

# 不眠에 대한 鍼灸治療의 접근 방법론 연구

- 經絡生理 및 穴性を 중심으로 -

김 근 우

동국대학교 한의과대학 신경정신과 교실

## A study of methods for Acupuncture and moxibustional treatment to Insomnia

Geun-Woo Kim

*Dept. of Neuropsychiatry, College of Oriental Medicine, Dongguk University,*

### Abstract

**Objectives :** This study was aimed to investigate the methods for acupuncture and moxibustional treatment to insomnia

**Methods :** The insomnia is classified by seven cause at main subject. According to this, arrange the acupuncture and moxibustional treatment for classical books, and explain eight meridian related to insomnia.

#### Results :

1. Insomnia means deficiency of sleeping and it is the word generally used when a short period of sleeping, difficulty for deep sleeping and difficulty for recovery of original vital energy comes out.

In oriental medicine, they understand that uneasiness condition occurred by abnormal operation of the internal organs as heart, liver, gallbladder, spleen, stomach, kidney, etc. caused by external affection or internal injury becomes Insomnia.

2. Cause of insomnia can be classified majorly as fire-transformation of liver and gallbladder , inner shaking of phlegm-heat , insufficiency of both the heart and the spleen, disharmony between heat and kidney, the dysfunction of the stomach, timidity of heart and gallbladder, the deficiency of Qi of the lung. They make insomnia with bad influence upon body and spirit.

3. The meridian system such as Heart Meridian of Hand Soeum, Pericardium Meridian of Hand Gworeum, Stomach Meridian of Foot Yangmyeong, Spleen Meridian of Foot Taeum, Bladder Meridian of Foot Taeyang, Kidney Meridian of Foot Soeum, Gallbladder Meridian of Foot Soyang, Liver Meridian of Foot Gworeum and Lung Meridian of Hand Taeum are used to treat insomnia .

Sinmun acupoint and Naegwan acupoint are often used in particular because they are good for calmming the spirit, the heart and purging the heart of (pathogenic) fire.

4. Especialy, Back-Su points of Bladder Meridian of Foot Taeyang was used by each causes. The Back-su Points was mainly used for heal the insomnia because the Back-Su points has good competent to control the ability of internal organs by direct effect to it. It is because the vitality flows through around back- Su.

---

•교신저자: 경기도 성남시 분당구 수내동 87-2번지 동국대학교 분당한방병원 신경정신과, Tel. 031-710-3740, 011-630-6935, Fax. 031-710-3780, E-mail : kgwoo86@hanmail.net

“이 논문은 2004년도 동국대학교 우수학술지 논문 게재 장려금 지원에 의하여 수행되었습니다.”

•접수 : 2004/05/31 \*수정 : 2004/06/14 \*채택: 2004/09/17

**Conclusions :** It comes to a conclusion as follows with research for relevancy of the main cause of insomnia and meridian system includes meridian point

**Key words :** insomnia, acupuncture and moxibustional treatment, median

## I. 서 론

不眠症이란 여러 가지 수면장애의 하나로 수면부족을 의미하며 수면기간, 깊이 및 元氣回復에 어떤 장애를 나타낼 때 일반적으로 사용되는 말로서 잠들기 힘들고 계속 잠을 維持하는데 어려움이 있는 상태를 말하는데 잠을 이루기 힘든 難眠, 깊은 熟眠을 못 취하는 淺眠, 수면시간이 짧은 短眠, 공연히 자주 깨는 頻覺 등이 모두 不眠에 속하며 임상적으로는 入眠障礙(innitial insomnia), 熟眠障礙(middle insomnia) 그리고 末期覺醒(terminal insomnia)으로 구분 한다.<sup>1,2)</sup>

한편 한의학에서는 不眠症을 外感 또는 內傷으로 因하여 心, 肝, 膽, 脾, 胃, 腎 등의 臟腑機能에 失調를 招來하여 心神不安의 상태가 되어 不眠症이 된다고 보았으며<sup>3)</sup> 같은 의미로 ‘不得臥’,<sup>4-9)</sup> ‘不得眠’,<sup>4-6,10,11)</sup> ‘目不瞑’,<sup>4)</sup> ‘不寐’,<sup>3,8,12,13)</sup> ‘臥不安’,<sup>8-9)</sup> ‘不睡’,<sup>8,14)</sup> ‘少寐’<sup>11)</sup>라고 하기도 하는데 대부분에서 ‘不眠’, ‘失眠’이라고 한다.

수면의 기전을 <靈樞大惑論><sup>5)</sup>에서는 “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”고 하여 陽氣가 盛하면 깨어있고 陰氣가 盛하면 잠을 잔다고 하였다. 이후 여러 한의학 문헌에 나타난 不眠의 주요 病因病機는 肝鬱化火<sup>15,16)</sup>, 痰熱內擾<sup>9,15-17)</sup>, 心脾兩虛<sup>15,16,18-20)</sup>, 心腎不交<sup>15,16,18-21)</sup>, 胃氣不和<sup>9,15,17-21)</sup>, 心膽虛怯<sup>15,16)</sup>, 肺氣不足<sup>21,22)</sup> 등이다.

정신의학의 관점에서 본 不眠에 대한 기존의

연구로는 최<sup>23)</sup>의 文獻考察, 장<sup>24)</sup>과 박<sup>25)</sup>의 藥鍼과 耳鍼에 대한 臨床研究 및 金<sup>26)</sup>의 臨床的 症例報告가 있고, 서양의학의 수면장애와 한의학의 不眠을 비교하여 연구한 것으로는 桂<sup>27)</sup>의 연구 등 많은 연구발표가 있었으나, 經絡生理가 바탕이 된 鍼灸學의 연구는 부족하여 이에 보고하는 바이다.

## II. 연구방법

本論에서 不眠의 病因病理를 7가지로 분류하고 이에 따른 鍼灸治療를 각 문헌별로 정리하였으며, 不眠과 관련된 經絡을 8가지로 나누어서 설명하였다. 연구에 선정된 書誌는 不眠 대한 病因 및 經絡·經穴 生理·病理에 대한 구분에 있어 이론적 바탕보다는 임상적 활용성에 초점을 맞추어 선정하였다.

이상의 내용을 바탕으로 고찰에서 각 鍼灸治療를 經絡 및 不眠의 病因病機와 함께 연결시켜 연구하였다.

## III. 본 론

### 1. 不眠의 한의학적 이해

不眠에 대한 한의학적 이해는 다양한데 이를 시대 순으로 엮어보면 다음과 같다.

<內經><sup>4,5)</sup>에서는 각각 <素問>과 <靈樞>에서 ‘胃不和, 水病, 陽明之厥, 太陰之厥’ 및 ‘脾脹, 陰氣虛’가 不眠을 일으킨다고 보아 다양한 원인을 전개하였다. <仲景方類聚><sup>6)</sup>에서는 ‘太陽病發汗後 大汗出 胃中乾, 欬逆倚息, 心水, 胸痺, 心

中煩, 虛勞, 肺癰 등의 誤治나 구체적 병증의 상황에서 발생함을 설명하고 있고 <巢氏諸病源候論><sup>10)</sup>에서도 ‘心煩(心熱), 膽虛煩(膽冷), 虛勞, 陰氣虛, 陽獨盛而陰偏虛, 霍亂之後而煩燥’과 같이 다양한 상황에서 不眠이 발생함을 말하고 있다. 金元四大家는 각각 <儒門事親><sup>28)</sup>에서 ‘思慮過甚’으로 <東垣十種醫書><sup>12)</sup>에서는 ‘水病’으로 <丹溪心法><sup>29)</sup>에서는 ‘心氣不足, 虛勞虛煩, 憂思過度, 胃口有熱, 嘔吐咳逆, 心膽虛怯’으로 조급은 현실성 있고 임상적인 病因論을 말하고 있다. 이후 <備急千金要方><sup>7)</sup>에서는 ‘胃虛冷, 膽虛冷, 心小腸俱實, 支飲亦喘’으로 <太平聖惠方><sup>30)</sup>에서는 ‘膽虛’로 <聖濟總錄><sup>11)</sup>에서는 ‘膽虛, 虛勞, 陽實陰虛’를 각각 不眠의 원인으로 보고 있다. <醫學入門><sup>8)</sup>에서는 ‘太陽發汗過多 躁不得眠, 胃不和, 心煩’으로 앞선 醫家들의 不眠에 대한 病因論에서 발전하여 구체적인 내용으로 접근 하였다. <萬病回春><sup>13)</sup>에서는 ‘痰涎沃心, 心氣不足, 膽虛, 心膽虛怯’으로 <東醫寶鑑><sup>14)</sup>에서는 ‘大病後 虛煩, 肝有邪則 魂不得歸, 思慮過傷’, <景岳全書><sup>31)</sup>에서는 ‘眞陰精血不足, 陰陽不足而神不安, 飲濃’로 임상에서 쉽게 접근할 수 있는 원인을 제시하였는데, ‘心有事,(以上論證) 思慮勞倦傷心脾, 七情內傷血氣耗損, 榮衛俱傷血氣大壞, 勞倦傷心脾中氣不足, 思慮過度心虛, 焦思過度耗心血, 心虛火盛煩亂內熱, 精血虛耗兼痰氣內蓄,(以上論治)’라 하여 不眠이 발생하는 모든 가능성을 제시하였고 <辨證奇聞><sup>32)</sup>과 <石室秘錄><sup>33)</sup>에서는 특히 ‘心腎不交’에 의한 不眠을 강조하였다. <心證論><sup>34)</sup>에서는 ‘胃病陰虛而煩躁, 肺病水飲衝肺而致肺氣不, 心病血虛火而妄動, 肝病陽浮於外魂不入肝’로 臟腑와 관련한 不眠을 강조하였다.

이상 각 醫書에 나타난 不眠의 내용을 임상적인 측면에서 정리하여 보면 크게 7가지로 나

눌 수가 있고 이는 經絡生理에서 不眠에 대한 이론적 접근의 바탕이 된다.

7가지 不眠의 病因病機에 대한 그 자세한 문헌의 내용은 다음과 같다.

### 1) <<胃氣不和>>

「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 此之胃也.」 - 【內經素問】<sup>4)</sup>

「或終夜煩擾 或晝夜惺惺不眠 未經汗下而不眠 屬陽明初証者 葛根解肌湯, 在裡屬心神不清者 大承氣湯, 已經汗下不眠 津液乾 熱盛陰虛 胃不和也.」 - 【醫學入門】<sup>8)</sup>

### 2) <<痰熱內擾>>

「健忘 驚悸 怔忡 失志不寐 心虛 皆是痰涎沃心以致心氣不足 若用涼劑太過 則心火愈微 痰涎愈盛而病益深 宜理痰氣」 - 【萬病回春】<sup>13)</sup>

「痰火擾亂 心身不寧 思慮過傷 火熾痰盪 而致不眠者」 - 【景岳全書】<sup>31)</sup>

### 3) <<心腎不交>>

「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】<sup>31)</sup>

「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 誰之心腎之不交乎.....蓋日不能寐者 乃腎不交心也 夜不能寐者 乃心不交於腎也 今日夜俱不寐 乃心腎兩不相交耳 夫心腎所以不交也 心過於寒也」 - 【辨證奇聞】<sup>32)</sup>

「不知人之驚恐者 乃腎氣不入於心也 不寐者乃心氣不歸於腎也 今用熟地山茱萸 而補腎則腎氣有根 自然上通於心矣」 - 【石室秘錄】<sup>33)</sup>

4) <<心膽虛怯>>

「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」 - 【聖濟總錄】<sup>11)</sup>

「溫膽湯, 治大病後 虛煩不得睡臥 及心膽虛怯 觸事易驚 短氣悸乏或腹自汗」 - 【丹溪心法】<sup>29)</sup>

「夫膽虛不得睡者 是五臟虛邪之氣 于淫於心 心有憂患 伏氣在膽 所以睡臥不安」 - 【太平聖惠方】<sup>30)</sup>

「高枕無憂散 治心膽虛怯 晝夜不寐」 - 【萬病回春】<sup>13)</sup>

5) <<心脾兩虛>>

「一當家婦人 傷思慮過甚 二年不寐 無藥可察 其夫載人治之. 載人曰 兩手脉俱緩 此脾受之也 脾主思故也」 - 【儒門事親】<sup>28)</sup>

「思慮勞倦傷心脾 以致氣虛精陷 而爲怔忡驚悸不寐」 - 【景岳全書】<sup>31)</sup>

6) <<肝鬱化火>>

「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 其證並不煩燥 清睡而不得寐 宜斂其陽魂 使入於肝」 - 【血證論】<sup>34)</sup>

「人有神氣不安 臥則魂夢飛揚 身雖在床而身若遠離聞聲 則驚醒而不寐 通宵不能閉目 人以爲心氣之虛也 誰知是肝經之受邪乎」 - 【辨證奇聞】<sup>32)</sup>

7) <<肺氣不足>>

「肺病不得臥者 肺爲華蓋 入則葉垂 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」 - 【血證論】<sup>34)</sup>

「支飲亦喘而不能眠加氣短其脈平也」 - 【千金

方】<sup>7)</sup>

2. 不眠과 관련한 각 經絡의 生理, 病證 및 效能(35-7)

1) 手太陰肺經

太陰經은 濕土의 氣化를 主管하며 陽明의 燥金과 相交하여 燥濕의 相濟를 維持하는데 濕化가 不及하여 肺가 濕의 滋潤을 받지 못하면 燥熱이 發生하여 肺陰을 損傷하므로 咽燥, 乾咳無痰의 肺陰虛症을 誘發하고, 陰虛로 火가 動하면 咳痰帶血, 聲嘶, 潮熱, 盜汗, 不眠이 나타나고 宣肺解表, 清肅肺金, 調理肺氣, 止咳平喘, 調理脾胃의 효능으로 肺臟의 生理를 調節하여 不眠을 다스린다.

한편 肺는 一身의 氣를 주관하며 ‘治節’을 통하여 人體의 모든 기능을 통제하고 조절하는 기능이 있으므로 肺氣不足으로 ‘治節’의 기능에 이상이 오면 營衛氣의 運行에 장애를 초래하여 不眠이 나타난다.

2) 足陽明胃經

足陽明胃經은 運氣의 相合이 陽明燥와 胃土이고 燥濕의 相濟를 통하여 胃氣는 ‘喜潤惡燥’와 ‘主降’의 生理를 發顯하게 되는데 燥濕相濟의 障 碍로 ‘胃氣不下降’이면 小食, 厭食, 胃脘不適의 症狀이 나타나고 胃氣가 逆上하면 嘔逆, 惡心, 嘔吐, 吞酸, 噎腐의 症狀이 發生하게 되는데 調理脾胃, 調和氣血, 瀉陽明熱, 止咳平喘, 醒腦開竅, 通經活絡의 效能으로 脾胃의 生理를 調節하여 不眠을 다스린다.

한편 胃는 降濁하는 생리기능이 있어 水穀의 糟粕을 小腸으로 下行시키며 表裏經인 脾經과 相互 中氣의 작용을 하므로 太陰의 寒濕한 기운과 陽明의 燥熱한 기운이 상호 균형을 조절하고 있다. 또한 胃經은 頭面部에서 下肢로 순행하면

서 氣의 下行을 主管하고 있기에 胃經에 陽明의 燥熱한 기운이 上升하여 不眠을 초래한다.

### 3) 足太陰脾經

足太陰脾經은 運氣의 相습이 太陰濕과 脾土로 同名經인 肺經과 燥濕의 相濟를 調節하는데 太陰濕化가 太過하여 中氣의 運化에 影響을 미쳐 脾氣가 不升하면 水穀의 精微를 全身으로 운반하지 못하여 面色萎黃, 形體消瘦, 四肢倦怠, 少氣懶言, 眩暈, 食後腹脹, 飧泄, 食少의 脾氣虛證을 유발한다. 또 濕鬱이 熱로 變化하여 濕熱이 交蒸하면 暴煩, 下痢穢腐, 胃不和로 安臥不便 등이 나타난다. 또한 濕邪가 胃氣의 降濁作用에 影響을 미치면 胃脘痛, 嘔吐, 噯氣, 心煩不眠 등 證이 나타나기도 하는데 調理脾胃, 益氣攝血, 止咳平喘, 寧心安神, 通經活絡의 效能으로 脾臟의 生理를 調節하여 不眠을 다스린다.

한편 脾는 升清하는 생리기능이 있어 水穀의 精氣는 脾의 運化機能에 의하여 肺로 散布된다. 또 脾는 水穀의 精微를 吸收하여 氣血生成의 1차적 기능을 수행하는 後天의 本으로 脾의 손상으로 정신활동의 바탕이 되는 氣血의 생성에 지장을 초래하여 驚悸, 怔忡, 不眠이 발생한다.

### 4) 手少陰心經

手少陰心經의 氣化는 少陰君火의 火性으로 心主神明의 생리와 火의 熱한 性質은 人體를 溫照하고 血液의 循環을 推進하는 心主血脈의 生理를 發현하며 또한 同名經인 腎經과 水火既濟의 生理를 發顯한다. 즉 水火既濟의 失調로 心火上炎하면 心胸煩熱, 不眠, 口渴, 面赤하고 지나친 思慮過度나 熱病의 後期에 心의 陰液이 損傷되어 心血이 虛하게 되면 面色不華, 頭暈, 心悸, 失眠, 多夢, 健忘 등 證이 나타나고, 발전하여 心陰이 虛하면 低熱, 五心煩熱, 煩躁不寧, 盜汗, 口乾咽燥, 陰虛陽亢의 症狀이 出現하는데 寧心安

神, 瀉心火, 養心陰, 調理脾胃, 通經活絡 등의 效能으로 心臟의 生理를 調節하여 不眠을 다스린다.

한편 少陰經과 太陽經은 상호 表裏와 中氣의 關係를 형성하여 人體 寒熱의 均衡과 調和를 유지하는 기능을 가지고 있다. 또 心은 血脈을 主觀하여 血의 生成과 運轉을 總괄하고 있고 五行의 火에 배속되어 만물의 성장에 필요한 熱氣를 主觀하는 君主之官으로서 心의 君火는 妄動하지 않고 安定되어 있어야 정상적인 生理機能을 발휘하게 되며 心火와 腎水는 水升火降의 關係를 통하여 寒熱의 調節關係를 형성하고 있으므로 心火의 亢盛으로 眞陰과 精血이 부족하게 되면 不眠을 초래한다.

### 5) 足少陰腎經

足少陰腎經은 君火를 主司하고 熱化하는 氣化를 통하여 寒熱의 調和를 이루며 少陰火의 溫養을 얻어 寒氣에 傷하지 않고 藏精과 主水의 正常的 生理를 發揮하게 되는데 腎陰虛로 腦髓가 滋養을 받지 못하면 頭暈, 耳鳴, 健忘, 失眠 하고 陰虛火動하면 五心煩熱, 顴紅, 盜汗, 遺精, 早泄 등 證이 發顯된다. 또 腎氣虛로 封藏과 固攝의 기능을 상실하면 遺精, 早泄, 尿頻 혹은 遺尿不禁, 腰膝酸軟 및 喘息氣短, 呼多吸少의 腎不納氣의 病證이 나타나는데 溫補腎陽, 溫腎納氣, 滋陰降火, 寧心安神, 및 通經活絡의 效能으로 腎臟의 生理를 調節하여 不眠을 다스린다.

한편 腎은 人體의 精, 血, 津液을 포함하는 모든 水液을 總괄하는 臟器로 腎水가 虛해지면 체내 陰血과 陽氣의 均衡이 失調되어 陰虛火旺의 상황이 되므로 不眠을 초래한다.

### 6) 手厥陰心包經

手厥陰心包의 陰陽活動은 包絡相火와 厥陰風에 의한 體內 '風火相生'의 조화를 維持하며 相

火를 간직하고 心火를 溫養하여 神明과 血脈을 主하는데 厥陰의 氣化가 太過하면 包絡相火가 妄動하게 되고 이로 인하여 心火가 動搖하면 心火上炎을 誘發하여 心煩, 不寐, 口舌이 糜爛하고 厥陰의 氣化가 不及하면 包絡相火가 胸中에 結하여 心火가 鬱結하면 心神을 動搖하여 神昏, 譫語, 發狂, 笑不休하는 ‘熱入心包’의 病證을 일으키는데 瀉心火, 寧心安神, 寬胸理氣, 和胃降逆, 및 通經活絡의 效能으로 不眠을 다스린다.

한편 心包는 心の 外衛로 心の 君火를 대신하여 相火로서 心の 기능을 대행하여 君命을 행하므로 “心主 手厥陰心包絡之脈”이라 하며 “包絡代行君令”이라 한다.

또한 ‘喜樂’이 하하므로 정신활동에도 관여하는바 心包가 妄動하면 心火가 熾盛하여 不眠을 초래한다.

### 7) 足少陽膽經

足少陽膽經은 少陽火와 膽木의 運氣相合으로 ‘風火相生’의 氣化相濟를 이루는데 相火가 逆行하면 膽熱이 上騰하여 膽經에 熱鬱하고 이리하면 寒熱往來, 胸脇苦滿, 煩躁不眠, 易驚, 頭痛, 目眩 등의 半表半裏證이 나타나며 少陽相火의 氣化가 不及하여 膽氣의 疎泄條達이 失調되면 頭暈, 神倦, 膽怯, 易驚, 失眠, 善太息, 苔薄滑의 증상이 출현하므로 補益膽氣, 瀉肝膽熱, 疏肝理氣의 效能으로 不眠을 다스렸다.

한편 膽은 少陽相火를 간직하고 있으면서 공정한 판단을 내리고 陽氣를 각 장기에 공급하여 臟腑의 기능을 推動하고 觸發시키는 기능이 있으나 膽虛로 인하여 장부의 기능을 정상적으로 유지시키지 못하고 또한 정신활동을 총괄하는 心을 보조하지 못함으로써 不安, 不眠을 초래한다.

### 8) 足厥陰肝經

足厥陰肝經은 運氣의 相合이 厥陰風과 肝木이 합쳐서 風木의 氣化를 주도하며 ‘剛藏’과 ‘條達’의 특성으로 ‘疎泄’, ‘藏血’의 생리를 발휘하게 되는데 表裏經인 少陽經의 相火가 偏見하면 肝火를 유발시켜 頭痛, 眩暈, 耳鳴, 面赤, 煩躁, 易怒, 心悸, 失眠의 肝陽上亢證이 나타나고 또 厥陰肝經의 氣化不及으로 肝木의 疎泄作用이 미치지 못하면 肝氣鬱結하여 化火되면 肝陽上亢證 외에 口苦, 癲狂, 脇肋脹痛, 尿黃, 便結의 증상이 출현한다. 또한 氣機의 阻滯로 肝血이 經脈과 肢體를 滋養하지 못하면 眩暈, 乏力, 視物不清, 失眠多夢, 脈細 등의 肝血虛證이 발현되는데 疏肝理氣, 平肝熄風, 潛陽鎮靜, 瀉肝膽火 主疎泄의 效能으로 不眠을 다스린다. 즉 厥陰經과 少陽經은 風生火하여 相火의 발생과 조절을 통하여 생리기능을 推動하고 觸發시키는 기능이 있으며, 기능이 失調된 경우 相火의 항성으로 질병이 多發하므로 火를 다스리는 것이 치료의 관건이 된다.

한편 肝은 體陰用陽의 특성이 있어 항상 肝風, 肝陽氣의 過亢으로 인한 질병이 다발하는 경향이 있고, 또한 肝氣는 升發, 條達하여 사방으로 뻗어가므로 抑鬱되는 것을 싫어한다. 따라서 肝氣의 鬱滯나 肝陽의 亢盛으로 인하여 不眠을 초래한다.

### 3. 不眠과 관련한 鍼灸治療

《鍼灸大成》<sup>22)</sup>

水突：喘息不得臥，膺窓 - 寒熱臥不安

大巨：驚悸不安，大都 - 不得臥

陰陵泉：喘逆不得臥，攢竹 - 不得臥

風門：臥不安，謔謔 - 勞損不得臥

天井：寒熱淒淒不得臥，顛息 - 頭痛不得臥

輒筋：胸中暴滿不得臥，章門 - 脇痛不得臥

期門：喘不得安臥，神庭 - 驚悸不得安寢

煩悶不臥：太淵 公孫 隱白 陰陵泉 肺俞 三陰

交

不得臥：太淵 公孫 隱白 肺俞 陰陵泉 三陰交

《鍼灸治療學》<sup>17)</sup>

三陰交 神門 內關 間使 心俞 肝俞 百會 完骨

風池 申脈瀉 照海補 輕症에는 湧泉에 溫灸

心熱不眠：解谿 湧泉 申脈 照海 百會

胃中有積熱：中脘 三里 內庭 天樞

痰濁阻滯：三里 豐隆 肺俞 中脘 心俞

膽寒不得臥：竅陰

驚悸不得臥：浮郄

驚悸不得臥：陰交

《鍼灸處方學》<sup>18)</sup>

神門，心俞，三陰交

心脾虛證에는 三陰交，足三里，膈俞(補法)，神門(瀉法)，心俞， 또는 肝俞，百會

心腎不交證에는 腎俞，湧泉(補法)，心俞，勞宮(瀉法)，大陵，太谿，神門，太冲

肝膽證에는 肝俞(膽俞)，行間(太冲)，陽陵泉(瀉法)，竅陰，風池，神門

脾胃不和證에는 巨關(中脘)，公孫，內關，大陵(瀉法)，內庭，神門

《鍼刺癱醉術 및 鍼灸治療學》<sup>19)</sup>

心脾不足：三陰交，神門，心俞，膈俞，脾俞

心腎不足：腎俞，太谿，心俞，勞宮

肝膽火熾：肝俞，膽俞，太冲，行間

脾胃不和：中脘，天樞，豐隆，內關，脾俞，神門

《鍼灸臨床問答》<sup>9)</sup>

中脘 內關爲主

飲食停滯：足三里，天樞

肝氣犯胃：太衝，期門

脾胃虛寒：胃俞，鳩尾

外邪犯胃：大椎，合谷

痰飲停蓄：脾俞，豐隆

《鍼灸大辭典》<sup>20)</sup>

心脾兩虛型：脾俞 心俞 神門 三陰交

陰虛火旺型：大陵 太谿 神門 太衝

胃腑不和型：中脘 豐隆 厲兌 隱白

肝火上擾型：行間 足竅陰 風池 神門

《中醫腦病學》<sup>15)</sup>

神門，三陰交，安眠爲主

心脾兩虛者 加 心俞，脾俞，膈俞

心腎不交和陰虛火旺者 加 腎水，太溪

心膽氣虛 加 心俞，膽俞，大陵，丘墟

肝鬱化火 加 太冲，靈道

痰熱內擾 加 足三里，脾俞，胃俞，天樞

脾胃不和 加 中脘，天樞，豐隆，內關

《內科鍼灸配穴新編》<sup>16)</sup>

肝鬱化火：肝俞 太衝 行間 神門 內關

痰熱內擾：胃俞 足三里 中脘 百會 太陽 豐隆

陰虛火旺：神門 內關 三陰交 心俞 腎水 太溪

心脾兩虛：心俞 脾俞 厥陰俞 神門 三陰交

心膽氣虛：心俞 膽俞 丘墟 大陵 內關

《中國鍼灸奇術》<sup>21)</sup>

心肝火旺：行間 風池 神門 安眠

脾胃失和：脾俞 足三里 神門 安眠

悲憂傷肺：肺俞 列缺 神門 安眠

心腎不交：腎俞 太谿 神門 安眠

氣血兩虛：脾俞 腎俞 三陰交 神門

#### IV. 총괄 및 고찰

이상의 不眠에 관한 病因病機 및 이에 따른 원인별 治療經穴과 不眠과 관계가 있는 主要經絡의 生理, 病證, 效能에 대해서 알아보았다. 이에 不眠의 원인에 따른 治療經穴이 配屬된 經絡과 不眠의 病因病機와는 아래와 같은 관련성이 있음을 알 수 있었다.

‘胃氣不和’로 인한 不眠에는 足三里, 天樞, 豐隆, 厲兌, 公孫, 隱白, 內關, 胃俞, 中脘 神門 등의 經穴이 選用되었는데 이를 經絡 別로 살펴보면 足陽明胃經, 足太陰脾經, 手厥陰心包經, 足太陽膀胱經, 任脈이 사용되었다. 胃經에서는 合穴인 足三里와 大腸의 募穴인 天樞와 絡穴인 豐隆과 井穴인 厲兌穴을 사용하여 胃經의 ‘燥濕相濟’하고 ‘主降濁’하는 生理발현으로 胃氣를 下降시키고 陽明의 燥熱한 기운이 상승하는 것을 瀉함으로써 不眠을 치료하였다.

그리고 胃經과 表裏經인 脾經의 井穴인 隱白과 絡穴이자 八脈交會穴인 公孫穴을 사용하여 脾經의 生理인 太陰濕이 熱로 變化하여 濕熱이 胃氣의 降濁作用에 영향을 미쳐서 생기는 不眠을 치료하였다.

한편 心包經의 絡穴이자 八脈交會穴인 內關을 選用하여 心包經의 ‘和胃降逆’ 하는 效能을 이용하였으며 膀胱經의 背俞穴인 胃俞穴과 胃經의 募穴이고 胃經과 交會하는 任脈의 中脘穴을 選用하여 ‘調中和胃’, ‘化濕消滯’하는 效能으로 胃氣不和로 인한 不眠을 治療할 수 있다.

肝鬱化火로 인한 不眠에는 太衝, 行間, 期門, 風池, 足竅陰, 肝俞, 神門 등의 經穴이 選用되었는데 이를 經絡 別로 보면 足厥陰肝經, 足少陽膽經, 足太陽膀胱經, 手厥陰心包經이 사용되었는데 肝經에서는 榮穴(火)인 行間穴과 原穴이자 俞穴인 太衝穴과 募穴인 期門穴을 選用하였는데 이는 肝經이 風木의 氣化不及으로 ‘疎泄’의

생리를 발휘하지 못하여 肝氣鬱結이 化火되어 발현되는 不眠을 치료하였다.

그리고 肝經과 表裏經인 膽經의 井穴인 足竅陰과 陽維脈과 交會하는 風池를 選用하여 膽經의 生理인 少陽相火가 逆上하여 膽熱이 鬱滯되는 오는 不眠을 ‘瀉肝膽熱’하는 效能으로 치료하였다. 또한 膀胱經의 背俞穴인 肝俞穴을 選用하여 肝鬱化火로 인한 不眠을 治療할 수 있다.

痰熱內擾로 인한 不眠에는 足三里, 豐隆, 脾俞, 胃俞, 中脘 神門 등의 經穴이 選用되었는데 이를 經絡 別로 보면 足太陰胃經, 足太陽膀胱經, 任脈이 사용되었는데 胃經의 合穴인 足三里와 絡穴인 豐隆을 選用하여 陽明胃經의 ‘多氣多血’한 특성과 ‘燥濕相濟’의 生理失調로 痰生熱하여 오는 濕熱과 燥熱을 瀉하여 不眠을 치료하였다.

그리고 背俞穴인 脾俞와 胃俞를 사용하여 脾胃經의 ‘升清降濁’하고 ‘瀉陽明熱’ 하는 效能을 이용하였고 胃經의 募穴인 中脘穴을 選用하여 痰熱內擾로 인한 不眠을 治療할 수 있다.

心脾兩虛로 인한 不眠에는 三陰交, 神門, 心俞, 脾俞 등의 經穴이 選用되었는데 이를 經絡 別로 보면 足太陰脾經, 手少陰心經, 足太陽膀胱經이 사용되었는데 脾經에서는 肝, 腎, 脾의 經脈이 交會하는 三陰交를 사용하여 脾經의 太陰濕의 太過로 脾氣의 升清하는 生理機能에 손상을 주어 정신활동의 바탕이 되는 氣血생성에 장애를 초래하게 되는데 이로서 생기는 不眠을 치료하였다.

또 全身의 氣血運行이 經絡을 따라 循環한다고 보면 接經取穴法에 依據하여 脾經의 三陰交를 取함으로써 이웃하는 心經의 原穴인 神門穴과 함께 心經의 心主血脈하는 生理로 人體를 溫照하고 血液의 循環을 推進하는 機能을 極大化하였고 여기에 膀胱經의 背俞穴인 心俞, 脾俞



를加하여 脾氣虛와 心血不足으로 因한 不眠을 治療할 수 있다.

心腎不交로 因한 不眠에는 神門, 太谿, 腎俞, 心俞, 大陵 等の 經穴이 選用되었는데 이를 經絡別로 보면 手少陰心經, 足少陰腎經, 足太陽膀胱經, 手厥陰心包經이 使用되었는바 心經에서는 原穴인 神門穴을 取하여 心經의 ‘水火既濟’ 生理失調로 心火上炎되어 오는 不眠을 ‘瀉心火’, ‘養心陰’하는 效能을 이용하여 治療하였다.

그리고 腎經에서도 原穴인 太谿穴을 取하여 少陰腎經의 ‘藏精’과 ‘主水’의 생리기능 失調로 오는 ‘陰虛火動’을 ‘溫腎納氣’, ‘滋陰降火’하는 效能으로 不眠을 治療하였다.

또한 膀胱經의 背俞穴인 心俞, 腎俞로 ‘養心陰’, ‘補腎水’하였으며 心包經의 原穴인 大陵으로 心包相火의 生理가 妄動하여 이로 인해 心火上炎을 초래해서 발생하는 不眠을 治療한다고 볼 수 있다.

心膽虛怯으로 因한 不眠에는 神門, 丘墟, 心俞, 膽俞, 大陵 等の 經穴이 選用되었는데 이를 經絡別로 보면 手少陰心經, 足少陽膽經, 足太陽膀胱經, 手厥陰心包經이 使用되었는바 心經에서는 原穴인 神門穴을 取함으로써 思慮過度 등으로 心血이 虛해져 ‘心主神明’의 생리기능에 장애를 초래해서 발생하는 不眠을 ‘寧心安神’, ‘養心陰’하여 治療하였다.

그리고 膽經에서는 原穴인 丘墟穴을 取하여 膽經의 少陽相火 不及으로 ‘疎泄條達’의 생리기능 失調되어 발생하는 不眠을 治療하였다.

또한 膀胱經의 背俞穴인 心俞, 膽俞를 加하여 ‘補益心膽之氣’하였으며 心包經의 原穴인 大陵穴을 加하여 心血虛와 少陽相火의 不及으로 招來하는 心膽虛怯으로 因한 不眠을 治療할 수 있다.

肺氣不足으로 因한 不眠에는 太淵, 列缺, 陰

陵泉, 肺俞, 神門 等の 經穴이 選用되었는데 이를 經絡別로 보면 手太陰肺經, 足太陰脾經, 足太陽膀胱經, 手少陰心經이 使用되었는바 肺經에서는 原穴인 太淵穴과 絡穴인 列缺穴을 取하여 肺經의 濕化不及으로 燥熱이 발생하여 초래되는 不眠을 治療하였다.

또 脾經의 合穴인 陰陵泉穴을 取하여 脾經의 脾氣不升으로 運化生理에 失調을 초래하여 결과적으로 肺氣가 散布되지 못하여 생기는 不眠을 治療하였다.

그리고 膀胱經의 背俞穴인 肺俞를 取하여 補肺調氣 하는 效能을 이용하여 肺氣不足으로 因한 不眠을 治療할 수 있다.

以上에서 言及한 8개 經絡 외에 4개正經(手陽明大腸經, 手太陽小腸經, 足太陽膀胱經, 手少陽三焦經)과 任脈, 督脈의 生理 및 病證, 效能을 言及하지 않는 것은 足太陽膀胱經의 경우 背俞穴이 사용되었으나 膀胱經 自體의 經絡生理와는 關聯이 적었고 任脈과 督脈의 경우도 일부 病因病機 따른 治療에 각각 中脘과 百會가 사용되었으나 역시 經絡自體의 生理와는 關聯性이 적었으며 大腸經과 小腸經은 不眠과 관련하여 配屬된 經穴을 발견하기 어려웠기 때문이다.

## V. 결 론

不眠의 주요 病因病機 및 그에 따라 選用된 經穴이 配屬된 經絡과의 有意性を 文獻考察을 통해 살펴본바 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 外感 또는 內傷으로 因하여 心, 肝, 膽, 脾, 胃, 腎 等の 臟腑機能에 失調를 招來하여 心神不安의 狀態가 되어 不眠症이 된다고 보았다.
2. 不眠症의 原因은 肝鬱化火, 痰熱內擾, 心脾兩虛, 心腎不交, 胃氣不和, 心膽虛怯, 肺氣不足 등이 心身에 影響을 미쳐 不眠을

招來하는 것을 알 수 있다.

3. 不眠症의 治療에 使用된 經絡은 病因病機에 따라 手少陰心經, 手厥陰心包經, 足陽明胃經, 足太陰脾經, 足太陽膀胱經, 足少陰腎經, 足少陽膽經, 足厥陰肝經, 手太陰肺經 등이 使用되었다.
4. 手少陰心經의 神門穴과 手厥陰心包經의 內關穴, 大陵穴이 病因病機에 關係없이 多用되었는데 이는 두 經絡의 寧心安神하고 瀉心火하는 效能이 不眠의 治療에 常用되었음을 알 수 있다.
5. 특히 各各의 病因病機에 따라 足太陽膀胱經의 背俞穴이 選用되었는데 이는 臟腑의 氣가 背俞로 通하므로 臟腑에 直接的인 影響을 미쳐 臟腑의 機能을 調整하는 作用이 크기 때문이다.

이상의 결과를 바탕으로 볼 때, 不眠에 사용된 각 經絡의 生理 및 穴性을 임상질환과 관련하여 연구하여, 그 임상질환에 가장 효용성이 좋은 치료 經絡 및 穴을 선정하는 작업이 필요하리라 생각된다.

### 參 考 文 獻

1. 李文鎬 外. 內科學. 서울 : 學林社. 1986 : 211, 213.
2. 金相孝. 東醫神經精神科學. 서울 : 杏林出版社. 1980 : 140-4.
3. 方葯中 外. 實用中醫內科學. 上海 : 上海科學技術出版社. 1988 : 345-7.
4. 裴秉哲. 今釋黃帝內經《素問》. 서울 : 成輔社. 1994 : 316, 321, 391.
5. 裴秉哲. 今釋黃帝內經《靈樞》. 서울 : 成輔社. 1994 : 306, 511-2, 620.
6. 張機. 仲景方類聚. 서울 : 癸丑文化社. 1974 : 88, 94, 174, 187, 206, 262, 384, 405, 407.
7. 孫思邈. 備急千金要方. 서울 : 大星文化社. 1984 : 237, 270.
8. 李梴. 編註醫學入門. 서울 : 大星文化社. 1984 : 外集 卷一 133-4.
9. 孫學全. 鍼灸臨床問答. 濟南 : 山東科學技術出版社. 1987 : 192.
10. 巢元方. 巢氏諸病源候論. 台北 : 集中書局. 1977 : 36, 90, 226.
11. 趙佶. 聖濟總錄. 北京 : 人民衛生出版社. 1992 : 669, 804, 1578.
12. 李東垣. 東垣十種醫書. 서울 : 大星文化社. 1983 : 79.
13. 龔廷賢. 國譯萬病回春. 서울 : 癸丑文化社. 1977 : 466-7.
14. 許浚. 東醫寶鑑. 서울 : 南山堂. 1974 : 116-7.
15. 許沛虎. 中醫腦病學. 北京 : 中國醫藥科技出版社. 1998 : 435.
16. 王占璽. 內科鍼灸配穴新編. 北京 : 科學技術文獻出版社. 1995 : 363-8.
17. 林鍾國. 鍼灸治療學. 서울 : 集文堂. 1983 : 733.
18. 鍼灸處方學. 북한 : 과학백과사전종합출판사. 1994 : 76-7.
19. 徐佐聯. 鍼刺麻醉術 및 鍼灸治療學. 中華民國 : 寶珍珠基金會. 1962 : 85-8.
20. 程寶書. 鍼灸大辭典. 北京 : 北京科學技術出版社. 1987 : 10-1.
21. 石學敏. 中國鍼灸奇術. 天津 : 天津科技翻譯出版公司. 1992 : 247-9.
22. 楊繼洲. 鍼灸大成. 서울 : 大星文化社. 1984 : 406-7.
23. 최재홍 이동원. 不眠症의 病因病機에 관한 문헌고찰. 동의신경정신과학회지. 2001 ; 12(1) : 81-96.
24. 장현호외 7인. 不眠症에 紫河車 藥鍼을 응용한 1例. 동의신경정신과학회지. 2003 ; 14(1) :

- 155-160.
25. 박세진 외 4인. 不眠을 呼訴하는 中風患者에 대한 體鍼과 耳鍼 刺鍼時 效果의 臨床的 考察. 동의신경정신과학회지. 2001 ; 12(2) : 135-146.
  26. 金明進 외 2人. 不眠症을 主訴로 入院한 患者 33例에 對한 臨床的 考察. 동의신경정신과학회지. 2001 ; 12(1) : 169-182.
  27. 桂海正, 朴昌國. 不眠에 對한 東西醫學的 考察. 大韓韓醫診斷學會誌. 1997 ; 1(1) : 114-135.
  28. 張子和 : 儒門事親. 서울 : 東國大學校出版部. 2001 : 卷7 331.
  29. 朱震亨. 丹溪心法附餘. 서울 : 大成出版社. 1982 : 649-50.
  30. 宋太宗命選. 太平聖惠方. 서울 : 翰成社. 1979 : 78-9.
  31. 張介賓. 景岳全書. 서울 : 麗江出版社. 1987 : 379-83.
  32. 錢鏡湖. 辨證奇聞全書. 台北 : 甘地出版社. 1980 : 219-22.
  33. 陣士鐸. 石室秘錄. 서울 : 杏林書院. 1973 : 13, 48, 49.
  34. 唐容川. 血證論. 上海 : 上海人民出版社. 1977 : 110-2.
  35. 申興默, 金吉萱. 臟腑經絡學. 東國大學校出版局. 2000 : 160-1, 189-90, 196, 200-1, 211, 222, 224, 230, 253-5, 261, 287, 293, 316-7, 323, 325-6, 335.
  36. 金完熙 외. 東醫生理學. 서울 : 一中社. 2002 : 169-205, 281-364.
  37. 金昊顯. 經脈의 六氣發現規律에 관한 研究. 동국대학교한의학연구소 논문집. 1998 : 37- 53.