

睡眠障碍(不眠,嗜眠)의 病因病機 및 鍼灸治療에 關한 文獻的 考察

朴文祥·成樂箕*

I. 緒 論

睡眠이란 意識이 停止된 休息狀態를 말하는 것으로 生命의 가장 基本的인 現象이며 人間存在의 不可缺한 局面이다. 睡眠要求量은 遺傳因子와 兒 齡적의 環境 및 身體的, 精神的 狀態에 따라 廣範圍한 個人差를 나타내는데 이러한 正常的인 睡眠의 不規則性이 極甚해지면 身體不調의 허다한 根源이 되며 同時에 不自然한 形態의 覺醒이 될 수 있다¹⁾.

睡眠의 障碍는 크게 不眠症과 睡眠過多症으로 나누어지는데 이 중 不眠症이란, 睡眠不足을 意味하며 睡眠期間의 깊이 및 元氣回復에 어떤 障碍를 나타낼 때 一般的으로 使用되는 말로서 잠들기 힘들고 계속 잠을 維持하는데 어려움이 있는 狀態를 말한다.¹⁾²⁾³⁾ 包括적으로는 睡眠障碍를 總稱하는 말로 言及되기도 하나 嚴格히 이야기하자면 睡眠障碍의 한가지 類型에 該當하는 것으로 잠을 이루기 힘든 難眠, 깊은 熟眠을 못하는 淺眠, 睡眠時間이 짧은 短眠, 公연히 자주 깨는 類覺 등이 모두 不眠의 範疇에 屬한다고 할 수 있다⁴⁾⁵⁾.

西醫學에서는 두 가지로 分類하니, 하나는 正常睡眠機轉에 一次的으로 障碍가 와서 나타나는 一次的 또는 原發性 睡眠障碍이고, 또 하나는 다른 疾患이나 狀態에서 二次的으로 나타나는 二次性 睡眠障碍⁶⁾인데 東醫學 文獻에서는 不寐⁷⁾⁸⁾⁹⁾, 不睡⁷⁾¹⁰⁾, 失眠⁸⁾¹¹⁾, 不得臥⁷⁾¹²⁾¹³⁾¹⁴⁾¹⁵⁾¹⁶⁾¹⁷⁾, 不得眠¹⁵⁾¹⁸⁾, 臥不安⁷⁾¹⁴⁾¹⁶⁾¹⁹⁾, 不得安寢¹²⁾¹⁴⁾¹⁶⁾¹⁹⁾ 등으로 表現되고 있다. 不眠의 原因에 관하여서는 內經²⁰⁾에서는 “臟有所傷 肺氣盛 胃不和則臥不安”이라 하였고 厥氣客 宇五臟六腑하여 衛氣가 獨行衛其外行於陽하고 不

得入於陰하면 目不瞑한다고 하였으며 水病, 胃不和, 陽明之厥, 太陰之厥, 脾脹등도 原因이 된다고 하였다. 張²¹⁾은 “太陽病發汗後大汗出胃中乾”, “少陰病得之二三日以上心中煩”과 虛勞, 肺癰을, 巢²²⁾는 心熱과 膽冷을 原因으로 보았으며, 王¹⁵⁾은 “陽獨盛陰偏虛”를, 太平聖惠方²³⁾에서는 膽虛를 不眠의 原因으로 提示하였으며, 張²⁴⁾은 思慮過甚이 不寐의 原因이라 하여 七情에 대하여 처음 言及하였다. 東垣²⁵⁾은 水病을, 朱²⁶⁾는 胃口有熱과 心氣不足을 그 主要原因으로 보았으며, 陣²⁷⁾은 心血少를 原因으로 보고 心腎相交하며 安神하게 하는 것을 重視하였고, 黃²⁸⁾은 不眠의 原因을 思結不睡, 榮血不足, 陰虛內熱, 心腎不交, 心膽虛怯, 痰涎鬱結, 胃不和로 細分하고 있다.

嗜眠이란 잠이 많은 것을 뜻하는 것으로 별다른 肉體的 疾病없이 밤낮으로 睡氣에 시달리며 밤에 充分한 睡眠을 취하면서도 항상 睡眠不足을 自覺하여 頭重, 身困하고 生氣가 없으며 意慾도 減退되어 能率도 떨어지는 狀態를 意味한다²⁸⁾. 西醫學에서는 睡眠發作症, 腦腫瘍, 腦炎, 腦出血, 腦軟化症과 같은 腦의 器質적인 疾病이나 甲狀腺 機能低下症, 低血糖症, 肝臟이나 腎臟의 障碍, 慢性 呼吸器 疾患에 의한 低換氣症 등의 身體的 疾病, 睡眠時 無呼吸症候群 등에 의해 誘發되는 것으로 보고 있다¹⁾²⁸⁾.

嗜眠은 東醫學 文獻에서 嗜臥 7)13)16)19)29)30)31)32)33)34)35), 多寐⁸⁾⁹⁾¹¹⁾²⁹⁾³⁶⁾, 多睡 19)23)37)38)39), 多臥¹³⁾³¹⁾⁴⁰⁾⁴¹⁾⁴²⁾, 多眠⁷⁾²⁸⁾³²⁾³⁶⁾, 怠惰嗜臥 13)41)43) 등으로 表現되고 있는데, 歷代文獻上 原因에 관하여서는 內經⁴³⁾에서 “衛氣久留於陰而不行故卒然多臥”라 하였고, “其氣不清則欲瞑故多臥”라 하여 衛氣가 오랫동안 陰에 머물어 행하지 않으면 多臥한다 하였으며, 이외에도 肝熱病者, 髓海不足, 厥

* 大田大學校 韓醫科大學 鍼灸經穴學敎室

陰之厥逆好臥, 陽氣盡, 邪氣留于上焦등을 本病의 原因으로 보고 있다. 許¹⁰⁾, 王⁴¹⁾, 林⁸⁾ 등은 內經의 見解를 따랐으며, 張¹⁷⁾은 傷寒病科程中 病邪가 陰經에 轉入되었을 때와 風溫病, 三陽合病, 毒感病등에서 나타난다고 하였다. 康³⁹⁾은 膽熱로 인해서 多睡하게 된다고 했고 李²⁶⁾는 脾胃之虛를, 李⁷⁾는 陰盛을, 黃²⁸⁾은 陰氣盛, 肝虛, 腎虛, 脾虛, 髓海不足, 心氣虛, 憂思窒怒 등을 그 原因으로 보고 있다.

西醫에서도 最近에는 睡眠障礙 自體에 獨特한 原因과 機轉이 있어서 그에 따른 治療方法이 摸索되어야 하며 하나의 獨立된 症候群으로 다루어져야 한다는 주장이 압도적이다³⁾. 이에 論者는 睡眠障礙의 代表的인 症狀인 不眠과 嗜眠에 대한 韓醫學의인 接近을 위하여 病因病機 및 鍼灸治療를 중심으로 文獻的 考察을 한 바 약간의 知見을 얻었기에 報告하는 바이다.

II. 本 論

1. 文獻資料

- (1) 黃帝內經
- (2) 仲景方類聚
- (3) 金匱要略注釋
- (4) 備急千金要方
- (5) 巢氏諸病源候論
- (6) 外臺備要
- (7) 太平聖惠方
- (8) 聖濟總錄
- (9) 活人書
- (10) 儒門事親
- (11) 東垣十種醫書
- (12) 丹溪心法
- (13) 醫學入門
- (14) 增補萬病回春
- (15) 東醫寶鑑
- (16) 景岳全書
- (17) 六科證治準繩
- (18) 辨證奇聞全書
- (19) 醫學心悟

- (20) 類證治裁
- (21) 濟衆新編
- (22) 石室秘錄
- (23) 東醫精神醫學
- (24) 鍼灸甲乙經校釋
- (25) 鍼灸資生經
- (26) 鍼灸聚英
- (27) 鍼灸大成
- (28) 許任鍼灸經
- (29) 類經圖翼
- (30) 醫宗金鑑
- (31) 鍼灸達源
- (32) 鍼灸集成
- (33) 鍼灸治療學各論
- (34) 鍼灸臨床經驗方
- (35) 鍼灸治療의 實際
- (36) 鍼灸臨床醫典
- (37) 鍼術入門
- (38) 精解鍼灸學
- (39) 鍼灸學
- (40) 鍼灸治驗實錄
- (41) 鍼灸學
- (42) 鍼灸 23,000病例驗方
- (43) 鍼灸治療錄
- (44) 鍼灸治療手冊
- (45) 鍼灸治療學
- (46) 鍼灸臨床問答
- (47) 鍼灸學講義
- (48) 鍼灸醫學原論
- (49) 實用鍼灸學
- (50) 承淡安 鍼灸迭集
- (51) 現代鍼灸臨床聚英
- (52) 中華鍼灸學
- (53) 鍼灸集線
- (54) 鍼灸學
- (55) 鍼灸學

2. 調査方法

不眠과 嗜眠의 病因病機 및 鍼灸治療에 대하여 黃帝內經以後 歷代文獻을 통하여 病因病機에 대하여 考察하고 특히 鍼灸治療에 대하여 十二正經과

任, 督脈의 經穴에 따라 治療穴의 經絡別 分布 및 各穴의 文獻에 나타난 頻度數 등을 圖表로 作成하였다.

3. 調査內容

1) 病因病機

**不眠

(1) 黃帝內經²⁰⁾

《素問》

《診要經終論》 冬刺春分 病不已 令人欲臥不能眠 眠而有見.

《熱論》 傷寒二日 陽明受之 陽明主肉 其脈俠鼻 絡於目 故身熱目疼 而鼻乾 不得臥也.

《評熱病論》 諸水病者 故不得臥 臥則驚 驚則欬 甚也.

《逆調論》 逆氣不得臥而息有音者 是陽明之逆也 足三陽者下行 今 逆而上行 故息有音也. 陽明者 胃脈也 胃者 六府之海 其氣亦下行 陽明逆不得從其道 故不得臥也. 《下經》曰: 胃不和則臥不安. 此之謂也.

《病能論》 帝曰:善. 人有臥而有所不安者何也? 岐伯曰: 藏有所傷及精有所之奇則安 故人不能懸其病也.

帝曰: 人之不得偃臥者何也? 岐伯曰: 肺者藏之蓋也 肺氣盛則脈大 脈大則不得偃臥

《水熱穴論》 腎俞五十七穴 積陰之所聚也 水所從出入也. 尻上五行 行五者 此腎俞 故水病下爲附腫 大腹 上爲喘呼 不得臥者 本俱病 故肺爲喘呼 腎爲水腫 肺爲逆不得臥 分爲相輸俱受者 水氣之所留也.

《厥論》 陽明之厥 則癰疾欲走乎 腹滿不得臥 面赤而熱 妄見而妄言. 太陰之厥 則腹滿臍脹 後不利 不欲食 食則嘔 不得臥.

《靈樞》

《脹論》 脾脹者 善噦 四肢煩惋 體重不能勝衣 臥不安.

《邪客篇》 黃帝問於伯高曰: 夫邪氣之客人也. 或令人目不明不臥出者 何氣使然? 伯高曰: 五穀入於胃也 其糟粕 津液 宗氣分爲三陰 故宗氣積於胸中 出於喉嚨 以貫心肺 而行呼吸焉. 榮氣者 泌其津液 注之于脈 化以爲血 以榮四末 內注五臟六腑 以應刻數焉. 衛氣者 出氣悍氣之慄疾 而先行於四末分肉

皮膚之間 而不休者也 晝日行於陽 夜行於陰 常從少陰之分間 行于五臟六腑 今厥氣客于五臟六腑則衛氣獨衛其外 行於陽 不得入於陰. 行於陽則陽氣盛 陽氣盛則陽蹻陷 不得入於陰 陰虛 故目不冥. 黃帝曰: 善. 治之奈何? 伯高曰: 補其不足 瀉其有餘 調其虛實 以通其道 而去其邪 飲以半夏湯一劑 陰陽已通 其臥立至.

《大惑論篇》 黃帝曰: 病而不得臥者 何氣使然? 岐伯曰: 衛氣不得入於陰 常留于陽 留于陽則陽氣滿 陽氣滿則陽蹻盛 不得入於陰則陰氣虛 故目不得瞑矣.

(2) 仲景方類聚²¹⁾

① 太陽病 脈浮而緊 法當骨節疼痛 身腫而冷 狀如周痺 胸中窒不能食 反聚痛 暮躁不得眠 此爲黃汗

② 欬逆倚息 不得臥

③ 欬逆倚息 氣短不得臥 其形如腫 謂之支飲

④ 心水者 其身重而少氣不得臥 煩而躁 其人陰腫

⑤ 少陰病 得之二三日以上 心中煩不得臥

⑥ 發汗吐下後 虛煩不得眠 若劇者 必反覆顛倒 心中懊憹

⑦ 胸痺不得臥 心痛徹背者

⑧ 太陽病發汗後 大汗出 胃中乾 煩燥不得眠 欲得飲水者 少少與飲之 令胃氣和則愈 若脈浮 小便不利 微熱消渴者

⑨ 虛勞 虛煩不得眠

⑩ 欬逆上氣 時時唾渴 但坐不得眠

⑪ 肺癰 喘不得臥

(3) 金匱要略注釋⁴⁴⁾

血痺虛勞病脈證并治篇曰: 虛勞 虛煩不得眠

胸痺心痛短氣病脈證治篇曰: 胸痺不得臥 心痛徹背者

水氣病脈證并治篇曰: 心水者 其身重 而少氣 不得臥 煩而躁 其人陰腫.

(4) 備急千金要方¹³⁾

《臈虛實》

① 治大病後 虛煩不得眠 此臈寒故也

② 千里流水湯 治虛煩不得眠方.

③ 酸棗湯 治虛勞煩擾奔氣胸中不得眠方.

④ 治大下後 虛勞不得眠 劇者顛倒懊憹欲死.

(5) 巢氏諸病源候論²²⁾

<大病後不得眠候>

大病之後 臟腑尚虛 榮衛未和 故生於冷熱 陰氣虛 衛氣獨行於陽不入於陰 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。

<虛勞不得眠候>

夫邪氣之客人也。或令人目不得眠 何也？曰：五穀入於胃也 其糟粕 津液 宗氣分爲三隧。故宗氣積於胸中 出於喉嚨 以貫心肺而行呼吸焉。榮氣者 泌其津液 注之于脉 化爲血以榮四末 內注五臟六腑 以應刻數焉。衛氣者 出氣悍氣之慄疾 而先行於四末分肉皮膚之間而不休者也。晝行於陽 夜行於陰。其入于陰常從足少陰之分間行于五臟六腑。今厥氣客于臟腑則衛氣獨衛其外 行於陽 不得入於陰。行於陽 則陽氣盛 陽氣盛則陽蹻滿 不得入於陰 陰氣虛 故目不得眠。

<傷寒病後不得眠候>

夫衛氣晝行於陽 夜行於陰。陰主夜 夜主臥 謂陽氣盡 陰氣盛 則目冥矣。今熱氣未散 與諸陽并 所以陽獨盛 陰偏虛 雖復病後 仍不得眠者 陰氣未復於本故也。

<霍亂後煩燥臥不安候>

霍亂之後而煩燥臥不安者 由吐下之後 府藏虛極 陰陽未理 血虛氣亂 故血氣之行未復常度 內乘于臟腑 故煩燥而不得安臥也。

(6) 外臺備要¹⁵⁾

<病後不得眠>

衛氣晝行於陽 夜行於陰 陰主夜 夜主臥 謂陽氣盡 陰氣盛則目冥矣。今熱氣未散 與諸陽升 所以陽獨盛 陰偏虛 雖復病後 仍不得眠者 陰氣未復於本故也。

<虛勞虛煩不得眠>

病源夫邪氣之客於人也。或令人目不得眠者 何也 曰 五穀入於胃也其糟粕 津液 宗氣分爲三隧 故宗氣積於胸中 出於喉嚨以貫心肺而行呼吸焉。榮氣者 泌其津液 注之於脉化以爲血以榮四末 內注五臟六腑 以應刻數焉。衛氣者 出氣悍氣之慄疾 而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 其入於陰 常從足少陰之分間行於五臟六腑 今邪氣客於五臟六腑則衛氣獨營於外 行於陽不得入於陰。行於陽則陽氣盛 陽氣盛則陽蹻陷 不得入於陰 陰氣虛故目

不得眠。

(7) 太平聖惠方²³⁾

<膽虛不得睡諸方>

①膽虛不得睡 神思不寧 宜服伏神散方

②膽虛不得睡 宜服酸棗仁圓方

③膽虛不得睡 四肢無力 宜服鼈甲圓方

④膽虛不睡 酸棗仁煎方

(8) 聖濟總錄⁴⁵⁾

<傷寒後不得眠>

論曰榮衛之氣 晝行於陽則寤 夜行於陰則寐 傷寒差後藏府皆虛 榮衛出入 不能循常緣 熱邪未散 與陽氣并衛氣 獨行於陽 不得入於陰則陽實陰虛 故不得眠

<膽虛不得眠>

論曰膽虛不得眠者 膽爲中正之官 足少陽其經也 若其經不足 復受風邪 則膽寒 故虛煩而寢臥不安也

<虛勞不得眠>

論曰老人臥而不寐 少壯寐而不寤者何也 少壯者 血氣盛肌肉滑 氣道通 榮衛之行 不失於常 故晝日精夜不寤也 老人血氣衰 肌肉不滑 榮衛之道澁 故晝日不能精 夜不得寐也 虛勞之人 氣血衰少 榮衛不足 肌肉不滑 其不得眠 理雖與老人同 蓋虛 老爲病也

(9) 活人書⁴⁶⁾

<總論證治>

① 問不得眠 曰“太陽證發汗 大汗出 胃中乾 煩躁不得眠 欲飲水者 當少少與之 胃中和則愈 若脉浮 小便不利 發渴者 五苓散主之。下後復發汗 晝日煩躁不得眠 夜而安靜不嘔不渴無表證脉沈微 身無大熱者 乾干附子湯主之。若發汗若吐若下後 虛煩不得眠劇則反覆顛倒 心中懊憹者 宜梔子豉湯主之。傷寒大熱乾嘔呻吟 錯語不得眠 黃連解毒湯主之。傷寒吐下後 心煩乏氣晝夜不得眠 酸棗湯主之。少陰病得之二三日以上 心中煩不得眠 黃連阿膠湯主之。若少陰病下利而渴不得眠 猪苓湯主之”

② 又曰“傷寒差後不得眠何也 蓋熱氣與諸陽相并 陰氣未復 所以病後仍不得睡也 梔子烏梅湯主之”

(10) 儒門事親²⁴⁾

一富家婦人 傷思慮過甚 二年不寐 無藥可療 其夫戴人治之。戴人曰：兩手脉俱緩 此脾受之也 脾主思 故也。乃與其夫 以怒而激之。多取其財 飲酒數日 不

處一法而去 其人大怒汗出 是夜因眠 如此者 八九日不寤 自是而食進 脉得其平。

(11) 東垣十種醫書²⁵⁾

諸水病者 故不得臥 臥則驚 驚則咳甚也 內經半夏湯 治不得臥 乃去飲之劑也。

(12) 丹溪心法附餘²⁶⁾

小草湯, 治虛勞 憂思過度 遺精白濁 虛煩不安。
人蔘竹茹湯, 治胃口有熱 嘔吐咳逆 虛煩不安。
辰砂妙香散, 治男子婦人 心氣不足 精神惚恍 虛煩少睡 夜多盜汗常服補益氣血 安鎮心神。

溫膽湯, 治大病後 虛煩不得睡臥 及心膽虛怯 觸事易驚 短氣悸乏或腹自汗。

(13) 醫學入門⁷⁾

不眠 陽盛而夜臥不遑

或終夜煩擾 或晝夜惺惺不眠 未經汗下而不眠 屬陽明初証者 葛根解肌湯, 在裡屬心神不清者 大承氣湯, 已經汗下不眠 津液乾 熱盛陰虛 胃不和也。太陽發汗過多 躁不得眠 欲飲水者即愈 若脈浮而渴 小便難者 五苓散, 汗吐下後 懊憹不眠者 梔子豉湯, 晝夜不眠者 酸棗仁湯, 錯語乾嘔不眠者 解毒湯, 譫語小便淋瀝 煩躁少睡者 白虎湯加山梔, 挾瘀血者 犀角地黃湯, 少陰下利而渴 或因下後 不得眠者 猪苓湯, 少陰二三日 心煩不眠者 黃連鷄子湯, 下後陽虛脉沈無表証 夜靜晝煩 不得眠者 宜古姜附湯 或四逆湯加茯苓, 汗多者 小建中湯, 傷寒瘥後不眠者陰氣未復也 梔子烏梅湯 或溫膽湯加竹茹, 虛者 十味溫膽湯, 精神恍惚者 朱雀丸, 古法不眠者 單熟酸棗散, 多眠者 單生酸棗散 亦好。

(14) 萬病回春⁴⁷⁾

① 健忘 驚悸 怔忡 失志不寐 心虛 皆是痰涎沃心 以致心氣不足若用涼劑太過 則心火愈微 痰涎愈盛 而病益深 宜理痰氣

② 高枕無憂散 治心膽虛怯 晝夜不寐

③ 酸棗湯 治多睡不安

④ 膽虛不眠 寒也 用酸棗仁炒為末 竹葉煎服。膽實多睡 熱也 用酸棗仁生為末 姜汁調服。

⑤ 一小兒十五歲 因用心太過 少寐 驚悸 怔忡 惡寒 先用補中益氣湯加茯苓酸棗仁遠志, 惡寒漸止 又用加味歸脾湯, 驚悸稍安 又用 養心湯而痊。

(15) 東醫寶鑑¹⁰⁾

虛煩不睡 : 大病後虛煩不睡, 不寐有二種大病後虛弱及年高人陽衰不寐者, 虛煩者心胸煩而不寧也內經曰陰虛則內熱今之虛煩多是陰虛生內熱所致是故傷寒吐下後及霍亂吐瀉後津液枯竭多有虛煩之證

魂離不睡 : 四明董生患神氣下寧每臥則魂魄飛揚覺身在床而神魂離體驚駭多驚通夕無寐更醫不効許學士診之曰以脉言之肝經受邪非心病也平人肝不受邪臥則魂歸於肝神靜而得寐今肝氣因虛邪氣襲之肝臟魂者也肝有邪則魂不得歸是以臥則魂飛揚若離體也肝主怒故小怒則劇遂處以真珠母丸獨活湯二方以贈服一月而病悉除

思結不睡 : 一婦人因思慮過傷二年不得寐... 此因膽虛不能制脾之思慮而不寐今激之以怒膽復制脾故得寐也

(16) 景岳全書⁴⁸⁾

不寐證 雖病有不一 然惟知邪正二字則盡之矣 蓋寐本乎陰 神其主也 神安則寐 神不安則不寐 其所以不安者 一由邪氣之擾 一由營氣之不足耳 有邪者蓋實証 無邪者皆虛証 凡如傷寒傷風瘧疾之不寐者 此皆外邪深入之擾也 如痰如火如寒氣水氣如飲食忿怒之不寐者 此皆內邪滯逆之擾也 舍此之外則 凡思慮勞倦驚恐憂疑 及別無所累 而當多不寐者 總屬真陰精血不足 陰陽不交而神有不安其室耳 知此二字則知所以治此矣

飲濃茶則不寐 心有事亦不寐者 以心氣之被伐也 蓋心藏神為陽氣之宅也 衛主氣司陽氣之化也 凡衛氣入陰則靜 靜則寐 是以陽有所歸 故神安則寐也 而濃茶以陰寒之性 大制元陽 陽為陰抑則 神索不安 是以不寐也

又心為事擾則神動 神動則不靜 是以不寐也 故欲求寐者 當養陰中之陽及去靜中之動則得之矣

(17) 辨證奇聞⁴⁹⁾

人有晝夜之間 俱不能寐 心甚煩燥 人以為心經之熱 火動不安也 誰知是心腎之不交乎

人有憂愁之後 終日困倦 至夜而雙目不閉 欲求一閉目而不能者 人以為心腎之不交也 誰知是肝氣之太燥乎

人有夜不能寐 惟恐鬼祟來侵 睡臥反側 車辰轉不安 或少睡而即便驚醒 或再睡而恍如捉掌 人以為心腎不交之故 而孰知不然 蓋膽氣之怯也

人有神氣不安 臥則魂夢飛揚 身雖在床而 身若遠
離聞聲 則驚醒而不寐 通宵不能閉目 人以爲心氣之
虛也 誰知是肝經之受邪乎

人有心顛神擾 如處孤蟪而四面受敵 達目不能寐
目眇眇無所見 耳聵聵無所聞 慾小閉睫而不可得 膽
虛而風聾

(18) 醫學心悟⁵⁰⁾

有胃不和臥不安者 胃中脹悶疼痛 此食積也
有心血空虛臥不安者 皆由思慮太過 神不藏也
有驚恐不安臥者 其人夢中驚跳恍惚是也

(19) 類證治裁⁸⁾

<不寐論治>

陽氣自動而之靜 則寐. 陰氣自靜而之動 則寤. 不
寐者, 病在陽不交陰也. <靈樞>曰: 衛氣日行于陽,
夜行于陰, 厥氣客于臟腑, 則衛氣行于陽, 不得入于
陰. 行于陽則陽氣盛, 陽氣盛則陽蹻滿, 不得入于陰
則陰氣虛, 故目不瞑. 衛氣留于陰, 不得行于陽. 留于
陰則陰氣盛, 陰氣盛則陰蹻滿, 不得行于陽則陽氣虛,
故目閉.<素問>曰: 陰虛故目不瞑, 補其不足, 瀉其
有餘, 調其虛實, 以通其道而去其邪. 飲以半夏湯, 其
臥立至. 蓋不寐多由思慮勞神, 驚憂怒火, 氣鬱生涎,
用半夏湯. 半夏除痰而利小便, 秫米益陰而利大腸, 則
陰陽交通而得臥也. 又曰: 胃不和則臥不安, 蓋胃氣
主降, 若痰火阻滯, 則煩擾不寐也..... 又曰: 臥則喘
者, 是水氣之客也, 此水停心下, 不得眠..... 若夫心血
不足, 或神不受舍..... 由肝虛受邪, 夢中驚悸, 魂不受
邪.....<綱目>曰: 人臥則血歸于肝. 今血不靜, 臥不
歸肝, 故驚悸不得臥也. 由營衛俱虛, 神魂失守.....
由痰火鬱熱, 口苦神煩..... 由腎陰久虧, 孤陽浮越.....
由心火焦煩, 津乾口渴..... 由驚恐傷神, 心虛不安.....
由思慮傷脾, 脾血虧損, 經年不寐.....由膽虛不眠.....
由心膽俱怯, 觸事易驚..... 由病后虛煩不眠..... 由虛
勞煩熱不寐..... 由老年血衰不寐..... 由喘不得寐者.....
<醫通>曰: 凡婦人肥盛, 多鬱, 不得眠者吐之, 從鬱
結痰火治.....凡怔忡驚恐健忘, 癲狂失志不寐, 皆由痰
涎沃心, 以致心氣不足. 若涼心之劑太過, 則心火愈
微, 痰涎愈盛, 惟以理痰順氣, 養心安神, 爲第一義.

(20) 石室秘錄²⁷⁾

心經之病 怔忡 不寐等症 奈心血少也
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

不知人之驚恐者 乃腎氣不入於心也 不寐者 乃心
氣不歸於腎也 今用熟地山茱萸 以補腎則腎氣有根
自然上通於心矣.

(21) 東醫精神醫學²⁸⁾

<原因>

①思結不睡--한가지 생각에 골몰하게 되면 잠
이 잘 오지 않는 것이니 이는 생각이 지나쳐 心脾
二藏을 傷하게 하기 때문이다

②營血不足--勞心焦思等の 精神的 過勞나 肉體
의인 疲勞 또는 大病이나 産後에는 營血不足을 招
來하게 되어 心을 養하지 못하게 되므로 心虛하게
되어 항상 不安, 恐懼의 情이 가시지 않으며 不寐
하게 된다.

③陰虛內熱--精血이 不足하여 陰虛해지면 內熱
이 생겨 上衝하므로 胸中이 煩擾하여 安眠을 하지
못하게 된다.

腎虛 특히 命門火가 衰弱해지면 腎氣가 上升하
지 못하여, 心君火와 交流가 이루어 지지 못하고
心火만이 홀로 盛하게 되어 心腎不交 해서 怔忡
恐懼 不安 不眠 等の 症狀이 나타난다.

④心膽虛怯--氣가 滯되어 循行이 순조롭지
못하면 痰涎이 생기고, 痰이 壅滯되면서 心膽經을
沮害하면 心虛膽怯해져서 每事에 잘 놀래며, 驚悸
不眠等の 症이 생긴다.

⑤痰涎壅結--飲食物의 不攝生, 특히 生冷한 것
이나 水分의 過多攝取 또는 氣鬱이나 氣滯 或은
脾氣가 虛弱한 경우에는 痰飲이 생기고 痰涎이 盛
해지면 痰火로 因해 心神이 不安해지며 不寐케 된
다.

⑥胃不和--괴로워서 눕지 못하고 呼吸時에 소
리를 내는 것은 足陽明胃經의 脉氣가 逆行하기 때
문이다. 이는 즉 消化不良이 되어 心下痞症이나
飽滿症이 있으면 가슴이 답답하고 괴로워 편히눕
지 못하고 잠을 못 이루는 것을 뜻한다.

** 嗜眠

(1) 黃帝內經⁴³⁾

<素問>

<刺熱編> 肝熱病者 小便先黃 腹痛多臥 身熱熱

爭則狂言及驚 胸脇痛 手足躁不得安臥 庚辛甚 甲乙大汗氣逆 則庚辛死氣逆則頭痛員員 脈引衝頭也。

<厥論> 厥陰之厥 則小腹腫痛 腹脹 逕澀不利 好臥 屈膝 陰縮腫脣內熱

<診要經終論> 秋刺夏分 病不已 令人益嗜臥

<六元正紀大論> 陽明司天之政 初之氣 其病善眠 <靈樞>

<海論> 髓海有餘則經勁多力 自過其度 髓海不足則脛轉耳鳴 脛痠眩冒 目無所見 懈怠安臥

<大惑論> 黃帝曰 人之多臥者 何氣使然? 岐伯曰 此人腸胃大而皮膚濕 而分肉不解焉。腸胃大則衛氣留久 皮膚濕則分肉不解 其行遲 夫衛氣者 晝日常行於陽 夜行於陰 故陽氣盡則臥 陰氣盡則寤 故腸胃大則衛氣行留久 皮膚濕分肉不解則行遲 留於陰也久 其氣不精則欲暝 故多臥矣。其腸胃小 皮膚滑而緩 分肉解利 衛氣之留於陽也久 故小暝焉。

黃帝曰 其非常經也 卒然多臥者 何氣使然? 岐伯曰 邪氣留於上焦 上焦閉而不通 已食若飲湯 衛氣久留於陰而不行 故卒然多臥焉。

(2) 金匱要略注釋⁴⁴⁾

<但欲臥>

狐惑篇曰 病者脈數無熱 微煩默默 但欲臥 汗出初得之三四日 目赤如鳩眼 七八日 目四眇黑 若能食者 膿已成也。

五藏篇曰 邪天使魂魄不安者 血氣少也 血氣少者 屬於心 心氣虛者 其人則畏 合目欲眠 夢遠行而精神難散 魂魄妄行 陰氣衰者為癩 陽氣衰者為狂。

(3) 活人書⁴⁶⁾

<多眠有四證>

病人尺寸脈俱浮 頭疼身熱 常自汗出 體重 其息必喘 四肢不隨 默默但欲眠者 風溫證也 風溫不可發汗。

病人脈浮頭眩 強痛而惡寒者 太陽證也 十日已去 脈浮細而嗜臥者 外已解也 設胸滿脇痛者 與小柴胡湯 脈但浮者。

病人尺寸脈俱沈細 但欲寐者 少陰證也 急作四逆湯復其陽 不可緩也。

若狀如傷寒四肢沈重 忽忽喜眠 須看上下脣 上脣有瘡 蟲蟲五臟 下脣有瘡 蟲蟲下部 當作狐惑治。

(4) 東垣十種醫書²⁵⁾

<熱傷氣證>

內傷等病 是心肺之氣 已絕於外 必急情嗜臥 四肢沈困不收 此乃熱傷元氣 脾主四肢 經云 熱傷氣 又云 熱則骨消筋緩 此之謂也。

<脾胃虛證>

脾胃虛則怠惰嗜臥 四肢不隨 時種秋燥令行 濕熱少退 體重切痛 口乾舌乾 飲食無味 大便不調 小便頻數 不欲食 食不消 兼見肺病 懼漸惡寒 慘慘不樂 面色惡而不和 乃陽氣不伸故也。當升陽益氣 宜升陽益氣湯。

(5) 醫學入門⁷⁾

傷寒邪傳陰則多眠 昏昏閉目者 陰主闔也。默默不欲言者 陰主靜也。有太陽證外已解神將復者 設若胸滿脇痛 鼻乾得汗者 小柴胡湯。脈浮 羌活沖和湯 冬月 麻黃湯 有陽明熱伏於裏而嗜臥者 小柴胡湯。少陰脈沈細 自利欲吐而渴多眠者 四逆湯加人蔘茯苓以益陰包陽。或熱病得汗後 脈沈細身冷 初覺安靜 漸次昏沈 喜臥不省 宜急與四逆湯 令四肢溫 不爾 有睡熟而死者。百合病目合則汗出風溫 常不了了 狐惑精神恍惚 治見各條 惟汗下後 睡者 為正氣已復 不必藥也。

(6) 石室秘錄²⁷⁾

傷寒少陰病 脈微沈細 但欲臥 汗出不煩 自欲嘔吐 至五六日 自利復煩燥不能臥寐者 死證也。傷寒而脈微沈細 明是陰證 況欲臥而不欲動乎? 汗已出矣 內無陽證可知 心中不煩 時欲嘔吐 此陽邪已散而陰邪作祟 急宜祛寒為是 乃失此不溫至五六日而下利 是上下俱亂也。

(7) 東醫寶鑑¹⁰⁾

昏沈多睡-靈樞曰足太陽有通項入于腦者正屬日本名曰眼系在項中兩筋間入腦乃別陰陽陽陽陰陽相交陽入陰陰出陽交于目銳眦陽氣盛則瞋目陰氣盛則瞋目。衛氣不得入於陰常留於陽留於陽氣滿陽氣滿則陽蹻盛不得入於陰故目不瞑又曰衛氣留於陰則陰氣盛陰氣盛則陰蹻滿不得入於陽故目閉。傷寒之邪傳陰則多眠昏昏閉目者陰主闔也。默默不欲言者陰主靜也。太陽證已解而多眠者不必藥也。陽明證熱伏於裏而多眠者宜柴胡湯。少陰之證脈微細但欲寐蓋寤則行陽寐則行陰必從足少陰始故少陰病但欲寐宜茯苓四逆湯。以益陰回陽或熱病得汗後脈沈細身冷喜臥昏沈不省亦急與四逆

湯令四肢溫不爾有熱睡而死者惟汗下後眠者爲正氣已復不必藥也。風溫多眠孤惑多眠。

身重嗜臥-黃帝曰人之多臥者何氣使然岐白曰此人腸胃大而皮膚濕而分肉不解焉。腸胃大則衛氣留久皮膚濕則分肉不解其行遲夫衛氣者晝日常行於陽夜行於陰故陽氣盡則臥陰氣盡則寤故腸胃大則衛氣行留久皮膚濕分肉不解則行遲留於陰也久其氣不精則欲瞑故多臥矣。肝虛腎虛脾虛蓋令人體重煩逸釋曰肝虛則脾募于長而體重腎虛則脾勝之而體重又曰脾病者身重又曰足太陰之脈病身皆重。怠惰嗜臥者脾胃有濕也宜平胃散。身重者濕也。

(8) 六科證治準繩⁴¹⁾

脾胃虛則怠惰嗜臥 四肢不隨 時積秋燥令行 濕熱少退 體重切痛 口乾舌乾 飲食無味 大便不調 小便頻數 不欲食 食不消 兼見肺病 懼漸惡寒 慘慘不樂 面色惡而不和 乃陽氣不伸故也。

(9) 濟衆新編³⁹⁾

膽實則怒而勇敢多睡。

(10) 類證治裁⁸⁾

多寐者陽虛陰盛之病 心神混濁 不能自主 脾氣困屯 食已卽倦 皆能致之 欲清心神 欲醒脾困 身重脈緩 多寐 濕勝也 身倦肢惰 嗜臥 氣弱也 長夏倦午 四肢不收 脾肺氣弱而傷暑也 病後身熱好眠 餘邪未清 正氣未復也 膽實口苦 嗜寐 少陽經熱也 四肢沉重 默默多眠 風溫證身熱脈浮自汗 體重多眠 鼻鼾 語言難出 治在少陰厥陰 不可發汗 熱

證得汗後 脈沈細 身冷喜臥 少陰證欲寐 從本病治。

(11) 東醫精神醫學²⁸⁾

① 陰氣盛則多睡

“衛氣留於陰 不得行於陽 留於陰則陰氣盛 陰氣盛則陰蹻滿 不得入於陽 故目閉” 足太陽膀胱經이 項部에서 腦로 들어가 眼系에 屬絡하고 다시 陰蹻로 분지되었으며 이 陰陽兩脈은 相交하여 陽入於陰하고 陰入於陽하여 目眦에서 交合된다. 그러므로 陽氣가 盛하면 瞋目하여 不眠하고 陰氣가 盛하면 瞑目하여 多睡하게 되는 것이다.

② “肝虛腎虛脾虛蓋令人體重煩逸釋曰肝虛則脾募于長而體重腎虛則脾勝之而體重又曰脾病者身重又曰怠惰嗜臥者脾胃有濕也”

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하고, 腎虛하면 脾土가 勝하여 身重해진다. 足太陰脾病은 모두 身體가 沈重하게 되는 것이므로 怠惰하여 嗜臥하게 되는 것은 脾胃에 濕氣가 勝한 所致이다.

③ “髓海不足則腦轉耳鳴脛痠眩冒木無所見懈怠安臥”

精液은 腦髓를 補益하고 陰股로 下流하는바, 髓海가 不足하면 精液이 渴하여 이 때문에 耳鳴, 目無所見하게 되고, 液脫되면 骨屬이 屈伸不利하므로 脛痠而懈怠安臥한다.

④ “血氣少者屬於心 心氣虛者 其人則畏 合目欲眠”

邪哭으로 魂魄이 不安한 것은 血氣가 少한 것이다. 血氣少는 心에 屬하며 心氣가 虛하면 合目欲眠하게 된다.

⑤ “憂思恚怒 勞役過多則傷脾 脾病則 怠惰嗜臥 四肢不隨 腸鳴泄瀉”

憂思恚怒나 勞役過度로 脾를 傷하면 怠惰嗜臥 四肢不隨한다.

2) 鍼灸治療

** 不眠

(1) 鍼灸甲乙經校釋³⁵⁾

驚不得眠善斷水氣上下五臟遊氣也 三陰交主之 不得臥 浮郄主之

(2) 備急千金要方¹³⁾

攢竹 小海 後頂 強間 主癩發癩狂走不得臥

陰交 氣海 大巨 主驚不得臥

膈俞 中府 主寒熱皮肉骨痛 少氣不得臥支滿

肩井 關衝 主寒熱悽索氣上不得臥

(3) 外臺秘要¹⁵⁾

太淵 煩心不得臥

手三里 腹脹時寒腰痛不得臥齒痛

太衝 腹堅不得臥

輒筋 胸中暴滿不得臥喘息

章門 食不和脇痛不得臥

隱白 足脛中寒不得臥氣滿胸中熱

陰陵泉 腹中氣盛腹脹逆不得臥

期門 脇下積聚喘逆臥不安席

胸鄉 背痛臥不得轉側

條口 脛寒不得臥

膺窓 短氣臥不安

陰交 驚不得眠

攢竹 眩狂不得臥

膈俞 少氣不得臥

(4) 鍼灸資生經¹⁶⁾

神庭 治驚悸不得安寢

氣衝 章門 治不得臥

期門 治大喘不得臥

太淵 治咳嗽煩怒不得臥

白環俞 治腰脊冷疼不得久臥

隱白 天府 陰陵泉 治不得臥

太淵 肺俞 條口 隱白 療不可臥

大椎 療臥不安

氣海 陰交 大巨 主驚不得臥

公孫 主不嗜臥

攢竹 主不得臥

(5) 鍼灸聚英¹²⁾

中府 少氣不得臥

攢竹 不得臥

太淵 煩冤不得眠

水突 喘息不得臥

膺窓 胸滿短氣不得臥

大巨 驚悸不眠

隱白 腹脹喘滿不得安臥

大都 熱病汗不出不得臥身重骨疼

陰陵泉 喘逆不得臥

胸鄉 胸脇支滿引胸背痛不得臥轉側難

諶諶 大風汗不出勞損不得臥

天井 寒熱淒淒不得臥

顛息 身熱頭痛不得臥

章門 脇痛不得臥

期門 大喘不得安臥

神庭 驚悸不得安寢

煩心不臥 治太淵 公孫 隱白 陰陵泉 肺俞 三陰交

(6) 醫學入門⁷⁾

太淵 肺脹煩不得臥

水突 氣喘不得臥

膺窓 短氣睡臥不安

魄戶 欬逆喘氣不得臥

諶諶 熱病汗不出虛損不睡

輒筋 喘息不得臥

神庭 驚悸不得安寢

(7) 鍼灸大成³¹⁾

水突 喘息不得臥

膺窓 寒熱臥不安

大巨 驚悸不眠

大都 不得臥

陰陵泉 喘逆不得臥

攢竹 不得臥

風門 臥不安

諶諶 勞損不得臥

天井 寒熱淒淒不得臥

顛息 頭痛不得臥

輒筋 胸中暴滿不得臥

章門 脇痛不得臥

期門 喘不得安臥

神庭 驚悸不得安寢

煩悶不臥 太淵 公孫 隱白 陰陵泉 肺俞 三陰交
不得臥 太淵 公孫 隱白 肺俞 陰陵泉 三陰交

(8) 類經圖翼¹⁹⁾

中府 少氣不得臥

天府 不得安臥

太淵 不得臥

水突 短氣喘息不得臥

膺窓 胸滿短氣不得臥

大巨 驚悸不眠

隱白 腹脹喘滿不得臥

大都 不得臥

陰陵泉 脹滿喘逆不得臥

胸鄉 胸脇支滿引背痛不得臥轉側

大杼 腰脊項背強痛不得臥

風門 胸中熱嘔逆上氣喘臥不安

諶諶 勞損不得臥

天井 不得臥

顛息 身熱頭痛不得臥

輒筋 胸中暴滿不得臥

章門 嘔吐咳喘不得臥

期門 喘不得臥

神庭 驚悸不得安寢

(9) 醫宗金鑑³²⁾

膽俞 驚悸臥睡不能安

(10) 鍼灸治療學各論⁵¹⁾

百會 天柱 風池 身柱 至陽 厥陰俞 心俞 肝俞 巨關 內關 神門 陽 陵泉 足三里

(11) 鍼灸臨床經驗方⁵²⁾

百會 天柱 大椎 肩井 膏肓 命門 腎俞 陽關 大腸俞 曲池 關元 三里 三陰交 各3壯

(12) 鍼灸治療의 實際⁵³⁾

- 慢性不眠症

鍼；攢竹 天柱 完骨 膽俞 神門

灸；中脘 身柱 天膠 天柱 百會 膈俞 曲池 神門 陽陵泉

- 神經性 心悸亢進症을 隨伴한 不眠症

鍼灸；中脘 水分 俞府 百會 完骨 天柱 身柱 天膠 心俞 陽關 次膠 曲池 郄門 少海 三里 三陰交

(13) 鍼灸臨床醫典⁵⁴⁾

- 心血缺如；中脘 氣海 三陰交 百會 通里

- 陰虛火盛；通里 內關 三陰交

- 胃府不和；中脘 內關 公孫 豐隆 內庭 神門

(14) 鍼術入門⁵⁵⁾

百會 天柱 肩井 完骨 足三里

(15) 精解鍼灸學⁵⁶⁾

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

- 輕症에는 湧泉에 溫灸하며 完骨은 外響이 머리속으로 가게끔 함

- 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 天樞

- 痰濁阻滯 三里 豐隆 肺俞 中脘

(16) 鍼灸學⁵⁷⁾

少寐

- 驚悸不得眠；三陰交 浮郄

- 膽寒不得睡；厥陰

- 不寐者；申脈瀉 照海補

(17) 鍼灸治療實錄⁹⁾

鍼；曲池 足三里 大陵

溫灸；關元 神關 腎俞

(18) 鍼灸學³⁰⁾

神門 足三里 內關 三陰交 風池

(19) 鍼灸 23,000病例驗方⁵⁸⁾

印堂 神門 合谷 大陵 內關 行間 三陰交

(20) 鍼灸治療錄⁵⁹⁾

百會 風池 合谷 神門 陽陵泉 足三里 三陰交 肝俞 行間 心俞

(21) 鍼灸治療手冊¹¹⁾

- 通治法；三陰交 神門 間使 心俞 內關

- 胃에 積熱이 있는 사람；中脘 三里 內庭 天樞

- 痰濁이 阻滯된 사람；豐隆 中脘 足三里 肺俞

- 失眠；大椎 身柱 靈臺 肺俞 心俞 肝俞 魄戶

膏肓 魂門에 灸

(22) 鍼灸治療學³⁶⁾

- 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 輕症湧泉 溫灸

- 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 天樞

- 痰濁阻滯；三里 豐隆 肺俞 中脘 心俞

- 膽寒不得臥；厥陰

- 驚悸不得臥；浮郄

- 驚悸不得眠；陰交

(23) 鍼灸臨床問答¹⁴⁾

中脘 內關爲主

- 飲食停滯；足三里, 天樞

- 肝氣犯胃；太衝 期門

- 脾胃虛寒；胃俞 鳩尾

- 外邪犯胃；大椎 合谷

- 痰飲停蓄；脾俞 豐隆

** 嗜眠

(1) 鍼灸甲乙經校釋³⁵⁾

多臥善睡 肩髃痛寒 鼻軌赤多血 沈淫起面 身熱喉痺如嚙 目眇傷忽振寒 背痛 二間主之

目痛引省 小腹偏痛 背偏痠癢視昏嗜臥 照海主之 熱病汗不出 默默嗜臥 溺黃 小腹熱 噎中痛 腹脹

內腫漾下 心痛如錐鍼刺 太谿主之

嗜臥 身體不能動搖 大濕 三陽絡主之

大風默默 不知所痛 嗜臥善驚 瘦癯 天井主之

嗜臥 四肢不欲動搖 身體黃 灸手五里 左取右 右

- 取左
- (2) 備急千金要方¹³⁾
 五里 三陽絡 天井 厲兌 主嗜臥四肢不欲動搖
 厲兌 主多臥好驚
 膈俞 嗜臥怠惰 不欲動搖 身當濕不能食
- (3) 鍼灸資生經¹⁶⁾
 顙會 百會 療多睡
 陰交 膈俞 療嗜臥
 腎俞 療好獨臥
 二間 三間 多臥善睡
 厲兌 多睡善驚
 脾俞 四肢煩熱 嗜臥怠惰不慾動
 三陽絡 嗜臥 身不慾動
 五里 太谿 大鍾 照海 二間 取嗜臥
 膈俞 主傷寒嗜臥
 三陽絡 取嗜臥 身體不慾動
 厲兌 大敦 取喜寐
 天井 主嗜臥
- (4) 鍼灸聚英¹²⁾
 肘髻 主風勞驚恐 吐血咳嗽 肘臂痛 嗜臥 四肢不得動 心下脹滿
 厲兌 惡寒鼻不利 多驚好臥 狂欲登高而歌
 商丘 食不消 體重節痛 怠惰嗜臥 婦人絕子 小兒慢風
- 膈俞 吐食翻胃 骨蒸四肢怠惰嗜臥
 湧泉 痿闕 嗜臥 善悲欠
 太谿 熱病汗不出 默默嗜臥 溺黃
 照海 嘔吐 嗜臥 大風默默不知所痛
 大鍾 腹脊強 嗜臥 口中熱
 五里 主腹中滿 熱閉不得溺 風勞嗜臥
 三陽絡 主暴瘡 耳聾 嗜臥 四肢不欲動搖
 天井 臑臂內痛 捉物不得 嗜臥 撲傷腰膕疼
 五里 主腹中滿 熱閉不得溺 風勞嗜臥
- (5) 醫學入門⁷⁾
 膈俞 主脇滿 乾嘔 驚怕 睡臥 安酒疸 目黃 面發赤斑
- (6) 鍼灸大成³¹⁾
 嗜臥 百會 天井 二間 三間 太谿 照海 厲兌 肝俞
 嗜臥不言 膈俞
- (7) 許任鍼灸經³⁷⁾
- 多睡 肝俞 肺俞 二間 少商 百會 顙會 解谿 湧泉
 (8) 類經圖翼¹⁹⁾
 天府 主治暴瘡內逆 千金翼云 身重嗜臥
 脾俞 主治痰癖積聚 脇下滿 痰癖寒熱 黃疸 腹脹痛 吐食 煩熱嗜臥
 大敦 主治卒心痛 汗出腹脹腫滿 中熱喜寐
 中腕 主治心下滿 傷飽食不和 千金云 虛勞 吐血 嘔逆 不下食 多飽 多睡
- (9) 醫宗金鑑³²⁾
 厲兌 主治尸厥口噤氣絕 面腫中惡 面腫喉痺驚狂 好臥足寒
- (10) 鍼灸逢源³³⁾
 照海 治咽乾 嘔吐 四肢懈惰 嗜臥
 三陽絡 治暴瘡 耳聾 嗜臥 四肢不慾動
 五里 治熱閉不得溺 風勞嗜臥
- (11) 鍼灸集成³⁶⁾
 多睡 肝俞 肺俞 二間 少商 百會 顙會 解谿 湧泉
- (12) 精解鍼灸學⁵⁶⁾
 多眠 申脈補 照海瀉
 - 脾胃虛憊에는 脾俞 胃俞 大椎 至陽
 - 濕邪內戀에는 足三里 脾俞 胃俞 中腕
- (13) 鍼灸學講義⁵⁹⁾
 膈俞 腹痛 脇痛 飲食不下 嗜臥怠惰
 五里 腸中滿 不得溺 嗜臥
 大鍾 咳逆 唾血 足跟痛 痴呆嗜臥
- (14) 鍼灸醫學原論⁵¹⁾
 喜睡 幽門
 焦心多睡 天突
- (15) 鍼灸學³⁰⁾
 照海 目痛 視力減退 嗜臥 臥驚
- (16) 鍼灸治療手冊¹¹⁾
 - 脾陽이 虛憊한 사람; 大椎 至陽 脾俞
 - 濕邪가 體內에 자욱이 낀 사람; 中腕 足三里 脾俞 胃俞
 - 해만지면 즉시 昏睡狀態에 빠지는 사람; 神道
- (17) 鍼灸學²⁹⁾
 三間 齒痛 目痛 咽腫痛 多寐
 大鍾 腰脊強痛 氣喘 咳血 痴呆嗜臥
 照海 梅核氣 咽喉乾痛 暴瘡 嗜臥

足五里 尿閉腹脹 小腹脹痛 倦怠嗜臥

(18) 鍼灸治療學³⁶⁾

多眠 申脈補 照海瀉

- 脾胃虛憊 脾俞 大椎 至陽 胃俞

- 濕邪內鬱 足三里 脾俞 胃俞 中脘

(19) 鍼灸學⁵⁰⁾

多眠 攢竹 脾俞 胃俞 顛會

(20) 實用鍼灸學⁶¹⁾

足五里 尿貯溜 嗜臥 遺尿

(21) 承淡安鍼灸迭集⁶²⁾

肝俞 膈俞 百會 二間 三間 太谿 照海 厲兌

(22) 現代鍼灸臨床聚英⁶³⁾

處方 1 ; 百會 足三里 三陰交 心俞

處方 2 ; 申脈 照海 百會 三陰交

處方 3 ; 神門

處方 4 ; 心俞 神堂 魄戶 三陰交

處方 5 ; 神門 三陰交

(23) 中華鍼灸學⁴²⁾

肝俞 脾俞 腎俞 中脘 足三里 足臨泣

(24) 鍼灸集錄³⁴⁾

大鍾 主治咽喉腫痛 哮喘 咳血 尿閉 痴呆 嗜臥 足跟腫痛

III. 總括 및 考察

睡眠이란 意識이 停止된 休息狀態를 말하는 것으로 生命의 가장 基本的인 現象이며 人間存在의 不可缺한 局面이다. 인간의 睡眠-覺醒을 觀察해 보면 睡眠과 年齡은 聯關關係를 가지고 있는데 乳兒는 하루 20時間, 小兒는 10~20時間, 成人은 약 7時間을 잔다. 그러나 睡眠要求量은 遺傳因子와 兒齡적의 環境 및 身體的, 精神的 狀態에 따라 廣範圍한 個人差를 나타내는데 이러한 正常的인 睡眠의 不規則性이 極甚해지면 身體不調의 허다한 根源이 되며 同時에 不自然한 形態의 覺醒이 될 수 있다¹⁾.

睡眠의 障礙는 크게 不眠症과 睡眠過多症으로 나누어지는데¹³⁾ 이 중 不眠症이란, 睡眠不足을 의미하며 睡眠期間 깊이 및 元氣回腹에 어떤 障礙를

나타낼 때 一般的으로 使用되는 말¹⁾로 東醫學 文獻에서는 不寐⁷⁾⁸⁾⁹⁾, 不睡⁷⁾¹⁰⁾, 失眠⁸⁾¹¹⁾, 不得臥⁷⁾¹²⁾¹³⁾¹⁴⁾¹⁵⁾¹⁶⁾¹⁷⁾, 不得眠¹⁵⁾¹⁸⁾, 臥不安⁷⁾¹⁴⁾¹⁶⁾¹⁹⁾, 不得安寢¹²⁾¹⁴⁾¹⁶⁾¹⁹⁾ 등으로 표현되고 있다. 不眠에 대한 原因을 살펴보면 內經²⁰⁾에서는 衛氣가 陽으로 行하여 陰으로 入하지 못하므로 不暝한다고 하였으며 아울러 胃不和와 水病, 肺氣盛, 脾脹 등도 原因이 된다 하였고, 治法으로는 補其不足 瀉其有餘 調其虛實 以通其道而去其邪라 하여 不眠 治療의 大綱을 提示하였다. 張²¹⁾은 傷寒病의 汗吐下後에 胃中乾하여 煩燥하고 虛煩하게 되는 것과 太陽病, 少陰病에 煩燥하여 不得臥 하는 경우와 效逆, 虛勞, 心水, 胸痺, 肺癰으로도 不得臥, 不得眠함을 이야기 하였다. 巢²²⁾는 大病後不得眠, 虛勞後不得眠, 傷寒病後不得眠, 霍亂後煩燥不安으로 分類하고, 大病後에는 陰氣가 虛하고 心煩不得眠하면 心熱이고 但虛煩하며 不眠하면 臈冷이라 原因을 밝히고, 虛勞後에는 陽氣가 盛하고 陰氣가 虛하기 때문이며, 傷寒後에는 熱氣가 未散하여 陰氣가 偏虛한 狀態에서 陰氣가 未復하기 때문이며, 霍亂後에는 血虛氣亂한 狀態에서 血氣之行이 未復常病하기 때문이라 하였다. 王¹⁵⁾은 內經의 見解를 따랐으며 大病後 心熱臈冷하여 不得眠하게 된다고 하였고, 太平聖惠方²³⁾에서는 臈虛를 原因으로 言及하였으며, 吳⁴⁵⁾는 傷寒後不得眠, 臈虛不得眠, 虛勞不得眠을 論하고, 특히 虛勞不得眠에서는 虛勞之人은 老人과 같이 血氣가 衰하여 不得眠한다 보았다. 朱⁴⁶⁾는 傷寒病에 汗·吐·下를 施行한 後 胃中乾, 虛煩, 熱氣未除 陰氣未復하여 不得眠, 不睡함을 이야기 하고, 李²⁵⁾는 水와 濕으로 不得臥함을, 朱²⁶⁾는 心氣不足으로 精神恍惚 虛煩少睡 夜多盜汗하는 경우에 補益氣血 安鎮心神함을 治療의 方法으로 言及하였으며 大病後 虛煩不睡하고 心臈虛怯으로 觸事易驚 短氣悸乏할때는 溫臈湯을 使用한다 하였다. 許¹⁰⁾는 大病後虛弱 年高人陽衰로 不寐하는 경우와 臈經에 痰이 있어 神不歸舍하여 不寐하는 경우로 나누었다.

張⁴⁸⁾은 邪氣之擾와 營氣之不足의 두가지로 보아 虛實로 區分하였으며 風寒之邪는 散하고, 火熱之邪는 涼하며, 痰飲之邪는 化痰하고, 飲食之邪는 消

滯하며, 水飲之邪는 分利하고, 氣逆之邪는 行氣하며, 陰寒之邪는 溫中한다고 하였다. 또한 邪氣가 없으면서 不寐하는 것은 營氣不足으로 因한다하여 養營養氣를 爲主로 하여 治한다 하였고, 思慮勞倦으로 傷心脾하여 不寐하는 것은 壽脾煎이나 歸脾湯을 用한다 하였다. 그리고 痰火擾亂이나 腎水不足, 脾倦火鬱하여 不眠하면 快脾, 解鬱, 清痰, 降火의 法을 使用한다 하였다.

錢⁴⁹⁾은 心腎之所以不交하여 心過於熱而腎過於寒하는 不寐에는 治法으로 心之熱者不熱 腎之寒者不寒하게 하여 兩相合하여야 하며 肝氣之太燥하는 不寐에는 治法으로 補肝血之燥而益之補腎之枯하여야 하며 膽氣之怯으로 不寐할때는 治法으로 補少陽之氣하며 肝經之受邪하여 不寐할 때는 治法으로 祛肝之邪而先補肝之血하며 膽虛而風襲할때는 治法으로 祛風益膽湯을 使用한다 하였다.

程⁵⁰⁾은 胃不和하여 臥不安하는 것은 食積이나 保和湯을 使用하고, 思慮太過하는 경우에는 歸脾湯을 使用하고, 風寒邪熱이 傳心하거나 暑熱이 乘心한 것은 清之하고, 寒氣가 在內한 것은 溫之한다하고, 驚恐으로 不安할때는 安神定志丸을 使用하고, 濕痰이 壅遇할때는 二陳湯을 使用하여 導去其痰한다 하였다. 林⁸⁾은 陰虛, 水停, 驚恐, 思慮, 胃不和, 心火, 腎陰久虧, 肝陰受邪등을 原因으로 提示하였고, 陣²⁷⁾은 怔忡, 不寐等の 症狀은 心經의 病으로 心血少한 것으로 因하고, 心驚不安 夜臥不睡하는 것은 治腎하여 心腎相交하며 安神하게 됨을 重視하였다. 黃²⁸⁾은 思結不睡, 營血不足, 陰虛內熱, 心膽虛怯, 痰涎壅結, 胃不和를 不眠의 原因으로 提示하고 各各의 治方을 論하였다.

不眠의 鍼灸治療穴을 살펴보면 鍼灸甲乙經校釋³⁶⁾에서 不得眠, 不得臥에 각각 三陰交와 浮郄을 사용하여 구체적으로 經穴을 指摘하였고, 備急千金要方¹³⁾에서는 攢竹, 小海, 後頂, 強間, 陰交, 氣海, 大巨, 膈俞, 中府, 肩井, 關衝을 不眠의 主治穴로 使用하였으며, 外臺秘要¹⁵⁾에서는 太淵, 手三里, 太衝, 輒筋, 章門, 隱白, 陰陵泉, 期門, 胸鄉, 條口, 膈窓, 陰交, 攢竹, 膈俞를, 鍼灸資生經¹⁶⁾에서는 神庭, 氣衝, 章門, 期門, 太淵, 白環俞, 隱白, 天府, 陰陵泉, 肺俞, 條口, 大椎, 氣海, 陰交, 大巨, 公孫, 攢竹

를 使用하였는데 특히 不眠에 대해서 不得安寢, 不得臥, 不可臥, 臥不安, 不嗜臥 등으로 多樣하게 表現하고 있다. 鍼灸聚英¹²⁾에서는 中府, 攢竹, 太淵, 水突, 膈窓, 大巨, 隱白, 大都, 陰陵泉, 胸鄉, 諶諶, 天井, 顛息, 章門, 期門, 神庭, 公孫, 肺俞, 三陰交를, 醫學入門⁷⁾에서는 太淵, 水突, 膈窓, 魄戶, 諶諶, 輒筋, 神庭을, 鍼灸大成³¹⁾에는 水突, 膈窓, 大巨, 大都, 陰陵泉, 攢竹, 風門, 諶諶, 天井, 顛息, 輒筋, 章門, 期門, 神庭, 太淵, 公孫, 隱白, 肺俞, 三陰交를 使用하였는데 針灸聚英과 鍼灸大成은 症狀과 治療穴에 있어서 그 內容이 類似하며, 類經圖翼¹⁹⁾에서는 中府, 天府, 太淵, 水突, 膈窓, 大巨, 隱白, 大都, 陰陵泉, 胸鄉, 大杼, 風門, 諶諶, 天井, 顛息, 輒筋, 章門, 期門, 神庭을, 醫宗金鑑³²⁾에서는 驚悸로 인한 臥睡不能安에 膽俞를 提示하였다. 鍼灸治療學各論⁵¹⁾에서는 百會, 天柱, 風池, 身柱, 至陽, 厥陰俞, 心俞, 肝俞, 巨闕, 內關, 神門, 陽陵泉, 足三里를 主治穴로 使用하였고, 鍼灸臨床經驗方⁵²⁾에서는 百會, 天柱, 大椎, 肩井, 膏肓, 命門, 腎俞, 陽關, 大腸俞, 曲池, 關元, 三里, 三陰交到 各各 3壯씩 灸를 하라고 하여 不眠의 治療에 灸法을 言及하고 있으며, 鍼灸治療의 實際⁵³⁾에서는 不眠症의 治療를 慢性不眠症과 神經性 心悸亢進을 同伴한 不眠症으로 區分하여 慢性不眠症에는 攢竹, 天柱, 完骨, 膽俞, 神門, 中腕, 身柱, 天膠, 百會, 膈俞, 曲池, 陽陵泉을, 神經性 心悸亢進症을 隨伴한 不眠症에는 中腕, 水分, 俞府, 百會, 完骨, 天柱, 身柱, 天膠, 心俞, 陽關, 次膠, 曲池, 郄門, 少海, 三里, 三陰交를 提示하였다. 鍼灸臨床醫典⁵⁴⁾에서는 不眠의 原因을 心血缺如, 陰虛火盛, 胃府不和로 보고 心血缺如에는 中腕, 氣海, 三陰交, 百會, 通里를 使用하였고, 陰虛火盛에는 通里, 內關, 三陰交를, 胃府不和에는 中腕, 內關, 公孫, 豐隆, 內庭, 神門을 主治穴로 使用하였다. 鍼術入門⁵⁵⁾에서는 百會, 天柱, 肩井, 完骨, 足三里를 提示하였고, 精解鍼灸學⁵⁶⁾에서는 三陰交, 神門, 內關, 間使, 心俞, 肝俞, 百會, 完骨, 風池를 使用하는데 특히 補瀉海 瀉申脈이라 하여 八脈交會穴에 대한 補瀉로 不眠의 治療를 提示하고 있으며 아울러 輕症에는 湧泉에 溫灸를 使用하였다. 鍼灸學⁵⁷⁾에서는 申脈瀉 照海補을 基本으로 하여

驚悸不得眠에는 三陰交, 浮郄을, 膽寒不得睡에는 厥陰을 併用하였으며 鍼灸治療實錄⁹⁾에서는 鍼灸灸를 나누어서 曲池, 足三里, 大陵穴은 刺鍼을, 關元, 神關, 腎俞에는 溫灸를 使用하였다. 鍼灸學³⁰⁾에서는 神門, 足三里, 內關, 三陰交, 風池를, 鍼灸23,000病例驗方⁵⁸⁾에서는 印堂, 神門, 合谷, 大陵, 內關, 行間, 三陰交를 主治穴로 使用하였으며, 鍼灸治療錄⁵⁹⁾에는 百會, 風池, 合谷, 神門, 陽陵泉, 足三里, 三陰交, 肝俞, 行間, 心俞를 提示하였고, 鍼灸治療手冊¹¹⁾에서는 通治法으로 三陰交, 神門, 間使, 心俞, 內關을 使用하고 胃에 積熱이 있는 사람은 中脘, 三里, 內庭, 天樞를, 痰濁이 阻滯된 사람은 豐隆, 中脘, 足三里, 肺俞를 加한다고 하였으며, 鍼灸治療學³⁶⁾에서는 三陰交, 神門, 內關, 間使, 心俞, 肝俞, 百會, 完骨, 風池, 申脈, 照海를 使用하고 湧泉에 溫灸를 使用하였다. 鍼灸臨床問答¹⁴⁾에서는 中脘, 內關을 常用穴로 하고 飲食停滯일 경우 足三里, 天樞를 加하고 肝氣犯胃에는 太衝, 期門을, 脾胃虛寒에는 胃俞, 鳩尾를, 外邪犯胃에는 大椎, 合谷을 加하였으며, 痰飲停蓄에는 脾俞, 豐隆을 併用하였다.

以上の書籍을 綜合해 볼 때 不眠의 治療에 使用된 穴의 數는 總87穴이었고 重複使用된 回數를 합하면 303回였다. 12經別로 分類해 보면 手太陰肺經이 中府, 太淵, 天府의 3個穴 12回이며, 手陽明大腸經이 手三里, 曲池, 合谷의 3個穴 8回이며, 足陽明胃經이 大巨, 膺窓, 水突, 條口, 氣衝, 足三里, 豐隆, 天樞, 內庭, 解谿의 10個穴 43回였으며, 足太陰脾經이 三陰交, 公孫, 隱白, 陰陵泉, 胸鄉, 大都의 6個穴 33回이며, 手少陰心經이 神門, 通里, 少海의 3個穴 13回이며, 手太陽小腸經이 小海의 1個穴 1回이며, 足太陽膀胱經이 肝俞, 心俞, 脾俞, 肺俞, 腎俞, 胃俞, 大腸俞, 膈俞, 厥陰俞, 天柱, 膏肓, 申脈, 攢竹, 次髎, 魄戶, 魂門, 浮郄, 白環俞, 諶謔, 風門, 大杼, 臑俞의 22個穴 64回이며, 足少陰腎經이 照海, 湧泉, 俞府의 3個穴 10回이며, 手厥陰心包經이 內關, 間使, 大陵, 郄門의 4個穴 17回이며, 手少陽三焦經이 天膠, 關衝, 天井, 顛息의 4個穴 9回이며, 足少陽膽經이 風池, 完骨, 陽陵泉, 肩井, 足厥陰, 輒筋의 6個穴 23回이며, 足厥陰肝經이

行間, 太衝, 期門, 章門의 4個穴 15回이며, 任脈이 中脘, 關元, 巨關, 水分, 氣海, 神關, 鳩尾, 陰交的 8個穴 24回이며, 督脈이 百會, 身柱, 大椎, 腰陽關, 至陽, 命門, 靈臺, 神庭, 後頂, 強間的 10個穴 31回가 使用되었다.(표1)

不眠의 鍼灸治療에 使用된 經絡은 自經對比率로 볼 때 手厥陰心包經이 44.4%, 督脈이 35.7%, 手少陰心經과 任脈이 각각 33.3%, 足太陽膀胱經이 32.8%, 足太陰脾經과 足厥陰肝經이 각각 28.6%의 順으로 使用되었으며, 全體經絡의 全體穴數에 따른 使用頻度는 足太陽膀胱經이 25.3%, 足陽明胃經과 督脈이 11.5%, 任脈이 9.2%, 足太陰脾經과 足少陽膽經이 6.9%의 順으로 나타났으며, 使用頻度の 對比率을 比較해보면 足太陽膀胱經이 21.1%로 가장 많이 使用되었고, 足陽明胃經이 14.2%, 足太陰脾經이 10.9%, 督脈이 10.2%의 순으로 使用되었다.(표1)

使用頻도가 가장 많은 穴은 足三里와 三陰交로 각각 14회를 使用하여 總빈도수의 4.6%씩을 차지하였으며, 다음으로 中脘과 百會가 각각 11회, 神門과 內關이 각각 10회의 순으로 使用되었다.(표1)

嗜眠은 낮이나 밤이나 欲睡하여 呼之醒이나 醒後復睡하는 것으로 文獻上 嗜臥 7(13)(16)(19)(29)(30)(31)(32)(33)(34)(35), 多寐 8(9)(11)(29)(36), 多睡 19(23)(37)(38)(39), 多臥 13(31)(40)(41)(42), 多眠 7(28)(32)(36), 怠惰嗜臥 13(41)(43) 등으로 表現되고 있는데, 歷代文獻上的 嗜眠에 대한 原因에 관하여 살펴보면 內經⁴³⁾에서는 “衛氣久留于陰而不行故卒然多臥”라 하였고, “其氣不清則欲瞑故多臥”라 하여 衛氣가 낮에는 陽으로 行하고 밤에는 陰으로 行하는데 陽氣가 다하게 되면 臥하고 陰氣가 다하면 寤하는데 氣가 오랏동안 陰에 머물면 多臥한다 하였으며 이외에도 肝熱病者, 髓海不足, 厥陰之厥逆好臥, 陽氣盡, 邪氣留于上焦 등을 本病의 原因으로 보고 있다. 張²¹⁾은 魂魄이 不安하여 血氣가 少하면 心氣가 虛하게 되어 欲眠하게 된다고 하였으며, 傷寒病科程中 病邪가 陰經에 轉入되었을 때와 風溫病, 三陽合病, 毒感病 등에도 유발된다고 하였다. 朱⁴⁶⁾는 多眠을 四證으로 나누어서 風溫, 少陰證, 狐惑을 그 原因으로 提示하

였고, 李²⁵⁾는 脾胃가 虛하면 怠惰嗜臥하게 되는데 이때는 升陽益氣시키고 아울러 熱로 因해서 氣를 傷하면 또한 怠惰嗜臥를 誘發할 수 있다고 하였다. 李⁷⁾는 傷寒의 邪氣가 陰에 傳하면 多眠하게 된다고 하였는데 陰은 闔을 主하고 靜을 主하기 때문이라 하였으며, 陣²⁷⁾은 傷寒少陰病에 脈微細, 但欲寐하는데 欲臥하는 것은 內로 陽이 없기 때문이니 급히 祛寒하여야 된다고 하였다. 許¹⁰⁾는 內經의 見解를 그대로 따르면서도 肝虛, 腎虛, 脾虛를 그 原因으로 제시하였는데 窮極的으로는 脾胃之濕으로 因한다고 하였으며, 王⁴¹⁾은 李²⁵⁾의 見解를 그대로 따라서 脾胃之氣가 虛한 것이 嗜臥의 原因이 되니 升陽益氣시켜야 된다고 하였다. 康³⁹⁾은 膽熱로 인해서 多睡하게 된다고 했고, 林⁹⁾은 陽虛陰盛하게 되면 心神이 混濁하게 되고, 脾氣가 困하게 되면 身重하여 多寐한다고 하였다. 黃²⁸⁾ 陰氣盛, 肝虛, 腎虛, 脾虛, 髓海不足, 心氣虛, 憂思窒怒 등을 그 原因으로 보고 있다.

嗜眠에 대한 鍼灸治療穴을 살펴보면 鍼灸甲乙經校釋³⁵⁾에서 二間, 照海, 太谿, 三陽絡, 天井을 提示하였고 “嗜臥 四肢不欲動搖 身體黃 灸手五里”라 하여 灸法을 併用하였다. 備急千金要方¹³⁾에서는 五里, 三陽絡, 天井, 厲兌, 厲兌, 膈俞를 提示하였고, 鍼灸資生經¹⁶⁾에서는 嗜眠에 대하여 多睡, 嗜臥, 好獨臥, 善睡, 多臥, 喜寐 등으로 多樣하게 表現하면서 顛會, 百會, 陰交, 膈俞, 腎俞, 二間, 三間, 厲兌, 脾俞, 三陽絡, 五里, 太谿, 大鍾, 照海, 大敦, 天井을 主治穴로 利用하였으며, 鍼灸聚英¹²⁾에서는 肘髎, 五里, 厲兌, 商丘, 膈俞, 湧泉, 太谿, 照海, 大鍾, 三陽絡, 天井, 五里를, 醫學入門⁷⁾에서는 “膽俞 主腦滿 乾嘔 驚怕 睡臥 安酒疸 目黃 面發赤斑”이라 하여 膽俞를 嗜眠의 治療穴로 提示하였다. 鍼灸大成³¹⁾에서는 百會, 天井, 二間, 三間, 太谿, 照海, 厲兌, 肝俞, 膈俞穴이 嗜眠의 主治症을 가지고 있으며, 許任鍼灸經³⁷⁾에서는 肝俞, 肺俞, 二間, 少商, 百會, 顛會, 解谿, 湧泉을, 類經圖翼¹⁹⁾에서는 天府, 脾俞, 大敦, 中脘을 治療穴로 提示하였다. 醫宗金鑑³²⁾에서는 尸厥口噤氣絕로 인한 好臥症狀에 厲兌를 救急穴로 利用하였으며, 鍼灸逢源³³⁾에서는 照海, 三陽絡, 五里를, 鍼灸集成³⁸⁾에서는 肝俞, 肺俞,

二間, 少商, 百會, 顛會, 解谿, 湧泉이 使用되었으며, 精解鍼灸學⁵⁶⁾에서는 “申脈補 照海瀉”라 하여 不眠의 治療에 있어서의 “照海補 申脈瀉”와는 穴位는 같이 하나 補瀉法을 달리하여 治療에 임하고 있으며, 脾胃虛憊에는 脾俞, 胃俞, 大椎, 至陽을, 濕邪內戀에는 足三里, 脾俞, 胃俞, 中脘가 提示되었다. 鍼灸學講義⁵⁹⁾에서는 膈俞, 五里와 大鍾을 治療穴로 提示하였고, 鍼灸醫學原論⁶⁴⁾에서는 幽門과 天突을, 鍼灸學³⁰⁾에서는 照海를 目痛 視力減退 嗜臥 臥驚의 主治穴로 使用하였다. 鍼灸治療手冊¹¹⁾에서는 脾陽이 虛憊한 사람에게는 大椎, 至陽, 脾俞, 濕邪가 體內에 자욱이 긴 사람은 中脘, 足三里, 脾俞, 胃俞를, 해만지면 즉시 昏睡狀態에 빠지는 사람은 神道를 提示하였고, 鍼灸學²⁹⁾에서는 三間, 大鍾, 照海, 足五里를 嗜眠의 治療穴로 使用하였고, 鍼灸治療學³⁶⁾에서는 精解鍼灸學⁵⁶⁾과 治療法을 같이 하고 있다. 鍼灸學⁶⁰⁾에서는 攢竹, 脾俞, 胃俞, 顛會를, 實用鍼灸學⁶¹⁾에서는 足五里를 提示하였고, 承淡安鍼灸迭集⁶²⁾은 肝俞, 膈俞, 百會, 二間, 三間, 太谿, 照海, 厲兌를 主治穴로 使用하였고, 現代鍼灸臨床聚英⁶³⁾은 5가지의 處方을 提示하였는데 특히 三陰交를 多用하였다. 中華鍼灸學⁴²⁾에서는 肝俞, 脾俞, 腎俞, 中脘, 足三里, 足臨泣을 嗜眠의 主治穴로 提示하였고, 鍼灸集線³⁴⁾은 “大鍾 主治咽喉腫痛 哮喘 咳血 尿閉 痴呆 嗜臥 足跟腫痛”라 하여 嗜臥를 비롯한 咽喉腫痛, 哮喘, 尿閉, 痴呆 등의 症狀에 大鍾을 使用하였다.

以上の 書籍을 종합해 볼 때 嗜眠의 治療에 사용된 穴의 數는 總41個이고 重複使用된 回數를 합하면 135回였다. 12經別로 分類해 볼 때 手太陰肺經이 少商, 天府의 2個穴 3回이며, 手陽明大腸經이 二間, 三間, 手五里, 肘髎의 4個穴 14回이며, 足陽明胃經이 厲兌, 足三里, 解谿의 3穴 15回이며, 足太陰脾經이 三陰交, 商丘의 2個穴 4回이며, 手少陰心經은 神門穴만이 1回 使用되었고, 手太陽小腸經과 手厥陰心包經은 사용되지 않았다. 足太陽膀胱經은 膈俞, 脾俞, 肝俞, 腎俞, 胃俞, 心俞, 攢竹, 申脈, 神堂, 魄戶, 至陰, 膽俞, 肺俞의 13個穴 43回이며, 足少陰腎經은 照海, 大鍾, 幽門, 太谿, 湧泉의 5個穴 21回이며, 手少陽三焦經은 三陽絡, 天膠

<표1. 不眠에 대한 鍼灸治療穴 比較率標>

經絡	經穴名(經穴數/總使用頻度)	自經 對比率	穴數 對比率	使用頻度 對比率
手太陰肺經	中府(3) 太淵(7) 天府(2) (3/12)	27.3	3.4	4
手陽明大腸經	手三里(1) 曲池(4) 合谷(3) (3/8)	15	3.4	2.6
足陽明胃經	大巨(4) 膺窗(4) 水突(4) 條口(2) 氣衝(1) 足三里(14) 豐隆(5) 天樞(4) 內庭(3) 解谿(2) (10/43)	22.2	11.5	14.2
足太陰脾經	三陰交(14) 公孫(4) 隱白(5) 陰陵泉(4) 胸鄉(3) 大都(3) (6/33)	28.6	6.9	10.9
手少陰心經	神門(10) 通里(2) 少海(1) (3/13)	33.3	3.4	4.3
手太陽小腸經	小海(1) (1/1)	5.3	1.1	0.3
足太陽膀胱經	肝俞(5) 心俞(8) 脾俞(1) 肺俞(7) 腎俞(2) 胃俞(1) 大腸俞(1) 膈俞(4) 厥陰俞(1) 天柱(6) 膏肓(2) 申脈(4) 攢竹(6) 次髎(1) 魄戶(2) 魂門(1) 浮郄(3) 白環俞(1) 譙譙(4) 風門(2) 大杼(1) 臑俞(1) (22/64)	32.8	25.3	21.1
足少陰腎經	照海(5) 湧泉(4) 俞府(1) (3/10)	11.1	3.4	3.3
手厥陰心包經	內關(10) 間使(3) 大陵(3) 郄門(1) (4/17)	44.4	4.6	5.6
手少陽三焦經	天膠(2) 關衝(1) 天井(3) 顛息(3) (4/9)	17.4	4.6	3
足少陽膽經	風池(5) 完骨(5) 陽陵泉(3) 肩井(3) 足竅陰(2) 蠡筋(5) (6/23)	13.6	6.9	7.6
足厥陰肝經	行間(2) 太衝(2) 期門(6) 章門(5) (4/15)	28.6	4.6	5
任脈	中脘(11) 關元(2) 巨關(1) 水分(1) 氣海(3) 神闕(1) 鳩尾(1) 陰交(4) (8/24)	33.3	9.2	7.9
督脈	百會(11) 身柱(4) 大椎(4) 腰陽關(2) 至陽(1) 命門(1) 靈臺(1) 神庭(5) 後頂(1) 強間(1) (10/31)	35.7	11.5	10.2
計	(87/303)		99.8%	100%

<표2. 嗜眠에 대한 鍼灸治療穴 比較率標>

經絡	經穴名(經穴數/總使用頻度)	自經 對比率	穴數 對比率	使用頻度 대比率
手太陰肺經	少商(2) 天府(1) (2/3)	18.2	4.9	2.2
手陽明大腸經	二間(6) 三間(5) 手五里(2) 肘髎(1) (4/14)	20	9.8	10.4
足陽明胃經	厲兌(8) 足三里(5) 解谿(2) (3/15)	6.7	7.3	11.1
足太陰脾經	三陰交(3) 商丘(1) (2/4)	9.5	4.9	3
手少陰心經	神門(1) (1/1)	11.1	2.4	0.7
手太陽小腸經				
足太陽膀胱經	膈俞(7) 脾俞(10) 肝俞(5) 腎俞(2) 胃俞(6) 心俞(2) 攢竹(1) 申脈(2) 神堂(1) 魄戶(1) 至陰(3) 臑俞(1) 肺俞(2) (13/43)	19.4	31.7	31.8
足少陰腎經	照海(9) 大鍾(4) 幽門(1) 太谿(4) 湧泉(3) (5/21)	18.5	12.2	15.6
手厥陰心包經				
手少陽三焦經	三陽絡(7) 天井(5) (2/12)	8.7	4.9	8.9
足少陽膽經	足臨泣(1) (1/1)	2.3	2.4	0.7
足厥陰肝經	大敦(2) 足五里(2) (2/4)	14.3	4.9	3
任脈	天突(1) 中脘(5) 陰交(1) (3/7)	12.5	7.3	5.2
督脈	百會(6) 大椎(3) 神道(1) (3/10)	10.7	7.3	7.4
計	(41/135)		100%	100%

의 2個穴 12回이며, 足少陽膽經은 足臨泣만이 1回 使用되었다. 足厥陰肝經은 大敦, 足五里의 2改穴 4回이며, 任脈은 天突, 中脘, 陰交的 3改穴 7回이며, 督脈은 百會, 大椎, 神道の 3個穴 10回를 各各 使用하였다.(표2)

嗜眠의 鍼灸治療에 使用된 經絡은 自經對比率로 볼 때 手陽明大腸經이 20%, 足太陽膀胱經이 19.4%, 足少陰腎經이 18.5%, 手太陰肺經이 18.2%, 의 順이었으나, 全體經絡의 全體經穴數에 따른 使用比率은 足太陽膀胱經이 31.7%, 足少陰腎經이 12.2%, 手陽明大腸經이 9.8%, 任脈, 督脈과 足陽明胃經이 7.3%를 나타내었다. 使用頻度の 對比率을 比較해 보면 足太陽膀胱經이 31.8%로 가장 많이 使用되었고, 足少陰腎經이 15.6%, 足陽明胃經이 11.1%, 手陽明大腸經이 10.4%의 順으로 使用되었다.(표2)

使用頻도가 가장 많은 穴은 脾俞穴로 總 135回 중 10회가 使用되어 7.4%에 달하였으며, 다음으로 照海가 9回, 厲兌가 8回, 膈俞가 7回的 順으로 使用되었다.(표2)

以上에서 살펴볼 때 睡眠障礙에 대한 鍼灸治療은 原因과 臟腑, 經絡辨證에 의한 選穴이 必要하리라 생각되며, 最近에 이르러 各種 新鍼療法이 개발되었고 穴位面에서도 經外奇穴 및 新穴이 보고되고 있으니 이에 따른 臨床의 研究報告가 이루어져야 될 것으로 思慮된다.

IV. 結 論

睡眠障礙(不眠,嗜眠)의 病因 病機 및 針灸治療에 對한 文獻의 考察을 通하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 不眠의 原因은 大病後虛弱, 虛勞, 思慮過多, 胃不和, 營血不足, 心膽虛怯, 傷寒不解 등으로 나타났다.
2. 嗜眠의 原因은 髓海不足, 脾胃之濕, 心血不足, 勞役過度, 風溫 등으로 나타났다.
3. 不眠의 治療에 使用된 經絡은 膀胱經, 胃經,

- 脾經, 督脈順으로 多用되었다.
4. 嗜眠의 治療에 使用된 經絡은 膀胱經, 胃經, 胃經, 大腸經順으로 多用되었다.
 5. 不眠에 多用된 經穴은 足三里, 三陰交, 中脘, 百會, 神門 등의 順으로 使用되었다.
 6. 嗜眠에 多用된 經穴은 脾俞, 照海, 厲兌, 膈俞, 三陽洛 등의 順으로 使用되었다.

參考文獻

- 1) 李文鎬外 : 內科學, 서울, 學林社, 1986, pp. 211, 213
- 2) 대한의학협회분과학회협의회編 : 不眠症(의학총서②), 서울, 麗文閣, 1986, pp. 19, 35 - 37, 43, 52, 143, 166
- 3) 醫學教育研修院編 ; 家庭醫學, 서울, 서울대학교출판부, 1987, pp. 692, 694, 697
- 4) 成樂箕 : 現代鍼灸學, 서울, 杏林出版, 1987, pp. 623 - 4
- 5) 金相孝 : 東醫神經精神科學, 서울, 杏林出版社, 1980, pp. 140 - 143
- 6) 閔聖吉 : 最新精神醫學, 서울, 一潮閣, 1995, pp. 434 - 450
- 7) 李槿 : 醫學入門, 서울, 南山堂, 1985, 3卷 239-240
- 8) 林 琴 : 類證治裁, 台北, 旋風出版社, 1979, pp. 257 - 258
- 9) 莊育民 : 鍼灸治驗實錄, 臺灣, 協林邱書館有限公司, 中華民國 64, pp. 88 - 9
- 10) 許浚 : 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1974, pp. 116 - 117
- 11) 李炳國 : 鍼灸治療手冊, 서울, 癸丑文化社, 1981, pp. 209 - 10
- 12) 高武 : 針灸聚英, 上海, 上海科學出版社, 1978, pp. 20, 35 - 6, 40, 61, 78 - 80, 93, 114
- 13) 孫思邈 : 備急千金要方, 서울, 大星文化社, 1984, pp. 535 - 6, 538
- 14) 孫學全 : 鍼灸臨床問答, 濟南, 山東科學技術出版社, 1987, p. 192

- 15) 王燾：外臺秘要，北京，人民衛生出版社，1982，pp. 91 - 2, 481 - 3, 1087 - 8, 1090, 1093 - 7, 1099, 1106, 1110 - 11
- 16) 王執中：鍼灸資生經，臺北，旋風出版社，1973，pp. 10 - 11
- 17) 張仲景：仲景全書，서울，大星文化社，1984，p. 357
- 18) 秦之楨：傷寒大白，北京，人民衛生出版社，1982，pp. 179 - 80
- 19) 張介賓：類經圖翼，서울，成輔社，1982，pp. 170 - 1, 174, 187 - 8, 191 - 2, 201, 206, 208 - 9, 222, 233, 262 - 5, 273, 286 - 7, 311
- 20) 王冰：黃帝內經解釋，서울，高文社，pp. 45, 48, 79, 85, 91 - 3, 95, 119, 121, 153
- 21) 張機：仲景方類聚，서울，癸丑文化社，1974，pp. 18 - 19, 88, 94, 174, 187, 206, 262, 384, 405, 407
- 22) 巢元方：巢氏諸病源候論，台北，集中書局，1977，pp. 36, 90, 217, 226
- 23) 宋太宗命選：太平聖惠方，서울，翰成社，1979，pp. 78 - 79
- 24) 張子和：儒門事親，台北，旋風出版社，1978，卷7 p. 11
- 25) 李東垣：東垣十種醫書，서울，大星文化社，1983，p. 79
- 26) 朱震亨：丹溪心法附餘，서울，大成出版社，1982，pp. 649 - 650
- 27) 陳士鐸：石室秘錄，서울，杏林書院，1973，pp. 13, 48, 49
- 28) 黃義完의：東醫精神醫學，서울，現代醫學書籍社，1978，pp. 673, 675 - 6, 683 - 6, 689, 691
- 29) 劉冠軍：鍼灸學，湖南，湖南科學技術出版社，1986，pp. 28, 81, 112
- 30) 上海中醫學院編：鍼灸學，香港，商務印書館，1982，p. 107
- 31) 楊繼洲：鍼灸大成，서울，大星文化社，1984，pp. 406 - 7
- 32) 吳廉：醫宗金鑑(上,下)，北京，人民衛生出版社，1985，pp. 987 - 8, 2251
- 33) 李學川：鍼灸逢源，上海，上海科學技術出版社，1987，pp. 157, 161, 168
- 34) 鄭魁山：鍼灸集線，甘肅省，甘肅科學技術出版社，1988，p. 120
- 35) 皇甫謐：鍼灸甲乙經校釋，北京，一中社，1980，pp. 946 - 7, 1146, 1243, 1280, 1345, 1431 - 2
- 36) 林鐘國：鍼灸治療學，서울，集文堂，1986，pp. 310, 733
- 37) 許任：許任鍼灸經，서울，陰陽脈診出版社，1988，p. 185
- 38) 繆潤鴻：鍼灸集成，北京，北京市中國書店，1986，p. 36
- 39) 康命吉：濟衆新編，서울，杏林出版社，1982，pp. 77, 91
- 40) 吳亦鼎：神灸經論，北京，中醫古籍出版社，1987，p. 305
- 41) 王肯堂：六科准繩 雜病五冊，台北，新文豐出版公司，1979，pp. 341, 343 - 4
- 42) 趙欠康：中華鍼灸學，北京，北京書店出版社，1987，p. 651
- 43) 楊維傑：黃帝內經譯釋，서울，成輔社，1980，素問 pp. 257, 343, 582 靈樞 pp. 282, 494, 608
- 44) 楊向輝注釋：金匱要略注釋，臺灣，國立編譯館，1987，pp. 85, 109, 187
- 45) 吳錫璜：聖濟總錄，上海，文瑞樓，上海，1920，卷32 pp. 6 - 7, 卷42 pp. 7 - 9, 卷90 pp. 14 - 17
- 46) 朱肱：活人書(醫部全錄)，台北，新文豐出版公司，1970，卷328
- 47) 龔廷賢：萬病回春，서울，杏林書院，1972，p. 234
- 48) 張介賓：景岳全書，서울，翰成社，1983，pp. 346 - 347
- 49) 錢松：辨證奇聞，서울，杏林出版社，1982，p. 102
- 50) 程國彭：醫學心悟，台北，大方出版社，1979，卷4 p. 205
- 51) 花田傳：鍼灸治療學各論，東京，醫齒藥出版社，昭和 38，pp. 115 - 6
- 52) 柳谷素靈：鍼灸臨床經驗方，서울，杏林書院，

1964, p. 262

53) 代田文誌 : 鍼灸治療의 實際, 東京, 創元社, 昭和 42, pp. 313 - 8

54) 間中喜雄 : 鍼灸臨床醫典, 서울, 東洋綜合通信大學教育部, 1968, pp. 187 - 8

55) 白允基 : 鍼術入門, 서울, 高文社, 1974, pp. 134 - 5

56) 崔容泰의 : 精解針灸學, 서울, 杏林書院, 1974, pp. 843 - 4

57) 李文宰 : 鍼灸學, 서울, 慶園出版社, 1975, p. 100

58) 古錦芬의 : 鍼灸 23,000病例驗方, 北京, 震旦圖書公司, 1977, p. 67

59) 上海中醫學院 鍼灸教研組編 : 鍼灸學講義, 香港, 醫林書局, 1974, pp. 189, 219, 222

60) 山下詢 : 鍼灸學, 日本, 醫齒藥出版株式會社, 昭和 58, p. 299

61) 吳齡辛 : 實用鍼灸學, 台北, 鈴出版社, 1986, p. 308

62) 張晟星 : 承淡安鍼灸選集, 上海, 上海科學技術出版社, 1987, p. 90

63) 王振坤外 : 現代鍼灸臨床聚英, 北京, 中醫書籍出版社, 1987, pp. 114 - 5

64) 金泰英 : 鍼灸醫學原論, 서울, 國際東洋醫學會, 1979, pp. 596 - 1