

지식인사이드 _ 인간관계 편

2025년 11월 29일 토요일 오전 4:40

▽ 1장. 사랑받는 이기주의자 되기

멘탈이 강한 사람 특징

- 멘탈이 흔드리지만 어떻게든 버텨보려는 사람에겐 힘들면 그만두라는 식의 말을 절대로 하면 안된다. 차라리 **지금 충분히 잘하고 있으니 힘내라고 응원을 해주거나 실질적인 도움을 주는게 좋다.**
- **멘탈이 강한 사람은 루틴이 무너지지 않고 유지된다.**
- **위기와 절망이 찾아왔을 때 멘탈의 강약이 판가름된다.**
- 타인이 아닌 **내 자신과 비교**하는 게 멘탈 관리에 좋다.
끈기와 인내력, 근면과 성실, 노력의 토대 위에서야만 멘탈을 강하게 할 수 있다.
- 불안을 있는 그대로 들여다보고 이해해야만 흔들리는 멘탈을 다잡을 수 있다.

자존감

- 자존감이 높은 사람은 한 영역에서 어느 정도 이상으로 잘하고 있는 확률이 높다.
- **자존감이 높으려면 내가 속한 즐거 집단에서 어느 정도 잘해야 한다.**
- 내가 아무것도 할 수 없는 수동적인 위치에선 자존감이 하락할 수밖에 없다. 아무것도 할 수 없다고 생각할 때 자존감이 낮아지는 거다.
- **내가 아무것도 할 수 없는 위치에선 자존감이 하락할 수 밖에 없다는 걸 알아야 한다.**
- 내게 가잘 좋고, 나를 가잘 사라할 수 있고, 나를 돌볼 수 있는 시간과 공간을 마련해 보자.
그건 절대 이기심이 아니다. **오늘의 첫 순간을 좋아하는 것들로 가득 채우는 건 곧 나를 사랑하는게 아닐까.**
- 이타심과 이기심을 서로 반대말로 쓰는 경우가 많다. 이기심이라고 표현하지 말고 자기 사랑, 타인사랑이라고 표현하자. **자기 사랑이 충분한 상태에서 자기 사랑이 넘쳐야 비로소 타인 사랑으로 갈 수 있다. 즉 이타심과 이기심은 반대말이 아니라 상호보완적이다.**
- 자존감은 내면의 힘이다.
- 과거에 집착하지 않는다. 과거를 돌아보고 반성하는 건 앞으로 나아가는 데 반드시 필요하지만 과하면 독이 될 수 있다. **과거를 통한 후회보다 무엇을 배웠는지에 초점을 둔다.**
- 타인과의 관계안에서 비로소 자신의 정체성을 인식할 수 있다.
- **내 안에 자존감이 독립적인 잔고로 많이 쌓여 있더라도 실패를 반복하면 빠져나가고 만다는 걸 인지해야 한다.** = 자꾸 실패하면 자존감이 떨어진다는 걸 인지하고 있어라.

잘못된 걱정 습관 고치는 방법

- 과거에 일어난 일에 대한 걱정을 두고 우울이라고 한다. 미래에 일어날지 모를 일에 대한 걱정을 두고 불안이라고 한다.

- **걱정하는 것보다 중요한 건, 플랜 B를 세우는 거다.**
- 걱정을 줄이는 간단한 방법은 걱정을 보는 게 아니라 상황을 보는 것이다.
- 걱정을 확률로 계산해보라.
- 전문가의 도움을 받는다.
- 육하원칙으로 적어보면 걱정의 크기가 10점 만점에 몇 점 정도 되는지 스스로 합리적으로 평가할 수 있다. 직접 적절 적어놓으면 아무것도 없이 걱정하는 것보다 훨씬 해볼만하다.
- 하나에만 몰두해 집착하는게 아니라 해결을 위한 how로 넘어가라. 걱정거리를 구체적으로 명확하게 적어놓고 평가해본 다음, 걱정의 구성 요소를 적는다.
- 80%는 내가 할 수 없는 영역이라고 해보자. 그리고 나머지 20%는 내가 할 수 있는 영역이다. 이제 그 20%를 10가지로 나워본다. 그리고 해결했을 때 체크를 한다. 그렇게 하나씩 각각 몰입해 해결하다 보면 걱정은 어느새 해결할 수 있는 '목표'로 전환된다.
- 지금 이 자리에서 내가 하고 있는 일에 집중해 잘 끝마치는게 더 의미가 있다.
- 걱정거리가 물려올 때면 스스로에게 물어라. '**이 걱정을 내가 통제할 수 있을까?**' 통제할 수 없는 거라면 통제 할 수 있는 건 뭐지?, 지금 내가 당장 할 수 있는 건 뭐지?' 질문하자. 그리고 거기에 전념하면서 현재를 충실히 살아내라. 한순간 한순간 몰입하고 집중한다.

▼ 3장. 성숙한 어른의 품격 있는 말하기 기술

- 곧 죽을거라는 걸 생각하는 건 내 이인생에서 큰 결정들을 내리는 데 가장 큰 도움을 준다.

말투

- 인간관계가 달라진다는 건 곧 인생이 달라진다는 의미다. 관계는 마음에 따라 달라지고 마음은 생각보다 사소한, 말투 하나로도 움직인다.
- 대화력을 갖추어라. 대화력은 곧 말투의 힘이고, '나'라는 사람을 바꾸기 힘들다면 말투부터 바꿔보라.
- 상대방의 말에 깊이 호응하며 호기심을 갖고 질문하라.
- 상대의 얘기에 몰입하고자 온몸을 상대로 향해야 한다.
- 내가 믿을만한 사람이라는 인상과 느낌을 줘야한다.
- **상대를 긍정하는 대화의 기술은 호감가는 인간관계를 구축하는 데 큰 도움이 된다.**
- 반격하는 말, 너무 솔직하고 직설적인 말, 너무 자세하게 늘어놓는 말, 같은 내용을 반복하는 말은 비호감 말투에 해당한다.
- 오프라인에선 말을 줄이고 온라인에선 상대와 비슷하게 말하는게 좋다.

칭찬

- 너무 아부하는거 아니야? 라는 말을 들으면 제대로 칭찬한거다. 제3자가 볼 때 '저 아부만 하는 놈'이라는 생각이 들 수도 있지만, 정작 아부를 받는 사람은 그렇게 생각하지 않는다.
- **누군가에게 칭찬을 하고 싶다면 그의 욕망이 있는 바로 그 부분을 칭찬해줘야 한다.**
- **상대가 가장 열망하고 또 갈망하는게 뭔지 정확히 잡아내는 게 칭찬의 핵심이다.**
- **상대가 스스로 결정했다고 하면 그 부분을 두고 무조건 잘했다고 칭하는게 좋다.**

- 웃으면서 상대를 칭찬하라

자랑하지 마라

- 허세를 부르면 남들이 모를 것 같다고 생각하는데, 다 안다
- 돈자랑, 자식자랑 (X)
- 용인되지 않는 것, 사생활 자랑, 험담등을 말하지 말라.
- 자신의 이야기를 진솔하게 전하는 데 소홀하지 마라.
- 끊임없이 배우고 성장하려는 자세를 견지해야 한다.

▽ 4장. 나를 잊지 않고 관계를 지키는 비결

품격을 지키는, 무례한 사람 대처법

- 다신 안 볼 것 같은데 무례하게 구는 사람의 경우, 열은 받겠지만 아무 말도 하지 않는다 = 아무런 피드백을 주지 않는다. 차라리 계속 무례하고 예의 없는 상태로 둬서 다른 누군가에 한테도 실수하게끔 하는 게 더 낫다. 큰 에너지를 이런 사람에게 쓰지마라
- 한 번 보고 말 사이라고 해도 단호하게 대처해야 하는 상황이라면
- 타인을 대할 때 뒤끝있고 계획적으로 괴롭히는 태입이라면 피하는게 상책이고 주변에 도움을 청하거나 공권력의 도움을 받아야 한다.
- 무례한 사람에게. 악승랄 대는 당당하게 허리를 펴고 고개를 끄덕이는 정도만 하라. 너무 고개를 숙이거나 공손히 X, 저자세로 수그리고 들어가지 않아야 한다. 틈이 보이지 않게 주의할 필요가 있다. 상대가 나한테 하는 무례를 수용하지 말라.
- 내게 무례하게 구는 그를 대체로 남들도 싫어한다는 걸 알아야 한다.

실천 가능한, 무례한 사람 제압법

- 죄송하다는 말을 너무 많이 쓰고 있는 건 아닌지 생각해 볼 필요가 있다. 조죄송하다는 말을 반복하면 상대의 입장에서 혼내고 싶어진다.

1단계: 되물어 보기

- 이를테면 “제가 맹하다고요?” 그게 무슨 뜻인가요? 다만 공격적이 └말이 아니라 굉장히 따듯하게, 아무것도 모르는 것처럼 순수하게 물어본다. “제 옷차림이 특이하다고요?”
- 무례한 사람의 대부분은 선을 타면서 사람을 놀린다. 반격당하면 “난 그러 뜻이 아니었어”라는 식으로 대응하려고 한다. 그런데 그와 동시에 뜨끔해 한다. “어 얘한테는 이런식으로 계속 놀리면 안돼겠는데? 하는 생각이 들기 마련이다.
- 그럼에도 불구하고 굴하지 않고 계속 무례하게 굴면 2단계 나아가야 한다.2

2단계: 웃음기 하나 없이, 아무런 말도 없이 3초 동안 쳐다본다.

- 장난치거나 놀리거나 농담 같아지지 않는 거다. 분위기가 짹 가라않는다. 그럴때면 주변에 서 아무도 그에게 동조하지 못한다. 다들 조용할 수밖에 없다. 그러면 그가 오히려 무안해질 것이다.
- 그럼에도 불구하고 정신을 차리지 못했다고 하면 3단계로 간다.

3단계: 아주 짧게 얘기를 건넨다.

- "지금 선 넘어으셨어요, 제가 기분이 굉장히 안좋습니다" 하고 말한다. 그때는 아주 짧게 말해야 한다. 길게 말하면 주저리주저리 설명하는 꼴이 될 수 있기 때문이다.
- 그리곤 그자리를 박차고 다른 곳으로 가버리는 것이다.
- 욱한 걸 그대로 상대에게 방응하는게 아니라 한 템포만 생각하는 시간을 갖는다. 그렇게 이성을 되찾고 대응할 필요가 있다. 그래야 상대가 제대로 사태 파악을 할테니까.

<무례한 사람 대처법>

- 무례한 사람에겐 아무런 피드백을 주지 말아야 한다.
- 무례한 사람에겐 내게 틈이 있지 않다는 걸 알려라.
- 당장 대응하기 어렵다면 상황을 제대로 파악해라. ㅠ

끊어내야 하는 유형

- 내로남불인 사람, 자기가 한 건 맞고 남이 한 건 맞지 않다고 생각하는 사람.
- 나를 지키기 위해선 손해를 감수하면서도 관계를 끊어낼 필요가 있다.
- 가족도 나를 힘들게 하면 거리를 둔다.
- 인간관계는 어느 한쪽에게라도 매우 힘들다면 과감히 놔버려도 된다.
- 반복적으로 나를 무시하는 사람, 유독 깔보고 무시하는게 확실한 사람,
- 그런 말투나 행동이 반복되는 사람,
- 모두를 향해서가 아니라 나를 표적 삼아 끊임없이 조롱하는 사람.
- 매사 부정적인 사람
- 복수심 많은 사람은 피해라
- 그와 만나기만 하면 돈을 너무 많이 쓰고 그 때문에 빚이 생기는 경o, 그 때문에 내가 몇 명 한테 욕을 먹는 경우도 모두 관계를 끊어야라.
- 그냥 나와 안맞으면 끊어야라

반드시 멀리 해야 하는 유형

- 자신은 엄첨나게 잘났고 또 대단하다고 자랑하면서 상대를 무시하는 유형
- 띠어주는 한편 상대는 깍아내린다. 거기에 하나를 더 붙이면 극잔적으로 이기적인 유형
- 잘난 척, 타인 무시, 그리고 이기적, 세 유형이 한꺼번에 발현되는 사람. 이런 사람들은 자기 성찰 능력이 굉장히 떨어진다.
- 갈등을 일으키는 것보다 멀리한다. 갈등을 일으키면 또 다른 갈등의 씨앗이 싹트고 증폭되면 더 얹히는 경우가 많다. 누군가를 멀리하면 자신의 인간관계 그릇에 여유가 생긴다.

거리두기 가족. 관계의 온도

- 가족과 있을 때 통제받는 것 같은 기분이 들거나 자율성이 침해받는 것 같거나 너무 답답하고 숨이 잘 쉬어지지 않는다면 거리를 둬라. 관계의 온도라고 명명.

- 행복한 가정을 들여다보면 규칙이 없다. 가족 구성원이 알아서 제 할일을 한다. 그런데 행복하지 않은 가정을 들여다보면 규칙이 자꾸 생긴다. 규칙이 있고 규칙을 어기면 서로 처벌하려들고 싸우기도 한다.
- 이럴때도 있고, 저럴 때도 있고 다 다른게 행복한 가정의 모습이다. 항상 같은 거리를 유지해야 하는게 아니라 상대의 따라, 상황에 따라 바뀔 수 있다는, 즉 융통성이 있어야 한다.
- 가족사이라면 응당 이래야 한다 라는 당위성 때문에 갈등. 당연하게 생각하는 마음 때문에 갈등. EX) 자신이니까 부모에게~ 세상에 당연한 건 없다.
- 가정은 정원이다. 정원은 이틀만 손 안보면 잡초가 무수히 자라다. 그러니 매일매일 쉼 없이 신경 쓰고 관리를 해야 한다.
- 어렸을 때 이성 부모에게서 채워지지 않은 정서적 결핍을 배우자에게서 채우려는 태도가 강하다.
- 무관심한 것보다 다툼이 많은게 더 좋지 않다. 서로 무관심하면 최소한 더 이상 멀어지진 않는다.
- 기쁨이 생기는 것보다 고통이 없는 쪽을 선택한다. 고통을 수반하는 싸움x
- 부모는 아이가 좋아하는 게 무엇이고 또 잘하는 게 무엇인지 아는 조망 수용능력이 필요하다. 조망수용능력이 높아도 정작 자신의 아이에겐 방해하기 힘들다. 결국 아이의 능력과 성향에 따라 부모가 아이에게 적응해야한다. 잘하는 건 해야겠지만 잘 안되는 걸 억지로 허용해줘 나쁜 기억을 갖게 할 필요는 없다.
- 부모가 아이에게 해줄 수 있는게 그리 많지 않다는 걸 깨달아야 한다.
- 결국 부모는 아이에 대한 욕심을 비워야 한다.
- 지금 행복한 아이를 불행하게 만들면 안된다. 아이에게 어늘 정도의 과제를 부여할 순 있겠으나 그 과제가 아이를 슬프게 하고 불행하게 한다면 당장 멈춰야 한다.
- 아이를 아무리 훌륭하게 키워 성송했다고 해도 보모를 미워하면 말짱 도루묵이다. 의미가 없다. 그러나 부모를 미워하지 않는 정도의 선을 끝까지 지켜야 한다.

틀어진 가족 관계를 회복하는 법

- 가족 안에선 사랑받고 싶은 사람이 약자다.
- 모두 행복하게 지낼 때가 언젠가 하면 서로가 서로의 약자가 되었을 때다. 강자가 된다고 행복해지지 않는다.
- 부모도 마찬가지다. 아이가 마음에 들지 않지만 아이의 사랑을 받고 싶다면, 나를 낚추고 속이 부글부글 끓어도 용서해줘야 한다.

↔

- 뭐든지 도전해보라는 식으로 말하는 사람

▼ 요약, 키워드

- 기품, 내용과 방법을 전부 정확히 째고 있기, 경청하는 지혜
- 논리정연하고 명석하나 따뜻하고 통찰력이 빛나는 사람

- 다양한 가치를 수용
- 과거를 통한 후회보다 무엇을 배웠는지에 초점
- 내가 아무것도 할 수 없는 위치에선 자존감이 하락할 수 밖에 없다는 걸 알아야 한다.
- 내 안에 자존감이 독립적인 잔고로 많이 쌓여 있더라도 실패를 반복하면 빠져나가고 만다는 걸 인지해야 한다. = 자꾸 실패하면 자존감이 떨어진다는 걸 인지하고 있어라.
- 걱정하는 것보다 중요한 건, 플랜 B를 세우는 거다.
- 누군가에게 칭찬을 하고 싶다면 그의 욕망이 있는 바로 그 부분을 칭찬해줘야 한다.
- 곧 죽을거라는 걸 생각하는 건 내 이인생에서 큰 결정들을 내리는 데 가장 큰 도움을 준다
- 상대를 긍정하는 대화의 기술은 호감가는 인간관계를 구축하는 데 큰 도움이 된다.
- 오프라인에선 말을 줄이고 온라인에선 상대와 비슷하게 말하는게 좋다.
- 거리두기, 관계의 온도
- 조망수용능력