

공포감에 당황하는 증상

한의학에서 알아본 공황장애

직장인 K씨는 최근 서울로 올라오는 고속도로상에서 차가 잠시 정체되어 있는 동안 갑자기 가슴이 답답하고 식은땀이 나며 심장이 심하게 뛰면서 숨이막 막혀 금방이라도 죽을 것 같았다. 그대로 한참을 앉아 있다가 간신히 가까운 병원을 찾았지만, 검사결과 아무런 이상이 발견되지 않았다고 한다. 이런 병이 바로 '공황장애'이다.



조 홍 긴
옛날한의원 원장
경원한의대 겸임교수

공포감에 당황하는 공황장애

공황장애(恐慌障礙)를 글자대로 풀이하면 공포감에 당황하는 증상이라는 뜻이다. 마치 어린 새가 둥우리 밖으로 나와서 새로운 환경에 무섭고 당황해 하는 것처럼 그런 증상이 우리 몸에 일어나는 것을 가르키는 말이다.

이를테면, 집의 거실에 앉아 텔레비전을 보고 있다가 갑자기 심장이 뛰고 숨이 막힐 듯하면서 어지러움과 식은땀을 흘리고 손발이 차지며 마비될 것 같은 감각을 느낀다.

동시에 무슨 응급상황이 신체 내에 일어나고 있는 것 같아 심장이 곧 멎어서 죽든지 아니면 뇌졸중으로 쓰러질 것만 같고 도저히 그냥 있을 수 없는 불안과 공포에 사로잡혀 즉시 구급차를 불러 응급실로 달려 가게 만든다. 그리고 병원에서 모든 검사를 해보았는데 아무런 이상이 없더라는 것이 공황발작(恐慌發作)을 겪은 사람들이 공통적으로 호소하는 내용이다.

무서운 공포와 불안증상이 갑자기 밀려오는 현상을 공황발작(panic attack)이라고 한다. 아무런 유발인자나 어떤 심리적인 갈등의 배경없이 예측을 할 수 없는 상황에서 갑자기 심한 불안 증상이 엄습하고 그 증상이 수분 내에 없어지는데 이 같은 공황발작이 되풀이해서 일어나는 병이 공황장애(panic disorder)이다.

공황발작은 대부분 예기치 못하게 발생하여 급격히 고조되는 격심한 불안

또는 불쾌감과 더불어 심계항진, 질식감, 어지러움, 이대로 미치거나 죽을 것 같은 공포 등의 신체 및 인지적 증상이 나타나는 극심한 불안장애다. 실제로 공황발작 자체는 5~10분 정도이나 예기불안이 동반되며 대개 30분 내지 한 시간 이내에 회복된다.

치열한 현실, 발병률 높아져

공황장애가 병으로 인식되기 시작한 것은 불과 10여년 전으로 이 증상을 가진 환자가 우리나라에는 대략 60만 명 이상 있을 것으로 추정되며 최근 날로 증가추세에 있다. 한의학에서는 오래전부터 '심담담대동증(心澹澹大動證)'이 있었는데, 이를 공황장애와 같은 개념으로 이해하면 된다. 심담담대동증은 불안증과 공포증이 극도로 심한 상태를 말한다.

공황장애는 유전적인 요인, 체질적인 요인, 환경적인 요인 및 정신적인 요인 등 여러 가지 복합적인 원인에 의해 발병하는 것으로 알려지고 있지만, 한방에서는 심담기허(心膽氣虛)와 간기울결(肝氣鬱結)을 중요한 원인으로 보고 있다.

IMF 이후 급변하고 있는 사회에서의 치열한 경쟁, 퇴출, 실직 등의 현실적인 위협으로 인해 발병률이 점점 높아질 것으로 예상되고 있는 질환이 공황장애이다.

마음을 다스리면서 치료하면 완치 가능

공황장애에는 흔히 광장공포증(agoraphobia)이 동반된다. 광장공포증은 안전한 지대를 떠나거나 또는 안전한 곳에 되돌아올 수 있는 길이 힘들어진 상황에서 공포와 불안이 일어나는 것으로 공공장소에 혼자 있기를 두려워하거나 밀집한 장소를 두려워하는 등의 증세를 보인다.

치료는 마음을 다스리고 병을 치료하는 심리상담 치료와 약물치료가 주된 방법이다. 우선 공황장애는 치료, 그것도 완치가 얼마든지 가능한 병이라는 것을 이해시켜야 한다. 공황발작이 처음 시작될 때 정확한 진단을 받고 치료를 시작하면 약물 치료만으로도 쉽게 완치될 수 있다.

일반적으로 공황장애에 대한 약물치료를 시작하면 공황발작은 늦어도 3, 4주 후면 서서히 없어지지만, 재발되지 않으려면 짧게는 3개월, 길게는 6개월 이상 지속적인 치료가 필요하다.

한방에서는 공황장애란 병이 마음속에 응어리진 갈등 즉 울화(鬱火)에 의해 신체적, 정신적 증상을 나타내는 일종의 화병(火病)이라는 사실을 설명하고, 이같은 병을 치료하는 약으로 보혈안신제나 소간해울제를 사용하며 특히 소간해울탕은 공황장애에 뛰어난 효과가 있다.