

마사지는 인간의 본능이다

마사지의 범위는 다양하다. 어린 시절 배가 아프면 어머니가 배를 쓰다듬어 주시고, 머리가 아플 때면 나도 모르게 머리 언저리를 어루만지고 있는 것, 모두가 넓게는 마사지의 범위에 포함된다. 마사지의 대상은 우리 몸 전부이지만 발을 입안의 혀처럼 다뤄야 하는 우리 당뇨인들에게는 발이 제일 중요한 마사지의 대상이다. 발 마사지는 발끝의 혈액이 정체되지 않도록 혈액순환을 도와주며, 발 근육의 피로를 풀고 관절을 보호하는 데 큰 도움이 된다.

마사지의 역사

마사지의 기원은 5천년전 인도와 중국에서 찾아볼 수 있고, 기원전 2500년 이집트의 고분벽화에 서도 찾을 수 있다. 발 마사지와 손 마사지를 받는 4명의 사람이 묘사되어 있는데, 그 상형문자를 해독해 보면 한 사람이 “통증을 없애주시오”라고 말하자, 시술자가 발 마사지를 하며 “그렇게 해드리지요”라고 대답한다. 이 벽화에서 그 당시에 도 마사지가 행해졌다고 추측할 수 있다. 근대에 와서는 1913년 미국의 의사 피트 제럴드가 발은 인체의 각 기관과 상호연결 되어있어, 발의 상응점을 자극하면 인체의 질병을 고칠 수 있다는 이론을 발표하며 반사요법을 창시했다.

국내에서는 1997년 발 관리가 시작되었고, 1998년에는 한국발관리협회에서 국내 최초로 발 관리사 자격증을 발급하는 등 발 관리가 점점 전문화, 활성화되며 주목을 받고 있다. 선진국에 비해서 발 관리에 그 인식이 아직 낮은 편이지만 치료신발이나 발 건강 전문잡지 등이 등장하면서 점점

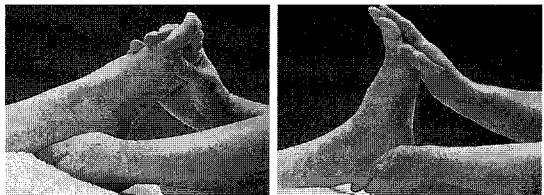
대중화 되어가고 있다. 발 관리는 크게 미용과 마사지로 나눌 수 있다.

발 관리 전문점은 서울에 약 400개, 지방에 약 700개 정도가 있고 전문자격증을 소지한 관리사는 약 16,000명 정도이다. 발 마사지는 보통 1회에 1시간 정도 소요되며 비용은 1~2만원에서 5~6만원까지 다양하다. 발 마사지를 받게되면 그 효과가 2주일 정도 지속되므로 꾸준히 받아야 한다.

당뇨인의 발 마사지 주의사항

당뇨인의 발 마사지를 할 때에는 어떤 기구를 사용한다거나, 날카로운 장신구가 달린 반지 등을 착용하지 않고 오직 손만을 이용해서 마사지를 한다. 또 마사지를 할 때 일반크림 보다는 발 전용 마사지크림을 이용하면 좋다. 마사지가 끝난 후에 생수나 녹차를 한잔 마시면 노폐물을 배설하는 효과가 있다. 여기서는 집에서 할 수 있는 간단한 마사지 법을 소개해본다. 스스로 자기 발을 정성껏 만져주거나 주물러 주고 부부간이나 부모와 자식간에 서로 시행해 보자.

아킬레스건 스트레칭



긴장을 풀어 주고 발목의 운동성을 향상시킬 수 있다. 스트레칭은 발을 유연하게 하고 체내순환에도 도움이 된다.

1. 한 손으로 발꿈치를 부드럽고 단단하게 쥐고 체중을 지탱한다. 다른 손으로는 발가락이 시작 되는 부분(기저부)을 잡는다. 엄지손가락은 발바닥을, 네 손가락은 발등을 잡는다. 너무 세게 쥐지 않도록 한다.
2. 발꿈치가 뒤로 강하게 밀리지 않도록 주의하며 발등을 앞으로 당긴다.
3. 이번에는 발꿈치를 앞으로 당겨서 아킬레스건이 당겨지도록 한다. 한발에 세 번씩 반복한다.

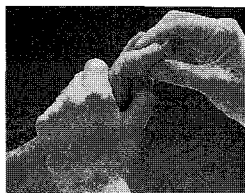
좌우로 흔들기



발을 흔들어 줌으로써 체내순환을 돕고 발목 관절과 정강이 근육의 긴장을 풀어줄 수 있다.

1. 발 양옆의 복사뼈 앞에 양 손바닥을 댄다. 양손을 부드럽게 앞뒤로 움직이면서 발을 돌린다. 이 때 양손은 서로 반대방향으로 움직인다.
2. 발 전체를 마찰 때까지 점차 발꿈치 쪽으로 움직여 간다. 이렇게 하면 서서히 긴장이 풀어지면서 발 전체가 자극된다.

발가락 회전시키기



발가락의 유연성을 증가시킨다.

1. 엄지발가락부터 시작한다. 회전시키고자 하는 발가락의 기저부를 잡고 다른 손은 발가락 관절에 붙이되 엄지손가락을 아랫면에 대고 검지와 셋째 손가락을 윗면에 댄다.
2. 발가락 관절을 부드럽게 조금씩 위쪽으로 들어 올려 360° 회전시킨다. 시계방향으로 몇 번, 반대

방향으로 몇 번씩 한다. 발가락마다 이 동작을 반복한 다음 다른 발로 옮긴다.

발 마사지 6단계



종아리 부분을 마사지 하여 긴장을 풀어준다. 발목을 동그랗게 돌린 후 오른쪽으로 5번, 왼쪽으로 5번 잡아당긴다. 발목과 복사뼈 주위를 엄지와 다른 손가락으로 마사지 한다.

주먹을 느슨하게 쥐고 손가락 관절을 이용하여 발 뒤꿈치에서 발가락 아래 부분까지 발바닥 전체를 골고루 마사지한다. 3회씩 해준다.



엄지손가락을 이용하여 발바닥의 안쪽 부분을 뒤꿈치에서 엄지발가락까지 마사지한다 3회 반복 한다

엄지발가락과 둘째발가락 사이를 시계 반대방향으로 원을 그리듯이 마사지 한 후 시계방향으로 마사지 한다.



발꿈치에서부터 두번째 발가락쪽으로 서서히 리듬있게 마사지 하며 새끼발가락까지 같은 방법으로 마사지한다.

발등의 힘줄과 인대사이를 양손의 손가락 끝으로 세게 밀면서 마사지한다. 발가락 사이에서 시작하여 발목쪽으로 밀어준다. 발등 전체를 마사지하되 엄지와 둘째 발가락 사이에 특히 힘을 주어 마사지한다. 글 최현주 기자

