

『黃帝內經』에 나타난 不眠의 原因에 관한 考察

東義大學校 韓醫科大學 原典醫史學教室

金仁駒·金重漢

關於對『黃帝內經』中記載的不眠原因的考察

東義大學校 韓醫科大學 原典醫史學教室

金仁駒·金重漢

通過對『黃帝內經』中提出的與不眠相關的17篇經文的考察，進行不眠原因的研究，得出如何結論：

睡眠和不眠，與人體內衛氣的活動有關。即白晝衛氣行於陽分，故能蘇醒；而夜晚衛氣行於陰分，則能入睡。衛氣能夠順利地出入內外，其力量是由五臟的精氣提供的。因此概括而言，不眠的原因是陰虛陽旺的狀態。

雖然不眠不過是一種病症，但其原因是多樣的。在經文中所見的原因，進行概括如下：

陽氣亢盛，陽明經失調，胃中不和，五臟受損傷，或因年老五臟精氣不足，因狂症或魂魄飛揚而致的多夢等心理障礙，非生理性水邪滯留，因針刺誤治而致的陰精損傷或水邪助長。

關鍵詞：『黃帝內經』，不眠，陽氣亢盛，衛氣。

I. 緒 論

古來로부터 不眠의 문제는 인간의 건강하고 평안을 삶을 누리하고자 하는 바람에 커다란 방해 요소가 되어 왔다.

더구나 온갖 복잡한 환경, 그리고 다양한 직업과 인간관계로 인하여 현대인들은 대단한 스트레스에 시달리고 있으며 많은 사람들이 不眠으로 인하여 고통받고 있으니 그것으로 인하여 정상적인 삶을 영위하는데 많은 문제들을惹起하고 있다.

먼저, 不眠의 개념에 대하여 생각해 보면 西洋醫學에서는 不眠을 不眠症(insomnia, sleeplessness)

으로 표기하며 또한 睡眠障碍라고도 한다.

밤새 한잠도 자지 못하는 경우는 드문 편이고 대부분의 不眠症은 불충분한 睡眠을 가리키는 것이다. 不眠에 대한 呼訴중 가장 많은 것이 잠들기가 무척 힘든 型이고, 그 다음이 깊은 잠이 들지 않고 자주 깨는 型, 마지막으로 자신이 원하는 시간 보다 너무 일찍 잠에서 깨어나는 型이다.

일반적으로 밤에 잠자리에 들고 나서 잠드는 데 30분 이상 걸린다는지 또는 아침에 깨어서 기억에 남을 정도로 잠을 깬 횟수가 5회 이상이고 또 睡眠中 깨어난 상태가 30분 이상으로 길었을 경우 그리고 전체 睡眠時間이 6時間 未滿인 경우를 不眠症으로 規定하고 있다.

不眠症 자체는 질병이나 임상적 진단명이 아

* 교신저자 : 金重漢, 東義大學校 韓醫科大學 原典醫史學教室, 051-850-8638.

니라 여러 가지 원인에 의해 일어날 수 있는 하나의 증상이다. 따라서 不眠症의 원인들도 다양하다. 불안 우울상태, 나쁜 수면습관, 소음공해가 심한 주거환경, 불규칙한 취침 및 기상시간, 약물이나 알코올남용, 수면 중 일어나는 주기적 하지움직임, 수면 중 호흡중단, 관절염, 궤양, 신경증이나 정신병 및 기타의 정신 또는 신체적 질환 등 여러 가지가 있다.⁴²⁾

또한 現代醫學에서 밝혀진 人體內 代謝機轉에서 “睡眠과 각성상태의 교차와 유지는 中腦의 網狀活性化系統(reticular activation system)과 기타 腦領域의 신경활동의 제어를 받는 동시에 뇌신경의 화학전달 물질의 동태적 변화와 밀접한 관계가 있다.”⁴³⁾고 하는 정도이다.

東洋醫學의 古代 文獻에서는 不眠을 여러 가지 말로 표현했다. 예를 들면 『內經』에서는 “不得臥”⁴⁴⁾, “臥不安”⁴⁵⁾, “不眠”⁴⁶⁾, “曠日”⁴⁷⁾ 등으로 기록되어 있으며, 『難經』에서는 “不寐”⁴⁸⁾로記載되어 있고 『醫學入門』에는 “不眠”⁴⁹⁾으로, 『石室秘錄』에서는 “不睡”⁵⁰⁾로 기록되어 있다. 현대 中醫內科學에서는 이를 “失眠”⁵¹⁾이라고 通稱하였다.

東洋醫學도 不眠의 형태는 그 정도에 따라 잠을 이루기 힘든 難眠, 깊은 熟眠을 못하는 淺眠, 睡眠時間이 짧은 短眠, 공연히 자주 깨는 頻醒 등이 모두 不眠에 屬한다고 할 수 있다.

본 論文은 『黃帝內經』에 나오는 不眠과 관련된 原文과 歷代 醫家들의 註釋을 참고하여 不眠

의 機轉과 原因에 대하여 연구 고찰하여 밝힌 것이다.

II. 本 論

不眠의 原因에 대하여 연구하자면 우선 睡眠의 機轉을 알아야 할 것이다.

2-1. 睡眠의 機轉

『黃帝內經』에서는 睡眠의 機轉에 대하여 다음과 같이 설명하고 있다.

『靈樞·營衛生會』에서 “人受氣於穀 穀入於胃 以傳與肺 五臟六腑 皆以受氣 其清者爲營 濁者爲衛 營在脈中 衛在脈外 營周不休五十而復大會 陰陽相貫如環無端 衛氣 行於陰二十五度 行於陽二十五度 分爲晝夜 故氣 至陽而起 至陰而止 …… 平旦陰盡而陽受氣矣 日中而陽滿 日西而陽衰 日入陽盡 而陰受氣矣 夜半而大會 萬民皆臥 命曰合陰”⁵²⁾라 하여 脈中을 행하는 營氣와 脈外를 행하는 衛氣가 하루에 전신을 50회씩 순환하는데 衛氣는 陰分을 25回 行하고 陽分을 25回 行하여 晝夜로 나누어 지며 衛氣가 陽分에 이르면 일어나게 되고, 陰分에 이르면 잠을 자게 된다고 하였다.

그리고 『靈樞口問』에서도 “衛氣 晝日行於陽 夜半則行於陰 陰者主夜 夜者臥 … 陽氣盡 陰氣盛 則目瞑 陰氣盡而陽氣盛 則寤矣”⁵³⁾라 하여 역시 衛氣가 낮에는 陽分을 행하고 夜半에는 陰分을 행하는데, 陽氣가 다하고 陰氣가 盛하면 日瞑하여 잠을 자고, 陰氣가 다하고 陽氣가 盛하면 깨어난다고 하였다.

『靈樞·衛氣行』에서는 “衛氣之行 一日一夜五十周于身 晝日行于陽二十五周 夜行于陰二十五周 周于五藏 是故平旦陰盡 陽氣出于目 目張則氣上行於頭, 循項下足太陽, 循背下至小指之端. 其散者, 別

42) 이영기, 원색최신의료대백과사전, 서울, 신태양사, 1994, p.32.

43) 강건근, 약학심리학, 서울, 범인문화사, 2001, p. 422

44) 金達鎬, 黃帝內經素問, (상), 서울, 醫聖堂, 2001, p. 680.

45) 金達鎬, 전계서, p. 740.

46) 金達鎬, 전계서, p. 1206.

47) 金達鎬, 黃帝內經靈樞, 의성당, 2001, p. 557.

48) 최승훈, 難經入門, 서울, 法仁文化社, 1998, p. 228.

49) 李挺, 編註醫學入門, 서울, 南山堂, 1985, p. 1193.

50) 陳士鏞, 石室秘錄, 서울 大星文化社, 1993, p. 57.

“故人病心驚不安, 或夜臥不睡者”

51) 何紹奇, 現代中醫內科學, 北京, 中國醫藥科技出版社, 1994, p. 492.

52) 金達鎬, 黃帝內經靈樞, 전계서, p. 502.

53) 金達鎬, 黃帝內經靈樞, 전계서, p. 668.

於目銳眦，下手太陽，下至手小指之間外側。其散者，別於目銳眦，下足少陽，注小指次指之間，以上循手少陽之分，側下至小指之間，別者以上至耳前，合於頷脈，注足陽明以下行，至附上，入五指之間。其散者，從耳下下手陽明，入大指之間，入掌中。其至於足也，入足心，出內踝，下行陰分，復合於目，故爲一周。… 陽盡於陰，陰受氣矣。其始入於陰，常從足少陰注於腎，腎注於心，心注於肺，肺注於肝，肝注於脾，脾復注於腎爲周。是故夜行一舍，人氣行於藏一周與十分藏之八，亦如陽行之二十五周，而復合於目。陽一日一夜，合有奇分十分身之二，與十分藏之二。是故人之所以臥起之時有早晏者，奇分不盡故也。”⁵⁴⁾라 하여 衛氣의 하루 循行에 대하여 구체적으로 자세하게 설명하고 있는데, 즉 衛氣는 平旦이 되어 陰氣가 다하고 陽氣의 活動이 시작되는데, 즉 눈을 뜨면 足太陽膀胱經의 睛明에서 시작해서 足太陽經을 따라 頭部로 올라가서 다시 목덜미 項部를 따라 足太陽經으로 내려가서 足小指의 끝에 이르고, 그 散支는 目銳眦에서 分別하여 手太陽經으로 내려가서 手小指 外側 끝에 이른다. 계속해서 足少陽經으로 들어가고 이어서 手少陽經으로 들어가고 이어서 足陽明經으로 들어가고 이어서 手陽明經으로 내려가서 다시 足心으로 들어가서 內踝의 下方으로 나와 陰分을 循行하는데 그 別支가 目內眦에 연결되어 다시 目에 합하는데 즉, 足太陽經의 睛明穴에 교통한다. 이것이 衛氣가 낮에 手足 六陽經을 循環한 후 足少陰經으로 終着하여 一周가 된다고 설명하고 있는 것이다.⁵⁵⁾

衛氣의 循行이 陽分을 다하면 陰分에서 衛氣를 받는데 먼저 足少陰經으로부터 腎으로 入注하고 다시 腎에서 心으로 注하고, 心에서 다시 肺

로 注하고, 肺에서 다시 肝으로 注하고, 肝에서 다시 脾로 注하고 脾에서 다시 腎으로 注하는데 이것이 衛氣가 夜行 陰分하여 일주하는 상황을 설명하고 있는 것이다. 즉 그 行이 相剋으로 순서를 삼았으니 그러므로 腎心肺肝脾로 相傳하여 一周가 되며 다시 腎으로 注한다.

이상 衛氣의 晝夜 循環을 도표로서 요약해보면 대략 다음과 같다.

- 晝行 陽分 : 足太陽經(睛:自睛明穴)→手太陽經→足少陽經→手少陽經 →足陽明經→手陽明經→足太陽經 반복순환
- 夜行 陰分 : 手陽明經에서 足心の 足少陰經으로 들어간 후 足少陰經 → 腎→心→肺→肝→脾→腎 반복순환

여기에서 우리는 인체에서 衛氣가 있는데 이는 아침에 일어나서 저녁에 잘 때까지 體表面으로 나와서 활동하므로 인체는 깨어있게 되는 것이고, 저녁이 되어 잠이 들어 아침에 일어나기까지는 體裏面으로 들어가서 활동하므로 인체는 잠을 자게 되는 것임을 설명하고 있다. 실제에 있어 인체의 氣는 內外上下를 막론하고 끊임없이 순환하고 있으나, 내적인 변화를 상대적 관점으로 區分해서 본다면 낮에는 氣가 裏面의 중심인 五臟으로부터 밖의 經脈 皮膚 腠理로 끊임없이 發散하여 인체의 動的인 상태를 유지하니 衛氣는 낮에는 主外요, 밤에는 氣가 表面의 經脈에서부터 안의 五臟으로 集合하여 인체의 정적인 상태를 유지하니 衛氣는 밤에는 主內라고 말할 수 있다고 본다. 이러한 衛氣의 循環理論도 바로 우주변화를 인식하는 동양 고대 철학적 사유체계인 天人相應觀 陰陽五行觀 恒動觀 등에 근본해서 나온 산출물의 하나라고 하겠다.

『素問·五臟生成論』에서 “人臥 血歸於肝”⁵⁶⁾ 라는 말이 있다. 이에 대하여 王冰은 “肝은 藏血하

54) 전게서, p. 1316~1323.

55) 전게서, p. 1318.

類經註“自陽明 入足心 出內踝者 由足少陰腎經 以下行陰分也. 少陰之別 爲蹻脈 蹻脈屬於目內眦, 故復合於目, 交於足太陽之睛明穴, 此衛氣晝行之序, 自手足六經 而終於足少陰經, 乃爲一周之數也”

고 心은 行血하니 사람이 動하면 血이 모든 經에서 운행하고 사람이 靜하면 血이 肝臟으로 歸屬하는 것은 왜 그런가? 肝은 血海를 主하기 때문이다”⁵⁷⁾ 고 하였다. 衛氣의 운행에 의하면 잠을 자게 되면 衛氣는 五臟으로 들어가게 되는데 血 또한 氣를 따라서 내부로 집중된다고 볼 수 있다. 그런데 왜 잠을 자면 血이 肝에 歸屬한다고 하였겠는가? 어찌 다른 五臟에는 血이 가지 않는다고 보겠는가? 그렇지 않을 것이다. 이것도 상대적으로 心이 行血을 主하고 脾는 統血을 主하듯이 肝은 藏血을 主하니 血이 肝으로 歸屬한다고 말한 것일 뿐이다. 肝은 血을 貯藏하기도 하지만 또한 疎泄하는 기능도 있다. 즉 낮에는 깨어나서 활동해야하니 疎泄을 主하고 밤에는 휴식해야하니 藏血을 主한다고 하겠다.

2-2. 『黃帝內經』에 나타난 不眠과 관련된 원문

1) 『素問·診要經終論篇 第十六』
冬刺春分 病不已 令人欲臥不能眠, 眠而有見⁵⁸⁾

2) 『素問·太陰陽明論篇 第二十九』
故犯賊風虛邪者 陽受之 食飲不節起居不時者 陰受之
陽受之則入六腑 陰受之則入五臟
入六腑則身熱不時臥 上爲喘呼 入五臟則 臍滿閉塞 下爲飧泄 久爲腸澼⁵⁹⁾

3) 『素問·熱論篇 第三十一』
黃帝問曰 今夫熱病者 皆傷寒之類也
岐伯曰 傷寒一日 巨陽受之 故頭項痛 腰脊強

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

三日 少陽受之
四日 太陰受之
五日 少陰受之
六日 厥陰受之⁶⁰⁾

4) 『素問·刺熱篇 第三十二』
肝熱病者 小便先黃 腹痛 多臥身熱 熱爭則狂言及驚 脇滿痛 手足躁 不得安臥⁶¹⁾

5) 『素問·評熱病論篇 第三十三』
帝曰 有病腎風者 面附瘧然壅 害於言 可刺不岐伯曰 虛不當刺 不當刺而刺 後五日其氣必至 帝曰 其至何如

岐伯曰 至必少氣時熱 時熱從胸背上至頭 汗出手熱 口乾苦渴 小便黃 目下腫 腹中鳴 身重難以行 月事不來 煩而不能食 不能正偃 正偃則欬 病名曰風水 論在刺法中

帝曰 願聞其說
不能正偃者 胃中不和也
正偃則欬甚 上迫肺也
諸有水氣者 微腫先見於目下也

帝曰 何以言
岐伯曰 水者陰也 目下亦陰也 腹者 至陰之所居 故水在腹者 必使目下腫也

眞氣上逆 故口苦 舌乾
臥不得正偃 正偃則欬出清水也 諸水病者 故不得臥 臥則驚 驚則欬甚也⁶²⁾

6) 『素問·逆調論篇 第三十四』
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 …

56) 金達鎬, 黃帝內經素問 上, 전계서, p. 242
57) 王水, 新編黃帝內經素問, 대성문화사, 1994, p. 83.
肝藏血 心行之, 人動則血運於諸經, 人靜則血歸於肝藏 何者? 肝主血海故也⁷⁾
58) 金達鎬, 黃帝內經素問 上, 전계서, p. 320.
59) 金達鎬, 전계서, p. 658.

60) 金達鎬, 전계서, p. 678.
61) 金達鎬, 전계서, p. 694.
62) 金達鎬, 전계서, p. 724.

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⁶³⁾

帝曰 善

7) 『素問·厥論篇 第四十五』

岐伯曰 巨陽之厥 則腫首頭重 足不能行 發為胸伏

陽明之厥 則癰疾 欲走呼 腹滿 不得臥 面赤而熱 妄見而妄言

少陽之厥 則暴聾 頰腫而熱 脇痛 筋不可以運

太陰之厥 則腹滿 脹脹 後不利 不欲食 食則嘔 不得臥⁶⁴⁾

8) 『素問·病能論篇 第四十六』

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 論在奇恒陰陽中⁶⁵⁾

9) 『素問·大奇論篇 第四十八』

肝雍 兩脇滿 臥則驚…脈至如華者 令人善恐 不欲坐臥 行立常聽 是小腸氣予不足也 季秋而死⁶⁶⁾

10) 『素問·水熱穴論篇 第六十一』

岐伯曰 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 故水病下為跗腫 大腹上為喘呼 不得臥者 標本俱病

故肺為喘呼 腎為水腫 肺為逆不得臥 分為相輸俱受者 水氣之所留也⁶⁷⁾

11) 『靈樞·營衛生會篇十八』

黃帝曰 老人之不夜暝者 何氣使然? 少壯之人不晝暝者 何氣使然?

岐伯答曰 壯者之氣血盛 其肌肉滑 氣道通 營衛之行 不失其常 故晝精 而夜暝。

老者之氣血衰 其肌肉枯 氣道澁 五臟之氣相博 其營氣衰少 而衛氣內伐 故晝不精 夜不暝⁶⁸⁾

12) 『靈樞·寒熱病 第二十一』

足太陽有痛項入於腦者 正屬目本 名曰眼系 頭目苦痛 取之在項中兩筋間 入腦乃別 陰蹻陽蹻 陰陽相交 陽入陰 陰出陽 交於目銳眦 陽氣盛則瞋目 陰氣盛則瞑目⁶⁹⁾

13) 『靈樞·癲狂 第二十二』

狂始發 少臥 不饑 自高賢也 自辯智也 自尊貴也 善罵詈 日夜不休⁷⁰⁾

14) 『靈樞·脹論 第三十五』

心脹者 煩心短氣 臥不安 脾脹者 善噦 四肢煩惋 體重 不能勝衣 臥不安⁷¹⁾

15) 『靈樞·淫邪發夢 四十三』

正邪從外襲內 而未有定舍 反淫於臟 不得定處 與營衛俱行 而與魂魄飛揚 使人臥不得安 而喜夢 氣淫于府 則有餘於外 不足於內 氣淫於藏 則有餘於內 不足於外⁷²⁾

16) 『靈樞·邪客 第七十一』

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 … 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

63) 金達鎬, 전계서, p. 740.

64) 金達鎬, 전계서, p. 934.

65) 金達鎬, 전계서, p. 948.

66) 金達鎬, 黃帝內經素問 下, 전계서, p. 6, p24.

67) 金達鎬, 전계서, p. 203.

68) 金達鎬, 黃帝內經靈樞, 醫聖堂, 2002, p. 506.

69) 金達鎬, 黃帝內經靈樞, 전계서, p557.

70) 전계서, p. 575.

71) 金達鎬, 黃帝內經靈樞, 전계서 p. 752.

72) 金達鎬, 黃帝內經靈樞, 전계서, p. 842.

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⁷³⁾

17) 『靈樞·大惑論 第八十』

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⁷⁴⁾

이상『黃帝內經』에 나오는 不眠과 관련된 經文을 다시 國譯하여 요점을 정리하면 다음과 같다.

- 1) 『素問·診要經終論』은 冬刺春分하여 不眠에 이르게 된 경우이다. 그 원인은 刺針의 잘못에 있다.
- 2) 『素問·太陰陽明論』은 賊風虛邪가 手足兩經으로 침입하여 六腑에 이르러 身熱이 나고 때로 不眠에 이르게 된 것이다.
- 3) 『素問·熱論』은 傷寒으로 인한 陽明經病으로 身熱 日痛 鼻乾하면서 不眠하는 경우이다.
- 4) 『素問·刺熱』은 肝의 熱病으로 熱이 旺盛하게 발작할 때 狂言 手足躁煩하면서 不眠하게 되는 경우이다.
- 5) 『素問·評熱病論』은 腎風證인데 마땅히 자침하지 말아야하는데 자침해서 少氣 身熱하며 口乾 苦渴 月事不來 煩悶 不能食 等證이 있으며 正偃할 수 없는 데, 正偃하면 咳嗽한다고 했다. 正偃할 수 없는 것은 胃中이 不和하기 때문이요, 正偃하면 咳嗽가 심해 지는 것은 水邪가 魄을 逼迫하기 때문이라고 했다. 그러므로 모든 水病者는 不得臥 할 수 있다고 말했다.
- 6) 『素問·逆調論』은 陽明經의 氣가 逆하여 숨에 소리가 나며 不眠에 이르는 경우인데, 즉 胃不和하여 不眠에 이르는 경우와 水氣가

침입하여 不得臥하는 경우를 말하는데 이 경우는 臥하면 喘息이 일어난다고 했다.

- 7) 『素問·厥論』은 足陽明胃經 혹은 足太陰脾經이 厥逆하여 腹滿하며 不眠에 이르는 병이다.
- 8) 『素問·病能論』은 五臟이 손상을 입었거나 혹은 精이 결핍하여 不眠, 즉 臥不安에 이르는 경우이다.
- 9) 『素問·大奇論』은 肝脈이 있을 때 臥하면 驚한다고 하였고, 脈이 이르는데 芤와 같이 가벼운 자는 公포증이 잘 일어나고 편안히 앉고 눕지 못하는데 이는 小腸의 氣가 부족하기 때문이라고 하였다.
- 10) 『素問·水熱穴論』은 水病으로 인하여 아래로는 大腹이 浮腫하고 위로는 喘呼가 일어나 不得臥하는데 이는 水邪로 인하여 肺의 氣가 逆하여 不眠에 이르는 경우이다.
- 11) 『靈樞·營衛生會』에서는 老人의 不眠症을 설명하는 데 老人이 되면 氣血이 衰弱해지고 氣道가 유리하지 못하고 營氣가 衰少하여 衛氣가 內로 들어가기 힘들어 不眠症이 생긴다고 하였다.
- 12) 『靈樞·寒熱病』은 陰蹻脈과 陽蹻脈이 相交하는데 陽蹻脈이 盛하여 瞋目하여 不眠에 이르는 경우를 말한다.
- 13) 『靈樞·癡狂』은 狂이 始發할 때 少臥하며 不饑하고 自高賢하며 自辯智하며 自尊貴하며 罵詈를 잘하기를 밤낮으로 쉬지 않는다고 하였다.
- 14) 『靈樞·脹論』에서는 心脹證은 煩心하고 短氣하며 不眠하게 된다고 하였고, 脾脹證은 四肢가 煩惋하면서 不眠이 隨伴한다고 하였다.
- 15) 『靈樞·淫邪發夢』에서는 邪氣가 외부에서 내부로 침입했으나 아직 정한 處所가 없으나 藏腑를 교란시키므로 그 곳에 安居하고 있는 營衛와 魂魄이 불안하여 飛揚하므로 臥不安하며 꿈이 많아 결국 不眠症이 생긴다고 하였다.

73) 金達鎬, 전계서 p. 1206.

74) 金達鎬, 전계서, p. 1410.

- 16) 『靈樞·邪客』은 邪氣가 厥逆하여 五臟六腑에 침입하여 외부에 陽氣가 旺盛하므로써 外部를 保衛하는 衛氣가 내부 陰分으로 들어가지 못하고, 또한 陽氣가 성하므로 陽蹻脈이 충만해져서 결국 陽盛陰虛하여 不眠에 이르는 경우이다.
- 17) 『靈樞·大惑論』은 邪客篇과 똑같이 衛氣가 陰分에 들어가지 못하고 陽分에 머물러 陽氣가 充滿하고 陽蹻脈이 성하여 陽盛陰虛로 인하여 不眠이 된 경우이다.

2-3. 不眠의 原因에 대한 고찰

앞장에서 『黃帝內經』에 散在되어 있는 不眠과 有關한 經文을 밝혔는데 이를 다시 묶어보면 다음과 같이 총 17篇인데 즉 『素問·診要經終論』, 『素問·太陰陽明論』, 『素問·熱論』, 『素問·刺熱』, 『素問·評熱病論』, 『素問·逆調論』, 『素問·厥論』, 『素問·病能論』, 『素問·大奇論』, 『素問·水熱穴論』, 『靈樞·營衛生會』, 『靈樞·寒熱病』, 『靈樞·癲狂』, 『靈樞·脹論』, 『靈樞·淫邪發夢』, 『靈樞·邪客』, 『靈樞·大惑論』 등이다.

이를 다시 내용상 유사한 것끼리 묶어서 대별하고, 不眠을 유발하는 까닭을 經文과 歷代 內經註釋家들의 견해를 빌려서 설명하면 대략 다음과 같이 요약할 수 있었다.

1. 陽氣의 亢進

『靈樞·寒熱病』, 『靈樞·邪客』, 『靈樞·大惑論』 등篇에서는 外邪의 침입이나 혹은 體內的 厥氣로 인해서 陽氣가 盛해 지고 이어서 陽蹻脈이 왕성하여 陽盛陰虛한 상태가 되어, 결국 衛氣가 陰分으로 들어가지 못해서 생긴 不眠을 말하고 있다. 이에 대하여 張景岳은 “足太陽經은 項으로부터 腦로 들어가는데 별도로 陰陽蹻脈과 연결되어 目內眦의 睛明穴에서 交合하는데 陽蹻脈이 盛하면 陰氣가 不榮하게 되므로 目張如瞋하여 不眠한다.”⁷⁵⁾ 라고 解說하였다. 이는 모든 不眠症이 原

인이 비록 다르더라도 최종적으로 이르는 人體內氣의 變化樣相이라고 하겠다.

2. 陽明經의 失調

陽明經의 失調는 外邪의 侵入과 自經之氣의 厥逆으로 인한 경우로 兩別할 수 있다. 즉 『素問·太陰陽明論』은 陽明經에 虛邪賊風이 침입한 후 그 熱이 六腑로 들어간 경우요, 『素問·熱論』은 寒邪가 陽明經으로 침입해서 陽明經 實熱證이 된 경우이다. 반면에 『素問·逆調論』과 『素問·厥論』은 陽明 自經의 氣가 厥逆으로 인해서 발생한 不眠症이라고 할 수 있다. 결론적으로 말한다면 陽明經의 多血多氣한 經脈이므로 陽明經이 盛하면 體表의 陽氣가 旺盛해지고 陰液은 枯渴되므로 결과적으로 衛氣가 陰分으로 들어감을 방해한다고 할 수 있다.

3. 胃中不和

胃中不和는 직접 內傷飲食이나, 혹은 脾臟失調로 인한 胃中不和와 足陽明胃經에 침입한 風寒의 外邪가 腑인 胃로 傳變하여 생긴 경우로 나눌 수 있다. 결과적으로 초래한 胃中不和는 脾의 行津液 작용이나 陽明經의 氣血循行을 妨害한다고 할 수 있다. 즉 『素問·逆調論』에서 陽明經의 氣가 厥逆하여 不眠하는 경우를 말하였고, 『素問·熱論』에서는 陽明經의 實熱로 인한 不眠을 말하였고, 『素問·評熱病論』은 腎風證에 刺針을 잘못해서 바로 누우면 咳嗽가 발생하는데 바로 누울 수 없는 것은 經文에서 胃中不和하기 때문이라고 하였고, 또한 바로 누우면 水氣가 腎의 標인 肺臟을 疇박하기 때문이라고 하였다. 이는 아마 脾는 主濕하고 行津液하므로 胃病은 결국 調濕작용을 잃어서 水邪를 조장케 한다고 볼 수 있다. 『靈樞·脹論』에서 脾脹證에 四肢煩悶하면서 臥不安한다고 했는데 이도 역시 胃中不和와 관계가 있다고 볼 수 있다. 傷寒 外邪가 經病에서 腑病으로 전변되어 胃家實한 경우는 더 말할 필요도 없고, 內傷으로 胃中不和한 경우 즉 飲食不節로 脾虛하여 津液을 運化하는 기능을 상실하거나 水

75) 張景岳, 類經 下, 서울, 大星文化社, 1994, p. 402.

濕을 調節하는 기능을 잃어도 또한 睡眠을 방해할 수 있을 것이다. 『素問·五藏別論』에서 “胃는 水穀之海요, 六府之大源이라” 했듯이 胃는 腐熟水穀하여 氣血을 生成하는 源泉이 되므로 胃中不和는 곧 陰血의 生成을 감소시켜 결국 陽盛陰虛한 상태를 조장하여 용이하게 不眠에 이르게 할 수 있다고 할 것이다.

4. 五臟 精氣不足

『素問·病能論』에 “臟有所傷, 及精有所之寄則安”이라 되어 있으나, 宋代 新校正에 의하면 王冰 『素問』 이전의 醫書인 『甲乙經』에는 “精有所之寄則安”이 “精有所倚則臥不安”으로 되어있고 『黃帝內經』의 別本인 『太素』에도 “精有所倚則不安”으로 되어 있는 바⁷⁶⁾, 이 三卷의 醫書 經文을 비교해서 校勘해 보면 『素問』 및 『太素』의 結論이 “人有臥而有所不安, 何也?”라고 하였기 때문에 이 原文은 『太素』나 『甲乙經』을 좇아 “精有所倚則臥不安”이 옳다고 할 수 있다. 그러면 本經文의 의미는 五臟이 손상 받았거나 혹은 精이 不足하면 臥不安을 초래한다는 뜻이다. 五臟損傷으로 본다면 五臟의 病이 모두 이에 속하니 『素問·刺熱論』의 肝熱病, 『素問·大奇論』의 肝雍, 『靈樞·脹論』의 心脹 및 脾脹 등도 여기에 속한다고 할 수 있다. 그 외 五臟精氣 不足은 『靈樞·營衛生會篇』에 나오는 老人性 不眠인데, 老人은 氣血이 衰弱하여 氣道가 불리하고 營氣가 衰少하여 夜不眠한다고 한 것이 이것이다. 『靈樞·本藏』에서 “五臟者, 所以藏精神血氣魂魄者也”⁷⁷⁾라 하여 五臟은 精氣神血을 藏하고 있다. 그러므로 五臟이 損傷을 받거나 혹은 年老하여 五臟의 機能이 衰弱해지면 人體內 精氣神血 즉 眞陰이 不足하여 결국 衛氣가 陽分에서 陰分으로 들어가는 데 용이하지 않기 때문에 臥不安 및 夜不眠 등이 일어나게 된다고 하겠다.

5. 심리적 장애

『靈樞·癲狂』에서 狂症이 始發할 때 少臥한다고 하였다. 이는 『素問·生氣通天論』에 “陰不勝其陽 則脈流薄疾 并乃狂”⁷⁸⁾이라 하였고 『素問·病能論』에서도 “陽何以使人狂? 岐伯曰 陽氣者 因暴折而難決 故善怒也”⁷⁹⁾라 하여 狂症은 陽氣가 極盛한데 解消되지 않아서 일어나는 것으로 설명하고 있으니, 陽氣가 極盛하므로 결국 睡眠에 지장을 초래하여 少臥하는 증상이 겹쳐서 발생한다고 볼 수 있다. 『靈樞·淫邪發夢』에서 邪氣가 外部에서 五臟으로 침입하여 氣를 교란시키면 魂魄이 飛揚케하여 사람으로 하여금 不得臥하면서 多夢케 한다고 한 것이 모두 심리적 장애로 말미암아 不眠을 수반하였다고 할 수 있다. 그 외에 『素問·大奇論』에서 “肝雍 臥則驚”한 것이나 “脈至如華, 令人善恐 不欲坐臥, 小腸氣予 不足也”등이 여기에 속한다고 볼 수 있다. “肝雍 臥則驚”에 대하여 張景岳은 “肝은 驚駭를 主하는데 臥하면 氣가 더욱 壅滯하므로 驚하게 된다”⁸⁰⁾라고 하였다. “脈至如華, 不欲坐臥, 小腸氣不足”에 대하여 王冰은 “脈이 이르는 것이 꽃잎과 같이 연약하다.”⁸¹⁾라고 말했으며, 나아가 張景岳은 “脈이 輕浮柔弱하며 小腸은 心과 表裏가 되어 小腸氣 不足은 氣가 心에 通하므로 恐怖가 생기고 坐臥하지 않으려고 한다”⁸²⁾라 하여 小腸氣 不足하여 不欲坐臥하는 까닭을 心과 연계시켜 解說하였다. 그리고 五臟의 君主로서 神明이 出한다고 보는 心 자체에 病變이 있을 때도 有關하다고 보는데 즉 『靈樞·脹論』에서 心脹證의 臥不安이 여기에 넣을 수 있다고 본다.

78) 金達鎬, 黃帝內經素問 上, 전개서, p. 68.

79) 金達鎬, 전개서, p. 952.

80) 金達鎬, 黃帝內經素問 下, p. 6.
“肝主驚駭 臥則氣愈雍 故多驚也”

81) 王冰, 전개서, p. 294.

“脈至如華 謂似華虛弱 不可正取也, 小腸之脈 上入耳中 故常聽也”

82) 金達鎬, 전개서, p. 24.

如華 如草木之華 而輕浮柔弱也. 小腸屬丙火 與心爲表裏 小腸不足 則氣通於心, 善恐不欲坐臥者 心氣怯而不寧也.

76) 郭藹春, 黃帝內經素問校注, 北京, 人民衛生出版社, 1992, p. 591.

77) 金達鎬, 黃帝內經靈樞, 전개서, p. 888.

6. 非生理的 水邪

『素問·評熱病論』에 “正偃則咳”하는 병증을 風水라고 命名하는데, 본편 뒤 부분에 나오는 경문에서 그렇게 되는 까닭을 “正偃則效甚 上迫肺也”라 한 것과 “正偃則效出清水也 諸水病者 故不得臥 臥則驚 驚則效甚也”를 종합해보면 正偃하면 水邪가 肺를 逼迫하여 놀라게 되고 咳嗽가 심해진다고 하였다. 이는 흉막이나 복강 내에 水邪가 체류되어 있는데 앉거나 서 있다가 만일 바르게 눕게 되던 胸膜 下部나 복강 내에 체류되어 있던 水邪가 물리적 현상에 의해서 상부로 이동하여 肺를 逼迫하기 때문에 咳嗽을 誘發하거나 호흡작용을 방해한다고 볼 수 있다. 『素問·逆調論』에서도 “臥하면 喘息이 발생하는 자는 水氣가 침입해서이다.”라고 한 것이 이와 같은 類이다. 『素問·水熱血論』에서 “水病은 下部로 浮腫을 발생하고 上部로는 喘呼를 발생하여 不得臥한다.”고 한 것도 水邪가 肺로 逆上하기 때문이라고 하였다. 그 외 『靈樞·脹論』에서 心脹과 脾脹 등도 臥不安 증상을 일으킨다고 하였다. 脹病이 不得臥를 일으키는 원인에 대하여는 脹病의 원인에서 찾아 볼 수 있는데 본 『靈樞·脹論』에서는 “脹者 爲生? 何因而有? 岐伯曰, 衛氣之在身也, 常然並脈, … 厥氣在下, 營衛留止, 寒氣逆上, 眞邪相攻, 兩氣相搏, 乃合爲脹也”⁸³⁾라 하여 衛氣가 逆行하여 營衛가 留滯되고 下焦에서 寒氣가 逆上한 소치라고 하였다. 결과적으로 脹은 睡眠과 관계가 깊은 衛氣의 기능을 失調케 한 所致인데, 이는 王履가 이르기 “氣者水之母, 氣行則水行, 氣滯則水滯”⁸⁴⁾라 하였듯이 氣滯로 인하여 水滯를 유발시키고, 水液의 저류는 결국 臥不安에 이르게 한다고 볼 수 있다.

7. 刺針의 誤治

『素問·診要經終論』에서 冬刺春分하면 병이 낫지 않고 臥하고자 하나 睡眠을 이룰 수 없다

고 하였다. 이에 대하여 王冰은 “冬刺春分해서 肝氣가 적어졌기 때문이다”⁸⁵⁾라고 하였고, 張志聰은 “冬藏의 氣를 外泄하였기 때문이다”⁸⁶⁾라고 하였다.

이는 『靈樞·寒熱病』에서 “凡刺之害, 中而不去 則精泄”⁸⁷⁾라고 하였듯이 刺針의 誤治는 陰精을 손상시키므로 衛氣가 陽分에서 陰分으로 쉽게 들어갈 수 없는 상황을 조성하기 때문이라고 볼 수 있다. 『素問·評熱病論』에서 腎風證에 마땅히 刺針해서 안될 경우인데 刺針한 경우는 不能正偃하는데 이에 대하여 張景岳은 “腎陰이 不足한데 다시 刺針하여 거듭 眞陰을 상하기 하여 陰虛하여 陽盛하여 身熱이 나고 汗出하게 된다”⁸⁸⁾고 하였다. 高世栻은 “腎은 生氣之源인데 刺針하면 반드시 少氣하고 身熱하는 병증이 생기고 水行에 있어서 標本의 되는 肺와 腎이 兩藏이 不交하므로 正偃하지 못하고 正偃하면 咳嗽가 발생하게 된다”⁸⁹⁾고 하였다.

III. 結 論

『黃帝內經』에 제시된 不眠과 관련된 17篇의 經文을 고찰하여 不眠의 원인을 연구한바 대략 다음과 같은 결론을 얻었다.

人體 내에서 睡眠과 不眠을 좌우하는 것은 衛氣의 활동에 달려있다. 정상적인 衛氣의 循行은 아침에 일어나서 밤이 되어 잠들기까지 낮에는 陽分인 手足三陽經을 위주로 운행하며 밤이 되면 足少陰腎經으로 들어가서 陰分인 五臟으로 들어

85) 王冰, 黃帝內經素問, 서울, 大星文化社, 1994, p. 105.

肝氣少 故令欲臥不能眠

86) 張志聰, 新編 素問集註, 大星文化社, 1994, p. 126.

春令所以洩冬藏之氣也 人臥則氣歸於陰 而反(刺春分以)洩之 故令人欲臥不能眠

87) 金達鎬, 黃帝內經靈樞, 전계서, p. 567.

88) 張景岳, 類經 上, 大星文化社, 1982년, p. 323.

此病以腎陰不足而復刺之則重傷眞陰 乃成是病 益腎與膀胱爲表裏 腎經自足上注胸中 膀胱經自頭項 下行肩背 陰虛則陽勝 故熱從肩背上至頭而汗出也

89) 高世栻, 素問直解, “腎爲生氣之源, 氣至而病必少氣, 少氣則時熱 … 肺腎不交, 故不能正偃 正偃則咳”

83) 김달호, 황제내경영추, 전계서, p. 755.

84) 李東垣 外五名, 東垣十種醫書, 大星文化社, 1983, p. 647.

가서 즉 腎→心→肺→肝→脾→腎하여 五臟 相剋
 順으로 반복 순환하게 된다. 만일에 衛氣가 外邪
 에 침입을 받거나 혹은 內傷으로 인하여 衛氣의
 기능이 亢極하게 되어 陽氣가 極盛하면 不眠에
 이르게 된다. 즉 인체는 衛氣가 낮에는 陽分으로
 나와서 활동하므로 깨어나고 밤이 되면 陰分으로
 들어가므로 잠이 들게 된다. 잠을 깨고 잠을 자
 고 하는데는 衛氣의 內外出入이 순조롭게 이루어
 져야 한다. 衛氣의 內外 出入을 순조롭게 하는
 힘은 또한 五臟의 精氣에 달려있다. 즉 五臟의
 精氣가 旺盛하면 衛氣를 陰分으로 吸入하는 힘이
 세어지지만, 精氣가 衰弱하면 衛氣를 陰分으로
 吸入하는 힘이 약해진다고 할 수 있다. 그러므로
 不眠의 原因은 궁극적으로 “陽旺陰衰” 혹은 人體
 내의 상태가 “陰虛陽盛”에 놓여 있다고 할 수 있
 다. 여기서 陽盛은 『素問·陰陽應象大論』에서 “少
 火生氣, 壯火散氣”에서 壯火에 해당한다고 볼 수
 있는 것이며, 陰虛의 陰은 朱丹溪가 陽有餘陰不
 足論에서 말하는 眞陰 혹은 精血에 해당한다고
 말할 수 있을 것이다. 藏精氣하는 五臟이 모두
 중요하지만, 특히 그 가운데 藏精하고 藏血하는
 肝 腎의 기능이 睡眠과 더욱 관련이 깊다고 볼
 수 있으며, 또한 後天之本으로서 水穀之海가 되
 며 六腑之大海가 되어 精血 生成의 원천이 되는
 胃土의 기능이 睡眠과 관련이 깊다고 하겠다.

不眠은 하나의 病症에 불과하므로 여러 가지
 병들이 不眠을 야기할 수 있다.

『黃帝內經』의 經文에 의거하면 不眠의 原因을
 대략 다음과 같이 요약할 수 있었다.

1. 陽氣의 亢進
2. 陽明經의 失調
3. 胃中不和
4. 五臟의 損傷이나, 年老로 인한 五臟精氣不足
5. 狂症이나 魂魄이 飛揚하는 多夢 등의 心理的障病
6. 非生理的 水邪의 滯留
7. 刺針의 誤治로 인한 陰精의 損傷이나 水邪의 助長

參 考 文 獻

1. 金達鎬, 李鍾馨, 黃帝內經素問, 서울, 醫聖堂, 2001.
2. 金達鎬, 金重漢, 黃帝內經靈樞, 서울, 醫聖堂, 2001.
3. 이영기, 원색최선의료대백과사전, 서울, 신대양사, 1994.
4. 李槌, 醫學入門, 서울, 南山堂, 1985.
5. 최승훈, 難經入門, 서울, 법인문화사, 1998.
6. 강건금, 의학심리학, 서울, 법인문화사, 2001.
7. 高世忾, 黃帝素問直解, 北京, 科學技術文獻出版社, 1982.
8. 郭霽春, 黃帝內經素問校注, 北京, 人民衛生出版社, 1992.
9. 王冰, 黃帝內經素問, 서울, 大星文化社, 1994.
10. 李東垣 外五名, 東垣十種醫書, 大星文化社, 1983.
11. 張景岳, 類經, 서울, 大星文化社, 1982.
12. 張志聰, 素問集註, 서울, 大星文化社, 1994.
13. 陳士鐸, 石室秘錄, 서울, 大星文化社, 1993.
14. 何紹奇, 現代中醫內科學, 北京, 中國醫藥科技出版
社, 1994.