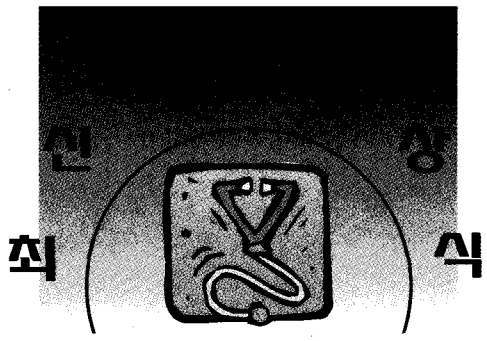

스포츠 마사지

엄기매 교수
여주대학 물리치료학과

마사지는 운동선수에게 있어 적극적으로는 신경이나 근육의 작용을 왕성하게 하고 운동능력을 최고도로 하여 경기력 향상에 공헌하고 소극적인 면으로는 연습이나 경기과정에서 나타나는 피로의 회복과 운동 상해의 예방을 가능케 한다. 즉 마사지를 통하여 트레이닝과 반복 연습의 저변에 근력 유연성 순발력 지구력 등이 육성될 수 있는 밑바탕을 만들 수 있는 것이다.

물질문명이 발달함에 따라 인간의 활동은 감소하여 많은 질병을 초래하게 되었고, 이러한 질병에 대한 예방으로 특정한 운동선수가 아니라 하더라도 스포츠를 즐기는 인구가 증가하기 시작하였다. 이와 같이 마사지는 정규적인 훈련을 받는 선수가 아닐지라도 어떤 특정운동에 적합한 근육상태를 유지하기 위해서는 지속적인 마사지를 받아야 하며, 근육이완과 스트레스 해소에 도움을 주므로 건강한 삶을 영위하기 위해서도 필요한 것이다.

1. 마사지의 정의

동서고금을 불문하고 자연스럽게 발생한 행위에서 기원된 것으로, 생활의 지혜에서 경험적으로 얻어낸 것을 과학적 이론을 붙여 어떠한 방법이 어떠한 때에 좋은 지를 체계화한 것이 현행의 마사지 법이라 할 수 있다.

이는 손의 조작 방법이 다르다 하여도 사람의 손이 직접 상대방의 피부에 닿아 어루만진다던가, 문지르고, 두들긴다던가 잡아당기는 동작, 관절을 잡아당긴다 하는 소위 도수자극요법이라 할 수 있다.

한방의 按摩(안마)라 함은 동양의학을 기초

로 고대 중국으로부터 전래 발전되어온 독특한 기술로서 按은 누르다 摩는 어루만진다는 뜻에서 유래되었는데 이는 한방의 2대 원칙인 보와사 (에너지의 부족은 보충하고, 에너지의 잉여를 제거한다는 원칙)를 표현한 말로서 손으로 누른다던가 어루만진다든지 하여 생체 기능의 변조를 가다듬어 건강 증진을 꾀하는 경험적 요법인 것이다.

또한 순환생리에 근거를 둔 마사지 법은 유럽으로부터 전파되어 서양의학 이론과 특히 수지요법으로서 주로 신경 근육계, 순환계 등의 장애를 치료할 목적으로 한 의료 마사지 법으로 발달한 것이다.

여기서는 마사지를 광의로 해석하여 설명하기로 한다.

지압이란 고대 안마술인 안에서 발전된 것으로 인체의 경혈을 적당한 압력으로 손바닥이나 손을 이용하여 누름으로써 주로 신경근육계통의 불균형을 억제하는 방법이지만 현행 지압은 안마요법의 按이라는 수기에 더하여 활법, 안마의 수기를 섞고 미국에서 전래되어 온 각종의 정체요법 등의 수기를 가미, 종합하여 독특한 지압법을 체계화하여 폭넓게 신경불안, 근육신경계 이상 등에 응용하여 효과를 올리게 됨으로써 많은 사람들에게 알려지게 되었다.

마사지란 말은 프랑스어로 어원은 아라비아어의 '누르다'. 희랍어의 '휘젓다'. 히브리어의 '문지르다'. 는 의미에서 기원하였다고 하는 바 이 세가지 방법은 동서양을 불문하고 어원은 같으며 본질적으로 하등 다를 것이 없다고 할 수 있다.

즉 피부 위에서 어루만지고 문지르므로서 피부나 근육의 혈액순환, 임파액의 흐름을 촉진하고 신진대사를 왕성하게 하여 피부와 근육의 영양을 높이는 것이다. 특히 근육을 문지름으로써 그 수축력을 높이고 보다 빠른 회복을 할 수 있게 하며 피부자극에 의한 반사효과를 통하여 내장의 여러 기관의 기능을 원활히 하는 것이다.

신체의 어느 부위에 통증이 있거나 경결을 느꼈을 때 무의식중에 그곳을 손으로 문지르고, 두드리며, 어루만지게 된다. 이와 같은 반응은 거의 본능적으로 이루어지게 되며, 의학이 없었던 유사이전의 먼 옛날부터 인간이 신체의 이상을 느낄 때 이를 치료하기 위해 민간요법으로 시행하였던 행위이다. 일반적으로 신체의 이상부위를 손으로 치료하는 동작인 수기요법은 신체 이상부위에 치료나 동작의 원활화를 위하여 손으로 시행하는 것이다.

이상과 같이 심신 양면의 스트레스에서 오는 몸의 불균형 및 변형된 상태를 마사지를 통하여 조절할 수 있으며 여러 장애 등으로 인한 여러 가지 병들의 예방이나 건강유지 나아가서는 건강증진에 크게 이바지할 수 있는 방법이다.

2. 마사지의 역사

마사지의 기원과 역사에 관한 기록은 주로 고대동양의 중국, 인도와 이집트, 아시리아, 그리스, 로마 등을 찾아볼 수 있다. 고대 중국의 마사지에 관한 가장 유명한 최고의 문헌으로는 춘추시대에 쓰여진 황제내경이 있다. 이에 따르면 "인체는 위협을 느끼면 신경과 혈관이 막혀 마비를 일으키지만 그것은 안마로 치유된다."고 하여 마사지 치료법의 일종인 도인술을 기술하고 잇다. 이는 동물의 움직임을 흉내내는 움직임과 호흡운동을 결합한 운동으로 몸을 유연하게 하고 조화를 이룬 활력있는 신체를 유지할 수 있다는 것이다.

기원전 1800년경 고대 인도의 베다 성전에 기록된 바에 의하면 요가 제식에 종교적 목적과 치료목적을 위하여 호흡운동이 이용되었다. 또한 마누법전과 기원전 9세기에서 3세기에 걸쳐 만들어진 야유베르 비문에는 치료체조와 마사지의 두드리기 방법과 누르기 방법이 새겨져 있다.

고대 이집트는 인도, 중국과 더불어 인류 문명의 발상지로서 세계 문화사적인 수많은 역사적 유물을 남기고 있는데, 의학에 관한 기록은 피라밋, 석관, 건축물의 비문, 파피루스의 상형문자 등에서 찾아볼 수 있다. 1941년 이집트의 군장의 석관에서 발견된 파피루스에는 여러 가

지 마사지의 시행 방법이 기록되어 있다. 베를린 박물관에는 기원전 705년부터 681년에 이르는 아시리아의 산 헤리브궁전에 있던 설화석고의 조작이 보존되어 있는데, 그 가운데에는 오늘날 시행되고 있는 것과 같은 마사지 요법이 묘사되어 있다.

고대 그리스의 헤로디커스, 히포트라테스 아스틀레피아디스 등은 마사지와 운동처방에 대한 업적을 남겼다. 기원전 430년에 히포크라테스는 어깨 관절의 탈구를 예방하기 위하여 어깨를 문질러 부드럽게 해 줄 필요가 있다고 하였으며 그후 아스클레피아디스는 체조, 마사지, 식이요법이 중요하다고 하였다. 이 시대의 마사지는 치료목적뿐만이 아니라 예방과 건강증진의 수단으로 사용되었다.

갈렌은 마사지를 강, 유, 약의 여러 정도로 여러 가지 마사지법을 제시하였다. 마사지는 중세에 그 발전이 중단되었는데, 이는 신체보다는 정신의 육성을 중시하였던 사상으로 말미암아 금욕적 신앙생활의 강조로써 신체에 대한 거의 모든 교육이 무시되었기 때문이다. 따라서 고대 의학에 대한 탐구는 중세에 거의 잊혀지게 되었다.

마사지에 관한 새로운 관심이 시작되게 된 것은 프랑스 르네상스시대 외과 의사인 파레가 기계적 요법을 위한 해부 생리학적 연구를 시작하면서부터이다. 그 후 기계적 요법에 관한 많은 저술이 있었지만 실질적으로 행하게 된 것은 스웨덴 체조의 개척자인 링에 의해서였다. 그는 펜싱과 체조 교사였는데 자신이 팔의 관절염을 마사지로 치료한 후 마사지를 연구하기 시작하여 의료체조와 마사지를 혼합한 방법을 고안하였다. 그는 마사지를 하나의 소극적인 체조형식이라 하여 생리학적 이론을 제시함으로써 마시지의 이론을 전개시키게 되었다.

마사지(massage)라는 용어는 "두드리다, 어루만지다"라는 뜻이 아랍어 'massa', 손이라는 뜻이 라틴어 'manus', 주무른다는 뜻이 그리스어 'massin' 등에서 유래하였다 한다. 오늘날의 마사지라는 용어는 프랑스의 'masser'에서 유래된 것으로 2세기 전 중국의 한방의학서적을 프랑스어로 번역하여〔 The Cong - Fou of the Tao - Tse 〕라는 책을 출판하면서부터이다.

우리 나라의 마사지에 대한 기록은 세종 27년 10월에 편찬 완성되어 성종 8년에 발간된 의방유취 205권 양생 도인 법조에서 찾아볼 수 있다. 이 문헌에 의하면 1442년 세종대왕 바라문 안마법이 어떤 방식의 체조이며, 어떤 효과를 지닌 안마술인가를 연구하기 위하여 신하들에게 자료를 수집, 편찬하도록 한 것에서 마사지가 천축국(인도)의 안마법에서 유래되었음을 알 수 있다.

오늘날과 비슷한 여러 가지 마사지 동작과 체조 동작 등 18가지 운동으로 구성된 이 안마법은 위장이 신체 건강의 기본이라는 생각에서 위부위의 자극촉진운동을 중요시했으며 골격, 관절, 피부 등의 안마로 혈액 순환을 촉진시키는데 중점을 두었다. 안마와 체조를 의료적 건강법으로 시행한 바라문안마법은 전 국민에게 보급되지는 못하였으며, 주로 학자나 고위층 사회에 국한되어 항상 실내에 앉아서 생활하기 때문에 고정화되기 쉬운 신체활동을 가진 특수층의 건강을 유지 증진시키려는데 목적이 있었다.

이외의 문헌으로 이황의 활인심방이 있다. 이 책의 도인법에는 고대 중국의 의료체조에 관한 문헌을 참조하였음이 나타나고 있는데 활인심방과 도인법의 동작도해는 중국 팔단금 운동과 동일함을 알 수 있다.

3. 마사지의 효과

① 피부에 대한 효과

피부표면의 노폐물과 과도한 분비물의 제거에 직접 작용한다. 땀샘이나 지방샘이 청결하게 되며 피부 노폐물의 제거와 내분비선의 기능을 개선시킨다. Rosental에 의하면 과학적 실험에서 피부 마사지는 국소적인 체온을 3.6 - 5.4℃ 상승시켰다고 한다. 이는 직접적인 기계적 효과뿐만 아니라 간접적인 활동작용에 의한 것이다. 실제로 피부 마사지를 하면 몸이 따뜻해지며 체온이 상승되는것을 느낄 수 있는데,

이는 기계적 마찰열의 효과와 더불어 젖산이 글리코겐으로 환원되어 연소하는 것이 그 이유인 것이다

② 지방조직에 대한 효과

지방조직에 대한 마사지의 작용을 일반적으로 과대 평가하는 경향이 있는데, 간혹 강렬한 마사지가 신체 각 부위의 지방축적을 제거할 수 있다고도 하지만 임상적으로는 거의 부인되고 있다.

③ 근육에 대한 효과

Penbilton에 의하면 근육이 열에 노출되었을 때 알칼리성 동요가 있으며 활동 후에는 산성 동요가 있지만 마사지를 시행하고 난 다음에는 이러한 반응이 나타나지 않는다고 한다. 그리고 강한 마사지를 한 뒤에도 젖산이 가벼운 운동 후에 나타나는 산성화 현상도 초래되지 않는다 하였다. 경찰법이나 유날법은 근육에 혈류공급을 개선하고 젖산을 더 이상 생성하지 않으며 이를 제거하는 효과가 있으므로 운동 후에 근육에 대한 마사지는 효과적이라 할 수 있다. 마사지는 근육 속에 여러 조직을 기계적으로 신장시키므로 섬유성 조직의 유착이 있을 때 이를 경감시킬 수 있다.

그러나 기능회복을 위해서는 마사지보다는 정적인 신장운동이 신속하므로 점진적 신장운동과 마사지를 함께 시행함으로써 효과를 배가시킬 수 있다.

④ 혈액 구성요소에 대한 효과

마사지의 치료를 통하여 적혈구의 증가와 건강증진을 나타낼 수도 있다.

복부에 대한 마사지로 혈색소와 적혈구수가 증가하였다고 한다. 젖산의 증가는 없으며 수소이온도 운동 후의 관찰에서 거의 변화가 없었다. 그러나 매우 강한 마사지 뒤에는 알칼리의 감소가 있으며 혈중 산소 포화율의 변화가 거의 없었으며, 혈액중의 산소 수용력의 경미한 상승을 보였다.

⑤ 혈액과 림프액에 대한 효과

마사지는 기계적 효과로서 혈액과 림프의 순환을 촉진시킨다. 즉 구심성 경찰법에 의하여 혈액과 림프의 심장에로의 환원을 용이하게 하여 정맥관벽의 평활근과 근섬유의 반사적 수축을 유발하게 되므로 염좌 직후에 가벼운 마사지를 지절에 시행함으로써 부종경감이 나타나게 되는데 이는 기계적 효과라기보다 반사적 효과라고 볼 수 있다.

마사지는 혈관운동의 긴장성을 회복시킨다. 마사지조작 후에는 혈액의 순환율이 증가되고 혈관벽의 변화로 백혈구 운동과 혈중 점성도의 변화도 나타나게 되는데 이로써 조직과 혈액중의 물질의 교환을 증진시키고 치유를 가능케 하기도 한다. 이러한 기전으로 마사지는 조직의 신진대사를 개선시키게 되는 것이다. 또한 마사지는 비활동적인 사람이나 정신 노동자에게 시행함으로써 운동부족으로 인한 맥관 수축운동을 보충하여 정맥의 환류를 정상화하는데 도움이 된다.

⑥ 신경계에 대한 효과

Coulter에 의하면 동통 초기에 충분하고 장기간 지속적으로 시행한 마사지를 통하여 통증의 감소와 더불어 무감각해지는 경향까지 있다고 하였다. 계측을 통하여 마사지에 따른 국소 감각의 변화를 측정한 결과 수분 후에는 자극에 대한 값의 현저한 상승이 나타났으며 그 후 약 10분간의 감각의 민감성이 경감되었다고 한다. 흥분성이 감소하여도 운동신경에 기계적인 자극을 주면 이따금씩 근수축이 초래되는 것이다. 이와 같이 마사지의 효과는 시행하는 방법과 시간에 따라 큰 차이가 있다.

Coulter가 지적하였듯이 감각신경은 말단판이 자극되는 것이 아니라 이 신경의 경로를 따라 신경과 뼈 속에 있는 신경도 동일하게 자극된다고 한다. 따라서 이 방법은 신경통의 치료에도 이용되기도 한다. 마사지를 기술적으로 적용하면 신경계의 작용이나 흥분적 효과를 유도할 수 있다는 것이 일치된 견해이다.

⑦ 신진대사에 대한 효과

마사지는 일반적 신진대사에는 직접적 효과나 큰 영향은 없다고 본다. 마사지 시행 후 소변의 배출량이 증가되는데, 특히 주목되는 것은 복부 마사지 후에 이뇨작용이 왕성해진다는 것이다.

이는 복부에 가해진 압력에 의한 운동과 부분적으로 근육조직에 미친 효과로 보인다. 마사지 후에 배설물중 산이나 혈중 산 평형의 동요 등은 모두 변함이 없으나 배설물 중 질소 무기인이나 NaCl의 양의 증가를 보이는 수가 있으며, 크레아틴의 변동은 보이지 않는다. 일반적으로 운동을 하지 않는 한 산소소비에는 영향을 주지 않으며 정상인의 기초산소소비에도 영향이 없다.

맥박이나 혈압에도 영향을 미치지 않는다. 마사지에 의한 신진대사 과정의 증가는 대개 신체 순환에 관계하는 기계적인 영향에 의한 것뿐이다.

4. 마사지의 원리

① 마사지압력의 조절은 조직 형태와 양에 따라 결정하여야 하며 피술자의 상태에 따라 조절되어야 한다.
② 리듬은 안정되고 일정해야 한다. 각각의 마사지 속도와 연속하여 시행하는 마사지 간의 속도는 동일 해야 한다.
③ 마사지 시간은 마사지 부위의 크기, 움직임의 속도, 연령, 체형에 따라 좌우되며 환자의 반응에 따라 조절한다.
④ 지절에 염증이나 화농이 있을 때는 근위부부터 마사지하여 림프액의 흐름을 촉진시킨다.
⑤ 마사지 시행시의 힘의 방향은 근섬유의 방향과 일치시킨다.
⑥ 마사지 시행시의 통증은 마찰법을 제외하고는 나타나지 않아야 하며 강한 힘을 가함으로써 피부 변색이 나타나서는 안된다.
⑦ 마사지는 경찰법에서 시작하여 경찰법으로 끝내는데 시행 시부터는 힘을 점증시키고 끝낼때는 힘을 점강하면서 끝내도록 한다.
⑧ 마사지하고자 하는 부위는 가급적 높여서 시행한다. 피술자의 이완이 잘 될 수 있는 자세와 위치를 고려하여야 한다.
⑨ 시술자는 몸 전체에 긴장을 주지 않고 마사지를 시행할 수 있는 자세로 시행한다.
⑩ 마찰법을 제외하고는 적절한 윤활제를 사용하여 과도한 마찰력을 감소시킨다.
⑪ 압력은 정맥 혈류의 방향인 구심성으로 가하며 압력없이 원상 복귀시킨다.
⑫ 마사지의 관점은 몸 전체에 주어져야하며 압력은 피술자의 부위의 형태에 따라 적절히 행한다
⑬ 뼈의 돌출부위나 통증이 있는 관절은 가능한 마사지를 피한다.
⑭ 모든 마사지법은 율동적이어야 한다.

5. 마사지의 금기

순환계질환, 피부질환, 심장질환이 있는 경우에는 절대적으로 금기이며 전염병, 개방성궤양, 류마치스성 관절염, 암, 골절의 가능성이 있는 환자에게는 금기사항이다.

일반적으로 상해나 급성근육손상이 있는 경우에는 금기이며 출혈부위나 심각한 조직 손상이 있는 부위에는 마사지를 하지 말아야 한다.

6. 마사지 방법과 활용

마사지 기법은 오랫동안 행하여져 온 마사지 기술과 본질적으로 같으며 손과 환자의 피부와의 접촉을 필요에 따라 변화시켜 적용하고 있다. 시술 부위의 넓음 좁음, 굳음 부드러움, 두꺼움 얇음 등에 따라 시술자의 손이 피술자의 피부에 가하는 압력의 정도, 세기, 시행시간이 다르며 대체로 다음 5가지의 기본 기술로 나뉜다.

EFFEURAGE (STROKING - 경찰법) : 쓰다듬기
PETRISSAGE (KNEADING - 유날법) : 주무르기
TAPOTMENT (경타법) : 두드리기
FRICTION (RUBBING - 마찰법) : 비벼문지르기
VIBRATION (진동법) : 흔들기

시술자의 손이 피술자의 피부에 가하는 압력의 정도, 세기, 시행시간이 다르면 대체로 다음 5가지의 본 기술로 나뉜다.

1) 경찰법

모든 마사지의 입문기술이며 시술자와 환자간의 접촉이 이루어지는 첫 단계로 가장 많이 사용되는 기술이다. 근육의 심부조직을 움직이지 않고 피부 위를 미끄러지듯 하는 마사지법으로 손은 환부에 밀착시켜 고르게 압력을 주어 안정되게 시술하여야 한다.

이 기술을 시행할 때 시술자가 환자의 연부조직을 촉진함으로써 다른 어떠한 수단을 통한 것보다도 환자의 상태를 잘 알수 있게 된다. 경찰법은 다른 마사지 기술을 사용하면서 간간이 시술하게 되는데, 이는 한 부위에서 다른 부위로 옮겨갈 때나 마사지를 마무리할 때에 가장 많이 사용한다. 따라서 잘 숙달하여야 하며, 리듬있게 시행하여 환자에게 신뢰감을 줄 수 있어야 한다.

마사지 시행시의 가볍게 하거나 강하게 시행하거나 압력은 항시 동일하여야 한다. 여기서는 시술자의 손을 적용하는 방법에 따라 분류해보기로 한다.

① 손바닥을 이용한 경찰법

손바닥 전체를 피술자의 피부에 밀착시켜 어루만지면서 쓰다듬는 방법으로 손, 아킬레스건 등의 좁은 부위를 제외한 복부, 등, 팔, 다리 등의 비교적 넓은 부위에 걸쳐 시행하게 된다.

② 네 손가락을 이용한 경찰법

엄지를 제외한 네 손가락으로 시술하는 것으로 목덜미, 얼굴, 가슴, 팔, 무릎, 슬와부 등에 사용한다.

③ 두 손가락을 이용한 경찰법

엄지와 집게손가락 사이에 피술자의 환부를 놓고 마사지하는 것으로 손가락, 발가락, 아킬레스건 등의 부위를 마사지할 때 사용한다.

④ 엄지를 이용한 경찰법

엄지손가락의 끝이나 손가락의 지문이 있는 부위를 이용하여 손가락, 발가락, 손등, 발등의 골간 마사지 시 사용되는 방법이다.

⑤ 주먹을 이용한 경찰법

강한 경찰법의 일종으로 마사지할 부위가 두꺼운 근만으로 싸여 있어 가벼운 쓰다듬기보다는 강한압박이 필요할 경우에 사용하는 방법으로 등, 어깨, 대퇴, 하지, 손바닥, 발바닥 등의 부위에 사용되는 방법이다.

⑥ 수평 경찰법

이 방법은 두 손을 모두 사용하는 것으로 한 손은 당기는 동작이며 다른 손은 미는 동작으로 허리부위의 마사지에 유용한 방법이다. 시행방법은 환자를 엎드리게 하고 측면에서 한 손으로는 허리 부위를 수평으로 밀고 반대 손은 당기는 동작을 하며 척추부위에서 두 손이 교차할 때 압력을 줄인다. 손이 교차하여 반대방향으로 이동할 때 강한 압력을 준다.

⑦ 3 박자 경찰법

이는 승모근의 마사지를 위한 방법으로 잘 시행함으로써 율동감을 주어 좋은 이완 효과를 줄 수 있는 방법이다. 시행방법은 한 손으로

승모근의 하부의 기시점에서 지시점으로 경찰하는 동시에 다른손은 승모근의 중간부위를 같은 방법으로 행한다. 다음은 첫 번째 손의 동작이 끝나자마자 승모근의 기시점을 거치지 않고 지시점 아래 방향으로 경찰법을 시행하여 3박자 과정을 끝낸다. 이는 접촉이 끊어지지만 다른 손이 올라갈 때마다 한 손은 항시 마사지를 함으로써 피술자는 항시 접촉을 느낄 수 있는데, 리듬을 잘 맞추어 시행함으로써 훌륭한 3 박자 경찰법이 된다.

⑧ 당기기 경찰법

보통 경찰법은 손바닥을 이용하나 이는 주로 손가락을 사용하게 된다. 등이나 대퇴 등의 넓은 부분을 두 손으로 사용하여 순차적으로 당기는 동작을 행한다. 피부접촉이 끊어지지 않게 한 손이 끝나기 전에 다음 손이 이어서 당기기 경찰법을 시행하게 된다.

2) 유날법

유날법은 피부 위를 미끄러지듯 진행하는 경찰법과는 달리 근육의 덩어리를 옮기듯 주무르거나 비틀고 압착하는 방법으로 이때 주의해야 할 것은 한 부위에서 너무 오래 마사지하거나 과도한 힘을 가함으로써 조직을 손상시켜서는 안 된다는 것이다. 이 마사지법도 역시 더 율동적이며 부드럽게 하기 위해서는 신체의 다른 부위에 시도하기 전에 등부위에 대하여 충분한 연습이 필요하다. 또한 부위의 크게 따라 한 손이나 양손을 이용하게 되며, 두 손가락만으로도 시행할 수 있다.

① 교대법

이는 큰 근육의 근 섬유 방향을 따라 마사지하는데 사용하며 먼저 한 손으로 시행하고 다른 손으로 이어지는데 교대의 율동을 일정하게 하는 것이 좋다. 원위부로부터 근위부로 옮겨가며 마사지해 나가야 한다.

② 엄지로 압박하여 시행하는 유날법

환부가 잡기에 불편하거나 주위에 뼈가 돌출되어 다른 네 손가락으로는 근육이 밀리는 것을 지지해주고 엄지손가락으로 시행하는 것이 편리할 경우 사용한다. 둔부나 승모근의 유날법에 효과적이다.

③ 손가락을 이용한 유날법

가늘고 긴 근육이나 손가락으로만 잡히는 근육의 경우 엄지와 집게손가락으로 근육을 잡고 집어내듯이 시행하는 것으로 전경골근, 척추기립근, 목, 어깨 등의 부위에 효과적이다.

3) 마찰법

일반적으로 마사지는 경찰법과 유날법으로 이루어지지만 마찰법은 피하의 심부조직의 마사지를 위하여 사용되는 방법이다. 부위에 따라 모지 끝, 손바닥으로 작은 원을 그리면서 행하게 되는데 피부보다는 피하 심부조직에 압력을 주어 움직여 준다.

① 가로 비벼 문지르기

강한 경찰법과 같은 모양이지만 마사지하는 손의 방향은 근섬유 방향에 직각이 되도록 한다. 예를 들어 척추 기립근을 마사지할 때 엄지손가락으로 짧고 강한 마찰압을 늑골방향으로 주어 움직이게 되는데 이는 관절, 인대, 건 부위에 주로 이용된다.

② 겹쳐 비벼 문지르기

이 방법은 보다 강한 힘으로 마사지하기 위한 것으로 좁은 근육이나 함몰부위에 적용하는 방법이다. 두 손으로 강한 마찰을 할 때는 한 손을 다른 손으로 겹쳐 누르며 한 손을 사용할 경우 중지를 인지 위에 합쳐 눌러 강한 힘을 가할 수 있게 된다.

4) 경타법

경타법은 다른 마사지법처럼 많이 사용되지는 않는 방법이지만 손을 이용하여 마사지 부위를 율동적으로 두드리는 방법으로써 조직의 통증이 있을 경우에는 좋은 방법은 아니지만 근육의 재 긴장이나 근육의 알맞은 수축을 위

하여 사용되는 방법이다. 경타법은 청각적 자극으로 효과가 배가 될 수 있는 방법이다.

① 칼날 두드리기

손을 곧게 편 상태에서 새끼손가락의 척골측을 이용한 마사지로 시술자는 먼저 손 목과 손가락을 충분히 이완시키고 탈듯이 흔들어 손을 준비한다. 충분히 손이 이완되었을 때 손에 거의 힘을 가하지 않는 상태에서 피술자의 환부에 수직에 되도록 손바닥을 세우고 양손을 교대로 움직여 마사지를 한다. 이때 두 손바닥은 평행을 이루며 3, 4, 5 째 손가락의 등 부분을 사용하여 부드럽고 가볍게 두드린다.

② 손가락 두드리기

네 손가락의 복측면을 이용하여 부드러운 자극을 가하는 방법.

③ 주먹으로 두드리기

주먹을 가볍게 쥐고 새끼손가락의 척골측을 이용한 마사지로 강한 자극이 필요한 어깨, 허리, 상하지에 사용되는 방법이다.

④ 흡각법

손의 기능적 위치로 이완시켜 컵의 모양이 되게 하고 두 손을 빠르게 움직여 교대로 시행하는 경타법으로 두드릴 때 반 진공상태를 이루어 상흔 조직의 이완을 주며 청각적 자극에 의한 심리적 효과도 기대할 수 있는 방법이다.

⑤ 가볍게 두드리기

손가락의 끝 부분을 이용하여 얼굴이나 흉부, 복부 등에 사용되는 방법이다.

⑥ 꼬집어 두드리기

엄지와 집게손가락을 이용하여 꼬집듯 피부를 잡아당기는 방법으로 힘의 방향은 일반 경타법과는 반대이나 역시 율동적으로 시행해야 한다.

5) 진전법

진전법은 유럽에서 개발된 마사지 법으로 시술부위를 흔들어 조직에 진동자극을 주는 방법이다. 이는 근육에 통증을 유발할 수 있는 다른 형태의 마사지 방법을 사용할 수 없을 경우 사용된다. 또는 진전법은 다른 마사지법과 같이 신경경로를 따라 직접적 접촉에 의한 자극을 가할 수도 있지만 손이나 발을 잡고 시술부위에 진동적 자극을 가할 수 있다. 현재 여러 가지 형태의 전기적 진동 자극을 주는 기계들이 이용되고 있지만 이는 피로를 유발할 수도 있고 전체적인 자극이나 관절내에 신장성 진전자극을 가하기는 어렵기 때문에 좋은 방법은 아니라고 본다.

① 눌러 흔드는 방법

시술부위에 손을 올려놓고 5-10초 동안 누르면서 흔들어 주는 방법으로 이 동작을 5-10회 반복하여 시행한다.

② 지절을 잡아 흔드는 방법

팔, 다리를 잡아당기고 올려 흔드는 것으로 동작에 따라 복부 근육까지 영향을 주어 전신적 이완을 줄 수 있는 방법이다.

이상으로 건강을 위해 열심히 운동을 하는 사람이나 운동선수, 최상의 실력을 발휘하고자 하는 공연예술가들이 움직임이나 유연성, 최적의 근육상태를 유지하기 위해서는 스포츠 마사지가 필요할 것이다. 스포츠 마사지를 통해 선수로서의 수명연장, 전반적인 실력향상 및 운동을 방해하는 근육통증과 울혈 등을 줄일 수 있다. 누구나 주의사항이나 지시사항을 잘 따르면 기본적인 효과를 볼 수 있는 스포츠 마사지를 행할 수 있다고 생각한다. 여기에 소개한 마사지 방법은 가장 기본적인 방법이지만 가장 많이 사용하는 방법으로 단순한 이해보다는 실질적으로 손에 익혀 일상에서 많이 활용함으로써 건강을 유지 증진시킬 수 있기를 바란다.