

## 끝없이 가는 의문의 행진

(강박적 사고를 주 증상으로 하는 강박 장애)

한 젊은 남자 환자가 진료실을 방문했다. 그는 매우 초조해 보였고 무언가 깊은 경계심을 보이다가 이윽고 말문을 열었다.

“의사 선생님이 믿지 않으실지 모르겠습니다만, 저는 무척 불합리하고 말도 안 되는 생각을 하는 것이 병입니다.”

그는 무척 힘들어하면서 자신의 증상에 대해 털어놓았다.

그는 대학 1학년 때 누군가로부터 “너는 걸음을 일부러 그렇게 걷니?”라는 별 의미 없는 질문을 받은 일이 있었다고 했다. 물론 당시의 그 질문 한마디가 그의 증상을 불러일으키는 기폭제가 되리라고는 전혀 생각지 못했다. 그러나 어찌 된 일인지 그날 이후부터 그의 머릿속은 온통 “나는 왜 이렇게 걷지?”라는 생각으로 가득 차 버렸다. 그는 왠지 모르지만 그저 그렇게 해야만 한다는 생각으로 사람이 없는 장소를 택해 종일 걸어 보기도 하고 거울을 쳐다보며 걷는 연습을 하기도 했다. 물론 그런 행동들은 남들의 눈에 띄지 않게 은밀히 이루어졌기 때문에 아무도 그가 스스로의 생각에 고통 받는 ‘빠에로’가 되어 있다는 사실을 눈치 채지 못 하였다. 그러던 어느 날 갑자기 그의 생각은 비약(飛躍)하기 시작했다.

“왜 사람들은 걸어 다니나?”

이런 생각이 들면서 그의 ‘의문의 행진’은 본격적으로 시작되었다.

“걸으면서 눈의 초점은 어디에 맞춰야 하나?”

“사람을 만나면 시선을 어디에 두어야 하나?”

“걸을 때 팔의 각도는 45도가 좋은가 60도가 좋은가?”

그는 그 생각들 외에는 아무 것도 수행할 수 없는 무능력한 사색가(思索家)가 되어 버렸다. 그는 강박적 사고(強迫的 思考)를 주 증상으로 하는 강박 장애 환자가 되어 있었던 것이다.

그러던 어느 날 그의 생각은 “왜 사람의 뒷머리에는 눈 코 입이 없을까?”라는 더욱 더 엉뚱한 것으로 발전해 갔다. 자신은 그런 생각들이 너무나 이상하고 어리석은 것이라는 것도

잘 알고 있었지만 그 이상한 생각들은 떨쳐 버리려고 하면 할수록 더욱 집요하게 머릿속을 맴돌고 있었다. 그는 하루 중 거의 대부분을 그 생각에 빠져 고통스럽게 지내 오다가 어느 때부터인가 술을 마시고 취해 있는 시간만큼은 그 생각으로부터 자유롭게 고통에서 벗어날 수 있다는 사실을 깨닫게 되었다. 그는 병적인 알코올 의존상태에 빠져들었다.

보통 사람들의 생활 속에서도 강박적인 요소들을 흔히 찾아볼 수 있다. 신호 대기 중 무심결에 앞차 번호를 보고 특정 숫자로 나누어서 떨어지면 행운, 안 떨어지면 불행이라고 생각하는 사람들이 있다. 처음 올라가는 계단 숫자를 세어서 짝수이면 마음이 개운하고 홀수이면 찝찝해 하는 사람도 있다. 천 원에 네 개 주는 과일을 억지로 우겨서 다섯 개 주지 않으면 끝내 안사는 아주머니들은 말은 안 해도 사실은 죽을 사(死)자를 연상하고 있는 것이다.

이런 정도의 강박적인 생각은 흔히 있으면서 문제가 되지 않는다. 오히려 어느 정도의 강박적인 생각을 가지고 사회생활을 하는 사람은 그렇지 않은 사람들보다 훨씬 신용을 인정받을 수 있다.

남과의 약속은 사소한 것이라도 지키고, 아파트 관리비, 신용카드 대금을 꼭 기한 내에 납부하는 사람들은 잘 살펴보면 상당히 강박적인 데가 있는 사람들이다. 그런 사람들은 비록 남에게 잘 베푸는 호의와 아량은 없을지라도 결코 남들에게 해를 입히거나 손해를 끼치지 않는다는 것을 알 수 있다.

그러나 임상적으로 주목을 받고 치료의 대상이 되는 강박 장애 환자는 반복적인 생각과 반복적인 행동의 문제 뿐 아니라, 완벽을 기하려는 강박적인 성격 때문에 생활 자체가 큰 영향을 받는 사람들이다. 그들은 매사에 까다롭고 짜증을 잘 내며 스스로도 불편해서 견디기 어려워한다는 특징을 갖고 있다.

때로 그들은 이런 현실적 어려움을 피해 가는 수단으로 술이나 기타 약물을 상습적으로 사용하기도 한다. 그러나 그런 수단은 일시적으로 마음의 안정을 찾고 동반되는 불안감에서 해방될 수 있게 할 수는 있지만 궁극적으로는 문제의 해결을 더욱 어렵게 만들어 버린다.

강박 장애는 난치의 병이다. 그나마 최근에는 ‘항 강박제’의 눈부신 발전으로 과거에 환자들이 겪었던 고통과는 비교가 되지 않을 정도의 성과를 올릴 수는 있다. 또한 과거에 힘들었던 치료 상의 난점이 현재는 현저하게 개선된 것이 사실이다.

그러나 이 강박 장애에 있어서 치료 상 중요한 문제는 “기본 성격마저 뜯어고칠 수는 없다”는 사실을 우선 인정해야 한다는 것이다. 그리고 완벽 주의와 집념을 쉽게 버릴 수 있도

록 해야만 한다. 그러기 위해서는 그가 가진 잠재적인 재능과 취미를 살려 나가는 등 가능한 모든 노력을 꼭 기울여야만 한다.