

원저

## 憂鬱症의 鍼灸治療에 關한 中醫文獻의 考察

김여진\* · 박동석\*\* · 이윤호\*\*

\*경희대학교 한의과대학원 침구학교실

\*\*경희대학교 한의과대학 침구학교실

### Abstract

## A Study on Depression with Acupuncture & Moxibustion Treatment in Chinese Medical Literature

Kim Yeo-jin\*, Park Dong-suk\*\* and Lee Yun-ho\*\*

\*Department of Acupuncture & Moxibustion, Graduate School of Kyung Hee University

\*\*Department of Acupuncture & Moxibustion, College of Oriental Medicine, Kyung Hee University

**Objective** : The objective of this study was to research depression with acupuncture & moxibustion treatment.

**Methods** : We searched Chinese Medical Literature(published from 1985~2002) related to depression and acupuncture.

**Results** : 1) PC6(內關), HT7(神門), ST36(足三里), GV20(百會), LR3(太衝), SP6(三陰交) are much used for the treatment depression.

2. LR3(太衝), CV17(膻中), GB34(陽陵泉), ST40(豐隆), PC6(內關) are much used for the excess type of depression and PC6(內關), SP6(三陰交), HT7(神門), BL15(心俞) are much used for the deficiency type of depression.

3. ST36(足三里), SP6(三陰交), HT7(神門), PC6(內關), HT5(通里), KI1(涌泉) are used for the treatment depression in electroacupuncture therapy. BL15(心俞), BL20(脾俞), ST36(足三里) are used for the treatment depression in acupoint injection therapy.

4. In dermal needle therapy, it is used to tap slightly until the skin becomes congested in the region of Bladder meridian and nape, back of Governor Vessel.

5. It seems that psychotherapy, music therapy and light therapy will be applied for the treatment of depression.

**Conclusion** : We expect that acupuncture treatment of depression will be applied practically in clinical medicine due to further study on depression with acupuncture.

**Key word** : Depression, Acupuncture, Moxibustion

· 접수 : 2005년 1월 25일 · 수정 : 2005년 1월 27일 · 채택 : 2005년 1월 27일

· 교신저자 : 이윤호, 서울시 동대문구 회기동 1번지 경희의료원 침구과

Tel. 02-958-9204 E-mail : yunhohlee45@hotmail.com

# I. 緒 論

憂鬱症은 가벼운 증상으로부터 정신병적 증상에 이르기까지 다양한 증상들을 포함하는 혼란 정신과적 질환이며<sup>1)</sup>, 객관적 상황과는 관계없이 일어나는 정서의 병리현상이다<sup>2)</sup>. 정신적 증상과 신체적 증상을 동반하는 경우가 많은데, 정신적 증상으로는 의욕상실, 흥미상실, 침묵, 무기력 등이며<sup>3)</sup>, 신체적 증상은 수면장애, 식욕저하, 변비, 두통, 피로 등이다<sup>2)</sup>.

韓醫學에서 憂鬱症이라는 명칭을 사용하지는 않았지만, 鬱證, 氣鬱, 癡症, 脫營失精, 虛勞, 不眠, 嗜眠, 不思食 등과 관련이 깊다<sup>3-4)</sup>. 憂는 근심으로 인하여 마음이 답답하고 울적한 상태로 의기소침한 것을 말하는데, 마음속의 정서를 표시하며, 심리적 동요를 나타낸다<sup>3)</sup>. <靈樞·口問><sup>5)</sup> “悲哀愁憂則心動”, “憂思則心系急”이라 하여心和 연관된다고 보았으며, <靈樞·本神><sup>5)</sup>에서는 “脾愁憂而不解則傷意”라 하여脾와 연관된다고 보았으며, “愁憂者 氣閉塞而不行”라 하였다.

鬱이란 閉, 結, 凝, 滯, 瘀, 蓄, 抑, 渴의 뜻을 포괄하며 生理機能이 圓滑하게 疏通되지 못하여 生理的 系統에 障礙나 異常을 초래하는 상태를 의미한다<sup>6)</sup>. <素問·六元正紀大論><sup>7)</sup>에 五氣之鬱이 기재되어 있으며 後代에 와서 六鬱, 七情鬱, 五臟鬱 등으로 그 病證을 분류하였다<sup>7-8)</sup>. 張介賓은 <景岳全書><sup>9)</sup>에서 怒鬱, 思鬱, 憂鬱 등의 情志之鬱을 언급하여 憂鬱을 鬱證의 범주에 포함시켰다.

鍼灸의 作用은 <素問·鍼解><sup>7)</sup>에서 “制其神 令氣易行”이라 하여 神動, 氣行으로 調氣의 功效을 높이고, <靈樞·終始><sup>5)</sup>에서 “以移其神”이라 하여, 인체의 神·氣에 異常이 생겼을 때 治神하여 正常으로 회복시킬 수 있다고 하였다<sup>10)</sup>.

國外的 研究에서는 神門, 內關, 百會, 申脈, 四神總의 刺鍼이 憂鬱症에 효과 있다는 보고<sup>11)</sup>, 神門穴에 刺鍼했을 때 우울지수가 낮아진다는 보고<sup>12)</sup>가 있었고, 國內의 研究 중 韓藥의 效果에 관한 研究는 보고 되어 왔지만<sup>13-14)</sup>, 鍼灸治療에 관한 研究는 미흡하여 中醫學 文獻을 중심으로 憂鬱症에 사용되는 鍼灸治療法을 살펴보고 向後

憂鬱症治療의 研究에 도움이 되고자 한다.

# II. 研究方法

1. 1985~2002년에 출판된 中醫學 文獻에서 鬱證과 神經衰弱에 해당하는 項目을 調査하였다.
2. 使用되는 穴位와 方法, 方意를 調査하였다.
3. 耳鍼療法, 電鍼療法, 穴位注射療法, 皮膚鍼療法을 調査하였다.

# III. 本 論

憂鬱症의 鍼灸治療와 關聯된 18권의 中醫學 文獻 中 鬱證이라고 記載된 12권, 神經衰弱으로 記載된 6권의 文獻<sup>15,20,22-23,31-32)</sup>을 調査하여 아래와 같이 분류하였다.

## 1. 通治穴

### 1) <鍼灸科學><sup>15)</sup>

療法: 通治百會, 大杼, 肩髃, 天樞, 關元, 風池, 並灸會陰;

失眠鍼肝俞, 心俞, 神門, 間使, 內關, 三陰交, 足三里.

心虛多夢善驚: 神門, 心俞, 內庭, 或鍼或灸.

頭痛便秘: 風池, 合谷, 列缺, 支溝, 豐隆, 崑崙 俱鍼.

### 2) <鍼灸學><sup>16)</sup>

治則: 舒肝解鬱, 健脾化痰, 寧心安神

治法: 取手足厥陰, 足太陰經穴爲主. 鍼刺平補平瀉法, 或鍼刺補法, 并灸.

處方: 內關 太衝 三陰交

方意: 鬱證之病位在心, 肝, 脾, 故取肝經原穴太衝, 以疏肝解鬱; 太衝配五行屬土, 故又有疏肝和胃, 健脾化痰的作用. 內關爲心包經絡穴, 與三焦經相聯絡, 三焦主氣, 故內關既可寧心, 又可理氣; 內

關與太衝相配，同名經取穴，可起協同作用。三陰交是足三陰經交會穴，既可健脾化痰，又可調血柔肝。諸穴相配，可達疏肝解鬱，健脾化痰，寧心安神的作用。

隨症選穴：肝氣鬱結者膈俞，肝俞，足三里；氣鬱化火者加勞宮，陽陵泉，涌泉；痰氣鬱結者加 膻中，豐隆，天突；心脾兩虛者加心俞，脾俞，神門；失語者加啞門，通里；吞咽困難者加 天突，廉泉；失明者加睛明，光明，癱瘓者加癱瘓部位的相應腧穴。

### 3) <Chinese Acupuncture and Moxibustion><sup>17)</sup>

Method: Even movement method is applied to the points of the Heart and Liver Meridians to soothe the liver, calm the heart and dissolve the phlegm.

Prescription: Xinshu (BL15), Ganshu (BL18), Pishu (BL20), Shenmen (HT7), Fenglong (ST40).

Explanation: This condition is caused by the stagnation of phlegm and gi, which injures the heart, liver and spleen. Xinshu (BL15) is used to clear the heart, Ganshu (BL18) to remove the liver stagnation, Pishu (BL20) to promote the spleen, Shenmen (HT7) and Fenglong (ST40) to dissolve the phlegm for calming the mind.

### 4) <鍼灸治療精神病><sup>18)</sup>

輕刺人中，以解除強迫症狀，內關疏鬱理氣，寧心安神；扶正治本取足三里，三陰交健脾和胃，疏肝益腎，則氣血生化有源，月經調暢，心神得養，睡眠自安。兼症胸悶取絲竹空，咽部梗阻感取天突，諸穴隨症加減 靈活施治。

### 5) <實用臨床針灸學><sup>19)</sup>

治法：分別以疏肝解鬱，清瀉肝火，理氣化痰，寧心安神，補益心脾，滋陰降火為治則；以取肝經，心經，膀胱經，心包經穴為主；實證用瀉法，多針少灸，留針陣動，虛證用補法，針補加灸。

處方：太衝，神門，心俞，肝俞，內關，脾俞，胃

俞，足三里，三陰交

加減

(1) 肝氣鬱結加風池，外關，膈俞以疏肝解鬱。

(2) 肝鬱化火加百會，關衝，俠溪，中衝，行間 以清瀉肝火。

(3) 肝鬱痰阻加豐隆，廉泉，天容，魚際，照海，合谷，膻中，氣海以行氣降痰。

(4) 肝鬱傷神加風池，安眠，厥陰俞，大陵，耳穴神門，心点，以寧心安神。

(5) 心脾兩虛加間使，曲澤，陰陵泉，地機，血海，膈俞，上巨虛以補益心脾。

(6) 陰虛火旺加太谿，復溜，腎俞，風池，百會，行間以滋陰強火。

方意：取太衝，肝俞以疏肝解鬱，清瀉肝火；用心俞，神門，內關以寧心安神；脾俞，胃俞，

足三里，三陰交以補益脾胃。全方補中有瀉，扶正祛邪。

### 6) <中國鍼灸歌訣><sup>20)</sup>

神經衰弱灸鍼療，實證虛證要分曉。

變證配穴灸鍼刺，据症着鍼手技巧。

取穴心俞神門與，足三里穴太谿舉，

內關腎俞四神總，百會內庭變證取。

肝氣鬱結加太衝，陽陵泉穴期門中，

痰火陽亢加合谷，行間太衝奏奇功。

肝腎陰虛志室期，三陰交穴蠡溝居，

厥陰俞穴緊連上，据症加穴審時機。

水飲痰濁加豐隆，三焦俞穴風池容，

腎陽虛者加氣海，命門關元均可從。

肝脾不和加中脘，肝俞脾俞兩穴觀，

心脾兩虛加大椎，据症加穴療效顯。

心悸心痛加魚際，少商公孫通里去，

至陰解谿并完骨，變證施術疾可除。

頭暈重者加至陰，申脈天柱兩穴君，

連日隔日四五穴，變證施技療效跟。

### 7) <情志醫學><sup>21)</sup>

鍼灸治療 以刺鍼內關，神門，後谿，三陰交穴為主

### 8) <針灸臨床輯要><sup>22)</sup>

常用的穴位：百會，風池，印堂，大椎，身柱，命

門, 腎俞, 中脘, 氣海, 關元, 內關, 足三里, 三陰交等, 可視病人具體情況每次選用 2~4穴.

### 9) <神經病鍼灸治療學><sup>23)</sup>

治法: 取督脈, 手少陰經穴爲主. 心脾兩虛, 心腎不交症, 施態提插捻轉補法; 肝陽上亢, 痰熱內擾, 氣鬱痰結型, 施平補平瀉法.

處方: 四神總, 百會, 神門, 足三里.

隨症選穴: 心脾兩虛者, 加心俞, 脾俞, 氣海; 心腎不交者加心俞, 腎俞, 太谿, 命門; 肝陽上亢者, 加太衝, 太谿, 陽陵泉; 痰熱內擾者加膻中, 氣海, 豐隆, 陰陵泉.

### 10) <針灸臨床妙用><sup>24)</sup>

治法: 疏肝解鬱, 健脾化痰, 補益氣血等 取手足厥陰, 足太陰, 任脈經穴爲主,

如膻中, 內關, 神門, 心俞, 豐隆, 三陰交, 太衝.

#### (1) 毫鍼法

##### ① 分組取穴

穴位: 崑崙, 後谿/人中, 合谷透勞宮/ 百會, 內關透外關

方法: 每日鍼1次, 每次任選一組, 鍼利用提插捻轉瀉法, 用于治療癔病.

##### ② 同步鍼法

穴位: 膻中, 內關.

方法: 快速刺入膻中穴, 鍼利用瀉法, 然後鍼刺雙側內關穴, 待得氣後, 行左右同步鍼法, 即左右兩手分別持鍼同時捻轉, 其頻率每分200次左右, 每次行鍼 3'5分, 先後行鍼 3次, 共留鍼30分. 主治精神抑鬱, 突然昏倒的癔病.

##### ③ 刺天突穴

穴位: 天突, 上池(位于手背, 第二 三掌骨間, 掌指關節後 約 1.5寸).

方法: 鍼尖向下斜刺天突穴, 直刺上池穴, 均施捻轉刮鍼法, 強刺激, 配合心理暗示, 治療梅核氣.

##### ④ 深刺陰包穴

穴位: 陰包穴

方法: 患者坐位, 選擇較粗的鍼灸, 深刺 3~4寸, 進鍼遇有條索樣感時, 應盡量避開. 主治癔病.

##### ⑤ 取八脈交會穴爲主

穴位: 後谿, 申脈, 內關, 太衝, 豐隆.

方法: 鍼利用瀉法, 每日鍼 1次, 留鍼 30分, 主治精神失常, 善哭, 兩目直視, 徹夜不眠.

##### ⑥ 取肝經原穴

穴位: 太衝穴.

方法: 鍼刺強刺激雙側太衝穴, 治療鬱證.

##### ⑦ 取心包經原穴

穴位: 大陵.

方法: 鍼刺雙側大陵穴, 留鍼 20分,

主治梅核氣.

##### ⑧ 刺人中等

穴位: 人中, 湧泉, 合谷.

方法: 強刺激上述穴位, 主治大哭大笑, 大喊大叫, 抗拒飲食, 晝夜不眠, 打人罵人.

#### (2) 灸法

##### ① 灸胃脘部

灸中脘穴 50壯

##### ② 灸膻中等

穴位: 膻中, 內關, 神門, 足三里, 太衝

方法: 艾壯灸, 每穴 3壯, 每日 1次. 主治鬱證.

### 11) <最新鍼灸臨床選方><sup>25)</sup>

取穴: 百會, 關元, 肝俞, 脾俞, 腎俞, 合谷, 三陰交, 足三里, 太谿.

方法: 우선 病源을 규명한 다음 取穴하여 寧心補腎, 益脾舒肝解鬱의 治療法을 쓴다.

鍼刺手法은 補瀉를 겸시한다.

體要: 憂鬱症은 七情이 鬱한 것이다. 百會 關元은 任, 督脈 兩脈에 속하며, 壯氣하여 運血함으로 氣血을 充盛하게 할 수 있는 脾는 統血, 肝은 藏血하고 腦는 髓의 海이다.

따라서 肝俞, 脾俞, 腎俞 등의 背俞穴을 取하고, 合谷과 足三리를 配合함으로 陽明經 의 腑를 조절하고 標本을 치료한 것이다. 百會는 清陽을 升舉한다.

三陰交, 太谿, 關元穴 등은 足三陰과 衝任이 交會하는 穴이며, 腎水와 衝脈, 任脈의 氣를 調補한다.

### 12) <實用鍼灸治病法精華><sup>26)</sup>

#### (1) 開竅清心解鬱法

處方: 人中 百會 內關 神門 太衝 鍼用瀉法

方義: 本方具有開竅清心, 疏肝解鬱的作用. 取人中, 百會以開竅醒腦; 內關, 神門以清心寧神, 更取太衝疏肝解鬱.

## (2) 理氣解鬱化痰法

處方: 合谷 間使 天突 膻中 平補平瀉法, 加灸.

方義: 本方具理氣解鬱化痰的作用. 合谷爲手陽明大腸經之原穴, 功能清咽利喉; 天突又名玉戶, 乃系任脈和陽維脈之會, 性善降逆化痰; 間使爲手厥陰經之經穴, 取其寬胸利膈; 膻中又名上氣海, 此爲足太陰脾經, 足少陰腎經, 手太陽小腸經, 手少陽三焦經四脈之會, 又爲任脈之脈氣所發, 又系理氣解鬱, 鑿痰降逆.

以上的 내용을 종합하면 通治穴에서 經外奇穴을 除外하고 使用된 37개의 穴位 가운데 6회 이상 多用된 穴은 內關, 神門, 足三里, 百會, 太衝, 三陰交였다. 經絡別로 穴位를 살펴보면, 足太陽膀胱經에서 心俞, 肝俞, 脾俞, 腎俞, 胃俞, 申脈, 崑崙, 大杼로 8穴, 任脈에서 膻中, 中脘, 天突, 關元, 氣海, 會陰의 6穴, 督脈의 百會, 人中, 身柱, 大椎, 命門의 5穴, 手厥陰心包經의 內關, 間使, 勞宮, 大陵의 4穴, 足陽明胃經의 足三里, 豐隆, 天樞의 3穴, 足厥陰肝經의 太衝, 陰包, 足少陰腎經의 太谿, 湧泉, 手陽明大腸經의 合谷, 肩髃, 手少陰心經의 神門, 足太陰脾經의 三陰交, 手太陽小腸經의 後谿, 手少陽三焦經의 外關, 足少陽膽經의 風池, 그리고 手太陰肺經은 使用된 穴이 없었다. 經外奇穴로는 四神總, 印堂, 上池가 있었다. 使用된 方法은 平補平瀉法, 提插捻轉補瀉法, 透刺法 등이었다.

## 2. 實證과 虛證에 使用하는 穴

### 1) 實證

#### (1) 肝氣鬱結

##### ① <中國鍼灸學><sup>27)</sup>

治法: 取氣會及肝經輸穴爲主. 鍼刺用平補平瀉法. 以疏肝健脾和胃.

處方: 肝俞, 膻中, 中脘, 足三里, 公孫, 太衝.

方意: 膻中爲氣會, 可調理氣機; 肝俞, 太衝爲肝的俞穴與 原穴, 二穴合用可疏肝解鬱;

中脘, 足三里 和胃降逆; 公孫爲脾之絡穴, 健脾

和胃.

##### ② <內科針灸配穴新編><sup>28)</sup>

主症: 精神抑鬱, 情緒不寧, 善太息, 胸脇脹痛, 痛無定處, 胸悶噯氣, 腹脹納呆或嘔吐, 大便失常, 女子月事不行, 舌苔薄膩, 脈弦.

主穴: 支溝, 陽陵泉, 肝俞, 膽俞, 內關, 足三里.  
手法: 瀉法.

穴釋: 瀉支溝, 陽陵泉以行氣活絡, 治胸脇脹痛; 肝俞, 膽俞可疏肝理氣; 內關, 足三里能寬胸和胃; 諸穴合用以達“疏肝理氣, 解鬱和胃”之功.

加減: 胸悶噯氣, 腹脹納呆, 大便失常者, 加中脘, 天樞, 氣海; 月事不行者, 加三陰交.

##### ③ <實用鍼灸內科學><sup>29)</sup>

治法: 取足厥陰經穴爲主, 毫鍼刺, 瀉法

處方: 期門 太衝 膻中 公孫

方意: 本病因七情不順, 肝氣內鬱所致. 故取期門 太衝以疏肝理氣, 配膻中寬胸利膈, 調暢氣機; 公孫爲脾之絡穴, 又衝脈通于公孫, 與陽維脈合于心胸胃, 故取之可疏調胸腹氣機 以達行氣解鬱, 寬胸除滿之功.

##### ④ <鍼灸臨床學><sup>30)</sup>

治法: 疏肝解鬱. 取任脈, 足厥陰, 足陽明, 手少陰經穴爲主.

處方: 主穴 太衝 三陰交 期門 神門 膻中

配穴 急躁易怒 行間

腹脹納呆 足三里

頭痛目赤 太陽 陽陵泉

咽部不適 少商 廉泉

方意: 病由肝氣鬱結所致. 取期門以疏肝解鬱; 膻中, 太衝疏肝理氣兼降肝火; 三陰交 滋陰降火; 神門以寧心安神.

操作: 膻中 平刺法, 期門 斜刺法鍼刺, 捻轉瀉法, 其他各穴可用捻轉或提插瀉法, 每日 1次, 留鍼 20分, 7日 1療程, 休息 3日.

#### (2) 氣鬱化火

##### ① <中國鍼灸學><sup>27)</sup>

治法: 取肝, 膽, 胃經俞穴爲主, 鍼刺用瀉法, 以清泄肝火, 和中健脾.

處方: 上脘, 支溝, 陽陵泉, 行間, 俠谿.

方意: 行間, 俠谿爲肝膽兩經榮, 可穴清泄肝膽之火; 支溝, 陽陵泉 相配可治胸悶, 脇脹, 口苦, 便

秘：上脘和胃理氣，以治吞酸嘈雜。

② <內科針灸配穴新編><sup>28)</sup>

主症：性情急躁易怒，胸悶脇脹，嘈雜吞酸，口乾而苦，大便秘結，或頭痛，目赤，耳鳴，舌質紅，苔黃，脈弦數。

主穴：內關，中脘，太陽，陽陵泉，太衝，內庭。

手法：瀉法。

穴釋：瀉內關，中脘，可解鬱寬中；太陽能降上衝之肝火；陽陵泉，太衝可泄肝膽之熱；內庭和胃潤腸瀉其熱；諸穴合用則“清肝瀉火，解鬱和胃”。

③ <實用鍼灸內科學><sup>29)</sup>

治法：取任脈，足厥陰，足陽明經穴為主，毫鍼刺，瀉法。

處方：太衝 膻中 豐隆 行間 神門

方意：病于肝氣鬱結，導致化火，痰鬱而致。瀉太衝 膻中疏肝理氣強火，豐隆豁痰化濁。又因情志久鬱，總由火，取心經原穴神門寧心安神。行間為肝經榮穴，解鬱降火。

(3) 氣滯痰鬱

① <中國鍼灸學><sup>27)</sup>

治法：取肝經，任脈穴為主，鍼刺用平補平瀉法，以疏肝解鬱，理氣化痰。

處方：天突，膻中，內關，豐隆，太衝。

方意：太衝疏肝解鬱，天突降氣利咽，內關寬胸理氣；膻中為故氣之會穴，豐隆為胃之絡穴，二穴合用有行之化痰之效。

② <內科針灸配穴新編><sup>28)</sup>

主症：咽中不適，如有物梗阻，咯之不出，咽之不下，胸中窒悶，或兼脇痛，舌苔白膩，脈弦滑。

主穴：內關，太衝，中脘，足三里，豐隆，陽陵泉。

手法：瀉法。

穴釋：瀉內關，太衝可平肝降逆，清火開鬱；瀉中脘調理脾胃而化痰；足三里和中益氣，升清降濁；豐隆，陽陵泉健脾燥濕化痰，諸穴合用共奏“化痰利氣解鬱”之功。

③ <實用鍼灸內科學><sup>29)</sup>

治法：取任脈，足厥陰，足太陰經穴為主，毫鍼刺，用瀉法不灸。

處方：蠡溝 三陰交 膻中 豐隆 神門 廉泉 列缺

方意：本病因肝鬱脾虛，痰氣交阻于咽喉，故取肝經蠡溝，脾經三陰交，疏肝健脾，祛痰濕；配膻中

寬胸理氣解鬱，取豐隆 廉泉 列缺 消痰利咽，配神門以寧心安神。

2) 虛證

(1) 憂鬱傷神

① <內科針灸配穴新編><sup>28)</sup>

主症：精神恍惚，心神不寧，悲憂善哭，時時欠伸，舌質淡，苔薄白，脈弦細。

穴主：人中，合谷，百會，內關，中脘，三陰交，神門。

手法：瀉法。三陰交，神門補法。

穴釋：瀉人中，合谷能行氣開竅；百會清頭醒腦；內關，中脘解鬱寬中；補三陰交，神門滋陰養血，養心安神，上穴配合則可調氣解鬱滋陰養血而“養心安神”。

② <實用鍼灸內科學><sup>29)</sup>

治法：取背俞，手厥陰，足太陰經穴為主，毫鍼刺，用補法。

處方：膈俞 心俞 內關 三陰交

方意：本病為肝氣鬱久，耗傷氣血，心神無主所致，故取膈俞，心俞，內關補養氣血，寧心安神；脾氣虛則化源不足，配三陰交心脾同治；配膻中理氣解鬱寬胸。

(2) 心脾兩虛

① <內科針灸配穴新編><sup>28)</sup>

主症：多思善慮，心脾兩虛，心失所養，故見心悸膽怯，失眠健忘，面色不華，頭暈神疲，食慾不振，舌質淡，脈細弱。

主穴：百會，中脘，氣海，三陰交，神門，內關，足三里。

手法：補法。

穴釋：百會安神，中脘，氣海，三陰交健脾補血；神門可調理心經的經氣；內關，三陰交合用，又能益氣補心以養血；足三里可補益後天生化之源，諸穴合用共奏“健脾養心，益氣補血”之用。

② <實用鍼灸內科學><sup>29)</sup>

治法：取手少陰，足太陰經穴為主，毫鍼刺，用補法。

處方：神門 心俞 內關 三陰交

方意：本病因心脾兩虛所致，故取神門 心俞 內關以 養心血，降心火；三陰交為足太陰脾經穴，為足三陰經之交會穴，健脾益血。

③ <鍼灸臨床學><sup>30)</sup>

治法: 補氣健脾, 養心安神, 足陽明, 足太陰, 手厥陰, 手少陰, 足少陰經穴爲主。

處方: 主穴 足三里 三陰交 內關 神門

配穴 腰酸膝軟 腎俞 委中

食少納呆 中脘

心煩易怒 太谿 膻中

方意: 本症由憂鬱不解, 心脾兩虛, 心神不寧所致。故治足三里, 三陰交健脾補氣, 以利氣血生化之源, 內關行氣寬胸, 配神門以養心安神。操作: 提插捻轉補法, 每日 1 次, 留鍼 20 分, 7 次 1 療程, 休息 3 日。

## (3) 陰虛火旺

① <內科針灸配穴新編><sup>28)</sup>

主症: 眩暈, 心悸, 少寐, 心煩易怒, 或遺精腰痠, 婦女則月經不調, 舌質紅, 脈沈細而數。

主穴: 通里, 內關, 腎俞, 太衝, 三陰交。

手法: 平補平瀉。

穴釋: 通里, 內關能瀉心火以安神; 腎俞, 三陰交可補腎益陰; 瀉太衝以清肝熱; 補三陰交又可滋陰清熱, 調經養血, 諸穴合用共奏“滋陰清熱, 鎮心安神”。

加減: 月經不調者, 加氣海。

② <實用鍼灸內科學><sup>29)</sup>

治法: 取手少陰, 足少陰經穴爲主, 毫鍼刺, 平補平瀉法不灸。

處方: 神門 太谿 腎俞 心俞 內關

方意: 本病因心腎陰虧, 心腎不交所致, 故取神門 心俞 內關以養心血, 降心火。取太谿 腎俞以滋陰補腎, 壯水制火。諸穴合用, 心腎相交, 水火既濟, 則神自安寧。

(4) 陰血不足證 - <中國鍼灸學><sup>27)</sup>

治法: 取心, 肝兩經有關俞穴爲主, 鍼刺用平補平瀉法, 以養血疏肝, 寧心安神。

處方: 巨闕, 神門, 三陰交, 太衝。

隨症配穴: 胸悶: 內關, 膻中

呃逆: 公孫, 天突

暴暗: 通理, 廉泉

抽搐: 合谷, 陽陵泉

昏厥僵仆: 水溝, 涌泉

方意: 本太衝以疏肝解鬱; 心經穴巨闕, 原穴神門, 配脾經三陰交, 可養血, 寧心, 安神; 內關, 膻

中寬胸解鬱; 公孫, 天突降氣止呃逆; 通里, 廉泉以治失語; 合谷調理氣機, 陽陵泉爲筋會, 取之以舒筋止痛; 水溝, 涌泉 以開竅醒腦。

## 3. 耳鍼療法

1) <鍼灸學><sup>16)</sup>

取穴: 心, 皮質下, 額, 枕, 神門, 腦幹。

方法: 每次取 3~4 穴, 中等刺激, 每日或隔日一次。

2) <實用鍼灸治病法精華><sup>26)</sup>

心, 枕, 內分泌, 肝, 神門, 額。

方法: 發作期用毫鍼刺及電鍼, 每次選 3~4 穴, 強刺激, 留鍼 20 分, 每日 1 次, 5~10 次爲一療程。緩解期可用耳穴埋鍼或耳壓。

3) <鍼灸臨床學><sup>30)</sup>

處方: 心 脾 肝 皮質下 內分泌 神門 腦點 及相應部位

操作: 每次選 3~4 穴, 捻轉強刺激。每日 1 次, 留鍼 30 分。亦可不留行籽按壓膠布固定。7 次 1 療程。休息 3 日。

4) <中國特種鍼法臨症全書><sup>31)</sup>

處方: 皮質下, 神門, 枕, 交感。

操作: 每次選取 2~4 穴, 用 0.5 寸毫鍼中等強度刺激, 留鍼 30~60 分, 每日治療 1 次, 10 次爲 1 療程。或用埋鍼法, 隔更 3 日換 1 次, 兩耳交替進行, 4 次爲 1 療程。

## 4. 電鍼療法

1) <鍼灸學><sup>16)</sup>

取穴: 發作時取 水溝, 合谷, 後谿, 內關, 通里, 足三里, 太衝, 涌泉; 不發作時取內關, 神門, 通里, 足三里, 三陰交。

方法: 選用疏密波或連續波, 發作時用強刺激, 每次 5~10 分, 不發作期間用弱刺激或中等刺激, 以病人能耐受爲度, 每次 10~20 分, 每日或隔日一次, 10 次爲 1 療程。

## 2) <針灸臨床妙用><sup>24)</sup>

### (1) 取頭部穴

百會, 印堂. 鍼刺得氣後, 接通電療鍼機, 每日 1 次, 每次治療1時間, 30次爲 1療程.

### (2) 取下肢穴

穴位: 三陰交, 湧泉.

方法: 鍼刺雙側穴位, 并用電鍼儀治療, 每組電鍼接在同側的穴位. 每日 1次, 10次爲 1療程.

## 3) <中國特種鍼法臨症全書><sup>31)</sup>

處方: 太陽, 攢竹, 風池, 神門, 心俞, 脾俞, 腎俞, 足三里, 三陰交.

操作: 每次選取 3~5穴, 將鍼刺入穴位後, 用每疏密波, 中等刺激, 每次 15~20分, 每日或隔日治療 1次, 10次爲1療程.

## 5. 穴位注射療法

### 1) <鍼灸學><sup>16)</sup>

取穴: 心俞, 肝俞, 脾俞, 間使, 足三里等穴.

方法: 用vitamin B1 和 vitamin B12 混合液, 每次注入 0.1~0.5ml, 隔日治療一次.

### 2) <鍼灸臨床學><sup>30)</sup>

處方: 心俞 肝俞 脾俞 膈俞 足三里 三陰交 內關

操作: 每次取3~4穴, 每穴緩慢注入 vitamin B1 100mg. 隔日1次, 7次 1療程.

### 3) <藥鍼療法><sup>32)</sup>

#### (1) 處方一

選用部位: 足三里, 內關, 心俞, 脾俞, 胃俞, 安眠.

注射方法: 10% 포도당 주사액·비타민 B1과 비타민 B12혼합액·胎盤組織液·當歸注射液을病情에 근거하여選用한다. 每回 2개 穴位를 取穴하며, 每回 약물 1~2ml를 注射하며, 隔日로 1回 시술하며, 交替 用穴하며, 7~10회를 1個 療程으로 한다.

#### (2) 處方二

選用穴位: 主穴: 太陽(兩側) 上星 合谷(兩側) 百會. 配穴: 風池 印堂 頭維

注射方法: 비타민 B12 500μg·비타민 B1

100mg·비타민 B6 50mg을 혼합하여 上述한 主穴에 分注한다. 前頭痛에는 다시 印堂을, 後頭痛에는 風池를, 側頭痛에는 頭維 를 추가하고, 煩燥不安, 不安者 에게는 디아제팜(diazepam) 10mg을 양측 太陽 혹은 合谷에 注射한다.

## 6. 皮膚鍼療法

### 1) <鍼灸學><sup>16)</sup>

取穴: 頸項部, 背部督脈和膀胱經.

方法: 輕度叩刺, 以皮膚紅潤爲度, 每日或隔日一次, 10次爲1療程.

### 2) <實用鍼灸治病法精華><sup>26)</sup>

叩刺頭頂部, 督脈, 四肢部手足三陽經部位. 隔日 1次, 10次爲一療程.

### 3) <針灸臨床妙用><sup>24)</sup>

穴頸位部: 項背部的督脈, 膀胱經.

方法: 用皮膚鍼輕度叩刺, 以皮膚紅潤爲度, 每日或隔日 1次, 10次爲 1療程.

### 4) <中國特種鍼法臨症全書><sup>31)</sup>

處方: 脊柱兩側夾脊穴, 心俞, 肝俞, 脾俞, 腎俞, 太陽, 百會, 三陰交, 太衝.

操作: 以輕或中度手法叩刺, 叩至局部輕度充血爲度, 隔日治療1次, 10次爲1療程.

## 7. 其他療法

### 1) 刺血法<sup>24)</sup>

穴位: 太陽.

方法: 用三稜鍼點刺一側太陽穴, 使其出血, 3日後 刺另一側太陽穴, 主治梅核氣.

### 2) 挑治法<sup>24)</sup>

穴位: 喉部 阿是穴, 肺俞, 肝俞, 夾脊頸 3~6.

方法: 每次選 2~3點挑治, 以挑筋法爲主, 每日或隔日 1次, 5次爲 1療程. 本法對消除喉中有物梗有較好的效果.



### 3) 皮內鍼療法<sup>31)</sup>

處方: 神門, 三陰交, 心俞, 肝俞, 脾俞, 腎俞.

操作: 根據病情選取 2~3穴, 用顆粒型皮內鍼, 確定穴位後, 鍼與經脈呈十字交叉沿皮刺入, 膠布固定, 每次埋鍼 2~4天, 然後更換穴位. 再行埋鍼, 10次爲1療程.

### 4) 鍍鍼療法<sup>31)</sup>

處方: 內關, 神門, 肝俞, 脾俞, 足三里, 百會.

操作: 醫者右手持鍍鍼, 分別在上述穴位進行慢慢壓點, 弱刺激, 使點壓諸穴的皮膚出現紅暈或輕度的酸脹感應, 壓點結束, 慢慢將鍼從穴位處撤離, 起鍼後用拇指在點刺穴位處稍加按揉. 每日或隔日治療1次, 10次爲1療程.

## IV. 考 察

憂鬱症은 우울하거나 자극받기 쉬운 기분 또는 흥미나 관심의 감소 중 하나의 증상이 있고, 체중감소나 증가, 불면 또는 과수면, 정신 운동 지연이나 혼란, 피곤이나 의욕감소, 가치 없다고 느끼거나 지나친 죄책감, 집중력감소와 우울부단, 죽음에 대한 사고나 자살사건 자살기도 중 4가지 이상의 증상이 있는 경우인데, 2주 이상 이러한 증상이 지속될 때 憂鬱症이라 진단한다<sup>33)</sup>.

憂鬱症은 韓醫學의 으로 볼 때, 鬱證, 氣鬱, 癩症, 脫營失精, 虛勞, 不眠, 嗜眠, 不思食 등과 관련이 깊다<sup>3-4)</sup>. 憂鬱症의 韓醫學的 辨證分類中 肝鬱脾虛, 肝鬱氣滯는 鬱證型으로 神經症의 憂鬱症과 관련이 있고, 心脾兩虛와 脾腎兩虛는 癩症型으로 精神病的 憂鬱症과 관련이 있으며 痰迷心竅는 鬱證과 癩症의 混合型으로 볼 수 있다고 하였다<sup>4)</sup>.

鬱에 대해서는 <素問·至真要大論><sup>7)</sup>에 “諸氣臞鬱皆屬于肺”이라 하여 처음으로 언급하였고, <素問·刺法論><sup>7)</sup>에서 “抑之鬱發”, <素問·本病論><sup>7)</sup>에서 “久而火鬱”, “日久成鬱”, “抑之變鬱”, “伏之化鬱”이라 하여 氣機가 오래도록 疏通되지 않아 발생하는 것이 鬱證임을 설명하였다. 情志

에 배반되는 것을 鬱이라 하며, 氣鬱은 氣血鬱阻, 積滯不通하여 모든 생리기능이 沈滯되는 현상을 말하는데, 이런 감정은 억제적이며 침체적이어서 흔히 기분이 우울하다는 정신적 증상을 나타내므로 의욕상실, 침묵, 무기력 등이 두드러진다<sup>34)</sup>.

憂鬱症의 原因은 肝氣鬱結, 心脾氣結, 肺氣不足, 痰濕內生<sup>24)</sup>이라고 하였으며, 思慮過多나 失意, 悲嘆 등 정신적인 충격이 臟氣를 쇠약하게 하고, 그로 인해 氣血의 순행이 지체되거나 濕熱이나 食痰 등이 停滯되어 흡수나 배설이 원활치 못하에서 鬱證이 생기게 된다고 하였다<sup>3)</sup>.

鬱證의 症狀은 心情抑鬱, 情緒不寧, 胸脇脹痛, 多思善慮 或 易怒喜哭, 失眠, 食欲不振, 月經不調, 心悸, 梅核氣 等이다<sup>16,19,24)</sup>. <素問·血氣形志篇><sup>7)</sup>에 “形苦志苦, 病生於咽嗚, 治之以百藥.”라 하여 情志가 편안하지 않으면 咽喉에 疾病이 생긴다고 하였고, <東醫寶鑑><sup>35)</sup>에서는 七情이 鬱結하여 梅核氣가 된다고 하였으며, <鍼灸甲乙經><sup>36)</sup>에서는 “因憂恚而氣結生瘤癭 瘰, 天窗及臍會主之, 瘤癭, 氣舍主之.”라 하였다.

鬱을 다스리는 法은 順氣가 우선이 된다 하였고<sup>35)</sup>, 調하는 것이 大法으로, 調란 理也, 和也라 하여 失和된 機體를 和平하게 회복하는 것이라고 하였다.

<靈樞·九鍼十二原篇><sup>5)</sup>에서 經絡部位를 “神氣之所遊行出入之處”라 하여 經絡의 機能과 神氣의 작용에는 밀접한 관계가 있다고 하였고, 刺鍼의 작용에 대해서는 <靈樞·刺節眞邪論><sup>5)</sup>에서 “用鍼之類 在於調氣”, <素問·寶命全形論><sup>7)</sup>에서 “凡刺之眞 必先治神”이라 하여 鍼刺戟이 氣의 均衡을 調節하고, 神을 다스려서 人體의 精神活動에도 영향을 준다고 보았다. 또한 <素問·血氣形志篇><sup>7)</sup>에서 “形樂志苦, 病生於脈, 治之以灸刺.”이라 하여 情志로 인한 病에 鍼灸로 다스린다고 하였고, <靈樞·口問><sup>5)</sup>에서 憂思로 인해 太息을 할 때는 手少陰經, 心包經, 足少陽經을 補하고 留鍼하라고 하였다.

國內의 文獻에서 憂鬱症과 關聯된 治療穴을 살펴보면, <東醫寶鑑><sup>35)</sup>에서 一切의 氣疾에 氣海를 取한다고 하였고, <舍岩鍼灸正傳><sup>37)</sup>에서는 氣鬱에 經渠 太白을 補하고 少府 魚際를 瀉한다고 하였으며, 朴 등<sup>38)</sup>은 少府, 大敦, 大陵, 足三里

등이 選用될 수 있고, 心包經, 肝經, 心經이 多用된다고 하였다.

鬱證은 情志不舒에 起因하므로 藥物과 鍼灸治療 외에 精神療法을 병행하여 精神因素를 제거하는 治療가 중요한데, 張<sup>9)</sup>은 “然以情病者 非情不解”라 하여 移情變氣療法의 필요성을 말하였다. 소리와 關係해서는 木音(木魚, 木鐸)은 울체, 화병 등의 氣의 소통이 안 되는 경우에, 革音(法鼓)는 의욕이 상실되거나, 氣의 침체된 경우에 응용하고, 磬의 소리는 憂鬱症의 경우에 좋을 것이라는 연구<sup>39)</sup>가 있었다. 그리고 實證의 鬱證에는 진정과 이완시키는 기능이 있는 단조의 음악과 차가운 청색의 조명으로 치료하고, 虛證의 鬱證에는 즐겁고 유쾌한 장조의 음악과 황색의 따뜻한 조명으로 치료하였다는 보고<sup>40)</sup>도 있다. 이와 같이 憂鬱症에 音樂療法이나 光線療法 등 다양한 治療法이 접목될 것으로 보인다.

現代 中醫學 文獻에서 憂鬱症은 鬱證, 神經衰弱 항목에 記述되어 있었는데 神經衰弱이라는 표현은 근래에 잘 사용하지 않지만, 鬱證의 範疇에 속한다<sup>23,31-32)</sup>고 하여 調査하게 되었다. 총 18권 중 鬱證으로 記載된 12권, 神經衰弱으로 記載된 6권의 內容 中에서 鍼灸治療穴位를 살펴본 結果, 隨症配穴과 加減穴을 제외하고, 通治穴에 多用된 穴은 內關, 神門, 足三里, 百會, 太衝, 三陰交였으며, 使用된 方法은 平補平瀉法, 提插捻轉補瀉法, 透刺法 등이었다.

憂鬱症의 虛實分類 中 實證은 肝氣鬱結, 氣滯痰鬱, 氣鬱化火로, 虛證은 憂鬱傷神, 心脾兩虛, 陰虛火旺 등으로 分類되어 있었다. 實證에서는 太衝, 膻中, 陽陵泉, 豐隆, 內關이 多用되었고, 肝經, 胃經, 任脈 爲主로 取하라고 하였으며, 주로 瀉法을 使用하였다. 虛證에서는 內關, 三陰交, 神門, 心俞가 多用되었고, 心經, 脾經, 心包經, 腎經 爲主로 取하라고 하였으며, 주로 補法을 使用하였다.

憂鬱症에 多用된 穴의 特性을 살펴보면 內關은 心包經絡穴로 寬胸解鬱, 寧心安神<sup>16)</sup>하고, 神門, 太衝은 각각 心經, 肝經의 原穴로서, 神門은 寧心安神, 寬胸理氣<sup>18,27)</sup>, 太衝은 疏肝解鬱<sup>16,27)</sup>한다. 足三里는 健脾和胃, 寬胸<sup>27-28)</sup>하고, 百會는 開竅醒腦<sup>26)</sup>하며, 三陰交는 健脾化痰, 調血柔肝<sup>16)</sup>한

다.

耳鍼療法에서 多用된 穴은 神門, 心, 枕, 皮質下였고, 毫鍼으로 20~60分間 留鍼하거나 或은 埋鍼의 方法을 使用하였다. 穴位注射療法에서는 心俞, 脾俞, 足三里가 多用되었고, 注射液으로 維生素 B1 과 維生素 B12 혼합액 등이 使用되었다. 電鍼療法에서는 足三里, 三陰交, 神門, 內關, 通里, 涌泉穴 등이 使用되었고, 患者의 情況에 따라 疏密波 或은 連續波, 弱刺激에서 強刺激, 5分~1時間의 治療時間을 擇하였다. 皮膚鍼은 주로 項背部 督脈과 膀胱經爲主 穴位에 皮膚가 紅潤해질 정도로 叩刺하는 方法을 使用하였다. 其他 療法으로는 刺血法, 挑治法, 皮內鍼療法, 錐鍼療法 등이 있었는데, 刺血法은 三稜鍼, 小眉刀 등으로 身體上의 淺表血管을 刺破하여 少量의 血液을 放出하는 法<sup>10)</sup>이고, 挑治法은 絡刺가 發展한 것으로 三稜鍼으로 皮下白色纖維組織을 挑斷하는 治療法이다<sup>16)</sup>. 皮內鍼療法은 長時間 留鍼해야 할 病症에 사용하며, 錐鍼療法은 經絡穴位의 皮膚表面을 按壓하여 疾病을 治療하는 方法이다<sup>10)</sup>. 이밖에 藥物을 穴位에 貼敷하는 穴位貼敷療法도 應用될 수 있을 것이라 思慮된다. 향후 憂鬱症의 鍼灸治療에 關한 研究가 지속적으 이루어져 臨床에서 積極적으로 活用할 수 있게 되기를 기대한다.

## V. 結 論

憂鬱症의 鍼灸治療에 關한 中醫學 文獻을 調査하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 憂鬱症을 通治하는 穴에서 多用된 穴은 內關, 神門, 足三里, 百會, 太衝, 三陰交였다.
2. 憂鬱症을 實證과 虛證으로 구분했을 때 多用된 穴은 實證에서는 太衝, 膻中, 陽陵泉, 豐隆, 內關이었고, 虛證에서는 內關, 三陰交, 神門, 心俞였다. 實證에는 瀉法, 虛證에는 補法을 使用하였다.
3. 憂鬱症에 多用된 穴은 寧心安神, 疏肝解鬱, 健脾和胃, 寬胸化痰 등의 特性이 있다.

4. 耳鍼療法에서는 多用된 穴은 神門, 心, 枕, 皮質下였고, 電鍼療法에서는 足三里, 三陰交, 神門, 內關, 通里, 涌泉穴 등이 使用되었으며, 穴位注射療法에서는 心俞, 脾俞, 足三里가 多用되었다.
5. 皮膚鍼은 주로 項背部 督脈과 膀胱經爲主 穴位에 皮膚가 紅潤해질 정도로 叩刺하는 方法을 使用하였다.
6. 憂鬱症의 治療에는 藥物, 鍼灸治療 외에 精神療法, 音樂療法, 光線療法 등이 應用될 수 있다고 思慮된다.

## VI. 參考文獻

1. 전국 의과대학 임상교수 편. 임상진단학. 도서출판 한미의학. 2002: 94.
2. 이정균 김용식 편저. 정신의학. 일조각. 2003: 304, 309, 311, 316-7.
3. 한국한의학연구소 편. 신경증에 관한 연구. 한국한의학연구소. 1996: 14-5, 38, 40.
4. 강형원, 장현호, 강인선, 문형철, 황유진, 유영수. 憂鬱症의 한방적 이해에 관한 문헌고찰. 대한한방신경정신과학회. 2001: 12(2): 1-15.
5. 洪元植 編. 精校黃帝內經靈樞. 東洋醫學研究院. 1985: 12, 68, 73, 159, 213, 316.
6. 田炳薰, 鄭遇悅. 鬱證의 病因 病證分類에 關한 文獻의 考察. 大韓韓醫學會誌. 7(2): 219-27.
7. 洪元植 編. 精校黃帝內經素問. 東洋醫學研究院. 1981:95, 97, 193, 273-4, 282, 287-8, 303.
8. 張明淮, 陳維準, 徐國龍. 心-腦-神志病辨證論治. 黑龍江科學技術出版社. 1988: 69-73.
9. 張介賓. 景岳全書. 서울: 大星出版社. 1988: 413-9.
10. 全國韓醫科大學交 編. 鍼灸學 (下). 集文堂. 1988: 1017, 1041-2, 1046.
11. Agelink MW, Sanner D, Eich H, Pach J, Bertling R, Lemmer W, Klieser E, Lehmann E. Does acupuncture influence the cardiac autonomic nervous system in patients with minor depression or anxiety disorders? Fortschr Neurol Psychiatr. 2003; Mar: 71(3): 141-9.
12. Chan J, Briscoomb D, Waterhouse E, Cannaby AM. An uncontrolled pilot study of HT7 for 'stress'. Acupunc Med. 2002;20:73-4.
13. 金京昱. 憂鬱症모델 흰쥐에 대한 調胃升清湯과 St. John's Wort의 抗憂鬱效果에 대한 비교연구. 경희대학교 대학원. 2004.
14. 池上垠. 憂鬱症誘發 흰쥐에 대한 補血安神湯의 抗憂鬱效果. 경희대학교 대학원. 2001.
15. 黃維三編. 鍼灸科學. 臺北市. 國立編譯館出版. 1985: 495.
16. 楊甲三 主編. 鍼灸學. 北京: 人民衛生出版社. 1989: 636-7.
17. CHENG XINNONG. Chinese Acupuncture and Moxibustion. Beijing: Foreign Languages Press. 1987: 454-5.
18. 金舒白. 鍼灸治療精神病. 上海中醫學院出版社. 1987: 62-8.
19. 林建華 劉言正 編著. 實用臨床針灸學. 四川科學技術出版社. 1990: 332-333.
20. 周志傑. 中國鍼灸歌訣. 陝西科學技術出版社. 1989: 240-1.
21. 李浚川 主編. 情志醫學. 中醫古籍出版社. 1994: 249.
22. 焦國瑞 編. 針灸臨床經驗輯要. 人民衛生出版社. 1987: 279.
23. 戴國華 主編. 神經病鍼灸治療學. 山東科學技術出版社. 2002: 193-4.
24. 鄭其偉 錢淳宜 編著. 針灸臨床妙用. 中國醫藥技術出版社. 1995: 104-7.
25. 안재복 編譯. 最新鍼灸臨床選方. 도서출판 서원당. 1999: 120-1.
26. 肖少卿, 單健民, 黃嘩 編著. 實用鍼灸治病法精華. 山西科學技術出版社. 1992: 177-8.
27. 程莘農 主編. 中國鍼灸學. 人民衛生出版社. 1986: 527-30.
28. 王占璽 主編. 內科針灸配穴新編. 科學技術文獻出版社. 1993: 239-242.

29. 崔述貴. 實用鍼灸內科學. 沈陽: 白山出版社. 1991: 207-12.
30. 孫申田 高維濱 主編. 針灸臨床學. 北京: 中國醫藥技術出版社. 1996: 67-8.
31. 尹遠平, 郝學君 主編. 中國特種鍼灸法臨症全書. 遼寧科學技術出版社. 276.
32. 苗彥霞, 邢玉瑞, 袁志敏, 烏桂文. 藥鍼療法. 一中社. 1999: 137-9.
33. 해리슨 내과학 편찬위원회 편. HARRISON'S 내과학. 도서출판 정담. 1997: 30, 2593.
34. 한국한의학연구원 편. 스트레스의 한의요법에 관한 연구. 한국한의학연구원. 1997: 79-80.
35. 許浚 東醫寶鑑. 서울: 남산당. 1996: 35-7, 39, 743.
36. 張燦珮 徐國任. 鍼灸甲乙經校注(下冊). 人民衛生出版社. 1996: 1889.
37. 黃廷學. 舍巖針灸正傳. 대구: 先驅者出版社. 1986: 117-123.
38. 朴尙源, 宋春浩. 憂鬱症의 灸治療에 關한 文獻的 考察. 대한경락경혈학회지. 2002: 19(1): 131-144.