

不眠과 心の 相關性에 관한 研究

大田大學校 韓醫學科大學 原典學教室¹

俞熙正¹ · 尹暢烈¹ *

關於不眠與心之相關性的研究

俞熙正¹ · 尹暢烈¹ *

¹大田大學校 韓醫學科大學 原典學教室

隨著文明的發達，強度越來越大的夜生活使現代人的睡眠經常不能維持身體生理之所需。可見，對維持現代人的健康所需的睡眠的重要性，不可隨便看過。

近來，西醫學提出，睡眠對於生命體起著恢復元氣的功能機能。心臟從人出生到死亡，始終搏動不已。這一心臟的搏動，實際上亦有緩急之差，人的感情愈是安定，心搏便愈會緩慢而安寧。一般在睡眠時，其意識也會處於休息狀態，結果心情得到鎮定，心搏也變得安定，從而使心臟也得到相應休息。人的神志活動的物質基礎為血，而血的生成則是在中焦完成的。

肝藏血的功能是與心主血的功能相關的重要機能，肝藏血是在人睡眠時形成的。這種與血有關的心，肝，脾的相關性在神志活動中亦會有所表現，而寤寐亦可看做是神志活動的一部分。

所謂睡眠是指意識活動停止的休息狀態，屬於生命的基本現象，乃人體生存的不可缺少的一個方面，而活動狀態則為相反的概念，亦即生命的休息狀態。至於睡眠障礙，大致可分不眠和嗜眠兩類。

關於心臟與睡眠的相關性，若心臟採取休息的睡眠時間有所減少，將引起心臟的過勞，結果可誘發心臟病的發作。就象自然界中存在晝夜一樣，人體也存在著寤寐，這說明人也是自然的一部分，只有晝間活動夜晚睡覺，才是順應於自然的生命規律。

Key Words : 睡眠, 心, 血, 神志, 不眠

I. 緒論

사람은 태어나서 6개월 무렵이 되어야 겨우 하루에 1/3을 깨어 있고, 성인이 되어도 하루에 평균 8시간 정도는 睡眠을 취해야 건강을 유지 할 수 있다고 한다. 文明의 발달로 밤에도 낮처럼 활발한 활동을

하는 현대인들의 睡眠은 몸에서 필요로 하는 만큼 유지하지 못하는 경우가 많다. 그러므로 현대인들의 건강유지에 필요한 睡眠의 重要性은看過되고 있는 경우가 많다.

수면의학자인 윌리엄 C.디멘트는 『수면의 약속』에서 “전 세계적으로 수면문제를 진단, 치료 받지 못하여 사망하는 사람이 매년 수십만 명에 이르는 것으로 추산된다. 미국만 하더라도 수면장애로 매년 수만 명이 사망하고 있다. 예를 들어 당신이 아는 누군가가 심장마비를 일으켰다면 진단되지 않은 수면문제가 영향을 주었을 가능성이 있다. 특히 그 사람이 젊은 나이라면 더욱 그러하다.”¹⁾이라고 하여 睡眠의 중요성

* 교신저자 : 尹暢烈. 大田大學校 韓醫學科大學 原典學教室.
대전광역시 동구 용운동 96-3.
E-mail : yooney@dju.ac.kr Tel : 042-280-2601.
접수일(2009년 1월 25일), 수정일(2009년 2월 7일),
게재확정일(2009년 2월 9일)

을 언급하고, 또한 睡眠과 心臟疾患의 聯關性을 주장하였다. 이러한 주장은 수면의학 관련서적들에서 많이 나타나는 바이다.

최근 서양의학에서는 睡眠의 機能에 대하여 “睡眠은 그 유기체의 원기를 회복시키는 기능을 하는 것으로 보인다. 사실 일부 연구자들은 비렘수면은 신체에 대한 회복기능이 있고, 렘수면은 뇌에 대한 회복기능이 있다고 주장한다.”²⁾라고 하여 睡眠은 生命體에 있어 원기회복의 機能을 한다고 하였다.

『東醫寶鑑身形門身形臟腑圖』에서 “사람이 天地에서 가장 귀한 것이니, 머리는 하늘을 닮고 발은 땅을 닮았으며, 하늘에 四時가 있듯이 사람에게 四肢가 있고, …… 하늘에 晝夜가 있듯이 사람에게 깨어나고 자는 것이 있고, 하늘에 번개와 우레가 있듯이 사람에게 喜怒가 있고, …… 모두 四大五常을 稟賦하여 이를 빌어서 합하여 形體를 이루게 되는 것이다.”³⁾라고 하여 자연계와 사람의 유사성을 설명하면서 사람이 天과 地를 상징하여 이루어졌으므로 가장 귀한 것이라 하였고, 自然에 晝夜가 있듯이 사람에게서는 寤寐가 있다고 하였다. 이것은 사람이 自然의 일부분이기에, 낮에는 活動을 하고 밤에는 睡眠으로 休息을 하는 것이 自然理致에 順應하는 것이라고 하였으니 이는 동양사상의 기본적인 내용인 것이다.

사람의 精과 神에 대해서 無名子は “하늘이 처음 물을 내었는데 사람에게 있어서 精이다. 땅이 두 번째로 불을 내었는데 사람에게 있어서 神이다.”⁴⁾라고 하여 天一生水是 精이 되고, 地二生火는 神이 된다고 하였다. 五行配屬 臟器로는 각각 腎과 心에 해당되었다. 十二支에서 子는 “불어나는 것이니 陽氣가 처음 싹터서 아래에서 자라나는 것이다. 易에서는 坎卦의 位(正北方位)에 해당하는데 坎은 險하다는 뜻이다.”⁵⁾라고 하여 子時가 坎水 즉, 天一生水에 해당된다

고 하였으니, 臟으로는 腎에 해당하겠다. 午는 “거스르는 것이니 陰氣가 아래로부터 위로 올라와 陽氣와 서로 거스르는 것이다. 易에 있어서는 離卦가 되니 離는 붙는 것이니 物에 다 陽氣가 붙어서 무성해지는 것이다.”⁶⁾라고 하여 午時는 離火 곧, 地二生火에 속한다고 하였으니, 臟으로는 心에 해당하겠다. 위에 사실들을 종합하면, 낮에 活動을 하는데 주관하는 것은 心神에 해당하며, 밤에 睡眠을 취해 休息하는 것을 주관하는 것은 腎精에 해당하는 것이다. 이처럼 心과 睡眠의 관계는 心腎相交에 해당한다고 볼 수 있겠다.

歷代 韓醫學 理論에서 水火相濟 또는 心腎相交의 重要性을 學論한 理論은 많았으나, 거기에 비해 睡眠과 睡眠障礙에 관한 자료는 매우 적은 편이다.

睡眠의 機能은 서양의학에서 보는 側面이나 韓醫學에서 보는 觀點 모두 生命維持에 중요한 役割을 할 수 있다. 이에 著者는 韓醫學에서도 睡眠醫學의 重要性을 認識하고 心과 睡眠의 相關性에 관하여 研究하였다.

본 論文 내용은 著者의 博士學位 論文인 “心과 睡眠의 相關性에 관한 研究”에서 睡眠의 概念과 不眠의 概念 및 『東醫寶鑑』에 나타난 不眠, 心과 睡眠의 相關性에 관한 부분을 바탕으로, 韓醫學에서 不眠과 心의 相關性에 대하여 『東醫寶鑑』을 위주로 研究하여 이를 보고하는 바이다.

II. 本 論

1. 睡眠의 概念

수면의학자인 윌리엄 C. 디멘트는 “睡眠은 깨어있는 상태 즉 活動狀態의 반대개념으로서 休息狀態”⁷⁾라고 하였으며, 朴文祥은 “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.”⁸⁾라고 睡眠에 대하여 定

1) 윌리엄C.디멘트 지음. 김태 옮김. 수면의 약속. 서울. 넥서스 BOOKS. 2007. pp.10-11.

2) Martin Reite, M.D., John Ruddy, M.D. and Kim nagel, M.D. 지음. 양창국 옮김. 수면장애의 진단과 치료. 서울. 하나의학사. 2001. p.69.

3) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.115.

4) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.179.

5) 尹暢烈 著. 醫哲學. 大田. 周珉出版社. 2005. p.167.

6) 尹暢烈 著. 醫哲學. 大田. 周珉出版社. 2005. p.169.

7) 윌리엄C.디멘트 지음. 김태 옮김. 수면의 약속. 서울. 넥서스books. 2007. p.27.

8) 朴文祥成樂箕. 睡眠障礙(不眠,嗜眠)의 病因病機 및 鍼灸治

義하였다.

韓醫學에서 睡眠時間에 대한 言及으로는 『素問四氣調神大論』에 養生의 方法을 이야기함에 있어 “봄의 세 달은 이를 일러 發陳이라 하니, 하늘과 땅이 모두 살리려 하여 萬物이 이로써 영화로우니, 밤늦게 잠자리에 들고 아침 일찍 일어나서 뜰에서 넓게 거닐고 …… 여름의 세 달은 이를 일러 蕃秀라 하니, 하늘과 땅의 기운이 사귀어 만물이 꽃을 피워 열매를 맺으려고 하니, 늦게 잠자리에 들고 아침 일찍 일어나서, …… 가을의 세 달은 이를 일러 容平이라 하니, 天氣는 이미 급하며 地氣는 이미 밝으니, 일찍 잠자리에 들고 일찍 일어나 …… 겨울의 세 달은 이를 일러 閉藏이라 하니, 물이 얼고 땅이 갈라지므로 陽氣를 흔들리게 하지 말 것이니, 일찍 잠자리에 들고 늦게 일어나되, 반드시 해가 뜨기를 기다리고”⁹⁾라고 하여 자연계의 陽氣의 盛衰에 따라 적절한 수면시간에 대하여 언급하였다.

『靈樞·營衛生會』에 “사람이 穀食을 먹으면 胃에서 肺로 전달되어 五藏六府에 營養分을 공급할 때에 맑은 것은 營이 되고 탁한 것은 衛가 되는 것으로 …… 衛氣가 陰分을 二十五度를 돌고 陽分을 二十五度를 돌아 晝夜로 나뉘게 되므로 衛氣가 陽分에 이르게 되면 깨어나게 되고 陰分에 이르게 되면 수면을 취하게 된다. …… 저녁이 되면 氣가 陽分에서 다하게 되고 陰分에서 氣를 받게 된다. 子正이 되면 陰陽의 氣가 모이게 되어 모든 사람들이 睡眠을 취하게 되니 合陰이라고 한다. 새벽이 되면 반대로 氣가 陰分에서 다하고 陽分에 모이게 되어 잠에서 깨어나게 되는 것이다. 이와 같은 것이 끝없이 이루어져 天地와 더불어 하는 것이다.”¹⁰⁾라고 하여 衛氣가 陰分에 있을 때 睡眠을 취하게 된다고 하는 睡眠의 機轉을 설명하고 있다. 아울러 『東醫神經精神科學』에 “衛氣가 낮으로는 신체의 陽分(表層)을 循行하기 때문에 모든 感覺器官이 제 구실을 다하게 되므로 눈을 뜨고 잠에서 깨어

있게 되고, 밤이 되면 衛氣는 신체의 陰分(裏層)으로 숨어들게 되므로 感覺器官은 그 기능을 잃게 되며 눈을 감고 잠을 자게 된다. 따라서 陽氣가 盛하면 잠을 안자고, 陰氣가 盛하면 잠을 많이 자게 된다.”¹¹⁾라고 하여 밤에는 衛氣가 人體의 陰分으로 들어가 睡眠을 취할 수 있다고 하여 衛氣에 따른 睡眠의 機轉을 설명하였다. 아울러 『한의학총강』에서는 “衛氣는 營氣의 循環經路를 따라 흐르는데, 단지 營氣는 脈中을, 衛氣는 脈外를 走行할 뿐이라는 것이다. …… 衛氣가 돌아가는 것은 그렇지 않다. 낮에는 陽부위인 몸체와 팔다리의 밖으로는 나오지 않기 때문에 반드시 50번을 돌아서 아침이 되면 榮氣와 手太陰에서 또다시 만난다”라고 써어 있다. …… 衛氣의 循環에 있어서 일부분은 全身에 흩어져서 作用을 한다고 하였다.”¹²⁾라고 하여 현대적인 개념에서 衛氣의 循環 및 作用에 대한 설명을 하고 있다.

衛氣의 虛實로 人體의 寒熱이 나타남을 『한의학총강』에서 “衛氣는 全身을 溫煦하는데 臟腑를 內溫하며 肌肉을 外暖한다. 衛氣가 충실하면 인체 內외의 온도를 정상범위 안에서 상대적인 恒常성이 유지되며, 장부 기능 활동이 원활하게 되고 形體와 九竅의 生理活動을 정상적으로 진행하게 한다. 만약 衛氣가 부족하게 되면 溫煦機能이 약해져서 寒證이 나타날 수 있다. 반대로 衛氣가 鬱聚하여 不散하게 되면 暢達이 잘 되지 않아서 熱로 화하여 熱證이 나타날 수 있다. …… 『讀醫隨筆氣血精神論』에서 ‘衛氣는 熱氣다. 肌肉을 따듯하게 할 수 있는 것, 水穀을 전화 할 수 있는 것은 모두 衛氣의 기능에 의해서이다. 虛하면 寒病이 들고 實하면 熱病이 든다.’고 하였다.”¹³⁾라고 하여 衛氣는 熱氣이며, 體溫維持와 水穀의 轉化 역시 衛氣의 作用이라고 하였다.

서양의학에서 睡眠과 體溫의 관계를 연구하여 『수면장애의 진단과 치료』에서 “렘수면 중에는 체온조절이 일시적으로 중단 된다. 그래서 우리는 짧은 시간 동안에는 실제로 변온 동물이 된다. 물론 체온도

療에 관한 文獻的 考察. 大田大學校 韓醫學研究所 論文集. 1998. 6(2). p.483.

9) 朴贊國. 懸世國譯 黃帝內經素問注釋·上. 서울. 慶熙大學校 出版局. 1998. pp.25-26.

10) 洪元植 譯. 校勘直譯黃帝內經靈樞. 서울. 傳統文化研究會. 1995. p.182.

11) 金相孝. 東醫神經精神科學. 서울. 행림출판. 1996. p.140.

12) 羅昌洙外 17人 教授 共編. 한의학총강. 서울. 醫聖堂. 2006. pp.340-342.

13) 羅昌洙外 17人 教授 共編. 한의학총강. 서울. 醫聖堂. 2006. p.343.

역시 24시간의 ‘일주기(circadian, 약 하루)’ 리듬을 보인다. 체온은 이른 새벽 시간에 가장 낮고 늦은 오후에 가장 높은 경향이 있다. 수면은 대개 체온의 저하와 관련된다. 그래서 체온이 저하될 때(예 : 저녁 늦은 시간) 잠들기가 쉽고, 체온이 상승될 때는 잠들기가 좀 더 힘들다. 렘수면은 체온이 낮을 때 가장 잘 나타난다.”¹⁴⁾라고 하여 체온이 낮아져야 잠들기가 쉽고, 睡眠 中에는 體溫이 낮아진다고 주장하였다.

睡眠과 體溫低下 傾向의 관계에 대한 주장은 衛氣의 溫煦作用과 關連하여 더욱 연구될 필요가 있다고 생각한다.

윌리엄 C. 디멘트는 睡眠의 절대 징후인 핵심적인 특징으로 두 가지를 이야기 하였는데 “첫째, 睡眠은 외부세계와 의식적인 정신 사이에 지각 장벽(perceptual wall)을 세운다는 사실이다. 이것은 가장 중요한 특징이다. 눈을 감으면 잠들 수는 있다. 하지만 눈꺼풀이 없다고 해도 잠을 잘 수 있다. 물론 아주 큰 소리는 이 지각 장벽을 넘어 잠을 깨우기도 한다. 정상적인 睡眠을 정의 하는 두 번째 특징은 즉각적인 환원성이다. 아무리 잠이 깊어 든 사람이라도 강하고 지속적인 자극을 주면 깨울 수 있다. 강한 자극에도 반응이 없다면 그 사람은 잠든 것이 아니다. 意識이 소실되었거나 죽은 것일지도 모른다. 이 두 가지 핵심적인 특징은 睡眠과 睡眠과 유사한 상태를 확실하게 구분 짓는다.”¹⁵⁾라고 하여 睡眠은 외부세계에 대한 意識反應이 정지되고 잠에서 깨어나면서 바로 意識이 돌아오는 것임을 특징이라고 하였다. 이외에도 睡眠의 특징을 몇 가지 더 언급하였다. “非睡眠狀態(혼수상태, 마취상태, 최면상태 등의)는 睡眠의 또 다른 중요한 특징 2가지를 가르쳐 준다. 자연적으로 일어나는 현상이라는 점과 하루 주기로 일어난다는 점이다. …… 수면의 또 다른 특징은 뇌의 전기적 변화이다. 이것은 뇌활성의 양상을 그래프로 보여주는 뇌파로 측정할 수 있다.”¹⁶⁾라고 하여 睡眠은

자연적이고 하루 단위로 반복되는 것이며 睡眠時에는 뇌파에 변화가 온다고 하였다.

여기에서 이야기한 뇌파로 睡眠을 구분 한 사항이 있다. “사람의 睡眠은 크게 2가지 종류로 나눈다. 약 75~80퍼센트를 차지하는 비렘수면(non-REM sleep : 빠른 안구운동이 없는 깊은 수면)과 약 20~25퍼센트의 렘수면(REM sleep : 빠른 안구운동이 있는 수면)이 그것이다. 여기서 REM은 빠른 눈동자의 움직임 뜻한다. …… 렘수면 시에는 대개 꿈을 꾸므로 꿈수면이라고도 한다. 렘수면과 꿈은 뇌간에 있는 뇌교와 주위의 뇌 구조물에 의하여 시작되는데, 뇌교는 시상과 대뇌피질로 신호를 보낸다. 또한 뇌교는 척수에 신호를 보내서 렘수면 중에 운동신경이 마비되도록 만든다. 렘수면은 스트레스 해소, 정신적인 피로의 회복, 기억력·감정 조절 등에 필요한 잠으로, 렘수면이 부족하면 감정 조절이 잘 안되고 짜증을 잘 내며, 기억력이 나빠지고 정신 집중에 장애를 보인다. 렘수면 동안에 뇌파를 기록하면 사람 뇌의 측두엽 안쪽에 위치하는 해마라는 뇌조직에서 규칙적인 세타파가 나타나는데, 모양이 톱니를 닮아서 톱니파라고 부른다. 이 특징적인 뇌파는 낮에 해마에 모였던 여러 가지 보고 들은 것들의 정보를 대뇌피질로 보내서 기억이 오래 갈 수 있도록 강화하는 역할을 한다고 알려져 있다. 그러므로 렘수면이 부족해지면 장기 기억을 잘 못하게 되어 기억력 감퇴를 호소하게 된다.”¹⁷⁾라고 하여 뇌파의 차이와 안구의 운동으로 비렘수면과 렘수면으로 구분을 하였다. 비렘수면은 1단계에서 4단계까지 나누어진다.

『수면혁명』에서 각 수면단계의 특징¹⁸⁾을 보면 다음과 같다.

14) Martin Reite, M.D., John Ruddy, M.D. and Kim nagel, M.D. 지음. 양창국 옮김. 수면장애의 진단과 치료. 서울. 한의학사. 2001. p.62.

15) 윌리엄c.디멘트 지음. 김태 옮김. 수면의 약속. 서울. 넥서스BOOKS. 2007. p.28.

16) 윌리엄c.디멘트 지음. 김태 옮김. 수면의 약속. 서울. 넥서

스BOOKS. 2007. pp.28~29.

17) 대한수면연구회. 수면혁명. 대교비텔스만. 서울. 2006. pp.18-21.

18) 대한수면연구회. 수면혁명. 대교비텔스만. 서울. 2006. p.85.

1단계	theta파(4~7헤르츠)가 50퍼센트(epoch)를 차지하며, 느리게 움직이는 안구운동이 특징적으로 나타난다. 각성에 대한 역치가 낮으며, 저내 수면의 2~5퍼센트를 차지한다. (1epoch=30초)
2단계	spindle(12~14헤르츠) 또는 K-Complex가 나타난다. 전체 수면의 45~50퍼센트를 차지하고 안구운동이 거의 관찰되지 않는다.
3단계	delta파(2~4헤르츠, 75밀리볼트 이상)가 20~50퍼센트(epoch) 범위 내에서 관찰되고 전체 수면의 3~8퍼센트를 차지한다. 안구운동은 관찰되지 않고 근육이 이완상태에 놓인다.
4단계	delta파가 50퍼센트(epoch) 이상을 차지하게 된다. 전체 수면의 10~15퍼센트를 차지한다.
렘수면	betatheta파가 나타난다. 전체수면의 20~25퍼센트를 차지하고 빠른 안구운동을 특징으로 한다. 신체 근육이 무력한 상태에 놓인다.

표 1. 수면단계별 특징

요약을 한다면 睡眠과 각성의 경계선은 睡眠의 1 단계에 나타나는 세타파의 출현으로 판단을 하며, 2 단계는 수면방추와 K-복합체(K-complex)의 출현을 기준으로 잡는다. 3단계와 4단계의 특징은 델타파의 출현인데 3단계에서는 세타파, 수면방추, k-복합체가 나타나지만 4단계에서는 나타나지 않으며 느린 델타파의 비율이 더 높아지기에 徐波睡眠이라고 한다고 하였다.

2. 不眠의 概念

不眠이란 “正常的으로 쉽게 잠들지 못하거나, 혹은 잠들어도 쉽게 깨며, 깬 후에도 다시 잠들 수 없거나, 혹은 잠들어도 깊게 잠들지 못하고 때때로 깨었다 잠 들었다 하며,甚하면 徹夜不眠하는 症狀을 말한다.”¹⁹⁾라고 하여 睡眠의 病理狀態로 嗜眠과 반대되는 症狀임을 설명하였다.

『수면장애의 진단과 치료』²⁰⁾에서는 不眠症에 대하여 기간에 따라서 아래와 같이 세 가지로 분류하였다.

“不眠症은 여러 가지 原因에 의하여 초래 될 수 있는 症狀이다. 不眠症에 대한 호소는

대개 일시적인 不眠症(수일간 지속), 短期 不眠症(3주까지 지속) 그리고 慢性 不眠症(3주 이상 지속)으로 분류된다.

① 일시적인 不眠症

일시적인 不眠症(수일 밤 발생하는)은 매우 흔하다. 대부분의 사람들은 스트레스에 처하거나, 흥분하거나, 또는 어떤 일을 기대하고 있을 때, 아플 때, 해발고도가 높은 곳에 갔을 때, 수면 시간대가 변할 때 (예 : 교대근무, 여행시차) 등의 경우에는 잠에 들거나 계속해서 잠을 자는 데(일시적으로) 어려움을 겪는다.

② 短期 不眠症

短期 不眠症(기간이 3주까지 지속)은 큰 수술, 질병, 또는 건강에 대한 걱정, 큰 손실이나 사별, 가족, 직업, 또는 대인 관계에서의 심각한 문제 등의 심하거나 계속되는 스트레스로 생긴다. 단기 불면증은 약물요법(작용시간이 짧은 수면제)과 행동요법(수면 위생, 스트레스 관리) 두 가지 모두를 사용해서 치료해야 한다. 사별은 진정 효과가 큰 삼환계 항우울제에 잘 반응한다고 보고되는 단기 불면증과 흔히 관련된다. 短期 不眠症을 治療하지 않으면 좀 더 만성적인 정신생리성 또는 조건화된 不眠症으로 갈 위험이 많아진다.

19) 車智激, 金漢星. 不眠의 病因病機 및 鍼灸治療에 관한 文獻的 考察. 大田大學校 韓醫學研究所 論文集. 1997. 5(3). p.363.

20) Martin Reite, M.D., John Ruddy, M.D. and Kim nagel, M.D. 지음. 양창국 옮김. 수면장애의 진단과 치료. 서울. 하나의학사. 2001. pp.73-76.

③ 慢性 不眠症

慢性 不眠症의 감별 診斷과 효과적인 治療는 경험이 많은 임상 의사의 조차도 어려움을 겪게 할 수 있다. 일시적 그리고 短期 不眠症과는 달리 慢性 不眠症의 경우 일차적인 原因을 즉시 명백히 밝히기 어렵고, 한 가지 이상의 原因이 존재할 가능성이 많다. …… 晩成 不眠症이 있는 대부분의 患者들은 不眠症을 주로 호소한다. 그러나 야간 睡眠의 실질적인 障礙가 睡眠過多症의 존재 가능성에 대한 의문을 제기하는 만성적인 피로감, 낮 활동의 장애, 그리고 과도한 주간 졸음에 대한 호소로 나타날 수도 있다. 그러나 조심스런 병력 조사로 夜間睡眠 習慣과 양식에 대한 적절한 질문을 통하여 이런 患者들을 확인하여야 한다. 이와 비슷하게 여러 가지 身體 疾患들이 不眠症을 호소하게 할 수 있다.”

3. 『東醫寶鑑』에 나타난 不眠

『東醫寶鑑夢門』에 나타난 不眠이라는 명칭이 붙은 구절은 크게는 3가지로 虛煩不睡, 魂離不睡, 思結不睡가 그것이다. 거기에 虛煩不睡의 마지막 구절에 “癲狂證으로 잠을 자지 못하는 것과 傷寒으로 잠을 자지 못하는 것도 있다.”²¹⁾라는 구절을 포함한다면 작게는 5가지의 不眠을 이야기 한다. 그 중 虛煩不睡에서는 心和 膽의 關係를, 魂離不睡에서는 心和 肝의 關係를, 思結不睡에서는 心和 脾의 關係를 살펴보고자 한다.

1) 虛煩不睡에서 살펴보는 心和 膽의 關係

『東醫寶鑑夢門·虛煩不睡』原文翻譯²²⁾

『靈樞』에 ‘황제가 눈을 감지 못하고 자지 못하게 하는 것은 무슨 기운이 하는 것인가 물었다. 그러자 기백이 衛氣가 낮에는 陽에서 돌고 밤에는 陰에서 도는데 늘 不足陰經

脈을 따라 5장 6부로 돌아간다. 厥氣가 藏府에 침입하면 衛氣는 혼자서 길을 보위해야 하기 때문에 陰으로 들어가지 못하고 陽에서만 돌게 된다. 그러면 陽氣가 성해지는데 陽氣가 성해지면 陽陽가 처져 내리고 衛氣가 陰으로 들어가지 못한다. 그러면 陰氣가 虛해지기 때문에 눈을 감지 못하게 된다고 대답하였다.’고 써어 있다. 이때에 반하탕 1제를 먹으면 음양이 통하고 잠이 곧 온다.

○ 몸에 열은 없고 머리가 어지러우며 눈앞이 아찔하고 아프며 입이 마르고 목 안이 마르나 갈증이 나지 않고 정신이 또렷또렷해지면서 잠을 들지 못하는 것은 다 虛煩 때문이다.

○ 중병을 앓은 뒤에 虛煩으로 잠을 자지 못하는 데는 溫膽湯을 주로 쓰는데 심하면 益元散에 朱砂와 牛黃을 넣어 쓴다.

○ 자신만 熱感을 느끼는 것이 虛煩이다. 앓으나 누우나 편안치 않고 잠을 푹 들지 못하는 것을 煩이라고 한다. 이런 데는 竹葉石膏湯이나 酸棗仁湯을 쓰는 것이 좋다.

○ 잠을 못자는 데는 2가지가 있는데 중병을 앓고 몸이 허약해져서 잠을 자지 못하는 것과 늙은이가 陽氣가 쇠약하여 잠을 자지 못하는 것이 있다. 이런 데는 六君子湯에 볶은 酸棗仁和 黃芪를 넣어 쓴다. 膽經에 痰涎이 있어서 神이 제자리로 돌지 못하기 때문에 잠을 자지 못하는 데는 溫膽湯에 天南星과 酸棗仁(볶은 것)을 넣어 쓴다.

○ 虛煩이란 가슴 속이 답답하고 편안치 않은 것이다. 『內經』에 ‘陰이 虛하면 속이 熱하다’고 하였다. 虛煩은 흔히 陰이 虛하고 속이 熱이 나기 때문에 생긴다. 그러므로 傷寒으로 吐하고 泄瀉한 다음이나 霍亂으로 吐하고 泄瀉한 다음에는 津液이 부족해져서 흔히 虛煩證이 생긴다.

○ 虛煩으로 잠을 자지 못하는 데는 영지고, 산조인탕, 고침무우산, 진주모원, 독활탕 등을 쓴다.

21) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999. p.237.

22) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999. p.237.

○ 지나치게 속을 써서 膽經이 차졌기 때문에 밤에 누워도 잠이 오지 않는 데는 定志元에 酸棗仁(볶은 것), 栝子仁(볶은 것), 朱砂, 乳香을 넣고 알약을 만든 다음 朱砂를 입혀서 한번에 50알씩 대추를 달인 물로 먹는다. 加味溫膽湯을 써도 된다.

○ 癲狂證으로 잠을 자지 못하는 것과 傷寒으로 잠을 자지 못하는 것도 있다.

이와 같이 虛煩不睡에서 첫 구절에 衛氣의 循環에 대하여 언급하였고 虛煩不睡에 대해서는 전체적으로 實證이 아닌 虛證이고 熱感으로 가슴이 답답하고 몸이 편하지 않다고 하였다.

營衛의 循環과 睡眠에 관하여서는 睡眠의 概念에 이미 언급하였기에 첨언은 불필요하겠으나, 虛煩不睡 앞서 衛氣의 循環을 언급한 것은 虛煩不睡가 體内の 熱의 調節과 밀접한 關聯이 있음을 알 수 있다.

虛煩은 『漢醫學辭典』에는 “胸中이 熱하고 불안함을 ‘煩’이라 하고, 手足을 擾動하며 不寧한 것을 ‘躁’라 한다. 煩과 躁는 항상 併稱하는데, 虛實寒熱의 차이가 있다. …… 다만 煩渴 口渴하고, 手足의 擾動이 없는 경우를 ‘煩渴’이라 하는데, 이는 熱이 盛하여 津液을 損傷한 現象이다. …… 熱性病의 後期 或은 外感病의 過程에서 汗 吐下 後에도 餘熱이 未清하고, 胸中이 煩熱하며, 睡眠不寧한 것은, 虛火가 內擾한 것이며, ‘虛煩’이라 하고, 虛熱證에 屬한다.”²³⁾라고 하여 胸中이 熱하고 不安한 것인데 虛熱에 屬한다고 하였다.

『東醫寶鑑火門虛煩』에는 “虛煩이란 가슴 속이 답답하여 편안치 않은 것이다. 『內經』에는 ‘陰이 虛하면 속에서 熱이 난다’고 하였는데 지금 虛煩證은 흔히 陰이 虛하여 속에 熱이 있는데서 생긴다. 虛勞證이 있는 사람은 腎이 虛하고 心이 旺盛한 것과 傷寒으로 吐泄하고 泄瀉시킨 뒤나 癩亂으로 吐하고 泄瀉한 다음에 津液이 枯渴되면 흔히 虛煩證이 생긴다.”²⁴⁾라고 하여 實證이 아닌 虛證에서 생기고 가슴이 답답하며

陰이 虛하여 熱이 생기는 것이라고 하였다.

虛煩이 다른 곳이 아닌 『東醫寶鑑火門』에 나온 것은 火熱과 관련이 깊다는 것을 알 수 있는 것이며, 동시에 虛煩不睡 또한 火熱과 연관이 되는 것을 알 수 있다.

『東醫寶鑑夢門虛煩不睡』에 많이 거론된 장부는 膽이다. 『東醫寶鑑膽腑門膽病虛實』에 “膽이 虛하면 무서워서 혼자 자지 못하고 膽이 實하면 성을 낸다. …… 담이 허하면 잠을 자지 못하고 담이 실하면 잠이 많다.”²⁵⁾라고 하여 膽이 虛할 때는 不眠이 오고 膽이 實할 때는 嗜眠이 온다고 하였다. 이 조문을 근거하여 보면 膽病의 虛實에 따라 睡眠의 상태가 조절되니 不睡에 관련하여 膽을 언급하는 것은 당연하다 하겠다. 여기에서 한 가지 더 생각해 볼 수 있는 사항은 衛氣의 晝夜循環의 차이가 體熱의 變化를 일으키고, 그로 인해 睡眠을 유도한다는 점에서 膽도 인체에 있어서 體熱調節에 관련이 되지 않겠는가 하는 부분이다. 우선 떠오르는 부분은 小柴胡湯의 條文이다. 膽의 體熱變化는 往來寒熱도 體熱變化에 해당은 되나 病理過程에서 추웠다 더웠다하는 부분만이 아닌 睡眠이라는 生理過程에서의 體熱變化도 포함한 좀 더 넓은 영역이 된다 하겠다.

膽病證에 대하여 “왼쪽 5번째 갈비뼈 부위가 아프고 답답한 것은 피가 몰려서 혹이나 멍울이 생긴 것이다. 그리고 膽病의 증상은 목구멍에 나타내기 때문에 膽에 熱이 몰리면 목구멍이 붓고 헛데가 생겨 아프다.”²⁶⁾라고 하여 膽病의 증상이 목(咽)에 나타난다고 하였다. 『東醫寶鑑咽喉門咽喉之病皆屬火』에서 “○『內經』에 ‘一陰과 一陽이 맺힌 것을 喉痺라고 한다.’고 써어 있다(痺는 막혔다는 것과 같다). ○ 一陰이란 肝經과 心包經이며 一陽이란 膽經과 三焦經이다. 이 四經에는 다 相火가 있다. 火는 痰의 근본이며 痰은 火의 상태가 곱으로 나타난 것이다. ○ 咽喉病은 다 火熱에 속한다. 여기에는 몇 가지 종류가 있으나 경하고 중한 것이 다른데 그것은 다 火가 輕한가 甚한가에 관계된다.”²⁷⁾라고 하여 咽喉의 病은 다 火

23) 金賢濟, 洪元植 編譯. 漢醫學辭典. 서울. 成輔社. 1991. p.447.

24) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.1112.

25) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.336.

26) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.335.

에 속하며 肝經과 心包經, 膽經, 三焦經이 喉痺를 일으키고 모두 相火가 있는 經絡이라고 하였다. 『醫學入門臟腑條分』에 “榮衛는 비록 肺에서 主管하나 그것을 流行하는 것은 또 膽이 主管하는 것이므로 膽氣는 子時에 始作한다고 하는 것이다.”²⁸⁾라고 하여 膽이 榮氣와 衛氣의 循環을 主管한다고 하였다. 위에 열거한 膽의 虛實에 따른 睡眠變化, 膽의 外候가 咽에 나타남, 『醫學入門臟腑條分』의 조문으로 살펴 본 결과 膽이 人體에서 熱 조절에 관련이 됨을 알 수 있다.

다음으로 心과 膽과의 相互關係에 대해서 알아보겠다.

『中醫藏象學』에는 “心과 膽의 관계의 주요특징은 心主神明과 膽主決斷에 있다. 心主神志는 사람의 精神, 意識, 思惟活動을 모두 총 관리하기에 소위 『素問靈蘭秘典論』에 ‘心은 君主之官으로 神明이 나온다.’라고 하였다. 膽主決斷은 膽이 精神意識方面에 事物을 判別함이 있기에 고로 決定하는 능력이 나온다. 그러므로 『素問靈蘭秘典論』에 ‘膽은 中正之官이고 決斷이 나온다.’고 하였다. 인간의 내장의 각기 같고 다른 情志狀態와 生理活動의 상관관계는 모두 ‘君主之官’인 心의 주도 아래 완성된다. 『素問六節藏象論』에 ‘무릇 十一藏이 膽에서 決斷을 취한다.’고 하였는데 ‘取決於膽’이라고 하는 것은 膽에서 決斷을 구한다는 것으로, 膽의 生理의 能力은 決斷을 주관하는 것인데, 이는 心神의 주도아래에 決斷을 내리는 것을 행하는 것이다. …… 心과 膽이 精神情志活動上에 밀접한 관계가 있기에, 膽病에 口苦脇痛의 증상을 제외하고 예측됨에도 오히려 결정을 하지 못하는 등의 증상 외에도 驚悸, 失眠, 多夢 등 心神不安의 증상이 출현한다. 膽氣가 心神을 上擾하면, 울음과 웃음이 정상이 아니고, 心膽이 모두 虛하면 觸事易驚, 虛煩不寐하게 된다. 고로 心病 怔忡에 마땅히 膽을 치료하며, 膽病 戰慄, 癲癇에 치료는 補心함이 마땅하다. 心이 물건을 대함에 膽氣가 충만함에 의지한다. 그리고 心氣가 充盛하면, 사람은 意가 있게 되고, 志가 있게 되고, 思가 있게 되고, 慮가 있게 되고, 智가

있게 된다. 만일 膽氣가 不足하고 心氣가 흠어져, 心膽이 氣虛하다면, 膽怯心悸, 虛煩不寐, 疑心과 思慮가 많아지고, 탄식을 잘하게 된다.”²⁹⁾라고 하여 心과 膽이 밀접한 연관성을 지녀서 心病 怔忡에는 治膽을 하고, 膽病戰慄, 癲癇에 補心하는 것처럼 心과 膽이 精神情志活動上에 밀접한 관계라는 것을 이야기 하였다. 이 중에서 주목해야 될 부분은 “膽者 中正之官 決斷出焉.”과 “凡十一藏, 取決於膽也.”의 구절로 이에 대해 좀 더 살펴보고자 한다.

『黃帝內經臨證指要』에는 膽의 ‘中正’이란 단어가 易의 이론을 醫學에 접목 시킨 것이라고 하여 ‘中’의 의미와 ‘正’의 의미를 아래와 같이 상세히 설명하였다.

“膽의 ‘中’- ‘中’은 『易經』의 상용적인 서술단어 중 하나이다. 『易經』의 六十四卦는 每卦마다 六爻로 구성되며, 아래에서 위로 볼 때 최고 아래의 爻를 ‘初’라 부르고, 위로 올라가는 순서상 二, 三, 四, 五라 하고 최고위의 爻를 ‘上’이라고 부른다. 六爻는 二組로 나뉘는데 上三爻가 一組로, ‘上卦’ 또는 ‘外卦’라 부르고, 下三爻를 一組로 ‘下卦’ 또는 ‘內卦’라고 부른다. 그 중 二爻와 五爻는 上卦와 下卦에서 중간에 위치하기에 ‘得中’이라 부른다. 고로 ‘中’은 每卦의 二爻, 五爻를 지칭하고 事物을 대함에 中庸의 태도를 취하여 不偏不倚하고 左右의 사이를 지혜롭게 運行하는 것을 말한다.

『內經』의 著者들은 膽에 대하여 다음과 같이 설명하였다. 우선 膽은 心肺의 아래에 위치하고, 腎과 膀胱의 위에 위치하고, 肝脾의 가운데에 위치하기에 膽이 臟의 ‘中’의 위치가 되는 것이다. 이것은 마치 二爻, 五爻가 上卦와 下卦에서 中間에 위치함과 같다. 이에 근거하여 膽은 心火를 下達시킬 수 있고, 腎氣를 上貫하게 하고, 左로 脾의 消化를 돕고, 右로 肝의 疏泄作用을 협조하니 이 ‘得中’의 기세를 총괄하여 인식하기에 『素問六節藏象論』에서 ‘凡十一藏, 取決於膽也.’이라

27) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.634.

28) 李樞 原撰. 蔡仁植, 安秉國, 李炳幸 國譯. 國譯編註醫學入門. 서울. 南山堂. 1981. pp.438-439.

29) 王琦 主編. 中醫藏象學. 北京. 人民衛生出版社. 2005. p.104.

고 하였다. 다음으로 膽의 經脈을 일컬어 ‘少陽經’이라고 한다. 『素問熱論』에서는 六經의 表에서 裏의 순서가 다음과 같다고 하였다. ‘傷寒一日, 巨陽受之 …… 二日, 陽明受之 …… 三日, 少陽受之, 少陽主膽 …… 四日, 太陰受之 …… 五日, 少陰受之 …… 六日, 厥陰受之.’ 이것으로 少陽膽經이 陽經의 끝에 위치하며, 陰經의 시작에 위치하고, (足)六經의 중간에 위치를 점유하는 고로 後世에는 少陽經의 위치를 ‘半表半裏’라고 일컫게 된다. 少陽의 ‘得中’은 밖으로는 陰을 運行하여 陽을 出하게 할 수 있고, 안으로는 陽으로 하여금 陰으로 들어가게 할 수 있어 表裏가 相通하고 陰陽을 融會貫通하는 橋梁이 되며, 上下表裏, 內外出入의 지도리가 된다. 고로 膽이 ‘中’이 된다.

膽의 ‘正’ - ‘正’ 역시 『易經』의 상용적 서술단어 중 하나이다. 원래의 뜻은 ‘當位’이다. 六十四卦 중 각각의 卦와 六爻가 모두 ‘陰位’와 ‘陽位’로 나뉜다. 奇數爻(즉 初, 三, 五)는 陽位에 속하고, 偶數爻(즉 二, 四, 六)는 陰位에 속한다. 가령 陽位에 陽爻가 있거나 陰位에 陰爻가 있으면 ‘得正’이라 일컫거나 또는 ‘當位’라고 일컫는다. 이와는 반대로 가령 陽位에 陰爻가 있거나 陰位에 陽爻가 있으면 이것을 ‘不正’ 혹은 ‘不當位’라고 일컫는다.

『內經』저자들은 모두 膽의 기능이 발휘됨과 그 부위 사이의 내재관계를 비유적으로 이야기한다. 『內經』에선 膽은 六腑(陽腑)의 하나로 여기고 있고, 또한 奇恒之腑(陰腑) 범주에도 속한다고 인식한다. 六腑의 전체적인 기능은 ‘傳化物而不藏’ 즉 ‘瀉而不藏’이고, 奇恒之腑의 전체적인 기능은 五臟의 전체적인 기능과 같은 데 ‘藏而不瀉’이다. 膽은 陽腑이며 동시에 陰腑이기도 하다. 고로 ‘藏’과 ‘瀉’를 모두 할 수 있다. 이러한 것들은 兩方向性的의 기능조절의 특징을 가진 장기로서, 인체의 어떠한 기타 장기도 이와 비슷한

기능을 흉내내지 못하는 것이다. 그리고 膽이 이러한 기능을 가지고 있다는 것은 膽이 놓여진 위치와도 밀접한 관계가 있어 따로 분리하여 말할 수 없는 것이다.”³⁰⁾

이와 같이 『易經』에서 六爻로 이루어지는 각각의 卦에서 제 二爻와 제 五爻가 ‘得中’ 곧 中을 얻었다라고 한다고 中의 의미가 易의 용어임을 알 수 있는 것이다. 아울러 膽의 ‘中正之官’이란 명칭에서 ‘中’의 의미를 두 가지 이유에서 해석하였으니 하나는 膽의 위치와 기능에서 ‘中’에 위치하며, 上下左右로 機能을 行하기에 “凡十一臟, 取決於膽也.”라는 구절이 나왔다고 하였다. 다른 하나는 足少陽膽經의 經脈이 傷寒의 傳變순서 및 經絡流注의 위치가 중간에 위치하기에 ‘中’이라고 하였다. 다음으로 ‘中正’에서 ‘正’의 의미는 ‘當位’의 뜻이며 이것은 周易의 卦와 爻에서 陽位와 陰位와 있고 陽位에 陽爻가 陰位에 陰爻가 있는 것을 ‘得正’ 또는 ‘當位’라 하였다. ‘正’이란 용어의 기원도 周易에서 비롯된 것임을 알 수 있다. 아울러 膽은 『內經』에서 六腑에 하나이면서 동시에 奇恒之腑에 속한다고 하였다.

奇恒之腑는 腦髓·骨·脈·膽·女子胞를 包括하여 말하는 것으로 『東醫生理學』에서는 “이 여섯가지가 모두 地氣에서 생겨 간직하고 버리지 않아 藏이 될 것이 腑가 되었으므로 奇恒 즉 非正常的인 腑라 하였다. …… 胃·大腸·小腸·三焦·膀胱은 天氣에서 생겨 그 氣는 天을 본받았으므로 버리고 간직하지 않으니 이것은 五藏濁氣를 받았으므로 이름하여 轉化之腑로서 오래 머물지 못하고 輸送해 버리는 것이다. 腦髓·骨·脈·膽·女子胞는 형태에 있어 中空으로 腑와 유사하고 기능상 臟과 비슷하여 精氣를 간직하고 있으므로 奇恒之腑라 하였다.”³¹⁾라고 하여 奇恒之腑에 대하여 형태적으로는 腑와 유사하고, 기능적으로 藏과 유사한 기관으로 이라고 하였다.

奇恒之腑에서도 膽은 특별하게 ‘藏’과 ‘瀉’를 모두 할 수 있는 藏器로 膽의 그러한 기능은 膽이 체내에

30) 陳明. 黃帝內經臨證指要. 北京. 學苑出版社. 2006. pp.398-399.

31) 전국한의과대학 생리학교수 편저. 改訂版 東醫生理學. 서울. 集文堂. 2008. pp.344-355.

서 자리잡고 있는 위치와도 중요한 연관이 있다고 하였다.

그리고 『黃帝內經臨證指要』에서는 계속하여 膽의 위치와 機能사이의 연관성 및 膽의 ‘當位’와 ‘不當位’에 대하여 다음과 같이 설명하고 있다.

“膽腑의 ‘得中’은 신체에서 肝의 短葉 사이에 위치하고, 또한 통과하는 膽管과 臟腑가 서로 通하고, 안으로 陰臟에 연결되고 밖으로 陽腑에 通하며, 이미 五臟의 陰을 품고 있고, 또한 六腑의 陽을 받고 있으니 그 위치로 인하여 剛柔를 모두 얻는다. 그러기에 ‘藏’과 ‘瀉’가 함께 쓰이게 된다. 이러한 兩方向性調節機能의 特徵을 가진 臟器는 마치 한 개의 陽強陰柔의 지위가 기능과 지위가 서로 따르게끔 영향을 미쳐, 지위가 기능발휘를 촉진하는 상황이다.

膽의 ‘當位’는 한 방면으로는 五臟의 기능으로 精汁을 저장하고, 人體의 機能活動에 필요한 것을 供給하는 것이다.(마치 神志를 滋養하면, 決斷의 능력이 나타나는 것과 같다.) 다른 방면으로는 陽腑처럼 膽汁을 疏泄하여 胃腸의 消化를 돕는 것과 비슷하다고 볼 수 있다. 고로 膽은 또한 중요한 消化器官의 한 가지이다. 만일 膽이 ‘藏’과 ‘瀉’의 기능이 消失되었다면, 이것이 膽의 ‘不當位’ 혹은 ‘不正’인 것으로서, 膽失貯藏, 精氣虧虛, 情志失養, 또는 神志怯弱이나 謀慮不決까지 이르는 여러 증상이 출현할 수 있다. 고로 『素問奇病論』의 ‘此人者, 數謀慮不決’은 명확하게 ‘膽虛’에 책임이 있다고 하였다. 만일 (肝)膽이 疏泄機能이 실조되면, 脘悶不食, 大便不調, 심하면 膽汁이 밖으로 넘쳐 口苦, 全身發黃 등 증상에 이르기도 한다. 『靈樞四時氣』에서 ‘膽液이 泄하면 口苦가 나타난다.’고 하였고, 『素問奇病論』에서는 그것을 ‘膽瘳’이라고 하였다. 이러한 기타 등등이 모두 膽의 ‘不得正’의 證候이다.”³²⁾

이와 같이 膽의 위치와 機能사이에서 膽이 臟과 연결되고, 腑에 모두 通하기에 陰과 陽을 모두 받고 ‘藏’과 ‘瀉’를 모두 할 수 있다고 하였다. 아울러 膽의 ‘當位’는 ‘藏’과 ‘瀉’의 기능을 수행하는 것이고 ‘不當位’는 ‘藏’과 ‘瀉’의 기능이 消失되어 膽失貯藏, 精氣虧虛, 情志失養, 또는 神志怯弱이나 謀慮不決의 증상 등이 나타나는 것을 말한다고 하였다.

『素問六節藏象論』의 “凡十一臟, 取決於膽也.”라는 문장에 대하여 『醫學入門』에서 “『內經』에서 五臟六腑의 十一臟은 다 作用의 決定을 膽에서 취한다고 하였으니 대저 (肝腎의 氣와 같은) 風寒은 陰性이므로 下部에 있게 되고 (心肺의 氣와 같은) 燥熱은 陽性이므로 上部에 있게 되고 (脾의 氣와 같은) 濕氣는 (陰陽을 갖춘 성질로) 中央에 있으나 (膽三焦胞絡命門의 氣와 같은) 相火만은 홀로 위 五氣의 사이를 遊行하여 榮衛作用을 主管하여 休息함이 없는 것이니 이 火가 衰하면 寒濕證이 생기게 되고 이 火가 盛하면 燥熱證이 생기게 된다. 그러므로 膽을 中正의 官이니 決斷이 여기서 나온다고 말한 것이다. 아아! 竄膽은 人神所在를 따라 存在하고 象膽은 斗杓星의 가르치는 곳을 따라 存在하는 것이니 下等動物도 이와 같은 이치가 天然적으로 그러하거든 하물며 高等動物인 사람에 있어서 (膽을 中心으로 한 相火의 作用이) 이 보다 더 微妙하지 않다고 할 수 있겠는가! 사람이 다른 萬物보다 靈敏한 까닭은 心이 있고 神이 있기 때문이다. 이것은 지극히 높고 지극히 貴하고 지극히 깨끗한 것이니 心은 그 十二藏府인 十二官의 主力이 되는 것이다. 그러므로 心이 安靜하면 萬病이 없어지고 心이 動搖하면 萬病이 發生하게 된다고 말하는 까닭이 이 點에 있는 것이다.”³³⁾라고 하여 風寒에 관련된 肝腎은 下部에 위치하고, 燥熱에 관련 된 肺心은 上部에 위치하고, 濕에 관련된 脾는 중앙에 위치하나, 膽은 相火로서 火獨遊行其間하여 정해진 위치가 따로 없이 上下를 오가면서 營衛의 運行을 주관한다고 하였다. 거기에 相火가 盛한지 衰한지에 따라 寒濕과 燥熱의 病證이 나타나기에 中正之官 決

32) 陳明. 黃帝內經臨證指要. 北京. 學苑出版社. 2006. pp.399-400.

33) 李樅 原撰. 蔡仁植, 安秉國, 李炳幸 國譯. 國譯編註醫學入門. 서울. 南山堂. 1981. pp.412-413.

斷出焉이라고 하였다.

‘火獨遊行其間’이라는 문장은 『黃帝內經臨證指要』에서 ‘中正’에 대하여 설명한 내용 중 膽의 위치가 人體에 있어서 中間에 위치한다는 부분과 상반된다고도 볼 수 있겠다. 그러나 ‘火獨遊行其間’은 膽의 해부학적 위치를 이야기 하는 것이 아니고 相火로서의 作用을 이야기한 것이라고 본다면 문제가 없을 것이다.

또한 膽의 설명 뒤에 바로 心이 있어서 萬物 중에 人間이 靈敏한 存在라고 하였고 ‘至清至淨’이라고 하였다. 이는 心이 맑고 깨끗하여야 몸이 건강하다는 것을 이야기 하는 것으로도 해석이 되지만, 膽을 『靈樞本輸』에 “膽者, 中精之府”, 『難經三十五難』에 ‘中淨之府’, 『千金要方』에 ‘中清之府’라고 하여 六腑 중에 유일하게 汚濁物을 貯藏하지 않는다고 한 것과 ‘火盛則爲燥熱’을 고려한다면 心과 膽의 관계가 밀접한 것을 이야기하는 것이라고 사료된다.

『東醫生理學』에선 “凡十一臟, 取決於膽也.”에 대한 해석을 네 가지 측면에서 나누어서 설명하였다.

“첫째는 中正之官의 意味를 擴張시킨 것이다. …… 膽이 君主之官인 心의 主宰下에 精神情志活動에 참여하여 決斷을 잘하며 不偏不倚하여 ‘中正之官’의 役割을 行하므로 ‘十一臟取決於膽’이라 한 것으로 이는 膽의 情志와 氣血, 陰陽, 臟腑機能을 協調하는 機能에 있는 것으로 본 것이다.

둘째는 모든 臟器活動이 膽으로부터 始作된다는 意味이다. 膽은 봄의 少陽發生之氣와 通하는 것으로 …… 天氣가 봄으로부터 運轉을 시작하듯이 臟器活動도 膽으로부터 始作된다는 뜻으로 解釋한 것이다. …… 膽은 腑로 陽에 屬하며 陽木이 되어 봄의 少陽發生之氣를 主하며 決斷을 主하므로 人體의 臟腑發生之氣도 膽의 陽木에서 始作한다고 본 것이다.

셋째는, 肝膽의 疏泄機能이 氣機를 舒暢시킴으로써 升清濁降을 주도 한다는 意味이다. 疏泄은 肝膽이 모두 主하나 肝은 陰木이고 膽은 陽木으로 『素問陰陽離合論』에서의 ‘陽

與之正, 陰爲之主’와 같이 陰陽間에는 陽이 主導하게 되므로 膽이 주한다고 한 것이다.

넷째는, 開闔樞의 觀點에서 본 것이다. 三陰三陽의 開闔樞는 ‘太陽爲開, 陽明爲闔, 少陽爲樞’가 되는데 開하면 能히 外에 通하고 闔하면 能히 內에 應하며, 開가 없으면 出이 廢하고 闔이 없으면 入이 廢하여 ‘出入廢則 神機化滅, 故非出入則無以生長壯老已’하게 되는데 開闔을 할 수 있는 것은 오로지 樞인 少陽에 의한 것이므로 ‘十一臟取決於膽’이라고 한 것이다.”³⁴⁾

이와같이 여러 측면에서 각각에 의미가 있는 이론으로 해석을 하였다. 그 중 心과 膽의 關係와 虛煩不眠의 측면에서 고려해 본다면 첫째 주장인 中正之官의 意味를 擴張시킨 것으로 心의 主宰下에 精神情志活動에 참여하여 決斷을 잘하며 不偏不倚하여 ‘中正之官’의 役割을 한다는 사상이 『醫學入門』의 “火獨遊行其間”의 조문과도 제일 잘 부합되는 해석이라 생각된다.

『素問六節藏象論』의 “凡十一臟, 取決於膽也.”구절과 『類經藏象類』의 “五臟六腑의 稟賦가 각기 다르고 情志 또한 각기 다르다. 그러나 이들은 반드시 膽氣의 힘을 받아야만 각기 그 쓰임을 이룰 수 있는 것이다. 그러므로 모두 膽에서 決斷을 얻는다고 하였다.”³⁵⁾라는 구절을 본다면 五臟六腑가 모두 膽에서 決斷을 얻어야 각각의 쓰임을 이룰 수 있다고 하였다. 거기에 『黃帝內經臨證指要』에서 살펴본 膽의 ‘中正’의 의미를 참고하여 본다면, 五臟六腑를 五行에 속성에 配屬한다면 5가지로 나뉘고 臟과 腑의 속성이 다른데 그것의 각각의 用을 이룰 수 있게 해주며 中正으로 치우침이 없다는 것은 생물학적으로 비유한다면 ‘恒常性’의 유지를, 韓醫學적으로는 五臟六腑에 있어서 각각의 기능이 太過, 不及이 아닌 平氣를 유지할 수 있도록 膽은 相火로서 火獨遊行其間하여 營衛의 運行을 주관하여 人體의 體熱代謝를 도와주

34) 大韓東醫生理學會編, 東醫生理學, 서울, 慶熙大學校 出版局, 1993. p.268.

35) 張景岳, 類經 上, 서울, 大星文化社, 1990. p.47.

는 역할을 한다는 것으로 추론된다.

膽과 心의 관계는 臟腑相通關係에도 해당된다. 『東醫寶鑑五臟六腑門』에 있는 臟腑相通關係는 다음과 같다.

“『內經』에 五臟이 고르지 못한 것은 六腑가 막혔기 때문이라고 씌어 있다. ○ 五臟穿鑿論에는 ‘心和 膽은 서로 통하기 때문에 心病으로 가슴이 몹시 두근거릴 때에는 膽을 따뜻하게 하는 것을 爲主로 해야 한다. 膽病으로 몸을 몹시 떨거나 癲狂症이 생겼을 때에는 心을 補하는 것을 爲主로 해야 한다. 肝과 大腸은 서로 통하기 때문에 肝病 때에는 大腸을 잘 통하게 해야 하고 大腸病 때에는 肝經을 고르게 [平] 하는 것을 爲主로 해야 한다. 脾와 小腸은 서로 통하기 때문에 脾病 때에는 小腸의 火를 瀉해야 하며 小腸病 때에는 脾土를 녹여 주는 것[潤]을 爲主로 해야 한다. 肺와 膀胱은 서로 통하기 때문에 肺病 때에는 膀胱의 水氣를 시원하게 나가게 하는 것이 좋다. 그리고 膀胱病 때에는 肺氣를 서늘하게 하는 것을 爲主로 해야 한다. 腎과 三焦는 서로 통하기 때문에 腎病 때에는 三焦를 조화시키는 것이 좋고 三焦病 때에는 腎을 補하는 것을 爲主로 해야 좋다. 이것이 하나의 원칙에 부합시켜 治療하는 妙한 방법이다.’라고 씌어 있다.”³⁶⁾

이와같은 臟腑相通에 대하여 朴喆은 “臟腑相通關係는 『醫學入門』과 『東醫寶鑑』에 「五臟穿鑿論」이라 하여 기술되었으며 최근에 와서는 李正來의 『醫易同源』에 각 臟腑의 五行속성과 易의 관점에서 서술한 내용이 언급이 되어 있으며 …… 또한 형상의학회에서는 지산도표가 臟腑相通關係를 근거로 그린 그림이라 하였다.”³⁷⁾라고 하여 臟腑相通關係는 『醫學入門』과 『東醫寶鑑』에서 나온 것이고, 현대에도 그것을 연구하고 활용함을 이야기 하였다.

김경철은 “『五臟穿鑿論』의 相通關係는 저자의 연구 논문을 비롯한, 『素問脈解篇』과 『素問六微旨大論』, 『素問陰陽離合論』 및 『靈樞根結』을 통하여 그 근거 일면을 살펴볼 때, 經脈의 開闔樞를 통한 음, 양의 세 가지 측면 즉 陽은 太陽, 陽明, 少陽으로 그 氣는 寒, 燥, 火로 발현되고, 陰은 太陰, 少陰, 厥陰으로 그 氣는 濕, 熱, 風으로 발현되어 이들 상호간의 조화 또는 대사의 평형 관계를 유지하고자 하는 관계로 이해되나, 이에 대한 정확한 내용이 『內經』을 비롯한 문헌에 설명된 바가 없다.”³⁸⁾고 하여 臟腑相通關係가 三陰三陽의 開闔樞理論으로 해석할 수 있으나, 文獻資料가 不足함을 이야기 하였다.

臟腑表裏關係와 臟腑相通關係의 차이점에 대하여 朴喆은 “表裏관계는 肝과 膽, 心과 小腸, 肺와 大腸, 腎과 膀胱, 心包와 三焦의 관계이고 表裏관계의 특징은 五臟六腑의 五行의 속성이 동일하고 經絡의 三陰三陽의 속성으로는 表裏가 일치한다. 반면 臟腑相通關係는 心과 膽, 肝과 大腸, 脾와 小腸, 肺와 膀胱, 腎과 三焦, 胃와 命門이 서로 相通하는 관계이다. 이는 각 臟과 腑가 經絡의 三陰三陽의 속성상으로 볼 때는 開闔樞의 작용이 동일하며 本臟腑의 五行의 속성상으로는 相生이나 相成의 관계라는 특징이 있다. 인체에서 볼 때 表裏관계는 공간적으로 인체의 전면, 측면, 후면의 특정 부위를 공유하면서 겹과 속이 되는 관계로 볼 수 있으며, 開闔樞관계는 陰과 陽 각각 氣의 出과 入 그리고 出入의 조절이라는 세 가지 측면에서 기능활동과 陰陽 氣의 上下 升降 및 조절이라는 측면에서의 기능활동을 의미한다고 볼 수 있다. 정리하면 表裏관계는 공간적으로 인체의 특정 부분을 공유하고 있으면서 表와 裏가 된다는 점에서 공간적인 차원에서 볼 수 있을 것이며, 相通관계는 開闔樞에 따른 氣機의 변화라는 차원에서 접근할 수 있다. 즉 氣機의 변화는 升降出入을 위주로 하는데 臟腑相通關係에서 手經과 足經은 인체의 上下로 氣의 升降의 통로가 되며 開闔樞는 氣의 出入의 기전이 된다. 그

36) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.301.

37) 朴喆, 丁彰炫, 白裕相, 臟腑相通關係에 관한 考察, 대한한의학원전학회지, 2004, 17(2), pp.1-2.

38) 김경철, 이용태, 臟腑相通과 芝山圖表의 理解, 동의생리학회지, 2003, 17(3), p.618.

러므로 氣機의 升降出入이 上下를 통로로 陰氣와 陽氣가 각각 出과 入 및 出入의 조절이라는 同一한 기전으로 작용한다는 점에서 開闔樞가 相通關係에 갖는 意義를 찾을 수 있다.”³⁹⁾라고 하여 臟腑表裏關係는 臟腑間의 관계가 동일한 五行 속성에 공간적으로 인체의 前面, 側面, 後面의 특정부위를 공유하기에 공간적인 차원에서 볼 수 있다면, 臟腑相通關係는 相通되는 각 臟과 腑는 經絡의 三陰三陽의 속성상으로 볼 때는 開闔樞의 작용이 동일하며 五行의 속성상으로는 相生이나 相成의 관계가 되고 氣의 升降出入의 조절함 다시 말해 氣機의 변화라는 차원에서 볼 수 있다고 하였다.

虛煩不寐에 나온 처방 중 溫膽湯은 心과 膽의 관계에 관련하여 쓰는 처방으로 『東醫寶鑑』에서는 “心과 膽이 허약하여 걸핏하면 잘 놀라고 꿈자리가 사나우며 虛煩이 생겨서 잠을 자지 못하는 것을 치료한다. 半夏, 陳皮, 白茯苓, 枳實 각각 8g, 靑竹茹 4g, 甘草 2g. 위의 약들을 썰어서 1첩으로 하여 생강 5쪽, 대추 2알과 함께 물에 달여 먹는다. ○ 驚悸, 怔忡과 일이 뜻대로 되지 않아 잠을 자지 못하는 것은 다 痰涎이 心에 들어갔기 때문이다. 이때에도 반드시 痰氣를 치료하여야 하는데 이 약을 주로 쓴다.”⁴⁰⁾라고 하여 心膽虛怯으로 인한 驚悸·怔忡 등에 사용되는 처방이라고 하였다.

溫膽湯에서 ‘溫’자의 의미는 단순하게 따뜻하게 한다는 의미로 보면 안된다. 그 이유는 溫膽湯의 處方名의 의미와 溫膽湯의 약물 구성의 두 가지로 생각해 볼 수 있다. 우선 『方藥合編解說』에는 “溫膽湯의 溫이란 暖, 燻, 習, 和, 柔 등의 뜻이 있는데, 여기서는 柔和의 의미가 있다.”⁴¹⁾라고 하여 柔和의 의미를 말하는 것이 있고, 다른 하나는 『東醫寶鑑·用藥門』에 “『內經』에는 ‘몸이 약하면 溫하게 하라’고 써어 있는데 溫하게 한다는 것은 보양[養]하라는 뜻이다. 즉 溫하게 한다는 것은 飲食을 조절하고 일상생활을 알맞게

하여 욕심을 버리고 걱정하지 말며 조용하게 있어서 眞氣가 회복되기를 기다린다는 것이다. 『禮記』에는 ‘얼굴빛을 柔順하고 溫하게 하라.’고 써어 있다. 여기에서 말하는 ‘溫’字는 바로 『內經』에 써어 있는 ‘溫’字와 같다. 약으로 보한다는 것도 역시 溫하게 하여 영양[養]한다는 것이다.”⁴²⁾라고 하여 ‘溫’字에 養의 의미가 있는 것이라고 이야기 하였다. 이 처럼 ‘溫’字에는 柔和와 保養의 두 가지의 의미가 있다고 하여야 한다. 柔和라는 것은 “膽은 中樞神經機能과 有關하므로 膽主決斷의 生理上 특징이 있으며, 相火가 內寄하므로 火의 病證을 일으키기 쉬운 病理上 특징이 있다.”⁴³⁾라고 한 膽의 痰熱內擾 등의 증상을 부드럽게 가라앉혀 준다는 것이다. 養의 의미는 “膽虛則不眠 膽實則多睡”⁴⁴⁾에서 膽이 虛할 때 不眠이 발생하기에 飲食을 조절하고 일상생활을 알맞게 하여 욕심을 버리고 걱정하지 말며 조용하게 있어서 眞氣가 回復되기를 기다린다는 것 즉 보양한다는 의미가 있다고 하겠다.

溫膽湯은 孫思邈의 『千金要方』에서 膽虛寒을 치료하는 처방으로 나온다⁴⁵⁾. 『三因極一病證方論』에서 3곳에 溫膽湯 처방 중에 2군데의 처방은 구성이 똑같고, 모두 『集驗方』의 原方에서 기초하여 茯苓과 大棗를 가미하고 生薑은 五片으로 줄여서, 전체적인 처방이 대체적으로 따뜻하여 평하고 조화롭게 할 수 있는 것이다. 그 主治는 ‘虛煩證治’인데 이것은 『外臺秘要』에 치법을 답습한 것으로 驚悸證을 치료 한다는 것은 心膽虛怯, 觸事易驚, 氣鬱生涎으로 인해 諸證으로 변하기 때문에 溫膽湯의 이름의 연혁이 되었다⁴⁶⁾. 『東醫寶鑑·夢門』에서의 溫膽湯은 半夏, 陳皮, 白茯苓, 枳實, 靑茹, 甘草, 生薑, 大棗로 구성되어 二陳湯에 枳實, 靑竹茹, 大棗가 가미된 처방으로 驚悸怔忡 失

39) 朴喆, 丁彰炫, 白裕相. 臟腑相通關係에 관한 考察. 대한한 의학원전학회지. 2004. 17(2). p.2.

40) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.238.

41) 申載鏞 編. 方藥合編解說. 서울. 傳統醫學研究所. 1993. p.149.

42) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.922.

43) 申載鏞 編. 方藥合編解說. 서울. 傳統醫學研究所. 1993. p.149.

44) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.336.

45) 孫思邈. 備急千金要方. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.217.

46) 倪誠 編. 新編方劑學. 北京. 人民衛生出版社. 2006. p.524.

志不寐 皆是痰涎沃心 宜理痰氣 등을 치료한다. 『方藥合編解說』에는 “膽氣虛怯에 의한 虛證은 情志鬱結, 痰熱內擾, 膽失疏泄, 胃失和降 등의 病機에 의하여, 眩暈, 目眩, 口苦嘔吐, 胸悶, 驚悸不寧, 時作嘆息 등이 나타난다. 이때는 清化熱痰, 降逆和胃의 治法을 써야 하며, 그 代表方이 溫膽湯이다.”⁴⁷⁾이라고 한 구절을 보면 理痰氣, 清化熱痰을 이야기하지 膽을 溫熱하게 한다는 내용은 없다. 이것으로도 溫膽湯의 ‘溫’字의 의미가 柔和나 保養의 의미이지 溫補의 의미가 아닌 것을 알 수 있다.

『東醫寶鑑·夢門·虛煩不睡·癡狂不睡』에 “重陽이 되면 狂이 되고 重陰이 되면 癡이 된다. 또한 狂症이 처음 생길 때에는 잘 자지 않고 늘 일어나 다니며 자기가 제일 잘난 체하고 벼슬이나 한 것처럼 거만해 하면서 마구 웃고 노래 부르기를 좋아하며 함부로 돌아다닌다. 놀란 것으로 心을 傷하여 寢이 나가서 癡狂證이 생긴 데는 鎮心丹, 抱膽丸, 葉氏雄朱丸, 一醉膏를 쓴다. 精神을 과도히 써서 癡狂이 된데는 辰砂寧志丸, 寧志化痰湯, 養血清心湯, 牛車肉이 좋다. 癡狂證으로 잠을 자지 못하는 데는 寧志膏, 辰砂散을 쓴다.”⁴⁸⁾라고 하여 癡狂不睡의 2가지 처방인 寧志膏와 辰砂散의 처방중 寧志膏는 虛煩不睡와 동일하다. 그리고 癡狂不睡가 虛煩不睡에 포함 되었다는 것 자체가 「五臟穿鑿論」에서 心과 膽이 相通하므로 心病怔忡은 溫膽湯을 사용하여야 하고, 膽病戰慄癡狂에는 補心湯을 사용하여야 한다는 것과 같이 心과 膽의 關係에 精神과 情志部分이 관련된 것이기에 虛煩不睡에 포함 시켰다고 생각된다.

『東醫寶鑑·夢門·虛煩不睡』중에 한 가지로 나온 傷寒不睡를 寒門에서 살펴보면 다음과 같이 나와 있다. “傷寒病이 나온 뒤에 虛煩으로 자지 못하는 데는 酸棗仁湯, 烏梅湯이 좋다.”⁴⁹⁾라고 하였는데 이는 傷寒이 중점이 아니고 傷寒病으로 虛煩에 이르러 不眠症이 발생하였기에 명칭은 傷寒不睡이나 虛煩不睡 항목에

목에 포함되었다고 사료된다.

2) 魂離不睡에서 살펴보는 心과 肝의 關係

『東醫寶鑑·夢門·魂離不睡』에 “四明 땅에 사는 董生이라는 사람이 병에 걸렸는데 정신이 온전하지 못하고 늘 누우면 마음이 들떠서 몸은 침대에 있으나 낮은 몸에서 떠난 것 같이 느껴지고 놀란 것처럼 가슴이 두근거리며 가위에 잘 눌리고 밤새도록 잠을 들지 못하였다. 그리하여 여러 가지로 치료해 보았으나 효과가 없었다. 그런데 許學士가 진찰하고 나서 ‘脈을 보면 肝이 사기를 받은 것이지 心病은 아니다. 건강한 사람은 肝이 사기를 받지 않기 때문에 누우면 피가 肝으로 들어가고 정신이 안정되어 잠을 자게 된다. 그러나 이 환자는 肝氣가 허하여 사기의 침범을 받았다. 肝은 피를 간직하는데 肝에 사기가 있으면 피가 肝으로 들어가지 못한다. 때문에 누우면 寢이 들떠서 몸에서 떠나간 것 같이 된다. 肝은 성내는 것을 주관하기 때문에 조금만 성을 내도 몹시 동한다’고 하면서 眞珠母丸과 獨活湯처방을 내어 주었다. 그리하여 그것을 1달 동안 먹었는데 병이 다 나았다.”⁵⁰⁾라고 하여 肝이 邪氣를 받아 肝藏血의 機能이 低下되어 魂이 肝에 돌아가지 못하여 不睡가 된다고 하였다. 『素問·六節藏象論』에서 “肝者, 罷極之本, 魂之居也.”⁵¹⁾라고 하였고 『靈樞本神』에서 “肝藏血, 血舍魂.”⁵²⁾라고 하여 肝은 藏血을 하고 血은 魂이 머무는 곳이라 하여 肝에 魂이 머문다고 하였다.

『東醫寶鑑·夢門·魂魄爲夢』에서 “○대체로 꿈은 다 魂魄이 사물과 작용하여 생긴다. 또한 형체가 사물과 접촉하면 일이 생기고 魂魄이 사물과 작용하면 꿈이 된다. …… ○ 사기가 침범하면 魂魄이 불안해지는 것은 血氣가 적기 때문이다. 血氣가 적은 것은 心에 속한다. 心氣가 허하면 흔히 두려워하고 눈을 감고 있으며 자려고만 하고 먼 길을 가는 꿈을 꾸며 魂魄이 흩어지고 꿈에 제멋대로 돌아다닌다.”⁵³⁾라고 하

47) 申載鏞 編. 方藥合編解說. 서울. 傳統醫學研究所. 1993. p.149.

48) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.197.

49) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.1054.

50) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.240.

51) 洪元植 譯. 校勘直譯黃帝內經素問. 서울. 傳統文化研究會. 1993. p.66.

52) 洪元植 譯. 校勘直譯黃帝內經靈樞. 서울. 傳統文化研究會. 1995. p.101.

여 꿈을 꾸는 것은 魂魄이 관여하고 血氣가 적어져서 心이 虛하여지면 魂魄이 妄行하기에 꿈을 꾸다고 하였다. 이처럼 夢에서는 魂魄을 같이 이야기 하였으나 不睡에 있어서는 魂만을 이야기 하여 魂離不睡라고 하였다.

『靈樞本神』에서 “肝藏血, 血舍魂 …… 脾藏營, 營舍意 …… 心藏脈, 脈舍神 …… 肺藏氣, 氣舍魄, …… 腎藏精, 精舍志.”⁵⁴⁾라고 하여 魂神意魄志를 五神이라고 한다. 이 중 魂과 魄의 차이라면 肝이 藏血하면서 魂을 머물게 하고 肺는 藏氣하면서 魄을 머물게 한다는 것이다. 이것으로 본다면 魂離不睡는 魂魄爲 夢에서 보다 睡眠에 있어서 血의 중요성을 강조하는 것이라고 생각한다.

魂과 魄에 대하여 『東醫寶鑑·身形門·保養精氣神』에서 “대체로 魂이라는 것은 陽이고 魄이라는 것은 陰이다. 神은 氣를 먹고 形體는 飲食物을 먹는다. 氣가 맑으면 精神도 상쾌해지고 形體가 피로하면 氣도 흐려진다. 氣를 먹는 사람은 千百 명이라도 죽지 않기 때문에 몸이 하늘로 나는 것과 같다. 穀食을 먹는 사람은 千百 명이라도 다 죽기 때문에 形體가 땅으로 돌아가게 된다. 사람이 죽는다는 것은 魂이 날아가고 魄이 떨어져서 水와 火가 서로 헤어져 각각 자기 근본으로 돌아가는 것이다. 살면 몸에 같이 있고 죽으면 서로 헤어져 魂은 날아가고 形體는 땅속에 떨어지는 것이 각각 다르다. 이것은 자연의 법칙이다. 비유한다면 한 그루의 나무를 불에 태우면 연기는 올라가고 재는 아래로 떨어지는 것과 같다. 이것은 자연의 법칙이다.”⁵⁵⁾라고 하여 魂은 陽이고 魄은 陰이고 사람이 죽으면 魂은 날아가고 魄은 땅에 남는다는 것이 자연의 법칙과 같다고 하였다.

여기에서 몇 가지 의문점이 생길 수 있는 부분이 있다. 하나는 魂을 藏하는 장기인 肝은 橫隔膜 아래에 위치하고 魄을 藏하는 장기인 肺는 橫隔膜 위에 위치하는데 魂을 陽이라고 하고 魄을 陰이라고 했다

는 점이다. 다른 한 가지는 氣와 血 중에 血이 氣보다 더 物質인 것이라고 생각되는데 魂은 날아가고 魄은 남는 다는 것이다. 저자는 이 부분에 대하여 생각하기를 우선 자연계절에 있어 肝木은 봄에 해당하고 肝木은 升發하여 上升하는 기운을 지녔기에 魂을 陽에 배속하였고 肺金은 가을에 해당하고 收斂하여 下降하는 기운을 지녔기에 魄을 陰에 배속하였다고 사료된다. 또 한 가지는 『醫哲學』에서 “木을 나무라고 할 때 木은 氣運이 집중되어 분출하는 개념이고 나무는 신축성이 없는 딱딱한 물질이다. 그런데 우리는 이와 같은 개념을 동시에 사용하고 있다. 모든 변화는 홀로 이루어지지 않고 상대편의 영향을 받아 陰陽이 相舍하여 변화를 이룬다. 木氣運은 맞은편 金의 對化作用을 받아 一面金 一面木의 두 象을 동시에 가지고 있는데 이를 본질적으로 볼 때는 木이 되고 현실적으로 볼 때는 金氣를 갖춘 나무가 된다.”⁵⁶⁾하여 나무가 자라날 때 그 성장하고 뻗어나가는 것은 木氣의 作用이지만 그 나무가 형태를 유지하는 걸의 단단함은 金氣의 作用이라고 하였다.

“氣化의 물건은 金氣를 얻지 못하면 굳고 강하지 못하니 껍질이 밖에서 보호하고 있는 것은 다 乾金의 기운을 얻어서 형태를 굳게 한 것이니, 이는 오행 가운데 어느 하나 金이 없으면 되지 않는 것이다.”⁵⁷⁾라고 하여 金의 氣運은 굳고 剛健하여 形體를 굳게 하는 것이라 하였다. 고로 金의 氣運은 肺에 저장되는 魄에 많을 것이기에 사람이 죽으면 魂은 날아가고 魄은 人體에서 있어서 단단한 것인 骨格이 될 것이니 땅에 남는다고 생각된다.

白上龍은 魂과 魄의 職分과 役割에 대하여 “魂은 陰中之陽藏인 肝을 본원으로 하고 魄은 陽中之陰藏인 肺를 본원으로 한다. 肝氣는 魂의 인도에 의하여 움직이며, 肺氣는 魄의 인도에 의하여 움직인다. 神은 神志의 覺醒과 認知를 통해 意識의 發揚을 주도하고, 精은 神志를 沈潛케 하여 意識의 休息을 이끌어낸다. 魂은 神의 보조자이니 곧 神의 활동을 추동하고, 魄은 精의 보조자이니, 精의 平靜을 유도한다. 따라서 魂魄의 本性은 肝肺의 작용기전을 통해 역추적

53) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.235.

54) 洪元植 譯, 校勘直譯黃帝內經靈樞, 서울, 傳統文化硏究會, 1995, p.101.

55) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.121.

56) 尹暢烈 著, 醫哲學, 大田, 周珉出版社, 2005, pp.73-74.

57) 尹暢烈 著, 醫哲學, 大田, 周珉出版社, 2005, p.72.

할 수 있다. 陰中之陽藏인 肝의 氣는 腎의 陰精으로부터 化生하고, 陽中之陰藏인 肺의 氣는 心의 陽神으로부터 化生한다. 魂의 發動意志는 腎精을 대변하여 心神으로 發火하고, 魄의 安靜意志는 心神을 대변하여 腎精으로 귀속한다. 따라서 魂은 陰界에 잠장되어 있는 개체의 潛在意志를 陽界의 意識으로 실현시키는 매개자이며, 魄은 陽界에서 얻어진 정보를 수습하여 陰界의 의지를 형성하도록 인도해 주는 안내자라고 할 수 있다.”⁵⁸⁾라고 하여 魂은 肝을 본원으로 하며 神의 보조자이니 곧 神의 활동을 추동한다고 하였다. 魄은 肺를 본원으로 하며 精의 보조자이니, 精의 平靜을 유도한다고 하였다. 肝氣는 腎의 陰精으로부터 化生하고, 肺氣는 心의 陽神으로부터 化生하기에 魂의 發動意志는 腎精을 대변하여 心神으로 發火하고, 魄의 安靜意志는 心神을 대변하여 腎精으로 귀속한다고 하였다. 白上龍의 이러한 주장은 五神을 통하여 五臟 相互間의 相互關係에 대하여 새롭게 이해할 수 있는 발상이라고 생각된다.

특히 神은 神志의 覺醒과 認知를 통해 意識의 發揚을 주도하고, 精은 神志를 沈潛케 하여 意識의 休息을 이끌어 내기 때문에 活動狀態를 관장하는 것은 心에서 나온 神이고, 休息狀態를 관장하는 것은 腎에서 나온 精이라는 것을 유추 할 수 있다. 이러한 내용은 윌리엄C. 디멘트가 活動狀態의 반대개념으로서 休息狀態를 睡眠이라고 정의한 것과 유사하다고 하겠다.

이 意識의 發揚과 休息 관계에 대하여 白上龍은 그의 논문에서 “사물과의 접촉은 열린 세계[陽界]에서 일어나고, 내면은 자신만의 닫힌 세계[陰界]이다. 陽界는 陽分을 기반으로 하는 것이 담당하고 陰界는 陰分을 기반으로 하는 것이 담당하므로, 陽界는 陽中之陽藏인 心을 근거로 하는 神에 의하여, 陰界는 陰中之陰藏인 腎을 근거로 하는 志에 의하여 주도되어진다고 할 수 있다. 그리고 陽中之陰藏인 肺를 근거로 하는 魄은 陽界에서 감지된 정보를 陰界로 수용하고, 陰中之陽藏인 肝을 근거로 하는 魂은 陰界에서 판단되어진 결정을 陽界로 각성시켜주니, 魂과 魄은 열린 세계와 닫힌 세계의 교류를 담당한다고 할 수 있다.

따라서 神志活動의 기전에 있어서, 神은 陽界를 담당하여 자신의 神志를 外界空間으로 확장하고, 志는 陰界를 담당하여 자신의 神志를 제한된 영역으로 집중하며, 魂과 魄은 陽界와 陰界가 교차하는 門戶[陰陽交際之界]를 開關하고, 意는 이러한 神志의 여러 세계가 안정적으로 전환할 수 있도록 토대를 이루어준다.”⁵⁹⁾라고 하여 五神에 있어서 五神의 活動分野에 대하여 이야기 하였다. 『東醫寶鑑·夢門·魂魄爲夢』에 “대체로 꿈은 다 魂魄이 사물과 작용하여 생긴다. 또한 형체가 사물과 접촉하면 일이 생기고 정신이 사물과 작용하면 꿈이 된다.”라고 한 문장에서 魂魄이 꿈을 꾸게 한다고 하였고, 魂과 魄은 陽界와 陰界가 교차하는 門戶의 역할을 한다고 하였다. 그렇다면 꿈은 외부세계에 대한 의식반응이 없는 睡眠의 상태에서 陽界와 陰界의 사상이 함께 나타나는 것임을 알 수 있다. 앞에서 서술한 睡眠의 概念에서 이러한 사상을 빠른 안구의 움직임이 있는 수면 즉 렘수면이고 꿈수면이라고 하였다.

白上龍의 주장으로 좀 더 魂魄에 대하여 살펴보면 魂은 陰界에서 판단되어진 결정을 陽界로 覺醒시켜준다 하였으니 내가 평소에 가지고 있던 생각이나 감정이 꿈에 나타나는 것은 魂의 作用이 더 클 것이고, 魄은 陽界에서 감지된 정보를 陰界로 수용한다고 하였으니 活動時에 보고 듣고 한 사물이나 일이 꿈에 나타난다면 魄의 작용이 더 크다고 할 것이다.

魂離不睡에 있어서는 肝에 邪氣를 받아 누워도 肝이 藏血을 하지 못하면 魂이 肝에 들어가지지를 못하여 잠이 오지 않는다고 하였는데, 魂의 역할 부분을 생각하면 단순한 補血의 개념과는 魂離不睡에 있어서 방향을 달리 한다고 하겠다.

神은 神志의 覺醒과 認知를 통해 意識의 發揚을 주도한다고 하였고, 魄은 神의 보조자이니 곧 神의 활동을 추동한다고 하였다. 다시 말해서 魂의 作用이 활발하면 할수록 神의 作用인 神志의 覺醒은 더욱 활발해질 것이니 정신은 더욱 또렷해질 것이다. 일반적인 韓醫學의 治療에서 肝主筋, 肝開竅於目的 개념에서 筋肉을, 눈을 좋게 하기 위해 補肝이나 補血의

58) 白上龍. 神志[五神]의 職分과 機能에 대한 考察. 大韓韓醫學原典學會誌. 2003. 16(2). p.310.

59) 白上龍. 神志[五神]의 職分과 機能에 대한 考察. 大韓韓醫學原典學會誌. 2003. 16(2). p.308.

治法을 쓰는 것에 비해, 魂離不睡에서는 魂의 기능을 왕성하게 하는 것이 아니고 반대로 魂이 肝으로 돌아가서 作用을 쉬게 하는 것이 관건이 된다. 그러기 위해서는 血이 充足함과 동시에 높은 행동이 함께 동반되어야 할 것이다.

血氣와 精神의 관계는 『東醫寶鑑·心·心傷證』에 “○근심과 걱정을 하거나 지나치게 생각을 하면 心이 상한다. ○邪氣가 침범하면 精神이 불안해지는 것은 血氣가 부족하기 때문이다. 血氣가 부족한 것은 心에 속하는데 心氣가 虛한 사람은 흔히 잘 무서워하며 눈을 감고 있고 자려고만 하며 멀리 가는 꿈을 꾸고 정신이 산만하며 魂魄이 마구 다닌다. 陰氣가 쇠약하면 癲證이 생기고 陽氣가 쇠약하면 狂證이 생긴다.”⁶⁰⁾라고 하여 憂愁思慮가 心을 傷하는데 心氣가 虛한 것은 血氣가 적은 것이라고 하여 정신적인 스트레스로 心이 傷하고 血氣가 적어진다고 하였다. 心主神하고 心主血하는데 血氣가 줄어들면 精神도 불안해진다. 또한 血氣가 부족하면 눈을 감고 자려고만 한다고 하였는데 이는 心에서 神志의 覺醒과 認知를 통해 意識의 發揚을 주도할 여력이 없으니 눈을 감고 자려고 한다고 생각된다. 이 경우에는 정상적인 生理的인 睡眠이 아닌, 血氣의 감소에 起因한 身體의 休息욕구가 증가한다는 표현이 맞겠다. 心傷證의 昏目欲眠은 『東醫寶鑑·身形門·老因血衰』에 “낮에는 졸음이 많고 밤에 누워도 정신이 또릿또릿하면서 잠이 들지 않는다.”⁶¹⁾라고 한 표현처럼 낮에는 血氣의 不足으로 神志의 覺醒이 덜 되어 잠이 많이 오거나 精神이 맑지 못하고, 밤에는 魂이 肝으로 歸하여 睡眠을 취해야 하나 血이 不足하여 魂이 歸하지 못해 不眠이 오는 것이 두 가지 모두 血氣의 不足에서 오는 증상이기에 거의 類似하리라 생각된다.

현대에 있어서 魂離不睡에 해당되는 경우로 자주 볼 수 있는 일례는 中年女性들의 閉經期 무렵에 나타나는 證狀들로 세칭 갱년기증후군이라고 생각한다. 서양의학에서 이와 관련된 사항으로는 다음과 같다.

“월경전 증후군 또는 폐경기와 관련되는

60) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.311.

61) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.140.

수면호소들

주요호소-특정월경기간 동안에 불면증 또는 수면과다증·월경전기 동안에 수면보행·월경전 증후군 관련 불면증·폐경기 동안에 안면홍조 관련 불면증

임상증상-많은 여성들이 뚜렷한 이유없이 정상 월경 동안에 수일간 수면곤란이나 수면과다증을 호소한다. 월경전 증후군이 있는 여성들은 대개는 불면증형인 현저한 수면호소들을 종종 경험한다. 폐경기 동안에 수면호소들이 다시 빈번하게 되며, 대개는 불면증을 호소한다. 이런 호소들은 안면홍조와 종종 관련된다.

발병률- 정상 월경 동안에 삽화적인 불면증 호소의 발생 빈도는 정확히 알려져 있지 않다. …… 폐경기와 관련되는 수면호소는 특별한 증상이라기보다는 보편적인 것이다.”⁶²⁾

라고 하여 서양의학에서도 월경이나 폐경기와 관련해서 수면장애의 증상이 나타남을 제시하고 있다. 하지만 血과 心神에 관한 이론이 없는 관계로 이유없이 수면곤란이나 수면과다증을 호소한다고 서술하고 있다. 그리고 폐경기와 관련되는 수면호소는 보편적으로 나타날 수 있는 것으로 흔하게 나타난다고 하였다.

閉經期에 이러한 증상은 한의학적으로 본다면 『東醫寶鑑·身形門·年老無子』에서 “여자는 7살이 되면 腎氣가 왕성해져서 이를 갈고 머리털이 잘 자란다. 14살이 되면 天癸가 오고 任脈이 통하며 太衝脈이 충실해져서 月經이 제때에 맞추어 이르기 때문에 아이를 낳게 된다. …… 49살이 되면 任脈이 虛해지고 太衝脈도 쇠약해져 天癸가 약해지면서 月經이 없어지고 몸이 약해지므로 아이를 낳지 못하게 된다.”⁶³⁾라고 하여 여자는 49세에 閉經이 되고, 이 무렵이 서양의학의 갱년기 증후군이 나타나는 시기가 되겠다.

『東醫寶鑑·身形門·年老無子』의 문구는 男女의 身體

62) Martin Reite, M.D., John Ruddy, M.D. and Kim nagel, M.D. 지음, 양창국 옮김, 수면장애의 진단과 치료, 서울, 한국의학사, 2001, p.300.

63) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.117.

變化를 전체적으로는 腎氣의 盛衰에 따라 論하였다. 그리고 天癸의 시작과 끝에 任脈과 衝脈을 거론하면서 天癸를 이야기하였다.

『東醫寶鑑鍼灸門奇經八脈』에 “任脈은 몸 앞에서 시작하여 몸 앞에서 끝났다. 東垣이 말하기를 任脈은 會陰穴에서 시작하는데 曲骨穴에 그 근원을 두고 생식기에 들어갔다가 뱃속으로 나와 배꼽을 지나 위로 올라가 足厥陰經에 연계된다. 『內經』에 任脈이란 것은 여자가 이 경맥의 힘으로 妊娠을 한다고 하였다. …… ○ 衝脈과 任脈은 다 子宮 속에서 시작하여 뱃속을 따라 위로 올라가 경락이 모이는 곳으로 가며, 곁으로 나온 것은 배의 오른쪽을 따라 위로 올라가 목구멍에서 만나고 갈라져서 입술을 엮는다.”⁶⁴⁾라고 하여 任脈은 子宮과 연관이 되어 任脈이란 명칭도 妊娠에 관련되기 때문이라고 하였다. 또한 足厥陰肝經에 연계 되었다고 하였다.

『東醫寶鑑鍼灸門奇經八脈』에 衝脈을 보면 “衝脈은 발로부터 머리로 곧추 올라가 12經脈이 모이는 곳으로 가서 모든 經脈의 氣血을 통솔한다.”⁶⁵⁾라고 하고, “○『內經』에 衝脈은 足少陰經과 合하였다고 하였고 『難經』에는 足陽明經과 合하였다고 하였다. 이것으로 보아 衝脈은 氣街穴에서 시작하여 足陽明經과 足少陰經의 두 經脈 사이에 있으며 배꼽 옆을 따라 위로 올라간 것이 명확하다.”⁶⁶⁾라고 하여 衝脈은 十二經脉之海가 되며, 足陽明胃經과 足少陰腎經과 연계가 된다고 하였다. 『한의학총강』에서 “衝脈은 ‘十二經絡之海’라고 볼 수 있으며, ‘血海’가 된다고 할 수도 있다. 衝脈은 ‘血海’가 되며, 胞中에서 시작하므로 부녀자의 月經과 관계가 있다.”⁶⁷⁾라고 衝脈이 十二經絡之海이면서 血海이니 月經과 관련이 있다고 하여, 이것으로 衝脈이 血과 연관성이 깊은 것을 알 수 있다.

『東醫學事典』에서 ‘天癸’에 대하여 다음과 같이 정

의하였다. “① 몸의 성장, 발육과 생식기능에 필요한 물질을 가리키는 말. 선천적인 腎精과 후천적인 수곡의 정미로운 영양물질에 의하여 점차적으로 생긴다. 동의고전에 여자는 14살에 天癸가 성하고, 49살에 없어지며 남자는 16살에 天癸가 성하고, 64살에 없어진다고 하였다. ② 元陰을 달리 이름. ③ 월경이란 뜻으로도 쓰인다.”⁶⁸⁾고 하였다. 天癸란 용어가 여자한테만 사용된 것이 아니니 ①의 뜻인 몸의 成長 發育과 生殖機能에 필요한 物質로 先天的인 腎精과 後天的인 水穀의 정미로운 영양물질에 의하여 점차적으로 생기는 것이 天癸의 정의로는 제일 합당하겠다.

任脈과 衝脈, 天癸의 3가지를 놓고 공통적으로 연관되는 것을 찾아본다면 女子胞라는 奇恒之府가 떠오를 수밖에 없다. 『東醫寶鑑胞門』에는 “○衝脈과 任脈은 다 胞의 가운데서 시작하여 위로 뱃속으로 올라갔는데 經絡이 모이는 곳이다. …… ○ 血室은 血이 있는 곳이며 榮衛가 멈춰 있는 곳이고 經脈이 흘러들어 모이는 곳인데 이것이 바로 衝脈이다. ○ 衝脈은 血이 모이는 곳이기 때문에 여기에 모든 經이 다 모여 있다. 男子는 돌게 되어 있고 女子는 멈추게 되어 있다. 男子는 돌게 되어 있기 때문에 쌓이는 것이 생기지 않아 그득해지지 않고 女子는 멈추게 되어 있기 때문에 쌓이는 것이 있어서 차 있다. 차 있던 것이 때맞추어 넘쳐 나오는 것을 月信이라고 하는데 이것이 바로 월경[月水]이다. 이것은 달이 둥글어졌다가 이지러지는 데 비유해서 표현한 것이다.”⁶⁹⁾라고 하여 胞에서 衝脈과 任脈이 나오고 胞는 經絡之海가 되며 血室이라고 하여 여기에 女子는 쌓이는 것이 때맞추어 넘쳐 나오는 것을 月經이라고 하였다. 血의 盛衰가 胞에 있어서 매우 重要하고, 月經으로 女性의 血의 盛衰를 診斷하는 이유라고 하겠다.

李仁洙는 女子와 胞의 관계에 대하여 “男子는 五臟六腑를 위주로 되어 있고 女子는 12經絡을 위주로 되어 있다. 그것은 女子가 胞를 위주로 되어 있어서 胞는 12經絡을 주관하기 때문이다.”⁷⁰⁾라고 하여 남

64) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.2073.

65) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.2072.

66) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.2073.

67) 羅昌洙外 17人 教授 共編, 한의학총강, 서울, 醫聖堂, 2006, p.391.

68) 과학백과사전종합출판사, 제편집 東醫學辭典, 서울, 도서출판까지, 1994, p.993.

69) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, pp.357-358.

70) 李仁洙, 男女의 差異에 根據한 男女形象의 醫學的 運用에

녀의 차이에 있어서 女子는 胞가 重要하고 그 胞는 12經絡을 다스리기에 女子는 12經絡 위주로 되어 있다고 표현하였다. 그리고 “女子는 血을 爲主로 살아가고, 男子는 精氣를 爲主로 살아간다.”⁷¹⁾고 하여 男女의 차이에 대하여 이야기 하였다.

『東醫寶鑑·身形門·人氣盛衰』에서 “50살이 되면 肝氣가 쇠약하기 시작하고 肝葉이 얇아지며 담즙도 줄기 시작하기 때문에 시력이 떨어진다.”⁷²⁾라고 하여 男女 모두 50대가 되면 肝氣가 약해지기 시작한다고 하고 視力의 低下 즉 老眼이 시작된다고 하였다. 그러나 西洋醫學에서 女性 閉經期의 不眠을 普遍的이라고 한 이유에 대하여 알아보겠다.

心氣가 쇠약해지는 60대의 관련문헌을 살펴보면 『東醫寶鑑·身形門·人氣盛衰』에서 “60살이 되면 心氣가 쇠약하기 시작하고 근심과 슬픔이 많으며 血氣가 쇠약하기 때문에 늙기를 좋아한다. …… 60살이 되면 성적 기능이 약해지고 기운이 몹시 약해지며 九竅가 자기의 기능을 다하지 못하고 下焦는 허해지며 上焦는 실해져서 콧물과 눈물이 나온다고 하였다.”⁷³⁾라고 하여 60대가 되면 心氣가 쇠약해져서 血氣도 약해져서 늙기를 좋아하고 陰痿 氣太衰 九竅不利 下虛 上實 涕泣俱出의 증상이 나타난다고 하였다. 이러한 증상은 『東醫寶鑑·身形門·老因血衰』에서 “나이가 많아지면 精과 血이 모두 줄어들어 젊었을 때에 하던 七竅가 정상적인 작용을 하지 못한다. 오히려 올 때에는 눈물이 나오지 않고 웃을 때는 오히려 눈물이 나온다. 또 걸쭉한 콧물이 많이 나오고 귀에서는 매미 우는 소리가 나며 음식을 먹었을 때 입이 마른다. 잘 때에 침을 흘리고 오줌이 자기도 모르게 나가며 대변이 몹시 굳거나 설사하기도 한다. 낮에는 졸음이 많고 밤에 누워도 정신이 또렷또렷하면서 잠이 들지 않는다. 이것이 늙은이의 병이다.”⁷⁴⁾라고 한 老人之

病의 證狀과 거의 일치한다. 이것으로 보아 男女 모두 60대에는 낮에는 잠을 자게 되고 밤에는 깨어나서 잠을 자지 못하게 되는 증상이 나타남을 알 수 있다.

西洋醫學에서 女性의 경우 閉經期에 거의 대부분이 睡眠障礙가 나타난다고 하였는데, 『東醫寶鑑·身形門·年老無子』에서 “여자 49살이 되면 任脈이 虛해지고 太衝脈도 쇠약해져 天癸가 약해지면서 월경이 없어지고 몸이 약해지므로 아이를 낳지 못하게 된다. …… 남자 56살이 되면 肝氣가 쇠약해져서 힘줄을 잘 놀릴 수 없고 天癸가 약해지면서 정액이 줄어들고 腎이 허약해지며 몸도 쇠약해진다. 64살이 되면 이빨과 머리털이 빠진다. 腎은 水를 주관하며 5장 6부의 정기를 받아서 간직한다. 그렇기 때문에 5장이 왕성해야 정액을 내보낼 수 있다. 그런데 이 나이에서부터는 5장이 모두 쇠약해지고 뼈와 힘줄이 늘어지며 天癸가 끊어지기 때문에 머리털이 희어지며 몸이 무거워지고 똑바로 걸지 못하며 아이를 낳지 못한다.”⁷⁵⁾라고 하여 女子는 49세에 妊娠과 聯關된 任脈과 血海인 衝脈이 허하게 되어 地道不通(閉經)이 된다고 하여, 女子와 血과의 聯關性을 집중적으로 說明하였다. 男子는 50·60세대에 腎藏精, 腎主骨의 側面에서 영향이 나타난다고 하였다. 이는 女子는 血을 爲主로 살아가고, 男子는 精氣를 爲主로 살아간다고 하는 내용이 그대로 반영되는 것이라고 하겠다.

女子는 血을 爲主로 살아가고, 男子는 精氣를 爲主로 살아간다는 男女의 차이가 西洋醫學에서 女性 閉經期의 不眠을 普遍的 現象이라고 이야기 한 이유라고 하겠다.

心과 肝의 관계에 대하여 『中醫藏象學』에서는 크게 2가지 특징이 있다고 하였다. 한 가지 특징은 心과 肝이 血液의 循環과 血液貯藏에 관여 한다는 것과 다른 한 가지 특징은 心이 神志를 주관하는 것과 肝의 疏泄機能의 연관성이다.

우선 혈액부분에 관한 특징을 보면 다음과 같다. “첫 번째 특징은 血液循環과 血液量 調節의 관계에 있다. ‘心主血’은 곧 心이 血液循環을 주지한다는 것

대한 研究. 대전. 大田大學校 博士學位論文. 2006. p.65.
71) 李仁洙. 男女의 差異에 根據한 男女形象의 醫學的 運用에 대한 研究. 대전. 大田大學校學校 博士學位論文. 2006. p.37.
72) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.117.
73) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.117.
74) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法

仁文化社. 1999. p.140.

75) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. pp.117-118.

이다. ‘肝藏血’은 곧 肝이 血液을 저장하고 血液量을 調節한다는 것이다. 정상적 生理상황 아래에서는, 心血이 充足하고, 血液循環이 정상이라면, 心主血의 기능도 정상적일 것이며, 肝은 血液貯藏과 血液量調節의 作用을 충분히 발휘하는 것이 가능할 것이다. 그 외에도, 肝의 貯藏과 血液量調節 機能이 정상인 것은 心血을 그득차게 할 수 있기에 心은 정상적으로 血液循環을 유지할 수 있게 된다.”⁷⁶⁾라고 하여 血液循環과 血液量 調節에 있어서 心과 肝의 상호관계에 대하여 이야기 하였다. 血에 관하여 心主血하고 脾統血하고 肝藏血하는 부분은 일반적인 사항이다. 하지만 心主血의 의미가 血의 전반적인 사항을 주관한다는 의미이지 단순히 血液循環에 心搏動으로 血液이 循環되는 것만을 위주로 보아서 안 되고 肝藏血의 기능에 비교해서 이러한 표현을 했다고 생각한다.

“心主血과 肝藏血은 生理上에서 相互協調, 相互爲用이 있는 것이다. 病理狀態에서 만일 그 중에 한 방면의 病理變化가 나타난다면, 다른 것 또한 한 방면의 發生變化가 따르게 된다. 가령 心血不足은 간의 藏血不足으로 肝血虛證을 야기하게 된다. 肝血虛는 곧 피를 공급하는 것의 不足에 이르게 되고, 心血은 이로 인해 衰少하게 되니, 心血虛가 출현하게 된다. 고로 臨床에 있어서 보통 心悸, 面色不華 등의 心血不足 증후와 頭暈目眩, 爪甲不榮, 手足震顫 등의 肝血虛의 증후가 동시에 함께 나타나며, 心肝血虛라고 표현한다.”⁷⁷⁾라고 하여 心과 肝이 生理의으로도 밀접하고 그 결과 肝의 病理 상태로 心이 나빠지기도 하며 그 반대의 경우도 있다고 하였다.

두 번째로 睡眠과 밀접한 관계가 있는 心과 肝의 精神的인 측면에서의 특성을 살펴보자. “정상적 生理狀態에서는 肝主疏泄은 心主神志의 기능을 보조할 수 있다. 肝의 疏泄機能이 정상이라면, 肝氣條達 하고 血氣和順, 心情舒暢 한다. 肝의 疏泄機能이 정상을 벗어나면, 氣機의 조절이 안 되어 鬱滯되니, 鬱鬱不樂(가슴이 답답하고 우울함), 多疑思慮(의심 많고 생각 많음) 등의 神志方面의 변화가 나타나게 된다.

逆으로 생각하면 情志抑鬱과 心神不安은 肝氣鬱結에 이르게 하여 胸悶腹脹과 脇肋疼痛 등 증상이 출현한다.”⁷⁸⁾라고 하여 心과 肝의 精神的 關係는 相互關係가 밀접하여 心神不安으로도 肝의 이상이 나타나고 肝의 疏泄機能의 이상으로도 神志方面의 이상이 나타난다고 하였다.

“血液은 神志活動의 物質的 基礎가 된다. 心血이 臟腑에서 充足되면, 肝의 疏泄機能도 정상으로 精神情志活動을 조절한다. 肝血이 旺盛하면 疏泄機能도 정상으로 氣血運行이 暢通하여, 心血이 충분히 旺盛하고 心神이 心血의 補養을 얻는다.”⁷⁹⁾라고 하여 心과 肝이 相互關係가 血을 바탕으로 이루어지고 血의 충만함을 바탕으로 精神情志活動이 정상적으로 유지된다는 중요한 이야기를 하였다.

“心과 肝은 情志方面에서 밀접한 관계에 있는 고로, 情志所傷에서는 心肝의 병증이 많이 보인다. 情志가 傷하게 되는 것이란 陰이 傷하여 火로 되는 것이 되기 쉽다는 것으로서, 이러한 연고로 臨床上 心肝陰虛 와 心肝火旺 등의 증상을 자주 본다. 五行轉變方面에서 心은 火에 肝은 木에 속하는 이유로 肝木은 心火를 生할 수 있고, 心과 肝의 關係는 母子關係로 구성된다. 정상 상황에는 心肝이 서로 서로 도움을 제공하고, 서로 影響을 준다. 病理상황에서는 相互影響을 준다.”⁸⁰⁾라고 하여 情志所傷에서 心과 肝의 病證이 많고 肝木과 心火는 母子關係로 밀접하다고 하였다. 心과 肝이 血의 貯藏과 調節로 밀접한 關係이고, 이것은 睡眠에 있어서 중요한 부분으로 肝에 血이 不足하면 魂이 歸藏하지 못하는 것이 魂離不睡이기 때문이다.

3) 思結不睡에서 살펴보는 心과 脾의 關係

『東醫寶鑑·夢門』에 不眠을 虛煩不睡, 魂離不睡, 思結不睡로 나누어 虛煩不睡는 心과 膽의 關係로, 膽이 營氣와 衛氣의 循環을 調節하고, 그것으로 人體의 熱

76) 王琦 主編. 中醫藏象學. 北京. 人民衛生出版社. 2005. p.99.

77) 王琦 主編. 中醫藏象學. 北京. 人民衛生出版社. 2005. p.99.

78) 王琦 主編. 中醫藏象學. 北京. 人民衛生出版社. 2005. pp.99-100.

79) 王琦 主編. 中醫藏象學. 北京. 人民衛生出版社. 2005. p.100.

80) 王琦 主編. 中醫藏象學. 北京. 人民衛生出版社. 2005. p.100.

을 調節하기에 睡眠에 關여한다고 하였고, 魂離不睡는 心과 肝의 關係로, 神志活動에 物質的 基礎인 血을 바탕으로 血氣가 虛해지면 누을 때 魂이 肝에 歸藏하지 못하여 不眠이 오게 된다고 하였다. 虛煩不睡와 魂離不睡는 크게 본다면 氣의 循環과 血氣의 盛衰에 관한 이야기라고 볼 수 있다.

思結不睡에 대하여서는 “어떤 부인이 생각을 지나치게 하여 병이 나서 2년간이나 잠을 자지 못하였다. 대인이 보고 나서 ‘양손의 맥이 다 緩하니 이것은 脾가 邪氣를 받은 것인데 비는 생각하는 것을 주관하기 때문에 그렇게 되었다.’고 하면서 그의 남편과 의논하기를 부인이 성을 내게 하자고 하였다. 그리하여 대인은 많은 재물을 받아 내고 며칠간 술을 먹다가 처방도 1장 써주지 않고 돌아갔다. 그러자 그 부인은 몹시 성이 나서 땀을 흘리다가 그날밤에는 곤하게 잠들었는데 깨어나지 않고 8-9일 동안 잤다. 그 후부터 밥맛이 나고 맥도 제대로 뛰었다. 이것은 膽이 虛하여 脾가 지나치게 생각하는 것을 억제하지 못했기 때문에 잠을 자지 못하던 것이 지금 격동시키고 성을 내게 하여 담이 다시 비를 억제하게 되었기 때문에 잠을 자게 된 것이다.”⁸¹⁾라고 하여 思慮過多로 脾를 손상하여 不眠이 온 것을, 성내는 것 즉 怒氣로 木克土의 이치로 治療를 하였다고 하였다. 이는 思結不睡는 七情인 喜怒憂思悲驚恐 중에 한 가지인 思로 인해 不睡가 온다는 것인데, 七情이 모두 傷할 때에는 각각 病을 일으키는데 유독 思만 대표적으로 거론한 이유가 무엇인가 하는 것이다.

우선 생각해 볼 수 있는 것은 思는 五志 중에 脾의 志이고 脾는 土로서 앞에서 心과 消化와의 關係에서 脾胃가 樞의 役割이 重要함은 이미 이야기하였다. 또한 脾는 飲食을 消磨하는 장기로 “지나치게 생각하여 脾를 傷하면 기가 멎어서 돌아가지 못하므로 中脘에 積聚가 생겨서 飲食을 먹지 못하고 배가 불러 오르고 그득하여 팔다리가 나른해진다.”⁸²⁾이라 하여 思傷脾하면 後天에 根本이 되는 飲食의 섭취가 안 되기에 “대체로 성내면 肝木이 갑자기 脾土를 억눌러

서 脾를 상한다. 따라서 나머지 四臟도 모두 傷하게 된다.”⁸³⁾라고 하여 脾가 상하면 나머지 四臟도 傷한다고 하였다. 고로 思結不睡는 우선은 脾가 상하면 不得飲食 하기에 飲食의 중요성으로 七情 중에서 거론 하였다고 생각된다.

두 번째로는 『靈樞本藏』에 나오는 구절로 “志意는 神을 御하고 魂魄을 收하며 寒溫을 適하고 喜怒를 和하는 것입니다. …… 志意가 和하면 精神이 專하고 直하여 魂魄이 散하지 않고, 悔하고 怒함이 起하지 아니하여 五臟이 邪를 受하지 않을 것이다.”⁸⁴⁾라고 하여 志意의 役割과 그것의 重要性에서 대하여 이야기 하였다. 그 내용으로 본다면 志와 意의 중요성으로 五志 중에 脾에 志인 思를 중요하게 거론 하였다고 생각된다.

意는 五神 중에 脾의 神에 해당되며 志는 五神 중에 腎의 神에 해당된다. 『靈樞本神』에 “心에 품고 있는 뜻을 意라하고, 意가 뚜렷하게 보존되어 있는 것을 志라 한다.”⁸⁵⁾고 하여 意와 志에 관하여 나온 구절이 있다. 이것을 보면 心에서 즉 神明이 인식한 것을 記憶하는 것이 意이고, 意에 남겨진 것이 志라고 하였다.

白上龍은 志와 意에 관하여 다음과 같이 이야기 하였다. “神은 意라는 과거의 경험을 바탕으로 사물을 인식하고, 志라는 가치기준에 의거하여 개개의 의미를 결정한다. …… 따라서 한 生命體가 情報를 취득하거나 취득된 情報를 선별할 때, 情報를 記憶하고 取捨選擇하여 정리하는 과정은 意에 의해 주도되며, 情報에 대한 가치부여 및 일관성은 志를 기준으로 이루어지니, 志와 意는 記憶 및 選擇과 一貫性의 지표이다.”⁸⁶⁾라고 하여 事物을 인식하여 마음속에 품고 있는 意와 意가 뚜렷하게 보존되어 있는 志가 相互作用하여 事物의 價値 判斷의 基準과 一貫性을 유지하는 役割을 함을 이야기 하고 있다.

83) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, pp.183-184.

84) 洪元植 譯, 校勘直譯黃帝內經靈樞, 서울, 傳統文化硏究會, 1995, pp.322-323.

85) 洪元植 譯, 校勘直譯黃帝內經靈樞, 서울, 傳統文化硏究會, 1995, p.98.

86) 白上龍, 神志[五神]의 職分과 機能에 대한 考察, 大韓醫學原典學會誌, 2003, 16(2), pp.313-314.

81) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.240.

82) 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, pp.182-183.

그리고 睡眠의 側面에서 보는 意와 志의 役割이 있으니 이에 대하여 “五臟 중에 陽藏에 속하는 肝과 心은 神志의 발동 및 처리와 밀접한 연관을 맺고 있지만, 脾肺腎 등 陰藏은 상대적으로 形體의 유지 및 활동에 더 많은 역량을 집중하고 있다. 이는 陽化의 극단에서 神이 發生하고 陰化의 結果로 形體가 이루어지는 것과 상통한다.”⁸⁷⁾라고 하여 肝과 心은 다시 말해 魂과 神은 神志의 發動으로 意識을 覺醒시키고, 脾肺腎 즉 意魄志는 神志를 沈潛하게 하여 意識의 休息을 이끄는 데 意識의 休息으로 形體가 유지된다고 하였다.

그러므로 脾가 睡眠에 있어서 중요한 장기로 언급되는데 五神인 意로서는 病이 오는 것이 아니기에 감정인 思로써 不睡를 일으키는 중요한 원인이 된다고 생각된다.

아울러 『東醫寶鑑·夢門·老少之睡不同』에 “黃帝가 ‘늙은이는 밤에 잘 자지 못하고 젊은이는 낮에 잘 자지 못하는데 무슨 기운이 그렇게 하는가’고 물었다. 그러자 岐伯이 ‘젊은이는 氣血이 왕성하고 筋肉이 든든하며 氣가 도는 길이 잘 통하여 있기 때문에 榮衛가 정상으로 잘 돈다. 그러므로 낮에는 精神이 맑고 밤에는 잔다. 늙은이는 氣血이 쇠약하고 筋肉이 마르고 氣가 도는 길이 고르지 못하여 五藏의 氣가 서로 충돌하게 되고 榮氣가 不足하다. 그러므로 衛氣가 속으로 들어가서 그를 대신한다. 때문에 낮에도 精神이 맑지 못하고 밤에는 자지 못한다’고 하였다.”⁸⁸⁾라고 하여 老人과 젊은이의 睡眠의 차이가 氣血의 盛衰로 인해 榮衛循環이 다르기에 발생한다고 하였다. 여기에서 營衛의 循環을 거론한 것은 睡眠에 있어서 大前提가 되는 ‘晝夜에 따른 衛氣의 循環의 變化’에 포함되나 앞에서 이야기한 『東醫寶鑑·身形門·老因血衰』에서는 精血이 모두 줄어서 “晝則多睡 夜臥惺惺不眠” 증상이 나온다고 한 것과는 다르게 榮衛循環에 더 중점을 두어 老人의 睡眠을 설명한 것이 차이가 있다.

『東醫寶鑑·夢門·臥不安』에 “누우면 피는 肝으로 간

다. 피가 안정되지 못하여 누워도 肝으로 돌아가지 못하면 놀란 것처럼 가슴이 두근거리고 잠을 자지 못하게 된다. ○黃帝가 ‘자기는 하는데 편안치 않은 것은 무엇 때문인가’고 물었다. 그러자 岐伯이 ‘5藏이 傷하고 精氣가 쏠려 있기 때문이다. 그런 사람은 病이 있는 것을 잘 알지 못하면서도 잠을 편안하게 자지 못한다’고 하였다. ○이런 데는 十四友元을 주로 써야 하는데 이 약은 心과 肝이 虛하여 잠을 편안하게 자지 못하는 것도 치료한다. ○黃帝가 ‘사람이 똑바로 눕지 못하는 것은 무엇 때문인가’고 물었다. 그러자 岐伯이 ‘肺는 다른 장기를 덮고 있는데 肺氣가 왕성하면 肺가 커진다. 肺가 커지면 똑바로 눕지 못한다(어떤 데는 肺를 脈이라고 하였다). 그리고 足三陽經脈은 아래로 내려갔다. 陽明經은 胃脈인데 그 經脈의 氣도 역시 아래로 내려간다. 그런데 陽明經의 氣가 거슬러 올라 왔다가 자기 길을 따라 잘 내려가지 못하면 눕지 못하게 된다.’고 하였다. 『下經』에 ‘胃가 고르지 못하면 잠을 편안하게 자지 못한다. 눕지 못하고 숨이 찬 것이 바로 水氣가 침범한 것이다’고 하였다.”⁸⁹⁾라고 하여 臥不安의 원인으로 우선은 血虛나 血不足으로 인해 肝과 心에 魂과 神이 藏하지 못하여 발생한다고 하여, 앞에서 이야기한 魂離不睡와 같은 맥락을 이야기 하였다. 그 다음 구절에서는 肺와 胃를 이야기 하여 氣에 관한 이야기를 하였다. 肺에 관한 구절은 現代醫學에서 말하는 肺氣腫처럼 實際적으로 肺의 크기가 커짐을 말하고자 하는지 肺氣가 實함을 말하고자 함인지는 애매하다고 생각된다. 胃의 관하여도 두 가지로 나누어 이야기하였는데, 足陽明經의 氣가 逆할 경우와 胃에서 水穀代謝의 문제로 飲食이 停滯되었을 때 또한 臥不安을 일으킨다고 하였다. 胃의 경우에는 思結不睡에서 脾臟이 後天之本이 되어 중요하다고 한 이유와 동일하다고 하겠다. 脾胃에서 水穀을 받아 消化를 시키는 것이기에 後天之本을 이야기 할 시에 脾胃를 함께 이야기하기 때문이다.

87) 白上龍. 神志[五神]의 職分과 機能에 대한 考察. 大韓韓醫學原典學會誌. 2003. 16(2). p.306.

88) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.240.

89) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.240.

4. 心臟과 睡眠의 相關性

心臟과 睡眠의 相關性에 대하여 서양의학에서는 “女性이 男性에 비해 心臟病에 걸릴 위험이 두세 배 정도 더 높다고 알려져 있다. 하지만 잠만 잘 자도 이러한 心臟病을 미리 예방할 수 있다고 한다.”⁹⁰⁾라고 하여 女性이 男性에 비해 心臟病 發病확률이 높지만, 熟眠을 하면 心臟病 예방에 도움이 된다고 하였다. 이에 대한 根據로는 “2003년도 미국심장질환학회지인 『서큐레이션』에도 의미 있는 연구결과가 발표되었다. 女性心臟疾患인 경우, 초기 경도 증상으로 일반적인 胸痛보다는 疲勞感이나 睡眠障導가 훨씬 많았다는 것이다.”⁹¹⁾라고 하여 女性心臟疾患患者의 설문조사 결과에 있어 初期 症狀으로 睡眠障導가 胸痛보다 더 흔한 症狀이라고 하였다.

앞에서 女性의 心臟疾患과 睡眠障導의 聯關性을 언급 하였다면, 연령층에서 있어 청년층과 노년층에 있어서도 나이와 관계없이 睡眠障導가 心臟病을 由跋한다는 結果가 있다. “睡眠障導가 있는 20대는 정상적인 사람들에 비해 心臟病으로 사망할 위험이 10 배나 높다는 結果가 이스라엘의 페레즈라비 박사의 연구 보고서에서 드러났으며, 老人 不眠症의 60퍼센트는 뇌조직의 變化에 의한 것이고 그 중 40퍼센트는 心臟病과 관련이 있는 것으로 밝혀졌다.”⁹²⁾라고 하여 20대의 청년이던 노인이던 모두가 心臟病에 중요한 原因에 하나로 睡眠障導가 위치하고 있다고 하였다.

睡眠이 心臟에 영향을 미치는 기전에 대하여 “睡眠 중에는 覺醒 시에 비해 交感神經계는 활성화도가 감소하고 副交感神經계는 증가한다. 특히 렘수면기에는 심박수가 감소하고 이로 인하여 심박출량이 감소하게 되며, 혈압이 감소하게 된다. 또한 심박수의 변동이 적어 비교적 안정된 상태로 유지된다. 따라서 睡眠이 不足하게 되거나 睡眠 중 副交感神經 대신 交感

神經이 많이 활성화가 되면, 낮 동안 열심히 일한 心臟이 休息을 취하지 못하게 된다. 그러므로 心臟이 疲勞해져서 여러 가지 心臟疾患이 잘 유발되는 것이다.”⁹³⁾라고 하여 단 일본도 멈추지 않는 心臟도 睡眠 시에는 副交感神經계의 증가로 심박수와 심박출량이 감소하여 休息을 취하게 된다고 하였다. 그러하기에 心臟이 休息을 취하는 시기인 睡眠時間의 減少는 心臟에 過勞를 야기하는 것이고, 그 結果는 心臟病의 發病을 由跋한다고 하겠다. 이상으로 서양의학에서 心臟과 睡眠과의 相關性을 살펴본 結果 心臟과 睡眠의 關係는 마치 자동차에서 엔진과 냉각수의 역할처럼, 매우 중요한 연관이 있음을 알 수 있다.

韓醫學에서는 睡眠의 重要性을 心臟病에만 국한 짓지는 않았으나 五神의 각각의 機能과 心腎의 役割을 통하여 心과 睡眠의 相關性을 살펴볼 수 있다.

人體가 天地의 축소판임을 說明한 『東醫寶鑑·身形門·身形臟腑圖』⁹⁴⁾에서 天地 中에 사람이 가장 貴한 것이라 하였고, 그 이유는 사람이 天과 地를 상징하여 이루어졌기에 貴하다고 하였다. 이와 같이 自然과 人體의 聯關性을 이야기하면서 自然에 晝夜가 있듯이 사람에게는 寤寐가 있다고 하였다. 이것은 사람도 自然에 일부분으로 낮에는 活動을 하고 밤에는 잠을 자는 것이 自然理致에 順應하는 것임을 알 수 있다.

五行의 基本 概念 중 火에 대하여 『宇宙變化의 原理』에서 “火氣라는 것은 分散을 爲主로 하는 氣運이다. …… 이제 이것을 四時에 배속시켜 보면 夏節이요, 방위로는 南方에 속한다. 여름은 外形은 茂盛하지만 內面은 空虛해지는 때이므로 生長의 力源은 끝나고 老衰의 바탕이 시작되는 때이다.”⁹⁵⁾라고 하여 火氣의 주된 특징을 分散이라고 하였다. 또한 火氣의 계절인 여름은 응축되었던 生命력이 外形으로 發散하고 속이 空虛해지는 시기로 老衰가 시작되는 때라고 하였다. 季節로는 여름이고, 방위로 南方이라면 五行의 配屬으로 五臟에 있어서는 心에 해당된다. 心

90) 대한수면연구회. 수면혁명. 서울. 대교베텔스만. 2006. p.104.

91) 대한수면연구회. 수면혁명. 서울. 대교베텔스만. 2006. p.104.

92) 대한수면연구회. 수면혁명. 서울. 대교베텔스만. 2006. p.107.

93) 대한수면연구회. 수면혁명. 서울. 대교베텔스만. 2006. p.106.

94) 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.115.

95) 韓東錫. 宇宙變化의 原理. 서울. 대원출판. 2003. pp.65-67.

에는 五神 중에서 神이 貯藏된다. 이것으로 미루어 본다면 神의 作用 또한 火氣의 屬性을 지닐 터이니 分散을 爲主로, 다시 말해 意識의 覺醒인 『東醫寶鑑·身形門·身形臟腑圖』에서 “天有晝夜 人有寤寐”에 寤에 해당 된다고 하겠다. 이러한 주장에 대한 根據로는 “神은 神志의 覺醒과 認知를 통해 意識의 發揚을 주도하고, 精은 神志를 沈潛케 하여 意識의 休息을 이끌어 낸다.”⁹⁶⁾라고 하여 心에 潛藏되는 神이 火氣의 屬性처럼 發散하는 기능인 意識의 發揚을 주도하고, 腎에 潛藏되는 精志가 水氣의 特徵처럼 凝固하는 역할인 神志를 沈潛케 하여 意識의 休息을 이끌어 낸다고 하였다.

위에서 언급한 五行의 基本 概念 중 水에 대하여 『宇宙變化의 原理』에서 “천도는 水氣의 作用을 거친 후에야 그 내부 깊은 곳까지 凝固하게 되는 것이다. 이와 같이 함으로써 陽은 완전히 收藏되어 萬物의 生命을 창조하는 것인데 이것은 인간에게 있어서는 精이라 하고, 식물계에 있어서는 核이라고 하는 것이다. …… 이것을 四時에 배속시켜 보면 겨울이요, 방위로는 北方에 속한다.”⁹⁷⁾라고 하여 水氣의 주된 특징을 凝固라고 하였고, 또한 生命을 창조한다고 하였다. 五行의 配屬으로 五臟에 있어서는 腎에 해당된다. 腎에는 五神 중에서 志가 貯藏된다. 이것으로 미루어 본다면 志의 作用 또한 水氣의 屬性을 지닐 터이니 凝固를 爲主로, 다시 말해 意識의 休息인 『東醫寶鑑·身形門·身形臟腑圖』에서 “天有晝夜 人有寤寐”에 寐에 해당 된다고 하겠다.

『宇宙變化의 原理』에 나온 火와 水의 特性和 五神의 職分과 機能에 관한 論文을 근거로 판단해 본다면, “水가 發散하면 火의 象이 되고 火가 綜合하면 그 象이 바로 水인 것이다.”⁹⁸⁾라고 한 문구처럼 人間에게 있어서 낮에 活動하는 것은 火의 象이 되어 意識의 發揚이 되고 神이 주도하니 臟器상으로는 心이 해당된다. 밤에 睡眠을 취하는 것은 水의 象이 되어 意識의 休息이 되고 精이 주도하는 것이니 臟器상으

로는 腎에 해당된다. 心神의 役割이 미약하면 앞에서 살펴본 신생아의 경우처럼 精神活動이 취약하여 잠을 많이 자게 될 것이고, 반대로 腎精이 機能을 못하면 休息이 不足하여 『靈樞·海論』에 나타난 腦髓不足 일 때의 證狀이 나타나고, 더 나아가서는 生命까지도 위험할 것인데 睡眠不足이 生命을 위협한다는 사항은 동물실험에서 입증되었다.

“장시간(30일까지) 睡眠을 전부 박탈한 動物들은 결국 전반적인 衰弱과 溫度調節 障礙를 포함하는 여러 臟器의 부전을 흔히 동반하면서 죽게 된다.”⁹⁹⁾라고 하여 動物에게 있어서 睡眠의 박탈은 身體의 衰弱 및 溫度調節 障礙를 일으켜 결국에는 죽음에 이르게 한다고 하였다. 이와 같이 心臟과 睡眠과의 關係는 서양의학적인 疾患의 통계조사에서와 韓醫學的인 측면에서 모두 깊은 相關성이 있음을 알 수 있다.

III. 結 論

心은 君主之官으로 人體에 있어 五臟六腑에서 제일 중요한 臟腑로 칭해지고 있다. 心의 여러 生理機能 중에 心主神의 機能으로 精神을 주관하기에 중요하다. 心臟은 우리 몸에서 태어나면서 죽음에 이를 때까지 쉬지 않고 박동을 하지만 심박동에도 緩急의 차이가 있게 되는데, 感情이 안정될수록 박동도 느려지고 편안한 상태가 된다. 그러하기에 韓醫學 서적이나 여러 종교 서적에서도 感情調節 흔히 五慾七情을 다스려 心을 안정시키는 것을 중요시 하였다. 古書에서 이야기 하는 眞人이나 수양하는 사람이 아닌 일반인의 경우는 睡眠을 취할 때 意識의 休息狀態가 되기에, 마음이 진정되니 심박동도 안정되고 心臟도 休息을 취하게 된다.

心과 睡眠의 相關성에 대하여 연구 한 바 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 睡眠과 睡眠障礙에서는 睡眠은 意識이 停止된 休

96) 白上龍. 神志[五神]의 職分과 機能에 대한 考察. 大韓韓醫學原典學會誌. 2003. 16(2). p.310.

97) 韓東錫. 宇宙變化의 原理. 서울. 대원출판. 2003. pp.72-75.

98) 韓東錫. 宇宙變化의 原理. 서울. 대원출판. 2003. p.141.

99) Martin Reite, M.D., John Ruddy, M.D. and Kim nagel, M.D. 지음. 양창국 옮김. 수면장애의 진단과 치료. 서울. 하나의학사. 2001. p.69.

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이며, 活動狀態의 반대개념으로서 休息狀態를 일컫는다. 睡眠의 機轉은 衛氣의 循環이 晝夜에 차이가 있어 밤에는 衛氣가 人體의 陰分으로 들어가기에 睡眠을 취할 수 있음을 알 수 있다.

2. 睡眠障礙에는 크게 不眠과 嗜眠으로 나눌 수 있다. 不眠이란 正常的으로 쉽게 잠들지 못하거나, 혹은 잠들어도 쉽게 깨며, 깬 후에도 다시 잠들 수 없거나, 혹은 잠들어도 깊게 잠들지 못하고 때때로 깨었다 잠들었다 하며,甚하면 徹夜不眠하는 症狀이다. 『東醫寶鑑·夢門』에서는 虛煩不睡, 魂離不睡, 思結不睡의 세 가지로 구분하였는데, 虛煩不睡는 心과 膽의 關係로, 膽이 營氣와 衛氣의 循環을 調節하고, 그것으로 人體의 熱을 調節하기에 睡眠에 參與한다고 하였고, 魂離不睡는 心과 肝의 關係로, 神志活動에 物質的 基礎인 血을 바탕으로 血氣가 虛해지면 누을 때 魂이 肝에 歸藏하지 못하여 不眠이 오게 된다고 하였다. 虛煩不睡와 魂離不睡는 크게 본다면 氣의 循環과 血氣의 盛衰에 관한 이야기라고 볼 수 있다. 思結不睡는 心과 脾의 關係로, 脾가 傷하면 나머지 四臟도 傷한다고 하였다. 고로 思結不睡는 脾가 傷하면 不得飲食 하기에 後天之本인 飲食의 重要성으로 七情 중에서 거론 하였다고 생각된다.
3. 心臟과 睡眠의 相關性에서는 睡眠은 意識이 停止된 休息狀態이기에 神明이 나오는 얼굴의 七竅가 睡眠時에는 認識機能을 하지 못한다. 이것으로 睡眠時에는 神明을 담당하는 心臟도 休息을 취한다는 것을 추론할 수 있다. 心臟이 休息을 취하는 시기인 睡眠時間의 減少는 心臟에 過勞를 야기하는 것이고, 그 결과는 心臟病的 發病을 유발한다고 하겠다. 自然에 晝夜가 있듯이 사람에게는 寤寐가 있다. 이것은 사람도 自然에 일부 분으로 낮에는 活動을 하고 밤에는 잠을 자는 것이 自然理致에 順應하는 것임을 알 수 있다.

參考文獻

<논문>

1. 김경철, 이용태. 臟腑相通과 芝山圖表의 理解. 동의생리병리학회지. 2003. 17(3). p.618.
2. 朴文祥成樂箕. 睡眠障礙(不眠,嗜眠)의 病因病機 및 鍼灸治療에 관한 文獻의 考察. 大田大學校 韓醫學研究所 論文集. 1998. 6(2). p.483.
3. 朴喆,丁彰炫,白裕相. 臟腑相通關係에 關한 考察. 대한한의학원전학회지. 2004. 17(2). pp.1-2.
4. 白上龍. 神志[五神]의 職分과 機能에 대한 考察. 大韓韓醫學原典學會誌. 2003. 16(2). p.306, 310. pp.313-314.
5. 李仁洙. 男女의 差異에 根據한 男女形象의 醫學的 運用에 대한 研究. 대전. 大田大學校 博士學位論文. 2006. p.37, 65.
6. 車智澈, 金漢星. 不眠의 病因病機 및 鍼灸治療에 관한 文獻의 考察. 大田大學校 韓醫學研究所 論文集. 1997. 5(3). p.363.

<단행본>

1. 金相孝. 東醫神經精神科學. 서울. 행림출판. 1996. p.140.
2. 金賢濟, 洪元植 編譯. 漢醫學辭典. 서울. 成輔社. 1991. p.447.
3. 과학백과사전종합출판사. 제편집 東醫學辭典. 서울. 도서출판까지. 1994. p.993.
4. 羅昌洙 外 17人 教授 共編. 한의학총강. 서울. 醫聖堂. 2006. p.343, 391. pp.340-342.
5. Martin Reite, M.D., John Ruddy, M.D. and Kim nagel, M.D. 지음. 양창국 옮김. 수면장애의 진단과 치료. 서울. 하나의학사. 2001. p.62, 69, 300. pp.73-76.
6. 大韓東醫生理學會編. 東醫生理學. 서울. 慶熙大學校 出版局. 1993. p.268.
7. 대한수면연구회. 수면혁명. 서울. 대교메텔스만. 2006. p.85, 104, 106, 107. pp.18-21.
8. 朴贊國. 懸吐國譯 黃帝內經素問注釋·上. 서울. 慶熙大學校出版局. 1998. pp.25-26.
9. 孫思邈. 備急千金要方. 北京. 人民衛生出版社.

1994. p.217.
10. 申載鏞 編. 方藥合編解說. 서울. 傳統醫學研究所. 1993. p.149.
11. 倪誠 編. 新編方劑學. 北京. 人民衛生出版社. 2006. p.524.
12. 王琦 主編. 中醫藏象學. 北京. 人民衛生出版社. 2005. p.99, 100, 104. pp.99-100.
13. 윌리엄C.디넨트 지음. 김태 옮김. 수면의 약속. 서울. 넥서스books. 2007. p.27, 28. pp.10-11, 28-29.
14. 尹暢烈 著. 醫哲學. 大田. 周珉出版社. 2005. p.72, 167, 169. pp.73-74.
15. 李梴 原撰. 蔡仁植, 安秉國, 李炳幸 國譯. 國譯編註醫學入門. 서울. 南山堂. 1981. pp.412-413, 438-439.
16. 張景岳 類經 上. 서울. 大星文化社. 1990. p.47.
17. 전국한의과대학 생리학교수 편저. 改訂版 東醫生理學. 서울. 集文堂. 2008. pp.344-355.
18. 陳明. 黃帝內經臨證指要. 北京. 學苑出版社. 2006. pp.398-399, 399-400.
19. 韓東錫. 宇宙變化的原理. 서울. 대원출판. 2003. p.141. pp.65-67, 72-75.
20. 許浚 著. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.115, 117, 121, 140, 179, 235, 237, 238, 240, 301, 335, 336, 634, 922, 1054, 1112, 2072, 2073. pp.117-118, 182-183, 183-184, 357-358.
21. 洪元植 譯. 校勘直譯黃帝內經素問. 서울. 傳統文化研究會. 1993. p.66.
22. 洪元植 譯. 校勘直譯黃帝內經靈樞. 서울. 傳統文化研究會. 1995. p.98, 101, 182. pp.322-323.