

## 14장 : 사람들 앞에만 서면 말문이 막히다.

학습 목표 : 사람들이 흔히 대인관계 상황에 노출되면서 겪는 가장 큰 어려움 중 하나가 자신이 부정적으로 평가받을 것이라는 점에 대한 두려움으로부터 발생합니다. 이번 강의에서는 부담스러운 사회적 관계에서의 두려움을 극복할 수 있는 방법에 대해 함께 확인해 봅니다.

### LESSON

1. 사회적 상황에서의 불안
2. 대인공포증에 대한 대처

#### 1. 사회적 상황에서의 불안

사장단 앞에서의 프레젠테이션, 1,000명이 넘게 모여 있는 대강당에서의 연설, 생방송 카메라에 앞에서의 장기자랑. 누구나 생각만 해도 가슴이 콩닥거릴만큼 불안할 것입니다. 사람들은 발표하는 상황에서 누구나 쉽게 불안감을 느낍니다. 그만큼 대인관계와 발표 상황에서 나타나는 불안감은 지극히 자연스러운 감정입니다.

사람에 따라서는 작은 발표나 대인관계의 상황에서도 심한 불안감을 느끼기도 합니다. 3-4명이 앉아 회의를 하는 상황에서도 자기 의견을 말할 해야 하는 상황에서 식은땀을 흘리기도 하며, 회식 2차에서 가볍게 찾은 노래방에서 노래 한 곡 부르기가 두려워 화장실을 들락날락 거리는 사람이 있기도 합니다. 흔히 이런 사람들을 보고 수줍음이 많다거나 소극적이라는 표현을 합니다.

하지만 그 불안이 심해져서 자신의 능력을 충분히 발휘하지 못하고 또 다른 문제가 야기되는 상황이 발생하기도 합니다. 서류 작성하는 것을 보면 아는 것은 분명 많아 보이는데 회의만 하면 꿀먹은 벙어리가 되는 사람, 사람도 좋고 분명 능력도 있는데 거래처 사람들을 만나기를 꺼리는 영업 직원, 남자 직원들과는 잘 지내고 말도 잘 하다가 여자 직원들만 만나면 얼굴이 새빨개지는 신입 직원들과 같은 사람들은 대부분 사회적인 상황에서 불안감을 느끼는 사람들입니다.

수줍음이 많다고 표현되는 이와 같은 불안감은 매우 흔합니다. 60-90%의 사람들이 이와 같이 사람들이 많은 장소에서 불안감을 느끼고 스스로 수줍음이 있다고 이야기하고 있을 정도입니다. 사실 약간의 수줍음과 불안감은 오히려 긍정적인 역할을 합니다. 겸손하거나 신중하다는 느낌을 상대방에게 줄 수 있으며, 특히 여성이 수줍음을 보일 경우에는 이성뿐만 아니라 동성에게도 더욱 호감을 주는 것으로 알려져 있습니다. 불안이 너무 없고 자신감이 넘치는 사람은 거만하다거나 신중치 못

하다는 평가를 받기도 하지요.

하지만 사람들이 있는 사회적 상황에서 불안감의 정도가 심해서 일상생활에 방해가 될 정도가 될 경우는 문제가 될 수 있습니다. 이런 현상을 사회공포증이라고 불리는데, 미국에서도 10명 중 1명 정도가 이런 문제를 가질 수 있다고 보고되고 있을 정도입니다. 그만큼 우리들 주변에 흔하게 나타나는 현상입니다. 지금 내가 주변의 사람들의 시선이 신경 쓰이고 또 사람들 앞에서 불안해지고 두려워서 말을 잘 하지 못하는 수줍음을 가지고 있다고 너무 자책하지 마세요. 당신만큼 많은 사람들이 비슷한 문제로 고민하고 있고, 또 노력하면 충분히 그 문제를 줄일 수 있을 거니까요.

### ● 왜 사람들 앞에만 서면 불안할까요?

평상시에는 괜찮다가도 사람들 앞에만 서면 불안해지는 사람들이 있죠. 특히 무언가를 발표를 하는 상황이면 더욱 그런 불안감이 커지죠? 왜 우리는 사람들 앞에만 서면 더 큰 불안감을 느낄까요?

누구나 정도의 차이는 있지만 입시나 입사 면접과 같은 상황에서는 어느 정도 불안을 느끼기 마련입니다. 자기가 하는 행동이나 말을 하나 하나 평가를 받게 되는 상황이기 때문에 그렇습니다. 내가 지금 하는 말 한 마디, 행동 한 동작이 모두 입학이나 입사와 직접 연결이 되는데 불안해 하지 않고 막 나간다면 그것이 오히려 이상하겠죠.

하지만 어떤 사람의 경우에는 자기 주변에 있는 사람들 모두를 마치 입사 면접관과 같이 느끼기도 합니다. 늘상 주변의 사람들을 자기를 평가하는 사람이라고 생각한다면 어떤 일이 일어날까요? 가볍게 만나는 미팅 장소의 상대 여성들이나 얼굴을 늘 맞대고 생활하는 옆 동료 직원이나 상사 앞에서 하는 말이나 행동에서도 불안감을 느끼게 될 것입니다. 결국 누구 앞에서도 불안감을 느끼게 되겠죠.

일단 사람들이 불안하고 긴장하기 시작하면 신체에서는 변화가 나타나기 시작합니다. 산길에서 꿈을 만났을 때의 변화를 기억하시나요? 우리를 해치지지는 않지만, 나를 평가한다고 생각하면 내 앞에 앉아 있는 사람들을 위협스러운 존재로 인식하게 되는 것이지요. 그러면 심장박동수가 늘어나고 호흡이 가빠지며, 체온이 올라가면서 땀이 나고 얼굴이 빨개지고, 온 몸이 긴장되기 시작합니다. 긴장도가 높아지면서 말도 떨고 더듬기도 합니다. 자신의 급격한 신체적인 변화에 신경이 쓰이기 시작하면 자신이 발표하는 것에 대해 집중하지 못하고 실제 발표 역시 잘 하지 못하게 되는 상황이 발생하게 됩니다.

발표가 잘 되지 못하면 외부의 부정적인 평가들이 늘어날 수 있습니다. 인상을 썩그린다거나 하품을 하고 딴 짓을 하게 되는 사람들의 행동들이 더 눈에 잘 들어

오게 됩니다. ‘또 내가 망쳤구나’라는 생각이 들면서 긴장감은 증가하면서, 발표는 더욱 어려워지는 현상을 보이게 됩니다.

이와 같은 상황이 반복된다면 사람들이 있는 어떤 상황에서도 쉽게 불안해질 수 있겠죠. 심지어는 꼭 발표 하는 것과 같은 상황이 아니더라도 사람하고 같이 있는 모든 시간에 대해서 불안감을 느끼는 것처럼 불안감이 일반화되기도 합니다. 그러면서 사람들을 만나는 상황을 아예 경험하지 않으려 하는 모습을 보이게 됩니다. 사회적 상황에 대해 회피하게 되며, 사회생활에 대해 매우 소극적이게 되는 것입니다. 하지만 피한다고 해결되는 것은 아닙니다. 사람들이 살아가면서 하는 생활의 대부분이 사람들을 만나고 부대끼는 사회생활이기 때문입니다.

지금부터는 조금씩 노력을 통해서 좀 더 편안하게 사람들과 관계하면서 관계를 넓히는 방법들이 어떤 것이 있는지 알아보도록 하겠습니다.

## 2. 대인공포증에 대한 대처

### ① 구체적인 목표를 세워보자.

목표가 없다면 스스로의 변화를 계획하고 평가하는 것 자체가 어려울 것입니다. 단순히 ‘내가 좀 더 사람들 앞에서 잘 이야기할 수 있었으면 좋겠다’의 수준이 아니라 어떤 것을 변화시키고 싶은지를 명확하게 하는 것이 좋습니다.

변화의 목표를 세우기 위해서 스스로 불안하게 하는 사회적 상황이라는 것이 어떤 것이 있는지를 그 목록을 만들어보는 것도 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, ‘회의 시간에 떨어져 내 의견 발표를 못 하는 것’, ‘남자 앞에만 가면 긴장되어서 말을 제대로 걸지 못하는 것’, ‘거래 업체 사람들을 만나 처음 인사하는 것’, ‘신규 거래처 개발을 위해 모르는 회사에 전화를 거는 것’과 같이 긴장되고 불안한 상황을 나열해 보고, 그때 불안감의 점수를 매겨봅니다. 점수는 ‘전혀 불안하지 않다’를 1점으로 ‘매우 불안하다’를 10점으로 해봅시다.

|    | 불안한 상황                          | 불안점수 |
|----|---------------------------------|------|
| 예) | 회의 시간에 떨어져 내 의견 발표를 못 하는 것      |      |
|    | 남자 앞에만 가면 긴장되어서 말을 제대로 걸지 못하는 것 |      |
|    | 거래 업체 사람들을 만나 처음 인사하는 것         |      |
|    | 신규 거래처 개발을 위해 모르는 회사에 전화를 거는 것  |      |

내가 작성한 목록들 중에 변화시켜 보고 싶은 것들을 선택해 봅니다. 그리고 구체적으로 목표가 무엇인지도 정해봅니다. 목표는 불안점수를 몇 점으로 낮출 지로 정하고, 또 어떤 모습을 보일지 그 구체적인 목표상을 정하는 것이 좋습니다. 예를

들어, 다음 월간 회의 시간에 의견 발표를 1번 할 것이며, 그 때의 불안점수를 7점에서 4점으로 낮추겠다는 것이 목표일 수 있습니다.

목표를 정할 아이템은 될 수 있으면 가장 불안 점수가 낮은 것부터 시작하는 것이 좋습니다. 한꺼번에 모든 것을 바꾸기 보다는 작은 것부터 조금씩 변화를 시켜 보고 또 그 변화에서 성공을 경험하는 것이 바람직하기 때문입니다.

변화하려고 마음먹는 것이 첫 발을 내딛는 것이라면 구체적인 계획을 세워 보는 것은 다시 한 발을 내딛는 것입니다.

## ② 생각을 바꿔 보자.

앞서 우울증상에 대한 교육 내용에서 살펴본 것처럼 사람들이 가지는 감정의 이면에는 의식하지 못하는 다양한 생각이 있는 경우가 많습니다. 사람들 앞에서 불안감을 느끼는 사람들도 그 상황이나 자기 자신 혹은 다른 사람들의 생각에 대해서 불안한 감정 이면에 부정적인 생각과 예상을 하는 경우가 많은 것이죠. 이런 생각의 경향에서는 논리적인 비약들이 있기 마련입니다. 그런 비합리적인 생각들을 찾고 생각의 변화를 유도해 보는 것은 불안감을 감소시키는데 도움을 줍니다.

자신의 불안을 증폭시키는 생각에 어떤 것이 있는지 확인해 보세요.

### ● 부정적 결과의 과장

실제로는 부정적인 결과가 일어날 가능성이 매우 낮음에도 불구하고 실제보다 훨씬 더 그 가능성을 과장해서 예측하는 것입니다. 예를 들면, 사람들 앞에서 말을 하는 것을 두려워하는 사람은 자신이 조그만 실수를 하여도 사람들이 그 실수만을 가지고 자신을 평가할 것이라고 생각하는 것이지요.

- 지난 번에 내가 실수를 했으니, 이번 발표에서는 정말 완전히 실패할거야.
- 지난 번에 만난 남자에게 전화가 안 오는 것을 보니, 난 이제 연애를 못할지도 몰라.

### ● 근거없이 타인의 감정을 부정적으로 짐작하기

누구나 사람들은 자신에 대해 다른 사람들이 어떻게 평가할 지에 대해서 관심을 가지고 있습니다. 그렇기 때문에 될 수 있으면 주변의 시선을 인식하고 상식의 수준에서 벗어나는 행동을 하지 않으려고 합니다. 하지만 사회적인 상황에서 불안감이 높은 사람은 확실한 증거를 가지고 있지도 않으면서 다른 사람이 자신을 부정적으로 평가하고 있을 것이라고 미루어 짐작하는 경향이 있습니다.

- (한 두 명이 조는 것을 보고는) 모든 사람들이 내 발표를 지루해 하고 있어.
- 내가 땀을 흘리는 것을 보면 내가 긴장한다고 사람들이 생각하고는 비웃을거야.

### ● 흑백논리

모든 상황을 흑백 논리로 생각하는 사람은 내가 아주 잘 해 성공하지 않으면 실

패라는 평가를 합니다. 완벽주의 성향 역시도 이와 관련이 있습니다. 이럴 경우 자신의 발표가 완벽하지 않으면 실패라고 생각을 하게 되어 발표를 할 때 더욱 불안감을 느낄 수 밖에 없겠죠.

- 내가 아무리 작은 실수를 하더라도 그것은 내 발표가 실패한 거야.
- 잘 생기고, 돈도 많으며, 학벌도 좋고, 집안도 좋아야 여자들이 좋아할거야. 모든 것을 갖지 못해 난 이성에게 매력이 없어.

#### ● 원인을 자신에게 돌리기

설사 발표가 실패에 가깝다하더라도 그 실패의 원인이 전적으로 발표자에게 있는 것은 아닙니다. 그럼에도 불구하고 모든 책임을 자신에게 돌리려는 경향이 있으면, ‘잘 해야 한다’는 중압감에 시달리게 되고 그런 중압감은 발표를 더욱 어렵게 하며, 발표를 할 때 더욱 큰 불안감을 가지게 합니다.

- 사람들이 웃지 않는 것을 보니, 내 발표가 재미가 없는거야. 이건 모두 내 책임이야.
- 소개팅에서 만난 그 남자가 미소를 보이지 않는 것은 전적으로 내가 마음에 들지 않기 때문이야.

때에 따라서는 이런 생각이 맞을 때가 있을런지도 모르겠습니다. 정말 내 발표가 시원치 않아서 사람들이 부정적인 반응을 보이기도 하며, 상대방이 나에게 대해 호감을 갖고 있지 않아서 싫은 티를 내는 것일지도 모릅니다. 하지만 자세히 살펴보면, 사람들이 나 자신에 대한 반응들이 이와 같이 부정적인 것만은 아닙니다. 예를 들어, 졸고 있는 사람이 한두 명 있다고 하더라도, 메모를 하며 열심히 듣는 청중들이 대다수일 수도 있습니다.

또 사람들이 설령 부정적인 반응을 보였다고 해도 그것이 나에게 대한 반응인 것은 더더욱 아닐 수 있는 것입니다. 사람들이 조는 이유도 내가 하는 발표가 재미없었다기 보다는 지나치게 높은 온도에, 폭신한 의자, 그리고 어제 먹은 과다한 음식으로 인해서 일 수도 있는 것이고요. 아니면 옆 자리에 앉아 있는 사람이 마음에 들지 않아 인상을 찌푸리고 있는 것일 수도 있습니다.

그렇다고 상황을 왜곡하여 긍정적으로 보라는 것은 아닙니다. 중요한 것은 다양하게 생각할 수 있는 상황을 굳이 부정적으로 해석하여 불안감을 높이고 스스로에 대해서 잔혹하게 굴 필요는 없다는 것입니다. 자신이 사람들과의 관계에서 불편감이나 불안감과 같은 감정을 느낄 때 그 속에 혹시 잘못된 생각이 있는 것은 아닌지 살펴보고 이를 수정할 수 있다면 대인관계에서 나타나는 불안감을 상당히 줄여 볼 수 있을 것입니다.

#### ③ 조금씩 노출해 보자.

사회적 상황에서 사람들 앞에서 만나거나 발표하는 것에 불안해하는 사람들은 그 불안감 때문에 사람들 만나는 상황을 일부러 피해가는 경우가 많습니다. 처음에는 스스로 도저히 견딜 수 없는 몇몇의 상황을 피하게 됩니다. 대형 강의나 중요한 프리젠테이션, 많은 사람들과 어울려야 하는 파티같은 상황들이 그런 예이겠죠. 그러다보면 점차로 사회적인 상황에서 사람들과 조금이라도 어울려야 하는 상황을 전반적으로 피하게 되는 상황이 됩니다. 하지만 사람들이 함께 모여서 사는 것이 세상 사는 이치인 이상 완벽하게 사람들로 부터 독립해서 살 수는 없는 것이지요. 어느 순간 다른 사람들과 어울리게 될 때는 예전보다도 더 심한 불안감을 느끼는 상황이 다가오게 됩니다.

결국 불안감을 줄이기 위해서는 그 상황에 자주 노출되는 수밖에 없습니다. 바늘 도둑이 소 도둑 된다는 속담은 도둑질이라는 행동을 반복하면서 자신의 행동에 대한 죄책감이나 두려움이 점차로 줄어들면서 결국은 큰 범죄까지 저지르게 된다는 것이지요? 사람들 앞에서 나서야 되는 상황에서 불안감을 느끼는 사람도 싫고 어렵지만 자주 그런 상황에 나서봄으로써 불안감을 줄이도록 하는 것입니다.

이때 상대적으로 안전하고 편안하며 스스로 쉽게 느껴지는 상황부터 시작해 보는 것입니다. 많은 사람들 앞에서 발표하는 것에 대해 심한 불안과 긴장감을 느끼는 사람이라면 처음에는 1명 앞에서 짧은 시간 이야기해보는 것부터 시작해 봅니다. 아주 편안하게 느끼는 사람 앞이어야겠죠? 그리고 그 다음은 2-3명으로 확대하고, 시간도 좀 더 길게 늘려보는 것입니다. 이와 같은 방식으로 스스로 불안감이 줄어들고 또 좀 더 편안하게 느껴져 익숙하게 되면 조금 더 힘들고 어려운 상황에 스스로를 노출해 보는 것입니다.

시간이 좀 걸리고, 좀 더 많은 노력과 의지가 필요하겠지만, 점진적인 노출의 방법은 결국 스스로 원하는 상황에까지 도달하게 하는 사다리의 역할을 하게 될 것입니다.

#### ④ 상상 연습

우리 나라 양궁 국가 대표팀은 올림픽에만 나가면 늘 금메달을 따는 것으로 유명한 자타가 공인한 세계 최고의 신궁들이죠. 오죽하면 국가대표로 선발되는 것이 금메달을 따는 것보다 더 어렵다는 말이 나오곤 했습니다. 그 국가대표 선수들이 늘 활과 화살을 가지고 양궁장에서만 연습을 하지는 않았다고 합니다. 야구장, 경정장, 경륜장같이 관중이 몰리고 소음이 많으며 돌풍이 잦은 곳에서 훈련을 하면서 실제 경기가 열릴 때의 환경에 맞는 공간에서 연습을 해왔다고 합니다.

또 다른 특이한 훈련 중에 하나는 실제 활과 화살을 사용하지 않고 상상 만으로 연습을 해보는 것이었다고 합니다. 자신이 활을 들고 쏘는 장면을 상상하면서 활의 느낌, 드로잉 때의 팽팽한 긴장감을 실제로 느껴보는 것이지요. 내적으로 상상을 하다보면, 실제 경기를 하는 것처럼 심장박동이 빨라지고 몸 전체에 힘이 들어간다고 합니다. 그럴 때 초조한 마음을 느끼면서도 최선을 다하겠다는 생각으로 긴장을 풀

고 활에 화살을 끼우며 활시위를 당기고 또 10점 골드를 맞추는 이미지를 계속 상상을 하는 것이 올림픽 양궁 국가대표의 훈련 중 하나였다고 합니다.

발표 상황에 불안을 느끼는 사람에게도 이와 같은 훈련은 효과적입니다. 먼저 자신의 몸을 가장 편안한 상태가 되도록 유지합니다. 호흡법이나 긴장이완훈련, 명상 등과 같이 교육에서 배운 기술을 이용해도 좋고, 아니면 자신만의 긴장을 풀 수 있는 비법을 사용해도 좋습니다. 몸이 편안해진 상태에서 사람들 앞에서 자신이 발표를 하는 상황을 상상하는 것입니다. 말이 떨리기도 할 것이고, 몸이 땀에 젖을 수도 있습니다. 실제 발표를 하는 상황처럼 긴장이 되기도 하는 것이지요. 그럴 때 긴장을 풀어보고 최선을 다하는 자신을 상상해 보는 것입니다.

이때 쉽게 집중되지 않고 긴장감이 풀리지 않으면 상상하는 것을 멈추고 다시 긴장을 푸는 방법을 사용해 봅니다. 그리고는 다시 그 상황을 상상하는 것을 반복해 봅니다.

이런 방법도 역시 점진적으로 노출하는 방식과 동일합니다만 실체가 아닌 상상으로 노출한다는 점에서 다릅니다. 상상 연습은 실제생활에서 연습 하는 것이 불가능할 때 더욱 도움이 되며, 주변의 도움 없이도 가능하다는 점에서 효과적이라고 할 수 있겠습니다.

잊지 마십시오. 사람들 앞에만 서면 뻣뻣해지는 사람이 당신만이 아닙니다. 또 고치지 못하는 난치병은 더더욱 아닙니다. 스스로의 생각을 되돌아보고 좋아질 수 있도록 연습함으로써 충분히 나아질 수 있을 것입니다.

#### 학습정리

1. 사회적 상황에서 불안감의 정도가 심해서 일상생활에 방해가 될 정도일 때 사회공포증, 대인공포증이라 합니다.
2. 사람들 앞에서 느끼는 불안감은 다른 사람의 평가에 대한 걱정, 두려움과 관련이 있습니다.
3. 부정적인 생각의 변화에 기반한 사회적 상황에 대한 점진적 노출은 사회 불안을 감소시킬 수 있는 좋은 방법입니다.