

## 【 공황장애(Panic Disorder) 】

### ▶ 공황장애란?

공황장애는 특별한 이유 없이 갑자기 불안이 극도로 심해져 숨이 막히고 심장이 두근거리며 죽을 것만 같은 극심한 공포증상을 보이는 질환입니다. 이런 증상은 보통 1시간을 넘지 않으며 주 2회 정도의 빈도로 나타나게 됩니다. 공황장애가 있는 경우 환자는 공공장소, 특히 빠져 나갈 수 없는 상황에 혼자 있게 되는 것에 대하여 공포가 생기게 되는데 이런 경우를 '광장공포증'이라고 합니다. 공황장애의 유병률은 인구 100명 중 3~5명에 이르며, 미국 일차 의료기관 환자의 5~8%가 공황장애임을 고려해 볼 때 우리나라에도 상당수의 환자들이 공황장애로 곤란을 겪고 있을 것으로 예상됩니다.

### ▶공황장애의 원인

공황장애가 어떤 원인으로 인해 생기는지 아직 정확히 밝혀지지 않았습니다. 현재로서는 공황장애는 유전적인 요인, 선천적, 환경적, 정신적 요인 등 여러 가지 복합적인 원인에 의해 발병하는 것으로 생각되고 있습니다. 그러나 공황장애의 가장 중요한 발병원인은 뇌의 신경전달 물질의 불균형에 있다는 점이 가장 설득력이 있습니다. 항불안제는 이러한 신경전달 물질에 작용하는 것입니다.

### ▶공황장애의 증상

공황 발작은 스트레스 상황에서 오기도 하지만 대부분 특별한 이유 없이 나타나는 경우가 많습니다. 약 5분내지 10분 안에 빠르게 악화되며 약 20여 분간 증상이 지속되다 증상이 사라집니다. 주로 죽을 것 같은 극심한 공포와 불안이 있으며 호흡곤란, 가슴 울렁거림, 흉부통증, 현기증, 자신이나 주변이 달라진 것 같은 느낌, 갑작스러운 열감이나 냉감, 오한이 동반되기도 합니다. 발작이 없는 기간에는 언제 또 그런 증상이 다시 생기게 될지 몰라 불안해하는 증상이 생기게 되며 혹시 심각한 심장병이 아닌가 자꾸 의심하게 되어 건강 염려증이 생기며, 발작이 일어났던 장소, 유사한 상황을 피하려 하는 회피 행동이 생기게 됩니다. 공황장애는 다양한 신체적 정신적 증상들이 나타나기 때문에 가장 오진하기 쉬운 질환의 하나입니다. 심장 질환이나 호흡기 질환, 심지어는 정신분열증으로 오진 될 수 있습니다. 공황장애의 비슷한 불안 증상을 일으킬 수 있습니다. 특히 갑상선 기능항진증, 저혈당증, 저칼슘증 등이 공황장애로 오진 될 수 있습니다. 따라서 공황장애가 의심될 경우에는 혈액 검사 등을 통해 혹시 이런 병들이 아닌지 먼저 조사해 볼 필요가 있습니다.

### ▶공황장애의 치료

약물 치료와 인지행동 치료가 대표적인 치료방법이며, 치료 시 대부분의 환자가 극적인 증상의 호전을 경험한다. 가족 치료와 집단 치료도 환자와 환자 가족에게 도움이 될 수 있습니다.

#### 1) 약물 치료

대표적인 약물로는 SSRI(specific-serotonin reuptake inhibitor)와 같은 항우울제 약물과 벤조디아제핀 계열의 항 불안제 약물이 있고, 필요에 따라 다른 계열의 약물을 사용하기도 합니다. 약물 치료로 인한 증상 호전이 나타나려면 일반적으로 8~12개월 약물 치료를 유지해야 합니다.

#### 2) 인지행동 치료

인지행동 치료와 함께 약물 치료를 병행하는 것이 각각의 단독치료에 비해 효과적인 것으로 알려져 있습니다. 인지 치료의 핵심적인 요소는 환자가 사소한 신체감각을 파멸이나 죽음과 같은 파국적 상황으로 잘못 인식하는 것을 교정하는 것과 공황발작이 일어나도 시간이 지나 없어지면 실질적으로 생명이 위협받는 상황이 아님을 인지시키는 것입니다. 이완요법, 호흡훈련, 실제상황에의 노출(In vivo exposure) 등이 활용됩니다.