

원저

刮痧療法에 대한 考察

유진호 · 고흥균 · 강성길

경희대학교 한의과대학 침구학교실

Abstract

A study of Meridian Scraping Therapy

Jin-Ho, Yu · Hyung-Kyun, Koh · Sung-Keel, Kang

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

Objectives : Meridian Scraping Therapy(MST: Kwal-Sa: 刮痧) has not well known in Korea. But it's a kind of Traditional Physical Therapy wide spreaded in China and Taiwan. So I want to introduce this new Therapy by summarizing the basic theories and practical manipulations.

Conclusions : To analyse the meaning of the character Kwal-Sa, Kwal(刮) means scraping the skin by some tools and Sa(痧) means originally the red spots on skin of measles but in this therapy it's the red spot on skin after the treatment. Meridian Scraping Therapy is based on the meridiology and holism which are the basic theory of Oriental Medicine.

The main effects of Meridian Scraping Therapy are draining of pathogenic factors, promoting the flow of ki and blood, tonify yang, balancing the harmony of internal organs and enhancing the immuno-ability in body. Rhinoceros corpus is common matrial of MST-plate which is the tool of manipulation. And by this plate several manipulation is performed according to the symptom and the locations of pain.

- 접수 : 2000년 8월 4일 · 수정 : 8월 18일 · 채택 : 8월 26일
· 교신저자 : 강성길, 서울 동대문구 회기동 1번지 경희대학교 부속한방병원 침구과 (Tel.02-958-9193)

The merits of MST are that easily learned by practician, the effects of the treatment are very quickly manifest and no significant side-effects. And additionally this therapy performed not only for treat diseases but prevent it and preserve health.

key words : Meridian Scraping Therapy, MST, Kwal-Sa, Traditional Physical Therapy

I. 서론

刮痧療法은 民間療法의 하나로 오랜 기간 동안 中醫學의 한 분야를 차지하고 있는 治療方法이다. 刮痧의 刮이라는 것은 도구로 긁는 다는 의미이고, 痧는 霍亂, 紅疫 등에서 나타나는 皮膚發疹을 의미하는데, 刮痧治療 후 반복적인 자극에 의해 환자의 피부 상에 나타나는 紫紅色의 皮下出血 및 充血 반응을 말한다.

刮痧療法의 精確한 起原은 알 수가 없으나 최초의 기록인 史記를 살펴보면 春秋戰國時代에 이미 시행되고 있었음을 알 수 있으며, 그 후 여러 한의 학문헌에서 점차로 발전해 왔음을 알 수 있다. 痧라는 것은 霍亂의 의미로 沙나 絞등으로 元代에 사용되었고, 明·清代에 이르러 痧證 및 刮痧療法이 醫家들에게 보편적으로 중시되었다. 痧證의 치료에 있어 藥物, 放血(放痧), 刮痧 등이 제시되었고, 刮痧에 대한 방법과 도구 등이 많이 연구되었다. 현재는 刮痧板을 牛角으로 만들고 疏經活絡, 消炎鎮痛의 潤滑劑를 사용하여 환자의 病變과 體質에 따라 手技法을 운용하여 經絡이 阻滯되어 발생하는 諸病을 치유하는 方法이 가장 널리 사용되고 있다.

근래에 이르러, 과학문명의 발달로 개발이 진행되면서 환경이 오염되고 생태가 평형을 잃게 되고, 화학합성약물의 독성으로 인하여 인체에 미치는 폐해

가 많아지면서 無毒性的 치료법인 自然療法이 주시되고 있는데, 刮痧療法은 그 중에서 각광을 받고 있다. 민간에서 전래되던 刮痧療法이 循經概念이 導入된 刮痧療法으로 발전하여 치료효과가 더욱 좋아지게 되었으며, 시술방법이 익히기 쉽고 효과가 비교적 신속하여 內服藥이나 鍼灸治療 외에 豫防保健과 疾病治療에 널리 시행되고 있는 상황이다.

서양의학이 발달하면서, 상대적으로 한의학의 입지가 좁아지고 있는 시점에서 한의학도 고전적인 鍼灸治療와 藥物治療 이외에 다른 治療方法 등을 개발해 나아가야 한다고 생각된다. 근래에 이르러, 蜂鍼, 藥鍼 등의 新鍼療法들과 推拿治療를 비롯한 다양한 物理治療들이 개발 발전되고 있는 상황에서 刮痧療法이 韓醫學의 治療方法의 다양화에 더욱 기여할 수 있으리라 생각된다. 아울러, 현대문명의 폐해로 예상치 못한 부작용들이 발생하고 있는데, 刮痧療法은 자연요법으로써 그러한 부작용이 없어 시술하기 간편하고 많은 기구가 필요하지 않으며, 신속하게 효과를 볼 수 있는 장점 등이 있으므로 임상에 도움이 될 것으로 생각하여 이에 정리하여 소개한다.

II. 본론

1. 起原과 發展

刮痧療法은 民間療法에서 기원한 것으로 정확한

시작에 대해서는 알 수가 없다. 다만, 史記의 기록을 보면 春秋戰國時代に 유사한 형태의 치료가 행하여졌음을 알 수 있고, 元代의 危亦林이 1337년에 편찬한 世醫得效方에 세균성 식중독, 전염성 광란의 개념을 沙(후에 痧로 사용)라고 하였다. 그리고, 沙의 治療法의 제시에 있어서 藥物服用과 放血療法(放痧療法) 외에 刮痧法을 제시하였다. 그 후 明清時代に 이르러 비약적인 발전을 하여 清代의 郭右陶가 痧脹玉衡을 편찬하여 痧證의 원인, 병기, 증후 분류, 증상과 치료에 대해 기술하였고, 刮痧療法에 대한 구체적인 方法과 適應證을 상세히 밝혔다.

痧脹玉衡에서 痧證이란 인체가 風寒暑濕燥火, 疫氣, 穢濁之氣를 感受한 후에 毒邪가 內鬱되어 外部로 나타난 證候라 하였는데, 이는 현재의 각종 전염성, 감염성 질환으로 인한 霍亂, 感冒, 痢疾, 傷寒, 猩紅熱, 敗血症, 流行性出血熱, 腦炎과 氣候와 穢氣에 의한 中暑, 暈厥 등에 해당한다. 이러한 질병의 과정 중에 피부점막에 出血點이나 充血點이 나타나는데, 이를 痧라 칭했다. 그리고, 그 치료에 있어 “痧在肌膚者, 刮之而愈. 痧在血肉者, 放之而愈” “凡氣分有痧, 宜用刮. 血分有痧, 宜用放, 此不易之法. 至臟腑經絡有痧, 若昏迷不醒等症, 非放刮所得治, 兼用藥療之, 無足怪也” “刮痧療法適用於痧證初起, 痧毒表淺, 在肌膚, 氣分的病證. 放痧療法即適用於痧毒在血肉, 血分的病證. 若痧毒深入臟腑, 就必須靠藥物來治療.”라 하였다.

그 후 刮痧法은 일종의 外治法으로 民間에서 전래되어 왔고, 醫家들도 점차로 중요시 여기게 되었다. 근대에 이르러 刮痧療法이라는 책이 발간되었는데, 感冒, 發熱, 中暑, 急性胃腸炎 등의 급성전염성 질병과 감염성 질병의 초기와 肩, 背, 臂肘, 腿膝疼痛 등의 病證治療에 사용된다고 하였다. 사용하는 刮痧板과 潤滑劑도 다양해져 刮痧板은 瓷器類, 金屬類, 鹿角, 牛角, 竹板과 같은 동식물성 재료를 사용하였고, 윤활제는 향유와 술, 식물의 기름 등을 사

용하여, 刮痧療法이 계승·발전되었다.

민간요법으로 널리 시행되던 刮痧療法이 循經概念이 導入된 刮痧療法으로 발전하여 치료효과가 더욱 향상되었고, 현재는 牛角으로 刮痧板을 만들고, 疏經活絡, 消炎鎮痛의 潤滑劑를 사용하여 病變과 體質에 따라 手技法을 운용하여 經絡이 阻滯되어 발생하는 질병을 치유하는 方法이 가장 널리 사용되고 있다.

刮痧療法이 주로 응용되는 분야는 高熱, 心絞痛, 哮喘, 頸椎病, 高血壓, 神經性頭痛, 肩關節 周圍炎, 坐骨 神經痛 등이며, 妊娠紋, 靜脈曲張, 小兒의 成長, 智能強化에도 널리 사용되고 있다.

2. 機轉

刮痧療法을 시행하여 질병을 치료하고, 신체를 강건하게 하여 질병을 예방하는 효과를 볼 수 있다. 經絡論과 整體論을 기본이론으로 하고, 邪氣의 排出과 經絡의 疏通, 氣血의 循環, 陽氣의 振興, 補氣祛瘀, 調理臟腑, 人體 免疫力 強化의 효과를 보여준다.

1) 經絡의 人體調節機能을 회복, 증강시킨다.

經絡기능을 회복시키고 증강시키고, 연계되어 있는 각 장부 조직에 영향을 끼쳐서 전신의 氣血運行을 회복시키고 인체활동을 조절한다.

2) 氣血疏通, 活血化瘀하여 循環을 개선한다.

氣血은 인체를 구성하고 생명활동을 유지하는 기본물질 중의 하나이며, 臟腑機能活動의 물질적인 기초이며 臟腑生理活動의 產物이다.

刮痧치료는 局所部位의 經絡의 瘀滯狀態를 신속하게 개선시켜 氣血의 疏通을 원활하게 하고, 혈액과 임파액, 조직간액의 순환을 촉진한다. 病變部位에 氣와 營養物質을 공급하여 세포를 활성화시키고 臟腑機能의 조절작용을 유지하여, 自然治愈機能을

회복시켜서 治療와 豫防效果를 얻을 수 있다.

3) 排毒解毒하여 新陳代謝를 촉진한다.

인체는 호흡과 땀, 대소변의 배출로 新陳代謝를 이룬다. 만약 이러한 배출 물질이 인체 내에 오랜 시간 경과하고 있으면 有害한 毒素가 된다. 細菌과 病毒, 그리고 인체의 代謝物質과 代謝過程 중에 발생한 危害細胞들은 經絡의 정상적인 흐름을 막고, 氣의 循環을 阻滯시켜 細胞의 老化를 촉진하고 질병에 이르게 한다. 刮痧療法은 인체의 毒素를 제거하고, 氣를 補하고 活血祛瘀하여 강력한 新陳代謝促進作用을 한다.

痧란 刮痧治療時에 발생하는 모세혈관과열인데, 代謝物質을 다량으로 함유하고 脈外로 滲出되는 離經之血이다. 결국, 痧가 나타나는 과정은 체내의 毒素가 배출되는 과정이다. 또한, 刮痧治療로 인해 經氣가 자극을 받아 疏通이 이루어지고, 연관된 장부 조직의 기능을 직접적으로 개선시켜 毒素의 배출을 용이하게 한다. 그리고, 刮痧는 局所皮膚의 진피층과 表層의 순환을 개선시켜, 細胞의 活性化와 毒素의 皮膚排出을 이룬다.

4) 인체의 免疫機能을 강화시킨다.

인체의 免疫機能은 正氣인데, 正氣는 인체의 조절 적응능력으로 질병으로부터 인체를 방어하고 病後에 회복을 촉진하는 능력이다. 正氣가 충족되면 抗病能力이 강화되어 邪氣가 침범하지 못하게 된다.

經絡系統은 인체의 保健系統인데, 刮痧治療로 經絡系統의 運行을 정상화하면 經氣의 소통과 臟腑陰陽氣血의 조절이 이루어져서 抗病能力이 강해진다. 서양의학적인 관점에서 보면, 刮痧治療를 받으면 임파세포가 활성화되어 면역기능이 강화된다.

3. 臨床 應用

1) 治療方面

刮痧療法은 局所의 經絡氣血瘀滯의 상태를 疏通

시켜 疼痛을 신속하게 緩解하는 효과가 있어, 氣滯血瘀로 인하여 經絡氣血의 疏通이 이루어지지 않아 발생하는 각종 통증과 척추증으로 발생하는 頸椎, 腰椎, 膝關節痛과 胃腸痙攣性 疼痛 등에 적용된다. 또한 氣血의 偏盛偏衰와 運行失常으로 臟腑機能의 失調로 인하여 발생하는 각종 내과, 부인과, 소아과 질환 등에 적용된다.

2) 保健豫防作用

刮痧療法으로 經絡臟腑機能을 조절하고 新陳代謝를 원활히 하며, 세포의 활성화를 이루어 인체의 正氣를 회복하여 질병의 발생을 억제한다.

또한, 疾病罹患時에 正氣의 회복을 도와 질병의 초기에 傳變을 막아 속히 치유될 수 있도록 하며, 질병후의 회복을 촉진한다.

3) 診斷

刮痧療法의 진단은 치료와 동시에 이루어지고 간편하게 經絡機能의 이상을 파악할 수 있어, 이화학적검사의 이상이 나타나기 전에 조기 진단을 할 수 있다.

不通卽痛, 通卽不痛이 진단의 근거가 되는데, 氣血이 疏通되고 機能이 正常이면 刮痧治療時에 동통 반응이 나타나지 않게 된다.

刮痧治療時 나타나는 痧의 양상에 따라 診斷을 할 수 있다. 邪氣의 深淺과 病程의 長短에 따라 구분할 수 있는데, 痧色이 鮮紅色이고, 분산되어 나타나면 병이 가볍고 病程이 짧은 것이다. 만약 痧色이 暗紅色이나 靑黑色이고, 집중되어 나타나면 병이 중하고 病程이 긴 것이다.

그리고, 痧가 나타나는 部位를 五臟六腑의 俞穴과 상응하여 진단을 내릴 수 있다.

4. 도구

1) 刮痧療法의 도구

刮痧療法의 도구는 刮痧板과 潤滑劑를 말한다. 이

러한 도구의 선택은 刮痧의 치료와 예방보건의 효과에 직접적인 관계가 있다. 과거에는 옹기, 동전, 대나무판 등으로 刮痧의 도구를 만들고, 물, 술 등을 윤활제로 사용하였으며, 痧를 내는 것만으로도 일정 효과가 있기 때문에 도구의 藥性效果와 상관없이 운용되기도 하였다. 현재는 藥物治療作用이 있고 부작용이 없는 재료를 선택하고 가공하여 사용한다.

(1) 刮痧板

刮痧板은 刮痧의 가장 주된 도구이다. 지금껏 다양한 형태와 재료로 刮痧板이 만들어져 왔다. 刮痧板의 형태는 장방형의 판형이 가장 기본형으로 정해진 재료를 너비5×길이10×두께0.5cm정도로 가공하여 사용한다.

刮痧板의 한 모서리는 약간 두껍고 안쪽을 향하여 약간 들어가 있으며, 한쪽은 얇고 바깥쪽을 향해 약간 돌출 되어 있다.

刮痧板의 재료 중에서 牛角과 玉이 견고하고, 표면을 매끄럽게 가공할 수 있으며, 藥性이 犀角과 비슷하여 刮痧板의 재료로서 가장 우수하다고 알려져 있다. 牛角은 그 氣味가 辛, 鹹, 寒하다. 따라서, 發散, 行氣, 活血, 軟堅潤下, 清熱解毒의 작용을 할 수 있다. 또한, 적당한 유연성과 사용에 따른 적절한 변형이 오기 때문에 사용할수록 시술이 편해지는 장점이 있다.

玉은 그 性味가 甘平하고 肺經으로 들어가 心肺를 潤하게 하고, 清肺熱한다. 그 외에 冬, 은, 침향목 등이 刮痧板의 재료로 사용되고 있다.

(2) 潤滑劑

刮痧療法의 윤활제는 수기법의 시술시에 피부와의 마찰을 줄여 주어 통증을 경감하고 피부를 보호하며, 감염을 예방하는 작용을 한다. 또한 윤활제로 쓰이는 약물의 치료작용을 이용하여 치료효과를 높여 주게 된다.

여러 가지 종류의 윤활제가 사용되고 있지만 대부분 清熱解毒, 活血化瘀, 消炎鎮痛의 작용을 가지고 있으며, 부작용이 없고, 피부에 대한 삼투성과 윤활성이 좋은 植物油를 가공하여 만든다. 이러한 윤활제의 약물로서의 치료작용은 刮痧의 經絡을 소통시켜 氣血의 순행을 원활히 해주며 瘀血을 풀어주는 효과를 증강시킨다.

刮痧療法의 시술에 있어 적절한 윤활제의 선택은 치료결과에 뚜렷한 차이를 가져올 수 있다.

5. 運用

刮痧板을 이용하여 시술部位에 각종 手技法을 운용하는 것을 刮法이라고 한다.

1) 刮法の 기본사항

(1) 치료시간

刮法の 手技 조작과정에 있어 일정한 지속시간이 있다. 즉 病變의 상태에 따른 치료시간의 조절은 상당히 밀접한 관계가 있는 것이다. 일반적으로 實證이나 건장한 환자의 경우 치료시간이 길고, 虛證 및 노약자는 짧게 해준다.

(2) 힘의 強弱

환자의 體質과 病情 및 치료부위에 따라 힘의 강약이 조절되어야 한다.

(3) 均平

手技動作에 있어 일정한 리듬이 필요한데, 힘의 강약조절과 속도조절이 적당하여야 한다. 갑자기 빨라지거나 느려지고, 강해지고 약해지는 것이 있어서는 안되며, 전반적으로 일정함을 유지하여야 한다.

(4) 中庸

手技法에 있어서 가볍다고 해서 아주 뜨는 듯 해서 안되며, 무겁게 한다고 해서 골격 등에 걸림이

있어서는 안된다. 항상 부드럽게 手技가 이루어져야 한다. 또한 동작의 변환이 자연스러워야 하여 中庸을 지켜야 한다.

2) 補瀉法

刮痧治療를 할 때에 補瀉의 수기법 운용은 疾病의 虛實, 體質의 強弱, 年齡의 老少, 臟腑機能의 盛衰가 결정 기준이 된다. 일반적으로 虛證 및 노약자의 치료 시에는 補法을 운용하고, 實證 및 젊고 건강한 환자의 경우에는 瀉法을 운용하게 된다. 일반 保健刮痧의 시술에는 대부분 平刮法이 사용된다.

經絡의 循行方向에 따라 補瀉가 나뉘어지는데, 經絡의 循行方向으로 手技法을 조작하는 것이 補法이 되고 역방향으로 조작하는 것이 瀉法이 된다. 刮法의 刺戟 強度에 따라서는 약한 자극의 수기법은 補가 되고, 강한 자극의 수기법은 瀉가 된다. 血流 방향에 따른 보시는 심장방향을 향하는 것이 補法이고, 심장에서 멀어지는 방향의 수기법은 瀉法이다. 刮法의 속도에 따른 補瀉는 느린 刮法은 補가 되며, 빠른 刮法은 瀉가 된다.

3) 經脈과 經穴의 선택 원칙

(1) 近位 經穴配合法

疼痛이 있는 부위이거나 체표의 이상 증상이 있는 부위 등 병변에서 가까운 곳의 經穴을 통해 치료하는 것이다. 局部의 經絡을 소통시켜 行氣止痛, 活血化癆하여 치료효과를 낼 수 있다. 臟腑經絡의 병변으로 인한 局部의 疼痛, 脹滿, 麻木 및 기타 증상에 이러한 取穴을 할 수 있다.

(2) 背部 經穴配合法

등의 督脈과 膀胱經의 經穴을 선택하는 것이다. 督脈은 一身의 陽經을 統括하며, 전신의 氣血循環에 있어 중요한 역할을 한다. 또한 등에서 督脈 양측을 흐르는 膀胱經에는 五臟六腑의 俞穴이 있어, 五臟六

腑의 氣血이 受注하는 부위라고 할 수 있다. 그러므로 經絡 또는 臟腑의 病變이 발생하면, 膀胱經과 督脈의 상응 經穴에 뚜렷한 반응이 나타나게 된다. 이러한 背部의 經脈과 經穴에 적당한 자극을 주어 經脈과 臟腑의 기능을 적절히 조절할 수 있는 것이다.

(3) 遠位 經穴配合法

病變과 멀리 떨어진 부위의 經穴을 치료하는 方法으로, 上病下取, 下病上取, 左病右治, 右病左治 등의 治療方法과 동일하다.

6. 效果에 영향을 미치는 요소

1) 經脈과 經穴의 선택 및 배합

疾病의 성질 및 치료의 목표를 확정된 뒤, 이에 따른 적절한 經絡과 經穴의 配伍는 치료효과를 결정짓는 관건이 된다. 이러한 經絡과 經穴을 결정하는 것을 選經取穴이라 한다. 이러한 選經取穴은 인체 및 질병에 대한 정확한 이해가 뒤따라야 하며, 운용은 절대적인 것이 아니라 각 질병의 상태, 체질 등을 고려하여 적절하게 변형하고 응용할 수 있다.

2) 手技法의 운용

經脈과 經穴이 확정된 뒤, 마찬가지로 적절한 手技法을 사용하는 것도 매우 중요하다. 刮法의 手技에 있어 병정 및 환자의 체질에 따라 補法과 瀉法을 적절히 운용해야 한다.

3) 刮法의 순서와 범위

일반 병증에는 가장 먼저 一身의 陽經을 총괄하는 督脈에 시술하여 기타 經脈의 疏通을 원활하게 한다. 특히, 大椎穴은 手足三陽經과 督脈이 交會하는 經穴로 治療時에 우선적으로 선택된다.

四肢關節 또는 皮膚表面의 病變의 경우, 刮法의 범위가 대략 병변의 局部에 집중되게 된다.

4) 刮法の 部位와 手法의 교체 · 변환

慢性病의 반복되는 일반적 刮痧治療時 經絡과 치료부위의 치료에 대한 적용이 치료효과를 저하시키게 된다. 그러므로 계속적으로 반복 치료해야 할 경우 피부 및 經絡의 반응 저하를 막기 위하여 刮法の 部位와 手法를 병정에 따라 교체 및 변환시키는 것이 효과적이다.

5) 적절한 실온의 유지

체온 및 주위 온도가 내려가면 經絡의 氣血 循行은 저해되어 刮痧의 효과를 저하시키고, 刮痧施術時 피부가 노출되고 치료 반응으로 毛孔이 열리게 되는데, 이때 찬바람 등을 직접 쐬게 되면, 열린 毛孔을 통해 寒氣가 侵襲하게 되어 오히려 經絡의 疏通을 阻滯하여 經絡을 통하게 하는 刮痧의 치료효과를 저하시키거나 부작용을 가져올 수 있다.

7. 主治病證

1) 感冒

部位	經絡	方 法
頭 部	督脈 膽經 大腸經	百會→瘧門 風池 迎香
腰背部	督脈	大椎→至陽
胸腹部	肺經	中府
上肢	大腸經 肺經	曲池, 合谷 列缺
下肢	胃經	足三里

2) 咳嗽

部位	經絡	方 法
腰背部	督脈 膀胱經	大椎→至陽 大杼→肺俞
胸腹部	任脈 肺經	天突→膻中 中府
上肢	肺經 大腸經	尺澤, 列缺 合谷

3) 泄瀉

部位	經絡	方 法
腰背部	膀胱經	脾俞→大腸俞
胸腹部	任脈 胃經	中脘→氣海 天樞
下肢	胃經 脾經	足三里→上巨虛 陰陵泉, 公孫

4) 便秘

部位	經絡	方 法
腰背部	膀胱經	大腸俞
胸腹部	胃經 脾經	天樞 腹結
上肢	三焦經 大腸經	支溝 手三里
下肢	胃經	足三里→上巨虛

5) 嘔吐

部位	經絡	方 法
背部	膀胱經	脾俞→胃俞
腹部	任脈 胃經	中脘 天樞
上肢	心包經	內關
下肢	胃經	足三里

6) 痞滿

部位	經絡	方 法
胸腹部	任脈 肺經 胃經	膻中, 中脘, 下脘 中府, 雲門 天樞
上肢	心包經	內關
下肢	胃經	足三里

7) 腹痛

部位	經絡	方 法
腰背部	膀胱經	脾俞→大腸俞
胸腹部	任脈 胃經	中脘→關元 天樞
上肢	心包經	內關
下肢	胃經	梁丘, 足三里→上巨虛

8) 頭痛

部位	經絡	方 法
頭部	督脈 膽經 經外奇穴	百會 周圍 刮痧 頭維, 曲鬢, 風池 太陽
肩部	膽經	肩井
上肢	大腸經	曲池, 合谷

9) 失眠

部位	經絡	方 法
頭部	經外奇穴 督脈 膽經	四神總 百會→風府 風池
腰背部	膀胱經	肝俞, 腎俞
下肢	胃經 脾經 肝經 腎經	足三里 三陰交 太衝 湧泉

10) 健忘

部位	經絡	方 法
頭部	經外奇穴 督脈	天柱, 太陽 百會
腰背部	膀胱經	心俞, 腎俞, 膏肓, 志室
下肢	胃經 腎經	足三里 太谿

11) 眩暈

部位	經絡	方 法
頭頸部	督脈 任脈 膀胱經	百會→風府 印堂 睛明
腰背部	膀胱經	脾俞, 腎俞
下肢	胃經	足三里
上肢	心包經 大腸經	內關 合谷

12) 中風

部位	經絡	方 法
頭頸部	任脈 督脈 膽經	水溝 百會 風池
腰背部	膀胱經	肝俞, 腎俞
下肢	胃經 膀胱經 肝經	足三里 委中, 承山 太衝
上肢	大腸經	曲池, 合谷

13) 消渴

部位	經絡	方 法
腰背部	膀胱經	心俞→腎俞
胸腹部	任脈	中脘→氣海
上肢	三焦經	陽池
下肢	胃經 脾經	足三里 三陰交
飲多 食多 多尿	膀胱經 胃經 脾經 腎經	肺俞→心俞 內庭 漏谷 太谿

14) 陽萎

部位	經絡	方 法
腰背部	膀胱經	心俞→腎俞, 次膠
胸腹部	任脈	氣海→中極
下肢	胃經 脾經	足三里 三陰交

15) 早漏

部位	經絡	方 法
腰背部	督脈 膀胱經	命門 腎俞
胸腹部	任脈	關元→中極
下肢	胃經 脾經 腎經	足三里 三陰交 太谿

16) 月經不調

部位	經絡	方 法
腰背部	督脈 膀胱經	命門 肝俞→腎俞
胸腹部	任脈 胃經	氣海→關元 歸來
下肢	脾經 肝經 腎經	血海, 三陰交 中都, 太衝 交信, 太谿
經早 經遲 經亂		太衝, 太谿 血海, 歸來 腎俞, 交信

17) 月經痛

部位	經絡	方 法
腰背部	膀胱經	肝俞→腎俞 八膠
胸腹部	任脈	氣海→關元
下肢	脾經 肝經	血海, 三陰交 曲泉

18) 不妊

部位	經絡	方 法
腰背部	膀胱經	肝俞→腎俞
胸腹部	任脈 腎經 胃經	中極 四滿 歸來
下肢	膽經 脾經 腎經	陽陵泉 三陰交 然谷

19) 更年期障礙

部位	經絡	方 法
腰背部	督脈 膀胱經	命門 肝俞→腎俞
胸腹部	腎經	中洲→大赫
上肢	心經 心包經	神門 內關
下肢	胃經 脾經 肝經 腎經	足三里 三陰交, 公孫 太衝 太谿

20) 痰飲

部位	經絡	方 法
腰背部	督脈 膀胱經	大椎 肺俞, 脾俞, 腎俞, 大腸俞, 小腸俞
腹部	任脈	關元, 氣海
下肢	胃經	足三里, 豐隆

21) 夜尿

部位	經絡	方 法
頭部	督脈	百會
腰背部	督脈 膀胱經	身柱→命門 腎俞→膀胱俞
胸腹部	任脈	關元→曲骨
下肢	胃經 脾經 腎經	足三里 三陰交 太谿

22) 肩痛

部位	經絡	方 法
腰背部	督脈 膀胱經 小腸經	大椎→至陽 (患側)大杼→膈俞 (患側)天宗
胸腹部	膽經 大腸經 小腸經 肺經	(患側)肩井, 腋前線→腋後線 (患側)肩髃 } 통증 部位에 따라 (患側)肩貞 } 大腸經 臂臑까지 (患側)雲門
上肢	大腸經 三焦經 阿是穴	(患側)曲池 (患側)外關, 中渚 (患側)痛症處

23) 腰痛

部位	經絡	方 法
腰背部	督脈 膀胱經	懸樞→腰俞 腎俞→志室
下肢	膀胱經	委中→承山
	打撲	痛症處

24) 痺證

部位	經絡	方 法
腰背部	督脈 膀胱經	大椎→腰俞 大杼→腎俞, 關元俞
上肢	阿是穴	각 관절 일반 치료법에 따름 (肩貞, 肩髃, 肩髃, 曲池, 尺澤, 手三里, 陽池, 大陵, 合谷)
下肢	阿是穴	각 관절 일반 치료법에 따름 (環跳, 委中, 犢鼻, 足三里, 陽陵 泉, 陰陵泉, 解谿, 崑崙, 太谿)

25) 痿證

部位	經絡	方 法
腰背部	膀胱經	大杼, 胃俞, 腎俞
胸腹部	胃經	中脘
下肢	胃經 膽經	足三里 陽陵泉, 懸鐘, 環跳

26) 風痺

部位	經絡	方 法
腰背部	督脈 膀胱經	大椎→腰俞 大杼→腎俞
上肢	阿是穴	각 관절 일반 치료법에 따름
下肢	阿是穴	각 관절 일반 치료법에 따름

27) 近視

部位	經絡	方 法
頭部	膀胱經 膽經 三焦經 經外奇穴	睛明, 攢竹, 眉衝 瞳子髎, 風地 翳風 印堂, 太陽
腰背部	膀胱經	肝俞→腎俞
上肢	大腸經	合谷
下肢	膽經	光明→陽輔

Ⅲ. 고 찰

刮痧療法은 오랜 기간 동안 中醫學의 한 분야를 차지하고 있던 治療方法이었다. 刮痧의 刮이라는 것은 도구를 사용하여 皮膚를 긁는다는 의미이고, 痧는 霍亂, 紅疫 등에서 나타나는 皮膚發疹을 의미하는데 刮痧治療 후 반복적인 자극에 의해 환자의 피부 상에 나타나는 紫紅色의 皮下出血 및 充血 반응을 말한다.

刮痧療法의 起原에 대해서 정확한 것은 알 수가 없다. 다만, 春秋戰國時代에 유사한 형태의 치료가 행하여졌음을 알 수 있고, 元代 世醫得效方에 세균성 식중독, 전염성 광란의 개념을 沙라고 하였으며, 藥物服用, 放血療法, 刮痧療法을 치료법으로 제시하였다. 그 후 明清時代에 많은 발전이 이루어 졌는데, 痧證을 인체가 風寒暑濕燥火, 疫氣, 穢濁之氣를 感受한 후에 毒邪가 內鬱되어 外部로 나타난 證候라 하여, 현재의 각종 전염성, 감염성 질환으로 인한 霍亂, 感冒, 痢疾, 傷寒, 猩紅熱, 敗血症, 流行性出血熱, 腦炎과 氣候와 穢氣에 의한 中暑, 暈厥 등에 해당하는 것으로 규정하였으며, 이러한 질병의 과정 중에 피부점막에 出血點이나 充血點이 나타나는 것을 痧라고 하였다. 그리고, 刮痧療法은 痧證初起에 痧毒이 表淺하여 肌膚와 氣分에 있을 때 사용

한다고 하였다.

그 후 刮痧療法은 循經概念이 導入된 刮痧療法으로 발전하여 치료효과가 더욱 향상되었고, 현재는 牛角로 刮痧板을 만들고, 疏經活絡, 消炎鎮痛의 潤滑劑를 사용하여 病變과 體質에 따라 手技法을 운용하여 經絡이 阻滯되어 발생하는 질병을 치유하는 方法이 가장 널리 사용되고 있다.

刮痧療法의 효과로는 邪氣의 排出과 經絡의 疏通, 氣血의 循環, 陽氣의 振興, 補氣祛瘀, 調理臟腑, 人體 免疫力 強化 등을 들 수 있다. 刮痧治療는 經絡機能을 회복시켜 인체의 조절기능을 증강시키며, 氣血을 소통하고 活血化瘀하여 순환을 개선시키는 작용을 지니고 있다. 또한, 병변부위에 기와 영양물질을 공급하여 臟腑機能의 조절을 원활하게 유지하며, 排毒解毒하여 인체의 毒素를 제거하고, 氣를 補하고 活血祛瘀하여 강력한 新陳代謝 促進作用을 한다. 그리고, 刮痧治療로 經絡系統의 運行을 정상화하면 經氣의 소통과 臟腑陰陽氣血의 조절이 이루어져서 抗病能力이 강해지게 된다. 따라서, 氣滯血瘀로 인하여 經絡氣血의 疏通이 이루어지지 않아 발생하는 각종 통증과 척추증으로 발생하는 頸椎, 腰椎, 膝關節痛과 胃腸痙攣性 疼痛 등에 적용된다. 또한 氣血의 偏盛偏衰와 運行失常으로 臟腑機能의 失調로 인하여 발생하는 각종 내과, 부인과, 소아과 질환 등에 적용되고 있다. 刮痧療法이 주로 응용되는 분야는 高熱, 心絞痛, 哮喘, 頸椎病, 高血壓, 神經性頭痛, 肩關節 周圍炎, 坐骨 神經痛 등이며, 妊娠紋, 靜脈曲張, 小兒의 成長, 智能強化에도 널리 사용되고 있다. 그리고, 經絡臟腑機能을 조절하고 新陳代謝를 원활히 하며, 세포의 활성화를 이루어 인체의 正氣를 회복하여 질병의 발생을 억제하며, 질병의 傳變을 막고, 질병후의 회복을 촉진한다.

刮痧療法에 필요한 도구는 刮痧板과 潤滑劑가 있는데, 도구에 따라 효과에 직접적인 영향을 준다. 현재 刮痧板은 주로 牛角과 玉으로 만든 것을 사용

하고 있다. 牛角과 玉의 性味에 따라 그 효과가 發散, 行氣, 活血, 軟堅潤下, 清熱解毒, 또는 潤心肺, 清肺熱한다. 潤滑劑는 수기법의 시술시에 피부와의 마찰을 줄여 주어 통증을 경감하고 피부를 보호하며, 감염을 예방하는 작용을 하며, 潤滑劑 자체의 약성에 따라 치료효과가 나타난다. 潤滑劑는 대부분 清熱解毒, 活血化瘀, 消炎鎮痛의 작용을 가지고 있으며, 부작용이 없고, 피부에 대한 삼투성과 潤滑성이 좋은 植物油를 가공하여 만든다. 이러한 潤滑劑의 약물로서의 치료작용은 刮痧의 經絡을 소통시켜 氣血의 순행을 원활히 해주며 瘀血을 풀어 주는 효과를 증강시킨다.

刮痧療法은 시술하기 간편하고 많은 기구가 필요하지 않으며, 신속하게 효과를 볼 수 있다는 장점이 있다. 또한, 시술로 인한 부작용이 적기 때문에 널리 사용될 수 있는 방법이다. 현재 韓醫學의 영역과 치료방법의 다각화를 위해 많은 치료법들이 개발되고 있는데, 다른 치료법과 달리 刮痧療法은 韓醫學의 기본이론인 經絡論과 整體論을 根幹으로 하는 韓醫學의 物理治療方法으로 刮痧治療 외에 藥物治療, 鍼灸治療 및 기타 物理治療 등을 병행하여 좋은 임상효과를 얻을 수 있을 것으로 생각된다. 刮痧療法을 시행함으로써 韓醫學의 영역을 넓히고, 치료방법을 다양하게 하여, 患者의 만족도를 높이고 치료율을 향상시킬 수 있어, 앞으로 한의학 치료의 한 분야로 자리 매김할 수 있을 것으로 생각된다.

IV. 결론

刮痧療法은 한의학 이론에 근거한 自然療法으로 현재 中國과 臺灣 등지에서 널리 시행되고 있는 치료법이다. 이에 刮痧療法의 내용을 總括하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 刮痧의 刮이라는 것은 도구로 긁는 다는 의미이고, 痧는 刮痧治療 후 반복적인 자극에 의해 환자의 피부 상에 나타나는 紫紅色의 皮下出血 및 充血 반응을 말한다.

2. 刮痧療法은 韓醫學의 이론인 經絡論과 整體論을 根幹으로 하는 韓醫學的인 治療方法이다.

3. 刮痧療法의 정확한 기원은 알 수가 없으나 春秋戰國時代에 시행되고 있었으며, 民間療法으로 전래되다 明·清代에 이르러 醫家들에게 보편적으로 중시되었다.

4. 刮痧療法은 邪氣의 排出과 經絡의 疏通, 氣血의 循環, 陽氣의 振興, 補氣祛痧, 調理臟腑, 人體 免疫力 強化의 효과를 보여준다

5. 현재는 牛角을 刮痧板으로 하고 疏經活絡, 消炎鎮痛의 潤滑劑를 사용하여 환자의 病變과 體質에 따라 手技法을 運用하여 經絡이 阻滯되어 발생하는 諸病을 治愈하는 方法이 가장 널리 사용되고 있다.

6. 刮痧療法은 手術方法이 익히기 쉽고 효과가 비교적 신속하여 內服藥이나 鍼灸治療 외에 豫防保健과 疾病治療에 널리 시행될 수 있다.

V. 참고문헌

1. 呂季儒: 300種祛病臨床大辭典: 呂教授刮痧疏經健康法, 陝西科學技術出版社, 陝西省, 1994.
2. 王敬揚 外: 中國刮痧健康法, 中國醫藥科技出版社, 北京, 1994.
3. 王意烈 外: 圖解刮痧療法, 福建科學技術出版社, 福建省, 1996.
4. 李琳 外: 刮痧療法, 中國中醫藥出版社, 北京, 1994.
5. 張秀勤 外: 經絡全息刮痧法, 新華出版社, 北京, 1994.
6. 陳向平 外: 手足按摩刮痧自我診病療法, 天津科技翻譯出版公社, 天津, 1994.