나도 강박증 환자가 아닐까?

회사원 박모(45)씨는 대학교 때부터 결벽증이 심했다. 사회생활을 하면서도 나아지지 않아 요즘은 정신과 치료를 받고 있다.

박씨가 기록한 생활기록일지를 보면 출근하기 위해 씻는 시간이 5 시간 10 분이나 된다.

"용변을 보기 위해 변기 전체에 지저분한 것이 묻어 있는지 살펴본 다음 휴지로 변기를 닦는 데 33 분, 7 번 손을 씻고 나서 손톱 밑에 있는 때를 손톱으로 빼내는 데 12 분, 눈 안을 뒤집어서 눈곱이 있는지 살펴보고 눈곱을 빼내는 데 7 분,

코를 풀고 난 뒤 코 안에서 아무 것도 나오지 않을 때까지 손가락으로 코를 후비는 데 23 분, 면도한 부위를 반복해서 깎아주는 데 35 분, 이 닦는 데 27 분, 머리를 감고 샤워를 한 뒤 수건으로 물기를 제거하는 데 2 시간, 스킨 바르는 데 2 분, 목과 팔에 향수 뿌리는 데 1 분, 손에 로션을 바르는 데 1 분, 얼굴의 버짐을 떼는 데 7 분."

박씨와 같은 증세를 정신과에선 '강박증'이라고 부른다.

강박증 환자는 우리가 생각하는 것보다 훨씬 많다. 최근 연구조사 결과 평생 유병률은 1.5~3 % 정도. 정신과 질환 중 공포증, 알코올 중독 등의 물질남용장애, 우울증에 이어 4 번째로 흔하다. 공황장애나 정신분열병보다는 두 배나 많다.

그렇지만 환자들은 자신에게만 증세가 있다고 여겨 숨기는 경우가 많다. 그냥 성격이 예민하거나 신경을 많이 써서 생기는 것으로 질병의 특성을 잘못 이해하고 있는 환자들도 많다.

■강박증의 증세

강박증은 '강박생각'과 '강박행동'을 특징으로 하는 병으로, 남녀노소를 가리지 않고 생길 수 있다.

'강박생각'이란 자신이 원하지 않고 불합리한 생각이라는 것을 알고 있지만 없애려고 해도 잘 되지 않고, 어떤 생각이나 충동 등이 반복되는 것을 말한다.

오염이나 질병에 대한 지나친 걱정, 자신이나 주위 사람의 안전에 뭔가 이상이 생기지 않을까 하는 염려, 뭔가 완벽하지 않거나 잘못된 것 같은 느낌, 지나친 죄책감, 성적인 생각, 몸의 일부분이나 기능에 관한 걱정, 별로 의미도 없는 소리나 숫자 등에 대한 집착 등이 여기에 해당한다.

강박생각은 대개 불편하거나 불쾌한 느낌을 일으키기 마련. 이런 느낌을 조금이라도 없애기 위해 하는 어떤 특징적인 행동을 '강박행동'이라고 한다.

과도하게 닦거나 씻는 것, 확인하는 것, 같은 행동을 반복하는 것, 사물을 정렬하는 것, 물건을 못 버리고 모아두는 것, 다른 사람에게 계속 묻고 확인을 받는 것 등이 강박행동에 속한다.

■강박증의 치료

20 여 년 전만 해도 효과적인 치료법이 없었다. 하워드 휴즈 같은 세계 최고의 부호도 강박증을 고치지 못하고 생을 마감했다.

하지만 최근 10 여 년간 신경생리학, 뇌영상학, 신경심리학의 발달로 강박증의 원인 등 여러 가지 사실이 밝혀졌다. 별다른 부작용 없이 강박증을 치유할 수 있는 새로운 약물도 속속 개발되고 있다.

서울대병원 강박증클리닉 권준수 교수는 "약물치료와 인지행동치료 등을 적절히 적용하면 충분히 치료가 가능하다"고 설명했다.

최근엔 도박광 쇼핑광 컴퓨터광 발모광(충동적으로 털을 뽑는 사람) 등의 충동조절장애, 특정 신체부위가 이상하게 생겼다고 여겨 성형수술을 반복하는 등의 증세를 보이는 신체이형증, 끊임없이 자신에게 어떤 병이 있다고 여기는 건강염려증 등도 넓은 범위의 강박증으로 보고 있다.

고재학기자 goindol@hk.co.kr