

# 비행 공포증, 그 고민과 처방

약 20여년 전 국내에서도 큰 인기를 끌었던 'A특공대'라는 외국 TV드라마를 기억하는지? 그 프로그램의 주인공 중 한 사람인 BA(미스터 T 분)는 전혀 비행기를 탈 수 없는 비행 공포증 환자여서 비행기를 탈 일이 있으면 동료들이 수면제를 먹인 후에 타야 했다. 하지만 비행 공포증에 시달리는 사람들은 드라마 속뿐 아니라 우리 주위에도 많이 있다. 어떻게 해야 극복할 수 있을까?



**비행 공포증**이란 항공여행 중 또는 항공여행을 준비하는 상황에서 극심한 불안과 불쾌감을 경험하는 불안장애이다. 물론, 전혀 비행기를 못 타는 사람으로부터, 어쩔 수 없는 경우만 항공여행을 하는 사람, 항공여행을 회피하지는 않지만 항공여행 내내 불편한 마음을 경험하는 사람 등 그 정도는 다양하다.

최근 국제적 교류와 여행이 증가하면서 비행 공포증은 개인의 직업적, 사회적 기능과 삶의 질을 저해하는 새로운 불안장애로 대두되고 있다. 비행 공포증은 일반인들의 생각과는 달리 매우 흔한 문제로, 성인의 약 10%가 경험하는 것으로 알려져 있다. 또한, 남성보다는 여성이 많으며, 젊은 사람보다 나이가 많은 사람이 더 많은 것으로 알려져 있다. 미국 성인 중 2,500만명이 비행 공포증을 가지고 있고, 이 중 20%는 이 문제로 비행 중 알코올이나 진정제를 사용하는 것으로 알려져 있다.

비행 공포증은 항공기가 위험한 운송수단이라서 생기는 것이 아니다. 항공기가 제공하는 다양한 감각 자극과 개인의 왜곡된 사고가 상호작용을 일으켜 생기는 불안장애이다.

실제 항공여행은 제트엔진의 소음, 난기류를 만났을 때의 기체 요동, 기압변화에 의한 이통(귀아픔) 등 다양하고 불쾌한 감각경험을 일으킨다. 또한, 항공기가 이착륙할 때의 전후 기울임이나 가속감, 선회시의 좌우 기울임 역시 불안감을 일으키는 원인이 될 수 있다. 마지막으로 하늘에 떠있다는 사실, 즉 지지기반이 없다는 느낌 자체가 불안감의 원인이 되기도 한다.

그러나 이런 감각 자극들은 일반인들의 생각과는 달리 정상적인 것이며, 항공기에 문제가 있다는 신호가 아니다. 또한 통계적으로 항공기 사고 발생률은 일반 교통사고 발생률보다 수백배나 낮은 것으로 알려져 있음에도 개인이 항공여행에 대해 왜곡된 인식을 가지는 것이 증상을 악화시키는 역할을 하는 것이다.

이외에도 공황장애, 임소공포증, 기타 문제로 비행 공포증을 겪는 사람도 있다.

공황장애란, 갑자기 숨이 막히고, 진식할 것 같고, 어지럽고, 손발이 저린 신체증상을 특징으로 하는 불안장애이다. 이런 신체증상과 함께 죽을 것 같은 공포감, 미치거나 기절할 것 같은 불안감이 동반되며, 더욱 중요한 것은 자신은 죽을 것 같은 공포로 심장마비 또는 뇌졸중 등을 걱정하지만 응급실, 내과, 신경외과, 신경과 등의 검진을 통해서 아무 이상을 발견할 수 없다는 점이다.

임소공포증은 공황장애 환자의 약 1/3에서 2/3 정도에서 동반이 되는 현상으로도 알려져 있는데, 이런 증세를 가진 사람들은 공포와 불안이 올 것 같아 두려워하

고, 그런 일이 있었던 장소나 상황을 피하게 된다. 이외에도 폐쇄공포증, 사회공포증, 범불안장애, 외상후 스트레스 장애 역시 비행공포증의 주원인이 될 수 있다.

**증상** | 대표적인 증상은 항공기를 타지 못하는 것이다. 비행공포증 환자들은 항공여행을 아예 회피하거나, 정말로 피치 못할 경우에만 하는 경우를 많이 보게 된다. 비행기를 타더라도 항공여행 내내 불쾌감을 경험하는 것이다.

신체적 증상으로는 심장박동의 증가, 호흡곤란, 근육긴장, 식은땀, 두통, 어지러움증, 손발저림, 속이 미식거리고 토할 것 같은 느낌 등이 여기에 해당되며 특히 이륙시와 난기류를 만났을 때에 더욱 심한 것으로 알려져 있다. 심리적 증상으로는 소외감, 자제력 상실, 공포심, 의심 등이 있으며 이러한 증상들이 비행시 느끼는 신체증상과 맞물리면 신체증상을 더욱 악화시키는 특징이 있다.

또한 비행공포증은 다양한 직업적, 사회적 기능의 손상을 유발하며, 그 정도는 본인의 대인관계나 직업적 위치에 따라 차이가 있을 수 있다. 항공편으로 외국에 전혀 출장을 나가지 못한다든지, 심지어는 항공기 승무원도 비행공포증에 걸려 정상적인 임무수행에 어려움을 겪은 사례가 국내에서도 있었다. 그리고 항공편으로 왕래해야 하는, 멀리 떨어진 가족이나 친지, 친구들을 만나지 못해 생기는 사회적 기능의 손실도 큰 문제라고 할 수 있다.

**치료 및 예방** | 비행공포증의 치료에는 크게 인지행동치료, 가상현실치료가 있다.

인지행동치료란 개인의 평가와 사고방식을 변화시킴으로써 불안과 행동을 감

소시키는 인지치료적 개입과 행동을 변화시킴으로써 기능의 이상을 유발하는 감정과 행동을 변화시키는 행동치료(노출치료)적 개입을 포괄하는 치료를 말한다. 세계적인 비행공포증 치료프로그램의 구성은 대부분 비행과 불안에 대한 교육, 이완훈련, 인지재구성훈련, 시뮬레이터 훈련에 의한 노출, 치료적 비행 등 전반적으로 인지행동치료의 형태로 구성되어 있다.

가상현실 치료프로그램은 HMD(Head Mounted Display)를 착용하면 실제 항공기에 탑승한 것과 동일한 느낌을 주도록 항공기 내부가 3차원 영상으로 구현되어 있으며, 창문을 통하여 공중이나 지상 전경도 실제와 유사하게 볼 수 있도록 3차원 영상으로 구현하였다.

이 프로그램의 특징은 단순히 시각적 환경만을 재현한 것이 아니라 이착륙, 선회, 난기류의 진동 등 항공기의 모션과 음향을 재현하여 실제 비행과 동일한 느낌을 최대한 구현한 부분에 있다. 비행공포증의 치료에 있어서 가장 큰 문제점은 실제 항공기 탑승 전에 적절한 전단계 노출과정을 구현하는 문제이다. 따라서 실제와 유사하게 구현되는 가상현실 프로그램에 단계적으로 노출시킴으로써, 안전하고 경제적으로 비행공포증을 치료하는 것이다. ☺



가상현실 체험장비는 비말훈련뿐만 아니라, 비행공포증 치료에도 요긴하게 쓰이고 있다.