불면증(不眠症)

鄭 燦 玉

1. 개요(槪要)

불면증(不眠症)이란 내경(內徑)에 와불안(臥不安) 또는 불능와(不能臥)라고 칭(稱)하였다. 일반적으로 잠을 자려고 할때 잠이 잘 오지 않는 증상(症狀)을 말한다. 경증(輕症)은 혹 잠들었다가 혹은 깨었다 하거나 또는 천면(淺眠)하여 잠을 자되 깊이 자지 못하거나 또는 중증(重症)은 밤이 다 새도록 잠이 들지 못하는 것이다 이러한 병증(病症)의 원인(原因)을 증치유재(證治類裁)에서는 양기(陽氣)가 동(動)으로부터 정(靜)으로 들어가면 잠을 자게 되고 음기(陰氣)가 정(靜)으로부터 동(動)으로 가면 잠을 깨게 된다 잠들지 못하는 것은 양(陽)이 음(陰)과 교(交)하지 못한 것이라 말하였다 즉 심(心)과 신(腎)의 불교(不交)란 뜻이다 내경(內徑)에서는 위불화(胃不和) 즉 와불안(臥不安)이라 하여 소화기(消化器) 질환(疾患)에 의해서도 발병(發病)되는 관계를 말한 바 있다 종합적(綜合的)으로 보면 그 원인(原因)은 다양(多樣)하다 예를들면 깊은 생각이나 염려(念慮), 과로(過勞) 등으로 심비(心脾)를 상(傷)하여 양(陽)이 음(陰)에 들어가지 못하고, 심신(心腎)이 불교(不交)하여 음허화왕(陰虛火旺)하고 간양(肝陽)이 요동하며 심담허겁(心膽虛怯) 및 위중불화(胃中不和) 등이 모두 심신(心身)에 영향을 미쳐 잠이 오지 않는 불면증(不眠症)이 발생(發生)한다 장경악(張景岳)은 유사(有邪)와 무사(無邪)의 두 유형으로 구분하여 "매(昧)는 음(陰)에 근본(根本)되어 신(神)이 위주(爲主)로 한다. 신(神)이 편안하면 매(昧)하고 신(神)이 불안(不安)하면 불매(不昧)한다 그 불안(不安)하는 이유의 하나는 사기(邪氣)가 동요(動搖)하기 때문이며 다른 하나는 영기(營氣)의 부족이다 유사(有邪)한 것은 실증(實證)이 많고 무사(無邪)한 것은 허증(虛證)이 많다"고 하였다 임상(臨床) 소견(所見)상 불면증(不眠症)은 대개가 증후성(症候性)으로 나타나는 경우가 많다. 예를들면 정신분열의 전조증으로서 히스테

리성 심계항진(心悸亢進), 두훈(頭暈), 두통(頭痛) 및 신경기능성장애(神經機能性障碍)에서 많이 나타나고 단순성(單純性) 불면증(不眠症)은 매우 적다고 한다

(1) 불면증(不眠症)의 원인(原因)과 증상(症狀)

불면증(不眠症)은 불안(不安), 흥분(興奮), 긴장(緊張), 스트레스 등 정신적인 문제와 과로(過勞) 신체적(身體的) 고통(苦痛) 등 육체적(肉體的)인 문제(問題)가 원인(原因)이 되어 평소 자주 발생(發生)하는, 빈도(頻度)가 높은 증상(症狀)이다 잠을 자지 못한다고 하지만 단순히 수면시간의 길이만으로 정(定)하는 것이 아니라 여러가지 형태(形態)가 있다 우선 수면장애(睡眠障碍)가 있다 침대에 누워 있으나 잠이 오지않고 아무리 자려해도 잠이 들지 않는 경우, 몸은 피곤(疲困)한데도 잠을 자지 못하는 경우이다. 다음으로 숙면장애(잠이 얕다)가 있다 일단 잠이 들기는 하지만 깜박깜박 밤에 몇번씩 잠을 깬다 또 잠만 자면 꿈을 꾸는 느낌이 드는 경우(境遇)이다 끝으로 조기각성이 있다 잠은 금방 드는데 아침 일찍 눈을 뜨고 그후에는 잠들지 못하는 경우이다. 그러나 이른 시간에 잠을 자면 일찍 일어나는 것은 당연한 것이다

(2) 수면(睡眠)상태의 진단(診斷)

사람이 피곤해지면 자는 것이 당연(當然)하지만 수면(睡眠)은 그저 쉬는 것만이 아니라 인간(人間)의 활동(活動)에 따라 피로(疲勞)해진 심신(心身)을 보호(保護)하기 위한 행위(行爲)이기도 하며 특히 대뇌(大腦)의 과로(過勞)를 방지(防止)하기 위해서 잠만큼 건강(健康)에 중요한 것도 없다 그런데 이렇게 중요한 잠을 자지 못하거나 잠이 오지 않아서 혹은 너무 잠이 와서 고생하는 사람들을 흔히 볼 수 있다 불면증(不眠症)의 유형을 보면 어떤 이유로 잠을 조금밖에 자지 못하는 경우, 잠들기가 힘든 경우, 자는 도중 자꾸 깨는 경우, 잠을 깊이 자지 못하고 얕게 자는 경우, 꿈을 많이 꾸어 잔 것 같지 않는 경우 등 다양하다 불면증(不眠症)은 잠을 못자는 것이 주(主) 증상(症狀)이나 그 외에 식욕부진, 피로감, 눈의 피로, 불안(不安), 초조(焦燥), 두근거림, 주의집중력 감퇴, 어지러움, 두통, 변비 등 여러가지 부수적(附隨的)인 증상(症狀)이 따른다 한방(韓方)에서 불면증(不眠症)은 심(心), 비(脾),

간담(肝膽), 신(腎) 등과 관계가 깊으며 심비허증(心脾虛症), 신음부족증(腎陰不足症), 비허증(脾虛症), 심담허증(心膽虛症) 등으로 나눈다. 또한 허증(虛證)과 실증(實證)으로 분류하는데 허증(虛症)에 의한 불면증(不眠症)은 몸안의 정기(精氣) 부족(不足) 즉 혈허(血虛)와 음허(陰虛), 기허(氣虛)와 관계가 있으므로 치료(治療)에는 반드시 정기(精氣)를 보(補)하고 안신(安神)시키는 방법을 응용하고 실증(實症)에 속하는 간담열증(肝膽熱症)과 담화(膽火)에 의한 불면증(不眠症)은 사열(邪熱)을 치고 안신(安神)시키는 방법을 이용하면 좋다. 한편 다면증(多眠症)은 글자 그대로 잠이 많은 것으로 별다른 육체적 질병 없이 밤낮으로 졸음에 시달리며, 밤에도 충분한 수면(睡眠)을 취하면서도 항상 수면부족(睡眠不足)을 자각(自覺)하여 머리가 무겁고 피로(疲勞)하며 생기(生氣)가 없고 의욕(意慾)이 감퇴(減退)되며 항상 몸이 무겁고 처지는 것같아 누워 있으려고만 한다 다면증(多眠症)은 거의 허증(虛症)으로 보통 인체(人體)의 양적(陽的)인 기능(機能)이 허(虛)하고 음적(陰的)인 기능(機能)이 성하거나 습사(濕邪)가 비양(脾陽)을 침범(侵犯)하여 형성(形成)되며 주로 비양허(脾陽虛), 신양허(腎陽虛), 심비허(心脾虛) 등으로 인(因)한다

(3) 노인은 새벽잠이 없다고 한다. 왜 그럴까?

우리들에게는 뇌하수체(腦下垂體)에서 분비(分泌)되는 바소프레신이라는 항이뇨(亢利尿) 호르몬이 있다 통상 잠을 자고 있을 때 이것이 많이 분비(分泌)되는데 신장(腎臟)에 작용(作用)하여 방광(膀胱)으로 소변(小便)을 보내지 않도록 한다 그러므로 밤에는 화장실에 가지 않아도 되는 것이다 그런데 노인이 되면 이 호르몬의 분비(分泌)가 적어지기 때문에 요(尿)가 방광(膀胱)에 쌓여 버린다 그러면 뇌(腦)의 지령이 떨어져 눈을 뜨게 되는 것이다. 불면증(不眠症)을 치료(治療)하려면 우선 그 원인을 제거하는 것이 중요하다 환경인자(環境因子)로서 주위의 소음이 심하거나 방의 온도(溫度), 습도(濕度), 옆사람의 코골이, 이갈이가 신경 쓰여 잠을 자지 못하는 경우도 있다 또 여행을 할 때 잠자리, 베개가 바뀌어도 잠을 자지 못하며, 커피 등 차를 마셔 잠을 못자는 경우도 있다 그러나 이러한 불면(不眠)은 원인이 확실(確實)하므로 그 원인을 제거하면 해결된다

(4) 다음에 신체장애(身體障碍)가 있을 경우

예컨데 통증(痛症), 가려움, 발열(發熱), 기침, 코막힘, 잦은 소변 등이 있는 경우 불면(不眠)이 된다. 또 신체적(身體的) 질환(疾患)의 2차 증상(症狀)으로 불면(不眠)이 있다 특히 고혈압(高血壓), 위십이지장궤양(胃十二指腸潰瘍), 기관지천식(氣管支喘息), 협심증(狹心症) 심리적(心理的) 영향을 많이 받는 병(病)은 자주 불면(不眠)을 동반(同伴)한다 뇌(腦)의 병(腦炎, 腦膜炎, 腦腫瘍, 腦出血, 腦軟化症, 腦動脈硬化症)이 있을 때에도 불면(不眠)이 되기 쉽다 또 정신(精神) 신경(神經)영역의 불면(不眠)이 있다 이 불면(不眠)은 전술(前述)한 환경(環境)적인 인자(因子)와 신체적(身體的) 장애(障碍)로 인한 불면(不眠)처럼 원인이 밝혀진 불면(不眠)이 아니라 대개 원인이 불확실(不確實)한 불면증(不眠症)이다 그러므로 가장 치료(治療)가 곤란한 불면(不眠)이라 할 수 있다. 여기에는 첫째 조울증(躁鬱症)이 있다 기분이 상쾌하고 활동적으로 되는 조증(躁症)상태와 반대로 기분이 우울하고 활동이 둔한 울증(鬱症)상태가 있는데 모두 불면(不眠)을 동반한다 조증(躁症)상태일 때는 2~3시간 정도밖에 자지 않아도 본인은 불면이라고 생각하지 않는 경우가 대부분이다. 심각한 것은 울증(鬱症) 상태의 불면이다 잠을 자고 싶지만 좀처럼 잠이 오지 않거나 실제로는 어느정도 수면(睡眠)을 취하고 있으나 본인은 전혀 잠을 자지 못했다고 생각한다 그래서 자기 암시적(暗示的)인 초조감(焦燥感)과 불안감이 엄습하고 쓸데없는 걱정을 하거나 때로는 자살에 이르는 수도 있다.

두번째로는 정신분열증(精神分裂症)이 있다 이것은 정신병 중에서 가장 흔한 병인데 사춘기에 많이 생긴다 자신이 틀에 갇혀 숨는 병인데 환상(幻想)과 망상(妄想)이 나타나는 수가 많으며 심할 때에는 사회생활도 불가능해진다.

세번째로는 신경증(神經症)이 있다. 불안신경증, 신경쇠약 등으로 두중(頭沖), 두통(頭痛), 동계(動悸), 어지러움증, 어깨결림 등의 증상과 함께 불면을 호소한다 복잡한 현대사회에서는 누구라도 불면증이 될 가능성이 있다. 불면증이 생기면 즉시 수면제를 찾는데 이것은 매우 잘못된 생각이다 우선 불면이 된 원인을 제거해야 할 것이다 그래도 잠을 자지 못할 때는 한방(韓方)에 의해 수면작용(睡眠作用)이 있는 약(藥)을 사용(使用)한다 수면제(睡眠劑)가 없으면 도저히 잠을 자지 못하는 사람은 약물(藥物)과 한방(韓方)을 병용하면 좋을 것이다 아울러 수면습관을 재조정해

주는 열가지 방법을 겸하면 효과적이다

1 규칙적으로 잠자리에 들도록 하고 낮잠은 피한다
2 심한 음주와 흡연은 피한다.
3 잠자리의 조건을 바꾼다
4 잠자리의 자세를 교정한다.
5 잠들기 전에 심한 공복감을 느끼면 따뜻한 우유나 소량의 술을 먹는다
6 저녁이나 취침 전에 커피나 홍차를 금한다.
7 잡념을 줄이기 위해 독서하는 것도 좋다
8 저녁 산책후 따끈한 물로 목욕을 한다.
9 수면베개나 흔들리는 침대를 사용해도 좋다
10 귀마개, 수면마스크, 눈가리개 등을 사용해도 좋다

2. 불면증의 한방 요법

약물(藥物)의 수면제(睡眠劑)는 잠을 자고 싶지 않을 때라도 먹으면 잠이 오게 된다 그렇지만 한방약(韓方藥)은 정신(精神) 신경(神經) 증상(症狀)이 강한 경우에 이러한 초조(焦燥) 증상을 개선시킴으로써 2차적으로 불면(不眠)을 해소(解消)시키는 것이다

흉협고만(胸脇苦滿)이 있고 배꼽부분에 동계(動悸)가 있는 경우에는 시호(柴胡)가(加) 용골모려탕(龍骨牡蠣湯)을 사용한다. 성적 노이로제에 유정(遺精), 몽교(夢交) 등이 있어 쉬 피로해지는 경우에는 계지(桂枝)가(加) 용골모려탕(龍骨牡蠣湯)을 사용한다 극단적인 피로상태에 있으나 잠을 자지 못하는 경우에는 산조인탕(酸棗仁湯)을 사용한다 부정 수소를 가지고 있고 울증(鬱症)으로 잠을 자지 못하는 경우에는 가미귀비탕(加味歸脾湯)을 사용한다. 초조감이 있을 때에는 상기가 동반하는 경우가 잦은데 상기를 풀어줌으로서 불면증을 없앤다 적용(適用) 방제(方劑)로는 사심탕(瀉心湯), 황련해독탕(黃連解毒湯), 가미소요산(加味逍遙散), 도핵승기탕(桃核升氣湯) 등을 사용한다. 가미소요산(加味逍遙散)을 사용하는 경우에는 조증(躁症) 상태를 나타내는 경우가 중심이 된다 잠을 자지 못하는 경우에도 이러한 처방(處方)을 사용한다 그밖에 소화기관(消化器官)에 장애가 있어서 설사를 하여 잠을 자

지 못하는 경우에는 반하사심탕(半夏瀉心湯)과 감초사심탕(甘草瀉心湯)을 사용한다. 큰병을 앓은 후나 과로한 후 신경이 흥분되어 있어 작은소리나 빛에도 잘 놀라고 불면인 경우에는 가미온담탕(加味溫痰湯)을 사용한다 이러한 한방(韓方) 처방 가운데 가장 많이 쓰이는 것이 대추열매인데 한약명(韓藥名)으로는 대조(大棗)라고 한다 이것을 30개 정도 달여서 마시면 마음이 안정되고 잠을 푹 잘 수가 있다 이 대조(大棗)와 비슷한 것으로 산조인(酸棗仁)이 있는데 대조(大棗)와 함께 산조인(酸棗仁)을 잘 초(炒)하여 부수어 15g정도 넣어 달이면 좋다

(1) 주증상(主症狀) . 心脾虛怯 多夢 虛煩 不眠 食慾減退

① 處方 加味溫膽湯

酸棗仁(炒) 白芍藥 香附子 陳皮 各1錢 5分 當歸 白茯苓 枳實(炒) 竹茹 鹿角 龍眼肉 麥門冬 各1錢 桔梗 黃連 木香 甘草 各5錢 生薑 3片 大棗 2枚

② 用法 1日 2貼 再湯, 1日 3回 每 食後 30分~1時間 服用. 2~3劑 特效

③ 飮食禁忌 鷄, 猪, 酒, 食酸, 커피, 담배, 비린생선 등

(2) 주증상(主症狀) : 神經衰弱 精神過勞 鬱火上沖 心火上炎 虛煩不昧症

① 處方 加味降火湯

白芍藥 陳皮 香附子 各1錢 5分 當歸 麥門冬 熟地黃 白朮 白茯苓 酸棗仁(炒) 龍眼肉 鹿角 竹茹 乾地黃 各1錢 木香 知母 黃栢 黃連 甘草 各5分 生薑 3片 大棗 2枚

② 用法 禁忌는 上同

(3) 주증상(主症狀) . 神經衰弱 食慾不振 不昧 思慮傷心脾 健忘 怔忡 胃虛症

① 處方 - 加味歸脾湯

山査肉 香附子 陳皮 各1錢 5分 當歸 龍眼肉 酸棗仁(炒) 遠志 人蔘 黃芪 白朮 麥門冬 白茯苓 竹茹 各1錢 木香 黃連 甘草 各7分 生薑 3片 大棗 2枚

② 用法 禁忌는 上同

(광주광역시 남구 서2동 66-6 신성원한약방 ☎ 062-672-1210)