

침투적 사고의 이해와 대처

김 준 수 교수

(D.Min., 아세아연합신학대학교)

국문초록

인간이 깨어서 의식을 가지고 생활하는 동안에 아무 생각이 없이 지내는 시간은 거의 없으며 자신이 의식하건 의식하지 않건 끊임없이 무엇인가를 생각하며 지낸다. 한 연구조사에 의하면 개인이 평균적으로 5초마다 다른 생각을 한다고 하는데 하루에 깨어 있는 시간을 16시간으로 환산하면 평균 4000개의 다른 생각들을 하면서 산다고 볼 수 있다. 이러한 생각들 중에는 꼭 필요하고 중요한 생각들이 있지만 그와 반대로 불필요하고 원하지 않는 생각들도 많다. 건강한 정신 건강을 위해서는 이러한 불필요하고 원하지 않는 부정적이고 죄악된 생각들을 줄여가고 그 대신에 필요하고 의도하는 긍정적이고 경건한 생각들로 대처해야 한다.

원치 않는 생각들이 정신병리에 미치는 영향에 대한 연구가 다양하게 진행되고 있다. 걱정, 집착하는 생각, 플래시백, 부정적인 자동의 생각 자기독백, 등과 같은 인지작용은 정신병리의 연구에서 매우 중요한 대상이다. 불안장애나 우울증 또는 불면증을 치료하는 과정에서 원치 않는 생각들을 어떻게 다루어야 할 것인가가 중요하게 여겨지고 있다. 이 뿐 아니라 정신장애를 가지고 있지 않는 일반인들도 원하지 않는 생각들의 침입이 빈번하게 이루어지고 있으며 정신건강에 악영향을 주게 된다. 성경도 건강한 생각의 중요성을 여러 구절에서 강조하고 있으며 모든 생각을 사로잡아 그리스도께 복종케 하라고 하였다(고후10:5). 이상심리에서는 강박장애, 불안장애, 기분장애 등에서 침투적 사고가 다양한 영향을 미치고 있으나 나타나는 원인과 현상은 각각 다르다. 강박장애에서 나타나는 침투적 사고의 특징은 자신의 도덕관념과 배치되는 비윤리적인 심상들인데 예를 들어서 음란하거나 근친상간적인 생각, 공격적이거나 신성 모독적인 생각들이다. 이러한 사고는 본인이 용납할 수 없는 것이기에 이러한 사고를 없애기 위해서 내면적으로 논쟁을 하듯이 대응하는 경우가 있고 또 는 겉으로는 관찰되지 않는 내면적인 강박행동으로 발전되기도 한다. 외상후

스트레스장애에서는 주로 자신이 경험한 충격적인 사건과 연관되어서 어휘적인 사고보다는 이미지들이 반복해서 뇌리에 떠오르는 현상이 나타난다. 우울증 상태에서는 부정적이고 비판적인 생각이 증폭되는데 자신이 무능하고 열등하며 무가치한 존재로 여겨지는 자기 비하적인 생각이나 타인과 세상은 비정하고 냉혹하다고 생각되며 인생에 대한 허무주의적인 생각이 증가된다. 일반화된 불안장애에서는 삶의 여러 상황에서 만성적 불안과 과도한 걱정을 나타내는 특징을 보이는데 일상생활에서 경험하는 다양한 사건이나 활동에 대해서 지나치게 걱정함으로써 지속적인 불안과 긴장이 나타난다.

침투적사고의 원인으로는 P. M. Salkovskis의 인간의 문제를 해결하려는 능력에서 시작된다고 보는 견해와 S. Rachman의 스트레스를 주는 상황과 특정한 성격적인 특성으로 보는 견해 그리고 M. J. Horowitz의 개인이 이미 경험한 기억이 특정한 외부의 자극으로 내면의 잠재한 과거의 기억을 다시 불러일으킨다는 견해들이 있다. 성격적으로는 영적으로 역사하는 사단의 영향과 인간의 마음에 내재한 욕구와 믿음으로 인하여 표출된다고 볼 수 있다. 여러 이상심리의 증상들 가운데 일반화된 불안장애의 치료는 인지적인 접근이 많이 활용되고 있으며 최근에는 기독교적인 인지치료도 기독교인들을 대상으로 사용되고 있다. 그러나 좀 더 근본적으로 성격적인 접근이 활용될 필요가 있으며 특히 마음의 뿌리를 찾아서 왜곡된 믿음과 욕구를 구분하며 직면과 회개를 통한 변화가 절실히 요구되어 진다.

중심단어: 침투적 사고, 이상심리, 성격적 상담, 걱정, 일반화된 불안장애

I. 여는 글

버지니아공대에서 무차별 총격을 가해서 30명의 사상자를 낸 조승희도 특정한 생각에 붙잡혀 있었던 것처럼 보인다. 특히 그가 살인 행각을 벌이기 전에 미국 NBC 방송국에 보낸 소포에는 27개의 파일로 나뉜진 동영상과 43장의 사진 그리고 자신이 쓴 글들이 들어 있었다. 그의 비디오에서 쏟아낸 말들은 듣는 사람이 섬뜩하게 여겨질 정도로 적개심으로 가득 한 표현들이었다. “너희는 내 피를 흘리는 것을 선택했다.” “너희는 나의 마음을 파괴했고, 나의 영혼을 유린했으며, 나의 양심에 불을 질렀다.” “너희의 즐거움을 위해 나는 머리에 암 덩이가 있는 것처럼 아팠고 심장은 갈기갈기 찢어졌으

며 아직도 나의 영혼을 갉아먹고 있다.”¹⁾ 그는 마치 저수지의 독이 터져 물이 쏟아지는 것처럼 수많은 말들을 절규하고 있었다. 조승희의 표현은 그의 생각을 엿볼 수 있게 한다. 이러한 분노와 적개심의 생각들이 어디에서부터 왔는지는 아무도 알 수 없다. 그러나 이러한 뒤틀린 사고가 그의 끈직한 범죄와 매우 밀접한 상관관계가 있다는 사실은 중요하다. 원치 않는 생각들이 정신병리에 미치는 영향에 대한 연구가 다양하게 진행되고 있다. 걱정, 집착하는 생각, 플래시백, 부정적인 자동의 생각 자기독백, 등과 같은 인지작용은 정신병리의 연구에서 매우 중요한 대상이다. 불안장애나 우울증 또는 불면증을 치료하는 과정에서 원치 않는 생각들을 어떻게 다루어야 할 것인가가 중요하게 여겨지고 있다. 이 뿐 아니라 정신장애를 가지고 있지 않는 일반인들도 원하지 않는 생각들의 침입이 빈번하게 이루어지고 있으며 정신건강에 악영향을 주게 된다. 인간의 일상에서 진행되는 사고의 흐름은 매우 복잡한 동시에 풍성하며 또한 쉬지 않고 변한다. 인간은 생각하지 않고 살 수 없을 뿐 아니라 우리의 머리 속에는 끊임없이 수많은 생각들이 꼬리에 꼬리를 물고 밀려온다. 일상에서 어떠한 생각을 하면서 살아가느냐는 곧 그 사람의 삶의 방향과 목적을 결정한다고 볼 수 있을 정도로 큰 영향력을 미친다. 인간이 깨어서 의식을 가지고 생활하는 동안에 아무 생각이 없이 지내는 시간은 거의 없다. 자신이 의식하건 의식하지 않건 끊임없이 무엇인가를 생각하며 지낸다. 한 연구조사에 의하면 개인이 평균적으로 5초마다 다른 생각을 한다고 하는데 하루에 깨어 있는 시간을 16시간으로 환산하면 평균 4000개의 다른 생각들을 하면서 산다고 볼 수 있다.²⁾ 이러한 생각들 속에는 꼭 필요하고 중요한 생각들이 있지만 그와 반대로 불필요하고 원하지 않는 생각들도 많다. 건강한 정신 건강을 위해서는 이러한 불필요하고 원하지 않는 부정적이고 최악된 생각들을 줄여가고 그 대신에 필요하고 의도하는 긍정적이고 경건한 생각들로 대체해야 한다. 성경에서도 건강한 생각의 중요성을 여러 구절에서 강조하고 있다. 우리는 항상 옳고 정결하고 사랑할만하고 칭찬할만한 것들을 항상 생각하도록 의지적으로 노력해야 하며 동시에 땅에 것이 아니라 위엔 것을 생각하도록 하여야 한다(빌 4:8; 골 3:2). 건강한 생

각을 가지며 사는 것이 필요하다는 사실에 모든 사람들이 공감을 하지만 자신의 생각을 스스로 통제하지 못하는 것이 많은 사람들의 문제이다. 내가 원하지 않는 생각들이 자신의 의지와는 상관없이 머리에 들어오면 일단 들어온 생각은 의식세계에 머물면서 씨에 짝이 나듯이 생각이 또 다른 연관된 생각을 불러오면서 점차 눈덩이처럼 커져간다. 이러한 원하지 않는 생각은 점차 원하지 않는 감정인 분노나 불안 두려움 불신 등을 야기하면서 그 파괴적인 영향력을 계속 확장시킨다.

이 글에서는 자신이 의지와 상관없이 머리에 드는 부정적이고 파괴적인 생각들을 어떻게 이해하고 대처할 것인지를 이상심리에 나타나는 침투적 사고들을 중심으로 살펴보면서 기독교적인 이해와 대안을 제시할 것이다. 사도바울이 로마서에서 “나의 행하는 것을 내가 알지 못하노니 곧 원하는 이것은 행하지 아니하고 도리어 미워하는 그것을 함이라”(롬 7:15)고 부르짖으면서 자신을 곤고한 사람이라고 하였다. 이러한 갈등은 겉으로 드러나는 행동에서 시작되는 것이 아니라 마음의 생각에서 먼저 일어나는데 자신이 스스로의 생각을 통제하지 못하고 생각의 노예가 될 때에 생각은 우리의 감정과 행동을 지배하게 된다. 그러기에 우리의 문제는 단순히 겉으로 드러나는 원하지 않는 행위에 있는 것이 아니라 오히려 겉으로 드러나지 않는 마음에서 원하는 생각을 하지 않고 원하지 않는 생각에 사로잡혀서 사는 것이다.

II. 펴는 글

1. 침투적 사고의 일반적인 이해

이상심리에서 인지적인 접근은 정신분석적 입장과 행동주의적 입장에 대한 불만족으로부터 시작되었다. 1950년대에 들어서 정신분석적 이론은 추상적이고 주관적이어서 과학적인 검증이 어려웠고 또한 치료의 과정이 너무 길 뿐 아니라 그 효과 역시 불분명하였다. 이에 비해서 행동주의적인 접근은

인간 내부의 다양한 현상들을 배제함으로 다양한 인간행동에 대한 설명과 치료가 부족하였다.³⁾ 인지치료는 신념의 변화를 강조하는 합리적 정서치료의 선구자인 Albert Ellis와 인지치료를 우울증에 접목시킨 Aaron Beck에 의해서 시작되고 발전되었다. 인지치료에서는 인간이 끊임없이 주변의 자극에 대해 의미를 부여하는 존재라고 본다. 이러한 의미부여의 과정에서 여러 종류의 인지적 요인들이 개입하게 되는데 정신장애를 가진 사람들은 부적응적인 인지의 특징을 가지고 있다고 본다. 인지치료에 의하면 인간은 일어나는 현상을 문제라고 해석함으로 스스로 문제를 창출하는 것이다. 인지치료에서 주장하는 부적응적인 인지는 나름대로의 체계를 가지고 진행되는데 Ellis는 이를 비합리적 사고(irrational assumptions)라고 하였으며 Beck은 역기능적 자동사고(dysfunctional automatic thoughts)라고 불렀다. 즉 정신장애를 가지고 있는 사람들은 특정한 주제에 대해서 매우 극단적이거나 편향된 인지구조를 가지고 있는데 이러한 구조는 비합리적 신념으로 나타나게 된다. 비합리적 신념은 자신의 주변에서 일어나는 일이나 타인의 행동에 대해서 극단적으로 왜곡시키는 편향된 사고를 하게 한다. 정신장애를 지닌 사람은 이러한 왜곡된 사물의 해석과 인지적 반응이 거의 자동적으로 매우 빠르게 진행되기 때문에 이를 자동적 사고(automatic thoughts)라고 한다.⁴⁾ 자동적 사고는 자기도 의식하지 못하는 사이에 들기 때문에 마치 순간적으로 침투하는 사고로 여겨질 수 있다.

인간 사고의 흐름은 많은 경우에 논리적이거나 의도적인 방향성을 가지고 진행되는 대신에 의도하지 않은 침범하는 사고의 개입으로 말미암아 생산적인 사고의 흐름이 단절되고 일상생활에 장애를 받을 때가 많다. 침범하는 사고는 현재 진행하는 사고와 연관성이 없는 생각이나 이미지 또는 충동적인 욕구의 형태로 찾아 올 수 있다. 개인이 원하지 않는 사고의 침범을 당하게 되면 갑자기 잊고 있던 특정한 일에 대한 걱정이 몰려오고 불안한 감정이 엄습하면서 현재 하는 일에 더 이상 집중할 수 없는 상태가 되거나 특정한 생각에 마음이 사로잡혀서 특정한 영역에 과도한 관심이 쏠리기도 하며 자신의 의식이 외부와 차단되면서 자신의 내면에 모든 사고가 집중되는 것 등

과 같은 현상이 나타난다. 이러한 사고적인 현상은 수시로 현재 진행 중인 사고의 흐름을 막아서 전혀 다른 사고의 주제로 옮겨가도록 하며 필요한 작업의 수행능력을 현저하게 감소시킬 뿐 아니라 사회성을 떨어뜨려서 대인관계를 어렵게 한다.⁵⁾

사람들이 어떤 종류의 의도하지 않은 생각의 침범을 받는지는 개개인마다 다르기 때문에 일일이 나열할 수 없다. 그러나 긍정적이고 도덕적으로 합당한 생각은 크게 문제가 되지 않는다. 갑자기 마음속에 침투하는 생각 중에는 음악이나 문학 등과 같은 예술 분야에서 영감을 주는 경우가 많이 있으며 과학 분야에서도 오랫동안 고민하던 문제를 해결하는 창조적 발명들이 있다. 그러나 이 글에서 다루는 침투적 사고는 이처럼 개인과 인류에게 도움이 되는 창조적 사고가 아니라 오히려 개인의 삶을 방해하고 감정의 혼란을 주며 파괴적인 행동을 야기하는 부정적인 사고이다. 이러한 침투적 사고는 공격적이고 파괴적이며 부도덕하여서 자신의 인격과 정서에 문제를 야기한다. 예를 들어서 가족을 해치려는 생각을 한다든지 물건을 훔치거나 다른 사람과 성관계를 맺으려는 생각들이 지속적으로 계속될 경우는 정서적으로 불안해지거나 죄의식이 들게 된다. 이러한 생각들이 단순히 스쳐 지나가는 것이면 큰 문제가 되지 않겠지만 지속적으로 반복되는 생각이라면 일상생활에 어려움을 주게 된다. 또는 걱정을 야기하는 특정한 생각들이 머리에 들어오면 이 생각이 가지치기를 하면서 수많은 걱정들이 꼬리를 물고 이어져서 마음을 불안하게 만들 수 있다. 이러한 생각들은 머리에서 지워버리려고 할수록 오히려 더욱 특정한 생각에 집착하게 되고 통제가 힘들어진다. 원치 않는 생각의 파괴적인 영향을 잘 받고 일상생활의 어려움을 당하는 유형들은 이상심리의 여러 현상들에서 찾을 수 있다. 이상심리의 거의 모든 영역에서 침투적 사고가 나타나며 이로 인하여 야기되는 어려움이 많다. 그러나 이 글에서는 주로 불안장애와 기분장애를 중심으로 일반화된 불안장애, 강박장애, 우울증, 외상후 장애들을 통해서 나타나는 침투적 사고를 중점적으로 살펴보고자 한다.

2. 침투적 사고의 원인

왜 사람의 마음에 의도하거나 원하지 않은 침투적 사고가 들어오는 것일까? 침투적 사고의 근원에 대해서 다양한 연구들이 있지만 단 한가지로 그 근원을 규정하기란 매우 어렵다. Salkovskis는 원하지 않는 침투적 사고는 인간의 문제를 해결하려는 능력에서 시작된다고 보았다. 모든 침투적 사고는 현재에는 전혀 현실 감각이나 관계성이 없어 보이지만 그 근원은 인간이 직면하는 문제를 풀어가려는 욕구에서 야기되었기 때문에 나름대로의 필요가 있다는 견해이며 당장에 직면한 문제와 상관없는 침투적 사고는 쉽게 잊혀지게 되며 그와 반대로 현재의 상황에 유용한 생각은 영감이 되어서 문제를 해결하는 과정에 도움이 된다고 보았다.⁶⁾ 이에 비해서 Rachman은 침투적 사고를 만드는 2 가지 요소를 스트레스를 주는 상황과 특정한 성격적인 특성으로 보았는데 위협이나 위험에 예민하거나 부정적인 감정에 쉽게 휩쓸리는 신경증적이고 소심한 성격이 원하지 않는 침투적 사고나 침투적 이미지에 시달린다고 하였다.⁷⁾ Horowitz는 침투적인 사고의 근원은 개인이 이미 경험한 기억과 연관이 있다고 보면서 특정한 외부의 자극이 내면의 잠재한 과거의 기억을 다시 불러 일으켜서 연관된 생각으로 이어지게 한다고 보았다.⁸⁾ 침투적 사고의 근원에 대해서 다양한 견해가 있지만 어느 하나의 이론이 절대적인 설명이라고 볼 수는 없다. 그 이유는 침투적 사고 자체가 워낙 다양하기 때문에 모든 종류의 침투적 사고를 한 가지 원인으로 설명하기는 불가능하며 사람의 마음에 갑자기 드는 생각의 근원을 심리적인 이론으로 규명하는 것이 어렵기 때문이다.

침투적 사고의 근원을 성격적으로 어떻게 설명할 수 있을까? 일차적으로 인간은 눈에 보이는 세상의 영향을 받는 것보다 눈에 보이지 않는 세상의 영향을 더 받으면서 살고 있기 때문에 사단이 인간의 마음에 심어주는 파괴적이고 부정적인 생각들이 있다. 사도바울도 “우리의 씨름은 혈과 육에 대한 것이 아니요 정사와 권세와 이 어두움의 세상 주관자들과 하늘에 있는 악의 영들에게 대함이라”고 하였다(엡 6:12). 사단은 전략을 가지고 공격을

하는데 그 전략 중 하나가 사람들의 생각에 거짓된 것들을 심어서 넘어지게 하는 것이다. 사단은 거짓말쟁이며(요 8:44) 그의 목적은 죽이고 멸망시키는 것이다(요 10:10). 공중권세 잡은 사단은 우리가 보고 듣고 경험하는 것들을 통해서 끊임없이 거짓된 생각들을 심으려고 한다. 야고보는 우리의 지혜가 “위로부터 내려온 것”이 있고 그와 반대로 “세상적이고 정욕적이고 마귀적인” 지혜가 있다고 하였다(약 3:15). 둘째로 인간의 죄악된 마음이 침투적 사고를 유발한다고 볼 수 있다. 마치 자석이 철을 끌어당기는 것과 같이 인간의 머리에 떨어지는 파괴적이고 부정적인 생각들은 마음의 욕구에 의해서 결정된다. 성경은 외부의 자극이 문제를 일으키는 것이 아니라 외부의 자극이 마음의 문제를 드러낸다고 한다.⁹⁾ 즉 침투하는 사고는 외부에서 들어오는 것처럼 여겨지지만 실제로는 이미 마음에 존재하는 생각이 외부의 자극에 의해서 드러나는 것이다. 성경은 인간을 두 부분인 속사람과 겉사람으로 나누는데 겉사람은 육체적인 자아이고 속사람은 영적인 자아이다. 마음은 속사람을 묘사하기 위해서 사용된 영, 혼, 정신, 감정, 의지 등을 포함하는 개념으로서 본질적인 범주이다.¹⁰⁾ 마음은 단순하게 환경에서 오는 자극이나 영향을 수동적으로 받아드리기보다는 환경을 능동적으로 해석하고 대처하는 기능을 가지고 있기 때문에 인간이 특정한 생각을 하고 느끼고 행동하는 것은 마음의 의도에서 나온다. 예수님은 나무의 열매를 비유로 설명하시면서 인간의 악과 선은 결국 그 사람의 마음에서 나오는 것이라고 하셨다(눅 6:43-45). 침투적 사고는 본인과 전혀 상관없는 생각이라기보다는 마음의 욕구와 관심사에 의해서 영향을 받게 된다고 볼 수 있다. 즉 마음에 돈에 대한 관심이 많을수록 머리 속에는 돈과 관련된 생각이 떠오르기가 쉬워지고 권력에 대한 욕심이 많으면 이와 연관된 생각을 하는 빈도수가 많아진다. 침투하는 사고가 마치 겉으로 보기에는 전혀 자신과 상관이 없는 주제나 내용인 것처럼 여겨진다 할지라도 자신의 마음을 적나라하게 드러내고 관찰하면 그 마음의 중심에는 그 생각의 뿌리가 되는 욕구를 발견할 수 있다.

3. 이상심리의 다양한 유형에 나타나는 침투적사고들

침투적사고가 발생하는 대표적인 이상심리는 강박장애이다. 강박장애는 원하지 않는 생각과 행동을 반복적으로 하게 되는 불안장애이다. 강박관념은 본인에게는 비합리적이고 통제할 수 없다고 여겨지는 반복적 사고와 심상으로 마음속에 자주 떠오르는 것으로서 일반인들과는 달리 그 강도와 빈도수가 너무 커서 정상적 생활에 큰 지장을 받게 된다. 강박행동은 특정한 행동을 몇 번이고 되풀이하여 반복하려는 억제할 수 없는 충동으로서 외견상 현실적으로 관련되어 있지 않거나 명백한 과대행동이다.¹¹⁾ 강박사고는 반복적으로 의식에 침투하는 고통스러운 생각, 충동 또는 심상인데 이러한 사고가 부적절하다고 인식하지만 통제가 되지 않게 되고 이러한 사고를 없애기 위해서 여러 가지 노력을 하면서 강박행동으로 발전된다. 강박장애에서 나타나는 침투적 사고의 특징은 자신의 도덕관념과 배치되는 비윤리적인 심상들인데 예를 들어서 음란하거나 근친상간적인 생각, 공격적이거나 신성모독적인 생각들이다. 이러한 사고는 본인이 용납할 수 없는 것이기에 이러한 사고를 없애기 위해서 내면적으로 논쟁을 하듯이 대응하는 경우가 있고 또는 겉으로는 관찰되지 않는 내면적인 강박행동으로 발전되기도 한다. 그러나 강박장애가 더 진전되면서 강박사고와 더불어 분명히 겉으로 드러나는 강박행동을 나타내는 외현적 강박행동형으로 발전한다.¹²⁾

강박장애에서 나타나는 침투적인 사고들은 일반인들에게도 순간순간 일어날 수 있다. 강박장애의 진단을 받지 않은 사람들에게도 자신이 용납할 수 없는 생각들을 하게 되는데 예를 들어서 자신과 타인들에게 해를 입히거나 비정상적인 성적인 행위를 생각하고 주위의 물건이 오염된 것 같이 여기는 등과 같은 자신의 도덕관념과 배치되거나 비현실적인 침투적 사고를 경험한다. 다양한 연구에 의하면 강박장애에서 나타나는 원치 않는 침투적 사고는 일반적으로 누구에게나 일어나는 보편적인 현상으로 전인구의 80-90%가 이러한 유형의 침투적 사고를 경험한다고 한다.¹³⁾ 강박장애를 가진 사람과 일반인이 경험하는 강박적 사고의 차이는 강박적 사고의 질과 양 그리고

조절능력에서 차이를 보인다.

강박적 사고의 조절능력을 저하시키는 역할을 하는 것이 의심과 추측이다. 사람은 누구나 의심하는 마음이 있고 의심이 필요할 때가 있다. 그러나 합리적인 의심이 아닌 비합리적이고 근거 없는 의심의 생각은 또 다른 의심을 만들고 점차 끝을 알 수 없는 부정의 나락으로 떨어지게 된다. 의심과 함께 동반되는 현상은 추측이다. 일차적으로는 추측에 근거한 의심을 하게 되고 이러한 의심의 생각은 강한 감정을 동반하게 되며 감정이 고조된 상태에서 의심은 점차 확신으로 느껴지면서 의심하는 생각에 대한 최악의 결과를 두 번째로 추측하게 된다. 예를 들어서 아마 가스 불을 켜놓고 왔는지 모른다고 추측하는 의심의 생각이 들게 되면 감정적으로 강한 불안과 두려움이 엄습하게 되면서 이어지는 두 번째 추측은 불이 나서 온 집이 다 탈 것이고 나는 모든 것을 잃어버리고 거지가 되어서 노숙자가 될 것이라는 생각이 꼬리를 물고 일어난다. 이처럼 추측과 의심은 서로 연결된 상호작용을 하게 되면서 점차 파괴적인 상승작용을 만든다. 하나의 의심하는 생각은 귀납적인 스토리 전개를 통해서 헤어날 수 없는 강박사고의 나락으로 떨어지게 된다. 강박장애를 가지고 있는 사람이 자신의 손이 더러울 수 있다는 일차적인 의심의 생각이 들면 강박적으로 손을 씻게 된다. 그리고는 스스로 생각하기를 우리 아이들이 밖에서 놀았는데 밖에는 온통 더러운 것들로 가득하고 아이들은 온갖 더러운 물건들을 만지면서 다녔을 것이고 아이들이 더러우면 내가 더러운 것이고 나는 더러운 손으로 온 집안을 더럽게 만들 것이라고 추론하는 생각에 사로잡히게 되면 자신이 더럽게 여겨지면서 더욱 강박적으로 손을 씻게 된다. 그러나 손을 씻으면서도 머리 속에는 계속해서 너는 손을 씻고 있지만 더럽다고 느끼고 아무것도 더러운 것이 보이지 않지만 더러울 수 있다는 생각에서 헤어나지 못하게 된다. 이러한 강박사고와 행동은 자신의 손이 더러울 수 있다는 극히 주관적인 추측에서 시작되었다.¹⁴⁾

침투적 사고는 일종의 외면적 자극으로서 그에 대한 의미를 부여하는 자동적 사고를 유발한다. 강박장애를 가진 사람의 문제는 이러한 침투적 사고에 대해서 과도하게 중요성, 책임감, 통제필요성을 부여하면서 침투적 사고

를 억제하거나 제거하려는 노력을 기울이게 되는데, 이러한 노력은 오히려 침투적 사고가 자꾸 의식에 떠오르게 하는 결과를 초래한다. 강박장애를 가진 사람이 침투적 사고에 대해서 중요성과 책임감을 부여하고 사고를 통제하려는 시도를 하는 이유는 사고-행위 융합이라는 인지적 특성이 개입되기 때문이다. 사고-행위 융합(thought-action fusion)은 생각한 것이 곧 행위 한 것과 다르지 않다는 믿음인데, 예를 들어서 간음을 생각하는 것은 곧 간음을 한 것이라는 생각으로 괴로워하고 과도한 죄책감을 느끼고 괴로워하게 된다. 그러나 간음의 생각을 지우려고 시도할수록 오히려 그 생각이 반복적으로 떠오르게 되며 이로 인해서 심한 불안을 느끼게 되고 불안을 감소시키기 위해서 대처 행동을 하게 되고 대처행동은 강박행동으로 발전하게 된다.¹⁵⁾

침투적 사고는 외상후 스트레스 장애(posttraumatic stress disorder)에서도 빈번하게 나타난다. 외상후 스트레스 장애는 충격적인 사건을 경험하고 난 후에 불안상태가 지속되는 경우를 말하는데 교통사고, 강간, 폭행, 유괴, 살인, 화재, 전쟁, 자연재해 등과 같은 죽음이나 심각한 신체적 손상을 초래하는 매우 충격적인 사건을 경험하거나 목격한 후에 다양한 심리적 증상이 나타난다. 이러한 사람들에게 3가지의 심리적인 증상이 나타나는데 첫째는 사건에 대한 고통스러운 기억이 자꾸 떠오르거나 꿈에 나타나기도 하며 그 사건이 재발하고 있는 것 같은 착각(flashback)을 경험하게 되며 둘째로 외상적 사건과 관련된 생각이나 대화를 피하거나 그와 관련된 장소나 사람을 회피하게 되고 셋째로 평소에도 늘 과민하여 쉽게 놀라거나 화를 내고 주의집중을 못하거나 잠을 이루지 못하게 된다.¹⁶⁾

외상후 스트레스장애에서는 주로 자신이 경험한 충격적인 사건과 연관되어서 어휘적인 사고보다는 이미지들이 반복해서 뇌리에 떠오르는 현상이 나타난다. 그러나 이 외에 빈번하게 침투하는 사고는 경험한 사건에 대한 질문인데 사건과 연관된 위협이나 위험, 자신에 대한 부정적인 생각 그리고 사건의 의미에 대한 생각들이다.¹⁷⁾

침투적 사고가 빈번하게 일어나는 또 다른 장애는 기분장애의 한 유형인 우울증(depression)이다. 우울증은 우울한 기분을 주된 증상으로 하는 기분

장애이며 우울하고 슬픈 감정을 비롯하여 좌절감, 죄책감, 고독감, 무가치감, 허무감, 절망감 등과 같은 고통스러운 정서가 지속된다. 이러한 우울한 기분과 더불어 일상 활동에 대한 흥미와 즐거움이 저하되어 매사가 재미없고 무의미하게 느껴진다. 우울증 상태에서는 부정적이고 비판적인 생각이 증폭되는데 자신이 무능하고 열등하며 무가치한 존재로 여겨지는 자기 비하적인 생각이나 타인과 세상은 비정하고 냉혹하다고 생각되며 인생에 대한 허무주의적인 생각이 증가된다. 이와 함께 타인과 세상은 비정하고 적대적이며 냉정하다고 생각되기에 산다는 것이 힘들고 버거운 일로 여겨지고 미래가 비관적이고 절망적으로 보인다.¹⁸⁾

우울증에서 인지적인 왜곡과 감정의 상관관계는 오랫동안 연구되어 온 주제이다. 우울증은 부정적이고 어두운 생각들이 들도록 하는데 우울증 환자는 인지적인 왜곡과 비현실적인 기대나 절망을 하게 되며 이로 인하여 생각의 침범도 많아지게 된다. 우울한 사람의 인지는 부정적인 측면을 극대화시키고 긍정적인 측면은 최소화 시키는 편견의 틀을 가지고 있다. 이러한 사고의 패턴은 오랜 기간에 걸쳐서 의해서 형성이 되는데 부모의 양육태도나 스트레스를 주는 환경들, 결여된 사회성등과 같은 다양한 요소들이 영향을 미친다. 우울증에서 나타나는 사고의 패턴이 긍정적인 정보보다는 부정적인 정보에 초점을 두고 수용하기 때문에 우울의 감정은 더 심화되어진다.

우울증의 원인을 설명하는 이론들 중에서 인지적인 왜곡이 감정적인 왜곡을 가져다준다는 Beck의 이론이 많은 학자들의 호응을 받고 있다. 우울증의 일차적인 현상은 조절되지 않는 부정적인 감정으로 인한 고통이지만 그러한 감정을 야기하는 뿌리에는 자신의 경험을 해석하는 인지적 오류가 있다. 이들은 크게 삶의 세 가지 영역(primary triad)에서 인지적인 오류를 갖게 되는데 첫째는 부정적 자아의식 둘째는 현재의 경험에 대한 부정적인 해석들 그리고 셋째로 미래에 대한 부정적인 관점들이다. 이들이 가지는 부정적인 인지도식(negative schema)은 네 가지의 특징을 가지고 있는데 첫째는 임의적인 추측(arbitrary inference)으로 근거도 없이 결론을 추측하는 오류이며 둘째는 선택된 추상(selected abstraction)으로서 중요하지 않은 사건이나 일의

세부 영역에 집착하는 오류이며 셋째는 과잉일반화(overgeneralization)로서 한두 번의 사건에 근거하여 일반적인 결론을 내리고 무관한 상황에도 그 결론을 적용시키는 오류이고 마지막으로 의미확대와 의미축소(magnification and minimization)로서 어떤 사건의 의미나 중요성을 실제보다 지나치게 확대하거나 축소하는 오류를 말한다.¹⁹⁾ 이러한 사고의 오류는 낮은 자존감의 원인이 되기도 하고 동시에 낮은 자존감의 결과로 나타나기도 하는데 현실과 동떨어진 자기비난과 실패에 대한 두려움을 가져온다.

아론 벡이 말하는 자동적인 부정적 사고와 우울증으로 나타나는 침투적 사고에는 약간의 차이가 있는데 자동적인 부정적 사고는 전혀 근거 없이 돌출적으로 일어나지 않으며 특정한 주제를 가지고 지속적으로 전개되며 하나의 연관되는 흐름 속에서 이어지기 때문에 다음 생각을 예측할 수 있다. 그러나 침투적사고는 연결되는 주제나 흐름이 없이 무작위로 드는 생각들인데 대부분 부정적인 사고이지만 경우에 따라서는 중립적이거나 긍정적인 사고일 수도 있다.²⁰⁾ 우울증의 가장 큰 원인이 낮은 자존감이기 때문에 우울증으로 인한 침투적 사고는 자신과 연관된 생각들이 많으며 특히 자신에 대한 부정적이고 파괴적인 생각이 제일 많다. 이에 비해서 강박장애에서 나타나는 침투적 사고의 특징은 자신의 본성이나 도덕적 가치에 상반되는 생각들이라는 특징이 있으며 일반화된 불안장애에서 많이 표출되는 침투적 사고는 일상의 사건이나 상황과 연관된 과도한 염려가 주를 이룬다.

우울한 사람이 침투적 사고에 더 시달리는 이유는 일차적으로 감정이 특정한 생각을 야기하기 때문이고 둘째는 하나의 생각은 연관된 다른 생각으로 꼬리를 물고 이어지기 때문이다. 감정과 생각은 밀접한 상관관계를 이루고 있어서 슬픈 감정은 슬픈 생각으로 이어질 뿐 아니라 그 반대로 슬픈 생각은 슬픈 감정에 빠지게 하기도 한다. 우울한 감정이 많이 드는 사람은 자연스럽게 어둡고 우울한 생각이 많아지는데 예를 들어서 슬픈 감정은 인생이 힘들다는 생각으로 연결이 되고 이 생각은 미래가 절망적이라는 생각으로 이어지면서 부정적인 사고의 연상작용이 일어난다. 이러한 사고의 연상은 하나의 생각이 다른 생각으로 번져가면서 끝없이 부정적인 사고의 나락

으로 추락하게 된다. 또한 많은 연구들이 우울증과 사고의 억압이 가지는 상관관계를 증명하고 있는데 이는 특정한 생각을 하지 않으려고 노력할수록 그 생각을 자제하기가 더 어려워지는 현상이다.

일반화된 불안장애(*generalized anxiety disorder*)는 삶의 여러 상황에서 만성적 불안과 과도한 걱정을 나타내는 특징을 보이는데 일상생활에서 경험하는 다양한 사건이나 활동에 대해서 지나치게 걱정함으로써 지속적인 불안과 긴장이 나타난다. 이들의 불안은 다른 불안장애와 같이 특정한 대상에 한정되어 있지 않고 생활 전반에 관한 다양한 주제로 옮겨 다니기 때문에 때로는 “자유롭게 떠다니는 불안(*free-floating anxiety*)”이라고도 지칭된다.²¹⁾ 이들은 일상생활의 사소한 사건들에 불안이 만연되어 있는데 자녀들에게 언제 닥칠지 모르는 위험이나 가족의 건강, 직장에서 맡은 일들이나 약속시간 지키기까지 대부분 일상적인 것들이다. DSM-IV에 따르면 과도한 불안과 걱정이 적어도 6개월 이상 지속되며 이러한 걱정을 통제하기 어려운 상태라야 일반화된 불안장애로 진단이 된다. 사람은 누구나 걱정을 하면서 살며 사람에게 따라서는 비교적 많은 걱정을 하기도 하지만 이러한 걱정이 잘 통제될 수 있다면 이를 일반화된 불안장애의 증상으로 볼 수 없다. 대부분의 사람들은 시험이나 취업과 같은 중요한 문제를 앞두고 일정기간동안 불안해하며 지나게 되지만 그 일이 해결되거나 지나가면 더 이상 불안해하지 않는다. 그러나 일반화된 불안장애를 가진 사람은 크고 작은 많은 일들이 모두 불안하고 걱정이 되기 때문에 한 가지 불안문제가 해결되면 곧 이어서 다른 문제가 불안을 주는 원인이 되기 때문에 끊임없이 이어지는 불안과 걱정을 경험하게 된다. 진단을 위해서는 다음의 6가지 중 3가지 이상이 지난 6개월 이내에 진행되었는지를 확인해야 한다.²²⁾ (1) 안절부절하지 못하거나 물리는 느낌이 든다. (2) 쉽게 피곤해진다. (3) 매사에 집중이 안 되거나 앞이 깜깜해진다. (4) 쉽게 짜증이 난다. (5) 근육이 긴장되어 있다. (6) 잠이 잘 오지 않는다. 불안이 가중되고 염려가 지속적으로 나타나면 신체적인 증상이 동반되는데 심장 박동이 증가하고 근육이 수축되며 안절부절하며 집중력이 현저하게 저하될 뿐 아니라 수면장애를 경험한다.

일반화된 불안장애의 원인에 관해서 다양한 견해가 있다. 정신분석적 관점에서는 이 장애가 자아(ego)와 이드(id)의 무의식적 갈등으로 생긴다고 본다. 부동불안은 무의식적으로 억압된 원초아의 충동이 강해져서 자아가 이를 통제하기 어려운 상태에서 흔히 나타나는 심리적인 현상인데 과거에 처벌받은 적이 있었던 충동들이 자아의 통제를 넘어서 계속적으로 표출되고자 하기 때문에 불안을 경험하게 된다.²³⁾ 행동주의적인 입장에서는 불안장애를 환경자극에 대해서 조건형성된 학습의 결과로 본다. 즉 주변의 환경자극에 대해서 불안반응이 잘못 학습된 것으로 설명한다. 공포증은 한두가지 특수한 대상이나 상황에서만 강한 공포반응이 조건형성된 반면 일반화된 불안장애는 일상생활의 여러 상황에서 만연된 불안증상을 나타내는 것이다.²⁴⁾ 인지적 입장에서는 이 장애가 이들의 독특한 사고경향에서 온다고 보는데 특히 불안한 사람들은 자신들이 위험에 처해 있다고 여기기 때문에 위험과 위험에 관한 생각을 과도하게 하게 된다. 이들은 불안에 대한 감지가 매우 높기 때문에 맥박이 빨라진다고 호흡이 가빠지는 조그만 신체적인 이상 징후도 놀라고 생명의 위험을 알리는 징후라고 해석하고 불안에 휩싸이게 된다.²⁵⁾ 이들이 이러한 인지적 특성을 나타내는 이유는 위험에 관한 인지도식이 발전되어 있기 때문인데 인지도식은 과거 경험의 축적에 의해서 형성된 기억체계로서 특정한 환경적 자극의 의미를 특정한 방향으로 해석하기 때문에 일상생활 속에서 위험에 관한 자극에 주의를 많이 기울이고 그 의미를 위협적인 것으로 해석한다.

4. 일반화된 불안장애에 나타난 침투적 사고의 치료

침투적 사고가 영향을 주는 이상심리들 가운데 일반화된 불안장애에 초점을 맞추어서 치료책을 제시하고자 한다. 그 이유는 일반화된 불안장애는 다른 이상심리들 보다 침투적 사고가 주는 인지적인 영향이 크고 임상적으로 치료가 필요한 사람들 뿐 아니라 일반인들도 그 정도는 낮을지라도 침투적 사고로 인한 불안을 많이 경험하기 때문이다. 특히 불안장애의 중심적인 사

고인 걱정은 성경에서도 지적하고 있는 파괴적인 생각이며 성경적인 접근이 필요한 주제이다.

인지적인 입장에 의하면 만성적인 불안을 느끼는 사람들은 독특한 사고의 현상을 나타내는데 이들의 인지적인 특성은 4가지 정도로 요약할 수 있다. 첫째로 주변의 생활환경 속에 존재하는 잠재적인 위험에 예민해서 위험한 사고에 관한 정보에 관심이 많으며 일상의 부정적 결과를 초래할 가능성이 있는 단서들을 예민하게 포착한다. 둘째로 이들은 잠재적인 위험이 실제로 위험한 사건으로 발전될 확률을 과도하게 높이 평가해서 스스로 불안을 가증시킨다. 셋째로 위험한 사건이 실제로 발생할 경우에 나타날 수 있는 부정적인 결과를 지나치게 치명적이라고 평가해서 최악의 결과를 예상한다. 넷째로 위험한 사건이 일어날 경우에 자신이 대처할 수 있는 능력을 과소평가함으로 미래의 위험에 대해서 걱정을 더 많이 하게 된다.²⁶⁾ 일반화된 불안장애를 가진 사람의 사고 속에는 걱정이 만일의 사태를 준비하고 대비할 수 있도록 해 주는 필요한 도구라는 믿음이 있기 때문에 침투적 사고를 떨쳐내기보다는 오히려 집착하는 경향이 있다. 이들에게 침투적 사고는 '만일'이라는 의문형으로 마음에 들어오게 되는데 예를 들어서 "만일 우리 아이가 학교에서 왕따를 당하면 어찌지?"라는 생각이 들면 걱정에 대한 긍정적인 믿음으로 인하여 자연스럽게 왕따에 대한 걱정을 시작하게 된다. 이러한 과정에서 자녀가 왕따를 당해서 나타날 부정적인 결과들과 이에 상응하는 대책들에 대해서 골몰하게 된다. 이것을 일차적 걱정이라고 하는데 일차적 걱정은 미래에 닥칠 불안요소를 미리 준비해야 한다는 긍정적인 믿음에 기인한다. 그러나 자녀의 앞으로 일어날 문제를 대비하겠다는 긍정적인 의도로 시작한 걱정이지만 걱정은 점차 부정적인 흐름으로 진행되면서 머리 속에는 최악의 시나리오가 그려지게 되고 이와 관련된 많은 의문들과 그 결과들 그리고 대처 반응들을 다양하게 찾는 생각들이 몰려온다. 이것을 이차적 걱정이라고 하는데 결국 일차적 걱정은 또 다른 걱정을 만들게 되고 긍정적인 의도로 시작된 걱정은 걸잡을 수 없는 걱정의 홍수가 되어서 감정적으로는 불안과 우울함이 찾아오고 행동적으로는 걱정하는 위험을 피하기 위해서 다

양한 정보를 알아보거나 불안한 행동을 보이기도 하며 인지적으로는 걱정하는 생각을 안 하기 위해서 애를 쓰기도 한다. 이들은 불확실성에 대한 대처가 부족하기에 질문을 스스로에게 끊임없이 던지면서 점점 더 부정적인 결과를 예상하게 되는데 이러한 위협에 대한 의문은 꼬리를 물고 확산될 뿐 아니라 파국적인 결과를 예상하게 되므로 불안과 걱정이 만연하게 된다.²⁷⁾

이러한 일반화된 불안을 치료하기 위해서 일차적으로 최근에 걱정에 빠져서 힘들었던 사례를 나누면서 치료자는 그 걱정을 하도록 만들었던 침투적 사고가 무엇이었는지를 질문을 통해서 확인한다. 즉 걱정과 관련된 인지적 요인들을 이해시킨 후 걱정이라는 내면적인 사고과정을 자각하여 관찰하도록 격려한다. 그리고 상담자는 내담자가 걱정과 연관되어서 어떤 감정을 느꼈는지를 찾아보도록 한다. 이러한 과정을 통해서 1차적 걱정과 2차적 걱정 그리고 이러한 걱정들을 유발하는 사고체계와 믿음을 찾아서 도전하는 것이 치료의 핵심이다. 이 과정에서 내담자가 걱정의 비현실성과 비효율성을 인식하게 하는 동시에 걱정에 대한 긍정적인 신념 역시 수정하게 한다.²⁸⁾ 이와 더불어 걱정이 떠오를 경우에 이를 조절하고 대처하는 방법을 습득시키는 것이 중요한데 불안을 유발하는 걱정의 사고에 반복적으로 노출시켜서 걱정에 대한 인내력을 증가시키거나 걱정의 사고내용에 반대되는 생각을 되뇌이게 하기도 하며 하루 중 걱정하는 시간을 정해서 다른 시간에는 일상적 생활에 집중하도록 하는 방법들을 사용하기도 한다.²⁹⁾

5. 성경적상담을 통한 침투적 사고의 극복

성경적상담에서 변화의 핵심은 마음이다. 성경에서 인간의 삶을 나무비유로 설명하는 구절들이(시 1; 렘17:5-10) 종종 기록되어있는데 인간의 마음을 나무의 뿌리로 비유하고 있으며 나무의 열매를 길으로 드러나는 삶의 모습으로 표현한다. 열매가 풍성한 나무는 그 뿌리가 건강해서 충분한 수분과 영양분을 공급하기 때문이며 그와 반대로 열매가 없는 나무는 그 뿌리가 매 말라서 수분과 영양분을 공급하지 못한 결과인 것처럼 삶의 건강한 반응은

마음이 건강하다는 표시이며 삶의 부정적이고 파괴적인 반응은 그 마음이 병들고 새로워져야 한다는 신호이다. 삶의 변화는 마음의 변화에 기인하는데 마음을 변화시키는 성경적인 방법은 다음의 과정으로 진행된다. 첫 번째로 내담자의 상황이 무엇인지를 규명해야 한다. 내담자에게 주어지는 열 받는 상황 즉 삶의 유혹이나 자극 어려움, 고통들이 무엇인지를 규정하는 것이 일차적으로 필요한 단계이다. 두 번째로 열 받는 상황에서 내담자가 생각, 태도, 감정 그리고 행동적으로 어떻게 반응하는지를 보아야 한다. 사람은 누구나 자신에게 주어진 자극에 반응하게 되는데 문제는 파괴적이고 부정적인 반응을 함으로 상황을 더 악화시키는 것이다. 세 번째로 무슨 욕구나 믿음이 내담자의 마음을 사로잡고 다스리고 있는지를 찾아야 한다. 사람이 힘든 상황에 처하면 마음을 사로잡고 있는 욕구나 믿음이 작동해서 특정한 반응을 하게 만드는데 이들의 특징은 자신이 하나님보다 더 절대적으로 필요하고 사랑하고 원하고 소망하고 두려워하는 대상들로서 구약에서는 우상이라고 하고 신약에서는 보물이라고 표현한다. 네 번째로 반응에 대한 결과가 무엇인지를 보게 한다. 심는 대로 거둔다(갈 6:7)는 성경의 말씀처럼 부정적인 반응에는 파괴적인 결과가 나타나게 된다. 다섯 번째는 주어진 상황에서 마음이 무엇에 의해서 다스림을 받아야 하는지를 구한다. 잘못된 믿음이나 욕구가 주어진 상황에 파괴적인 반응을 유발하는 것처럼 바른 믿음과 욕구가 건설적인 반응을 유발해서 상황을 긍정적으로 바꾸게 되는데 이러한 마음의 변화를 경험하기 위해서는 성경적인 회개와 믿음을 통해서 우상을 버려야 한다. 여섯 번째는 마음의 변화로 인하여 열매를 맺는 단계인데 생각과 행동 그리고 감정이 새로워져서 삶의 변화가 나타나게 된다. 마지막으로 마음과 삶의 변화로 인하여 상황이 어떻게 변하였는지를 확인하는 단계이다. 새로워진 반응은 부정적인 상황에 긍정적인 영향을 주게 되고 지속적인 마음의 변화를 추구하는 동기를 준다.³⁰⁾ 침투적 사고로 인한 불안을 성경적 상담의 관점으로 본다면 침투적 사고는 주어지는 자극이고 걱정으로 인한 불안은 자극에 대한 파괴적 반응이다. 걱정으로 인한 불안을 멈추기 위해서는 마음의 변화가 필수적인데 이를 위해서는 걱정하도록 만드는 원인이 되는 마음

의 잘못된 욕구와 믿음을 찾아서 직면과 회개로 새롭게 하여야 한다. 즉 인간의 마음에 하나님보다 더 중요한 대상이 우상으로 자리 잡고 있거나 이 땅의 것들이 가장 가치 있는 보물로 자리 잡고 있으면 수많은 침투적 사고에 집착하게 되고 그 결과로 걱정과 불안이 엄습하게 된다. 마음의 우상과 보물이 무엇인지를 확인하기 위해서 자신이 무엇을 원하고, 사랑하며, 추구하고, 두려워하고, 필요로 하고, 안전을 느끼고, 신뢰하고 있는지 등과 같은 자가 질문들이 도움이 된다.³¹⁾ William Backus의 ‘그릇된 신념치료’도 사람들이 불행한 이유는 환경이 나쁘기 때문이 아니라 잘못된 믿음이 그 원인이라고 지적하면서 불안한 마음은 거짓된 것을 믿는 마음에서 출발하게 되는데 이를 극복하기 위해서는 거짓된 믿음들을 참된 믿음들로 바꾸어야 한다고 하였다.³²⁾ 불안한 마음의 특징은 거짓된 믿음을 가지고 걱정을 할 뿐 아니라 걱정하는 일이 일어나면 최악의 결과가 될 것이라고 생각하는 것인데 거짓된 욕구와 믿음을 드러내서 참된 욕구와 믿음으로 전환시키면 불안의 근본적인 원인이 사라지게 되고 마음의 평안을 회복하게 된다고 하였다.

III. 닫는 글

원하지 않는 생각의 침범은 남녀노소를 불문하고 누구에게나 일어날 수 있는 현상이며 자신이 이러한 현상 자체를 막을 수는 없다. 평균적으로 한 사람이 하루에 약 4000개의 생각을 하면서 살게 되는데 그 중에서 본인의 의도와 상관없이 침투하는 사고가 약 13% 정도라고 한다. 결국 일반인이 하루에 평균적으로 약 520개의 원치 않는 생각의 침범을 받는다는 것이다. 대부분의 일반인들이 경험하는 침투적 사고는 그리 빈번하지 않으며 그 강도에 있어서도 매우 약하고 지속적이지 않을 뿐 아니라 어느 정도는 통제가 가능한 경우가 대부분이다. 이에 비해서 이상심리를 가진 사람에게 몰려오는 원치 않는 생각들은 그 빈도수가 매우 높으며 그 강도가 강해서 통제 불가능하며 일상생활을 침해하는 특징을 가지고 있다. 갑자기 떠오르는 생각

들이 모두 파괴적인 것은 아니며 많은 과학적인 발명과 예술의 창작들이 갑자기 떠오르는 아이디어와 영감들에 의해서 이루어졌다. 그러나 이러한 아이디어나 영감은 대부분 오랫동안의 창조적인 노력의 부산물로 머리 속에 떠오르는 생각이지만 이상심리에서 다루는 침투적 사고는 이러한 과정 없이 머리 속에 침투하는 것처럼 여겨지며 모두가 파괴적이고 부정적인 이미지나 생각들이다.

이상심리에서는 침투적 사고를 오랫동안 연구하였으며 특히 1950년대부터 시작된 이상심리의 인지적 접근으로 인하여 이에 대한 관심이 증폭되었다. 실제로 불안장애와 강박장애 기분장애인 우울증에서 나타나는 증상들의 많은 부분이 침투적 사고와 연관성이 있다. 기독교적인 관점에서도 침투적 사고는 신앙생활의 적으로 볼 수 있으며 생각의 질서를 허물어서 비신앙적인 감정과 행동 표출을 야기하는 주범이다. 신자가 하루에 머리 속에 드는 수천 개의 생각들에 대해서 모두 책임을 질 수는 없으나 특정한 생각에 사로잡혀서 부정적인 감정에 빠지거나 파괴적인 행동을 반복적으로 행한다면 자신과 주위 사람들에게 큰 어려움을 주게 된다. 그러기에 이에 관한 연구는 의미가 있고 필요하다고 본다. 그러나 침투적 사고라는 주제가 매우 광범위하고 애매모호한 특성이 있어서 아직 연구가 많이 되지 않은 상태이다. 앞으로 이 주제와 관련된 기독교적이고 성경적인 이해와 대처 방법들이 활발하게 연구되어져서 많은 사람들에게 유익을 줄 수 있기를 기대한다.

【 참고문헌 】

- 권석만. 『현대이상심리학』. 서울: 학지사, 2005.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fourth Edition*. Washington, DC.: American Psychiatric Association, 1994.
- Backus, William. & Marie. Chapien. *Telling Yourself the Truth*. Minneapolis, MN.: Bethany House, 1980.

- Clark, David A. *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders*. New York: Guilford, 2005.
- Davidson, Gerald C. & John M. Neale. *Abnormal Psychology*. 이봉건 역. 『이상심리학』. 서울: 성원사, 1995.
- Lane, Timothy S. & Paul D. Tripp. *How People Change*. Greensboro: New Growth, 2006.
- Minirth, Frank., Paul Meier. & Don Hawkins. *Worry Free Living*. Nashville: Thomas Nelson, 1989.
- Sue, David., Derald W. Sue. & Stanley Sue. *Understanding Abnormal Behavior*. Boston: Houghton Mifflin Company, 2003.
- Tripp, Paul. *Instruments in the Redeemer's Hands*. 황규명 역. 『치유와 회복의 동반자』. 서울: 디모데, 2007.
- Purdon, Christine. & David A. Clark. *Overcoming Obsessive Thoughts*. Oakland: New Harbinger Publications, 2005.

[후주]

- 1) <http://news.kbs.co.kr/article/world/200704/20070419/1340264.html>
- 2) David A. Clark, "Unwanted Intrusive Thoughts in Nonclinical Individuals," *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders* David A. Clark, (ed.) (New York: The Guilford, 2005), 3.
- 3) 권석만, 『현대이상심리학』 (서울: 학지사 2005), 81.
- 4) 권석만, 『현대이상심리학』, 84.
- 5) Clark, *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders*, 1.
- 6) Clark, *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders*, 18-19.
- 7) Clark, *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders*, 19-20.
- 8) Clark, *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders*, 22-23.
- 9) Paul Tripp, *Instruments in the Redeemer's Hands*, 황규명 역, 『치유와 회복의 동반자』 (서울: 디모데, 2007), 120-33.
- 10) Tripp, *Instruments in the Redeemer's Hands*, 94-96.
- 11) Gerald C. Davidson & John M. Neale, *Abnormal Psychology*, 이봉건 역, 『이상심리학』(서울: 성원사, 1995), 115.
- 12) 권석만, 『현대이상심리학』, 183-84.
- 13) David A. Clark & Kieron O'Connor, "Thinking Is Believing-Ego-Dystonic Intrusive Thoughts in Obsessive-Compulsive Disorder," *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders*, David A. Clark, (ed.) (New York: The Guilford, 2005), 147.

- 14) Clark & O'Connor, "Thinking Is Believing- Ego-Dystonic Intrusive Thoughts in Obsessive-Compulsive Disorder," 152.
- 15) 권석만, 『현대이상심리학』, 185-86.
- 16) 권석만, 『현대이상심리학』, 188-89.
- 17) Sherry A. Falsetti, Jeannine Monnier & Heidi S. Resnick, "Intrusive Thoughts in Posttraumatic Stress Disorder," *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders*, David A. Clark, (ed.) (New York: The Guilford, 2005), 34.
- 18) 권석만, 『현대이상심리학』, 199.
- 19) David Sue, Derald W. Sue & Stanley Sue, *Understanding Abnormal Behavior* (Boston, MA.: Houghton Mifflin, 2003), 360-61.
- 20) Richard M. Wenzlaff, "Seeking Solace but Finding Despair- The Persistence of Intrusive Thoughts in Depression," *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders* David A. Clark, (ed.) (New York: The Guilford, 2005), 55-56.
- 21) Davidson & Neale, *Abnormal Psychology*, 107.
- 22) American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fourth Edition* (Washington, DC.: American Psychiatric Association, 1994), 436.
- 23) Davidson & Neale, *Abnormal Psychology*, 108.
- 24) 권석만, 『현대이상심리학』, 161.
- 25) Sue, Sue & Sue, *Understanding Abnormal Behavior*, 133-34.
- 26) 권석만, 『현대이상심리학』, 162.
- 27) Adrian Wells, "Worry, Intrusive Thoughts, and Generalized Anxiety Disorder," *Overcoming Obsessive Thoughts*, David A. Clark, (ed.) (Oakland, Ca.: New Harbinger, 2005), 128-29.
- 28) Wells, "Worry, Intrusive Thoughts, and Generalized Anxiety Disorder," 134-41.
- 29) 권석만, 『현대이상심리학』, 164.
- 30) Timothy S. Lane & Paul D. Tripp, *How People Change* (Greensboro, NC.: New Growth, 2006), 200-05.
- 31) Lane & Tripp, *How People Change*, 163-66.
- 32) William Backus & Marie Chapien, *Telling Yourself the Truth* (Minneapolis: Bethany House, 1980), 63-64.

【 Abstract 】

Understanding and Treating of Unwanted Intrusive Thoughts

Kim Jun Soo
(Asia United Theological University)

The flow of human thought does not always follow a purposeful and task oriented. The human mind is a rich tapestry of constantly shifting thoughts, images, feelings, sensations, and impulses. The human thought is frequently interrupted by unwanted cognitive activity. Worry, distractions, attentional biases, memory lapses, mindwandering, daydreaming, ruminations, and obsessive thought are examples of mental processes that create cognitive interference and they play a significant role in a number of psychopathological conditions. There is increasing evidence that effective treatment of anxiety, depression, OCD, insomnia, and other conditions will require clinicians to target relevant distressing intrusive cognitions and the patient's reaction to these thoughts. It is also clear that the primary difference between the unwanted intrusive thoughts in clinical and non-clinical individuals is on of degree rather than kind. The characteristics, responses, and appraisals of unwanted intrusive thoughts in clinical and nonclinical individuals find quantitative rather than qualitative between-group differences.

Obsessional thoughts among OCD patients are experienced as ego-dystonic being inconsistent with perceptions of the self and important personal value systems. One of the most important features of thoughts associated with depressive thought intrusions is self-critical, ego-syntonic involving themes of personal loss and failure. Worry is a predominant feature of generalized disorder. It is a cognitive phenomenon, it is concerned with future events where there is uncertainty about the outcome, the future being thought about is a negative one, and this is accompanied by feelings of anxiety. Trauma related intrusions refer seeing the trauma reoccur, or visualizing what occurred immediately before or after the traumatic event in the form of broad range of cognitive phenomena that includes images, memories, and impulses.

There are various theories concerning the origins of unwanted intrusive thoughts. Salkovskis suggests that they are a product of problem-solving capacity. Rackman commented that external cues are important in the provocation of

unwanted intrusive impulses. Klinger suggests that the concept of current concern plays a central role in understanding the frequent, rapid shifts in thought content.

The importance of right thinking is emphasized throughout the Scripture. In the book of Philippians, it reads, "Whatever is true, whatever is noble, whatever is right, whatever is pure, whatever is lovely, whatever is admirable-if anything is excellent or praiseworthy-think about such things." The Bible teaches that man's feelings, passions and behaviors are subject to and conditioned by the way he thinks. However, the Bible uses the word heart to describe who we are at our core and as the source of what we think. Therefore, from the biblical counseling point of view, managing unwanted intrusive thoughts is possible by finding what cravings and beliefs ruling one's heart and renewing it through Spirit-directed repentance and faith.

Key words: unwanted intrusive thoughts, abnormal psychology, biblical counseling, worry, generalized anxiety disorder