

신체질환과 달라서 정신적인 질환은 그 진행이 만성적이고 의학적인 기준에 의해 쉽게 구별되지 못하며 고통받는 환자 자신에 의해 병식이 과장되거나 거부되는 특성이 있다. 어떤 질병도 마찬가지로 특이한 특이한 신경증적 질병은 병이 나기전에 병을 예방하는 것이 제일 현명한 처사이며 병이 나면 그 병에 대한 적절한 치료로 대비해야 하며 치료에도 불구하고 제한된 한계점은 사회 재 적응을 통해 활성화되어야 한다. 첫번째 개념을 일차예방 두번째를 이차 그 다음은 삼차예방 개념으로 설명하고 있다. 아주 좁은 의미의 예방은 병이 나지 않게 미리 다스리는 개념이었고 넓게는 삼차 개념인 사회재 적응을 포함한 재활개념을 포괄한다. 신경증적장애를 병이 나기전에 예방하자면 병이 걸리지 않도록 자신의 정신건강의 수준을 높이는 길이 있겠다. 그러면 이런 개인이 다른 자신의 정신건강 수준을 높이기 위해 유의해야 할 몇 가지를 가려 본다.

첫째, 잘 키워지고 잘 커야 한다. 잘 키워져야 한다는 것은 개인 자신의 문제는 아니다. 부모의 영향하에 놓여졌을 때 어떻게 키워졌느냐 하는 것이 성장후에 상황 적응을 어떻게 하는가에 따라 영향을 받게 때문에 대단히 중요하다. 이런 면은 너무 어린 나이에 형성되기 때문에 마치 유전하는 것처럼 오해되어질 때도 많다. 자아 주체성이 명실상부하게 정립되기 시작하는 사춘기 이후는 잘 키워야 한다. 이때 이후는 주체가 자기 자신이기 때문이다. 두번째로는 자존감이 있어야 한다. 스스로 자신을 높이지도 낮추지도 않는 자존감은 정신건강의 가장 중요한 핵심이다. 건강한 자존감의 형성은 신경증적 질병예방의 가장 기초적인 힘이 된다.

세번째로는 자아가 확대되어야 한다. 인격의 발달단계에 따라 적합한 자아의 확대는 성숙을 의미한다. 발달단계에 걸맞지 않는 지나친 퇴행이나 고착과 같은 것은 스스로 미성숙한 자아로 묶어둔다. 이기적이거나 보단 이타적으로 바뀌어야 된다는 말과도 같다.

네번째로는 문제상황을 직시하고 직면하는 능력을 키워야 한다. 신경증적 질병 전반이 근원적으로는 상황에 대한 만성적이고 잘못된 적응의 축적으로 일어나는 일종의 '잘못된 습관'이라고

생각한다면 모든 상황을 직시 직면하는 능력의 배양은 예방의 강한 힘이 될 것이다. 직시하지 않으면 상황의 정보는 정확하게 볼 수가 없다. 왜곡된 정보를 토대로 한 평가는 결과가 왜곡될 수밖에 없으니깐 결국 잘못된 습관을 재확인하는 증상의 증폭을 몰고 온다. 직면을 통한 바른 인식은 문제의 핵심에 그만큼 가까이 서 있다는 뜻도 되기 때문에 질병으로의 이행을 막아준다.

다섯번째로는 대처하는 방법을 배워야 한다. 아무리 상황을 직시하여 정확한 판단을 했다해도 그 상황을 피하거나 제어하거나 아니면 극복해 내는 몇가지의 대처방법을 숙지하고 있지 않으면 공명불이 될 것이다. 한가지 방법보다 다양한 방법을 미숙하기 보단 숙련된 방법, 경직된 방법 보단 융통성있는 방법을 지닌 사람이 상대적으로 예방능력이 높 보인다. 변천하는 주변상황에 대처해야 하고 그 상황을 수용하거나 극복하는 사회적 능력을 학습해야 한다. 생각에 도전해야 하고 분노와 죄의식을 극복하는 방법 또한 중요하다. 대처하는 능력의 한계에 도달하면 개인은 누구나 신경증적 증상을 표현하게 된다. 여섯번째로는 신체적 건강을 유지 또는 증진해야 한다. 편식상 우리는 신체 또는 정신이란 것을 이원적으로 분류해서 사용하지만 기실 따로 존재하는 것이 아니다. 신체적인 건강을 소홀히 하고서 정신적인 건강을 기대할 수 없다 순수한 심리적인 원인이 아니라라도 신체적 건강의 불균형 때문에 신경증적 증상을 얼마든지 유발할 수 있기 때문에 신체적인 건강에 유의되어야 한다. 일곱번째로는 의사소통 능력이

있어야 한다. 인간은 개인 혼자 살아가는 것이 아니기 때문에 자신과 타인 사이에 수신과 발신을 통해 상호 교류를 하지 않으면 안된다. 이런 교류는 주로 언어적인 방법을 취하긴 하지만 보다 복잡한 태도 표정 몸짓과 같은 것을 통한 비언어적 방법으로도 한다. 이 모든 것을 의사소통이라고 본다면 이런 능력의 많고 적음에 따라서 개인의 정신건강의 질이 달라질 것이다. 물론 말을 많이 하는 것이 건

예 방

강하단 뜻은 아니지만 상호 의사를 소통하는 능력이 높은 사람이 상대적으로 건강하다. 의사소통 기술은 크게 두가지 점을 고려해야 한다. 첫째는 소통기구가 병리적상태가 아니어야겠고 둘째로는 기술이라 하겠다. 의사를 표현하고 수용하고 통합하는 과정에서 왜곡이 있다면 이는 발신 수용 또는 통합하는 기관에 문제가 있다고 보겠고 반대로 이들 기관은 정상인데 소통에 문제가 생긴다면 이는 소통기술의 미숙성에서 생긴 것으로 보아야 하겠다. 의사소통 기술은 어릴때부터 부모·자녀관계를 통해 시작하여 사회화 과정에서 여러 타인과의 관계에서 축적되는 경험의 소산이다. 각 개인은 스스로 이런 경험의 축적을 통해 보다 질적으로 높은 수준의 의사소통기술을 습득할 필요가 있겠다.

여덟번째로는 성취경험이 있어야 한다. 성취라고 하는 것이 반드시 웅대한 목적을 달성하는 성취가 아니라 사소한 욕구라도 이를 충족하고 성취했다는 만족감의 경험을 말한다. 자신이 지닌 어떤 욕구도 만족해 보지 못한 좌절만 경험해본 사람과 욕구 충족을 통해 만족과 안정을 경험해본 사람은 신경증적 증상 표출이나 극복에 많은 차이점을 보인다. 성취 경험이 빈번했던 사람은 좌절만 경험했던 사람에 비해 증상 예방은 물론 증상 극복능력도 뛰어난다. 항상 좌절만 경험하는 사람은 자신감을 잃고 열등감에



李 根 厚
〈 이 화 의 대 〉
정신과 교수

과도 같다. 나와 대상관계 즉 나와 다른 사람, 나와 지금 이 시간, 나와 이 장소처럼 대인, 대시간, 대장소에 대한 올바른 상황 판단은 예견을 통해 미래의 신경증적 증상화를 예방할 수도 있을 것이다.

마지막으로는 이상 열거한 모든 것을 총체적으로 종합하여 보다 적극적인 사고와 긍정적인 시각으로 안정된 정서를 추구하는 실천이 필요하다. 우리는 이렇게 하면 질병을 예방할 수 있다는 지식은 통찰해도 이를 실제 삶에 익숙하게 실현하는 일은 그리 쉽

갱년기 정신장애의 개요

更年期는 제2의 人生出 発

스트레스를 받게 되며 정신 에너지가 소모된다. 하물며 잘못된 형성된 사회적인 습관이랄 수 있는 신경증적증상을 바꾸는데 있어서야 말해 필하겠는가.

결론을 짓기에 앞서 또한가지 짚고 넘어가고 싶은 것은 신경증에 대한 전반적인 예방에서 유의해야 할 개인외적 조건들이다. 개인이 아무리 건강하다해도 가족이 병들어 있으면 가족의 병리적 상황을 이겨내기가 어렵다. 아무리 개인이 정신건강을 유지하고 있다고 하더라도 사회가 병리적으로 증병을 앓고 있는 상황이면 개인은 자신의 정신건강을 계속 유지해 나가기가 어려워진다.

일설은 넓은 의미의 정신장애는 개인에서 보다 가족이나 사회적 정신병리에서 그 원인을 찾으려는 노력도 만만치가 않은 것을 보면 가족과 사회병리의 상관관계도 간과해선 안될 것이다. 증상이 일어난다고 하는 것은 이 모든 상호 상관관계에서 평형이 깨어졌다는 신호이며 무엇인가 방향이 잘못 잡혔다는 경고이기도 하다.

신체적 건강유지가 필수적

있어야 한다. 인간은 개인 혼자 살아가는 것이 아니기 때문에 자신과 타인 사이에 수신과 발신을 통해 상호 교류를 하지 않으면 안된다. 이런 교류는 주로 언어적인 방법을 취하긴 하지만 보다 복잡한 태도 표정 몸짓과 같은 것을 통한 비언어적 방법으로도 한다. 이 모든 것을 의사소통이라고 본다면 이런 능력의 많고 적음에 따라서 개인의 정신건강의 질이 달라질 것이다. 물론 말을 많이 하는 것이 건

활하여 자존하는 힘을 잃음으로써 위축되거나 분노하거나 한다. 아홉번째로는 상황평가 능력이 있어야 한다. 이때의 상황은 자신이나 외부적 상황 모두를 포함한다. 현실검증 능력이라고 할까 이는 자아가능이 잘 발달되어 있으면 어렵지 않는 것이지만 자아가능에 영향을 여러 요인들 때문에 쉽게 왜곡되어지기도 한다. 자신의 내적 욕구나 외부적 상황을 올바르게 인식하고 파악하는 능력이 떨어진다고 하는 것은 그만큼 현실능력이 떨어진다는 말

지 않다. '알았다' 하는 통찰만 가지고는 그것이 바로 우리 몸에 베는 것이 아니다. 알은 실천하는데도 인내와 고통이 수반된다. 알았다 하는 통찰을 실행을 통해 자기실현화 함으로서 지금까지 잘못 형성된 버릇을 고칠 수 있다면 이는 훌륭한 이차예방이 될 것이며 실천을 통해 일어날지도 모를 신경증적 증상을 미리 막았다면 이는 일차적 예방 즉 좁은 의미의 예방을 실현했다고 보여진다. 개인이 갖고 있는 하찮은 습관 하나를 고치는데도 상당한

면역기능과 효소의 養寶庫

보사부제 12-2 호

맥주효모에 비타민E, C와 메치오닌을 강화시킨 미생물식품

리포마[®]에이

- 리포마-에이[®]는 면역기능에 특히 중요한 영양소— 특수다당체, 핵산, 비타민 E, C 등이 풍부합니다.
- 리포마-에이[®]는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소— 비타민 B군, 미네랄, 미량원소, 식물성단백질이 풍부합니다.
- 리포마-에이[®]는 건강유지 및 회복에 있어 지름대역활을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

채질개선식품 전문생산업체
주)한국바이오에너지
 Korea Bio-Energy Co., Ltd.
 서울시 강남구 논현동 163-4
 TEL (02) 547-7056
 FAX (02) 548-0264

- 서울경기동부총판 295-3336 ● 서울경기서부총판 663-8836 ● 서울경기남부총판 679-8107 ● 서울강남총판 553-0042-3
- 인천총판 (032) 424-4939 ● 부산경남총판 (051) 246-7432 ● 대구경북총판 (053) 252-0076 ● 광주전남총판 (062) 232-7393
- 전북총판 (0652) 86-6117 ● 충남북총판 (예산) (0458) 33-1977 ● 대전총판 (042) 255-0144