

f 결혼과 증상

힘든 결혼보다 독신이 나을 때도 있다



의사든 환자든 어떤 증상을 평가할 때 결혼 상태에 대해서는 충분히 주의하지 않는다. 불행한 결혼 생활, 이혼, 사별 혹은 미혼 등의 조건은 건강에 중대한 영향을 미친다. 배우자가 막 저세상 사람이 되었거나 최근에 이혼했다면 그 후 1 년간의 삶은 주의할 필요가 있다. 그 기간 동안 당사자는 특별히 약해지기 쉽기 때문이다. 예를 들어 나이가 지긋한 사람이 사별이나 이혼을 경험했다면 결혼 생활을 온전하게 영위하는 사람보다 폐렴으로 사망할 확률이 6배나 더 높다.

결혼 생활이 파경을 맞았다면 1년 안에 급성 질환에 걸릴 가능성이 약 30퍼 센트나 증가한다. 이혼한 사람들은 특히 두통, 비뇨생식기 질환 그리고 피부 질환에 민감하다. 또한 매독의 유병률이 증가하는데, 혼자 있을 때 위험한 성생활에 노출될 기회가 더 많기 때문일 것이다. 별거 생활도 정신과 의사와의 상담 사례가 6배나 증가하는 결과를 낳는다.

55-65세 사이의 홀아비들은 같은 연령의 기혼남에 비해 어떤 원인으로든 사망률이 60퍼센트나 더 높다. 그들은 새로 발병한 관상동맥 질환, 혈압의 상승, 당뇨병, 류마티스성 관절염, 골관절염 그리고 호흡기와 관련된 문제로 더 많은 고통을 겪는다. 그러나 1년 이내에 재혼한다면 이 모든 증상에서 벗어날 뿐 아니라 아내가 있는 대조군 남성들보다 분명히 더 건강하고 오래 산다.

미혼 남성들은 행복한 결혼 생활을 하는 남성들만큼 형편이 좋지는

f
?

않지만, 결혼 생활이 과정에 이르렀거나 아내의 죽음으로 외톨이가 된
남자들보다는 훨씬 얼굴빛이 좋다.

어떤 의사들은 대뇌 (모든 감정이 있는 자리) 와 신경계 (대뇌에서 나머지 인
체로 신경을 통해 정보를 전달하고, 호르몬 생산을 조절한다) 및 저항력의 수
준을 결정하는 면역계 사이에 중요한 상호작용이 존재하기 때문에 이
러한 통계 결과가 생긴다고 믿는다. 이혼, 별거 혹은 배우자의 사별로
스트레스, 분노, 우울 혹은 좌절감에 빠져 있을 때 암과 감염에 저항하
는 면역 세포의 수가 14개월 동안이나 감소한다. 행복한 결혼 생활을
하고 있는 38세의 남자 집단과 결혼이 1년 전에 깨진 같은 연령의 남
자 집단을 비교한 연구에 따르면, 이혼하거나 별거 중인 집단에서 면
역 세포의 수가 30퍼센트나 감소했다. 그 전 배우자에 대한 애정, 집
착, 갈망이 크면 클수록 이 수치는 더 큰 폭으로 떨어진다.

이상의 것들이 의미하는 중요한 교훈이 있다. 첫째, 결혼이란 대체
로 일어날 수 있는 가장 좋은 일이다. 하지만 단지 행복한 결혼 생활일
때에만 그렇다. 독신자들은 마찰이 많은 결합을 한 이들보다는 모든 면
에서 더 나은 상태이므로 굳이 아무 생각 없이 결혼하지 않는 게 좋다.

마지막 교훈은 이렇다. 당신이 고독하고 이상한 증상이 생겼다면 함
부로 심인성이라고 단정하지 말라는 것이다. 그 증상 속에는 치료가
필요한 신체적 요소가 있을지도 모르기 때문이다.

유전과 증상

가족력이라고 쉽게 판단하지 말자

시

보
쏘

우리 모두는 각각의 세포 1 개당 46개의 염색체를 가지고 세상에 태어났다. 이것은 부모에게 기증받아 결합된 것이다. 각각의 염색체는 수천 개의 유전자를 담고 있다. 유전자는 눈 색깔, 모발 색깔, 키, 지능 등과 같은 대부분의 형질을 결정한다. 그러나 유전자들은 외모와 두뇌에 대한 단순한 청사진 이상이다. 이들은 또한 건강 상태까지 결정한다. 가계의 의학적 병력을 알면 자신이 처한 위험과 이에 따른 증상이 무엇을 뜻하는지 올바르게 이해하는 데 도움을 얻을 수 있다. 그러나 주의해야 한다! 나는 종종 특정 질병의 가족력을 가진 환자들이 다음과 같이 말하는 것을 듣는다.

“무슨 소용이 있어요? 내가 무슨 짓을 하든 어차피 나는 그 병에 걸릴 거예요. 내 유전자에 들어 있으니까요. 그러니 할 수 있는 한 먹고 마시면서 그저 즐겁게 사는 게 더 낫지 않겠어요?”

이러한 허무주의는 종종 정당화되기도 한다. 유전성 뇌 장애인 헌팅턴 무도병[•]이 대표적인 예다. 이 병은 중년까지는 아무런 증상도 일으키지 않지만 그 후 파괴적인 몰락 과정을 걷게 되고 결국에는 죽음에 이른다. 부모 중 한 사람에게 헌팅턴 무도병이 있다면 유전될 가능성은 50퍼센트가 된다. 이 병을 피하기 위해 당사자가 할 수 있는 일은 별로 없다. 우연히 부모 모두에게 겸상적혈구병의 유전자를 물려받았더라도 마찬가지다.

• ^{Qc} 병으로 »각. S시 변화, 치매 상은 항신적 상매, 보인다 30세 이는 나태_가 않는다

Qt

그러나 가족성 질환이 그렇게 심각하거나 순수하게 유전성인 경우는 비교적 적다. 또 가족성 질환의 발병에서 환경적인 조건도 유전과 동등하게 중요한 역할을 한다. 분명히 가족적 경향이 있더라도 질병의 원인은 '혈통이 아니라 주변 환경에 있는지도 모른다. 예를 들어 내가 돌봤던 한 가정의 가족 구성원 중 다수가 폐암에 걸렸다고 가정해보자. 유전일까? 그럴지도 모른다. 하지만 그들은 모두 심각한 골초였다. 내가 궁금한 것은, 만일 그들이 담배를 절대로 피우지 않았다면 과연 그들 중 몇 명이나 암에 걸렸을까 하는 것이다. 마찬가지로 흑인 7}정에서 몇 사람의 혈압이 높을 때 유전과 관련이 있더라도 저염식과 적절한 투약으로 고혈압을 효과적으로 조절할 수 있고, 합병증도 예방할 수 있다. 따라서 좋지 않은 가족력 때문에 허무주의적 태도를 취할 이유는 없다.

다음은 가족에게 유전되는 것으로 보이는 꽤 흔하면서 중요한 질환들 중 몇 가지다. 기억할 점은 이 모든 질환 역시 유전만큼 환경이 중요한 역할을 한다는 것이다.

알코올중독《**이것도 병이다**》 당신이 알코올중독인지 아닌지는 부분적으로 집안 내력에 따라 결정된다. 알코올중독자와 알코올 남용자<이들의 차이는 매우 미미하다>의 약 35-40퍼센트에서 유전적인 소인이 확인되었다. 부모 중 한 명 혹은 모두에게 음주의 문제가 있다면 그 자녀는 술을 전혀 마시지 않는 부모와 사는 자녀보다 알코올중독자가 될 가능성이 4배나 높다. 그래서 자신이 알코올중독자일지 모른다고 생각하거나 혹은 점점 진행 중이라고 생각되면 가족력을 검토해봐야 한다. 당신이 무엇을 발견하든 상관없이 음주 습관에 대해 불안감을 느

긴다면 숙련된 상담 치료사에게 의뢰하자.

알츠하이머병 집안사람 중 이 병에 걸린 사람이 있다면 암을 제외하고 이것만큼 큰 불안을 주는 것도 없다. 그럴 법도 한 것이 가까운 친척이 초년에 이 병에 걸렸다면 당신이 알츠하이머병에 걸릴 위험성은 약 10-15퍼센트가량 높아지기 때문이다. 그러나 행동에 어떤 변화가 있거나 기억력이 떨어지는 원인을 알츠하이머병으로 돌리기 전에 만성적인 알코올중독이나 영양 장애, 뇌 손상, 치료되지 않은 다발성 뇌졸중과 같은 더 흔한 다른 원인들을 검토해야 한다. 알츠하이머병으로 진단된 사례의 거의 절반은 치료할 수 있고 예방이 가능한 다른 질환으로 판명되었다.

동맥경화증 동맥은 다리, 심장, 뇌, 신장 심지어 눈까지 인체의 어느 곳에서든 막힐 수 있다. 비록 이 질환이 가끔씩 유전되지만 거의 항상 동반하는 위험요소가 있다. 다행히 이것은 조절할 수 있어서 이 병에 걸리기 쉬운 경향을 줄일 수 있다. 예를 들어 고혈압은 치료할 수 있다. 체중도 줄일 수 있다. 콜레스테롤은 식이요법이나 약물요법으로 낮출 수 있다. 운동을 할 수 있고, 담배도 끊을 수 있으며, 앞으로 더 나은 삶을 영위할 수도 있다. 친척들 사이에 동맥경화증이 널리 퍼져 있든 없든 상관없이 당신은 이 모든 조치를 취해야 한다. 아울러 당신이 과체중이고 혈압과 콜레스테롤 수치가 높은 데다 하루에 두 갑씩 담배를 피워대는 골초지만, 가족력이 없다고 해서 건강을 자신해서는 안 된다. 또 당신이 씨세 이상이고 움직일 때 흉부 압박감이 있다면, 그리고 이것이 협심증인지 아닌지 의심된다면 이 증상을 매우 심각하게 받아들

여야 하며 지체 없이 검사받아야 한다. 특히 아버지나 다른 남성 친척들이 젊었을 때 관상동맥 질환이 있었다면 두 말할 필요가 없다.

유방암 어머니와 자매 한 명이 모두 유방암에 걸렸다면 유방촬영술 소견이 정상이고 가슴에 아무런 덩어리가 만져지지 않더라도 평생 동안 유방암이 발병할 위험은 약 30퍼센트나 된다. 당신의 어머니는 괜찮지만 두 명의 자매가 유방암에 걸렸다면 당신이 걸릴 위험은 15퍼센트다. 어머니 혹은 자매가 폐경 전에 유방암에 걸렸을 경우, 당신에게 생긴 유방 종괴가 악성이 될 개연성은 2배가 된다. 어머니와 자매 한 명이 모두 이 질병에 걸렸다면 위험률은 6배나 증가한다.

그러나 이것은 단지 통계상의 수치일 뿐이다. 여기서 정말 중요한 것이 있다. 가슴에서 덩어리 하나를 발견했다면 젊은 나이가 들었든, 남성이든 여성이든, 가족력이 좋은 나쁜 것 간에 지체 없이 그리고 철저하게 진단받아야 한다는 것이다.

모든 여성은 35세 때 유방촬영술 검진을 받아야 하며, 40세 이후에는 2년마다, 50세 이후에는 매년 받아야 한다. 그러나 전적으로 유방촬영술에만 의존할 수는 없다. 매달 자신의 가슴을 검사하고 병원에 갈 때마다 의사에게 꼭 검사받자.

a장 및 직장암 이 질병에는 강한 가족성 결정인자가 있다. 레이건 대통령이 장암에 걸렸을 때, 우리는 그의 형도 몇 해 전에 장암에 걸렸다는 것을 알게 됐다. 직계 혈족이 결장암에 걸렸다면 당신이 걸릴 위험도 약 2-5배 정도 증가한다. 그래서 모든 배변 습관의 변화 (갑작스러운 변비나 설사, 혹은 설사와 변비가 번갈아 나타나는 경우), 혈변, 굵기의 감소

(그래서 리본을 닮았다고 한다) 와 같은 증상과 함께 통증, 경축이나 경련처럼 원인을 알 수 없는 새로운 복부 증상 등 결장 및 직장암과 관련된 주요 증상에 항상 주의해야 한다. 물론 증상이 있으면 즉각 의사에게 보고한다. 또한 약국에서 아주 저렴하게 판매하는 진단용 도구를 사서 1년에 최소 2번 이상 잠혈현교 검사를 해볼 것을 추천한다. 이것은 당신이 할 수 있는 가장 훌륭한 투자 중 하나가 될 것이다.

당뇨병 이 병의 전형적인 증상은 심해지는 갈증과 증가된 배뇨 (들어오는 것은 반드시 나간다), 체중 감소다. 여성의 경우 당이 풍부한 소변에서 잘 자라는 곰팡이 때문에 질 가려움증이 생긴다. 당뇨병을 제외한 내과 이하는 어떤 질병도 이 세 가지 증상을 만들지 않는다.

당뇨병에는 사실 두 종류가 있다. 성인형과 소아형 (혹은 인슐린 의존형) 이다. 앞의 경우는 당뇨병의 90퍼센트를 차지하며 이름이 암시하는 것처럼 인생의 후반기에 발병하는데, 대개 비만한 사람에게 잘 생긴다. 통계적으로 당뇨병이 발병할 위험률은 매 10년마다, 체중이 20파운드 (약 7.46킬로그램) 씩 증가할 때마다 2배가 된다. 대부분 성인형 당뇨병은 식이요법과 체중 감소, 또는 경구 혈당강하제로 조절할 수 있다. 그러나 만약 체중이 설정한 목표치 이상 계속해서 빠지고 갈증이 무척 심해지면 성공적으로 조절하지 못한 것이고 인슐린이 필요해질 것이다.

인슐린 의존형 당뇨병 환자의 10퍼센트는 대개 어린 시절이나 성인기 초기에 증상이 생긴다. 성인형 당뇨병에서 포도당 수치를 조절하기 위해 인슐린이 필요한 것은 -□ 환자가 어릴 때부터 당뇨병을 앓은 환자와 같은 합병증이 있다는 뜻은 아니다.

비록 두 가지 당뇨병이 모두 혈당치가 높다 할지라도 이 둘은 서로

다르다. 또 가족성 위험인자 역시 상당히 다르다. 예를 들어 부모 양쪽 모두 성인형 당뇨병이 있다면 자식들은 약 60퍼센트가 60세 이전에 이 병에 걸릴 것이다. 그러나 소아의 경우 인슐린 의존형 당뇨병일 때 형제나 자매가 당뇨병 환자가 될 가능성은 그보다 훨씬 낮다.

폐기종 이 폐 질환이 있는 환자들은 작은 공기주머니 (폐포) 를 통해 폐가 산소를 흡입하고 일산화탄소를 배출하는 능력을 잃게 된다. 어떤 경우 폐기종은 유전되는 효소가 결핍되어 생긴다. 폐기종의 주요 증상은 호흡곤란, 천명 그리고 재발하는 기관지염의 증상들이다. 이 질병에서는 많은 양의 공기가 폐 내에 잔류하기 때문에 흉곽은 확장되고 가슴은 술통 모양이 된다. 직계 가족 중에 누군가 폐기종을 앓고 있다면 당신이 폐기종에 걸릴 가능성은 증가한다. 어느 단계에서든 이 질환을 앓고 있으면서 담배를 피운다면 바로 끊어야 한다. 담배는 증상을 더 악화시킨다. 가장 좋은 방법은 아예 담배를 피우지 않는 것이다. 특히 유전적으로 취약하다면 더욱 그렇다.

고혈압 고혈압이 생길지 아닐지는 60퍼센트는 유전자, 40퍼센트는 환경에 따라 결정된다. 그러나 앞서 지적한 것처럼 유전적 특징이 관계되었든 아니든 간에 고혈압이 있는 모든 사람들은 체중 감량, 식이요법 (적용중인 경우, 특히 염분의 제한) 및 약물치료를 복합적으로 적용해 치료할 수 있고, 또 치료하지 않으면 안 된다.

편두통 이 증상은 전체 인구의 약 5-10퍼센트에 이르는 사람들을 괴롭힌다. 종종 편두통이 있는 사람의 가족들에게 집단적으로 발생하기

도 한다. 예를 들어 부모에게 모두 편두통이 있다면 자녀 역시 편두통이 생길 가능성은 열에 일곱이다. 단지 부모 중 한 명만 편두통이 있다면 이 수치는 4퍼센트로 떨어지지만 여전히 꽤 높은 편이다. 따라서 편두통 가정에서 성장했고, 머리 한쪽으로 두통이 반복해서 나타나며, 이에 선 행하여 다양한 경고 신호들 (섬광, 이상한 소리) 이 생긴다면 그 증상은 편두통일 것이다.

비만 지나치게 뚱뚱하다면 선천성 장애가 있을지도 모르고 (통계적으로 드물다), 많이 먹고 적게 운동한 탓일 수도 있으며 (매우 많은 경우다), 피할 수 없는 유전적인 운명 일지도 모른다 (이 경우는 우리가 생각하는 것보다 훨씬 많다). 현재 이 문제의 유전자를 추적하고 있으나 찾아내는 데 몇 년이 걸릴지 모른다, 찾아낼 때까지는 몸무게로 인한 고통은 생활 방식 때문이지, 유전이 문제가 아니라고 생각하는 것이 최선이다. 그러므로 그에 따라 행동하자.

전립선암 이 병은 특히 흑인들에게 흔하며 또한 가족적 경향이 있다. 전립선암을 가진 남자의 아들들과 형제들은 이 악성 종양으로 죽을 가능성이 평균치의 3배나 된다. 가족의 유병률이 높으면 50세 이후에는 반드시 해마다 간단한 직장 수치 (손가락) 검사를 통해 전립선을 검진받아야 한다. 조기에 발견하면 완치될 확률이 높은 암이라는 것을 기억하자.

• 비만 유발 유전자와 관련하여 다양한 연구들이 지속되고 있고, 근래에는 섭취한 지방이 소모되지 않아 체내에 쌓이게 만드는 유전자 'Cric3'를 재미 한국인 과학자가 중심이 되어 발견하기도 했다.

건선 원인은 잘 모르지만 자가면역성 장애와 관련이 있어 보이는 이 질환은 1-2퍼센트의 미국인들에게 큰 피해를 입힌다. 피부의 많은 부위, 특히 두피를 비늘처럼 만들어 과히 보기가 좋지 않다. 다행히도 병변이 얼굴에까지 번지지 않는다는. 부모 중 한쪽이나 형제가 건선이 있다면 이환될 확률은 약 10퍼센트다. 그래도 이 비율은 일반 인구의 비율보다 대략 10배나 높은 것이다.

위에서 언급한 것들은 가족적인 연관성을 보이는 흔한 질환들 중 단지 몇 가지에 불과하다. 이밖에 십이지장 궤양, 기관지 천식, 자궁암 및 위암, 정신분열증, 심지어 골관절염과 같은 많은 질환이 있다. 따라서 어떤 증상이 무슨 질병을 반영하고 있는지 결정하려면 몇 년에 걸쳐 직계 친척에게 갑자기 발병한 장애의 종류를 유심히 검토해야 한다. 족보는 사회적 의미 이상의 것이다. 그러나 많은 질병들이 유전되는 경향이 있지만 대부분은 특수하고 개인적인 환경 위험 인자를 제거하면 교정할 수 있다는 것을 기억하자. 불운한 가족력이 있다면 적극적으로 행동해야지 허무주의적 태도로 낙담해서는 안 된다.

직업이 만드는 병

위험한 일이라면 작업장 환경을 개선하자



직업은 어느 정도까지는 어떤 질병에 걸리기 쉬운지 또 주어진 증상을 어떻게 해석해⁰ 할지 결정해준다. 운동이 유익하다면 왜 육체노동을 하는 남자들이 고도의 긴장을 요하는 관리직보다 심장질환으로 죽을 확률이 더 높은가? 왜 그들은 암이 더 많이 발병하는가? 아무도 이에 대해 확실히는 모른다. 다만 분명한 것은 육체 활동은 몸을 보호해주며, 이 예기치 못한 결과들과는 무관하다는 것이다. 섭취하는 음식의 차이, 양질의 의료를 접하기 어려운 육체노동자들의 환경, 질병의 조기 증상을 인식하지 못해 치료 시기를 놓친 것 등이 이 의문에 대한 답일 것이다.

다음은 하는 일의 성격과는 상관없이 직업과 관련된 증상들을 보이는 다양한 상황들이다.

- 직장상사가 고압적이어서 통명스럽게 굴고 당신에게 이래라 저래라 힘들게 한다.
- 더 많은 권한과 월급을 받을 수 있는 승진의 기회가 적다. 다시 말해서 미래에 대한 전망 없이 공짜 못하고 있고, 당신도 이를 인정한다.
- 일의 부담이 너무 커 처리하기에 벅차다.
- 능력에 맞는 왜임이 주어졌다고 생각하지 않는다.
- 차라리 다른 직업을 갖고 싶다.
- 여성 사무직이나 (여성수부와비교하면 심상병에 걸릴 위험이 ²배나높다》.

- 당신은 육체노동자거나 직업에 불만이 있는데. 아내는 회사의 중역으로 출세했다.

이제 몇몇 보편적인 증상 및 하는 일과 관련해 이 증상들을 가능하게 하는 육체적 관계를 살펴보자.

눈의 과로 머리가 아프며 눈은 화끈거리고 아프거나 찌르는 듯하다. 직업이 정밀한 작업과 관련이 있고, 하루 종일 세밀한 일에 시각을 집중해야 한다면 (섬세한 활자 읽기, 그림 그리기, 작은 것 만들기. 정확히 측정하기) 이 모든 증상은 눈이 과로해서 생긴 것이다. 기차역 대합실에 앉아 몇 시간 동안 잠시도 쉬지 않고 비디오를 볼 때도 같은 증상이 생길 수 있다.

호려진 시각 혹은 잔상 당신은 전자복사를 많이 해야 하는가? 기계에서 나오는 번쩍거리는 불빛은 일시적으로 시각을 흐리고 잔상이 남을 수 있다. 그러므로 불빛이 나올 때 기계의 덮개를 덮어두고 눈을 감거나 눈길을 돌리도록 한다.

출근하면 막히는 코 주말에는 괜찮은데 출근만 하면 코가•막혀 깊이 심호흡을 하는가? 그렇다면 1970년대부터 비로소 알려진 '건물 밀폐 증후군'이라는 병에 걸렸을 수 있다. 당시에는 에너지를 절약하고 작업장에서 열기와 냉기의 손실을 최소화하는 데 여념이 없었다. 그래서 새 건물에는 아예 창문이 없거나 있어도 열리지 않았다. 오래된 건물은 창문을 못이나 징으로 막았고, 창문틀은 비바람에 강한 전천후형으

로 바뀌달았다. 이론적으로는 그럴 듯하지만 문제가 되는 것은 흐름이 없는 공기는 물론이고. 이런 빌딩이 청소부가 사용하는 양탄자 세탁액과 포름알데히드 소독제. 새 모델로 한 번도 교체되지 않은 구형 습식복사기. 타자기 교정액. 매직팬. 접착제와 실내 공기 탈취제 등에서 나오는 유해성 기체를 비롯한 모든 종류의 실내 오염물질로 밀폐되었다는 것이다.

이 모든 것은 공기의 흐름이 없는 실내에 축적되어 코를 막히게 하고 숨 쉬기를 힘들게 한다. 뿐만 아니라 만성적인 두통. 메스꺼움. 어지러움. 인후통, 눈과 피부의 자극, 마른기침. 알레르기 반응을 일으키고 심지어는 수면장애까지 유발한다. 더구나 습기와 온도를 조절하는데 필수적인 가습기와 에어컨은 이들 밀폐된 공간에서 세균이나 곰팡이가 잘 자랄 수 있는 이상적인 환경을 제공한다. 이로 인해 생기는 증상 중 가장 잘 알려진 것이 재향군인병'이다.

상당히 많은 사람들이 이 병의 원인을 알기도 전에 죽었다. 만약 당신이 이렇게 밀폐된 곳에서 일하고 기침감기와 알레르기에 반복적으로 걸린다면 기침이 심한 옆자리 동료나 여직원의 향수 탓으로 돌리지 말아야 한다!

무감각한 손가락 하루 종일 타이핑 작업을 하고 손가락이 무감각하거나 따끔따끔 쭈시거나 힘이 빠지는 느낌이 생긴다면 그냥 관절염이라고 단정하지 말자. 손가락과 손목을 반복해서 움직이다 보면 때때로 손가락과 손목의 건腱에 염증이 생긴다 하루 내내 같은 동작을 계속

• 徒다¹의 냉각수에서 1어하는 여父保, ■라군I 의_ If생하는 離舊. 1976^ 미국 서 項회한 새향군인대회에서똥상래 (기슨 이■이 ■았다.

- 당신은 육체노동자거나 직업에 불만이 있는데. 아내는 회사의 중역으로 출세했다.

이제 몇몇 보편적인 증상 및 하는 일과 관련해 이 증상들을 가능하게 하는 육체적 관계를 살펴보자.

눈의 과로 머리가 아프며 눈은 화끈거리고 아프거나 찌르는 듯하다. 직업이 정밀한 작업과 관련이 있고, 하루 종일 세밀한 일에 시각을 집중해야 한다면 (섬세한 활자 읽기, 그림 그리기, 작은 것 만들기, 정확히 측정하기) 이 모든 증상은 눈이 과로해서 생긴 것이다. 기차역 대합실에 앉아서 몇 시간동안잠시도 쉬지 않고 비디오를 볼 때도 같은 증상이 생길 수 있다.

호려진 시각 휴은 잔상 당신은 전자복사를 많이 해야 하는가? 기계에서 나오는 번쩍거리는 불빛은 일시적으로 시각을 흐리고 잔상이 남을 수 있다. 그러므로 불빛이 나올 때 기계의 덮개를 덮어두고 눈을 감거나 눈길을 돌리도록 한다.

출근하면 막히는 코 주말에는 괜찮은데 출근만 하면 코가 막혀 깊이 심호흡을 하는가? 그렇다면 1970년대부터 비로소 알려진 ‘건물 밀폐 증후군’이라는 병에 걸렸을 수 있다. 당시에는 에너지를 절약하고 작업장에서 열기와 냉기의 손실을 최소화하는 데 여념이 없었다. 그래서 새 건물에는 아예 창문이 없거나 있어도 열리지 않았다. 오래된 건물은 창문을 못이나 징으로 막았고, 창문들은 비바람에 강한 전천후형으

로 바뀌달았다. 이론적으로는 그럴 듯하지만 문제가 되는 것은 흐름이 없는 공기는 물론이고. 이런 빌딩이 청소부가사용하는 양탄자 세탁액과 포름알데히드 소독제. 새 모델로 한 번도 교체되지 않은 구형 습식복사기. 타자기 교정액, 매직펜. 접착제와 실내 공기 탈취제 등에서 나오는 유해성 기체를 비롯한 모든 종류의 실내 오염물질로 밀폐되었다는 것이다.

이 모든 것은 공기의 흐름이 없는 실내에 축적되어 코를 막히게 하고 숨 쉬기를 힘들게 한다. 뿐만 아니라 만성적인 두통. 메스꺼움. 어지러움. 인후통. 눈과 피부의 자극, 마른기침, 알레르기 반응을 일으키고 심지어는 수면장애까지 유발한다. 더구나 습기와 온도를 조절하는데 필수적인 가습기와 에어컨은 이들 밀폐된 공간에서 세균이나 곰팡이가 잘 자랄 수 있는 이상적인 환경을 제공한다. 이로 인해 생기는 증상 중 가장 잘 알려진 것이 재향군인병'이다.

상당히 많은 사람들이 이 병의 원인을 알기도 전에 죽었다. 만약 당신이 이렇게 밀폐된 곳에서 일하고 기침감기와 알레르기에 반복적으로 걸린다면 기침이 심한 옆자리 동료나 여직원의 향수 탓으로 돌리지 말아야 한다!

무감각한 손가락 하루 종일 타이핑 작업을 하고 손가락이 무감각하거나 따끔따끔 쭈시거나 힘이 빠지는 느낌이 켜진다면 그냥 관절염이라고 단정하지 말자. 손가락과 손목을 반복해서 움직이다 보면 때때로 쇼가락나 손목의, 에 염증이 생긴다 히무 내내 분은 포작육 체소

반복한다면 결국 어깨, 팔꿈치, 손목 또는 손가락 등 과도하게 사용한 관절에 통증이 생길 것이다,

고혈압 갑자기 고혈압이 있다는 것을 알았다면 직업의 종류와 자신이 어떤 방식으로 일하는지 돌아켜 봐야 한다. 예를 들어 항공교통 관제실에서 하는 일은 다른 직업에 비해 고혈압 유병률이 더 높다. 또한 시끄러운 작업환경에서 일하는 사람들도 혈압이 높아진다 (콜레스테롤 수치도 올라간다) .

만성적인 기침 만성적인 기침을 하고 있지만 담배를 피우지는 않고 이전에 한번도 기관지염을 앓은 적이 없다면 역시 업무 환경을 고려해보자. 예컨대 도예가나 도공, 섬유 공업, 보석 혹은 금속 조각과 관련 있는 먼지가 많은 환경에서 일한다면 규소나 다른 분진을 흡입하고 있는지도 모른다. 이들은 만성적인 기침과 규폐증 (종종 폐암의 한 가지 전조증이 된다) 을 포함한 다양한 종류의 폐 질환을 일으킬 수 있다.

다른 직업에 동반하는 특이한 위험인자들이 있다. 코크스 제조 노동자들에게 생기는 콩팥의 암, 합성고무 및 염색 노동자들의 방광암, 합성고무 공장에서 일하는 사람들뿐만 아니라 방사선과 의사와 엑스선 의

- 거의 모든 사무실에 컴퓨터 사용이 일상화되면서 손가락 손목 어깨 등 허리의 과도한 사^나 자세 이상에 의한 854 저령, 컴퓨터 모니터 용시에 의한 안구건조 안구풍증 시력감퇴 • 는부심 등의 안구&상과 함께 정신적 긴장 우8 두통과 같은 정신적 증상, S3³ 근육적 등의 증상이 육합적으로 나타나는 이른바 VDT 증후군'이 주요한 업무 관련 질환으로 대두되었다. 이 질환의 예방과 치료■ 위해서는 자세 교정과 작업 환경 개선, 휴식이 중요하겠지만 여의치 못W 경우 3부와 요추 근육 강화8등, 정 치료, 기혈 보강 I¹높이 있는 악³ 등으로 한의학적 치료■ 사도해 .은 결과■ 얻고 있다.

료기사들의 백혈병이 그렇다. 거의 모든 경우에 이 위험인자들은 적절한 공중 보건 정책에 의해 최소화하거나 없앨 수 있다.

만약 어떤 병이 당신이 사용하는 기계나 작업장에서 자주 접촉하는 물질과 관련이 있다고 의심되면 자신을 보호하고 작업장 환경을 개선할 필요한 조치를 취해야 한다.

에이즈와 성병

성병은 예방이 최선이다



동성애자는 특별히 몇 가지 질병에 걸리기 쉽다. 그중 하나는 여전히 치명적인 것 (에이즈) 이고, 다른 것들로는 잠재적으로 그릴 수 있는 것 (B형간염) 과 매우 불쾌한 모든 것들 (헤르페스부터 매독에 이르기까지 사실상의 모든 성병) 이다. 그러나 남성이든 여성이든, 동성애자든 아니든 간에 성적으로 활동이 왕성하다면 이른바 성관계로 옮는 성병의 초기 증상을 잘 알고 있어야 한다.

신종흑사병 '에이온'

어느 한 지역 내에서 특정 질병이 전파되는 것을 의미하는 '유행성 (epidemic)' 이란 말은 이제 더 이상 쓰이지 않는다. 오늘날에는 에이즈 (후천성면역결핍증) 가 온 지구를 공포로 몰아넣으면서 전 세계적으로 전파되는 질병이란 뜻의 '범유행성 (pandemic)' 이란 말을 사용한다.

에이즈는 대개 성 접촉으로 서로에게 전파시키는 동성애자. 오염된 주사바늘을 같이 쓰는 정맥주사 남용자에 국한된 질병이었다. 그들은 이 질병에 대해 여전히 위험률이 높다. 그러나 이제는 1979-1984년 사이 (이 병의 원인이 되는 바이러스를 혈액에서 채취하는 법을 배우기 이전) 에 수혈을 받은 사람, 양성애자 애인이 있는 사람, 감염된 어머니에게서 태어난 아이들, 그리고 의료 전문가들까지 위협받고 있다. 궁극적으로는 더 넓은 범위로 전파될 것으로 보인다, 확실한 것은 동성애자 사

이의 유병률은 증가하고 있으며, 1988년 초 현재 동성애자 중 4퍼센트가 이 병에 걸렸다. 그 누구도 에이즈에 대해서는 면역이 없음을 알아야 한다.

에이즈를 유발하는 것은 Hrv 바이러스인데, 이것은 인체의 면역계를 파괴시키고 다양한 기회 감염에 걸리기 쉽게 만들었다. 그 이유는 흔히 인체가 싸울 수 있는 힘을 이용할 수 없기 때문이라고 한다. 현재로는 아무런 치료제가 없으며, 가까운 미래에도 치료제가 개발될 것으로 보이지 않는다. 예방만이 이 병을 조절할 수 있는 열쇠로 남아 있을 뿐이다..

에이즈의 증상

에이즈 환자들은 다양한 증상들을 보인다. 이들 증상은 바이러스 자체로 인해 직접적으로 생기기도 하지만 면역기능이 떨어져 이차적이고 기회적인 감염으로 비롯되기도 한다. 바이러스 감염의 첫 번째 증거는 전신 임파선의 종창이다. 즉 목, 서혜부, 겨드랑이에 종창이 생긴다- 다른 원인들에 의한 선 조직의 증대와는 달리 이들은 사라지지 않는

- 에이즈의 국내 Vif은 점점 공개하고 있으며, 화근. **■** 안 전과가 시매 래가 있다 **S** 자체에 대한 =보다 외때 이때 성 대 이 병에 대한 5 신 석 으 가 빠 재 위 하 ' , 빠 년 ? 이 치 안 관 겨 **W** 번 해 인 빠 이 나 섰 해 (빠 대 자 산 **□ J** 빠 » 수 었 다 에스 했 빠 지 게 t!Q. 보 건 그 룹, 해 **3** 街 한 또 방 했 오 이 라 化 었 는 다 해 전 보 **5W** 는 과 * 사 아 하 어 야 **If J!** 으로 빠 다 ㄴ 이 的 3 자 이 醫 빠 연 해 와 하는 생 선 한 ? 체 것이다. '署愚, 이 次 한 제營業

- **euit AZr S W** #轉기 나에 너“, 그 있으며 생명을 연장시 도움을 그러나 이量은 비교적 고사이며 선산국^ &自 적으로 카는 여 훑고 갔다. 변 **0“?□gf**다 우리나라 역시 **이** 考에서 자유^ 모 아 여□*도국 환자驗이 이용•

이1 있으며, **■** 또 처^^근0는 미성년자의 **■** 싸 서디 비德도 »아자고 왔다

다. 이들 선 조직 종장끼 생기는 환자 다섯 중 한 사람은 전격성 질병으로 발전한다. 나머지는 선 조직들이 단지 부어오른 채로 남아_ 있다. 이 시기는 이 질병의 정지기로 후천성면역결핍증 관련 증후군이라고 한다.

이 바이러스는 선 조직의 종창을 일으키는 대신 감염성 단핵구증과 꼭 같은 방식으로 자기의 존재를 드러내기도 한다. 그럴 경우 발열, 야간발한, 심한 피로, 근육통, 관절통, 두통, 인후통, 설사, 임파선 종창 그리고 희미한 피부 발진 등과 같은 증상들이 나타난다. 당신이 감염의 위험성이 높은 범주에 속하고, 이런 증상들 중 어떤 것이 함께 나타나서 2주 혹은 그 이상 지속된다면 정말 에이즈일 가능성이 있다.

에이즈 바이러스는 이런 방식으로 전신을 감염시키는 대신 구체적인 기관을 즉시 공격하기도 한다. 내 환자 가운데 동성애자이며 성관계가 꽤 문란한 노인이 있었다. 그는 전립선 비대를 수술로 제거하기 위해 병원에 입원했다. 수술은 아무 문제없이 성공적으로 끝났다. 그를 퇴원시킬 준비를 막 하고 있었는데, 갑자기 그가 완전히 정신착란 증세를 보이며 분별력을 잃는 것이었다. 그는 자기기·누구인지, 어디에 있는지 몰랐으며, 그의 주위를 빙빙 도는 흰색 옷을 입은 낯선 사람들을 보고 어리둥절해 했다. 처음에 나는 그가 뇌졸중에 걸린 줄만 알았다. 그런데 알고 보니 에이즈의 급성기 증세를 앓고 있었던 것으로 이 바이러스가 뇌로 가서 치매를 일으켰던 것이다. 결국 그는 한 달 후에 사망했다.

이처럼 에이즈 바이러스는 어떤 곳이라도 덮칠 수 있다. 장에서는 설사를 일으키고, 콩팥에서는 신장 기능을 마비시키며, 피부에서는 카포시 육종이라는 드문 암을 일으키고, 폐 (모든 에이즈 환자의 50퍼센트가

최초로 감염되는 부위)에서는 뉴모시스티스 카리니라는 폐병의 한 종류가 생긴다. 카포시 육종은 발진, 임파선 비대를 유발하고 장관을 침범하며(복부 통증, 발열, 설사를 일으킨다) 폐도 공격해 호흡곤란과 기침을 남긴다. 뉴모시스티스 카리니 폐렴의 증상은 진균 때문에 생기는데, 마른기침과 호흡곤란 증세를 보인다. 만약 고위험군의 환자이면서 명백한 이유 없이 이러한 기침을 하면(담배를 피우지 않고, 먼지가 많은 환경에서 일하지도 않으며, 알레르기가 있는 것도 아니다) 당장 의사를 찾아가야 한다. 에이즈 폐렴은 흉부 엑스선, 객담 분석이 바이러스에 대한 항체검사에서 양성반응으로 확진된다.

만약 에이즈에 걸릴 위험이 높은데, 진균감염이나 흔하지 않은 다른 감염이 구강에 재발하지만 항생제나 약물을 복용하고 있지 않다면 에이즈일 가능성이 높다. 인체의 약해진 면역체계가 입안의 진균을 제거할 수 없기 때문에 이런 식으로 병이 나타# 것이다.

비록 에이즈라고 강하게 의심할 수밖에 없는 상황이라 할지라도 에이즈는 바로 확진되지는 않는다. 바이러스에 노출된 후에도 보편적으로 항체 혈액검사가 몇 달 혹은 몇 년 동안 양성 반응을 보이지 않을 수 있기 때문이다. 이것이야말로 오늘날에도 헌혈을 통해 필요한 혈액을 얻는 문제점 중 하나다. 감염되었지만 인체가 이 바이러스에 대해 체를 생산하기 전의 삼복기에 있는 혈액 제공자에 게 받은 혈액은 느서 반응을 보인다. 비록 수혈로 에이즈에 걸릴 위험이 예전보다 었다고 후도 여전히 위험은 존재하며, 그 확률. 만 명에 머꼐로 추정된다.'

비록 에이즈가 뼈 성병의 위세를 완전히 가려버리기는 하지만 성매

접촉이 많은 사람들, 그중에서도 특히 성관계가 문란한 남성 동성애자는 다른 감염 증상에 대해서도 경계를 늦추면 안 된다.

매독 감염성 미생물로 야기되는 매독을 진단하는 데 도움이 되는 정보는 외음부, 입, 항문 부위 등 성적 접촉이 있는 곳이라면 어디든지 생겼다가 흔적도 남기지 않고 사라지는 무통성 단순 포진의 발현이다. 항상 같은 위치에서 갑자기 생기는 헤르페스로 인한 포진과 잘 구별해야 한다. 헤르페스로 인한 발진은 가려움증, 작열감 혹은 통증이 며칠 동안 먼저 나타났다가 딱딱한 껍질이 생긴 후 깨끗이 사라진다.

비록 매독성 경성하감이라는 이 발진이 별다른 치료를 하지 않아도 없어진다고 하더라도 매독 그 자체는 그렇지 않다. 이 병은 몇 주 있으면 이른바 제2기에 들어서고 발열, 임파선 종대, 두통, 피부 발진 등 여러 가지 특징적인 증상을 드러낸다. 치료하지 않으면 이 감염력이 있는 미생물은 곧 제3기로 넘어가는데, 인체 내부 장기로 숨어들어서 수년에 걸쳐 암전히 계속해서 몸을 황폐화시킨다. 이 질병은 이제 전

•국내는 에이즈 전파 방지법 위해 헌혈과 혈액 관리법 적정화하면서 헌a과 수혈을 통해 에이즈가 강연될 가능성은 매우 드■다 에이즈가 유입된 후 비교적 초기부터 에이즈 검사 확충. 에이즈 고위험군의 헌명 배제, 국민계통 등을 통해 에이즈의 급격한 확산을 막고 수혈 감염 예방에 힘써왔기 때문이다 또 걱정한 관리법 위해 헌함을 받을 수 있는 곳은 t핵관리법으로 지정했고, 지정된 헌혈 관액원에서는 헌혈을 받기 전에 헌업자의 안전을 위한 체중 및 함압 등을 측정하는 외에도 여러 가지 운진 항목을 두어 에이즈 고위험군의 헌혈을 방지하고 있다. 만에 이미 알려진 에이즈 바이러스 감염자가 헌s을 하더라도 혈액현에서는 에이즈 바이러스 항체검사에 양성을 보였던 헌혈자와 보건소 등지에서 발견된 양성자■ 등록시키기 때문에 문제의 혈액을 배제하고 있다. 이들 명단은 »액천 사이의 a퓨터 망으로 중앙 집계되어 각 업액원에서 공동 조회할 수 있도록 되어 있다 그러나 감염 사실을 모르고 헌혈하는 사람이 있는 경우■ 대비해 에이즈 전s■ 실시하고 있다 3사 중육으로는 항체a사. 항원검사 몸이 있는데, 2005년 초부터 핵산s육 검사■ 추가하여 정확도법 높이고 있다 핵산s육 검사는 에이즈바이러스 감염의 장흥기에도 감염 여부■ 확인 V 수 있다 위와 같은 과정을 거쳐서 에이즈 관련 부적격 처리되거나 검사 양성인 a액은 판정 즉시 앞면에 그 사유를 크게 기재하고 법도로 일g 포장한 후 a균소독 폐기하고 있다. 이러한 절차는 산영이나 매호 은 다g 진병에 감염된 심액도 마찬가지다.

염성은 잃었지만 1기와 2기에서 그랬듯이 심장, 간, 눈, 뇌 그리고 여러 다른 장기들에서 파괴적인 증상을 일으킬 수 있다.

누구도 매독에 대한 면역은 없는데, 모든 사례의 50퍼센트는 남성 동성애자 집단에서 발생한다. 또한 이 질환의 선천적인 형태는 감염된 산모를 통해 태속 아이에게 전해진다. 페니실린이나 다른 항생제의 치료 범위는 매독의 1기와 2기에 있는 감염을 치료하는 것이 전부다. 제 3기가 되어 이미 장기가 손상된 후에는 치료하기가 훨씬 어렵다.

임질과 클라미디아 남성 성기에서 나오는 분비물은 성병이 아닌 과민 상태를 반영하거나 성병인 임질과 클라미디아를 암시할 수 있다. 이 두 성병은 전염력이 있는 미생물에 의해 생긴다. 분비물의 성상으로 이 두 질병을 구별할 수 있다. 임질의 경우 황록색의 농이 나오는 반면, 클라미디아의 경우는 묽고 물과 같은 무색의 농이 나온다. 성기에서 분비물이 나온 지 몇 주 후에 아프고 관절(무릎, 발목 혹은 팔꿈치)이 붓는다면 더 확실한 임질의 증거다. 관절과 성병 감염이 무슨 상관이 있을까? 이 모든 문제에 책임이 있는 임균이라는 병균은 혈류 속으로 들어가서 치료되지 않으면 관절에 자리를 잡고 감염을 일으킨다. 매독과 같이 임질과 클라미디아는 모두 적절한 항생제로 완치할 수 있다.

B형 간염 동성애자들 사이에서는 B형 간염의 이환율이 높다. 거의 항상 완전하게 치료되는 A형 간염과는 달리, B형 간염은 더 진행되어 만성적인 간 질환, 간경화, 간암, 심지어 죽음에까지 이를 수 있다. B형 간염 백신은 이 병을 일으키는 바이러스를 사실상 완전히 예방한다. 그러므로 남성 동성애자이고 예방주사를 맞지 않았다면 바로 병원에

가서 주사를 맞아야 한다. 처음에는 백신을 인간의 혈액 산물로 만들었다. 그래서 많은 사람들은 근거가 없음에도 에이즈에 걸린다는 공포 때문에 이 주사 맞기를 꺼렸다. 최근의 백신은 DNA 재조합형 기술로 생산되는데 이 기술은 제조 공정에서 인간의 혈액이 필요 없다. 그러므로 염려하지 않고 백신을 맞아도 된다.

B형 간염의 증상에는 식욕부진, 무관심과 의욕상실, 가벼운 발열이 있고, 관절 몇 군데에 통증이 있을 수 있다. 그리고 황달. 즉 피부와 눈의 흰자위가 누렇게 착색된다. B형 간염은 특이성 높은 혈액 검사로 확인할 수 있다. 치료 과정은 침상 안정, 적절한 식이요법, 적절한 약물, 완전한 금주. 스테로이드 그리고 인터페론의 투여다.

치질 치질은 직장이나 항문의 정맥이 확장된 것인데, 이 질환은 특히나 항문 성교를 좋아하는 동성애자들이 걸리기 쉽다. 치질은 대개 나쁜 배변 습관. 다산多産, 신경성 스트레스 혹은 만성적인 변비 때문에 생긴다. 그러나 남성 동성애자이든 아니든, 남자든 여자든 화장실 휴지에 묻어나는 피가 단지 치질 탓이라고 단정해서는 안 된다. 심지어 치질이라고 확신한다 하더라도 그렇다, 때때로 당신이 보는 피는 장의 상부에 잠복하고 있는 암의 신호일 수 있다. 당신이 동시에 두 가지 질병을 함께 가지고 있지 않다는 것을 확실히 하기 위해서라도 결장을 검사해야 한다.

동성애대장중후군 당신이 남성 동성애자이고 아무 이유 없이 설사가 생긴다면 •동성애대장중후군(gay bowel syndrome)'이라는, 항문 성교로 생기는 하부 대장의 감염과 자극을 의심해봐야 한다.

모든 동성애자들은 자신이 특별히 걸리기 쉽고, 또 증상이 발현했을 때 바로 치료법을 찾아야 하는 질환의 특징적인 증상을 잘 알아야 한다. 성적 접촉이 왕성한 사람들은 남성이든 여성이든, 동성애자이든 이성애자든, 모두 다양한性病 감염에 취약하다. 섹스 파트너의 수가 많으면 많을수록 위험은 더 높아진다. 금욕이야말로 유일한 예방법이지만 닥칠 위험을 상당히 줄일 수 있는 다른 길도 있다. 신중히 파트너를 선택하자. 콘돔을 사용하고 안전하지 못한 성관계는 갖지 말자.性病은 많은 경우 예방, 치료 혹은 완치가가능하다-

술로 생기는 병

꼭 끊어야 하는 상황이 있다



의사들은 일주일에 14번 이상 마실 때를 과도한 음주라고 정의한다. 이보다 적게 마시면 안전한가? 그렇지 않다. 가벼운 음주조차도 위험할 수 있다. 나에게서는 슬픈 소식이다. 왜냐하면 나는 포도주를 좋아하고 매 저녁식사 때 반주로 조금씩 즐기기 때문이다. 그러면 걱정령은 얼마일까? 이 물음에 대답하려면 알코올을 소비한 후 우리 몸에서 어떤 일이 일어나는지 알 필요가 있다.

빈속에 마실 때 알코올은 신속하고 완전하게 흡수되어 재빨리 혈중으로 들어간다. 음식, 특히 지방 성분이 포함된 음식을 함께 먹을 때는 알코올이 순환하는 비율이 낮아진다. 어떤 사람은 탄산음료를 섞으면 각테일의 강도를 희석시킬 것이라고 생각한다. 실은 정반대다. 거품이 있는 혼합음료와 위스키를 섞으면 실제로 알코올의 흡수를 가속화한다.

일단 섭취된 알코올이 혈중에 있으면 간으로 직접 들어가고, 그 곳에서 알코올의 95퍼센트는 완전히 화학적으로 분해된다 (나머지 5퍼센트는 호흡, 소변 그리고 땀으로 배출된다). 이것은 간에 의해 꽤 효율적으로 이루어지는 작용이다. 문제는 그 과정이 한 시간에 단지 위스키 1온스 (맥주 한 캔이나 포도주 한 잔보다 적은 양이다) 밖에 안 된다는 것이다. 따라서 그 이상 마시면 초과된 양은 우리 몸에 귀찮게 달라붙어 사실상 모든 부위의 혈관을 확장시킨다. 예를 들어 술은 피부를 포함한 모든 부위의 혈관을 확장시킨다. 만성적인 알코올 중독자가 •루돌프 사슴의 붉은 코'가 되는 이유는 미세한 말초혈관이 오랫동안 확장됐기 때문이

다. 뇌, 간 그리고 그 밖의 다른 부위에서 확장된 혈관이 알코올을 섭취하지 않고 얼마간의 수면을 취한 후 본래 상태를 회복하면, 다음날 아침 혼히 있는 숙취를 경험하게 된다. 숙취는 우리가 직면하는 최소한의 위험 신호다. 여기에 다른 것들도 몇 가지 있다.

미란 상습적으로 술을 잘 마시는 사람이라면 가슴앓이, 위염, 구역감과 위궤양에 걸리기 쉽다. 과도한 양의 알코올을 수년간 마심으로써 위의 내벽이 자극되고 미란이 생기기 때문이다.

암 알코올은 다른 몇 종류의 암을 일으킬 위험을 높인다. 구강, 식도 및 위장의 암이 두드러지는데, 특히 당신이 골초라면 더욱 그렇다. 입안이 혈어서 잘 낫지 않거나 연하곤란이 있거나 식사를 할 때 복통이 더 악화되면 반드시 종양이 없는지 즉시 철저하게 조사해야 한다.

흡인성 폐렴 진탕 마시는 술자리에서 결국 토효는데 며칠이 지난 뒤 발열, 기침 그리고 흉부 통증이 있다면 독감이 아니라 흡인성 폐렴에 걸린 것이다. 이것은 구토물의 일부가 토하는 중에 폐로 들어간 것이다.

지방간 오랜 기간에 걸친 폭음으로 간은 거칠게 타격을 입은 장기다.

처음에는 간세포에 저장된 지방 축적물로 부풀게 되는데, 이 상태를

•지방간이라고 알고 있다. 대개는 아무런 증상도 L1나지 않지만 검

사 중에 간의 크기가 커진 것을 발견할지도 모른다. 만약 이 니점에 니

술을 딱 끊는다면 하늘이 내리려던 벌을 취소해서 간은 대부분 정상으

로 회복될 것이다.

알코올성 간염 계속해서 술을 마신다면 그 다음 단계인 '알코올성 간염'으로 진행될 것이다. 이 질환의 증상은 황달, 구역감, 위상복부 불편감이 있고 또 가벼운 발열이 있을 수 있다. 이런 증상들은 흔한 감염성 간염이 있을 때 느끼던 것과 꼭 같다. 술을 몸 안으로 퍼붓는 사람이라면 알코올은 최근에 먹은 의심스러운 조개보다 가능성이 더 높은 범인이다. 부패한 어패류를 먹어 생기는 A형간염은 치사율이 거의 없지만, 계속해서 술을 마시는 알코올성 간염 환자의 10~30퍼센트는 사망하게 된다.

간경화 알코올성 간염의 최종 단계이자 돌이킬 수 없고 종종 치명적인 단계는 '간경화다. 당신이 몇 년간에 걸쳐 술을 심하게 마실 때 손상된 조직은 서서히 정상적인 간세포를 대체한다. 간경화는 생명에 반드시 필요하고도 다양한 모든 간 기능을 손상시킨다. 이렇게 되면 더 이상 저장된 포도당을 수요에 맞춰 내보내지 못한다. 따라서 한두 번 식사를 걸러도 저혈당증이 되고 만다. 이 병으로 혈액 응고에 필요한 단백질을 생산하지 못하게 되어 쉽게 출혈이나 타박상을 입는다. 또 필요한 많은 약물을 해독하지 못해 약물 불내성 상태가 되며, 충분한 양만큼 필수적인 항체와 다른 단백질을 생산해내지 못해 모든 종류의 감염에 대한 희생자로 전락한다. 진행된 간경화 환자의 삶에서 최후이자 놀라운 사건은, 손상된 간에서 혈액이 환류되어 생긴 목의 정맥류가 파열되는 대량의 출혈이다. 통계적으로 여성 음주자들, 특히 흑인 여성은 남성보다 적은 양의 알코올로도 간 질환에 걸릴 위험이 높다. 또한 그들은 일단 간이 한 번 손상되면 사망할 위험이 더 높아진다. 폭음을 하는 사람이라면 누구나 이 각본대로 될 가능성이 많다.

치매 습관적으로 지나치게 많은 술을 마시면 뇌세포가 파괴되기 때문에 만성 적인 알코올중독자들은 치매와 유사한 증상을 나타낸다. 사실, 알코올은 알츠하이머 병에 이어 성인의 지능을 퇴화시키는 두 번째 원인이다. 사랑하는 누군가가 몇 해 동안 스펀지가 물을 빨아들이듯 술을 많이 마셔왔고 최근에 있었던 일에 대한 기억력 감퇴, 지남력 장애, 환각, 정서장애, 복시 그리고 근육 조절을 상실했다면 그 원인은 술이지 알츠하이머병이 아니다. 알코올성 치매와 알츠하이머병의 큰 차이점이 있다. 알코올성 치매는 술을 끊으면 퇴행을 막고 때때로 증세가 좋아지는 반면, 알츠하이머병은 회복 없이 나락으로만 떨어진다.

남성 호르몬 감소 한두 잔의 포도주는 긴장을 완화하고 식욕을 자극하며 편안한 느낌을 유발한다. 하지만 대다수 사람들에게 알코올은 진정제 역할을 한다. '절도' 있게 마신다 해도 현저하게 기분이 바뀔 수 있다. 남성은 정력이 손상될 수 있다. 폭음을 하는 남자들은 성적 충동을 일으키는 남성 호르몬인 테스토스테론 수치가 40퍼센트나 뚝 떨어진다. 이것은 성 충동에 영향을 미칠 수 있는 수치다.

심장 손상 알코올은 심장에도 손상을 입힌다. 폭음자들은 심장발작이 더 자주 나타난다. 테스토스테론 결핍이 관상 동맥에 혈괴가 형성되는 것을 촉진하기 때문인 듯하다. 알코올은 또한 심근에 독으로 작용해서 심근의 펌프작용을 약화시킬 수 있다, 폭음을 하는 당신이 호흡곤란이 있고, 잘 때 두세 개의 베개를 받치며, 다리가 붓는다면 알코올이 심근 섬유를 누를 수 있어서 무기력하게 만들었거나 심부전을 일으킨 것이다. 알코올;5'독사들이 식사하는 거르고 술만 마시면 비록 술의 열량이

높다 하더라도 영양이 부족해지기 때문에 이로 인한 영양 결핍으로 심근은 더 심하게 손상된다.

알코올은 심장을 손상시킬 뿐만 아니라 적은 양일지라도 심장을 흥분시킨다. 몇 잔 마신 술은 심장을 매우 빨리 혹은 불규칙하게 뛰도록 하여 심계항진, 현기증, 흉통을 일으킨다. 경우에 따라서는 의식을 잃게도 한다. 이 증상은 주말 내내 술 파티를 벌였을 때 더 잘 생긴다고 해서 '휴일 심장(holiday heart)'으로 알려져 있다. 심장 리듬의 장애가 먼저 있었다면 특히 더 생기기 쉬운 증상이다.

알코올이 심장에 미치는 영향에 대한 단 하나의 좋은 소식은 이 증상은 종종 회복될 수 있다는 것이다. 나는 율혈성 심부전으로 말 그대로 죽음의 문턱에 있는 환자들을 봐왔는데, 그들은 적절한 약물, 영양 그리고 철저한 금주 덕분에 많은 증상들이 없어졌다.

유방암 알코올에 대한 최근의 매우 혼란스러운 소식은 일주일에 단 서너 잔 정도 가볍게 칵테일을 마시는 여자들이 유방암에 더 걸리기 쉽다는 것이다. 관찰에 입각한 이러한 의견이 앞으로 조사를 통해 사실로 입증된다면 술을 끊는 것이 좋겠다. 유방암에 대해 뚜렷한 기저력이 있다면 술을 줄여야 한다.

태아 알코올증후군 대부분의 술집에서는 임신 중 음주가 태아에게 유해할 수 있다는 경고를 게시하고 있다. 이와 관련돼 가장 심각한 증상은 태아 알코올증후군이다. 이것은 어머니가 알코올중독자일 때 아이의 지능 발달이 지연될 뿐만 아니라 다양한 신체적 기형을 유발하는 것이다. 심한 경우 단 한 잔이라도 뱃속 아이에게 위협할 수 있다. 특

히 임신 초기 석 달 동안은 더욱 그렇다. 술을 마시는 엄마가 낳은 아이는 출생 시 저체중이 되는 경향이 있다. 이런 아기는 머리가 작고, 사지와 손가락과 얼굴이 기형일 수 있으며, 심장에도 결함이 생길 수 있다. 종종 태어날 때는 완벽하게 정상처럼 보이기도 하지만 청소년기가 되면 학습, 지각 그리고 행동상의 문제가 분명해진다.

고혈압 ‘딱 한 잔 술’¹⁾ 힘든 하루의 긴장을 풀어준다면 이것이 혈압도 낮춰준다는 말이 된다. 과연 그럴까? 천만의 말씀! 술은 혈압을 상승시킨다. 우선 첫째로 고혈압 환자라면 음주는 결코 좋지 않다. 나는 술 마시는 것 때문에 혈압이 잘 조절되지 않는 환자들을 많이 보아왔다.

뇌M 술은 뇌에도 유익하지 않다. 상습적인 애주가들은 뇌출혈 (뇌에 있는 혈관들이 터진다) 이 더 쉽게 일어난다.

신경 손상 알코올은 신경도 손상시킬 수 있는데 (알코올성 신경병증), 신경 손상으로 생기는 위약감系弱感 (육체적인 힘이 감소하거나 근육을 사용할 때 더 많은 노력이 드는 느낌) 과 예민하고 찌르는 듯하며 쏘는 듯한 통증이 팔다리에 나타날 것이다.

일이 년 전이었다면 나는 몇 가지 좋은 소식으로 이 슬픈 토론을 끝낼 수 있었을 것이다. 그 당시 하루에 한두 잔 마시는 술은 HDL 콜레스테롤 (심장질환을 예방하는 좋은* 물질) 수치를 높여준다는 몇 가지 견해가 있었다. 불행하게도 그 이론은 최근에 나처럼 끝까지 버티는 포도주에《在가사 아닌 몇몇 심장전문의들의 도전을 받았다.

S

*
M
fM

결론은 무엇인가? 다시 과거의 금주법 시대로 돌아가야 할까? 우리는 완전히 술을 끊어야 하는가. 아니면 잠자기 전에 마시는 한 잔이 여전히 안전할 수 있을까? 통계 자료만 따른다면 술을 완전히 끊어버리는 것이 더 나을 것이다. 그러나 현실적으로는 다음과 같은 상태에 있는 사람에게 금주를 추천하고 싶다.

- 알코올중독자 가족
- 임산부
- 모든종류의 간질환자
- 활동성 궤양 환자
- 심장 리듬 장애 혹은 심부전 환자
- 잘 조절되지 않는 고혈압 환자
- 유방암의 가족력이 있는 사람
- 골초 (담배와술을 함께 하면 특별히 몇 가지 종류의 암을 일으킬 위험이 있다.)
- 약물을 복용하고 있는 노인 (특히 신경안정제를 복용하고 있을 때는 더욱 그렇다.)

이들은 금주를 해야 한다. 그러나 대부분의 다른 사람들은 가끔씩은 ‘건배’를 즐겨도 좋겠다.

담배가 부르는 병

관에 못 박기다. 끝자¹



미국에서 흡연보다 더 큰 건강의 위협은 없다. 이것이 의미하는 바를 예상하기는 어렵지 않다. 입에서 나는 악취. 누런 손가락과 치아. 퀴퀴한 냄새가 났을 옷, 여기다 흡연자의 기침 (smoker's cough) 까지. 또 매년 3십만 명 이상이 흡연으로 사망한다. 사망의 주된 원인은 암 (폐에만 생기는 것이 아니라 인체 어디든지) 과 심장 질환이다. 이런 질환들은 죽음뿐만 아니라 엄청난 통증과 고통을 안겨준다!

흡연자들은 비흡연자들과 건강 상태가 전혀 다르다. 당신이 두 번의 '스트라이크'를 당한 이후 의심스러운 증상이 있다면 어떤 것이라도 매우 심각하게 다뤄야 한다. 흡연자라면 다음 사항을 주의 깊게 살펴 보라.

폐암 감기 뒤끝으로 목 안에 간지러운 느낌이 계속된다면 •별것• 아니라고 감히 단언해서는 안 된다. 폐암의 첫 번째 증상일 수 있다.

매 질환 이전에는 두 계단을 아무 문제없이 거뜰히 뛰어올랐는데 지금은 얼굴이 빨개지고 숨을 먹먹거릴 정도로 매우 힘들다면 폐기종 만성 기관지염이나 몇 가지 다른 폐 질환을 고려해야 한다

배 사 소변을 보는데 고통스러우며 때로는 소변에서 피가 보인다고 하자. 이때 비흡연자라면 단순한 전립선 비대를 생각할 수

있다.

그러나 흡연자일 경우에는 역시 방광암을 고려해야 한다. 담배를 피우면 이 병에 더 걸리기 쉽다.

다음에 설명하는 내용은 담배가 질병을 유발하는 몇 가지 기전에 대한 것이다.

우선은 폐를 고려해야 한다. 호흡기계는 '섬모'라는 미세한 솜털이 늘어서 있는데, 이 섬모의 역할은 점액과 이물질을 기관지의 분지에서 인후로 끌어내어 인후를 통해 '탁 뱉어내게 한다. 담배연기를 빨아들일 때 이 조그만 솜털은 마비된다. 잠잘 때나 담배를 피우지 않을 때 회복되어 야간에 쌓인 찝찝한 찌꺼기를 밀어 올리기 시작한다. 따라서 아침에 일어났을 때 그 친숙한 '흡연자의 짧은 기침'을 하게 되는 것이다. 이 섬모는 담배를 피운 몇 년 뒤에 파괴되어 다시 회복되지 않는다. 이제 당신이 흡인한 오염물질과 이물질을 가두고 있는 호흡기계 내의 점액은 밖으로 버려지지 않고 그냥 거기에 붙어 있게 된다. 이것은 완벽한 세균의 온상이 된다. 때문에 흡연자는 그토록 많은 감기와 호흡기 감염, 만성 기관지염을 달고 사는 것이다.

흡연은 또한 폐기종을 악화시킨다. 폐기종은 폐가 탄력성을 잃고, 산소와 이산화탄소를 교환하는 공기 주머니인 폐포가 파괴되는 질환이다. 폐포가 줄면 생체에 필수적인 산소를 교환하는 데 필요한 폐포의 표면적이 감소한다. 그 결과 폐기종이 있는 사람은 자기 에너지의 80퍼센트를 오로지 숨쉬기에 충분한 산소를 얻는 데 소비하고 만다. 그러나 성인 비흡연자들은 그 목적을 달성하는 데 겨우 5퍼센트의 에너지만 사용할뿐이다.

그 다음은 폐암이다. 폐암 환자 가운데 남자 85퍼센트, 여자 75퍼센

트가 흡연과 관련이 있다. 일부 흡연자들은 안전한 흡연을 위해 필터 담배를 포기하고 파이프 담배나 시가(여송연) 혹은 코담배 및 입담배를 피우기도 한다. 이것은 장난에 불과하다. 이 모든 것은 암의 위치를 폐에서 입술, 구강, 혀 그리고 인후로 바꿔놓을 뿐이다. 또한 흡연자는 췌장, 신장, 위장, 심지어 자궁경부까지 모든 암에 취약하다. 실제로 미국에서는 암 사망의 주요 원인이 흡연이다.

흡연은 아직 태어나지 않은 태아에게도 문제를 일으킨다. 담배를 피우는 임산부는 사산이나 자연유산의 위험이 훨씬 더 많다. 또 임신 중인 흡연자는 양막의 조기 파수(태포 파열)와 출혈을 겪게 되고, 이들의 아이는 저체중으로 태어난다. 3년에 걸친 한 연구 결과에 따르면, 키가 미달이거나 학습장애가 있으며 수리 능력이 또래에 비해 떨어지는 아이들을 조사한 결과, 모두 임신 중에 담배를 피운 어머니의 잘못으로 드러났다.

환자들은 종종 나에게 •'담배를 피우면 컨디션이 좋아지는데 위가 허!롭다는 거요?'라고 묻는다. 담배가 정말 '컨디션•을 좋게 만들까? 컨디션이 좋아진다는 것이 실제로 환자들에게 어떻게 작용할까?

담배를 한모금 빨 때마다 타르, 니코틴, 4천 종류나 되는 많은 유독한 가스 및 시안화물(狀■과 휘발성 방향성 탄화수소 일산화탄소를 포함한 혼합물이 폐로 들어간다. 이 독소들은 혈중으로 녹아 들어
가 곧장 심장으로 들어간다. 7초 내에 니코틴은 심장에서 펌프질되어 뇌로 가며, 뇌에니 용수되어 '카테콜아민•이라는 물질을 분비시킨다. 이 물질은아드레날린성 효과를 내어 심박동과 혈압을 높인다 이것이 바로 •컨에이 좋아지는' 과정이다. 그래서 담배를 한 대 또 한 대 피우면 빠 송일 이렇 사I 며 신 시분'을 유지할 수 있지

만, 당신의 심혈

관계는 희생된다. 흡연자라면 직접 검진해볼 수 있다. 맥박을 세고, 혈압도 재본 후 첫 담배를 물고 불을 붙여보라. 그리곤 한 모금 빨아들이고 어떤 일이 일어나는지 살펴보자. 아마도 당신의 맥박은 분당 20회 증가할 것이고, 혈압도 10-20이 상승할 것이다. 바라건대 다시는 담배를 피우지 말라. 이런 사실이 30년 전에 내가 담배를 끊은 이유다!

이런 '끝내주는 기분'이 주는 더욱 심각한 결과는 유리 지방산(free fatty acids)을 혈중으로 방출하는 것이다. 이것은 결국 동맥에 정착해 동맥을 막아버린다. 그래서 흡연이 심장발작을 일으킬 위험을 2배나 증가시키고, 심장병으로 급사할 위험을 약 2-4배 정도 더 높인다. 더구나 흡연자가 심장발작을 일으킬 때는 비흡연자보다 사망할 가능성이 더 높다. 그것도 1시간 이내에 갑자기 말이다. 이렇게 동맥을 막는 지방산의 분비에 덧붙여, 빨이 < 인 연기는 혈관을 경축시켜 직경을 좁힌다. 이때 협심증의 특징인 목구멍과 흉부에서 수축되는 것 같은 느낌을 받을 것이다.

흡연자와 같은 공간에서 담배 연기를 맡는 간접흡연도 위험하기는 마찬가지다, 개인적으로 비행기에서는 지금처럼 비행시간이 2시간 미만일 때만 금연하게 할 것이 아니라 흡연을 완전히 금지하기 바란다. 그렇게 하도록 당신이 요구해보는 것은 어떨까? 나는 요구했다!

오랫동안 담배를 피운 사람들은 종종 이런 태도를 취 한다.

“무슨 차이가 있겠어요? 그렇게 오랫동안 담배를 피워왔는데 이제 끊어봐야 아무 도움도 안 돼요/

- 간접 흡연의 _해가 직접 B연보다 더 심각하다는 연구 결과가 있다. 담배■ 태울 때 발생하는 연기는 두 부류, A 주류幻피우는 사환이 마시는 연기》과 부류연 《피우는 주위 사환이 마시는 연기》으로 나뉜다. 그런데, 주류연의 경우 당배 입터■ a해 일차적으로 독소가 a러자는 반면, 부류연의 경우는 그e 여과 없이 마시게 되므로 오히려 더 위험하다는 것이다.

必且

X
M
I
7
Z
繼
W

cn

약물과중독

영원한 휴식으로 가는 입장권



사람들이 향정신성 약물을 복용하는 이유를 누가 알겠는가? 부유한 사람들은 약물이 긴장을 극복하도록 도와주고, 좌절감을 씻어주며, 우울함을 떨치거나 불안감을 진정시켜준다고 한다. 가진 것 없고 배경이 없는 사람들은 현실에서 벗어나 현실에서는 접근할 방법이 없는 쾌락과 환각의 세계로 들어가는 도피처가 된다고 한다. 이유야 어떻든 수백만의 미국인들은 기분과 마음을 바꿔주는 약물을 이용하고 있으며, 약물에 의존하거나 이미 중독되어 있다. 의사가 약물을 처방해주면 합법적이지만 당신이 마음대로 사용하면 불법이다. 내가 볼 때 이 둘의 경계는 종이 한 장 차이이다. 최소한 의학적 측면에서는 비슷한 결과가 나오기도 한다.

이들 약물 중 어느 것이라도 복용한다면 우선은 황홀한 기분을 맛볼지 모른다. 그러나 두 번째 복용할 때는 완벽한 스틸을 얻을 수 없다. 그리고 계속 복용하면 원하는 효과를 내기 위해 점점 더 많은 약이 필요하다. 이 피할 수 없는 결과는 의존성, 내성 그리고 중독성이다. 양이 증가하고 복용 간격이 좁아질수록 약물에 대한 갈망은 더욱 강렬해진다. 게다가 당신에게 약이 공급된다고 결코 확신할 수 없다.

처방 약물에 의존적인 상태가 되었다면 의사는 원하는 만큼의 양을 주지는 않을 것이다. 마약단속기구가 그의 어깨 너머에서 감시하고 있기 때문이다. 그렇다고 암거래상과 줄을 대면 더 이상 그 습관을 유지할 여유가 없을지 모른다.

이유야 어떻든 몸이 원하는 만큼 약물을 공급할 수 없을 때 참을 수 없는 금단 증상이 온다.

합법적일때

미국인들은 경구피임약이나 감기약을 구입하는 것보다 .행복의 약(happy piUs)•을 구입하는 일에 더 많은 돈을 쓴다. 이는 규모를 갖춘 시장이다! 비록 바륨이 그 원형이 되는 약이라고 할지라도 의사들은 제약회사로부터 “새롭다” “더 안전하다” 중독성이 덜하다- “더 강력하다” “중독성이 덜하다”라며 광적으로 기분전환약을 선전하는 광고지세를 받고 있다. 또 여러 정신과 의사들은 환자의 문제를 더 이상 듣지 않는다. 이 방식은 오랜 시간이 걸리므로 문제를 다 해결할 수 없다. 대신 그들은 “그냥 이 약을 하루에 세 번, 식사 전에 복용하세요. 그러면 훨씬 기분이 나아질 겁니다”라고 한다. 물론 이런 약들은 조울증, 공포증, 정신분열증과 같은 진짜 정신과적 장애가 있는 환자들에게는 실통할 수 있다. 다만 내가 보기에 의사들이 일상의 문제를 가진 환자들에게 조언하는 대신 너무 자주 이런 약을 처방한다는 것이다.

신경안정제 혹은 ‘항정신성’ 약물을 규칙적으로 복용하거나 이에 의존하는 사람들 사이에 나타났던 몇 가지 결과가 있다

» 규칙한 심박동 여시 於■에와 항우울에는 정상적인 심박동 사이에 다른 심轉이나 심계항진을 일으킬 수 있다 이런 증했들해 때로 불편하세 느껴 사너라도 대새 위험하지 않다 그러나 심장 리듬 장애가 뻘거나 심상 질환이 내재돼 발생했다면 위험할 수 있다

혈압에 미치는 효과 혈압을 높이거나 낮춘다*. 고혈압 치료제를 복용하고 있다면 신경안정제를 먹으면 보편적으로 혈압 수치는 내려갈 것이다. 그래서 빙빙 도는 느낌이나 가벼운 현기증이 느껴질 것이다. 한편, '모노아민산화효소 억제제'라는 일군의 약물들은 일반적으로 혈압을 감소시키는데, 우연히 이 약물과 함께 적포도주를 마시거나 초콜릿을 먹거나 다소 오래된 치즈를 먹으면 혈압이 하늘 높이 치솟을 수 있다. 이들의 조합은 뇌졸중을 일으키거나 심하면 사망에까지 이르게 한다.

알코올 불내성 카렌 퀴란Karen Quinlan의 사례*를 기억하는가? 그녀는 너무 많은 바륨과 알코올을 함께 먹어 혼수상태에 빠졌다. 그런 일이 일어날 수 있는 유일한 약이 바륨뿐이라고 생각해서는 절대로 안 된다.

발가불능 신경안정제는 당신을 이완시켜 즉시 성욕과 성행위를 수행하는 힘을 앗아갈 수 있다.

• 장기간 식■인간 상태에 있는 환자에 대한 '품위 있는 죽음' 集은 안락사 논쟁의 시발점이 된 사례
 醫 ST한다. 1975년 4& 14일, 당시 21세인 미국 여성 카렌 퀴란은 몇 알의 약을 먹은 뒤 친구의
 생일 파티에 참석해 술을 마시고 혼수상태에 빠졌다. 그녀는 뉴저지에 있는 성 찰라라 병원에서 6
 개tt 동안 정맥주사와 산소호S기로 연명하는 지속적 식물 상태가 되었다. 그녀의 부모는 소생이
 體가늡하다는 의사의 판단과 카톨릭 교회법에서는 희망이 없는 환자에게 •비통상적인 방법
 (eKiraord.nary measures)* 8 사8하연서까지 연명해야 함 윤리적인 의무가 없다는 본당 산부의
 신와석 해석어! 따라 g위와 존엄 속에 죽을 수 있도樂 산소호8기■ 제거하도樂 의료진에게 요청
 했대 그러나 담당 의사가 거절하는 바람에 이 문제는 법정으로 述겨졌고, 산소호흡기 제거는 명백
 안 상인행위라는 판정을 방앗디 그 뒤 1976년 331일, 미국 뉴저지주 대법&은 의사와 병원 당
 국이 산성한다면 산소호8기1 제거해도 量다는 판3을 내렸다. 이에 따라 1976년 5월 23일 산소
 5S기藝 제거tt다 그러나 W업게도 그녀는 그 후 산소기의 도움 없9년간을 더 생존하다
 가 1985년 6舊 13일 감염 합병系으로 사망VU

이 특이하고 대표적인 역효과에 한마디 덧붙이자면, 항정신성 약물들 역시 일반적인 약물의 부작용인 알레르기 반응, 발열 그리고 다른 약물과 병용했을 때의 유해한 상호작용을 일으킬 수 있다.

불법적일 때

마리화나를 한 대 피우거나, 코카인을 코로 맡거나. 정맥 내로 약물을 직접 주사하면 화학물질 그 자체가 일으키는 잠재적인 결과는 따로 두 고라도 당신은 법의 판도라 상자를 열게 된다. 한 남자는 대법관 임명 을 철회당해야 했고, 셀 수 없이 많은 이들은 불법적인 약물 공유 사 용 또는 단순히 소지 했다는 죄목으로 체포되고 수감되었다 그저 장난 삼아 .스랄을 즐기고 싶은 유혹을 느낀다면 이런 결과를 깊이 생각해 봐야 한다.

처방약에 대해 앞서 말했던 모든 것들은 이 불법적인 약물에도 그대 로 적용된다. 그러나 불법적인 약물은 전혀 모르는 위험이 추가된다 신경안정제 처방약을 규칙적으로 사용할 때 위험하긴 하지만 익을 약 국에서 구입한 경우에는 최소한 약의 순수성은 믿을 수 있다 반^ . 몇 골목에서 구입하면 얼마나 많은 오염물질을 흡입하거나 주사를 맞거 나 삼키게 될지 알수 없다.

그렇다면 여기서 중독성이나 금단상은 별도로 하고 비교적 광범 위하게 사용되는 이론바 향락용 약물•이 본래부터 갖고 있던 문제Z 중몇가지만살피보자 . 니 은

스 파 드 獻, 과거에 이 약은 다중에 대해 정신과 의사들이 사용

하는 약물의 근간이 되곤 했다. 또한 식욕 억제제로 아주 폭넓게 처방되기도 했다. 그러나 지금은 소수의 의사들이 흥분제로 이 약을 추천하며, 식욕 억제용 약물로 사용하는 것은 대부분의 주에서 금지하고 있다. 그래서 뒷골목에서 취급해왔는데】. 그곳에서는 •떡볶이 주는 것 (uppers) * 혹은 •베니bennies'라고 부르며, •비행기 탄 기분'을 만끽할 목적으로 거래된다. 이 약들을 멀리해야 할 이유는 다음과 같다.

- 약물에 의존성이 생길 수 있다.
- 혈압을상승시킨다.
- 심박동을 가속화시킨다.
- 비정상적인 심장 리듬을 일으킬 수 있다.
- 정맥주사로 맞을 때 특히 위험하다.
- 적절하지 못한 용량은 사망에 이르게 할 수도 있다.

마리화나 '포트pof •그래스grass' 혹은 다른 무엇으로 부르든 마리화나는 당신의 행동을 변화시키고 기억력, 판단력 및 뇌의 기능을 손상시킨다. 중독성은 없지만 다음과 같은 결과를 낼 수 있다.

- 심방세동 (심각한 결과를 가져다주는 급하고 불규칙한 심장 활동)
- 남성 불임증 증가 (이 관찰 결과가 얼마나 정확한지는 확실하지 않지만 일부 의사들은 그렇다고 확신한다.)
- 장기간 사용 후에 남성의 성행위 감소
- 호흡기 질환의 악화 (만성 기관지염을 앓고 있다면 마리화나 연기를 깊이 들이마신 후에 생기는 이 자극성 반응은 증상을 더 악화시킬 수 있다.)

코카인 어떤 부작용이든 코카인 때문이라고 생각되면 중독을 의심해

야 한다. 헤로인과 함께 코카인은 현존하는 가장 강력한 중독성 물질이다. 분말 형태는 코로 흡입하고 액체 형태는 정맥주사로 투여하는데, 이 경우 잘못하면 치사량에 이르기도 하고 에이즈에 걸릴 각오도 해야 한다.

코카인은 광범위하고 심각한 심장 장애와 신경학적 장애를 일으킨다. 어떤 환자가 무의식 상태로 응급실에 실려 왔을 때 의사들은 보통 인슐린 쇼크 (뇌로 가는 포도당이 너무 적어서), 당뇨병성 혼수 (혈당이 너무 높아 생긴 결과), 심장발작, 뇌졸중, 중독이나 몇 가지 형태의 뇌 질환과 같은 일반적인 질환들을 먼저 고려한다. 그러나 요즘은 코카인이 워낙 많이 유행하고, 특히 정제된 형태인 크랙으로 유행하는 바람에 코카인으로 인한 혼수나 마비와 같은 신경학적 응급상태가 점점 늘고 있다.

코카인은 또한 심근을 자극해 심근의 수축 작용과 심장 리듬이 일치하지 않게 한다. 내 환자들 중 몇 사람은 갑자기 심방세동을 앓았는데, 이 증상은 꽤나 불쾌하고 잠재적으로 위험하다. 그런데 더욱 놀라운 것은 이전에 건강했던 40세 여성의 사례였다. 그녀는 친구 몇 명과 산삼아 코카인을 복용하고 있었는데, 갑자기 가슴 중앙이 찢어지듯 괴어오는 느낌이 들었다. 얼마나 심했던지 그녀는 병원에 입원했고 응급실 당직 의사는 급성 심장발작으로 진단했다.

관상동맥 질환의 위험이 없는 폐경 전의 여자에게서 이런 일이 일어날 수 있을까? 그녀의 혈압은 정상이었고, 당뇨도 없었으며 무될 만한 가해도 없었다. 나중에 밝혀<! 사실이었지만 콜레스테롤 수치 역시 정상이었다. 그녀의 관상동맥 조영검사 결과가 어떻게 나왔고 생각하는가? 농백 성화성 어반반Waqu비이라곤 하나도 없오 마크 그녀의 빠져온 완벽하게 개에다. 코카인은 오랫동안

관상동맥

을 심각한 경축 상태에 빠뜨려 동맥을 좁히고 심근으로 가는 혈류를 끊어버린다 (결과는 그 협관이 실제로 병든 것처럼 심각하다) .

크랙 정제된 형태의 코카인인 크랙은 현재 미국의 약물 사용의 한 단면을 보여주는 가장 큰 위협거리다. 다음과 같은 이유 때문이다.

- 어떤 다른 형태의 약물보다 훨씬 값이 싸다.
- 현재 뒷골목에서 파는 약물 중 가장 중독성이 강하다. 강렬하지만 만족감이 매우 일시적이어서 '과멸'이 빈번하게 일어나므로 더 많은 양으로 그 과멸을 중지시키지 않으면 안 된다.
- 뇌졸중, 심장발작, 폐부전 그리고 급사를 일으킬 수 있다.

크랙을 피우는 것과 관련된 증상들은 약물 자체의 직접적인 독작용에 기인하거나 약물의 금단현상에서 생긴 것이다. 왜 크랙이 그토록 치명적일까? 코카인은 다른 물질과 오염물질을 배합한 활성 약물로 만들어진 백색 분말이다. 이 분말을 코로 흡입하면 몇 분 만에 비강의 내막에서 혈류를 통해 뇌로 흡수된다. 그런데 이 분말 코카인이 크랙으로 변환되는 과정 중에 완충물질과 오염물질은 태워 없어지고 순수한 것만 남아 고농도로 농축된 결정체나 덩어리 형태의 코카인이 된다. 이것을 들이킬 때 (일반적으로 유리 파이프를 통해) 마신 연기는 즉시 폐에 이른다. 거기가 바로 가장 많이 손상되는 곳이다. 폐에서 코카인은 즉시 혈중으로 흡수되어 단 몇 초 후에 뇌를 공격한다. 그래서 크랙으로 경험하는 '공중에 뜬' 기분이 코카인을 코로 맡았을 때보다 훨씬 더 빨리 오는 것이다. 또 크랙은 작용 기간이 훨씬 더 짧아서 사용자가 강렬한 열망을 갖게 된다. 그 결과는 반복되는 투약으로 이어져 하룻밤에도

여러 번 투약할 수 있다. 이 약물 때문에 자주 사망사건이 일어나거나 매우 빠른 시간에 중독되는 것은 더 이상 놀랍지 않다.

M로인 헤로인은 아편의 원료인 양귀비에서 얻는데, 고도의 중독성이 있다. 오늘날 헤로인을 사용하는 사람들에게 새로운 암적 요인으로 떠오르는 것이 있다. 바로 헤로인이 •정맥주사로 투여된다는 것이다. 따라서 여럿이 돌려쓰면서 오염된 주사바늘로 주사를 맞아중독자중 많은 이들이 에이즈에 걸렸다. 이보다 덜 극적이겠지만 여전히 중요한 것은 심내막염에 대한 위험성이다. 이것은 심각하고 때로 치명적인 심장 판막의 감염인데, 감염된 주사바늘을 통해 혈중으로 들어가 감염된다. 또 B형간염은 존재하는 최악의 감염으로, 역시 정맥을 통해 헤로인을 사용할 때 생길 수 있는 위험도가 높은 합병증이다.

헤로인이 극도로 중독성이 강한 까닭은 뇌에서 작용하는 방식 때문이다. 알다시피 인체는 대개 운동, 성교, 물 (꽤 이상하겠지만) 그리고 다른 유쾌한 자극에 반응해 스스로 •아편'을 생산해낸다. •우리가 만드는 자연산 아편은 우리를 기분 좋게 만든다. 당신이 헤로인을 얼마간 복용하면 (그 기간은 사람마다 다르다) . 뇌는 바로 이 자연산 아편 만들기를 포기한다. 그렇게 되면 이제 뇌는 자신이 만드는 아편에는 반I하지 않는다. 또 기분을 유쾌하게 하는 일상적인 자해 무엇이든 더 이상 아무런 의미도 없다. 당신을 행복하게 만드는 유일한 것은 헤로인 주사뿐이다.

향락용 빠에 중독되면 행동 및 인격의 변화. 호흡기계와 심장 문제

• 연동근이라는 물질이다.
생각지도 한다.

、化 이¹에

분비가 촉진되므로

빠 - 태 - 기빠»

중증 신경학적 장애와 사망을 포함하여 매우 심상치 않은 결과를 가져온다. 여기서 당신이 가치를 둘 만한 것이 있는가? 직접 판단해보라.

당신은 연령, 성별, 인종과 같은 자신의 삶에 위험을 가져다주는 많은 주요 인자들을 변화시킬 수는 없다. 그러나 당신의 건강과 목숨에 심각한 위협이 될 담배, 술 그리고 중독성 약물과 같은 개인적인 습관들을 피하거나 정복하기 위해서 모든 노력을 기울일 수는 있다. 또 그렇게 해야만 한다!



•“늑대가 왔다”고 외치자!

이 제 당신은 아플 때 그 증상이 의사를 부를 만큼 심각한지 아닌지. 그리고 언제 불러야 할지 결정하는 데 유용하며 일상적으로 활용할 수 있는 지침을 갖게 되었다. 시간이야말로 가장 중요하다는 것을 믿는다면, 혹은 비록 그것을 의심하더라도 우물쭈물 시간을 허비해서는 안 된다. 심지어 한밤중이라도 말이다. 성실하고 자상한 의사<당신이 만나야 하는 유형의 의사>를 가장 화나게 하는 것은 긴급한 문제를 가지고 아침이 되도록 기다렸다가 비로소 전화하는 환자다- 뇌졸중이나 심장발작. 장 천공 혹은 장 폐색. 내출혈이나 난관 임신의 파열. 목의 경직을 동반한 고열. 예기치 않은 발작. 팔다리의 일시적인 위약감 등은 의사의 장을 방해할까봐 주저하느라 놓친 몇 시간 때문에 사느냐, 죽느냐가 결정되는 단지 몇 가지 예에 불과하다 의사와의 관계가 이런 괴로운 시간에 전화하기가著편한 정도라면 그 관계를 다시 생각해보거나 아니면 의사를 바꾸어야 한다.

어언 의사들은 집 전화번호를 환자에 게 알려준다 그렇지 않은 의사도 많은데 나름대로 이유는 있다. 당신이 전화할 때 의사가 집에 없어

서 전화를 못 받을 수도 있다. 혹은 가정부가 믿음직하지 못해 제대로 메시지를 전하지 않았거나 의사를 찾지 못했을 수도 있다. 아니면 종합병원 진료에서 자주 생기는 일처럼, 당신이 늘 만나는 의사가 휴진이라 병원에 없을 수도 있다. 그래서 일반적으로는 병원으로 전화해서 자동응답 전화서비스를 통해 야간 당직 의사 가운데 누구라도 바꿔달라고 요구하는 편이 나을 수도 있다. 그러나 확실하게 해둘 것은 당신이 아프기 전인 지금, 전화선의 다른 끝에는 자동응답기가 아니라 사람이 있다는 것이다. 나는 응답기를 갖기 위해서가 아니라 밤에 도움을 요청하는 사람을 위해 의사로 남아 있는 것이다.

물론 점점 더 많은 환자들이 위급한 상황에서 의사의 위치를 찾아내느라 시간을 허비하기보다 응급실로 곧장 가는 게 더 편리하다는 것을 안다. 이는 바람직한 생각이다. 대부분의 경우, 당신의 의사도 당신에게 그렇게 대처하라고 충고할 것이다. 야화 1 라면 더욱 그렇다. 의사가 옷을 입고 당신의 집에 도착할 때까지는 귀중한 시간이 소비된다. 더구나 엑스선, 심전도, 혈액 검사처럼 당신의 문제를 적절히 평가할 수 있는 수단이나 필요한 경우에 도움을 받을 다른 의사들의 자문을 집에서는 활용할 수가 없다. 가능한 한 찾아가야 할 응급실은 주치의가 근무하고 있는 병원이어야 한다. 그가 일단 거기에 있다면 직접 당신을 치료해줄 수 있다. 구급차를 불렀다면 주치의가 근무하는 병원이 비록 집에서 가장 가깝지 않더라도 기사에게 그곳으로 가달라고 부탁하자. 몇 시간 걸리는 곳이 아니라면, 물론 그럴 리도 없지만 대부분의 구급차는 의무적으로 그렇게 해야 한다. 중요한 것은 아프기 전에 이 모든 것을 아는 것이다.

결론적으로 마지막이자 매우 중요한 규칙은 의심이 생길 때는 도움

을 요청하라는 것이다. 건강과 목숨을 담보로 어떠한 모험을 해서도 안 된다. 안됐다는 소리를 듣는 것보다 안전한 것이 더 낫다, 이습우화처럼 “늑대가 왔다”고 외치자. 조금도 주저하지 말자!



이사도르 로젠펠트 박사의 《내 몸 증상 백과》를 접하고 우리말로 처음
웁긴 지도 꽤 오래되었다. 그 사이 김제의 들판이 보이는 병원에서 강
남의 대로변에 있는 병원으로 옮겼고, 다시 일산으로 옮겨 진료하고
있다. 그러면서 사는 방식이 다른 환자들을 만나고 있지만 내 마음속
에 간직하고 있는 한 가지 약속은 여전히 변하지 않았다고 믿는다.

역자들은 질병의 증상에 대한 정확한 이해와 병원 방문의 지침을 원
하는 일반인, 환자에 대한 증후학적 접근이 필요한 임상의, 그리고 일
차 진료에서 흔히 만날 수 있는 증상에 대한 개괄적 이해를 원하는 의
학 전공자들을 위해 이 책을 번역했다. 그러다 보니 의학 용어에 익숙
하지 않은 일반인들에게는 좀 딱딱한 내용이 될 수도 있겠다. 하지만
의약분업시대와 고비용의 의료체계에서 올바른 진료를 선택하고, 신
중하고 정확하게 약물을 복용하게 하는 지침이 될 수도 있다는 측면에
서 많은 도움이 될 것으로 믿는다.

이 책에서 다루는 일부 내용은 우리나라의 상황과 다르다. 다양한
인종이 살고 있는 미국의 특성을 반영하고 있는 인종별 특이 질환에

대한 부분이나 일부 풍토병에 대한 내용 등이 그렇다. 이러한 차이에 대한 이해가 지금 당장은 쓸모없을 수도 있겠다. 하지만 국제화시대를 준비하는 계기가 될 수도 있겠다는 생각에서 이런 내용들도 그대로 실었다. 또 이 책에서 언급한 내용 중에 •이상이 생기면 주치의에게 전화하라•는 부분은 이런 문화가 형성되어 있지 않은 국내 독자들로서는 생소할 수 있겠다. 이 부분은 의사인 내게도 하나의 숙제를 던져주었다. 이 책 번역 후 휴대전화 번호를 명함에 적어 환자에게 건네기는 하지만 전화 문의가 일상적인 일은 아니다. 어떤 이상이 의심될 때 편하게 전화할 수 있는 주치의가 우리나라에 없거나 드물다는 것은 우리의 의료체도가 지나치게 비용감소를 지향한 측면과도 무관하지 않을 것이다.

저자를 직접 만나보지는 못했지만, 이 책의 원작은 영어의 운율을 살리면서 매우 재미있고 올바르게 증상과 원인에 대한 주의사항들을 잘 표현하고 있었다. 그런데 번역 과정에서 지나치게 정확한 전달에만 신경을 쓰다 보니 원문의 읽히는 맛을 제대로 옮기지 못했다. 이점은 원저자에게 매우 송구스럽다.

처음 번역의 동기를 주었고 함께 번역을 시작하여 공동 작업을 했던 황태현 선생과 흔쾌히 번역 작업에 동참하여 많은 오류를 바로잡<나>신 동국대학교 의과대학 가정의학과 배재익 교수께 우선 감사를 드린다. 이분들의 노력이 없었다면 이 책이 제 모습을 갖추기 어려웠을 것이다. 또 정확한 번역을 위해 도움을 아끼지 않은 임유미 님과 광금화 선생께 게도 고마움을 진한다. 척박한 출판 풍토에서도 신뢰의 마음으로 이 래의 발산에 흔쾌히 응해주신 한문화의 심 성숙 대표님과 편 집에 싱싱을 기울여준 진성근 님께도 인사드리 지 않을 수 없다

우리 역자들을 의료인으로 키워주신 선생님들, 늘 든든한 후원자가
되어주는 사랑하는 가족들, 그리고 좋은 의료인이 되도록 끊임없이
노력하게 하는 모든 환자 분들과 함께 이 책을 발간하는 기쁨을 나누
고싶다.

2011년 가을에

동국대학교 부속 일산한방병원 진료실에서

역자대표김동일

찾아보기

&상과 질병

n

각화증 keratosis 422

가족성 지중해 발열 familial Mediterranean fever 249

가골, calluses 63

가슴앓이 heartburn 89-91, 571

가족성 8S증 familial polyposis 스스0, ^42

간종대 hepatomegaly 58. 110

간경화 cirrhosis 170-172, 174, 202-204, 223, 346, 454, 567, 572

ZbH epilepsy 39, 156, 244, 259, 260, 269. 274, 285

간질성 방광염 interstitial cystitis 142, 143

감돈알창 incarcerated hernia H9

감염성 단핵구증 infectious mononucleosis 43, 47, 100, 159, 162, 173, 501, 564

갑상선 결절 thyroid nodule 160, 161

갑상선기능저하증 hypothyroidism 226, 343. 382, 422, 462, 464, 488. 486. 492, 502

갑상선기능 항진증 hyperthyroidism 243, 275. 305. 356, 357, 453, "0. "3. 496, 498

갑상선암 thyroid cancer 535

갑상선염 thyroiditis 44, 47, 49

갑상선증 gonorrhea 160, 161

거상근 S 기 Levator dehiscence 312

건약 bunions 63

^4@ WM 증후군 light - Duiidmg \$y ndrome 558

건선 psoriasis 71. 74. 420 451, 455, 556

공0 wndmdis 54. 5S. 75

, •상dd'v', "culoa대 22Q 242

거I성영 diverticulitis 53, 97. 100 101, 105, 110, 116, 117. 220, 223. 356

3颌 tuberculosis 71, 76, 159, 207, 213, 2쇄. 366, 368, 369, 452

2^3 conjunctivitis 32, 3k

94calculus50, 95, 96, ". 102. H2-1U. 211.213, 535

3장영 colonitis T16, 53X

3상적혈구성 민혈 Sickl e anemia 127, 5시- 542

2피증 scleroderma 337, 3A1, 3A2

3등의앓롱 carohdynia 소7. 49

3련성 3장 spastic coion 105

3학하S중 suOdurai nematoma 29, 31, 2?5. 296, 298-300. 490. 493

3성하감 chancre 566

3피증 scleroderma 337, 341. 342

고4聲은증 hyperthermia 241

고繼압 nyperten&ion 29, 41, 66, 71 ^5 9Q

W, 130. WO. 196. 197. 266. 2S7 307.

332. 365. 373, 380. 3S3, 401 408.

471-482. 509, 528. 543, 550. 560. 575. 584

고환 #2? t<sticiuaf toixon 122

고t 鳥hcuMM IUHXX 123, 124, 176

곤뿔시權-"l ciuoooin^<5l. 452

着관傷3 oateounhntis 가) 72-75. S27. 547. 556

iK당d. *"-。《세。德'》5卜、노3 을7 1QJ, W 30. 352. 526. 切0、537

■반 염S성 있환 pelvic inflammatory disease
107, 116, 117, 134M36,

과인성 장5후군 irritable bowel syndrome
105, 108, 110, 111,222,351,360

2과t소침착 hyperpigmentation 439

과완기 hyperventilation 268, 270, 370, 373,
376

관절염 arthritis 23, 36, 48, 50, 51, 53, 56,
59-61,64, 65, 75, 80, 88, 102, 103, 249,
252, 279, 316, 326, 419, “97, 530, 533,
547, 556, 559

관SS arthralgia 32,70, 71, 73, 76, 126, 127,
249, 346, 5“

고저 gangrene 19, 60, 123

구강 궤양 mouth ulcer 39

군발두통 cl uster headache 27

1c>o 대장염 ulcerative colitis 73, 104, 219,
249,355,356

귀두염 balanitis 126

규It증 silicosis 560

근시 myopia 33, 305, 306

근육 경축 muscle spasm 48, 53, 60, 80, 87,
89, 112, 3스0

급성 사구체신염 acute glomerulonephritis 214

급성 류마타스S acute rheumatic fever 72

급성 서&성 신우신염 Acute bacterial pyelo-
nephritis 531

기관지확장증 bronchiectasis 207, 366

기와수호 extra beat 스67, 468

기■ pneumothorax 85-87’ 375

긴장성 두■ tension headache 25, 26

U

난소 종양 ovarian tumor 430

난소 낭종 ovarian cyst 173, 430

난소암 ovarian cancer 108, 172, 226

난시 astigmatism 33

남포성 성유증 cystic fibrosis 357

내생WB ingrown toenail 63

내internal hemorrhag© 193, 269, 591

녹내장 glaucoma 29, 33, 197, 305, 306, 308,
527, 528, 544

디동맥류 cerebral aneurysm 312

뇌*중 stroke 22, 28, 38, 61, 66, 243, 258,
260, 269, 271, 272, 275, 279, 280, 285,
287,289,292,298

뇌종양 encephaloma 27, 233, 258, 271, 282,
285, 292, 305, 312, 328, 380, 스00, 스11

뉴모시스티스 카리니 pneumocystis canni
565

C

다모증 hypertrichosis 스29, 430

다발성 경화증 multiple sclerosis 38, 275,
288, 289, 307, 537

다발성동맥염 polyarteritis 249

달무리 효과 halo effect 304, 305

당낭 질환 gallbladder disease 80, 95에
170,248,250,328,532,535

담낭염 hot gallbladder 58

담도 산통 biliary colic 96

당뇨병 diabetic mellitus 42, 59, 66, 67, 90,
102, 198, 260, 269, 276, 280, 289, 305,
306, 316, 318

당뇨병성 신경병증 diabetic neuropathy 289
대상포진 shingles 33, 89, 98, 104, ”2, 131,
419

독감 influenza 205, 208, 501,571

독성 즈^ toxic hepatitis 94

S맥경화증 arteriosclerosis 59-61, 108,
219, 220, 308, 315, 318

동맥류 aneurysm 109, 299, 312, 383, 385, 474
동맥경화증 arteriosclerosis 59, 60, 61, 108,
219, 220, 308, 315. 318, 397, 451, 477.
526,531,540

농성애대장중후군 gay bowel syndrome 568

등•성 ■수의적 경련 tic douloureux 28

두가IS iS설 skull fracture 196, 200

두부 백선 tinea capitis 427

■소영 비대 buffalo hump 430, 480

디프테리아 diphtheria 스스

■

라이증후군 Reyes syndrome 241

라이터 증후군 Reiter's syndrome 72, 126, 127

라임병 Lyme disease 73, 246, 249, 250, 419

레이노 병 Raynaud's disease 66, 534

로키산 8반열 Rocky Mountain spotted fever
246, 249

루게릭 병 Lou Gehrig's disease 341

류마티스성 관절염 rheumatoid arthritis 65, 70,
72, 73, 75, 249, 316, 533, 547

류마티스성 다발성근육통 polymyalgia rheu-
matica 249

리스테리아증 listeriosis 247

□

만성 후두염 chronic laryngitis 381, 386

만성 기관지염 chronic bronchitis^, 207, 364,
366—368, 577, 578, 586

안성 낭종성 유선염 chronic cystic mastitis
129, 165

알단비대증 acromegaly 154, 431

망라리아 malaria 245, 344, 542

망막 박리 detachment of retina 3G스

망상증 paranoia 297

매독 syphilis 67, 126, 289, 3t3, 3^3, 세
420, 422, 547, 562, 566, 547

맹점 blind spot 304, 306

메니에르씨병 Menses d*se<>s^ 317

모낭염 folliculitis 32

모반 nevus 시2

미로염 iat>y"nthit's 326

田

바이아스성 간염 w^h^pdhbs 170. 스. 34

바이러스성 안두염 viral pharyngitis '2

발기불임 impotence W9, 126, 393-스05.
500, 584

발바닥궁의 붕괴 (TO) fallen arches 63

발한 perspiration 81, 241, 248, 从5~447.
463, 476, 4S0, 496, 564

방#영 cyshris137. U1. U2, 191, 212. '97,
517, 531

예내장c외이acts 303, 306, 527

백반증 W/it>hgo^38, 으39

繼leukBniia 스7, 127, 155, 156, 17모,
192, 251, 420, 560

버거씨방 Buerger's disease 546

엘씨 마비 Sen's palsy 271, 272

壽시 dioiopia305-307, 311, 502, 573

본성 고혈압 essential hypertension 479

본태성 진전 essential tremor 274, 276

贅거리mumps 36, 121, 122, 150, 176, 408

부갑상선기 농항관증 hyperparathyroidism 51,
52

부고환염 epididymitis 121, 176

호비등염 sinusitis 28, 33, 36

부정교— malocclusion 39

부정맥 arrhythmia 263

S아잔균증 oiastrycos*s 246

繼*감증 *ngidity 393-405

■한증 nsomma 71, 244, 485, 494^498

贅명*9 tever of unknown origin 243, 245,
247, 248, 250-252

■임 nleftihty 394% 407 ~413

브I ■리"S brucellosis 247

비용톨 nasal ooiyp 195, 282

비안삼환기@흑균 oo^stty -hypovendiaion
syndrome 489

매 anem.a 38, 39, 69, 127, 217, 251, 269,
280, 298, 144, 从, 347, 372, 438, 441,
4사, 443, 487, 499, 545

人

사구체신염 glomerulonephritis 214
산■선?高 colic 346, 496
상^신경H trigeminal neuropathy 28
상상임신 pseudopsiesis 172
선모충증 trichinosis 185, 247, 250, 312, 359, 454
설사 diarrhea 73, 92, 97, 101, 104, 116, 178, 217, 221, 248, 323, 351, 355-360, 스36, 501, 53스, 552, 568
성유종 fibroma 148
성교불 dyspareunia 137
성기 사아귀 venereal or genital warts 178
성기 헤르페스 genital herpes 125
성대 결% vocal nodules 381
소화성 i•양 peptic ulcer 202, 217, 328, 329, 527, 532
소아마비 polio 342
소아지방변증 celiac disease 355
손목터 널증후군(수근환증후군) carpal tunnel syndrome 279, 534
수두 chicken pox 98, 162, 241, 418, 419
수면 우히증 sleep apnea 스90
수면It작(기면증) narcolepsy 491₁ 492
수ft성 심낭염 constrictive pericarditis 171
승모판 瓣膜증 mitral valve prolapse 27, 536, 537
식도염 esophagitis 340
스4도?/ esophageal cancer 340_f 341
식중독 gastroenteritis 325, 358
신경성 난청 nerve deafness 314, 527
신3병증 neuropathy 59, 61, 67
신경성 식욕부?산증 anorexia nervosa 232, 324
신경성 뇌장 nervous stomach 105, 169
신경종 neuroma 67
신2통 neuralgia ^0
산부전 kidney failure 388, 417, 474
신장 3석 kidney stone 52, 515
신장 종양 kidney tumor 211

심방점인IS altrial myxoma 269
심낭염 constrictive pericarditis 82, 88
심내막염 endocarditis 71, 183
심부전 heart failure 94, 95, 171, 180, 184, 203, 287, 36스, 367, 373, 451, 474, 491, 574
심장W작 heart attack 19, 57, 61, 66, 78-的. 88~91, 101, 243, 258, 263, 269, 372-37스, 387, 399, 402, 447, 474, 485, 526, 530, 573, 580, 587
심장영 cardiac condition 79, 81₁ 82, 90, 102, 171, 208, 266, 268, 326, 332, 399, 536, 539, 557, 580
심?fjQy heart block 267, 462, 463
십이지장궤양 duodenal ulcers 497

o

아급성 세균성 심내막염 subacute bacterial endocarditis(SBE)244_f 245, 247, 248, 250, 417, 453
아에바증 amebiasis 245
아일로이드증 amyl 이 dos_s 155
악성 빈혈 pernicious anemia 280, 298, 438, 441
악성 흑색종 malignant melanoma 스38
안검하수증 ptosis310
안연 홍조 hotflush433-437
안연신경마비 facial paralysis 271
알츠하이머병 Alzheimer's disease 285, 291, 292, 295, 296, 298, 299, 527, 551, 573
알코올성 간염 alcoholic hepatitis 94, 95, 572
알코■성 신경병증 Alcoholic neuropathy 400, 575
앵무병 psittacosis 247, 368
야뇨증 enuresis 28스, 285
야토병 tularemia 247
에디슨병 addisons disease 439
에이즈 Human Immunodeficiency virus<AiDS> 125, 247, 248, 366, 368, 399, 403, 525,

533. 562-569, 589
 역생성 사정 retrograde ejaculation 408
 연관 S referred pam 36, 51, 58, 123
 연화상구균성 ?!두영 streptococcal pharyngitis
 43,45
 Sg 당장 hiatus hernia 44, 80, 88. 90, 102,
 328, 329. 339,340.528
 열성 경련 febrile convulsion 241, 260
 S칼진여사병 beat exhaustion 242
 영조 strain 63, 75
 3중성 장질환 inflammatory bowel disease 73,
 105, 219, 249, 355-357, 360, 546
 오중병 diabetes 518
 외균종증 exostoses 147
 외상 trauma 29, 50, 68, 125, 131. 176, 180.
 192,211,224, 258, 265, 304, 306, 311,3X0
 요독증 uremia 26'329
 요로계 감염 urinary tract infection UL 2U-
 2내, 285, 288, 517
 요붕증 d.abetes insipidus 517, 518,519 520
 요 일금 ㅁ, nary incontinence 28▲-290
 요* low back pain 50, 52-54, 250. 299, 530.
 531,537
 용종 Polyp 116, 134, 206, 212, 公5. 公기 父9,
 381,422,440
 용혈성 빈혈 hemolybc anemia父스. 3▲스. 父子
 용혈 congestion 123. 며. 208. 2. 2, 5M
 용혈성 심부전 congests* 매서 fa, ure 180,
 574
 천시 hyperop내 :U. 3公]
 원형탈모증 alop^ctaarwala 426. US
 양 9곤람 g dy, , n讀. Mx"、, M f33
 외讀양9세"c ...아 KM, 334. 400, 571
 와S gastritis JOI, 2, 7, 571
 setose nto^onc^ ,(M. 535, 544
 유당불내증
 546
 유선fi 사, 1□1. 나기
 g 양# carcinoma 337
 gg 치산이 "1"하차 12?

8낭 수풍 hydrocele 177
 이질 dysentery 356. 360
 이상삭J 항잔증 t>u"mia 232
 인■추 감염 throat infection 47, 338
 인후종 fhroat pain 36, 43-45, 72, 159 55?
 564
 일고과성 허舊성 3/작 transient ischemic af-
 lacktriAt 307
 양] ■H sundowning effect 297
 열사병 heatstroke 241, 242
 임신 가연 mask of pregnancy 스'0
 양공호§ toxemia of pregnancy 義79
 임질 gonorrhea 쇼3. 72, 76. 105. 126 13X
 408, 532. 533, 567
 잉과증, ymp"oma'7. 163, 173, 2'9
 잉J분선 S대 Enlarged glands ^7, 149 420. 566
 x
 자궁근#M)ro, cls1 예 134. 225. 227. 228 286
 지궁내망증 «ndome, r, osis 52. W5, 107. 13스
 138
 XI궁양 j'enr« cancer 108. 227. 556
 각궁외양신 ectoo«c oregnanev 비소. 22^
 XI@성 기흉 spontaneous onaurrvthorax 36.
 375
 장^q| <2^7114 *T»es«ntenc angina 108
 재형군인병 Legionnaires disease 559
 MS tingling 279 280
 저체온증(한냉) 노齡 hypothermia 292. 296
 테상증 nypoglycemia 269, 572
 5?ti선*3 orostatitis 116, 125. 288
 전41 선 비대 enlarged orosiate 142, 152, 212.
 265. 286, 480. 497, 517, 528. 577
 5신*4S @반성 腎臟 lyaiemic lupus eryth•-
 mutoauaiSLE) 214, 249, 533, 544
 M<nc«sionai hernias 173
 a^tra oursdi«56,76
 장◆성 피부염 contact aernubiitia 156, 418
 SI성백# 사"coc, t_ 121. 152. 177

사구체신염 glomerulonephritis 214

산SOK colic 3△6, 496

삼차 신경■ trigeminal neuropathy 28

상상임신 pseudopsiesis 172

선오동증 trichinosis 185, 247, 250, 312, 359, 454

설사 diarrhea 73, 92, 97, 101, 104, 116, 178, 217, 221, 248, 323, 351, 355-360, 436, 501, 534, 552, 568

성유종 fibroma H8

성교HSUS dyspareunia 137

성기 사마귀 venereal or genital warts 178

성기 헤르페스 genital herpes 125

성대 2절 vocal nodules 381

소화성 궤양 peptic ulcer 202, 217, 328, 329, 527, 532

소아마비 polio 342

소아지방변증 celiac disease 355

손목터널증후군(수근관증후군) carpal tunnel syndrome 279, 534

수두 chicken pox 98, 162, 241, 418, 419

수면 무호흡증 sleep apnea 490

수면발작(가면증) narcolepsy 스91, 492

수◆성 심당영 constrictive pericarditis 171

승모판 탈*증 mitral I valve prolapse 27, 536, 537

식도염 esophagitis 340

식도양 esophageal cancer 340, 341

식&독 gastroenteritis 325, 358

신경성 난청 nerve deafness 314, 527

신경병증 neuropathy 59, 61, 67

신경성 식욕부진증 anorexia nervosa 232, 324

신경성 위장 nervous stomach 105, 169

신경종 neuroma 67

신경표 neuralgia 〰0

신부전 kidney failure 388, 417, 474

신장 S석 kidney stone 52, 515

신장 증y kidney tumor 211

심방점액유 atrial myxoma 269

심낭염 constrictive pericarditis 82, 88

심내막염 endocarditis 71, 183

심부전 heart failure 94, 95, 171, 180, 184, 203, 287, 364, 367, 373, 451, 474, 491, 574

심장발작 heart attack 19, 57, 61, 66, 78세 88-91, 101, 243, 258, 263, 269, 372^374, 387, 399, 402, 447, 474, 485, 526, 530, 573, 580, 587

심장병 cardiac condition 79, 81, 82, 90, 102, 171, 208, 266, 268, 326, 332, 399, 536, 539, 557, 580

심 heart block 267, 462, 463

십이지장? fl양 duodenal ulcers 497

O

아급성 서&성 심내막염 subacute bacterial endocarditis(SBE) 244, 245, 247, 248, 250, 417, 453

아메바증 amebiasis 245

아일로이드증 amyloidosis 155

악성 빈혈 pernicious anemia 280, 298, 438, 441

악성 흑색종 malignant melanoma 438

안검하수증 ptosis 310

안연 홍조 hot flush 433-437

안연신경마비 facial paralysis 271

알츠하이머병 Alzheimer's disease 285, 291, 292, 295, 296, 298, 299, 527, 551, 573

알코올성 간염 alcoholic hepatitis 94, 95, 572

알코올성 신경S증 Alcoholic neuropathy 400, 575

59무병 psittacosis 247, 368

야뇨증 enuresis 28스, 285

야토병 tularemia 247

에디슨® addison's disease 439

에이즈 Human Immunodeficiency virus(AIDS) 125, 247, 248, 366, 368, 399, 403, 525,

533. 562~569. 589

역행성 사정 retrograde ejaculation 408

?안MB referred pain 36, 51, 58, 123

연니상구균성 안두염 streptococcal pharyngitis 43,45

9공 V장 hiatus hernia 44, 80, 88, 90, 102, 328, 329, 339, 340, 528

9성 경련 febrile convulsion 241,260

SW진사병 heat exhaustion 242

양조학 strain 63, 75

암&성장?일환 inflammatory bowel disease 73, 105, 219, 249, 355-357, 360, 546

오중^병 diabetes 518

와궤종증 exostoses 147

와상 trauma 29, 50, 68, 125, 131, 176, 180, 192, 211,224, 258, 265.304,306,311,340

요독증 uremia 261,329

요로계 감염 urinary tract infection 21스, 141, 249, 285, 288, 517

요붕증 diabetes insipidus 517, 518, 519, 520

요실금 urinary incontinence 28스-290

요■ low back pain 50, 52-54, 250, 289, 530, 531,537

용종 polyp 116, 134, 206, 212, 225, 227, 228, 381,422,440

용혈성 빈혈 hemolytic anemia 344, 346, 347

£& congestion 123, 130, 208, 212, 516

■혈성 심부전 congestive heart failure 180, 574

천시 hyperopia 33, 303

연형당모§ alopecia areata 스26, 스28

Si3곤란증 dysmenorrhea 133

우Hit양 gastric ulcer 106, 334, 스00, 571

위염 gastritis 101,217, 571

국■당舊lactose intolerance W6, 535, 544, 546

》선염 mastitis 129, 131

⑭암S carboid 357

S경자속산기송 priapism 127

음낭 수종 아예c", 33, 551.580

이설 dysentery 노: 11

이상삭유향 진종 bulimia 435, 436,

인단 감염 throats crC 3

인단得 throat 必, < *, 564 73, 2U.

일과성 허혈성 V작 trar*w, _ 고 _ taek(TiA)307 W 222,

일醫H sundowntng et!ect2T

일사병 heatstroke 241 • 242

임신 가연 mask of pregnar데션 07

임신중독증 toxemia of pregnac^^

임질 gonorrhea 시. 72. 76, 하次 408, 532, 533,567 •ed

임파S lymphoma "1, 163,173,24^

임파선 종대 Enlarged glands소7.1스 나 7

x

자궁근종 fibroids 108, 134, 225, 2幻 각표

자궁내막증 endometriosis 52, 105, 1a7, 138

자궁암 uterine cancer 108, 227, 556

天F2외임신 ectopic pregnancy 104, 22^

자성발성 기흉 spontaneous pneumoth Or 하노 375

장간악 안기나 mesenteric angina 108

지(항군인병 Legionnaires disease 559

저림 tingling 279, 280

저*<온증(한생 노會) hypothermia 제 296

저혈당증 hypoglycemia 269, 572

전립선염 prostatitis 116, 125, 288

전립선 비대 enlarged prostate 142, 152, 212, 265, 286, 480. 497, 517, 528, 577

전신성 홍반성 낭창 »y»termiC *vjpus ◆一 eryth- matosusiSLE) 214.249,533,544

정기! 성 상장 mctSIONal hernias 173

장액낭염 bursitis 56, 76

접▲성 피부염 contact decmatiUs 15^ 41S

정계장액류 varicocele 152, WTT

정맥류 varicose vein 59, 8스, 115, 152, 185,
191,207, 224, 250, 366, 374, 439

장액염 phlebitis 59, 60, 61,6스, 177, 180, 181

조기 사정 《조學》 premature ejaculation 403,
404,410

조오S hirsutism 소29, 430₁ 431

좌골신경 룡 sciatica 51,289

중근무력§ myasthenia gravis 310-312,
337.338,341,502,534

지남력 장애 disorientation 297, 573

지방간 fatty liver 571

지방종 I'poma U7, 163, 166

직장? i rectal cancer 178, 552, 553

진성 적fi구증가증 polycythemia vera ^35

진전섬망 delirium tremens (DTs) 261,293

충 vaginal bleeding 212, 224-230

受

척추 관절염 spinal arthritis 80, 112

천명을 wheezing 365, 368, 37스, 436

청신경종 acoustic neuroma 318

청은4증 cyanosis 스51

충수염 appendicitis 19, 103-105, 116

충fi hyperemia 126, 177, 197, 449

충혈안 Red eye 197

췌장염 pancreatitis 97, 98, 102

측두동맥염 temporal arteritis 27, 33, 308

측두하악 관절 증후군 temporomandibular joint
syndrome (TMj) 36

근위 유식경화증 《孝계릭병》 amyotrophic lateral
sclerosis 341

치근악염 peridontitis 198

치매 dementia 291, 29스-296, 564_f 573

치은염 gingivitis 156

치질 hemorrhoids 101, 115, 137, 152, 178,
190, 219, 220, 221, 352, 353, 421, 422,
450,545,568

카

카로 ? !혈S carotenemia 343

카르시노이드 《유암》 carcinoid ^35_t 436

카포시 육종 Kaposi's sarcoma 56스, 565

코골이 snoring 377-380, 스90

콕시디오이디즈 진균증 coccidioidomycosis
246

쿠싱증후군 Cushing's syndrome 194, 430

S런!씨 징후 Cullens sign 100

크론씨 병 Crohn's disease 73, 104, 219, 223,
355,356

크롬친화성세포종 pheochromocytoma 스80

클라미디아 chlamydia 105, 126, 134, 408,
421,567

콜라인레빈증후군 Klein-Levin syndrome 스90

E

탈장 hern.a 102, 118, 119, 121, 116, 175, 528

탈ft증 prolapse 286

태아 알코올증후군 fetal alcohol syndrome 57스,
575

택시 헤일러 엘 ! 보 taxi hailer elbow 75

테니스 엘보 tennis elbow 75

테이 - 삭스병 Tay-Sachs 546

톡소플라즈마증 toxoplasmosis 250

통풍 gout 59, 60, 64, 67, 71 -73, 527

n

파킨슨병 Parkinsons disease 273-277,
305, 400, 527, 528

맹혹된 디스크 bulging discs 56, 112

페로니 병 Peyronies disease 127, 139

편도선염 tonsillitis 43, 338

편두« migraine 25-27. 33, 306, 308, 311
-313, 328, 462, 535, 537, 554, 555

폐쇄성 수면 무호&증 obstructive sleep apnea
378->380

폐기종 emphysema 86, 269_t 371_f 374, 375.
435. 554, 577.578

폐령 pneumonia 79, 83, 89, 97, 103, 111, 296,
366, 367, 387, 446, 547

폐량구균성 폐양연소상구균성 폐려》 pneumococcal
pneumonia 207, 367

轉부종 pulmonary edema 367, 374

폐식전 pulmonary embolism 83, 84, 206, 536

폐식성 ttit obstructive jaundice 347

폐암 lung cancer 191, 205, 207~209, 312,
364, 366, 368, 374, 384, 441, 501, 525,
550, 560, 577, 578, 581

포도당-6-인산염 탈수소효소 병 Glucose 6
phosphate dehydrogenasesGAP이 542

피부염 contact dermatitis 156, 418

핏쳐 열!보우 pitchers elbow 75

S

하지정맥류 varicose veins 152, 439

헌팅톤 무도병 Huntingtons chorea 299, 549

허!퍼!스 herpes 33, 39, 125, 139, 225, 562,
566

S3미주신경성 실신 vasovagal faint 265~270

혈!리! blood clot 308, 366, 371, 374, 536,
573

혈우S hemophilia 193

협전성 정액영 206, 207

협심증 angina pectons 쇼0, 57, 81, 82, 90,

270, 373, 399, 464, 430, 497, 533, 551, 580

호너 증■후군 Horner s syndrome 311

호지킨병 Hodgkins disease 163, 435, 436,
437

臺역예국입) hiccough 307

홍반성 낭창 lupus erythematosus 73, 214,
249, 426, 533, 544

홍역 measles 스18, 419

황달 jaundice 38, 95, 96, 184, 193, 222,
343-343

황반 변성 macular degeneration 308

횡경막 자극 irritation of the diaphragm 57

후두염 laryngitis 367, 381, 386

후비< postnasal drip 28, 33' 328

후천성면역32중 관련 증후군 AIDS-related
complexARC) 564

I킬 심장 holiday heart 574

흉막염 pleurisy 79, 83-86, 88, 103, 367, 387

초인성 폐령 aspiration pneumonia 571

多!스테리 구 globus hystericus 339

호!스토스라즈UFS mstoplasmosis 2kb

AS간염 hepatitis A 94, 95, 346, 572

8S간염 hepatitis 3 70, 94, 95, 3^6, 3X7
562, 567*^569

CS간염 hepatitis C 94, 95, 346

약

감초 licorice 218, 478

3타마아신 gen_c, n2". 317

나히/ Nardil 1W, 479

나이아신 Niacin 434, '37

나프로신 Naprosyn 202

넴부탈 NemButal 244

노보게인 novocain^ 20, 87

나트로이리세린 nitroglycerin 29, 81, 우0, 91
267, 270

니!페디핀 nifedipine 183

C

다나* danazoie 132

다이하비나제 Oiabenase 434

다이하자트. Dya^iae 2^

네에■ Demerol 23, 324

디옥신 diQOAin, 3Q

디기탈리스 digitalis 130, 167, 267, 29', 323,
327, 329, 358, 369, 400, 462
디자와신 digitoxin 130
tt란틴 Dilantin 157



라베타 ■ labetalol 스08
레글란 Reglan 389
레서t르핀 reserpine 183
로게2J Rogaine 425, 431
로오S Lomotil 359
로프레서 Lopressor 462
리사노프릴 lisinopril 365, 스00
리It린 Ritalin 사², 스³
리팡핀 rifampin 213, 345
린코마이신 lincomycin 219



마르 ■란 Marplan 479
마리호화나 Marijuana 330, 585, 586
악스자이드 Maxzide 244
에클리진 meclizine 330
메토콜로프라마이드 metoclopramide 389
메틸도파 methyldopa 130, 244
모노아민산화효소 억제제 monoamine oxidase
inhibitors (MAOI) 584
모드유레틱 Moduretic 244
■핀 morphine 23, 32스, 351
미녹시S Minoxidil 425, 431, 432



바를 Vahum 219, 221, 583, 584
바르비루르산염 barbiturate 71, 156, 244, 275,
294
바소텍 Vasotec 365, 400
베라파일 verapamil 351
베타 차단제 beta blocker 167, 267, 400, 402,
433, 462, 469, 489, 500
브로모크립틴 bromocriptine 132

tt로카드렌 Blocadren 462
비스무스 218, 222
비스t! Visken 462



살리실레이트 salicylate 327
설파제 sulfa drugs 163, 244, 345, 542
세코날 Seconal 244
섹트함 Sectral 462
스코폴라민 scopolamine 388
스트렙토마이신 streptomycin 317
스피로노락톤 spironolactone 130
쏘라진 Thorazine 388, 511



아달라트 Adalat 183
아미오다론 amiodarone 441
아미트립&린 amitriptyline 261
아서 ! 트아미노펜 acetaminophen 94, 30, 34,
241, 253
아시클로버 Acyclovir 125
아줄피단 azulfidine 74, 111, 360
아타브린 Atabrine 441
아트로벤트 Atrovent 466
0무5 ■레술린 Apresohne 183, 244
안지오텐신 변환 효소 angiotensin-converting
enzyme (ACE) 364
알락톤 Aldactone 130, 167
알도메트 Aldomet 130, 167, 183, 244, 345,
392, 408, 511
알파메틸도파 alphas-methyldopa 130, 167
암페타민 amphetamine 261, 293, 294, 300,
372, 479, 496, 498, 585
암피실린 ampicillin 43
에날라프릴 enalapril 365, 400
에리스로마이신 erythromycin 219, 345
에시드릭스 Esidrix 244
에시일 Es*mil 183
에타크린산 ethacrynic acid 317

연!게Sf린 enkephafin 22

V라빌 Elavil 261

엘러소U린 Elixophylhn 466

와파린 warfarin 189

3니일 Umphyl 466

유리서이드 Unsed 510

아노제 60, 64, 72, 102, 130, 192, 219 244,
287, 317, 336, 369, 496, 5이. 503, 517

이오디움 Imodium 359

이미프라인 imipramine 261

이부프로펜 ibuprofen 202

이소니아자드 isoniazid 261

이소딜 Isordil 29

아소소르비드 디니트레이트 isosorbide dimtrate
29

인테할 Inderal 130, 267, 462, 489

인도신 Indocin 202

안슬린 insulin 96, 260, 269, 276, 277, 333,
336, ㄴ7, 526, 553, 554, 587

인터짜론 interferon 568

X

잔락 Zantac 204, 400

점비액 Nose drops 319

제스트릴 Zestnl365, 400

꺾

카나마이신 kan^ycm 317

카오■ (테아트 Kacp^ctate 359

카모텐 Capoten 365, 400

칼슘통로 차단제 calctum channel blocker 352
ggn舊cjpropHㄴ5, i00

코가드 Corg 어 <M시

코Cf안cod어ne23. 32', 327, 350. 35) 354

코카인 Coc러, , • 나5. 2자. 와5. 587 5^8

co/f>son< 20, 65, 106, 194% 253% 294,
296, 305, 30B, J36. 437, 439

■레01스 CoiM 353

fco/c^*cme 132, 35^

S파진 compazine 274, 275, 330, 511

주아9 Coumadm 189

리니딘 quinidine 192, 317, 358, 542

퀴닌 quinine 192, 317, 542

等l브S Ouibron ^66

크랙 Crack 明7, 588

크로■큰! cromolyn 466

꺾로랑페니꺾 chlcxaniphenicol 542

■로르프로마진 chlorpromazine 130, 167, 388

■로르프로파마이드 c 이 orprooamid. 345

■천도마이신 Clindomycin 219

■

타가이트 Tagamet 204, 400. 스08

타이레놀 Tylenol 30, 3X, 94, 241

EKM아자이드게 01노제 thiazide diuretics 2^4

J당j Talwm 23

E#•인 Tenormin “2, 489

티코두르TheoDur 466

티포윌린 theoDhylline 27'. 327, 466

티트라사아•현 tetracycline *74. 419 4X0

토프라트 Tofranil 261

톨부타마이드 tolbutamide 345

툼이냥 Tumul 244

S

파로내tS Parnate479

離노바로비lt pnencoaroita 157, 2□, 275. 388

Jt■프IfSt인 phenolprthaiein 213, 510

꺾닐프로파놀라인 Dh<ny'ofopano_n, “>^
286, 290. 324, 466, 496

H시드 Pepcid 204

gjS—바스■ ^ep<o*-dismo 101 • 218

프로스타■균한Dfostayiandm 133

프로카디아 Procardia 1B3

오히옳라실 pcpov^niQucacii 345

표리니li Pnmvil 365, 400

하이드랄라진 hydralazine 244
하이드로디유릴 Hydrodiuril 244
할■ Haldol 305

항8|스타민제 AntihUamlne 155, 196, 244,
253,313,369,489,493
헤로인 Heroin 587, 589
휘오리날 fionnal330

기타

감돈 incarceration 119, 120
갑상선 thyroid gland 38, 46, 159, 160
작담 sputum 251, 363, 364, 366, 367, 383,
565
건초9 hay fever 368
경추 cervical vertebrae 48*^50
골극 osteophyte 51, 88
과배란 super ovulation 412
구진 papule 35, 98,125
그라펜버그 Ernst Grafenbueg 스05
난관 oviduct 103, 104, 135, 226, 407, 411
- 413
내이, nner ear 35, 37, 317, 326
노!하는체 pituitary gland 38, 154, 19스, 226,
232-235, 396, 397, 408. 409, 411, 426,
430, 454
Subtle duct 96,102,151,222, 345, 346, 423
대뇌 cerebrum 21, 22, 29, 50, 69, 141 f 257,
258, 260, 261, 278, 279, 284, 285, 289,
295, 350, 379, 387, U9, 454, 517, 527,
548
대동맥 aorta 109, 338, 383, 474, 476
동맥경화반 66, 109
[I스크 disk 50,51, 53, 55, 56, 61,67, 88,112,
119,229,289
락타아제 lactase 357,535,544
반흔 조직 scar tissue 139, 170, 278
발적 redness 33, 181, 183,249
_ 스캔 《量주入0 bone scan 53, 88, 252
생검 biopsy 27, 30, 150, 161-1“, 227, 246,
308,422
서혜평 inguinal region 108, 175, 176, 459,

528,563
신경계 nervous system 21 f 69, 98, 257, 269,
281,397,433,546,548
(가폰f의 사과 Adams apple46
에스트로젠 estrogen 129, 130, 131, 138, 183,
225, 233, 395^397, 430, 431, 447, 532,
535
역치 threshold 20, 81
외이도 external auditory meatus 35
요관 ureterUH, 113, 141,211,212
요추 vertebrae lumbales 50
유리 지방산 free fatty acid 580
유스타키오9 eustachian tube 317, 319
이하선 (귀일생》 parotid gland 36, 122, 408
인후 throat 36, 42, 209, 317, 337-340, 367,
384, 385, 532, 578,579
임파선 《질》 lymph node 42, 47, 119, 149, 162,
249,420,435
자궁경부 cervix 133, 134, 225, 227-230,
409,413,579
자궁질세포도알 검사 Pap smear 215
자궁내피임장치 Intrauterine DeviceiiUD) 411
종창 swelling 33, 67, 71, 72. 75, 76, U9
-154, 173, 177, 181, 182, 184, 249, 418,
563
척추 vertebra 50-53, 56, 57, 61, 67, 104,
112,119,250,252,279,527
카테■아인 catecholamine 579
땡진 wheal 418
폐포 lung sac 86, 554, 578
하안 조상 nail bed 450
헤모글로빈 hemoglobin 343-345, 540~545

호흡기개 **respiratory system** 69,363, 578,590

單^용기 **laryngeal prominence** 159

횡격막 **diaphragm** 57, 58 88,93, 97, W, W2,

G정 **Gspof^5**

103,387-389,490,528

\$ 자 3장경 \$»gmod05cop« 219

SYMPTOMS

Copyright © 1989 by Isadoro Roscfield, M.D.

This translation published by arrangement with Random House,
an imprint of The Random House Publishing Group,
a division of Random House, Inc.
All rights reserved.

Korean Translation Copyright © 2011 by Hannwuhwa Multimedia, Inc
This translation is published by arrangement with
Random House, an imprint of Random House Publishing Group,
a division of Random House, Inc through Imprima Korea Agency

이 책의 한국어판 출판권은 Imprima Korea Agency-가 통해

Random House, an imprint of Random House Publishing Group.

a division of Random House, Inc 와의 독점 계약으로 한문화멀티미디어에 있습니다

저작권법에 의해 한국 내에서 보호를 받는 저작물이므로 무단 전재와 무단 복제를 금합니다.

내몸증상 백과

초판 1쇄 인쇄 2011년 (必44년) 10월 14일

초판 1쇄 발행 2011년 (必44년) 10월 21일

지은이 I 이사도르 로젠펠트

옮긴이 I 김동일 배재익 황태현

펴낸이 I 심정숙

펴낸곳 1 (주) 한문화멀티미디어

등록 1 1990. 11 28. 제 21-209호

주 소 I 서울시 강남구 논현2동 277-20 논현빌딩 6층 (135-833)

전화 I 영업부 201 6~3500 편집부 2016-5554 팩스 2016-3541

<http://www.hanmunhwa.com>

편집 I 이미향 강정화 김은하 최연실 진정근

디자인 I 이정희

마케팅 I 강윤성 박진양 목수정

영업 I 윤정호 조동희. 물류 I 윤장호 박경수

만든 사람들

책임편집 I 진정근. 디자인 I 오핀민 디자인

ISBN 978-89-5699-129-0 03510

- 잘못된 책은 나누어 주실 수 없습니다. 저자와의 협의에 따라 인지도 생략합니다
- 전자의 허락 없이 임의로 내용의 임의로 인용하거나 전제, 여사하는 續이름 :Mhl나



차례

머리양 자신의 증상을 제대로 모르는 사람들 06

1 통증 8을 지카는 醫편한 산호

통증의 의미 나 두통 25 눈의통증 32 귀의통증 35 혀의통증 38 목 안의
통증의 목의통증 “ 허리 통증 M 어깨 통증 56 다리 통증 59 발의통증 63
관절의 통증 사 팔꿈치 통증 75 가슴통증 7 « 복통 92 옆구리 통증 112
직장 및 항문 통증 사 사타구니통증 1U 고환 통증 121 음경 통증 以 5
유방통증 1가 월경통 133 성교통 U7 소변 볼 때의 통증 U1

2 흑 1 있는듯없는뜻

흑또는 종창 1시 혀가 부을 때 154 잇몸이부을 때 156 튀어나온 눈 158
목에 생긴흑 1M 겨드랑이에 생긴흑 162 유방에 생긴흑 1« 배가부풀어
오를 때 1M 사타구니에 생긴흑 175 고환에 생긴흑 176 직장에 생긴흑 1개
다리가 부을 때 1的

3 피 보도 1M도 안된다

피의균형 1피부 아래 생긴 출혈 1자 코피 1하 충혈된 눈 1하 잇몸 출혈 1처
귀에서 피가날 때 200 피를토할 때 202 피를뱉어낼 때 205 유두출혈 210
소변 속의 피 211 협액을 사정할 때 2U 대변속에 섞인 피 217 비정상적인
질 출혈 224 무월경 231



체온의 상승 **239** 원인을 알 수 없는 발열 **2X3**

5 노]오1 신경 손상 모든 것이 내 뜻대로대 아닌가?

발작 **257** 아찔함과 실신 **263** 얼굴이 마비될 때 **271** 손이 떨릴 때 **273** 온몸이

4 #환 얼마나抑1야 용것인가?

저리고 얼얼할 때 **278** 후각 혹은 미각의 상실 ^{2<<1} 요실금 ^{2B4} 기억상실과

착란 **291**

6 시각과 청각의 이상 불 안전한상황의 전조들

시력의 변화 **303** 눈꺼풀이 처질 때 **310** 청력 상실 **TU**

7 소화기 삼취와 배설의 문제

식욕 감퇴와 메스꺼운 속 **323** 늘어나는 몸무게 **331** 삼키는 것이 힘들 때 **337**

황달 **343** 변비 **349** 설사 **355**

8 51^7] 승쉬는것이문제다

만성적인 기침 **343** 호흡곤란 **370** 코골이 **377** 목소리가 제대로 안 나올 때 **M1**

딸꾹질 **387**

9 성 문제 왜 마옹대로 안 될까?

발기불능과불감증 3*3 불임새7

10 켜 썸 느까고와달는증상들

가려움 417 탈모 24 무성한 체모 429 홍조스33 피부색이 바뀔 때 A38

창백하게 보일 때 U3 땀이 너무 많이 날 때 U5 손톱과 발톱의 이상 449

11 불규칙한심박동 지나치게르거나느리다

간과하기 쉬운 맥박 M 불규칙한 심박동 U2

12 고'혈압* 심목의살인자'라고?지나치대

지나친 걱정은 금물 시3 고혈압의 원인들 시'

13 wt도 지나쳐도 할

쫓아지는 줄음 '« 불면증 사4 극심한 피로스□»



U 소¹르 맛보다색이중요하다

소변의 의미 507 비정상적인 소변 509

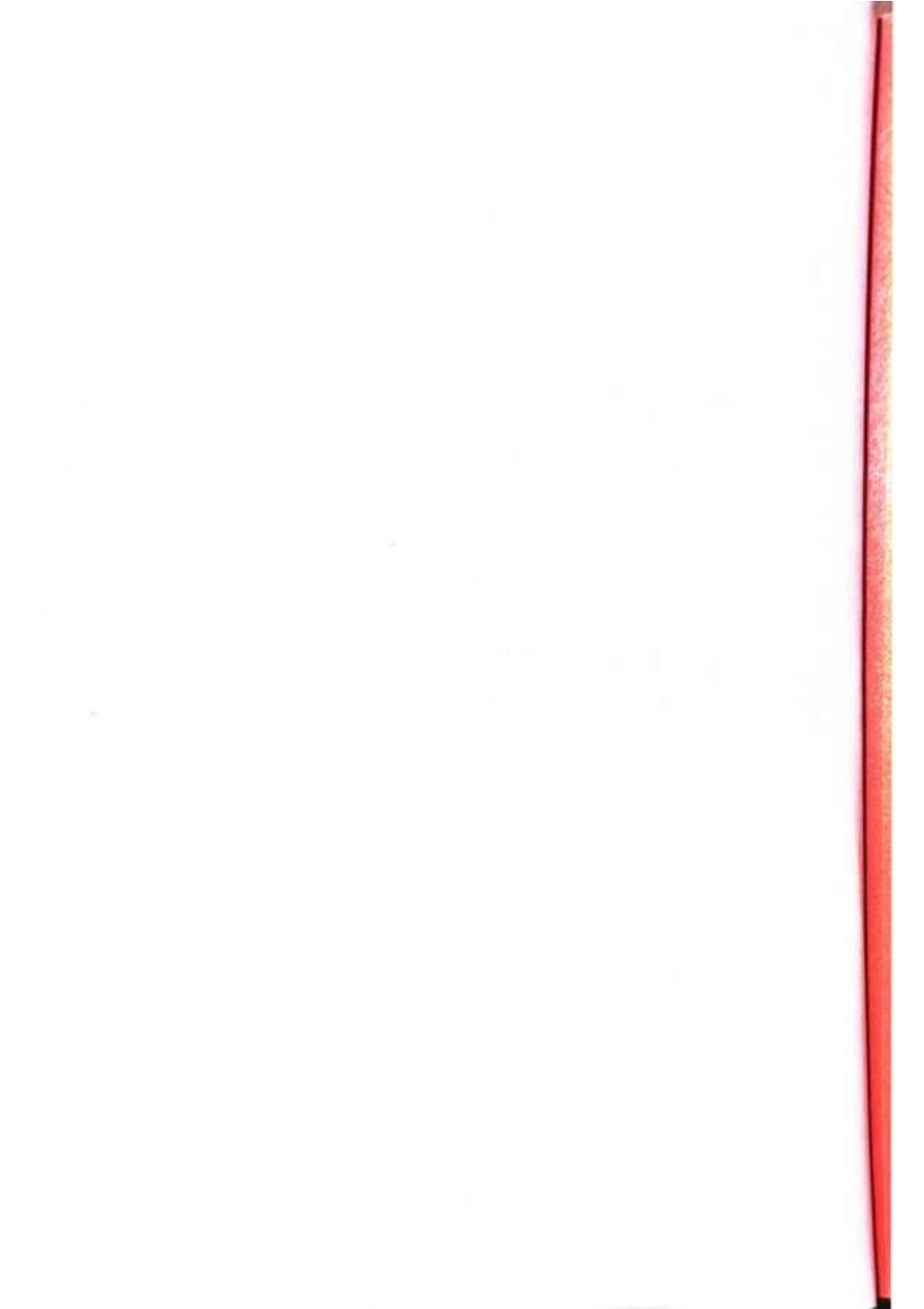
15 갈증 섭취와 배설의 균형이 «요하다

비정상적인 갈증 5杯

16 유전과 생활방식 타고난것과얻는것

나이와 질병 525 성별에 따라 다른 병 530 인종에 따라 다른 병 53, 결혼과
증상 义7 유전과증상 549 직업이 만드는병 557 에이즈와성병 5'2 술
로 생기는병 5개 담배가부르는병 577 약물과중독582

맺음말—•늑대가 왔다”고 외치자! 591 옹간아의 글 5私 찾아보기597



11

우

46



I

토즈
○○

몸을 지키는 불편한 신호



통증의 의미

하늘이 부여한 경고



어느 날 아주 착한 요정이 당신에게 평생 통증 없이 살도록 해주겠다고 제안한다면 어떻게 하겠는가? 아무리 큰 병이 걸려도 심하게 다쳐도 조금도 통증을 느끼지 않는다. 그것도 영원히! 굉장하지 않은가? 하지만 그 제안을 받아들인다면 당신은 생애 최고의 실수를 저지르는 것이다. 왜냐고? 통증은 비록 불쾌하긴 해도, 하늘이 우리에게 부여한 가장 효과적인 경고 신호이기 때문이다. 우리 뇌는 신체 어느 부위에서 문제가 있음을 감지하면 '통증'이라는 경보를 울리고, 이 경보는 그 문제가 완전히 없어질 때까지 계속된다. 높은 데서 떨어져 다리가 부러지거나. 어깨가 빠지거나 혹은 두개골이 골절되면 우리 몸은 경고 신호를 보내는 것이다. 만약 이런 상황에서 아무것도 느끼지 못한다고 상상해 보라.

예컨대 심장발작을 계속 일으키는데 이를 인식하지 못한다면 어떻게? 아마 당신은 쉬거나 산소를 공급받거나 약을 복용하는 것과 같은 적절한 처치를 받지 못할 것이다. 급성 충수염처럼 의학적으로 충분히 치료할 수 있는 질환도 제때 치료하지 않으면 (타는 듯한 하복부 통증이 뚜렷하게 나타나지 않으면 그럴 수 있다) 그 후 벌어질 일을 예상하기란 어렵지 않다. 썩어 들어가는 괴저, 내장의 파열. 고름이 복막 속에 차는 복막염까지. 심하면 죽음에 이를 수 있다.

개의 다리가 부러지면 의사들은 다리에 석고붕대를 한 후 진통제를 거의 주지 않는다. 잔인하게 들릴지 모르지만, 그만한 이유가 있다.

통증 때문에 개가 아픈 다리를 자꾸 움직이지 않도록 하기 위해서다. 약으로 통증을 없애 멧대로 돌아다니게 두면 더 심한 손상을 입을 것이다. 오히려 그런 상황이 더 잔인할 수 있다. 이와 달리 인간은 손상된 다리를 혹사하지 않고 돌보는 것이 얼마나 중요한지 알기 때문에 안전하게 진통제를 복용하는 것이다. 물론 간혹 어리석은 사람들이 있다. 예컨대 어떤 프로 미식축구 선수처럼 한 시즌을 더 뛰고자 코티손'과 노보케인' 주사를 무릎에 맞아가며 경기를 계속하다가 영원히 불구가 될 위험에 처하는 경우가 그렇다.

통증에 대한 반응은 제각각이어서 사람들이 같은 강도로 통증을 느끼거나 반응하는 경우는 없다. 어떤 사람들은 웬만한 통증에 둔감할 만큼 높은 역치 (threshold/를 갖고 있지만, 다른 사람들은 조그만 불쾌감조차도 참지 못한다. 나는 거의 매일 통증에 대해 서로 다르게 반응하는 환자들을 본다. 예를 들어 심장 내 혈관이 좁아지는 관상동맥 질환을 보자. 흔한 것으로 협심증이 있는데, 운동 혹은 감정 변화로 유발되는 조여드는 느낌과 가슴 통증, 불쾌감이 생긴다. 그런데 몇몇 사람들은 동맥이 아무리 심하게 막혀도 증상이 전혀 나타나지 않고 '잠잠하다. 이야말로 최악의 경우라 할 수 있다. 심장에 필요한 양만큼 피가 공급되지 않을 때, 동맥이 막히는 증상을 늦추거나 멈추길 바라는 통증의 경보를 발동하지 못하기 때문이다. 이 경우 •잠잠한 관상동맥 질환으로 급사할 위험이 높다는 사실은 전혀 놀랄 일이 아니다. 따

- **포신피실 1**르온의 입종으로 주는 작용은 근육의 긴장, 신경조직의 흥분에 영향을 주는 것으로 소양로도 쓰인다.
- 침는 마취, 신경차인 아취, 작추 미취에 국소마취제로 사용된다.
- 상驗이 어떤 자극醫 **a**지留 수 있는 최소한의 양 에■ 醫어 역치가 높다면 사소한 자극에는 昏증■ 느끼지 不**S** 것이여 반대로 역치가 낮다면 사소한 자극에도 昏증■ 느린다. 이것은 사함이나 幻완의 상태에 따라다舊 수 있다 **S**혁 **u'** 으로 번역하기도 한다.

라서 어미한 통증이든 절대 그 강도만 가지고 중요성을 판단해서는 안 된다. 다른 특징들이 더 중요할 수 있기 때문이다. 예를 들면 다음과 같은 것들이다.

- 어떤 방식으로 아픈가? 즉 통증이 예리한가. 욱신거리는가, 타는 듯한가. 아니면 빠근하게 아픈가?
- 언제 이곤가? 일부 질병들은 하루 중 몇 차례 발생하기도 하지만 단지 특별한 활동 후에 생기기도 한다.
- 다른 증상들이 통증과 동반되는가? 예를 들어 메스꺼움, 발열, 구토, 발진이 있는지의 여부다.
- 어디가 아픈가? 뒤에서 따로 살펴보겠지만, 인체의 한 부위에서 유발된 통증이 주변 신경을 따라 다른 곳과 연관될 수 있다는 점에서 통증의 지 점은 증상을 밝히는 단서가 된다.

이 모든 특징들이 통증의 원인, 의미 그리고 환자가 어떻게 대처해야 하는지를 결정하는 데 도움이 될 것이다. 따라서 이 장에서는 이런 단서들을 찾아서 통증의 미스터리를 푸는 방법을 알아보•자.

불편한통증, 왜느낄까

통증은 신경계의 두 가지 구성 성분이 효과적으로 작동할 때 느낄 수 있다. 그러려면 우선 신체 부위, 즉 오장육부에 병이 들었거나 근육, 피부 등이 다쳤을 때 이 고통을 감지하는 신경들이 제 역할을 다해야 한다. 또 정보 신호가 대뇌로 전달되기 위해 그 어떤 신경 경로도 손상

되어서는 안 된다. 그리고 전달받은 대뇌는 신호를 분석해서 당사자에게 아프게 하는 뭔가가 있고, 그곳이 어디인지를 가르쳐줄 수 있어야 한다.

하지만 이 과정이 방해받을 때가 있다. 먼저 많은 질병들이 국소 신경에 손상을 입혀 신경이 통증의 신호를 감지하고 전달하는 능력을 잃게 만든다. 또 척수는 신호가 경유하여 대뇌로 가는 마지막 경로가 되는데, 여기서 어떤 사고, 종양 혹은 질병 등으로 끊어지기도 한다. 신경과 척수가 온전해도 대뇌 자체가 손상을 입어서 (예컨대 뇌졸중처럼) 통증 신호를 정확하게 해석하지 못할 수도 있다.

통증을 느끼는 데 제 기능을 다하는 대뇌가 얼마나 중요한지는 최면술이 분명하게 보여준다. 제아무리 강한 통증이라도 이를 느끼지 못하도록 최면을 걸면 아무것도 느끼지 못할 것이다. 신경이 계속 통증 신호를 보내도 마치 전화 교환대 앞에서 꾸벅꾸벅 조는 교환원처럼 대뇌는 그 신호에 반응하지 않는다.

침술은 대뇌가 어떻게 통증 신호에 무감각해지는지를 보여주는 또 다른 예다. 과거 나는 상하이의 한 병원에서 심장 수술을 참관한 적이 있다. 환자는 여성이었다. 그런데 수술하는 동안 그 환자는 아무런 마취도 받지 않았다. 가슴을 열어 심장을 드러냈고, 수술이 끝난 후 가슴을 봉합했지만 수술 내내 그녀는 미소를 띠며 물을 홀짝이는 등 완전히 깨어 있었다. 유일한 '처차'라고는 왼쪽 어깨에 꽂힌 침 하나가 전부였다. 단 25퍼센트의 사람만이 침술 마취에 반응한다지만 그 광경은 왜 인상적이었다. 아직 침이 어떻게, 왜 마취 효과를 내는지는 완전히 이해하지 못한다. 다만 입반적으로 정확한 경혈辨穴에 시술된 침은 대뇌의 어느 특별한 곳에 메시지를 보내 아편과 같은 자연산 마취제

(엔도र्फ, 엔케팔린)를 분비시켜 통증을 은폐하는 것이라고 생각된다.

그렇지만 궁극적으로 통증을 진정시키는 최선의 방법은 근본적인 원인을 알아내 그것을 교정하는 것이다. 예를 들어 폐렴을 치료하는 데는 항생제를 쓰고, 굵은 충수는 제거하고, 척추 사이에 꺾긴 신경은 척추 간격을 느슨하게 하는 것이다. 반면 경우에 따라서는 통증의 실체를 안다 해도 말기 암이나 후천성면역결핍증후군(AIDS)처럼 큰 도움이 안 될 수도 있다. 이런 심각한 상황에서는 통증을 조절하기 위한 그 어떤 수단도 정당화될 때가 있다. 즉, 강력한 마약[^] 진통제, 통증 전달 신경을 절단하는 수술 혹은 통증을 감지하는 대뇌 중추의 수술 등이 여기에 해당된다.

그러나 통증을 그런 극단적인 상황에서 경험하는 경우는 많지 않다. 대부분 골절처럼 일시적이거나 만성 관절염처럼 지속적인 통증을 경험하기 마련이다. 그러므로 생명을 단축시키지 않는 만성적 질환에서 오는 통증에 코데인, 몰핀, 데메롤 혹은 탈원과 같은 강한 마약[^] 진통제는 되도록 사용하지 않는 것이 좋다. 무릇 진통제란 통증의 근본 원인을 뿌리 뽑지 못할 뿐더러 환자를 습관성 약물중독에 빠지게 할 수도 있기 때문이다.

한 예로, 아주 사소한 통증조차 못 참았던 여자 환자가 있었다. 그녀의 담낭 수술을 집도한 외과의사는 자상(?)하기 그지없었는데, 그녀가 부탁하는 대로 2주간이나 데메롤을 투여했다. 그 결과 그녀는 여생을 약물에서 헤어날 수 없었다.

이 장에서 나는 신체 여기저기서 생기는 다양한 통증의 원인과 의미. 그리고 통증이 얼마나 심 각할 수 있는지를 전하고, 또 통증에 어떻게 대처해야 할지를 결정하는 데 도움을 주려고 한다. 여기에는 어떤

분 밤이나 아침에 잤을 때 생긴다) .

- 통증은 대개 근육들이 뭉쳐진 •단단한 띠 (tight band) '로 묘사되곤 한다. 이는 조여드는 느낌이 들지만 맥박이 뛰는 것 같은 박동성을 나타내지는 않는다. 또한 절대 발열을 동반하지 않는다.

긴장성 두통이 있는 사람들은 (솔직하다면) 자신이 인격적인 문제가 있거나 스트레스로 지쳐 있다고 인정할 것이다.

편두통 편두통은 전적으로 다른 특징을 보여준다.

- 두통 자체가 시작되기 몇 분 혹은 몇 시간 전에 경고 기간이 있다. 그동안 환자는 피로하거나 우울하거나 어떤 형태로든 시각적인 장애 또는 다른 신경학적 문제를 경험한다. 즉, 섬광을 느끼거나 눈이 잘 보이지 않으며, 읽는 능력이나 심지어 말하는 능력이 일시적으로 손상된다.
- 편두통은 한쪽에만 통증이 나타나는 일측성 一側性이다. 따라서 거의 같은 쪽에 통증이 생긴다. 통증의 성질은 박동성이며, 대개 아침에 발생해 30분-1시간 후에 서서히 심해진다.
- 두통 발작은 며칠 혹은 몇 주 간격으로 발생하며 그 간격이 몇 달 동안 가지는 않는다. 몇 시간 동안 계속되지만 하루 혹은 이틀을 넘기는 경우는 드물다.
- 편두통은 알코올이나 초콜릿 같은 일부 음식 때문에 생길 수도 있다. 그러다 보니 역설적이게도 종종 스트레스를 받은 다음 긴장을 풀면서 술이나 단것을 섭취할 때 두통이 나타나기도 한다.
- 종종 메스꺼움이나 구토를 동반하고, 자고 나면 덜해진다.

편두통의 한 변형으로 군발두통이 있다. 전형적인 편두통은 여성 특히
 승모관 탈출증*이 있는 여자들에게 많고, 폐경 후 대개 없어지는 데
 반해. 군발두통은 대부분 남성에게 생긴다. 군발두통의 통증은 종종
 눈 뒤에 위치하는데, 매우 급작스럽게 경고도 없이 생기며 5-10분 안
 에 절정에 올랐다가 1시간도 못 돼 사라진다. 이 두통은 종종 알코올
 때문에 나타나며. 수면은 도움이 되지 않는다. 실제로는 군발두통 때
 문에 잠이 깨기도 한다. 이 두통은 하루에 몇 번씩 몇 주간 발생하다가
 멎는다.

M종양으로 생가는 두통 이 증상은 다음과 같은 특별한 특징이 있다.

- 통증의 강도가 변하지는 않지만 시간이 지나면서 점점 더 심해진다.
- 아침에 더 악화된다.
- 힘든 작업, 긴장, 기침, 재채기 그리고 무거운 물건을 들면 악화되고,
 누워 있으면 증상이 줄어든다. 종종 메스꺼움과 구토를 동반한다.

측두동맥염 측두동맥염이 있는 노인에게 발생하는 두통으로 증상이
 심하다. 측두동맥염은 측두부 (구레나룻이 나는 부위 근처) 에 있는 동맥의
 염증성 질환이다. 이 질환을 앓는 사람은 아파서 음식을 씹지 못하고
 시력이 손상되며 전신이 쭈시고 아플 뿐 아니라 열이 나고 체중이 감
 소한다. 이런 가운데 측두동맥염의 두드러지는 증상이 바로 두통이다.
 두통은 머리 한쪽에서 며칠 혹은 몇 주간 계속되며 상당히 국소적이어
 서 손가락으로 그 예민한 부위를 바로 가리킬 수 있을 정도다. 이 질병
 을 진단하려면 생체에서 조직을 떼어내 검사하는 생검을 통해 확인해

• 좌심방과 좌심실 사이에 있는 &악인 습오관이 어떤 원인 때에 제대로 당하지 않는 多公

야 한다. 측두동맥염은 다량의 스테로이드제로 즉각 치료하지 않으면 뇌졸중이나 시력 상실로 이어질 수 있다.

부비동염 흔히 축농증으로 알려진 부비동염도 두통을 일으키는 흔한 원인이다. 따라서 두통을 이 증상 탓으로 간주하는 경우가 많다. 그렇다면 부비동과 관련된 두통은 어떻게 가려낼 수 있을까?

- 대개 심한 감기를 앓고 있는 동안이나 그 후에 시작된다.
- 콧물이 목 뒤로 넘어가는 후비루(後鼻漏) 증상이 있다.
- 얼굴이나 머리의 특정 부위에 국한되며 매우 빨리 생긴다.
- 모든 점액이 배출되기 전인 아침에 더 심하다.
- 기침, 재채기 혹은 갑자기 머리를 움직일 때 악화된다.
- 알코올 섭취, 갑작스러운 온도 변화 그리고 겨울에 따뜻한 곳에서 찬 곳으로 나갈 때 악화된다.

이밖에 흔하지는 않지만 다른 원인으로 생기는 두통이 있다.

상하신경통 동통성 불수의적 경련으로 알려져 있다. 얼굴에 분포하는 주요 신경의 감염증이다. 이것은 대개 중년층에 발생하며, 단지 몇 초간 심하게 찌르는 것 같은 통증을 지속적으로 경험한다. 양치질을 하거나, 씹거나, 심지어 얼굴의 어느 민감한 지점을 건드리기만 해도 증상이 나타날 수 있다.

W 어떤 질환 때문이든 열이 나면 두통이 생길 수 있다.

어리 와상 머리에 외상을 입으면 두통이 흔하게 생긴다.

경막하혈종 노인들은 사소한 머리 충격에도 두개골 아래에 출혈을 일으킬 수 있다. 두개골 아래에 혈액이 고여 있는 것을 경막하혈종이라 하는데, 이 혈종은 대뇌를 압박하여 두통을 일으킬 뿐만 아니라 이상한 행동을 하게 만든다. 뇌전산화단층촬영...기이나 자기공명영상(MRI) 으로 확진한다.

눈 잘못된 안경 처방에서부터 녹내장 (안구 압력의 증가) 까지 갖가지 눈의 문제들은 두통을 일으킬 수 있다.

약물 약물도 머리를 아프게 할 수 있다. 내가 심장내과에서 진료할 때 두통을 가장 많이 유발한 원인은 협심증 치료를 위해 처방한 니트로글리세린과 이소소르비드 디니트레이트 (이소딜) 같은 약물들이었다. 이들 약물은 심장 혈관을 확장시킬 뿐만 아니라 머릿속 혈관을 넓혀 두통을 일으킨다. 항생제, 호르몬제 혹은 어떤 심장약이든 특정 처방을 받고 두통이 생겼다면 우선 그 약물을 의심해보라.

고혈압 박동성 두통을 일으킬 수 있다. 이 두통은 대개 목 뒤에서 느껴지며 아침에 깬 때 제일 심하다.

대뇌 ft혈 갑작스럽고 눈이 어지러우며 두루 퍼져 있는 두통이 지속될 때, 특히 목의 강직¹⁾을 수반하는 경우는 대뇌 속으로 출혈이 있을

• 단순히 뻐뻐한 느낌²⁾이 아니라 육을 앞으로 굽힐 수 정도의 뻐뻐함을 말한다.

가능성이 높다. 대개 젊은 층은 동맥벽이 선천적으로 약해서 혈관이 터져 발생한다. 이에 반해 노년층, 특히 고혈압이 있는 사람들은 오랜 기간 꾸준히 올라간 혈압을 혈관이 이기지 못하고 터져서 출혈이 생긴다.

뇌수막염 특별한 이유 없이 두통이 심하고, 오래 지속되며 발열, 메스꺼움, 구토 그리고 목의 강직이 동반되면 뇌수막염을 의심하고 되도록 빨리 병원으로 달려가야 한다.

두통	
원인	처방
1 AE 레스, 피로, 숙취	휴식과 술의 절제
2 바이러스성 혹은 세균성 감염 (감기)	대부분 저절로 사라짐
3 긴장	근육 이완제*
4 관두통	최선의 치료 섭생*을 준수하고 습관화할 것
5 군®두통	약물요법
6 !뇌종양	약물요법 (스보아드), 외과 수술 혹은 방사선 요법
7 義두동맥영	생검으로 확진, 즉시 스테로이드 치료를 시작해 시력 상실과 뇌졸중을 예방할 것
8 부비동영	계속 끝면 항생제나 배농 (찌거나 따서 고■을 _내는 조치) 이 필요함
9 상차신경■ (등*성 ■수의적 경련)	특이 약■ (테그레■) 이 필요함
10 매	아세트아미노벤 《타이레놀》, 아스피린
n 두부 외상	즉각적인 의학적 주의

관련 긴장 부위의 근^ 있는 침 자리와 등통 부위와 연3된 손과 발에 있는 침 자리에 대한 침

iIS^ 비교적 量^ i라舊 얻는 경우가 않다

• 비성스 鼻<山 송分外」LiarV'O' 포t/현 8식비* 씻어과 초■웠, 커피, 會偶비 석포도주》, 합성

W마료가 포매 다 《修 애하지 않는 것이 표요하다

12 경막하혈증	내과적 또는 외과적 처치
13 녹내장	안과 치료
14 약독 부작용	상세히 기록해서 그 약독을 처방한 와사에게 보고할 것
15 고혈압	의사의 감독 아래 체중 감량, 식이요법, 약독요법으로 반드시 조절할 것
16 뇌출혈	응급 상황으로 즉시 의학적 처치한 받을 것

눈의 통증

눈만이 원인이 아니다



눈이 아픈 것은 대부분 눈 자체의 문제, 즉 감염, 자극 혹은 외상 등이 원인이다. 그러나 간혹 눈이 아프더라도 탈이 난 근원이 코나 부비동처럼 다른 곳일 수 있다. 갑자기 한쪽이나 양쪽 눈이 아프다면 생각할 수 있는 가능성은 다음과 같다.

발열 원인이 무엇이든 열이 나면 눈이 쓰리거나 아프다.

전신성 바이러스 감염 양쪽 안구가 모두 아프고, 온몸이 개운하지 않으며, 몸에 열이 난다. 관절통이 있다면 바이러스로 인한 감기 때문이다. 바이러스성 감염과 연관된 눈의 통증은 24-36시간이 지나면 다른 주요 증상들과 함께 사라진다.

사신경 염증 결막염 (토끼눈) 이나 위아래 눈꺼풀, 각막과 눈의 뒤편에서 들어오는 시신경에 생기는 모든 염증은 눈의 통증을 유발하는 흔한 원인들이다. 눈꺼풀에 생긴 다래끼를 말하는 모낭염도 또 하나의 주범이 될 수 있다.

아■I 미세한 어떤 것. 즉 머리카락이나 먼지는 눈으로 들어올 때 돌

맹이처럼 크게 느껴질 수 있다. 비포장 길을 걸어갈 때 혹은 눈에 뭔가

것
가 튀었을 때 생기는 작은 열상도 심한 통증을 일으킨다.

두 ■ 눈의 통증은 몇몇 형태의 두통들, 특히 편두통이나 측두동맥염과 관련이 있을 수 있다.

(어상포진 • 헤르페스 조스터'라는 바이러스가 일으키는 감염이다. 이는 눈을 침범할 때 끔찍한 통증을 일으킬 뿐만 아니라 시력을 잃게 할 수도 있다. 이 감염증은 특히 노인들에게 흔하며, 처음부터 눈이 빨갛게 되거나 뚜렷한 이상이 생기지는 않는다. 전형적인 피부 증상은 나중에 나타난다.

난시, 원시, 근시 만약 눈의 통증이 1-2주일 동안 생겼다가 금방 사라지고 다시 재발하면 반드시 시력을 검사해야 한다. 단순 난시가 아니면 원시나 근시일 수도 있기 때문이다. 이 문제는 안경으로 교정된다.

만성 부비동염 두통뿐 아니라 자주 눈의 통증을 일으킨다. 얼굴이 예민해지고 종종 가벼운 열이 나며 콧물이 목으로 넘어가는 후비루가 골칫거리로 느껴질지 모른다. 부비동염을 없애기 위해서는 종종 항생제 복용과 고름을 빼내는 배농이 필요하다.

녹내장 안압이 상승해서 생기는 녹내장을 절대로 잊어서는 안 된다. 쉽게 치료할 수 있지만 진찰받지 않는다면 시력을 잃을 수도 있다.

눈을 압박하는 어떤 감각, 통증, 피부가 붉게 변하는 발적(redness)이나 부어오르는 종창(swelling)이 지속되면, 특히 이들 증상이 시력에 영향을 끼친다면 의사에게 도움을 요청해야 한다.



8. 눈의 통증

원인

치방

1 vra

아세트아미노펜 K타이레 ■□□아스피린

2 바이러스성 감신성 (전)

대개 24~36시간 내에 사라짐

3 fl악영 (토까는)

의화적 처치

4 눈 다래끼

국소적 처치

5 눈의 외상 혹은 아물질

의사에게 상담받을 것

6 판두룡

두통이 없다면 눈의 동증도 A년na

7 각두동액영

시력상실이나 뇌s중을 예방하기 위해
내과 치료가 시급함

8 대상포진

눈까지 영향을 미칠 때는 심각한
상황이므로 의사를 찾아갈 것

9 눈의 간정t 잘 맞지 않는 안경>

적절한 처방과 올바른 독서 습관

w 부비동영

항생제와 고통을 뽑아내는 배농 및 세척

11 녹내장

꾸준한 의학적 치치가 필요함

귀의 통증

생명을 위협하지 않지만 그냥 넘어가서는 안 된다



S

한밤중에 아이가 귀가 아프다며 울어대는 것만큼 부모의 잠을 설치게 하는 일은 없을 것이다. 대부분 귀의 통증은 생명을 위협할 정도는 아니지만 그렇다고 그냥 넘어가서도 안 된다. 뉴욕의 한 병원에서는 비극적인 사건이 있었다.

18세가 된 한 소녀가 열이 나고 귀가 아파 병원 응급실로 왔다. 그런데 몇 시간 만에 원인도 모른 채 사망했다. 극단적인 사례이긴 하지만 귀의 통증을 모른 채할 수 없는 이유이기도 하다.

다음은 귀에 통증을 일으키는 원인들이다.

귓속에 생긴 문제 귀의 통증은 귀의 입구에서 고막에 이르는 통로인 외이도에서 뭔가 잘못돼 생기는데 구진/ 자극, 감염, 염증 또는 귀지가 축적되어 생긴 폐색(막힘)이 가장 흔하다. 만일 오염되었거나 혹은 염소로 지나치게 소독한 물에서 수영했다면 귓구멍(이도)에 감염이 일어나거나 염증이 생길 것이다. 고막 파열은 물체로 인한 상해나 감염으로 생기는데 무척 고통스럽다. 한편 외이도와 관련된 것이 아니라면 문제는 좀더 안쪽에 위치한 내이일 수 있다. 이는 감염 혹은 비행이나 다이빙 후에 잘 생긴다. 이때는 비도가 막혀서 내이와 외이 사이의 압력이 평형을 이룰 수 없게 된다.

• 주로 HI부 표피나 진피 상각부에 aw가 솟아올라 있는 것. 직경 0.5-1센티미터 정도다.

— Ψ

i Φ

S

3
U1

안관릉' 이럴 경우 원인은 다른 곳에 있지만 통증은 귀에서 느껴진다. 예를 들어 볼거리를 앓아서 이하선'에 염증이 생겼다면 귀가 아플 수 있다.

안후룡과 치아 염증 이 경우 경고신호가 종종 귀에서 들리곤 한다. 어떤 사람들은 치열이 고르지 않아 턱이 잘 다물어지지 않거나 턱의 경첩관절에 관절염 (측두하악관절 중후군) 을 앓는데 이런 경우에도 귀가 아플 수 있다.

부바등영 특히 귀 뒤에 있는 뼈로 구성된 부분인 유양돌기乳樣突起에 염증이 생겨도 귀가 아프다.

아■질 십입 어린아이가 귀가 아프다면 실제로 도움이 될 만한 충고가 있다. 먼저 손전등으로 아이의 귓속을 살펴보라. 완두콩, 장난감 조각 또는 귀 안을 막을 만한 뭔가가 있는가? 아이들은 정말 놀랄 정도로 자주 귀 안으로 무언가를 무심히 집어넣는다. 귀 안의 물체가 무엇이든지 쉽게 빠져 나오지 않는다면 의사가 나설 차례다. 아이의 귀를 살필 때 절대로 귓속에 귀이개를 넣어서는 안 된다. 물론 어른의 귀도 마찬가지다. 귀는 민감한 기관이어서 단 한 번의 물리적인 손상으로도 평생 청력을 잃을 수 있다.

- 어떤 기관이나 부위에 이상이 생겼S 때 신3학적으로 연관된 원격 부위에 생기는 증상을 말한다.
- 입 안에 있는 세 개의 침샘 가하! 가장 큰 침샘이다. 위* 어금니 근처에 있다 귀일생이라고도 예



중상 귀의 증상

원인

처방

1 이빨질 혹은 귀지 (■ 색)

의사가 제거하게 할 것,
우리하게 직접 하지 알 것

2 외이 감염

의학적 치료와 항생제가 필요함
(국소성 »은 3구제)

3 내이 감염

항생제 요 a

4 고막 파열

의학적 치료

5 치아 감염

차과로 갈 것

6 부비동 감염

적절한 의학적 하치

7 턱 관절염

소영제와 위아래 치아가 맞물침 수
있도록 재배영

혀의 통증

승온 증상의 나침반



“혀를 쑥 내밀고 아-해보세요,”

이 말은 환자의 증상이 혀와 전혀 상관이 없더라도 의사•가• 진찰할 때 흔히 들을 수 있다. 몇몇 나이 지긋한 의사들은 이 같은 요구를 당연하게 생각한다. 물론 오늘날 첨단 의료 기술에 비추어보면 이런 방식의 검사로 얻는 정보에는 다소 한계가 있다. 그럼에도 혀는 여전히 건강 상태를 파악하는 하나의 척도가 된다.

그렇다면 자신의 혀를 보고 무엇을 알 수 있을까?

- 혀가 커진 것은 갑상선 기능 저하나 뇌에서 중요한 역할을 하는 선방조직, 즉 뇌하수체의 기능 항진을 의미할 수 있다.
- 혀의 떨림은 갑상선 기능항진, 다발성 경화증 또는 다양한 여타 신경학적 장애 때문에 발생할 수 있다.
- 매끄럽고 하얀 혀의 표면은 영양 결핍을 암시한다.
- 설태가 두껍게 낀 혀는 탈수, 폭음 혹은 최근에 항생제를 복용한 적이 있음을 시사한다.
- 한쪽으로 치우친 혀는 뇌졸중에 걸렸을 가능성이 높다는 뜻이다.
- 혀의 변색은 황달, 빈혈 혹은 산소 부족 등을 반영한다.

위에서 본 것처럼 혀는 신체의 어느 부위에 탈이 생겼는지를 알려주는 나침반과 같은 역할을 한다.

한편 혀를 쓰라리게 하는 원인들은 다음과 같다.

구강 궤양 혀가 아픈 이유 중 가장 흔한 원인이다. 구강 궤양은 어떤 뚜렷한 이유 없이 혀 (혹은 입속 전체) 에 생기는 고통스러운 질환이다. 몇몇 의사들은 이런 바이러스성 궤양들을 정서적인 스트레스나 피로, 즉 ‘저항력 약화 때문이라고 생각한다.

헤르페스성 미란' 헤르페스 바이러스로 피부나 점막이 손상된 상태.

부장 교합 잘못 맞춰진 치아 배열로 윗니와 아랫니가 바르게 맞물리지 못하는 상태.

상해 간질이 있는 사람들은 발작 중에 혀를 깨물어 손상을 입을 수 있다. 혀의 물리적 상해는 사고나 신체 접촉이 많은 운동으로도 생긴다.

빈혈 철분이나 비타민B₁₂가 부족해서 생기는 빈혈 때문에 만성적으로 혀가 아플수 있다.

흡연 심한 흡연은 혀를 자극하여 쓰리게 한다.

암종 혀에 통증을 일으킬 만한 원인을 찾을 수 없는데도 불쾌감이 지속되면 의사나 치과 의사에게 진찰받는 것이 좋다. 때로는 눈에 보이지 않는 작은 암종이 혀 아래에 생기곤 한다.

• 미란은 피부나 점막의 표층이 결손된 것을 말한다.

신경통 만일 의사도 혀가 아픈 원인을 정확하게 설명하지 못한다면
입으로 연결되는 신경을 의심해보라. 여기서 생기는 자극 증상인 신경
통일 가능성이 높다. 마치 혀의 통증처럼 느껴지지만 사실상 치아나
잇몸 근처에서 형성된 것일 수 있다.

삼장 빨리 걸을 때 혀에 통증이 생겼다가 쉴 때 없어진다면 문제는 심
장이다. 나는 몇몇 협심증 환자의 증상이 가슴이 아닌 치아나 턱. 이따
금씩 혀에 생기는 것을 본 적이 있다/

혀가 지속적으로 아프다면 의사는 주의를 기울여 혀를 살펴야 한다.
물론 그저 사소한 감염이나 자극으로도 혀가 아플 수 있다. 그러나 쉽
게 눈에 보이는 이 기관은 사실 장과 뇌, 심장과 같은 멀리 떨어진 기
관에 생긴 질환을 드러낼 수도 있다. 나아가 자신의 식습관과 개인적
인 생활 습관까지 반영할 수 있다. 이렇게 볼 때 당신에게 늘 혀를 내
밀라고 요구하던 그 나이 많은 '구석 의사들이 결국 옳았던 것이다.

• 한의Wot서는 하傷 심상의 짝 으로 요人선대*繼.□t. 之life 설자. 정사s야, 이것은 심장의 이상■
에서 느끼거나 관찰 있다는 것이다 이 몇 量의 기록은 이 책의 앓은 부모에서 «견할 수
있는 射사傷 선인석으로 파악^는 노변인 와사와 인간 중심의 한의어이 안나는 선형석인 예라 생

각한다



중심 허의 »중

원인

처방

- 1 증대 《싱하게 붓거나 비장상작으夏
비대해자는 증상》: 갑상선가능저하
M 뇌하수체의 기능항진이 원인

의학적 *1료가 필요함

- 2 떨림: 갑상선가능항진 혹은
신경학적 장애

갑상선 질환에 대해 약물, 수술 #
방사선 요법 등의 의학적 치료

- 3 매고롭고 창백함: 영양 결핍

식이 교정

- 4 두꺼워진 혀: 탈수, 폭음 혹은
항상제 부작용

자신의 노력으로 교정 가능함

- 5 한쪽으로 차우침: **W**줄중

의학적 관리가 «요함

- 6 변색: 황달, 빈혈, 산소 부족

변색을 일으키는 내재된 장애* 교정할 것

7 증상

- 구강궤양 《바이러스성》

- 자가 치료 혹은 재발하거나 지속되면
의학적 치료

• 헤르짜스

- 아사클로버

- 꺾니

- 차과로 갈 것

- 외상

- 의학적 평가

- 빈혈

- 원인을 찾아내고 교정할 것

- 흡연

- 금연

- 암

- 방사선 치료, 수술, 화학 요법

- 신경통

- 잔류제

- 치아와 잇몸에서 생긴 연관통

- 차과로 갈 것

- 심장에서 생긴 연관통

- 심장 검사가 필요함

S

! S
de

41

목안의 통증

48시간을 기다려보라. 단, 아이M 바로 병원으로!



어느 날 아침 깨어나 보니 목 안이 아픈데 열은 없고 땀 곳도 말짱하다면 그 이유는 침실이 건조하거나 무척 더웠기 때문일 것이다. 그런데 시간이 지나도 목 안이 계속 아프다면 통증의 원인을 침실이 아니라 다른 곳에서 찾아야 한다. 무엇을 어떻게 해야 할까? 하루나 이틀 정도 기다려보는 것도 좋다. 특별하지 않은 바이러스 때문이라면 저절로 없어질 것이다. 그러나 열이 나면서 목의 임파선이 붓고, 만져서 아프다면 의사를 찾아가자. 큰 증상이 아니라면 적절한 항생제를 처방해줄 것이다. 만약 당신이 당뇨병, 만성 기관지염, 신장 기능 저하, 심장 잡음 등과 같은 몇 가지 심각한 질환을 앓고 있다면 더 꼼꼼하게 살펴볼 것이다. 목 안을 살펴보고 면봉으로 균을 채취한 다음 이 표본을 병리 검사실로 보내 어떤 미생물이 나오는지, 어떤 항생제가 효과적인지를 알아볼 것이다. 그리고 결과를 기다리는 동안 경험적으로 유효한 어떤 항생제를 줄 것이다.

목 안이 아플 때 의사에게 연락해야 할지 아닐지는 다음 몇 가지 요인에 달려 있다.

바이러스성 안두영 열이 나고 목이 아프다면 어떤 종류의 감염 때문일 확률이 높다. 통계적으로 가장 흔한 원인은 바이러스다 (바이러스성 인두염). 인후 안쪽을 보면 무언가 덮여 있거나 얼룩도 없이 붉게 변한 것을 발견할 것이다.

아이들에게서 가장 흔한 세균성 감염은 _연쇄상구균성 인두암이다. 페니실린으로 치료하지 않으면 연쇄상구균성 인두염은 훗날 류마티스 열을 초래해 심장에 문제를 일으킬 수 있다. 목구멍에 생긴 흰 얼룩 반점을 보고 연쇄상 감염임을 알 수 있다. 요즘은 연쇄상구균성 인두염 인지, 다른 감염증인지 구별할 수 있는 아주 간편한 검사 키트 (일반인들도 쉽게 사용할 수 있다) 를 활용한다.

감염성 단핵구증 거의 젊은이들에게서만 나타나는 바이러스성 감염증으로, 음식을 삼키는 것이 매우 고통스럽다. 목구멍은 무척 붉지만 연쇄상 감염에서 보이는 반점은 없다. 또한 임파선이 심하게 부어 쉽게 보이고 만져지는데 특히 뒷목 쪽에 있는 것들이 그렇다. 덧붙이자면, 감염성 단핵구증은 일반적인 경우와 달리 항생제를 피해야 하는 바이러스 감염의 일종이다. 특히 암피실린이라는 약물을 복용하면 얼룩덜룩한 발진이 생길 수 있다.

편도선염 인후통이 있는 아이에게 갑자기 열이 나 이틀간 계속된다면 우선 편도선염을 의심해볼 수 있다. 목 안을 보면 부어 있는 붉은 편도선과 각 편도선의 한쪽에 크림과 같은 노란 막이 덮여 있다. 그러나 급히 편도선을 제거하려 해서는 안 된다. 외과적 수술은 편도선염이 정기적으로 되풀이되는 매우 특별한 경우에만 필요하며, 항생제가 있는 오늘날에는 그리 흔하지 않다.

임질 나이와 상관없이 목을 아프게 하는 몇 가지 '잡균'들이 있다. 쉽게 떠올리지 못하는 것 중 하나가 임균인데, 이는 임질의 원인이 된다,

구강성교를 즐기다보면 임균이 성기에서 인후로 활동 무대를 바꾸어 생길수 있다.

디프테리아 두 세대 전이라면 나는 인후통의 원인 목록에 디프테리아를 포함시켰을 것이다. 그렇지만 예방접종 덕택으로 최근에는 단 한 건도 보지 못했다. 그러나 면역학적으로 불확실한 병력을 가진 많은 사람들이 섞여 사는 요즘을 생각한다면 이 역시 고려해야 한다. 이 디프테리아성 인후염은 지저분한 회색막, 즉 인후 안에 두꺼워진 막이 있으면 알수 있다.

대부분의 인후통이 어떤 감염으로 일어난다 하더라도 예외는 있다. 예를 들어 노인들이 목 안의 통증이나 작열감 (타는 듯한 통증 혹은 화끈거림) 이 있고 불쾌감이 느껴진다면 위장에서 식도로 새어나온 위산 때문이다. 이것은 식도의 열공 탈장*이 있을 때 발생한다. 또 나이와 상관없이 잘못해서 삼킨 생선 뼈나 닭 뼈가 내려가면서 인후를 긁어 따끔 따끔할 수도 있다.

환자들이 목 안이 아파서 전화하면 나는 보통 48시간 동안 지켜보라고 한다. 심지어 열이 약간 있더라도 그렇게 말한다. 대개는 그 시간 동안 아무런 처치를 하지 않아도 증상이 사라진다. 그 환자가 이틀이 지난 후에도 여전히 아프다면 그때 진료실로 오게 해서 목 안을 살펴 며 종종 균을 배양하고, 대개 항생제 한 종류를 처방한다.

젊은이들은 감염성 단핵구증이 있는지 살펴보는데 간단하고 저렴한 혈액검사를 통해 몇 분 안에¹ 확진할 수 있다. 이 경우 보통 항생제를

44

• 위의 이錄무어석 이상오置 월격약⁸ 넘어 違강 내로 **현 증상

처방하지 않는다. 항생제가 커다란 약진(발진)을 일으킬 수 있기 때문이다. 일부 의사들은 이차적 감염을 예방하기 위해 항생제를 주기도 한다.

아이들의 경우 인후통이 발열, 임파선의 종창, 편도선이 성난 것처럼 보이는 상태가 동반되면 즉각 의학적인 주의를 기울여 연쇄상구균성 인두염이 남지 않도록 제대로 치료해야 한다.

증상 속 안의 S증용안象畧>	
원인	처방
1 바이러스성 안두염	치료하지 않아도 깨끗이 없어짐
2 연쇄상구균성 안두염	페니실린이나 다른 항생제로 치료받을 것
3 감염성 단핵구증	휴식과 자가 치료. 항생제 복용을 피할 것
4 편도선염	항생제 치료, 수술은 거의 필요하지 않음
5 임질	항생제 치료
6 디프테리아	항생제에 반응함
7 위산 역류	제산제* 복용할 것
8 생선 뼈 集은 닭 뼈	그 증상< 치료할 것

목의통증

아픔과 불편함이 잦다



당신이 어떤 사람이나 문제 때문에 속을 썩고 있다면 “아프다”고 할 만한 해부학적 부위가 두 군데 있다. 그 중 하나가 바로 목이다. 목은 통증과 불편함이 꽤 자주 생기는 곳이다. 한마디로 ‘튀기를 좋아하는 곳’이다.

사람의 목은 진화라는 긴 시간 동안 크고 무거운 머리를 지탱해 왔다. 다만 줄곧 지속적으로 굽히고 비틀고 또 돌리다 보니 특히 아픔을 잘 느낄 수밖에 없다. 따라서 우리가 그렇게 자주 ‘목에 담이 걸리는’ 것은 별로 놀랄 만한 일이 아니다. 그렇다면 담이 걸리는 원인은 무엇일까? 아래에서 몇 가지 이유를 살펴보자.

갑상선염 음식물을 삼킬 때 목구멍 안쪽이 아니라 목의 외부, 그 중에서도 앞쪽에 아픔을 느낀다면 갑상선의 염증(갑상선염) 때문이다 [갑상선은 ‘아담의 사과(AdamVs apple)’라는 후두융기 바로 아래쪽 목의 정 중앙선에 있다]. 이 부위는 만지면 매우 아프다. 또한 대개 가볍게 열이 나지만 전체적으로 그리 심하지는 않다.

갑상선염은 일종의 자가면역성 질환이다. 갑상선 자체 통증은 며칠 정도만 지속되지만 종종 갑상선이 영구적으로 손상되기도 한다. 따라서 급성 증상들이 가라앉은 후라도 계속 검사를 받아 갑상선 기능이 정상적인지 반드시 확인해야 한다.

경동맥압통 이제 시나리오를 조금 바꿔보자. 당신이 뭔가를 삼킬 때 혹은 목을 만질 때 인후부의 겉면에 통증이 있다고 생각해보자. 그 부위는 갑상선염처럼 앞부분이 아니라 맥박을 느낄 수 있는 목의 양 측면 중 한 곳이다. 그렇다면 이는 뇌에 혈액을 공급하는 경동맥이라는 큰 동맥에 생긴 염증성 질환, 즉 경동맥압통일 수 있다. 경동맥압통의 원인을 아는 사람은 없다. 다만 자가면역 과정 혹은 바이러스 때문이라고 추측한다. 다행히 그 증상들은 아스피린으로 좋아지며, 며칠 후면 깨끗이 사라진다. 하지만 이런 증상이 몇 주씩 가는 경우도 있다. 이때는 스테로이드 호르몬으로 통증을 줄여줄 필요가 있다.

임파선 종대 목에 생기는 통증에는 또 하나의 변이가 있다. 뭔가를 삼킬 때 목구멍이 아프고, 또 목에 이전에는 없었던 임파선 (임파절) 종대 (임파선이 부어 커진 증상) 가 느껴지는 증상이다. 임파선은 구강, 귀, 목 뒤 그리고 두개부 표면을 통해 빠져 나오는 감염 물질들을 걸러준다. 다음에 나열된 증상들은 임파선을 확대시키고, 만지면 아프다. 목 앞에 생기면 인후 감염을, 턱 아래는 최근 치과 치료를 받고 생긴 문제를, 목뒤는 두피나 귓구멍의 감염이나 감염성 단핵구증 혹은 풍진을 시사한다.

임파선 종대가 걱정된다면 기억할 만한 유용한 규칙이 있다. 바로 임파선의 통증은 다른 질병과 달리 대개 감염 때문에 생긴다는 것이다. 백혈병, 임파종 그리고 여타 형태의 암에서는 아프지 않고 고무를 만지는 듯하다. 또 이들 증상은 임파 감염으로 생기는 것보다 더 딱딱해서, 보통 면도나 화장을 하다가 우연히 알게 된다. 그 이유는 어떤 증상이 잘 나타나지 않는 질환들이기 때문이다. 고통스럽든 그렇지 않

내 몸 증상 백과



내 몸에 나타Life 건강 적산호, 증상에 대한 거의 모든 것

의 아舊끼? 끼... 일과한가? 병연에 가야 하나? 내 름에 나타나는 증상으로 더 이상 걱정하거나 ■안해하지 아근H

뉴욕 타임스 장기 베스트셀러
의사들도 찾아보는 증상 가이드!

편두통의 한 변형으로 군발두통이 있다. 전형적인 편두통은 여성 특히
 승모관 탈출증*이 있는 여자들에게 많고, 폐경 후 대개 없어지는 데
 반해. 군발두통은 대부분 남성에게 생긴다. 군발두통의 통증은 종종
 눈 뒤에 위치하는데, 매우 급작스럽게 경고도 없이 생기며 5-10분 안
 에 절정에 올랐다가 1시간도 못 돼 사라진다. 이 두통은 종종 알코올
 때문에 나타나며. 수면은 도움이 되지 않는다. 실제로는 군발두통 때
 문에 잠이 깨기도 한다. 이 두통은 하루에 몇 번씩 몇 주간 발생하다가
 멎는다.

M종양으로 생가는 두통 이 증상은 다음과 같은 특별한 특징이 있다.

- 통증의 강도가 변하지는 않지만 시간이 지나면서 점점 더 심해진다.
- 아침에 더 악화된다.
- 힘든 작업, 긴장, 기침, 재채기 그리고 무거운 물건을 들면 악화되고,
 누워 있으면 증상이 줄어든다. 종종 메스꺼움과 구토를 동반한다.

측두동맥염 측두동맥염이 있는 노인에게 발생하는 두통으로 증상이
 심하다. 측두동맥염은 측두부 (구레나룻이 나는 부위 근처) 에 있는 동맥의
 염증성 질환이다. 이 질환을 앓는 사람은 아파서 음식을 씹지 못하고
 시력이 손상되며 전신이 쭉시고 아플 뿐 아니라 열이 나고 체중이 감
 소한다. 이런 가운데 측두동맥염의 두드러지는 증상이 바로 두통이다.
 두통은 머리 한쪽에서 며칠 혹은 몇 주간 계속되며 상당히 국소적이어
 서 손가락으로 그 예민한 부위를 바로 가리킬 수 있을 정도다. 이 질병
 을 진단하려면 생체에서 조직을 떼어내 검사하는 생검을 통해 확인해

- 좌심방과 좌심실 사이에 있는 &악인 습오관이 어떤 원인 때에 제대로 당하지 않는 多公

관계는 희생된다. 흡연자라면 직접 검진해볼 수 있다. 맥바을 세고, 혈압도 재본 후 첫 담배를 물고 불을 붙여보라. 그리곤 한 모금 빨아들이고 어떤 일이 일어나는지 살펴보자. 아마도 당신의 맥박은 분당 20회 증가할 것이고, 혈압도 10-20이 상승할 것이다. 바라건대 다시는 담배를 피우지 말라. 이런 사실이 30년 전에 내가 담배를 끊은 이유다!

이런 '끝내주는 기분'이 주는 더욱 심각한 결과는 유리 지방산(free fatty acids)을 혈중으로 방출하는 것이다. 이것은 결국 동맥에 정착해 동맥을 막아버린다. 그래서 흡연이 심장발작을 일으킬 위험을 2배나 증가시키고, 심장병으로 급사할 위험을 약 2-4배 정도 더 높인다. 더구나 흡연자가 심장발작을 일으킬 때는 비흡연자보다 사망할 가능성이 더 높다. 그것도 1시간 이내에 갑자기 말이다. 이렇게 동맥을 막는 지방산의 분비에 덧붙여, 빨이 <인 연기는 혈관을 경축시켜 직경을 좁힌다. 이때 협심증의 특징인 목구멍과 흉부에서 수축되는 것 같은 느낌을 받을 것이다.

흡연자와 같은 공간에서 담배 연기를 맡는 간접흡연도 위험하기는 마찬가지다, 개인적으로 비행기에서는 지금처럼 비행시간이 2시간 미만일 때만 금연하게 할 것이 아니라 흡연을 완전히 금지하기 바란다. 그렇게 하도록 당신이 요구해보는 것은 어떨까? 나는 요구했다!

오랫동안 담배를 피운 사람들은 종종 이런 태도를 취 한다.

“무슨 차이가 있겠어요? 그렇게 오랫동안 담배를 피워왔는데 이제 끊어봐야 아무 도움도 안 돼요/

- 간접 흡연의 _해가 직접 B연보다 더 심각하다는 연구 결과가 있다. 담배■ 태을 때 발생하는 연기는 두 부류, A 주류幻피우는 사환이 마시는 연기》과 부류연 《피우는 주위 사환이 마시는 연기》으로 나뉜다. 그런데, 주류연의 경우 담배 입터■ a해 일차적으로 독소가 a러자는 반면, 부류연의 경우는 그e 여과 없이 마시게 되므로 오히려 더 위험하다는 것이다.

되지 않는 곳에서는 고혈압을 일으킬 수 있다. 당신이 흑인이라면 비록 혈압이 정상일지라도 소금 섭취량을 줄이고 적어도 1 년에 두 번씩은 혈압을 재보는 것이 좋다. 고혈압은 발견되지 않는다면 '침묵의 살인자'임을 명심하자. 주의해서 지켜 봐야 한다. 고혈압이 증상을 일으킬 때는 대개 박동성 두통, 간간이 생기는 코피 그리고 머리에 뭔가 짝찬 듯한 느낌이 나타난다.

락토오스 (유당) 불내증 흑인들에게 (뿐만 아니라 유대인들과 아시아인들도) 좀더 흔하게 발견되는 또 다른 증후. 비록 심각하지 않은 경우가 대부분이지만 이 질환은 삶을 꽤 비참하게 만들 수 있다. 유당불내증이 있는 사람들은 음식물 중에 락토오스 (락토오스는 우유와 모든 유제품 속에 있는 당이다) 를 소화하는 효소인 락타아제가 부족하다. 락토오스가 소화되지 않으면 식후 1-2시간 내에 가스, 복부 팽만, 배를 굽힐 정도의 심한 복통과 설사가 생긴다. 미국에서는 흑인의 70퍼센트가 유당불내증이 있다. 당신이 어떤 인종이든 (특히 흑인종, 유대인종 혹은 아시아 계통의 인종이라면), 가스가 차고 급격한 복통이 생기는 것이 유제품과 관련이 있다면 담낭 및 위장관 질환에 대한 정밀검사를 받기 전에 락토오스가 없는 음식물을 먹어보는 것이 좋다. 당신이 락타아제 결핍 환자라면 그 증상들은 없어질 가능성이 높다.

이밖에 흑인이 백인보다 사망률이 더 높은 일군의 질병들이 있다. 당뇨병. 전신성 홍반성 낭창, 녹내장. 순환기계 문제 그리고 암이다. 나는 가난과 그 결과들 (일차적으로 조기 진단의 실패와 부적절한 치료) 이 이 통계자료에 큰 몫을 했다고 믿는다.

허리 통증

직립이 아니라 생활 습관이 더 문제다

次

허리 통증 즉, 요통은 다른 어떤 통증보다 생활하는 데 더 많은 장애가 된다. 이는 호모 사피엔스가 직립하여 두 발로 서는 진화 과정에서 생긴 하나의 실수였을지 모른다! 직립은 척추에 많은 압박을 주기 때문이다. 하지만 이것만이 모든 요통의 원인은 아니다. 그릇된 자세. 비만, 잘못 만들어진 의자와 매트리스, 배 근육과 허리 근육의 약화, 무거운 물체를 드는 것과 외상, 유전적 소인, 관절염 등은 •설계상의 구조적 오류보다 허리 통증에 더 큰 역할을 한다.

등뼈는 일렬로 모아 세운 등근 뼈 (척추) 들의 집단으로. •디스크disc라고 부르는 스펀지와 같은 충격 흡수제로 분리되어 있다. 이 등뼈는 인체를 똑바로 세워주지만 동시에 구부리고 비틀고 움직일 수 있도록 충분한 유연성을 제공한다. 또 대뇌의 기저에서 허리 아래쪽까지 뻗어서 내려가는 신경 다발인 척수를 보호한다. 이 신경들은 등뼈에서 다양한 장기로 각각의 경로를 따라 그 가치를 뽐내고 있다.

정말 고통스러운 요통은 등뼈 중에서도 대체로 목 (경추) 이나 아래로 내려간 부분 (요추) 에 생긴다. 어떤 기능장애가 그 원인으로 짐작된다. 이들 부위는 가장 큰 압력을 받기 쉽고, 또 가장 자주 근육이 뭉치기 때문이다. 요통 자체는 척추, 디스크, 신경 그리고 이들을 둘러싸고 있는 근육들의 상호작용에서 생겨난다.

관장염 등허리에 생기는 문세는 대부분 능뼈에 생긴 관절염 때문인데

특정한 자세로 취했을 때 더 악화된다. 예를 들어 택시를 잡으려고 팔을 어깨 위로 들었을 때 가장 아플 수 있으며, 외투 소매에 팔을 넣기 힘들지도 모른다.

- 어깨를 움직일 때 더 악화되지 않고 목 손상도 없었다면 어깨 통증은 횡격막에서 생긴 연관통일 수 있다. 또한 심호흡을 할 때 배가 아프거나 기침을 할 때 혹은 가슴에 찌르는 듯이 통증이 생길지 모른다. 만약 그 통증이 우측 어깨에서 느껴지고, 횡격막에서 온다면 의심되는 질환으로는 '열 받은 담낭 (담낭비)', 간종대, 혹은 폐 질환 등이 있다. 이 모두는 횡격막을 자극할 수 있다. 반면 왼쪽 어깨가 아프다면 그 출처는 대개 비장의 손상이나 폐에 생긴 질환이다.

+ 손상 어깨 통증	
원인	처방
1 손상	엑스선 촬영으로 진단하고 적절한 치료법 할 것
2 점액낭염	소염제, 국소 주사
3 건염	소염제, 국소 주사
4 관«영	營리요법, 뭉증 조절
5 다스크 질환	휴식, 견인, 수술
6 e 상증	심장약, 혈관 성형술, 수술
7 심장W 작	즉시 심장발작을 다■ 수 있는 규모의 응급실로 가서 의사의 도움을 요청할 것
6 횡격막자극	지체 없이 의사■ 찾을 것

신경병증 신경이 원인이 되어 발에 통증이 생길 수도 있다. 여기서 말하는 '신경의 원인'은 정서적인 의미가 아니라 신체적인 것이다. 다리에서 통증이 생긴 경우처럼 발에 연결되는 신경도 척추에서 나온다. 그 척추 사이의 디스크가 어느 특별한 신경을 누를 때 발을 향해 내려가는 모든 경로에 아픔을 느끼게 된다. 이 경우 자가 진단할 수 있는 검사법이 있는데, 발뒤꿈치로 걸어보는 것이다, 만약 그 신경이 눌려 있다면 다리 근육은 뒤꿈치로 걷는 것을 지탱하지 못할 것이다.

신경은 매독, 당뇨병, 알코올중독증과 심한 흡연 및 몇 가지 신경학적 질환을 포함한 다양한 장애들로 기능 이상을 일으킬 수 있다. 이러한 신경의 문제는 원인과 관계없이 '신경병증'이라고 부른다. 이 질병이 유발하는 통증은 간헐적이고, 칼로 베이거나 쏘이거나 타는 것처럼 느껴진다. 순환기 질환에서 나타나는 박동성 통증, 혹은 통풍에서 보이는 극렬하고 지속적인 고통이나 관절염의 만성적인 통증과는 다르다.

신경종 어떤 사람들은 발가락 신경에 생기는 작은 종창인 신경종으로 끔찍한 고통을 겪기도 한다. 이것은 만져지지 않으며 엑스선 촬영에서도 나타나지 않는다. 왜 생기는지는 아무도 모르지만 통증을 덜기 위한 유일한 방법은 수술로 없애는 것이다. 신경종은 다른 모든 가능성들을 제외한 후에야 진단할 수 있다.

발에 통증이 있을 때 세 가지를 기억하자. 우선 편안한 구두를 신어 eR 패션 때문에 발을 희생시켜야만 한다면 많은 곳에서 내가 본 현명한 사람들처럼 해보라. 즉, 출근 때는 멋진 신발을 신고 회사에서는 편안한 운동화나 실내화를 이용하자, 밖을 많이 돌아다니는 직업이라면 그

옆구리 통증

콩팥 이상이 원인의 전부는 아니다



대부분의 사람들은 옆구리 통증이 콩팥의 이상 때문이라고 생각한다. 그럴 때도 있지만 늘 그렇지는 않다 (옆구리는 좌·우상복부와 등 사이에 있다) .

척추 관S영, 근육 S축 모두 신장과는 아무 관련이 없지만 그 부위에 불쾌감을 일으킬 수 있다.

광5뎀 다스크 척추에서 옆구리로 가는 신경들을 누르면서 통증을 일으킬 수 있다.

대상포진 이유도 모르는 국소적인 통증을 며칠 동안 겪은 후, 특징적으로 몸의 한쪽에만 생기는 발진이 나타난다. 다만 통증과 함께 발열, 오한 그리고 요로계에 문제가 있다면 신장 이상을 원인으로 생각해봐야한다.

산장 장애 신장에서 쉽게 생기는 몇 가지 장애가 있는데. 그 중 어떤 것이라도 옆구리 통증으로 이어질 수 있다. 소변 배출을 막는 결석은 소변이 콩팥으로 역류해 들어가 콩팥이 부풀고 옆구리가 아플 수 있다. 콩팥은 감염이 되거나 농양이 생길 수도 있다. 또 떠돌아다니는 혈괴인 색전에 의해 폐색이나 출혈이 일어날 수도 있다. 혈액 응고를 억제하는

역할이나 그 배우자의 역할에 관한 경험과 교육이 부족하여 생긴 결과임을 자주 발견한다. 질의 기형이나 감염은 전혀 없고, 호르몬 수치도 적절하고, 저절로 나오는 윤활 물질도 풍부하고, 아무런 감정적인 문제도 없을 때는 지나치게 원기가 넘치거나 참을성 없는 배우자가 성교통의 원인으로 지목된다. 이 경우 치료방법은 간단하다. 남편의 배려, 참을성 그리고 서로의 요구에 대한 이해다.

고통스러운 남성 성적 행위를 논할 때 전통적으로 남성은 정력(혹은 이힘의 결여)에 대해서만 초점이 맞춰졌던 것과 마찬가지로 성교통은 대개 여성들의 관점에서만 고려되었다. 그러나 남자도 성행위가 고통스러울 수 있다. 그 이유는 대체로 음경 표면의 감염 때문이다. 예를 들면 헤르페스 발진 같은 것이 그렇다. 대부분의 남자들은 그런 경우에 상대에게 게으름을 두려워 어쩔든 절제하고 싶을 것이다. 또한 전립선이 감염되거나 염증이 생겼을 때 성교는 불쾌해질 수 있다. 이런 장애는 앞서 언급한 페로니 병으로서 종종 고통스러운 성교와 관련이 있다. 상처 조직인 반흔 조직(scar tissue)이 음경을 이루는 내부 줄기에 생기면 발기할 때 마치 부메랑처럼 보인다. 이 질환의 원인은 알려져 있지 않지만 일종의 자가면역성 질환이라고 추정한다. 경우에 따라 수술적인 교정으로 증상을 약간 감소시킨다고 하더라도 치료 결과는 대부분 만족스럽지 못하다.

액은 각 조직들로 배달되어 거기서 산소를 내려놓고 이산화탄소와 다른 폐기물질을 수거한다. 산소를 소모한 이 혈액은 이제 정맥을 통해 심장의 우측으로 되돌아와서 폐를 거쳐 다시 산소와 결합한다. 그 후 심장 좌측으로 되돌아와서 이 순환을 완료한다. 심장발작이나 장기간의 고혈압, 바이러스 감염이나 판막 질환 등으로 심장 근육이 약화될 때, 심장은 정맥에서 되돌아온 모든 혈액을 폐로 배출할 만큼 강하지 않다. 그래서 잠시 후에 그 혈액은 정맥으로 되돌아가기 시작한다. 그 결과 혈류계통상 심장의 하류에 위치한 간은 혈액으로 충혈되고 종대된다. 마침내 다리처럼 먼 곳에 있는 정맥들도 팽창한다. 어느순간 혈액 내의 액체 성분은 조직 안으로 스며들어 조직을 붓게 만든다.

심장의 왼쪽 부분이 약화될 때 기관지로부터의 신선한 혈액은 수용되지 못하고 폐로 되돌아간다. 이 폐 울혈은 호흡곤란과 기침을 일으킨다. 심장의 우측과 좌측은 대개 함께 약해지기 때문에 심부전이 있는 사람 중에는 다리가 부을 뿐만 아니라 숨쉬기가 힘든 경우도 있다. 몇 가지 다른 질환들이 어떻게 하지를 붓게 하는지 살펴보자.

정맥염 다리 표면 혹은 심부에 있는 하나 이상의 정맥이 염증을 일으키거나 혈전으로 막힐 때 생긴다. 염증은 통증, 종창 그리고 발적을 일으킨다. 정맥의 폐색은 혈액을 강제로 되돌려 그 주위 조직으로 새어나가게 하며, 정맥벽은 염증 때문에 투과성이 더 높아진다. 양쪽 다리에 문제를 일으키는 심부전과는 반대로 정맥염은 대개 한쪽에만 증상이 나타난다.

중증의 산장 질환 다리, 안면 그리고 손 (반지를 끼거나 벨 수 없다) 등 온

리에서는 암페타민을 '스피드'라고 부르는데, 아주 잘 붙인 이름이 C}. 왜냐하면 이 약들은 실제로 사람을 가속시켜 주기 때문이다. 암페타민을 끊는다는 의미로 만든 속어인 '추락(crashing)'도 그런 면에서는 잘 지어진 이름이다. 그 이유는 암페타민 복용을 중단하면 흔히 우울증과 정신착란을 일으키기 때문이다.

정신과 장애가 있는 환자들을 치료하는 데 사용하는 약물들은 기적적인 치료 효과가 있지만 사고 과정을 방해할 수 있다. 대표적인 약물로는 리튬, 바르비투르산염, 삼환계 항우울제 그리고 브로마이드 등이 있다. 진경제, 아트로핀, 코티손제제, 디기탈리스 등 신체적 질병을 치료하기 위해 처방된 약물들도 같은 작용을 한다. 누군가의 행동 변화를 목격한다면 가장 먼저 음식과 약물들을 고려하라.

감정적인 문제 ■ 치매를 일으키거나 비슷한 작용을 한다. 나는 훌륭한 경력을 지닌 한 유명 변호사를 알고 있다. 그는 80세의 나이에도 꽤 건강했다. 하지만 끔찍할 만큼 우울증에 빠져 있었다. 그의 법률회사는 다른 회사에 합병되었고, 그는 이름뿐인 직책과 아무 할 일도 없는 업무를 배정받은 채 한 계단 밀리듯 승진했다. 그는 일 말고는 살아가면서 어떤 취미나 특기도 개발하지 못했다. 자녀들은 다 자라서 그를 떠났고, 아내도 몇 해 전에 죽었다. 그는 혼자였고 자신이 필요하지 않은 존재라는 사실을 인정할 수 없었다. 그가 도와줄 수 있는 분쟁과 재판이 있었지만 아무도 그에게 자문을 구하려 하지 않았다. 그의 자아는 이 사실을 견딜 수 없었다. 결국 그는 직장에서 물러났고 전형적인 악순환의 형태를 밟아 친구들에게 따돌림을 당했다. 친구들은 더 이상 그와 가깝게 지내봐야 변 볼 일 없다고 생각했기 때문이다. 심장에 생