워크숍 발표대본

철학과 32164700 최윤정

제가 표현한 인간관계에서의 문제는 ‘낯가림’입니다. 처음 보는 사람이나 친하지 않은 사람과의 관계에서 무슨 말을 어떻게 해야 할지 몰라 안절부절못하는 감정을 거센 파도로 그려냈고, 상대방의 작은 반응에도 예민해지는 저의 모습을 등대 위 사람이 상대방을 지켜보는 모습으로 나타냈습니다.

사람마다 정도가 다르겠지만 누구나 친밀하지 않은 사람과의 관계가 불편하게 느껴질 수 있다고 생각합니다. 그런데 특히 이 ‘낯가림’의 문제가 저의 인간관계에서 가장 큰 고민인 이유는 어색한 관계에서의 불편한 심리적 상황이 위경련을 일으키기 때문입니다. 낯선 사람과 좋은 관계를 만들어가기 위해 노력하려고 할수록 위경련이 더 심해져서 얼굴 표정이 굳어지고 대화에 집중을 못하다, 결국 어색함만 남은 상태로 돌아가야 하는 일이 많았습니다. 그러다 보니 조금이라도 불편한 자리에 나갈 때 마다 ‘이번에는 위경련이 나지 않고 잘 넘어갈 수 있을까’ 라는 걱정과 ‘무슨 말을 해야 좋을까’ 하는 생각에 새로운 사람을 만나기도 전부터 지치고 그런 자리를 애초에 피하는 일이 많아졌습니다.

이렇게 ‘낯가림’은 저에게 큰 문제이긴 했지만 불편한 자리만 피하면 된다는 생각에 왜 낯가림이 위경련까지 일으키는지에 대해 고민해보진 않았습니다. 그런데 이번 워크숍에서 제 문제를 그림으로 표현하다 보니, 상대방에게 나를 드러냈을 때 상대방이 어떻게 받아들일 지 모른다는 불안감과 드러낸 나를 좋아해주지 않을 수도 있다는 공포감에 제가 더 경직되고 그게 신체적 고통으로 이어진다는 것을 알 수 있었습니다.