

한국의 전통적 물리치료법에 관한 조사

대구대학교 재활과학대학원 물리치료학과 물리치료전공 석사과정

구 경 속

대구대학교 재활과학대학 물리치료학과

배 성 수

A Survey of Korean Traditional Physical Therapy

Goo, Kyung-Suk, PT.

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

Bae, Sung-soo, PT, Ph. D

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

<Abstracts>

The physical therapy that is in use nowadays, especially thermotherapy, aquatherapy and manual therapy, has been around since humans started to live on the earth. In primitive times, when men were injured while hunting, they washed the wound in clean water and dried it out in the sunshine. They also soaked their bodies in hot springs to decrease physical fatigue.

This primitive Korean traditional physical therapy was in common use among people throughout the Koguryo, Koryo and Chosun dynasties. Historical records show that some kings in those days recommended to their men these methods to treat any chronic disease or illness. This was often thought of as a positive means of treatment.

Korean traditional physical therapy has been developed, and the scientific effects of therapy have been proven. Korean traditional physical therapy is used extensively in hospitals and clinics to treat many kinds of diseases and illnesses.

Unfortunately some methods that have not been medically substantiated as an effective treatment are being used by practitioners. In this situation there is an urgent need for scientific research and data regarding any unproven physical therapy techniques.

I. 서론

한국의 전통적 물리치료의 역사는 이 땅에 한민족이 살기 시작한 때부터라 할 수 있다. 옛날 원시인들이 사냥을 하다가 상처를 입게

되면 깨끗한 물에 그 상처를 씻어 상처의 소독이나 청결을 유지한 것은 오늘날 수치료라고 불리는 것 중 하나이다(민경옥, 1993). 수치료는 온열치료와 함께 인류 최고의 역사와

전통을 가지고 있으며(배성수 등, 2002), 폭포수 아래서 쏟아지는 물에 근육통이나 신경통이 있는 부분을 노출시킴으로써 마사지 효과를 얻은 것도 물리치료의 일종으로 생각할 수 있다(민경옥, 1993). 또, 따뜻한 온천물에 몸을 담구어 피로를 풀고 심신을 깨끗하게 한 것도 고조선 시기에 이미 행해지고 있었다고 밝혀졌으나 그것을 어떻게 이용하였다는 기록은 없다.

온천치료법은 고구려시대부터 백성들 사이에 알려지기 시작하였으며, 1458년 조선시대 세종가 온양온천에 입욕한 후 고질적인 피부병에 효과가 좋았고, 성종은 어느 날 솟아나는 샘을 보니 한쪽에는 따뜻한 물이 다른 한쪽에는 수정 같은 맑은 물이 솟아나는 것을 보고 신천(神泉)이라 명한 뒤 신천비를 세웠으며 이것이 아직도 남아있다(조경도, 1994). 이후 1961년 조선 19대 숙종 17년에 처음으로 욕사(浴舍)를 지어 온천을 이용하였으며 1851년 철종 2년에는 이 목조욕사(木造浴舍)를 석조욕사(石造浴舍)로 바꾸었다는 기록이 있다(박래준, 2000).

한증요법(汗蒸療法)은 인위적으로 땀을 내는 치료법으로, 최근에는 사우나가 대중화되어 있다. 문헌기록으로 보면 조선시대 세종 4년에는 전국에 퍼져 있던 한증욕(汗蒸浴)의 치료효과에 대해서 철저한 조사를 했다고 하며, 11년 10월에는 승려들이 병의 증상을 잘 분별하지 못해 너무 지나치게 땀을 내어 종종 사망한 사례를 볼 수 있다. 이 당시에 전의감(典醫監)·혜민국(惠民局)·제생원(濟生院)에는 각기 의원(醫員) 2명을 두어서 환자의 병세를 진찰한 연후에 한증하게 했다고 한다. 이러한 한증요법은 혈액순환을 촉진시키며 운동신경의 마비를 치료할 수 있기 때문에 적당히 체질과 증상에 맞게 활용한다면 유효한 치료법이 된다. 그러나 고혈압환자나 허약자 및 음주 후의 경우에는 금기로 되어 있다(인터넷).

이런 오랜 경험에 뒷받침된 합리적인 여러 가지 치료법이 그 효과의 과학적인 근거 없

이 사용되어져 왔으나, 최근에는 과학적 효과가 속속 입증되면서 온전한 물리치료학의 분야들로 자리 잡고 있다. 하지만 이렇게 그 효과가 입증되어 물리치료실에서 행해지고 있는 치료방법들은 모두 서양에서 도입된 것들이며, 우리 고유의 물리치료방법들은 아직까지는 연구되지 않은 부분이 많아 그 유효성을 과학적으로 입증하는 것이 시급하다 하겠다. 본 논문의 II장에서는 한국 전통적 물리치료법 중에서 햇별을 이용한 치료, 공기를 이용한 치료, 물을 이용한 치료, 운동을 이용한 치료에 대하여 살펴보고, III장에서 결론을 맺는다.

II. 치료 방법에 따른 한국 전통적 물리 치료법

1. 햇별을 이용한 치료법

햇별은 자연이 인류에게 주는 최대의 혜택 중 하나이며(배성수, 1992), 이것을 이용한 일광치료(Heliotherapy)는 광선치료 중에서 가장 오래된 방법이다. 태양광선 중 일부는 가시광선이고 나머지 부분은 비가시광선인 자외선(Ultraviolet)과 적외선(infrared)으로 구성되어 있다. 이들 광선 중에서 적외선 20%와 청보라색선 1%만이 피부를 통과하고 대부분 혈관으로 흡수되기 때문에 조혈기능에 직·간접적으로 작용해서 빈혈치료에 효과적이다(오홍근, 1996). 또한 자외선은 피부에 있는 단백질 또는 핵산 등에 의해 흡수되며 광화학적 작용이 일어나 홍반형성, 색소침착, 상피형성, 살균작용 및 비타민 D₃ 합성 등을 나타내며(Elwood, 1971), 적외선은 물질에 부딪힐 때 열에너지로 전환되어 물체에 흡수된다. 이러한 과정을 통해 신체에 흡수된 열은 즉각적으로 물리적 효과 즉 조직 내의 온도상승을 유발시켜 혈관확장으로 인한 각 조직의 신진대사증가, 색소침착, 감각신경진정 또는 자극, 근육의 수축이나 이완 증가,

전신온도의 상승, 혈압감소, 한선 활동의 증가, 통증완화와 같은 효과를 일으킨다(함용운, 1991). 그러나 열을 너무 과다하게 조사했을 때는 화상, 피부의 조기 노화, 광독성 반응, 광알러지 반응, 조직괴사, 피부암을 동반할 수 있으므로 광선치료를 행할 때 주의하여야 한다(배성수, 1992). 최근에는 문명의 발달로 인하여 대도시에서는 공해로 인해 태양광선의 이용범위가 축소된 감이 있으나 피부과적 치료를 위하여 롤리어식 방법(Rollier's method)과 노르딕 일광욕기(nordic solarium)등이 병원에서 사용되어지고 있다(함용운, 1991). 또한 태양에 노출된 후 피부가 붉어지고 후에 색소침착이 되는 것은 태양열외에 다른 부분에 의해서 생긴다는 것이 1820년 Home에 의해 주장된 이래 자외선을 이용한 광화학요법(PUVA)을 사용하여 백납, 원형탈모증, 접촉성 피부염, 그리고 아토피성 피부를 치료하고 있다(송영화 등, 1992).

직접적인 일광욕에 들어가기 전에 환자를 공기의 냉각효과(cooling effects)에 적응시키기 위해서 신체를 공기에 노출시키는 예비단계를 반드시 거쳐야한다. 일광욕 시에는 최소한의 착의만 한 상태로 전신을 일광에 노출시켜야 하며 검은 안경과 모자를 써서 눈과 머리를 보호해야한다. 그리고 노출부위는 단계적으로 늘려가서 7일에서 15일 정도로 실시한다. 코박스(Kovacs)에 의하면 일광치료에 의해 기대되는 효과는 식욕증진, 정신적 긴장완화, 그리고 피부의 탄력성을 들 수 있다(박찬의, 1984). 그러나 과용량 노출시에는 피로감, 불면증, 심리적 불안감, 그리고 신경흥분이 나타날 수 있다. 일광욕을 하기 전에는 맥박과 체온을 반드시 확인하여야 한다(함용운, 1991).

2. 공기를 이용한 치료

예로부터 우리 선조는 심신이 피로하거나 어떤 질병으로 인하여 요양이 필요하면 직사

광선을 피하여 주로 소나무나 잣나무가 있는 밭이나 바닷가를 거닐며 요양을 했다. 오늘날에는 이러한 공기를 이용한 치료방법을 삼림욕, 해수욕, 그리고 풍욕으로 명명하는데 이들은 피부작용을 왕성하게 함으로써 공기 속에 들어있는 산소와 질소를 받아들여 인체의 에너지 대사를 도와주며 체내의 일산화탄소를 이산화탄소로 바꾸어 체외로 배설한다. 또한 공기 치료란 호흡을 통해 산소를 공급받는다는 것에만 의미가 있는 것이 아니라 피부에 자극을 준다는 것에도 그 중요성이 있다(오홍근, 1996).

삼림욕은 광합성이 활발한 오전 11시에서 오후 3시 사이가 좋으며, 직사광선을 피하여 1시간 정도 실시하는 것이 효과적이다. 풍욕은 피부 호흡을 활성화시키는 매우 효과적인 방법으로 체표면으로부터 요소를 비롯한 노폐물을 발산하고 산소를 공급한다(장두석, 1995).

3. 물을 이용한 치료

물을 이용한 치료는 물의 생명력과 물 속에 들어 있는 산소와 각종 미네랄을 피부를 통해 흡수하며, 물에서의 운동이나 온도조절로 혈액의 정상화를 꾀하는 것이다.

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(장두석, 1995). 삼국시대에는 온탕과 온천을 여러 가지 질병치료에 이용하였다는 기록이 있다. 우리 나라에서의 온천의 기록은 삼국사기 고구려 본기[서천왕]에서 찾아 볼 수 있고, 고려 목종은 한언공에게 온천욕을 권하였으며(목종 6년, 1003년), 이성계의 관문온정(공양왕 2년, 1390년)과 평주온천(1400년)에 관한 요양기록이 있다(박종철, 1995).

물은 그 자체의 치료효과보다는 신체에 접

축되거나 장을 통하여 흡수되었을 때 신경이나 감각수용기를 자극하여 인체가 이 자극에 대하여 반응을 나타냄으로써 이루어지는 경우가 많다(민경옥, 1985). 신체표면에 한 냉수를 적용했을 때와 고온수를 적용했을 때 신체에 나타나는 효과는 차이가 있다. 한 냉수를 적용했을 때에는, 말초혈관의 수축, 심박동률 감소, 심장이완기(period of diastole) 감소, 심근장력의 증가, 혈압이 단기간 동안 상승하다가 하락하는 증상, 호흡률의 상승, 심호흡, 피부의 탄력섬유 수축과 조홍(redress) 등이 일어난다. 고온수를 적용했을 때에는, 혈관확장, 심박동률 증가, 발한, 근육의 피로와 흥분 감소 등이 일어나며 지방산과 이산화탄소와 같은 방향족 물질들을 제거시키는 효과가 있다(민경옥, 1985).

물을 이용한 치료에는 온천욕, 냉온 교대욕, 발물치료법, 물맞이욕, 해수욕 등이 있다.

온천욕은 온천수에 몸을 담구어 운동, 휴양, 국소감염의 치료 목적으로 수천 년 전부터 사용되어져 왔다. 한국의 온천은 화석수라고 할 수 있는 지하에 매장되어 있는 섭씨 25°C 이상의 온수를 말하며, 그 성분은 게르마늄, 철분, 염분, 칼슘, 칼륨, 중탄산나트륨, 유황, 망간 등 다양한 광물로 구성되어 있다. 이러한 온천수의 구성 성분은 입욕(入浴)과 음용(飲用) 등에 의해 피부나 내장으로 흡수되어 인체의 정상적 기능을 촉진시키고, 조직으로 보급되면서 신체조직의 운동이 활발해지고, 혈액순환을 좋게 하고, 신진대사를 촉진시켜 노폐물을 체외로 배출하는 것으로 인간의 신체의 부조화를 바로 잡는다는 것이 의학적 해설이다(조경도, 1994).

현재에는 온천수를 음용, 목욕, 풀(pool)치료, 압주욕, 찜질 등의 방법으로 여러 가지 질병에 치료 및 예방의 목적으로 사용되고 있다. 최근에 밝혀진 바에 의하면, 우리나라의 온천은 풍부한 광물 성분을 함유하고 있으며, 온양온천, 동래온천, 백암온천 등 수많은 크고 작은 온천들이 전국 각지에 위치하

고 있어 국민들이 애용하고 있다(박래준, 2000).

온천욕은 온도, 수압, 부력에 의한 물리작용으로도 신체에 영향을 줄 수 있으나 본질적인 것은 온천수에 포함되어 있는 물질이 생체에 여러 가지의 반응을 일으켜 특이한 효과를 나타내는 것이 주된 효과이다. 이러한 온천수의 성분이 종합적으로 작용하여 질병의 치료나 정신적·육체적으로 건강에 도움을 주고 있다. 온천욕의 적응증으로는 류마티스성 관절 및 연부조직 손상, 고혈압과 동맥경화증과 같은 순환기 질환, 소화기질환, 당뇨병과 통풍, 뇌성마비 혹은 편마비와 같은 신경계질환, 알레르기성 질환, 호흡기 질환, 요산염결석과 빈혈, 그리고 피부과적 질환 등이 있다(박래준, 2000).

냉온교대욕은 찬물과 더운물에 번갈아 들어가는 목욕법으로서 골절환자에게 혈액 순환의 증가를 유발시켜 칼슘 대사를 촉진시키고, 동상과 같은 순환장애질환 환자에게 혈관의 능동적인 이완과 수축을 유발시켜서 혈액순환을 활발히 한다(민경옥, 1985). 또한 냉온교대욕은 관절염, 정맥염, 그리고 고혈압의 치료에 효과적이다(오홍근, 1996).

발물치료법은 발한을 목적으로 하는 열 치료법으로서 고열이나 미열 등 열이 나는 병일체, 신장병, 부종, 불면증, 당뇨병, 기침이나 감기 등에 잘 듣는다(장두석, 1995).

물맞이욕은 찬물의 자극과 떨어지는 물줄기의 압력을 이용하여 수치료 효과와 함께 마사지 효과를 겸비한 것으로, 우리 조상들은 폭포수 아래서 떨어지는 물에 어깨나 등 또는 다른 만성적 통증이 있는 부위에 물맞이욕을 하여 동통을 완화시키기도 했다. 이는 기계적 자극 효과를 얻기 위해서 물을 이용하였다고 볼 수 있으며, 오늘날에는 시설이 잘된 목욕탕이나 온천 등에서 쉽게 할 수 있는 치료법이다. 물맞이욕의 효과는 피부혈관을 단련시키고, 심장, 혈관계통의 기능을 강화시켜 피부와 피하조직, 근육과 관절부위의 영양과정을 좋게 해 기능을 높여주는 것

이다. 또한 몸의 대사과정을 전반적으로 높여 위와 장의 기능을 강화해주어 소화와 흡수를 돕는 것이기도 하다(장두석, 1995).

4. 운동을 이용한 치료

현대에서 밝혀진 운동치료의 개념은 정상적인 일상생활을 곤란하게 하는 조건과 질병에서 환자를 빨리 회복시키는 방법이다. 또한 치료적 운동은 국소적으로 또는 전체적으로 인체생리에 영향을 주며 반응은 근육계, 골격계, 신경계, 순환계, 그리고 내분비계에 크게 나타나 신진대사에 큰 변화를 일으킨다(김태윤 등, 1991). 운동치료법은 운동을 할 수 없기 때문에 일어나는 나쁜 영향을 최소한으로 줄이기 위해 언제 어디서나 동작을 행할 수 있다는 장점이 있다. 또 특정 근육 또는 근육군의 비효율성과 기능적인 운동의 발전을 저해함 없이 정상 관절가동범위 회복, 근력 증진, 지구력 증진, 협응력 증진, 그리고 운동속도의 증가를 얻기 위한 것이다. 운동치료의 또 다른 기능은 정상 기능활동에 있어서 회복한 능력을 사용하여 환자를 격려하고 기능회복을 촉진하는 것이다(김태윤 등, 1991). 운동의 또 다른 효능은 폐와 호흡기에 활력을 주며, 정상적인 혈압을 유지시켜 줄뿐만 아니라 적혈구의 생산을 증진 시켜주며, 심근을 강화시키고 혈 중 콜레스테롤의 수치를 감소시켜 성인병을 예방해준다(장두석, 1995).

우리 조상들이 즐겨 사용한 운동치료로는 안마, 도인술, 맨손치료법, 추나요법 등이 있다.

안마는 오늘날 마사지라고 불리는 것과 비슷하며 손으로 직접 누르기, 주무르기, 쓰다듬기, 비비기, 두드리기, 누르며 떨기 등의 기법이 있으며 기구를 사용해 하는 방법도 있다.

도인술은 동양의학 중에서도 최고의 건강법으로 인식되고 있는 양생법으로 양신(養神)과 양형(養形)의 두 가지가 있다. 양생의

원리는 음양의 두 가지 기를 조화시키는데 있으며, 양신은 중국의 공자와 같은 철인을 비롯해서 우리 나라의 이퇴계, 정약용 등도 시행했다고 한다(김용, 1992).

도인에서 도(導)라는 것은 대기 속에 있는 기(氣)를 몸 안으로 끌어들이는 뜻이다. 이러한 호흡은 인간뿐만 아니고 모든 생물체에도 중요하다. 따라서 호흡은 어떻게 해야 하는 것인가, 호흡은 어떤 방법으로 하는 것이 가장 이상적인가 등의 호흡법의 연구가 시작되었다. 그리고 인(引)이라는 것은 신장시키는 것이다. 즉 인체를 굴곡 시키거나 신장시키는 것을 말한다. 뼈와 인대는 인체의 동작에 있어서 가장 기본이 되는 것이며, 관절을 연결하고 있는 인대의 신축 작용에 의하여 동작이 가능해진다. 이러한 굴신작용(屈伸作用)은 기혈의 순환을 촉진시키므로, 인은 곧 인체 내의 기혈을 촉진시킨다는 의미가 되는 것이다. 따라서 도인은 우주의 진기를 인체 내로 끌어들이고 그러한 기를 인체 각 부분에 활발하게 유통시키며 인체 각 부분의 기능을 향진시키고 인체에 생명력을 주게 된다(김용남 등, 1998; 김종오, 1986; 석원태, 1982; 정만영, 1983).

도인술에서 호흡 다음으로 중요시 여기는 것이 소화작용이다. 이는 호흡기 계통을 통하여 들어오는 공기와 소화기 계통을 통하여 들어온 음식에서 만들어진 영양분이 혈액 속에 결합되어 체내에 흡수되면서 기혈의 순환을 활발하게 한다. 기혈의 순환이 활발할수록 체내 기관들이 튼튼해지고 체내의 사기(邪氣)를 몸밖으로 배설하는 양도 그만큼 많아진다. 그리하여 사기는 폐와 피부를 통하여 밖으로 배출되거나 신장 등에서 정화된 다음 대소변으로 배설되는 것이다(김용남 등, 1998; 김종오, 1986; 석원태, 1982; 정만영, 1983).

맨손치료법이란 맨손으로 신체의 일정한 부위를 자극하여 병을 예방하고 치료하는 일종의 고려의학이다. 맨손치료법은 신체외부를 자극하여 내부의 질병을 치료하며 전신의

기능을 조절하여 질병을 예방하는 고려 의학적 원리, 경락학설, 장부학설, 위기영혈학설, 변증치료학설 등을 그 이론 실천적 기초로 삼고 있다. 이 맨손치료법은 안마 또는 추나 요법으로 불리어지고, 또 북한에서는 수기치료법으로 불리어지기도 하나 엄밀히 말하자면 그 의미는 다르다.

이 치료법은 손의 특징적인 자극에 의하여 인체에서 여러 가지 복잡한 생리적 및 생화학적 반응을 일으킴으로써 피부와 근육, 관절과 그 주위 결합조직, 말초감각계와 신경계통, 혈액계와 임파계, 물질대사와 내분비기능, 내장장기와 운동기, 조혈계 및 면역계에 대한 생리적 활성을 높이고 병리학적 과정을 조절함으로써 질병을 예방하고 치료하는 작용을 하게 된다. 맨손치료법은 매우 안전하고 경제적이며, 또한 간편하고 보급하기 쉬우며, 치료범위가 상당히 넓으면서도 효과가 예상보다 높은 까닭에, 누구나 재미있게 받아들일 수 있는 훌륭한 대중적인 예방 및 치료방법이다(김근하, 2001).

추나 요법은 인체의 골격구조 중 척추와 골반에 나타나는 위치 이상을 교정함으로써 질병의 원인이 되는 요인들을 제거하여 인체의 자연 치유력을 회복시켜줌으로써 질병을 치료하는 방법이다. 최근의 추나 요법은 전통 추나 이론의 기초 위에 동·서양의 수기치료법을 수용하여 체계화한 것이다. 경산대부속 구미한방병원 재활의학과 내원 환자 중 척추측만증 진단 환자 25명을 대상으로 5개월간 추나 요법을 실시한 결과 모든 척추측만증환자에서 측만각의 개선 효과를 얻을 수 있었다(허수영, 1999).

5. 찜질치료법

수치료의 일종인 찜질치료법은 민간치료법으로서 우리 나라에서 예로부터 널리 전해 내려 오는 것으로, 오늘날에는 그 효과가 과학적으로 입증되어 병원의 물리치료실에서 가장 빈번히 사용되는 치료방법중 하나이다.

찜질은 몸 표면에 뜨겁거나 찬 것, 또는 자극적인 물질을 일정시간 동안 얹어서 병을 예방·치료하는 것이다. 찜질은 온도에 따라 더운찜질과 찬찜질이 있다. 고온 습포는 심부 조직의 율혈감소와 순환의 증진을 도모하고 동통의 경감과 발한을 자극하며, 삼출액의 흡수를 증가시키고, 근긴장과 경련의 감소, 그리고 진정작용이 나타난다(민경옥, 1985). 또 더운찜질은 피부 및 혈관과 림프관들을 확장시켜 혈액과 림프액의 순환을 도와주며 염증을 완화시키고, 병균을 제거하는 역할을 한다. 그리고 이러한 고온습포 적용시에 첨가되는 물질이나 약물에 따라 그 효과도 다양하다. 냉찜질은 열을 내려주고, 통증을 감소시키며, 율혈감소, 부종감소, 그리고 염증완화 등의 효과가 있다(민경옥, 1985). 또 냉찜질은 피부를 수축시켜 피를 멎게 해 준다. 우리 조상들이 즐겨 이용하였던 찜질치료법의 종류에는 겨자찜질, 된장찜질, 모래찜질, 진흙찜질, 소금찜질, 돌찜질, 해수찜질 등이 있다.

겨자찜질은 몸의 표면에 발적을 일으켜서 내부의 율혈을 풀어지게 한다. 결국 세균의 먹이를 몸의 표면으로 빼앗아서 균을 아사시키는 방법으로 인후부, 복부, 흉부 등에 많이 사용한다(이명복 등, 1997).

된장찜질은 열이 빠지고 변통이 생기며, 호흡이 쉬워지고, 소변이 잘 나오며, 복수가 흡수된다. 그리하여 복막염, 뇌일혈, 중풍, 폐결핵, 결핵성 복막염, 신장결핵, 늑막염, 복부팽만, 변비, 발열 등의 증상에 적용하면 탁월한 효과가 있다(장두석, 1995).

모래찜질은 자연재료인 모래를 데워서 찜질함으로써 열을 인체에 적용하는 방법이며, 삼면이 바다이고 강과 하천이 많은 우리나라에서는 어디서나 부드럽고 고온 모래를 구할 수 있다. 모래찜질은 몸의 혈액과 림프의 순환, 조직의 영양과정을 좋게 해 물질대사를 촉진시키고 염증을 없애며 통증을 멈추어 준다. 손상된 조직의 재생을 도와주고 땀과 함께 노폐물을 분비시켜 신장의 기능적 부담

을 떨어준다. 또한 자율신경계통의 기능을 균형화해 내분비선들의 기능이 능동화 되면 항체의 형성과 면역기능이 높아지면서 온몸에 단련적 효과를 나타낸다. 이와 함께 내장 기능, 특히 소화기관의 분비와 운동이 조절되어 음식물의 소화, 흡수과정이 촉진된다(장두석, 1995).

진흙찜질은 치료적 목적을 위하여 수천 년 전부터 사용되어 왔으며 전도열을 신체에 응용하는 형태 중 하나로 높은 비열(high specific heat)과 낮은 전도성(low conductivity)을 가지고 있기 때문에 치료에 이용하기 편리하다. 진흙으로 주머니를 만들어 사용하는 찜질 팩은 신체의 국소 부위에 적용할 수도 있고 중온 진흙 목욕인 이욕(泥浴; mud bath) 방법이 있는데 이것은 열 효과와 기계적 작용으로 인한 효과가 있다. 열 효과에 의해 신진대사의 증가와 만성적 관절염증상의 호전을 기대할 수 있고 기계적 작용으로 인한 압력은 피부의 삼투성 변화(osmotic change)를 유도하여 용해(solution)나 연화(softening) 또는 흡수(absorption)에 의해 병적 산물(pathological products)을 제거하는 효과가 있다(민경옥, 1985).

돌 찜질은 맥반석이나 기왓장을 불에 달구어 물수건으로 싸서 환부에 적용하는 것이며, 모든 돌은 달구어지면 원적외선 치료효과를 낸다. 각종 통증이 심한 환부에 찜질하면 진통효과가 뛰어나다.(장두석, 1995)

IV. 결 론

한국 전통적인 물리치료법은 원시 시대 이래 고구려, 고려, 조선시대를 거쳐 오늘날까지 그 명맥을 이어 오고 있다. 이들 중 일부는 그 효능이 과학적으로 입증되어 병원의 물리치료실에서 행해지고 있으나 많은 치료 방법들이 아직 그 효과가 입증되지 않고 있는 실정이다. 하지만 이러한 물리치료법들은 민간치료법으로 애용되고 있고 최근에는

자연주의 삶의 유행에 영향을 받아 일반인들에게 더 널리 부각되고 있다. 그리고 의료개발에 맞서 한국의 의료시장을 지키기 위해서, 한국 고유의 전통적 물리치료법이 한국인, 나아가 세계인의 질병치유와 건강증진에 이용될 수 있도록 이러한 독특한 한국 전통적 물리치료법의 효과에 대한 연구가 절실하다.

<참고문헌>

- 김근하 : 맨손요법의 진가, 2001.
 김용 : 한국인의 전통 양생요법, 태웅출판사, 387-402, 1992.
 김종오 : 건강도인술, 정신세계사, 1986.
 김태윤, 박래준, 배성수 등 : 운동치료학, 형설출판사, 9-13, 1991.
 민경옥 : 온열 및 수치료, 대학서림, 126-128, 97-100, 200-203, 207-228, 1985.
 민경옥 : 온열 및 수치료학, 대학서림, 1993.
 박래준 : 우리 나라 온천의 실태와 치료효과에 관한 연구, 대한물리치료학회지, 12(3), 369-377, 2000.
 박종철 : 수치료학, 현문사, 1995.
 박찬의 : 광선치료, 대학서림, 133-135, 1984.
 배성수, 박래준, 김진상 등 : 피부의 광반응, 대한물리치료학회지, 4(1), 13-18, 1992.
 배성수의 31인 : 물리치료학개론 개정 6판, 대학서림, 2002.
 배주한, 김상수 : 도인술과 한방 물리치료, 대한물리치료학회지, 10(2), 195-200, 1998.
 석원태 : 도인술과 양생법, 서림문화사, 1982.
 송영화, 이경희, 홍완성 : 피부질환 환자의 치료 효과에 대한 고찰, 대한물리치료학회지, 4(1), 7-11, 1992.
 오홍근 : 신비의 자연치료의학, 가림 출판사, 221-232, 1996.
 이명복, 배성권, 이영규 등 : 자연 건강법, 한국예술사, 117-158, 1997.

- 인터넷 : 야후 지식검색 www.yahoo.co.kr
- 장두석 : 민족생활의학, 정신세계사, 111-145, 1995.
- 정만영 : 물리요법통론, 柳韓文化社, 1983.
- 정만영 : 心身管理, 柳韓文化社, 1983.
- 조경도 : 온천 선진국의 온천보양의료제도와 한국 온천의 미래상 모색, 온천, 창간호, 1994.
- 함용운 : 광선치료학, 현문사, 116-125, 1991.
- 허수영 : 구조적 척추측만증 25 예에 대한 추나치료 결과 고찰, 동서의학학회지, 24(4), 1-17, 1999.
- Ellwood PM : Handbook of physical medicine and rehabilitation, 2nd ed., Saunders, 1971.