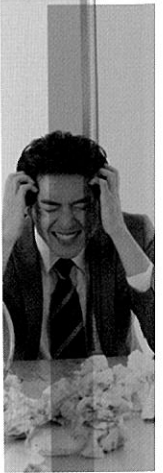


예고 없이 온몸을 뒤덮는 죽음의 공포 '공황장애'

아무런 징조도 없이 갑자기 닥쳐온 극심한 불안과 공포를 겪은 적이 있는가? 최근 TV 프로그램에서 차태현, 김하늘, 김혜수, 이경규, 양현석 등 인기스타들이 '공황장애'를 고백해 눈길을 끌었다. 극심한 스트레스와 우울증으로부터 발병한다는 공황장애는 이제 더 이상 낯설지 않은 병이 되었다.

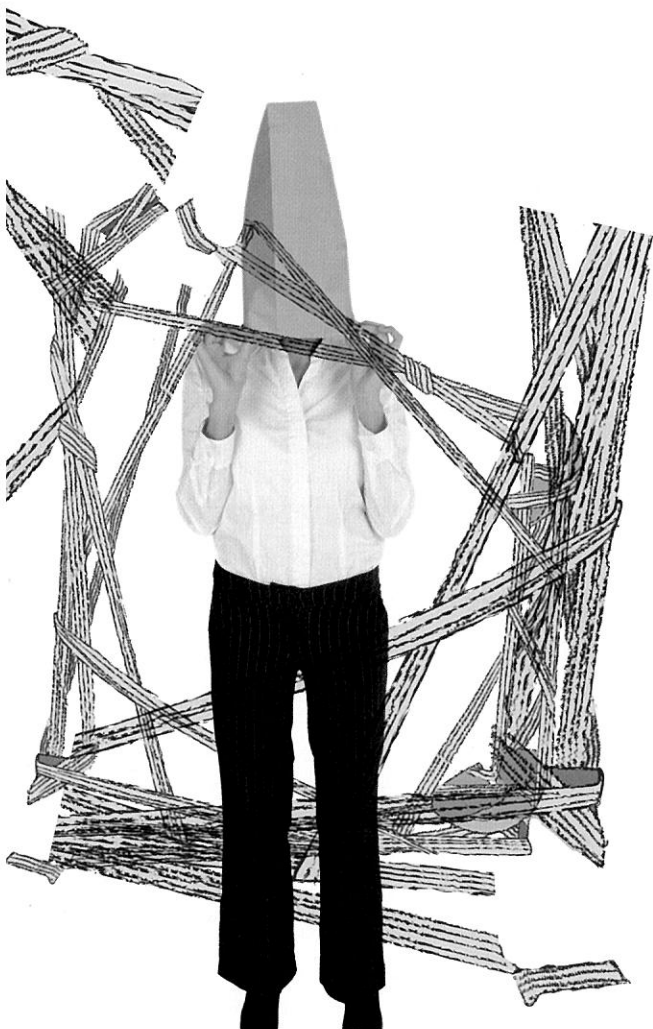


국민건강보험공단이 '공황장애 질환' 건강보험 진료비 지급 자료를 분석한 결과, 지난 2006년 3만 5천 명이던 진료 환자가 2011년에는 5만 9천 명으로 급증했다. 인구 10만 명당 진료 환자도 2006년 74명에서 2011년 현재 119명으로 매년 꾸준히 늘어나고 있다. 특히 연령별로 살펴보면 40대가 28.7%로 가장 많았으며, 50대가 23.4%, 30대가 20.6%로 뒤를 이어 대다수 공황장애 환자가 30~50대에 분포되어 있었다. 남성의 경우는 30~40대 환자가, 여성의 경우 50~70대 환자가 더 많았다. 이렇게 중·장년층이 많이 앓고 있는 공황장애의 실체는 과연 무엇일까.

공황장애, 4명 중 3명은 중장년층

공황장애란 곧 무슨 일이 생길 것 같은 아주 불안한 심리상태를 말한다. 죽음이 임박할 것 같은 극심한 불안과 함께 두통, 현기증, 가슴 두근거림, 호흡곤란, 저림 등의 신체증상이 나타난다. 공황장애의 약 50%에서 광장공포증이 동반되는데, 광장공포증이란 '자신이 남에게 도움을 받을 수 없다고 생각하는 장소(엘리베이터, 터널, 비행기, 지하철, 광장 등)를 두려워하는 것이다.

공황장애의 원인은 크게 생물학적인 요인과 심리학적 요인 두 가지로 나뉜다. 먼저, 생물학적인 요인으로는 '교감신경계의 과활성'을 들 수 있다. 심장이 뛰고 손발이 저리는 등의 공황 증상은 교감신경계의 활동이 증가하였을 때 나타나는 증상들이다. 따라서 공황장애는 교감신경계의 주요 신경전달물질인 노르에피네프린을 분비하는 '청반핵'이라는 뇌 부위





공황장애란 곧 무슨 일이 생길 것 같은 아주 불안한 심리상태를 말한다. 죽음이 임박할 것 같은 극심한 불안과 함께 두통, 현기증, 가슴 두근거림, 호흡곤란, 저림 등의 신체증상이 나타난다.

의 이상으로 나타나는 것으로 생각되고 있으며, 이외에도 락테이트 등 대사물질의 이상, 뇌 활성을 억제하는 신경전달물질인 GABA(감마-아미노낙산)의 이상 등이 원인으로 여겨지고 있다. 심리학적으로는 신체증상에 대해 과민하게 반응하는 심리적 특징과 그것에 대한 부정적이고 재앙화적인 사고가 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

만성화 막으려면 초기 치료 필수

공황장애 초기에 정신과 치료를 받지 않으면 만성화되는 경향이 많다. 언제 발작하지 모르는 불안심리가 약물을 남용하게 만들고 결국 집중력이 떨어지고 만성화되면서 우울증과 합병 증세를 보이기 때문에 자살의 우려까지 높아진다. 현재까지 공황장애에 가장 효과적인 치료는 약물치료와 더불어 인지행동치료를 실시하는 것이다. 약물치료는 항우울제와 항불안제가 주로 쓰이는데 항우울제는 선택적 세로토닌 재흡수 차단제(SSRI), 세로토닌, 노르에피네프린 재흡수 차단제(SNRI), 삼환계 항우울제 등이 있고 항불안제는 자낙스(alprazolam), 리보트릴(clonazepam) 등의 벤조디아제핀이 있다.

인지행동치료는 사소한 신체감각을 지나치게 과대평가, 확대해석하여 파국적 사고로 발전시키는 공황장애의 인지왜곡을 교정하는 치료이며, 이외에도 호흡 재훈련법과 근육이완 훈련, 노출요법(상상노출, 가상현실을 통한 노출, 실제 노출 방법) 등이 있다.

공황장애의 예방 및 관리요령

공황장애에 대해 이해하기

공황장애에서 경험하는 신체증상들이 교감신경이 과활성되었을 때 나타날 수 있는 정상적인 반응이며, 이러한 증상들로 미치거나 죽지 않을 것이라는 것을 아는 것이 공황발작 동안의 괴로움을 줄여줄 수 있다.

술, 담배와 카페인 음료 멀리하기

술, 담배 그리고 카페인 음료는 공황장애에 취약한 사람에게 공황발작을 일으킬 수 있다. 또한 중추신경흥분제를 포함한 다이어트 필 등의 약물도 피해야 한다.

호흡 조절하기

공황증상이 있을 때 깊게 숨을 쉬는 것이 증상 완화에 도움이 되기 때문에 평상시에 호흡을 조절하는 연습을 하는 것이 좋다.

이완요법 배우기

요가나 명상, 점진적 근육이완과 같은 활동들을 꾸준히 연습하면 몸의 이완 반응을 강화할 수 있는데, 이것은 공황 증상이 올 때의 신체반응과 반대의 반응이다. 공황발작이 있을 때에 호흡을 깊게 하고 신체를 이완시키면, 공황증상을 완화할 수 있다.