

足跟痛의 鍼灸治療에 關한 文獻的 考察

(中國에서 發表된 臨床論文을 中心으로)

金俊杓 · 李秉烈*

I. 緒 論

足跟痛은 주로 老人에서 많이 발견되며, 발뒷꿈치 주변에 痛症을 일으키는 疾患으로서, 踵骨과 아킬레스건 주변의 粘液囊炎, 足底筋膜炎, 踵骨骨膜炎 등이 있으며, 이 중 足底筋膜炎과 踵骨 周邊部の 粘液囊炎이 가장 흔하다. 足跟痛의 일반적인 症狀은 대개 발뒷꿈치의 壓痛으로, 뒷꿈치(heel) 부위의 足底筋膜 전체에서 보일 수 있으나 骨棘部位에서 가장 심하다¹⁾²⁾³⁾.

足跟痛의 西洋醫學的 治療方法을 보면 먼저 安靜과 冷療法, 消炎劑 投與 등으로 治療하고, 뒷꿈치 부위에 충격흡수형의 삽입물을 넣거나 steroid 주사 등의 治療法을 쓴다. 심하면 足底筋膜의 急性破裂을 일으킬 수도 있고, 날카로운 疼痛으로 상당한 障礙를 6~12주정도 겪기도 하여 骨棘의 切除術이나 滑液囊除去術을 하기도 하나 治療結果가 만족스럽지 못한 경우가 많다⁴⁾⁵⁾.

韓醫學的 觀點에서 足跟痛은 《靈樞·陰陽二十五人⁶⁾》에서 “足太陽之上 …… 氣少血多則瘦 跟空, 血氣皆少則善轉筋 踵下痛”이라고 한 것과 같이

나이가 들어 氣血이 虛衰해져 筋脈이 失養되고 邪氣가 阻滯되면 足跟痛이 發生한다고 보고 있다. 그러나 國內의 足跟痛에 關한 鍼灸治療의 研究가 未備하여, 臨床에서 治療의 原則을 세워 治療하기가 어렵다.

이에 著者는 足跟痛의 보다 效率的인 鍼灸治療의 方法을 摸索하고자 그 基礎로서 中國에서 발표된 足跟痛의 鍼灸治療에 關한 論文을 整理한 結果 몇 가지 知見을 얻었기에 이에 報告하는 바이다.

II. 本 論

足跟痛의 鍼灸治療에 關하여 최근에 中國에서 발표된 臨床論文을 中心으로 治療穴과 治療方法 그리고 臨床의 結果 및 機轉에 대해 살펴보면 다음과 같다.

1. 僕參穴을 이용한 治療⁷⁾

1) 治療方法 : 患側의 僕參穴(BL61)을 취하여, 一般 體鍼으로 신속하게 刺入하여, 鍼을 足跟方向으로 1寸정도 斜刺하여 局部에 酸脹麻感이 足跟部로 放射되게 한다. 계속하여 患者가 步行時 느끼는 足跟部의 痛點을 阿是穴로 하여 刺鍼한다. 이후 電鍼을 이용하여 僕參穴과 阿是穴에 電極을 연결하여, 患者가 참을 수 있는 정도까지 電流를 보내어 30분간 留鍼한다. 이러한 治療를 매일 한차례씩 10회를 한 治療단위로 한다.

2) 治療效果의 基準

疼痛이 완전히 消失되고, 步行時 아무런 불편을 느끼지 못하는 정도를 完全治療로 보고, 疼痛은

7) 董聯玲 外: 鍼刺僕參穴治療足跟痛32例, 北京, 中國 鍼灸 17(2), 1997, p.86

* 大田大學校 韓醫科大學 鍼灸學教室

1) 대한정형외과학회: 정형외과학, 서울, 최신의학사, 1996, p.446

2) 狄勳元 外: 老年骨關節損傷與疾病學, 北京, 人民衛生出版社, 1996, p.417

3) 武春發: 骨傷科診治軌範, 北京, 人民衛生出版社, 1998, pp.322~323

4) 김진호 外: 재활의학, 서울, 군자출판사, 1997, p.362

5) 全國韓醫科大學 再活醫學科學教室: 東醫再活醫學科學, 서울, 書苑堂, 1995, p.362

6) 楊維傑 編: 黃帝內經素問譯解, 서울, 一中社, 1991, pp.454~455

消失되고 步行時間이 길면 疼痛을 느끼는 것을 뚜렷한 효과로 보고, 疼痛이 輕減된 정도를 好轉, 아무 효과를 느끼지 못하는 정도를 無效로 보았다.

3) 治療結果

(1) 病程과 治療效果와의 關係

	事例數	完全治療	뚜렷한效果	好轉	無效	有效率(%)
<0.5년	14	7	4	2	1	92.9
0.5~3년	10	3	3	3	1	90.9
>3년	8	1	2	1	4	50.0

(2) 病的 區分에 따른 治療效果

	事例數	完全治療	뚜렷한效果	好轉	無效	有效率(%)
單純疼痛	19	9	6	3	1	94.7
骨質增生	13	2	3	3	5	61.5

4) 治療機轉

足跟痛은 韓醫學의 痺症의 범위에 속한다. 그 病因은 대개 虛弱한 體質의 사람이 風寒濕邪에 感하여, 이 邪氣가 足跟部로 流注하여 局部의 氣血 運行을 阻滯하여 不通則痛이 되어 足跟痛을 발생한다. 足跟部는 足太陽膀胱經이 지나가는 곳이므로 本經의 僕參穴과 阿是穴을 취하여 通經止痛시킨다. 또한 現代醫學의 觀點에서 보면 局部의 刺鍼이 病變部位의 血液循環과 營養을 改善시켜 新陳代謝를 높이고, 神經과 病變周圍 軟組織이 增殖된 骨質의 壓迫과 이로 인한 水腫, 炎症 등의 病理變化를 除去시킨다.

2. 動氣鍼法을 이용한 治療(跟骨棘이 주된 原因인 足跟痛)⁸⁾

1) 治療方法

足跟內側의 疼痛이나 壓痛에는 神門穴(HT7), 足跟外側의 疼痛이나 壓痛에는 養老穴(SI6), 足跟正中과 下部의 疼痛과 壓痛에는 足跟點(奇穴, 大陵穴下 0.8寸)을 취한다. 모두 患足の 同側穴을 취하며, 兩足이 모두 病變이 있으면 兩側의 穴을 취한다. 刺鍼은 體鍼으로 빠르게 刺鍼하여, 得氣 후 捻轉과 提插의 瀉法을 사용하여 30분간 留鍼하고, 留鍼기간동안 발을 운동시킨다.

8) 張連記 外: 鍼刺運動療法治療跟骨刺56例療效觀察, 北京, 中國鍼灸 17(12), 1997, pp.731-733

2) 運動療法

鍼刺 得氣後에 留鍼期間동안 能動이나 被動的으로 足跟部를 運動한다. 受動的인 運動은 施術者가 木棒을 이용하여 患者의 足跟을 患者가 견딜 정도로 지나치지 않게 두드리거나 누르면서 밀거나 하여 被動的인 運動을 施行한다. 能動的인 運動은 木棒등의 단단한 棒위에 患者가 직접 足跟部의 壓痛部位를 緩慢하게 누른다. 患處에 溫熱感이 發生하거나 땀이 날 정도까지 施行한다. 이틀에 한번 施術하며, 3번을 한 治療단위로 한다.

3) 治療效果의 基準

治療效果의 基準은 疼痛이 완전히 消失되고, 步行時 아무런 불편을 느끼지 못하는 정도를 完全治療로 보고, 疼痛은 消失되고 步行時間이 길면 疼痛을 느끼는 것을 뚜렷한 효과로 보고, 疼痛이 輕減된 程度를 好轉, 아무 효과를 느끼지 못하는 정도를 無效로 한다.

對照群은 단순히 鍼刺治療만 하였다.

4) 治療結果

群의 종류	事例數 (%)	完全治療 (%)	뚜렷한效果(%)	好轉 (%)	無效 (%)
治療群	56	44(78.6)	7(12.5)	4(7.1)	1(1.8)
對照群	42	4(9.5)	12(28.6)	15 (35.7)	11 (26.2)

그러나 完全治療나 뚜렷한 效果를 보인 患者들의 治療前後의 X線을 비교하여 보았으나 骨의 變化를 발견할 수는 없었다. 이것은 骨棘이 있으나 足跟痛이 없는 경우와 함께 無症狀性跟骨棘의 새로운 概念을 導入할 수 있다고 생각한다.

5) 治療機轉

(1) 遠道取穴

上病取下 下病取上의 取穴方法을 취한다. 그리고 足跟內側은 足少陰腎經이 循行하는 部位이며, 그 流注를 보면 足小指下에서 起하여 足心으로 비스듬히 入하고 內踝의 後部를 돈 뒤에 跟中으로 別入한다. 手足少陰經은 相通하고 上下對立하며, 輸穴의 主治인 體重切痛의 의미에 착안하여 手少陰經의 輸穴인 神門穴을 선택하여 取穴한다. 또한 足跟痛은 腎虛로 인한 경우가 많으므로 神門穴을

刺하여 疏通經脈, 助補經氣, 和暢氣血, 補腎長骨한다.

足跟外側은 足太陽膀胱經이 循行하는 部位이며, 足太陽之筋은 足小指에서 起하여 위로 外踝와 結合하고 비스듬히 膝部와 結合한다. 아래로는 外踝를 돌아 踵과 結合하고 위로 跟을 돌아 膈部에 結合한다. 手足太陽經은 相通하고 上下對立하며, 郄穴은 經氣가 모이고 急性痛症을 主治하며, 郄穴을 刺鍼하여 行氣止痛시킨다. 그러므로 手太陰經의 郄穴인 養老穴을 취하여 足跟外側의 疼痛을 治療하기 위해 選穴한다.

足跟正中과 下部의 疼痛에는 足跟痛點을 取한다. 選穴의 이유는 病變의 部位와 鍼刺部位의 形態가 類似하고 機能도 類似하기 때문이다. 또한 遠道取穴은 患部에서 떨어진 곳을 施術하므로 患部에 直接的인 施術을 피하고 아울러 活動에 妨害가 되지 않아 運動療法를 並行시킬 수 있는 條件이 된다.

(2) 運動療法

運動療法은 鍼刺部位에 鍼感을 生成하고, 遠近結合과 上下取穴로 經絡氣血을 疏通시키는데 有利하여 通則不痛의 治療效果를 얻을 수 있다. 또한 鍼感을 持續적으로 生成시키고 得氣感의 減退나 消失을 막을 수 있는 長點이 있다.

3. 艾灸를 이용한 治療⁹⁾

1) 治療方法

艾條灸를 點火하여 足跟의 疼痛點 下方에 位置시켜 灸의 煙氣와 熱이 疼痛點에 透過되도록 한다. 皮膚가까이 艾條灸를 두되 患者가 참을 수 있는 정도로 한다. 한번 施術의 時間은 45분 정도로 하고 매일 한번씩, 10회를 한 治療過程으로 한다.

2) 治療效果의 基準

治療效果의 基準은 事例數 46例에서 疼痛이 완전히 消失되고, 步行時 아무런 불편을 느끼지 못하는 정도를 完全治療로 보고, 疼痛은 消失되고 步行時間이 길면 疼痛을 느끼는 것을 有效, 아무 효과를 느끼지 못하는 정도를 無效로 한다.

3) 治療結果

治療效果의 基準	完全治療	有效	無效
事例數(비율%)	22(47.8%)	24(52.2%)	0

4) 治療機轉

足跟痛의 主要原因은 肥滿, 冷濕寒邪의 感受, 長時間 起立 등으로 보고 있으나 精確한 原因을 찾아내기가 어려우며, 跟骨內의 靜脈이 瘀滯된 所因으로 보는 경우도 있다.

足跟部의 肌肉이 적으며, 鍼刺治療의 경우 종종 患者가 심한 痛症을 느껴 治療過程을 견디기가 쉽지 않은 경우가 종종 있다. 또한 足跟의 角質層이 비교적 두꺼우며, 40세 이상의 사람들은 대부분 足跟이 많이 갈라져 있으므로, 電鍼에 의해 輕微하지만 火傷을 입을 수가 있다.

그러나 艾條灸의 煙氣와 熱을 疼痛部位 가가이에 두면 溫度가 50도 정도까지 된다. 이때 患者는 分명한 熱感과 함께 寒氣가 除去됨을 느껴 散瘀通絡의 效果를 얻을 수 있다.

4. 大陵穴과 太谿穴을 이용한 治療¹⁰⁾

1) 治療方法

患者가 앉거나 선 자세 모두 가능하다. 먼저 大陵穴에 體鍼으로 더 이상 刺入이 않되는 정도까지 刺鍼하고, 다시 太谿穴을 같은 방법으로 刺入하고 30분간 留鍼한다.

2) 治療效果의 基準

治療效果의 基準은 事例數 51例에서 疼痛이 完全히 消失되고, 步行時 아무런 불편을 느끼지 못하는 정도를 完全治療로 보고, 疼痛은 消失되고 步行時間이 길면 疼痛을 느끼는 것을 有效, 아무 효과를 느끼지 못하는 정도를 無效로 한다.

3) 治療結果

治療效果의 基準	完全治療	有效	無效
事例數(比率%)	22(43.1%)	29(56.9%)	0

4) 治療機轉

足跟痛의 原因은 跟骨骨棘, 跟部滑囊炎, 筋腱炎, 跟骨骨折 등이 있으며, 단순한 足跟痛은 대개 老年의 氣血虛弱, 腎虛, 寒濕 등이 있다.

9) 韓露霞 外: 艾灸治療足跟痛46例, 北京, 中國鍼灸 16(2), 1996, p.27

10) 趙長和: 鍼刺治療老年性足跟痛, 北京, 中國鍼灸 16(10), 1996, p.39

太谿穴은 足少陰腎經의 輸穴이며 또한 原穴로서, 足少陰腎經의 經氣가 모이는 곳이며, 동시에 腎의 原氣가 머무르는 곳으로, 臟腑經脈의 氣를 調節한다. 또한 大陵穴은 經驗取穴한 것으로 향후 많은 研究가 필요하다.

5. 鍼刺(崑崙穴과 太谿穴 및 阿是穴)와 外敷藥을 이용한 治療¹¹⁾

1) 治療方法

먼저 崑崙穴을 刺하여 太谿穴의 皮下까지 透刺하여 鍼感이 足跟까지 오도록 한다. 阿是穴은 直刺하여 鍼尖이 骨膜까지 도달시켜 强刺戟하여 局部에 酸脹感이 생기게 한다. 治療過程은 이틀에 한번씩 10회를 한 치료단위로 한다.

또한 外敷藥은 川芎 500g을 細末하여 매 치료마다 50g씩 足跟上에 싸서 붙이고 이틀에 한번씩 교체해 준다.

2) 治療效果의 基準

疼痛이 완전히 消失되고, 步行時 아무런 불편을 느끼지 못하는 정도를 完全治療로 보고, 疼痛은 消失되고 步行時間이 길면 疼痛을 느끼는 것을 뚜렷한 效果로 보고, 疼痛이 輕減된 정도를 好轉, 아무 效果를 느끼지 못하는 정도를 無效로 한다.

3) 治療結果

群의 種類	事例數 (%)	完全治療 (%)	뚜렷한 效果(%)	好轉 (%)	無效 (%)
治療群	46	18(39.13)	19(41.30)	8 (17.39)	1 (2.17)

6. 涌泉穴에 隔薑灸를 이용한 治療¹²⁾

1) 治療方法

먼저 患者를 엎드리게 한 후 약 3mm두께의 신선한 生薑조각을 涌泉穴上에 놓고, 體鍼으로 生薑에 작은 구멍을 촘촘히 내고, 그 위에 艾灸를 7壯 하고 다시 生薑을 갈아, 한번 시술에 14壯을 灸한다. 매일 한번씩 10회를 한 治療單位로 한다.

2) 治療效果의 基準

疼痛이 완전히 消失되고, 步行時 아무런 불편을

느끼지 못하는 정도를 完全治療, 疼痛은 消失되고 步行時間이 길면 疼痛을 느끼는 것을 뚜렷한 效果, 疼痛이 輕減된 정도를 好轉, 아무 效果를 느끼지 못하는 정도를 無效로 한다.

3) 治療結果

群의 種類	事例數 (%)	完全治療 (%)	뚜렷한 效果(%)	好轉 (%)	無效 (%)
治療群	132	113 (85.61)	15(11.36)	4 (0.03)	0

4) 治療機轉

足跟痛은 韓醫學의 痺症에 속한다. 原因은 대개 風寒濕의 三氣가 섞여서 機體經絡에 侵犯하여 氣血運행을 阻滯하고 筋脈이 失養되어 疼痛을 일으킨다.

隔薑灸는 溫經散寒, 疏通經絡, 血液循環의 促進, 消腫시켜 局部의 生理機能을 正常的으로 回復시킨다.

7. 痛點과 崑崙穴에 叢刺法을 이용한 治療¹³⁾

1) 治療方法

(1) 叢刺法을 施行한 群

먼저 X-線을 參照하여 骨棘이 생긴 部位를 傍刺나 揚刺를 한다. 침수는 5나 7 혹은 9 등의 홀수로 直刺하여 酸脹의 鍼感이 생기면 되고, 留鍼의 時間은 30분 정도로 하며, 治療期間의 單位는 設定하지 않으며, 足跟痛이 消失되면 治療를 마친다.

(2) 一般 體鍼을 施行한 群

阿是穴, 崑崙穴, 太谿穴, 水泉穴, 僕參穴 등을 선택하여 일반 毫鍼으로 平刺하고, 艾條灸를 並行한다. 매일 한번씩 10회를 한 治療單位로 한다.

(3) 電鍼을 施行한 群

痛點과 崑崙穴에 刺鍼한 後 電鍼(短波, 1~3Hz)을 연결하여 30분간 施行한다. 매일 한번씩 10회를 한 治療單位로 한다.

2) 治療效果의 基準

疼痛이 完全히 消失되고, 步行시 아무런 불편을 느끼지 못하며, 1년 이상 다른 症狀이 발생하지 않는 경우를 完全治療, 疼痛은 消失되고 活動이

11) 來心平: 鍼刺與中藥外敷治療足跟痛46例, 北京, 中國鍼灸 15(4), 1995, p.17

12) 劉龍彪: 隔薑灸涌泉穴治療跖痛症132例, 上海, 上海鍼灸雜誌 15(3), 1996, p.30

13) 包起俊 外: 叢刺法治療足跟痛42例, 上海, 上海鍼灸雜誌 14(2), 1995, p.76

심할 경우 약간의 痛症을 느끼는 정도를 뚜렷한 효과, 疼痛이 輕減되었으나 때때로 아프다가 痛症이 그치는 정도를 有效, 아무 효과를 느끼지 못하는 정도를 無效로 한다.

3) 各 群別 治療效果

	事例數	完全治療	뚜렷한效果	有效	無效	治療率 (%)	總有效率
叢刺群	42	32	6	4	0	76%	100%
一般體鍼群	28	11	7	5	5	39%	82%
電鍼群	21	4	5	6	6	19%	71%

4) 治療機轉

足跟痛은 韓醫學의 痺症에 속한다. 《雜病源流庶燭》에 말하기를 “痺者閉也 三氣雜至 壅閉經絡 血氣不行 不能隨時祛散 故久而爲痺”라 하였고, 《內經》에서는 十二刺의 傍刺는 久痺不去를 治療한다고 하였다. 叢刺는 血滯가 壅積한 곳을 破하여 氣血流通을 시켜 不通則痛의 效果를 통해 足跟痛을 治療할 수 있다. 足跟痛은 大개 勞損이나 外傷 등으로 足跟部의 軟組織의 生理機能이 障碍되거나 滑囊이 閉鎖되거나 滑液의 排泄이 障碍가 되어 滑囊이 膨脹하거나 纖維組織이 損傷되고 組織의 水腫이 滲出되어 오래되면 軟組織이 損傷되어 神經을 壓迫하고 痛脹을 일으킨다. 심하면 肌肉이 萎縮되고 腫脹이 된다.

叢刺는 病所에 直接 刺入하여 病所組織의 攣縮을 消除하거나 輕減시킨다. 보통의 體鍼은 大개 局部의 經氣를 疏通시킨다. 電鍼은 機械的인 刺戟을 病所組織에 作用하여 組織의 營養과 物理的 代謝를 改善시킨다.

III. 總括 및 考察

跟은 踵骨(calcanus)을 의미하고, 踵은 踵骨의 바닥면을 말하고, 跖은 발바닥 즉 中足骨 또는 엄지발가락의 遠位部分을 말한다¹⁴⁾.

足跟痛은 跟痛症을 말하며, 跟部周圍의 疼痛性

疾病의 總稱¹⁵⁾으로 踵骨部疼痛症候群¹⁶⁾이라고도 한다..

足跟痛에 대한 《內經》의 記錄을 보면 《靈樞·經筋¹⁷⁾》에서는 “足太陽之筋 ……其病小指及跟腫痛, 脛攣, 脊反折, 項筋急 ……”이라 하여, 인대나 건을 포함한 包括的 의미의 筋損傷으로 足跟痛이 發生한다고 하였고, 《靈樞·陰陽二十五人¹⁸⁾》에서는 “足太陽之上 ……氣少血多則瘦 跟空, 血氣皆少則善轉筋 踵下痛”이라고 하여, 足太陽膀胱經의 氣와 血이 모두 虛해지면 足跟痛이 發生한다고 하였다.

足跟痛의 原因을 보면 첫째, 體力虛弱損傷이나 老年의 肝腎不足, 體虛肥滿 또는 久病後 足跟의 皮膚變軟으로 인하여 足底의 皮下脂肪纖維가 萎縮하여 患者가 서 있거나 步行時 足跟疼痛을 나타낸다. 즉 足跟骨 自體의 칼슘이 조금 外脫할 뿐 다른 症狀은 없다. 이런 종류의 腫痛은 一時的인 것으로 患者가 正常的으로 機能回復이 이루어지면 疼痛이 빨리 消失되고 탈칼슘현상도 없어진다. 둘째, 足底筋膜炎으로 인한 疼痛으로서, 踵骨의 後下方으로 突出한 踵骨結節의 앞쪽돌기에서 前下方으로 가시같이 돌아나는 踵骨骨棘이 동반되며 뒷꿈치 페드의 膠原質 및 수분함량이 감소되어 그 伸縮性이 弱화되는 退行性 變化를 同伴한다. 셋째로 踵骨部 粘液囊炎으로 인한 疼痛으로 踵骨과 아킬레스건 사이에 있는 後踵骨粘液囊과 아킬레스건과 皮膚사이에 있는 후아킬레스 또는 表在踵骨粘液囊이 좁은 구두나 높은 신을 신어 유발되는 등의 과도한 자극으로 炎症을 일으켜 運動痛과 局所 壓痛 및 腫脹을 發生한다.¹⁹⁾²⁰⁾²¹⁾²²⁾

15) 王水東: 中醫骨傷科臨床手冊, 三河, 人民衛生出版社, 1996, p.362

16) 대한정형외과학회: 정형외과학, 서울, 최신의학사, 1997, p.446

17) 楊維傑 編: 黃帝內經靈樞譯解, 서울, 一中社, 1991, pp.162~173

18) 楊維傑 編: 黃帝內經素問譯解, 서울, 一中社, 1991, pp.454~455

19) 康鎭彬: 鍼灸治療學, 河北科學技術出版社, 河北, 1995, p.297

20) 上海中醫學院: 鍼灸學, 香港, 中國衛生出版社, 1977, P.530

14) 醫學大辭典編纂委員會: 漢英醫學大辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1993, pp.387,1826,1830

臨床 1: 痛症의 部位에 따라 3가지로 分類해보면 첫째, 跟後痛으로 주로 跟後滑囊炎이나 跟腱附着部의 斷裂, 痺症性 跟痛症 등을 말한다. 둘째는 跟下痛으로 跟骨下滑囊炎, 腎虛性跟痛症 등을 말하며, 셋째는 跟骨 白體의 疾病으로 跟骨骨髓炎, 骨結核 등이 있다.²¹⁾

臨床症狀를 보면 본 病은 주로 40~60세에 多發하며, 骨棘은 항상 兩足에서 발생하나 크기는 서로 일정하지 않으며, 症狀은 주로 偏側에 있고 疼痛程度와 크기程度는 보통 일정하게 비례하지는 않는다. 다만 骨棘의 方向과는 매우 有關하여 骨棘의 方向이 跟骨低와 平行하면 疼痛을 별로 느끼지 못하고, 下方으로 기울어지면 疼痛을 느끼게 된다. 平常時 接觸面의 痛症은 跟部脂肪壁 前方에서 많이 느끼고 跟骨關節의 內側에서도 疼痛으로 浮腫이 있으면 서 있는 자세나 歩行기에 疼痛이 심해지며 休息을 취하면 減少한다²²⁾.

足跟痛의 일반적인 治療方法을 보면 다음과 같다. 첫째 足部의 過度한 勞損을 防止한다. 둘째로 局所에 열찜질을 하고, 骨棘患者는 熱醋浸泡를 1회 20~30분, 1~2차 실시하고, 急性期에는 무거운 물건을 들지 않도록 한다. 셋째로 신발에 부드러운 깔개를 사용하여 跟部의 壓力을 줄임으로써 痛症을 減少시킨다. 넷째 平족화를 신어 固定시키고 足跟部韌帶를 弛緩시키는 利筋手法을 活用한다. 다섯째로 조저근막염으로 인한 동통에는 비스테로이드성 소염제의 국소주사나 골극제 기술을 하고, 종골부 점액낭염으로 인한 종창에는 스테로이드를 주사하거나 점액낭 절제술을 시행한다. 여섯째로 溫熱療法으로 熱刺戟을 주어 消腫止痛시키고 干涉波나 超音波로 疼痛除去나 筋을 弛緩시킨다²³⁾²⁶⁾.

21) 全國韓醫科大學 再活醫學科學敎室 : 東醫再活醫學科學, 서울, 書苑堂, 1995, p.361
 22) 대한정형외과학회: 정형외과학, 서울, 최신의학사, 1997, pp.446~447
 23) 康鎭彬: 鍼灸治療學, 河北科學技術出版社, 河北, 1995, p.297
 24) 全國韓醫科大學 再活醫學科學敎室 : 東醫再活醫學科學, 서울, 書苑堂, 1995, p.362
 25) 全國韓醫科大學 再活醫學科學敎室 : 東醫再活醫學科學, 서울, 書苑堂, 1995, p.363

그러나 足跟痛의 臨床治療에 있어 國內의 鍼灸治療에 대한 資料가 未備하여 效率인 鍼灸治療 및 方法의 設定이 어려운 실정이다. 이에 著者는 먼저 中國에서 發表된 足跟痛의 鍼灸治療에 관한 臨床論文을 통해 選用된 經穴, 治療方法, 治療結果, 治療機轉 등에 대해 몇 가지 사실을 알게 되었다.

1. 使用된 經穴

足跟痛에 가장 많이 사용된 經穴은 疼痛이 發生되는 阿是穴²⁷⁾²⁸⁾²⁹⁾이다. 阿是穴은 《靈樞·經筋³⁰⁾》에 나온 “以痛爲俞”의 概念에서 나온 穴로서, 痛症이 있는 곳을 穴位로 삼아 刺鍼하는 것을 말한다. 以痛爲俞의 概念이 많이 나오는 《靈樞·經筋》의 十二經筋은 十二經脈의 體系가 肢體와 筋肉에까지 이어진 것으로서 十二經脈에 根據하여 全身의 筋肉을 陰陽으로 나눈 것이다. 이는 經絡과 이어진 部分이므로 그 機能活動은 經脈과 絡脈이 運行하는 氣血에서 營養을 받는다. 여기서의 筋은 힘줄만이 아니라, 筋과 肉을 포함해서 指稱한다³¹⁾. 또한 阿是部의 治療機轉에 대해서 董³²⁾은 局部의 刺鍼이 病變部位의 血液循環과 營養을 改善시켜 新陳代謝를 높이고, 神經과 病變周圍 軟組織이 增殖된 骨質의 壓迫과 이로 인한 水腫, 炎症 등의 病理變化를 除去시킨다고 하였다.

다음은 崑崙穴(BL60)³³⁾과 太谿穴(KI3)³⁴⁾이다. 즉, 두 經穴의 位置의인 理由와 經絡流注上의 理

22) 대한정형외과학회: 정형외과학, 서울, 최신의학사, 1997, pp.446~447
 23) 康鎭彬: 鍼灸治療學, 河北科學技術出版社, 河北, 1995, p.297
 24) 全國韓醫科大學 再活醫學科學敎室 : 東醫再活醫學科學, 서울, 書苑堂, 1995, p.363
 25) 全國韓醫科大學 再活醫學科學敎室 : 東醫再活醫學科學, 서울, 書苑堂, 1995, p.363
 26) 대한정형외과학회: 정형외과학, 서울, 최신의학사, 1997, pp.446~447
 27) 韓露霞 外: 艾灸治療足跟痛46例, 北京, 中國鍼灸 16(2), 1996, p.27
 28) 來心平: 鍼刺與中藥外敷治療足跟痛46例, 北京, 中國鍼灸 15(4), 1995, p.17
 29) 劉龍彪: 隔薑灸涌泉穴治療跖痛症132例, 上海, 上海鍼灸雜誌 15(3), 1996, p.30
 30) 楊維傑 編: 黃帝內經靈樞譯解, 서울, 一社, 1991, pp.162~173

由로 使用됐다고 볼 수 있다. 崑崙穴은 그 位置가 足外踝後 5分の 足外踝尖과 筋腱後緣의 사이이고, 太谿穴은 足內踝後 5分の 足內踝尖과 筋腱後緣의 사이로 跟骨과 位置가 매우 近接해 있다. 즉, 以痛爲俞인 阿是穴의 概念과 足跟痛의 原因이 肝腎虧虛, 氣血失和, 筋脈失養 등으로 《靈樞·陰陽二十五人》에 “足太陽之上……氣少血多則瘦 跟空, 血氣皆少則善轉筋 踵下痛”이라 한 것과 같이 膀胱經의 氣血이 虧損되어 發生된 足跟痛에 대해 膀胱經의 崑崙穴의 消腫止痛 健腰強腎 등의 作用과 足太陽膀胱經과 表裏關係인 足少陰腎經의 原穴인 太谿穴의 滋腎陰 強健腰膝 등의 作用을 통해 足跟痛을 治療한다고 볼 수 있다.

또한 僕參穴³⁵⁾은 崑崙穴 直下 1.5寸에 位置하여, 足跟痛의 治療經穴중 足跟部에 가장 가까이 위치한 經穴로서 通經活絡, 消腫止痛의 作用을 통해 足跟痛을 治療한다고 볼 수 있다.

水泉穴³⁶⁾은 位置上 僕參穴과 對應하는 足少陰腎經의 穴로서 治療機轉은 僕參穴과 같다.

涌泉穴³⁷⁾은 足趾十字紋中央陷部로 足第2趾와 足第3趾間에 위치한 足少陰腎經의 穴로서 清腎熱 降陰火의 作用을 통해 足心熱 足心轉筋 등을 治療하며, 足跟痛의 痛症樣相에서 주로 跟骨의 跖面에 腫痛이 있는 경우를 治療한다고 볼 수 있다.

奇穴로서는 足跟痛을 治療하는 足跟點³⁸⁾이 있다.

選用된 經穴을 圖表로 정리하면 다음과 같다. (圖表 1 參照)

參考로 古代 鍼灸書籍에 言及된 足跟痛의 鍼灸治療穴을 살펴보면 僕參穴³⁹⁾40)41)42)이 가장 많았

고, 崑崙穴⁴³⁾, 太谿穴⁴⁴⁾, 申脈穴⁴⁵⁾, 太鐘穴⁴⁶⁾ 등이 있으며, 이 部分은 別途로 研究가 必要하다고 思料된다.

2. 治療方法

1) 體鍼을 利用한 治療단지 體鍼만을 利用하여 治療한 것은 太陵穴과 太谿穴을 選穴하여 刺鍼의 깊이는 刺鍼이 않되는 정도까지 深刺를 하여 30분간 留鍼시키는 方法⁴⁷⁾이 있다. 이는 五刺의 하나인 蠡刺⁴⁸⁾로서, 骨痺를 治療하며 足跟痛이 痺症의 하나인 理由와 相通한다. 또한 動氣鍼法을 利用하여 神門穴, 養老穴, 足跟點 등을 平刺 後 提插과 捻轉으로 得氣 後 30분간 留鍼시키는 方法⁴⁹⁾이 있다. 또한 阿是部에 叢刺法으로 直刺하여 酸脹의 鍼感이 생기면 30분간 留鍼시키는 方法⁵⁰⁾도 있는데, 刺鍼의 方法 中 揚刺나 傍鍼刺의 方法으로 治療하는 方法을 말하며, 주로 病所가 깊고 頑固한 骨痺등에 適用된 方法⁵¹⁾이다.

2) 灸法

灸法이란 艾鍼 혹은 其他藥物을 體表의 穴位上에 놓고 燒灼·溫蒞하여 灸火의 熱力을 肌膚에 透入시켜 經絡의 作用을 통하여 氣血을 溫通시킴으로써 治病과 保健目的에 도달하는 一種의 外治法이다.

41) 高武: 鍼灸名著集成 中 鍼灸節要聚英, 北京, 華夏出版社, 1997, p.682, 684.

42) 楊繼洲: 鍼灸名著集成 中 鍼灸大成, 北京, 華夏出版社, 1997, p.920.

43) 吳崑: 鍼灸名著集成 中 鍼方六集, 北京, 華夏出版社, 1997, p.1121.

44) 吳崑: 鍼灸名著集成 中 鍼方六集, 北京, 華夏出版社, 1997, p.1121.

45) 吳崑: 鍼灸名著集成 中 鍼方六集, 北京, 華夏出版社, 1997, p.1121.

46) 嚴振: 鍼灸名著集成 中 循經考穴編, 北京, 華夏出版社, 1997, p.1161, 1165.

47) 趙長和: 鍼灸治療老年性足跟痛, 北京, 中國鍼灸 16(10), 1996, p.39

48) 全國韓醫科大學 鍼灸·經穴學教室: 鍼灸學(下), 서울, 集文堂, 1991, p.1104

49) 張連記 外: 鍼刺運動療法治療跟骨刺56例療效觀察, 北京, 中國鍼灸 17(12), 1997, pp.731-733

50) 包起俊 外: 叢刺法治療足跟痛42例, 上海, 上海鍼灸雜誌 14(2), 1995, p.76

51) 全國韓醫科大學 鍼灸·經穴學教室: 鍼灸學(下), 서울, 集文堂, 1991, pp.1105~1106

35) 全國韓醫科大學 鍼灸經穴學教室: 鍼灸學(上), 서울, 集文堂, 1998, p.522

36) 全國韓醫科大學 鍼灸經穴學教室: 鍼灸學(上), 서울, 集文堂, 1998, p.541

37) 全國韓醫科大學 鍼灸經穴學教室: 鍼灸學(上), 서울, 集文堂, 1998, p.537

38) 全國韓醫科大學 鍼灸經穴學教室: 鍼灸學(下), 서울, 集文堂, 1998, p.877

39) 王維一: 鍼灸名著集成 中 銅人腧穴鍼灸圖經, 北京, 華夏出版社, 1997, p.206

40) 王執中: 鍼灸名著集成 中 鍼灸資生經, 北京, 華夏出版社, 1997, p.319

<圖表 1>

穴名	所屬經絡	位置	穴性	主治	參考
阿是穴					
崑崙	足太陽膀胱經	足外踝後 5分. 足外踝尖과 筋腱後緣의 사이	祛太陽經邪 理胞宮滯血 舒筋化濕 健腰強腎 消腫止痛	腰痛 坐骨神經痛 足腫不能着地 脚氣 膝踝關節炎	
太谿	足少陰腎經	足內踝後 5分. 足內踝尖과 筋腱後緣의 사이	滋腎陰 退虛熱 壯元陽 理胞宮 強健腰膝	腰痛 脚痛 跟腫脹	腎經의 原穴
僕參	足太陽膀胱經	崑崙穴 直下 1.5寸. 足外踝下 踵骨隆起外側白肉際로 아킬레스腱 附着部	通經活絡 消腫止痛	足踝痛 足跟痛 足痿不收 脚氣膝腫	
水泉	足少陰腎經	足內踝後 太谿下 1寸.	通調經 疏泄下焦	足跟痛 腫痛 月經不調	腎經의 郄穴
涌泉	足少陰腎經	足趾十字紋中央陷部로 足第2趾와 足第3趾間	清腎熱 降陰火 寧神志 勞厥逆	足心熱 足心轉筋	腎經의 井穴
神門	手少陰心經	腕關節掌面小指側으로 豆狀骨前面	安心寧神 清化涼營 清心熱		
養老	手太陽小腸經	尺骨莖狀突起 直上 凹陷處	舒筋 通絡 明目	腕關節痛 腰重痛	小腸經의 郄穴
足跟點		大陵穴下 0.8寸		足跟痛	奇穴

灸治療은 溫經散寒, 活血通經止痛 疏風解表, 溫中散寒 溫陽補虛, 回陽固脫 補中益氣, 升陽舉陷 消癆散結, 拔毒泄熱 降逆下氣 防病保健 등의 作用을 가지고 있다⁵²⁾⁵³⁾. 이와 함께 灸의 材料에 있어서 艾炷灸는 直接灸나 間接灸를 包含하여 灸法의 主體가 되며, 艾炷를 體表의 穴位 혹은 一定部位上에 놓고 點火하여 治療目的을 이룬다⁵⁴⁾. 足跟痛의 灸治療에 있어서는 주로 溫經散寒, 活血通經止痛의 作用을 應用한 것으로 볼 수 있다.

足跟痛의 治療例로는 阿是穴에 艾條灸를 45분간 10回 施術한 경우⁵⁵⁾와 涌泉穴에 隔薑灸를 이용하

여 한번에 14壯씩 10회를 施術한 경우⁵⁶⁾가 있다.

2) 動氣鍼法⁵⁷⁾

動氣鍼法은 董氏奇穴의 鍼法으로 人體에는 自然 免疫體系가 있고 아울러 相對的 平衡點이 있다고 생각하여 '交經巨刺'의 原則을 採用하여 멀리 떨어진 穴을 취하고 患部를 자유롭게 活動시키거나 按摩하여 治療效果를 높이는 鍼法의 하나로서 특히 疼痛性疾患에 그 效果가 뛰어나다.

巨刺는 巨刺法⁵⁸⁾으로서 左病取右, 右病取左하여 經脈上에 穴位를 선택하는 특징이 있다. 巨法이 적용되는 病症의 原因은 《素問·繆刺論》에서 말

52) 章逢潤, 耿俊英, 中國灸療學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, p.1, 7, 21

53) 全國韓醫科大學 鍼灸·經穴學教室: 鍼灸學(下), 서울, 集文堂, 1991, pp.1019~1020, 1051~1054.

54) 金賢濟, 洪元植: 漢醫學辭典, 서울, 成輔社, 1983, p.420

55) 韓露霞 外: 艾灸治療足跟痛46例, 北京, 中國鍼灸

16(2), 1996, p.27

56) 劉龍彪: 隔薑灸涌泉穴治療跖痛症132例, 上海, 上海鍼灸雜誌 15(3), 1996, p.30

57) 蔡禹錫 編著: 董氏奇穴集成, 서울, 一中社, 1997 pp.6~7

58) 全國韓醫科大學 鍼灸·經穴學教室: 鍼灸學(下), 서울, 集文堂, 1998, p.1102

한 “邪客于經, 左盛則右病, 右盛則左病”과 같이 經脈을 切診하여 診斷의 근거로 삼는다. 正常人은 陰平陽秘하고 左右陰陽도 또한 相對的으로 隱態하므로, 邪氣가 經脈에 침범하여 左右의 陰陽이 偏勝을 조성하여 人體의 한 部分을 따라 疾病이 發生한다. 즉 邪氣가 左에 侵犯하면 正氣와 邪氣가 左에서 相爭하여 氣機는 右에서 虛亂하게 되므로 病情이 右에서 表現된다. 반대로 病이 左에 있으면 原因은 右에 있게 된다. 그러므로 要點은 對側에 取穴하여 病因을 除去하고 陰陽調和의 目的을 이룬다. 巨刺法으로 選穴하여 運用할 時에 一般的으로 病變部位와 平行한 對側부위에 穴位를 취한다. 例를 들면 左上肢에 病이 있으면 右上肢에 選穴하여 刺鍼한다. 또한 病變部位와 平行하지 않은 對側部位에서 穴位를 取하는 方法이 있다. 例를 들면 左頭痛이 있으면 右下肢에 選穴하여 刺灸하여 巨法과 下法을 서로 結合하는 方法을 형성한다.

이는 足跟部位가 刺鍼時 痛症이 심하고 骨棘이 原因이 된 足跟痛에 使用되었다.

3) 電鍼療法⁵⁹⁾

電鍼療法은 東洋醫學의 鍼療法과 現代科學의 結合에 의하여 발전된 鍼灸治療方法중의 하나로서, 持續的인 運轉과 한 점에 刺戟을 集中시킬 수 있는 長點이 있으며, 대개 모든 刺鍼治療의 適應證에 應用될 수 있다.

足跟痛의 電鍼治療에 있어서 阿是穴과 經穴(僕參, 崑崙 등)의 配合 등을 應用한 例⁶⁰⁾⁶¹⁾를 볼 수 있다. 電極의 強度는 患者가 참을 수 있는 정도이며, 대개 短波로 1~3Hz를 使用하였다.

4) 外敷法⁶²⁾

外敷法은 外治法의 一種으로서, 川芎을 利用한 外敷法은 熨法을 適用한 것으로 볼 수 있다. 熨法

은 藥物을 加熱하여 布로 산 후 患部에 貼着하는 方法으로서 風寒濕痺에 常用되므로, 風寒濕邪의 侵襲이나 여러원인으로 인한 跟骨의 腫痛 등에 사용된다.

以上의 內容을 總括해 보면, 足跟痛의 鍼灸治療는 體鍼 單獨의 治療보다는 治療의 效果를 높이기 위해 灸法, 電針, 動氣鍼法 등의 運動療法, 外敷法 등이 並行되어야 治療效果가 더 높다는 것을 알 수 있다. 이를 바탕으로 足跟痛의 症狀과 原因에 따른 效果의인 經穴의 選擇, 灸法의 體系化, 보다 다양한 外敷法의 開發, 電針의 刺戟量에 대한 基準 등이 研究되어야 한다고 思料된다.

IV. 結 論

足跟痛의 鍼灸治療에 대한 臨床論文을 考察하여 다음의 몇가지 結論을 알게 되었다.

1. 足跟痛의 主된 治療經絡은 足太陽膀胱經과 足少陰腎經이다.
2. 足跟痛의 主된 治療穴은 阿是穴이 가장 많고, 다음은 太谿穴, 崑崙穴, 僕參穴 등이며, 涌泉穴, 水泉穴, 足跟點 등도 選用되었다.
3. 體鍼의 單獨 施術보다는 灸法, 電針, 動氣鍼法, 外敷法 등이 並行된 경우가 많았고, 治療率도 높았다.
4. 體鍼의 刺鍼方法은 平刺와 叢刺法이 使用되었다.
5. 灸法은 艾條灸를 利用한 熏法과 隔薑灸가 使用되었다.
6. 動氣鍼法의 並行時에는 遠道取穴로 手少陰心經과 手太陽小腸經의 神門穴과 養老穴이 使用되었다.
7. 留鍼時間은 30分, 治療期間은 매일 1회씩, 10회가 가장 많았다.

參考文獻

59) 全國韓醫科大學 鍼灸·經穴學教室: 鍼灸學(下), 서울, 集文堂, 1998, pp.1447-1450
 60) 包起俊 外: 叢刺法治療足跟痛42例, 上海, 上海鍼灸雜誌 14(2), 1995, p.76
 61) 董聯玲 外: 鍼刺僕參穴治療足跟痛32例, 北京, 中國鍼灸 17(2), 1997, p.86
 62) 蔡禹錫: 韓醫學概論, 서울, 大星文化社, 1997, p.328

1. 대한정형외과학회: 정형외과학, 서울, 최신의학사, 1996
2. 狄勳元 外: 老年骨關節損傷與疾病學, 北京, 人民衛生出版社, 1996
3. 武春發: 骨傷科診治軌範, 北京, 人民衛生出版社, 1998
4. 김진호 외: 재활의학, 서울, 군자출판사, 1997
5. 全國韓醫科大學 再活醫學科學教室: 東醫再活醫學科學, 서울, 書苑堂, 1995
6. 楊維傑 編: 黃帝內經素問譯解, 서울, 一中社, 1991
7. 董聯玲 外: 鍼刺僕參穴治療足跟痛32例, 北京, 中國鍼灸 17(2), 1997
8. 張連記 外: 鍼刺運動療法治療跟骨刺56例療效觀察, 北京, 中國鍼灸 17(12), 1997
9. 韓露霞 外: 艾灸治療足跟痛46例, 北京, 中國鍼灸 16(2), 1996
10. 趙長和: 鍼刺治療老年性足跟痛, 北京, 中國鍼灸 16(10), 1996
11. 來心平: 鍼刺與中藥外敷治療足跟痛46例, 北京, 中國鍼灸 15(4), 1995
12. 劉龍彪: 隔薑灸涌泉穴治療跖痛症132例, 上海, 上海鍼灸雜誌 15(3), 1996
13. 包起俊 外: 叢刺法治療足跟痛42例, 上海, 上海鍼灸雜誌 14(2), 1995
14. 醫學大辭典編纂委員會: 漢英醫學大辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1993
15. 王水東: 中醫骨傷科臨床手冊, 三河, 人民衛生出版社, 1996
16. 楊維傑 編: 黃帝內經靈樞譯解, 서울, 一中社, 1991
17. 康鎖彬: 鍼灸治療學, 河北科學技術出版社, 河北, 1995
18. 上海中醫學院: 鍼灸學, 香港, 中國衛生出版社, 1977
19. 裴秉哲: 今釋黃帝內經靈樞, 서울, 成輔社, 1995
20. 全國韓醫科大學 鍼灸經穴學教室: 鍼灸學(上·下), 서울, 集文堂, 1998
21. 黃龍祥 主編: 鍼灸名著集成, 北京, 華夏出版社, 1997
22. 章逢潤, 耿俊英, 中國灸療學, 北京, 人民衛生出版社, 1989
23. 金賢濟, 洪元植: 漢醫學辭典, 서울, 成輔社, 1983
24. 蔡禹錫 編著: 董氏奇穴集成, 서울, 一中社, 1997
25. 蔡禹錫: 韓醫學概論, 서울, 大星文化社, 1997