

# ‘나는 왜 사람들 대하기가 힘들까?’ ... 인간관계에 강해지는 법

타인을 배려할 줄 아는 사람은 직장에서 분위기를 읽거나 순조로운 인간관계를 유지하게 위해 마음을 쏟곤 한다. 타인을 존중하고 주변사람들을 소중히 여기기 때문이다. 하지만 이런 사람들은 정작 가장 중요한 자신은 잊어버리는 경향이 있다. 그 결과 마음이 소모돼 버리거나 약해지기 일쑤이다.

일본의 심리상담사인 고코로야 진노스케는 그의 저서 <약해지지 않는 마음>에서 ‘인간관계에 강해지는 법’ 12가지를 소개했다. 그 가운데 6가지를 소개한다. 자신의 감정이나 기분을 표출하면서 소중한 인간관계를 만들어나가는 지점으로 삼을 만하다.

### 1. 오해와 착각을 버려라!

“이메일을 보내도 답장을 하지 않아요. 저를 좋아하지 않는 게 분명해요.”, “귀찮다는 듯이 답장을 보내왔는데, 아무래도 나를 업신여기는 것 같아요.” 라고 풀죽은 표정으로 말하는 사람들이 있다. 하지만 그건 혼자만의 착각일지도 모른다.

사실은 이메일이 당사자에게 전달되지 않았을 수도 있다. 또 상대방이 죽을 만큼 아팠거나 풀리지 않는 고민으로 몹시 괴로운 상태에서 답장을 보낸 것인지도 모른다. 이런 경우에는 스스로 공연한 착각에 사로잡혀 있는 건 아닌지 돌아보는 것만으로도 큰 변화가 있을 것이다.

### 2. 자신의 기억으로 상대의 의도를 재단하지 마라!

사람들이 어떤 사건을 보거나 겪을 때 맨 먼저 하는 일이 바로 자기 안에 있는 기억 데이터베이스를 검색하는 일이다. 그리고 그 안에서 ‘괴롭다, 힘들다, 슬프다, 부끄럽다’ 등의 단어가 발견되면 과거에 겪었던 상처와 지금 겪고 있는 사건을 동일시해서 감정을 만들어내곤 한다.



예를 들어 회의 중 어떤 사람이 반대의견을 내놓으면 예전에 어머니의 반대로 자신이 하고 싶은 일을 하지 못했던 기억이 떠올라 필요 이상 화를 내는 것이다. 현재에 집중하자. 자신의 기억 속 특정 사건에 비추어 상대방의 생각을 멋대로 재단해서 ‘나는 부정당했다’ 라고 판단해서는 안 된다.



### 3. 손해를 봐도 좋다는 생각으로 행동하라!

“손해를 보지 않겠다는 생각으로 살았는데, 이상하게도 결국은 늘 손해를 보게 돼요.” 라고 말하는 사람들이 의외로 많다. 이럴 때는 아예 ‘손해를 봐도 좋다’, ‘싫어해도 상관없다’ 라는 생각으로 행동해 보자. 그러면 의외로 많은 것이 주어질 수도 있다. 아니, ‘주어진다’ 보다는 ‘돌아온다’, ‘되돌아온다’ 라는 표현이 옳을지도 모른다.

이는 돈에만 국한된 이야기는 아니다. 인간관계도 그렇고 결혼도 마찬가지이다. 손해보고 싶지 않다고 생각할수록 손해를 볼 수 있다. 손해봐도 좋다고 생각하는 것, 실제로 자신이 손해를 본다는 것은 누군가는 이익을 얻는다는 의미이다. 즉 ‘손해봐도 좋다’ 고 생각하는 순간 실제로 누군가에게 기쁨을 줄 수 있으며, 그 기쁨은 언젠가 나에게 되돌아오게 마련이다.

### 4. 대화의 고수는 자신의 약점을 숨기지 않는다.

커뮤니케이션이나 대화를 할 때 약점이나 치부, 오점 등 자신의 나약함을 드러내는 편이 좋다. 비즈니스 영업에서의 대화도 마찬가지이다. 자사 제품의 장점만 늘어놓는 영업사원은 실적이 좋지 않다. 사람들은 단점과 약점을 정확하게 알려주는 사람을 더 신용하기 때문이다.

기술이 아니라 솔직함이 무기가 되어야 한다. 약한 면을 숨기고 강한 체하기 때문에 지치는 것이다. 나

약함을 숨긴 채 관계를 유지하려고 하니까 피곤한 것이다. 나약함을 감추기만 하기보다는 밖으로 표출하는 사람이 진짜 강한 사람일지도 모른다.

### 5. 진짜 자신'으로 살면 부정적인 사건이 줄어든다.

부정적인 말도, 부정적인 감정도 정확하게 표현하는 것이 중요하다. 단, 주의할 것이 있다. 하나는 ‘지금의 감정’ 을 드러내야 한다는 것이고, 또 하나는 상대방에 쏟아내듯 는 표현해서는 안 된다는 것이다. 또 상대의 반응을 추궁하고 요구하거나 화를 내서도 안 된다.

그리고 부정적인 말과 생각을 드러낸 후에는 긍정적인 말과 생각으로 바꾸는 것이 중요하다. 요컨대 나쁜 말이든 좋은 말이든 적절하게 사용하는 것, 나쁜 감정과 좋은 감정을 모두 표출하는 것, 이것이 ‘진짜 자신’ 이다.



### 6. 상처받을 권리를 인정하면 남의 눈치를 볼 필요 없다.

부정적인 말을 모두 드러내라고 했지만, 사실 솔직한 감정과 생각을 그대로 표출하면 마찰이 생기게 마련이다. 상처를 입게 되고, 그 상처를 치유하기 위해 에너지가 필요하게 된다. 그래서 바보 취급을 당하느니 감정과 생각을 드러내지 않는 편이 좋다고 여겨질지도 모른다. 하지만 이런 상황이 반복된다 보면 자신이 하고 싶은 말이 있어도 하지 않게 되고, 어느새 눈치 빠른 사람, 분수를 아는 사람이 된다.

사람들과의 마찰로 인해 입을 수 있는 상처 때문에 눈치 빠른 사람이 되어서는 안 된다. 그 상처로부터 도망치기 위해 말하고 싶은 것, 하고 싶은 일을 포기해서도 안 된다. 그보다는 부딪치고, 상처받고, 노력하고, 바보 취급 당할 수도 있는 그런 자신마저도 온전히 인정해 주는 것이 좋다.

## 법인 설립과 절세를 도와드립니다

# 오승윤 공인 회계사 (Michael S. OH, CPA)

오승윤 공인 회계사는 미국 기업 CFO로서의

- 1. 풍부한 실무 경험
- 2. 정확한 회계 업무
- 3. 올바른 직업 윤리로

기업과 개인의 절세를 도와 드립니다.



빠른 환율

회사 설립 및 상담	Corporation 설립 및 해산, LLC(Limited Liability Company), Partnership(General & Limited Partnership)
세금 업무	개인/Corporation/LLC/Partnership 등에 관련된 모든 세금 보고
세무감사 대행	IRS, SBOE, FTB, EDD의 세무 문제를 해결해 드립니다.
회계 업무	Computerized 회계 장부 정리, Payroll Service, Internal Control System Review
투자 자문	IRA, SEP, 401K, Mutual Funds
기타	사업체 분석, Accounting System 상담 및 설치(Quickbooks Pro Specialist), ABC License

**E-2 관련 회사 설립 및 상담 (BUSINESS PLANNING)**



UC San Diego 졸업  
미 해양 연구소 근무(NASC)  
미 기업 및 한국 대기업 CFO역임  
Member of CS

714.522.1120

FAX. 714.522.1121 (Beach + Commonwealth) / 유니티 은행 뒤

6281 Beach Blvd. #101, Buena Park, CA 90621