

特輯

스트레스 어떻게 풀면 좋은가

- ◆..... 스트레스가 정신질환 발병의
- ◆.....한 요인이 된다는 견해는 널
- ◆.....리 상식화되어 있지만 실체는
- ◆.....그렇지 못하다. 정신분열증, 우
- ◆.....울증, 각종 노이로제, 그리고 자
- ◆.....살 등 정신질환에서 스트레스
- ◆.....라는 변인이 발병 계기로 작
- ◆.....용할 확률은 10%에 불과하다.
- ◆.....그 중에서 우울증이 스트레스

- 의 영향을 가장 많이 받는것.....◆
- 으로 평가되고 있다. 여성우울.....◆
- 증에서 정상 여성에 비해 스.....◆
- 트레스를 많이 받은 경우가 4.....◆
- 배나 된다는 영국의 보고가있.....◆
- 고 성인의 우울증이 결혼, 부.....◆
- 모역활등의 스트레스와 밀접한.....◆
- 관계가 있다는 Chicapo의 현.....◆
- 지조사보고가 있다.◆

에 나타나기도 한다. 적절한치료를 받으면 수주이내에 회복되기도 하나 평생 계속되는수도 많다. 성격이 원만치 못한 사람에게서 잘 나타난다고도하나, 스트레스가 심하면 누구에게서나 나타날 수 있다는 것이 중요하다. 정치 조직에 의한 심한 고문이나 폭행의 경우는 거의 예외없이 나타나는 증상이다.

생명의 위협이 되는 스트레스를 받은 사람은 속히 정신과적 평가를 받아야 한다. 사고로 인한 신체적 손상만큼 중요시 하다가, 그리고 정신적인 문제에는 무관심하다가 조기발

治療의 목표

우선 症狀 해소 시킨 후
만성적 機能 장애 방지

우울증 가장 많아

다. 이완요법과 탈감작요법이 공포와 불안을 해소하고 수면을 돕는데 이용된다. 급성기에는 진정작용이 강한 항불안제 혹은 항정신병약이 도움이 되고 다소의 시간이 경과한 때에는 진정약리작용이 강한 항우울제도 공포해소에 도움이 된다.

정신요법도 도움이 되는데 단기 지리요법이 좋다. 환기를 시켜주는 것 하나만으로도 급성기와 경한 경우에는 효과가 좋다. 자신의 증상이 스트레스 때문에 왔다는 것을 인식시켜주는 것이 불필요한 걱정과 방황을 방지하는데도 도움이 된다. 장기치료는 의존심을 키워줄 위험 때문에 권장하지 않는다. 치료도 중요하지만 외상후 스트레스장애가 발생하지 않도록 하는 것이 더 중요하다. 그것은 각종 사고와 재해를 최소화하고 줄이고 폭력을 이 사회에서 추방하는 길이다. 따라서 이문제는 인권의 문제요 사회질서의 문제요, 더 나아가서 평화운동의 차원에 속한 문제이다.

스트레스와 精神질환

「外傷후 스트레스障碍」가장問題 돼

사고 兇재지변 납치 강간 고문 협박 폭행

생명위협 받을 정도로 스트레스 받은 후 發生하는 精神질환



金光日

漢陽醫大 神經精神科 교수

스트레스가 정신질환 발병에 영향을 주는 것은 성격의 원숙성과 사회의 지지여건과 관련이 있는데 Sydney 지역조사 결과, 성격이 미숙하고 사회의 지지여건이 좋지 않은 경우 스트레스를 받으면 성격이 원만하고 사회지지여건이 좋은 경우보다 4배나 정신과적 증상이 생길 위험이 높아진다고 했다.

생각보다는 스트레스의 증은 성이 감소되고 있는데 아마도 생화학, 내분비학, 면역학, 생리학 등 지식의 축적으로 정신질환을 생물학적 원인으로 보려는 최근 정신의학의 동향과도 관련이 있을 것 같다.

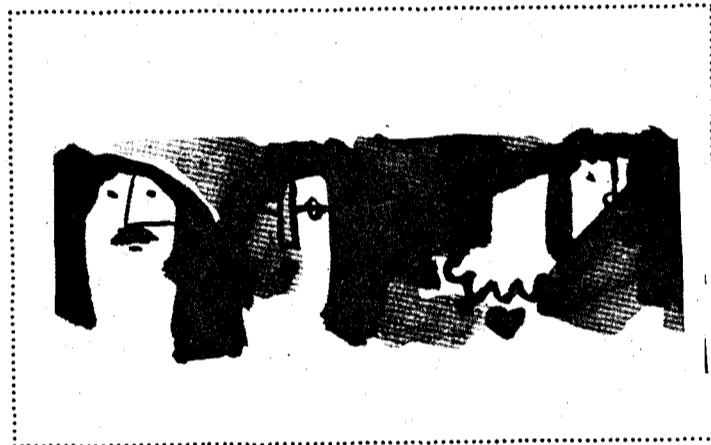
정신과 영역에서는 「외상후 스트레스 장애」라고 하는 질환이 스트레스와 직결된 질환으로서 주목의 대상이 되는데 최근 우리나라에서도 가장 흔히 나타나는 현상이다. 교통사고, 산업재해, 가정폭력, 사회폭력의 급증과 더불어 이 질환도 급격히 증가하고 있다.

외상후 스트레스 장애는 사고, 천재지변, 납치, 강간, 고문협박, 폭행, 정쟁과 같은 생명의 위협이 될 정도의 스트레스를 받은 후에 일어나는 정신질환이다. 소위 「나찌수용소생

존자증후군」도 이 질환에 속한다. 흔히 경험하는 스트레스 그러니까 친지의 사망, 질병, 실직, 파산, 결혼갈등과 같은 것이 계기가 되는 경우는 해당되지 않는다.

세가지 전형적인 증상이 나타난다. 첫째가 사건의 재경험(ne-experience)인데 극심한 공포의 형태로 나타난다. 그 사건과 관련된 연상이 떠오르거나 사건이 상기될만한 태에 직면했을 때, 그리고 꿈에서 그런 사건을 꿈꿀 때, 죽음의 공포를 느끼는데 심한 경우에는 실신하기도 하고 혈변을 보는 예도 있다. 가령 교통사고를 당한 사람은 차를 보거나 타면 죽을것 같은 공포를 느끼고 강간당한 경우는 남자만 보면, 고문당한 사람은 집권자가 TV에 나오는 모습만 봐도 당시의 일이 떠올라 공포에 휩싸인다.

둘째 증상은 정신의 눈마(psychic numbness)이다. 외부 자극에 멍청하게 반응을 하지 않고 정신집중이 안되고 감정의 생동감이 없고 친근감, 부드러움, 성욕같은 것도 없어



지고 마치 얼빠진 사람처럼 된 다섯째 증상은, 그럼에도 불구하고 감정의 날카로움(emotional arousal)이 있어, 외부에 대한 경계심이 생기고 조심스러워지고 신경질이 몹시나고 긴장하고 그래서 잠도 못 잔다. 그밖에 우울, 자살, 편집증상 같은 것도 함께 나타난다.

이런 증상들은 사고직후에 나타나기도 하나 수개월, 수년후

전·조기치료의 기회를 놓칠뿐 아니라 아주 장기간 정신적으로 통에서 헤어날 수 없게 불행해지는 예를 우리 주변에서 너무 흔하게 본다. 의사와 이점을 명심해야 할 것이고 일반인에게도 계몽을 널리 해야 한다. 의학적으로 목표는 증상해소와 만성적 기능장애의 방지에 있다. 행동은 법, 약물치료 정신치료를 하게 되는데, 행동요법은 공포가 심할때 유효하



당뇨! 2대뉴스!

당뇨합병증에 새로운 치료제로 입증된 비타민

당뇨성 신경장애, 망막증, 신증, 기타 소모성질환에 효과 입증!

활성형 벤포티아민이라 약효가 확실합니다.

비타민은 비타민 B1, B6, B12가 대량으로 함유되어 있으며 특히 국내 최초로 소개되는 활성형 벤포티아민(B1)은 첫째, 일정량 이상에서도 투여량에 비해 흡수되고 둘째, Cocarboxylase로의 전환율이 매우 높으며 셋째, 전신 분포 및 혈중 지속 시간이 양호하고 넷째, 비타민 B1분해효소에 안정하기 때문에 확실한 약효를 발휘합니다.

당뇨로 손상된 신경세포가 대량의 비타민 B群은 인슐린의 부활됩니다. 생성 및 활성을 촉진하고, 신경세포 부활작용도 우수하여 최근 당뇨성 신경장애, 망막증, 신증, 기타소모성질환의 예방 및 치료제로 그 약효가 입증되었습니다.

이래서 고단위입니다

비타민 50mg 1캡셀당 성분·함량 : 벤포티아민..... 69.15mg
염산피리독신.....50mg 시아노코발라민..... 500mcg

소모성질환과 신경통에도 비타민은 당뇨성 신경장애(근비타민)육통, 팔다리저림, 감각둔화, 발기부전증), 망막증, 신증의 예방과 치료에는 물론이고 체내에너지 손실이 많은 암이나 폐결핵과 같은 소모성질환과 신경통에도 좋습니다.

표준소매가격 : 50mg 100캡셀 22,000원

당뇨성 신경장애, 망막증 예방·치료제
비타민 50mg

비타민 및 글루코메타II 문의처 : 한일약품 본사 및 지방영업소
서울(본사)464-0861 부산802-8326 대구752-5544 광주523-6667
인천654-2041 대전253-9597 마산92-9677 전주4-4972 원주42-6971



- 혈당측정기가 정확합니다.
- 50초 내에 신속히 측정합니다.
- 혈당량이 화면에 수치로 나타납니다.
- 휴대용이며 조작이 간편합니다.
- 미국 에임스 직수입품입니다.

* 구입자에게는 채혈이 간편한 '특수채혈기세트'와 혈당검사지 '글루코스틱스'를 증정합니다.
권장소비자가격 : 330,000원

自家血糖 측정기의 대명사

글루코메타 II