

## 【 불안장애 】

### ▶ 불안장애란?

불안(anxiety)이란 광범위하게 매우 불쾌한, 그리고 막연히 불안한 느낌으로 그와 관련된 신체증상(두근거림, 혈압상승, 빈맥, 진담, 동공확대, 떨림, 위장장애, 빈뇨 등 자율신경계항진증)과 행동증상(과민성, 서성댐)을 동반합니다. 불안이란 익숙하지 않은 환경에 적응하고자 할 때 나타나는 가장 기본적인 반응양상이며, 보통 사람들도 위험이나 고통이 예견될 때, 또는 예기치 않은 상황에 직면했을 때 불안 현상을 경험하게 되는데, 현실적인 위험요소가 없는데도 불구하고 불안하거나 그 정도가 심하여 오래 지속되는 경우를 불안장애라고 합니다.

### ▶ 불안장애의 원인

#### 1)경험

불안은 살아오면서 여러 가지 경험을 통해 배우기도 합니다.

#### 2)생물학적 원인

자율신경계의 이상과 뇌신경전달물질의 불균형이 불필요한 불안을 만들거나, 정상적인 불안반응을 과장되게 만들 수 있습니다.

#### 3)성격과 스트레스

불안 장애를 겪는 많은 사람들은 남들보다 조금 더 완벽주의적이고 실수를 두려워하여 새로운 것에 대해 지나치게 위축되는 성품을 갖고 있습니다.

### ▶ 불안장애의 종류

#### 1)공황장애

공황장애는 이유 없이 갑자기 불안감이 밀려와 숨이 막히고, 곧 죽을 것만 같은 극단적인 기분이 드는 병입니다.

#### 2)사회공포증

일상생활에서 별다른 문제없이 지내다가 남들 앞에 나서야하거나 주목받고 무언가 해야할 상황만 되면, 극심한 불안으로 그 상황을 피하려고 하는 경우를 말합니다.

#### 3)강박장애

자신의 의지와는 상관없이 특정한 생각이나 행동을 반복해야 불안이 줄어드는 경우를 말합니다.

#### 4)범불안장애

항상 불만에 가득차서 무엇이든 걱정하고, 동시에 근육 긴장과 두통, 자꾸 숨쉬기 답답하다고 호소하는 등 여러 증상을 호소하기도 합니다.

#### 5)외상 후 스트레스 장애

전쟁, 사고, 자연재앙, 폭력 등 심각한 외상을 보거나 직접 겪은 후에 나타나는 불안장애입니다.

### ▶ 불안장애 치료방법

#### 1)약물치료

병적인 불안은 자율신경계의 균형이나 뇌신경전달물질의 이상으로 발생할 수 있기 때문에 이것을 교정하는 약물치료가 우선적으로 중요합니다.

#### 2)인지치료

전문의의 지도와 훈련을 통해 비합리적인 신념 교정을 교정하는 것입니다.

#### 3)행동치료

전문의의 지도를 통해 이완훈련을 통한 탈감작법, 실제 불안을 유발하는 상황에 직접 부딪치면서 연습하는 노출훈련, 혐오자극법 등의 여러 방법이 있습니다.

#### 4)개인정신치료

증상에 따라 심층 정신치료를 통해 불안의 무의식적인 근원을 찾아 치료해야 하는 경우나, 최근의 문제를 주로 다루는 지지정신치료를 통해 불안을 치료하는 경우도 있습니다.

#### **5)집단치료**

생각과 행동치료를 병합해서 비슷한 증상을 가진 5~10명 정도가 함께 그룹으로 치료를 받는 경우, 서로를 거울삼아 치료를 해나갈 수 있기 때문에 좋은 효과를 보일 수 있습니다.