

# 인체의 균형미에 영향을 미치는 셀룰라이트의 효과적 관리방법

## Effective Control of Cellulite Influencing the Balance of Human Body

노 효 경

대전대학교 패션디자인·비즈니스학과 박사과정

Ro, Hyo Kyung

Dept. of Fashion Design · Business, Daejeon University

### Abstract

This study was conducted to find out the concept, characteristics, reasons and the kinds, the effects on the body of cellulite and to provide the effective control methods. Formation of cellulite was mostly due to the genetic reason, usually happened after the period of puberty. It was more important to prevent rather than to cure after the cellulite formation happened. The effective ways of preventing it might be to drink enough water and to improve the liver function by restricting the excessive drinking, not to wear too tight-fit dress and high heel shoes. To control the cellulite effectively, diet control, exercise and esthetics had to be balanced together.

Key words : cellulite, obesity, fat, body balance

## I. 서론

### 1. 연구의 의의

인간의 외모에 대한 관심과 아름다워지고자 하는 욕망은 인류 역사가 시작된 이후 끊임없이 회자되어온 주제이다. 시대마다 미(美)에 대한 기준이 달랐고 미모에 대한 정의도 바뀌어 왔다. 어느 시대에는 볼륨 있는 몸매에 둥근 얼굴이 아름답다고 정의되었는가 하면 다른 시대에는 마른 체형과 가름한 얼굴이 아름답다고 평가되기도 했다. 최근에는 군살이 없고 적당한 근육이 붙은 건강형의 몸매와 개성 있는 얼굴이 아름답다고 보고있다.

최근 유행되어지고 있는 외모 지상주의는 아름다운 외모에 대한 인간의 욕망이 풍요로워진 경제적 여건을 타고 확산되고 있는 사회적 현상이다. 외모를 가꾸는 것이 이제는 개인적 기호의 문제에서 더 나아가 자기 관리에 대한 사회적 평가가 될 수 있다고 생각하는 점

에 주목할 필요가 있다.

동서고금을 막론하고 인체의 균형미가 뛰어난 여성은 모든 이들의 선망의 대상이 되고 여러 남성들로 하여금 다시 보고 싶은 강한 충동을 느끼게 한다. 여성은 스스로 외모의 조화에서 마음의 기쁜 감정속에서 그들의 삶과 자아를 인식하며 만족과 자신감을 얻게 된다(김봉인, 1994).

이에 본 연구는 최근 여성들과 주부들 심지어는 남자들까지도 최고 화두로 떠오른 만큼 관심이 큰 비만의 원인이 되고 있는 셀룰라이트에 대해서 분석하고 단순히 살을 빼는 개념이 아닌 인체의 균형미에 영향을 미치는 셀룰라이트의 효과적인 관리방법을 제시하고자 한다. 건강하고 아름다운 균형미있는 인체를 가꾸고 도움을 주는데 목적이 있고 단순히 예쁘게 보이고 싶은 길모습의 미(美)보다 실리주의적 아름다움이 진정한 미의 기준인 된 만큼 신체적인 프로포션 즉 균형미 있는 신체로 인한 아름다움을 가꾸는데 큰 의의가 있다 하겠다.

\* Corresponding author : Ro, Hyo Kyung

Tel : 042) 254-2343 Fax: 042) 254-2341 Hp: 011-406-9911

E-mail: rora0505@hanmail.net

## 2. 연구 내용 및 방법

연구내용으로는 인체의 균형미에 영향을 가장 크게 주고 있는 비만의 원인인 셀룰라이트에 대한 이론적 고찰과 개념들을 알아보고 그 원인을 분석하여 종류별에 따른 셀룰라이트의 효과적인 관리를 통한 올바른 방법 등을 제시하고자 한다. 그에 따른 방법으로는 셀룰라이트에 관한 전문서적과 외형적 이미지에 관한 전공서적, 인터넷 사이트, 주제별로 관련된 문헌들을 참고로 하였다.

## II. 이론적 배경

인류의 역사와 맥을 같이 하는 아름다운 몸매를 위한 여성들의 욕망은 생활수준이 향상되면서 더욱 높아져 가고 있다(화장품신문, 2003.6). 생활수준의 향상과 미에 대한 관념의 변화로 외모에 대한 관심이 많아져 미용전반에 관한 성형 수술을 원하는 여성들이 증가하고 있다. 신체의 외모는 그 개인 특히 여성에게 중요한 요소로 자신의 평가에 큰 영향을 미치므로 인위적인 방법을 사용하여 호의적인 인상을 창조하려 한다(이경희, 1992).

미에 대한 뜨거운 열망은 무엇보다 패션과 메이크업의 유행과 트렌드의 관심으로 나타난다. 하지만 이런 것쯤은 누구나 할 수 있고 해야되는 일반 상식쯤으로 여겨지는 것이 요즘 보편적인 생각이고 여기서 한발 나아가 적극적으로 보다 공격적이고 구체적으로 미와 건강을 가꾸려는 노력들이 행해지고 있다. 무엇보다도 미혼여성과 주부들 사이의 최고 화두와 관심사는 비만이다. 비만이 인체에 주는 영향은 실로 치명적일 수 있다.

최근 비만의 원인이 되고 있는 셀룰라이트(Cellulite)는 인체의 균형미에 영향을 미칠 뿐 아니라 병으로 간주되면서 이에 대한 관심도가 높고 이를 예방하기 위한 여러 가지 방법들이 동원되어 행해지고 있다. 비만은 일반적으로 과체중 상태를 의미하고 사회적 통념으로 볼 때 평균체중에 비해 과다한 것을 일컫는다. 즉 지방조직이 과다해진 상태를 말한다(김영호, 1999).

셀룰라이트는 지방세포의 내부에 지방이 과도하게 축적되어 생기는 것으로 피부를 동상 걸린 모습처럼 보이게 한다. 지방이 자연적으로 제거되지 않고 조직 속에 그대로 남아 있다. 영양 불균형 혹은 운동부족 그리고 유전성이 셀룰라이트의 발달을 촉진시킨다. 특징으로는 허벅지와 둔부위의 허리 피부가 숨이 들어간

것처럼 우둘두둘 해진다. 셀룰라이트가 나타나면 피부의 탄력성이 약화된다. 일반적으로 유전적인 요인들에 영향을 받는 것은 사실이지만 동시에 나이와 과체중도 영향을 준다. 셀룰라이트는 무엇보다도 지방 함유 문제가 크다(Nouvelle Esthetique, Mars, 1998).

### 1. 인체 균형미의 정의

각 시대마다 아름답다고 생각하는 이상적인 체형이 있다. 현대의 이상적인 체형은 키가 크고 마른 형으로 패션모델의 체형이 전형적인 이상적 체형이라고 볼 수 있으며 균형 잡힌 몸매로 간주되어지고 있다.

<표1> 인체의 이상적 체형비율

구연 분류	20대	30대	40대	32세신장160cm 의 평균비율
웨이질	(최고-100)×0.9			54.0kg
바스트	신장×0.53	신장×0.54	신장×0.55	86.4cm
언더 바스트	신장×0.45	신장×0.46	신장×0.47	73.6cm
웨이 스트	신장×0.37	신장×0.38	신장×0.40	60.8cm
히 프	신장×0.55	신장×0.55	신장×0.60	88.0cm

이상적인 체형은 중간 정도의 가슴, 가는 허리, 납작하거나 약간 곡선을 이루는 복부, 적당하게 곡선을 이루고 있는 엉덩이 선과 가는 넓적다리를 가지고 있으며 어깨와 엉덩이 폭이 비슷하다. 또 뼈와 신체의 우묵한 부분을 부드럽고 자연스럽게 감싸줄 충분한 살이 있다. 이 몸매 유형이 과장된 부분이 없이 균형이 잘 잡혀 있다(일반적으로 가슴과 엉덩이 치수는 같거나 비슷하고, 허리는 가슴 및 엉덩이 치수보다 약 25cm정도 가늘다)(김희섭, 이경순, 1994).

그러나 이상적인 체형으로 균형을 이루고 있는 사람은 극소수이며 어느 부위든지 자신의 체형에 대하여 불만을 가지고 있어 고민하는 사람이 의외로 많다.

### 2. 셀룰라이트의 발생배경과 의의

#### 1) 비만의 정의

비만이란 내분비적요인, 유전적 요인, 사회환경적 요

인, 경제적 요인 등 많은 요인들의 복합적 작용에 의하여 생기는 과도한 지방의 축적을 의미하며 특히, 현대인에게는 열량수급의 불균형이 그 원인이 되고 있다.

지방세포는 사춘기 때 가장 왕성하게 불어나서 사춘기가 지나면 그 수는 증가하지 않고 크기만 커지게 된다. 사람이 살이 찐다는 것은 몸의 지방층이 두터워짐을 말한다. 지방층이 두터워지는 것은 지방세포의 크기가 커지던가, 지방세포의 수가 많아지는 것인데 이것은 섭취하는 음식물의 칼로리가 우리 몸이 소비하는 칼로리보다 많을 때 그 잉여 칼로리를 지방으로 바꾸어 지방세포에 저장함으로써 일어나는 현상이다.

이렇게 살이 찌는 원리는 간단하나 이 과정에는 여러 가지 조건들이 작용한다. 개개인의 체질과 섭취하는 음식물의 종류와 양, 운동량, 생활환경등의 차이가 고루 영향을 미치는데 이중 우리가 어쩔 수 없는 것이 유전적인 체질이다. 어떤 사람은 아무리 먹어도 살이 찌지 않아 고민이고 어떤 사람은 조금만 먹어도 살이 찐다.

살이 찐다는 것은 한마디로 지방 물질이 에너지원으로 분해되지 못하고 몸안에 축적되는 것을 말한다. 이렇게 축적된 지방들이 오랫동안 계속 쌓여 체형과 균형된 몸매를 변화시키고 더 나아가 여성의 미와 건강을 해치는 근본적인 원인이 되는 것이다.

비만은 보통 지방의 무게가 남자는 체중의 25% 이상 여자는 30% 이상 차지하고 있을 때를 말한다. 사람이 가지고 있는 근육은 대개 그가 얼마만큼의 칼로리를 섭취해야 하는가를 결정하며 동시에 근육은 우리가 섭취한 칼로리를 신진대사에 의해 소모시킨다. 지방은 활동함에 따라 연소 될 수도 있고, 대사될 수도 있고 산화될 수도 있다. 그러므로 활동량에 따라 칼로리 량을 섭취하여야 한다. 문제는 비만인 들이 지나치게 지방 저장에는 능숙하고 그것을 산화하는데는 소홀히 하여 비만인 은 더욱 더 비만인 이 되기 쉬운 것이다.

비만의 원인으로는 우리들이 먹는 음식은 체내에서 섭취에너지가 되었다가 활동을 하면 소비에너지로 타서 없어지고 이 균형이 깨어졌을 때 체내에 남게 되는 에너지가 지방의 형태로 쌓이게 되어 살이 찌는 것이

<표2> 표준체중 계산법

신장	계산법
150cm 전후	신장-100 = 표준체중
160cm 내외	(신장-100)×0.9=표준체중
165cm 내외	신장 -105 = 표준체중
170cm 이상	신장 -110 = 표준체중

다. 예를 들어 하루에 1,300Kcal 섭취하는 사람이 1,000Kcal 만큼 소비한다면 나머지 300Kcal는 체지방의 형태로 쌓이게 되고 이러한 상황이 반복되면 결국 비만이 되는 것이다.

<표3> 비만도

체중미달	-10%미만
정상체중	+10% ~ -10%
과체중	+11 ~20%
비 만	+ 20% 이상

비만현상은 피하지방조직의 이상 누적 외에도 임파체계의 이상으로 임파액이 인체조직 간극에 정체됨으로써 그 부위에 일종의 부종현상을 나타내어 마치 살이 찐 것처럼 보이는 현상도 있다. 이러한 비만 현상을 셀룰라이트(cellulite)라고 한다. 셀룰라이트 비만 현상은 여성에게만 나타나는 특이한 현상으로 인체의 균형미에도 많은 영향을 주고 있다(윤여성, 1995).

## 2) 셀룰라이트의 발생배경과 의의

Cellulite 에서 Cellula는 세포를 의미하고 -ite는 염증을 의미하며 셀룰라이트는 세포의 염증으로 직역될 수 있다. 그러므로 셀룰라이트는 어떠한 세포조직에도 생길 수 있는 증상이라할 수 있고 유독 피부 세포조직에 발생한다(Pierantoni, 1994).

셀룰라이트는 우리 몸의 대사과정에서 배출되는 노폐물, 독소성분 등이 밖으로 배설되지 못하고 피부조직에 남아 뭉쳐서 형성된 독소 성으로 비만인 사람의 허벅지나 팔등에서 볼 수 있다. 예로서 피부를 손으로 짚어 올 릴시 우둘두들하게 보이는 것이 전형적인 셀룰라이트피부라고 할 수 있는데 그 원인은 림프순환의 저하에 있다 (김기연 외, 1997). 복부, 대퇴부, 허리, 무릎 안쪽의 피하지방조직 분포는 여성의 육체를 남성과 달라 보이게 하는 중요한 역할을 한다. 이들 지방 세포를 감싸는 막의 두께는 다양하며 여성으로 하여금 남성성을 때려시키고 종족의 생산을 용이하게 하는 자연의 선물이다.

중세 암흑시대로부터 1918년 세계 제 1차 대전이 끝날 때 까지 여성들은 남성들보다 지방조직이 많음을 불평하지 않았지만, 디자이너들이 새로이 제시하는 유행들은 하나같이 아주 날씬한 몸매를 요구하며 여성들의 갈채를 받게 되었다. 이로부터 지방구세포들이 매우 두껍게 뭉쳐진 현상은 오늘날 여성들에게 미용학

적으로 치명적인 결점으로 받아들여지고 있다. 프랑스 의사인 Dr. Alquier가 셀룰라이트라는 용어를 처음 이야기하기 전까지는 모든 출판물들은 신체내 수분과 지방의 과잉 축적은 부피의 증가를 의미하는 것이었고 여기에 저자들이 각자의 의견을 담고 있을 뿐이었다. 실제로 지방세포에 염증이 없음에도 불구하고 이 용어는 모든 나라에서 사용되고 있다(고혜정, 이현화, 1998).

'Cellulite'는 새로운 용어이고 일부 사전에서는 이에 대한 정확한 이해가 없는 상태에서 물, 지방, 노폐물로 된 물질...로 정의하고 있다. 따라서 프랑스에서 발간된 책을 번역하는 과정에서 림프액 흐름을 원활히 함에 역점을 두고 있는 듯하다의 번역을 하였기 때문에 계속 왜곡되고 있다고 본다(Nouvelle Esthetique, Mars, 1998). 따라서 'Cellulite'를 제거하기 위해서는 피부 밑에 위치한 피하지방층의 지방세포의 숫자나 크기를 줄여주어 피하지방층의 막이 정상보다 더 팽창되지 않게 하는 것이 원칙이다.

### Ⅲ. 인체의 균형미에 영향을 미치는 셀룰라이트 요인

#### 1. 셀룰라이트의 종류

셀룰라이트의 형태는 개인마다 틀릴 수 있고 또는 신체부위마다 다른 특성을 나타낼 수 있는데 아래의 3가지 형태가 인체의 균형미에 있어서 가장 많은 영향을 주고 있다.

- 1) 압축형 셀룰라이트 (Cellulite compacte)  
가장 단단한 느낌을 주며 통증을 예민하게 느끼게 되는 상태를 말한다.
- 2) 부종형 셀룰라이트 (Cellulite oedemateuse)  
압축형 보다는 덜 단단한 형태로 하체의 정맥이나 림프순환장애가 함께 있는 순환장애로 쉽게 다리가 붓거나 무거움을 느끼게 되는 상태로 전체적으로 몸 형태가 부어 보이는 형태를 말한다.
- 3) 연성 셀룰라이트 (Cellulite molle)  
스폰지처럼 매우 무른 형태로 집었을 때 별 통증이 없으며 탄력없이 처진다. 주로 허벅지 안쪽이나 팔 안쪽에서 찾을 수 있는데 근육의 위축과 함께 연계되어 있다. 이 형태의 셀룰라이트는 위의 압축형 셀룰라이트를 관리하지 않고 오래 방치한 경우 또는 비만관리를 위해 실시한 부적절한 식단에 의해 초래될 수 있고 인체의 프로포션에도 관여하여 불균형을 일으키기도 하며

신체상의 문제로도 다루어지고 있는 부분이다.

#### 2. 셀룰라이트 생성과정과 관련인자

##### 1) 셀룰라이트의 생성과정

일반적으로 셀룰라이트는 피하 지방이 많을수록 발생하기 쉽다. 남성에 비하여 여성에게 셀룰라이트 피부가 많이 발생하는 것도 직접적으로는 많은 피하 지방 때문일 것이다. 또 앞서 언급하였듯이 셀룰라이트는 보통 사춘기, 임신, 또는 갱년기와 같은 나이 변화 및 그에 따른 호르몬 장애시 나타난다.

여성 호르몬 폴리큐린(Foliculin)과 남성 호르몬인 프로세스테론 사이에 불균형은 수분보유와 지방 축적뿐만 아니라 미용학적으로도 문제가 될 수 있는 혈류순환의 장애를 야기하기도 한다.

셀룰라이트는 무정형의 점막물질로 덮여있고 콜라겐과 엘라스틴이 발견되는 진피 하층 부분에서부터 생겨난다. 점액 다당류가 주충을 이루는 진피 내 신진대사의 기능에 결함이 발생되어 비로서 셀룰라이트가 발생하기 시작한다. 콜라겐 섬유는 부피와 양이 증가하고 서로 가교되는 한편, 엘라스틴 섬유는 그 수가 감소하고 심지어는 없어진다. 이것은 피부의 탄력성과 견고성의 상실을 초래하고 급기야 피부가 흐물흐물 늘어져 버린다.

혈관은 콜라겐과 엘라스틴섬유 등 진피층내 필수 성분들의 기능 부진에 의해 압박을 받아 산소공급과 신진대사 교환이 붕괴되어 버리는 것이다. 이로 인한 림프액의 흐름이 지연되어 발생한 부종은 혈액순환 문제를 가중시킨다. 또 세포는 적절한 영양공급을 받지 못하고 독소의 절대적인 배설이 이루어지지 못하고 지방세포가 증가하여 한쪽으로만 몰려 이른바 오렌지 껍질 효과가 발생하는 것이다.

##### 2) 셀룰라이트의 관련인자

###### (1) 라이프 스타일 (Life - style)

앉아서 생활하는 경우가 많은 경우 운동부족, 과도한 스트레스와 동물성 지방 당분, 술, 담배의 지나친 섭취 수분부족 등은 셀룰라이트가 좋아하는 환경이다. 이 경우 소화장애, 변비, 혈액순환장애가 생기기 쉬워 정상적인 노폐물 배출이 이루어지지 않고 노폐물과 독소가 진피 내부에 쌓이면 지방세포와 결합해서 셀룰라이트를 만들어 낸다. 또 껌끼는 옷이나 하이힐도 부분적인 순환장애를 일으킬 수 있다. 이러한 생활패턴을 바꾸지 않으면 셀룰라이트는 악화된다.

(2) 노화

우리 몸에는 림프액이 흐르는 림프관이 존재하는데 온몸에 거미줄처럼 퍼져 있어서 몸 구석구석에서 만들어진 노폐물들을 혈액으로 보내 처리하도록 한다. 그런데 나이가 들어갈수록 림프관이 없어지거나 림프액의 순환이 잘 되지 않아 수분과 노폐물이 쌓이게 된다. 피부가 푸석푸석해지고 몸이 붓는 것도 이 때문이며, 거대해진 지방세포와 결합해서 셀룰라이트를 형성한다.

(3) 생리적 피부구조

남성의 피부조직은 두껍고 치밀하게 구성되어 있어 피부 아래의 지방 세포층이 올라오지 못하도록 확실하게 막아준다. 그렇지만 여성의 피부조직은 엉성하게 짜여져 있고 피하지방층도 두꺼워서 셀룰라이트가 형성되면 피부를 밀고 올라와 울퉁불퉁하게 된다. 특히 지방세포가 몰려있는 허벅지, 엉덩이, 아랫배 등은 셀룰라이트의 주요 공격대상이 된다.

3. 셀룰라이트의 진행단계

분자생물학 분야에서 유명한 이탈리아의 해부병리학자이며 셀룰라이트의 최고 권위자인 Sergio B.Curri 박사는 셀룰라이트는 다음과 같은 생리적 진행단계를 거친다고 제안하였다(<http://www.bessbelle.com>).

1) 1단계

몇가지 명백한 표시가 나타난다. 때때로 피부에 웅어리가 느껴지지만 통증은 없다. 생체현미경 검사로부터 부종이 나타나 있으며, 지방세포의 모양과 세포단위들의 변질을 알 수 있다.

이것은 피하지방층에 있어서 신진대사부진의 시초를 나타내는 것이다.

2) 2단계

피부에 웅어리가 심화되고 피하지방층과 진피층의 부종이 관찰되며, 손가락 끝으로 누르면 흔적이 오랫동안 남으나 통증은 없다.

3) 3단계

피부를 꼬집거나 촉진하면 둔한 통증을 느끼지만 육안으로 소결전을 발견 할 수 없으나 현미경으로 관

찰하면 미세한 소결전이 관찰된다.

4) 4단계

접촉이 없더라도 간혹 피부에 통증이 나타나고 육안으로 식별이 가능할 정도의 혹 모양 결절들을 관찰할 수 있으며 때때로 표면에 부종이 발생하기도 한다. 현미경 상으로 그 결체조직이 단단함을 볼 수 있다.

4. 인체의 균형에 영향을 미치는 셀룰라이트

통계에 따르면 자기자신이 뚱뚱하다고 생각하는 여성의 대부분은 셀룰라이트를 가지고 있다는 것이다. 셀룰라이트는 피부 속에 있는 세포 조직의 염증으로 인해 피부가 부풀어 그 표면에 통통한 덩어리 같은 것이 박혀 있는 것을 말한다. 생성부위는 주로 배꼽 아랫부분, 엉덩이, 허벅지, 무릎안쪽, 팔의 윗부분에 국부적으로 발생한다. 셀룰라이트가 진행되어감에 따라 피부는 거칠게 느껴지고 꼬집으면 잔물결이 이는것 같이 되고 피부상태는 오렌지 껍질과 같이 피부 표면에 둥근 모양의 덩어리가 생기게 된다.

발생시기로는 호르몬이 변화하는 사춘기 피임약을 먹는 기간, 임신기간, 월경 폐지 기간 등으로 주요 원인은 여성 호르몬의 과잉 분비 때문이다.

셀룰라이트가 인체에 미치는 영향에는 크게 3가지 측면으로 나누어 볼 수 있다.

1) 건강적 측면

지나친 셀룰라이트 형성은 비만을 초래하여 많은 질병의 요인이 되고 있다. 특히 내분비 요인인 성호르몬인 에스트로겐이 지방합성대사에 큰 역할을 함으로써 여성의 셀룰라이트 형성에 깊이 관여한다. 여성의 피임약 복용도 셀룰라이트를 형성하거나 이미 존재하는 셀룰라이트 상태를 악화시킨다.

2) 미용적측면

지방세포수의 증가와 신진대사 노폐물과 지방 노폐물이 축적되어진 셀룰라이트는 인체의 균형 면에서도 상당한 영향을 주고 있다. 체형적 요인을 살펴보면 다음과 같다.

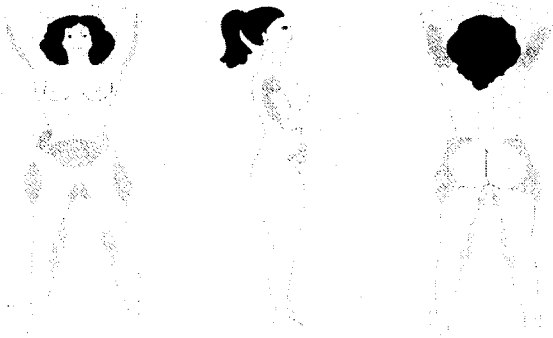
- 렙토솜(leptosom, 마른형)은 키에 비해 마른 체형으로 사지가 길고 피하지방 조직 형성이 빈

약하며 셀룰라이트 발생이 가장 적은 체형이다.

- 아틀레티커(athletisch, 스포츠형)는 골격이 크고 무거운 체형으로 피하조직이 형성되어 있으나 운동에 의하여 뼈가 발달되어 있다. 그러나 운동량이 적어지면 쉽게 살이 찌거나 셀룰라이트가 형성될 수 있는 체형이다.

- 피크니크형(pyknish, 여성형)은 골반이 강조되는 전형적인 여성의 체형으로 셀룰라이트 발생이 가장 높은 체형이다.

특히 셀룰라이트가 많이 형성되어 있는 상부 복부나 아랫배 영덩이 부분은 신진대사와 운동부족현상과 관계되며 지방분이 둔부와 복부에 고착되어 신체의 상부에 비해 하부에 불균형적으로 지방이 뭉쳐진 상태로 인체의 체형미에 있어서도 불균형을 초래하여 미용상 보기안 좋은 몸매로 정신적인 스트레스 원인이 되기도 한다.



<그림 1> 셀룰라이트가 인체의 균형미에 미치는 부분  
출처: les nouvelle Esthetique, novembre 1997, p.57

여성의 몸매가 남성과 달리 아름다운 곡선으로 이루어지게 된 이유는 사춘기 이후 남성보다 더 두터운 피하지방층을 갖게 되기 때문이다. 그러나 팔의 뒷부분, 아랫배, 허벅지, 허리뒤쪽, 무릎위 안쪽 등에서는 피하지방층 밑에 지방저장소를 더 갖고 있다. 지방저장소는 우리 몸의 비상상태를 예견하여 에너지원으로 지방을 미리 비축, 저장하는 곳인데 정상상태에서는 첫 임신, 출산이후, 다음 임신을 위해 미리 이곳에 지방을 저장하게 된다. 그래서 임신하였던 여성들의 몸매는 이곳이 더 볼록해짐에 따라 몸매 굴곡이 흐트러지게 된다. 그러나 비만이 되면 임신 경험이 없어도 피하지방층에 있는 지방세포에 이미 지방이 과다하게 저장되어있어 셀룰라이트가 생기게 되어 몸의 불균형을 가져오게 된다(Nouvelle Esthetique, 1997).

### 3) 사회및 직업적 측면

경제적으로 어려운 시대일수록 사회는 아름답고 건강한 사람을 선호한다, 오늘날 성공의 개념에 체형이 포함된 것도 그러한 이유가 아닌가 싶다. 이러한 육체 찬미 세태는 정신적인 스트레스를 야기시키고 있다(김영호, 1999). 결국 날씬함은 건강, 일에 대한 열정과 정열, 완벽성의 동의어가 된다.

이러한 측면 이외에도 생활습관요인, 식이, 심리적인 면등이 주요인이 되고 있다.

## 5. 셀룰라이트의 효과적인 관리방법

셀룰라이트의 원인으로는 크게 순환계장애와 지방구세포내의 과잉 지방 저장을 들 수 있다. 이를 관리할 수 있는 방법으로는 특정 약품이나 화장품을 사용하기도 하여 그 효과를 높일 수도 있고 특히 일상의 식이와 운동 생활습관에 대한 조절이 함께 실시되어야 효과를 높일 수 있다.

### (1) 식이, 생활습관

- 기초대사량을 높이기 위하여 고단백 식이를 하며 당분, 전분, 지방은 제한한다.
- 권장식품 : 녹색채소, 기름기 없는 육류, 생선, 과일
- 물을 많이 마신다
- 알콜음료와 흡연은 금한다
- 짙은 옷과 굽이 높은 신을 피한다
- 뜨거운 열을 피해야 하고 뜨거운 물에 목욕, 사우나 등을 피한다.

### (2) 운동

- 규칙적인 운동을 통하여 신체의 근육의 볼륨을 높여주어 기초대사량을 높인다.
- 정맥에 무리를 주는 테니스, 배구, 격렬한 조깅을 피한다.
- 걷기, 자전거 타기, 수상체조, 수영 등을 통한 유산소 운동을 통하여 체지방을 소모시킨다.

### (3) 냉 온욕법

- 40 ℃정도의 물에 10분간 몸을 담근다.
- 20 ℃정도의 차가운 물을 샤워기로 2분간 문제가 되는 부위에 뿌려준다.
- 다시 40 ℃의 물에 5분간 입욕 후 20 ℃의 물에 1분간 뿌려준다.

(4) 마사지 효과법

- 마사지는 혈액과 림프액의 순환을 개선하는 효과를 준다.
- 선 자세로 허벅지 근육에 힘을 주었다 풀었다 하는 동작을 여러 번 되풀이 한다.
- 허벅지를 양손을 감싸듯이 잡고 허벅지 근육을 주무른다. 허벅지의 앞쪽과 뒤쪽을 각각 2분씩 실시한다.
- 의자에 앉아 한 쪽 발을 들고 두 손으로 발목을 잡은 뒤 발목을 상하로 5초간 움직인다.
- 서서히 손의 위치를 종아리 쪽으로 옮기면서 손톱이 하얗게 될 정도로 힘있게 눌러준다.
- 주먹을 쥔 상태에서 손가락 관절 부위로 팔뚝과 종아리에 대고 원을 그리듯 힘있게 돌려준다.

(5) 기타 피부미용학적 관리

- 림프순환을 촉진하여 세포의 대사물질 제거를 용이하게 해주는 림프드레나쥐요법을 통해 트리트먼트를 한다
- 다리 등의 하체부위에 정맥의 순환을 돕는 프레소테라피요법등을 병행한다.
- 온천요법, 파라핀, 아로마 에센셜 오일 을 통한 관리를 해준다.
- 셀룰라이트 개선용 크림이나, 젤등을 바른다
- 직접적인 운동이 아니라 기계를 이용한 운동방법으로 몸에 무리가 가지 않게 집중적인 관리를 병행한다.

이 외에도 신체 부분적 과잉의 지방세포조직을 제거하는 의료 시술로 여성의 몸매를 다듬어 줄 수 있는 방법으로 지방흡입술도 관리방법중의 하나로 TV에 나오는 연예인들이 보편적으로 하고 있는 예로 보아 현재는 그 완성도도 높고 효과 또한 높아 여성들 사이에서는 많이 행해지고 있는 상황이다.

이상에서 설명한 바와 같이 조직액의 정체현상에서 오는 셀룰라이트를 효율적으로 관리하여 이것으로 인한 인체의 균형을 적절하게 유지하여야 할 것이다.

인류의 역사와 맥을 같이하는 아름다운 몸매를 위한 여성들의 욕망은 생활 수준이 향상되면서 더욱 높아져 가고있다. 사회 경제적 변화와 더불어 여성건강에 대한 관심이 증대되고 있고 이러한 여성건강 문제가 과거에는 임신, 출산, 폐경의 생식기능과 관련된 문제에 국한되어 다루어져 왔으나 최근 건강에 대한 개념이 신체, 정신, 사회, 문화및 영적인 문제도 총체적인 문제로 확대되고 있고 여러 수준의 다양한 욕구를 지닌 여성중심의 신체상의 문제로 변화되고 있다(화장품신문, 2003).

신체의 외모는 그 개인, 특히 여성에게 중요한 요소로 자신의 평가에 큰 영향을 주고 있다. 최근 여성의 사회참여가 활발해지고 경제적 생활수준이 향상됨에 따라 신체 외적인 건강과 아름다움에 대한 욕구가 커지게 되었다(정미숙, 2000). 또한 생활수준의 향상과 미에 대한 관념의 변화로 외모에 대한 관심이 많아져 다각적인 면에서 미용 성형이나 다이어트 체형에 대한 관심이 증대되고 있다. 신체적 매력은 이성간의 상호작용에 있어서 남성과 여성 모두에게 더 많은 친밀감과 만족감을 준다고 한다(임숙자 외 2000).

아름다운 몸매는 살이 얼마나 찼느냐는 양적인 문제가 아니라 얼마나 탄력있고 균형이 잘 잡혀 있느냐는 문제이다. 비만의 원인인 셀룰라이트는 이러한 아름다운 몸매를 형성하는데 있어서 인체에 미치는 영향이 크다고 할 수 있다. 무조건 살을 빼서 몸매를 가늘게 한다는 것만으로는 아름다움을 표현하지 못한다. 여성의 체형은 유동성과 하수성 정확성이라는 세 가지 특징이 있다(화장품신문,2003). 유동성은여성의 지방은 남성과 달리 움직이는 특징을 가지고 있는 것을 말하며, 하수성이란 시간과 나이가 지나면 중력으로 인해 밀로 쳐진다. 이러한 움직임으로 인해 여성의 체형과 균형 면에서 변화가 오는 것이다.

#### IV. 결론

여성의 아름다움에 대한 관심은 이제 얼굴에만 머무는 것이 아니라 유명 모델의 몸매를 선망하여 무분별한 다이어트와, 심한 운동에 매일 매일 도전하고 있다. 생활습관과 식습관의 변화로 우리나라 사람들의 일부는 셀룰라이트로 인한 정신적인 스트레스로 고민하고 있다. 또한 인기 연예인들의 마스크를 통한 다이어트 열풍과 신문, 여성전문잡지 등에 홍보된 비만에 관련된 다이어트 식품과 바르는 화장품 등은 셀룰라이트의 원인이 되고 있는 비만에 대한 관심을 증가 시켰다.

본고에서는 비만과 그 원인이 되고 있는 셀룰라이트에 대한 정의와, 특징, 발생원인, 종류 등을 통하여 셀룰라이트가 인체에 미치는 영향에 대하여 알아보고 그에 따른 효과적인 관리방법을 살펴보았다. 그에 따른 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 비만의 원인이 되는 셀룰라이트는 신체, 특히 피하조직에 지방이 다량으로 축적되어진 상태를 말한다. 우리들이 먹는 음식은 체내에서 섭취에너지가 되었다가 활동을 하면 소비에너지로 타서 없어지는데 이 균형이 깨어졌을 때 체내에

남게 되는 에너지가 지방이 되어 살이 찌는 원인이 되며 이 원인으로 인하여 신진대사 노폐물과 지방 노폐물이 축적되어 오렌지 껍질과 같이 우물두들한 피부상태인 셀룰라이트가 생기는 것이다.

2. 셀룰라이트의 발생은 유전적인 성향이 강하며 보통 사춘기 이후에 나타난다. 이들의 영향은 비정상적인 호르몬, 피임약, 임신, 갱년기 폐경기및 척추기형이나 비정상적인 간기능과 장기능 또는 가장 중요한 것으로서 혈액과 림프의 불규칙적이고 비정상적인 순환에 기인한다. 주로 여성의 신체 미용상의 문제에도 관여하는 것으로 주로 허벅지와, 엉덩이, 허벅지, 팔의 윗부분등 국부적으로 발생하여 인체의 실루엣을 이루는 면에서 미관상 보기 안 좋은 상태로 외형적인 거부감을 일으키고 몸의 불균형을 초래하고 있다. 여성의 경우 복부에 비해 엉덩이 부분에 살이 찢 여성은 몸무게에 더욱 민감한 반응을 보이고 심리적 불안감을 보이고 있다.
3. 셀룰라이트는 단순한 지방과는 달라서 운동만으로는 없애기 어려우며 예방이 중요하다. 가장 중요한것은 생활 습관을 바꾸는 것이며 수분을 충분히 섭취하도록 한다. 독소를 해독하는 기능을 하는 간에 무리를 주는 지나친 음주는 삼가하고 너무 타이트한 옷이나 하이힐은 피해야 한다.

건강을 지켜주는 합리적인 셀룰라이트의 효과적인 관리 방법으로는 적절한 식이요법과 운동요법, 피부미용학적 측면이 함께 이루어져야 한다. 적절한 식이요법이란 칼로리 섭취는 줄이는 대신 필수영양인 단백질, 비타민, 미네랄 등 필수 영양소를 균형 있게 섭취하여 인체에 무리가 가지 않도록 해야 한다.

인체의 변형은 옷 입는 스타일, 외형적인 거부감 등 그 사람의 행동과 기분까지도 바꿀 수 있다. 효과적인 셀룰라이트의 관리는 자신의 각선미를 한층 더 돋보이고 아름답게 보이게 할 뿐 아니라 삶에 대한 의욕과 자신감을 더해줄 것이다. 앞으로도 셀룰라이트에 관한 후속 적인 연구가 다양하게 이뤄져야 할 것으로 사료된다.

주제어 : 셀룰라이트, 비만, 지방, 인체균형

## 참 고 문 헌

- 김봉인, 화장행위의 주관성에 관한 실증적 연구, 한양대학교 행정대학원 석사논문, 1994
- 김봉인, 에스테틱실기, 화장품 신문사, 1997
- 김영호, 비만다스리기, 서림문화사, 1999
- 고혜정,이현화, 셀룰라이트의 발생과 그 관리방법에 대한 고찰, 한국미용학회지, 1998
- 김기연, 피부관리학 1, 수문사, 1997
- 윤여성, 신 피부관리학, 도서출판 가림, 1995
- 이주연, 강병호, 식습관이 미용에 끼치는 영향실태 조사, 한국미용학회지, 1998
- 이경희, 미용성형수술을 원하는 여성의 신체상과 자기 존중감에 관한 연구, 이화여자대학교, 교육대학원, 1992
- 임숙자의 3인, 바디 이미지, 교문사, 2000
- 화장품 신문, 2003, 6
- Beauty Plaza, 1995. 8, 뷰티프라자
- Beauty Plaza, 1996. 5, 뷰티프라자
- Nouvelle Esthetique, Mars, 1998, pp.57, 화장품신문사
- Nouvelle Esthetique, Fevrier,1998, pp.48~49, 화장품신문사
- Nouvelle Esthetique, Septembre, 1997, pp.72, 화장품신문사
- Nouvelle Esthetique, Decembre, 1997, pp.62, 화장품신문사
- 김희섭, 이경순, 패션코디네이트 활용편, 1994, 주) 석영문화원
- nouvelle Esthetique, Aout, 1997, p.96
- H.Pierantoni, Dictionnaire d'esthetique appliquee, nouvelle Esthetique,1994

(2003. 12. 10 접수; 2004. 03. 02 채택)