

인체에서 기혈(氣穴) 순환 회복을 위한 기혈테라피의 효과 탐색

김용필¹ · 이형환^{2*}

¹국제기혈도아카데미, ²건국대학교 생명과학과

Exploring the Effect of Qihyul-therapy for Recovery of Qi Circulation in Body

Yong Pil Kim¹ · Hyung H. Lee^{2*}

¹Kukje Qihyuldo Academy, Seoul, South Korea

²Dept. of Biological Sciences, Konkuk University, Seoul 05029, South Korea

(Received July 31, 2019 / Revised August 7, 2019 / Accepted August 7, 2019)

Abstract Purpose: The purpose of this study was to investigate whether Qihyul-therapy was effective against subjects of bad Qihyul circulation who had narrowed muscles of the buttocks, a distorted body shape, or pain. **Methods:** Qihyul-therapy used. **Results:** The muscles of the buttocks remained almost untouched. The elasticity of the muscles restored. The skin tone brightened, and the anal muscle strengthened after Qihyul-therapy. The subject's body was shifted to the right by -7° . The right arm was about 6 cm longer than the left arm. But after correction, the right arm was about 5 cm shorter. The distorted body was almost balanced. After neck and shoulder correction, the distance between the collarbone and neck was 7~10 cm wider. After the pelvic correction, the pain in the buttocks was relieved, and the position of the hip joint returned correctly. The right leg that was turned 45° to the left was corrected, and the length became the same. Subjects had no knees attached, their right knees were up 5 cm above the left, and their ankles bent at an angle of 30° relative to the left, but after correction, the knees of the two legs stably attached. The height of the knee became the normal angle. **Conclusion:** If the Qihyul-therapy, the spine correction Qihyul-exercise and the pelvic correction Qihyul-exercise performed steadily, the deformed body shape restored adequately, and it is useful to prevent and cure related diseases by alleviating the pains.

Key words Qihyul-therapy, Qihyul-exercise, body shape, spine correction, pelvic correction.

초록 목적: 본 연구의 목적은 둔부근육의 협착, 틀어진 체형, 어깨 통증이 있는 기혈순환이 나쁜 대상자들을 상대로 기혈테라피의 효과를 탐색하는 것이었다. **방법:** 기혈테라피와 교정 기혈운동을 사용 하였다. **결과:** 기혈테라피를 시술하기 전에 둔부근육이 거의 움직이지 않았지만, 시술한 후에는 근육의 탄력이 회복되었고 회색으로 경화되었던 피부의 색상도 밝아졌고 항문 괄약근에도 힘이 생기었다. 대상자의 체형이 우측으로 -7° 가량 틀어지면서 우측 팔이 좌측 팔에 비해서 약 6 cm 정도 길었으나, 체형교정 후에는 우측 팔의 길이가 약 5 cm 정도 줄어들었고, 틀어졌던 체형이 거의 평형을 이루었다. 목 및 어깨교정 후에는 쇄골과 목의 간격이 7 cm로 간격이 넓어졌고, 승모근을 풀어준 후에는 10 cm로 넓어졌으며, 어깨통증이 많이 완화 되었다. 골반교정 후 둔부통증이 완화되었고, 고관절의 위치가 바르게 돌아왔다. 좌측으로 45° 각도 틀어졌던 우측 다리가 바르게 교정이 되었으며, 4 cm 정도 길었던 우측 다리의 길이도 좌우가 같아 졌다. 둔부통증 및 무릎통증도 완화되었다. 골반교정 기혈운동 후에 대상자 1의 고관절의 위치가 바로 잡히어 좌측으로 45° 각도 틀어졌던 우측다리가 바르게 교정이 되었고, 4 cm 정도 길었던 우측 다리의 길이도 좌우가 거의 같아졌다. 대상자2는 교정 전에는 무릎이 붙지가 않았고, 오른쪽 무릎이 왼쪽에 비해서 위로 5 cm 정도 올라갔으며, 발목이 좌측에 비해서 30° 각도로 굽어져 있었는데, 교정 후에는 두 다리의 무릎이 안정되게 붙일 수 있게 되었고, 무릎의 높이도 같아 졌으며, 발목굽힘이 각도도 정상으로 교정이 되었다. **결론:** 꾸준히 기혈테라피와 척추교정 및 골반교정 기혈운동을 한다면 틀어졌던 체형도 바르게 회복되고, 아픈 통증도 완화되어 관련 질환들을 예방 및 치유하는데 효과가 있다고 본다.

주제어 기혈테라피, 기혈운동, 체형, 척추교정, 골반교정

서 론

氣는 생체 에너지로서 기능을 하면서 경락을 통해서 흐르면서, 신체의 기능을 원활하게 해준다고 하였다(Lee, 1990; Han, 2001; Lee, 2003a; Ryu et al., 2003). Chung(2000, 2006)과 Lee et al.(2012a,b)은 氣는 우주의 생기에너지로서 생명의 활력소를 주는 원동력이고 우주와의 교류로 우주생기에너지를 교류하여 취득할 수 있다고 하였다. 우주의 氣를 뇌의 송과체에서 느끼며 Schumann공명의 진동은 뇌파보다 몇 천 배 강하고 인체의 채널을 통해서 받는다고 하였다(Oschman, 2005). 인체 내에 있는 파동구조는 우주의 파동과 연결하는 역할을 하며, 외부와 공명하여 에너지를 수신하는 역할을 한다(Kim, 1994). 우주의 氣의 세계는 파동으로 전달되며 파동에 따라서 다양한 氣의 세계가 이루어진다고 체험적 보고도 있다(Chung, 2000, 2006; Lee et al., 2012a,b). 우주의 氣에는 지적인 생명력이 존재한다고 보고 있다(Chung, 2002, 2006; Lee et al., 2012a,b). 우주생기도의 이론적 배경에서는 우주의 생기에너지로 표현하고 있다(Lee et al., 2012a,b). 우주생기에너지는 손과 마음으로 인체에 교류하며, 치유의 능력을 보여 주며, 마음을 비운상태에서 교류의 에너지가 증폭하며, 번뇌와 마음이 평정하지 못하면 교류에 효과가 적다고 하였다. 우주와 氣를 교류할 때는 마음이 무의식 상태가 되고 무이를 겪으면 교류의 힘이 강하다고 하였다(Chung, 2000, 2006; Lee et al., 2012a,b). 우주초염력과 우주생기도를 통한 우주에너지의 교류로 인체에 많은 영향을 준다고 언급하고 있다. 즉 생명의 활력소를 인체에 심어 주는 힘이 있다고 하였다. 우주생기도테라피(Kim et al., 2013; Lee et al., 2012a, b)를 이용한 치유의 효과로 통증의 완화와 해소, 근육의 이완 효과들은 보고 하였다. 우주초염력을 통한 인체의 통증 완화 및 해소와 근육의 이완의 치유효과를 제시하였다.

자발공의 개념을 보면 자발공은 의식과 무의식이 공존하는 상태에서 본인의 의지와 무관하게 어떤 기운에 의하여 몸이 자동적으로 움직이며 일정한 형태의 다양한 동작이 나타나는 동공이다. 자발공은 심장파동을 안정시키고 정신을 집중하면 내면의 혜심(慧心) 작용에 의하여 우주의 기운과 교류하여 스스로 기공(氣功)의 힘을 증진시킨다고 하였다(Lee, 2003b; Kwak & Lee, 2012, 2013a,b). 자발공은 일체의 의식적인 동작의 조작 없이 저절로 동작이 이루어지는 자발공의 행공과 행법에 대한 실제 수련에 기초하여 시작부터 종료까지 연결되는 수련동작 중 대표적인 30개 동작을 6개 그룹으로 분류하여 행공 형태를 개발하여 보고하였다. 이 논문에서는 기초적 동작만을 보고 하였다(Kwak & Lee, 2012).

인체에서 기혈순환이 원활하지 못하면 몸의 한 부분, 또는 기관의 구조나 기능에 장애가 생기어서 여러 가지 병들이 생기게 된다. 기혈의 순환 장애의 주요원인은 잘못된 생활습관이나 나쁜 자세, 식습관의 불균형, 스트레스, 정신적인 충격 등이 가장 많다. 이로 인해서 원래의 정상적인 체형에서 비정상적인 체형으로 달라지기도 하며, 피부 변색이나 림프순

환 장애, 혈액순환 장애, 척추 틀어짐이나 협착한 상태는 통증, 우울증, 만성질환, 만성피로, 각종 암 등이 생기게 된다(Lee et al., 2012a,b). 여러 가지 원인에 의해서 혈액이나 림프 순환이 원활하지 않거나 신체조직에 병이 들게 되면서 염증이나 노폐물이 어혈이 생기게 된다. 어혈과 노폐물이 굳어서 그 부위의 근육이 굳어 있으면 혈액이나 림프의 순환이 원활하지 않게 되면서 통증을 수반하게 된다. 이 어혈부위에 생기에너지나 원적외선열을 가해주면 어혈부위가 풀어지면서 림프나 혈액이 소통되어 혈액이나 림프의 순환이 원활하게 된다(Lee et al., 2012b).

본 연구에서는 둔부근육이 협착하였거나, 체형이 전체적으로 틀어져있거나 그리고 목, 쇄골, 어깨 등이 굳어있고, 통증이 심한 기혈 순환이 나쁜 대상자들을 상대로 기혈테라피 및 교정 기혈운동이 효과가 있는지를 탐색하는 것이었다.

재료 및 방법

임상대상자, 연구기간 및 장소

2016년 3월에서 2019년 5월까지 약3년 동안 기혈테라피 교육을 진행하면서 참석한 교육자들을 대상으로 강남 국제기혈도아카데미 교육원(서울시 서초구 강남대로365, 도씨에빛1차 802호)에서 수행 하였다. 수행하기 전 대상자들에게 연구의 동기와 필요성을 설명하고 허가를 받아서 수행하였다. 대상자 5명에 대한 처음 관찰 상태를 아래에 기술하였다.

대상자 1: 석회화된 둔부근육 및 근 무기력 상태

둔부근육 임상체험 대상자는 1956년생 65세(남)로 주로 앞서 경락을 하는 직종에 종사하였고, 몇 십 년 동안 앉았을 때 눌려진 둔부 근육 세포가 시커멓게 변색이 되어있었다. 천골 및 미골부위의 피부가 시커멓게 변색된 부위는 딱딱하게 노폐물로 굳어 석회화되어 수분이 없이 말라 있었고, 양쪽 좌골 부위 시커멓게 변색된 피부부위의 근육은 피부 껍질은 두껍게 굳어져 있었고, 근육 속은 상당히 약화되어 있었다(Fig. 3A).



Fig. 1. Photo of the pelvic muscles healed by the foot press.



Fig. 2. Radial foot bumping Qi exercise for pelvic correction. Your inner ankles put together and hit your foot-end.

대상자 2: 틀어진 체형 상태

틀어진 체형교정 대상자(74세 여성)는 직업적으로 오른쪽 손으로 끌차를 가지고 다니면서 영업을 하였다. 전형적인 오랜 나쁜 생활습관에서 온 틀어진 체형 질환으로 볼 수가 있다. 사진(Fig. 4A & C)에서 보면 우측으로 상체가 -7°량 기울어져 있으며, 척추 우측 근육이 뭉침 정도가 심하고 돌출되었고 틀어져 있었다. 어깨도 좌우비대칭으로 신체 평형 밸런스가 불균형이었다. 이로 인하여 병원에서는 뚜렷한 병명이 나오지 않고 소화기능도 떨어지면서 목통증, 어깨통증, 두통, 영치통증, 좌골신경통, 다리통증, 무릎통증 및 몸의 이곳저곳 답이 돌아다니는 간헐적 통증으로 불편한 상태를 호소하였다.

대상자 3: 목/ 쇄골/ 어깨 통증 상태

대상자는 92세 치매 노모를 모시고 살면서 스트레스로 인하여 어깨가 위로 치솟아 올라가 있다. 일반적으로 스트레스가 오랫동안 지속되면 기 에너지가 움츠러 들기 때문에 몸을 움크리는 자세가 되어서 어깨가 위로 올라가는 경향이 있다. 또한 오른쪽으로 끌차와 무거운 가방을 가지고 다니는 오랜 생활습관으로 오른쪽 어깨와 쇄골이 많이 틀어져 좌우 비대칭이 심한 상태이었다(Fig. 5). 그래서 늘 어깨통증과 목통증이 있고, 목과 어깨가 굳어있어서 경동맥의 혈액 순환도 좋지 않아 늘 두통으로 진통제를 상습 복용하고 있었다.

대상자 4: 틀어진 골반 및 체형 상태

대상자는 골반이 비뚤어지고 천추와 둔부근육이 노폐물 찌꺼기로 둘러붙어서 석회화가 심하고 대둔근 속근육인 중둔근, 소둔근, 이삼근의 경화로 인하여 근육 속을 지나는 천추신경총과 혈관, 림프가 노폐물로 석회화된 부위로 인하여 둔부통증이 있었고, 비뚤어진 골반으로 인하여 고관절의 위치가 다르기 때문에 당연히 다리의 길이도 차이가 나고 우측 다리가 틀어져 45°각도로 좌측으로 틀어져 있었고, 4 cm정도 좌측보다 길었다. 이로 인하여 걸을 때 다리에 힘이 없고 자주 걸질러서 발목을 자주 빼는 현상과 무릎통증이 있었다(Fig. 6A).

대상자 5: 틀어진 골반 상태

대상자는 평상시 오른쪽으로 물건을 들기도 하고 끌차를 가지고 다니면서 많이 걷기도 하고 앉아서 작업을 하는 직업

에 종사를 하고 있기 때문에 걷는 자세와 앉는 자세가 바르지 않는 나쁜 생활습관으로 인하여 골반이 틀어져서 누워서 다리를 들었을 때 오른쪽 다리가 왼쪽 다리보다 15 cm정도가 차이가 날 정도로 들지를 못했으며 둔부통증과 다리통증, 무릎통증을 호소하였다(Fig. 7A).

재료 및 방법

사용한 도구 및 방법

대상자들의 통증 부위와 기혈이 잘 안 되는 순환 부위를 치유하고, 틀어지고 협착된 척추를 교정하며 뼈 관절과 인대, 근육 사이의 노폐물인 어혈(瘀血)이 굳어 석회화된 부위를 풀기 위하여 아래와 같은 도구를 사용하였다.

손을 활용한 방법

지압법(指壓法): 손가락으로 누르는 방법, 수날법(手捏法): 손으로 움켜쥐는 방법, 수권법(手拳法): 손으로 주먹을 쥐고 누르는 방법을 사용하였다.

손톱을 활용한 방법

조침법(爪針法) 즉, 손톱을 침처럼 찌르고 쪼개는 방법, 조타법(爪打法)은 손톱으로 두드리듯 사용, 조괄법(爪刮法)은 손톱으로 긁어서 팔사 방법을 사용하였다.

팔꿈치 활용한 방법

주압법(壓法)으로 팔꿈치로 누르는 방법, 하완법(下腕法)으로 아래 팔뚝으로 누르는 방법을 사용하였다.

발을 활용한 방법

족압법(足壓法)으로 발로 누르는 방법을 사용하였다(Fig. 1).

손가락 활용법

큰 손가락(앞부분 직경 6cm × 4cm, 전체 길이 20cm), 작은 손가락(앞부분 직경 3cm × 2cm, 전체길이 1 cm) 으로 누르는 방법을 사용하였다.

금압침 요법

금압침(10.5 × 5.5 × 1.0cm 판 위에 1.3cm높이의 돌출침 45개 부착, 24k 금으로 도금되었다)으로 환부를 살짝 눌러서 압침을 하여 주었다.

나무 밀대봉 활용법

밀대봉(지름 4cm × 길이 25cm)으로 문지르는 방법을 사용하였다.

점질팩 활용법

점질팩(가로 40cm × 세로 25cm) 등의 도구로 환부를 따뜻하게 하여 치유하였다.

고무망치 활용법

고무망치(손잡이 지름 2.5cm × 길이 30cm) (고무망치 두께 지름 6cm × 길이 13cm)로 두드리면서 척추부위를 풀어 주었다.

물리치료용 매트 활용법

매트 (가로 1m × 세로 2m × 두께 10cm)에서 관리를 하였다.

타올 활용법

타올(세로 30cm × 가로 40cm × 두께 3 mm)로 관리를 하였다.

각도기로 측정

각도기(Conimeter, Fabrication Enterprises, Unc., New York, USA)를 사용하여 변화된 근육의 각도와 길이를 측정하였다.

기혈치료 및 운동 기본방법

누워서 부채꼴 내측 발 부딪치기 기혈운동

누워서 전신이완 후 양쪽 다리오금을 쪽 펴서 발뒤꿈치를 붙인 채로 부채꼴로 발을 벌였다가 발 안쪽 부딪치기 기혈운동을 한다. 이러한 발치기 기혈운동은 다리근력이 약하거나 말초신경이 잘 통하지 않을 때에는 처음에 10회 부딪치는 것도 힘들어 쉬고를 반복하게 된다. 다리 말초신경이 많이 회복되는 운동이다.

누워서 발목 구부리고 퍼주기 운동

누운 상태에서 두 손을 머리위로 쪽 올리고 양손가락 각지를 끼고 손바닥은 위로 향하게 하고 양 팔꿈치를 펴서 만세 자세를 유지한다. 그다음에 누워서 양쪽 다리를 붙인 채 오금을 펴고 발목을 최대한 몸 쪽으로 꺾어 주면서 양쪽 발끝을 최대한 맞추면서 골반저근에 힘을 주도록 한다. 그런 후에 천천히 발목을 펴서 전신 이완을 하고 쉰다. 다시 발끝이 몸 반대방향으로 발목을 최대한 퍼주면서 스트레칭을 할 때 골반저근에 힘을 주도록 한다. 다시 천천히 발목에 힘을 빼고 전신 이완을 하고 쉰다. 30회 이상 천천히 반복한다.

양쪽다리 벌려서 안쪽으로 발끝 모으기 운동

양쪽 다리를 벌린 후 발가락이 몸 중심으로 오도록 발목을 꺾어주면서 동시에 항문 괄약근에 힘을 주게 되면 골반저근이 움직이도록 하였다(30회 이상 천천히 반복). 이렇게 골반 교정 기혈운동을 하고 나서 둔부의 근육도 탄력이 생기면서 틀어진 골반이 교정되는데 상당히 효과가 있다(Fig. 2).

대상자 1: 둔부근육 이완 및 근력강화 기혈테라피 방법

우선 틀어지고 석회화한 척추 양 옆의 기립근을 손톱으로 조침법과 큰 손가락으로 눌러 흔들면서 딱딱하게 굳어진 부위를 풀어준 후에 손으로 척추 좌우를 엇갈려서 손으로 잡고 상체를 좌우로 흔들어서 대상자가 근육의 긴장을 충분히

풀도록 신체이완을 유도하였다. 둔부의 힘을 뺐을 때는 둔부 근육 대둔근이 약화 되어 있었다. 그러나 근육 속 중둔근(Gluteus medius muscle)과 소둔근(Gluteus minimus muscle)은 지방 노폐물로 석회화가 되어 있는 부위를 큰 손가락으로 눌러서 흔들어 끊어주어 속 근육을 골고루 충분히 풀어주었다.

천추에서 좌골로 내려가는 천추신경총과 혈관 림프들이 둔부 근육 속에서 노폐물로 석회화 되어 이상근(Piriformis muscle), 중둔근, 소둔근이 경화되어 있었다. 이 둔부근육 부위를 큰 손가락이나 손톱 활용해서 조침법으로 굳어있는 덩어리를 충분히 풀어주고, 수달법을 사용해서 둔부 근육 사이로 흐르는 림프, 혈관 굳어진 부위를 움켜쥐듯이 주물러서 경직되어 있는 근육을 풀어 준 다음에 금압침으로 눌러서 경혈을 통하게 하면 노폐물과 엉겨 붙어 굳어졌던 신경, 림프, 혈관이 부드럽게 풀리면서 둔부 근육의 탄력성이 회복시키었다.

오랫동안 앉아서 일하는 나쁜 생활습관으로 천추부위는 피부와 뼈가 노폐물로 단단하게 석회화 되어 들러붙어 있기 때문에 금압침을 따뜻하게 하여 여러 번 눌러주게 되면 막혔던 경혈이 통하고 혈액순환과 림프순환이 원활해지면서 시커멓게 변색된 피부가 정상 상태로 회복되도록 한 후에 골반저근 운동을 하도록 하였다.

대상자 2: 틀어진 체형교정 방법

척추 부위의 등 근육 전체의 근육을 부드럽게 하기 위해서 우선 황토점 팩 3개를 전자레인지에서 4분 정도 열을 가하여 뜨끈한 상태가 되면 수건으로 싸서 목과 어깨, 척추와 골반 위에 올려놓아 온열 찜질요법으로 10분 정도 충분히 근육 이완과 혈액순환이 원활해지도록 하였다. 네모나고 평평한 금압침을 따뜻하게 하여 경추, 흉추, 요추, 천추, 꼬리뼈와 척추 양옆 기립근이 있는 부위까지 지압하면서 흔들면서 풀어주면 척추와 인대 근육에 노폐물이 석회화된 부위가 풀리면서 멍쳐있던 근육이 풀리면서 막히었던 경혈이 통하게 되었다. 금압침에 부착된 자석에 의해 혈액의 운행이 원활해지면서 딱딱하고 거칠고 퇴색된 피부가 상당히 부드럽게 원래의 건강한 피부색상으로 회복되었다. 등과 둔부의 모세혈관이 통하면서 피부색상이 되살아나서 발그스레한 혈색으로 회복되도록 하였다.

현재 74세로 여성으로 나이가 많고 근육이 약화되어 있고, 뼈의 골밀도가 좋지 않기 때문에 척추교정을 할 때에는 최대한 척추에 붙어 있는 석회화된 인대와 경화된 근육들을 풀어서 이완하도록 하는 것이 좋다. 큰 손가락과 나무밀대봉으로 눌러서 척추 양옆의 기립근과 인대를 흔들어 주면 굵은 소리가 나는데 여러 번 충분히 풀어주게 되면 소리가 점차 줄어들고 경화된 척추 양옆 기립근이 부드럽게 이완이 된다.

그런 후에 손톱을 사용해서 척추 사이사이에 지방 노폐물 찌꺼기 어혈들이 굳어져 석회화 된 부위를 후벼 파듯이 조침법을 활용하였다. 어느 정도 척추와 척추 기립근이 석회화 되어 경직된 근육들이 부드럽게 이완이 되었을 때 광배근(Latissimus dorsi muscle)을 충분히 금압침으로 눌러서 경

혈을 통하게 해준 후에 팔꿈치 하완법을 활용하여 척추 전체를 팔꿈치에 적당한 압력을 가해서 굴리듯이 척추 전체를 충분히 풀어주었을 때 척추가 원래의 상태로 회복시켜 주는 것이 효과적이었다. 그런 다음에 물리치료용 매트 위에 대상자가 엎드린 상태에서 척추에 두꺼운 수건을 세 겹으로 접어서 척추에 올려놓아 충격흡수를 하도록 하고 밑대봉을 수건 위에 올려놓은 상태에서 고무망치로 천추부터 경추 7번까지 적절한 압력을 가해서 두드리게 되면 척추 사이에 노폐물 어혈이 굳어져 석회화 되었던 부위가 풀리면서 척추를 타고 흐르는 척수신경이 통하게 된다. 흉추부위는 앞가슴까지 신경이 통하면서 찌릿하게 느낌이 척추의 진동을 통해서 파동 에너지가 직접 전달이 되는 것을 대상자가 직접 느낌으로 경험할 수 있으며, 경추 7번을 두드리게 되면 손가락 끝까지 찌릿하게 경추의 진동을 통해서 파동 에너지가 경추로 흐르는 척수신경 자극되면서 찌릿한 느낌을 대상자가 직접 경험할 수 있게 되면서 기혈순환이 원활해지고 들어졌던 척추가 원래의 상태로 회복시켜 주는 것이 효과적이었다.

대상자 3: 목/ 쇄골/ 어깨교정 방법

우선 좌우 어깨를 아래로 살살 흔들어가면서 이완을 하도록 한 후에 승모근을 충분히 풀어주었다. 또한 목과 경추가 노폐물로 석회화된 부위를 큰 수건을 툭툭 치듯이 살살 굳어진 부위를 깨도록 하고, 손톱을 사용해서 조침법으로 경추와 후두부위의 근육들(Posterior cervical muscles)을 사이 굳어진 노폐물들을 풀어준 후에 조괄법으로 등 부위 근육 전체를 치유하여 모세혈관을 통하도록 하였다.

좌우비대칭으로 수축되고 경화된 견갑거근(Levator scapular muscles)을 조침법과 조타법을 활용하여 쇄골의 굳어진 부위를 풀어주고, 흉쇄유돌근과 사각근(Scalene)은 쇄골과 노폐물이 석회화되어 경동맥의 혈액 순환이 좋지 않았던 부위를 손톱을 사용하는 조침법과 조타법으로 굳어진 근육을 충분히 풀어주었다. 그런 다음에 머리와 어깨를 잡고서 천천히 최대한 짧아진 견갑거근을 스트레칭하여 목 양옆의 근육을 늘려준 후에 얇은 수건으로 목을 감싸듯이 묶은 다음 수건을 양손으로 움켜잡고서 대상자가 힘을 충분히 빼도록 유도한 후에 머리 쪽에서 수건을 순간적으로 힘껏 잡아당기면 경추와 척추사이 인대들이 풀어지게 하여 척추교정을 하였다.

대상자 4: 틀어진 골반(骨盤)교정 방법

대상자의 비틀어진 골반을 교정하기 위해서 처음에 뜨거운 찜질팩을 활용해서 천추와 둔부근육이 충분히 이완하였다. 그런 후에 둔부근육을 금압침으로 압력을 적절하게 중둔근, 소둔근, 이상근까지 압력을 가해서 살살 흔들어 주면서 골반 주위 근육들을 부드럽게 풀어지게 하였다.

또한 천추(薦椎)와 다리의 운동과 감각을 지배하는 좌골신경(坐骨神經)과 림프와 다리로 가는 혈액이 원활하게 잘 통하도록 대둔근, 중둔근 소둔근과 이상근을 긴 손가락을 눌러서 흔들어 주고 손톱으로 석회화 된 부위를 조침법으로 풀었

다. 다음에 발을 사용해서 족압법(Fig. 1)으로 적절한 압력을 가해서 좌우 둔부근육 중 경직된 이상근을 이완하였다. 천추와 고관절을 이어주며 둔부 좌우 불균형의 원인이 되는 이상근의 균형이 회복되면서 고관절의 위치가 바르게 돌아오고 틀어진 골반이 바르게 교정되면서 틀어진 우측 다리가 정상 위치로 돌아오면서 다리길어도 양쪽이 같아지게 하였다.

골반이 틀어진 원인이 되는 사타구니의 치골근이 굳어진 부위를 조침법으로 풀어주고, 천추와 고관절을 이어주는 이상근을 큰 손가락을 사용해서 다시 충분히 풀어주었다. 양쪽 고관절 부위를 조침법으로 풀어주어, 좌우 비대칭을 교정한 다음 대퇴직근(Rectus femoris)과 내측광근(Vastus medialis)을 충분히 수날법으로 주물러 풀어 주었다.

무릎관절 슬개골과 노폐물로 석회화된 무릎 인대부위를 조침법으로 풀어 주었다. 무릎통증으로 오금을 제대로 펴지 못하기 때문에 대퇴골에 붙어있는 비복근 뭉친 것을 수날법으로 충분히 풀어주고 비복근(Gastrocnemius)과 이어진 아킬레스 건과 가자미근을 작은 손가락과 수날법으로 부드럽게 주물러 주었다.

그런 후에 조침법으로 종아리 비복근 사이사이 노폐물 찌꺼기로 석회화된 부위를 풀어주었다. 위와 같이 골반과 연결되는 근육들을 충분히 풀어서 이완이 된 상태에서 틀어진 골반을 스스로 좌우로 흔들흔들 움직이면 틀어졌던 골반이 원래의 정상적인 상태로 돌아오게 된다.

대상자 5: 기혈운동으로 골반교정 방법

골반교정 기혈운동으로 틀어진 척추와 골반을 바르게 교정하도록 하였다.

앞에서 설명한 ①누워서 부채꼴 내측 발 부딪치기 기혈운동, ②누워서 발목 구부리고 펴주기 운동, ③양쪽다리 벌려서 안쪽으로 발끝 모으기 운동으로 골반 교정 기혈운동을 하고 나서 둔부의 근육도 탄력이 생기면서 틀어진 골반이 교정되는데 상당히 효과가 있었다.

결과 및 고찰

본 연구의 목적은 둔부근육의 협착, 틀어진 체형, 어깨 통증이 있는 기혈순환이 나쁜 대상자들을 상대로 기혈테라피의 효과를 탐색하는 결과를 아래에 제시하였다.

대상자 1: 둔부근육 이완 및 근력강화 기혈테라피 결과

기혈테라피를 시술하기 전에 둔부 항문 괄약근에 힘을 주었을 때 골반 저근의 탄력성이 약해서 있었으며 둔부 근육이 거의 움직이지 않았지만, 시술한 후에는 둔부 근육의 탄력이 회복되고 노폐물로 엉겨 붙어서 회색으로 경화된 근육이 혈액 순환이 좋아졌기 때문에 시술 전 건조했던 피부의 색상도 모세혈관이 다 통하고 림프순환이 원활해지면서 상당히 윤택해 졌고, 항문 괄약근에 힘을 주었을 때 둔부 근육이 잘 움직이고 근력도 좋아졌다. 변색된 피부도 많이 회복되었음을

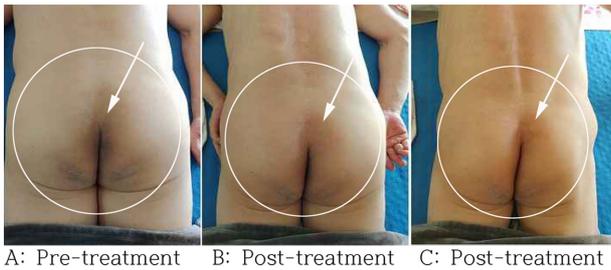


Fig. 3. B & C areas brighten the change in color of the gray area of the buttocks-A after healing.

비교 사진을 통해서 알 수가 있었다(Fig. 3B & C). Lee et al., (2012a,b) 및 Lee & Lee(2013)의 연구에서 근육에 생기를 주입하면 근육의 뭉친 부분이 이완되어 근육에 혈액의 순환이 잘되는 것을 보고한 것과 일치하는 결과를 보았다. 본 연구에서는 사용한 도구와 부위가 좀 더 다양하다는 차이점을 보이고 있다.

대상자 2: 틀어진 체형교정 결과

나쁜 생활습관으로 인하여 오른쪽 능형근과 견갑골 사이가 심하게 노폐물로 둘러싸여서 견갑골이 돌출되었던 부위로 인

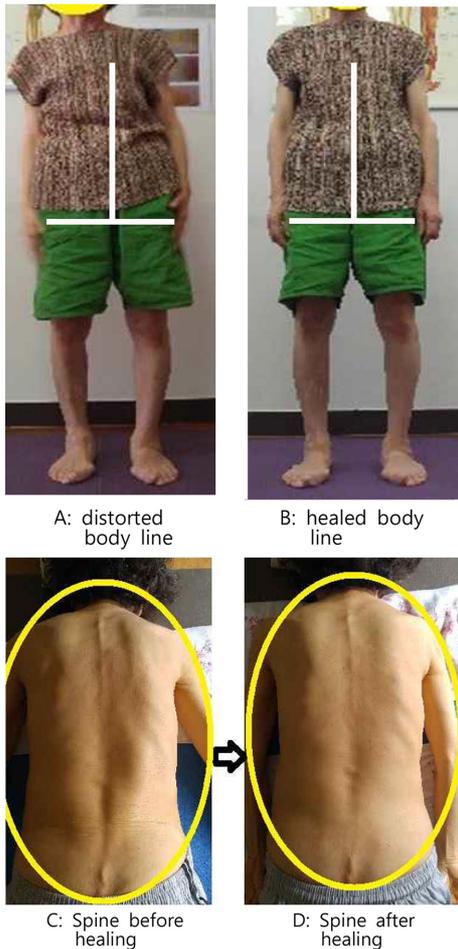


Fig. 4. Body line and spine before and after healing.

해서 어깨통증이 심하고 팔을 위로 들거나 회전을 할 때 통증이 있었는데 견갑골이 원래의 정상적인 위치로 교정되고 경화된 근육이 부드럽게 이완이 되면서 어깨통증이 사라지고 어깨회전이 원래 정상적인 상태로 좋아졌다(Fig. 4B & D). 또한 광배근 좌우 비대칭이 상당히 심하고 흉추 오른쪽 부위 근육이 외형상으로 보아도 심하게 돌출되고 경화된 부위가 척추교정 기혈테라피 이후 Fig 4B와 같이 좌우 평형 밸런스가 상당히 균형이 맞춰지면서 간헐적인 옆구리 통증도 완화되었다. 또한 우측으로 -7°가량 심하게 틀어지면서 우측 팔과 좌측 팔을 비교했을 때 우측으로 약 6cm정도 길었었다(Fig. 4A). 체형교정 후에는 팔의 길이가 우측으로 1cm 정도의 미세한 차이가 날뿐이고 전체적으로 틀어졌던 체형이 교정된 후에는 좌우 신체 평형 밸런스가 균형을 이루고 서있는 모습을 볼 수가 있다(Fig. 2B). 기를 이용한 체형의 정상화에 대한 연구로는 Lee & Lee(2013)가 주열과 생기에너지를 활용하여 체형이 정상화되었다는 연구 보고와는 기를 사용한 점에서는 본 연구와 유사한 결과를 나타 내었다.

대상자 3: 목/ 쇄골/ 어깨교정 결과

치유결과: 대상자는 교정 전에는 마치 움츠려 들었을 때처럼 어깨가 상당히 위로 솟아 있으면서 오른쪽 쇄골과 목의 간격이 3-4cm이고 움푹 패어 있었는데 어깨교정 후에는 쇄골과 목의 간격이 7cm로 간격이 벌어졌고, 목과 어깨가 역삼각형으로 붙어있는 승모근을 충분히 근육을 풀어준 후에 어깨교정을 하고 난 후에는 우측 쇄골과 목의 간격이 10cm로 충분히 원래의 정상상태로 회복이 되면서 어깨통증이 많이 완화되었다. 목과 쇄골을 교정하기 전 Fig. 5A에서 목과 어깨 교정 후 Fig. 5B의 상태를 보면 목의 근육이 짧게 수축되어서 목의 속근육이 당겨져서 튀어나움을 볼 수가 있다. 그래서 목의 속 근육과 흉쇄유돌근, 사각근을 충분히 풀어주는 기혈테라피 이후에 교정 후 Fig. 3C와 같이 목의 주름이 교정 후 Fig. 5B의 사진보다 목의 경직된 근육이 많이 완화되면서 주름도 상당히 퍼졌 음을 외관상으로 확연하게 볼 수가 있었다(Fig. 5B & C). 교정 후 목통증, 어깨통증과 두통이 상당히 완화되어 '시원하다'라는 표현으로 만족감을 나타냈다. 본 연구와 유사한 연구로는 Lee & Lee(2013) 및 Kim et al.,(2013)는 주열과 생기주 입으로 뭉쳐있거나 굳어 있는 근육이 이완되어 거의 정상상태로 회복되었다는 결과와 유사하였다.

대상자 4: 틀어진 골반(骨盤)교정 결과

골반은 인체의 기둥인 척추를 받쳐주는 역할을 하기 때문에 골반 틀어짐 이 심하게 되면 척추가 틀어지는 원인이 되기도 한다. 또한 어깨, 팔, 다리, 무릎, 발이 틀어지거나 길이가 차이가 나면서 체형이 틀어지는 근본 원인이 된다. 대상자는 골반교정 후 둔부통증이 완화되었고, 비뚤어진 골반으로 인하여 고관절의 위치가 바르게 돌아왔다. 좌측으로 45°각도 틀어졌던 우측다리가 바르게 교정이 되었으며 4cm



A: State of neck before healing : The wrinkles on the neck are deep and the muscles of the clavicle are stiff

B: State of neck after healing: The wrinkles on the neck are reduced and the muscles are stretched

C: State of neck after healing: The wrinkles on the neck are more reduced and the muscles are more stretched

Fig. 5. Neck condition before and after healing of the neck, clavicle, and shoulder muscles.



A: Photo before correction B: Photo after correction

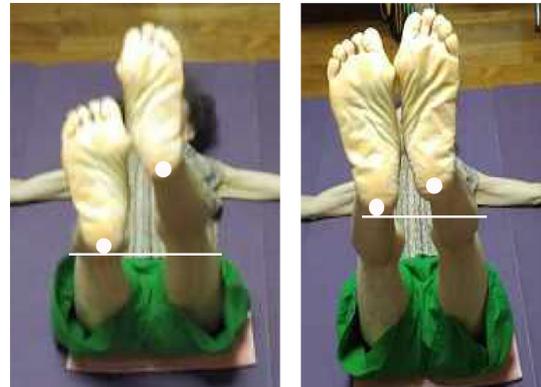
Fig. 6. Comparisons before and after pelvic correction.

정도 길었던 우측 다리의 길이도 좌우가 같아졌다. 둔부근육과 다리근육 그리고 무릎관절 인대를 충분하게 풀어줌으로써 둔부통증이 완화되었으며 걸을 때 무릎통증도 완화되었으며 다리가 상당히 가볍게 느껴진다고 표현하였다 (Fig. 6B). Kim et al.,(2013) 및 Lee & Lee(2013)도 이와 유사하게 비틀어진 근육이 생기주입과 주열을 주입하였을 때에 정상으로 회복되는 것을 보고하였다.

대상자 5: 기혈운동으로 골반교정 결과

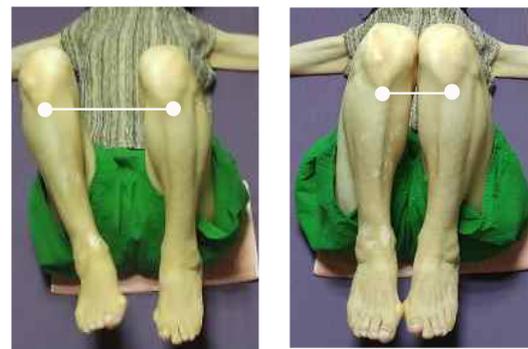
부채꼴 내측 발 부딪치기 기혈운동을 하게 되면 경직되었던 다리근육이 이완되고 말초신경을 자극하게 되어서 다리의 기혈순환을 원활하게 되었다. 누워서 다리를 뻗어서 오금을 펴고 발목 꺾기와 발목 펴기 기혈운동을 하면서 골반저근에 힘을 주게 되면 틀어졌던 척추가 원래의 정상적인 상태로 회복되는데 효과적이었고 척추 양옆의 기립근에 탄력이 생기면서 일자형 요추가 바닥에서 허리가 C형으로 바닥에서 올라가게 되면서 허리근육도 강화되었다.

골반교정 기혈운동 후에 비뚤어진 골반으로 인하여 고관절의 위치가 달라서 양쪽 다리 길이도 차이가 났었던 것이 빠르게 교정되면서 좌측으로 45°각도 틀어졌던 우측다리가 바



A: Before healing B: After healing

Fig. 7. State of pelvic disorder before healing.



A: Before healing B: After healing

Fig. 8. Effect of Qi exercise for pelvic correction.

르게 교정이 되었고 4cm 정도 길었던 우측 다리의 길이도 좌우가 같아졌다(Fig. 7A & B).

대상자는 교정 전에는 무릎이 붙지가 않고 오른쪽 무릎이 왼쪽에 비해서 위로 5cm 정도 올라갔으며 발목이 좌측에 비해서 30° 각도로 굽어져 있었고 다리가 많이 벌어져 있었다

(Fig. 8A). 그러나 기혈운동 후에는 다리에 힘을 빼고 무릎을 굽혀주는 동작에서 무릎이 안정되게 붙어있고 무릎의 높이도 같았으며, 발목꺾임이 각도도 똑같이 교정이 되었다(Fig. 8B). 골반교정 전후비교사진을 통해서 꾸준히 골반교정 기혈운동을 한다면 틀어졌던 체형도 바르게 회복되어 여기저기 쭉시고 아픈 통증을 완화 되어 관련 질환들을 예방 및 치유하는데 효과가 있다고 본다.

결 론

본 연구에서는 둔부근육이 협착하였거나, 체형이 전체적으로 틀어졌거나 그리고 목, 쇄골, 어깨 등이 굳어있고, 통증이 심한 기혈 순환이 나쁜 대상자들을 상대로 기혈테라피 및 교정 기혈운동이 효과가 있는지를 탐색하는 것이었다. 방법은 기혈테라피와 교정 기혈운동을 사용하였다.

1. 기혈테라피를 시술하기 전에 둔부 근육이 거의 움직이지 않았지만, 시술한 후에는 근육의 탄력이 회복되고 혈행이 좋아지면서 회색으로 경화된 근육이 피부의 색상도 모세혈관이 다 통하고 원활해졌고, 항문 괄약근에도 힘이 생겼다.

2. 기혈테라피 후에는 체형이 우측으로 -7°가량 심하게 틀어지면서 우측 팔과 좌측 팔을 비교했을 때 우측으로 약 6cm 정도 길었다. 체형교정 후에는 팔의 길이가 우측으로 1cm 정도의 미세한 차이가 날뿐이고 전체적으로 틀어졌던 체형이 좌우 신체 평형을 이루었다.

3. 목 및 어깨교정 후에는 쇄골과 목의 간격이 7cm로 간격이 벌어졌고, 목과 어깨에 역삼각형으로 붙어있는 승모근(僧帽筋)과 사각근(斜角筋), 흉쇄유돌근(胸鎖乳突筋)을 충분히 풀어준 후에 우측 쇄골과 목의 간격이 10cm로 회복이 되면서 어깨통증이 많이 완화되었다.

4. 골반교정 후 둔부통증이 완화되었고, 고관절의 위치가 바르게 돌아왔다. 좌측으로 45°각도 틀어졌던 우측다리가 바르게 교정이 되었으며, 4cm 정도 길었던 우측 다리의 길이도 좌우가 같아졌다. 둔부통증 및 무릎통증도 완화되었다.

5. 대상자1의 골반교정 기혈운동 후에 고관절의 위치가 바로 잡히어 좌측으로 45°각도 틀어졌던 우측다리가 바르게 교정이 되었고, 4cm 정도 길었던 우측 다리의 길이도 좌우가 거의 같아졌다.

대상자2는 교정 전에는 무릎이 붙지가 않고 오른쪽 무릎이 왼쪽에 비해서 위로 5cm 정도 올라갔으며 발목이 좌측에 비해서 30° 각도로 굽어져 있었는데, 교정 후에는 두 다리의 무릎이 안정되게 붙일 수 있게 되고 무릎의 높이도 같아졌으며, 발목꺾임이 각도도 똑같이 교정이 되었다.

결론적으로 꾸준히 기혈테라피, 척추교정과 골반교정 기혈운동을 한다면 틀어졌던 체형도 바르게 회복되고 여기저기 아픈 통증을 완화 되어 관련 질환들을 예방 및 치유하는데 효과가 있다고 본다.

References

- Chung, M.S. 2000. Super cosmic power. 1sted., Jinsegesa Publ., Seoul, p.24.
- Chung, M.S. 2006. Super cosmic power. 2nd ed., Jinsegesa Publ., Seoul, p.30.
- Han, J.S. 2001. Attempts for the phenomenon of the body, the phenomenon of the Qi. Philosoph. Phenom. Study 16(2): 332-352.
- Kim, K.O. 1994. Clinical application of qigong. Kor. Soc. Orient. Neuropsychiat. 5(1) : 1-7.
- Kim, K.T., H.J. Ha, and H.H. Lee. 2013. Effects of thermotherapy and sanggido therapy on human physiology. J. Naturopathy 2(1): 29-43.
- Kwak, D.Y. and H.H. Lee. 2012. A study on the practical movement forms of spontaneous qigong and its wave susceptibility of human body. J. Naturopathy 1(1): 21-29.
- Kwak, D.Y. and H.H. Lee. 2013a. Feeling analysis of developed motion of spontaneous Qigong for mind and body therapy. J. Naturopathy 2(2): 124-134.
- Kwak, D.Y. and H.H. Lee. 2013b. Effects of practice program of spontaneous qigong for stress, mind and body therapy. J. Naturopathy 2(2): 125-144.
- Lee, D.H. 1990. Health qigong. Spiritual world Co., Publ., Seoul, pp.37-78.
- Lee, H.H., J.K. Kim, and H.J. Ha. 2012a. The principles and practices of cosmic sanggido therapy. J. Naturopathy 1(1): 38-45.
- Lee, H.H., J.K. Kim, and S.J. Hong. 2012b. The principles and practices of cosmic super-power, Sanggido. J. Naturopathy 1(1): 30-37.
- Lee, M.B. 2003a. What is qigong? Jangseong Publ., Seoul, pp.27-35.
- Lee, M.B. 2003b. Qigong for modern people. Jangseong Publ., Seoul, p.262.
- Lee, S.B. and H.H. Lee. 2013. Efficiency of qi-therapy for patients with disorder in movement of range shoulder joints muscles. J. Naturopathy 2(1): 54-66.
- Ryu, K.H., G.C. Kim, and Y.T Lee. 2003. Study on the wave resonance-stimulation and reception for the BIO-KI. Kor. J. Orient. Physiol. Pathol. 17(2): 263-274.
- Oschman, J.I. 2002. Science and the human energy field. Reiki News Mag. 1(3): 1-10.
- Yang, Y.H. 2004. Bone qigong technique: Health management through qigong training. Yeokang Pub., Seoul, p.206.