

# 한방차와 가정에서 적용 가능한 한방간호

전 영숙(한방간호연구회장)

## I. 한방간호의 종류

1. 요법환자 간호
2. 침환자 간호
3. 구환자 간호

## II. 한방간호의 실제



# I. 요법환자 간호

## < 자연과 더불어 살아가는 네 갈래 길 >

### 1. 피부를 통한 건강관리

#### 1) 바람목욕(大氣療法-風浴法)

이 건강법은 사람이 옷을 입게 한 뒤부터 점차로 퇴화된 피부의 기능을 회복시키는 자연스러운 피부단련법으로 프랑스 의사 로브리(Ranbry)가 창안한 방법이다. 이 방법을 임상치료법으로 체계화시킨 사람은 '니시식 건강법'의 창안자인 일본의 니시 가쓰조오이다.

#### (1) 목적

전신의 피부면을 대기에 노출시켜 피부호흡을 촉진시키고 피부가 외부 환경에 적응하는 기능을 부활시켜 표재순환(表在循環)을 원활하게 하여 신진대사를 촉진시키고, 자율신경의 조화를 통하여 생명력의 활력소를 체내에 불어넣어 준다.

#### (2) 시행요령

옷을 벗고 팬티만 입은 채 시간표에 따라 담요나 훌이불로 몸을 덮었다가 치우기를 거듭한다. 겨울철에는 담요를 쓰고 여름철에는 훌이불이나 시트를 사용한다. 요즘엔 풍욕테이프를 들으면서 실시한다. 여름에 해가 뜬 때 1차, 저녁에 해질 무렵에 2차를 시행한다. 하루에 2차례씩 2개월 간 이상 계속 시행하여야 효과를 볼 수 있다. 특정한 질병을 치료할 목적으로 시행할 때는 하루에 5, 6차례씩 시행할 수 있다.

### < 풍욕시간표 >

동안 \ 회	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	비 고
벗는 동안(초)	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	11회의 '덮는동안'을 3분간 연장, 안정을 취함
덮는 동안(분)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	

#### (3) 적응증

만성피로회복, 식욕증진, 피부 노화방지, 감기예방, 각종 성인병의 예방과 치료에 효과가 있다.

#### 2) 냉온욕(음양교호욕)

#### (1) 목적

물의 온도차와 피부의 온도가 적응하는 차이에 의한 자극의 효과를 얻는다.

(2) 효과

- ① 순환에 대한 효과
- ② 심장에 대한 효과
- ③ 혈압에 대한 효과
- ④ 호흡에 대한 효과
- ⑤ 피부에 대한 효과
- ⑥ 신진대사에 대한 효과
- ⑦ 근육에 대한 효과
- ⑧ 신경계에 대한 효과
- ⑨ 혈액에 대한 효과

(3) 준비물 : 온도계, 모래시계

(4) 방법

- ① 냉온탕에 몸이 충분히 잠길 정도로 물을 준비한다.
  - 냉탕 16℃ 전후, 온탕 42℃ 전후
  - 병약자, 순환기질환자는 냉탕 30℃ 전후, 온탕 40℃ 전후로 온도차를 10℃ 이내로 한다.
- ② 환자에게 냉온욕 방법에 대해 설명한다.
  - ㄱ. 냉탕 입욕부터 먼저 한다.
  - ㄴ. 1분씩 냉온탕을 교대로 입욕하며 끝날 때도 냉탕에서 끝나도록 하며, 보통 냉탕 6회, 온탕 5회로 한다.
  - ㄷ. 비누 사용은 금한다.
  - ㄹ. 병약자, 순환기 질환자는 사지 말단부터 물을 끼얹듯이 한다.
  - ㅁ. 냉탕에서는 동공법을 하고 온탕에서는 호흡법과 정신통일을 하고 정공법을 한다.
- ③ 욕조의 물을 뺀 후 정리한다.
- ④ 욕조관을 깨끗이 세척 후 다음 환자를 위해 다시 물을 준비한다.
- ⑤ 냉온욕실 사용이 끝나면 물품을 정돈하고 제자리에 있는지 확인한 후 청소 담당자에게 연락한다.

(5) 적응

류머티스성 관절염, 노이로제, 만성 기관지 질환, 만성 소화기 질환, 비만, 등 만성 질환에 효과적이다.

(6) 금기

중증 심장질환, 소모성 질환, 기질적 병변, 피부손상, 간질

(7) 주의사항

- ① 심장질환, 유아, 노인의 경우는 주의한다.
- ② 치료 후 감기에 걸리지 않도록 주의한다.
- ③ 발한에 유의한다.
- ④ 맥박, 혈압에 유의한다.
- ⑤ 매일 실시하며, 땀구멍이 땀이나 먼지로 인해 막혀 노폐물이나 독소 배출이 안 되는 것을 막는다.
- ⑥ 비누는 쓰지 않는다(피부에서 생성되는 지방성 비타민 손실).

### 3) 광선요법(Carbhone)

#### (1) 목적

종합 가시광선을 이용하여 광선 에너지가 인체에 투입되어 체력을 보강하며 신진대사를 원활하게 해주어 자연치유력을 보다 효과적으로 높여주는 방법

#### (2) 효과

- ① 진통작용    ② 소양작용    ③ 육아발생작용    ④ 혈압강하작용
- ⑤ 최면작용    ⑥ 대사작용    ⑦ 체온조절작용    ⑧ 종창흡수작용

#### (3) 방법

- ① 물품을 준비하여 침상가로 가 환자에게 설명한다.
- ② 환자를 치료에 적당한 체위로 누인다.
- ③ 질병에 필요한 탄소막대를 연결하여 양측에 끼운 후 가까이 접촉시켜 광선을 발생시킨다.
- ④ 20~30cm 거리에서 15~20분간 수평을 유지하며 환부에 조사한다.
- ⑤ 치료가 끝나면 환의를 갈아입도록 도와주고 물품을 제자리에 놓는다.

#### (4) 적응

- ① 화상, 염증, 피부병 - No.3002, 4008
- ② 일상건강용 - No. 3000, 5000

#### (5) 주의점

- ① 극도로 쇠약한 환자나 위궤양, 십이지장궤양, 결핵환자 등은 그 병소에 직접 조사하는 것을 삼간다.
- ② 안면조사시 눈을 가린다.
- ③ 조사부위에 맞는 집광기를 사용한다.
- ④ 조사중 불쾌감을 호소하면 그 부위는 조사를 중지한다.
- ⑤ 탄소 종류를 적응증에 맞는 것으로 선택한다.
- ⑥ 광선 조사방향은 수평을 유지하고, 위에서 아래로 쪼이거나 아래에서 위로 쪼이지 않게 한다.

#### 4) 부항요법

여러 가지 재질로 제조한 관을 경혈상에 붙이고 음압펌프질에 의해 그 속의 공기를 빼냄으로써 피부표면에 흡착시켜 울혈을 조성하는 방법이다.

##### (1) 목적

비생리적인 담음과 어혈을 제거하여 체질을 정화하는 방법으로, 체내 가스교환에 의해 신진대사 및 혈액정화를 촉진하고, 신경작용의 조화에 의해 자각증상을 소실시키며, 자율신경계에 자극을 줌으로써 소화, 배변, 수면상태를 개선하기 위함.

##### (2) 원리

- ① 체액의 산염기 조절
- ② 피하 일혈반(溢血斑)의 재흡수과정에서 면역체 형성에 영향을 주어 자가 정혈요법 작용을 일으킨다.
- ③ 피부면의 음압적 자극으로 부신피질계의 steroid hormone 생성에 영향을 미친다.
- ④ 조혈계통에 자극을 주어 조혈기능이 왕성해진다.

##### (3) 준비물

- ① 부항기      ② 과산화수소 sponge      ③ Tray

##### (4) 방법

- ① 물품을 침상으로 가져가 설명한다.
- ② 시행부위를 노출시켜 편안한 체위로 누인다.
- ③ 시행부위에 따라 적절한 크기의 단지를 선택한 후 작동상태를 확인하여 피부가 상하거나 공기가 새어나가지 않도록 한다.
- ④ 단지를 시행부위에 놓고 피부상태를 관찰하면서 흡입기로 몇 차례(4~5회) 흡입하여 흡착시킨다.
  - 작은 부위나 압통점 - 단관
  - 넓은 부위에 여러 개 - 다관
  - 단지 흡착 후 즉시 제거 - 섬관
  - 단지를 5~15분간 유치 - 유관
  - 단지 흡착 후 상하, 좌우로 이동(조직이 풍부하고 넓은 부위) - 이주관
- ⑤ 섬관법 사용시에는 여러 차례 반복 후 피부가 발적하면 그친다.
- ⑥ 유관법 사용시에는 부착중 홍종과 출혈반점이 있는지 확인하고 변화가 없으면 음압을 증가시켜 울혈이 심하거나 수포가 생기면 즉시 중지한다.
- ⑦ 주관법 사용시에는 단지의 입구에 윤활유를 약간 발라 피부흡착 후

단지의 아래쪽을 쥐고 후반부에 힘을 주면서 전반부를 약간 들어 올려 피부가 홍조될 때까지 한다.

- ⑧ 단지 제거시에는 관의 밸브를 막거나 한 손으로 단지 주위 피부를 눌러 공기가 들어가도록 한다.
- ⑨ 부항 후 생긴 붉거나 청자색 반상출혈은 정상적인 현상으로 1~2주 후 소실되며, 울혈이 심한 부위는 재차 실시하지 않는다. 만일 수포가 발생하면 소독된 needle로 터뜨려 거즈로 눌러주어 삼출액을 배출시키고 dressing 한다.
- ⑩ 치료 후 물품을 정리하고 사용한 부항은 매일 비눗물로 닦아 건조시킨다.
- ⑪ 습식부항(자락과 부항결합)시에는 사혈면적과 관의 구경이 같거나 큰 것을 사용하며, 사용한 부항기는 알코올 솜으로 닦고 비눗물로 씻어 wy-dex용액에 30분간 담가 소독 후 건조시켜 보관한다.

(6) 적응

류머티즘(풍습증), 복통, 위통, 소화불량, 두통, 고혈압, 감기, 해소, 월경통, 요배통, 목적통증, 독사교상, 염좌, 타박상, 중풍 후 마비 등에 광범위함.

(7) 주의사항

고열 경련, 피부과민, 궤양이 파열된 부위, 근육이 지나치게 수축되거나 굴곡된 부위, 모발이 많은 부위에는 사용할 수 없으며 임산부의 요부와 복부에는 신중히 한다. 식사 직후, 출혈성 소인이 있는 경우, 골절부위에 금하며 약자극부터 시작하여 피로감이 심하면 2~3일 휴식 후 한다.

5) 각종 찜질의 효과

(1) 왜된장 찜질(Miso pack)

① 목적

숙변의 배출을 돕고 규칙적인 장운동을 일으켜 장마비증이나 장운동 이상을 예방한다.

② 준비물: 왜된장, 거즈, 배꼽덮개, 비닐포, Hot bag, Tray

③ 방법

ㄱ. 왜된장을 가로10cm~세로15cm, 두께 약 2cm 크기로 거즈에 싸서, 반대편으로 다시 싸다.

ㄴ. 내용물을 온장고에 30분간 데우거나 전자렌지에 1분 30초간 데운다.

ㄷ. 물품을 준비하여 침상으로 가 설명한다.

ㄹ. 배꼽덮개를 덮고 발효된 왜된장을 복부에 놓고 비닐포를 덮은 다음

hot bag을 타올에 싸서 올려놓는다.

ㄷ. 1시간~1시간 30분간 유지하며 hot bag이 식으면 다시 갈아준다.

ㄹ. 처치가 끝나면 내용물을 버리고 물품을 정돈하여 제자리에 놓는다.

#### ④ 효과

장운동 촉진, 숙변 배출이 용이, G-I trouble 해결

### (2) 토란 찜질

#### ① 목적

토란의 강근골(強筋骨) 작용을 이용하여 요슬통증에 쓴다.

#### ② 준비물

흙을 털어 내어 껍질채 구어 절구에 찢 토란100g, 밀가루 100g,  
생강 강판에 간 것 20g, 소금 20g, 붕산 5g, 탄력붕대, Tray

#### ③ 방법

ㄱ. 토란 찢 것을 같은 비율의 밀가루와 섞어 생강, 소금, 붕산을 넣고 반죽한다.

ㄴ. 내용물을 적당량 3mm 두께로 거즈에 싸고 반대편으로 다시 싸(나머지는 냉장 보관)

ㄷ. 물품을 가지고 침상으로 가서 설명한다.

ㄹ. 환부에 내용물을 붙인 후 탄력붕대로 고정시킨다.

ㅁ. 다음날 아침 내용물을 떼어버리고 탄력붕대는 재사용한다.

#### ④ 효과

소염진통(관절부위)

### 6) 각종관장

#### (1) 보류관장

#### ① 목적

편마비 또는 전신 마비 환자에 있어서 장연동 운동의 저하로 소실 변  
폐 등의 증상이 있을 때 Herb-med를 장내에 주입하여 장의 연동운동  
을 촉진하여 가스를 배출시킨다.

#### ② 준비물

밀폐된 공병, 대승기탕 400cc와 망초 8g, 50cc syringe, 폴대, IV set(필터 뺀 것), Poly glove, 小거즈, 윤활제, R-tube(N-ca No 13), Tray

#### ③ 방법

ㄱ. 공병에 탕전된 대승기탕 400cc, 망초 8g을 섞어 50cc syringe로 담아 넣는다.



- ㄴ. 필터 뺀 IV-set를 마개에 꽂고 R-tube를 연결한다.
- ㄷ. 용액을 tube에 통과시켜 공기를 없앤 후 IV-set를 잠근다.
- ㄹ. 물품을 준비하여 침상가로 가서 설명한다.
- ㅁ. 환자에게 Sim's position을 취하게 한다.
- ㅂ. 복부강직을 완화시키기 위해 입을 벌리게 한다.
- ㅅ. (용액이 서서히 주입되도록 침상에서 60cm 높이에 고정시키고 R-tube에 윤활제를 묻혀 장관내에 부드럽게 삽입한다.
- ㅇ. 용액 주입 후 30분 정도 참은 후 용변하게 한다.
- ㅈ. 물품을 정리하여 세척 건조 후 R-tube는 중앙공급실로 보낸다.

## (2) Coffee-enema (거슨요법)

### ① 목적

커피에 들어 있는 클로로젠산과 카페인산 등 항산화제로 암을 예방하고 치료하는데 도움을 주는 것을 목적으로 한다.

② 효과 : 암 독소를 제거하고 진통효과를 증진시키고 정상효과를 나타낸다.

### ③ 준비물품

커피 관장액 (500 cc), 관장통, 윤활제, Polyglove, 소거즈, Tray, 고무포, 직장튜브(N-ca 13), 풀대

### ④ 과정 및 환자 간호

ㄱ. 거슨 유기농 원두커피 45g을 물 1ℓ에 넣고 강한 불에 5분, 약한 불에 20분 끓여 망에 거른다.

ㄴ. 관장통에 내용물을 채운(36.5℃) 정도로 식혀 1일 1회 500cc를 준비한다. (상태에 따라 양과 횟수를 조절할 수 있다.)

ㄷ. 물품을 준비하여 침상가로 가서 환자에게 설명한다.

ㄹ. Sim's position을 취하게 한다.

ㅁ. 복부 강직을 완화시키기 위해 입을 벌리게 한다.

ㅂ. 용액이 서서히 주입되도록 침상에서 45cm 높이에 고정시키고 R-tube에 윤활제를 묻혀 장관내에 부드럽게 삽입한다.

ㅅ. 용액이 주입되는 동안 약 5분간 복통을 호소할 수 있으므로 복부 마사지를 하며 둔부의 긴장감을 완화시켜 준다.

ㅇ. 용액 주입후 5 - 10분간 참은후 용변을 보게 한다.

## 2. 음식과 영양관리

- 1) 우리 전통음식의 특성과 장점
- 2) 생야채즙의 효능

## 3. 몸매와 건강관리

- 1) 붕어운동
- 2) 모관 운동
- 3) 도인안교

## 4. 건강과 정서관리

- 1) 7정(喜怒哀思悲恐驚)의 조화로 Stress 극복
- 2) 효과적인 Stress 해소법

## II. 침(鍼)치료 환자 간호

### 1. 개요

음양오행학설과 경락학설을 근거로 체표상의 일정 부위에 다양한 모양과 크기의 금속으로 만든 침을 이용하여 물리적 자극을 함으로써 생체에 반응을 일으키게 하고 질병을 예방, 완화, 치료하는 한의학 치료기술의 한 분야이다.

### 2. 목적

혈위의 자극을 통하여 경락의 기능을 조절하여 생체의 각 기관과 조직의 기능 실조를 치료하기 위함이며 그 작용은 다음과 같다.

#### 1) 기혈순환 : 調氣 治神

경락의 기혈 운행장애로 인한 병리 변화를 조절하고 각 기관과 조직의 수축, 긴장 상태를 완화(緩解)함으로써 통증을 제거한다.

#### 2) 통증완화 : 不通則痛 通則不痛

경락의 기혈운행을 강화하여 신체 일부의 통증에 대한 감각을 다른 부위로 전이시킴으로써 통증을 완화한다.

#### 3) 기의 불균형 조절

기의 불균형을 조절함으로써 각 장부의 쇠약해진 기능을 강화하고 기능항진을 억제하여 장부기관의 활동을 정상으로 회복시킨다.

#### 4) 마비의 치료

기혈의 운행을 조정함으로써 경락의 기혈운행 부족으로 인한 근육의 위축이나 저림, 지체의 마비 증상을 치료한다.

### 5) 어혈(瘀血)의 제거

낙맥(絡脈)을 침자하여 출혈시키는 사혈요법을 시행하여 기체(氣滯)를 유발하는 어혈(瘀血)을 제거한다.

### 3. 침요법의 장점

- 1) 내과, 부인과, 소아과, 신경정신과, 침구과, 외관과 등 임상 각 과의 모든 병증 치료 뿐만 아니라 예방과 진단에까지 응용하므로 활용범위가 넓다.
- 2) 효과가 비교적 빠르고 우수하다.
- 3) 값비싼 기구나 시설이 필요치 않으므로 매우 경제적이다.
- 4) 부작용이 적고 안전하다.
- 5) 시술이 간편하며 배우고 익히기가 쉽다.

### 4. 침의 종류와 치료방법

- 1) 호침법(毫鍼法)
- 2) 이침법(耳鍼法)
- 3) 온침법(溫鍼法)
- 4) 전침법(電鍼法)
- 5) 약침법(藥鍼法), 수침법(水鍼法)

### 5. 침시술 금기 대상자

- ① 술취한 사람
- ② 감정이 격한 상태에 있는 사람
- ③ 심하게 피로한 사람
- ④ 배부르거나 배고프거나 갈증이 심한 사람
- ⑤ 몹시 수척한 사람
- ⑥ 대출혈 후
- ⑦ 땀을 많이 흘린 후
- ⑧ 심한 설사 후
- ⑨ 임신부                      ⑩ 저혈압
- ⑪ 심한 당뇨병 환자

## III. 구(灸)치료 환자 간호

### 1. 뜸이란

‘뜸’이라는 것은 사람 몸의 겉면에 흐르고 있는 경락과 혈자리(경혈) 또는 아픈 부위에 쑥뜸을 떠(일정량의 자극을 주어) 경락에 따듯한 기운을 불어넣음으로서 기혈의 순환을 원활하게 조절하여 질병의 예방 및 치료의

목적을 달성하는 전통요법이다.

한의학에서 사람의 몸은 "기"와 "혈"의 흐름으로 꾸며져 있기 때문에 "기"와 "혈"이 원활하게 순환한다면 건강을 유지하게 되는 것이고, 만약 그 "기"와 "혈"이 어떤 원인에 의하여 순환장애를 일으킨다면 그것이 바로 질병으로 연결되어 경락과 경혈에 반응을 나타내게 되는 것이다.

따라서 뜸 요법은 특별히 준비된 쭉을 활용하여 특정한 경락과 경혈을 선택하여 일정량의 자극을 주고, 그에 따라서 조화가 깨어진 "기"와 "혈"의 순환을 정상으로 되돌려 건강을 유지하게 하는 매우 탁월한 요법의 하나이다.

## 2. 쭉

쭉은 국화과(菊花科)에 속하는 여러해살이 풀로 약 30여 종류가 있는데 우리 나라는 물론 세계적으로 아주 오랜 옛날부터 식용과 약용으로 다양하게 사용되어 왔다

### 1) 쭉의 약성(藥性)과 맛

일반적으로 쭉은 그 성질이 따뜻하며 맛은 쓰고 독이 없다.

### 2) 쭉의 성분

쭉은 항암작용을 하는 풍부한 엽록소와 식물성 섬유, 양질의 미네랄, 그리고 다양하고 풍부한 비타민 등을 함유하고 있다. 쭉의 생잎 100g 중에는 단백질 7.7g, 섬유질 3.3g, 회분은 2.0g, 그리고 칼슘140mg, 인이70mg, 비타민 B1 0.12mg, 비타민 B2 0.23mg, 비타민C 22mg, 비타민A는 7940IU, 철분이 10.9mg과 그 외에 다양한 성분이 함유되어 있다.

### 3) 쭉의 특성

- (1) 쭉은 그 무엇보다 생명력이 강하여 메마른 땅에서도 비료나 농약이 전혀 없이 스스로 잘 자라는 완전 무공해의 식물이다.
- (2) 쭉은 강한 알칼리성 식품으로서 산성 체질을 개선하고 피를 맑게 해준다.
- (3) 쭉은 누구든지 어디에서나 쉽게 구할 수 있는 우리와 가장 가까운 친근한 식물이다.
- (4) 쭉은 약용과 다양한 먹거리로 이용되며 또한 입욕제, 방향제 및 쭉뜸에도 사용되는 활용법이 다양한 만능의 식물이다.
- (5) 각종 약품, 비료, 농약 등의 독소를 분해해서 체외로 내보내는 공해독

의 강력한 해독제이다.

#### 4) 쑥의 활용법

- (1) 일반적 활용법(쑥차 요법) : 건조한 쑥 약 100~200g 정도에 물을 3컵 정도 붓고 약한 불로 30분 정도 달여서 하루에 세 번으로 나누어 먹는다. 쑥차를 만들 때는 보통 식용으로 사용되는 참쑥을 이용하는데 약쑥도 좋다. 여기에 생강 2~3조각, 감초를 약간 가미하면 좋다. 쑥차는 만성피로, 비만, 냉체질, 빈혈, 위장질환, 복통, 설사, 변비, 고혈압, 월경불순, 시력감퇴, 신경통, 요통 등에 효과적이다.
- (2) 쑥뜸요법 : 쑥은 놀라운 생명력과 풍부한 영양소를 함유한 식물이기 때문에 먹는 것은 물론 쑥을 이용한 온열자극이나 연기, 증기 등을 쏘이는 것도 건강에 유익한 방법이기 때문에 옛부터 쑥뜸을 실행해 왔다. 쑥뜸에 쓰는 쑥은 약쑥을 이용하며 옛부터 강화도산이 유명하다.

### 3. 뜬의 임상적 효과

쑥뜸은 찬 기운을 물리치고 기(氣)를 따뜻하게 하여 기혈(氣血)을 잘 통하게 함으로서 각종 질환을 개선하여 질병에 대한 저항력을 증가시키고, 원기(元氣)를 증진시키는 강장작용을 한다.

#### 1) 동통의 진정

뜸은 아픔을 신속히 가라앉히는 효과가 있다. 신경통, 류마티스, 두통, 위경련, 기타 통증질환에 현저한 효과를 나타낸다.

#### 2) 신경의 진정 또는 고무

신경은 본래 약한 자극을 받으면 흥분하지만 자극이 과도로 쌓이면 반대로 불응하여 진정하게 된다. 이와 같은 성질을 알아 응용하여 기능이 저하하여 마비된 신경을 흥분시키거나 과민하여져서 통증을 유발하거나 경련을 일으키는 신경을 뜬으로 진정하게 하기도 한다. 신경통, 류마티스, 신경쇠약에서 오는 불면, 중풍, 소아마비 등에도 효과가 있다.

#### 3) 혈행의 촉진

신진대사가 잘 되어서 전체의 건강을 증진시키는 것이지만 혈행장애에서 생기는 여러 가지 염증, 종창 등에 대하여서 혈행을 잘 되게 하는 효과가 있다.

#### 4) 모든 분비선의 기능을 조정한다

몸 안에 여러 가지 분비선이 병적일 때 뜬은 그 분비의 과부족을 조정하는 일을 한다. 위장의 소화액이 부족하여진 만성위장병인 사람은 뜬을 함으로써 소화액의 분비가 촉진되어 소화가 잘 된다. 위산과다증과 같이

위액이 너무 많이 나오는 것은 억제한다. 침샘이나 담즙 등에 대하여서도 마찬가지이다. 또 부신, 고환, 난소, 갑상선, 췌장 등의 내분비를 좋게 하기 때문이다. 갱년기 증상, 불임증, 월경불순이 뜸을 하여서 좋아지는 것으로 보아서도 알 수 있는 것이다.

5) 흡수력을 좋게 한다

뜸은 조직의 흡수력을 왕성하게 한다. 위장의 힘을 살려서 흡수력을 좋게 함으로써 전신의 영양상태가 좋아진다. 또 병적 산물을 잘 흡수하므로 녹막염, 복막의 산출물, 수종, 염증 등의 흡수도 빠르다. 타박, 염좌로 인한 피하출혈이나, 뇌일혈, 안저출혈 등의 흡수도 빠르다.

6) 조직을 갱신한다

신진대사가 왕성해지므로 조직이 젊어진다. 예를 들어 흰 머리가 된 머리에 뜸을 한 곳을 중심으로 검은 머리가 나는 수가 있다. 뜸을 하므로써 각 장기의 기능, 즉 먹은 음식물을 소화시키는 위의 기능, 독이 있는 물질의 해독 작용·담즙 분비·아미노산의 대사 등을 하는 간장 기능의 본래의 기능을 발휘하게 한다.

7) 혈압에 미치는 영향

연속하여서 뜸을 하면 고혈압은 점차 내려간다. 저혈압은 점차 상승하여 혈압이 조절된다.

8) 신장 기능에 미치는 영향

과학적인 실험에 의하면 뇨당이 증가하여 단백이 감소되고 신장이 좋아진다고 하였다.

9) 혈액의 성분을 변화시킨다

- ① 백혈구에 미치는 영향 : 백혈구 수를 조절하여 식균작용을 한다고 하였다.
- ② 적혈구에 미치는 영향 : 60일 이상 뜸을 계속한 즉 적혈구수가 20% 증가되고 혈색소도 증가되었다. 연속하여 뜸을 뜨면 적혈구침강속도가 빨라진다.
- ③ 지혈작용 : 혈소판에 영향을 미쳐 출혈성의 경향이 있는 질환, 예를 들면 치질에서 오는 출혈, 코피, 자궁출혈, 혈담, 위장출혈, 뇌출혈, 안저출혈 등에 크게 효과가 있다.
- ④ 면역작용 : 뜸을 하면 면역력이 생겨 병에 대한 저항력이 강해진다.
- ⑤ 혈액의 산성화 방지 : 체액의 성질을 정상으로 함으로써 신체의 기능을 정상화하는 것이다.

10) 피로곡선에 미치는 영향

피로 방지, 피로 회복에 참으로 효과가 있다.

#### 11) 뜸의 특수 작용

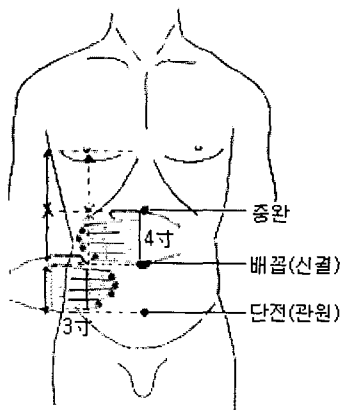
뜸의 특수 작용이란 특정한 부위에 준 자극이 특정의 효과를 나타내는 것이다. 치질에 공취, 백회에 뜸을 하면 낫는다. 난산으로 고통받고 있는 임산부의 새끼발가락 발톱 뿌리 지음에 뜸하면 출산이 쉬워진다. 위경련일 때에 중완과 거결에 뜸하면 즉시 통증이 멎는다. 식상으로 배가 아플 때는 둘째 발가락의 밑바닥 끝부리에 물감을 칠하여 닿는 곳, 이 내정에 뜸하면 된다. 충수염 [맹장염] 의 동통을 둔화시키는 경혈은 기해와 석문이다. 간장의 아픔이 심할 때는 엄지발가락의 대돈에 뜸을 하면 아픈 통증이 가라앉는다. 감기로 기관이나 인후가 아파서 무엇을 먹을 수 없을 때 다리의 태계에 뜸하면 즉시 아픔이 없어진다. 자궁의 위치 이상이나 자궁경련, 고환염의 통증을 없애려면 손목의 양지에 뜸한다.

#### 4. 쑥뜸의 종류(직접구와 간접구)

뜸에는 직접구(直接灸)와 간접구(間接灸)가 있다. 직접구는 말 그대로 쑥을 살위에 직접 놓고 뜨는 방법이고 간접구는 생강이나 마늘, 소금 등에 쑥을 놓거나 기구 등을 이용하여 쑥이 탈 때 발생하는 열과 쑥기운을 간접적으로 받아들이는 방법이다.

#### 5. 구 요법의 예

##### 1) 단전(丹田)



배꼽의 한가운데로부터 아래로 3치, 즉 엄지를 제외한 손가락 4개의 바로 밑에 위치한다. 침구학 상 관원혈(關元穴)에 해당하며 선천(先天)의 원기(原氣)가 저장되어 있고, 生命의 원동력인 氣를 강화시키고 증폭시키는 중요한 부위다.

동의보감에서는 丹田은 오장육부의 근본이 되고 12경맥(經脈)의 뿌리가 된다고 하였다. 또한 3 경락이 만나는 자리이며 소량의 氣가 모이는 곳이다. 이곳에 뜸을 뜨면 인체 전반에 걸쳐 효력이 있다.

◆ 호흡기 : 감기에 잘 안걸리는 체질로 개선,

기관지염, 기관지 천식등에 유효하다.

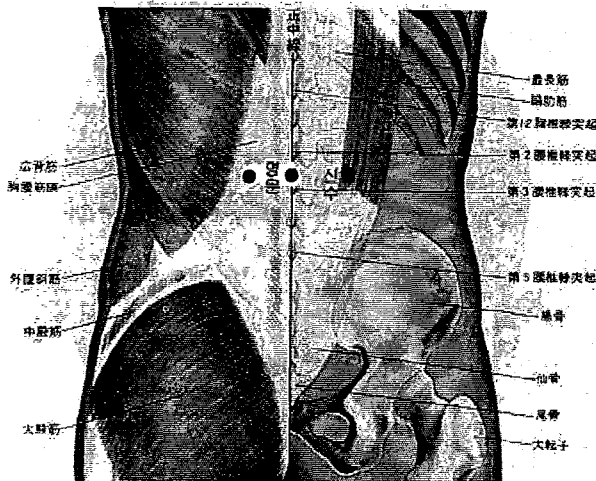
◆ 심 장 : 심장기능 강화로 각종 심장질환을 개선시켜 준다.

◆ 소화기 : 식욕부진, 소화불량, 변비, 설사, 위염, 만성장염 등 각종 소화기 병에 좋다.

◆ 비뇨생식기 : 각종신장, 방광질환에 유효하고 남성의 성능력을 강화시켜 발기부진, 조루 등에 특효가 있다. 또한 여성의 각종 부인 병, 불임증, 불감증에도 좋다.

◆ 운동기 : 관절염, 류마티스 등의 근본치료에도 도움이 된다.

2) 신궤(神闕. 배꼽) 배꼽은 모태에 있을 때 어머니로부터 기혈(氣血)을 받



아 생명을 키운 곳이기에 인체의 뿌리에 해당되는 중요한 기관이며 뿌리에 영양을 주면 가지와 잎이 무성하고 꽃이 피고 열매가 튼튼해지는 것처럼 배꼽에 뜸을 함으로써 오장육부 전체의 기운을 돕고 각종질환을 개선해준다. 배꼽을 데이지 않도록 특별히 조심해야 하며 각종 장질환, 사지가 냉한 것, 여성의 생리질환, 불임증 등에 특히 유효하다.

3) 중완(中腕)

배꼽의 한가운데로부터 명치 쪽으로 4치, 명치와 배꼽의 중간지점이다. 중완은 위(胃)의 기운이 모이는 곳으로 위의 문이라고 불리우는 중요한 부위다. 위의 기능을 좋게 할 뿐 아니라 각종 소화기 질환에도 좋고 몸 전체의 기능을 좋게 할 뿐 아니라 각종 소화기질환에도 좋고 몸 전체의 기능을 향상시키고 각종 질병의 예방과 치료에도 필수적인 혈이다.

4) 명문(命門)

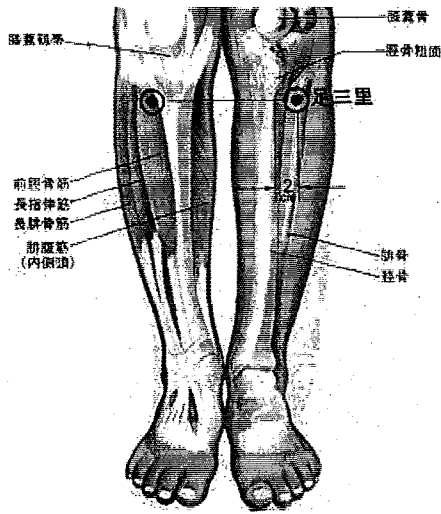
좌우의 장골의 상단을 연결한 선은 제4요추 극상돌기의 위를 통과하는데 여기서부터 세어 올라가 3요추와 2요추 사이의 패인 곳이 명문 혈이다. 배꼽의 반대쪽에 있다. 등쪽의 많은 혈 중에서도 가장 중요한 혈의 하나로 신장의 기운을 강화하고 남녀의 각종 비뇨 생식기질환, 신장질환, 요통에 좋으며 전신강장 작용과 함께 정력을 강하게 해준다. 요통의 필수혈이다.

5) 신수(腎俞)

명문의 좌우로 1치 반의 지점 (약 4~5cm)에 있다. 신장기능을 강화시켜 각



중 신장질환, 남녀의 생식기질환에 유효하고 요통에도 필수적인 혈이다. 여성의 생리기능을 정상화시키고 남성의 정력을 강화시켜준다.

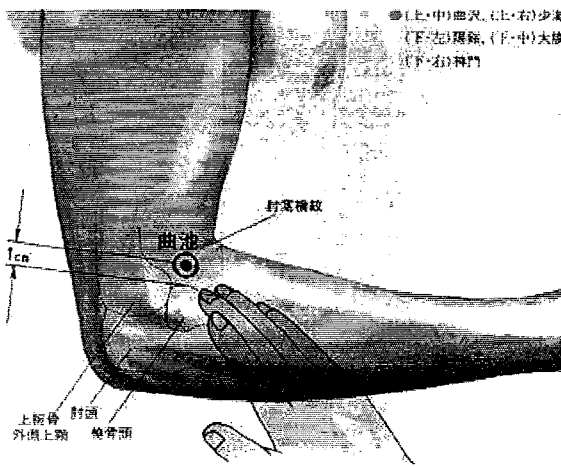


6) 족삼리(足三里)무릎 바로 아래 만져지는 큰 뼈가 정강이뼈(경골) 인데 정강이뼈 바깥쪽으로 윗 부분에 움푹 패인 곳이 독비혈(犢鼻穴)이다. 이곳으로부터 3치 아래, 정강이뼈 중앙에서 바깥쪽으로 손가락 1개의 폭이 되는 지점이 족삼리혈인데 유명한 뜬자리이다.

인체 전반의 기능을 항상 조절시키며 모든 병을 예방하고 치료하게 한다. 특히 소화기관을 정상화시키고 고혈압 등의 순환기질환, 두통, 불면, 신경쇠약 등에도 효과가 좋다.

특이한 점은 위쪽으로 몰린 氣를 끌어내리므로 얼굴에 열이 오르거나 고혈압, 두통에도 좋고 뜸으로 인해 혹시 열이 오를 우려가 있으면 뜸을 뜨기 전과 후에 족삼리에 뜸을 뜬다. 氣를 끌어내려 하체의 힘을 강화시켜 장수 할 수 있도록 해준다.

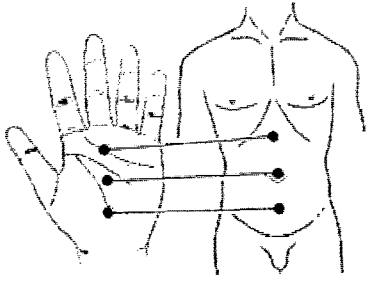
### 7) 곡지(曲池)



팔꿈치를 굽혀 반대편 가슴에 손바닥을 닿게 할 때 생기는 가로선의 끝에 있다. 인체의 氣와 혈의 순환을 촉진시키는 주요한 혈로 상기된 것을 하기 시켜준다. 고혈압, 당뇨, 중풍, 수족마비 등에 꼭 필요한 뜬자리이다.

### 8) 수장(手掌. 손바닥)

손은 인체의 축소체로서 마치 원격조정기와 같다. 이곳에 뜸을 뜸으로써 몸 전체의 기혈을 잘 순환시키고 오장육부의 기능을 정상화시킨다. 손이 차갑게 되면 혈액순환이 안되어 각종질환에 걸리기 쉬운데 손바닥에 뜸을 뜨면 효



과를 볼 수 있다.

손바닥의 한 복판은 인체의 중심인 배꼽에 해당된다. 이곳을 중심으로 위아래로 뜸을 떠주면 복부에 있는 오장육부 전체를 좋게 하며 뇌의 신경을 편안하게 하고 기력이 증진되며 피로가 빨리 회복된다.

## IV. 단미 한약재 및 차

### 1. 인삼(人蔘)

(1) 성미 : 감미고(甘微苦), 온(溫)

(2) 효능, 주치

- ① 원기보강{오장육부를 강하게 함, 특히 비(脾)와 폐(肺)를 보한다}
- ② 진액이 나오게 하고 갈증을 멈춘다.
- ③ 정신과 눈을 맑게 한다.
- ④ 면역기능을 높인다.
- ⑤ 소량으로 혈압을 높이고, 많은 양으로 혈압을 낮춘다.

(3) 금기

- ① 열이 있거나 실증(實證)환자
- ② 인삼 복용후 어지러움, 두통, 발진, 발열의 부작용이 있는 사람은 복용을 중단해야 한다.

(4) 용량 : 2~10g/일

(5) 참고

- ① 인삼의 종류는 수치방법에 따라 다르지 않은 수삼(水蔘), 말려 쓰는 백삼(白蔘), 썰서 사용하는 홍삼(紅蔘),이 있고, 산지에 따라 산삼(山蔘), 장뇌, 재배삼이 있다.
- ② 인삼은 너두(꼭지)를 떼내고 먹는다.
- ③ 장복할 경우에는 사상체질 중 소음인에 가장 적합하고 소양인에게는 피부질환을, 태음인에게는 간열(肝熱)을 유발한다

### 2. 꿀

(1) 성미 : 감(甘), 평[(平), 혹은 열(熱)로 보는 학자도 있음

(2) 효능, 주치

- ① 소화기를 보강하고
- ② 건조한 피부를 윤택하게 한다.
- ③ 혈은 상처에 통증을 줄이고 치료 효과를 높인다.
- ④ 독을 없앤다.

(3) 금기

- ① 담(痰)이나 습(濕) 또는 열이 많은 사람
- ② 헛배가 부른 사람

- ③ 설사하는 사람
- ④ 토하거나 술 취한 사람
- (4) 용량 : 10~30g / 일, 하제로 쓸 경우는 40~80g / 일
- (5) 참고
  - ① 꿀의 독성분은 주로 진달래과에 속하는 꽃의 것이다.
  - ② 진짜와 가짜 : 벌집계 불에 달군 쇠 젓가락을 꿀에 담구었다가 빨 때 수증기가 나오면 진품이고 연기가 나오면 가짜라 했다.
  - ③ 좋은 꿀은 오래 두면 기름덩어리 같고 깨끗하고 흰색이다.

### 3. 율무

- (1) 성미 : 감담(甘淡), 양(涼)
- (2) 효능, 주치
  - ① 소화기를 건강하게 하고 몸에서 습기를 빼낸다.
  - ② 폐를 보하고 열을 내린다.
- (3) 금기
  - ① 임산부
  - ② 변비가 있는 사람
  - ③ 기운이 없어 자궁하수, 탈장, 위하수 증상이 있는 사람
- (4) 용량 : 12~35g/일
- (5) 참고
  - ① 율무는 쌀의 일종으로 본초명으로는 의이인(薏苡仁)이라 한다.
  - ② 율무는 몸에서 물을 빼는 데는 강한 약성을 발휘한다. 오래된 습성, 체질에 효력을 나타내므로 태음인 체질에 가장 적합하다. 살빼는데 도움이 된다.

### 4. 녹차

- (1) 성미 : 고감(苦甘), 양(涼), 습(澁)
- (2) 효능, 주치
  - ① 머리를 맑게 하고 번갈(煩渴)을 없앤다.
  - ② 담(痰)을 제거하고 소화되게 한다.
  - ③ 소변을 나오게 하고 해독한다.
- (3) 금기

- ① 오랫동안 마시면 사람을 마르게 하고 불면증에 걸린다.(카페인이 커피보다 많다. 1~5% 함유)
- ② 특히 불면증 환자는 금한다.

(4) 참고

- ① 차의 질은 채취시기가 중요하다. 절기로 청명 이전에 탄 잎이 가장 좋고, 그 다음이 곡우 전에 탄 잎, 그 후에 탄 잎은 명(茗)이라 하여 비위를 상하게 하는 부작용이 많다.
- ② 소동과는 식사 후 녹차로 입가심하는 것이 치아건강에도 좋다고 했다.
- ③ 명(茗)은 볶아서 약성을 부드럽게 하는 것이 좋다.
- ④ 차는 그 향기를 음미하기 위해 보통 70℃의 백탕에 잠시 담궈 그 우려낸 즙을 마신다.

## 5. 커피

- (1) 성미 : 고미감(苦微甘), 온(溫)
- (2) 효능 : 정신을 맑게 함
- (3) 금기 : 불면증 환자, 위산과다 환자

## 6. 두충

- (1) 성미 : 감미신(甘微辛), 온(溫)
- (2) 효능, 주치
  - ① 간과 신을 보하고 근육과 뼈를 강하게 한다.
  - ② 태아를 안전하게 유지한다.
- (3) 독성실험 : 쥐의 복강주사로 10~15g/kg에 과반수 치사
- (4) 금기 : 신허화식한 자, 몽설(夢泄), 유정(遺精)하고 아픈 자, 고열, 내열혈조(內熱血燥)자, 감기환자, 소화불량으로 설태가 후니(厚膩)
- (5) 용량 : 6~12g/일

## 7. 결명자(決明子)

- (1) 성미 : 고감(苦甘), 혹은 함(鹹), 양(涼)
- (2) 효능, 주치

- ① 간의 열을 내리고 눈을 맑게 한다,
- ② 복수, 부종 등 몸안의 수분을 내리고 대변을 잘 통하게 한다.
- (3) 금기 : 간허혈약자(肝虛血弱者), 허약성 복사자(虛弱性 腹瀉者)
- (4) 용량 : 6~12g/일
- (5) 참고 : 보리차처럼 끓여 상복할 경우 먼저 볶는 것이 좋고, 변비에 상복할 경우는 생용으로 끓인다.

## 8. 갈근(葛根 : 칩)

- (1) 성미 : 감신(甘辛), 평(平)
- (2) 효능, 주치
  - ① 땀을 내어 근육을 풀어 주고 열을 내린다,
  - ② 피부 발진의 진행을 촉진하고 설사를 멈춘다.
  - ③ 진액을 만들어 갈증을 없앤다.
- (3) 금기 : 감기 중에 오한이 있는 사람, 구토하는 사람, 변비가 있는 사람, 땀을 많이 흘리는 사람, 발진이 완전히 익은 사람
- (4) 용량 : 4~12g/일
- (5) 참고
  - ① 칩 꽃은 술로 인한 주독을 푼다.
  - ② 칩즙은 성이 대한(大寒)하여 열을 내리며 갈증을 치료한다.
  - ③ 맛이 쓴 칩은 독이 있어 농약의 재료로 사용된다.

## 9. 구기자(枸杞子)

- (1) 성미 : 감(甘), 평(平),/감고한(甘苦寒)
- (2) 효능, 주치
  - ① 신음(腎陰)을 보강한다.
  - ② 간과 신을 보하며 근골(근골)을 튼튼하게 하고 눈을 맑게 한다.
  - ③ 불로장수케 한다.
- (3) 금기 : 외감(外感)으로 열이 있는 자, 비만한 자, 소화불량, 습이 있거나 설사하는 자.
- (4) 용량 : 6~12g/일
- (5) 참고
  - ① 동물실험에서 체중이 증가하였다.

- ② 혈압과 혈당량을 낮추고 총 콜레스테롤 과 인지질의 증가를 억제한다.
- ③ 구기자는 알이 크고 살이 두껍고 색이 붉고 씨가 작은 것이 좋다.

## 10. 모과(木瓜)

- (1) 성미 : 감(甘), 산(酸)
- (2) 효능, 주치
  - ① 각기병에 특효가 있다.
  - ② 기침, 가래, 심한 구토와 설사
  - ③ 빈혈성 근육결련, 만성 류마티즘, 요슬(腰膝) 운동마비, 관절통에 효과가 있다.
- (3) 금기
  - ① 소변량이 적거나 붉은 경우, 즉 소변이 농축되어 단(短) 적(赤) 상태가 된 경우는 쓰지 않는다.
  - ② 변비에도 사용하지 않는다.
- (4) 용량 : 물 한잔에 모과 분말을 2~3 스푼씩 타서 1일 2~3회 마신다.
- (5) 참고
  - ① 모과는 비타민 C, 사포닌, 탄닌 등을 함유하고 있다.
  - ② 모과의 프록토스 성분은 간장, 신장의 활동을 원활하게 해주며 주독을 풀어준다.
  - ③ 위장 평활근과 사지근육에 대한 진경작용이 있다.
  - ④ 항이노 작용과 지사 작용이 있다.

## 11. 생강(生薑)

- (1) 성미 : 온(溫), 감신(甘辛)
- (2) 효능, 주치
  - ① 위를 보하고 소화를 촉진시킨다.
  - ② 이질 하혈에 효과적이다.
  - ③ 건위, 복통, 냉통, 해소, 진통, 중서(중서 : 더위병), 객란에 쓰인다.
- (3) 금기 : 미상
- (4) 용량 : 10~15g/일을 물 500cc에 넣고 천천히 달여 2~3회 마신다.
- (5) 참고

- ① 하혈이 심하거나 마른 구역질이 날 때 생강 10g을 그대로 씹어 먹으면 그친다.
- ② 특히 생강차는 비위의 기능이 약하고 체질이 냉한 소음에게 좋다.

## 12. 오미자(五味子)

- (1) 성미 : 감(甘), 산(酸), 고(苦), 신(辛), 함(鹹)
- (2) 효능, 주치
  - ① 폐기를 보하고 거담, 진해에 좋다.
  - ② 목소리가 가라앉을 때 마시면 효과적이다.
- (3) 금기 : 미상
- (4) 용량 : 10~15g/일을 물 500cc에 넣고 달여 2~3회 마신다.
- (5) 참고
  - ① 차의 재료는 열매이다. 가을에 말려 습기가 없고 통풍이 잘 되는 곳에 매달아 두고 쓴다.
  - ② 특히 태음인에게 좋다.