

진료 전략!

어떻게?



을지인대
가정의학과
오 한진 교수

진료와 상담

- **진료**를 해야 할까?

- 환자가 불편한 것을 말하는데

- **상담**을 해야 할까?

- 어떻게 시작하지?

- 상담의 원칙!

- 내담자의 감정표현을 편하게 유도, 경청
- 내담자 수용, 및 비심판적인 태도
- 자기 결정의 원리

무엇을 도와드릴까요?

- 첫 질문

- 전체적 내용 파악에 중요

- 어떻게 여기 오시게 되었나요?

- 어떤 문제가 있나요?

- 무엇을 도와드릴까요?

- 환자의 필요한 부분을 확인한다.

여러가지 문제가 있어요!

- 설명력이 부족한 경우
 - 하나씩 천천히
- 정확한 확인이 필요
 - 제일 불편한게 뭐죠?
- 우울증과 신체화 장애
 - 차이가 있다.
 - 간발의 차이?
 - 복잡하고 단순하고?

여기저기가 다 불편해요

- 아픈 곳이 있나요?

- 여러곳?

- 잠은 잘 주무시는지?

- 꿈이 많으신가요?

- 아침은 개운한 편?

- 식사에는 문제가 없나요?

- 입맛이 없나요?

- 먹고싶지가 않은가요?

- 스트레스가 있나요?

마음이 아파요!

- 우울하십니까요?
- 스트레스 확인
 - 잘 모르겠어요
 - 의욕이 없어요
 - 재미가 없어요
- 주 원인?
 - ???

잠이 잘 안와요!

- 우울하진 않아요; 신체화 장애
- 스트레스 확인
 - 경제적 문제
 - 배신, 모함
 - 비존중, 공개적 모욕, 망신
- 주 원인?
 - 경제적
 - 인간관계

신체화 장애 - 증상들

- 증상 확인

- 자율신경계 증상
- 심장, 숨쉬기, 소화, 체온, 혈압, 당뇨
- 통증, 분비(침, 땀)

- 주 원인?

- 경제적
- 인간관계

우울증과 신체화 장애 구분?

- 반드시 필요
- 시작이 다르다

우울증 - amine theory

serotonine - SSRI

신체화 장애 - stress hormone

ANS - vagus n.

- 치료 방법은 같다?
— 같지만 다르다

차이점을 찾아야!!

중추신경계

도파민
세로토닌
아드레날린

우울증
조울증
재미
자살

스트레스

중추신경계

HPA Axis

↓
자율신경계

심장 두근, 숨이 참
손발이 시려움
소화 문제, 수면
혈당, 혈압, 분비물

스트레스 !!!

- 스트레스 ?

일, 사람, 환경, 돈

내 마음(감정)의 상처



기억의
문제?

- 감정 따라 다르다?

— 감성적?

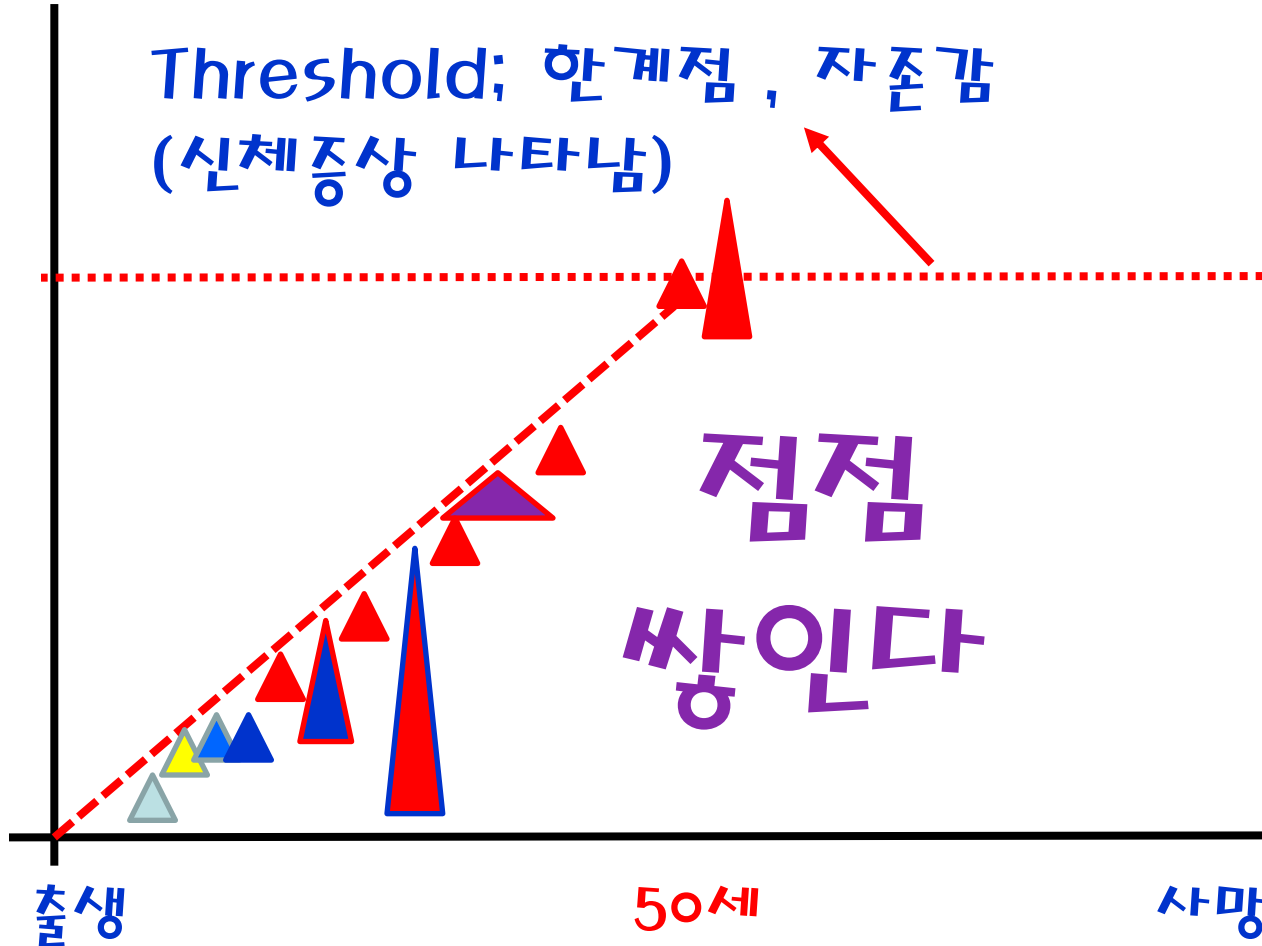
— 이성적?

- 상처란 ?

— 사라지지 않는다



스트레스 한계점



자율신경계의 작용

- 생명 유지 기능

- 심장 박동 유지

- 호흡 유지

- 체온 유지

- 위장관 운동 유지

- 혈압, 혈당 유지

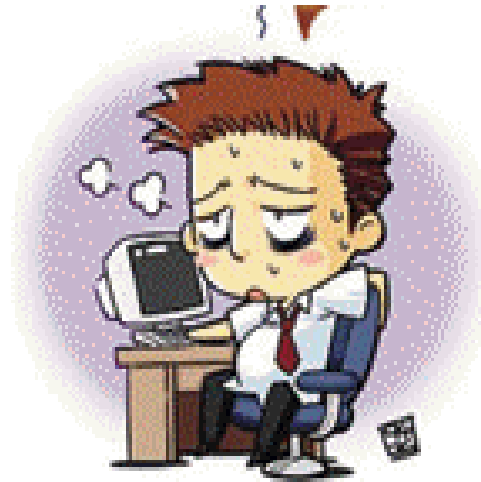
- 수면 유지

- 분비물(소변, 침, 땀 등)



스트레스에 의한 신체 증상

1. 두통, 뒷목의 뻣뻣함
2. 헛기침, 가래, 인두신경증
3. 소화불량, 식욕감소
4. 불면증, 과수면
5. 빈뇨, 야간 빈뇨
6. 어지럽다, 귀소리(이명)
7. 손발 시림, 화끈거림.
8. 피곤하다. 눈꺼풀 떨림
9. 붓는다(부종), 탈모, 피부트러블
10. 여기저기 통증, 아프다.
11. 2주이상 기침이 난다.
12. 월경이 불규칙하다.



한방에 해결해 주세요!!

원인

공부
예습, 복습

스트레스, 고민, 불안,
원한, 분노, 억울함
짜증, 외로움, 어려움

식사조절
운동
스트레스조절

결과

시험
잠
체중

스트레스 확인 방법

스트레스 지수

설문지

스트레스 호르몬

cortisol/DHEAs

염증 지표 검사

hs-CRP

ESR, ASO

Monocyte

lymphocyte

자율신경 검사

모발미네랄 검사

스트레스 회복

- **자존감 회복**
 - 칭찬, 성취감
- **행복하기 위한 방법!**
 - 큰 행복보다 작은 즐거움
 - 가치 있는 활동 - 적극 참여
 - **몰입**의 즐거움
(의미, 즐거움, 참여)
 - **강도(세기)**가 아니라 빈도

