

잠 못 이루는 당신에게 편안한 휴식을

불면증, 한방으로 다스리는 법

사람이 낮에 깨고 밤에 자는 것은 낮과 밤이라는 자연의 주기와 리듬에 우리 몸이 맞추어져 있기 때문이다. 이 리듬이 깨질 때 가장 먼저 나타나는 증상이 불면증이다. 잠을 이루지 못하는 불면증은 원인에 따라 다르게 나타나는데 한방에서 다스리는 법을 알아보도록 한다.



조홍건
옛날한의원 원장
경원 한의대 겸임교수

자연에도 리듬이 있다.

우리가 살아가는 환경인 자연에는 리듬이 있다. 이 리듬이 잘 유지되어야 홍수나 가뭄 같은 천재지변이 일어나지 않는다. 우리의 몸에도 리듬이 있다. 우리가 못 느끼고 있지만 심장박동, 호흡, 장의 운동 등도 그 리듬의 일부이다. 그 중에서도 우리가 분명히 느낄 수 있는 신체리듬이 바로 잠이다.

몸이 아파도 불면증이 오며 심리적으로나 환경적으로 문제가 있어도 불면증이 온다.

잠 못 이루는 괴로운 증상, 불면증

불면증(不眠症)이란 글자 그대로 잠을 이루지 못하는 증세인데, 원인에 따라 나타나는 증세는 각기 다르다. 즉, 어떠한 이유로 잠을 조금밖에 자지 못하는 사람, 잠들기가 힘든 사람, 자는 도중 자주 깨는 사람, 잠을 깊이 못자고 얇게 자는 사람, 아침에 깨어나서도 상쾌하지 않고 잔 것 같지 않은 사람, 꿈을 많이 꾸어 잔 것 같지 않은 사람 등 다양하다.

한국갤럽이 2002년 3월 4~11일 전국의 성인남녀 1,502명을 대상으로 '수면 및 꿈에 관한 국민의식'을 조사한 결과에 따르면 '잘 자는 편이다'라는 응답이 57.2%로 가장 많았지만, 잠을 잘 못 자는 편이 20%정도로 나타나 약 5명 중 1명이 평소 잠을 잘 못 자는 것으로 밝혀졌다.

실제로 하루 이틀 정도라도 불면증을 겪어 본 사람은 알겠지만 환자에게 이처럼 괴로운 증상은 또 없을 것이다.

한방에서 알아본 불면증

불면의 원인도 여러 가지가 있겠으나 여기서는 주로 임상상 많이 볼 수 있는 사려과다(思慮過多)가 있을 때, 신(腎)이 상했을 때, 심(心)과 담(膽)이 허약(虛弱)할 때, 위중(胃中)이 불화(不和)할 때 오는 불면증에 대해서 다루어 보겠다.

불면증은 잠을 잘 못 자는 것이 주요 증상이 되지만 이밖에도 식욕부진, 피로감, 눈에 피로인 안정피로(眼睛疲勞), 정충(가슴이 두근거리는증세), 놀라서 두근거리는 경계(驚悸), 주의집중력 감퇴, 두통, 혀가 마르는 설건(舌乾), 변비 등 여러 가지 증상들이 있다. 이러한 증상은 발병 원인과 체력의 허실이나 체질에 따라 달라진다.

증상에 따라 한방으로 다스리기

여러 증상들을 임상상 많이 볼 수 있는 일련의 공통 증후군으로 정리해 보면 대체로 네 가지 유형으로 구분된다.

첫째, 사려과다(思慮過多)로 오는 경우 이때는 꿈이 많고 어수선하여 자주 깨며, 가슴이 두근거리고 건망증(健忘症)이 나타난다. 신체는 권태롭고 정신이 피곤하다. 음식이 맛이 없고, 이는 평소 내성적인 사람에게 많다.

둘째, 음허화동(陰虛火動)으로 오는 경우 즉, 체내의 수분이나 호르몬, 혈액 등이 부족한 경우로 이때는 가슴이 두근거리어서 잠이 오지 않으며, 머리가 어지럽고, 귀에서 소리가 나며 입이 마른다.

그리고 진액(津液) 즉, 체액이 적으면서 구역질이 나고, 번열(煩熱) 즉, 몸에 열이 나고 답답한 증세가 나

타나며 간혹 몽정이나 건망증 등이 나타날 수가 있다.

셋째, 심담기허(心膽氣虛)로 오는 경우는 기력이 약해진 경우로 이때는 가슴이 몹시 두근거리며 잘 자다 가도 놀라서 자주 깨고, 간혹 흉통(胸痛)을 호소하기도 한다.

넷째, 위중불화(胃中不和)로 오는 경우 복통에 의한 것으로 이때는 잠을 못 자고, 가슴이 더부룩하며, 트림이 나고, 설태가 두텁다.

또한 대변이 잘 나오지 않는다. 이런 경우 속이 거북하여 편히 누워 있을 수 없으며 대개 만성 위염(慢性胃炎)이나 위가 내려가 있는 위하수증(胃下垂症)이 있는 환자들이 많다.

약물치료에 있어서도 위의 네가지 경우에 따라 각각 다르게 처방을 하고 일반적인 통용방(通用方)으로는 산조인탕을 사용한다.

따뜻하고 편안하게 잠들기

이와같이 한의학에서는 불면증이라도 발병원인과 환자의 병증에 따라 처방을 달리하여 근본치료를 하는 것이 서양의학과는 다른 점이다.

약을 복용하면서 환자들이 해야 할 일은 첫째, 마음을 편안하게 가져야 한다. 잠이 안 온다고 마음을 조급하게 먹으면 더욱 잠이 안 오는 것이니 마음을 평온하게 하고 있으면 오히려 조급하게 있는 것보다 빨리 수면을 취할 수 있을 것이다.

둘째, 발을 따뜻하게 해주어야 한다. 발이 차면 잠이 안 오는 수가 많다. 효과적인 수면방식을 보면 발은 따뜻하게 덮고, 가슴과 머리는 약간 서늘하게 하며, 등은 따뜻하게 하고 자는 것이 좋다.