

# 지식인사이드 \_ 인간관계 편

2025년 11월 29일 토요일 오전 4:40

## ✓ 1장. 사랑받는 이기주의자 되기

### 멘탈이 강한 사람 특징

- 멘탈이 흔들리지만 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 준거 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 가장 좋고, 나를 가장 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 초점**을 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 있어야.**

### 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 적접 적어놓으면 아무것도 없이 걱정하는 것보다 훨씬 해볼만하다.
- 하나에만 몰두해 집착하는게 아니라 해결을 위한 how로 넘어가라. 걱정거리를 구체적으로 명확하게 적어놓곤 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 나뉘 본다. 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 몰려올 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 집중**한다.

### ✓ 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
- 돈 자랑, 자식 자랑 (X)
- 용인되지 않는 것, 사생활 자랑, 험담등을 말하지 말라.
- 자신의 이야기를 진솔하게 전하는 데 소홀하지 마라.
- 끊임없이 배우고 성장하려는 자세를 견지해야 한다.

## ✓ 4장. 나를 잃지 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 뒤흔 다른 누군가에 한테도 실수하게끔 하는 게 더 낫다. 큰 에너지를 이런 사람에게 쓰지 마라
- 한 번 보고 말 사이라고 해도 단호하게 대처해야 하는 상황이라면
- 타인을 대할 때 뒤끝있고 계획적으로 괴롭히는 타입이라면 피하는 게 상책이고 주변에 도움을 청하거나 공권력의 도움을 받아야 한다.
- 무례한 사람에게. 악송할 때 ㅏ는 당당하게 허리를 펴고 고개를 끄덕이는 정도만 하라. 너무 고개를 숙이거나 공손히 X, 저 자세로 수그리고 들어가야 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 멍하다고요?" 그게 무슨 뜻인가요? 다만 공격적이 ㅏ 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 그와동시에 뜨끔해 한다. "어 애한테는 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 짝 가라앉는다. 그럴때면 주변에서 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 안 좋습니다" 하고 말한다. 그때는 아주 짧게 말해야 한다. 길게 말하면 주저리주저리 설명하는 꼴이 될 수 있기 때문이다.
- 그리곤 그자리를 박차고 다른 곳으로 가버리는 것이다.
- 욕한 걸 그대로 상대방에게 방증하는 게 아니라 한 템포만 생각하는 시간을 갖는다. 그렇게 이성으로 되찾고 대응할 필요가 있다. 그래야 상대가 제대로 사태 파악을 할 테니까.

#### <무례한 사람 대처법>

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

### 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 한 쪽에게라도 매우 힘들다면 과감히 놔버려도 된다.
- 반복적으로 나를 무시하는 사람, 유독 깔보고 무시하는 게 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 경우, 그 때문에 내가 몇 명한테 욕을 먹는 경우도 모두 관계를 끊어라.
- 그냥 나와 안맞으면 끊어라

### 반드시 멀리 해야 하는 유형

- 자신은 엄청나게 잘났고 또 대단하다고 자랑하면서 상대를 무시하는 유형
- 띄어주는 한편 상대는 깎아내린다. 거기에 하나를 더 붙이면 극단적으로 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 뒀라. 관계의 온도라고 명명.

- 행복한 가정을 들여다보면 규칙이 없다. 가족 구성원이 알아서 제 할일을 한다. 그런데 행복하지 않은 가정을 들여다보면 규칙이 자주 생긴다. 규칙이 있고 규칙을 어기면 서로 처벌하려고 들고 싸우기도 한다.
- 이럴때도 있고, 저럴 때도 있고 다 다르게 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) 자상이니까 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 아이에게겐 발휘하기 힘들다. 결국 아이의 능력과 성향에 따라 부모가 아이에게 적응해야한다. 잘하는 건 해야겠지만 잘 안되는 걸 억지로 허튼게끔 해서 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 어느 정도의 과제를 부여할 순 있겠으나 그 과제가 아이를 슬프게 하고 불행하게 한다면 당장 멈춰야 한다.
- 아이를 아무리 훌륭하게 키워 성송했다고 해도 부모를 미워하면 말짱 도루묵이다. 의미가 없다. 그러니 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 낮추고 속이 부글부글 끓어도 용서해줘야 한다.

↔

- 뭐든지 도전해보라는 식으로 말하는 사람

### ▽ 요약, 키워드

- 기품, 내용과 방법을 전부 정확히 꿰고 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