

봄철 노이로제

열었던 땅이 풀리고 새싹이 돌아날 때이면 뚜렷한 이유없이 마음이 안정되지 못하고 공연히 불안해지거나 하면 감상과 우울 실의에 빠져들기 쉽다. 그래서 가정과 이웃·직장에서는 하찮은 일로 다투기 쉽고 10대 소년의 가솔과 비행 자살등이 급격히 늘어난다. 나쁜 봄 효과적인 정신건강관리법은 어떤것일까?

「봄은 정신건강면에 가장 큰 문제점을 던져주는 계절이다. 봄철에 가장 큰 문제가되는 정신질환은 「노이로제」이다. 한마디로 「노이로제」라 하지만 그뜻은 무척 광범위 하다. 「노이로제」는 일반적으로 정신집중이 잘되지 않고 기억력과 판단, 사고력이 떨어진다. 그리고 이같은 증세가 더 진행되면 두통, 소화불량, 불면증등 여러가지 신체적증세마저 나타날다.

그러나 마음이 안정되지 않고 불안한 상태가 지속되며 공연히 우울해진 다든지 청소년의 비행과 가솔등 행동면의 장애도 「노이로제」의 초기증세와 대부분 관련을 맺고 있다. 특히 우리 나라는 봄과 함께 우울증에 빠지는 사람들이 늘고 있는 경향을 보인다. 우울증 환자는 뚜렷한 이유없이 공연히 우울해있거나 보통 사람이라면 2~3일 또는 1~2주정도 못 잊어버릴 수 있는 걱정, 슬픔, 후회등을 두고 두고 되쳐서 우울한 기분에 빠져든다.

우울증의 원인은 크게 외인성과 내인성으로 나뉜다. 그러나 현대인에게 문제가 되는 우울증은 외적인것 개인 생활의 어떤 좌절감이 있고 난 다음 나타난다. 사업에 실패하고 가까운 사

람 가운데 누가 세상을 떠났든지 정년이 가까와 노후의 여생을 걱정하게 될때 오는 우울증이 이에 속한다. 성인의 우울증 가운데 요즘은 큰 비중을 차지하는 것은 성(性)의 문제 특히 사업업에 성공한 남편을 갖는 여성에게 우울증환자가 의외로 많다. 따라서 이같은 우울증은 현실도피의 수단으로 자살로 우울담을 질칠수 있으므로 속히발견, 전문의의 적절한 치료를 서두르는 일이 중요하다.

정신질환은 정서 활동뿐 아니라 뇌과적 질환과도 밀접한 연관이 있다. 미국 통계에 따르면 일반넷과를 찾는 외래환자의 약 70% 정도가 정신건강과 연관을 맺고 있다. 다시 말해서 머리가 아프다. 소화가 안된다. 밤잠을 잘수 없다고 호소하는 사람의 70%는 정신과적인 치료가 필요하다는 것이요. 그런데 정신면이 원인이되거나 나타나는 두통, 소화불량증세는 아픔의 증세가 일관성이 없다. 이른바 신경성소화불량은 어떤 때는 소화가 안되는 식으로 증세가 수시로 뒤바뀐다. 두통도 마찬가지로 일관성없이 두통이오고 한생이면 공부할때, 사무원이라면 사무를 볼때와 하오에 더욱 통증이 심하다.

여러형태의 「노이로제」증세를 치료하는 처방은 무엇보다 환자가 명랑한 감정을 갖는 일이라 하겠다. 그리고 긴장을 더는 취미활동을 하고 충분한 휴식을 취하라는 것. 취미활동은 자기의 분수에 맞게 해서 후에 후회감이 없어야 한다. 방안의 가구를 옮겨 놓아 보는 일도 기분전환에 도움이 된다. 집안에서는 내외간 갈등이 없어야 하고 자녀 특히 내성적인 자녀는 행동면에 관심을 기울여 그들과 대화를 통한 명랑하고 원만한 인간관계를 맺는 일이 중요하다. 그리고 생활에서 오는 각종 「스트레스」를 자기 나름대로 해소할수 있는 효과적인 방법을 터득할 필요가 있다. 일반적으로 정신노동자는 육체적인 활동이 따르는 「레크리에이션」이 효과적이다.

환절기와 불면증

<건강백과>

환절기가 되면 밤에 잠을 제대로 이루지 못하는 사람들이 많아진다. 이러한 현상의 원인에 대해서는 학자들에 따라 이론이 분분할 뿐 정설은 없다.

우리의 일상생활은 일정한 「리듬」을 지니고 있다. 하루 24시간이 아침, 낮, 저녁, 밤같이 조화를 이루어 반복되는 것에 일치하여 우리 몸도 규칙적으로 반복되는 생리적인 「사이클」을 형성하고 있다.

변화없는 단조로운 생활이 안겨주는 권태감. 복잡한 사회생활에서 비롯되는 갖가지 「스트레스」 개인적인 불만, 갈등, 좌절 등 생활의 「리듬」을 깨뜨리는 요인들이 헤아릴 수 없이 많다.

보통 갑자기 생긴 불면증은 수면제 따위로 쉽게 고쳐지지만 만성적인 불면증은 쉽사리 치료되지 않고 고통을

준다.

이런 때는 수면제를 복용하는 것보다 규칙적이고 절도있는 생활과 식생활의 개선에 관심을 기울이는 것이 바람직하다.

불면증을 퇴치하는데 도움이 되는 식품으로는 연뿌리, 양파, 당근, 시금치, 파, 「셀러리」, 상치, 호박, 마늘을 들 수 있다. 싱싱한 양파를 날 것 그대로 얇게 썰어 식초와 식물성 기름을 두어 방울 떨어뜨리고 꿀을 약간 쳐서 먹으면 잠이 잘 오는 것으로 예부터 전해진다. 한편 세숫대야에 더운 물을 붓고 발을 담그고 있다가 아주 뜨거운 물을 서서히 부어 넣어 견딜 수 있을때까지 계속하는 방법도 권장된다. 15분쯤 담그고 있으면 발이 새빨개지면서 나른해진다. 그러면 곧 마른 수건으로 발을 닦고 잠자리에 들면 좋다.

복통과 위장병

3,4세에서 국민학교 저학년이 이르는 어린이들이 가장 많이 호소하는 것이 복통 즉 배가 아프다는 것이며 어머니들의 적지않은 걱정거리가 되고 있다. 그러나 실제로 어린이 배속장기에 어떤 이상이 있어서 그러는 경우는 오히려 드물다. 3,4세가 되면 쉬운 말을 배우게되며 일반적으로 몸의 이상을 나타내는 말중에서 흔히 사용되는 것이 배아프다라는 말이기 때문에 어린이가 제일먼저 이말부터 배우게 될 것이다. 그러면 어린이는 배가 고프거나 배가 불러서 좀더복하거나 대변이 보고 싶거나 할때도 물론 배가 아프다고 한다. 배가 아프다는 말이 외의 다른말은 아직 모르기 때문이다. 몸의 다른곳이 아픈경우에도 어린이는 자기몸의 어디가 아픈지 잘모르는 경우가 많고 또 안다해도 그것을 표현할만큼 충분히 말을 하지 못하기때문에 그저 늘 입에 오르기 쉬운 배가 아프다는 말로 표현하기 쉽다. 우리나라의 어머니는 특히 체한것 배가아픈것을 무척 두려워해서 어린이가 좀이상해 보이면 「너 배아프지? 여기가 아프지?」하고 배를 누르면서 반강압적 대답을 요구하는 경우가 많은듯한데 이것도 큰원인이된다. 배에 이상이 배가 아프다할때 다음 몇가지 걸을 들수 있다. 편도선염때도 복통이 올수 있다. 편도선염을 일으키는 균이 직접 복부에 어떤 장애를 가져오는지 혹은 신경을 통해서 일어나는지는 확실치 않지만 하여간 유아(幼兒)의 몸에 아무런 이상없이 순전히

정신적으로 복통을 일으킬 수도 있다. 어른의 관심을 끌기위해서 어느정도의식적으로 배가 아프다고 하는 수도 있으며 갑자기 동생이 생겨 부모가 좀 무관심해졌다거나 친구가없는 심심한 아이들이 이런 호소를 자주한다. 집에서 응석만 부리고 지내던 아이가 유치원에 들어가게되면 긴장이 지나쳐 복통을 느끼게 된다. 수험전(受驗前)의 학생이나 강연전의 어른이 자꾸 소변이 보고싶어 지는것과 같은아치이며 어린이가 새로운생활에 익숙해져서 친구와 정신없이 놀출 알게되면 긴장감이 풀려서 이같은 복통은 자연히 없어지게 된다. 이 신경성복통은 마르고 식욕도 좋지않고 신경질적인 어린이에서는 그정도도 심하며 또 상당히 자주 일어나는수가 있다. 배가 아프다고 갑자기 얼굴이 노랗아지면서 배를 움켜잡고 식은땀을 흘릴정도이면 어머니는 깜짝놀라게된다. 그러나 이런증상은 그다지 오래가지 않고 잠시후에는 씻은듯이 낫는다. 이런 어린이는 그어머니가 태개 육아(育兒)에 지나치게 신경을쓰는 경우에 많다. 어린이가 어떤 원인이로든지 정신적긴장으로 인한 복통을 호소할 경우에는 기분전환을 시키기 위해 재미있는 책을 읽어 주거나 같이 놀아주는것이 좋으며 때로 밖에 나가 시원한 공기를 쐬주거나 하는 것이 좋다. 가장 좋은 것은 같은 또래의 친구들과 정신없이 놀리는 것이다. 그런 생활을 하는 동안 배아프다는 소리를 차츰 안하게 될 것이다.

아기의 잠투정

아기들이 밤에 잠을 잘 자지 않고 유난히 잠투정을 하면 어머니들은 당황하게 된다. 미국의 저명한 소아과의(小兒科醫)「벤저민 스포크」박사는 아기들이 잠투정하는 이유를 응석, 선천적인 것, 부모의 소홀한 태도등 셋을 들고 그 해결을 위해서는 어머니들이 지나치게 응석을 받아줘서는 안 된다고 강조하고 있다.

아기들의 잠투정이 가장 심한 시기는 태개 생후 6개월에서 1년사이다. 이와 달리 생후 2개월도 채되지 않아서부터 밤에는 놀고 낮에 잠을 자는 아기들도 있다. 잠투정하는 버릇이 없던 아기가 생후 6개월쯤부터 잠투정을 하는 것은 어머니에게서 애정표현을 기대하기 때문이다. 이무렵의 아기들은 어머니의 얼굴을 알아보기 시작, 울거나 칭얼대면 어머니가 와서 달래준다는 것을 우연히 포착, 이를 이용하기 시작하는 것이다.

아기들이 병을 앓고난후 부쩍 잠투정이 심해졌다는 이야기를 곧잘 듣게 되는데 이것역시 같은이유로 볼 수 있는 것이다.

그러나 생후 2~3개월쯤부터 밤에 잠을 자지 않고 새벽이 되어서야 잠이 드는 아기들이 있는데 그 이유는 정확히 규명되지 않고 있다. 단지 이런

잠습관을 선천적으로 지니고 태어나는 아기가 있다는 것만 어렴풋이 짐작할 뿐이다. 이런 아기들은 새벽이 되면 집안의 소음이 아무리 커도 잠을 잘잔다. 잠자는 시간이 다르다는 점 이외에 아무런 이상이 없다면 태개 생후 3개월쯤까지 계속되는 비릇이므로 안심을 해도 좋다. 낮에는 되도록 깨워 피곤하게 만들어 밤에 잠을 재우는 방법이 있지만 크게 도움이 되지는 않는다.

생후 1년 미만의 아기들이 하오 7시 이후에야 잠드는 이유중에는 부모의 소홀한 태도도 포함된다. 한때는 모든 육아관제자나 소아과의들이 정해진 시간에 젖을 먹이고 잠을 재우도록 권했지만 1940년대 이후에는 아기에 따라 수유시간이나 수면시간을 적절히 조정하도록 권했다.

이 새로운 이론에 따라 요즘도 많은 어머니가 아기들이 스스로 잠자리에 들고자 할때에 잠을 재우고있다.

그러나 아기들이 원하는 시간에 잠을 잔다고하여 아기들의 건강이나 정서에 크게 도움이 되는것은 아니므로 아기가 졸린듯 하면 조금 억지로나라도 재우는 방법이 효과적이다.

아기가 특별히 병을 앓는 경우가 아니면 일단 재우고나서 칭얼댄다고 해서 안아준다거나 달랠 필요는 없다.