

호스피스에서의 발 마사지

강남성모병원 호스피스 전문간호사

박 명 희

마사지요법

마사지는 동서양의 모든 문화권에서 3000년 이상 동안 인간의 질병을 치료하는데 사용해 온 가장 오래된 치료수단이다.

마사지의 어원은 프랑스어나, 원래 아라비아의 '누르다'와 그리스어의 '주무르다'에서 기인된 것이다. 마사지는 고대부터 행해지고 있었던 자연치료법 중 가장 오래된 것이다.

마사지는 접촉을 통해 전달되는 기술로서, 근육군에 산소를 증가시켜서 근 이완, 스트레스 경감, 근 긴장 완화, 혈액순환 증가, 근 경련완화와 통증 및 피로감소 등의 효과가 있다. 또한 접촉 그 자체는 공감을 전달해 주는 의사소통의 형태이므로 환자와 치료자 사이에서 신뢰관계를 빠르게 하고 상호작용이 이루어져 대인관계를 지지하는 중재이다.

마사지의 치료효과는 크게 이완효과와 자극효과로 나눈다. 이완효과로 인해 혈압, 맥박, 호흡, EMG 수준(electro myogram levels)이 떨어지고 불안점수가 낮아지며 피부온도가 상승된다. 말초적 피부 자극은 부교감신경을 자극하여 근육을 이완시키고 모세혈관을 확장 또는 이완시켜 순환을 촉진한다. 순환촉진은 부종과 노폐물을 제거하게 되며 근 이완은 근육의 긴장과 경련을 감소시켜 통증의 예방 및 감소효과를 가져온다.

마사지의 기본기법은 경찰법, 유날법, 지압법, 진동법, 타진법 등이며 이를 손, 발, 등, 머리, 전신에

적용하고 있다.

마사지의 종류는 스웨덴 마사지, SSBM (slow stroke back massage), 결체조직 마사지, 반사 마사지 등으로 다양하며 등이나 손, 발 혹은 전신에 사용할 수 있다.

1. 마사지 방법

마사지를 받는 대상자는 안정되고 편안한 자세이어야 하며 실내온도는 따뜻하고, 너무 밝지 않은 조명, 조용한 환경과 부드러운 음악은 도움을 줄 수 있다. 옷은 느슨하게 하고 필요한 부위만 노출시키고 그 외 부분은 홀이불로 덮어주어 보온과 프라이버시를 유지하도록 한다.

시술자는 편안하고 안정된 기립자세로 불필요한 동작은 피하며 힘보다는 숙련된 기술로 일정한 리듬, 빈도, 압력으로 하되 로션, 알코올, 파우더, 열을 이용하면 더 효과적이다.

마사지 기법은 다음과 같다.

경찰법: 경찰법은 가볍고, 표재성이고 진정효과를 가져오는 마사지로써 주로 마사지의 시작과 끝에 사용한다. 양손바닥으로 피부를 가볍게 누르면 서 울동적으로 원위부에서 근위부로 향하여 구심성으로 크게 쓰다듬는 동작이다. 이는 정맥과 림프귀환 및 피부표면의 순환을 증진하게 되며 이완을 돕는다.

유날법: 유날법은 경찰법보다 더 심부근에 양손가락/손바닥을 사용하여 강하고 큰 원모양으로 근육이 멎도록 문지르는 순환동작과 앞과 뒤로 미

는 횡적 동작이 있으며 쥐어짜듯이 압박하는 squeezing도 포함된다.

경타법: 경타법은 양손을 번갈아 빨리 치는 방법으로, 손의 측면으로 치는 hacking, 손바닥과 손가락을 모두 사용하여 교대로 치는 clapping 또는 slapping, 손가락을 펴서 손가락 부분으로만 치는 tapping, beating, 손끝으로만 치는 raindrop, 손바닥을 오목하게 해서 치는 cupping 등이 있다.

진동법: 진동법은 피부 위에 손을 얹고 강하게 빨리 심부 조직을 계속 흔들어 주는 동작으로 많은 에너지를 요하므로 가끔 안마기를 사용하기도 한다.

지압법: 지압법은 신체의 정밀한 논점에 압박을 주는 방법으로 신경계의 흥분과 억제과정이 평형을 이루도록 하는 신경기능의 반사효과를 기하는 것이다.

발(반사)마사지

발 반사 마사지는 대체의학의 한 영역에 속하며, 발의 반사구에 적당한 자극을 줌으로써 신경 반사 작용과 혈액순환원리를 통해서 관련된 기관의 기능을 정상화시켜 건강을 유지시키는 건강법이다.

반사 마사지는 고대 중국, 일본, 인도, 러시아, 이집트 등에서 사용되어 왔던 전통적 치유법으로 손, 발, 귀 등에서 각각 신체부위, 장기 그리고 기관과 선에 상응하는 반사부위를 자극하여 기를 소통하게 함으로써 긴장완화, 이완유도, 혈액순환을 증가시키는 방법이다.

발마사지는 주로 반사마사지법으로 중국을 중심으로 한 동양은 경혈을 기초로 사람의 손과 발에는 신체 각 부위에 상응하는 반사부위가 있어서 그 부위를 자극하여 기를 소통하게 함으로써 긴장완화, 이완유도 및 혈액순환을 증가시키며, 미국에서 전파되고 있는 반사마사지법은 인체에는 10개의 반사

대가 있으며, 인체 각 기관의 반사점이 손바닥과 발바닥에 집합되어 있으므로 손과 발에 분포되어 있는 전신의 각 부위에 상응하는 반사점을 손이나 손가락으로 유연하게 자극하면 몸의 이완이 증진되며, 엄지, 주먹 및 지압봉 등을 이용하여 반사점을 깊게 압박하면 통증 완화와 치유 속도를 촉진하는 효과가 있다고 한다.

20세기 초 미국인 의사 Fitzgerald는 유럽 전래 반사구학을 토대로 손의 한 부위에 압박을 가하고 그에 상응하는 인체부위가 마취되는 사실을 증명하여 반사구론을 제시한 이후 여러 학자에 의해 발이 가장 민감한 부위임을 발견하고 손, 발에는 신체의 모든 장기, 기관의 반사 상응점이 분포함을 증명하여 발에 각 신체부위를 그려 넣어 서양 발반사구학의 기초를 완성하였다.

직립보행을 하는 인간의 경우 발은 활동 시 체중을 지탱하게 된다. 그러나 발은 심장으로부터 가장 먼 위치에 자리잡고 있어 일정한 펌프작용으로 밀어낸 혈액이 다시 심장으로 되돌아오는데 가장 어렵고 혈행이 나빠지기 쉽기 때문에 이로 인해 질병의 원인이 되는 경우가 많다.

양발에는 72,000여 개의 신경말단이 존재하고 있으며 이것은 척수 신경을 통하여 뇌와 모든 신체 부위와 연결되어 있어 발반사구를 손가락으로 가볍게 마사지하면 자극이 구심신경을 따라 척수후각으로 들어가서 척수 교양질의 관문을 단아서 통증을 조절하는 효과를 나타낸다. 척수 교양질의 관문은 신체 말초에서 전달되는 구심성 신경정보를 조절하는 효과를 가지고 있는데, 직경이 큰 섬유가 활성화 된 신경정보가 전달되면 관문을 단아서 통증 신경전도가 대뇌로 전달되는 것을 차단하여 통증 완화와 이완 효과가 있다. 그리고 발반사구 자극을 계속하면 이완이나 통증경감에 더하여 말초신경, 모세혈관 및 면역체계를 강화시키고 혈관의 탄력성, 혈류 속도 등을 증가시켜 혈액순환과 노폐물

배설이 증가되며 혈중 지질이 낮아져서 치료 효과가 있다.

발마사지의 자극은 말초신경, 모세혈관, 면역체계를 강화시키고, 혈액순환 증진, 배설 촉진 등을 통한 마사지의 효과는 불안과 긴장의 완화, 이완촉진, 의사소통 증진, 면역력 증가, 안녕감 증진에 기여한다.

발마사지는 발에 분포하는 전신의 각 부위에 상응하는 지압점을 손가락을 사용하여 유연하게 자극하고 엄지 혹은 주먹을 이용하여 깊게 지압점을 압박하는 것이다. 발가락은 두경부, 발바닥 상부는 흉부, 발바닥 중앙은 복부, 발뒤꿈치는 골반부위, 발목은 생식부위, 발 내측은 척추, 발 외측은 몸체의 측부, 발등은 순환기와 림프부위에 해당되는 상응 부위가 있다.

발마사지는 훑어주기, 돌리기, 당기기, 누르기, 진동 및 흔들기, 밀기, 문지르기, 쳐주기, 비틀기 등의 기본기법을 적당히 조합하여 엄지손가락, 주먹, 손으로 다양하게 발, 발바닥, 발목, 다리 등에 있는 반사부위를 자극하는 것이다.

2. 발 반사요법의 실제

1) 치료적 환경 조성

(1) 발 반사 치료에서 가장 중요한 것은 긴장을 완화시키는 것이므로 주변환경은 가능한 한 평화롭고 정돈된 느낌이 들도록 한다.

(2) 자세는 엷드리는 자세, 눕는 자세, 의자에 앉는 자세 등 여러 가지가 있다.

눕는다면 침대에 베개를 베고 반횡위위로 편안하게 눕게 한다.

의자에 앉는다면 머리와 목을 지탱할 수 있는 부드러운 안락의자가 좋다.

(3) 환자와 눈을 바라보는 것도 중요하다.

아픈 부위를 만지게 되면 환자들이 대개 비슷한 반응(소리를 크게 지르는)을 보이므로 환자와 눈을 맞추면 민감하게 반응하는 부위가 어디인지 짐작할

수 있게 된다.

2) 발 준비

(1) 타올, 마사지 로션 및 따뜻한 물을 세수 대야에 담아서 침대 옆 보호자 침대 위에 준비한다.

(2) 양발을 세수대의 온수에 담그게 하고 시술자는 대상자와 마주하고 의자에 앉아서 대상자의 양발과 무릎 아래까지를 씻기고 발등과 발바닥을 가볍게 누르는 자극을 5분간 주고 마른 수건으로 닦아준다.

3) 발 반사요법

대상자의 발을 시술자의 무릎 위에 올려놓고 로션을 무릎 아래까지 충분히 바른 후 양손으로 약간의 압력을 유지하면서 부드럽게 발 전체, 발목 및 다리까지 다음 순서로 발마사지를 한다.

(1) 발 전체 만져주기

먼저 양손을 비벼서 따뜻하게 만든 다음 대상자의 발을 한 발 또는 두 발을 동시에 감싸 쥐고 부드럽고 정성스럽게 전체적으로 쓰다듬어준다.

(2) 다리와 허리 띄 주기

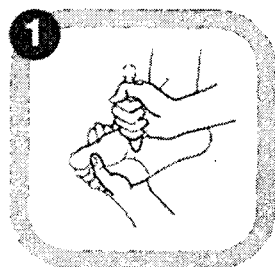
양손으로 대상자의 양쪽 발뒤꿈치를 잡고 시술자 쪽으로 천천히 부드럽게 잡아당겨 다리와 허리부위를 이완시켜준다.

(3) 발목 흔들기

양손으로 대상자의 양쪽 발뒤꿈치를 잡고 천천히 부드럽게 좌우로 돌려 발목의 긴장이 풀어지도록 한다.

(4) 엄지손가락으로 용천혈 누르기

먼저 한 손으로 대상자의 발을 발등부위에서 잡



고 오르려 주면 발바닥 위쪽에 움푹 들어간 부분이 나타나는데 이 부분이 용천혈이다. 용천혈은 발을 세로로 보았을 때 위에서 1/3이 되는 부분 중앙에 위치한다. 용천혈 부위를 4초간 쭉 들어가는 기분으로 3회 눌러준다. 누를 때 팔에 지나치게 힘을 주면 근육에 무리가 갈 수 있으므로 힘을 빼고 어깨로 밀듯이 가볍게 한다. 자극이 끝나면 손으로 어루만져 부드럽게 마사지한다.

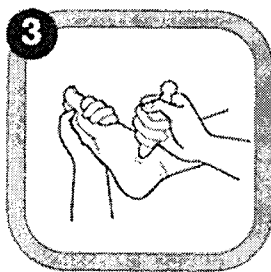
(5) 수노관 마사지

용천혈에서 방광까지의 연결선을 대각선 방향으로 누르면서 미끄러지듯 내려준다. 9회 반복하며, 자극이 끝나면 손으로 어루만져 부드럽게 마사지한다.



(6) 방광 마사지

안쪽 복사뼈에서 수직으로 내려와 약간 통통한 부분 조금 밀을 4초간 누르고 4초간 풀어주기를 3회 반복한다.



(7) 요도 마사지

방광 부위에서 아킬레스건 쪽으로 반원을 그리듯 9회 쓸어준다.



(8) 엄지손가락으로 발바닥 쓰다듬기

양손으로 엄지손가락이 대상자의 발바닥을 향하도록 잡은 후 엄지손가락의 등근 면을 이용하여 발바닥의 중심에서 가장자리로 반원을 그리듯 쓰다듬어 준다. 이 동작을 반복하면서 발뒤꿈치부터 위쪽을 향하여 연속적으로 올라간다.

(9) 엄지손가락으로 발등 쓰다듬기

양손으로 엄지손가락은 대상자의 발등위로, 다른 손가락들은 발바닥을 받친 후 엄지손가락의 등근 면을 이용하여 발등의 중앙에서 가장자리를 향해 반원을 그리듯 쓰다듬어 준다. 이 동작은 발가락 뿌리 부분에서 시작하여 발목 쪽으로 실시한다.

(10) 지골 사이사이 파주기→젖히기→눌러주기

엄지손가락을 이용하여 발가락 사이사이를 앞으로 문질러준다.

엄지손가락의 등근 면을 이용하여 발등 쪽으로 부드럽게 밀어준다.

엄지와 검지손가락으로 발가락을 하나씩 잡고 부드럽게 당겨준다.

(11) 복숭아뼈 둘레 원 그리기

가운데 손가락의 등근 면을 이용하여 복숭아뼈 둘레를 원을 그리듯이 쓰다듬어 준다.

(12) 발목에서 무릎 위 10 cm까지 반원 그리기

양손의 엄지손가락의 등근 면을 이용하여 다리의 중앙에서 가장자리를 향해 반원을 그리듯 쓰다듬어 준다. 이 동작은 발목 부분에서 시작하여 무릎 위 10 cm까지 실시한다.

(13) 무릎 둘레 원 그리기

가운데 손가락의 등근 면을 이용하여 무릎 둘레를 원을 그리듯이 쓰다듬어 준다.

(14) 슬와부 지압

양손의 가운데 손가락을 슬와부에 대고 다리를 들어올리다가 툇하고 내려놓는다.

(15) 마사지 후 따뜻한 물수건으로 발을 덮고 가볍게 누르면서 발에 남은 로션을 닦아준다.

4) 주의사항

- 치료를 할 때는 부드럽되 강하게 해야 한다. 시술자가 환자의 발에 가하는 압력은 편안함, 그 선을 넘어서는 안 된다. 그러면서도 인체의 치유능력을 활성화시킬 수 있을 정도의 강도는 유지해야 한다.

- 전 과정을 치료할 때는 한 부위를 완전히 마친 뒤 다른 부위로 옮기는 것이 중요하다. 부드럽고 동일한 강도로 양발을 번갈아 치료한다. 왜냐하면 발 한쪽은 신체의 절반을 나타내는 것이기 때문이다. 그러므로 한 발의 모든 과정을 마친 후 다른

발로 옮기는 것은 잘못된 방법이다.

- 자극이 끝나면 500 cc 정도의 따뜻한 물을 마신다. 이것은 신장에 모여 있는 노폐물을 소변으로 배설시키기 위한 것이다. 양이 너무 많으면 3~4회에 나누어 마신다. 차가운 물은 혈관을 수축시킴으로 피하는 것이 좋다.

- 뼈의 부분을 너무 세게 자극하지 않는다. 뼈와 그 주위를 너무 세게 자극하면 내출혈 또는 부어오르거나 뼈에 손상이 올 수 있다.

- 중환자의 경우 처음에는 5분 정도 자극하며, 자극이 끝난 후 200 cc 정도의 물을 마신다. 2~3회 정도 상태를 살펴보아 부작용이 없으면 자극시간과 마시는 물의 양을 조금씩 늘려간다.

- 반사구를 약, 중, 강으로 구분하여 자극을 주어 반응을 보이는 정도를 주의 깊게 살펴보아 환자가 '약간 아프지만 시원하다'라고 느끼는 정도의 압력으로 반사구를 자극한다. 너무 아프면 근육과 신경이 경직되어 효과가 감소되기 때문이다.