

# 파격적인 체험

(공황 장애)

최근 응급실과 신경 정신과 진료실을 찾는 환자들 중 극심한 불안 발작의 체험을 호소하는 공황 장애(恐慌 障碍) 환자가 늘어나고 있다.

언뜻 보아 불안정한 최근의 사회상을 반영하는 듯 한 이 공황 장애의 주 증상은 갑자기 심장이 터져나갈 듯이 뛰고 진땀이 나며 호흡이 곤란해지고, 머리가 텅 비어 버린 느낌에서부터 손발의 마비(痲痺)에 이르기까지 다양하다. 이런 일련의 증상들은 곧 죽음을 연상시켜 심각한 두려움을 불러일으킨다.

급히 실려 간 응급실이나 일반 병의원에서의 진단 검사 상에는 ‘정상’ 소견이 나온다. 그러나 모든 검사 소견이 정상임에도 불구하고 일정 기간이 경과한 후 같은 증상이 다시 반복되면서 당사자는 심각한 불안에 빠지게 된다. 이 공황 장애는 때로 넓은 장소에 나갔을 때 갑자기 심한 두려움이 생기며 동시에 “어느 누구도 나를 도와줄 수 없을 것”이라는 무원 고립감(無援孤立感)이 극적으로 발생하는 광장공포증을 동반하는 수도 있다.

영국의 사상가 ‘토마스 카알라일’은 “경험이야말로 위대한 정신적 의사”라고 말하였다. 그러나 이 공황 장애 환자들에 있어서 ‘공황 발작의 경험’은 전혀 그렇지 않다. 공황 장애를 앓고 있는 환자는 시간이 가면 갈수록, 자신의 증상을 경험하면 할수록 불안의 예감으로 인해 모든 활동을 위축당하고 만다.

25세의 젊고 건강했던 K씨는 6개월 여 전부터 갑작스레 발생한 ‘곧 쓰러져서 죽을 것 같은 느낌’ 때문에 밤중에 응급실을 다섯 번이나 찾아갔던 경력을 가지고 있었다.

그는 죽을지도 모른다는 극심한 공포로 얼굴이 창백해지고, 가슴이 찢어지듯 통증을 느껴서 구급차에 여러 번 실려 갔지만 그 때 마다 “아무런 이상이 없다”는 응급실 의사의 말을 듣고 발길을 돌려야 했다.

일부러 아는 사람의 소개로 큰 병원을 찾아가서 각종 검사, 심지어는 뇌의 MRI(자기 공명 진단)까지도 해봤으나 아무런 이상이 없었다. 그런데도 날이 가면 갈수록 ‘발작’이 올까 불안한 마음은 더욱 심해져서 나중에는 아예 집밖에 나가는 것조차도 꺼리게 되었다.

어떤 날은 스스로 응급 구조 요청을 해 놓고 내다보다가 구급차가 달려오면 자신은 ‘기절한 양’ 누워서 응급실로 실려 가곤 하였다.

공황 장애의 원인은 그동안 잘 밝혀져 있지 않았으나, 최근 생물학적 원인으로 뇌신경전달물질인 노르에피네프린(norepinephrine), 세로토닌(serotonin) 등의 부조화가 직접 관련된다고 믿게 되었다. 정신분석적으로는 공황상태를 일으키는 무의식적인 충동에 대한 방어의 실패가 증상을 일으킨다고 한다. 유전적인 요소를 연구하는 학자들은 이것이 분명히 유전되는 질병이라고 결론을 내렸다. 실제로 위의 증례에 나오는 청년의 어머니도 유사한 공황발작을 주소로 한동안 치료를 받은 경력이 있었다.

이 환자들 중 일부는 스스로 심장에 이상이 있을 것이라는 추측 하에 진찰과 검사를 받은 후 “이상이 없으니 운동이나 열심히 하라”는 권고를 받고 조깅을 하다가 심장 박동이 증가되면서 다시금 공황 상태에 빠지는 경우도 있다. 어떤 환자들은 사소한 감기로 코가 막히는 증세가 있으면서 ‘숨을 쉬지 못할 것 같은’ 두려움에 고통 받기도 한다.

소수이기는 하나 일부는 집을 떠나 어느 누구의 도움도 받지 못 할 듯 한 상황 자체를 두려워한 나머지 아예 집밖에서의 생활은 포기한 채 집안에만 머무르고 있는 경우도 있다.

보통 치료를 시작한 환자들은 “한밤중이라도 급해지면 도움을 줄 수 있겠는가”하는 문제에 확답을 받기 원하는 경우가 많은데 그것은 그만큼 자신이 느끼는 불안감과 스트레스가 크다는 것을 반증하는 것이다.

현재 이 공황 장애의 치료에는 과거와 현격히 다른 수준 높은 약물들이 개발되어 사용 중에 있다. 또한 이 질병에 대한 병태 생리를 본인이 이해하여 결코 이것이 자신의 생명에 지장을 초래하지 않는다는 것을 스스로 믿을 수 있게 되면 그 경과는 훨씬 좋아지고 생활의 질이 높아지게 된다.

약물 치료와 인지 행동 요법을 겸한 치료를 하며, 경과가 좋은 경우 1, 2주일 안에 마음의 평정을 찾을 수 있고 자신의 직업 기능 수행에도 전혀 지장 받지 않게 된다.

환자 각 개인마다 경과를 다양한 편이어서 치료를 시작한 지 일 년 안에 완전히 약물을 끊고 생활할 수도 있으나 상당수에서는(30-90%) 약물의 중단 후 재발하는 경향이 있다. 그러나 치료를 받지 않은 경우와 비교하여 생활의 질(quality of life)은 비교할 수 없을 정도의 향상을 보이는 것이 사실이다.