

睡眠理論의 發展史에 關한 研究(Ⅱ)

(隋·唐·五代~金元代까지)

東國大學校 韓醫科大學 原典·醫史學教室, 東國大學校 韓醫科大學 韓醫學研究所

李泳錫·河洪基·金基郁*

A Study on sleep and sleep-related-dysfunctions(Ⅱ) -Based on the traditional medical classic-

Dept. of Oriental Medical Classics, College of Oriental Medicine, Dongguk University

Institute of Oriental Medicine, Dongguk University

Yi, Yeong-Seok · Ha, Hong-Ki · Kim, Ki-Wook*

1. In *Sui, Tang* and Five Dynasty, a discourse related to sleep was published in various big *Fang Shu* (方書)'s that later became a valuable historical data. Notably, the importance of good sleep began to be properly discussed in 『*Bei Ji Qian Jin Yao Fang*(備急千金要方)』 of ‘*Sun Si Miao*(孫思邈)’, etc.
2. During Two Song era, achievements in the previous eras were accepted and diseases related to sleep were explored in more details.
3. In *Jin and Yuan*(金元) era, *Liu He Jian*(劉河間), in 『*Su Wen Xuan Ji Yuan Bing Shi*(素問玄機原病式)』, recognized ‘anger’ as the cause for various sleep disorders and *Li Dong Yuan*(李東垣), in 『*Pi Wei Lun*(脾胃論)』, believed ‘lethargy’ and ‘*Shi Hou Ji Hun Mao Yu Shu*(食後即昏冒欲睡)’ are related to narcolepsy linked with stomach. *Zhang Cong Zheng*(張從正) observed ‘insomnia’ as an isolated disease whereas *Zhu Dan Xi*(朱丹溪), in 『*Ge Zhi Yu Lun*(格致餘論)』 argued about somnambulism based on the relationship between *Xiang Huo*(相火) and *Xin hu*(心火).

Key Words : sleep, sleep-related-dysfunctions, *Sui Tang*(隋唐), *Song*(宋), *Jin Yuan*(金元).

I. 序 論

우리 삶의 시간에 있어 1/3을 차지하는 잠 또는睡眠은 자연스럽게 반복되는 무의식 상태에서 휴식을 취하는 행위이며 중요한 생리활동 가운데 하나이다.

* 교신저자 : 김기욱. 경북 경주시 석장동 707
동국대학교 한의과대학 원전외사학교실.
E-mail : kkw@dongguk.ac.kr, Tel : 054-770-2664
접수일(2011년 9월 6일), 수정일(2011년 9월 6일),
게재확정일(2011년 9월 23일)

한의학에 있어 睡眠을 巫術醫學시기에는 수면 중에 경험하는 꿈을 중심으로 신비주의 사상과 결합한 해석을 하고 있으며, 經驗醫學시기에는 失眠과 多寐 위주로 의학이론과 方藥을 결합한 다양한 논술 그리고 계통적인 單語를 演變시켜 미래에 대한 예지 점술사상이 결합되기도 하였고, 20세기 후반 과학적인 측면에서 수면에 관한 연구 분야는 의학, 심리학, 문화학, 비교생물학 등 다양한 학문과 연계하여 독립된 하나의 분과로 접근하는 추세이다.

『說文解字注』에는 “睡，坐臥也，從目垂”¹⁾라 하여 ‘垂’는 앉아서 졸고 있음에 유래하였고, “眠，翕目也，從目冥”²⁾라 하여 ‘眠’은 눈꺼풀이 눈동자를 덮는다는 뜻으로 漢代 이후 ‘睡眠’은 잠을 자고 있는 상태로引伸되었다.

『黃帝內經』에는 睡眠을 陰陽營衛之氣와 臟腑論이 결합하여 ‘榮衛睡眠學說’, ‘陰陽睡眠學說’, ‘神主睡眠學說’, ‘腦髓睡眠學說’, ‘魂魄睡眠學說’ 등으로 해석되었고, 후대에는 氣虛, 血虛, 血瘀, 濕熱, 痰飲 등의 다양한 의학이론을 통하여 睡眠異常으로 발생한 질환들을 論治하는 등 이론적인 발전이 있었다.

따라서 본 논문은 大韓韓醫學原典學會誌에 발표된 ‘睡眠理論의 發展史에 關한 研究(I)’³⁾의 연속적인 연구이며, 隋·唐·五代부터 金元代까지 수면 이론의 발전사적 측면을 요약하여 정리 보고한다.

II. 本 論

1. 隋·唐·五代 시기

隋·唐·五代시기(A. D. 581~960)는 사회적으로 흥성한 시기로 儒, 佛, 道 3教가 성행하였고, 해외 문화 교류도 잦았다. 개방된 환경에 따라 각종 사상이 의학에 들어와 醫藥學의 이론이 前代의 발전을 기초하여 계승 발전되었다. 게다가 외래의 의학정보를 받아들여 이전의 의학적 성취를 전반적으로 종합 정리하기 시작하였다. 그 당시 의가들은 각 민족의 유효한 방약을 받아들여 의학이론을 더욱 강화시켰다. 수면 및 수면 질병과 관련된 것이 의학 저작에 반영되기 시작하여 후대에 진귀한 자료를 남겼다.

隋·巢元方の 『諸病源候論』은 병인, 병기, 병변, 증후에 대해 상세한 전문 의서이다. 총서는 50권으로 67門으로 나뉘어져 있고 모두 1739론으로 되어 있다. 그 중에 수면 질병을 언급한 전문 편장은 제2권 「鬼魅候」,

제3권 「虛勞不得眠候」, 「大病後不得眠候」, 제4권 「虛勞喜夢候」, 제8권 「傷寒病後不得眠候」, 「傷寒夢泄精候」, 제20권 「失枕候」, 「夢與鬼交通候」, 제22권 「癩亂煩燥不得眠候」, 제23권 「卒魘死候」, 「魘不寤候」, 제24권 「鬼注候」, 제31권 「嗜眠候」, 「鼾眠候」, 제45권 「爲鬼所持候」, 제47권 「夜啼候」, 「偃啼候」, 제49권 「遺尿候」이다. 이 밖에 많은 증후에도 수면 장애를 겸하고 있다.

「鬼魅候」에서 “무릇 사람이 鬼物에 홀린 바가 있을 때는 곧 좋아하고 슬퍼하는 마음이 저절로 동한다. 혹은 취한 것처럼 마음이 어지럽고 미친 소리를 하고 두려워 떨며, 벽을 쳐다보고 구슬피 울부짖으며 夢寐 간에 가위눌림을 잘 당한다. 혹은 鬼神과 交通(夢交) 하니 病苦가 잠깐 추웠다가 잠깐 덥고(乍寒乍熱), 心腹이 그득하고 숨이 짧아지고 飲食을 먹지 못한다. 이것은 귀신에 홀린 것(魅)이 지속되는 것이다.”⁴⁾라 하였는데, 이는 오늘날 히스테리와 유사하며, 이는 정신질환 중에서 수면장애를 가장 잘 일으키는 질병이다.

불면은 예전에는 ‘不寐’, ‘不得眠’이라고 하였으며, 수많은 질병에 불면이 나타나고, 이러한 불면은 기타 원인으로 생긴다.

‘虛勞病’은 각종 원인으로 인한 ‘虛損性’ 질병이다. ‘虛勞病’에서 자주 나타나는 수면 장애에 대하여 「虛勞不得眠候」에서 “무릇 邪氣가 사람을 침범함에 있어 어떤 경우는 사람으로 하여금 잠을 못 들게 하기도 하니 어째서 그런가? 말하길 五穀은 胃로 들어간다. 그 糟粕과 津液과 宗氣는 세 갈래로 나누어진다. 그러므로 宗氣는 胸中에 쌓여서, 喉嚨으로 나간다. 心肺를 관통하여서 呼吸을 행한다. 榮氣는 津液을 분비하여 脈에 흐르게(注) 한다. 血로 변화하여 四肢 末端을 榮養케 하고 안으로 五臟六腑에 흘러들어, 이로써 刻數(시간)에 상응하게 한다. 衛氣라는 것은 나올 때는 그 성질이 급하고 빠르기에 먼저 四肢 末端의 皮膚와 分肉의 사이를 다니면서 멈추지 않는 것이다. 낮에는 陽分을 흐르고 밤에는 陰分을 흐르는데, 陰分으로 들어갈 때에는 항상 足少陰의 分肉間으로 들어가서

1) 許慎撰 段玉裁注. 說文解字注. 上海. 上海古籍出版社. 1981. p.134.
2) 許慎撰 段玉裁注. 說文解字注. 上海. 上海古籍出版社. 1981. p.134.
3) 李泳錫 河洪基 金基郁. 睡眠理論의 發展史에 關한 研究(I). 大韓韓醫學原典學會誌. 2011. 24(4). pp.9-21.

4) 巢元方 著. 諸病源候論 卷2 鬼魅候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.13. “凡人有爲鬼物所魅, 則好悲而心自動, 或心亂如醉, 狂言驚怖, 向壁悲嘯, 夢寐喜魘, 或與鬼神交通, 病苦乍寒乍熱, 心腹滿短氣, 不能飲食. 此魅之所持也.”

五臟六腑에 행한다. 지금 邪氣가 臟腑에 客하게 되면 곧 衛氣만 홀로 바깥을 영양하게 되어, 陽分을 흐르고 陰分으로 들어가지 못하게 된다. 따라서 陽氣가 盛하게 되고 陽氣가 盛하면 곧 陽蹻가 滿하고 陰分으로 들어가 지 못한다. 陰氣가 盡해지면 따라서 日不得眠하게 된다.”⁵⁾라고 하였다.

‘虛損性’ 질병은 치료의 회복기에도 불면의 증상이 자주 나타내기 때문에, 巢元方은 「大病後不得眠候」에서 “큰 병을 앓은 후에는, 臟腑가 오히려 虛하고 榮衛의 기운이 조화롭지 못하게 되므로 한열이 발생하게 된다. 陰氣가 虛하면, 衛氣는 홀로 陽分을 다니고 陰分으로 들어가지 않는다. 따라서 잠을 잘 수가 없다. 만약 心煩하여 잠을 이루지 못하는 경우는 心熱의 경우이며, 단지 虛煩하여 잠을 이루지 못하는 경우는 膽이 冷한 것이다.”⁶⁾하다고 보았다. 이처럼 大病 이후의 불면은 주로 心熱과 膽冷으로 인한 것이라고 하였다.

그 밖에 「虛勞盜汗候」에서 “盜汗이란 잠이 들면서 身體에 땀이 흐르는 것이니, 이것은 陽虛로 말미암은 까닭이다. 오래도록 낮지 않으면 사람으로 하여금 수척하고 마르게 하니, 心氣가 不足하고 津液을 亡失하기 때문이다. 그 맥을 짚으면, 보통 사람(平人) 男子의 脈이 虛弱하고 細微하니 모두 盜汗의 脈이다.”⁷⁾라 하였다. 한의학에서 말하는 ‘盜汗’은 수면 중에 땀이 나는 것으로 病因이 여러 가지이고 치료방법 역시 각기 다르다. 하지만 ‘盜汗’은 수면질환이 아니라, 질병에

수반되는 수면장애로 간주해야 할 것이다. 현대 의학적으로 보면 자발성 汗出은 임상에서 대부분 全身性, 偏身性, 局限性 多汗이 주로 나타나는 질병이다. 원발성 多汗과 속발성 多汗이 있으며 전자는 그 원인이 불명하여 중추신경의 실조로 隨意神經系統의 汗腺 분비가 과도하게 활동하는 것과 有關하고, 후자는 중추신경계통의 부위에 따른 손상, 염증 및 갑상선 기능 항진, 당뇨병 등 만성 소모성 질병에서 속발하는 것으로 개인적, 유전적 요소와 연관이 있다.

‘虛勞’는 또한 ‘夢精’을 유발하는데 “腎虛하면 邪氣로부터 업신여기지는 바가 되며, 邪氣가 陰分에 客入하여 꿈에서 交接하게 된다. 腎은 精을 貯藏하는데, 이제 腎이 虛하면 精을 制禦할 수가 없으니, 이런 까닭으로 꿈 때문에 마음이 느끼고 動하여 精을 泄하는 것이다.”⁸⁾하는 것이다. ‘虛勞’, ‘夢精’의 증후는 오늘날 한의학에서 대부분 遺精候 중의 ‘夢遺’라고 부른다. 현대 수면질환의 분류에 의하면 ‘夢遺’는 대부분 性機能의 항진증을 수반하는 것으로 인식된다. 그러나 ‘虛勞’의 원인으로 발생된 경우는 대부분 수면 장애를 수반하는 질병으로 인식되어 진다.

‘虛勞’로 꿈을 잘 꾸는 것은 신체 쇠약의 표현이고 마찬가지로 수면 중에 나타난다. “무릇 虛勞한 사람은 血氣가 衰하고 損傷되어 있고, 臟腑가 虛弱하여 쉽게 邪氣에 傷한다. 邪氣가 밖에서 안으로 침습하여 아직 고정된 장소에 있지 않고, 도리어 臟에 침범하되 정해진 곳을 차지하지 못하면 영위와 함께 행하다가 魂魄과 더불어 높이 날아올라 흩어지니, 사람이 누워 있어도 편안할 수 없으면서 꿈을 자주 꾸게 된다. 사기가 육부에 침범하면 밖에서는 사기가 유여해지고 안에서는 정기가 부족해지며, 사기가 오장에 침범하면 안에서는 사기가 유여해지고 밖에서는 정기가 부족해진다 …… 만약 陰分의 邪氣가 왕성하면 꿈에서 큰물을 건너면서 두려워하고, 陽分의 邪氣가 왕성하면 꿈에 큰 불이 나서 활활 타오른다. 陰分과 陽分에 있어 사기가 모두 왕성하면 꿈에서 서로 살해하고, 上焦의 사기가 왕성하면 꿈에서 하늘을 날고, 下焦의 사기가 왕성하면 꿈에서 높은 곳에서 떨어진다. 심하게 굶으면

5) 巢元方 著. 諸病源候論 卷3 虛勞不得眠候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.20. “夫邪氣客於人也, 或令人不得眠, 何也? 曰: 五穀入於胃也. 其糟粕津液宗氣分爲三陰. 故宗氣積於胸中, 出於喉嚨, 以貫心肺而行呼吸焉. 榮氣者泌其津液, 注之於脈也. 化爲血, 以榮四末, 內注五臟六腑, 以應刻數焉. 衛氣者, 出其悍氣熾疾, 而先行於四末分肉皮膚之間而不休者, 晝行於陽, 夜行於陰. 其入於陰, 常從足少陰之分肉間, 行於五臟六腑. 今邪氣客於臟腑, 則衛氣獨營其外, 行於陽, 不得入於陰, 則陽氣盛. 陽氣盛, 則陽蹻滿, 不得入於陰, 陰氣盛, 故日不得眠”

6) 巢元方 著. 諸病源候論 卷3 大病後不得眠候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.20. “大病之後, 臟腑尙虛, 榮衛未知, 故生於冷熱. 陰氣虛, 衛氣獨行於陽, 不入於陰, 故不得眠. 苦心煩不得眠者, 心熱也. 若但虛, 而不得眠者, 膽冷也”

7) 巢元方 著. 諸病源候論 卷3 虛勞不得眠候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.21. “盜汗者, 因睡眠而身體流汗也. 此由陽虛所致. 久不已, 令人羸瘠枯瘦. 心氣不足, 亡津液故也. 診其脈, 男子平人脈虛弱細微, 皆爲盜汗脈也.”

8) 巢元方 著. 諸病源候論 卷4 虛勞夢泄精候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.25. “腎虛爲邪所乘, 邪客於陰, 則夢交接. 腎藏精, 今腎虛不能制精, 因夢感動而泄也”

꿈에 섭취하며 심하게 포식하면 준다. 매우 배부르게 먹으면 곧 꿈에서는 돌아다니는 꿈을 꾸고, 심하게 배고프면 꿈에서는 드러눕는다. 肝氣가 亢盛하면 꿈에 화를 내고, 폐기가 항성하면 꿈에 두려워하거나 소리 내어 슬피 울거나 높이 날아올라 흩어지며, 心氣가 亢盛하면 꿈에 잘 웃거나 두려워하며, 脾氣가 亢盛하면 꿈에서 노래하면서 즐거워하거나 신체가 무거워 거동하지 못하며, 신기가 항성하면 꿈에 腰部와 脊部가 둘로 분리되어 붙지 못한다. 무릇 이와 같은 12가지 亢盛한 것은 사기가 몸에 도래할 때 이를 사하면 즉시 낫는다. 역란된 기(厥氣)가 심에 침범하면 꿈에 언덕과 산이 연기로 휩싸여 타오르는 것이 보이고, 폐에 침범하면 꿈에 높이 날아올라 흩어지며 金鐵의 기이한 물건이 보이고, 간에 침범하면 산림·수목을 꿈꾸며, 비에 침범하면 꿈에 丘陵·大澤, 風雨로 집이 무너지는 것 등이 보이고, 腎에 침범하면 꿈에 못(淵)에 나아가 물속에 가라앉는다. 방광에 침범하면 꿈에 떠돌아 다니고, 위에 침범하면 꿈에 음식을 먹으며, 대장에 침범하면 田野를 꿈꾸고, 소장(小腸)에 침범하면 취락의 길(聚邑街衢)을 꿈꾸며, 담에 침범하면 꿈에 싸우거나 송사하거나 자살한다. 음기에 침범하면 꿈에 성교하고, 項部에 침범하면 꿈에 斬首당하며, 脛部에 침범하면 꿈에 走行하려고 하나 앞으로 나아갈 수 없거나 또는 깊은 지역의 토굴 속에 거주하며, 股肱部에 침범하면 꿈에 예절을 갖추어 절을 하면서 일어나고, 胞腫(방광과 직장)에 침범하면 꿈에 대소변(溲便)을 본다. 무릇 이 15가지 정기가 부족한 것은 꿈을 꾸는 상태가 나타날 때 이를 보하면 즉시 낫는다. 이러한 꿈에 관한 설법을 살펴본다면 질병이 숨을 곳이 없게 된다”⁹⁾고 하였다.

9) 巢元方 著. 諸病源候論 卷4 虛勞喜夢候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.25. “夫虛勞之人, 血氣衰損, 臟腑虛弱, 易傷於邪, 邪從外集內, 未有定舍, 反淫於臟, 不得定處, 與榮衛行, 而興於魂魄飛揚, 使人久臥不得安. 喜夢. 氣淫於腑, 則有餘於外 …… 若陰氣盛, 則夢涉大水而恐怪. 陽氣盛則夢大火燔蒸, 陰陽俱盛, 則夢相殺. 上盛則夢飛, 下盛則夢墜. 甚飽則夢行, 甚饑則夢臥. 肝氣盛則夢怒, 肺氣盛則夢恐怪, 哭啼飛揚, 心氣盛則夢喜笑恐畏, 脾氣盛則夢歌樂, 體重不舉, 氣盛則夢腰脊兩解不屬. 凡此十二盛者, 至身而瀉之立已. 厥氣客於心則夢見山嶽燦火, 客於肺則夢飛揚見金鐵之器, 奇物客於肝, 則夢見林樹木. 客於脾則夢見丘陵大澤. 客於腎則夢見臨深沒於水中. 客於膀胱則夢遊行. 客於胃則夢飲食. 客於大腸則夢田野. 客於小腸則夢聚邑街衢. 客於膽則夢鬥訟自割. 客於陰則夢接內. 客於項則夢多斬首. 客於脛則夢行走,

인체의 제어력이 떨어졌을 때 종종 각종 원인으로 인하여 꿈에 이상한 감각이 생기고, 이러한 꿈의 느낌은 종종 誘因이 있는 것으로 제때에 원인을 찾아 적극적으로 치료해야 한다.

隋代 이전에는 ‘寒食散’을 장생불로하는 약물로 사용하였지만, 오랜 경험을 통하여 ‘寒食散’이 노쇠를 막을 수 없을 뿐만 아니라 인체에 뚜렷한 해를 끼친다는 것을 알아내었다. 「寒食散發候」에는 “寒食散을 두세 제를 먹고도 증상이 나타나지 않는 사람의 경우에는 이 사람의 맥이 증상이 나타나기 힘든 것이다 …… 숨이 간들간들하면서 잠을 자려 하는 것이 다섯 번째 징후이다. 이 증후가 있는 경우는 모두 안으로 五臟에 나타나고, 밖으로 드러나지는 않는다 …… 人參의 약성은 紫石英을 움직여 心急하고 통증을 느끼며, 혹은 가슴이 두근거리고 잠을 잘 수 없고, 혹은 정신이 어지럽고 잊고 실수하거나 失性하여 狂症을 보이고, 혹은 黯黯하여 잠을 자려하며 …… 가벼운 경우는 며칠 동안 밤낮을 잠자지 못하고, 근심하고 슬피하고 노하는 것을 다하며 저절로 놀라 달아나고 두려워 가슴이 두근거리다. 정신이 어지럽거나 사물을 잊어 버리고 실수를 잘하는 경우는 오래전에 앓아서 溫疾이 침범한 것으로 잠자는 거처가 절도를 잃는다.”¹⁰⁾라고 하여 ‘寒食散’을 복용하면 수면에 영향을 끼칠 수 있고 또한 약물로 치료하기 어렵다는 것을 알 수 있다.

「傷寒病諸候」의 「傷寒百合候」에서 “百合病이란 …… 그 모습은 먹으려는 욕심이 있지만 도리어 먹을 수 없고, 항상 깊은 잠에 들고 싶어 하지만 도리어 잠들지 못하고 …… 때로 맛있는 음식이 있거나, 혹은 마시지 않아도 될 때 건강한 사람 같지만 누워도 잠을 잘 수 없고 추위도 추위를 느끼지 못하고 더위도 더위를 느끼지 못하며 소변이 적황색이면 백합병이다.”¹¹⁾이라 하였다. 이는 『傷寒論』 뒤를 이어서 百合病에 수반하는 불면에 대한 병리적 해석이다.

「傷寒狐惑候」에서도 傷寒狐惑病에 수반하는 불면의 문제를 언급하였다. “무릇 狐惑 두 병이란 목구멍과

而不能前, 又居深地中. 客於股則夢體節拜起. 客於胞則夢溲便.

凡此十五不足者而補之, 立已. 尋其茲夢以設法, 則病無所逃矣”

10) 巢元方 著. 諸病源候論 卷6 寒食散發候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.32.

11) 巢元方 著. 諸病源候論 卷8 傷寒百合候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.49.

陰器의 병이다. 처음에 나타나는 증상은 傷寒과 비슷하고 혹은 傷寒 때문에 그 성질이 변하여 이 병으로 된다. 그 증상은 깊은 잠에 들고 싶어 하지만 잠들지 못하고 눈에 경련이 일지만 잠을 자지 못하고, 눕고 일어남이 편안하지 못하고 벌레가 목구멍을 파먹는 것과 같은 것이 ‘惑’이다 ……”¹²⁾고 하였다.

傷寒病을 앓은 후에 불면이 나타나는 증세는 傷寒病에 수반된 불면증으로 병인이 명확하여 “무릇 衛氣는 낮에는 양분을 흐르고 밤에는 음분을 흐른다. 陰은 밤을 주관하고, 밤은 잠을 주관한다. 이른바 陽氣가 다하고 陰氣가 旺盛해지면, 즉 눈이 어두워지고 잠이 온다. 이제 熱氣가 흩어지지 않고 諸陽의 氣運과 함께 하면 이로써 陽만 홀로 왕성하고 陰은 偏虛해져서, 비록 병에서 회복된 후라도 여전히 잠을 잘 수 없는 것이다. 陰氣가 근본적으로 회복되지 못한 까닭이다.”¹³⁾라고 하였다.

「中風候」에서 ‘心中風’을 언급할 때 “心이 風邪에 適中하면, 다만 바로 누울 수만 있고 옆으로 눕지는 못한다 ……”¹⁴⁾고 하여 心으로 인하여 발생한 中風은 수면의 자세에 변화가 생기는 것을 알 수 있다.

「風失音不語候」에서 『養生方』을 인용하여 “醉해서 자다가 풍사에 손상당하면 사람으로 하여금 목이 잠기게 한다.”¹⁵⁾라고 하였다. 이는 傷風으로 인한 失聲과 잠들기 전의 과도한 음주가 관련이 있음을 설명하고 있다.

「風口喞候」에서도 『養生方』을 인용하여 “밤에 잠들려 하면 마땅히 귀에 큰 구멍이 없도록 덮어주어야 한다. 風邪가 耳中으로 들어가면 쉽게 喞斜를 일으킨다.”¹⁶⁾라 하였다. 이는 口喞(안면 신경마비)가 잠을 잘 때 病邪에 감수된 것과 유관하다는 설명이다. 하였다.

「頭面風候」에서는 “頭面風이란 몸이 허하여 여러 陽經脈에 風所가 침입하여 나타나는 것이다. 여러 陽經脈은 위로 頭面으로 주행한다. 運動하고 勞役하면 陽氣가 發泄되니, 腠理가 열려서 풍사를 감수하게 되는데 이것을 일러 首風이라고 한다. 병의 증상은 頭面에 땀을 많이 흘리고 바람을 싫어하며 병이 심하면 頭痛이 생긴다. 또한 새로 목욕하고 풍사에 적중하여도 首風이 된다. 또 방금 목욕하고 머리가 마르지 않은 채로 잠자리에 들지 말아야 하는데, 이렇게 하면 머리가 무겁고 몸에 열이 나게 된다. 오히려 바람을 얻으면 煩悶이 되니, 그 맥을 짚어보면 寸口와 陰陽과 表裏가 서로 엇나간다. 風邪가 머리에 있으면서 오래도록 낫지 않으면 風이 腦戶로 들어가 頭眩의 증상으로 변한다.”¹⁷⁾라고 하였다. 또한 『養生方』을 인용하여 “飽食하고서 반듯하게 드러눕는 것을 오래 하면, 頭風病을 앓게 된다.”¹⁸⁾, “飽食하고서 머리를 감으면 頭風을 일으킨다.”¹⁹⁾, “여름에는 이슬이 누워있는 얼굴에 떨어지지 않게 하여야 하니, 이슬이 얼굴 위로 떨어지면 얼굴 피부를 두껍게 하고 癩病에 잘 걸리게 한다”²⁰⁾고 하였다.

「風癩候」에서 “風癩이란 氣血이 虛한 것에서 말미암아 邪氣가 陰經으로 들어가기 때문에 발생 한다 ……”²¹⁾고 하였으며, 또한 『養生方』을 인용하여 “무릇 사람은 담장과 10걸음정도 떨어져야 하며 담장을 따라 눕지 않아야 한다. 바람이 사람을 향하여 불면 반드시 癩癩과 몸이 무거운 증상을 나타낸다. 봄과 여름에는 사람이 동쪽을 향해 눕고, 가을과 겨울에는 서쪽을 향해 누워야 하니 이것이 常法이다”²²⁾라고 하였다.

12) 巢元方 著. 諸病源候論 卷8 傷寒狐惑候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.49.
 13) 巢元方 著. 諸病源候論 卷8 傷寒病後不得眠候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. pp.49-50. “夫衛氣晝行於陽, 夜行於陰, 陰主夜, 夜主臥. 謂陽氣盡 陰氣盛 則目暝矣 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.”
 14) 巢元方 著. 諸病源候論 卷48 中風候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.255. “心中風, 但得偃臥, 不得傾側 ……”
 15) 巢元方 著. 諸病源候論 卷1 風失音不語候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.1. “醉臥當風使人發喞”
 16) 巢元方 著. 諸病源候論 卷1 風口喞候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.2. “夜臥, 當耳勿得有孔, 風入耳中, 喜令口喞.”

17) 巢元方 著. 諸病源候論 卷2 頭面風候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.10. “頭面風者, 是體虛. 諸陽經脈, 爲風所乘也. 諸陽經脈上走於頭面, 運動勞役, 陽氣發泄, 腠理開而受風, 謂之首風. 病狀頭面多汗惡風, 病甚則頭痛. 又新沐中風, 則爲首風. 又新浴頭未乾, 不可以臥, 使頭重身熱, 反得風則煩悶. 診其脈, 寸口陰陽表裏, 互相乘, 如風在首, 久不瘥, 則風入腦, 變爲頭眩.”
 18) 巢元方 著. 諸病源候論 卷2 頭面風候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.10. “飽食仰臥久, 成氣病頭風.”
 19) 巢元方 著. 諸病源候論 卷2 頭面風候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.10. “飽食沐髮, 作頭風.”
 20) 巢元方 著. 諸病源候論 卷2 頭面風候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.10. “夏不用露面臥, 露下墜面上, 令面皮厚, 喜成癩”
 21) 巢元方 著. 諸病源候論 卷2 風癩候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.11. “風癩者, 由氣血虛. 邪入於陰經故也 ……”

수면을 언급하고 있는 질병이 매우 많지만, 질병 예방과 치료에 대한 수면 양생의 작용 역시 소홀히 해서는 안 된다.

「風身體不隨候」의 치료법에서 “반듯하게 누워 두 무릎을 모으고 양 발을 감싼 후 허리를 펴고(生腰는 伸腰와 같음), 입에 기운을 머금고, 배를 들썩거리면서 일곱 번을 숨 쉰다. 壯熱과 疼痛을 없애며, 두 정강이가 불편한 것을 치료한다.”²³⁾고 하였다. 이것은 수족 불수를 치료하는 導引法이다.

「風痺候」의 치료에도 導引方이 적지 않다. “반듯하게 누워서 두 무릎을 모으고, 두 발을 뒤집는다. 허리를 펴고 입에 기운을 머금고, 배를 부풀린다. 숨을 참기가 어려워지면 비로소 서서히 내뱉기를 7차례 행하면(自極七息), 痺痛과 熱痛을 없어지며, 두 정강이가 불편한 것을 치료된다.”²⁴⁾고 하였다. 또한 “반듯하게 누워서 손과 팔과 다리를 반듯하게 펼친다. 코로 기운을 머금고, 숨을 참기가 어려워지면 비로소 서서히 내뱉기를 7차례 행하고(自極七息), 다리를 서른 번 흔들고 멈춘다. 가슴과 다리가 차가운 것과 전신이 서리고 厥逆한 것을 치료한다.”²⁵⁾고 하였다.

「諸癩候」의 養生禁忌에서 “술에 취해 이슬을 맞으며 자는 것은 불행히도 癩病을 일으킨다.”²⁶⁾라고 언급한 것은 과도한 음주를 한 것에 더하여 길거리에서 노숙하는 것과 유관하다고 보았다.

「消渴候」의 뒤에 덧붙인 養生法에서는 “사람이 잘 때에는 입을 길게 벌리고 자면 안 된다. 오래도록 그렇게 하면 消渴에 걸리고 血色을 잃게 된다. 赤松子가 말하기를 ‘누워서 눈을 감고 숨을 멈춘 채 열둘을 세면 飲食不消을 通治한다’고 했다. 湯藥과 溫熨와 鍼石은

따로 정해진 처방은 없으며 補養하고 宣導하여야 한다.”²⁷⁾고 하였다.

『諸病源候論』에서 수면질병에 관하여 논술한 것은 오늘날 수면질병을 인식하고 이해하는데 중요한 참고의의가 있다. 특히 여기에서 언급한 것을 통하여 의학적 관점에서 수면질병의 인식에 대한 역사를 이해할 수 있으며, 병인학적인 관점에서 수면질병을 치료하는 조치를 탐색하고, 약물학적인 관점에서 수면장애를 치료하는 새로운 약물을 발견하여 임상적인 효과를 기대할 수 있다.

孫思邈의 『備急千金要方』에서는 장부의 허실과 수면장애와의 관계를 논술하였다. “큰 병을 앓은 후에 虛煩하여 잠을 이룰 수 없는 경우는 膽寒한 까닭이니 ‘溫膽湯’이 마땅하다”²⁸⁾, “心이 實熱하여 기빠서 웃거나 두렵거나 놀라고 두려워하여 꿈속에서 잘 놀라서 불안한 경우는 ‘竹瀝湯’의 처방으로 다스린다”²⁹⁾, “心이 實熱하여 입이 마르고 갑갑하여 갈증이 나거나 눕거나 잠을 자도 불안한 경우는 ‘茯神煮散’으로 다스린다”³⁰⁾고 하였으며, “驚甲湯은 ‘邪氣의 침범으로 인하여 꿈을 꾸거나 잠을 잠에 있어 눈물을 흘리거나 사람 목소리를 듣기 싫어하는 경우를 다스린다’³¹⁾, ‘別離散’은 “男女의 風邪를 다스리며, 이는 남자의 꿈속에 여자를 보거나 여자의 꿈속에서 남자를 보아 슬픔과 걱정 그리고 기쁨과 화를 내는 정상적인 감정이 나타나지 않거나, 혹은 1개월에서 6개월까지 이러한 감정이 발동하는 경우를 다스리는 처방이다.”³²⁾,

22) 巢元方 著. 諸病源候論 卷2 風癩候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.11. “夫人見十步直墻, 勿順墻而臥. 風利吹人, 必發癩癩及體重. 人臥春夏向東, 秋冬向西, 此是常法”
23) 巢元方 著. 諸病源候論 卷1 風身體手足不隨候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.3. “偃臥, 合兩膝, 布兩足, 生腰, 口內氣, 振腹七息, 除壯熱疼痛, 兩脛不隨”
24) 巢元方 著. 諸病源候論 卷2 風痺候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.6. “偃臥, 合兩膝頭, 翻兩足, 生腰坐, 口內氣, 脹腹, 自極七息, 除痺痛熱痛, 兩脛不隨”
25) 巢元方 著. 諸病源候論 卷2 風痺候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.6. “偃臥, 端展兩手足臂, 以鼻內氣, 自極七息, 搖足三十而止, 除胸足寒, 周身痺厥逆”
26) 巢元方 著. 諸病源候論 卷5 諸癩候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.16. “醉酒露臥, 不幸生癩.”

27) 巢元方 著. 諸病源候論 卷5 消渴候. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.30. “人睡臥, 勿張口, 久成消渴及失血色. 赤松子云, 臥閉目不息十二, 通治飲食不消, 其湯熨鍼石, 別有正方, 補養宣導.”
28) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 點校. 千金方 卷12 膽虛實第二. 北京. 華夏出版社. 1996. p.172. “大病後虛煩不得眠, 此膽寒故也. 宜溫膽湯”
29) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 點校. 千金方 卷13 心虛實第二. 北京. 華夏出版社. 1996. p.189. “治心實熱, 驚夢, 喜笑, 恐畏, 驚懼不安, 竹瀝湯方.”
30) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 點校. 千金方 卷13 心虛實第二. 北京. 華夏出版社. 1996. p.189. “治心實熱, 口幹煩渴, 眠臥不安, 茯神煮散”
31) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 點校. 千金方 卷14 風癩第五. 北京. 華夏出版社. 1996. p.205. “治邪氣, 夢寐寤時涕泣, 不欲聞人聲.”
32) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 點校. 千金方 卷14 風癩第五. 北京. 華夏出版社. 1996. p.205. “治男女風邪, 男夢見女, 女夢見男, 悲愁憂患怒喜無常, 或半年數月一發動者方.”

‘補心湯’은 “心氣의 부족으로 인하여 땀이 많고 가슴이 답답하며 홀로 거처하길 좋아하며, 꿈을 많이 꾸지만 자각하지 못하는 증상을 주치한다.”³³⁾, ‘小定心湯’은 “체질이 허약하고 파리하여 자주 놀라고 心氣가 허약하여 가위에 눌릴 경우를 다스리는 처방이다.”³⁴⁾, ‘大定心湯’은 “心氣가 허약하여 잘 놀라며 정신이 혼란스러워 잊어버리기를 잘하거나 혹은 놀라는 꿈이나 가위에 눌리는 꿈을 잘 꾸거나 의지가 약하고 부족한 경우를 다스리는 처방이다.”³⁵⁾, ‘大鎮心散’은 “心虛하여 驚悸하거나 꿈속에서 잘 놀라는 것을 다스리는 처방이다.”³⁶⁾, ‘鎮心丸’은 “남자나 부인의 虛損을 다스리며, 꿈속에서 잘 놀라거나 혹은 정신을 잃어버릴 경우를 다스리는 …… ”³⁷⁾, ‘小鎮心丸’은 “心氣가 작고 약하여 체질이 허약하여 잘 놀라고 두려워하여 떨며, 가슴 속에 기운이 역상하며, 꿈에 악몽이 자주 나타나며 기억력이 없거나 그르되게 기억하거나 정신이 황홀한 경우를 다스리는 처방이다.”³⁸⁾고 하였다. 이밖에 脾虛實과 腎虛實에 따른 陰陽, 表裏, 虛實에서도 不得眠 등의 수면 장애를 언급하였다.

孫思邈의 『千金翼方』에는 “놀라고 가슴이 두근거리는 꿈을 꾸거나 失精³⁹⁾을 치료하는 ‘鎮心丸’과 “꿈에 귀신과 통하여 失精하여 체질이 약해지고 자주 놀라거나 공포감이 있는 경우”를 치료하는 ‘建中湯’⁴⁰⁾이 있고, 과도한 수면을 치료하는 ‘鎮心醒益智方’이나

‘止睡方’에 각성 작용이 있는 麻黃과 白朮을 사용하였다. 이는 현대 본초학적으로 마황과 백출에 흥분 작용이 있다고 한 것과 상통한다.

孫思邈은 『備急千金要方』에서 수면양생 문제를 매우 중시하였다. 그는 수면의 환경, 방법, 자세, 수면 전후 반드시 주의해야 할 사항 등에 대해 과학적인 일련의 규정을 만들었다. 수면 자세에서 “사자가 누워있는 모습의 수면 자세”⁴¹⁾를 취하는데, 오른쪽 옆구리를 바닥에 대고 무릎을 굽히는데, 즉 오른쪽 측면으로 눕고 하지는 무릎을 굽힌다. 이러한 수면 자세는 현재 여러 학자가 공인하는 가장 좋은 자세이며, 동시에 옛 사람들이 동물 행위를 중시하여 관찰하였음을 말해주고 있다. 수면 시에 머리가 향하는 방향에 대해 孫思邈은 “봄, 여름에는 동쪽을 향하고, 가을, 겨울에는 서쪽을 향하며, 머리는 북쪽을 향하게 눕지 말라”⁴²⁾고 하였으며, 아울러 “북쪽을 향하여 침상을 설치하지 말라.”⁴³⁾고 하였다. 수면 환경에 있어서 “머리 주변에 화로를 설치하지 말아야 하는데, 시간이 오래되면 火氣를 흡수하여 머리가 무겁고 눈이 빨갛게 되며 눈동자와 코가 마른다. 밤에 잠 잘 때는 귀에 구멍을 막아야 하는데, 이는 귓구멍으로 바람이 침범하면 귀머거리가 된다.”⁴⁴⁾고 하였다. 수면 습관에 있어서 “여름철에 잠을 잘 때는 얼굴에 서리를 맞아서 안 되니 얼굴의 피부가 두터운 사람은 瘡症이 잘 생기거나 혹은 面風이 발생된다. 겨울철에는 머리에 이불을 덮어서 안 되니 이렇게 하면 장수할 수 있다.”⁴⁵⁾고 하였으며, 또한 “무릇 사람이 잠을 잘 때는 다리를 높은 곳에 걸치지 말아야 하는데, 오랫동안 이런 습관을 지니면 腎水가 손상하게 된다. 다리가 찬 사람은 매번 담장과

33) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷14 風虛驚悸第六. 北京. 華夏出版社. 1996. p.208. “主心氣不足, 多汗心煩, 喜獨, 多夢不自覺.”
 34) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷14 風虛驚悸第六. 北京. 華夏出版社. 1996. p.208. “治虛羸, 心氣驚弱多魔方.”
 35) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷14 風虛驚悸第六. 北京. 華夏出版社. 1996. p.208. “治心氣虛悸, 恍惚多忘, 或夢寤驚魔, 志少不足方.”
 36) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷14 風虛驚悸第六. 北京. 華夏出版社. 1996. p.209. “治心虛驚悸, 夢寤恐畏方.”
 37) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷14 風虛驚悸第六. 北京. 華夏出版社. 1996. p.209. “治男子婦人虛損, 夢寤驚悸, 或失精神……”
 38) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷14 風虛驚悸第六. 北京. 華夏出版社. 1996. p.209. “治心氣少弱, 驚寤振悸, 胸中逆氣, 魔夢參錯, 謬忘恍惚方.”
 39) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷14 風虛驚悸第六. 北京. 華夏出版社. 1996. p.209.
 40) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷19 補腎第八. 北京. 華夏出版社. 1996. p.276.

41) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷27 道林養性第二. 北京. 華夏出版社. 1996. p.380. “眠作獅子臥”
 42) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷27 道林養性第二. 北京. 華夏出版社. 1996. p.381. “春夏向東, 秋冬向西, 頭勿北臥”
 43) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷27 道林養性第二. 北京. 華夏出版社. 1996. p.381. “牆北亦勿安床”
 44) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷27 道林養性第二. 北京. 華夏出版社. 1996. p.381. “頭邊勿安火爐, 日久引火氣, 頭重目赤, 睛及鼻乾. 夜臥當耳勿有孔, 吹入即耳聾”
 45) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷27 道林養性第二. 北京. 華夏出版社. 1996. p.381. “夏不露面臥, 令人面皮厚, 喜成瘡, 或作面風. 冬月勿覆其頭, 得長壽”

10걸음정도 떨어져야 하며 답장을 따라 눕지 않아야 한다. 바람이 사람을 향하여 불면 그 사람에게 癲癇과 몸이 무거운 증상을 나타낸다. 침상에 다리를 걸치고 누워 다리가 허공에 뜨게 잠을 자서는 안 되는데, 오래 되면 血癆가 되고 두 다리가 무겁고 허리가 아프게 된다. 한 낮에 잠을 자서는 안 되니 이는 失氣하기 때문이다.”⁴⁶⁾고 하였다.

그는 잘 때에 반드시 입을 단아야 하며, 입을 벌릴 경우 氣를 잃게 되어 사기가 입으로 들어와 시간이 경과하면 消渴 및 혈색을 잃게 된다고 하였다. 무릎을 구부리고 옆으로 누우면 기력이 좋아지고 반듯하게 눕는 것보다 낫다고 하였다. 孔子께서 시체처럼 반듯하게 누워서 자지 말라는 말에 근거하여 잠들 때는 구부리고 자는 것을 싫어하지 말고, 깨어서는 몸을 펴는 것을 싫어하지 말라고 하였다. 그는 잠잘 때 노래 부르거나 큰 소리로 말하지 말라고 하여 “잠을 청하려면 노래를 읊어서는 안 된다.”⁴⁷⁾고 하였으며, 또한 “누워서 큰 소리를 지르는 것은 氣力을 손상시키게 된다.”⁴⁸⁾고 하였다.

수면의 심리 상태에 대해 “무릇 사람이 잠을 청할 때는 마음을 먼저 높히고, 그 다음 눈을 감게 한다.”⁴⁹⁾고 하였다. 사람이 잠들면 하룻밤에 다섯 번을 뒤척인다고 하였다. 손사막은 수면양생을 높은 경지로 까지 끌어 올렸으며, “길을 가거나, 거처하거나, 안거나, 눕거나, 농담하거나 웃기는 말을 하거나, 잠을 자거나 먹는 것과 행위 가운데, 급하게 또는 망령되게 행동하지 않는다면 수명을 연장하고 장수할 수 있다.”⁵⁰⁾고 하였다.

孫思邈은 수면양생을 중시하였을 뿐만 아니라 수면을 이용하여 치료도 하였다. 唐代 相國寺의 승려

僧允惠가 癲疾을 앓아 정신을 잃고 반년이 경과하였는데 유명하고 진귀한 의약을 써보았으나 효과가 없었다. 스님의 형인 藩氏는 집이 부유하여 孫思邈을 초빙하여 치료하게 하였다. 孫思邈은 이르길 ‘오늘 저녁 자고 나면 내일 바로 나올 것이다’고 하였다. 藩씨는 ‘투약을 해주신다면 은혜를 잊지 않겠습니다’고 하였다. 孫思邈은 ‘짠 것이 있으면 스님에게 먹이고 갈증이 날 때를 기다려 나에게 말해 달라고 하였다.’ 그날 밤 스님이 과연 갈증이 나자 손사막이 와서 따뜻한 술 한 잔을 구해 약을 1첩 조제하여 주었다. 잠시 있다가 다시 술을 찾아 반잔을 주었다. 그 스님은 이틀 밤낮을 자고 깨어나 이전처럼 되었다. 藩氏가 고마워하며 孫思邈에게 그 치료법을 물으니 ‘일반 사람은 安神시킬 있지만 정신이 혼미할 경우 잠을 자게 할 수는 없다. 이는 『靈苑方』에서 朱砂, 酸棗仁, 乳香散으로 일반 사람이 사용할 수 없다. 또한 正肅 吳公이 어릴 때 心病을 앓아 앞의 방 한 첩을 복용하고 5일 만에 깨어나 마침내 나왔다.’(『備急千金要方』)고 하였다. 여기에서 朱砂는 독이 있어 그 性을 알지 못하면 사용할 수 없다. 오늘날 대부분 琥珀粉으로 朱砂를 대체하는데 효과가 있다.

수면은 생리적으로 필요할 뿐만 아니라 중요한 치료 방법 가운데 하나이다. 『醫方類聚』 「癲癇門」에서 『明皇雜錄』(唐·玄宗 때의 일화를 기록한 책)을 인용하였는데, 唐·開元연간(A. D. 713~741)에 명의 紀明朋이 望診에 특출하며 심리요법을 잘 사용하였다. 그 중 唐·玄宗이 그를 궁으로 불러들여 정신이 실성되고, 함부로 욕을 내뱉으며 다리가 아파 땅을 딛을 수 없는 怪病을 치료하게 한 기록이 있다. 紀明朋은 음식을 절제하지 못하고, 놀라고 두렵고 상심한 병인을 분석하여 수면 요법을 선택하고 ‘雲母湯’을 복용시키자 잠을 싹껏 자고나니 병이 나았다. 그리고 꿈속에서 병인을 추적하여 기술하였다.

唐·王燾는 『外臺秘要』에서 ‘傷寒不得眠方’⁵¹⁾, ‘久咳坐臥不得方’⁵²⁾, ‘虛勞虛煩不得眠方’⁵³⁾, ‘病後不得眠

46) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷27 道林養性第二. 北京. 華夏出版社. 1996. p.381. “凡人眠, 勿以脚懸踏高處, 久成腎水及損房. 足冷人, 每見十步直墻勿順墻臥, 風利吹人使人發癲及體重. 人臥勿踣床懸脚, 久成血癆, 兩足重腰疼, 又不得晝眠, 令人失氣”
47) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷27 道林養性第二. 北京. 華夏出版社. 1996. p.381. “凡欲眠, 勿歌詠”
48) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷27 道林養性第二. 北京. 華夏出版社. 1996. p.381. “臥勿大語, 損人氣力”
49) 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 点校. 千金方 卷27 道林養性第二. 北京. 華夏出版社. 1996. p.381. “凡人先臥心後臥眼”
50) 錢超塵 主編. 千金翼方·養老大例. 北京. 學苑出版社. 1995. p.864. “行, 住, 坐, 臥, 言談語笑, 寢食造次之間, 能行不妄施者, 則可延年益壽矣”

51) 王燾. 外臺秘要 卷2 傷寒不得眠方四首. 서울. 成輔社. 1975. p.82.
52) 王燾. 外臺秘要 卷9 久咳坐臥不得方二首. 서울. 成輔社. 1975. p.254.
53) 王燾. 外臺秘要 卷17 虛勞虛煩不得眠方八首. 서울. 成輔社. 1975. p.463.

方⁵⁴) 등을 언급하였다. 이 시기 일본 丹波康賴(たんば やすより)가 저작한 『醫心方』에도 ‘治穀勞欲臥方’⁵⁵), ‘治昏塞喜眠方’⁵⁶), ‘治產後不得眠方’⁵⁷) 등을 기술하였는데, 이러한 것은 모두 唐代 의가들이 수면 질병 치료에 대해 중시하였음을 반영하고 있다.

2. 兩宋 시기

宋代(A. D. 960~1279)는 화약, 나침반, 인쇄술이 발명되어 과학기술과 문화가 발전된 중요한 단계로서, 사회 경제가 전반적으로 발전하였고 의학교류도 더욱 빈번해졌다. 특히 北宋의 역대 황제들은 모두 의학을 비교적 중시하였고, 經典이 되는 의서가 인쇄되어 의학을 계승하고 발양시켰다. 太祖인 趙匡胤 자신이 의학에 밝아 아우인 趙光義의 등에 뜬을 놓았다는 기록이 있다. 또한 『開寶本草』를 편찬하였고, 王懷隱에게 명하여 『太聖惠方』 100권을 편찬하였다. 태종은 賈黃中에게 『神醫普救方』 1000권을 편찬하도록 하였고, 眞宗 때는 『道藏』을 다시 새겨 상당히 많은 의학적인 내용을 수록하였다. 仁宗 때는 校正醫書局을 세워 많은 의서를 중간하였다. 따라서 수면 및 수면 질병 치료와 관련된 중요한 문헌을 남겼다.

宋代 의가는 『素問』의 ‘運氣七篇’을 계승하여 운기학설을 창립, 발전시켜 시간의학의 발전에 기초를 다졌다. 특히 시간 생리학의 규율에 대한 인식은 후세 수면질환을 診治하는데 새로운 사상적인 방법을 제공하였다.

宋·太平惠民和劑局이 편집한 『太平惠民和劑局方』은 정부 약국의 處方集으로 여기에는 ‘腦膈臍圓’으로 五勞七傷으로 인한 ‘夜多夢異’, ‘晝少精神’을 치료하였으며, ‘菟絲子圓’으로 腎氣가 虛損하고 五勞七傷으로 인한 ‘夜夢驚恐’을 치료하였으며, ‘金釵石斛圓’으로 진기가 부족하고 五臟이 허약한 ‘精神昏困’, ‘夜夢驚恐’, ‘心恐

盜汗’을 치료하였다.

또한 ‘大山菴圓’으로 허손과 五勞七傷으로 인한 ‘夜多異夢 …… 嗜臥少起, 喜驚多忘’을 치료하였으며, ‘定志圓’으로 心氣가 부족하고 五臟이 부족하여 ‘夢寐驚麗, 恐怖不寧’한 것을 치료하였으며, ‘預知子圓’으로 心氣 부족과 의지 부족으로 인한 ‘健忘少睡, 夜多異夢, 寐即驚麗或發狂眩暴不知人’한 것을 치료하였고, ‘麝香鹿茸圓’으로 下焦傷渴로 인한 ‘夜夢鬼交’, ‘遺泄失精’을 치료하였다.

뿐만 아니라 ‘妙香散’으로 ‘男子婦人心氣不足, 志氣不定, 驚怖, 悲憂慘戚, 虛煩少睡, 喜怒不常, 夜多盜汗, 飲食無味, 頭目昏眩.’을 치료하였고, ‘平補鎮心丹’으로 ‘丈夫婦人心氣不足, 志意不定, 精神恍惚, 夜多異夢 …… 睡臥不穩, 夢寐遺精’을 치료하는 등의 처방이 기재되어 있다. 이러한 방약은 모두 수면과 꿈에 관련된 것이다.

宋·趙佶의 『聖濟總錄』은 관찬한 의서로 「傷寒門」, 「霍亂門」에는 傷寒, 霍亂으로 인한 불면과 상응하는 치법이 기재되어 있다. 「膽門」에는 膽虛하여 불면이 되는 機制를 상술한 것 이외에 膽虛不眠을 치료하는 처방 7首都 제시하였다. 膽熱하여 잠이 많은 것에 대한 치료 처방 5首가 있다. 그러나 ‘虛勞不得眠’의 치료 방약은 『金匱要略』의 ‘酸棗仁湯’과 다르게 ‘黃芪湯’, ‘桔梗湯’, ‘麥門冬湯’이 있다.

宋·王旼의 『全生指迷方』에는 虛勞病으로 인한 ‘夜夢鬼交’에 대해 ‘大建中湯’으로 치료하였다.

宋·王湜의 『幼幼新書』에는 소아의 ‘心煩不睡’, ‘煩悶臥不安’, ‘不睡, 多驚狂語’, ‘夜熱臥狂語煩渴’, ‘臥睡多驚狂語’, ‘壯熱驚悸不睡’에 대해 각기 다른 치료방법을 제시하였다.

宋·嚴用和의 『濟生方』에는 ‘柴胡散’으로 肝膽實熱로 인한 ‘夢寐不安’을 치료하였고, ‘茸朱丹’으로 心虛血少로 인한 ‘夜多異夢’을 치료하였고, ‘羊腎丸’으로 腎勞, 虛寒으로 인한 ‘夢寐驚悸’를 치료하였고, ‘益榮湯’으로 사려 과도와 心血이 耗傷한 것으로 인한 ‘夜多不寐’를 치료하였다. 동시에 ‘夢寐不安’을 五臟에 귀속시켜 논치하였고, ‘睡臥不安’은 「風門」에 귀속시켜 中風으로 논치하였다.

嚴用和는 『濟生方』의 「溫膽湯方證」에서 “가슴이 허전함을 느끼면서 무서움을 잘 타고 매사에 잘 놀라며,

54) 王焘. 外臺秘要 卷17 病後不得眠方二首. 서울. 成輔社. 1975. p.464.

55) 丹波康賴 撰 王大鵬 校注. 醫心方 卷9. 上海. 上海科學技術出版社. 1998. p.413.

56) 丹波康賴 撰 王大鵬 校注. 醫心方 卷13. 上海. 上海科學技術出版社. 1998. p.547.

57) 丹波康賴 撰 王大鵬 校注. 醫心方 卷23. 上海. 上海科學技術出版社. 1998. p.946.

악몽을 꾸고 이상한 기분이 들게 하여, 결국에는 겁이 생겨나, 기분이 氣의 소통이 원활해지지 않고 침이 생겨난다. 침이 생기는 것과 氣의 흐름이 잡히고 나다 다시 여러 가지 증상이 나타나는데, 호흡이 가빠지면서 숨이 막히거나 땀이 나면서 사지에 부종이 생겨나고 음식을 섭취하여도 맛을 느끼지 못하며, 심이 허해져 빈민하게 되고 편히 잠들지 못한다.”⁵⁸⁾라고 하였다. 「遠志丸方證」에서도 역시 “불면을 유발하는, 놀람, 악몽, 높은 곳에 오르거나 위험에 처하거나, 정신적 불안, 驚悸와 怯을 다스린다.”⁵⁹⁾라고 하였다. 악몽으로 인하여 心驚膽怯하게 되고 기가 울체하여 痰이 생기며 氣와 痰이 서로 뭉쳐 여러 증상으로 변한다.

宋·陳直의 『奉親養老書』에 노년 수면과 관련한 독특한 견해가 보인다. 예를 들면 봄에 노인은 “혼자서 앉거나 잠을 잘 수 없으며”⁶⁰⁾하고, 여름에는 “수면을 취하고 싶을 때, 참아내면 오랫동안 수면을 취할 수 없으니, 수시로 쉬면서 한참 시간이 지나야 정신이 희미해져 잠들게 된다”고 하였으며, 겨울에는 “일찍 잠자리에 들고 늦게 일어나야만, 찬 기운을 피할 수 있다.”⁶¹⁾라고 하였다.

宋·周守中的 『養生類纂』 「人事部·睡臥」에는 藥枕으로 노년의 질병을 예방할 수 있다고 하여, “광택이 나는 藥枕을 백일 동안 사용하면, 일 년간 신체에 있었던 질병이나 풍사가, 하나씩 모두 없어져 몸에서 盡香이 난다.”⁶²⁾라고 하였다.

宋·朱佐의 『類編朱氏集醫方』은 유효한 의방 자료와 저자의 임상경험을 모은 방서인데, 여기에 三國시기의 養生家인 封衡(靑牛道士)이 양생에 대해 논술한 것을 인용할 때 수면 양생에 관한 내용을 다음과 같이 기술하였다. 즉 “잠자리에 들 때는 항상 입을 닫고 있어야 하는데, 입을 벌리고 잠에 들면 氣가 빠져나가고 외부로부터 邪氣가 들어오게 된다. 옅으로 모로 누워 자게 되면 사람이 기력이 다하게 되므로 자주 가위에 눕리게 된다. 봄에 늦게 잠들고 일찍 일어나야 하며, 여름에는 한 밤중에 잠이 들어 일찍 일어나고, 겨울에는 일찍 잠들고 늦게 일어나야 한다. 하지만 일찍 일어나라는 것이 답이 옳기 전을 말하는 것은 아니며, 늦게 잠자리에 들라는 것이 해가 뜬 후를 말하는 것은 아니다.”⁶³⁾라고 하였다.

宋·吳彥夔의 『傳信適用方』에서 失魂症 및 그 치료 방법을 기술하였다. 권37에서 “사람이 느끼길 자기 모습이 두 사람으로 누워있어 어느 것이 참인지 거짓 인지를 구별할 수 없으며, 말을 하지 않고 물어도 대답하지 않으면 失魂한 것이다. 辰砂, 人參, 茯苓濃煎湯을 복용하여 치료하면, 眞氣가 살아나서 假者는 사라진다.”⁶⁴⁾라 하였다.

宋·許叔微는 ‘夢精’의 치료에 대한 독특한 처방이 있었는데, 夢魔醫案 2례를 상세히 기재하였다. 『普濟本事方』 「中風肝膽筋骨諸風」의 ‘珍珠圓’, ‘獨活湯方’ 뒤에 “紹應 癸醜년에 내가 四明에 있을 때 董生이라는 사람이 있었는데, 정신이 불안정한 병을 앓고 있었다. 누워있을 때마다 魂이 달아나고 몸은 침상에 있어도 魂은 그 몸에서 분리되었고, 驚悸가 생기고 가위에 자주 놀려 밤새도록 잠을 잘 수가 없었다. 여러 차례 의사를 불러 치료를 받았으나 효과가 별로 없었다. 내가 이를 보고 “의사들이 병을 어떻게 진단하고 치료하였는가?”라고 물어 보았더니, 董生이 “모두

58) 嚴用和 著 王道瑞·申好眞 主編. 濟生方·驚悸怔忡健忘門. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.49. “心虛膽怯, 觸事易驚, 夢寐不祥, 異象惑惑, 遂致心驚膽怯, 氣鬱生涎, 涎與氣搏, 復生諸證, 或短氣悸乏, 或復自汗, 四肢浮腫, 飲食無味, 心虛煩悶, 坐臥不安.”
59) 嚴用和 著 王道瑞·申好眞 主編. 濟生方·驚悸怔忡健忘門. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.49. “治因事有所大驚, 夢寐不祥, 登高陟險, 神魂不安, 驚悸恐怯.”
60) 劉艷驕 高榮林 主編. 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.39. “不會獨坐, 獨眠”
61) 劉艷驕 高榮林 主編. 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.39. “陳直의 『奉親養老書』에서는 ‘若要寢息, 但任其意, 不可令久眠, 但時時令歇, 久則神昏’하며, 겨울에는 ‘惟早眠晚起, 以避霜威’라 하였다.”
62) 劉艷驕 高榮林 主編. 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.39 “周守中の 『養生類纂·人事部·睡臥』에서는 ‘枕百日面有光澤, 一年體中所疾及有風疾, 一一皆差而身盡香’라 하였다.”

63) 劉艷驕 高榮林 主編. 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.39 “『類編朱漢集醫·養生』에서는 ‘暮臥常習閉口, 口開則失氣, 邪從外入. 屈膝側臥, 益人氣力, 數正假臥. 春欲晏臥早起, 夏秋欲夜寢早起, 冬欲早臥晏起. 雖雲早起, 莫在鷄鳴前. 雖雲晏起, 莫在日出後’라 하였다.”
64) 劉艷驕 高榮林 主編. 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.39 “吳彥夔의 『傳信適用方』卷37에서는 ‘人自覺自形作兩人並臥, 不別真假, 不語, 問跡無對, 乃是離魂. 治用辰砂, 人參, 茯苓濃煎湯服之, 眞氣爽, 假者化矣’라 하였다.”

心病이라 하였습니다.”라고 대답했다. 내가 다음과 같이 말하였다. “脈을 짚어보니 肝經에서 邪氣를 받았으니心病이 아니다. 肝經이 虛하여 邪氣가 침범하였다. 肝은 魂을 藏하는 곳인데, 魂이 떠돌아 변하고 있는 것이다. 보통 사람은 肝이 邪氣를 받지 않았으므로 누워있을 때 魂이 肝으로 돌아가기에 精神이 안정되고 잠을 잘 수 있게 된다. 지금 肝에 邪氣가 있으니 魂이 돌아가지 못하여 누우면 魂이 날아다니니 마치 몸을 떠나 떠다니는 것과 같다. 肝은 怒함을 主하므로 조금이라도 화를 내면 病이 심해진다.” 이에 董生이 기뻐하며 “전에 이런 식의 말을 듣지 못하였습니다. 비록 약을 먹지는 않았으나 이미 병이 몸에서 제거된 것 같습니다. 약과 치료법을 구하고자 합니다.”라고 말하였다. 내가 2가지 처방을 주었는데 1개월간 복용한 후 병이 모두 나았다. 이 方은 珍珠母를 君으로 하고 龍齒를 佐로 하였다. 珍珠母는 肝經으로 들어가는 것 가운데 제일이고, 龍齒는 肝과 同類인 까닭이다. 龍齒와 虎睛은 예를 들면 지금 사람들에게 심장을 안정시키는 약물로, 주사모는 龍齒가 魂을 안정시키고 虎睛이 魄을 안정시키는 것을 모르니 각각 이러한 比類를 말하는 것이다. 東方의 蒼龍木는 肝에 속하고 魂을 藏한다. 西方의 白虎金은 肺에 속하고 魄을 藏한다. 龍은 變化될 수 있으므로 魂이 떠다니 불안정하고, 虎는 움직이지 않아, 魄이 멈추게 되어 지킬 수 있다. 나는 魄이 불안한 사람은 虎睛으로 치료하는 것이 적합하며, 魂이 날뛰는 사람은 龍齒가 적합하다고 말하는데, 이는 만물의 이치가 이루지는 것이지 잃게 하는 것이 아니므로, 사람들 이 그것을 통달하게 할 뿐이다.”⁶⁵⁾라 하여 몸에서 神이 떠나가는 꿈을 꾸는

것에 대해 心病으로 보지 않고 肝病으로 보아 치료에 임하였다.

宋·陳自明의 『婦人大全良方』은 婦人の 꿈에 대하여, 특히 婦女의 夢交를 상세히 설명하였다. “사람은 五行의 氣를 받아서 태어나고 五臟의 神氣를 이어서 성장하게 된다. 만약 음양이 조화되면 臟腑가 강성하여 풍사와 귀신 도깨비가 손상을 입힐 수 없다. 만약 섭생에 절도를 잃으면 혈기가 쇠약해져 풍사가 그 허약함을 틈타 침입하고 귀신의 邪氣가 精氣를 범하게 된다. 그러므로 부인이 귀신과 정을 통하는 것은 장부가 허약하여 정신을 지키지 못하므로 귀신의 기운을 얻어서 병이 생기는 것이다. 그 증상은 사람을 보려고 하지 않고, 상대가 있을 경우에는 함부로 행동하며 때때로 혼자 말하고 웃고, 혹은 때때로 슬피하고 우는 것이다. 맥과 호흡은 느리고 가라앉아 있으며, 어떤 경우에는 새가 쪼는 듯한데, 모두 鬼邪의 병이다. 또한 맥이 가늘고 길게 이어져 헛수를 세어볼 수가 없으면서 얼굴의 색이 변화가 없는 것도 역시 이 병의 증상이다.”⁶⁶⁾라 하고 아울러 ‘茯神散’, ‘桃仁圓’, ‘辟瘟丹’ 등의 처방을 치료법으로 열거하였다.

宋·王執中의 『鍼灸資生經』에서는 夢交, 가위눌림에 대한 침구치료를 자세히 기술하였다. 예를 들면 “虛勞尿精은 第7椎 양 옆의 30壯, 曲泉에 100壯에 뜬 뜸을 뜨고, 虛勞白濁은 脾俞에 100壯의 뜸을 뜨며, 三焦俞, 腎俞, 章門에 각각 100壯의 뜸을 뜬다. 꿈을 꾸면서 失精하는 것이나, 小便이 탁한 경우에 腎俞에 100壯의 뜸을 뜨고, 夢精의 경우에는 中封에 50壯의 뜸을 뜬다. 男子의 경우 성교하는 꿈을 꾸며 夢交를 하는 경우, 三陰穴에 50壯의 뜸을 뜬다. 失精하고 引縮하는데는 中封에 50壯의 뜸을 뜨고, 陰莖에 통증이 있고 정액에

65) 許叔微 著. 普濟本事方 卷1 中風肝膽筋骨諸風. 上海. 上海科學技術出版社. 1978. pp.1-2. “紹興癸醜, 予待次四明, 有董生者, 患神氣不守, 每臥則魂飛揚, 覺身在床而神魂離體, 驚悸多驚, 通夕無寐, 更數醫而不效, 予爲診視, 詢之曰: 醫作何病治? 董曰: 衆皆以爲心病. 予曰: 以脈言之, 肝經受邪, 非心病也, 肝經因虛, 邪氣襲之, 肝藏魂者也, 遊魂爲變, 平人肝不受邪, 故臥則魂歸於肝, 肝靜而得寐, 今肝有邪, 魂不得歸, 是臥則魂揚若離體也. 肝主怒, 故小怒則劇. 董欣然曰: 前此未之聞, 雖未服藥, 已覺沉疴去休矣, 願求藥法. 予曰: 公且持此說與衆醫議所治之方, 而徐質之, 閱旬日復至, 云醫編議古今方書, 無與病相對者, 故予處此二方相贈, 服一月而病悉除. 此方大抵以珍珠母爲君. 龍齒佐之, 珍珠母入肝經爲第一, 龍齒與肝相類故也, 龍齒虎睛, 今人例作鎮心藥, 殊不知龍齒安魂,

虎睛定魄, 各言類也. 東方蒼龍木也, 屬肝而藏魂, 西方白虎金也, 屬肺而藏魄, 龍能變化, 故魂遊而不定, 虎能專靜, 故魄止而能守, 予謂治魄不寧者, 宜以虎睛, 治魂飛揚者, 宜以龍齒, 萬物有成理而不失, 亦在夫人達之而已.”

66) 陳自明 撰 錢超塵 主編. 婦人大全良方·婦人夢與鬼交方論 《中華經典醫書》第7集. 北京. 中國醫藥科技出版社. 2002. p.241. “夫人稟五行之氣而生, 承五臟神氣而養. 若陰陽調合, 則臟腑強盛, 風邪鬼魅不能傷之. 若攝理失節而血氣虛衰, 則風邪乘其位, 鬼邪幹其正. 然婦人與鬼交通者, 由臟腑虛, 神不守, 故鬼氣得爲病也. 其狀不欲見人, 如有對吳, 時獨言笑, 或時悲泣是也. 脈息達伏, 或如鳥啄, 皆鬼邪爲病也. 又脈來綿綿, 不知度數, 而顏色不變者, 亦是此候也.”

피가 섞여 나올 경우에는 列缺俞에 50壯의 뜬을 뜬다. 失精은 五臟이 虛竭해서 생기는 것이므로, 曲骨端에 50壯의 뜬을 뜬다. 失精할때 陰莖이 수축되고 통증이 느껴지면, 大赫에 30壯의 뜬을 뜬다. 失精과 무릎 冷痛에는, 曲泉에 100壯의 뜬을 뜬다. 腰脊이 冷痛하고 溺濁하면, 脾募에 100壯의 뜬을 뜬다. 소변이 탁하거나 소변에 精이 흘러나올 때는 大椎骨이나 尾龜骨을 아우르는 중간 부분의 모두 3穴에 뜬을 뜨며, 大椎에서부터 尾龜骨까지 측량함으로써, 가운데를 꺾어 中間穴을 취한다. 太沖, 中封, 地機는 주로 精이 不足하며, 中極, 蠡溝, 漏穀, 承扶와 至陰은 바로 小便을 주관하며 이러한 작용이 원활하지 못하면 失精하게 된다. 志室은 失精과 小便淋瀝을 주치하며, 然穀은 精益하거나 정강이가 시려 오랫동안 설 수 없으며, 다리가 차거나 뜨거워지는 厥症을 다스리며, 行間은 溺難과 自濁, 寒疝, 小腹腫을 다스린다. 腎俞은 溺血, 便濁, 出精을 치료하며, 膏肓俞는 꿈꾸면서 失精하는 것을 다스린다. 至陰, 曲泉, 中極도 失精을 다스린다. 志室은 下腫과 失精을 다스린다. 꿈 속에서 精이 빠지는 경우는 三陰交에 27壯의 뜬을 뜨면 꿈이 깨고 정신이 맑아진다. 노동으로 인하여 소변에 精이 빠지는 경우에는, 陽陵泉과 陰陵泉에 환자 나이의 수에 따라 뜬을 뜨거나 혹은 10椎, 19椎의 양방에 30壯의 뜬을 뜬다. 耳聾, 腰痛, 失精, 食少하거나 무릎 이하가 시린 경우는 마땅히 京門穴에 50壯의 뜬을 뜨고, 14椎 아래 100壯을 뜬다.”⁶⁷⁾이라 하였다. 이러한 穴位의 치법은 『備急千

金要方』에 많이 나타나지만 이렇게 총결한 것은 『鍼灸資生經』에서만 나타난다.

가위눌림의 침구치료법은 『침구자생경』에 많이 기술되어 있다. “商丘穴은 가위눌림을 다스린다. 『비급천 금요방』에서 말하길 가위에 자주 눌리면 天牖穴을 이용하여 밤에 꿈을 꾸는 것과 착란을 일으키는 것을 치료하며, 얼굴이 푸르거나 누르며 면색의 색택이 없는 경우를 다스린다. 右手關의 後尺部 가운데 陰絶한 경우는 바로 腎脈이 없는 경우이다. 만약 역으로 冷해지면 위로 거슬러 올라가 가슴에 통증이 일어나게 되어, 물에 들어가는 꿈이나, 귀신을 보는 꿈을 꾸게 된다. 자주 가위에 눌리거나 검은 색 물체가 뉘에서 누른다는 느낌이 들 때는 足太陽을 刺鍼하여 陽을 다스린다.”⁶⁸⁾라고 하였다. 魘死의 치료 방법은 “무릇 가위눌림이라 함은 불을 켤 수 없고 가까이 있는 사물에 대하여서 빨리 소리를 지를 수도 없으며, 꿈속에서 살인함에 단지 통증이 발등과 엄지발가락이 물어뜯는 것과 같이 아픈 경우이다. 한편 꿈속에서 많이 뱉어내는 내용인 경우는 산다. 또는 엄지발가락의 털이 집중되어 있는 37壯을 뜬을 뜨며, 가위에 눌려서 잠에서 깨어나지 못할 경우는 양쪽 엄지발가락에 30壯을 뜬을 뜬다.”⁶⁹⁾이라 하였고 때로는 약물을 함께 쓰기도 하였다. 예를 들면 “밤에 자주 가위를 눌리는 婦人은, 어렸을 때 자주 질병에 걸려 心에 까지 이른 것이다. 회복되어 안정되었을 지라도 가끔 가위에 눌리게 된다. 뜬은 가위눌림을 없앨 수 없으므로 약을 복용하지 않으면 안된다.”⁷⁰⁾라고 하였다.

67) 王宗欣·黃龍祥 校注 王執中 編纂. 鍼灸資生經 第3 治夢遺失精. 北京. 華夏出版社. 1996. p.279. “虛勞尿精, 灸第七椎兩旁各三十壯, 或曲泉百壯. 虛勞白濁, 灸脾俞百壯或三焦俞, 腎俞, 章門各百壯. 夢失精, 小便濁難, 灸腎俞百壯. 夢匯精, 灸中封五十. 男子與人夢交, 精泄, 灸三陰穴五十. 失精引縮, 灸中封五十, 陰痛溺血精出, 灸列缺俞五十. 失精五臟虛竭, 灸曲骨端五十. 失精陰縮莖痛, 灸大赫三十. 失精, 膝脛痛冷, 灸曲泉百壯. 腰脊冷痛溺濁, 灸脾募百壯. 自濁漏精, 灸大椎骨, 尾龜骨並中間共三穴, 以繩量大椎至尾龜骨, 折中取中間穴. 太沖, 中封, 地機主精不足. 中極, 蠡溝, 漏穀, 承扶正至陰主小便不利, 失精. 志室治失精, 小便淋瀝. 然穀治精益, 肝酸不能久立, 足一寒一熱, 行間治溺難, 自濁, 寒疝, 小腹腫. 腎俞治溺血, 便濁, 出精. 膏肓俞治夢失精. 至陰, 曲泉, 中極治失精. 飛志室治下腫失精. 夢泄精, 灸三陰交二七壯, 夢斷神良. 勞尿精, 陽陵泉或陰陵泉隨年壯, 或十椎, 十九椎旁三十壯. 耳聾, 腰痛, 失精, 食少, 膝以下清, 當灸京門五十壯, 十四椎百壯.”

68) 王宗欣·黃龍祥 校注 王執中 編纂. 鍼灸資生經 第4 夢魘. 北京. 華夏出版社. 1996. p.294. “商丘治魘夢. 『千』曰: 主喜魘夢. 天牖療夜夢顛倒, 百青黃無顏色. 右手關後尺中陰絶者, 無腎脈也. 若是逆冷, 上搶胸痛, 夢入水, 見鬼, 善魘寐, 黑色物來掩人上, 刺足太陽, 治陽”

69) 王宗欣·黃龍祥 校注 王執中 編纂. 鍼灸資生經 第4 夢魘. 北京. 華夏出版社. 1996. p.294. “凡魘死, 不得著燈火照, 亦不得近前急喚, 多殺人, 但痛咬其足跟及足拇指. 邊並多唾其面即活. 又灸足大指聚毛中三七壯, 魘不覺, 兩足大指聚毛中三十壯”

70) 王宗欣·黃龍祥 校注 王執中 編纂. 鍼灸資生經 第4 夢魘. 北京. 華夏出版社. 1996. p.294. “有婦人夜多魘, 蓋因少年侍親疾, 用心所致也, 後服定志圓, 遂不常魘. 灸固不可廢, 藥亦不可不服也”

원인에 따른嗜臥에 대하여 『鍼灸資生經』에서는 “願會, 百會에 질병이 걸리면 자주 졸리게 되는데, 陽蹻, 膈俞는嗜臥를 다스린다. 腎俞는 獨臥를 치료하고, 二間, 三間은 눕기를 좋아하는 것과 잠자기 좋아하는 것을 치료하고, 厲兌는 과도한 수면과 驚悸를 치료하고, 脾俞는 四肢가 煩熱한 것과 嗜臥, 倦怠, 下肢가 마음대로 움직이지 않는 것을 다스린다. 三陽絡은 嗜臥와 몸이 마음대로 움직이지 않는 것을 다스린다. 五里, 太溪, 大鍾, 照海, 二間은 嗜臥를 다스린다. 膈俞는 주로 傷寒과 嗜臥를 주로 하고, 三陽絡은 嗜臥와 몸이 마음대로 움직이지 않는 것을 다스린다. 厲兌, 大敦는 잠자고 싶어 하는 것을 치료하며 天井은 嗜臥를 주로 한다.”⁷¹⁾라고 하였다.

‘不臥’는 ‘불면’을 포함하여 기타 질병 때문에 편히 수면을 취할 수 없는 것도 포함되는데, “神庭은 驚悸해서 부득이 편하게 잠들지 못하는 것을 다스린다. 氣沖과 期門은 不得臥를 다스린다. 太淵은 기침, 煩怒, 不得臥를 다스린다. 白環俞는 腰脊의 냉함과 통증, 오랫동안 누워있어도 잠들지 못하는 것을 다스린다. 隱白, 天府, 陰陵泉은 不得臥를 다스린다.”⁷²⁾라고 하였다. 神庭은 風癩, 驚悸, 편히 잠들지 못하는 것을 치료하며, 太淵, 肺俞, 條口, 隱白에서는 불면을 다스린다. 謔謔, 環跳에서는 岐伯이 “누워서 몸이 伸縮하여서 回轉을 하지 못하여 발생하는 경우를 다스리는 것이다. 大椎는 편히 잠들지 못하는 것을 다스리고, 氣海, 陰交, 大巨는 자주 驚悸하는 것과 불면을 다스린다. 公孫은 不嗜臥를 주로 하며, 攢竹 등은 不得臥를 주로 한다.”⁷³⁾라고 하였고, 또한 “不得臥하는

사람은 心氣로 인한 것이므로 마땅히 ‘俞山人鎮心丹’을 복용하여야 한다. 이 丹은 棗仁을 微妙한 것으로 쉽게 잠들지 못하는 사람이 바로 숙면을 취할 수 있게 된다.”⁷⁴⁾라고 보충 설명하였다.

宋·王惟一의 『銅人腧穴鍼灸圖經』에서 足少陰經穴이 嗜臥를 치료할 수 있고, 手陽明大腸經穴의 三間은 ‘嗜臥胸滿’을 치료하고, 五里는 ‘嗜臥’를 치료하며, 足太陰脾經의 商丘는 ‘가위눌림’을 치료하며, 足陰陽胃經의 厲兌는 ‘鼻不利, 多驚好臥’를 다스린다고 하였다.

宋代의 의학 발전 과정에서 宋人들은 시간의학에 대해 이미 알고 있었고, 불면(不寐, 不得臥), 嗜臥(嗜臥), 악몽, 夢交(鬼接), 失魂(혼이 떠나감) 및 수면 양생의 문제에 대해 상당히 중시하였으며 침구치료 뿐만 아니라 약물 치료도 있었다. 이러한 것들은 오늘날에도 여전히 임상에 유효하다.

3. 金元 시기

金元(A. D. 916~1368)시기는 중국 역사상 소수 민족이 장악한 시기였고, 빈번한 전쟁과 상호 융합하는 가운데 의학의 발전에 있어서 학과 사이에 논쟁의 국면이 나타났다. 병인, 병기에 대한 이전의 해석과 당시 성행하던 經方으로는 임상적 수요에 적응할 수가 없었다. 당시 여러 의가들 사이에 ‘古方不能今用’의 사상이 나타났고, 劉完素, 張元素, 張從正, 李杲, 王好古, 朱丹溪 등의 의가학설이 이어서 나오게 되었다. 그들은 의료실천을 통하여 의학이론에 대해 새로운 탐색을 하였고, 서로 다른 인식을 천명하여 각자의 이론과 학설을 창립하였다. 특히 그들의 독창적인 임상치료방법이 수면의학의 임상방면에 있어서 체현한 바가 있는데, 이러한 의가의 학술사상과 학술저작에서 발견할 수 있다.

劉完素는 火熱病機로 입론하였다. ‘亢則害, 承乃制’의 사상으로 질병을 인식하고 진단하고 질병의 標本逆從을 고려하였으며 陰陽을 판단하여 사유하였다. 그는 夢囈(잠꼬대)와 多夢은 내부의 鬱熱로 보았다. 『素問玄機原病式』에서 “잠자면서 말을 많이 하는 것을 속칭

71) 王宗欣·黃龍祥 校注 王執中 編纂 鍼灸資生經 第4 嗜臥 北京 華夏出版社. 1996. p.294. “願會, 百會療多睡. 陽蹻, 膈俞療嗜臥. 腎俞療好獨臥. 二間, 三間療多臥喜睡. 厲兌療多睡善驚. 脾俞療四支煩熱. 嗜臥倦怠. 下肢不欲動. 三陽絡療嗜臥. 身不欲動. 五里, 太溪, 大鍾, 照海, 二間治嗜臥. 膈俞主傷寒嗜臥. 三陽絡治嗜臥. 身體不欲動. 厲兌, 大敦治喜寐. 天井主嗜臥”

72) 王宗欣·黃龍祥 校注 王執中 編纂 鍼灸資生經 第4 不臥 北京 華夏出版社. 1996. p.294. “神庭治驚悸不得安寢. 氣沖, 期門治不得臥. 太淵治咳嗽, 煩怒, 不得臥. 白環俞治腰脊冷疼, 不得久臥. 隱白, 天府, 陰陵泉治不得臥”

73) 王宗欣·黃龍祥 校注 王執中 編纂 鍼灸資生經 第4 不臥 北京 華夏出版社. 1996. p.294. “療臥伸縮回轉不得. 大椎療臥不安. 氣海, 陰交, 大巨主驚不得臥. 公孫主不嗜臥. 攢竹等主不得臥”

74) 王宗欣·黃龍祥 校注 王執中 編纂 鍼灸資生經 第4 不臥 北京 華夏出版社. 1996. p.294. “人不得臥, 亦有因心氣使然, 宜服俞山人鎮心丹. 此丹以棗仁微妙過, 則令人得睡故也”

睡語라고 하는데 熱이 微弱한 것이다. 만약 熱이
甚하면 잠에서 깨며 정신은 혼란하고 맑지 못하는
것은 곧 譫語이다. 自汗과 驚悸, 이같이(咬牙)가 모두
그런 까닭이다. 이른바 잠들면 衛氣가 外로 行하고
內에 氣鬱하기 때문에 裏熱이 생긴다. 무릇 上善은
물과 같고, 下愚는 불과 같은 것이다. 따라서 六欲七
情에서 上善은 達하고 下愚는 遷한다. 그 중 꿈속에서
喜, 怒, 哀, 樂, 好, 惡, 愛의 七情은 나눌 수 없는 것으로
이를 이길 수 없는 것은 잠들면 內熱의 울결이 심하기
때문이다. 꿈을 꾸는 사람이 일반적으로 꿈속의 꿈이라고
말하는 것은 道에서 더욱 멀어진 것이다. 꿈에서
깨어난 사람은 道의 꿈이라 한다. 따라서 道를 이룬
것은 크게 깨달은 것이니 六欲七情이 간섭할 수 없다.
옛 사람이 말한 꿈이란 귀신이 미혹하는 것이다. 열병을
앓아 七情을 遷하는 자는 水가 衰하여 道가 멀어진
까닭이다.”⁷⁵⁾고 하였다. 이밖에 劉河間의 『傷寒標本心
法類萃』에서 ‘傷寒懊憹, 虛煩, 不得眠’에 관한 치료
방법을 제시하였다.

李東恒은 脾胃病 치료에 대가였으며 특히 脾胃와
元氣와의 관계를 강조하였다. 그가 저술한 『脾胃論』
卷下 「攝養」에서 수면과 침구류와 음식과의 관계에
대해 말하길 “밤에 편안하게 잠들지 못하는 것은
이불이 두꺼워 열이 壅滯된 까닭이다. 급히 걷어내고
땀을 닦아 주어야 하며, 이불이 얇아서 편하지 않으면
더해 주면 잠들기 편안해진다. 배가 고파서 편히
잠들지 못하면 음식을 조금 먹고, 배가 불러서 편히
잠들지 못하면 조금만 걷거나 앉아 있어야 한다”⁷⁶⁾라
하였다. 여기에 ‘食入則昏冒欲睡, 得臥則食一邊’을
기재하였는데 이는 ‘生發之氣不行’하기 때문으로

보았다. 『醫學發明』에서 ‘補益肝腎丸’으로 치료하는 증
가운데 ‘寢汗憎風’, ‘臥而多驚’, ‘熱蒸不眠’을 열거하고
이에 상응하는 방약을 제시하였다.

李東恒은 『脾胃論』 「脾胃盛衰論」에서 “혹은 헛것을
보거나 헛것을 듣거나, 망령된 마음이 생기거나 밤에
亡人을 꿈꾸거나, 四肢가 滿閉하고 轉筋한 것 등은
모두 肝木이 太盛하여 邪가 된 것”⁷⁷⁾이라 하였다. 꿈에
대한 그의 논술에서 脾胃와 상관되는 것이 많은데,
이는 脾胃를 중시하는 사상과 긴밀하게 연계시킨
것이다. 『蘭室秘藏』의 ‘補氣升陽和中湯’ 조문에서 肢體
麻木으로 인해 불면이 생긴 치료를 언급하였다.

張從正은 汗吐下法을 응용하여 저명하게 되었다.
그의 저작 속에는 失眠, 嗜眠 등의 병에 대한 치법이
있을 뿐만 아니라, 최초로 의안 속에 따로 不寐에 관한
門을 만들어 수면 질병을 內科의 諸證 반열에 오르게
하였다.

張從正은 『儒門事親』에서 “思氣所至, 爲不眠, 爲嗜
臥…….”⁷⁸⁾라 하여 정서적인 요인이 수면에 영향을
끼칠 수 있음을 알 수 있다. 그는 思勝恐으로 驚恐을
치료하거나⁷⁹⁾, 喜勝悲로 걱정으로 인해 덩어리가 맺힌
것을 치료⁸⁰⁾하는 등의 심리치료 방법을 제출하였고,
移情變志의 방법으로 失眠을 치료하였다. 『治病百法』
에서 小兒夜啼의 치료방법을 제시하였는데, “무릇
小兒의 夜啼가 그치지 않는 것은, 마땅히 燈花 한 枚를
잘게 갈아서 젓과 함께 복용하기를 3회 한다. 즉
매번 燈花 한 枚를 복용하는데, 이 약을 복용시키고
조용한 방에 하루 이를 재우면 곧 그친다”⁸¹⁾고 하였다.
『十形三療』에서는 腰跨痛이 수면에 영향을 끼친다고

75) 劉完素. 素問玄機原病式·六氣爲病·熱類. 江蘇. 江蘇科學
技術出版社. 1985. p.29. “寐而多言者, 俗名睡語, 熱之徵也.
若熱甚則睡寤, 而神昏不清, 則譫語也. 自汗驚悸, 咬牙皆然.
所謂寐則衛氣行於外, 而氣鬱於內, 是故裏熱發也. 夫上善
若水, 下愚如火. 故六欲七情, 上善達之, 而下遇遷之. 其中夢
中喜, 怒, 哀, 樂, 好, 惡, 愛之七情, 非分之過, 其不可勝者,
寐則內熱鬱甚故也. 凡人夢者, 乃俗云夢中之夢, 離道愈遠,
夢之覺者, 尚爲道之夢也. 故成道是爲大覺, 則六欲七情,
莫能幹也. 古人言夢者, 神迷也. 病熱而能遷七情者, 水衰
道遠故也.”

76) 申鉉沂·尹暢烈. 東垣脾胃論譯釋 卷下 攝養. 서울. 대성
문화사. 1992. p.231. “夜不安寢, 裘厚熱壅故也, 當急去之,
仍拭汗, 或薄而不安即加之, 睡自穩也. 饑而睡不安, 則宜
少食. 飽而睡不安, 則少行坐.”

77) 申鉉沂·尹暢烈. 東垣脾胃論譯釋 卷上 脾胃勝衰論. 서울. 대성
문화사. 1992. p.41. “或妄見, 妄聞, 起妄心, 夜夢亡人, 四肢
滿閉轉筋, 皆肝木太盛而爲邪也.”

78) 張從正 著 葉川·建一 編纂. 儒門事親 卷3 九氣感疾更相
爲治衍26 《金元四大醫學家名著集成》. 北京. 中國中醫藥
出版社. 1997. p.231.

79) 張從正 著 葉川·建一 編纂. 儒門事親 卷7 驚103 《金元四大醫
學家名著集成》. 北京. 中國中醫藥出版社. 1997. p.281.

80) 張從正 著 葉川·建一 編纂. 儒門事親 卷7 因憂結塊100 《金元四
大醫學家名著集成》. 北京. 中國中醫藥出版社. 1997. p.281.

81) 張從正 著 葉川·建一 編纂. 儒門事親 卷5 夜啼82 《金元四大
醫學家名著集成》. 北京. 中國中醫藥出版社. 1997. p.281.
“夫小兒夜啼不止者, 當用燈花一枚研細, 隨乳汁下, 並三服.
則每服燈花一枚, 服罷此藥, 於靜室中臥一兩日, 則止也.”

하였으며⁸²⁾, 그 가운데 『十形三療』의 「不寐一百二」과 「兒寐不寤一百四」가 가장 대표적인 내용을 담고 있다.

“한 부유한 집의 부인이 생각을 많이 하여 2년 동안 잠을 잘 이루지 못하였는데, 약을 먹어도 치료되지 않아서 남편이 戴人에게 치료를 구하였다. 戴人の ‘양 손의 맥이 모두 緩하니 이는 脾가 병을 얻은 것으로 脾는 생각을 주관하기 때문이다.’라고 하였다. 이에 그 남편과 더불어 환자로 하여금 화를 내고 격분하도록 유도하였다. 재물을 낭비하고 술만 마시며 여러 날을 보내다가 한 가지 일도 처리하지 않고 떠나버리니 그 사람이 크게 노하면서 땀을 흘렸으며, 그 날 밤은 곤히 잠들었다. 이와 같이 하니 8~9일간 깨어나지 않더니 이때부터 음식을 먹고 맥도 그 정상으로 되돌아왔다.”⁸³⁾

“陳州의 長吏의 한 어린아이가 잠들어서는 깨어나지 않는 병을 앓았다. 하루는 여러 의사가 잠을 자면서 놀란 것으로 보고 치료를 하였는데, 혹은 땀을 뜨거나 혹은 ‘大驚丸’과 ‘水銀餅子’로 치료하였다. 그 아버지가 말하기를 ‘이 아이가 평소에는 질병이 없었는데, 어찌 돌연히 놀래는 증상이 생겼겠는가!’라 하고 자식의 병을 戴人에게 물었다. 戴人이 진찰하니 그 두 손의 맥이 모두 和平했다. 戴人은 ‘만약 驚風의 맥이라면 마땅히 洪大하고 강한데 지금의 맥은 화평하니 驚風이 아니다’고 하였다. 戴人이 비밀리에 그 아이의 乳母에게 물기를 ‘당신이 3일 전에 술을 마셔 취하지는 않았는가?’ 그렇다 하니 웃으며 말하기를 ‘부인이 술을 데워서 보니 술맛이 매우 좋아 술 한 병을 마시고 잠들었다. 오래 묵은 술은 미가 甘하여 胸膈에 맺히는데, 酒氣가 그득하여 젓먹이 아이도 역시 취한 것이다.’라고 하고, 이에 甘草, 乾葛花, 縮砂仁, 貫衆을 뺏아서 달여 그 汁을 마시도록 하니 깨어났다⁸⁴⁾.

82) 『十形三療』에서는 腰跨痛이 수면에 영향을 끼친다고 하였다.

83) 張從正 著 葉川·建一 編纂. 儒門事親 卷7 內傷形·不寐102 《金元四大醫學家名著集成》. 北京. 中國中醫藥出版社. 1997. p.281. “一富家婦人, 傷思慮過甚, 二年不得寐, 無藥可療, 其夫求戴人治之. 戴人曰: 兩手脈俱緩, 此脾受邪也, 脾主思故也. 乃與其夫議以怒而激之. 多取其財, 飲酒數日, 不處一法而去, 其婦大怒汗出, 是夜因眠. 如此者, 八九日不寤, 自是而食進, 脈得其平.”

84) 張從正 著 葉川·建一 編纂. 儒門事親 卷7 內傷形·兒寐

朱丹溪는 ‘陽有餘, 陰不足’의 학설을 제창하였다. 痰濕이 병이 되는 것을 중시하였으며 痰濕한 체질이 대부분 嗜睡한다고 보았고 대낮에는 嗜睡하고 밤에는 不眠한다. 朱丹溪는 『金匱鉤玄』에서 盜汗의 치료방을 제시하여 “白朮 4兩에 1兩은 黃連으로 炒하고, 1兩은 石斛으로 炒하고, 1兩은 牡蠣 가루와 함께 炒하고, 1兩은 麩皮와 함께 炒하는데, 각각 微黃色이 될 때까지 한다. 나머지 약은 쓰지 않고, 오직 白朮만 사용한다. 이 약을 細末하여 매번 3錢을 粟火湯에 복용하며, 4兩을 다 먹으면 효과가 있다.”⁸⁵⁾고 하였다. 또한 小兒夜啼 치료에 “人參 1錢半, 黃連 1錢半을 薑汁에 炒하고, 甘草 半錢과 竹葉 20個를 두 번 복용할 분량으로 한다. 생강 한 조각을 더하여 복용한다.”⁸⁶⁾고 하였다. 그는 夢遺를 “專主乎熱”로 인식하고, 예방, 치료에 있어서 약물 이외에 심리적인 요인에 주의를 기울이는 것을 중시하였다. 『格致餘論』에서 “閉藏을 주관하는 것은 腎이고 疏泄하도록 하는 것은 肝이다. 양자 모두 相火가 있고 그 系는 위로 心에 속한다. 心은 君火이고 感하는 바에 따라 쉽게 動한다. 心火가 동하면 相火도 動하며, 動하면 곧 精이 절로 새어나온다. 相火는 한꺼번에 일어나면 비록 交會하지 않더라도 또한 은밀히 흘러나와 疏泄된다.”⁸⁷⁾고 하였다.

不寤104 《金元四大醫學家名著集成》. 北京. 中國中醫藥出版社. 1997 p.281. “陳州長吏一小兒 病寐而不寤. 一日諸醫作睡驚治之 或欲以艾花灸之 或以大驚丸 及水銀餅子治之. 其父曰: 此子平日無病 何驟有驚乎! 以子之病 乃問於戴人. 戴人診其兩手 脈皆平和. 戴人曰: 若驚風之脈 當洪大而強 今則平和 非驚風也. 戴人竊問其乳母: 爾三日前會飲醉酒否? 遽然. 笑曰: 夫人以煮酒見餉 酒味甚美 飲一罇而睡. 陳酒味甘而戀膈 酒氣滿 乳兒亦醉也. 乃到甘草, 乾葛花, 縮砂仁, 貫衆 煎汁使飲之 入醒.”

85) 朱震亨 著 葉川·建一 編纂. 金匱鉤玄 卷1 盜汗 《金元四大醫學家名著集成》. 北京. 中國中醫藥出版社. 1997. p.717. “白朮四兩, 一兩用黃連炒, 一兩用石斛炒, 一兩用牡蠣末同炒, 一兩用麩皮同炒, 各微黃色, 餘藥不用, 只用白朮. 上藥爲細末, 每服三錢, 用粟火湯調下, 盡四兩效.”

86) 朱震亨 著 葉川·建一 編纂. 金匱鉤玄 卷3 夜啼 《金元四大醫學家名著集成》. 北京. 中國中醫藥出版社. 1997. p.730. “人參一錢半, 黃連一錢半, 薑汁炒, 甘草半錢, 竹葉二十個, 作二服, 加薑一片, 益服之.”

87) 朱震亨 著 葉川·建一 編纂. 格致餘論·陽有餘陰不足論 《金元四大醫學家名著集成》. 北京. 中國中醫藥出版社. 1997. p.683. “主閉藏者腎也, 司疏泄者, 肝也. 二者皆有相火, 而其系上屬於心. 心君火也, 爲所感而易動, 心火則相爲亦動, 動則精自走, 相火翕然而起, 雖不交會, 亦暗流而疏泄矣.”

元·邱處機의 『攝生消息論』에서는 “밤에 별과 달 아래에서 노숙하는 것만으로 병을 얻는 것은 아니고, 잠들어 있을 때 서늘한 바람을 맞아서 병을 얻는다. 잠간은 시원하지만 邪風이 腠理에 들어가면 그 병환이 가장 깊어진다. 시원함을 탐내서 몸에 땀을 흘린 채 바람을 쐬며 자면 風痺를 많이 일으킨다.”⁸⁸⁾고 하였다. 이것은 사람들이 여름철에 취해야 할 수면양생에 대한 가르침이다.

元·鄒鉉은 『壽親養老新書』에서 “나이든 사람은 겨울에(寒月) 언제나 黎明 때에 일어나야 한다.”⁸⁹⁾고 하였다.

元·杜思敬의 『鍼灸摘英集』에 “五噎, 黃痺, 醋心, 多睡, 嘔吐不止”⁹⁰⁾를 치료하는 침구 처방이 있다.

元·王國瑞은 『扁鵲神應鍼灸玉龍經』에서 ‘虛弱夜起’를 치료한 鍼方이 있다. “老人이 허약하면 小便이 많은데 밤에 자주 일어나니 더욱 고통스럽지 않은가! 鍼으로 갈빗대 命門을 자침하는 것이 참으로 妙穴이며, 더하여 腎俞에 뜸을 뜨면 질병이 능히 낫는다.”⁹¹⁾고 하였다. 또 ‘膽寒心驚鬼交白濁’을 치료하는 鍼方에서는 “膽寒하면 먼저 마음이 두렵고 놀란다. 白濁과 遺精의 고통을 금할 수가 없고, 밤에 귀신과 교접하는 꿈을 꾸면 心俞를 瀉하고, 白環俞穴을 자침하는 것이 일반적이다.”⁹²⁾고 하였다. 『盤石金直刺秘傳』에서는 “傷寒 1~2일에 머리, 눈, 허리, 얼굴, 관절이 시리고 아프고, 몸을 뒤적이지 못하며 氣喘하고 누워도 편히 잠들지 못하고, 虛汗이 그치지 않고 上體는 熱하면서

下體는 차가워서 몸을 땀다. 曲池(瀉), 復溜(補), 委中(刺)한다. 낮지 않으면 晷穀을 瀉한다.”⁹³⁾고 하였고, “忽然히 꿈에 가위놀리고 저승(九泉)으로 급히 돌아가니, 엄지발가락의 털 사이에서 鍼穴을 택하는 것이 가장 좋다.”⁹⁴⁾라고 하였다. 이러한 침구처방은 참고할 만한 가치가 있다.

元의 危亦林的 『世醫得效方』 ‘怔忡’ 조문에서 棗肉(大棗肉)과 靈砂를 써서 허약한 사람의 不眠症과 가위놀림, 自汗 松悸를 치료한 기록이 있다. 즉 靈砂 2分을 갈고, 人參 半分과 酸棗仁 1分을 가루로 갈아서 大棗肉으로丸을 만들어, 잠자리에 들 때 大棗湯으로 5~7粒을 복용한다. 驚悸 조문에서는 ‘十味溫膽湯’으로 ‘心膽虛怯과 조그만 일에도 잘 놀래는 것, 夢寐不祥 …… ’을 치료하고, ‘健忘’ 조문에서는 ‘小定志圓’으로 心氣가 안정되지 못하고 五藏이 부족하며, 심한 경우 근심걱정으로 즐겁지 않고 건망이 잦고 아침에 차도가 있다가 저녁에 다시 악화되는 것을 치료하였다. 아울러 어떤 일로 크게 놀라 꿈자리가 편치 못하고, 위험을 무릅쓰고 높은 곳에 올라 神魂이 불안하고 驚悸恐怯한 것도 다스린다.

이밖에 元·許國禎의 『禦藥院方』에는 失眠과 打鼾 등 수면 장애를 치료하는 ‘酸棗飲’ 등의 약방이 실려 있다. 忽氏의 『飲膳正要』에는 음식과 수면 양생의 관계에 대해 기술하였는데, 이를테면 “爛煮面, 軟煮肉, 少飲酒, 獨自宿”⁹⁵⁾의 경우이다.

이상으로 이 시기의 의가들은 이미 수면 장애의 치료를 중시하였고 동시에 수면양생에도 관심을 가졌음을 알 수 있다.

88) 丘處機 著. 攝生消息論·夏季攝生消息 《中國基本古籍庫 CD~ROM》. 北京愛如生數字化技術研究中心 編纂, 2005. p.2. “不得於星月下露臥, 兼便睡著使人扇風取涼, 一時雖快, 風入腠理則其患最深, 貪涼兼汗身當風而臥, 多風痺.”
89) 劉艷驕 高榮林 主編. 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.42. “老年人每寒月黎明即起”
90) 杜思敬 著 黃龍祥 主編. 鍼灸摘英集 《鍼灸名著集成》. 北京. 華夏出版社. 1996. p.408. “治五噎, 黃痺, 醋心, 多睡, 嘔吐不止”
91) 黃龍祥 主編. 扁鵲神應鍼灸玉龍經·一百二十六玉龍歌 《鍼灸名著集成》. 北京. 華夏出版社. 1996. p.425. “老人虛弱小便多, 夜起頻頻更苦何, 鍼助命門真妙穴, 艾加腎俞疾能和.”
92) 黃龍祥 主編. 扁鵲神應鍼灸玉龍經·一百二十六玉龍歌 《鍼灸名著集成》. 北京. 華夏出版社. 1996. p.425. “膽寒先是怕心驚, 白濁遺精苦莫禁, 夜夢鬼交心俞瀉, 白環俞穴一般鍼.”

93) 黃龍祥 主編. 扁鵲神應鍼灸玉龍經·盤石金直刺秘傳 《鍼灸名著集成》. 北京. 華夏出版社. 1996. p.443. “傷寒一二日, 頭, 目, 腰, 面, 節疼痛, 不可轉側, 氣喘, 睡臥不安, 虛汗不止, 上體熱, 下體寒戰, 曲池(瀉), 復溜(補), 委中(刺). 不愈合谷瀉.”
94) 黃龍祥 主編. 扁鵲神應鍼灸玉龍經·鍼灸歌 《鍼灸名著集成》. 北京. 華夏出版社. 1996. p.445. “忽然夢魔歸泉速, 拇指毛中最可擇.”
95) 忽思慧 撰. 飲膳正要 卷1 養生避忌. 北京. 人民衛生出版社. 1986. p.7. “爛煮面, 軟煮肉, 少飲酒, 獨自宿”

Ⅲ. 結 論

1. 隋·唐·五代는 중국의 봉건사회가 한창 흥성하던 시기로 경제적 발전과 해외 문화교류도 급속히 발전하였고, 정신적으로 儒, 佛, 道의 3교가 성행하였다. 이 시기에 의학은 이전의 시기의 의학적 성취를 전반적으로 종합, 정리한 바탕 위에, 당시 醫家들이나 민간요법, 小數民族들의 유효한 방약을 받아들여 집대성하게 되었다. 따라서 당시의 수면과 관련하여 各種 大型 方書 속에 논술이 산재되어, 후대에 진귀한 자료로 남게 되었다. 주목할 만한 것은 孫思邈의 『備急千金要方』 등에서 본격적으로 수면양생에 관한 논의되기 시작하였다.

2. 兩宋 시대는 『太平聖惠方』, 校正醫書局 등의 작업을 거친 수많은 官撰醫書 등의 출현으로 특징적인데, 이를 통하여 前代의 成果들을 받아들여 수면과 관련된 질병에 관한 病機가 더욱 세분화되고 정교하게 탐구되었다. 이를테면 陳直은 『奉親養老書』에서 노인 수면에 대해 독특한 견해를 보였고, 周守中이나 陳自明 등은 노인이나 부인의 수면과 꿈에 대해 상세한 견해가 밝혔다.

3. 金元 시대는 醫學理論에 있어 百家의 爭鳴이 있었던 찬란한 시기로 醫家들은 자신의 실질적 경험을 바탕으로 새로운 의학이론을 제시하였다. 이러한 풍조는 수면에 관련된 이론이나 임상적 경험을 풍부하게 하였고, 특히 金元사대가는 수면이론의 발달에 큰 영향을 끼쳤다.

劉河間은 『素問玄機原病式』에서 각종 수면 장애의 원인을 ‘火’로 인식하였고, 李東垣은 『脾胃論』에서 ‘嗜眠’, ‘食後即昏冒欲睡’ 등을 脾胃와 유관된 嗜睡病으로 인식하였으며, 『醫學發明』에서 ‘寢汗憎風’, ‘臥而多驚’, ‘熱蒸不眠’에 관하여 논술하였다. 또한 張從正은 『內經』, 『難經』, 『傷寒論』의 뜻을 받들어 汗·吐·下 三法을 중심한 ‘攻邪論’을 펼침에 있어, 수면과 관련하여 ‘不寐’를 단독적인 질병으로 관찰하였으며, 『內經』의 ‘生克制勝’의 원리를 이용하여 心理療法로 각종 情志性 疾病을 치료하였는데 失眠은 그 중의 한 가지 사례이다.

한편 朱丹溪는 ‘陽有餘, 陰不足’論을 제창하였다. 치료하는데 있어서도 痰濕과 化熱의 문제를 重視하였으며, 『格致餘論』에서 말하기를 相火와 心火의 관계에 착안하여 夢遺에 관한 논설을 펼쳤다. 이 밖에도 危亦林은 『世醫得效方』에서 ‘夜不得睡, 夢中驚魘’, ‘夢寐不祥’, ‘虛煩小睡’에 관하여 논술하였고, 羅天益은 『衛生寶鑑』에서 ‘勞倦所傷, 虛中有寒所致的’에 따라 ‘養胃進食丸’과 ‘參朮調中湯’을 구별하여 치료하였다.

Ⅳ. 參考文獻

1. 李泳錫 河洪基 金基郁. 睡眠理論의 發展史에 關한 研究(I). 大韓韓醫學原典學會誌. 2011. 24(4). pp.9-21.
2. 嚴用和 著 王道瑞·申好眞 主編. 濟生方. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.49.
3. 劉艷驕 高榮林 主編. 中醫睡眠醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2003. p.39, 42.
4. 陳自明 撰 錢超塵 主編. 婦人大全良方·婦人夢與鬼交方論《中華經典醫書》第7集. 北京. 中國醫藥科技出版社. 2002. p.241.
5. 丹波康賴 撰 王大鵬 校注. 醫心方. 上海. 上海科學技術出版社. 1998. p.413, 547, 946.
6. 孫思邈 撰 劉更生·張瑞賢 點校. 千金方. 北京. 華夏出版社. 1996. p.172, 189. 205, 208, 209, 380, 381.
7. 張從正 著 葉川·建一 編纂. 儒門事親《金元四大醫學家名著集成》. 北京. 中國中醫藥出版社. 1997. p.231, 281.
8. 朱震亨 著 葉川·建一 編纂. 金匱鉤玄《金元四大醫學家名著集成》. 北京. 中國中醫藥出版社. 1997. p.717, 730.
9. 朱震亨 著 葉川·建一 編纂. 格致餘論《金元四大醫學家名著集成》. 北京. 中國中醫藥出版社. 1997. p.683.
10. 丘處機 著. 攝生消息論《中國基本古籍庫CD-ROM》. 北京愛如生數字化技術研究中心 編纂. 2005. p.2.

11. 王宗欣·黃龍祥 校注 王執中 編纂. 鍼灸資生經. 北京. 華夏出版社. 1996. p.279, 294.
12. 杜思敬 著 黃龍祥 主編. 鍼灸摘英集 《鍼灸名著集成》. 北京. 華夏出版社. 1996. p.408.
13. 黃龍祥 主編. 扁鵲神應鍼灸玉龍經 《鍼灸名著集成》. 北京. 華夏出版社. 1996. p.425, 443, 445.
14. 錢超塵 主編. 千金翼方. 北京. 學苑出版社. 1995. p.864.
15. 申鉉沂·尹暢烈. 東垣脾胃論譯釋. 서울. 대성문화사. 1992. p.41, 231.
16. 忽思慧 撰. 飲膳正要. 北京. 人民衛生出版社. 1986. p.7.
17. 劉完素. 素問玄機原病式. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. p.29.
18. 許慎撰 段玉裁注. 說文解字注. 上海. 上海古籍出版社. 1981. p.134.
19. 許叔微 著. 普濟本事方. 上海. 上海科學技術出版社. 1978. pp.1-2.
20. 王燾. 外臺秘要. 서울. 成輔社. 1975. p.82, 254, 463, 464.
21. 巢元方 著. 諸病源候論. 北京. 人民衛生出版社. 1955. p.1, 2, 3, 6, 10, 11, 13, 16, 20, 21, 25, 30, 32, 49, 255.