

한증막(汗蒸幕)의 시설 및 이용 실태 조사

동남보건전문대학 물리치료과
김천전문대학 물리치료과*

이 경 희·박 흥 기*

A Research for Facilities of HAN ZEONG MAG and Actual Condition of It's Use.

Lee, Kyung Hee, M. Ed., R. P. T.

Park, Hung Ki, M. En., R. P. T.*

Dept. of Physical Therapy, Dong Nam Medical Junior College

Dept. of Physical Therapy, Kim Chun Junior College

—ABSTRACT—

The Han Zeong Mag was the typical hydro-therapy of Korea.

It looks like hot air bath of western physical therapy. It developed out of the CHO-SEON, King SE JONG(1422).

It is warmed fire of pine wood in the room. At first, it runs a temperature about a few hundred and drop to 80°C thorough 12 hours then the room air is exceeding dry. After 12h. reheated in the room.

Women makes use of that place with bare body. Because for use salt rub of skin. They have low back pain, pain of muscle, muscle spasm, swelling of arthritis, stiffness of joint and it takes effect on the cosmetic of skin.

The treatment effect was excellent to pain(28%), next arthritis(25%). But they have not order for treatment of a doctor. It's dangers of heat stroke and heart disease. Imtortant, must educated method of it's use and danger when it's bad use.

차 례

I. 서 론
II. 본 론

1. 조사 동기 및 배경
2. 조사 방법
3. 한증막의 역사
4. 한증막의 이용 방법

5. 한증요법의 생리적 효과
6. 적응증 및 금기증
7. 한증요법시 주의 사항

III. 결과 및 고찰

1. 고대 및 현대 한증막의 시설 비교
2. 한증막의 이용 실태

IV. 결 론

참고문헌

I. 서 론

한국의 재래식 물리치료 중 현대의 수치료에 속하는 한증요법²⁾은 조선시대 세종대왕(1422) 때부터 발전되어 사용되어 왔다. 이러한 재래식 수치료는 서양의 열기욕^{1,6,7,9)}(hot air bath or sweating bath room)과 거의 유사한 효과를 볼 수 있고 욕실은 돌과 진흙을 이용한 돔(dome)형으로 되어있다. 사용하는 사람들도 다양하여 미용과 통증치료, 산후조리 등 넓은 범위에서 사용 되어오고 있다²⁾.

이러한 우리 고유의 수치료를 연구하여 좀 더 개발하고 하나의 물리치료 분야에 정착시키고자 이 연구를 하게 되었다. 그러기위해 재래식과 현재의 한증막을 비교·고찰하고 이용자의 성별·나이·이용·목적·효과 등을 연구자가 직접 한증막에 들어가서 구두로 설문조사 하였다.

한증막은 전부 여자용이었고 미용을 위하여 온 사람들이 50명 중 13명(26%)이었으며 질병 치료를 위해서는 50명 중 33명(66%)이었다. 사용 연령은 30대-40대가 46%를 차지했고 사용 빈도는 1주일에서 10일에 1회 이용이 44%로 가장 많았다. 이용 기간은 5년이하가 40%로 가장 많았고 20년 이상 이용자도 6%였다.

질병치료자는 전부 효과가 있다고 대답했으며 통증(30%)과 관절염치료(24%) 순으로 나타났다.

이와 같은 결과를 볼 때 한증막은 대다수가 재래식으로 꾸며져 있었고 질병치료를 위해 민

간요법 차원에서 실시하고 있음을 알 수 있었다. 그러나 여러 가지 불합리한 점도 많이 있었다. 즉 질병이 금기증^{1,3,4,5,8)}인 질환자의 이용(예로 당뇨), 사용법의 지식 결여 처음 불을 땀을 때와 시간이 경과후의 온도차가 크다는 것 등 비과학적인 면이 많았다.

II. 본 론

1. 조사 동기 및 배경

한국의 재래식 물리치료인 한증막을 좀 더 연구하여 현재의 민간요법 차원의 한증막 보다 치료적인 면에서 발전시켜 보려는 차원에서 연구를 시작하였다. 또한 우리 고유의 치료법에서도 외국에 못지않는 치료법이 있다는 것을 외국에 알리는 계기가 되었으면 하는 바람도 아울러 있다.

2. 조사 방법

서울과 수원에 있는 한증막을 전화번호부를 이용하여 찾고 그중 수원에서 3개소, 서울에서 7개소의 한증막을 무작위 선발 하였다. 단, 영동의 2개소는 현대식 시설을 갖추었다고 생각되어 임의로 선정하였다.

조사는 연구자가 직접 한증막을 방문하여 조사하였고 이용자에 대한 것도 연구자가 직접 구두 질문하여 조사 하였다. 즉, 연구자 스스로 체험을 하면서 조사를 하였다.

조사에서는 시설 및 이용자의 실태(성별, 나이, 이용 목적, 이용 주기, 이용 회수)를 중점으로 조사하였고 온도, 습도, 한증막이 옛 고종과 얼마나 일치하는지, 개선점은 무엇인지, 이용자의 질환이 적응증인지 금기증인지 등을 조사하였다.

3. 한증막의 역사

한증막은 조선시대인 세종 4년(1422)에 왕

죽 및 귀족들에게만 행하여 지다가 어명에 의한 국가적 차원에서 국민 건강책의 일환으로 설립 되었다. 세종은 예조판서에게 재무기구인 보(寶)라는 국가재단을 설립토록 하고 한양 여러 곳에 한증원을 설치하고 의원 2명씩을 두어 병을 진찰케 하였다.

그당시 한증막의 실험적 내용은 다음과 같이 잘 나타나 있다. “감자, 고구마는 맛이 없어 먹을수 없을 정도로 당분이 모두 빠져 해면처럼 푸석 푸석하다.”고 되어있고 “몸의 피부보다는 오장 육부의 병균을 살균 할수 있다”고 되어있다.

이러한 사항을 고려 할 때 높은 온도와 건조한 공기로 인하여 몸의 수분을 탈수시키는 작용과 장내의 살균 효과가 있음을 볼 수 있다.

4. 한증막의 이용 방법

한증막의 이용 방법은 완전히 탈의를 한후 마대를 뒤집어 쓰고 돔(dome) 안으로 들어간다. 이때 소금자루를 가지고 들어가거나 돔의 밖에서 사용하는데 마대를 뒤집어 쓰는 것은 열기로 부터 보호하기 위한 방법이고 소금자루는 끌어 안기도하고 베고 눕기도하고 몸을 마찰하기도 하여 마치 현대 수치료의 열마찰을 하는 것과 같다.

이용 시간은 각자의 능력에 따라 차이가 많다. 처음 이용하는 사람은 땀이 나면 돔 밖으로 나와 냉수로 샤워를 하고 다시 들어가는 방법을 반복한다. 즉 한번 이용시간은 5~10분 정도이고 휴식시간은 30분 정도로 평균 5회 반복한다. 능숙한 사람은 상당히 긴 시간을 견딜수 있다.

5. 한증요법의 생리적 효과

한증요법은 건열욕과 열에 대한 효과이므로 발한이 많이 된다. 아울러 노폐물이 제거되고 신진대사가 증가하며 피부혈관 확장으로 내부 유허혈이 경감되고 진정작용이 있다. 호흡율은

처음보다 약간 낮아지며심장이 자극되고 맥박수가 증가된다. 혈압은 초기에 약간 상승되다가 떨어진다. 열 효과에 의해 피부의 피지선이 자극되고 이차적인 장장효과가 나타나고 피부의 청결과 불순물 제거, 신경계나 전체 기관에 대한 원기회복 등의 생리적 효과^{1,3,~9)}가 있다.

고전²⁾에는 열기를 마시고 외적으로 환부를 열기에 쪼이는 내치 외치의 독특한 치료법이었다.

6. 적응증 및 금기증

적응증^{1,2~9)}은 통증이 있는 신경성 및 근육성 질환-즉 근육통, 신경통, 좌골 신경통, 견배통, 요통-만성 관절염, 만성 타박상, 냉대하증, 산후 조리, 미용 목적, 내부 장기 질환 등을 들수 있고 열에의한 적응증은 다발성 경화증, 빈혈이나 가벼운 울증, 골절, 비만증 등이다.

금기증^{1,2~9)}은 고혈압, 당뇨병, 동맥경화증, 열성질환, 심장 질환, 진행성 신장염, 갑상선 기능 항진증, 피부병, 호흡기 질환, 쇠약한 사람이나 열 조절 기능이 약한 사람 등이다.

7. 한증요법시 주의사항

한증치료시 주의 사항은 고열 치료로서 발한이 심하여 체액량¹⁾의 고삼투성 축소가 일어날수가 있으므로 탈수 현상에 주의를 해야하며 또한 열 허탈증이나 열사병의 예방을 위하여 충분한 수분과 염분을 공급해야 한다. 또한 맥박과 체온은 수시로 재고 미리 혈압도 재어야 한다.

Ⅲ. 결과 및 고찰

1. 재래식 및 현대 한증막의 시설 비교

재래식의 한증막은 진흙을 이용하여 돔형으로 만들고 겨우 한사람 정도가 기어 들어갈수 있을 정도의 입구를 만들어 문을 만들고 열

기가 밖으로 빠져 나오지 못하도록 한다. 내부는 바닥에서 소나무를 연소 시키도록 되어 있고 연기만 굴뚝을 통하여 빠져 나가도록 되어 있다. 바닥에서 연소시킨 불은 젖은 가마니를 불위에 덮고 그위에 물을 뿌려 습도를 조절하며 그 가마니위에 사용자가 그대로 누워서 사용한다. 이런 것은 나무를 연소시킨 초기에만 시행하고 그후 다시 나무를 연소시킬 때까지는 하지 않는다.

현재있는 한증막은 대부분이 이조 말이나 일제시대에 만들어 진것으로 그당시 한증막은 고대 방식을 따르고 있다. 그러나 최근에 생긴 한증막은 위락시설을 위주로하여 만들어져 있고 증기로 실내의 온도를 상승시키고 있다.

현재의 한증막의 가열 방법은 재래식과 같으나(단, 영동의 일부 한증막은 다름) 시각은 오전 6시 30분에 소나무를 태워 섭씨 수백도 정도까지 오른다고 주장하고 있으나 조사가가 온도를 측정 할 수 없었고 이때를 꽃탕이라 부른다. 가열 3시간후인 10시 30분 부터 이용토록 하고 있는데 오후 2시, 8시, 11시에 바닥에 물을 뿌려주어 온도를 섭씨 80도 정도로 유지하였다. 그리고 각각 1시간 후부터 이용토록 하고 있다. 이용자 수는 평균 1일 150~200명 정도이고 이용시간은 제한이 없었다.

2. 한증막의 이용 실태

한증막 이용자는 한국의 경우 모든 한증막이 여자만 이용 할 수 있다.

나이는 표 2.에서와 같이 20대가 8명(16%), 30대 10명(20%), 40대 13명(26%), 50대 9명(18%), 60대 6명(12%), 70대 이상 80대까지가 4명(8%)으로 40대가 가장 많았다.

이용 이유는 표 3.에서와 같이 미용을 위해서가 13명(26%), 질병 치료를 위해서는 33명(66%)였으며 무응답도 4명(8%)이었다. 미용을 위해서라고 응답한 13명 중 20대가 6명(46%)으로 가장 많았고 다음이 50대로 3명(약 23%), 30대와 40대가 각 2명씩으로 나타났다.

한증막 이용자의 질병 종류는 표 4.에서와 같이 전체적으로 근육통이 33명중 9명(27%)로 가장 많았고 관절염 8명(24%), 요통 5명(15%), 산후조리 3명(9%) 순으로 나타났다. 통증과 관계되는 질환(근육통, 신경통, 요통, 견통)은 질환자 33명중 16명(48%)이나되고 관절염과 사고후 환자까지 합친 정형외과 질환 환자는 26명(78.79%)으로 대부분을 점유하고 있다. 그러나 금기증에 해당하는 당뇨 환자의 치료는 특이하다.

연령에 따라 치료하고자 하는 질병 종류는 20대는 2명으로 몸의 냉증을 치료하기 위해서 한증막을 이용하고 있었으며 30대는 산후조리를 위해서가 3명으로 가장 많았고 근육통과 요통 치료를 위해서는 각각 2명씩으로 나타났다. 40대는 근육통 치료를 위해서가 3명으로 가장 많고 사고와 관절염치료는 각 2명으로 나타났다. 50대는 근육통 치료라고 답한 사람이 3명으로 대부분을 차지하고 60대는 관절염 3명, 다음으로 2명이 요통 치료를 위하여 이용하고 있었다.

이용 빈도의 조사는 1주에서 10일에 1회이용이 전체 50명 중 19명(44.18%)으로 가장 많았고 다음으로 주 1회(25.58%)였고 근육통을 치료하는 40대 여자는 주 2회를 이용하였고 처음 왔다는 사람도 4명이 있었다. 대부분의 사람들(50명 중 30명 69.7%)이 주 1회나 10일에 한번씩 이용하는 것으로 볼 수 있었다. 연령별로는 주 1회 이용이 50대, 40대, 30대 순으로 나타났고 1주에서 10일에 1회는 40대가 가장 많았고 다음으로 50대와 20대가 동순위로 나타났다.

한증막 이용기간에 대한 조사는 1년에서 5년 사이가 15명(30%)으로 가장 많았고 5년에서 10년이 11명(22%)으로 나타났고 20년 이상도 3명(6%)이나 있었다. 처음 온 4명은 1년 이하에 포함하였다. 무응답도 11명이나 되었는데 대부분이 20대로서 미용 목적인 경우 어쩌다 한번씩 오는 경우가 아닌가 생각한다. 20년 이상 장기 이용자는 70대 이상에서 2명, 50대

에서 1명으로 나타났고 1년 이하는 30대와 20가 대부분이고 70대에서도 처음 이용자가 1명 있었다.

효과가 있다고 인정을 하고 있다. 그중 한명은 교통사고 후유증 환자로 완전이 회복 되었다고 느끼고 있었다.

치료 효과면에서 고찰은 질환 치료자 전원이

표 1. 이용자 실태 조사 도표

이용자	나이(대)	사용이유	사용빈도	이용기간	효 과
1	50	--	10일	20년	양호
2	40	교통사고	1주일	2년	완전회복
3	60	골관절염	1주-20일	20년	양호
4	40	타 박 상	10일	10년	양호
5	60	당 뇨	10일	20년	양호
6	20	미 용	--	--	양호
7	20	미 용	--	--	양호
8	20	미 용	--	--	양호
9	20	미 용	--	--	양호
10	40	미 용	1주일	10년	양호
11	40	근 육 통	10일	4-5년	양호
12	40	좌골신경통	1주일	4-5년	양호
13	50	근 육 통	1주일	4-5년	양호
14	50	미 용	1주일	10년	양호
15	50	미 용	10일	20년	양호
16	50	미 용	10일	10년	양호
17	20	미 용	10일	--	양호
18	20	미 용	10일	--	양호
19	20	냉 대 하	10일	--	양호
20	40	근 육 통	--	--	양호
21	30	산 후 통	--	--	양호
22	40	요 통	10일	1년	양호
23	70	근 육 통	--	처음	--
24	60	요 통	10일	10년	양호
25	30	요 통	--	처음	--
26	40	견 배 통	10일	1년	양호
27	50	--	1일	30년	양호
28	40	근 육 통	1/2주	20년	양호
29	30	관 절 염	3-4/년	10년	양호
30	30	요 통	3-4/년	1년	양호
31	40	--	--	처음	--
32	30	산 후	1달	3개월	양호
33	60	관 절 염	1달	10년	양호
34	50	근 육 통	1주	3년	양호
35	30	미 용	1주	3년	양호
36	70	소화장애	10일	40년	양호

37	60	관절염	1달	5년	양호
38	20	냉대하	1주	3-4개월	양호
39	70	--	15일	2년	양호
40	80	관절염	1달	40년	양호
41	60	요통	10일	1년	양호
42	50	관절염	10일	10년	양호
43	30	근육통	15일	2개월	피부건조
44	30	미용	--	처음	피부건조
45	30	신경통	10일	5년	양호
46	40	관절염	10일	10년	양호
47	50	근육통	1주	10년	양호
48	40	미용	10일	5년	양호
49	30	산후통	1주	5년	양호
50	40	골관절염	10일	10년	양호

표 2. 연령분포

연령	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70이상	계
명수	8	10	13	9	6	4	50
%	16	20	26	18	12	8	100

표 3. 한증막 이용 이유

	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70이상	계(%)
미용	6	2	2	3			13(26%)
질병	2	8	10	4	6	3	33(66%)
무응답			1	2		1	4(8%)

표 4. 질병자의 연령과 질병 종류

	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70이상	계(%)
사고후*			2				2(6.06)
관절염		1	2	1	3	1	8(24.24)
근육통		2	3	3		1	9(27.27)
신경통			1				1(3.03)
당뇨					1		1(3.03)
산후조리		3					3(9.10)
요통		2	1		2		5(15.15)
견통			1				1(3.03)
냉대하	2						2(6.06)
소화장애						1	1(3.03)
계(%)	2(6.06)	8(24.24)	10(30.3)	4(12.12)	6(18.18)	3(9.1)	33(100.00)

* : 교통사고 1명, 타박상 1명

표 5. 이용빈도

	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70이상	계(%)
주2회			1				1(2.32)
주1회	1	2	3	5			11(25.58)
1주-10일	3	1	7	3	4	1	19(44.18)
15일에 1회		1				1	2(4.65)
1달 1회		1			2	1	4(9.30)
2달 이상에 1회		2					2(4.65)
처 음		2	1			1	4(9.30)
무응답	4	1	1	1			7(16.24)
계	8	10	13	9	6	4	50(100.00)

표 6. 한증막 이용기간

	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70이상	계(%)
1년이하	1	3	1			1	6 (12)
1-5년		4	6	2	2	1	15 (30)
5-10년		1	4	4	2		11 (22)
10-20년			1	2	2		5 (10)
20년 이상				1		2	3 (06)
무응답	7	2	1				10 (20)
계	8	10	13	9	6	4	50(100)

표 7. 질병 치료자의 치료 효과

	효과 없음	효과있음	완전 치유	계(%)	비 고
사고후	-	1	1	2(6.06)	
관절염	-	8		8(24.24)	
근육통	-	9		9(27.27)	
신경통	-	1		1(3.03)	
당 뇨	-	1		1(3.03)	
산후조리	-	3		3(9.10)	
요 통	-	5		5(15.15)	
견 통	-	1		1(3.03)	
냉대하	-	2		2(6.06)	
소화장애	-	1		1(3.03)	
계		33		33(100.00)	

III. 결 론

한증요법에 대한 결론과 문제점을 제시한다.

1. 한증요법은 훌륭한 수치료의 하나로 평가

할 수 있고 발전시킬 필요가 있다.

2. 한증요법은 좀더 과학적 방법으로 발전시켜야한다.

3. 한증요법은 대중화를 위한 연구가 뒤따라

야 한다.

4. 이용자들에게 금기증에 대한 교육이나 안내가 전혀없다.
5. 사고 발생시 구급할 수 있는 한증탕내 시설이나 영업 주인에 대한 교육이 전혀 없다.
6. 이용자들이 의사의 진단없이 자기 스스로 병을 진단하고 치료효과에 대한 과신을 하고 있다.
7. 욕실 내의 온도차가 시간이 경과함에 따라 차이가 너무 커서 이용에 불편하다.

이상의 결론과 문제점을 제시하면서 학교에서 학생들에게도 우리 것에 대한 교육이 있으면 하는 바램이다. 차후로 한증요법에 대한 더 깊은 연구가 있어야 겠다.

참 고 문 헌

1. 민경옥 : 온열 및 수치료, 대학서림, 서울, 191~192, 232~233, 249~250, 1991.
2. 안덕균 : 세종시대의 보건위생, 세종대왕 기념사업회, 서울, 130~134, 1985.
3. Bridget C. Davis, Ronald A. Harrison : Hydro therapy in practice, Churchill Livingstone, Singapore, 176, 1988.
4. Frederic J. Kottke, Justus F. Lehmann : Krusen's handbook of physical medicine and rehabilitation, W. B. Saunders Co., Philadelphia, 283~288, 336~337, 1990.
5. Gertrude B. Finnerty, Theodore Corbitt : Hydro therapy, Frederick Ungar Publishing Co., N. Y., 141~145, 1960.
6. Hilary Wadsworth : Electro physical agents in physiotherapy, 2nd ed., Science press, Australia, 47, 1983.
7. Robert Shestack : Handbook of physical therapy 3rd ed., Springer Publishing Co., N. Y., 51.
8. Rosemary M. Scully, Marylou R. Barnes : Physical therapy, J. B. Lippincott Co., Philadelphia, 847~852, 864.
9. Susan L. Michlovitz : Thermalagents in rehabilitation, F. A. Davis Co., Philadelphia, 122, 1986.