

아무런 이상이 없는데… 건강염려증

아무런 이상이 없는데도 여러 병원을 돌아다니며 같은 검사를 되풀이하고, 의사가 괜찮다고 말해도 큰 병에 걸린 것으로 걱정하는 사람이 있다면 '건강염려증'을 생각해 봐야 한다.

건강염려증(Hypochondriasis)은 특정 증상에 지나치게 집착하면서 심각한 질병에 걸렸다는 비현실적인 공포와 믿음에 사로잡히게 되는 신경증적인 상태를 말한다. 일단 건강염려증의 상태가 되면 의사가 진찰이나 검사 결과 이상 소견이 없다고 아무리 설명해도 몸의 이상에 대한 염려와 집착을 포기하지 못한다. 이 때문에 여러 진료과와 병원을 찾아다니며 갖가지 검사를 반복하지만 특별한 이상이 없다는 말만 되풀이해서 듣게 된다.

환자는 이로 인해 가정생활이나 사회생활을 제대로 할 수 없는 지경에 이르기도 하고, 어느 병원에서도 병을 정확히 찾아내지 못한다는 실망과 낙담으로 우울증에 빠지기도 한다.

건강염려증의 어원과 진단

건강염려증의 어원이 되는 'Hypochondrium'은 '갈비뼈 아래'라는 뜻이다. 아주 오래전부터도 과도하게 증상에 집착하지만 실제로는 특별한 이상이 없는 환자들이 있다는 것을 알았고, 이들이 갈비뼈 아래, 즉, 복부 또는 몸속 장기에 집착한다는 것에서 나온 말로 여겨진다.

현재 일반 인구의 1~5%가 건강염려증을 앓는 것으로 추정되고 있으며, 병원을 찾는 전체 환자의 15%가 건강염려증으로 진단된 경우도 있다. 발병에 연령과 성별의 차이는 크지 않아, 모든 연령의 남녀에게 나타날 수 있다. 일시적인 경우도 있어 증상 지속기간이 6개월 이상인 경우에만 건강염려증으로 진단하기도 한다.

건강염려증에 대한 오해

현대사회가 건강염려증에 주목하는 것은 이 질병이 현대의학의 발전에 따라 부추겨진 지나친 건강 추구하고 질병에 대한 걱정, 즉, 사회학적으로 학습된 질병 행동에서 기인한다는 우려 때문이다.

한편으로는 불필요한 의료행위와 검사의 시행으로 인해 개인과 사회에 큰 부담이 되고 있으며, 건강염려증에 대한 오해와 그릇된 판단으로 인해 대부분 적절한 치료를 받지 못하고 있다는 문제를 안고 있다.

건강염려증 환자들은 대체로 감각에 대한 역치와 내성이 낮아, 보통 사람이라면 조금 거북한 정도로 느끼는 감각을 마치 화성기를 달아 놓은 듯이 심한 감각 이상이나 통증으로 느끼게 되는 민감성이 있다.

환자가 느끼는 감각 이상이나 통증은 실제일 뿐 아니라 그 정도도 상당히 심하지만, 진찰이나 검사에서 이상이 발견되지 않기 때문에 혹시 피병은 아닌가 하는 오해를 사기도 한다. 종종 환자가 설명하는 증상을 의사들도 잘 이해하지 못한다. 증상의 양상이 특정 질병에서 나타날 수 있는 증상과 사뭇 다르고 모호하기 때문이다.

신경 계통의 민감성과 신경증적인 경향


환자들은 아무 이상이 없는데 어떻게 이만큼 고통스러울 수 있는지 의문을 가지게 된다. 마음의 병이라는 진단과 정신과로 가보라는 권유는 환자를 더욱 혼란스럽게 한다. 지금으로서는 감각 이상을 증폭시키는 신경 계통의 민감성과 함께 과도하게 걱정하는 신경증적인 경향이 만나 건강염려증이라는 특별한 증상이 생기는 것으로 이해해야 한다.

아울러 원인이 되는 신체적인 민감성이 어떠한 것인지 정확히 측정해내는 것이 현존하는 검사 방법으로는 아직 가능하지 않다는 것을 받아들여야 한다.

이러한 형편에서 무엇보다 중요한 것은 실제적인 치료다. 경험적으로는 정신과에서 처방하는 항우울제를 장기간 복용하는 것이 증상을 경감시킬 수 있는 효과적인 방법으로 알려져 있다. 마음의 병이기 때문에 항우울제를 쓴다고만 생각하는 것은 바람직하지 않다.

항우울제는 건강염려증으로 인한 우울증과 불안감을 줄여주기도 하지만, 실제로는 이 약물이 통증을 치료하는 것처럼 건강염려증의 바탕이 되는 신체 감각에 대한 민감성 자체를 치료해 주는 것으로 여겨지기 때문이다.

물론 이 질병의 절반은 '걱정' 그 자체이기 때문에 개인 또는 집단 상담을 통해 과도하게 걱정하고 불안해하는 심리적 성향을 치료함으로써 효과를 보는 일도 적지 않다. 물론 어떠한 신체증상이든 의학적인 진찰과 검사는 꼭 필요하다.

그러나 신중한 진찰과 중요한 의학적 검사를 거친 후 특별한 이상을 찾을 수 없으며, 건강염려증이 의심되는 상황에서는 더 이상 원인과 병명을 찾아내는 데 집착하지 말고, 의사의 권고에 따라 효과적인 약물치료를 실제적으로 도움이 되는 상담을 꾸준히 받아 증상을 호전시키고 볼 일이다. 

〈삼성 서울병원 정신과〉