

불면장애 한의표준임상진료지침 (V2.0)

진단 (KCD, DSM-5)

감별진단

- 기타수면장애
- 기분장애
- 불안장애
- 정신장애
- 신체질환관련

중등도평가

- PSQI, ISI, 불면변증도구
- 양약 투여 여부 및 투여량 조사
- 한약, 수면약(양약) 병용치료 고려

변증진단 (불면변증도구)

- **思結不睡** – 귀비탕
- **營血不足** – 보혈안신탕, 양심탕
- **陰虛內熱** – 천왕보심단, 소요산
- **心膽虛怯** – 온담탕
- **痰涎鬱結** – 청심도담탕
- **胃中不和** – 향사양위탕

한약 치료

한약 단독치료 (C/Moderate)

- **귀비탕가감**
  단독치료 **(C/Moderate)**
  귀비탕가감 VS 표준한약치료 **(C/Low)**
- **온담탕가감**
  단독치료 **(C/Moderate)**
- **산조인탕가감**
  단독치료 **(C/Moderate)**
  산조인탕가감 VS 플라시보 **(C/Low)**
- **소요산가감**
  단독치료 **(C/Moderate)**
- **혈부축어탕가감**
  단독치료 **(C/Moderate)**

한약+수면약 병용치료 (B/Moderate)

- **귀비탕가감**
  수면약 병용치료 **(B/Moderate)**
- **온담탕가감**
  수면약 병용치료 **(B/Moderate)**
- **산조인탕가감**
  수면약 병용치료 **(B/Moderate)**
- **혈부축어탕가감**
  수면약 병용치료 **(B/Moderate)**

한약 + 침 병용치료(C/Moderate)

침 치료

- 단독치료 **(B/Moderate)**
- 체침 + 수면약 병용치료 **(B/Moderate)**
- 체침 + 이침 병용치료 **(B/Moderate)**

- **주치료혈위 :** 백회, 사신총, 신정, 안면, 신문, 내관, 신맥, 조해, 삼음교, 족삼리, 태충 (변증에 따라 추가)

전침 치료

- 단독치료 **(C/Low)**
- 전침 + 이침 병용치료 **(C/Low)**
- 전침 + 수면약 병용치료 **(C/ Very Low)**

- **주요혈위 :** 인당, 사신총, 백회, 신문, 삼음교 등
- **配穴 :** 心脾兩虛 加 신문, 족삼리 ; 心腎不交 加 조해, 노궁 ; 肝鬱化火 加 태충, 태계. 파형은 소밀파, 자극강도는 환자가 참을 수 있는 정도로 시행

약침 치료

- 단독치료 **(C/Low)**

이침 치료

- 단독치료 **(B/Moderate)**

- 혈위: 신문, 심, 신, 피질하, 교감
- 해당 혈위의 피내침을 매일 3-5차례, 매회 1-2분씩 자극
- 2-3일간 유침하며 한쪽 귀에 번갈아가며 시술

뜸 치료

- 단독치료 **(C/Low)**

침 + 뜸 병용치료(B/Moderate)

비-침구한약 치료

명상치료

- 명상치료 **(B/Moderate)**
- 수면위생교육 대비 명상 **(C/Moderate)**

향기치료

- 향기치료(흡입법) **(B/Moderate)**

이완요법

- 이완요법(음악치료) **(B/Moderate)**
- 이완요법(점진적근육이완법) **(B/Moderate)**

생기능자기조절훈련

- 생기능자기조절훈련 **(B/Moderate)**
- 생기능자기조절훈련 + 수면약 병용치료 **(B/Moderate)**

비-침구한약 치료

- 수면생활교육
- 이정변기요법
- 지언고론요법
- 오지상승요법
- EFT

Notice 한의표준임상진료지침은 한의사와 환자가 적절한 의료서비스를 결정할 수 있도록 돕기 위해 체계적으로 개발한 가이드라인으로, 임상현장에서 참고하여 활용할 수 있습니다. 본 지침은 한의표준임상진료지침 개발사업을 통해 인증 받았습니다.

NIKOM 한국한의약진흥원