

Foot Reflexology 수(手) 기법에 관한 연구

-중국식 수(手) 기법을 중심으로-

류 지 원*

충남도립 청양대학 뷰티코디네이션과

오늘날의 사회는 더욱 빨리 변하고 복잡해지고 있으며 이로 인해 현대인들의 스트레스에 따른 질병은 날로 증가되고 있어 그 어느 때 보다도 건강에 대한 관심과 노력이 고조되고 있다.

발 반사요법(Foot reflexology)은 인체에 불균형이 생겼을 때 장기뿐만 아니라 뼈와 혈관 및 신경, 인체의 기관과 연결된 상응부위인 인체의 최 말단에 위치한 발 반사구에 물리적인 자극을 줌으로서 인체의 각 부위 기능을 조절하고, 질병을 치료하며, 나아가서는 자아 보건 및 질병 예방을 할 수 있는 요법을 말한다.

관리 방법 중 수 기법은 손에 의한 반사구의 자극 방법이다. 손을 통한 스킨 섭을 통해 전달되는 여러 가지 감각은 긴장과 스트레스를 이완시켜 주며, 발의 이상 상태를 손끝의 감각 신경에 의해 정확하게 감지 할 수 있다. 특히 발 반사요법의 원류인 중국식의 수 기법은 수 천년동안 전해 내려오는 매우 효과적인 수기 방법임이 입증되고 있다.

본 연구의 목적은 이러한 중국식 발 반사요법의 수 기법을 연구, 개발하므로 대체요법으로서의 발 반사요법의 적용범위를 확산함과 함께 더욱 효과적인 발 반사요법의 활용을 모색하고자 한다.

연구의 방법은 중국식 전통 수 기법을 문헌고찰과 중국 현지의 현장 시술시 수 기법을 수집하는 방법을 통하여 수집·통합하였으며, 가장 효과적인 방법을 각 반사구의 특성별로 분류하여 제시하였다. 각 반사구별로 가장 적합한 수기방법은 실제 시술을 통하여 가장 시술이 용이하고 효과적인 12가지 방법으로 구성하였다.

발 반사요법(Foot reflexology) 수 기법을 연구한 결과는 다음과 같다.

첫째, 단식 지구권법(單式指扣券法)으로 식지의 제1, 2관절을 구부리고 나머지 네 손가락은 주먹을 쥐어 자극하는 수기법이며, 식지의 제2관절을 통해 자극한다. 활용 반사구는 대뇌 전두동, 승모근, 눈, 귀, 위, 췌장, 십이지장, 간, 담낭, 부신, 신장, 수뇨관, 방광, 복강 신경총, 심장, 비장 등에 효과적으로 활용할 수 있다.

둘째, 모지 추장법(姆指 推掌法)으로 모지와 네 손가락 사이의 각도를 60도 각도로 벌려 자극하는 수기법이며, 모지의 손바닥 끝을 통해 자극한다. 활용 반사구는 횡경막, 견갑골, 늑골 등에 효과적으로 활용할 수 있다.

셋째, 구지법(扣指法)으로 모지와 네 손가락 사이를 등글게 구부려 자극하는 수기법이며, 모

* Corresponding author: jwvwww@hanmail.net

지의 손가락 끝을 통해 자극한다. 활용 반사구는 소뇌, 삼차신경, 코, 편도선, 윗 턱, 아래턱 등에 효과적으로 활용할 수 있다.

넷째, 날지법(捏指法)으로 모지를 똑바로 펴고 다른 네 손가락은 고정 시켜 자극하는 수기법이며, 모지의 머리를 통해 자극한다. 활용 반사구는 고관절, 수완, 서혜부 등에 효과적으로 활용할 수 있다.

다섯째, 쌍지감법(雙指感法)으로 식지와 중지를 집게형태로 구부리고 잡아 자극하는 수기법이며, 식지의 안쪽 면을 통해 자극한다. 활용 반사구는 부갑상선, 경추, 코 등에 효과적으로 활용할 수 있다.

위에서 제시한 수 기법 이외에 악족 구지법(握足 扣指法), 단식 지구장법(單式 指鉤掌法), 모식 지구권법(姆式 指鉤券法), 쌍장 악추법(雙掌 握推法), 쌍지 권법(雙指 掌法), 쌍모 지구장법(雙姆 指扣掌法), 추장 가압법(推掌 加壓法)등 12가지 수 기법을 제시할 수 있다.

위의 연구를 통해 발 반사요법(Foot reflexology)이 인체에 불균형을 해소할 수 있는 대체요법으로서 적용범위가 확산됨과 함께, 시술자와 수혜자가 모두 만족할 수 있는 효과적인 발 반사 수기법의 활용이 될 것을 기대한다.