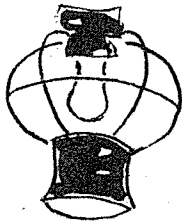


자율신경 에 실조증 대하여



鄭 東 哲

정동철 정신신경과 원장·의박

가령 난방장치의 이치를 잠간 생각해보자. 보일러에 불을 지피 물을 끓게하면 늘어나는 압력으로 온수(또는 증기)는 방마다 연결된 파이프를 따라 힘차게 달려 라지에터를 뜨겁게 데울것이다. 연료와 물과 기계가 유기적으로 작용하여 우리는 밖의 날씨와 관계없이 따뜻하게 즐길수 있는 것이다. 그러나 이것은 충분할가? 그렇지않다. 원하는 온도를 일정하게 유지하기 위해서는 적어도 조절 장치가 있어

야 하기 때문이다. 만일 필요로 하는 실내온도를 맞추기 위해 주인이 일일이 불을 끄고 켜는일을 한데서야 차라리 보일러를 쓰지않을 것이다. 따라서 온도의 촉진과 억제를 원하는 수준에서 적절하게 조절할수 있을때 그 보일러는 비로서 그의 역할을 훌륭하게 한다고 말할수 있다. 이 조절기가 곧 자동 제어 장치인데 우리의 몸으로 치면 이른바 자율신경계통이라고 비유되는 것이다. 이것은 의식의 순간적 통제를 받고있지 않는 특징을 갖고 있음은 물론이다.

우리몸의 자동제어장치인 자율신경은 원래 기능상 운동성에만 관여하고 있다. 심장, 혈관, 폐, 눈, 위, 대소장, 방광, 비뇨기를 비롯하여 전신에 분포되어있는 각종 분비선이 모두 이의 조절을 받고있는 셈인데 그렇기 때문에 인체가 올바르게 주어진 기능을 다 할려면 각 기관(기계)이 전전해야 할것은 물론이지만 제어장치인 자율신경의 흥분(촉진)과 억제(교감신경과 부교감신경의 상대적 작용)가 평형을 유지하고 있어야만 또한 가능하게 된다. 그런데 바로 이런 평형상태가 파괴되어 흥분과 억제가 불규칙하게 멋대로 일어나면, 즉 보일러의 제어장치가 고장 날진데 과열과 냉각이 무질서하게 뒤따라 결국엔 보일러의 역할을 잃게되고 말것이다. 이른바 자율신경 실조증(失調症)이라고 호칭되는 상태에 이르게 된다. 그렇다면 도대체 인체의 자율신경이 어떤 연유로



실조증에 유도되며, 결과는 어찌되고 또한 대책은 무엇인가? 잠시흔한 TV극의 한장면을 보자. 느닷없이 드리닥친 강도앞에 입을 딱 벌리고 어찌할바를 모르고 멍정해하는 화면을 연상하면 마땅히 뭇인가 위험사태에 대처해야할 사람이 반대로 질러버린 상태에서 온몸의 기능을 잃어버리고 만다.

반사적인 자동제어장치(자율신경)가 흥분과 억제에서 균형을 잃었기 때문에 생기는 것이다. 무방비 상태에서 예고없이 닥친 엄청난 스트레스에 압도되어 버린 까닭이기도 하다.

그러나 결코 자율신경의 기능이 정지 된것은 물론 아니다. 이때 멍청한 사람의 신체에는 벌써 몇가지 변화가 생기고 있는 것이다. 눈동자는 커지고, 숨은 거칠고 빨라지며, 심장은 곤두박질하고, 손발이 떨려 오고 이른바 식은 땀이 전신을 적시게 된다. 자율신경의 흥분효과임은 말할것도 없다.

그러나 반듯이 이렇게 위급한 경우만 생기는 것이 실조증은 아니다. 현대인은 불안의 연속에서 헤어나지 못하는 운명을 갖고 태어났다거니, 또는 공해의 유산을 몸으로 짊어가지 않으면 안되는 비참한 숙명

에 살아야 한다고 하듯 만성적인 갖가지 스트레스와 공해는 역시 하나의 실조증을 초래하는 큰 기제가 되고 있는 것이다.

올바로 보고, 분명하게 듣고, 소신껏 말할수 없는수 없는 공해에 시달린 현대인은 어느새 기빠도 웃을 줄 모르고, 슬퍼도 울줄 모르며, 아파도 핑크릴줄 모르는 자율신경실소증에 걸리고 말게된다. 목석 같이 감정이 목질린 우울증 환자는 의욕도 흥미도 없지만 소화도, 신진대사도 되지않는 실조증에 있게되는 우울증에 걸리게 된다.

반듯이 실조증이 자율신경계 자체의 물리적이거나 화학적 변화에 의하지 않는다는 것은 아니다. 다만 심각한 비중은 불안과 스트레스에서 비롯된다는 점에 유의해야 함을 강조하고 있을 뿐이다. 그런데 설상가상으로 이런 정서불안으로 인한 실조증의 결과를 마치 기계(심장, 폐, 위장, 비뇨기등)의 고장으로 간주하여 애꿎은 검사와 주사는 해결책을 찾고자 하는 무지가 있는 것 같아 안타까운 마음 적지않다.

과연 대책은 무엇인가? 불안을 스트레스로 느끼지 않을수 있는 대법과 인내와 분수가 있어야 하며 안달함이 없는 올바른 실조증의 이해가 있어 정서 치료에 초점을 맞추어야 할것이다.