

睡眠理論의 發展史에 關한 研究(I)

(春秋時期以前 ~ 南北朝代까지)

東國大學校 韓醫科大學 原典·醫史學教室, 東國大學校 韓醫科大學 韓醫學研究所
李泳錫·河洪起·金基郁*

A Study on sleep and sleep-related-dysfunctions(I) -Based on the traditional medical classic-

Dept. of Oriental Medical Classics, College of Oriental Medicine,
Dongguk University Institute of Oriental Medicine, Dongguk University
Yi, Yeong-Seok. Ha, Hong-Ki. Kim, Ki-Wook.

Mankind spends a third of it's lifetime sleeping. Sleep deficiency can cause several psychological and physical complications - as well as death - if prolonged over extended periods. Therefore, sleep is a substantial part of life and essential to the preservation of human-life.

In modern society, human-beings are having more difficulty with sleep than ever before. Consequently, the need for medical research on sleep has increased as well.

There are no studies in current western medicine that focuses entirely on sleep alone. However, there have been ongoing research by traditional eastern medicine on sleep and sleep-related-dysfunctions since ancient times which has yielded diverse results.

Undertaken a study of the sleep and sleep-related-dysfunction in traditional medicine of East-asia, I have summarized my studies into the following.

1. From ancient china to the age of the warring state(戰國時代) - ground on few data that we can get - humans have a simple and rough cognizance of sleep and sleep-related- dysfunction. But people are little removed from shamanism yet.
2. After Han(漢) dynasty, in 『Huang Di Nei Jing(黃帝內經)』 and 『Shang Han Lun(傷寒論)』 and 『Jin Gui Yao Lue(金匱要略)』, people present a basic physiology and pathology of sleep.
3. The theory has improved repeatedly in quality and quantity through 『Zhen Jiu Jia Yi Jing(針灸甲乙經)』 of Huang Fu Mi(皇甫謐) of Jin(晉) dynasty, 『Bei Ji Qian Jin Yao Fang(備急千金要方)』 of Sun Si Miao(孫思邈) of Tang(唐) dynasty to 『Tai Ping Sheng Hui Fang(太平聖惠方)』 of Song(宋) dynasty.

Key Words : sleep, sleep-related-dysfunctions

* 교신저자 : 김기욱, 경북 경주시 석장동 707
동국대학교 한의과대학.
E-mail : kkw@dongguk.ac.kr. Tel : 054-770-2664

접수일(2011년 6월 29일), 수정일(2011년 6월 29일),
게재확정일(2011년 7월 19일)

I. 서론

인간은 일생의 약 1/3 가량을 수면을 취하며 삶을 영위한다. 그러나 이러한 생체 리듬은 산업혁명 이전의 세상에 맞게 적응된 결과로, 복잡한 현대 산업사회로 접어들면서 점차 인간은 수면과 관련된 많은 문제(예를 들면 수면시간의 부족이나 수면주기의 변화)로 인한 곤란을 겪게 된다.

아직 우리나라에서는 조사된 바가 없지만, 외국의 예를 참고할 때 수면장애와 관련된 직간접적 비용이 개인적, 사회적으로 매우 큰 부담이 되고 있는 실정이다. 그러나 국내에서 수면과 관련된 연구는 그 역사가 아직 일천하여 1992년에 대한수면의학회가 창립된 것을 시발점으로 하여 몇몇 연구들이 진행되었지만 그 성과는 미약하고, 현재까지 한의학계에서 진행된 수면장애 관련 연구는 病因, 病機와 治法 그리고 몇몇 處方의 효과여부에 국한된 실정이다.

睡眠은 본래 인간의 生理過程에 속하는 것이며, 心理活動의 범주 내에 있지 않기에 현대 심리학에 있어서도 수면의 문제를 단독적으로 다루지 않았다.

반면, 한의학에서는 睡眠을 중시하여 인간의 神志 활동의 표현으로 인식하였으며, 睡眠 障碍의 범주에 속하는 ‘失眠’, ‘嗜睡’, ‘夢遊行’, ‘夢魘’, ‘夢囈’, ‘夢交’, ‘夢遺’, ‘夢飲食’, ‘夢飛’, ‘夢驚’, ‘惡夢’, ‘睡眠磨牙’, ‘鼾眠’, ‘夜驚’, ‘遺尿’, ‘失魂症’ 등과 같은 病症들도 적극적으로 연구하였다.

따라서 著者は 睡眠에 관한 한의학적, 문헌적인 연구를 통해 수면에 관한 知見을 넓힐 수 있다고 생각하여, 국내외의 연구를 바탕으로 醫史學的인 檢索을 시도하게 되었다. 연구 방법으로는 수면 이론과 관련된 특징적인 기록을 春秋時期以前, 春秋 戰國, 秦漢, 三國兩晉南北朝代까지 문헌적 탐색을 진행하여, 약간의 지견을 얻었기에 이를 정리하여 보고하는 바이다.

II. 본론

수면은 사람의 생명현상의 일부이다. 인류는 원시 시대부터 수면에 관하여 인식하고 있었으며, 수면 장애는 생명현상의 부조화의 일단으로 보았다. 인류가 문자를 통해 기록하기 시작한 이후부터 수면과 꿈에 대한 기록도 있어왔다. 동양문화의 역사적 발전과정을 따라 수면과 꿈에 대한 기록을 살펴보는 것은 수면에 대한 연구방향에 시사하는 점이 있을 것으로 본다.

1. 春秋 이전 시기

原始人類의 생활상에 대한 것은 단지 考古學을 통해서 어렵듯이 이해할 수 있을 뿐이고 古代 人類의 睡眠 문제에 대해서는 더군다나 근거할 자료가 부족하여 알 수가 없다. 다만 다른 여러 문제를 통해 수면 상황을 추측하자면, 불의 사용은 동굴의 습기를 없애고 업동의 혹한을 막을 수 있게 하였고, 야간의 찬 기운으로 인해 잠을 깨는 것을 면할 수 있게 하였다. 사람들은 진보된 사냥기술을 이용하여 겨울에는 짐승 가죽을 이용해 몸을 따뜻하게 하였고, 여름에는 나뭇잎을 이용하여 햇볕을 차단하고 피부를 보호하였을 것이다. 또한 원시인들은 새가 나무에서 살면서 나뭇가지와 잡초를 이용해서 등지를 트는 것을 본떠서 집과 의복을 만들었다. 『禮記』 「禮運」에서 “옛날에 先王은 궁전이 없어 겨울에는 窟을 파서 살고, 여름에는 풀막(巢)을 만들어 살았다.”¹⁾고 하였다. 이처럼 우리는 원시인의 주거조건이 발전함에 따라서 잠과 관련된 용구들도 함께 발전되어 갔을 것으로 추측할 수 있다.

한편 일상생활 속에서 발견된 각종의 약물은 최면 작용과 각성작용을 지닌 약물로 무의식중에 구분되어 각종 치료에 사용되었을 것이고, 砭石의 사용도 편히 잠들지 못하는 사람에게 치료방법을 제공하였을 것이다. 鍼灸療法, 外治法, 按摩, 導引術 등의 운동도

1) 北京愛如生數字化技術研究中心 編纂. 禮記 卷7 禮運. 北京. 黃山書社. 2005. p.130. “昔者先王未有宮殿, 冬則居營窟, 夏則居橧巢.”

睡眠障礙에 초보적인 치료방법을 제공하였을 것으로 추측된다.

고대문헌과 고고자료에 의하면 夏代에 이르러서는 양조기술이 발달하기 시작한 것으로 보인다. 이 당시 술은 치료제로 사용되었으며²⁾ 商代에 伊尹은 湯液을 만들었고 이는 한의학에서 약물을 조합하여 치료에 이용하는 선구적인 시도이며, 술은 흥분제이면서 동시에 최면작용이 있다. 후대에 불면을 치료하는 방제가 나타나게 되는 기초를 닦았다.

占夢의 관한 기재는 殷墟의 蔔辭에 나타나는데, 예를 들어 “壬午蔔, 王曰貞, 又夢”(『鉄雲藏龜』)³⁾, “丙戌蔔, 吉爻貞, 王出夢時.”(『殷契遺珠』)⁴⁾ 등이라 하였다. 이러한 甲骨文의 蔔辭를 살펴보면, 殷代의 사람들이 꿈의 징조를 중시하였으며, 殷王은 꿈을 꾸면 占蔔을 행하였음을 알 수 있다. 그러나 꿈의 내용과 그 꿈을 해몽한 결과에 관해서는 명확히 기재된 바가 없어 구체적인 내용을 알 수 없다. 이러한 占夢은 더욱 중요시되어 周代에는 占夢을 전담하는 관직이 설치되기도 하였다.

2. 春秋戰國 시기

B. C. 770년부터 B. C. 221년에 이르기까지 약 550년간은 중국역사에서 흔히 春秋戰國時期로 알려진 시기에 해당한다. 이 시기는 諸侯들의 分爭과 戰亂이 빈번하게 발생하였고, 사상적으로 百家爭鳴의 발전이 있었던 시기이다.

春秋時期는 문화의 발전에 따라 과학기술이 발전하고 의학도 역시 발전하게 되어 醫와 巫가 분리되었고, 이에 따라 전문적으로 병을 치료하는 의사가 출현하였다. 이 시기 질병의 진단과 치료 과정에서 수면과 꿈에 관한 문제를 언급한 것이 많이 나타난다.

『左傳』 「秦醫緩和傳」에서 “晉侯의 꿈에 큰 귀신이 나타나 머리카락을 땅에까지 늘어뜨린 채 가슴을

치고 폴쩍 뛰면서 말하길 ‘네가 내 자손을 죽인 것은 옳지 못한 일이다. 나는 이미 上帝에게 허락을 받았다.’ 그러면서 대문과 침실 문을 부수며 들어왔다. 晉侯가 두려워 內室로 몸을 피하자 귀신 역시 내실의 문을 부수며 들어왔다. 晉侯는 놀라 꿈에서 깨어 정신을 차리고 桑田에 있는 무당을 불러서 길흉을 물었다. 무당이 하는 말이 晉侯의 꿈은 거의 같았다. 晉侯가 ‘어떤 길흉인가?’라 묻자 무당은 ‘아마 새 보리를 드시기 전에 돌아가실 것 같습니다’고 하였다. 晉侯는 이때부터 병이 심해져 秦나라에 의사를 청했는데 秦伯이 醫緩을 파견했다. 醫緩이 아직 도착하기 전에 晉侯는 꿈에서 그 病이 두 명의 童子로 변하여 이 야기를 하고 있는 꿈을 꾸었다. 그 중 한 명이 ‘그는 고명한 醫師이다. 우리들을 해칠까 겁이 나는데 어디로 피해야 하겠느냐?’고 하자 다른 동자가 ‘肓의 위, 膏의 아래에 가자 그러면 그가 우리를 어떻게 할 수 없을 것이다’고 하였다. 醫緩이 도착하여 말하기를 ‘병은 치료할 수 없다. 病은 肓의 위와 膏의 아래에 있어 攻하지 못하고 達하지도 못하며 약물도 이를 수 없어 치료할 방법이 없다’고 하였다. 晉侯가 ‘정말 훌륭한 의사이다’고 하고 후한 예물을 주어 돌려보냈다. 六月丙午日에 晉侯는 새 보리를 먹고 싶어 밥을 관리하는 사람을 불러 새 보리를 가져오게 하여 밥을 짓게 하였다. 그리고 桑田의 무당을 불러 새로 난 보리로 지은 밥을 보여주고 그를 죽여 버렸다. 晉侯가 음식을 막 먹으려 할 때 갑자기 배가 부풀어 올라 변소에 갔으나 부주의하여 빠져 죽었다⁵⁾고 하였다. 이는 질병의 예후를 꿈을 통해 예측한 것으로 볼 수 있으며, 당시 사회에서 占夢의 지위를 알 수 있다.

『莊子』 「養生主」에서 최초로 ‘養生’이란 말이 나왔는데, 수면 양생은 養生術의 중요한 내용 중 하나이다.

5) 北京愛如生數字化技術研究中心 編纂, 春秋左傳事類始末 卷2 成公十年. 北京, 黃山書社. 2005. p.73. “晉侯夢大厲, 被髮及地, 搏膺而踴, 曰: ‘殺餘孫, 不義. 餘得請於帝矣!’ 壞大門及寢門而入. 公懼, 入於室. 又壞戶. 公覺, 召桑田巫. 巫言如夢. 公曰: ‘何如?’ 曰: ‘不食新矣.’ 公疾病, 求醫於秦. 秦伯使醫緩爲之. 未至, 公夢疾爲二童子, 曰: ‘彼良醫也. 懼傷我, 焉逃之?’ 其一曰: ‘居肓之上, 膏之下, 若我何?’ 醫至, 曰: ‘疾不可爲也, 在肓之上, 膏之下. 功之不可, 達之不及, 藥不至焉, 不可爲也.’ 公曰: ‘良醫也!’ 厚爲之禮而歸之. 六月丙午, 晉侯欲麥, 使甸人獻麥, 饋人爲之. 召桑田巫, 示而殺之. 將食, 張, 如廁, 陷而卒.(成公十年)”

2) 素問研究集成刊行委員會 編, 素問研究集成. 서울. 素問研究集成刊行委員會. 2001. p.55. “湯液醪醴는 모두 酒類로서 옛사람들이 질병을 치료하는데 사용하였으며…….”
3) 劉覽驍, 高榮林 主編, 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.28.
4) 劉覽驍, 高榮林 主編, 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.28.

『素問』 「上古天真論」은 그 설에 따라 양생의 도를 “法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞”⁶⁾라 개괄하였다. 戰國時期的 氣功 양생법은 어떤 측면에서 수면에 도움을 주었다고 말할 수 있는데, 훗날 隋·巢元方的 『諸病源候論』에서 수면양생 기공법에 대해 여러 차례 언급하게 되었다.

『山海經』에 반영된 春秋戰國 시기의 성과를 살펴 보면 그 중 戰國時代가 가장 뚜렷하였다. 『山海經』에서 “약(魚)을 먹으면 잠을 이룰 수 없고, 상(尙鳥) 휴(休鳥)를 먹으면 누울 수 없다”⁷⁾고 하여 이것이 睡眠과 覺醒 약물에 관한 가장 빠른 기재로 볼 수 있다.

『論語』에는 “寢不甞”⁸⁾이라는 구절이 있는데, 이것은 반듯하게 누워 자는 것이 사람의 건강에 좋지 않음을 나타내고 있다.

『詩經』에는 解夢을 통해 징조를 예측하는 구체적인 기록이 있다. 『詩經』 「斯幹」에서 “大人占之，維熊有罝，男子之祥。維維蛇，女子之祥”⁹⁾이라 하였는데, 이는 임신부가 꿈에서 꿈을 보면 남자를 낳을 징조이고, 꿈에서 살모사를 보면 여자를 낳을 징조라는 뜻이다. 또 『詩經』 「元羊」에서 “大人占之，衆維魚矣，實維豐年。烝維魚矣，室家溱溱。”¹⁰⁾이라 하였다. 이는 목동이 꿈에 메뚜기가 물고기로 변하는 꿈을 꾸면 풍년이 들 징조이고, 거북이나 뱀을 그린 깃발이 까마귀와 매를 그린 깃발로 변하는 꿈을 꾸면 인구가 번성할 징조라는 것이다.

『萬物』은 1977년 安徽省 阜陽縣 雙古堆 第2號 汝陰候 夏侯灶墓에서 출토된 漢簡이다. 『萬物』이 쓰인 연대를 고증하면 戰國 초기 혹은 春秋 시대에 해당하며, 여기에 기재된 질병은 睡(발작성 수면), 失眠, 惡夢 등과 같이 수면에 관한 질병을 포함하고 있다.

『十問』은 馬王堆 第3號 漢墓에서 출토된 竹簡의

일부로 性에 관한 것을 주로 언급하였는데, 성생활이 과도한 때에는 食補와 수면이 필요하다고 하였다. 文摯와 齊·威王은 食補와 수면이 양생방면에 있어서 갖는 중요한 의의를 토론하였는데, “하룻밤을 자지 않으면 백일동안 회복되지 않는다”, “따라서 도인은 잠을 귀하게 여긴다”¹¹⁾고 하였다.

『黃帝內經』은 현재 한의학의 기초이론체계의 형성에 기초가 되는 저작으로 공인되고 있다. 일반적으로 春秋戰國時代에서 漢代에 이르기까지 존재한 수많은 醫家의 논문을 수집 정리하여 완성된 것으로 보고 있으며, 『靈樞』와 『素問』으로 나뉘어져 있다.

『黃帝內經』에 있어 수면에 관한 기본적인 인식은 다음과 같은 몇 가지의 관점으로 요약할 수 있다. 첫째 ‘天人合一’의 관점으로부터 由來된 ‘陰陽睡眠學說’이다. 이 학설은 自然과 人間은 하나의 有機體이며, 자연계의 陰陽은 晝夜 및 인체의 陽氣消長の 리듬에 따르고 있다고 보며 『靈樞』 「順氣一日分爲四時」¹²⁾에서 보인다.

둘째로는 ‘榮衛睡眠學說’로 『靈樞』 「口問」¹³⁾편과 『靈樞』 「榮衛生會」¹⁴⁾편에 기록되어 있다. 이 학설은 잠을 자고 깨는 기본적인 원인이 陰分과 陽分에 따르는 衛氣運行과의 관계에 의한 것임을 지적하고 있을 뿐만 아니라 『靈樞』 「大惑論」¹⁵⁾ 등에서는 衛氣 운행

6) 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經素問註證發微·上古天真論. 北京. 科學技術文獻出版社. 1999. p.3.

7) 劉艷驍, 高榮林 主編. 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.29. “魚食魚, 食之不眠. 尙鳥 休鳥, 食之無臥”

8) 北京愛如生數字化技術研究中心 編纂. 論語 卷5. 北京. 黃山書社. 2005. p.24.

9) 北京愛如生數字化技術研究中心 編纂. 毛詩 卷11. 北京. 黃山書社. 2005. p.127.

10) 北京愛如生數字化技術研究中心 編纂. 毛詩 卷12. 北京. 黃山書社. 2005. p.129.

11) 劉艷驍, 高榮林 主編. 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.29. “一昔(夕)不臥, 百日不復, “故道者敬臥”

12) 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經靈樞註證發微·順氣一日分爲四時. 北京. 科學技術文獻出版社. 2000. p.253. “春生, 夏長, 秋收, 冬藏, 是氣之常也, 人亦應之. 以一日分爲四時, 朝則爲春, 日中爲夏, 日入爲秋, 夜半爲冬.”

13) 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經靈樞註證發微·口問. 北京. 科學技術文獻出版社. 2000. p.210. “衛氣晝日行於陽, 夜半則行於陰, 陰者主夜, 夜者臥. 陽者主上, 陰者主下, 故陰氣積於下, 陽氣未盡, 陽引而上, 陰引而下, 陰陽相引, 故數欠.”

14) 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經靈樞註證發微·榮衛生會. 北京. 科學技術文獻出版社. 2000. p.159. “營在脈中, 衛在脈外, 營周不休, 五十而復大會, 陰陽相貫, 如環無端, 衛氣行於陰二十五度, 行於陽二十五度, 分爲晝夜. 故氣至陽而起, 至陰而止.”

15) 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經靈樞註證發微·大惑論. 北京. 科學技術文獻出版社. 2000. p.402. “夫衛氣者, 晝日常行於陽, 夜行於陰, 故陽氣盡則臥, 陰氣盡則寤. 故腸胃大, 則衛氣行留久, 皮膚濕, 分肉不解, 則行遲, 留於陰也久, 其氣不清, 則欲瞑, 故多臥矣. 其腸胃小, 皮膚滑以緩, 分肉解利, 衛氣之留於陽也久, 故少瞑焉”, “邪氣留於上焦, 上膈閉而不通, 已食若飲湯, 衛氣留久於陰而不行, 故卒然多臥焉.”

이론에 따라 嗜眠과 失眠의 병리적인 기전을 설명하고 있다.

셋째 ‘神主睡眠學說’로 睡眠은 神에 의해서 주재됨을 『靈樞』의 「邪客」¹⁶⁾과 「本神」¹⁷⁾ 등에서 유래하였다.

넷째 『靈樞』의 「本藏」¹⁸⁾과 「本神」¹⁹⁾ 등에 근거한 ‘腦髓睡眠學說’과 『靈樞』 「本神」²⁰⁾과 『素問』 「陰陽應象大論」²¹⁾ 등에 근거한 ‘魂魄睡眠學說’이 있다.

한편 『內經』에서는 睡眠障病에 대해 이미 病因、臟腑、經絡氣血과 병증의 특징을 연계시켜 인식하고 분류하였다. 이것은 이전에 개개의 질병에 대해 개별적으로 인식한 것에 비해 진일보하였다.

『素問』과 『靈樞』 각 편 속에서는 수면에 관한 질병이 많이 기술되어 있다. 예를 들면 “가을에 夏分(孫絡)을 자침하면 병은 낫지 않으면서 사람이 더욱 누워 자기를 좋아하게 하고 게다가 꿈을 잘 꾸게 한다.”²²⁾, “겨울에 春分(경맥의 俞穴)을 자침하면 병은 낫지 않으면서 사람이 누워 있으려 하나 숙면을 취할 수 없게 한다.”²³⁾

(『診要經終論』), “夢飛”、“夢寘”、“夢予”、“夢取”、“夢怒”、“夢哭”、“夢聚衆”、“夢相擊毀傷”(『脈要精微論』), “不得臥”(『太陽陽明論』, 『熱論』, 『逆調論』, 『病能論』, 『氣穴論』, 『水熱穴論』, 『厥論』, 『大惑論』 등), “夜臥則驚”(『痺論』), “臥不安”(『眠論』), “好臥”(『天年』) 등이고, 그 중에서 『淫邪發夢』이 수면이나 수면장애에 대하여 가장 영향력이 있다고 할 수 있다.

『黃帝內經』에 수록된 처방은 많지 않은데, 그 가운데 「邪客」에서는 불면을 치료하는 ‘半夏湯’이라는 처방과 그 제조방법을 기술하고 있다.²⁴⁾

이처럼 『黃帝內經』은 수면과 관련된 기본적인 학설인 陰陽睡眠說、營衛睡眠說 등을 제시하였고, 인체의 생체리듬에 관하여 최초로 인식하였다. 『黃帝內經』에서 제창한 ‘天人相應’의 관점과 ‘因人制宜’、‘因地制宜’ 등의 여러 치료 원칙은 睡眠障病의 치료에 있어서도 커다란 의의를 지닌다.

3. 秦漢 시기

戰國 말기에 秦은 점차 강성해져 마침내 六國을 멸하고 중국 역사상 최초로 중앙집권제 국가를 세웠다. 秦왕조는 郡縣制를 실시하였고, 문자、화폐、도로、도량형을 통일하는 등 여러 가지 제도를 잇달아 만들었다. 하지만 잔혹한 勞役과 엄격한 사상적인 통치를 펼쳤기 때문에 농민들은 거세게 반발하였고 농촌은 빠르게 와해되었다. 秦漢의 전쟁이 끝나고 西漢 왕조가 세워졌는데, 西漢은 秦의 제도를 답습하였다. 黃老를 숭상하였지만 경제를 발전시켜 의학 역시 크나큰 진보가 있었다. 통치자들이 方術을 신봉하고 불로장생을 추구하였기 때문에 수면 문제도 당연히 중시되었다.

秦漢시기는 국가가 통일되고 경제가 발전되어, 통치자는 장수를 위해 의학에 바라는 바가 있었다. 하지만 의가들은 질병 치료에 관심을 두고 心術에 소홀하여

16) 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經靈樞註證發微·邪客. 北京. 科學技術文獻出版社. 2000. p.344. “心者, 五臟六腑之大主也. 精神之所舍也.”
 17) 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經靈樞註證發微·本神. 北京. 科學技術文獻出版社. 2000. p.53. “隨神往來者, 謂之魂.”이라 하여, 神이 안정되면 魂이 歸藏되어 잠을 잘 수 있으며, 神이 불안하면 魂이 귀장되지 못하여 不寐、多夢、夢遊、夢語 등 다양한 수면장애를 일으킨다. 이에 관하여 張介賓은 『景岳全書·雜症謨』에서 “蓋寐本乎陰, 神其主也. 神安則寐, 神不安則不寐”(張介賓. 景岳全書·雜症謨. 北京. 人民衛生出版社. 1991. p.401.)
 18) 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經靈樞註證發微·本藏. 北京. 科學技術文獻出版社. 2000. p.261. “五臟者, 所以藏精神血氣魂魄者也.”、“志意者, 所以禦精神, 收魂魄, 適寒溫, 和喜怒者也.”
 19) 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經靈樞註證發微·本神. 北京. 科學技術文獻出版社. 2000. p.54. “怵惕思慮者, 則傷神, 神傷則恐懼, 流淫而不止. 因悲哀動中者, 竭絕而失生, 喜樂者, 神憚散而不藏, 愁憂者, 氣閉塞而不行, 盛怒者, 迷惑而不治, 恐懼者, 神蕩憚而不收.”
 20) 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經靈樞註證發微·本神. 北京. 科學技術文獻出版社. 2000. p.53. “隨神往來者, 謂之魂並精而出入者, 謂之魄.”
 21) 馬蒔 著, 王洪圖·李云 校. 黃帝內經素問註證發微·陰陽應象大論. 北京. 科學技術文獻出版社. 1999. p.47. “陽在外, 陰之使也.”
 22) 馬蒔 著, 王洪圖·李云 校. 黃帝內經素問註證發微·診要經終論. 北京. 科學技術文獻出版社. 1999. p.112. “秋刺夏分, 病不已, 令人益嗜睡, 又且善夢”

23) 馬蒔 著, 王洪圖·李云 校. 黃帝內經素問註證發微·診要經終論. 北京. 科學技術文獻出版社. 1999. p.113. “冬刺春分, 病不已, 令人欲臥不能眠, 眼而有見”
 24) 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經靈樞註證發微·邪客. 北京. 科學技術文獻出版社. 2000. p.342. “以流水千裏以外者八升, 揚之萬遍, 取其清五升, 煮之, 炊以葦薪火, 沸置秫米一升, 治半夏五合, 徐炊, 令竭爲一升半, 去其滓, 飲以小杯.”

神仙 방사들이 제왕의 주목을 받게 되었다. 戰國에서 秦漢에 이르기까지 방술을 행하는 사람들 가운데 보건양생과 질병의 치료방법을 아는 사람들이 중용되었다. 秦始皇과 漢武帝 모두 신선을 맹신하였다. 秦始皇은 韓終을 과견하여 불사약을 구하도록 하였고, 徐市(扁)를 東海로 보내 神仙을 찾게 하였으며, 候生과 盧生에게 仙藥을 구하게 하였다. 漢武帝는 50여 년 동안 仙人을 찾았고, 李少君 등 方士를 중용하였으며 심지어 자신의 딸을 방사에게 시집을 보냈다. 그러나 長生하는 仙藥은 찾지 못하였다. 그러나 이러한 와중에서 약물의 작용을 탐구하고 탐색하는데 대한 가치는 있었다. 許慎의 『說文解字』에 수록된 문자 중에 睡、眠 등이 있는 문자가 있어 당시 사람들이 수면에 대한 인식이 있었음을 반영하였다.

秦漢시기에 위생보전에 대한 인식이 더욱 강화되었다. 질병을 예방하는 방면에 있어서 전염병을 예방하기 위해 香藥을 패용하거나 태워서 사용하였고, 환자를 격리시키는 병원과 같은 것이 설치되기 시작했다. 1973년 長沙 馬王堆 漢墓 第1號墳에서 향료(그 중 4개는 비단에 수를 놓은 것이고, 6개는 명주 천으로 만든 향주머니), 香枕과 茅香이 출토되었다. 이로써 잠을 잘 때에도 질병 예방에 염두를 두었음을 알 수 있다.

『神農本草經』은 최초의 약물학 전문서로 先秦 및 秦漢시기의 약물학에 대한 학술경험과 성취를 반영하였다.

『神農本草經』은 上、中、下의 3품 분류법으로 구성되었다. 『神農本草經』의 「序錄」에서 “上藥 120종은 君이 되며 하늘에 상응함으로써 養命을 주관하며, 독성이 없어 많이 복용하거나 오래 동안 복용하여도 사람을 손상시키지 않으며, 몸을 가볍게 하여 기운을 돕고 늙지 않고 수명을 연장하려는 경우로 上經에 근본을 둔다. 中藥 120종은 臣이 되며, 사람에 상응함으로써 養性을 주관하며, 독성이 있거나 없기도 하여 그 마땅한 바를 참작하여야 하며 질병을 예방하고 허약하고 과리한 경우로 中經에 근본을 둔다. 下藥 120종은 佐使하며 땅에 상응함으로써 治病을 주관하며, 독성이 많아 오래 동안 복용하여서는 안되며 한열의 邪氣를 제거하고 적취를 깨트려 질병을 치유하려는 경우로 下經에 근본을 둔다.”²⁵⁾고 하였다.

이러한 분류법은 天、地、人의 틀에 따른 것이고 구체적인 분류에 있어서는 약물의 독성 大小, 有無와 인체에 미치는 ‘養命’、‘養生’ 및 ‘治病’에 대한 기능에 의거하였다.

이러한 3품 분류 속 모두에 수면에 대해 작용하는 약물이 포함되어 있다. 예를 들어 上品 중에는 人蔘、各種 靈芝、茯苓、乾地黃、阿膠、枸杞子、天門冬、麥門冬、菖蒲、遠志、石斛、兔絲子、肉蓯蓉、徐長卿、女貞子、酸棗仁이 있다.

中品에는 當歸、川芎、芍藥、沙參、知母、龍眼肉、山茱萸、合歡이 있다.

下品에는 烏頭、附子、蟬蛻가 있다.

그 중 人蔘을 예로 들면 주로 補五臟、安精神、定魂魄、止驚悸、除邪氣、明目、開心、益智한다.

『神農本草經』에서 수면에 관련이 있다고 기록된 약물은 후세에 큰 영향을 끼쳤으며, 여기에 기술된 것은 오늘날 임상 실천에서 증명되고 있다.

漢·張仲景의 『傷寒雜病論』은 외감병을 치료하는 전문의서로 후세에 이를 『傷寒論』과 『金匱要略』으로 나누었다. 여기서는 외감병을 논함과 동시에 외감병으로 인한 수면장애도 언급하였다. 『傷寒論』에 失眠(不得眠)을 언급한 조문이 9개 있는데, “煩躁不得眠”(71條²⁶⁾、221條²⁷⁾、“虛煩不得眠”(76條²⁸⁾、“心中煩、不得臥”(86條²⁹⁾、303條³⁰⁾、“心中煩、不得眠”(319條³¹⁾、

- 25) 王鶴默、王恒芬 輯著. 神農本草經校證 卷1 序錄. 서울. 醫聖堂. 1988. pp.33~36. “上藥一百二十種爲君, 主養命以應天, 無毒, 多服久服不傷人, 欲輕身益氣不老延年者, 本上經. 中藥一百二十種爲臣, 主養性以應人, 無毒有毒, 斟酌其宜, 欲遏病補虛羸者, 本中經. 下藥一百二十五種爲佐使, 主治病以應地, 多毒, 不可久服, 欲除寒熱邪氣破積聚愈疾者, 本下經”
- 26) 成無已 注. 注解傷寒論 卷3 辨太陽病脈證并治法第六. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.80. “太陽病, 發汗後, 大汗出, 胃中乾, 煩躁不得眠, 欲得飲水者 ……”
- 27) 成無已 注. 注解傷寒論 卷5 辨陽明病脈證并治法第八. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.138. “陽明病 …… 若加溫鍼, 必怵惕煩躁不得眠 ……”
- 28) 成無已 注. 注解傷寒論 卷3 辨太陽病脈證并治法第六. 北京. 人民衛生出版社. 1994. pp.81~82. “…… 發汗, 吐下後, 虛煩不得眠 ……”
- 29) 成無已 注. 注解傷寒論 卷3 辨太陽病脈證并治法第六. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.85. “衄家, 不可發汗, 汗出, 必額上陷, 脈急緊, 直視不能胸, 不得眠”
- 30) 成無已 注. 注解傷寒論 卷6 辨少陰病脈證并治法第十. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.159. “少陰病, 得之二三日以上, 心中煩、不得臥 ……”

“晝日煩躁不得眠”(61條³²)、 “煩躁不得臥寐”(300條³³)、 344條³⁴) 등이다.

外感 질병에서 사기가 裏로 들어가 熱로 변하면 陽盛해지고, 陽盛해지면 衛氣가 陽分에 머무르고 陰分으로 들어가지 못한다. 또한 陽熱은 動을 주관하니 위로 心神을 교란시키면 심신이불안하여 잠을 이룰 수 없다. 熱은 또한 陰을 쉽게 손상시키는데, 陰虛해지면 滋陰하지 못하여 衛氣가 陰으로 들어 갈 수 없다. 게다가 腎陰이 虧損되어 위로 心陰을 구하지 못하면 心火가 亢盛해져 心煩하여 불면에 이르게 된다. 陰虛하여 열이 있으면 水氣가 化하지 못하고 水와 熱이 서로 뭉쳐져서 위로 神明을 교란시키거나 津液을 상하여 胃가 燥해져 口渴、心煩하게 되는데 이들 모두가 불면을 초래할 수 있다. 만약 陽虛陰盛이 극에 이르면 陽虛하여 陰으로 들어갈 수 없어 心이 養하는 바를 잃게 되고 心神이 흐트러져 煩燥해져 불면하게 된다. ‘虛煩不得眠’하고 가슴이 답답한 증상이 나타나는 것은 邪熱이 위에서 어지럽히기 때문이다. 口渴하고 煩燥한 불면증은 津液이 耗損되어 胃가 건조한 것이다. ‘心中煩、不得臥’는 陰虛陽亢하여 陽이 陰으로 들어갈 수 없는 心腎不交한 것이다. ‘下利하고 咳而嘔、渴하며 心煩不得眠’한 것은 水熱이 서로 相搏하여 위로 심신을 어지럽히는 것이다. ‘晝日煩躁不得眠’은 陽虛陰盛하여 盛한 陽이 위에서 어지럽히기 때문이다. ‘煩躁不得臥寐’、 ‘厥利’한 것은 陰盛 陽脫하여 神氣가 흩어져서이다.

『傷寒論』에서 언급한 嗜眠(多眠症)에는 7조가 있다. “多眠睡、鼻息必鼾”(6條³⁵)、 “但欲眠睡、目合則汗”

(268條³⁶)、 “但欲寐”(281條³⁷)、 282條³⁸)가 있고, 정신이 맑고 숙면 취하는 것으로 “脈浮細而嗜臥者、外已解也”(37條³⁹)라 하였고, 정신이 혼미해져 깊은 잠에 빠지는 것으로 “陽明中風……鼻幹、不得汗、嗜臥”(231條⁴⁰)라 하였다.

수면이 증가하는 것은 주로 정신(두뇌)과 관련이 있다. 음양이 조화롭고 심신이 편안하면 자고 깨는 것이 자연 정상으로 되어 태과와 불급한 현상이 나타나지 않는다. 만약 邪熱이 亢盛하여 신명을 熏灼하면 정신이 흐려져 깊은 수면에 빠진다. 반대로 陽氣가 쇠약하고 陰寒이 성하면 심신을 자양하지 못해 허해진다. 정신이 쇠약해져 陰盛하면 靜해지기 때문에 잠만 자고 싶어 하지만 자는 듯 마는 듯 하는 데, 사기가 물러나면 자연 안락한 수면을 취할 수 있다.

『傷寒論』에서 언급한 것에 의하면 온종일 혼미하여 수면에 빠지고, 항상 땀을 흘리고, 몸이 무겁고, 수면 중에 코를 골고 말을 잘하지 못하는 증상이 나타나는 것은 邪熱이 亢盛하여 神明을 灼傷하였기 때문이다. 이러한 증상을 오늘날의 수면질환을 참조하여 분석하면 수면 무호흡증의 증세와 비슷하다. 또한 정신이 모호해지고 항상 잠을 자고 싶고, 눈을 감았을 때 땀이 나는 것은 熱이 성하여 신명을 가리기 때문이라고 했는데, 현대 수면질환 중에 수면 다한증과 같다. 몸이 권태롭고 웅크려 누워서 자는 듯 마는 듯, 깨어 있는 듯 하지만 여전히 잠만 자고 싶어 하는 것은 陽衰陰盛하여 神虛하기 때문이다. 정신이 맑은 상태에서 숙면을 취하는 것과 혼미한 상태에서 깊은 잠에 빠지는 것을 모두 ‘嗜臥’라고 표현한다. 전자는 사기가

31) 成無已 注. 注解傷寒論 卷6 辨少陰病脈證并治法第十. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.161. “少陰病, 下痢六七日, 咳而嘔, 渴, 心煩、不得眠者 ……”

32) 成無已 注. 注解傷寒論 卷3 辨太陽病脈證并治法第六. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.76. “下之後, 復發汗, 晝日煩躁不得眠, 夜而安靜 ……”

33) 成無已 注. 注解傷寒論 卷6 辨少陰病脈證并治法第十. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.158. “少陰病, 脈微細沈、但欲臥、汗出不煩、自欲吐, 至五六日自利, 復煩躁不得臥寐者, 死.”

34) 成無已 注. 注解傷寒論 卷6 辨厥陰病脈證并治法第十二. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.173. “傷寒發熱, 下痢、厥逆、躁不得臥者, 死.”

35) 成無已 注. 注解傷寒論 卷3 辨太陽病脈證并治法第五. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.55. “太陽病, 發熱而渴, 不惡寒者, 爲溫病 …… 身重, 多睡眠, 鼻息必鼾 ……”

36) 成無已 注. 注解傷寒論 卷5 辨太陽病脈證并治法第九. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.76. p.151. “三陽合病, 脈浮大, 上關上, 但欲眠睡, 目合則汗.”

37) 成無已 注. 注解傷寒論 卷6 辨少陰病脈證并治法第十一. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.154. “少陰之爲病, 脈微細, 但欲寐也.”

38) 成無已 注. 注解傷寒論 卷6 辨少陰病脈證并治法第十一. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.155. “少陰病, 欲吐不吐, 心煩但欲寐 ……”

39) 成無已 注. 注解傷寒論 卷3 辨太陽病脈證并治法第六. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.68. “太陽病, 十日以去, 脈浮細而嗜臥者, 外已解也 ……”

40) 成無已 注. 注解傷寒論 卷5 辨陽明病脈證并治法第八. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.140. “陽明中風……, 鼻幹, 不得汗, 嗜臥”

물러나고 정기가 허한 것이고, 후자는 邪熱이 신명을 가린 것이다.

『金匱要略』은 『傷寒雜病論』 가운데 雜病 부분이다. 여기서 약 30여종의 雜病을 밝혔는데, 그 중 다섯 편장에 수면장애 및 수면과 관련된 장애를 기술하였다. 예를 들면 ‘百合病’에서 “欲臥不能臥”⁴¹⁾, ‘狐惑病’에서 “默默欲眠, 目不得閉, 臥起不安”、“默默但欲臥”⁴²⁾라 하였다. 그리고 “虛勞虛煩, 不得眠, 酸棗仁湯主之”⁴³⁾라 언급하였는데, 이는 ‘酸棗仁湯’으로 陰虛 불면을 치료한 최초의 기록이다.

『金匱要略』 「五臟風寒積聚病脈證并治」에서 “心氣虛者, 其人則畏, 合目欲眠, 夢遠行而精神離散, 魂魄妄行”⁴⁴⁾이라 하였는데, 이러한 관점은 혼백과 수면의 관계에 관한 옛 사람의 이론을 입증한 것이다. 이밖에 『婦人雜病脈證并治』에서 부인의 轉胞(임신 중에 小便不利한 상태)중에 “煩熱不得眠”⁴⁵⁾한 것이 “但利小便則愈, 宜腎氣丸主之”⁴⁶⁾한다고 하였는데 방광에 소변이 가득 차게 되었을 때 하복부에 동통이 생겨 복통 때문에 불면을 초래할 수 있음을 설명하였다.

漢·華佗의 『中藏經』에는 수면과 관련된 병명들이 많이 기재되어 있다⁴⁷⁾. 예를 들면 “寒病을 앓는 환자가 미친 소리를 하고 잠을 자지 않고, 몸이 차고 脈이 散하고 천식이 나타나고 두 눈을 부릅뜨면 죽는다. 脈이 유력하면서 천식이 없으면 산다. 陽病을 앓는 환자는 정신이 착란 되고 잠들어서 깨지 않으며 말에

조리가 없고, 脈象이 浮함에 有力한 증상이 나타나면 살고, 脈이 무력하면서 음식을 먹을 수가 없고, 下利가 그치지 않으면 죽는다. 病을 오래도록 앓는 사람이 脈이 大하고 몸이 마르며, 음식을 먹어도 배부르지 않고, 말함에 있어 병이 없는 같지만 앓거나 누우면 곱아떨어지는 사람은 죽는다.”⁴⁸⁾ “병증이 六腑로부터 일어나는 것은 陽과 관계한다. 陽 때문에 병증이 이르러 발작하는데, 상하 혹은 내외, 중부에 쌓인다. 陽病의 진행이 발전되면 …… 항상 깨어있어 잠을 자지 않거나 잠만 자고 깨어나지 않는다 ……”⁴⁹⁾ “肝이 熱에 상하면 가슴이 그득하고, 늘 화를 내면서 두 눈이 아프고, 배가 더부룩해서 음식을 먹으려 하지 않고, 행동하는 것이 일정하지 않고, 잠잘 때 놀라고 두려워하며 두 눈에 적색을 띄고 보이는 것이 분명하지 않다. 그 脈은 왼쪽 關陰이 실하다.”⁵⁰⁾ “膽에 열이 많으면 잠이 많이 오고 膽이 冷하면 잠이 없다.”⁵¹⁾ “心에 水氣가 있으면 저리고 氣가 막히고 몸이 붓고 편히 누울 수 없고, 心中에 번조증이 일어나고 陰部가 붓고 커진다.”⁵²⁾ “心病이 氣虛하면 늘 놀라면서 슬프고 답답하여 잠을 못 이룬다 ……”⁵³⁾고 하였다.

『中藏經』에는 수면과 관련된 많은 증후, 병명 및 질병이 수면 장애를 수반한다고 기재하고 있다. 예를 들면 『脈病外內證法論』에서는 “熱病을 앓는 病人이 사지가 厥冷하며 脈이 약하고, 사람을 피하려 하며

41) 李克光 主編. 金匱要略譯釋·百合狐惑陰陽毒病證治. 上海. 上海科學技術出版社. 1993. p.83.
42) 李克光 主編. 金匱要略譯釋·百合狐惑陰陽毒病證治第三. 上海. 上海科學技術出版社. 1993. p.99.
43) 李克光 主編. 金匱要略譯釋·百合狐惑陰陽毒病證治第六. 上海. 上海科學技術出版社. 1993. p.163.
44) 李克光 主編. 金匱要略譯釋·五臟風寒積聚病脈證并治第十一. 上海. 上海科學技術出版社. 1993. p.299.
45) 李克光 主編. 金匱要略譯釋·婦人雜病脈證并治第二十二. 上海. 上海科學技術出版社. 1993. p.684.
46) 李克光 主編. 金匱要略譯釋·婦人雜病脈證并治第二十二. 上海. 上海科學技術出版社. 1993. p.684.
47) 『中藏經』의 저자에 관하여 의문이 있음은 다른 醫籍에서도 보편적으로 나타나고 있지만 부분적이거나 華佗의 학술 사상이 포함되어 있을 가능성을 배제할 수 없다. 그 내용 및 문체에 따르면 宋代(A. D. 960년~1289년) 이전의 六朝時期(A. D. 221년~581년)까지 그 형성시기를 거슬러 올라갈 수 있음이 고증되고 있다(趙勉策: “『中藏經』三卷本の 解題와 解釋” 석사학위논문, 서울, 東國大學校 大學院, 1994.)

48) 華佗 撰. 中藏經·脈病外內證法論. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.11. “病寒人, 狂言不寐, 身冷, 脈散, 喘息, 目直者死. 脈有力而不喘者生. 陽病人, 精神顛倒, 寐而不醒, 言語失次, 脈候浮沉有力者生, 無力, 及食不人胃, 下利不定者死. 久病人, 脈大身瘦, 食不充腸, 言如不病, 坐臥困頓者死.”
49) 華佗 撰. 中藏經·水法有六論. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.13. “病起於六腑者, 陽之奈也, 陽之發也, 或上或下, 或內或外, 或畜在中. 行之極也, 有 …… 有寤而不寐者, 有寐而不寤者 ……”
50) 華佗 撰. 中藏經·論肝臟虛實惡熱生死逆順脈證之法. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. pp.19~20. “肝中熱, 則喘滿多怒, 目疼, 腹腸滿, 不嗜食, 所作不定, 睡中驚悸, 眼赤, 視不明, 其脈左關陰實者是也.”
51) 華佗 撰. 中藏經·論膽虛寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.21. “膽熱多睡, 膽冷則無眠.”
52) 華佗 撰. 中藏經·論心臟虛寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.22. “心有水氣則癰, 氣滯身腫, 不得臥, 煩而躁, 其陰腫也.”
53) 華佗 撰. 中藏經·論心臟虛寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.22. “虛即多驚悸, 惕然無眠 ……”

음식을 먹을 수 없고 설사가 그치지 않으면 죽는다. 음식을 먹을 수 있고 사지가 따뜻하고 脈이 大하며, 미친 소리를 하면서 잠을 자지 않으면 산다. 陽病을 앓는 病人이 정신이 착란 되고 잠을 자되 깨지 않으며 말에 조리가 없고, 脈象이 浮하면서 有力한 증상이 나타나면 살고 脈이 무력하면서 음식을 먹을 수가 없으며 下利가 그치지 않으면 죽는다. 病을 오래도록 앓는 사람이 脈이 大하고 몸이 마르며 식사를 할 수 있으나 자주 배가 고프며 음식을 먹어도 배부르지 않고, 말함에 있어 병이 없는 같지만 앓거나 누우면 곱아떨어지는 사람은 죽는다.”⁵⁴⁾라 하였다.

여기에서 ‘無睡者’를 열병을 앓는 사람이 예후가 좋은 경우의 지표로 삼았고, ‘狂言不寐’로 病寒환자의 위험한 지표로 삼았으며, ‘寐而不醒’(昏睡로 이해할 수 있다)으로 陽病 환자의 예후가 좋은 지표로 삼았고, ‘坐臥困頓’으로 오랜 병으로 몸이 쇠약해진 지표로 각기 삼았다.

「水法有六論」에서 “깨어있으면서 잠들지 않는 자가 있고, 잠들어 있으면서 깨어있지 않은 자가 있어 …… 증상의 이름은 서로 다르지만 모두 六腑이다”⁵⁵⁾고 하여 六腑의 병변이 ‘不寐’、‘不寤’를 초래할 수 있다고 하였다.

「論肝臟虛實寒熱生死逆順脈證之法」에서 “睡中驚悸”⁵⁶⁾는 “肝中熱”⁵⁷⁾의 표현으로 보았다.

「論膽虛寒熱生死逆順脈證之法」에서 膽과 수면에 대해 독특한 견해를 제시하였는데, 최초로 “膽熱하면 多睡하고, 膽冷하면 無眠하다”⁵⁸⁾고 하여 膽과 꿈의 관계를 제기하였다.

“膽은 中正의 腑로 將軍이라고 부르며 결단이 나온다. 喜怒를 剛柔라 말할 수 있다. 肝과 서로 表裏를 이루고 있으며, 경락으로는 足少陽이 해당된다. 虛하면 寒에 쉽게 침범되고, 寒에 침범 당하면 恐畏하고 어지러우며, 혼자서 수면을 취할 수 없다. 膽氣가 실하면 熱에 쉽게 상하고 膽이 熱하면 驚悸하고, 정신을 차리지 못하며 일어났다 누웠다하며 불안한 증세가 나타난다. 邪氣가 담에 침범하면 訟事하는 꿈을 꾸고 맥진은 왼쪽 關部에서 浮脈을 감지하는 것이 그 맥의 부위이다. 膽에 實熱이 있으면 정신을 차리지 못한다. 또한 膽이 熱하면 잠이 많고 膽이 冷하면 잠이 없다.”⁵⁹⁾고 하였으며, 「論心臟虛寒熱生死逆順脈證之法」에서는 心病과 수면과의 관계를 언급하길 “또한 心에 水氣가 있으면 痺하여 氣가 막히고 몸이 붓고 잠을 잘 수 없고, 변조증이 일어나고 음부가 붓는다.”⁶⁰⁾고 하였다.

또한 “(心病)으로 氣虛하면 자주 驚悸하고 가슴이 두근거리며 잠을 못 이루고, 胸腹과 腰背가 당기면서 아프고, 자주 슬피하고 때때로 어지러워 쓰러진다. 心의 積氣가 오랫동안 없어지지 않으면 심번증으로 고생하고 心이 아프다. 心氣가 實하면 옷기를 그치지 않고 불이 나는 꿈을 꾸다. 心氣가 왕성하면 즐겁거나 두려운 꿈을 꾸다. 邪氣가 心에 침입하면 산과 언덕이 불타는 꿈을 꾸다. 心脈을 앓으면 心煩、短氣하고 잠을 편히 이루지 못한다.”⁶¹⁾고 하였으며, “心氣가 虛하면 사람 만나기를 꺼려하고 눈을 감고 잠만 자려고 하고, 정신 상태가 위축되고 魂魄이 혼란해진다.”⁶²⁾고

54) 華佗 撰. 中藏經·脈病外內證法論. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.11. “病熱人, 四肢厥, 脈弱, 不欲見人, 食不入, 利不止者死. 食入, 四肢溫, 脈大, 語狂無睡者生. 陽病人, 精神顛倒, 寐而不醒, 言語失次, 脈候浮現有力者生, 無力, 及食不入胃, 下利不定者死. 久病人, 脈大身瘦, 食不充腸, 言如不病, 坐臥困頓者死.”

55) 華佗 撰. 中藏經·水法有六論. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.13. “有寤而不寐者, 有寐而不寤者, …… 狀名不同, 皆六腑也.”

56) 華佗 撰. 中藏經·論肝臟虛實寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.20.

57) 華佗 撰. 中藏經·論肝臟虛實寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.19.

58) 華佗 撰. 中藏經·論膽虛實寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.21.

59) 華佗 撰. 中藏經·論膽虛實寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. pp.20~21. “膽者中正之腑也, 號爲將軍, 決斷出焉. 言能喜怒則剛柔也. 與肝爲表裏, 足少陽是其往也. 虛則傷寒, 則恐畏, 頭眩, 不能獨臥. 實則傷熱, 熱則驚悸, 精神不守, 臥起不寧. 邪氣客於膽, 則夢鬥訟, 其脈診在左手關上, 浮而得之者, 是其部也. 膽實熱, 則精神不守, 又膽熱則多睡, 膽冷則無眠.”

60) 華佗 撰. 中藏經·論心臟虛實寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.22. “心有水氣則癰, 氣滯身腫, 不得臥, 煩而躁, 其陰腫也.”

61) 華佗 撰. 中藏經·論心臟虛實寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.22. “(心病)虛則多驚悸, 惕惕然無眠, 胸腹及腰背引痛, 喜悲, 時眩仆. 心積氣, 久不去, 則苦憂煩, 心中痛, 實則喜笑不息, 夢火發. 心氣盛, 則夢喜, 及恐懼. 邪氣客於心, 則夢山丘煙火. 心脈則心煩短氣, 夜臥不寧.”

62) 華佗 撰. 中藏經·論心臟虛實寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.23. “心虛則畏人, 瞋目欲眠, 精神不倚, 魂魄妄亂.”

하였다. 이와 같이 心病에서 ‘心悸’、‘心積氣’、‘心氣盛’、‘心脹’、‘心陰虛’는 모두 수면에 좋지 않은 표현으로 나타난다.

그리고 「論脾臟虛實寒熱生死逆順脈證之法」에는 脾病과 수면의 관계를 아래와 같이 언급하였다. 즉 “脾가 盛하면 노래를 부르며 즐거운 꿈을 꾸고, 脾가 虛하면 음식이 부족한 꿈을 꾸고, 厥邪가 脾를 침범하면 연못과 구렁에 붙어 나고 비바람으로 집이 훼손되는 꿈을 꾀다”⁶³⁾、 “또한 脾病을 앓으면 혀가 굳고 말이 잘 나오지 않으며, 근육이 뒤틀리고 음낭이 오그라들고, 사타구니가 당기고, 허벅지가 당기고, 몸이 무겁게 가라앉고, 식사 생각이 나지 않으며 배가 북처럼 단단한 鼓脹이 되며, 이것이 水泄로 변하여 잠을 잘 수 없게 되면 죽고 치료할 수 없게 된다.”⁶⁴⁾고 하였다.

이 밖에 胃病、肺病、腎病도 역시 수면 중에 ‘不得安臥’하거나 각종 꿈을 꾸게 된다.

「論胃虛實寒熱生死逆順脈證之法」에는 “(胃)熱하면 얼굴색이 마치 술 취한 사람처럼 붉어지고 사지가늘어져 힘이 없고 편히 잘 수 없으며, 미친 소리를 하고 두 눈이 어지럽고 대변이 단단해진다.”⁶⁵⁾고 하였다.

「論肺臟虛實寒熱生死逆順脈證之法」에는 “(肺)實하면 전쟁으로 두려워하는 꿈을 꾸고, 어깨로 숨을 쉬고 가슴이 그득하다.”⁶⁶⁾고 하였다.

「論腎臟虛實寒熱生死逆順脈證之法」에는 “(腎)虛하면 뱀사공이 물에 빠지는 꿈을 꾀다. (腎이 주관하는)겨울에는 물속에 잠기는 꿈을 꾸어 두려워하고, 腎實하면 허리와 등이 떨어져 붙어있지 않은 듯한 꿈을 꾀다. 厥氣가 腎에 침입하면 깊은 연못에 빠지는 꿈을 꾸게 된다.”⁶⁷⁾고 하였다.

63) 華佗 撰. 中藏經·論脾臟虛實寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇·江蘇科學技術出版社. 1985. p.28. “脾盛, 則夢歌樂, 虛則夢飲食不足. 厥邪客於脾, 則夢火澤丘陵, 風雨壞屋.”

64) 華佗 撰. 中藏經·論脾臟虛實寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇·江蘇科學技術出版社. 1985. p.29. “又脾病, 則舌強語澀, 轉筋, 卵縮, 牽陰股, 引脾痛, 身重不思食, 鼓脹, 則變水泄, 不能臥者, 死, 不治也.”

65) 華佗 撰. 中藏經·論胃虛實寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇·江蘇科學技術出版社. 1985. p.30. “(胃)熱則面赤如醉人, 四肢不收持, 不得安臥, 語狂, 目亂, 便硬是也.”

66) 華佗 撰. 中藏經·論肺臟虛實寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇·江蘇科學技術出版社. 1985. p.31. “(肺)實則夢刀兵恐懼, 肩息, 胸中滿.”

「論膀胱虛寒熱生死逆順脈證之法」에는 “방광에 陰氣가 厥하면 걸음을 빨리 못 걷는 꿈을 꾸고, 창만하면 소변이 불리하고 배꼽 아래가 무겁고 답답하거나 어깨 통증을 느끼게 된다.”⁶⁸⁾고 하였다.

漢·華佗의 『華佗神方』에는 “남녀가 꿈에 귀신과 교접하는 꿈을 꾸며, 정신이 황홀해진 사람은 鹿角屑을 세 손가락으로 집어 술과 함께 하루에 3번 복용한다”⁶⁹⁾고 하였다. 또한 盜汗을 치료하는 『華佗神方』에서 “盜汗은 잠잘 때 식은땀이 흐르는 것이다. 이는 陽虛하기 때문이다, 오랫동안 낫지 않아 몸이 수척해지고 心氣가 부족해져 진액이 마르게 된다”⁷⁰⁾고 하였다. 불면에 대해서는 다만 “잠자기 전에 燈心草를 한 움큼 정도 달여서 차를 대신해서 마시면 편안히 잠을 잘 수 있다.”⁷¹⁾고 하였다.

4. 三國·兩晉·南北朝 시기

A. D. 200년부터 A. D. 581년 동안은 통일과 분열, 분열과 통일을 거쳐 또 다시 분열되는 특수한 시기이다. 불교가 興起하고, 도교가 流行하였으며, 유교는 持存하였다. 의학은 의식 변화의 영향을 받아 服石이 성행하였고 문인 선비들이 의학에 관심을 갖기 시작했다. 전쟁은 끊이지 않아 사회는 동요되고 민족이 융합되어 문화가 교류하는 상황에 직면하여 임상 의학이 발전되었고 診治의 수준이 제고되었다. 침구학과 진단학은 전대의 업적을 총괄한 기초 위에 발전을 이루었다. 晉·王叔和의 『脈經』、魏晉사이 皇甫謐의 『鍼灸甲乙經』과 『名醫別錄』 등의 저작에서 선인들이

67) 華佗 撰. 中藏經·論腎臟虛實寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇·江蘇科學技術出版社. 1985. p.37. “(腎)虛, 則夢舟人溺水, 得其時, 夢伏水中, 若有所畏, 盛實, 則夢腰脊離解不相屬. 厥氣客於腎, 則夢臨深投水中.”

68) 華佗 撰. 中藏經·論膀胱虛寒熱生死逆順脈證之法. 江蘇·江蘇科學技術出版社. 1985. p.39. “膀胱有厥陰氣, 則夢行不快, 滿脹, 則小便不下, 臍下重悶或肩痛也.”

69) 華佗 著. 『華佗神方』. 北京. 中醫古籍出版社. 1992. p.84. “男女夢與鬼神交通, 致心神恍惚者, 用鹿角屑酒服三撮日三.”

70) 華佗 著. 『華佗神方』. 北京. 中醫古籍出版社. 1992. p.84. “盜汗者, 因睡眠而身體流汗也. 此系陽虛所致. 久不已, 令人羸瘦, 心氣不足, 亡津液故也.”

71) 華佗 著. 『華佗神方』. 北京. 中醫古籍出版社. 1992. p.84. “睡前以燈心草一握. 煎湯代茶飲, 即得安睡.”

수면 및 수면질환에 관해서 언급한 것을 총괄하였다.

西晉·皇甫謐의 『鍼灸甲乙經』 「內外形診老壯肥瘦病且慧夜甚大論第六」에는 『황제내경』에서 언급한 질병의 발전과 변화에 관련한 생체리듬을 반복적으로 기술하고 있다.

“문기를 대부분의 환자들이 아침과 낮에는 편안하였다가 저녁이나 밤에 질병이 가중되는 것은 무엇 때문입니까? 대답하길 봄과 여름은 만물을 발생시키고 기르며, 가을과 겨울은 수렴시키고 저장하는 것이 四氣의 정상적인 작용이며, 사람 또한 이에 상응합니다. 하루에 있어 밤과 낮을 사시의 기운에 구분하자면, 아침은 봄이 되며, 낮은 여름이 되며, 저녁은 가을이 되며, 밤은 겨울에 해당합니다. 아침에는人氣가 발생되기 시작하므로 病氣가 쇠퇴해지므로 아침에는 증상이 가벼워집니다. 낮에는人氣가 길러져 왕성하게 되어 邪氣를 이기므로 증상이 편안해집니다. 저녁에는人氣가 쇠퇴하게 되며 邪氣가 발생되기 시작하므로 증상이 가중됩니다. 한 밤중에는人氣가 오장으로 들어가 邪氣가 신체에 홀로 남게 되므로 증상이 심하게 됩니다.”⁷²⁾고 하였다.

『鍼灸甲乙經』의 「正邪襲内生夢大論」은 『靈樞』 「淫邪發夢」에서 전문을 인용하고 있는데, “눕기를 좋아하며, 신체를 움직이지 않게 되어 습이 정체되므로 三陽絡으로 주치한다”⁷³⁾、“눕기를 좋아하며 사지를 동요하지 않으려 하면 신체가 누렇게 되니, 五里穴에 뜸을 뜨고 왼쪽의 경우는 오른쪽을 오른쪽의 경우는 왼쪽을 다스립니다.”⁷⁴⁾、“가위 놀리는 꿈을 잘 꾸는 경우는 商丘穴에서 다스립니다.”⁷⁵⁾고

하였다. 또한 “衛氣는 낮에 陽分(表)에서 주행하고 밤에는 陰分(裏)에서 주행하는데, 陰은 밤을 주관하고 밤은 주로 누워 자는 시간이며, 陽은 상부를 주관하고 陰은 하부를 주관하므로, 陰氣는 아래에서 축적되면서 陽氣의 활동이 아직 끝나지 않았다면, 陽氣는 陰氣를 끌어당기면서 하행하니, 음양이 서로 끌어당기므로 자주 하품을 하게 됩니다. 陽氣의 활동이 끝나고 陰氣가 왕성해지면 눈을 감고 잠을 자게 되며, 陰氣의 활동이 끝나고 陽氣의 활동이 왕성해지면 잠에서 깨어납니다.”⁷⁶⁾라 한 것은 『영추』에서 언급된 내용이다. 또한 『영추』에서 “病으로 인하여 눕지 못하는 경우 …… 병들어 사물을 볼 수 없는 경우 …… 사람이 잠을 많이 자는 경우”⁷⁷⁾에 관한 물음이 있다.

陳延之의 『小品方』에는 ‘盜汗’、‘夜啼’의 처방을 배열하였다. 여기에는 遺道에 뜸을 떠서 ‘遺尿’를 치료하는 뜸의 처방도 있다⁷⁸⁾.

陶弘景의 『養生延命錄』에는 “사람이 오랫동안 눕지 못하며, 잠을 이루지 않을 수 없다”, “오랫동안 누워 있으면 氣가 손상 된다”, “지나치게 많이 누우면 인체에는 心煩하게 된다”고 강조하였다⁷⁹⁾.

이밖에 梁·範縝의 『答曹舍人』에서 꿈과 神、形의 관계를 해석하였고, 神病과 形病이 각기 다르다고 주장하였다. 範은 ‘그대는 神遊하여 나비가 되었다는 말은 정말로 날아다니는 동물인가? 만약 그렇다면 꿈속에서 소가 되면 사람이 수레를 끌게 되고, 꿈속에서 말이 되면 사람이 사타구니 아래로 들어가게

72) 皇甫謐 著, 張燦理、徐國任 主編. 鍼灸甲乙經校注(下冊)·內外形診老壯肥瘦病且慧夜甚大論第六. 北京. 人民衛生出版社. 1998. p.1167. “問曰, 病者多以且慧晝安, 夕加夜甚者, 何也? 對曰, 春生夏長, 秋收冬藏, 是氣之常也, 人亦應之. 以一日一夜分爲四時之氣, 朝爲春, 日中爲夏, 日人爲秋, 夜爲冬. 朝則人氣始生, 病氣衰, 故且慧, 日中則人氣長, 長則勝邪, 故安, 夕則人氣如衰, 邪氣始生, 故加, 夜半人氣入藏, 邪氣獨居於身, 故甚.”

73) 皇甫謐 著, 張燦理、徐國任 主編. 鍼灸甲乙經校注(下冊)·卷10 陰受病發辨第一. 北京. 人民衛生出版社. 1998. p.1660. “嗜臥, 身體不能動搖, 大濕, 三陽絡主之”

74) 皇甫謐 著, 張燦理、徐國任 主編. 鍼灸甲乙經校注(下冊)·卷11 五氣滲發消渴黃痺第六. 北京. 人民衛生出版社. 1998. p.1754. “嗜臥, 四肢不欲動搖, 身體黃, 灸五里, 左取右, 右取左.”

75) 皇甫謐 著, 張燦理、徐國任 主編. 鍼灸甲乙經校注(下冊)·卷11 動作失度內外傷發崩中瘀血嘔血唾血第七. 北京. 人民衛生出版社. 1998. p.1766. “善獸夢者, 商丘主之.”

76) 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經靈樞註證發微·口問. 北京. 科學技術文獻出版社. 2000. p.210. “衛氣晝行於陽, 夜行於陰, 陰主夜, 夜主臥, 陽主上, 陰主下, 故陰氣積於下, 陽氣未盡, 陽引而上, 陰引而下, 陰陽相引, 故數欠. 陽氣盡, 陰氣盛, 則目瞑, 陰氣盡, 陽氣盛, 則寤.”

77) 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經靈樞註證發微·大惑. 北京. 科學技術文獻出版社. 2000. p.402. “病而不得臥者, 何氣使然? …… 病目而不得視者, 何氣使然? …… 人之多臥者, 何氣使然?”

78) 劉艷驕, 高榮林 主編. 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.33.

79) 劉艷驕, 高榮林 主編. 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.33. “人不能久臥, 不能不睡”、“久臥傷氣”、“多睡令人心煩”

된다. 내일 아침에 죽은 양과 죽은 말이 있음이 마땅하다”⁸⁰⁾라 하여 아주 정확하게 꿈의 현상을 풀었다. 그는 의가가 아니지만 그의 사상은 당시에 깊은 영향을 끼쳤다.

III. 결 론

著者は 수면과 관련된 문헌적 자료에 관한 간단한 분석과 조사를 통하여, 중국의 남북조대 이전까지 수면 이론의 발전사를 다음과 같은 몇 가지 측면으로 요약하였다.

1. 비록 原始時代 및 春秋戰國以前의 時代에 대하여 많은 고고학적 연구들이 진행 중이지만, 당시의 생활상에 대해서 정확히 알 수 있는 방법은 없다. 단지 당시의 생활여건이 발전되는 양상에 따라 수면과 관련된 住居、服食 등의 여러 여건이 개선되었을 것이라고 추측할 수 있을 뿐이다. 또한 당시에 藥物과 砭石 등의 다른 의학적 기술들이 초보적으로 발전해 간 것으로 미루어보아, 수면과 관련된 장애에 대해 매우 기초적, 제한적인 약간의 치료법이 있었다고 추정할 수 있다.
2. 春秋戰國時代 미신과 의료가 혼재되어 있는 상태로 서로 독립적으로 발전해가는 시기였으며, 당시의 수면에 관하여 꿈에 대한 해석 즉 占夢을 위주로 하면서 몇 가지 수면 장애에 대한 치료수단을 제공하는 수준에 머물렀다. 또한 당시는 잠과 꿈을 귀신의 작용으로 해석하는 것이 많았는데, 이는 인간의 인식이 발달하지 못한 역사적 한계를 보여주는 것이라고 할 수 있다. 그러나 『山海經』 등의 기록을 살펴보면 점차 수면과 각성에 관한 효과를 지닌 약물 등이 체계적으로 정리되는 것을 볼 수 있다.

3. 秦·漢 時代는 중국 역사상 최초의 통일제국이 성립된 시기로 이를 기점으로 경제, 과학, 의학이 비약적인 발전을 이루게 된다. 특히 통치자들은 方術에 관심이 깊어서 불로장생의 약물을 구하는 등과 같은 사건은 의학의 발전에 훌륭한 토양을 제공하였다. 이 시기에 수면과 꿈에 관한 이론은 귀신의 영역을 벗어나서 합리적인 의학이론을 통해 해석되었다. 특히 『黃帝內經』에서 수면과 관련하여 ‘榮衛睡眠學說’、‘陰陽睡眠學說’、‘神主睡眠學說’、‘腦髓睡眠學說’、‘魂魄睡眠學說’ 등이 언급되었다.

한편 당시 대표적인 임상 의서인 『傷寒論』과 『金匱要略』의 여러 조문에서 수면 장애에 관한 증상을 다루고 치료 처방이 제시 되었다.

4. 三國 및 兩晉、南·北朝 時代는 중국의 역사적 혼란기로 의학은 새로운 전환점을 맞이하였다. 당시는 여전히 儒家가 主流였지만 동시에 佛敎가 흥기하고 道敎가 유행하는 思潮가 생겨났으며, 이러한 영향은 服石煉丹의 풍조가 유행시켰다. 비록 의학 이론의 측면에서는 큰 발전이 없었지만 임상적 측면에서는 어느 정도 발전을 이루게 되었다. 특히 鍼灸 및 診斷 方面에 있어 어느 정도 성취를 이루었는데, 皇甫謐은 『鍼灸甲乙經』에서 ‘目不得眠’、‘多臥’、‘臥不安’등의 병리를 살피고 치료 처방을 제시하였고, 王叔和도 『脈經』에서 수면과 관련된 각종 약물 처방을 제시 하였다.

IV. 참고문헌

1. 北京愛如生數字化技術研究中心 編纂. 禮記. 北京. 黃山書社. 2005. p.130.
2. 北京愛如生數字化技術研究中心 編纂. 論語. 北京. 黃山書社. 2005. p.24.
3. 北京愛如生數字化技術研究中心 編纂. 毛詩. 北京. 黃山書社. 2005. p.127.
4. 北京愛如生數字化技術研究中心 編纂. 毛詩. 北京. 黃山書社. 2005. p.129.

80) 劉艷驍, 高榮林 主編. 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.33. “子謂神遊蝴蝶是眞作飛蟲邪? 若然者, 或夢爲牛, 則負人輾轉. 或夢爲馬, 則入人胯下. 明且應有死夢死馬”

5. 北京愛如生數字化技術研究中心 編纂. 春秋左傳事類始末. 北京. 黃山書社. 2005. p.73.
6. 劉艷驕, 高榮林 主編. 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.28, 29, 33.
7. 素問研究集成刊行委員會 編. 素問研究集成. 서울. 素問研究集成刊行委員會. 2001. p.55.
8. 馬蒔 著, 王洪圖·李硯青 校. 黃帝內經靈樞註證發微. 北京. 科學技術文獻出版社. 2000. p.53, 54, 159, 210, 253, 261, 342, 344, 402.
9. 馬蒔 著, 王洪圖·李云 校. 黃帝內經素問註證發微. 北京. 科學技術文獻出版社. 1999. p.3, 47, 112, 113.
10. 皇甫謐 著, 張燦理、徐國仟 主編. 鍼灸甲乙經校注(下冊). 北京. 人民衛生出版社. 1998. p.1167, 1660, 1754, 1766.
11. 成無已 注. 注解傷寒論. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.55, 68, 76, 80, 85, 138, 140, 151, 154, 155, 158, 159, 161, 173, pp.81~82.
12. 李克光 主編. 金匱要略譯釋. 上海. 上海科學技術出版社. 1993. p.83, 99, 163, 299, 684.
13. 華佗 著. 『華佗神方』. 北京. 中醫古籍出版社. 1992. p.84.
14. 王筠默, 王恒芬 輯著. 神農本草經校證. 서울. 醫聖堂. 1988. pp.33~36.
15. 華佗 撰. 中藏經. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.11, 13, 19, 20, 21, 22, 23, 28, 29, 30, 31, 37, 39, 84. pp.19~20, 20~21.