

漢方物理療法에 대한 소개

경희의료원 한방병원
한방물리요법과 김 용 남

재활의학에 있어 치료적 운동의 중요성에 비추어 본 한방병원 한방물리요법의 한분야인 수기요법(手技療法)의 중요성 및 한방재활치료에 대해 소개드리고자 합니다.

第 1. 漢方再活療法과 手技(Manipulation)

재활요법(Rehabilitation)은 최근에 이르러 社會적으로 중요성을 인정받은 새로운 임상분야라고 할 수 있다. 교통사고(Traffic accident)나 災害로 인한 患者가 頸椎의 과(O. S)나 神經의과(N. S)인 처치는 끝났지만 후유증으로 社會에 복귀할 수 없는 상태에 놓여있던가 中風(C. V. A)의 후유증으로 社會에서 타락할 수 밖에 없는 사람에게 최대한의 기능회복을 도모하기 위한 治療가 再活療法이다.

再活療法에는 物理治療(Physical Therapy)職業訓練(Occupational Therapy)言語矯正((Speech Therapy)의세 분야가 있는데 指壓은 漢方物理治療 分野에서 重要な 位置를 차지하고 있다.

現代醫學의 物理治療는 근육과 관절등의 萎縮과 固定化를 방지하기 위하여 여러가지 치료적 운동과 Massage 등 혈관 및 신경조직을 자극(Stimulation)하여 血液循環과 其他 生理的인 기능을 조절하는 각종 물리치료를 위주로 하고 있지만 漢方 物理治療에서는 經穴(Point)을 利用한 자극요법으로 차원이 다른 治療가 가능하며 특히 手技療法은 漢方 再活療法의 寵兒로 脚光을 받고 있다. 脂體運動의 不全으로 因한 마비환자가 침구나 약제만으로 의존하기보다 거기에 적절한 운동치료와 手技療法을 加하면 운동부족에서 일어나기 쉬운 頸椎상의 凝結部를 쉽게 解消시킬 수 있고 또한 停滯상태에 있는 內臟의 기능을 조절하여 沈滯속에 빠져 있었던 生活現象도 활발하게 充進시켜 病床에서 빨리 일어날 수 있는 契機를 마련해 주는 것이다. 그리고 心身이 모두 취약하여 絶望狀態에 놓여있는 患者에게 手技는 보다 큰 慰勞가 되어 재활의학 분야에서도 수기요법은 보다 더 積極的인 治療法이란데에 그 意義가 있다고 본다.

第 2. 手技療法(Manipulation, Finger Pressure)

사람이 다치거나 아픈데가 생기면 本能的으로 손으로 주무르거나 만지게 된다. 이것은 人類가 손을 使用하기 시작한 太古로부터 지금까지 基本的이고 優先的인 治療行爲라고 볼 수 있다.

이것이 바로 Finger Pressure의 시초라 하겠으며, 人類文明의 發達은 곧 손의 精巧와 더불어 그것도 발달을 거듭해왔고 이것은 醫學面에서도 마찬가지로 손의 발달은 기구를 사용하는 기공에 의하여 침구치료의 발달을 보게 된 것이다. 그러나 침구학이 의학계에 있어서 세계적인 관심사로 등장하면서 經穴을 利用한 治療法의 개

발도 점차적으로 활발해졌고, 手技에 의한 經絡療法으로서 指壓의 임상적 효용도가 높아지고 있다.

人體에 대한 手技調整의 作用은 주로 經絡을 疎通시키고 氣血을 通하게 하며 榮偉를 조화시켜 陰陽을 平衡케 한다.

수기조정법은 체표로부터 施療하는데 取穴部位는 患部 및 그에 가까운 穴을 취할 뿐만 아니라 循經取穴의 規律과 經絡의 流注에 따라 取穴하고 또 五行補瀉法의 規律에 따라 取穴하며 나아가서는 症狀에 따른 取穴도 하게 된다. 現在 手技調整法은 世界的으로 各광을 받고 있다. 이것은 인류의 과학문명이 極에 달하여 生命을 다루는 의학이 지나친 메널리즘(Manalism)에 빠진 결과 機械위주의 의학에서 다시 따스한 손길을 기다리는 환자 의 심신의 呼訴에 가장 適合한 것이기 때문이다.

第 3. 手技療法의 臨床의 活用

活動하던 사람이 長期間에 걸쳐 臥病狀態에 있거나 또는 肢體의 일부의 기능장애로 制限된 상태가 장기간 끝면 기혈환경(氣血循環)이 고르지 못하게 되고 또한 관절도 상하며 內臟의 기능마저 고르지 않다. 모든 동물이란 움직이는 데에서 바로 生命이 躍動하는 法이고, 生命의 象徴은 바로 움직이는 것에 있는 것이다. 患者의 부족된 운동에서 오는 絡穴上의 凝滯를 침이나 약으로 補償하고 풀어주기란 힘든 일이다. 그러나 適切한 指壓과 (Finger Pressure) 도인술(Vibrator)을 병용한다면 이를 쉽게 해소시킬 수 있으며, 또한 약물요법의 효능을 보다 효율적으로 높일 수도 있다.

중풍(C. V. A)이나 마비환자의 재활요법에 있어서 手技(Manipulation)는 장시간에 걸쳐 患者의 심신에 재활의 기능을 부여하는데에 큰 도움이 될 것이고 운동부족과 精神過勞에서 오는 현대 도시인의 건강관리에도 큰 몫을 차지하고 있으며 특히 40代 이후의 更年期障礙, 症候嚮은 이 수기요법을 한방약물요법과 併用한다면 놀라운 효과를 거둘 수 있을 것이다.

그밖에 Stress에서 기인된 질환에 수기요법을 병용하여 더욱 효과적이고도 綜合的인 漢方臨床을 기할 수 있다.

1. 手技療法의 요령

(1) 손을 대는법

가장 많은 경우(基本型)는 患者의 저항이나 刺戟에 대한 防衛反應을 적게하고 心理的으로 안정감을 갖게 하기 위하여 가볍고 부드럽게 손을대는 것이 원칙이나, 知覺이 鋭敏한 部位는 가볍고 빠르게 손을대야 한다.

(2) 누르는법(押壓法)

누르는 法에는 漸增壓과 急增壓이 있는데 漸增法은 서서히 조심스럽게 壓을 가하는 법으로 一般的인 기본형이며 急增法은 빠르게 壓을 가하되 부드럽게 한다. 이 방법은 知覺反應이 過敏狀態에 있어 수기치료에 대하여 過度한 防衛反應을 일으켜 筋肉強直등을 惹起할 우려가 있는 患者에게 施行한다.

(3) 손을 떼는법

손을 떼는 法에는 극히 서서히 떼는 緩減壓法(一般의인 基本型)과 反射를 基하여 빠르게 떼는 急減壓法이 있

다. 急減壓은 대체로 持續壓(5秒이상)을 가한 후에 이법을 施行하는 경우가 많다.

2. 手技자극의 정도

- ① 輕壓法 : 기분이 좋다고 말하는 정도
- ② 快壓法 : 다소 아프거나 시원하다는 程度
- ③ 強壓法 : 견딜 수 있는 程度의 強刺戟

이와 같이 누르는 힘의 강도는 환자의 반응을 중심으로 하여 정한다. 물론 연령, 병의 輕重, 證의 虛實강도에 따라서 적절히 加減하여 施行하도록 한다. 手指는 끈게 뻗어서 누르되 손가락의 힘을 빼고 몸무게를 손으로 올려서 施術하여야 한다.

이 방법은 손가락이 아프지 않고 시술자도 피로가 적게 오지만 患者에게 통증을 적게 주면서 자극효과를 높일 수 있다. 특히 주먹(手拳)이나 팔꿈치(肘頭)에 의한 수기법은 조용히 체중을 실어서 漸增壓으로 병행해야 한다. 手拳部를 利用한 指壓法에도 손바닥 전면에서 체중이 均配되도록 해야 하며, 특정한 부위에만 압력이 치우치지 않도록 留意한다.

◎ 수기요법시행시 주의사항

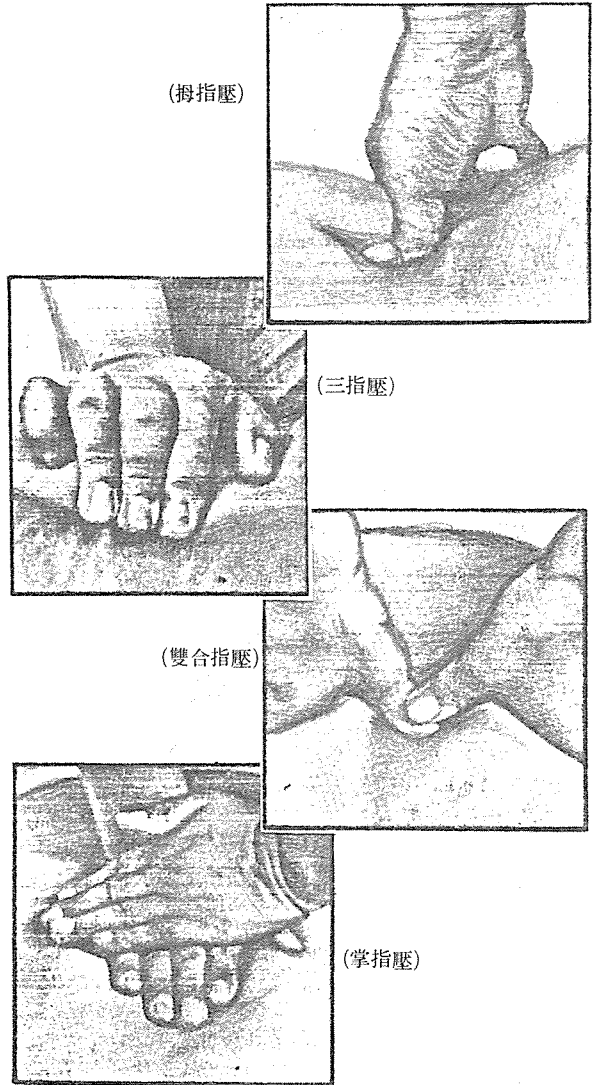
- ① 시술자는 정신통일 및 심신을 바르게 한후 시행하고 환자로 하여금 마음의 평안과 氣를 고르게 한다.
- ② 시술전에 손을 청결하게 하고 손톱 및 반지등을 제거한다.
- ③ 시술자는 위치를 정확하게 취해, 최대한의 압박효과를 노린다.
- ④ 환자의 노출부위는 부드러운 수건으로 가리고 안정된 마음을 갖게하고 시술한다.
- ⑤ 시술중에는 옷거나 잠담을 삼가하고 급한일이 생기더라도 병행하던 經絡部(經絡部) 치료는 마치고 환자에게 양해를 구한 후 일단정지후 빠른시간내에 다시 계속한다.
- ⑥ 시술시간은 Local인 경우 15~20分, 全身 30~40分 정도가 적당하다.
- ⑦ 처음받는 환자에게는 되도록 부드럽고 가볍게 병행한다.
- ⑧ 임신부, 식후30分전, 救急患者, 熱性患者, 출혈성질환 및 기타 急性질환은 피하는게 좋다.

3. 손쓰는 법(手指의 使用法)

手技療法에는 주로 4가지 方法이 쓰인다. 어느 방법을 사용하건 시술자는 팔을 충분히 뻗고 어깨를 통하여 몸의 중력을 사용한다.

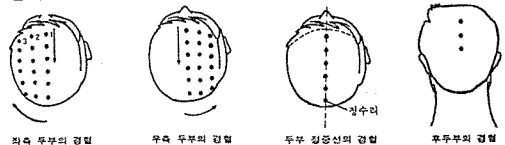
- ① 拇指壓 : 엄지손가락 指紋部로 지그시 누른다.
手技에서 가장 많이 사용하는 방법이다.
- ② 三指壓 : 人指, 中指, 樂指의 세손가락을 가지런히 합쳐서 누른다.
頭部, 顔面, 頸部, 腹部등을 시술할때 사용하는 방법이다.
- ③ 雙合指壓 : 양손 엄지손가락을 十字型으로 겹쳐서 누른다. 특별히 힘을 주어야 할때 사용하는 방법이다.

- ④ 掌指壓 : 손바닥 전면에서 체중이 均配되도록 하여 오른손을 깔고 왼손을 덮어 천천히 누른다.
척추, 大腿部등의 시술시 사용하는 방법이다.



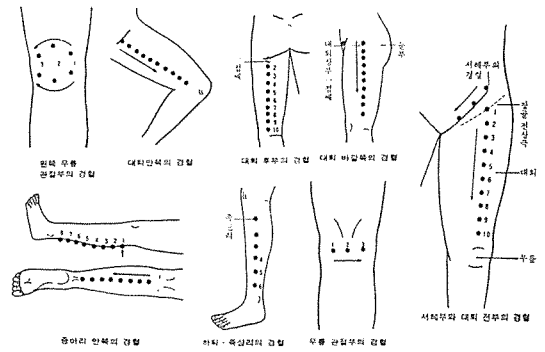
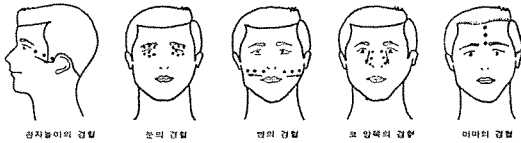
第 4. 신체각부에 대한 기본적 지압혈 (Finger Pressure Point)

- ① 두부(頭部) 手技療法の 기본穴
○ “좌우측”두부 정수리 전부에서 “쌍합수기요법”으로 Point당 3회씩 가볍게 누른다.
갓난아이의 두부지압은 삼가하고, 뇌출혈, 뇌혈관장애에서 오는 증풍발작후에 최소 3주이내에는 두부수기요법을 삼가한다. 두통, 치빈혈, 전망증, 불면증, 노이로제, 원형탈모증, 이명(귀에서 소리나는 증상)등에 시술한다.



② 안면(顔面) 手技療法の 기본穴

○안면수기요법은 삼지압과 인지(Index finger) 위에 中指를 포개어 누르는法을 대체로 많이 쓰고 있다. 3회 되풀이하여(특정穴名)가볍게 누른다.
 질환별로는: 안면신경마비(Bellsy palsy)에 제일중요, 眼精疲勞, 假性近視, 三叉神經痛 등 효과.



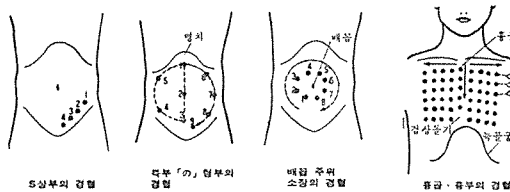
③ 肩部 및 腰部 手技療法の 기본

○견갑상부는 환자의 체위를 낮게 한다음 시술자는 등뒤에 서서 양손모지(Thumb)로 체중(Body Weight)을 실어서 견갑상부혈을 지그시 누른다음(5초정도 持續壓을 준다) 緩減壓에 의해서 서서히 손을 떼고 3~4회 반복 시술한다.
 질환별: 오십견(Frozen Shoulder), 정신신경결환, 위장질환, 견비통, 심장질환 등(수기요법후 Pendulum Exercise, Codman's Ex로 이어 반복한다)



④ 胸部 및 腹部 手技療法の 기본

○가슴의 수기요법은 호흡기질환에 많이 시술한다. 시술후, Breathing Exercise시행
 ○복부수기요법은 穴을 찾아 누르기 보다는 해부학적인 부위에 따라 누르는편이 기본적이다. 양손을 포개어 손바닥에 의하여 복부(Abdoman)에 Vibration을 약 10초 동안한다.
 효과: 위장병, 간장병, 소화불량등에 좋은 효과를 볼 수 있다.



⑤ 下肢手技療法の 기본 (Lower Extremity manipulation)

i) 髌膝部の 手技療法

바깥쪽 腸骨棘이 있는 쪽으로부터 서혜부 쪽으로 3점을 취하여 手掌壓으로 서서히 1회씩 누른다.

ii) 대퇴전면의 手技療法

위에서 아래로 10점을 택하여 아래로 쌍합지압法 또는 모지압으로 3회 되풀이한다(Sciatica 좌골신경통효과)

iii) 대퇴내측의 수기요법

Knee joint를 누운 자세에서 45° Flexion시킨 상태에서 Hip External Rotation시키면 대퇴내측면이 보인다. 10점을 택하여 쌍합지압으로 서서히 위에서 아래로 누른다.

IV) 대퇴외측의 수기요법

Supine Position에서 다리를 쭉 뻗게 한후 쌍합지압 또는 모지압으로 3회 되풀이 해서 위에서 아래로 누른다(좌골신경통, Sciatica, Lower Back Pain에 효과)

V) 대퇴후측의 수기요법

환자를 Prone Position로 시킨후 Gluteus maximus muscle 밑으로 서서히 정중앙으로 따라 내려오면서 발끝까지 쌍합지압법 및 모지압법으로 3회 반복해서 누른다. (요통, 좌골신경통, C. V. A(중풍) 질환에 효과)

VI) 膝關節部の 수기요법

좌우 3점을 모지압으로 우측에서 좌측으로 3회 되풀이하고 관절뼈에 직접적인 압력이 주어지지 않도록 주의한다(Rheumatoid arthritis, 각종무릎관절염 및 마비증, Paralysis)

VII) 足部수기요법

발의 수기요법은 足趾部, 足關節部 그리고 足指部の 3部로 나누어 시술하는데 발바닥의 지압으로 뒷쪽에서 중심선을 따라서 趾端을 향해 4점을 취하여 쌍합지압으로 3회 되풀이한다.

발등의 지압은 趾骨間을 趾端에서 발목을 향해 인지와 중지를 포개어 가볍게 누른다.

각 관절 사이사이마다 4점씩 數회 되풀이하여 누른다.



이상의 수기요법(Manipulation)은 한방재활요법에서 대단한 기능회복과 치료효과를 임상적으로 나타냈고, 본병원 한방물리요법과에서 제일 중요시 여기며 모든 마비성 질환에 치료적 운동학과 병용하여 실시하면 기능회복이 빠른을 본회지에 소개해 드립니다.

<다음호에는 한방물리치료에서 쓰는 광선요법과 부항요법을 소개드리고자 합니다.>