

# 에이즈공포증, 심하면 자살까지



신수린  
본회 교육팀

우리가 흔히 알고 있는 에이즈포비아는 사실은 “the worried well”이다. “에이즈에 감염되었다는 근거 없는 두려움이나 HIV에 감염되는 경로에 대해 부정확한 지식을 가지고 있어서, 그 질환에 걸리지 않기 위해서 이상한 행동을 하는 사람”을 말한다. 즉 에이즈에 감염되지 않았음에도 에이즈 걱정을 하는 것으로 임상적인 우울증, 불안장애, 심각한 죄책감, 공포증, 강박장애 등의 임상증후를 보인다.

이런 공포증이 있는 사람들은 사실 정신과 의사의 전문적인 치료가 필요하다. 어쩌면 별로 큰 문제가 아니라고 여길 수도 있지만, 이것에 대한 영향이 크다는 것은 몇몇 신문지상에서의 사건으로 짐작할 수 있다. 1996년에 20대의 정모씨와 이모씨는 에이즈공포증에 시달리다 자신들의 목숨을 끊는 사건이 신문에 보도되었다.

이 두 사람은 전혀 관련이 없었지만 한 가지 공통점은 에이즈공포증에 시달리다 스스로 목숨을 끊었다는 점이다. 에이즈가 무서워서라기보다는 에이즈에 걸렸다는 공포에 의하여 빚어진 비극이었다.

## 근거없는 두려움, 부정적 정보가 에이즈공포심 야기

왜 사람들이 에이즈 포비아가 되는지에 대한 원인은 뚜렷하지는 않지만, 몇 가지 지적인 추론(educated guess)은 해볼 수 있다. 첫 번째는 일반인들의 불안장애가 보통은 15~20%정도 존재하고 있다는 사실이다.

불안장애란 주관적인 불편한 마음, 두려움 혹은 미래에 대한 막연한 걱정으로 이것은 일차적인 정신병 상태이거나 정신병의 한 증후이거나 신체질환에 대한 반응일 수 있다. 이것은 대개 6개월 미만의 기간동안만 지속된다고 한다. 두 번째는 에이즈가 사회적 편견(stigma)과 관련이 있기 때문일 것이다.

에이즈전염병의 전파가 동성애자들 사이에서 퍼졌었고, 우리나라에서는 정상적인 부부관계보다는 그 이외의 성적활동에 의해 전파되기 때문이다.

언론에서 보도되는 내용도 드라마틱한 모습을 보이기 위해 죽어가는 모습(대부분의 사회에서 두려워하는 이미지)이나 피부병이 나거나 소모성 질환으로 고통받고 있는 사람들의 사진들을 보여주기 때문에 거의 대부분의 사람들의 에이즈에 대한 인식은 비관적이다.

에이즈에 대한 주관적인 인식과 관점 그리고 감염경로에 대한 뚜렷하지 못한 죄책감 때문에 사람들은 염려를 하게 되고 이것은 불안장애의 형태로 발현될 수 있다.

세 번째는 에이즈는 일단 걸리면 완치제가 없다는 이유에서일 것이다.

네 번째는 에이즈라는 병이나 고민에 대하여 가까운 사람들에게 얘기할 수 없다는 제한감일 것이다. '기쁨은 나누면 배가 되고, 슬픔은 나누면 반이 된다' 라는 속담이 있다. 이것은 우리가 말을 하면서 쌓인 스트레스를 완화시킬 수 있다는 것인데, 사실 에이즈 감염에 대한 '수다' 를 떨지 못하여 쌓인 불안감을 풀 수가 없다는 것이다.

물론 에이즈 포비아가 단 한가지 원인에 의하여 발생된다고 보다는 여기 나열한 모든 요소가 합쳐지고 시간도 맞아떨어져 대상자들이 고통을 받고 있는 것이 아닌가 한다.

### 염려를 넘어 공포증을 보이면 정신과 치료 필요

어느 50대 남성이 전화를 걸어왔다. 이유인 즉슨, 쓰레기통에 침을 뱉다가 그 침이 길게 늘어지는 바람에 하여 그 침에 에이즈 바이러스가 묻어서 감염되지 않을까라는 의문 사항이었다.

충분한 설명을 들은 후, 그는 전화를 끊었지만, 그날 내내 거의 20분에 한번씩 전화하여 다른 의문사항들, 즉, 주사를 맞은 후에 약솜으로 피를 막은 후에 약솜을 떼었다가 다른 사람이 사용했던 약솜을 사용하였다든지 등

"에이즈에 감염되었다는 막연한 두려움으로 일상생활을 제대로 영위하지 못하는 사람을 에이즈 포비아라 한다."

에 대하여 상담을 요청해왔다.

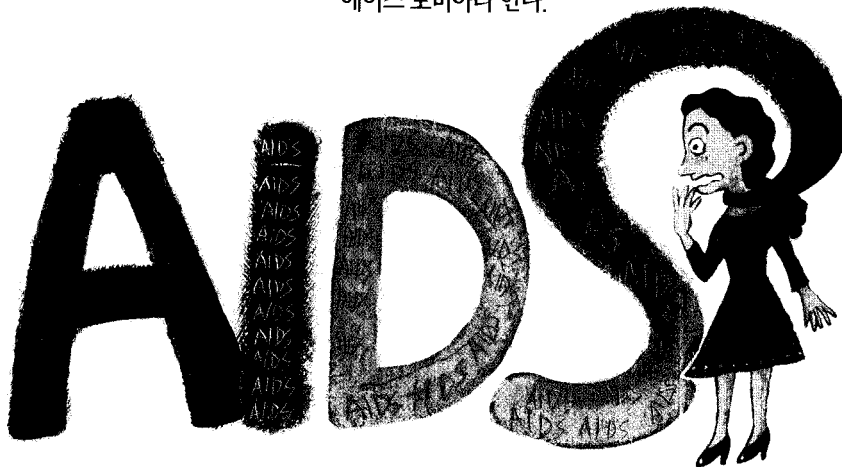
전화를 통해서였지만, 그는 안절부절못하며 무언가에 대하여 무척 서두르고 있다라는 느낌을 받았다. 전화를 통해 그에게 제공되는 서비스는 상담원의 능동적인 경청과 정확한 정보제공뿐이었다.

두 번째 사례는 성공적인 경우이다. 20대 후반의 산모로 'worried well' 의 증상을 보이며 대한에이즈예방협회로 수차례 전화를 걸어왔다. 본인도 자신의 행동이 비이성적이라는 것을 아는데도 자신이 에이즈에 걸렸다는 생각을 떨쳐 버릴 수가 없고, 신생아를 돌보는 것조차 어려움을 느끼고 있다고 호소해 왔다.

우려하는 성행위는 결혼 전 성생활이었으며 본인과 남편 모두 검사를 받았고 결과는 음성이었다고 한다. 이 경우도 능동적인 경청으로 감정을 토로하도록 도와주었고 6주 정도 지나면 완화된 것이라고 희망을 주었다. 에이즈에 대한 생각이 들 때마다 긴장을 이완시킬 수 있는 방법인 산책, 음악듣기, 영화관람이나 친구에게 전화 거는 등의 실질적인 방법을 알려주었다. 힘들 때는 다시 전화하도록 격려했다. 그 이후 두 차례 정도 전화가 더 왔고, 그 내용은 자신의 죄책감에 대한 반복적인 이야기였다.

마지막으로 전화가 온 때는 내담자가 주어진 실천사항을 지켰고 기분이 많이 나아졌으며, 신생아도 돌볼 수 있을 것 같다고 했으며 극복할 수 있다고 말하였다.

위의 첫 번째의 사례는 공포증의 형태이고 두 번째는 전형적인 'worried well' 의 형태이다. 'worried well' 은 상담원과 대화로 완화될 수 있지만, 내담자가 공포증의 형태를 띤다면, 정신과 의사의 진료를 받아야 할 것이다.



# 자가진단 체크리스트를 먼저 :

1. 나는 위험군에 속해 있지 않으나, 계속해서 에이즈에 감염되지 않았을까 두렵다. (O, X)
2. 나는 내가 에이즈에 감염될 위험성이 낮은 그룹에 속해있다는 사실을 받아들이기 힘들다. (O, X)
3. 에이즈검사 결과가 음성임에도 불구하고, 나는 에이즈에 감염되었다고 생각한다. (O, X)
4. 나는 내가 에이즈 음성자라는 사실이 의심스럽다. (O, X)
5. 나는 에이즈 검사를 반복해서 받고 있다. (O, X)
6. 의사가 나에게 더 이상 에이즈검사를 받을 필요가 없다고 조언을 했음에도, RNA 정량검사나 바이러스 수치검사, CD4+ 수치검사나 항원검사나 HIV-2 검사 등을 받아보았고, 받고 싶다. (O, X)
7. 나는 "O" 그룹 strain 혹은 희귀한 strains에 감염되었다고 생각한다. (O, X)
8. 에이즈 검사에 많은 돈을 썼거나 쓰고 있다. (O, X)
9. 에이즈에 걸렸을 거라는 염려가 일상생활을 영위하는 데 방해가 된다. (O, X)
10. HIV에 대한 두려움이 나의 인간관계, 직장생활, 가족생활이나 학업에 방해를 주고 있다. (O, X)
11. 에이즈 상담소에 여러 번 전화하여 똑같은 질문을 반복하여 물어본 적이 있다. (O, X)
12. 에이즈에 감염되지 않았다는 검사결과에도 불구하고 에이즈 감염이 우려되어 에이즈에 관한 자료를 찾는데 많은 시간을 보내고 있다. (O, X)
13. 에이즈와 관련된 이슈에 대하여 나는 편집증적이거나 강박적인 생각을 가지고 있다. (O, X)
14. 나는 위험률이 낮은 집단에 속해있고 에이즈 검사결과 음성이 나왔는데도 불구하고 나에게 나타나는 고열, 설사, 피로, 감기 등 신체적 징후들이 에이즈 때문에 일어나는 일이라고 믿고 있다. (O, X)
15. 에이즈 상담원이나 의료인들이 나에게 정신과 진료를 권한 적이 있다. (O, X)
16. 에이즈와 관련된 두려움 때문에 의사가 나에게 항우울제를 처방한 적이 있다. (O, X)

앞부분에서는 에이즈포비아에 대해서 설명하였는데 이 부분에서는 체크리스트와 대처방안에 대하여 논의해보겠다. 다음 질문들 중 자신에게 해당되는 부분에 맞으면 O, 틀리면 X 하여 체크한다.

상기한 내용은 미국 이후에서 찾은 내용을 번역한 것으로 위의 질문들 중 서너 가지 이상의 목록에서 'O' 라고 대답했다면, 정신과 진료를 받아보는 것을 고려해도 좋을 듯하다.

# 취미생활로 새 관심 갖기

상담원 혹은 가족의 일원으로서 도와줄 수 있는 실질적인 방법은 다음과 같다. 여기에서 강조하고 싶은 것은 때때로 상담이나 도움이 효과를 내지 못할 수도 있다는 것이다. 그것은 도와주는 사람의 능력이 부족해서가 아니라 이것은 질환이기 때문에 전문가와 약제의 도움이 필요하다는 것이다.

■ 어느 경우는 진지하게 경청하는 것이 필요하다.

강박증의 경우 강박증적인 행위를 반복하면서 자신의 긴장이 완화되는 점을 유념할 필요가 있다. 특히 똑같은 내용의 이야기를 반복적으로 듣는 것이 짜증날 수도 있겠지만, 그들은 이야기를 반복함으로써 쌓인 긴장을 완화시킬 수 있다.

■ 잘못된 지식에 대해서는 정확한 지식을 전달해주는 것이 필요하다.

■ 에이즈자료를 찾기 위해 인터넷을 찾는지의 여부를 물어보고 공인할 만한 사이트를 보도록 하고 되도록이면 보지 않도록 권장한다.

■ 긴장이나 두려움이 들 때는 에이즈 핫라인으로 전화를 하도록 격려한다.

■ 긴장이완법으로 개인의 취미에 맞추어 가벼운 산책이나 음악감상, 영화보기, 친구에게 전화하는 등의 주위를 분산시켜, 에이즈 감염에 대한 강박적인 생각에서 벗어나도록 조언을 준다.

이것에 대한 근거는 상처난 감정에 대하여 치유(healing)되고, 위로(comfort)를 제공해주어야 한다는 것이다. 예를 들면, 엄마들이 어린이들을 아단친 후에 사랑하고 있다는 것을 확인시켜주는 형태로 안아주거나 따뜻한 말로 격려를 해주어 상처난 감정을 위로시켜주는 것과 같은 원리에서 나온 말이다.

■ 에이즈라는 질환에는 편견이 들어있으므로, 이 질환의 사람들은 의논의 대상이 없다는 점을 염두에 둔다.

■ 때때로 이들은 감염인을 만나게 되면 강한 카타르시스적 반응을 일으켜 도움을 줄 수도 있다.

'womied well' 이나 공포증에서 완전히 회복되는 일은 개개인의 강한 의지가 필요하다. 실험상자안에 갇힌 쥐에게 어느 한 지점으로 가면 전기쇼크를 받게 되는 실험이 있었다. 실험상자는 쥐가 그 지점을 통과하여야만 음식을 먹을 수 있도록 고안되어 있었다. 몇 번을 지나치다가 전기쇼크를 받은 쥐는 그 지점으로 가기를 두려워하였고, 상당한 스트레스를 받은 징후를 보였다.

전기쇼크 장치를 없앤 후에도 그 쥐는 그 지점을 통과하지 않았다. 하지만, 배고픔에 못 견딘 쥐는 어느 날 용기를 내어 그 지점을 통과하였다. 한걸음 한걸음 떼어 걸어가서 그 쥐는 더 이상의 전기쇼크가 없음을 알게 되었다. 공포증이나 'womied well' 도 마찬가지로 한 발자국씩 용기를 내어 자신을 이겨나가는 것이 진정한 치유와 삶의 교훈을 배워가는 것이 아닌가 한다.