Korean

불안 장애란 무엇입니까?

(What is an anxiety disorder?)

불안 장애란 무엇입니까?

불안이란 사람들이 위협, 위험, 또는 스트레스를 경험할때 정신적으로 느끼는 느낌을 묘사할때 쓰이는 단어입니다. 사람들은 불안할때 전형적으로 화가 나거나, 불편해하거나 긴장을 느끼게 됩니다.

불안감은 실업, 인간관계의 실패, 심각한 병환, 큰 사고, 가까운 사람의 죽음과 같은 인생 경험의 결과로 생기는 것일 수 있습니다. 이러한 상황 속에서 불안함을 느끼는 것은 당연하며 일반적으로 사람들은 어느 정도 제한된 기간 동안만 불안을 느낍니다.

불안감이란 매우 흔히 느끼는 것이여서 어떠한 상황에 느낄 수 있는 적합한 불안감과 불안 장애의 증상들의 차이점을 이해하는것이 중요합니다.

불안 장애란 단순히 하나의 질환이 아니라 지속되는 고도의 불안감, 극심한 불편감 및 긴장감을 수반하는 질환들이 모여서 생기는 것입니다.

불안 및 걱정의 수준이 너무 극심하여 그것이 일상 생활에 상당한 방해를 일으키며 원하는 것을을 할 수 없도록 만들때 불안 장애로 진단될 경우가 많습니다.

불안 장애는 사람들이 20명 중 1명의 비율로 어떠한 시기에라도 겪게 되는 가장 흔한 정신 질환입니다. 주로 이른 성인기에 시작되지만 그보다 더 늦게 시작될 수도 또는 아동기에 시작될 수도 있습니다. 남성보다 여성들이 불안 장애를 겪게 될 확율이 더 높습니다.

불안 장애는 종종 아무런 분명한 이유없이 갑자기 나타납니다. 일반적으로 불안 장애는 숨가쁨 또는 가슴 두근거림과 같은 심한 신체적인 동요를 수반합니다. 다른 증세들로는 땀흘림, 떨림, 숨막히는 느낌, 매스꺼움, 복통, 어지러움, 따끔거림, 통제력이 상실된 느낌 그리고/또는 곧 파멸할 것 같은 느낌이 있습니다.

불안 장애는 사람들이 생각하고 느끼고 행동하는 방식에 영향을 미치며, 치료를 받지 않으면, 생활에 상당한 고통과 방해를 가져올 수 있습니다. 다행히 불안감의 치료법은 일반적으로 매우 효과적입니다.

불안 장애의 주요 유형은 무엇입니까?

몇가지의 다른 불안 장애들이 있습니다.

일반적인 불안 장애 (Generalised anxiety disorder)

일반적인 불안 장애란 건강이나 가족, 친구, 금전 또는 직업과 같은 일상의 일들에 관한 과도하며 통제할 수 없는 그리고 비현실적인 걱정들을 하는 것입니다.

이 장애를 가진 사람들은 자신들이나 자신들이 사랑하는 사람들에게 일어날 피해에 대해서 근거 없이 계속적으로 걱정하는데, 그 걱정에는 계속되는 불안감이 수반됩니다.

광장 공포증을 수반한 그리고 수반하지 않은 공황 장애 (Panic disorder with and without agoraphobia)

공황 장애를 가진 사람들은 대부분의 사람들이 두려워하지 않는 상황에서도 극심한 공황 발작을 경험합니다. 이 발작은 마치 심장 발작의 느낌같은 매우 불편한 불안의 신체적 증상들을 수반합니다. 또한 "미칠 수도 있 다는" 두려움 또는 그러한 발작이 죽음이나 완전한 통제 불능의 상태로 몰고 갈지 모른다는 두려움도 수반합니다.

이러한 두려움들로 인해 어떤 사람들은 광장 공포증을 경험하기 시작하는데, 이는 그들의 생활에 심각하게 지장을 줍니다.

광장 공포증은 (Agoraphobia)

어떤 특정한 장애는 아니지만, 불안을 이루는 한 요소로서, 빠져나오기가 힘들거나 당황스러워 보이는 장소나 상황에 처하는 것을 두려워하거나 도움이 필요해도 받을 수 없을까봐 두려워하는것으로 특징 지어집니다.

광장 공포증이 있는 사람들은 흔히 수퍼마켓이나 백화점. 모든 밀집된 지역들, 제한된 공간, 대중 교통, 승강기와 고속도로와 같이 군중이 모인 상황에 대한 두려움을 경험합니다.

광장 공포증이 있는 사람들은 안전하다고 여기는 사람이나 물건을 통해 위안을 얻을 수 있습니다. 이는 배우자, 친구, 애완 동물 또는 가지고 다니는 약일 수 있습니다.

특정 공포증 (Specific phobia)

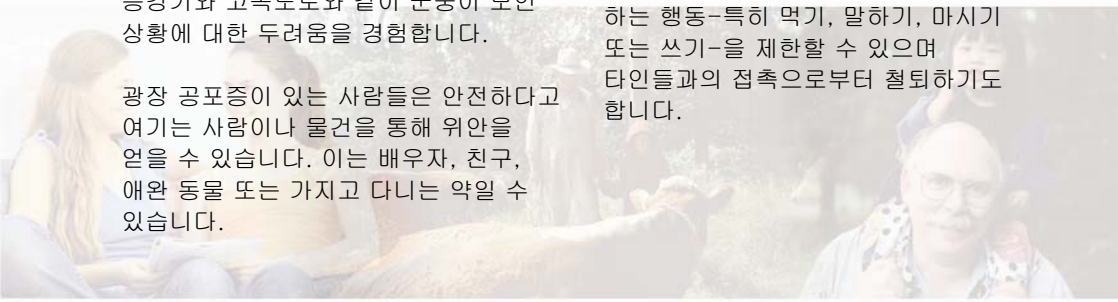
모든 사람들은 어느 정도의 불합리한 두려움을 가지고 있으나 공포증이란 특정한 물건 또는 상황에 대해 생활에 지장을 받을 정도의 극심한 두려움을 가진것을 말합니다. 두려움의 대상에는 높이, 물, 개, 닫힌 공간, 뱀 또는 거미가 포함 될 수 있습니다.

특정 공포증이 있는 사람들은 두려움의 대상이 되는 물체가 없다면 아무 문제가 없습니다. 그러나 두려움의 대상이 되는 물체나 상황을 대했을때 그들은 매우 불안해 하며 공황 발작을 경험합니다.

공포증에 시달리는 사람들은 그들이 두려워하는 물체나 상황을 대면할 수 밖에 없도록 만드는 상황을 피하기 위해 많은 노력을 하기도 합니다.

사회 공포증 (Social phobia)

사회 공포증이란 사회적인 상황이나 타인이 보는 앞에서 수행해야하는 상황에 대한 계속적인 두려움입니다. 사회 공포증이 있는 사람은 타인들로 부터 엄격한 조사나 부정적인 평가를 받게 될까봐 두려워합니다. 사회 공포증을 가진 사람은 그러한 사회적 상황을 피하거나 엄청난 괴로움 속에서 견디는 것으로 대처하기 때문에, 생활에 막대한 지장을 받게 될 수 있습니다. 사회 공포증이 있는 사람들은 타인 앞에서 하는 행동-특히 먹기, 말하기, 마시기 또는 쓰기-을 제한할 수 있으며 타인들과의 접촉으로부터 철퇴하기도 합니다.



강박 장애 (Obsessive-compulsive disorder)

이 불안 장애는 계속적으로 생기는 원치 않는 생각들과 관련되어 있으며, 종종 그러한 끈질긴 생각을 제어하거나 물리치기 위한 복잡하고 힘든 의식들의 수행을 초래하기도 합니다.

이러한 의식들은 일반적으로 시간 소모적이며 매일의 삶에 심각한 지장을 줍니다. 예를 들어 강박 장애를 가진 사람은 계속적으로 손을 씻어야 하거나, 문이 잠겨 있는지 또는 오븐의 전원이 꺼져 있는지를 재확인 하여야 하거나, 엄격한 순서를 가진 규칙들을 따라야 하기도 합니다.

강박 장애를 가진 사람들은 심하게 당혹감을 느끼는 경우가 많아 그들의 의식을 심지어 가족으로부터도 비밀로 지킵니다.

외상 후 스트레스 장애 (Post traumatic stress disorder)

전쟁, 고문, 자동차 사고, 화재, 또는 개인적인 폭력과 같은 심각한 외상을 경험한 사람들은 그러한 사고가 있은지 오랜 후까지도 계속하여 그 공포를 느낄 수 있습니다. 외상을 경험한 사람들 모두가 외상 후 스트레스 장애(PTSD)를 겪게 되는 것은 아닙니다.

외상 후 스트레스 장애를 가진 사람들은 악몽이나 당시 사건을 반복적으로 떠올리는 것 (flashback)과 같은 강압적이고 고통스러운 회상을 통하여 그 충격적인 사건을 반복적으로 다시 체험합니다. Flashback은 그 경험과 관련된, 당사자가 당시 피하려고하는 유발 원인에 의해 종종 일어납니다. 감정적으로 무감각해지는것도 외상 후 스트레스 장애의 특징입니다.

동시에 일어나는 정신 건강 문제들

한 종류의 불안 장애를 가진 사람들은 다른 종류의 불안 장애도 가지고 있는 경우가 많습니다. 그리고 또한 우울증을 경험하는 경우도 많습니다. 우울증에 관한 추가 정보가 필요하시면 안내 책자-우울 장애란 무엇입니까-를 읽어 보십시오.

해로운 알코올이나 기타 약물 사용은 불안과 함께 종종 일어납니다. 이것은 치료를 더 복잡하게 만들며, 효과적으로 알코올과 기타 약물 사용을 다스리는 것은 중요합니다.

불안 장애의 원인은 무엇입니까?

불안 장애와 연관된 많은 상호 관련된 요인들이 있습니다. 특정한 한 장애의 원인은 다를 수 있으며 항상 모든 경우에 그 원인이 무엇이라고 쉽게 결정할 수 있는 것은 아닙니다.

유전적 요인들

불안 장애을 일으킬 수 있는 성향이 가족안에서 유전된다라고 하는 사실은 이미 잘 확립된 의견입니다. 이것은 당뇨병이나 심장병과 같은 다른 질병에 관한 성향과도 흡사합니다.

사람들은 또한 부모나 다른 가족 구성원으로 부터 염려하는 반응들을 배우기도 합니다.

생화학적 요인들

어떤 불안 장애들은 부분적으로는 뇌의 화학적 불균형과 관련되어 있을 수 있습니다. 감정과 신체적 반응을 조절하는 신경 전달 물질이 연관되어 있을 수 있습니다.

기질

어떤 특정한 기질들을 가진 사람들에게 더 많은 불안 장애의 경향을 있을 수 있습니다. 쉽게 흥분하거나 화를 내는 사람들, 매우 민감하거나 감정적인 사람들이 불안 장애를 발생시킬 가능성이 더 높습니다.

아동기에 내성적이고 수줍음을 많이 타던 사람들은 사회 공포증을 비롯한 특정한 불안 장애를 발생시킬 수 있는 경향이 더 많습니다.

학습된 반응

어떤 사람들은 화나게 하거나 염려를 유발하는 상황이나, 사람들, 또는 물건들에 노출되면서 불안 반응을 만들어 내기도 합니다. 이러한 반응은 그러한 상황, 사람, 또는 물건을 다시 대하거나 생각 속에서 떠올릴때 다시 재가동됩니다.

스트레스

스트레스를 일으키는 삶의 경험들은, 특히 외상 후 스트레스 장애를 비롯한 몇몇의 불안 장애들의 발생과 연관 되어 있습니다.

어떤 치료를 이용할 수 있나요?

불안 장애들은 매우 효과적으로 치료될 수 있습니다. 각각의 장애가 나름대로의 특징을 가지고 있지만, 대부분 심리 치료와/나 약물 치료에 좋은 반응을 보입니다.

심리 치료와 약물 요법이 결합된 치료들이 장기적으로 더 좋은 결과를 낳습니다.

불안 장애를 위한 효과적인 치료들에는 다음과 같은 것들이 있습니다.

- 심리 치료: 인지 행동 요법(CBT)이 있으며 이것은 불안을 유발시키는 사고와 행동, 믿음의 패턴을 변화시키는 것을 목적으로 합니다. 이 요법은 점차적으로 불안을 유발하는 상황에 노출시키는 방법(탈감작법)을 포함할 수도 있습니다.
- 불안 관리와 이완 기술
- 항우울제는 불안과 연관된 또는 기존부터 있어 왔던 우울증을 치료할 뿐 아니라 특정 불안 장애의 치료에도 중요한 역할을 담당합니다.
- 뇌의 신경 전달 물질에 특별히 영향을 미치는 항불안제는 때때로 유용합니다. 약물이 불안 장애를 치료하지는 않지만 심리 치료를 받고 있는 동안에 증상들을 통제할 수 있도록 합니다.

정신 분열증 환자의 가족이나 친구들은 종종 혼란과 고통을 느낍니다. 보다 나은 지역 사회의 이해, 후원과 교육은 치료에 있어서 중요한 부분을 차지합니다.

다음을 통하여 도움을 받으십시오.

- 일반의
- 지역 건강 센터
- 지역 정신 건강 센터

서비스에 관한 정보를 원하시면 지역 사회 도움과 복지 서비스(Community Help and Welfare Services)와 지역 전화 번호부의 24시간 응급 번호를 확인해 보십시오.

만일 통역사가 필요하시면 전화 13 14 50 (TIS)로 연락하십시요

즉각적인 상담 도움을 위한 13 11 14 (Lifeline) 번 생명의 전화가 있습니다. 생명의 전화는 필요한 연락처, 추가 정보 및 도움을 제공해 드릴 수 있습니다.

더 많은 정보는 다음의 웹사이트를 참조하십시오.

www.mmha.org.au
www.beyondblue.org.au
www.betterhealth.vic.gov.au
www.adavic.org.au
www.crufad.com
www.ranzcp.org
www.sane.org

Insert your local details here

이 안내 책자에 관하여

이 안내 책자는 호주 정부의 기금으로 이루어지는 국민 정신 건강 전략 정책하의 정신 질환에 관한 시리즈의 일부입니다

이 시리즈의 다른 안내 책자들은 다음을 포함합니다.

- *정신 질환이란 무엇입니까?*
- *양극성 기분 장애란 무엇입니까?*
- *우울성 장애란 무엇입니까?*
- *식이 장애란 무엇입니까?*
- *성격 장애란 무엇입니까?*
- *정신 분열증이란 무엇입니까?*

아래의 기관에 연락하시면 모든 무료 안내 책자들을 구하실 수 있습니다.
Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing: (호주 정부 건강과 노후부 산하 정신 건강 및 인력 부서):

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
전화 1800 066 247
팩스 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

다른 언어들로 복사된 것들을 원하시면 다문화 정신건강 호주 전화 (02) 9840 3333 으로 연락하십시요

(Multicultural Mental Health Australia)

MMHA Website: www.mmha.org.au

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

national mental health strategy