

환자발생을 증가시킨 한 요인이 된 것이다. 한 학교에서는 아무일 없다가 보도기관의 TV 카메라를 보고 일시에 몇사람이 발작을 일으킨 경우도 있었다.

따라서 앞으로 이런 집단전환증이 다시 발생하는 경우에는 가능한 휴교나 귀가조치 등의 이차적인 이득을 차단하고 환자를 격리시킴으로써 주위 학생들에게 파급되는 것을 막아야 할 것이다.

한편 환자 자신에게는 그런 증상이 별로 대수롭지 않고 그것만으로는 주위의 관심을 얻을 수 없다는 것을 알게 함과 동시에 적절한 상담을 통하여 그의 마음의 갈등이 무엇인지를 파악하여 다시는 그런 일이 일어나지 않도록 대책을 세워 주는 것이 바람직하다.

〈필자=한양의대 신경정신과·의박〉



“닉켈”을 찾기위한 고생이니 참아야지

장년기의 정신건강



金 喆 珪

장년기라면 대개 40세를 전후한 男女를 말하는 것으로 안다. 이 시기는 인간의 전 생애를 통해 볼 때 인생의 黃金期에 속한다. 우선 人格面에서 그동안 유아기, 사춘기, 청년기를 거치면서 完成된 상태에 이른다. 生活面에서는 가정을 이루고 지역사회의 일원으로 위치하며 사회경제적면에도 그간의 쌓아 온 지식과 경험을 기반으로 각각 자기 분야에 완벽한 전문적 입장을 취하고 원숙한 중견 또는 지도적 존재가 된다. 사람이란 좀 묘한 동물이어서 가장 활동을 많이 할때일수록 시간을 아낄줄 알며 신체적 정신적

건강을 바라고 있다. 그러면서도 술, 담배를 가장 많이 소모시키고 파토하게 되며 여러가지 건강에 해가 될 일에도 행동을 하는 수가 많다.

40대의 여자라면 대부분 폐경기에 접어들고 신체적, 정신적 변화가 따른다. 이제까지는 남편을 내조하고 자녀의 양육 또 가계부절약 집안의 모든 대인관계등을 원만히 이끌어가기 위해 빈틈없이 땀을 흘려온 셈이다. 40대가 되고 보니 자녀들은 이제 손이 덜 가도 되겠고 가정에서가 사회에서나 어느만큼 안정된 상태가 온다. 그녀의 생활권으로 매사를 처리하기에 이젠 익숙해진다. 그만큼 여유가 생긴다. 정신적으로도 틈이 있게 될때 많은 여성들은 자기의 과거를 돌아보는 태도를 나타낸다. 그러나 문득 허탈을 느끼는 수가 있다. 그녀의 과거란 모두가 남편, 아이들, 시댁과의 갈등 같은 것이 팍차 있을뿐 자신의 생활이 없었다고 조용히 한숨을 쉬게 마련이다. 더욱이 이 무렵 그녀의 남편은 이미 어떤 사업이나 연구에 몰두해 있고 아이들은 그들의 독립되어가는 생활권으로 흡수되고 그녀의 결을 떠나가는듯하다. 외로움과 허탈감을 느낄 것이다.

실제로 이 연령층의 부인들이 병원을 찾는때는 頭痛, 不眠症, 우울

증, 그리고 전신을 돌아다니며 괴롭히는 심인성(心因性)疾患들이 많다. 어깨도 쭈시고 소화도 안되며 허리, 손, 발 온몸이 쭈시고 저리다. 목이 메인듯하고 가슴이 너무나 답답하고 괴로운 나머지 차라리 죽는편이 낫겠다고 생각이 든다.

조금만 밖에 나가도 머리가 어지럽고 밥맛이 딱 떨어진다. 머리 싸매고 누어 있어도 이 생각 저 생각 잡념이 끊이지 않는다. 가다가 때로는 짜증이 난다. 그래보아야 아무도 그녀를 이해해주는 사람이 없는것 같다. 약방에서 진통제를 사 먹으면 그때 잠시뿐 좀 지나면 매양 한가지다.

한편 이 시기의 男性은 가장 혼란 정신적 불건강이 過勞와 관계가 깊다고 본다. 흔히 過勞는 그 자체가 신경을 피로하게 한다고 생각하는 사람이 많으나 사실은 그 사람이 무엇 때문에 피로하도록 활동하지 않으면 안되었느냐 하는점이 중요하다. 연구나 사업에 몰두했다, 빨리 성공해야겠다, 남들과의 경쟁에서 꼭 앞서 가야겠다, 싫은 일이지만 가족의 생계가 중요하지 않으나, 술을 많이 마셔야 사업을 잘해 나갈 수 있다, 주어진 시간내에 일을 처리하지 않으면 여러사람이 피해를 입는다, 그래서 내 몸을 아낄 틈이 없다 등등 많은 동기를 찾아

보게 된다. 다르게 표현해서 강박 관념, 열등감, 불안, 공포 등의 심리가 서로 얽혀 있는 셈이다. 그래도 하는 일이 잘 풀려나가는 한 정신적 스트레스도 비교적 가볍다. 피로감, 불안감, 초조감, 급한 성격, 신경의 과민상태, 신경성 고혈압, 그리고 소화불량같은 心因性身體疾患들이 그에 속한다. 그런때도 때로는 일이 크게 실패되었거나 적성에 맞는 일을 발견치 못했을 때 좌절감이나 장기간 방황의 상태가 계속되면 피해망상이나 과대망상등을 나타내는 정신병이 발병하는 것도 종종 보게 된다. 주위가 모두 자신을 경원하고 해를 입히려는 사람들 뿐이라고 믿게 됨으로 스스로가 스스로를 가두고 살아가는 自閉症의 현상을 갖는 때문이다.

이제까지 열거한 여자와 남자의 경우에서 우리는 그와 같은 정신적 불건강상태에 빠지지 않도록 예방과 치료를 생각해 보아야 할 것이다. 먼저 예방에 있어서

1. 늦었다고 생각지 말고 건전한 취미생활을 갖는다. 휴식을 갖는다
2. 지나친 욕심, 지나친 우월감을 어릴때부터 갖지않는 교육이 필요할 것이다. 내가 남보다 더 잘나지도 않은 편이나 더 못나지도 않았다는 사고 방식을 기를 일이다.
3. 게으르면 병이 된다. 부지런

히 일을 해야 정신도 건강해진다.

4. 반드시 큰 일반 일이 아니고 자기 혼자서 완성해야 된다는 생각은 때로 실패의 원인이 되고 정신적 스트레스를 크게 만든다. 작은 일에도 만족할 줄 알아야 좋겠다.

5. 적어도 몇 사람의 친구를 갖도록 노력할 일이다. 그러기 위해서 지나친 利己心이 없어야 할것이다.

다음에 장년기의 정신적 불건강상태가 이미 나타났거나 신경성 심인성질환이라고 생각되면 지체없이 전문의사를 찾아 상담하는 길이 가장 좋은 치료방법임은 두말할 필요도 없을 것으로 생각한다.

임상경험을 중심으로 되도록 쉽게 쓰고자 했으나 난잡한 말이 있었다면 현명한 독자의 이해를 바란다.

<필자=국립의료원 신경내과과장·의박>



“의사 선생님 빨리좀 와주세요 내 통장을 그사람이 감춰 놔거든요”