

건강 칼럼

스트레스 누적에 의한 공황장애, 치료 필요한 증상은?

직 장인 K씨는 평범한 일상생활을 하다가 갑자기 불안감이 과도처럼 밀려와 심장이 두근대고, 숨을 쉬기 힘들 정도로 괴로운 증상이 나타날 때가 있다.

심장 부정맥을 의심했으나 검사 결과 정상이었으며, 안정제 처방을 받아 며칠 간 복용했다. 하지만 이내 비슷한 증상이 몇 번이고 반복돼 온라인 상에서 검색을 해보니 '공황장애'의 증상과 유사하다는 사실을 접하게 됐다.

공황장애를 병으로 겪는 이는 전체 인구 중 2~3%이지만, 공황발작을 경험하는 이들은 평균 10명 중 1명 꼴로 흔하다. 이러한 공황발작이 지속적으로 반복될 경우 공황장애로 진단을 받는데, 대부분의 환자들은 단순히 불안하고 걱정이 많은 성격이기 때문이라고 생각해 병원을 방문하지 않는 경우가 많다. 시간이



임형택
지하연한의원 원장

지나면 자연스럽게 사라지는 경우도 있지만, 대부분은 누적된 스트레스로 인해 몸과 정신이 모두 지친 상태인 만큼 치료를 받을 것을 권한다.

불안장애의 일종인 공황장애는 스트레스의 지속적인 누적으로 인해 발생한다.

예상치 못한 순간에 극도의 불안감이 느껴지고, 심한 불안과 초조함을 비롯해 당장이라도 죽을 것만 같은 공포심에 사로잡힌다. 동반되는 신체 증상으로는

가슴 땀, 호흡 곤란, 가슴 답답함, 어지러움, 손발 저림, 식은땀 등이 있다.

증상은 대개 10분 이내에 최고조에 달하고, 20~30분 이내에 서서히 줄어든다. 일시적인 공황발작이 아니라 수 일, 수 주에 반복해서 나타나는 경우라면 의료진과 상담을 받아 공황장애로 진단을 받을 수가 있다.

스트레스가 지속적으로 누적될 경우 심장에는 열이 쌓이게 된다. 과열된 심장은 제 기능을 하

지 못하게 되면서 감정 조절이 어려워지고, 자율신경계의 불균형이 찾아온다. 신체 순환이 제대로 이루어지지 않아 여러 신경성 질환과 증상이 발생하고, 사소한 스트레스에도 크게 불안감을 느끼게 되는 것이다.

공황장애를 치료할 때 중요한 것은 과열된 심장을 최대한 가라앉히고 안정을 유도하면서 몸과 마음의 균형이 맞도록 하는 것이다. 심장의 열을 내려 정상적으로 순환이 되도록 하고, 다른 스트레스 상황에도 유연하게 대처할 수 있도록 상담 치료도 병행하면 도움이 될 수 있다.

현대인들은 스트레스 상황에 쉽게, 언제나 노출이 되어 있는 만큼 공황장애 발병 가능성도 높다. 이유 없이 불안하고 심장이 빠르게 뛰며 호흡이 곤란한 상황이 온다면 방치하지 않고 의료진을 찾아 치료를 받아보아야 한다.

사설

일본 교과서 실태

일본 정부가 내년도 초등학교 교과서에서 독도는 일본 땅이라고 더 선명하게 못 박았다. 조선인 징병이나 강제동원 문제에선 강제의 뜻을 흐리고, 자발적이었다는 의미를 살렸다.

한국 정부가 관계를 개선하겠다고 먼저 크게 손 내민 뒤에 나온 첫 반응이다. 그런데 일본은 달라진 게 없다. 일본 초·중·고 학생들이 공부할 사회과 교과서들에는 일제강점기 조선인 강제동원에 관한 기술이 나온다.

조선인들이 일본의 공장이나 광산으로 '끌려왔다'는 기존 표현이 '동원됐다'로 바뀌었고, 일본군 병사들도 '참가했다'고 기술했다.

사건 속 청년들은 '지원해서 병사가 된 조선의 젊은이들'이라고 설명했다. 일본 정부의 강제성을 희석하고 자발적이었던 것처럼 기술한 것이다.

'강제'나 '연행' 같은 표현을 빼도록 한 2021년 일본 내각의 각의 결정에 이은 일본 정부의

역사인식을 그대로 따랐다. 개별 도항, 모집, 관 알선, 징용 등 어떤 것도 강제노동에 관한 조약상의 강제노동에는 해당하지 않는다고 했다.

대부분의 교과서가 독도를 일본 고유영토라고 기술한 가운데, 다케시마라고 표기한 지도와 관련 서술도 크게 늘었다.

일본 정부는 6학년 사회 교과서의 북방 영토와 독도가 일본 영토라는 표현을 '일본 고유 영토'로 교칠 것을 지시해 다른 나라가 질려한 적이 없다는 억지 주장을 폈다.

지도 교과서에서 독도가 '한국에 접해'됐다고 설명한 문구는 '한국에 붙어'로 바뀐 것으로 수정됐다.

일본의 교과서 출판사들은 일본 정부의 역사인식과 견해를 갈수록 충실히 반영하는 추세다.

역사왜곡이 더 심각해질 수밖에 없다. 교류와 상생의 미래를 원한다면 일본 정부는 교과서 개입을 중단하고 역사부정 정책을 폐기하기 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

뉴욕 호텔 도착한 차이잉원 대만 총통



차이잉원 대만 총통이 29일(현지시간) 미국 뉴욕의 한 호텔에 도착해 지지자들에게 인사하고 있다. 존 커비 백악관 국가안보회의(NSC) 전략소통조정관은 언론 브리핑을 통해 '차이 총통의 미국 방문은 관계적인 미국 경유의 일환'이라며 "중국은 이를 구실로 대만해협 주변에서 공격적인 활동을 강화하지 말 것"을 촉구했다.

장국영 흔적 담은 전시회 방문 학생



29일(현지시간) 홍콩에서 배우 장국영(장국룡) 사망 20주기를 앞두고 회고 전시회가 열려 한 학생이 고인의 음반 커버들을 휴대전화에 담고 있다. 이 전시회에는 1997년, 2000년 장국영이 콘서트 때 입었던 의상과 앨범 재킷, 영화 장면들이 전시된다. 2003년 4월 1일 세상을 떠난 장국영을 추모하는 전시회와 콘서트가 29일부터 내달 1일까지 열린다.

전북 대광법 개정안 또 보류

전북도가 추진 중인 대광법 개정안 문제가 난항을 거듭하고 있다. 올 상반기 개정안 '발간불'이 켜졌기 때문이다. 실제로 전북에 광역 교통 시설을 만들 때 국비를 지원받을 수 있게 하는 이른바 '대광법' 개정안 국회 심사가 정부 반대로 또 미뤄졌다.

3월 21일에 이어 두 번째이다. 결국 전라북도와 지역 정치권이 목표로 삼은 올 상반기 국회 통과에 차질이 우려된다. 국회 국토교통위원회 교통법안심사소위원회가 일주일 만에 다시 열렸다.

광역시가 없는 전북을 대도시권에 포함해 광역 교통 시설을 설치할 때 국비를 지원받을 수 있도록 하는 이른바 대광법 개정안 등을 논의하기 위해서였다.

전북도지사와 전북 국회의원들이 회의장을 찾아 거들었지만, 결론은 보류였다. 국토교통부와 기획재정부가 또 막아선 것이다.

전주에서 인근 시군을 오가는

건 광역 교통으로 보기 어려워 법체계에 맞지 않는다는 것이 이유다. 규모가 비슷한 다른 지역도 같은 요구를 할 수 있다며 앞서 밝힌 반대 의견을 굽히지 않았다.

소위 위원들은 도 안에서도 도로 수요가 있고 규모가 비슷한 다른 지역의 경우 이미 대도시권에 포함된 반면 전북은 빠져 있어 균형 발전 측면에서 법 개정 필요성을 강조했지만, 관찰시키지 못했다.

대광법 개정안이 국회 심사 첫 관문을 넘지 못하면서 전라북도와 지역 정치권이 목표로 내세운 올 상반기 국회 통과도 장담할 수 없게 됐다. 정부가 계속 반대하면 상임위는 물론 그 다음 단계인 법제사법위원회 통과도 불투명하기 때문이다.

전라북도는 국회 상임위 통과를 위해 정부와 정치권 설득에 적극 나서겠다고 밝혔다. 그러나 무엇보다 시급한 것은 도내 정치권부터 머리를 맞대고 적극 나서는 일이다.

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 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**