

不眠症의 原因 및 鍼治療에 對한 文獻的 考察

李 京 苑·成 樂 箕*

I. 緒 論

不眠症이란 睡眠不足을 意味하며 睡眠期間, 깊이, 原氣回復에 어떤 障礙를 나타낼 때 一般的으로 使用되는 말로서¹⁾ 《內經》²⁾에서는 ‘目不瞑’ ‘不得眠’ ‘不得臥’ ‘小瞑’ ‘寤’ 라고 했고 《難經》³⁾에서는 ‘不寐’ 라 稱하기 시작했으며, 《聖濟總錄》⁴⁾에서는 ‘少睡’ 라 하였는데 通常적으로 ‘失眠’ ‘不眠’ 이라 稱한다.

《內經》에서는 主로 不眠의 原因을 陽氣盛而 陰氣虛하거나 五臟損傷으로 인하여 精血虧虛하여 心神失養한 所致로 보았는데 不眠의 治療에 對하여 “補其不足 瀉其有餘 調其虛實 以通其道而祛其邪”의 原則을 提示하였다.⁵⁾

巢⁶⁾가 心煩不得眠은 心熱, 虛煩不得眠은 膽冷이라 한 이후로 諸家에 의해 陰虛內熱 肝鬱 心脾兩虛 痰涎鬱結 胃不和 등 여러 病因이 登場하였고 이에 따른 治法들이 藥物 爲主로 論議되어 왔다.

西洋醫學에서는 入眠 障礙 睡眠維持 障礙 早朝覺醒을 不眠症의 範疇에 包含시키며^{6), 7)} 不眠症의 原因을 外因性과 心因性의 原因으로 代辯한다. 外因性은 睡眠狀況, 環境에 따르는 睡眠障礙 要因, 身體刺戟 藥物 또는 알콜, 內科系疾患 中毒 등 身體領域에 미치는 要因이며, 心因性이란 各種 精神科 障礙에 따르는 障害 要因을 말하며 이밖의 睡眠生理에 異常에서 나타나는 特殊한 不眠症이 있고 慢性不眠症의 대부분은 心理學的 障礙에 따라 二次적으로 나타난다.⁷⁾

金⁸⁾은 不眠症患者의 不眠克服 方法으로 藥物에 대한 依存이 15.3%로 나타나 자칫 誤用될 境遇 醫療的인 面뿐 아니라 社會的인 問題가 됨을 報告하였고, 現代 產業社會로 發展되면서 人口의 10~15%가 深刻한 睡眠障礙를, 다른 20~25%가 가끔 不眠症으로 시달리고 있다고 했는데⁷⁾ 이러한 傾向은 社會構造가 複雜해짐에 따라 더욱 深化되리라 思料된다.

* 大田大學校 韓醫科大學 針灸學教室

이에 著者는 歷代文獻에 提示된 不眠에 대한 原因과 針灸治療에 대하여 알아보고자 이 論文 作成을 試圖하였다.

II. 本 論

不眠의 原因 및 針灸治療에 대하여 內經을 爲始한 여러 文獻을 통해 살펴본 후 針灸療法에 대해 治療穴의 經絡別 分布, 各 穴의 文獻에 나타난 頻度數 등을 圖表로 整理하였다.

〈1〉 不眠의 原因

(1) 內經素問⁹⁾

1) 病態論

人有臥而有所不安者何也?…臟有所傷 乃精有所之寄即安, 故人不能其病也
人之不得偃臥者何也…肺氣盛即脈大, 脈大即不得安臥, 論在奇恒陰陽之中

2) 逆調論

逆氣不得臥 而息有音者 是陽明之逆也…陽明者 胃脈也…陽明逆 不得從其道 故不得臥也 〈下經〉
曰, 胃不和即臥不安 此之謂也

3) 厥論

太陰之厥, 即腹滿臌脹 後不利 不欲食 食即吐 不得臥 陽明之厥, 即癰疾欲走呼 腹滿不得臥 面
赤而熱 妄見而妄言

4) 診要經終論

冬刺春分 病不已 令人欲臥 不能眠 眠而有見

5) 熱論

傷寒二日 陽明受之 陽明主肉 其脈俠鼻絡于目, 故身熱目痛而 鼻乾不得臥也

6) 評熱病論

諸水病者 故不得臥 臥即驚 驚即咳甚也
不能偃臥者 胃中不和也

7) 水熱穴論

水病下爲俯腫大腹 上爲喘呼不得臥者 標本俱病故肺爲喘呼, 腎水腫 肺爲逆不得臥…水氣之所留也

(2) 靈 樞⁹⁾

1) 脹論

脾脹者 善噦 四肢煩滿 體重不能勝衣 臥不安

2) 邪客篇

衛氣者 出其悍氣之標疾 以先行於四末分肉皮膚之間 而不休者也。晝日行於陽 夜行於陰 常從足少陰之分間行於五臟六腑 今厥氣客於五臟六腑 即衛氣獨衛其外 行於陽不得入於陰 陰虛故 目不明

3) 大惑論

衛氣不得入於陰 常留于陽 留于陽即陽氣滿 陽氣滿即陽矯盛 不得入于陰即陰氣虛 故目不暝矣

4) 生會論

老者之氣血衰 其肌肉枯 氣道澁 五臟之氣相搏 其營氣衰少而 衛氣內伐 故晝不精 夜不暝

(3) 金匱要略¹⁰⁾

虛勞虛煩不得眠，酸棗仁湯主之

胸痺不得臥，心痛徹背者，瓜蒌薤白半夏湯主之

太陽病脈浮而緊 身腫而冷 狀如周痺 胸中窒不能食 反聚者 暮不得眠 此爲

黃汗 然病此者 渴而不利 小便數者 不可發汗

心水者 其身重而少氣 不得臥 煩而躁 其人陰腫

腹滿舌萎黃 躁不得睡 屬黃家

衄家不可汗 汗出必額上陷 脈緊急 直視不能瞬 不得眠

吐血咳逆 上氣 其脈數而有熱 不得臥者，死

(4) 難經〈四十六難〉³⁾

老人血氣衰 肌肉不滑 營衛之道澁 故晝日不能精 夜不得寐也 故知老人不得寐也

(5) 巢氏諸病源候論⁵⁾

* 虛勞不得眠候：今邪氣客于臟腑 即衛氣獨營氣外行于陽不得入于陰 行于陽即陽氣盛 陽氣盛即陽矯滿 不得入于陰 陰氣盛 故目不得眠

* 大病後不得眠候：大病之後 臟腑尚虛 營衛未和故生于冷熱 陰氣虛 衛氣獨行于陽 不入于陰 故不得眠 若心煩不得眠者 心熱也 若但虛煩而不得眠者 膽冷也

* 傷寒病後不得眠候：夫衛主行於陽 夜行於陰 陰主夜 夜主臥謂陽氣盛 即目不明矣 今熱氣未散與諸陽升 所以陽獨盛陰偏虛 雖復病後 乃不得眠者 陰氣未復於本故也

(6) 千金要方¹¹⁾

大病後虛煩不得眠者 膽寒也

(7) 劉河間三六書¹²⁾

不得眠者 煩熱拂鬱於內 而氣不能宣通也

(8) 景岳全書¹³⁾

不寐症，雖病有不一 然惟知邪正二字即盡知矣。蓋寐本乎陰 神其主也 神安即寐 神不安即不寐。其所以不安者 一有邪氣之擾 一由營氣之不足耳。有邪者多實症 無邪者皆虛症 凡如傷寒傷風瘧疾之

不寐者此皆外邪深入之要也，如膽如火 如寒氣水氣如飲食忿怒之不寐者 此皆內邪滯逆之要也。舍此之外即凡思慮勞倦驚怨憂疑 及別無所累 而常多不寐者 總屬真陰血之不足 陰陽不交 而神有不安其室耳。知此二者，即知所以治此矣。

飲濃茶即不寐 心有邪赤不寐者 以心氣之破伐也。皆心藏神 爲陽氣之宅也 衛主氣 司陽氣之化也。凡衛氣入陰即靜，靜即寐 靜而陽有所歸 故神安而寐也。而濃茶以陰寒之性 大制元陽 陽爲陰逆 即神色不安 是以不寐也。故欲求寐者 當養陰中之陽 及去靜中之動 即得之矣。

(9) 萬病回春¹⁴⁾

健忘 驚悸 怔忡失志不寐 心虛 皆是痰涎沃心 以致心氣不足
無睡者 陰虛陽盛

(10) 醫學綱目¹⁵⁾

無寐…衆皆以爲心病…肝經受邪，非心病也 肝氣因虛 邪氣襲之…平人肝不受邪 臥即魂歸於肝 神精而得寐 今肝有邪 魂不得歸

(11) 證治要訣¹⁰⁾

不寐有二種 有病後虛弱 及年高人陽衰不寐 有痰在膽經 神不歸舍 亦令不寐

(12) 醫宗必讀¹⁶⁾

不寐之故有五：…氣虛…陰虛…痰滯…水停…胃不和…大端有五 虛實寒熱 互有不齊 神而明之

(13) 臨證指南醫案¹⁷⁾

不寐之故 雖非一種 總是陽不交陰所致

(14) 醫學心悟¹⁸⁾

有胃不和臥不安者…此食積也…有心血室空虛 臥不安者 皆有思慮太過神不藏也…有風寒邪熱傳心 或暑熱勝心…有寒氣內在…有恐驚不臥人者…有濕痰壅過

(15) 血證論¹⁹⁾

不得臥寐之症 雜病少 失血家 往往有之…不得臥有二症 一是胃病 一是肺病 胃病不得臥者 陰虛即 邪併於陽 煩躁不臥…肺病不得臥者…水飲衝肺 咳逆氣息 臥即肺葉舉而 氣益上 故咳而不得臥

不寐之症有二 一是心病 一是肝病 心病不寐者 心藏神 血虛火妄動 即神不安 煩而不寐…皆以心神不安 非痰即火…肝病不寐者 肝藏魂 人寤即魂留於目 寐即魂返於肝 若陽浮於外魂不入肝 即不寐其證 病不煩躁…或肝經有痰擾其魂而不得寐者

(16) 醫門寶鑑²⁰⁾

不睡之證 起臥不安而 惺惺不寐 皆人陽氣盛而不得入於陰也

(17) 濟衆新篇²¹⁾

清清不寐 皆虛煩

心煩不得眠熱也 但虛煩不眠 膽冷也

(18) 臨證醫典²²⁾

不睡之人 不外受外感熱病 而內有心肝血虛…或有肝腎并病 眞陰虧損…孤陽上越者亦不寐 胃不和者亦不寐

(19) 石室秘錄¹⁰⁾

人病 心驚不安 或夜臥不睡者 人以爲心之病也 誰知非心病也，腎病也，欲安心者，當治腎…不寐者 乃心氣不歸于腎也…補腎即腎氣有根 自然傷通于心矣…補命門之火即腎氣既溫 相火有機 即心氣下行君火相得 自然上下同心 君臣合德矣

(20) 內經診斷學²³⁾

思慮過度 心血不足 水停心下 胃氣不和 眞陰不足 氣血虛弱 陽不交陰

(21) 證治概要²⁴⁾

外邪所鬱 胃腸不和 痰飲結聚 營氣不足 陰盛格陽

(22) 中醫內科辨證學²⁵⁾

傷寒不寐 心血不足 氣血虛虧 肝虛受邪 水不濟火 痰滯食積

(23) 中醫內科學²⁶⁾

心脾血虛 陰虛火旺 心膽虛怯 胃中不和

(24) 實用中醫內科學²⁷⁾

情志所傷 心脾兩虛 血虛肝旺 心膽虛怯 痰熱內擾 胃氣不和

(25) 中醫症狀監別診斷學²⁸⁾

心腎不交 心脾兩虛 膽氣虛怯 肝氣鬱結 膽熱擾心 心火亢盛

(26) 中醫診斷學²⁹⁾

不寐一症 有虛實之分 虛症有心脾兩虛 心膽氣虛 心腎不交 多爲氣血不足 神失所養所致：實症有肝鬱化火 痰熱內擾 宿食停滯 以神明破擾之爲病機 然實症日久 亦可轉爲虛症

〈2〉不眠의 鍼灸治療

(1) 鍼灸甲乙經³⁰⁾

- * 氣喘…煩心 腹脹 喘息 足脛重寒 不得臥 氣滿胸中熱，隱白
- * 熱病滿悶不得臥，太白
- * 不得臥 多善驚，厲兌
- * 咳逆心悶不得臥，太溪
- * 肺寒熱 呼吸不得臥，肺俞
- * 咳而嘔 少氣不得臥，膈俞
- * 咳喘不得息 坐不得臥 胸中熱，雲門

- * 咳逆上氣 咽喉渴有聲, 太溪
- * 咳逆煩悶不得臥 胸中滿 喘不得息, 太淵
- * 驚不得眠, 陰交
- (2) 千金要方³¹⁾
- * 腹中盛水 脹逆不得臥, 陰陵泉
- * 身脹逆息不得臥, 天府
- * 肺寒熱 呼吸不得臥, 魄戶 中府
- * 脛寒不得臥, 厲兌 條口 三陰交
- * 癩發瘰癧狂走不得臥 心中煩, 攢竹 少海 後頂 強間
- * 驚不得臥, 陰交 氣海 大巨
- * 寒熱 皮肉骨痛 少氣不得臥, 膈俞 中府
- * 寒熱悽索氣上不得臥, 肩井 關衝
- * 瘧咳逆 心悶不得臥, 太淵 太溪 經渠
- (3) 銅人鍼灸經³²⁾
- * 驚悸不得安寢, 神庭
- * 不得臥 氣滿胸中熱 膈中嘔吐 不欲食飲, 隱白
- (4) 明堂灸經³³⁾
- * 驚悸不得安寢, 神庭
- * 寒熱短氣 臥睡不安, 膺窓
- * 脹滿 不能食 霍亂 心痛 不可安臥, 上關
- * 臟氣虛憊一切氣疾 驚不得臥 冷氣衝心, 氣海
- * 胸痺逆氣 寒厥 善噦嘔 咳嗽 不得臥, 太淵
- * 身脹 逆息不得臥 喘逆上氣, 天府
- * 腹中寒冷 氣脹 喘不得安臥, 隱白
- * 滿腹中盛水脹 喘逆不得臥…身病不可仰臥, 陰陵泉
- * 寒熱 脛寒不得臥, 厲兌
- * 癩疾嘔癩發 瘰癧狂秋不得臥 心煩, 強間
- * 咳逆上氣 肺寒熱 呼吸不得臥, 魄戶
- * 勞損虛乏不得睡咳逆上氣, 譙諱
- * 煩心 心悶掌中熱 心痛 心熱咎火 寒熱悽索 氣上不得臥, 關衝
- * 狂走不得臥, 少海
- * 呼吸短氣 喘息不得臥, 水突
- * 脇痛不得臥…胸脇支滿 喘息心痛不得轉側, 章門

* 胸中暴滿 不得臥喘息，輒筋

* 咳逆 寒熱淒索氣不得臥，肩井

(5) 鍼灸資生經³⁴⁾

* 不得安寢，神庭

* 不得臥，氣衝 章門

* 大喘不得臥，期門

* 咳嗽 煩怒不得臥，太淵

* 風癘驚悸 不得安寢，神庭

* 不可臥，太淵 肺俞 上關 條口 隱白

* 臥不安，大椎

* 驚不得臥，氣海 陰交 大巨

* 不嗜臥，公孫

* 不得臥，攢竹

(6) 鍼灸聚英³⁵⁾

* 胸滿短氣不得臥，膺窓

* 胸脇支滿 引胸背轉側難，胸響

* 胸脇相引 身熱頭痛不得臥，顛息

* 息不和 脇痛不得臥，章門

* 胸中煩熱 大喘不得安臥，期門

* 頭痛 項強急 狂走顛疾不臥，後頂

* 驚悸不得安寢，神庭

* 不得臥，太淵 公孫 陰陵泉 肺俞 三陰交

(7) 鍼灸大成³⁶⁾

* 熱病 汗不出 不得臥，大都

* 喘逆不得臥，陰陵泉

* 胸脇支滿 引 胸背痛不得臥，胸響

* 不得臥，攢竹

* 腰背冷痛 不得久臥 白環俞

* 目瞑 胸中熱 臥不安，風門

* 心氣亂恍惚 心中風，心俞

* 大風汗不出 勞損不得臥，諶諱

* 胸中暴滿不得臥，輒筋

* 顛疾不臥，後頂

* 不得臥，太淵 公孫 隱白 肺俞 陰陵泉 三陰交

(8) 鍼灸經緯³⁷⁾

* 失眠，神門 三陰交

* 失眠，神門，太溪

(9) 聖濟總錄⁴⁾

* 神庭…驚悸不可安寢，可灸三七壯 至七七壯止

* 天府…卒中惡鬼疰 不得安臥，禁不可灸，鍼灸四分留三呼

* 太淵…飲水咳逆 煩惋不得臥 肺脹滿膨膨 可灸三壯 針入二分

* 隱白…腹脹喘滿 不得安臥 嘔吐食不下 針入三分

* 風門…胸背痛 喘嗜臥不安 針入五分 可灸五壯

* 輒筋…胸中暴滿 不得臥 不能喘息，可灸三壯 針入六分

* 章門…腸鳴孕孕然 食不化 脇痛不得臥，可灸百壯 針入六分

* 期門…胸中煩熱 腹堅硬 大喘不得安臥，針入四分 可灸五壯

(10) 常見病中醫臨床手冊³⁸⁾

* 失眠，安眠 神門 三陰交 肝俞 肝火旺 加 行間

胃不和 加 足三里

耳針〉皮質下，枕，神門，腎

(11) 最新鍼灸臨床治療學³⁹⁾

* 怔忡 健忘 不寐，內關 神門 少海

* 失眠 心悸 虛損 等症 神經衰弱

1) 常用穴：內關 神門 印堂 心區 安眠 足三里 太溪

2) 備用穴：風池 百會 絲竹空 中腕 脾俞 肝俞 三陰交 心俞 腎俞 命門 氣海 行間 郄門 關元

耳針〉皮質下 交感 心 腎 脾 內分泌 神門

頭針〉運動區 感覺區 足運動區

(12) 鍼灸病例驗方二萬三千個⁴⁰⁾

不眠，印堂 神門 合谷 大陵 內關 行間 三陰交

(13) 針道原流重磨(針道原流重磨部)⁴¹⁾

夜間不眠 宜先灸 天柱 風池 心俞 肝俞 腎俞

(14) 針灸經外奇穴圖譜⁴²⁾

失眠 虎口

(15) 東洋醫學叢書⁴³⁾

神門 三陰交

耳針〉神門 心 脾 腎 腦

皮膚針) 皮膚針輕叩脊椎兩傍(0.5~3寸) 底部及頭顱區 使局部皮膚 潮紅即可 每日 或 隔日 一次

(16) 東醫精神科學⁴⁴⁾

- * 驚悸不得眠：陰交
- * 不得眠：陰郄
- * 膽寒不得眠：竅陰
- * 心熱不眠：解谿 湧泉 申脈 照海
- * 胃中積熱不眠：中腕 三里 內庭 天樞
- * 痰濁阻滯不眠：三里 豐隆 肺俞 中腕
- * 不眠：三陰交 神門 內關 間使 心俞 肝俞 百會 腕骨(針響이 머리에서 느끼도록) 風池 申脈瀉
照海補

不眠輕症：湧泉에 溫灸

(17) 針灸治療手冊⁴⁵⁾

通治法：三陰交 神門 間使 心俞 內關

失眠：大椎 身柱 靈臺 肺俞 心俞 肝俞 魄戶 膏肓 魄門에 灸

胃熱：中腕 足三里 內庭 天樞

痰濁阻滯：豐隆 中腕 足三里 肺俞

(18) 最新經穴刺戟療法⁴⁶⁾

不眠：百會 期門 足三里 行間

(19) 中國針灸大辭典⁴⁷⁾

後頂/風池/神門/強間/照海/輒筋/厲兌/膺窓/隱白/顙會/顙會

(20) 鍼灸學原理⁴⁸⁾

少海

奇穴) 翳明 安眠 安眠 1 安眠 2 虎口

(21) 最新鍼灸學⁴⁹⁾

百會/神門/印堂/胃俞/大陵/湧泉/翳明/安眠/內關 三陰交

(22) 常見病症辨證診治概要⁵⁰⁾

內關 神門 三陰交 安眠 心俞

耳針) 內分泌 交感 皮質下穴點

(23) 最新灸(告)療法⁵¹⁾

三陰交 神門 印堂 安眠 間使 心俞 內關 百會 湧泉

(24) 鍼灸學⁵²⁾

三陰交 神門 內關 間使 心俞 肝俞 百會 完骨 風池 申脈瀉 照海補/

心熱 不眠：照海 湧泉 申脈 照海 百會

胃中有積熱：中脘 三里 內庭 天椎

痰濁阻滯：三里 豐隆 肺俞 心俞

膽寒不得臥：竅陰

驚悸不得臥：浮郄／陰交

耳鍼〉神門 腎 枕 心

經外奇穴 ㄹ 新穴〉安眠1 安眠2 印堂 額中 翳明 安面 鎮靜 四花 安眠3 虎口 指掌 足1
足2 足4 頭區 心包區 心區

(25) 精解鍼灸學⁵³⁾

三陰交 神門 內關 間使 心俞 肝俞 百會 完骨 風池 申脈瀉 照海補

心熱 不眠：解谿 湧泉 申脈 照海 百會

胃中有積熱：中脘 三里 內庭 天椎

痰濁阻滯：三豐 里隆 肺俞 中脘

(26) 鍼灸臨床問答⁵⁴⁾

安眠2 神門

心脾兩虛 加 心俞 脾俞 三陰交

陰虛火旺 加 心俞 太谿

心膽氣虛 加 膽俞 厥陰俞 內關

肝陽火旺 加 肝俞 足臨泣 太衝

痰濁中阻 加 中脘 足三里 脾俞

(27) 鍼灸治療學⁵⁵⁾

陰交 浮郄

心脾不足：三陰交 神門 心俞 膈俞 脾俞 (均補)

心腎不交：腎俞太谿 (均補) 心俞 勞宮 (均瀉)

肝旺火熾：肝俞 膽俞 太衝 行間 (均瀉)

脾胃不和：中脘 天椎 豐隆 內關 (均瀉) 脾俞 腎俞 (均瀉)

部穴：氣衝 章門 神門 三陰交 大陵 大種 魂門 郄門 通里 厥陰俞 外關 身柱 內關 三焦俞 風池

膽寒不得臥：竅陰

驚悸不得臥：陰矯 浮郄

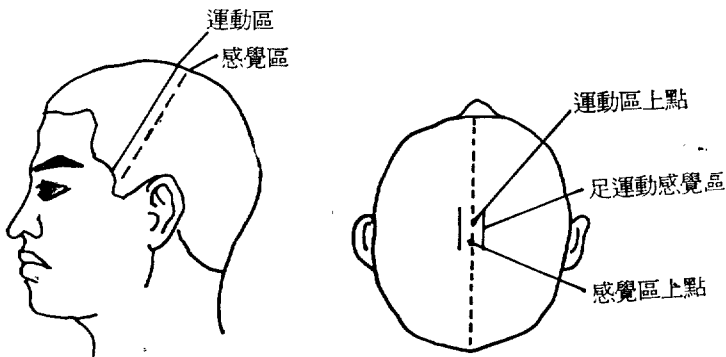
三陰交 神門 內關 心俞 肝俞 百會 完骨 風池 申脈瀉 照海補

心熱不眠：解谿 湧泉 申脈 照海 百會

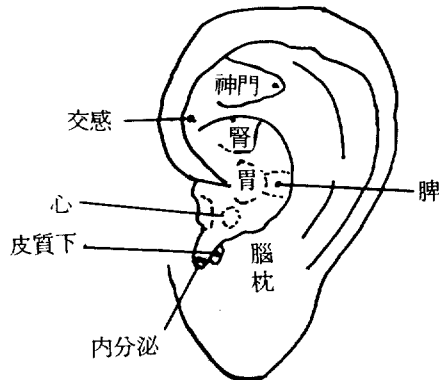
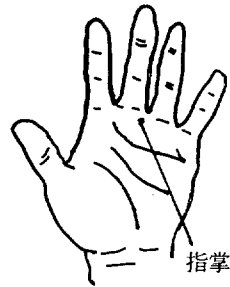
痰濁阻滯：三里 豐隆 肺俞 中脘 心俞

(28) 鍼灸處方大辭典⁵⁶⁾

- * 申脈瀉 照海補
- * 神門 內關 三陰交 脾虛血少 加 脾俞 心俞 隱白 勵兌
 心腎不交 加 心俞 腎俞 照海 申脈
 胃氣不和 加 胃俞 足三里
 肝膽火旺 加 肝俞 膽俞
- * 神經性：印堂 神門 曲池 三陰交 照海 湧泉
 內分泌紊亂：命命 腎俞 地機 三陰交 照海
 肺結核性：肺俞 曲池 合谷 太淵 足三里 湧泉
 胃腸病：胃俞 足三里 三陰交
 心臟性：內關 太淵 神門 足三里
- * 印堂 神門 曲池 三陰交 照海 湧泉
- * 風池 風府 客主人 心俞 膈俞 肝俞 膈俞 外丘 築賓
- * 三陰交 神門 間使 心俞 內關 胃有積熱者：中脘 足三里 內庭 天椎
 痰濁阻滯者：豐隆 中脘 足三里 肺俞
- * 百會 天柱 大椎 肩井 命門 腎俞 陽關 大腸俞 曲池 關元 三里 三陰交
- * 風府 風池 心俞 客主人 肝俞 膈俞 厥陰俞 風池 巨厥 太谿 三里
- * 隱白 神門 三陰交 陰陵泉 內關 勞宮 太淵 大陵 湧泉
- * 百會 肝俞 脾俞 氣海 中脘 神門 足三里
- * 風池 風府 客主人 心俞 膈俞 外丘 築賓
- * 風池 厥陰俞 膈俞 巨厥 三里 太谿
- * 神庭 後頂 太淵 三里
- * 運動區：그림 참조
- * 感覺區：그림 참조
- * 足運動區：그림 참조
- * 足1：外踝와 內踝를 이은 線의 足底의 中點



- * 足2：足跟 後緣 正中線의 前方 5寸 外側으로 1寸
- * 足4：足跟 後緣正中線의 前方 5寸 內側으로 1寸
- * 頭區：足趾正中線에서 足腫으로부터 3.5寸處
- * 心包區：足趾 正中線에서 足腫으로부터 5.5寸處
- * 心區：足趾 正中線에서 足腫으로부터 6.5寸處
- * 安眠1：翳風穴과 風池를 이은 線의 中點
- * 安眠2：翳風穴과 翳明을 이은 線의 中點
- * 失眠：足底 足跟部의 正中
- * 落頸：胸鎖乳突筋下, 中 1/3處
- * 印堂：兩眉之正中央
- * 額中：印堂穴上 1寸處
- * 翳明：翳風穴後 1寸
- * 鎮靜：風池와 翳明을 이은 線의 中點
- * 四花：第7.8과 第10.11 胸椎棘突間點 左右傍開 各 1.5寸 足太陽膀胱經 脾俞 膽俞 4穴
- * 安眠3：膈俞穴傍開 5分處
- * 指掌：그림 참조
- * 虎口：그림 참조



Ⅲ. 總括 및 考察

《內經》〈素門〉에서는 ‘臟有所傷’ ‘肺氣盛’ ‘陽明之逆(胃不和)’ ‘太陰之厥’ ‘陽明之厥’ ‘傷寒陽明病’ ‘水氣’를, 靈樞에서는 ‘脾脹’ ‘胃氣 不得入於陰’ ‘營氣衰少’ 등이 不眠의 原因이 된다고 보았으며⁹⁾ 《金匱要略》에서는 ‘虛勞’ ‘胸痺’ ‘太陽病黃汗’ ‘心水’ ‘黃家’ ‘衄家’ 등에서 不眠이 있다 하여 크게 보아 陽盛陰虛, 五臟損傷에 인한 精血虧虛를 原因으로 보았다.¹⁰⁾ 〈難經〉³⁾에서는 老人의 不眠이 血氣衰에 因한다 하였으며 巢⁵⁾는 虛勞, 大病後, 傷寒病後에 不得眠한다 했고, 大病後에 心煩不得眠은 心熱, 但 虛煩而 不得眠은 膽冷으로 區分하였다.

孫¹¹⁾은 虛煩不得眠은 膽寒이라 했고 劉¹²⁾는 不眠이 煩熱에 因한다고 보아 서로 虛實의 觀點을 달리 했으며 張¹³⁾은 邪와 正의 偏在에 의한다고 보아 有邪者 多實症, 無邪者 皆虛症이라 했다. 卽 虛症性 原因과 實證性 原因을 具體的으로 나누어 寒氣 水氣 飲食 忿怒를 邪滯, 思慮 勞倦 驚恐 憂疑를 陰血의 不足이라 하여 不眠을 일으키는 要因이라 했는데 濃茶도 不寐의 原因이 되며, 濃茶의 陰寒之性으로 心氣를 弱하게 한다고 보았다.

龔¹⁴⁾은 痰涎沃心하여 心氣不足하거나 陰虛陽盛하여 不寐한다 하였고 樓¹⁵⁾는 不眠이 心病이 아니라 肝病이며 肝氣因虛 邪氣襲之하여 魂不得歸한 所致라 하여 原因 臟腑를 龔¹⁴⁾과는 달리 보았고, 戴⁴⁰⁾는 病後虛弱과 痰在膽經을 不眠의 原因이라 하고 李¹⁶⁾는 氣虛, 陰虛, 水停, 痰滯, 胃不和의 다섯 가지 原因으로 分類했는데 이들은 虛勞와 邪滯라는 점에서 張¹³⁾과 見解를 같이 하였다. 葉¹⁷⁾은 不寐의 여러 原因을 總括하여 陽不交陰한 所致라 했고 程¹⁸⁾은 食積, 思慮太過, 風寒邪熱, 暑熱, 寒氣, 恐驚, 濕痰이 모두 臥不安의 原因이라 하여 具體的인 病因을 提示했는데 비록 虛實 區分은 하지 않았으나 張¹³⁾과 脈絡을 같이하고 있다. 唐¹⁹⁾은 不得臥寐가 雜病에서는 적고 失血家에서 자주 나타난다 하며, 不得臥와 不寐의 原因을 따로 나누어 不得臥는 陰虛煩躁不臥와 水飲衝肺, 不寐는 肝病과 心病으로 魂과 神의 不藏함에 인한다고 보았으며, 周²⁰⁾는 陽氣盛, 康²¹⁾은 巢⁵⁾와 마찬가지로 心煩不得眠은 熱, 虛煩不得眠은 膽冷이라 했고, 姚²²⁾는 外感, 心肝血虛, 혹은 肺腎并病 眞陰虧損 孤陽上越 胃不和 등을 原因으로 보았다.

陳¹⁰⁾은 心驚不安, 夜臥不睡의 原因이 心病이 아니라, 腎病이라 하여 補腎하여 腎氣有根하면 自然히 上通于心하여 心氣下行한다 하여 龔¹⁴⁾의 腎氣不足에 대한 나름대로의 根本的인 治療를 提示하였다.

吳²³⁾는 思慮過度 心血不足 水停心下 胃氣不和 眞陰不足 氣血虛弱 陽不交陰을, 歐²⁴⁾ 以外的 여러 近代文獻^{25, 26, 27, 28)}에서는 外邪所鬱, 胃腸不和, 陰虛火旺, 心脾兩虛, 心膽內怯, 膽熱內擾, 肝氣鬱結 등을 不眠의 一般의 原因이라 했고 程²⁹⁾은 虛實로 나누어 虛症性 原因에 心脾兩虛,

心膽氣虛, 心腎不交的 氣血不足이, 實症性 原因에 痰熱, 宿食이 있다 하였다.

以上の 내용으로써 內經의 陽盛陰虛, 五虛臟損傷으로 인한 精血 虧損과 根本的으로 비슷한 原因들이 諸家들에 의해 提示되었으나 具體的인 病因의 分類나 病理機轉에서 조금씩 見解를 달리함을 알 수 있었다.

이들 여러 文獻을 總括하여 볼 때 臟腑的으로 보아 肝 心 脾 肺 腎의 五臟이, 六腑에서는 胃 膽이 不眠과 聯關이 깊었으며, 그 原因을 虛實로 나누어 虛症性 原因에는 氣血虛 陰虛內熱 七情所傷(驚恐思慮)이 實症性 原因에는 風寒 暑熱의 外邪와 濕痰 宿食 水飲 痰熱 七情所傷(怒)이 있음을 알 수 있었다.

不眠에 대한 鍼灸治療 文獻을 整理 考察해 보면, <表 1-1>에서는 鍼治療穴의 經絡別 分布를 圖表化하였는데 經絡別로 膀胱經(18穴), 胃經(11穴), 督脈(10穴), 膽經(9穴) 脾經(8穴)의 順으

<表 1-1> 不眠 및 治療穴의 經絡別 分布 및 使用頻度

經絡	經 穴 名 () 횟수	穴數	횟수
肺	中府(2) 雲門(1) 天府(3) 經渠(1) 太淵(11)	5	18
大腸	合谷(2) 曲池(4)	2	6
胃	水突(1) 膺窓(3) 天椎(8) 大巨(2) 氣衝(2) 三里(23) 條口(2) 豐隆(6) 解谿(4) 內庭(6) 厲兌(5)	11	62
脾	隱白(10) 大都(1) 太白(1) 公孫(3) 三陰交(29) 地機(1) 陰陵泉(6) 胸響(2)	8	53
心	少海(4) 通里(1) 陰郄(1) 神門(27)	4	33
小腸	腕骨(1)	1	1
膀胱	瓚竹(3) 風門(1) 肺俞(10) 厥陰俞(3) 心俞(20) 膈俞(7) 肝俞(13) 膽俞(3) 脾俞(7) 胃俞(4) 三焦俞(1) 腎俞(6) 大腸俞(1) 魄戶(2) 譙譙(3) 魂門(1) 浮郄(3) 申脈(10)	18	98
腎	湧泉(14) 照海(14) 太谿(9) 大鍾(1) 築賓(2)	5	40
心包	却門(2) 間谿(6) 內關(18) 大陵(4) 勞宮(2)	5	32
三焦	關衝(2) 外關(1) 顛息(2) 絲竹空(1)	4	6
膽	客主人(3) 完骨(3) 風池(11) 肩井(3) 輒筋(3) 還跳(1) 外丘(2) 足臨泣(1)	9	30
肝	行間(5) 太衝(2) 章門(4) 期門(3)	4	14
督脈	陽關(1) 命門(3) 身柱(1) 大椎(2) 風府(3) 強間(3) 後頂(5) 百會(13) 懸會(1) 神庭(4) 竅陰(3)	10	36
任脈	關元(2) 氣海(5) 陰交(6) 中脘(14) 巨厥(1)	5	28

總 91穴

〈表 1-2〉 不眠 灸 治療穴의 經絡別 分布 및 使用頻度

經絡	經 穴 名 () 횡수	穴數	횡수
肺	太淵	1	1
膀胱	天柱* 風門 肺俞 心俞(2) 肝俞(2) 腎俞 魄戶 膏肓* 魂門*	9	11
腎	湧泉	1	1
膽	風池 輒筋	2	2
肝	章門 期門	2	2
督脈	身柱 大椎 神庭 靈臺*	4	4

() 表記가 되어 있지 않은 것은 1회 사용된 穴임.

總 19穴

*: 灸에만 使用된 經穴

로 나타났고 使用된 穴의 總 횡수는 膀胱經(98회), 胃經(62회), 脾經(53회), 腎經(40회), 督脈(36회), 心經(33회), 心包經(32회), 膽經(30회)의 順이었으며 總 91穴이 使用되었다.

〈表 1-2〉에서는 灸治療穴의 經絡別 分布를 圖表化하였는데 膀胱經(9穴 11回) 督脈(4穴 4回) 膽經(2穴 2回) 肝經(2穴 2回) 肺經(1穴 1回) 腎經(1穴 1回)의 順으로 總 19穴이 使用되어 不眠의 治療에 灸法은 別로 使用되지 않은 것으로 나타났으며 鍼治療에는 使用되지 않고 灸治療에만 使用된 經穴로는 天柱 膏肓 魂門 靈臺가 있음을 알 수 있었다.

〈表 2〉에서는 主要 經穴의 鍼灸治療 頻度を 整理하였는데 三陰交(29) 神門(27) 三里(23) 心俞(22) 內關(18) 肝俞(15) 中脘(14) 湧泉(14) 照海(14) 百會(13) 太淵(12) 風池(12) 肺俞(11) 隱白(10) 申脈(10)의 順으로, 總 使用된 經穴은 95穴로 나타났으며, 主로 脾經 心經 胃經 腎經 肝經 膽經 肺經의 經穴이 頻用되었음을 알 수 있었다.

특히 많이 사용된 經穴 中 몇 穴의 穴性を 살펴보면,

* 穴性

三陰交: 補脾胃 助運化 調和氣血 通經活絡

神門: 寧神安神 養陰固表

足三里: 健脾和胃 扶正培元 祛風化濕 通經活絡

心俞: 疎通心絡 調理氣血 寧心安神

內關: 寧心安神 止痛 理氣和胃

肝俞: 疎肝利膽 清頭明目

中脘: 健脾化濕 和胃利濕

湧泉: 開竅 寧神

照海: 清熱利咽 安神

百會: 平肝熄風 健腦寧神

太淵: 祛風清肺 止咳化痰 利肺氣

風池：祛風解表 清頭目 利官竅

肺俞：宣肺平喘 利氣

隱白：調血 通血 益脾

腎俞：益腎 利腰脊

등의 穴性を 가지고 있는데, 神門 心俞 內關 湧泉 照海 百會에 寧心安神의 作用이 있어 不眠의 治療에 常用되었음을 알 수 있고 三陰交 足三里 中脘 隱白은 健脾和胃 助運化의 穴性を 共通의 으로 가졌으며, 背俞穴로서 該當 經絡과 臟腑에 바로 作用하여 機能을 調節하는 穴인 心俞 肝俞 肺俞 腎俞가 多用되었음을 알 수 있었다.

〈表 3〉에서 不眠 治療穴의 部位別 分布 및 多用穴을 보면 腰背部(24穴) 胸腹部(15穴)가 많이 活用되었고, 頭頸部, 上肢內側, 下肢外側에 各 13穴이, 下肢內側에 12穴이 活用되어 比較的 全身의 으로 고른 分布를 나타내어 鍼灸治療에 있어 解剖學的인 面에서의 偏重은 찾을 수 없었고, 다만 下肢外側은 가장 적게 5穴만 應用되었다. 腰背部에서는 背俞穴이 多用되어 心俞(22回) 肺俞(11回) 肝俞(15回) 脾俞(7回) 腎俞(7回) 膈俞(7回) 胃俞(4回) 厥陰俞(3回)의 順으로 頻用되어 不眠과 聯關性이 깊은 臟腑에 鍼灸治療가 行해지고 있음을 알 수 있었다.

以下의 不眠에 대한 考察 結果 不眠의 原因別 治療에 대해서는 未治한 感이 있어 出典頻度가 높은 穴들 중에서 穴性主治를 살펴본 후 나름대로 病因別 治療穴을 정하여 보았다. 記載의 便

〈表 2〉 主要 經穴의 頻度

使用 횟수	經 穴 名 () 횟수	穴數
25회 이상	三陰交(29) 神門(27)	2
20회 이상	三里(23) 心俞(22)	2
10회 이상	太淵(12) 隱白(10) 肺俞(11) 肝俞(15) 申脈(10) 湧泉(14) 照海(14) 內關(18) 風池(12) 百會(13) 中脘(14)	11
7회 이상	天椎(8) 膈俞(7) 脾俞(7) 腎俞(7) 太谿(9)	5
5회 이상	豐隆(6) 內庭(6) 厲兌(5) 陰陵泉(6) 間使(6) 行間(5) 章門(5) 後頂(5) 神庭(5) 氣海(5) 陰交(6)	11
4 회	曲池 解谿 少海 胃俞 大陵 輒筋 期門	7
3 회	天府 膺窓 公孫 瓊竹 厥陰俞 膽俞 魄戶 譙謫 浮郄 客主人 腕骨 肩井 竅陰 命門 大椎 風府 強間	17
2 회	中府 合谷 大巨 氣衝 條口 胸響 風門 魂門 築賓 郄門 勞宮 關衝 顛息 外丘 太衝 身柱 關元	17
1 회	雲門 經渠 水突 大都 太白 地機 道里 陰郄 腕骨 天柱 三焦俞 大腸俞 百還俞 膏肓 大鍾 外關 絲竹空 還跳 足臨泣 陽關 靈臺 顛會 巨厥	23

〈表 3〉 不眠 治療穴의 部位別 分布 및 多用穴

部 位	穴數	多 用 穴 (3회 이상) () : 製牛
頭 頸 部	13	風池(12) 百會(13) 後頂(5) 神庭(5) 攢竹(3) 客主人(3) 完骨(3) 強間(3) 等
胸 腹 部	15	中脘(14) 天樞(8) 章門(5) 氣海(5) 陰交(6) 輒筋(4) 期門(4) 膺窓(3) 等
腰 背 部	24	心俞(22) 肺俞(11) 肝俞(15) 膈俞(7) 脾俞(7) 腎俞(7) 胃俞(4) 厥陰俞(3) 膽俞(3) 魄戶(3) 譙諳(3) 肩井(3) 命門(3) 大椎(3) 風府(3) 等
上肢外側	5	曲池(4) 浮郄(3) 等
上肢內側	13	神門(27) 太淵(12) 內關(18) 陰陵泉(6) 間使(6) 少海(4) 大陵(4) 天府(3) 等
下肢外側	13	三里(23) 申脈(10) 豐隆(6) 內庭(6) 厲兌(5) 解谿(4) 竅陰(3) 等
下肢內側	12	三陰交(29) 隱白(10) 湧泉(14) 照海(14) 太谿(9) 公孫(3) 行間(5) 等

宜上 關係經絡에 의한 것은 (關)으로, 穴性 및 主治에 의한 것은 (主)로 表記하였다.

〈病因別 治療 穴〉

- * 心腎不交：三陰交(主) 心俞(關) 湧泉(關) 照海(關) 內關(主) 腎俞(關) 太溪(關) 氣海(主) 陰交(主)
- * 心脾血虛：隱白(關) 心俞(主) 天樞(主) 膈俞(主) 三陰交(主) 脾俞(主)
- * 心膽虛怯：心俞(主) 膽俞(主) 行間(主) 厥陰俞(主) 內關(主)
- * 胃氣不和：三里(關) 中脘(主) 天樞(關) 脾俞(主) 豐隆(關) 內庭(關) 陰陵泉(主) 胃俞(主)
- * 心火亢盛(陰虛內熱)：心俞(主) 神門(關) 後頂(主) 神庭(主)
- * 痰熱內擾(痰滯)：中脘(主) 太淵(主) 申脈(主) 豐隆(主) 厲兌(主) 間使(主)
- * 傷寒不寐：中府(關) 肺俞(主) 風池(主)
- * 肝氣鬱結：肝俞(主) 百會(主) 行間(關) 章門(關) 太衝(關)

〈表 4〉 그외의 鍼灸治療 方法

耳 鍼 療 法	皮質下 枕 腎 神門 脾胃 交感 內分泌 腦 心 ^{38,39,43,50)}
頭 鍼	運動區 感覺區 足運動區 ³⁹⁾
足 鍼	足 1 足 2 足 4 頭區 心包區 心區 ⁵²⁾
皮 膚 鍼	輕叩脊椎兩傍(0.5~3寸) 底部及頭顱區 使局所皮膚潮紅即可 ⁴³⁾
經外奇穴	安眠 1 安眠 2 失眠 落頸 印堂 翳明 額中 鎮靜 四花 安眠 3 指掌 虎口 ^{37,38,42,46,49,52)}

新鍼療法에 있어서는 耳針에서 皮質下 枕點 腎點 神門點 脾點 交感點 內分泌點 心點 腦點 胃點의 穴이 쓰였고 頭針에서는 運動區 感覺區 足運動區의 穴이 使用되었다. 足針에서는 足1 足2 足4 頭區 心區 心包區가, 經外奇穴에서는 安眠1 安眠2 失眠 虎口 落頸 印堂 翳明 安眠 鎮靜 四花 安眠3 虎口 指掌의 穴이 使用되었고 皮膚針도 脊椎兩傍 0.5寸에서 3寸地點을 尾骨部에서 頭部에 이르기까지 皮膚가 紅潮를 띠도록 가볍게 刺戟하던 좋다고 하였다.

不眠의 治療는 藥物이 主로 利用되어 온 領域이지만 文獻的 考察 結果 鍼灸治療에 대하여 어느 정도 찾아볼 수 있었고 新鍼療法에 있어서는 아직 充分한 研究가 不足했으며, 이는 보다 積極인 臨床的 應用과 함께 앞으로 行해져야 할 部分이라 思慮된다.

IV. 結 論

1. 不眠의 原因에는 氣血虛 陰虛內熱 七情所傷(驚 恐 思慮)의 虛症性 原因과 風 寒 暑 熱의 外邪 濕痰 宿食 水飲 痰熱 七情所傷(怒)의 實症性 原因이 있음을 알 수 있었다.
2. 不眠과 聯關性이 깊은 臟腑는 肝 心 脾 肺 腎 胃 膽임을 알 수 있었다.
3. 針灸治療에 使用된 經絡의 分布穴 數는 膀胱經 督脈 胃經 膽經 脾經의 順이었고 그 頻度는 膀胱經 胃經 脾經 督脈과 腎經 心經 膽經과 心包經의 順으로 나타났다.
4. 針治療에 多用된 經穴은 三陰交 神門 足三里 心俞 內關 肝俞 中脘 湧泉 照海 百會 太淵 風池 肺俞 隱白 腎俞의 順으로 나타났고 灸治療는 膀胱經穴이 多用되었으나 針治療에 비해 別로 應用되지는 않았으며 全體的으로 脾經 心經 胃經 腎經 肝經 膽經 肺經의 經穴이 頻用되었음을 알 수 있었다.
5. 不眠에 使用된 經穴의 穴性에는 寧心安神하는 作用이 가장 共通되게 나타났다.
6. 不眠의 針灸治療穴은 穴性 및 主治, 原因 經絡과 有關하게 使用되었다.
7. 不眠의 新鍼療法에서는 耳針療法이 主로 쓰였으며 頭針 足針 皮膚針과 新穴 및 經外奇穴들이 利用되었다.

參 考 文 獻

1. 李文鎬 외 2인 : 內科學, 서울, 學林社, pp. 213~215, 1986.
2. 梁運通 主編 : 黃帝內經類析, 內蒙古, 人民出版社, pp. 398~399, 1986.
3. 滑壽 : 難境本義, 臺南, 世一書局, p. 47, 94, 95, 1984.
4. 趙信編 : 聖濟總錄, 北京, 人民衛生出版社, p. 3129, 3130, 3141, 3151, 3174, 3176, 1978.
5. 巢元方 : 諸病源候論, 文光圖書有限公司, p. 14, 36, 中華民國 66년
6. 黃義完 外 編著 : 東醫精神醫學, 서울, 現代醫學書籍社, pp. 673~675, 684~689, 1987.

7. 大韓醫學協會分科學會協議會：不眠症，서울，麗文閣，p. 1, 52~53, 1986.
8. 김정연：정신과외래환자의 불면증양상에 대한 고찰，신경정신의학 Vol. 16, No. 3, 1977.
9. 楊維傑·黃帝內經靈樞析解，서울，成輔社，p. 196, 215, 282, 290, 488, 607, 608, 609, 1980.
10. 陳夢雷 等編：古今圖書集成 醫部全錄，서울，成輔社，pp. 2220~2237, 1975.
11. 孫思邈：千金要方：서울，大成文化社，p. 217, 1984.
12. 劉河間：劉河間三六書，서울，成輔社，p. 372, 1976.
13. 張介賓：景岳全書，서울，翰成社，pp. 344~347, 1983.
14. 龔廷賢：萬病回春，서울，杏林書院，p. 233, 234, 1975.
15. 樓全善 纂：醫學綱目，臺南，北一出版社，pp. 38~39, 1978.
16. 李中梓：醫宗必讀，臺北，文光圖書公司，p. 376, 1978.
17. 葉天士：臨證指南醫案，서울，翰成社，pp. 420~413, 1982.
18. 程國彭：醫學心悟，臺北，旋風出版社，pp. 204~205, 1970.
19. 唐容川：血證論，上海，人民出版社，pp. 110~111, 1977.
20. 周明新：醫門寶鑑，서울，杏林書院，pp. 299~301, 1976.
21. 康命吉：濟衆新編，서울，杏林書院，pp. 77~78, 1982.
22. 姚若琴：臨證醫典，臺南，東海出版社，pp. 135~136, 1975.
23. 吳國定：內經診斷學，서울，大成文化社，pp. 273~274, 1983.
24. 歐陽錡：證治概要，北京，人民衛生出版社，pp. 262~265, 1982.
25. 王顯明：中醫內科辨證學，北京，人民衛生出版社，pp. 482~483, 1984.
26. 上海中醫學院：中醫內科學，上海，商務印書館，pp. 162~165, 1975.
27. 方藥中 외 6인：實用中醫內科學，上海，上海科學技術出版社，pp. 345~352, 1987.
28. 中醫研究院編：中醫症狀鑑別診斷學，北京，人民衛生出版社，pp. 77~79, 1987.
29. 程紹恩 외 12인：中醫診斷學，吉林，人民出版社，pp. 255~257, 1984.
30. 上海中醫學院：鍼灸甲乙經校釋，北京，人民衛生出版社，p. 943, 945, 958, 1014, 1038, 1039, 1137, 1431, 1979.
31. 孫思邈：千金要方，서울，大成文化社，p. 529, 531, 532, 534, 536, 538, 539, 1984.
32. 欽定四庫全書：銅人鍼灸經，서울，印景文淵四庫全書，pp. 738~15, 738~23, 738~43, 1986.
33. 欽定四庫全書：明堂灸經，서울，印景文淵四庫全書，pp. 738~51, 738~89, 1986.
34. 三執中：鍼灸資生經，臺北，旋風出版社，pp. 11~12, 中華民國 69년.
35. 高武：鍼灸聚英，서울，東南出版社，p. 28, 43, 95, 114, 121, 123, 213, 1983.
36. 楊繼洲：鍼灸大成，서울，杏林書院，pp. 204~207, 216, 218, 222, 223, 245, 250, 263, 264, 295, 1986.
37. 楊維傑：鍼灸經緯，臺北，樂郡出版公司，pp. 160~161, 中華民國 74년.
38. 江西新醫學院第一附屬醫院 編：常見病中醫臨床手冊，北京，衛生出版社，pp. 207~210, 1979.
39. 馬康慈編：新鍼灸臨床治療學，一中社，pp. 66~69.
40. 載新民：鍼灸病例驗方二萬三千個，臺北，啓業書局有限公司，p. 67, 中華民國 68年.
41. 李炳幸：鍼道源類重磨，서울，서울考試研究院，p. 361, 1985.
42. 郝金凱：鍼灸經外奇穴圖譜，陝西省，新人民出版社，p. 442, 1982.
43. 林金七：東洋醫學叢書，서울，一中社，pp. 226, 227, 1990.
44. 柳熙英編：東醫醫精神科學，서울，南山堂，pp. 53~56, 148~149, 1988.
45. 李炳國：鍼灸治療手冊，서울，癸丑文化社，p. 208, 209, 1981.
46. 姜錫錫編：最新經穴刺戟療法，서울，書院堂，pp. 43~45, 1983.
47. 李世弘編：中國鍼灸大辭典，臺北，太一彩色印刷有限公司，p. 1036, 1061, 1089, 1134, 1245, 1295, 1302,

1303, 1345, 1345, 1357, 1392, 1393, 1409, 中華民國 71年.

48. 丁民聲：鍼灸學原理，서울，日光社，p. 109, 214, 222, 1982.
49. 金賢濟外 編：最新鍼灸學，서울，成輔社，p. 161, 163, 178, 212, 247, 250, 283, 1983.
50. 白洪龍編：常見病證診治概要，雲南，人民出版社，pp. 442~445, 1986.
51. 李炳國：最新灸療法，서울，現代鍼灸院，p. 239, 1989.
52. 崔容泰 外：鍼灸學(下)，서울，集文堂，p. 764, 780, 782, 828, 829, 863, 884, 938, 940~943, 1190, 1385, 1397, 1414, 1988.
53. 崔容泰 外：精解鍼灸學，서울，杏林書院，p. 669, 843, 1976.
54. 王道隱 外 編：鍼灸臨床問答，홍콩，香港宇宙出版公司，p. 191, 1985.
55. 林鍾國：鍼灸治療學，서울，集文堂，pp. 728~733, 1983.
56. 黃賢九：鍼灸處方大事典，서울，翰成社，pp. 420~423, 1981.