

## 05. 허리 통증

### 학습목표

1. 학생들에게 허리 통증이 많은 이유를 알아본다.
2. 일상생활에서 허리 통증을 줄일 수 있는 방법을 알아본다.

### 학습내용

- ◆ 한의학에서 보는 허리 통증
- ◆ 기와 피가 순환하는 경락
- ◆ 허리 통증을 바늘로 치료해야 하는 이유
- ◆ 허리부위의 근육긴장을 풀도록 하자

## I. 한의학에서 보는 허리통증

### 허리통증

“허리통증의 기원은 인간의 직립보행에서 시작”

-척추에 많은 부담을 주어 허리통증 유발

[한의학 이론]

한약과 침에 의한 치료

허리 통증도 오장육부와 밀접하게 관련

한방에 의한  
허리통증 치료

“허리통증에 침이 효과를 내는 메커니즘 이해”



## 2. 기와 피가 순환하는 경락

### 침술의 기원

#### 경험적 치료의 누적

- 질병을 앓을 때 특정 부위를 문지르거나 자극을 가하면 통증의 감소
- 동과 동물의 뼈로 만든 침의 출토 (함경북도 웅기면 송평동 유적)

### 경락과 경혈

#### 경혈(經穴)

기와 피가 모이는 점

#### 경락(經絡)

몸의 기와 피가 순환

#### 경혈점 자극

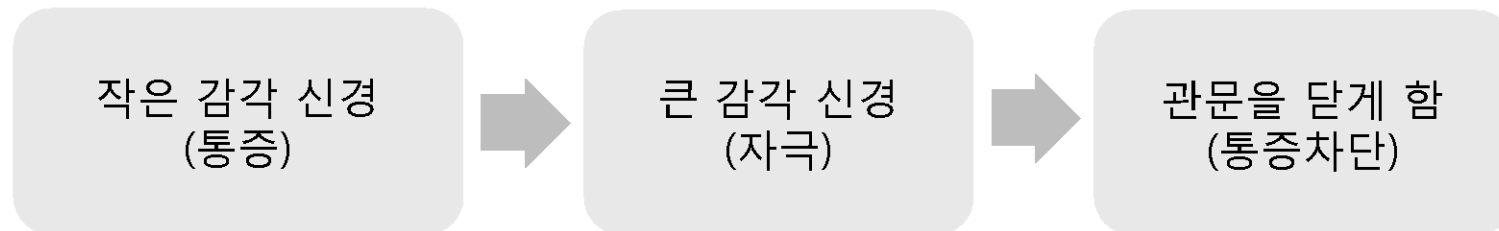
“기와 피의 흐름을 원활히 함”



### 3. 허리 통증을 바늘로 치료해야 하는 이유

#### 관문조절설

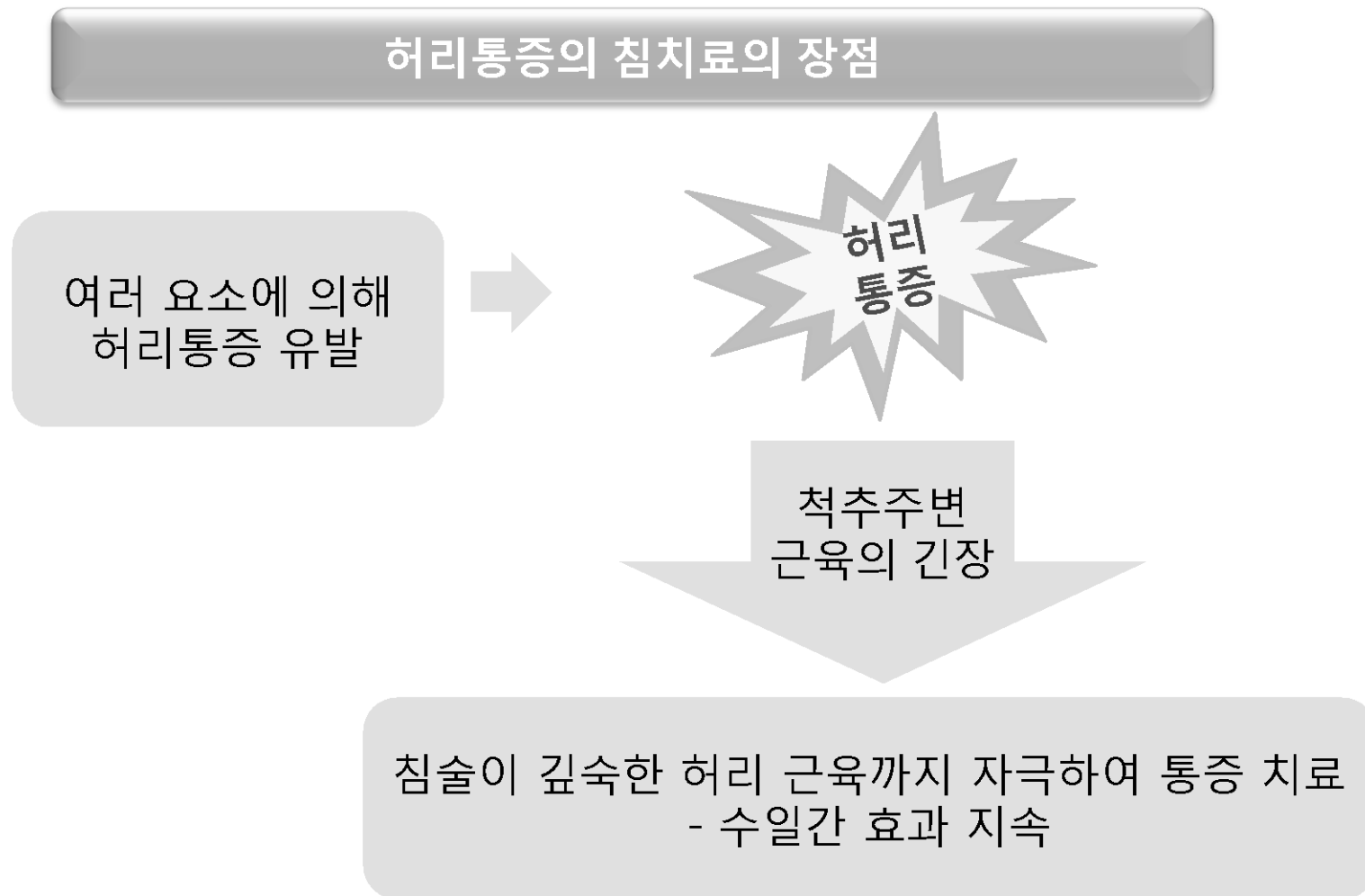
“통증에 대한 감각을 차단하는 인체의 훌륭한 메커니즘”  
-전기자극에 의한 물리치료 및 침술치료 이해



💡 하지만 통증에 대한 침 치료의 지속적인 효과에 대해서는 설명이 미흡



#### 4. 허리부위의 근육긴장을 풀도록 하자



#### 4. 허리부위의 근육긴장을 풀도록 하자

##### 아사혈

“아사혈은 질병이 있을 때 연관된 체표부위에 나타나는 압통점 ”

척추를 따라 좌우 1~2Cm의 아사혈 자극하여  
근육을 풀어주면 통증이 완화됨

##### 허리통증의 예방

