

## 척추 바로 잡는 추나요법 2019년 3월부터 건강보험 적용

추나요법은 한의학의 최고(最古) 의학서인 '황제내경'에서 유래된 전통 추나에 수기요법과 기능해부학, 생리학 등 현대의학, 과학 정보가 합쳐져 지금의 추나요법으로 발전했다. 2008년 세계보건기구(WHO) 세계전통의학총회에서는 추나요법을 다른 수기 치료와 차별화된 한국 대표 수기요법으로 소개되기도 했다.



추나요법은 우리 몸의 어긋난 부분, 즉 틀어진 뼈와 근육을 환자 개개인의 체형과 자세에 따른 맞춤치료로 바로 잡아 신경, 혈관이 눌린 부분을 풀어주어 척추와 주변 조직의 기혈 순환을 촉진하고, 통증을 완화시키며, 질병의 근본 문제를 해결한다.

### 체형별 맞춤 치료로 자생력을 키워주는 추나요법

추나요법은 한의사가 손 또는 신체의 일부분으로 추나 테이블 등 기타 보조기구를 이용하여 환자를 치료하는 한방 수기 요법이다. 비뚤어진 척추를 손으로 밀거나 (추, 推) 잡아당겨(나, 拿) 교정시켜 준다는 의미에서 추나요법이라고 한다.

추나요법은 우리 몸의 어긋난 부분, 즉 틀어진 뼈와 근육을 환자 개개인의 체형과 자세에 따른 맞춤치료로 바로 잡아 신경, 혈관이 눌린 부분을 풀어주어 척추와 주변 조직의 기혈 순환을 촉진하고, 통증을 완화시키며, 질병의 근본 문제를 해결한다. 인체 중심인 척추의 정렬을 바로 잡아 막혔던 기혈을 순환시키고, 손상된 조직을 그대로 보존하면서 수기요법을 통해 스스로 낫는 힘을 도와주어 자생력을 키워 주는 것이 특징이다.

추간관탈출증, 협착증, 염좌 등 다양한 퇴행성 및 외상성 질환으로 인한 목, 허리, 어깨 등의 근골격계 통증이 있는 분들이 일차적인 추나요법의 적응증이 된다. 특히 체형과 자세의 문제가 병행되어 각종 치료에도 불구하고 근골격계 문제가 지속되는 분들이 다른 치료와 더불어 추나요법을 함께 받으면 시너지 효과를 얻을 수 있다.

### 건강보험 적용으로 환자 부담 50% 감소

추나요법의 임상적 유효성에 대한 연구(2014, 척추신경추나학회)에 의하면, 추나요법은 '경·요추 추간판 탈출증, 경·요추부 염좌, 어깨 통증 등에 있어 일반적인 한방 치료를 한 대조군에 비해 통증 수준이 유의하게 감소'하였고, '근골격계 질환 뿐 아니라 두통, 안면신경마비, 불면증 등 비근골격계의 다양한 질환에서도 유의한 효과 및 증상 개선 효과'를 보였다.

추나요법에 대한 높은 선호도와 다양한 임상결과를 바탕으로 추나요법의 건강보험 급여화 시범사업이 진행되었고, 추나요법을 3회 이상 받은 성인 근골격계 질환자 416명 대상 설문 결과 추나요법의 전반적 만족도는 92.8%가 매우 만족 및 만족한다고 답변했다. 또한 그 중 75.1%가 만족한 이유로 효과가 좋았기 때문이라고 답했다. (출처: 추나요법 급여 전환을 위한 시범 사업 평가 연구, 2018, 한국보건사회연구원)



2017년 한방의료 이용실태조사(2018, 한약진흥재단)에서는 국민들이 뽑은 '건강보험급여 확대 시 우선적용이 필요한 3대 한방치료법' 중 하나로 추나요법이 포함됐다. 추나요법이 점차 대중화되고 일반화되면서 보건복지부는 더 많은 환자들이 치료 혜택을 받을 수 있도록 2019년 3월부터 추나요법을 건강보험 항목에 적용시킨다는 정책을 발표했다. 환자가 부담하는 치료비용이 50%로 절감되어, 치료 효과에도 불구하고 비용 부담을 느꼈던 환자분들에게는 경제적 부담이 크게 줄어들게 되는 반가운 소식이다.

추나요법은 환자의 전반적인 질병을 파악한 한의사가 직접 수기로 치료하므로, 모든 한방 의료기관에서 시행할 수 있다. 단, 지속적인 교육을 통해 치료법을 표준화하여 치료 기술과 신뢰도를 높이기 위해 추나요법 시술을 시행하는 모든 한의사는 체계적인 사전 교육을 받도록 되어 있다. 강동경희대학교한방병원은 정기적인 교육을 통해서 모든 전공의 및 전문의 의료진이 효과적이고 안전하게 추나요법을 시술하고 있다.

**D**  
한방재활의학과  
김교운 교수  
전문진료분야  
체형(원다리, 굽은등, 가복목),  
추나요법(만성통증,  
턱관절, 안면비대칭)  
문의 02.440.7575