

睡眠 養生에 대하여

김혼수* · 박령준** · 정현영***

** : 대한의료기공학회 , * · *** : 원광대학교 한의과대학 원전학교실

大韓醫療氣功學會

I. 緒論

養生은 먼저 질병을 豫防하고 早期治療하는 것에서 그 의미를 찾을 수 있으며, 자연에의 順應이 중요한 養生의 원칙에 해당한다고 볼 수 있다. 이러한 養生을 통하여 精氣神을 保養하는 것이 중요하며, 陰陽과 氣血의 平衡을 유지하는 것이 중요하다고 볼 수 있다.

睡眠 시에는 몸이 잠들어야 할 뿐만 아니라 마음도 편히 잠들어야 지쳐버린 身體를 충분히 回復시켜야 健康이 유지할 수 있다. 통상적으로 옛 사람들은 生命을 초에 비유하여, 사람의 生命은 계속해서 타는 촛불과 같아서 生命의 불꽃을 더욱 오래 타게 하려면 그 연소과정을 늦추어야 하는데 그 효과적인 방법이 睡眠이라고 하였다. 또한 “睡眠과 飲食 두 가지가 養生에 힘쓸 바이다.”¹⁾라고 하였고 “능히 잘 자고, 능히 잘 먹으면 장수할 수 있다.”²⁾라 하여 睡眠을 養生에서 중

시하였다. 그래서 예로부터 醫家와 養生家들은 모두 睡眠을 매우 중요한 養生방법으로 인식하고 陰陽五行論과 天人相應에 근거하여 睡眠養生을 연구하여 왔다.

睡眠養生이란 陰陽變化규율에 근거하여 합리적인 睡眠방법을 선택하여 적당한 睡眠時間을 취하여 身體의 피로를 회복시켜 活動력을 얻고 나아가 질병을 豫防하여 人체를 튼튼히 하고 延年益壽하는 것이다.³⁾ 이에 睡眠養生에 대하여 문헌상의 내용을 연구 고찰하여, 睡眠에 대해 알아보고 睡眠을 시간대 별로 분류하여, 睡眠前, 睡眠中, 起床後로 나누어 밝히고자 한다.

II. 本論

1. 睡眠에 대하여

2) 上揭書 p.280 能睡者 能食能長生也

3) 劉古文 : 中醫養生學, 上海中醫學院出版社 1989, p.291

1) 主編 施紀 執行主編 : 呂明方 : 實用中國養生全書 1989, p.280 眠食二者 養生之要務

睡眠이 이루어지는 것에 대하여 《素問·五臟生成篇》에 “사람이 눕게 되면 血이 肝에 들어가 자게 된다.” 4)라고 기술하고 있다. 《黃帝內經·靈樞》에서는 “衛氣의 운행에서 낮은 陽分에서 움직이므로 눈이 떠져서 깨어나고, 야간은 陰分에서 움직이므로 어두워져서 자게 된다.” 5)라고 하여 血의 행로와 衛氣의 행로에 따라 睡眠이 이루어진다고 기술하고 있다.

2. 睡眠養生

睡眠養生이 이루어지는 것은 睡眠을 하기 전, 睡眠을 하면서, 그리고 睡眠을 한 후로 나누어진다. 옛 문헌들에서 나온 睡眠양생을 찾아보면 다음과 같다.

1) 睡眠前

(1) 정신

睡眠을 할 때의 정신에 대하여 《千金要方·道林養生》에서는 “대개 사람이 먼저 자고자 하는 마음을 먹고 편안히 누우면 하루를 자게 된다.” 6)라고 하였고 《老老恒言·安寢》에서는 “대저 淸心하는 것이 중요한 요점이나, 그러나 마음은 진실로 가장 잡기가 어렵다.” 7)이라고 하였.

4) 洪元植校 : 精校黃帝內經素問, 1981, p39
人臥血歸於肝

5) 河北醫學院校釋 : 靈樞經校釋 上冊 人民衛生出版社 1982, p.352 衛氣之行 晝行於陽則目張而寤 夜行於陰則目瞑而寢

6) 張偉英 主編 : 養生問 大連出版社 1991, p.10 凡眠先臥心, 後臥安, 人夜一也

(2) 환경

睡眠환경에 대하여 《千金要方·道林養生》에서는 “대개 자고자하는데 노래 부르지 말 것이니 좋은 기상이 되지 못한다.” 8)라고 하였고, 또 《千金要方·道林養生》에서는 “노숙하지 말고, 수면 중에 부채를 쓰지 말 것이다.” 9)이라고 했고, 《千金要方·道林養生》에서 “대개 사람이 자는데 등불을 켜지 말 것이니, 죽음이 정해지는데 의심할 바가 없다.” 10)라고 했다. 《三元延壽書·坐臥》에서는 “얹고 눕는 곳에 조그만한 바람이라도 있으면 피해야 하는데, 특히 몸이 약하고 老弱한 사람에게 마땅하다.” 11)라고 했으며, “마땅히 조명을 어둡게 하여, 불을 비추는 것을 피해야 할 것이니 비추면 神魂이 들어가지 못하여 이에 죽을 것이다.” 12)라고 했다. 《養生類纂》에서는 “얹고 누움에 바람을 맞지 말 것이니 따뜻한 곳에서 목욕을 자주 해라.” 13)라고 했다. 《老老恒言·安寢》

7) 方春陽 主編 : 中國養生大成 吉林科學技術出版社 1992, p.296 大抵以淸心爲切要, 然心實最難把握

8) 孫思邈 : 備急千金要方 大星文化社 1992, p.834 凡欲眠 勿歌咏 不祥起

9) 上揭書 p.829 不欲露臥星月, 不欲眠中用扇

10) 上揭書 p.834 凡人夜寢, 勿燃燈喚之, 定死無疑

11) 張偉英 主編 : 養生問 大連出版社 1991, p.267 坐臥處有隙風, 及避之, 又不宜體虛老弱之人

12) 上揭書 p.267 宜暗影, 忌以火照, 照則神魂不人, 乃至死

에서는 “취침하면 조명을 어둡게 해야 하는데 눈에 바깥이 어둡지 아니하면 신이 그 집을 지키지 못 한다.”¹⁴⁾라고 하여 수면환경은 소음이 없고, 조명은 어두워야 하며, 바람이 부는 곳은 안 되며 실외에서 자지 말 것을 권하고 있다.

취침도구로는 침대, 베개, 이불이 있다. 침대에 대해 《老老恒言·床》에서는 “《記內側》에서 이르기를, 그 자는 곳을 편안히 하는 것이 자는 법을 편안히 하는 것으로, 침대가 중요하다.”¹⁵⁾라고 했고, 구체적으로 들어가서는 《老老恒言·床》에 “침대가 낮으면 눕고 일어나는데 모두 편리하다.”¹⁶⁾라고 했고, “服虔通俗文에 말하기를 八尺日牀이라고 하니 침대는 반드시 비교적 커야 한다.”¹⁷⁾고 하였다. 《老老恒言·枕》에서 “높고 낮음에 길이는 側臥해서 어깨와 평행이 되고, 側仰臥해서 또한 편안하게 펼 수 있어야 한다.”¹⁸⁾고 했고, “노년에 홀로 자고, 또한 長枕을 쓰게 되면 저녁에 한 곳에서 막히지 않을 것이다.”¹⁹⁾라 하

였고, “대개 베개는 堅實한 것으로 만 들지 않는다.”²⁰⁾라 하였다. 베개 속에 관해서는 養生가나 의가가 많은 관심을 가져서 질병치료나 예방에 응용하였는데, 《保生要錄·論居處問》에서는 藥枕²¹⁾을 平冷한 것을 베개 속으로 써야 하는데 오래 쓰면 頭風, 目眩, 腦中冷凍, 眼暗鼻塞, 辟邪하는 효과가 있다고 하였다.²²⁾ 明目枕은 《本草綱目》에 “苦蕎皮 黑豆皮 綠豆皮 決明子 菊花를 같이 섞어서 베개를 만들면 나이가 들어도 눈이 밝다.”²³⁾고 하였고, 《延年秘錄方》에서는 甘菊을 베개 속으로 사용하면 耳聰明目, 延年益壽하는 작용이 있다.²⁴⁾고 하였다. 《老老恒言》에서는 “베개를 싸는 물건이 베개를 만드는 요체이니, 綠豆皮는 清熱하나 작고 고운 분말이면서 무게가 나가고, 茶葉은 除煩하나 분말이 쉽게 되기 쉽다. 오직 通草가 훌륭하니, 가볍고 부드러워서 耳聰함을 방해하지 않는다. 《千金方》에서 이르기를 ‘반쯤 취할 정도의 술, 홀로 자며, 베개 머리를 부드럽게 하며, 발을 덮어 따

13) 方春陽 主編：中國養生大成 吉林科學技術出版社 1992, p.69 坐臥莫當風, 類于暖處浴 孫真人枕中歌 引用

14) 上掲書 p.296 就寢則滅燈 目不外眩則神守其舍

15) 上掲書 p.316 《記內側》云, 安其寢處, 安其法 牀爲要

16) 上掲書 p.317 牀低則 臥起俱便

17) 上掲書 p.317 服虔通俗文曰 八尺日牀 故牀必寬大

18) 上掲書 p.318 高下尺寸 令側臥恰與肩平, 側仰臥亦覺安舒

19) 上掲書 p.318 老年獨寢 亦需長枕則 夕則不滯于一處

20) 上掲書 p.318 凡枕堅實者不用

21) 蔓荊子 8分, 甘菊花 8分 世臣 6分 吳白芷 6分 白朮 4分 芎藭 6分 通草 8分 防風 8分 藥本 6分 羚羊角 8分 鹿角 8分 石上菖蒲 8分 黑豆 5合

22) 方春陽 主編：中國養生大成 吉林科學技術出版社 1992, p.29

23) 上掲書 p.318 苦蕎皮 黑豆皮 綠豆皮 決明子 菊花 同作枕 至老明目

24) 上掲書 p.318

뜻하게 하면서, 능히 마음을 쉬게 하면, 저절로 눈이 감길 것이다.'라고 했는데 이중에 베개 머리를 부드럽게 하는데 통초만한 것이 없다.²⁵⁾라 하여 베개속이 通草가 적당하다고 주장하였다.²⁶⁾ 이불에 대하여 《老老恒言·被》에서는 “이불은 속을 마땅히 명주로 해야 하는데 비단을 쓸 필요는 없는데 그 유연성이 부족하기 때문이다.”²⁷⁾고 했고, “이불은 그 따뜻한 기운이 외부로 새어서는 안 되므로 비교적 커야 하며, 양 가장자리를 접을 수 있어야 한다.”²⁸⁾고 했으며, “평온한 수면을 위해서는 두터운 이불이 필요하니, 노인이나 야위고, 체력이 약한 사람은 더욱더 두터운 이불을 필요로 하므로 반드시 많이 갖추어야 하며, 조금 추우면 이불속을 조금 씩 더해야 한다. 매년 새 솜으로 몸이 펼쳐지는 곳에 굵게 엮어서 붙이면 부드러워짐을 배로 느낄 수 있다.”²⁹⁾라 하였다. 이불의 관리에 관해서는 《老老恒言·褥》에 “陽光是 사람에게 이로워서 능

히 모든 물건을 소독시키는데, 침구가 오래되면 2-3일 간격을 두고 태양을 향해 비추되, 자주 하는 것을 싫어하지 말 것이니, 이불도 또한 그렇다.”³⁰⁾고 하였다. 침구도구에서 침대는 낮으면서, 몸에 비해 비교적 큰 것이 좋으며, 베개는 높지 않으면서, 길고, 부드러운 것이 좋으며, 베개 속은 그 효능에 따라 선택한다. 이불의 경우는 부드러우면서 두터운 이불이 좋고, 오래된 경우는 태양에 말리는 것이 좋다.

(3) 음식

睡眠과 관계된 음식의 절제에 관하여 《三元延壽書·坐臥》에서 “포식하고 나서 바로 눕는 것을 오래하면 氣病, 腰痛이 생기고, 여러 병이 사라지지 않으며, 적취가 만들어진다.”³¹⁾라고 하였고, 《山西四要·攝生之要》에서는 “대저 자다가, 문득 물을 마시고 다시 자게 되면 水癖이 된다.”³²⁾고 하였다. 東垣은 “끓주리면 잠을 편하게 이루지 못하니 마땅히 소식해야 해야 하는데 만일 포식하여 잠이 편안하지 않으면 차를 마시고 조금 움직이거나 앉아 있는 것이 좋다.”³³⁾고 하였다. 張介賓은

25) 上揭書 p.318 蓆枕之物 乃制枕之要 綠豆皮可清熱 微嫌質重 茶葉可除煩 恐易成末 惟通草爲佳妙 輕松化軟 不蔽耳聰. 《千金方》云 ‘半醉酒 獨自宿 軟枕頭 暖蓋足. 能息心 自瞑目.’ 枕頭軟者甚多 盡善無弊 殆莫過通草

26) 上揭書 p.318

27) 上揭書 p.320 被宜裏而俱絀無用錦與緞 以其柔軟不及也

28) 上揭書 p.320 被取暖氣不漏 故必寬大 使兩邊 可折

29) 上揭書 p.321 穩臥必得厚褥 老人骨瘦體弱 尤須厚褥 必須多備 漸冷漸加 每年以其一別 易新絮緊着身鋪之 倍覺松軟

30) 上揭書 p.321 陽光益人 宜能發松諸物 褥久則實 隔兩三宿就 向陽晒之 毋厭其頻 被亦然

31) 張偉英：前揭書 p.267 飽食即臥，久成氣病，腰痛，百病不消成積聚

32) 方春陽：前揭書 p.334 凡睡覺飲水，更眠，成水癖

33) 許凌：前揭書 p.242 飢而睡不安 則宜少食，飽而睡不安 則宜啜茶 少行坐

《景岳全書》에서 “진한 차를 마셔서 잠을 이루지 못하는 것과 마음에 일이 있어 또한 잠을 이루지 못하는 것은 心氣가 공격을 당함이니, 대저 心은 藏神하여 陽氣의 집이 되고, 衛는 氣를 담당하여 陽氣를 化하게 하는 것이다. 衛氣가 陰에 들어가면 고요해지고, 고요해지면 잠이 드는데 바로 陽이 돌아갈 바가 있는 이유로 신이 편안해서 잠이 드는 것이다. 진한 차는 陰寒의 性品을 지니고 있어 크게 元陽을 제약하게 되는데, 陽이 陰에 억압받게 되므로 神이 다하여 불안해 지므로 잠들지 못한다. 또 心에 일이 있고 근심이 있으면 神이 움직이고, 神이 움직이면 고요할 수 없으니 잠들 수 없다. 그러므로 자기를 원하는 사람은 마땅히 陰中之陽을 기르고 靜中之動을 물리쳐야 잠들 수 있다.”³⁴⁾라고 해서 차를 마시지 말 것을 기술하고 있다. 자기 전에 적당한 음식을 섭취한 상태가 좋은데 포식한 경우에는 차를 마시거나, 조금 움직인 다음에 자는 것이 좋으며, 진한 차나 물을 睡眠 전에 마시는 것은 좋지 않다.

(4) 행동

잠자기 전에 睡眠에 도움이 되는 행

동으로 《三元延壽書·坐臥》에서 “발을 닦고 누으면 四肢가 冷病이 없다.”³⁵⁾이라고 했다. 《保生要錄·論起居問》에서는 “대저 사람이 밤에 자려고 하면 스스로 손으로 사지와 흥복을 십여차례 문질러야 하는데 이것을 乾浴이라고 한다.”³⁶⁾고 했다. 자기 전에 발을 닦거나 乾浴하는 것은 수면에 도움을 준다.

2) 睡眠 中

(1) 睡眠시 지켜야 할 것

睡眠 時에 양질의 睡眠과 건강을 위하여 지켜야 할 것들이 있다. 《千金要方·道林養性》에서는 “침대 위쪽에 앉아서 먼저 왼쪽 발을 벗고 눕는데 척추 아래에 두지 않는다.”³⁷⁾ “대저 사람이 자는데 높은 곳에 다리를 두지 않는데 오래하면 腎水와 損房이 되고 足冷이 생긴다.”³⁸⁾라고 해서 누울 때는 먼저 왼발로 시작하고 다리를 높은 곳에 두지 말아야 한다고 기술하고 있다.

이외에 睡眠시 지켜야 할 행동에 대하여 《千金要方·道林養性》에서는 “여름에는 얼굴을 노출하여 자지 말아야 하는데, 그렇지 않으면 얼굴 피부가 두터워지고 癬이 생기기 쉽고, 혹

34) 王茂和編, 中醫養生寶典, 中國醫藥技術出版社 1991, p.685 飲濃茶則不寐 心有事亦不寐者 以心氣之被伐也 蓋心藏神 爲陽氣之宅也 衛主氣 司陽氣之化也 凡衛氣入陰則靜靜則寐 正以陽有所歸 故神安而寐也 而濃茶以陰寒之性 大制元陽 陽爲陰抑 則神索不安 是以不寐也 又心爲事憂 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

35) 上揭書 p.267 濯足而臥, 四肢無冷病

36) 方春陽: 前揭書 p.47 夫人夜臥, 欲自以手摩四肢胸腹十數過, 名曰乾浴

37) 張偉英 主編: 前揭書 p.9 上牀坐, 先脫左足, 臥勿當舍脊下

38) 上揭書 p.10 凡人眠勿脚懸踏高處 久成腎水及損房足冷

은 面風이 생긴다. 겨울밤에는 머리를 덮지 말아야 장수할 수 있다.”³⁹⁾고 하여 머리를 바깥에 노출하지 말 것, 덮지 말아야 한다고 하였다.

《千金要方·道林養性》에서는 “밤에 잘 때에는 입을 항상 닫아야 하는데, 입을 열게 되면 失氣하고, 또 邪惡한 것들이 입으로 들어와 서 오래되면 消渴이 되고 血色을 잃게 된다.”⁴⁰⁾고 했고 《三元延壽書·坐臥》에서는 “누울 때 항상 입을 닫아야 氣가 새지 않으며, 邪기가 들어오지 않으나, 만약 입을 열고 자는 것이 오래 되면 消渴이 되고 血色을 잃게 된다.”⁴¹⁾고 하여 입을 다물고 잘 것을 기술하고 있다.

《千金要方·道林養性》에서는 “밤에 잘 때는 귀에 구멍이 있어서 안 되니, 흡입된 것이 있으면 耳聾이 된다.”⁴²⁾고 하여 귀를 막고 잘 것을 권장하고 있다.

조명에 대하여 《千金要方·道林養性》에서 “누워 있는데 조명이 계속 있게 되면 魂魄과 六神이 불안해져서 시름과 원망이 많아진다.”⁴³⁾고 했고, 《三元延壽書·坐臥》에서는 “등불 앞에서 가위 놀리게 되는 것은 본래 있

는 밝음이 있는데 불을 금하지 않아서 이다. 또한 근접 조명과 갑작스런 조명도 神魂을 잃기 쉽다.”⁴⁴⁾고 하여 자는 중에 갑작스런 조명이 좋지 않음을 기술하였다.

《千金要方·道林養性》에서는 “머리 끝에 화로를 두어서는 안 되는데, 날이 지날수록 火氣를 끌어들이어서 頭重, 目赤睛, 鼻乾이 생긴다.”⁴⁵⁾고 하여 머리 끝에 화로를 두는 것을 경계했다.

《千金要方·道林養性》에서 “사람이 땀을 흘리고 나서는 침상에 누워 발을 늘어지게 하면 안 되는데, 오래 되면 血痺, 兩足重, 腰疼이 생기게 된다.”⁴⁶⁾고 했고, 《三元延壽書·坐臥》에서는 “땀 흘리고 나서 야외에서 자거나 목욕하면 안 되는데, 그렇게 하면 身振, 寒熱, 風疹이 생긴다.”⁴⁷⁾고 하여 땀 흘리고 바로 자지 말라고 했다.

《千金要方·道林養性》에서는 “사람이 매번 벽에서 열 발 정도의 거리를 두어, 벽에 붙어서 자지 말아야 하는데, 풍이 쉽게 흡입되어 癩과 體重이 생긴다.”⁴⁸⁾고 하여 睡眠시 누울 때는 벽에 붙어서 자는 것을 경계했다.

39) 上揭書 p.10 夏不用露面臥, 令人面皮厚, 喜成癬, 或作面風, 冬夜勿覆頭, 得長壽

40) 上揭書 p.10 暮臥常習閉口, 口開則失氣, 且邪惡從口入, 久而成消渴及失血色

41) 上揭書 p.267 臥習閉口, 氣不失, 邪不入, 若張口, 久成消渴, 失血色

42) 上揭書 p.10 夜臥當耳勿有孔, 吸人則耳聾

43) 上揭書 p.10 臥訖勿留燈籠, 令魂魄及六神不安, 多愁怨

44) 上揭書 p.267 于燈前魔子, 本有明出, 不忌火, 并不宜近影及急影, 亦喜失神魂也

45) 上揭書 p.10 人頭邊勿安火爐, 日久引火氣, 頭重目赤睛及鼻乾

46) 上揭書 p.10 人汗勿跣鞋懸脚, 久成血痺, 兩足重, 腰疼

47) 上揭書 p.267 汗出不可露臥及浴, 使人身振, 寒熱, 風疹

48) 上揭書 p.10 人每見十步真牆, 勿順牆臥, 風利吸入, 發癩及體重

수면할 때는 앉아서 왼쪽 발에 있는 것을 벗고 나서 눕는데, 이것을 척추 아래에 두지 말아야 하며, 여름에는 얼굴을 드러내지 말고 자고, 겨울에는 머리를 덮고 자서는 안 된다. 잘 때는 항상 입을 다물고, 귀에 이물질이 흡입되지 않도록 하며, 갑작스런 조명이 있지 않도록 하며, 머리맡에 화로를 두지 않는다. 땀을 흘렸을 때는 바로 자지 않도록 하며 벽에 바짝 붙어서 자지 않도록 한다.

(2) 睡眠時間

최초의 睡眠時間에 대한 언급은 黃帝 內經에서 나오는데 《素問·四氣調神大論》에서는 봄과 여름에는 夜臥早起 가을에는 早臥早起, 겨울에는 早臥慢起할 것을 제시하고 있다.⁴⁹⁾ 《保生要錄·論起居問》에서도 “대서 사람은 봄과 여름에는 晚眠早起해야 하며, 가을에는 早眠早起해야 하며, 겨울에는 早眠晏起해야 하는데, 빨라도 닭이 울기 전이고, 늦어도 해가 나오기 전이다.”⁵⁰⁾라고 했다.

《靈樞·營衛生會篇》에서는 “봄에는 늦게 자고 일찍 일어나며, 여름과 가을은 봄보다 늦게 자고 일찍 일어나며, 겨울에는 일찍 자고 늦게 일어나는 것이 좋은 법이다. 일찍 일어난다 해도 鷄鳴前은 너무 이르고 늦게 일어난다 해도 日出後는 너무 늦다.”⁵¹⁾라

49) 洪元植 : 精校黃帝內經靈樞, 東洋醫學研究院, 1985, p.13

50) 方春陽 : 前揭書 p.47 夫人春時暑月, 欲得晚眠早起, 秋欲得早眠早起, 冬欲早眠晏起, 早不宜在鷄鳴前, 晚不宜在日出矣

고 기술하고 있다. 孫思邈의 《千金要方》도 비슷하게 기술하고 있다 “봄에는 晏臥早起하며, 여름과 가을에는 夜臥早起하며, 겨울에는 早臥晏起하는 것이 사람에게 좋다. 일찍 일어난다 해도 닭이 울기 전이며, 늦게 일어난다 해도 日出後는 아니다.”⁵²⁾고 하였다. 그리고 《抱朴子》에서는 “일찍 일어나도 닭이 울기 전, 늦어도 日出後는 아니다.”⁵³⁾고 하였다. 청대 李漁의 《笠翁一家言前集·閑情偶集》에서는 “卯에 이르기까지가 수면의 시간이다. 戌시가 아닌데 자는 것을 일러 先時라 하며, 시간이 이른 것은 잘못된 것이고, 병이 있고 생각이 많은 사람을 더불어 눕는데 오를 것이 없다고 하고, 묘를 지나서 자는 것은 後時라 하며, 시간이 지나지 않도록 해야 하는데 많이 자는 것을 더불어 일어나지 않음에 오를 것이 없다고 한다.”⁵⁴⁾라고 하여 睡眠時間은 戌時부터 다음날 卯時까지가 좋다고 하였다.

수면시간은 사계절에 따라 조금씩 달라지지만 일찍 일어나도 닭이 울기 전이며, 늦게 일어난다 해도 일출 후는

51) 洪元植 : 前揭書 p.246

52) 孫思邈 : 前揭書 p.834 春欲晏臥早起, 夏及秋欲侵夜乃臥早起, 冬欲早臥而晏起, 皆益人. 雖云早起, 莫在鷄鳴前, 雖云晏起, 莫在日出後

53) 葛洪 : 抱朴子 臺灣 中華書局 國民 1981, p.1 早起不在鷄鳴前 晚期不在日出後

54) 王茂和 : 前揭書 p.678 由盛至卯 睡之時也. 未戌而睡 謂之先時 先時者不詳 謂與疾作思臥者無異也. 過卯而睡 謂之後時. 後時者犯忌 謂與長夜不醒者無異也

아니다. 정확히 시간을 계산할 수 있는 기록으로 보면 수면시간은 술시부터 묘시로 12시간이다.

(3) 睡眠의 방위

古代養生家は 睡眠 方向에 대해 非常하게 重視해왔다. 《千金要方·道林養生》에서는 “대저 사람이 잘 때는 봄, 여름에는 동쪽을 향하고, 가을겨울에는 서쪽을 향한다.”⁵⁵⁾라 하였다. 《保生要錄·論居處問》에서는 “대저 누울 때 立春에서 立秋 전까지는 머리를 동쪽으로 하고, 立秋 후부터 立春 전까지는 머리를 서쪽으로 한다.”⁵⁶⁾고 했다. 《老老恒言》에서는 “누울 때 항상 동쪽으로 하는데, 이를 ‘生氣를 따라 눕는다.’라고 한다.”⁵⁷⁾고 하였다. 《老老恒言》에서 《云笈七籤》을 인용하여 “겨울에 누울 때는 항상 북을 향해야 마땅하다……그 旺한 氣를 乘하는 것이다.”⁵⁸⁾이라고 했다. 이것은 明代의 高濂이 執筆한 《遵生八牋》에 기술한 月에 따른 養生에 대한 論述부분에서 나와 있는데 앞고 눕는 방향을 각 달마다 틀리다. 《遵生八牋·正月修養法》에서 이르기를 “孟春의 달에는 …… 生氣가 子에 있으니 마땅히 北方을 향하여 눕는다.”⁵⁹⁾, “仲春의 달에

는 …… 生氣가 丑에 있으니, 마땅히 東北을 향하여 눕는다.”⁶⁰⁾ “季春의 달에는 …… 生氣가 寅에 있으니 東北方을 향하여 눕고 앉는다.”⁶¹⁾, 孟夏의 달에는 …… 生氣가 卯에 있으니, 마땅히 正東方을 향하여 눕고 앉는다.”⁶²⁾, “仲夏의 달에는 生氣가 辰에 있으니 마땅히 東南方을 향하여 눕고 앉는다.”⁶³⁾, “季夏의 달에는 …… 生氣가 巳에 있으니 마땅히 南方을 향하여 눕고 앉는다.”⁶⁴⁾ “가을 七月에는 …… 生氣가 午에 있으니 마땅히 正南을 향하여 눕고 앉는다.”⁶⁵⁾ “仲秋의 달에는 …… 生氣가 未에 있으니 마땅히 正南을 향하여 눕고 앉는다.”⁶⁶⁾ “季秋의 달에는 …… 生氣가 申에 있으니 西南을 향하여 눕고 앉는다.”⁶⁷⁾ “孟冬의 달에는 …… 生氣가 酉에 있으니 마땅

55) 孫思邈 : 前揭書 p.834 凡人臥, 春夏向東, 秋冬向西

56) 方春陽 : 前揭書 p.48 凡臥, 自立春後立秋前, 欲東其首; 立秋後至立春前, 欲西其首

57) 上揭書 p.296 寢恒東首, 謂順生氣而臥也

58) 上揭書 p.296 冬臥宜向北……乘旺氣也(云笈七籤 引用)

59) 上揭書 p.202 孟春之月……生氣在子 臥當向北方

60) 上揭書 p.202 仲春之月……生氣在丑, 臥養宜向東北

61) 上揭書 p.202 季春之月…… 生氣在寅 坐臥宜向東北方

62) 上揭書 p.202 孟夏之月…… 生氣在卯, 宜坐臥向正東方

63) 上揭書 p.203 仲夏之月 生氣在辰, 宜坐臥向東南方

64) 上揭書 p.204 季夏之月……生氣在巳, 坐臥宜向南方

65) 上揭書 p.205 秋七月……生氣在午 坐臥宜向正南

66) 上揭書 p.205 仲秋之月……生氣在未 坐臥宜向正南

67) 上揭書 p.206 季秋之月……生氣在申 坐臥宜向西南

히 西方을 향하여 눕는다.”68)“仲冬의 달에는 ……生氣가 戌에 있으니 마땅히 西北을 향하여 눕고 앉는다.”69) “季冬의 달에는 ……生氣가 亥에 있으니, 마땅히 西北을 향하여 눕고 앉는다.”70)라고 했다.

머리를 두지 말아야 할 방향으로 《千金要方·道林養生》에 “머리를 북쪽으로 해서 눕지 말아야 하며, 등을 북쪽으로 하는 것도 편안한 침상이 아니다.”71)이라 하였고, 《三元延壽書·坐臥》에서는 “앉고 누울 때 家廟의 곁에 하면 안 되니, 정신이 저절로 흩어진다.”72)이라고 하였다. 《老老恒言·安寢》에서는 “머리를 북쪽으로 해서 눕지 말지니, 이를 陰氣를 피한다고 이른다.”73)라고 하였다.

수면의 방위는 계절, 달에 따라 달라진다. 각 계절, 달에는 해당하는 오행의 성질이 있고, 그 성질에 따라 방향을 정하게 된다. 하지만 養生家에 따라서는 금지하는 방위가 있는데, 북쪽으로 이를 피할 것을 기술했다.

68) 上揭書 p.206 孟冬之月……生氣在西 坐臥宜向西方

69) 上揭書 p.207 仲冬之月 ……生氣在戌 坐臥宜向西北

70) 上揭書 p.207 季冬之月 ……生氣在亥, 坐臥宜向西北

71) 孫思邈 : 前揭書 p.834 頭勿北臥, 及牆北亦勿安牀

72) 張偉英 主編 : 前揭書 p.267 坐臥家廟之傍, 精神自散

73) 方春陽 主編 : 前揭書 p.207 首勿北臥, 謂避陰氣

(4) 睡眠의 자세

睡眠의 자세는 睡眠효과와 직접 연관되므로 養生가들은 이를 중시하였다. 《論語·鄉黨》에서는 “누울 때 시체같이 하지 말며, 거함에 손님 같이 하지 마라.”74)라 하였다. 《千金要方·道林養生》에서는 “사람이 하루 밤을 잘 때 5번 정도 뒤집어 지고 일어나는데 항상 다시 구르는 것으로 마쳐야 한다.”75)고 하였고, 또한 “살피건대, 공자는 시체같이 자지 말라고 했다. 그러므로 잘 때는 삼감에 싫증내지 말고, 깨어남에는 폼에 싫증내지 않아야 한다.” “사람이 몸을 편 상태로 자게 되면 鬼痛과 魔邪가 있게 된다.”76), “무릎을 구부리고 側臥하면 氣力이 날로 왕성해지니, 바른 누운 자세이다.”77)라고 하였다. “《三元延壽書·坐臥》에서도 “편 상태로 자게 되면 귀신을 부른다.”, “누울 때 마땅히 몸을 숙이고 무릎을 구부리면 心氣가 손상되지 않고, 깨어남에 몸을 펴게 되면 정신이 흐트러지지 않는다.”78) 라고 했다. 《保生要錄·論起居問》에서는

74) 成百曉 : 論語傳註, 傳統文化研究會, 1993 p.200

75) 方春陽 主編 : 前揭書 p.10 人臥一夜, 當作五度反覆, 常途更轉

76) 上揭書 p.10 按孔子不尸臥, 故曰睡不厭蹴, 覺不厭舒, “人舒睡則 有鬼痛魔邪

77) 孫思邈 : 前揭書 p.834 屈膝側臥, 益人氣力盛正臥

78) 張偉英 主編 : 前揭書 p.267 舒臥招邪魅.”臥宜倒身屈膝, 不損心氣, 覺宜舒展, 精神不散

“누울 때 옆으로 해서 무릎을 구부리면 기력이 키워진다.”⁷⁹⁾라고 했다. 龔廷賢의 《壽世保元睡法》에서는 “잘 때는 구부림에 싫증내지 않고, 깨어남에 편에 싫증나지 않아야 하니. 구부린다함은 무릎을 굽히고 배를 구부려 왼쪽 오른쪽 옆구리로 側臥 하는 것이니, 修養家들이 말하는 이른바 獅子眼이 이것이다. 이 같으면 氣海가 깊어지고 가득 차서 丹田이 항상 따뜻해서, 腎水가 쉽게 생기고, 더욱 사람이 넓어지고 커진다.”⁸⁰⁾라 하였고, 《老老恒言·安寢》에서는 “만일 먹은 후에 반드시 눕고자 할 때는 마땅히 右側으로 누워서 脾氣를 펴야 한다.”⁸¹⁾라 하였다. 《東醫寶鑑》에서는 《活人心法》을 인용하여 “누울 때는 몸을 옆으로 해서 무릎을 구부려서 사람의 心氣를 키우고, 깨어남에는 반드시 몸을 펴서 정신이 흐트러지지 않도록 한다. 대개 편 상태로 자게 되면 귀신과 도깨비를 부르니, 공자가 잘 때 시체가 같이 자지 말라함은 이것을 이른 것이다.”⁸²⁾라고 했다. 清代 沈復의 《浮生之記》에 “禪에 내게 고함에 伏氣함에

세 가지 睡眠法이 있으니, 病龍眠은 무릎을 구부리는 것이요, 寒猿眠은 무릎을 꺾어안는 것이요, 龜鶴眠은 무릎을 잇는 것이다.”⁸³⁾라 하였다.

수면자세는 고정되어 자지 않고 자는 중에 조금씩 바뀌는 것이 일반적이다. 側臥位로 굴슬하는 것이 좋은데, 편 상태로 자게 되면 수면에 좋지 않은 영향을 미친다.

3) 睡眠後

기상 한 후에 대해서 《千金要方·道林養性》은 “꿈의 선악은 더불어 이야기 하지 않는 것은 길하다.”⁸⁴⁾라고 했고, 《修真秘訣·真人養生銘》에서는 “먼저 좌측 발을 딛고 내려온다.”⁸⁵⁾고 하였다. 《養生類纂》에서는 “清旦에는 항상 좋은 일을 이야기하고, 나쁜 말을 하지 말며, 또한 진노하지 말고, 꾸짖어 부르지 말고, 탄식하지 말고, 노래하지 말라고 했으니 이것이 무엇인가? 그것을 일러 淸禍라고 한다.”⁸⁶⁾, “대개 사람이 아침에 일어남에 항상 착한 일을 말하고, 하늘이 복을 준다.”⁸⁷⁾라고 했다. 《遵生八箋》에서

79) 方春陽 主編：前揭書 p.48 臥欲側而曲膝，益氣力

80) 施紀 主編：中國養生寶典 p.682 睡不厭蜷覺不厭舒。蜷者 屈膝蜷腹 以左右脇側臥。修養家所謂 ‘獅子眼’是也。如此則氣海深滿 丹田常暖 腎水易生 益人多宏

81) 方春陽 主編：前揭書 p.296 如食後必欲臥，宜右側以舒脾氣

82) 許浚：前揭書 pp.241-242臥宜側身屈膝益人心氣覺宜舒展則精神不散蓋舒臥則招魔引魅孔子寢不尸蓋謂是歟

83) 汪茂和編：前揭書 p.683 禪有告余伏氣 有三種眠法 病龍眠 屈其膝也 寒猿眠 抱其膝也 龜鶴眠 踵其膝也

84) 上揭書 p.10 夢之善惡，并勿說爲吉

85) 上揭書 p.79 平明欲起時，下床先左腳

86) 方春陽 主編：前揭書 p.69 清旦 常言好事，勿惡言 又勿嗔怒，勿呢咄呼，勿嗟嘆，勿唱奈何，名曰淸禍”，“凡人旦起 常言善事，天與之福

87) 上揭書，p.69 凡人旦起 常言善事，天與之福

는 제시하는 것이 비교적 다양한데 이것은 다음과 같다. 잠에서 깨어난 후 양 손으로 야간에 쌓인 독들을 양 손으로 부는 모양을 만들어서 배출하고 합장한다. 그리고 손에 열이 나게 한 다음 鼻傍을 마찰하고, 양 눈을 치켜 올리고 누르기를 5-7번 정도 한다. 다시 양 귀를 耳卷의 전후로 끌어 당겼다 밀기를 한다. 양 손으로 머리 뒷부분을 감싸고 머리 뒷부분을 식지와 중지로 각각 24회 뒹겨준다. 좌우의 양손을 깍지를 끼고 활 모양을 만들어서 5-7번 하고, 양 股를 펴고 굽히는 것을 5번 한다. 이빨을 마주쳐서 입에 침이 가득하면 3번에 나누어 삼키고 조금 씹는다.⁸⁸⁾ 《老老恒言》에서는 “깨어날 때에는 마땅히 몸을 움직여서 맥락을 통하게 한다.⁸⁹⁾”라고 했다.

수면 후에는 좋은 말을 하고, 좋은 마음을 가지며, 좌측 발을 던고 침상에서 내려오며, 叩齒, 按摩, 少息, 呑涎을 할 것을 기술하고 있다.

Ⅲ. 考察

養生이란 陰陽消長進退의 이론을 바탕으로 자연에 순응하여 질병을 예방

88) 方春陽 主編：前掲書 pp.207-208 鷄鳴後覺醒 卽以兩手呵氣一二口 以出夜間積毒 合掌承之 搓熱擦摩兩鼻旁 及拂鬱兩目五七遍 更將兩耳揉捏扯 卷向前後五七遍 以兩手抱腦后 用中食二指彈當腦后 各二十四 左右聳身舒臂 作并弓勢 遞互五七遍后 以兩股伸縮五七遍 叩齒 漱津滿口作三咽 少息

89) 上掲書 p.296 醒時亦當轉動, 使絡脈流通

하고, 조기치료하며, 건강을 증진하는 방법을 이루는 것이다 《素問·上古天眞論》에는 “上古의 사람에 그 道를 아는 사람은 陰陽을 본받고, 術數에 합하고, 食飲에 절도가 있으며, 起居에 항상됨이 있어서, 망령되지 힘쓰지 아니한다. 그러므로 능히 形과 神이 갖추어서 그 天年을 다하므로, 百歲를 지나야 이에 죽는다.”⁹⁰⁾라고 하여 일상생활이 養生법에 맞게 하는 것이 중요하다. 하루 일과는 생물적인 면에서 호흡하면서 식사 노동 휴식 대소변 성생활하며, 사회적으로 사람과 인간관계를 형성하면서 살아간다. 이러한 하루 생활은 자연의 陰陽變化의 원칙에 따라 모든 활동은 낮에 양기가 성할 때 하고, 밤에 陽氣가 쇠퇴하면 하지 말아야 하며 또한 四時陰陽의 소장에 따라 계절에 맞게 또한 방향에 맞게 행동하여야 한다. 이 밤에 양기가 쇠퇴할 때 睡眠하게 된다. 이 睡眠을 통하여 養生함으로써 疾病을 預方하고, 건강하게 하고, 수명을 연장할 수 있다. 睡眠을 통해 養生할 수 있는 방법을 본론에서 문헌을 살펴보고 기술하였는데 고찰해보면 다음과 같다.

1. 睡眠의 機轉과 作用

睡眠이 이루어지는 것에 대한 기술은 일반적으로 2가지가 있는데 첫 번째로 《素問·五臟生成篇》에 “人臥血歸於

90) 洪元植校：前掲書 p11 上古之人, 其知道者, 法於陰陽, 和於術數, 食飲有節, 起居有常, 不妄作勞, 故能形與神俱, 而盡其天年, 度百歲乃去

肝” 91)이라고 기술하고 있다. 睡眠 중에는 인체혈액의 수요량이 감소하며 많은 양의 혈액은 간과 기타 臟器에 들어가며 근육이 이완되고 맥박과 호흡이 느려지고 위장의 분비물도 감소되어 각 臟器의 生理機能이 감소되어 代謝機能과 활동력이 낮아진다.92)

두 번째로는 東醫寶鑑에서 기술한 것으로, 《黃帝內經·靈樞》를 인용하여 “衛氣가 운행하는 것이 낮에는 陽에 운행하므로 눈이 떠져서 깨어있고, 밤에는 陰에 운행하므로 눈이 감기고 잠자는 것이다” 93)라고 하였으며, 또한 《醫學入門》에서는 “耳目口鼻는 陽이 되고 臟腑는 陰이 되는 고로 陽氣가 신체 밖에서 兩分 25도를 운행하면 耳目口鼻가 다 陽氣를 받으므로 지각·시각·동작하면서 깨어있는 것이고, 陽氣가 臟腑 안에서 陰度 25도를 운행하면 耳目口鼻는 陽氣의 운동이 없으므로 따라서 지각이 없어지고 잠자는 법이다” 94)라고 하여 睡眠의 生理를 구체적으로 밝혔는데 이는 자연의 변화에 따라 인체 陽氣가 낮에는 몸의 외부에서, 밤에는 내부에 들어가니 感覺機能이 휴식한다는 것이다.

91) 洪元植校：前揭書 p39

92) 劉古文：前揭書 p.292

93) 河北醫學院校釋：前揭書 p.237 衛氣之行晝行於陽則目張而寤 夜行於陰則目瞑而寢

94) 上揭書 p237

耳目口鼻爲陽藏府爲陰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而寤矣陽氣行陰分二十五度於藏府之內則耳目口鼻無陽氣運動所以不能知覺而寐矣 (內景篇 夢門 陽氣之出入爲寤寐 入門引用)

낮에 陽氣가 왕성하여 낮에 정력이 넘치지만, 저녁이 되면 陽氣가 점차 衰退하고 陰氣가 상대적으로 旺盛해지므로 저녁에는 정력이 부족하여 피로감을 느끼고 睡眠과 休息을 필요로 하게 된다.

서양의학에서는 수면을 활동적인 과정으로 인식한다. 수면은 감각입력이 감소되기 때문이 아니라, 감각자극이 감소되고 수면상태를 촉진시키는 중추신경계의 활성이 증가되어 이루어진다. 각성은 상향망상체활성화계로 알려진 신경계의 활성으로 이루어진다.95)

睡眠하는 동안 인체의 精氣가 내장을 보호하여 氣血의 유동이 완만하고 체온이 하락하며 대사가 늦어진다. 睡眠을 통해서 사람은 精氣神이 보존되고 보충되어 오장이 휴식할 수 있게 하고 음양이 조화를 이루므로, 이로써 균형상태로 회복된다. 睡眠상태하에서는 전신의 각종 기능이 저하되어 단지 생명을 유지하는데 필요한 가장 기본적인 기능만이 유지된다. 이렇게 함으로써 남은 정기는 신체각부 조직의 성장 발육과 자아수보를 촉진시킬 수 있으며 免疫機能을 증가시켜 질병에 대한 저항력을 기른다. 睡眠이 부족한 경우 사람은 정신이나 육체가 쉽게 피로감을 느끼고, 행동효율이 떨어지지만, 睡眠을 꼭 취하고 나면 이런 상황이 소실된다.96) 睡眠상태에서는 전신의

95) Martin Teite, John Ruddy, Kim Nagel : 수면장애의 진단과 치료, 하나의학사 2001 pp.60-61

여러 機能이 저하되어 생체에 필요한 기본기능만 유지된다. 이런 기본 機能만을 유지함으로써 체내의 精氣神을 보충 보양하고, 기혈을 조화시키고, 오장을 휴식시켜서 몸의 균형상태를 유지케 한다.

서양의학에서는 수면의 작용에 대하여 그 유기체의 원기를 회복시키는 것으로 인식하고 있다. 특히 수면 중의 렘수면은 뇌에 대한 회복기능을 가진다. 기타로 에너지를 보존하는 기능, 생존할 수 있도록 적응할 수 있게 해 주는 기능을 한다.⁹⁷⁾고 했다.

수면의 단계들은 각성단계와 비렘수면, 렘수면으로 이루어지고, 각 단계의 구분은 뇌파의 특정모양으로 구분된다. 각성시의 뇌파소견은 8헤르츠 이상의 주파수와 50마이크로볼트 혹은 그 이하의 진폭을 보이는 낮은 전압과 빠른 뇌파를 가지고, 이완된 각성의 경우는 진폭 50마이크로볼트, 8~12헤르츠의 알파리듬을 가진다. 각성에서 수면 이행기는 1단계 비렘수면으로 낮은 전압의 5~7헤르츠의 느린 세타파가 출현한다. 수분 후에 수면방추파와 K복합체가 특징인 2단계수면으로 옮겨간다. 방추파는 12~14헤르츠의 짧은 돌발성 뇌파로 두정부에서 가장 현저하며 진폭이 커졌다 작아졌다해서 방추파라고 불린다. K복합체는 크고 뾰족한 복합파로서 종종 수면 방추파의 군집이 뒤따라 나온다.

96) 劉古文 : 前掲書 p.291

97) Martin Teit 외 2명 : 前掲書 pp. 68-69

3단계와 4단계의 수면은 대개 2단계수면에 이어 나타나며, 뇌파가 더 느려지고 진폭이 더 커진다. 3단계 수면은 높은 전압(70마이크로볼트 이상), 느린 (2헤르츠 미만) 델타파를 20~50% 포함한다. 4단계 수면은 느린 델타파를 50%이상 포함한다. 첫 번째 렘수면기가 시작 할 때까지의 시간을 렘 잠복기라고 한다. 렘잠복기는 나이가 들수록 점점 줄어든다. 렘수면은 긴장성 그리고 위상성 구성요소를 가진 것으로 기술 된다. 긴장성 렘수면은 골격근의 긴장도의 현저한 감소와 함께 전반적으로 전압이 낮으면서 활성화된 뇌파로 구성된다. 위상성 렘수면은 돌발적인 안구의 움직임, 중이근 육활성의 삽화적인 증가, 근전도의 삽화적인 긴장도증가를 가진다. 렘기는 전형적으로 짧은 각성 그리고/또는 다시 2단계 수면으로의 이행과 함께 끝난다. 1단계에서 4단계를 거쳐 렘수면까지의 완료가 수면주기로서 야간 수면은 보통 3~4개의 연속적인 주기들로 이루어지고, 한 주기의 길이는 보통 90분이다. 수면주기에서 3단계 4단계 수면은 대개 그날 밤의 첫 번째 몇 번의 수면주기 동안에만 나타나며, 대개는 그날 밤의 마지막 수면 주기 중에 나타나지 않는다. 렘수면기는 대개 초저녁에는 짧고 안구운동도 적으나, 밤이 깊어가면서 렘수면기가 더 길어지고 위상성활동이 많아지고 꿈도 더 꾸게 된다.⁹⁸⁾ 수면의 단계는 비렘수면, 렘수면으로 이루어지고, 이중

98) Martin Teit 외 2명 : 前掲書 pp. 49-55

비렘수면은 4단계로 구분된다. 각 단계의 구분은 뇌파의 특정모양으로 구분된다.

2. 睡眠養生

1) 睡眠前

(1) 정신

睡眠을 하려면 깊은 잠을 들 수 있는 조건을 만들어야 한다. 기본적인 원칙은 《千金要方·道林養生》에서의 “凡眠先臥心，後臥安，人夜一也”⁹⁹⁾로서, 먼저 마음을 잘 수 있는 상태로 만드는 것이다. 즐거움이나 노여움, 비애감, 생각이 너무 깊으면 심신에 영향을 주어 잠자리가 불안해 지므로 편안한 마음을 가져야 한다.

(2) 환경

睡眠을 위해서는 소음이 없는 환경이 매우 필요하다. 소음이 있는 환경에서는 심장 박동이 빨라지고 혈압이 높아져서 마음이 불안하게 되는데 이것은 睡眠前 養生에서 先臥心하는데 방해가 된다. 그러나 조용하고 평화로운 음악의 경우는 마음을 안정시키므로 睡眠에 도움이 된다.

침실은 공기가 적당히 유통되도록 하는데 찬바람을 맞지 않도록 해야 한다. 風은 피부에 침습할 경우 血行에 지장이 초래되어, 厥證이나 痺證을 유발하므로 주의하여야 한다.

침실의 조명은 어둡고 부드러워야 한

다. 잘 때는 불을 끄고 자는 것이 심신을 안정케 하는데 조명이 밝으면 정신이 안정되지 못하므로 잠을 이루는데 방해가 된다.

침대는 睡眠에 있어서 중요하다고 《老老恒言·床》에서 기술하고 있다. 일반적으로 침대의 높이는 지면에서 사용자의 슬개골 높이가 제일 적당한데 대략 40-50cm이다. 이 높이는 침대를 사용하는데 편리하나 일반적일 뿐 사용자를 기준으로 적절히 조절하여야 한다. 그래서 침대의 높이는 무릎높이로 폭은 사람보다 커야 하며 경도는 약간 딱딱한 것이 좋다. 폭은 약간 큰 것이 좋다. 폭이 크면 睡眠 중에 자유롭게 움직일 수 있어 氣血運行과 筋骨의 伸展에 좋아 피로의 회복을 좋게 하기 때문이다. 침대의 길이는 사용자 키보다 20-30cm 더 길고, 넓이는 사용자의 허리폭보다 30-40cm 더 넓은 것이 제일 적당하다.¹⁰⁰⁾ 이런 침대가 睡眠에 비교적 적당하다고 할 수 있다. 그렇지만 침대가 방의 공간을 너무 차지하면 불편할 수도 있으므로 방의 면적을 고려해야 할 것이다. 침대로 쓰이는 것은 주로 목재인데 두께는 10cm의 솜으로 덮어씌운 것이 제일 적당하다. 침대의 경도는 너무 푹신하면 오히려 척주에 부담을 줄 수 있으며 또한 너무 딱딱해도 숙면에 불리하다.

베개도 睡眠에 중요한 용구인데 이것이 적당치 못하면 숙면에 나쁜 영향을 준다. 베개의 높이는 너무 높지도 낮

99) 張偉英 主編：前掲書 p.10

100) 劉古文：前掲書 p.300~301

지도 않은 것을 권하고 있는데 옛날 사람들이 “長壽三寸，無憂四寸”이라 하였는데 뇌파 측정에서 베개의 높이가 6-9cm일 때 뇌파에 균형 잡힌 휴식파형이 나타나며 숙면을 취하는 것으로 봐서 약간 낮은 베개가 숙면에 더 효과적임을 알 수 있다. 실제로 베개의 높이는 각자에 맞게 하되 경부의 생리의 특징을 고려하여야 한다. 정상적인 사람의 7개 頸椎의 배열은 前彎曲의 곡선인데 이런 상태에서 근육, 인대, 관절낭이 평형상태를 유지한다. 睡眠시에도 역시 적절한 생리적인 彎曲이 필요하다. 너무 높은 베개는 頸部屈曲이 너무 심해 頸動脈을 압박하여 혈액순환을 방해하여 뇌에 장애가 오며 頸部筋肉을 긴장케 하여 피로를 가중시키며 마비감이나 통증을 유발케 하기도 한다. 또한 베개가 너무 낮아도 머리의 혈액량을 증가시켜서 眩暈, 頭痛, 面浮腫의 현상이 나타난다.¹⁰¹⁾ 베개의 높이도 적당해야 하는데 길이도 고려해야 할 점이다. 베개의 길이는 돌아눕기, 睡眠중의 신전할 수 있을 정도의 길이로 氣血運行에 지장이 없으면 된다. 이외에 베개의 위치가 중요한데 仰臥時에는 머리와 어깨 사이에 두는 것이 頸椎의 생리상 적당하며, 側臥時에는 머리 밑에 두는 것이 좋은데 이는 머리를 적당히 높이는 것이 몸과 균형을 이루기 때문이다. 일반적으로 베개는 부드럽고 睡眠에 편안함을 주어야 한다. 베개나 너무 딱딱하면 머리, 목과 베개의 접촉 면적

101) 上揭書 p.303

이 적으므로 압력이 증가하여 머리를 사용하는데 부적당하며 심하면 통증을 일으키고, 너무 부드러우면 머리와 목을 적절히 지탱시켜주지 못하며 또한 움직이기 불편하므로 안 좋다. 베개 속에 平冷한 약물을 넣어서 失眠, 頭痛, 耳鳴, 瞑目을 치료하고 延年益壽의 목적을 달성하고자 했다. 침대의 높이, 길이, 넓이, 경도와 베개의 높이, 길이, 경도는 적당하여야 되는데 이것은 사용자의 연령이나 인체구조의 특성에 맞게 하여야 한다. 베개 속에 관해서는 養生家나 醫家가 많은 관심을 가져서 疾病治療나 預方에 응용하였는데 《保生要錄論居處問》에서의 藥鍼을 平冷한 것을 베개 속으로 써야 한다고 했는데 이것이 베개 속에 들어가는 일반적인 원칙이라고 생각되며, 한의학적인 頸의 生理에도 맞다. 《千金要方》과 《老老恒言》에서는 通草가 耳聰하게 하므로 적당하다고 주장하였다. 《本草綱目》에 “苦蕎皮 黑豆皮 綠豆皮 決明子 菊花를 이용하여 明目하는데 이용했고, 《延年秘錄方》에 甘菊을 이용하여 耳聰明目, 延年益壽하는데 사용하였다. 磁石枕은 《遵生八箋》에 기재되어 있는데 서양의학의 약침 효과에 관한 연구에 의하면 자료침을 야간에 잠 잘 때 사용하면 睡眠에 안정을 가져다주어 神經쇠약, 失眠, 頭痛, 耳鳴에 효과가 있다고 하였다.¹⁰²⁾ 베개 속을 이용하여 睡眠에 안정을 꾀할 뿐 아니라 頭痛, 耳鳴을 치료하며 明目, 延年益壽하는데 이용하

102) 上揭書 pp.304-305

였다.

이불은 체온을 적절히 보호하므로 睡眠의 효과에 직접 영향을 준다. 이불은 얇고 부드럽고 감각이 좋으며 보온 효과가 좋으면 적당하다. 또한 이불의 크기는 자는 사람에 비하여 좀 커야만 睡眠중에 몸을 움직이는데 편리하며 보온효과도 있다고 하였는데, 실제로 너무 작으면 보온 역할을 할 수 없다. 이불의 두께에 관해서 하여 두껍고 부드러운 이불이 노인에게 필요하다고 하였는데, 이런 이불의 두께도 연령과 계절에 맞추어서 적당하게 선택하여야 할 것이다. 이불의 관리를 위해 청결, 부드러움과 건조성을 유지해야 한다.

(3) 음식

자기 전에는 음식을 절제하여야 한다. 음식은 안정된 취침을 확보하는데 매우 중요하므로, 배가 고파서 잠이 안 오는 경우에는 밥을 조금 먹어야 하며, 배가 불러서 잠이 안 오는 경우에는 차를 마셔서 소화를 시키도록 한다. 그렇다고 진한 차를 마시지는 말아야 한다. 진한 차나 커피 등은 카페인이 있어 정신작용을 흥분시켜 睡眠이 제대로 이루어지지 않게 한다. 자기 전에 물을 마시는 것은 좋지 않다. 물을 마시고 자게 되면 물이 정체되어 적취를 만들기 때문이다.

(4) 행동

잠자기 전에 더운물로 발을 씻으면 睡眠하기에 좋다. 經絡學說에 의하면 五臟六腑는 모두 발에 투영이 되는데

발을 씻을 때 발과 발바닥을 안마하면 수많은 질병을 예방 치료할 수 있다. 足穴按摩의 效果는 陰陽을 조절하고 (調節陰陽) 經絡을 소통시키며 보낼 것은 보내고 막을 것은 막으며(開達抑遏) 기혈을 선통시키고(宣通氣血) 그 밖에 活血散瘀, 消腫止痛, 通利關節, 強壯筋骨 등의 作用이 있다는 것에 대해 명확히 나타내고 있다. 反射區療法의 效果는 발을 刺戟함으로써 血液循環을 좋게 하여 老廢物 蓄積을 防止한다. 足의 反射區에 압박기구를 작용하여 緊張을 弛緩시키는 作用을 하며, 스트레스를 解消시켜 自律神經系를 통한 弛緩 반응이 일어나게 緊張緩和의 效果가 있다.¹⁰³⁾ 따뜻한 물로 발바닥을 씻는 것은 자극을 주어 말초 신경을 활발하게 하고 기억력을 강화할 수 있다. 또한 자기 전에 건욕을 하는 것도 좋다.

자기 전에 四肢와 胸腹部를 마찰함으로써 혈액순환을 활발히 하고 스트레스를 해소하고, 몸을 이완시킨다.

2) 睡眠中

(1) 睡眠시 지켜야 할 것

睡眠하려고 누우려고 할 때는 먼저 침상위에 앉아서 왼발에 걸친 것을 벗고 눕는데 척추 아래에 두지 않는다.

睡眠할 때에 여름에는 외부에서 자지 않도록 해야 되며, 겨울에는 머리를 덮지 않도록 해야 한다. 여름에는 외

103) 강상만외4명 : 죽혈안마의 동서의학적이론과 응용에 관하여 p.282 : 대한의료기 공학회지 Vol. 5. 2001

부에서 자는 것을 주의해야 하며 겨울에 머리를 덮지 말 것을 요구하는데 여름에 바깥에서 자게 되면 각종 해충에 의해 피부질환이 발생할 수도 있고 유행성 출혈열과 같은 무서운 병에 걸릴 수도 있으며, 머리를 덮게 되면 산소흡입 장애가 생길 수도 있기 때문이다.¹⁰⁴⁾

누워서 잘 때는 입을 벌리고 자면 안 된다. 사기가 들어오기 쉽고, 소갈이 걸리기 쉽기 때문에 입을 다물고 자야 한다. 睡眠할 때는 귀에 어떤 물질이 흡입 되지 않도록 하여야 한다.

사람이 잘 때는 다리를 높은 곳에 두고 자면 안 된다. 다리를 높이 두고 자는 것을 오래 하면 腎水가 생겨서 損房하여 足冷의 증상이 나타난다.

睡眠할 시에는 등불을 켜면 안 되는데, 갑작스런 조명에 의해 정신이 산만해져서 睡眠에 방해 되므로 삼가야 한다.

睡眠시에는 머리에 화로를 가까이 하면 안 된다. 머리는 모든 양이 모이는 곳이므로, 화로를 머리맡에 두는 것을 오래 하면 火氣가 머리에 침투하여서 頭重, 目赤睛 鼻乾이 되기 때문이다.

睡眠시 누울 때는 벽에 붙어서 자면 안 되는데 벽에 붙어서 잘 경우 풍에 당하여 癩症이나 體重이 발생하기 쉽기 때문이다.

사람이 땀을 흘렸을 때는 침상에서 바로 자면 안 된다. 땀을 흘린 상태에는 피부의 모공이 열려 있는 상태로

風邪의 侵襲이 쉬운데 여기에 잠자게 되면 衛氣가 안으로 들어가서 더욱 侵襲하기 쉬운 환경이 만들어 진다. 그래서 사람이 汗出이 된 상황에서 바로 자는 것을 금한 것이다.

(2) 睡眠時間

睡眠시간은 《黃帝內經》에 의한 것이 일반적으로 素問과 靈樞가 좀 다르다. 素問은 봄, 여름에는 夜臥早起, 가을에는 早臥早起, 겨울에는 早臥晚起해야 한다고 기술하고 있다. 이에 비해 靈樞는 봄에는 晏臥早起, 여름, 가을에는 侵夜乃臥早起 겨울에는 早臥而晏起 해야 한다고 기술하고 있다. 하지만 모두 다 起床時間은 鷄鳴後, 日出前으로 대동소이하다. 정확히 睡眠시간을 추정할 수 있는 문헌은 청대 李漁의 《笠翁一家言前集·閑情偶集》으로 10시간으로 추정된다.

연령으로 보는 睡眠時間은 노년이 되어감에 따라 기혈이 감소하여 睡眠을 제대로 이루지 못하여 睡眠時間이 짧아진다. 서양의학에서는 睡眠時間에 대해 나이가 어리면 어릴수록 睡眠의 시간도 길뿐 아니라 빈도도 높아서 신생아는 하루 3/4를 睡眠으로 소비하고, 생후 24개월이 지나면 하루에 12時間정도, 4살이 지나면 10-11時間정도의 睡眠을 취하여 사춘기부터는 睡眠時間이 급격하게 감소하여 비교적 안정된 7-8時間 정도의 睡眠을 취하여 이 상태가 50대까지 유지되다가 이후에는 조금씩 감소하게 된다고 한다.¹⁰⁵⁾ 둘 모두 나이가 들어감에 따라

104) 李丙旭, 金容辰 : 손사막의 養生사상에 관한 연구(I) p.10

睡眠時間이 짧아진다고 기술하고 있다.

현재의 서양의학의 연구결과에서는 문화적·환경적 차이에 관계없이 성인의 생물학적 睡眠 요구량은 1일 평균적으로 7-8時間으로 설명하고 있다.¹⁰⁶⁾ 실제적으로 성별의 차이, 노소의 차이, 각 개인의 차이로 인하여 睡眠時間을 획일적으로 이렇다고 할 수는 없다. 개인의 성격, 건강상황, 운동여부, 영양조건, 주위환경에 따라 睡眠時間은 각각 변화될 수 있다. 그러므로 적당한 睡眠時間은 각자의 연령, 성별, 체질, 자연환경에 맞추어 적절하게 조절해야 한다.

낮잠은 중·노년의 養生원칙에 부합한다. 낮에 자고 밤에 다시 자서, 낮과 밤에 두 번으로 나누어 睡眠을 취하지만, 매일 정오가 되면 陽氣가 점차 사라지므로 잠시 휴식하여 陽氣를 기르기 위함으로 睡眠을 취하는 것이다. 서양의학에서 낮잠은 대부분 꿈꾸는 시간으로 구성되어 있어서 신체적, 정신적인 피로를 풀면서 창조적인 사고를 하게 해 준다고 한다.

너무 자게 되면 체내의 대사가 저하되어 무기력해지기 쉬우므로 한번 꿈꾸는 시간 정도의 낮잠을 권하고 있다.

105) 한국인 정상 성인의 睡眠에 관한 연구
김상국 p.10

106) Kleitman N: sleep of healthy seniors
: A revisit. Sleep, 8(1) : 20-29, 1985
White RM Jr.:the length of sleep. American
Psychological Association, 1975

睡眠시간이 너무 길어지는 것은 좋지 않다. 오래 누워 있으면 기를 상하고, 오래 자게 되면 신을 상하기 때문이다.

(3) 睡眠의 방위

古代養生家は 睡眠 方向에 대해 非常하게 重視해왔다. 氣功家에서 睡眠의 方向은 睡眠의 效果를 가장 理想的으로 하려고 하는 노력의 소산이므로 이에 대해 몇 가지 주장으로 나누어 볼 수 있다.

첫째, 春夏二季는 머리를 동쪽으로 하고, 다리를 서쪽으로 하며, 秋冬二季는 머리를 서쪽으로 하고 다리를 동쪽으로 한다는 것이다. 《千金要方》, 《保生要錄·論居處問》에서 기술한 것이다. 이의 근거는 《素問·四氣調神大論》중 “春夏養陽, 秋冬養陰¹⁰⁷⁾”의 養生原則에 입각한 것이다. 계절로 보면 春夏는 陽氣를 발산 하는 계절로서 陽氣는 상승, 왕성해지며 방위로 보면 東方은 陽에 속하여 升을 주하므로 머리를 동쪽으로 함으로써 升發之氣와 상응하여 陽을 養하며 秋冬二季는 陰에 속하여 陽을 거두어 降을 주하므로 머리를 서쪽으로 함으로써 潛藏之氣와 상응하여 養陰시킨다는 것인데 대다수의 養生家 역시 이런 臥向을 주장한다.

둘째, 1년 내내 계절에 관계없이 東向으로 자야 한다는 것인데 《老老恒言》에서의 주장이다. 이것은 東方은 春을 주하고, 升發之氣를 주하니, 사

107) 洪元植校 : 前掲書 p.13

계절 모두 머리를 동향하는 것이 生發之氣에 순응하는 것이라는 주장이다.

셋째, 일년 4계절에 4개의 향에 자야 한다는 주장이 있다. 봄은 머리를 東向으로 하여 春氣가 旺한 東에 응하고 여름은 머리를 南向으로 하여 夏氣가 旺한 南에 응하고, 가을은 머리를 西向으로 하여 秋氣가 旺한 西에 응하고, 겨울은 머리를 北向으로 하여 冬氣가 旺한 北에 응한다는 것인데 사시의 변화에 따라 사시의 旺한 기에 응하여 눕는다는 주장이다. 《云笈七籤》에서 기술한 것이다.

넷째, 각 달마다 방향을 달리 하여 잔다는 주장이 있다. 이것은 明代의 高濂이 執筆한 《遵生八牋》에 기술한 月에 따른 養生에 대한 論述부분에서 이에 대해 잘 나와 있는데 앉고 눕는 방향을 각 달에 가장 왕성한 기운에 따라 정하고 있다. 그 生氣가 있는 곳이 어디냐에 따라 그 곳에 머리를 두고 누울 것을 말한 것이다.

다섯째, 북쪽으로 머리를 두는 것을 피할 것을 주장하였다. 북방은 陰中之陰寒과 水를 주관하므로 머리는 인체의 양이 모이는 곳인데 陰寒之氣를 받으면 陽을 상하니 머리를 북쪽으로 하여 눕는 것을 피하는 것은 陰寒之氣가 인체의 양기를 손상하는 것을 막을 수 있다는 주장이다.

여섯, 번째로 家廟의 쪽으로 향하지 말 것을 주장하였다.

(4) 睡眠에서 눕는 자세

睡眠의 자세는 睡眠효과와 직접 연관

되므로 養生가들은 이를 중시하였다. 눕는 자세에는 仰臥位, 側臥位, 伏臥位가 있다. 그러나 한 위치로 고정되어서 자는 것은 아니고 조금씩 바꾸어가면서 자게 된다. 睡眠의 자세는 側臥位를 가장 좋은 자세로 보고 있다. 睡眠姿勢를 살펴보면, 仰臥位는 養生家에서 睡眠의 자세로 적절치 않다고 서술하고 있다. 《論語·鄉黨》에서는 “寢不尸 居不客”라 하여 仰臥位를 금했다. 仰臥位는 바로 누운 상태로서 근육이완이 완전치 못해 피로가 해소되지 않으며, 손을 가슴에 얹고 자면 악몽을 꿀 수 있으며 또한 鼻乾聲도 생길 수 있음으로 금한 것이다.

俯臥位는 胸部와 腹部를 압박하여 心肺機能과 腹部律動機能을 저하시키므로 더욱 나쁘다. 특히 소아는 俯臥位, 즉 엎드려 자는 것은 질식까지 초래할 수 있다.

대부분 側臥位를 좋은 睡眠 자세로 추천하는데 《千金要方》라고 하여 側臥位가 氣力을 충만케 하는 자세임을 기술하고 있다. 《三元延壽書》에서는 심기를 손상하지 않는 자세임을 기술했다. 《保生要錄》은 《千金要方》과 같이 기력을 충만케 하는 자세라고 했고, 龔廷賢의 《壽世保元》에서는 側臥位는 丹田이 溫暖하여 腎水가 쉽게 충만 되므로 인체에 이롭다고 하였다. 그리고 《老老恒言·安寢》에서는 側臥位에서 右側臥가 脾氣를 퍼게 함으로 좋다고 하였다. 일반적인 경우는 右側臥가, 妊娠婦는 左側臥가 좋다. 이것의 이유를 살펴보면, 신체를 만족하여

활 형태로 하면 사지가 편안한 상태가 되어 전신의 근육도 이완된다. 심장이 흉강의 좌측에 위치하고 위장의 개구부가 모두 우측에 있고, 간장은 右季肋部에 있는데 右側臥는 심장에 가해지는 압력을 감소시켜 혈액의 박출을 이롭게 하며 또한 간에 공급되는 혈액량을 증가시켜 '人臥血歸于肝'의 원리로 간의 신진대사를 유리하게 한다. 그러므로 우측와위는 음식물이 소화기에서 흡수, 운행이 잘 되게 하여 전신 혈액순환을 좋게 하며 해독 항독 작용도 원활하게 한다. 俯臥位는 睡眠 자세에서 가장 좋지 않다. 俯臥位가 자는 자세 중에 제일 좋지 않은 자세이다. 俯臥位는 胸部를 누르므로 心肺가 압력을 받아 호흡과 혈액순환에 영향을 주며 腹部에 壓迫感을 주어 腹部律動을 저하시키므로 俯臥睡眠은 안 좋다. 특히 뱃터는 스스로 臥位를 바꿀 수 없으므로 잘못하면 호흡질식을 초래할 수 있다.

임신부는 睡眠 자세를 조심해야 한다. 일반적으로 仰臥나 右臥는 안 좋는데 왜냐하면 仰臥位는 복강의 복대동맥에 압박을 주어 자궁의 혈액량을 감소시키며 태아의 영양과 성장발육에도 나쁜 영향을 준다. 右側臥일 경우에는 자궁이 우측으로 돌아가서 복강내의 하대정맥에 압박을 주어 혈액흐름에 영향을 주어 태아의 발육과 분만을 나쁘게 할 수 있다.¹⁰⁸⁾ 임신부에게 제일 좋은 자세는 左側臥인데 이것은 혈액이 잘 통하게 하고 태아에게도 좋

다.

3) 睡眠後

기상을 하고 나서는 침상에 일어날 때 몸을 가볍게 풀어 주는 게 중요하다. 기상을 하고 나서는 몸을 가볍게 풀어 기혈을 충분히 유통시킨다. 이것은 자정에 陰 중에 陽이 생겨나 일어났지만 아직 陽이 극도로 성해지는 午時가 되기까지의 중간이므로 陰中之陽이 생겨나는 것을 돕는 것으로 사료된다. 叩齒, 按摩, 少息, 吞涎을 하는 것이 좋은 데 이것 또한 같은 이유이다. 기상 하고 나서는 마음을 안정시키고, 긍정적인 마음을 가지고 좋은 일에 대해 이야기하는 것이 좋다.

IV. 結論

養生에는 精神의 養生, 導引養生, 食養生, 藥物을 통한 養生, 氣功을 통한 養生, 性養生, 起居養生, 老人養生 등 있다. 睡眠 養生은 이 중에 起居養生에 포함된다. 養生 중에 睡眠에 대한 부분을 문헌 고찰한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 睡眠 전에는 정신을 편안히 하고 음식을 적절히 하며, 발을 닦고 건욕을 하는 것이 좋다.
2. 睡眠하는 환경은 침실은 조용하면서 공기가 적당히 유통되지만 찬 바람이 있어서는 안 되며, 조명은 어둡고 부드러워야 한다.

108) 劉古文 : 前掲書 p.299

3. 睡眠도구는 침대, 베개, 이불이 있는데 침대는 약간 크면서 낮은 것이 좋고, 베개는 높이가 주먹 한배 반의 높이로서 약간 길면서 너무 딱딱하지 않는 것이 좋으며 베개 속에는 푸른 약물을 넣는 것이 좋다. 이불은 좀 크게 쓰는 것이 좋는데 경도와 부드러움은 계절·노소에 맞게 적당하게 선택한다.

4. 睡眠할 때에는 침상 위에 왼발을 딛고 올라선다. 여름에는 바깥에서 열굴이 노출되어서 자지 않도록 하며 겨울에는 머리를 덮지 않도록 한다. 입을 다물고, 귀에 어떤 물질이 흡입되지 않도록 하면서, 다리는 높은 곳에 두지 않는다. 잘 때에 갑작스런 조명은 좋지 않으며 머리에 화로를 가까이 해서는 안 된다. 땀을 흘렸을 때는 바로 자지 말아야 하며, 벽에 붙어서 자지 않도록 한다.

5. 睡眠時間은 보통 鷄鳴前에 잠들어서 日出前에 일어나는데 나이가 들어감에 따라 睡眠時間이 짧아진다.

6. 睡眠의 방위는 춘하에는 머리를 동쪽으로, 추동에는 서쪽으로 하고 잔다는 주장과, 1년 내내 동향으로 잔다는 주장, 4계절에 따라 동·남·서·북의 방향으로 잔다는 주장, 각 달에 따라 방향이 있다는 주장이 있는데 어느 상황에 적응시켜야 할지는 좀더 조사해 봐야 한다고 사료된다.

7. 睡眠의 방위로서 금하는 것으로는 북쪽으로 머리를 두지 말 것, 家廟의 방향으로 머리를 두지 말 것이 있다.

8. 睡眠자세에서 仰臥位 俯臥位는 부

적절한 자세이며 側臥位가 좋은 자세이다. 일반적인 경우에는 右側臥가 좋으며 妊婦의 경우에는 左側臥가 좋다.

9. 起床을 해서 침대에서 일어날 때는 왼발을 딛고 내려온다. 起床을 할 시에는 몸을 조금씩 움직이고 按摩, 叩齒, 침 삼키기, 少息을 한다.

V. 參考文獻

1. 主編 施杞 執行主編：呂明方：實用中國養生全書 1989
2. 劉古文：中醫養生學，上海中醫學院出版社 1989
3. 周銘心，王樹芬編著：中醫時間醫學，湖北科學技術出版社，1989
4. 洪元植：精校黃帝內經靈樞，東洋醫學研究院，1985
5. 河北醫學院校釋：靈樞經校釋 上冊 人民衛生出版社 1982
6. 許浚：東醫寶鑑 법인문화사 1999
7. 신용철：한방기공클리닉 도서출판복클럽 1998
8. 張偉英 主編：養性問 大連出版社 1991
9. 方春陽 主編：中國養生大成 吉林科學技術出版社 1992
10. 孫思邈：備急千金要方 大星文化社 1992
11. 葛洪：抱朴子 臺灣 中華書局 國民 1981
12. 汪茂和編 中國養生寶典，中國醫藥技術出版社 1991
13. 王樹山 主編：歷代名家養生全要，山西教育出版社 1992

14. 成百曉 : 論語傳註, 傳統文化研究會
1993
15. 강상만의4명 : 족혈안마의 동서의학적
이론과 응용에 관하여 : 대한의료기공
학회지 Vol. 5. 2001
16. 李丙旭, 金容辰 : 손사막의 養生사상
에 관한 연구(I)
17. Kleitman N: sleep of healthy
seniors : A revisit. Sleep, 8(1) :
20-29, 1985
18. White RM Jr.:the length of
sleep. American Psychological
Association, 1975
19. 김상국 : 한국인 정상 성인의 睡眠에
관한 연구 1990
20. Martin Teite, John Ruddy, Kim
Nagel, 양창국 옮김 : 수면장애의 진단
과 치료 하나의학사 2001