

## 不眠의 病因, 治療에 관한 文獻的 考察

장진실·정인철·이상룡\*

### The Literature Review on the Etiologic theory of Insomnia.

Jin Sil Jang, In Chul Jung, Sang Ryong Lee

Dept. of Oriental Neuropsychiatry, College of Oriental Medicine, Daejeon University

This thesis is a literature study about oriental medicine on insomnia. Insomnia is defined as deficiency of sleeping caused by disability of the period of sleeping and lack of recovery of original vital energy.

The main causes of insomnia are the dysfunction of the stomach, the wet phlegm, the deficiency of vigor, Qi of the heart, the lack of Yin, the defect of gall bladder or the excessive anxiety and so on, in the oriental medicine.

Insomnia patients, in the oriental medicine, is treated by both removing food stagnancy and regulating the vital function of stomach, controlling the wet phlegm, both nourishing the heart and reinforcing the vital energy, providing vital essence to subdue the fire, tonifying both the heart and spleen or warming the gall bladder, etc.

The number of insomnia patients shows a tendency to increase by the stresses of modern society and stimulus caused form the unbalance of Yin and Yang. Medical treatments for insomnia are studied, also, in diverse fields according to the increasing in number of insomnia patients. The literature study about the causes and medical treatments of insomnia is useful for the access to effective oriental medical treatments for insomnia.

key words : insomnia, oriental medicine, stres

### I. 緒 論

睡眠이란, 意識이 정지된 휴식상태를 말하며, 生命의 가장 기본적인 현상 중 하나이다. 성인의 경우 대략 약 7시간을 자지만 睡眠要求量은 유전인자와 어릴 적의 환경 및 身體的, 精神의 상태에

따라 광범위한 개인차를 나타낸다. 이러한 정상적인 睡眠의 불규칙성이 극심해지면 身體不調의 중요한 근원이 될 수 있다<sup>1)</sup>.

不眠은 정상적으로 睡眠狀態를 유지하지 못하는 것으로 睡眠不足을 의미하는 것으로 睡眠時間 및 睡眠後의 身體回復에 어떤 부조화를 나타낼 때 일반적으로 사용되는 용어이다. 또한 만성적으로 잠들기 힘들거나 쉽게 깬 다음에 잠들지 못하는 형태로 나타나는 병적 상태를 말하기도 한다<sup>1)</sup>.

不眠은 그 형태에 따라 잠을 이루기 힘든 難眠,

\* 대전대학교 한의과대학 신경정신과학교실  
· 교신저자 : 이상룡 · E-mail : 7575np@dju.ac.kr  
· 채택일 : 2004년 5월 15일

깊은 숙면을 못하는 淺眠, 수면 시간이 짧은 短眠, 공연히 자주 깨는 頻覺 등이 모두 不眠에 속한다<sup>2)</sup>.

한의학적으로는 不眠, 失眠, 不睡, 不寐 등의病症에 속하는데<sup>3)</sup>, 『內經』<sup>4,5)</sup>에서 “目不瞑”, “不得臥”, “不得眠”, “寤”이라 하였고, 『難經』<sup>6)</sup>에서는 “不寐”, 『聖濟總錄』<sup>7)</sup>에서는 “少寐”라 하였다.

原因은 『靈樞·口問篇』에서 “陽氣盡, 陰氣盛, 則目瞑, 陰氣盡而陽氣盛, 則寤矣.”라 하여 病機가 陽不入陰이라 하였으며, 『靈樞·大惑論』에서는 “病而不得臥者, 何氣使然. 曰: 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, 故目不瞑矣.”라 하였고<sup>4)</sup>, 『素問·逆調論』에서는 “胃不和則臥不安”이라 하여 그 病機를 설명하였다<sup>5)</sup>.

不眠의 治療方法에 대하여 『內經』<sup>4,5)</sup> 및 『醫學綱目』<sup>8)</sup>에서는 “補其不足 瀉其有餘 調其虛實 而通其道而去其邪”의 原則을 제시하였으며, 이러한 治法이 歷代 醫家들에 두루 사용되어 그 이래로 不眠治療의 기준이 되었다.

현대사회가 주는 과도한 긴장과 陰陽의 不調和로 인한 자극으로 不眠 환자가 점차 증가추세에 있고, 不眠에 대한 治療方法이 여러 方面으로 연구되고 있다.

이에 著者는 不眠의 효과적인 韓醫學의 治療에 접근하고자 不眠의 원인과 치료에 대한 문헌고찰을 한 결과 약간의 지견을 얻었기에 보고하는 바이다.

## II. 本 論

### (1) 黃帝內經<sup>4,5)</sup>

『素問』

「診要經終論」

冬刺春分 病不已 令人欲臥不能眠 眠而有見.

「熱論」

傷寒二日陽明受之 陽明主肉 其脈俠鼻絡於目 故身熱目疼而鼻乾 不得臥也.

「評熱病論」

諸水病者 故不得臥 臥則驚 驚則效甚也.

「逆調論」

帝曰 人有逆氣不得臥而息有音者 有不得臥而息無音者 有起居如故而息有音者 有得臥行而喘者 有不得臥不能行而喘者 有不得臥 臥而喘者 皆何臟使然. 願聞其故. 岐伯曰 不得臥而息有音者 是陽明之逆也. 足三陽者下行 今逆而上行 故息有音也. 陽明者 胃脈也 胃者六腑之海 其氣亦下行 陽明逆不得從其道 故不得臥也. 下經曰 胃不和則臥不安 此之謂也.

夫不得臥 臥則喘者 是水氣之客也. 夫水者 循津液而流也 腎者水臟 主津液 主臥與喘也.

「厥論」

陽明之厥 則癰疾欲走呼 腹滿不得臥 面赤而熱 妄見而妄言

太陰之厥 則腹滿臍脹後不利不欲食 食則嘔不得臥

「病能論」

帝曰 人有臥而有所不安者 何也. 岐伯曰 臟有所傷 及精有所之寄則安 故人不能懸其病也.

帝曰 人之不得偃臥者 何也. 岐伯曰 肺者臟之蓋也 肺氣盛則脈大 脈大則不得偃臥

「水熱穴論」

腎俞五十七穴 積陰之所聚也 水所從出入也. 尻上五行 行五者 此腎俞. 故水病下爲附腫 大腹 上爲喘呼 不得臥者 標本俱病 故肺爲喘呼 腎爲水腫 肺爲逆不得臥 分爲相輸俱受者 水氣之所留也.

『靈樞』

「口問篇」

陽氣盡 陰氣盛 則目瞑 陰氣盡而陽氣盛 則寤矣. 瀉足少陰 補足太陽.

「脹論」

脾脹者 善噦 四肢煩惋 體重不能勝衣 臥不安.

「邪客篇」

黃帝問於伯高曰 夫邪氣之客人也 或令人目不瞑 不臥出者 何氣使然. 伯高曰 五穀入於胃也 其糟粕津液宗氣 分爲三隧 故宗氣積於胸中 出於喉嚨 以貫心脈 而行呼吸焉. 營氣者 泌其津液 注之於脈 化以爲血 以榮四末 內注五臟六腑 以應刻數焉. 衛氣者 出其悍氣之慄疾 而先行於四末分肉皮膚之間 而不休者也 晝日行於陽 夜行於陰 常從足少陰之分間 行於五臟六腑. 今厥氣客於五臟六腑 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 故目不瞑. 黃帝曰 善. 治之奈何. 伯高曰 補其不足 瀉其有餘 調其虛實 以通其道 而去其邪 飲以半夏湯一劑 陰陽已通 其臥立至. 黃帝曰 善. 此所謂決瀆壅塞 經絡大通 陰陽和得者也. 願聞其方. 伯高曰 其湯方以流水千里以外者八升 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 飲汁一小杯 日三稍益 以知爲度. 故其病新發者 覆杯則臥 汗出則已矣. 久者 三飲而已也.

「大惑論」

黃帝曰 病而不得臥者 何氣使然. 岐伯曰 衛氣不得入於陰 常留於陽 留於陽則陽氣滿 陽氣滿則陽蹻盛 不得入於陰則陰氣虛 故目不瞑矣.

(2) 仲景全書<sup>9)</sup>

太陽病 脈浮而緊 法當骨節疼痛 身腫而冷 狀如周痺 胸中窒 不能食 反聚痛 暮躁不得眠 此爲黃汗 宜桂枝加黃芪湯.

欬逆倚息 不得臥 小青龍湯主之

欬逆倚息 氣短不得臥 其形如腫 謂之支飲 宜小青龍湯

心水者 其身重而少氣不得臥 煩而躁 其人陰腫 宜小青龍加石膏湯

少陰病 得之二三日以上 心中煩不得臥 黃連阿膠湯主之

發汗吐下後 虛煩不得眠 若劇者 必反覆顛倒 心中懊憹 梔子豉湯主之

胸痞不得臥 心痛微背者 瓜蒌薤白半夏湯主之

太陽病發汗後 大汗出 胃中乾 煩燥不得眠 欲得飲水者 少少與飲之 令胃氣和則愈 若脈浮 小便不利 微熱消渴者 五苓散主之

虛勞 虛煩不得眠 酸棗仁湯主之

欬逆上氣 時時唾渴 但坐不得眠 皂莢丸主之

肺癰 喘不得臥 葶藶大棗瀉肺湯主之

(3) 金匱要略<sup>10)</sup>

虛勞 虛煩不得眠 酸棗仁湯 主之

胸痺 不得臥 心痛微背者 括蕤薤白半夏湯 主之

衄家 不可發汗 汗出 必額上陷脈緊急 直視不能瞬 不得眠

心水者 其身重 而少氣不得臥 煩而燥 其人陰腫

腹滿舌痿黃 躁不得臥 屬黃家

(4) 巢氏諸病源候論<sup>11)</sup>

<虛勞不得眠候>

夫邪氣之客于入也 或令人目不得眠 何也 曰 五穀入于胃也 其糟粕津液宗氣 分爲 三隧. 衛氣者. 晝行于陽 夜行于陰. 今邪氣客于臟腑 則衛氣獨營其外行于陽 不得入于陰 行于陽 則陽氣盛 陽氣盛則陽蹻滿 不得入于陰 陰氣虛 故目不得眠

<大病後不得眠候>

大病之後 臟腑尙虛 營衛不和 故生于冷熱. 陰氣虛 衛氣獨行于陽 不入于陰 故不得眠. 若心煩不得眠者 心熱也. 若膽虛煩而不得眠者 膽冷也.

今邪氣客于臟腑 卽衛氣獨營氣外行于陽 不得入于陰 行于陽卽陽氣盛 陽氣盛卽陽蹻滿 不得入于陰 陰氣盛 故目不得眠

<傷寒病後不得眠候>

夫衛主行於陽 夜行於陰 陰主夜 夜主臥 謂陽氣盛 卽目不明矣 今熱氣未散與諸陽升 所以陽獨盛陰偏虛 雖復病後 乃不得眠者 陰氣未復於本故也

<霍亂後煩燥臥不安候>

霍亂之後而煩燥臥不安者 由吐下之後 臟腑虛極 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

(5) 儒門事親<sup>12)</sup>

一富家婦人 傷思慮過甚 二年不寐 無藥可療 其夫戴人治之. 戴人曰 兩手脈俱緩 此脾受邪也. 脾主思故也 乃與其夫 以怒而激之. 多取其財 飲酒數日 不處一法而去 其人大怒汗出 是夜困眠 如此者 八九日不寤 自是而食進 脈得其平

(6) 東垣十種醫書<sup>13)</sup>

羌活勝濕湯, 如臥而多驚 小便淋洩者 邪在少陽厥陰 亦用太陽經藥 更加柴胡半錢

諸水病者 故不得臥 臥則驚 驚則咳甚也 內徑半夏湯 治不得臥 乃去飲之劑也

(7) 難經<sup>6)</sup>

四十六難曰 老人臥而不寐 少壯寐而不寐者 何也 經言 少壯者 血氣盛 肌肉骨 氣道通 榮衛之行不失於常 故晝日精 夜不寤也 老人血氣衰 肌肉不滑 榮衛之道滯 故晝日不能精 夜不得寐也 故知老人不得寐也。

(8) 醫學綱目<sup>8)</sup>

黃帝曰：病而不得眠者 何氣使然 岐伯曰：衛氣不得入於陰 常留於陽 留於陽則陽氣滿 陽氣滿則陽蹻盛 不得入於陰則陰氣虛 故目不瞑矣。

帝問曰：夫邪氣之客人也 或令人目不瞑不臥出者 何氣使然？ 伯高曰：衛氣者 晝日行於陽 夜行於陰 常從足少陰之分間 行於五臟六腑。今厥氣客於五臟六腑，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 陰氣虛 故目不瞑。黃帝曰：治之奈何？ 伯高曰：補氣不足 邪氣有餘 調氣虛實 以通其道 而去其邪。

身熱目疼鼻乾 不得臥 尺寸脈俱長者 陽明受病也 病人小便不利 不便作難乍易 時有微熱 喘冒不能臥者 有燥屎也 宜大承氣湯 汗後大汗出 煩燥不得眠 欲飲水者 少少與之愈 汗下後 不得眠 若反覆顛倒 心中懊懣者 梔子鼓湯 若但晝不得眠夜安靜 不嘔不渴 無表症 脈沈微 無大熱者 宜乾薑附子湯

狐惑之爲病 狀如傷寒 或因傷寒而變成斯病 其狀默默欲眠 目牽不得閉 臥起不安

(9) 景岳全書<sup>14)</sup>

不寐證雖病有不一 然惟知邪正二字 則盡之矣 蓋寐本乎陰 神其主也 神安則寐 神不安則不寐 其所以不安者 一由邪氣之擾 一由營衛之氣不足耳 有邪者多實證 無邪者皆虛證 凡如傷寒傷風瘧疾之不寐者 此皆外邪深入之擾也 如痰 如火 如寒氣水氣 如飲食忿怒之不寐者 此皆內邪滯逆之擾也 舍此之外 則凡思慮勞倦驚恐擾疑 及別無所累而常多不寐者 總屬真陰精血之不足 陰陽不交 而神有不安其室耳 知此二者 則知所以治此矣

思慮勞倦傷心脾 以致氣虛精陷 而爲怔忡驚悸不寐 凡人以勞倦思慮太過者 必致血液耗亡 神魂無主 所以不寐 卽有微淡微火皆不必顧 只宜培養氣血 血氣復則諸證自退 若兼顧而雜治之則十暴一寒 病必難

煎漸至元神俱竭 而不可救者有矣

無邪而不寐者 必營氣之不足也 營主血 血虛則無以養心 心虛則神不守舍。故或爲驚惕 或爲恐畏 或若有所繫戀 或無因而偏多妄思以致終夜不寐 及忽寐忽醒 而爲神魂不安等證皆宜以養營養氣爲主治

凡病後及婦人產後不得眠者 此皆氣血虛而心脾二臟不足 雖有痰火亦不宜過於功治 仍當以補養爲君 或佐以清痰降火之藥其不因病後而不寐者 雖以痰火處治 亦必佐以養血補虛之藥方爲當也

徐東臯曰 痰水擾亂 心神不寧 思慮過傷火熾痰鬱 而致不眠者多矣 有因腎水不足 真陰不升 而心陽獨亢者 亦不得眠 有脾胃火鬱不得疏散 每至五更 隨氣上升而發躁 便不成寐 此宜用快脾解鬱清痰降火之法也

有體氣素盛 偶爲痰火所致不得眠者 宜先用豁痰順氣劑 後用清心涼膈之類 有體素弱 或因過勞 或因病後 此爲不足 宜用養血安神之類

(10) 普濟方<sup>15)</sup>

『臟腑門』

<膽虛不得眠>

夫膽虛不得眠者是五臟虛邪之氣于淫於心心有憂患 伏氣在膽所以睡臥欠安心多驚悸精神怯弱蓋心氣憂傷 膽虛冷致不得眠也又有大病之後腑臟尙虛榮衛不和生於冷熱邪客於陰陰氣虛木氣獨行於陽下不依於陽故令不得睡也

『傷寒門』

<傷寒後不得眠>

不得腎證利而煩 大汗膀胱胃裏乾 吐汗下餘煩懊懣 熱多熱少數般看 經云胃不和臥不安不和者津液乾焦 邪熱煩躁陽獨盛而陰偏虛故爾蓋夜以陰爲主陰盛則目閉而臥安惟夫陰爲陽奪故終夜煩擾而不得寧所謂陰虛夜不靜者此也若陽虛而陰反盛又有夜靜晝煩之證矣少陰不利而渴不得眠猪苓湯此停水也若二三日以上心煩不得眠黃連阿膠湯主之甚良太陽發汗多或大汗出胃中乾煩熱不得眠欲飲者餘之和胃卽愈矣若脈浮小便不利渴可與五苓散吐汗下後心中懊懣虛煩顛倒不得眠梔子鼓湯或酸棗湯大熱乾嘔呻吟錯語不得眠黃連解毒湯凡陽毒熱病皆不得眠下後發汗無大熱脈微沈不嘔渴無表證夜靜晝煩而不得眠可與乾薑附子湯陽勝陰則狂眠亂

夢可與梔子豉湯陰勝陽則驚悸昏沈宜用酸棗湯瘥後不得眠者熱氣與諸陽相併陰氣未復故也宜用梔子烏梅湯或湯簡溫膽湯加竹茹此可通用

『咳嗽門』

<咳嗽不得臥>

夫肺氣不足爲風冷所傷則咳嗽而氣還聚于肺則肺脹邪氣與正氣相搏不得宣通胸中痞塞痰飲留滯喘急短氣晝夜常嗽故不得睡臥也

『諸氣方』

<上氣不得睡臥>

夫臟腑之氣皆上注於肺肺乃氣所注也若陰陽不調肺氣虛弱邪之所攻則肺脹氣逆胸中痞塞呼吸不利氣奔喘急不得暫息故令不得睡眠也

『霍亂門』

<霍亂後煩燥臥不安>

夫霍亂後煩燥臥寐不安者胃虛餘勢未盡穀氣鬱蒸津液內耗血氣散亂故煩燥不得安臥也當安其胃氣則病可愈

(11) 醫學入門<sup>16)</sup>

不眠 陽盛而 夜臥不違

或終夜煩擾, 或晝夜惺惺不眠 未經汗下而不眠 屬陽明 初證者 葛根解肌湯 在裏屬心神不清者 大承氣湯 已經汗下不眠 津液乾 熱盛陰虛 胃不和也 太陽發汗過多 躁不得眠 欲飲水者則愈 若脈浮而渴 小便難者 五苓散 汗吐下後 燥熱不眠者 梔子湯 譫語 小便淋瀝 煩燥少睡者 白虎湯 加山梔 挾瘀血者 犀角地黃湯 少陰 下利而渴 或因下後 不得眠者 豬苓湯 少陰二三日 心煩不眠者 黃連雞子湯 下後陽虛 脈微無表證 夜靜晝煩不得眠者 宜古姜附湯 或四逆湯加茯苓 汗多者 小建中湯 傷寒瘥後不得眠者 陰氣未復也 梔子烏梅湯 或溫痰湯加竹茹 虛者 十味溫痰湯 精神恍惚者 朱雀丸 古法不眠者 單熟散棗散 多眠者 單生酸棗散 亦好

(12) 萬病回春<sup>17)</sup>

健忘驚悸怔忡失志不寐心虛 皆是痰涎沃心 以致心氣不足

(13) 壽世保元<sup>18)</sup>

不寐有二種 有病後虛弱及年高人陽衰不寐者, 有痰在膽經 神不守舍 亦令不寐 勤政勞心 痰多少睡 心身不足 養心湯 安神復睡湯 心氣不足 恍惚多忘 或勞心膽冷 夜臥不睡 加味定志丸 能安神定智 附睡法 睡不厭路 覺不厭舒足叔者 曲膝蜷腹 以左右肋側臥 修養家 所謂獅子眼是也 如此則氣深滿 丹田常煖 腎水易生益人多弘 舒休而臥 則一氣宣而寡蓄 神散而不潛 故臥 惟覺時可舒休耳

(14) 東醫寶鑑<sup>19)</sup>

<虛煩不睡>

靈樞曰黃帝問曰人之目不瞑不臥者何氣使然伯高對曰衛氣晝日行於陽夜行於陰常從足少陰之分間行於五臟六腑今厥氣客於臟腑則衛氣獨衛其外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氣虛故目不瞑飲以半夏湯一劑陰陽已通其臥立至其方以流水千里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渣飲汁一小盃日三稍益以知爲度其病新發者覆盃則臥汗出則已矣久者三飲而已也

○身不覺熱頭目昏疼口乾咽燥而不渴清清不寐皆虛煩也。『三因』

○大病後虛煩不睡溫膽湯主之甚者益元散加朱砂牛黃服之。『入門』

○但獨熱者虛煩也起臥不安睡不穩謂之煩宜竹葉石膏湯酸棗仁湯。『入門』

○不寐有二種大病後虛弱 及年高人陽衰不寐者 六君子湯加炒酸棗仁黃芪 如痰在膽經神不歸 舍而不寐者 溫膽湯加南星酸棗仁炒。『醫鑑』

○虛煩者 心胸煩擾而不寧也 內經曰陰虛則內熱 今之虛煩多是陰虛生內熱所致 是故傷寒吐下後 及霍亂吐瀉後 津液枯渴 多有虛煩之證。『醫鑑』

○虛煩不睡 宜寧志膏 酸棗仁湯 高枕無憂散 眞珠母元獨活湯

○勞心膽冷 夜臥不睡 定志元加酸棗仁炒栝子仁炒朱砂乳香爲衣 棗湯可五十丸 加味溫膽湯亦主之。『醫鑑』癲狂不睡 傷寒不睡

<魂離不睡>

四明董生患 神氣不寧 每臥則魂魄飛揚 覺身在床而 神魂離體 驚悸多驚 通夕無寐 更醫不效 許學士診之曰以脈言之 肝藏受邪 非心病也 平人肝不受邪 臥則魂歸於肝 神靜而得寐 今肝氣因虛 邪氣襲之 肝藏魂者也 肝有邪則魂不得歸 是以臥則魂飛揚 若離體也 肝主怒 故小怒則劇 遂 處以眞珠母丸 獨活湯二方以贈 服一月而病悉制。『本事方』

#### <思結不睡>

一婦人因思慮過傷 二年不得寐 戴人曰兩手脈俱緩 此脾受邪也 脾主思故也 與其夫議以怒激之 多取財飲酒數日不處一方 而去其婦大怒汗出 是夜困臥如此者 八九日不寤 自是食進其脈得平 此因膽虛不能制脾之思慮而不寐 今激之以怒 膽復制脾故得寐也。『子和』

#### <老少之睡不同>

黃帝問曰 老人之不夜瞑 少壯之不晝瞑者 何氣使然 岐伯答曰 壯者之血氣盛 其肌肉骨氣道通 榮衛之行 不失於常 故晝日精而夜瞑 老者之氣血衰 其肌肉枯 氣道澁 五臟之氣相搏 其營氣衰少而 衛氣內代 故晝不精而夜不眠。

#### <臥不安>

○人臥則血歸於肝 今血不靜 臥不歸肝 故驚悸而不得臥也。『綱目』

○黃帝問曰 人有臥而有所不安者何也 岐伯對曰 臟有所傷 及精有所倚 人不能知其病 則臥不安。『內經』十四友元主之 亦治心肝虛睡臥不安

○帝曰 人之不得偃臥者 何也 岐伯曰 肺者臟之蓋也 肺氣盛則肺大 肺大則不得偃臥 又曰 足三陽者下行 陽明者胃脈也 其氣亦下行 陽明逆不得從其道 故不得臥也 下經曰 胃不和則臥不安 夫不得臥而喘者是水氣之客也。『內經』

#### (15) 醫宗必讀<sup>20)</sup>

##### <不得臥>

『經』曰：“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，故目不瞑矣。”行陽則寤，行陰則寐，此其常也。失其常則不得靜而藏魂，目不得瞑。“胃者，六腑之海，其氣下行，陽明逆不得從其道，故不臥。”下『經』曰：“胃不和則臥

不安，此之謂也。”寤從陽而主上，寐從陰而主下，胃氣上逆，則壅于肺而息有音，不得從其陰降之道，故臥不安也。又曰：“臥則喘者，水氣之客也。夫水者，循津液而流腎者，水藏主津液，主臥與喘也。”臥則喘者，亦不得臥也，水病者，其本在腎，其末在肺，故爲不得臥，臥則喘者，標本俱病也。

愚按：『內經』及前哲諸論詳考之，而知不寐之故，大約有五：一曰氣虛，六君子湯加酸棗仁，黃芪。一曰陰虛，血少心煩，酸棗仁一兩，生地黃五錢，米二合，煮粥食之。一曰痰滯，溫膽湯加南星，酸棗仁雄黃末。一曰水停，輕者六君者湯加菖蒲，遠志，蒼朮，重者控涎丹。一曰胃不和，橘紅，甘草，石斛，茯苓，半夏，神曲，山楂之類。大端雖五，虛實寒熱，互有不齊，神而明之，存乎其人耳！

#### (16) 聖濟總錄<sup>7)</sup>

##### <傷寒後不得眠>

論曰榮衛之氣 晝行於陽則寤 夜行於陰則寐 傷寒差後臟腑皆虛 榮衛出入 不能循常緣 熱邪未散 與陽氣并衛氣獨行於陽 不得入於陰則陽實陰虛 故不得眠

##### 治法：

治傷寒發汗後 虛煩不得眠 劇者 必反覆顛倒 心中懊懣 梔子鼓湯方

治傷寒後 虛煩不得眠 心中懊懣 梔子烏梅湯方

治傷寒吐下後 心煩氣乏 晝夜不得眠 酸棗仁湯方

治傷寒後 虛損煩燥不得眠 酸棗仁甘草湯方

治傷寒後 虛煩不得眠 嘔逆 梔子仁湯方

治傷寒後 虛煩不得眠 煩悶四肢乏力 人蔘湯方

治傷寒後 虛勞煩熱驚悸 不得眠 芫胡湯方

治虛勞驚恐 虛煩不得眠 當歸湯方

##### <膽虛不睡>

論曰膽虛不能眠者 膽爲中正之官 足少陽其經也 若其經不足 復受風邪則膽寒 故虛煩而臥不安也。治肝虛膽寒 夜間少睡 睡則驚覺 心悸神思不安 目昏心躁 肢節萎弱 補肝去膽寒和氣

治法：治肝虛膽寒 夜間少睡 睡則驚覺 心悸神思不安 昏心躁 肢節萎弱 補肝去膽寒和氣 五補湯方

治膽寒虛煩不得眠 溫膽湯方

治膽寒虛煩不得眠 千里流水湯方

治膽虛睡臥不安 精神恐怯 酸棗仁丸方

治膽虛 冷頭痛 心中驚悸 睡臥不安 常如人將捕之  
精神不守 五味子湯方

治虛冷 精神不守 寢臥不寧 頭昏眩 恐畏不能獨處  
山芋丸方

治膽虛 睡臥不安 多驚悸 人參散方

治膽虛 不得眠睡 酸棗仁丸方

治膽風不得眠睡 精神恍惚 乳香散方

<虛勞不得眠>

論曰老人臥而不寐 小壯寐而不寤者何也 小壯者  
血氣盛 肌肉滑 氣道通 榮衛之行 不失于常 故晝日  
精 夜不寤也. 老人血氣衰 肌肉不滑 營衛之道滯 故  
晝日不能精 夜不得寐也. 虛勞之人 氣血衰少 營衛  
不足 肌肉不滑 其不得眠之理 與老人同 蓋虛勞爲病  
也.

治虛勞不得眠 虛煩不寧 酸棗仁湯方

治虛勞煩燥 不得眠 茯苓湯方

治虛勞煩不得睡 脇下氣逆 人參湯方

治榮衛俱傷 虛煩不得眠 半夏湯方

治虛勞不得眠 黃芪湯方

治虛勞驚恐不安 夜不得眠 桔梗湯方

治虛勞煩擾 氣奔胸中不得眠 酸棗仁湯方

治虛勞氣滿不得眠 手足疼痛 茯苓湯方

治虛勞煩燥不得眠 茯苓湯方

治虛勞發煩不得眠 半夏湯方

治虛勞煩燥夜不得睡 少氣滄滄微熱 口乾減食 麥  
門冬湯方

治虛勞晝夜不得眠 短氣飲食不下 或大病後虛熱膽  
冷 橘皮湯方

治虛煩不得睡 鱉甲湯方

治虛勞熱氣乘心 憂懼不安不得眠睡 麥門冬湯方

治不得睡 酸棗仁煎方

(17) 石室秘錄<sup>21)</sup>

傷寒少陰病 脈微沈細 但欲臥 汗出不煩 自欲嘔吐  
至五六日 自利不煩燥不能臥寐者 死證也. 傷寒而脈  
微沈細 明是陰證 況欲臥而不欲動乎? 汗已出矣 內  
無陽證可知 心中不煩 時欲嘔吐 此陽邪已散而陰邪  
作祟 急宜祛寒爲是 乃失此不溫至五六日而下利 是  
上下俱亂也.

(18) 血證論<sup>22)</sup>

<不得臥有二證 一是胃病 一是肺病>

胃病不得臥者 陰虛則邪併於陽 煩躁不臥 此與  
傷寒論陽明篇 微熱喘冒 不得臥者 爲胃有燥屎之義  
同 三一承氣湯主之 若無燥結但係煩熱者 竹葉石膏  
湯白虎湯治之 兼理血分則宜用玉燭散玉女煎 又有胃  
中宿食脹悶臥者 越鞠丸加山查麥芽蘿菈子 蓋陽明主  
闔 和其胃氣 使得還其主闔之令 斯得臥矣

肺病不得臥者 肺爲華蓋 立則葉垂 臥則葉張 水飲  
衝肺 面目浮腫 欬逆倚息 臥則肺葉舉而氣益上 故欬  
而不得臥

<不寐之證有二 一是心病 一是肝病>

心病不寐者 心藏神 血虛火妄動則神不安 煩而  
不寐 仲景 黃蓮阿膠湯主之 陰虛痰擾神不安者 豬苓  
湯主之 一清火一利水 蓋以心神不安 非痰即火 余每  
用硃砂安神丸加茯苓琥珀 或用天王補心丹

肝病不寐者 肝藏魂 人寐則魂游於目 寐則魂返於  
肝 若陽浮於外 魂入肝則不寐 其證並不煩躁 清睡而  
不得寐者 宜斂其陽魂 使入於肝 二加龍骨湯 加五味  
子棗仁阿膠治之 又或肝經有痰 擾其魂而不得寐者  
溫膽湯加棗仁治之 肝經有火多夢難寐者 酸棗仁湯治  
之 或滑氏補肝散法獨活加巴戟 四物湯加法夏棗仁冬  
蟲夏草龍骨夜合皮亦佳

又按魂雖藏於肝 於晝遊於目 目在面部 乃肺胃之  
所司 肺胃之氣 擾而不靜 亦能格魂於外 使不得返也  
宜生地黃百合麥冬知母 枳殼五味子白芍甘草棗仁天  
花粉茯苓治之 人參清肺湯亦治之 又有虛悸恐怖不寐  
之證 仁熟散治之 思慮終夜不寐者 歸脾湯加五味治  
之

(19) 醫學心悟<sup>23)</sup>

有胃不和 臥不安者 胃中脹悶疼痛 此食積也  
有心血空虛 臥不安者 皆由思慮太過神不藏也  
有驚恐不安臥者 其人夢中驚跳恍惚是也

(20) 東醫精神醫學<sup>2)</sup>

1) 思結不睡

한가지 생각에 골몰하게 되면 잠이 잘 오지  
않는 것이니 이는 생각이 지나쳐 心脾二臟을 傷하

게 되기 때문이다.

○思慮過傷 兩手脈俱緩 此脾受邪也 此因膽虛不能制脾之 思慮而不寐故也『儒門事親』

○思慮勞倦傷心脾 以致氣虛精陷 而為怔忡驚悸不寐『景岳全書』

### 2) 榮血不足

勞心焦思등의 精神的 과로나 육체적인 과로 또는 大病이나 産後에는 榮血不足을 招來하게 되어 心を 養하지 못하게 되므로 心虛하게 되니 항상 不安 恐怖의 情이 가시지 않으며 不寐하게 된다.

○凡人以勞倦思慮太過者 必致血液耗亡 神魂無主 所以不寐『景岳全書』

○無邪而不寐者 必營氣之不足也 營主血 血虛則無以養心 心虛則神不守舍. 故或為驚惕 或為恐畏 或若有所緊戀 或無因而偏多妄思以致終夜不寐 及忽寐忽醒 而為神魂不安等證『景岳全書』

○凡病後及婦人産後不得眠者 此皆氣血虛而心脾二臟不足『景岳全書』

○老人血氣衰 肌肉不滑 營衛之道澹 故晝日不能精 夜不得寐也. 虛勞之人 氣血衰少 營衛不足 肌肉不滑 其不得眠 理雖與老人同 蓋虛勞為病也『聖濟總錄』

○心血空虛 臥不安者 皆由思慮太過 神不藏也『醫學心悟』

### 3) 陰虛內熱

精血이 부족하여 소위 陰虛해지면 內熱이 생겨 上衝하므로 胸中이 煩擾하여 安眠을 就하지 못한다. 勞倦傷이나 房勞로 陰虛해지는 경우가 많으나 일시적으로는 傷寒病의 吐下後나 霍亂의 吐瀉後에 津液이 枯渴되어 水分缺乏의 상태에서 陰煩症이 오면서 不寐하게 된다.

腎虛 특히 命門火(相火)가 쇠약해지면 腎氣가 上昇하지 못하게 되어 心君火와 교류가 이루어지지 못하고 心火만이 홀로 盛하게 된다. 이를 心腎不交라 하며, 이 때에도 怔忡 恐擾而不解, 不安 不眠등의 症狀이 나타나게 된다.

○虛煩者 心胸煩擾而不寧也 內經曰陰虛則內熱 今之虛煩多是陰虛生內熱所致 傷寒吐下後霍亂吐瀉

後 津液枯渴多有虛煩之證『古今醫鑑』

○凡思慮勞倦驚憂疑 及別無所累而常多不寐者 眞陰精血之不足 陰陽不交而神有不安不寐『景岳全書』

○人病心驚不安或夜臥不睡者 人以爲心之病也 誰知非心病也 腎病也 不寐者乃心氣不歸於腎也 補命門之火則 腎氣既溫相火有權則 心氣下行君火相得自然上下同心 君臣合德矣『石室秘錄』

○人有晝夜之間 俱不能寐 心甚煩燥 人以爲心經之熱 火動不安也 誰知是心腎之不交乎『辨證奇聞』

### 4) 心膽虛怯

氣가鬱滯되어 循行이 순조롭지 못하면 痰涎이 생기고, 痰이 壅滯되면서 心膽經을 沮害하면 心虛膽怯해져서 每事에 잘 놀래며, 驚悸 不眠 등의 症이 생긴다. 또 크게 놀라고 나면 매사에 두려움과 불안함을 자주 느끼게 되는데, 이 또한 心膽虛怯한 所致이니 즉 痰涎이 膽經을 沮害하여 肝臧神이 제자리를 보곤치 못하므로 致恐懼 불안해지고 觸事易驚하면서 不寐하게 된다.

○驚悸者 因事有所大驚 觸忤心神 氣與涎鬱遂生驚悸 此乃心虛膽怯所致『證治要訣』

○淡在膽經 神不歸舍而不寐者『證治要訣』

○夫膽虛不得睡者 是五臟虛邪之氣 干淫於心 心有憂? 伏氣在膽 所以睡臥不安『太平聖惠方』

○心多驚悸 精神怯弱 蓋心氣憂傷 肝膽虛冷 致不得睡也『太平聖惠方』

○論曰膽虛不能眠者 膽爲中正之官 足少陽其經也 若其經不足 復受風邪則膽寒 故虛煩而臥不安也『聖濟總錄』

### 5) 痰涎鬱結

飲食物의 不攝生, 특히 生冷한 것이나 水分의 過剩攝取 도는 氣鬱이나 氣滯 혹은 脾氣가 려약한 경우에는 痰飲이 생기고 痰涎이 盛해지면 痰火로 인해 心神이 불안해지며 不寐케 된다.

○有痰水擾亂 心神不寧 思慮過傷火熾痰鬱 而致不眠者多矣『景岳全書』

○有體氣素盛 偶爲痰火所致不得眠『景岳全書』

○健忘驚悸怔忡失志不寐心虛 皆是痰涎沃心 以致心氣不足『萬病回春』

○痰症不睡者 淡在膽經而神不歸舍 驚悸不寐不祥



『醫門寶鑑』

6) 胃不和

과로워서 눕지 못하고 호흡시에 소리를 내는 것은 足陽明胃經의 脈氣가 逆行하기 때문이다. 足陽明은 胃의 經脈이며 胃는 六腑의 바다이므로 이 氣도 下行하고 있는데, 이것이 역행하면 편히 눕지 못하게 되는 것이다. 이는 즉 소화불량이 되어 心下痞症이나 飽滿症이 있으면 가슴이 답답하고 과로워 편히 눕지 못하고 잠을 못 이루는 것을 뜻하는 말이다.

逆氣不得臥而息有音者 是陽明之逆也 足三陽者 下行 今逆而上行 故息有音也. 陽明者 胃脈也 胃者 六腑之海 其氣亦下行 陽明逆不得從其道 故不得臥也. 下經曰 胃不和則臥不安 此之 謂也. 『素問』〈逆調論〉

○太陰之厥 則腹滿脹脹後不利不欲食 食則嘔不得臥 『素問』〈厥論〉

○胃不和臥不安者 胃中脹悶疼痛 此食積也 『醫學心悟』

(21) 漢方臨床學<sup>24)</sup>

<概要>

不眠症이란 일반적으로 잠을 자려고 할 때 잠이 잘 오지 않는 症狀을 말한다. 경증은 혹 잠들었다가 혹은 깨었다 하거나 또는 淺眠하여 잠을 자되 纔熟하지 못하거나 또는 중증은 밤이 다 새도록 잠이 들지 못하는 것이다.

<原因>

잠들지 못하는 것은 陽이 陰과 交하지 못한 것이다. 즉 心과 腎의 不交란 뜻이다.

胃不和則臥不安이라 하여 소화기질환에 의해서도 발병된다.

깊은 생각이나 염려, 과로등으로 心脾를 傷하여 心腎不交하여 陰虛火旺하고 心膽虛怯 및 胃中不和등이 모두 心神에 영향을 미쳐 발생한다.

<辨証施治>

心腎不交로 밤새도록 잠을 자지 못하는 증에는 心腎兩交湯을 사용하고, 心腎精血의 不足으로 오

는 不眠症에는 寧神復睡湯을 응용하고, 榮衛가 구려한 경우에는 七福飲도 응용하고, 心火上亢으로 心煩不寐한 증에는 黃蓮阿膠湯을, 虛弱 陽虛의 경우에는 加味六君子湯을 사용하고, 심계항진이 있고 眩暈하는 不眠에는 茯苓甘草湯을 응용한다. 虛煩症이 동반된 不眠에는 金匱酸棗仁湯을 응용하고, 怔忡 驚悸 및 健忘 不眠症은 우선 加味導痰湯을 응용하고, 胃不和則不得臥에는 加味保和湯을 응용한다.

太陰人 體質의 不眠 便秘 症狀이 있는 경우는 加味清肺瀉肝湯을 응용한다.

(22) 傷寒論精解<sup>25)</sup>

下之後 復發汗 晝日煩燥 不得眠 夜而安靜 不嘔 不渴 無表證 脈沈微 身無大熱者 乾薑附子湯 主之 (61)

太陽病 發汗後 大汗出 胃中乾 煩燥不得眠 欲得飲水者 少少與飲之 令胃氣和則愈. 若脈浮 小便不利 微熱消渴者 五苓散 主之(71)

發汗吐下後 虛煩不得眠 若劇者 必反覆顛倒 心中懊憹 梔子鼓湯主之. 若少氣者 梔子甘草鼓湯 主之 若嘔者 梔子生薑湯 主之(76)

少陰病 得之 二三日以上 心中煩 不得臥者 黃蓮阿膠湯 主之(303)

少陰病 下利, 六七日 咳而嘔渴 心煩不得眠者 豬苓湯 主之(319)

(23) 漢方診斷學<sup>26)</sup>

<原因>

1) 肝鬱化火不寐

精志不舒로 肝氣가 鬱結되어 오래되면 化火하는데 火性은 炎上하므로 心神을 搖動하기 때문에 發한다.

2) 痰熱內擾不寐

肥甘, 生冷, 油膩 한 食物을 過食하여 脾胃를 손상시키면 健運作用이 失調되어 痰濁이 內生되고 이것이 오래되면 化熱하는데 痰과 熱이 交結하여 心神을 擾亂하기 때문에 發한다

3) 飲食停滯不寐

飲食不節 暴飲暴食으로 胃氣가 不和하면 臥不安寧

하게 된다.

4) 心脾兩虛不寐

思慮太過 혹은 失血過多 혹은 久病血虛로 心脾를 損傷하면 陰血이 耗損되어 神不睡事하고 脾가 傷하면 精微를 化生하지 못하게 되어 心神이 失養하므로 不寐한다.

5) 心腎不交不寐

勞倦過度, 稟賦不足, 久病失養으로 腎陰이 虧虛하면 腎水가 心에 상체할 수 없으므로 心陽이 偏亢해져 즉 水不制火하거나 혹은 五智過極으로 心火가 內熾하여 心陽이 腎에 下溫할수 없으면 心火가 盛하게 되어 腎動하게 된다.

6) 心膽氣虛不寐

稟賦不足한데 갑자기 驚駭하게 되거나 위험을 당하거나, 기이한 물체를 보거나 큰소리를 들으면 종일토록 惕惕하여 점차로 心膽虛怯하게 되어 不寐하게 된다.

<治法>

- 1) 肝鬱化火 龍膽瀉肝湯
- 2) 痰鬱內擾 溫膽湯
- 3) 食滯胃脘 保和丸
- 4) 心脾兩虛 歸脾湯
- 5) 心腎不交 黃蓮阿膠湯
- 6) 心膽氣虛 安神靜志丸

(24) 東醫要諦眞詮<sup>27)</sup>

二十七. 瘧爲病 胸滿口噤 臥不著席 脚攣急 必齧齒 可與大承氣湯

四十二. 論曰 百合病者 百脈一宗 悉致其病也 意欲食復不能食常 默默欲臥不能臥 欲行不能行 飲食或有美時 或有不欲聞食臭時 如寒無寒 如熱無熱 口苦小便赤 諸藥不能治 得藥則劇 吐利 如有神靈者 身形如和 其脈微數 每溺時頭痛者 六十日乃愈 苦溺時頭不痛 淅淅然者 四十日愈 若溺快然 但頭眩者 二十日愈 其證或未病而預見 或病四五日而出 或病二十日或一月後見者 各隨證治之

五十一. 狐惑之爲病 狀如傷寒 默默欲眠 目不得閉 臥起不安 蝕於喉爲惑 蝕於陰爲狐不欲飲食 惡聞

食臭 其面目之 乍赤乍黑乍白 蝕於上部則聲嘎 甘草瀉心湯主之 蝕於下部則咽乾 苦參湯洗之 蝕於紅者 雄黃熏之

九十四. 肺癰 喘不得臥 葶藶大棗瀉肺湯主之

一〇六. 胸痺不得臥 心痛徹背者 括蕪薤白半夏湯主之

一五〇. 問曰 四飲何以爲異 師曰 其人素盛今瘦 水走腸間 漑漑有聲 謂之痰飲 飲後水流在脇下 欬嗽引痛 謂之懸飲 飲水流行 歸於四肢 當汗出而不汗出 身體痿重 謂之溢飲 欬逆倚息 短氣不得臥 其形如種 謂之支飲

一七二. 欬逆倚息不得臥 小青龍湯主之

一九六. 太陽病 脈浮而緊 法當骨節疼痛 反不疼 身體反重而痠 其人不渴 汗出即愈 此爲風水惡寒者 此爲極虛 發汗得之

○渴而不惡寒者 此爲皮水 身腫而冷 狀如周痺

○胸中塞不能食 反聚痛暮躁不得眠 此爲黃汗

○痛在骨節 欬而喘不渴者 此爲肺脹 其狀如腫

發汗則愈 然諸病此者 渴而下利 小便數者

皆不可發汗

二〇五. 心水者 其身重而少氣 不得臥 煩而躁 其人陰腫

二四八. 衄家不可汗 汗出必額上陷 脈緊急 直視不能胸 不得眠

二五〇. 夫吐血欬逆上氣 其脈數而有熱 不得臥者 死

三三五. 產後腹痛煩滿不得臥 枳實芍藥散主之

三六〇. 問曰 婦人病飲食如故 煩熱不得臥而反倚息者 何也 師曰 此名轉胞 不得溺也 以胞系了戾 故致此病 但當利小便則愈 腎氣丸主之

III. 總括 및 考察

선진국에서는 인구의 10%에서 상당히 심각한 睡眠障礙가 있으며, 거기에 不眠으로 가끔 고통스러워하는 사람을 더하면 睡眠障礙는 일반 인구의 20-30%정도에 이를 것으로 추정되고 있다.<sup>2)</sup>

睡眠은 인간생활에서 많은 부분을 차지하고 있고 心身의 根本的인 生命維持와 身體의 生理的 機能維持의 중요한 役割을 하고 있다. 다양한 原因

으로 나타나는 睡眠障得는 精神病이나 神經證 뿐만 아니라 腦의 器質的 疾患이나 다른 多樣的 身體的 疾病의 경우에도 그들 疾病의 症狀중 하나로써 重要시되고 있다. 특히 現代人의 生活習慣상 업무나 不행한 事件 때문에 생긴 精神的 緊張이나 不安, 騒音 등 住居環境의 變化, 커피나 차등의 嗜好식품, 公害 등으로 一時的인 不眠을 호소하는 사람들이 늘어나고 있다.<sup>2)</sup>

이에 저자는 不眠의 原因, 治療에 대한 韓醫學 文獻을 整理, 考察함으로써 不眠에 대한 治療 提高에 도움이 되고자 한다.

먼저 歷代文獻에 나타난 不眠의 原因에 대해 정리해 보면 다음과 같다.

『內經·素問』<sup>4)</sup>에서는 ‘傷寒二日陽明受之’, ‘陽明之病’, ‘水病’, ‘腹滿’, ‘水腫’ 등으로 不得臥한다고 하였고 또 衛氣가 陽에서 上留하여 陰에 入하지 못하면 目不瞑한다고 하였다.

『難經·四十六難』<sup>6)</sup>에서 “老人血氣衰 肌肉不滑, 榮衛之道澹, 故晝日不能精, 夜不寐也”라 하여 老人에 있어서의 不眠의 主要原因을 血氣衰로 보았으며, 張<sup>10)</sup>은 『金匱要略』중 ‘瘧病’, ‘孤感病’, ‘肺癰’, ‘虛勞’, ‘胸痺’, ‘太陽病黃汗’, ‘心水’, ‘衄家’ 등에서 不眠에 대한 病因 病機를 언급하고 있다. 또한 張<sup>9)</sup>은 『仲景全書』에서 ‘咳逆倚息’, ‘周痺’, ‘心水’, ‘少陰病得之二三日以上’, ‘發汗吐下後’, ‘胸痞’, ‘胃中乾’, ‘消渴’, ‘肺癰’ 등이 不得臥, 不得眠을 誘發시킨다고 記述하고 있다.

巢<sup>11)</sup>는 “大病後不得眠”, “虛勞後不得眠”, “傷寒病後不得眠”, “霍亂後煩燥臥不安”로 分類하고 大病後에는 陰氣가 虛하고, 心煩不得眠하면 心熱에 屬하고, 虛煩不眠하면 膽冷이 原因이라고 하였고 虛勞後에는 陽氣가 盛하고 陰氣가 虛하기 때문이고, 傷寒後에는 熱氣가 微散하여 陰氣가 偏虛한 狀態에서 陰氣가 아직 回復되지 않기 때문이며, 霍亂後에는 血虛氣亂한 狀態에서 血氣之行이 回復되지 않기 때문이라 說明하였다.

唐<sup>22)</sup>은 不得臥寐가 雜病에서는 적고 失血家에서 자주 나타난다고 하였고, 不得臥와 不寐의 原因을 따로 分類하여 不得臥는 胃와 肺에, 不寐는 心과 肝에 主要原因을 두고 있어 胃病不臥는 陰虛煩燥, 肺病不臥는 水飲衝肺에서 起因하며, 心肝病不寐는

神과 魂의 不藏함에 起因한다고 보았다.

李<sup>20)</sup>는 『內經』의 “衛氣不得入于陰”, “胃不和則臥不安”, “水氣”를 重視하여 氣虛, 陰虛, 痰滯, 水停, 胃不和를 主要原因으로 提示하였으며, 周<sup>17)</sup>는 “膽虛不得眠”, “傷寒後不得眠”, “咳嗽不得臥”, “上氣不得臥”, “霍亂後煩燥臥不安”으로 原因에 따라 不眠을 分類하여 說明하고 있다.

張<sup>21)</sup>은 原因을 邪氣之擾와 營氣之不足로 分類하고 有邪者多實症, 無邪者多虛症이라 했으며, 實症의 痰, 火, 寒氣, 水氣, 飮食, 忿怒는 모두 邪滯이고 思慮, 勞倦, 驚恐은 眞陰不足이라 하여 不眠을 일으키는 主要原因으로 認識하였다.

吳<sup>7)</sup>는 膽虛와 虛勞를 主要原因으로 說明하고 있으며 程<sup>23)</sup>은 胃不和, 心血空虛, 風寒邪熱傳心或暑熱乘心, 寒氣在內, 驚恐, 濕痰壅遏, 被褥冷煖太過 天時寒熱不勻을 主要原因으로 提示하고 있다.

陳<sup>21)</sup>은 心氣不歸於腎을 主要原因으로 說明하고 있으며, 張<sup>12)</sup>은 思慮過甚으로 인해 不寐가 나타날 수 있음을 언급하였다.

李<sup>13)</sup>는 水濕으로 不得臥할 수 있음을, 樓<sup>8)</sup>는 厥氣가 五臟六腑에 客하면 衛氣가 外에서 獨衛하여 陽氣盛, 陰氣虛하여 目不明할 수 있음을 記述하였다.

許<sup>19)</sup>는 不眠을 虛煩不睡, 魂離不睡, 思結不睡로 나누고 諸家의 主張을 一目瞭然하게 정리하였으며, 李<sup>16)</sup>는 陰虛, 胃不和를 原因으로 言及하고 있다.

蔡<sup>24)</sup>는 心腎不交를 原因으로 보았고, 黃<sup>2)</sup>은 思結, 榮血不足, 陰虛內熱, 心腎不交, 心膽虛怯, 痰涎鬱結, 胃不和를 原因으로 나누어 記述하였다.

李<sup>26)</sup>는 肝鬱化火, 痰熱內擾, 飮食沮滯, 心脾兩虛, 心腎不交, 心膽虛怯을 原因으로 記述하였다.

以上에서 보면 不眠의 主要 原因으로 胃不和, 痰濕, 陰虛, 思慮過度, 膽虛, 心血不足, 傷寒病 등으로 볼 수 있다.

다음으로 歷代文獻에 나타난 不眠의 治法, 治方에 대해 정리하면 다음과 같다.

먼저 治法에 있어서 『內經·素問』<sup>5)</sup>에서는 “補其不足, 瀉其有餘, 調其虛實, 以通其道, 而去其邪, 飮以半夏湯一劑, 陰陽已通”라 하여 不眠 治療의 大綱을 提示하였다. 張<sup>12)</sup>은 治法으로 大怒汗出을 언

급하였고, 龔<sup>17)</sup>은 膽虛와 膽實로 나누어 治療해야 함을 언급하였다. 程<sup>23)</sup>은 淸之, 溫之, 導去其痰의 治法을 論하였고, 陳<sup>21)</sup>은 治腎해야 함을 強調하였다. 張<sup>14)</sup>은 散風寒, 涼火熱, 化痰, 消滯, 分利水飲, 行氣, 溫中, 快脾, 解鬱, 淸痰, 降火의 治法을 主張하였다.

治法에 있어서는 原因別로 나누어 陰虛한 경우 에는 梔子烏梅湯<sup>7,15,16)</sup>, 溫膽湯<sup>16,21)</sup>, 十味溫膽湯<sup>13)</sup>, 朱雀丸<sup>16)</sup>, 寧志膏<sup>19)</sup>, 酸棗仁湯<sup>9,10,15,19)</sup>, 獨活湯<sup>19)</sup> 등이, 陽虛의 경우 에는 人蔘湯<sup>7)</sup>, 六君子湯<sup>9,19,20)</sup> 등이 사용되었다. 痰飲으로 인한 경우 에는 溫膽湯<sup>16,19,20,26)</sup>, 十味溫膽湯<sup>16)</sup>, 保和湯<sup>26)</sup>, 豬苓湯<sup>15,22,25)</sup> 등이, 榮血衛氣가 原因인 경우 溫膽湯<sup>15,22)</sup>, 六君子湯<sup>9,19)</sup>이 주로 언급되었다. 五臟六腑로 나누어 보면 肝의 문제인 경우 珍珠母丸<sup>19)</sup>, 獨活湯<sup>19)</sup>, 二加龍骨湯<sup>22)</sup>, 溫膽湯<sup>16,19,22)</sup>, 酸棗仁湯<sup>10,19,22)</sup>이, 心의 문제인 경우 酸棗仁湯<sup>7,10)</sup>, 天王補心丹<sup>22)</sup>, 歸脾湯<sup>22)</sup>, 黃蓮阿膠湯<sup>9,15,22,24,25)</sup>, 靜志丸<sup>18)</sup>, 加味溫膽湯<sup>19)</sup>이, 肺의 문제인 경우 葶藶大棗瀉肺湯<sup>9)</sup>이, 心腎이 함께 관련 된 경우 에는 心腎兩交湯<sup>19)</sup>이 사용되었고, 또한 膽의 문제인 경우 溫膽湯<sup>15,20,26)</sup>, 酸棗仁丸<sup>7)</sup>, 五味子湯<sup>7)</sup>이, 胃의 문제인 경우 保和湯<sup>2,26)</sup>, 三一承氣湯<sup>22)</sup>, 白虎湯<sup>22)</sup>, 玉燭散<sup>22)</sup>, 玉女煎<sup>22)</sup>, 越鞠丸<sup>22)</sup>, 人蔘淸肺湯<sup>22)</sup> 등이 언급되었다.

기타로, 傷寒의 경우 에는 黃蓮阿膠湯<sup>9,15,22,24,25)</sup>, 乾薑附子湯<sup>8,15,25)</sup>이, 汗吐下로 인한 경우 에는 乾薑附子湯<sup>8,15,25)</sup>, 梔子鼓湯<sup>8,9,15)</sup>, 五苓散<sup>25)</sup>, 梔子生薑湯<sup>25)</sup>, 酸棗仁湯<sup>10,19)</sup>이, 水濕으로 인한 경우 五苓散<sup>9,15,16)</sup>이 사용되었다.

이상을 종합해 보면 不眠의 治法은 滋陰降火, 補益心脾, 溫膽, 益氣和中, 祛痰除濕 등을 爲主로 했음을 알 수 있고 治方은 溫膽湯, 酸棗仁湯, 梔子鼓湯, 六君子湯, 五苓散 등으로 많이 사용되었고 그 중 溫膽湯이 가장 多用되었음을 알 수 있다.

#### IV. 結論

以上에서 歷代文獻을 통하여 不眠의 原因과 治療에 대하여 考察한 바 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 不眠의 原因은 胃不和, 虛勞, 榮血不足, 心膽虛怯, 六經病, 思慮過多 臟腑虛損 등으로 나타났다.

2. 不眠의 治法은 滋陰降火, 補益心脾, 溫膽, 益氣和中, 祛痰除濕 등을 爲主로 했음을 알 수 있다.

3. 不眠의 治方은 溫膽湯, 酸棗仁湯, 梔子鼓湯, 六君子湯 등이 多用되었고 그 중 溫膽湯이 가장 많이 쓰였다.

#### 參考文獻

1. 李文鎬 외 : 內科學, 서울, 學林社, 1986, pp. 211~219.
2. 黃義完, 金知赫 : 東醫精神醫學, 서울, 現代醫學書籍社, 1987, pp. 683~686.
3. 編輯委員會 : 東醫治療經驗集成, 서울, 海東出版社, 卷11, p. 53.
4. 楊維傑 : 黃帝內經靈樞釋解, 서울, 一中社, 1991, pp. 290, 488, 489, 256, 607.
5. 楊維傑 : 黃帝內經素問釋解, 서울, 一中社, 1991, pp. 127, 252, 266, 271, 272, 346, 347, 351, 352, 450.
6. 滑壽 : 難經本義, 台北, 集文書局, p. 117.
7. 吳錫璜 : 聖濟總錄, 上海, 文瑞樓, 1920, 卷32, p. 6,7, 卷 42, pp. 7~9, 卷 90, pp. 14~17.
8. 樓英 : 醫學綱目, 서울, 一中社, 1984, p. 534, 535, 1156, 1330, 1436.
9. 張機 : 仲景方類聚 서울 癸丑文化社, 1974, p. 18, 19, 88, 94, 174, 187, 206, 262, 384, 405, 407.
10. 張仲景 : 金匱要略精解, 대구, 東洋綜合出版社, 1987, p. 59, 74, 95, 124, 129, 140.
11. 巢元方 : 巢氏諸病源候論, 台北, 集中書局, 1977, p. 36, 90, 217, 226.
12. 張子和 : 儒門事親 서울 圖書出版鼎談 卷 七 p. 11.
13. 李東垣 : 東垣十種醫書 서울 大星文化社 1983, p. 79.
14. 張介賓 : 景岳全書, 서울, 大成文化社, 1992, pp. 379~383.

15. 朱橚 : 普濟方, 北京, 人民衛生出版社, 1982, p. 1866, 5359, 3695.
16. 李梴 : 醫學入門, 서울, 南山堂, 1988, pp. 23 9~240.
17. 龔廷賢 : 萬病回春, 서울, 一中社, 1991, p. 234.
18. 龔延賢 : 壽世保元, 台北, 裕昌德書店, 1960, p. 152.
20. 李中梓 : 醫宗必讀, 서울, 一中社, 1991, p. 324, 325.
19. 許浚 : 東醫寶鑑, 서울, 大星文化社, 1992, p. 90, 92.
21. 陳士鐸 : 石室秘錄, 서울, 杏林書院, 1973, p. 13, 48, 49.
22. 唐容川: 血證論, 上海, 上海人民出版社, 1977, pp. 110~112
23. 程國彭 : 醫學心悟, 台北, 大方出版社, 1979 p. 205.
24. 蔡仁植 : 漢方臨床學, 서울, 大星出版社, 1987 p.184, pp. 186~188.
25. 金聖勳 文潛典, 安圭錫, 嚴賢燮, 池圭鎔, 金楨汜: 傷寒論精解, 서울, 경희대학교 出版局, 1996, p. 158, 176, 177, 186, 580, 609
26. 李鳳教外編著 : 漢方診斷學, 서울, 成輔社, 1988, pp. 219~221.
27. 李正來 : 東醫要諦眞詮, 서울, 泰昌出版社, 1992, 券三 p. 1217, 1241, 1250, 1325, 1342, 1389, 1417, 1444, 1454, 1501, 1503, 1600, 1634.