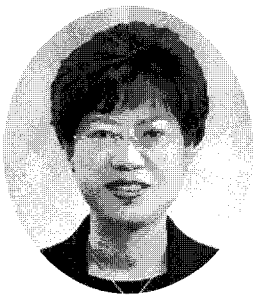
최신의학상식

추나요법

(推拿療法, CHUNA manual medicine)



경희대학교 간호과학대학
왕 명 자 교수

Ⅰ. 서론

추나요법은 인체 스스로 생명력이 되살아나게 하는 자연요법으로 골격, 근육, 인대, 경락, 경혈과 정신을 동시에 조절하는 독특한 방법으로, 재활을 요하는 질병의 합병증을 예방하고 손상된 기능을 되찾기 위한 방법으로써 간호중재로 활용하기에 적합하다.

추나요법은 미국의 카이로프랙틱(Chiropractic)과는 구별되는 한의학 이론에 입각한 방법으로 현재 한의학과에서는 교과목으로 채택되어 교육하고 있으나, 간호학에서는 아직 교육과정이 없고, 임상에서도 간호사 영역에서 사용되지 않고 있다.

그래서 한방간호학회에서는 추나요법의 간호학적 이론정립을 위하여 2002년 춘계학술대회에서 "추나요법과 간호"의 주제로 추나요법의 개괄적인 이론과 실습을 실시한 바가 있다.

추나요법은 특히 운동으로 인한 부상이나, 또는 다른 여러 원인으로 인한 근육과 관절의 통증에 효과가 있다. 그 외에도 스트레스와 관련된 근원적인 문제인 기의 흐름을 조정하는 역할도 한다. 다양한 질병과 상태에 효과가 있을 뿐만 아니라 면역체계를 강화하고 건강을 증진시키는 등 생활에 활력을 주는 역할을 한다.

Ⅱ. 추나요법의 소개

1. 추나요법(推拿療法)의 정의(正義)

추나는 수기법(手技法)을 통해 시술하는 것으로서 한의학(韓醫

學)의 외치법(外治法) 범주에 속한다. 추나(推拿)라는 용어는 매우 활동적이고 실천적인 의미가 내포되어 있다. 추(推)는 '밀다(push)'의 의미이고, 나(拿)는 '잡는다(grasp)'는 의미이다. 서양에서 정골요법사, 카이로프랙틱사, 물리요법사, 또는 스포츠 치료사 등이 치료하는 증상들에 추나요법을 사용하여 치료한다.

일반적으로 모든 생명체는 생활환경에 적응하기 위하여 자극에 대한 반응·성장·생식·운동 및 대사 등의 기능을 수행하는 기본적인 특성을 갖고 있으며, 소화·흡수·호흡·순환 및 배설 등의 생리적인 작용을 통하여 생명력을 유지하고 있다.

그런데, 이러한 생명체의 구성요소들에 있어서는 구조적 측면과 기능적 측면을 갖고 있으며, 각각의 구성요소들 간에는 구조와 기능의 생리적 상호 관련성을 갖고 있다. 기능의 병리적 현상이 구조에도 영향을 미치고, 반대로 구조의 병리적 현상은 기능 상에도 변화를 일으킨다고 하는 동일본질체내(同一本質體內)의 병리적 상호관련성도 갖고 있다.

즉, 인체는 뇌 등의 계통조절기관의 영향을 받는 신경(canal system)이나 경락(non-canal system)을 통하여 오장육부(五臟六腑)의 기능적 또는 구조적인 변화가 근육·골(骨) 및 인대(靭帶) 등과 같은 근골격계 구성요소들의 기능과 구조에 변화를 초래할 수 있으며, 장부와 장부간이나 근육과 골관절(骨關節) 사이에도 동일한 원리에 의한 계통적인 생리(生理)·병리적(病理的)인 상호관련성을 초래할 수 있다.

추나는 양적(陽的)요소인 기능과 음적(陰的)요소인 구조라는 두 가지 요소간의 계통적 상호관련성에 따라, 관찰대상의 주체인 골격근, 척추관절 등의 근골격계 구조의 불균형 상태를 정형의학적(正形醫學的)으로 구조적 균형을 유지시킴으로써 인체의 생체역학적 기능현상·병리적 변화·진단방법 및 치료원리에 의하여 기능적 균형이 이루어지도록 하는 요법이다.

추나요법의 일반적인 효과는, 해부학적 위치를 바로 잡아 인체의 평형을 조절해주고, 수기법의 역학적(力學的) 파동이 일종의 "에너지"로 전환되어 인체 내 심부(深部)로 침투하여 관련 계통의 조직(組織)과 기관(器官)을 조절한다.

추나요법은 근육이나 관절에 작용할 뿐만 아니라 우리 몸의 생명에너지의 흐름을 좌우하는 더 깊은 곳의 내부장기에까지 영향을 미치기 때문에 다른 요법들 보다 더욱 효과적이다. 기 흐름의 균형을 재조정하므로 감정과 마음에까지 영향을 준다. 기의 흐름이 균형을 이루게 되면 편안해지고, 통증과 경직에서 해방되며 생활에 활력이 넘치게 된다.

추나요법은 시술자의 손과 지체(肢體)의 부분을 사용하거나 보조기기(補助器機) 등을 이용하여 인체의 특정부위(체표의 경혈·근막의 압통점·척추 및 전신의 관절 등)를 조작하여 인체의 생리·병리적 상황을 조절하여 기혈(氣血)을 정상적으로 순환시켜 증상을 개선시키거나, 질병의 원인이 되는 요소들을 자연 치유력으로 스스로 제거하여 질병상태가 치료되도록 하거나, 질병이 발생되지 않도록 미리 양생(養生)하게 된다.

2. 역사적 배경

각 나라의 전통적, 문화적관습에 따라 수기의학(手技醫學, manual medicine)은 각종 수기법(手技法)에 의한 치료방법들을 포괄적으로 정의하는 세계적 공통용어인데, 각각의 특성에 따라 Massage, Chiropractic, Osteopathy, Muscle Energy Technique, Exercise Therapy, Applied Kinesiology Technique, Myofascial release Technique, Podiatry medicine, 파라문안마법(波羅門按摩法), 조체요법(操體療法) 및 추나요법(推拿療法) 등의 명칭으로 표현되고 있다.

그러나, 이러한 각종 수기요법은 손을 주요 치료수단으로 이용한다는 면에서는 동질성을 갖고 있고 상호교류도 하였지만, 발전과정·치료부위·치료원리·치료방법 및 치료효과 면에서는 독자적인 특성을 유지하며 발전하고 있다.

그러므로 일반적으로 상호 유사하다고 알려져 있는 중국의 추나요법과 미국, 한국을 비교해보고자 한다.

중국 추나요법은 문헌에 의하면 기원을 B.C. 2700년경으로 추정되며, 추나요법이 의료임상에 널리 사용하게 된 것은 춘추전국시대부터였으며, 황제내경(皇帝內徑)을 비롯한 많은 의서(醫書)에 소개되어 있다.

1956년 중국 최초의 추나전과학교가 설립되었고, 중의(中醫) 추나 외래진료부가 생겼다. 그후 서양의학의 해부학, 생리학 등 기초의학을 접목하여 내용을 더욱 충실하게 만들었다. 현재는 전국의 병원에서 사용하고 있고, 연구도 심화되었으며, 추나의 학술유파가 널리 계승, 발전되고 있다. 미국은 "Doctor of Osteopathy"의 호칭으로 대학에 교과목이 있으며, 카이로프랙틱(Chiropractic)의 명칭으로 행해지고 있다. 카이로프랙틱은 초기에 미국사회에서 정식의료행위로 인정받지 못하고 많은 박해를 받았으나. 100여년의 계속된 노력으로 현재는 정식 의료권에서 발전을 거듭하고 있다.

우리나라의 『東醫寶鑑』에는 안교·도인·안마 등으로 추나의 명칭이 소개되어 있다. 조선조 신체의 노출이나 남녀의 동석을 인정하지 않았던 사회적 분위기로 인하여 쇠퇴하였다. 그후 일제시대를 거치면서 민간요법으로 전락하였고, 1992년 대한한의학회(大韓韓醫學會)내에 정식으로 추나분과학회(推拿分科學會)가 설립됨에 따라 의료로 인정받게 되었다. 지금은 국내의 한의과대학에서 교과과목으로 채택하고 있다. 1994년에 추나요법이 「한방요법이며, 카이로프랙틱과 시술방법이 유사하거나 동일하다」는 보건사회부의 유권해석을 통해 치료영역을 인정받게 되었다.

근래에는 과학문병의 발전과 더불어 동서양간의 폭넓은 학문적 교류를 통하여 현대화된 기기를 많이 활용함으로써 치료방법이 간편한 반면 치료효과가 우수한 새로운 추나기법들도 개발되고 있다.

3. 기본원리

추나요법은 음양오행론(陰陽五行論), 경락(經絡), 영위기혈(榮衛氣血), 병인병기(病因病機), 사진팔강(四診八綱), 변증시치(辨證施治) 등의 한의학 기초이론 및 서양의학의 해부학, 생리학, 병리학, 물리적 진단학, 조직학, 운동생리학 등의 지식과, 신경해부학과 진단방사선학을 적용하여 연부조직(軟部組織) 및 골격의 기능과 구조의 모순을 제거한다.

추나요법의 작용은 인체 체표의 일정 부위에 활혈화어(活血化瘀), 이근정복(理筋整復), 기형교정(畸形矯正), 그리고 인체의 골과 연부조직의 이상을 교정하며 수기법의 물리적 파동신호가 진액(津液)·기혈(氣血)·영위(榮衛)·뇌수(腦髓)·장부(臟腑)와 정신(精神) 및 정서(情緖)에 까지 영향한다.

1) 추나요법의 원리(原理)

병변의 본질을 파악하여 상응하는 부정거사, 음양조정을 한다.

(1) 치병구본(治病求本)

질병의 발생, 발전과정을 충분히 이해하고, 증상(症狀)표현이 질병의 정황을 전부 포괄한다는 전제하에 종합분석하고, 현상으로 본질을 파악하여 병이 어디서 왔는지를 찾아서 상응하는 방법으로 치료한다.

(2) 음양조정

추나요법은 장부기능에 대해서 경락, 기혈 등을 통하여 음양평형 조절작용을 한다. 골격구조에 있어서는 음양평형은 변위에 대하여 방향에 따라 보다 음적(陰的)인 변위현상과 양적(陽的)인 변위현상이 나타나게 되는데, 이것을 교정하여 구조적인 균형을 유시시키게 된다.

2) 추나요법의 작용

추나치료의 작용원리는 "힘"과 "에너지"와 "신호" 세 방면에 작용하여 유관 조직의 해부학적 위치이상으로 초래되는 증상들인 모든 관절(關節)의 변위(變位)나 근건(筋腱)의 활탈(滑脫) 등의 해부학적 위치이상을 교정 할 수 있다. 해부위치의 변위는 관련 조직·기관의 병변을 초래한다. 그러나 해부학적 위치 교정은 내부에너지와 생체신호를 조정하여 병변을 해소한다.

추나요법은 여러방면에서 활용할 수 있는 작

용을 하지만, 특히 말초신경계 및 자율신경계 질환, 척추관절부위의 원인 병변에 의한 통증 질환을 위주로 근육의 경결과 관절의 고착(固着)이나 변위(變位)의 정형에 주안점을 두는 정형추나(正形推拿, coordinative & orthopedic manual medicine)와 근육과 관절의 운동력을 향상시키는데 주로 활용되는 도인추나(導引推拿, exercise therapy)로 분류할 수 있다.

추나요법의 작용은 다음과 같다.

(1) 피부마찰(皮膚摩擦)를 하여 피부를 자극하여 전신을 조정해 준다.

(2) 근육에 자극하여 근육신전(筋肉伸展)을 시키고, 신경 · 경락을 통해 전신을 조정해 준다.

(3) 수기법의 기계적 작용을 통해 국부조직의 혈액공급을 개선하고 신진대사를 촉진하여 유착해소(癒着解消)작용을 하며, 상실된 균형상태를 평형상태로 전환시킨다.

(4) 관절활동(關節活動) 기능을 촉진함으로써 근건(筋腱) · 인대(靭帶)의 탄력성과 활동성을 증강하고 관절의 활액(滑液)분비와 관절주위의 순환을 촉진시키고, 관절낭의 변축(變縮) 과 종창(腫脹)을 해소하며 근육관절의 활동장애를 회복시킬 수 있다.

(5) 추나요법으로 병리적 산물을 제거하고, 내외의 평형을 회복함으로써 신경, 내분비반응을 일으켜 동통(疼痛)을 해소(解消)하는 효과를 보게된다.

3) 추나요법의 연부조직손상 치료의 원리

연부조직의 범위는 일반적으로 피부 · 피하조직 · 근막(筋膜) · 근육 · 근건(筋腱) · 인대(靭帶) · 골막(骨膜) · 관절낭(關節囊) · 반월판(半月板) · 연골(軟骨) · 섬유륜(纖維輪) 및 말초신경(末梢神經) · 혈관(血管) 등을 포함한다.

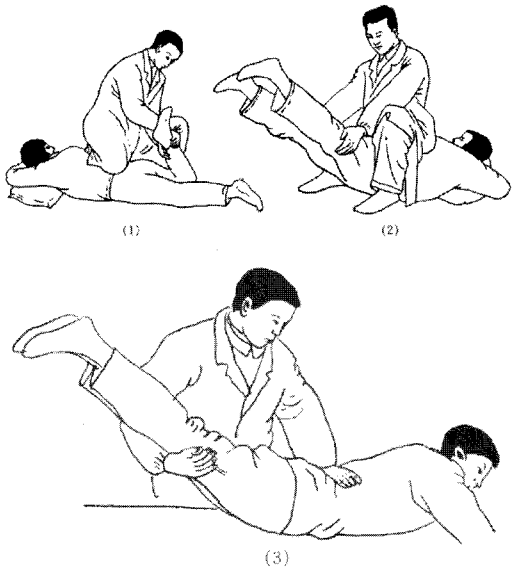
연부조직은 체질허약, 과도한 노동, 지속적인 활동, 누적된 피로 등 각종 요인에 의해 손상될 수 있으며, 비골절성(非骨折性) 탈구(脫臼) 또는 피부 · 근육손상 등의 "근상(筋傷)"을 초래할 수 있다. 근상(筋傷)은 급성, 만성을 막론하고 동통이 주요 증상이다. 추나요법으로 "통(通)"하게 하므로써 "불통(不痛)"하게 한다.

추나의 연부조직손상치료의 원리는 다음과 같다.

(1) 서근통락(舒筋通絡)하여 긴장된 근육이 풀어지고 기혈을 통하게 한다. 그러므로 추나기법의 적용으로 근육을 풀어주면 기혈이 소통되고, 기혈이 소통되면 아프지 않게 된다.

(2) 이근정복(理筋整復)으로 경락관절이 통순(通順)하게 되어 동통을 해소하고, 정상으로 회복시킨다. 즉, 근육이나 관절을 제자리에 되돌림으로 근맥(筋脈)과 경락(經絡)을 순접(順接)시키고 기혈운행을 순조롭게 함으로 통증을 경감시키고 정상으로 돌아오게 할 수 있다.

(3) 활혈거어(活血祛瘀)시킨다. 근육의 수축과 이완을 조절하여 조직간의 압력을 조절하고 손상된 조직 주위의 혈핵순환을 촉진하여 조직의 혈액유통량을 증가시킨다.



4. 추나요법의 적응증과 주의사항

추나요법을 시술하여 효과를 볼 수 있는 증상으로는 급 · 만성 연부조직손상(軟部組織損傷: 근육염좌상(筋肉捻挫傷) · 요배근(腰背筋) 피로손상 · 경추병(頸椎病) · 요추간판탈출증 등), 골관절기능부전, 흉추소관절(胸椎小關節) 변위 · 요추관절(腰椎關節) 변위, 관절경직, 골관절 손상 후기 관절경직 및 근육 위축, 골성관절병 등으로 초래된 지체동통(肢體疼痛) · 관절활동제한 등을 들 수 있다.

추나요법을 시술하기전에 먼저 피시술자가

추나요법의 금기사항에 해당되지 않는지 살펴보아야 한다. 특히 아래와 같은 경우에 주의가 필요하다.

① 심각한 심장병이나 암(특히 피부 또는 임파선 계통의 암)
② 골다공증같이 뼈가 상하기 쉬운 사람
③ 인공관절을 사용하는 사람
④ 염증, 피부손상, 습진, 건선, 대상포진 등의 피부 문제가 있는 사람
⑤ 임신중에는 요부나 복부아래부위는 주의한다.

5. 요약

추나요법은 조작에 의해 치료효과를 발생시키는 일종의 수기요법으로서, 손이나 지체(肢體)의 다른 부분을 사용하여 각종 특정한 기교와 동작으로 신체의 특정 부위를 조작하여 치료한다. 추나는 음양이론 및 한의학적 치료원칙에 근거하여 인체의 평형을 유지하고 평형이 깨진 상태를 원래의 모습으로 복구하는데 의미가 있다. 추나요법은 변증논치에 근거하여, 남녀노소(男女老少), 체력의 강약(强弱), 증(證)의 허실(虛實), 치료부위의 대소(大小), 근육의 후박(厚薄) 및 관절의 변위 정도에 따라 수기법의 선택과 강도를 적절히 조절함으로써 효과를 증대시킬 수 있다.

추나요법은 특별한 질병이나 증상들을 치료하기 위해 사용한다. 일반적인 효과는 해부학적 위치를 바로잡아 인체의 평형을 조절해 주고, 수기법의 역학적(力學的) 파동이 일종의 "에너지"로 전환되어 인체 내 심부(深部)로 침투하여 관련 계통의 조직(組織)과 기관(器官)을 조절한다. 또한 병이나 증상들이 발전하기 전에 몸의 비정상적인 에너지 흐름을 바로잡아 주는 예방의학적 성격을 지닌다.

전통적으로 한의학은 몸, 마음, 정신을 따로 구분하지 않으며, 마찬가지로 추나요법도 육체적인 건강 뿐만 아니라 정서적, 지적부분의 조화에도 효과가 있다.

추나요법의 장점은 근육과 관절의 부상에도 적용할 수 있고, 일반적인 질병이나 유아, 청소년, 성인, 노인 등 모든 연령에 적용할 수 있다.

또한, 특정한 직종의 작업 그 자체가 독특한 원인이 되어 나타나는 제반 증상들에 대하여도 추나요법은 심신(心身)의 긴장을 풀어주고 과로하여서 발생하는 경락상의 응결을 해소하는데 도움이 된다. 또한 산업장에서 어쩔 수 없이 발생하는 직업병이나 돌발적인 산업재해에 대비하여서도 추나요법을 적용하여 예방과 응급처치에 효과적인 방법으로 활용할 수 있다.

참고문헌

1. 신준식 외(1995), 한국추나학(제1판), KCA PRESS
2. 이종수, 임형모, 신병철(2002), 正形推拿學, 대한추나학회
3. MARIA MERCATI 저, KATA교수연구회 역(1999), The handbook of CHINESE MASSAGE(중국 마사지 핸드북-추나), 푸른의학
4. 전국한의과대학재활의학과학교실 편(2000), 東醫再活醫學科學, 書苑堂
5. 이종수(2002), 正形推拿學의 定義 및 基礎理論소개, 의림, 통권제292호,29-33
6. 이종수(2003), 正形原理 및 治療原理, 의림, 통권 제293호, 35-39