



FOCUS

#신통방톡 >

신통방 TALK
명절 선물용 건강기능식품 구입 시 주의사항 편

친절한 처장C와 함께 알아보는
건강기능식품 구매, 이젠 꼭 알아야 해! 편

#식약사터뷰 >

식약사터뷰
'갑작스런 공포감' 공황장애가 궁금하다

갑작스런 공포감! 공황장애가 궁금하다
-양재진 정신과 전문의

#정책브리핑 >

'첨단의료기기 신속제품화 지원 제도'에 대해 알아보자!

'첨단의료기기 신속제품화 지원제도'란?
- 식품의약품안전처

NOW

#이슈클리닉 >

<슬기로운 식약생활>
“차아염소산나트륨 올바른 사용방법 편”

식중독 예방 식품용 살균제
“과일, 채소 이제 안심하고 맛있게 먹자!”

#건강꿀팁 >

항생제 ♥ 음식물
궁합을 봐드립니다

항생제와 음식물 궁합,
알고 섭취해야 효과 UP~!

#팩트체크 >

알아두면 쓸모 있는
신비한 주류 현상

알쓸신술
- 포도주 청전 현상에 대한 오해와 진실 -

CONNECT

#식약처스케치 >

신약의 재탄생
바이오시밀러

신약의 재탄생
'바이오시밀러'를 소개합니다~

#열린소통 >

건강한 소통
맘마미(味)아!

제6회『식품·의약품 안전 열린포럼』

가정 간편식으로 '혼밥'하는 시대,
안전관리 방안은?

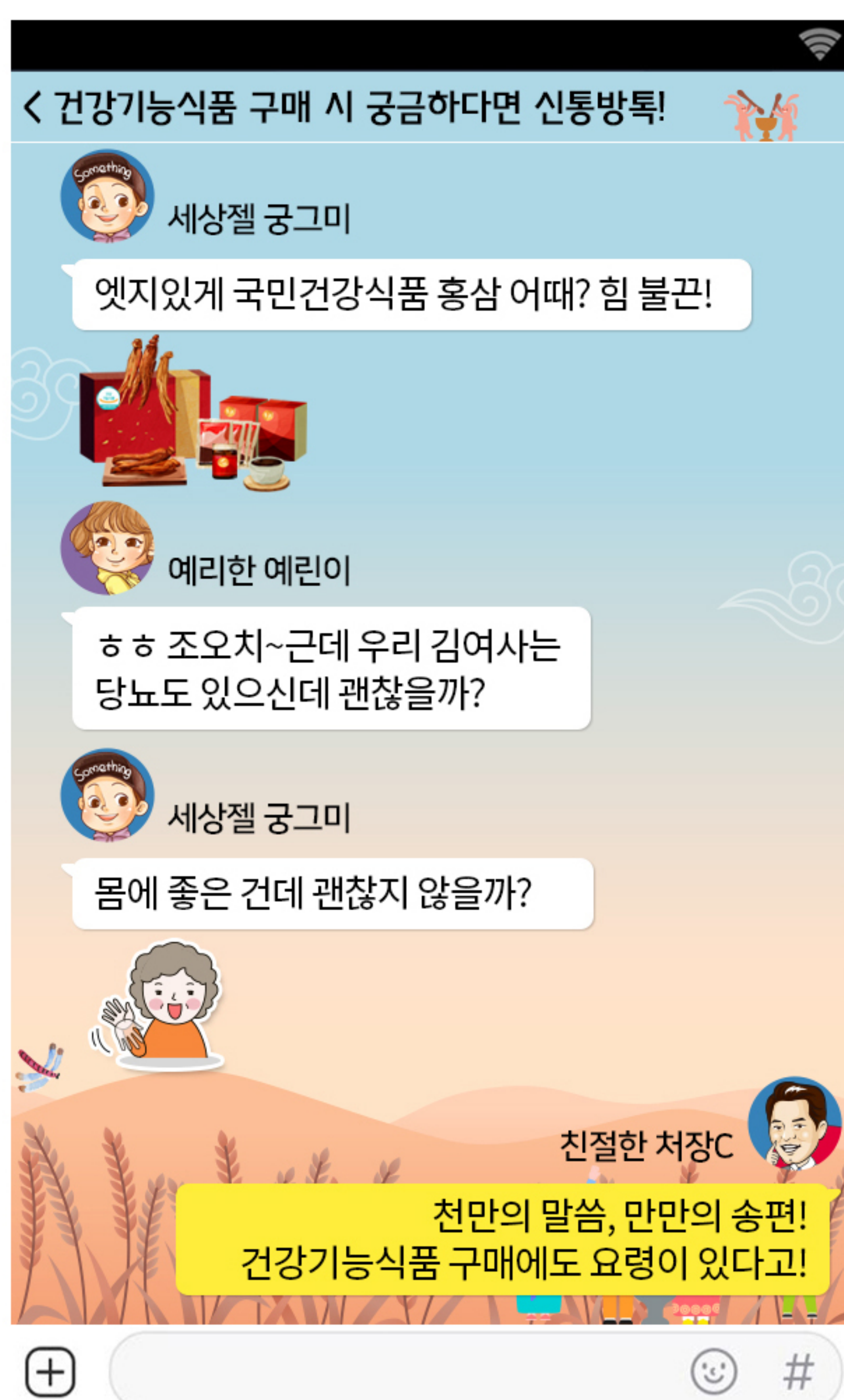
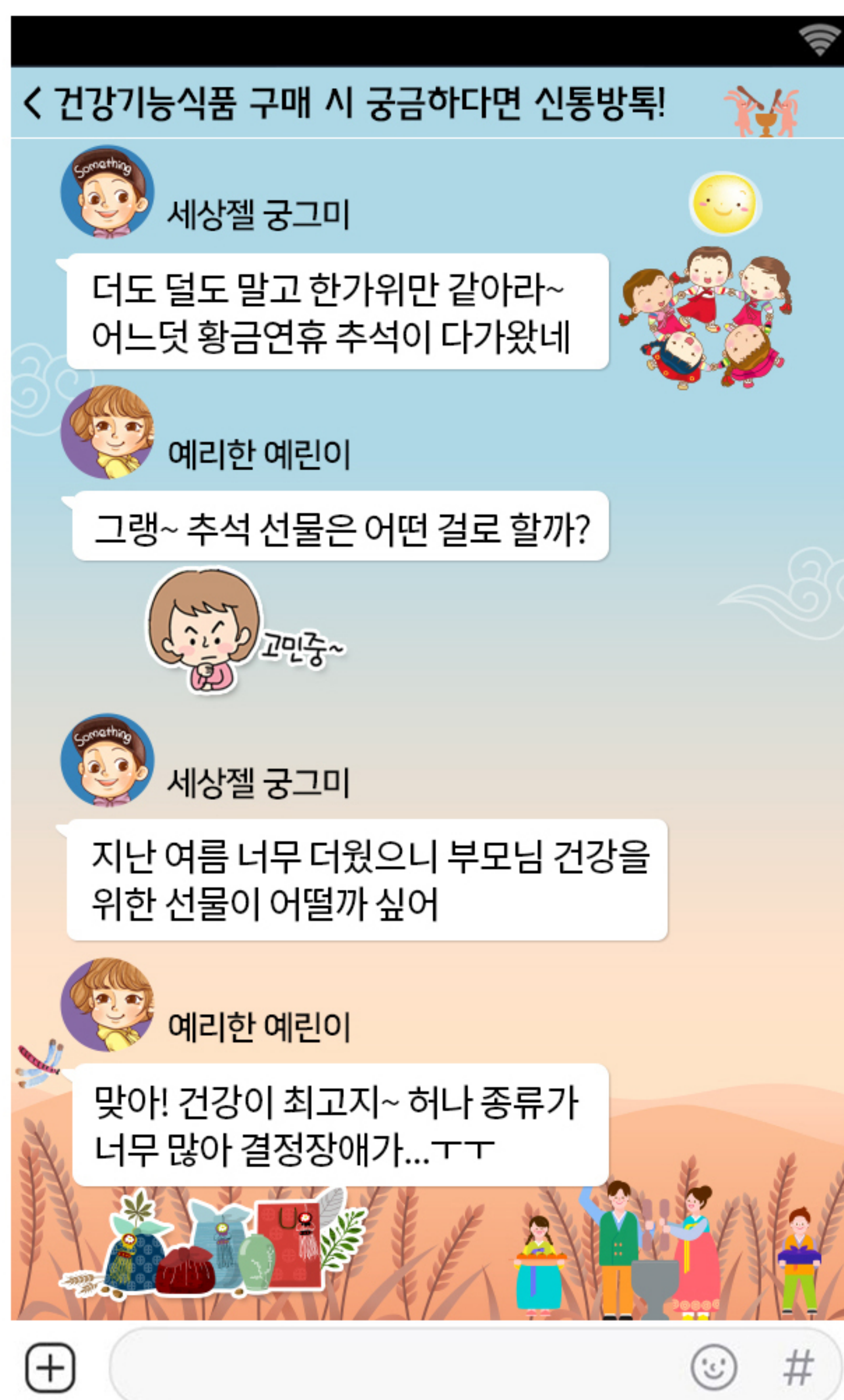
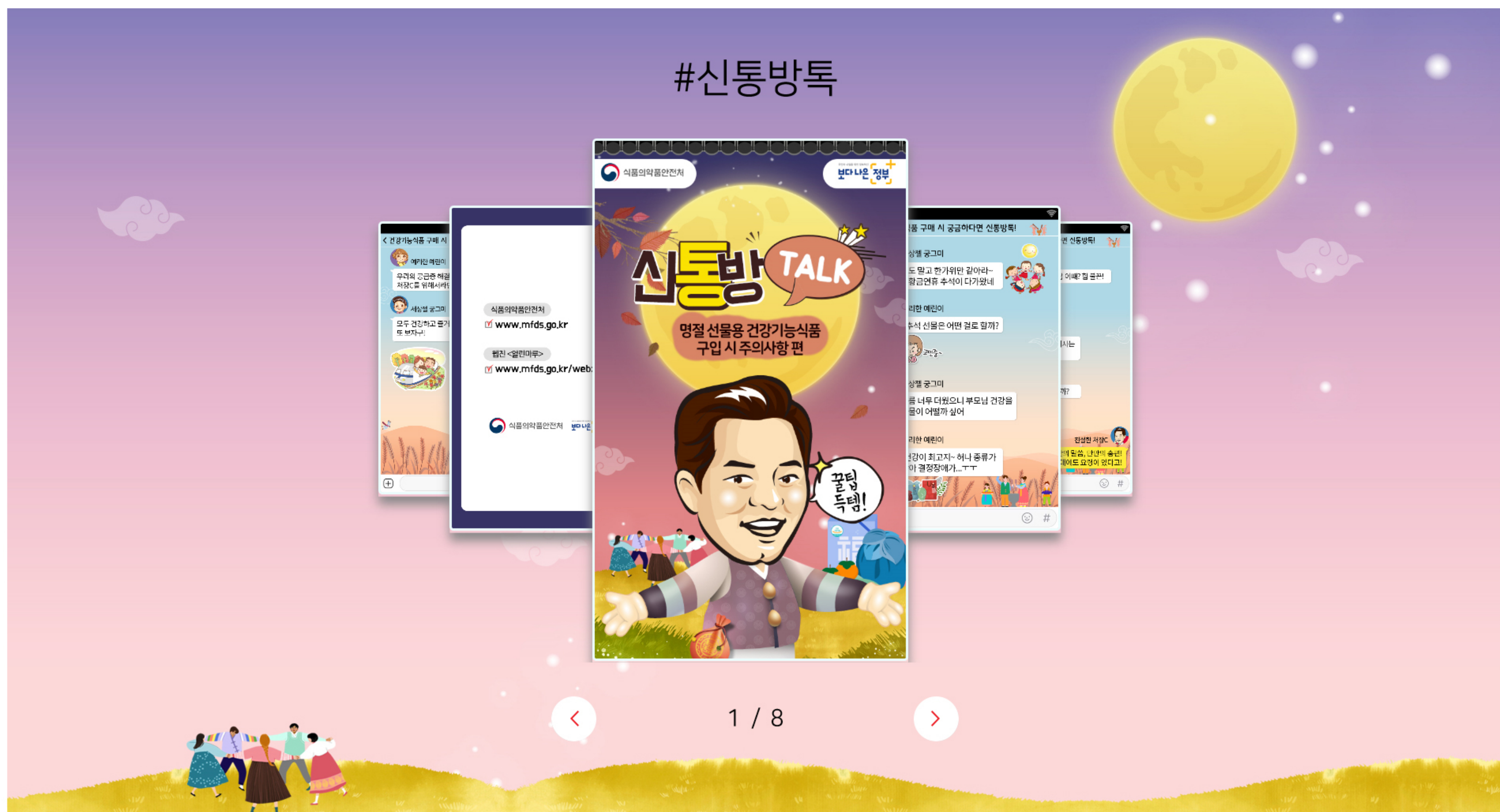
열린 MEDIA

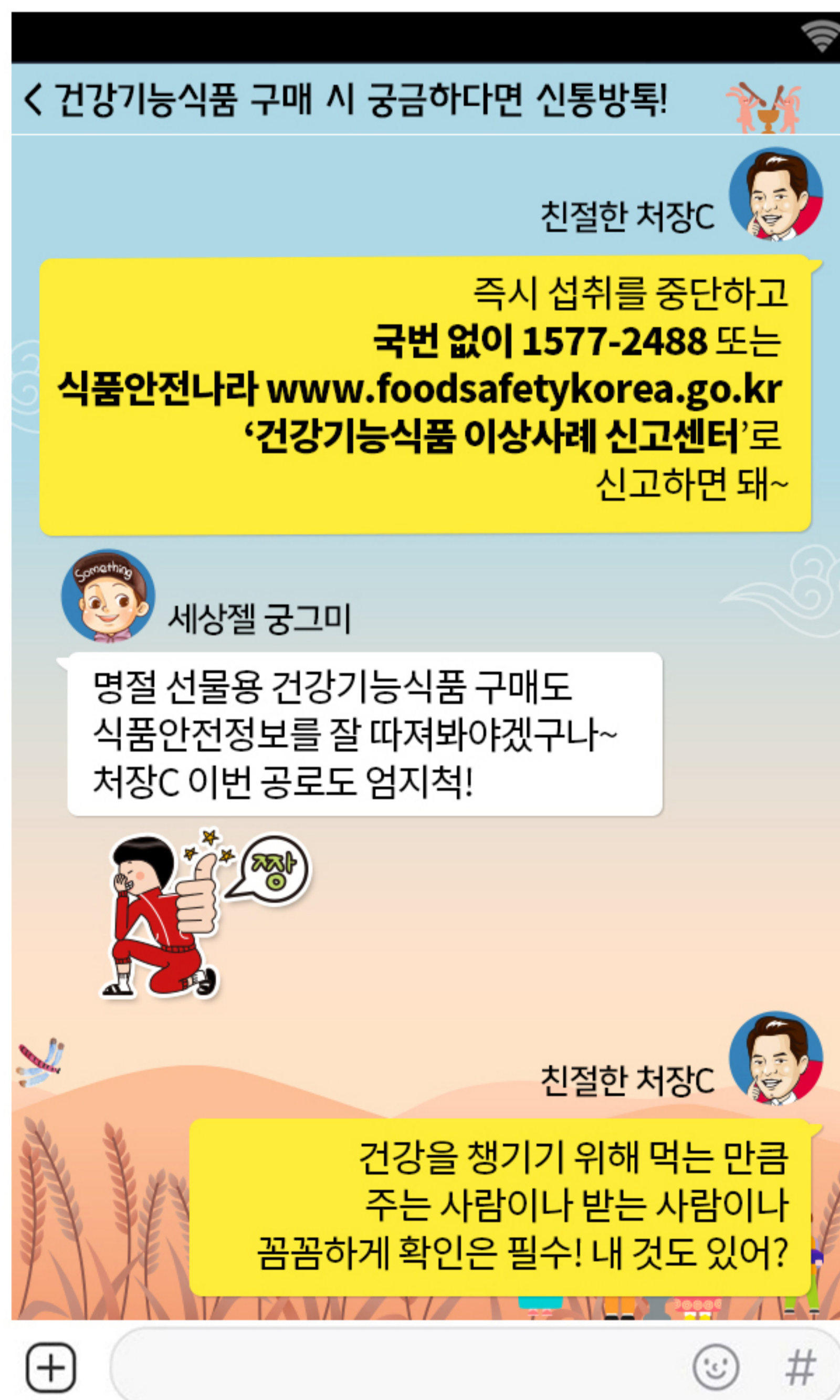
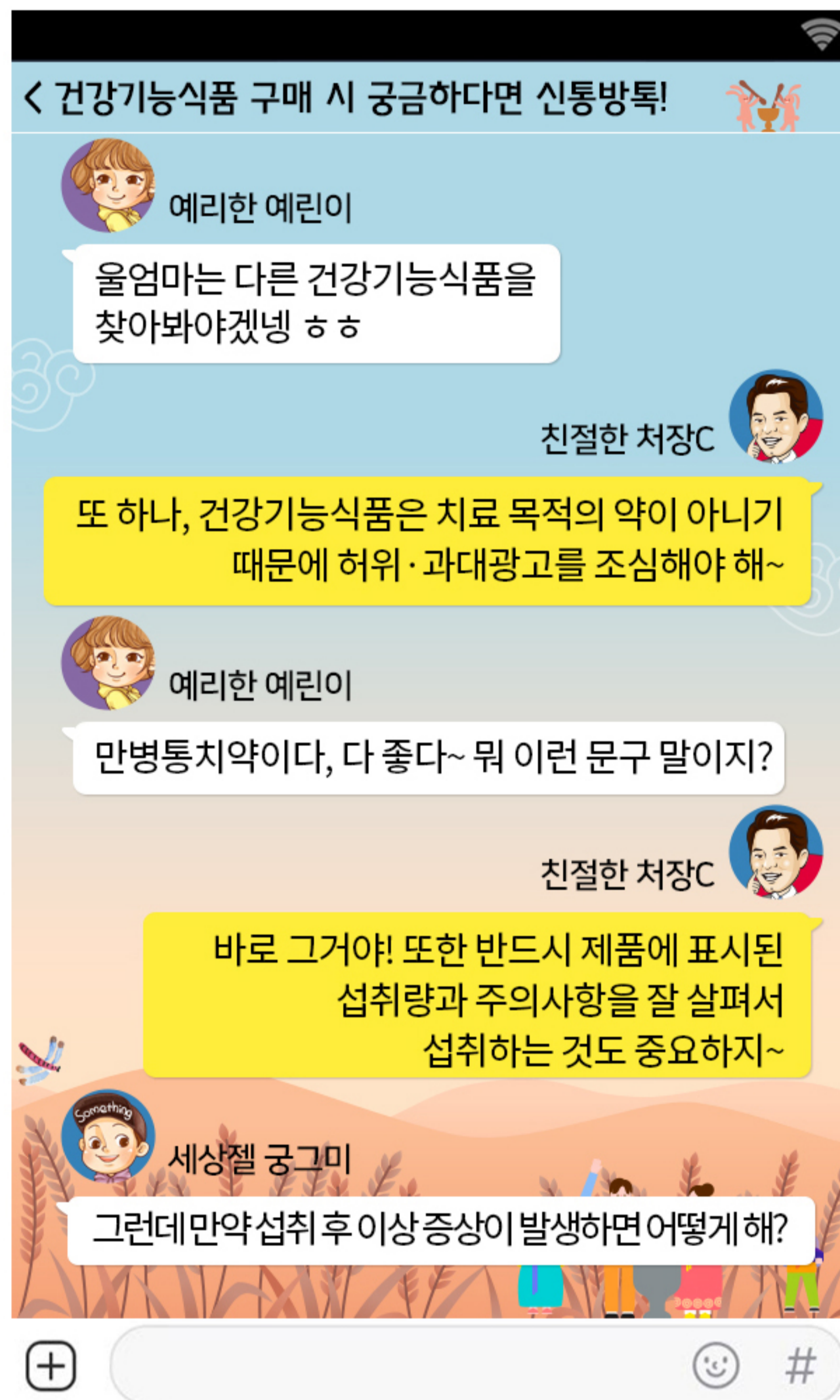
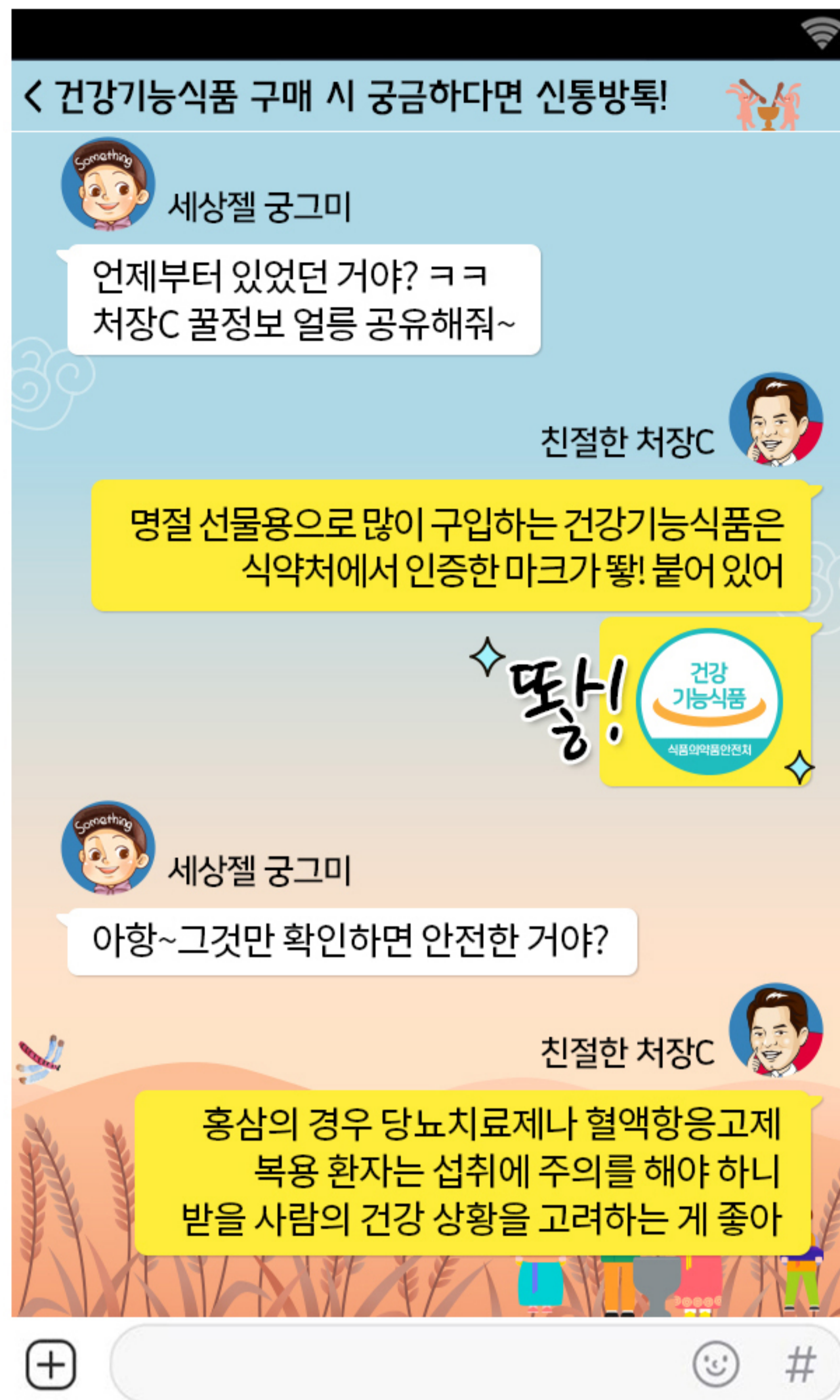


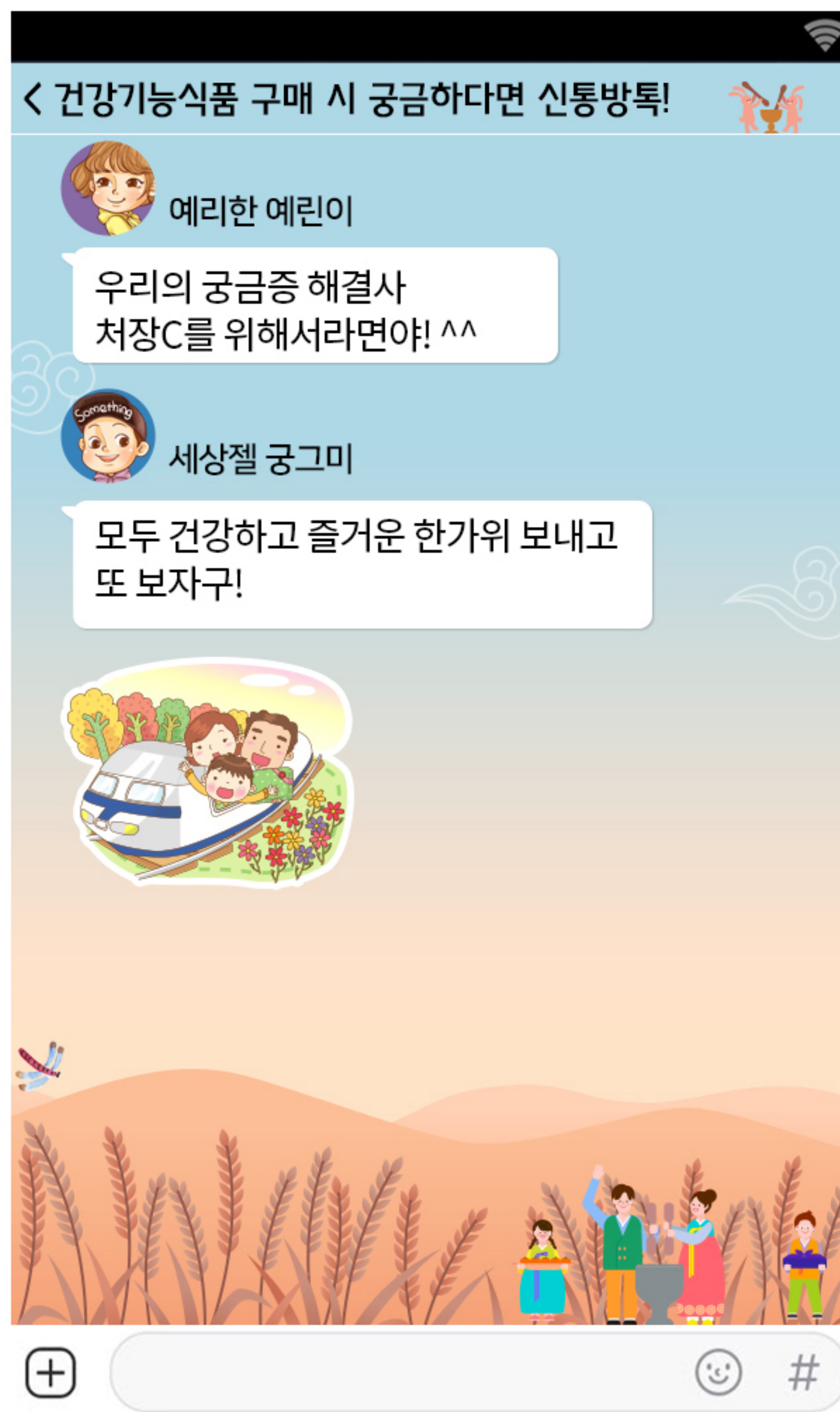
PDF 웹진 보기

지난호 보기

기사 모아보기







#식약사터뷰



특유의 명쾌하고 직설적인 화법과 분석적인 진단으로 많은 인기를 얻고 있는 양재진 정신과 전문의는 각종 미디어와 다양한 프로그램에 의학적 자문위원과 전문가 패널로 활발한 활약을 펼치고 있다. 그런 그에게 이제는 더 이상 낯선 질병이 아닌 '공황장애'에 대한 궁금증을 일목요연하게 들어봤다.

Q.공황장애의 발병 원인과 주요 증상에 대해 말씀해 주세요.



기본적으로 정신건강의학과에서 다루는 모든 질환들은 유전적인 영향을 피할 수가 없습니다. 직계 가족 중 공황장애를 가진 사람이 있으면 몇 배 더 높게 발생합니다. 공황장애는 인간의 뇌에 불안을 다스리는 부위가 고장 났다고 생각하시면 됩니다.

대부분 실행하는 스트레스가 존재하는 경우가 많은데, 그 스트레스 이후 소위 말하는 공황발작(Panic Attack)이라는 증상이 생깁니다. 이유 없이 많이 불안하고 공포감을 느끼게 되며 머리가 아프거나 어지럽기도 하고 심장박동이 굉장히 빨리지면서 가슴 쪽 통증을 호소하기도 하죠. 환자분들이 가장 흔하게 느끼고 힘들어 하는 증상 중의 하나가 숨 쉬기 힘들어 지는 것이예요. 기도나 호흡을 담당하는 신체 부위에 아무런 문제가 없음에도 불구하고 말이죠. 호흡곤란으로 스스로가 잘못되거나 죽음을 이룰 수도 있겠다는 두려움까지 생기거든요.

특히 손끝 이상 감각이 감지되거나 식은땀을 흘리기도 하고 '이인증(離人症)' 즉, 자신으로부터 분리·소외된 느낌을 받으며 주변이 낯설어지는 경험을 하기도 합니다. 심한 불안발작(공황발작)과 이에 발생하는 여러 신체증상으로 공황발작들 사이의 예기불안이 나타나는데 공황발작이 있다고 해서 모두 공황장애라고 할 수 있는 것은 아닙니다. 공황장애에 대한 DSM-V(The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- 정신질환 진단 통계 편람 5판)의 진단 기준에 따라 전문의가 임상양상을 고려하여 종합적으로 판단해야 합니다.

Q.예전에 비해 공황장애 환자가 증가하고 있는데, 이유는 무엇이라고 생각하시나요?

공황장애 환자는 매년 꾸준히 늘고 있는 추세입니다. 그 이유는 첫 번째, 본인이 환자인줄 모르거나 공황장애 걸렸다는 것을 인지하지 못하던 분들이 공황장애라는 진단이나 증상이 좀 더 대중화되면서 '내가 힘들고 알고 있는 것이 공황장애구나' 라고 알게 돼서 숨겨져 있던 환자들이 드러났기 때문입니다.

두 번째는 실제로 사람들이 받는 스트레스의 절대량 자체가 과거에 비해 지나치게 증가했다는 것입니다. 일례로 16세기 영국의 한 농부가 태어나서 죽을 때까지 받아들이는 정보의 양이 오늘날 우리가 하루에 받아들이는 정보의 양보다 적다고 해요. 그 정도로 어마어마한 정보와 자극, 즉 스트레스에 노출된 채로 현대인들이 살아가다 보니까 공황장애 같은 불안장애가 예전에 비해 좀 더 많이 발병하는 것이 아닐까 생각됩니다.



Q.공황장애를 치료하기 위한 치료법에 대해 알려 주세요.

공황장애 치료법은 크게 두 가지로 첫 번째 제일 중요한 것은 약물치료입니다. 약물치료는 크게 항우울제와 항불안제로 나뉩니다. 항우울제는 용량 조절을 통해서 근본적인 치료제로 사용하게 되고요, 항불안제는 그때그때 불안을 줄여주고 증상을 약화시키기 위해 사용하게 됩니다. 공황장애에서 약물치료는 대략 치료의 60~70% 이상을 차지할 정도로 가장 중요한 치료라 볼 수 있죠.

보통 공황장애를 오랫동안 앓았는데 낫지 않는다고 하시는 분들은 약을 불규칙하게 복용하시거나 본인 마음대로 글라서 복용하시는 경우가 많아요. 약은 반드시 의사의 처방대로 꾸준히 복용하셔야 완치될 가능성이 높아집니다.

두 번째 치료법은 인지행동치료입니다. 말 그대로 내 생각으로서 신체를 조절하는 치료죠. 공황발작을 경험하는 환자의 입장에서 그 상황이 끝나지 않을 것 같고 죽을지도 모른다는 공포에 휩싸이게 되지만, 사실 공황발작으로 사망한 사람은 한명도 없습니다.

환자는 발작이 일어나면 우선 항불안제를 복용해 증상을 이겨내는 경험을 하게 됩니다. 그러한 경험들이 반복되다 보면 자신이 약을 소지했다는 것만으로도 증상을 어느 정도 조절 할 수 있게 되죠. 끝나지 않을 것 같은 고통이 길어야 15분 안에 끝난다는 생각을 갖고 본인의 증상을 심호흡 등을 통해 스스로 조절해 나가는 훈련을 하는 것이죠.

Q.공황장애 의약품 복용 시 주의할 점은 무엇인가요?

공황장애 치료제는 항불안제와 항우울제로 항정신성의약품에 해당됩니다. 기본적으로 내성이 생기거나 금단이 생기는 등 중독이 가능한 약이예요. 따라서, 첫 번째는 정신과 전문의의 처방과 지시에 따라야 합니다. 본인이 힘들다고 약을 며칠 분 더 먹는다면, 혹은 좀 괜찮아졌다고 생각해서 약을 복용하지 않는다면 이런 오남용으로 이어질 수 있겠죠.

두 번째는 간혹 환자분들이 비슷한 질환을 앓는 사람들끼리 약을 서로 빌려주고 받고 하는 경우가 있는데 마음대로 약을 복용하시면 병도 낫지 않을뿐더러 자칫 잘못하면 항정신성의약품에 의존하게 될 가능성이 큼니다.



Q.다른 질병으로 의약품을 복용하고 있는 환자가 공황장애 약을 복용해도 괜찮은가요?

정신건강의학과에서 다루는 여러 가지 약물들 중에서 질병 치료약과 같이 복용했을 때 크게 문제가 생기는 약은 거의 없어요. 고혈압이나 당뇨 약 등과 함께 복용해도 무방합니다. 정신과 약 복용 시 특별히 피해야 할 음식도 없고 가장 중요한 것은 약을 꼭 복용하는 것이 치료에 훨씬 도움이 된다는 점입니다.

Q.공황장애를 예방할 수 있는 방법이 있다면 무엇인가요?

스트레스를 적절히 다루고 해소하는 방법으로 예방에 어느 정도 도움이 될 수 있습니다. 내 성격이 스트레스에 예민한지, 혹은 남들보다 조금 둔감한지 등에 대해 본인 스스로가 체크를 해서 실제 받는 스트레스 양에 적절하게 객관적인 상태로 모니터링 하며 조절하는 것이 필요 합니다. 물론 일상생활에서 스트레스 받는 부분을 피하는 것도 도움이 되겠지요.

그리고 더 중요한 것은 스트레스를 건강하게 해소하는 방법으로 내게 맞는 취미생활이나 여가활동을 찾는 것입니다. 운동을 해서 스트레스가 풀리는 사람이면 활동적인 운동을 여러 가지 하면서 스트레스를 해소하는 것이 맞을 테고, 정적인 것을 선호하는 사람이면 그 영역 안에서 취미생활 2~3가지 이상은 꼭 찾아두는 것이 좋겠죠. 이러한 노력은 공황장애 예방에 큰 도움이 될 것입니다.

Q.가족 중에 공황장애를 앓고 있는 환자가 있다면 어떠한 도움을 주는 것이 중요한가요?

우선은 공황장애를 앓는 가족을 데리고 정신건강의학과 병원에 찾아가시는 것이 가장 중요하고 유일한 도움이 됩니다. 주변 사람들이 정신과나 정신과 약에 대한 편견을 갖고 치료를 못 받게 하거나 안 받는 경우가 의외로 많은데, 병원에서 진단과 상담, 약물치료를 받게 도와줘야죠. 예를 들어, 말을 다친 가족이 있다면 다친 팔을 쓰지 않도록 옆에서 도와주듯이 공황장애도 마찬가지예요. 병원 치료가 우선이고 과도한 스트레스로 인해 발병했을 가능성이 크기 때문에 객관적으로 받는 스트레스 양을 줄여줘야 합니다. 건강하게 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 적극적으로 모색하고 그것을 실천할 수 있도록 함께 도와주시면 됩니다.

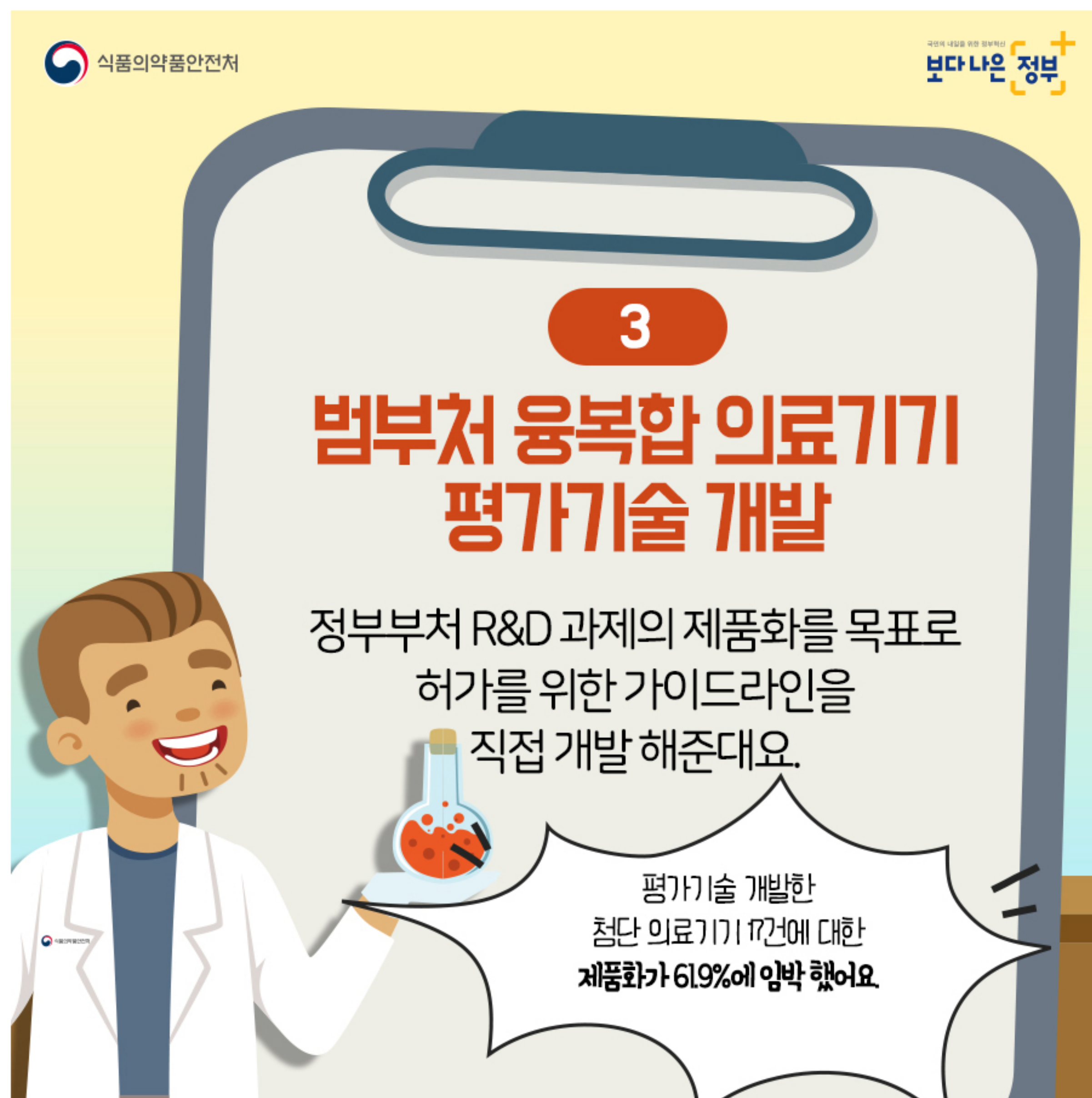
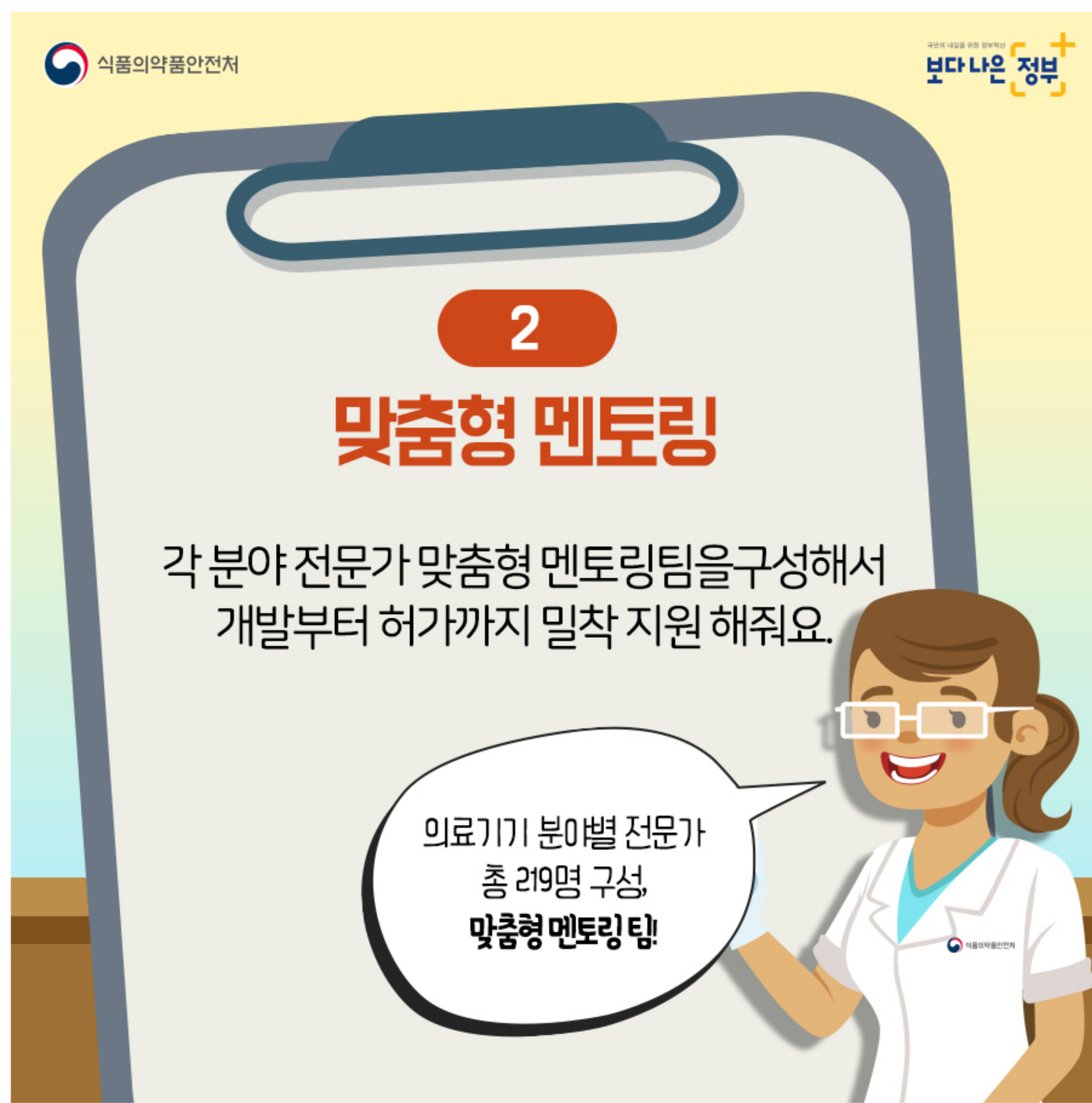
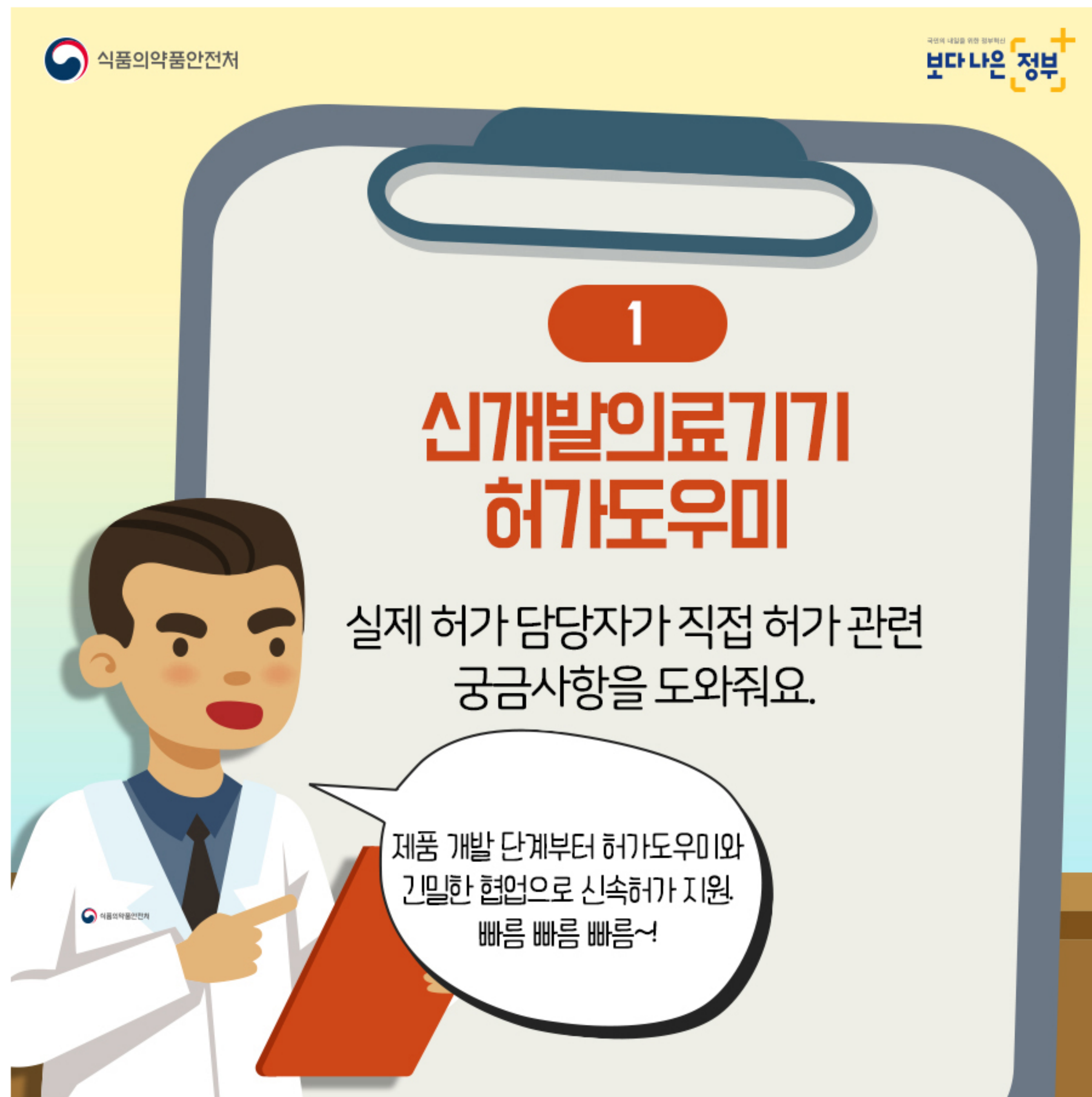
공황장애는 '뇌'에 병이 생긴 것뿐입니다. 그렇기 때문에 뇌에 작용하는 약을 복용해 그 병을 치료하는 것입니다. 이렇게 단순하게 생각하고 증상이 있을 때 치료를 바로 받게 되면 유행기간이 짧을수록 치료기간도 짧아진다는 점 잊지 마세요. 상담만으로도 증상이 어느 정도 좋아질 수 있다는 점도 말입니다.

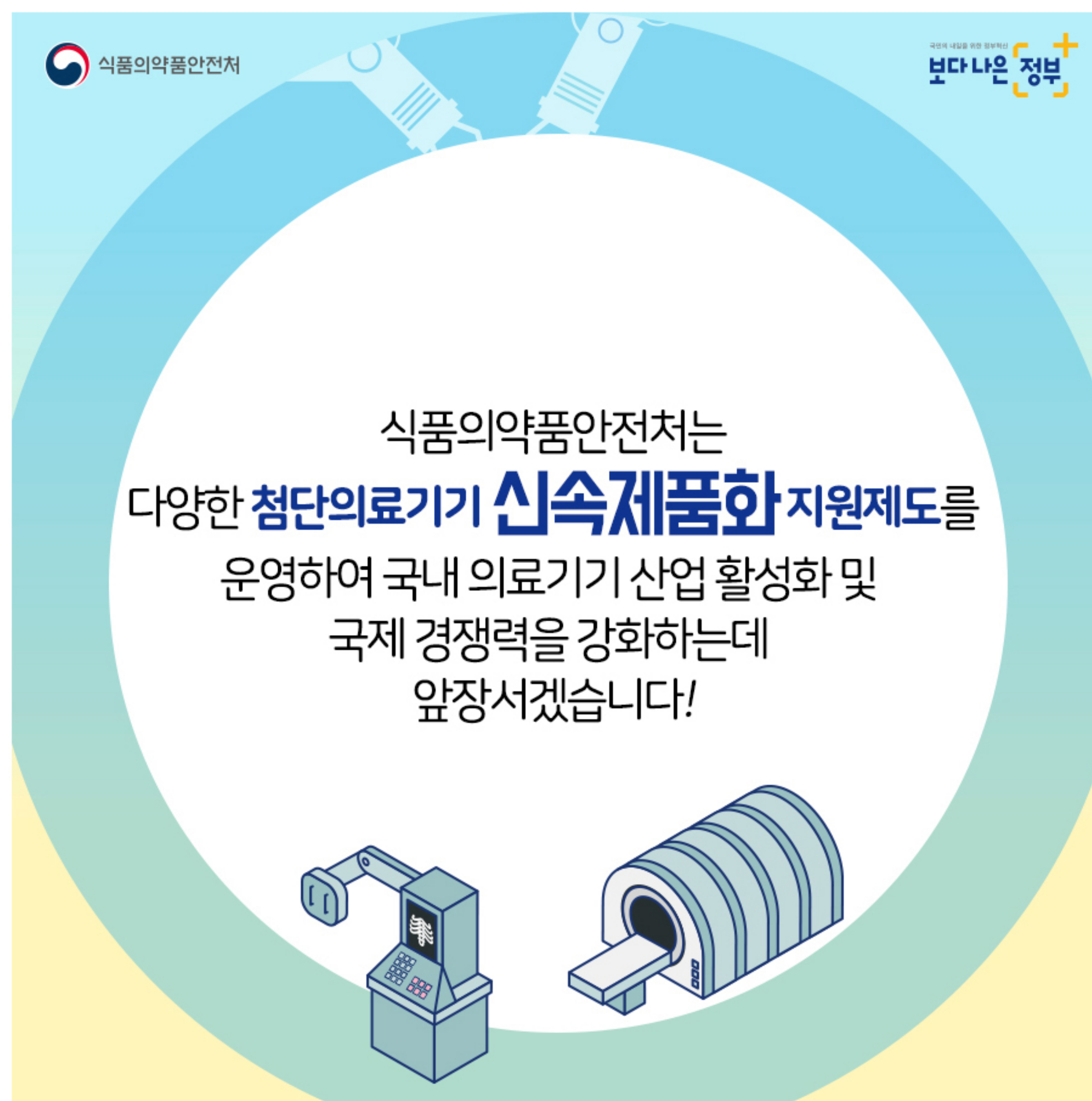
양재진 정신과 전문의

아주대 의과대학과 동대학원을 거쳐 정신과 전문의 자격을 취득했다. 현재 진병원 대표원장으로 있다. STORY ON '레미인'에서 출연자들의 심리 상담을 통해 내적인 변화를 이끌어냈고, MBN '황금알', JTBC '닥터의 승부', MBN '동치미', O TVN '어쩌다 어른', SBS '동상이몽, 괜찮아 괜찮아', 등 여러 방송에서 자문위원, 전문가 패널 및 MC로 출연해 날카로운 분석과 거침없는 진단으로 많은 인기를 얻은 바 있다. 그 밖에, 대기업과 지자체에서 활발한 강연 활동을 펼치고 있으며 저서로는 <여자는 무엇으로 사는가>(공저), <만들어진 질병>(공저) 등이 있다.

#정책브리핑









#이슈클릭

매일같이 먹는 식품 속 세균에 대해 생각해 보신 적 있나요?

식품 위생을 위한 식품용 살균제 일명 '락스'라 불리는 차아염소산나트륨으로
과일·채소류의 올바른 살균 방법을 소개합니다.



#건강꿀팁



식품의약품안전처 보다나은 정부

테트라사이클린계 항생제와 치즈도 궁합이 안 좋대요.

테트라사이클린계 항생제 주요 성분 : 독시사이클린, 미노사이클린 등
주요 처방 : 여드름, 중이염 등

식품의약품안전처 보다나은 정부

홀로 찾은 옥시졸리디논계 항생제의 고민은?

옥시졸리디논계 항생제의 주요 성분 : 리네졸리드
주요 처방 : 폐렴, 피부 및 연조직 감염

식품의약품안전처 보다나은 정부

메트로니다졸계 항생제와 알코올의 궁합은 어떨까요?

메트로니다졸계 항생제 주요 성분 : 메트로니다졸
주요 처방 : 혐기성 세균에 의한 감염증

식품의약품안전처 보다나은 정부

항생제 음식 궁합 총정리!

- ❌ **퀴놀론계 항생제** - 우유 등 유제품
- ❌ **테트라사이클론계 항생제** - 치즈 등 유제품
- ❌ **옥사졸리디논계 항생제**
- 소시지, 아보카도, 커피, 초콜릿 등
- ❌ **메트로니다졸계 항생제** - 알코올류

식품의약품안전처 보다나은 정부

항생제와 음식물의 궁합 확인
이렇게 중요한 거였네요!

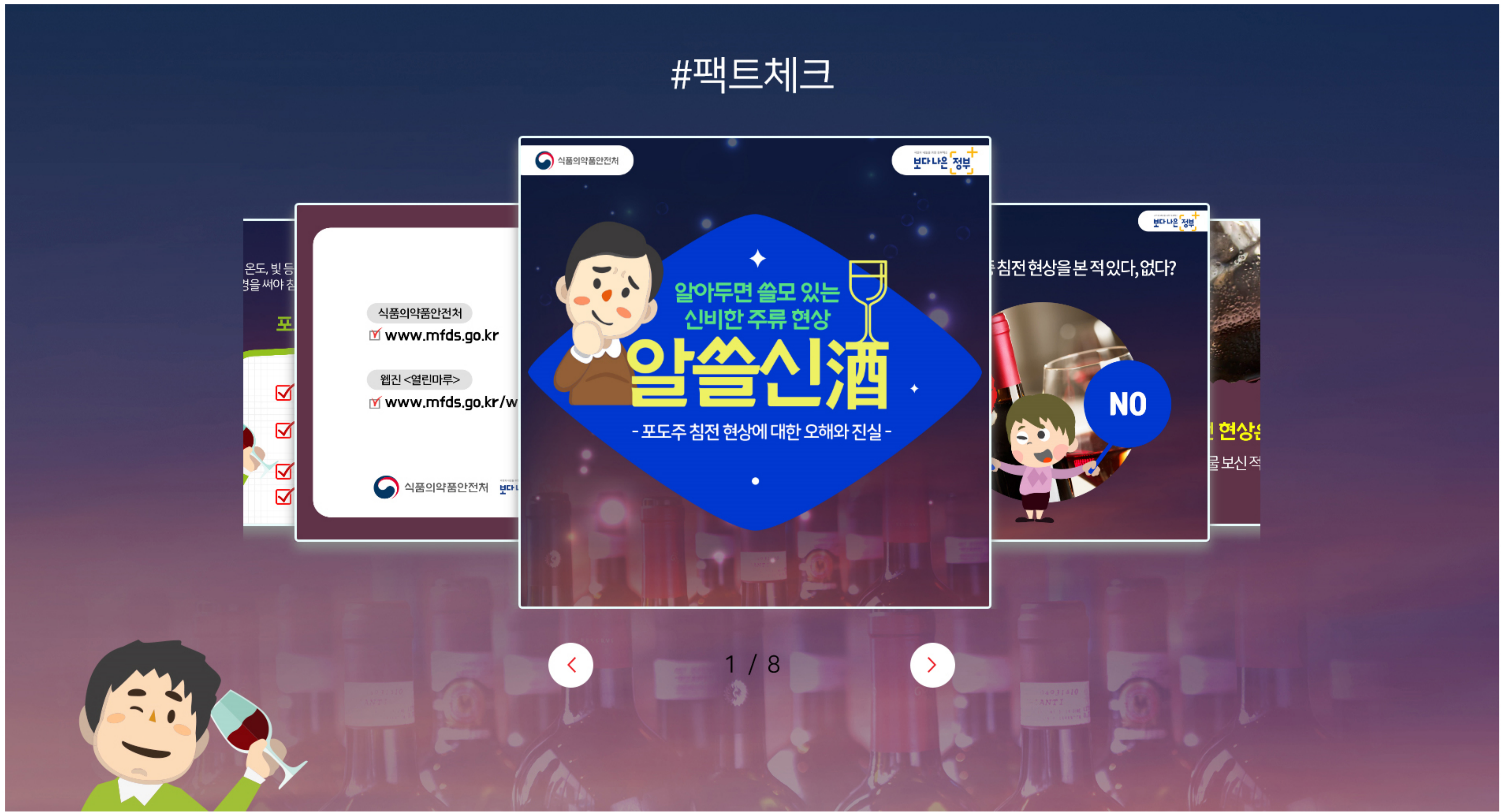
우린 인연이
아니었네요~^^;

식품의약품안전처

☑ www.mfds.go.kr

웹진 <열린마루>

☑ www.mfds.go.kr/webzine



식품의약품안전처 **보다나은 정보**

신난대?
옛 잠깐 이게 뭐지?

이제껏 포도주 한 병 있는데
한잔 할까?

포도주의 침전 현상은 무엇?

오래된 포도주 속 침전물 보신적 있을 거예요.

식품의약품안전처 **보다나은 정보**

포도주를 장기간 보관하면 포도주 속 주석산이 칼슘·칼륨과 결합해 침전되기도 해요.

와인 타이어아몬드라고도 하지~

식품의약품안전처 **보다나은 정보**

주석산염으로 불리는 이 성분은
포도와 같이 주석산을 많이 함유하는
과일을 원료로 만든 제품에도 존재합니다.

식품의약품안전처 보다나온 정부

주석산염이 침전된 포도주는 마시면 안된다?

보관 중에 일어날 수 있는 현상이지만, 개인의 기호도에 따라 침전된 제품을 원치 않을 경우 교환하거나 침전이 생기지 않도록 빨리 마시는 것이 좋아요.

대스노노!

식품의약품안전처 보다나온 정부

포도주는 시간, 온도, 빛 등의 환경에 민감하기 때문에 보관에 각별히 신경을 써야 침전 현상을 방지할 수 있어요~!

포도주 보관 꿀팁!

코르크 마개를 닫아도 시간이 지나면 산화되는 줄 몰랐네~

- 햇빛이 들지 않고 서늘하며 습기가 약간 있는 곳에 보관하기
- 보관 온도는 13도 내외로 연중 급격한 변화가 없도록 하기
- 진동이 없는 곳에 보관하기
- 습도는 60~80% 정도로 유지해주기

<출처: 주류학개론(2012, 이정학 저, 기문사)>

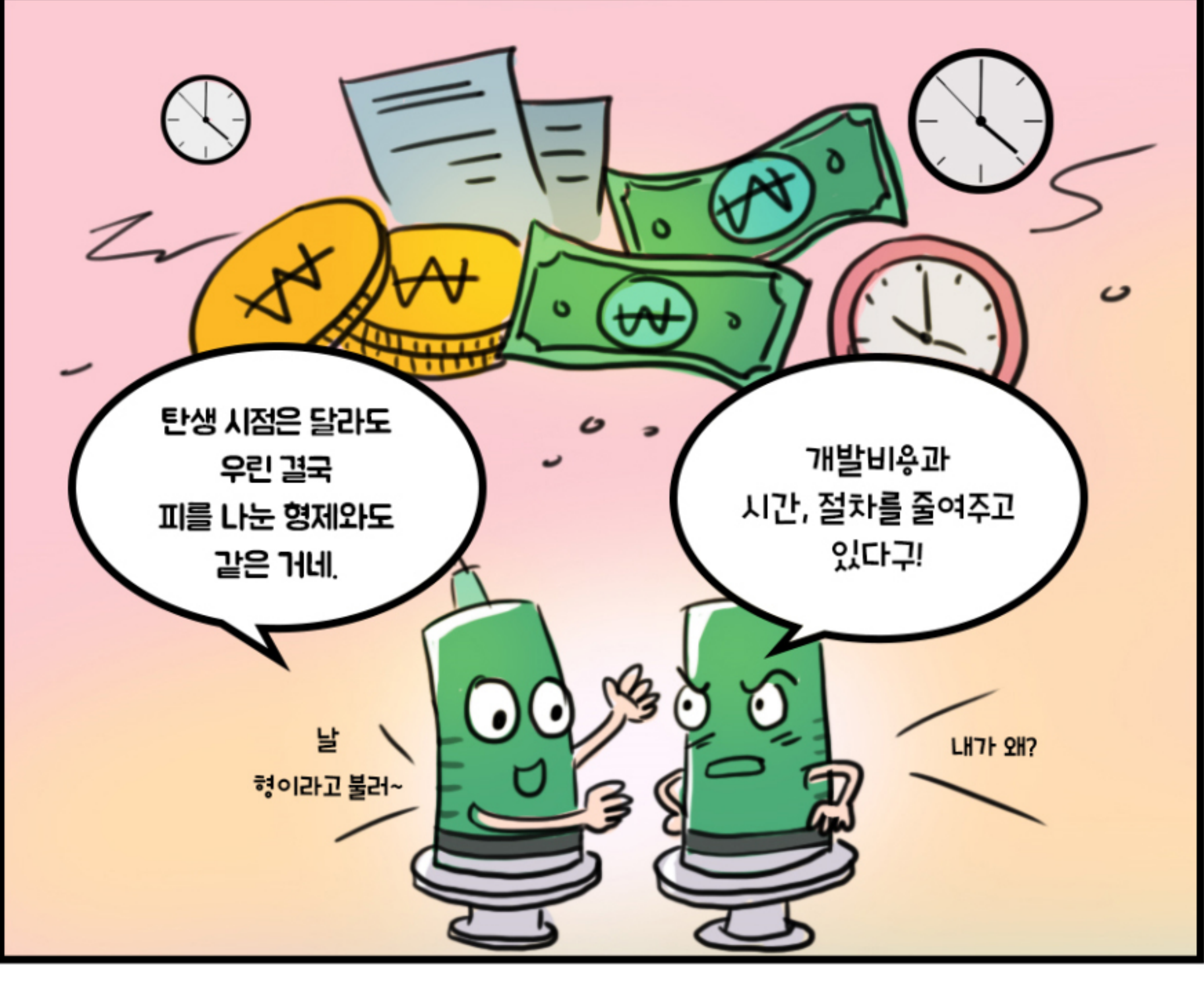
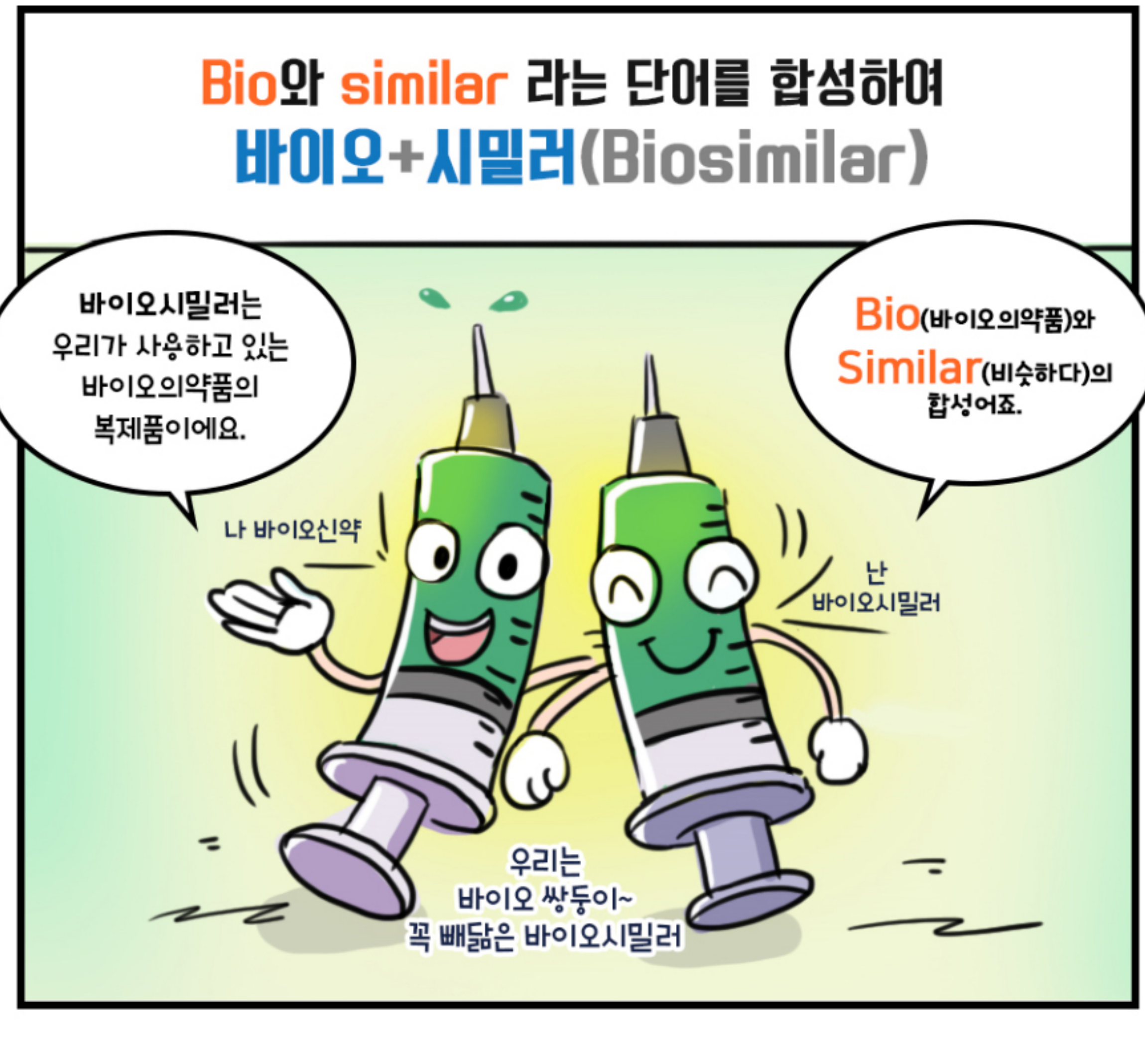
식품의약품안전처

www.mfds.go.kr

웹진 <열린마루>

www.mfds.go.kr/webzine

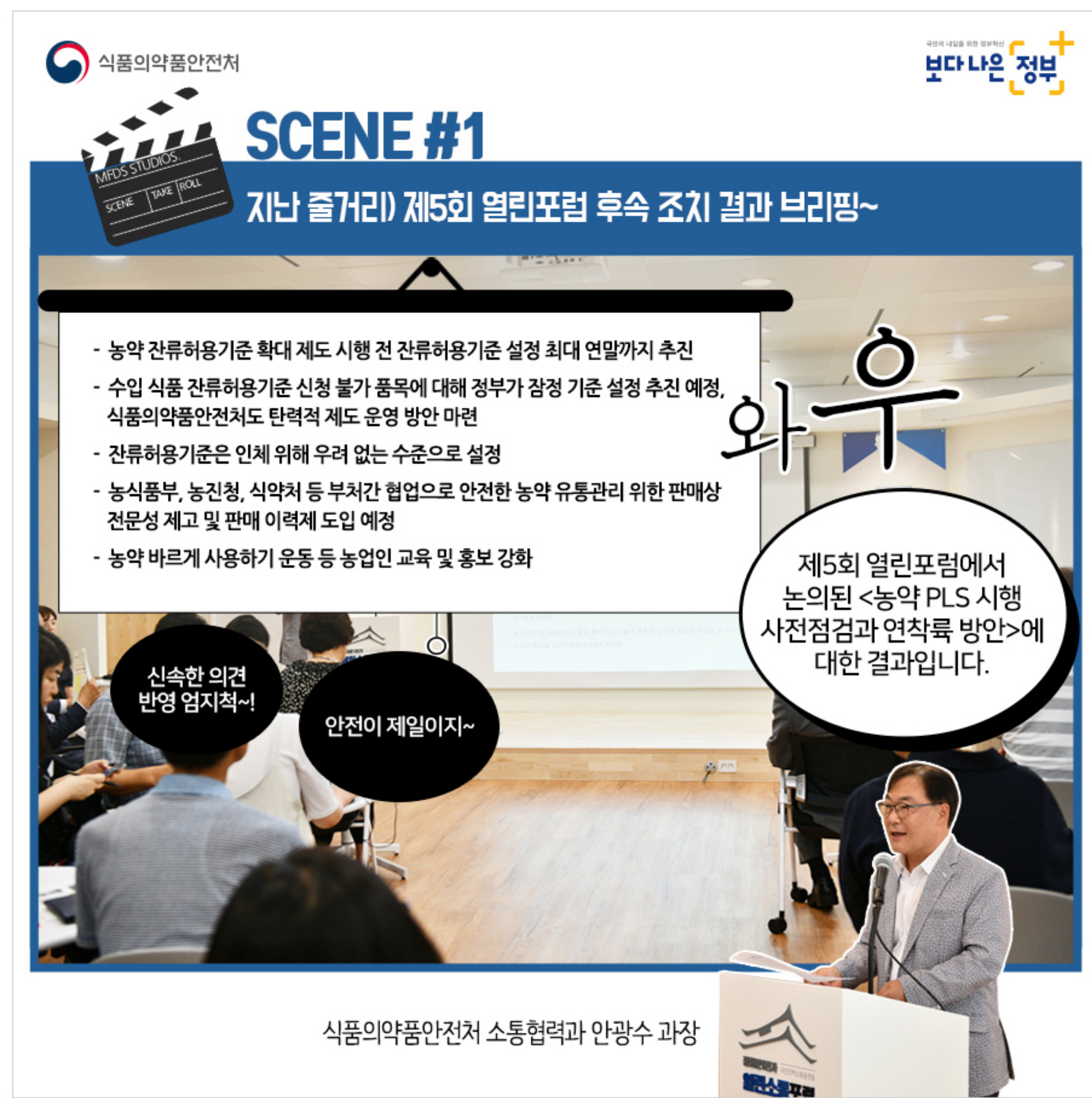
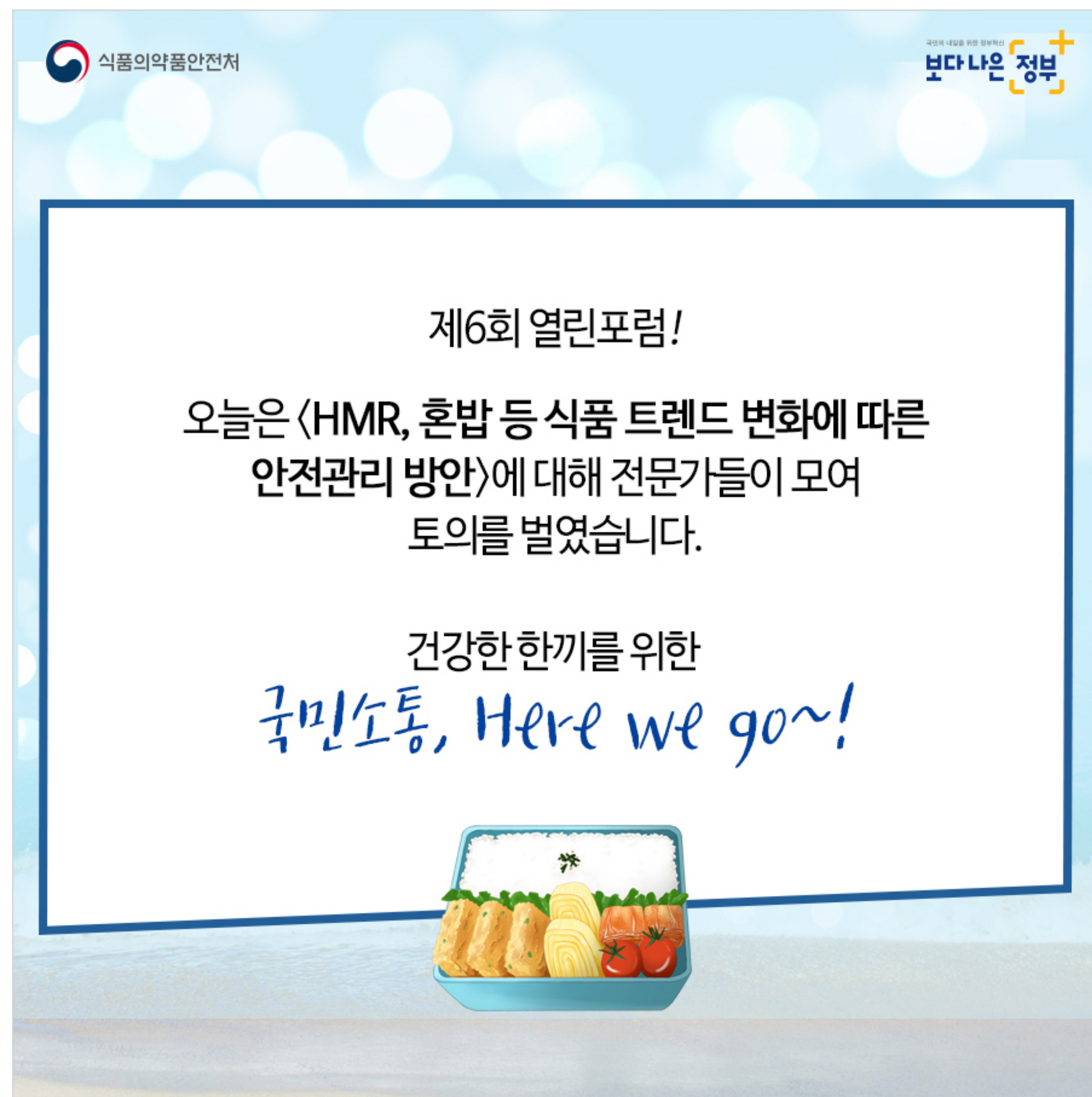
#식약처스케치



(주) 셀트리온	헝시마주, 허쭈마주, 트룩시마주
삼성바이오에피스(주)	에몰로제, 레마로제주, 하드리마주, 상페넷주
(주)엘지화학	유셉트
씨아이엔코리아(주)	사이트르틴에이
한국윌리(유)	베이사글라카트리지, 베이사글라릭펜
녹십자(주)	글라지아



Leading KOREA, Ministry of Food and Drug Safety



SCENE #3
각 분야 전문가들의 패널토론으로 좋은 인경 모아~모아~

경희대학교 외식경영학과 김태희 교수	좌장-덕성여자대학교 식품영양학과 정하숙 교수	(주)SRC 오학룡 대표이사	식품의약품안전처 식품안전관리과 최순곤 과장
식품의약품안전처 사이버조사단 권오상 단장	한국소비자연맹 송민경 팀장	한국HMR협회 최성식 이사	한국식품안전관리인증원 김성조 본부장

적
관

가정간편식(HMR) 등 식품 위생관리 강화 실효성 있게 마련~!

샐러드는 프레쉬~가 포인트!
신선 편의식품의 신선도 유지와 위생관리 강화, 가정간편식 알레르기 표시도 꼼꼼하게~ 우리 몸은 소중하니까요~

와
아
사이다 트러닝~

역시.. 소비자 대표다운 발언

한국소비자연맹 송민경 팀장

한끼 식사로 적합한지 일일 권장섭취량을 고려해 만들어야 해요.

한국식품안전관리인증원 김성조 본부장

‘100세 시대 사회’ 대비해 고령화 맞춤형식품 안전관리에 만전을 기해야죠!

치켜보고 있다~

한국HMR협회 최성식 이사

‘즉석판매제조업’과 ‘휴게음식업’에 대한 명확한 구분이 필요해요.

신선 편의식품의 세척·소독제 사용규정은 마련 중이고, HACCP 의무화 부분은 교육·컨설팅 실시 계획!

또한, 업체가 업태에 맞게 허가받을 수 있도록 지자체를 통해 가이드라인을 제시할 예정입니다. JUST A MOMENT!

같은 듯 같지 않은, 같은 것 같은~ 명???

식품의약품안전처 식품안전관리과 최순곤 과장

식품의약품안전처 보다나은 정부

SCENE #4
국민을 대변하는 질의응답의 시간 Q&A


식품저널 강대일 발행인

과일과 채소에 의무적으로 차아염소산나트륨 등으로 소독하도록 행정예고했는데 의무화는 신중히 검토 바라요.



새로 수강하는 식약처 클래스~

그 안전에 대해 계획중이니 의견으로 주시면 적극 검토하겠습니다~



식품의약품안전처 식품안전관리과 최순곤 과장

식품의약품안전처 보다나은 정부

SCENE #5
소통 게시판으로 다양한 의견 나눠보기~

영양 불균형 문제 Don't Worry

육류 지방성분이 플라스틱 용기의 화학물질을 녹일 수 있다는데 HMR 식품용기 안전할까?

HMR 식품 영양 불균형 문제 없을게?

익명성 보장!

새로운 소통방법! 식품의약품안전처의 국민과 적극 소통하려는 의지 칭찬해~

'포스트잇 소통 게시판' 운영으로 국민청취 채널 다각화!

식품의약품안전처 보다나은 정부

SCENE #6
소통 게시판 답변으로 패널토론 마무리~리!

오늘의 좌장 브리핑~ 소비자가 올바른 식생활을 선택할 수 있도록 교육과 홍보가 중요합니다.

오늘 위약이야

삼시세끼의 행복~

오늘 위약이야?

HMR, 혼밥 식품 트렌드 변화에 따른 안전관리 방안, 건강한 소통을 위한 제6회 열린포럼 어떠셨나요?
다음 이야기를 기대해 주세요~

식품의약품안전처

www.mfds.go.kr

웹진 <열린마루>

www.mfds.go.kr/webzine

