

# 정신장애에서 나타나는 피로

## 전형적인 신경쇠약의 원인 증상과 관리

### 特輯 피로, 어떻게管理하면 좋은가

- ◆..... 피로는 신체적인 요인들에 의하여
- ◆..... 생기지만, 심리적 또는 정신적인 요
- ◆..... 인들에 의하여 더욱 흔히 나타난다.
- ◆..... 피로감을 호소하는 환자들에게 우선
- ◆..... 신체적인 질환이나 기질적인 장애를
- ◆..... 의심하고, 원인을 밝혀보려고 노력하
- ◆..... 는 것은 의사로서는 당연한 첫번째
- ◆..... 선택이다. 그러나 환자는 계속 피로
- ◆..... 감을 호소하고 신체적인 원인이 쉽
- ◆..... 게 규명되지 않을 때는, 정신적인원

- ◆..... 인에 의한 것이 아닌가 하는 점을
- ◆..... 염두에 두어야 한다. 경우에 따라서
- ◆..... 는 신체적 요인과 정신적 요인 모두
- ◆..... 두 영향을 주어서, 환자에게 심한피
- ◆..... 로감을 느끼게 하기도 한다. 일반중
- ◆..... 합병원에서 만성적 피로로 입원하는
- ◆..... 환자들 가운데 약 80% 정도가 심
- ◆..... 리적 또는 정신적인 원인에 의한정
- ◆..... 신질환 (Psychiatric illness) 때
- ◆..... 문이라고 보고되고 있다.

## 심장병이나 위장병으로 착각하는수많은 만성적피로때 정신적장애 제거토록해야

지나친 걱정을 하므로 건강염려증이 신경쇠약의 증세의 일부로서 나타난다.

신체의 장기와 그들의 기능에 대해서 세심한 주의를 하고, 그 중에도 특히 많은 호소중의 하나가 만성소화불량이다. 가슴이 뛰고, 몸에 땀을 흘리다가 곧 또 차지고 하는 자율신경계의 불안정이 있어서, 늘 감기에 걸리는 양을까하는 걱정으로 지낸다. 또 성기능장애와 월경불순도 많다. 잠은 항상 잘 못 자고 악몽이 많고, 아침에 깨어서는 기분 개운치 않고, 하루 종일 일도 못하고 피로감만 느낀다.

전형적인 신경쇠약환자들은 요즈음 줄어가고 있지만, 아직도 기운이 부족하고 몸이 약하고 피로하여 아무 일도 못하겠다는 환자를 볼 수 있다. 이들은 대개 그와 동시에 목적도 별로 없이 초조해 하고 조바심하며 신경과민의 증세를 보인다. 남들을 피하고, 직장을유

하지 못하고, 심한에는 피로하다고 늘 자리에 누워있는 사람도 볼 수 있다.

불안증 (anxiety) 이 있는환자들에서도 흔히 피로를 호소한다. 불안증의 환자는 항상불안, 긴장, 걱정, 초조함에 감싸여 있기 때문에 정신적으로나 신체적으로 긴장되어 있어서, 쉽게 피로하고 늘 지쳐 있다. 이들은 집중하지 못하고, 마음이 들떠 있어 잘 잊어버리고, 항상 피로하며, 잠들기가 힘들다. 잠이 들더라도 꿈많은 악몽에 쫓기고, 아침에 깨면 개운하지 않다. 늘 피로하고 지쳐있으며, 간혹 가다가 우울해지기도 하고, 발작적으로 울기도 한다.

불안증의 피로감은 자율신경계의 증상과 관련된다. 흔히심장이 뛰고, 숨이 가쁘고, 식은땀이 나고, 가슴이 아파고, 위장장애, 식욕부진, 설사, 변비, 근육의 경련과 피로 등이 나타나서 자기들의 증상을 심장

병이나 위장병으로 생각하고이곳저곳 여러 병원들을 찾아다니기도 한다.

정신과에서 가장 흔한 증상중의 하나인 우울증 (depression) 에서도 피로감은 항상 동반된다.

우울증은 우울한 성격의 사람들이 정신적인 유발요인을경험했을 때 생기는 경우가 많다. 성격이 비교적 건전한사람이라도 경험한 일이 엄청난 예외적인 충격이었을 때는 우울해지게 되며, 보통사람은 무사히 견디어 낼만한 일이라도 우울한 성격의 사람에게는 견디기 어려운 충격적인 일이되어, 그런 성격과 그런 경험이 합쳐질 때생기는것이우울증이다.

우울증은 대개 피로하고 기운이 없고, 만사가 짜증이 나고 귀찮아지며, 기질적인 근거 없이 여기저기 아프고 건강을 염려하는 신경쇠약 같은 증세를 보인다. 증상이 좀더 악화되면, 환자는 주위 사람들이나 가족이 보아도 우울한 것을 알게될 정도가 된다. 환자는 자신을 잃고, 인생이나 만사에 흥미를 잃고, 의욕이 없어지며, 생기를 잃고, 사람들을 만나기 싫어하고, 말도 적어지며, 장래에 대하여 걱정하고 비난하며 죽고싶어 한다. 기억력도 감소하고, 집중도 안되며, 생각도 제대로 안된다. 초조하고 불안해하며, 잠을 못자고, 자고나면개운하지 않고 머리가 무겁고, 여기저기 아프다고 한다.

머리를 비롯한 신체의 여러곳이 통증, 위장장애, 식욕과성욕의 부진, 신경질, 피로등의여러가지 신체장애가 여러가지로 섞여서 나타나고, 밑에 깔린우



楊秉煥  
〈한양의대〉  
정신과교수

울을 덮고 표면에 나타나는수도 많다. 만성적인 이런 신체적인 문제가 기질적인 근거없이 몇달간이나 지속된다면 그리고 더구나 그것이 가령 몇해 전에 그런 일이 있었다면 그것은 우울증에 의한 신체증상이다. 피로와 아픔이 우울증을 밑으로하고, 우울을 대치하여 걸으려는 피로와 아픔 같은 신체적 증상만이 걸으려나타날때, 이를 가면성 우울증 (masked depression) 이라고 부른다.

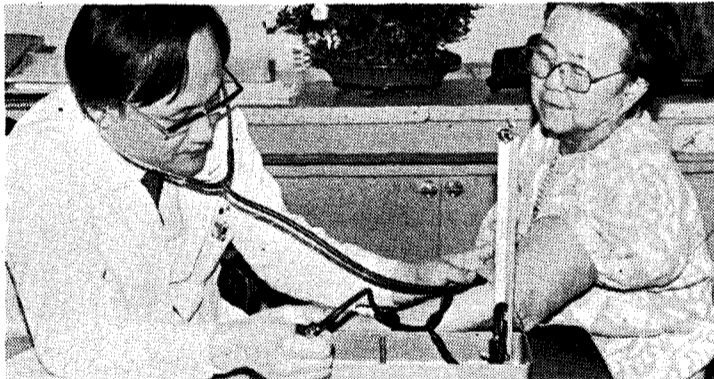
그 밖에도 사춘기의 환자들에서 피로를 호소하는 경우주의를 요한다.

사춘기의 환자들은 급격한환경의 변화나 중요한 사건을포함한 스트레스에 직면했을때, 만성적인 피로를 포함한 신체적 증상이 잘 나타난다. 이러한 증상은 우울증과 비슷하여 자살하겠다고 위협하기도 하고 과격한 행동을 하기도 하며, 일시적인 혼란상태를 야기한다. 이는 사춘기의 신체적 정신적인 특성으로서 급격한 심신의 변화에 흔히 동반되는 사춘기의 특이한 스트레스반응으로서 이해하여야 한다.

그리고 잘 알려진 바와 같이 수면박탈 (sleep deprivation) 시에도 피로감이 잘동반된다. 며칠간 잠을 못자게되면 대부분의 사람들이 일시적인 정신혼란과 심한 피로감을 느끼게 된다.

연구된 보고에 의하면 D-sleep의 박탈은 흥분성과 사회적응의 어려움을 초래하고, stage 4 수면의 박탈은 심한 피로를 느끼게 한다고 한다.

결론적으로 피로는 신체적인 요인에 의하여 생기기도 하지만, 정신적인 요인에 의하여서도 흔히 생긴다. 그러므로 급성적으로 발생한 피로는 신체적 원인을 우선 생각해야겠지만, 만성적인 피로에서는 꼭정신적인 원인을 생각해야 한다.



◆급성적으로 발생한 피로는 신체적 원인을 우선 생각해야겠지만 만성적 피로에서는 정신적원인을 생각해야 한다. (사진은 記事특정사실과 관련없음)

오래전 부터 정신적인 장애가 원인이되어 피로해 하는 경우를 신경쇠약 (nervous thenia) 이라고 불려왔다.

전형적인 신경쇠약은 정신과 신체의 피로, 머리가 무겁고, 일의 능률이 떨어지고, 기억이 잘 안되고, 집중이 안되고, 신경질이 많아지고, 잠을 잘 못 자고, 여러 군데가 아프다는 호소를 한다. 보통 환자들은 과로를 원인으로 내세우나, 신체적인 피로 보다는 정신적인 스트레스가 더 문제가 된다. 어려서 부터 집안에서 사랑을받지 못하고, 커서도 실망, 실의, 실패의 계속을 경험하여, 그런 갈등에 대한 반응으로 또는 그의 인생의 단조와 권태의 반응으로 신경쇠약이 되는 일을 흔히 본다.

신경쇠약 환자들 중에는 마른 체격, 즉 세장형이 많으며, 그들에게서 몸이 약하다는 말을 자주 듣는다. 몸의 건강에 대해서 비상한 관심을 가지고

우리손으로 개발!

우리 技術, 우리 原料로 만든 B型 肝炎 백신

# 헤파파박스<sup>®</sup>-B



주식회사 녹십자

• 본사 584-0131(代) • 판매 서울925-0131, 부산83-8877, 대구352-4911, 대전623-0131, 광주56-5781, 전주3-7310, 마산2-4991, 원주42-2759, 청주52-8661, 인천73-0132

한 우물을 파는 精誠이 技術의 深度를 더 해 갑니다.