

# 근골격계 증상 간호중재: 경혈지압의 이론적 기초

## 왕명자

---

- ▶ 경희대학교 간호과학대학 교수
- ▶ 대한한방간호학회 회장
- ▶ 한방간호사회 이사



## 근골격계 증상 간호중재: 경혈지압의 이론적 기초

지압은 약 60~70년전 이래 경혈을 자극하는 동양의학 전래의 안마법으로 주로 일본에서 많이 보편화 되어 있는 수기 요법이다. 손가락과 손바닥 그리고 팔꿈치 등으로 경락상의 요혈을 자극함으로써 경락의 정체(停滯)를 소통시키고 영위의 조화를 이루고자 하는데 주 목적이 있다.

수기요법은 숙련된 기술을 요하며 오랜기간 열심히 연습을 하여야 습득할 수 있다.

수기요법은 관절기능 이상시 관절의 운동범위를 개선시키며, 관련 근육의 균형을 회복함으로써 과긴장상태(hypertonicity)혹은 경련(spasm)상태를 개선할 수 있다. 또한 관절 주위조직이 수축된 것을 스트레칭 시키는 효과도 있다.

이러한 수기요법을 성공적으로 수행하기 위하여는 기본적인 경혈의 흐름과 작용을 알고, 경락상의 요혈에 자극하는 방법을 적절히 활용할 수 있어야 한다.

그러므로 경혈지압의 이론적 기초에서는 경락에 대하여 알아보고, 경락의 순환, 장부의 기능, 음양오행론, 맨손경락자극요법, 맨손자극요법중의 경락지압법에 대하여 살펴보고자 한다.

### 제1장 경락이란?

동양의학 최고(最古)의 의서(醫書)인 황제내경(黃帝內經)은 “통기경맥(通其經脈)” 또는 “조기혈맥(調其血脈)”이라는 말로 경락을 자극하여 질병을 치료하는 방법을 설명하고 있다. 즉, 경락을 적절한 도구인 침과 뜸으로 자극하여 장부(臟腑), 기혈(氣血), 맥혈(脈穴)의 기능을 조화롭게 하고 조절함으로써 건강한 상태를 유지하도록 한다는 말이다.

그러나 침뜸을 사용하여 질병을 치료하는 의술이 발전하기 전부터 사람들은 불편한 몸을 다스리기 위하여 특정 부위를 손이나 도구를 사용하여 자극함으로써 소기의 성과를 거두었고, 그러한 경험을 바탕으로 경락에 대한 개념을 체계화하였다. 즉 경락은 침뜸을 이용한 치료 방법 외에도 동양의학을 이해하는 가장 중요한 개념인 동시에 인간의 신체나 다른 유효한 도구를 이용하는 치료방법과 기공, 체조와 같은 건강을 유지하는 모든 방법을 이해하고 활용하는 기초적 개념이 되기도 한다.

따라서 경락자극요법을 이해하기 위해서는 반드시 경락에 대한 이해가 필

요하다.

## 1. 경락(經絡)의 개념

경락학(經絡學)은 음양오행론(陰陽五行論), 장부학(臟腑學), 기혈학(氣血學) 운기론(運氣論) 등과 함께 동양의학의 기초를 이루며 생리(生理), 병리(病理), 진단(診斷), 치료(治療)를 위하여 매우 중요한 임상적 가치가 있다. 우주에 있는 모든 것들은 각각의 정해진 길을 따라서 운동을 한다. 하늘의 별은 일정한 길(度數)을 따라서 운행하고 있고 땅에는 강을 따라서 물이 흐르고 산을 따라서 기운이 흘러간다. 즉 우주에는 만유인력(萬有引力)의 법칙에 따라서 행성(行星)들이 운행하는 길이 있고 땅에는 지구의 중력(重力)에 따라 물이 흘러서 계곡, 강, 호수, 연못, 바다가 된다.

마찬가지로 사람의 몸에도 전기저항이 낮은 곳으로 전류(電流)가 흐르는 길이 있는데 이것을 經絡(경락)이라고 부른다. 경락은 인체의 氣血(기혈)이 운행하고 서로 연락을 하는 길로서 經脈(경맥)과 絡脈(낙맥)으로 나눈다. 『경락자극요법(經絡刺戟療法)』은 음양오행의 법칙에 따라 인체의 전체에 흐르는 경락을 원활하게 소통시켜 기혈(氣血)의 운동을 활발하게 하도록 하는 치료 방법이다.

행성이나 물이 어떠한 기계적인 장치에 의하여 움직이는 것이 아니라 만유인력이나 지구중력이라는 역학적인 힘에 따른 현상적(顯狀的) 존재로 나타나는 것과 마찬가지로 경락도 인체의 어떤 해부학적 구조물에 의하여 생성되는 것이 아니라 기존의 해부학적 구조물 속에서 전기저항이 가장 적은 통로를 통하여 나타나는 현상적 존재이다. 따라서 경락의 물질적(物質的), 가시적(可視的) 형태를 찾는 것은 의미가 없다.

현대 과학은 모든 존재와 현상을 분석하고 추리하여 유물론적인 결과를 얻고 그것을 감각기관을 통하여 확인하고 객관적으로 누구나 반복적으로 가능하도록 법칙을 만드는 학문적 방법이다. 따라서 감각기관을 통하여 확인되지 않는 경락의 존재를 쉽게 인정할 수는 없을 것이다.

그러나 몸에서 일어나는 어떤 생리적 병리적 작용과 반응들은 분명히 현상은 있지만 유형적으로 확인할 수가 없는 것들이 더 많다. 그렇다고 하여 그 존재를 부정할 수 없는 것처럼 경락도 가시적이지는 않지만 분명히 그 작용이 있으므로 존재를 충분히 인정할 수 있는 것이다. 특히 임상에서 경락이론에 따라서 치료를 하고 나면 빠르고 특이한 치료효과를 얻을 수 있다.

최근에는 과학적으로도 경락의 존재여부와 기능을 밝히려는 노력이 활발하

다. 경락은 사람의 생명을 유지하는 각종 기관들(五臟六腑)이 인체의 전체 부위에서 각자의 기능을 발휘하면서 서로 연락을 하여 몸의 총체적인 상태를 조정하도록 하는 역할을 한다. 따라서 오장육부는 피부에 신경종말상태(神經終末狀態)로 자기의 연락사무소(連絡事務所) 또는 전초기지(前哨基地)를 둔다.

이 특정점에는 서로 다른 전기 에너지의 電位差(전위차)가 있으며, 정전기적 분석 결과 전위차가 개인의 건강상태, 태양(太陽)의 활동 등에 따라서 변한다는 것이 밝혀졌다. 이러한 특정점과 전위차를 같이하는 선을 이으면 경락의 존재여부를 알 수가 있을 것이다.

경락현상의 객관적 존재현상은 경혈점과 경맥선들이 活性点(활성점), 척수분절(脊髓分節), 말초신경(末梢神經) 등과 밀접한 관계를 가지고 있다는 사실과 함께 증명이 되고 있다. 그러나, 그러나, 아직까지는 경락현상이 신경계통의 작용과 일치된다고 말할 수는 없다. 그것은 임상 결과 경락과 신경계통과는 서로 다른 현상이 발견이 되기 때문이다.

## 2. 경맥(經脈), 낙맥(絡脈)과 경혈(經穴)의 개념

경맥(經脈)은 곧게(세로로) 운행하는 줄기로서 기혈이 순환하는 기본 통로이다. 경맥에는 “정경(正經)12맥”과 “기경(奇經)8맥”이 있으며 각자의 일정한 길을 따라서 순행을 하면서 각각의 해당 장부와 연계한다. 이 경맥을 통하여 경기(經氣)가 해당 장부(臟腑)와 기관(機關)으로 가서 정상적인 기능을 유지하게 하며 온몸을 하나의 통일체로 연결시켜 준다.

경(經)은 베를 짤 때 먼저 종(從:세로)으로 실을 놓고 나중에 횡(橫:가로)으로 짜들어가는 것에서 유래하는 날줄(상대어는 씨줄)을 의미하며 방향으로는 남북(南北)을 잇는 선(상대어로는 동서(東西)를 의미하는 橫)을 말한다. 또한 도(道:길)와 법도(法度), 이치(理致), 경영(經營), 성인이 지은 책(성경, 불경, 오경---)과 같이 중요한 기준이 되는 것을 총칭한다. 따라서 경맥은 몸의 가장 깊은 장부(丈夫)에서 가장 얇은 피부에 이르기까지 기혈이 흘러가는 중요한 간선도로를 형성한다.

낙맥(絡脈)은 경맥에서 갈라져 나와 온몸으로 기혈을 공급하며 경맥과 함께 몸을 하나의 통일체로 연결해 주는 역할을 한다. 일반적으로 낙맥은 경맥보다 가늘고 분포부위도 얇다. 경맥이 고속도로 또는 국도라면 낙맥은 지방도로이다. 낙맥은 다시 손락(孫絡: 또는 손맥, 손락맥)으로 손락은 부락(浮絡-피부에 분포된다는 의미에서 부락(膚絡)이라고 한다)으로 갈라져서 그물처럼

은몸으로 펼쳐진다. 낙맥에는 15낙맥과 365낙이 있다.

락(絡)이라는 말은 맥락을 의미하는 말로 원래는 얼레에 감는 실을 의미하여 사물을 서로 연결하는 것을 말한다. 따라서 낙맥은 경맥과 엇갈려서 그물과 같이 온 몸으로 기혈을 유통시킨다는 의미가 있다.

맥은 원래 물길(水路) 또는 사물이 서로 이어져서 하나의 계통을 이루는 것을 말하며 의학적으로는 맥박(脈搏)을 의미한다.

경맥과 낙맥이 흘러가는 도중에는 경혈(經穴)과 낙혈(絡穴)이라는 기혈의 정거장이 있다. 혈(穴)은 구멍 또는 동굴, 구덩이, 샘 등의 의미를 가지는 말로서, 기혈이 맥을 따라서 흘러가다가 머물러서 주변의 신체기관에 영향을 주고 다른 경맥 또는 낙맥과 교류하는 장소를 말한다.

### 3. 경혈의 발전

경혈은 십이정경맥(十二正經脈)<sup>1)</sup>과 팔기경맥(八奇經脈)에 귀속되어있으며 현재까지 알려진 총 수는 361개이다. 이 수는 당(唐)초기의 왕빙(王冰)이 지은 중광보주황제내경소문(重廣補注黃帝內經素問)과 북송(北宋)초기에 왕희은(王懷隱)이 지은 태평성혜방(太平聖惠方)에 기록된 신경혈(新經穴)을 합하여 완성된 것이며 1982년과 1984년, WHO에서 개최된 침뜸용어 자문위원회에서 결정된 침뜸용어 표준화로 국제적 인정을 받았다.

그러나 경혈의 숫자가 361개로 확정이 되기까지는 많은 변화과정이 있었다.

---

1) 12정경맥과 유사하거나 혼돈이 되기 쉬운 개념들을 따로 설명하면 다음과 같다.

1.十二經筋(십이경근)-또는 그냥 경근이라고도 한다. 힘줄에 분포된 경맥으로 12경맥의 표면 부위와 비슷하게 순행하면서 힘줄 및 뼈마디와 연결된다. 12경맥의 이름에서 장부의 이름을 빼고 뒤에 “筋(근)”자를 붙여서 수태음경근, 수厥음경근, 수소음경근---과 같은 식으로 부른다. 손과 발끝에서 시작하여 머리와 몸통으로 가며 순행하는 도중에 뼈마디를 만나면 매듭을 짓고 힘줄과 연계를 한다. 힘줄과 뼈마디의 운동기능을 유지하고 조절한다. 12경근에 병이 생기면 통증, 마비, 경련이 생기며 해당되는 경근상에 壓痛點(압통점)이 생긴다. 이것을 阿是穴(아시혈)이라고 한다.

2.十二經動脈(십이경동맥)-12경맥 중에서 몸의 표면으로 동맥의 박동이 나타나는 부위로 수태음폐경의 中府(중부), 雲門(운문), 天府(천부), 俠白(협백), 수양명대장경의 合谷(합곡), 陽谿(양계), 수소음심경의 極泉(극천), 수태양소장경의 天窗(천창), 수厥음심포경의 勞宮(노궁), 수소양삼초경의 和髎(화료), 족태음비경의 箕門(기문), 족양명위경의 大迎(대영), 人迎(인영), 氣舍(기사), 衝陽(충양), 족소음신경의 太谿(태계), 陰谷(음곡), 족태양방광경의 委中(위중), 족厥음간경의 太衝(태충), 五里(오리), 陰廉(음렴), 족소양담경의 聽會(청회), 頷厭(함염) 등의 부위에서 동맥의 搏動(박동)을 느낄 수 있다.

3.十二經標本(십이경표본)-표는 말단, 즉 끝을 의미하며 본은 근본을 의미한다. 12경맥에서 표는 윗부분인 머리, 얼굴, 가슴, 잔등을 말하며, 본은 팔다리의 끝부분이다. 12경맥에는 각각 표와 본에 해당되는 혈이 있다. 손과 발에 있는 경맥들이 각각 6개씩 있으므로 수족6경표본 또는 6경표본이라고도 한다. 표와 본은 위 아래, 안팎의 經氣(경기)가 서로 밀접한 관계가 있으므로 치료에서 일정한 관계를 가진다. 12경맥의 표와 본에 해당되는 혈은 다음과 같다.

침뜸의술은 기원전 3천년으로 거슬러 올라가지만 본격적으로 체계를 갖추게 된 것은 중국의 춘추전국시대를 계기로 한다. 농업기술의 향상과 상업의 발달은 지방경제의 활성화를 유발하여 튼튼한 경제력을 바탕으로 야심있는 지방정권이 천하통일을 위하여 군사력을 키우고 전쟁을 일으키기 시작하면서 의술은 비약적인 발전을 이루었던 것으로 추정된다.

당시의 전쟁은 철기로 만든 무기를 들고 대형을 이루어 벌어지는 집단적인 야전(野戰)과 성벽을 공격하여 무너뜨리는 공성전(攻城戰)이 주를 이루었고 따라서 전력극대화를 위한 필수적인 조건이 부상병을 빨리 치료하여 전쟁터로 되돌려 보내는 것이었다. 침뜸의학은 즉시적인 치료효과와 치료방법의 간편성으로 야전(野戰)에서 가장 유용한 의료수단이 되었을 것이다.

또 다른 원인은 경제적 정치적 능력을 축적한 사람들이 당연히 가지는 건강에 대한 높은 관심으로 인한 재정적 지원일 것이다.

동의학에서 가장 오래된 책인 《황제내경(黃帝內經)》은 전한(前漢) 초기(BC202년)에 완성이 되는데 이 시기는 의학서적 뿐만이 아니라 춘추전국시대를 거치면서 화려하게 피어났던 각종 학문이 정리되는 시기이기도 하였다. 동서양을 막론하고 의학이 대규모의 전쟁을 치른 후에 비약적인 발전을 이루는 이유는 전쟁을 통하여 많은 부상자가 생겨나고, 각종 생필품이 제대로 생산되지 못하여 생활이 곤궁해지면서 전염병이 발생하고 그 치료를 위하여 여러 가지의 방법들이 모색되기 때문일 것이다. 그 결과 활발한 임상적 자료가 정리되면서 유명한 의학서적이 간행이 되는 것이다.

우리나라의 대표적인 의학서적인 《동의보감(東醫寶鑑)》이 임진란 이후에 나온 것도 이러한 이유일 것이다.

황제내경은 소문편(素問篇)과 영추편(靈樞篇)으로 나뉘어 진다. 황제내경은 중요 경혈이나, 질병에 직접 관련된 경혈을 기록하고 있으며 소문편에는 전신에 있는 경혈의 수를 365개라고 하여 일년간의 날자 수와 일치시키고 있다. 그러나 실제로 황제내경에 기록된 경혈은 穴名(혈명)으로는 163개 숫자로는 301개에 불과하다.

이 밖에도 황제내경에는 경혈 간의 임상적 상호관계를 바탕으로 일정한 법칙을 발견하여 경맥이라는 개념을 설정하였고 손과 발을 시작점과 종료점으로 각각 3음3양으로 구분하여 12정경맥을 완성하였다. 즉 장부(臟腑)를 기준으로 손과 발에서 장부로 들어오는 것은 음(陰)으로, 장부에서 손과 발로 나가는 것은 양(陽)으로 하고, 곧게 서서 손을 수직으로 들면 음경(陰經)은 위로 올라가고 양경(陽經)은 밑으로 내려간다는 것을 밝혀두었다. 또한 기경8맥도 발견되어 몸의 앞뒤를 정중선(正中線:한가운데)으로 지나는 독맥(督脈 :

陽)과 임맥(任脈 : 陰)을 포함한 이른바 십사경맥(十四經脈)이 완성이 되었다.

그러나 경혈학(經穴學)의 기초가 확립된 것은 진대(晉代)의 황보밀(皇甫謐 : 214-282)이 지은 《명당갑을경(明堂甲乙經)》으로 총 349개 경혈의 부위를 분명히 밝히고 있다. 황제내경에 기록된 경혈의 숫자보다 48개가 늘어난 것이다.<sup>2)</sup>

수당(隋唐)시대는 한의학이 급속도로 발전한 시기로 손사막(孫思邈:581-682)이 천금방(千金方)을 지어 348개의 경혈을 기재하고 각각의 응용을 밝혔다.<sup>3)</sup> 천금방에의 내용 가운데 중요한 것은 간편한 취혈법인 “동신촌법(同身寸法)”이다. 종래에는 경혈의 위치를 골도법(骨度法)에 따라서 세밀하게 정하였으나 계산이 번거로운 단점이 있었다. 동신촌법은 손가락을 이용하여 간편하게 길이를 잴 수 있는 장점이 있다.

그 외에도 천금방은 경락외의 기혈(奇穴)<sup>4)</sup>, 아시혈(阿是穴)<sup>5)</sup>, 휴혈(畦穴), 천응혈(天應穴-아시혈의 다른 이름), 문당혈(捫當穴), 별혈(別穴-경외기혈의 다른 이름) 등을 발견하여 응용법을 밝히고 있다.

이 외에도 《난경(難經)》에 옥당(玉堂), 《상한론(傷寒論)》에 기문(期門), 《맥경(脈經)》에 미충(眉衝), 《외대비요(外臺秘要)》에 신궤(神闕), 《소문차주(素問次註)》에 요양관(腰陽關), 중추(中樞), 영대(靈臺)가 밝혀져서 오늘날 알려진 361혈이 완성이 된다. <sup>6)</sup>

낙혈(絡穴)은 15낙맥이 갈라지는 곳에 있는 혈자리로서 표리관계(表裏關係)로 가는 낙맥과 함께 일정한 길을 따라서 순행하며 장애가 생겼을 경우는 병의 증후가 나타난다. 그러므로 낙혈은 자기가 속한 경맥과 표리관계에 있는 경맥 및 갈라져 나간 낙맥의 병을 치료하는 작용이 있다.

- 
- 2) 현대의 361개 경혈에 비교하여 침구갑을경에 누락된 것은 12개의 혈이다. 心經(심경)의 靑靈(청령), 膀胱經(방광경)의 眉衝(미충), 厥陰俞(궤음유), 督俞(독유), 氣海俞(기해유), 關元俞(관원유), 膏肓(고황), 膽經(담경)의 風市(풍시), 肝經(간경)의 急脈(급맥), 督脈(독맥)의 靈臺(영대), 中樞(중추), 腰陽關(요양관)이 누락되었다.
  - 3) 천금방에는 황제내경과 침구갑을경에 누락된 방광경의 고향과 담경의 풍시혈이 새롭게 추가되었다.
  - 4) 經外穴(경외혈) 또는 經外奇穴(경외기혈)이라고도 부른다. 14경맥의 유주선 밖에 DIt으며 임상치료 과정에서 얻은 경험을 바탕으로 끊임없이 새로 보충되고 있다. 현재까지 알려진 숫자는 약 1500여개에 이른다. 경락이론에 따라 작용과 적응증을 설명할 수도 없고, 취혈의 법칙도 찾아낸 사람에 따라서 다르지만, 치료효능이 뛰어난 것도 많다.
  - 5) 천응혈, 應痛穴(응통혈), 不定穴(부정혈)로 부르며 이미 정해진 침혈이 아니라 병이 생겨서 아픈 부위를 눌러서 통증이 있는 곳을 치료점으로 정하는 것을 말한다. 아시혈은 五臟六腑(오장육부)의 병적인 상태가 몸의 표면에 나타나거나, 타박, 염좌, 각종 신경통이 있을 때 나타나는 압통점이다.
  - 6) 이 외에도 침구학에 관한 고전으로는 중국 元(원)의 順帝(순제)때 滑伯仁(활백인)이 지은 十四經發揮(십사경발휘:1335년), 明(명)의 楊繼洲(양계주)가 지은 鍼灸大成(침구대성) 그리고 清(청)의 康熙帝(강희제) 시대에 편찬한 醫宗金鑑(의종금감)등이 있다.



#### 4. 경락의 기능

경락은 고유의 특징을 가지고 있으며, 정상적인 상태를 유지하고 있을 때는 규칙적인 자기활동을 한다. 그러나 몸에 병이 들면 경락도 따라서 병적인 증상을 나타낸다. 따라서 경락의 객관적인 법칙성을 정확히 파악하여야 질병의 진단과 치료를 위한 정확한 이론적 근거를 가질 수 있다.

##### 1) 생리적 기능

12경맥을 비롯한 15낙맥, 12경별, 기경8맥, 12경근과 전신의 손락은 하나의 통일체를 이룬다. 안으로는 오장육부, 밖으로는 사지(四肢), 백해(百骸)<sup>7)</sup>, 근육, 피부, 귀, 눈, 입, 코, 혀 등의 인체의 각 부분과 장(臟)과 장(臟), 부(腑)와 부(腑), 장(臟)과 오관(五官), 사지(四肢)와 구간(軀幹:몸통) 사이에 서로 밀접한 관계를 가지고 하나의 통일된 생체기능을 수행한다. 건강한 인체는 혈기가 끊임없이 순환하여 음양의 균형을 유지하고 전신에 영양을 골고루 공급하여 병을 막아낸다.

사람이 먹는 음식은 모두 위(胃)로 들어가서 소화가 되어 정미(精微)로운 물질로 변하며 오장육부(五臟六腑)가 그 기(氣)를 받는다. 경락은 이렇게 생성된 기가 운행하는 통로가 된다.

##### 2) 병리적 기능

외사(外邪)가 몸으로 침입할 때, 만일 경락의 기(氣)가 자기 기능을 상실하여 방어를 하지 못하면, 경락을 통하여 질병이 겉에서부터 내부의 깊은 곳까지 침투를 한다. 사기(邪氣)가 지나치게 강하여 발생한 질병은 경맥이 순환하는 순서를 따라가지 않고 직접 장부로 들어가 이증(裏証)<sup>8)</sup>을 발생시킨다. 이증이 풀린 후에도 흔히 경락에 후유증이 나타난다.

그 외에도 장부 내에서 생겨난 일부의 질환은 외사(外邪)의 침입이 없이도 경락의 순행 부위에 증상이 나타나기도 한다.

따라서 경락의 병리학적 의의는 질병의 변화과정과 인체의 전체적인 기능

7) 인체에 있는 모든 뼈를 총칭하는 말로서 부분적으로는 정강이 뼈, 즉 경골(脛骨)을 말하기도 하며 해골을 지칭하기도 한다.

8) 팔강병증(八綱病証)의 하나. 내장의 장기에 생긴 병증으로 표증에 상대되는 말이다. 이다. 팔강(八綱)은 동의학에서 병증을 분석하고 진단하는 기준으로 표, 리, 한, 열, 허, 실, 음, 양의 여덟가지를 말한다. 표(表:겉)에 있던 사기(邪氣)가 이(裏:속)로 들어가거나 외사(外邪)가 직접 장부와 기타 장기에 침범하거나 내상(7정, 음식, 과로 등 여러 가지의 원인으로 생겨난다. 크게 이한증(裏寒症), 이열증(裏熱症), 이허증(裏虛症), 이실증(裏實症)으로 나눈다. 이증증상이 없어지면 표증증세가 나타나며 병의 경과가 좋아지는 것을 의미한다.

을 결합하여 분석하여야 바른 이해가 가능하다.

### 3) 진단상의 기능

경락 계통에는 병의 증후가 규칙적으로 반응이 된다. 따라서 이러한 법칙은 병을 진단하는 데 도움을 준다.

예를 들어서 자각증상(自覺症狀)과 타각증상(他覺症狀)을 경락의 순행통로와 대조하여 보면 어떤 경맥상의 질병을 판단할 수 있다. 그러나 어떤 경우에는 같은 부위에는 몇 개의 경맥이 동시에 지나가기 때문에 증상은 동일하지만 질병과 관련이 되는 경락은 쉽게 파악할 수 없다.<sup>9)</sup> 그러나 병의 징후가 나타나는 부위를 자세히 관찰해 보면 그 병이 어느 경락에 속한 것인지를 알 수가 있다.

### 4) 치료상의 기능

인체는 기후의 변화나 기계적 자극 또는 약물과 같은 내적 자극과 같은 모든 자극에 전일적(全一的)으로 반응을 한다. 이러한 반응의 원리는 질병치료에 있어서의 경락의 중요성을 나타낸다.

경락자극요법은 경혈(經穴)을 자극하여 여러 가지의 병적 변화를 조절하는 방법이다. 경혈은 그것이 속한 경락 또는 다른 경락의 기가 모여 있는 곳이므로 경혈을 통하여 경락의 기를 온몸으로 원활하게 유통시켜 질병을 치료한다. 즉 어떤 경혈을 자극한다는 것은 그 경혈과 관련된 경락을 자극한다는 의미가 있다.

경락자극요법에서 경락은 가장 중요한 개념이므로 “경혈(經穴)은 잊어도 경락(經絡)은 잊어버리면 아니 된다”는 말이 있다. 즉 어떤 질병이 어느 경락의 병인지를 판단하고 나면 해당 경락의 경혈을 배합하여 치료를 하는 것이다.<sup>10)</sup>

9) 해소(咳嗽)와 천식(喘息)은 수태음폐경에서 쉽게 발견이 된다. 그러나 족소음신경에 이상이 생겨도 해소와 천식이 있다. 따라서 폐경에 속하는지 신경에 속하는지를 판단하는 것은 동시에 발병을 하였는지 아니면 어느 한 쪽이 먼저 발병하였는지를 나타내는 증후(證候)를 기준으로 삼아야 한다. 만약 해소와 천식에 가슴이 답답하며 결분혈(缺盆穴)의 안쪽이 아픈 증세가 같이 나타나면 어깨 안쪽은 수태음폐경이 지나가는 자리이므로 단순한 폐경의 질병이다. 그러나 해소와 천식에 피가 섞인 가래가 나오고 두려움이 생기며 가슴이 떨리고 배가 고파오고 아랫배에서 기운이 받치는 증상이 함께 나타나면 족소음신경이 하복부에서 위로 올라가서 신장으로 들어갔다가 횡경막을 뚫고 폐로 들어가고 폐에서 나와 다시 심에 얹힌 것이므로 이러한 증상은 단순한 폐의 질환이 아니라 족소음신경에서 발생한 것이다.

10) 예를 들어서 두통이 태양경의 문제일 경우는 손에 있는 후계혈과 발에 있는 곤륜혈을 사용하고 소양경의 문제일 경우는 손에 있는 액문혈과 발에 있는 임읍혈을 사용하며 양명경의 문제일 경우는 손에 있는 합곡혈과 발에 있는 내정혈을 사용한다.

## 5. 경락(經絡)의 분류

### 1) 경맥의 이름

12경맥은 수족(手足), 음양(陰陽), 장부(臟腑)의 세 가지 개념을 결합시켜 각각의 이름을 부른다. 수족은 손과 발을 시작점과 종착점으로 한다는 의미이며 음양은 몸통에 위치한 장부를 중심으로 육부(六腑)에서 사지(四肢)의 바깥쪽으로 나가는 것은 양경(陽經)으로, 오장(五臟)에서 사지의 안쪽으로 가는 것을 음경(陰經)이라 한다.

음양을 다시 세 가지로 분류하여 양(陽)은 소양(少陽), 양명(陽明), 태양(太陽)으로 음(陰)은 궤음(厥陰), 소음(少陰), 태음(太陰)으로 나눈다. 소양(少陽)은 양기(陽氣)가 처음으로 발생한 것이며, 왕성해지는 것은 태양(太陽)이 되고, 가장 왕성한 단계가 되면 양명(陽明)이 된다. 양기가 정점(頂點)에 이르면 음기가 처음 생겨나는데 이 단계를 소음(少陰)이라고 하며 음기가 가장 왕성한 단계를 태음(太陰)이라고 한다. 음기가 정점(頂點)을 지나서 소멸되어 가는 단계는 궤음(厥陰)이 된다. 이 여섯 가지를 수족에 배합시켜서 12가지로 분류하고 장(臟)은 음(陰)에 부(腑)는 양(陽)에 결합하여 12경맥의 개념이 완성된다.

장(臟)을 음(陰)에 부(腑)를 양(陽)에 배합시킨 것은, 장(臟)이 인체의 에너지원이 되는 물질을 저장하는 기능을 하고 있으며 부(腑)가 소화(消化), 전도(傳導), 배설(排泄) 등의 적극적인 기능을 수행하기 때문이다. 몸 안에서 위치하고 있는 형태를 보아서도 장(臟)은 깊은 곳에 감추어져 있으며, 부(腑)는 일종의 개방적인 형태로 입과 항문을 통하여 외부와 연결되어 있다.

장부(臟腑)는 음양에 배속되는 것 외에도 오행에 배속되기도 한다. 장부는 원래 오장육부(五臟六腑)라고 하여 11개의 기능적 분류를 하였으나 오장(五臟) 중에서 심장에서 심포(心包)를 따로 분리하여 6가지로 분류하고 6부와 배우관계(配偶關係)를 맺었다. 즉 폐(肺)와 대장(大腸)을 금(金)에, 신(腎)과 방광(膀胱)을 수(水)에, 간(肝)과 담(膽)을 목(木)에, 심(心)과 소장(小腸)을 화(火)에, 비(脾)와 위(胃)를 토(土)에 각각 배속하고 심포(心包)를 삼초(三焦)와 배합시켜 다시 화(火)에 배속하였다. 삼초는 일정한 형태를 가지고 있지 않고 온 몸에 고루 분포되어 있는 것이 다른 장부와 달라서 그 기능이 심포와 음양의 배우관계가 된다고 본 것이다.

동의학적 건강관은 음양의 균형과 조화에 있다. 따라서 배우관계(配偶關係)를 정한 것은 음이 가장 왕성한 태음과 양이 가장 왕성한 양명을 짝으로 하



중선을 앞뒤로 순행하면서 각각 음경(陰經)과 양경(陽經)을 통괄하고 독자적인 혈을 가지고 있다. 나머지 기경맥은 12정경맥과 혈을 공유한다.

대개 12정경이 하천과 같다면 기경팔맥은 호수나 연못과 같다. 하천이 호수나 연못으로 모여서 다시 흘러가듯이 기경팔맥은 비슷한 성격을 가진 몇 개의 경맥을 조합하여 연결, 조절, 조합, 제어하는 작용을 한다. 따라서 기경팔맥에서 나타나는 병의 증세는 종합적이다. 임상에서 병증이 동시에 몇 가지의 경맥에 나타나면 이러한 증상들을 분류, 조합하여 병의 원인과 구조를 분석하고 진단한다.

## (2) 기경팔맥과 기항지부(奇恒之腑)의 관계

우리 몸은 오장육부가 인체의 주된 기능을 유지하고 있다. 이 외에도 뇌(腦), 수(髓), 골(骨), 맥(脈), 자궁(子宮), 담(膽)과 같이 특수한 기능을 담당하는 기관이 있는데 이들을 기항지부라고 한다. 이들은 기능적으로는 오장과 비슷하고 형태로는 육부와 비슷하지만 담(膽)을 제외하고는 배합되는 장부가 없는 것이 특징이며<sup>12)</sup> 비교적 인체의 깊은 곳에서 진액(津液) 중에서 맑은 물질을 저장한다.

기경팔맥은 이들 기항지부의 일부와도 연계되어 있다. 이 가운데 독맥과 임맥은 12경맥과 마찬가지로 경혈을 지니고 있어서 12정경맥과 합하여 14경맥이라고 한다. 독맥, 임맥, 충맥은 자궁과 연계되어 있으며 특히 독맥은 뇌와도 연계가 되어있다.

## (2) 기경팔맥의 작용

### ① 십이정경맥을 서로 연계 또는 소통시키는 작용

기경팔맥은 거의가 십이정경맥에서 나왔으므로 순행과정에서 다른 경맥과 교차하거나 접촉되어 각 경맥간의 상호연계를 밀접하게 하고 원활한 소통을 이룰 수 있도록 한다.

예를 들면 양경(陽經)은 모두 독맥의 대추혈(大椎穴)에서 만나며, 독맥이 수삼양경과 족삼양경을 연계시킨다. 또한 족삼음경은 모두 임맥의 관원혈(關元穴)과 중극혈(中極穴)에서 만나며 임맥과 삼음경맥을 밀접하게 연결시킨다. 다른 기맥도 이와 같이 작용한다.

임독맥과 다른 기맥(奇脈)과의 관계도 마찬가지로 서로 연계된다.

충맥(衝脈)은 족양명 및 족소음과 연계가 밀접하지만 가슴에서는 임맥과 만

12) 그러나 일반적으로는 腦(뇌)는 心(심), 腎(신), 肝(간)과 髓(수)와 빼는 腎(신)과, 맥은 心(심)과, 子宮(자궁)은 腎(신), 心(심)과 밀접한 관계가 있다고 본다.

나며 척주(脊柱)의 이면(裏面)을 순행하면서 독맥과도 연계된다. 따라서 충맥을 「십이경맥의 바다」라고 한다. 대맥(帶脈)은 허리와 배를 한바퀴 돌면서 세로로 순행하는 각 경맥과 연계가 된다. 양유맥(陽維脈), 음유맥(陰維脈), 양교맥(陽蹻脈), 음교맥(陰蹻脈) 등도 관련된 음경(陰經) 또는 양경(陽經)과 연계되고 있다. 음유맥과 양유맥은 그물모양으로 연계되며 음교맥과 양교맥은 서로 교차(交叉) 또는 교회(交會)한다.

이러한 사실은 기경팔맥이 십이경맥 및 관련된 장부와 연계되고 있음을 말해주고 있다.

## ② 십이정경맥을 분류하고 조합하며 주도하는 작용

십이경맥은 각자의 고유한 기능이 있으면서도 일부는 서로 동일하거나 근사한 점이 있다. 기경팔맥은 성질 또는 작용이 유사한 십이정경맥과 연계되어 있으므로 이들을 분류하거나 조합한다. 예를 들어서 십이경 중에서 양경은 양유맥을, 음경은 음유맥을 통과하면서 조합이 되고 양교맥과 음교맥은 인체를 음양, 좌우, 내외로 나누는 기준이 된다.

즉 기경은 십이경맥을 분류와 조합하면서 이들을 통솔하고 주도한다.

예를 들어서 독맥은 여러 가지의 양경맥들이 모이는 동시에 신과 뇌와 관계가 있으며 족궤음간경에도 일정한 영향을 미친다. 따라서 그 주된 기능은 양기를 지휘하며 진원(眞元:腎의 작용)을 통괄한다. 임맥은 음경의 맥기(脈氣)를 맡아서 기르며 조정한다. 인체의 기(氣)가 양이라면 혈(血)은 음이다. 여자의 임신(妊娠), 출산, 월경, 대하(帶下) 등은 음혈(陰血)과 관계가 깊다. 따라서 임맥은 이들 기능을 주관한다. 충맥(衝脈)은 포중(胞<sup>13</sup>中)에서 시작되므로 혈해(血海)라고 하며 십이경맥과 오장육부에 비교적 큰 영향을 미친다. 충맥이 이러한 중요한 작용을 하는 것은 족소음경신경, 족양명경위경과 연계가 되어 있으며 동시에 임독맥(任督脈)과 함께 포중(胞中)에서 시작되기 때문이다.

신(腎)은 선천(先天)의 근본으로 원기를 발생시키며 오장육부의 본원이고 십이경맥의 근본이 된다. 이에 비하여 위(胃)는 후천(後天)의 근본으로 영위(營衛)의 기(氣)가 여기에서 나온다. 즉 신(腎)이 부모로부터 받은 생명의 근원이라면 위는 음식물을 소화시켜 생겨나는 정기(精氣)를 폐(肺)로 보내어 다른 장부로 이동시키도록 한다. 따라서 위는 오장육부와 십이경맥의 맥기(脈氣)를 받아들이는 곳이다. 독맥은 전신의 양기를 임맥은 음기를 주관하며 충맥은 이들 경맥과 특수한 연관이 있으므로 당연히 오장육부나 십이경맥에

13) ①자궁(子宮) 또는 태반 ②방광

중요한 영향을 미친다.

대맥(帶脈)은 몸통을 가로 지르는 각 경맥을 한다발로 묶어서 경기(經氣)를 원활하게 유통시키며 조절하는 기능이 있다. 따라서 다리를 흘러가는 모든 경맥은 대맥의 통솔을 받는다.

음교맥(陰蹻脈)과 양교맥(陽蹻脈)은 무릎과 허벅지의 안팎에 분포된 경맥(經脈)을 통솔하고 협조하도록 한다. 이 두 기경맥은 머리로 올라가서 눈의 안쪽에서 족태양방광경과 만나며 머리를 지나는 경맥을 통솔한다.

음유맥(陰維脈)과 양유맥(陽維脈)은 음경맥과 양경맥의 기능을 이어지도록 한다. 양(陽)은 표(表:겉)이고 음(陰)은 리(裏:속)이므로 양유맥은 인체의 겉을 주관하고 음유맥은 속을 주관한다.

경락을 종합적으로 말하면 십이경맥은 주체가 되고 기경의 대부분은 십이경에서 갈라진 가지가 된다. 이들 가지들은 서로 연계되어 몇 갈래의 경맥을 조합하는 종합 기능을 발휘한다.

③ 십이정경맥의 기능을 보충하고 생명활동의 필수물질인 영위기혈(營衛氣血)을 조절하는 작용을 한다.

십이경맥 사이에 분포되어 순행하면서 십이경맥과 장부의 기가 왕성하면 넘치는 기를 모아 들고, 인체의 생리기능을 유지하는데 기(氣)가 필요하면 모아두었던 기(氣)를 십이경맥에 공급한다. 따라서 기경은 창고와 같은 역할을 한다.

예를 들어서 신기(腎氣)가 가득차면 임맥이 순조롭게 통하여 태충맥이 충만해지고 월경이 때에 맞추어 있게된다. 이는 임맥과 충맥이 신장의 맥기(脈氣)를 함축하고 월경이 나오도록 한다는 의미이다.

### (3) 기경팔맥의 종류

#### ① 독맥(督脈)

독맥은 모든 맥을 감독하고 지휘한다는 의미로서 수족삼음경과 연계하여 온 몸의 양경을 통솔하여 양경의 바다라고 하며 뇌, 척추, 회음부(會陰部)와도 연계되어 있다.

미추골 아래에서 시작하여 척추 속을 따라서 올라가다가 풍부혈(風府穴) 부위에서 뇌 속으로 들어갔다가 정수리로 나온 다음 이마와 콧마루를 지나서 윗입술 끝을 넘어 윗잇몸 속으로 들어간다.

실증(實證)이 있으면 후궁반장(後弓反張)<sup>14)</sup>, 척추가 뻣뻣하고 아프며, 허중

14) 또는 角弓反張(각궁반장)이라고도 하며 몸이 뒤로 젖혀지는 증상을 말함. 잔동이 가슴쪽

(虛證)이 있을 때는 머리가 무겁다.

### ② 임맥(任脈)

임맥은 독맥과 배우관계에 있으면서 실질적인 임무를 수행한다는 의미이며 온 몸의 음경을 통솔하여 음맥의 바다라고 한다.

배, 가슴 부위의 장부와 연계하고 음유맥, 충맥과 만난다. 족삼음경과 음유맥, 충맥이 갈라지는 가지는 모두 임맥과 직접 만나서 온 몸의 음기를 조절한다. 몸의 앞 정중선에 분포된 경맥으로 회음에서 시작하여 음부(陰部)와 배속을 지나 관원혈(關元穴)에 이르고 몸의 앞 정중선을 따라서 직상(直上)하여 목구멍으로 간다. 입술을 돈 다음에 뺨을 지나 눈 속으로 들어가며 눈 아래에 있는 승읍혈(承泣穴)에서 위경(胃經)과 연계된다.

임맥에 병이 들면 남자는 산증(疝症), 여자는 월경부조, 자궁출혈, 이슬, 불임증, 유산 등의 병증이 나타난다.

### ③ 충맥(衝脈)

충맥은 요충지, 즉 주요한 길목이라는 의미로 자궁에서 시작하여 척주를 따라서 올라간다. 몸의 표면을 지나는 가지는 자궁에서 아랫배로 나와 족소음신경과 함께 배꼽 옆을 지나 가슴으로 흩어진 다음 다시 모여서 목구멍을 지나 입술에 퍼진다. 충맥은 오장육부의 바다로서 온몸의 기혈을 조절한다. 태충맥(太衝脈) 또는 경맥지해(經脈之海)라고도 한다.

충맥에는 족소음신경의 횡골(橫骨), 대혈(大赫), 기혈(氣穴), 사만(四滿), 중주(中注), 황수(育俞), 상곡(商曲), 석관(石關), 음도(陰都), 통곡(通谷), 유문(幽門) 등의 경혈과 임맥의 회음혈(會陰穴), 위경의 기충혈(氣衝穴)을 교회혈로 한다.

충맥에 이상이 생기면 산증(疝症), 아랫배 통증, 심장의 통증, 기가 거꾸로 올라가는 증상이 나타난다.

### ④ 대맥(帶脈)

옆구리의 장문혈 부위에서 시작하여 허리를 한바퀴 돌면서 몸통을 지나는 모든 경맥을 띠처럼 묶어준다. 담경의 대맥혈(帶脈穴)<sup>15)</sup>과 오추혈(五樞穴)을 교회혈로 한다. 보통 허리띠를 매는 지점과 비슷하게 일치하고 허리띠처럼 허리를 한바퀴 두르고 있다고 하여 대맥이라고 한다.

대맥에 이상이 생기면 헛배가 부르고 물속에 앉아있는 느낌이 든다. 여자는

---

으로 휘어들어서 반듯이 누우면 머리와 발뒷축만 바닥에 닿고 등은 들린다. 경풍, 과상풍, 뇌막염, 뇌염 등의 병이 들었을 때 나타난다.

15) 족소양담경에 속하는 경혈의 이름으로 기경8맥의 하나인 대맥과는 구분.



아랫배가 아프고 달거리가 고르지 못하며 이슬이 생긴다.

⑤ 음교맥(陰蹻脈)<sup>16)</sup>

“교(蹻)”는 민첩하다는 의미와 발뒤축을 나타낸다. 발 안쪽 복사뼈 아래의 조해혈(照海穴)에서 시작하여 안쪽 복사뼈를 지나 족소음신경의 교신혈(交信穴)→넓적다리 안쪽 뒷면→음부→아랫배→가슴→목→족양명위경의 결분혈(缺盆穴)→인영혈(人迎穴)→광대뼈 윗기슭→눈안쪽의 족태양방광경의 정명혈(睛明穴)에서 양교맥과 만나고 인후(咽喉)에서는 충맥과 서로 통한다.

음교맥에 이상이 생기면 구부리고 펴는 운동(屈伸運動:굴신운동)에 장애가 생기고 목구멍이 아프며 잠을 많이 자고 눈까풀의 운동장애, 전간(癲癇:간질), 아랫배 통증, 산증(疝症)<sup>17)</sup>, 대하(帶下) 등이 나타난다.

⑥ 양교맥(陽蹻脈)

-발 뒷꿈치 바깥쪽에서 시작하여 바깥쪽 복사뼈 아래의 족태양방광경의 신맥혈(申脈穴), 복삼혈(僕參穴)을 지나서 부양혈(跗陽穴)→넓적다리 바깥쪽→허리와가슴의 옆선→겨드랑이선의 뒤편→뇌유혈→견우혈→거골혈→목→입 가장자리→지창혈→거요혈→승읍혈→정명혈에서 음교맥과 만나고 족태양방광경을 따라서 이마로 올라가서 족소양담경의 풍지혈에 이른다.

양교맥에 이상이 생기면 불면증, 요통, 전간 등의 증상이 나타난다.

⑦ 음유맥(陰維脈)

“유(維)”는 엮어맨다는 의미이다. 발 안쪽 복사뼈 위의 축빈혈(築賓穴)에서 시작하여 다리 안쪽→배→족태음비경의 복애혈(腹哀穴)→대횡혈(大橫穴)에서 회합하고 족태음, 족궐음과는 부사혈(府舍穴)과 기문혈(期門穴)에서 만나며 가슴을 타고 유방으로 들어갔다가 목구멍에 올라가 목덜미에서 임맥의 천돌혈(天突穴) 및 염천혈(廉泉穴)과 만난다.

음유맥에 이상이 생기면 가슴과 위 부위가 아프다.

⑧ 양유맥(陽維脈)

-발의 바깥쪽 복사뼈 아래 금문혈(金門穴)에서 시작하여 족소양담경담경의 뒷면을 따라서 올라가 비추(脾樞)<sup>18)</sup>를 지나 가슴뼈 옆의 액와선(腋窩線) 뒷면을 따라 올라가 천료혈(天膠穴)과 견정혈<sup>19)</sup>(肩井穴)을 지나 목으로 간다. 목뒤로 돌아가 아문혈(瘰門穴)과 풍부혈(風府穴)에서 독맥과 만나고 풍지혈

16) 昌陽之脈(창양지맥)이라고도 한다.

17) 고환이나 음낭이 커지면서 아프거나 아랫배가 켕기면서 아픈 증상

18) ①넓적다리뼈의 대전자 부위 ②골반 뼈의 비구부위 ③족소양담경의 환도혈

19) 수태양소장경의 견정혈(肩貞穴)과는 다르다.

로 들어가서 머리의 족소양담경을 따라 눈썹 위에 있는 양백혈(陽白穴)에서 멈춘다.

양유맥에 병이 생기면 오슬오슬 춥고 열이 나며 팔다리에 힘이 없다.

## 6. 경맥의 순환과 영(營), 위(衛), 기(氣), 혈(血)의 관계

기와 혈은 사람의 생명력을 유지하도록 인체의 내부에서 활동하는 두 가지의 물질이다. 기와 혈은 작용하는 방법에 따라서 영기(營氣)와 위기(衛氣)로 나눈다. 영기는 경맥의 안에서 낙맥으로 흐르는 영양분을 공급하는 음(陰)의 작용을 말하며 위기는 경맥의 밖에서 경락을 따라서 흐르면서 방위기능을 수행하는 양의 작용을 말한다. 이들은 음식물이 위로 들어가서 생겨나는 정기(精氣)이다.

이 중에서 특히 영기는 경맥의 내부를 순환하면서 안으로는 오장육부에 영양을 공급하고 밖으로는 사지와 뼈에 영양을 공급한다. 영기는 중초에서 시작하여 위로 올라가서 폐로 들어가 수태음폐경을 따라서 돌고 수양명대장경-족양명위경-족태음비경-수소음심경-수태양소장경-족태양방광경-족소음신경-수궐음심포경-수소양삼초경-족소양담경-족궐음간경의 순서로 순환을 하고 다시 수태음폐경으로 흘러가서 12경맥의 순환체계를 형성한다. 폐로 들어간 영기의 또 다른 한 부분은 기관(氣管)을 따라 올라가서 후두(喉頭)에서 임맥과 전달이 되고 코-이마-정수리-척추-미려(尾閭)로 가는 독맥으로 연결되며 회음혈(會陰穴)에서 다시 임맥으로 연결되어 앞목이 아래에서 폐로 내려가 수태음폐경으로 들어간다.

이렇게 12경맥과 임독맥이 서로 연결되어 14경맥이 하나의 통일된 순환체계를 이루면 낙맥으로 전달되어 몸의 구석구석을 영기가 순환을 하게 되고 인체는 생명활동을 활발하게 유지해 간다.

## 7. 경맥의 표리관계와 임상에서의 적용

경맥에서 태음과 양명, 소음과 태양, 궐음과 소양은 서로 표리관계에 있다. 즉 태음에 해당되는 수태음폐경과 족태음위경은 양명에 해당이 되는 수양명대장경과 족양명위경과 서로 음양의 표리관계를 이룬다.

따라서 폐경으로 대장질환을 대장경으로 폐의 질환을 치료할 수 있다. 예를 들어서 대장경의 질환인 치질은 폐경의 공최혈(孔最穴)로써 치료한다. 마찬가지로 비경과 위경도 표리관계를 이루므로 위의 질환은 위수혈(胃俞穴)과

위경의 족삼리혈(足三里穴)은 물론 동시에 비수혈(脾俞穴)과 비경의 지기혈(地機穴)을 잡는다.

또한 수양명대장경과 족양명위경, 수태음폐경과 족태음위경도 서로 관련이 있으므로 예를 들어서 대장염으로 설사를 할 경우는 족양명위경의 양구혈(梁丘穴)을 치료에 활용한다.

소음과 태양의 관계도 마찬가지로이다.

심경과 신경은 소음이고 소장경과 방광경은 태양이다. 심장질환은 족소음신경인 수부혈(兪府穴)에 압통이 있으며 동시에 수소음심경의 소해혈(少海穴)과 신문혈(神門穴)에 반응이 나타난다. 이 3개의 경혈에 뜬을 뜨면 심장질환이 완화된다.

또한 심경과 소장경, 신경과 방광경은 음양의 표리관계가 있으므로 수태양 소장경의 상박부 뒷편에 통증이 있을 경우는 수소음신경의 신문혈에 뜬을 뜨면 아픔이 가시고 족태양방광경의 질환인 좌골신경통(坐骨神經痛)은 족소음신경의 태계혈(太谿穴)에 뜬을 뜬다.

궤음과 소양의 관계도 표리관계이다.

심포경과 간경은 궤음이고 삼초경과 담경은 소양이다. 따라서 소양의 질환인 늑막염은 족소양담경인 양릉천혈(陽陵泉穴) 과 족궤음간경인 기문혈(期門穴), 수소양삼초경인 지구혈(支溝穴)에 반응이 나타난다. 치료는 기문과 지구혈에 뜬을 뜬다. 족소양경이 궤음과 삼초경에 반응이 된 것이며 궤음과 삼초경으로 소양병을 치료하는 경우이다. 가슴이 답답해지는 심포경의 질환은 심포경의 극문혈(隙門穴)과 삼초경의 회종혈(會宗穴)에 반응이 나타나며 치료는 회종혈에 뜬을 뜬다.

이와 같이 삼음삼양의 표리관계는 복잡하고 응용의 범위도 광범하다. 그러나 침뜸의학의 발전을 위하여 다각적인 연구와 임상에 있어서의 노력이 필요하다.

## 8. 경락의 발전과 질병의 치료

경락과 경혈을 찾아 낸 과정은 질병과 관계가 깊다. 즉 어떤 병에 걸렸을 때 우연히 몸의 특정 부위를 가시에 찔렸거나 불에 데이고 나서 그 병이 낫는 현상을 경험하고 그 경험을 축적하여 경혈의 개념을 확립하였다. 사람들은 점차 자극의 도구를 개발하여 보다 간편하고 효율적인 오늘날의 침과 뜬을 완성하였다.

도구의 발전에 따라 경혈에 대한 체계적인 임상이 이루어져서 질병의 치료

효과가 검증이 되었고 어떤 종류의 질병에는 어떤 경혈이 치료효과가 있는지가 밝혀졌다. 이것을 몇 개의 계열로 구분하고 각 부위의 활동기능과 결합하여 경맥의 체계를 만들어 냈다.

일반적으로 동일한 경맥에 속한 경혈들은 같은 치료효과를 나타내지만 반드시 일치되는 것은 아니다. 치료작용이 미치는 부위를 원근(遠近)을 기준으로 구분해 보면 모든 경혈은 다음과 같이 두 가지의 치료방법으로 구분된다.

첫째 국소 또는 인접된 장기의 질환을 치료하는 경혈-머리, 안면, 몸통에 있는 경혈.

둘째 국소 또는 원거리에 있는 질환을 치료하는 경혈-팔꿈치 관절과 무릎 관절의 아래에 있는 경혈들은 가장 먼 거리에 있는 부위 즉 머리와 얼굴 또는 내장을 치료하는 특수한 작용을 한다.

모든 경맥이 서로 다른 경로를 가지고 있음이 밝혀진 것은 다음의 두 가지 방법을 통해서 이다.

#### 1) 임상을 통한 관찰

임상의 체험을 통하여 손에 있는 합곡혈(合谷穴)은 머리와 얼굴의 병을 치료할 수 있으며 역시 엄지손가락의 끝에 있는 소상혈(少商穴)은 목구멍의 병을 치료한다는 사실이 밝혀졌다. 그러나 머리카락이나 목구멍 부근에 있는 경혈은 손의 병을 치료하지 못한다. 또한 발에 있는 곤륜혈(崑崙穴)은 머리의 병을 치료하고 발목 부위에 있는 삼음교혈(三陰交穴)은 배의 병을 치료하지만 머리카락이나 배에 있는 경혈로 다리나 발의 병을 치료할 수 있는 것은 거의 없다.<sup>20)</sup>

#### 2) 문헌적 고찰

침구갑을경(鍼灸甲乙經) 천금요방(千金要方) 천금익방(千金翼方) 외대비요(外臺秘要) 동인유혈도경(銅人俞穴圖經) 침구대성(鍼灸大成) 등의 문헌에 나오는 경혈들을 주치(主治)에 따라서 분류하고 14경맥에 있는 경혈의 숫자와 비교하여 보면 팔다리에 있는 경혈의 숫자와 주치혈의 숫자는 서로 비슷하다. 그러나 머리와 얼굴, 가슴과 배의 병을 치료하는 경혈의 숫자는 그 부분에 분포된 경혈의 숫자보다 20배나 많다.

예를 들어서 눈 부위에는 6개의 혈이 분포되어 있으나 눈의 병을 치료할 수 있는 경혈은 온 몸에 120여개가 분포되어 있다.

경락이론이 질병의 치료에 중요한 역할을 하는 것은 바로 팔다리에 분포된

20) 몸 전체에 이상을 동반하는 팔다리의 병 즉 허탈증에서 오는 사지(四肢)의 냉증은 아랫배에 있는 관원혈(關元穴)에 뜸을 뜨면 낫는다. 그러나 이것은 허탈증이 주된 병이고 사지의 냉증은 반응현상일 뿐이다.

경혈이 팔다리 뿐만 아니라 몸통과 머리 그리고 인체의 중심인 장부를 치료하는 기능이 있다는 사실 때문이다. 만일 팔다리에 있는 경혈이 팔다리의 병만을 치료한다면 침뜸으로 병을 치료하는 것은 아픈 부위만을 아시혈(阿是穴)을 따라서 이루어졌을 것이며 경락의 체계는 발전되지 못하였을 것이다.

## 9. 경락의 분포와 교차

### 1) 경락의 분포

우리 몸에는 12개의 정경맥과 8개의 기경맥이 주요 간선도로를 이루고 그 사이를 수많은 낙맥이 연결되어 복잡한 네트워크를 형성하고 있다.

만약 어떤 부위에 두 개 이상의 경맥이 교차되고 있다면 이들 경맥은 모두 그 부위의 질병을 치료할 수 있다. 즉 귀 앞에는 수소양삼초경의 이문혈(耳門穴)과 수태양소장경의 청궁혈(聽宮穴), 그리고 족소양담경의 청회혈(聽會穴)이 분포되어 있다. 이들은 모두 귀의 병을 치료하는 작용을 한다. 이러한 사실은 다음의 두 가지 의미를 가진다.

(1) 이들 3개의 경맥 중에서 어느 한 경맥에 이상이 생기면 모두 귀에 어떤 병을 발생시킬 수 있다.

(2) 이들 3개의 경맥은 모두 사지(四肢)에 있는 경혈들과 이어져 있으며 귀의 질환을 치료하는 경혈이 많다.

그 중에서 수소양삼초경은 귀의 뒤에 있는 예풍(翳風) 계맥(瘰脈) 노식(顛息) 각손(角孫) 화료(和膠)를 돌아서 귀 앞에 있는 이문혈(耳門穴)로 순회한다. 따라서 삼초경은 귀의 병을 치료하는 경혈이 많다. 수태양소장경은 권료(顛膠)에서 비스듬히 청궁(聽宮)으로 뻗어 가며 족소양담경은 상관(上關)에서 청회(聽會)로 이어지기 때문에 귀의 병을 치료하는 경혈이 많이 있다.

이런 점으로 보아서 귓병은 수소양삼초경의 경혈을 주로 사용하는 원리를 알 수가 있다.

### 2) 경맥의 교차

경맥이 교차되는 곳은 머리와 얼굴에 가장 많고 몸통은 그 다음으로 많다. 다리에서 경맥이 교차되는 곳은 발목 안쪽의 복사뼈 위 3촌 지점에 있는 삼음교혈(三陰交穴)로서 족삼음경맥이 모두 이곳을 지나간다.

## 제2장 경락의 순환

### 1. 12경맥의 순행 규칙

12경맥은 경락의 주체로서 육장육부(六臟六腑)<sup>21)</sup>에 각각 한 개의 경맥이 연계되어 온몸을 순행한다. 장(臟)에 속한 것은 음경(陰經)이며 부(腑)에 속한 것은 양경(陽經)이다. 이들은 각각 서로 다른 통로가 있는 동시에 경과 경사이에 일정 한 곳에서 서로 연계를 가지고 유기적으로 순환체계를 이룬다. 12경맥의 연계관계는 다음과 같은 두 가지의 원칙에 따라서 이루어진다.

1) 표리연계(表裏連繼)

양경(陽經)과 음경(陰經)은 서로 음양의 배합관계(配合關係)를 이룬다. 즉 장(臟)에 속한 음경은 부(腑)에 연계가 되고 부(腑)에 속한 음경은 장(臟)에 연계가 된다. 이들의 관계는 다음과 같다.

- 수태음폐경-----수양명대장경
- 족태음비경-----족양명위경
- 수소음심경-----수태양소장경
- 족소음신경-----족태양방광경
- 수궐음심포경-----수소양삼초경
- 족궐음간경-----족소음담경

2) 상하연계(上下連繼)

손을 지나가는 경맥과 발을 지나가는 경맥은 서로 연계를 이룬다. 즉 머리와 얼굴에서 수양경(手陽經)과 족양경(足陽經)이 서로 연계되며 몸통에서 수음경(手陰經)과 족음경(足陰經)이 연계된다.

예를 들어서 수양명대장경은 코 옆에서 족양명위경과 연계되고 가슴에서 족음경과 연계되며 옆구리에서 수음경과 연계된다. 족태음위경은 가슴에서 수소음심경과 연계된다.

12경맥은 이상과 같이 표리 및 상하의 연계를 이루어서 장부들 간의 연락체계를 형성하는 동시에 머리, 몸, 사지를 순행하면서 이들 기관을 움직이는 기는 역할을 수행한다.

순행의 방향은 수삼음경(手三陰經)은 가슴에서 손으로 가고 수삼양경(手三陽經)은 손에서 머리로 간다. 족삼양경(足三陽經)은 머리에서 발로 가며 족삼음경(足三陰經)은 발에서 가슴으로 간다.

인간이 생명을 유지하는 에너지를 얻는 방법은 호흡기관을 통하여 청기(淸氣)의 원천이 되는 대기(大氣)를 마시고 식도(食道)를 통하여 탁기(濁氣)의 원천이 되는 음식을 섭취한다. 폐장(肺臟)에서 정화(淨化)된 청기(淸氣)는

21) 원래는 오장육부이나 오장에 심포를 더하여 육장으로 한다.



#### 4) 음성(音聲)을 주관

폐에 병이 들면 음성이 변하며 심하면 말을 못하기도 한다. 풍사가 폐에서 뭉치면 해소와 가래가 생기고 목구멍이 아프고 목이 쉰다.

### 2. 대장의 기능

#### 1) 배설작용

음식물은 위(胃)에서 받아들여 소화하고 비(脾)에서 운화(運化)를 맡아서 정미(精微)한 수곡(水穀)을 온몸으로 운반하며 소장(小腸)은 수분(水分) 중에서 더 이상 사용하지 못할 것을 방광으로 보내고 남겨진 찌꺼기는 대장을 거쳐서 항문으로 간다.

#### 2) 폐와 대장의 표리관계

경맥에서 수태음경은 폐에 속하며 대장에 연결되어 있고 수양명경은 대장에 속하며 폐에 연결되어 있다.

임상에서 대장질환인 치질(痔疾)은 폐경인 공최혈(孔最穴)에 땀을 뜨며 각담의 혼탁(混濁)과 응색(壅塞)으로 인하여 폐기(肺氣)가 통하지 못하면 변비나 설사가 일어난다. 이러한 경우는 폐기를 통하게 하면 대변이 풀린다. 반대로 대변이 막하면 폐기의 천만증(喘滿症)을 일으키는데 대변을 통하게 하면 폐기가 풀린다.

이것은 폐와 대장이 서로 표리관계로 연계되어 있음을 나타낸다.

#### 3) 대장과 소장의 관계

소장은 음식물의 소화 작용과 청탁의 분별 기능이 있고 대장은 찌꺼기를 변화시켜 배출하는 작용을 한다. 즉 대장은 소장이 소화하고 남는 찌꺼기를 받아 들이는 역할을 한다.

따라서 대변이 굳은 사람은 소변이 많고 대변이 묽은 사람은 소변이 적다. 대변이 묽을 경우는 소변을 소통시키면 치유가 된다.

### 3. 위(胃)의 기능

#### 1) 수곡(水穀)의 바다

수곡을 받아 들여 몸을 성장 발육시킨다. 즉 밖에서 들어오는 수곡을 받아 들여서 소화 흡수를 시키는 기능을 한다.

#### 2) 후천적 영양 공급의 근원

사람의 몸은 선천적인 신기(腎氣)로 성장 발육을 한다. 그러나 신기(腎氣)는 후천적 수곡정기(水穀精氣)를 충원해 주는 위(胃)의 도움을 받아야 한다. 신장(腎臟) 뿐만 아니라 다른 장부(臟腑)도 모두 이러한 수곡정기를 얻어서 활



동하기 때문에 위의 소화기능은 영양공급의 원천이 된다.

### 3) 위와 비의 표리관계

경맥의 순환 과정에서 족태음경은 비(脾)에 속하며 위(胃)에 연결이 되고 족양명경은 위에 속하며 비에 연결된다.

위는 음식물을 받아서 소화를 시키고 비는 소화된 진액(津液)을 온몸에 공급하는 작용을 한다. 즉 비와 위는 서로 힘을 합하여 후천적인 영양을 공급하는 임무를 수행한다.

## 4. 비장(脾臟)의 기능

### 1) 수곡정기의 운화작용

비장의 주요 기능은 수곡(水穀)의 정기(精氣)를 운화(運化)시켜서 거기에서 얻어진 정미(精微)한 것을 온 몸으로 공급한다. 예를 들어서 비장이 허약하면 장(腸)과 위(胃)의 안에 있는 습(濕)을 흡수하지 못하면 설사가 나고 소변이 시원하지 못하다.

### 2) 혈액을 통괄

병이 발생하여 일어나는 여러 가지의 출혈성 질환은 비장을 치료하면 치유된다.

### 3) 사지(四肢), 근육, 입술을 주관

근육은 음식물이 정미(精微)된 것에 의하여 생성 성장한다. 이는 비장이 주관하는 것이므로 근육이 이완되고 사지가 무력한 것은 비장의 이상에서 생겨나는 것이다. 또한 입술의 색깔로도 비장의 상태를 알 수가 있다.

### 4) 습기(濕氣)의 운화작용

비장은 습기를 운화하기 때문에 한여름에는 비장에 병이 많다.

## 5. 심장(心臟)의 기능

### 1)神明(神明)을 주관

심장은 오장육부의 주인(主人)으로서 장부를 지휘하고 상호 협조를 얻어서 전체적인 활동과 건강을 유지하도록 한다. 그것은 심장이 정신활동을 주관하여 사람의 의지와 사상을 좌우하는 역할을 하기 때문이다.

### 2) 혈액을 주관

온 몸에 혈액을 끊임없이 순환시키기 때문에 혈액이 외부에 반영되는 정상적인 현상과 질병적인 증상은 심장과 관계가 있다.

### 3) 혀와 연결

심장의 생리적 현상과 병리적 현상은 혈액과 색깔뿐만 아니라 혀에도 반영

이 된다. 예를 들어서 심경에 병이 발생하면 혀가 굳어서 말을 하지 못한다.

## 6. 소장(小腸)의 기능

### 1) 청탁(淸濁)의 구분

소장(小腸)은 위(胃)에서 소화된 음식물을 받아들여 다시 한번 청탁을 구분하고 정미(精微)한 것은 비장으로 보내고 거친 찌꺼기의 액체는 방광으로 딱딱한 것은 대장으로 보내어 배출 시킨다.

### 2)심(心)과의 표리관계

수소음경은 심에 속하여 소장에 연결되었고 수태양경은 소장에 속하여 심에 연결되어 서로 표리관계를 이룬다. 따라서 심화(心火)가 성하여 발생한 질병은 대개 소변이 적고 빛이 붉으며 심하면 출혈이 나타난다.

치료는 화(火)를 맑게 하고 소변을 잘 통하게 하면 된다.

## 7. 방광의 기능

### 1)진액(津液)과 소변(小便)을 주관

사람의 몸이 필요로 하는 진액은 일정한 한도가 있다. 지나치게 많은 것은 삼초(三焦)의 수도(水道)를 거쳐서 하초(下焦)의 방광(膀胱)으로 들어가 소변이 된다. 소변이 지나치게 많이 배출되면 몸 안의 진액이 적어지며, 땀이나 심한 구토와 설사로 진액이 많이 감소되면 소변의 양이 줄거나 아주 없어지기도 한다. 따라서 방광에 병이 생기면 소변이 잘 통하지 않는다.

### 2) 방광과 신(腎)은 표리관계

족소음경은 신에 속하며 방광에 연결되고 족태양경은 방광에 속하며 신에 연계된다. 방광은 소변을 주관하고 신장은 대변과 소변을 동시에 주관한다.

생리상 진액이 소변으로 변할 수 있는 것은 신장의 기화력(氣化力)에 의존한다. 따라서 소변이 잘 통하지 않는 것을 치료할 경우는 심장부터 치료해야 한다.

### 3)힘줄을 주관

## 8. 신장(腎臟)의 기능

### 1) 정(精)을 간직하는 기능

이 기능은 수곡정기(水穀精氣)에서 나온 오장육부의 정기를 간직하여 생명 활동을 유지하는 기능과 생식기의 정을 저장하는 기능이 있다.

### 2) 골수(骨髓)를 주관하고 뇌에 통함.

골수의 성장과 발육은 신기(腎氣)와 관계가 있으며 뇌는 모든 수(髓)가 모

인다. 신장은 오장육부의 근본이며 골수와 뇌의 기능과 관계가 있다.

다리가 이완되는 골위증(骨痿症)과 건망, 불면, 두훈(頭暈), 이명증(耳鳴症)은 모두 신기의 부족에서 일어나는 것이다.

3) 귀와 이음(二陰)에 통합.

신(腎)은 위로는 귀에 아래로는 전음(前陰)과 후음(後陰)으로 통한다. 따라서 신이 허한 사람은 귀에 이명현상이 생기고 심하면 귀머거리가 된다.

이음에 속하였다는 것은 전음(前陰)은 신(腎)과 생식기(生殖器)의 기능을 말하며 또 하나는 신(腎)의 수액관리기능(水液管理機能)을 말한다. 이 기능은 명문(命門)이 지닌 화(火)의 기화작용(氣化作用)과 관계가 있다. 후음(後陰)은 항문(肛門)을 말하며 신양(腎陽)이 쇠약하여 신수(腎水)가 부족하면 대변이 굳어지고 명문(命門)의 화(火)가 부족하면 설사와 소변을 참지 못하는 증상이 생긴다.

#### 9. 심포(心包)의 기능

심포락(心包絡)은 다른 말로 단중(膻<sup>22</sup>中)이라고도 한다.

심장을 밖에서 감싸고 보호를 하는 기능이 있어서 심포(心包)라고 한다. 심장의 기능은 일반적으로 심포가 대신하므로 외사(外邪)가 심장에 침투하면 심포가 대신 사기를 막아 준다고 하였다.

#### 10. 삼초(三焦)의 기능

삼초<sup>23</sup>는 상초(上焦), 중초(中焦), 하초(下焦)로 나뉜다.

상초는 위(胃)의 위에서 혀 밑까지 가슴, 심장, 폐장을 포함하며 중초는 위(胃)의 위 부분에서 아래 부분의 상복부와 비장, 위장을 포함하고 하초는 위의 아래 부분에서 전음, 후음까지 하복부와 간, 담, 신, 대장, 소장, 방광 등의 장기를 포함한다.

상초는 기를 온 몸으로 보내며 피부와 모발을 윤택하게 하고 몸을 충족하게 한다. 따라서 외사(外邪)를 방위하는 기능과 받아들이는 기능이 있다.

중초는 음식물을 운화하고 기혈과 진액을 변화시키며 온 몸을 자양(慈養)한다.

하초는 수납을 하지는 않고 주로 배출 기능을 한다. 따라서 수액의 관개(灌

---

22) 어깨 벗을 단, 또는 심장 아래의 격막(膈膜)을 의미하는 단으로 발음이 되며 누린 냄새를 뜻할 경우는 전으로 발음이 된다.

23) 영추경(靈樞經)에는 삼초를 각각 다음과 같이 표현하고 있다. 즉 상초는 기가 많다고 하여 안개에, 중초는 비위의 생화학적 상태를 보고 거품에, 하초는 배출과 분류의 기능에 따라 도랑에 비유한다.

漑)와 삼출물(滲出物)의 구분 및 대소변의 배설을 주로 하게 된다.

삼초와 심포는 서로 표리관계에 있으며 삼초는 장부를 지키는 역할을 하고 심포락은 심장을 지키는 역할을 한다.

## 11. 담(膽)의 기능

1) 심장의 영도(領導)를 받음

심장이 의식과 사고활동을 주관하면 담은 최후의 결정을 짓는다.

2) 간(肝)과의 표리관계

간기(肝氣)를 받아서 결단(決斷)을 한다. 담화(膽火)가 왕성하여 간양(肝陽)이 편승(偏勝)하면 성격이 조급하고 화를 잘 내며, 반대로 담기(膽氣)가 부족하거나 간양(肝陽)이 편쇠(偏衰)하면 성격이 우울하고 말을 적게 한다.

## 12. 간(肝)의 기능

1)혈을 주관하고 관리

2)생각을 주관

3)간은 외사(外邪)와 병사(病邪)를 막아낼 대책을 강구하는 기능을 한다.

4)힘줄과 손발톱을 주관

관절의 굴신(屈伸)은 힘줄의 활동에 의해서 이루어진다. 만약 힘줄에 이상이 생기면 간을 치료해야 한다. 또한 손발톱이 굳거나 두텁고 얇은 것도 간의 이상에서 온다. 간의 이상(異常) 여부는 얼굴빛으로 알 수 있다.

## 제 4 장 음양오행론(陰陽五行論)

### 1. 음양론

음양오행론은 동양의학의 기본 이론이자 동양철학의 골격이다. 음양오행론은 자연철학에서 시작하여 사회철학으로 발전한 동양 과학의 이론적 체계이며 사유체계이기도 하다.

우주는 탄생(元)과 성장(亨)과 소멸(利)과 저장(貞)이라는 사이클로 운행되며 이 운행은 만물에 공통된 법칙이다. 이러한 우주의 끊임없는 운행을 우리는 자연이라고 부른다. 음양론은 자연현상 중에서 탄생과 성장이라는 현상을 양(陽)으로, 소멸과 저장을 음(陰)으로 보는 이원화(二元化)시킨 철학적 견해이다. 그러나 이러한 분류는 절대적인 것이 아니라 상대적이며 상호보완적인 것이다.

예를 들어서, 여자는 음이지만, 여자 중에서도 남자같은 여자가 있고 전형

적인 여자가 있을 것이다. 두 여성을 비교해서 전자는 양으로 후자는 음으로 보는 것과 같이 음양의 분류를 시간적 공간적 절대성에 두는 것이 아니라 때와 상황에 따라 구분한다. 이렇게 우주의 모든 현상을 절대적인 존재로 보는 것이 아니라 관찰자의 위치와 시간의 흐름에 따라 달라진다고 보는 것이 상대성(相對性)이다.

보완성(補完性)은 모든 것에 내재된 양면성(兩面性)을 말한다. 이것은 작용이며 운동(運動)이며 생명(生命)이다. 양(陽)인 산은 음(陰)인 계곡이 있으므로 존재한다. 반대로 음(陰)인 계곡은 양(陽)인 산이 만들어 낸다.

어떤 효용가치도 음은 양이 있어야 높아지고 양은 음이 있어야 높아진다. 운동도 작용과 반작용의 법칙이 있듯이 음과 양의 보완적 작용이 필수적이다. 생명의 탄생과 성장, 소멸은 음과 양의 상호 보완적 관계에 의해 이루어진다. 어떤 개체가 새로 탄생한다는 것은 음양의 융합을 의미한다.

음양론은 가변성(可變性)의 철학이다. 만물은 늘 변화하며 고정된 것은 아무 것도 없다. 변화의 요체는 시간과 공간이라는 요인과 인간의 가치판단에 있다. 시간은 끊임없이 흘러가는 자연적 현상이며 공간은 개체와 관찰자의 위치를 결정하며 인간의 가치 판단은 개체의 의미를 확정짓는다.

예를 들어서 돌을 줄에 매달아서 돌리는 사람이 있다고 하자. 정면에서 관찰하는 사람은 돌의 움직임이 원을 그린다고 생각할 것이다. 그러나 옆에서 보는 사람은 상하운동(上下運動)으로 볼 것이다. 45도 각도에서 보는 사람은 타원운동이라고 생각할 것이다. 그리고 그들이 보는 지점에 따라 운동의 속도도 모두 다를 것이다. 더구나 돌을 돌리는 사람의 행위에 대한 사람들의 가치판단은 더욱 다양할 것이다. 음양은 상대성(相對性)과 가분성(可分性) 그리고 보편성(普遍性)을 의미하는 대응원리(對應原理)로 전일성(專一性)과 통일성(統一性) 그리고 상보성(相補性)을 의미하는 통일원리이다. 그러나 음양은 실재의 삶 속에서 늘 균형을 유지하고 있지는 않다. 일반적으로 음양이 균형을 유지하고 있을 경우를 생리적 상태라고 하며 균형을 잃었을 경우를 병리적 상태라고 한다.

### 1) 인체와 현상에 있어서의 음양

인 체	음(陰)	양(陽)	작 용	靜	動
	발	머리		柔	剛
	가슴	등		暗	明
	앞면	뒷면		素	華
	눈	코		구심력	원심력
	귀	입		흡수	발산

	소 변	대 변		하 강	상 승
	오 줍 구멍	똥 구멍		완	급
	손바닥	손 등		한	열
	안	밖		침 착	화 급
	혈	기		피 동	능 동
	중추신경	말초신경		연 약	강 직
	대혈관	모세혈관		문	무
	우 측	좌 측		여	남
	하복부	상복부		물	불
	혈관계	신경		바 다	산
	오 장	육 부		요	철
				심	천
				땅	하늘
				복 종	명 령

## 2) 음양과 생리, 병리

건강의 생리-음적 물질과 양적 기능의 조화와 대립이 균형을 이루고 있는 상태-오장육부의 활동이 왕성.

병리-음양의 불균형(偏亢偏衰) 죽음-한쪽 상대의 단절 또는 분리

\*병사(病邪)(외부 병의 원인, 인자)의 음양

양사-화, 열, 풍, 서 음사-한, 습

\*정기(正氣)(저항체)의 음양-병은 병사의 침투로 인한 정기의 불균형.

양기(陽氣) 음정(陰精)

\*양사(陽邪)의 병-양열과항(陽熱過亢) 고열(高熱), 면홍(面紅), 구갈(口渴)

-소변이 적고 대변이 딱딱해 짐.

-혀에는 황태(黃苔)

-삭맥(數脈)과 實熱(陽盛即熱)

\*음사(陰邪)의 병-面白, 수족냉증, 소변이 적고 설사. 지맥(遲脈).

\*음허(陰虛)-상대적으로 양항이 생겨 조열(潮熱), 식은 땀, 구갈(口渴),

번열(煩熱), 세삭맥(細數脈)등 허열(虛熱)증이 나타남.

\*양허(陽虛)-상대적으로 음이 성하여 몸이 무겁고 속이 차며 설사, 다뇨(多尿), 수족냉증, 세지맥(細遲脈)

\*허증은 공통적으로 무력감이 있다.

## 2) 음양과 진단

목소리-양증-호흡할 때 힘이 있고, 소리가 높으며 숨이 찬다.

-허증-숨쉬는 소리가 약하고 목소리가 가늘며 힘이 없다.

행동---양증-동적 음증-정적

맥상---양증-삭맥(數脈), 활맥(滑脈), 부맥(浮脈), 대맥(大脈), 홍맥(洪脈).

음증-지맥(遲脈) 세맥(細脈) 침맥(沈脈) 소맥(小脈) 완맥(緩脈)

병증---양증-병이 표면에 있고 열이 있음. 음증-병이 내부에 있고 한증이 있음.

진행상태-양증-급성질환 음증-만성질환

시간---양증-낮

음증-밝은 것을 싫어하고 밤에 병이 있음.

음식---양증-찬물을 좋아하고 마시면 설사

### \*사진법(四診法)

망진(望診)-면색(面色) 색택(色澤) 형태 자세

문진(聞診)-음성 숨소리 가래의 유무

문진(問診)-병력 증상의 정도를 물어 본다. 동의학은 환자의 증상을 기초로 하기 때문에 병의 자각증세를 호소하는 환자의 말을 잘 듣고 대화를 통하여 충분히 말할 수 있도록 해야 한다. 구당 선생님은 문진을 통하여 병의 뿌리를 알 수 있다고 늘 말씀하셨다.

절진(切診: 脈診)-맥진(脈診) 또는 복진(腹診)으로 맥상과 압통증을 파악

## 4) 음양과 치료

치료의 원칙-한자열지(寒者熱之) 열자한지(熱者寒之)

양병치음(陽病治陰) 음병치한(陰病治寒)

음양양허(陰陽兩虛) 보음이보양자음(補陰而補陽滋陰)

치료의 방법-음승양강(陰昇陽降) 음부양침(陰浮陽沈)

四氣 양-온(溫) 열(熱) 음-한(寒) 량(涼)

五味 양 신미(辛味)-행산작용(行散作用)

감미(甘味)-익기(益氣)와 완화(緩化)

음 고미(苦味)-사하(瀉下)  
 함미(鹹味)-윤하(潤下)  
 산미(酸味)-수렴(收斂)

## 2. 오행론

자연계를 5가지 사물과 현상(5행)으로 이해하는 변화론(變化論). 자연계는 5행의 운동성과 존재성이 끊임없이 상호작용하면서 균율을 지켜 유지해 나간다. 선인들은 이 다섯 가지 물질을 생활에서 필수적인 물질로 인식하였고 이를 이용하여 삶을 유지하였으므로 오재(五材)라고 부르기도 한다.

오행은 목 화 토 금 수이며 음양의 상징인 일월(日月)과 더불어 시간의 변화를 재는 단위(1주일)가 되기도 하며 생활현상을 관찰하는 지표가 된다. 오행은 구체적인 사물을 지칭하는 것뿐만이 아니라 광범위한 철학적 현상을 포함한다.

### 1) 오행의 성질

	성질	비고
목	곡직(曲直). 수목의 성장형태. 성장, 발생, 조달확장	플라스틱? 불에 잘 타고 여러 가지를 사출.
화	상염(上炎). 양열기(陽熱氣)로서 상승성(上昇性). 형태의 변형을 초래.	강한 기운으로 형태와 성질을 변형.
토	가색(稼穡). 생화 수납(사) 승재.	만물토중멸(萬物土中滅) 토위만물지모(土謂萬物之母)
금	중혁(從革). 종래의 성질을 가지고 변형. 무게가 있고 열(熱)과 한(寒)에 민감한 반응.	청량(淸涼) 숙강(肅降) 수렴(收斂)
수	윤하(潤下). 자윤(滋潤)과 하강성(下降性)	한량(寒涼) 자윤(滋潤) 하강(下降)

### 2) 오행의 균율

(1) 상생(相生)과 상극(相剋): 서로 돕고 발생시키는 관계를 상생이라 하고 서로 억제하고 발생을 막아 주는 관계를 상극이라 한다. 상생과 상극은 생리적 관계이다.

\*상생의 균율-모태적(母胎的) 관계, 자손적(子孫的) 관계

\*상극의 균율-극아(克我){불소승(不所勝):와 아극(我克){소승(所勝)}

(2)승모관계(乘侮關係)-비정상적인 병리적 관계로 인체의 질병이 전변(轉變)



되는 현상이며 자연계의 규율이 깨지는 이상현상(異常現象)의 표현이다.

승(乘)은 올라탄다는 의미로 강(強)한 것이 약(弱)한 것을 무시하고 눌러 버린다는 뜻이며 상극에서 소승관계가 너무 지나쳐서 일어나는 비정상적인 상극관계이다. 목승토(木乘土) 화승금(火乘金) 토승수(土乘水) 금승목(金乘木) 수승화(水乘火)가 이러한 관계이다.

이와 반대로 상극이 역으로 되는 현상을 상모(相侮)라고 말하는데 모(侮)는 모순(矛盾), 배반(背叛), 무시(無視)와 반역(反逆)의 현상이다. 이는 상극의 모순상태이며 상생상극의 규율이 비정상적으로 이루어지는 상태이다. 즉 불소승상태(不所勝狀態)가 소승상태(所勝狀態)로 되는 현상이다. 극(克)하는 것이 허약하여 역으로 극을 받는 상태와 극을 받는 것이 너무 강해져서 반역을 하는 상태를 가리킨다. 목모금(木侮金) 화모수(火侮水) 토모금(土侮金) 금모화(金侮火) 수모토(水侮土)의 관계와 금허목모(金虛木侮) 수허화모(水虛火侮) 목허토모(木虛土侮) 화허금모(火虛金侮) 토허수모(土虛水侮)가 있다.

樣 狀	현 상	사 례
모 병 급 자 (母病及子)	*병사(病邪)가 모(母)가되는 장부로 부터 자(子)가되는 장부로 파급 됨	*신(腎)의 병이 간병을 유발-신음허(腎陰虛)로 간목(肝木)이 자양(慈養)하지 못 함.-신음부족증상인 이명증(耳鳴症), 요통(腰痛), 무릎관절 허약(虛弱)과 통증, 유정(遺精), 유뇨증(遺尿症)이 먼저 오고, 이어서 肝血 부족에서 오는 어지럼증, 탈기(脫氣), 간풍(肝風)으로 인한 수족마비(手足麻痺), 저리고 경련이 일며, 눈이 침침해지고健忘症)이 온다.
자 병 범 모 (子病犯母)	*병사(病邪)가 子의 장부로부터 모(母)의 장부로 침투-자익모기(子益母氣)	*심화(心火)의 양열항성(陽熱亢盛)-간목(肝木)의 청간작용(淸肝作用)에 영향-간화항진(肝火亢進) 유발(誘發). 심화항진(心火亢進)으로 가슴이 답답하고 벌렁거리며 불안증. 혀끝이 붉어진다. 이어서 간화치성(肝火熾盛)으로 성을 잘 내며 눈이 붉고 어지러워진다. 심화항성(心火亢盛)은 간화치성(肝火熾盛)과 합하여 심간화왕(心肝火旺)을 유발, 위중한 상태가 된다.

### 3) 오행의 속성

오행	목	화	토	금	수
색	청	적	황	백	흑
방위	동	남	중앙	서	북
기	풍	열(暑)	습	조	한
계절	춘	하	장하(長夏)	추	동
변화	생(生)	장(長)	성(成)	수(收)	장(藏)
맛	산(酸:신맛)	고(苦:쓴맛)	감(甘:단맛)	신(辛:매은맛)	함(鹹:짠맛)
향	조(臊:누린내)	초(焦:타는내)	향(香)	성(腥:비릿내)	부(腐:썩은내)
곡식	맥(麥:보리)	서(黍:메기장)	속(粟:조)	도(稻:벼)	두(豆)
과실	이(李)	행(杏)	조(棗)	도(桃)	울(栗)
가축	닭	양	소	말	돼지
오장	간	君火-심(염통) 相火-심포	비(지라)	폐(허파)	신(콩팥)
육부	담(쓸개)	君火-소장 相火-삼초	위(밥통)	대장	방광(오줌보)
오관	눈	혀	입	코	귀
액(液)	음(泣:눈물)	한(汗:땀)	침(涎:침)	체(涕:콧물)	타(唾:가래)
체(體)	근건(筋腱:힘줄)	혈맥(血脈:핀줄)	근육(筋肉:살)	모피(毛皮:털가죽)	골수(骨髓:뼈)
정(情)	노(怒)	희(喜)	사(思), 우(憂)	비(悲)	공(恐)경(驚)
지(志)	혼(魂:얼)	신(神:귀신)	의(意:뜻)	백(魄:넋)	정(精:도깨비)
소리	호(呼:부름)	소(笑:웃음)	가(歌:노래)	곡(哭:울음)	신(呻:앓음)
지(支)	조(爪:손톱)	털(毛)	젖(乳)	숨(息)	머리카락(髮)
음(音)	각(角:나)	징(徵:누)	궁(宮:노)	상(商:느)	궤(羽:너)

### 4) 오행과 생리

#### (1). 오장의 오행배속

오행	장부	기능	배속이유
목	간	*유일한 세포재생 기능 *소설(疏泄)作用:소통-청기(淸氣),배설(排泄)-탁기(濁氣) *장혈작용(藏血作用)	생발(生發)
화	심	*온조작용(溫煦作用) *붉은 血을 주관	상염(上炎)
토	비	*수곡(水穀)의 운화(運化) *통혈(統血)작용-조혈(造血)작용 *생화지원(生化之源)	생장의 모태
금	폐	*숙강작용(肅降作用) *청탁구분(淸濁區分)	청숙(淸肅)과 수렴(收斂)
수	신	*장청작용(藏精作用) *윤하작용(潤下作用) *이수주관(利水主管)	윤하(潤下)

## (2) 오장과 오행의 상생

木克土	*肝木의 장혈(藏血)作用-脾土에서 넘치는 수곡을 혈로 바꾸어 저장 *肝木의 소설(疏泄)作用-脾土의 운화(運化)作用이 부실하여 막힌 것을 뚫어 줌
火克金	*心火의 양열(陽熱)作用-肺氣의 지나친 清肅作用 방지, 肺氣의 한냉(寒冷)을 따듯하게 함
土克水	*脾土의 운화작용-腎水의 범람 방지 *脾土의 통혈작용-腎精의 지나친 生血을 방지하고 腎精의 누수(漏水)를 막음
金克木	*肺金의 숙강작용-간양상항(肝陽上亢)을 방지하고 肺氣의 조화로 肝血을 조절
水克火	*腎水의 한냉성-心火의 양열(陽熱)을 가라앉히고 지나친 항진을 막음 *腎의 장정(藏精)作用-心의 혈맥(血脈)을 부드럽게 하고 血行을 원활히 함.

## (3) 오장과 오행의 상극

목생화 (木生火)	*간목(肝木)의 장혈(藏血)과 소설(疏泄)작용-심(心)의 행혈(行血)作用을 돕는다
화생토 (火生土)	*심화(心火)는 비토(脾土)를 덥혀 비(脾)의 운화(運化) 및 통혈(統血)作用을 도움 *심화(心火)의 혈맥(血脈)이 없다면 비토의 영양공급과 조혈작용도 없다
토생금 (土生金)	*비토의 운화, 통혈작용-수곡(水穀)을 기혈로 생화하여 폐금(肺金)에 공급하고 폐가 기를 주관하는 것을 촉진시키고 선발과 숙강작용(肅降作用)을 원활하게 하여 청탁(淸濁)을 구분. *어느 정도의 습기는 공기를 깨끗하고 청량(淸涼)하게 하여 공급을 촉진시킴
금생수 (金生水)	*폐금(肺金)의 청숙강(淸肅降)작용-신(腎)의 장정(藏精)작용을 도움 *폐의 수렴작용-腎의 利水作用을 促進시키고 정기를 수렴
수생목 (水生木)	*신수(腎水)의 장정(藏精)작용-간의 장혈(藏血)작용을 도움(신정(腎精)-간혈생산(肝血生産)) *신수(腎水)의 배설(排泄)作用-간의 소설능력(疏泄能力)을 도움 *신(腎)의 혈액정화(靜化) 능력-간의 해독능력

## 5) 치료와 오행

치료원칙-오행생극의 규율에 따라 정함.

\*상생관계-허즉보기모 실즉사기자(虛卽補其母 實卽瀉其子)

\*상극관계-억강부약(抑強扶弱)

## 제 5 장 맨손경락자극요법의 의의

동양의학에서 치료방법은 크게 침구요법(鍼灸療法), 약물요법(藥物療法), 수기법(手技法)으로 분류할 수 있다.

침구요법은 토질이 메말라서 초목이 잘 자라지 못하는 황하유역에서 발전된 치료법으로 몸에 발생한 증기를 돌이나 가시 등을 이용하여 농(膿)을 뽑아 내기도 하고, 쑥을 통증이 있는 곳에 태워서 통증을 치료하기도 하고, 냉한 곳을 따뜻하게 하면서 치료효과를 빨리 얻을 수 있는 반응계통을 찾아내어 경락이론을 체계화하면서 완성되었다.

약물요법은 토질이 비옥하여 다양한 식물이 자라는 양자강 유역에서 발전하였다.

수기요법은 침구요법이나 약물요법이 발전되기 전부터 오랜 세월 동안 내려온 치료방법이다. 별 다른 근거도 없이 복통이 있는 손자를 할머니가 “내 손이 약손이다”라고 하면서 아픈 배를 쓰다듬어 주면 신기하게도 체중이나 복통이 가라앉는 경험을 누구나 가지고 있다든지 아픈 부위를 본능적으로 만지는 것은 수기요법의 오랜 역사를 증명한다.

손은 인간이 가진 훌륭한 생활 수단이다. 도구를 사용하는 것은 인간만이 가능한 것이며 또한 중요한 치료수단의 하나가 되기도 한다. 도구를 사용하는 손의 기능이 발달하지 않은 짐승들은 상처가 나면 혀로 핏줄을 핥아내기도 하고 언덕이나 벽에 비빈다. 따라서 손을 사용하여 몸을 만져서 질병을 치료한다는 것은 가장 인간다운 치료방법으로서의 가치가 있다.

이 글은 이러한 의미에서 손만을 이용한 치료방법을 통하여 간호의 본래 목적을 활성화시키기 위한 목적이 있다.

### 1. 수기요법의 종류

#### 1) 안마와 마사지

동양의학에서 중요한 수기요법 중의 하나는 “억안조마(抑按調摩)”라고 하는 안마법이 있다. 흔히 안마(按摩)라고 하는 이 말의 의미는 눌러서 신경을 안정시키는 안(按)과 쓰다듬어서 쇠약한 기능을 회복시키는 마(摩)라는 두 가지의 의미를 가진다. 때로는 주물러서 경혈(經穴)을 풀어 주고 관절을 운동시켜 몸을 건강하게 만들어 준다.

안마와 마사지는 피부를 손으로 자극한다는 것은 같지만 구체적인 방법이

나 치료효과에서 차이가 있다.

시행방법에서 안마는 맨손을 여러 가지의 방법으로 사용하는 것이 비해 마사지는 손끝을 펴서 오일이나 안티프라민과 같은 것을 발라서 문지르는 것이다. 또한 동양의 안마가 혈이나 경락을 찾아서 몸의 중심에서 수족의 끝으로 치료하는 것에 비하여 서양의 마사지는 심장을 중심으로 하는 혈관을 대상으로 수족의 끝에서 몸의 중심인 심장으로 치료가 행해진다.

안마는 피로, 두통, 불면증, 요통, 관절의 경결(硬結), 가벼운 부기 등에 구체적인 치료효과가 있는 것에 비하여 마사지는 혈액이나 임파의 순환에 좋은 영향을 미치고 자율신경이나 내장의 활동을 원활히 하기 때문에 운동 후의 근육통이나 몸이 허약한 사람, 또는 뇌일혈 후의 반신불수나 소아마비, 팔의 저림이나 통증, 위장병, 만성변비 등에 효과가 있다. 그러나 마사지는 피부를 가볍게 문질러 주기만 하므로 오히려 신경안정을 시키는 것이 아니라 흥분을 시키는 위험성도 있다.

## 2) 지압(指壓)

지압은 문자 그대로 손가락을 이용하여 신체의 특정 부위에 압력을 가하는 것을 말한다. 지압은 안마가 발전한 것이다. 사람들은 어느 부위가 불편하면 두드리거나 쓰다듬어 불편함을 해소한다. 이러한 안마가 오랜 세월 동안 발전되어 오면서 구체적인 이론적 체계를 갖추고 발전하면서 탁월한 치료효과가 검증된 수기법이다.

지압은 파스칼의 원리와 침구치료의 원리를 이용한 것이다. 파스칼의 원리를 이용한 것이라는 말은 인체를 하나의 밀폐된 주머니로 생각하여 한 지점에 압력을 가하면 주머니에 골고루 압력이 전달된다는 것이다. 따라서 환자의 체질이나 증상에 맞게 적절한 압력을 가하는 것이 중요하다. 침구치료의 원리를 이용한다는 말은 침뜸을 대신하여 손가락으로 경혈점을 눌러 주는 것이므로 침뜸의 효과와 동시에 시원함과 침뜸치료의 부작용을 없앨 수가 있다는 말이다.

침뜸이 경혈 하나하나에 정확하게 시행되어야 하는 것에 비하여 지압은 부근만 물러 주면 파스칼의 원리에 따라 압력이 전달될 수 있으며 무엇보다 치료자와 피치료자 사이에 인간적인 유대감이 생겨나 치료에 큰 도움을 줄 수가 있다.

지압은 피부가 가진 세 가지 감각, 즉 통각(痛覺), 온도감각(溫度感覺), 촉압감각(觸壓感覺)을 자극하여 몸의 컨디션을 조절하며 경혈을 찾아 체표에 적

당히 수직압을 가하는 압법, 척추에 양 손바닥을 겹쳐서 하나하나의 혈자리에 장압(掌壓)을 가하는 방법과 척추극돌기의 이상을 양 엄지로 교정하는 척추교정법, 관절을 펴 주는 운동신전법 등의 세 가지로 대별(大別)된다.

### 3) 유연요법(揉擦療法)

근육을 단단히 움켜쥐고 손끝에만 힘을 주지 않고 팔꿈치나 손목을 움직여 손바닥 전체로 가볍게 작은 원을 그리듯이 주무는 방법으로 근육의 피로를 풀고 탄력성을 높인다.

### 4) 고타요법(叩打療法)

손바닥, 손끝, 엄지를 제외한 나머지 네 손가락을 가지런히 펴서 새끼손가락쪽으로 물건을 자르듯이 두드리는 방법으로 13-14회/sec의 진동을 줄 수가 있다. 가볍게 단시간 두드리면 신경이나 근육의 기능을 높여 주지만, 세게 장시간 두드리면 오히려 기능을 저하시킬 수도 있다.

### 5) 진동요법(振動療法)

손바닥이나 손끝으로 압박하면서 진동을 주는 방법으로 신경을 흥분시키고 혈관을 확장시켜 정맥혈의 환류를 돕는다. 복부에 시술하면 위장기능이 강화되고 소화와 통변이 잘 된다.

### 6) 압박요법(壓迫療法)

지압(指壓), 권압(拳壓), 장압(掌壓), 주관절압(肘關節壓), 족압(足壓)으로 나뉜다.

### 7) 파악요법(把握療法)

주로 급성증세를 다스리기 위한 방법으로 주무르고 짓이기는 방법이다. 주로 엄지, 인지, 중지로 뼈를 감싸고 있는 건(腱)의 틈을 찾아서 이겨대듯이 주무른다. 열이나 부기, 류머티즘, 감염된 관절이 굵고 단단해져 구부리는데 힘이 들 때, 신경통 등에 사용하는 방법이다.

### 8) 족압요법(足壓療法)

발로 밟아 주는 방법으로 먼 길을 걸었다든지 오랫동안 서서 있어서 다리 근육에 혈액순환이 되지 않아 피곤함을 느낄 때 주로 사용한다. 적당한 압을 가하면 좋은 반응이 오지만 무리하거나 자세를 잘못하면 부작용이 따른다.

주로 발바닥, 대퇴부, 둔부, 허리나 기타 관절 부위에 시술을 하며 지압과

달리 지속압 보다는 2초 정도로 짧게 누르며 시술 시간이 5분을 넘지 않도록 한다.

### 9) 신전요법(伸展療法)

사람은 직립동물(直立動物)이므로 인력(引力)에 의해 인체의 모든 기관이 아래로 처진다. 이러한 현상은 대상(帶狀)으로 나타나는 것과 경상(經狀)으로 나타나는 것이 있어서 경락선과 밀접한 관계를 가진다. 경락이 장부와 관련이 있는 것처럼 이러한 대경(帶經)의 원활한 역할을 수행하게 하기 위하여 관절이나 근육을 잡아당겨 원상회복을 시키는 것이 중요하다.

신전요법은 모든 관절에 필요하다. 인간이 지닌 가장 본능적인 자기치료법은 하품과 기지개로 신전요법과 밀접한 관계가 있다.

신전요법은 관절과 관절 사이를 잡아 당겨 주거나, 철봉에 매달리게 하는 방법으로 관절기능을 활성화 시키는 인신법(引伸法), 관절부위를 접었다 폄다 하는 동작으로 관절에 무리가 없도록 하는 방법인 굴신법(屈伸法), 팔목, 발목, 목, 고관절(股關節) 등에 주로 사용하는 회전법인 회신법(廻伸法)이 있다.

## 2. 맨손경락자극요법의 중요성

### 1) 효과

① 혈액과 림파액(淋巴液) 즉 내분비액을 원활하게 순환시켜 신진대사를 활성화한다.

② 근육의 경결(硬結)을 이완시킨다.

③ 뼈를 감싸고 보호하는 인대근육과 힘줄을 자극하여 골격의 이상을 교정한다.

④ 중추신경 즉, 자율신경의 실조(失調)를 조절한다.

⑤ 내장기능 반사점의 하나로 체표에 나타나는 경혈을 자극하여 오장육부의 기능을 조절한다.

⑥ 내분비 장애를 조절하며 피로감을 해소한다.

### 2) 누구나 가능한 요법

이상과 같은 탁월한 치료효과에도 불구하고 맨손경락자극요법은 의외로 중요한 의료수단으로 인정받지 못하였다. 그러나 최근 발전하는 현대의학에도 불구하고 오히려 질병은 많아지고 있으며 이러한 현상에 대한 대안으로

자연치료요법의 중요성이 대두되면서 그 중요성이 다시 각광을 받고 있다. 맨손경락요법은 그 방법이 손쉽고 자연스러우며 언제 어디서나 간단히 시술할 수 있으며 다른 의료수단에 비해 시술에 따르는 위험성이나 고통이 없을 뿐만 아니라 오히려 기분이 상쾌해 진다는 장점이 있다.

더구나 장기적 치료를 필요로 하는 만성질환은 당장 생명의 위험이 없으므로 치료를 미루게 되고 의료기관을 통하여 치료를 하고자 하여도 시간적, 경제적 무리가 따른다. 경락자극요법은 특히 이러한 만성질환을 치료하는데 적합하다.

### 3) 적용(適用)

질병에 따라 다른 의료수단과 상호 보완적으로 병행하면 탁월한 치료효과를 거둘 수가 있다. 대체로 현대의학으로 뚜렷한 치료효과를 거두지 못하는 현대병이나 만성병은 어떤 신체의 기능장애를 인체 전체의 기능이 조화를 이루지 못하고 있다고 보는 동양의학적 관점에서 치료하는 것이 효과적이라는 것은 이미 잘 알려져 있다.

그러나 경락자극요법이 반드시 이러한 보완적 효과만 있는 것은 아니다. 우리가 일상생활을 통하여 겪게 되는 가벼운 질환의 대부분은 이 방법으로 치료할 수가 있다. 진통제, 해열제, 소화제, 항생제 등 가장 많이 사용하는 약들은 경락자극요법을 이용하며 대신할 수 있는 것들이다. 현대인은 대부분 이러한 약들을 별다른 거부감이 없이 복용하여 약물로 인한 부작용을 받고 있다.

### 3. 한계(限界)

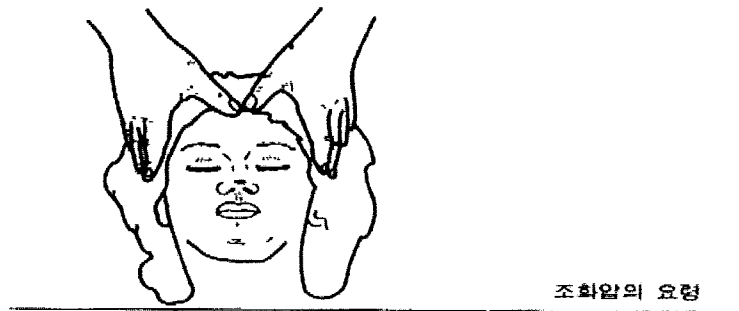
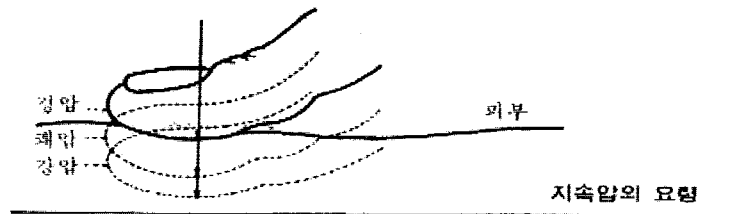
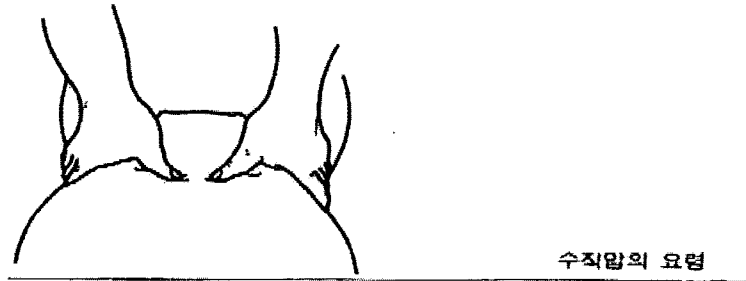
- 1) 세균성 전염병이나 수술이 필요한 악성질환
- 2) 고열과 염증을 동반하는 급성병
- 3) 피부질환
- 4) 뇌출혈 등으로 혼수상태에 빠진 환자.
- 5) 수술 직후에 안정을 요하는 환자.
- 6) 기타 수술이 시급한 급성 맹장염, 복막염, 늑막염, 피부염 또는 피부암.
- 7) 결핵이나 임산부의 질환.



제 6 장 맨손 경락자극요법 중의 경락지압법

1. 세 가지 원칙

경락자극요법은 신경선(神經線)과 경락선(經絡線)에 부착된 경혈을 자극하여 오장육부의 기능을 조절하는 치료방법이다. 경락을 자극하는 방법은 앞에서 말한 것처럼 여러 가지가 있다. 그 중에서 맨손으로 시술하는 방법 중에서 가장 좋은 방법인 경락지압법을 중점적으로 살펴보고 그 구체적인 방법을 검토해 본다. 경락지압은 무조건 누른다고 되는 것이 아니라 치료를 목적으로 할 경우는 원칙을 준수하여야 한다. 또한 경혈을 찾는 것은 별도로 익혀야 할 것이지만 일반적으로는 몸의 어떤 부위를 누르거나 만지면 유난히 통증이 심한 부위가 있다. 그곳을 경혈로 여겨도 무방하다. 아시혈(阿是穴)이라고 하는 그 자리는 손으로 누르면 아프지만 눌렀다가 떼면 시원한 느낌이 온다.



지압삼원칙(指壓三原則)을 실행하는 요령도(圖)

그림1. 경혈지압의 3원칙

### 1) 수직압(垂直壓)

손가락을 이용하여 지문이 있는 쪽을 피시술자의 경혈에 대고 윗몸의 무게를 활용하여 지긋히 눌러 준다. 수직압을 제대로 하지 못하면 치료자도 힘들고 피치료자도 피부가 밀리는 듯이 아프기만 하다.

### 2) 지속압(持續壓)

눌러서 시간을 지속한다는 의미로 환부나 증상에 따라 차이가 있다.

허증(虛症)은 가볍고 길게 누르며 실증은 강하고 짧게 누른다. 누르는 시간은 3-6초가 적당하다. 이 시간은 인체 내의 모든 체액을 과부족없이 골고루 분비시켜 주는 시간이다. 신경학적으로도 이 시간은 뇌의 감지기능이 작용하여 인체 전체에 느낌을 전달하는 시간이다. 지속압은 다음에서 말하는 경압(輕壓), 쾌압(快壓), 강압(強壓)의 순서로 시행하는 것이 좋다.

### 3) 조화압(調和壓)

시술자와 피시술자 사이에 정신적인 교감(交感)을 이루도록 하는 방법으로 구체적인 기술이 있는 것은 아니지만 가장 중요하다.

## 2. 압도(壓度)

자극의 방법중에서 가장 중요한 것은 누르는 것이다. 압도는 누르는 정도를 말하는 것으로 약사가 처방을 하는 것과 같다. 그 방법은 대체로 다음의 세 가지이다.

### 1) 경압(輕壓)

가볍고 부드럽게 누르는 방법으로 피시술자가 편안하면서 기분이 좋도록 한다. 주로 지압을 처음 받는 사람이나 아픈 곳을 치료하기 전, 또는 어린이나 노약자, 허약한 사람에게 사용한다.

### 2) 쾌압(快壓)

피시술자가 약간의 통증을 느끼지만 상쾌한 기분이 들도록 하는 방법으로 가장 많이 쓰인다. 치료를 하는 면이나 피로를 푸는 면에서도 가장 효과적이다. 피치료자로 하여금 누를 때는 숨을 길게 내쉬게 땀 때는 코로 가볍게 들며 마시게 하여 균형을 맞추게 하고 힘을 빼고 치료자의 손가락을 느끼도록 해야 한다.

### 3) 강압(強壓)

치료자의 체중과 전신의 힘을 치료하는 손가락에 집중시켜 피치료자가 견디기 힘들 정도로 눌러 주는 방법으로 아픈 부위가 만성으로 인해 둔해져 있거나 체질상 실증인 사람 또는 지압을 오래 받은 사람에게 사용한다. 그러나 지나치면 부작용이 따를 수도 있다.

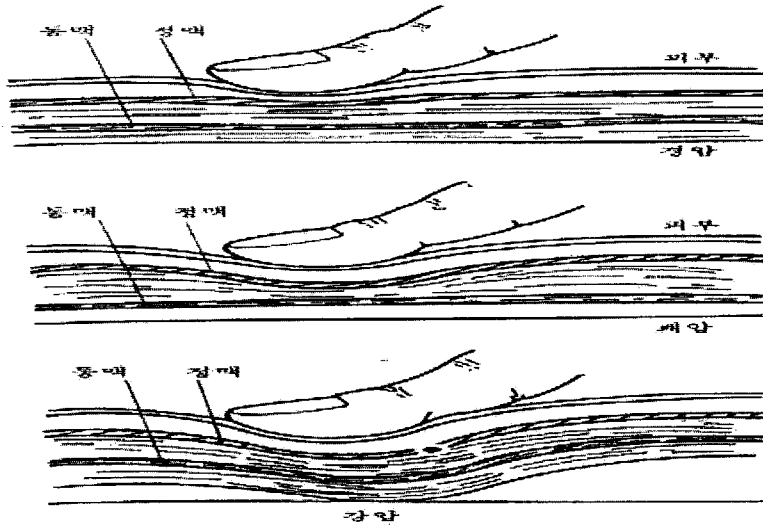


그림2. 압도

### 3. 지압의 손동작

손은 말초신경과 모세혈관이 밀집된 곳으로 감지기능이 뛰어나 환자의 상태를 가장 쉽게 느낄 수 있는 곳이다. 또한 운동기능이 뛰어나 적절한 압을 조절할 수가 있고, 여러 가지 테크닉을 구사할 수가 있다. 그 가운데 대표적인 방법을 살펴 보면 다음과 같다.

#### 1) 엄지압법

동양의학에서는 인체의 기(氣)를 주입시키는 것은 손가락의 지문(指紋) 부위를 사용한다고 하였고, 서양의학에서도 마이스네 소체가 지문 부위를 흘러가서 이 감각에 의해 환자의 기분이 상쾌해 진다고 하였다. 더구나 엄지는 지문이 넓어서 압력을 편안하게 받을 수가 있으며 넓게 자극이 된다. 또한 치료자가 힘의 강약을 조절하기가 쉬우므로 그만큼 치료의 효과를 높일 수가 있다.

특히 강한 자극이 필요할 경우는 양 엄지를 걸쳐서 사용하기도 한다.

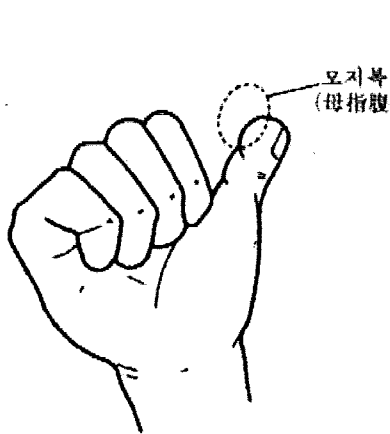


그림3. 엄지압법

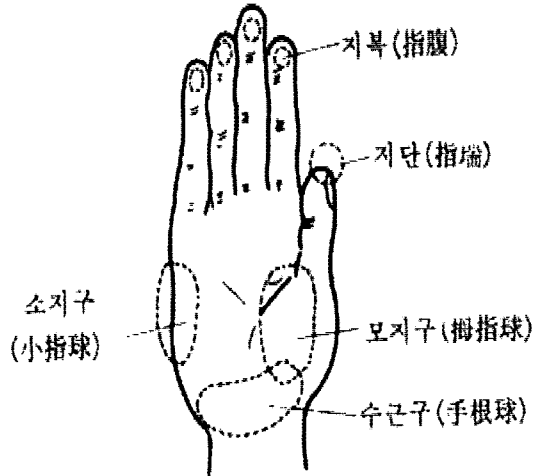


그림4. 장압법

### 2) 장압법(掌壓法)

양 손바닥을 포개어 손바닥 전체를 이용하여 부드럽게 누르는 방법과 수근(手根)을 이용하여 강하게 누르는 방법이 있다. 주로 척추를 이곳이 눌러 신경을 안정시키는데 사용한다. 장압은 경혈에 정확하게 자극을 주지는 못하지만 척추에서 나온 신경을 넓게 자극을 주기 때문에 장기(臟器)의 기능을 좋아지게 할 수 있으며 둔부(臀部)의 선골(仙骨)을 누르면 생식기능을 강화시키는 동시에 둔부의 피로가 풀어진다.

### 3) 권압법(拳壓法)

장악법과 마찬가지로 정확히 경혈을 자극하지는 못하지만 강압이 가능하다. 강압은 지압요법에 거부감이 없이 즐기는 사람이나 허리와 둔부에 주로 사용한다. 주먹을 쥐고 인지와 새끼손가락까지의 손가락 세 번째 마디를 이용하여 처음에는 가볍게 눌러 신경을 안정시킨 후 적당한 압력을 가한다.

허증(虛症)이 있는 사람은 너무 강한 권압법이 오히려 무리가 되기도 한다.

요추(腰椎)에 대한 권압요법을 사용할 경우는 요근(腰根) 쪽은 지압(指壓)과 장압(掌壓)으로 강압을 한 다음 권압으로 충격압을 가하는 것이 좋다. 이 경우도 누르면서 코로 숨을 들이 마시고 호흡을 멈춘 다음 다시 코로 내쉬면서 동시에 위에서 아래로 순식간에 누른다.

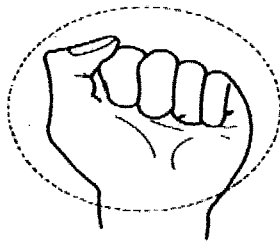


그림5. 권압법

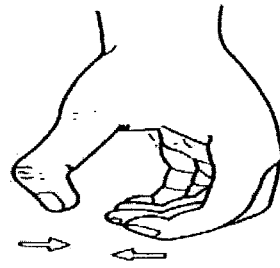


그림6. 파악법

4) 파악법(把握法)

손가락을 모두 사용하며 손가락 끝으로 짝 잡아 쥐는 방법이다. 주로 근육이 많은 어깨의 승모근과 다리의 대퇴근, 팔 등에 사용한다.

5) 사지압법(四指壓法)

엄지를 제외한 나머지 손가락으로 누르는 방법으로 한 손을 사용하는 방법과 강압을 주기 위하여 양 손을 사용하는 방법이 있다. 손가락 끝에 약간의 힘을 주어 안으로 당기듯이 지문을 중심으로 누른다.

주로 복부지압(腹部指壓)을 할 경우에 사용하며 지속압을 하는 것이 중요하다. 소화기(消化器) 계통의 이상으로 위무력증(胃無力症)이나 소화불량, 변비, 복부팽만감 등에 좋다.

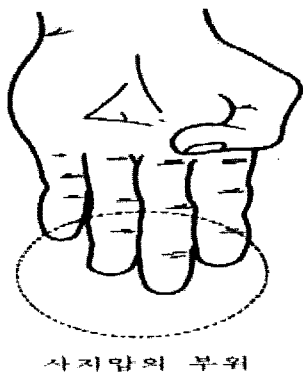


그림7. 사지압법

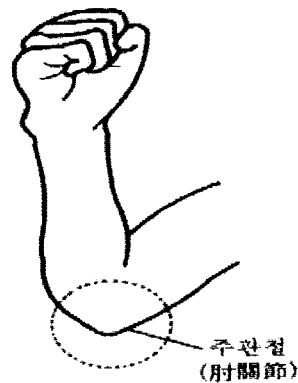


그림8. 주관절압

6) 주관절압(肘關節壓)

주로 둔부에 강한 압력을 줄 때 사용한다. 처음에는 경압이나 다른 요법으로 충분히 이완시킨 후에 사용하는 것이 좋다.

경혈에 팔꿈치를 정확하게 대고 지긋이 누르는 방법과 누른 상태에서 가볍게 이기듯이 돌리는 방법이 있다.