

“오장육부 불균형에 생긴 불안, 방치하면 심각한 문제 야기”

건강 바로 알기 불안장애

동신대 광주지방병원 한방신경정신과 김경욱 교수

#. 사소한 일에도 쉽게 놀라진 않나요?
#. 다치지 않은 일을 미리 걱정하시진 않습니까?
#. 작은 스트레스에도 긴장을 많이하고 흥분되진 않습니까?
#. 스트레스로 인해 소화불량, 만성피로, 우울감, 수면장애 등의 신체증상이 자주 발생하진 않습니까?
이러한 일을 자주 겪는다면 불안에 대한 감수성이 높은 사람이다. 많은 연예인들이 공황장애 환자라고 말을 하는 것을 우리는 자주 듣게 된다. 연예인들뿐만 아니라 주변에서 가슴이 두근거리며, 심한 경우 호흡이 멈출 것 같은 느낌 때문에 고통을 받는 것을 직접 보기도 한다.
◇현대인들의 생활병=이처럼 현대를 사는 우리에게 불안은 하루에도 몇 번씩 들게 되는 매우 밀접한 개념이다. 이는 우리의

심장 박동 수 증가·호흡 빨라짐·떨림·설사 등 증세 유발
불면증·만성피로·우울증 심화땀 추나·상담치료 등 효과

삶이 불안을 맞닥뜨리면 이겨내고, 또 새로운 불안이 다가오고 다시 그것을 떨쳐내는 과정의 연속이라는 의미이기도 하다. 불안은 여러 가지 형태와 여러 수준의 강도로 나타나는 감정으로 단순히 불편한 정도에서부터 공포, 공황발작까지 다양하게 나타난다.
생리적 증상, 행동적 증상, 심리적 증상의 형태로 표현되는데, 대부분 증상은 자율신경계 실조 증상과 같다. 그리고 이 불안이 우리의 일상 생활에 장애가 된다면 그때는 ‘불안장애’라는 질병이 된다.
진료실에서 불안을 호소하는 환자들의 원인을 분류하자면 사랑결핍, 이기주의, 기대, 능력주의, 불확실성 등으로 구분할 수 있다. 이들은 모두 세상의 눈으로 본 자신의 가치나 중요성에 의해 불안을 촉발시키는 것이다.
◇불안의 양상=불안은 신체적 및 심리적 반응을 수반한다. 흔히 볼 수 있는 신체적 징후로는 심장 박동의 증가, 호흡이 빨라짐, 떨림, 땀 흘림, 설사 그리고 근육의

긴장을 들 수 있다;
심리적으로 불안은 모호하거나 알려지지 않은 압박한 위협에 직면해서 무력감을 느끼고 걱정하면서 자기 자신에게 몰두하는 현상을 수반한다.
이 느낌은 신체 감각을 수반할 수도 있고 신체 감각으로 완전히 대체되기도 한다.
불안과 공포는 구분해야 하는데, 불안이 무의식적인 위협에 관련된 것인 반면 공포는 의식적으로 인지할 수 있는 외부적이고 현실적인 위협에 대한 반응이다.
◇불안 원인, 정신이 아닌 몸에서 시작되기도=한의학에서는 감정을 기의 기능적 발현으로 나타낸다고 보았으며, 그 종류를 칠정-喜怒憂思悲恐驚(희노우사비공경)으로 구분했다.
이중 恐驚(공경)이 불안, 공포와 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다.
이러한 칠정은 오장육부와 밀접한 관계를 가지고 적절하게 조절되고 있는데, 마치 자율신경계가 서로 견제하면서 균형을 유지하는 것과 같다.

불안장애의 다양한 유형

범불안장애	· 사소한 일에도 불안 상태 지속 - '왜 이렇게 늦지? 사고 난 거 아니야?' · 완벽주의 성향 등 성격과도 연관
공황장애	· 일종의 급성발발작 · 특별한 이유 없이 호흡곤란, 가슴 두근거림, 어지럼증 등 현 · 지하철, 비행기 등 좁고 밀폐된 곳일수록 공포감 가중 · 건강에 대한 염려가 커지면서 사회생활 지장 초래
대인공포증	· 다른 사람 앞에서는 걸 두려워 해 긴장, 떨림, 울렁거림 등이 나타나는 증상 · 사회생활 지장 초래
강박증	· 특정한 일, 생각에 대해 과도하게 확인하거나 반복하는 증상 ex) 갈색증
외상 후 스트레스 장애	· 큰 사건 등으로 극심한 스트레스를 겪은 후 발생하는 심리적 증상

〈클립아트코리아 제공〉

어느 한 장부의 기능이 너무 강해지거나 약해지게 되면 그 장부가 관할하는 칠정에 문제가 발생하게 되고, 그 정도가 서로 견제할 수 있는 범위를 벗어나게 되면 외부로 병적인 증상을 발현시키게 된다. 불안도 이들 오장육부의 균형 관계가 어긋나서 발생하게 된다.
가슴이 두근거리거나 식은 땀을 흘리는 것, 이유없이 입이 바짝 마르면서 깊은 잠을 잘 수 없게 되는 것과 같은 증상들이 발생하게 되는 것이다.
따라서 불안 또는 불안장애는 이렇게

어진 오장육부의 균형관계를 바로 잡아주는 것이 매우 중요하다.
단순히 그 증상만을 없애려는 약물을 복용하는 것은 임시적인 방편일뿐 시간이 지나면 약물은 늘어나게 되며, 또 다른 질병을 일으킬 수 있다.
한의학에서는 오장 육부의 균형관계를 바로 잡아주는 치료를 위해 침치료, 한약치료, 추나요법, 그리고 상담요법을 실시하고 있다.
침치료는 지금 당장 불편한 것들을 줄여 줄 수 있다.

근육이 긴장된 경우는 근육을 이완시켜 주며, 가슴이 두근거리는 경우, 잠을 잘못자는 경우 등도 그 증상을 경감시켜 줄 수 있다. 그 이유는 균형이 무너진 오장육부의 균형관계를 바로 잡아주는 치료효과가 있기 때문이다.
한약치료는 오장육부의 균형관계를 회복시켜주면서 각 장부의 기능을 높여주는 역할을 하게 된다.
침치료는 기력을 보하는 것보다는 균형을 바로 잡아주는 역할을 하기 때문에 간혹 치료효과가 더딜 경우도 있다. 이때는 기력을 보하는 약물을 같이 투여해야 더 좋은 효과를 볼 수 있다.
추나치료는 자율신경이 제 기능을 할 수 있도록 도와줄 수 있으며, 상담치료도 오장육부의 균형을 바로 잡아 줄 수 있는데, 이유없는 걱정과 불안에 지친 마음을 바로 잡아주고, 자존감을 높여 불안감에서 벗어나게 도와준다.
불안은 불안으로 끝나지 않는다. 방치하면 불면증, 우울증 등 신체적·정신적 문제를 야기할 수 있다. 가벼운 불안장애는 조금만 노력해도 크게 호전되기 때문에 곧바로 치료를 해야 하는 이유이다.
/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr



조선대병원, 타지역 병·의원12곳과 협력병원 구축 환자 신속 의뢰·회송...양질서비스 확대 주력

조선대병원(병원장 정종훈) 대외협력실(실장 김선표)이 광주·전남을 포함한 타지역 병·의원들과의 원활한 환자 진료 및 치료를 위한 시스템을 강화하고 있다.
조선대병원은 최근 광주 서구의 중앙병원(대표원장 이강수)과 협력병원 협약을 체결하는 등 5월 한 달 동안 광주·전남 지역 12곳의 병·의원과 협력병원 관계를 구축했다. (사진)
조선대병원은 협력병원간의 상호 환자 의뢰(Refer) 및 회송(Transfer)을 통해 양질의 의료서비스를 제공하고 긴밀한 협력 관계를 구축, 의료계 공동

발전을 도모하고자 자리를 마련하였다.
주요 협약사항으로는 ▲진료의뢰 환자 진료 후 회송 ▲환자 진료와 임상 교육을 위한 지원 ▲임상 및 기초분야 공동연구 등을 다루기로 했으며, 특히 진료협력센터와 해당병원간의 환자 의뢰 시스템 개선점과 건의사항을 논의했다.
김선표 대외협력실장은 협약식에서 “상호 병원간의 신뢰를 바탕으로 공고한 협력 관계를 유지해 지역사회의 건강을 책임지는 병원으로 성장하겠다”고 말했다.
/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 ‘재난지원금 나눔’ 열기 후끈

이삼용 병원장 등 개인·단체 기부 잇따라

전남대학교병원(병원장 이삼용)에 코로나19 정부재난지원금을 통한 사랑나눔 열기가 뜨겁게 달아오르고 있다.
전남대병원은 이삼용 병원장을 비롯해 주요 간부와 단체들이 잇따라 재난지원금 전액 또는 일부를 기부하고, 이 금액으로 물품을 구입해 사회복지시설을 찾아가 온정을 전하는 사랑나눔 운동을 이어가고 있다. (사진)
이같은 기부행진은 코로나19로 인해 어려워진 지역경제를 살리고, 아울러 경제적으로 더욱 힘들어진 소외계층에 대한 사랑나눔 확산에도 활력을 불어넣고 있다.
이번 사랑나눔에 이삼용 병원장은 재난

지원금 100만원을 포함 200만원을 기부했으며, 김갑성 사무국장·윤재경 약제부장·본원 행정직 과장단 140만원, 행정직 여직원 모임인 동그라미회의 유복자 회장 그리고 간호사 모임인 ‘백의회’, ‘동그라미회’ 등 많은 직원들이 자발적으로 참여해 총 750만원을 모금했다.
이삼용 병원장을 비롯한 신은숙 간호부장과 직원 10여명은 28일 이번 기부금으로 구입한 후원물품을 광주광역시 남구의 ‘노를담형제의 집’과 광주시 동구 소재 ‘무등육아원’ 등 두 곳을 직접 방문해 전달하고 격려했다.
/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr



전남대병원 김혜숙 간호사 논문 권위 있는 대한내과학회지 게재 ‘눈길’

전남대병원 심장센터 심장조음과실 김혜숙 간호사의 석사학위 논문(지도교수 순환기내과 정명호)이 권위 있는 학술지인 대한내과학회지에 게재됐다.
이번 논문은 ‘급성심근경색증 환자에서

관상동맥 중재술 후 허혈성 심근병증 예측 인자’라는 제목으로 지난 2011년~2015년 급성심근경색증 환자 중 성공적인 관상동맥 중재술을 받고서 퇴원 전·후 심장조음과 검사를 받은 환자 547명을 대상으로 한



연구결과이다.
논문내용은 성공적인 관상동맥 중재술 후에도 좌심실 구혈율이 50% 미만, 좌심실 이완기말 내경이 55mm 이상 그리고 초기 승모판 혈류속도와 초기 승모판판 속도와의 비가 15 이상인 환자에서 허혈성 심부전증이 발생한다는 것이다.
이 논문은 대한내과학회지 6월호에 게재될 예정이며, 이처럼 간호사 논문이 대한내과학회지에 실리는 경우는 매우 드문 경우이다.
또한 심근경색증 환자의 예후를 개선하는데 중요한 자료를 제공할 수 있어 임상적 가치가 매우 커서 심근경색증 환자 치료에 큰 도움을 줄 것으로 기대된다.
/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

산업현장 작업환경 개선 및 근로자의 건강을 지켜주는 호남기업 집진기

창사 32년 (주)YHB ECO

www.yhbeco.co.kr

미스트크리너

절삭유 미스트/오일미스트 제거
원심력 및 필터기술 적용
99.8% 집진 효율



더스트크리너

먼지, 분진, 각종 더스트 제거
카트리지 / 백필터 적용



전기집진기

산업/요식업소
연기·기름·미세먼지 98% 제거
생활민원해결!



호남지역 대리점 모집
무점포/무자본 판매하실 분

광주공장 영업부 : 광주광역시 광산구 하남산단10번로 115-33(안창동)
TEL : 062 - 953 - 2995
H·P : 010-2051-6401

서울영업본부 : 서울시 금천구 가산디지털2로 14 대륭테크노타운12차 501호 TEL : 02 - 2029 - 6400 ~ 3