KEMA
Kinetic Ergocise based on Movement Analysis

Interesting Articles for KEMA Members

Facial Surgery

The Effectiveness of Facial Exercises for Facial Rejuvenation: A Systematic Review

John Van Borsel, PhD; Marie-Camille De Vos, MSc; Karen Bastiaansen, MSc; Jana Welvaert, MSc; and Jo Lambert, MD, PhD

Abstract

Keywords

안면 근육 운동이 얼굴을 동안으로 만들 수 있을까?

The Effectiveness of Facial Exercises for Facial Rejuvenation: A Systematic Review

Aesthetic Surgery Journal 2014, Vol 34(1) 22–27

안면 노화의 미용 교정은 성형외과와 피부과의 전유물???

안면 노화의 교정에 대해서 성형외과와 피부과 의사들은 침습적인 치료로 chemical peels, injection of botulinum toxin, dermal fillers, laser treatment, facelifts, browlifts, and eyelid surgery를 하는 것이 주를 이루었습니다. 하지만 이러한 것을 ***대체하려는 움직임으로 안면 침술, 안면 지압, 안면 운동 등이 안면 노화 방지에 점점 대중화 되고 있습니다***. 이러한 대체적인 기법들은 기존의 방법보다 더 저렴하며, 덜 침습적으로 비의료 전문가에 의해 실시되어 진다고 논문은 기술하고 있습니다.

.

여기서 비의료인의 안면 노화 교정에 대한 대체적인 치료의 효과에 대해서는 논란의 여지가 있습니다. **사실 과도한 안면 근육의 사용은 종종 주름의 원인이 되어 의도한 것과는 다르게 부작용이 나타날 수도 있습니다.** 그렇다면 과연 안면 근육 운동이 안면 노화 교정에 효과가 있는가에 대해 그 증거를 찾아보고 종합하는데 목적이 있다고 저자는 기술하고 있습니다.

KEMA
Kinetic Ergocise based on Movement Analysis

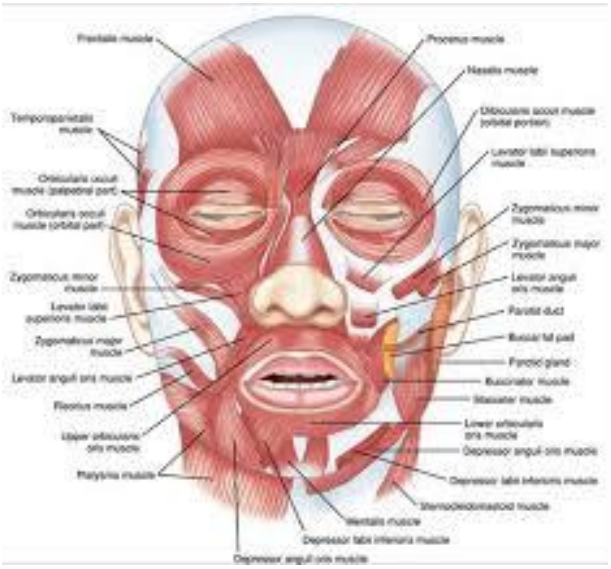
안면 연구에 대한 효과를 연구한 논문 검색

이번 논문들을 종합할 때에 chemical peels, injection of botulinum toxin and dermal fillers, laser treatment, facelifts, browlifts, and eyelid surgery의 효과에 대한 결과는 배제하였고, 안면 침구요법이나 안면 지압 요법에 관련된 논문도 배제하였습니다. ***이 review논문은 완전히 안면 운동이 노화에 효과적인지를 확인하려는데 그 목적이 있습니다.***

논문 검색은 Medline, Web of Science, and Science Direct에서 실시하였고 논문 검색어로는 facial rejuvenation, facial exercises, facial massage, face building, face yoga, (oro)facial (a)esthetics, (a)esthetic logopedics, (a)esthetic speech therapy으로 검색하였습니다.

선택된 9개의 논문 중에서 upper, middle, lower로 나뉘는 안면부의 감정을 표현하는 근육들을 대상으로 isometric exercise를 실시한 Takacs et al, 2002의 논문에서는 6가지의 운동법을 제시하였습니다.

(1) lifting the eyebrows and frowning the forehead,
(2) approximating the eyebrows,
(3) closing the eyes with strength,
(4) protruding the lips,
(5) spreading the lips,
(6) contracting the right and left cheek against resistance.



KEMA
Kinetic Ergocise based on Movement Analysis

Facial Exercise에 관한 9개의 논문 결과

Study	Training Program	Results
Takacs et al (2002)	12주 동안 가정에서 실시: daily workout consisting of 6 isometric exercises targeting various muscles of expression of the upper, middle, and lower face	8명중 4명이 주름감소, 안면 처짐 감소를 나타내었고 8명 중 7명이 그외 다른 효과를 나타냄.
Paes et al (2007)	8부 동안 치료를 적용 그룹치료 Guidelines on facial care, Isotonic exercises Isometric exercises, Isokinetic exercises Facial manipulation, Massage, Search for balance in the stomatognathic system 개인치료: Intraoral manipulation, Individualized comments and Exercises	모든 대상자에게서 안면에 대한 효과가 나타남. 팔자주름이 오른쪽 (92.2mm->88.3mm), 왼쪽 (94.1mm->88.5mm) 감소
Franco and Scattone (2002)	5주 동안 치료 적용 1. Information on the oral structures and functions (chewing, swallowing, and speech) and facial care 2. Massage 3. Stretching 4. Specific exercises 5. Learning proper execution of the stomatognathic functions	안면부 근육의 긴장 완화 및 깊은 주름의 감소
Mattia et al (2008)	개별화된 10개의 치료 단계를 적용 1. Changing posture 2. Lengthening muscles and reducing tension 3. Cervical stretching 4. Relaxation of the muscles 5. Facial stretching 6. Heating 7. Manipulation maneuvers (~20 min) 8. Facial exercises (~20 min) 9. General tips (relating to bilateral chewing, hydration, etc)	안면 비대칭 개선 안면 피부순환 활성화 피부의 주름 및 처짐 감소
Santos and Ferraz (2011)	8주 동안 치료 실시: 1. Stretching masseters 2. Manipulation of the facial muscles 3. Isometric exercises	턱관절 기능 및 안면 대칭성 증가 주름 감소 및 표정을 짓기 자연스러움
Lana e Silva et al (2010)	매일 30분씩 20일 실시 myofunctional exercises in the left hemiface and massage in the right hemiface, targeting expression wrinkles of the orbicularis oculi muscle	모든 대상자에게서 효과 관찰됨.
Frazão and Manzi (2012)	1주일에 50분 프로그램으로 12주 실시: isometric and isotonic exercises, stretching, and facial massage	모든 대상자에게서 효과 관찰됨. 노화감소 확인
Matos et al (2010)	1주일에 1시간 프로그램으로 10주 동안 실시: isotonic and isometric exercises, stretching, facial and cervical manipulation, and information on facial care	피부 주름, 처짐 개선, 안면 대칭성 증가 및 씹기, 불기, 말하기 기능 증가
Arizola et al (2012)	1주일에 2번씩 5주 동안 치료 프로그램 실시: isotonic and isometric exercises targeting the forehead, jowl, eyes, cheeks, and lips; softening and stretching of facial muscles	11명 모두에게서 유의한 효과가 나타남.

그렇다면 안면 근육운동이 정말 효과가 있는 것인가!

최근 몇 년 간 안면 근육 운동에 대해서 책들, DVD, Websites, 방송 등에서 홍보를 하고 있는 추세 입니다. 안면 근육운동에 대해서 위와 같은 연구들이 있지만 저자는 아직까지는 운동 효과를 확인하기 위해서는 부족하다고 말하고 있습니다.

위의 논문은 안면 근육 운동이 노화를 방지하는데 효과가 있는 논문들을 모아서 결과를 도출하였는데, *9개의 논문은 대부분이 한 명 또는 3명의 대상자를 가지고 실험하였거나, 실험자와 피실험자간에 실험의 효과에 대해 알려지는 것을 막아주고 실험하지 못한 논문이 대다수* 이므로 논문의 결과만으로 안면 근육운동의 효과에 대한 증거가 있다고 단언할 수 없다고 저자는 말하고 있습니다.

아직까지 안면 근육 운동에 대해서 질적이고 양적인 연구적 결과물이 부족하기 때문에 운동의 효과에 대해서 결론을 내리기 이전에 많은 대상자로 더 많은 연구가 진행될 필요고 있다고 논문은 말하고 있습니다.

따라서 "안면 근육 운동이 주름 개선에 효과가 있을까요?" 에 대한 질문에 근골격계 전문가인 우리의 답변은

"아직 많은 수로 연구가 진행되지 않아서 운동 효과가 입증되지 않았지만 안면 근육 운동을 통해서 개선된 사례도 있다"

라고 이 논문을 근거로 이야기 할 수 있을 것이다.

-KEMA 책임 연구원 황의재-

-문의사항은 KEMA 홈페이지 기사에 댓글로 남겨주세요-

KEMA
Kinetic Ergocise based on Movement Analysis