

건강 칼럼

나도 모르게 찾아올 수 있는 공황장애, 초기 증상과 대처 방법

일 반인들에게 공황장애는 연예인들이 자주 걸리는 병이라는 인식이 강하다. 그리고 공황장애를 앓는다고 고백한 유명인들을 살펴보면 오히려 겉으로 보기에는 건강하고 쾌활해 보여 정말 아픈 게 맞는지 의심을 사는 경우도 적지 않다.

하지만 공황장애, 공황발작은 평소 건강해 보이던 사람도, 잔병치레조차 거의 없던 사람도 갑작스럽게 찾아올 수 있고 초기에는 큰 증상이 나타나지 않기 때문에, 평소 관련 증상을 알아두는 것이 좋다.

공황발작은 처음에는 가슴 답답함, 두근거림과 같이 경미한 증상으로 시작되지만, 이를 방치할 경우 발작이 나타나는 빈도가 점점 잦아지면서 이로 인한 두려움, 불안감으로 평범한 일상 생활을 하기 어려운 지경에 이를 수 있다.

따라서 공황발작으로 의심되는 증상이 나타나면 초기에 의료진을 찾아가 검사를 받아보는 것이



임형택

제천연한의원 원장

이 좋다.

공황발작은 불특정 다수가 있는 대중교통이나 영화관, 백화점 같은 공간에서 흔히 나타나며 두근거림, 가슴 답답함, 호흡곤란, 죽을 것 같은 공포감을 유발하는 것이 특징이다. 갑작스럽게 찾아오지만 한 시간을 넘기지 않으며, 증상이 자연스럽게 사라지게 된다.

발작이 시작되면 약 20~30분 즈음 최고조에 달하고 서서히 좋아지기 때문에, 당장 나타난 공황발작을 완화할 수 있는 초기 대처방법을 알아두면 도움이 된다.

먼저 마음을 다잡아야 한다.

'이 증상으로 인해서 죽지 않는다'는 사실을 의식적으로 상기시키고, 심호흡에 집중한다. 또한 세계인들의 인종 방향 손톱 뿌리의 2mm에 위치한 소총혈을 자극해 주면 보다 빠른 증상 완화에 도움이 될 수 있다.

이는 소총혈이 심장과 관련이 있기 때문이다. 한의학에서는 감정을 조절하는 심장이 공황장애와 밀접한 연관이 있다고 보고 있다.

지나친 스트레스를 지속적으로 받게 되면 심장이 과열되고, 이로 인해 감정을 조절하는 기관인

심장에 문제가 생겨 작은 스트레스에도 크게 불안해진다는 것이다.

또한 전반적인 순환도 방해해 공황장애를 비롯해 여러가지 신경정신과적 질환을 일으킬 수 있다고 보고 있다.

따라서, 공황장애를 관리하기 위해서는 과열된 심장을 식혀주고 몸과 마음의 균형을 찾는 것이 중요하다. 더불어, 의료진과의 상담을 통해 스트레스를 일으킨 근본적인 문제를 해결하면, 과열된 심장이 안정되고 무너진 자율신경의 균형이 회복되면서, 스트레스 상황이 찾아오더라도 보다 유연하게 대처할 수 있게 된다.

공황장애는 누구에게나 찾아올 수 있으며, 방치하면 더욱 빈도가 찾아지고 우울증, 사회공포증과 같은 추가 질환으로도 이어질 수 있다. 공황발작으로 의심되는 증상을 겪었다면 즉시 의료진을 찾아 치료를 받고, 몸과 마음의 균형을 회복하기 위해 노력해야 한다.

사설

김동연 경기도지사 당선인에 기대어

김동연 경기도지사 당선인은 '소년 가장 흡수제' 신화를 만든 정몽 경제 관료 출신이다. 그는 1967년 충북 음성군 금암읍 무곡리에서 태어났다. 그가 11살이 되던 해 사업가였던 아버지가 서른셋에 네 자식을 두고 세상을 떠났다.

청계천 무허가 관자집으로 이사했지만, 이마저도 도시정비사업으로 철거됐다. 당시 경기도 공주시 대단지(현 성남시)로 강제 이주당해 한동안 천막을 치고 살았다.

받아들인 그는 가난한 집안 사정 때문에 덕수상고에 진학한 뒤 고교 졸업 전인 만 17세의 나이로 한국신탁은행(현 하나은행)에 입사했다. 그 뒤 고시 공부를 하기로 결심했다.

낮에는 은행원, 밤에는 야간 대학생, 새벽에는 고시 수험생으로 주경야독을 했다. 드디어 1982년 만 25세의 나이에 제26회 행정고시와 제6회 입법고시를 동시에 합격했다. 그 뒤 총무처(현 행정안전부)

와 경제기획원(현 기획재정부)에서 공직생활을 시작했다. 국비 유학생으로 선발돼 미국으로 간 그는 1993년 3년 9개월 최단기간으로 미시진 대학교에서 공공정책학 석·박사 학위를 취득하기도 했다.

2005년 세계은행(IBRD) 선임정책관 등으로 공직을 이어갔다. 하지만 백혈병으로 투병하던 큰아들이 세상을 떠나는 아픔을 겪었다. 아들을 잃은 지 9개월 만에 공직생활을 끝냈다.

2015년 2월 제15대 아주대 총장으로 돌아온 그는 학생들이 하고 싶은 공부나 활동을 학점으로 인정해주는 '과란 학기제'를 도입했다. 학점 등과 관계없이 해외연수 장학금을 지원하는 '애프터 유' 제도도 신설했다.

그는 2017년 문재인 정부로부터 경제부총리 제의를 받아 고된 끝에 수락했다. 김동연 당선인이 경기도부터 새롭게 바꾸는데 전력을 다할 것을 기대한다.

전북 대표하는 전북100리길

전북 100리길은 도내 14개 시군에 걸쳐 총 405km에 이르는 경기 여행길이다. 노선은 총 47개에 이른다.

아름다운 해안을 감상할 수 있는 해안길(6개 노선), 걷는 내내 수변 경관을 조망할 수 있는 강변길(6개 노선), 산과 들의 경치를 느낄 수 있는 산들길(27개 노선), 가을철 불안개가 아름다운 호수길(5개 노선) 등 4개 테마로 구성됐다.

군산 구불5길(불빛길)은 은파호수공원에서 출발해 공원을 한 바퀴 돌아오는 길이다. 오르지는 길이 없어 산책하듯 걸을 수 있다.

익산 곰개나무 길은 옹포 관광지 곰개나무터에서 금강의 상류로 향한다.

금강 하류의 넓은 수면과 끝도 없이 이어지는 역세를 따라 걸으면 모든 번뇌를 내려놓게 한다.

진안 마이산 길은 진안 만남센터에서 천변을 따라 흐릿한 길의 시작과 함께 멀리 마이산이 보이기 시작한다.

천연기념물인 청실매나무와 출사철나무 군락도 감상할 수 있다. 고창군 읍성 길은 고창읍성을 온전히 볼 수 있는 길로 대한민국 아름다운 길 100선에 선정됐다.

고창읍성 길 한 바퀴를 돌면 다리가 낮고 두 바퀴를 돌면 무병장수(無病長壽) 하고 세 바퀴 돌면 극락 승천한다는 전설이 전해진다.

부안 적벽강 노을길은 고사포 남쪽의 성천항에서 변산반도의 서쪽을 따라 남쪽으로 내려가는 약 10km에 이르는 아름다운 길이다.

소나무 숲길, 대나무 숲길, 나무로 만든 흔들리는 다리가 있는 길, 푼 트인 바다를 망망히 바라볼 수 있는 전망이 있는 길까지 한순간도 지루하지 않게 한다.

전북 100리길은 전북을 대표하는 힐링·치유 공간으로 거듭나길 기대한다. 천년 전라북도 생태와 여가 문화의 중심지로 발돋움할 수 있도록 노력하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

처참한 모습 공개된 아조우스탈 제철소



러시아 국방부가 13일(현지시간) 공개한 사진에 우크라이나 동부 도네츠크인민공화국(OPR) 통제하에 있는 마리우폴에 아조우스탈 제철소가 보인다. 이 공장은 마리우폴 포위전 동안 거의 완전히 파괴됐다.

호메이니 우주센터 발사대에 장착된 로켓



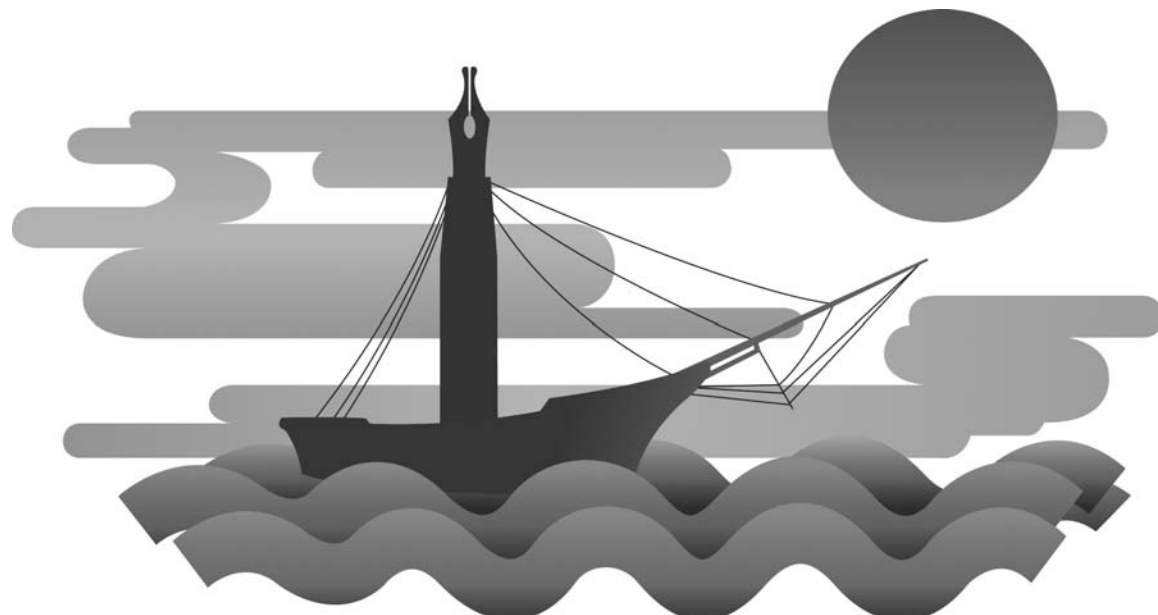
막사르 테크놀로지사가 제공한 사진에 14일(현지시간) 이란 쉐난주의 이맘 호메이니 우주센터 로켓 발사대에 로켓이 장착돼 있다. 이란이 위성을 우주 궤도에 진입시키기 위한 로켓 발사 준비를 마친 것으로 알려졌다.

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 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

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



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일