대한추나의학회지 제2권 제1호
The Journal of Korea CHUNA Manual Medicine 2001;2(1):13-25

# 經筋推拿의 韓醫學 文獻的 考察

윤종태 · 임형호
경원대학교 한방재활의학과교실

## The Study of Oriental Medical Literature Review on KYUNGKUEN CHUNA

Jong-Tae Yun, O.M.D., Hyung-Ho Lim, O.M.D.

*Deprtment of Oriental Rehabilitation Medicine, College of Oriental Medicine, Kyungwon University*

**Objectives** : KYUNGKUEN CHUNA is a kind of manipulation therapy which aims at the treatment of the soft tissue injury. The purpose of this study is to investigate the Oriental Medical literatures on KYUNGKUEN CHUNA.

**Methods** : We surveyed the oriental medical books concerning KYUNGKUEN CHUNA.

**Result & Conclusion** : KYUNGKUEN CHUNA is used for the treatment of the soft tissue injury. It can be classified as the wave-motion manipulations, rubbing manipulations and pressure manipulations.

**Key words** : KYUNGKUEN CHUNA, Literature review.

## Ⅰ. 緖 論

推拿療法은 施術者의 손으로 患者의 신체표면에 자극을 가하여 經絡系統을 조절함으로써 질병을 치료하고 예방하는 방법이다[1]. 다시 말하면 韓醫師가 手技法을 통해 가하는 힘이 관절, 골격 또는 환자의 특정부위를 교정하므로써 치료효과를 발생시키는 것이다[2]. 이러한 치료효과는 한의사가 각종 手技法을 통해 만들어 내는 유효한 작용에 의해 발생되며 시술이 간편한 반면 效果가 신속하고 비교적 副作用이 적으며 또한 많은 도구가 필요하지 않다는 점이 다른 療法과 구분되는 점이다[1].

推拿學은 疾病을 치료할 뿐만 아니라 예방하고 수명을 연장할 수 있어, 역사와 시대의 발전되어감에 따라 끊임없는 발전을 거듭하면서 매우 풍부한 臨床的 活用經驗과 독특한 理論體系를 갖추게 되었고 보다 더 섬세한 專門分野로 細分化 되었다[3].

"推拿"는 明代의 [小兒推拿方脈活嬰秘旨全書]나 [小兒推拿秘訣]에서 최초로 推拿라 언급[4]하기 이전에는 按摩, 按蹻, 按扤, 蹻引, 蹻摩 등으로 불려 왔으며, 明代 이전에는 통칭 按摩라고 하였으나, 明代에서부터 혹은 按摩라고 하고 혹은 推拿라고 하여 併用하다가 淸代에 이르러서는 推拿라는 용어로 거의 통일된 것으로 보인다[1].

推拿療法의 適用範圍는 말초신경계 및 자율신경계 질환, 脊椎關節部位의 原因 病變에 의한 痛症疾患을 위주로 筋骨格系의 硬結 · 固着이나 變位의 正形에 주안점을 두는 正形推拿分野와 근육과 관절의 운동력을 향상시키는 데 주로 활용되는 導引推拿分野로 분류할 수 있으며, 正形推拿는 다시 正骨推拿와 經筋推拿로 분류하고 있다.

經筋推拿는 正骨推拿와 대비하여 連組織推拿라고도 하는데, 關節, 筋肉이 외부로부터의 打撲, 捻轉,

牽引, 壓迫 등과 같은 강한 힘을 받거나 혹은 外感性이거나 전신적인 虛한 상태에서 疲勞가 누적된 것이 素因이 되어 발생하는 損傷을 傷筋이라고 한다. 傷筋은 急性, 慢性으로 나누며 疼痛 등이 주요 증상인데 損傷後 氣血이 經脈을 이탈하기 때문에 經脈의 氣血循環이 장애를 받게되어 "不通則痛"으로 經筋에 浮腫이나 痛症이 발생한다. 즉, 傷筋疾患의 치료는 "通則不痛", "不通則痛"의 원칙에 따라 舒筋通絡, 活血散瘀시키는 것이 기본원리이며, 經筋推拿는 자극에 대한 반사효과와 기계적 효과에 의하여 기능을 조절하는 역할을 한다.

經筋推拿는 傷筋을 치료한다는 점에서 春秋戰國時代 이전의 醫書에서 언급되기 시작한 "按摩"의 개념과 유사하다. 그러므로 明代에 이르러 언급되기 시작된 正骨推拿에 비해서 그 歷史가 매우 오래되었다고 볼 수 있다.

이에 연구자는 春秋戰國時代이전부터 明·淸時代에 이르는 동안 發刊된 醫書에서 언급된 按摩에 대한 記述을 살펴보고 각 醫書에 기술되어 있는 手法들에 대한 記述을 근거로 삼아 현재 傷筋을 치료하는데 쓰이는 推拿療法과의 聯關性을 살펴 보겠다.

# Ⅱ. 本 論

## 1. 推拿의 名稱

推拿를 古代에는 按摩, 按蹻, 按扤, 蹻引, 蹻摩 等[2,5,6]으로 불렀으며, 오늘날에도 按摩란 名稱은 많은 지역에서 사용되고 있다. 按摩는 또한 推拿, 摩挲, 蹻摩, 按蹻, 抹法, 理筋 등으로 稱해진다[7]. 初期의 按摩療法은 극히 일부의 疾病만을 치료하는데 사용하였으며 手技法의 종류도 적어서 주로 按法과 摩法 두 가지만을 常用할 뿐이었다. 이후 치료범위가 확대되고 手技法도 따라서 발전하면서 힘을 주는 方向이 다른 각종 手技法을 발전시키게 되었다. 이후로 推拿는 단순히 推法, 拿法을 의미한다기보다는 각종 手技法을 대표하는 名稱으로 쓰이게 되었다[4].

按摩라 함은 "按法"과 "摩法"을 總稱한 것으로서, 施術者가 傷筋을 치료하기 위해서 行하는 手技法을 지칭한다. 그러므로 初期에 推拿를 지칭하던 "按摩"는 기본적으로 筋肉 등 軟部組織을 치료하는 데 主眼點이 있었다고 보여지며, 明 時代 이후에 正骨推拿가 생기면서 두 가지로 大別되었다고 볼 수 있다.

## 2. 推拿의 歷史的 考察

### 1) 春秋戰國時代以前

按摩는 인류의 가장 오래된 醫術로 人類가 최초로 사용하여 疾病을 치료하였던 방법 중의 하나로 추정된다[4]. 人類는 노동과정에서 각종 損傷과 疾病을 얻게 되어 疼痛이 발생하게 되면 患部나 傷處를 자연 손으로 문지르게 되고 문지른 후 疼痛이 減少되거나 消失됨을 경험적으로 알게 되었다[8]. 이로 인해 撫摩(쓰다듬고 문지름)의 作用을 인식하게 되고[9] 계속된 실제경험의 축적이 부단히 계속되고 총결되어 점차로 按摩療法의 기초를 형성하게 되었으므로 按摩의 起源은 鍼灸나 藥治에 비하여 이르다고 볼 수 있다[10].

張[10]은 "推拿의 起源은 시대적으로 B.C 2700년경인 신석기 시대 말기로 추정되며, 발생의 계기는 인류의 自衛 및 防禦를 위한 本能的이고 自發的인 醫療行爲에서 비롯되었다."고 했고, 李[1]는 "人類가 행한 最初의 醫療活動은 外治法이다. 上古時代에 人類는 생존을 위하여 원시적인 도구를 사용하여 생산활동에 참여하거나 野獸를 사냥하거나, 인간 상호간에 투쟁하였다. 이러한 일로 인해 傷害를 입게 되었을 때 사람들은 본능적으로 손을 사용하여 傷病部位를 누르고 문지르고 하다가 우연히 상처에 痛症이 輕減되는 경험을 하게 되었다. 이러한 체험은 습

관적으로 疾病治療의 手段으로 쓰이게 되었고, 인류 문화가 발전함에 따라 그에 대한 인식이 높아져서 後世의 推拿療法으로 발전하게 되었다."라 하여 推拿의 起源을 잘 설명해 주고 있다.

유감스럽게도 西周에서 春秋時代에는 文字記載나 考古學的 發掘의 부족으로 그 全貌를 알기는 어렵다. 그러나 戰國以來로 按摩術이 비교적 현저한 발전을 이룬 것으로 미루어 보면 이 시기의 풍부한 實踐經驗의 蓄積을 대충 斷言할 수 있다[5].

### 2) 春秋戰國時代

2천여년전 春秋戰國時代부터 按摩療法은 醫療에 널리 이용되었다[4,12]. [史記·扁鵲倉公列傳][6] 중에 "上古之時, 醫有俞跗, 治病不以湯液, 醴濾, 鑱石, 跷引, 按扤, 毒熨,"라 하여 俞跗라는 의사가 치료에 跷引, 按扤 等의 方法을 사용했음을 알 수 있다[10]. [周禮疏]에 "扁鵲治趙太子暴疾尸厥之病, 使子明炀湯, 子儀脈神, 子游按摩."라 하여 戰國時代 秦나라의 名醫 扁鵲이 趙太子의 暴疾尸厥을 按摩로 치료했음이 기재되어 있다[6,10,13]. 당시에는 手를 抑壓하고 揉撫하는 療法을 "按摩"라 稱했고, 手足을 屈伸하고 呼吸을 俯仰하는 療法을 "導引""蹻摩"라 칭했으며, 兩法을 合用하여 "按蹻" 혹 "蹻摩"라 칭했다[10].

### 3) 黃帝內經

현존 最古의 醫學著作인 [黃帝內經]에도 按摩에 관한 많은 기록이 있는데 "按摩"라는 一詞가 최초로 이 책에서 출현하고 있으며 [素問]에 9篇, [靈樞]에 5篇 등 도합 14篇에서 按摩에 대한 언급이 있다[5]. 本書는 첫째로 按摩의 한의학에서의 지위를 확립하였으며, 둘째로 按摩의 作用機制를 논술하였고, 셋째로 按摩의 辨證과 禁忌를 강조하였으며, 넷째로는 按摩의 發源地 등을 소개하여 按摩學의 이론체계를 형성하는 기초가 되었다[5,10].

#### (1) 素 問

① 異法方宜論篇

"中央者, 其地平以濕, 天地所以生萬物也衆, 其民食雜而不勞, 故其病多痿厥寒熱, 其治宜導引按蹻, 故導引按蹻者, 亦從中央出也.[14]" 이는 按摩의 發源地가 河南洛陽地區에서 가장 먼저 발생했음을 설명한다. 이는 地理, 氣候, 그 지역의 風習과 무관하지 않으며 痿厥寒熱에 導引按蹻를 응용하고 있는데[1], 唐·王氷[6]은 "導引,謂搖筋骨, 動肢節; 按,謂抑按皮肉; 蹻,謂捷舉手足."라고 하였다[2].

② 血氣形志篇

"形數驚恐, 經絡不通, 病生於不仁, 治之以按摩醪藥.[14]" 이는 按摩가 調氣血, 通血脈하는 效가 있음을 설명하고 있으며 按摩라는 표현을 最初로 한 기록으로 여겨진다.

③ 調經論篇

"神不足者, 視其虛絡, 按而致之, 刺而利之, 無出其血, 無泄其氣, 以通其經, 神氣乃平. 帝曰: 刺微奈何. 岐伯曰: 按摩勿釋, 著鍼勿斥, 移氣於不足, 神氣乃得復."라 하여 按摩가 神不足者에 補氣調神함을 설명한다. 또한 "寒濕之中人也, 皮膚不收, 肌肉堅緊, 榮血泣, 衛氣去, 故曰虛. 虛者, 聶關氣不足, 按之則氣足以溫之, 故快然而不痛.[14]"이라 하여 風寒濕痺 등으로 經絡이 不通하고 氣血이 저체된 證에 대해 按摩를 사용하면 종종 만족스러운 결과를 얻을 수 있다고 하였다.

④ 擧痛論篇

"帝曰: 其痛或卒然而止者, 或痛甚不休者, 或痛甚不可按者, 或按之而痛止者, 或按之無益者, 或喘動應手者, 或心與背相引而痛者, 或脇肋與少腹相引而痛者, 或腹痛引 股者, 或痛宿昔而成積者, 或卒然痛死不知人, 有少閒復生者, 或痛而嘔者, 或腹痛而後泄者, 或痛而閉不通者, 凡此諸痛, 各不同形, 別之奈何.

岐伯曰: 寒氣客於脈外, 則脈寒, 脈寒則縮蹙, 縮蹙則脈絀急, 絀急則外引小絡, 故卒然而痛. 得炅則痛立止, 因重中於寒, 則痛久矣. 寒氣客於經脈之中, 與炅氣相薄, 則脈滿, 滿則痛而不可按也. 寒氣稽留, 炅氣從上, 則脈充大而血氣亂, 故痛甚不可按也. 寒氣客於腸胃之間, 膜原之下, 血不得散, 小絡急引故痛. 按之則血氣散, 故按之痛止. 寒氣客於俠脊之脈則甚, 按之不能及, 故按之無益也. 寒氣客於衝脈, 衝脈氣於關元, 隨腹直上, 寒氣客則脈不通, 脈不通則氣因之, 故喘動應手矣. 寒氣客於背俞之脈則脈泣, 脈泣則血虛, 血虛則痛. 其俞注於心, 故相引而痛. 按之則熱氣至, 熱氣至則痛止矣.[14]" 이 편에서는 안마의 적응증과 금기증이 서술되어 있는데, "寒氣客於腸胃之間, 膜原之下", "寒氣客於背俞之脈"에는 안마가 가하나 "寒氣客於經脈之中", "寒氣客於俠脊之脈"에는 按摩가 不可하거나 無益함을 설명하고 있다. 이 중 寒氣가 腸胃에 머물러 생긴 통증을 按摩로 치료하는 溫經散寒止痛의 定痛法을 설명하고 있는데 [平樂郭氏正骨法]에서는 이를 "定痛之按"이라 하고 病이 重하면 穴의 부근을 눌러 주는데 이것을 가리켜 "移痛"이라 한다[13].

⑤ 金匱眞言論篇

"故冬不按蹻, 春不鼽衄[14]" 按摩의 시간에 대한 기술로 冬季는 陽氣가 內에 閉藏하는 계절로 按摩 等의 陽氣的 活動은 禁해야 다음해 봄에 鼽衄이 발생하지 않음을 설명하였다.

⑥ 陰陽應象大論篇

"其在皮者, 汗而發之; 其慄悍者, 按而收之; 其實者, 散而瀉之. 審其陰陽, 以別柔剛, 陽病治陰, 陰病治陽. 定其血氣, 各守其鄕, 血實宜決之, 氣虛宜掣引之[14]."라 하여 인체의 병변추세에 근거하여 치료방법을 결정하도록 지적하였다.

⑦ 至眞要大論篇

"寒者熱之, 熱者寒之, 微者逆之, 甚者從之, 堅者削之, 客者除之, 勞者溫之, 結者散之, 留者攻之, 燥者濡之, 急者緩之, 散者收之, 損者溫之, 逸者行之, 驚者平之, 上之下之, 摩之浴之, 薄之劫之, 開之發之[14]." 치료방법으로 按摩法과 沐浴法을 사용함을 나타낸다. 按摩가 한의학의 한 치료분야임을 시사하는 구절이다.

⑧ 玉機眞藏論篇

"今風寒客於人, 使人毫毛畢直, 皮膚閉而爲熱, 當是之時, 可汗而發也; 或痺不仁腫痛, 當是之時, 可湯熨及火灸刺而去之. 弗治, 病入舍於肺, 名曰肺痺, 發欬上氣. 弗治, 肺卽傳而行之肝, 病名曰肝痺, 一名曰厥, 脇痛出食, 當是之時, 可按若刺耳. 弗治, 肝傳之脾, 病名曰脾風, 發癉, 腹中熱, 煩心, 出黃, 當此之時, 可按可藥可浴. 弗治, 脾傳之腎, 病名曰疝瘕, 少腹冤熱而痛, 出白,一名曰蠱, 當此之時, 可按可藥. 弗治[14]," 脾風과 疝瘕에 안마를 사용하고 있다.

⑨ 腹中論篇

"帝曰: 伏梁何因以得之. 岐伯曰: 裹大膿血, 居腸胃之外, 不可治, 治之, 每切按之致死.[14]" 伏梁은 按摩가 不可하며 致死에 이를 수 있음을 말하고 있다.

**(2) 靈樞**

① 九鍼十二原

"九鍼之名, 各不同形. 一曰鑱鍼, 長一寸六分. 二曰員鍼, 長一寸六分. 三曰鍉鍼. 長三寸半. 四曰鋒鍼, 長一寸六分. 五曰鈹鍼, 長四寸, 廣二分半, 六曰 員利鍼, 長一寸六分. 七曰毫鍼, 長三寸六分. 八曰長鍼, 長七寸. 九曰大鍼, 長四寸. 鑱鍼者, 頭大末銳, 去瀉陽氣. 員鍼者, 鍼如卵形, 揩摩分間, 不得傷肌肉, 以瀉分氣. 鍉鍼者, 鋒如黍粟之銳, 主按脈勿陷, 以致其氣[15]." 按摩와 鍼灸의 관계가 밀접하여 按摩와 관련된 의료기구로서 員鍼,鍉鍼이 按摩와 연관된 九針이다.

② 經水

"審, 切, 循, 捫, 按, 視其寒溫盛衰而調之, 是謂因適而爲之眞也.[15]"라 하여 寒溫盛衰를 가려야함을 강

조했다.

③ 病傳

"黃帝曰: 余受九鍼於夫子, 而私覽於諸方, 或有導引行氣喬摩灸熨刺焫飮藥之一者, 可獨守耶, 將盡行之乎. 岐伯曰: 諸方者, 衆人之方也, 非一人之所盡行也[15]." 이는 按摩術이 당시의 醫學 중 중요한 治療方法이며 一種의 유효한 방법으로 醫生이 반드시 알아야 할 분야임을 설명해주고 있다.

④ 經筋

"卒口僻, 急者, 目不合, 熱則筋縱, 目不開. 頗筋有寒, 則急引頗移口, 有熱則筋弛縱, 緩不勝收, 故僻. 治之以馬膏, 膏其急者, 以白酒和桂, 以塗其緩者, 以桑鉤鉤之, 卽以生桑灰, 置之坎中, 高下以坐等. 以膏熨急頗, 且飮美酒, 噉美炙肉, 不飮酒者, 自强也, 爲之三拊而已[15]." 卒口僻란 楊維傑의 注에 "突然發生口角歪斜[15]"인데 患部를 세 번 拊摩하면 病이 장차 치료된다고 하였다. 拊란 摩이니 後世의 楊上先, 李時珍, 吳尙先은 馬脂로 膏摩함을 말한다 하였다.

### 4) 秦·兩漢時代

(1) [漢書·藝文志]에 [黃帝岐伯按摩十卷]에 대한 기록이 있는데, 이는 按摩에 관한 最古의 서적으로 평가되며[16] 당시에 이미 按摩專著가 있음을 말해준다[1,4,6,10,16].

(2) [金匱要略]은 張仲景이 著한 것으로 張仲景은 按摩, 導引, 吐納을 보건예방의 방법으로 파악하여 "四肢才覺重滯, 卽導引, 吐納, 鍼灸, 膏摩, 勿令九竅閉塞[5,12,17]"이라 하여 "四肢重滯"에 按摩사용을 언급[18]하였다.

### 5) 魏晋南北朝·隨唐時代

(1) [肘後備急方]에는 按摩法을 急症治療에 응용하는 기록이 많이 보인다. 기재된 按摩手法과 臨床治方은 비교적 임상 참고가치가 있는 것으로 後世의 按摩療法 發展에 많은 영향을 미쳤다[5]. 이 책에는 按摩法, 爪掐法, 拍法, 抓腹法, 抄擧法, 拈脊皮法, 擲背法 등 多種의 按摩手法이 소개되어 있다[5].

(2) 唐代의 著名醫著인 [千金要方]에는 按摩導引方法을 결합하여 치료한 記載가 많다[1]. [千金要方]은 [養生]의 篇을 따로 들어 養生, 導引, 按摩 等을 論하고 있다[19]. 그 중 第四에 按摩法을 서술하고 있다[20]. 여기에는 "婆羅門按摩法"과 "老子按摩法"이 기록되어 있다[21,12,22].

(3) [外臺秘要]에는 按摩에 관한 기재가 많이 보이고 있으며[17], 小兒疾患인 發熱, 驚癎, 夜啼 등에 按摩를 사용하고 있다[23].

(4) [理傷續斷秘方]은 최초의 筋骨格系 專門書籍으로 볼 수 있으며 診斷과 治療의 基本形式을 제시하였으며, 按摩時 軟物로써 絹片類를 사용하는 기재가 있다.

### 6) 宋代

(1) [聖濟總錄]은 1118년 정부에서 편성한 200권의 官書인데[18,20], 券四 "治法門" 중에 按摩를 진행하는 개괄적 논술이 있다[23]. 이 時期에는 推拿手法의 분석을 비교적 중시하여[10], "按"과 "摩"는 모두 醫者가 兩手로 施治하며 兼하여 쓸 수 있으나 二者는 차이가 있음을 설명하였다. "可按可摩, 時兼而用, 通謂之按摩, 按之弗摩, 摩之弗按, 按之以手, 摩或兼以藥, 曰按曰摩, 適所用也"라 하면서 "按은 손으로 병든 곳을 누르는 것이고, 摩는 비비는 것이다."라고 按摩에 대한 정의를 내리고 있으며, 按摩에는 "斡旋氣機, 周流榮衛, 宣搖百關, 疏通凝滯"의 作用이 있어서 "氣運而神和, 內外調暢, 昇降無碍, 耳目聰明, 身體輕强, 老者復壯, 壯者復治"의 목적을 달성할 수 있다고 하였다.

(2) [演繁露] 중에 "醫有按摩法: 按者, 以手掐按病處也; 摩者, 揉搓之也"라고 手法에 대하여 설명하고 있다[23].

(3) 宋代에는 按摩技法으로 催産하였는데 [夷堅志][5]에 보면 北宋의 龐安時(1042~1099년)는 按摩催産法으로 "十愈八九"의 높은 효과를 거두었다.

(4) 宋代는 膏摩가 총결되고 진일보 발전된 時期다. 당시의 [太平聖惠方]은 膏摩발전에 가장 큰 영향을 준 서적이며, [太平惠民和劑局方]에는 "可摩之膏"와 "可服之膏"의 구분을 두고 있으며, [聖濟總錄]은 膏摩를 진행하는 理論上의 총결을 하고 있다. 또한 宋代의 중요한 兒科專書인 [幼幼新書]나 [小兒衛生總微論方]에서 모두 兒科에 응용된 膏摩方을 볼 수 있다[24].

### 7) 金·元時代

이 시기의 醫家들은 按摩가 능히 "解表"하는 작용이 있어 "汗法"으로 인식하여[23], "攻邪論"의 학설을 세운 金代의 張從政은 그의 著書 [儒門事親]에서 導引, 按摩가 解表의 法으로 汗法으로 쓰인다고 주장하여 按摩가 消散外邪의 解表作用이 있다는 推拿의 치료작용에 대한 새로운 견해를 제기하였다[2,4,18].

### 8) 明代

隨唐時期를 推拿의 第一 全盛期로 본다면, 明代는 推拿의 발전상 第二의 全盛期이다[10]. 名稱에도 변화가 있어 明淸 以前에는 모두 按摩라 칭하였는데 明代부터 "按摩"란 稱 외에 "推拿"란 名稱이 생겨 淸代의 [理正按摩要術]에는 "推拿者卽按摩之異名也[1,23]"라 기재하고 있다. 또, 당시엔 推拿가 某種의 小兒疾病에 대한 효과가 비교적 좋다고 인식되어 [小兒推拿秘訣]에 "其去輕病, 如湯之潑雪 ; 其去重病, 如苕之拂塵漸次亦淨[23]"이라 記載되어 있는데, 이 時期에 이르러 小兒推拿는 推拿學科의 하나의 分枝를 형성하였으며, 辨證, 手法, 穴位, 治療 등의 방면에서 독특한 체계를 형성하였다[10]. 手法의 종류는 魏晋隨唐 및 金元時期와 비교하여 증가하여 按, 摩, 推, 拏, 掐, 揉, 運, 搓, 捻, 分, 抹, 搖, 擦 , 彈 等이 있었다. 手法에도 補瀉가 있다고 인식하였으나 단 補瀉의 방법에서는 일치하지 않았다. 手法의 조작에 있어 일정한 순서가 있어 頭面을 먼저 하고 나서 肢體를 행하였다. 小兒에 적용되는 치료방법을 成人에도 적용하여 "推拿立起沈痾, 嬰兒, 男女治無不效"라 기재하고 있다[23].

(1) [小兒按摩經]은 最古의 推拿專書로 楊繼洲의 [鍼灸大成]에 수록되 있으며, 著者는 '四明陳氏"라고 기재되어 있다[2]. 이 책은 現存 가장 오래된 推拿 專門書籍이다[4,13]. 小兒의 각종 常見病症을 按摩推拿로 치료하는 理論과 方法이 歌訣形式으로 소개되어 있다[5]. 이 책에는 小兒推拿에서의 掐, 揉, 按 등 手法 외에도 推, 運, 搓, 搖, 摩, 複式操作法 등 18種의 手法을 소개하였고, 小兒推拿에서 "손으로 針을 대신함은 신기한 術法이 아닐 수 없으나 補와 瀉는 뚜렷히 가려야 한다." 고 하였다[13].

(2) [小兒推拿方脈活嬰秘旨全書]는 [小兒推拿秘旨], [小兒推拿活嬰全書], [小兒推拿方脈全書] 등으로 불리는 明代의 중요한 推拿學 專書이다[5]. 이 책에 소개된 小兒推拿의 12개의 手法은 名稱과 功效, 操作과 適應症 등을 매우 상세히 논술하였다[13].

(3) [小兒推拿秘訣]은 周于蕃이 撰한 것으로 周氏의 自序에 의하면 그의 自著가 아니라 前人의 著作을 纂緝하여 이루어진 것이다[20]. 이 책에서는 "身中十二拿法"의 穴位와 效能을 소개하고 있으며, 全身의 血位圖를 수록하고 있다[2]. 按, 摩, 掐, 揉, 推, 運, 搓, 搖 등의 방법과 葱薑을 찌서 다린 汁이나 麝香 같은 藥材를 바르고 하는 방법이 소개되어 있다[5,25]. 주로 應急處置法에 관한 것으로서 疾病診斷의 基礎가 되는 症候論에 관한 부분과 運動療法이 들어 있다[25].

(4) 景岳全書(明. 張介賓著)의 『雜病謨. 厥逆』에는 "故致卒仆暴死, 宜先掐人中"이라 하여 掐法에 대한 기록이 있다. 이로써 掐法이 오래전부터 急症에

쓰였음을 알 수 있다[2].

### 9) 淸代

(1) [小兒推拿廣義]는 [推拿廣義]라고도 하며 熊應雄이 編纂하였다. 이 책의 上卷은 小兒推拿의 基本原則, 診斷. 推拿穴位, 推拿操作法, 附圖로 구성되어 있고, 中卷은 소아과 질병을 20門으로 나누어 설명하고 推拿方法을 기술하였으며, 下卷에서는 널리 쓰이는 180여 처방을 수록하고 있다[13,5].

(2) [厘正按摩要術]은 張振均이 撰한 것으로서, 按摩八法과 汗, 吐, 下와 기타 17種按摩外治法, 推拿穴位, 24種 推拿手法 등이 실려 있다. 本書에 소개된 '胸腹按診法'은 다른 책에 거의 소개되지 않은 것이다[2,5]. 소개된 按摩八法의 내용을 살펴보면 다음과 같다[26].

① 按法 : '按'은 손으로 探穴하여 그 위에 놓는다는 뜻으로서, 흔히 推拿라고 칭한다. 右手大指面으로 바로 누르거나, 大指를 背屈하여 누르거나, 兩指를 같이 쓰기도 한다. 胸腹部를 按할 때는 掌心으로 눌러준다.

② 摩法 : "按而揉之, 摩而去之"라 하였으며 급히 하면 瀉가 되고, 완만하게 하면 補가 된다. 推에 비해서는 輕하고, 運에 비해서는 重한 방법이다. 전에는 藥物을 이용한 摩法이 많이 쓰이고, 手法만을 쓰는 경우는 적었다. 후에 개발된 推, 運, 搓, 搖 등의 法은 모두 摩法으로부터 나온 것이다.

③ 掐法 : 무지손톱으로 主治穴을 가볍게 혹은 강하게 눌러서 氣가 통하도록 하는 방법이다. 《說文》에는 "爪刺也."라 했고, 《玉篇》에는 "爪按曰掐"이라고 했다.

④ 揉法 : "揉而和之"라 했으니 手腕을 가볍고 천천히 回傳하면서 문지르는 것을 말한다. 摩法에서 나온 것으로서 和氣血, 活筋絡하여 臟腑가 폐색되지 않도록 한다.

⑤ 推法 : 《廣意》에서는, "앞쪽으로 推動할 때는 반드시 直線으로 해야 한다. 만약 斜線으로 하면 別經을 상하게 할 수 있다."라고 하였으며, "乾推하면 피부가 상할 수 있으므로 春夏에는 熱水, 秋冬에는 蔥姜水를 손에 묻혀서 推하는 것이 좋다"고 하였다. 搓, 搖, 揉, 運法은 모두 摩法에서 나온 것이지만 推法보다는 輕한 방법이다.

⑥ 運法 : "運則行之, 謂四面迂繞而運動之也, 宜輕不宜重, 宜緩不宜急, 俾血脈流動, 筋絡宣通, 則氣機有沖和之致, 而病自告痊矣"라 하여 환부를 가벼운 힘으로 천천히 넓은 범위로 문지르는 것을 지칭한다.

⑦ 搓法 : "搓而轉之. 謂兩手相合, 而交轉以相搓也, 或兩指合搓, 或兩手合搓, 各極運動之妙, 是以摩法中生出者"라 하여 양손 또는 양손가락을 모아서 함께 비비는 것을 지칭하며, 摩法에서 발전된 한 部類이다.

⑧ 搖法 : "搖則動之. 寒證每轉三十六, 愈多愈效. 法也, 搖動宜輕, 可以活經絡, 可以和氣血, 亦摩法中之變化而出者."라 하여 가볍게 흔들어줌으로써 活經絡, 和氣血하는 방법이다.

(3) [幼科鐵鏡]은 夏鼎이 출간한 兒科 專著로, 夏氏는 小兒推拿에 매우 뛰어나 小兒病에서 推拿가 藥을 능가하는 우수성을 제시하였다[13,25]. 本書에서 "推拿가 藥을 대신한다[13]"고 주장하고 있다.

(4) [醫宗金鑑]의 全書는 90卷으로, 이 중 《正骨心法要旨》는 四卷으로 구성되어 있다. 이는 東醫의 綜合 醫書 중 가장 완비되고 또한 가장 간요한 書籍이다. 《正骨心法要旨》는 明代 薛己의 [正體類要]를 바탕으로 하여, [靈樞·骨度]에 근거하여 인체의 骨度尺寸을 闡明하고, 아울러 摸, 接, 端, 提, 按, 摩, 推, 拿 등 "正骨八法"으로 總結하여 手技法 操作要領을 제시하고, 骨折·脫臼에 대한 手技法 治療의 意義를 矯正作用 뿐만 아니라 豫防醫學的 가치가 있음을 지적하였다. 이 중 <手技釋義>에서는 摸, 接, 端, 提, 按, 摩, 推, 拿 등 "正骨八法"을 記述하면서 手法의 種類, 方法 및 適應症 등을 열거하였다.

그 구체적인 내용은 다음과 같다[27].

① 摸法 : 손상된 부위를 세세히 더듬어서 損傷部位의 表裏虛實과 新舊를 알아내는 단계.

② 接法 : 手法이나 器具를 사용하여 절단된 骨部位를 이어서 예전의 상태로 復舊시키는 것.

③ 端法 : 한 손이나 양손으로 肢體의 끝 부분을 잡고 上下 또는 左右로 잡아 당기는 것.

④ 提法 : 陷下된 骨을 손으로 끌어올려서 復舊하는 것.

⑤ 按摩法 : '按'은 손으로 눌러주는 것을 말하고 '摩'는 서서히 문질러 주는 것을 말한다. 이는 皮膚筋肉이 손상을 받아서 腫硬痲木된 경우에 骨이 손상되지 않은 상태에서 사용한다.

⑥ 推拿法 : '推'는 손으로 미는 것을 말하고 '拿'는 한 손이나 두 손으로 患處를 당겨서 復舊시키는 것을 말한다.

(5) [保赤推拿法]은 夏雲集에 의해 刊行되었다[5,13]. 本書에는 86種의 推拿方法을 論述하였으나 간단명료하고 실용성이 커서 後世의 推拿發展에 일정한 영향을 주었다[13].

(6) [推拿指南] 本書는 7卷에서 眼科 疾患에 효과적인 推拿 治療法 61種을 소개하였는데 이런 내용은 다른 著書에서 드문 일로 眼科疾患의 치료에 새로운 자료를 제공하였다[13].

(7) [動動按摩秘訣]은 汪后賢, 汪后聖 二人이 撰하였으며 [濟世全書] 中의 일부로 전해온다. 本書는 3卷으로 되어 있는데, 癱瘓諸穴圖, 按摩勞傷諸穴, 頭痛症, 脾胃肚腹症, 腸症 등 수십편으로 나뉜다. 각각의 증상에 대해 取穴法, 按摩手法, 氣功療法, 養生調攝 등이 소개되어 있다[26].

(8) [推拿眞錄] [小兒推拿眞錄]이라고도 하며 小兒疾病의 診斷, 病因病機, 小兒推拿의 主要手法과 急驚 등 16種 病症의 치료법에 대해서 상세히 설명했다[26].

(9) [推拿輯要] 周仙渠가 編著했으며 中卷에 兒科 각종 질병의 推拿手法에 대해서 설명했다[26].

(10) [推拿三字經] 徐崇禮가 펴낸 것으로 문장을 쉽게 기억할 수 있도록 3字를 한 말구로 調理하였다. 本書는 다른 小兒推拿著作과는 달리 小兒 推拿手法을 成人에게 적용하는 방법이 제시되어 있다[13].

### 10) 現代의 經筋推拿學

按摩에서 발전한 經筋推拿法은 正骨推拿와 달리 軟部組織을 치료하는데 주안점을 두고 있는데, 現代에 들어와서 그 技法이 細分化되어 按, 摩, 掐, 揉, 推, 運, 搓, 搖 등 수십종의 手技法으로 발전되었다. 經筋推拿의 手技法을 作用別로 分類하면 다음과 같다.

### 1) 波動型 수기법

손가락이나 손바닥과 완관절이 상호 협조하여 연속적인 파동을 만들어 내는 기법으로서, 一指禪推法 · 滾法 · 揉法 등이 있다.

#### (1) 一指禪推法

시술자의 엄지 끝이나 엄지의 橈側 指腹을 치료부위나 경혈에 접촉한 후 앞을 향해 밀어나가면서 腕關節의 파동 동작과 동시에 엄지의 指節關節을 가볍게 屈伸시켜 주는 수기법이다. 압력, 빈도, 파동의 폭이 일정하고 지속적이어야 하며 동작이 민첩해야 하는데, 접촉면적은 비교적 작으나 침투력은 강한 특징이 있다.(120-160회/분)

#### (2) 滾法

곤법은 완관절의 굴신운동과 전완의 旋轉(回轉, 旋回)운동을 동시에 배합하여 만들어내는 수기법으로, 완관절의 굴신은 제 2-4 중지지절관절 배측을 축으로 해서 이루어진다. 또한, 곤법의 작용점(수기법의 파동을 빨아들이는 점)은 상술한 두 축이 교차

되는 약지지절관절 배측에 있으므로, 肘部를 支持點으로 하여 전완을 능동적으로 파동시키면서 완부의 굴신과 전완의 旋轉을 복합하여 조작해야 한다. 특히, 수기법의 작용부위는 체표에 밀착시켜야 하며 끌거나 돌리거나 들뜨게 해서는 안되고, 압력과 빈도 및 파동의 폭은 일정하고 동작에 리듬이 있어야 한다.

(3) 揉法

유법은 시술자의 손이나 팔로 환자의 肢體를 누르면서 回旋하며 문질러서 피하조직이 따라 움직이도록 하는 추나 수기법으로, <保赤推拿法>에 "揉者, 醫以指按揉經穴, 不離其處而旋轉之."라고 유법의 요령을 설명하고 있다. 이처럼 시술자가 손으로 환자의 지체나 혈위의 표면을 누르면서 피하조직이 손을 따라 움직이게 하는 것으로, 시술자의 손의 모양이나 사용부위에 따라 指揉法, 魚際揉法, 掌根揉法, 前腕揉法 등으로 구분할 수 있으며, 임상에서는 흔히'按揉法'을 배합한다.

### 2) 摩擦型 수기법

手掌이나 손가락 또는 팔꿈치를 이용하여 체표면을 비벼주는 기법으로서 摩法·擦法·搓法 등이 있다.

(1) 摩法

시술자의 손가락이나 手掌으로 환자의 손상 부위를 누른채 마찰시키면서 이동하거나 回旋하는 동작이다. 이 수기법은 통상 按法과 배합 운용하므로 "按摩"라고 한다. 마법은 시술자의 사용부위에 따라 掌摩法, 指摩法 등으로 구분할 수 있다.

(2) 擦法(일명 平推法)

손바닥의 大魚際나 掌根 또는 小魚際를 일정부위에 대고 직선 또는 회선형으로 왕복하며 마찰하는 수기법이다. 擦法을 시술할 때는 완관절을 펴주고 전완과 손이 평행에 접근하도록 해 주어야 한다. 손가락을 자연스럽게 펴주고 전체 指掌을 환자의 체표 치료부위에 붙여 주고, 견관절을 지지점으로 상완을 주로 움직이며 손바닥을 전후 또는 상하로 왕복이동을 해준다. 손바닥의 압력은 너무 세서는 안되지만 밀어주는 폭은 커야 한다.

(3) 搓法

차법은 두 손의 손바닥으로 지체의 일정부위에 끼우고 두 손에 힘을 주어 빠른 속도로 비벼주면서 동시에 상하로 왕복운동을 한다. 조작시에는 양 손의 힘이 대칭을 이루어야 하며 비비는 동작은 빠르게, 상하로 이동하는 동작은 느리게 해야 한다. 차법은 요배부나 협늑, 사지부위에 적용하며 상지부에 가장 많이 사용한다, 일반적으로 추나를 마무리 지을 때 사용하는 수기법으로서 調和氣血시키고 舒筋通絡 작용을 한다. <厘正按摩要術-周于蕃>에서는 "搓以轉之, 調兩手相合而交轉以相搓也, 或兩手指合搓....."라고 차법을 설명하고 있고, 醫宗金鑑에서도 "先以手輕輕搓摩, 令其骨合筋舒"라고 하였다. 임상에서는 주로 시술 전후에 사용한다. 차법은 혈액순환을 촉진하고 경련을 해소하며 연부조직의 유착을 풀어주고 근육의 酸脹感과 피로를 해소 할 수 있다.

(4) 抹法

말법은 한 손이나 양손의 指橫面을 치료부위에 밀착시킨 후, 상하 또는 좌우로 왕복운동을 하는 수법이다. 말법을 시술할 때는 "輕而不浮, 重而不滯"의 원리에 특히 유의한다. 치료부위는 두면부, 경항부 등에 상용하는 수법이다.

### 3) 압력형 수기법

손가락이나 수장 또는 지체의 다른 부위로 체표를 대칭이 되도록 상하, 좌우에서 눌러 주는 기법으로서 按法·拿法·踩蹻法·掐法·捻法·捏法·捏脊法 등이 있다.

(1) 按法

엄지 끝 또는 指腹으로 체표의 일정 부위를 누르는 것이 指按法이다. 모지·식지·중지를 굴곡하여 누르는 屈指按法, 한 손바닥으로 누르는 單掌按法, 두 손바닥으로 누르는 雙掌按法이 있고, 두 손바닥을 겹쳐서 누르는 雙掌重疊按法이 있다. 임상에서는 흔히 "按摩法"을 배합하여 사용한다.

(2) 拿法

시술자가 손가락으로 병변부위의 피부 및 피하조직, 근육, 筋腱을 집어올리는 수기법이다. 捏法과 동작이 매우 유사하다. 조작요령은 힘의 강도가 일정해야 하고, 리듬이 있어야 하며, 점차 힘을 주어 집어올리며 동작이 완만하고 일관성이 있어야 한다. 무지, 식지 및 중지 세 손가락으로 집어서 들어올리며 三指拿法, 다섯 손가락으로 집어 올리면 五指拿法이다. 경항부나 견부 및 사지부위에 응용할 수 있다.

(3) 踩蹻法

한 발이나 두 발로 일정 부위를 밟아 주는 것이 채교법이다. 환자는 복와위를 취하고 흉부와 대퇴부에 각각 베개를 고여서 요부가 들리도록 한다. 시술자는 두 손을 미리 설치된 철봉대를 잡고서 자신의 체중과 踩蹻時의 강도를 조절해야 한다. 동시에 발로 환자의 요부를 밟고 적당하게 탄력을 주어 튀어오른다. 이 때 발끝은 허리에서 떨어지지 않도록 한다. 踩蹻時 환자도 튀어오르고 내릴 때 호흡을 맞추어 주어야 한다. 튀어 오를 때 환자는 흡기하고, 밟을 때 환자는 호기하도록 하며 절대 숨을 멈추어서는 안된다. 踩蹻 속도는 일정하고 리듬이 있어야 한다. 임상에서는 요추추간판탈출증에 치료에 사용하는 방법이다. 이 방법은 자극이 강하므로 응용시에 조심해야 하며 체질이 약하거나 척추골에 병변이 있는 자에게 적용해서는 안 된다.

(4) 掐法

겹법은 모지 손톱을 사용하여 특정 혈위를 누르면서 점차 힘을 주어 혈위의 깊은 곳까지 들어가도록 하는 수기법이다. 시술자는 겹법을 시술할 때 모지를 약간 안으로 굽혀서 손 끝에 힘을 모으고 힘을 줄 때는 가볍고 느리게 주어야 하며, 거칠게 해서 피부를 손상해서는 안 된다. 겹법의 강도는 酸, 脹, 痛感을 느낄 정도가 적합하다. 주로 혈위에 많이 사용한다. 겹법에는 通經活絡, 開竅提神의 효능이 있다. <景岳全書·雜病謨·厥逆>에는 "故取致卒仆暴死, 宜先掐人中"이라 하였다. 이로써 겹법이 오래 전부터 급증에 쓰였음을 알 수 있다.

(5) 捻法

염법은 모지와 식지의 횡문 부위를 이용하여 치료 부위를 잡고, 양 손가락에 대칭적으로 힘을 주어 비벼주는 수기법이다. 비비는 동작은 靈活하고 快速해야 하며 동작이 끊어지지 않고 자연스럽게 연결되어야 한다. 염법은 주로 사지와 소관절 등에 상용한다.

(6) 捏法

날법은 손가락으로 지체를 집어서 힘을 주어 진흙을 이기듯이 주물러 주는 수기법이다. 엄지와 식지, 중지를 사용하는 三指捏法과 다섯 손가락을 사용하는 五指捏法이 있다. 날법은 通經解痙하며, 疏通氣血할 수 있다. 날법을 반복해서 시술하면 위축

된 筋張力을 회복할 수 있다. 동시에 조직의 종창과 筋肉酸脹을 해소할 수 있으며 筋腱의 攣縮을 완화할 수 있다.

(7) 捏脊法

날척법은 捏皮法 또는 疎皮法이라고 하는데 <肘後備急方>에는 "捻取其脊骨皮, 深取通引之以龜尾至頂乃止, 未癒更爲之"라고 기록되어 있다. 시술자는 미골에서 項背部까지 척추부의 피부를 손가락으로 힘을 주어 집어 잡아당기면서 위로 이동하는데 이 날척법은 소아과의 여러 질병에 응용된다. 오늘날에는 豫防醫學의 측면에서 成人에게도 사용한다.

## Ⅲ. 考 察

推拿는 施術者가 手指, 手掌, 手卷을 이용하여 患者의 身體表面에 刺戟을 加하여 經絡系統을 調節하거나 왜곡된 骨格構造를 矯正함으로써 疾病을 治療하고 豫防하는 방법이다.

春秋戰國時代以前의 醫書에서는 按摩療法의 기초을 형성하게 되었는데 이는 鍼灸나 藥治에 비하여 이르다고 볼 수 있다[9].

2천여년전 春秋戰國時代부터 按摩療法은 醫療에 널리 이용되었으며[4,12], [史記]에서 "上古之時, 醫有俞跗, 治病不以湯液, 醴灑, 鑱石, 跃引, 按扤, 毒熨[1,6]," 라 하여 跃引, 按扤 等의 方法이 사용되었으며, [黃帝內經]은 按摩의 한의학에서의 지위를 확립하였으며, 按摩의 作用機制를 논술하였다. 또, 按摩의 辨證과 禁忌를 강조하였으며, 按摩의 發源地 등을 소개하여 按摩學의 이론체계를 형성하는 기초가 되었다[5,10].

秦·兩漢時代의 [漢書. 藝文志]에는 [黃帝岐伯按摩十卷]에 대한 기록이 있는데. 이는 按摩에 관한 最古의 서적으로 평가되며[16] 당시에 이미 按摩專著가 있었음을 말해준다[1,4,6,10,16].

魏晋南北朝·隨唐時代의 [肘後備急方]에는 按摩法을 急症治療에 응용하는 기록이 많이 보이고 있으며 [理傷續斷秘方]은 최초의 筋骨格系 專門書籍으로 볼 수 있고, 宋代의 [聖濟總錄]에는 按摩를 시술하는 개괄적 논술이 되어 있다[23].

金·元時代의 醫家들은 按摩가 능히 "解表"하는 작용이 있어 "汗法" 으로 인식하여[23] 攻邪論의 학설을 세운 金代의 張從政은 그의 著書 [儒門事親]에서 導引, 按摩가 解表의 法으로 汗法으로 쓰인다고 주장하여 按摩가 消散外邪의 解表作用이 있다는 推拿의 치료작용에 대한 새로운 견해를 제기하였다[2,4,18].

隨唐時期를 推拿의 第一 全盛期로 본다면, 明代는 推拿의 발전상 第二의 全盛期[10]이다. 名稱에도 변화가 있어 明淸 以前에는 모두 按摩라 칭하였는데 明代부터 "按摩"란 稱 외에 "推拿"란 名稱이 생겨[23] 淸代의 [理正按摩要術]에는 "推拿者卽按摩之異名也[1,23]"라 기재하고 있다. 手法의 종류는 魏晋隨唐 및 金元時期와 비교하여 증가하여 按, 摩, 推, 拿, 掐, 揉, 運, 搓, 捻, 分, 抹, 搖, 擦 , 彈 等이 있었다. 手法에도 補瀉가 있다고 인식하였으나 단 補瀉의 방법에서는 일치하지 않았다[23]. 手法의 조작에 있어 일정한 순서가 있어 頭面을 먼저 하고 肢體를 행하였다. 小兒에 적용되는 치료방법을 成人에도 적용하여 "推拿立起沈痾, 嬰兒, 男女治無不效"라 기재하고 있다[23]. [小兒按摩經]은 가장 오래된 推拿 專門書籍으로서[4,13], 小兒의 각종 常見病症을 按摩推拿로 치료하는 理論과 方法이 歌訣形式으로 소개되어 있고[5] 小兒推拿에서의 掐, 揉, 按 등 手法 외에도 推, 運, 搓, 搖, 摩, 複式操作法 등 18種의 手法을 소개하였다. [小兒推拿秘訣]에는 "身中十二拿法"의 穴位와 效能이 소개되고 있으며, 按, 摩, 掐, 揉, 推, 運, 搓, 搖 등의 手技法과 葱薑을 쪄서 다린 汁이나 麝香 같은 藥材를 바르고 하는 방법이 소개되어 있다[5,25].

淸代의 [小兒推拿廣義]의 上卷은 小兒推拿의 基本原則, 診斷. 推拿穴位, 推拿操作法, 附圖로 구성되어 있고, 中卷은 소아과 질병을 20門으로 나누어 설명하고 推拿方法을 기술하였으며, 下卷에서는 널리 쓰이는 180여 처방을 수록하고 있다[5,13]. 張振均의 [厘正按摩要術]에는 按摩八法과 汗, 吐, 下와 기타 17種 按摩外治法, 推拿穴位, 24種 推拿手法 등이 실려 있다.

〔正骨心法要旨〕는 明代 薛己의 [正體類要]를 바탕으로 하여, [靈樞·骨度論]에 근거하여 인체의 骨度尺寸을 闡明하고, 아울러 摸, 接, 端, 提, 按, 摩, 推, 拿 등 "正骨八法"으로 總結하여 手技法 操作要領을 제시하고, 骨折·脫臼에 대한 手技法 治療의 意義를 矯正作用 뿐만 아니라 豫防醫學的 가치가 있음을 지적하였다. 이 중 <手技釋義>에서는 摸, 接, 端, 提, 按, 摩, 推, 拿 등 "正骨八法"을 記述하면서 手法의 種類, 方法 및 適應症 등을 열거하였다.

[保赤推拿法]에는 86種의 推拿方法을 論述되었는데 그 내용이 간단명료하고 실용성이 커서 後世의 推拿發展에 일정한 영향을 주었다[13].

이상에서 살펴본 바와 같이 推拿는 자연발생적으로 생긴 按摩法에서 시작하여 藥物을 이용한 膏摩法 등의 응용치료법이 발전되었다. 明代에 이르러 관절과 골의 교정을 목적으로 하는 正骨推拿가 확립됨에 따라 按摩法은 軟部組織을 치료하는데 주안점을 두는 經筋推拿의 범주로 분류되었으며, 세부적으로 按, 摩, 掐, 揉, 推, 運, 搓, 搖 등 수십종의 手技法으로 발전되었다.

## Ⅳ. 結 論

1. 經筋推拿는 正骨推拿와 비교하여 連組織推拿라고도 하며 傷筋疾患을 치료한다.
2. 經筋推拿의 起源인 按摩는 [黃帝內經]에서 治療기전, 辨證 및 禁忌를 강조하여서 경근추나의 이론체계를 형성하는 기초가 되었다.
3. 經筋推拿 중 波動型 手技法으로 一指禪推法·滾法·揉法 이 있고, 摩擦型 手技法으로 摩法·擦法·搓法 이 있으며, 壓力型 手技法으로 按法·拿法·踩蹻法·掐法·捻法·捏法·捏脊法 이 있다.

## 參 考 文 獻


1. 全國韓醫科大學再活醫學科學敎室. 東醫再活醫學科學. 서울: 書苑堂. 1995: 25,26,273, 407-411, 415,497-499.
2. 신준식 主編. 韓國推拿學. 서울: 대한한의학회추나분과학회 부설 출판사. 1995: 1-12,18 ,19,21, 23,26,28,36-38,47.
3. 신병철 外. 推拿療法의 醫史學的 考察. 대한추나의학회지.Vol.1 No.1.. 2000: 9-28,34-41
4. 海中醫學院 編. 中醫推拿學. 서울: 醫聖堂. 1993: 1-5.
5. 傳維康 主編. 鍼灸推拿學史. 서울: 醫聖堂. 1993: 4-7, 288-292
6. 黃三元 編. 推拿療法和醫療練功. 台北市: 八德敎育文化出版社. 1972: 1-3,5
7. 胡曉碱 編著. 按摩手法集錦. 北京: 中醫古籍出版社. 1989: 1
8. 金義成. 家庭簡易推拿. 福建省: 福建科學技術出版社. 1989: 1-3
9. 楊思樹 張樹生 傳景華 主編. 中醫臨床大全 下冊. 北京: 北京科學技術出版社. 影印 大成文化社. 1991: 1277
10. 張恩勤 主編. 中國推拿. 上海市: 上海中醫學院出版社. 1990: 1, 3, 5, 7, 9
11. 李宜謀 等. 中國推拿治療-軟組織損傷學. 北京市: 中國中醫學出版社. 1993: 1
12. 張有寓 著, 韓淸廣 譯. 養生大全. 서울: 도서출

판 까치. 1993: 165-167
13. 趙彙成, 郭重文 共譯. 엄마손은 약손 소아추나학. 서울: 醫聖堂. 1995: 15-26,59,67,68
14. 楊維傑 編. 黃帝內經 素問譯解. 台北市: 台聯國風出版社印行. 1965
15. 楊維傑 編. 黃帝內經 靈樞譯釋. 台北市: 人民體育出版社. 1991: 15,18,27,28,69,191,273,274
16. 林準圭, 申鉉大 編著. 東醫物理療法科學. 서울: 高文社. 1990: 4,6,7,56-61
17. 張世藝 主編. 中醫學術史. 上海: 上海中醫學院出版社. 1989: 38-40,46,128,130,132,452-454
18. 車離 主編. 中國醫學史. 長沙市: 湖南科學技術出版社. 1991: 5,17,21,27,35,39
19. 劉占文 主編. 中醫養生學. 上海: 上海中醫學院出版社. 1989: 3,5-10,244,375
20. 洪元植 編著. 中國醫學史. 서울: 東洋醫學研究院. 1987: 15,16,22-24,37-39,41,77,92
21. 孫樹椿, 孫之鎬 編. 中醫筋傷學. 北京市: 人民衛生出版社. 1990: 1-3
22. 金斗鍾 著. 東西醫學史大綱. 서울: 探求堂. 1978: 5, 463
23. 上海中醫學院 編. 推拿學. 香港: 商務印書館.1983: 1~4
24. 李强. 膏摩史略. 山東: 山東中醫學院學報 Vol.12 No.1. 1988: 32-35
25. Pierre Huard, Ming Wong 著, 許程 譯. 東洋醫學史. 서울: 大韓敎科書株式會社. 1986: 13,14, 46-48,88,201,241,242,244,246
26. 北京按摩醫院 編. 中國按摩全書. 北京市: 華夏出版社. 1993: 443-447, 495-501, 502-540
27. 吳謙 外. 醫宗金鑑. 서울: 大成文化社. 1994: 741-742