

四象醫學에서의 睡眠障礙에 關한 文獻的 考察

朴星鎭*·金達來*

I. 緒 論

현대산업사회에서의 복잡다단한 구조속에 사는 현대인들에게 가장 흔하게 호소되는 症狀중 하나가 睡眠障礙이다.

선진공업국에서는 人口의 10%에서 상당히 심각한 sleep disorders가 있으며 거기에 不眠으로 가끔 고통스러워하는 사람을 더하면 睡眠障礙는 一般人口의 20-30%나 될 것으로 推定된다.⁷⁾⁸⁾¹¹⁾

睡眠의 生理에 關하여 『內經』에서 “衛氣之行 晝行於陽則目張而寤 夜行於陰則目瞑而寤”라고 하여 衛氣의 晝夜循環에 따른 現象이라 하였다.

西醫學에서는 睡眠을 腦의 기능으로서 일어나는 有機體의 生理的인 活動水準低下狀態라고 정의하고 있으며, 睡眠을 일으키는 原因물질이 있어 이것에 의해 睡眠이 發現된다고 보고 이 선인물질에 대해 研究하고 있다.⁸⁾

睡眠은 크게 不眠과 多眠으로 大別되는데 頭暈, 頭痛, 心悸, 健忘, 全身無力, 心身不安²⁾³⁾⁴⁾⁶⁾⁹⁾¹⁰⁾¹²⁾ 등의 症狀이 수반되며, 사회생활에 支障을 주어 正常生活을 可能치 못하게 하기도 한다.

睡眠障礙는 東醫壽世保元에서 各各의 四象體質人

에 따라 다르게 나타나며 크게 太陰人과 少陽人에서 特徵的으로 나타나고 있다. 따라서 睡眠障礙의 研究를 통해 逆으로 四象體質을 判別할 수 있으며 睡眠狀態는 診斷을 指標가 될 수 있을 것이다.

이에 筆者는 『東醫壽世保元』에 나타난 睡眠障礙와 他 書籍의 睡眠障礙를 考察하여 약간의 知見을 얻었기에 이에 報告하는 바이다.

II. 本 論

睡眠障礙는 크게 不眠과 多眠으로 大別되는데, 不眠은 “失眠”, “目不瞑”, “不得眠”, “不得臥”, “不寐”, “不睡”등으로 指稱되기도 하며, 多眠은 “多寐”, “多睡”, “嗜眠”, “嗜臥”, “睡眠過多症”등으로 指稱된다.⁴⁾⁵⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾

睡眠의 生理에 있어서 衛氣가 낮으로는 신체의 陽分을 循行하기 때문에 모든 感覺器官이 제구실을 다하게 되므로 눈을 뜨고 잠에서 깨어 있고, 밤이 되면 衛氣는 신체의 陰分으로 숨어들게 되므로 感覺器官은 그 機能을 잃어 눈을 가고 자게 된다고 하였다.⁷⁾

* 상지대학교 한의과대학 사상의학과

《內經》

衛氣之氣 晝行於陽則目張而寐 夜行於陰則目瞑而寐

陽氣盛則眞目 衛氣不得入於陰常留於陽 留於陽則陽氣滿

陽氣滿則陽眞盛 不得入於陰則陰氣虛 故目不瞑 陰氣盛則瞑目 衛氣留於陰 不得行於陽 留於陰

則陰氣盛 陰氣盛則陰驕滿

不得入於陽則陽氣虛 故目閉

《東醫寶鑑》

《夢, 陽氣之出入寤寐》

靈樞曰 爲氣之行 晝行於陽則目張而寤 夜行於陰則目瞑而寐

鄭康成曰 口鼻之呼吸爲魂 耳目之聰明爲魄 以耳目與口鼻對言則口鼻爲陽 耳目爲陰 以耳目口鼻與臟腑對言則耳目口鼻爲陽 臟腑爲陰 故陽氣行陽 故陽氣行陽 分二十五度於身體之外 則耳目口鼻 皆受陽氣所以能知覺視聽動作用寤矣 陽氣行陰分二十五度於臟腑之內則耳目口鼻與陽氣運動所以不能知覺而寐矣

聰明者豈非陰氣爲之乎

『內經』과 『東醫寶鑑』에서는 睡眠에 대해 衛氣와 陽氣가 體內를 循行함에 따라 나타나는 生理現象으로 주로 陽에 의해 主導된다고 보았다.

반면 西醫學에서는 睡眠을 크게 두가지 종류로 나눌 수 있다. 뇌파, 근육의 긴장도, 그리고 안구운동양상 등의 생리학적 변수들에 의해 구별된다. 우선 REM(rapid eyemovement)수면, NREM(non-rapid dyemovement)수면을 구분할 수 있다. 이중 다시 NREM수면을 제1단계부터 시작해 제4단계까지 나눌 수 있다. 제1단계 수면은 각성상태에서 수면상태로 전환되는 상태로 아주 낮은 수면상태이다. 제1단계수면은 제2단계수면을 거쳐 제3, 제4단계의 수면의 깊은 수면상태로 이어진

다.⁴⁾¹⁰⁾

건강한 젊은 성인의 경우, NREM수면이 점점 깊어지고, 그것이 끝나면서 REM수면으로 들어가는 패턴을 한 단위로 하여, 그것이 1시간 반 정도의 주기로 반복되고 있다. REM수면이 끝나면 다시 NREM수면과 REM수면이 한 조가 되어 나타나는 것이다. 매회마다 같은 형상이 되풀이 되기 때문에, 이것을 "睡眠週期" 혹은 "睡眠單位"라 부른다.⁸⁾

REM수면에서의 노파는 NREM수면의 1단계와 유사하고 동시에 빠른 안구운동이 자주 발생하는 것과 지속적인 근활동이 거의 완전히 소실된다는 특징이 있다. 또 REM수면에서는 情動의 변화가 많은 활발한 내용의 꿈을 보는 일이 많다. REM수면은 신체적인 생리활동량이 각성시보다는 작지만 NREM수면에 비해 증가된다.

각성이나 수면상태의 발현에 중추적인 역할을 담당하고 있는 신경조직은 間腦로 부터 中腦와 교에 걸친 腦干部(brain stem)에 존재하고 있다. 각성의 발현에는 中腦網樣體가, NREM수면의 발현에는 중뇌로부터 橋와 延髓에 걸쳐서 正中線上에 존재하는 縫線核(raphe nucleus)群이 REM수면의 발현에는 橋의 被蓋部에 있는 靑班核群과 網樣體가 중요한 역할을 하고 있음이 명확해 지고 있다. 여러가지 수면장애는 어떤 원인에 의해 직접 혹은 간접적으로 그것들의 각성 혹은 수면의 발현에 관계하는 신경조직의 활동이 장애받기 때문에 생기는 것이다.⁵⁾¹¹⁾

『東醫壽世保元』中 睡眠의 障礙에 關한 文句는 太陰人의 陽明病症과 少陰病症에 나타나고 있으며 太陰人의 陽明病症과 少陰人의 陽明病症과 少陰病症에 나타나는 理由는 醫源論에 있다.

〈少陰人 腎受熱 表熱病論〉

王好古 海藏書曰 一人 傷寒發狂谷走 脈虛數 用柴胡湯反怕 以參芪歸朮陳皮甘草煎湯一服 狂定 再服 安睡而愈

〈少陰人 胃受寒 裡寒病論〉

- 張仲景曰 少陰病 脈微細 但欲寐
- 張仲景曰 傷寒 直中陰經 初來無頭痛 無身熱 無渴怕寒倦臥 沈重欲眠 脣青厥冷脈微而欲絕 或脈伏 宜四逆湯 四逆者 四肢厥冷也。
- 又少陰人小兒一人 下利青水 面色青黯 氣陷如睡 用獨參湯 加生薑二錢 陳皮砂仁各一錢 日三四服數日後 下利十餘行 大汗解。
- 傷寒 欲吐不吐 心煩但欲寐 五六日 白利而渴者 屬少陰 小便色白 宜四逆湯

〈太陰人 肝受熱 裡熱病論〉

- 李梴曰 微惡寒 發熱 宜葛根解肌湯 目疼 鼻乾 潮汗 閉澀 滿渴 狂譫 宜調胃承氣湯 熱在表則 目疼 不眠 宜解肌湯 熱入里則 狂譫 宜調胃承氣湯
- 龔信曰 陽明病 目疼鼻乾不得臥 宜葛根解肌湯
- 論曰 右諸證 當用 葛根解肌湯 黑奴丸³⁴⁾

以上이 『東醫壽世保元』에서 나타난 睡眠에 對한 文句이며, 少陰人에서는 少陰病症에서 但欲寐의 症狀이 陽明症에 不眠症이 나타나고, 太陰人에서는 陽明病症에서 不眠症狀이 나타나게 된다. 大別하면 多寐, 多睡, 嗜眠, 嗜臥, 多眠과 不眠, 失眠, 目不瞑, 不得眠, 不得臥, 不寐^{35) 7) 8) 9)}로 나눌 수 있다. 『東醫壽世保元』에 나타난 二大症狀에 對한 原因과 治法에 關한 文句는 다음과 같다.

〈少陰人 胃受熱 表熱病論〉

醫學綱目曰 嘗論循衣摸床者數人 皆補氣血之劑 惟一人兼潤脈代 遂於補劑中 略加桂亦

振止脈和而愈

〈少陰人 胃受寒 里寒病論〉

- 蓋少陰人 霍亂闕格病 得人中汗者 始免危也 食滯大下者 次色危也 自然能吐者 快色危也 禁進粥食 但進好熱冷 或米飲者 扶正抑邪之良方也 宿滯之彌留者 得好熱冷 或米乘熱溫進則 消火 無異於飲食 絕食二三四日 不必爲慮 論曰 張仲景所論 太陰病 俱是 少陰人 胃氣虛弱 泄瀉之證而 太陰病泄瀉 重證中 平證也 少陰病泄瀉 危證中 險證也 人 但見泄瀉, 同是一證而 易於尋常做因則不免死皆 太陰病泄瀉 大腸之泄瀉也 太陰病泄瀉 溫氣逐冷氣之泄瀉也 少陰病泄瀉 胃中之泄瀉也 少陰病泄瀉 冷氣逼溫氣之泄瀉也
- 論曰 病發於陰而反下之云者 病發於胃弱 當用 藿香正氣散而 反用 大黃下之謂也麻黃·大黃 自是太陰人藥 非少陰人藥則 少陰人病 無論表里 麻黃大黃汗下 元非可論 少陰人病 下利清谷者 積滯自然也 太陰證 下利清谷者 當用 藿香正氣散 香砂養胃湯 薑朮寬中湯 溫胃而降陰 少陰證 下利清谷者 當用 官桂附子理中湯 健脾而降陰
- 論曰 少陰人 喜好不定而 計窮力屈則 心煩燥也 少陰病 傷寒 欲吐不吐 心煩 但欲寐者 此 非計窮力屈者之病乎蓋 喜好者 所欲也 何故 至於計窮力屈而 得此少陰病乎 何不早用君子寬平心乎然 初證傷寒 欲吐不吐 心煩 但欲寐者 早用藥則 猶可免死也 其病 至於躁無暫定而厥則 勢在極危也 其不可怜乎 此證 當用參黃湯 四逆湯 官桂附子理中湯

吳茱萸附子理中湯

〈太陰人 肝受熱 里熱病論〉

• 万歷丙戌 余寓大作 士民多死

其證 增寒壯熱 頭面頰赤腫 咽喉腫痛 昏憤
余發一秘方 名 二聖救苦丸 大黃四兩 豬牙皂
角二兩 面糊和丸 綠豆大五七十丸 一服即 汗
一汗即 愈 粟壯者 百發百中
皂角 開關竅 發其表 大黃 瀉諸火 通其裏²¹⁴⁾

〈東醫寶鑑〉

(1) 多眠

① 少陰形證用藥：少陰之爲病 脈微細但欲寐 蓋氣
寐則行陽 寐則行陰 秘從足少陰始故少陰病但欲寐也。

② 傷寒欲吐不吐 心煩但欲寐 五六日自利而渴者屬
少陰也 虛故引水自救苦小便色白者以下焦有寒不能制
水 故色白宜四逆湯

③ 昏沈多睡：衛氣不得入於陰 常留於陽 留於陽則
氣滿 陽氣滿則陽盛 不得入於陰故 目不瞑 又曰衛氣
留於陰 不得行於陽 留於陰則陰氣盛 陰氣盛則陰 滿
不得入於陽故目閉

④ 傷寒之邪 傳入陰則多眠昏昏肉目者陰主閤也。

太陰病已解而多眠者 不必藥也

陽明症 熱伏於里而多眠者 宜小柴胡湯

(2) 不眠

① 明形證用藥：陽明以肌肉之間爲表 胃府爲里 熱
在表則目疼 不眠 宜葛根解肌湯 熱入里則狂譫宜調胃
承氣湯

② 虛煩不睡：衛氣夜日行於陽 夜行於陰 常從足少
陰之分肉行於五臟肉腑 今厥氣客於臟腑則衛氣獨衛其
外 不得入於陰行於陽則陽氣盛 陽氣盛則陽 陷 不得
入於陰 陰氣虛故 目不瞑

〈東醫精神醫學〉

(1) 不眠

① 原因：精血이 不足하여 所謂 陰虛해지면서 內
熱이 생겨 上沖하므로 胸中이 煩擾하여 安眠을 就
하지 못한다. 勞倦傷이나 房勞로 陰虛해지는 경우
가 많으나, 一時的으로는 傷寒病的 吐下後나 霍亂
의 吐瀉後에 津液이 枯渴되어 水分缺乏의 狀態에서
도 虛煩症이 오면서 不寐하게 된다. 腎虛 특히 命
門火(相火)가 衰弱해지면 腎氣가 上升하지 못하게
되어 心君火나 交流가 이루어지지 못하고 心火만이
홀로 盛하게 된다. 이를 心腎不交라 하며 이때에도
怔忡, 恐擾而不解, 不安, 不眠등의 症狀이 나타나게
된다.

② 症狀：怔忡, 潮熱, 上氣, 盜汗, 惡寒, 頭重,
眩暈, 耳鳴 等

③ 治法：清痰降火之法

(2) 多眠

① 原因：肝虛, 腎虛, 脾虛하면 身重, 煩悶한다.
대개 肝虛하면 脾가 木의 影響을 받으므로 身重하
고, 身重하고, 腎虛하면 脾土가 勝하여 身重해진
다. 足太陰脾病은 모두 身體가 沈重하게 되는 것이
므로 怠惰하여 嗜臥하게 되는 것은 脾胃에 濕氣가
勝한 所致이다.

② 症狀：常欲嗜眠, 身重嗜臥, 四肢沈重無力

③ 治方：調胃升清湯, 補中益氣湯

〈中醫內科學 等〉

(1) 不眠

가. 陰虛火旺

① 病因病機：肝腎陰虛, 心肝火旺, 上擾心神

② 治法：滋陰降火, 清心安神

③ 主方：黃連阿膠湯, 朱砂安神丸, 天王補心丹

나.心神不交

① 病因病機：心主火在上，腎主水在下，在正常情況下，心火下降，腎水上升，水火既濟，得以維持人體水火，陰陽之平衡，火炎於上，水不得不濟，火不得下降，心神無以交通，故心煩不寐

② 治法：交通心神

③ 主方：天王補心丹

《中醫臨床大全》

(1) 不眠

肝陰不足：唐容川《血證論·臥寐》說：“肝病不寐者，肝藏魂，人寐則魂遊于目，寐則魂反于肝，若陽浮于外，魂不入肝，則不寐，其證并不煩燥，清睡而不得寐，宜斂其陽魂，歸入于肝”肝主藏血，藏魂，人臣則血歸于肝，神魂安于宅而安臥，若人失而過多，或久病營陰虧損，導致肝陰不足，血虛則魂失所藏，則產生不寐。或因肝氣鬱結，鬱久化火，灼傷陰液，虛火上擾心神，亦可產生不寐。

① 主證：心煩不寐，手足心熱，口舌生瘡，咽乾口渴，心悸，盜汗，舌紅少苔，脈細數

② 治法：滋陰降火，清心安神

(2) 多眠

脾胃兩虛-腎為先天之本，主一身之陽氣，溫熙五臟六腑，脾為後天之本，運化水谷精微，濡養人體各部機能，若年老久病，腎氣衰虛，陽氣不足，則陰寒內生：或氣血失精，腎陽先虧，陰損及陽，而致陰陽兩虛，故萎頓困倦，而成多寐。陶華『傷寒六書』云：“陽氣虛，陰氣盛則目瞑，故多眠”

① 主證：精神倦怠，嗜眠，畏寒肢冷，健忘腰膝冷痛

② 治法：健脾益氣，益氣溫陰

《東洋醫學叢書》

(1) 不眠

① 病因病機

陰虛火旺：肝陽擾動，情志所傷，肝失條達，氣鬱不舒，鬱而化火，火性上炎，或陰虛陽亢擾動心神，神不安寧以致不寐。

② 症狀

心煩不寐，心悸不安，頭暈，耳鳴，健忘，擾酸夢遺，惡心煩熱，舌紅脈細數

③ 治法：滋陰降火，養心安神

(2) 多眠

① 原因：脾虛，陽虛

② 症狀：神疲食少，潮言易汗，畏寒肢冷

③ 治法：益氣健脾，溫陽益氣

《家庭醫學 等》

(1) 不眠症

① 정신생리적 장애 (psychophysiological sleep disorders)

② 정신질환과 동반된 불면증

③ 약물 또는 술과 관련된 불면증

④ 수면으로 야기된 호흡장애와 관련된 불면증

⑤ 수면중 일어나는 근경련 (myoclonus) 및 하지 불안증후군 (restless leg syndrome) 과 관련된 불면증

⑥ 다른 내과적 독성 또는 환경적 요인과 관련된 불면증

⑦ 다른 DIMS (insomnia, Disorders of initiating and maintaining of sleep) 증후군과 관련된 불면증

⑧ DIMS 이상이 없는 경우

(2) 睡眠過多症(hypersomnia, disorders of excessive sleep, DOES)

- ① 정신생리적 수면과다증
- ② 정신질환과 동반된 수면과다증
- ③ 약물 또는 술과 관련된 수면과다증
- ④ 수면으로 야기된 호흡장애와 관련된 수면과다증
- ⑤ 수면중 일어나는 근경련(myoclonus) 및 하지 불안증후군(rwstless leg syndrome)과 관련된 수면과다증
- ⑥ 발작성 수면(narcolepsy)
- ⑦ 원인 미상의 중추신경계장애로 인한 수면과다증(Non-REM narcolepsy)
- ⑧ 다른 내과적 특성 또는 환경적 요인과 관련된 수면과다증
- ⑨ 다른 DOES 증후군과 관련된 수면과다증 p. 130
- ⑩ DOES 이상이 없는 경우

위에 列擧한 서적 중 韓方書籍에서는 여러가지 辨證中 본 論文에서 附合되는 것으로 그 辨證에 있어서 主를 이루는 것으로만 採擇했으며, 洋方書籍에서는 煩雜함을 피하기 위해 分類만을 적었다. 少陰人의 不眠의 境遇는 他書籍에서의 辨證中 附合되는 것이 없어 실지 않았다.

Ⅲ. 考 察

東武는 『東醫壽世保元』에서 傷寒論의 六經病症에 대해 太少陰陽人에 따라 再解析하여 六經病症의 配屬을 醫源論에 밝혀 놓았다.

六經病症中 睡眠障礙에 관한 것은 太陰人의 陽明病症과 少陰人의 少陰病症이다.

少陰人의 少陰病症은 多眠에 해당되고 太陰人의 陽明病症과 少陰人의 陽明病症은 不眠에 해당된다.

太陰人의 不眠은 『東醫壽世保元』에서 熱이 表部에 있어서 目疼, 不眠한다고 하여 原因이 熱에 있다고 하였으며 『東醫寶鑑』에서는 虛煩不睡에 陽氣盛 陰氣虛하여 나타난다고 하였다. 『東醫精神醫學』에서는 精血이나 陰虛하여 內熱이 생겨 上衝하므로 煩擾하여 安眠치 못한다고 하였으며 『中醫內科學』에서는 陰虛火旺과 心腎不交를 그 原因으로 하였다. 『中醫臨床大全』에서는 原因이 失血過多나 久病營陰虧損으로 肝陰이 不足해진 것이라고 하였으며 『東洋醫學叢書』에서는 陽虛火旺이라고 하였다.

太陰人의 不眠의 原因은 熱盛, 陽氣盛陰氣虛, 陰虛內熱, 陰虛火旺, 心腎不交, 肝陰不足의 辨證이 包含될 수 있다.

症狀은 心煩不寐, 心悸不安, 手足心熱, 口舌生瘡, 咽乾口渴, 盜汗, 健忘, 五心煩熱, 舌紅, 脈細數²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ 등이며, 治法은 『東醫精神科學』에서는 清痰降火之法, 『中醫內科學』에서는 滋陰降火, 清心安神, 『東洋醫學叢書』에는 滋陰降火, 養心安神이다.

少陰人의 多眠은 『東醫壽世保元』에서는 喜好不定而計窮力屈, 直中陰經, 氣陷 등이 原因이며, 『東醫寶鑑』에서는 陰氣盛하여 不得入於陽하거나 肝, 腎, 脾虛하여 脾胃에 濕氣가 勝한 것으로 보았다. 『中醫臨床大全』에서는 脾胃陽虛로 인해 陰寒이 內生하거나 陽氣虛하여 陰氣盛한 것이 原因이라고 하였으며 『東洋醫學叢書』에서는 脾虛陽虛를 原因으로 하였다.

少陰人 多眠의 原因은 喜好不定而計窮力屈, 氣陷, 陽氣性, 下焦有寒, 脾胃濕性, 脾胃陽虛 등의 辨證이 包含될 수 있다.

症狀은 神疲食少, 懶言而汗, 畏寒肢冷, 嗜眠, 健忘, 身重, 四肢沈重無力이며, 治法은 『東醫壽世保元』에서는 健脾降陰, 『中醫臨床大全』과 『東洋醫學叢書』에는 健脾益氣, 益氣溫陽으로 되어있다.

少陰人 不眠의 原因은 陽氣가 上升하지 못하는 데에 있다.

少陰人 不眠의 症狀은 헛소리를 하며 숨을 헐떡이고 눈을 똑바로 뜨는 症勢를 말한다.¹⁾

少陰人 不眠에 治法은 陽氣를 上升시켜야 하므로 升陽益氣法을 쓴다.

少陰人의 不眠과 多면에 있어서 그 原因은 다르나 少陰人의 保命之主가 陽暖之氣인 點에서 그 治法은 益氣를 共通으로 하고 있다.

太陰人의 不眠은 原因, 症狀, 治法에 있어서 『東醫壽世保元』에 機轉이 言及되어있지 않기 때문에 虛症인지 實證인지를 區別하기 어려우나, 文頭에 熱在表라고 쓴 것으로 보아 里實證은 아니며 承氣湯類를 쓰지 않은 것으로 보아 陰盛하진 아닌 것을 알 수 있다.

따라서 他書籍에서 實證을 除外할 경우 主를 이루는 陰不足, 陰虛 生內熱로 治法은 滋陰降火, 清痰降火로 보는 것이 妥當할 것 같다.

少陰人의 多眠의 경우 他書籍과 차이점은 原因에 있어서 喜好不定而計窮力屈이라하여 主要原因을 性情의 不調和에 두었으며, 氣陷은 他書籍에 주를 이루는 肝脾腎虛나 脾胃濕勝, 陰氣盛, 脾腎陽虛 陰寒內生에 해당된다.

『東醫壽世保元』에서는 少陰人의 多眠을 健脾降陰한다고 하였으나 他文獻에서는 健脾益氣, 益氣溫陽으로 되어있다. 降陰에서 陰은 "陰實之氣"를 말하는 데 이것이 곧 陽暖之氣를 막아서 少陰人의 多面을 招來하게 된다.

IV. 結 論

四象醫學에서의 病證과 睡眠과의 關係에 대한 文獻的 考察을 한 結果 다음과 같은 結論을 얻게 되었다.

1) 太陰人의 경우 太陰人肝受熱 里熱病論에서 陽明病症 不眠 病症이 나타나고, 少陰人의 경우는 少

陰人 胃受寒 里寒病論에서 少陰病症에 多眠의 病狀과 少陰人 腎受熱 表熱病論에서 不眠의 病症이 나타난다.

2) 太陰人의 不眠은 肝陰不足, 陰虛內熱, 陰虛火旺, 心腎不交 등이 原因이 될 수 있다.

3) 太陰人 不眠의 治法은 滋陰降火, 清痰降火, 清心安心 등이 되며 肝燥熱을 清熱시키고 滋陰시키는 治法으로 保命之主인 呼散之氣를 補充하는 데 있다.

4) 少陰人 不眠의 原因은 陽氣不升이며 治法은 峻補하여 升陽益氣시킴으로서 陰氣가 正常的으로 順行되어 睡眠이 이루어지게 된다.

5) 少陰人 多眠의 原因은 喜好不定而計窮力屈, 氣陷, 冷氣逼溫氣, 脾腎陽虛, 脾胃濕勝, 陰氣盛不得入於陽 등이 原因이 될 수 있다.

6) 少陰人 多眠의 治法은 健脾益氣, 益氣溫腸 등이 되며 健脾降陰시키는 治法으로 保命之主인 陽暖之氣를 돌아주어 升降이 圓滑이 되면 安眠하게 된다.

參 考 文 獻

1. 宋一炳: 알기쉬운 四象醫學 서울 하나미디어 p214-222 1993.
2. 吳風煥: 不眠의 辯證施治에 대한 文獻的 考察 原州 尙志大學校 大學院 p14-15, 1992.
3. 李濟馬箸 洪淳用 李乙浩譯述: 四象醫學原論 서울 杏林出版 p113, p176-206, 1992.
4. 李濟馬箸 朴奭言譯: 東醫四象大全 서울 醫導韓國社 p134-171, p298-315, 1977.
5. 醫學教育研究院編: 家庭醫學 서울 서울대학교 출판부 p821-833, 1993.
6. 許浚: 東醫寶鑑 서울 南山堂 p115-116, p383, 1991.
7. 黃義完 金知赫: 東醫精神醫學 서울 現代醫學書籍社 p671-693, 1992.

8. 井上昌次郎著, 李榮浩 譯: 睡眠과 腦, 서울, 대한교과서주식회사, p96, 1991.
9. 傅景華 張樹生 楊思澍: 中醫臨床大全 上冊 北京 科學技術出版社 162-170, 1991.
10. 張伯叟主編: 東洋醫學叢書 上海 上海科學技術出版社 113-116, 1986.
11. 君浩憲發行: 月刊藥局 1991.2 서울 月刊藥局社 p40-41, 1991. 2
12. 上海中醫學院: 中醫內科學 上海 上海科學技術出版社 p202-205, 1983.