

봉침요법강좌

이 논문은 韓國蜂療針療法研究會

제18회연수회에서 발표한 것임.

발표자 = 韓國蜂療針療法研究會 김영근 理事)

번역 = 고상기 한국봉료봉침요법 연구회장

지난호에 이어서▶

각종 요통질환과 봉침요법

몇 차례에 걸쳐 봉침연수회에서 발표한 적이 있습니다만 한 두번 설명을 듣고는 이해 할 수가 없을 것으로 사료되어 이번에도 우리가 살아가는 일상 생활에서 흔히 오는 질환에 대한 봉침 치료법에 대해 설명하도록 하겠습니다.

1. 디스크

원반 모양의 척추 몸통들 사이에 같은 원반 모양의 디스크가 끼어 있다. 이 디스크는 척추의 움직임이 가능하도록 하고 충격을 흡수 완화하는 두가지 역할을 한다. 다리를 편 채 앞으로 숙여 80kg 무게를 들어 올린다면 척추 디스크에 걸리는 무게는 그 10배인 800kg이 되는데 디스크는 이 무게를 흡수해 낸다. 디스크는 두가지의 아주 다른 요소로 구성되어 있다. 그것은 섬유테와 수핵이다. 디스크는 세상에 알려진 것 같이 물렁뼈가 아니다.

①수핵

커메라 렌즈 모양으로 디스크의 중심부에 있고 투명한 젤리와 같다. 수분이 많이 함유된 점액질로 되어 물렁물렁 하다. 출생시에는 약 88%가 물이고 점차 줄어 30대에는 약 77%, 노년층은 약 70%가 물이다. 요추에서 수핵이 가장 크다. 물을 넣은 작은 풍선처럼 누름에 따라 형태가 변하게 된다.

②섬유테

아주 질기고 두터운 섬유질이 마치 양파처럼 여러 겹으로 겹쳐져 수핵이 새지 못하도록 둘러싸고 있다. 섬유테의 각 층은 이웃층과 각도를 이루어 두이웃 척추뼈를 잡고 수핵을 둘러싼다. 보통 디스크 탈출증이라고 말할 때 실은 디스크에 수핵이 섬유테 속으로 혹은 밖으로 탈출되는 것을 말한다.

2. 좋은 허리 자세

허리가 튼튼하다는 진정한 의미는 무엇인가? 허리를 활영했을 때 아무런 이상이 없다고 해서 허리가

튼튼한 것은 아니다. 그것은 오래 앉아 있을 수 있고 오래 서 있을 수 있으며 허리의 굴신이 자유롭다는 의미이다. 허리를 다치거나 퇴행이 되었거나 혹은 디스크 병에 걸렸다 하더라도 일상생활과 직장 생활에 지장이 없다면 그것은 튼튼한 허리라고 볼 수 있다.

허리에 병이 있다 하더라도 좋은 자세를 취하고 허리를 튼튼하게 하는 운동을 하면 정상 생활이 가능하다. 병든 허리라도 근육과 인대가 잘 떠받쳐 주도록 한다면 오래 앉아 있을 수 있고 서있을 수 있게 된다. 일을 할 수 있는 튼튼한 허리, 싱싱한 허리로 탈바꿈 할 수 있는 것이다.

여기에는 봉침요법이 큰 역할을 하게 되는데 환부에 수시로 지압과 맛사지 등으로 먼저 다스린 다음 척추 주위 근육에 봉침 시술을 적절히 구사하면 탁월한 치유 효과를 얻게 된다.

3. 허리를 앞으로 굽혀서 회전하는 동작이 디스크에 충격을 준다.

요추 간판(디스크) 수핵 탈출증은 활동이 왕성한 30~40대에 많이 발생한다. 최근들어 10대(6%), 20대(20%)에서도 이 질환이 증가하고 있다. 그 원인은 허리가 약한 상태에서 외부충격을 받거나 무거운 물건을 들어 올리는 직접적인 외상인 경우가 많다. 허리를 앞으로 굽히면 디스크내에 수핵은 뒤쪽으로 밀리고 허리를 회전시키면 섬유테의 섬유들은 운동방향과 반대 쪽으로 팽팽히 긴장된다. 허리를 숙이면서 돌리는 이 두 동작을 함께 취할 경우 섬유테가 찢어져 그 속에 변성된 수핵이 빠져나간다.

허리를 돌린채 앞으로 숙이는 자세는 부엌에서 스포츠에서 직장에서 흔히 보는 자세이다. 이 자세로 가벼운 물건이라도 चु거나 들면 디스크에 섬유테가 찢어지는 위험이 있다. 따라서 언제나 물건이나 사람을 대할 때는 정면으로 마주보는 자세가 중요하다.

4. 허리 디스크 병에 가장 많이 걸리는 직업

중노동자는 디스크병에 잘 걸리지 않는다. 심하게 다치는 경우가 아니라면 중노동자의 허리는 단련이 되어 있어 디스크병에 쉽게 걸리지 않는다. 경노동자나 사무직에 근무하는 직장인은 허리에 통증을 느끼기 쉽다.

허리를 보호해 주면서 척추뼈와 디스크를 붙들고



있는 것은 인대와 근육이다. 평소에 허리 무게가 걸리는 저항성 운동 혹은 자전거 타기, 등산, 빨리 걷기 같은 허리에 중력이 걸리는 운동을 하지 않는 사람은 대부분 근육과 인대가 약화되어 있다. 그렇다고 아무 스포츠나 허리를 튼튼하게 하는 것은 아니다. 역도나 볼링 또는 골프 같은 운동은 나쁜 자세로 잘못하면 오히려 허리를 다치게 할 수 있다.

5. 요통의 자가 치료법

① 급성요통

요통에는 급성요통과 만성요통이 있다. 급성요통은 사소한 일상 활동에서 발생된다. 잘못된 자세로 물건을 들어 올렸다 빠거나 근육이 경련하는 경우 세면을 할 때, 신을 신기 위해 허리를 굽힌다든지 화분을 들다 갑자기 허리에

통증이 생기는 경우가 대부분이다.

위 증상은 뼈에는 이상이 오지 않는다. 그러나 디스크 수핵은 빠질 수가 있다. 허리가 아픈 증후가 나타나면 엄마 뱃속의 태아같은 자세를 취한다. 그것은 가슴쪽으로 무릎을 구부려 주고 턱을 가슴 쪽으로 당겨 주는 자세, 이런 자세의 목적은 허리에 더 이상 무거운 중력이 비치지 않도록 하려는 것이다. 체중과 중력의 부담이 허리에 가지 않으면 추가되는 스트레스는 감소된다.

이러할 때 두 손을 등 뒤로 돌려 요추 제 1번 부위부터 손바닥을 대고 제5번까지 내리 마사지 형식으로 문질러 주기를 약 1~2분간 하고 봉침을 발침하여 핀셋을 잡은 손을 그대로 뒤로 돌려 요추 극돌기를 따라 내리 자침 해주고 요추 양쪽 방광경 혈을 따라 내리 자침해 주면서 자가치료를 행하면 타인에 도움없이 자가 치료를 할 수 있다.

② 만성요통

어떤 사람에겐 요통이 늘 은근하게 있거나 자주 반복적으로 재발하며 조금 무리하면 통증이 오고 쉬면 괜찮아지곤 하는데 3개월 이상 불편하면 만성요통이라고 한다.

만성요통은 여러 가지 복합적인 요인에 의한 물리적 기계적인 스트레스가 허리에 가해지는 것을 말한다. 대부분 자세가 나쁘거나 운동 부족으로 인한 허리 근육의 약화로 인한 것이 많다. 이 증상은 주로 35세 이후에 많이 발생하고 인간은 만 35세가 되면 힘줄인 인대들이 정상적인 탄력성을 잃고 점차 섬유질화 되어 경직된다.

35세 전에는 척추 인대가 탄력성이 풍부하므로 일상 생활에서 일을 한다든지 물건을 든다든지 등의 일로 인하여 오는 허리의 부담을 잘 견딘다. 자세의 불량으로 오는 부담도 척추의 인대들이 튼튼하여 잘

이겨낸다.

그러나 나이가 들수록 척추 허리의 관절들도 변성을 일으켜 결과적으로 척추의 비후성 관절염을 일으켜 허리가 더욱 약해지는 것이고 이런 원인으로 약해진 허리에 무리한 스트레스가 정신과 육체에 반복적으로 가해짐으로써 오는 요통이 만성 요추 염좌이다. 이 병의 증상은 엉치 부분과 허리 부분이 아픈 듯 뼈근하고 불편하며 몸이 목직 해지면서 피곤을 자주 느끼게 된다. 만성 요통에서 운동은 최상의 치료법이고 매일 조금이라도 무리하면 수시로 요통이 오는 사람들은 운동이야말로 최상의 방법이 될 수 있다.

이런 증상이 있을 때에는 우선 수기로써 양손 손바닥을 뒤로 돌려 요추부위에 갔다대고 강하게 맞사지 형식으로 문지르기를 약 1~2분 한 다음 봉침을 발침하여 그 상태에서 핀셋을 쥐 손은 뒤로 돌려 자침하되 시간을 약간 끌면서 요추 허리 전반을 끌고루 자침해주면 근육과 인대가 튼튼해지며 균형이 잡히고 마침내 정상 생활이 가능해지게 된다.

따라서 약한 허리의 기능을 운동요법과 봉침요법을 병행 치료하여 허리의 기능을 재생시켜 주는 것이 자가 치료의 핵심이다.

똑바로 누워서 무릎을 편채 다리를 들어올리기가 힘들어진다. 30도도 못 들어올리는 경우도 있고 45도 내지 60도 정도 들어올리면 다리가 당기는 방사 통증 좌골신경통의 증상이 나타난다. 만약에 아프지 않은 정상적인 다리를 들어 올렸을 때 반대편의 아픈 다리가 더 아파지면 이는 심한 요추 디스크 수핵 탈출증이라고 진단되는데 디스크 환자의 약 20~30%에서 이런 증상들이 발견된다.

6. 여자의 골반 꼬리뼈 근육 운동

임신부 혹은 출산직후의 산모들이나 그 외 전반적인 여성들의 요실금을 방지하기 위해 만든 운동요법이다. 먼저 이 근육이 어떤 근육인지 알아야내야 한다. 손가락을 질 입구나 질속에 조금 넣고 소변을 멈추려고 해 본다. 손가락을 조르는 근육이 바로 근육이다.

무슨 근육인지 안 다음에 손가락을 빼고 복근이나 허벅지 근육에는 힘이 들어가지 않게 이 근육을 조르고 이완시킨다. 한번에 20회 되풀이하고 하루 세 차례 운동한다. 차속에 앉아 있을때나 누워 있거나 이를 딱으면서 언제 어디서나 할수 있는 운동이다. 이운동이 익숙해지면 여성의 요실금을 사전에 예방하거나 요실금 환자는 치료가 된다.

-다음호에 계속-