

## 공황 장애

**뇌**의 신경전달체계에 비정상적인 화학변화가 일어나 갑자기 왼쪽 가슴이 아프고 심장박동수가 크게 증가하면서 호흡곤란, 현기증 등의 증상과 함께 극심한 공포감으로 고통받는 것을 공황장애라고 한다.

요즘 IMF 등으로 인해 국가 전체가 어려움을 겪고 있는 가운데, 불안한 사회 분위기로 인해, 발병률이 높아질 것으로 예상되는 것이 이 공황장애이다.

남성에 비해 젊은 여성들에게 2배 정도 더 많이 발생하는 공황장애는 특별한 이유없이 갑작스럽게 가슴이 뛰고 호흡이 곤란해지면서 사지에 힘이 빠지고 불안감이 엄습하는데, 심해지면 광장공

포증이 유발된다.

공황장애는 심한 정신적 스트레스나 충격, 과도한 음주와 카페인 섭취, 지나친흡연, 불면

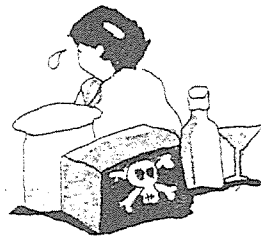
증, 약물(흥분제, 환각제, 살빼는 약 등) 등에 의해 증상이 악화되기도 하고, 우울증에 빠져 알코올이나 약물에 중독되기 쉬우며 고혈압·불면증·성기능장애 등도 초래하고, 중증이면 자살까지 가는 무서운 병이다.

공황장애는 정확한 진단이 필요한 만성 질환으로, 치료를 하지

않으면 점점 심해지고 자주 재발할 뿐만 아니라 증상이 또 생기지나 않을까 하는 불안한 마음을 계속 갖게 된다.

공황장애는 특히 공포증을 동반하는데, 대중이 있는 곳을 두려워하고 혼자 외출하거나 대중교통을 이용하지도 못하며, 혼자 집에 있는 것도 불안해한다.

공황장애는 여러 가지 증상으로 인해 협심증·심



장마비·뇌졸중 등으로 오인되는 경우가 흔하다.

치료는 약물치료·명상·최면술·인지치료·정신적 이완 등 행동치료를 병행하는 것이 효과적이며, 환자의 성격, 증세의 양상을 고려해 적절히 시행하면 80% 이상의 환자가 일상생활에 지장이 없는 정도로 조절이 가능하다.

치료시 꼭 알아두어야 할 사항은, 치료에는 인내심이 필요하다. 치료는 3~12개월 정도 걸리는데 의사를 믿고 지시에 잘 따라야 하며 약도 의사의 처방대로 잘 따라야 한다. 처방 약 이외의 약물을 환자 임의대로 복용해서도 절대 안된다.

또 과음·커피·흡연은 반드시 금하고 규칙적인 수면에도 힘써야 하며, 가벼운 운동을 규칙적으로 하고 일분에 10회 이하로 천천히 복식호흡을 하도록 한다. 증상이 생기더라도 당황하지 말고 몸에 아무 이상이 없다는 확신을 가져야 하며, 이병원 저병원 전전해서는 안된다. 끝으로 가족들이 환자를 이해해주고 꾸준히 치료를 받도록 도와주어야 한다. 77

### 공황장애의 주요 증상 (다음 중 4가지 증상만 있으면 공황장애 의심)

1. 호흡곤란 : 가슴이 답답하다, 한숨을 자주 쉰다.
2. 흉부통 : 가슴이 아프다, 가슴이 조인다.
3. 질식감 : 숨쉬기 힘들어 질식할 것 같다.
4. 현기증 : 어지럽다, 아찔하다.
5. 가슴이 마구 뛰다, 심장이 터질 것 같다.
6. 식은 땀이난다.
7. 메스껍다, 구역질이난다.
8. 손발이 화끈거리고 손이 차다.
9. 손발이 저리다, 감각이 없다.
10. 몸이 떨린다, 몸에 힘이 쭉 빠진다.
11. 비현실감 : 이상한 느낌이 든다, 붕 뜨는 기분이다.
12. 죽음공포 : 이러다 죽을 것 같아 무섭다.
13. 정신을 잃을 것 같다. 쓰러지거나 앓을까 겁난다.