

# 에이즈 포비아의 TAF

강박증은 우리나라 전체 인구의 2~3%가 앓을 정도로 드물지 않은 정신과 질환이다.

일상생활에서 평범한 많은 사람들은 마음속에 불안과 걱정을 가지고 있다. 사람마다 불안과 우울의 대상은 다양하겠지만,

에이즈라는 특정대상과 결부되어 있는 두려운 공포, 에이즈 포비아와 강박증에 대해 사례를 통해 살펴보고자 한다.



20대 후반의 최씨는 남자 신입사원이다. 며칠전 입사 후 첫 화식이 있

었다. 2번째 술자리를 마치고 남자직원들만 남게 되자, 부장님은 자기가 아는 곳으로 가자고 했다. 이른바, 마사지방. 아직 성경험이 없는 최씨에게는 낯설고 약간 겁나는 곳이기도 했다. 조금 토닥거리다가 싶더니 어느사이 콘돔을 꺼냈다. 그리고 2,3차례 성기를 삽입하게 했다. 하지만 왠지 모를 불결함 때문에 더 이상 진행하지 않고 멈췄다. 문제는 이후였다. 최씨는 독실한 크리스찬이다. 청소년부때부터 교회에서 알아온 은영이(가명)누나는 결혼을 한달 앞두고 있다. 마사지방에 다녀온 후, 계속 이어지는 누나와의 찌한 상상. 한달음에 다가서는 나. 누나의 드레스를 거칠게 벗기고, 뜨거운 정사를 나눈다. 동시에 침입하는 생각들. '도우미를 통해 에이즈에 감염되지 않았을까?', '누나와 손이 닿아서 에이즈균을 옮기지 않을까?', '이런 상상이 계속 떠오르다니 이전부터 이런 욕구를 깊은 곳에 품고 있었던 게 틀림없어 수치스럽다 죄스럽다 이걸 누나를 간음한 것이나 다름없어 이런 불결한 마음으로 어떻게 교회에 나가지? 이런 상상이 더 자주 떠오르는데, 누나를 계속 만났다가 정말 이런 짓을 저지르게 되는 건 아닐까? 이러다가 정말 머치는 거 아닐까?' 남모를 걱정과 두려움에 익명 온라인상담글을 올려

본다. 안전한 콘돔사용, 가벼운 키스이기에 에이즈 감염 가능성은 없다는 답변만 받았다. '하지만 콘돔밴드를 비집고 에이즈균이 들어오는 건 아닐까?', '도우미의 손에 묻은 액이 내 몸에 닿았다면?' 꼬리를 물고 일어나는 의심.

강박증상을 이루는 두 축은 강박사고<sup>1)</sup>와 강박행동<sup>2)</sup>이다. 1990년대, Rachman은 자기 마음에 일어나는 생각을 스스로 평가하는 과정에서 일어나는 사고행동융합(Thought-Action-Fusion)이 강박장애에서 중요하다는 논문을 발표하였다. 그는 어떤 사람이 마음 안에서 일어나는 침투적 사고를 재앙수준의 일로 해석하고, 사고내용이 현실이 되는 끔찍한 일이 일어날 것이라고 예상하게 되면,



TAF란 무엇일까? 자신에게 떠오른 생각 자체에 과도한 의미와 중요성을 부과하는 오류적 사고 경향 중 하나이다. 생각 자체에 과도한 의미를 부여하다 생각과 행위의 경계가 허물어져서, 생각이 바로 행동과 같은 실제성을 띠는 것으로, 즉 곧 현실이 되거나 현실인 것으로 여겨지는 것을 의미한다. 마음속에 돌볼처럼 일어나는 생각을 따라갈 수도, 억누르지도 못하는 괴로움을 우리는 얼마나 이해하고 있을까?

이를 예방하기 위해 중화행동이 나타날 수 있다고 하였다. 이로 인해 강박증상이 강화되고 지속된다는 것이다. 그렇다면, TAF란 무엇일까? 자신에게 떠오른 생각 자체에 과도한 의미와 중요성을 부과하는 오류적 사고 경향 중 하나이다. 생각 자체에 과도한 의미를 부여하다 생각과 행위의 경계가 허물어져서, 생각이 바로 행동과 같은 실제성을 띠는 것으로, 즉 곧 현실이 되거나 현실인 것으로 여겨지는 것을 의미한다. 여러 연구자들은 TAF에 크게 두 가지 과정이 있다고 한다.

하나는 도덕성 융합 오류, 다른 하나는 가능성 융합 오류이다. 도덕성 융합 오류란 쉽게 말해 '못된 생각을 하는 놈은 못한 것을 하는 놈과 하등 다를 바가 없다'는 것이다. 나쁜 생각을 하는 것과 그런 행동을 실제로 하는 것은 도덕적으로 차이가 없다는 것. 가능성 융합이란 '어떤 생각을 하고 있으면 이 생각을 자주 함으로써 실제로 그런 일이 일어날 가능성이 높아질 것이다'라는 식의 오류적 사고이다. 나쁜 생각을 하는 것만으로 자신이나 남에게 그러한 일이 일어날 가능성을 증가시킨다는 것. 이러한 인지적 오류를 가지고 있다면, 위험한 생각이 떠오를수록 죄책감을 증가시키거나 사고치기 직전이라고 느낄 것이다.

다시 돌아오자. 은영이누나에 대한 최초의 상상? 그럴 수도 있겠다. 사랑하지도 않는 낯선 여자에게 자신의 동정을 바친 죄책감과 자책이 도우미를 감염인으로 삼는 가능성을 높힌 것일까? 최씨는 자발적이지도, 의도적이지도 않게 떠오른 누나와의 성적인 상상, 이 발생했다는 그 자체만으로 죄스런 행동을 저지른거나 다름없다고 여기고 있다. 마음에 일어난 현상을 본래부터 품고있던 욕구나 의도적 의지와 동일시하고 있는 것이다. 별 의심도 없이(도덕성 융합 오류). 나아가서, 최씨는 이런 상상을 자주 하게 될수록

이를 실행에 옮길 가능성이 높아지고, 결국 옮기게 될 것이라는 확신은 커져간다(가능성 융합 오류).



박씨는 지방출장을 갔다. 마침 투숙한 곳은 여관바리가 있는 곳이었다.

취중에 여관바리를 불렀고 피곤때문인지, 취해서인지 발기가 잘 안됐다. 결국 중간에 콘돔을 빼고 사정까지 다다랐다. 출장을 다녀온 후, 1주일여 지나자 아내가 이유없이 기운이 빠진다고며 몸살감기약까지 먹었다. 차도없이 2주가 지났고, 아내는 평소답지 않게 목도 따끔따끔 아프고 몸 곳곳이 가렵다고 했다. TV에서는 지방 어딘가에서 에이즈감염인이 복수극을 펼쳤다는 얘기로 흥흥했다. 덜덜 겁이 났고, 인근 비뇨기과에 가서 에이즈검사를 받았다. 출장 다녀온지 4주째. 결과는 음성. 천만다행. 가슴을 쓸어내렸다. 집에 돌아왔으나 아내의 증상은 여전히 차도가 없었다. 이비인후과를 가봐도 스트레스성인 거 같으며 별다른 얘기가 없었다고 한다. '아내가 여전히 이상증상을 보이는 것을 보면 내 에이즈균이 아내에게 넘어갔고, 이제 나에게 다시 돌아오는 건 아닐까? 에이즈검사는 12주가 지나서 받아야 한다지만 그때까지 기다린다는 건 하루하루가 고문이다. 심장이 멎을 거 같다. 지금 8주째지만, 다른 보건소에서 검사받아야겠다. 의심하는 마음이 의심을 입증할 증거를 영민하게 색출한다지만, 내 앞의 아내는 인터넷에서 에이즈 증상이라고 나와 있는 신체문제를 분명히 보여주고 있잖은가...'

박씨의 경우는 눈앞의 신체증상이 가능성 융합 오류에 불을 지피는 경우일 것이다. 마음속에 돌볼처럼 일어나는 생각을 따라갈 수도, 억누르지도 못하는 괴로움을 우리는 얼마나 이해하고 있을까? 4

1)강박사고 \_ 반복해서 떠오르는 방해되는 생각, 충동, 상상. 예를 들어, 성격이거나 불경스러운 생각(근친상간, 신을 모독), 더러운 것에 오염될 것에 대한 생각(손에 병균이 오염), 불확실함에 대한 생각(문단속, 가스들) 등이 부적절하게 반복적으로 떠오름.

2)강박행동 \_ 본인이 의식을 하면서도 거부하기 힘들어서 반복적으로 나타나는 행동 양상. 예를 들어, 씻기, 청소하기, 정돈하기, 확인하기와 같이 표출되는 행동으로 나타날 수도 있고, 숫자세기, 기도하기, 속으로 단어 반복하기와 같이 내현적 행동으로 나타나기도 함.