

應急處置療法

孫 順 成

- 차례 -



- | | |
|----------|----------|
| 1. 요통A | 6 무릎통증 |
| 2. 요통 B | 7 생리통 |
| 3. 어깨결림A | 8 건초염 |
| 4. 어깨결림B | 9 한방운동법 |
| 5 견비통 | 10 건강마찰법 |

1. 요통A

(1) 부자연스런 자세와 과로로 인한 요통

요통은 통증과 원인에 따라 테이프의 부착방법이 다르다. 허리가 아프다고 하더라도 부자연한 자세, 과로로 인한 근육성 요통과 내장의 이상 때문에 생기는 요통 등은 원인이 다르므로 붙이는 방법 역시 다르다 또 같은 근육성 요통이라도 통증이 생기는 곳과 방향에 따라서 그것에 알맞는 부착방법도 필요하다

그리고 내장의 이상으로 생긴 요통은 자세와 동작과는 관계없이 항상 둔한 통증을 느끼는 것이 특징이다.

먼저 테이프를 붙이기 전에 테스트를 한다.

다리를 30cm정도 벌리고 똑바로 선다. 무릎을 쭉 뻗고 몸을 앞으로 구부렸다 쪼갰다 할 때 허리에 통증이 있다면 허리의 중심 부분부터 등뼈 양측에 걸쳐 테이프를 부착한다

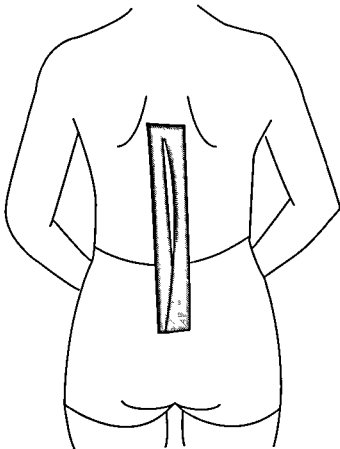
다음으로 다리를 어깨폭보다 조금 크게 벌려 몸을 앞으로 기울이면서 왼손 손가락 끝을 오른쪽 발끝에 닿도록 하여 허리를 오른쪽으로 비틀어 본다. 그때 통증이 있으면 허리 오른쪽에서 왼쪽으로 비스듬하게 테이프를 부착한다.

마찬가지로 오른손 끝을 왼쪽의 다리 끝에 닿도록 하고, 허리를 왼쪽으로 비틀었을 때 통증이 생기면 허리 좌측에서 우측으로 비스듬하게 테이프를 붙인다.

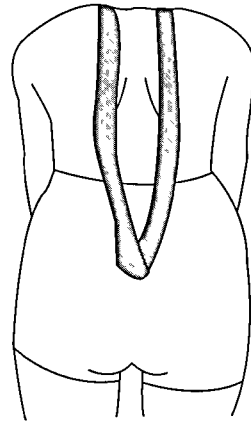
(2) 몸을 앞으로 굽혔다 뒤로 젖혔다 할 때 생기는 요통

5cm 폭의 테이프를 자르고, 테이프의 한쪽 끝부터 3~4cm 되는 곳에 칼집을 넣는다. 똑바로 서서 허리를 편 다음 테이프의 기부(칼집이 없는 쪽)를 아래로 해서 기부를 꼬리뼈(등뼈의 가장 아래) 끝부터 약5cm 윗부분에 부착한다(그림① 모델은 수영복을 입고 있지만 실제로 할 때는 맨살로 한다)

Y자형(칼집 부분의 끝부분)의 끝부분을 부착하였으면 상체를 가능한 앞으로 구부린다. 상체를 구부릴 때 환자는 통증을 느끼므로 너무 무리해서 구부리지 않도록 한다. 그리고 Y자형으로 나누어지는 테이프 양끝을 강하게 당기면서 견갑골 내측 언저리를 향해 적당하게 조절하여 붙인다(그림②) 살며시 상체를 일으키며 Y자 양끝에 여러 개의 주름이 생기게 된다(그림③) 만약 주름이 생기지 않으면 테이프의 부착방법이 잘못된 증거이므로 다시 한번 부착해 본다. 이 테이프를 붙이고 있으면 몸을 앞뒤로 움직이는 것이 편해지고 허리의 통증도 약해진다. 이틀 후 테이프를 바꿔 붙일 때는 처음 때보다 몸을 깊숙하게 구부릴 수 있게 된다. 교체할 때마다 허리를 구부리는 각도를 깊게 하면, 허리 요통은 며칠 후 사라지게 된다.



① 테이프의 기부를 꼬리뼈 끝부터 5cm정도 위쪽에 부착한다



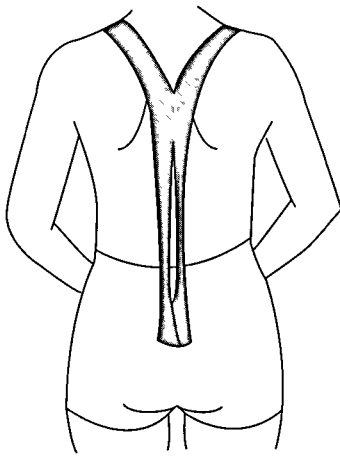
② 상체를 가능한 앞으로 구부려 테이프를 적당히 붙인다

(3) 상체를 좌우로 비틀었을 때 생기는 요통

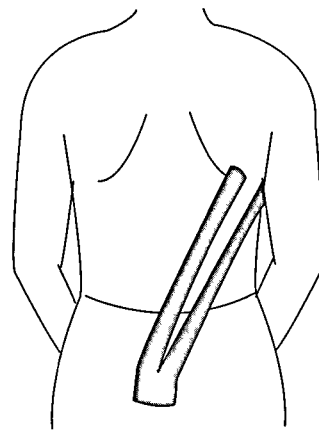
왼쪽으로 비틀었을 때의 통증을 예를 들어 설명해 보겠다. 사용하는 테이프는 좌우 아무쪽이나 사용 가능하다. 5cm 폭의 테이프를 30cm 길이로 자르고, 끝에서부터

■ 應急處置 療法

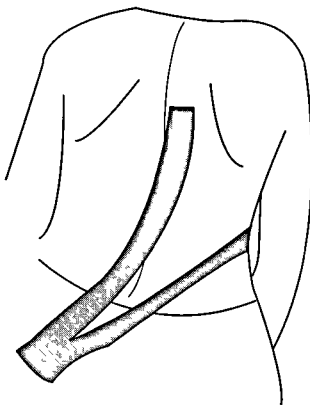
20cm 정도까지 반으로 자른다 테스트를 했을 때와 같이, 신체를 앞으로 구부리고 왼쪽으로 비틀어 본다. 통증이 있는 부분을 손가락으로 만져 보고, 그곳에 Y자 부분의 테이프를 붙인다. 그리고 통증이 뺏는 방향을 조사해 본다 이 경우 허리 좌측에서부터 우측에 걸쳐 비스듬하게 경련이 일어나면서 통증이 생기게 된다. 상체를 일으키고, 테이프를 통증이 뺏는 방향으로 당기면서 밑부분을 단단하게 부착시킨다(그림④). 그리고 상체를 가능한 한 앞으로 구부려 Y자로 갈라진 테이프 상단을 세계 끌어당기면서 견갑골 아래를 향해서 붙여 간다(그림⑤)



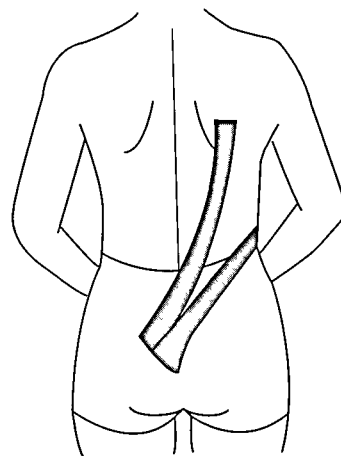
③ Y자의 양끝에 여러개의 주름이 생기면 완성



④ 통증이 뺏는 방향과 테이프의 방향을 같게 한다



⑤ 몸을 앞으로 구부려서 갈라지는 부분의 상단을 붙인다



⑥ 왼쪽으로 비틀었을 때 허리의 통증을 해소시키는 테이프

마지막으로 Y자 하단을 세게 끌어당기면서 늑골 아래 방향으로 향해서 붙인다. 이것도 이틀마다 교체하면 몸을 비틀어도 요통이 생기지 않게 된다(그림⑥) 몸을 오른쪽으로 비틀어서 통증이 생길 때는 좌우를 반대로 해서 같은 방법으로 붙이면 된다

이 테이프 요법은 초기의 근육성 요통에 상당히 큰 효과가 있다 근육이 유연성을 잃고, 근막(근육 주위에 있는 막)에 병변이 생겼을 때와 앞으로 구부림에 따라 등뼈의 커브에 이상이 생기고 근육이 긴장하여 허리가 아플 경우 등은 한번의 치료로 회복할 수 있다 척추간판 헤르니아, 척추분리증, 척추 미끄럼증 등에 따른 요통의 치료에는 2~3개월이 필요하지만, 그중에는 여러개의 테이프 요법으로 만성적 통증을 사라지게 한 예도 있다.

2. 요통B

(1) 내장 이상에 의한 무딘 통증의 요통

이런 경우는 답답하고 짓눌리는 듯한 통증이 계속된다 인간의 등뼈는 옆에서 보면 S자형으로 완만하게 커브를 나타내고 있다 위에서부터 순서대로 말해 보면 7개 경추는 앞쪽으로 굽어져 있고, 12개 흉추는 뒤쪽으로 휘어져 있으며 5개 요추는 재차 앞으로, 선추와 미추는 다시 뒤쪽으로 휘어져 있어서, 인간이 직립해서 생활해 가는 데 알맞는 형태를 갖추고 있다

이 커브 부분이 평평하게 되었거나, 아니면 너무 휘었다면 근육은 올바른 커브를 회복하려고 끊임없이 긴장하게 되어 그 결과 요통을 일으키게 된다 이런 등뼈 커브의 이상은, 주로 나쁜 자세와 운동부족이 원인이지만, 내장이 하수(下垂)해서 일어나는 경우도 있다 예를 들면, 위와 장의 위치가 내려가면, 복강(횡격막 아래에 있는 복부의 공동)의 내압이 높아지고 그 영향을 받아 허리뼈의 커브가 적어져서, 근육에 큰 부담을 주게 되고 그 때문에 근육이 피로하게 되어 요통이 생기는 것이다

이 경우는 기립근 테이프를 붙여도 별 효과를 볼 수 없다. 복부에 외복사근 테이프를 붙이고 복근의 작용을 세계하여 내장의 위치를 바르게 유지하면 요통은 저절로 사라지게 된다 그럼 어떤 때 외복사근 테이프를 붙이면 좋을까, 가장 간단한 구분 방법은 허리의 통증 상태와 복근의 테스트이다.

내장 위치의 이상에 의해서 일어나는 요통은 답답한 둔통이 오래 계속되는 것이 특징이다 그리고 몸을 전후로 굽히거나, 좌우로 비틀거나 하여도 통증은 변함이 없다 평상시 위장이 약하고, 간장과 신장이 안좋다는 의사의 진단이 있었던 사람이 허리에 둔한 통증을 느낀다면 외복사근 테이프의 방법을 한번 고려해 봄이 좋을 것 같다

복근 테스트는 똑바로 누워 무릎을 쭉 펴고 양발을 모으고 발끝을 바닥에서 살짝 들

■ 應急處置 療法

어 올려 본다. 만약 이 동작이 힘들거나 아프게 느껴지면 위와 장이 치져서 복부 내압이 올라가 있다고 볼 수 있다

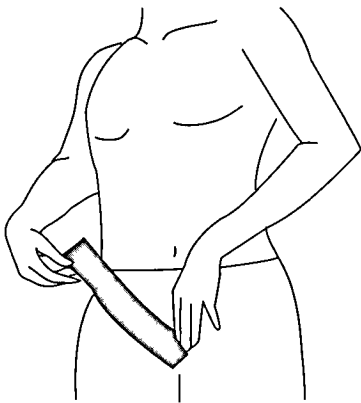
그러나 급성염좌, 디스크 탈출증, 천장관절 이상에서도 통증이 있을 수 있으므로 서서 전후좌우로 몸통을 움직일 때 통증이 있으면 전문의에게 보일 것, 같은 또래의 건강한 사람과 비교해서 다리가 좀처럼 올라가지 않고, 만약 올리더라도 10초간 그 상태를 유지하기가 힘들다면 이 역시 외복사근 테이프가 필요하다

(2) 빠르면 4,5일 늦어도 2개월이면 치료

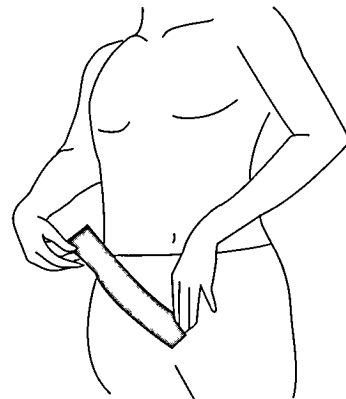
테이프를 붙이기 전에 한번 더 앞과 같은 테스트를 하여, 발뒤꿈치를 바닥에서 몇 cm 들며, 몇초간 버티는 데 얼마 만큼의 노력이 필요한 지를 기억해 둔다

테이프를 붙인 후에 여러 번 테스트를 반복하여 다리를 조금이라도 편하게 올릴 수 있게 된다면 이 테이프 요법이 요통치료에 효과가 있었다고 볼 수 있다

5cm 폭의 테이프를 30cm 길이로 두 개를 준비한다 그리고 똑바로 누워서 테이프의 한 끝은 배꼽과 치골의 중간에 부착한다 이때 테이프의 다른 한쪽이 오른쪽 복부를 사선으로 위쪽을 향하게 붙인다(그림①) 다음으로 오른쪽 무릎을 구부리고 똑바로 세워 왼쪽으로 넘어뜨려 상반신을 비튼다 그 자세로 테이프를 가볍게 끌어당겨 오른쪽 늑골의 아래 부근에서 등을 향해 붙인다 이것이 오른쪽 외복사근 테이프이다(그림②)



① 테이프 한끝을 배꼽과 치골 중간에 부착



② 하반신을 비틀어 테이프를 비스듬하게 부착한다

다음으로 다시 똑바로 누워서 또다른 테이프의 한끝을 배꼽과 치골 중간에 부착한다 앞전에 부착한 테이프와 겹치도록 한다. 이번에는 왼쪽 무릎을 세워 오른쪽으로 넘긴다 상반신을 오른쪽으로 비튼 자세로 테이프를 가볍게 당겨 좌측 늑골 부위부터 등을 향해서 붙인다. 이 두 개의 테이프에 의해 허리 요통이 해소된다. 치료기간은 내장

하중의 상태에 따라서 여러가지가 있으나 빠르면 이틀마다 반복하여 붙여 2회 정도면 효과가 나타나며 늦어도 2개월 전후 정도면 치료 가능하다 둔통뿐이 아니라 몸을 앞으로 굽힐 때 심한 통증을 느낄 경우는 근육성 요통을 병행하므로 기립근 테이프도 함께 붙여야 할 것이다

●완치사례 - 복부 테이프로 둔통 해소

‘내장하수증’이라 하면 안색이 나쁘거나 마른 여성들을 상상하겠지만, 헬스클럽을 다니며 건강관리를 하던 33세 남성 S씨도 내장하수증으로 요통을 일으키게 되었다

우리 병원을 방문했을 때의 이야기이다 “헬스클럽에서 운동을 하고 있을 때, 갑자기 다리에서 왼쪽 엉덩이 부분에 걸쳐 심한 통증을 느꼈다 잠자리에 들었는데 한밤중 통증을 느끼기 시작했다 다음날 아침 또 통증을 느끼게 되어 걸을 수가 없었다” 식은땀이 나면서 몸을 가눌 수 없는 상태였다 검사를 해 본 결과 의외로 요통의 원인은 내장의 하수로 인해 복부에 가스가 쌓여 복압이 올라가서 허리뼈를 압박했기 때문에 지속적인 통증이 생긴 것을 알 수 있었다

S씨의 요통의 근본적인 원인은 내장의 이상에 있다는 사실을 알게 되어, 원래대로라면 외복사근 테이프를 붙여야 하지만 허리에서 좌측엉덩이에 걸쳐, 좌골신경통과 비슷한 통증이 있으므로 그 통증을 제거하기 위한 목적으로 우선 왼쪽 다리의 무릎부터 엉덩이 부분에 걸쳐 좌골신경 테이프를 부착하였다

다음으로 아픈 쪽의 다리를 위로 하여 옆으로 눕히고 무릎을 똑바로 뻗은 후 공을 찰 때의 모습처럼 앞으로 뻗는다 부착시킬 테이프를 끌어당겨 허벅지 안쪽 중앙을 Y자형의 갈라진 부분까지 붙인다 마지막으로 쪽 뻗은 무릎을 구부리고, Y자 안쪽을 엉덩이뼈를 향해 붙이고, Y자 바깥쪽을 대퇴골의 대전자(넓적다리 외측에 돌출되어 있는 뼈)를 지나, 엉덩이를 둥글게 싸는 식으로 부착한다(이 테이프는 허리부터 넓적다리의 안쪽에 방산되어 있는 신경성 통증에 대단히 효과적이다) 이 치료법을 5회 정도 실시한 결과 S씨의 통증은 가라앉게 되었다 그리고 6회째 병원을 찾아 왔을 때 ‘이제 굉장히 많이 좋아졌으나 허리 전체의 통증은 아직 가시지 않았습니다’라고 하였다 즉 내장 위치의 이상에 따른 요통은 남아 있었던 것이다 그래서 내장하수를 치료하여 복부의 팽만감을 제거하지 않으면 허리의 둔통은 없어지지 않는 것을 설명하였고 좌우 외복사근 테이프를 부착시켜 주었다 그후 1회 초진 후 7회의 치료로 S씨의 요통은 말끔히 사라졌다

재발을 방지하기 위해서 자택에서 1~2개월 외복사근 테이프를 붙일 것을 권하였다 그렇게 하면 위장의 작용도 좋아지고, 복부의 불쾌한 팽만감도 사라지기 때문이다 위하수와 요통은 별개의 것으로 생각하고 있지만 사실은 아주 밀접한 관계를 갖고 있다

3. 어깨결림A

두드리거나 주무르는 등의 초보적 요법은 오히려 역효과 보통, 책상에 앉아 근무하는 사람들의 대부분은 근무중 어깨가 결리는 것을 느낄 수 있을 것이다 그리고 휴식을 취하면 결림이 곧 풀리고 또 바쁘게 일을 계속하게 되면 통증이 목에서 등까지 퍼져서 팔이 저려움을 느끼는 때가 적지 않을 것이다

나쁜 자세와 과로는 근육과 뼈에 큰 부담을 주며, 어깨결림 등을 유발한다 책상에서

■ 應急處置 療法

근무할 때 그렇지 않아도 무거운 머리를 항상 어깨보다 앞쪽으로 내밀기 때문에 이것을 지탱하기 위해서 목과 어깨 근육이 긴장하게 된다 더구나 불편한 상의를 입은 채 글씨를 쓰기도 하고 힘을 주어서 타이프를 치기도 하므로 어깨결림이 생기는 것이다 팔이 저려오는 현상을 동반하는 어깨결림의 대부분은 목디스크, 근 긴장(근막통증후군 포함), 흉곽출구증후군이 그 원인이다. 엄지손가락을 다시 손목에 대고 맥을 짚으면서 양팔을 머리 위로 높게 들어 본다 팔을 지나는 혈관이, 숨골과 늑골 사이에 있는 작은 틈새가 압박을 받게 되면 맥이 끊어지게 된다 이것이 흉곽출구증후군의 특징이다 그리고 이때 목을 좌우로 돌렸을 때 돌린 쪽에 통증이 생긴다면 신경이 압박받고 있다는 증거이다 만약 반대쪽에 통증이 생기면 신경이 당긴다는 증거다

(1) 가벼운 어깨결림은 하루저녁이면 치료가능

우선 5cm 폭의 테이프를 25cm 길이로 자르고, 한쪽에서부터 20cm 정도의 칼집을 낸다. 그리고 칼집이 없는 쪽을 어깨에, 칼집이 있는 쪽의 위쪽을 목덜미에, 아래쪽을 등에 붙인다. 테이프를 다 붙이고 들었던 팔을 내리면 붙이기 전보다도 어깨의 움직임이 부드러워진것을 느낄 수 있다 테이프는 테이프를 붙인 부분의 근육이 필요 이상으로 신축하려는 것을 제한해서 운동기능을 도와줌과 동시에 혈행을 촉진시켜 내부의 통증도 부드럽게 한다 따라서 무리없을 정도로 팔을 사용하면, 저절로 어깨결림이 풀리게 된다 또 우리들은 수면중에도 몸을 움직이므로 가벼운 어깨결림 정도는 밤에 잘 때만 테이프를 붙여도 충분하다 다음날 아침에는 어깨결림이 말끔히 사라지고, 팔의 무게도 균형 잡혀 있을 것이다

● 완치사례 - 4일만에 어깨결림 완치

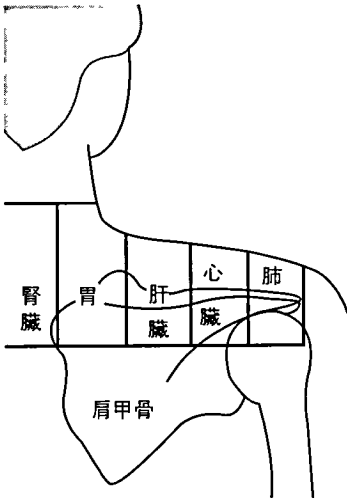
47세의 C씨는 여러 개의 부딪을 경영하는 여성 사업가이다 명랑하고 활동적이어서 잔병이 없을 것 같으나 20년 전부터 어깨결림에 시달려 왔으며 지금은 1개월에 1~2회, 침 치료를 받고 있다 그런데 무리하게 일을 해서 그런지 걱정이 많아서 그런지 3~4개월 전부터 어깨결림이 심해져서 어지러움까지 유발할 정도로 되었다 그래서 항상 다니던 치료원에서 침 치료를 받았지만, 별다른 효과가 없었다 “이래서는 일을 계속할 수 없습니다 어떻게 해 주세요”라고 하면서 병원을 찾아왔다

C씨의 몸을 조사해 본 결과 지금까지의 무리가 원인이 되었다

등뼈의 정상적인 커브에 이상이 생겨, 특히 왼쪽 어깨부터 등에 걸쳐 근육이 굳어져서 딱딱해져 있었다 그래서, 재빨리 왼쪽 어깨부터 등에 걸쳐, 앞의 요령으로 테이프를 붙였다 그러자 조금은 나아졌지만 일을 할 수는 없었다 그래서 4일간 연속으로 치료한 결과 어깨결림이 완전히 나았고 이전처럼 일을 할 수 있게 되었다 그후 C씨는 재발 예방과 건강유지를 위해서 1개월에 1회 병원에 오고 있으며, 초진부터 7개월 지난 현재는 어깨결림이 전혀 재발되지 않고 있다

4. 어깨결림B - 내장 이상이 원인인 빠근한 어깨결림

(1) 어느 내장이 나쁜지에 따라 어깨결림 부분이 다르다



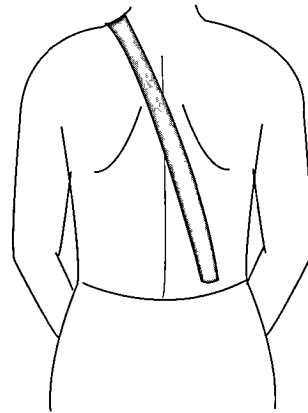
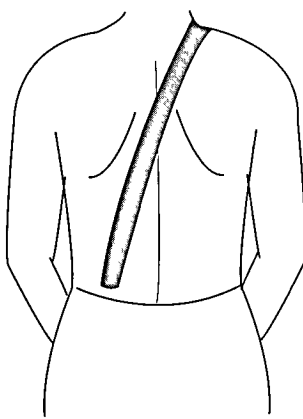
어깨결림이 나타나는 부위와 원인이 되는 내장의 이상 관계

어깨결림은 목과 어깨의 근육의 피로뿐만 아니라 내장의 이상에 의해서도 일어나는 경우가 있다 이 경우는 뒷목 크로스 테이프와 앞 횡격막 테이프가 대단히 효과적이다

우선 이들의 부착방법을 설명하기에 앞서 내장이 상과 어깨결림의 관계에 대해서 서술하겠다 어깨는 위장의 창이라고도 말할 수 있다 어깨에는 몸의 표면과 내장과의 연결하는 신경과 혈관이 집중되어 있어, 연락 파이프의 역할을 하고 있으므로 내장에 조금이라도 이상이 생기면 연락파이프에도 그 정보가 전달되어 어깨근육이 긴장하게 되어, 결림 증세를 유발한다 이것을 전문적으로 말하면 내장체벽반사라고 한다.

앞의 그림을 보게 되면 등 중심부터 어깨끝뼈(견봉)까지가 세로로 5등분되어 있을 것이다. 외측부터 내측으로 각각의 구역을 제1구, 제2구, 제3구, 제4구, 제5구로 부르기로 하자

제1구의 결림현상이 나타나면, 폐에 이상이 생겼다고 생각할 수 있다. 마찬가지로



① 오른쪽 어깨에서 등의 좌측으로 테이프를 붙인다

② 왼쪽 어깨에서 같은 길이로 테이프를 붙인다

제2구는 심장, 제3구는 간장, 제4구는 위, 제5구는 신장의 이상이라고 생각할 수 있다. 이것은 각각의 구역이 대응하는 장기를 대표하기 때문이다.

(2) 간장이 나쁜 사람은 오른쪽 복부에 테이프 부착

어깨결림을 완전하게 해소하기 위해서는 근본적 원인인 내장의 병을 치료하지 않으면 안된다 후경(後頸) X자 테이프를 붙이면 결림이 좀 누그러져서 몸이 편해지고 내장병에 있어서도 상당한 치료 효과를 기대할 수 있다. 폭 2.5cm, 길이 40cm 테이프를 2개 준비한다 우선, 목을 앞으로 숙였을 때 목 뒤에 돌출된 뼈(제 7경추)의 밑 약 5~6cm정도의 위치에 표시를 해 둔다 그리고 팔을 앞에서 교차시켜 몸을 앞으로 감싸듯 숙이면서 등을 둥글게 하고 오른쪽 어깨부터 등의 좌측을 향해서 테이프를 강하게 당기면서 사선으로 부착한다 이때 테이프가 앞에서 표시한 부분을 통과하도록 붙인다. 같은 요령으로 왼쪽 어깨에서 비스듬하게 오른쪽 아래를 향해서 다른 하나의 테이프로 부착시킨다 두 개 테이프와 늘어난 상태가 같도록 주의해서 붙인다 협심증, 고혈압, 동계(숨이 벽참), 숨막힘, 위통, 명치 부위가 쓰리고 아픈 등의 증상이 있고, 어깨가 결릴 때는 후경 X자 테이프 외에 좌측 전횡격막 테이프를 붙이면 한층 더 효과가 있을 것이다.

(3) 테이프를 붙이면 가능한 몸을 움직인다.

사람에 따라서 또 증상에 따라서 치료 속도는 다소 차이가 있지만, 적어도 3주간 테이프요법을 계속하면 대부분의 어깨결림 증세는 해소될 것이다. 단, 테이프의 효과만 믿지 않고 테이프를 붙인 채, 가능한 몸을 움직이도록 한다(정형외과적 질환은 예외임). 신체를 움직이면 그만큼 전신의 혈액순환도 좋아져서 본래의 신체에 갖춰져 있는 자연 치유력이 높아지게 되면 어깨결림도 내장의 병도 모두가 빠르게 치유된다 좀더 심하게 내장에 이상이 있어 생각처럼 몸을 움직일 수 없는 경우는 테이프를 붙인 후 두 손을 높이 들고 있다가 갑자기 힘을 빼서 아래로 떨어뜨리는 동작을 7~8회 해본다.

고혈압성의 어깨결림과 목결림을 호소하며 병원을 찾아온 57세 회사원 S씨의 증상을 자세하게 진찰한 결과 위장과 심장, 간장의 상태가 좋지않은 그야말로 만신창이의 상태였다 그 내장의 이상 모두가 어깨결림이 원인이었던 것이다

그래서 테이프 요법을 시작한 바 눈의 피로가 사라지고 목의 통증, 어깨의 통증들이 급속하게 사라졌다 그후 과로를 하게되면 연 1,2회 어깨결림이 생기지만 그것도 테이프를 붙이면 사라졌다

5. 견비통

(1) 약을 사용하지 않고도 어깨와 팔을 움직일 수 있다

어느날 갑자기 팔을 움직일 때 어깨에 예리한 통증을 느끼는 급성 오십견은 환부를 얼음으로 차갑게 하면 치료가 된다. 이 상태로 2~4주간은 환부에 통증을 느낄 수 없을 것이다 그러나 이것을 몇 번씩 반복하게 되어 견비통이 만성화되면 어깨근육은 차츰 딱딱하게 굳어지고 때때로 심한 통증을 느끼게 된다. 그 때문에 어깨와 팔의 운동이 제한되고 일상생활에 지장을 초래하는 경우도 생기게 된다. 이처럼 만성 오십견(견비통)은 운동이 효과적이긴 하지만 어깨가 아파서 운동할 수 없는 병이므로 운동을 하라는 그 자체가 모순이라 할 수 있다. 그래서 약을 이용하여 통증을 없애고 조금씩 어깨를 움직이는 방법을 쓰고 있지만 치료가 장기간에 걸쳐 행해지기 때문에 약의 해가 나올 우려가 있다.

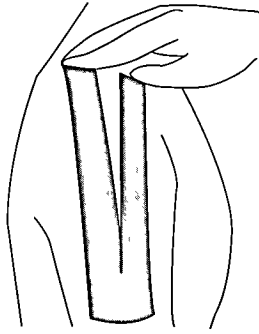
그 점에 있어 테이프 요법은 약을 복용하지 않고 어깨와 팔을 움직일 수 있으므로 견비통의 치료에는 더할 나위 없는 효과를 내고 있다고 볼 수 있다. 어깨에는 많은 근육이 있지만, 일반인이 가정에서 견비통 치료를 행할 경우는 삼각근 테이프, 대원근 테이프, 능형근 테이프 등 3가지만 기억해 두면 된다. 어느 테이프를 붙일 것인가는 그 사람의 증상에 따르도록 한다.

(2) 삼각근 테이프

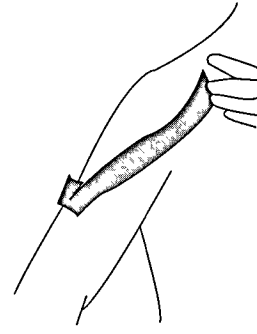
우선 바른 자세를 취하고 팔을 옆으로 벌리고 검사자가 환자의 팔꿈치 관절을 가볍게 아래로 밀어 본다. 환자가 이것에 저항했을 때 통증과 불쾌감이 있으면 삼각근이 약해서 기능에 이상이 생겼다는 증거이다. 이럴 경우는 삼각근 테이프를 붙인다. 5cm 폭 테이프를 17cm 길이로 자르고 한끝의 중앙에서 14cm의 절개선을 넣는다. 팔꿈치를 90도로 구부리고, 테이프의 기본 부분(절개선이 없는 쪽)을 어깨부터 팔의 블록 나온 부분까지 부착시킨다. 이것은 삼각근의 정지부이다. 팔의 외측을 문질러 보면 근육이 움푹 패인 것을 느낄 수 있을 것이다. 그림에서 그 위치를 확인해 본다(그림①). 다음으로 앞쪽에 있는 Y자의 한쪽 끝을 당겨서 쇄골 아래에 붙이고(그림②), Y자의 다른 한쪽끝을 약간 당겨서 어깨 뒤쪽으로 향하게 하여 붙인다(그림③). 마지막으로 몸의 힘을 빼고, 어깨를 완전하게 내려 본다. 만약 테이프가 당기게 되어 불쾌감이 생기면 기본부를 벗겨서 당김상태를 조정하여 기분좋은 정도로 붙여놓는다(그림④)

(3) 대원근 테이프

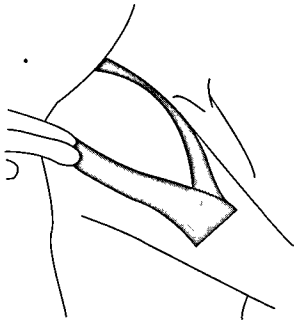
먼저 엷드려 누운 후, 통증이 있는 쪽의 팔을 새끼손가락이 위로 오도록 하여 똑바로 옆으로 벌린다. 그리고 다른 사람에게 한손으로 견갑골을 누르도록 하고 다른 한손으로는 팔꿈치를 가볍게 아래로 밀도록 한다 여기에 저항하면서 팔을 들려고 했을 때 통증이나 불쾌감이 있다면 이 테이프를 사용한다(그림⑤⑥ 참조)



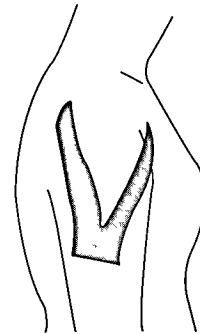
① 테이프의 기본 부분을 삼각근의 정지부에 붙인다



② 팔꿈치를 당겨서 Y자의 한끝을 쇄골 아래에 붙인다



③ 어깨를 안쪽으로 돌려서 Y자의 한끝을 어깨 뒤쪽에 부착시킨다



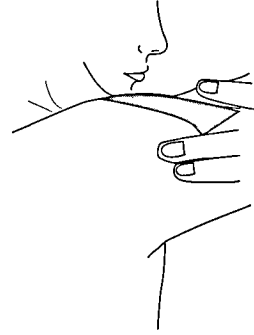
④ 어깨를 내리고 테이프의 상태를 조정한다

(4) 능형근 테이프

등 근육이 당기고 좌우의 견갑골 중간에 통증과 불쾌감이 있을 경우에 부착한다 5cm폭 테이프를 12cm 길이로 자르고 양끝을 각각 4cm길이로 자른다(그림⑦⑧ 참조)

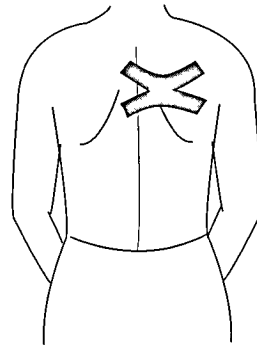
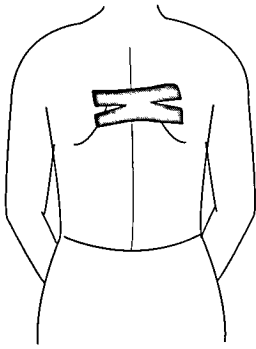
E씨는 3년 전 아침에 일어 날 때 처음으로 오른쪽 어깨에 심한 통증을 느끼게 되었

다 “잠을 잘못 자서 그런가 하고 생각했습니다만 통증이 점점 심해져서 팔을 들어올리는 일도 앞뒤로 돌리는 일도 할 수 없게 되었습니다.



- ⑤ 테이프의 한끝을 견갑골 하단에 부착시킨다 ⑥ 어깨를 안쪽으로 하고 테이프의 한끝을 팔에 부착시킨다

정형외과에 가서 주사를 맞고 진통제를 먹고서 회사에 나가 근무를 계속하였는데 밤이면 통증이 심해서 잠을 잘 수도 없었고, 근무중 심한 통증에 시달리기도 하였습니다. 그것이 마침내 상의 포켓에서 지갑을 꺼내는 것도 힘들 정도로 되었습니다. 그리고 그 증상이 8개월 정도 사이에 4~5일마다 반복되었습니다”



- ⑦ 테이프 중앙을 견갑골 가장자리의 상하 중앙에 부착한다 ⑧ 어깨를 안쪽으로 하여 상하 양단을 벌려가면서 부착한다

그런데 ㅁ씨의 통증은 어느 사이엔가 사라져 버렸다 견비통은 흔히 이런 경과를 거치게 되는 것이다 그리고 주기적으로 재발되어 결국에는 만성적 통증으로 괴로워하게 된다 ㅁ씨의 경우도 한번은 자연적으로 치유되었지만 2년 후에 재발하게 된 것이다 근육 테스트를 해보니, 삼각근이 약해져 있다는 사실을 알아낼 수 있었다

팔을 들어올릴 수 없고 무리하게 올리려고 하면 통증을 동반하게 된다 이대로 방치

해 두면 어깨 근육은 점점 약해져서 소위 ‘얼어붙은 어깨’의 상태가 된다. 이 상태에서 삼각근 테이프를 붙이면 어깨의 움직임이 편해진다. 그리고 등뼈와 견갑골의 사이부터 그 아래에 걸쳐 근육이 뻣뻣해져 있기 때문에 능형근 테이프를 붙인다. 그리고 가능한 범위내에서 어깨와 팔을 움직이도록 지시한다 E씨는 이 부착방법을 배우고, 집에서 스스로 치료를 하였다 이들 후 팔을 수평으로 들어올릴 수 있게 되었고 4일 후에는 옷을 입고 벗을 수 있게 되었고 빗질도 가능하게 되었다 견비통의 통증이 심할 때에 테이프를 붙이면 통증이 사라지는 경우가 대부분이며 이 테이프 요법은 견비통의 예방뿐만 아니라 급성증상의 대증요법으로서도 상당한 효과를 가지고 있음을 인정할 수 있다.

6. 무릎통증

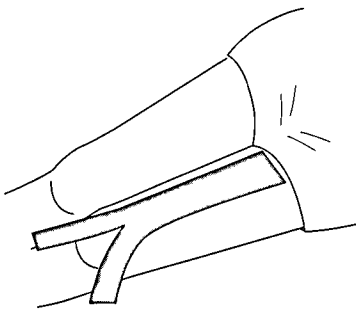
무릎 통증과 부종은 무릎 바깥쪽과 안쪽에 테이프를 부착하면 통증이 깨끗이 사라진다 통증에 따라 3종류의 부착방법으로 나눈다 무릎관절은 신체 중에서 가장 무게를 많이 받기 때문에 장해를 일으키기 쉬운 부분이다.

특히 40세 이상에서의 무릎 질환(퇴행성 관절염 등)은 대단히 빈도가 높고 치료가 어렵다. 그러나 통증의 방법을 스스로 검사해 보고 거기에 적합한 부착방법을 사용하여 통증이 사라진 경우도 적지 않다. 무릎에 통증과 부종 등이 일어나는 무릎관절증을 치료하는 데는 대퇴사두근 테이프와 대퇴이두근 테이프가 효과적이며, 반월판(무릎 관절에 있는 반달모양의 연골)에 이상이 있는 경우는 반월판 테이프를 추가해서 붙이면 더욱 큰 효과를 볼 수 있다. 이들 테이프는 단독으로 붙이기도 하고 2개 혹은 3개를 합쳐서 붙이기도 하지만 어느 것이 좋은가는 통증의 상태에 따른다.

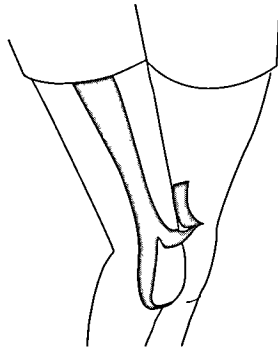
(1) 대퇴사두근 테이프

넓적다리의 앞쪽에서 무릎관절을 구부리거나 고관절을 구부리려 할 때에 작용하는 근육을 대퇴사두근이라고 한다. 계단을 오를 때 무릎에 통증이 있고 무릎을 펼 때 통증이 있을 경우는 이 근육에 테이프를 붙인다. 5cm 폭, 길이 30cm의 테이프를 한쪽은 12cm길이로 잘라서 자르지 않은 부분을 기부(基部)라고 하고 자른 부분의 뒷부분을 Y자라고 칭한다. 무릎을 펴고, 슬개골 위의 3cm 부분에 Y자를 붙이고 그대로 테이프를 조금 세게 당기고 기부를 넓적다리의 전면(前面)에 붙인다(그림①②③ 참조).

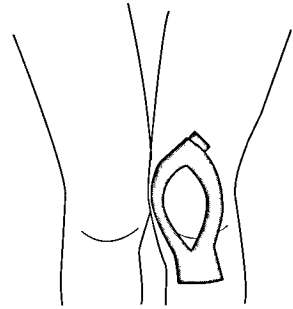
테이프를 붙이고 무릎을 굽혔다 폈다가 해본다. 신축성이 좋은 테이프는 약 30% 늘어나는 성질이 있으므로 근육의 움직임을 적당하게 보조해 주어서 통증을 줄이고 무릎을 움직이면서 자연치유 한다는 최고의 상태를 만들어 준다.



① 테이프 기부를 넓적다리 앞면에 붙인다



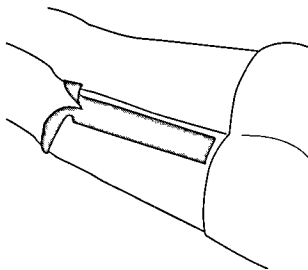
② 무릎을 구부리면서 Y자 한끝을 슬개골 외측에 등글게 붙인다



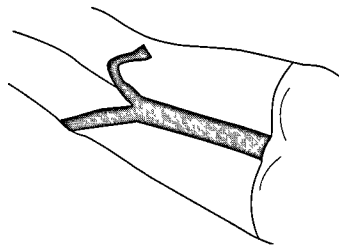
③ 무릎을 크게 굽히고 Y자 한끝을 슬개골 내측에 등글게 붙인다

(2) 대퇴이두근 테이프

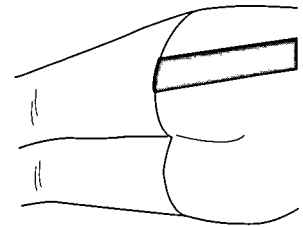
넓적다리 뒤쪽에 무릎관절을 굽히거나 고관절을 펴거나 할 때에 작용하는 관절을 대퇴이두근이라고 한다. 계단을 내려갈 때 무릎이 아프고, 무릎을 굽힐 때 통증이 있는 경우 이 테이프를 붙인다. 5cm 폭 테이프를 25cm 길이로 자르고 한쪽 끝을 7cm길이로 자른다. 먼저 환자를 엎드리게 하고 무릎을 약간 구부리고 테이프 기부를 넓적다리 뒤쪽 중앙에 부착한다(그림④⑤⑥ 참조)



④ 테이프 기부를 넓적다리 뒤쪽 중앙에 붙인다



⑤ Y자 양끝을 벌려서 무릎 뒤쪽에 붙인다

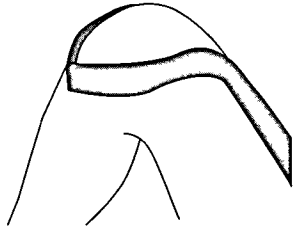


⑥ 대퇴이두근 테이프의 완성모습

(3) 반월판 테이프

무릎관절의 안쪽과 슬개골 하부에 날카로운 통증이 있는 경우 반월판 테이프를 붙인다. 슬개골의 아래를 손가락 끝으로 만져보면 정강이뼈의 양쪽에 적게 파인 부분이 나란히 있다. 눈 같은 형태를 하고 있으므로 동양의학에서는 이것을 '슬안(膝眼)의 향아리'라고 부르고 있다

5cm 폭, 1.5cm 길이의 테이프를 한끝부터 10cm정도의 위치까지 잘라 놓는다



⑦ 반월판 테이프 완성모습

무릎을 굽힐 수 있는 한 굽히고 테이프의 Y자 부분을 슬개골의 아래부분에 붙이고, Y자를 벌려 슬안부터 슬개골을 싸듯이 부착한다.

테이프를 세게 당겼을 때 잘 붙어 있도록 하는 것이 중요하다(그림⑦) 그러자 효과가 금세 나타나 지팡이 없이 두세 걸음 걸을 수 있게 되었다.

7. 생리통

생리통을 일으키기 쉬운 진통제

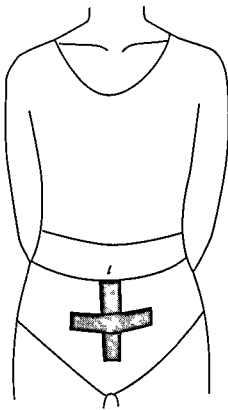
생리통의 대부분은 골반신경의 과민 증상에 의해 일어난다. 골반은 요추(등뼈를 구성하는 추골이라는 뼈 가운데, 허리 부분에 있는 다섯번째 뼈)와 함께 체중을 지탱하고 허리의 펴고 구부리는 운동을 도와주고 있으며 특히 운동에 따라 시시각각 변화하는 허리의 하중을 잘 분산시키기도 하고, 여성의 산도를 보호하는 작용을 한다

이 산도를 보호하는 작용을 하고 있는 것은 골반을 구성하고 있는 천추와 장골의 사이에 있는 두 개의 천장관절이다. 생리통에는 이 천장관절의 이상이 깊은 관계를 갖고 있다는 것을 염두에 둔다. 골반의 비틀어짐은 자궁후굴과 자궁측굴의 원인이 된다. 이와같은 자궁 위치의 이상은 자궁벽을 필요 이상으로 수축시켜 월경통증을 강하게 한다 이 때 진통제를 복용하는 것이 일반적인 대책이나 약은 골반신경을 더욱 과민하게 하여 생리통을 일으키기 쉽게 한다. 자궁벽이 아상하게 수축하면 하복부와 허리에 혈액을 집중시켜 울혈시키기 때문에 머리와 목에 일시적인 허혈(신체 일부에 생긴 급성 빈혈)을 일으킨다. 생리통에 두통, 구토, 어깨결림 등이 동반되는 것은 일시적인 허혈 증상과 정신적 스트레스, 그리고 전신의 근육긴장 때문이다

독신생활 때는 매월 생리통 때문에 괴로웠는데 결혼을 하고, 출산을 한 다음부터는 생리통이 사라졌다고 하는 여성들도 있고 반대로 출산 후에 생리통이 심해진 사람도 있을 것이다 이것은 출산에 의해 골반이 벌어졌기 때문에 정상적이었던 사람은 골반에 이상이 생겨 생리통이 생기고 이상이 있던 사람은 정상으로 되어 생리통이 없어지게 되는 것이다 산부인과에서는 생리통 원인을 난포호르몬과 황체 호르몬의 밸런스가 깨져 생기는 것이라고 하고 있으나, 실제 일상에서 뚜렷한 해결방법은 없는 실정이다

여기서 소개할 테이프 요법은 자궁벽의 긴장을 풀어주고, 골반 신경의 과민증을 해소하여 말끔히 생리통을 제거하는 것이다

폭 5cm, 길이 7~8cm의 테이프를 배꼽의 바로 아랫부분에 부착시키고 허리를 뒤로 젖혀 하복부를 쭉 펴고 테이프를 세게 당겨 아래로 붙인다 테이프 하단이 음모의 시작 부분까지 닿도록 하고 그 나머지는 잘라 버리도록 한다. 털 위에 테이프를 붙이면 떼어 낼 때 아프며 치료효과도 없다(그림①) 이 방법으로 대부분의 생리통은 경감되지만 심한 생리통의 경우는 허리에 테이프를 붙여 주어야 한다 이때는 폭 5cm, 길이 13cm의 것을 사용한다.



① 생리통 해소 테이프의 완성상태

붙일 장소는, 천장관절을 끼고 一자로 붙인다 여기는 '허리의 눈'이라고 불리는 작게 파인 곳이다 벨트 위치가 대략 이곳이 된다. 붙일 때는 살짝 의자에 앉든지, 똑바로 서서 상체를 앞으로 구부리든지 하여 허리를 펴고 테이프를 좌우로 세게 당기면서 붙인다. 테이프 요법은 테이프를 붙인 채 몸을 움직이는 것이 기본이지만, 생리통의 경우는 운동할 필요가 없다.

통증은 금방 가벼워지기 때문에 테이프를 붙인 채 일상생활을 그대로 하고 생리가 끝나면 벗겨낸다 머리 부분이 허혈 상태가 되기 전에 자궁벽의 이상수축을 제거하면 두통과 구토는 생기지 않으므로 생리일이 가까워지면 바로 테이프를 붙이도록 한다.

일전에 생리통이 너무 심해 한쪽 난소를 수술해서 제거한 27세의 여성이 병원에 찾아온 적이 있었다 때마침 그날이 생리 첫날인 그녀는 울고 싶을 정도로 통증이 심하다고 호소해 왔다. 그래서 하복부와 허리에 테이프를 붙여 주었더니 순식간에 통증이 사라져 버렸다. 또 어린이 수영교실을 지도하고 있는 26세의 여성은 물에 들어가 있는 시간이 길어, 물의 냉기가 원인이 되어 생리통이 심해지고 생리 전날과 첫째날은 구토와 하복부 통증으로 근무를 할 수 없을 정도였다. 그런데 테이프를 붙이고 나서는 통증이 말끔히 사라지게 되었다. 6개월 동안 생리 때마다 테이프를 붙여 보고 통증이 사라지게 되면 골반 신경의 과민증이 치료됐다고 보면 된다. 그 후 테이프를 붙이지 않으면 다시 통증이 심해진다면 자궁내막염, 자궁후굴 등 근본적 원인에 대한 치료가 필요하게 된다.

8. 건초염

(1) 손가락을 움직여 가면서 치료한다

건초염은 건(뼈와 근육을 연결하는 끈모양의 조직)을 싸고 있는 터널 같은 부분이 염증(열과 통증, 부종 등을 동반하는 증상)을 일으키는 병이다. 터널모양의 부분은 건을 미끄러지기 쉽게 하는 역할을 하고 있으므로 이 병에 걸리게 되면 근육운동을 방해하게 된다

손가락의 굴근건(손가락을 구부릴 때 사용하는 건)에 일어나는 경우가 많기 때문에 일반적으로 건초염이라 하면 손가락에 통증이 생기며 마음대로 잘 움직일 수 없는 상태의 것을 말한다

이 병은 타이피스트 등과 같이 손가락과 손목을 혹사하는 사람들에게 생기는 일종의 직업병이라 볼 수 있으나 때로는 가정주부나 중년남성에게 나타나기도 한다. 손가락을 굽히거나 펴거나 할 때, 용수철처럼 저항감이 있고 딱하는 소리와 함께 통증을 느끼게 되면 건초염으로 간주하면 된다.

통증은 손목 등쪽, 엄지손가락 부분에 생기는 경우가 대부분이고 새끼 손가락에 생기는 경우도 있다. 한번 손가락을 구부리면 좀처럼 잘 펼 수 없게 되고, 무리하게 펴면 갑작스레 퍼지는 것을 용수철손가락이라고 하며 이것도 건초염의 일종이다. 현대의학에서는 부신피질 호르몬을 건초 속에 주사하여 통증을 가라앉히고 한동안 손가락 운동을 피하도록 하는 방법을 취하고 있지만 부작용이 심해질 뿐 아니라 자연치유력을 약하게 만드는 것이다

증상이 심해지면 정형외과에서 수술을 받아야만 하는 경우도 생기게 된다. 그러나 테이프 요법으로 엄지손가락 신근 혹은 새끼손가락 신근이라는 근육의 움직임을 도와 근육의 신축을 적당히 조절하면 통증과 경직이 사라지고 건초의 염증이 없어진다

테이프를 붙이고 있으면 쉽게 손가락을 움직일 수 있고, 물을 사용하는 일도 가능하게 되므로 일상생활을 계속하면서 치료할 수 있다는 이점이 있다. 게다가 손가락을 사용하게 되면 자연치유력이 높아지기 때문에 일석이조의 치료법이라고 할 수 있다.

엄지손가락 쪽에 통증이 있을 때는 엄지손가락 신근테이프를 붙인다. 양쪽에 생길 경우는 두종류의 테이프를 동시에 붙이면 효과적이다. 갑자기 심한 통증이 생겼을 때는 테이프를 이중으로 하여 붙이면 효과가 더욱 커진다

(2) 통증이 생기기 전에 붙이면 발병을 막을 수 있다

엄지손가락 신근테이프는 폭 2.5cm 길이 30cm의 것으로 한끝 중앙에서 2cm까지 자른 것을 사용한다 우선, 테이프의 Y자 부분을 엄지손가락의 제1관절 바로 밑에 붙이고 Y자로 갈라진 부분을 양쪽으로 휘감는다 다음으로 엄지손가락을 손바닥 쪽으로 깊게 구부리고, 테이프를 세게 당기면서 엄지손가락 밑부분부터 손목의 엄지손가락 쪽에 있는 튀어나온 뼈 부분을 지나 팔꿈치를 향해서 부착한다

9. 한방운동법

기관지, 폐, 심장에서 생기는 질환개선



1. 허리, 어깨 펴기운동

천식, 축농증, 비염 등의 질병에 시달리는 십세 미만의 어린아이를 30년이상 약을 복용시키면서 관찰해본 결과 어깨펴기가 얼마나 중요한 것인지 알게 되었다 그것은 약으로 치료를 해도 완쾌되지 않았다는 것인데 이 아이는 어깨의 골격이 가슴쪽으로 오그라져 심폐가 압박을 받고 있었다.

또한 담(가래)이 많이 생겨 감기 기운이 떠나지 않는 이 유도 어깨 골격에 이상이 있는 경우이다 따라서 가슴, 허리 펴기운동을 하면 심, 폐, 간, 위에 좋은 효과를 볼 수 있다.

예를들면 밥만 먹으면 복통을 일으키는 어린아이는 척추사이에 흉추 4번, 5번, 6번, 7번 골격사이에서 빠져 나온 신경이 압박을 받고 있는 것이다 그래서 소화력이 약화되어 위통까지 느끼게 되는 것이다

그러면 어깨, 허리 펴기운동의 요령을 알아보자. 문제가 나타난 어깨, 허리 골격을 반대로 어깨를 뒤로 넓혀가며 재쳐주는 운동을 식사후에 기본으로 10회이상 꾸준히 해나가면 소화가 잘 되고 3개월 이상을 규칙적으로 해나가면 인대가 풀리면서 어깨 골격이 유연해 진다. 이 운동을 3년 동안 꾸준히 하면 거의 증상이 사라지고 건강한 몸으로 회복될 수 있다

해소, 천식 환자는 어깨뼈(견갑골), 척추뼈, 갈비뼈(늑골)가 서로 어울리게 된 골격이 어긋난 상태인데 이는 척추에서 연결된 늑골이 빠져나와 있어 꼼짝을 못하게 된다 이런 환자가 운동을 하면 서서히 빠져나온 늑골이 맞추어지는 순간부터 통증과 아픔이

가라앉기 시작해 3일째 쯤에는 누워서 잠을 잘 수 있을 정도로 회복된다

우리의 몸은 척추 골격 24개의 뼈마디가 편안해야 오장이 편안해지고 순환이 잘되는 것이다



2. 손가락 힘기르기 운동

손목에서부터 손가락까지 우리 몸에는 급소가 있다 그렇다면 손가락 각지를 끼고 양쪽 손가락끼리 힘을 주어 당기면 어깨, 허리, 팔, 다리 등에 힘이 생기게 된다.

어깨, 허리가 아프고 팔에 힘이 없어 물건을 들 힘이 없거나 오래 서 있으며 허리에 통증이 있는 사람. 디스크나 허리 충격을 받은 일이 없는데 누워도 아프고 서 있어도 아픈 사람, 아침에 잠자리에서 일어나면 허리에 통증을 느

끼는 사람 등은 허리병이 아니라 몸 전체에 연골이 약해져 있는 사람이다.

위와같은 증상에는 다음의 「손가락 힘 기르기」를 시도해 보자 이 운동은 드는 힘, 서 있는 힘 등에 탄력성을 주는데, 앞가슴에 근육이 달라질 정도까지 실시해야 한다

특히 이 「손가락 힘 기르기」를 꾸준히 하면 가슴에 탄력이 생기고 1년정도 계속하면 눈에 띄게 달라질 것이다

3. 손똥급소 마사지 운동



손똥이 자라나는 양쪽 손똥 사이를 아프게 자극을 하면 큰 통증을 느낀다 이때 1개월쯤 하루에 수시로 자극을 주면 통증이 사라지기 시작하는데 문제가 있는 손똥은 통증만이 있는 것이 아니고 손똥이 변형되어 간다.

이 증상은 스트레스를 많이 받을 때와 몸을 무리하게 혹사 시켰을 때 나타나는데, 이때 손똥 급소마사지를 3개월이상 해주면 점차 회복되어 간다

이 운동은 언제 어디서나 자주 실시할 수 있어 좋고, 세게 눌러주어 통증이 심할수록 효과도 빨라진다

4. 다리 힘기르기 운동

사람이 나이를 먹게 되면 노화현상이 오기 마련이다 특히 다리 힘이 약해지면서 운동의 부족을 느끼게 된다.



다리의 힘을 키우는데는 적당한 운동이 제일이다
이 방법은 뒤통치를 바짝 세워두고 엉덩이까지 강하게 힘을 주면 다리에 힘이 오면서 근육에도 탄력이 생기기 시작한다 이때 힘이 들어가는 것을 느끼면 다리 신경통에서 무릎통, 통풍에까지 효과를 나타낸다.

1일 30회이상 뒤통치를 들고 서 있을 수 있으면 완전히 회복되어 가는 과정이다

5. 발바닥 두드리기 운동(足常百打法)



여러 학설에 의하면 발바닥에 모든 급소가 있어 병을 치료하는데 좋은 효과를 본다고 한다. 흔히 발바닥 비비기, 눌러주기 등 여러가지 방법이 있다

잠자기 1시간전쯤에 안쪽 복숭아뼈 밑으로 내려가 움푹 패인 자리를 300g정도의 무게의 병이나 기구를 가지고 시원한 느낌이 들 정도의 감각으로 100회 정도를 때리면 자연히 잠이 오기 시작하고 숙면을 할 수 있게 된다

특히 여자들이 여기저기 멍이 들고 팔, 다리 등이 저리고 쑤시며 잠이 잘 안오고 혈압까지 있는 경우에 큰 효과를 나타낸다

이상의 운동법은 한방적 평생운동법으로 각 골격이 올바른 위치로 자리잡을 수 있도록 꾸준한 운동이 필요하다.

특히 어깨골격이 제자리에 있도록 노력하면 기관지, 폐, 심장에서 병이 생기는 모든 질환이 개선된다

10. 건강마찰법

- 1 손바닥 마찰 - 36회
- 2 열손가락으로 머리긋기 - 고혈압 치료
- 3 어깨 마찰 - 목 어깨 근육 풀고, 히스테리
- 4 눈 언저리 마찰 - 눈피로, 안병
- 5 귀옆 마찰 - 귀울림, 난청

■ 應急處置 療法

- 6 귀문 잡고 후두치기 - 10회, 중이염, 노화방지, 귀머거리
- 7 귀공압 자극 - 귀머거리, 중이염, 난청
- 8 코옆 마찰 - 감기, 비염, 축농증, 안면마비
- 9 인중 마찰 - 감기, 요통
- 10 안면 마찰 - 안면 신경통, 피부가 트는 것을 예방
- 11 이를 물고 혀로 치근 자극 - 구취, 치농루
- 12 관자놀이 마찰 - 두통, 두중
13. 용천 마찰 - 불면증, 냉증
14. 정갱이 마찰 - 소화불량, 위강화
- 15 슬두 마찰 - 다리 신경통, 관절염
- 16 뒤통치 들고 허리 마찰 - 요통, 섹스 강화
- 17 흉, 복 마찰 - 심, 폐, 위 강화
18. 오지 마찰 - 심발작, 내장강화
- 19 합곡 마찰 - 치통, 두통, 복통, 인후통
- 20 정신통일법 - 양쪽 중지로 손바닥 중간에 대고 힘주어 누른다
효과 - 정신불안, 긴장 완화시킨다

(홍보위원장 노인병상담소장 인천시 남동구 간석동 성제한약방 ☎ 032-425-5959)