

【총설】

한국 수기치료(手技治法)에 대한 연구

김효정 · 홍지현 · 이진형 · 김종선¹

대구대학교 재활과학대학원 물리치료학과, ¹대구대학교 재활과학대학 물리치료학과

A Study of Manual Therapy of Korea

Hyo-jeong Kim, P.T., Ji-heon Hong, P.T.,
Jeon-hyeong Lee, P.T., Jung-Sun Kim, P.T.,Ph.D¹

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

¹Department of Physical Therapy, College of Rehabilitation Science, Daegu University

〈Abstract〉

Purpose : this purpose of this study is to research manual therapy of korea.

Methods : This is literature study with books, articles, and web site for manual therapy of korea

Results : Manual therapy of korea is prevention and treatment a disease with stimulated in body by hand. Manual therapy of korea include jiap, anma, chuna, body correction, massage and so forth.

Conclusion : Manual therapy of korea has been developed by means of variety method and its scientific effects has been proven. Therefore, Manual therapy of korea must development as filed of physical therapy.

Key Words : Manual therapy, Physical therapy, Traditional therapy

I. 서 론

물리치료란 환자가 겪고 있는 질환 또는 상해 후 신체기능의 회복을 용이하게 하기 위해 열, 전기, 광선, 물, 운동등과 같은 물리적 수단을 사용하거나 손을 이용한 운동치료를 적용함으로써 환자로 하여금 통증을 완화 시키고 비정상적인 자세 및 운동형태로 교정 시킬 목적으로 물리치료사에 의해 이루어지는 체계적이고 과학적인 치료법이다(배성수 등, 2005; 민명식과 정진우, 2004). 이렇듯 물리치료는

가장 오래된 의학 분야이며 또한 가장 최근에 발전되기 시작한 의료분야이며 정규 의학 분야로 인식되기 시작했다(배성수 등, 2005). 또한, 우리나라 조상들이 즐겨 사용한 안마, 도인술, 수기치료법, 추나요법, 지압 등(김근하, 2001)은 고대 그리스 시대부터 시작하여 현재까지의 전문적인 치료가 포함되는 수기치료에 속하는 물리치료이다.

예로부터 수기치료라 함은 약이나 기구 없이 단 순히 손만을 사용하여 몸의 불편한 부분이나 약한 부분을 치료하는 수단으로 사용되었다. 이것의 기원

은 약이나 침, 그리고 다른 물리적 기구를 만들기 이전에 인류의 시초부터 본능적으로 사용하던 방법으로 배가 아프면 머리에 손을 대고 이품을 치료하였고 배가 아프면 할머니들이 손을 배에 대고 “내 손이 약손이다” 하며 배를 주물러 줌으로 말미암아 원시적인 치료 행위를 해왔던 것을 볼 수 있다. 허일웅 박사는 이를 “수기치료는 원시민족 사이에서는 아마 이러한 것들이 최초의 수단으로 존재하였고 자연의 방책이다(허일웅, 1991)”라고 하여 수기치료가 자연적 발생임을 강조하고 있다. 현재에도 이러한 방법이 각 가정마다 많이 사용되고 있으며 특히 어깨가 아프거나 다리, 손이 아플 때는 우선 병원에 가는 것보다 집 안 사람들에게 주무르게 하여서 그 통증을 감소시키는 것을 볼 수 있다.

수기치료는 손을 이용하여 치료 및 건강증진을 위하여 효과적으로 인체의 연조직을 조작함으로써 신경 및 근육계의 산출효과와 혈액과 림프의 전반적인 순환을 다루는 조직적이고 과학적인 조작이라 할 수 있으며 또한 스포츠맨의 육체적 완성을 보진하고 피로의 회복 스포츠활동의 상향을 도모하여 경기력 향상 및 각종 스포츠 장애가 일어났을 경우 치료를 통한 회복의 이중적 의미를 지닌다(고기현, 1989).

수기치료의 역사는 인류의 시초와 같이하는데 초기의 수기치료는 의료상의 보조적인 목표의 요구에 응하여 나타나서 세계의 많은 민족 사이에서 최초의 수단으로서 활용되고 존재되었으며 이것은 고대의 시인 및 작가들은 의료 및 종교적인 목적으로 사용되었던 많은 수기치료에 관한 기록에서 찾아 볼 수 있다(허일웅, 1991).

이와 같이 수기치료는 양생을 위한 모든 활동에 사용되고 있으며 신경계와 근육계를 다루며 골격을 정상화시킴으로 말미암아 혈행을 원활히 하고 임파의 순환을 도우며 근육의 피로를 제거하여 인체의 자연치유력을 높임으로 모든 질병을 예방하는 것으로 정의 할 수 있다.

본 연구에서는 수기치료의 원리와 실체를 탐색하려 한다.

II. 수기치료법

1. 지압

지압은 동양에서 발달되어온 수기치료의 일종으로 보편화되어 널리 시술되고 있다. 지압요법이란 것은 말 그대로 손으로 누르는 치료법으로서 그 누르는 방법에 변화를 주어 약물이나 기구를 쓰지 않고 경락상의 요혈을 자극함으로써 정체된 경락 계통의 기(氣)와 혈(血)의 흐름을 원활하게 하고 신체 기관의 기능과 음양의 조화를 유지 조절하는 것으로서 여러 가지 압 자극을 통하여 다양한 치료효과를 가져올 수 있다(신미숙, 2001).

지압의 원리는 경락설과 음양오행에서 찾을 수 있는데 경락은 임, 독맥 합쳐서 총 14경락이 있으며 365개의 경혈이 있으며 기혈이 인체의 경락을 한번 유주하는 시간이 25~30분 정도이다. 음양오행은 음과 양의 대립과 조화를 통해서 이루어지는 관계를 말하는데 우주와 삼라만상의 원리를 음과 양 그리고 목(木)화(火)토(土)금(金)수(水)로 나누며 이것이 인간의 오장육부에 적용되어서 간, 심장, 비장, 폐, 신장으로 나누이며 상생과 상극을 통하여 인체의 건강에 영향을 끼친다(박종관, 2003).

건강한 몸이란 혈액이나 임파액이 머리에서 손발 끝까지 골고루 원활하게 흐르고 신진대사가 잘 이루어지는 상태를 말하는데 경락의 기능적 활동이 정상이며 기혈이 원활하게 운행되어 장부의 기능이 활발해지고 반대로 경락이 기능을 상실하면 경기가 소통되지 못하므로 병을 일으키는 나쁜 사기의 침범을 받아 질병이 발생하게 된다. 이러한 경락과 경혈은 같은 선상에 있으므로 기혈을 막거나 열 수 있으며 예방과 치료의 효과를 위하여 같은 경락의 경혈을 동시에 막고 열 수 있음으로써 효과를 극대화할 수 있다(태웅건강연구회편저, 2001).

이렇게 지압은 압 반응, 압 반사라고 하는 압의 효과를 기대하는 물리적 요법으로, 침구에서는 경혈점만을 중점적으로 기구를 사용하여 시술하는데 대하여 지압은 원칙적으로 전신요법이기 때문에 경락 전체를 맨손으로 시술하고 증상에 따라서 부분 지압을 하게 되며 또한 다른 수기치료와는 달리 정적인 것이 특징으로서 손으로 누르는 압(壓)이 내장과 근육 등 인체의 조직에 깊숙이 침투하도록 지속

압을 가하여 우리 몸이 가지고 있는 자연치유능력을 이끌어내어 치료 효과를 올릴 수 있다.

이러한 지압은 만병의 원인이 되는 신체 각부의 어혈을 압 자극으로 분해, 여과하여 다시 흡수 재생시키고 안전하며 비 침습적이고 효과적이며 환자뿐만 아니라 누구나 쉽게 시행할 수 있고 시간과 장소에 제한이 없으며 부작용이 다른 의료술보다 적은 장점이 있다(신미숙, 2001).

지압의 효과는 최근 세계보건기구인 WHO에서는 100여가지 이상의 질병에 효능이 있는 것을 공식적으로 인정하고 있으며 신경기능조절 생물학적 조절 저항력증가근육과 관절의 활동성이 증가한다고 하였다(박종관, 2003).

2. 안마

안마 의술은 동양의학의 경락사상에 입각하여 물리적 자극을 통해 인체의 음양균형을 고르게 하여 자연치유력을 소행시키는 데에 목적을 둔 의술이다. 이와 같은 안마는 동양인의 우주관과 인체관이라는 철학적인 사상을 그 배경으로 하고 있다. 동양인들은 인간 각자는 하늘과 땅의 기운을 받아 출현한 소우주라고 생각했다. 그러므로 몸을 만드는 물질이 육신이고 이 물질을 원리나 이치에 맞게 움직여 나가는 기운이 있어서 사람의 생명력을 유지하게 하는 것이라고 보았다. 그러므로 육체를 기르는 힘과 생명력인 기와 공존, 유통되어야 하는데 이 기혈이 정체되거나 모자라거나 과잉되면 병이 된다고 보았다. 이러한 기혈들이 운행하고 있는 인체 내의 길들을 경락이라고 했고 전신의 경맥에 기혈이 쉼 없이 잘 흐를 수 있게 해주는 방법을 ‘안교도인(鞍橋導引)’ 즉 ‘안마(按摩)’라 한 것이다. 그 방법으로는 기(氣)가 막히거나 부족한 부분을 비롯한 전신을 주무르고, 쓸고, 누르고, 떨고, 두드리고, 잡아당기고, 운동을 시켜주는 여러 방법들을 사용하는데 이러한 방법들을 일러 ‘안마의 주기’라고 한다(변덕수, 1993).

안마의 효과는 경락을 조절하여 인체의 중용을 유도하는 한편 흥분, 진정, 반사, 유도, 교정 작용을 통하여 혈액 순환의 촉진으로 인한 혈액의 산성화를 방지하고 각 세포에 새로운 영양을 공급하여 활

동력을 증진시키며 안마가 가진 물리적 작용을 통해 모든 혈관을 단련하고 체세포를 강화, 각 신경을 조정하여 호르몬의 분비를 왕성하게 할 뿐만 아니라 신진대사를 원활하게 하여 육체를 강건하게 하고 면역력을 길러주는 역할을 한다. 안마는 실(實)의 상태를 눌러주거나 문질러 주어 흥분을 억제해주는 ‘안(按)’, ‘허(虛)’의 상태를 어루만지거나 주물러 활발하게 해주는 것을 ‘마(摩)’라고 하여 인체를 중용의 상태로 유지하며 경락을 조절한다고 하였다(호시도라우, 2000). 즉, 안마는 맨손으로 일정한 방식에 따라 피술자의 옷 위에서 원심으로 하는 시술법으로서 건강유지증진과 질병의 예방 및 치료를 목적으로 시행하는 종합술기로서 안마의 ‘안’은 누른다는 뜻으로 ‘사(瀉)’의 효과가 있는 ‘마’는 쓰다듬는다는 뜻으로 ‘보(補)’의 효과가 있다. 따라서 안마는 동양의학의 일종으로 ‘보사’를 원칙으로 하는 인류 건강 시술법이다.

3. 추나

추나 요법은 수 천년 전부터 이어져 내려오는 한방 고유의 의료행위로서 글자 그대로 ‘추’, 당길 ‘나’ 손으로 밀고 당김으로 통하여 인체의 비뚤어진 뼈와 관절 및 근육을 정상위치로 환원케 하는 치료법으로 교정용법인 추법과 나법, 그리고 약물요법을 포함한 일련의 치료법을 말한다. 즉 인체의 특정부위 체표의 경혈, 근막의 압통점, 척추 및 전신의 관절을 조작하여 인체의 생리, 병리적 상황을 조절함으로써 치료효과를 거두는 것이다.

‘황제내경’에 보면 도인 안교술이라 하여 밀고 당기면서 뼈를 교정하여 치료하는 방법과 신체를 주무르는 안마법으로 소개되고 있다. 이렇게 추나 요법은 한의학적으로는 수술을 하지 않고 뼈와 관절을 밀고 당겨서 바르게 하여 치료하는 방법으로서 척추와 관절을 바르게 함으로써 병을 치료하는 것을 목적으로 한다. 사람 몸의 근육과 뼈와 관절들이 정상 위치에서 비뚤어지게 되면 그 뼈를 둘러싸고 있는 연부조직(혈과, 인대, 신경, 근막)들이 붓게 되어 혈액순환이 잘 안돼 통증이 생기게 된다. 척추가 바르다면 전신의 상태가 건강한 상태를 유지할

수 있지만 만일 척추가 휘어지게 되어 특정부위의 디스크가 나오게 되면 그 부위에 힘이 집중이 되어 힘을 견디지 못하여 디스크가 나오게 된다. 이때에 척추의 전체적인 균형을 잡아 준다면 집중되어진 힘이 분산이 되어 디스크가 제자리로 들어가게 된다.

또한 추나 요법은 몸, 마음, 정신 모두에 작용하여 기의 균형을 잡게 한다. 시술자는 어느 부위에 불균형이 생겼는지 관찰을 통하여 파악하고 기의 상호작용을 통하여 불균형을 회복하여 시술자나 피술자 모두 도움을 받는 방법으로서 근육이나 관절에 작용할 뿐 아니라 우리 몸의 생명에너지의 흐름을 좌우하는 더 깊은 곳까지 영향을 미친다(Maria, Mercati, 1999). 추나 요법의 원리 또한 지압과 안마와 같이 동양의학에 토대를 둔 경락과 음양오행에 기초를 두고 있으나 그 특성상 골격과 관절의 변위에 초점을 맞추고 있다.

이와 같이 추나 요법은 신경학적으로 척추나 뼈의 상태를 바르게 하여 치료를 보다 효율적으로 하는 방법으로 시술자의 손을 비롯한 신체부위, 그리고 보조 기구 등을 사용해 환자의 체표에 위치한 경혈이나 근막의 압통점, 척추 및 전신의 관절 등 특정부위를 밀고 당김의 여러 가지 방법으로 조작해 인체의 생리, 병리학적 조절을 하며 심신의 안정을 통한 기의 균형을 잡아주는 동양의 독특한 자연치료법이다.

4. 신체교정술

신체교정(身體矯正)이란 인간 자연체 원래 상태로 환원(還元)시키기 위하여 신체의 장애를 회복시키고, 성격과 체형의 개선을 연구하는 학문으로 맨손에 의한 자극법(刺戟法)과 교정운동(矯正運動)을 가함으로써 변위된 추골과 골격 이상을 바로잡고 근육의 모순도 지정하며 신경계통의 기능까지도 정상화시켜 근본적으로 체질을 개선하여 건강증진을 도모하는 방법이다(허일웅, 1991).

이러한 신체교정은 운동계의 체형과 삼대원칙을 기초로 하여 여러 가지 기법으로 뇌 기능을 높이고 균형 잡힌 자세를 갖기 위한 최선의 방법으로 인체 구조상의 착오가 있을 때 자연이나 운동의 법칙에

따라 자극을 주어 생체의 반응을 환기시켜서 자연치유력을 촉진하는데 있다.

신체교정은 허일웅 박사가 창안한 것으로서 장임목(일본 대동유합기유술전수자)선생으로부터 척수요법을 전수받고 세계의 여러 수기치료를 종합한 연구를 통하여 인체의 역학적 물리적인 면에서 가장 안전한 '신체교정술'을 창안하였다. 그는 신체교정에 대한 정의를 "신체교정은 동서양의 수기조정 이론을 응용하여 각종기법의 장점을 받아 들여서 생명력의 강화를 꾀하고 신체의 모순극복을 도모하는 독창적인 기법으로서 신체의 삼원칙에 바탕을 두어 조정을 통한 일종의 운동학적 자극을 주어 생체의 반응을 환기시켜서 자연치유력을 촉진, 활성화시키는 방법이다."라고 하였다(허일웅, 1991).

이와 같은 신체교정의 효과는 굳은 근육을 풀고 신경을 진정시키며 혈행과 임파의 흐름을 원활히 하며 자율신경 조절을 통해 생활기능을 활성화시키는 데 있다(허일웅, 1991). 이는 서양의 카이로프랙틱과 같은 수기조정이론을 응용하여 각종 기법의 장점을 받아들여서 생명력의 강화를 꾀하고 신체의 모순극복을 도모하는 독창적인 기법으로서 운동계의 체형 12종과 삼대원칙(평형, 가동, 강약)을 기초로 하여 여러 가지 기법을 체표에 직접 손을 대지 않고 운동계의 동작에 의해 체형의 균형을 조정하고 통증을 제거해서 뇌의 기능과 균형 잡힌 자세를 통하여 자연치유력을 높이는 수기치료이다.

현재 우리나라에서도 많이 시술되고 있는 카이로프랙틱에 대해 언급하자면 카이로프랙틱에 대한 정의는 시대나 입장에 따라 변천되었으며 차이가 있다. 카이로프랙틱의 정의를 Daniel David Palmer는 "카이로프랙틱은 병의 원인을 밝히는 과학으로 신경이 추간공을 통과하는 중에 압박되어 기능 이상을 일으키고 있는 곳을 풀어줄 목적으로 300개의 관절 중 특히 척추관절 전위를 손으로 교정하는 예술이다."라고 하였고 제시박사는 "카이로프랙틱이란 척추 등의 인체 구조에 수기나 조정을 실시하고 보조적으로 다른 기계적, 물리적, 식품 영양적, 보건 위생적 수기를 이용하여 인간의 척추와 모든 관절을 수기를 이용하여 인간의 척추와 모든 관절을 손으로만 촉진하고 조정하는 과학을 말한다."라고 하

었다. 즉, 카이로프랙틱은 자연치료와 예방치료를 전공으로 하는 전문적인 건강 분야로서 적절하게 작용하는 신경계가 건강회복과 최적의 건강을 유지하는데 필수적이라는 전제의 기초과학으로서 생명선의 압축을 찾아내어 교정을 통한 척추의 정상적인 운동과 기능을 회복하며 치료의 가장 중요한 형태의 생명선 압축을 예방하도록 돕는 것이다(한윤정 편저, 2002).

카이로프랙틱의 효과는 두통 등의 통증, 목의 통증이나 뻣뻣함, 엉덩이의 통증, 손과 발의 통증이나 감각의 둔함, 어깨와 팔의 통증, 관절통, 교통사고로 인한 목 부상, 척추디스크, 피곤 및 건강상태와 관련된 스트레스, 건액염증, 건의통증, 턱의 문제, 좌골신경통 등 다양하게 활용되고 있다(한윤정 편저, 2002).

이와 같이 시대나 입장에 따라 다소 차이는 있지만 신체교정술과 카이로프랙틱은 인체의 골격구조 특히 척추 골반에 나타나는 구조이상, 척추 부정렬, 전위로 인한 신경장애를 일으키고 있는 부위를 맨손 교정에 의해 이를 정상화해서 신경생리기능의 회복을 도모하여 인간의 건강을 증진시키는 치료법이다.

5. 마사지

마사지는 유럽에서 먼저 개발된 것으로서 해부생리, 인체생리, 인체 기능학 등을 기초로 하여 만들어진 방법으로 그 어원은 라틴어의 “mamus(손)” 고대유태어의 “mawewb(손가락으로 만지다)” 그리스어의 “masso(주무른다)”에서 유래되었고 아라비아어의 “mass(가볍게 누름)” “massa(어루만지다)”라는 말에서 유래되었다.

마사지는 비정상적인 상태를 개선하여 혈액순환을 원활하게 도와주어 헤모글로빈의 혈중농도를 증가시켜 산소나 영양분을 공급해서, 신진대사를 왕성하게 하여 노폐물을 제거하므로 육체와 정신적인 스트레스를 해소하여 최상의 컨디션을 적절히 유지하도록 하는 것이며 혈액 및 임파의 국소적, 전신적 순환을 촉진시키며 노폐물을 제거하여 신체 각 기관의 신진대사를 원활히 하고 영양과 산소 공급을 원활하게 한다(김석련, 1995). 고 하였으며 1994

년 Prentice는 “손이나 기구를 이용하여 신체 표면 부위를 쓰다듬거나 주무르거나 문지르는 행동이다.”라고 하였다. 이와 같이 마사지는 매우 간단하면서도 가장 자연스러운 기법의 하나이며 마사지마다 테크닉이 다르기 때문에 상당히 다양한 기법이며 사람의 손 혹은 팔꿈치 발등 신체의 각 부위를 통해 또한 특수한 기계 기구를 사용해서 일정한 손 기술 혹은 방법에 의해 피술자의 피부를 직접적으로 말초로부터 중추를 즉 손끝과 발끝에서 심장을 향하여 가볍게 문지르고 주무르고 압박하고 당기고 두드리는 등 물리적 자극을 주는 것에 의해 예방과 치료 피로회복을 도모할 목적으로 행하는 손 기술 회복법의 하나이다(김성수 등, 1996).

마사지의 치료원리는 인체의 전반적인 근육을 182가지의 과학적 근거에 두고 있는 방법으로서 피부에 대한 생리작용, 근육에 대한 생리작용, 관절에 대한 생리작용, 혈액순환과 생리작용, 흥분작용과 진정작용, 원심성 작용 등 근육과 피부의 작용 기전에 초점이 맞추어져 있으며, 그 효과 또한 혈액순환, 림프액 순환, 신경계, 근육계, 골격계에 영향을 미쳐 스트레스와 긴장해소 활발한 혈액순환 통증 감소 근육긴장 해소 상해예방, 피로회복, 운동신경과 운동기능향상 등 다양하게 나타나며 연력이나 건강상태에 따라 효과적으로 작용한다(김성수 등외, 1996).

이와 같이 마사지는 피부나 근육을 손, 발, 무릎을 사용하여 주무르거나 쓰다듬고 눌러주고 풀어주고 잡아당기고 두들기고 흔들여주는 등의 여러 가지 손 기술을 사용하여 인체의 신경과 근육 및 호흡기의 조직에 치료효과를 가져오게 하는 행위로서 여러 가지 동작을 적절히 혼합하여 강약을 조정하여 전신관절운동 및 스트레칭 임파, 순환계와 근육계를 마사지하여 근육을 이완시켜주며 심신을 편안하게 해주어 인체의 기능향상과 함께 건강을 회복시키는 방법으로서 사용 목적에 따라 운동(스포츠) 마사지, 건강마사지, 의료마사지, 산업마사지, 미용마사지 등으로 구분된다(김석련, 1999).

Ⅲ. 결 론

맨손으로 하는 수기치료는 많은 사람들에게 손쉽게

게 고통과 아픔을 달래주는 중요한 치료 수단으로 지금도 국민들에 의해 사랑을 받아 오고 있다. 한국의 수기치료가 1970년대에 규정된 의료법에 의해 손발이 묶인 채 세월이 흘렀음에도 불구하고 이렇게 성장한 까닭은 국민건강생활증진에 충분한 효과가 입증되었기 때문이다. 그러므로 한국 자생적인 수기치료의 발굴을 통하여 학문적 이론 적립을 뒷받침하고 증거에 입각한 과학적인 방법을 통해 물리치료의 한 분야로 발전시켜 나가야 할 것이다.

참 고 문 헌

고기현. 수기요법이 피로회복 속도에 미치는 영향. 명지대학교대학원, 석사학위논문, 1989.
김근하 외. 맨손으로 병을 고치는 책. 일월서각, 2001.
김석련. 스포츠마사지. 서울, 도서출판 금광 3판, 1999.
김성수, 이상규 외. 스포츠마사지. 서울, 보경문화사, 1996.
김형묵. 약손요법. 청주, 청주대학교출판부, 1999.
민명식, 정진우. 일반인을 위한 물리치료. 대학서림, 2004.
박종관. 실용지압치료. 서울, 서림문화사 개정 3쇄 1

판, 2003.
변덕수. 손끝으로 푸는 건강. 유림, 1993.
배성수 등. 물리치료학 개론 개정 4판, 대학서림, 2005.
신미숙. 지압이 수술 후 항암화학요법을 받은 위암 환자의 오심 고통에 미치는 영향. 대전대학교대학원, 석사학위논문, 2001.
이진우. 한국 수기요법의 변천과정 및 발전방향에 관한 연구. 명지대학교대학원, 석사학위논문, 2004.
태웅건강연구회편저. 5분 지압 마사지법. 서울, 태웅출판사, 2001.
한윤정 편저. 카이로프랙틱 기초이론. 서울, 도서출판 뎀스, 2002.
허일웅 편저. 신체교정학. 서울, 도서출판 금광 2판, 1991.
허일웅 저. 카이로프랙틱. 서울, 도서출판 금광, 1990.
호시도라우 저, 김영우 역. 부부 건강 안마술. 서울, 도서출판 동문사, 2000.
Maria Mercati, KATA교수회 옮김. Chinese Massage. 서울, 도서출판 푸른의학, 1999.
인터넷. WWW.anmaup.or.kr(사단법인 대한 안마사협회)
인터넷. WWW.jiapwon.com