

근골격계 증상 간호중재: 경혈지압의 적용 및 실제

전상희

- ▶ 정통침뜸연구소 상임연구원
- ▶ 경인여자대학 간호과 겸임교수

경혈지압의 실제

1. 경혈지압의 치료원리

가. 보사(補瀉)의 원리

동양의학은 환자의 개인차와 조건을 중시하므로 동일한 병이라도 처방이 각각 다르다. 따라서 지압도 지속시간과 압력의 정도를 달리 한다.

일반적으로 체질이 허약하고 영양상태가 나쁘며 무기력하여 저항력이 약하여 약물이나 자극에 과민한 반응을 보이는 경우를 허증(虛證)이라고 한다. 이 경우는 원기(元氣)를 도와 주고 에너지를 보충해 주는 방법으로 보(補)라고 하며 과다한 자극을 피하고 경압(輕壓)이나 장압(掌壓)으로 환자를 불편하지 않게 지속압을 가하는 것이 좋다.

체력의 여유가 있고 저항력이 강하며 증상에 동요가 많은 상태와 강한 자극을 견딜 만한 경우는 실증(實證)이라 한다. 실(實)은 건실하다는 의미가 아니라 나쁜 기운이 넘친다는 의미이다. 따라서 강한 충격압이나 강압법을 사용하여 남아도는 나쁜 기운을 덜어내는 사법(瀉法)을 쓴다.

나. 보사법(補瀉法)의 적용

허실에 따른 보사법은 몸 전체에도 사용하지만 경락별로도 사용한다. 예를 들어 심장이 약해지면 심경(心經)에 이상이 나타나는 심허증(心虛症)이 생기고 반대로 심경의 기능이 다른 경락과의 조화를 깨뜨릴 만큼 강하면 심실증(心實症)이 생긴다. 경락의 이상은 하나의 경락에서만 나타나는 것이 아니라 둘 이상에서 동시에 발생하기도 한다. 이 경우는 각 장부의 허실을 주의 깊게 관찰하여 음양오행의 작용원리에 따라 보사(補瀉)를 결정해야 한다.

일반적으로 보법(補法)은 경락의 주행 방향에 따라 광범위하게 지속적으로 부드럽고 고른 압력을 가하며 환자의 체중을 밑에서 받쳐 주는 식으로 손바닥을 넣어 가볍게 드는 형식으로 압력을 가한다.

사법(瀉法)은 갑자기 충격을 주는 식으로 단속압(斷續壓)을 가하며 압력을 고르게 하지 않게 하여 힘이 한 곳으로 집중되도록 한다. 파악법을 사용할 경우는 양경이 흐르는 곳을 받치고 음경이 흐르는 곳을 강하게 자극한다.

다. 주의 사항

내장활동은 자율신경의 교감신경(交感神經)과 부교감신경(副交感神經)에 의해 이루어진다. 교감신경은 내장기능을 흥분시키고 부교감신경은 억제한다. 경락자극요법을 통한 압반사(壓反射)는 인간의 의지와 관계없이 직접적으로 자율신경에 작용을 한다.

지압은 누르는 것이므로 억제하는 작용 즉, 부교감신경을 우위로 이끌며 안마나 마사지처럼 두드리거나 문지르는 것은 흥분과 긴장을 통해 교감신경을 우위로 이끈다.

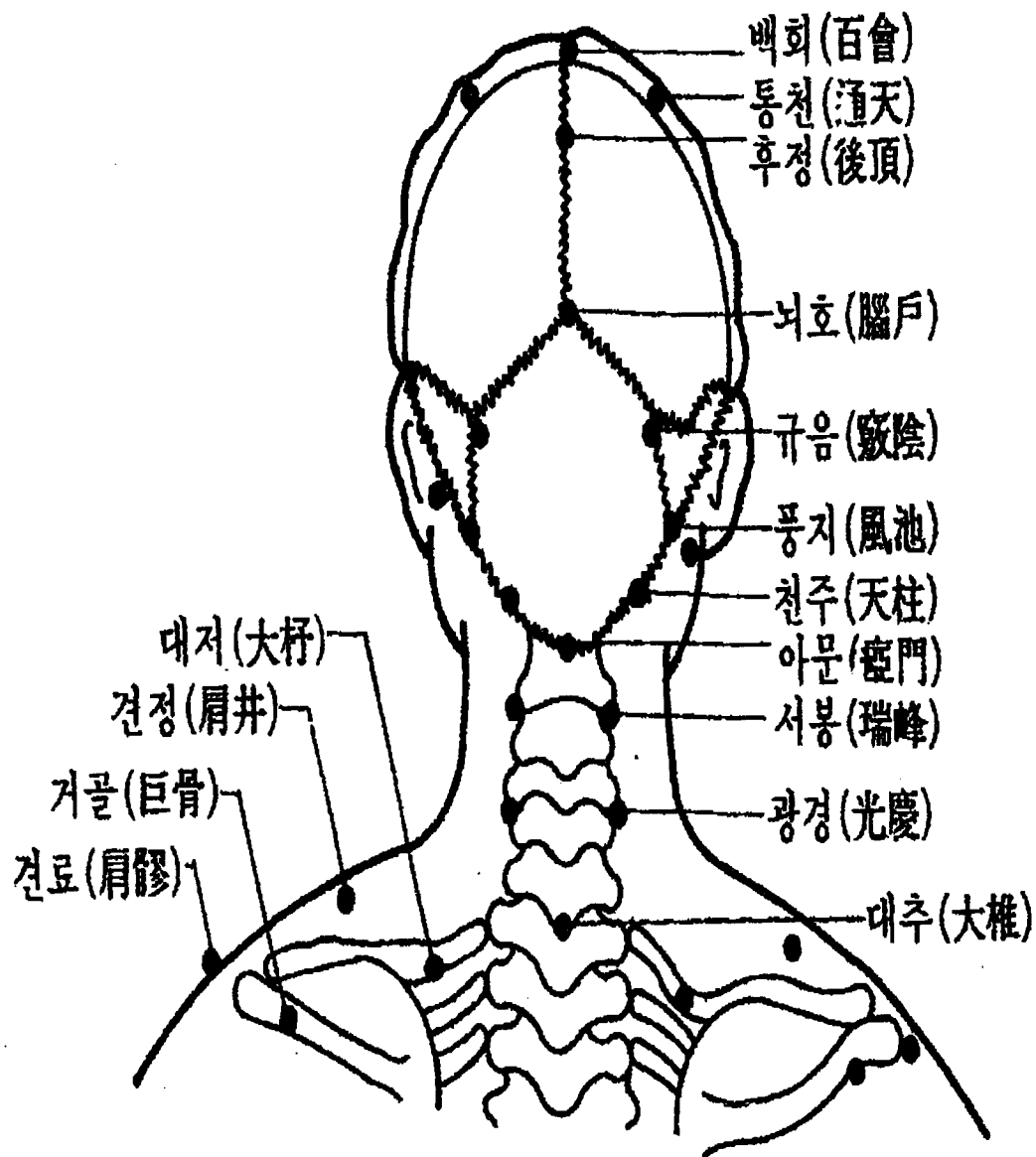
경락자극요법을 지속할 경우에 일시적으로 오히려 열이 나거나 증세가 악화되는 듯한 현상이 나타나는 수가 있다. 이러한 현상을 동양의학에서는 명현(暈眩)이라 한다. 명현은 지금까지 쌓였던 피로나 병세가 일시에 나타나 급성상태를 보이는 것으로 계속하면 대부분 급속히 병세가 가벼워진다. 대부분의 급성병은 증세가 심한 대신 잘 낫기도 하지만 만성병은 대단치도 않으면서 좀처럼 낫지도 않는다. 명현은 만성병이 급성으로 바뀌는 현상으로 오히려 빠른 치유를 기대할 수 있다.

명현은 건강한 사람의 피로회복을 위한 지압이나 노인이나 허증 환자의 경우는 나타나지 않으나 오히려 체력이 강하게 보이는 실증환자에게 더 잘 나타난다.

2. 부위별 주요 경혈

가. 머리와 목

혈명	위 치	주 치
아문(瘰門)	뒷머리카락 경계위 5分	후두통, 노이로제, 고혈압
천주(天柱)	아문옆 1.5寸, 승모근 바깥쪽	후두통, 고혈압, 저혈압, 히스테리
풍지(風池)	유양돌기와 승모근 바깥사이 함요처	두통, 이명, 고혈압, 경항통
예풍(翳風)	귀 뒤와 유양돌기 사이의 함요처	편두통, 불면증, 고혈압, 이명
규음(竅陰)	유양돌기 뒷 기슭	고혈압, 이명, 감기, 눈의 피로
통천(通天)	백회 양방1.5寸, 전방 1寸	두통, 기억력감퇴, 눈의 피로
대추(大椎)	제 7경추 아래	발열, 고혈압, 천식, 어깨통증
백회(百會)	양쪽 귀와 코를 이은 선의 교차점	만병통치혈로 기본지압, 두통, 치질

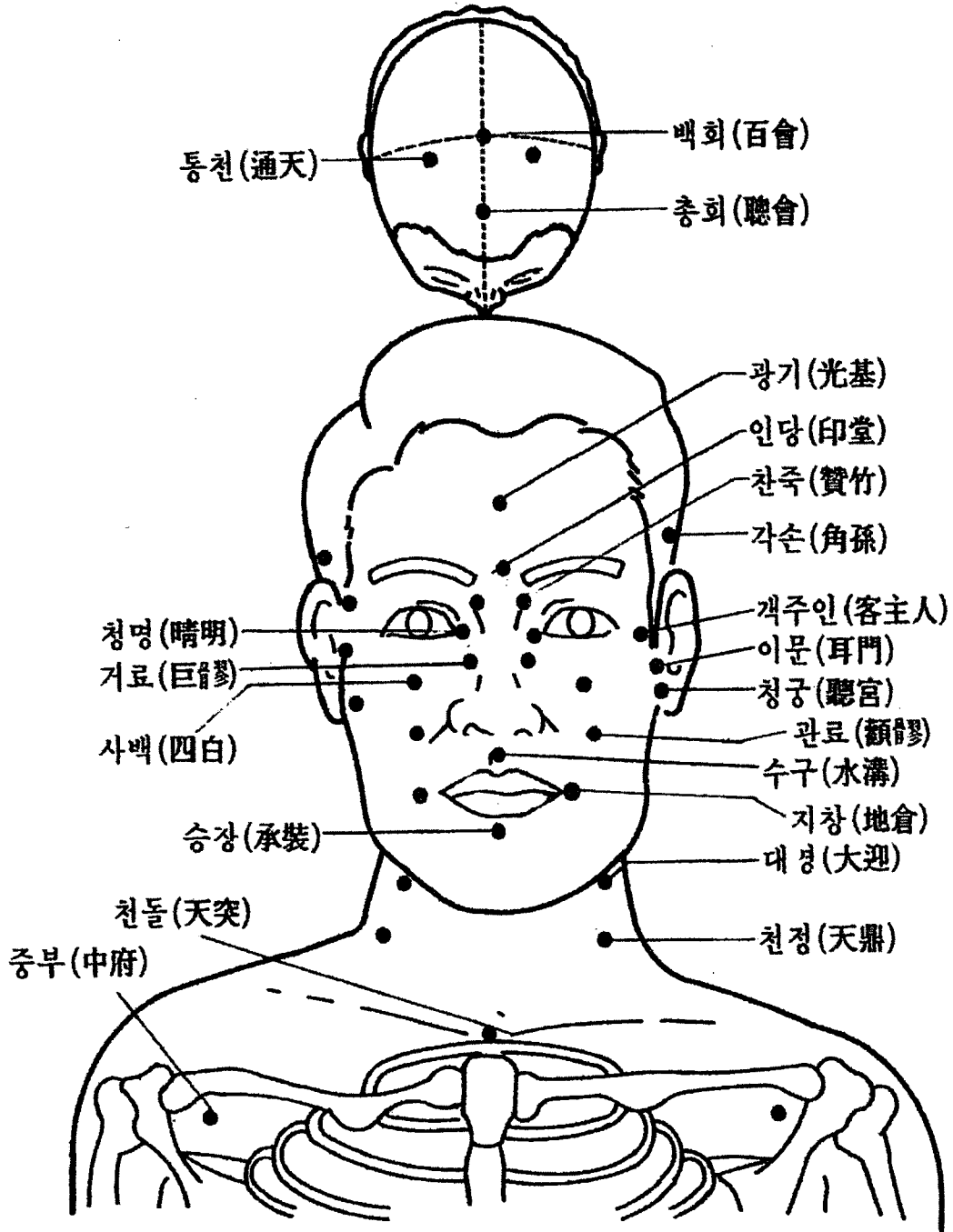


두부(頭部)와 경부(頸部)의 주요경혈(主要經穴)

나. 안면부위

혈명	위 치	주 치
인당(印堂)	양 눈썹사이	두통, 감기, 비염, 어지러움
찬죽(攢竹)	눈썹 안쪽 끝	눈의 피로, 두통, 비염
거료(巨膠)	동자 수직선과 콧구멍선의 교차점	안면신경통, 두통, 전두통, 코감기
사백(四白)	동자 아래 1寸	구완와사, 삼차신경통, 비염, 안질
관료(觀膠)	광대뼈밑 오목한 곳	구완와사, 삼차신경통, 치통
수구(水溝)	윗입술과 코사이 중앙	실신, 요통, 일사병
승장(承漿)	입술아래 중앙 오목한 곳	구완와사, 삼차신경통, 치통
태양(太陽)	눈외각 뒤로 1寸정도의 함요처	구완와사, 삼차신경통, 편두통, 안질
이문(耳門)	귓구멍앞, 입을 벌릴 때 함요처	이명, 난청, 중이염

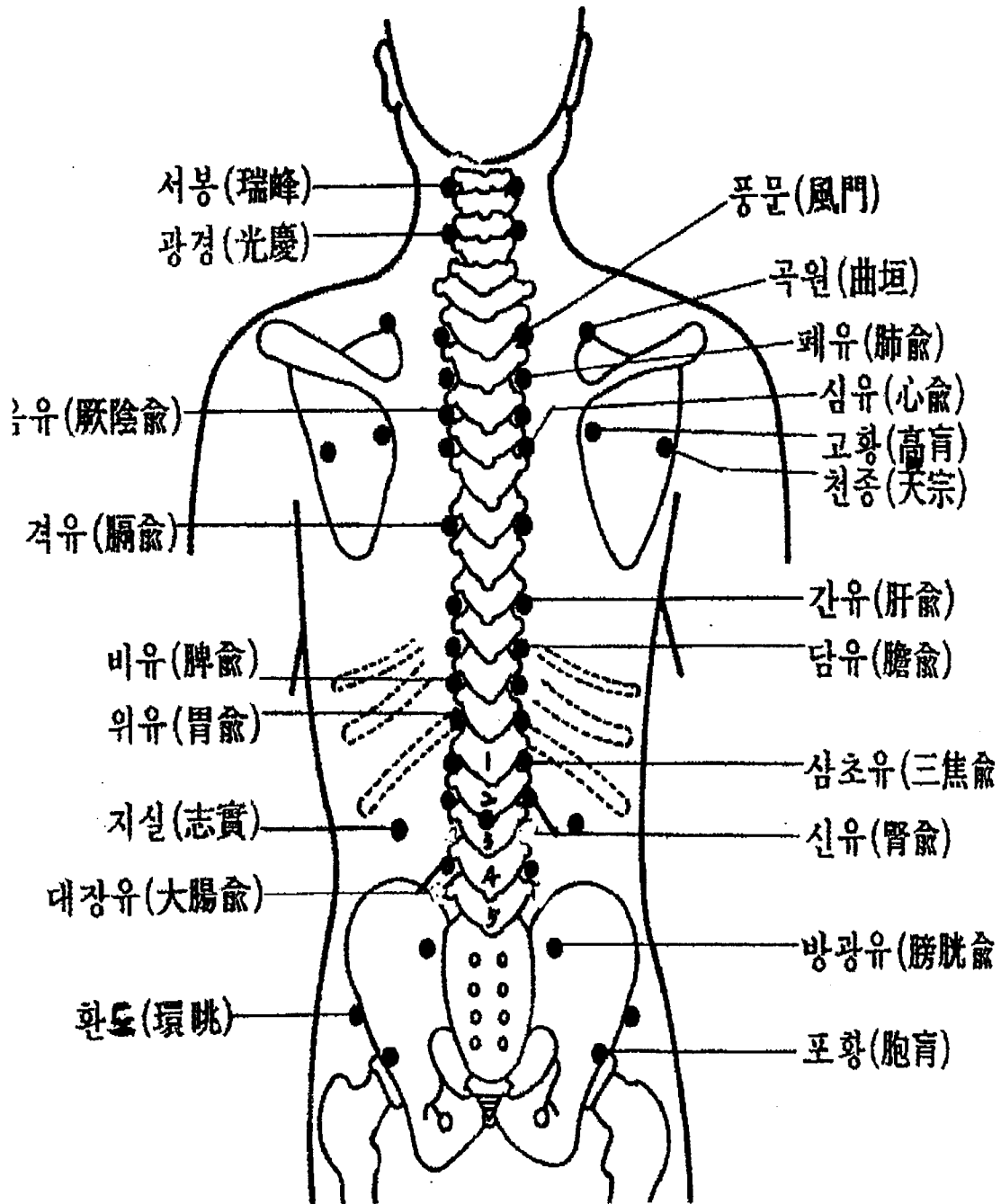
안면부(顔面部)의 주요경혈(主要經穴)



다. 어깨, 등

혈명	위 치	주 치
거골(巨骨)	쇄골과 어깨사이 오목한 곳	견비통, 상지저림
견료(肩膠)	팔들고 뒤쪽 함요처	견비통, 상지저림, 완관절통
견정(肩井)	대추와 어깨 끝을 이은 중점	목의 통증, 어깨굳음, 피로회복
대저(大杼)	제 1흉추 양방 1.5寸	어깨, 목의 통증, 피로회복
풍문(風門)	제 2흉추 양방 1.5寸	후두통, 감기, 피로회복
폐유(肺俞)	제 3흉추 양방 1.5寸	폐질환, 협심증, 불면증, 노이로제
심유(心俞)	제 5흉추 양방 1.5寸	심장질환, 정신질환
격유(膈俞)	제 7흉추 양방 1.5寸	소화불량, 딸국질
간유(肝俞)	제 9흉추 양방 1.5寸	간계질환, 눈의 피로, 피로회복
담유(膽俞)	제 10흉추 양방 1.5寸	담낭질환, 위무력
비유(脾俞)	제 11흉추 양방 1.5寸	비장질환, 위통, 담석
위유(胃俞)	제 12흉추 양방 1.5寸	소화기질환
삼초유(三焦俞)	제 1요추 양방 1.5寸	당뇨, 디스크, 요근통
신유(腎俞)	제 2요추 양방 1.5寸	신장질환, 요통, 생식기계 질환

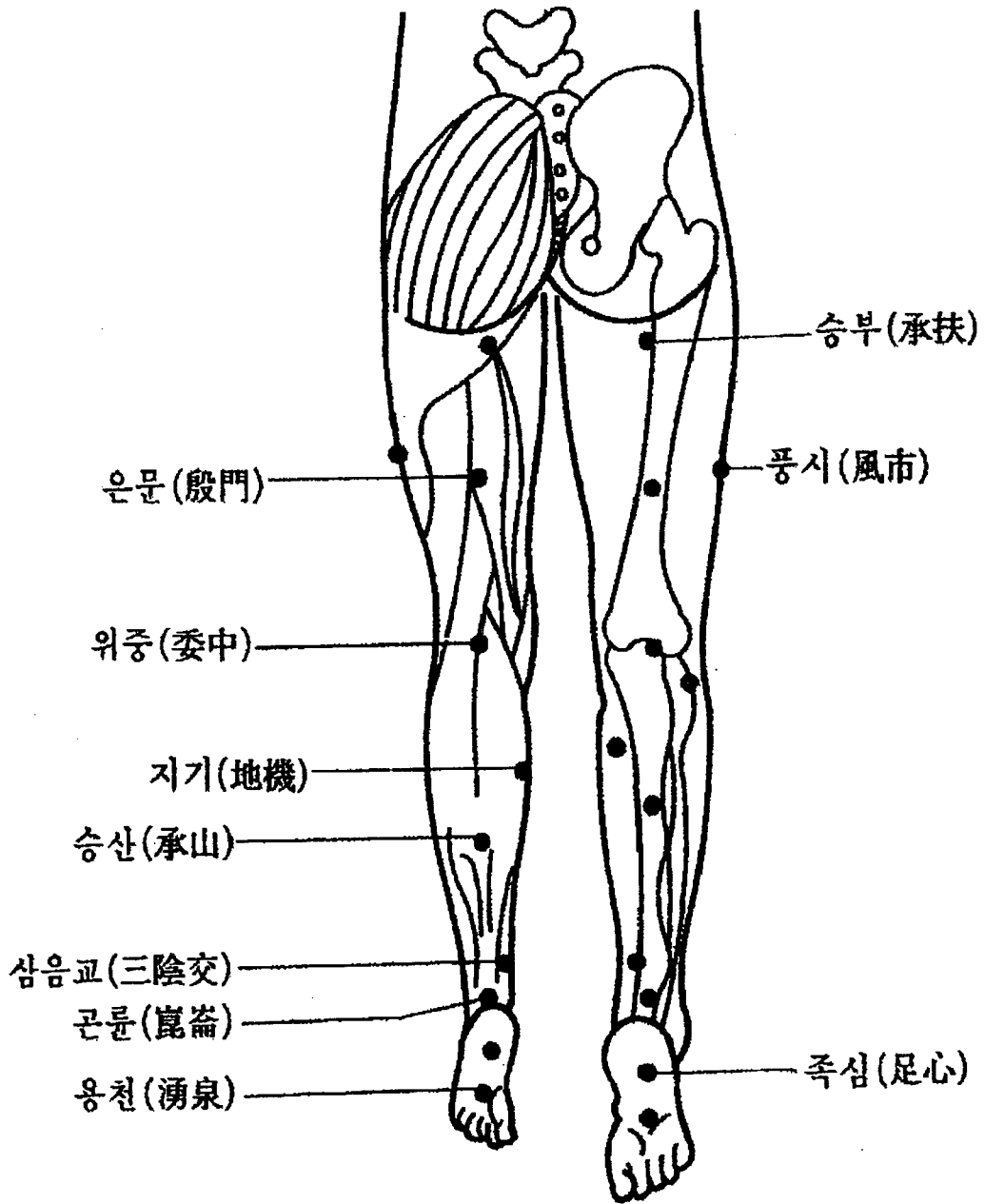
배부(背部) 주요경혈도(主要經穴圖)



라. 다리 뒷면

혈명	위 치	주 치
질변(秩邊)	제 4천골 아래 양방 3寸	요통, 좌골 신경통, 방광질환
환도(環跳)	대전자와 천골아래 연결선 1/3외측	요통, 좌골 신경통, 방광질환
팔료(八膠)	제 1~4 천골공	요통, 좌골 신경통, 생식기계 질환
승부(承扶)	엉덩이 아래 가로금 중앙	요통, 좌골 신경통, 하지마비
은문(殷門)	승부와 위중사이의 1寸위 힘줄사이	요통, 좌골 신경통, 하지마비
위중(委中)	오금의 가로금 중앙	요통, 좌골 신경통, 하지마비, 슬관절통
승산(承山)	비복근 아래 八자로 오목한 곳	비복근 경련, 좌골 신경통, 하지마비
곤륜(崑崙)	바깥 복숭아뼈와 아킬레스건 중간	하지마비, 좌골신경통, 고혈압
용천(涌泉)	발가락 제외한 길이의 1/3앞쪽 지점	실신, 하복부냉증, 부인병

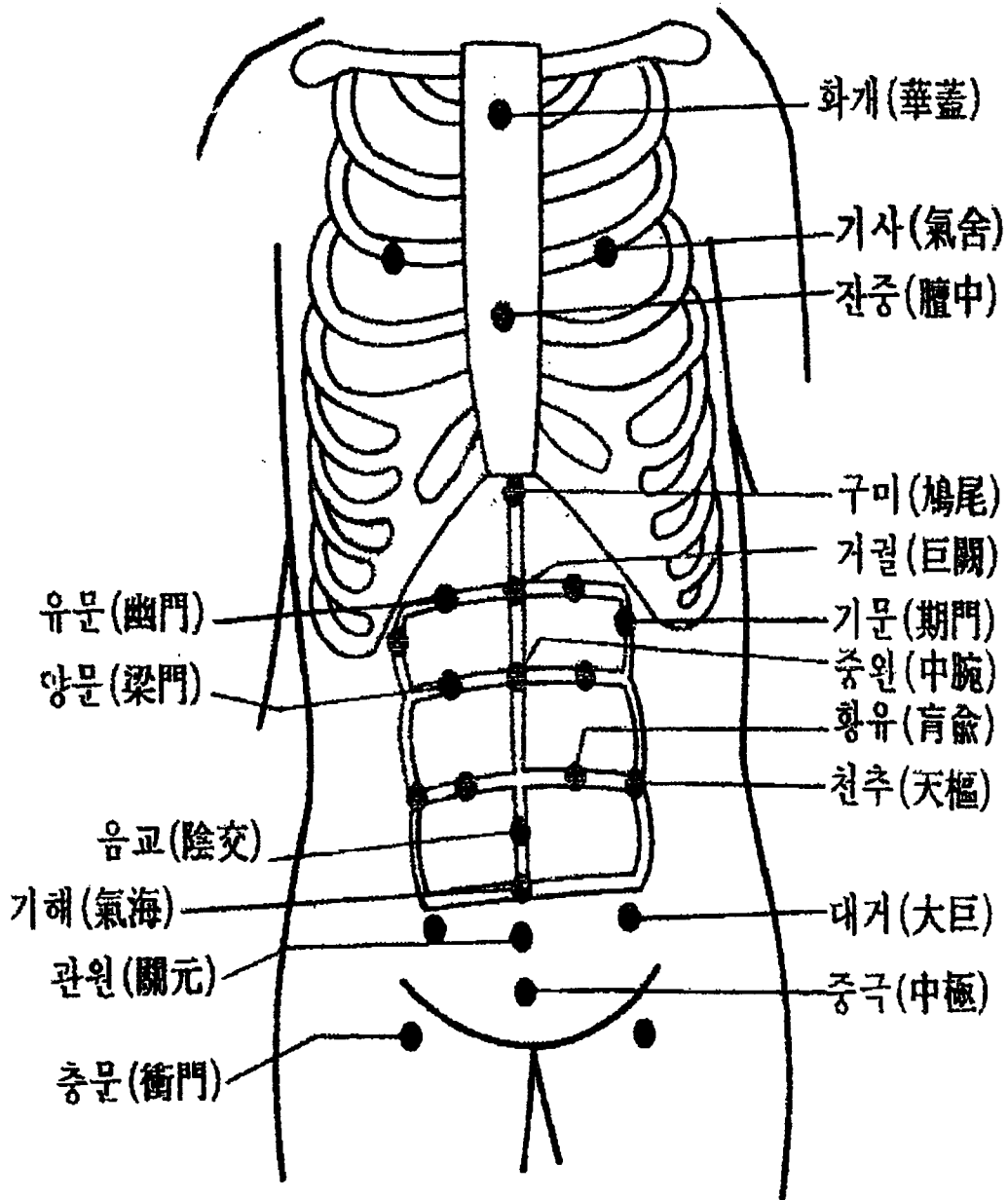
하지후부(下肢後部)의 주요경혈도(主要經穴圖)



마. 가슴, 배

혈명	위 치	주 치
전중(臈中)	양 유두 중간	호흡곤란, 가슴이 답답할 때, 천식
구미(鳩尾)	기골과 거결사이	정신질환, 심장통증, 구토, 위장질환
거결(巨闕)	기골과 중완사이 중간	정신질환, 심장통증, 구토, 위장질환
기문(期門)	제 6늑골 아래, 거결 양옆 3.5寸	위경련, 위무력, 옆구리 저림, 복부팽만
중완(中腕)	배꼽과 기골 사이 중간	소화기계 모든 질환에 기본혈
황유(育俞)	배꼽 양옆 5分	허증(虛症), 위장질환, 생식기질환
천추(天樞)	배꼽 양옆 2寸	위장질환, 변비, 복부팽만
기해(氣海)	배꼽과 관원의 중간	남성 생식기계 질환에 특효, 생리통
관원(關元)	배꼽아래 곡골위 2/5	보건강장혈로 유명, 생리통
중극(中極)	배꼽아래 곡골위 1/5	전립선과 방광질환에 특효

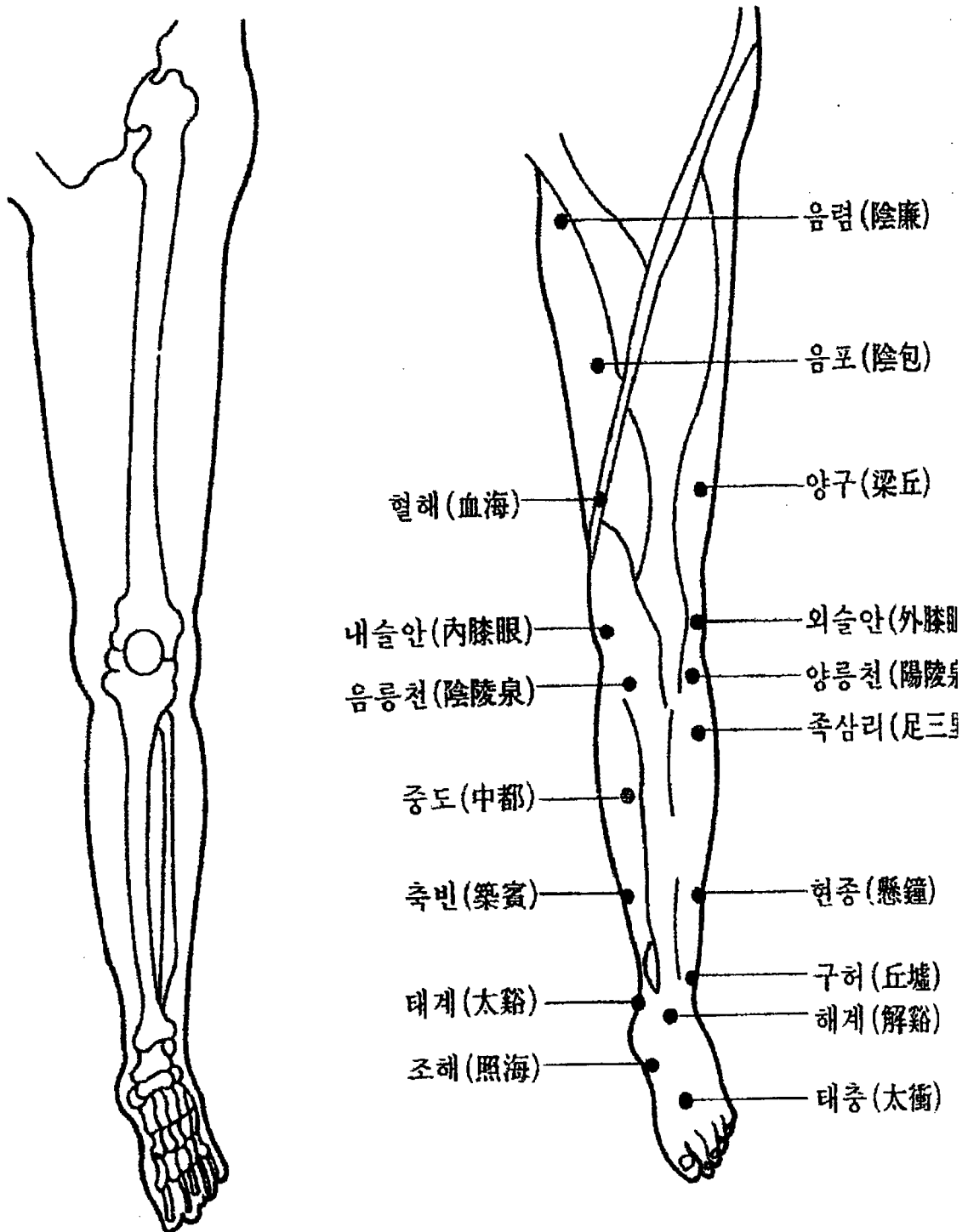
흉복부(胸腹部) 주요경혈(主要經穴)



바. 다리 앞면, 옆면

혈명	위 치	주 치
풍시(風市)	바로 서서 중지 끝이 닿는 곳	요근통, 하지마비, 다리저림, 반신불수
혈해(血海)	슬개골 위 외측 함요처	하지마비, 생리불순, 냉증
양구(梁丘)	슬개골 위 외측 함요처	하지통, 슬관절통, 위경련, 설사
슬안(膝眼)	슬개골 아래 양쪽 함요처	슬관절염, 관절통, 류머티즘
양릉천(陽陵泉)	비골소두 전하방 1寸	슬관절통, 류머티즘, 근육질환
음릉천(陰陵泉)	슬개골 밑 안쪽, 양릉천과 대칭	슬관절통, 류머티즘
족삼리(足三里)	슬개골하 3寸, 외측 1寸	소화기 전반, 고혈압, 장수보건혈
축빈(築賓)	안쪽 복숭아뼈 위 5寸, 뒤로 1寸	하지저림, 해독, 금연
삼음교(三陰交)	안쪽 복숭아뼈 위 3寸	여성생식기질환, 고혈압
현종(懸鍾)	바깥 복숭아뼈 위 3寸	중풍, 고혈압, 슬관절증
해계(解谿)	발목관절 앞 두 힘줄사이	발목염좌, 건초염, 피로회복
구허(丘墟)	바깥 복숭아뼈 앞 아래 함요처	발목염좌, 건초염, 피로회복
태충(太衝)	1,2 발가락 뼈 사이	사관혈의 하나, 인체 통기(通氣)

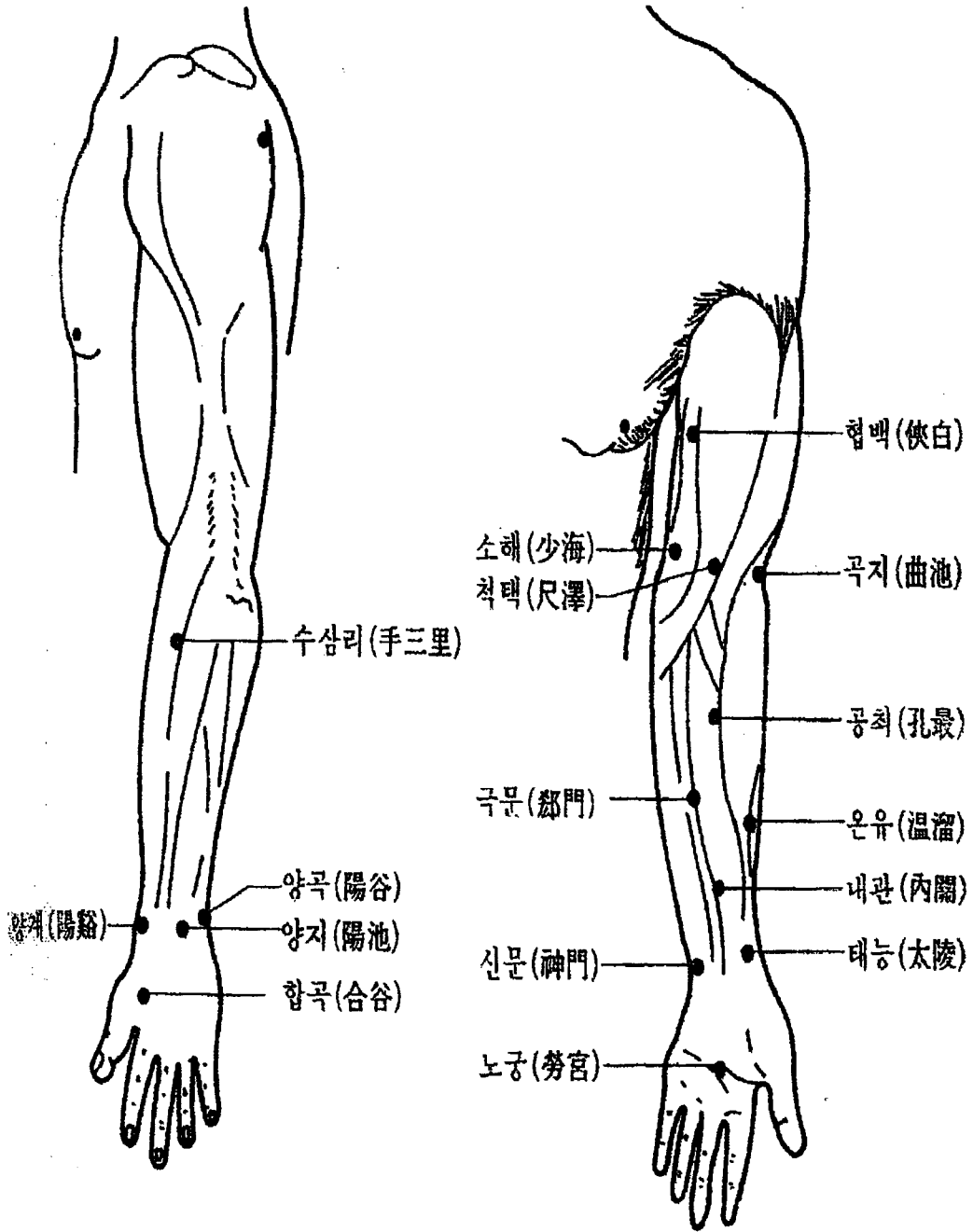
하지전부(下肢前部)의 주요경혈(主要經穴)



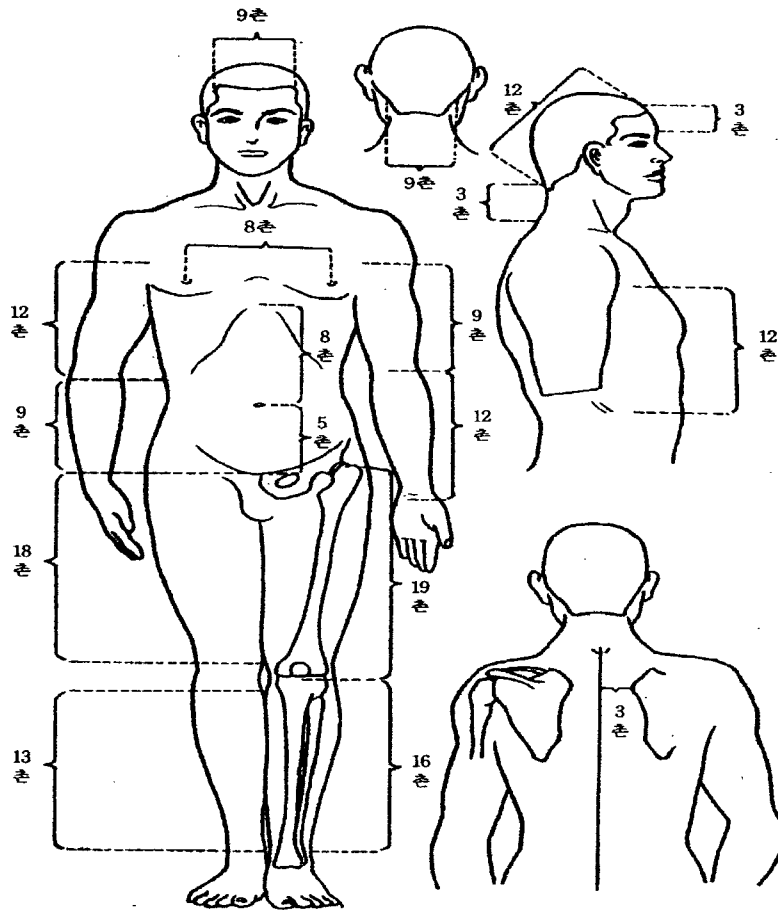
사. 어깨, 팔

혈명	위 치	주 치
중부(中府)	쇄골 밑 함요처하 1寸	견배통, 호흡곤란, 흉통
협백(俠白)	겨드랑이 앞 금 끝에서 4寸아래	오십견, 팔저림, 고혈압
소해(少海)	주황문 요측 끝	팔마비, 팔과 손 저릴 때
척택(尺澤)	주황문 상완이두근건 외측	가슴이 답답할 때, 동계(動悸). 팔마비
곡지(曲池)	주황문 척측 끝	고혈압, 두통, 피부병, 상지마비
수삼리(手三里)	곡지하 2寸	반신불수, 고혈압, 팔저림
공최(孔最)	척택하 5寸	폐병, 상지마비, 치질
내관(內關)	완황문 중간 위 2寸	심장질환, 불안, 두통
신문(神門)	완황문 척측 끝	정신불안, 손 저림, 손바닥 화끈거림
양계(陽谿)	엄지를 뒤로하고 손목 함요처	완관절통, 이명, 팔마비
양지(陽池)	손목 손등 쪽 중간	완관절통, 류머티즘
노궁(勞宮)	손을 가볍게 쥐고 2,3지 닿는 곳	손바닥 화끈거림, 피로회복
함곡(合谷)	1,2지 오므릴 때 가장 높은 곳	사관혈의 하나, 안면부 모든 질환

상지전후부(上肢前後部)의 주요경혈(主要經穴)



3. 경혈의 위치잡기
가. 골도분촌법



나. 동신촌법



중지동신촌법



모지동신촌법

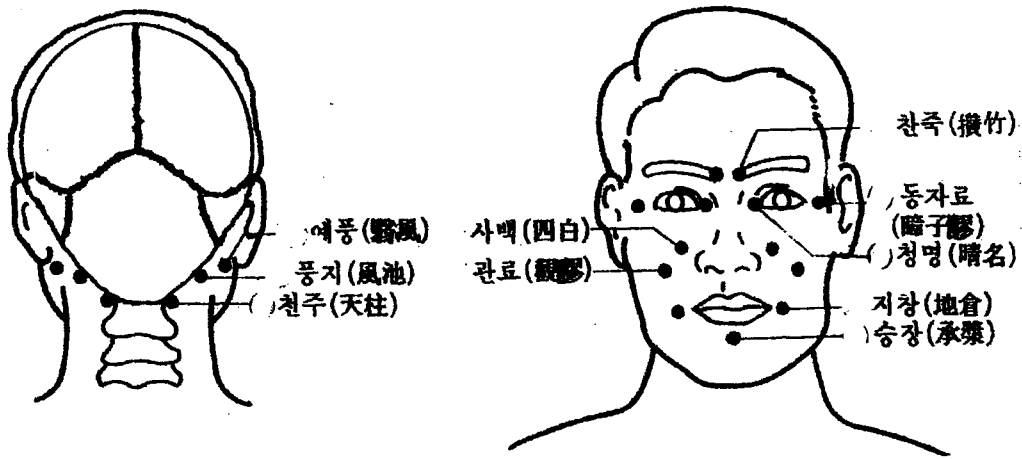


환지동신촌법

4. 증상별 치료

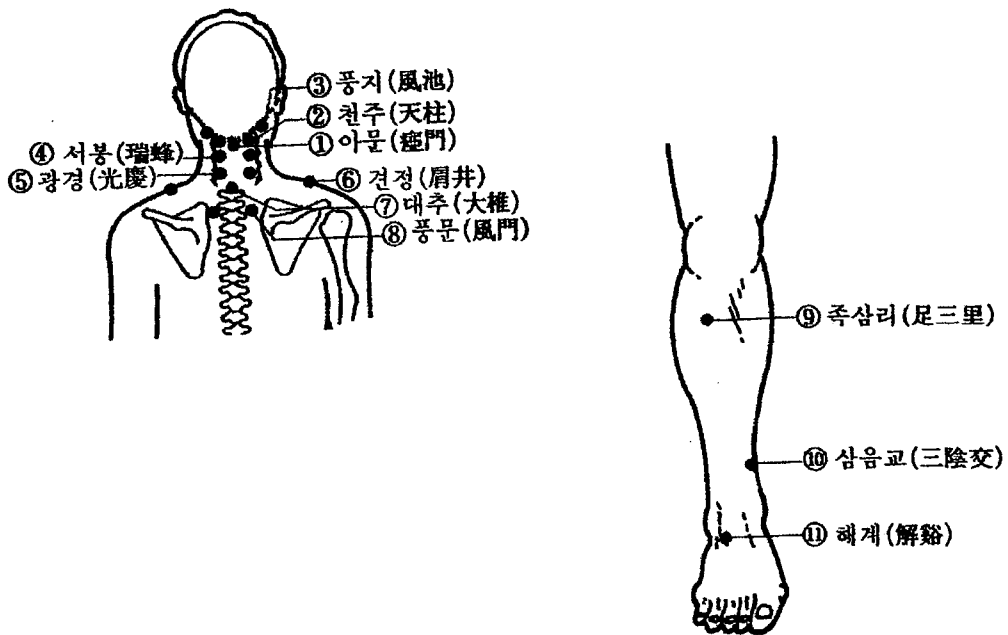
가. 안면경련이나 마비

: 따뜻한 물수건으로 찜질을 한 후 시행하는 것이 좋으며 안면의 여러 경혈들을 이마와 눈 주위에서 입 아래 부분까지 누른다.



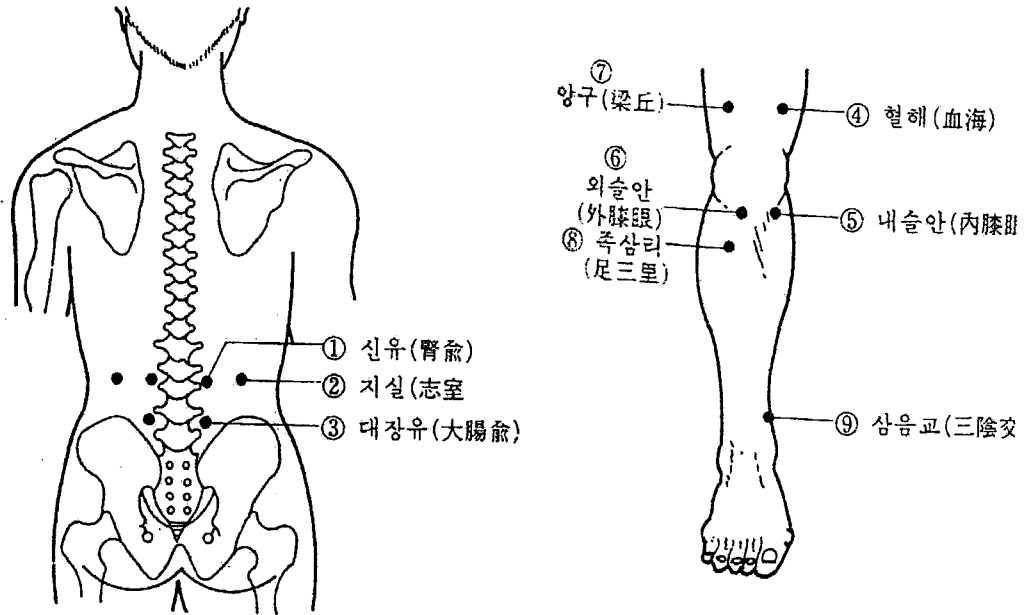
나. 경근통

; 환자를 옆드리게 하여 편안한 자세를 취하게 하거나 앉은 자세에서 시술자가 한 손을 환자의 이마를 받치고 시행한다.



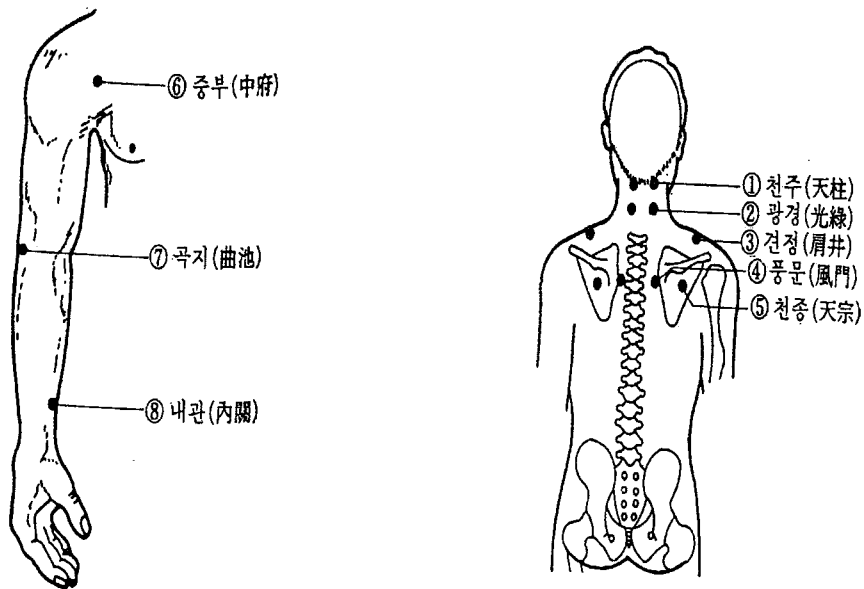
다. 어깨의 통증

; 엄지로 눌러보아 통증을 느끼는 아시혈 과 함께 주요 경혈들을 시행하는 것이 효과적이다.



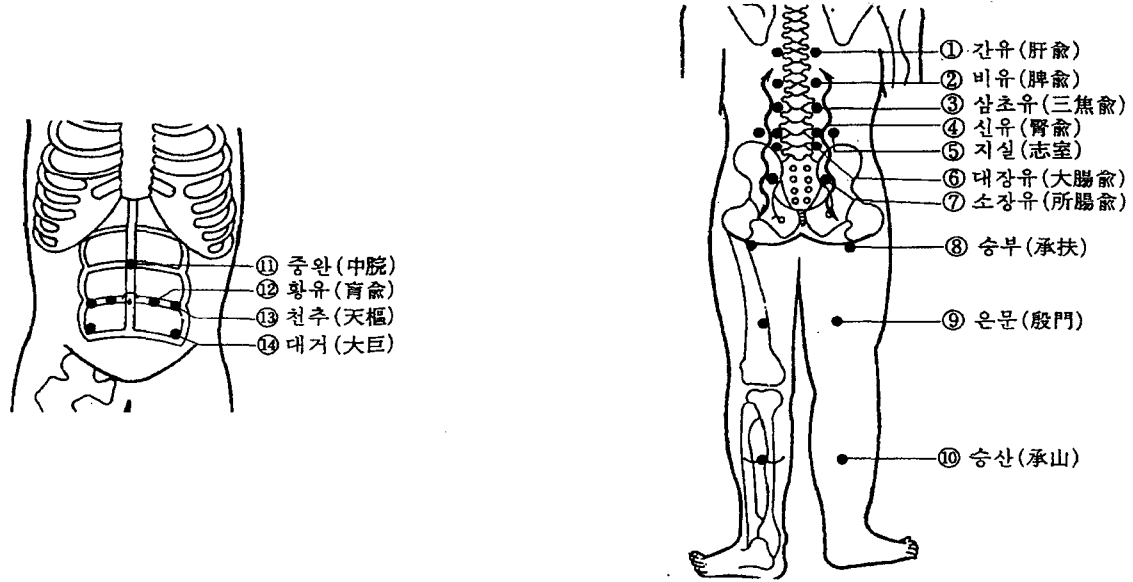
라. 팔의 신경통

; 완신경총이 지나가는 부위와 경신경이 뻗어나오는 부위들을 같이 지압하는 것이 효과적이다.



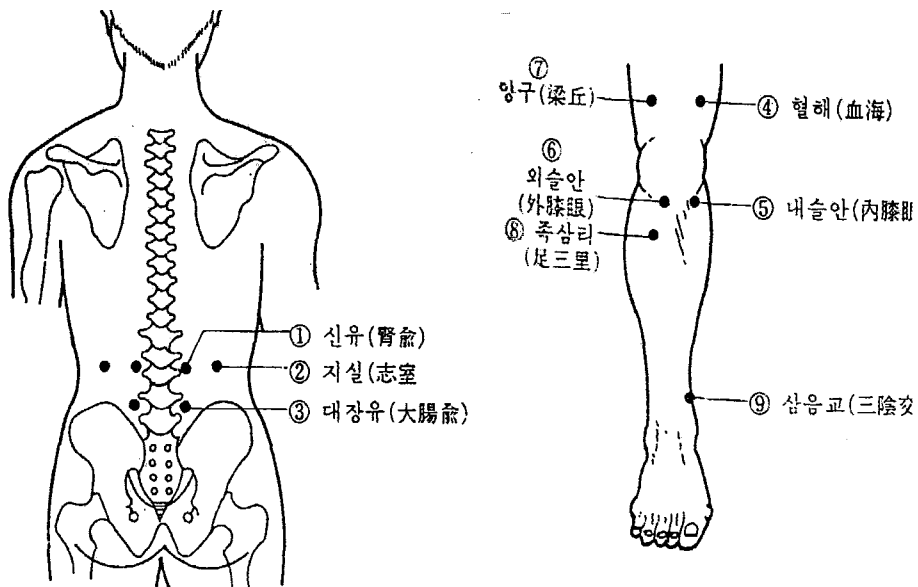
마. 좌골신경통, 요추 디스크, 요통

; 방광경을 따라 특히 간유에서 시작하여 근륜까지 근육과 좌골 신경총이 뻗어가는 길을 따라 지압하면 효과적이다



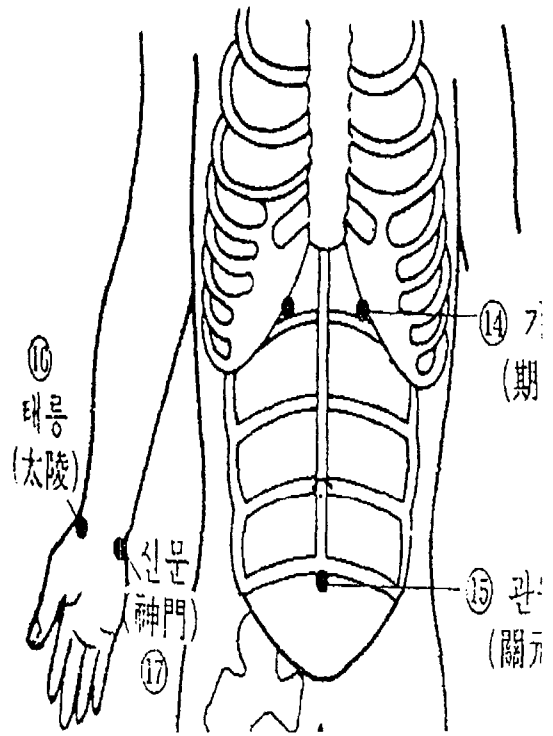
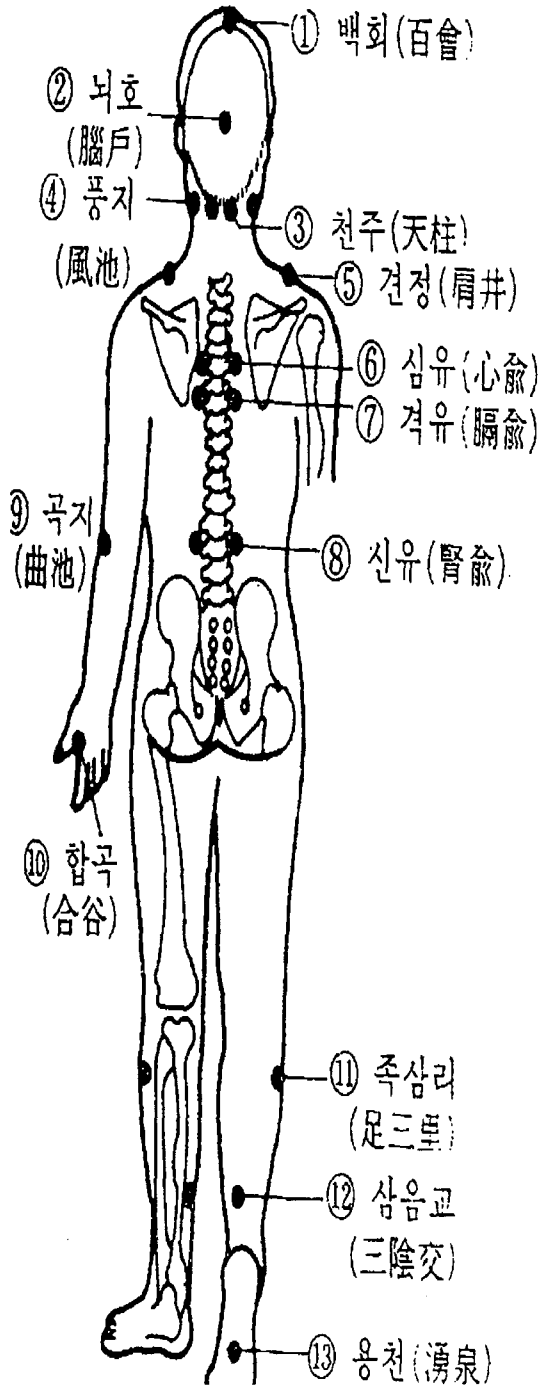
바. 슬관절통

; 따뜻한 물 수건으로 부었을 때는 찬 물수건으로 찜질한 후 슬관절을 중심으로 주변을 지압한다.



사. 고혈압

; 식이요법과 운동요법을 병행하여 꾸준히 실시하며 고혈압의 치료뿐만 아니라 예방도 가능한 방법이다.



아. 당뇨병

; 고혈압과 같이 꾸준히 시행하며 특히 중완과 그 옆의 양문혈들은 인슐린 분비와 직접적인 관계가 있으므로 천천히 집중하여 시행한다.

