



Richard K. Sohn, Psy.D. Licensed Psychologist

### 공황장애의 진단 (Diagnosis of Panic Disorder)

공황발작은 급작스러운 공포의 엄습으로 특징지을 수 있다. 아래의 여러가지 증상 중에서 최소한 4 가지 이상이 나타날 수 있으며 이러한 공포감이 10분 이내에 최고조에 이르면서 극심한 심리적 불안감을 경험하게 되는 경우를 공황발작(Panic Attack)이라고 한다.

1. 심장박동의 급격한 상승 또는 불규칙한 심장박동
2. 발한 (식은땀 흘리기)
3. 수축 떨림
4. 호흡이 가빠지고 숨이 막히거나 가슴이 답답한 느낌
5. 질식할 것 같은 느낌
6. 가슴통증, 압박으로 심장마비가 일어나는 듯한 느낌
7. 구역질 또는 복부 불쾌감
8. 현기증, 비틀거리는 느낌
9. 오한 또는 화끈거림
10. 감각이상 (얼얼하거나 찌르는 듯한 따끔거림과 저리며 마비되는 느낌)
11. 비현실감 (현실이 아닌 것 같은 느낌) 또는 이인증 (자신으로 부터 분리되는 느낌)
12. 통제력을 잃어버리거나 미쳐버리지 않나 하는 두려움
13. 금방 쓰러져서 죽을 것 같은 두려움

위의 공황발작이 최소한 1개월 이상 반복적으로 지속되며 이 기간 동안에 최소한 한 번 이상의 공황발작을 경험하면서 직장, 학교, 가정생활 등 일상생활의 정상적 기능유지에 문제가 발생한다.

이와 동시에 아래의 것들 중에서 최소한 한 가지 이상을 경험할 때 **공황장애(Panic Disorder)**의 진단이 가능하다.

1. 공황발작이 다시 올 것 같은 두려움이 있다.
2. 공황발작으로 인하여 통제력이나 이성 그리고 건강을 잃어버릴 것 같은 같은 두려움이 있다.
3. 앞으로 일어날 공황발작에 대비하여 일상생활의 행동 패턴에 변화가 있다.
4. 광장공포증(Agoraphobia)이 함께 올 수 있다.

# Dr. Richard Sohn

## Bio-Psycho-Social Approach to Panic Disorder

### 리차드 손 임상심리학박사 공황장애 치료접근법:

1. **Change Cognition and Behavior and Change Your Brain** (사고와 행동의 변화로 뇌신경조직의 변화를 이끌어낸다)
  - 1) Detecting Automatic NEGATIVE Thoughts (자동화된 사고 인식)
  - 2) Thought Stopping (NEGATIVE) (부정적 사고정지)
  - 3) Cognitive Substitution (POSITIVE) (생산적 사고 대처)
  - 4) Cognitive Rehearsal (인지 예행연습)
  - 5) Cognitive Restructuring (인지 구조변화)
  - 6) Construction of Self-Images (이미지 구축하기)
  - 7) **Exposure and Desensitization** (자극에 대한 노출 및 둔감화)
2. **Applied Relaxation Skills** (긴장이완 기술):
  - 1) Heart Rate Variability (HRV) Breathing (심박동변이 호흡법)
  - 2) Progressive Muscle Relaxation (점진적 긴장이완)
  - 3) Visualization and Meditation (심상 및 명상 훈련)
3. **Physical Exercise & Diet and Nutrition** (활동, 식단 및 영양조절)
4. **Differentiation**: Move from other-validation & nurturing to self-validation & self-nurturing (**자아분화**: 독립적사고기능, 자율적행동기능)

### DSM-IV Diagnostic Criteria for Panic Disorder:

A discrete period of intense fear or discomfort, in which four (or more) of the following symptoms developed abruptly and reached a peak within 10 minutes:

1. Palpitations, pounding heart, or accelerated heart rate
2. Sweating
3. Trembling or shaking
4. Sensations of shortness of breath or smothering
5. Feeling of choking
6. Chest pain or discomfort
7. Nausea or abdominal distress
8. Feeling dizzy, unsteady, lightheaded, or faint
9. Derealization (feelings of unreality) or depersonalization (being detached from oneself)
10. Fear of losing control or going crazy
11. Fear of dying
12. Paresthesias (numbness or tingling sensations)
13. Chills or hot flushes

