

한의학에서 알아본 강박증

마음속 깊은 응어리를 풀자

억제하면 억제할수록 불안해지는 생각을 더 많이 하게 된다는 강박증, 그 원인이 단순하지 않고 한가지 요인이 아닌 체질과 환경의 다양한 영향으로 생기게 되는 병이라 한다. 한의학을 통해 강박증의 원인과 치료에 대해서 알아보도록 하자.



조 홍 건
옛날한의원 원장
경원한의대 겸임교수

억제할수록 떠오르는 생각

강박(強迫)이란 뜻은 터무니없는 불합리한 생각이나 공포감이 자기의 의지에 반해서 계속적으로 떠올라 오는 상태를 말하는 것인데, '내가 이런 생각을 안 해야지'하고 억제하면 할수록 불안해지고 그 생각이 더 많이 들게 된다.

이런 강박적인 생각이 되풀이되어 떠올라 자기 자신을 괴롭히는 경우나 또는 어떤 척도 없이 불합리한 행동을 되풀이해야 하는 노이로제를 통틀어서 강박신경증 또는 강박장애라고 한다. 일명 강박증이라 부른다.

마음속의 감추어진 응어리, 율화

강박증은 한의학에서 말하는 다사선의증(多思善疑症)의 범주에 들어간다. 이는 성장과정에서 형성된 강박적인 성격과 관련이 있으며 마음속에 감추어진 응어리인 율화(鬱火)나 성적 충동 및 공격적인 스트레스와 밀접한 관계가 있다.

강박증의 원인은 그리 단순한 것만은 아니며, 어느 한 가지 요인만 가지고 발병한다기보다는 체질적인 소인(素因)과 심인(心因), 환경적인 요인 및 발병시의 건강상태 등이 모두 상호작용하고 가중(加重)될 때 비로소 발병한다고 본다.

이는 실제 임상에서도 현저히 나타나는데 환자에 따라 정신적인 갈등을 받아들이는 강도에 큰 차이가 있다. 심한 갈등을 느끼는 것 같으면서도 강박증의 발병에까지 이르지 않는가 하면, 그리 큰 심적인 갈등이 없으면서도 심한

강박증을 호소하는 경우도 있다.

한의학적으로는 감정 스트레스로 인한 손상과 과도한 정신적 긴장 및 오래된 병으로 인한 음정(陰精)의 소모와 심혈부족(心血不足) 등으로 말미암아 오장육부의 기능이 조화를 상실하여 발생한다. 강박증은 특히 심장, 비장, 신장의 허약과 관련이 있다.

무엇보다 환자에게 가장 큰 고통

강박증은 '강박사고'과 '강박행동'을 특징으로 하는 병으로, 남녀노소를 가리지 않고 생길 수 있다.

강박사고는 오염이나 질병에 대한 지나친 걱정, 자신이나 주위 사람의 안전에 뭔가 이상이 생기지 않을까 하는 염려, 뭔가 완벽하지 않거나 잘못된 것 같은 느낌, 지나친 죄책감, 성적 생각 등이다. 강박행동은 흔히 강박사고에 기인하는 수가 많다. 가령 과도하게 닦거나 씻는 것, 같은 행동을 반복하는 것, 사물을 정렬하는 것, 물건을 못 버리고 모아두는 것, 계속 묻고 확인을 받는 것 등이 강박행동에 속한다.

강박증은 그 누구보다도 환자 자신이 가장 고통스러우며 자신의 증세로 불편함을 느끼게 된다. 스스로 자신의 증상을 조절할 수 없고, 마치 어떤 큰 힘에 의해 자신이 원하지 않는 생각이 머릿속에 들어온 것 같은 느낌을 받는다.

마음속 갈등을 해소하는 것이 중요

강박증 환자는 우리가 생각하는 것보다 훨씬 많고 대개 학력이나 지능이 높은 편이다. 환자들은 자신에게만 증세가 있다고 여겨 숨기는 경우가 많다. 그냥 성격이 예민하거나 신경을 많이 써서 생기는 것으로 질병의 특성을 잘못 이해하고 있는 경우도 있다. 강박증은 당장 치료되는 것이 아니며 장기간의 노력으로 증상이 서서히 경감된다. 20여 년 전만 해도 강박증에 대한 효과적인 치료법이 없었다. 하워드 휴즈 같은 세계 최고의 부호도 강박증을 고치지 못하고 생을 마감했다.

그러나 요즘에는 흔하고 치료도 잘 되는 질환으로 인식되고 있다. 마음속에 응어리진 갈등 즉 울화(鬱火)에 의해 신체적, 정신적 증상을 나타내는 일종의 화병(火病)이라는 사실을 이해시키는 것이 무엇보다도 중요하다.

한방에서는 귀비탕(歸脾湯)과 같은 약물처방이 오래 전부터 있어 왔다. 정신치료와 함께 이런 처방을 하면 상당한 효과를 거둘 수 있다.