

억압의 실패

(불안증)

근심과 걱정이 하도 많아서 잠자리도 편하지 않고, 먹는 것도 편하지 못한 상태를 침불안 식불안(寢不安食不安)이라고 하던가.

불안(不安)은 흔히 '무엇인가 감당할 수 없는 큰 위협이 올 것 같아서' 마음이 초긴장 상태가 된 것을 의미한다. 정신분석에서는 금지된 욕망이 튀어나오는 것을 억압하지 못 하였을 때 막연하게 느끼는 반응이 곧 불안이라고 한다. 어쨌든 불안은 인간이 흔하게 경험하는 느낌이며 미리 위협을 감지하기 위한 하나의 비상 신호 같은 특별한 정서(情緒)이다.

그러나 어떤 이유로든 이런 '비상 신호'가 불필요하게 빈번히 작동한다면 매우 불편하고 곤혹스러운 '불안 장애'라는 질병 상태가 된다.

보통 전 인구의 약 5%정도가 급 만성 불안 장애를 앓고 있다고 한다. 흔한 증상으로는 초조감, 피로감, 집중 곤란, 목과 어깨 근육의 경직, 그리고 손발이 떨리거나 꼬이는 듯한 느낌이 있다. 또 입안이 바짝 마르거나, 진땀이 흐르고, 변의, 요의를 느끼며 목구멍에 무언가가 걸려 있다고 느끼기도 한다. 만약 이런 여러 증상과 더불어 짜증이 심해지고 새벽에 자주 깨면 우울증이 병발하는 징조라고 보아도 무방하다.

대부분의 환자들은 자신이 불안해한다는 것을 느끼고 인정하며 가까운 병원에서 '신경성' 약을 처방 받기도 하고 일부는 스스로 신경 정신과를 찾기도 한다. 그러나 이들 중 상당수는 "단지 몸이 쇠약하고 허약해서"라는 이유로 간간히 보약을 먹으면서 그냥 지내기도 한다.

45세 된 어떤 중년 부인이 "원래 늘 피곤해서 고생해 왔는데, 최근에 더 자주 놀라고, 입맛도 떨어지고, 잠을 못 잔다"며 찾아왔다. 자신은 원래 심장이 약하다고도 했지만 심전도 검사를 비롯한 모든 소견은 정상이었다.

이 부인은 겁이 많고 항상 무언가에 쫓기는 기분에 젖어서 살아왔다. 아이들이 다 컸는데도 조금 늦게 들어오면 사고나 나지 않았나하여 몹시 초조해 하였다. 비가 내려도 걱정, 바람이 불어도 걱정, 문소리만 크게 나도 놀라고, 게다가 항상 피곤해서 자신은 선천적인 약골이며 기(氣)가 약하다고 믿고 있었다.

정신과적 진단으로 그녀는 만성 불안 장애 환자인데 정작 자신은 불안이 문제라고는 생각

지 않았다. 그와는 반대로 기가 약하고 몸이 허약하기 때문에 마음도 불안해진다는 나름대로의 논리를 갖고 있었다.

그녀는 최근에 아들의 여자 친구 문제로 약간 마음의 상처를 받은 후 기존 질병이 악화된 것 같았고, “자꾸만 쇠약해진다”는 이유로 가끔 다니던 병원을 찾아갔는데 그곳의 권유로 필자의 진료실을 찾아오게 되었다.

몇 번의 면담과 소량의 진정제, 항 우울제를 처방 받은 그녀는 전과는 달리 잠도 잘 자고 생기가 돌고 정신이 맑아졌다고 말하더니, 하루는 “정신병도 아닌데 신경 정신과 약을 먹고 좋아진다”라며 신기해했다. 그리고는 “이제 자신감도 생겼으니 그만 와도 될 것 같다”하고 스스로 치료의 종결을 선언하였다.

그러나 그 환자는 ‘잊어버릴 만하면’ 한 번씩 찾아왔다. 평소에 그럭저럭 잘 지내다가 갈등이나 불안이 증폭되면 얼마간 약과 면담이 필요할 것이라고 스스로 판단했던 모양이었다. 그녀는 필자가 그렇게 하도록 시키지도 않았지만 가끔씩 찾아와서 여러 가지 이야기를 하며 자신의 내적인 불안을 적당히 환기시키고 심리적인 균형을 되찾는 것 같았다.

그녀는 정신 치료의 일종인 ‘위기 중재’의 용도를 느낌으로 알아내고 적절히 이용한 영리한 환자들 중의 한사람이 되었다.