



손석한

〈연세신경정신과 원장, 전문의〉

## 눈을 마주치기 힘들는데요

**20** 대 중반인 미모의 여성 A가 진료실로 들어온다. 필자는 대개의 경우처럼 가벼운 목례를 하고 미소를 지으며 앉을 것을 권유한다. 그분도 살짝 답례를 하고 앉는다. 여기까지 아무런 이상함과 어색함이 없었다. 병원에 오게 된 이유를 물어보니 “저 — 제가요. 사람들하고 잘 어울리지 못하는 것 같아요. 다른 사람들에게 너무 신경을 쓰고요. 다른 사람들 앞에서 내 의견을 말하려고 하면 떨리고 불안해요. 그리고 다른 사람들의 눈을 똑바로 쳐다보기가 무서워요” 라고 한다. 소위 말하는 대인공포증(학술적 용어로는 “사회공포증”이라고 한다) 환자인 것이다. A는 덧붙인다. “지금도 제가 선생님 앞에서 떨리는 것 같아요. 제 입 주위 근육이 이상하게 보이지 않나요?”

### 남을 지나치게 의식하는 것이 병이다

대인공포증 환자들은 사회적 상황, 즉 다른 사람들과 마주치는 상황에 부딪히면 자신의 말과 행동 하나 하나가 다른 사람들에게 관찰되어진다고 생각을 한다. 그러한 생각으로 인해서 긴장을 하게 되고 ‘다른 사람들 앞에서 실수하면 어떡하나? 저 사람이 나를 바보처럼 여기지나 않을까?’ 라는 걱정을 한다. 따라서 환자는 더욱 긴장이 되고 그 결과 신체의 자율신경계는 흥분되어서 가슴이 떨리고 땀이 나고 손도 떨리는 것이다. 환자는 이러한 자신의 생리적 변화를 인식하여 더욱 당황하고 위축된다. 이와 같은 악순환이 반복되면 환자는 아예 회식과 같은 사람들이 모이는 곳이나 발표를 해야 하는 상황을 회피하게 된다. 이쯤 되면 환자는 자신감을 잃게 되고 심한 경우 우울증으로까지 발전하게 된다.

A의 경우 어릴 적부터 엄하고 무서운 아버지의 눈치를 많이 봤다고 한다. 밥 먹을 때 음식을 흘리지 말아야 하고, 어른이 말하면 “예”라고 공손히 대답을 해야 하고, 어른의 눈을 똑바로 쳐다보지 않도록 교육받았다고 한다. 그러나 정작 그러한 아버지는 알코올 중독에 폭력적이어서 밤만 되면 온 가족이 두려워했다고 한다. A는 어릴 적 공부를 골잘 하고 얼굴도 예뻐서 친구들이 많았다. 친구들은 A의 집에 놀러가고 싶어했다. 그러나, 집안이 가난하던 A는 친구들을 놀러오지 못 하게 했다. 자신을 부자로 알고 있는 친구들에게 가난한 자신의 집을 보여 주기 싫었던 것이다. 그러나, 결국은 친구들이 A가 사는 집을 알게 되어서 놀러 왔다고 한다. A는 그 순간 어디로든지 도망가고 싶었고 매우 수치스러웠다고 한다. 더구나 친구가 재래식 화장실을 다녀 온 후 냄새가 난다고 하자 너무나 창피해서 얼굴이 붉게 달아올랐다. 그 이후 A는 친구들을 피하게 되었고 공부도 예전만큼 열심히 하지 않았다.

학교에서 일어나서 책을 읽으면 너무나 음성이 떨렸다고 한다. 친구들은 A에게 “너는 왜 책을 읽을 때 울부짖는 소리를 하니?”라고 놀렸고, A는 남들 앞에서 책 읽기가 죽기보다도 더 싫었다. 학교를 졸업하여 취직을 한 후에도 윗사람 앞에서 말을 하려고 하면 떨리고 주눅이 들어서 말을 더듬거나 얼버무리기 일쑤였다. A는 자주 직장을 옮겼고, 병원을 찾아오기 몇 달 전에는 직원이 3명밖에 안 되는 작은 회사로 옮겼다. 월급이 더 적더라도 사람들이 적은 회사가 더 편했기 때문이다.

### 부정적 사고방식을 긍정적으로 바꾸어야 낫는다

이렇듯 대인공포증은 자신의 괴로움은 물론 사회적 활동에 여러 가지 지장을 초래한다. 그렇다면 이러한 대인 공포증은 어떻게 극복할 수 있을까? 결론부터 말하자면 부정적 사고 방식을 완전히 뒤바꾸는 것이 해결책이다. A의 경우 자신이 말하는 것을 사람들은 바보처럼 여길 것이라고 미리 단정했다. 그리고 실제로 자신이 말하면 사람들 도 뭐가 어색해 하는 것 같고, 자신을 좋지 않게 보는 것 같았다. 이는 자신이 말을 푹푹하게 하지 않고 표정도 자연스럽지 못해서 그럴 것이라고 믿었다. 그 결과 A는 다른 사람들과의 대화를 더욱 기피했고 눈을 똑바로 쳐다보기가 어려웠다. 필자는 A의 사고방식에 문제가 있음을 지적했다. A는 지레짐작으로 다른 사람들이 자신을 좋지 않게 본다고 생각했다. 그래서 아예 사람들과의 접촉을 최소화하려고 했던 것이다. 그러나 사실은 다른 사람들이 A에게 직접적으로 좋지 않은 얘기를 한 적은 없었다. 그것은 순전히 자기 혼자만의 생각이었던 것이다. 즉 내가 얘기만 하면 다른 사람들이 나를 비웃을 것이라는 부정적 결론이 문제였다. 그것은 마치 내가 거리에만 나가면 교통 사고가 날 것이라는 생각과 비슷했다.

필자는 치료과정을 통해서 A의 생각이 지나치게 부정적이라는 것, 미리부터 단정짓는 것, 그래서 상황을 회피하려 든다는 점을 지적했다. 물론 그렇게 된 데에는 어릴 적의 부정적 경험이 원인이었다. 그러나 어른이 된 지금까지 그럴 필요는 없지 않은가? 처음에는 자신의 생각이 옳다고 주장하던 A는 상담이 진행되면서 자신의 사고 방식에 문제가 있음을 조금씩 인정하기 시작했다. 그리고 오히려 자신이 힘들어했던 상황과 부딪치는 노력을 시도했다. 그렇게 힘들던 회식 자리에 가서 막상 노래도 불러보니 사람들이 별 말이 없었고 오히려 박수까지 치고 좋아했다. A의 예상에는 분명히 사람들이 비웃을 줄 알았는데 전혀 뜻밖이었다. 물론 A는 속으로 떨었다고 한다. 그러나 전과 다르게 A는 떨리는 것을 자연스럽게 받아들였다. 또한 다른 사람들의 비난에 대한 걱정을 무시하였다. 그랬더니 오히려 마음이 차분해지면서 떨리는 현상이 없어졌다. A는 새로운 경험을 하고 있었다.

우리 주변에는 A와 같은 문제를 가진 사람이 많이 있다. 이들은 대체로 자신의 소심한 성격 탓으로 돌리며 괴로워하고 있다. 그러나, 이것은 성격적 문제라기보다도 극복될 수 있는 정신질환이다. 가벼운 경우 A와 같이 상담과정을 통해서 잘못된 사고방식을 고치는 것(이를 인지치료라고 한다)과 함께 새로운 행동을 경험하는 것(이를 행동치료라고 한다) 만으로도 많이 호전될 수 있다. 증상이 심한 경우 약물치료를 병행함으로써 대인공포증은 훌륭히 치유될 수 있다. ♡