

CONTENT

- 2 1강 마사지 기본
- 27 2강 얼굴마사지
- 43 3강 머리마사지
- 55 4강 경부마사지
- 64 5강 어깨 팔 손 전면 마사지
- 95 6강 두정골, 경부 어깨, 팔, 손 후면 마사지 I
- 112 7강 두정골, 경부 어깨, 팔, 손 후면 마사지 II
- 134 8강 복부마사지
- 148 9강 다리 전면 마사지
- 176 10강 다리 후면 마사지
- 197 11강 등 척추 기립근 마사지
- 227 12강 좌위마사지



스포츠마사지 (재활마사지)

전문가 과정
1강 마사지 기본

한국직업능력개발원 등록 민간자격증



사단법인  California U.S.A

국제생활체육건강관리연합회



Chapter 1 마사지 시술 전 시술자의 몸풀기 동작 운동

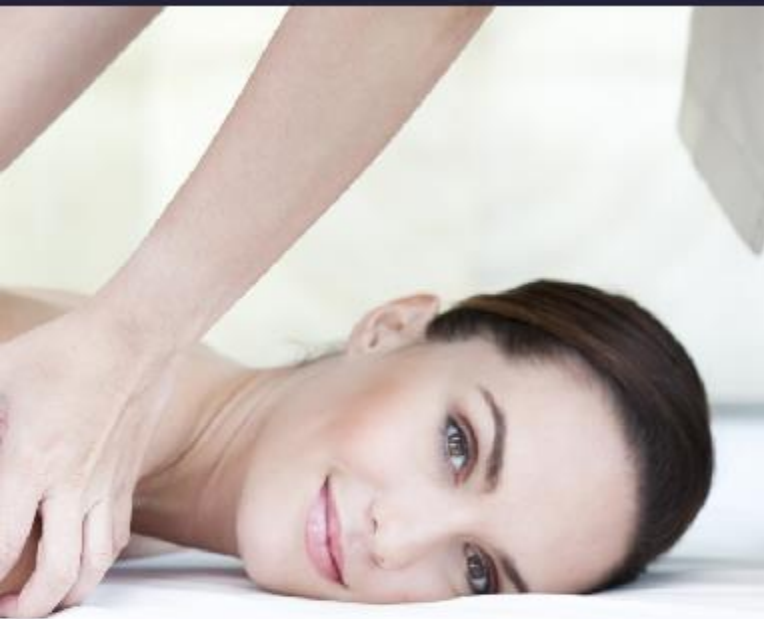
순서

- ① 손바닥 마찰
- ② 주먹 쥐고 잼잼
- ③ 두 손 합장 손가락 신전
- ④ 손가락 스트레칭
- ⑤ 내측 손목 관절과 주관절 스트레칭
- ⑥ 외측 손목 관절과 주관절 스트레칭
- ⑦ 앞을 보고 서서 한 손을 앞으로 뻗어 손바닥이 보이도록 하고 반대손으로 사지를 잡고 몸 안쪽으로 늘려준다.

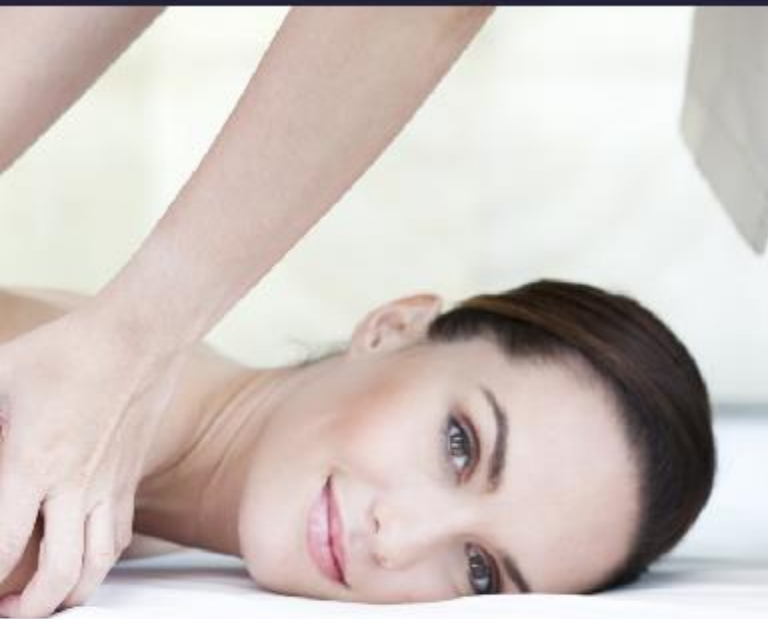
※ 스트레칭은 움직임이 가능한 범위 내에서 실시합니다.

Chapter 1 스포츠 마사지 시술 방향 6가지





시술 방법	정의
① 경찰법	가볍게 쓰다듬으며 미끌어지듯이 접촉하는 방법
② 강찰법	강압을 가하면서 문지르는 방법
③ 유념법	피부 및 근육을 쥐어짜듯이 주무르는 방법
④ 진동법	양 손으로 진동하여 흔들어주는 모든 방법
⑤ 고타법	두들겨 자극하는 모든 방법



시술 방법	정의
⑥ 압박법	압박을 가해 누르는 방법
⑦ 신장법	이완시키고자 하는 근육의 양 끝에서 그 부위를 최대 가동 범위까지 신장시키는 방법
⑧ 견인법	근육을 한쪽 방향으로 잡아당겨 최대한 늘리는 방법
⑨ 족심법	발바닥 이갈과 발날 또는 발뒤꿈치 등을 사용하여 진동을 가하거나 압박하는 모든 동작
⑩ 주두법	팔꿈치를 사용하여 진동을 주거나 압박을 하는 방법

동작순서



경찰법 (수장·모지)

효능효과 승모근 이완, 어깨 피로 완화

주의점 강한 압박으로 진행하지 않는다.

동작설명

피술자 위에 위치하여 등 전체를 부드럽게 쓸어내리듯이 진행한다.
3회~5회 반복해준다. 수장 또는 모지로 할 수 있다.

동작순서



강찰법 (수장)

효능효과

조직내의 물질 흡수를 돕는데 매우 효과적이며 강한 피부자극과 압력을 줄 수 있다.

주의점

강한 압박으로 진행하지 않는다.

동작설명

경찰법과 압박법을 혼용하여 체중을 이용해 강하게 압박하며 강찰하는 방법으로 손바닥으로 진행한다.

동작순서



강찰법 (수지)

효능효과

조직내의 물질 흡수를 돕는데 매우 효과적이며 강한 피부자극과 압력을 줄 수 있다.

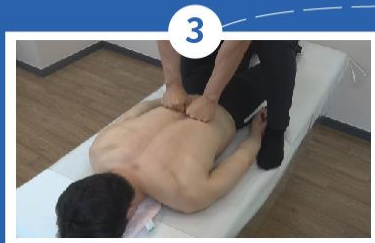
주의점

강한 압박으로 진행하지 않는다.

동작설명

경찰법과 압박법을 혼용하여 체중을 이용해 강하게 압박하며 강찰하는 방법으로 손가락 끝을 사용하여 진행한다.

동작순서



강찰법 (각권)

효능효과

조직내의 물질 흡수를 돕는데 매우 효과적이며 강한 피부자극과 압력을 줄 수 있다.

주의점

강한 압박으로 진행하지 않는다.

동작설명

경찰법과 압박법을 혼용하여 체중을 이용해 강하게 압박하며 강찰하는 방법으로 주먹을 쥐고 주먹 끝 관절을 사용하여 진행한다.

동작순서



강찰법 (주두)

효능효과

조직내의 물질 흡수를 돕는데 매우 효과적이며 강한 피부자극과 압력을 줄 수 있다.

주의점

강한 압박으로 진행하지 않는다.

동작설명

경찰법과 압박법을 혼용하여 체중을 이용해 강하게 압박하며 강찰하는 방법으로 팔꿈치를 사용하여 진행한다.

동작순서



강찰법 (손날)

효능효과

조직내의 물질 흡수를 돕는데 매우 효과적이며 강한 피부자극과 압력을 줄 수 있다.

주의점

강한 압박으로 진행하지 않는다.

동작설명

경찰법과 압박법을 혼용하여 체중을 이용해 강하게 압박하며 강찰하는 방법으로 손바닥 옆면을 사용하여 진행한다.

동작순서

1



2



유념법 (수장)

효능효과

유착된 피부를 풀어지게 하고 반흔을 없애며, 혈행을 촉진시키고 신진대사를 개선시킨다.

주의점

매우 능숙한 기능이 필요하고 근육의 두께에 따라 시술 방법을 변화시킨다.

동작설명

손바닥 수장을 사용하여 피부와 근육을 쥐어짜듯이 비틀어 시술한다.

동작순서

1



2



유념법 (각권)

효능효과

유착된 피부를 풀어지게 하고 반흔을 없애며, 혈행을 촉진시키고 신진대사를 개선시킨다.

주의점

매우 능숙한 기능이 필요하고 근육의 두께에 따라 시술 방법을 변화시킨다.

동작설명

주먹을 사용하여 피부와 근육을 쥐어짜듯이 비틀어 시술한다.

동작순서

1



2



유념법 (모지)

효능효과

유착된 피부를 풀어지게 하고 반흔을 없애며, 혈행을 촉진시키고 신진대사를 개선시킨다.

주의점

매우 능숙한 기능이 필요하고 근육의 두께에 따라 시술 방법을 변화시킨다.

동작설명

엄지손가락 모지를 사용하여 피부와 근육을 쥐어짜듯이 비틀어 시술한다.

동작순서

1



2



유념법 (이지)

효능효과

유착된 피부를 풀어지게 하고 반흔을 없애며, 혈행을 촉진시키고 신진대사를 개선시킨다.

주의점

매우 능숙한 기능이 필요하고 근육의 두께에 따라 시술 방법을 변화시킨다.

동작설명

엄지와 검지를 사용하여 피부와 근육을 쥐어짜듯이 비틀어 시술한다.

동작순서

1



2



진동법 (유념진동)

효능효과

한 부위를 진동시켜 근접해 있는 모든 근육이 균형 조절과 진동에 효과적이다.

주의점

근육의 위치와 크기에 따라서 적절한 진동을 유지시킨다.

동작설명

양 손으로 깍지를 끼고 쥐어짜듯이 비틀어 진동을 준다.

동작순서

1



2



고타법 (권타)

효능효과

수축된 근육군에 대한 근육 반사를 적용하여 이완 효과 및 혈행 개선을 한다.

주의점

피술자의 반응에 따라 두들기는 강도를 적절하게 유지시킨다.

동작설명

주먹으로 근육과 피부를 두들기어 자극시키는 방법

동작순서



고타법 (박타)

효능효과

수축된 근육군에 대한 근육 반사를 적용하여 이완 효과 및 혈행 개선을 한다.

주의점

피술자의 반응에 따라 두들기는 강도를 적절하게 유지시킨다.

동작설명

손바닥을 두꺼비 모양을 만들어 근육과 피부를 두들겨 자극시키는 방법

동작순서



II

고타법 (절타)

효능효과

수축된 근육군에 대한 근육 반사를 적용하여 이완 효과 및 혈행 개선을 한다.

주의점

피술자의 반응에 따라 두들기는 강도를 적절하게 유지시킨다.

동작설명

양 손가락을 펴서 손바닥 옆면과 손가락 옆면으로 근육과 피부를 두들겨 자극시키는 방법

동작순서



고타법 (합장타)

효능효과

수축된 근육군에 대한 근육 반사를 적용하여 이완 효과 및 혈행 개선을 한다.

주의점

피술자의 반응에 따라 두들기는 강도를 적절하게 유지시킨다.

동작설명

손바닥과 손가락을 붙여 합장하여 근육과 피부를 두들겨 자극시키는 방법

동작순서



압박법 (모지)

효능효과

근육조직을 신장 유착조직을 풀어주고
근육군의 진정효과

주의점

피술자의 반응에 따라 압박의 강도를
적절하게 유지시킨다.

동작설명

뭉쳐진 피로한 근육에 압력을 가하여 누르는 방법
종류: 모지(엄지손가락), 수장(손바닥), 수지(손가락끝),
주두(팔꿈치) 손날발꿈치등 다양한 부위를 사용한다.

동작순서



신징법 (X신전)

효능효과

유착된 근육 조직 신장 및
근육군의 진정효과

주의점

피술자의 근육유연성 상태에 따라
적당히 신장 시킨다.

동작설명

이완시키고자 하는 근육군의 양 끝에서 그 부위를
최대 가동범위까지 스트레칭 시키는 방법이다.

동작순서

1



2



견인법

효능효과

피로물질인 젖산을 빨리 바깥으로 배출하고 혈액의 흐름을 좋게한다.

주의점

피술자의 반응을 확인하며, 무리하게 과신전하지 않는다.

동작설명

이완시키고자 하는 근육의 한 쪽 끝 부위를 최대 가동범위까지 스트레칭 시키는 방법이다.

동작순서

1



2



족심법

효능효과

심부 깊이까지 전달되는 강한 자극을 가할수 있다.

주의점

피술자의 근육 유연성과 반응에 따라 압력과 진동의 자극을 조절한다

동작설명

발바닥이나 발날 또는 발 뒤꿈치를 등을 사용해서 진동을 가하거나 압박하는 등의 모든 동작이다.

동작순서

1



2



주두법

효능효과

다른 시술 방법보다 강하게 압력의 자극을 줄 수 있는 시술법

주의점

피술자의 근육 유연성과 반응에 따라 압력과 진동의 자극을 조절한다.

동작설명

주관절부를 사용하여 마사지 하는 모든 동작이다.

스포츠마사지 (재활마사지)

전문가 과정

2강 얼굴 마사지



한국직업능력개발원 등록 민간자격증

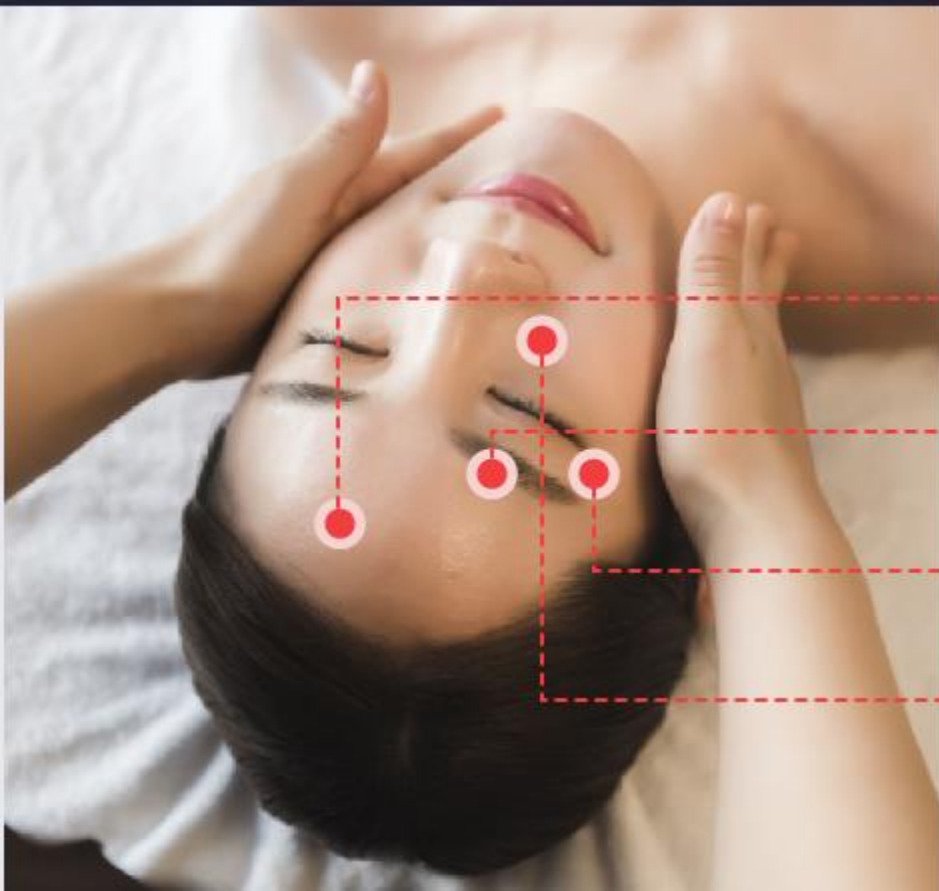


사단법인 California U.S.A

국제생활체육건강관리연합회

Chapter 2

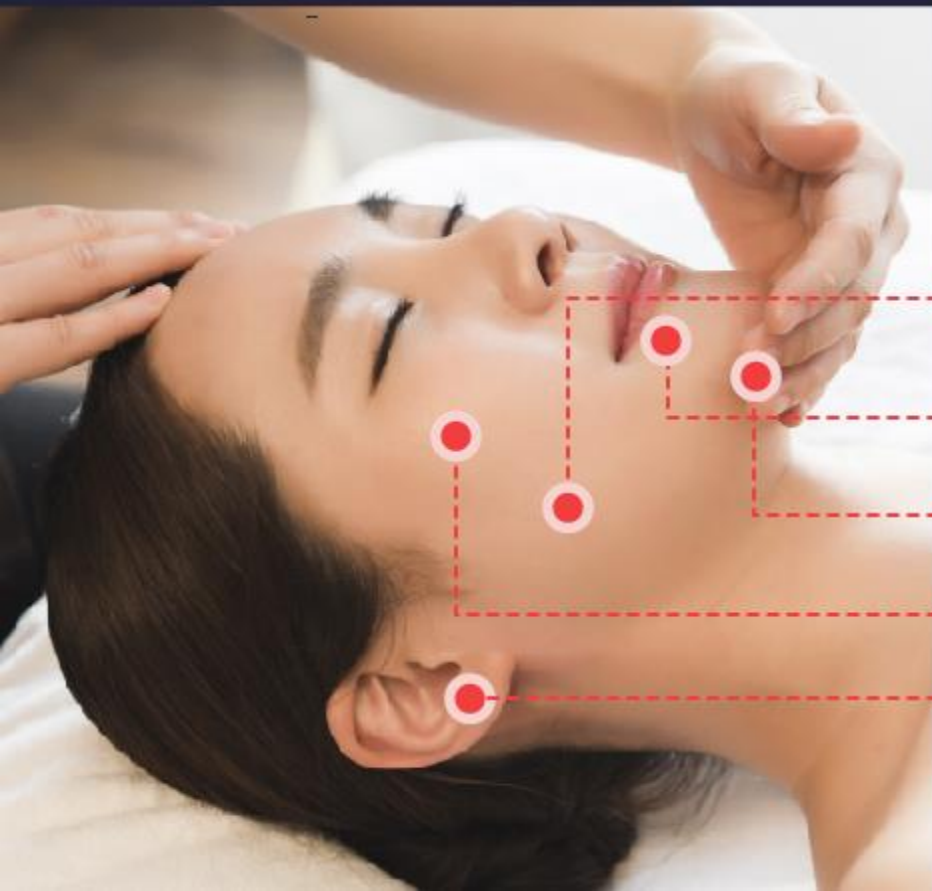
얼굴마사지



부위	시술법
① 이마	수장강찰 / 모지압박
② 눈썹	모지강찰
③ 안륜근	수장압박 / 모지 및 이지압박
④ 비근	수지강찰

Chapter 2

얼굴마사지

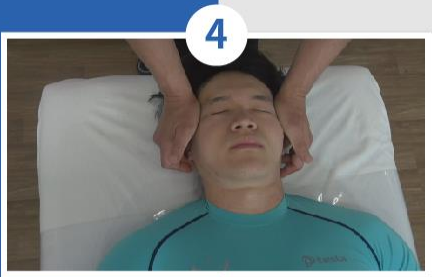
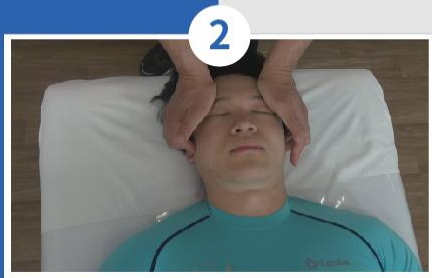
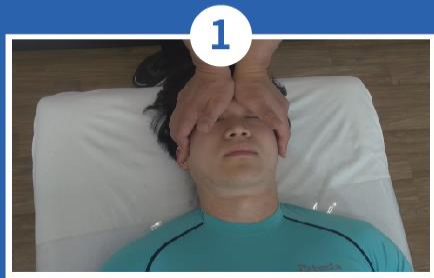


부위	시술법
⑤ 험근 및 교근	사지압박
⑥ 구륵근	모지압박
⑦ 턱	사지압박
⑧ 광대뼈	사지압박
⑨ 귀	신전 / 수장압박 및 유념

얼굴 마사지 근육 위치



동작순서



이마 마사지 (수장 강찰)

효능효과 두통완화, 표피개선, 전두근이완

주의점

안면부의 경우는 불쾌감을 느끼는 사람이 많기 때문에 피시술자의 얼굴 표정을 살피면서 압력의 강도를 조절하여 진행한다.

동작설명

손바닥의 수근을 이용하여 이마를 감싼 다음 지곳이 누르며 2분의 1로 바깥 방향으로 압력을 가해 자극을 준다. 끝부분에서 관자놀이를 압박하여 3~5회 자극을 준다.

동작순서

1



2



이마 마사지 (모지 압박)

효능효과 두통완화, 표피개선, 전두근이완

주의점

안면부의 경우는 불쾌감을 느끼는 사람이 많기 때문에 피시술자의 얼굴 표정을 살피면서 압력의 강도를 조절하여 진행한다.

동작설명

샤지로 머리 전체를 감싸고 모지를 이용하여 이마를 2분의 1로 나누어 안에서 바깥 방향으로 3~5회 쓸어내리듯 진행한다. 모지를 이용하여 3~5회 이마 전체를 안에서 바깥 방향으로 압박을 진행한다.

동작순서

1



2



눈썹 마사지 (모지 강찰)

효능효과 추미근 이완

주의점

눈썹의 술이 적거나 그에 대한 스트레스를 받는 사람은 불쾌감을 느낄 수 있기 때문에 물어본 후 진행한다.

동작설명

눈썹의 곁을 따라서 모지로 안에서 바깥 방향으로 쓸어내리듯 3~5회 진행한다.

동작순서

1



2



안륵근 마사지 (수장 압박)

효능효과 눈의 피로완화, 시력 향상

주의점 강한 압박을 주지 않는다.

동작설명

시술자의 양 손바닥을 비벼 손바닥에 열을 올린 다음 눈 중앙부 위에 가볍게 올려놓고 얼굴의 표정이나 손발의 동작을 살피며 압력을 가한다. 눌렀다 떼기를 3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



3



4



안륵근 마사지 (모지·이지 압박)

효능효과 안륵근 이완

주의점

피술자의 얼굴 표정을 살피며
적정한 강도의 압력을 준다.

동작설명

눈 두덩이 주변 근육
즉, 안륵근의 위, 아래를 모지로 3~5회 압박한다.
눈 안쪽에서 눈꼬리 방향으로 진행한다.

동작순서

1



2



비근 마사지 (수지 강찰)

효능효과 알레르기 비염, 코 막힘 완화, 비근 활성화

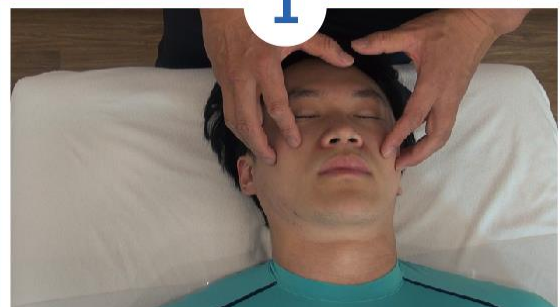
주의점 코 시술 형태의 경우가 있으므로 물어본 뒤 진행한다.
검지로 강하게 압박하지 않도록 한다.

동작설명

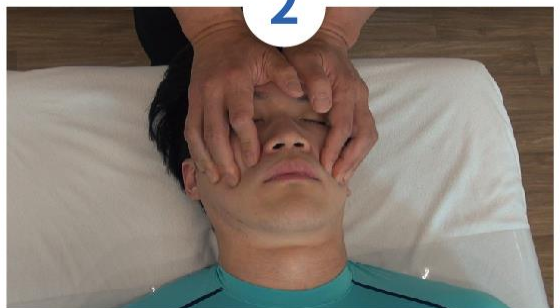
피술자가 입으로 숨을 쉬도록 유도한 뒤 양 손 검지로 코의 시작 부분을 마찰하여 비벼주고 그대로 밑으로 내려와 코를 한 쪽씩 막아 압력을 가해준다.
코의 끝부분을 양 손 검지로 돌리며 마찰을 해준다.

동작순서

1



2



협근·교근 마사지 (사지 압박)

효능효과 협근, 교근이완

주의점

피술자의 얼굴 표정을 살피며 적절한 강도의 압력을 준다.
너무 강한 압박은 하지 않는다.

동작설명

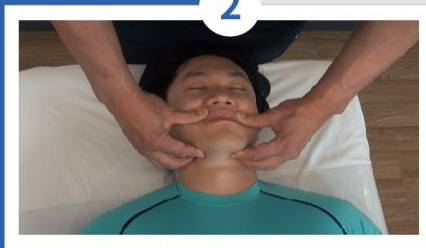
사지를 광대에 걸쳐 놓고 아래쪽에서 위쪽으로 손가락 사지를 당기면서 진행한다.
교근 쪽에서는 사지로 돌려주며 풀어준다.

동작순서

1



2



3



4



구륵근(잇몸)마사지 (모지 압박)

효능효과 구륵근 기능개선

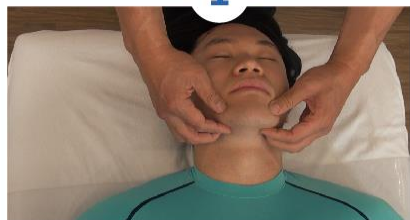
주의점 치아를 누르지 않도록 한다.

동작설명

사지로 턱을 받히고 모지로 잇몸 주변 근육을 안쪽에서 바깥쪽으로 위, 아래 모두 3~5회 눌러준다.

동작순서

1



2



3



하악골(턱)마사지 (사지 압박)

효능효과 하악근 이완

주의점 과하게 당기지 않는다. 손끝으로 턱 안쪽을 압박하지 않는다.

동작설명

턱을 사지로 중심부에서 바깥으로 쓸어내리듯 3~5회 진행 후 사지를 걸쳐 날숨을 유도하며 시술자 쪽으로 3~5회 당겨준다. 당긴 후에는 턱을 다시 내려준다.

동작순서

1



2



3



4



광대뼈 마사지 (사지 압박)

효능효과 교근과 협근 이완

주의점 과하게 당기지 않는다.

동작설명

교근과 협근이 만나는 지점을 촉진하여
시술자 쪽으로 당기듯 끌어올려 압박한다.

동작순서

1



2



3



귀 마사지 (신전)

효능효과

피로완화, 외의도 연결부위 혈류개선,
체온상승

주의점

예민한 사람의 경우 불쾌한 느낌을 받을 수
있으니 물어본 후 진행한다. 강하게 자극을
주지 않는다.

동작설명

고개를 한 쪽으로 돌려 귀 바깥부터 안쪽까지
골고루 눌러준다. 반대편도 진행한다.

동작순서

1



2



3



4



귀 마사지 (수장 압박·유념)

효능효과 피로완화, 외의도 연결부의 혈류개선

주의점

예민한 사람의 경우 불편한 느낌을 받을 수 있으니 물어본 후 진행한다.
강하게 자극을 주지 않는다.

동작설명

손바닥을 귀와 밀착하여 압박을 반복하고
귀 전체를 감싸고 원형으로 움직이며 마찰한다.

스포츠마사지 (재활마사지)

전문가 과정

3강 머리 마사지

한국직업능력개발원 등록 민간자격증



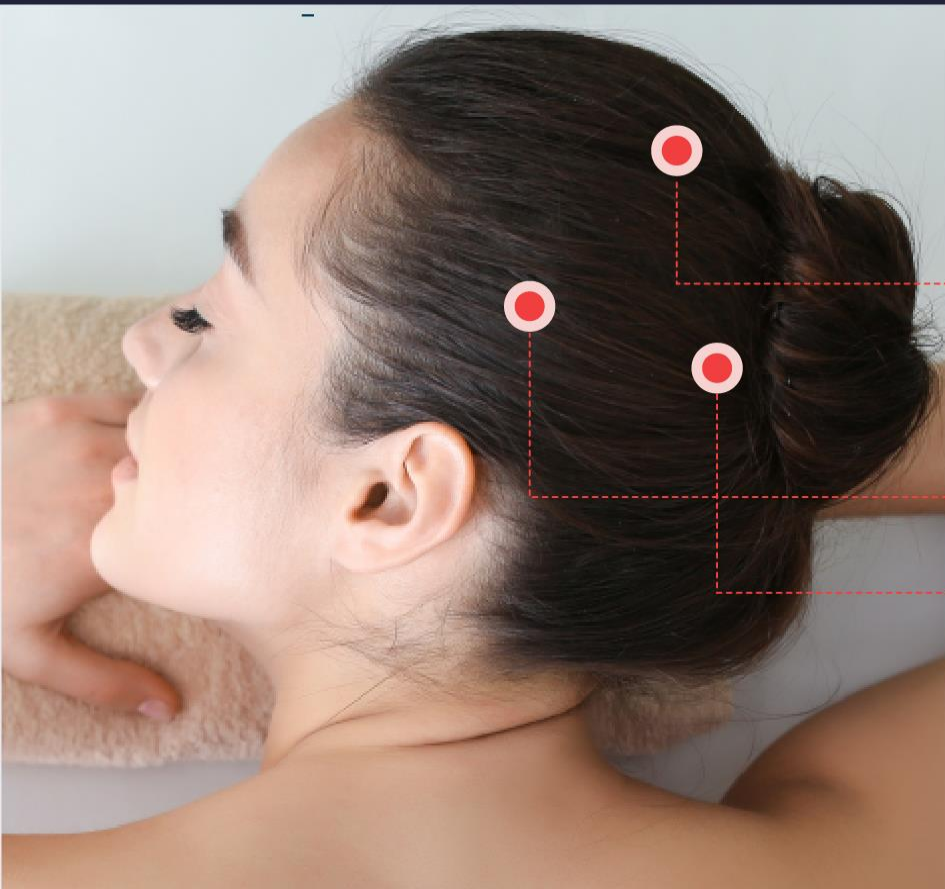
사단법인 California U.S.A

국제생활체육건강관리연합회

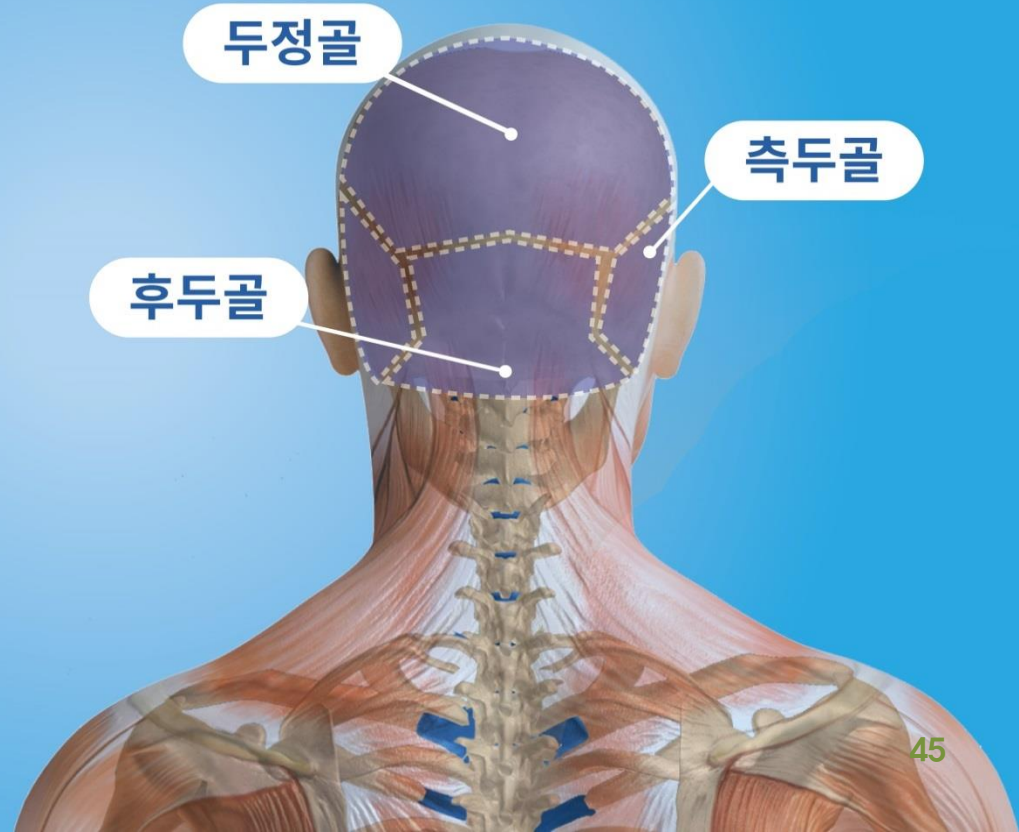


Chapter 3

머리마사지



부위	시술법
① 두정골	모지압박 / 사지압박
② 머리카락	유념 및 진동
③ 측두골	각권압박 및 강찰 / 사지첨타
④ 후두골	모지압박 / 사지압박 / 사지모지압박
⑤ 양와위	사지압박



동작순서



두정골 마사지 (모지압박)

효능효과 두정근 기능 향상, 두발부의 혈류개선

주의점

머리마사지의 경우 피술자가 불편감을 느낄 수 있기 때문에 진행여부를 항상 확인한다. 진행 시에는 얼굴의 표정을 살피며 강도를 조절 한다.

동작설명

모지를 사용하여 2분의 1로 나누어 머리 정중앙부까지 압박하여 자극을 준다. 두피 전체를 3~5회 계속해서 진행한다.

동작순서

1



2



두정골·측두골 마사지 (사지압박)

효능효과 두통완화, 혈액순환 촉진

주의점

머리마사지의 경우 피술자가 불편감을 느낄 수 있기 때문에 진행여부를 항상 확인한다. 진행 시에는 얼굴의 표정을 살피며 강도를 조절 한다.

동작설명

양쪽 다섯손가락 손 끝으로 엄지 손가락 모지는 머리 중앙부에 위치하고 네손가락 끝 사지는 측면을 잡아 손끝에 힘을 주고 압박하며 자극을 준다.
3~5회 연속 진행한다.

동작순서

1



2



머리카락 마사지 (유념)

효능효과 모근 강화, 두통 완화

주의점 모발이 예민한 사람은 피한다.
피시술자에게 진행 여부를 확인 체크한다.

동작설명

머릿결 반대방향으로 손을 넣어 주먹을 쥔다.
두피 전체에 자극이 가해질 수 있도록
골고루 진행한다.

동작순서



측두골 마사지 (각권 압박·강찰)

효능효과 두통 완화, 혈액순환 촉진

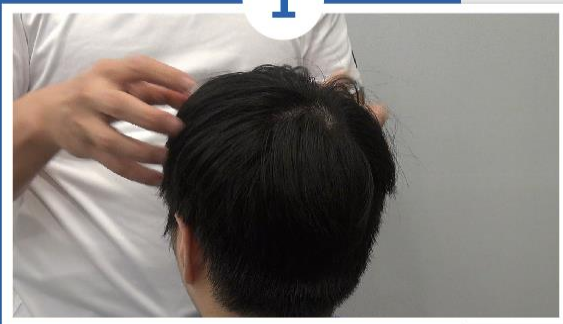
주의점 너무 강한 압박을 주지 않는다.
머리카락이 쓸리지 않도록 한다.

동작설명

권을 사용해 주먹 끝으로 측두근에 대고 압력을 가해 자극을준다. 양 팔과 주먹 의힘으로 가벼운 압력을 계속적으로 준다. 원을 그리며 한쪽 방향으로 강찰하여 자극시킨다. 3~5회 연속 진행시킨다.

동작순서

1



2



측두골 마사지 (사지첨타)

효능효과 두통완화, 혈액순환 촉진

주의점

머리마사지의 경우 피술자가 불쾌감을 느낄 수 있기 때문에 진행여부를 항상 확인한다. 진행 시에는 얼굴의 표정을 살피며 강도를 조절 한다.

동작설명

손가락을 끝을 세워 첨타법으로 골고루 자극을 가해준다.

동작순서

1



2



후두골 마사지(좌위) (모지 압박)

효능효과 경혈과 근막자극, 두통완화

주의점 반대편 손은 이마를 받쳐 머리가 흔들리지 않도록 고정한다.

동작설명

한 손바닥은 이마를 잡아 머리를 고정하고 반대손 모지를 이용하여 정수리를 중심으로 후두부쪽으로 수직으로 내려가며 압박해 자극을 준다.
3~5회 연속진행시킨다.

동작순서



후두골 마사지(좌위) (사지 압박)

효능효과 경혈과 근막자극, 두통완화

주의점 반대편 손은 이마를 받쳐 머리가 흔들리지 않도록 고정한다.

동작설명

한 손바닥은 이마를 잡아 머리를 고정하고 반대손 사지를 이용하여 후두골 끝부분을 아래에서 위로 누르며 당기듯이 압력을 주어 자극한다.

3~5회 연속진행시킨다.

동작순서



양 손 후두골 마사지(좌위) (사지·모지 압박)

효능효과 경혈과 근막자극, 두통완화

주의점 후두골 하단을 위주로 마사지 한다.

동작설명

시술자는 피술자와 마주보게 서서 후두골을 2분의1 양 손가락 끝 사지와 모지를 사용하여 머리에 압력을 주어 자극한다. 3~5회 연속 진행한다.

동작순서

1



2



3



후두골 마사지(양와위) (사지 압박)

효능효과 경혈과 근막자극, 두통완화

주의점 한 손은 머리의 측두부에 흔들리지 않게 잘 고정하여 안정감을 준다.

동작설명

한 손은 머리를 고정시키기 위해 측두 부위를 받쳐 주며 반대쪽 손을 사용하여 사지로 후두골 끝을 압박하고 강찰해준다. 반대쪽도 같은 방법으로 진행한다. 3~5회 연속 진행시킨다.

스포츠마사지 (재활마사지)

전문가 과정

4강 경부 마사지

한국직업능력개발원 등록 민간자격증

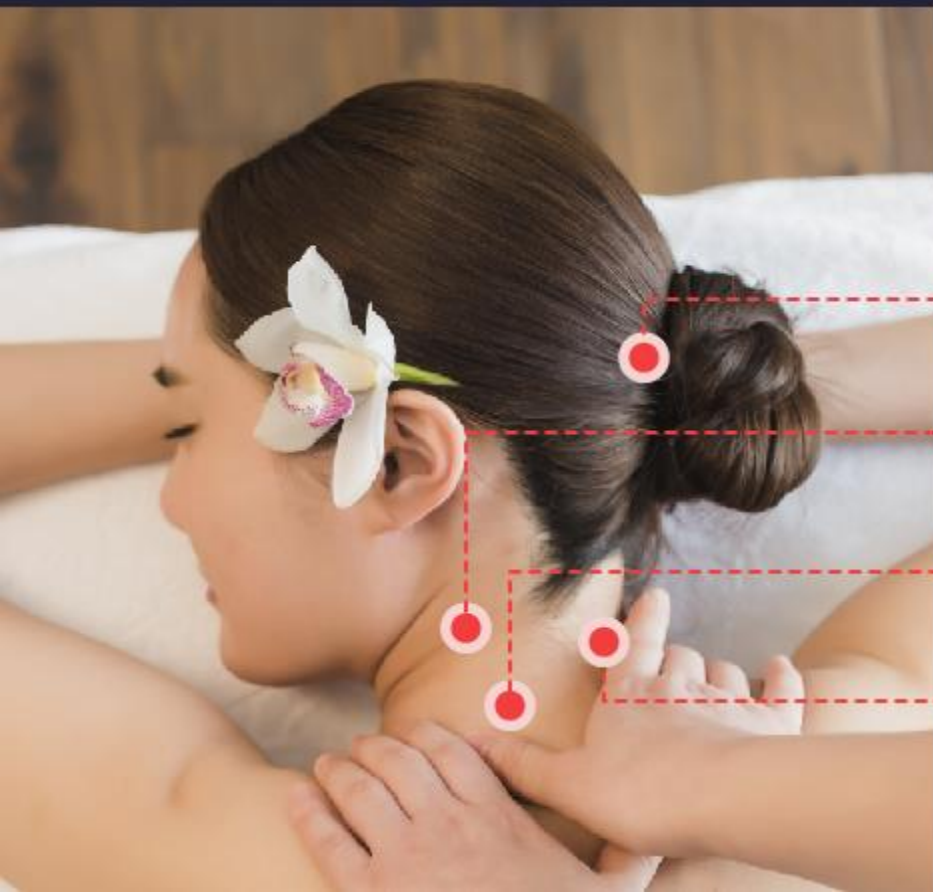


사단법인  California U.S.A

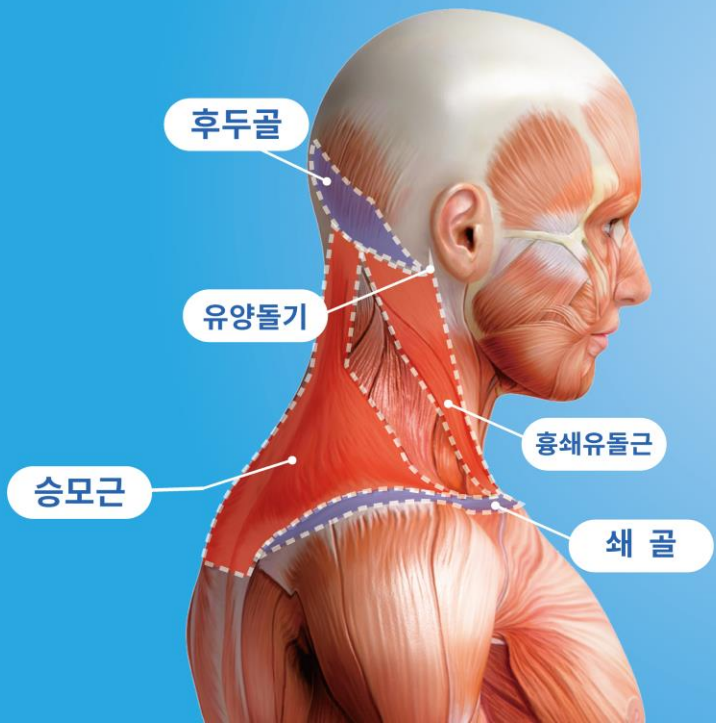
국제생활체육건강관리연합회



Chapter 4 경부마사지

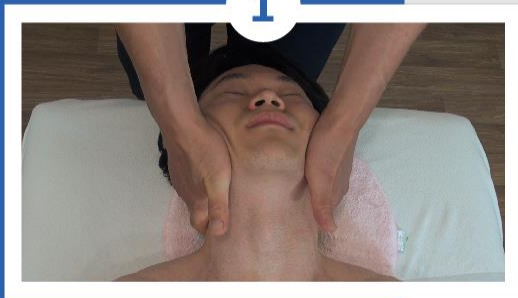


부위	시술법
① 후두근 / 경추기립근	사지강찰 / 견인
② 흉쇄유동근 / 승모근	모지강찰
③ 후사각근 / 견갑거근	후사각근 신전 / 견갑거근 신전
④ 두판상근 / 경추기립근	신전

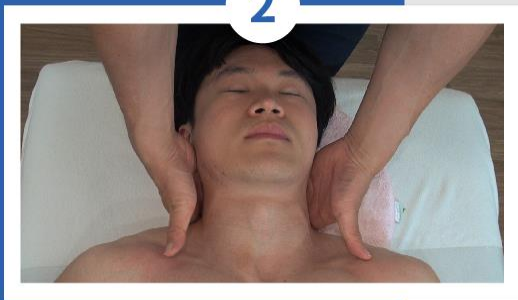


동작순서

1



2



경추기립근 마사지 (사지강찰)

효능효과 경추기립근 기능 향상

주의점

머리카락이 쓸리지 않도록 한다.
경추뼈를 자극하지 않는다.

동작설명

시술자의 양 손 사지로 피술자의 경추기립근을 잡고 시술자 방향으로 늘려서 당겨주며 자극을 준다. 3~5회 실시한다.

동작순서

1



2



경추기립근 마사지 (견인)

효능효과 후두근, 경추기립근 이완

주의점

머리카락이 쓸리지 않도록 한다.
경추뼈를 자극하지 않는다.

동작설명

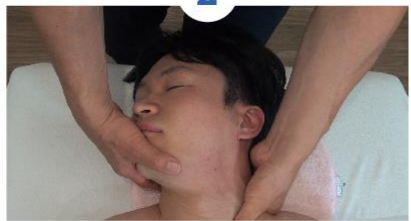
피시술자의 경부 밑을 양 손 사지로 잡고 모지는 턱관절에 위치한 뒤 시술자 방향으로 신전하듯 당겨준다. 약 3~5회정도 시술한다.

동작순서

1



2



3



4



흉쇄유돌근·승모근 마사지 (모지강찰)

효능효과

흉쇄 유돌근, 승모근 이완,
뇌로 흐르는 혈류개선

주의점

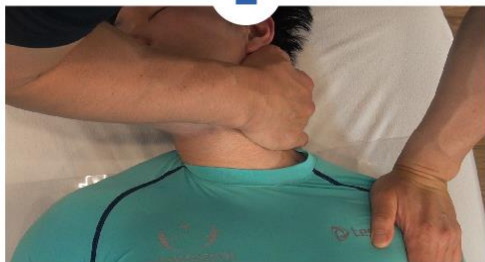
근육이 긴장되어 올라오지 않도록 한다.

동작설명

고개를 한쪽으로 돌려 모지로 흉쇄유돌근을 살짝 압박하여 위에서 아래로 3~5회 쓸어내려준다. 사지로 승모근을 고루 주물러주고 모지로 골고루 압박한다. 3~5회 반복 진행하고 다시 한번 승모근을 골고루 주물러주며 풀어준다. 반대편도 진행한다.

동작순서

1



2



후사각근 마사지 (신전)

효능효과 후사각근 기능향상

주의점 너무 과하게 스트레칭 시키지 않는다.

동작설명

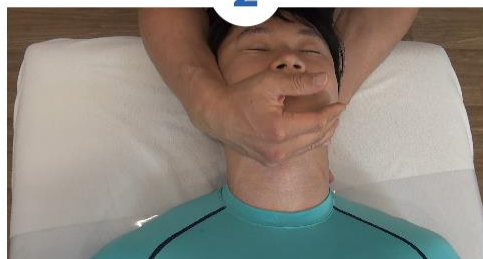
피술자의 고개를 한 쪽으로 돌려주고 반대편 가슴과 전면 삼각근 위에 시술자의 한 손을 올려둔다. 반대 손으로 경추 부위를 감싸 잡아 당기면서 늘려 자극을 준다. 반대쪽도 같은 방법으로 진행한다.

동작순서

1



2



견갑거근 마사지 (신전)

효능효과 견갑거근 기능향상

주의점 과하게 올리지 않는다.

동작설명

피시술자의 후두골을 받쳐 고정시키고 나머지 손은 피시술자의 턱을 받쳐 시술자 방향으로 머리를 신전시킨다.

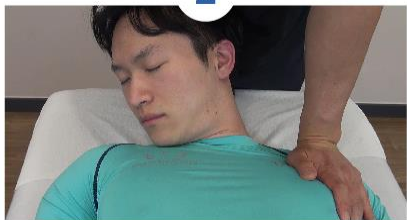
목 근육을 위로 늘려준다. 3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



3



4



두판상근·경추기립근 마사지 (신전)

효능효과 두판상근, 경추기립근 이완

주의점 적당한 강도로 스트레칭 시킨다.

동작설명

시술자는 피술자의 가슴과 전면 삼각근 위에 손을 올려 놓고, 밑으로 눌러주며 반대 손으로 후두골을 잡고 반대편 방향으로 늘려주며 당겨준다. 반대편도 같은 방법으로 진행한다. 시술자가 양 손을 교차시켜 피술자의 전면 삼각근 위에 올려 놓고 피술자의 고개를 앞으로 숙여지게 늘려준다.

스포츠마사지 (재활마사지)

전문가 과정

5강 어깨 팔 손 전면마사지

한국직업능력개발원 등록 민간자격증

사단법인  California U.S.A

국제생활체육건강관리연합회



Chapter 5 (전면)어깨 팔 손마사지



부위	시술법
① 삼각근 / 대흉근	삼각근 수장강찰, 모지강찰 / 대흉근 수장강찰, 신전
② 상완이두근	수장강찰 / 깍지 / 각권강찰 / 모지강찰 / 유념
③ 주관절	모지강찰
④ 전완근	수장강찰 / 깍지 / 각권강찰 / 모지강찰

Chapter 5 (전면)어깨 팔 손마사지



부위	시술법
5 손목	모지강찰 / 신전 및 침
6 손	압박 / 신전 / 침 압박 및 수장진동
7 팔 전체	수장경찰 / 신전 및 진동

어깨·팔·손 전면 마사지 근육 위치



‘삼각근’

[deltoid muscle]



전면 후면 측면
근육이 있으며,

어깨 곡선을 만드는
근육이다.
위팔을 모든 방향으로
움직이게 한다.”

동작순서

1



2



삼각근 팔 마사지 (수장 강찰)

효능효과 림프절 개선, 어깨 관절 기능 향상

주의점 시술자의 주관절이 굽혀지지 않도록 한다.

동작설명

수장을 이용해 삼각근 전면, 후면, 측면 전체를 감싸듯이 얹혀 놓고 3~5회 강찰한다.

동작순서

1



2



삼각근 팔 마사지 (모지 강찰)

효능효과 림프절 개선, 어깨 관절 기능 향상

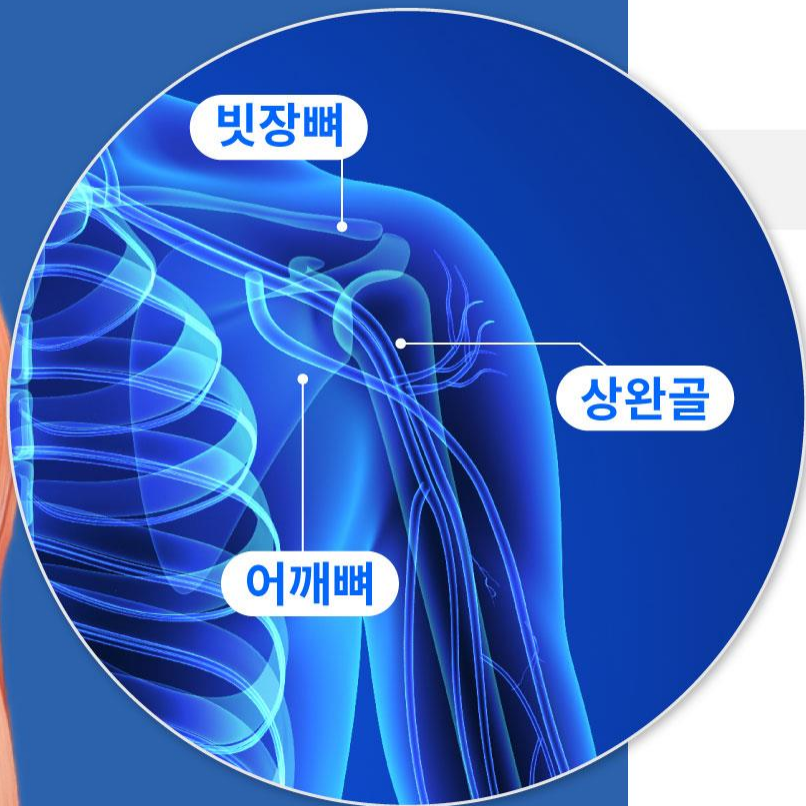
주의점 시술자의 주관절이 굽혀지지 않도록 한다.

동작설명

모지를 이용하여 삼각근 전면을 원을 그리듯이 3~5회 강찰한다.

‘대흉근’

[pectoralis major]



빗장뼈
복장뼈
위팔 두갈래근에
부착되어 있는 근육

“상체의 운동에 관여하는
가슴에 있는 삼각형 근육이다.
편평하고 매우 크고 강대한 근육이다.”

동작순서

1



2



대흉근 팔 마사지 (수장 강찰)

효능효과 노폐물 제거, 흉곽 기능 향상

주의점 너무 강한 압박은 피한다.

동작설명

시술자 손을 포개어 체중을 팔과 손으로 이동시켜 천천히 대흉근을 압박한다. 약 3~5회 정도 반복 실시하는 방법으로 5회 정도 실시한다. 반대편도 동일한 방법으로 실시한다.

동작순서

1



2



대흉근 팔 마사지 (신전)

효능효과 노폐물 제거, 흉곽 기능 향상

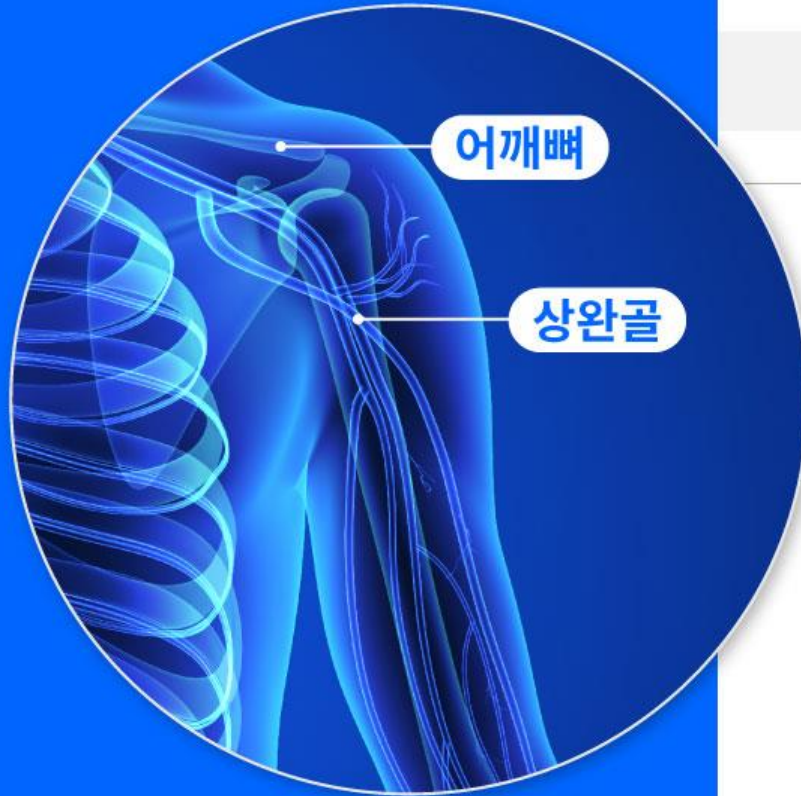
주의점 시술자의 주관절이 굽혀지지 않도록 한다.

동작설명

시술자는 한 쪽 팔은 피술자의 가슴과 겨드랑이 쪽 위를 사지로 잡고 모지로 압박하여 넣어 두고 피술자의 신전 시키려는 가슴 쪽 팔을 시술자가 앞으로 들어 올려 겨드랑이를 압박하며 피술자의 팔을 반대쪽으로 스트레칭 시킨다.

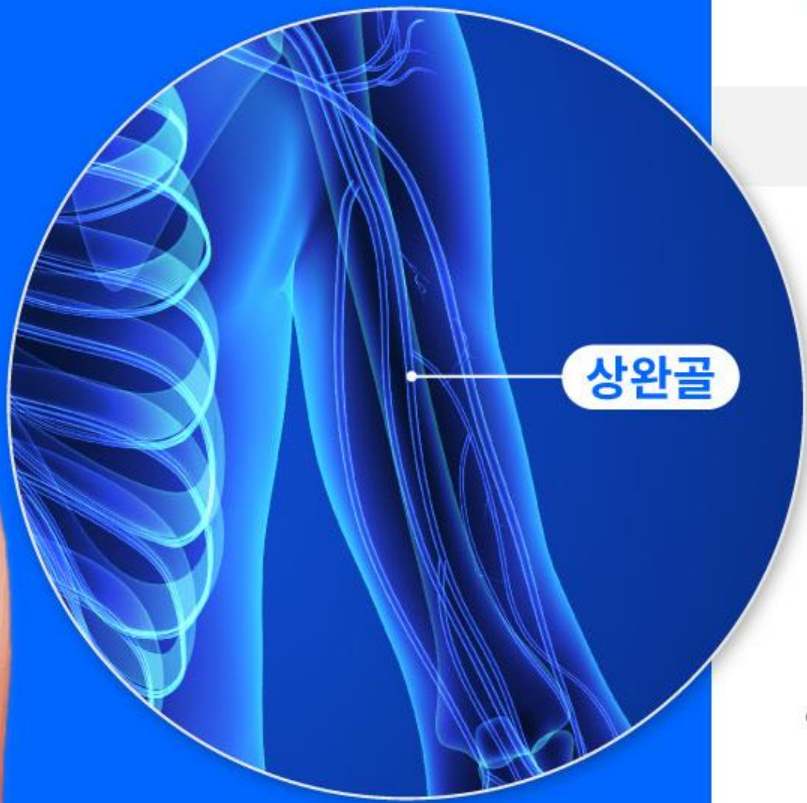
‘상완근’

[upper arm]



“위팔로, 어깨에서 팔꿈치까지의
부분을 뜻하는 용어임.”

굴근과 신근으로 성립되어 있으며, 양자가 서로 길항하고 있다.
굴근은 상완의 전면에 있는 근군으로 상완이두근·오구완근·상완근 전완의 굴곡을 행하며, 신근은 상완의 후면에 있는 근군·상완삼두근·주근으로 전완을 신전시킨다.



상완골

‘상완이두근’

[biceps brachii]

위팔두갈래근은
위팔의 앞면에 위치

“팔의 앞쪽, 즉 굴측에 있는 커다란 근육으로 팔을 들어올리고 안쪽으로 내전시키고 바깥쪽으로 외전시키는 기능을 한다.”

동작순서

1



2



상완이두근 팔 마사지 (수장 강찰)

효능효과 상완이두근 이완 및 근육 활성화

주의점 상완골을 피하여 자극을 준다.

동작설명

팔의 길이에 따라 2~3등분하여 수장을 이용하여 강찰한다. 3~5회 정도 반복한다.

동작순서

1



2



상완이두근 팔 마사지 (깍지)

효능효과 상완이두근 이완 및 근육 활성화

주의점 상완골을 피하여 자극을 준다.

동작설명

팔의 길이에 따라 2~3등분하여 깍지를 이용하여 강찰한다. 3~5회 정도 반복한다.

동작순서

1



2



상완이두근 팔 마사지 (각권 강찰)

효능효과 상완이두근 이완 및 근육 활성화

주의점 상완골을 피하여 자극을 준다.

동작설명

팔의 길이에 따라 2~3등분하여 각권을 이용하여 강찰한다. 3~5회 정도 반복한다.

동작순서

1



2



상완이두근 팔 마사지 (모지 강찰)

효능효과 상완이두근 이완 및 근육 활성화

주의점 상완골을 피하여 자극을 준다.

동작설명

팔의 길이에 따라 2~3등분하여 모지를 이용하여 강찰한다. 3~5회 정도 반복한다.

동작순서

1



2



3



4



상완이두근 팔 마사지 (유념)

효능효과 상완이두근 이완, 주관절 기능향상

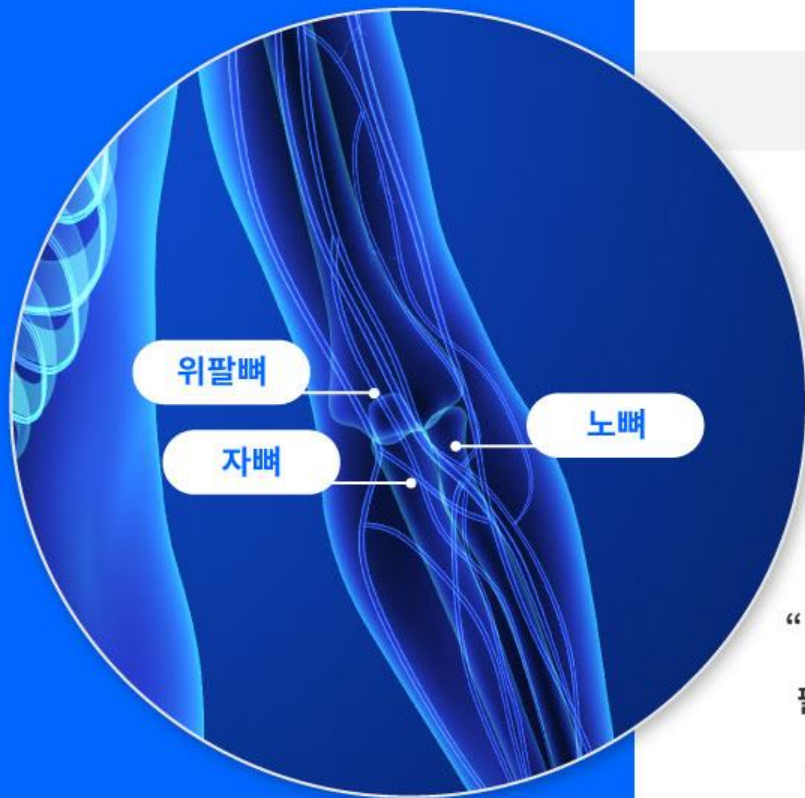
주의점 마찰이 아닌 압을 가해준다.

동작설명

한 손으로 피술자의 손목을 잡고 한 손으로는 피술자의 상완이두근에 수장과 사지로 감싸주어 이두근에 수장을 대어 시술자의 양 손으로 엇박자로 하여 뒤틀어준다. 양 손은 서로 반대 방향으로 진행한다.

‘주관절(팔꿈관절)’

[elbow joint]



“ 위팔뼈와 아래팔뼈 사이에 위치한다.”

“ 팔꿈관절은 3개의 뼈가 모여서 이루어지는 부위로 굽힘 운동과 펴 운동을 담당한다. 팔꿈관절의 안정성을 유지하는 위팔자관절, 탈구를 방지하는 위팔노관절, 아래팔의 안쪽돌림과 바깥돌림에 관여하는 몸쪽 노자관절로 이루어진다.”

동작순서

1



2



3



4



주관절 팔 마사지 (모지 강찰)

효능효과 주관절 기능 향상

주의점 강한 압박은 피한다.

동작설명

피술자의 주관절 내측을 2분의1로 나누어 모지로 경찰해준다.

동작순서

1



2



전완근 팔 마사지 (수장 강찰)

효능효과 요골과 척골의 작용개선

주의점 강한 자극은 피한다.

동작설명

팔뚝 근육인 전완근 부위를 2분의1로 나누어 미끄러지듯이 압박한다.
수장을 이용하여 강찰한다. 3~5회 정도 반복한다.

동작순서

1



2



전완근 팔 마사지 (깍지)

효능효과 요골과 척골의 작용개선

주의점 강한 자극은 피한다.

동작설명

팔뚝 근육인 전완근 부위를 2분의1로 나누어 미끄러지듯이 압박한다.
깍지를 이용하여 강찰한다. 3~5회 정도 반복한다.

동작순서

1



2



전완근 팔 마사지 (각권 강찰)

효능효과 요골과 척골의 작용개선

주의점 강한 자극은 피한다.

동작설명

팔뚝 근육인 전완근 부위를 2분의1로 나누어 미끄러지듯이 압박한다.
권을 이용하여 강찰한다. 3~5회 정도 반복한다.

동작순서

1



2



전완근 팔 마사지 (모지 강찰)

효능효과 요골과 척골의 작용개선

주의점 강한 자극은 피한다.

동작설명

팔뚝 근육인 전완근 부위를 2분의1로 나누어 미끄러지듯이 압박한다.
모지를 이용하여 강찰한다. 3~5회 정도 반복한다.

‘수근골(손뼈)’

[carpals]



“손목 관절을 이루는 8개의 수근골과 요골 그리고 척골로 구성”

손뼈에는 손목 관절을 이루는 수근골, 손가락을 형성하는 손가락 뼈로 구성되어 있으며 손바닥부위에 손허리뼈 그다음 연결된 첫마디뼈 그다음 연결된 중간마디뼈 마지막으로 연결된 끝마디뼈로 구성되어있다.

동작순서

1



2



손목 팔 마사지 (모지 강찰)

효능효과 수근골간 이완, 수근부 유연성 향상

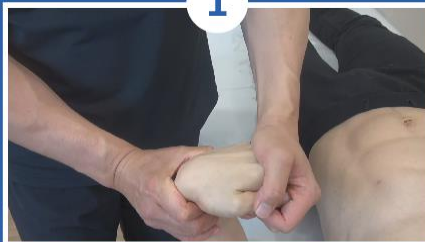
주의점 수근의 경우 강한 압박을 하지 않는다.

동작설명

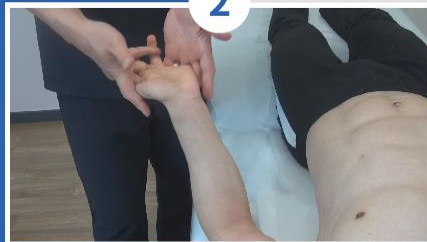
손목은 모지를 사용하여 교차하듯 부드럽게 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



3



4



손목 팔 마사지 (신전 및 척)

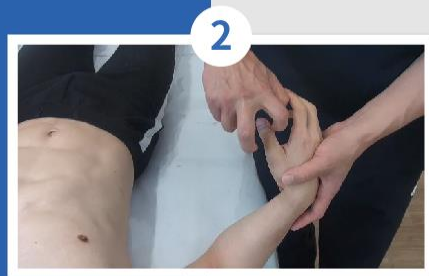
효능효과 수근골간 이완, 수근부 유연성 향상

주의점 수근의 경우 강한 압박을 하지 않는다.

동작설명

피시술자의 주관절을 세워 시술자가 한 손목을 잡고 반대편 손으로 손목을 앞뒤로 신전을 3~5초 시킨다. 양 손으로 피술자의 한 손을 부채꼴 모양으로 모지를 이용하여 경찰해주고 척을 사용해 압박해준다. 피술자의 손등을 양 수장으로 감싸 잡고 부드럽게 경찰해준다.

동작순서



손 팔 마사지 (압박)

효능효과 손가락 유연성 향상, 관절 기능개선

주의점 너무 강하게 압박하지 않는다.

동작설명

인지와 중지를 이용하여 피시술자의 손가락을 시술자의 손에 끼운 상태로 살짝 뽑아서 돌려준다.
시술자의 인지와 중지 양 쪽으로
피시술자 손가락을 압박한 다음 당겨서 튕겨준다.

동작순서

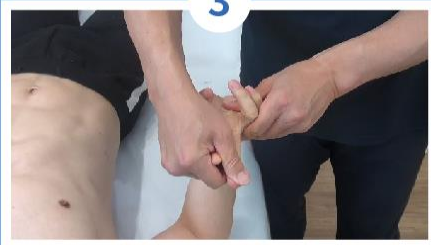
1



2



3



손 팔 마사지 (신전)

효능효과 손가락 유연성 증대

주의점 너무 무리하게 신전시키지 않는다.

동작설명

피시술자의 손가락과 손가락 사이를 스트레칭 시켜주고 뒤로 신전 시켜준다.

동작순서

1



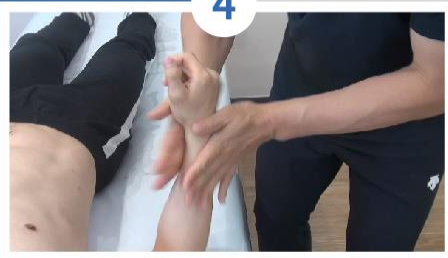
2



3



4



손 팔 마사지 (침 압박·수장 진동)

효능효과 손목·손가락 유연성 증대

주의점 너무 강하게 압박하지 않는다.

동작설명

피시술자의 손등골 사이를 침을 이용하여 가볍게 압박해준다. 그리고 양 수장을 이용하여 피시술자의 손목 수근골을 흔들어준다.

동작순서

1



2



팔 전체 마사지 (수장 경찰)

효능효과 상완의 혈류개선

주의점 너무 강하게 자극을 주지 않는다.

동작설명

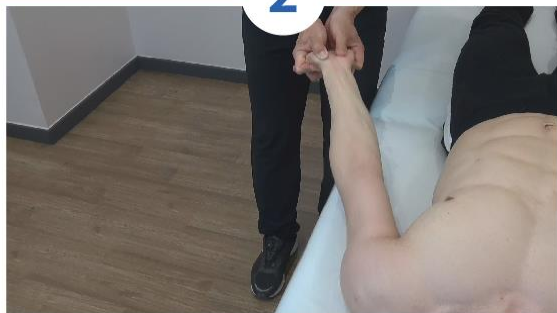
위에서 아래로 쓸어내려오며 팔 전체를 부드럽게 경찰한다. 약 3~5회 실시한다.

동작순서

1



2



팔 전체 마사지 (신전·진동)

효능효과 상완의 혈류개선

주의점 과도한 신전 및 진동을 시키지 않는다.

동작설명

손가락 깍지를 낀 후 진동법을 실시한다.
그리고 피술자의 팔꿈치를 펴고 신전을 시킨다.

스포츠마사지 (재활마사지) 전문가 과정

6강 두정골, 경부어깨, 팔, 손 후면 마사지 I



사단법인 California U.S.A
국제생활체육건강관리연합회

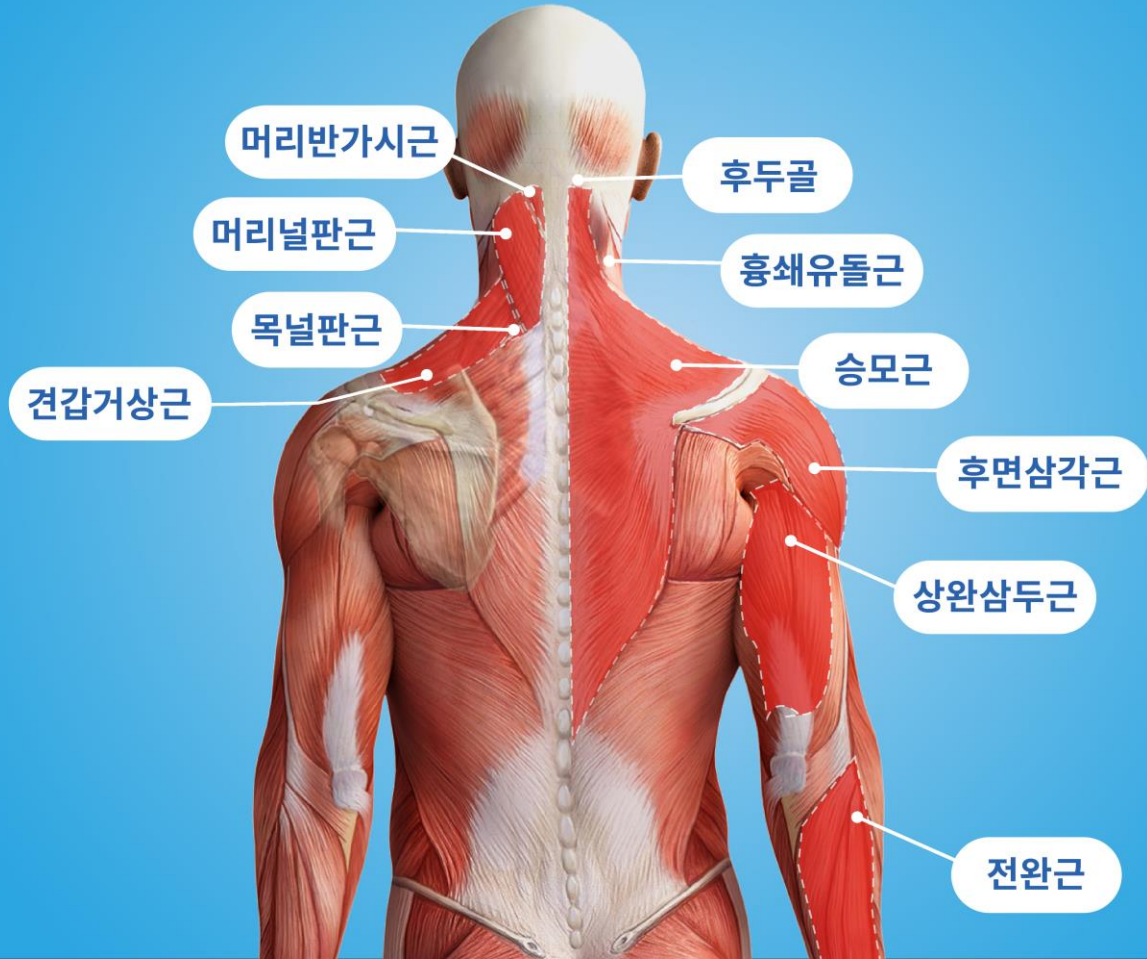
한국직업능력개발원 등록 민간자격증

Chapter 6 (후면)두정골, 경부어깨, 팔, 손마사지

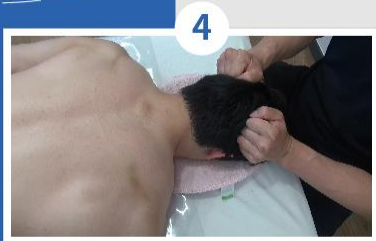


부위	시술법
① 머리(후두골)	수장 / 모지 / 권 / 수지 / 사지압박
② 경부	수장강찰 / 사지 모지강찰 양 손 사지 압박 / 모지강찰 사지 강찰
③ 견갑골	손날강찰 / 수지강찰 / 모지압박
④ 승모근	수장 / 각권 / 사지 / 모지압박 모지유념 / 사지유념 / 주두강찰

후면 두정골·경부·어깨·팔·손마사지 근육 위치



동작순서



후두골 마사지 (수장·모지·권·수지 압박)

효능효과 후두근, 후경근협착완화, 두통완화

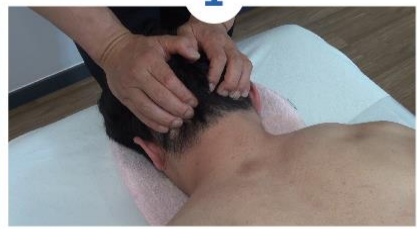
주의점 모발이 예민한 사람은 피한다.

동작설명

수장-모지-권-수지를 이용하여 두피 전체를 압박한다.
두피 전체에 자극이 가해질 수 있도록 골고루 진행한다.

동작순서

1



2



3



후두골 마사지 (사지 압박)

효능효과 두통완화, 피로 개선

주의점

시술자는 피술자의 근육경직 상태에 따라 강도를 조절하고 피술자의 몸의 반응에 따라 강도를 조절한다.

동작설명

피술자의 이마가 바닥에 닿도록 하며 양 손 사지의 손 끝으로 후두골 전체를 감싸고 손의 압력을 전달하여 후두골 전체를 압박하며 골고루 마사지한다.

동작순서



경부 후면 마사지 (수장 강찰)

효능효과 두통완화, 피로 개선

주의점

시술자는 피술자의 근육경직 상태에 따라 강도를 조절하고 피술자의 몸의 반응에 따라 강도를 조절한다.

동작설명

피술자의 이마가 바닥에 닿도록하며 수장을 이용하여 후경부 전체를 감싸고 손의 압력을 전달하여 수장으로 압박하여 강찰한다.

동작순서

1



2



3



경부 후면 마사지 (사지·모지 강찰)

효능효과 두통완화, 피로 개선

주의점

시술자는 피술자의 근육경직 상태에 따라 강도를 조절하고 피술자의 몸의 반응에 따라 강도를 조절한다.

동작설명

피술자의 이마가 바닥에 닿도록하며 양 손 사지와 모지로 후경부 전체를 감싸고 손의 압력을 전달하여 사지와 모지로 압박하여 강찰한다.

동작순서

1



2



경부 후면 마사지 (양 손 사지 압박)

효능효과 두통완화, 피로 개선

주의점

시술자는 피술자의 근육경직 상태에 따라 강도를 조절하고 피술자의 몸의 반응에 따라 강도를 조절한다.

동작설명

피술자의 이마가 바닥에 닿도록 하며 양 손 사지로 후경부 전체를 머리 아래에서 위로 사지에 압력을 전달하여 강찰하고 이어서 사지로 후두골 끝을 압박한다.

동작순서

1



2



경부 후면 마사지 (모지 강찰)

효능효과 두통완화, 피로 개선

주의점

시술자는 피술자의 근육경직 상태에 따라 강도를 조절하고 피술자의 몸의 반응에 따라 강도를 조절한다.

동작설명

피술자의 이마가 바닥에 닿도록 하며 양 손 모지로 후경부 전체를 위와 아래로 겹치듯 감싸고 엄지손가락에 압력을 전달하여 모지로 압박하여 강찰한다.

동작순서

1



2



경부 후면 마사지 (사지 강찰)

효능효과 두통완화, 피로 개선

주의점

시술자는 피술자의 근육경직 상태에 따라 강도를 조절하고 피술자의 몸의 반응에 따라 강도를 조절한다.

동작설명

피술자의 이마가 바닥에 닿도록 하며 양 손 사지의 손 끝으로 경부 후면 전체를 감싸고 손의 압력을 전달하여 경부 후면 전체를 압박하며 골고루 마사지한다.

동작순서



견갑골 팔 후면 마사지 (손날 강찰)

효능효과 견관절 기능 향상 및 승모근 이완

주의점

피시술자의 견봉 부분을 잡고 바닥에서 위쪽으로 조금 들어 올린다.

동작설명

피시술자가 뒷짐을 지는 형태를 취하게 한 뒤 시술자의 손날 부분으로 견갑골 하단부에 움푹 들어간 곳을 앞 뒤로 비벼 가며 강찰한다. 손에 의한 힘보다는 팔의 힘에 의해 강찰이 이루어 질 수 있도록 한다.

동작순서



견갑골 팔 후면 마사지 (수지 강찰)

효능효과 견관절 기능 향상 및 승모근 이완

주의점

피술자의 어깨부분을 들어 올려 시술자의 무릎을 피술자의 어깨 밑으로 넣는다.

동작설명

피술자의 손바닥이 위로 향하게 하여 요부에 놓는다. 그 뒤 피술자의 어깨 부분을 들어 올려 시술자의 무릎을 피술자의 어깨 밑으로 넣는다. 두 손의 사지 부분을 견갑골 하단부에 움푹 들어간 곳에 넣고, 수근 부분은 견갑골 중앙부에 밀착시켜 견갑골을 고정시켜 양 쪽 사지를 이용하여 강찰한다.

동작순서



견갑골 팔 후면 마사지 (모지 압박)

효능효과 승모근 이완, 어깨 피로 완화

주의점

피시술자의 견갑골 하단부에 움푹 들어간 곳을 시술한다.

동작설명

피시술자의 손바닥이 위로 향하게 하여 요부에 놓고 시술자의 좌측 손으로 견봉 부분을 잡고 우측 엄지로 견갑골 하단부에 움푹 들어간 곳을 놓는다. 견봉 부분을 잡은 상태로 바닥에서 조금 들어올리면서 반대편 손 엄지로 견갑골 하단부를 천천히 압박한다. 3~5회 정도 반복한다.

동작순서

1



2



3



4



승모근 마사지 (수장·각권·사지·모지 압박)

효능효과 승모근 이완 및 두통 완화

주의점 목에서 어깨 방향으로 진행한다.

동작설명

피술자의 승모근을 수장-각권-사지-모지를 이용하여 골고루 주물러주고 압박한다. 3~5회 반복 진행하고 승모근의 가장 중앙(가장 움푹하게 들어가는 부분) 부분부터 시술한다.

동작순서



승모근 마사지 (모지 유념)

효능효과 승모근 이완 및 두통 완화

주의점

시술자가 피술자의 근육이완 상태에 따라
마사지 강도와 압력을 수시로 조절한다.

동작설명

승모근 앞쪽에 손을 놓고 양 쪽 견갑골 사이에 엄지를 놓는다. 사지로 몸이 흔들리지 않도록 고정시킨 뒤 엄지를 사용하여 압력을 위 방향으로 쓸어서 밀어올린다. 천천히 압박을 가하고 3~5초정도 시행한다.

동작순서

1



2



승모근 마사지 (사지 유념)

효능효과 승모근 이완 및 두통 완화

주의점 목에서 어깨 방향으로 진행한다.

동작설명

사지에 힘을 넣어 피술자의 승모근과 밀착시켜 승모근을 일차적으로 압박하고 사지를 이용하여 승모근을 쥐어짜듯 마사지한다. 3~5회정도 실시한다.

동작순서

1



2



승모근 마사지 (주두 강찰)

효능효과 승모근 이완 및 두통 완화

주의점 목에서 어깨 방향으로 진행한다.

동작설명

시술자의 주두를 피술자의 승모근에 올린 뒤 목 방향에서 어깨 방향으로 원형을 그리며 강찰한다. 3~5회정도 실시한다.

스포츠마사지 (재활마사지) 전문가 과정

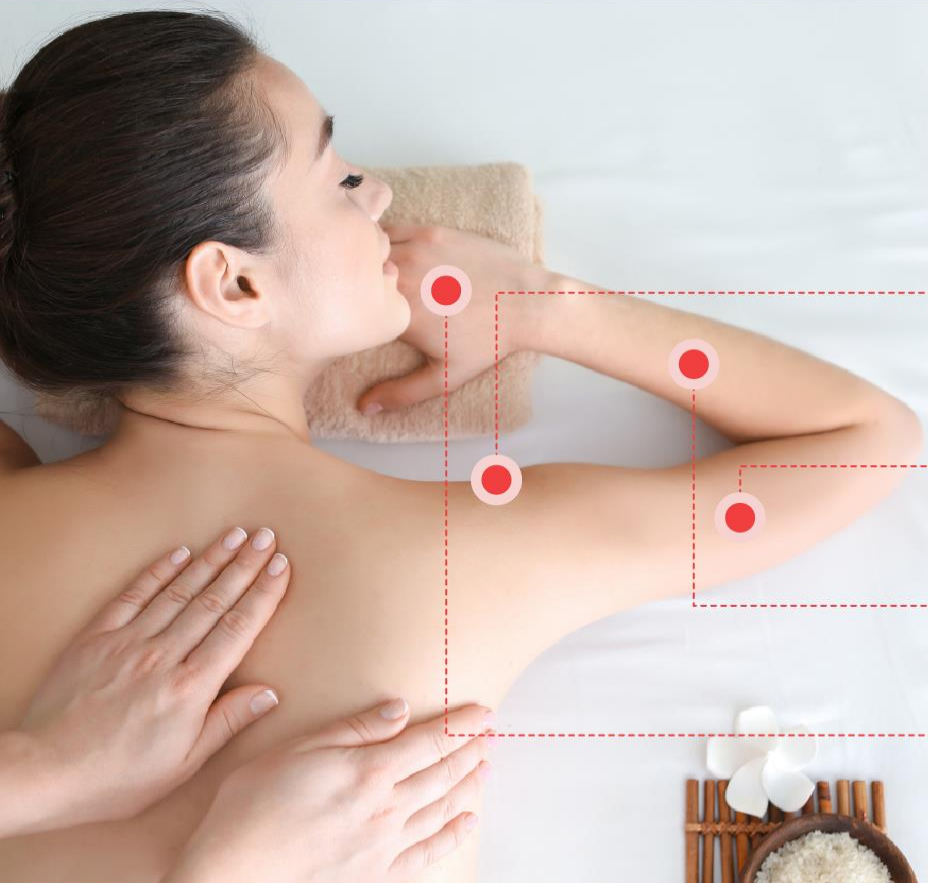
7강 두정골, 경부어깨, 팔, 손 후면 마사지 II



사단법인 California U.S.A
국제생활체육건강관리연합회

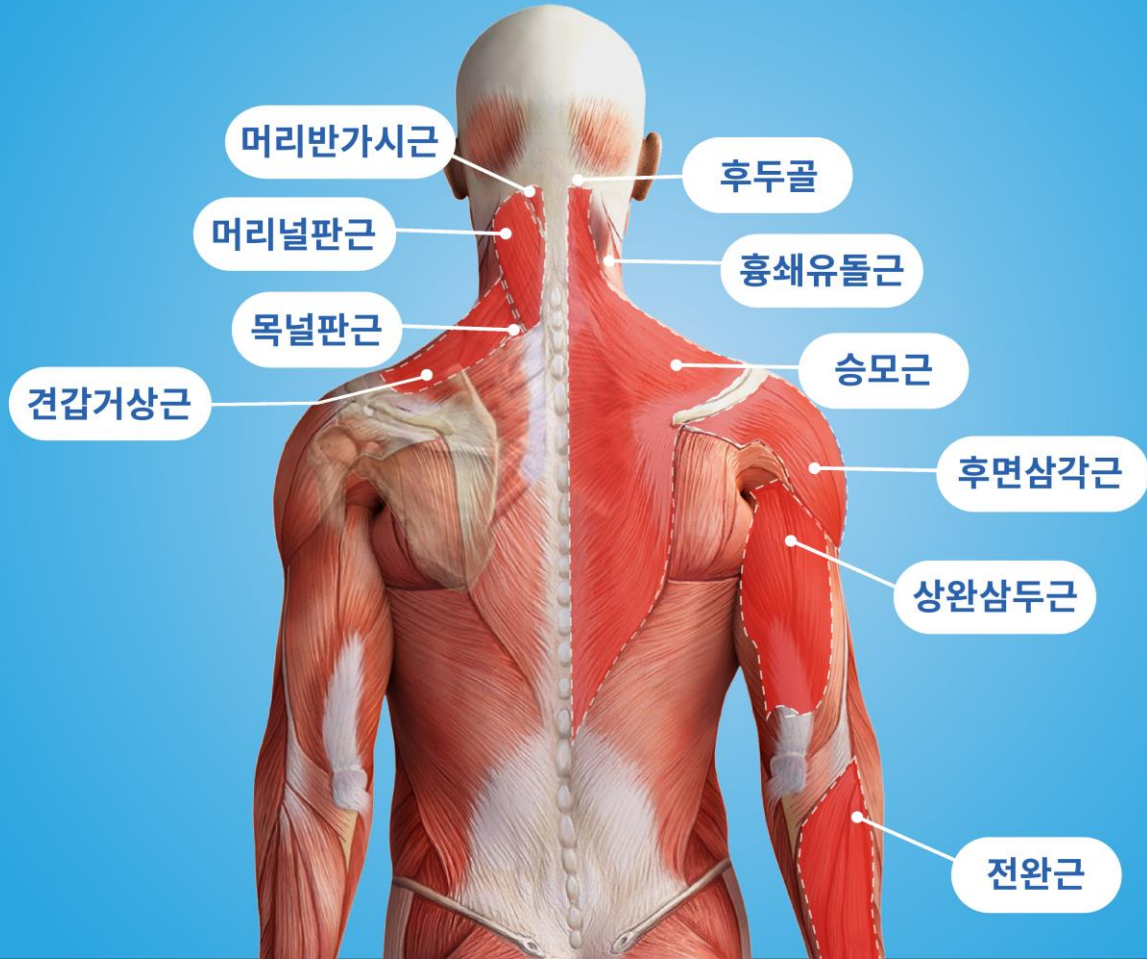
한국직업능력개발원 등록 민간자격증

Chapter 6 (후면)두정골, 경부어깨, 팔, 손마사지



부위	시술법
5 견관절	수장강찰 / 수장 및 모지강찰 1,2 주두강찰 / 손날강찰 / 모지압박 / 신전 1,2,3 / 회전운동
6 상완삼두근	수장강찰 / 수장유념 수지압박 / 수지진동 / 깍지
7 전완근	수장 / 깍지 / 권 / 모지강찰 수장압박
8 손등, 팔, 전체	압박 / 경찰 / 신전 / 진동

후면 두정골·경부·어깨·팔·손마사지 근육 위치



동작순서

1



2



3



견관절 팔 후면 마사지 (수장 강찰)

효능효과 견관절 기능 향상

주의점

시술자는 피술자의 근육경직 상태에 따라 강도를 조절하고 피술자의 몸의 반응에 따라 강도를 조절한다.

동작설명

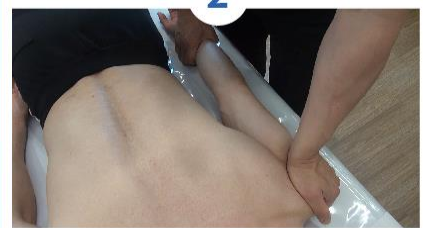
시술자의 수장이나 모지를 피술자의 승모근과 어깨 관절에 놓은 뒤 시술자의 팔꿈치와 엄지를 곧게 핀 상태에서 체중을 이용하여 강찰한다. 3~5회정도 실시한다.

동작순서

1



2



3



4



견관절 팔 후면 마사지 (수장·모지 강찰-1)

효능효과 견관절 기능 향상

주의점

시술자는 피술자의 근육경직 상태에 따라 강도를 조절하고 피술자의 몸의 반응에 따라 강도를 조절한다.

동작설명

시술자의 수장이나 모지를 피술자의 승모근과 어깨 관절에 놓은 뒤 시술자의 팔꿈치와 엄지를 곧게 핀 상태에서 체중을 이용하여 강찰한다. 3~5회정도 실시한다.

동작순서



견관절 팔 후면 마사지 (수장·모지 강찰-2)

효능효과 견관절 기능 향상

주의점

시술자가 피술자의 근육이완 상태에 따라
마사지 강도와 압력을 수시로 조절한다.

동작설명

피술자의 팔을 벌려 견관절을 모지나 수장을 이용하여
원형 모양을 그리며 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



견관절 팔 후면 마사지 (주두 강찰)

효능효과 견관절 기능 향상

주의점 피시술자의 상태를 지속적으로 확인한다.

동작설명

팔꿈치로 피시술자의 어깨 관절에 위치하여 체중과 팔꿈치를 이용하여 원을 그리듯 강찰한다.
3~5회 반복한다.

동작순서



견관절 팔 후면 마사지 (손날 강찰)

효능효과 어깨 기능 향상

주의점

시술자의 손날 부분과 피시술자의 어깨 접촉 부분이 떨어지지 않도록 한다.

동작설명

시술자의 손날 부분을 상완삼두근 위에 있는 어깨관절에 놓고 체중과 손의 힘을 이용하여 위에서 아래로 움직이는 원형 모양을 그리며 강찰한다.

동작순서



견관절 팔 후면 마사지 (모지 압박)

효능효과 어깨 기능 향상

주의점

피시술자의 손을 후방으로 들어 올려 손목을 잡는다.

동작설명

시술자의 좌측 손의 엄지로 견관절 아래에 댄다. 엄지에 힘을 주어 가벼운 압력을 전달한 뒤 체중이 실린 팔의 힘으로 압박한다. 약 3~5초 지속하여 압박하고 동일한 방법으로 약 5회 정도 반복 실시한다.

동작순서



견관절 팔 후면 마사지 (신전-1)

효능효과 어깨 기능 향상

주의점

피술자의 얼굴표정을 살피며
적정한 강도로 팔을 신전 시킨다.

동작설명

피술자의 머리 부분이 침대 끝에 닿도록 눕히고 양 팔을 잡아당겨 침대 뒤로 넘어가게 늘어뜨리고 피술자의 양팔 팔꿈치 안쪽을 눌러 어깨를 스트레칭 시켜줍니다. 5~10초 정도 3회 반복해서 신전시킵니다.

동작순서



견관절 팔 측면 마사지 (신전-2)

효능효과 어깨 기능 향상

주의점

피술자의 견관절을 과도하게 신전 시키지 않습니다.

동작설명

시술자의 우측 손으로 요부에 있는 피술자의 손을 덮어 잡는다. 좌측 손은 피술자의 팔꿈치 사이로 넣어 손바닥이 견갑골 위에 가도록 한다. 우측 손에 힘을 주어 피술자의 손을 고정시키고 좌측 팔을 곧게 펴면서 피술자의 팔꿈치가 위로 올라갈 수 있도록 밀어올린다.

동작순서

1



2



3



4



견관절 팔 후면 마사지 (신전-3)

효능효과 어깨 기능 향상

주의점 피술자의 견관절을 과도하게 신전하지 않는다.

동작설명

시술자의 우측 손으로 요부에 있는 피술자의 손을 덮어 잡은 뒤 좌측 손은 피술자의 팔꿈치에 가볍게 놓는다. 시술자는 우측 손에 힘을 주어 피술자의 손을 고정시키고 좌측 손으로 피술자의 팔꿈치가 아래의 바닥에 가까워지도록 천천히 눌러 내린다. 약 5~10초 지속하여 신전하고 3회 반복한다.

동작순서



견관절·견갑골 팔 후면 마사지 (회전 운동)

효능효과 어깨 기능 향상

주의점 시술자는 견봉을 잡은 손에 힘을 주어 단단히 잡는다.

동작설명

피술자의 손바닥이 위로 향하게 하여 요부에 놓는다.
기능사의 우측 손으로 우측 견봉 부분을 잡는다.
좌측의 손은 피술자의 좌측 어깨에 놓은 뒤
견봉을 잡은 손에 힘을 주어 단단히 잡고
팔을 이용하여 피술자 어깨 전체가 회전 운동을
할 수 있도록 돌려준다.

동작순서



상완삼두근 팔 후면 마사지 (수장 강찰)

효능효과 상완삼두근 기능향상 및 혈액 순환 촉진

주의점 시술자의 주관절이 굽혀지지 않도록 한다.

동작설명

피술자 상완삼두근에 시술자의 수장 부분을 올려 상완삼두근을 가볍게 잡아 쥐는다. 팔을 곧게 펴고 체중을 실어 손으로 전달한다. 체중을 전달하는 동시에 손에 압력을 가해 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서



상완삼두근 팔 후면 마사지 (수장 유념)

효능효과 상완삼두근 기능향상 및 혈액 순환 촉진

주의점 시술자의 주관절이 굽혀지지 않도록 한다.

동작설명

피술자의 손바닥이 위로 향하게 하여 엮드려 놓는다.
시술자의 사지와 검지로 상완삼두근을 감싸 잡는다.
팔꿈치를 굳게 펴고 체중을 천천히 실어
상완삼두근을 유념한다. 3~5회 반복한다.

동작순서



상완삼두근 팔 후면 마사지 (수지 압박)

효능효과 상완삼두근 기능향상 및 혈액 순환 촉진

주의점 피술자의 반응에 따라 강도를 조절한다.

동작설명

피술자의 손바닥이 위로 향하게 하여 놓는다.
상완삼두근 상완부에 시술자의 양쪽 손의 사지부분을 올려놓은 뒤 손가락을 굽히지 말고 곧게 펴고 팔 전체의 힘을 천천히 손으로 이동시켜 압박한다.
상단부가 끝나면 천천히 삼두근 하단부로 이동하여 시술한다. 약 3~5회 반복 실시한다.

동작순서



상완삼두근 팔 후면 마사지 (수지 진동)

효능효과 상완삼두근 기능향상 및 혈액 순환 촉진

주의점 피술자의 반응에 따라 강도를 조절한다.

동작설명

시술자의 손을 피술자의 상완삼두근 중앙에 놓고 수장 부분으로 삼두근을 지그시 누른 다음 좌우로 부드럽게 흔든다. 손바닥과 삼두근이 밀착된 상태에서 시술한다.

동작순서



상완삼두근 팔 후면 마사지 (깍지)

효능효과 상완삼두근 기능향상 및 혈액 순환 촉진

주의점 피술자의 반응에 따라 강도를 조절한다.

동작설명

피술자의 손바닥이 위로 향하게 하여 놓는다.
상완삼두근 중심으로 외측과 내측에 두 손의 수근 부분을
댄다. 그 상태에서 두 손은 깍지를 낀 후
팔과 손에 압력을 천천히 가하면서 압박한다.

동작순서



전완근 팔 후면 마사지 (수장·깍지·권·모지 강찰)

효능효과 전완근 이완

주의점 척골과 요골의 직접적인 자극을 피한다.

동작설명

수장, 깍지, 권, 모지를 이용하여 피시술자의 전완 상단부를 가볍게 잡고 수평으로 유념하듯 쓸어주며 천천히 압력을 가한다.

3~5회 지속하고 상단부가 끝나면 전완부 하단으로 조금씩 내려가며 실시한다.

동작순서



전완 팔 후면 마사지 (수장 압박)

효능효과 전완근 기능향상 및 혈액 순환 촉진

주의점 피술자의 손바닥이 위를 향하게 한 뒤 시술한다.

동작설명

좌측 손으로 피술자의 손목 부분을 가볍게 잡고
우측 손으로 피술자의 전완 상단부를 가볍게 잡는다.
시술자는 팔을 곧게 펴고 체중을 천천히 전달하여
압력을 가한다. 3~5회 지속하고 상단부가 끝나면
하단으로 조금씩 내려가며 시술한다.

동작순서



손 팔 전체 마사지 (압박·경찰·신전·진동)

효능효과 수지유연성증대

주의점

피시술자의 상태를 지속적으로 확인하여 압박 강도를 조절한다.

동작설명

시술자는 피술자의 손등의 수지골 마디사이를 손 끝을 이용하여 천천히 압력을 전달한다. 피술자의 손바닥을 위로 향하게 하여 시술자와 깍지를 낀다음 진동 시술한다.

스포츠마사지 (재활마사지)

전문가 과정

8강 복부 마사지

한국직업능력개발원 등록 민간자격증



사단법인 California U.S.A

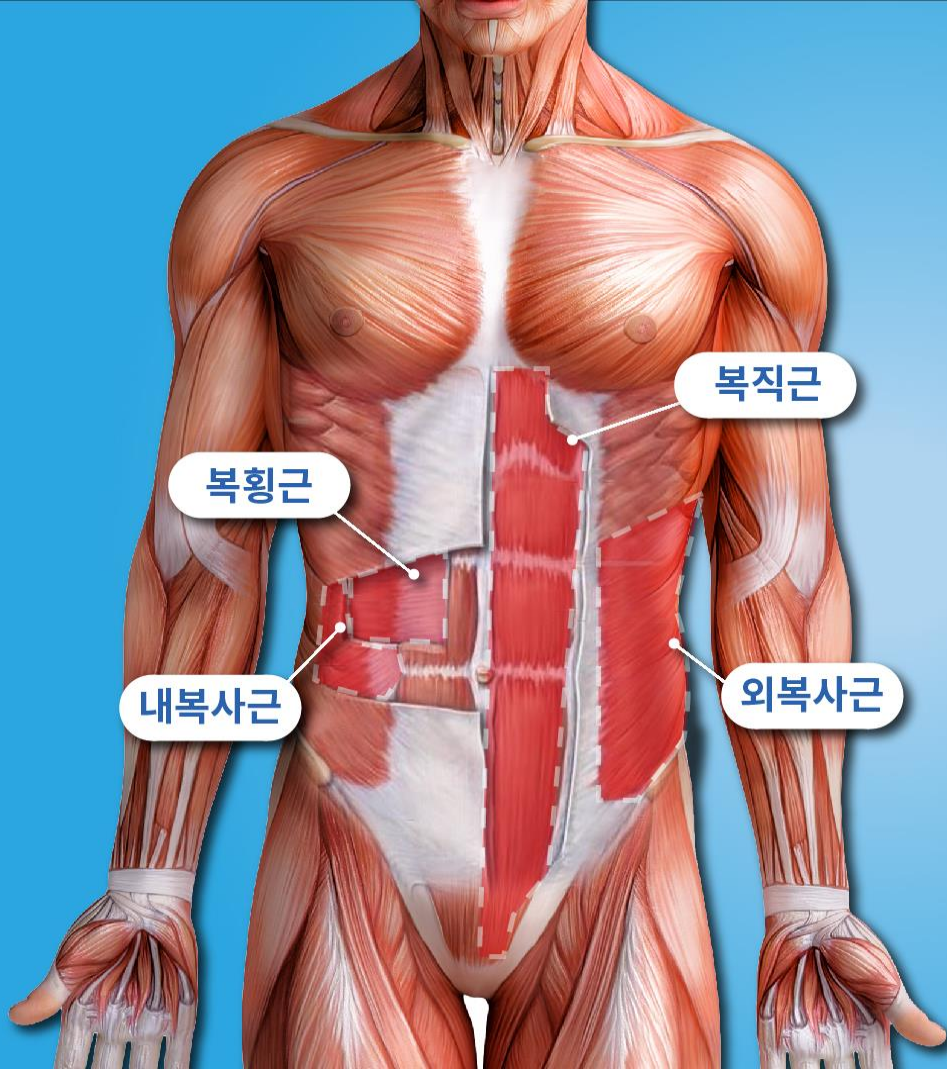
국제생활체육건강관리연합회



Chapter 7 복부마사지



부위	시술법
① 복부	<ul style="list-style-type: none">- 수장압박 / 각권압박 / 모지압박 수지압박- 모지강찰- 옆구리 신전법 / X신전법- 권타법 / 박타법 / 절타법 / 합장타법



복직근

길고 넓은 가죽끈 모양으로
앞배벽을 이루는 주된 세로 근육

복횡근

가로로 놓여 있는 넓은 근육으로
코르셋처럼 복부를 감싸고 있다.

내복사근

외복사근과 교차하여 내늑간근과
같은 방향으로 뻗은 근육

외복사근

빗살 무늬 형태의 근육

동작순서

1



2



복부 마사지 (수장 압박)

효능효과 내장 기능 향상 및 혈액 순환

주의점 피술자의 얼굴을 살펴보며 적정 강도를 유지시킨다.

동작설명

시술자는 양 손을 포개어 손바닥 끝 수장으로 피술자의 명치 부분에 압력을 서서히 가해주고 날숨을 유도하며 하복부까지 압박하며 내려간다. 3~5회 반복 시술한다.

동작순서

1



2



복부 마사지 (각권 압박)

효능효과 내장 기능 향상 및 혈액 순환

주의점 피술자의 얼굴을 살펴보며 적정 강도를 유지시킨다.

동작설명

시술자는 양 손 권을 모아 피술자의 명치 부분에 압력을 서서히 가해주고 날숨을 유도하며 하복부까지 압박하며 내려간다. 3~5회 반복 시술한다.

동작순서

1



2



복부 마사지 (모지 압박)

효능효과 내장 기능 향상 및 혈액 순환

주의점 피술자의 얼굴을 살펴보며 적정 강도를 유지시킨다.

동작설명

시술자는 양 손 모지를 피술자의 명치 부분에 압박시켜 복직근 모양에 따라 서서히 압력을 중앙으로 가해주고 날숨을 유도하며 하복부까지 압박하며 내려간다.
3~5회 반복 시술한다.

동작순서

1



2



복부 마사지 (수지 압박)

효능효과 소화 기능 개선

주의점

오른쪽 하단에서 왼쪽 하단으로 시계방향으로 진행한다.
강한 압박을 가하지 않는다.

동작설명

시술자의 손가락 끝 사지를 피술자의 명치 끝에 올려놓고 결장을 따라 위에서 아래로 날숨을 유도하며 눌러준다.
손가락 끝을 오른쪽 복부 하단부에서 시계 방향으로 원을 그리며 왼쪽 하단부까지 압박하여 자극을 준다.

동작순서

1



2



복부 마사지 (모지 강찰)

효능효과 복횡근 이완 및 내장 기능 개선

주의점 손톱으로 누르지 않도록 한다.

동작설명

양 손 모지로 복직근을 안에서 바깥으로 압박하며 쓸어내리듯이 자극을 준다.
상복부에서 하복부로 진행한다.

동작순서



복부 마사지 (옆구리 신전)

효능효과

외복사근 기능향상 및 옆구리살 지방 제거

주의점

옆구리에 넣은 팔이 늑골부위에
위치하지 않도록 한다.

동작설명

시술자의 한 손은 장골에 위치시키고 다른 한 손은 피시술자 몸 밑으로 깊숙히 팔을 넣어 바깥으로 압박하듯 눌러준다.

동작순서

1



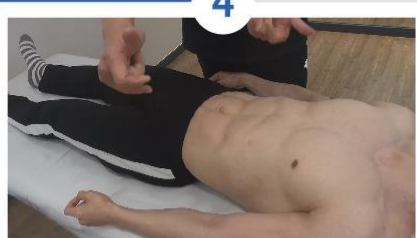
2



3



4



복부 마사지 (X 신전법)

효능효과

내복사근과 외복사근 기능 개선,
허리 유연성 향상, 셀룰라이트 제거

주의점

근육만 자극을 줄 수 있도록 한다.

동작설명

양 손을 엇갈려 한 손은 장골, 다른 한 손은 늑골 근처에
대고 날숨을 유도하며 5~10초 눌러준다. 좌우 번갈아가며
진행한다. 옆구리를 양 손으로 쓸어올리듯 눌러주고
마지막에 튕겨준다.

동작순서

1



2



복부 마사지 (권타법)

효능효과 내장 기능의 혈액 순환

주의점 피술자의 얼굴을 살피며 강도를 조절한다.

동작설명

피술자의 복부 전체를 주먹으로 두들겨준다.

동작순서

1



2



복부 마사지 (박타법)

효능효과 내장 기능의 혈액 순환

주의점 피술자의 얼굴을 살피며 강도를 조절한다.

동작설명

다섯 손가락을 오므려 손바닥으로 쳐서 자극을 가한다.

동작순서

1



2



복부 마사지 (절타법)

효능효과 내장 기능의 혈액 순환

주의점 피술자의 얼굴을 살피며 강도를 조절한다.

동작설명

양 손날을 번갈아 사용하여 두들겨준다.

동작순서

1



복부 마사지 (합장타법)

효능효과 내장 기능의 혈액 순환

주의점 피술자의 얼굴을 살피며 강도를 조절한다.

동작설명

양 손을 모아 손날로 두들기는 방법으로 시술하여 마지막 마무리를 한다.

U.S.A California Nonprofit Co. I.F.S.H

스포츠마사지 (재활마사지)

전문가 과정

9강 다리 전면 마사지

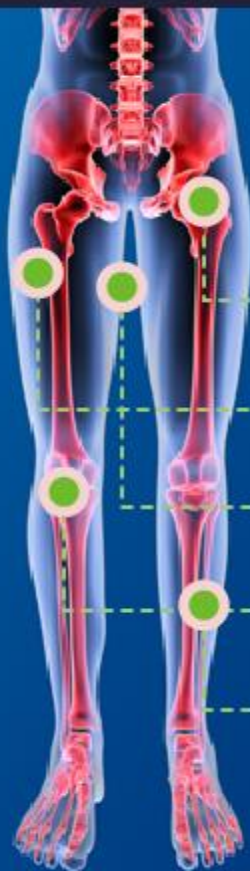
한국직업능력개발원 등록 민간자격증



사단법인 California U.S.A

국제생활체육건강관리연합회

Chapter 8 (전면) 하체마사지



부위	시술법
① 고관절	수장압박 / 신전 1,2 / 신전 및 고타
② 대퇴근	수장강찰 / 각권강찰 / 깍지 / 모지강찰
③ 대내전근	수장강찰 / 각권강찰 / 깍지 / 모지강찰
④ 슬관절	모지강찰 및 이지강찰
⑤ 전경골근	수장강찰 / 각권강찰 / 모지강찰

Chapter 8 (전면) 하체마사지



부위	시술법
⑥ 비복근	수장강찰 / 각권강찰 / 모지강찰 / 전완강찰
⑦ 발목	모지 및 권 강찰
⑧ 발가락	신전 / 압박
⑨ 다리전체	진동

마사지 부위 근육 위치



동작순서



고관절 다리 전면 마사지 (수장 압박)

효능효과 노폐물 제거 및 혈액 순환과 고관절 이완

주의점 골반뼈 부위만 자극을 줄 수 있도록 한다.

동작설명

피술자의 골반 전면부 양쪽을 시술자가 수장으로 체중을 실어 수직으로 압박하여준다.
5~10초 동안 압박하고 3~5회 진행한다.

동작순서

1



2



3



고관절 다리 전면 마사지 (신전 1)

효능효과 고관절 유연성 향상 및 기능 개선

주의점 시술자의 반대 손은 골반(장골)을 잡아 허리를 고정한다.

동작설명

시술자는 피술자의 한 쪽 다리 무릎을 접어 반대쪽 뻗어있는 다리 무릎 위에 올려 놓고 한쪽 손으로 골반을 잡아 고정 시켜주고 반대 손은 접어 놓은 피술자 무릎 위에 올려 놓아 아래 방향으로 하중을 가해 신전시켜준다. 5~10초 동안 눌러 주고 3회 반복한다. 반대쪽도 같은 방법으로 진행 시켜준다.

동작순서



고관절 다리 전면 마사지 (신전 2)

효능효과 고관절 유연성 향상 및 기능 개선

주의점

시술자의 양 손으로 피술자의 무릎을 잡아 흔들리지 않도록 고정한다.

동작설명

시술자는 누워있는 피술자의 양 무릎을 잡아 자연스럽게 붙여 준다. 두 무릎이 피술자의 가슴에 닿을 수 있도록 천천히 체중을 실어 밀어준다. 최대치의 가동범위에 도착했을 때 두 손으로 다리를 좌우로 각각 넓혀 원을 그리듯이 신전 시켜준다.

안에서 바깥으로, 바깥에서 안으로 번갈아 가며 5회 진행 시켜준다.

동작순서



고관절 다리 전면 마사지 (신전·고타)

효능효과 고관절 기능 향상 및 혈액 순환 증진

주의점 피술자가 아파할 수 있으니 피술자의 표정을 보며 진행한다.

동작설명

시술자는 피술자를 눕히고 한쪽 다리를 접어 반대쪽 펼쳐있는 다리의 무릎 위에 올려놓는다.
시술자는 피술자의 뻗어져 있는 다리 쪽에 위치하여 한쪽 팔로 다리를 신전시키고 반대쪽 주먹으로 엉덩이 골반 주변을 두들기어 자극을 시켜준다.

동작순서

1



2



3



4



대퇴근 다리 전면 마사지 (수장 강찰)

효능효과 대퇴근 기능 향상

주의점 강한 압박은 피한다.

동작설명

다리 대퇴부 근육을 2분의 1로 쪼개어 위에서 아래로 압박을 가한다. 수장으로 대퇴부 근육을 압박하여 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



대퇴근 다리 전면 마사지 (각권 강찰)

효능효과 대퇴사두근 기능 향상

주의점 강한 압박은 피한다.

동작설명

다리 대퇴부 근육을 2분1로쪼개어 위에서 아래로 압박을 가한다. 권으로 대퇴부 근육을 압박하여 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서



대퇴근 다리 전면 마사지 (깍지)

효능효과 대퇴사두근 기능 향상

주의점 강한 압박은 피한다.

동작설명

다리대퇴부 근육을 2분의 1로 쪼개어 위에서 아래로 압박을 가한다. 깍지를 이용하여 각각 대퇴부 근육을 압박하여 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



대퇴근 다리 전면 마사지 (모지 강찰)

효능효과 대퇴사두근 기능 향상

주의점 강한 압박은 피한다.

동작설명

다리 대퇴부 근육을 2분1로 쪼개어 위에서 아래로 압박을 가한다. 시술자 양 손 모지를 위와 아래로 겹치듯 올려 놓고 양 손 모지를 바깥 방향으로 압박하며 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



대내전근 다리 전면 마사지 (수장 강찰)

효능효과 노폐물 제거, 대퇴 내전근 이완

주의점 대퇴골은 자극하지 않는다.

동작설명

대퇴내전근을 2분1로 쪼개어 위에서 아래로 압박을 가한다. 수장을 이용하여 각각 대퇴부 근육을 압박하여 강찰한다. 3~5회를 반복한다.

동작순서

1



2



대내전근 다리 전면 마사지 (각권 강찰)

효능효과 노폐물 제거, 대퇴 내전근 이완

주의점 대퇴골은 자극하지 않는다.

동작설명

대퇴내전근을 2분1로 쪼개어 위에서 아래로 압박을 가한다. 각권을 이용하여 각각 대퇴부 근육을 압박하여 강찰한다. 3~5회를 반복한다.

동작순서

1



2



대내전근 다리 전면 마사지 (꼭지 강찰)

효능효과 노폐물 제거, 대퇴 내전근 이완

주의점 대퇴골은 자극하지 않는다.

동작설명

대퇴내전근을 2분1로 쪼개어 위에서 아래로 압박을 가한다. 꼭지를 이용하여 각각 대퇴부 근육을 압박하여 강찰한다. 3~5회를 반복한다.

동작순서

1



2



대퇴전근 다리 전면 마사지 (모지 강찰)

효능효과 노폐물 제거, 대퇴 내전근 이완

주의점 대퇴골은 자극하지 않는다.

동작설명

대퇴내전근을 2분1로 쪼개어 위에서 아래로 압박을 가한다. 시술자 양 손 모지를 위와 아래로 겹치듯 올려 놓고 양 손 모지를 바깥 방향으로 압박하며 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서



슬관절 다리 전면 마사지 (모지·이지 강찰)

효능효과 슬관절 기능향상

주의점 강한 압은 주지 않는다.

동작설명

무릎 위, 아래 또는 좌, 우에 모지로 가볍게 압박하여 교차해서 눌러 짜듯이 압박하여 문질러준다 약 3~5회 슬관절뼈의 양 쪽 골인 안쪽골과 바깥쪽 골을 잡고 진동하여 흔들어준다

동작순서

1



2



전경골근 다리 전면 마사지 (수장 강찰)

효능효과 전경골근, 비골근 이완 및 혈액 순환

주의점 정강이뼈는 자극하지 않는다.

동작설명

위에서 아래로 사과를 쪼개듯이 종아리에 압박을 가한다. 수장을 이용하여 종아리를 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



전경골근 다리 전면 마사지 (각권 강찰)

효능효과 전경골근, 비골근 이완 및 혈액 순환

주의점 정강이뼈는 자극하지 않는다.

동작설명

피술자의 측면 비복근과 가자미근 부위를 시술자가 양 손 권을 이용하여 수평으로 압박하며 강찰한다.
3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



전경골근 다리 전면 마사지 (모지 강찰)

효능효과 전경골근, 비골근 이완 및 혈액 순환

주의점 정강이뼈는 자극하지 않는다.

동작설명

위에서 아래로 사과를 쪼개듯이 종아리에 압박을 가한다. 모지를 이용하여 종아리를 강찰한다.
3~5회 반복한다.

동작순서



비복근 다리 전면 마사지 (수장 강찰)

효능효과 비복근, 가자미근 이완 및 혈액 순환

주의점 피시술자가 아파할 수 있으니
피시술자의 표정을 보며 진행한다.

동작설명

피시술자의 무릎을 세워 피시술자의 발등 위에 걸쳐 앉는다. 근육을 시술자 쪽으로 양 수장으로 당기면서 강찰해준다. 3~5회 반복한다.

동작순서



비복근 다리 전면 마사지 (각권 강찰)

효능효과 비복근, 가자미근 이완 및 혈액 순환

주의점 피시술자가 아파할 수 있으니
피시술자의 표정을 보며 진행한다.

동작설명

피시술자의 무릎을 세워 피시술자의 발등 위에 걸쳐 앉는다. 각권을 이용하여 양 주먹으로 수평으로 압박하고 강찰하며 앞으로 튕겨준다. 3~5회 반복 실시한다.

동작순서



비복근 다리 전면 마사지 (모지 강찰)

효능효과 비복근, 가자미근 이완 및 혈액 순환

주의점 피시술자가 아파할 수 있으니
피시술자의 표정을 보며 진행한다.

동작설명

피시술자의 무릎을 세워 피시술자의 발등 위에 걸쳐 앉는다. 양 모지를 이용하여 수평으로 장딴지 근육을 압박하며 내려간다. 3~5회 실시한다.

동작순서



비복근 다리 전면 마사지 (전완 강찰)

효능효과 비복근, 가자미근 이완 및 혈액순환

주의점 피시술자가 아파할 수 있으니
피시술자의 표정을 보며 진행한다.

동작설명

피시술자의 무릎을 세워 피시술자의 발등 위에 걸쳐 앉는다. 전완을 이용하여 장딴지 근육을 위에서 아래 순으로 시술자 방향으로 강찰하며 당겨준다. 3~5회 실시한다.

동작순서



발목 다리 전면 마사지 (모지·권 강찰)

효능효과

족관절 기능향상, 발의 피로완화,
족궁의 아치형 조장

주의점

족관절의 경우 강한 압박을 주지않는다.

동작설명

발목은 양 모지를 교차하듯 3~5회 풀어준다.
모지와 권으로 양쪽 복숭아뼈주변을 돌려주면서
강찰하며 압박한다.
발등을 시술자방향으로 당겼다가 피시술자 방향으로
밀었다가 3~5회를 반복한다.

동작순서

1



2



발가락 다리 전면 마사지 (신전)

효능효과 발가락 유연성 증대

주의점 상해가 있는 발가락은 절대 잡아당기지 않는다.

동작설명

시술자의 양 손으로 발가락을 잡아 양옆 또는 앞뒤로 넓혀 스트레칭 시켜주고 자극을 시켜준다.

동작순서

1



2



3



4



발가락 다리 전면 마사지 (압박)

효능효과 발가락 유연성 증대

주의점 상해가 있는 발가락은 절대 잡아당기지 않는다.

동작설명

시술자의 인지와 중지를 이용하여 피술자의 발가락을 하나씩 잡고 위로 올리며 앞뒤 양옆으로 압박해주고 마지막에 피술자의 발가락을 당기면서 튕겨준다.

동작순서



다리 전체 전면 마사지 (진동)

효능효과 하지 혈류량 개선

주의점 적당한 강도로 진행한다.

동작설명

피술자의 하체 전체를 쓸어 내리며 강찰하고
시술자의 양 손으로 발꿈치와 발등과 다섯
발가락을 감싸 잡고 위아래로 흔들어 진동을 주어
자극시킨다.



스포츠마사지 (재활마사지)

전문가 과정

10강 다리 후면 마사지

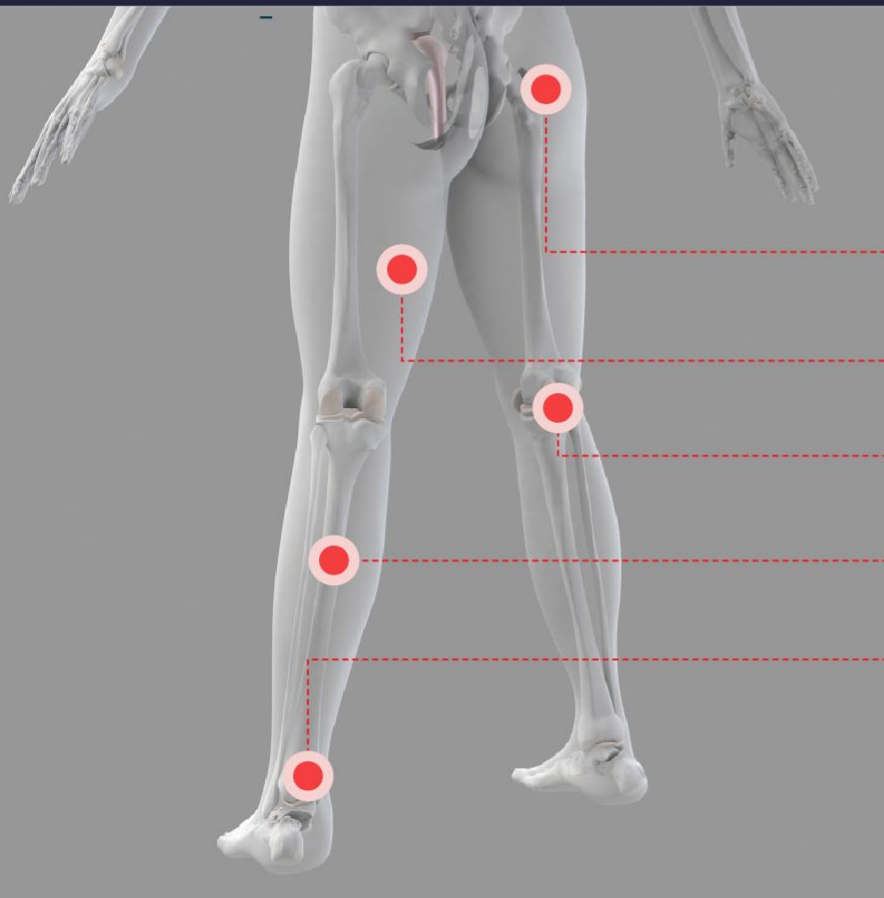


사단법인 California U.S.A

국제생활체육건강관리연합회

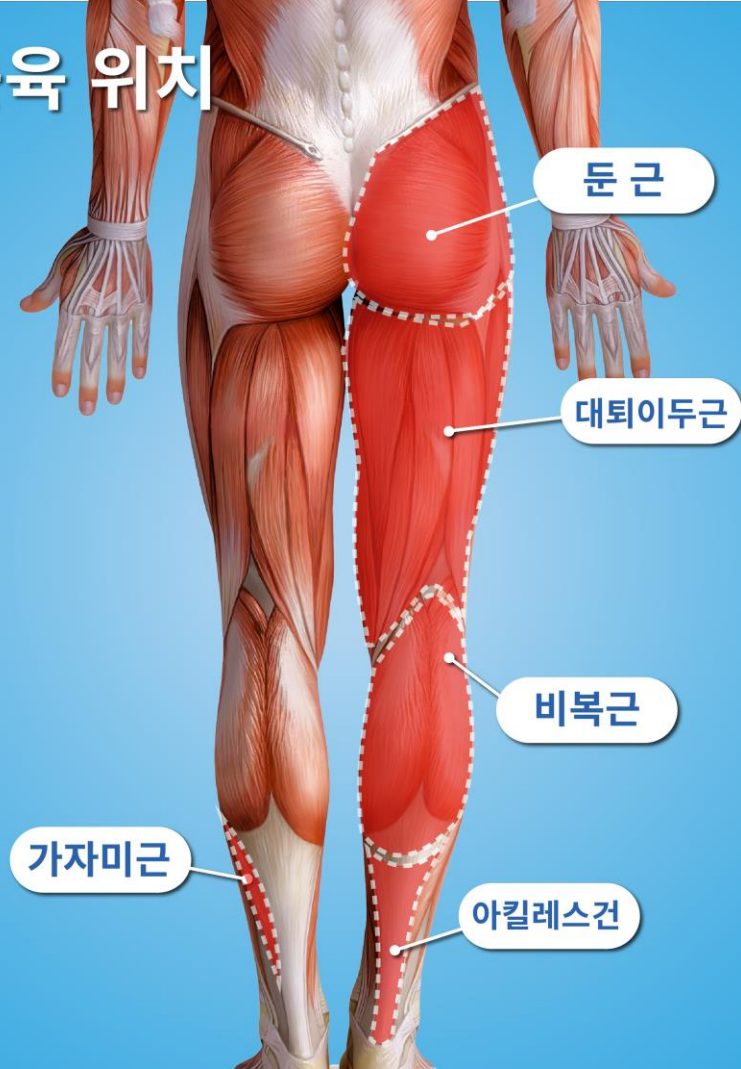
한국직업능력개발원 등록 민간자격증

Chapter 9 (후면) 다리마사지



부위	시술법
① 둔부	수장강찰/각권강찰/모지강찰/주두/무릎
② 대퇴이두근	수장강찰 / 깍지 / 각권강찰 / 모지강찰
③ 오금	모지압박
④ 비복근	수장강찰 / 깍지 / 각권강찰 / 모지강찰
⑤ 발목	모지 및 권 강찰 / 신전
⑥ 전체	경찰 / 진동

다리 후면 마사지 근육 위치



동작순서

1



2



둔근 다리후면마사지 (수장 강찰)

효능효과 둔근 혈액 순환 촉진 및 노폐물 배출

주의점 근육의 결을 따라 사선 방향으로 진행한다.

동작설명

시술자가 양 수장을 이용하여 장골의 결을 따라 강찰한다.
3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



둔근 다리후면마사지 (각권 강찰)

효능효과 둔근 혈액 순환 촉진 및 노폐물 배출

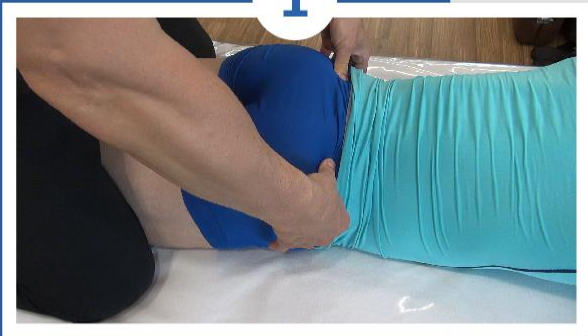
주의점 근육의 결을 따라 사선 방향으로 진행한다.

동작설명

시술자가 양 손 권을 이용하여 장골의 결을 따라 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



둔근 다리후면마사지 (모지 강찰)

효능효과 둔근 혈액 순환 촉진 및 노폐물 배출

주의점 근육의 결을 따라 사선 방향으로 진행한다.

동작설명

시술자가 양 손 모지를 이용하여 장골의 결을 따라 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



둔근 다리후면마사지 (주두 강찰)

효능효과 둔근 혈액 순환 촉진 및 노폐물 배출

주의점 근육의 결을 따라 사선 방향으로 진행한다.

동작설명

시술자가 한 쪽 팔꿈치를 이용하여 장골의 결을 따라 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



둔근 다리후면마사지 (무릎 강찰)

효능효과 둔근 혈액 순환 촉진 및 노폐물 배출

주의점 근육의 결을 따라 사선 방향으로 진행한다.

동작설명

시술자가 양 무릎을 이용하여 장골의 결을 따라 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



대퇴이두근 다리후면마사지 (수장 강찰)

효능효과

대퇴이두근 혈액 순환 촉진
및 노폐물 배출

주의점

대퇴골은 자극하지 않는다.

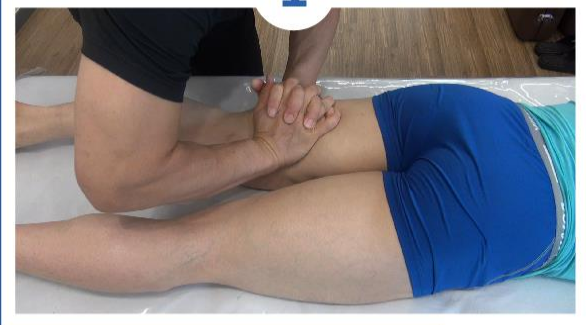
동작설명

시술자가 양 수장을 이용하여 대퇴이두근을 3등분하여 위에서 아래로 수직 압박하며 강찰한다.

3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



대퇴이두근 다리후면마사지 (깍지)

효능효과

대퇴이두근 혈액 순환 촉진
및 노폐물 배출

주의점

대퇴골은 자극하지 않는다.

동작설명

시술자가 양 손 깍지를 이용하여 대퇴이두근을 3등분하여 위에서 아래로 수직 압박하며 강찰한다.

3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



대퇴이두근 다리후면마사지 (각권 강찰)

효능효과

대퇴이두근 혈액 순환 촉진
및 노폐물 배출

주의점

대퇴골은 자극하지 않는다.

동작설명

시술자가 양 손 주먹을 이용하여 대퇴이두근을 3등분하여 위에서 아래로 수직 압박하며 강찰한다.

3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



대퇴이두근 다리후면마사지 (모지 강찰)

효능효과

대퇴이두근 혈액 순환 촉진
및 노폐물 배출

주의점

대퇴골은 자극하지 않는다.

동작설명

시술자가 양 손 모지를 이용하여 대퇴이두근을 3등분하여 위에서 아래로 수직 압박하며 강찰한다.

3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



오금 다리후면마사지 (모지 압박)

효능효과

슬관절 기능향상,
비복근 및 가자미근 혈액 순환

주의점

슬관절의 경우 강한 압박을 주지 않는다.

동작설명

피술자 슬관절 뒤쪽 오금을 시술자 양 손 모지로 3~5초 압박하고 비복근을 위에서 아래로 모지로 압박하며 내려간다. 3~5초 압박해 자극을 준다.

동작순서

1



2



비복근 다리후면마사지 (수장 강찰)

효능효과

슬관절 기능향상,
비복근 및 가자미근 혈액 순환

주의점

손의 힘이 균등하게 전달 되도록 한다.

동작설명

시술자 양 손 수장으로 피술자의 종아리 부위를 2분의 1로 나누어 위에서 아래로 3등분해 압박 강찰한다.
3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



비복근 다리후면마사지 (깍지)

효능효과 슬관절 기능향상,
비복근 및 가자미근 혈액 순환

주의점 손의 힘이 균등하게 전달 되도록 한다.

동작설명

시술자 양 손 깍지로 피술자의 종아리 부위를 2분의 1로 나누어 위에서 아래로 3등분해 압박 강찰한다.
3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



비복근 다리후면마사지 (각권 강찰)

효능효과 슬관절 기능향상,
비복근 및 가자미근 혈액 순환

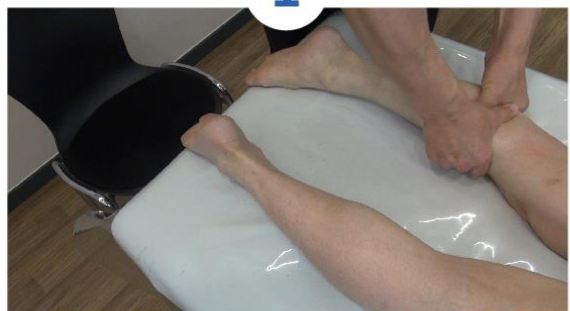
주의점 손의 힘이 균등하게 전달 되도록 한다.

동작설명

시술자 양 손 주먹으로 피술자의 종아리 부위를 2분의 1로 나누어 위에서 아래로 3등분해 압박 강찰한다.
3~5회 반복한다.

동작순서

1



2



비복근 다리후면마사지 (모지 강찰)

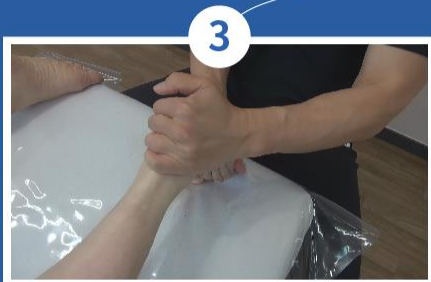
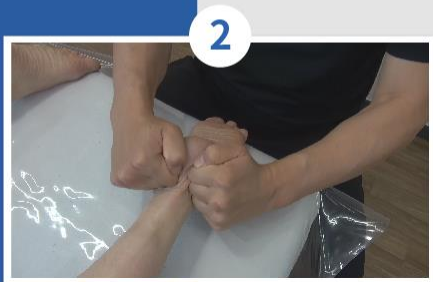
효능효과 슬관절 기능향상,
비복근 및 가자미근 이완

주의점 손의 힘이 균등하게 전달 되도록 한다.

동작설명

시술자 양 손 모지로 피술자의 종아리 부위를 위에서 아래로 3등분하여 위에서 아래로 수직 압박해 강찰한다. 3~5회 반복한다.

동작순서



발목 다리후면마사지 (모지·권 강찰)

효능효과 발목 유연성 향상 및 혈액 순환

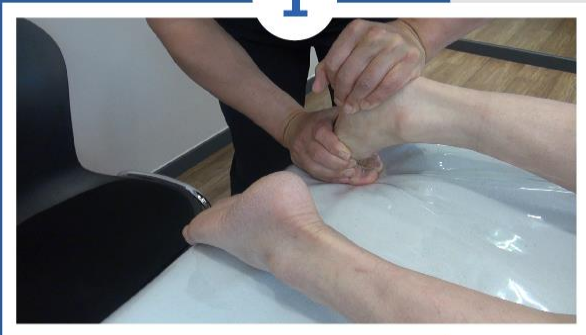
주의점 족관절의 경우 강한 압박을 주지 않는다.

동작설명

발목은 양 손 모지를 교차하듯이 3~5회 풀어준다.
모지와 권을 이용하여 양 쪽 복숭아뼈 주변을 압박한 후
돌리면서 풀어준다.

동작순서

1



2



발목 다리후면마사지 (신전)

효능효과 발목 유연성 향상

주의점 아킬레스건의 경우 발 끝을 세워 진행한다.

동작설명

피술자의 발 끝을 세워 발 뒤꿈치를 시술자 방향으로 당겨 스트레칭 시킨다.

동작순서



다리 전체 후면 마사지 (수장 경찰)

효능효과

노폐물 제거, 혈액순환 촉진,
대퇴부 긴장완화

주의점

강한 압박은 피한다.

동작설명

피술자의 후면 다리 전체를 부드럽게 쓸 듯이 시술자 양 손바닥으로 내려오고 마지막에 검지 발가락을 튕기듯이 잡아당긴다.

동작순서

1



2



다리 전체 후면 마사지 (진동)

효능효과 하지 혈액량 개선 및 혈액 순환

주의점 너무 과하게 흔들지 않습니다.

동작설명

시술자는 하지 전체를 부드럽게 쓸어내려 경찰해주며 피술자의 발을 잡고 양 옆 또는 상하로 흔들어 진동이 가해지도록 자극을 준다.

스포츠마사지 (재활마사지)

전문가 과정

11강 등,척추 기립근 마사지

한국직업능력개발원 등록 민간자격증



사단법인 California U.S.A

국제생활체육건강관리연합회

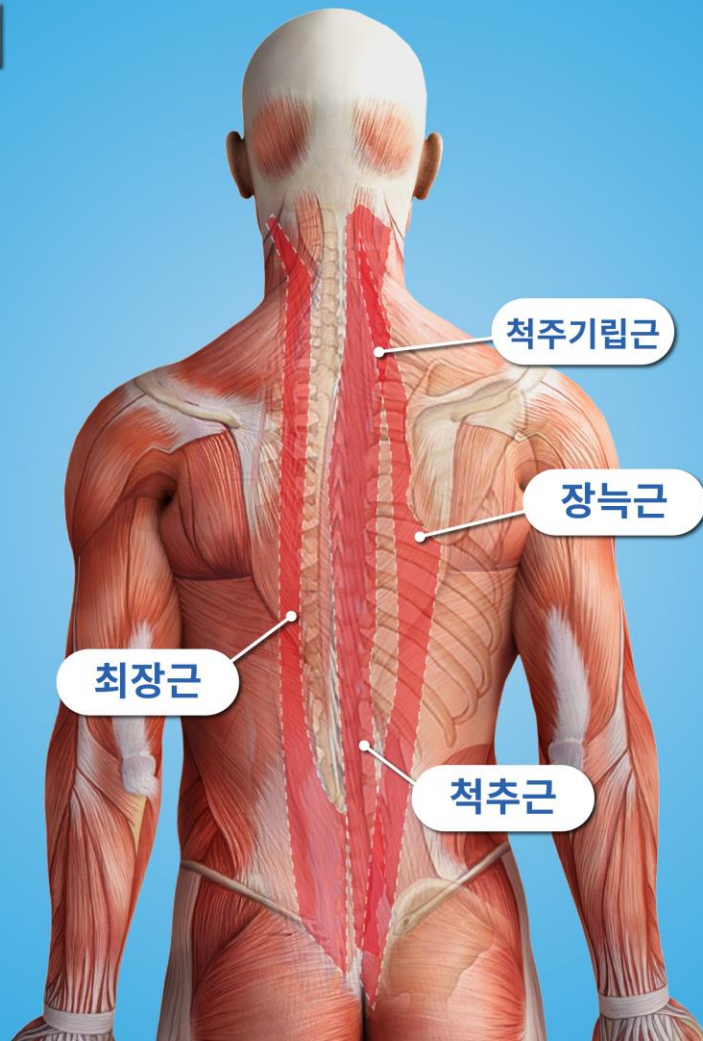


Chapter 10 등·척추 기립근마사지



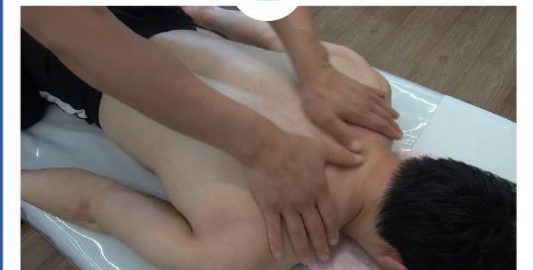
부위	시술법
① 등	수장경찰
② 척추 기립근	각권압박 / 깍지압박 / 양 손 모지압박 / 양 손날압박 / 수장압박 / 이지유념 / 직선신전/직선X자신전/ 대각선직선좌우신전/ 대각선X자좌우신전 권타법 / 박타법 / 절타법 / 합장법
④ 요천추	수장강찰 / 모지경찰 / 모지압박 / 이지압박 / 직선신전 / 직선X자신전 대각선직선좌우신전/대각선 X자좌우신전 진동 유념 / 신전 및 고타 / 고관절 신전 두발회전

등 마사지 근육 위치



동작순서

1



2



등 마사지 (수장 경찰)

효능효과 등 전체 긴장 완화

주의점 강한 압박으로 진행하지 않는다.

동작설명

시술자는 피술자 다리 사이에 위치하여 등 전체를 수장으로 M자 형태로 위에서 아래로 부드럽게 쓸어내리듯 진행한다.

동작순서

1



2



3



4



척추기립근 마사지 (각권 압박)

효능효과 척추기립근 혈액 순환 및 이완

주의점 너무 강한 압력을 주지 않는다.
척추를 직접 자극하지 않는다.

동작설명

시술자의 양 손 주먹으로 피술자의 기립근을 따라 압박하여 자극을 준다. 요추부 기립근은 양 손 깍지를 껴 압박하고 튕겨준다. 마지막으로 꼬리뼈 천골 부위는 양 손 수장으로 수직 압박한다. 5~10초 압박한다.

동작순서

1



2



3



4



척추기립근 마사지 (깍지 압박)

효능효과

척추기립근 혈액 순환 및 이완

주의점

너무 강한 압력을 주지 않는다.
척추를 직접 자극하지 않는다.

동작설명

시술자의 양 손 깍지로 피술자의 등 기립근을 따라 압박하여 자극을 준다. 요추부 기립근은 양 손 깍지를 껴 압박하고 튕겨준다. 마지막으로 꼬리뼈 천골 부위는 양 손 수장으로 수직 압박한다. 5~10초 압박한다.

동작순서

1



2



3



4



척추기립근 마사지 (양 손 모지 압박)

효능효과

척추기립근 혈액 순환 및 이완

주의점

너무 강한 압력을 주지 않는다.
척추를 직접 자극하지 않는다.

동작설명

시술자 양 손 엄지로 피술자의 등 기립근을 따라 압박하여 자극을 준다. 요추부 기립근은 양 손 깍지를 껴 압박하고 튕겨준다. 마지막으로 꼬리뼈 천골 부위는 양 손 수장으로 수직 압박 한다. 5~10초 압박한다.

동작순서



척추기립근 마사지 (양 손날 압박)

효능효과

척추기립근 혈액 순환 및 이완

주의점

너무 강한 압력을 주지 않는다.
척추를 직접 자극하지 않는다.

동작설명

시술자의 양 손날로 피술자의 등 기립근을 따라 압박하여 자극을 준다. 요추부 기립근은 양 손 깍지를 껴 압박하고 튕겨준다. 마지막으로 꼬리뼈 천골 부위는 양 손 수장으로 수직 압박한다. 5~10초 압박한다.

동작순서

1



2



3



4



척추기립근 마사지 (수장 압박)

효능효과

척추기립근 혈액 순환 및 이완

주의점

너무 강한 압력을 주지 않는다.
척추를 직접 자극하지 않는다.

동작설명

시술자 양 손 손바닥 끝으로 피술자의 등 기립근을 따라 압박하여 자극을 준다. 요추부 기립근은 양 손 각지를 껴 압박하고 튕겨준다. 마지막으로 꼬리뼈 천골 부위는 양 손 수장으로 수직 압박한다. 5~10초 압박한다.

동작순서

1



2



3



척추기립근 마사지 (이지 유념)

효능효과

척추기립근 혈액 순환 및 이완

주의점

너무 강한 압력을 주지 않는다.
척추를 직접 자극하지 않는다.

동작설명

시술자 양 손 엄지와 검지로 피술자의 등 기립근을 따라 꼬집듯이 자극을 준다. 요추부 기립근은 양 손 깍지를 껴 압박하고 튕겨준다. 마지막으로 꼬리뼈 천골 부위는 양 손 수장으로 수직 압박한다. 5~10초 압박한다.

동작순서

1



2



척추기립근 마사지 (직선 신전)

효능효과

척추기립근 혈액 순환 및 이완

주의점

적정한 강도를 유지시킨다.

동작설명

시술자의 한 손은 피술자의 천골에 두고 다른 손은 기립근 시작 부위에 놓고 길게 늘려주듯이 스트레칭 시킨다. 5~10초 늘려준다.

동작순서

1



2



척추기립근 마사지 (직선 X자 신전)

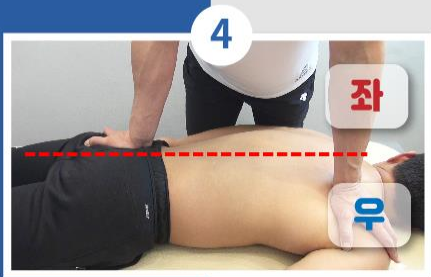
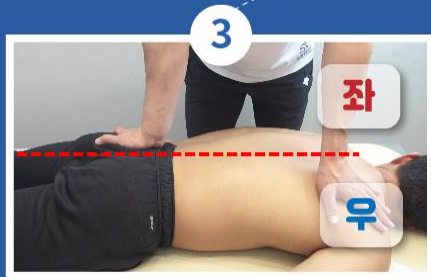
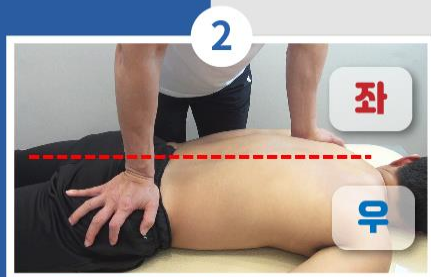
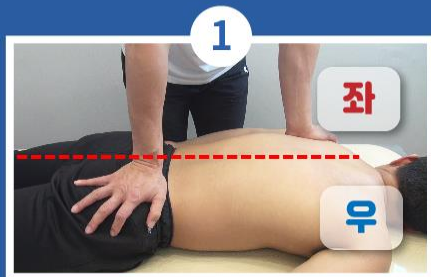
효능효과 척추기립근 혈액 순환 및 이완

주의점 적절한 강도를 유지시킨다.

동작설명

시술자의 한 손은 피술자의 천골에 두고 다른 손은 기립근 시작 부위에 엑스자로 교차시켜 놓고 길게 늘려주듯이 스트레칭 시킨다. 5~10초 늘려준다.

동작순서



척추기립근 마사지 (대각선 직선 좌우 신전)

효능효과

척추기립근 혈액 순환 및 이완

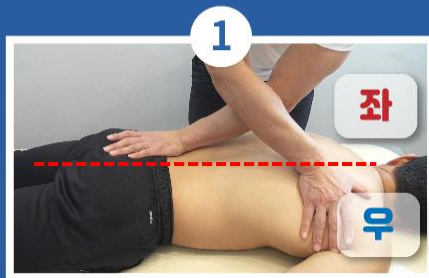
주의점

적정한 강도를 유지시킨다.

동작설명

시술자의 오른 손은 피술자의 오른쪽 둔근 위에 두고 시술자의 왼 손은 피술자의 왼쪽 견갑골 끝 부위에 놓고 길게 늘려주듯이 스트레칭 시킨다. 5~10초 늘려주고 반대쪽도 같은 방법으로 진행한다.

동작순서



척추기립근 마사지 (대각선 X자 좌우 신전)

효능효과

척추기립근 혈액 순환 및 이완

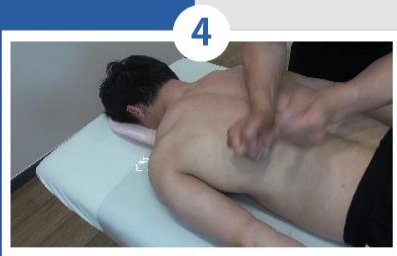
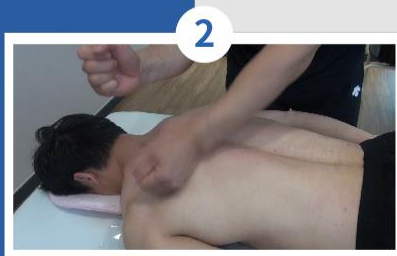
주의점

적정한 강도를 유지시킨다.

동작설명

시술자의 오른 손은 피술자의 오른쪽 견갑골 위에 놓고 시술자의 왼 손은 피술자의 왼쪽 둔근 위에 두고 엑스자로 교차시켜 길게 늘려주듯이 스트레칭 시킨다. 5~10초 늘려주고 반대쪽도 같은 방법으로 진행한다.

동작순서



척추기립근 마사지 (권타법)

효능효과 등 근육 전체 혈액 순환 개선

주의점 근육만 자극을 줄 수 있도록 한다.
척추 및 요추뼈는 자극하지 않는다.

동작설명

시술자 양 손 주먹으로 피술자의 등 근육 전체를 두들겨 자극을 준다.

동작순서

1



2



척추기립근 마사지 (박타법)

효능효과

등 근육 전체 혈액 순환 개선

주의점

근육만 자극을 줄 수 있도록 한다.
척추 및 요추뼈는 자극하지 않는다.

동작설명

시술자 다섯 손가락을 오목하게 말아 피술자의 등 근육 전체를 두들겨 자극을 준다.

동작순서

1



2



척추기립근 마사지 (절타법)

효능효과 등 근육 전체 혈액 순환 개선

주의점 근육만 자극을 줄 수 있도록 한다.
척추 및 요추뼈는 자극하지 않는다.

동작설명

시술자 양 손날로 번갈아가며 피술자의 등 근육 전체를 두들겨 자극을 준다.

동작순서

1



2



척추기립근 마사지 (합장타법)

효능효과 등 근육 전체 혈액 순환 개선

주의점 근육만 자극을 줄 수 있도록 한다.
척추 및 요추뼈는 자극하지 않는다.

동작설명

시술자 양 손을 합장하듯이 모양을 만들어 피술자의 등 근육 전체를 두들겨 자극을 준다.

동작순서

1



2



요추·천추 등 마사지 (수장 강찰)

효능효과

요추기립근 혈액 순환 및
셀룰라이트 제거

주의점

너무 강한 압력을 주지 않는다.
요추를 직접 자극하지 않는다.

동작설명

시술자의 한 손은 옆드려 있는 피술자의 어깨 후면 삼각근 위에 올려 놓고 다른 한 손은 피술자의 반대편 요추 기립근 주변 위에 놓고 바깥 방향으로 주무르듯이 자극을 준다.

동작순서

1



2



요추·천추 등 마사지 (모지 경찰)

효능효과 요추기립근 혈액 순환과 이완

주의점 너무 강한 압력을 주지 않는다.
요추를 직접 자극하지 않는다.

동작설명

시술자가 양 손 엄지로 피술자의 요추기립근을 따라 압박하여 원을 그리며 자극을 준다. 요추기립근이 끝나는 둔근 위 부분에서 멈추어 바깥 쪽으로 압박하며 자극을 준다.

동작순서



요추·천추 등 마사지 (모지 압박)

효능효과 요추기립근 혈액 순환과 이완

주의점 너무 강한 압력을 주지 않는다.
요추를 직접 자극하지 않는다.

동작설명

시술자가 양 손 엄지로 피술자의 요추기립근을 따라 수직으로 압박하여 자극을 준다. 요추기립근이 끝나는 둔근 위 부분에서 멈추어 바깥 쪽으로 압박하며 자극을 준다.

동작순서

1



2



요추·천추 등 마사지 (이지 압박)

효능효과 요추기립근 혈액 순환 및 기능 개선

주의점 너무 강한 압력을 주지 않는다.
요추를 직접 자극하지 않는다.

동작설명

시술자의 양 손 엄지와 검지로 피술자의 요추기립근을 따라 압박하여 자극을 준다.

동작순서

1



2



요추·천추 등 마사지 (직선 신전)

효능효과 척추와 요추기립근 혈액 순환 및 이완

주의점 적절한 강도를 유지시킨다.

동작설명

시술자의 한 손은 피술자의 둔근 위 천추뼈 위 중앙에 두고 다른 손은 요추 기립근 시작 부위 중앙에 놓은뒤 길게 늘려주듯이 스트레칭 시킨다. 5~10초 늘려준다.

동작순서

1



2



요추·천추 등 마사지 (직선 X자 신전)

효능효과 요추기립근 혈액 순환 및 이완

주의점 적절한 강도를 유지시킨다.

동작설명

시술자의 한 손은 피술자의 둔근 위 천추뼈 위 중앙에 두고 다른 손은 요추 기립근 시작 부위 중앙에 시술자의 양 손을 엑스자로 교차시켜 놓고 길게 늘려주듯이 스트레칭 시킨다. 좌우 번갈아 진행하고 5~10초 늘려준다.

동작순서



요추·천추 등 마사지 (대각선 직선 좌우 신전)

효능효과 척추와 요추기립근 혈액 순환 및 이완

주의점 적절한 강도를 유지시킨다.

동작설명

시술자의 오른 손은 피술자의 오른쪽 둔근 위에 두고
시술자의 왼 손은 피술자의 왼쪽 요추 기립근 시작 부위
중앙에 놓은뒤 길게 늘려주듯이 스트레칭 시킨다.
5~10초 늘려준다. 반대쪽도 같은 방법으로 진행한다.

동작순서

1



2



요추·천추 등 마사지 (대각선 X자 좌우 신전)

효능효과 요추기립근 혈액 순환 및 이완

주의점 적절한 강도를 유지시킨다.

동작설명

시술자의 오른 손은 피술자의 왼쪽 요추기립근 시작부위에 두고 시술자의 왼 손은 피술자의 오른쪽 둔근 위에 놓고 엑스자로 교차 시켜 길게 늘려주듯 스트레칭 시킨다. 5~10초 늘려주고 반대쪽도 같은 방향으로 진행한다.

동작순서

1



2



요추·천추 등 마사지 (진동 유념)

효능효과

요추기립근 혈액 순환 및
셀룰라이트 제거

주의점

너무 강한 압력을 주지 않는다.
요추를 직접 자극하지 않는다.

동작설명

시술자의 한 손은 엮드려 있는 피술자의 뒤쪽 외복사근 위에 올려놓고 다른 한 손은 피술자의 옆구리 주변 지방을 손바닥으로 감싸잡아 빨래하듯이 비틀어 짜준다. 10회 이상 진행한다.

동작순서



요추·천추 등 마사지 (신전 및 고타)

효능효과

척추 및 요추기립근 혈액 순환과 이완
고관절 자극

주의점

너무 과하게 신전시키지 않는다.

동작설명

피술자를 하늘을 보고 누운 상태에서 양 손을 한쪽 가슴 위에 모아두고 한 쪽다리는 반대편으로 접어서 놓아둔다. 시술자의 한 손은 피술자 양 손 위를 덮어 잡고 반대 손은 피술자의 골반 또는 무릎 위에 올려 서로 엇갈리게 하여 5~10초 동안 스트레칭 시켜주고 측면 골반을 주먹으로 두들겨 자극을 준다.

동작순서

1



2



3



요추·천추 등 마사지 (고관절 신전)

효능효과 고관절 기능 개선 및 대퇴근 신전

주의점 너무 과하게 신전시키지 않는다.

동작설명

피술자를 눕힌 상태에서 한쪽 다리를 접어 놓고 시술자의 한 손은 피술자 무릎 아래를 잡고 반대쪽 손은 발바닥과 발등을 잡고 피술자 가슴쪽을 향하여 밀어올려준다. 5~10초 눌러준다. 같은 방법으로 반대쪽 발도 진행시킨다.

동작순서



요추·천추 등 마사지 (두 발 회전)

효능효과

척추 및 요추기립근 혈액 순환과 이완
고관절 기능 개선

주의점

너무 과하게 누르지 않는다.

동작설명

피술자를 하늘을 보고 눕힌 상태에서 피술자의 두 다리를 굽혀 무릎을 자연스럽게 붙이도록 한다. 시술자는 양 손으로 피술자의 무릎 아래 부분을 잡는다. 피술자의 무릎이 가슴 쪽에 가까워지도록 천천히 밀어주고 시술자는 양 무릎을 왼쪽과 오른쪽으로 한번씩 천천히 원을 그리며 지그시 압박하여 자극을 준다.

U.S.A California Nonprofit Co. I.F.S.H

스포츠마사지 (재활마사지)

전문가 과정

12강 좌위 마사지

한국직업능력개발원 등록 민간자격증



사단법인 California U.S.A

국제생활체육건강관리연합회



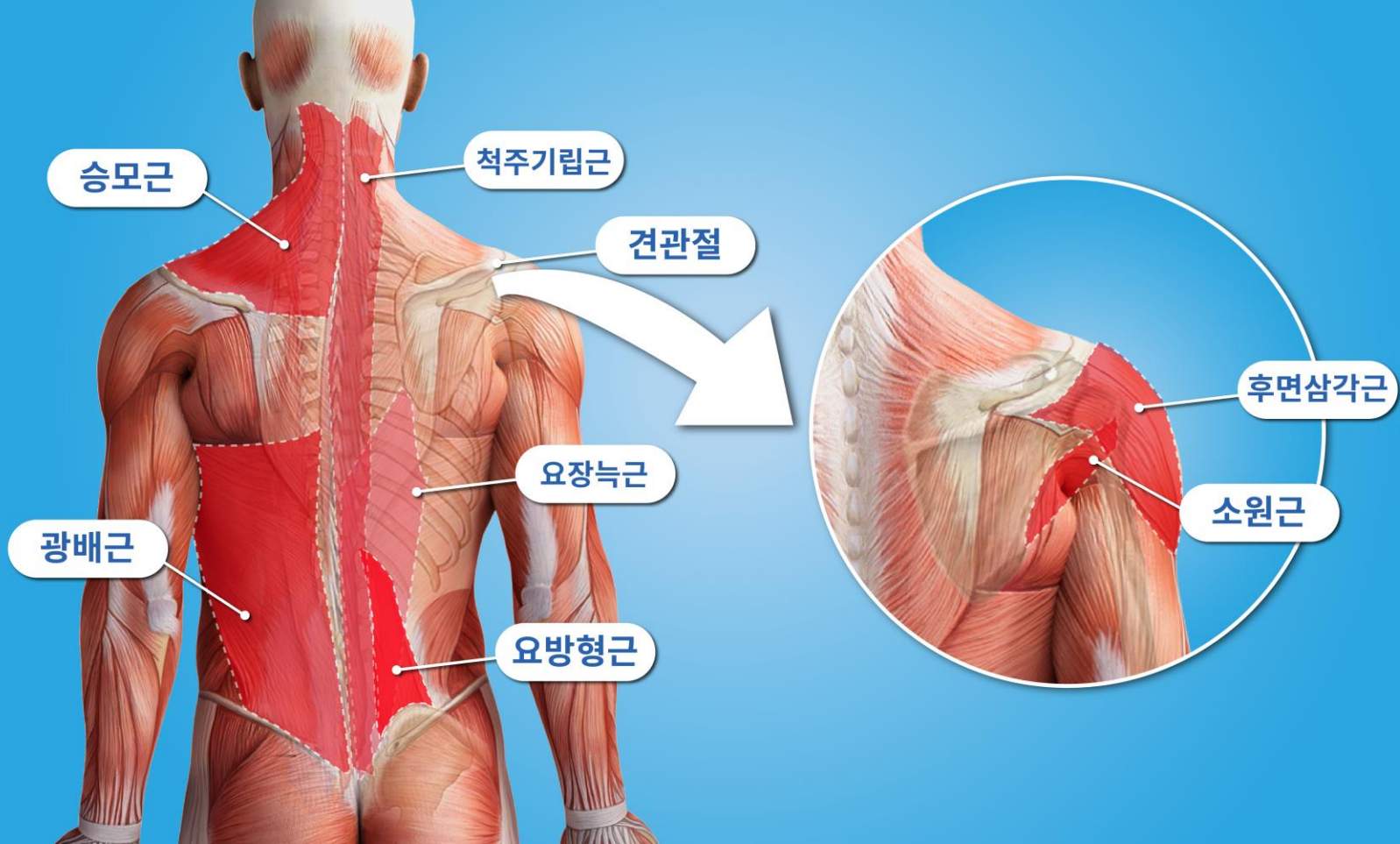
226

Chapter 11 좌위마사지

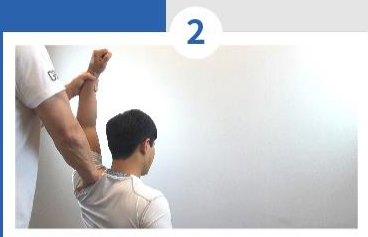


부위	시술법
① 견관절	신전1,2,3,4 / 권타1 / 신전손날
② 척추기립근	신전 1, 2 / 족심신전

좌위 마사지 근육 위치



동작순서



견관절 좌위 마사지 (신전-1)

효능효과 어깨 가동성 증가, 어깨 피로 완화

주의점 무리하게 신전시키지 않는다.

동작설명

시술자는 피술자의 몸이 흔들리지 않도록 한 손으로 승모근을 아래 방향으로 눌러주고 반대 손으로 손목을 잡아 머리 위로 스트레칭 시켜준다. 5~10초 진행하고 반대 쪽도 같은 방법으로 진행한다. 마지막으로 양 손목을 잡고 하늘 위로 잡아당겨 수직으로 늘려준다.

동작순서



견관절 좌위 마사지 (신전-2)

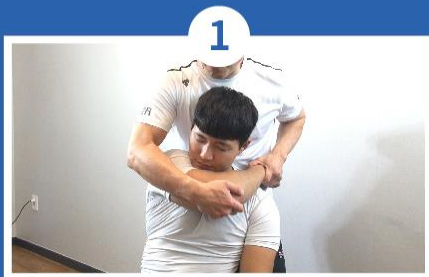
효능효과 어깨 가동성 증가, 어깨 피로 완화

주의점 무리하게 신전시키지 않는다.

동작설명

시술자는 피술자의 팔을 들어올려 머리 뒤로 팔꿈치를 접고 시술자의 한 손으로 팔꿈치를 잡고 밑으로 눌러주고 반대 손으로 손목을 잡아 안쪽으로 당기듯이 스트레칭 시킨다. 5~10초 당겨준다.

동작순서



견관절 좌위 마사지 (신전-3)

효능효과 어깨-팔 가동성 증가, 어깨 피로 완화

주의점 무리하게 신전시키지 않으며 서서히 진행한다.

동작설명

시술자는 피술자의 한쪽 팔을 잡아 한 손은 팔꿈치를 받쳐 안으로 당겨주고 한 손은 손목을 잡아 시술자 몸 쪽으로 끌어당기듯이 당겨 스트레칭 시켜준다.
왼쪽 팔과 오른쪽 팔을 번갈아 가면서 진행시킨다.
약 5~10초 진행한다.

동작순서



견관절 좌위 마사지 (신전-4)

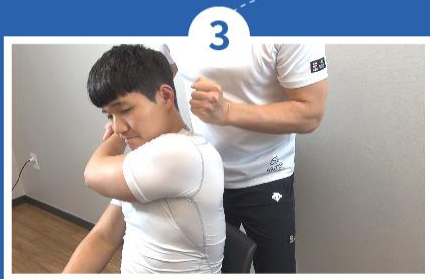
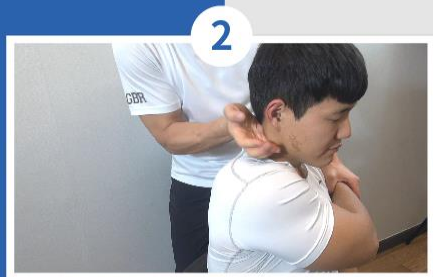
효능효과 어깨-팔 가동성 증가, 어깨 피로 완화

주의점 무리하게 신전시키지 않으며 서서히 진행한다.

동작설명

시술자는 피술자의 한쪽 어깨 위에 한 손을 지지시키고 반대쪽 손은 피술자의 손목을 잡아 들어올리며 시술자 몸 쪽으로 당겨준다. 좌우 번갈아 가며 진행한다. 5~10초 진행한다.

동작순서



견관절 좌위 마사지 (권타)

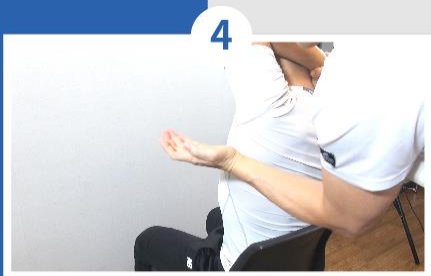
효능효과 어깨-팔 가동성 증가, 어깨 피로 완화

주의점 무리하게 신전시키지 않으며 서서히 진행한다.

동작설명

시술자는 피술자의 한쪽 팔의 손목을 잡고 반대 방향으로 스트레칭 시키며 외전 시킨 후 시술자의 반대 손을 손 날 또는 주먹을 만들어 승모근 주변을 가볍게 두들겨준다. 좌우 한쪽 팔씩 번갈아 가며 진행한다.

동작순서



견관절 좌위 마사지 (신전 권타 및 손날)

효능효과 어깨 가동성 증가, 어깨 피로 완화

주의점 무리하게 신전시키지 않는다.

동작설명

시술자는 한 손으로 피술자의 팔목을 잡고 팔꿈치를 머리 뒤로 접어 스트레칭 시킨 후 시술자의 반대 손으로 주먹 또는 손 날을 만들어 피술자의 겨드랑이 주변에 위치한 광배근을 가볍게 두들겨 준다. 좌우 번갈아 가며 진행한다.

동작순서



척추기립근 좌위 마사지 (신전-1)

효능효과 척추기립근 기능 향상

주의점 천천히 부드럽게 진행한다.

동작설명

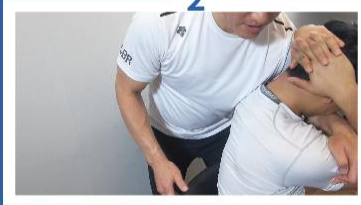
시술자는 피시술자의 무릎을 꿇게하고 허리를 숙여 이마가 바닥에 닿도록 한 뒤 두 손을 앞으로 길게 뻗게 한 후 시술자는 피시술자의 양 어깨에 손을 올려 지그시 체중을 이용하여 압박하며 스트레칭 시킨다. 5~10초 진행하고 양 손으로 피시술자의 둔근 시작 부위를 수직으로 누르며 요추를 스트레칭 시켜준다.

동작순서

1



2



3



4



5



척추기립근 좌위 마사지 (신전-2)

효능효과 척추기립근 기능향상

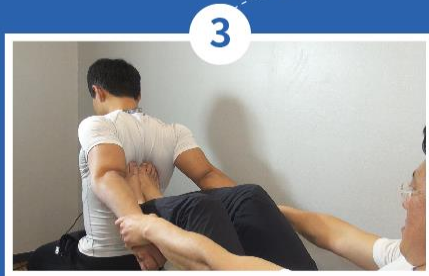
주의점

무리하게 신전시키지 않으며 서서히 진행한다.

동작설명

시술자는 피술자를 양 손 각지를 끼워 피술자 자신의 머리 뒤에 붙이게 한다. 시술자는 한 손으로 피술자의 이두근 윗부분을 잡아 고정시키고 외측으로 비틀듯이 기립근 전체를 이완시킨다. 반대 손은 주먹 또는 손 날로 견갑골 주변을 가볍게 두들겨준다. 좌우 번갈아 한번씩 진행한다.

동작순서



척추기립근 좌위 마사지 (족심 신전)

효능효과 척추기립근 기능향상

주의점

무리하게 신전시키지 않으며 서서히 진행한다.

동작설명

시술자는 피시술자의 양 손을 뒤에서 잡은 뒤 몸이 흔들리지 않도록 한다.
발을 이용하여 피시술자의 척추기립근을 자극한다.
마지막으로 피시술자의 손을 당겨 신전한다.