갱년기 精神障碍 갱요

갱년기는 제2의 인생출발

金 光 日
〈漢陽大病院 神經精神科교수〉

1. 갱년기는 제이의 인생 출발

50세에서 65세 사이를 갱년기라고 한다. 이 시기에 접어들면서 자기 인생은 이제 다 끝나간다는 생각에 젖어 괴로워 하는 분들이 의외로 많다. 그러나 진정한 인생은 이 때부터 시작하는 것이다.

지금까지 살아온 인생은 앞으로 더 보람 있는 일을 하기 위한 준비과정에 지나지 않는다. 나이 50세에 인생이 끝난다고 생각하는 사람은 씨를 뿌리고 가꾸고 놓고서 가을에 곡식을 거두지 못한 농부와 같다.

2. 세가지 유형의 사람들

갱년기에 처해서 살아가는 유형이 세가지가 있다.

첫째 유형은 자신이 갱년기에 들어섰다는 사실을 전혀 인식하지 못하고 열심히 자기 일을 해가는 사람이다. 이런 사람은 건강하고 행복한 사람이다.

둘째 유형은 자신이 갱년기에 처했음을 깨닫고 자기가 살아온 과거를 점검해보고 앞날을 다시 설계해나가는 사람이다. 이런 사람은 인생을 철저하게 그리고 성실히 살아가는 사람이다.

셋째 유형은 지나간 인생을 하나하나 후회하고 현재 커다란 난관에 봉착했다고 판단하고 미래의 모든 일이 희망 없고 암담하기만 하다고 느끼는 사람이다. 이런 유형의 사람들은 갱년기의 정신질환에 걸려 있을 가능성이 많고 설사 아직 별 문제가 없다 하드라도 조만간 갱년기 정신질환에 걸릴 가능성이 많은 사람이다.

3. 갱년기의 심리적인 문제들

인생의 역정에서 갱년기는 많은 문제들을 던져주는 또 하나의 시련기이다. 갱년기는 극복해야 할 특수한 정신적인 문제들을 지니고 있다.

첫째는 신체의 기능이 약해진다고 하는 사실이다. 과거에는 웬만큼 힘든 일도 쉽게 이겨낼 수 있었고 건강에 자신이 있었지만 이제는 신체가 노쇠해져서 건강에 자신을 잃기 쉽다. 성적인 능력도 약해진다. 이렇게 되면 정신적으로도 약해지기 쉽다. 지금껏 그 많은 어려움들을 인내와 용기로 극복하면서 살아왔으나 이제는 작은 일에도 용기를 잃고 암담하게만 느껴지는 것이다.

둘째로는 죽음이 닥아오고 있다는 절박한 느낌이 문제된다. 사람은 세상에 나서 어차피 죽게 마련이다. 그래도 죽음이란 먼 뒷날에나 있을 것이라는 막연한 생각에 젖어, 그리고 어쩌면 죽음이란 자기와는 상관 없는 것이라고 착각하며 살아 왔다. 그렇기 때문에 인간은 세상을 살아갈 수 있을지도 모른다. 그러나 친지나 친척들이 하나하나 저 세상으로 가기 시작한다. 막연하게만 느껴오던 죽음은 이제 구체적인 현실로서 눈앞에 닥아오고 있는 것이다.

셋째, 인생의 한계를 느끼는 것이다. 50대가 되면 사회적 지위도 대개는 고정이 된다. 그 지위가 객관적으로야 어떻든 본인의 마음에 비친 만족도가 중요하다. 그 지위가 불만스럽다고 느낄 때 더 이상 향상되기가 어렵다고 하는 좌절에 빠질 수도 있다. 젊어서의 꿈은 크고 찬란한 것이었으나 지금까지 이룩해놓은 결과가 그 꿈에 비해 너무나 초라하다고 생각할 수도 있다. 앞으로 더 노력하려고 해도 이제는 늦었다고 한탄하게 되는 것이다.

4. 갱년기를 잘 넘기지 못하는 사람들

이 세가지 문제를 극복해나가지 못하는 경우는 갱년기를 건강하게 넘기기가 힘들다. 갱년기 정신질환에 걸릴 가능성이 짙은 것이다. 다음과 같은 사람들은 갱년기 정신질환에 걸리기 쉬운 사람들이다.

1) 성격이 철저하고 책임감 강하고 남의 신세 지지 않고 자수성가한 그러나 융통성이 없는 사람, 성급한 사람, 이런 사람은 갱년기 우울증에 걸리기 쉽다.

2) 의심이 많고 까다롭고 대인관계가 편협한 사람. 이런 사람은 갱년기 편집증에 걸리기 쉽다.

5. 갱년기 정신건강 점검표

갱년기에 처한 사람에게 케어박사는 다음의 열두가지 설문을 냈다. 이 열두가지 중 하나도 해당되는 것이 없는 사람은 아주 건강한 사람이고 절반 이상이 해당되는 사람은 정신과 의사를 찾아 진찰받기를 권하고 있다.

1) 최근 당신은 별 이유 없이 우울합니까?

2) 건망증이 심합니까?

3) 자기 자신에게만 관심이 갑니까?

4) 고집이 세졌습니까?

5) 신경질이나 화가 자주 납니까?

6) 지나간 일들이 후회됩니까?

7) 새로운 것을 보거나 듣거나 하는 일들이 귀찮아졌습니까?

8) 일의 능률이 떨어졌습니까?

9) 정력이 감퇴되었습니까?

10) 작은 일 하나하나에 서러움을 느낍니까?

11) 쉽게 남을 의심하거나 안절부절합니까?

12) 일요일에는 대개 집에만 있습니까?

6. 갱년기 정신질환은 응급치료의 대상

갱년기는 제이의 인생을 출발하는 시기이다. 이 시기를 건강하게 지내기 위해 자기의 정신건강 상태를 점검해보아야 할 것이다. 자기 스스로도 그렇고 가족들도 갱년기에 처한 사람들에 대해 삶의 모습을 점검해 보는 여유가 있어야 한다. 그래서 문제가 있으면 빨리 전문의를 찾아 도움을 구해야 한다. 갱년기 정신질환에 걸리면 당사자의 마음이 괴롭고 활동도 제대로 못해 낙오자가 되는 것이 문제되지만 가족도 견디기가 몹씨 고통스럽다. 그뿐 아니라 그대로 놔두면 70%는 자살로 인생을 끝내는 것이 갱년기 정신질환이기 때문이다. 그래서 그것은 응급치료를 요하는 병이다.

갱년기 정신질환은 하나의 정신병이다. 누구나가 걸리는 것이 아니라 소질이 있는 사람이 걸린다. 그리고 본인은 자기가 정신병에 걸려 있다는 자각을 전혀 하지 못한다. 그래서 치료를 받으려는 생각을 하지 않는다. 치료를 받으라고 하면 내가 돈줄 아는가 하고 화를 낸다. 이런 때 가족들이 용단을 내서 치료를 받도록 강하게 밀어부쳐야 한다.

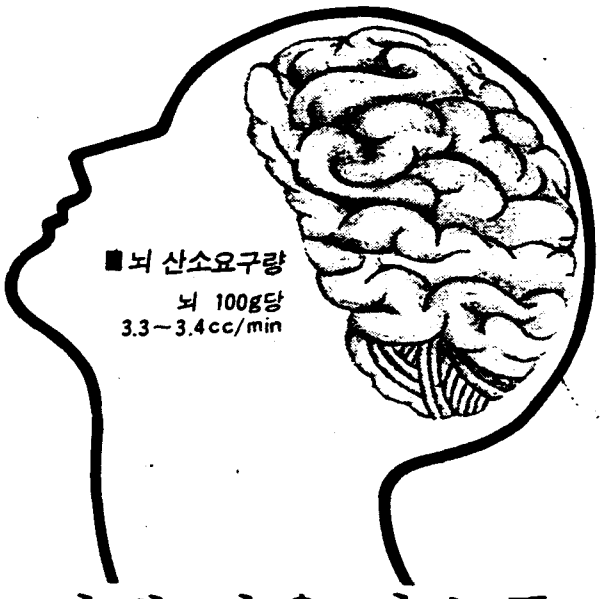
일단 철저히 치료를 받으면 95%서 성공적으로 치료가 되는 병이라는 점도 알아둘 필요가 있다.

갱년기를 극복해야할 精神的문제와 향후의 과제

갱년기는 인생의문제를던져주는 試鍊期

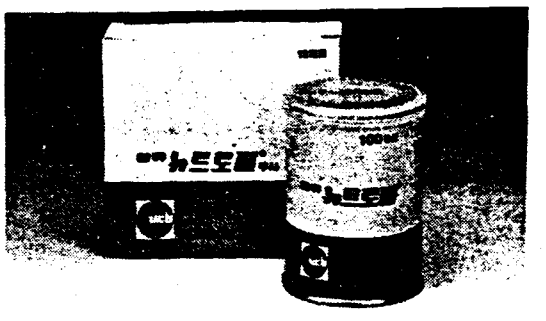
어른을 공경하여 효도를 실천하자.

뇌졸중
중풍
만신불수
● 만성 두통
● 지각장애
● 현기증
● 노화증후군
● 연탄까스중독 후유증
(언어장애·수전증·기억력장애)



뇌에 맑은 산소를!
BELGIUM ucb 뇌기능 대사 촉진제
뉴트로필®
℞ Nootropil 2.4g/day p.o for 6weeks

5大 藥理作用
1. 물질대사 촉진작용
산소 및 포도당의 이용율을 증가시켜 뇌신경세포의 물질대사 촉진을 시켜 줍니다.
(Rouquefeuil B et al FRANCE)
2. 신경전달 촉진작용
유발 전위에 작용하여 반구정보를 전달합니다.
(HERRSCHARFT H et al GERMANY)
3. 혈소판의 과잉 억제작용
혈소판의 활성화를 억제하고, 유착을 방지하여 제증상을 개선하여 줍니다. (Barnhart et al U S A)
4. 적혈구 변형 유동력 증가작용
적혁구의 변형성을 증가시켜 말초혈행을 원활하게 하여 줍니다. (Skondra V et al BELGIUM)
5. 저산소시 뇌기능 보호작용
말초혈행을 정상화시켜 다발성 기질증상을 개선시켜 줍니다. (C. Giurgea and Coll. BELGIUM)



■ 포장 ■ 주사 : 1g 12앰플·정제 : 800mg 100정
캅셀 : 400mg 100캅셀/15,000원

ucb 한유약품 TEL. 249-5001~5
서울시 동대문구 달실리동 902