

[건강·의료]

M 의료 라운지 Medical lounge

생활 속 공포증

종류·원인·치료법

‘화순전남대병원 전남 암센터’ 착공

250억 들여 내년 10월 완공

국가 지정 전남지역 암센터(조감도) 기공식이 지난 4일 오후 2시 화순전남대병원 암센터 건립부지에서 열렸다.

전남지역 암센터는 3천347평의 부지에 지하 1층·지상 7층·250병상 규모로 250억원의 사업비가 투입돼 2007년 10월 완공 목표다. 화순전남대병원은 전남도와 공동으로 국가 지정 지역암센터 건립을 추진해 왔으며, 지난 2004년 9월 보건복지부로부터 정식으로 전남지역암센터 설립병원으로 선정됐다.

국가 지정 전남지역암센터는 ▲암 환자 진료와 함께 암질환 조사연구사업 ▲암 조기 발견과 검진사업 ▲암예방 홍보와 교육훈련 ▲호스피스 및 재가 암환자 관리사업 ▲암 등록 사업 등을 다루게 된다. 또 해외



학술교류와 백신 클러스터사업단과의 공동 연구, 첨단 의료기기 도입 등을 통해 암환자 치료를 위한 첨단 의료서비스를 지역민들에게 제공할 예정이다.

김영진 암센터소장은 “지역 암센터를 통해 암 치료시설과 인력 부족현상을 해소하고 암환자 치료의 대도시 편중현상을 줄여 지역민에게 질 높은 의료서비스를 선보이겠다”고 말했다. /화순=조성수기자 css@



지난 4일 화순전남대병원에서 열린 국가 지정 전남지역 암센터 기공식 (화순전남대병원 제공)

신장암 등 발암 억제 메커니즘 규명

서울대 윤홍덕 교수팀

신장암과 망막혈관종, 혈관모세포종 등을 일으키는 원인 유전자로 알려진 ‘VHL 유전자’의 발암 억제 메커니즘을 규명한 연구결과가 나왔다.

서울대 의대 생화학교실 윤홍덕 교수팀은 VHL 유전자가 결핍되거나 돌연변이를 일으키면 각종 암 세포의 사멸을 유도하는 ‘p53’이란 유전자의 기능을 떨어뜨려 종양을 키우는 반면

VHL 유전자가 정상적으로 작동하면 p53 유전자를 활성화시켜 종양발생을 억제한다는 사실을 규명했다고 8일 밝혔다. 이 연구결과는 국제 과학저널 ‘몰레큘러 셀’지 최신호에 실렸다.

윤 교수는 “VHL 유전자가 조절하는 p53 유전자는 암의 50%를 차지하는 원인 유전자”라며 “이번 연구는 지금까지 모호하게 남아있던 VHL 유전자와 p53 유전자의 관계를 밝혀냈다는 데 의의가 있다”고 말했다. /연합뉴스

습관화 되기 전 초기 치료해야



양전자방출단층촬영장치(PET)를 통해 종합검사를 받고 있는 환자. 최근 엘리베이터나 MRI기계 속, 비행기 안, 높은 장소, 모서리 등에서 공포와 위험을 느끼는 사람들이 늘어나고 있다. <광주일보 자료 사진>

것이 좋다. 첫째 ‘행동치료’가 효과적이다. 특정한 대상에 공포증을 가진 경우 불안을 일으키는 자극을 약한 것에서부터 점점 강하게 노출시키는 것. 공포대상 앞에서 불안을 스스로 조절하게 하는 효과가 있다. 한번에 가장 힘든 자극에 노출시켜 빨리 극복하게 하는 ‘홍수법’을 쓰기도 한다. 다음으로 쓰이는 방법은 ‘인지치료’이다. 실제로는 그 대상이나 상황이 위험하지 않다는 사실을 인지하게 하는 것. 특히 대중 앞에서 두려움을 느끼는 ‘사회공포증’의 경우 열 명 내외의 소그룹을 만들고 인지행동치료를 하면 효과적이다.

“어느 정도 공포는 안전장치”

세 번째로는 ‘정신분석적 치료’가 있다. 이는 무의식적 갈등에 대한 공포증을 가진 경우 쓰는 방법. 정신분석을 통해 공포와 불안을 일으킨 심리적 원인을 스스로 이해하게 해 증상을 극복한다.

마지막으로 약물 치료를 들 수 있다. 공포상황에 직면하기 전에 불안을 완화하기 위해 약을 복용하고, 자율신경계 변화로 불안 반응이 심하게 증폭된 경우에는 장기간 약물 치료를 해야한다.

▲어느 정도의 공포는 필요하다=사람은 누구나 불안과 공포를 느낀다. 어느 정도의 공포와 불안은 더 큰 위험으로부터 우리를 보호해주는 안전장치이고, 생존을 위해 반드시 필요한 건강한 정서반응이다. 그래서 치료는 공포와 불안을 ‘안전히’ 없애는 것은 아니다. 어느 정도의 공포와 불안은 필요하기 때문이다. 최선의 치료는 증상을 적당할 수준으로 ‘완화’시키는 것. 불안과 공포를 삶의 유익한 방향으로 전환해 활용하는 것이다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

도움말=전남대병원 정신과 양종철교수

유전·성격·스트레스 등 주원인 행동·인지 치료 가장 효과적

▲공포증은 생활 속에 다양하게 등장한다=‘자라보고 놀란 가슴 솥뚜껑 보고 놀란다’는 옛말이 있다. 그런데 이 상태가 심해져서 ‘솥뚜껑이 줄 않아도 놀란다’로 발전하기도 한다. ‘공포증’이 생긴 것이다. 엘리베이터나 MRI기계 속, 비행기 안, 높은 장소, 모서리가 위험하지 않다는 것을 알고 있지만 두렵고 피하고 싶은 것이다. ‘공포증’이란 특정한 사물, 환경, 또는 상황에 대해 지나치게 두려워하고 회피하는 것을 의미한다. 일상생활에서 쉽게 피할 수 있는 것인 반드시 치료를 하지 않아도 되지만 대부분 공포증들은 ‘생활’과 밀접한 관련을 맺고 있다. 비행기 공포증, 동물 공포증, 주차 공포증, 고소 공포증, 폐쇄 공포증, 광장 공포증, 무대 공포증... 등이 있다.

▲공포증은 왜 찾아오는가=종류에 따라서 차이가 있지만 사람들 중 10%가량이 일생 중 상당기간 동안 공포증을 경험한다. 특히 남성보다는 여성에게서 많다. 원인은 여러 가지다. 유전적인 경우, 예민한 성격을 가져 공포증의 소인이 있는 경우, 지속적으로 스트레스에 노출되었거나 갑자기 극심한 두려움을 경험한 경우, 이로 인해 뇌 자율신경계 중추에 변화가 와

약물요법 병행하면 큰 도움

서 불안반응이 심하게 찾아들어 발병하게 된다. 경우에 따라서는 성적욕망이나 공격욕구 등 무의식적 갈등으로 공포증이 발생하고, 반복된 경험이 습관화되는 경우도 있다. 이럴 때는 증상이 심해진다.

▲치료는 어떻게 해야 하는가=치료는 공포증이 습관화되기 전, 초기에 시작하는

사례 1

40대 주부 김모씨. 그는 “엘리베이터를 못 타겠어요!”라고 호소하며 정신과를 찾았다. 어느 날 아파트 엘리베이터를 타고 기다리는데 갑자기 엘리베이터가 멈춰버린 것이다.

정전까지 되자 밀폐된 공간에 갇히게 된 그는 ‘이렇게 죽겠구나’라는 생각이 들었다고 한다. 심장은 요동쳤고, 호흡은 마라톤을 완주한 것처럼 진정되지 않았다. 그날 이후 김씨는 엘리베이터 대신 계단을 이용해 9층까지 올라간다.

최근에는 머리가 자주 아파서 어두운 원통형 MRI 기계에 들어갔다가 숨이 막힐 것 같은 공포심에 치료를 포기했다. 그녀의 병명은 ‘폐쇄공포증’이다.

사례 2

20대 중반 직장인 최모씨. 그녀는 ‘모서리’를 보지 못한다. 물체의 각진 부분을 볼 때마다 날카로운 끝이 눈 안으로 들어오는 것 같은 공포심을 느끼기 때문이다. 그래서 레스토랑에서 눈높이에 조명이 있는 테이블에도 앉지 못하고, 가끔은 책상, 책, 컴퓨터 모니터 등 모든 각진 부분들로부터 자유롭지 못하다.

날카로운 부분을 대할 때마다 ‘움찐’하는 것과 동시에 심한 두통을 느낀다. 혹시 눈에 이상이 있는가 싶어 안과를 찾았는데 시력이 1.5인 그의 눈에는 아무런 이상이 없었다.

신기님의 의자 하라체어 15년 조종개발. 세계최초 국내국제 발명특허 인정. 미국 FDA 인증기기 승인. 2006.3.10 VJ학공대 발명. 신기님의 의자 하라체어 15년 조종개발. 세계최초 국내국제 발명특허 인정. 미국 FDA 인증기기 승인. 2006.3.10 VJ학공대 발명.

세계최초 공기과학 냉+난방기. 공기를 에너지로 유지비용 1/3로 유해가스를 0%로. 사용요금을 일반벽보보다 더 아껴! 공기과학 냉+난방기. 공기를 에너지로 유지비용 1/3로 유해가스를 0%로.

스포츠 미용실. 스포츠 스타일. 다이어나 생활권. 스포츠 미용실. 스포츠 스타일. 다이어나 생활권.

공무원 직장인 신용합의대출. 대안대출 1544-1731. 공무원 직장인 신용합의대출. 대안대출 1544-1731.

당신과 그분에게. 김길영. 당신과 그분에게. 김길영.

공무원 직장인 신용합의대출. 대안대출 1544-1731. 공무원 직장인 신용합의대출. 대안대출 1544-1731.

중고자동차 전자총 매입·판매. 중고자동차 전자총 매입·판매. 중고자동차 전자총 매입·판매.