



박 태 균 중앙일보 식품의약전문위원

수줍음은 다른 사람과 마주했을 때 긴장·불안·두려움을 느끼는 것을 말한다. 10명 중 서너 명은 이 때문에 고통을 받는다. 일반적으로 남자보다 여자가 수줍음을 더 많이 타지만 고학력층에선 남녀 차가 거의 없다. 인간은 사회적 동물이므로 수줍음은 자신에게도 꽤 고통스러운 일이다. 자신만의 개성의 표출이 제한되고 행동에 제약이 따른다. 사랑·일·우정을 나누는 데도 장애가 된다.

수줍음의 주된 증상은 불안·긴장·초조이다. 안면홍조·배탈·입 마름·가슴 두근거림·배뇨감·현기증 등 신체적 증상이 흔히 동반된다.

사회생활에선 말수가 없고, 대화할 때 논쟁을 피한다. 회의실·강의실·세미나실에선 늘 뒷자리다. 회의할 때 상사 등 다른 사람과 눈을 맞추지 않으려 애쓴다.

대인 관계에선 스스로 지나치게 의식한다. 대개는 자기 비하가 심하다. 대화에 참여하기보다 혼자 중얼거리는 것을 즐기는 것도 이 때문이다.

수줍음을 심하게 타는 사람은 목마름·심계항진 등 자신의 신체적 변화가 다른 사람에게 알려졌다는 '수치감'으로 인해 입이 더 바짝 타고 심장이 더 쿵쿵 거리는 것을 자주 경험한다. 이들이 가장 두려워하는 것은 다른 사람들로부터 조롱받는 듯한 느낌이다.

수줍음은 병이 아니다. 그러니 그 자체를 부정적으로 인식할 이유가 없다. 수줍음이 많은 사람이 배우자에게 더 높은 점수를 받았다는 연구결과도 나왔다. 수줍음을 잘 타지 않는 사람보다 더 겸손하고 성실하며 인내심이 많기 때문이다. 이처럼 수줍음은 사람의 내면의 깊이를 더 심화시키는 긍정적인 측면이 있다.



수줍음 많기로 유명했던 소설가 스탕달, 철학자 장자크 루소가 이 부류에 속한다. 그러나 수줍음이 많으면 외로움이 동반되기 쉽다.

수줍음이 심한 어린이는 같이 놀아줄 또래 친구를 찾는데 애를 먹는다. 수줍은 성인은 사교성이 떨어져 연애나 교우를 잘하지 못한다. 서로 좋은 관계를 유지하려면 어느 정도 자기주장이 필요한데 수줍음을 타는 사람은 상대방의 거절·반박이 두려워 쉽게 남에게 다가가지 못해서다.



수줍음은 직업 선택에도 영향을 미친다. 수줍음이 많으면 연예인·방송인 등 화술을 요구하는 직업은 일단 제쳐둔다. 남들과 자주 부딪쳐야 하는 직업도 꺼린다. 그래서 “수줍음을 타는 사람들은 이기고자 경기를 하는 것이 아니라 단지 지지 않으려고 경기를 할 뿐”이라고 지적하는 심리학자도 있다.

다른 사람과의 교제를 중단하고 자신을 고립시키는 등 극단적인 수줍음을 보이는 사람은 대인 공포증·사회 공포증 환자로 분류된다. 이처럼 치료가 필요한 병적인 수줍음은 전체 수줍음 인구의 5%가량이다. 이런 사람은 당연히 정신과 전문의의 도움을 청해야 한다. 그러나 수줍음의 정도가 가벼운, 대부분의 사람은 자신의 노력만으로 문제를 해결할 수 있다.

수줍음을 줄이는 데 효과적인 방법으론 긴장 이완 훈련이 있다. 이 훈련

은 가정에서 혼자서도 가능하다. 훈련은 자기가 극도로 불안한 상황에 부딪쳐 있다고 상상하면서 깊고 느리게 숨을 쉬는 숨쉬기부터 시작된다. 이어서 가장 친분 있고 편

한 사람에게 가상의 인사를 건넨다. 이렇게 상상하는 동안 얼마간 편안함이 느껴지면 차츰 더 어려운 사람과의 대면을 떠올린다. 까다로운 이성에게 데이트 신청을 하거나 상급자에게 승진을 요구하는 등, 제일 말하기 어려운 상황을 상상한다. 이런 훈련을 반복하면 다른 사람이 옆에 있어도 차츰 편안함을 느끼게 된다.

이들이 훈련하는 동안 옆에서 “좋은 얘기를 들었습니다. 천천히 말씀을 계속해주세요.”라고 자신감을 북돋아주면 효과가 배가된다. 이런 훈련을 통해 남 앞에서도 마음이 편안해지고 자신감이 어느 정도 붙었다고 여겨지면 다음엔 사회생활에서 좀 더 요령껏 말하고 행동하는 방법을 하나씩 익힌다.

이 때 쉬우면서 현실적인 목표를 세우는 것이 중요하다. 직장동료에게 데이트 신청할 때는 먼저 일과 관련된 화제로 간단한 대화를 나눈다. 그 전에 절친한 친구와 함께 미리 대화 내용을 짜고 연습하는 것이 방법이다. 이처럼 가상 대화 연습·훈련을 반복하면 누구나 수줍음이라는 심리적 올가미에서 벗어날 수 있다. 🌈

