

사상체질에 따른 수면의 특징에 대한 연구

최정락* · 박성식*

Abstract

A Clinical Study of Sleep According to Sasang Constitution

Choi Jeong-Rak* · Park Seong-Sik*

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

Objectives : This paper was for studying the features of sleep according to Sasang Constitution and to be helpful to make a diagnosis Sasang Constitution. Using the result of this study, it will be helpful to diagnose a Sasang constitution.

Methods : There were 610 patients(258 men, 352 women) who answered questionnaire and were diagnosed by the Sasang Constitution Specialist at Constitutional Clinic of Dongguk Bundang Oriental Hospital. Using the response of questionnaire and several statistical techniques such as homogeneity test and multiple comparison, we tried to find the characteristics of each constitution depending on its sleep behaviors.

3. Results : As a result of the analysis of questionnaire, Soeumin has many dreams in comparison with other constitution($p < 0.01$). Taeumin and Soyangin have a few dream in comparison with Soeumin($p < 0.01$). Taeyangin has a characteristic that 'he is not drowsy comparatively, he awakes easily, he is not drowsy if it is cold, he is not drowsy and has many dreams if he has many stress.($p < 0.01$) Taeumin has a characteristics that 'he has a few dream in ordinary times'(p<0.01).

Key words : Sasang Constitution, Sleep, Questionnaire, Homogeneity Test, Multiple Comparison

* 동국대학교 한의과대학 사상체질과
교신저자: 최정락 주소) 경기도 성남시 분당구 수내동 87-2 동국대한방병원 사상체질과
전화) 031-710-3723
E-mail) doolarge@hanmail.net

I. 緒 論

사람들은 자신의 생리적 또는 병리적인 증상이나 전신 상태에 대해 다른 사람과는 다른 무언가를 느끼는 경우가 있다. 『東醫壽世保元四象草本卷』¹⁾에서는 각 체질에 대하여 素證을 언급하면서, 평소 사람이 지니고 있는 생리적 또는 병리적인 증상들을 비교적 자세히 기술하고 있는데, 이러한 素證은 『東醫壽世保元』²⁾에서는 完實無病, 恒心, 大病, 그리고 몇 가지의 특이 證候들만 기록되어 있다. 더욱이 이러한 素證은 체질과 체질병증을 진단하는 기준이 되기도 하며, 병증을 관리하는 중요한 지표가 되는데, 汗, 大便, 小便, 睡眠 및 消化狀態 등을 素證으로써 관찰하고 있다.³⁾

素證에 대한 연구로는 최근 최 등의 汗⁴⁾, 大便⁵⁾에 대하여 사상체질에 따라 각각의 특징을 분석한 임상 연구가 있었으며, 大便⁶⁾, 小便⁷⁾, 汗^{8,9)}, 睡眠¹⁰⁾ 등에 대하여 素證의 특징을 연구한 문헌적 연구가 있었다. 또, 이 등¹¹⁾의 汗, 大便, 小便을 자율신경계와 관련하여 체액 배설의 관점에서 고찰한 문헌적 연구가 있었다.

『東醫壽世保元』¹⁾이나 『東醫壽世保元四象草本卷』²⁾, 『東武遺稿』¹²⁾에서는 직접적으로 睡眠의 상태나 수면시간, 꿈 등에 대하여 언급하고 있는 부분은 없다. 그러나, 병리적인 상황에서의 기면상태, 병리적인 상황에서의 불면상태, 질병의 치유과정 상에서의 수면 상태, 평상시 수면 상태를 통한 예후 판단 등의 상황이 언급되었다.

이와 같이, 수면 양상, 수면 시간, 수면 깊이, 꿈 등에 대하여 관찰함으로써 체질병증의 진단을 좀더 명확히 할 수 있고, 疾病의 有無 및 疾病의 豫候 등을 판단하는데 중요한 근거가 된다는 것이 東武의 여러 저작물에서 나타나고 있다.

이에 저자는 사상체질별 수면에 대한 특징

을 관찰하기 위하여 체질진단이 시행된 대상자들에게 睡眠에 대한 설문지를 작성하도록 하여, 비교, 분석한 결과 몇 가지 지견을 얻었기에 이에 보고하는 바이다.

II. 研究對象 및 方法

1. 대 상

2002년 3월 14일부터 2002년 10월 28일까지 동국대학교 분당 한방병원 사상체질과에 초진으로 내원하여, 사상체질의학 전문의에 의해 체질 판정을 받은 후, 사상인 체질에 따른 한약을 20첩 이상 복용하여 치료경과가 확인된 외래 환자 중 설문지를 작성한 610명을 대상으로 하였다.

2. 방 법

1) 자료조사 방법

사상체질의학 전문의에 의해 체질진단을 시행한 대상자 610명에게 수면에 대한 설문을 작성하게 하였고, 설문에 응답한 609명의 설문 자료를 토대로 체질별 차이를 비교 분석하였다.

설문지는 한국한의학연구원에서 만든 차트를 이용하였고, 그 내용은 표 17과 같다.

2) 자료처리 및 통계

설문지의 문항을 내용별로 다시 분류하였으며, 설문지의 대답을 모두 코드화 하여 전산 입력하였고, 임상적으로 진단한 체질을 함께 입력하고 비교하였다. 대상자의 일반적 특성에서, BMI 지수는 ANOVA test를 이용하였고, 유의성이 있는 경우 Scheffe 방법을 이용하여 다중비교를 실시하였다. 수면에 관한 설문문항의 답변과 체질간의 비교는 Chi-square test를 하였다. 단, 수면시간에 관한 문항은 주관식 문항으로, 응답자 중 통계처리가 가능한 422명을 대상으로 하였으며, 응답한 수면시간의 중앙값을 취하여 ANOVA test를 실시하였다.

또한, 수면의 깊이에 관한 4개 문항에 대하여는 응답하지 않은 32명을 제외한 총 577명을 대상으로 하였다. 설문문항의 내적 일치도를 비교하기 위하여 Cronbach's alpha 계수를 사용하여 검정하였다. 단, 일부 비슷한 내용을 묻는 설문 문항은 하나의 문항으로 재구성하여 유의성을 평가하였다. 통계분석은 SPSS/ Win10.0 을 이용하였다.

Ⅲ. 結 果

1. 연구대상의 일반적 특성

1) 성별·연령별 분포

대상자의 연령분포는 10대에서 80대까지이고, 평균연령은 39.1세이며, 성별은 남자 258명, 여자 352명이다(표 1). 대상자의 체질분포는 표 2와 같다.

표 3. 성별·연령별 분포 n(%)

	≤19	20-39	40-59	≥60	합계
남자	25 (4.1%)	118 (19.3%)	89 (14.6%)	26 (4.3%)	258 (42.3%)
여자	26 (4.3%)	163 (26.7%)	125 (20.5%)	38 (6.2%)	352 (57.7%)
합계	51 (8.4%)	281 (46.1%)	214 (35.1%)	64 (10.5%)	610 (100.0%)

표 4. 체질별 분포 n(%)

태음인	소양인	소음인	태양인	합 계
182 (29.8%)	137 (22.5%)	279 (45.7%)	12 (2.0%)	610 (100.0%)

2) 체질별 비만정도 비교

BMI(Body mass index, 체중(kg)/키(m)²) 지수를 비만의 지표로 사용하였다.

체질과 BMI 지수를 비교한 결과 p-value가 0.000으로, 체질별로 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다(표 3).

태음인, 소양인, 소음인, 태양인의 순서로

큰 것으로 나타났으며 동질성 검사를 실시한 결과 BMI 지수에 따라서는 '태음인≠소양인≠소음인=태양인'인 것으로 나타났다(표 4).

표 5. 체질과 BMI 지수 Mean±S.D.

	태음인 (n=182)	소양인 (n=137)	소음인 (n=279)	태양인 (n=12)	합계 (n=610)	p-value
BMI 지수	25.75±2.61	22.99±2.63	20.59±2.31	19.33±2.08	22.65±3.34	0.000

표 6. BMI 지수의 다중비교(Scheffe 방법을 이용)

(I) 체질	(J) 체질	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
태음인	소양인	2.7611*	0.2798	.000
	소음인	5.1629*	0.2357	.000
	태양인	6.4222*	0.7373	.000
소양인	태음인	-2.7611*	0.2798	.000
	소음인	2.4018*	0.2581	.000
	태양인	3.6611*	0.7447	.000
소음인	태음인	-5.1629*	0.2357	.000
	소양인	-2.4018*	0.2581	.000
	태양인	1.2593	0.7293	.395
태양인	태음인	-6.4222*	0.7373	.000
	소양인	-3.6611*	0.7447	.000
	소음인	-1.2593	0.7293	.395

* The mean difference is significant at the 0.05 level.

2. 설문지를 통한 체질별 수면의 특징 비교

1) 체질별 수면의 특징 비교

(1) 수면의 양상

'잠을 잘 자는 편', '낮잠을 잘 자는 편', '잠이 잘드는 편(쉽게 잠든다)', '불면'의 문항에서, 각 체질간의 p-value가 각각 0.070, 0.695, 0.510, 0.083으로 체질별로 유의성 있는 차이가 없었다(표 5).

표 7. 체질별 수면의 특징 n(%)

문항	태음인 (n=182)	소양인 (n=136)	소음인 (n=279)	태양인 (n=12)	합계 (n=609)	p-value
잠을 잘 자는 편	95 (52.2)	83 (61.0)	157 (56.3)	3 (25.0)	338 (55.5)	0.070
낮잠을 잘 자는 편	35 (19.2)	23 (16.9)	44 (15.8)	3 (25.0)	105 (17.2)	0.635
잠이 잘 드는 편(쉽게 잠든다)	58 (31.9)	51 (37.5)	84 (25.1)	4 (33.3)	197 (32.3)	0.510
불면	40 (22.0)	17 (12.5)	49 (17.6)	4 (33.3)	110 (18.1)	0.083

(2) 수면시간

체질별로 응답한 수면시간의 빈도는 표 6과 같으며, 각 체질마다 5~7시간에 응답한 경우가 가장 많았다. 응답한 수면시간의 중앙값을 취하여, ANOVA test를 실시한 결과, p-value가 0.052로 수면시간에 대하여 각 체질별로 통계적으로 유의성이 있는 차이가 없었다(표 8).

표 8. 체질별 수면 시간 n(%)

수면시간	태음인 (n=125)	소양인 (n=102)	소음인 (n=186)	태양인 (n=10)	합계 (n=422)
3~5시간	19 (15.2)	9 (8.8)	21 (11.3)	0 (0.0)	49 (11.6)
5~7시간	74 (59.2)	56 (54.9)	97 (52.2)	6 (66.7)	233 (55.2)
7~9시간	31 (24.8)	32 (31.4)	55 (29.6)	4 (33.3)	122 (28.9)
9시간 이상	1 (0.8)	5 (4.9)	13 (7.0)	0 (0.0)	18 (4.3)

표 9. 체질과 평균수면시간 Mean±S.D.

	태음인 (n=125)	소양인 (n=102)	소음인 (n=186)	태양인 (n=10)	합계 (n=423)	p-value
평균수면시간	6.57±1.13	6.95±1.18	6.92±1.36	7.10±1.26	6.83±1.26	0.052

(3) 수면 깊이

수면 깊이에 관련한 문항은 세부 문항으로 '천면(잠을 깊게 못 자고 얇게 잔다)', '자주 깬다', '누가 업어가도 모를 정도로 깊이 잔다', '보통이다'의 문항은 각각 통계적으로 검정한 결과, 통계적인 유의성은 없었다(표 8).

또한, '천면(잠을 깊게 못 자고 얇게 잔다)'와 '자주 깬다'의 문항은 거의 동일한 내용의 문항으로 두 문항을 한 문항으로 재구성하여 분석한 결과, 역시 통계적인 유의성은 없었다(표 9).

표 10. 체질별 수면 깊이1 n(%)

항 목	태음인 (n=172)	소양인 (n=129)	소음인 (n=264)	태양인 (n=12)	합계 (n=577)	p-value
천면(잠을 깊게 못 자고 얇게 잔다)	43 (25.0)	23 (17.8)	76 (28.9)	5 (41.7)	147	0.067
자주 깬다	33 (19.2)	21 (16.3)	55 (20.9)	1 (8.3)	110	0.556
누가 업어가도 모를 정도로 깊이 잔다	29 (16.9)	24 (18.6)	35 (13.3)	2 (16.7)	90	0.531
보통이다	76 (44.2)	67 (51.9)	116 (44.1)	4 (33.3)	263	0.355

표 11. 체질별 수면 깊이2 n(%)

항 목	태음인 (n=172)	소양인 (n=129)	소음인 (n=264)	태양인 (n=12)	합계 (n=577)	p-value
*잠을 깊게 못 자고 얇게 잔다, 또는 자주 깬다	68 (39.5)	40 (31.0)	114 (43.2)	6 (50.0)	228 (39.5)	0.114
누가 업어가도 모를 정도로 깊이 잔다	29 (16.9)	24 (18.6)	35 (13.3)	2 (16.7)	90 (15.6)	0.531
보통이다	75 (43.6)	65 (50.4)	115 (43.6)	4 (33.3)	259 (44.9)	0.470

* '천면(잠을 깊게 못 자고 얇게 잔다)'의 문항과 '자주 깬다'의 문항을 하나의 문항으로 취급

(4) 꿈

① 꿈의 양

꿈의 양에 대한 문항에서, '많다'의 문항에 대해 p-value가 0.000, '적다'의 문항에 대해 p-value가 0.004로 매우 현저한 차이가 있는 것으로 나타났다(표 10).

따라서, '많다'의 문항에 대하여 각 체질별 응답 비율을 살펴본 결과, 태음인 12.1%, 소양인 8.0%, 소음인 24.7%, 태양인 0%로 소음인이 '많다'의 문항에 대해 상대적으로 많이 응답하였으며, 각 체질간 p-value가 0.000으로 매우 현저한 차이가 있었다. 따라서, 다중비교를 실시한 결과, 태음인과 소음인의 p-value가 0.001, 소양인과 소음인의 p-value가 0.000으로, 매우 현저한 차이를 보이고 있으며, 소음인과 태양인의 p-value가 0.049로써 유의성 있는 차이는 보였다(표 11).

'적다'의 문항에 대하여 각 체질별 응답 비

울을 살펴본 결과, 태음인 30.2%, 소양인 38.0%, 소음인 21.9%, 태양인 41.7%로 소음인이 '적다'의 문항에 대해 상대적으로 적게 응답하였으며, 각 체질간의 p-value가 0.004로, 매우 현저한 차이가 있었다. 따라서, 다중비교를 실시한 결과, 태음인과 소음인의 p-value가 0.043로 유의성이 있는 차이를 보였고, 소음인과 소양인의 p-value가 0.001로써 매우 현저한 차이를 보였다(표 12).

표 12. 체질별 꿈의 양 n(%)

문항	태음인 (n=182)	소양인 (n=136)	소음인 (n=279)	태양인 (n=12)	합계 (n=609)	p-value
많다	22 (12.1)	11 (8.0)	69 (24.7)	0 (0)	102 (16.7)	0.000*
적다	55 (30.2)	52 (38.0)	61 (21.9)	5 (41.7)	173 (28.4)	0.004*
보통	58 (31.9)	52 (38.0)	90 (32.3)	5 (41.7)	205 (33.7)	0.576

* The mean difference is significant at the 0.05 level

표 13. 꿈의 양에 대하여 '많다'의 문항에 대한 다중 비교

(I) 체질	(J) 체질	p-value
태음인	소양인	0.239
태음인	소음인	0.001*
태음인	태양인	0.201
소양인	소음인	0.000*
소양인	태양인	0.308
소음인	태양인	0.049*

* The mean difference is significant at the 0.05 level

표 14. 꿈의 양에 대하여 '적다'의 문항에 대한 다중 비교

(I) 체질	(J) 체질	p-value
태음인	소양인	0.147
태음인	소음인	0.043*
태음인	태양인	0.406
소양인	소음인	0.001*
소양인	태양인	0.800
소음인	태양인	0.109

* The mean difference is significant at the 0.05 level

② 꿈의 특이점

꿈의 특이점에 대한 문항으로, '악몽에 시달린다.'의 문항과 '미래 예측 꿈을 잘 꾸다.'의 문항으로 구성되어 있는데, 각각의 문항에 대하여 각 체질간의 p-value를 분석한 결과, 0.918, 0.471로 통계적으로 유의성이 없었다(표 13).

표 15. 체질별 꿈의 양상 n(%)

항 목	태음인 (n=182)	소양인 (n=136)	소음인 (n=279)	태양인 (n=12)	합계 (n=609)	p-value
악몽에 시달린다	9 (4.9)	6 (4.4)	12 (4.3)	1 (8.3)	28 (4.6)	0.918
미래 예 측 꿈을 잘 꾸다	4 (2.2)	6 (4.4)	13 (4.7)	1 (8.3)	24 (3.9)	0.471

(5) 수면 특징

체질별로 수면 특징에 차이가 있는지를 통계적으로 검정한 결과 '잠은 비교적 잘 오지 않고 잘 깨는 편이고 추우면 잠이 잘 오지 않고 신경을 많이 쓸 일이 생기면 잠이 좀 안오고 꿈이 많은 편'의 문항과 '평소에 잠이 좀 적은 편이다'의 문항에서, 각 체질간의 p-value가 각각 0.004와 0.002로 매우 현저한 차이가 있는 것으로 나타났고, '비교적 잠이 많고 쉽게 잠이 든다. 낮에도 한가하면 잠이 온다'의 문항에 대해서는 통계적으로 유의성이 있는 차이가 없는 것으로 나타났다(표 14).

'잠은 비교적 잘 오지 않고 잘 깨는 편이고 추우면 잠이 잘 오지 않고 신경을 많이 쓸 일이 생기면 잠이 좀 안오고 꿈이 많은 편'의

문항에 대하여 각 체질별 응답비율을 살펴보면, 태음인은 37.4%, 소양인은 28.7%, 소음인은 41.2%, 태양인은 75.0%로 태양인이 상대적으로 많이 응답하였고, 소양인은 상대적으로 적게 응답하였다. 각 체질간의 p-value가 0.004로 매우 현저한 차이가 있는 것으로 분석되어 다중비교를 실시한 결과, 태음인과 태양인의 p-value가 0.010, 소양인과 소음인의 p-value가 0.013, 소음인과 태양인의 p-value가 0.020으로 현저한 차이를 나타내었고, 소양인과 태양인의 p-value가 0.001로 매우 현저한 차이가 있는 것으로 분석되었다(표 15).

‘평소에 잠이 좀 적은 편이다’의 문항에 대하여 각 체질별 응답비율을 살펴보면, 태음인 22.0%, 소양인 13.2%, 소음인 10.4%, 태양인 0%로 태음인이 상대적으로 많이 응답하였으며, 각 체질간의 p-value가 0.002로 매우 현저한 차이가 있는 것으로 분석되었다. 따라서, 각 체질간의 다중비교를 실시한 결과, 태음인과 소양인의 p-value가 0.046으로 유의성이 있는 차이가 있으며, 태음인과 소음인의 p-value가 0.001로 매우 현저한 차이가 있는 것으로 분석되었다(표 16).

표 16. 수면의 특징 n(%)

문항	태음인 (n=182)	소양인 (n=136)	소음인 (n=279)	태양인 (n=12)	합계 (n=609)	p-value
잠은 비교적 잘 오지 않고 잘 깨는 편이고 추우면 잠이 잘 오지 않고 신경을 많이 쓸 일이 생기면 잠이 좀 안오고 꿈이 많은 편이다	68 (37.4)	39 (28.7)	115 (41.2)	9 (75.0)	231 (37.9)	0.004*
평소에 잠이 좀 적은 편이다	40 (22.0)	18 (13.2)	29 (10.4)	0 (0)	87 (14.3)	0.002*
비교적 잠이 많고 쉽게 잠이 든다. 낮에도 한가하면 잠이 온다	70 (38.5)	65 (47.8)	116 (41.6)	4 (33.3)	255 (41.9)	0.362

* The mean difference is significant at the 0.05 level

표 17. 수면의 특징에 대한 문항 중 ‘잠은 비교적 잘 오지 않고 잘 깨는 편이고 추우면 잠이 잘 오지 않고 신경을 많이 쓸 일이 생기면 잠이 좀 안오고 꿈이 많은 편이다’의 문항에 대한 다중 비교

(I) 체질	(J) 체질	p-value
태음인	소양인	0.105
태음인	소음인	0.408
태음인	태양인	0.010*
소양인	소음인	0.013*
소양인	태양인	0.001*
소음인	태양인	0.020*

* The mean difference is significant at the 0.05 level

표 18. 수면의 특징에 대한 문항 중 ‘평소에 잠이 좀 적은 편이다’의 문항에 대한 다중 비교

(I) 체질	(J) 체질	p-value
태음인	소양인	0.046*
태음인	소음인	0.001*
태음인	태양인	0.068
소양인	소음인	0.391
소양인	태양인	0.179
소음인	태양인	0.239

* The mean difference is significant at the 0.05 level

2) 설문간의 내적 일치도

설문 문항의 내적 일치도(Internal consistency)를 평가하기 위하여, Cronbach's alpha 계수를 구하였다(표 17).

설문의 alpha값이 -1.4372로 나타났고, 구성 설문 문항 가운데, 수면의 양상에서 ‘낮잠을 잘 자는 편’, ‘잠이 잘 드는 편(쉽게 잠든다)’의 2개 문항과 수면 내용에 관련한 두 문항(‘악몽에 시달린다’, ‘미래 예측 꿈을 잘 꾀다’) 모두, 그리고 수면 특징에서 ‘평소에 잠이 좀 적은 편이다’의 문항은 문항을 제거한 결과 alpha값의 절대값이 높아졌다.

반면에, 수면의 깊이 관한 ‘천면(잠을 깊게 못자고 알게 잔다)’, ‘자주 깬다’, ‘누가 엮어도 모를 정도로 깊이 잔다’, ‘보통이다’의 4개 문항과, 수면량에 대한 ‘많다’, ‘적다’, ‘보통이다’의 3개 문항은 설문 구성 문항 중 어느 한 문항을 제거하더라도 alpha값이 증가하지 않으므로, 설문 구성의 일치도가 높은 것을 알 수 있다.

표 19. 설문 문항의 내적 일치도 평가

요인	설문 문항	문항제거 후 alpha 값	Cronbach's alpha
수면 양상	(a) 잠을 잘 자는 편	-1.3399	-1.4372
	(b) 낮잠을 잘 자는 편	-1.9999*	
	(c) 잠이 잘 드는 편(쉽게 잠든다)	-1.8257	
	(d) 불면	-1.1741	
수면 깊이	(f) 천면(잠을 깊게 못자고 알게 잔다)	-0.8983	
	(g) 자주 깬다	-1.2929	
	(h) 누가 엮어도 모를 정도로 깊이 잔다	-1.0827	
수면량	(i) 보통이다	-0.8541	
	(j) 많다	-1.1681	
	(k) 적다	-0.9746	
수면 내용	(l) 보통이다	-1.0185	
	(m) 악몽에 시달린다	-1.4775	
	(n) 미래 예측 꿈을 잘 꾀다	-1.4960	
수면 시 특징	(o) 잠은 비교적 잘 오지 않고 잘 깨는 편이고 추우면 잠이 잘 오지 않고 신경을 많이 쓸 일이 생기면 잠이 좀 안오고 꿈이 많은 편이다	-0.9426	
	(p) 평소에 잠이 좀 적은 편이다	-1.2535	
	(q) 비교적 잠이 많고 쉽게 잠에 든다. 낮에도 한가하면 잠이 온다	-1.6099*	

* 내적 일치도가 결여된 문항

IV. 考 察

東武는 『東醫壽世保元四象草本卷』¹⁾에서 비교적 자세하게 素證에 대해 언급하고 있고, 『東武遺稿』¹²⁾에서도 素證에 대하여 일부 설명하였다. 이러한 素證은 『東醫壽世保元』²⁾에서는 직접 언급되지 않고, 完實無病, 恒心, 大病, 그리고 몇 가지의 특이 證候들이 기록되었다. 각 체질에서 평소 가지고 있는 생리적, 병리적 증상, 곧 素證은 體質病證을 형성하는 기반이 되고 있으므로, 素證으로 관찰하는 汗, 大便, 小便, 睡眠 및 消化狀態 등의 이해는 중요한 의미를 지닌다.

睡眠에 관한 東武의 언급을 살펴보면, 『東醫壽世保元』에서는 「少陰人 腎受熱表熱病論」, 「少陰人 胃受寒裏寒病論」, 「少陽人 脾受寒表寒病論」, 「太陰人 肝受熱裏熱病論」에서 ‘睡’, ‘寐’, ‘眠’ 등으로 표현되었다.

『東醫壽世保元』 「少陰人 腎受熱表熱病論」²⁾에

서는 “王好古海藏書曰 一人 傷寒發狂欲走 脈虛數 用柴胡湯 反劇 以蔘芪歸朮陳皮甘草 煎湯 一服 狂定 再服 安睡而愈”라고 하였는데, 약물을 복용한 후 편안히 자면 곧 낫는다고 하여, 수면의 양상을 관찰하여 질병에서 회복하는 예후를 설명하고 있는 것이다.

병리적인 측면에서, 『東醫壽世保元』「少陰人 胃受寒裏寒病論」²⁾에서는 “李梴曰 三陰病深 … 又此證 面青白黑 四肢厥冷 多睡”라고 하여, 三陰病이 심해지면서, 결국은 많이 자게 되는 것을 설명하였다. 또, “張仲景曰 傷寒直中陰經 … 怕寒踞臥 沈重欲眠 唇青厥冷 脈微而欲絕 或脈伏 宜四逆湯 四逆者 四肢逆冷也”라고 하여, 역시 傷寒直中陰經의 경우에 자꾸 자려고 하는 것을 설명하였다. 또, “…又少陰人小兒 一人 下利清水 面色 青黯 氣陷如睡 用獨蔘湯 加生薑二錢陳皮一錢砂仁一錢 日三四服 數日後 下利十餘行 大汗解…”에서는, 少陰人 小兒의 치험례에서 병리과정 상에 ‘氣陷如睡’라고 하여 병리적인 상황을 설명하였다. “張仲景曰 少陰病 脈微細但欲寐”, “傷寒 欲吐不吐 心煩但欲寐 五六日 自利而渴者 屬少陰 小便 色白 宜四逆湯”라고 하여, 少陰病의 정의를 인용하면서, 역시 병리 상황에서 자꾸 자려고 하는 상황을 설명하고 있으며, “腹脹滿 面萎黃 躁不得睡”라고 하여 조급하여 잠을 잘 수 없는 상황에 대해서도 설명하였다.

『東醫壽世保元』「少陽人 脾受寒表寒病論」²⁾에서는 “嘗治少陽人 傷寒發狂譫語證 … 凡用石膏八兩 末境 病人 腹中大脹 角弓反張之證 出焉 角弓反張後少頃 得汗而睡 翌日平明 病人 又服白虎湯一貼 日出後 滑便一次而病快愈…”라고 하여, 치험례에서 병의 치료 과정 중에, 잠을 자는 것을 언급하고 있으며, “其後 又有一少陽人十七歲女兒 素證 間有悖氣 食滯腹痛 矣 … 其翌日 用荊防地黃湯 加石膏四錢 二貼 連服 安睡而能通小便 … 又用六貼 連五日 日用四五六貼 發狂 始止 夜間 或霎時就睡 然不

能久睡便覺 又日用三四貼連五日 頭頂兩鬢 有汗而能半時刻就睡 稍進粥飲少許 …”라고 하여, 역시 치험례에서 병의 치료 과정 중에, 수면 양상의 변화를 언급하였다.

『東醫壽世保元』「少陽人 胃受熱裏熱病論」²⁾에서 “朱肱曰 陽厥者 … 或飲水或揚手擲足 或煩燥不得眠 大便秘 小便赤 外證 多昏憤 用白虎湯”라고 하여, 少陽人의 裏熱病에서 熱이 나고 大便이 막혀 정신은 혼미하나 자지 못하는 경우를 설명하였다.

『東醫壽世保元』「太陰人 肝受熱裏熱病論」²⁾에서는 “李梴曰 微惡寒發熱 宜葛根解肌湯 目疼鼻乾 潮汗閉澀 滿渴狂譫 宜調胃承氣湯 熱在表 則目疼不眠 宜解肌湯 熱入裏 則狂譫 宜調胃承氣湯”에서 太陰人의 陽明病에서 熱로 인하여 눈이 아프면서 잠을 자지 못하는 경우를 설명하였다.

『東醫壽世保元四象草本卷』「病變·第五統」¹⁾에서는 “太陽少陽 寢眠呼吸緩端寬臥靜重則 吉 太陰少陰 寢眠呼吸洪壯轉輾有力則 吉”라 하여, 수면시의 모습에 대하여 언급하여, 수면시의 호흡 양상에 따라, 각기 체질별로 좋은 징조에 대하여 설명하고 있다. 또, 少陽人에 있어서, “能食安寢 少陽之吉祥”라고 하여, 잘 먹고, 편안히 자는 것이 少陽人에게는 좋은 징조라고 하였다. 또, “少陽人之執證 若有可疑則 當占於夜睡之盜汗也”라고 하여, 少陽人을 진찰하면서 만약 의심나는 바가 있다면, 환자가 수면시에 盜汗이 있는지를 살펴보라고 하였다. “太陰人有夢泄 其證自尋常 太陽人有夢泄 其證不尋常”라고 하여, 夢泄에 대하여 언급하고 있는데, 太陰人과 太陽人에서 수면중에 발생하는 夢泄에 대해서도 달리 보아야 할 것을 언급하였다.

『東武遺稿』¹²⁾에서는 “太陰少陰人 眠時 呼吸雄大 能轉輾而確壯 則吉也 眠時 呼吸微細 不能轉輾而沈潛 則胸也 太陽少陽人 眠時 呼吸沈潛 轉輾不頻 則吉也 眠時 呼吸雄大 轉輾煩促

則胸也”라고 하였고, “太陽少陽人 呼吸安靜 臥眠時 不輾轉 則吉 太陰少陰人 眠時 呼吸雄壯 輾轉反側則吉”이라고 하여, 수면의 호흡의 양상으로吉凶을 살폈다.

최근, 素證에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있어, 汗, 大便에 대하여 사상체질에 따라 각각의 특징을 설문지를 통하여 분석한 최등^{4,5)}의 임상 연구가 있었다.

이에 본 연구는 素證 가운데, 체질에 따른 수면의 양상에 대하여 분석하고자 하는 것으로, 위의 문헌에서 기술한 내용과 임상적 경험을 바탕으로 만들어진 문항으로 만들어진 설문지를 통해 체질별로 평소의 수면의 특징을 정리하고자 하였고, 그 내용을 분류하여 보면, 수면의 양상, 수면 시간, 수면 깊이, 꿈 및 수면의 병리적인 특징으로 나누어 볼 수 있다.

첫째, 수면의 양상에 대하여, ‘잠을 잘 자는 편’, ‘낮잠을 잘 자는 편’, ‘잠이 잘 드는 편(쉽게 잠든다)’, ‘불면’의 4가지 문항에서 모두 체질별로 유의성이 없었다.

둘째, 수면 시간은 ‘5시간 초과에서 7시간 이하’를 응답한 경우가 체질에 상관없이 가장 많았다. 응답치의 중앙값을 기준으로, ANOVA test를 시행한 결과, 각 체질간 수면시간에 대해서 통계적으로 유의성이 있는 차이가 없었다. 그러나, 수면 시간의 문항은 주관식 문항으로 수치화 할 수 없는 데이터가 4건 있었고, 분석을 위하여 응답한 수치의 중앙값을 취하여 계산하였다. 따라서, 이 부분은 차후 설문에서는 객관식의 문항으로 변환하는 것이 필요하다.

셋째, 수면 깊이 문항은 ‘천면(잠을 깊게 못 자고 얇게 잔다)’, ‘자주 깬다’, ‘누가 엮어가도 모를 정도로 깊이 잔다’, ‘보통이다’의 4개의 문항으로 구성되어 있다. 수면에 대해 설문지를 작성한 609명 가운데, 32명은 수면 깊이에 관련한 문항에 응답하지 않았고, 29명은 ‘(f)

천면(잠을 깊게 못 자고 얇게 잔다)’의 문항과 ‘(g) 자주 깬다’의 문항을 중복 선택하였고, 2명은 ‘(f) 천면(잠을 깊게 못 자고 얇게 잔다)’의 문항과 ‘(i) 보통이다’의 문항을 중복 선택하였으며, 2명은 ‘(g) 자주 깬다’와 ‘(i) 보통이다’를 중복 선택하였다.

수면의 깊이 문항의 4개 문항을 각각 통계적으로 분석한 결과, 유의성이 있는 차이를 보이지 않았다.

이에 대하여, ‘(f) 천면(잠을 깊게 못 자고 얇게 잔다)’와 ‘(g) 자주 깬다’의 문항을 동일 혹은 유사한 문항하므로, 하나의 문항으로 재구성하여 통계적으로 분석한 결과, 역시 유의성이 있는 차이를 보이지 않았다.

넷째, 꿈의 양에 대한 문항에서 ‘많다’의 문항과 ‘적다’의 문항은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데, ‘많다’의 문항에 대하여 체질별 응답비율을 살펴보면 태음인은 12.1%, 소양인은 8.0%, 소음인은 24.7%, 태양인은 0.0%로, 소음인이 상대적으로 많이 응답하였고, 각 체질간 p-value가 0.000으로 매우 현저한 차이가 있었다. 따라서 체질별 다중비교를 실시하여 분석한 결과, 소음인인은 다를 체질과 비교하여 모두 통계적으로 유의성이 차이가 있는 것으로 분석되었다. 이는 소음인이 다른 체질과 비교하여, ‘꿈이 많다’를 선택할 가능성이 상대적으로 높다고 할 수 있는 것이다.

‘적다’의 문항에 대하여 체질별 응답비율을 살펴보면, 태음인은 30.2%, 소양인은 38.0%, 소음인은 21.9%, 태양인은 41.7%로, 소음인이 상대적으로 적게 응답하였고, 각 체질간 p-value가 0.004로 현저한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서, 다중비교를 실시하여 분석한 결과, 소음인은 태음인과 소음인에 대하여 통계적으로 유의성이 있는 차이가 있는 것으로 분석되었다.

꿈의 특이점에 관한 2개 문항 중, ‘악몽에

시달린다'의 문항에 대하여 체질별 응답비율을 살펴보면, 태음인은 4.9%, 소양인은 4.4%, 소음인은 4.3%, 태양인은 8.3%로 태양인의 응답비율이 다소 높은 것으로 나타나고 있으나, p-value는 0.918로 통계적으로 유의성이 있는 차이는 없었다.

'미래 예측 꿈을 잘 꾀다'의 문항에 대하여 체질별 응답비율을 살펴보면, 태음인 2.2%, 소양인 4.4%, 소음인 4.7%, 태양인 8.3%로 '악몽에 시달린다'의 문항과 유사한 경향을 보이고 있고, 역시 통계적인 유의성을 찾기가 어렵다. 다섯째, 수면 특징에 대해서는, '잠은 비교적 잘 오지 않고, 잘 깨는 편이며 추우면 잠이 잘 오지 않고, 신경을 많이 쓸 일이 생기면 잠이 좀 안오고 꿈이 많은 편이다'의 문항과 '평소에 잠이 좀 적은 편이다'의 문항에서 통계적으로 유의한 차이가 있었지만, '비교적 잠이 많고 쉽게 잠이 든다. 낮에도 한가하면 잠이 온다'의 문항은 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

'잠은 비교적 잘 오지 않고, 잘 깨는 편이며 추우면 잠이 잘 오지 않고, 신경을 많이 쓸 일이 생기면 잠이 좀 안오고 꿈이 많은 편이다'의 문항에 대하여 체질별 응답비율을 살펴보면, 태음인 37.4%, 소양인 28.7%, 소음인 41.2%, 태양인 75.0%로, 태양인이 상대적으로 많이 응답하였고, 각 체질간 p-value가 0.004로 현저한 차이가 있었다. 따라서, 다중비교를 실시한 결과, 역시 태양인은 다른 체질에 비하여 유의성이 있는 차이를 나타내고 있고, 소음인은 소양인에 비해 유의성이 있는 차이를 나타냈다.

'평소에 잠이 좀 적은 편이다'의 문항에 대하여 체질별 응답비율을 살펴보면, 태음인은 22.0%, 소양인은 13.2%, 소음인은 10.4%, 태양인은 0%를 나타내어, 태음인이 소양인과 소음인에 비하여, 상대적으로 높은 비율로 응답하고 있었고 태양인의 응답은 없었다. 체질별

p-value가 0.002로 통계적으로 유의성이 있는 차이가 있는 것으로 분석되어, 다중비교를 실시하여 분석한 결과, 태음인이 소양인과 소음인에 비해 유의성이 있는 차이를 나타냈다.

그러나, 태음인이 도리어 잠을 더 잘 자고 많이 자며, 깊이 잘 것 같으나, 통계적 분석 결과 도리어 태음인이 상대적으로 '평소에 잠이 좀 적은 편'의 경향을 보이고 있었고, '비교적 잠이 많고 쉽게 잠이 든다. 낮에도 한가하면 잠이 온다'에는 각 체질별로 통계적인 유의성이 보이지 않았다.

본 연구에 사용한 설문에 대하여 신뢰성(reliability)을 검증하기 위하여, 각 문항에 대하여 크론바하 알파(Cronbach's alpha) 계수를 구하여 내적 일치도를 분석하였다.

수면에 관한 문항의 alpha 계수는 -1.4372로 나타났고, 구성 설문 문항 가운데, 수면의 양상에서 '낮잠을 잘 자는 편', '잠이 잘 드는 편(쉽게 잠든다)', '악몽에 시달린다', '미래 예측 꿈을 잘 꾀다'의 문항은 문항을 제거한 후 alpha 계수의 절대값이 높아지므로, 이들 문항은 설문 구성상 내적 일치도가 결여되는 문항이며, 또 통계적으로도 유의성이 없었던 문항으로, 설문 구성상의 의미가 결여되었다.

따라서, 꿈의 특이점에 관한 문항으로 구성된 두 개의 문항은 모두 통계적인 유의성이 없었으며, 내적 일치도도 결여된 것으로 분석되어 꿈의 특이점에 관한 문항은 설문지에서 의미를 지니지 않는 것으로 판단할 수 있다.

본 연구의 한계점으로, 첫째, 체질의 특성상 태양인의 수가 통계적인 기법을 사용하기에는 그 수가 부족한 경향이 있다. 그러므로, 태양인의 수가 보다 통계적인 유의성을 가질 수 있도록 자료의 축적이 필요할 것으로 생각된다.

둘째, 문항이 묻고자하는 다른 문항의 내용과 서로 중복되거나, 한 문항에서 동시에 여러 내용을 묻는 경우가 있어, 응답자가 문항

에 응답하기가 애매한 부분이 상당부분 있다. 셋째, 수면 시간 같은 주관식의 문항보다는 이미 나누어진 계급을 응답자가 선택할 수 있도록 만들어진 설문지를 사용하는 것이 통계적으로 더 유의성 있는 결과를 얻을 수 있을 것으로 보인다.

추후 연구에서는 보다 신중하게 작성된 설문지를 통하여, 응답자가 이해하기 쉽고, 쉽게 작성할 수 있도록 하는 것이 좀 더 유의한 통계적 결과를 얻는데 도움이 될 것으로 보인다.

V. 結 論

사상체질에 따르는 수면의 특징을 관찰하기 위하여, 2002년 3월 14일부터 2002년 10월 28일까지 동국대학교 분당 한방병원 사상체질과에 초진으로 내원하여, 사상체질의학 전문의에 의해 체질 판정을 받은 후, 사상인 체질에 따른 한약을 20첩 이상 복용하여 치료 경과가 확인된 외래환자 가운데 설문지를 작성한 610명을 대상으로 수면의 양상을 묻는 문항의 설문조사를 시행하고, 그 결과를 바탕으로 체질별로 비교, 분석하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 체질에 따른 수면의 양상을 비교 분석한 결과, ‘잠을 잘 자는 편’, ‘낮잠을 잘 자는 편’, ‘잠이 잘 드는 편(쉽게 잠든다)’, ‘불면’의 4가지 문항 모두에서 체질별로 유의성 있는 차이가 없는 것으로 나타났다.
2. 체질에 따른 수면 시간을 비교한 결과, 각 체질별로 가장 많은 응답이 나온 수면 시간은 모두 ‘5시간 초과에서 7시간 이하’이었으나, 각 체질간의 관계에서는 통계적인 유의성이 없는 것으로 나타났다.
3. 체질에 따른 수면의 깊이를 비교한 결과, ‘천면(잠을 깊게 못 자고 얇게 잔다)’, ‘자주 깬다’, ‘누가 엮어가도 모를 정도로 깊이 잔

다’, ‘보통이다’의 4개의 문항에서 체질별로 통계적인 유의성은 없었다.

4. 체질에 따른 꿈 양상을 비교한 결과, 꿈의 양에 대해서는 소음인이 다른 체질에 비하여 꿈이 많은 편이라고 응답한 경우가 많았고($p<0.01$), 또한 태음인과 소양인이 소음인에 비하여 꿈이 적은 편이라고 응답한 경우가 많았다($p<0.01$)

5. 체질에 따른 수면 특징을 비교한 결과, ‘잠은 비교적 잘 오지 않고, 잘 깨는 편이며 추우면 잠이 잘 오지 않고, 신경을 많이 쓸 일이 생기면 잠이 좀 안오고 꿈이 많은 편이다’의 문항에서는 태양인이 다른 체질에 비하여 응답한 경우가 유의하게 많았으며($p<0.01$), ‘평소에 잠이 좀 적은 편이다’의 문항에서는 태음인이 소음인과 소양인에 비하여 응답한 경우가 유의하게 많았다($p<0.01$).

參 考 文 獻

1. 李濟馬 原著, 朴性植 譯解. 東醫壽世保元四象草本卷. 서울, 집문당. 2003: p.232, p.243, p.249, p.251.
2. 李濟馬. 東醫壽世保元. 개정판, 서울, 여강출판사. 2002: p.80, pp.98~101, p.163, p.173, p.178.
3. 김선민, 송일병. 『東醫壽世保元四象草本卷』과 『東武遺稿』에서의 素證에 관한 고찰. 2000; 12(2): 67-77.
4. 최재영, 이영섭, 박성식. 사상체질에 따른 땀(汗)의 특징에 대한 임상적 검토. 대한한의학회지. 2002; 23(4): 186-195.
5. 최재영, 박성식. 사상체질에 따른 대변의 특징에 대한 임상적 검토. 사상체질의학회지. 2002; 14(2): 58-68.
6. 李廷燦, 金達來. 大便을 中心으로 한 四象體質 病證에 對한 考察. 사상의학회지. 1992; 4(1): 171-177.
7. 金善豪, 金達來. 小便 辨證의 四象醫學的

- 觀點과 傷寒論的 觀點에 對한 比較 考察. 사상의학회지 1992; 4(1): 179-186.
8. 서웅, 송정모. 發汗에 對한 四象醫學的 考察. 사상체질의학회지. 2000; 12(2): 56-66.
9. 河萬秀. 汗을 中心으로 한 體質病證에 對한 考察. 사상의학회지. 1993; 5(1): 125-31.
10. 朴星鎭, 金達來. 四象醫學에서의 睡眠障 碍에 關한 文獻的 考察. 사상의학회지. 1995; 7(1): 127-134.
11. 李敬愛, 朴性植, 李源哲. 四象醫學의 汗·大便·小便에 對한 考察. 大韓韓方內科學會誌. 1996; 17(1): 123-138.
12. 李濟馬. 國譯 韓醫學大系 15 - 東武遺稿. 서울: 海東醫學社. 1999: p.167, p.221.
13. 김은정, 박양규. 윈도우용 SPSS 통계분석 8. 21세기사. 서울. 2000: 206-209.