

건강 칼럼

불안장애, 자율신경실조증 검사 후 맞춤 치료로 조기에 극복해야

최근 신경정신과 진료 중에 만나는 다양한 불안장애 환자들은 기본적으로 과도한 스트레스, 부족한 휴식과 여가, 정서적인 이완과 안정의 부재를 호소한다. A씨는 "원래도 예민하고 소심한 편인데, 최근 직장 문제로 일산에서 안양으로 이사를 하면서, 낯선 환경에 적응하기 힘들었고, 직장에서 받는 스트레스도 커지면서 가슴이 쿵쿵대면서 숨쉬기가 힘들어지고, 퇴근길에도 계속 같은 생각으로 긴장, 걱정하다보면 갑자기 숨을 쉬기 어렵고 그러다 죽을 것 같은 공포감이 들기도 합니다."라며 3개월 전 처음 불안장애 진료를 받으러 병원을 찾았다.

대부분 불안장애나 공황장애를 경험한 환자들은 처음엔 정서적인 변화만을 느끼다가 이후, 자신에게 나타난 신체적 불편감이 통제되지 않는 상황에 우선 놀라고, 이후 발작이 재발하는 것에 대한 불안, 염려로 삶의 질이 낮아진 상태에서 병원을 찾아오게 된다.

불안장애 증상에 대한 정확한 이해를 위해서는 의식-무의식적으로 해소되지 않는 불안의 원인과 신체적으로 표현되는 불편감의 이유의 연계점을 정확히 찾고 이후 본인에게 맞는 치료로 신체적, 심리적 문제를 적절히 개선시킬 수 있는 치료 계획을 수립해야 한다.

많은 불안장애 환자들이 강박증, 우울증, 수면장애, 주의집중장애 등의 다양한 질환으로 함께 고통 받고 있는데 그 가운데 자율신경실조증의 증상이 나타나는 것에 주목할 필요가 있다.

자율신경계는 인간의 의지와 무관하게 환경이나 심리상태 등 상황에 따라



양희진
해이림한의원 목동점 원장

자율적으로 조절되는 기능으로 체온, 심장 박동, 호흡, 혈관의 이완과 수축, 소화기관의 운동이나 소화액 분비 조절, 땀의 배출, 동공의 확장과 수축, 배뇨, 수면 조절 등을 맡는다. 자율신경계는 교감신경과 부교감신경이 상대적으 로 발현되며 균형을 찾는 시스템인데 스트레스나 긴장, 흥분 상태에서는 교감신경이 과도하게 항진되어 호흡이 빨라지고 심장 박동이 거세지고 식은땀이 나기도 하며 부교감신경이 저하되면서 식욕이 없어지고 소화력이 떨어지며, 수면에도 영향을 준다.

자율신경실조증은 이런 자율신경계가 한쪽으로 치우쳐져서 불안장애의 환자 중 많은 수가 긴장, 불안, 위기에 대한 대비등과 관련된 교감신경을 항진 시키고 과도한 위기 대비반응을 준비하고, 특정 상황에서 발현시키는 것으로 표현 된다. 이는 공황 발작이 일어나는 기전에 크게 관여하는데, 예를 들어 발작으로 인한 심장 두근거림, 호흡곤란, 식은땀, 머리감, 상열감, 흉부의 불편감, 속 울렁거림, 내가 나와 분리된 것처럼 느끼는 이인증, 어지러움, 쓰러질 것 같은

느낌 등의 증상이 나타나고, 이로 인해 곧 죽을지도 모른다는 패닉에 빠지게 된다. 발작은 10~30분 내외로 끝이 나지만 후에도 비슷한 증상이 다시 나타날 것 같은 예기불안으로 일상생활에는 교감신경과 부교감신경이 항진되어 있다.

보통 이런 환자들은 자율신경실조증의 증상을 함께 보여서, 자신의 문제가 단순한 신체적 문제인지 아니면 정서적인 불안에 의한 것인지를 혼란스러워한다. 그 어느 것도 한가지만으로는 이런 복잡한 상태를 정의 내리기는 쉽지 않다. 과거의 경험, 유전경향, 스트레스 등 여러 원인으로 불안이 증가되어 있을 때 국소적 신체적 불편이 동반되어 심리적 불안과 특정 신체 반응이 연계될 때 환자는 일종의 '신체증상 - 불안 - 신체반응'의 증가 라는 악순환의 패턴이 형성되고 이것이 공황장애가 악화되는 과정이기 때문이다.

불안장애는 우선 적극적인 약물치료를 통해 신체적 정서적 긴장상태를 개선시켜 심계항진, 손떨림, 상열감 등 불안과 연계된 신체 반응을 줄이는 치료

를 진행한다. 이와 더불어 몇 가지 정신치료는 인지행동요법이 도움이 될 수 있다. 심리 교육, 인지 재구성 훈련, 상황 노출 연습 등으로 구성되어 있으며 개인이나 그룹으로 치료가 이루어진다. 특히 인지 재구성 훈련은 부정적이고 부적응된 믿음과 자동화된 사고를 인지하고, 불안한 감정과 자동화된 사고의 연관성을 관찰하며, 논리의 오류를 검사하여 보고, 이런 믿음과 사고의 이성적인 대안을 구성해보는 것들로 이루어져 있다. 그리고 기능적 문제를 개선하기 위한 관리가 필수적이다. 이러한 기능의 불균형을 초래하는 원인은 한가지로 단정할 수 없다. 유전적 요인, 예민한 성격, 스트레스, 충격적인 사건, 수면부족, 과도한 음주, 흡연, 카페인 섭취 등이 복합적으로 작용한 결과로 보고 있다.

불안장애와 자율신경실조증 개선에 있어 한의학에서는 두뇌 기능의 불균형을 해소하는 방법으로 접근한다. 두뇌가 불안을 통제 할 수 있는 힘을 길러 신체나 환경의 미세한 변화에 차분하게 반응하여 교감신경을 항진시키지 않고 제어할 수 있게 한다.

음주나 흡연, 과도한 카페인 섭취를 멀리하는 것은 물론, 운동이나 그밖에 취미 생활로 스트레스를 관리하고 충분한 휴식과 수면으로 피로를 해소해야 한다. 적절한 생활 관리는 불안장애 극복에 도움을 주지만 그렇지 못할 경우 증상 개선을 방해하여 악화, 만성화 진행을 초래할 수 있으니 완치하기 위해서는 조기에 검사를 받고 적극적인 치료와 생활관리가 시행 되어야 한다.

사설

민주당 팬덤 정치 논란

지난 민주당 전당대회 과정에서 강성 당원과 지지자들의 '팬덤 정치' 논란이 치열했다. 민심과 괴리될까 우려스럽다는 의견도 나왔다.

그러나 이재명 대표는 당원 참여 강화를 주요 과제로 내걸고 있어 여진은 계속될 것으로 보인다.

팬덤(fandom)이란 팬(fan)과 '영지(領地) 혹은 나라' 등을 뜻하는 접미사 '덤(-dom)'의 합성어다. 특정한 인물이나 분야를 열성적으로 좋아하는 사람 또는 그러한 문화 현상을 가리킨다.

fan은 fanatic(광신자, 열광자)을 줄여서 쓴 말이다. 미국에서 fan이라는 말이 처음 등장한 건 1889년이다. 당시에는 스포츠팬만을 가리켰다. 그러다가 이후 배우, 가수 등에 열광하는 대중문화 팬으로 옮겨갔다.

선거 연패 책임이 있는 이재명 의원은 당을 제대로 바꾸겠다며 당권 도전에 나섰다. 원내에선 출마에 부정적인 의

견이 다수였지만, '젓잡싸'를 외친 열성 당원들과 지지자들이 있었기 때문이다.

'어차피 대표는 이재명'이란 대세론 속에서 '개팔'로 불리는 강성 지지자들은 전당대회 과정에서 태풍의 눈이었다. 지도부 의무 답변 1호가 된 '당헌 80조 개정' 당원 청원은 전방위 수사 대상인 이재명 의원 방탄용이라는 반발을 일으켰다.

당 최종 의사결정에서 당원 투표를 우선하는 시도 또한 '개팔'들이 당을 장악한다는 우려에 무산되기도 했다. 하지만 국회의원들이 밀바닥 '당심'을 제대로 반영하지 못하는 건 문제라하는 반론도 나왔다.

당 지도부가 의견 수렴의 폭을 넓혀야 민심과 당심의 괴리를 줄일 수 있다는 조언도 나온다. 당원의 직접 민주주의를 보장하면서도 소수의 목소리가 과대 대표되지 않기 위해 이재명 대표의 역할이 중요하다는 지적이다.

전북대 총장 선거 전망

제19대 전북대학교 총장 선거가 일정부터 '우왕좌왕' 하면서 혼란스럽다는 지적이다. 총장 임지자들은 일몰을 앞둔 시간적 여유가 줄어들고 있다고 말한다. 실제로 자칫 깜깜이 선거로 변질될 수 있다.

총장 후보로 거론되는 인물(가나다 순)은 김동근(법학전문대학원), 김정문(조경학과), 송양호(법학전문대학원), 양오봉(화학공학부), 이귀재(생명공학부), 이민호(치의학과), 조재영(생물환경화학부), 한상욱(과학교육학부) 교수 등 8명이다.

한편 전북대 총장임용추천위원회(총추위)는 선거관리위원회와 연계해 잠정적으로 잡았던 선거 일정도 변경될 가능성이 높다고 밝혔다. 먼저 9월 13일부터 등록을 시작하기로 했던 총장 임시후보 등록 일정도 연기됐다.

10월 26일로 확정됐던 총장 선거 일정도 변경이 불가피한 상황이다. 이에 따라 10월 11일부터 12일까지였던 본후보

등록 일정 변경도 이뤄질 전망이다.

일정 변경은 총장 투표 방식(결선투표제)을 3차 투표제로 할 것인지, 아니면 2차 투표제로 갈 것인지에 따른 내부 갈등에서 비롯된 것으로 보인다.

총장임용추천위원회는 당초 3차 투표제를 실시하기로 했다. 하지만 내부에서 2차 투표제로 가자는 의견이 나왔다. 결국 찬반 투표를 통해 2차 투표제로 결정했다. 이에 대해 후보자들은 급작스럽게 변경된 투표제에 대해 반발하고 있다. 총장임용추천위원회는 다시 3차 투표와 2차 투표를 결정하기 위한 의견 수렴을 거치고 있다.

이처럼 투표제 방식 결정이 늦어지는 바람에 후속 선거 일정의 변화가 불가피한 실정이다.

총장 후보들은 정보 부재에 따른 불만을 토로하고 있다. 유권자인 학생과 교직원도 후보들을 살펴볼 수 있는 기회가 적어지고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

대만해협 통과하는 미·캐나다 해군 선박



캐나다 해군 헬리콥터급 호위함 HMCS 밴쿠버(FFH 331)가 20일(현지시간) 미 해군의 유도 미사일 구축함 USS 히긴스(DDG 76)와 함께 대만해협을 횡단하고 있다. 중국 국무원 대만판공실은 "대만과의 평화적 통일을 위해 노력할 용의가 있다"라고 밝혀 그 간의 강경 입장에서 다소 누그러진 모습을 보였다.

푸틴, 예비군 징집 부분 동원령 발표



블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 21일(현지시간) 모스크바에서 대국민 연설을 통해 부분 동원령을 발표하고 있다. 푸틴 대통령은 러시아의 주권과 영토를 보전하고, 국민의 안전을 보장하기 위해 부분 동원령을 채택했다고 밝혔다.

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