

# 불안과 반복의 굴레

## 영화 <앵커>로 보는 현대인의 강박장애

글 편집실 도움말 김창윤 서울아산병원 정신건강의학과 교수

### 불안을 잠재우려 손을 씻는 사람들

영화 <앵커>는 해리성 인격장애를 겪는 한 여자의 이야기다. 그런데 주인공 세라가 직장에서 일하는 모습만 놓고 보자면 '강박장애'에 시달리는 현대인이 오버랩된다. 방송국 간판 앵커인 세라는 인기 아나운서라는 현실에 안주하지 않고 기자까지 겸직하며 고군분투 중이다. 앵커로서 확고하게 자리매김하기 위해서다.

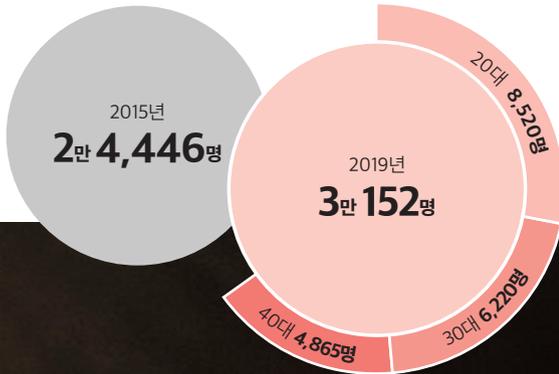
방송국 내에는 그녀를 응원하는 사람도 있지만 견제하는 사람이 더 많다. 여기서 세라는 두려움을 느낀다. 이미 잘하고 있지만 더 잘하기 위해, 치고 올라오는 후배에게 9시 뉴스 자리를 빼앗기지 않기 위해 스스로를 내몰다가 결국 탈이 난다. 복통과 구토는 일상이고 반복적으로 자해까지 하는 것. 세라가 방송 준비를 하다가 화장실 세면대 앞에서 모습을 볼 수 있는데, 손을 자주 씻는 행위는 강박장애의 대표 증상이기도 하다.

국민건강보험공단의 발표에 따르면 강박장애로 병원을 찾은 사람은 2015년 2만 4,446명에서 2019년 3만 152명으로 증가했으며, 이 중 20대가 8,520명으로 가장 많고 그 뒤는 30대 6,220명, 40대 4,865명 순으로 나타났다. 20~30대에 강박장애 질환자가 많은 이유는 이제 막 성인이 됐거나 사회에 첫발을 내디딘 시기에 미래에 대한 불안감, 학업이나 직장 생활에서의 어려움이 스트레스로 작용하기 때문이다.

강박장애는 불안장애의 일종이다. 자신의 의지와 상관없이 어떤 특정한 사고나 행동을 떨쳐버리고 싶은데도 시도 때도 없이 반복적으로 하게 되는 상태를 말한다. 강박장애는 강박적 행동과 강박적 사고로



## 강박장애로 병원을 찾는 사람



구분한다. 강박적 사고가 원하지 않는 것을 계속 생각 하면서 불안이나 고통을 일으키는 것이라면, 강박적 행동은 그 불안을 중화하기 위해 반복하는 행동이다. 그러나 이런 행동은 일시적인 편안함을 제공할 뿐 결과적으로 불안을 증가시킨다. 후배가 자신보다 더 좋은 평가를 받고 있다는 생각을 떨치지 못해 불안해하던 세라가 자해의 강도를 높여간 것처럼 말이다.

### 증상 느끼면 바로 병원으로

강박장애의 원인이 아직 정확히 밝혀지지는 않았다. 현재로서는 선천적, 환경적, 정신적 요인 등 복합적인 원인에 의해 발병하는 것으로 여겨진다. 물론 약물치료와 행동치료로 호전될 수 있다. 약물치료는 세로토닌이라는 물질을 조절해 강박적 사고와 행동을 줄이는 방법이고, 행동치료는 두려워하는 대상이나 생각에 천천히 노출시킴으로써 강박적 행동을 줄여나가는 방법이다. 약물과 행동치료에 모두 반응하지 않는 20~30%의 환자에게는 수술요법도 시도해볼 수 있다. 강박장애는 스스로 예방하기 어렵고 증상이 심하면 일상생활 유지가 힘들다. 그러니 매일 적어도 한 시간 이상 강박적 사고와 강박적 행동을 경험하며 이것이 일상생활에 지장을 준다면 강박장애를 의심하고 바로 병원을 찾아야 한다. 🐾

### 강박장애 주요 증상

- 잦은 손 씻기
- 반복적으로 확인하기
- 세균에 대한 두려움
- 우연히 떠오른 생각이 떠나지 않는 침투적 사고
- 대칭이나 균형에 과도하게 신경 쓰기
- 종교적 믿음에 반하는 사고
- 반복적인 폭력적 사고 및 성 관련 사고