

호흡 곤란·무기력·불안한가요? 공황장애 검진 받아보세요

건강 바로 알기 공황장애

도움말 = 배경열 전남대병원
정신건강의학과 교수

많은 사람들이 정신건강의학과적 문제를 자신과는 상관없는 다른 사람의 일로 치부한다. 하지만 정신건강의학과적 문제가 생각이나 감정, 행동의 문제이고 이러한 문제는 우리가 살아있는 한 누구에게나 일어날 수 있기에 생각보다 우리에게 가까이 있다. 그 중 요즘 연예인들을 통해 대중매체에서 우리가 잘 알게 된 정신건강의학과적 질환이 있다. 바로 공황장애이다.

◆특별한 이상이 없는데...=상상해보자. 일요일 오후 한가롭게 텔레비전을 보고 있는데 갑자기 이유없이 가슴이 두근거리면서 숨이 잘 쉬어지지 않고 가슴이 답답해 질식할 것 같은 느낌이 든다. 동시에 열이 오르면서 온몸에서 힘이 빠지고 죽을

우리 가까이 있고 누구에게나 일어날 수 있는 정신적 질환
약물·인지행동치료 통해 증상 충분히 조절해야 재발 없어

것 같은 불안감이 몰려온다. 혹시 심장이 나 뇌에 문제가 있는 것은 아닐까 하는 공포심에 급하게 응급실에 가서 검사를 해보지만 특별한 이상이 없다고 한다. 특별한 조치를 취하지는 않았지만 증상은 없어지고 집에 돌아온다. 하지만 언제 또 그런 증상이 생길지 몰라 늘 두려움과 불안을 안고 산다.

이런 증상을 가지고 있다면 그 삶이 얼마나 두려움과 불안에 휩싸이게 될지 상상하는 것은 그리 어렵지 않다. 이러한 것이 바로 공황장애이다.

공황장애는 불안장애의 일종으로 심계항진, 발한, 떨림, 질식감, 어지러움, 죽을 것 같은 공포와 같은 다양한 신체 및 심리 증상이 갑자기 나타나 수분 이내 최고조에 이르고 이러한 예기치 않은 증상으로 인해 또 그런 증상이 생길지 않을까 하는 예기불안이 생기거나 생활이 변화하게 되는 것을 말한다. 갑상선이나 부갑상선 기능항진증, 갈

색세포종, 전정기능 부전, 부정맥이나 천식과 같은 심폐질환의 증상과 유사하여 이에 대한 검사를 통한 감별이 필요하다.

◆충분한 치료로 재발 방지해야 다행히도 많은 경우 공황장애는 정신건강의학과적 전문 치료를 통해 비교적 잘 조절이 된다. 치료는 약물치료와 인지행동치료와 같은 비약물적 치료를 포함한다.

약물치료는 신경전달물질의 변화를 통해 쉽게 불안 느끼거나 자율신경계 증상이 일어나는 것을 조절해줌으로써 효과를 나타낸다. 인지행동치료는 질병과 내 몸에서 일어나는 변화에 대한 이해, 호흡 및 이완 훈련, 인지적 오류 교정, 가상 및 실제 노출 등을 통해 스스로 질병을 이해하고 증상을 조절할 수 있도록 돕는 치료 방법이다. 하지만 여기서 명심해야 할 것은 치료를 시작하고 오래지 않아 증상이 조절되더라도 충분한 기간의 유지치료를 통해 잔류 증상을 조절하고 증상의 재발을 방지하

는 것이다.

공황장애 증상은 마치 잡초와 같아서 잎사귀가 제거되어 거의 보이지 않더라도 뿌리가 충분히 치료되지 않으면 수개월 후 다시 자라날 수 있는 가능성이 있기 때문이다. 일부 사람들은 정신건강의학과 약물에 대한 불안감으로 치료를 꺼려하곤 한다. 잘못된 얘기를 듣거나 부정확한 보도 기사를 보고 치료 약물에 치매를 일으킬까봐 두려워하거나 중독이 될까봐 두려워하곤 한다.

하지만 정신건강의학과 전문의의 적절한 치료 환경 하에서 약물로 인해 치매가 생긴다거나 약물에 중독이 되는 것에 대해 두려워할 필요는 없다. 최근 정신건강의학과에서 사용되는 대부분의 약물은 치매 위험성이나 중독성과 상관없이, 또한 치매나 약물중독을 전문적으로 치료하는 의사인 정신건강의학과 전문의에게 치료 받을 때 이러한 것들에 대해 걱정할 필요가 없다. 혹시 자신 혹은 주위 사람들이 비슷한 증상으로 고통받고 있다면 정신건강의학과 전문의를 찾아 도움을 받도록 하는 것이 좋겠다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



정신건강의학과 배경열 교수가 수시로 불안감과 공포를 느낀다는 직장인을 상담하고 있다. <전남대병원 제공>

전남대병원 '천사데이' 사랑나눔 봉사활동

400여명에 혈당 등 건강 체크

전남대병원(병원장 이삼용)이 '천사데이(10월4일)'를 맞아 최근 병원 1동 로비에서 사랑나눔 봉사활동을 펼쳤다.

'천사데이'는 천사를 숫자로 나타내는 10월4일에 각종 건강 체크와 상담 등의 의료봉사를 통해 환자와 지역민의 건강증진을 도모하고자 매년 개최하고 있다.

전남대병원 간호부(간호부장 정명숙) 주관으로 열린 이번 행사는 전남대병원 감염관리실·영양실·금성미용전문학교 등이 공동으로 참여했다.

이날 행사는 '건강한 삶은 간호사와 함께, 건강을 지키는 깨끗한 손, 올바른 손 씻기'라는 주제로 오전 9시부터 3시간 동안 환자와 보호자 그리고 내방객 400여명을 대상으로 손 씻기 동영상 상영, 손 위생 시범 및 교육 등 다양한 프로그램으로 진행됐다. 또한 혈압측정, 혈당검사, 체지방 측정 및 영양상담 그리고 네일 케어와 건강 상담 행사도 가졌다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



"혈압 체크해 봅시다" 천사데이를 주관한 전남대병원 간호부가 혈압측정과 혈당검사 등 건강체크 봉사활동을 하고 있다. <전남대병원 제공>

화순전남대병원, 면역항암제 개발 청신호

진행성 간암 치료용

화순전남대병원(원장 정진) 의료진이 주도하는 진행성 간암 치료용 면역항암제 개발에 청신호가 켜졌다.

화순전남대병원과 병원 의료진이 만든 바이오벤처사인 ㈜박셀바이오(대표이사 이재중 교수, 혈액내과)는 최근 자연살해세포치료제인 Vax-NK/HCC에 대한 임상 2상 연구에 돌입했다.

자연살해세포(NK세포, natural killer cell)는 우리 몸에서 암세포나 비정상 세포를 파괴해 암을 막아주는 면역 세포로서, 이를 활용한 차세대 종양치료법이 주목받고 있다.

㈜박셀바이오는 지난 5월30일 식품의

약품안전처로부터 임상 2상 연구 승인을 받았고, 지난 8월말 임상시험기관인 화순전남대병원 연구윤리위원회(IRB) 심의를 통과, ㈜박셀바이오와 화순전남대병원 간암치료팀(고양석·조성범·배우균·강양준 교수)이 연구에 속도를 내고 있다.

㈜박셀바이오가 개발한 Vax-NK/HCC는 자가 유래 자연살해세포를 기반으로 개발된 항암면역치료제로서, 높은 순도와 안전성·치료효능을 보이고 있다.

지난 2016년 1월 식약처로부터 임상 1상 연구 승인을 받은 이후 그동안의 시험 결과, 92% 이상의 높은 순도를 확보했고 중대한 이상반응이 전혀 발생하지 않아 안전성도 입증됐다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

빛고을전남대학교병원, '통풍환자 위한 건강밥상' 전시회

빛고을전남대학교병원(병원장 이신석)이 '통풍환자를 위한 건강밥상' 전시회를 오는 11일 오전 10시부터 12시까지 병원 로비에서 개최할 예정이다.

빛고을전남대학교병원 진료지원팀 영양실 주관으로 열리는 이번 전시회는 통풍환자에게 영양정보를 제공하고, 시민들에게 통풍 예방에 도움 되는 식이요법을 알리고자 마련됐다.

이번 전시회는 지난해에 관절염, 골다공

증환자를 위한 건강식단 전시회에 이어 세 번째로 열리는 건강밥상 전시회로 통풍환자와 주민들의 관심을 끌 것으로 기대된다. 전시회에는 통풍의 주요 증상으로 혈액 내 요산 농도가 비정상적으로 높은 고요산혈증을 예방하고, 퓨린 함유량이 적은 식재료를 이용한 즉식·한식·양식·일품요리·빵식 등 9개 식단에 40여가지의 음식이 선보인다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

2019학년도 광신대학교 학부/대학원 신입생 모집

학부

▶모집학과 및 모집인원 ※모집인원은 변동될 수 있음.

계열	모집단위	모집학과	수시	정시
인문	신학과	신학과	30	16
		한국어교육학과	3	1
		유아교육과	8	2
사회	복지상담융합학부 (사회복지학 전공 / 교정행위교육상담학 전공)	복지상담융합학부	31	3
		음악학부 (음악학 전공 / 실용음악학 전공)	23	7

※ 신학과는 군중사관후보생(군중장교) 선발시험에 응시 가능.
 (합격시 학부 4년, 신학대학원 3년 입학금 및 등록금 전액 면제, 기숙사비 면제)
 ※ 한국어교육학과는 한국어 교원자격증(2급)을 취득할 수 있음.
 ※ 복지상담융합학부는 사회복지사, 보육교사, 건강가정사, 평생교육사, 상담심리지도사, 청소년상담사 자격 취득할 수 있음.
 ※ 유아교육과는 유치원 정교사(2급), 보육교사 자격 취득할 수 있음.

▶원서접수 및 전형일정

- 수시모집** · 원서접수 : 2018. 9. 10(월) ~ 14(금)
 · 전형일 : 2018. 9. 28(금)
- 정시모집** · 원서접수 : 2018. 12. 29(토) ~ 2019. 1. 3(목)
 · 전형일 : 2019. 1. 10(목)

대학원

▶모집학과 및 모집인원

대학원	과정	모집학과	모집인원	
신학대학원	석사	신학과(M.Div.)	65	
		신학과(Ph.D.)	6	
일반대학원	박사	목회학과(D.Min.)	2	
		유아교육학과(D.Ed.)	5	
		사회복지학과(D.S.W.)	5	
		상담심리치료학과(D.C.S.)	5	
		코칭심리학과(D.Psy.)	5	
		통합예술치료학과(D.C.S.)	15	
		석박사통합	통합예술치료학과(D.C.S.)	10
		석사	신학과(Th.M.)	25
			유아교육학과(M.Ed.)	8
		상담치료대학원	석사	상담심리치료학과(M.A.)
청소년상담지도학과(M.A.)	10			
사회복지대학원	석사	사회복지학과(M.S.W.)	20	
		평생교육학과(M.Ed.)	10	
국제대학원	석사	한국어교육학과(M.Ed.)	20	
		음악학과(M.A.)	6	
음악대학원	석사	실용음악학과(M.A.)	6	

▶원서접수 및 전형일정 · 추후 공지

입학문의 ▶ 학부 062) 605-1114 대학원 605-1115
61027 광주광역시 북구 양산백지소로 36



착한보청기협동조합

보청기

70~50% 할인 이벤트

"불만족시 1달 안에 100% 환불"

- ✓ 잡음없이 깨끗한 소리
- ✓ 웅웅~ 울리지 않는 보청기

062) 655-6544 **산수오거리지점**

062) 362-3336 **돌고개지점**