

## 『內經』의推拿에 관한 研究

大田大學校 韓醫科大學 醫史學教室 教授  
金容辰\*

### A Literatual Study on the Chuna of 『Naegyung』

Kim Yong-jin\*

Professor at Dept. of Korean Medical History, College of Korean Medicine, Daejeon University.

**Objectives** : Through the study of Chuna of 『Naegyung』, this study attempts to secure the basis of Chuna therapy.

**Methods** : This study selected sentences such as Kyo, Gyo, Do, Ma, Mun, Bu, Ahn, Ol, In, Jeol, Jo, Chu, Tan(喬, 躡, 導, 摩, 捫, 拊, 按, 扞, 引, 切, 抓, 推, 彈), etc. to try various studies related to Chuna.

**Results** : As for Chuna in 『Naegyung』, the origin and role of Chuna, the instruments of Chuna, the mechanism of Chuna treatment, the application range of Chuna, and the notes of Chuna, etc. are summarized in this study.

**Conclusions** : Based on Chuna of 『Naegyung』, it is necessary to study the development process of Chuna and to create various manual techniques of Chuna.

**Key words** : Naegyung, Chuna, Hand Massage Therapy.

\* Corresponding author : Kim Yong-jin.

College of Korean Medicine, DaeJeon University. Daehakro 62, Donggu, Daejeon, Korea.

Tel : 042-280-2626, E-mail : king@dju.kr

Received(February 7, 2019), Revised(February 12, 2019), Accepted(February 12, 2019)

Copyright © The Society of Korean Medical Classics. All rights reserved.

Ⓢ This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 緒論

사람들은 아픈 곳이 있으면 본능적으로 아픈 곳을 손으로 만지거나 주물러서 통증을 완화시키곤 하였다. 이처럼 손으로 만지거나 주물러주는 방법은 手技治療 즉推拿의 시작이라고 할 수 있겠다.

推拿는 韓醫師가 手技法을 통해 환자를 시술하는 것으로서 韓醫學 外治法 범주에 속한다. 推拿療法은 시술자의 손과 肢體의 다른 부분을 사용하거나 補助器機 등을 이용하여 인체의 특정부위(체표의 경혈·근막의 압통점·척추 및 전신의 관절 등)를 조작하여 인체의 생리·병리적 상황을 조절하므로써 치료효과를 거두는 것이다. 다시 말하면 한의사가 “手技法”을 통해 가하는 힘이 관절·골격 또는 환자의 특정부위를 교정하므로써 치료효과를 발생시키는 것이다. 이러한 치료효과는 한의사가 각종 手技法을 통해 만들어 내는 유효한 작용에 의해 발생 되는데, 첫째 해부학적 위치를 바로잡아 인체의 평형을 조절해 준다. 둘째 手技法의 力學的 과동이 일종의 “에너지”로 전환되어 인체 내 深部로 침투하여 관련 계통의 組織과 器官을 조절한다<sup>1)</sup>.

推拿의 명칭은 고대에 按摩, 按蹠 등 다양하게 사용되었다. 『小兒推拿方脈活要秘旨全書』, 『小兒推拿秘訣』등의 서적에서는 안마를 추나로 표기하였다. 이러한 명칭의 변화는 치료법의 발전과 수기(手技)를 이용한 치료방법에 대한 재인식의 기회가 되었다. 초기의 안마 치료법은 극소수의 질병치료에만 사용되었고, 치료방법으로 수법(手法)의 종류도 비교적 적어, 사용하는 것이 안(按)과 마(摩)의 두 가지 수법(手法)이었다. 안법(按法)은 단순히 아래로 힘을 주는 것이기 때문에 소위 “안이유지(按而留之)” 즉 “누르고 지나간다.”라는 의미였고, 마법(摩法)은 인체 표면에서는 원형의 마찰(摩擦)로서 평동(平動)의 범주에 속했다. 이후 추나의 치료범위가 확대됨에 따라, 수법 역시 상응하는 발전을 하였고, 치료방법도 상대적으로 발전하였으며, 힘의 방향과 강약에

따라 치료효과가 달라짐을 인식하게 되었다. 이에 기초하여 안마는 더욱 명확한 개념으로 자리 잡게 되었다. 이렇게 명확한 치료개념으로 자리 잡은 안마는 추나로 불리게 되고, 추나발전사(推拿發展史)의 중요한 기틀이 되었다<sup>2)</sup>.

우리나라에서推拿에 대한 문헌연구로는 2001년 추진석, 임영호의 正骨推拿의 韓醫學 文獻的 考察<sup>3)</sup>, 윤종태, 임영호의 經筋推拿의 韓醫學 文獻的 考察<sup>4)</sup>, 홍서영, 임영호의 導引推拿의 韓醫學 文獻的 考察<sup>5)</sup> 등이 있으며, 2007년 한영수 등의 역대문헌에 나타난 추나의 의학적 고찰<sup>6)</sup>과 2009년 김현태 등의 古典醫書 中 導引氣功法에 관한 文獻 研究<sup>7)</sup>과 2012년 함주현 등의 추나(推拿)와 안마(按摩)에 대한 고찰<sup>8)</sup> 등으로 추나요법의 발전에 대한 연구가 주류를 이루었다. 최근의 문헌연구로는 김기현 등의 소아 유효증에 대한 추나요법의 효과: 체계적 문헌고찰과 메타분석<sup>9)</sup>, 박나리 등의 경추성 현훈에 대한 추나요법의 치료 효과: 체계적 문헌고찰<sup>10)</sup> 등으로 주로 질병에 대한 추나치료 효과에 대한 연구가 주류를 이루고 있다. 이상으로 보아 아직까지 『內經』에 나타난 手技治療인推拿에 대한 정리가 되지 않아 이에 대한 연구를 시도하는 바이다.

1) 대한한의사협회 홈페이지(다양한 치료법 - 추나의 정의). [검색일 2019.01.19.] Available from : URL : <http://www.akom.org/Home/AkomArticleHealth/105314?HealthType=3>.

2) 윤병한. 추나임상학. 서울. 군자출판사. 2013. p.5.  
 3) 추진석, 임영호. 正骨推拿의 韓醫學 文獻的 考察. 대한추나학회지. 2001. 2(1). pp.5-12.  
 4) 윤종태, 임영호의 經筋推拿의 韓醫學 文獻的 考察. 대한추나학회지. 2001. 2(1). pp.13-25.  
 5) 홍서영, 임영호의 導引推拿의 韓醫學 文獻的 考察. 대한추나학회지. 2001. 2(1). pp.27-41.  
 6) 한영수, 허동식, 오민식. 역대문헌에 나타난 추나의 의학적 고찰. 한의학연구소논문집. 2007. 6(1) pp.167-180.  
 7) 김현태의 6인. 古典醫書 中 導引氣功法에 관한 文獻 研究. 大漢韓醫學原典學會誌. 2009. 22(3). pp.7-29.  
 8) 함주현, 정한석, 최진욱. 추나(推拿)와 안마(按摩)에 대한 고찰. 동방학. 2012. 22(22). pp.399-421.  
 9) 김기현, 이남우, 신병철. 소아 유효증에 대한 추나요법의 효과: 체계적 문헌고찰과 메타분석. 척추신경추나의학회지. 2017. 12(1). pp.15-29.  
 10) 박나리 외 4인. 경추성 현훈에 대한 추나요법의 치료 효과: 체계적 문헌고찰. 척추신경추나의학회지. 2018. 13(2) pp.11-21.

## 2. 本 論

『內經』에 나타난 手技治療(이하 推拿라고 함)에 대하여 연구하기 위하여 『內經』에서 사용된 용어인 喬, 蹻, 導, 摩, 捫, 拊, 按, 抓, 引, 切, 抓, 推, 彈 등이 나오는 문장을 검색하였다. 『內經』에서의 手技法에 관련된 기록은 추나 이외에 침구관련 手技法에 해당하는 부분이 많이 있으므로 침구관련 手技法은 연구에서 제외하였다.

검색된 문장을 내용별로 추나의 기원 및 역할, 추나의 도구, 추나치료의 기전, 추나의 수기법, 추나의 활용범위, 추나의 주의사항 등으로 정리하였다.

### 1) 『內經』의 推拿 관련 원문

『內經』에서 나타난 推拿관련 사항인 喬, 蹻, 導, 摩, 捫, 拊, 按, 抓, 引, 切, 抓, 推, 彈 등의 글자가 포함된 원문은 『素問』 異法方宜論, 金匱眞言論, 陰陽應象大論, 玉機眞藏論, 血氣形志篇, 離合眞邪論, 舉痛論, 腹中論, 病能論, 奇病論調經論, 至眞要大論의 12편과 『靈樞』 九鍼十二原, 邪氣臟腑病形, 官鍼, 經別, 經水, 經筋, 病傳, 官能, 刺節眞邪, 刺節眞邪의 10편에 나타나 모두 22편에서 推拿관련 기술을 하고 있다. 원문은 推拿와 관련되는 것으로 해석에 따라서 鍼刺 手技와 推拿 모두에 활용할 수 있는 원문도 포함시켰다. 원문에는 懸吐를 하여 읽기에 편리하게 하였다.

### 2) 『內經』의 추나에 대한 總括

이상의 문장을 근거로 『內經』에 나타난 수기치료인 추나에 대하여 다음과 같이 정리하였다.

#### (1) 추나의 기원 및 역할

『素問異法方宜論』에 “砭石者는 亦從東方來요 …… 毒藥者는 亦從西方來요 …… 灸熇者는 亦從北方來요 …… 九鍼者는 亦從南方來요 中央者는 其地平以濕하고 天地所以生萬物也衆하니 其民食雜而不勞라 故其病多痿厥寒熱하니 其治宜導引按蹻라 故導引按蹻者는 亦從中央出也라”<sup>11)</sup>고 하여 砭石, 毒藥, 灸

熇, 九鍼, 導引按蹻의 다양한 치료방법들이 여러 지역에서 발생하게 되었음을 알려 주는 것으로 특히 중앙지역은 평지가 많고 濕氣가 많은 지역으로 비교적 풍요로운 환경이어서 곡식과 고기 등 다양한 먹거리를 먹고 노동을 많이 하지 않았으므로 痿厥寒熱의 질환이 많이 나타나게 되었고 그 치료법으로는 導引按蹻를 사용하여 몸을 움직여 기혈을 순조롭게 하는 방법을 활용하였다는 것이다. 이것은 현대 甲骨文의 연구결과와 유사한데 殷나라와 商나라의 甲骨文 기록에도 導引按蹻와 유사한 방법이 많이 나타난다고 하였으니<sup>12)</sup> 導引按蹻가 중앙에서 발생하였다는 것을 증명하는 것이다.

『素問奇病論』에 “帝曰 病脇下滿하면 氣逆하야 二三歲不已하니 是爲何病인가 岐伯曰 病名曰息積이니 此는 不妨於食하니 不可灸刺요 積爲導引服藥이니 藥不能獨治也니이다”<sup>13)</sup>라고 하여 息積이 있어서 음식을 먹는데 장애가 되면 땀을 뜨면 안되고 導引의 방법을 사용하여 기혈을 소통시키면서 약물치료를 병행하여야 한다고 하였다.

『素問玉機眞藏論』에 “弗治하면 肝傳之脾하니니 病名曰脾風이니 發癰하며 腹中熱 煩心 出黃하니 當此之時하얀 可按可藥可浴이라 弗治하면 脾傳之腎하니니 病名曰疝瘕니 少腹寬熱而痛하며 出白하니 一名曰蠱라 當此之時하얀 可按可藥이라”<sup>14)</sup>하여 脾風과 疝瘕에 안마로 치료를 하여야 한다고 하였다.

『素問至眞要大論』에 “損者溫之하고 逸者行之하고 驚者平之라 上之下之하고 摩之浴之하고 薄之劫之하고 開之發之하야 適事爲故니이다”<sup>15)</sup>라고 하였고, 『靈樞病傳』에 “黃帝曰 余受九鍼於夫子하고 而私覽於諸方할새 或有導引行氣喬摩灸熇刺熇飲藥之一者를 可獨守耶야 將盡行之乎야 岐伯曰 諸方者는 衆人之方也요 非一人之所盡行也니이다”<sup>16)</sup>라고하여 導引行氣와

집문당. 2013. pp.46-47.

12) 李成林. 从『黄帝内经』看秦汉时期的推拿学成就. 辽宁中医杂志. 2003.30(6). p.43.

13) 전국한의과대학 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문. 집문당. 2013. pp.191-192.

14) 전국한의과대학 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문. 집문당. 2013. p.79.

15) 전국한의과대학 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문. 집문당. 2013. p.401.

11) 전국한의과대학 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문.

喬摩도 중요한 치료방법으로 제시하고 있다.

이상을 종합하면 推拿는 중앙지역에서 기원하여 氣血循環을 잘 되게 하려는 목적으로 사용되었다고 하겠다.

『內經』에서는 비록 推拿라는 용어를 사용하고 있지 않지만 導引, 按蹠, 喬摩 등의 다양한 용어를 사용하였음을 알 수 있다.

## (2) 추나의 도구

『靈樞官能』에 “緩節柔筋而心和調者 可使導引行氣 氣…… 爪苦手毒하여 爲事善傷者는 可使按積抑痹니 各得其能하여 方乃可行하면 其名乃彰이어나와 不得其人하면 其功不成하고 其師無名이라”<sup>17)</sup>고 하여 몸의 관절과 근육이 유연하고 마음이 화평한 사람은 導引法을 行氣하게 하여야 하고, 손톱이 강하고 손이 매워 매사에 물건을 상하게 하는 사람은 積聚를 按摩하고 痺證을 억제하니 각각 그 사람의 장점을 알아 치료하게 하면 된다고 하여 손이 매운 사람들에게 按摩를 하게 하여야 한다고 하였다. 즉 안마는 몸이 유연하며 마음이 화평한 사람이 하고, 안마로 적취를 치료하는 경우에는 손이 매운 사람들이 하는 것이 좋다는 것을 말하고 있다.

『靈樞九鍼十二原』에 “九鍼之名은 各不同形이라…… 鑱鍼者는 頭大末銳하여 去瀉陽氣라 員鍼者는 鍼如卵形하여 措摩分間하니 不得傷肌肉하여 以瀉分氣라 鍤鍼者는 鋒如黍粟之銳하니 主按脈勿陷하여 以致其氣라”<sup>18)</sup>, 『靈樞官鍼』에 “病在皮膚無常處者는 取以鑱鍼於病所라 膚白勿取라 病在分肉間은 取以員鍼於病所라 病在脈氣少하여 當補之者는 取以鍤鍼이라”<sup>19)</sup>하여 九鍼중에 병이 皮膚에서 돌아다니면 끝이 뾰족한 鑱鍼으로 피부를 긁고, 병이 分肉사이에 있으면 끝이 계란모양의 員鍼으로 分肉사이를 문지르고, 병이 脈氣에 있으면 끝이 기장이나 조처럼

에리한 鍤鍼으로 血脈을 눌러 주는 방법을 사용한다고 하였는데 이들은 모두 導引按蹠의 방법에 활용되었던 鍼이라고 하겠다. 이상을 종합하면 추나의 도구는 기본적으로 손이므로 손톱이 강하고 손이 매워 매사에 물건을 상하게 하는 사람이 추나에 적합하다고 하였고, 기타 추나에 활용할 수 있는 도구로는 九鍼중에 鑱鍼, 員鍼, 鍤鍼 등으로 피부를 긁거나 문지르는 방법으로 활용할 수 있다고 하였다.

## (3) 추나치료의 기전

『內經』에서 추나 치료의 기전에 대하여 직접 밝힌 부분은 비교적 적으나, 추나를 통하여 경락을 소통하고 기혈을 조절하는 기전에 대한 언급은 많이 되어 있다.

### ① 溫經散寒

『素問舉痛論』에 “寒氣客於腸胃之間 膜原之下하면 血不得散하고 小絡急引故로 痛이라 按之則血氣散故로 按之痛止하고…… 寒氣客於背俞之脈하면 則血脈泣하니 脈泣則血虛하고 血虛則痛하니 其俞注於心 故로 相引而痛이니 按之則熱氣至하고 熱氣至則痛止矣라”<sup>20)</sup>고 하여 按摩를 통하여 溫經散寒, 活血去瘀의 작용을 통하여 질병을 치료한다고 하였다. 특히 “按之則熱氣至”는 推拿治療의 기전을 명확하게 나타낸 문장이라고 하겠다. 寒이 있어 氣血이 응체되었을 때에 按摩를 통하여 氣血이 응체된 곳에 따뜻하게 하여 氣血이 통하게 되면 통증이 사라지게 된다는 기전을 말하는 것이다.

『素問調經論』에 “岐伯曰 寒濕之中人也에 皮膚不收하고 肌肉堅緊하고 榮血泣하고 衛氣去故로 曰虛니 虛者는 聶辟氣不足하니 按之則氣足以溫之故로 快然而不痛이라”<sup>21)</sup>고 하여 寒濕으로 인하여 血泣하고 氣虛하게 된 경우에도 按摩를 통하여 溫中散寒시키고 補氣한다고 하였다.

중국에서 中風後遺症과 頸椎病과 風寒凝滯로 인한 腰脚痛과 胃痛痛 등의 證狀에 溫經散寒시키는 推拿治療를 사용하고 있다<sup>22)</sup>고 한다.

16) 河北醫學院. 靈樞經校釋(下). 北京, 人民衛生出版社. 1982. p.7.

17) 河北醫學院. 靈樞經校釋(下). 北京, 人民衛生出版社. 1982. p.312.

18) 河北醫學院. 靈樞經校釋(上). 北京, 人民衛生出版社. 1982. p.16.

19) 河北醫學院. 靈樞經校釋(上). 北京, 人民衛生出版社. 1982. pp.157-158.

20) 전국한의과대학 원전학교실. 현토교감 조본황체내경소문. 집문당. 2013. pp.159-160.

21) 전국한의과대학 원전학교실. 현토교감 조본황체내경소문. 집문당. 2013. p.243.

② 疏通經絡, 活血化瘀

『素問血氣形志篇』에 “形苦志樂하면 病生於筋하나니 治之以熨引하고 …… 形數驚恐하야 經絡不通하면 病生於不仁하나니 治之以按摩醪藥이라”<sup>23)</sup>고 하여 筋에 병이 생기면 찻질이나 導引의 방법으로 근육을 풀어주고, 經絡이 막혀 움직이지 못하게 되면 按摩나 醪藥으로 經絡을 소통시켜 주어야 한다고 하였다. 이것은 導引은 溫經의 작용이 있고, 按摩는 經絡을 疏通시켜는 작용이 있다는 것을 말하고 있는 것이다.

③ 解熱寧神

『素問調經論』에 “神不足者는 視其虛絡하야 按而致之하며 刺而利之호되 無出其血하며 無泄其氣하고 以通其經이라야 神氣乃平이라 …… 按摩勿釋하며 著鍼勿斥하야 移氣於不足이라야 神氣乃得復이니이다”<sup>24)</sup>라고 하여 神不足한 경우에 按摩를 하는데 經脈을 疏通시켜 神氣를 평온하게 할 수 있고, 按摩와 鍼을 통하여 神氣를 회복시킬 수 있다고 하였다.

『靈樞·刺節真邪』에 “大熱遍身하야 狂而妄見妄聞妄言이어는 視足陽明及大絡取之하야 虛者補之하고 血而實者瀉之하고 因其偃臥하야 居其頭前하야 以兩手四指挾按頸動脈하야 久持之하야 卷而切推를 下至缺盆中하야 而復止如前하면 熱去乃止라 此所謂推而散之者也이니이다”<sup>25)</sup>하고 하여 按摩와 切推의 방법이 解熱寧神의 기전으로 치료한다는 것인데, 현대 臨床에 있어서 中風 後遺症으로 麻木不仁한 경우나 頸椎病이나, 瘀血로 인한 조직손상, 風寒의 外感에 의한 高熱, 胃痙攣 등을 치료할 수 있다<sup>26)</sup>고 하였다.

④ 收斂鎮靜

『素問陰陽應象大論』에 “其在皮者는 汗而發之하고 其慄悍者는 按而收之하고 其實者는 散而瀉之

라”<sup>27)</sup>고하여 병세가 사납고 빠르게 변화하는 경우에 按摩를 통하여 病勢를 수렴시킨다고 하였으니 이것은 收斂鎮靜의 기전을 말하는 것이다.

⑤ 陽氣推動

『素問金匱真言論』에 “故冬不按蹻하면 春不鼫衄이라”<sup>28)</sup>고 하여 按摩의 시간에 대한 기술로 冬季는 陽氣가 內에 閉藏하는 계절로 按摩 등의 陽氣의 活動은 禁해야 다음해 봄에 鼫衄이 발생하지 않는다고 하여 按摩를 통하여 陽氣가 推動되는 기전을 설명하였다.

이상으로 보아 추나의 치료기전은 溫經散寒, 疏通經絡, 活血化瘀, 解熱寧神, 陽氣推動 이라고 할 수 있다.

(4) 추나의 手技法

『素問·病能論』에 “所謂深之細者는 其中手如針也라 摩之切之에 聚者는 堅也오 博者는 大也라”<sup>29)</sup>라고 하여 간단한 수기법으로 摩, 切 등을 언급하였다. 기타 복잡한 수기법으로는 『素問陰陽應象大論』에 “氣虛宜掣引之라”<sup>30)</sup>하여 당기는 掣引의 방법을 설명하였고, 『靈樞·刺節真邪』에 “有所結하야 氣歸之하면 衛氣留之하야 不得復反하야 津液久留하면 合而爲腸溜니 久者는 數歲乃成이니 以手按之柔어니와 已有所結하야 氣歸之하야 津液留之한데 邪氣中之하야 凝結日以易甚하고 連以聚居하면 爲昔癰이오 以手按之堅이라”<sup>31)</sup>고하여 摩法, 按法, 揉法 등은 按摩에 사용되는 手技法이라 하겠다.

『靈樞·刺節真邪』에 “以兩手四指夾按動脈하야 久持之하야 卷而切推를 下至缺盆하야 而復止如前하면 熱去乃止라”<sup>32)</sup>고하여 膏摩法으로 안면신경마비를

22) 刘权, 张大伟. 『內經』推拿学术思想的重要意义述略. 实用中医内科杂志. 2008.22(10). p.9.

23) 전국한의학대학교 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문. 집문당. 2013. p.102.

24) 전국한의학대학교 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문. 집문당. 2013. p.238.

25) 河北醫學院. 靈樞經校釋(下). 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.351.

26) 刘智斌, 郭小青. 『內經』推拿疗法探析. 陕西中医. 2001. 22(9). p.558.

27) 전국한의학대학교 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문. 집문당. 2013. p.25.

28) 전국한의학대학교 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문. 집문당. 2013. pp.12-13.

29) 전국한의학대학교 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문. 집문당. 2013. pp.189-190.

30) 전국한의학대학교 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문. 집문당. 2013. p.25.

31) 河北醫學院. 靈樞經校釋(下). 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.355.

32) 河北醫學院. 靈樞經校釋(下). 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.351.

치료한다고 하였다.

『素問·離合真邪論』에 “必先捫而循之니 切而散之하고 推而按之하며 彈而怒之하고 抓而下之하며 通而取之라”<sup>33)</sup>하였는데 鍼刺의 보조수단으로 해석하기 보다는 手技治療의 방법으로 보아서 ‘捫’은 누르는 按法에 해당하고, ‘抓’는 꼬집는 동작의 捏法에 해당하고, ‘推’와 ‘彈’과 ‘切’은 요즘까지 이어지는 推拿 방법이다.

### (5) 추나의 활용범위

추나는 질병의 치료 뿐만 아니라 養生, 診斷 등 다양한 분야에서 활용되었다.

#### ① 診斷

『內經』에서의 推拿는 疾病을 치료하는 수단일 뿐만 아니라 疾病을 診斷하고 鑑別하는 일상적인 방법이었다. 『靈樞·邪氣臟腑病形』에 “按其脈하야 知其病을 名日神이라 …… 按而得之라”<sup>34)</sup>고 하였고, 『靈樞·經別』에 “審切循捫按하고 視其寒溫盛衰而調之니 是謂達適而爲之真也라”<sup>35)</sup>하여 누르고 만져보는 按의 방법을 寒熱虛實을 변별하고 疾病의 深淺을 판단할 수 있다고 하였다.

#### ② 治療

『內經』에서는 추나를 다양한 질병의 치료에 활용하였다.

##### \* 氣虛

『素問·陰陽應象大論』에 “血實者決之하고 氣虛宜掣引之라”<sup>36)</sup>하여 氣虛한 경우에 導引按摩의 방법으로 치료한다고 하였다.

##### \* 寒邪로 인한 痛症 治療

『素問·舉痛論』에 “寒邪客於腸胃之間과 膜原之下 …… 寒氣客於背俞之脈”<sup>37)</sup>이라하여 寒邪가 침범하여 생긴 痛症에 推拿의 방법으로 치료할 수 있다고

하였다.

##### \* 心痛治療

『靈樞·雜病』에 “心痛엔 當九節刺之로대 不已하면 刺按之하면 立已라”<sup>38)</sup>하여 胃脘痛에 九椎를 刺針하는데 낫지 않으면 刺針과 按摩를 하여 치료한다고 하였다.

##### \* 정서와 관련된 질병

『素問·血氣形志篇』에 “形樂志樂하면 病生於肉하나니 治之以鍼石하고 …… 形數驚恐하야 經絡不通하면 病生於不仁하나니 治之以按摩醪藥이라”<sup>39)</sup>고 하였고, 『靈樞·刺節真邪』에 “大熱遍身하야 狂而妄見妄聞妄言이어든 …… 此所謂推而散之者也니이다”<sup>40)</sup>라고 하여 情緒와 관련된 疾病에도 推拿法을 활용할 수 있다고 하였다.

##### \* 口眼歪斜

『靈樞·經筋』에 “卒口僻 急者는 目不合이라 熱則筋縱하야 目不開하고 頰筋有寒하면 …… 爲之三拊而已라”<sup>41)</sup>하여 口眼歪斜에 撫摩하는 拊의 방법을 사용한다고 하였다<sup>42)</sup>.

##### \* 急症

『素問·陰陽應象大論』에 “其剽悍者는 按而收之라”<sup>43)</sup>하여 病勢가 맹렬한 경우에 먼저 按摩를 통하여 병세를 진정시킨 후에 계속 치료를 하여야 한다고 하였다.

이처럼 氣虛, 寒邪로 인한 痛症, 心痛, 정서와 관련된 질병, 口眼歪斜, 急症 등의 手技治療에 대한 풍부한 임상경험을 기록하였다.

아울러 『靈樞·刺節真邪』에 “用針者가 必先察其經絡之實虛하야 切而循之하고 按而彈之하야 視其應動者하고 乃後取之而下之라”<sup>44)</sup>하여 鍼刺의 보조수단

33) 전국한의과대학 원전학교실. 현토교감 조본황제내경소문. 집문당. 2013. p.112.

34) 河北醫學院. 靈樞經校釋(上). 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.88.

35) 河北醫學院. 靈樞經校釋(上). 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.298.

36) 전국한의과대학 원전학교실. 현토교감 조본황제내경소문. 집문당. 2013. p.25.

37) 전국한의과대학 원전학교실. 현토교감 조본황제내경소문. 집문당. 2013. pp.159-160.

38) 河北醫學院. 靈樞經校釋(上). 北京. 人民衛生出版社. 1982. pp.460-461.

39) 전국한의과대학 원전학교실. 현토교감 조본황제내경소문. 집문당. 2013. p.102.

40) 河北醫學院. 靈樞經校釋(下). 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.351.

41) 河北醫學院. 靈樞經校釋(上). 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.306.

42) 劉權, 張大偉. 『內經』推拿學術思想的重要意義述略. 實用中醫內科雜誌. 2008.22(10). p.9.

43) 전국한의과대학 원전학교실. 현토교감 조본황제내경소문. 집문당. 2013. p.25.

으로 按摩를 할 수 있다고 하였다<sup>45)</sup>.

중국의 연구에서도 痿證, 痺證, 經脈不通으로 인한 麻木不仁, 脾風發痺, 疝瘕, 卒口僻(面癱), 寒氣가 腸胃에 침범하여 생긴 痛症, 寒氣가 背俞脈에 침범하여 생긴 痛症 등 다양한 病症에 활용하여, 寒熱虛實<sup>46)</sup> 모두의 경우에 按摩와 같은 手技治療를 사용하였다.

그러므로 추나는 養生의 방법으로 사용되었을 뿐만 아니라 누르고 문지르는 방법을 통하여 질병의 상태를 파악하는 진단의 일종으로 사용되었다. 아울러 치료 하였던 증상들로는 痿證, 痺證, 經脈不通으로 인한 麻木不仁, 脾風發痺, 疝瘕, 卒口僻(面癱), 寒氣가 腸胃에 침범하여 생긴 痛症, 寒氣가 背俞脈에 침범하여 생긴 痛症 등 다양하였다.

#### (6) 추나의 주의사항

『內經』에서는 추나의 주의사항으로는 시간과 병증에 따라 금기하여야 할 사항과 추나요법을 활용할 수 있는 사람의 조건에 대하여 언급한 조차 주의에 대하여 언급하였다.

##### ① 時間 禁忌

『素問·金匱真言論』에 “故冬不按蹻하면 春不飢飢하고 夏不病頸項하고 仲夏不病脅痛하고 長夏不病洞泄寒中하고 秋不病風癱하고 冬不病痺厥飢瀉 而汗出也라”<sup>47)</sup>고 하여 陽氣가 陰分으로 숨어 들어가는 겨울에는 按蹻를 시행하여 과도하게 움직이지 않게 하면 봄에 陽氣가 올라가더라도 사람에게 있어서 飢飢 등의 병이 생기지 않는다고 하여 四時와 陰陽의 변화에 따라 按蹻를 하여야 한다고 하였다. 즉 陽氣를 저장하여야 하는 겨울철에 陽氣를 많이 활동하게 만드는 추나를 너무 과하게 사용하면 다음해 봄에 환자가 코피 날 수 있으니 陽氣의 상태를 확인해 가면서 추나를 사용하여야 한다는 것으로 天人相應의 思

想을 반영하고 있다.

##### ② 病證 禁忌

『素問·舉痛論』에 “寒氣客於經脈之中하면 與炁氣相薄則脈滿하고 滿則痛而不可按也라”<sup>48)</sup>하였고, 『素問·調經論』에 “風雨之傷人也 …… 血氣與邪並客於分腠之間하면 其脈堅大라 故曰實이라 實者는 外堅充滿하니 不可按之오 按之則痛이라”<sup>49)</sup>고 하였으니 이는 모두 按蹻와 같은 手技治療의 방법을 사용하지 말라는 것이다. 『素問·舉痛論』에서는 寒氣가 經脈에 침범하여 邪氣가 實한 痛症에 按蹻의 치료법을 사용하지 말라고 하였고, 『素問·調經論』에서는 血氣와 邪氣가 分腠에 침범하여 外堅充滿한 증상이 나타나므로 按蹻를 하면 통증이 생기게 된다고 하였다. 그러나 현재의 관점에서 보면 이러한 實證이라도 患者와 疾病의 상태를 정확하게 파악하고 辨證論治를 하여 사용한다면 크게 무리될 것이 없을 것이다.

『素問·腹中論』에 “帝曰 伏梁은 何因而得之오 岐伯曰 裹大膿血이 居腸胃之外하야 不可治니 治之每切按之하면 致死니이다”<sup>50)</sup>라고 하여 대량의 膿血이 腸胃의 바깥에 있어 생기는 化膿性 疾患인 伏梁은 치료하기 힘든데 按蹻의 치료방법을 사용하면 환자가 죽게 된다고 하여 주의하여야 함을 말하였다. 이러한 병증에 대한 금기는 현대의 推拿에서도 반드시 지켜야 할 사항이다. 그러나 서적에 나타난 금기 병증만을 고집할 것이 아니라 현대 의료 지식의 발달에 따른 병증을 잘 확인하여 추나의 사용여부를 판단하여야 한다.

##### ③ 操作 注意

推拿는 환자의 몸에 직접 조작하는 치료방법이다. 그러므로 의사는 손은 힘이 있을 뿐만 아니라 강하면서도 유연하여야지 억지로 힘을 써서는 안된다. 『靈樞·病傳』에 “黃帝曰 余受九鍼於夫子하고 而私覽於諸方할새 或有導引行氣喬摩灸刺熇飲藥之一者를 可獨守耶아 將盡行之乎아 岐伯曰 諸方者는 衆人之方

44) 河北醫學院. 靈樞經校釋(下). 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.349.

45) 周志躍, 孫豔秋. 『內經』中推拿學思想初探. 中國康復醫學. 2009. 21(24). p.3124.

46) 李曉紅, 王欽鵬, 蔣應時. 『內經』中的推拿理論與方法探析. 廣西中醫藥. 2007. 30(6). p.41.

47) 전국한외과대학 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문. 집문당. 2013. pp.12-13.

48) 전국한외과대학 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문. 집문당. 2013. p.159.

49) 전국한외과대학 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문. 집문당. 2013. pp.242-243.

50) 전국한외과대학 원전학교실. 현토교감 조분황제내경소문. 집문당. 2013. p.164.

也요 非一人之所盡行也니이다”<sup>51)</sup>라 하여 導引行氣, 喬摩, 灸熨, 刺熨, 飲藥 등 다양한 치료방법을 의사가 모두 활용하지는 못한다고 하였다. 그러므로 『靈樞·官能』에 “緩節柔筋而心和調者는 可使導引行也라”<sup>52)</sup>하여 導引의 방법을 할 수 있는 사람은 관절과 근육이 유연하고 마음이 조화로우서 환자를 위험에 빠지지 않게 하여야 한다고 하였고 아울러 『靈樞·官能』에 “手毒者는 可使試按龜할새 置龜於器下하고 而按其上하면 五十日而死矣어니와 手甘者는 復生如故也니이다”<sup>53)</sup>라고 하여 推拿에 적합한 능력을 측정하는 방법을 언급하였다. 현대에 이러한 방법을 사용하지는 못하겠지만 의사의 능력을 측정하는 도구를 개발하여 전공분야를 설정하는 방법도 더욱 연구되어야 할 분야이다.

### 3. 結 論

『內經』은 秦漢時代이전의 의리지식을 종합하여 推拿學의 발전에 커다란 공헌을 하였다. 이에 『內經』에 나타난 推拿에 관련된 원문을 수집하고 그 내용을 분석하여 아래와 같이 정리할 수 있다.

1. 推拿는 중앙지역에서 기원하여 氣血循環을 잘 되게 하려는 목적으로 사용되었다고 하겠다.

2. 推拿의 도구는 기본적으로 손이므로 손톱이 강하고 손이 매워 매사에 물건을 상하게 하는 사람이 推拿에 적합하다고 하였고, 기타 推拿에 활용할 수 있는 도구로는 九鍼중에 鑱鍼, 員鍼, 鍉鍼 등이 있다고 하였다.

3. 推拿의 치료기전은 溫經散寒, 疏通經絡, 活血化痰, 解熱寧神, 陽氣推動이라고 할 수 있다.

4. 推拿의 수기법으로 ‘捫’은 누르는 按法에 해당하고, ‘抓’는 꼬집는 동작의 捏法에 해당하고, ‘推’와 ‘彈’과 ‘切’은 요즘까지 이어지는 推拿 방법이다.

5. 推拿는 養生의 방법으로 사용되었을 뿐만 아니라 누르고 문지르는 방법을 통하여 질병의 상태를 파악하는 진단의 일종으로 사용되었다. 아울러 치료하였던 증상들로는 痿證, 痺證, 經脈不通으로 인한 麻木不仁, 脾風發癩, 疝瘕, 卒口僻(面癱), 寒氣가 腸胃에 침범하여 생긴 痛症, 寒氣가 背俞脈에 침범하여 생긴 痛症 등 다양하였다.

6. 推拿의 주의사항으로 겨울철에 陽氣를 과도하게 상하지 않는 범위로 推拿를 하여야 하고, 推拿를 사용하지 말아야 할 증상들을 언급하였다. 그러면서 推拿療法을 활용할 수 있는 사람은 근육이 유연하여 환자에게 위해를 입히지 않아야 한다고 하였다.

이상으로 『內經』에 나타난 推拿에 대하여 정리하였다. 推拿와 관련된 문헌 연구를 지속하여 推拿의 기초적인 根據를 마련해 주는데 더욱 노력할 필요가 있다고 사료된다.

### References

1. Hebeiyixueyuan. Lingshujingxiaoshi (vol.1). Beijing. People's Medical Publishing House. 1982.  
河北醫學院. 靈樞經校釋(上). 北京. 人民衛生出版社. 1982.
2. Hebeiyixueyuan. Lingshujingxiaoshi (vol.2). Beijing. People's Medical Publishing House. 1982.  
河北醫學院. 靈樞經校釋(下). 北京. 人民衛生出版社. 1982.
3. The Association of Medical Classic Departments in Colleges of Korean Medicine. Hwangjenaegyong Somun Joseon Edition with Korean Endings and

51) 河北醫學院. 靈樞經校釋(下). 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.7.

52) 河北醫學院. 靈樞經校釋(下). 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.312.

53) 河北醫學院. 靈樞經校釋(下). 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.312.



- Corrections. Jinmoondang. 2013.  
 전국한의과대학 원전학교실. 현도교감 조분황  
 제내경소문. 집문당. 2013.
4. Yoon BH, Chiness Tuina Manual Clinical Science. Seoul, Goonjachulpansa. 2013.  
 윤병한, 추나임상학, 서울, 군자출판사, 2013.
  5. Chu JS, Lim YH. he Study of Oriental Medical Literature Review on JEONG-GOL CHUNA. The Journal of Korea CHUNA Manual Medicine. 2001. 2(1).  
 추진석, 임영호. 正骨推拿의 韓醫學 文獻的 考察. 대한추나의학회지. 2001. 2(1).
  6. Ham JH, Jung HS, Choi JO. A study of chuna and massage. DongBangHak. 2012. 22(22).  
 함주현, 정한석, 최진옥. 추나(推拿)와 안마(按摩)에 대한 고찰. 동방학. 2012. 22(22).
  7. Han YS, Heo DS, OH MS. A Medico-Historical consideration of documents on Chu-Na. Thesis Collection. 2007. 6(1)  
 한영수, 허동석, 오민석. 역대문헌에 나타난 추나의 의과학적 고찰. 한의학연구소논문집. 2007. 6(1)
  8. Hong SY, Lim YH. The Study of Oriental Medical Literature Review on DOIN CHUNA. The Journal of Korea CHUNA Manual Medicine. 2001. 2(1).  
 홍서영, 임영호. 導引推拿의 韓醫學 文獻的 考察. 대한추나의학회지. 2001. 2(1).
  9. Kim HT, et al.. A Documentational Study of Doinqigong in The Oriental Medicine Classics. The Journal Of Korean Medical Classics. 2009. 22(3).  
 김현태, 외 6인. 古典醫書 中 導引氣功法에 관한 文獻 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2009. 22(3).
  10. Kim KH, Lee NW, Shin BC. Chuna manual therapy, pediatric enuresis, systematic review, meta-analysis, randomized controlled trial. The Journal of Korea CHUNA Manual Medicine for Spine & Nerves. 2017. 12(1).  
 김기현, 이남우, 신병철. 소아 유뇨증에 대한 추나요법의 효과: 체계적 문헌고찰과 메타분석. 척추신경추나의학회지. 2017. 12(1).
  11. Li CL. Viewing the Achievements of Tuina in the Qin and Han Dynasties from the Perspective of the 『Huangdineijing』. LIAONING JOURNALOF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE. 2003. 30(6).  
 李成林. 从『黄帝内经』看秦汉时期的推拿学成就. 辽宁中医杂志. 2003. 30(6).
  12. Li XH, Wang QP, Jiang YS. An Analysis of the Theory and Method of Tuina in the 『Huangdineijing』. Guangxizhongyiyao. 2007. 30(6).  
 李晓红, 王钦鹏, 蒋应时. 『黄帝内经』中的推拿理论与方法探析. 广西中医药. 2007. 30(6).
  13. Liu Q, Zhang DW. A Brief Account of the Importance of Tuina's Academic Thoughts of 『NeiJing』. JOURNALOF PRACTICAL TRADITIONAL CHINESE iTERNAL MEDICINE. 2008. 22(10).  
 刘权, 张大伟. 『内经』推拿学术思想的重要意义述略. 实用中医内科杂志. 2008. 22(10).
  14. Liu Zy, Guo XQ. Analysis of Tuina therapy of 『NeiJing』, Shanxizhongyi. 2001. 22(9).  
 刘智斌, 郭小青. 『内经』推拿疗法探析. 陕西中医. 2001. 22(9).
  15. Park NR, et al.. Chuna Manual Therapy for Cervicogenic Dizziness:A Systematic Review. The Journal of Korea CHUNA Manual Medicine for Spine & Nerves. 2018. 13(2)  
 박나리, 외 4인. 경추성 현훈에 대한 추나요법의 치료 효과:체계적 문헌고찰. 척추신경추

- 나의학회지. 2018. 13(2)
16. Yoon JT, Lim YH. The Study of Oriental Medical Literature Review on KYUNGKUN CHUNA. The Journal of Korea CHUNA Manual Medicine. 2001. 2(1).  
윤종태, 임영호. 經筋推拿의 韓醫學 文獻의 考察. 대한추나의학회지. 2001. 2(1).
17. Zhou ZY, Sun YQ. On the Thought of Tuina in the 『Neijing』. Medical Journal of Chinese People's Health. 2009. 21(24).  
周志跃, 孙艳秋. 『内经』中推拿学思想初探. 中国民康医学. 2009. 21(24).
18. Association of Korean Medicine. Homepage. [cited 19 Jan. 2019]: Available from: URL: <http://www.akom.org/Home/AkomArticleHealth/105314?HealthType=3>.  
대한한 의사협회 홈페이지-다양한 치료법 - 추나의 정의. [검색일 2019.01.19.] URL: <http://www.akom.org/Home/AkomArticleHealth/105314?HealthType=3>.