

## 추나요법에서 복와위 요천관절 신연기법에 대한 제언

차윤엽<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>상지대학교 한의과대학 한의학과

<sup>2</sup>상지대학교부속한방병원 한방재활의학과

Received : 2020. 05. 13    Reviewed : 2020. 05. 31    Accepted : 2020. 06. 04

### Suggestion of Sacral Lumbar joint distraction technic with prone position in Chuna Manual Therapy

Yun-Yeop Cha, K.M.D.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Department of Korean Medicine, College of Korean Medicine, Sangji University

<sup>2</sup>Department of Rehabilitation Medicine of Korean Medicine Hospital of Sangji University

**Objectives** : This study aimed to introduce a new sacral lumbar joint distraction technique in the prone position in Chuna manual therapy for effective lumbar distraction.

**Methods** : The patient was placed in the prone position. Next, clinicians contacted the sacrum and L1, L2, L3, L4 and L5 spinal processes. Then they were pulled in the direction of the head and leg respectively while pressing down with 30% force to maintain the lumbar lordosis. This is a more effective and safer lumbar distraction technique according to the latest knowledge.

**Conclusions** : This technique can be used for lumbar disc herniation in addition to relaxing the existing lumbar muscles, and is suggested to be used as a safe and effective Chuna manual therapy.

**Key words** : Chuna manual therapy, Sacral Lumbar joint distraction technic, HIVD, Traction, Lumbar lordosis

■ Corresponding Author

Yun-Yeop Cha, Department of Rehabilitation Medicine of Korean Medicine Hospital of Sangji University, 80, Sangjidae-gil, Wonju-si, Gangwon-do, Republic of Korea.

Tel : (033) 741-9261    Fax : (033) 732-2124    E-mail : omdcha@sangji.ac.kr

## I. 서 론

추나의학 제 2.5판<sup>1)</sup>의 요추부 추나기법에서 요추 신연기법 중 하나인 복와위 요천관절 신연기법은 복와위의 환자자세에서 의사가 측면에 빗장자세로 서서 양손의 장근부로 두방수는 흉추부의 극돌기에, 족방수는 요추부의 극돌기 및 천골부에 접촉을 하여 두방수는 족방으로 족방수는 두방으로 힘을 가하는 방법이다(Fig. 1). 이 때 추나치료 테이블의 낙차를 이용해도 좋으며 가볍게 순간 교정을 해도 좋다고 되어있다.

주로 한방물리요법 행위분류상 의료기기 미사용의 추나요법 중 단순추나에 해당하는 기법으로 요추의 접촉보다는 양손으로 천골부 및 흉추부의 접촉을 통한 요추의 요부근의 일반적인 긴장, 척추후관절 증후군, 요추과전만 등에 많이 사용을 한다<sup>2)</sup>. 2019년 2월부터 8월까지 추나요법 건강보험 청구현황에 따르면 추나요법 총 실시횟수 2,038,564회 중 단순추나가 1,302,179회로 약 65%를 차지하고 있다<sup>2)</sup>. 이는 추나요법에 대한 숙련도 및 추간판탈출증과 척추협착증에서만 복잡추나 시 본인부담금 50% 적용 등 여러 요인이 있었을 것으로 보이나 아무튼 현재 많이 행해지고 있는 추나요법 행위로 판단된다.

이에 저자는 추나요법의 중분류 상 단순추나 중 세분류 행위로 관절신연기법의 하나인 '복와위 요천관절 신연기법'을 최근의 견인기법 이론을 적용하여 요추 추간판탈출증 및 척추관협착증에 대한 적응증 추가 등이 가능할 것으로 보이며, 이에 따른 새로운 기법을 임상에서 많이 사용하고 있는 바 제안을 하고자 한다.

## II. 본 론

관절신연추나와 최근의 새로운 견인기법 이론에 대해서 간략히 설명하고 이를 접목한 변형된 '복와위 요천관절 신연법'에 대해서 서술하고자 한다.

### 1. 관절신연추나

이는 기혈순환장애로 경추부, 요추부 등의 추간판 및 관절 기능장애(disc & joint dysfunction)가 발생하였을 때, 해당 관절의 추간판 및 관절의 압박력을 해소하기 위하여 관절신연기법을 적용하여 치료하는 행위를 말한다. 적응증으로는 경추부, 요추부, 척추와 연관된 상지부, 하지부 등의 관절장애와 급만성 통증, 민감도, 조직의 질감 변화, 비대칭성, 관절가동성 제한 등에 사용 한다<sup>3)</sup>.

따라서, 복와위 요천관절신연기법에서도 충분히 추간판 및 관절의 압박력을 해소하기 위한 신연기법이 적용이 되어야 할 것으로 판단된다<sup>4)</sup>(Fig. 1).

### 2. 새로운 견인기법 이론

척추 견인 치료는 요통의 치료 목적으로 사용되는 대표적인 보존적 치료 방법 중 하나이다. 척추 견인 치료에서는 척추에 가해지는 견인력이 통증 부위의 추간판과 척추 신경에 가해지는 압력을 감소시키고, 이로 인하여 요추의 통증이 완화되고 관절의 기능이 회복될 수 있는 것으로 알려져 있다. 하지만, 아직까지도 이러한 견인 치료의 효능에 대해서는 논란이 많은 실정이다<sup>5)</sup>.

정설로 알려진 방법은 요추전만을 감소시키기 위해 고관절을 약 70°~80°, 슬관절은 90° 굴곡시킨 위치에서 견인요법을 시행하는 것으로 알려져 있다<sup>4)</sup>. 하지만 이 자세는 대부분 견인력이 디스크가 아닌 척추 후면부에 집중 견인하는 이유로 만곡이 형성된 인류의 척추에 적용하기 보다는 일직선으로 형성된 4족보행의 척추동물에 더 적합하다<sup>6)</sup>. 2족 보행의 전만 된 요추구조를 가진 인간과 4족 보행의 일직선의 일반 척추동물의 구조가 다르다는 배경을 무시하고 디스크 감압기술을 실행하여 문제점을 안고 있다<sup>5)</sup>.

최근 한 연구에 의하면 요추 전만각을 감소시킨 일직선으로 견인을 하였을 때 추간판 후방의 윤상인



Fig. 1. Sacral lumbar joint distraction technic with prone position in Chuna therapy.

대 섬유에 높은 응력을 발생시켰으나, 전만각을 유지한 상태에서 견인하였을 때 추간판 후방의 윤상인대 섬유에 걸리는 응력을 감소시키고 모든 운동 분절에서 추가적인 추간판 내압의 감압을 가져왔다는 결과가 있다<sup>6)</sup>. 또한 추간판 윤상인대의 섬유들이 추간판 퇴행이나 추간판 탈출증 등으로 인하여 약해진 경우, 이 응력은 추간판 손상의 원인으로 작용할 수도 있다<sup>6)</sup>. 요추 후면부의 인대보다는 요추 전면부 디스크 내부의 내압을 더 효과적으로 감압시키기 위해서는 요추의 전만각도를 유지한 상태에서 견인하는 방식이 더 효과적이며 안전하다<sup>6)</sup>.

### 3. 변형된 ‘복와위 요천관절 신연법’

추나의학 제 2.5판의 요추 신연기법 중 ‘복와위 요천관절 신연기법’은 요추 각각의 분절에 시술자의 주동수와 보조수가 접촉되는 것이 아니라, 천골부와 흉추부에 접촉을 하여 요부를 전체적으로 견인시켜 근육의 일반적인 긴장을 해소하고 요추의 후관절 증후군이나 과전만에 도움이 되기 위해 시행하는 기법이다<sup>1)</sup>. 이는 앞에서 언급한 새로운 견인기법<sup>6)</sup>에 대한 이론에 따르면 요부 근육의 긴장 및 극상인대의 신연에는 적용 가능하나 요추의 디스크 내부의 내압을 효과적으로 감압시키기에는 효율적이지 못하다.

1999년도 척추신경추나의학회에서 번역 출판한 FOUNDATION for OSTEOPATHIC MEDICINE의 연부조직기법 중 복와위 견인기법<sup>7)</sup>이라고 소개하는 기법을 참조로 하면 시술자가 환자의 옆에 서서 보조수는 천골기저부에 접촉을 하고 주동수를 요추의 극돌기에 접촉하여 보조수는 족방으로 주동수는 두방으로 견인하는 기법이 있다.

이 기법을 약간 응용하여 보조수는 천골기저부에 접촉을 하고, 주동수를 요추5번, 4번, 3번, 2번, 1번 극돌기에 각각 연조직 견인 후 시술자의 장근부나 장측부로 접촉을 하여 각각 족방과 두방으로 견인을 해주는 방법을 사용하면 요추의 디스크 내압을 감소시키는데 도움이 될 것으로 판단된다(Fig. 2). 이 때 새로운 견인기법 이론을 적용하여 70%의 힘으로 주동수 및 보조수를 각각 두방과 족방으로 견인을 하면서 30%의 힘으로 후방에서 전방으로 힘을 가하여 두방 및 족방으로 견인하게 되면 요추의 전만각을 자연스럽게 보존 및 유지하게 되어 요추 후면부의 인대보다는 요추 전면부의 디스크 내압을 감소시켜, 요추추간판 탈출증에도 적용을 할 수 있는 기법이 될 것으로 판단된다(Fig. 3). 다만, 요추의 전방전위증의 환자의 경우는 조심해서 시행해야 할 것으로 생각된다.

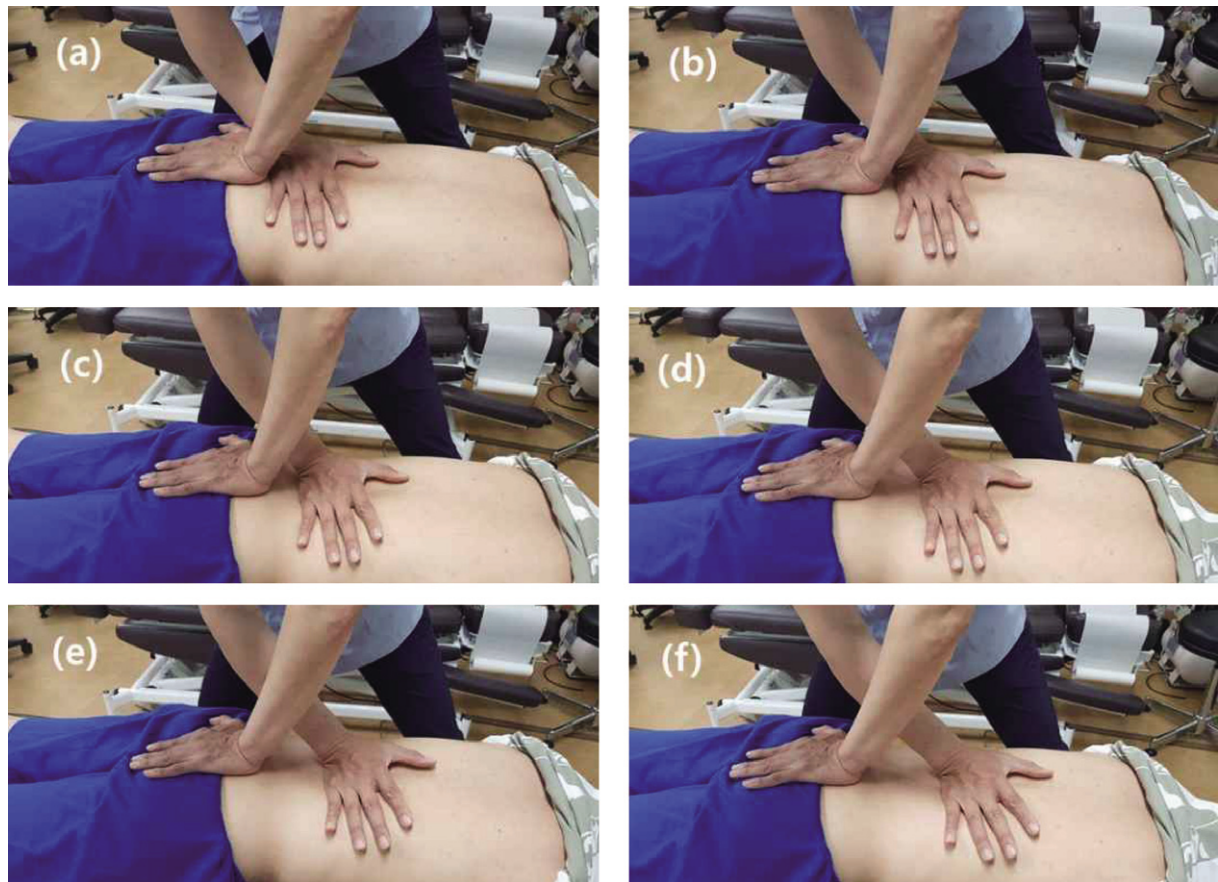


Fig. 2. Suggestion of sacral lumbar joint distraction technic with prone position.  
(a): contact on L5 spinal process (b): contact on L4 spinal process  
(c): contact on L3 spinal process (d): contact on L2 spinal process  
(e): contact on L1 spinal process (f): contact on T12 spinal process

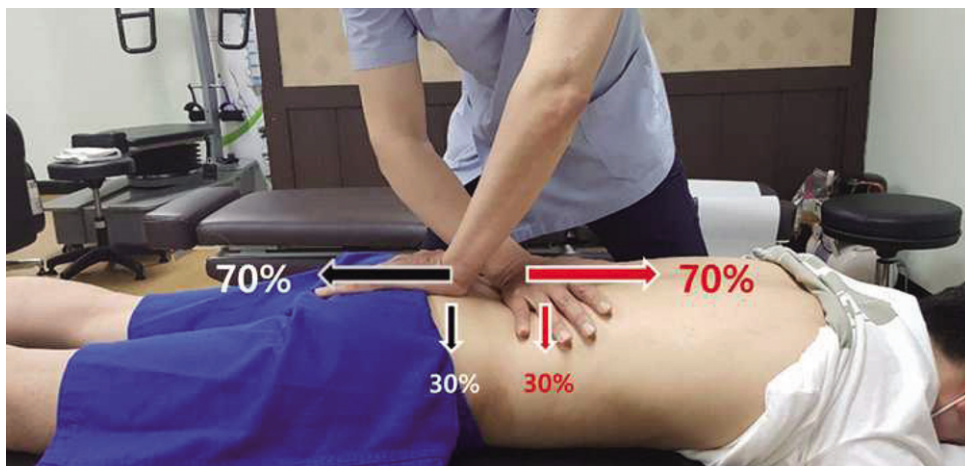


Fig. 3. Power direction & size of sacral lumbar joint distraction technic with prone position for maintain lumbar lordosis.

### Ⅲ. 결 론

요추 전만각을 감소시킨 일직선으로 견인을 하였을 때 추간판 후방의 운상인대 섬유에 높은 응력이 발생하며, 전만각을 유지한 상태에서 견인하였을 때 요추 후면부의 인대보다는 요추 전면부 디스크 내부의 내압을 더 효과적으로 감소시킨다는 최근 새로운 지견이 있다.

이 이론과 1999년도 Osteopathic Medicine에서 소개하는 연부조직기법 중 복와위 견인기법을 참조로 하여 ‘복와위 요천관절 신연기법’을 조금 변형하여 적용하였으며, 방법을 요약하면 요추의 전만각을 유지하면서 각 분절을 견인하는 기법이다. 이를 통해 기존의 요부 근육 이완 목적 외에 요추 추간판탈출증에도 사용할 수 있는 기법이 될 수 있으며, 안전하고 효과적인 추나 기법으로 사용할 수 있을 것으로 판단되어 제언하는 바이다.

### Ⅳ. 감사의 말씀

This research was supported by Sangji University Research Fund, 2019.

### Ⅴ. 참고문헌

1. Korean Society of CHUNA Manual Medicine for Spine & Nerves. Chuna manual medicine(2.5 press). 2017:158, 159, 99-101.
2. Moon SH. 1 year after public insurance for Chuna manual therapy... How much did they charge?. Medical times. 2020

April 4; URL:<https://www.medicaltimes.com/Users/News/NewsView.html?ID=1132984>

3. Maher, C.G., Effective physical treatment for chronic low back pain. Orthop Clin North Am. 2004;35(1):57-64.
4. Lee CH, Kim BNR, Jung H, Lee HJ, Lee OJ, Lee EJ, Oh MS. A Systematic Review of Traction Therapy for the Patients of Cervical, Lumbar Vertebral Disease. The Journal of Korea CHUNA Manual Medicine for Spine & Nerves. 2014;9(2): 93-113.
5. Lee CH. The Clinical Efficacy and Geometric Assessment of Lodotic Curve Controlled Decompression Device. Ministry of Health and Welfare Health Technology R&D Project. 2018:11-2.
6. Park WM, Choi DK, Kim KS, Yang JL, Kim YH. Biomechanical Effect of Global and Local Decompression of Spinal Traction Therapy on the Lumbar Spine. JKSP. 2014;5:237-8.
7. Korean Society of CHUNA Manual Medicine for Spine & Nerves. Foundations for Osteopathic Medicine. 1999:892.

### Ⅵ. ORCID

차윤엽: <https://orcid.org/0000-0001-5289-7639>