

원저

## 灸法에 대한 文獻的 考察 및 최근 研究 動向

우현수 · 이윤호 · 김창환

경희대학교 한의과대학 침구학교실

### Abstract

## The Review and Study Trend of Moxibustion

Woo Hyun-su, Lee Yun-ho and Kim Chang-hwan

Department of Acupuncture & Moxibustion,  
College of Oriental Medicine, Kyung-Hee University

**Objective :** To observe the biological responses and therapeutic effects of moxibustion and review the trend of related study.

**Methods :** We searched and investigated the journals supplied by Pubmed online site and Je-Han Oriental Medical Academy homepage with the key word "moxibustion".

**Results :**

1. The biological responses of moxibustion reveal on skeletal, digestive, urinary systems, especially blood, angiological systems.
2. The therapeutic effect of moxibustion are analgesic action, controls of excitation or inhibition of nerve system, improvement of blood circulation, nutrition in organs, increase of absorption of pathological product, controls of secreting glands, care of tuberculosis, increase of natural healing power etc.
3. Moxibustions effects on diarrhea, edema, diabetes mellitus, hyperlipiemia, tinnitus, osteoporosis, facial palsy, myopia, pimple etc.
4. Most of moxibustion studys related on immunofunctional actions and renal functional actions.
5. To elevated quality of studies, we needs well-designed epeerimental methods, efficient secure of experimental groups, appropriate statistical verification, accumulations of knowledges about data research.

· 접수 : 2002년 6월 29일 · 수정 : 7월 12일 · 채택 : 2002년 7월 13일  
· 교신저자 : 김창환, 서울시 동대문구 회기동 1번지 경희대학교 부속한방병원 침구과  
TEL : 02-958-9192, E-mail : kchacu@khmc.or.kr

**Conclusions** : We find out moxibustion is remarkable on clinical therapeutic effects, from now on much more studies are needed to develop this therapy.

**Key words** : moxibustion

## I. 서론

灸法이란 艾絨 혹은 기타약물을 체표의 穴位상에 놓고 燒灼溫熨하여 灸火의 熱力을 피부에 투입시켜 經絡의 작용을 통하여 氣血을 溫通시킴으로써 治病과 보건목적에 도달하는 일종의 外治法으로<sup>1)</sup> 內經 시대 이전부터 활용되어 오고 있었다.

灸法은 오랜옛날 인류가 질병과 싸우면서 생겨난 산물이며 그 기원은 인류의 불의 사용과 관련이 깊다. 피부의 일부구역을 따뜻하게 해주거나 지졌을 때 유발되는 특정 질병에 대한 효과는 경험의학의 차원에서 전승되어 灸치료법이 발생하게 되었으며<sup>2)</sup> 현재에 이르기까지 다양한 방법으로 발전해 왔다.

灸法 중에서 특히 艾灸法은 艾葉을 사용하여 인체 피부상의 일정부위에서 점화연소시켜 艾葉 특유의 방향을 발생하게 하여 온열적 자극으로 각종 기능을 조절하고 신체건강을 증진시켜 질병치료와 진통, 완화, 회복, 예방효과를 가지는 치료방법으로<sup>3)</sup> 營血, 衛氣의 장애로 기인한 氣血失調로 발생한 질환 및 疼痛이 발생한 경우에 생체반응을 이용하여 營衛를 소통시키고 경락순환을 조화롭게 하여 질병을 치료하는데 이용한다.<sup>4)</sup>

艾灸法은 현재 韓醫學에서 治療醫學의인 접근방식에 의해 실시하는 것 이외에도 民間에서 多用하고 있다. 이는 다른 치료방법에 비해 비교적 간단하고 부작용이 적은 데에서 起因한다고 보여진다. 宋代 이후 鍼이 중시되는 경향이 두드러지면서 오늘에 이르러 현재 灸法은 鍼에 비해 상대적으로 활용도

가 낮은 실정이다. 鍼法과 함께 적절한 灸法의 활용이 임상치료효과를 높일 수 있으므로 이에 灸法의 生體反應과 臨床效果에 대해 歷代 文獻 및 相關論文을 통해 알아보고 아울러 현재 국내외에서 艾灸法에 대한 연구동향을 알아보고자 한다.

## II. 본론

### 1. 灸法의 역사 - 灸法을 중시한 학파를 중심으로<sup>5)</sup>

灸法은 鍼法과 그 형성 배경을 달리하여 일어났으며 발전과정 또한 일치하지 않아 鍼法을 중시한 학파와 灸法을 중시한 학파, 또는 鍼法과 灸法을 종합하여 적절히 선택해서 치료함을 중요시한 학파등의 여러 파가 나뉘어져 발전해 왔다. 晉代에서 宋代에 이르기까지 灸法을 중시한 학파가 침구학의 역사에서 월등한 우세를 차지하여 灸法의 발전이 있었으며 宋代 이후에는 鍼을 중시한 학파가 월등이 우세하여 이전에 비하여 다소 쇠퇴하기는 하였으나 몇몇 학파들에 의해 계승되어 현재에 이르게 되었다.

灸法을 중시한 학파는 '灸法 不論虛實寒熱 無所不宜'의 학설을 바탕으로 하여 이를 계승·발전시켜 온 것으로 시대별로 각 醫家들의 견해를 보면 다음과 같다.

- 1) 馬王堆 漢墓 帛書 중 <足臂十一脈灸經> <陰陽十一脈灸經>

1973년 長沙市 馬王堆 3호 고분에서 출토된 帛書 중 2종의 고대 서적인 <足臂十一脈灸經>과 <陰陽十一脈灸經> 甲本, 乙本은 이전까지 가장 오래된 醫書로 인식되어온 <黃帝內經>보다 시대적으로 앞선 것으로 인정되는 醫書로서, 그 내용으로 經脈循行의 부위와 그 經脈이 主하는 病症에 대한 기록과 함께 치료방법으로 灸法만을 論하고 있다. 이 책에는 經脈에 대한 언급은 있으나 穴名이 보이지 않으며 寒熱虛實의 辨證施治의 개념도 보이지 않는데 오직 病에 대한 치료로 灸法만을 언급해 놓아 內經 이전에도 비교적 완전한 灸法에 대한 기초이론과 풍부한 임상경험이 있었음을 추정해 볼 수 있다.

## 2) 黃帝內經時代

<黃帝內經>에는 灸法の 기원에서부터 각종 灸의 技法 및 그 적응증에 이르기까지 보다 많은 灸法에 대한 내용이 기재되었다. 그 내용을 살펴보면 다음과 같다.

① '溫經散寒'의 치료효과 뿐 아니라 '寒者熱之'의 대원칙이 구체화되어 기재되었다.

- <靈樞 經脈篇> '陷下則灸之'

② 灸치료의 적응증이 매우 넓었으며 重病에 침치료로 효과가 잘 나타나지 않을 경우 灸治療로 바꾸어 치료하기도 하였다.

- <靈樞 官能篇> '鍼所不爲 灸之所宜 …… 陰陽皆虛 火自當之'

③ 임상적으로 灸法 사용시 內臟疾患 치료에 효과가 있는 背腧穴을 많이 응용하였다.

- <素問 骨空論> '灸寒熱之法 先灸項大椎' '大風汗出 灸謔謔' '先枕 …… 灸脊中'

- <靈樞 背俞篇> '灸之則可 刺之則不可 氣盛瀉之 虛則補之'

④ 內經시대 이전에 鍼石과 艾灸가 여러 질병치료에 종합 응용됨이 이미 성행하고 있었으며 灸法에 주로 쑥을 이용하여 '艾'가 灸治療의 대명사로 사용되기도 했다.

- <靈樞 經水篇> '其治以鍼艾'

## 3) 漢代 張仲景의 <傷寒論>

<傷寒論>은 비록 方脈을 중시한 책이기는 하나 여러 病證에 '可火' '不可火' '不可以火攻之' 등의 灸의 적응증과 금기증을 기록해 놓았으며 특히 少陰病의 치료에서 灸治療의 중요성을 강조하기도 하였다.

## 4) 三國시대 曹翁의 <灸經>

曹翁은 삼국시대 魏나라 사람으로 灸法에 능통하였다고 알려지는데 저서로 <灸經>이 있다. 이는 최초로 灸治療法만을 專門으로 기술한 책으로 <足臂十一脈灸經>과 <陰陽十一脈灸經>을 계승하여 이어졌는데, 이전에 비해 사용하는 灸法の 穴位가 증가하였으며 灸法の 禁忌에 대해 구체적으로 설명하였다. 또한 灸를 시행할 때 壯數는 病의 輕重에 따라 勇猛성있게 시행하여야 한다고 하였다.

<灸經>은 비록 原書는 이미 소실되어 전해지지 않지만 晉의 葛洪, 唐의 王燾에 의해 계승되어 <肘後備急方> 卷3 第21과 <千金方> 卷29등에 일부가 引用되어 전해지고 있다.

## 5) 晉代 葛洪

晉代에서 宋代까지의 시기는 灸法을 중시하는 학파가 월등히 우세를 차지하였던 시기로 晉代의 葛洪, 唐代의 孫思邈, 王燾, 宋代의 寶材 등이 대표적인 학자이다. 葛洪은 <肘後備急方>에서 각종 傳染病과 내과, 외과, 부인과, 소아과 등의 病인, 증상, 치료를 기재하였는데 灸法에 관련된 부분은 아래와 같이 정리할 수 있다.

① 病證에 대해 주로 灸法을 이용하여 치료하여 기초이론을 충실히 정리하였다.

② 灸法을 위급한 증상에 사용하기 간편하게 하였다. 독자적인 치료원칙으로서 簡, 便, 廉의 관점을 세워 사용할 穴位를 20~30개로 한정하였으며, 取穴法 및 穴자리의 위치를 分寸하여 정리함으로써 시술과정에서 쉽게 이용하도록 했다. 이것은 穴자리

를 간략하게 하고자 하는 著者의 의도로, 주로 사용된 救急穴은 中腕, 人中, 承漿, 巨闕등이며 霍亂吐痢에 대해 급히 구하는 방법을 이용하여 치료하였다.

③ 隔鹽灸隔蒜灸에 대한 내용이 있어 隔物灸에 대한 최초의 기록이 보인다. 이것은 間接灸에 해당하는 방법으로 隔蒜, 隔鹽이외에도 隔椒, 隔面, 隔瓦甌灸 등의 내용이 수록되어 後代에 영향을 끼쳤다.

④ 灸法을 시행할 때 壯數의 기준을 설정하여 보통 질병에는 7壯 以下를 뜨고 위독한 질병 대해서는 大量으로 뜨는 것을 원칙으로 하여 기준을 설정하였다. 대개 少陽數인 7의 倍數로 壯數를 결정하였는데, 少陽數가 '火'를 대표하고 灸의 효과가 補陽作用이라는 인식을 바탕으로 하고 있기 때문으로 보인다. 또한 질병의 輕重이외에도 질병의 발생부위에 따라 壯數를 다르게 할 것을 주장하여 體幹에는 壯數를 많이 하고 머리, 얼굴, 사지등의 末梢에는 壯數를 적게 하고 있다.

## 6) 南北朝時代

北方에서 灸法이 傳受되어 민간에서도 상당히 널리 성행하였던 것으로 추정된다. 灸로 霍亂을 예방하고 足三里에 灸法을 시행하여 질병을 치료하기도 하였다. 이 時代에 瓦甌灸를 최초로 사용하였는데 器械灸의 先驅적인 사용에 해당한다.

## 7) 唐代 孫思邈

唐代는 '灸師'라는 직업명칭이 등장할 정도로 灸法이 하나의 독립된 학문으로써 정식으로 발전하였던 것으로 보여진다. 이 시기에는 灸치료만을 專門의으로 다룬 書籍도 나타나는데 崔知悌의 <骨蒸病灸方>과 <新集備急灸經>등을 예로 들 수 있다. 많은 唐代의 醫家들중에 灸法에서 두드러진 貢獻을 나타내는 학자는 孫思邈과 王燾를 들 수 있다.

孫思邈의 著書인 <備急千金要方>, <千金翼方>에서는 鍼灸의 併用을 강력히 주장하면서 灸의 量을 중시하여 施灸壯數가 많게는 百壯에 이르렀다. 임상에서 隔蒜灸, 豆豉灸, 黃蠟灸, 隔鹽灸, 黃土灸등을

이용하여 艾灸와 藥物을 결합하여 運用하였으며, '筒灸'에 대한 기재가 나타난다. 이는 竹筒과 葦筒으로 귀를 막아 筒口에 施灸하여 耳病을 치료하는데 사용하였던 것으로 器械를 이용한 灸치료의 元祖가 된다.

## 8) 唐代 王燾

王燾는 葛洪과 함께 灸法을 중시한 대표적인 학자로서 著書로 <外臺秘要>가 있다. 이 책은 唐 以前の 醫學書籍을 集大成한 것으로 주로 方藥의 수집을 위주로 하고 있지만 卷 39에서 灸法에 대하여 專門의으로 기술하고 있으며 수백여종의 鍼灸처방이 기재되어 있다. 灸法에 있어 이 책의 貢獻을 보면 다음과 같다.

① <黃帝內經>, <灸經>, <甲乙經>을 포함한 많은 침구서적의 내용을 총괄인용하여 보존함으로써 後代에 灸法을 研究할수 있는 基를 마련하였다.

② 王燾는 '灸法은 특별히 奇異한 效能이 있어서 鍼湯散등이 미칠 수 없다'고 하여 灸法의 효능에 대하여 깊은 믿음이 있었으며 穴자리를 灸法을 위주로 하여 運用하여 灸의 적응증을 확대하였다. 또한 經을 따라 穴을 取하는 방식을 灸法에 運用함으로써 독창적인 灸法의 영역을 이루었다.

③ 灸法의 理論과 臨床에서의 많은 문제를 총괄하여 언급하였다.

(1) 灸法의 補瀉문제 : 모든 灸는 補瀉를 한다. 補는 불을 불지않고 반드시 스스로 꺼지게 한다. 瀉는 급히 바람을 불어 쏘므로 전달하여 불이 꺼질 때까지 한다.

(2) 八木火法の 문제 : 灸에는 소나무, 측백나무, 뽕나무, 대추나무, 대나무, 배나무, 단풍나무, 느릅나무를 사용하는 것을 禁한다. 이것을 사용하면 사람의 筋肉을 해치고 骨髓筋脈을 다치게 한다.

(3) 取火方法의 문제 : '햇빛으로 火를 취할수 있고, 燬나무를 꺾어 國화줄기로 불을 내어 砭石으로 이를 艾蒸할수 있다.' 라고 언급해 놓았는데, 이는

당시에 불을 구하기 어려웠음으로 하여 발생한 문제로 보여진다.

(4) 風, 寒, 熱의 灸法 : 風으로 인한 病은 灸를 少에서 多로 하고, 寒으로 인한 病은 반대로 多에서 少로 시행한다.

(5) 衰老盛壯의 灸法문제 : 衰老는 灸를 적게 하고, 盛壯은 灸를 많이 한다.

④ <黃帝明堂經>과 <甲乙經>을 중시하여 이를 많이 참고하였으나, 治療經驗을 總括하여 腧穴 및 主治症을 첨가하고 구의 장수에 대해서도 갑을경과 다른 견해를 나타내기도 하였다. 또한 經脈과 穴位를 기록한 그림의 필요성에 대해 언급하면서 <甲乙經>의 明堂圖를 基準으로 하여 12經脈別로 12명의 사람을 등장시킨 明堂圖를 그리고, 禁灸穴과 可灸穴을 黑赤의 彩色으로 구분하여 기술하였다.

### 9) 宋代 寶材

宋代는 의학에서 鍼灸學을 더욱 重視한 시기로, 이론 및 임상에서의 치료를 다룬 각종서적들이 다수 등장하여 灸治療學의 내용이 매우 풍부하게 되었다. 그 중에는 '天灸' 혹은 '自灸'에 대한 기록이 있는데 이것은 毛茛菪, 芥子泥, 旱蓮草, 斑蝥 등의 자극성 물질을 관련부위에 부착하여 발포하게 하는 방법으로 溫熱자극과는 다른 독특한 치료법으로 임상에 사용되었다. 이 시기에 寶材로 대표되는 溫補脾腎灸法學派가 出現하여 金元四大家 以後의 灸法에 많은 영향을 끼쳤다.

寶材는 道家 사상의 영향을 받아 '保扶陽氣爲本'이라는 주장하에 '保命之法 灼艾第一'이라 하여 灸法을 각종 治法 가운데서 優位에 두었는데 그의 저서 <扁鵲心書>는 각종 질병을 灸法을 이용하여 치료하였음을 기록한 專門書籍으로 분류된다. 이 책의 특징은 灸法을 중시하여 溫補를 爲主로 하고 있고, 辨證施治를 중시하여 치료한 것이다. 寶材의 독특한 灸法을 살펴보면 아래와 같다.

① 枝黃을 正派로 존중하여 灸치료를 할 病症에

대해 辨證施治를 하여 分經取穴을 할 것을 주장하였다.

② 取穴과 灸하는 壯數의 기준으로 扁鵲灸法의 특징을 계승하여 取穴은 적게 하고 치료효과는 극대화하는 방법으로 灸한 壯數를 수백壯에 이르게 하는 대량의 施灸를 중요시 하였다.

③ 脾腎은 人身의 근본이라고 하여 脾腎의 陽氣를 따뜻하게 하는 것을 중요하게 여기고 命關(食竇), 關元 2穴을 즐겨 사용함으로써 異病同治의 뜻을 표현하였다.

④ 사람이 艾灸의 통증을 이겨내지 못하는 경우에 大麻散과 같은 일종의 癡醉方으로서 '睡聖散'을 복용시켜 昏睡하여 통증을 못 느끼게 하는 全身癡醉灸치료법을 발명하였다.

⑤ 灸法을 急病이나 大病에 응용하여 曾代 葛洪의 救急治療를 계승하였다.

⑥ 難治病에 대한 40여개의 임상례를 제시하였다.

### 10) 明代

明代는 여러 醫家들의 출현과 함께 각종 著作物들이 다량으로 출간되어 鍼灸學의 전성시기로 분류된다. 宋代를 지나면서 중시되어온 鍼法에 대한 연구는 더욱 두드러져 楊繼洲의 <鍼灸大成>과 같은 여러 성과가 있어 清代에까지 그 흐름이 이어졌으나, 灸法은 以前시대에 비해 발전이 顯著하지 않았던 것으로 보인다. 이 시기의 灸法에 관련된 사항을 구체적으로 살펴보면, 古代의 樹枝灸의 방법을 참고한 '桑枝灸'와 麻油에 담근 桃木에 불을 붙인 후 꺼져가는 熱을 불어서 綿紙에 놓아 熨灸하는 '神鍼火灸'가 있었다. 이것은 後代에 藥糶과 艾絨을 혼합하여 만든 艾券으로 뜨겁게 하는 '雷火鍼灸' '太乙鍼灸'로 응용하여 계승되었다. 이외에도 기름에 담근 燈草를 點火하여 피부위에서 직접 연소하는 燈火灸에 대한 기록도 보여진다. 또한 거울을 이용해서 日光을 채집해 施灸하는 '陽燧灸'가 있었는데 근래의 '日光灸'로 변화하였다.

## 11) 清代

清代에는 明代에 이어 灸法에 대한 두드러진 발전은 보이지 않으며 일부에서 灸에 대한 연구가 진행되었다. 이 시기에는 <醫宗金鑑>이 지어져 以前까지의 침구경험의 기초를 총괄하였고 歌訣의 형식을 빌어 鍼灸의 각종 내용을 나타내 初學者들이 쉽게 외울 수 있도록 하였다. 이 시기에는 灸에서 太乙神鍼法이 널리 사용되었으며, 吳亦鼎의 <神灸經論>과 같은 灸法만을 다룬 專門서적이 출간되기도 하였다.

### 2. 구법의 종류와 방법<sup>1)</sup>

#### 1) 直接灸法

直接灸는 化膿灸와 非化膿灸로 구분된다.

##### ① 化膿灸法

大豆, 大棗核, 혹은 더 작은 크기의 艾炷를 직접 穴位상에 놓고 燃燒시켜 化膿을 일으키는 灸法이다. 각종 만성질환 또는 건강증진목적은 물론 티눈, 사마귀나 腕部關節과 같은 疾患에도 사용한다.

##### ② 非化膿灸法

艾炷가 어느 정도 연소되었을 때 穴位에 紅潮가 생기면 제거하여 火傷이나 皮膚化膿을 防止한다. 艾炷의 크기는 艾絨의 量에 따라 綠豆大, 米粒大, 豌豆大로 나눌 수 있다. 補瀉法을 시행하는 경우 補法은 勿吹其火 須待自滅 按其穴이고, 瀉法은 速吹其火 開其穴한다.

#### 2) 間接灸法

艾炷와 穴位 사이에 艾, 蒜, 鹽, 附子, 蒼朮, 蔥白 등의 隔物을 두고 施術하는 灸法이다.

① 隔薑灸 : 약 2~5mm 두께의 生薑 切片을 隔物로 穴位에 두고 施灸하는데 환자가 灼熱感을 견디지 못하면 生薑片을 약간 들어올렸다가 다시 반복 施灸하되 국소피부가 紅潮, 濕潤하면 그친다. 일반적으로

腹痛, 泄瀉, 關節疾患 등의 虛寒證에 쓰인다.

② 隔蒜灸 : 약 2~3mm 두께의 大蒜 切片위에 施灸한다. 癰疽의 腫毒, 肺結核, 腹中積塊, 未潰瘡 등에 쓰인다. 隔蒜灸의 一種인 鋪灸 혹은 長蛇灸는 大蒜 1斤을 去皮하고 썰어서 脊柱上에 깔고 그 위에 艾絨을 놓고 燃燒시키는 일종의 間接的 多炷灸로 虛勞病症에 응용한다.

③ 隔鹽灸 : 臍에 食鹽을 깔고 그 위에 施灸한다. 急性腹痛, 吐瀉, 痢疾, 四肢厥冷, 虛脫症등과 回陽救逆의 목적으로 쓰인다.

④ 附子灸法 : 附子片이나 附子로 만든 藥餅을 깔고 施灸한다. 諸瘡癰, 각종 陽虛病證에 쓰인다.

⑤ 胡椒灸法 : 白胡椒末과 밀가루로 餅을 만들고 中央을 陷凹되게 하여 거기에 丁香, 肉桂, 麝香 등을 넣고 그 위에 艾炷를 세워 施灸한다. 風濕痺痛, 局所麻痺에 쓰인다.

⑥ 歧餅灸法 : 콩, 소금, 파 등으로 餅을 만들어 炎症 초기에 消炎목적이나, 疔瘡不起에 사용한다.

⑦ 黃土灸法 : 背部疔疽, 局限性 濕疹 등에 사용한다.

⑧ 黃蠟灸法 : 癰疽, 疔瘡, 關節酸痛 등에 사용한다.

### 3) 기타 현재 사용되고 있는 灸法

#### ① 일회용 間接灸

圓柱形의 뜸쑥이 고정된 紙板下部에 接觸력이 있는 테이프가 있어 施術부위에 부착시키고 뜸을 연소시킨다. 直接灸에 비해 火傷에 대한 우려가 없고 사용 및 조작이 간편하여 널리 이용되고 있다.

#### ② 管灸

뜸쑥을 固形劑와 혼합하여 단단하게 한 뒤 中央에 작은 구멍을 뚫어 圓柱形으로 만든 제품을 5개의 구멍이 있는 쑥뜸판에 插入하여 燃燒시킨다. 이 때 病症에 따라 한번에 施術하는 뜸의 개수를 1개로 하거나 한꺼번에 4개~5개를 이용하기도 한다. 뜸이 전부 燃燒되어도 熱感을 참을수 있는 정도로 쑥뜸판이 제작되어 안전성이 있으며, 뜸이 燃燒되면

서 생성되는 煙氣와 津液이 시술부위에 도달하므로 熱 자극과 화학적 작용을 기대할 수 있다. 주로 시술하는 부위는 표면이 넓고 안정된 腹部나 背部에 이용한다.

③ 艾條灸

종이로 艾絨을 싸서 圓柱形의 艾條를 만든 뒤, 한쪽을 點火하여 穴位에 施灸하는데 자극하는 熱의 강약을 조절할 수 있다.

④ 太乙神鍼

艾絨을 포함한 여러 종류의 藥物을 券煙(cigar)처럼 油紙로 싸서 만든 후, 棉布를 감싼 施術부위 위에서 燃燒시켜 棉布를 통해 薰蒸氣를 투입하는 방법이다.

⑤ 溫筒灸

金屬製品的 灸具(平面式이나 圓錐式的 溫灸器)에 艾絨이나 藥物을 넣고 點火 후 患處에 갖다 대어 薰蒸氣를 患處에 투입하게 한다.

⑥ 薰蒸灸法

艾葉을 물에 넣고 煎湯시 發散되는 薰蒸氣를 患處에 쏘이는 방법이다. 약쑥을 달인 蒸氣를 肛門이나 會陰部에 쏘이거나 더운물로 洗滌한다. 사우나실에서 網絲내에 艾葉을 넣어두거나 혹은 艾葉을 넣은 뜨거운 浴槽水에 全身沐浴 또는 半坐浴을 하거나 발을 담그는 足浴法으로 이용하기도 한다. 美容目的으로 顔面部나 기타 신체부위에 薰蒸氣를 직접 쏘이기도 한다.

⑦ 灸杯法

管灸를 變形한 灸法으로 시험관 모양의 플라스틱 혹은 유리관을 한쪽 부분은 좁게 만들어 耳孔이나 女性의 膻部에 插入하고 다른 한쪽에서는 艾葉을 燃燒시킴으로써 艾葉의 薰蒸氣가 耳部나 膻部에 직접 닿게 하는 방법이다. 현재 製品으로 만들어져 市販되기도 한다.

⑧ 灸袋法(쑥찜팩)

紙袋 안에 艾葉과 cellulose, charcoal powder 등을 넣어 만든 팩제품으로, 현재 市販되고 있다. 灸袋(pack)을 따뜻하게 하여 患處에 찜질하거나

隨時로 마사지하는데 이용하며 腰部疾患이나 麻痺疾患에 널리 이용한다.

⑨ 灸盤法

鐵製의 접시나 容器에 艾葉을 넣고서 燃燒시켜 발생하는 煙氣를 患處에 쏘인다.

⑩ 灸熱板法

사각형 틀에 鐵網絲를 穴位보다 약 3cm 정도 높게 한 다음 일정 간격으로 艾炷를 鐵網絲위에 올려 놓은 후 燃燒시킨다.

⑪ 반죽구법(黃酒餅灸法)

附子, 淡豆豉, 胡椒, 甘遂, 巴豆, 葶藶子, 蚯蚓, 商陸, 香附子, 木香, 川椒, 麻黃, 陳皮, 白附子, 蓖麻子, 旱蓮草, 蟾酥, 蟾螬, 桃核, 된장 등의 藥物과 막걸리(黃酒)를 混合하여 0.3~0.5cm 두께의 반죽편을 만들어 患處나 穴位상에 놓고 施灸하여 찜질한다.

⑫ 電熱器具를 이용한 방법

灸法의 溫熱 자극과 化學 자극중에서 溫熱 자극법을 이용한 것으로 艾葉 대신 電熱器具를 이용하여 熱 자극을 시행하는데 온도, 시간조절이 시술자의 의도대로 가능한 것이 장점이다.

⑬ 天灸(發泡療法)

穴位상에 毛茛, 斑蝥, 白芥子, 旱蓮草, 蒜泥 등의 刺戟性 藥物을 數貼하여 充血, 發泡시켜 疾病을 治療하는 방법이다. 毛茛은 關節寒痺症, 斑蝥은 疥癬症, 白芥子は 關節痺症, 旱蓮草는 出血部位, 蒜泥는 喉痺를 치료하는데 사용한다.

3. 艾灸法에 사용되는 쑥

1) 艾葉

菊科의 여러해살이 풀 쑥 *Artemisia princeps* PAMPAN, 약쑥 *Artemisia asiatica* NAKAI, 산쑥 *Artemisia montana* PAMPAN, 황해쑥 *Artemisia argyi* LEV. et VNT 의 잎으로 本草에서 止血藥에 분류된다. 한국에 자생하는 쑥의 종류는 대략 23종이 있는데, 性味는 辛苦, 溫하며 溫經止血, 散寒止痛, 除濕止痒의 효능을 나타낸다.

艾葉의 藥理작용을 살펴보면, 止血작용과 菌의 발육억제, 기관지평활근의 弛緩작용, 鎮咳祛痰작용, 睡眠시간의 延長과 子宮 흥분작용등이 있으며 精油는 過敏性 쇼크에 현저한 보호작용을 가진다.<sup>6)</sup>

## 2) 쑥의 加工

艾葉의 加工法은 매년 3월에서 5월사이에 채취한 신선하고 肥厚한 艾葉을 日光에서 晒乾한 다음 石臼에 넣고 搗碎하여 체(篩)로 쳐서 莖部나 砂泥를 除去하고 다시 乾燥, 搗碎, 施篩過程을 數次 反復하여 白淨, 細軟한 艾絨으로 만들게 된다.

## 3) 쑥의 品質

良質의 艾絨은 녹색이 감도는 황색의 솜과 같은 纖維質(cotton-like)로 無雜質이어야 한다. 또한 乾燥度가 높아서 發火했을 때 燃燒가 均等해야 한다.

## 4) 쑥의 製作

직접 손으로 用도와 크기에 맞게 만드는 방법과 틀을 이용하여 만드는 방법이 있다. 특히 近來에 이용되는 왕뜸의 製作은 艾絨을 直徑 6~7cm의 木質 圓錐形 틀을 이용하여 커다란 圓錐形 艾炷로 만들게 된다.

## 4. 艾灸法의 生體反應 및 臨床效果<sup>7)</sup>

### 1) 艾灸의 生體反應

艾灸의 生體反應에 대한 연구는 1920년대 초기부터 日本에서 주로 많이 시행되었는데 대표적인 학자로 原志免太郎을 들 수 있다. 原志免太郎은 多數의 論文을 발표하여 灸法이 인체의 血球과 血清, 免疫系에 미치는 영향 및 結核치료에서의 작용등을 기술하였다. 芹澤은 組織細胞의 기능촉진, 強心補血, 免疫, 止血, 抗酸血, 抗炎, 鎮痛작용이 있다고 발표하였다. 또한 木下晴都는 灸 자극이 組織器官의 기능이 異常亢進되는 것을 鎮靜시켜 人體에서 調整작용을 하고, 灸의 大小, 壯數등을 症狀에 따라 加減하

여 知覺障礙, 小兒痲痺, 腸의 遊動作用을 亢進 또는 減退할 수 있으며, 四肢末梢에 施灸하여 그 부위의 혈관을 확장시킨다고 하였다. 또한 腦血량을 減少시켜 腦壓亢進으로 인한 頭痛, 腦充血 등의 질환에서 작용을 나타내고 그 외 反射作用, 防禦作用이 나타난다고 하였다.<sup>8)</sup>

艾灸의 영향으로 生體에 나타나는 反應을 살펴보면 다음과 같다.

#### ① 血液에 미치는 영향

施灸한 경우에 백혈구의 증가, 백혈구의 遊走속도의 증가등이 관찰되고, 單期間의 施灸에서는 적혈구나 헤모글로빈은 약간 감소하나 장기간 연속적으로 운용하는 경우에 점진적으로 증가하게 된다. 혈액량은 전반적으로 증가하고 ESR이 일시적으로 빨라지며 혈액응고시간이 단축된다. 또한 血清의 免疫體를 증가시키고 血液을 알칼리화하는 경향이 있다.

#### ② 脈管系統에 미치는 영향

動脈은 일시적으로 수축하였다가 확장되며 血清에서 末梢血管收縮性 物質 및 心臟機能促進性 物質이 증가한다. 맥박수는 대개 감소하는데 일부에서는 증가하는 경향도 보인다. 혈압은 灸法을 시행한 직후에 약간 상승하는 경향을 보이거나 일정기간동안 연속하여 시행하는 경우에 혈압이 하강하는 효과를 나타낸다.

#### ③ 消化器系統에 미치는 영향

腸의 遊動運動을 촉진하거나 억제하는데 관여하며 膽汁分泌를 일시적으로 증가시킨다.

#### ④ 泌尿器系統에 미치는 영향

灸法은 多數의 論文에서 비뇨기계통의 질환에 이용함을 볼수 있는데 利尿作用을 촉진시켜 만성신염이나 사구체 질환에 널리 이용하며 蛋白尿가 나타나는 질환에서도 장기간 이용하여 효과를 볼 수 있다. 이외에도 遺精夢泄, 失精, 尿濁, 陰縮痛등에도 이용할 수 있다.

#### ⑤ 運動 및 骨格系統에 미치는 영향

施灸이후에 연골기질층의 치밀화, 造骨細胞의 발



육중진이 관찰되고, 骨組織에 輕度の 알칼리화를 조성하여 酸中毒性 骨疾患의 억제 및 발생을 예방할 수 있었다. 그러므로 骨病을 防止하고 骨格의 정상 발육을 촉진하며 양호한 骨質狀態를 유지할수 있도록 하는데, 특히 幼年期에서 이러한 작용이 두드러진다. 또한 筋의 피로회복에도 관여하여 피로한 근육에 施灸하였을 때 회복의 시간이 빠르고 피로를 느끼는 정도도 현저히 줄어들게 된다.

#### ⑥ 組織毒素生産과 蛋白體 요법

施灸는 일종의 작은 火傷이다. 이런 火傷으로 말미암아 생산되는 蛋白質分解産物이 피부를 따라 직접 체내로 흡수되어 신체 조직중에서 組織毒素産物이라고 불리는 것을 생산하는데 이 물질이 藥理作用을 일으켜 施灸過程이 소량의 組織毒素을 체내에 連續注射하는 것과 같은 효과를 나타낸다.

### 2) 灸法の 臨床治療效果

#### ① 鎮痛효과

灸法이 鎮痛효과를 가진다는 것은 널리 알려진 사실이다. 실험에 의하면 施灸한 조직주변에서 anti-histamine류의 물질(histo-toxin)이 나타나서 鎮痛機轉에 관여하므로 疼痛을 제거할 수 있다고 한다. 韓醫學에서는 '灸爲救急'이라는 표현으로 神經痛, 風濕痛, 胃痛등의 급만성 통증질환에서 艾灸가 진통효과를 현저하게 발현한다는 나타내었다.

#### ② 神經의 抑制 또는 興奮작용

神經이 흥분되거나 자극이 과도하면 組織의 疲勞와 生産抑制가 유발된다. 艾灸를 이용하면 機能이 低下, 衰弱 혹은 麻痺된 神經의 흥분을 일으키고 혹은 過敏으로 말미암아 발생하는 疼痛이나 神經痙攣을 진정시킨다. 그러므로 神經麻痺, 腦出血로 인한 不遂, 小兒癱瘓 등에도 이용할 수 있다. 또 內臟에서 병변이 발생했을 때 內臟皮膚反射로 인해서 經絡이나 經穴상에 특유한 硬結帶와 壓痛이 종종 생기는데 이때 灸치료를 하면 硬結이나 壓痛이 경감되거나 소실된다.

#### ③ 血行의 促進작용

灸法은 血行을 왕성하게 할 수 있다. 知覺神經을 자극하면 反射를 일으켜서 血管運動神經에 작용하고 따라서 灸치료후에 혈관이 잠시 축소되었다가 계속해서 점점 확장되어 血行이 현저하게 旺盛해진다. 旺盛해진 血行은 新陳代謝를 촉진할 수 있고 건강상태를 전체적으로 증진시키며 血行障導로 말미암아 발생하는 각종 질병이나 炎症, 腫脹에 효과적이다.

#### ④ 組織의 充血로 營養상태 증진

灸치료후에 施灸한 부위를 중심으로 充血이 확실히 드러나는데 이 부위의 營養이 더해지고 新陳代謝가 旺盛해져 조직이 건강한 상태를 회복한다. 臨床에서 대머리에 그 周邊穴位를 중심으로 施灸하면 모발이 많아지는 경향을 볼 수 있는데 이것이 灸의 자극이 영양상태를 더해준다는데 설득력을 얻게 하는 것이다.

#### ⑤ 吸收能力的 旺盛

灸法은 조직의 吸收能力을 旺盛하게 할 수 있다. 胃腸의 흡수능력이 좋아지면 전신의 營養이 호전되고, 吸收障導의 病理的 産物로서 胸腹膜의 滲出物, 水腫, 炎症등의 흡수가 빨라지고 타박손상으로 인한 皮下出血, 腦出血, 眼底出血등의 흡수가 빨라진다.

#### ⑥ 각종 分泌腺의 機能을 조절

體內 각종 分泌腺에 병이 있을 때 灸法이 調整작용을 일으켜서 過不及한 곳의 均衡을 이루어 준다. 慢性 위장병환자에 灸치료를 시행하였을 때 위장소화액의 분비가 촉진되어 소화가 잘되게 하고, 위산과다증환자에서는 소화액의 분비가 오히려 억제되어 증상의 완화를 돕는다. 唾液腺이나 膽汁分泌에도 같은 조정작용이 있다. 이외에도 副腎, 辜丸, 卵巢, 甲狀腺 등의 內分泌系 分泌調節作用에 효과가 있다. 또한 灸法은 糖尿病에 효과가 있는 것으로 보아 胰臟호르몬의 조절에도 관여하고, 灸法이 性神經衰弱, 更年期, 不妊症, 月經不順을 치료하는 것으로 보아 辜丸, 卵巢, 남성호르몬, 여성호르몬의 분비조절에

관여하는 것으로 볼 수 있다.

⑦ 結核의 치료와 예방

장기간의 灸法은 結核의 치료와 예방에 효과가 있다. 동물실험에서 施灸한 실험군동물과 대조군에 동일한 結核菌을 주사하였을 때 疾病이 동일하게 발생하기는 하나, 治療를 시행한후 실험군에서는 생존되는 동물이 확인되나 대조군은 모두 사망하는 것을 볼 수 있었다. 灸法이 結核을 치료하는 것은 백혈구의 증가, 적혈구 및 헤모글로빈의 증가, 면역체의 생산을 통한 인체 면역력이 증진되는 것과 관련되는 것으로 추정하는데, 早期에 灸法을 실시하여 장기간 지속하는 경우에 효과가 있다.

⑧ 自然治癒能力을 增加

적당한 施灸法은 인체의 自然治癒力을 증가시켜 전신의 生理機能을 好轉시키고 疾病의 治癒를 촉진시킨다. 灸치료가 外科創傷을 치료한다는 것은 이러한 기능을 이용하여 損傷된 組織 주변에서 새로운 組織이 생성되도록 도와줌으로써 가능한 것이다. 疾病의 治癒는 인체의 自然治癒力에 의존하며 藥物이나 기타 治療法은 보조수단에 불과한데, 灸法의 시행은 全身의 生理機能을 旺盛하게 하여 그에 따른 自然治癒力이 증가하게 되어 질병치료의 根幹을 마련하게 된다.

5. 최근의 연구동향.

1) Pubmed 검색

Pubmed는 미국 국립위생연구소(National Institutes of Health, NIH)에 위치한 국립의학도서관(National Library of Medicine, NLM)의 국립생물공학정보센터(National Center for Biotechnology Information, NCBI)에 의해 개발된 檢索시스템으로, 1997년부터 internet을 통해 database를 무료로 제공하고 있다. 이것은 生醫學 관련 분야의 引用文, 論文抄錄, 雜誌記事 등을 包括하여 檢索할 수 있는 시스템으로, 원래 生醫學 관련 문헌을 引用하는 手段으로 考察되었으나 관련 journal의 原文을 제공하는 sites와 연결되

고, Medline 및 Premedline database를 포괄하는 등 정보의 제공범위가 넓어지면서 醫學관련 최신정보를 檢索할 수 있는 서비스를 제공하고 있다.<sup>9)</sup>

① 檢索조건

PubMed에서 檢索어를 moxibustion으로 하고 檢索조건으로 Entrez Date : 5 years, Languages : English로 하여 檢索하였다. 檢索결과는 Entrez date에 의해 정렬하여 조사하였다.

② 檢索된 저널 및 논문

檢索결과 총 29종 journal 73편의 논문이 檢索되었다. 그 중 J Tradit Chin Med이 31편으로 가장 많았으나 국내에서 抄錄檢索이 가능한 9편을 제외하고는 구하기 어려운 점 때문에 배제되었다. 나머지 28종 42편의 논문을 抄錄위주로 살펴본 결과, 灸法과 관련이 없이 단순히 moxibustion을 언급해 놓은 논문들, 즉 鍼에 대한 論文이나 中國醫學全般에 관한 論文, 삶의 質에 관련된 論文, 診斷에 관한 論文 등의 18편이 확인되어 이것을 排除한 12종 24편의 論文을 분석하였다.

③ 논문이 게재된 journal의 수준

抄錄검토이후 선발된 24편의 論文이 게재된 12종의 journal 가운데서 J AM MED ASSOC(JAMA)가 JCR(Journal Citation Report)<sup>10)</sup> list에 오른 5,684종의 journal 가운데 IF(Impact Factor)가 15.402로 전체의 27위에 랭크되어 가장 높았다. 그러나 가장 많은 논문(총 7편)이 수록된 Am J Chin Med은 IF가 0.583에 그쳤다.

④ 論文의 연구형태

쥐나 토끼를 이용한 동물실험 연구논문이 11편으로 가장 많았고, 각 질병에 대한 임상연구논문이 10편, 文獻을 통한 이론관련논문이 1편, 기타 2편으로 분류되었다.

⑤ 檢索된 논문의 內用分析<sup>11)</sup>

分析을 시행한 論文은 크게 灸法이 인체 각 組織系統에 미치는 영향을 다룬 論文과 각 疾患에서의 효과를 다룬 論文으로 구분하여 볼 수 있었다. 그

내용을 정리하면 다음과 같다.

(1) 인체의 각 組織系統에 미치는 영향

1. 免疫機能系에서 림프계통의 組成分포, 移動에 관여하며, 抗體生産을 增加시킨다.

末梢에서 면역림프구들의 組成比에 변화를 일으키고, 灸法을 시행한 피부주변 혈관의 內皮靜脈系에 免疫組織學的으로 特異性이 있는 特異血管이 발달함으로써 細胞透過性이 活性化되어 혈액림프구들의 遊走를 촉진하며, Staphylococcus aureus와 같은 菌에 대항하는 抗體의 生産을 증진시킨다.

2. 子宮收縮機轉에서 oxytosin에 대한 抑制 효과를 뚜렷하지 않았다.

早期分娩, 早期陣痛을 호소하는 妊産婦에서 合谷, 三陰交에 각각 刺鍼하고, 關元에 뜸을 뜬 경우를 oxytosin 拮抗劑를 사용한 경우와 比較實驗한 결과, 合谷에 자침한 경우만이 oxytosin으로 유발된 子宮收縮을 抑制하는데 效果가 있었다.

3. 皮膚血液의 遊動量을 약간 減少시키나 全身 혈액순환계에는 큰 변화를 惹起하지 않는다.

건강한 12명의 지원자를 대상으로 하여 Laser doppler flowmetry를 이용하여 일정한 鍼자극과 灸法을 시행하였을 때 피부의 微細循環에서 혈액의 遊動量의 변화를 관찰하였다. 鍼法과 灸法을 施術하는 과정에서 遊動量이 약간 減少하는 것 외에 평균 동맥압, 심박수, 피부표면온도등에는 유의할 정도의 변화는 관찰되지 않았다.

4. 肝효소수치를 떨어뜨리며, 虛血-再灌流 기전에 의한 肝손상을 예방한다.

右側 7번 肋間神經영역에 局所溫熱자극을 줌으로써 Hepatic heat shock protein 70(Hsp 70)의 肝유전자 발현을 높여서 肝효소수치와 MDA 변형을 저하시키며, 허혈-재관류에 의한 일련의 손상으로부터 肝을 보호한다.

5. 肝氣, 肝陰, 肝陽의 不調和를 회복시킨다.

중국의학에서 肝은 生體에너지로서의 氣의 운동과 血의 貯藏에 중요한 臟器로 인식하고 있으며, 肝

疾患은 크게 肝氣鬱結, 陰不足을 동반한 肝陽太過, 肝陰不足의 세 가지로 분류해 볼수 있다. 灸法을 비롯한 전통치료방법은 肝氣, 肝陰, 肝陽의 不調和를 회복시켜 疾病을 치료하는데 효과적이다.

6. 灸法의 鎮痛機轉에는 DNIC과 관련된다.

조절된 刺戟이 有害收用領域의 자극반응을 신속히 抑制하여 全身의 각 부분에서 통증억제효과가 나타나고, 刺戟의 強度에 따라 抑制효과도 증가하는 것이 Diffuse nixious inhibitory controls(DNIC, 미만성 유허억제기전)이다. 三叉神經核의 末端部의 신경의 세포외측에 기록된 單一神經單位에서 acupuncture, moxibustion, pinch stimulation등으로 자극을 주었을 때 나타나는 抑制효과를 조사한 결과 鍼灸法의 鎮痛기전에 DNIC가 관여한다는 것을 알수 있었다.

7. 熱효과와 抗라디칼작용

間接灸에서의 熱효과는 뜸의 크기보다는 皮膚와 뜸의 거리간격에 달려있고, 過酸化物質에 대한 뜸의 抑制효과는 라디칼제거기전에 의해 발생한다.

8. 뜸의 副作用에 대한 연구

日本의 한 국립병원에서 6년동안 鍼灸法 手術이 후 발생한 副作用에 관한 연구를 조사한 결과 氣胸, 감염, SCI(spinal cord injury), 心臟손상등의 심각한 부작용은 1차례도 발생하지 않았으며, 가벼운 斑狀出血이나 血腫의 발생, 局所火傷, 不安, 眩暈, 惡心, 嘔吐, 영양장애, 접촉성피부염, 微熱, 上肢에서의 가벼운 麻痺感등이 관찰되었다. 鍼灸法에 의한 심각한 副作用은 실제로는 施術者의 不注意에서 기인한 것으로 추정할수 있다.

9. 기타 - 뜸의 癍痕에 대한 언급

캐나다에는 아시아지역에서 移住한 사람들의 몸에 있는 뜸이나 부항의 癍痕을 물리적인 虐待의 흔적으로 오인하는 경우가 있었으며 그에 대한 신중한 관찰이 있어야 한다.

(2) 각종 疾患에서의 艾灸法의 效果

1. 臀位胎向

임신말기에 臀位胎向의 胎兒를 가진 産母에게 至

陰穴에 艾灸法을 응용하였을 때 胎兒에게 損傷을 전혀 미치지 않으면서 頭位胎向으로의 회복률이 증가하였다.

### 2. 胃양성 장염

胃양성 장염 환자에게 中脘, 氣海, 足三里, 大腸腧, 天樞, 上巨墟 등을 주요 穴位로 하고 各환자의 症狀에 따라 脾腧, 水分, 關元, 中注, 隱白에 灸法을 시행하여 관찰한 결과 腸內粘膜層이 주목할 정도로 향상되었고 mucin의 特質에 변화를 가져왔다. 또한 粘膜層의 만성염증이 상당히 개선되었고 감염세포의 투과성이 현저히 줄어들었으며, neutrophil이 소실되고, goblet cell은 현저히 증가하였다. 또 灸法은 胃粘膜손상을 예방하는 효과가 있었으며, 胃양성 장염을 유발한 쥐에서 IL-1 beta와 IL-6 mRNA의 發現을 抑制하여 치료에 有意한 효과가 있었다.

### 3. 만성설사

Human immunodeficiency virus를 가진 환자에서의 만성설사 증후군에 대해 東西醫學적인 病因과 治療방법을 간략하게 제시하였다.

### 4. 腫瘍의 치료

肉腫세포를 배양하여 쥐의 乳房부위에 주입한 뒤 灸法을 시행한 결과 腫瘍細胞를 치료하는 효과를 나타내었다.

### 5. 관절염

collagen으로 유발된 쥐의 관절염에 灸法을 시행한 결과 有意한 치료효과를 얻을수 있었다.

## 2) 國內論文의 檢索

### ① 檢索조건

慶山大學校 제한동의학술원에서 제공하는 internet site의 韓醫學文獻정보서비스에서 檢索어를 '艾灸' '뜸' '灸法'으로 하여 檢索하였다.

### ② 檢索된 저널 및 논문

檢索결과 총 9종 78편의 論文이 檢索되었다. 그 중 중복되어 檢索되거나 灸法과는 관련이 없는 것을 제외하면 '艾灸'로 檢索된 논문이 56편, '뜸'으로

檢索된 論文이 6편, '灸法'으로 檢索된 논문이 7편으로 확인되어 총 9종 69편의 논문을 분석하였다.

### ③ 논문의 연구형태

대부분의 논문은 人體內에서의 機轉이나 疾病에 대하여 쥐나 토끼, 개 등을 이용한 동물실험연구였으며 임상연구는 단 3편에 불과했다. 그의 文獻考察이 9편, 燃燒特性이나 物理的 特性에 대한 실험연구가 7편을 차지했다.

### ④ 檢索된 논문의 내용분석

分析된 논문의 내용을 살펴보면 人體의 各 組織系統에 미치는 영향과 疾病에의 이용, 기타 灸 자체의 物理的 特性에 대한 연구내용 및 理論關聯 考察 있었다. 그 내용을 간략하게 정리하면 아래와 같다.

#### (1)인체의 各 組織系統에 미치는 영향 - 총 46편

1. 腎臟機能의 활성화
2. 免疫기능의 증강
3. 血液組成에의 변화 - 특히 혈청지질을 저하시키는 효과
4. 혈압의 조절 및 국소 혈류량의 증가
5. 各種 호르몬 분비를 촉진
6. 貧血증상의 개선
7. 鎮痛기전에 관련
8. 筋조직대사에 관련
9. 肝손상에서 회복을 촉진
10. 胃腸운동의 항진

#### (2)질병에 대한 연구 - 총 11편

泄瀉, 浮腫, 糖尿, 高脂血症, 中風麻痺, 耳鳴, 骨多孔症, 關節炎, 口眼喎斜, 近視, 癩疽 등의 질환에서 灸法이 효과가 있음을 언급하였다.

#### (3)기타 - 총 12편

灸法을 시행하는 물질 자체에 대한 연구로서 재료에 따른 뜸의 燃燒特性에 관한 연구가 있었고, 艾灸의 物理적 特性을 燃燒과정에서 化學적 유효성분

이 용출되기 시작하는 열분해온도, 열에너지 함량, 열안정성 및 艾絨의 구조적 특성에 대한 관점에서 시행한 연구도 있었다. 또한 燃燒과정을 예열기, 가열기, 보온기, 냉열기로 구분하여 각 區間別 연소시간의 차이에 의해 施灸과정에서 人體에 미치는 刺戟의 質을 살펴보기도 했으며, 艾炷의 密度나 연소 온도의 類型을 중심으로 한 연소특성에 관한 실험 연구도 있었다. 이외에도 艾灸의 역사적 고찰이나 灸法의 특성에 관한 文獻考察의 내용도 살펴볼 수 있었다.

### Ⅲ. 고찰

灸法은 內經시대 이전부터 사용되어오던 治療法으로 金元四大家를 거쳐 宋代이전까지 많은 발전이 있었으나 宋代이후 鍼을 중시하는 경향으로 인해 醫學에서 치료의 領域이 다소 줄어들었다. 그러나 현대에 이르러 灸法의 작용과 임상효과가 널리 알려지고, 치료가 간편하며 부작용이 적은 특성으로 인해 韓醫師 뿐 아니라 民間에서도 널리 이용되고 있는 실정이다.

灸法에서 흔히 사용되는 艾葉은 溫經止血, 散寒止痛하는 효능이 있고, 艾灸요법시에 溫經散寒, 血脈疏通의 기능을 발휘하여 組織機關의 기능을 促進 또는 調整함으로써 補血, 強心, 鎮痛, 止血, 免疫, 抗酸血 및 病的 조직의 제거와 局所의 充血, 貧血, 炎症 등에 대한 치료효과를 나타내게 된다.<sup>12)</sup>

이와 같이 다양한 치료효능을 가진 구법에 관련하여 국내외의 논문을 검색 분류한 결과를 살펴보면 다음과 같았다.

첫째, 灸法의 歷史에 관련하여 보면, 각종 文獻에서 灸의 기원에 관련하여 <素問 異法方宜論>의 '北方者 天地所閉藏之域也 其地高陵居 風寒冰冽 其民樂野處而乳食 藏寒生滿病 其治宜灸熇 故灸熇者 亦從北方來也' 라고 하는 부분을 引用하여 灸의 유래

가 북방인들의 생활환경 및 發病특징과 밀접한 관련이 있음을 나타내었다.<sup>13)</sup> 한편 內經이전에 이미 灸法에 대한 사용이 있었는데 1973년에 馬王堆의 漢墓에서 <足臂十一脈灸經>, <陰陽十一脈灸經>이 出土됨에 따라 이러한 사실을 뒷받침하는 증거가 되었다. 이후 三國時代를 거치면서 曹翁의 <灸經>, 晉代 葛洪의 <肘後備急方>, 唐代 孫思邈의 <千金要方>, <千金翼方>, 王燾의 <外臺秘要>, 宋代 補材의 <扁鵲心書>와 같은 우수한 著作物이 등장하여 灸法이 상당한 수준으로 발전하는데 기여하였다. 그러나 宋代이후에는 鍼法을 중시한 학파가 더욱 발전함에 따라 灸法은 다소 쇠퇴하는 경향을 보였으며 清末 무렵에는 서양의학의 유입으로 인해 醫療에서 차지하는 위치가 더욱 줄어들게 되었다.

둘째, 灸法의 生體反應을 살펴보면 혈청이나 혈구 등 혈액계, 맥관계, 소화기계, 비뇨기계, 근골격계 등 인체의 각 조직기관에서 골고루 영향을 받는 것을 알 수 있는데, 그 중에서도 특히 백혈구의 증가, 적혈구 및 헤모글로빈의 증가, 면역체의 증가, 혈액량의 증가, 혈액응고시간의 短縮, 동맥의 일시적 收縮과 연이은 擴張, 맥박수의 변화, 長期 施灸시 혈압의 하강을 나타내는 등 혈액계와 맥관계에서의 작용이 두드러진다는 것을 알 수 있다.

셋째, 灸法의 임상치료효과를 살펴보면 각종 질환에서 鎮痛, 신경의 흥분 및 억제제를 통한 調節, 血行의 촉진, 각 조직에 營養을 공급, 조직의 흡수능력 증가, 분비선의 조절, 결핵의 치료 및 예방, 인체 자연치유력의 증가 등의 효능이 있음을 알 수 있었다. 그러므로 이러한 효능을 바탕으로 하여 각종 질환에서 다른 치료법과 병행하여 사용함으로써 질병의 치료를 더욱 효과적으로 할 수 있다.

넷째, 灸法의 최근연구 動向에 대하여 국내외의 논문을 구분하여 살펴보면 아래와 같다.

#### 1. Pubmed 검색의 결과

灸法을 다룬 논문은 총 12종 24편으로 인체의 각 조직계에 미치는 영향에 관련된 내용으로는

주로 면역기능계에 관련된 논문이 3편으로 가장 많았으며, 질환과 관련지어 볼 때 腎位胎向에 대한 치료효과를 검증한 논문이 7편으로 압도적으로 많은 수를 차지했다.

灸法이 인체에 미치는 영향 및 기전에 관련된 최신논문은 주로 日本에서 연구가 활발한 편으로 보이는데 1920년대에 동물을 이용한 실험이 시작되어 축적된 경험을 바탕으로 현재까지 지속되어 왔다. 최근에는 중국이나 대만, 캐나다, 미국, 오스트리아 등에서도 각 질환의 치료에 구법을 이용한 논문을 계속해서 발표하고 있는 추세이다.

論文的 研究形態는 주로 쥐를 비롯한 동물을 이용한 실험논문이 주를 이루었으며, 임상실험은 매우 드물게 진행되었다. 또한 질병의 치료효과에 대한 연구는 하나의 질병에 대해 特定穴位에 시구하는 것이 효과가 있는나를 檢證하는 실험이 대부분이었다.

각 논문이 게재된 journal의 수준은 JAMA의 IF가 15.402로 전체의 27위에 랭크되어 높은 수준의 journal에 해당하기는 하나, 가장 많은 논문이 수록된 Am J Chin Med은 IF가 0.583에 그치는 등 전반적으로 낮은 수준의 journal에서 구법에 관련된 논문을 확인할 수 있었다. 이러한 현상은灸法에 관한 지속적이고 체계적인 연구가 부족한 것 이외에도灸法에 관련된 실험이나 임상연구에서 객관성, 타당성, 정확성, 재현성을 가지는 연구의 방법이 아직까지 미흡한 실정에서 기인한 것으로 보이는데, 향후 이에 대한 연구가 필요한 것으로 보인다.

## 2. 국내논문검색의 결과

국내에서는 주로 쥐나 토끼, 돼지 등을 이용한 실험논문이 大多數를 차지하는데 인체 각 조직에 미치는 영향이나 機轉에 대한 연구가 각 질환에서 구법의 효과를 검증하는 논문에 비해 압도적으로 많았다. 최근 논문일수록 쥐를 이용하여灸法이 生體組織에 미치는 영향을 관찰하는 실험연구가 지배적이었는데, 면역기능계통에 대한 연구가 가장 많았

다. 그외에도灸 자체의 물리적 특성에 관한 실험실적 연구가 여러 편이 확인되었다. 국내에서는 임상 시험 관련논문이 매우 취약한 편인데, 임상에서의 구법의 폭넓은 응용을 위해서 이에 대한 해결책이 있어야 하겠다. 또한 논문의 질을 높이기 위해서는 잘 설계된 실험방법, 실험대상군의 충분한 확보, 정확한 통계적 검증 및 문헌검색에 대한 지식의 축적이 필요할 것으로 보인다.

## IV. 결론

국내외의 논문검색을 통해서灸法의 生體反應과 臨床效果에 대해 살펴보고 최근 연구 동향을 살펴본 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

- 1.灸法의 생체반응은 주로 혈액계, 맥관계, 소화기계, 비뇨기계, 근골격계 등 인체의 각 조직기관에서 골고루 나타나며, 특히 혈액계, 맥관계에서의 작용이 현저하다.
- 2.灸法의 임상치료효과는 진통, 신경의 흥분 및 억제조절, 혈행촉진, 조직에 영양공급, 병리적 산물의 흡수능력 증가, 분비선의 조절, 결핵치료, 자연치유력의 증가 등으로 나타난다.
- 3.灸法은 泄瀉, 浮腫, 糖尿, 高脂血症, 中風麻痺, 耳鳴, 骨多孔症, 關節炎, 口眼喎斜, 近視, 癰疽, 腫瘍의 치료에 효과적이며, 주로 內傷疾患에 이용되었다.
- 4.灸法에 관련된 연구로는 면역기능계통과 심장기능에 대한 내용이 지배적이다.
- 5.灸法에 대한 연구의 질을 높이기 위해서는 잘 설계된 실험방법, 실험대상군의 충분한 확보, 정확한 통계적 검증 및 문헌검색에 대한 지식의 축적이 필요할 것으로 보이며, 향후 임상시험을 통한 연구가 활발히 진행되어야 하겠다.

## V. 참고문헌

1. 전국한과의과대학 鍼灸經穴學교실 編著. 鍼灸學 (下). 서울:集文堂
2. 이재동,김남일 共編. 중국 침뜸의학의 역사. 集文堂. 1997
3. 최용태,이수호 共著. 精解鍼灸學. 행림서원. 1974 p42
4. 임종국. 鍼灸治療學. 集文堂 1983. p164, 233-236, 595
5. 임한제,윤종화. 注重灸法派에 관한 역사적 고찰. 대한침구학회지. 2000;17(2): 53-68
6. 안덕균. 원색 한국본초도감. 교학사. 1999
7. 임종국. 艾灸 생체반응의 文獻的 考察. 대한한의학회지. 1976;13(1): 63-68
8. 임성택,김경호,김갑성. 艾灸의 物理的 特性에 관한 연구. 대한침구학회지. 1994;11(1): 327-336
9. 미국 국립의학도서관 제공 home page 참고 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/Sitemap/index.html#PubMed>
10. 경희의료원 의학 도서관 home page 참고 <http://khmccd.kyunghee.ac.kr/main.htm>
11. 부록참고
12. 김재수,박동석,김창환. 寒冷環境下에서 腎膵艾灸자극이 부신피질호르몬類 分泌에 미치는 영향. 1999;16(2): 369-384
13. 김혜경, 박영배, 강성길. 灸法의 特性에 관한 문헌적 고찰. 대한한의학회지. 1993;13(2): 129-141