

# 불안

글 \_ 임기영 | 인도주의실천의사협의회

프로이드는 불안을 정신의학의 중심이며, 정신세계의 신비를 밝혀 줄 수 있는 열쇠라고 말한 바 있다. 사실 불안은 인간이면 누구나, 심지어 동물까지도 느끼는 보편적 정신현상이다. 그래서 오랜 세월 동안 많은 학자들이 불안의 정체를 밝혀내려 노력했지만 아직도 우리는 불안이 도대체 무엇인지 정확하게 알지 못하고 있다.

## 불안의 종류와 증상

현대 대부분의 정신과 의사들은 적어도 서로 다른 두 가지 불안이 존재한다고 믿고 있다. 그 중 하나는 생물학적인 불안이다. 이것은 인간 뿐 아니라 하등동물에게서도 발견할 수 있는 원시적 형태의 불안이며, 일종의 자기보호장치 혹은 경보장치라고 할 수 있다. 동물들이 어떤 위험을 감지하면 즉시 이 경보장치가 발동한다. 경보장치를 작동시키는 것은 자율신경, 그 중에서도 교감신경이다. 자신의 생명을 위협하는 적을 보다 잘 보기 위해 눈동자가 커진다. 재빨리 도망가거나 적과 맞서 싸우기 위해 온몸의 근육이 긴장한다.



이때 필요한 중요한 근육에 보다 많은 산소와 혈액을 보내기 위해 호흡이 가빠지고 심장이 빨리, 강하게 뛰기 시작한다. 그리고 혹시 신체의 일부에 상처가 나도 출혈을 최소한으로 줄이기 위해 말초의 혈관들은 오므라든다. 적이 잡으려 해도 미끈거리며 빠져나갈 수 있도록 온몸에 땀이 난다. 이런 생리적 반응들은 우리가 갑자기 위급한 상황에 처했을 때 모두 겪어 본 현상들이다.

그런데 실제로는 아무런 위험이 없는데도 위험경보장치가 자꾸 작동

을 해서 고통을 받는 사람들이 있다. 공황장애라고 부르는 병이 바로 그것이다. 이 경우에는 위험 정보 장치가 지나치게 예민해져서 시도 때도 없이 불안과 공포가 엄습한다. 그리고 앞서 말한 여러 가지 불안의 생리적 반응들이 일어난다. 그리고 공황장애는 생물학적 불안의 일종이므로 생물학적 치료, 즉 약을 복용함으로써 완치가 가능하다.

불안의 또 다른 종류는 소위 심리적 불안이다. 이것은 인간과 몇몇 고등동물에게서만 볼 수 있는 불안이고, 주로 대뇌에서 발생하는 현상이라고 생각된다. 심리적 불안 역시 나쁘기만 한 것은 아니다. 적당한 불안감은 우리로 하여금 해야 할 과제에 정신을 집중시키고, 해내야만 한다는 동기를 부여해 준다. 중요한 시험이 닥쳐오는데 전혀 불안하지 않고 천하태평이라면 그런 사람은 사회에서 성공하기 힘들 것이다.

그러나 심리적 불안이 지나치면, 오히려 능력을 제대로 발휘하지 못하게 된다. 어떤 사람은 불쾌한 불안감을 없앨 목적으로 손을 자꾸 씻는다든지, 가스밸브나 출입문 자물쇠를 수없이 체크하는 등 특별한 행동이나 생각을 수없이 반복하는 강박신경증 환자가 되고, 사소한 일까지 근심 걱정을 떨쳐 버리지 못하는 범(汎)불안장애 환자가 되기도 한다.

### 불안의 치료

불안의 치료에는 약물치료, 정신치료, 인지행동치료 등이 있다. 환자 자신이 주의하여야 하는 것은 소위 안정제 등의 약물남용이다. 이러한 약물은 잘 알려진 대로 습관성, 의존성이 있는 것으로 의사의 처방 없이 남용될 경우는 조절이 어려운 문제가 있다. 불안 치료시 원칙은 다음과 같다.

신체적으로 질환이 없다는 것을 환자 자신이 확인하고 인지하여야 한다.

불안은 환자의 의지가 부족해서 생기는 것이 아니다. 환자 자신도 어쩔 수 없는 정신의 질병 상태이다. 따라서 신체적인 질병과 마찬가지로 정확한 진단과 전문가의 적절한 치료가 필요한 것이다.

불안은 회피할수록 오히려 더 심해지므로 불안해 하는 대상에 환자를 반복해서 노출시키고, 회피 반응을 못하게 억제함으로써 불안을 점차로 약화시키는 것이다.

불안하다고 하여 신체활동을 줄일 필요는 없다. 일상생활을 유지해도 좋다.

특별한 식이요법은 없다. 그러나 커피나 홍차와 같이 카페인 이 든 음료나 술은 피하는 것이 좋다.

- 불안증상을 반복해서 느낄 때
- 갑자기 극심한 공포감을 느끼거나 어찌할 바를 모를 것 같은 느낌이 들 때
- 새로운 전에 경험하지 못한 설명할 수 없는 증상이 발생하였을 때

이러한 증상이 있을 때는 의사를 방문하여 진찰을 받는 것이 좋겠다. ❖

