

- 정신장애란 무엇인가? **한국어!**
- 중독이란 무엇인가? **한국어!**
- 우울증 **한국어!**
- 양극성장애
- 산후우울증 **한국어!**
- 계절정동장애
- ▶ 불안장애 **한국어!**
- 강박장애
- 외상후스트레스장애 **한국어!**
- 공황장애
- 정신분열병
- 먹기장애와 신체상
- 알츠하이머병과 기타 형태의 치매
- 동시발생장애: 정신장애와 물질사용 문제
- 태아알코올스펙트럼장애
- 담배
- 자살: 경계경후에 대처하기 **한국어!**
- 정신장애 치료법
- 정신장애 대체 치료법
- 중독 치료법
- 정신장애 회복
- 중독과 재발 예방
- 해악 축소
- 중독 예방
- 긍정적인 정신건강 달성하기
- 스트레스
- 직장에서의 정신건강과 중독
- 노인의 정신건강과 중독 문제
- 아동, 청소년과 정신장애
- 청소년과 물질 사용 **한국어!**
- 아동 성학대: 정신건강 문제
- 정신장애와 중독에 따르는 오명과 차별
- 횡문화적 정신건강과 중독 문제
- 실업, 정신건강과 중독
- 주택
- 정신장애와 중독의 경제적 비용
- 정신장애와 중독의 개인적 비용
- 폭력의 문제
- 정신건강 위기와 위급상황에 대처하기
- 정신장애: 가족과 친구들이 돕기 위해 할 수 있는 것 **한국어!**
- 정신장애 도움 받기 **한국어!**
- 물질사용 문제로 도움 받기

# 불안장애 Anxiety Disorders

이것이 밀려오면, 압박을 느끼면서도 창의력을 발휘하거나, 위험 징후나 자국이 있을 때 위기에 맞서 행동하기도 합니다. 꼼짝달싹하지 못할 수도 있습니다. 싫든 좋든 대부분의 사람들이 이따금 경험하는 이 강렬한 감정상태를 불안이라고 합니다.

BC 불안장애협회(Anxiety Disorders Association of BC, ADABC)에 의하면, 불안은 육체적으로, 감정적으로 또한 인생의 모든 상황에서 영향을 미칩니다. 불안이라고 해서 다 나쁜 것

## 나에게 불안장애가 있을까?

### Do I Have an Anxiety Disorder?

- 아주 사소한 것에 자주 깜짝 놀란다
- 뭔가 끔찍한 일이 나 또는 다른 사람들에게 일어나지 않을까 걱정이다
- 쉽게 짜증이 난다
- 갑자기 죽는 게 두려워지거나 자제력을 잃고 무언가 저지를 것 같은 두려움이 든다
- 제대로 해놓기도 뭔가 잘못됐다는 염려를 자주 한다
- 병에 걸리지 않을까 몹시 걱정된다(예: 병균, 감염, 흙, 먼지, 오염물질, 결벽)
- 끊임 없이 확인하고 또 확인해야 한다
- 뭔가를 반복적으로 하고 있는 나 자신을 깨달을 때가 많다(예: 손씻기, 샤워, 칫솔질 등)

은 아니고 생존의 상황에서는 순기능을 하는 것이 보통입니다. 위험한 상황에 처하면 인체는 무엇보다도 아드레날린을 더 많이 분비하여 혈류와 심장박동을 증가시켜 위험에 대비합니다. 이 본능적인 “싸울까 피할까” 반응 덕분에 인간은 물리적인 공격이나 지진 같은 상황에서 살아남기도 합니다.

그럼에도, 실직과 같이 현대인들이 겪는 대부분의 “위험”은 맞서 싸우거나 달아날 수 있는 성질의 것들이 아닙니다. 탈출구가 없는 상황에서 인체는 정신적, 육체적 긴장상태를 계속 유지하게 되고 이 상태가 지속되면 탈진할 수 있습니다.

ADABC에 따르면, 불안이 몇 주 또는 몇 달간 지속돼 견딜 수 없는 공포로 발전하거나 일상생활에 지장을 주기 시작할 정도가 되면 그것은 이미 일반적인 불안의 범주를 벗어난 것입니다.

“이 정도의 불안을 겪는 사람이 다시 안정을 찾으려면 전문가의 도움을 받아야 하는 경우도 있습니다”라고 ADABC의 엘렌 알렉소프(Elen Alexov) 회장은 말합니다.

감정적으로, 불안에 시달리는 사람들은 염려하거나, 짜증을 내거나, 자신 또는 가까운 사람들에게 나쁜 일이 일어나지는 않을까 끊임 없이 두려워합니다. 정도에 따라, 불안에 시달리는 사람들은 집안에 갇혀 있는 것처럼 느끼며 너무 겁이 난 나머지 문도 열지 못합니다.

불안은 가장 흔한 형태의 정신장애(두려움, 염

려, 심지어 공포 등을 비정상적인 정도로 겪는 병)로, 해마다 BC 주 인구의 12~14%가 이에 시달립니다. 이 같은 일반적인 불안 외에도 불안은 많은 형태로 나타날 수 있습니다. 주된 불안장애에는 공포증(phobia), 공황장애(panic disorder), 강박장애(obsessive-compulsive disorder), 사회불안장애(social anxiety disorder), 외상후스트레스장애(post-traumatic stress disorder) 등이 있습니다.

불안장애에 걸릴 위험은 여러 가지 다른 요인들에 의해 높아질 수 있는데, 몇 가지 예를 들면 과거의 경험, 학습된 행동(예: 회피적 대처 방식), 유전적 소인 등이 그런 것들입니다. 단독적인 원인은 없으며 일반적으로 이러한 몇 가지 위험 요인들이 복합적으로 작용해 어느 누구나 불안장애에 걸릴 수 있습니다.

때로는 불안이 우울증(depression)과 양극성장애(bipolar disorder) 같은 다른 정신장애와 함께 나타나기도 합니다. 이 경우, 환자의 능력은 병으로 인하여 더욱 저하되고 자살할 위험이 급격히 증가합니다. 예를 들어, 2005년도 연구를 보면 기존에 불안장애를 겪고 있는 사람들은 자살을 생각하거나 시도할 위험이 큰 것으로 나타났습니다. 이런 위험은 다른 증세가 함께 있을 때 증가했고, 특히 기분장애(mood disorders)가 있을 때 증가했습니다.

공황발작(panic attacks)은 불길한 일이 임박했다는 느낌과 더불어 격렬한 염려, 두려움, 공포 등이 갑작스럽게 일어나는 것입니다. 이런 발작이 일어나면 호흡곤란, 급속한 심장박동, 전율과 떨림, 현실과의 단절감, 심지어는 죽음의 공포까지 유발될 수 있습니다. 공황발작은 지속하는 시간이 짧다 해도 무서운 경험이므로 치료 받지 않고 방치할 경우 발작이 일어나는 횟수가 늘어날 수 있습니다.



공포증이 있는 사람들은 두려운 대상, 상황, 활동 등을 접할 때 극도의 공포나 공황을 느낍니다. 폐쇄된 공간, 비행기, 거미나 뱀을 두려워 하는 것처럼. 공포증은 종류도 많고 흔하며 특정한 명칭이 붙여지기도 합니다.

예를 들어, 광장공포증(agoraphobia)이 있는 사

## 신체 이완 테크닉

### Body Relaxation Technique

필요할 때마다 다음과 같은 이완 운동을 하십시오. 많은 사람들이 자기 전에 이 운동을 해서 또한 도움을 받습니다.

- 천천히 깊은 숨을 쉬면서 복식호흡을 합니다
- 발가락을 오므리고 발 근육에 힘을 준 상태로 최대한 오래 지탱합니다
- 그런 다음 힘을 빼고 근육의 긴장을 풀면서 따뜻한 감각을 느낍니다
- 종아리 근육으로 이를 반복한 다음 상체로 옮겨갑니다
- 마지막으로 이마와 두피 근육에 힘을 줍니다
- 신체의 긴장을 풀면서 온갖 생각에서 벗어납니다

출처: BC Medical Association

많은 붐비는 상황, 공공 장소, 즉시 도움을 받을 수 없는 상황 등에 있을 때 공포를 느낍니다. 이들은 너무 불안해서 정신을 잃지는 않을까, 심장마비를 일으키지는 않을까, 자제력을 잃지는 않을까 두려워합니다. 따라서 탈출이 어렵거나(예: 비행기 안), 불가능하거나, 창피한 상황은 무조건 피할 때가 많습니다. 어떤 경우에는 광장공포증이 있는 나머지, 몇 년 동안 집에만 틀어박혀 있는 사람들도 있습니다.

강박장애는 또 다른 종류의 불안장애입니다. 자꾸만 불쾌한 생각이 드는 강박관념이 불안을 낳고 이에 대처하기 위해 강박행위를 하게 됩니다. 예를 들어, “나는 더러워”라는 생각이 자꾸 들면 그러한 강박관념이 불안을 낳고 이를 해소하는 수단으로 손을 반복해 씻는 행위를 하게 될 수 있습니다. 손을 씻으면 강박관념에서 오는 불안이 덜 하기는 하지만 그것도 잠시일 뿐, 결국 강박행동이 거듭 되풀이되는 경우가 많습니다. 이런 악순환에 사로잡히면 피부가 벗겨질 정도로 손을 반복해서 씻기도 합니다.

그 밖의 강박행위에는 문이 잠겼는지 또는 스토브가 꺼졌는지 반복해서 확인하는 행위 등이 해당

됩니다. 흔히 나타나는 강박관념으로는 거둬 떼오르는 특정 이미지나 숫자, 단어 등이 있습니다.

매우 충격적이고 심각한 육체적 또는 정신적 외상(trauma)을 겪은 사람들 중에는 오랜 세월이 지난 후에도 그 외상을 다시 경험하는 듯한 느낌이 드는 사람들도 있습니다. 이들은 외상후스트레스장애에 걸릴 수도 있어 자동차 사고, 강간, 생명을 위협한 강도 사건 같은 외상적 사건을 악몽, 야경증(night terrors), 플래시백(flashbacks) 등으로 다시 경험합니다.

외상후스트레스장애의 증상 가운데는 감정적으로 자아를 무감각하게 만들거나, 전반적인 불안과 공포를 경험하게 하거나, 살아있는 것 자체에 대해 죄책감에 빠지게 하는 증상들이 있습니다. 참전용사들은 특히 이런 형태의 불안에 취약해 기억력, 집중력, 수면 장애 등에 시달릴 수 있습니다.

ADABC에 의하면, 임상불안에 시달리다 보면 두려움의 쳄바퀴에 갇힌 느낌이 들 때가 많지만 불안장애는 치료가 가장 잘 되는 정신장애에 속합니다. 많은 사람들이 인지행동요법(cognitive-behavioural therapy)으로 효과를 보고 있는데 이는 자신의 태도, 사고방식, 사건해석 등을 달리하면 감정을 바꿀 수 있고, 나아가 증상마저 호전시킬 수 있다는 생각을 토대로 하는 치료법입니다. 효과적인 치료계획에는 처방약, 자조회(self-help groups), 이완 테크닉 등이 포함되기도 합니다. 불안의 본질과 불안이 인체에 미치는 영향, 건강하게 살고자 하는 본능의 일부로서 불안이 작용할 수 있는 역할 등에 관한 교

## 불안장애의 종류

### Types of Anxiety Disorders

- 범불안장애(Generalized Anxiety Disorder)
- 공황장애(Panic Disorder)
- 외상후스트레스장애(Post-traumatic Stress Disorder)
- 사회공포증(Social Phobia)
- 강박장애(Obsessive-Compulsive Disorder)
- 광장공포증(Agoraphobia)
- 특정공포증(Specific Phobias)

## 협력단체

### Partners:

브리티시컬럼비아 불안 장애 협회  
Anxiety Disorder Association of British Columbia

브리티시컬럼비아 정신 분열병 협회  
British Columbia Schizophrenia Society

캐나다 정신보건 협회 BC 지부  
Canadian Mental Health Association, BC Division

BC 중독 연구센터  
Centre for Addictions Research of BC

어린이 정신건강 관리 FORCE 협회  
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

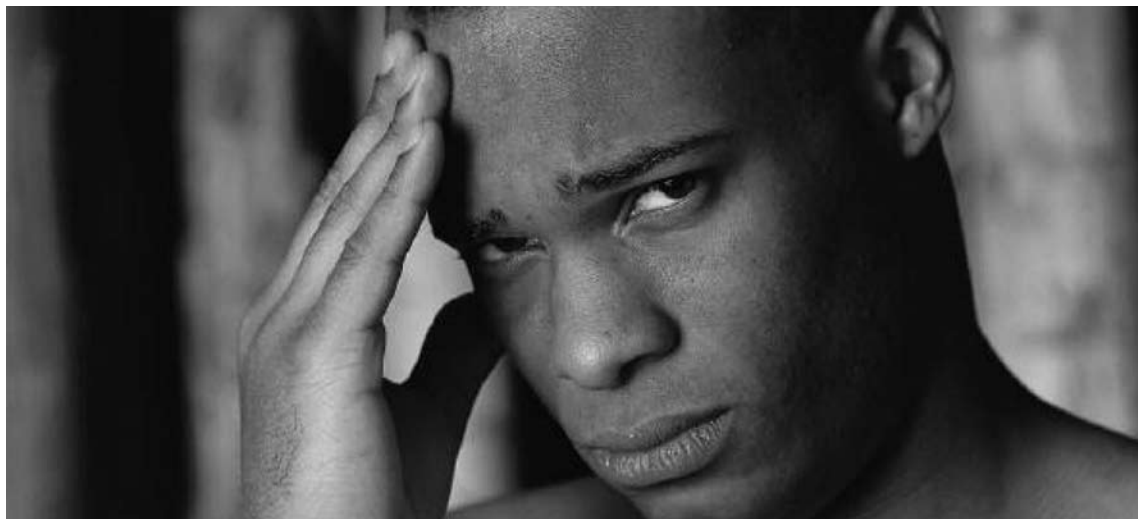
제시의 희망 협회  
Jessie's Hope Society

BC 기분장애 협회  
Mood Disorders Association of BC

자세한 사항은 BC 주 '정신건강 정보전화' (Mental Health Information Line)의 무료번호 1-800-661-2121 로 문의 하거나

bcpartners@heretohelp.bc.ca로 이메일을 보내십시오

웹: heretohelp.bc.ca



## 의사와 대화하는 요령

### Tips for Talking to Your Doctor

환자들은 평균 15분의 진찰시간 동안 고작해야 질문 두어 가지를 하는 것이 보통입니다. 그러나, 연구에 의하면 결정 과정에 적극 참여하는 환자가 더 만족해 하며, 더 나은 삶의 질을 누리고, 치료 결과도 더 좋다고 합니다. 정신장애를 지닌 사람들의 치료는 대부분 가정의를 찾아가는 데서 시작됩니다. 다음은 자신을 무장하고 불안을 몰아낼 방안을 상의하기 위해 의사와 대화를 시작하는 몇 가지 요령입니다:

- **계획** — 의사에게 무엇을 말하고 싶은지 또는 의사에게서 오늘 무엇을 알고 싶은지 생각해 보십시오. 목록을 만들고 우선순위를 매기십시오.
- **전달** — 의사를 만나면 진찰을 받는 동안 상의하려고 한 것들을 말씀하십시오.
- **정보 교환** — 의사에게 어디가 아픈지 꼭 말해 주십시오. 인터넷에서 스스로 한 자기검진(예: [www.heretohelp.bc.ca/self-tests](http://www.heretohelp.bc.ca/self-tests)) 자료를 출력하거나 평소에 기록해온 일기를 가져가면 도움이 될 수 있습니다. 신체적 증상과 정서적 증상 모두에 관한 자료가 되도록 하십시오. 도움을 받기 위해 친구나 친척을 데리고 가서 자신의 행동과 증상을 스스로 설명하기 어려운 경우 대신 얘기해 달라고 하면 도움이 될 때도 있습니다.
- **참여** — 건강 문제를 다루는 여러 가지 방법을 의사와 상의하십시오. 각각의 방안에 딸린 장점과 단점을 이해하도록 하십시오. 질문을 많이 하십시오.
- **동의** — 감당할 만한 치료 계획에 당신과 의사가 서로 동의하도록 하십시오.
- **반복** — 자신이 생각하는 문제대처 방법을 의사에게 말씀하십시오.

불안장애협회와 BC정신건강정보전화(BC Mental Health Information Line)에서는 가정의에게 제안할 수 있는 진료의뢰처 명부도 제공할 수 있습니다. 새 가정의를 찾으려면 'BC 일반의 및 외과의 협회'(College of Physicians and Surgeons of BC)로부터 거주지에서 환자를 받는 의사들의 명부를 받을 수 있습니다.

출처: Institute for Healthcare Communication P.R.E.P.A.R.E. Patient Education Program

육도 역시 유익합니다. 시간이 갈수록 대부분의 사람들은 두려움이 나타나는 조기 징후를 식별할 수 있게 되어 그것이 견잡을 수 없는 불안으로 커지기 전에 증상을 관리할 수 있습니다.

### 자료출처

#### SOURCES

- Anxiety Disorders Association of BC. Anxiety Disorders: Estimated Provincial Prevalence. Retrieved January 10, 2006, at [www.anxietybc.com/site/images/stories/faq-anxiety%20disorder%20prevalance.pdf](http://www.anxietybc.com/site/images/stories/faq-anxiety%20disorder%20prevalance.pdf)
- BC Medical Association. (2004). Stress: Straight Talk from your Doctor. Retrieved January 10, 2006, at [www.bcma.org/public/patient\\_advocacy/patient\\_pamphlets/stress.htm](http://www.bcma.org/public/patient_advocacy/patient_pamphlets/stress.htm)
- Health Canada. (2002). "Chapter 4: Anxiety Disorders." A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at [www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmca/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmca/index.html)
- Institute for Healthcare Communication. "PREPARE to be Partners in Your Health Care: Six Steps to Help You Get More Out of Your Doctor's Visit." Retrieved January 10, 2006, at [www.healthcarecomm.org/index.php?sec=courses&sub=special&course=1](http://www.healthcarecomm.org/index.php?sec=courses&sub=special&course=1)
- Sareen, J., Cox, B.J., Afifi, T.O. et al. (2005). Anxiety Disorders and Risk for Suicidal Ideation and Suicide Attempts: A Population-Based Longitudinal Study of Adults. Archives of General Psychiatry, 62, 1249-1257.

자료출처 업데이트: 2006년

## 용어 해설 Glossary

### 강박장애 Obsessive-Compulsive Disorder

원하지 않는데 거듭 떠오르는 생각들에 대처하기 위해 반복적인 행동을 하는 상태.

### 공포증 Phobia

특정 사물, 상황, 활동 등에 대해 건잡을 수 없는 감정 또는 공포를 느끼는 상태.

### 공황장애 Panic Disorder

갑자기 예측할 수 없이 비교적 짧은 시간 동안 극도의 불안이나 공포가 엄습하는 상태.

### 기분장애 Mood Disorders

정동장애(affective disorder)라고도 하며, 자기 자신과 다른 사람들 그리고 전반적인 삶에 대한 생각에 영향을 줌.

### 불안장애 Anxiety Disorders

두려움, 염려, 심지어 공포 등을 비정상적일 정도로 겪는 상태.

### 야경증 Night Terror

밤에 자다가 갑자기 날카로운 비명소리와 함께 깨어나면서 공황발작을 보이는 상태.

### 양극성장애 Bipolar Disorder

우울증의 일종으로 조울증이라고도 하며, 우울증과 조증(躁症: 들뜬 기분)이 주기적으로 번갈아 나타나는 병.

### 외상후스트레스장애

#### Post-traumatic Stress Disorder

정신적 외상을 남긴 사건이 일어난 후 여러 달 동안 또는 때로 여러 해 동안 그 사건을 거듭 경험하는 듯한 느낌이 드는 상태.

### 자조회 Self-Help Group

비슷한 경험을 한 사람들이 서로 도움을 주고 받는 모임.

### 플래시백 Flashback

과거의 외상적 사건을 다시 겪고 있는 것처럼 느끼는 현상.



**BC Partners for  
Mental Health and  
Addictions Information**