

스트레스 어떻게 풀면 좋을까

特輯

◆... 스트레스반응은 인간이나 다른 개체에의
 ◆...해 생기지만, 개개인의 내적인 욕구와 사
 ◆...회, 문화적 배경에 따라 그 양상이 다르
 ◆...게 나타날 수가 있다. 정신신체장애는 일
 ◆...상생활에서 겪는 스트레스에 대한 평소의
 ◆...적응능력이나 방어기전이 무너지게 되거나
 ◆...또는 부적절하게 됨으로써 나타나는 것으
 ◆...로 본다. 여기 스트레스에 대한 장기의반
 ◆...응은 개인을 보호하여 적응을 돕고, 긴급
 ◆...한 상황에 대비하게 된다. 그러나 장기의
 ◆...반응이 스트레스와 관계없이 지속되면, 결

국 조직이 손상하게 된다. 정신신체장애의...
 증상은 감정상태의 생리적 표현이다. 급한...
 분노가 생기면 정상 식물신경 반응으로혈...
 압이 상승하고 화가 해소되면 정상으로회...
 복되지만 지속적인 억압된 분노가 긴장을...
 계속시키면 혈압은 떨어지지 않고 그대로...
 상승된다. 갈등을 해소시키기 위해 유아적...
 행위로 퇴행되어 정신증상이 재현되는 경...
 우는 우리몸에서의 항상성을 유지하려는정...
 신적 방어의 실패이다.

여러 스트레스에 적응하는 힘
 이 약한 사람에게 감정적인요
 소가 더욱 악순환을 조성하여
 고혈압을 일으킨다고 밝히고있
 다. 의존적 관계가 위협당하는
 것과 분노가 적절하게 발단되
 지 못하고 억압되는 까닭이다.
 많은 고혈압 환자는 강한 완
 벽성과 강박적인 경향이 있고
 권위적 위치에 대해 강력한의
 존적인 결속을 시키려는 욕구
 와 함께 공격적인 적개심을갖
 고 있다.

◆두통 및 편두통: 모든 두통
 환자에 특정한 성격형은 없으
 나 수동 공격적, 강박적 또는
 히스테리적인 적응장애도 나타
 나는 수가 많으며, 동반되는만

內科的 치료로 症状解消시킨후
 정서적 보호와 환경변화를

일상생활適應能力가 중요

상 정상이다. 심장순환성으로불
 안, 긴장, 분노등은 협심증, 심
 장경색등을 악화시키고 심부전
 을 초래할 수 있다. 호흡기성
 으로 과잉호흡, 위장계로 설사,
 변비소화장애등이 나타나며 피
 부성으로는 스트레스로 인해전
 신성, 국소성 소양증, 다한증,
 신경성 피부염등이 나타난다.
 그외 내분비계 이상으로 갑상
 선 기능 항진증, 당뇨병, 비대
 증, 신경성 식욕 부진증, 비뇨
 생식계로 성교불능등이 스트레
 스와 관련되어 나타날수있다.
 정신신체장애의 치료는 일반
 적으로 정신과의사와 내과의사
 등이 서로 협조하여 치료한다.
 초기 또는 급성기에는 증상자
 체의 해소등을 내과적치료로해
 주고 점차 정신적인 보호, v-
 entilation, 안심시키는일 포
 는 환경의 변화등의 지지적인
 방법으로 해주며 적극적인 정
 신과적 치료는 내과적 치료에
 효과가 없거나 만성화된 경우
 나 정신장애가 우선적이거나심
 각한 경우에 의뢰하는 것이보
 통이다. 치료는 보다 성숙된일
 상생활의 적응, 신체적 및 직
 업적인 활동 능력의 배가, 병
 자체의 진행과 합병증, 2차적
 이득추구의 예방, 그리고 장기
 적인 안목을 갖고 순응할 수
 있는 능력을 갖추는데 그 목
 표를 둔다.

스트레스와 精神身体 장애

胃臟관계에서 오는 가장 흔한疾患은 소화성潰瘍

感情심하게 받으면 血壓상승으로 高血壓, 性交不能 초래도

미하나 어떤 경우에는cortic-
 osteroid의 분비가 25~35%
 까지 증가된다.

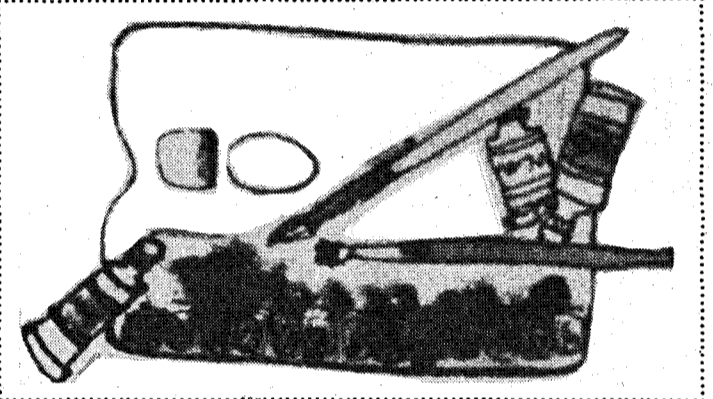
이는 전해질 평형, 탄수화물
 대사, 변역반응등에 영향을 미
 치고 역시 정신적 스트레스가
 축적되면 testosterone의 분
 비가 감소되고 성장 호르몬의
 분비는 증가된다. 한편 어머니
 의 박탈을 겪는 어린이는 성
 장호르몬의 반응이 결여됨을보
 인다.

주요 정신신체장애를 열거해
 보면 다음과 같다.

◆소화성 궤양: 위장관계에 오
 는 정신신체장애중 가장 흔한
 질환으로 젊은 연령층의 남자
 에 빈번하고 악성종양의 가능
 성은 위궤양보다는 적으나 감
 정요소와 밀접한 관계가 있다.
 대부분의 십이지장 궤양은 위
 점막의 분비과다, 모조벽이나조
 직의 저항력 약화등의 생물학
 적인 소인이 있는 사람에게서
 사람이 어려서부터 자라온 사
 회환경적 배경 및 커서 부딪
 치는 어려움 등 정신적인 알
 려지 있다.

◆궤양성 대장염: 1차적으로대
 장의 점막하조직을 침범하는만
 성적 질환이다. 가족력이 있어
 유전적 소인이 관여할 것으로
 간주되며 정신적 요소가 증상
 을 유발 또는 악화시킨다.

◆기관지 천식: 체질적인 소인



이 관계 있지만 알레르기 환
 자의 75%에서 그 발작이어
 먼 감정요소에 영향을 받는다
 고 한다. 성미가 급하고 민감
 하며 매사에 자신이 없고 소
 극적이며 항상 불안하다. 어린
 시절의 양육과정과 관계되는억
 압된 갈등과 관련된다고도한다.

◆高血壓: 혈압의 상승은 여러
 원인에 의한 전신반응으로 체질
 적 소인이 중요하며 renin,
 angiotensin 등 여러 호르몬
 과 자율신경계의 작용에 의한
 혈관수축, 뇌질환, 혈관질환 및
 약물등 여러 원인을 들수 있
 으나 정신의학적으로는 불안,
 긴장등 여러 스트레스와의 관
 계에 관심이 있다. 심한 스트
 레스를 겪는 조건이나 직업에
 서 고혈압 환자가 보다 많고

성 불안이 두드러지며 다른신
 경증상이 나타난다. 편두통 환
 자들은 완고하고 완벽주의적이
 고, 지나치게 양심적인 성격으
 로 침착하면서도 매사에 남을
 많이 의식하고 남의 비평에에
 민하여 양심적이고 이지적이다.
 양심에 대한 적개심이 신경증
 적 갈등과 불안의 주된 요소
 가 되며 억압된 분노와 의존
 심이 두통을 유발한다. 또 완
 고한 성격으로 생활이 각박하
 고 긴장된 노력이 계속되어신
 경혈관계의 기능장애가 겹쳐서
 혈관 확장등이 발작적으로 나
 타난다.

◆기타 스트레스와 관계되는 정
 신 신체장애: 요통은 동통 클리
 니에 의뢰된 환자의 70%를차
 지하나 그 중 1/3은 검사

延 圭 月
 梨花醫大
 神經精神科 교수

정신분석학적으로 Adler 는
 특정한 증상을 결정하는 수단
 으로서 장기 열등성 organ in-
 feriority에 대한 이론을제
 기한 바 있고 Dunbar는 각
 정신신체장애에 따라 특정한성
 격군이 있다고 주장하였다. A-
 lexander는 어떤 특정한 장
 기의 기능장애를 결정하는 다
 소 특정한 정서적 갈등이 있
 다고 강조하기도 했다. 실제로
 동물 실험에서 Cannon이 연
 구한 바에 의하면 감정적 자
 극에 따라 분비, 근육, 순환계
 에 여러 생리적 변화가 있음
 을 보고하였고 wolf와 wolf
 는 환자의 위점막에서 슬픔이
 나 낙담이 있으면 위점막이담
 백해지고 산분비와 위운동이감
 소하여 분노와 같은 감정이있
 으면 위점막이 계속 충혈되고
 산분비와 위의 운동이 항진하
 여 지속되면 출혈이 생기고위
 점막이 헐어 결국은 궤양이됨
 을 관찰하였다.
 스트레스에 대처하는 인체내
 기관의 반응은 여러상태로 나
 타나지만 생리적으로 그 반응
 과 영향을 추적할 수 있는대
 상은 신경내분비계가 될수있다.
 불안, 분노, 우울등 지속적인
 정신상태가 부신피질에 미치는
 영향을 보면 어떤 사람은 경

정우양행
 글루코스모트 Glucoscot

휴대용 혈당측정기는 환자및 일반인이
 병원에가는 번거로움이 없이 가정, 직장및 여
 행중 본인 스스로 혈당치를 측정하고 당뇨병
 을 치료하는데 필요한 소형혈당측정기입니다.

- 특 징 :
- 한방울의 혈액(血液)으로 측정(測定) 됩니다.
 - 측정범위: 0~1,000mg/dl
 물로 닦을 필요가 없음
 - 날짜, 회수, 혈당치가 동시 100회까지 기억 재생됨
 - 검사 비용이 적게들고 간편한 휴대가 됩니다.
 - 검사 시험지(Strip)을 냉장고 보관이 아닌 실온
 보관으로 변질될 우려가 없음.

제조원: **DXC Kyoto DAICHI**
 판매원: **정우양행**
 서울시중구충무로 3가24-14(경북빌딩 101호)
 전화: 276-0277
 276-0278

※당뇨신문
 “소망” 구독을
 원하시는 분은
 아래 주소로
 연락바랍니다.

보내실곳: “대한당뇨협회”
 서울시중구충무로 3가24-14
 경북빌딩 101호
 TEL: 265-9822