

추나(推拿)치료의 특성에 관한 연구

권 오 현

대구대학교 재활과학대학 물리치료학과

A Study on the Characteristic of Tuina Treatment

Oh-hyun Kweon, P.T., Ph.D.

Department of Physical Therapy, College of Rehabilitation Science, Daegu University

<Abstract>

Purpose : This purpose of this study is to research basic principles, treatment and kinds of manual therapy of Tuina.

Methods : This is a literature study with books and articles.

Results : Tuina as a treatment technique with a long history was called by various names. As a term Tuina appears, the technical books and widespread treatments were performed. In modern times, safety was emphasized from chemical and biological side effects of medications, according to this tendency alternative medicine was on the rise.

Conclusion : Tuina has a sufficient clinical treatment history and comes into the spotlight as an excellent treatment based on the academic system of oriental medicine.

Key Words : Oriental medicine, Tuina, Treatment.

I. 서 론

추나는 맨손이나 간단한 도구를 이용하여 몸의 일정한 부위를 자극하고 신체의 정열을 바로 잡아 질병의 예방과 치료를 하는 동양전통요법의 한 분야이다(대한경락사협회 학술위원회, 2006). 이러한 방법은 치료기법 중 가장 오래된 역사를 가지고 있으며, 다른 사람이 행할 수도 있고, 자기 스스로 할 수 있는 가장 원초적이며 가장 쉽게 행할 수 있는

치료 접근법이라 할 수 있다(배성수 외, 2002).

이러한 추나의 명칭은 안마(按摩), 안교(按蹻), 안울(按扞), 교마(喬麻) 등의 이름으로 불리어졌다(曹仁發, 1995). 이러한 명칭은 명나라 시대에 나온 “소아추나경(小兒推拿經, 1601)”에서 처음 “추나(推拿)”라는 명칭을 사용한 최초의 추나전문 서적이며, 1604년 쓰여진 “소아추나방맥활영비지전서(小兒推拿方脈嬰秘旨全書)”, 1605년에 쓰여진 “소아추나비결(小兒推拿秘訣)” 등의 전문서적이 출간되어 명대

에는 민간에서 사용되어지던 여러 가지 수기법들의 체계를 학문적으로 확고히 하고 추나를 변성된 시기였다(俞大方, 1993).

현재 사용되어지는 “안마”와 “추나”의 의미는 구별이 되어 지는데, 안마는 역사적으로 고대에 사용되어졌으며, 추나는 치료적 목적인 도수교정(manipulation)적 의미가 강하고, 안마는 피로회복이 목적인 마사지(massage)적 의미에 가깝다.

추나는 역사적으로 2000여년전인 춘추전국시대에 안마요법은 광범하게 의료적 목적으로 사용되어졌다. 이러한 것은 “황제내경(黄帝内径)”, “황제기백안마(黄帝歧伯按摩)”10권 등의 저서에도 나타나 있다(丁季峰, 1994).

이렇게 오랜 역사를 가진 치료법인 추나는 동양 의학에서 사용되는 경락(經絡)과 경혈(經穴)과 해부생리학적 지식이 합쳐진 훌륭한 치료법으로 발전되어 가고 있다. 특히 화학이나 생물학적 약물의 부작용으로 인한 자연 치유법에 대한 관심이 높아지면서 대체의학의 한 분야로서 발전 가능성과 효과가 높은 치료법이다.

특히 중국에서는 1956년부터 추나에 대한 교육을 실시하였으며, 1974년부터는 대학에서 정규전공과정으로 추나를 교육하였고, 1979년부터 추나에 대한 학술회를 열어 추나학의 발전을 도모하고 있다(俞大方, 1993).

II. 기본 원리

첫째, 해부학적 변형의 교정이다. 이것은 관절이나 근육과 건 등의 정확한 위치에서의 탈구나 이탈 등에 대한 교정으로 정상 자세를 가지도록 하고, 변형된 골격계에도 영향을 주어 정상 모양으로 만들어준다. 둘째, 연관된 계통의 내적 기능을 변화시킨다. 피부나 관절, 경락의 자극으로 순환을 증가시켜 기능 실조의 개선이나 근육이나 관절의 내적 기능을 조정 향상시킨다. 또한 이러한 작용은 질병의 예방과 건강의 유지에도 중요한 역할을 한다. 셋째, 생체정보조절을 한다. 각 장기의 고유한 생물학적 전기적 특성을 변화 발전시키고 조정하여 전신의 평형을 유지시키도록 한다. 넷째, 해부학적 변형의

교정과 계통 내적 기능 변화의 결합되어 작용한다. 질환으로 인한 주위 근육이나 관절, 혈관 등의 변화를 회복할 수 있도록 해준다. 다섯째, 해부학적 변형의 교정과 내장 기능의 활성화시켜준다. 추나 치료를 통해 변형의 교정과 자율 신경계의 자극으로 내부 장기의 기능 활성화를 통해 내장기관의 치료를 한다. 경락의 자극은 물론 피부의 각 영역이 자극되어 그에 속한 장기의 기능개선과 치유를 증가시킨다(邵銘熙, 1998).

III. 연부 조직에 대한 치료 원리

첫째, 조직을 부드럽게하고 경락을 통하게 한다. 추나치료를 통하여 국부순환을 증가되며 이로 인한 온도 상승과 회복력이 증가시키며, 통증에 대한 역치도 증가 하게 된다. 또한 근육의 이완되며, 질환으로 발생된 국부의 부산물의 흡수가 증가하여 정상의 조직 상태로 만들어 준다. 둘째, 연부조직을 정리하고 정복한다. 셋째, 기혈과 내장기능을 조절한다. 수법(手法)의 자극방법과 세기 및 방향에 따라 보(補)법과 사(瀉)법이 있다. 안마(按摩)에서 “안(按)”이라는 것은 “누른다”는 뜻으로 “사(瀉)”하는 효과가 있고, “마(摩)”는 “문지르다”는 뜻으로서 “보(補)”하는 효과가 있다(신준식, 1995).

IV. 기본 수기법의 종류

수기법을 크게 분류해보면 파동류, 마찰류, 진동류, 제압법, 고격법(두드리는 것) 등으로 분류 지을 수 있다. 첫째, 파동류에는 엄지손가락으로 1분당 120~160회의 자극을 주는 일지단추법과 손의 5번째 중수골 부위를 이용하여 말듯이 자극을 주는 방법으로 1분에 140회 가량 자극을주는 곤법 및 손바닥의 근위부를 이용하여 문지르듯이 양쪽으로 흔들어 자극을 는 유법이 있다. 둘째, 마찰류에는 손가락이나 손바닥으로 쓰다듬는 방법인 마법, 손바닥의 내측 또는 외측을 이용하여 쓰다듬는 방법인 찰법, 손바닥이나 주관절 후면을 이용하여 압력을 주면서 미는 방법인 추법, 양손바닥 사이에 상지 또는 하지 를 끼우고 빠르게 움직이는 방법인 차법, 이마같이

넓은 부위를 엄지손가락을 이용하여 밀어주는 방법인 마법 등이 있다. 셋째, 진동류에는 양손으로 손을 잡고 당기면서 팔을 흔들어 주는 방법인 두법, 손가락이나 손바닥으로 진동을 주는 방법인 진법 등이 있다. 넷째, 제압류에는 엄지 또는 양손을 모아서 압박을 주는 방법인 안법, 엄지와 나머지 손가락으로 움켜지듯이 잡아주는 방법인 나법 등이 있다. 다섯째, 고격법이 있는데 이것은 손가락, 손바닥, 손의 측면, 주먹 등을 이용하여 두드려주는 방법이다(邵銘熙, 1998).

V. 추나의 임상적 이용

추나치료는 종합적 치료로서 이것을 이용하여 치료할 수 있는 질환은 매우 다양하며 부작용이 매우 적어서 적용의 범위가 점점 넓어지고 있다. 위통, 변비, 위허수, 두통, 불면증 등의 내과적 질환과 탈항, 안면마비, 반신불수, 견주염, 관절염, 요통 및 추간판 탈출증 등의 외과적 질환과 생리통, 무월경(허수영 등, 2000), 갱년기종합증 등의 부인과 질환 및 안검하수나 근시, 만성비염등의 이비인후과적 질환은 물론 소아과 질환에 특히 좋은 효과를 보고 있다(將鳴福와 王之虹, 2000; 嚴振國와 余安胜, 1997).

VI. 결 론

현대의학은 엄청난 발전을 거듭해왔다. 또한 많은 화학적, 생물학적 약품이 개발되었지만 이러한 약품들의 부작용이 많이 줄어들기는 했지만 역시 무시할 수 없는 상태이다. 이에 많은 사람들은 대체의학에 관심을 갖게 되었으며, 많은 발전을 거듭해왔다. 그 중 추나 치료는 오랜 역사와 장기간의 임

상적 경험이 집결되어 형성된 학문으로 자연 치유력의 증강과 순환계통을 활성화시켜 질환으로 발생한 부산물의 흡수 및 신경계의 자극과 연부조직을 자극하여 치료하지만 부작용이 거의 없어서 더욱 발전을 시켜야할 훌륭한 치료법이다. 더욱더 많은 분야의 치료에서 수기(手技)적 치료가 요구되어지는 상황에서 방법의 습득과 숙련은 물론 법적으로 사회적으로 인정받을 수 있는 치료법으로 인식시켜야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 배성수, 권오현, 임원식, 김재운, 정연우. 결합조직마사지의 임상적 적용연구, 대한물리치료학회지. 2002; 14(3).
- 대한경락사협회 학술위원회. 경락 & 추나, 서울출판사, 2006.
- 신준식. 한국추나학, 대한한의학회 추나분과학회 부설출판사, 1995.
- 이진우. 한국수기요법(手技療法)의 변천과정 및 발전방향(發展方向)에 관한 研究, 명지대학교 석사학위논문, 2003.
- 허수영, 김소연, 백승희. 추나요법을 통한 經亂症(無月經) 치험 증례, 동서의학, 2000; 25(2)
- 丁季峰. 推拿大成, 河南科學技術出版社, 1994.
- 邵銘熙. 實用推拿學, 人民軍醫出版社, 1998.
- 曹仁發. 中醫推拿學, 人民衛生出版社, 1995.
- 俞大方. 推拿學, 上海科學技術出版社, 1993.
- 將鳴福, 王之虹. 推拿圖解, 人民衛生出版社 2000.
- 嚴振國, 余安胜. 推拿治療常見病圖解, 上海中醫藥大學出版社, 1997.