

小兒 stress에 관한 文獻的 考察

金祺峰 · 金璋顯

東國大學校 韓醫科大學 小兒科教室

A study on stress in Children

Ki-Bong Kim , Jang-Hyun Kim

Dept. of Pediatrics, College of Oriental Medicine, Dogguk University, Seoul, Korea

With the progress of civilization, the disorders due to the stress, which derived from the social-structural complexity and diversity, are on an increasing trend in our times. Accordingly, the accurate diagnosis and appropriate treatment for them are required. Especially in the current years, children's disorders delivered by the emotional problems keep increasing.

In this research, the researcher tried to figure out the cause of the children's stress and its treatment, studied the theories of the stress in the modern medicine and the seven emotions in oriental medicine, and came to the conclusion as follows:

1. The stress can be defined as the combination of the reaction to noxious stimuli and its defense mechanism of the body. In oriental medicine, it is considered as pathological notions which includes seven emotions as the internal factor, six evils as the external factor and other foods, expectoration, ecchymoma as the non-internal/external factors.
2. Children usually get stressed by various reasons in a growth process such as schooling, relationship with friends, the opposit sex or family, or change of surroundings, and these can cause the various disorders.
3. In the study of the children's stress symptoms, it is found that the silent reaction is uncommon. It usually appeared in both reactions; first, physical reactions such as stomachache, vomiting, headache, neural frequent urination, bronchial asthma or excessive respiration and/or, second, behavioral reactions such as a decline of performance, alimentary disorder, e.g. anorexia nervosa or bulimia, sleep disorder, e.g. nightmare or panic in sleep, anthrophobia, refusal to a school attendance or hyperactiveness. Besides, the peculiar mental disorder such as paroxysm of anger, tic, autism, nocturnal enuresis, lack of attentiveness, impediment in linguistic development, learning difficulty, intellectual decline, etc. can be appeared, and the heavy stress during the babyhood can cause the regression of behavior or the immaturity of formation of character.

4. The appropriate treatments for the children's stress are Osteopathy, Manipulation, Aroma Therapy, Alexander Technique, Autonomic Nerve Control Treatment, Biofeedback, Chiropractic, Dance Therapy, Feldenkrais Technique, Gravity Therapy, Homeopathy, Aquatherapy, Hypnotherapy, Naturopathy and Meditation.

Key Words : stress, stressor, seven emotions(七情)

I. 緒 論

文明의 發達과 더불어 社會的, 構造的 複雜多樣性 때문에 現代는 stress로 인한 疾病이 날로 增加하는 추세이며, 이에 대한 적절한 診斷과 治療가 절실히 요구되고 있다. 특히 現代社會의 慢性疾患에서 發病原因에 따른 경향을 볼 때 情緒障 碍로 인한 疾患이 매우 큰 比重을 차지해 가고 있다. 現代의 상당수 疾患(腦卒中, 糖尿, 各種 癌疾患 등)의 發病原因이 stress라고 보고되고 있는 점이 이를 잘 反證한다¹⁾.

stress란 生體에 가해진 各種의 有害 刺戟에 대한 生體의 反應과 그에 따른 防禦 反應의 總和라 할 수 있으며, 이 때 가해지는 刺戟을 stressor이라 하는데, 이 stressor은 外部에서 가해지는 物理的, 化學的, 生物學的 刺戟인 外的 刺戟과 體內에서 가해지는 肉體的, 精神의 刺戟인 內的 刺戟으로 분류될 수 있다^{2,3)}. stress에 대한 生體의 反應은 環境條件의 變化에 대한 生理的 안정을 유지하기 위하여 주로 內分泌系와 自律神經系를 통한 變化가 일어나며, 反應이 持續的일 경우 調節系의 機能障 礙로 非特異的인 反應을 보이게 된다⁴⁾.

韓醫學에서는 天人相應思想에 따라 人間의 生活樣式과 生存의 持續을 自然에 대

한 適應으로 認識하고 있으며, 精神과 肉體도 有機的 關係로 認識하여 相互間의 協助와 統一을 重要視하고 있다^{2,5)}. 또한 六氣를 外在的 刺戟要因으로, 七情을 內在的 刺戟要因으로 보며, 이 刺戟들에 대한 身體의 反應을 氣의 變化로 認識하고 있으며, 이들 刺戟要因은 身體에 氣鬱, 氣火 등의 病的 要因을 提供하여 病態的 變化가 惹起된다고 하였다^{6,7)}.

七情은 喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚을 말하는데, 2천여년 전의 全國時代에 저술된 것으로 알려진 《黃帝內經》에 意味와 概念이 表現되어 있으며⁸⁾, 外界의 사물에 대한 情緒的 반응으로써 生體에 생기는 變化機轉을 설명한 學說이다. 또한 stress에 관한 研究 및 韓醫學的 聯關性에 있어 가장 많이 研究되고 인정되는 學說이며, 완성된 理論體系일 뿐만 아니라 臨床에서도 중요한 意義를 가진다.

小兒는 心膽이 虛해서 神經이 예민해지고 사소한 刺戟에 쉽게 놀라며 神經衰弱이나 노이로제 등으로 心動悸, 健忘, 不眠, 밤에 자다가 갑자기 울면서 보챌, 夢遊症, 多動症, Tic, 夜尿症 등의 精神神經系 疾患을 誘發하기 쉽다. 또한 성장과정에서 학교생활, 친구관계, 가족, 환경 등의 여러 가지 要因으로 인하여 stress를 받으며, 이로 인해 다양한 疾患들을 誘發할 수 있다⁹⁾.

이에 著者는 stress의 機轉 및 韓醫學의 理解와 七情에 관한 文獻的 資料를 考察함으로써 小兒 stress에 대해 약간의 知見을 얻었기에 이에 報告하는 바이다.

II. 本 論

1. stress의 定義

stress라는 용어는 짧은 역사에도 불구하고 대중화되어 있으나 그 개념과 정의에 있어서 전문가들 사이에 어떤 합의된 결론에 이르지 못하고 있다. Wingate (Perguine Medical Encyclopaedra 1972)는 stress를 身體의 自然的 平衡을 방해하는 어떤 영향력으로서 보며 物理的 傷害, 暴露, 剝脫(缺乏), 모든 종류의 病과 感情障礙가 포함된다고 하였다¹⁰⁾. stress는 마치 物理學에서 스프링 중에 생기는 不均衡을 表現하는 것처럼 生物의 體內에 생긴 不均衡 상태를 表現하는 抽象的인 단어라고 定義되고 있다. 즉, 體外에서 가해진 各種의 有害作因에 應해서 體內에 생긴 傷害와 防衛反應의 總和라고 定義된다.

그런데 stress 狀態를 생기게 하는 作用因子와 作用因子에 의하여 생긴 stress 狀態를 구별하기 위해서 Selye는 stressor (stress作因)란 말을 만들었다. 이렇게 하여 단지 stress라고 부르면 stressor에 의하여 생긴 stress 狀態를 가리키는 것으로 指定했다. 1936년 Hans Selye는 공학용어인 stress를 인용하여 外的 有害刺戟에 대한 全身의 防禦反應을 '一般適應 症候群'

이라 하여 stress hormone系의 作用으로 설명하였다. 특히, 小兒과 청소년은 成人 못지 않은 stress를 경험하고 있으며, 지속적인 stress는 小兒의 성장 발달양상에 영향을 줄 수 있다고 하였다^{11,12)}. 生理學적으로 말하면 일정치 이상의 刺戟을 일반적으로 stress라고 한다. 宮城은 緊張의 感情, 또는 緊張力이 廣義의 stress이며 適量을 넘어선 stress가 狹義의 stress라고 정의하였고, 일반적으로 stress라고 할 때는 과도한 stress를 가리키는 것이 보통이라고 하였다¹³⁾.

醫學的으로는 주로 身體 恒常性의 均衡失調를 惹起하는 精神的 要因을 의미하며, 이는 自律神經系와 腦神經 hormone의 病態를 유발하기 쉽다¹⁴⁾.

平井富雄은 刺戟이 侵入해오는 外部環境과 그 刺戟을 막는 心身의 反應形態인 內部環境과의 사이에 摩擦이 일어날 때 거기에 작용하는 것이 stress라고 하였고, 氣分은 內部環境과 겹쳐서 stress를 동시에 지각하며 氣分이라는 감정의 작용을 통해서 stress를 自覺하게 된다고 말하였다¹⁵⁾.

2. stress 誘發因子(stressor)³⁾

身體에 stress 狀態를 일으키는 作用因子를 stressor라고 부르는데, stressor은 外部的 stressor와 内部的 stressor로 나눌 수 있다. 外部的 stressor는 外部에서 身體에 작용하는 刺戟이며, 内部的 stressor란 身體(주로 心)가 身體에 작용하는 刺戟이다.

1) 外部的 stressor

① 物理的 刺戟

寒冷作業, 暑熱作業, 海底作業, 氣候, 放射線, 火傷, 凍傷, 騒音, 振動, 電氣shock

② 化學的 刺戟

산소의 결핍 과잉, 일산화탄소, 絶食 혹은 飢餓, Vitamine B류의 부족, 식물의 과잉, 藥物(포도당, aspirin, alcohol, ether, atropine, streptomycine, peniciline 등)

③ 生物學的 刺戟

세균(디프테리아, 콜레라 등), 急性 傳染病(感染), 害蟲, 寄生蟲 등에 의해 體內에서 産出되는 毒素

2) 內部的 stressor

① 精神的 刺戟 (心勞의 刺戟)

對人關係, 社會生活 등의 困難에 의하여 생기는 傷害의 蓄積 및 他人의 言動 등에 의한 情緒的 精神的 刺戟(怒, 초조, 不安, 恐怖, 憎惡, 緊張 등), 出産時의 shock, 外科의 shock

② 身勞의 刺戟

轉動, 徹夜마작, 심야의 공부, 불규칙한 식사 등 생체의 리듬이 흐트러짐에서 생기는 傷害, 차이 등

3. stress의 機轉과 反應^{3,6,16)}

生理學的인 stress反應은 psychoendocrine systems, sympathetic adrenomedullary와 pituitary-adrenocortical systems에 의해 일어난다. 이들은 모두 視床下部와 더 높은 腦活動에 영향을 받는다.

醫學的으로 stress 狀態는 交感神經이 緊張하고 있는 狀態를 가리킨다. stressor에 의해 外部로부터 입력된 刺戟은 人間의 意志와는 무관하게 交感神經을 자극시킨

다. 바로 이것이 外部의 刺戟에 의한 非特異的 反應이다. 身體가 刺戟에 대하여 나타내는 反應에는 일반적으로 特異的인 것과 非特異的인 것이 있으며, 特異的인 反應은 抗原抗體反應(예를 들면, 페니실린 shock가 발생하는 일 등)이나 insuline에 의한 血糖 降下 등 주어진 자극에 각각 특유한 反應을 보이는 것을 말하고, 非特異的 反應이란 刺戟의 種類에 관계없이 항상 똑같은 反應을 일으키는 경우를 말한다. 細菌, 藥이나 毒物, 火傷, 寒冷, 打撲, 精神의 緊張 등은 각각 特異的인 反應을 일으킴과 동시에 서로 공통된 非特異的 反應(食慾不振 등의 胃腸症狀, 體重減少, 關節痛, 蛋白尿, 갈륨 排泄量의 增加, 精神症狀를 수반한 發熱 등)을 일으킨다. 交感神經의 緊張은 身體內에 내려진 경계경보로써 非特異的인 意志와는 상관없는 反應에 해당한다.

이러한 경보는 腦下垂體를 통하여 그 지배하에 있는 副腎을 자극한다. 副腎은 腎臟의 가까이 있으며, 副腎髓質과 副腎皮質로 된 內分泌器官이다. 刺戟을 받은 副腎髓質은 adrenaline이란 hormone을 分泌하여 경계체계를 갖춘다.

adrenaline은 血管壁의 平滑筋과 心筋을 收縮시키는 hormone로서 血壓의 上昇이나 深搏數를 촉진하고 起毛, 瞳孔擴大 등을 일으킨다. 또한 adrenaline은 肝의 glycogen 分解를 促進하여 放出시키고 血糖値를 상승시킨다. 심박수의 증가에 의하여 血糖値가 上昇된 血液은 직접 腦와 筋肉에 흐른다. 이렇게 하여 adrenaline의 完全 回轉에 의해 전투체제는 완료된다. 침입자가 처리되면 태세는 해제되어 정상으로 돌아간다. 전투상태가 길어지거나 전투후의 에너지

대사가 불완전하면 stress가 장기간 계속되는 상태가 되고 身體를 弱화시켜 疲勞와 疾病으로 발전한다.

adrenaline이 肝의 glycogen을 分解하여 腦와 筋肉으로 보냄과 동시에 分解해서 不足한 glycogen을 肝에 보급하는 중요한 기능을 담당한다. adrenaline은 腦下垂體前葉에 作用하여 ACTH(副腎皮質刺戟 hormone)을 分泌한다. 이 hormone는 副腎皮質을 刺戟하여 그 機能을 促進시키고 부신피질hormone을 分泌한다.

副腎皮質은 身體內的 活動의 원동력인 에너지 대사 hormone을 分泌한다. 그 중 하나가 炭水化物的 代謝를 행하는 糖質代謝hormone이며 이것이 肝에 glycogen을 보급한다. 副腎皮質은 또 體內的 鹽類代謝 등에 관계하는 無機質代謝 hormone을 分泌한다. 副腎은 adrenaline을 分泌하는 副腎髓質과 營養의 代謝調節을 행하는 代謝hormone을 分泌하는 副腎皮質을 통하여 身體機能에 중요한 기능을 맡고 있다. 그러므로 stress의 경우에 作用하는 이 hormone들은 適應hormone이라고 칭한다. 그래서 Selye는 stress疾患을 '適應症候群'이라고도 하였다. 適應의 過程에 따라 stress反應을 3단계로 설명하고 있다. 1단계는 '警告反應期'로서 에너지 예비분이 急幅한 이동과 함께 身體가 stressor에 최초로 노출되었을 때의 특징적인 變化를 보여주며 동시에 身體의 抵抗度가 낮아진다. 2단계는 '抵抗期'로서 에너지 예비분을 급격히 소비하여 抵抗度가 정상이상으로 亢進된다. 3단계는 '疲勞期'로서 적응에너지가 枯渴되어 抵抗度는 떨어지고 경고반응의 신호등이 다시 나타나는데, 이 防衛反應이 심각하고 지연될 경우 病的 狀態

를 惹起하게 되며 高血壓, 胃潰瘍, 心臟病 등을 비롯한 많은 疾患들이 포함된다.

4. stress 疾患

stress는 病이 아니다. 外部에서의 刺戟에 대한 身體의 反應이다. 그러나 刺戟이 너무 강하거나 長期化하면 身體가 견딜 수 없게 되며 이러한 단계를 stress 第3期, '疲勞期'라고 한다.

適應의 疾病을 stress 疾病으로 보았으며, 心的 緊張이 stressor로 作用하는 stress 疾病을 '心身症'이라고 하였는데, 心身症이란 용어는 반세기전까지는 유럽 일부 의학자의 연구에서만 사용되었지만 오늘날은 보편화되었다. 그들의 연구가 우연하게 시작된 Selye에 의한 實驗醫學的 stress研究와 병행하여 발전해온 사실이 주목된다³⁾.

처음에는 일시적이었던 가벼운 症狀들이 지속되는 stress와 그로 인한 緊張으로 누적되어 身體가 탈진되는 경우가 생긴다. 계속되는 stress는 胃潰瘍, 十二指腸潰瘍, 高血壓, 糖尿病, 大腸炎, 關節炎, 狹心症, 氣管支 喘息 등의 疾患을 誘發하며, 심각한 경우에는 죽음에까지 이르게 된다.

人間은 對人關係나 社會環境의 일정한 變化에 따라 情緒的 stress를 받게되면 즉각 身體內部的 生理的 反應을 惹起하여 各種 臟器에는 일정한 機能的 變動이 自律적으로 일어나게 된다¹⁷⁾. 이러한 stress가 持續되거나 急激하면 器質的 變動까지 誘發할 수 있다. stress가 慢性化되거나 短期間의 과도한 stress는 自律神經系를 攪亂시키고 人體 內分泌 防禦機能을 무너뜨리면서 循環器 疾患을 비롯한 消化器 疾患, 感染性

疾患, 免疫性 疾患, 內分泌 疾患, 皮膚疾患, 泌尿器 疾患, 呼吸器 疾患 및 筋膜痛症症候群 등의 全身的 病態를 招來하는데, 무엇보다 stress와 가장 관련이 깊은 부분은 腦와 心臟이라 할 수 있다^{3,7,18,19)}.

급격한 精神的 緊張과 忿怒는 腦의 交感神經의 活動을 增加시켜 神經펩타이드가 神經hormone系를 活性化하여 副腎에서 catecholamine(adrenaline과 noradrenaline) 이라는 hormone을 分泌시킨다²⁰⁾. catecholamine은 心臟에 虛血狀態를 發生시키며, 極甚하면 心筋梗塞까지 誘發되고^{21,22)} 동시에 心筋의 攣縮과 電氣的 安定性을 低下시킴으로서 心室細動과 같은 異常한 不整脈을 誘發시킨다는 사실이 近來에 實驗的으로 報告되고 있다^{23,24)}. 또한 慢性的 stress는 甲狀腺hormone의 分泌를 增加시키고 insulin 分泌를 減少시키며 高cholesterol血症을 일으키는 등 여러 機轉에 의해 動脈硬化 發生을 促進시키고 小兒成長障得를 招來하는 愛情缺乏性 小人症의 原因이 되기도 한다^{18,25,26)}.

stress와 관련되는 身體疾患은 다음과 같다²⁷⁾.

- 1) 心血管系
頻脈, 不整脈, 高血壓, 狹心症
- 2) 胃腸系
神經性 嘔吐, 胃痙攣, 가슴앓이, 딸국질, 泄瀉, 胃潰瘍, 十二指腸潰瘍, 便秘
- 3) 呼吸器系
神經性 기침, 氣管支 喘息, 過呼吸 症候群
- 4) 泌尿生殖器系
頻尿, 勃起不全, 不感症, 早漏症, 月經不順,

不妊症

5) 內分泌系
糖尿病, 肥滿症, 甲狀腺 疾患

6) 神經系
偏頭痛, Tic, 手顫症, 서경증

7) 筋肉系
筋肉痛, 腰痛, 류마티스 關節炎

8) 皮膚系
두드러기, 圓形脫毛症, 瘙痒症, 神經性 皮膚炎, 多汗症

5. stress에 대한 韓醫學의 概念

韓醫學에서 stress는 《三因方》²⁸⁾에서 定立한 內因으로서의 七情, 外因으로서의 六淫과 기타 飲食, 痰飲, 瘀血 등의 不內外因을 포괄하는 病理的 概念으로 볼 수 있으며, 精神的 側面에서는 神이나 七情의 範疇에 해당한다^{6,29,30)}. stress로 인한 身體內部 機能의 變化는 氣의 變化로 表現하며 이러한 氣의 不調나 循環障得가 疾病의 原因이 된다^{3,30,31)}.

感情의 變化나 寒熱의 差異 등이 stressor로 作用하여 나타나는 身體反應, 특히 自律神經系의 緊張과 弛緩에서 오는 여러 症狀 및 呼吸作用과 穀氣로부터 얻는 生命活動의 여러 症狀을 모두 氣의 病症으로 볼 수 있다.

精神的 또는 寒熱 등에서 받는 stress에 의한 症狀을 七氣, 九氣, 氣鬱, 中氣, 氣痛, 氣逆 등으로 나누며, 氣의 源泉이 되는 大氣를 呼吸하는 狀態에 따라 少氣, 短氣로

나누고, 氣의 升降狀態에 따라 上氣, 下氣로 나눈다³²⁾. 따라서 七氣, 九氣, 中氣, 氣痛, 氣逆 등은 stress 症狀이라고 할 수 있으며, 그 治療方法은 stress 治療에 有效하다고 보아진다.

1) 七情

韓醫學에서는 精神을 五志로 나누어 五臟과 결부시켜 精神은 身體에 깃들여 있고, 靈敏한 神의 作用은 五臟의 원활한 活動과 相互協助로써 이루어진다고 인식하였다. 또한 精神作用의 具體的 表現으로서 感情의 偏傾이나 過極은 五臟의 機能에 영향을 주어 원활한 生理機能을 損傷시킨다고 하여 心身一如의 生命現像을 설명하고 있다³³⁾.

精神的인 過勞(감정의 偏狹이나 갈등), 즉 七情傷은 身體에 五臟의 虛實, 血虛, 氣虛, 精損, 氣의 循環障礙, 痰의 造成 등 病的 要因을 만들어준다. 또한 肉體의인 過勞나 飲食不節, 過飲, 過色 등도 이러한 病的 要因을 이루며 精神作用에 그 영향을 미치게 되는 것이다.

① 喜

즐거우면 氣의 循行이 和平해지며 마음이 너그러워지고 血의 循環도 잘되어 身體 내에 鬱滯되는 것이 없으므로 이런 상태를 氣緩해진 것이라 하였다⁸⁾. 즉, 모든 心的 불만이나 生理機能의 不均衡 狀態가 解消된다는 뜻이다. 그러나 喜樂도 지나치면 神氣가 分散되어 올바른 神의 機能을 다하지 못하게 되며 五臟 중 神을 주관하는 心의 機能마저 傷하게 된다.

② 怒

성을 내면 上氣한다고 하였다⁸⁾. 즉, 성을 낸다는 것은 血氣가 모두 逆上하는 現像을 나타낸다. 그러므로 심하면 吐血하거나 氣絶하기도 한다. 성을 자주 내거나 심한 感情의 興奮은 血을 貯藏하는 肝을 傷한다고 하였다. 肝膽의 機能이 異常興奮되면 行動이 動的이며 용감해지고 感情的으로 성을 잘 내며 興奮되기 쉽고, 肝膽이 약하면 겁이 많아지고 不安해하며 決斷力이 없어 우유부단해진다.

③ 憂

근심이나 걱정이 있으면 氣의 循行이 막혀 閉塞된다고 하였다⁸⁾. 氣가 閉塞되면 肺와 脾를 傷한다고 하였으니 근심, 걱정 등의 感情의 갈등은 呼吸機能과 消化機能을 해치게 된다.

④ 思

한 가지 일을 골똘히 생각하게 되면 氣가 循行하지 못하고 한 곳에 맺힌다고 하였다⁸⁾. 또한 脾를 傷하게 하여 消化機能에 영향을 주게 된다.

⑤ 悲

슬픈 감정이 있으면 氣가 가슴속에 막혀 흘러지지 못하므로 熱氣로 변하여 소실되면서 肺와 心을 모두 傷하게 한다고 하였다⁸⁾. 또한 呼吸器나 循環器系의 病이 생기면 感情도 感傷的이 되는 경향이 있다고 하였다.

⑥ 恐

두려운 마음이 있으면 氣가 아래로 처져 감히 되고 위로 오르지 못한다고 하였

다⁸⁾. 또한 두려운 감정은 生殖器와 內分泌機能을 주관하는 腎을 傷한다고 하였다. 그러므로 두려운 感情은 精力을 약하게 하고, 血虛해도 두려움이 그치지 않는다고 하였다.

⑦ 驚

크게 놀라면 氣는 흩어져서 循行의 질서가 무너지며 心도 의지할 바를 잃고 산란해져 올바른 판단이나 생각을 못하게 되므로 온몸의 힘이 빠지며 心身이 모두 혼란해진다⁸⁾. 驚은 腎이 주관하므로, 과도하게 놀라면 腎에 病變을 招來할 수 있다.

2) 七情의 情緒相勝療法

韓醫學의 五行學說과 相生相克의 原理를 바탕으로 한 治療方法으로, 한가지 혹은 여러 가지로 相勝하는 病態의 七情을 制弱, 解消함으로써 七情의 과격함으로 인한 特定 心身疾患을 治療하는 것이다.

情緒相勝의 關聯理論 및 治療方法은 《素問·陰陽應象大論》에서 情緒가 각각 속하는 것과 “悲勝怒, 恐勝喜, 怒勝思, 喜勝憂, 思勝恐”⁸⁾ 라고 하였으며, 最初로 醫學文獻의 五志 相勝 法則에 나타나고 있다. 이후로 歷代 醫家들이 理論 및 臨床治療 方面의 계속적인 補充과 改善을 거쳤으며, 특히 金元時期의 張子和, 朱丹溪 등의 臨證發揮를 통해서 본 療法은 韓醫學 精神治療의 중요한 療法 중의 하나가 되었다.

朱丹溪는 《丹溪心法》에서 “五志之火가 極하면 胸中에 鬱積되어 痰을 조성시켜 癲癇狂妄과 같은 精神疾患을 誘發시키며, 藥으로만 治療할 수 없고 人間的 對話를

통해 精神의 갈등이 오게된 緣由를 잘 살펴 풀어주어야 한다.(五志之火 因七情而起 鬱而成痰 故爲癲癇狂妄之證 宜人事制之 非藥石所能療也 須診察 其由以平之)”⁶⁾라고 하였으며, “怒傷肝者 以悲勝之 以恐解之 喜傷心者 以恐勝之 以怒解之 思傷脾者 以怒勝之 以喜解之 憂傷肺者 以喜勝之 以思解之 恐傷腎者 以思勝之 以憂解之 驚傷膽者 以悲勝之 以恐解之 悲傷心包者 以恐勝之 以怒解之”⁶⁾라고 하여 五志의 相生相克關係를 說明하였다.

이상과 같은 五志相勝의 原理를 應用하여 以情變氣法을 구사하므로써 心因性 疾患을 治療한 治驗例가 醫書에 전해지고 있는데, 이는 七情을 感情의 變化라는 精神의인 作用으로써만이 아니라 氣의 變化를 동반한 身體反應의 機轉으로 보고 있음을 보여주며, 治療法에 있어서도 五行의 相生相克關係를 이용함으로써 氣의 일반적인 變化法則을 따르고 있음을 알 수 있다. 그러나 이런 방법을 오늘날 그대로 모방할 수는 없으며 情神만을 본받아 心因性 疾患을 치료하는데 活用할 수 있을 것이다.

3) 七氣

주로 精神의인 stress가 原因이 되어 오는 症候로서 感情의 表現인 七情(七氣)이 지나쳐 病을 일으키는 경우를 말한다³³⁾.

七情이 답답하게 막혀서 기분이 나쁘고, 心腹이 결리고 아픈 데는 七氣湯을 쓰고, 七氣의 凝結로 咯不出嘔不下하며 우울하고 불안한 때는 四七湯을 사용한다³²⁾. 七情이 막혀 뱃속이 결리고 답답할 때는 分心氣飲을 사용하면 大小便을 通利시켜서

기분이 좋아진다.

4) 九氣

九氣(喜, 怒, 悲, 恐, 驚, 思, 寒, 熱, 勞)에 傷해서 心腹에 痛症이 심하게 오는 症狀을 九氣症이라고 한다³³⁾. 주로 精神의 主要因에서 오며, 外氣의 變化 및 肉體의 因 過勞로 인해서도 온다.

九氣로 인한 各種 疼痛에는 神仙九氣湯을 사용하고, 婦人의 各種 氣病과 月經不順, 月經痛 등에는 正氣天香湯을 사용한다³²⁾. 嘔吐하며 寒熱往來할 때도 有效하다.

5) 氣痛

精神의 因 shock나 stress가 原因이 되어 일어나는 모든 痛症을 말한다³³⁾. 心因性으로 오는 胃痙攣이나 胃潰瘍처럼 忿怒, 感情의 抑鬱, 欲求不滿, 不安, 恐怖 등의 精神의 stress가 작용하면 自律神經系를 緊張시키므로 痛症을 유발하게 된다.

神經性인 격렬한 疼痛, 특히 胸痛, 腹痛 등에는 神保元을 쓰고, 消化機能이 약한 사람의 神經性 腹痛이나 便秘에는 三和散을 사용한다. 體力이 약하면서 추위를 많이 타는 사람의 神經性 下服桶에는 蟠葱散을 쓰고, 體力이 그렇게 약하지 않는 사람의 神經性 腹痛, 특히 胃痙攣, 膽石症, 膽囊炎, 脾臟炎 등의 痛症에는 清熱解鬱湯을 사용한다. 명치 끝에 격렬한 疼痛이 일어나면서 微熱, 惡寒이 있을 때는 柴胡桂枝湯을 쓰고, 평소 痰飲이 있는 사람의 격렬한 胸痛, 背痛, 狹心症, 心臟神經症과 같은 痛症에는 枳縮二陳湯을 사용하는 것이 좋다. 또한 痰飲이 있으며 胸痛, 嘔吐, 惡

心, 舌白苔, 下痢 등이 있을 때는 半夏瀉心湯을 사용하면 效果의 이다³²⁾.

6) 氣逆

精神의 衝激이나 氣溫의 變化 등에서 오는 stress나 체질에 맞지 않는 飲食에 의한 食毒, 濕熱의 蓄積 등이 原因이 되어 氣의 循行에 異變을 招來해서 오는 症狀을 말한다³³⁾. 氣가 거슬러 올라가 생기는 症狀은 모두 火에 속하는데, 身體 機能의 異常亢進되는 데서 오는 內熱을 의미한다. 모든 氣逆에서 오는 疼痛을 다스리는 데는 退熱清氣湯을 쓰며, 胸痛이 심할 때는 木香流氣飲을 사용하는 것이 좋다³²⁾.

7) 中氣

서로 다투거나 갑자기 忿怒하여 氣節하고 넘어지면서 이를 악물고 몸이 싸늘해지는 것을 말한다³³⁾. 忿怒로 인하여 陰氣가 傷하고 氣가 위로 치밀면서 脈沈하고 口에는 痰涎이 없어진다.

中氣로 虛해진 경우에는 八味順氣散을 쓰고, 實한 경우에는 四七湯을 사용한다³²⁾.

6. 소아 stress

1) 原因

韓醫學에서는 小兒 stress의 주된 原因을 七情으로 인한 氣亂, 氣逆등으로 인식하였다.

① 喘息

秦景明은 《證因脈治》에서 七情의 侵犯

을 原因으로 보았으며³⁴⁾, 《張氏醫通》에서는 “有暴驚觸心者……喘因驚者 抱龍丸”이라 하였다³⁵⁾. 《幼科準繩》에서는 “有因暴驚觸心者”라 하였다³⁶⁾, 《普濟方》에서는 “驚暴觸心肺 雄硃化痰定喘丸”이라 하였으며³⁷⁾, 《古代兒科疾病新論》에서는 “暴驚觸心”라고 하여 모두 心을 놀라게 한 것을 原因으로 보았다³⁸⁾.

《東醫寶鑑》에서는 “七情所傷 氣急而無聲響 驚愛氣鬱 惕惕悶悶 引息鼻張……”하여 氣喘을 설명하고 있다³⁹⁾.

② 頭痛

《中醫兒科學》에서는 “小兒欲獲而不得 情志憂鬱……”라고 하였다³⁴⁾.

③ 嘔吐

《兒科症治》에서는 “卒受驚恐……”이라 하였으며⁴⁰⁾, 《兒科學及護理》에서는 “暴受驚恐 小兒神氣怯弱 筋脈未充 如果突然受到 外界 環境的 刺戟 驟受 驚恐 驚則氣亂 恐則氣下 氣機逆亂 肝膽不寧 肝氣橫逆 而犯胃引 起驚恐嘔吐…… 鎮驚止嘔…… 定吐丸”이라 하였다⁴¹⁾.

《中醫兒科學》에서는 “驚恐氣逆 小兒發育未至 泰兒喜 神氣怯弱, 如目睹異物 耳聞異聲, 突然跌倒 卒受驚恐, 驚則氣亂 擾動肝氣 致肝氣橫逆 肝胃不和而致嘔吐, 治法 安神鎮驚 抑肝和胃 降逆止嘔 選月定吐丸”이라 하였다³⁴⁾, 《醫宗金鑑》에서는 “食時觸異吐青涎, 身熱心煩睡不定, 載風觀音散 極妙, 止吐定吐丸可痊”이라고 하였다⁴²⁾.

④ 腹痛

《普濟方》에서 “小兒心腹疼者…… 或因怒而食”이라고 하였다³⁷⁾.

⑤ 夜尿

《類證治裁》에서는 “有因恐懼 輒遺者 此 心氣不足”이라고 하였고⁴³⁾, 《東醫腎系內科學》에서는 心氣가 鬱滯되어 發病한다고 하였다⁴⁴⁾.

⑥ 厭食

《診療要鑑》에서는 抑鬱傷心하여 생긴다고 하였으며⁴⁵⁾, 《醫學入門》에서는 “憂思傷脾, 氣抑…… 清六丸 溫膽湯”이라고 하였다⁴⁶⁾. 《類證治裁》에서는 “思慮傷脾 歸脾湯”이라 하였으며⁴³⁾, 《中醫育兒》에서는 思慮傷脾를 原因으로 보았다⁴⁷⁾.

2) 小兒 stress로 인한 다양한 症狀

小兒의 stress 症狀은 成人에서 흔히 보는 情動的인 反應은 드물고 대개 身體症狀이나 行動症狀으로 나타난다. 《東醫小兒科學》에서는 頭痛, 全身痙攣, 心悸亢進, 起立性 調節障礙, 小兒喘息, 再發性 臍疝痛, 腸管運動失調症, 幽門痙攣, 遺糞症, 神經性 下痢, 夜尿症, 神經性 頻尿, 難聽, 失聲, 心因性 發熱, 아토피성 皮膚炎 등의 症狀이 나타난다고 하였으며^{48,49)}, 黃은 小兒喘息, 假性貧血, 週期性 嘔吐症, 嘔逆, 心臟痛, 呼吸困難發作, 惡心, 頭痛, 睡眠障礙, 息止發作, Tic, 尿閉, 夜驚症, 乳忌避症, 吃音, 忿怒發作 등의 症狀을 보인다고 하였다^{6,7)}. 《小兒科學》에서는 濕疹, 喘息, 潰瘍性 大腸炎, 消化性 潰瘍와 같은 症狀이 생긴다고 하였다⁵⁰⁾. 그 외에도 頭痛, 偏頭痛, 嘔氣, 失神發作, 心動悸, 頻尿, 不整脈, 氣管支喘息, 神經性 咳嗽, 腹痛, 不眠, 食慾不振, 拒食症, 肥滿와 같은 症狀이 나타나기도 하며⁵¹⁾, 微細 腦機能 障礙, 心因性

嘔吐가 보일 수 있다^{39,52,53)}.

3) 小兒 stress 치료

韓醫學의 小兒 專門書籍에는 주로 藥物과 鍼灸治療를 위주로 하고 있으며, 代表的으로 安神鎮驚의 治法을 사용하였다^{39,42)}. 그러나 兒科書籍에는 stress治療에 관한 구체적인 언급이 없으며, 단지 《內經》에 現代의 精神療法에 相應할만한 一般的 內容이 수록되어 있다. 情緒相勝의 關聯理論 및 治療方法으로 《素問·陰陽應象大論》에서 情緒가 각각 속하는 것과 “悲勝怒, 恐勝喜, 怒勝思, 喜勝憂, 思勝恐”⁸⁾ 라고 하였다.

Ⅲ. 考 察

1. stress

1) 一般的 概念

stress는 無病長壽를 위해서는 극복해야 할 장애물로 항상 입에 오르내리곤 한다. 그러나 정확하게 이해하는 사람은 드문데, 이는 stress란 용어 자체가 막연할 뿐 아니라 이미 여러 의미로 混用되어 쓰여 왔기 때문이기도 하다.

stress는 본래 個體에 가해지는 壓力이나 物理的 힘을 가리키는 용어로서, 物理學에서 먼저 사용되었다가 人體에 적용되면서 壓迫感, 筋肉의 緊張 같은 精神과 身體 사이의 예측 가능한 興奮狀態를 의미하게

되었다. 자동차 엔진에 무리를 가하면 엔진이 과열되어 차가 고장을 일으키듯이 人體도 stress를 너무 많이 받으면 그 內部에 무리가 생겨 健康에 異常이 온다.

stress는 지금까지 個體에 부담을 주는 外的 事件이나 刺戟이라는 觀點, 또는 stress 因子에 대한 個體의 反應이라는 觀點, 그리고 個人과 環境이 相互作用을 하는 중에 個體가 위협받는 狀態라고 規定하는 觀點 등으로 다양하게 定意되어 왔다.

그러나 최근에는 個人에 의해 의미있는 것으로 지각되는 外的, 內的 刺戟을 stress라고 보는 견해가 우수하다. 이것이 感情의 變化를 불러일으키고, 나중에는 健康과 生存을 위협하는 生理的 變化까지 일으킨다는 것이다. 이런 概念은 個人에게 일어난 특정한 사건 자체보다도 그 사건에 대한 個人의 主觀的 解釋에 따라 stress를 받는 정도가 결정된다는 점을 강조하고 있다. 따라서 같은 사건이나 상황이라 하더라도 이에 대한 反應은 個人마다 다를 수 있다. 즉 하나의 사건 혹은 상황이 어떤 사람에게는 견디기 어려울 정도로 심한 stress가 되는 반면에, 다른 사람에게는 대수롭지 않은 문제로 인식되기도 한다.

stress는 否定的이거나 肯定的인 상황. 사건 모두를 포함하나 否定的 생활과 관련된 stress를 가리킬 때에는 ‘고통(Distress)’이란 용어를 사용한다. 일반적으로 기분을 상하게 하는 否定的 事件(가족의 사망, 실직, 사업이나 입시의 실패, 실연 등)만을 健康을 해치는 stress因子로 생각하기 쉽다. 그러나 기분을 즐겁게 해주는 肯定的인 事件(昇進, 就業, 結婚, 休

暇, 入學, 放學 등)도 精神的 부담을 加增시켜 健康을 위협할 수 있다.

stress가 전혀 없다면 오히려 倦怠로 인해 한없이 無氣力해지고 삶의 의욕을 잃게 될 수도 있다. 적절한 stress는 生活에 活力을 불어넣고 자신감을 심어주며 일의 生産性和 創意力を 높여준다. 이런 점에서 stress는 肯定的 效果도 있다. 이처럼 健康을 위협하지 않고 肯定的 效果를 極大化시킬 수 있는 stress를 '最適stress(eustress)'라 한다⁵⁴⁾.

사람은 stress없이 살 수 있는 날은 하루도 없으며, 피한다고 해서 피할 수 있는 것도 아니다. 그렇기 때문에 stress에 대해서 效果的으로 對應하고, 否定的 影響을 最小化하려는 태도가 바람직하다.

2) 韓醫學的 認識

韓醫學에서는 天人相應思想, 整體概念, 神形一體 등을 토대로 人體를 心身一如의 全一生命體로 인식하여 精神과 肉體의 有機的 聯關性을 강조하고 있다^{29,55,56)}. 이러한 관점에서 《三因方》에서 개괄한 外氣의 變化인 六淫, 情緒의 變化인 七情, 기타 瘀血, 痰飲, 食積 등의 病理因子들이 모두 stress 誘發要因이 될 수 있다^{29,56,57,58)}. 이를 精神活動과 情動反應의 變動에 한정하면 神이나 七情의 範疇에 해당된다^{31,59,60)}. 특히 小兒는 心과 身이 不安定한 狀態로서⁶¹⁾ 肉體的으로는 '臟腑嬌嫩 形氣未充'하고 精神的으로는 '神氣怯弱 易受驚恐'하여³⁴⁾ 주위로부터 영향을 받기 쉬워서 사소한 刺戟에도 곧 反應하므로^{11,62)} 이러한 小兒의 生理的 特性을 전제로 이해해야 한다.

《內經》에서는 心身一體와 精神優位の 韓方精神醫學의 基本을 闡明하여 基本 臟器인 五臟과 精神을 결부시켜 心身の 機能을 모두 하나의 生命活動으로 認識하였다⁸⁾. 精神的 過勞, 즉 七情傷은 五臟의 生理機能에 直接的으로 損傷을 주거나 臟腑氣機에 영향을 미쳐 氣機의 運行을 紊亂하게 해서 疾病을 招來한다고 認識하였다^{7,58,63)}. 이러한 見解는 근래 西洋醫學에서 擡頭된 心身醫學의 原理와 相通하는 것이라 할 수 있다.

stress로 인한 心臟의 機能失調는 外部的으로 脈診所見에 直接的으로 반영되는 데 精神的인 變化는 氣에 영향을 미치고 氣의 變化가 發生하면 脈에도 變化가 나타나게 된다^{31,58,64)}. 《內經》의 "心藏脈 脈舍神⁸⁾"은 神의 病變은 血脈의 흐름에 반영된다고 볼 수 있다. 즉 stress로 인한 病變은 心臟의 生理的 機能의 變調를 誘發할 수 있다고 認識된다.

2. 小兒 stress

1) 原因과 症狀

小兒의 stress 症狀은 成人에서 흔히 보는 情動的인 反應은 드물고 대개 身體症狀이나 行動症狀으로 나타난다. 身體症狀으로는 腹痛, 嘔吐, 頭痛, 神經性 頻尿, 氣管支喘息, 過呼吸症 등을 들 수 있고, 行動症狀으로는 隨行能力의 低下, 食餌障礙(神經性 食慾不振症, 大食症), 睡眠障礙(惡夢, 夜驚症), 他人忌避, 登校拒否, 多動症 등이 있다. 또한 小兒의 特有한 精神的 疾患으로는 忿怒發作, Tic, 自閉症, 夜尿症,

注意力缺乏, 言語發達障礙, 學習障礙, 知能低下 등이 있다. 또한 幼兒期의 심각한 stress는 退行性 行動이나 人格發達의 未熟을 招來할 수 있다고 하였다^{6,7,49,65,66,67}.

반면에 중, 고등학교 학생들이 느끼는 stressor는 身體的인 것일 수도 있고 心理的인 것일 수도 있으며, 또한 중요치 않은 것일 수도 있고 중요한 것일 수도 있다. 학교에서 발생하는 것일 수도 있고 가정에서 발생할 수도 있다. 때로는 stressor는 아주 분명한 것일 수도 있지만, 어떤 경우에는 상황을 세심하게 살펴보아야만 stressor를 확인할 수 있다.

stressor에 대해 效果的으로 대처하기 위해서는 반드시 stressor에 대한 이해가 필요하다⁹.

① 학교생활

小兒 및 靑少年들에게 있어 학교는 가장 큰 stressor일 수 있다. 학교생활은 人生에서 가장 좋은 시기 중의 일부지만, 학교는 또한 가장 도전적인 대상이기도 하다. 학과목들은 보다 엄격하게 짊어져 있고, 시험은 더 어려워지며, 성적은 보다 중요하게 된다. 成人들은 세금, 집안 청소, 시간 관리 등의 자신들의 문제가 보다 많은 stress를 준다고 생각하지만, 小兒나 靑少年에게는 학교생활로 인한 stress가 더 크다고 할 수 있다.

② 친구관계

小兒는 시험에서 좋은 성적을 받는 것도 중요하지만 친구에게 인기있는 사람이 되는 것도 중요한 일이다. 나이가 들수록 인기라는 것은 덜 중요한 의미를 갖게 되지만,

대부분의 小兒에게 있어 친구 사이의 인기 문제는 중요한 stressor로 작용한다. 小兒는 자신이 신뢰할 수 있는 가까운 친구를 갖기 원하며, 다른 사람들이 좋아해 주기를 바란다.

③ 이성

이성친구가 생기면 주의를 끌기 위해 애쓰는 것도 많은 stress를 유발한다. 일단 두 사람간의 인간관계가 형성된 후에는 다른 stressor들이 작용하기 시작한다. 화를 내거나 질투심 및 불안감 등이 뒤섞인 感情을 경험하게 될 것이며, 때로는 개인적인 부분에 대해 고칠 것을 강요당할 수도 있다. 이런 경우 상대는 stressor로 작용하고 있는 것이다.

④ 가족

일반적으로 가족은 肯定的 stressor로 작용할 때가 많다. 휴가, 귀여운 여동생의 출생, 주말의 외식 등은 모두 긍정적인 상황들이다. 그러나 다른 가족 성원들의 요구와 압력뿐만 아니라 다른 가족에 대한 안부나 관심(부모님이 잘 지내는지 궁금해하는 것 등), 의무(예를 들면 동생을 잘 돌봐주라고 말씀은 안하시지만 그렇게 해야 한다는 것을 알고 있다), 구성원간의 인간관계 등도 역시 stressor이 될 수 있다.

⑤ 長, 短期的 stressor

일반적으로 短期的인 stressor는 長期的인 stressor에 비해 적은 문제를 誘發하므로 卽刻的인 身體的 反應이 있는 후, 곧 정상으로 回復된다. 흔히 많은 사람들이 염려하는 것은 오랫동안 지속되는 stressor로, 이 경우 stress症狀은 그치지 않으며, 身體는

고통을 겪게 된다. 長期的인 stressor의 한 예로 부모님의 음주문제를 들 수 있다. 매일 술에 취해 있는 아버지를 본다는 사실은 생명을 위협받는 일은 아니겠지만, 그 상황에 처한 小兒의 情緒狀態는 ‘맞서 싸울 것인가 아니면 도피할 것인가’와 같은 stress 症狀들을 유발한다. 또 다른 長期的 stressor의 예로 체중문제를 들 수 있다. 만약 체중증가로 주변의 압력, 일상활동에서의 불편함 등이 있다면 持續的 stress 狀態를 경험하게 된다. 이런 상태는 여러 면에서 건강문제들을 일으킬 수 있다.

⑥ 큰 변화들

入學과 學年의 進級이나 새로운 친구를 사귀는 것은 하나의 變化이다. 많은 stressor는 이러한 變化에 의해 발생하는 경우가 많다. 小兒가 살아가면서 경험하게 되는 여러 變化들 가운데는 종종 지나치게 높은 stress를 誘發하는 變化들도 있다. 때로는 이런 stressor는 피하기 어려우며, 적응하는데 많은 어려움을 주기도 한다. 큰 變化에 의해 誘發되는 stress는 그 수준이 매우 높기 때문이다.

이런 큰 變化로는 심각한 疾病, 가까운 친척이나 형제 자매의 죽음, 다른 지방으로의 이사, 부모님의 이혼, 기타 小兒 및 靑少年의 人生에서 중요한 것을 바꾸는 變化 등을 들 수 있다. 비록 이런 變化들이 항상 否定的인 結果를 가져오는 것은 아니지만 個人의 人生을 變化시킬 수 있기 때문에 신중하게 관리되어야 한다.

⑦ 環境要因

더러운 주변환경, 사람들의 밀집, 시끄러운 소리, 여러 가지 外的인 要因들도

stressor로서 作用할 수 있다. 일반적으로 이와 같은 外部的 stress 誘發 要因들이 많은 대도시의 거주자들은 소도시 거주자들에 비해 더 높은 수준의 stress를 경험하는 것으로 알려져 있다.

環境的인 stressor의 형태는 다양하지만 그 效果는 동일하다. 교실 밖에서 들리는 굴착기 소리, 발디딜 틈조차 없는 지하철, 주변에서 발생하는 범죄 등은 모두 통제할 수 없는 stressor들이다. 따라서 이런 stressor에 대해 效率的으로 대처하는 방법을 익히는 것은 매우 중요하다.

⑧ 身體的 stressor

시험 때문에 밤을 꼬박 새운다면 다음날 피로에 지쳐있기 때문에 시험으로 인한 stress를 더욱 많이 느끼게 될 것이다. 또한 부족한 營養狀態도 역시 stress를 招來할 수 있다. 필요한 營養素가 缺乏될 경우 身體는 最上의 狀態로 움직일 수 없으며, 結果的으로 어려움을 겪게 되고 나아가 일상의 stressor로부터 받게 되는 영향은 증가하게 된다.

身體의 상처나 疾病도 또한 stressor로 作用할 수 있다. 사고로 인해 부상을 입은 사람에게서는 부상 그 자체가 stress를 일으킨다. 治療를 해가면서 겪게되는 身體的 stress뿐만 아니라 회복과 관련된 걱정, 영망이 되어버린 여러 가지 계획들, 불편한 움직임 등과 같은 變化들을 감수해야만 한다.

물론 慢性的 疾病(糖尿病, 心臟病 등), 혹은 疼痛(關節炎, 偏頭痛 등)을 겪는 사람은 急性 疾病을 앓는 사람과는 다른 유형의 stress(持續的이며 쉽게 제거되지 않는 stress)를 감수해야한다. 이런 身體的 缺陷

또는 障礙는 情緒狀態에 많은 영향을 미친다.

가락을 눌러 비슷한 效果를 誘發한다.

2) 小兒 stress 治療法

적합한 韓藥 投與와 함께 여러 가지 非藥物 治療를 並行하는 것이 바람직하다. 특히 小兒는 韓藥에 대한 味覺的 거부감이 심하므로 오히려 非藥物 療法이 보다 效果的일 수 있다.

① 마사지요법⁶⁸⁾

마사지요법은 에너지의 不均衡 또는 缺乏을 回復시켜주고 피곤을 없애주며 筋肉의 緊張을 풀어주는 것이다. 마사지는 身體的인 弱化和 緊張을 防止하여 준다. 마사지를 하면 血液循環을 增進시켜 주고 人體에 有害한 毒素들을 除去시켜 준다.

② 手技療法⁶⁸⁾과 鍼術療法⁶⁸⁾

針을 놓는 위치와 指壓點이 거의 비슷하다. 手技療法은 발의 反應部位를 集中的으로 刺戟하여 에너지의 흐름을 진정시키고 균형을 잡아준다. 身體에 있는 많은 指壓點을 찾아 풀어주거나 눌러줌으로써 中樞神經系와 內臟器官과 脊椎를 弛緩하고 強化시킬 수 있다. 背部의 痛症이나 生理痛, 頭痛, 不眠症, 疲勞, 不眠恐怖症, 筋肉痛 등의 治療에 有效하다. 혼자서도 할 수 있으며 動脈硬化, 偏頭痛, 神經痛, stress와 연관된 다른 症狀들을 치료해준다.

病은 어떤 特定部位의 흐름이 不均衡 狀態이고 針을 特定部位에 刺針함으로써 에너지 흐름을 刺戟시키거나 鎮靜시킨다. 指壓의 경우에는 針을 놓는 자리에 대신 손

③ 芳香療法⁶⁸⁾

식물에서 抽出된 原料를 몸에 문질러 마사지는 특수요법이다. 기름이나 身體에 좋은 效果를 주는 물질들이 皮膚로 스며들어 숨을 들이쉴 때 不調和된 香氣들을 中和시켜 준다.

④ 알렉산더 테크닉⁶⁸⁾

몸과 마음의 재교육체제로써 자신을 바라보고 사용하는 새로운 방법을 길러준다. 알렉산더 테크닉의 지도교사들은 학생과 1:1로 대면하여 이런 방법으로 어떻게 해야 몸에 해로움이 되는 긴장들을 제어하는지, 그리고 어떻게 해야 몸과 마음을 좀더 자연스럽게 사용하는 방식으로 할 수 있는가를 가르친다.

⑤ 自律神經調節療法⁶⁸⁾

自己暗示를 통해 身體部位의 緊張을 풀어주며 독특한 原理에 바탕을 둔 마음을 통한 肉體調節方法이다. 自律神經調節療法은 수주일에 걸쳐 훈련을 해야 되지만, 일단 익히고 나면 실행하는 데 매일 몇 분 밖에 걸리지 않는다.

⑥ 生體自己制御(Biofeedback)⁶⁸⁾

스스로 弛緩정도를 측정하고 자신을 制御할 수 있도록 돕는 방법이다. 生體自己制御 측정장비는 매우 정확하게 손가락의 溫度變化, 皮膚抵抗, 腦波形態, 血壓을 측정해 내며, 이것으로 환자의 緊張정도를 알 수 있다. 生體自己制御 훈련은 측정장비에 의해 제공된 정보에 의지하며 이것을 바탕으로 환자가 自發적으로 자신의

反應을 變化시켜 몸과 마음의 편안함을 增進시키도록 해준다.

⑦ 脊椎矯正療法(Chiropractic)⁶⁸⁾

筋肉骨格 障礙와 이와 관련된 문제들을 治療하는 것이 目的인 矯正療法이다. 脊椎矯正療法이 사용되는 治療方法은 整骨療法과 비슷한 경향이 있다. 關節문제 뿐만 아니라 頭痛, 偏頭痛, 喘息, 消化障礙와 같은 다른 stress 관련 疾患들도 效果가 있다.

⑧ 춤요법⁶⁸⁾

健康을 增進시키고 좋은 자세와 情緒의 안정감을 얻기 위해 춤과 동작을 이용하는 방법이다. 어떤 治療學者들은 여러 근육운동의 자세와 연결에서 얻어지는 이점들을 강조하고, 일련의 學者들은 억제된 것을 터뜨리고 마음속의 感情을 분출시킬 수 있는 자유롭고 즉흥적인 면을 장려한다.

⑨ 펠덴크라시스(Feldenkrais)기법⁶⁸⁾

자세와 全般的인 健康狀態를 增進시키기 위해 고안된 身體 再教育 方法이다. 이 기법은 身體上 나쁜 버릇들을 인식하고 그것을 시정하는 것을 돕자는 데 目的이 있다. 이것은 두 가지 단계로 이루어진다. 동작을 통한 인식의 단계에서는 많은 사람들이 따라할 수 있는 간단한 운동들이 소개된다. 다음 단계에서는 기능적인 통합이 이루어지는데, 여기에서는 지도자가 훈련생과 1:1로 대면하여 가르친다.

⑩ 重力療法⁶⁸⁾

身體의 stress와 緊張을 풀어주고 자세를

향상시키기 위한 기법이다. 이 방법은 身體에 부담을 주는 要因들 중 많은 부분이 重力에 의해 생겨나며 이것이 자세를 망가뜨린다는 전제하에 이루어진다. 따라서 이 힘을 오히려 否定的인 重壓感을 逆轉시키는데 사용하며, 이 기법을 행하는 주요방법은 단지 거꾸로 매달리는 것이다. 이렇게 하면 整形外科의 收縮法과 비슷한 效果를 내며 脊椎와 頸椎에 이상이 있는 사람에게 도움이 된다.

⑪ 同種療法⁶⁸⁾

‘그 病이 그 病을 治療한다’라는 原理에 기초를 둔 醫學體系이다. 同種療法 전문가들은 어떤 病의 症狀들을 그 病으로부터 자신을 보호하려는 身體의 自己防禦方法의 일부로 본다. 그래서 건강한 사람이 同種療法治療를 받을 때에는 投藥한 藥이나 주사와 관련된 疾病을 앓을 수도 있다. 病을 앓고 있는 사람에게 投藥한 경우에는 그 사람 內部的 生命力을 일깨워 疾病과 싸우게 만든다. 同種療法의 지침이 되는 나머지는 藥을 희석시키고 휘저어주는 것이 藥效를 떨어뜨리기보다 오히려 效果的으로 만든다는 것이다.

⑫ 물요법⁶⁵⁾

물을 治療法에 사용하는 방법이다. 물을 마신다거나 또는 뜨거운 물이나 찬물로 목욕하기, 蒸氣沐浴과 사우나 등의 방법도 여기에 속한다. 뜨거운 물로 목욕했을 때 心身이 풀어지고 사우나를 하면 기분이 좋아지는 등의 效果를 이용한다. 또한 背部의 痛症을 덜어주며 緊張을 풀어주고 마음을 편안하게 하여 stress와 관련되어 일어나는 疾病을 예방해 줄 수 있다.

⑬ 催眠療法⁶⁸⁾

催眠術을 治療目的으로 이용하는 것이다. 患者가 催眠狀態에 있는 동안 治療學者가 潛在意識에 영향을 끼치는 제안들을 한다. 催眠療法은 사람들이 담배를 끊는 것과 같이 하고는 싶지만 할 수 없다고 느끼는 목표를 달성할 수 있게 돕는 데 效果的이다.

⑭ 自然療法⁶⁸⁾

健康을 增進시키고 疾病을 豫防하기 위해서 자신의 생활방식을 어떻게 變化시킬 수 있는가를 가르쳐주기 위한 일련의 自然健康 手練法들이 사용된다. 여기에는 물 요법, 食餌療法, 緊張弛緩療法들이 포함된다. 自然療法은 身體와 感情사이의 均衡을 유지하는 것, 身體內部的 여러 變化에 주의를 기울이는 것과 관련이 있다.

⑮ 명상⁶⁸⁾

명상은 意識的으로 마음을 비움으로써 이루어진다. 자신과 자신의 문제에 대한 생각을 멀리하고 관심을 家庭, 環境, 他人과의 關係 등으로 돌린다. 이렇게 함으로써 서서히 일상의 의식수준과 현재의 혼란함을 초월하여 無意識的인 생각과 경험을 다루는 腦의 機能에 다다르게 된다. 緊張이 풀리고 편안해지고 呼吸은 훨씬 더 알아지고 느려지며 마음은 점점 身體로부터 분리된다. 規則的으로 명상을 하게 되면 鎮靜劑로 인한 中毒을 극복하고 高血壓, 不眠症, 偏頭痛, 憂鬱症, 근심 및 그밖의 다른 精神的, 身體的 疾病을 줄일 수 있다. 또한 身體에 에너지를 복돋아줄 뿐만 아니라 創造性, 集中力, 精神的 覺醒, 記憶力 등을 向上시킨다.

IV. 結 論

小兒 stress의 原因 및 治療에 대해 알아보려고 現代醫學의 stress 學說과 韓醫學의 七情 및 氣病을 研究, 考察하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. stress란 身體에 가해진 各種의 有害 刺戟에 대한 身體의 反應과 그에 따른 防禦 反應의 總和라 할 수 있으며, 韓醫學에서는 內因으로서의 七情, 外因으로서의 六淫과 기타 飲食, 痰飲, 瘀血 등의 不內外因을 포괄하는 病理的 概念으로 본다.
2. 小兒는 成長過程에서 학교생활, 친구관계, 이성, 가족, 큰 변화들, 주변환경 등의 여러 가지 要因으로 인하여 stress를 받으며, 이로 인해 다양한 疾患을 誘發할 수 있다.
3. 小兒의 stress 症狀을 보면, 情動的 反應은 드물며, 腹痛, 嘔吐, 頭痛, 神經性 頻尿, 氣管支喘息, 過呼吸症과 같은 身體症狀이나 隨行能力의 低下, 食餌障礙(神經性 食慾不振症, 大食症), 睡眠障礙(惡夢, 夜驚症), 他人忌避, 登校拒否, 多動症 같은 行動症狀으로 나타난다. 또한 特有的 精神的 疾患으로 忿怒發作, Tic, 自閉症, 夜尿症, 注意力缺乏, 言語發達障礙, 學習障礙, 知能低下 등이 나타나며, 幼兒期의 심각한 stress는 退行性 行動이나 人格發達의 未熟을 招來할 수 있다.
4. 小兒 stress에 있어 적합한 治療法으로

는 마사지요법, 手技療法, 鍼術療法, 芳香療法, 알렉산더 테크닉, 自律神經調節療法, 生體自己制御(Biofeedback), 脊椎矯正療法(Chiropractic), 춤요법, 펠덴크라시스(Feldenkrisis)기법, 重力療法, 同種療法, 물요법, 催眠療法, 自然療法, 명상 등이 있다.

以上の結論에서 볼 때, 小兒의 stress에는 韓醫學的 治療와 더불어 다양한 治療法들을 竝行하는 것이 效果的이라고 보아지나, 이에 앞서 父母의 積極的인 관심과 사랑이 보다 중요하다고 사려된다. 또한 向後 보다 客觀的이고 持續的인 研究를 통해 더욱 發展시킬 필요가 있다고 보아진다.

參 考 文 獻

1. 김광호 외 : 예방의학과 보건학, 계축문화사, 1996
2. 金鐘佑 : Stress의 韓醫學的 理解, 東醫神經精神科學會誌, 4(1):19-26, 1993
3. 文流模 : Stress에 관한 文獻的 考察, 東醫神經精神科學會誌, 2(1):38-50, 1991
4. Selye H. : The alarm reaction, Canad. Med. Ass. J., 34:706-713, 1936
5. 金完熙 외 1명 : 韓醫學의 形成과 體系, 대구, 증문출판사, pp.78-84, 183-200, 1990
6. 黃義完 외 1명 : 東醫精神科學, 現代醫學書籍社, pp.53-56, 87-94, 99-109, 617-619, 624, 651-657, 727-751, 783, 786-787, 1987
7. 黃義完 : 心身症, 서울, 杏林出版, pp.17-18, 21-29, 33-49, 59, 65, 138, 1985
8. 洪원식 : 精校皇帝內經素問, 서울, 동양의학연구원출판부, p.18-20, 34, 36, 44, 46, 51, 68-69, 79, 92, 127, 131, 172, 1985
9. Annette Spence : 청소년 스트레스와 정신건강, 학지사, pp.31-49, 1998
10. Cox, T. : Stress, Hong Kong, The macmillian press, pp.58-62, 1978
11. Compas BE and Wagner BM : Psychosocial stress during adolescence, Colten and Gore(Eds), pp. 67-85, 1991
12. Gray M and Hayman LL : Assessing stress in children research and clinical implications. Journal of Pediatric Nursing, 2(5):316-326, 1987
13. 宮城音彌 : 스트레스, 東京 講談社 5th Ed, pp.174-184, 1986
14. 민병일 외 5명 : 스트레스와 중추신경생리, 대한스트레스학회지, 1(1):9-15, 1993
15. 宇津木良未監修 : 스트레스 退治百科, 東京 むすうむかまたのしわ, pp.20-85, 1985
16. 黃義完 : 心身症, 경희대한의대신경정신과학교실, pp.9-22, 1987
17. 송고식 외 1명 : Stressor에 따른 신체생리반응에 대한 동의학적 고찰, 대한한의학회지, 18(2):103-104, 1987
18. 대한신심스트레스학회 編 : 스트레스 과학의 이해, 서울, 신광출판사, pp.11-19, 149-158, 270-284, 1997
19. 張明准 : 心-腦-神志病, 흑룡강성과학기술출판사, pp.2-3, 86-87, 1988

20. Arthur, Guyton, MD., Medical Physiology, W.B.Saunders Company, pp.120,188, 1983
21. Dimsdale JE, Jonathan M : Short-term catecholamine response to psychological stress, Psychosomat Med, 42(5):493-497, 1980
22. Eliot RS : Stress and heart, Postgraduate Medicine, 92:237, 1992
23. 최윤식 : 부정맥과 스트레스, 대한스트레스학회지, 2(2):135-140, 1994
24. Verrier RL : Mechanism of behaviorally induced arrhythmias, Circulation 76(Suppl 1):1-48, 1987
25. 김수철 외 3명 : 흰쥐의 적출된 심장에서 Verapamil이 허혈성 심근에 미치는 영향, 대한흉부외과학회지, 30:119-124, 1997
26. Bernnhad MG, Martin NV, Eike M, Zeliko JB, David FS : Ketamine has stereospecific effects in the isolated perfused guinea pig heart, Anesthesiology 82:1426, 1995
27. 이홍식 : 스트레스 프리웨이, 열음사, pp.22-23, 1994
28. 陳言 : 三因方(卷2), 臺北, 臺聯國風出版社, pp.6-7, 1985
29. 김중우 외 1명 : stress에 대한 한의학의 이해, 대한스트레스학회지, 1(1):119-125, 1993
30. 이상룡 외 1명 : 情動 Stressor(七情)가 五臟機能에 미치는 영향, 동의신경정신과학회지, 1:49-60, 1990
31. 丁彰炫 외 1명 : 神에 대한 연구, 경희한의학대논문집, 19(2):174-223, 1996
32. 許俊 : 東醫寶鑑, 여강출판사, pp.73-89, 1994
33. 조홍건 : 스트레스병과 火病의 한방치료, 열린책들, pp.57-60, 1991
34. 王伯岳 외 1명 : 中醫兒科學, 北京, 人民衛生出版社, pp.36-40, 59, 133-134, 1984
35. 張璐玉 : 張氏醫通, 臺北, 金藏書局, p.452, 1976
36. 王肯堂 : 幼科準繩, 서울, 翰成社, p.796, 1982
37. 朱橚 : 普濟方, 北京, 人民衛生出版社, pp.838, 878, 1983
38. 高鏡明 : 古代兒科疾病新論, 上海, 上海科學技術出版社, p.42, 1982
39. 許俊 : 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, pp.94, 478, 651, 1986
40. 曹旭 : 兒科症治, 西安, 陝西科學技術出版社, p.170, 1979
41. 曹劑民 外 : 兒科學及護理, 濟南, 山東科學技術出版社, pp.35-64, 1988
42. 吳謙 : 醫宗金鑑, 서울, 大成文化社, p.611, 617, 1983
43. 林珮琴 : 類證治裁, 臺北, 旅風出版社, p.162, 1978
44. 杜鎬京 : 東醫腎系內科學, 서울, 東洋醫學研究院, p.81, 1986
45. 金定濟 : 診療要鑑, 서울, 東洋醫學研究院, pp.546-547, 1974
46. 李槌 : 醫學入門, 서울, 大成文化社, pp.142-144, 1984
47. 朱錦善 : 中醫育兒, 北京, 科學普及出版社, pp.179-180 1988
48. 五島雄一郎 : 心身症の新しい診断と治療, 大版, 醫藥ニツセーナル社, pp.255-257, 1987
49. 丁奎萬 : 東醫小兒科學, 서울, 杏林出

- 版, pp.99-104, 651, 1985
50. 洪彰義 : 小兒科學, 서울, 大韓教科書株式會社, p.63, 1986
 51. 筒井末春 外 : 心身醫學入門, 東京, 南出堂, pp.240-246, 1987
 52. 鈴木仁一 : 心身醫學, 東京, 新興醫學出版社, p.95, 1981
 53. Abraham M. Rudolph, M.D : Pediatrics, APPLETON & LANGE/Norwalk, Connecticut, A Publishing Division of Prentice-Hall, p.51, 1987
 54. 곁경봉 : 세상의 온갖 스트레스로부터 나를 지키는 법, 한국언록자료간행회, pp.19-26, 1999
 55. 김완희 외 1명 : 한의학의 형성과 체계, 중문출판사, pp.210, 225-227, 1991
 56. 文流模 : Stress에 관한 동서의학적 고찰, 대전대학논문집, 6:301-311, 1987
 57. 최승훈 : 東醫病理學, 서울, 고문사, pp.318-319, 1990
 58. 김기옥 : 스트레스와 氣病에 관한 고찰, 경희대학교대학원, p.22, 1991
 59. 조홍건 : 스트레스와 노이로제의 한방요법, 서울, 문학예술사, p.13, 1987
 60. 이상룡 외 1명 : 情動 Stressor(七情)가 오장기능에 미치는 영향, 동의신경정신과학회지, 1:49-60, 1990
 61. 이종우 : 小兒心身症에 관한 문헌적 고찰, 대한한방소아과학회지, 6(1):55-64, 1992
 62. 김주연 외 1명 : 학령기 아동의 스트레스, 스트레스 대처행동, 건강문제간의 관계, 대하신심스트레스학회지, 7(1):13-22, 1999
 63. 김종우 외 1명 : 한의학에서 본 정신구조, 대한스트레스학회지, 2(1):63-71, 1994
 64. 이봉교 : 한방진단학(제1권), 서울, 성보사, pp.228-234, 1986
 65. 의학교육연수원 : 행동과학, 서울대학교출판부, p.157, 1983
 66. Forman MA, Kerschbaum WE, Hetznecker JM : Nelson textbook of Pediatrics(13th Ed), Philadelphia, WB Saunders Co, pp.35-37, 1987
 67. Werkman SL : Psychiatry disorder of Adolescent : American Handbook of Psychiatry(2nd Ed), New York, Basic Book Inc, pp.223-248, 1974
 68. Alix Kirsta : 스트레스 풀기, 하남출판사, pp.145, 153, 186-187, 2001