



■ 요즘 신경이 자꾸 날카로워져서, 사소한 일에도 화를 내게 됩니다. 어떤 사람으로부터 “정신장애”라는 말을 들었는데, 저 같은 경우가 정말 정신장애인지요. 만약 그렇다면 그 원인은 무엇인지 알려주십시오.

■ 모든 사람에게 소중한 것중의 하나가 건강이다.

옛말에 재산을 잃는 것은 조금 잃는 것이고 명예를 잃는 것은 많이 잃는 것이며 건강을 잃는 것은 전부를 잃는 것이라 하였으니 건강해야 일도 하고 돈도 벌며 하고싶은 취미생활과 휴식도 즐길 수 있을 것이다.

현대를 살아가는 요즘 사람들께는 신체적으로는 이상이 없을지라도 정신적으로 건강하지 못한 사람이 많다.

머리속에는 기질적인 이상이 없는데도 머리가 아프다거나 몸에 이상이 없는데도 잠을 못잔다, 입맛이 없다, 소화가 안된다, 기운이 없다 등등의 신체적 자각증상을 가지는 경우도 있고 직장에서 명랑하게 열심히 일하던 사람이 우울해 하거나 불안해 한다거나 무엇에 쫓기는 듯 무서워 하는 경우도 있다. 이런 증상들이나 기능장애들을 정신질환이라고 하며 이러한 경우 정신건강이 나빠졌다고 한다.

정신적 건강은 육체적 건강과 별개로 떨어져 있는 무관한 것이 아니고 언제나 유기적으로 함께 기능을 수행한다. 그러므로 정신적으로 건강하지 못한 경우 육체적으로 어떤 증상이나 기능장애들을 자각하게 되는 것은 어쩌면 당연한 것이라 하겠다.

1. 정신장애의 종류

생각하는 기능에 장애가 있을 수 있다. 보통사람이 생각하는 것보다 의심을 많이 하거나 편견을 갖고 무서운 생각을 하는 수가 있는데 이런 생각은 일부러 하려고 해서 된 것이 아니라 펼쳐 버리려 해도 계속해서 강박적으로 그 생각을 하게 되는 것이다. 이것은 잘못된 신념에 의한 사고장애로서, 사고과정에는 한 개인의 가치관 및 성격 등이 함께 작용하여 이러한 기능장애를 고치는 데에는 오랜 시간이 걸리게 된다.

둘째로, 감정이 지나치게 수시로 변하거나, 남이 기뻐할 때 슬퍼하고 남들의 경우 울어야 할 때에 즐거워 한다면 감정적으로 건강하다고 말하기 어려울 것이다.

세째로, 기억력의 장애를 들 수 있다. 남들은 그 나이에 그 정도는 잊지 않는 기억인데도 지나치게 기억을 못하는 사

람이 있다. 이 또한 정신기능에 이상이 있는 사람일 것이다.

넷째로, 방향과 위치감각이 장애된 경우이다. 자기가 직장에 있으면서 모르는 남의 집에 있다고 알고 있다면 지남력이 장애를 일으켰다고 할 수 있다.

다섯째는 판단력의 지장을 초래하는 경우가 있다. 밥을 먹을 것이냐, 안 먹을 것이냐, 택시를 탈 것이냐, 걸어갈 것이냐 등 판단과 결정을 내려야 할 일들이 장애를 받으면 무질서, 무분별한 행동이 나타난다.

여섯째는 지능의 장애가 있는 경우, 살아가기 위한 어떤 문제나 당면하는 과제들을 풀어가지 못하는 문제가 생기게 된다.

2. 정신장애의 요인

잠을 못잔다, 머리가 아프다, 불안하다, 우울하다, 무섭다, 맥이 없다는 등의 소위 신경증의 장애요인 중의 하나는 갈등이다. 갈등의 하나는 자신의 마음속에서 흑과 백이 언제까지나 이기지도 지지도 못한 채 냉전만 하다보면 정신건강이 나빠지게 되는 경우로서 이는 자기자신과의 사이에서 일어나는 경우이며 갈등의 다른 하나는 자기자신과

주변환경 또는 다른 사람과의 사이에서 일어나는 경우이다.

정신건강을 해치는 요인중의 하나로 또한 과욕을 들 수 있다. 매사에 있어 과한 욕심은 현실에 대한 불만족과 압박감으로 늘 정신적으로 피로한 상태에 있게 되고 그로인해 육체적, 정신적으로 여러가지 기능장애를 수반하는 경우가 많기 때문이다.

3. 정신장애의 예방대책

정신장애의 요인이 되는 갈등, 욕심을 해소하는 것이 건강해지는 첫 걸음이라 할 수 있다. 갈등과 욕심을 요약하여 흔히 스트레스라고 하는데 우리가 활동하는데 있어 이것이 축적되면 건강을 해치게 된다.

따라서 쌓이는 스트레스를 그때 그때 해소하여 축적되지 않게 해야 하는데 그것은 개인에 따라 운동이나 각종 취미활동 또는 종교활동* 등 그 나름대로의 방법으로 스스로가 노력해야 할 것이다.

결론적으로 우리 인생은 일과 휴식을 늘 조화롭게 조절해 가는 생활의 슬기와 삶의 지혜를 터득할 일이다. ㉔

〈건협 서울지부부속의원장 이증범 박사〉

“한번검사 일년건강, 정기검사 평생건강”