



영화 <이보다 더 좋을 순 없다>로 본

‘강박증’

강박증이란 자신의 의지로 컨트롤되지 않는 신경증으로 자기가 해서는 안 된다고 생각하면서도 어쩔 수 없이 반복하는 행동을 말한다. 강박증은 불안장애에 속한다. 강박적인 행동이나 강박적인 사고를 통해 불안을 해소하고자 한다.

글 황경민 기자



영화 <이보다 더 좋을 순 없다>의 멜빈 유달(Melvin Udall: 잭 니콜슨 분)은 강박증에 사로잡힌 중년의 로맨스 소설 작가. 영화는 유달이 건물 복도에서 배설하려는 강아지를 저지하는 장면으로 시작한다. 강아지는 결국 오줌을 싸고 유달은 크게 화를 내며 쓰레기 통으로 강아지를 밀어 넣어 버린다. 유달의 강박행동은 영화 내내 지속된다. 유달은 불을 켤 때와 문을 잠글 때 다섯 번씩 반복하여 확인한다. 늘 손장갑을 사용하고 사용한 장갑은 어김없이 쓰레기통으로 들어간다. 식당에서는 항상 앞단 자리에서만 식사를 하고 언제나 일회용 수저를 준비한다. 손을 씻을 때는 견디기 힘들 정도의 뜨거운 물에 여러 개의 비누를 사용하고, 한 번 사용한 비누는 쓰레기통으로 직행한다. 길을 걸을 때는 보도블록의 금은 절대 밟지 않으려고 하고, 자신의 몸에 타인의 몸이 닿는 것을 매우 꺼린다.

완벽주의적인 성격을 버려라

정신분석학에서는 강박증을 항문기 장애로 본다. 항문기는 이 세상을 내 마음대로 컨트롤하겠다는 시기이고, 주변 환경을 탐색하는 특징을 가진 시기이다. 아기는 기어 다니다가 서고 걷게 되면서부터 자신의 몸을 컨트롤하게 된다. 그때부터 아기는 주변 환경을 자기 마음대로 부수고, 찢고, 뒤엎고, 망가뜨리기 시작한다. 땅바닥에 뒹굴고, 넘어지고 해서 하루에도 몇 번씩이나 옷을 갈아입는다. 아기의 이런 환경 탐색 행동들이 아기에게 즐거움을 주어야 하는데 엄마들은 대부분 이런 아기의 행동을 나무란다. 특히 너무 결벽하거나 완벽주의적 성향을 가진 부모에 의해 길러진 아이는 처벌에 대한 두려움으로 불안함을 느끼고 모든 일에 조심하게 된다. 조심을 하게 된다는 것은 지나치게 주의하고 자신의 행동을 의식하는 것이다. 손을 깨끗하게 씻거나 정리정돈을 잘 하거나 물건을 제자리에 갖다 두면 부모가 좋아하는 행동이기 때문에 아이는 불안감이 줄어드는 것이다.

영화 <이보다 더 좋을 순 없다>에서 유달의 어린시절을 보면 강박증이 생기게 된 원인을 엿볼 수 있다. 유달은 어린시절 아버지로부터 피아노를 배울 때 약 10년간 실수를 하면 회초리로 손을 맞았다는 이야기가 나온다. 즉, 어린시절 유달은 어른의 행동을

하도록 강요받았고, 지나치게 엄격한 대·소변 훈련과 청결, 정리정돈, 질서정연함을 강압 받았음을 유추해볼 수 있는 대목이다.

강박증 환자들의 공통점은 감정이 없다는 것이다. 감정은 위험한 것으로 간주하고 억압하기 때문에 완벽주의적이고 냉정하며 빈틈이 없다.

강박증 환자들은 불안하게 되면 기계처럼 정확한 행동을 하게 되고, 불안감이 감소될 것이라는 생각이 이미 습관화 되어버린 것이다. 그러나 인간의 마음은 기계처럼 정확하거나 완벽하게 되면 더욱 불안해지게 된다는 것을 모른다.

강박증 치료에서는 이런 행동들을 허용하도록 해준다. 즉 억압된 무질서, 더러움, 불결함, 어질러짐 등에 직면하도록 하여 그러한 행동들이 어린시절 부모의 처벌과 강압으로 인해 불안으로 연결되었음을 알게 하도록 한다.

요즘 직장인들에게도 새로운 강박증이 생겼다. 바로 자기계발 강박증. 남들보다 뒤처진다는 불안, 직장에서 퇴출될지 모른다는 초조함에 계속 스스로에게 스트레스를 주고 괴롭히고 있는 것이다. 좀더 유연한 마음을 갖자. 마음에 여유가 있을 때 자아가 자유롭게 되고 불안에서 벗어날 수 있게 된다. 🌈

Tip 강박증 자가진단테스트

1. 평소 화를 잘 낸다.
2. 하루에 손을 10번 이상 씻는다.
3. 물건은 항상 제자리에 놓여있어야 안심이 된다.
4. 불길한 색이나 숫자를 피한다.
5. 하루 종일 졸리고 잠이 온다.
6. 배가 자주 아프다.
7. 괜히 가슴이 답답하다.
8. 갑자기 두렵다는 생각이 든다.
9. 한참 후의 일을 미리 걱정한다.
10. 자신의 몸에서 냄새가 나는 것 같아 사람 만나기가 꺼려진다.
11. 질병이나 신체적 질환에 대해 의심이 많다.
12. 주위 사람들에게 같은 질문을 던지고 반복해 확인한다.
13. 같은 일을 여러 번 반복한다.
14. 등교나 출근 시 무언가 빠뜨리고 집을 나선 것 같아 불안하다.
15. 경적이나 종소리에 깜짝 놀란다.

※이 중 8개 이상이 포함된다면 강박증 증상이 의심된다.