

頸·肩·腰·腿痛症에 대한 鍼治療와 臨床理論 探討

全 泰 永

中國 吉林延邊四象醫學研究所

I. 緒 論

頸肩腰腿痛은 우리가 한의학 臨床에서 흔히 볼 수 있는 疾病으로써 臨床上 完治가 比較的 難易한 것이 現實이라고 하겠다.

著者は 그동안 著名한 漢醫學者들의 指導와 多年間의 臨床 經驗을 通하여 頸肩腰腿痛, 頑固性頭痛, 三叉神經痛, 肋間神經痛 等の 難治病들을 鍼治療로써 좋은 結果를 얻은 境遇가 許多하였다.

이러한 鍼療法의 施術이 確實하고 迅速하게 되면 刺鍼施術 即時 效果가 나타나게 되고, 拔針後에 곧바로 治愈가 되는 것이다. 大多數의 患者가 1~2分內에 顯著한 效果가 나타나거나 治愈가 되는 것이다.

II. 常用 鍼刺穴位

著者が 흔히 上記 疾病을 治療하는 臨床的 穴位와 治法을 紹介하면 다음과 같다.

手部穴位:

1. 後谿穴, 備穴 腕順(後谿上 1.5寸) …… 手太陽經
2. 中渚穴, 備穴 下白(中渚上 1.5寸) …… 手少陽經
3. 間谷穴, 備穴 靈骨(間谷上 1.5寸) …… 手陽明經

足部穴位:

1. 足臨泣穴, 備穴 六完(足臨泣下 1.5寸) …… 足太陽經
2. 內庭穴, 備穴 門金(內庭上 1.5寸) …… 足陽明經
3. 太衝穴, 備穴 木留(太衝下 1.5寸) …… 足厥陰經

III. 手足三穴, 足三穴의 適應症

어떤 治療法이든지 모두 一定한 適應症이 있는 것과 같이 手足三穴도 亦是 마찬가지이다.

頸肩腰腿痛의 發病되는 原因은 比較的 複雜한데, 어떤 것은 發病의 原因을 全혀 알 수 없는 경우도 있다. 甚至於는 現代 西醫學的인 CT, MRI 等の 最尖端 診斷機로도 그 原因이

잘 나타나지 않는 境遇가 매우 흔하다. 그러나 原因이 밝혀지지 않았다고 해서 疾病이 없다고 말할 수는 할 수 없다. 다만 生體에서 疼痛을 느끼거나 괴로운 感覺이 느껴지거나 나타났을 때, 이것을 疾病이 發生한 것이라고 할 수 있다. 그러므로 漢醫學的 臨床에서 辨證施治하기 때문에 現代 西醫學的인 原因이 糾明되지 않았다고 하여 治療가 않된다고는 말할 수 없는 것이다.

著者の 治驗에 依하면 手三穴과 足三穴만으로도 90% 以上の 頸肩腰腿痛에 대한 治療에 顯著한 效果를 얻을 수 있었다. 그리고 三叉神經痛, 肋間神經痛, 頭痛, 牙痛 等の 治療에도 顯著한 效果가 있음을 屢次에 걸쳐 治驗한 바가 있다.

IV. 手足三穴의 頸肩腰腿痛에 對한 治療와 作用機轉

手足三穴의 治療效果는 經絡의 傳達感應을 通하여 完成된다. 그 作用과 機轉을 完全히 理解하려면 于先 手足三穴의 6個穴位의 所在와 經脈의 循行路線을 알아야만 한다. 手三穴의 位置는 모두 手位의 陽經上에 있다. 또 足三穴은 太衝穴만이 足厥陰經上에 있을 뿐이고, 其他 2個穴은 모두 足位의 陽經上에 있다. 手三陽經의 走向은 手指로부터 始作하여 手背-肩-頸-頭面에 와서 足三陽經과 이어진다. 足三陽經의 走向은 頭部-足, 足에서 陰經으로 이어진다. 陽明經은 前側으로 向하고 少陽經은 外側으로 向하며 太陽經은 後側으로 向한다. 足三陰經은 足에서 - 腹部에 이른다. 또 手三陰經은 胸部로부터 手部로 이어진다.

이렇게 無斷히 循環하며 臟腑肢節을 連絡하고 上下內外를 貫通하여 身體各 部位와 組織器官들을 調節함으로써 人體로 하여금 有機的인 整體가 된다. 著者が 統計한 結果 手足三陽經의 經穴은 모두 218穴이며, 그 중에서 頸肩腰腿痛을 治療할 수 있는 經穴이 130穴이고 手足三陰經의 經穴은 모두 91穴이며, 그 중에서 頸肩腰腿痛을 治療할 수 있는 經穴은 46穴이며, 또 督脈에는 經穴이 모두 28穴인데 그 중에서 上記의 病證을 治療할 수 있는 經穴은 20穴이며, 任脈에 있는

經穴은 上記 病證을 治療할 수 있는 穴이 없었다.

그러므로 全身의 經穴中에는 上記의 病證을 治療할 수 있는 經穴이 大略 196穴이라고 하겠다. 거기다가 奇穴, 天應穴, 耳穴 等, 그 숫자는 헤아릴 수 없이 많다. 이와 같이 無數하게 많은 經穴들을 臨床에서 모두 使用하려면 너무도 複雜多端할 것이다.

臨床에서 무릇 上記 病證에 逢着하였을 때 그 發病原因은 莫論하고 于先 手足三穴, 足三穴을 利用하여 治療하며 一般의 備穴은 使用하지 않는다. 그러나 어떤 病證은 病情이 깊고 比較的 重한 狀態에서 效果가 잘 나타나지 않을 때 備穴을 使用하는 것인데, 絶對多數의 頸肩腰腿痛 患者에게서 그 效果가 매우 뚜렷하게 나타났다. 뿐만 아니라 備穴을 함께 使用하였을 때는 그 治療範圍가 大幅 늘어나게 된다. 그렇지만 여기서는 頸肩腰腿痛에 對한 治療에 關하여만 討論하고자 한다.

V. 具體的 手技法

歷史적으로 鍼醫大家들에 依 하면 어느 누구를 莫論하고 手技法의 重要性을 말하지 않는 이가 없다. 실사 辨證이 正確하고 選穴이 正確하더라도 그 手技法이 不合理하면 豫想한 治療效果에 到達하기 어렵다.

鍼刺手技法은 高難度로 되는 技巧을 要하는 問題이다. 다만 冊에서 說明하는 것이나, 혹은 他人이 말로만 가르치는 것처럼 쉽게 掌握할 수 있는 것은 아니다. 施術者가 古代의 鍼醫大家들이 著述한 그 많은 靈活多變한 鍼刺手技法을 아주 能熟하고 自由自在의 境地에 到達하려면 長期的인 臨床實踐과 아주 細心한 體驗, 마음속의 깨달음 등이 있을 수 있다. 그것이 어찌 쉽겠는가! 이러한 情況으로 미루어 보아 手技法이란 十分 複雜한 技巧問題이다. 歷史以來로 鍼灸書籍에 紹介된 手技法은 대단히 많다.

일반 臨床漢醫들은 그 技巧을 掌握하고 運用하기가 아주 어렵다. 그러나 手足三穴은 鍼刺手技法을 強要한다고 하더라도 아주 簡單하고 掌握하기가 쉽다. 오로지 漢醫師가 鍼灸에 對한 基礎知識이 있으면 누구나 빨리 쉽게 攄得하고 臨床에 運用할 수 있게 되는 것이다.

手技法은 鍼刺前準備, 刺入, 行鍼, 得氣, 拔針 等, 몇 가지의 具體的인 順序가 있다.

1. 鍼刺前準備

鍼刺前에 患者에게 緊張感을 풀어주기 爲하여 詳細한 說明이 必要하다. 鍼이 그렇게 아픈 것이 아니며, 몇 秒 동안에 施術이 끝나게 된다는 것을 患者에게 充分히 理解시켜야 한다.

患者는 主먹을 살며시 쥐되 너무 꽉 쥐면 안된다. 왜냐하면 너무 꽉 쥐었을 때는 刺鍼이 圓滑하지 못하여 疼痛을 加重시킬 수 있으며 역시 效果도 좋지 않게 된다. 또한 主먹에 너무 힘을 주지 않아도 鍼刺感이 弱하고 效果 역시 떨어지게 된다. 그러므로 患者가 主먹을 쥐 다음 것가락 굽기의 작은 막대기가 通過될 수 있을 程度가 되도록 注意를 주어야만 한다.

2. 刺鍼 方向

穴位를 恒常 消毒하고 施術者는 오른쪽 拇指, 食指로 鍼體의 奉尖에서 1~1.5 cm를 남겨 놓고 단단히 쥐는다. 그리고 왼손 拇指端으로 약간 힘을 넣어서 穴位를 눌렀다가 놓고 오른손의 鍼을 迅速하게 刺入한다.

後谿穴과 間谷穴은 垂直으로 刺入하고 中渚穴은 經絡의 흐르는 方向으로 30°角으로 刺入한다. 足三穴 역시 30°角으로 刺入한다.

3. 行鍼 得氣

鍼體刺入이 一定한 深度에 到達하였을 때 施術者는 오른손으로 拇指, 食指, 中指의 三指로 鍼柄을 잡고 迅速하게 皮下部까지 뽑아내고 또 아주 회살과 같이 빠른 速度로 다른 두穴의 行鍼路線을 完成한다.

4. 行鍼 得氣後의 活動

施術者는 鍼을 잡았던 오른손을 놓고 患者로 하여금 活動을 하도록 한다.

頸痛일 때는 머리를 左右로 흔들거나 前後로 움직여 주고 肩臂, 痛일 때는 손과 팔을 움직여 준다. 또 腰痛일 때는 허리를 前後左右로 움직여 주며, 腿痛일 때는 다리를 前後左右로 움직여 주도록 하는 等과 같다.

一般의 行鍼 得氣後에는 即時 疼痛이 輕減되거나 消失된다. 特히 活動을 할 때 各種의 아픈 姿勢를 찾아서 그 姿勢대로 움직여 주도록 한다. 이때 再次 行鍼하여 得氣하게 되면 그 疼痛이 消失된다. 이렇게 反復의 行鍼으로 모든 疼痛이 消失될 때까지 行鍼하고 拔針한다.

一般의 行鍼 時間은 1-2分이면 充分하다. 만약, 鍼刺 1穴에 效果를 보아서 完全히 疼痛이 가라앉으면 그 1穴으로써 끝을 낸다. 그러나 鍼治療에 對한 效果가 顯著하지 못할 때는 備穴을 使用하는데 絶對多數가 뚜렷한 效果가 있다.

VI. 取穴原則

手足三穴은 一定한 取穴原則이 있는데 그 中에 하나는 經

絡의 循行路線을 따라서 取穴하는 것인데, 이는 즉 "循經取穴法"이라고도 한다. 둘째로는 經驗的 取穴이다. 一般적으로 볼 때 賞頂頭痛, 頸椎디스크, 手顫症, 大小臂拘急, 脊背痛, 腰背痛, 尾骨痛, 急性腰痛, 捻挫, 三叉神經痛, 牙痛 等の 手太陽經과 督脈經의 病證에는 後谿穴을 取穴한다(後谿穴은 督脈과 通하였다).

또 肩前痛, 痛, 大小臂, 攣側麻痛, 拇指食指麻痛, 牙痛 等の 病證은 間谷穴을 取穴한다. 또 大小臂麻木疼痛, 手顫症, 握拳無力, 痛 等은 中渚穴을 取穴한다.

肩周圍炎, 肩前, 肩後疼痛은 手三穴을 同時에 取穴한다. 或은 間谷穴을 爲主로 하고 中渚穴을 配合하든지 또는 後谿穴을 配合하여 使用한다.

總括하여 說明하자면 效果는 좋고 取穴은 적게 하는 것이 原則이다. 手三穴과 足三穴을 볼 때 手三穴을 爲主로 하고 足三穴은 爲輔로 한다.

여기에 所屬된 病證은 흔히 手三穴의 取穴만으로도 治愈가 可能하다. 그렇지만 적지 않은 情況下에서 特別한 腰腿痛, 足趾麻木, 腫痛 等에는 足三穴이 必用穴이 된다. 또한 足三穴 中에서는 足臨泣穴이 主穴이다.

VII. 手足三穴의 特徵

1. 取穴이 적다. 手足三穴의 數量은 많아야 手足의 各 三穴 이다.

2. 進鍼(刺鍼)이 빠르다. 一般적으로 刺鍼은 1秒를 超過하지 않는다.

3. 手技法이 빠르다. 번개처럼 刺入하고 나르는 화살과 같다. 그래서 鍼刺 入부터 모든 手技法을 몇 秒 동안에 完成한다.

4. 得氣가 빠르다. 手技法이 빠른 特殊한 效應은 곧바로 得氣가 빠른 것 이다. 刺鍼과 同時에 得氣가 形成된다.

5. 效果가 빠르다. 入鍼後 得效가 빠른 境遇는 몇 秒間이며, 늦어도 10秒 間에 疼痛이 輕減됨을 느낄수 있게 된다.

6. 鍼刺時間이 짧다. 鍼刺時間이 길고 짧은 것은 效果의 有無와 關係가 있다. 效果가 顯著할 때는 卽時 拔針한다. 刺鍼得氣感이 弱하고 效果가 없을 때는 留鍼時間을 조금 길게 한다.

著者는 手足三穴을 運用할 때 入鍼에서 拔針에 이르기까지 대개 1分程度이지만 間或 길을 때라 하더라도 2~3分을 超過하지 않는다.

VIII. 手足三穴의 治療效果에 對한 機轉研究

傳統의 鍼療法은 一般적으로 辨證의 基礎에서 主治穴位

를 찾고 다음에 配穴을 찾는다. 그 다음 鍼刺手技法을 定한다. 例를 들어 肩周圍炎을 治療할 때 肩井, 肩 穴에 合谷, 外關, 手三里穴 等을 配合하고, 또 어떤 分들은 肩井, 臂 穴에 合谷, 外關, 曲池穴 等을 配合한다. 入鍼後에 一般적으로 患者를 가만히 앉아 있게 하고 3~5分에 1회씩 行鍼한다. 或은 溫灸를 施行하거나 電子鍼을 使用하고 20~30分後에 拔針한다. 그러나 手三穴을 使用하여 肩痛을 治療할 때, 만약 肩前痛이 있을 때에는 間谷穴만 取穴하고 肩後痛일 때는 단지 中渚穴과 後谿穴만 刺鍼하면 된다. 또 어깨 全體가 아플때는 間谷, 中渚, 或은 後谿穴을 配合하여 治療한다. 刺鍼後에는 반드시 患者로 하여금 움직여주도록 指示한다. 움직이면서 疼痛을 느끼는 角度와 姿勢를 찾도록 한다. 이때 留鍼은 必要치 않으며 一般적으로는 2分을 超過하지 않는다.

著者가 臨床觀察에서 發見한 바에 依하면 靜鍼(刺鍼後 患者로 하여금 앉아서 움직이지 않는 것)은 頸肩腰腿痛의 治療效果가 動鍼(刺鍼後 患者로 하여금 움직이게 하는 것)보다 훨씬 못하다. 그것은 "不通則痛"이라 靜鍼의 通力은 緩慢하고 強度가 너무 적다. 鍼을 刺鍼한 뒤에 적당히 움직여 주게 되면 經絡之氣의 通行力을 大幅 增強하게 한다. 따라서 治療效果가 빠르고 穩當하다. 鍼이란 手掌部, 足, 耳, 鼻, 面部, 頭部 等の 部位라야 만이 움직일 수 있게 된다.

무릇 筋肉의 弛緩과 收縮의 範圍가 큰 穴位은 四肢와 關節의 活動에 影響이 있다. 즉 조금만 움직여도 鍼이 彎曲이 되게 된다. 그러나 手足三穴은 刺鍼後에도 活動이 比較的 圓滑하다. 所謂, 經絡이 阻滯를 通하게 함으로써 效果가 顯著하게 되는 것이다.

人體에는 12正經과 奇經8脈 및 365穴이 있다. 經絡은 內로써 臟腑를 連結하고, 外로는 四肢骨骸에 連結된다. 人體의 一呼吸, 一舉一動, 모두 經絡의 連絡과 支配, 制壓, 調整 等を 받는다. 鍼刺하는 것은 鍼을 經脈上에 있는 穴位에 刺鍼하는 것인데 穴位은 臟腑經絡, 氣血이 出入하는 곳이다. 이미 알고 있는 바와 같이 12經脈의 氣血의 多過는 같지 않다.

手足陽明經은 多氣多血의 經脈이고 手足少陽, 手足少陰, 手足太陽의 六經은 多氣少血의 經脈이다. 手足厥陰, 手足太陰의 四經은 多血少氣의 經脈이다. 各 經脈의 氣血의 多少는 같지 않으나 脈의 經脈과 氣血의 運行은 매우 密接한 關係가 있다. 마치 長短深淺이 다른 물 도랑과 마찬가지로 혹은 넓거나 좁고, 혹은 깊거나 얇은 물의 흐름이나 마찬가지로 이다.

氣는 陽에 屬하고 有質無形이며 血은 陰에 屬하고 有形無質이다. 이에 兩者는 서로 自生하고 制約하며 相輔相成으로 人體內在의 物質基礎를 構成하고 있으며 人體生命의 原動力이다. 氣는 陽이고 血은 陰으로써 氣는 血의 統帥이다. 氣行

則血行하고 氣鬱則血凝한다. 氣行之速은 血行亦速이고, 氣行之緩은 血行亦緩이다. 이러한 理致로 볼 때, 氣와 血은 人體의 經絡中에 一定한 態勢가 必須的인 것이다. 다시 말해서 陰平陽秘之勢가 되어야만 人體는 正氣가 充足하여 疾病이 發生치 않는 것이다. 經脈中에는 氣狀態를 氣速度, 氣量, 氣質 등의 三者와 有關된다. 適當하지 못한 比喩이겠으나 강물과 마찬가지로 흐르는 速度, 흐르는 量, 흐르는 質이 강물의 態勢를 構成한다. 穴位에 刺鍼한다는 것은 經脈에서 흐르는 氣血을 一定한 力과 量의 氣態를 調節하는 것이다. 이것이 곧 得氣의 狀態이다. 이 狀態를 利用하여 行氣, 行血이 되는 것이다. 그러므로 막힌 것은 열어주고 血瘀는 消散시키며 凝結된 것은 풀어줌으로써 “通則不痛”의 目的에 到達하게 되는 것이다. 經絡上에 1個 혹은 2 個의 刺鍼하여 經絡으로 하여금 治療效果에 到達할 수 있는 氣狀態를 激發시킬 수 있는 決定的인 作用을 할 수 있는 것은 刺鍼의 刺鍼力度이다. 刺鍼力度의 強弱과 施術者의 鍼刺手法는 密接한 關係가 있다. 手法問題는 技巧問題이다. 마치 書藝家 10名이 똑 같은 붓과 똑 같은 먹으로, 또는 똑 같은 종이에 똑 같은 內容과 똑 같은 글씨체를 썼을 때, 그 結果가 같지 않은 것과 같이 鍼刺手法도 역시 같은 理致이다. 작은 銀鍼하나를 刺鍼하였을 때, 그 效果에 좋거나 나쁘게 나타나는 것은 高難度의 技巧問題라고 하지 않을 수 없다. 施術者의 鍼刺技巧가 治療效果의 優劣을 決定하는 것이다. 때문에 鍼治療의 關鍵은 刺鍼의 質과 量에 있다고 할 수 있다.

著者의 體驗에 依하면 疼痛治療에 對한 取穴의 多少는 鍼刺의 質과 量과는 正比例가 되지 않는다. 鍼刺時間의 長短도 鍼刺의 質과 量과는 正比例가 되지 않는다. 例를 들어서 上述한 疼痛治療時에 著者는 많은 情況下에서 단 지 1穴만 取穴하여도 아주 顯著한 效果를 본 境遇가 있으며, 或은 2穴을 取

穴하거나 3穴을 同時에 取穴하는 境遇는 極히 적었다. 1個의 穴을 取穴하였다 하더라도 上述한 方法으로 刺鍼하였을 때, 단지 몇 秒間이라도 經絡에 瞬間的으로 주어진 時間內에 激發로 放出되는 에너지가 治療의 量에 到達되었을 때 一定한 氣態가 形成되며 아울러 治療效果를 거둘 수 있는 것이다. 그렇지 않고 3-4個穴을 同時에 選穴하거나 더 많은 經穴을 選穴하고 30分동안 留鍼하였을 때, 일단은 經絡의 相應하는 주어진 時間內에 에너지 放出에 있어서 治療量에 到達하지 못하였을 때 그 效果가 微弱하거나 甚至於는 全然 없게 된다.

IX. 結 論

以上과 같이 著者는 鍼으로서 疼痛을 治療할 때 取穴이 많을 수록, 또는 留鍼時間이 길 수록 大概 그 效果가 떨어짐을 알 수 있었다.

특히 患者로 하여금 固定된 姿勢로 長時間 留鍼하는 것은 그 治療效果가 아주 微弱하게 된다. 그 理由로는 停止狀態에서는 經絡의 疏通에 阻力이 되기 때문으로 生覺된다.

鍼治療로써 止痛이 되는 것은 穴位에서 經脈의 氣를 激發시켜 그 氣가 大腦에 刺激하여 大腦로 하여금 즉시 人體에 自我調節, 自我整合이 되는 것으로써 이 過程이 즉 大腦의 興奮過程이 아닌가 生覺 되어진다.

興奮은 陽에 屬하고 움직이는 것이므로 “動則通, 通則不痛”이라고 하는 것으로써 興奮의 質과 量이 높을 수록 通하는 速度가 더욱 빠르게 된다.

또 通하는 速度가 빠르면 빠를 수록 衝擊力도 더욱 커짐으로 瞬間的인 衝擊力을 利用하여 瘀血이 풀리게 되며, 막힌 것은 풀리면서 뭉친 것은 疏散되기 때문에 疼痛이 消失되거나 輕減되는 것이라고 生覺된다.