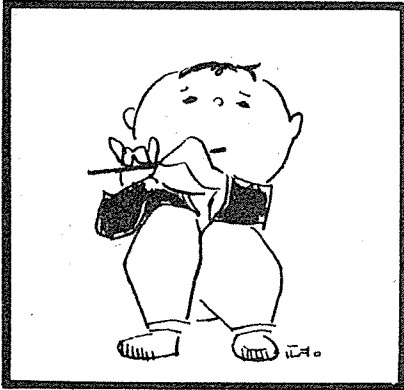


마음과 병과의 관계



마음이 아프면 몸에도 이상이 온다

사람의 마음 다시 말하면 정신과 육체는 떼어놓을 수 없으며 언제나 서로 인접하게 영향을 끼치고 있다.

마음이 아프면 여러가지 정신적 고통과 증상이 올 뿐 아니라 신체의 여러곳에 신체적 고통과 증상을 일으킨다.

얼마전까지만 하더라도 소화불량, 속이 쓰리다, 심장이 뛰고 가슴이 벌렁거린다, 설사를 하거나 변비가 일어난다, 머리가 아프다, 어지럽다 등등 수많은 신체적 증상이 있으면 신체적으로 나쁜곳이 있어서 예를들면 위(胃)가 나빠서, 위가혈어서, 장(腸)이 나빠서, 심장이 나

내과 환자의 3분의
2는 마음이 원인이
되어 병이 났다는데

李 定 均

빠서 등으로 생각했는데 현재의 의학은 이런것들이 정신적으로 다시 말하면 마음이 원인이 되어서 오는 것이 대부분이라는 것으로 설명하고 있다.

병원에 가면 여러가지 검사와 진찰을 해서 신체적으로 이상이 없을 경우 「신경성」이라고 하는 소리를 많이 듣는다.

이것은 신경성이 아니라 정신적인것이 정확한 것이다.

「신경성」이라고 하니 신경과 또는 신경내과에 찾아 가거나 영동하게 신경외과에 찾아가는 경우를 많이 본다.

이것은 말의 표현이 잘못되어서 전문의사를 찾아가는 것이 잘못된



것이다.

「신경성」이란 진정한 뜻은 정신적인 원인 또는 마음이 원인인 까닭에 정신과에

서 치료를 받아야 옳은 것이다.

정신과라고 하면 정신병이 아닌 데 어서 정신과에 가느냐고 생각하는 사람이 많은데 이것은 인식부족인 것이다.

소위 말하는 「노이로즈」 「신경성」인 질환은 정신과에서 치료를 받는 것이다.

마음, 정신적 또는 신경성으로 오는 병의 종류는 많아서 우리 신체의 어디나 올 수 있으며 통계적으로 보아도 여러가지 증상 때문에 내과계에 찾아 오는 환자의 최소한 1/2이 신체적으로는 이상이 없고 마음에서 오는 병이라 한다.

어떤 학자는 1/2이 아니라 2/3까지가 이런 환자라고 하는 사람도 있다.

이렇게 우리의 신체는 정신 또는 마음의 영향을 받고 있는 것이다.

예를 들면 신경성 소화장애, 위궤양(胃潰瘍), 십이지장궤양, 대장염, 고혈압, 심장이 빨리 뛰는 것, 얼굴이 화끈거리는 증상, 숨이 차는 증상, 어지러운 것, 머리가 아픈 것, 머리가 무거운 것, 목뿔이 멎는 것, 팔 다리가 제린 것, 남의 살갓이 느껴지는 것, 다리팔에 힘이 없는 것, 잠이 오지 않는 것, 가슴이 답답한

가정의학 백과

치질은 어느때 수술하나

치질은 항상 좋아졌다 나빠졌다 하는 병이기 때문에 때때로 심히 고통을 느끼나, 견딜 수 있다면 서둘러서 수술을 받을 필요는 없다. 그러나 염증이 심해져서 출혈이 심해지면, 이것이 나중에 빈혈을 일으킬 수도 있기 때문에 수술을 받지 않을 수 없는 수도 있다. 또는 내치핵(內痔核)이 터져서 심한 출혈이 있는 수도 있는데 이때도 서둘러 수술을 받아야 한다.

치질이 있는 사람은 자극성이 있는 음식을 피해야 한다. 고추, 겨자, 후추 따위는 좋지 않다. 술도 좋지 않고, 변비가 없도록 해야 하며, 굳은 변을 보는 사람은 설사약을 먹어 묽게 하는 것이 좋다. 오래 서있거나 또 앉아 있는

것, 소변이 자주 나오는 것, 소변이 시원스럽게 나오지 않는 것, 숨이 찬 것, 피부염(신경성), 가려운 것, 잘 보이지 않는 것, 여자의 불감증, 남자의 조루증, 발기가 잘 되지 않는 것, 월경불순, 허리가 아픈 것 등 예를 들면 한이 없다.

우리가 경험을 많이 하듯이 마음이 상할 때 음식을 먹으면 체하는 것을 흔히 보는데 이것은 위장이 나쁜 것이 아니고 마음 즉 정신적으로 이런 증상이 일어난다.

또 불안하하면 가슴이 뛰고 심장박동이 빨라지고 잠이 안 오고 안절부절하고 소화도 안 되고 잠도 자주 깨고 의욕도 없어지는 일이 많다.

것도 역시 좋지 않다.

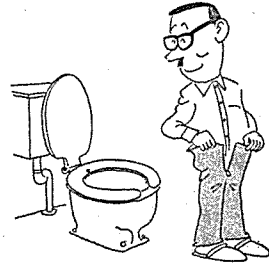
그리고 항문 주변은 언제나 깨끗이 하고, 가끔 뜨거운 물을 배야에 떠놓고 그위에 앉아 물찜질을 하는 것도 유익하다.

외치핵(外痔核)에서 출혈이 있을때는 가제 형질으로 꼭 눌러서 지혈(止血)을 시키면 좋다. 그러나 내치핵은 이런 방법으로 지혈이 되지 않기 때문에 수술을 해서 지혈을 시키는 수 밖에 없다.

좌약(坐藥)은 치핵(痔核)을 일시적으로 압박하고, 변통(便通)을 부드럽게 해주며, 어느정도 지혈 효과도 있고, 진통 작용도 있다. 그러나 진도에 따라 심해진 증세는 좌약만으로는 효과를 기대하기가 어렵다. 이 경우도 수술 치료가 필요하다.

주사 또는 부식제(腐蝕劑)를 바르는 방법도 있으나, 이것은 의사의 손을 빌려야 한다. 시뻘리가정에서 처치하다가 잘못 되면 큰 일이 난다.

치질의 원인은 여러가지가 있지만 변소도 이유의 하나가 된다. 여하튼 배에 힘을 주게 하는 것



따뜻한 양변기는 치질을 방지한다.

은 좋지 않다.

한국사람에게 치질이 많은 것은 그원인의 하나가 변소에 있다. 서양사람에게는 치질이 적다.

또 용변(用便)자세도 문제다. 몸을 바르게 하고 앉도록 해야 한다.

식사는 야채를 많이 먹고, 겨울에는 변소를 따뜻하게 하는 것이 좋다.

또 신체에는 아무 이상이 없는데도 불구하고 죽을것 같고 심장병에 걸린것 같고 심지어는 암에 걸린것 같아서 여러병원을 전전하면서 검사와 진찰을 받는 사람이 허다하다.

의사가 아무리 이상없다고 이야기해도 환자는 고통을 느끼고 증상이 있으니 자기신체에 중병이있는데도 의사가 이야기를 해주지 않는다고 생각하여 다른 병원 또는 한의원에 찾아간다. 잘못 알거나 약을 팔 욕심으로 어떤곳에서는 병이 있다고(신체적)하면 거기에 매달려 치료를 받아서 시간과 돈을 낭비하는 환자도 많이 본다.

특히 마음이 원인이 되어 이러한 증상을 가진 사람은 신용있는 큰중

합병원에서 가능한한 진찰과 검사를 받아서 신체적인 이상이 없다는 것을 확인 한 다음에는 마음의 원인에 대한 치료를 받아야 증상이 호전될것이다.

이 마음의 원인에 대한 치료를 하는 전문의가 바로 정신과 의사인 것이다.

물론 간단한것은 정신과 의사가 아니라도 치료를 할 수 있으나 전문과는 어디까지나 정신과인 것을 알아야 한다.

정신과에서는 정신병만 본다는 그 옛날 19세기적인 사고방식은 그릇된 것이다.

<필자- 연세의대 정신과 교수·의박>