

직장상사 앞에서 안절부절 '사회 공포증' 가능성 높아

굿데이365 최근호

'안절부절 두근두근 조마조마.'

허우대는 말쑥해도 불안한 증상이 자주 반복되면 병을 의심해 봐야 한다. 불안해할 필요가 없는 상황에서도 지나치게 불안해하거나, 작은 일에도 신경이 곤두서고, 닥치지 않을 위험을 미리 걱정하는 사람이라면 전세계 인구의 13%가 시달리고 있다는 '불안장애'일 가능성이 높다.

〈goodday365〉최신후(61호)는 '불안은 정신을 잠식한다'는 제목으로 특집을 마련했다. 두통 소화불량 불면증 변비 발한 근육긴장을 동반하기도 하는 불안장애는 크게 '사회공포증' '공황장애' '범불안장애' '외상 후 스트레스장애' '강박장애' 등으로 나뉜다. 그 중 최근 들어 급격히 증가하고 있는 '사회공포증'은 직장 상사와 이야기를 할 때 긴장한 나머지 얼굴이 붉어지거나, 가슴이 두근거리고, 말을 제대로 잊지 못하는 경우가 많다.

신경정신과 전문의 **오동재** 원장은 "사회공포증 환자들은 자신의 일거수일투족이 다른 사람들에게 감시된다고 생각하고 긴장한다"며 "실수를 하게 되면 당황하게 되고 행여 남들이 비웃지 않을까 의식하게 된다"고 설명했다.

여성보다 남성에게 더 많이 나타나는 '공황장애'는 어떤 특정 상황에서 극심한 불안 상태가 나타나는 장애다. 걱정을 달고 살기 때문에 가슴에 압박감이 들고, 땀뚱이 당기고, 잠



들기 힘들고, 소화가 잘 안되는 등의 신체적인 증상이 동반된다. 반면, '외상 후 스트레스장애'는 큰 사고를 경험하고 난 후 불안해져 잠자기 힘들고, 쉽게 짜증을 내고, 집중이 안되고, 항상 긴장하고 있고, 쉽게 놀라게 되는 증상을 말한다.

위와 같은 '불안장애'는 그 종류와 증상에 따라 치료방법이 달라지지만 '약물요법'과 '인지행동요법'이 일반적이다. 약물요법은 항불안제와 항우울제를 투여하는 것으로 교감신경계의 흥분상태를 풀어주는 기능이 있다. 인지행동요법은 잘못된 습관이나 생각, 행동을 12~20주간의 꾸준한 치료를 거쳐 불안을 해결하는 치료방법으로 약물치료보다 효과는 늦지만 지속적이다.

〈goodday365〉는 이밖에 20~30대 여성 유방암·자궁암 환자의 실태와 조기 예방법, 중년 남성들 사이에서 붐을 타고 있는 정관복원수술, 은행 합병의 성공모델을 창출했다는 평가를 얻고 있는 김정태 국민은행장의 경영 노하우 등 다양한 읽을거리를 실었다.

진향희 기자 iou@hot.co.kr