

가짜뉴스에 현혹되면 '코로나포비아' 된다

글 김길원 연합뉴스 의학담당 전문기자



신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 유행이 길어지면서 과도한 불안감을 호소하는 사람들이 늘고 있다. 이런 불안감은 실제로는 건강한데도 자신이 감염됐거나 아프다고 생각하는 '건강염려증'(worried well)을 가진 사람에게서 더욱 두드러진다. 의학계에서는 이 같은 불안감이 건강염려증과 만나면 '코로나포비아'(coronaphobia.코로나공포증)를 양산할 수 있다고 우려한다.

캐나다 브리티시컬럼비아대학교 연구팀은 국제학술지 '불안 장애 저널'(Journal of anxiety disorders) 최신호에서 전 세계 건강관리 시스템에 가장 중요한 질문 중 하나는 건강염려증 환자 급증에 대처할 준비가 돼 있느냐는 점이라고 강조했다. 건강염려증 환자들이 자신의 신체적인 징후를 오인해 병원 응급실로 오는 일이 급증할 수 있다는 점을 지적한 것이다. 그러면서 연구팀은 2009년 신종플루가 유행할 당시 가벼운 기침이나 발열을 신종플루 관련 증상으로 오인해 병원을 찾는 건강염려증 환자들이 넘쳐났다는 점을 짚었다.

전문가들은 건강염려증에서 비롯된 코로나포비아를 막으려면 무엇보다 감염병에 대한 과도한 정보탐색을 삼가라고 조언한다. 연세 의대 연구팀이 지난 3월 수도권 주민 2천35명(자가격리자 18명 포함)을 대상으로 하루 평균 코로나19 정보 검색 시간을 조사한 결과를 보면, 일반인들이 하루 평균 코로나19 관련 정보를 탐색하는 시간은 2시간이었다. 반면 코로나19 감염이 의심돼 자가격리 중인 사람은 평균 시간이 이보다 18분 더 긴 2.3시간이었다. 자가 격리자가 코로나19 관련 정보를 구하는 시간이 더 긴 것은 그만큼 불안감이 크기 때문이라는 게 연구팀의 분석이다.

실제로 이 조사에서 자가 격리자는 대표적 정신건강 지표인 '외상 후 스트레스 증후군'(PTSD) 점수가 평균 24.6점으로 일반인 평균 10.2점의 2.4배에 달했다. 신종 감염병에 따른 불안감을 회피하고자 가능한 한 많은 정보를 모으려 하고, 언론은 감염병에 대한 보도를 늘리면서 감염병 정보에 더욱 예민해져 가는 셈이다.

최근에는 사회관계망서비스(SNS)를 통해 가짜뉴스가 퍼지면서 건강염려증을 더욱 키우는 형국이다. 코로나19와 같은 감염병에서 비롯된 건강염려증 치료의 지름길은 심리적 압박을 가하는 요인을 찾아내고 이를 해소하는 것이다. 전문가들은 이를 위해 감염병의 장기간 유행 상황을 받아들이고 적응해 나가라고 조언한다.

특히 올바른 정보는 감염병 예방과 정신건강 관리에 도움이 되지만, 잘못된 정보는 오히려 불안감을 가중하고 스트레스를 높일 수 있는 만큼 과도한 정보탐색을 삼가는 게 바람직하다. 과도한 정보는 자칫 우울증이나 불안장애를 부를 수도 있기 때문이다. 아울러 출처 불명의 감염병 소식에 매몰되기보다는 평소 방역 당국의 공식 발표 등 출처가 확실한 정보를 파악하는 게 중요하다. ❶

