

건강 칼럼

공황장애, 자율신경실조증과 깊은 연관... 함께 고려해야

공황장애는 대표적인 스트레스 관련 질환으로써, 우울증 등과 더불어 가장 익숙한 정신장애 중 하나이다. 정신건강에 대한 사회적 관심이 높아지고, 많은 연예인들이 매스컴에 나와 공황장애 치료를 받고 있음을 밝혀 화제가 되면서 공황장애에 대한 관심이 고조되고 있다.

최근에는 성인뿐만 아니라, 공황장애를 호소하는 아동, 청소년들의 진료 건수가 꾸준히 늘고 있는데, 아직 뇌 기능이 충분히 발달하지 않은 아동과 청소년들은 적은 스트레스에도 성인에 비해 쉽게 두뇌 기능이 흔들릴 수 있으며, 스스로 증상에 대한 판단이 어렵기 때문에 보호자의 세심한 주의가 더욱 필요하다.

아이가 갑작스럽게 호흡곤란, 두근거림, 불안, 복통, 두통, 어지러움 등의 증상을 보인다면 어린이 공황장애를 의심하고 한 의원이나 병원을 찾아 도움을 받아야 한다.

공황장애는 영어로 'panic disorder'라고 불리며, 크게 공황발작과 예기불안으로 나눌 수



서현욱
해리병원의원 신촌점 원장

있다. 이 중 우리가 흔히 공황장애라고 생각하는 증상은 공황발작이다. 공황발작은 예기치 못한 상황에서 갑작스러운 두근거림, 호흡곤란, 어지러움, 식은땀 등 다양한 신체 증상과 함께 극도의 불안과 공포를 경험하는 증상으로써 대부분 30분 내외의 짧은 시간 내에 일어나는 특징이 있다. 예기불안은 공황발작을 경험한 후 이를 재경험할까 불안해하며, 공황발작이 일어났던 장소 상황 등을 회피하는 등의 반응을 말한다. 만약, 공황장애 초기 증상으로 의심된다면, 우선 자가진단을 통해 점검해보고 의료를 찾길 권한다.

공황장애의 원인은 스트레스에 대한 두뇌의 민감도가 과도하게

높아졌기 때문이다. 두뇌를 비롯한 신체에는 스트레스 상황에 대한 위기대응 시스템이 마련되어 있는데, 과도한 스트레스에 노출되다 보면, 이 시스템이 지나치게 민감해져 필요 이상의 각성 상태를 유지하게 되면서 사소한 자극에도 신체적 정신적으로 격렬한 증상이 나타나기 쉽다.

특히, 공황발작 시에 일어나는 두근거림, 어지러움, 식은땀 등 자율신경 과민 증상은 정신적(심리적) 요인이 결부되어 있다. 자율신경계 이상으로 인한 다양한 신체 증상들을 보이는 증상 군을 자율신경실조증(자율신경기능이상)이라고 한다. 자율신경계는 교감신경과 부교

감신경으로 구성되며, 이 둘의 적절한 균형을 통해 심혈관계, 호흡기계, 비뇨기계, 소화기계 등에 걸쳐 다양한 전신 신체 기능을 조절한다. 자율신경계의 균형이 깨지면, 어지러움, 땀 분비 이상, 기능성 소화장애, 두근거림, 구강건조, 배변 및 배뇨 이상 등의 다양한 자율신경실조증 증상이 나타난다. 흔히 접할 수 있는 증상인 혈액순환 장애와 자율신경 실조증도 밀접하게 연관되어 있다. 자율신경실조증은 원인 질환이 존재하는 경우와 뚜렷한 원인을 찾기 어려운 경우(분태성자율신경실조증) 등으로 분류할 수 있다.

이러한 이유 때문이라도 공황장애는 신체적 정신적 자극에 대한 두뇌와 신체의 민감도를 낮추는 것이 필요하며 치료과정에서 자율신경실조증 치료가 병행되어야 한다. 또 평소 규칙적인 운동, 명상 및 심호흡 등을 활용한 다양한 이완 요법, 건강한 취미 생활 등을 통한 꾸준한 스트레스 관리, 충분한 수면, 건강한 식습관이 중요하며, 음주, 흡연, 카페인 등을 멀리하는 것이 필요하다.

사설

올해 표준단독주택 공시가격

올해 단독주택과 토지 공시가격이 둘 다 지난해보다 6% 가까이 떨어졌다. 이의신청은 오는 2월 23일까지 가능하다. 올해 표준단독주택 공시가격과 표준지 공시가격은 지난해보다 각각 5.95%와 5.92% 하락한 것으로 나타났다. 국토부는 중앙부동산가격공시위원회의 심의를 거쳐 올해 표준지공시가격과 표준주택가격을 공시한다고 밝혔다. 국토부는 이번 공시에 앞서 지난해 12월 소유자와 관한 지방자치단체를 대상으로 공시가격에 대한 열람과 의견 청취를 진행했다.

결과는 지난해보다 53% 감소한 5,431건의 의견이 제출됐다. 제출된 의견 중 한국부동산원 등의 검토를 거쳐 391건이 반영됐다. 반영률은 72%로 지난해보다 3.4%p 증가했다.

우선 표준단독주택 25만 호 공시가격은 의견 청취 전후 변화 없이 지난해보다 5.95% 하락했다.

표본이 바뀌거나 주택 특성과 이용 상황 등이 고려돼 대진과 세종, 경북에서 하락 폭에 변동이 있었다. 표준지 56만 필지에 대한 전체 공시가격도 의견 청취 전후 동일 수준을 유지해 지난해보다 평균 5.92%가 하락한 것으로 집계됐다. 다만, 토지 특성과 이용 상황 등이 고려돼 부산과 광주, 충북 등에서 하락 폭이 변동했다.

표준지와 표준주택 공시가격은 '부동산 공시가격알리미' 인터넷 홈페이지와 시군구청 민원실에서 확인할 수 있다. 공시가격에 이의가 있는 경우 2월 23일까지 이의신청서를 제출해야 한다.

이의신청이 제출된 표준지와 표준주택은 외부 점검단의 심층 심사를 거쳐 변경이 필요한 경우 3월 16일에 조정·공시될 예정이다. 한편 시·군·구에서는 표준부동산 공시가격을 바탕으로 개별공시지가와 개별주택가격을 오는 4월 공개할 예정이다.

전북 평화통일운동 출판기념회

남북통일운동국민연합·UPF 전북회장 정병수 박사의 '희망! 신통일한국'을 향한 전북 평화통일운동 출판기념회가 지난 12월 열려 관심을 모았다.

이번 발간된 '희망! 신통일한국'을 향한 전북 평화통일운동 책자는 지난 2006년부터 2022년까지 각종 행사가 수록됐다.

UPF 평화통일지도자협의회를 중심으로 한 평화통일 안보강연회, 국민대포문화, 피스로드 통일대장정, 탈북민 가정돕기, 통일안보 현장 탐방 등 제반 활동에 대해 언론에 보도된 것을 중심으로 전체 10장으로 구성, 역순으로 엮었다.

이번 출판에 앞서 정병수 지부장은 지난 2020년 2월 '신통일한국시대 비전' 제목의 칼럼집을 발간한 바 있다. 이 칼럼집은 정 지부장이 지난 2011년부터 전주에서 참가정 운동을 기본으로 한 남북통일 운동과 평화 운동을 전개해오면서 본인의 생각과 단

체 활동에 대해 지역민들의 공감대를 조성 확산시키기 위해 지역 언론에 투고한 내용들을 모은 것이다.

1부에서는 애국 윤리 도덕 가치론, 2부 국내 및 국제 정세, 3부 통일에 대한 의식 및 가치관, 4부 통일 비전 및 시대 조명, 5부 21세기 트렌드와 리더십, 6부 그리고 삶의 이야기들 등 총 6부로 구성되어 있다.

선문대학교 신학대학원 목회학 박사학위를 취득한 정 지부장은 지난 16여 년간 남북통일 운동과 평화운동을 전개했다. 그러면서 '전주평화연합 평화대사 운동의 조직문화와 조직 민족도에 관한 연구 - 전라북도 평화대사 운동을 중심으로'의 연구 논문을 작성했다.

한편 최근 출판기념회는 1부에서 하나로남북예술단의 식견공연으로 행사의 막을 올렸다. 이어 UPF 한국회장과 한국공동회장의 격려사 등의 순으로 진행됐다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

미얀마, 군부 장악 이후 마약 산업 변장



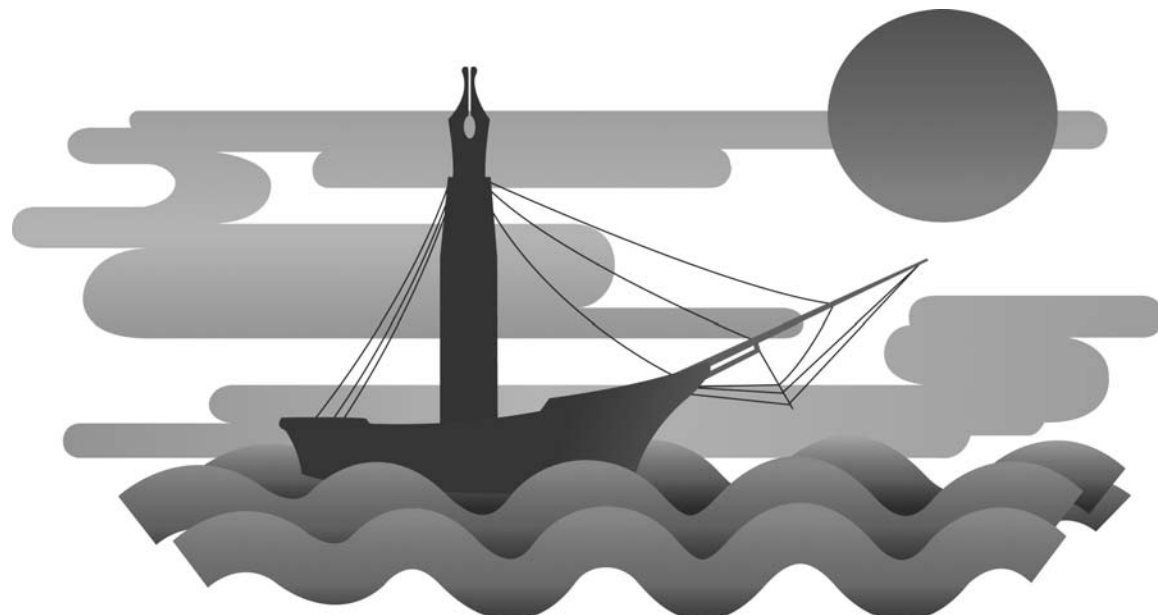
유엔이 26일(현지시간) 발표한 보고서에 따르면 미얀마의 마약 산업이 군부 권력 장악 이후 크게 변장한 것으로 나타났다. 지난해 마약 근절 노력에 감소하면서 양귀비 재배가 33% 증가했고 여기에 경기 침체로 더 많은 사람이 양귀비 재배와 유통을 하게 됐다. 사진은 2014년 1월 미얀마 북부 산주 마을서 주민이 양귀비밭을 걷는 모습.

"인종 학살에 왜 자부심"



26일(현지시간) 호주 시드니에서 '침략의 날' 집회가 열려 한 참가 남성이 손팻말을 들고 있다. 호주는 1788년 영국 현대가 호주 대륙에 상륙한 것을 기념해 '호주의 날'로 기념하는 반면 원주민들과 일부 시민들은 이날을 '침략의 날'로 규정해 비판하고 있다.

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