

치료적 운동맛사지

어 경 홍 · 신 기 문

V. 고 찰

운동맛사지는 고전적인 맛사지와 함께 경기력향상이란 목적으로 고대부터 사용되어 왔다. 하지만 과거의 운동맛사지의 효과는 과장되게 표현되었기도 하였고 오늘날에 있어서도 운동맛사지의 과장된 표현이 종종 거론되기도 한다. 이러한 상황은 운동맛사지에 대해 과학적인 이론을 기본으로 한 경험과 그 경험에 임각한 지식을 공급해줄 학교나 교과과정의 거의 없기 때문⁶⁾ 이라고도 한다. 하지만 맛사지의 효과에 대한 연구와 기술은 여러 사람에 의해 논의되어 왔다.

Nordschow와 Bierman⁸⁾은 25명의 정상인의 등부위와 하지 후면부위를 맛사지한 후 체간굴곡(trunk flexion)의 변화를 관찰한 결과 평균 1.35 inch의 체간굴곡이 증가를 보여 맛사지가 수의근의 이완효과를 야기시킨다고 보고하였으며 Reiter¹⁰⁾ 등은 설문조사에서 맛사지의 치료적 가치가 높음을 보고하였고, Kisner와 Taslitz⁵⁾는 결체조직 맛사지가 자율신경계 기능에 미치는 효과연구에서 교감신경성의 활동이 증진되었음을 보고하였다. 또한 종래의 고전적인 맛사지 외에도 저온치료법(cryotherapy)을 이용한 얼음맛사지(icemassage)에 대한 논의도 종종 볼 수 있다.^{2,7)} 얼음의 적용은 동통섬유(pain fiber)에 국소적인 마취작용을 일으키어 동통을 완화시키고, 신경전도속도(nerve conduction velocity)를 감소시킨다. 따라서 근육의 경축과 경련을 감소시킨다.⁹⁾ Chambers²⁾는 골격근계와 신경학적인 장애가 있는 23명의 환자에게 얼음을 적용한 결과 74%에서 동통이 충분히 감소되었거나 사라졌다고 하였으며, 94%에서 제한된 관절운동범위에 증진을 보였고, 경축과 경련이 있는 환자중 67%에서 근긴장성이 적절히 감소되었다고 보고하였다. 이와같이 고전적 맛사지의 효과에 대한 연구 뿐 아니라 특수맛사지법에 대한 연구도 여러 학자에 의해 진행되어 왔음을 알 수 있다. 운동맛사지에 있어서는 Tappan¹²⁾은 운동전후의 맛사지 방법에 대해 다음과 같이 기술하였다.

운동전에는 선수를 충분히 이완시킨 상태에서 등부분에 가벼운 effleurage를 실시하고, 큰 근육군에는 petrissage를 실시하며, 그후 경기에서 주로 쓰이는 근육을 조심스럽게 맛사지한다고 하였다.

특히 달리기를 하는 선수의 경우에는 대둔근, 슬피근과 비복근에 깊은 effleurage를 실시하고, 그후 깊은 주무르기를 실시한다. 특히 사두근과 전경골근군에도 각별히 신경을 써야 하고, 팔을 사용하는 선수인 경우는 양팔과 흉추부에 맛사지를 실시해 준다고 하였다. 운동후의 맛사지의 목적은 체내에 축적된 대사성산출물을 맛사지로써 이동을 시키는데 있다고 하였으며, 부드러운 주무르기를 실시하여 신선한 혈액과 림프의 공급에 유익을 주도록 해야 한다고 하였다. 특히 맛사지 전에 온수로 샤워를 하여 맛사지의 효과를 높여 주고,

stroking시 그 회수를 매우 느리게 하여 실시한다고 하였다. 또한 경타법은 운동후에는 적용치 않는 것이 바람직하다고 하였다. Kuprian⁶⁾은 맛사지가 수동적인 치료임을 상기시키면서 능동적훈련(active training)의 중요성을 강조하였다.

특히 경기전의 맛사지는 경기를 준비하는 심리학적인 면에서 매우 중요한 부분을 차지한다고 하였다.

VI. 요약

맛사지 기술에 대한 전반적인 지식의 습득은 매우 가치있다고 하겠다. 특히 치료사는 그의 판단력과 윤리적인 주의점에도 숙고하여, 맛사지를 시행하는 것이 바람직하다고 사료되며, 의학적인 근본지식이 마련되어 있지 못한 일부 사람들에 의해 이루어지는 맛사지는 뜻밖의 나쁜 결과를 초래할 수도 있다. 운동전후의 손상 예방 및 치료와 경기력 향상에 목적을 둔 운동맛사지의 시행은 많은 경험과 높은 의학적 지식이 요구된다 하겠다.

REFERENCES

1. Beard G: A History of Massage Technic. The Physical Therapy Review. 32:613-624, 1952.
2. Chambers R: Clinical use of cryotherapy. Physical Therapy 49:245-249, 1969.
3. Hoffa A, Gocht H, Storck V, Ludke HS: Massage Techniques. Stuttgart. Ferdinand Enke Verlag, 1978.
4. Jacobs M: Massage for the Relief of pain: Anatomical and physiological consideration. The Physical Therapy Review 35:560-566, 1955.
5. Kisner CD, Taslitz N: Connective tissue Massage. Physical Therapy 48:107-119, 1968.
6. D. Eitner, W. Kuprian, L. Meissner, H. Ork: "Sport-Physiotherapie" Gustav Fischer, Stuttgart, New York, 1983.
7. Nordschow M, Bierman W: The Influence of Manual Massage on Muscle Relaxation: Effect on Trunk Flexion. J.A.P.T.A. 42:653-657, 1962.
8. Olson J, Stravino VD: A Review of Cryotherapy. Physical Therapy 52:840-853, 1972.
9. Reiter S, Garrett TR, Erickson DJ: Current Trends in the Use of Therapeutiz Massage. Physical Therapy 49:158-161, 1969.
10. Storch U: Technic der Massage. Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart, 1978.
11. Tappan FM: Massage Techniques. A Case Method Approach. The Macmillan Co. New York, 1961.
12. 黒田善 編: 「現代のスポーツ科學」(3) 스포츠醫學, 大修館, 1977.