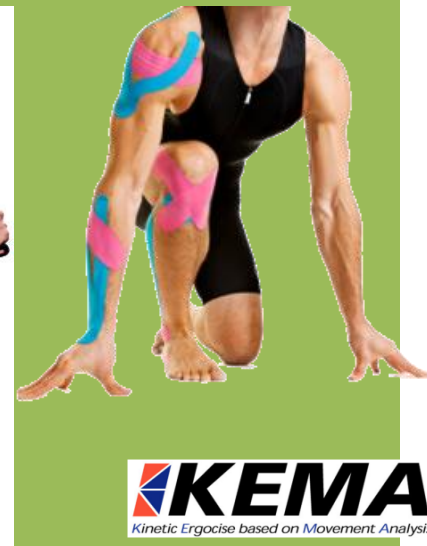




Kinesiology tape (KINTAPE)?

Kinesiology tape (KINTAPE)는 통증 완화와 재활을 위해 사용되는, 임상적으로 흔히 사용되는 치료용 테이프입니다. KINTAPE은 임상적인 적용 뿐만 아니라 근활성도를 촉진함으로써 기능 수행 (functional performance)을 향상시킬 수 있다고 주장합니다. 그러나, KINTAPE의 작용 기전은 추측에 불과하다고 이 논문에서는 언급하였습니다.

따라서 이 논문에서는 **기능 수행으로 수직 점프 (vertical jump)**를 시행할 때 KINTAPE을 적용하였을 때와 적용하지 않았을 때의 **최고 점프높이와 최고 점프력 (peak jump power)**에 대해 비교하였습니다.



실험 방법

실험대상자

- 적어도 1년 이상의 경력이 있는 배구선수
- “tape”, “adhesive plaster”, “adhesive ribbon” 등 **KINTAPE에 대해 알고 있는 자는 제외**하였다

총 64명의 실험참여자 중

- KINTAPE에 대해 알고 있는 자(20명)
- 일정이 맞지 않는 자(6명)
- 실험목적에 대해 인지한 자(8명)
는 실험에서 제외하였다

실험방법

- 총 30명의 실험참여자는 이월효과 (carryover effect)를 피하기 위해 **7일 간격**으로 **3가지 적용 방법**을 실험한다
- 3가지 방법의 순서는 **무작위화** (randomization)한다
- Facilitatory KINTAPE condition (**FKT**)
 - 대퇴사두근 (quadriceps), 장딴지근 (gastrocnemius)의 기시부에서 정지부까지 KINTAPE을 최대 장력의 75%로 부착하여 근육을 촉진할 수 있도록 한다
- Sham KINTAPE condition (**SKT**)
 - FKT와 KINTAPE을 똑같이 부착하되, 장력이 없도록 적용한다
- Untapped condition (**UT**)
 - KINTAPE을 부착하지 않는다

실험 방법

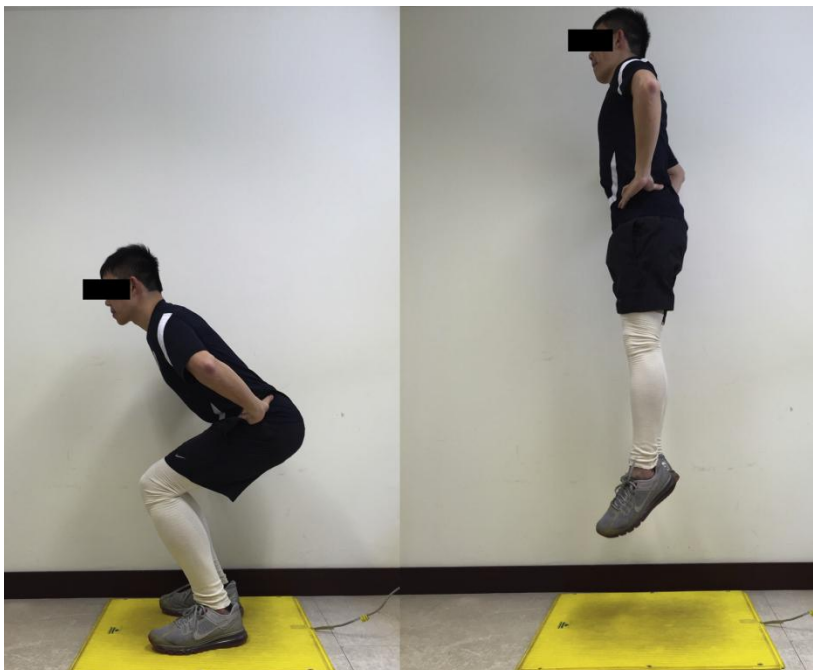
KINTAPE 적용 방법



대퇴사두근 (quadriceps)

장딴지근 (gastrocnemius)

수직 점프



최고점프력을 측정할 수 있는 도구 위에서 손은 허리에 두고 수직으로 3번 점프하여 평균값을 낸다.

실험 결과 및 결론

Measures		FKT	SKT	UT
최고 점프높이	(cm)	33.50 (8.42)	32.79 (8.46)	33.21 (8.05)
최고 점프력	(W)	173.65 (27.78)	171.43 (27.60)	173.14 (27.56)

Standard deviation value indicated in bracket.

실험 결과, 3가지의 테이핑 적용 상태에 따른 최고 점프높이와 최고 점프력은 유의한 차이가 없었습니다. 이는 KINTAPE은 기능 수행을 촉진하지 않는다고 할 수 있다고 이 논문에서는 언급하고 있습니다. 이전의 KINTAPE 연구에서는 플라시보 효과 (placebo effect)가 영향을 미쳤을 것이라고 이 논문에서는 언급하고 있습니다.

따라서 “Kinesiology tape를 어떤 목적으로 적용해야 하는가?”에 대한

근골격계 전문가인 우리의 답변은

“Kinesiology tape는 통증 완화, 재활 목적으로 사용할 수 있지만
기능 수행을 위해 사용하는 것은 무의미하다.”

라고 이 논문을 근거로 이야기 할 수 있을 것이다.

-KEMA 책임 연구원 정하나-

-문의사항은 KEMA 홈페이지 Q&A 란에 남겨주세요-