

【 사회(대인)공포증(Social Phobia) 】

▶사회공포증이란

사회공포증은 흔히 대인공포증이라고 불립니다. 사회 공포증은 다른 사람들 앞에서 당황하거나 바보스러워 보일 것 같은 사회 불안을 경험한 후 다양한 사회적 상황을 회피하게 되고 이로 인해 사회적 기능이 저하되는 **정신과적** 질환입니다. 사회 공포증을 가진 사람들은 다양한 사회적 상황에서 창피를 당하거나 난처해지는 것에 대한 과도한 두려움을 가지는데, 예를 들면 많은 사람 앞에서 이야기할 때, 대중 화장실에서 소변을 볼 때, 그리고 이성에게 만남을 신청할 때 심한 불안감을 경험하게 됩니다.

▶사회공포증의 원인

사회공포증의 원인에 대해서는 확실히 밝혀지지 않았습니다. 대개의 정신질환과 마찬가지로 뇌신경계통의 요인과 환경적 요인의 두 가지 측면에서 그 원인을 생각할 수 있습니다. 또한 환경적 요인이라는 것은 어린 시절부터의 양육방식이나 대인 관계 방식에 따라 무의식적으로 불안이라는 감정적인 반응을 한다는 것입니다.

▶사회공포증의 증상

사회공포증의 증상은 대인 상황이나 무대 상황 등 일상생활 전반에 걸쳐 나타날 수 있습니다. 흔히 보이는 신체적 증상으로는 얼굴이 붉어지고, 호흡이 가빠지고 숨쉬기가 힘들어지고, 심장이 빨리 뛰고 진땀이 나고, 손발이 떨리기도 합니다. 심하면 목소리를 내지 못하고, 복통이나 어지러움을 느낄 수도 있습니다. 이러한 불안의 기본에는 남들이 자신을 이상하게 보지 않을까 하는 생각과 자신이 긴장한 것을 남들이 알아채거나 하여 남들이 자신을 싫어하리라는 걱정 등이 있습니다. 그리하여 사람을 피하는 결과를 가져오게 됩니다. 사회공포증의 진단은 임상적 판단에 근거합니다. 위의 증상들을 근거로 한 진단 기준에 맞아야 합니다. 그러나 모든 정신질환의 진단 전에는 뇌의 이상이나 약물로 인한 원인도 고려되어야 하므로 이에 대한 철저한 검사가 필요합니다.

▶사회공포증의 치료

사회공포증의 원인으로 생물학적 요인이 차지하는 비중이 큰 것으로 밝혀지면서 약물치료의 중요성이 점점 강조되고 있습니다. 최근에는 최소 8주에서 16주 동안의 약물 치료만으로도 80%이상의 환자에서 증상이 없어졌다는 연구결과가 있습니다. 그러나 앞서 말한 바와 같이 환경적 요인과 생물학적 요인이 합쳐져 증상이 시작되게 되고, 또 시작된 증상이 지속되기 때문에, 10~12주간의 인지-행동 치료와 함께 약물 치료를 병행하는 것이 좋습니다.

▶사회공포증의 경과 및 예후

대개 10대 중반부터 20대 초반에 발병합니다. 때때로 자신이 어려서부터 소극적인 모습(사회적 억제)이나 수줍음이 많았었다고 기억하는 사람들도 있습니다. 증상이 시작되는 양상은 어떤 특별한 사건을 겪으면서 심한 긴장이나 치욕스러운 경험으로 인해 갑자기 시작되는 경우도 있고, 서서히 그리고 점진적으로 시작되어서 악화되는 경우도 있습니다. 증상이 악화되면 사회생활 및 대인관계에 큰 지장을 초래하게 되고 사회적으로 위축되기 쉽습니다, 우울증으로 발전되는 경우도 많고 불안을 줄이려고 술에 의존하다가 알코올중독(의존)에 빠지기도 합니다. 대개 만성적으로 진행되는데, 비록 나이가 들어 중년이 되면서 증상이 어느 정도 완화되는 경우도 있지만 흔히 일생동안 증상이 지속됩니다. 증상의 양상이나 심한 정도는 그 사람이 처한 상황과 환경에 따라 변화할 수 있습니다. 예를 들면, 이성교제에 대한 공포가 있는 사람이 힘들게 결혼한 후에 증상 호전되었다가 아내와 사별 후 다시 증상이 악화 될 수 있으며, 대인공포증을 못 느끼던 사람이 연설이 요구되는 자리로 직장 내 위치변동이 있고난 후 갑자기 대인공포증이 생기기도 합니다. 무엇보다도 중요한 점은 대인공포증의 발병연령이 사춘기나 사회생활을 처음 시작하는 시기여서 평생의 사회적 위치나 전반적인 대인관계의 기반을 닦는 시기라는 점

입니다. 이시기에 친구를 충분히 사귀지 못하고 직업과 결혼생활을 적절히 수행하지 못하면 그 후유증은 인생 전체에 나쁜 영향을 줄 수도 있습니다. 따라서 대인공포증이 있다면 되도록 빨리 치료를 시작해서 사회생활 및 대인관계에 적절히 적응해 나가도록 하는 것이 필요합니다.