



민성길

노이로제란

신경증을 흔히 민간에서 부르는 말이다. 신경증은 그 말때문에 신경계의 질병으로 오해하게 한다. 여기서 신경이란 신경쓰다, 신경

질 난다는 등의 말에서 보듯이 우리 신체의 신경과는 별 상관이 없고 오히려 마음 또는 정신을 가리키는 것이다. 전문적으로 말하면 신경증은 무의식적 감정 때문에 생긴다고 보고 있다.

정신질환에는 신경증외에도 정신병, 뇌증후군, 성격장애, 행동장애, 정신신체장애 등이 있다. 정신병환자는 망상, 환각, 연상의 장애, 자폐증 등이 있고 현실검정능력이 결여되어 있고 자신이 정신질환에 걸려 있음을 모른다. 반면 신경증에서는 불안, 우울, 정신신체증상 등 비교

적 가벼운 증상과 현실 검정능력이 유지되고 있으며 자신이 병에 걸려 있음을 알며, 따라서 사회생활을 영위할 수 있음이 다른 점이다.

신경증은 불안장애(공포장애, 공황장애, 범불안장애, 강박장애, 외상후스트레스장애), 신체형장애(신체화장애, 전환장애), 해리장애(심인성기억상실, 둔주, 다중인격) 등으로 분류된다.

이러한 신경증적 장애는 남녀 모두, 그리고 소아에서 노인에 이르기까지 모든 연령에서 온다.

중년기는 특히 신경증에 잘 걸리는 연령층이다. 청년기에는 정신분열증이나 조울증이 많은데 중년기는 이 청년 시기는 그런대로 넘긴 시기이다. 중년기에서는 그 특유의 많은 스트레스가 있다. 과거와 달리 중년기에 사회적 압력이 커지게 되어 선진사회 일수록 고통이 많다. 노이로제가 아니더라도 현대산업 사회에

서 중년기에는 고혈압, 당뇨병, 비만 등 소위 성인병이 많은데 이 또한 정신과에서는 정신신체장애라 하여 그 원인들이 심리적인 것으로 보고 있다.

중년기의 정신적 문제는 대개 다음과 같다.

신체적으로 점차 노화에 들어서면서 과거 가졌던 청춘으로서의 힘과 활력, 외모가 상실된다. 특히 성기능이 감퇴된다. 신체건강도 점차 약화된다. 이 모든 변화는 상실로 받아들여진다.

가정적으로 중년기에 들면, 자녀들이 장성하여 부모들의 슬하를 떠난다. 실제로도 결혼하여 따로 나가 살뿐 아니라, 감정적으로도 사랑도 며느리나 사위와 나뉘 가지게 된다. 이 모든 것 역시 상실로 받아들여 진다. 부인의 경우 남편은 또한 사회생활에 바빠 애정이 멀어진 듯 느끼게 된다.

사회적으로 중년기 남자는 큰 부담을 갖게 된다. 이때는 모든 분야에서 가장 왕성한 활동을 하여 생산성을 높여야 할 책임이 있다. 이때까지의 인생의 승부를 걸었던 모든 노력의 결과 상당한 지위에 오르게 될뿐 아니라, 정신적으로도 집단 내에서 지도자 노릇을 해야 한다. 여기에서 좌절하면 큰 실망을 맛보게 된다. 많은 중년 남자들이 승진에의 누락, 사업의 실패 등으로 해서 신경증에 걸린다.

이러한 신체적, 가정적, 사회적 요인들은 마음속에 갈등을 일으키고 상실을 맛보게 한다. 그리하여 중년기에 흔히 잘 걸리는 신경증은 우울신경증이다. 우울증은 정신분석적으로 보면 사랑하는 대상의 상실에서 오는 애도반응과 같다. 우

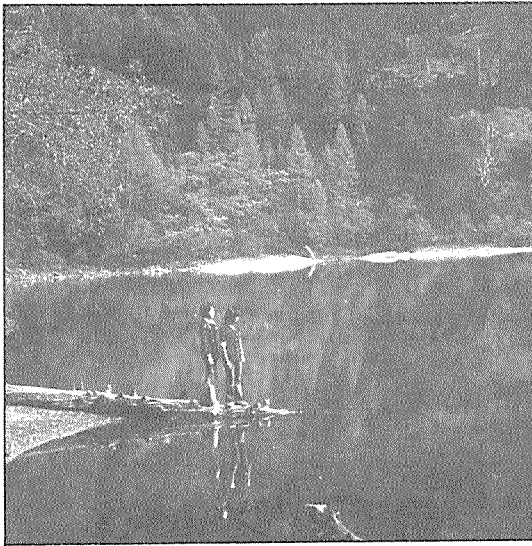
리나라에서는 또한 신체화장애가 많다. 특히 중년기에는 실제로 신체건강은 나빠지기 때문에 겹치거나, 악화된 모습으로 나타난다. 이에 따라 건강염려증도 증가한다. 우울증이 갱년기와 더불어 온 것으로 판단될때는 과거 갱년기 우울증으로도 불리었다.

우울신경증은 기분의 우울, 침체, 슬픈기분, 허무함, 죽고싶은, 생활에 전혀 기쁨과 재미를 못 느낌, 힘없음, 의욕상실 등의 증상과 더불어 불면, 식욕상실, 정욕의 상실, 무력, 체중상실 등이 온다. 식욕, 성욕, 의욕의 3 가지 욕식의 상실이 온다는 표현도 매우 적절하다.

우울증은 성격이 완벽적, 강박적, 소심, 그리고 완고할때 잘 걸린다고 한다.

기타 신경증도 나타날 수 있다. 중년기에 겪는 여러 갈등은 불안을 야기한다. 즉 마음속의 갈등, 분노 기타 무의식적 충동등이 의식화 되려는 느낌은 곧 무슨 일이 벌어지지 않을까 하는 신호로서 느껴지는데 이를 불안이라 하며 이때 긴장, 당황, 불안정한 느낌 등과 더불어 심계항진, 호흡곤란, 두통, 어지러움, 발한, 빈뇨, 구갈 등 자율신경계 증상을 느낀다. 이러한 불안 그대로 장기간 느끼게 되는 것을 범불안장애라 한다.

불안이 급성으로 갑자기 나타나 이렇다가 죽지 않을까 하고 느끼는 공포와 더불어 그 불안발작이 또 나타날까 봐 두려워 하고 또 그 장소를 다시 가고 싶지 않게 되며 혼자 있는 것을 두려워 하게 된 상태를 공황장애라 한다. 이 공황장애는 심인성이라기 보다 신체적 요인이 더 큰 요인이 되지 않나하는 최근 연구들이 있



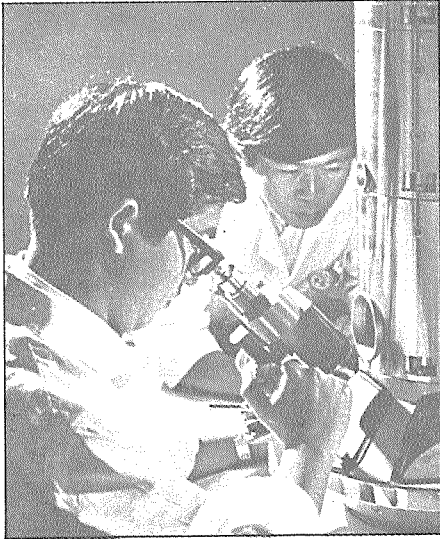
6
 우울 신경증은 기분의
 우울, 침체, 슬픈기분,
 허무함, 죽고 싶은, 생활에
 전혀 기쁨과 재미를
 못 느낌, 힘없음, 의욕상실,
 정욕상실, 무력, 체중상실
 등이 온다. 식욕, 성욕,
 의욕의 3가지 욕심의
 상실이 온다는
 표현은 매우
 적절하다.

고, 따라서 범불안장애와는 치료약과 기
타 치료방법이 틀린다.

불안은 대상이 따로 없는 느낌이지만
이것이 어떤 대상이나 상황에 향해지면
공포증이라 한다. 공포의 대상이 동물,
더러움, 피, 높은 곳, 갇힌 곳 등 단순
할때는 단순공포증이라 한다. 공황발작
때문에 혼자있기 두려워하거나 발작의 장
소를 피하고자 하는 공포증을 임장공포
증(agoraphobia, 전에는 광장공포증이라
고 쓰여졌음)이라 한다. 사람들에게 주
시당하는 것을 두려워하여 무대나 사람
들 앞에 나서지 못하거나, 얼굴이 붉어
져 두려워 하게 되는 것은 사회공포증이
라 한다. 강박장애는 불안을 억제하기
위해 자꾸 만 생각이나 행동을 반복하는
것인데 그 것이 불합리하다는 것을 알고
있다. 왜 책상다리가 4 개인가 하는 생
각을 계속 반복하거나, 하루 수십번 손
을 씻기도 한다. 외상후스트레스 장애는

전쟁, 천재지변, 교통사고, 재난, 강도
등 충격이 컸던 경험 후에 계속되는 회
상, 악몽등에 시달리며 불안해 하는 것
이다.

불안 또는 무의식적 갈등 때문에 신체
적으로 증상이 나타나는 것을 신체형장
애라 한다. 그중 신체화장애는 12-14개
이상의 심각한 각종 신체증상을 나타내
는 경우이다. 전환장애는 과거 히스테리
라고 부르던 장애중 하나로서 무의식적
갈등과 상징적 관련이 있는 신체 부위에
경련, 마비, 감각상실 등의 증상이 온다.
성적갈등은 국소의 가려움으로, 억울한
입장의 며느리에게 갑자기 나타나는 병
어리, 소설가에서 나타나는 글쓰는 손의
마비, 사춘기 소녀들의 경기 등이다. 심
인성통증장애는 무의식적 갈등때문에 신
체 일정부위에 통증이 오는 것이다. 건강
염려증은 마음의 갈등때문에 신체에 병
이 있지 않을까 늘 고민하여 의사와 병



○

치료는 심할때는 정신과적 전문치료를 받아야 하는데 여기에는 정신치료와 약물치료 등이 있다. 무엇보다 예방이 중요하다. 증년기에 전술한 여러가지 상실에 대해 깨닫고 있어야 하며 그에 대신할 생활에서의 다른즐거움의 다양한 자원을 개발해야 한다.

○

원을 전전한다.

해리장에는 심리적 갈등을 부인하기 위해 기억상실이 오거나, 그 때문에 멀리 떠나 완전히 딴 사람으로 살아가는 둔주, 또는 흔히 영화에서 보는 이중인격이 되는 것이다.

치료는 심할때는 정신과적 전문치료를 받아야 하는데 여기에는 정신치료와 약물치료 등이 있다. 무엇보다 예방이 중

요하다. 증년기에, 전술한 여러가지 상실에 대해 깨닫고 있어야 하며 그에 대신할 생활에서의 다른 즐거움의 다양한 자원을 개발해야 한다. 다양한 취미, 스포츠, 넓은 교제, 그리고 무엇보다도 자신에게 의미를 주는 활동을 하는 것이 좋다.

(필자=연세의대 정신과 부교수·의박)

건강상식

치아건강에 유의하자

설탕을 많이 함유한 식품을 먹을 때 일어나는 가장 큰 건강문제는 충치의 유발이다. 충치문제는 유아기 및 학령기 어린이에게서 심각하며, 우리나라 사람의 약 90% 이상이 충치를 가지고 있다. 설탕

에 의한 충치발생은 설탕의 총섭취량보다 섭취빈도에 더 영향을 받으며 특히 간식을 통한 섭취와 가장 밀접한 관련이 있다. 사탕, 과자류, 아이스크림, 과일가공식품 등 대부분 간식은 설탕함량도 높을 뿐 아니라, 부착성이 높아 충치의 발생을 조장하며, 청량음료의 잦은 섭취도 충치를 유발시킨다. 이에 반하여 신선한 과일이나 야채는 구강내에서 청정작용을 극대화한다. 따라서 설탕이 많은 식품을 줄이고 신선한 과일을 섭취하도록 권장한다.