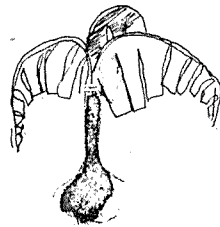


家庭에서 할수있는
綜合검진

그 解答

유 동 준

“건강”잡지 4월호에서 설문을 받은 “가정에서 할수있는 종합진단”이라는 특별상담을 설문에 나타난 「건강조사표」에 의거검토하고 진단결과를 해당하게 필자는 의뢰받았는데, 지상으로 상담을 요구한 질의자가 무려 1,500여명이나 되어 이를 개개인별로 진단결과를 해설하여 답변할 수가 없는 실정이다.



부득이 필자는 증세와 병류가 공통되고 비슷한 예들을 부류별로 분류하고 묶어서 일괄하여 해답을 하게 되었음을 독자여러분에게 알려드리며 양해를 구하는 바이다.

본 잡지에서 시행한 설문(건강조사표)에 의거 건강상태를 체크한 결과 대개 3대부류의 질병상태로 나누어 설명할수있게 독자의 증세들

이 분류되었다.

정신신경성 증상, 감염성 증상, 및 종양성 증상의 세가지가 바로 3대 질병부류인 것이다.

이에 필자는 이 세가지 유형(類型)의 질병 증상(症狀)에 대하여 순서대로 공통적으로 설명하니 독자 여러분은 이를 숙독하여 각자가 자기에 해당하는 증상과 가능성을 깊은 진단에 준하여 대책을 세우고 단골 의사(각자의 主治醫)를 찾아서 적극적인 건강관리와 지도를 받기 바라는 바이다.

〈신경·정신적증세, 정신신체 질환〉

요즈음은 질병공포시대 인것같다. 특히 암(癌) 질환에 대하여 공포심 또는 관심이 급작히 고조되어 암노이로제, 암불안증등의 용어가 새로 유행할 정도이다. 이중에서도 소화장애가 나타나면 위암(胃癌)을 걱정하는 예가 매우 많음을 볼수있고, 기침이 나고 혈압이 나든가 가슴이 아프면 폐암(肺癌)이 아닌가하고 염려하는 예가 많음도 볼수있다.

젊은층 특히 30대의 정신적 노동을 많이 하는 남녀들이 특수 질병에 대한 공포심이 많은데 이들은 대개 심히 不安스런 표정으로 의사를 찾아서 들어오거나 의사가 특별히 자기에게 깊은 관심을 써주기 바라면서 정성어린 세밀한 진찰을 유난히 당부하는 것이 진찰실에서의 특징이다.

진찰결과는 대부분이 「신경성 위

장반응」이거나 「과민성 대양증(大腸症)」으로 나타난다. 즉 심인성(心因性)·위·장 반응이 매우 많은것이다. 이럴때는 애써 간장이나 정신적인 스트레스(stress)를 품고 식생활과 감정을 조절할것을 의사들은 권유하고 지도한다. 그러나 환자들은 으레히 器質的(內藏的) 질환이 있다고 고집하여 재진(再診)을 요구하는것이 통례이다.

다시 진찰하고 각종 검사를 하여 대개가 정상한계에 있어 별로 염려할것 없다고 납득시키고 심지어는 X레이로 위장을 투시, 촬영해 Film을 보여주면서 생리적이며 아무런 이상이 없음을 깨닫고 비로서 의사의 권위와 신뢰감을 느끼고 지시와 처방을 따르게 되는 예가 허다하다.

식후팽만감, 제한듯한 느낌, 트림, 잦은 방귀, 식욕부진, 더부룩한 배속, 막연한 권태감과 우울증등의 증세, 꿈이 많고 잠이 잘 깊이 않느듯한 피로움, 항상 피로한듯한 피곤감, 음식이 잘 넘어가지 않고 소화가 잘 안된다는것등의 막연한 자기나름대로의 증세를 가지고 “위암”, “위궤양”, “만성 위장염” 등으로 자기생각으로 속단하고 여기저기 의약업소(醫藥業所)(의사, 한의사, 약국, 유사의료업자등)로 전전하면서 고민하는 경우가 매우 많다.

정신적 노동, 직장생활을 하면서 복잡한 현대사회에서 적응하려고 애쓰는 젊은층의 사회인들에게는 실제 위암같은 병은 매우 드물다. 긴

장, 초조, 분주 그리고 막연한 불안감속에서 시간에 쫓겨서 정신노동하는 20~30대 남녀 젊은이들에게는 心因性(정신성으로 오는)胃·腸 반응은 많아도 암같은 병은 거의 발생하지 않는것이다.

최근의 의료통제에 의하면 요즘 내과 의사를 찾는 환자의 70~80% 정도는 신경성(神經性)으로 오는 정신신체증상때문이라고 해도 과언이 아니다 한다. 신경성 위장증세가 있는 환자들은 의사를 찾기기전에 스트레스(긴장, 과로에 의한 긴박감)를 풀거나 감정을 조절하거나 적당한 운동을 하면서 안정—휴식을 하기보다, 약방을 찾아 각종 소화제, 강장제를 사서 먹는다. 배약을 계속해서 먹어 보아도 아무런 효과 없이 의사를 찾아오게 마련이다. 의사란 환자의 병만을 진단·치료하기보다 “인간”을 이해하고 「마음의 처방」까지도 심어줘야 한다.

대화를 통하여 마음을 병들게한(불안·신경증이 오게된) 원인이 무엇인가를 찾아 알게 하여 그릇된생각, 생활습관까지 바로 잡아 주는 것이 의사의 임무요 사명인 것이다. 의사와 환자와의 격의 없는 의사소통으로 신경성질환(위장증세, 심장증세, 근육관절증세, 호흡기증세등)을 치료하는데는 의사가 환자의 성격이나 성품에서 정신적 결함을 찾아내어 시정해주고 생활환경을 개선할수 있도록 지도해주는 성의 있는 태도가 필요하고, 환자는 보호자와 함께 삼위일체(三位一體)가 되어 협

력하고 의사를 절대 신임하고 지시에 순응하여 온갖 정성을 다 바치는 환자로서의 자세가 절실히 요구되는 것이다.

현대의학은 어느때 보다도 정신건강에 대한 지도와 생활환경의 과학화가 뒷바침되어야 충분한 보건학적 효과를 얻을수있다고 믿고 있고 있는것이다.

고도로 발달된 현대의학을 이수하고 수련된 훌륭한 의사라면 患者—病 뒤 에 있는 인간을 이해하고 환자 자신이 스스로 생활 습관과 주위 환경의 결함을 깨우쳐 개선하여 또한 그릇된 생각이나 감정활동을 바르게 적응하여 처리해 나갈수 있는 능력을 키워주는, 즉 정신과 신체 양면에서 과학적으로 치료하고 성의 있게 지도해주는 의사의 실력과 인격이 가장 중요한 것이며 이러한 마련에서 의사—환자—보호자 (환경)의 삼위일체적인 협력체제만 이 이상적 치료라는 결실을 보다 빠른 시일에 완벽한 상태로 이루게 되는 데 기여하게 될것이다.

사랑, 감정, 인정이 소외된 물질만능의 현세상에서 불안·초조·공포 및 갈등속에 “인간”을 잃고 쫓기며 시달려 일하는 불안—노이로제 상태의 여러 독자(직장생활등) 생활인들은 정신적 건강을 지키고 보건의 생활을 영위하여 “건강한 생활”을 하기 위해서는 항상 주기적으로 신뢰할만한 단골 의사선생님을 정하고 찾아서 지도를 받아야 좋을것이다.

〈감염성 질환〉

우리가 가장 많이 피해를 받고 있는 감염성(感染性) 질환은 여러가지가 있으며 전세계 온인류에 전염성, 감염성 질환은 끊어질수가 없어 계속하여 변형되고 진화되고 증가되면서 항상 인류의 몸에 침범하여 병을 일으키려고 하며 인류는 이를 견디어내고 이기고 이를 예방하려고 하는 소위, 병원체(病原体)와 인간(宿主)은 환경의 작용속에서 과학의 발전과 함께 끝없이 투쟁하고 있는 상태에 있는것이다. 감염성 질환에는 호흡기감염, 소화기감염, 비노생식기감염등 여러가지가 있겠으나 호흡기감염은 환경위생이 발전함에 불구하고 더욱 계속 증악되고 복잡하여지며 전지구상에서 온인류를 점점 더 괴롭혀 가고 있는 현상이다.

이 호흡기 감염에서 가장 문제가 되는것이 바로 “감기”인데 전세계에서 인류가 가장 많이 고통을 받고 있는것이다. 감기는 단순한 독립된 한개의 질환이 아니고, 상기도(上气道)에서 일어나는 「바이러스」성 급성염증성 증후군으로서 가장 복잡하고도 원인구명이 어려운 질환이다.

전세계적으로 매년 延 15억 이상의 사람들이 감기(Common Cold)라는 상기도감염으로 고통을 받는데 안정으로 자연 치유되는 것에서부터 적절한 치료를 해도 잘 낫지않고 무서운 합병증(合併症)까지 초

래하는 예에 이르기까지 여러양상으로 매우 복잡한 병상(病狀)을 야기하고 있다.

보통 감기라고 하면 대개 Rhino-Virus 에 의한 코감기(coryza)를 뜻하는 것이며 넓은 의미에서는 감염된 전신증상 즉 「몸살」까지를 칭하는 소위 U.R.I. 를 말하고 있는데 Rhino, coxsackie A.B, Echo, Respiratory Syncytial, Influenza, Parainfluenza Virus 등이 병원체로 관련된 상부 호흡기감염증을 말하는것인데, 원인과 같이 그증상도 매우 다양하고 복잡하다.

그 병상은 그 원인이 되는 「바이러스」에 따라 독특하게 나타나며 개개인에 따라서 모두 특이하고 다양하여 확정적으로 말할수 없으나 증상은 코감기같은것에서 부터 「몸살」에 이르는 전신증상으로 보면 틀림없겠다.

감기의 치료는 아직 특수요법은 없고 대증요법을 하면서 2차 합병증을 예방하는데 주력하는것이 치료의 지침이 되는것이다.

안정, 수액보급, 식이조절, 약물요법및 국소치료등은 어디까지나 원칙에 입각하여 보존적인 치료가 되는것이다. 감기란 병증은 특수요법이 없으니 평소 영양분을 충분히 섭취하고 질병에 대한 저항력을 증강시켜두고 예방에 치중하여 예방의 학적으로 관리에 주력하는 것이 가장 현명한 것이다.

〈癌性질환〉

우리 인간을 침해하는 질병은 위에서 말한것 처럼 여러가지가 있지만 이중에서 "암"은 가장 무서운 병인데 인류의 "숙적"으로 알려졌다. 그이유는 암(Cancer)은 한번 인체 내에 발생하면 없어지지 않고 급격히 전신에 파급되어 죽음으로 끝나기 때문이다. 이처럼 암의 무서운 결과 때문에 사람들은 암에 대하여 크나큰 공포심을 가지고 있으며 항상 불안해 하며 "암"(노이로제)에 빠져있는 경우가 많음을 볼수있다. 암을 전문으로 연구하고 치료하고 예방에 힘쓰는 의사들도 「암」으로 진단하면 「사형선고」로 여기고 포기하는 예가 많은것이 현 실정이다. 정말 암은 절망적인것 뿐인가? 반드시 그렇지는 않다. 왜냐면, 암의 발생과 그사망이 증가하고는 있지만 의학의 발달과 함께 그치유가 되는 율도 높고 있으며 평소 생활습관과 신체상태를 개선함으로써 예방함이 가능하여지고 있기 때문이다.

그러면 암에 걸리면 어떠한 증상이 나타나는가? 일반적으로 초기에는 별 뚜렷한 증세가 나타나지 않는다. 또한 매우 초기에는 대개 통증도 나타나지 않는다. 통증이 느껴졌을때는 이미 암이 상당히 진행되었을 때가 많다.

초기에 암을 일찍 발견해 내는 일은 어렵겠지만 대체로 여러가지 암

에서 공통되는 초기증세가 있으니 이를 유의해두면 도움이 될것이다. 다음에 열거하는 열가지 사항은 미국, 일본, 프랑스등의 암협회 또는 암전문기관에서 경고한 주의사항이므로 참고하면 도움이 될것이다.

(1) 이유없이 기운이 없고 몸이 쇠약 해진다. (공통)

(2) 안색이 좋지않고 빈혈이 나타나며 체중이 감소한다. (공통)

(3) 기침, 가래, 쉼 목소리등의 폐렴같은 증세가 자주 반복되어 지속된다. (폐암)

(4) 소화불량이 오고 차츰 삼키기 어려워며 상복부에 불쾌감이 심해지면서 식욕이 없어진다. (위암)

(5) 황달같은 증세가 오며 소화기 안되며 얼굴색이 좀 검게 타지면서 전신이 점점 쇠약해진다. (간암)

(6) 여성에서 악취의 대하가 많아지고 이상스러운 출혈이 온다. (자궁암)

(7) 유방이나 겨드랑에 멍울이 생기고 단단해 진다. (유방암)

(8) 대변 습관이 달라지고 변에 피가 섞여 나오며 차츰 배변이 어렵게 된다. (대장암)

(9) 상처가 잘 낫지 않고 오랫동안 지속되면서 병소가 커진다. (임파육종암)

(10) 사마귀, 반점등이 변색하면서 점점 커진다. (피부암)

물론 암이 아닌 다른 질병도 위에 말한 증세를 가질수 있으며 암과무관 할수있다. 그러나 위에 말한 상태는 암의 증상일 가능성이 있기때