

건강 칼럼

공황장애 · 사회공포증 등 신경정신과 증상 초기에 치료해야

공황장애, 사회공포증(대인기피증) 등 정신건강 관련 증상들도 다른 신체 질환과 똑같이 개인이 갖고 있는 체질적인 원인 파악 및 증상에 따른 조기진단, 맞춤 치료가 중요한 요인으로 작용한다.

신경정신과 증상 개선을 위해서는 무엇보다 증상을 미리 인지하고 정확한 진료를 받아야 한다.

따라서 증상이 의심된다면 즉시 공황장애, 사회공포증 자가진단 등을 실행해 보는 등 객관적인 시선으로 철저히 증상을 체크하는 것이 중요하다. 그러나 대부분의 환자들은 증상이 악화되기 전까지 이렇다 말겠지라는 생각으로 가볍게 생각하며 조기 치료시기를 넘기곤 한다. 결국 증상이 악화되면서 만성화로 이어지는 것이다.

어느 순간부터 평소와는 다르게 사람이 많거나 협소한 공간, 공기가 탁하고 더운 장소, 스트레스를 받는 상황에서 갑자기 심장박동수 증가, 과호흡, 식은땀, 어지러움, 극심한 불안감 등이 느껴진다면 공황장애를 가장 먼저 의심해야 한다. 이때에는 인터넷을 통해 공황장애 자가진단을 먼저 해 보거나 의료기관



최정근

해이림한의원 노원점 원장

에 내원해 진찰을 받는 것이 좋다. 또 초기 증상이나 발작에 대해 미리 공부를 해 증상을 경감시키려는 노력에 만전을 기울이는 것이 필요하다.

특히, 주변지인들이나 가족들이 갑작스럽게 공황장애 진단을 받게 되었다면 다른 가족 구성원들은 공황장애 관리나 치료 방법 등에 대해 열심히 공부하여, 치료에 플러스가 되는 주위환경 점검, 생활관리 등 환자의 공황장애 극복을 위해서 케어 방법을 배우고 같이 노력해야 한다.

또한, 공황장애는 초기에 그냥 방치하게 되면 이차적으로 특히, 사회공포증이나 우울증 같은 다른 신경정신건강 관련 질환이 향후에 동반될 수 있기 때문에, 만성화를 막기 위해서라도 공황장애 초기증상과 관리 방법을

자세히 익히고 실천해야 한다고 조언했다.

공황장애 발생 원인은 심리사회적 측면과 신경학적 요인 등으로 분류해 볼 수 있다. 심리사회적 요인에는 직장이나 학교생활 중 여러 가지 측면에서 촉발되는 스트레스, 주위 동료나 친구들과의 대인 갈등 상황 또는 충격이나 놀라게 되는 사건 등이 주요 원인으로 알려져 있다.

한편, 공황장애에서 나타나는 공황발작을 경험한 환자들은 일종의 트라우마 때문에 평소에도 공황장애 증상이 더 나빠질 수 있다는 생각에 예기 불안으로 걱정이 많아지곤 한다. 그러나 이러한 예기불안은 발작을 다시 촉발하게 하는 원인으로 작용해 악순환으로 이어질 수 있다는 점을 파악해야 된다.

공황발작은 어느 순간에 어떻게 나타날지 예측이 안 되기 때문에, 초기에 의료기관을 통해 진단을 정확히 받고 진료에 임하는 것이 가장 중요하다. 특정 장소나 싫어하는 공간을 피하게 되는 회피 반응이 나타나는 경우는 사회공포증 전단계로, 더 진행이 되면 사회공포증(대인기피증)으로 악화되고, 나중에는 광장공포증이나 대인 공포증으로 만성화 될 가능성이 높은 만큼 스스로 자가진단을 통해 해당 질환의 증상을 철저히 파악해서 적극적인 치료를 받아야 한다.

공황장애 증상을 보이는 사람들 중 높은 비율로 다른 사람이 나를 어떻게 생각할까라는 내적인 공포를 가지고 있는데, 때문에 강박 사고와 사회공포증에 증상이 연속적으로 발생해, 타인들과의 커뮤니케이션관계에서도 회피하는 양상을 띠게 된다.

사회공포증 환자는 스스로 자책하거나 위축되는 케이스가 많이 나타나는데, 사회공포증을 내성적인 성격으로만 치부해서는 안 되며, 초기에 증상을 보였을 때 바로 의료기관을 통해 합당한 치료방법을 찾아 적극적으로 대응해야 한다.

사설

대통령 도어스테핑 논란

코로나 과학방역을 놓고 논란이 확산되고 있다. 대통령의 도어스테핑 이른바 약식회견에 대한 논란도 이어지고 있다. 이런 상황에서 코로나 확진자 증가는 국민들의 불안감을 더욱 키우고 있다.

대통령의 도어스테핑 잠정 중단과 관련해 야당은 '과학방역을 내세웠던 정부가 신종 코로나바이러스 감염증을 발발시키자 격려에 들어가는 것에 대해 불리한 국면을 풀고자 하는 것 아니냐는 지적이 나온다.

대통령의 도어스테핑 '실언'이 이어지자 신종 코로나바이러스 감염증 확산을 이유로 '소통'을 중단한 것 아니냐는 주장이다. 청와대 대변인실은 "신종 코로나바이러스 감염증이 확산되면서 대통령의 도어스테핑을 잠정 중단하기로 했다"고 밝혔다. 이에 앞서 대변인실은 코로나19 확산에 따른 '일시적 중단'이라며 향후 도어스테핑을 이어가겠다고 밝힌 바 있다. 신규 확진자가 2배 가량으로 크게 늘어나자 대변

회견을 당분간 자제하겠다는 취지다.

하지만 야당에서는 대통령이 코로나19를 명분으로 대국민·대언론 소통을 즐기는 것 아니냐고 지적했다. 실제로 '과학방역' 시행 1호가 국민과의 소통 단절이어서는 안 된다. 더군다나 추락하는 지지율을 만회하려는 전략이 되어서는 절대 안 된다. 입을 막고 셀프자거 격려에 들어가는 것에 대해 불리한 국면을 풀고자 하는 것 아니냐는 지적이 나온다.

국민을 짜증나게 하고 실망감과 괴로움을 더할 뿐이라는 비난도 나온다.

민심과 동떨어진 '마이웨이'를 고집해서는 안 된다. 참담한 '조기 레임덕'에 직면할 수도 있다.

대통령은 대선 후보 시절부터 과학방역을 하겠다고 했다. 신종 코로나가 변명인지, 혹은 합리적 이유인지 궁금하다. 모든 정책과 의사 결정을 할 때 과학방역을 우선해 주기를 기대한다.

제48회 전주대사습놀이 전국대회

제48회 전주대사습놀이 전국대회가 8월 21일부터 9월 5일까지 16일 동안 전주 국립무형유산원과 전주대사습춤 등 전주 일원에서 펼쳐진다. 대회는 전주대사습놀이 보존회가 주최하고, 전주대사습놀이 조직위원회, 문화방송, 전주 MBC가 주관한다.

23일과 24일에는 전야제 축하 공연을 한다. 이어 9월 3일에는 대사습 장원자 발 공연을 무대 위에 올린다. 대회 장소는 국립무형유산원, 전주대사습춤, 전주 시청, 전주향교, 전주 천양정 등 여러 곳으로 분산하여 개최한다.

전주대사습놀이는 조선 정조 8년인 1784년에 시작했다. 2022년 올해로 238년간 전통의 맥을 이어오고 있다.

특히 전주대사습놀이는 대한민국의 국악 분야 최고 권위의 경연 대회다.

조선 시대에는 판소리, 백일장, 무예 대회 등을 포함한 종합 경연대회로 출발했다.

그러나 일진왜란 등으로 중단됐다. 특히 일제 강점기인 1910년을 전후로 약 70년간 중단되기도 했다.

이후 1975년 전주에서 판소리, 농악, 무용, 시조, 궁도 등 5개 부문으로 부활했다. 1983년부터는 판소리 명창부, 농악부, 기악부, 무용부, 민요부, 가야금 병창부, 판소리 일반부, 시조부, 궁도부로 확장되었다. 2010년에는 명고수부를 신설했다.

판소리는 2003년, 농악은 2014년 각각 유네스코 인류무형문화유산에 등재된 세계적인 문화유산이다. 판소리 다섯마당은 1964년부터 국가 중요무형문화재 제5호로 지정돼 보존 계속되고 있다.

이번 전주대사습놀이 전국대회는 고법일반부의 신설로 더 많은 국악인들이 실력을 뽐낼 수 있게 되었다.

전통예술 향유 기회의 확대를 대중화에 한걸음 더 나아갔다는 평이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

총무회 참석자들과 기념 촬영하는 기시다 총리



기시다 후미오(가운데) 일본 총리가 10일 도쿄에서 열린 자민당 임시 총무회에 앞서 참석자들과 기념 촬영을 하고 있다. 이날 오후 개각을 단행하는 기시다 총리는 "당 인사를 결정할 뒤 실기 일전에 난국을 돌파하고 정책을 단행할 것"이라고 밝혔다.

탄생 60주년 스파이더맨 포즈 취한 전문 모델



스파이더맨 전문 코스튬 플레이어이자 모델인 타이러 스콧 후버가 제공한 장소와 날씨가 없는 사진에서 후버가 마블의 스파이더맨 의상을 입고 있다. 스파이더맨 탄생 60주년을 맞아 후버와 같은 팬들은 인종, 성별, 국적을 초월해 1962년 8월 탄생한 스파이더맨을 축하하고 그의 매력과 재미를 되새긴다.



**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 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**