result of study is like below.

First, the score of gloom decreased from 26.88 to 19.94 after the skin massage.
Second, the score of the sleep disorder & anxiety decrease from 13.65 to 10.53.
Third, most of them answered on their subjective symptom like below.
"I felt my skin is more firming. after the skin massage."
"The make-up is well than before."
"I seemed to be relieved of my fatigue because of body comfortableness after the skin massage."
"I fall asleep soon."
Fourth, the index of gloom & anxiety, contraction blood pressure decreased from 121.65 to 111.29 after the experiment. Similarly, relax blood pressure decreased from 79.88 to 71.53. And one more thing, pulse frequency decreased from 70.12 to 66.41. Lastly, respiratory frequency also decreased from 19.29 to 14.94 after the experiment.

Therefore, the skin massage have an instant effect on the middle-aged women' comfortableness.
This research result is one of the well-ness index to enhance the value of life and contribute to healthy, happy life. I expect this result can provide skin massage program with more scientific fundamental information.

설 문 지

본 설문지는 석사학위 논문작성을 위한 자료로 사용되오니 귀하의 의견을 성의껏 작성해 주신다면 연구에 많은 도움이 될 것 입니다.

※본 설문지에 기재된 사항은 통계법 제8조에 의거 사적 비밀이 보장되어 학문적인 통계자료로만 이용됩니다.

05년 2월

성신여자대학교 문화산업대학원 피부비만학과

지 도 교 수 : 안 홍 석 교수님

석사과정 : 이 순 희

Ⅰ. 귀하의 일반적인 사항에 관한 질문입니다

(맞는 곳에 √표 하여 주십시오)

1. 귀하의 연령은? (　　세)

2. 귀하의 최종학력은? (　　)

3. 귀하의 직업은? (　　)

4. 귀하의 키와 체중은? (　　㎝) (　　kg)

5. 귀하의 결혼여부는?

① 미혼　② 기혼　③ 이혼 및 별거　④ 사별

6. 귀댁의 자녀수는?

① 없다　② 1명　③ 2명　④ 3명　⑤ 4명이상

7. 귀댁의 월 평균 소득은?

① 100만원 이하　② 100-200만원 이하

③ 200-300만원 이하　④ 300-400만원 이하

⑤ 400만원 이상

8. 귀하는 하루에 얼마나 흡연을 하십니까?

① 안한다　② 1갑　③ 2갑　④ 2갑이상

9. 귀하의 음주량은?

① 전혀 하지 않는다.　② 가끔　③ 자주　④ 매일

10. 귀하는 규칙적으로 운동을 얼마나 하시는 편이십니까?

① 전혀 하지않는다　② 1시간정도　③ 1시간30분정도 ④ 2시간이상

Ⅱ 우울 정도에 관한 질문입니다.

(맞는 곳에 √표 하여 주십시오)

항 목	내 용	전혀 아니다	별로 아니다	대체로 그렇다.	매우 그렇다
1	머리가 띵하고 통증을 느낀다				
2	사람이 보는 앞에서 실패(좌절) 하지 않을 까하는 두려움이 있다.				
3	정신 상태가 혼미스럽고 오락 가락 한다.				
4	직장에서 일을 하거나 집안일을 시작할 때 지체되거나 늦어진다				
5	자신이 남에게 웃음거리가 되었을 경우 다른 사람과 말하기가 두렵다.				
6	가슴이 조이거나 압박감을 느낀다				
7	해야 하는 일들에 두려움을 느낀다				
8	닥친 어려움에 극복할 수 없다고 느낀다.				
9	일하는 것이 힘들다고 느낀다.				
10	모든 것(사람)에 비해 뒤쳐져 있다고 생각이 든다.				
11	안절부절하지 못하거나 성질이 심술궂게 느껴진다.				
12	불행하고 우울함을 느낀다.				
13	자신에 대해 신뢰감이 없어지고 있다.				
14	신경이 쓰이고 흥분됨을 느낀다.				

Ⅲ. 수면장애 및 불안정도에 관한 질문입니다.

(맞는 곳에 √표 하여 주십시오)

항 목	내 용	전혀 아니다	별로 아니다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	잠자다가 깨고 난후 다시 잠들기 어렵다.				
2	근심 걱정 때문에 편안하게 잠자지 못한다.				
3	잠드는데 어려움을 느낀다.				
4	밤이면 심란해지거나 불안해 진다.				
5	일찍 잠에서 깨게 된다.				
6	신경이 너무 예민해서 일을 할 수 없음을 느낀다.				
7	아무런 이유 없이 겁이 나고 공포감을 느낀다.				
8	삶에 희망이 없다고 느껴진다.				

Ⅳ. 관리후의 관한 질문입니다.

(맞는 곳에 √표 하여 주십시오)

항 목	내 용	전혀 아니다	별로 아니다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	관리를 받고 나면 몸이 가볍고 편안하여 피곤이 풀어지는 느낌이다.				
2	관리 후 손발이 무겁고 몸이 붓던 것이 많이 좋아졌다.				
3	관리 후 잠이 잘 온다.				
4	관리 후 잠을 자고나면 몸이 개운하다.				
5	관리 후 변비가 많이 좋아졌다.				
6	관리 후 소화가 잘되고 밥맛이 좋아졌다.				
7	관리 후 피부가 촉촉하고 화장이 잘된다.				
8	관리 후 피부에 탄력감을 느낄 수 있다.				
9	관리 후 모든일에 자신감이 생겼다.				
10	집중력 기억력이 좋아졌다.				

감사의 글

녹음이 짙어가는 6월!
그 푸르름이 더욱더 아름다운 건
1월부터 준비해온 하나의 결실이 있기 때문이라 생각합니다.
또한 자난 5학기 동안 대관령을 너머 오가며 새벽을 밟으며 집에
들어 올 때 겨울의 새벽달이 시려웠던 날도 있었지만
뿌듯한 날이 더 많았습니다.
멀리 강원도에서 다닌다고 항상 배려를 아끼지 않으신 안홍석 지도교수님께 감사드리며
항상 애써주신 김명숙 교수님께도 감사드립니다.
옆에서 늘 격려해준 남편에게도 감사하며
공무원 시험을 준비하느라 바쁜 가운데도 시간을 조개 도와준 상명씨에게도 감사의 마음을 전합니다

2005년 6월