

건강 칼럼

공황장애 환자의 발작과 불안증, 두고 봐야만 할까?

공황장애는 죽음이 마치 임박할 것 같은 극심한 불안과 함께 두통과 현기증, 호흡곤란 등의 신체증상이 나타나는 불안장애의 일종으로 건강보험심사평가원 통계에 따르면 2015년 약 11만 명이던 공황장애 환자는 2018년 약 16만 명으로 증가했다.

공황장애의 주 증상은 극심한 불안과 함께 나타나는 공황발작인데, 언제 어느 장소에서 나타날지 모른다. 갑자기 땅에 주저앉게 되거나 호흡곤란 등의 증상이 나타나며, 극단적인 공포증상으로 신체에도 증상이 나타나기에 이른다.

문제는 이러한 공황발작이 한번 나타난 뒤로는 예기불안이라 하여 공황발작에 대한 두려움으로 계속 불안을 느끼게 된다. 대중교통을 이용하거나 운전하는 등, 특정 장소에서 발작을 겪게 되면 해당 장소



박 천 생

휴원의원 인천점 원장

나 상황에 대한 트라우마가 생겨 일상에서의 불안이 가중돼 외출을 줄이고 사람과의 만남을 피하게 된다. 간혹 일부는 이러한 증상을 의지적으로 이겨내거나 견뎌낼 수 있는 증상이라고 여기기도 하는데, 공황장애는 개인이 의지적으로 증상을 제어하거나 완전히 나올 수 있는 질환이 아니므로 의료기관의 진단과 치료를 받아야 한다.

평소 환자가 느끼고 있던 중압감과 스트레스부터 특정 사건으로 인해 공황 증상이 시작될 수 있으므로, 사회적인 스트레스나 대인관계에서 오는 스트레스 등의 원인과 약화요인을 파악해 치료를 진행해야 한다.

또한 광장공포증이나 우울증, 불면증 등의 동반되는 정신과적 질환에 대한 파악도 필요하다. 단순히 공황

장애로 인해 우울하고 잠이 안온다고 여길 것이 아니라 동반되는 질환과 그 정도를 파악해 함께 치료해야 한다. 정신과적 질환들은 서로 악영향을 미치며, 하나의 질환을 치료해도 나머지 증상이 남아 재발의 원인이 되기도 하므로 간과해선 안된다.

한의원에서는 환자의 증상과 건강상태 등을 파악해 증상개선을 목표로 한약과 침뜸치료, 추나요법 등의 치료를 진행하며, 필요할 경우 감정자유기법(EFT)나 인지행동치료 등의 상담치료와 뇌신경학적인 기능회복을 위한 치료도 함께 진행한다.

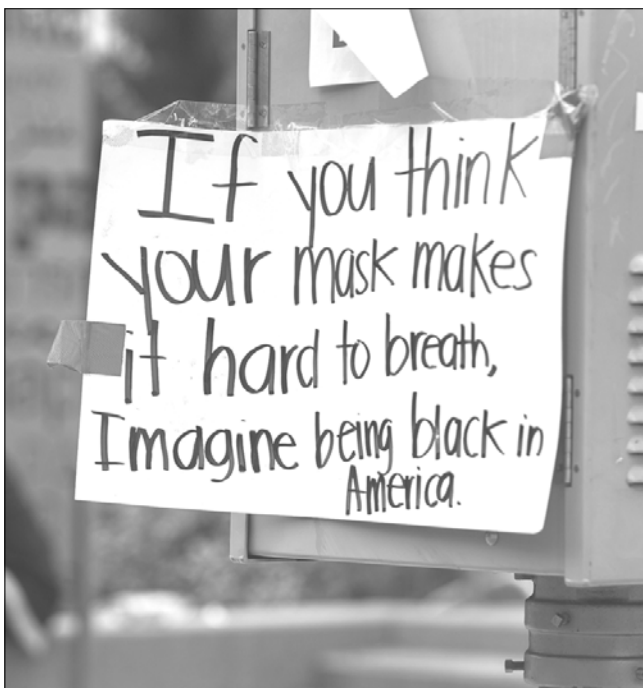
장애라는 이름이 붙은 것처럼 공황장애는 장기간 환자를 괴롭힐 수 있는 질환이다. 증상이 심해질수록 동반되는 정신과 질환과 공황증상이 심해질 수 있으므로 증상을 인식했을 때 바로 병의원을 방문해 치료해야 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

대서양 횡단 아르헨 남성 “코로나19호 항공편 끊겨” “마스크로 숨쉬기 힘들면 미국 사는 흑인을 생각해”



소형 보트로 대서양을 횡단한 후안 마누엘 발레스테로가 지난 18일(현지시간) 아르헨티나 마르델플라타에서 자신의 보트에서 있다. 발레스테로는 지난 3월 24일 포르투갈의 포르투 산투스섬을 출발해 대서양을 횡단, 17일 아르헨티나에 도착했다. 그는 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 여파로 항공이 운항이 중단되자 대서양을 직접 건너 아르헨티나의 부모와 재회했다.



지난 18일(현지시간) 미 캘리포니아주 로스앤젤레스 시내 그랜드파르크에 ‘흑인 생명도 소중하다’(BLM) 시위대가 거리 상자에 올린 노래 가사가 적힌 종이가 붙어 있다. 이 가사는 “마스크 써서 숨쉬기 힘들면 미국에서 흑인의 삶을 상상해 봐”라고 쓰여 있다. 개인 뉴시스 캘리포니아 주지사는 앞으로 모든 캘리포니아주 주민은 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 확산을 막기 위해 공공장소에서 반드시 마스크를 착용해야 한다고 발표했다.

사설
군산형 일자리 상생 협의회에 부처

군산형 일자리가 다시 관심의 대상으로 떠오르고 있다. 군산대학교 본부 대회의실에서 송하진 도지사와 강임준 군산 시장을 비롯해 여러 관계자들이 협약식을 가졌기에 하는 말이다. 만사지탄을 아니 말할 수 없으나 어쨌든 군산형 일자리에 대해 뜻을 같이한 것은 그 의미가 크다. 여기 거듭 말하거나 군산의 나후 탈피는 군산 시민뿐만 아니라 도민 모두의 소망이다. 따라서 전북도와 군산시는 정기적으로 머리를 맞대고 군산 발전의 현안들을 챙겨야 한다.

군산의 발전은 도민 모두의 염원이다. 군산의 발전을 위해서는 너와 내가 따로 없다. 다들 지역 발전을 위한 정신 태도를 보여야 한다. 그게 없다면 지역 발전은 요원하다. 군산형 상생협의회 자리에도 지사와 군산 시장 외에 많은 이들이 회의를 마치고 기념 사진을 찍은 것도 그래서 일 것이다. 다시 말하거나 군산 발전은 전북도와 군산시만 이끌어 가는 게 아니다. 군산 발전을 요구할 때마다 말하는 것이 있다. 군산 발전의 현안에 정부 부처가 눈길을 돌리도록 해야겠다는 것이 그것이다.

본보는 지난날 군산형 일자리 사업이 정해졌다면 이제 그것을 밀고 나가야겠다고 여러 번 촉구한 바 있다. 군산의 영세 기업들이 힘들어하고 있는 나날이라서 말이다. 이제 완주군에 전국 최초로 수소자동차를 위한 충전소도 들어섰다. 수소자동차 생산이 군산형 일자리로 정해진지 이미 오래이므로 작업을 서둘러야 한다. 군산형 일자리가 전기차 생산인 경우라도 그렇다. 군산형 일자리가 정해졌다면 내명년까지 미루지 말고 당장 밀고 나가야 한다.

발전 현안에 추진 속도를 내야 하는 이유는 분명하다. 이렇게 미적거렸다는 다른 지자체에게 좋은 일만 시킬지도 모르겠다. 수소자동차 생산이나 전기차생산 생산은 다른 지자체에게도 욕심나는 사업일 터이다. 따라서 지역 발전을 이끌고 있다고 생각하는 이들은 추진력이 있어야 한다. 지역 발전을 위해 서러한 약속같이 담벼락이어야 한다. 그렇게 하지 않고서는 발전을 도모한다고 할 수가 없다. 전북도와 군산시는 군산형 일자리의 구체적인 추진을 위해서 현실차게 뛰었으면 하는 바이다.

청년 고용 안정 지속적으로 보여줘야

청년 고용 안정을 지속적으로 보여줘야겠다. 코로나 사태 이후 IMF 때 이상으로 경제가 불안정해진 것은 사실이다. 그때도 젊은 근로자들의 일자리를 지켜줘야 한다. 해고나 불가피하다면 꼭대기는 이들을 방관해선 안된다. 전북도는 근로자와 함께 가려는 자세로 해결책을 내놓아야 한다. 고용률 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 마음을 두어야겠다. 전국 최하위 고용률이라는 이 부끄러운 기록이 과연 언제까지 갈지 씁쓸하다.

청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해야 할 이유는 뚜렷하다. 호남통계청이 때때마다 발표한 고용동향을 보면 난감하다. 전북도는 먼저 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 지역의 고용 열기가 식어 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 청년실업률이 높다는 지적에도 불구하고 분위기가 조용하니 별 일이다. 젊은이들의 고용이 어느 정도인지 감이 잡히지 않는다. 전북도는 고용 열기를 더 달구어야 한다. 물론 시군 지

자체와 모든 공공기관도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다.

전주시가 저번에 선언한 해고 없는 도시는 정말이지 신선한 감동이었다. 전주시의 그것은 선언은 문재인 대통령도 감동시켜 특별히 언급할 정도였다. 왜냐하면 전국 최초의 선언이었기 때문이다. 코로나 사태 때문에 힘들지만 함께 가자는 목소리는 그 울림이 컸던 것이다. 그리고 그후에 나온 ‘착한 집세 운동’ 또한 그 연장 선에 감동의 울림이 컸다. 그런데 현실은 낮은 수준의 일자리마저 줄고 있으니 답답하다.

전북도와 각 지자체는 청년 고용의 현장을 총체적으로 보아야 한다. 시간제 일자리마저 힘들어지고 있는 게 숨길 수 없는 속내이기 때문이다. 거듭 말하거나 청년 고용 문제는 한두 번 개선 해결을 모색해보고 그만 둘 일이 아니다. 일자리 창출이며 청년 고용은 진정성과 실력발휘가 관건이다. 전북도와 각 시군 지자체는 포스트 코로나를 위해서라도 고용 안정 정책을 지속적으로 밀고 나가야겠다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**