

COVID-19 기간의 불안 및 공황 발작

뉴욕 시민들은 흑인, 라틴계, 원주민 및 저소득층 지역 사회에 불균형적으로 영향을 미친 팬데믹 시기의 삶을 영위하면서 처음으로 불안이나 공황 발작을 겪게 될 수 있습니다. 또한, 뉴욕시에서 인종 차별 및 불평등이 오랜 시간 미쳐온 영향, 실직에 따른 고립, 소중한 사람이나 지역 사회 구성원의 사망 및 기타 스트레스 유발 원인 등은 기존 또는 새로운 불안이나 공황의 발생 원인이 될 수 있습니다. 이 문서는 불안 및 공황 발작의 정의, 증상 관리법 및 타인을 돕는 방법, 그리고 COVID-19 증상과 불안, 공황 발작 사이의 차이점에 관한 지침을 제공하고 있습니다.

불안과 공황의 경험은 각 인종, 민족성, 문화 또는 종교 집단별 그리고 각 개인별로 그 모습과 느낌이 다를 수 있습니다. 일부 시민들은 불안을 경험할 수 있으며, 대다수가 호흡 곤란, 심박수 증가 등의 신체적 증상을 호소하는 반면 일부는 걱정 또는 두려움과 같은 정서적 반응을 호소할 수 있습니다. 해로운 관습 및 정책을 통해 역사적 또는 오늘날까지 유색 인종 지역 사회 차별이나 억압을 가한 일부 의료 서비스 전문가와 기관이 존재하며 어떤 분들은 이들로부터 진료받기를 꺼릴 수 있습니다. 어떤 분들은 진료소 방문으로 인한 COVID-19 감염에 대한 두려움으로 인해 진료받기를 꺼릴 수 있습니다.

불안의 의미

불안은 조바심, 두려움, 긴장, 마비, 걱정 또는 무언가 나쁜 일이 생길 것 같은 느낌 등의 형태로 경험할 수 있습니다. 이는 숨 가쁨, 빠른 심박, 땀, 손의 냉증, 떨림, 집중력 저하, 수면 장애 등의 신체적 증상과도 관련이 있을 수 있습니다. 또한, 불안은 문화에 따라 고유한 방식으로 경험 또는 설명될 수 있으며 무언가 다른 것으로 불릴 수 있습니다. 스트레스 받는 일에 대한 반응은 정상적인 경험입니다. 현재의 COVID-19 팬데믹과 같이 극도로 스트레스를 받는 상황은 강한 불안을 유발하여 고통이나 무기력증으로 발전할 수 있습니다.

공황 발작의 의미

공황 발작은 빠른 심박, 땀, 떨림, 흉통 혹은 심장 이상, 호흡 곤란, 어지러움이나 현기증, 구토나 복통 등의 강력한 신체적 증상과 함께 갑작스럽게 불안이 급증하는 식으로 경험할 수 있습니다. 공황 발작을 경험하는 많은 사람들은 당장 절박한 위험에 처하지 않더라도 죽을 것 같은 느낌이 든다고 말합니다. 공황 발작은 원인(예상 가능)이 있거나 경고 없이 갑자기 발생할 수 있으며, 이따금 명백한 원인(예상 외)이 없는 경우도 있습니다.

제가 겪고 있는 숨 가쁨은 불안인가요, 공황 발작인가요 또는 COVID-19인가요?

숨 가쁨은 다른 증상과 마찬가지로 불안, 공황 발작, COVID-19에서 일반적으로 경험하게 되는 증상입니다. 그 차이를 구분하려면 다음을 확인하십시오.

- **과거에 유사한 증상을 경험한 적이 있는가?** 불안이나 다른 두려움을 느낀 경험, 또는 이전에 공황 발작 이력이 있는 경우 지금 경험하고 있는 것은 해당 증상일 가능성이 있습니다.

- 증상이 10~15분 이내에 개선되는가? 공황 발작은 보통 10분 이내에 최대 강도에 도달하며 이후 증상이 감소하기 시작합니다. COVID-19와 관련된 숨 가쁨은 짧은 시간 내에 개선되지 않습니다.
- 이완 기법을 사용하면 증상이 나아지는가? 불안 및 공황 발작은 일반적으로 느리게 숨 쉬거나 명상하기, 또는 마음을 차분하게 만들 수 있는 활동 등과 같은 이완 기법에 쉽게 반응합니다. COVID-19와 관련된 숨 가쁨은 이완 기법을 통해 개선되지 않습니다.
- 발열, 기침이나 인후통 등과 같은 다른 증상과 함께 숨 가쁨이 나타나는가? 그렇다면 이는 COVID-19 증상일 수 있습니다. COVID-19에 걸린 사람들은 일반적으로 추가 증상을 경험합니다. 거기에는 기침, 발열, 오한, 근육통, 인후통, 새롭게 나타나는 미각이나 후각 상실, 또는 설사, 메스꺼움, 구토 등의 위장 증상이 있습니다. 더 자세한 정보는 nyc.gov/health/coronavirus를 방문하시기 바랍니다.

불안과 공황 발작은 어떻게 관리합니까?

소통하십시오

- 친구, 가족, 지역 사회 구성원 및 기타 도움이 되는 사람들과 매일 전화, 화상 통화, 문자 또는 이메일 등으로 대화하십시오.
- 전화, 화상 통화, 문자 또는 이메일 등으로 연락하여 타인을 도우시기 바랍니다. 이러한 방법은 여러분과 도움받는 분 모두에게 유익합니다.

이완 기법을 사용하십시오

- 천천히 깊게 호흡합니다. 코를 통해 숨을 들이마시고 입으로 내뿜으십시오. 숨을 들이마실 때 복부가 팽창하고 숨을 내쉴 때 수축하도록 하십시오. 반복합니다.
- 명상합니다(인식하고 존재하는 연습) 현재 주위 환경에 집중하여 현재에 자신을 몰입시킵니다. 예를 들어, 시간을 들여 눈에 보이는 다섯 가지, 느껴지는 네 가지, 들리는 세 가지, 냄새가 느껴지는 두 가지, 맛이 느껴지는 한 가지를 의식합니다.
- 따뜻한 물에 목욕이나 샤워하기, 조용한 방에서 휴식하기, 바깥에서 걷기, 소중한 사람들과 대화하기 또는 좋아하는 음악듣기 등 편안한 활동에 참여합니다.

스스로 통제할 수 있는 것에 집중하세요

- 몸이 아프지 않은 경우에도 가능한 자주 자택에 머무르십시오. 자택 바깥으로 외출 시 항상 얼굴 커버를 착용하십시오. 가족 구성원 외의 다른 사람들과 최소 6피트의 물리적 거리를 유지합니다. 최소 20초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오. 씻지 않은 손으로 얼굴을 만지지 마십시오. COVID-19 확산 예방법에 관한 더 자세한 정보는, nyc.gov/health/coronavirus를 방문하시기 바랍니다.
- COVID-19관련 뉴스를 보거나 읽는 시간을 제한하도록 노력하십시오. 새로운 업데이트는 nyc.gov/health/coronavirus 또는 cdc.gov/covid19 등 믿을 수 있는 곳의 정보만 고수합니다.
- 가능한 한 움직임이나 운동, 충분한 수분 공급, 건강한 식품 섭취, 충분한 수면 등을 포함한 일과를 설정하고 유지하시기 바랍니다.

공황 발작을 겪고 있는 사람을 어떻게 도울 수 있을까요?

- **침착함을 유지합니다.** 침착하게 이해하고 개인적 판단을 피하면 타인의 공황을 감소시키는 데 도움이 될 수 있습니다.
- **상대방에게 어떻게 하면 침착해질지 물어봅니다.** 때때로 사람들은 자신이 침착하고 편안해질 수 있는 방법을 알고 있으므로, 지금 상황에 도움이 될 방법을 알고 있는지 물어보는 것으로 시작합니다. 상대방이 그 방법을 알고있는 경우, 다음을 확인합니다.
- **환자가 호흡에 집중하도록 도우십시오.** 가능하면 조용한 곳에 함께 앉아 몇 분 동안 같이 느리고 깊은 숨을 쉬도록 요청합니다.
- **신체 활동을 합니다.** 함께 팔을 올리고 내리거나 발을 올리거나 구릅니다. 작은 움직임만으로도 몸이 스트레스를 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.
- **주의를 다른 데로 돌리십시오.** 상대방에게 주변에 보이거나 들리는 다섯 가지를 말해보라고 하거나 좋아하는 일에 관하여 설명해달라고 요청합니다.
- **도움을 요청할 것을 권합니다.** 사람들은 가끔 공황이 가라앉은 뒤 부끄러움을 느낍니다. 상대방에게 불안은 스트레스에 대한 자연스러운 반응이라고 안심시키고 도움을 요청할 것을 권합니다.
 - NYC Well은 매일 24시간 이요할 수 있는 무료 정신 건강 지원 서비스로, 기밀이 유지됩니다. NYC Well의 직원은 200여 개 이상의 언어로 간단한 상담 및 진료 의뢰 서비스를 제공하고 있습니다. 지원을 요청하려면 888-692-9355번으로 전화하거나, [온라인 채팅](#)을 이요할 수 있으며, 또는 "[App Library](#)"(앱 도서관)를 방문하여 앱과 온라인 도구로 집에서 건강 및 정서적 웰빙을 관리할 수 있습니다

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

8.26.20