

【 강박증(Obsessive Compulsive Disorder) 】

▶강박증이란?

자신의 의지와는 무관하게 어떤 특정한 생각이나 행동이 계속 반복되는 상태를 말합니다. 강박사고(obsession)란 반복적이며 하지 않으려 해도 할 수 밖에 없는 생각, 느낌, 관념, 감각 등을 말하며, 강박행동(compulsion)이란 숫자 세기, 확인, 무엇을 피하려는 것과 같이 의식의 수준에 있으며 정형화되어 있는 반복적인 생각이나 행동을 말합니다. 강박사고는 불안을 증가시키지만 강박행동은 불안을 감소시킵니다. 이렇게 강박사고와 강박행동을 반복하는 것을 강박장애라고 합니다.

▶강박증의원인

우선 생물학적 요인으로는 뇌의 신경전달물질인 세로토닌, 아세틸콜린, 도파민 조절이상이나 뇌구조(전두엽, 기저핵, 대상회전)의 부분적 활동도 이상, 그리고 유전적인 요인 등을 말합니다. 그 외에 학습이론에 따른 행동주의적 요인이나 심리사회적 요인에 대한 이론도 있으나 최근에 들어서는 생물학적 요인이 많은 것으로 보는 추세가 더 일반적입니다.

▶강박증의 증상

불합리한 줄 알면서도 반복적인 사고나 반복적인 행동을 보이는 것이 특징입니다. 이 두 가지를 동시에 갖는 경우가 75%나 되고 정신적 강박행동까지 포함한다면 거의 모든 환자가 둘 다 갖고 있다고 볼 수 있습니다.

①오염에 대한 강박사고

②더러워지는 것이나 병균이 옮겨져 감염되는 것에 대한 공포로 인해 지나치게 손을 씻거나 오염 대상을 피하는 것

③의심하는 강박사고

④반복되는 의심과 또 반복되는 확인 행동으로 문이 잠겼는지, 난로 불이 꺼졌는지 등을 반복적으로 확인해 보는 행동

⑤강박행동 없이 강박사고만 있는 경우

⑥대개 성적이거나 공격적인 행위에 관한 반복적 사고

⑦양측을 대칭으로 맞추거나 정확하게 하려는 것으로 이로 인해 일처리 속도가 매우 느려짐

⑧그 외에도 죽음이나 삶의 가치와 같이 해결되지 않는 관념에 대한 지나친 골몰함, 어떤 일을 하기 전에 수를 세거나 머리를 긁적이는 등 의식적 행동이나 불안해지면 머리카락을 뽑거나 손톱을 물어뜯는 증상 등 매우 다양한 증상이 있습니다.

▶강박증의 치료

1980년대까지만 해도 강박장애는 드물고 잘 치유되지 않는 질환으로 인식되어 왔으나, 요즘에는 흔하고 치료도 잘 되는 질환으로 알려져 있습니다. 가장 효과적인 치료방법은 선택적 세로토닌 재흡수차단제(SSRI)와 함께 인지-행동치료를 시행하는 것입니다. 그 외에 지지적 정신치료와 집단치료가 도움이 될 수 있고, 가족들을 지지하기 위해서 가족치료가 필요할 때도 있습니다.