

## 한국의 전통 물리치료에 관한 연구

김연주 · 배성수<sup>1</sup> · 오현주

대구대학교 재활과학대학원 물리치료학과, <sup>1</sup>대구대학교 재활과학대학 물리치료학과

### A Study of Korean Traditional Physical Therapy

Yeon-ju Kim, P.T., Sung-soo Bae, P.T., Ph.D<sup>1</sup> Hyen-ju Oh, P.T.

*Department of Physical Therapy, Graduate School of Rehabilitation Science, Daegu University,*

*<sup>1</sup>Department of Physical Therapy, College of Rehabilitation Science, Daegu University*

#### <Abstract>

**Purpose** : The purpose of this study was carried out to review for hydrotherapy, phototherapy, cupping therapy, therapeutic touch and massage as a Korean traditional physical therapy.

**Methods** : This is literature study with books, and thesis.

**Results** : The physical therapy that is in use nowadays has been around since human being started to live on the earth. In primitive times, when men were injured while hunting, they washed the wound in clinic water and dried it out in the sunshine. they also soaked their bodies in hot springs to decrease physical fatigue. Heating of injured tissue has been used for centuries for pain relief and muscle spasm.

**Conclusion** : Korean traditional physical therapy has been developed and its scientific effects has been proven. It is required, to continue to carry out studying on this field.

---

**Key Words** : Hydrotherapy, Korean traditional physical therapy, Buhang

#### I. 서 론

한국의 물리치료는 이미 오래 전에 수치료법을 비롯하여 자극치료법으로 존재하여 왔으며, 민간요법 차원으로 여러 가지 온열치료법이 실시되어 왔으며, 그때 이미 물리적 인자(physical factor) 즉, 태양광선, 물 등을 이용하여 질병치료에 사용해왔다(배성수 등 2005, 민명식과 정진우 2004).

원시인들은 태양광선 아래서 온열의 이점을 이용했고 활기를 얻기 위하여 일광욕 -광선치료의 원시적 상태-을 시작했다. 또 그들은 흐르는 물에 상처를 씻거나 열을 식혀 수치료를 시작했으며, 타박상을 입은 근육을 어루만지면서 의료적 마사지가 시작되었다(배성수 등, 2005).

수치료는 수치료라는 말이 의미하듯이 물을 이용하여 치료적인 효과를 기대하는 것으로 물 자체, 즉

바닷물, 온천수 등과 같이 특수한 성분을 가지고 치료하는 요법과, 수압과 물의 흐름을 이용하여 물을 물리적으로 이용한 치료요법이다.

이외에도 자연이 인류에게 주는 최대의 혜택 중의 하나(배성수 등, 1992) 인 햇빛 중 일광치료는 광선치료 중 가장 오래된 치료이고(오홍근, 1996), 동양의학의 경락설을 바탕으로 하여 정립된 물리치료의 일종으로 혈액을 깨끗이 정화하여 체질을 개선하는 방법이며, 누구나 쉽게 사용함으로써 확실한 효과를 얻을 수 있는 민간 시술법인 부항요법(신홍철, 서규원, 김강수, 김우진, 1998)은 우리나라 민간 요법에서도 환부에 자각을 한 후 거꾸로 종지를 붙여 종지 속의 숨이 연소하는 음악을 이용한 습각을 주로 사용해왔다(임준규와 신현대, 1990).

기체된 부분을 수탐진단 또는 동화진단으로 찾아내고 기체된 부분에 새로운 기를 넣어 체기로 인해 굳어진 기를 부수어 체외로 배출시키고 기혈의 흐름이 좋아지도록 유도하는 기치료 방법(이정환, 김기화 공저, 1998, 류중훈, 2002), 인류 역사 시작과 함께 행하여 졌던 치료방법으로 기원은 분명하지 않으나 수 천년 전 이미 중국에서 행해졌다고 하며, 안마, 침구, 도인 등과 함께 적용된 치료 기법중 하나인 마사지 등의 물리치료는 민간요법적인 치료법으로 아직 남아있다(배성수 등, 2005).

최근에는 그것의 과학적 효과가 속속 입증이 되면서 온전한 물리치료학의 분야들로 자리잡고 있거나 이렇게 그 효과가 입증되어 물리치료실에서 행해지고 있는 치료방법들은 모두 서양에서 도입된 것들이며(구경숙과 배성수, 2004) 한국적인 문화양식에 맞는 물리치료는 여전히 민간 요법적인 방법으로 남아있다.

이 연구에서는 민간요법이란 무엇이며, 수치료요법, 광선치료요법, 부항요법, 기치료요법, 마사지요법등 민간요법적 물리치료 종류에 대해 좀더 자세히 탐색하려고 한다.

## II. 전통 물리치료

### 1. 민간요법 및 민속요법의 정의

민간요법은 예로부터 민간에서 구전으로 전해 내려오는 병을 다스리는 방법(이승녕, 1990)과 표준적인 의료가 아닌 치료법(Hawley, 1984)을 포함한다. 즉, 민속요법은 현대 의료 기관이나 약국을 이용하지 않고 전통적이고 토속적인 방법에 따라 민간에게 흔히 이용하고 있는 치료법을 말한다.

인류역사가 시작되면서부터 식물, 동물, 그리고 광물질을 이용한 다양한 식품과 약품이 질병치유 목적으로 사용되었으며, 의학이 발달되기 이전에 우리민족도 다양한 민속요법을 개발하여 사용하여 왔다. 이들은 대부분 통증과 염증을 완화시키기 위하여 사용되며 먹거나 환부에 붙이거나 착용하는 방법 등이 이용된다(이은옥 등, 1997).

### 1. 민간요법적 물리치료의 종류

#### 1) 수치료

우리 나라에서는 전래적으로 물을 이용한 치료법이 많이 개발되어, 특히 온천욕이나 물맞이욕 등을 통해 신경통, 관절염을 비롯해 각종 부인과 계통 질환의 치료에 이용해 왔고, 지금까지도 민간치료법으로 자주 이용되고 있다(박래준, 2000, 장두석, 1995).

예로부터 민간요법 가운데에서 어떤 나무뿌리나 약초들을 넣어 달인 물을 손발을 담구어 찜질을 하고 폭포나 심연등에서 목욕을 하여 여러 가지 병을 고쳤다는 것들은 좋은 예가된다.

수치료법이란 무기물이 들어있는 광천수를 마시거나 또는 그 성분이 포함된 물에 들어가 목욕하는 것을 말하는데, 이러한 온천욕으로 인해 신경통, 위장병, 피부병, 간장병, 고혈압 등 여러 가지 질병에 탁월한 효과가 있음이 여러 경로로 밝혀진 바 있다. 또 이들 광천수는 완화제, 이노제, 신경안정제의 효능까지 있어 냉온욕, 찜질, 수영, 습포, 마사지, 증기욕, 분무욕 등 실로 다양한 방법으로 수치료법에 응용하는 것을 볼 수 있다(박래준, 2000, 박종철, 1997).

온천이란 화석수라고도 하는데, 예를 들어 지중에 매장되어 있는 동식물이 분해 되면서 발생하는 물질이 온천에 혼합되기 때문에, 그 성분은 대단히 복잡하고 다양할 수 있다(조경도, 1994). 물론 온천은 온도, 수압, 부력같은 물리적 작용으로도 신체에

반응을 일으킬수 있으나 본질적인 것은 천질에 포함되어 있는 화학물질이 여러 가지의 생체적 반응을 일으켜 특이한 효과를 나타내는 것이 주된 효과이며 입욕이나, 음용을 통하여 온천의 여러 가지 화학적 성분이 종합적으로 작용, 질병의 치료나, 정신적, 육체적으로 건강에 도움을 주고 있다고 하겠다. 이렇게 온천수에 함유되어 있는 다양한 성분이 입욕과 음용 등을 통해 피부나 내장에서 흡수되면, 인체에 작용하여 인체의 기능을 촉진시키고, 조직을 구성하는 성분으로도 작용하여 신체조직의 운동을 활발하게 하고, 혈액의 순환을 좋게 하여 신진대사를 촉진시켜 노폐물을 체외로 배출함으로써 인간의 신체 부조화를 바로 잡게 된다는 것이 온천의 효과를 설명하는 의학적인 해설이다(박래준, 2000, 조정도, 1994).

반신욕은 중국 청나라 때 명의 “당용천”은 혈중론 이라는 의서에서 어혈은 우리 몸 안에서 정상적으로 순환되지 않는 모든 피라고 말하고 정상적인 혈액순환이 건강한 상태라 했다.

바로 이러한 원리를 응용해 병을 고치는 목욕법이 반신욕이다. 체열측정기로 우리 몸의 체온을 재면 상반신보다 하반신이 낮다. 한의학에서는 이런 상태를 하체가 상체에 비해 기혈 순환이 잘 되지 않아 생기는 냉이라 하며, 여러 질병의 원인으로 본다. 예로부터 頭無冷痛 腹無熱痛(머리는 차면 아프지 않고 배는 따뜻하면 아프지 않다) 通即無痛 痛即無通(기혈이 잘 통하면 아프지 않고 아프면 기혈이 잘 통하지 않는 것이다.) 寒(冷)即痛 痛即寒(冷)(냉하면 아프고 아프면 냉하다)라는 말이 있다.

반신욕은 이 원리에 따라 물로 하체를 따뜻하게 함으로써 몸 전체의 균형을 잡아 혈액순환 장애와 냉을 해소하는 건강법이다. 조선 말 반신욕을 한방에 응용했다는 기록이 있으며, 현대 한의학에서도 보조 요법으로 쓰고 있다(주간조선, 2000.2.11).

좌욕은 훌륭한 건강요법의 하나이며 효과적인 미용 보조 요법이기도 하다. 규칙적인 좌욕은 순환을 촉진시켜 복부기관 및 전반적인 건강에 도움을 준다. 좌욕은 혈액순환을 촉진시키고 난소나 나팔관의 충혈, 불순, 자극 그리고 각종 염증의 초기 증세를 제거해준다(박종철, 1995).

좌욕은 발을 부분적으로 물에 침수시켜 발목의 온도를 37.8~43.3℃ 정도로 한다(박종철, 1995). 좌욕을 하면 발 끝 부분은 물론, 신체 속까지 따뜻해지고 좁아졌던 혈관도 넓어진다. 혈관이 넓어지면 손과 발의 끝 부분에 정체되어 있던 혈류가 촉진되고, 혈액 순환이 좋아짐으로써 온몸이 따뜻해진다. 그 중에서도 내장으로의 피의 흐름이 좋아지면 내장 기능을 지배하고 있는 자율 신경의 활동이 정상화되고, 자율 신경이 정돈됨으로써 신체 기능이 정상화되는 것이다(곽길호, 2004).

따뜻한 피가 흐르면 혈관은 유연하게 되고 혈압이 정상화되며 근육의 응어리를 풀어 준다. 또 그러한 응어리와 근육의 당김 따위가 발생시킨 골격계의 뒤틀림도 바로잡는다. 체내의 각 기관을 조절하는 효소의 활동은 이 상태에서 가장 좋아지고, 자기 치유력도 가장 활발한 상태가 된다. 낮은 체온에서 활성을 잃었던 효소가 다시 활동하기 시작함으로써 차가워졌던 세포에 피어있던 노폐물이나 탄산가스가 정맥으로 배출되고, 영양소와 산소를 듬뿍 함유한 신선한 혈액이 온몸으로 퍼지기 시작한다. 혈액 순환이 원활해지고, 부교감 신경형이 됨으로써 스트레스 등에 의한 뇌의 긴장감도 없어지고 온몸이 편안해진다(곽길호, 2004).

교대욕은 찬물과 더운물에 번갈아 들어가는 목욕법으로서 혈행 정지 완화를 통한 진통효과 반상출혈과 국소 부위의 상처 치료를 자극, 타박상 혹은 좌상으로 인한 통증과 근육 경직을 경감시켜 준다. 또한 감염된 상처 부위의 치유를 촉진시켜준다(박종철, 1995). 또한 류마티스성 관절 질환, 요통이나 무릎 통증 등 각종 관절통, 만성소화기질환, 만성피로 및 스트레스 해소에 아주 효과적이며, 고혈압, 당뇨, 뇌졸중 등의 보조요법으로도 사용하기도 한다. 하지만 심장이 약한 사람의 경우 냉수 자극은 조심스럽게 할 필요가 있다. 자극이 지나치면 심장에 많은 부담을 주게 되어 증세를 악화시킬 수도 있다. 고혈압 환자도 마찬가지이다. 대신 심장이 약하거나 혈압이 높은 사람은 장시간의 저온욕으로 몸을 따뜻하게 하는 정도로 하거나, 반신욕이 도움이 된다(박환서, 1994).

물의 의학적 효과를 살펴보면 진통을 목적으로

압주욕, 분무욕, 고온 습포, 찜질 얼음 찜질, 초욕 등을 적용하고, 물과 신체의 온도차이에 의하여 이루어지며 35~37.8℃ 온도의 욕조에 몸을 담그면 해열작용이 생긴다. 증기나 끓는 물은 병원성 미생물의 발육과 그 작용을 제거 또는 정지시키는 방부 효과가 있고, 일상생활에서 경험할 수 있는 자극 효과의 예로는 기절한 사람의 얼굴이나 가슴에 끼였을 경우가 해당되며 기관이나 또는 국소 등에 반응을 일으킨다(배성수 등, 2005). 물의 자극효과에 견주어 보았을 때 이것은 불합리한 것처럼 보이지만 온도의 차이에 의하여 진정효과를 나타낸다. 물을 적당한 방법으로 잘 이용하였을 경우 결핵이나 기타의 질병이 있는 환자에게서 소화계에 영향을 주어 식욕증진 등의 효과를 가져온다 일반인에 있어서도 물은 신체적, 정신적으로 건강하게 하는 강장제로서 작용한다. 또 이뇨효과, 고온욕을 하였을 경우 발한의 효과가 나타나는 것, 세장과 관장을 통하여 장의 배설이 일어나게 하는 하제 효과, 물을 적절한 방법으로 잘 이용하였을 경우 여러 가지 생리적 효과에 의하여 대사작용이 일어난다. 물의 적용으로 인하여 나타내는 생리적 효과의 일종으로서 최면효과가 있으며, 발열효과는 치료적 목적을 위하여 인위적으로 열을 내게 하거나 체온을 상승시킬 때 사용하는 효과이며, 얼음을 사용하여 신체 조직을 냉각시키거나 차게 하면 피부에 있는 감수기들은 일시적으로 자극에 대한 감지 능력을 둔화하여 약품에 의하여 마취가 된 것과 같은 효과등이 있다(박종철, 1997).

## 2) 광선치료

자연이 인류에게 주는 최대의 은혜라고 하면 태양과 물이다. 그 태양광선을 질병치료에 쓰는 것을 최초로 재창한 사람은 자연치료를 주장한 Hippocrates(기원전, 460-370)이다(배성수등, 2005).

광선치료중 일부는 가시광선이고 나머지 부분은 비가시광선인 자외선과 적외선으로 구성되었었다. 이들 광선 중에서 적황색선 20%와 청보라색선 1%만이 피부를 통과하고 대부분 혈관으로 흡수되기 때문에 조혈기능에 직·간접적으로 작용해서 빈혈 치료에 효과적이다(오홍근, 1996).

가시광선의 좌·우 외측에 존재하는 적외선과 자외선은 피부에 작용하는데 적외선은 순환의 활성화, 신진대사증진, 혈관확장, 색소침착, 피부신경 자극, 근조직의 활성화, 조직파괴, 체온상승, 혈압강하, 땀샘작용 증가를 일으키고 자외선은 홍반형성, 색소침착, 상피형성, 살균작용, 비타민 D<sub>3</sub>합성 등을 일으킨다. 광의 직접반응으로는 급성반응과 만성반응이 있으며 290~320nm의 자외선에 의해 홍반형성과 색소침착을 일으킨다(배성수 등, 1992). 만성반응으로 장기간 광선에 노출되면 피부가 비후케되고 피부암을 유발하게 된다. 광독성은 광선이 조사되어 여기상태가 되면 주위에 화학적으로 합성이 되고 이때 에너지가 주변 물질에 주어져 분해, 합성, 중합이 생긴다(함용운, 1991).

태양에서 발생하는 적외선은 전자파의 일종이지만 그 방사열을 잘 전달하기 때문에 열선이라고도 부른다. 우리는 적외선에서 꽤 많은 혜택을 입고 있다. 흔히 “태양의 혜택을 받는다.”는 표현을 쓰는데, 태양의 혜택은 그 주체가 태양에너지이며, 그 태양 에너지의 주역은 가시광선과 적외선인 것이다. 그리고 그 구성은 가시광선이 40%, 적외선이 60%라고 하나, 우리는 주로 태양에서 적외선의 혜택을 받고 있다고 해도 과언이 아니다(고광석, 2001).

원적외선을 활용한 것은 옛날부터라고 보는데, 가령 황토로 만든 방이라던가 뚝배기라든지 기와를 활용한 집 등(고광석, 2001).

옛날 여성들이 요즘 여성들보다 부인병이 적었다 그것의 가장 큰 이유가 황토로 바른 아궁이 앞에 다리를 벌리고 앉아 소나무 장작으로 군불을 때는 일을 일상적으로 반복했기 때문이다. 황토에 열을 가하면 흙에서 내뿜은 복사열인 바이오 원적외선이 인체에 깊숙이 침투한다. 이 원적외선이 각종 질환의 원인이 되는 세균의 작용을 약화시키고 혈액 순환이나 세포조직 생성을 촉진하는 것이다(김정덕, 1996).

돌이라고 하는 것은 대부분 원적외선을 방사하며, 허준선생의 동의보감에 기록된 것은 맥반석으로 도자기를 만들어 궁중에서 사용했다는 기록이 있는데, 옛날부터 피부병에 약효가 있는 약석으로 신비의 돌이라고 전해지고 있다(고광석, 2001).

우리조상들이 원적외선이 어떤효과를 나타내는지도 모르면서 그저 경험에서 실행한 것을 보면 우선 해수찜질을 중심해서 뜨거운 모래로 찜질을 하거나 돌 위에 황토흙을 덮어 방바닥을 만들고 돌을 달구어 난방을 해결했던 것을 생각해 보자. 우리 조상들은 이미 생활 속에서 원적외선 요법을 실천했던 것이다(고광석, 2001).

바다가에서 모래찜질을 한다던가, 황토흙으로 온돌을 놓아 그곳에서 따뜻하게 자고 나면 전날의 피로가 풀리는 것이나 또는 황토흙이 있는 곳이나 큰 바위 위에서 따뜻한 햇볕을 쬐이고 나면 개운한 것이 바로 원적외선 사우나 요법의 원리였다고 보며 이에 대한 시초는 인류의 초기 부터였다고 보아야 한다고 생각된다(고광석, 2001).

또한 일광욕은 피부를 통하여 자외선을 흡수하는 것이다. 따라서 물질대사를 촉진시키고 병에 대한 저항력을 높여준다. 또 적혈구와 혈소판수를 늘려준다. 뿐만아니라 피부를 호흡하게 하고 땀이 나게 함으로써 피지분비를 촉진하며 비타민D를 만들어준다. 칼슘대사에 참가하여 뼈의 발육을 촉진시켜주는 효과도 있다(김정덕, 1996).

### 3) 부항

부항은 고대로부터 주로 민간요법으로 전승되어 왔다. 내경(內經)에 자락법(刺絡法)은 어혈(瘀血)의 국소적인 정혈법(淨血法)이라고 소개되어 있는데, 부항은 자락(刺絡)의 보조수단으로 이용되어 오는 것이 최근 개발되어 일본에서 흡각(吸角) 또는 흡옥법(吸玉法), 중국에서는 화관기(火罐氣)라고 하여 자침(刺鍼)하지 않고 일혈반(溢血班)을 형성하여 국소적으로 치통(齒痛), 소염(消炎) 및 전신적인 체질개선에 목적으로 이용되고 있다(林準圭, 1977).

부항요법은 고대로 동서양에 널리 보급되었으며 라틴어로는 호리박(Cucurbi-tula)으로 흡각법이라는 말이다. 고대에는 부항기구로 호리박을 사용하였으며 현대에는 죽통, 도자기, 유리제 등이 이용되고 있다(한상모 등, 1993; 중국심양의원, 1993). 이것들은 조작방법이 간단하고 치료기간이 짧고 효과가 좋으며 부작용이 없다고 한다(王玉源과 王樹民, 1993).

부항은 옛날에는 각법(角法)이라고 하였으며 흡

옥(吸玉), 지관(枝罐), 흡통(吸筒), 흡각(吸角)이라고도 한다. 현재는 부항(附缸) 및 진공정혈법(眞空淨血法)으로 통용되고 있다(임준규와 신현대, 1990; 백석기, 1998). 부항치료는 작은 잔이나, 항아리 등의 도구를 이용하여 화열, 수열 및 주기 즉 펌프로 그 속의 공기를 배제하여 진공상태를 만들어 피부표면에 흡착시키는 방법으로 하는데, 정혈을 하여 체내에 정체된 담과 변조된 혈액을 물리적으로 제거하여 체질개선 및 질병을 예방·치료하는 의료 방법의 일종이다(이병국, 1994).

부항요법의 목적은 고대는 관배(罐杯)를 도구로 하여 열력(熱力)에 의하여 그 속의 공기를 배제(排除)한 후에 피부에 흡착시켜 창양(瘡瘍)과 농종(膿腫)을 치료할 때 흡혈배농(吸血排膿)의 목적으로 사용하였다. 현대는 내과와 외과 질환에 광범위하게 활용한다(신흥철 등, 1998).

부항은 경락설에서 음양오행설(陰陽五行設)을 따라 경락을 흐르는 기(氣)에 의해 질병이 발생하고 그로 인해 발생한 기(氣)에 균형을 유지하기 위해 부항을 사용하여 부족한 기(氣)를 보(補)해주거나 과다한 기(氣)를 사(瀉)해줌으로써 병을 치료한다고 해서 질병발생과 치료과정을 추상적이고 기능적으로 설명하고 있다(주정화와 옥광휘, 1995).

부항의 원리는 경혈상(經血上)의 피부에 음압(陰壓)을 작용시켜 어혈(瘀血)을 제거시켜 체질을 정화하는 요법이다. 첫째 가스교환에 의한 신진대사와 혈액정화, 모세혈관확장에 의한 증혈(增血)작용으로 혈액순환이 향상되며 영양소가 각 세포로 보내지고 노폐물이나 독소를 체외로 배출시킨다(임준규, 1977). 둘째, 신경작용의 조화로 인한 자각증상의 소실이 나타나는데, 이는 흡착자극에 의하여 중추를 자극한 신경을 안정시키고, 반대로 저하된 신경과 마비된 신경의 회복을 돕고 증상도 완화시킬 수 있다. 셋째, 자율신경계에도 자극을 줌으로써 소화작용, 배변 조절, 수면상태 개선 등에 도움이 된다(小泉久仁, 1992). 부항요법은 혈액정화의 원리에 입각하여 종래의 흡각, 흡압법의 결점을 보완한 기구에 의한 치료법이다. 이 치료법에서 치료점의 주류를 이루는 것은 과거 수 천년의 임상적인 역사를 갖는 동양의 학의 경락이다. 따라서 경락상의 산성혈액에 진공상

태를 만들어줌으로써 정화시키는 것이 곧 관계되는 내장의 질병을 다스리는 길이다. 이러한 원리 때문에 부항요법으로 나타나는 반점을 보고서 신체의 어느 부분이 부실하거나 문제점이 있는가를 알 수 있다(신홍철 등, 1998).

부항요법의 치료적 효능은 방어 기능, 체온 및 혈압 조절 기능, 감각 기능 개선, 분비 조절 기능, 피부 호흡 기능 등이 보고되었으며(김용남 등, 1998), 생리 치료적 원리는 체표 경혈부에 음압의 물리적 원리를 통해 정혈(淨血)과 소염, 진통을 목적으로 색소 반응과 가스 교환에 의한 혈액 및 조직액의 정화와 체액의 산·염기 평형에 영향을 주며 국부 혈액순환 증가와 신진대사를 촉진하여 인체의 자연 치유력을 증강시켜 건강을 회복시키는 것으로 알려져 있다(이철완, 1992; 임준규, 1976, 1997).

부항요법의 효과와 활용 범위가 매우 다양함에도 불구하고 그 치료적 기전에 대한 과학적 연구는 미비하다. 몇몇 연구에 의하면 혈액의 정화와 혈구 세포의 증가 현상과 일혈반(溢血斑)의 재흡수 과정에서 자가 혈청 요법적 치료 효과, 혈중  $Ca^{2+}$  이온 증가, 스테로이드계 호르몬 생산기능 향진, 자율신경계의 조정기능 등의 임상효과와 인체 면역기능 향상, 특히 배부 경혈의 시술이 복부 경혈의 시술보다 더욱 효과가 있음이 보고되었고(경희대학교 한의과대학 한방재활의학과, 1998) 또한 부항요법은 다른 한방요법과 병행 적용으로 비만치료에도 효과적인 것으로 보고되었다(김석, 2001).

#### 4) 기치료

기의 일반적 사전적 해석은 기란 원소, 만물 생성의 근원, 질량, 생명의 근원, 신체의 근원이 되는 활동력, 사람이 태어나면서 타고난 품성, 기상, 춘추동이나 낮과 밤 등의 자연 현상, 절기등의 아주 넓은 뜻으로 쓰여졌다. 의학과 양생, 생명 에너지로 불리는 기, 무술의 기 등이며 이러한 기는 사람의 호흡, 음식, 햇빛 등을 통해서 생성된다(윤훈중, 2005).

기의 근원은, 언제나 우리의 감각이 미치지 않는 영역에 머물러왔다. 기의 존재에 대한 성질은 기는 우주에 가득 차 있으며 시간과 공간에 구애됨이 없다. 기는 물질로 전환할 수 있으며, 물질은 기로 전

환할 수 있다. 기와 물질은 하나의 자체이다. 기는 존재와 비존재를 합한 것, 마음과 물질을 합한 것으로 볼수 있다. 기는 입자이면서 파동이다. 물질과 의식은 같은 성질의 파동이다. 기는 본질적으로 의식과 같다고볼 수 있다. 기는 마음에 의해 파장을 달리한다. 기는 물질에 따라 변형될 수 있고 사람에게 의해 운기될 수 있다(이상명, 1994).

기공수기침 요법은 이러한 기체의 작용을 통해 기(氣)의 실체를 깨닫고, 나아가 '기(氣) 순환'의 원리에 따라 몸의 질병을 예방하는 동시에 아픈 곳을 치유하고자 하는 새로운 방법이다. 다시 말해, 기(氣)를 과학적인 원칙에 따라 제대로 이해하여 자신의 몸을 예방, 치료하고자 하는 자연요법이다(윤대규, 2003).

많은 요법들 중 검증하기 힘든 대표적인 요법중의 하나로 인체에는 눈에 보이지 않는 에너지가 존재함을 각종 전자기적 실험에 의해 밝히고는 있으나 기(氣)치료가 질병의 치료나 예방에 효과가 있는지에 대해서 아직도 의문을 제기하고 있다. 그러나 한의학이 경락이라는 기(氣)를 바탕으로 하는 학문이고 보면 기공(氣功)들 기를 불어넣어 치료를 한다는 것이 전혀 불가능한 일은 아니라고 볼 수 있을 것이다. 최근 기(氣)를 바탕으로 하는 경락요법들이 점차 인정을 받고 대중화되는 경향을 보이는 데다 기공운동을 비롯한 기(氣)이론들이 체계화 이론화되면서 기(氣), 즉 기공이론을 응용한 수기법들이 선 보이고 있어 기치료의 발전가능성이 기대된다.

#### 5) 마사지

마사지는 물리치료의 한 분야로 운동치료와는 다르게 독자적으로 발전해 왔다. 마사지에 대한 초기 의학적 문헌을 살펴보면, 의학사전에서는 “심부 도수 조작으로 문지르는 치료의 과정”이라 하였고(Thomas, 1886), Hoffa(1897)는 “질병을 치료할 수 있도록 손으로 행해지는 기계적인 과정”이라 하였으며 Beard(1952)는 마사지를 “인체의 연부조직에 적용하는 어떤 도수조작을 의미하여, 이것은 손으로 행해졌을 때 신경계, 근육계, 호흡계와 전반적 또는 국소적 림프순환과 혈액순환에 효과가 있다”고 하였다.

마사지 행위는 인도, 중국, 일본, 그리스, 로마 등지에서 선사시대 이전부터 행해졌다. 가장 오래된 역사적 기록은 BC 2500년 전에 쓰여진 중국의 의서 황제내경이다. 그후로 BC 4세기의 히포크라테스, AD 10세기의 Avicenna, AD 16세기의 Ambrose Pare와 같은 학자나 의사들의 기록이 있다(배성수 등, 2005).

히포크라테스는 염좌 혹은 탈구를 위해서 마찰 방법을 적용하였고, 변비 치료를 위해 문지르기(Kneading)를 시켰다(박찬의, 1992). 기원전 480년경 고대 그리스 벽화에서도 권투 선수를 위해 허리와 가슴마사지, 달리기 선수를 위한 아킬레스 건 마사지, 장딴지 근육 마사지를 개인 스스로 행하는 것을 볼 수 있다(배성수 등, 2005).

우리나라는 퇴계 이황선생의 □□활인심법□□ 등에 병변이 생긴 곳을 누르고 매만져서 병나기 이전의 상태로 바로잡아 신체의 활기를 되찾을 목적으로 해왔던 활인지압법등이 연구되어 왔으며(성기석, 1997), 마사지는 치료기법 중 가장 오래된 역사를 가지고 있으며, 다른 사람이 시술할 수도 있고, 자신이 어루만지면서도 할 수 있다. 가장 원초적이며 가장 쉽게 행할 수 있는 치료 접근이라고 할 수 있다. 근대에 와서 마사지의 의료적인 시술 방법에 대한 관심이 유럽 제국 의사들에 의해 개발 연구되었다. 1975년 프랑스의 의사 Pare는 처음으로 마사지의 시술방법과 효과에 대해 발표를 하였고, 18~19세기에 걸쳐서 스웨덴의 Ling의 저서가 발표되어 독일, 프랑스, 네덜란드로 보급되었다(배성수 등, 2005).

마사지 기법에는 미끄러지듯이 어루만지는 무찰법(effleurage, stroking), 한개 또는 여러개의 근육을 쥐고 심부에 실시하는 유찰법(petrissage), 두드리듯이 하는 경타법(tapotement), 압박을 가하는 마찰법(friction), 흔들거나 진동을 가하는 진동법(vibration)이 있고(Tappen, 1986), 마사지는 적용부위에 리드미컬하게 압력과 신장과 같은 기계적 자극을 주어 신경수용기의 신경말단을 자극하여 혈관내강, 림프관공간이 변화하여 모세혈관, 정맥, 동맥, 림프순환에 영향을 미친다(Wood와 Becker, 1981).

### III. 결 론

고대 우리 나라에 본능적(本能的)이면서 경험적(經驗的)인 물리치료가 민간에 널리 전승되어 왔다. 자연에서 쉽게 구할 수 있는 물리적 요소뿐만 아니라 인공적(人工的)으로 만든 요소를 이용하기도 했다.

의학의 역사를 돌이켜 볼 때 물리적인 에너지가 질병의 치료로 사용된 것은 이미 수 천년이나 되며 그것이 정당하게 평가되고 의학의 한 분야로 위치를 확고히 하고 있다.

오늘날에는 의학기술이 동·서양을 막론하고 끊임없이 발전하고 새로이 변하고 있지만 과거 조상들의 지혜와 경험으로 인한 치료 방법을 급변하는 오늘날에 적용시켜 우리의 삶 속에서 적용되어 온 자연스럽고 한국적인 방법을 좀더 연구하여 과학적 증거를 마련하여 우리들만의 독특한 물리치료로 발전시키는데 힘써야겠다.

### 참 고 문 헌

- 경희대학교 한의과대학 한방재활의학과. 배부경혈에 부항요법 시술이 남자대학생의 혈액가스성분 변화 및 면역기능에 미치는 영향. 미간행 연구보고서, 한국한의학연구원, 1998.
- 고광석. 자연건강요법, (주)이화문화출판사, 2001
- 곽길호. 건강혁명, 반신욕 20분, 황금물고기, 2004.
- 구경숙, 배성수. 한국의 전통적 물리치료법에 관한 조사. 대한물리치료학회지. 2004;16(3).
- 권오현, 김은영, 배성수 등. 부항시술후 나타난 색소반응에 따른 혈액성분 분석. 대한물리치료학회지. 2002;14(3).
- 김 석, 한약, 양생요법, 전침, 부항을 병행한 비만 치료법의 임상연구. 상지대학교 대학원, 박사학위 논문, 2001.
- 김용남, 남성우, 문상은 등. 한방물리치료학, 서울, 도서출판 정담, 1998.
- 김정덕. 김정덕 할머니의 황토 건강법, 경향 신문사, 1996.
- 내무부. 온천지, 1983:24-44, 652-657.

- 남석문, 김경래. 당뇨병 민간요법의 실태, 제8차 대한 당뇨병 학회, 춘계 학술대회 연수 강좌, 1994.
- 민경옥. 온열 및 수치료학. 대학서림. 1993.
- 민명식, 정진우. 일반인을 위한 물리치료. 대학서림. 2004.
- 박래준. 우리나라 온천의 실태와 치료적 효과에 관한 연구. 대한물리치료학회지. 2000;12(3):369-377.
- 박환서. 건강 목욕법. 빛샘. 1994.
- 박종철. 수치료학. 현문사. 1995.
- 朴鐘甲. 最新 附缸 治療法. 韓林院, 1992:1-32.
- 박찬의. 물리치료. 대학서림. 1992.
- 배성수 등. 물리치료학 개론 개정4판, 대학서림. 2005.
- 배성수, 박래준, 김진상, 권혁철. 피부의 광반응. 대한물리치료학회지. 1992;4(1).
- 백남섭 등. 마사지 치료 총론. 영문출판사. 1987.
- 백석기. 21세기 응진학습백과. 웅진출판사. 1998:126-127.
- 백승룡, 정형국, 배성수. “근막이완술과 부항의 접목”. 대한물리치료학회지 1996;8(1):109-119.
- 백윤기. 진공정혈요법. 고문사. 1978:193-201.
- 성기석. 스포츠 마사지 특강. 예체능교육연구. 1997.
- 小泉久仁, 花輪壽彦. 현대동양학. 어혈학출판. 1992; 13(4):135-138.
- 신홍철, 서원규, 김강수 등. 물리치료의 장애 부항 적용에 대한 고찰. 대한물리치료학회지. 1998;5(4).
- 王玉鴻, 王樹民. 中醫雜誌. 1993;34:198-9.
- 오홍근. 신비의 자연치료의학. 가람 출판사. 1996: 221-32.
- 윤대규. 기막히면 죽는다. 하남출판사. 2003.
- 윤훈중. 단전호흡과 기의 세계. 태웅출판사. 2005.
- 은 영. 만성통증환자의 통증경험, 서울대학교 대학원. 박사학위논문. 1990.
- 이병국. 부항요법. 현대침구원. 1994:27-149.
- 이상명. 기과학. 대광출판사. 1994.
- 이승녕. 최신국어대사전. 민중서적. 1990.
- 이은옥, 강현숙, 이인숙 등. 관절염 환자의 민속요법 이용 형태. 간호학 논문집. 1997;11(1):1-12.
- 이철완. 이학적 원리를 이용한 한방물리요법. 서울, 의학문화사. 1996.
- 임준규. 부항요법이 건강한 성인 남자에게 미치는 혈액상에 관한 연구. 경희대학교 대학원, 석사학위논문. 1976.
- 임준규. 東醫自然療法大典. 고문사, 1977:109-76.
- 임준규, 신현대. 東醫物理療法科學. 고문사. 1990: 43-56.
- 전국한 의과대학 재활의학과학교실. 東醫再活醫學科學 書苑堂. 1995:486-96.
- 조경도. 온천 선진국의 온천보양의료제도와 한국 온천의 미래상 모색. 온천. 1994;1(1).
- 주간조선. 배꼽 아래 반신욕은 만병통치. 2000:2-11
- 주정화, 옥광휘. 근골격계의 통증과 치료. 군자출판사. 1995.
- 중국심양의원. 쾌속침자요법. 수목출판사. 1997:54-86.
- 한상모 등. 동의학. 여강출판사. 1993:500-14.
- 함용운. 광선치료학. 서울, 대학서림. 1991.
- Beard G. History of massage technique, Phs Ther Rew. 1952;32:313-324.
- Hawley DJ. Nontraditional Treatments of Arthritis. Nursing Clinics of North America. 1984;19(4): 663-672.
- Hoffa A. Technik der Massage. Stuttgart, Verlag Von Ferdinand Ercke. 1897.
- Thomas's Medical Dictionary. Philadelphia, J.B. Lippincott co. 1886.
- Tappen BS. Healing Massage Techniques Virginia Reston Publishing Company, Inc., 1986:3-27.
- Wood MA, Becker BS. Beard's Massage, 3th ed. Philadelphia, W.B Saunders. 1981:3-36.
- 인터넷. 다음 인터넷 검색 www.daun.net