공황장애

알아두어야 할 주요 사항

공황장애란 무엇인가요?

공황장애가 있는 사람은 빈번하고 예기치 않은 공황 발작을 경험합니다. 이러한 발작은 명확한 위험이나 유발 요인이 없음에도 불구하고, 갑작스러운 극심한 공포감, 불편함, 또는 통제력을 잃는 듯한 감각으로 나타나는 것이 특징입니다. 공황 발작을 한 번 경험한다고 해서 모두가 공황장애로 진단되는 것은 아닙니다.

공황 발작은 심장마비처럼 느껴질 수 있는 신체적 증상을 동반하는 경우가 많습니다. 예를 들어, 몸이 떨리거나 저린 느낌, 심장이 빠르게 뛰는 증상 등이 나타날 수 있습니다. 이러한 발작은 언제든지 발생할 수 있으며, 때로는 수면 중에도 일어날 수 있습니다. 공황장애가 있는 많은 사람들은 다시 발작이 올까 봐 걱정하며, 또다시 경험하지 않기 위해 삶의 방식을 크게 바꾸기도 합니다. 공황 발작은 하루에 여러 번 발생할 수도 있고, 일 년에 몇 번만 일어날 수도 있습니다.

공황장애는 보통 청소년 후반기 또는 성인 초기에 시작되며, 여성이 남성보다 발병률이 더 높습니다. 하지만 적절한 치료와 지원을 받으면, 공황장애를 가진 사람들도 증상을 효과적으로 관리하고 삶의 질을 향상시킬 수 있습니다.

공황장애의 징후와 증상은 무엇인가요?

공황장애가 있는 사람은 다음과 같은 증상을 보일 수 있습니다:

- 갑작스럽고 반복적으로 찾아오는 극심한 불안과 공포의 공황 발작
- 스스로를 통제할 수 없다는 느낌
- 공황 발작 중 죽음이나 큰일이 닥칠 것 같은 두려움
- 다음 공황 발작이 언제 일어날지에 대한 강한 걱정
- 과거에 공황 발작이 있었던 장소에 대한 두려움 또는 그 장소를 피하려는 행동

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

공황 발작 중 나타날 수 있는 신체 증상은 다음과 같습니다:

- 심장이 두근거리거나 매우 빠르게 뛴다
- 땀이 난다
- 오한이 느껴진다
- 몸이 떨린다
- 숨쉬기 어렵다
- 힘이 빠지거나 어지럽다
- 손이 저리거나 감각이 없어진다
- 가슴이 아프다
- 복통이나 메스꺼움을 느낀다

공황 발작은 몇 분에서 길게는 한 시간 이상 지속될 수 있습니다. 이러한 증상은 매우 괴로울 수 있지만, 공황 발작 자체는 생명을 위협하는 것은 아니며, 대부분의 신체 증상은 시간이 지나면 자연스럽게 사라집니다. 다만 일부 사람들은 다음 발작에 대한 두려움으로 인해 지속적인 불안을 겪기도 합니다.

공황 발작과 공황장애는 어떻게 다른가요?

공황 발작은 강한 불안과 함께 나타나는 일회성 또는 가끔 발생하는 에피소드로, 신체적및 정서적 증상이 동반됩니다. 이러한 단발성 공황 발작은 정신질환으로 간주되지 않습니다.

반면, 공황장애는 반복적이고 예기치 않은 공황 발작이 지속적으로 발생하면서, 또다시 발작이 일어날 것에 대한 지속적인 걱정이나 회피 행동이 동반되는 경우 진단될 수 있습니다. 이로 인해 일상생활에 지장을 줄 정도의 변화가 나타나는 것이 특징입니다.

공황장애는 왜 생기나요?

공황장애는 때때로 가족력과 관련이 있지만, 어떤 가족 구성원은 공황장애를 겪고 다른 사람은 겪지 않는 이유에 대해서는 아직 명확히 밝혀지지 않았습니다. 연구에 따르면 뇌의 여러 부위와 특정 생물학적 과정이 공포와 불안에 중요한 역할을 할 수 있다고 합니다. 일부 연구자들은 공황 발작이 “잘못 작동한 경보”처럼 작동한다고 보고 있는데, 즉 우리 몸의

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

생존 본능이 너무 자주 혹은 너무 강하게 활성화되거나, 두 가지가 동시에 작용하는 경우라는 것입니다.

예를 들어, 공황장애가 있는 사람은 심장이 두근거리기 시작하면 심장마비가 왔다고 생각할 수 있으며, 이로 인해 불안이 더 커져 공황 발작으로 이어지는 악순환이 반복될 수 있습니다. 이러한 예기치 못한 발작은 공황장애의 중심적인 특징 중 하나입니다. 또한 연구자들은 스트레스와 환경적 요인들이 공황장애 발생에 어떤 영향을 미치는지에 대해서도 연구하고 있습니다.

공황장애는 어떻게 진단하나요?

공황장애로 진단되기 위해서는 반복적이고 예기치 않은 공황 발작을 경험해야 합니다. 또한, 이후 1 개월 이상 다음 발작에 대한 지나친 걱정, 발작이 의미하는 것에 대한 두려움, 혹은 향후 발작을 피하려는 행동의 변화 중 하나 이상이 동반되어야 합니다.

만약 공황장애가 의심된다면, 주치의, 정신과 의사, 심리학자, 임상 사회복지사 등 의료 전문가와 상담하는 것이 좋습니다. 진료 중에는 증상이 언제 시작되었는지, 얼마나 자주 나타나는지, 지속 시간, 그리고 일상생활에 어떤 영향을 주는지 등을 질문받을 수 있습니다. 이후 증상이 다른 신체 질환으로 인한 것이 아닌지 확인하기 위해 신체 검사를 시행할 수도 있습니다.

공황장애와 함께 나타날 수 있는 다른 질환은 무엇이 있나요?

공황장애가 있는 일부 사람들은 다른 정신적 또는 신체적 건강 문제를 함께 가지고 있을 수 있습니다. 여기에 포함되는 질환으로는 우울증, 다른 불안장애, 외상 후 스트레스 장애(PTSD), 강박장애(OCD), 양극성 장애, 심혈관 질환, 호흡기 질환, 과민성 대장 증후군(IBS), 갑상선 질환 등이 있습니다. 공황장애는 알코올이나 약물 남용과도 관련이 있는 경우가 많습니다.

때때로 광장공포증이 공황장애와 함께 나타나기도 합니다. 광장공포증이 있는 사람은 공황 발작이나 유사한 증상이 발생할 경우 도망치거나 도움을 받기 어려운 장소나 상황에 대해 강한 불안이나 공포를 느낍니다.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

이처럼 공황장애와 다른 질환이 함께 있는 경우 치료가 더 복잡해질 수 있으며, 이런 경우에는 여러 정신 건강 문제를 함께 다루는 포괄적인 치료 계획이 도움이 될 수 있습니다.

공황장애는 어떻게 치료하나요?

공황장애의 치료는 일반적으로 정신치료, 약물치료, 또는 이 두 가지를 함께 병행하는 방식으로 이루어집니다. 치료 계획은 개인의 필요, 선호, 건강 상태, 그리고 정신건강 전문가 또는 의료진과의 상담을 통해 결정됩니다. 가장 효과적인 치료법을 찾기까지는 시간이 걸릴 수 있으며, 정신치료와 약물치료 모두 효과가 나타나기까지 일정 기간이 필요합니다.

정신치료

정신치료(대화치료 또는 상담이라고도 함)는 대면 또는 화상 진료(원격진료)를 통해 효과적으로 진행될 수 있습니다. 일부 치료자들은 앱이나 디지털 도구 등 모바일 기술을 보조 수단으로 활용하기도 합니다. 사람마다 반응하는 치료 방식이 다를 수 있습니다.

인지행동치료(CBT)는 연구를 통해 효과가 입증된 정신치료 방법으로, 공황장애 치료에 흔히 사용됩니다. 이 치료는 공황 발작 전후에 나타나는 감정에 대해 생각, 행동, 반응하는 방식을 재훈련하도록 돕습니다. 불안이나 공포의 신체적 감각에 대해 새로운 방식으로 대응하는 법을 배우면 공황 발작의 빈도가 줄어들 수 있습니다. CBT 는 공황장애 치료에 있어 가장 널리 연구된 방법이며, 정신치료의 “표준 치료”로 여겨집니다.

노출 치료는 CBT 의 한 기법으로, 공황장애 증상과 관련된 두려움이나 믿음을 직접 마주함으로써 피하고 있던 활동에 다시 참여할 수 있도록 돕습니다. 신체감각 노출(interoceptive exposure)은 공황발작과 관련된 신체 감각에 점진적으로 노출되도록 하는 기법으로, 이 역시 CBT 의 일부입니다. 노출 치료는 이완 훈련이나 호흡법과 함께 병행되기도 합니다.

약물치료

의료진은 공황장애 치료를 위해 다음과 같은 약물을 처방할 수 있습니다:

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

- 항우울제: 선택적 세로토닌 재흡수 억제제(SSRI), 세로토닌-노르에피네프린 재흡수 억제제(SNRI)
- 베타차단제
- 항불안제: 벤조디아제핀 계열 약물 등

SSRI 와 SNRI 는 주로 우울증 치료에 사용되지만, 공황장애의 증상 완화에도 효과가 있습니다. 이 약물들은 작용까지 몇 주가 걸릴 수 있으며, 두통, 메스꺼움, 불면 등 경미한 부작용이 나타날 수 있습니다. 하지만 일반적으로 소량부터 시작하여 점차 증량하면 부작용은 심하지 않습니다.

베타차단제는 빠른 심장박동, 땀, 떨림 등 공황장애의 신체적 증상을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 공황장애에 대해 흔히 처방되지는 않지만, 특정 상황에서 유용할 수 있습니다.

벤조디아제핀은 빠르게 효과를 나타내는 항불안제이며, 공황 발작 증상을 신속하게 완화하는 데 매우 효과적입니다. 그러나 내성이 생기거나 의존성이 발생할 수 있어, 일반적으로 단기간 사용을 권장합니다.

건강한 생활 습관

건강한 생활 습관도 공황장애 완화에 도움이 될 수 있으나, 단독 치료법으로는 충분하지 않습니다. 충분한 수면을 취하고, 규칙적으로 운동하며, 균형 잡힌 식사를 하고, 신뢰할 수 있는 가족이나 친구의 지지를 받는 것이 중요합니다.

공황장애를 겪는 자신이나 사랑하는 사람을 어떻게 도울 수 있을까요?

공황장애에 대해 알아보세요

공황 발작이나 공황장애로 어려움을 겪고 있는 자신이나 가까운 사람을 돕는 좋은 방법은 정보를 찾는 것입니다. 증상과 징후를 공부하고, 치료 방법에 대해 알아보며, 최신 연구 동향을 꾸준히 확인해 보세요.

대화를 나눠보세요

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

공황장애 증상을 겪고 있다면, 신뢰할 수 있는 사람과 현재 느끼고 있는 감정에 대해 솔직하게 이야기해 보세요. 친구나 가족이 공황장애로 어려움을 겪고 있다고 생각된다면, 대화를 나눌 시간을 따로 마련해 그들의 상태를 걱정하고 있으며 언제든 곁에 있겠다는 점을 알려주세요.

전문적인 도움이 필요할 때를 알아두세요

자신의 불안이나 가까운 사람의 불안이 일상생활에 영향을 미치기 시작했다면—예를 들어 학교, 직장, 친구 관계, 가족 간의 관계 등에 문제가 생긴다면—전문가의 도움을 받을 시점입니다.

공감하고 배려하세요

자신과 타인에게 친절하고 인내심 있게 대하세요. 크고 작은 진전을 인정하고, 공황 발작이나 공황장애를 관리하는 과정에서는 때때로 어려움이나 후퇴가 있을 수 있다는 점을 이해해 주세요.

도움은 어떻게 받을 수 있나요?

정신 건강에 대해 걱정이 된다면, 주치의와 상담해 보세요. 심리학자, 정신과 의사, 임상 사회복지사 등 자격을 갖춘 정신건강 전문가에게 연결해 다음 단계로 나아갈 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

응급 상황이거나, 본인 또는 주변 사람이 즉각적인 위험에 처해 있다면 119 에 전화하거나 가까운 병원 응급실로 가시기 바랍니다. 또한, 자살예방 상담전화(109)를 통해서도 도움을 받을 수 있습니다.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.