

관계를 해치는 '독성 에너지' 7가지

생존전략, 상처 숨기기 등서 시작, 나를 먼저 보면 변화 시작



살면서 독성 에너지가 풍기는 상황을 한 번쯤 경험하게 된다. 하지만 독성 행동은 항상 의도적이거나 분명하게 드러나지 않는다. 때로는 생존 전략처럼 보이기도 하고, 치유되지 않은 상처가 통제, 비난, 혹은 침묵으로 위장되기도 한다. 독성이라는 단어는 자주 사용되지만, 정작 스스로를 되돌아보는 일은 드물다. 상대의 '가스라이팅', '조종' 같은 행동을 지적하면서도, 정작 자신의 모습을 되돌아 보는 일은 잘 하지 않는다. 알지 못하는 사이 관계에 독성 에너지를 불어넣는 7가지 미묘한 행동을 알아본다.

1. 책임을 지는 데 서툴다

실수를 인정하지 않거나 변명을 자주 하는가? 책임감이란 완벽함을 뜻하지 않는다. 그보다는 자신의 행동이 미친 영향을 인정하는 태도를 말한다. "네가 그렇게 느낀 건 유감이야" 혹은 "네가 그렇게 안 했으면 나도 안 했을 거야" 같은 말을 자주 한다면, 이는 책임을 피하는 신호일 수 있다.

탓하기보다 솔직한 자기 성찰을 해보자. "왜 나에게 이런 일이 일어나는 거지?" 대신 "다음엔 내가 무엇을 할 수 있을까?" 로 바꿔보자.

2. 지나치게 비판적이다

상대방의 말이나 행동을 자주 고치려 하거나 '솔직한 피드백' 을 강요하는가? 솔직함과 무례함 사이에는 미묘한 선이 있다. 격려보다 흠을 지적하는 일이 많다면 관계에 독이 될 수 있다. 사람은 자신이 불안감을 느끼는 부분에서 남을 더 쉽게 판단하곤 한다.

자신이 받고 싶었던 자비와 이해를 상대에게 베풀어보자. 원치 않는 조언 대신 귀 기울여 듣는 연습을 하자.

3. 감정으로 상대를 압박한다

기대에 못 미쳤을 때 빼지거나, 침묵하거나, 죄책감을 유도하는가? 이런 방식은 계산된 조종이라기보다 직접적인 의사 표현이 위협하다고 배운 과거의 습관일 수 있다. 그러나 어떤 이유로든 상대의 죄책감으로 무언가를 조정하는 건 건강하지 않다.

무엇이 필요한지 명확하게 말하는 연습을 하자. 먼저 혼자 정리해보는 것도 도움이 된다. 원하는 것을 솔직하게 요청해도 괜찮다.

4. 경계를 무시한다

상대의 "싫다" 나 "안 된다" 를 개인적인 거부로 느끼는가? 누군가의 한계를 바꾸려 애쓰는가? 타인의 경계를 존중하는 것은 관계의 핵심 기술이다. 어린 시절 경계가 제대로 모델링되지 않았다면, 지금도 거절처럼 느껴질 수 있다.

경계는 상대와 나 모두를 지키는 안전망이라는 것을 인식하자. 자신의 경계는 무엇인지 살펴보고 상황이 불확실하다면 상대에게 어디까지가 경계인지 물어본다.

5. 부정적 에너지를 과도하게 전한다

함께 있는 사람들이 더 활력이 생기는가, 아니면 지치는가? 때로는 하소연도 필요하지만, 불평이 지나치면 주변 사람에게 영향을 미친다. 부정적인 성향은 마치 충격을 대비하는 보호막처럼 느껴질 수 있지만, 동시에 관계의 연결을 막는다.

작지만 기쁜 순간을 발견하고 말로 표현하자. 솔직한 이야기를 나누면 희망이 생긴다.

6. 모든 것을 통제하려 한다

계획과 주도권을 놓지 못하는가? 통제는 과거의 혼란이나 배신에서 벗어나기 위한 안전장치처럼 느껴질 수 있다. 하지만 통제 욕구가 과하면 상대는 숨이 막힌다.

안전한 공간을 만들고 내려놓는 것을 두려워하지 말지 시도해 보자. 내면의 안전을 쌓는 데 집중하자. 관계나 기회를 억지로 붙잡지 않아도 내 것으로 남는다는 것을 믿어보자.

7. 문제를 회피한다

감정적으로 닫히거나, 조용히 불만을 쌓는가? 아무것도 하지 않는 침묵 역시 관계에 독성으로 남는다. 이는 갈등에 대한 두려움이나 감정을 안전하게 표현하지 못한 경험에서 비롯될 수 있다.

수용과 회피의 차이를 생각해 보고 큰 문제가 아닌, 작은 문제부터 해결하면 도움이 된다.

가스 카트리지 내장 헤어기기 금지

항공기 수하물에 못 넣어 기내 반입은 허용



교통 안전 청(TSA)이 21일 새로운 금지 품목 3가지를 추가 발표했다. TSA가 주목한 것은 '무선 헤어 기기' 다. 다수 제품이 가스 카트리지나

부탄을 포함하고 있어 항공 안전을 위협할 수 있다는 이유에서다.

이에 따라 ▶가스 카트리지 내장 무선 고데기(컬링 아이언·스트레이트너) ▶부탄 연료 방식의 무선 고데기 ▶에비 가스 카트리지(리필용)는 즉시 위탁 수하물 반입이 금지된다. 승객의 집에서 해당 물품이 발견될 경우 즉시 폐기된다.

다만 승객들이 아예 해당 제품을 사용할 수 없는 것은 아니다. TSA는 기내 반입은 허용하되, 비행 중 기기가 작동하지 않도록 반드시 덮개를 씌워야 한다고 설명했다.

이번 지침은 신발 벗기 의무 폐지와 함께 발표됐다. 크리스티 노엄 국토안보부 장관은 "TSA는 전국 공항에서 여행 경험을 현대화하고 향상시키기 위해 노력하고 있다" 며 "이번 변화는 검색대 대기 시간을 크게 줄여 승객들에게 더 효율적이고 쾌적한 경험을 제공할 것" 이라고 말했다.

TSA는 지난주 민간 보안업체 클리어와 협력해 생체인식 기반의 'eGates' 를 전국 주요 공항에 설치한다고 발표했다. 이 게이트는 애플 렌타 하츠필드-잭슨, 워싱턴 DC 레이건 내셔널, 시애틀-타코마 공항에 이달 말까지 우선 도입된다.

새 시스템은 내년 월드컵과 독립 250주년 기념행사에 앞서 여행 수속을 신속하게 처리하는 것을 목표로 하고 있다.



EXPO LENDING

Gale Financial DBA Expo Lending
Equal Housing Lender DRE: #02064448 NMLS: #1721928





이자가 많이 내려왔습니다. 재융자 준비하세요.

신속한 융자 필요하신 분! 융자 상담 도와드립니다. 타주 융자 가능

- Reverse Mortgage
- Line of Credit - Low Cost
- Conventional Loan
- VA/FHA Loan
- 재융자
- 투자용 주택 스페셜 프로그램



Sean Kim
Senior Loan Agent

NMLS #343413 **213.591.2535**
seanhansu@gmail.com
18725 E. Gale Ave. Ste. 100, City of Industry, CA 91748