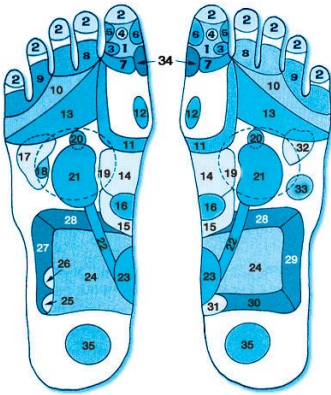


집에서 하는 발 마사지



발 마사지 전에 찬물의 온도는 15℃, 더운물의 온도는 40℃ 정도로 하여 따뜻한 물에 10분 정도 발을 담근 후 차가운 물로 발을 옮겨 1분 정도 머무르는 데 이런 식으로 서너 번 되

풀어준다. 냉온욕은 혈관의 확장과 수축을 반복함으로써 피가 잘 돌게하여 피로를 푸는데 아주 효과적이다. 따뜻한 물 속에서 발목을 돌려주거나 발가락을 구부렸다 폈다 하는 스트레칭을 함께 하면 더 큰 효과를 볼 수 있다.

피로가 좀 풀렸다면 발 마사지를 시작한다. 인체의 내장기관은 완전하게 좌우 대칭이 아니기 때문에 내장기관과 상응하는 지점(반응점)도 왼발과 오른발이 약간 다르다. 손으로 마사지를 해도 괜찮지만, 가끔씩 발 마사지용 나무막대를 사용하는 것이 좋다. 손가락만으로 발바닥을 누르기가 불편할 뿐더러 누르는 힘에 한계가 있기 때문이다. 만약 혼자 손으로 마사지 하기가 불편할 경우, 오돌토돌한 모양의 발판을 사용하는데 발판 위에서 무리하게 뛰거나 빨리 걷지 말고, 작은 돌기에서 시작하여 큰 돌기가 있는 곳으로 발바닥을 지긋이 누른다는 기분으로 천천히 왕복해 주면 된다.

■ 발 반응점(Foot Reflex Zone)

- 1 머리 : 두통, 불면증, 현기증, 각종 뇌 질환
- 2 안면 : 눈, 코, 입, 귀 등의 안면 질환
- 3 소뇌 : 불면증, 기억 감퇴, 근육 긴장
- 4 뇌하수체 : 내분비 불균형, 어린이 성장장애

- 5 삼차신경 : 편두통, 안면 마비
- 6 코 : 각종 코 질환
- 7 목 : 목 통증, 경추 질환
- 8 눈 : 시력 감퇴, 근시
- 9 귀 : 귀 울림, 중이염 등 귀 질환
- 10 사방기 : 어깨가 빠근할 때, 견추염
- 11 갑상선 : 정서 불안, 비만, 가슴이 두근거릴 때
- 12 부갑상선 : 과민, 경련, 불면증
- 13 폐, 기관지 : 폐렴, 기관지염
- 14 위 : 소화불량, 십이지장 궤양
- 15 십이지장 : 소화불량, 십이지장 궤양
- 16 췌장 : 당뇨병
- 17 간 : 피로, 각종 간 질환
- 18 담낭 : 담석, 소화불량
- 19 복강신경총 : 소화계통 이상
- 20 신장 : 천식, 소염
- 21 신장 : 신장 질환, 관절염
- 22 수뇨관 : 배뇨 이상, 수뇨관 결석
- 23 방광 : 방광염, 요도염
- 24 소장 : 설사
- 25 맹장 : 맹장염
- 26 회맹변 : 소화불량, 복부 팽창
- 27~30 대장 : 변비, 설사, 직장염
- 31 항문 : 치질
- 32 심장 : 심장 질환
- 33 비장 : 감기
- 34 무릎 : 무릎 통증, 관절염
- 35 생식선 : 정력, 불임, 생리통