

## 59. 공황 발작 Panic Attacks



빌은 집 근처 길을 산책하고 있었다. 갑자기 심장이 심하게 뛰고 숨이 차며 가슴이 답답해지더니 아파오는 것을 느꼈다. 이러다 심장마비로 죽는 것이 아닌가 무서워졌다. 곧바로 10 분 정도 거리에 있는 응급실로 갔는데 그곳에 도착하자 상태가 훨씬 나아졌다. 검사도 받아보았지만 심장마비 증세도 없었고 몸에 아무 이상도 없는 것으로 나왔다.

빌은 걱정거리가 많은 두 나라에서 사역을 했지만 이같은 두려움은 한 번도 느낀 적이 없었다. 선교본부에서 그가 좋아하는 일을 하면서 3 년을 보낸 후에 평화로운 본국으로 돌아왔는데, 어떻게 이런 일이 있을 수 있을까? 무엇이 그 원인이었을까? 이런 일이 다시 일어날까? 이런 일에 대해 그가 할 수 있는 일은 무엇일까?

### 공황 발작은 무엇인가?

공황 발작은 예고도 없이, 아무 명백한 이유도 없이 갑자기 일어나는 강력한 두려움을 경험하는 것이다. 사람이 겪을 수 있는 가장 불쾌하면서도 무섭고 불편한 경험 중 하나이다. 공황 발작은 대개 몇 분간 일어나지만 그것을 완전히 극복하기까지는 며칠이 걸릴 수도 있고 발작을 경험한 사람은 또 다시 발작을 할 지 모른다는 두려움을 갖게 될 수도 있다.

미국 심리학 협회(American Psychological Association)는 “많은 사람들이 때때로 공황 발작을 경험하고 있고, 만일 당신이 그런 발작을 한두 번 정도 겪었다면, 걱정할 필요는 없다”고 말한다( <http://www.apa.org/topics/anxiety/panic-disorder.aspx#>).

그러나 공황 발작을 계속 겪는 사람들 중에는 매 75 명 중에 1 명 정도가 공황장애로 진단을 받는다. 당신이 공황장애에 대한 원인을 갖고 있는가를 측정하고 싶으면 공황장애 심각도 척도(the Panic Disorder Severity Scale) 테스트를 해볼 수 있다. 그 척도 양식은 <http://serene.me.uk/tests/pdss.pdf> 에 가면 구할 수 있다. 이것은 단지 스크리닝 테스트이지만 만일 당신이 10 점 이상의 점수를 받는다면 전문가의 도움을 구하는 것이 좋을 것이다.

알려지지 않은 이유로 공황 발작이 일어날 때, 자율신경계의 교감신경이 몸 전체를 흥분시킨다. 그 신경 세포들은 서로 연결되어 있어서 분비샘과 부신을 포함한 민무늬근을 흥분시킨다. 분비샘으로부터 나오는 아드레날린(에피네프린, 부신 호르몬제)이 혈류를 따라 온 몸에 흐르게 된다. 심장이 뛰게 되고 호흡수는 증가되며 땀샘에서 땀이 분비되고, 동공이 확장된다. 이런 예상치 못한 흥분상태는 무서운 것이다. 심지어 자다가도 이런 증상이 일어날 수 있다.

## 공황 발작의 증상은?

교감신경계를 연구한 학자들에 따르면, 다음과 같은 증상이 나타난다.

- 심장이 떨리거나 세게 뛴다.
- 식은 땀이 나고 춥다.
- 숨이 차고 호흡이 가빠지며 숨이 막힌다.
- 가슴이 답답하고 아파온다.
- 어지럽고 기절할 것 같다.
- 체한 것 같고 멀미가 난다.
- 몸이 심하게 떨린다.
- 손과 손가락이 무감각하거나 쑤신다.
- 통제력을 잃거나, 미쳐버리거나 죽을 것 같은 생각에 두렵다.

## 공황 발작에 대한 성경 말씀은?

성경은 극심한 공포(panic)에 대해 여러 번 말한다. 전쟁하다 탈영하는 군인도 나오고, 질병이나 화재로 무서워하는 사람들, 또 두려움에 사로잡혀 도망치는 말도 나온다. 모두가 확실한 적으로부터 최대한 빨리 도망치고자 한다.

그러나 공황 발작에 대한 언급은 성경에 없다. 이것은 외부의 조건으로부터 오지 않고 철저히 내면의 문제임을 알아야 한다. 공황 발작을 겪는 사람들은 공포의 감정들을 예리하게 알아차리고 겉으로는 아무렇지도 않은 척할 수 있다. 대부분의 사람은 아무 이유없이 공황 발작이 일어난 것을 보면 당황해 한다.

## 공황 발작이 사역에 미치는 영향은?

이러한 증상은 선교사의 사역을 어렵게 할 것이다. 교사, 설교자, 상담자로서 선교사의 은사가 충분히 발휘되지 못하기 때문이다. 함께 교제하던 사람들은 선교사에게 무슨 일이 있는지 걱정할 것이다. 공황 발작에서 회복된 후에라도 어려움은 있을 것이다.

- 회피: 선교사가 아무 것도 하지 않게 된다. 공황 발작을 일으킬 우려가 있는 사역이라면 더욱 그렇다.
- 예기 불안: 다시 공황 발작이 일어나는 생각만으로도 불안해진다.
- 광장 공포증: 사람들이 많은 곳에서 공황 발작이 일어날까 두려운 선교사는 아예 사람들이 모이는 곳을 피하고, 계속 집에만 있다.

## 공황 발작을 치료할 수 있는 방법은?

다행히 70 에서 90 퍼센트의 사람들이 완치하고 있다. 신경과 호르몬에 대해 조금 아는 것만으로도 큰 효과를 얻을 수 있고, 다음과 같은 방법도 도움이 된다.

- 하나님께 자신을 내어드리며, 하나님의 도우심을 구한다.
- 카페인, 습관적인 약물 복용, 특히 각성제는 피한다.
- 매일 30 분씩 유산소 운동을 한다.
- 심호흡과 같은 스트레스 해소법을 익힌다.
- 호흡 조절과 긍정적 사고와 긴장완화 기법을 익힌다.
- 공황 발작이 생리적 현상임을 기억하고 비현실적 상상을 무시한다.
- 공황 발작에 빠지게 하는 상황을 피하지 말고 조금씩 견뎌본다.
- 항불안제, 항우울제에 대해 전문의와 상담한다.

## 공황발작을 예방할 수 있는 방법은?

아직 완벽한 예방책은 없다. 하지만 미국심리학회 “가끔 공황 상태에 빠지는 것은 아주 흔한 일”이라고 했다. 때로 생리적인 이유로 자율신경계의 교감신경이 온 몸을 자극해 흥분상태에 빠뜨리는 현상은 자연스러운 것이다. 치료와 예방을 동시에 하는 방법이 있다.

- 매일 말씀을 묵상하고 기도하며 그 분과 친밀한 관계 안에 머문다.
- 건강에 좋은 영양식을 먹고 카페인 등 약물을 피한다.
- 매일 운동하고 충분한 수면을 취한다.
- 약국에서 파는 건강 보조제와 약초 등 각종 화학성분을 피한다.
- 스트레스가 심한 상황을 피하고, 그 상황에서라도 스트레스를 잘 관리한다.

## 공황 발작에 빠지는 선교사가 정상적으로 생활할 수 있는가?

물론 정상적으로 생활할 수 있을 뿐 아니라 은사와 열매가 풍성한 사역을 할 수 있다. 공황 상태를 물리칠 만한 믿음이 없다고 자책하거나 수치심을 느낄 수도 있지만, 이것은 영적인 문제가 아니라 신체적인 문제임을 알아야한다. 괜한 조바심으로 상태만 더 나빠질 수 있다.

당뇨병이 있는 선교사가 인슐린을 제대로 분비하지 못하는 췌장 때문에 죄책감을 느끼지는 않는다. 췌장을 흥분시키지 못한 교감신경계를 탓하며 나를 정죄하지 않는 것처럼, 지나친 흥분을 몸 전체에 전달한 교감신경계와 부신 탓에 나를 정죄할 이유도 없는 것이다. 아무 때나 예고 없이 흥분하는 교감신경계를 안정시키려면 전략이 필요하다.

- 조그만 기미만 보여도 또 공황 발작에 빠지는 것 아닌가 과도하게 반응하지 않는다. 예로 숨이 차기만해도 과도하게 걱정하며 몰아가지 않는다.
- 공황 발작에 빠지게 되더라도 멈추거나 완화시킬 수 있는 방법을 미리 알아둔다. 치료 방법을 참조한다.

- 공황 발작에 빠지게 하는 상황들을 피한다. 혹시 그 상황 속에서도 빠르게 반응한다.
- “난 믿음이 약해”와 같은 부정적 생각을 버리고 현실적이고 긍정적인 시각으로 이 현상을 바라본다.
- 같은 현상을 겪고 있는 사람들과 모임을 만들어 서로 지지해 준다.

## 성경 말씀에 따른 해결책은?

성경에는 불안을 물리치고 자신감과 평안을 약속하는 수많은 말씀이 있다. 당신에게 특별한 말씀들을 적어 암송하며 이런 현상이 생길 때 떠올려보라.

- 베드로전서 5:7 “너희 염려를 다 주께 맡기라 이는 그가 너희를 돌보심이라”
- 빌립보서 4:6 “아무 것도 염려하지 말고 다만 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라”
- 요한복음 14:1 “너희는 마음에 근심하지 말라 하나님을 믿으니 또 나를 믿으라”



여기에 다 적을 수 없는 수많은 약속의 말씀이 있다. 이 말씀들은 내게 특별한 약속이었다. 성령님께서 알려주시는 말씀들을 적고 암송하라. 하나님은 당신을 평안케 하시며, 이런 현상이 일어나는 것을 막고 나아가 하나님의 통치 아래 두기 원하시기 때문에 그의 말씀을 사용하신다.

† 이 브로셔는 저자 로날드 코테스키 박사의 원문(Ronald Koteskey: [www.missionarycare.com](http://www.missionarycare.com))을 저자의 승인 하에 올네이션스선교센터([www.anmcusa.org](http://www.anmcusa.org))에서 번역한 것으로 한국어 판권은 올네이션스선교센터에 있습니다.