



차 타기가 두려운 당신에게

최 의 현 · 연세대학교 의대 정신과 전문의

평소 별 문제가 없던 혜정씨는 길을 가다가 갑자기 가슴이 두근두근거리기 시작하더니 가슴이 조여오고 통증이 오며 숨쉬기도 어려워지고 머리가 핑해오기 시작하였다. 곧이어 자신의 내부에서 어떤 엄청난 변화가 있는 것 같고 곧 죽게 될 것 같은 느낌에 극도의 공포를 느낀다. 비록 쓰러지진 않았지만 주저앉아서 가까스로 주변 사람들에게 도움을 청해 병원 응급실로 가게 되었다. 검사로는 아무 이상이 없었다. 너무나도 엄청난 일을 당하였으므로 그 경험이 뇌리에서 떠나지를 않는다. 다시 이런 일이 일어나면 어찌지하는 생각에 불안한 마음을 떨칠 수가 없다. 일주일 후에 퇴근길에 복새통의 버스에 있었다. 짜증이 나고 더워서 고생이다. 그런데 조금씩 심장이 두근거리기 시작한다. 가만, 이것은 일주일 전에 그... 온 몸이 조여오는 것 같고 머리가 윙윙거린다. 목적지에 도달도 못한 채 버스에서 내렸지만 아직도 가슴이 두근거리는 것 같다. 아젠 버스 타기가 겁이 난다. 길거리를 혼자 걷는 것도 부담스럽다. 이걸 어찌지?

당신에게 어떤 비슷한 점이 있다고 여기신다면 한 번 이 글을 읽으면서 건강의 점검을 해보는 것이 좋겠습니다. 차를 타는 것이 두렵다는 것은 여러 요인 즉, 여러 다양한 질환에 의해 발생할 수 있습니다. 하지만 대부분의 문제는 불안에 의한 것이라고 볼 수 있지요.

위의 예에서는 공황발작과 광장공포증을 고려해 볼 수 있으며 다른 진단조건이 맞다면 이 사람은 '공황장애에 광장공포증이 같이 있는 경우'라고 진단 내릴 수 있게 됩니다.

어려운 전문 용어를 얘기하려는 것은 아니나 증상에 대해 알고 있다면 당연히 그에 해당하는 진단을 찾기가 쉽게 됩니다.

공황발작의 필수 증상은 예기치 못한 비정기적인 극심한 두려움이나 불편감으로서, 불안이 급속도로 최고조에 도달하고(일반적으로 10초 이내), 곧 죽을 것 같은 위급감과 그러한 상황에서 도피하고 싶은 마음이 일어납니다. 심계항진, 땀흘림, 숨가쁜 느낌, 흉부 통증, 오심, 현기증, 비현실감, 미칠 것 같다는 두려움, 죽음에 대한 두려움, 감각 이상 등의 증상 중 몇 가지가 함께 나타납니다. 공황발작이 한 번 나타났다고 하여 공황장애라고 진단하는 것은 아닙니다. 그러기 때문에 위에 언급한 혜정씨가 공황장애인지는 좀 더 평가를 해보아야 합니다.

혜정씨처럼 공황발작을 경험한 후 특정한 공간적 상황을 회피하고 싶은 생각이 생겨날 수 있는데 이러한 증상을 **광장공포증**이라고 합니다. 공황발작 없이 광장공포증만 나타나는 경우도 있습니다. 광장공포증이라고 명칭하여서 '광장' 즉 넓은 공간에서 생기는 것 아닌가하고 착각할 수 있겠지만 광장공포증에서의 '광장'은 '즉각적으로 벗어나기 어려운 공공장소나 상황'을 의미합니다. 혜정씨가 버스에서 공황의 발작을 다시 경험한다면 응급처치를 받거나 도움을 받기 어렵겠지요? 그렇다고 내 마음대로 금방 내릴 수도 없구요. 혜정씨도 그것을 알기 때문에 다시 버스 타기가 두려워지는 것입니다. 이러한 불안 즉 광장공포증은 보통 혼자 외출한다든지, 군중 속에 있다든지, 자동차, 버스, 비행기로

여행한다든지, 다리 위에 있다든지, 엘리베이터를 탄다든지 하는 등의 상황을 두려워하게 되어 지속적으로 회피하게 만듭니다. 그렇다고 하여 뭔가 답답하고 피하기 어려운 장소나 상황을 피하는 것이 모두 다 광장공포증이라고 불리우지는 않습니다. 몇가지 다른 질환의 가능성을 생각해보아야 합니다.

앞서 언급한 상황들 대부분에서 일반적인 두려움과 회피를 보일 때에는 광장공포증이라고 하지만 특정한 경우에 국한되어서만 두려움과 회피를 보일 때에는 **특정공포증**이라고 불리웁니다. 가령 버스는 계속 피하지만 비슷한 경우의 택시나 지하철, 엘리베이터등에서는 별 어려움이 없다면 광장공포증이라고 할 수 없고 버스에 특정한 공포증이라고 보겠지요.

광장공포증과 증상이 같더라도 그 원인이 과거 경험한 사고나 사건의 재경험에 대한 공포라면 **외상후 스트레스장애**를 염두에 두어야 합니다. 가령 성수대교의 붕괴 사건 때에 그 자리에 있었던 사람이 이후로 다리를 건너는 것에 공포를 느낀다면 외상후 스트레스장애를 염두에 두어 진단에 맞는 다른 증상들을 확인해 보아야 합니다.

공포의 대상이 갑갑한 장소나 상황이 아니라 사람과의 관계에서 벌어지는 경우는 **사회공포증**으로 불립니다. 남들 앞에 서서 발표를 하는 것이나 누가 나를 주시해서 쳐다보는 것을 두려워하는 것이 사회공포증에서 볼 수 있는 증상들입니다.

어려운 정신과 질환 이야기를 했는데 이런 질환이 아니더라도 차 타기가 두려운 이유는 또 얼마든지 많겠지요. 어떤 사람들은 자동차 안에 있으면 위협이 닥칠 것이라는 생각이 들어서 차를 피합니다.

실상 앞서 설명한 진단들도 잘 살펴보면 **'미래에 일어날 일(위험)에 대한 두려움'**을 불안으로 느끼고 있다는 것을 알 수 있을 것입니다.

사람은 커가면서 사소한 위협들을 체험하고 어떤 상황에서 그런 결과가 있었다는 것을 인식하기 때문에 미래에 나타날 위협의 가능성을 타진할 수 있

게 됩니다. 하지만 이런 예견이 언제나 논리적이거나 적절하다고 볼 수 없습니다.

불필요하고 과도한 예견능력은 매사를 불안정하게 하고 차를 탄다든지 놀이기구를 탄다든지 하는 어느 정도 위험을 감수하는 행동하는 것을 매우 어렵게 합니다. '염려하여서 키를 늘일 수 있겠느냐?'는 성경구절처럼 염려는 문제해결의 디딤돌보다는 걸림돌이 되는 경우가 더 많은 것 같습니다. 자동차는 이제 우리 생활에서 너무나도 일상적인 것이 되었습니다. 예전에 어머니 품에서 어린 시절의 기억이 형성되어왔듯 이제는 우리 아이들이 자동차 안에서 어린 시절의 기억을 형성해가고 있습니다. 제가 아는 한 환자는 떠나가는 지하철을 보며 정신증이 생겨났습니다.

물론 이전에 여러 원인이 될만한 것들이 있었죠. 하지만 심리적으로 볼 때 그럴만한 이유가 있었습니다. 이 여자환자는 남자를 사귀면서 자기의 인생에 가장 약점이 될만한 부분들이 계속 노출되었고 환자는 많이 연약해져 있었습니다.

환자가 지하철을 놓치면서 그 남자와의 약속시간에 도착하지 못하게 되자 그 남자가 떠나가게 될 것이라는 상상이 현실처럼 증폭되기 시작하였고 환자는 급속도로 나빠져 병이 생겨난 것이었습니다. 비록 자동차나 운송수단은 이러한 이야기의 배경에 불과하지만 우리가 잘 알 듯이 영화에서 주인공만 인상에 남는 게 아니라 멋진 배경이 머리 속에 은은히 남는 거지요. 그래서 차 타기가 두려워지게 될 수도 있는 거예요.

당신이 사랑하는 사람이 뜬금없이 오늘은 차 타기가 무섭다고 했을 때 무시하지 마시고 한 번 같이 걸어보시는 것도 좋을 거예요. 또 압니까, 상대방에게 그 기억이 평생 좋은 추억으로 남을지.

(최의현 : euiheon@medikorea.net)

약력:

정신과 전문의

연세의대 정신과 연구강사

연세대 연합신학대학원 목회신학석사과정중