

陰蹻脈 · 陽蹻脈과 睡眠과의 相關性에 對한 研究

이경민 · 김태희 · 정성엽 · 조윤철 · 김철수

우신향한방병원

A Literative Study On Somniphthy And Yin-gyo-maek(陰蹻脈) · Yang-gyo-maek(陽蹻脈) -Priority In Relative Each Other-

Kyoung-Min Lee, O.M.D., Tae-Hi Kim, O.M.D., Sung-Yup Jung, O.M.D., Yoon-Chul Jo, O.M.D., Chul-Su Kim, O.M.D.

Oriental Medicine Hospital Woo-shin-hyang

Objectives : The purpose of this study is finding out relation of somniphthy and Yin-gyo-maek(陰蹻脈) · Yang-gyo-maek(陽蹻脈).

Methods : 1. We reviewed medical literature about somniphthy and Yin-gyo-maek(陰蹻脈) · Yang-gyo-maek(陽蹻脈).
2. We studied relation of somniphthy and Yin-gyo-maek(陰蹻脈) · Yang-gyo-maek(陽蹻脈).

Results : 1. Yin-gyo-maek(陰蹻脈) · Yang-gyo-maek(陽蹻脈) is channel that is crossing Yin(陰) and Yang(陽).
2. The physio-pathologic phenomenons such as, "Yin-gyo-man(陰蹻滿)", "Yang-gyo-ham(陽蹻陷)" are caused by circulatory disorder of depending qi (衛氣).
3. Sleep disorders (such as, hyposomnia, hypersomnia) are caused by the physio-pathologic phenomenon such as, "Yin-gyo-man(陰蹻滿)", "Yang-gyo-ham(陽蹻陷)".

Conclusions : 1. The period of awakening and sleeping is relative to circulation of depending qi (衛氣) and function of Yin-gyo-maek (陰蹻脈) · Yang-gyo-maek(陽蹻脈).
2. Acupuncture therapy on Yin-gyo-maek(陰蹻脈) · Yang-gyo-maek(陽蹻脈) has significant effect to somniphthy.

Key word : Somniphthy, Yin-gyo-maek, Yang-gyo-maek.

I. 緒 論

睡眠이란 意識이 停止된 休息狀態를 말하며 生命의 가장 基本的인 生理 現象으로 人間의 生存에 있어 必需 不可缺한 要素로서 人間の 睡眠은 年齡과 相關性을 가지고 있으며 乳兒는 一日 24 時間 중 20 時間, 小兒는 10~20 時間, 成人은 7 時間을 잠을 자면 正常的 睡眠으로 볼 수 있다.

睡眠의 要求量은 遺傳因子와 어릴 적의 環境 및 身體的, 精神의 狀態에 따라 廣範圍한 個人差를 나타내며 正常的인 睡眠의 不規則性이 極甚해지면 身體不調의 根源이 되며 부자연스러운 形態의 覺醒이 될 수 있다¹⁾.

睡眠의 障礙는 不眠症과 睡眠의 過多症으로 구분하고²⁾ 不眠은 正常的으로 쉽게 잠들지 못하거나, 혹은 잠들어도 쉽게 깨며, 깬 후에도 다시 잠들 수 없거나, 혹은 잠들어도 깊게 잠들지 못하고 때때로 깨

■ 교신저자 : 이경민 서울시 강동구 성내동 551-3 우신향한방병원
Tel 02-477-9661 Fax 488-8001 E-mail drdrum@hanmail.net

었다 잠들었다 하며,甚하면 徹夜不眠하는 症狀을 말한다³⁾.

嗜眠이란 잠이 많은 것을 뜻하는 것으로 별다른 肉體的 疾病없이 밤낮으로 睡氣에 시달리며 밤에 充分한 睡眠을 취하면서도 항상 睡眠不足을 自覺하여 頭重, 身困하고 生氣가 없으며 意慾도 減退되어 能率도 떨어지는 狀態를 意味한다⁴⁾.

한편, 奇經八脈 中 陰蹻脈과 陽蹻脈은 陰陽을 交 合하는 作用이 있으며⁵⁾, 人體의 側面의 內外側에 分 布된 陰經과 陽經에 대하여 統率하고 協調케 하는 機能이 있다⁶⁾. 陽蹻脈은 足外踝에서 上行하여 脊을 따라 風池로 上行하고, 陰蹻脈은 足內踝에서 上行하여 咽喉에 到達하여 兩蹻脈은 目에서 會하여 兩目을 濡養하여 眼의 開合과 人體의 筋肉을 調節하여 步行과 走行을 主管한다⁷⁻⁸⁾.

이에 論者는 陰陽의 盛衰에 따른 睡眠과 眼의 開 闔, 步行, 走行 및 睡眠과 聯關이 있는 陰·陽蹻脈과 相關性에 對하여 研究하여 報告합니다.

II. 本 論

1. 衛氣

1) 衛氣循環과 睡眠

(原文) 衛氣晝日行於陽, 夜半則行於陰, 陰者主夜, 夜者臥. 《靈樞·口問篇》⁹⁾

(解釋) 衛氣는 낮에 陽으로 순행하고 밤에는 陰으로 순행한다. 陰은 밤을 주관하므로 밤에 잠이 자게 되는 것이다.

(原文) 衛氣行于陰二十五度, 行于陽二十五度, 分爲 晝夜, 故氣至陽而起, 至陰而止. 《靈樞·營衛生會》⁹⁾

(解釋) 衛氣는 陰으로 25회, 陽으로 25회 순행하여 밤낮이 구분된다. 이에 氣가 陽에 이르면 깨어나

고 陰에 이르면 잠이 들게 되는 것이다.

《靈樞·口問篇》⁹⁾에 衛氣는 晝夜에 따라 陰分·陽分을 循環하여 夜間睡眠의 規則性을 이룬다 고 하였으며, 《靈樞·營衛生會》⁹⁾에서는 衛氣의 週 期性이 陰分 25回, 陽分 25回로 循環되고, 이에 의해 晝夜에 따라 睡眠을 취하게 된다는 睡眠生理를 記 述하고 있다.

2) 衛氣의 日週期性 循環

(原文) 故衛氣之行, 一日一夜五十周於身, 晝日行於 陽二十五周, 夜行於陰二十五周, 周於五藏. 是故平旦 陰盡, 陽氣出於目, 目張則氣上行於頭, 循項下足太 陽.....下手太陽.....下足少陽.....以上循手少陽之分側..... 注足陽明.....下手陽明.....其至於足也, 入足心, 出內踝 下, 行陰分, 復合於目, 故爲一周.....陽盡於陰, 陰受氣 矣. 其始入於陰, 當從足少陰注於腎, 腎注於心, 心注於 肺, 肺注於肝, 肝注於脾, 脾復注于腎爲周. 《靈樞·衛 氣行》⁹⁾

(解釋) 衛氣는 낮에 陽으로 25회, 밤으로 五臟을 25회, 총 50회 순행한다. 이에 平旦에 陰이 다하면 陽氣는 눈에서 나와 눈을 뜨게 되고 氣는 머리로 상행한다. 여기에서 목 아래로 足太陽, 手太陽, 足少 陽, 手少陽, 足陽明, 手陽明 순으로 흐르고 다리에 이르러 발바닥으로 들어가 內踝에서 陰分으로 순행 하여 눈에서 다시 합해진다. 이것이 1회 순환이 되 는 것이다. 陽이 다하여 陰에서 氣를 받으면 腎, 心, 肺, 肝, 脾의 순으로 순행한다.

《靈樞·衛氣行》⁹⁾에 衛氣의 循環法則에 對하여 說明하기를 낮 동안의 25回 運行은 手, 足 三陽經을 循環하며 夜間에는 足少陰腎經으로 始作하여 心經, 肺經, 肝經, 脾經의 相剋하는 臟으로 25回 循環한다 고 하였으며 그 交叉지점이 눈이 됨을 提示하였다. 衛氣 日週期性 循環은 다음과 같다(Fig. 1)

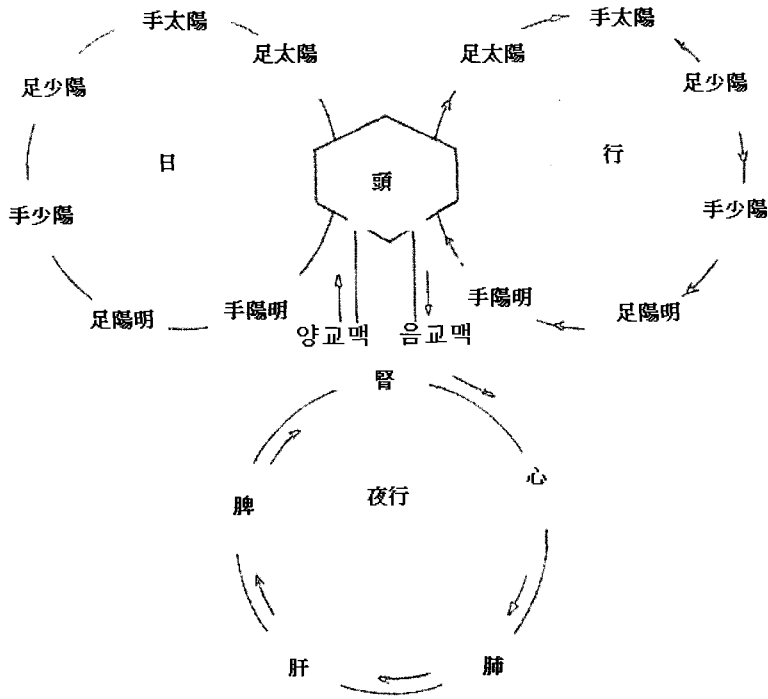


Fig. 1. 衛氣 晝夜 循環

3) 衛氣 循環失調와 陰·陽蹻脈과의 關係

(原文) 衛氣不得入于陰 常留于陽 留于陽則陽氣滿 陽氣滿則陽蹻盛 不得入于陰則陰氣虛 故目不得瞑矣. 衛氣留于陰 不得行于陽 留于陰則陰氣盛 陰氣盛則陰蹻滿 不得入于陽則陽氣虛 故目閉也. 《靈樞·大惑論》⁹⁾

(解釋) 衛氣가 陰으로 들어가지 못해 陽에 머무르면 陽氣가 가득 차고 陽蹻가 盛해진다. 이에 陰氣가 虛해져 잠이 들지 않는 것이다. 衛氣가 陰에 머무르고 陽으로 흐르지 못하면 陰氣가 가득 차고 陰蹻가 盛해진다. 이에 陽氣가 虛해져 잠이 많아지는 것이다.

《靈樞·大惑論》⁹⁾ 에 衛氣가 陰·陽分으로의 循環障擲가 發生하면 陰陽 盛衰의 變化가 일어나, 陽氣가 盛하면 陽蹻盛으로 瞑目하여 不眠하고 陰氣가 盛하면 陰蹻滿으로 瞑目하여 多睡하게 되는 病理

機轉을 說明함으로써 衛氣, 陰·陽蹻脈, 睡眠의 聯關性과 因果關係를 論述하고 있다.

4) 衛氣 循環失調의 原因

(原文) 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 其氣不精則欲瞑 故多臥矣. 其腸胃小 皮膚滑而緩 分肉解利 衛氣之留於陽也久 故小瞑焉. 《靈樞·大惑論》⁹⁾

(解釋) 腸胃가 크면 衛氣흐름이 오래 지체되고 피부가 濕하면 分肉이 풀어지지 않고 흐름이 늦어져 陰에 오래 머문다. 이에 氣가 精微롭지 못하여 잠자려하고 잠이 많아지게 된다.

(原文) 老者之氣血衰, 其肌肉枯, 氣道澀, 五藏之氣相搏, 其營氣衰少而衛氣內伐, 故晝不精, 夜不瞑. 《靈

樞·營衛生會》⁹⁾

(解釋) 나이가 들면 氣血이 쇠약해지고 肌肉이 말라 氣道가 부드럽지 못해 五臟의 氣가 서로 相搏한다. 그 營氣가 쇠약해지고 衛氣가 안에서 해치므로 낮에는 충기가 없고 밤에는 잠에 들지 못하는 것이다.

(原文) 今厥氣客于五臟六腑則衛氣獨衛其外 行於陽不得入於陰. 行於陽則陽氣盛 陽氣盛則陽蹻陷 不得入於陰 陰虛 故目不冥. 《靈樞·邪客篇》⁹⁾

(解釋) 五臟六腑에 厥氣가 침입하면 衛氣가 외부에 홀로 머물러 陰으로 들어가지 못하고 陽으로만 순환하여 盛해지고 陽蹻가 陷해져 陰分으로 들어가지 못한다. 이에 陰이 虛해져 잠이 들지 못하게 된다.

《靈樞·大惑論》⁹⁾에 腸胃가 크고 皮膚가 濕하면 衛氣의 順行이 느려지고 陰分에 오래 머물러 多眠이 생기고 腸胃가 작고 皮膚가 滯하면 不眠이 發生한다 하여 腸胃大小와 皮膚澁滑에 따라 睡眠 樣相이 달라진다고하고, 《靈樞·營衛生會》⁹⁾에 老人은 氣血이 衰弱하여 營·衛氣의 循環障礙가 發生되고 이에 夜間 睡眠量이 減少한다하였다. 《靈樞·邪客篇》⁹⁾에 厥氣가 五臟六腑에 머물면 衛氣가 外部로 홀로 머물게 되어 陰分으로 들어가지 못해 不眠 症狀이 發生한다하였다. 以上은 腸胃大小, 皮膚澁滑, 氣血衰, 厥氣등 여러 가지 原因들이 모두 衛氣 循環障礙를 誘發하여 睡眠障礙가 發生됨을 說明하고 있다.

2. 睡眠

1) 睡眠의 定義

(原文) 陽氣盡 陰氣盛 則目瞑 陰氣盡而陽氣盛 則寤矣. 《靈樞·口問篇》⁹⁾

(解釋) 陽이 다하고 陰氣가 盛해지면 잠이 들고, 陰氣가 다하고 陽氣가 盛하면 잠에서 깨어나게 된다.

《靈樞·口問篇》⁹⁾에 陰陽盛衰에 따라 睡眠과 覺醒의 週期성을 나타냄을 說明하고 있다.

2) 睡眠障礙의 原因

(原文) 大病之後 臟腑尙虛 榮衛未和 故生於冷熱 陰氣虛 衛氣獨行於陽不入於陰 故不得眠. 傷寒病後 今熱氣未散 與諸陽并 所以陽獨盛 陰偏虛 雖復病後 仍不得眠者 陰氣未復於本故也. 霍亂之後 而煩燥臥不安者 由吐下之後 府藏虛極 陰陽未理 血虛氣亂 故血氣之行未復常度 內乘于臟腑 故煩燥而不得安臥也. 《巢氏諸病源候論》¹⁰⁾

(解釋) 大病후 臟腑가 虛해지고 營衛가 화합하지 못해 冷熱이 생기어 陰氣가 虛해진다. 衛氣는 陰으로 들어가지 못하고 陽으로만 순환하게 되어 잠이 오지 않게 되는 것이다. 傷寒病후 熱氣가 모두 없어지지 않으면 陽이 盛하고 陰이 虛해지므로 병이 회복되었다 하더라도 잠이 오지 않게 되는 것이다. 이는 陰氣가 근본적으로 회복되지 못한 까닭이다. 霍亂후 煩燥하고 불안하여 잠들지 못하는 것은 토하고 설사한 후 臟腑가 虛해지고 陰陽이 바르지 않고 血과 氣가 虛해지고 어지럽기 때문이다. 이는 血氣가 원래 순환을 벗어나 臟腑에 손상을 미쳐 煩燥하고 편안한 잠을 취하지 못하게 되는 것이다.

《巢氏諸病源候論》¹⁰⁾에 大病之後, 傷寒病後, 霍亂之後, 精神所傷 등으로 나누어 각각 陰陽盛衰와 衛氣의 循環障礙가 發生하여 睡眠障礙가 發生함을 說明하고 있다.

3) 睡眠障礙의 病理

(原文) 血氣少者 屬於心 心氣虛者 其人則畏 合目欲眠. 《金匱要略注釋》¹¹⁾

(解釋) 血氣가 적은 것은 心氣가 虛한 것이며 사람을 두려워하고 자꾸 자려고만 하게 된다.

(原文) 不眠 陽盛而夜臥不遑.....已經汗下不眠 津液乾 熱盛陰虛 胃不和也. 傷寒邪傳陰則多眠 昏昏閉目者 陰主闔也. 默默不欲言者 陰主靜也. 《醫學入門》¹²⁾

(解釋) 不眠은 陽이 虛해 밤에 편안히 잠들지 못

하는 것이다. 이미 땀을 내거나 설사를 시켰다면 津液은 마르고 熱이 盛해지고 陰이 虛해져 胃가 조화롭지 않게 되는 것이다. 傷寒에 陰으로 傳하면 잠이 많아지는 것은 陰은 안으로 닫는 것을 주관하는 까닭이며, 말수가 적어지는 것은 陰이 원래 靜을 주관하기 때문이다.

(原文) 不寐有二種 大病後虛弱 及年高人陽衰不寐者.....是陰虛生內熱所致. 《東醫寶鑑》¹³⁾

(解釋) 不寐을 크게 두 가지로 大病 후 허약과 나이가 들에 따라 陽氣가 쇠약해지는 것으로 나누어진다. 이는 陰이 虛해져 內熱이 발생된 까닭이다.

(原文) 凡思慮勞倦驚恐憂疑 及別無所累 而當多不寐者 總屬眞陰精血不足 陰陽不交而神有不安其室耳. 《景岳全書》¹⁴⁾

(解釋) 思慮勞倦驚恐憂疑 등이 쌓이면 당연히 잠이 적어진다. 이들은 眞陰精血이 부족해지고 陰陽이 서로 조화롭지 못해지기 때문에 불안해 잠이 오지 않는 것이다.

(原文) 多寐者陽虛陰盛之病 心神混濁 不能自主 脾氣困屯 食已卽倦 皆能致之 欲清心神 欲醒脾困 身重脈緩 多寐 濕勝也 身倦肢惰 嗜臥 氣弱也. 《類證治裁》¹⁵⁾

(解釋) 잠이 많은 것은 陽虛陰盛의 병이다. 心神이 어지러워 중심을 잃고 脾氣가 힘들게 되어 식사 후 피곤하게 되는 것이다. 心神이 상쾌해지려면 脾困을 극복해야한다. 몸이 무겁고 脈이 緩하며 잠이 많아지는 것은 濕이 勝하기 때문이다. 피곤하고 잠이 많은 것은 氣가 약하기 때문이다.

多眠의 病理 機轉은 《金匱要略》¹¹⁾에 心氣虛로, 《醫學入門》¹²⁾에 傷寒邪傳陰으로, 《類證治裁》¹⁵⁾에는 陽虛陰盛으로 脾困, 濕勝 등을 原因으로 記述하고 있다. 不眠의 病理 機轉은 《醫學入門》¹²⁾에는 陽盛, 熱盛陰虛으로, 《東醫寶鑑》¹³⁾에는 陰虛內熱로, 《景岳全書》¹⁴⁾에는 眞陰精血不足陰陽不交로 說明하고 있다.

4) 睡眠障碍의 治療原則

(原文) 人之欠者..... 瀉足少陰 補足太陽. 《靈樞·口問篇》⁹⁾

(解釋) 사람이 하품이 많은 것은 足少陰을 瀉하고 足太陽을 補해야 한다.

(原文) 補其不足 瀉其有餘 調其虛實 以通其道 而去其邪. 《靈樞·邪客篇》⁹⁾

(解釋) 不足함은 補하고 有餘함은 瀉하여 虛實을 조절한다. 이로써 그 道가 통하고 邪氣는 제거된다.

《靈樞·口問篇》⁹⁾에서는 하품하는 症狀에 足少陰經과 足太陽經의 刺針例를 說明하면서 直接的으로 申脈, 照海穴을 言及하지는 않았으나 이후 奇經八脈穴로서의 申脈, 照海穴의 根據를 提示한다고 볼 수 있을 것이다. 《靈樞·邪客篇》⁹⁾에서는 睡眠障碍의 일반적인 治療法을 提示하였으며 睡眠障碍 역시 韓醫學의 治療大法에 包含됨을 알 수 있다.

3. 陰蹻脈·陽蹻脈

1) 陰·陽蹻脈의 機能

(原文) 陰蹻陽蹻 陰陽相交 陽入陰 陰出陽 交于目銳眦 陽氣盛則瞋目 陰氣盛則瞑目. 《靈樞·寒熱病論》⁹⁾

(解釋) 陰蹻陽蹻는 陰陽이 서로 교합하여 출입하는 곳으로 目銳眦에서 교차한다. 陽氣가 盛하면 눈을 뜨고 陰氣가 盛하면 눈을 감는 것이다.

《靈樞·寒熱病論》⁹⁾에서 陰蹻·陽蹻는 陰陽이 서로 交叉하는 機能에 대하여 言及하고 그 交叉점은 눈이며 그 出入에 따라 睡眠과 覺醒의 週期性을 나타냄을 說明하고 있다.

2) 눈과 陰·陽蹻脈과의 關係

(原文) 蹻脈者.....氣并相還則爲濡目 氣不榮則目不合. 《靈樞·脈度論》⁹⁾

(解釋) 蹻脈은 氣가 서로 순환하여 눈을 지양하고 氣가 자양하지 못하면 눈을 감기가 어렵다.

(原文) 陰蹻陽蹻 陰陽相交 陽入陰 陰出陽 交于目銳眦 陽氣盛則瞋目 陰氣盛則瞑目. 《靈樞·寒熱病論》⁹⁾

(解釋) 陰蹻陽蹻는 陰陽이 서로 교합하여 출입하는 곳으로 目銳眦에서 교차한다. 陽氣가 盛하면 눈을 뜨고 陰氣가 盛하면 눈을 감는 것이다.

(原文) 邪客于足陽蹻之脈 令人目痛從內眦始. 《素問·繆刺論》¹⁶⁾

(解釋) 邪氣가 陽蹻맥에 침입하면 內眦부터 아프게 된다.

(原文) 目中赤病 從內眦始 取之陰蹻. 《靈樞·熱病論》⁹⁾

(解釋) 눈이 內眦부터 붉어지는 것은 陰蹻를 취한다.

《靈樞·脈度論》⁹⁾에서 陰·陽蹻脈이 눈의 滋養함을 言及하고, 《靈樞·寒熱病論》⁹⁾에서는 陰蹻·陽蹻의 交叉지점이 눈임을, 《素問·繆刺論》¹⁶⁾, 《靈樞·熱病論》⁹⁾에서는 눈병의 發生과 陰·陽蹻脈의 關係, 그리고 鍼灸治療에 있어서의 陰·陽蹻脈의 應用을 提示하였다.

3) 陰·陽蹻脈의 流注經路

(原文) 陰蹻脈者, 亦起於跟中, 循內踝上行, 至咽喉, 交貫衝脈. 陽蹻脈者, 起於跟中, 循外踝上行, 入風池. 《難經》¹⁷⁾

(解釋) 陰蹻脈은 발꿈치에서 시작하여 內踝를 上行하고 咽喉에 이르러 衝脈과 서로 통하게 된다. 陽蹻脈은 발꿈치에서 시작하여 外踝를 上行하고 風池로 들어간다.

《難經》¹⁷⁾에서 陰蹻脈은 발뒤꿈치에서 始作하여 內踝를 循行하여 위로 올라가 咽喉에 이르러 衝脈과 交叉하여 循行하고, 陽蹻脈은 발뒤꿈치에서 시작하여 外踝를 循行하여 股 外廉으로 直上하여 肋骨

後로 上行하여 風池穴에 들어간다고 하여 그 流注經路를 說明하고 있다. 陰·陽蹻脈의 流注經路는 다음과 같다(Fig. 2, 3).

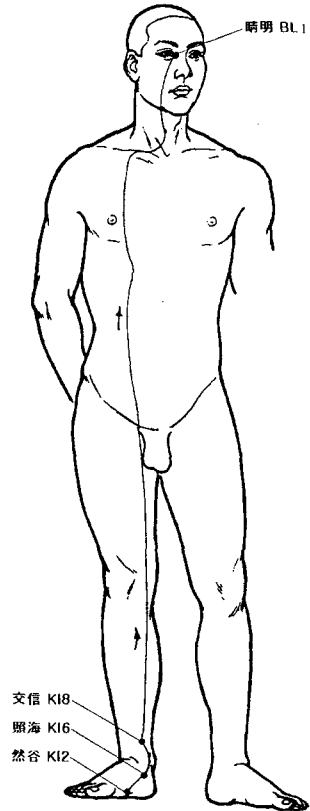


Fig. 2. 陰蹻脈 流注路線圖

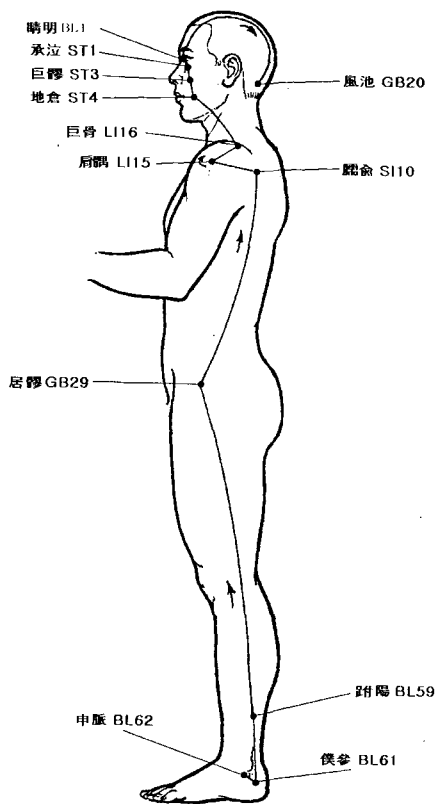


Fig. 3. 陽蹻脈 流注路線圖

4) 陰·陽蹻脈의 病症

(原文) 陰蹻爲病 陽緩而陰急 陽蹻爲病 陰緩而陽急
《難經》¹⁷⁾

(解釋) 陰蹻의 病은 陽이 緩하고 陰이 急한 것이다. 陽蹻의 病은 陰이 緩하고 陽이 急한 것이다.

《奇經八脈考》¹⁸⁾ 陽蹻脈急 當從外踝以上急 內踝以上緩 寸口脈前部左右彈者 陽蹻也 動苦腰背痛 又爲癱瘓 僵仆羊鳴 惡風偏枯 疝痺身體強 又曰 微瀆爲風癩 竝取陽蹻 陽蹻爲病陽急 則狂走目不味表病裏和 陽蹻盛 不得入於陰則陰氣虛 故目不瞑也 陰蹻脈急 當從內踝以上急 外踝以上緩 寸口脈後部左右彈者 陰蹻也 動苦癱瘓寒熱 皮膚淫痺 又爲少腹痛 裏急 腰及髓脊下相連 陰中痛 男子陰疝 女子漏下不止 陰蹻爲

病 陰急則陰厥脛直 五絡不通 表和裏病 目中赤病 從內眦始 取之陰蹻 陰蹻滿不得入於陽則陽氣虛 故目閉也.

《醫學入門》¹²⁾ 陽蹻之病 陽急而狂奔 陰蹻之病 陰急而足直.

《經絡學圖說》¹⁹⁾ 邪氣所客目內疼 爲病陰緩而陽急 氣并相還濡兩目 陽緩陰急爲其病

《圖解鍼灸實用經穴學》²⁰⁾ 內踝以上弛緩하며 外踝以上攣急 外踝以上弛緩하며 內踝以上攣急

《鍼灸學》²¹⁾ 陽蹻脈-目痛從內眦始, 不眠, 陽蹻脈氣失調, 會出現肢體的內側肌肉弛緩而外側拘急. 陰蹻脈-多眠, 癱閉, 陰蹻脈氣失調, 出現肢體的外側肌肉弛緩而內側拘急.

《最新鍼灸學》²²⁾ 陽蹻脈-腰背強直, 腿腫, 惡風, 自汗, 頭痛, 雷頭風, 頭汗出, 目赤痛, 眉稜骨痛, 骨節疼痛, 手足麻痺, 拘攣, 厥逆, 吹乳, 耳聾, 鼻衄, 癩癩, 全身浮腫 等症. 陰蹻脈-咽喉氣塞, 小便淋瀝, 膀胱氣痛, 腸鳴, 腸風下血, 吐瀉, 反胃, 排便困難, 難產, 昏迷. 腹中積塊, 胸膈噎氣, 梅核氣, 黃疸 等症.

《難經》¹⁷⁾에서는 陰·陽蹻脈의 病症을 陰陽의 緩急으로 定義하고 있으나 具體的인 症狀의 說明이 없으며, 《奇經八脈考》¹⁸⁾에서는 陽蹻脈의 病症을 크게 下肢의 內外 緩急, 腰背痛, 癱瘓, 眼疾患, 狂走, 不眠으로 나누었고, 陰蹻脈의 病症은 下肢 內外 緩急, 癱瘓, 皮膚淫痺, 陰疝, 漏下, 脛直, 眼疾患, 多眠으로 나누었다. 또한 陰·陽蹻脈의 寸口脈診法과 함께 鍼灸學的인 應用도 함께 紹介하고 있다. 《醫學入門》¹²⁾에서는 陽急은 狂奔으로 陰急은 足直으로 說明하고 있으며, 《經絡學圖說》¹⁹⁾에서는 陰·陽蹻急의 症狀을 眼疾患으로 說明하고, 《圖解鍼灸實用經穴學》²⁰⁾에서는 內外踝의 弛緩과 攣急으로 陰陽緩急을 定義하고 있다. 《鍼灸學》²¹⁾, 《最新鍼灸學》²²⁾에서는 眼疾患, 睡眠障礙, 下肢의 緩急, 筋骨格係疾患, 泌尿係疾患 등으로 多樣하게 紹介하고 있다.

陽蹻脈의 病症은 陰氣不足으로 陽氣偏盛하여서

出現된 眼病, 不眠, 眼疾患, 狂症, 癲癇之類에 有效하며 三陽經의 氣를 三陰經에 連絡하여 三陽經의 氣를 調節하는 卽 人身에 陽을 鼓舞시키는 脈이며, 陰蹻脈의 病症은 陽氣不足으로 陰氣偏盛하여 出現된 嗜眠症狀, 陰氣偏盛과 多眠 혹 嗜眠症狀에 有效하고 三陰經의 氣를 三陽經에 連絡하며 三陰經이 氣를 調節하는 卽 人身에 陰을 鼓舞시키는 脈이다⁶⁾.

5) 照海·申脈과 陰·陽蹻脈의 病症

《鍼灸大成》²³⁾ 申脈-腰背屈強腿腫 惡風自汗頭疼 雷頭赤目痛眉稜 手足麻痺臂冷 吹乳耳聾鼻衄 癩癲肢節煩憎 遍身腫滿汗頭淋 申脈先鍼有應. 其爲病也 令人陰緩而陽急. 照海-喉塞小便淋澀 膀胱氣痛腸鳴 食黃酒積腹臍并·嘔瀉胃飭便緊 難產昏迷積塊 腸風下血常頻 膈中快氣氣核侵 照海有功必定. 其爲病者 令人陽緩而陰急.

陽蹻脈은 足太陽經의 支別이고 足太陽膀胱經이 腰背部로 循行하므로 腰背屈強腿腫 惡風自汗頭疼 등 陽蹻脈의 病證이 나타나고 申脈穴이 그 起始穴이므로 主治穴이 될 수 있다. 陰蹻脈은 足少陰經의 支別이고 足少陰腎經이 腹部로 循行하므로 喉塞小便淋澀 膀胱氣痛腸鳴 등 陰蹻脈의 病證이 나타나고 照海穴이 그 起始穴이므로 主治穴이 될 수 있다.

Ⅲ. 考 察

睡眠의 障礙는 잠에 잘들지 못하는 不眠과, 잠이 많은 것을 뜻하는 多眠 및 睡眠時 夢과 관련된 病證으로 大別해 볼 수 있다⁴⁾. 不眠이란 항상 睡眠이 不足한 狀態를 일컫는다. 잠들기 어렵고, 눈을 붙였다가도 곧 覺醒하여 잠이 오지 않으며,甚하면 한밤을 뜬눈으로 지새우는 등의 症狀도 포함된다²⁴⁾. 嗜眠이란 잠이 많은 것을 뜻하는 것으로 별다른 肉體

의 疾病없이 밤낮으로 睡氣에 시달리며 밤에 充分한 睡眠을 취하면서도 항상 睡眠不足을 自覺하여 頭重, 身困하고 生氣가 없으며 意慾도 減退되어 能率도 떨어지는 狀態를 意味한다⁴⁾.

韓醫學에서는 《靈樞·口問編》⁹⁾에서 睡眠과 覺醒은 陰陽의 盛衰에 따라 그 週期성을 가지며, 《素問·四氣調神大論》¹⁶⁾에서는 季節에 따른 晝夜時間變化에 相應하여 睡眠時間을 調節해야 한다는 人體睡眠과 天地相應에 대해 紹介하고 있다.

不眠에 대해 살펴보면 《靈樞·寒熱病論》⁹⁾에서는 陰蹻·陽蹻가 陰陽의 出入處가 되고 그 곳이 目銳眦이며 陰陽의 盛衰에 따라 睡眠障礙가 發生됨을 論하였고, 〈口問篇〉에서는 陰陽盛衰에 따른 治療法으로 “瀉足少陰 補足太陽”이라 하여 針灸治療의 接近方法을 記述하였다. 〈邪客篇〉에서는 衛氣의 晝夜 運行과 衛氣의 循環障礙로 인해 不眠이 誘發됨을 說明하고 治療로 “補其不足 瀉其有餘”라하여 虛實을 調節하는 治療原則을 提示하였다. 《靈樞·營衛生會》⁹⁾에서는 老人의 睡眠量 減少 原因을 榮衛之道의 滯으로 因함을 說明하였다. 《諸病源候論》¹⁰⁾에서는 傷寒 및 大病後 不眠症狀은 營衛가 調和롭지 못하고 陰氣虛로 衛氣가 陽分에 머무르게 됨이 그 原因이 된다 하였다. 《醫學入門》¹²⁾에서는 陽盛, 熱盛陰虛로 因한 不眠을 說明하였고, 《東醫寶鑑》¹³⁾에서는 陰虛內熱로 그 病理 現象을 說明하고 津液枯渴이 虛煩症狀을 일으킴을 說明하였다. 《景岳全書》¹⁴⁾에서는 虛證과 實證으로 區分하고 虛證의 原因으로 眞陰精血不足 陰陽不交임을 說明하고 “衛主氣司陽之化”라하여 睡眠과 衛氣와의 關係를 論하였다.

多眠에 대해 살펴보면 《靈樞·大惑論》⁹⁾에서는 腸胃大와 皮膚濕으로 衛氣循環障礙가 發生하여·多眠症狀이 나타나고, 《金匱要略》¹¹⁾에서는 心氣虛로 因해 多眠症狀과 癲, 狂 등의 精神病으로 發病하고, 《類證治裁》¹⁵⁾에서는 陽虛陰盛之病, 脾困, 濕勝 등

을 多眠 原因으로 言及하였다.

以上에서 睡眠障得는 陰陽의 盛衰에 따라 不眠, 多眠의 形態로 그 症狀이 나타나며 傷寒, 老人, 大病後, 腸胃大小와 皮膚濕滑, 心氣虛, 脾困 등 여러 가지 原因에 따라 衛氣의 循行障得가 誘發되어 睡眠障得가 發生됨을 알 수 있다. 이에 《奇經八脈考18》에는 《靈樞》, 《脈經》을 引用하여 다음과 같이 論述한다. “《靈樞·經筋》에 足太陽의 筋이 目上網이 되고 足陽明의 筋이 目下網이 되니, 寒하면 筋이 急하므로 눈이 감겨지지 않고, 熱이 있으면 筋이 늘어지므로 눈을 뜰 수 없다” 하였고, 《靈樞·營衛生會》에 “壯年은 氣血이 盛하므로 肌肉이 滑하고 營衛의 運行이 正常을 喪失하지 않으므로 낮에는 눈이 밝고 밤에는 어두우며, 老人은 氣血이 衰하고 氣道가 澁하여 衛氣의 需要를 內部에서 빼앗아 와야 하기 때문에 눈이 낮에는 어둡고 밤에는 밝다.” 하였으며, 또 《靈樞·大惑論》에 “잠을 많이 자는 사람은 腸胃가 比較적 크고 皮膚가 澁하며 分肉간이 滑利 하지 않아 衛氣의 운행이 느리기 때문이다.” 하였다. 張子和는 “思氣로 인하여 邪氣가 발생하면 잠을 이루지 못하나 눈을 좋아한다.”고 하였고, 巢元方은 “脾의 病은 困倦로워 잘 눕고, 膽病은 흔히 煩躁症이 생기고 잠을 못 잔다.”고 하였으며, 王叔和의 《脈經》에 “물이 밤에 빨리 흐르고 소리가 나는 것은 土氣가 休息하기 때문이고, 人體도 이에 相應하여 밤에 잠이 들면 脾가 動搖하지 않으므로 脈이 빠르다.”라고 하였고, 또 “脾의 候는 눈시울에 있느니, 눈시울이 잘 움직이면 脾가 消化를 잘 시킴을 알 수 있고 脾病이면 눈시울이 갈갈하고 잘 눕는다.”라고 하여 여러 說이 모두 眼의 閉塞과 不眠症에 대하여 論하여 비록 陰蹻·陽蹻에 대하여는 言及하지 않았으나, 대개가 또한 陰陽·營衛·虛實의 理致에 벗어나지 않으니 서로를 比較하여 詳考할만한 것들이다¹⁸⁾.

그리고 陰·陽蹻脈에 대해 살펴보면 《素問·繆

刺論》¹⁶⁾에 “邪客于足陽蹻之脈 令人目痛從內眦始”라 하여 蹻脈과 眼病에 대해 言及하였고, 《靈樞·寒熱病論》⁹⁾에는 “陰蹻陽蹻 陰陽相交 陽入陰 陰出陽 交于目銳眦”라 하여 陰·陽蹻脈의 出入處가 目銳眦임을 說明하고, <脈度論>에 “氣并相還則爲濡目 氣不榮則目不曄”이라 하여 陰·陽蹻脈의 氣가 눈을 滋養함을, <寒熱病論>에 “陽氣盛則瞑目 陰氣盛則瞑目”이라 하여 陰·陽蹻脈에 따른 陰陽의 盛衰로 “瞑目”과 “瞑目”의 症狀이 나타나고, <熱病論>에 “目中赤病 從內眦始 取之陰蹻”하여 眼疾患에 陰蹻脈의 鍼灸學的 應用을 提示하였다. 이에 陰·陽蹻脈과 눈과의 密接한 關係가 있음을 說明하고 있다.

《靈樞·大惑論》⁹⁾에 “衛氣留于陰 不得行于陽 留于陰則陰氣盛 陰氣盛則陰蹻滿 不得入于陽則陽氣虛 故目閉也”, <邪客論>에 “衛氣獨爲其外 行于陽 不得入于陰 行于陽則陽氣盛 陽氣盛 則陽蹻陷 不得入于陰 陰虛 故目不瞑”이라 하여 衛氣의 陰陽循環偏差에 따라 陰陽의 盛衰가 發生하고 陰·陽蹻脈의 “滿”과 “陷”에 의해 睡眠障得가 發生한다 하였다.

《難經》¹⁷⁾에서는 “陽蹻爲病 陰緩而陽急”, “陰蹻爲病 陽緩而陰急”이라 하여 처음으로 陰·陽蹻脈의 病症에 대해 言及하고 있으나 具體的인 症狀은 없고, 《奇經八脈考》¹⁸⁾에서는 “陰蹻 陽蹻 陰陽相交..... 陽氣盛則瞑目 陰氣盛則瞑目”이라 하여 睡眠이 陰陽盛衰에 의해 反復되며 陰·陽蹻脈이 主管한다하고, “陽蹻脈急 當從外踝以上急 內踝以上緩”, “陰蹻脈急 當從內踝以上急 外踝以上緩”이라 하여 外踝, 內踝 運動과 腦와의 流注로 因한 關係를 說明하였다. “陽蹻爲病陽急 則狂走目不味表病裏和”, “陰蹻爲病 陰急則陰厥脛直”이라 하여 陽急은 精神病, 陰急은 下肢 症狀으로 論하였고, “癲癩瘵癘 不知所苦 兩蹻之下 男陽女陰”이라 하여 “癲癩瘵癘”의 症狀를 陰·陽蹻脈의 病症으로 說明하였다. 《醫學入門》¹²⁾에서는 “陽蹻之病 陽急而狂奔”, “陰蹻之病 陰急而足直”이라 하여 陰陽緩急의 症狀를 “狂奔”, “足直”으로 具體的

으로言及하였다. 이를綜合하면陰·陽蹻脈은人體內外側下肢에서腦로循行하며下肢運動, 眼의開闔 및 睡眠과 聯關이 있음을알 수 있다.

《難經正義》²⁵⁾에서는陰·陽蹻脈이少陽厥陰과同性으로筋을主管하며그循行路線에서는差異가난다고하였다. 또한陰陽의出入處로써足太陽·足少陰經의別脈인陰·陽蹻脈은腎經, 膀胱經과그相關性이있으며눈에서上榮大會한다하였다. 陰脈이臟을營하고陽脈이腑를營한다하여五臟과六腑로陰과陽이大別됨을說明하였으며, 이는衛氣가晝間에六腑陽經으로, 夜間에五臟陰經으로循環함을의미하며衛氣의循環經路가陰·陽蹻脈이되며蹻脈 또한足少陰, 足太陽의別脈이되어足少陰腎經과足太陽膀胱經으로歸納됨을알 수 있다. 그리고그出入處가눈이되므로睡眠과눈의開闔과의關係를說明하였다고생각된다.

以上을綜合해 보면營衛失常, 腸胃大小, 皮膚澁滑, 思氣, 脾病등이睡眠障碍의原因으로눈의開闔과不眠·多眠 등의症狀에대하여論하고있으며陰蹻·陽蹻과의連繫를直接的으로論하지않았으나陰陽, 營衛, 虛實에서벗어나지않으며, 睡眠障碍를일으키는多様な原因은五臟六腑의陰陽偏盛偏虛를誘發한다. 이에陽蹻脈·陰蹻脈은五臟六腑의陰陽을調節하는機能이있다고할 것이다. 또한, 陰蹻脈·陽蹻脈의循行이下肢의內外側에서腦로循行하는것을詳考해볼 때, 現代醫學에서의睡眠生理·病理 및 原因·治療와比較研究하여陰·陽蹻脈의새로운解釋이가능할것으로생각되며, 앞으로試圖할만한價値가있는課題라고생각된다.

IV. 結 論

睡眠과陰蹻脈·陽蹻脈과相關性에關하여研究하여다음과같은結論을얻었다.

1. 覺醒과睡眠은天地自然와相應하여陰陽盛衰에따르며, 衛氣의循行法則과睡眠은一定한規則에의해週期性을나타내며, 衛氣之行은平旦에陰盡하여陽氣가目에서나오고陰·陽蹻脈의出入處또한目銳眦로서目과睡眠은關係가있다.
2. 陰蹻脈·陽蹻脈은陰陽을調節하고陰陽이相交하는곳으로衛氣의陰, 陽分의循環障碍에따라陽蹻陷, 陰蹻滿등으로病理的現狀이發生하고이에睡眠障碍를誘發한다.
3. 足少陰의別脈은陰蹻脈, 足太陽의別脈은陽蹻脈이므로陰蹻脈의起始穴照海, 陽蹻脈의起始穴申脈을利用하여人體의陰陽을調節할수있다.

參考文獻

1. 李文鎬外. 內科學. 서울:學林社. 1986:211-3.
2. 醫學教育研修院編. 家庭醫學. 서울:서울대학교출판부. 1992:821.
3. 金賢濟, 洪元植. 韓醫學辭典. 서울:成輔社. 1990:471.
4. 黃義完외. 東醫精神醫學. 서울:現代醫學書籍社. 1992:671, 673, 675-6, 684-6, 689, 690, 691.
5. 林鐘國. 鍼灸治療學. 서울:集文堂. 1986:168-9.
6. 崔容泰外. 針灸學(上). 서울:集文堂. 1988:115-7, 682, 750, 752.
7. 楊甲三. 鍼灸學. 上海:知音出版社. 1987:67 - 83.
8. 唐湘清編. 難經今釋. 臺北:正中書局. 民國72:184-5.
9. 楊維傑. 黃帝內經靈樞釋解. 서울:一中社. 1991:191, 194, 196, 215, 256, 488-9, 551-5, 596, 607, 608.
10. 巢元方. 巢氏諸病源候論. 台北:集中書局. 1977:36, 90, 217, 226.
11. 楊向輝注釋. 金匱要略注釋. 臺灣:國立編譯館. 1987:109.
12. 李樾. 醫學入門. 서울:南山堂. 1985:1卷 393, 3卷 239-40.

13. 許浚. 東醫寶鑑. 서울:南山堂. 1974:116-7.
14. 張介賓. 景岳全書. 서울:翰成社. 1983:346-7.
15. 林琴. 類證治裁. 台北:旋風出版社. 1979:257-8.
16. 楊維傑. 黃帝內經素問譯解. 서울. '大星文化社. 1990:13-5,472.
17. 成樂箕. 八十一難經解釋. 서울:高文社. 1980:23-4.
18. 李時珍著 朴炅譯. 國譯 瀕湖脈學·四言要訣·奇經八脈考. 서울:大星出版社. 1992:146-7,150-3, 160-1.
19. 劉飛白. 經絡學圖說. 臺北:五洲出版社. 1984:96, 98.
20. 本間祥白. 圖解鍼灸實用經穴學. 大邱:東洋綜合通信教育院出版部. 1984:292.
21. 上海中醫學院 編. 鍼灸學. 香港:1982:65-6.
22. 金賢濟 外. 最新鍼灸學. 서울:成輔社. 1983:90.
23. 楊繼洲. 鍼灸大成. 서울:大星文化社. 1984:231-2, 241.
24. 李鳳教. 症狀鑑別治療. 서울:成輔社. 1991:120, 128.
25. 葉霖. 難經正義. 北京:上海科學技術出版社. 1981:50.