

3. 불안감, 긴장, 스트레스 상황을 알려주는 몸짓

1. 엄지손가락 숨기기

엄지손가락은 자신감과 직결되어 있어, 자신감이 있을 때에는 자연스럽게 엄지손가락을 드러내고 자신감이 없을 때에는 엄지손가락을 숨기고 가린다.

- 엄지를 치켜드는 행동 : 잘했어, 멋져, 최고
- 엄지를 아래 방향으로 향하는 행동 : 끝이야

1) 엄지손가락으로 자신감을 표현하는 몸짓

- 엄지손가락 펴기
- 손바닥을 다 펴서 보이기
- 주머니에 손을 꽂을 때 엄지손가락이 밖으로 보이게 하기
- 팔짱 낄 때 엄지손가락이 펴기

2) 엄지손가락으로 자신감 결여를 표현하는 몸짓

- 반대 손으로 엄지손가락 가리기
- 주먹 안에 엄지손가락 넣기
- 테이블 아래로 아예 손 자체를 내려놓기

2. 양팔 잡기 팔짱

손이 팔에 끼워져 있기보다는 팔을 손바닥으로 감싸고 있는 모양으로 불안 · 초조할 때, 자신을 보호하고자 할 때, 심장 · 폐와 같이 생명에 중요한 장기가 있는 앞쪽 가슴을 가리는 방법 (스스로를 보호하려고 할 때 나타나는 행동)

1) 변형된 몸짓

- 남성의 경우
한쪽 손으로 다른 쪽 팔의 소매 끝, 소매의 커프스링크, 시계, 반지, 팔찌 등을 만지는 행동을 통해 팔을 가슴 앞쪽으로 자연스럽게 가로막는 자세
- 여성의 경우
들고 있는 핸드백을 이용해 방어막을 만드는 경우

3. 천돌 부분 만지기 (천돌: 쇠골뼈 사이의 움푹 들어간 부분)

천돌 부분을 만져 불안감을 해소하고 걱정거리로부터 안정감을 찾으려고 스트레스를 받았을 때 나타나는 행동



1) 변형된 몸짓

- 남성의 경우
넥타이의 매듭 부분을 살짝 당기는 행동
- 여성의 경우
목걸이 펜던트 부분을 만지는 행동