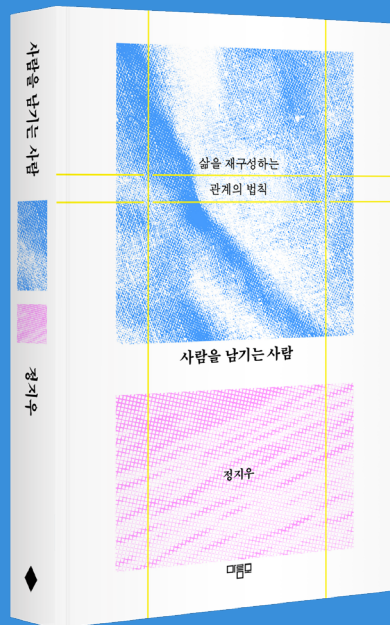


# 사람을 남기는 사람

## 독서토론지



사람을 남기는 사람

정지우

작성 김정주 작가\_ 《그래도 기도》 《안녕, 기독교》 《안녕, 신앙생활》을 썼다. 글쓰기 공동체 '쓰고벨다'를 운영하며 여러 독서 모임을 이끌고 있다. (독서토론지 다운로드 <https://blog.naver.com/mammopress/223677983953>)

## 차례



이 독서토론지는 《사람을 남기는 사람》을 읽고 자유롭게 토론할 수 있도록 꾸몄습니다. 책은 총 6부 58 쪽지로 이루어져 있고, 독서토론지는 각 쪽지마다 3개의 질문을 담았습니다. 각 쪽지의 제목 아래 책의 쪽수를 표시하였으니, 처음부터 차례대로 진행하셔도 좋고, 원하는 쪽지부터 진행하셔도 좋습니다.

### 1. ‘나’라는 중심:관계의 기초

- 나에게는 경쟁자가 없다 5
- 호불호는 취향일 뿐이다 6
- 시선의 중간 지대에서 7
- 결에 두고 싶은 사람 8
- 관계에 드는 에너지 조절하기 9
- 성향 불변의 사고관 10
- 자신을 비판하는 사람이 없다면 11
- 기분 좋은 배신 12
- 위선과 진실 사이 13

### 2. 타인을 있는 그대로 바라보려면:관계의 시작

- 나도 비밀을 갖고 싶다 15
- 타인의 깊이를 알 수 없다 16
- 타인의 속마음을 추측하지 않기 17
- 100퍼센트 순수한 마음은 없다 18
- 이해 혹은 매도에 대하여 19
- 타인은 항상 나보다 자존심이 세다 20
- ‘완벽한 사람들’에 대한 상상을 버리기 21
- 시기심의 시대를 살아가는 법 22
- 통제 지옥 23
- 타인의 진심을 알고자 한다면 24
- 그의 마음에 가장 필요한 말 25

### 3. 다정함은 상호적인 것이다:관계의 원리

- 약할수록 강해진다 27
- 소통의 비결 28
- 들어주는 법 29
- 대화가 안 되는 사이 30
- 다정함은 상호적인 것이다 31
- 어떤 사람과 결혼해야 하나요 32
- 타인에게 무엇을 줄 수 있는가 33
- 타인이 나의 환대를 받고 싶은가 34
- 당신에게 받아내고야 말 고마움 35

#### 4. 오래 함께하기로 한 사람이 곁에 있다면: 관계의 깊이

- 우리 곁에 남은 사람 37
- 모든 관계에는 위기가 있다 38
- 서로의 기복을 견디는 관계 39
- 이중성과 책임 전가 40
- 오래 가는 커플의 비밀 41
- 타인에게 어디까지 솔직해야 하는가 42
- 맺고 끊음에 관하여 43
- 타인의 약점에 관해 잘 모른다면 44
- 고정된 존재로 남겨두지 않는 용기 45

#### 5. 어떤 '벽'은 필요하다: 관계에서 나를 지키기

- 뒷담화에 대하여 47
- 나를 미워하는 사람의 마음에 굴복하는 일 48
- 누군가를 함께 비난해줄 사람 49
- 좋은 비판과 비판을 위한 비판 50
- 공감하나 동의하지 않는다 51
- 비교가 체화된 사람들 52
- 우월감에의 몰입 53
- 오만한 방관자들에 대하여 54
- '대박'을 이야기하는 사람을 경계하기 55

#### 6. 더 깊은 삶으로: 관계의 목적

- 나를 둘러싼 사람들이 없다면 57
- 그렇게 우리는 서로에게 새겨진다 58
- 당신과 나는 서로의 주인공이 된다 59
- 나의 핵심을 인정해주는 관계 60
- 우리는 줄 때 자기 자신이 된다 61
- 타인의 빛남에 기여하는 일 62
- 권력관계의 너머에 63
- 관계가 우리를 살린다 \_우정의 과학 1 64
- 그는 우리에게 행복을 가르친다 \_우정의 과학 2 65
- 타인에게 시간을 쓰는 일 \_우정의 과학 3 66
- 나의 인터뷰는 67



## 나에게는 경쟁자가 없다

(19쪽)

인간은 ‘나 자신’과 언제부터 관계를 맺어가는 것일까? 아마 ‘타인보다 나 자신과 좋은 관계를 맺는 것이 관계의 본질’임을 인식할 때부터일 것이다. 나 자신과 좋은 관계를 맺는다는 것은 무엇을 말하는가?

내가 생각하는 나의 일이란 내 삶을 점점 내가 좋아하는 삶으로 만드는 것이다. 내가 별로 좋아하지 않는 사람보다는 내가 좋아하는 사람들과 더 많은 시간을 보내는 일이다. 내가 동의할 수 없거나 싫어하는 문화에 휩쓸려가기보다는 내가 좋아하는 문화로 내 삶을 몰들이는 일이다. 내가 혼신의 힘을 다할 것은 남의 세상을 바꾸는 일이 아니라 내 삶과 나의 문화를 바꾸는 일이다. 내가 이길 것은 나 자신과 나의 문화일 뿐, 다른 누군가는 아니다. (20쪽)

저자는 관계의 문을 두드리는 우리에게 이렇게 묻는다. 당신은 ‘나 자신’과 관계를 잘 맺어가고 있는가? 나에게는 ‘나의 삶’이라는 세계가 있는가? 그 세계를 사랑할 준비가 되었는가?



1. 나는 나 자신과의 관계를 잘 맺어가고 있는가? 10점을 기준으로 점수로 매겨보고, 그렇게 생각하는 이유를 설명해보자.
2. 나에게는 경쟁자가 있는가? 있다면 그것의 장점과 단점을 이야기해보자.
3. 나에게는 ‘나의 삶’이라는 세계가 있는가? 그 세계를 가꾸는 나만의 기술이 있다면 나눠보자.

## 호불호는 취향일 뿐이다

(23쪽)

내가 어제 무슨 옷을 입었더라. 점심은 뭘 먹었지? 저녁은? 타인의 시선에 신경이 너무 곤두서 있는가 싶을 때 특 던지는 소소하기 짝이 없는 질문들이다. 그러나 효과는 만점이다. 나 자신도 나에게 대해 잘 기억하지 못하는 데, 하물며 타인은 어찌랴, 하고 환기시켜주기 때문이다.

결국에는 스스로 옳다고 생각하는 나름의 기준을 만들고, 그 기준에 대해 자주 반성하면서 그것을 지켜나가는 것만으로도 이미 충분하지 않을까 싶다. 그 누군가의 호불호에 따라 스스로를 계속 검열하는 것은, 달리 말하면 그 누군가의 시선을 견디지 못한다는 것이고, 그의 판단을 나 자신의 판단보다 높게 사는 것이며, 그의 시선을 나 자신보다 사랑한다는 걸 의미한다. 그러나 대개는 타인의 시선보다는 자기 자신을 더 사랑하고 아끼는 것이 바람직하다. (24쪽)

관계는 해석에 따라서 이루어진다. 타인을 어떻게 보느냐, 즉 해석하느냐에 따라 관계는 달라진다. 해석에는 세계관이 반영된다. 어떤 세계관을 가지고 있느냐에 따라 타인과의 관계는 물론 내가 나 자신과 맺는 관계 또한 달라진다. 그렇다면 이런 질문이 마땅하겠다. 당신은 타인의 세계관이 아닌 오직 당신만의 세계관을 가지고 있는가?



1. 나는 타인의 시선에 얼마나 신경 쓰는가? 10점을 기준으로 점수로 매겨보고, 그렇게 생각하는 이유를 설명해보자.

2. 타인의 시선 혹은 타인의 '호불호'라는 잣대에 시달렸던 경험이 있다면 나눠보자.

3. 나를 시달리게 만들었던 원인이 무엇이었다고 생각하는가? 그것을 극복하게 해준 경험과 지혜가 있다면 나눠보자.

## 시선의 중간 지대에서

(26쪽)

저자의 주장을 다른 세계관의 언어로 번역해보자면 ‘자아와 사회성 사이에서 중심 잡기’ 정도가 되지 않을까 싶다. 그동안 너무 자아실현과 자아 몰두에 치중된 담론들이 많았고, 그 부작용으로 빚어진 인간 군상들로 인하여 사회가 후유증을 앓고 있기 때문인 듯하다. 이른바 ‘MZ’라는, 세대를 칭하는 단어가 다소 조롱으로 쓰이는 흐름도 한몫하는 듯하다.

타인의 시선이나 평가를 지나치게 신경 쓰면 거의 아무런 일도 할 수 없다. 반대로 타인을 전혀 고려하지 않으면 자기의 세계에만 빠지게 된다. 결국 타인의 시선에 매몰되면 제자리에서 꼼짝달궂쩍할 수 없고, 자기의 시선에 매몰되면 세상으로 나갈 수 없다. 중요한 것은 그 가운데 어디쯤이라는 ‘중간 지대’를 찾는 일이다. (26쪽)

저자가 말한 ‘중간 지대’를 찾아냈다는 것은, 자아에 대한 적절한 존중과 몰입, 그리고 그것을 바탕으로 이 사회 구조 안에서 타인과 공존하는 사람이 되었다는 뜻일 것이다.



1. 자신의 시선을 발휘해서 ‘시작’해야 할 때 타인의 시선 때문에 잘못된 결정을 한 적이 있다면 이야기해보자.
2. 반대로 타인의 시선을 발휘해서 어떤 일을 ‘제대로’ 해야 하는데, 자신의 시선에 매몰되어 잘못된 결정을 한 적이 있다면 이야기해보자.
3. 저자는 “그런 중심이나 조화를 잡아나가는 데 가장 중요한 건 솔직하게 말해줄 수 있는 사람의 존재 같다. 정말 솔직하게 나의 행보나 일에 관해 옳고 그름이나 잘잘못을 말해줄 수 있는 사람이 있어야 한다”라고 하는데, 이런 사람들이 나에게 있는가? 있다면 어떤 식으로 이런 관계를 시스템화해서 유익을 얻을 수 있을지 고민해보자.

## 겉에 두고 싶은 사람

(30쪽)

저자의 사유의 언어가 얼마나 무시무시하게 날이 서 있는지를 잘 보여주는 챕터라고 여겨진다. 이 사회에 만연한, 겉으로 보여지는 외력이 진짜 힘이라고 말하는 분위기를 가차 없이 비판하고, 진짜 힘이란 보이지 않는 내력, 즉 ‘힘이 있는 마음’임을 피력한다. (물론 물질적으로 많은 것을 가져서 그것이 자연스레 외적으로 발현되는 이들을 바라보는 시각이 다소 까칠한 것은 조금은 더 깊이 생각해봐야 할 문제다.)

자기 마음의 힘이 없는 사람은 그냥 타인들에게 휩쓸려 산다. 남들이 좋다는 것만을 따라가기 바쁘고, 남들과 우열을 가리는 비교의 늪에서 빠져나올 방법을 모른다. 남들이 자신을 우습게 보지는 않을지, 내가 남들보다 잘나거나 못나지는 않은지 항상 타인들을 신경 쓰면서, 획일화된 하나의 레이스 안에서 서로를 비교하기 바쁘다. (30쪽)

몸의 힘인 근력도 그에 맞는 방식으로 키워야 하는 것처럼, ‘힘이 있는 마음’도 마찬가지이다. 드라마 <나의 해방일지>에서 주인공 창희는 이런 말을 한다. “끼리끼리는 과학이라니까.” 저자는 ‘힘이 있는 마음’을 키우기 위해 내 세계를 공유하고 싶은 ‘끼리끼리’를 만들며 살아가고자 한다.



1. 이 글에서 내가 동의하는 부분과 동의하지 않는 부분을 나눠보고, 그 이유를 설명해보자.
2. “세상의 수많은 문제들이 결국 ‘책 한 권 읽는 밤’을 사랑할 줄 모르는 마음에서 오는지도 모른다”는 저자의 말을 곱씹어보고, 이 말에 담긴, 인간이 추구해야 할 본질은 무엇인지에 대해서 이야기해보자.
3. “끼리끼리는 과학”이라는데, 지금 내 주변에 있는 ‘끼리끼리’는 구체적으로 누구인가? 나는 내 세계를 공유하고 싶은 ‘끼리끼리’가 있는가? 이것을 어떻게 만들어갈 수 있을지 구체적으로 설명해보자.



## 관계에 드는 에너지 조절하기

(34쪽)

인간관계에 어떤 규칙을 설정한다는 것은 순수성이 떨어지는 일 아닐까? ‘사람은 규칙이 아니라 마음으로 대하는 거야!’ 이런 말을 하고 싶을지도 모르겠다. ‘규칙 없는 순수성’이란 말은 아름답게 들리지만, 그것이 유지되기에는 개인을 둘러싼 현실이 너무 벅차다. 오히려 규칙 없는 관계야말로 관계의 순수성을 파괴한다. 규칙이 있어야 좋은 관계를 맺을 수 있다.

나쁜 인간관계는 너무 많은 에너지를 빼앗아가는 관계이다. 인생이 마냥 여유로운 경우는 거의 없고 참으로 부지런히 살아가야 하기 때문에, 관계에 너무 많은 에너지를 빼앗겨버리면 인생 자체를 제대로 살 수 없게 된다. 인생의 중요한 다른 일들을 제대로 할 수 없게 되고, 삶 전체 리듬이 틀어진다. 그러므로 어떻게 하면 적당한 선에서 서로 호의를 베풀며 선의를 주고받고 좋은 관계를 유지하느냐가 참으로 중요하다.

(35쪽)



1. 나만이 가진 인간관계의 규칙 혹은 ‘꿀팁’이 있다면 소개해보자.
2. 나의 인간관계에서 너무 많은 에너지가 소모되는 관계들이 있는가? 이 관계를 개선하기 위해 어떤 노력을 해야 할지 이야기해보자.
3. 에너지 소모를 감수하더라도 관계를 유지해야 하는 경우가 있는가? 이 에너지 소모는 무엇을 위한 것이며, 왜 그래야 하는지 이야기해보자.

## 성향 불변의 사고관

(38쪽)

MBTI의 유통기한이 이리도 긴 이유가 있다면, 사람들이 관계의 규격화를 편리하다고 생각하기 때문이 아닐까. 살아 있는 것들의 특징이란 끊임없이 꿈틀거리는 유연성이다. 관계 속에서 그것에 일일이 적응하는 데 쓰는 에너지가 만만치 않기에, ‘나는 원래 그래’, ‘너는 원래 그래’ 그렇게 규격화해놓으면 편리하다. 시대의 흐름인 편리함의 물결 속에 있기에 MBTI의 효력은 사그라지지 않는 것이다. 하지만 과연 이게 맞을까?

개인적으로는 MBTI의 유행이 서로 다른 사람들에 대한 이해를 높여주고, 다름을 이상함이라고 여기지 않는 좋은 문화를 만들어가는 데 일조한 면이 있다고 생각한다. 그래서 MBTI를 맹신하기보다는, 그것이 가벼운 놀이로 존재하는 한 긍정적인 면이 있다고 믿는다. 그러나 MBTI로 대변되는 ‘성향 불변의 사고관’이 심화될수록 우리가 어떤 함정에 빠질 가능성도 있다고 본다. (38~39쪽)

다시 말하지만 살아 있는 것들의 특징이란 끊임없이 꿈틀거리는 유연성이다. 규격화된다는 것은 곧 죽음과 같다. 그러므로 살아 있는 관계 속으로 들어가고 싶다면, 우리는 규격화되고 딱딱하게 닫힌 자세를 활짝 펴고 열린 자세로 바꾸어야 할 것이다.



1. MBTI에 대해 어떻게 생각하는가? 긍정적인 부분과 부정적인 부분을 이야기해보자.
2. 내 MBTI에 대해 이야기해보자. 그것을 안다는 것이 나 자신에게 어떤 영향을 주었는가? 또 타인과 관계를 맺어가는 데 어떤 영향을 주었는가? 긍정적인 부분과 부정적인 부분을 이야기해보자
3. 규격화시키지 않고 활짝 열린 자세로 이루어낸 나만의 진정성 있는, 살아 있는 관계가 있다면 소개해보자.

## 자신을 비판하는 사람이 없다면

(42쪽)

성숙한 사람은 비판을 긍정적으로 소화해낸다. 이를 위해서는 우선 ‘비난’과 ‘비판’을 구분할 줄 아는 지성과, 비판에 ‘쿨하게’ 대처할 수 있는 감성이 있어야 한다. 이 둘을 버무리는 힘이 있어야 한다.

자존심은 나 자신과 나의 생산물을 분리하지 못할 때 격렬하게 강해진다. 나의 글, 나의 생각, 나의 의견이 비판당할 때 내가 나 자신과 그것들을 분리하지 못하면, 그 모든 게 나에게 대한 비난처럼 느껴진다. 그러나 실제로 비판은 그런 나의 생산물을 더 나은 것으로 만드는 과정에서 오히려 필수적이다. 자존심을 내려놓으면 내가 더 온당하게 가야 할 길이 보인다. (43쪽)

다른 것은 틀린 것이 아니다. 틀린 것은 다른 것이 아니다. 이 둘을 치열하게 고민하는 사람이야말로 성숙한 사람이라고 불리기에 충분하다..



1. 최근에 내가 받은 ‘비난’과 ‘비판’을 구분해서 이야기해보자.
2. 비난에 대처하는 나의 태도와, 비판에 대처하는 나의 태도는 각각 어떤 면에서 다른지 구체적으로 이야기해보자. .
3. 비판에 대해서 자존심을 내려놓고 적절히 수용했을 때 더 나은 결과가 나온 적이 있다면 이야기해보자. 나아가 자존심을 내려놓을 수 있었던 나만의 스킬이 있다면 공유해보자.

## 기분 좋은 배신

(46쪽)

‘배신’이라는 말보다 들었을 때 부정적 뉘앙스를 주는 말이 몇 개나 있을까. 그만큼 배신이란 관계에서 할 수 있는 최악의 경험이다. 그러나 ‘기분 좋은 배신’이라면 어떨까?

물론 그 배신이라는 게 착한 척하더니 알고 보니 범죄자라는 식의 위선이면 곤란할 것이다. 그런 유의 배신이 아니라면 우리는 자기 자신을 위해서, 자신의 좋은 삶을 위해서 타인의 기대를 때론 배신해야 한다. 인간은 누구나 안심하기 위하여 타인을 적당히 규정하거나 편견에 가두는 걸 선호한다. 개는 원래 ‘찐따’였지, 개는 지질했지, 개는 나보다 못했지, 개는 나와는 달랐는데 별로였지, 같은 규정들로 타인을 묶어두고 싶어한다. 그러나 때때로 멋진 삶 혹은 좋은 삶은 그런 타인들의 뒤통수를 치면서 나아가는 삶이다.

(47쪽)

이토록 유쾌하고 자랑스러운 배신이라면 환영할 만하다. 오히려 이런 삶을 추구하는 것이야말로 저자의 표현대로 “멋진 삶 혹은 좋은 삶”이다. 왜 나에 대한 타인의 규정을 신앙처럼 붙들고 살아가는가. 어차피 나를 가장 잘 볼 수 있는 건 나인데. 나의 변화와 성장을 통해 타인에게 달콤한 배신감을 맛보게 해줄 수 있는 삶이란, 생각만 해도 흐뭇하다.



1. 내 삶에서 나를 심하게 규정하고 가둬두었던 관계가 있었다면 이야기해보자.
2. 그리고 그것을 기분 좋게 배신했다면 그 결과를, 혹은 배신하려고 하는 중이라면 그 계획을 나눠보자.
3. 타인에게 기분 좋은 배신을 안겨주기 위해서는, 먼저 내가 나를 기분 좋게 배신해야 한다. 나 자신에게 기분 좋은 배신이 필요한 영역을 구체적으로 이야기해보자.

## 위선과 진실 사이

(50쪽)

나는 저자의 이런 ‘무난한’ 선함을 참 좋아하는 편이다. 온 존재가 이타를 향해 있는 듯한, 과잉된 선함을 가진 이들은 어쩐지 신뢰하기 어렵다. 무난한 선함만 실천하고 살아도 이 세계는 분명 1센티미터씩 꾸준히 아름다워질 것이다. 과잉은 요요를 불러일으킬 뿐이다.

예를 들어, 만인을 위한 무료 글쓰기 수업이나 무료 변론만을 하며 살 수는 없다. 그러나 돈을 받고 글쓰기 수업을 하더라도 그것을 오로지 돈벌이 수단으로만 생각하기보다는 그 안에서 최선을 다한다면, 이웃을 내 몸과 같이 사랑하는 순간에 아주 살짝은 닿을 수도 있다. 그가 정말 좋은 글을 쓰길 바라고, 그로써 타인들과도 이어지며, 자기 삶을 글쓰기로 채울 수 있도록 온 마음을 다하여 돕는 그 순간에는 그것이 ‘이기적인 돈벌이’를 ‘살짝’ 넘어서는 순간이라고 믿는다. (51~52쪽)

우리에게 필요한 것은 그저 ‘살짝의 넘어섬’이다. 그 ‘살짝’이 나 자신에게 괜찮은 사람이라는 인식을 주고, 타인에게는 단정한 호의로 발현된다. 아주 살짝, 그 정도면 이 세상을 아름답게 만들기 충분하다.



1. 나는 이기적인 사람인가, 이타적인 사람인가? 어느 쪽에 가까운지, 왜 그렇게 생각하는지 이야기해보자.
2. 주변에 이타성이 과잉된 사람으로 인해 불편한 적이 있었는가? 왜 그렇게 느꼈는지 이야기해보자.
3. 내가 하는 일에서 혹은 삶에서 ‘살짝의 넘어섬’을 적용할 수 있는 부분이 있다면 구체적으로 이야기해보자.



## 나도 비밀을 갖고 싶다

(57쪽)

비밀이 없는 사람은 없다. 그러나 비밀이 없던 시절은 있다. 아이에게도 비밀은 있지만, 아이는 그 사실을 모른다. 그 비밀은 자기 자신도 모르는 무의식의 세계에 감춰져 있다. 부모에게 아이는 수수께끼 같은 존재이고, 그 순수함 자체가 비밀의 가장 본질적인 형태일지도 모른다.

저자는 아이를 바라보며 이렇게 말한다. “너는 비밀이 없을지라도 엄마랑 아빠한테 너는 비밀이 있는 존재란다.”(58쪽) 이 한 문장이야말로 타인을 대하는 태도의 본질을 드러낸다. 종종 우리는 타인을 온전히 이해하고 있다고, 모든 것을 파악하고 있다고 착각한다. 그 착각은 타인을 폭력적으로 규정하고, 나아가 우리 자신조차 단순한 틀 속에 가둔다.

어쩌면 진정한 사랑은 상대를 온전히 이해하려는 것이 아니라, 타인의 수수께끼를 지켜주는 태도에서 출발한다. 그 사람의 비밀이 나를 불편하게 한다 해도, 그 비밀이 나에게 경계를 느끼게 한다 해도, 우리는 그것을 인정할 수 있어야 한다. ‘나는 당신에 대해 다 모른다’는 겸손함이야말로 관계를 지탱하는 진정한 사랑의 언어다.



1. 나는 타인을 “비밀스러운 존재”로 두는 사람인가, 아니면 타인에 대해 규정하려는 경향이 있는가? 자신의 시선을 발휘해서 ‘시작’을 해야 할 때 타인의 시선 때문에 잘못된 결정을 한 적이 있다면 이야기해보자.
2. 저자는 “타인을 있는 그대로 놓아두는 것”이 사랑이라고 말한다. 나는 누군가를 있는 그대로 사랑하기 위해 어떤 노력을 하고 있는가?
3. 반대로, 내가 누군가에게 있는 그대로 사랑받고 있다고 느낀 경험이 있다면 나눠보자.

## 타인의 깊이를 알 수 없다

(61쪽)

겉으로 마냥 밝고 웃음이 많아 보이는 사람도, 내면에 깊은 아픔을 품고 있다는 사실을 깨달을 때가 있다. 우리가 타인을 이해했다고 착각하는 순간이야말로 타인을 오독하고 있는 순간이다. 저자는 이러한 경험을 통해 사람을 단면적으로 바라보는 태도의 위험성을 이야기한다. 타인은 빙산의 일각처럼 보일 뿐이고, 그 깊이와 복잡함은 쉽게 헤아릴 수 없다.

겉으로는 모든 걸 가진 듯 보이는 사람도 어떤 아픔을 견뎌내고 있을지 타인은 좀처럼 알 수 없고, 그저 짐작 정도나 할 수 있을 뿐이다. 참으로 강하고 당당해 보이는 사람도 실제로는 그렇지 않다는 것을 매일같이 알게 된다. 누구도 그리 강하지 않고, 완전하지 못하고, 저마다 처절하게 견뎌내는 부분들이 있다. (62쪽)

이 글은 우리에게 질문을 던진다. 나는 타인을 얼마나 쉽게 단정 짓고, 오독하며, 소비하고 있는가? 남의 이야기를 가십거리로 삼고, 타인의 얼굴을 비웃으며, 이해하지 못한 채 말들로 소비해버리지는 않는가? 우리는 모르는 것을 모른다고 인정하는 태도를 잃고 있지는 않은가? 그저 “나는 당신을 모른다”는 것을 인정하고, 그들의 존재를 있는 그대로 놓아두는 태도야말로 인간에 대한 가장 깊은 존중이다.



1. 누군가의 겉모습과 실제 내면이 크게 달랐던 경험이 있다면 이야기해보자. 그 경험이 나에게 어떤 변화를 가져왔는지 생각해보자.
2. 내가 타인을 단순히 소비했거나 무시했던 기억이 있다면 나눠보자. 그 과정에서 내가 놓쳤던 부분은 무엇이 있었을까?
3. 모르는 것을 모른다고 말하는 태도를 나는 얼마나 갖추고 있는지, 또는 그것이 왜 어려운지 구체적으로 이야기해보자.



## 타인의 속마음을 추측하지 않기

(65쪽)

우리는 누구나 남의 이야기를 나누며 살아간다. 대화 속에서 타인의 행동과 말을 해석하고, 그 속마음을 추측하며 평가하곤 한다. 그러나 저자는 이러한 단정과 추측이 얼마나 위험한지를 이야기한다.

그것은 설령 남 이야기를 하더라도 그에 대해 함부로 추측하거나 평가하지 않는 것이다. 이를테면 그는 어떤 나쁜 의도를 가진 인간일 것이다, 이기적인 마음으로 그런 행동을 하는 것이 분명하다, 그와 같은 사람은 어떤 종류의 인간이어서 좋지 못한 방향으로 나아갈 것이다, 같은 식의 말은 하지 않는 것이다. 그런 말은 단순히 그가 기분 나쁠 거라는 사실을 넘어서서, 나의 지나치게 주관적인 생각에만 기초해 만든 규정  
에 불과하기 때문이다. (66쪽)

타인의 속마음이 궁금하다면, 추측하는 대신 그에게 직접 묻고 그의 이야기를 들어야 한다. 무심코 던지는 ‘그럴 거야’라는 단정은 우리 자신이 만들어낸 프레임에 불과하며, 상대를 있는 그대로 보지 못하게 만든다. 저자는 남의 말에 나쁜 의도를 부여하지 말고, 그저 그의 말과 행동을 그대로 믿는 태도가 필요하다고 강조한다. 그 단순한 신뢰가 관계를 편안하게 하고, 나와 타인 모두를 자유롭게 한다.



1. 최근에 누군가의 행동이나 말을 보고 속마음을 함부로 추측했던 적이 있는가? 그 추측은 맞았는지 아니면 오해였는지 돌아보자.
2. 타인의 말을 그대로 믿고 신뢰하려 했던 경험이 있다면 이야기해보자. 그 경험이 관계에 어떤 변화를 가져왔는지 나누어보자.
3. 타인에 대해 나쁜 의도를 짐작하기보다 연민을 가지고 바라보려면 어떤 태도가 필요할지 이야기해보자.

## 100퍼센트 순수한 마음은 없다

(69쪽)

누군가에게 선의를 베풀 때 우리의 마음은 항상 순수하지만은 않다. 좋은 일을 하면서도 나도 모르게 ‘착한 사람’으로 보이고 싶어하거나, 내가 더 나은 처지임에 안도감을 느끼는 미세한 감정들이 함께 따라오곤 한다. 저자는 인간의 마음이 본래 불순하고 복잡적이라는 사실을 인정하는 것이 필요하다고 말한다. 순수함에 대한 강박은 관계를 왜곡시키고, 오히려 타인을 불신하게 만든다.

원래 모든 사람의 마음속에는 악마와 천사가 함께 살기 마련이어서 100퍼센트의 선의라는 건 불가능하다. 그래서 오히려 문제가 되는 건 타인의 마음속에 있는 80퍼센트나 90퍼센트쯤 되는 마음은 무시한 채 그 속에 숨어 있는 1퍼센트나 2퍼센트쯤 되는 마음을 끄집어내어 거기에만 집착하고, 그것을 ‘진심’이라고 몰아붙이는 태도다. (70쪽)

타인의 선의를 의심하고 그 불순한 부분에만 집착하는 것은 결국 나의 방어기제이자 관계를 망치는 행위이다. 인간의 마음에는 순수와 불순, 선과 악이 공존하기 마련인데, 우리는 때로 상대의 1~2퍼센트의 불완전함을 발견하고 그것을 확대해석하며 관계를 단절한다. 그러나 이러한 태도는 서로의 허물과 불완전함을 감당하지 못하는 미성숙한 태도일 뿐이다. 마찬가지로 나 자신 또한 완벽하게 선한 존재가 아님을 인정하는 것 역시 중요하다.



1. 타인의 선의 속에 불순한 부분을 발견하고 실망했던 경험이 있다면 나눠보자.
2. 나의 선의 속에 숨겨진 어떤 감정이나 욕망이 있음을 깨달았던 순간이 있다면 어떤 감정이었는지 이야기해보자.
3. 인간의 불완전함을 인정하며 더 성숙한 관계를 맺기 위해서는 어떤 태도가 필요하다고 생각하는지 이야기해보자.

## 이해 혹은 매도에 대하여

(73쪽)

타인을 대하는 우리의 태도는 둘 중 하나다. 이해하려 하거나 매도하려 하거나. 타인을 이해하려는 마음은 그의 사정과 맥락을 살피고 공감하려는 노력에서 비롯된다. 반면, 매도하려는 태도는 그 사람의 행동을 단편적으로 해석하고 단정 짓는 데서 시작된다. 저자는 타인을 착한 사람과 나쁜 사람으로 구분하는 일에 큰 의미를 두지 말고, 그저 나와 맞는 사람인지, 이해하고 싶은 사람인지를 기준으로 삼으라고 조언한다.

세상사의 그런 복잡한 욕망들 속에서 누군가를 객관적으로 착한 사람이나 나쁜 사람이라 규정하는 건 정말이지 쉽지 않다. 선인인 듯 보이는 사람 안에 이기적인 탐욕이 있기도 하고, 악인인 듯 보이는 사람도 각자의 사정이 있을 수 있다. (74쪽)

이분법적 태도는 세상을 단순하게 만들지만, 타인의 복잡한 내면과 삶을 보지 못하게 한다. 매도하고 규정짓기보다는 그를 있는 그대로 받아들이며, 나와서 거리와 관계 속에서 판단을 '유보'하는 태도가 필요하다. 저자는 말한다. 이해하려는 노력이야말로 타인을 더 인간적으로 대하는 가장 성숙한 태도이며, 나 또한 타인의 시선에서 자유로워질 수 있는 유일한 방법이라고.



1. 누군가를 이해하려 하기보다 선불리 매도했던 경험이 있다면, 그때를 돌아보며 이야기해보자.
2. 당신이 누군가를 이해하려 노력했을 때, 관계가 달라졌던 경험이 있다면 나눠보자.
3. 타인을 이해하는 과정에서 가장 어려운 점은 무엇이라고 생각하는가? 이를 극복하기 위해 필요한 태도는 무엇일까?

## 타인은 항상 나보다 자존심이 세다

(76쪽)

우리는 살아가며 타인의 생각과 자존심을 지나치게 가볍게 여기곤 한다. 내 말과 행동이 상대방의 자존심에 상처를 줄 수 있다는 사실을 잊고, 그를 거친 태도로 꺾으려 하거나 내 의견만 옳다고 주장하는 순간 관계의 균열이 시작된다. 저자는 타인의 자존심이 나보다 더 강하다고 가정하고, 그를 있는 그대로 존중하는 태도가 중요하다고 강조한다.

어느 선에서 한 발 물러나서 그 사람을 낚시 바라보며, 그 사람의 어떤 생각이나 마음을 그대로 두고 지켜주어야 하는 순간이 많다는 걸 느낀다. 그저 그렇게 놓아두는 것이다. 좋은 삶이란 사람과 사람이 얽혀서 절대적인 옳고 그름을 판별하는 일이라기보다는, 그렇게 서로를 서로인 채로 이해하며 조금씩 다가가고 깊어지는 일에 더 가깝다. (77~78쪽)

관계의 성숙은 나의 의견을 강요하거나 상대를 평가하는 대신, 그를 있는 그대로 지켜보는 순간부터 시작된다. 내가 조금 물러서서 상대의 자존심을 존중할 때, 우리는 더 단단하고 건강한 관계를 맺을 수 있다. 관계는 상대를 변화시키려는 목적이 아니라, 서로의 차이와 다름을 존중하며 함께 살아가는 과정이기 때문이다.



1. 타인의 자존심을 건드려 관계가 틀어진 경험이 있다면 나눠보자. 그때의 교훈은 무엇이었는가?
2. 누군가의 의견이나 감정을 존중하고 인정했을 때 관계가 달라졌던 순간이 있었다면 이야기해보자.
3. 타인의 자존심을 지켜주는 일은 왜 중요한가? 이를 위해 당신은 어떤 노력을 하고 있는지 나눠보자.

## ‘완벽한 사람들’에 대한 상상을 버리기

(79쪽)

저자의 주장을 다른 세계관의 언어로 번역해보자면 ‘자아와 사회성 사이에서 중심 잡기’ 정도가 되지 않을까 싶다. 그동안 너무 자아실현과 자아 몰두에 치중된 담론들이 많았고, 그 부작용으로 빚어진 인간 군상들로 인하여 사회가 후유증을 앓고 있기 때문인 듯하다. 이른바 ‘MZ’라는, 세대를 칭하는 단어가 다소 조롱으로 쓰이는 흐름도 한몫하는 듯하다.

누군가가 그나마 남들보다 더 평온하고 행복하며 좋은 삶을 사는 것 같다면, 그는 필사적으로 불행과 싸우고 있는 것이다. (...) 그것이 마음속의 결핍이나 우울이든, 예민한 심성이든, 부족한 물질적 조건이든, 얻지 못한 사회적 평판이든, 무엇이든 그는 그것들이 자신을 불행하게 해서는 안 된다고 다짐하면서, 자기가 그나마 가진 것들을 사랑하고자 필사적으로 매일같이 싸우고 이겨내고 있다. (79~80쪽)

완벽한 삶은 없다. 겉으로 평온하고 풍요로워 보이는 사람들도 나름의 고통과 싸우며 하루하루를 버티고 살아간다. 중요한 것은 타인의 ‘완벽함’을 동경하며 나의 결핍을 자책하는 대신, 내가 가진 것들을 사랑하고 현재의 삶을 충실히 살아가는 태도다. 저자는 말한다. 조금 행복하고, 오늘 하루가 나쁘지 않았다고 느낀다면 그것만으로도 충분히 괜찮은 삶이라고. 불완전함을 인정하고 나의 삶에 집중할 때, 우리는 진정으로 자유로워질 수 있다.



1. 완벽해 보이는 타인을 부러워한 경험이 있는가? 그 사람의 이면을 알게 된 적이 있다면 나누어보자.
2. 나의 불완전함을 받아들이면서 마음과 상황이 더 나아진 경험이 있다면 이야기해보자.
3. 당신이 생각하는 ‘괜찮은 삶’의 기준은 무엇인가? 그것을 이루기 위해 어떤 노력을 하고 있는가?

## 시기심의 시대를 살아가는 법

(83쪽)

우리는 시기심의 시대를 살고 있다. 타인의 삶을 엿보며 나의 부족함을 더 선명히 느끼고, 상대의 행복을 나의 결핍으로 환산한다. 시기심은 단순한 감정을 넘어 집착과 파괴로 이어질 수 있다. 상대방을 질투하며 그를 지켜보는 데 에너지를 쓰거나, 반대로 나를 고립시키며 시기심으로부터 도피하려는 극단적인 반응을 보이기도 한다. 저자는 말한다. 시기심은 남의 풍요로움이 아니라 나의 결핍에서 비롯되며, 결국 나 자신을 돌아보는 계기가 되어야 한다고.

대개 시기심이란 나는 한없이 부족하고 모자란 데 반해 상대방은 마치 세상을 다 가진 것처럼 완벽하게 보이는 순간 발생한다. 그러나 완벽한 삶 같은 건 없다는 점을 생각해보면, 시기심이 가리키는 것이 상대의 풍족함보다는 나 자신의 결핍이라는 것을 알 수 있다. (85쪽)

시기심을 방치하면 끝없이 비교하며 자기 비하에 빠지게 된다. 그러니 시기심을 마주하는 태도가 중요하다. 시기심의 원인을 돌아보고 나에게 무엇이 부족한지, 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 질문해야 한다. 나에게 결핍이 있다면 그 결핍을 채우기 위한 노력으로 시선을 돌릴 때, 시기심은 성장의 동력으로 바뀔 수 있다. 저자는 말한다. “시기심을 이겨내는 순간 우리는 비로소 나 자신의 삶을 사랑할 수 있다.”



1. 최근 타인에게 시기심을 느꼈던 순간이 있다면, 그 감정의 원인은 무엇이었는지 돌아보자.
2. 나의 시기심을 성장의 동력으로 바꾸어본 경험이 있다면 나누어보자.
3. 시기심을 극복하기 위해 필요한 태도나 방법은 무엇이라고 생각하는가? 나만의 방법이 있다면 공유해보자.

## 통제 지옥

(87쪽)

인간은 불안을 통제하기 위해 타인을 통제하려는 경향이 있다. 타인을 나의 기준에 맞추고 그의 행동을 통제하려 하면 관계는 지옥이 된다. 부모가 자녀를 과도하게 통제하거나, 연인이 서로를 감시하며 지배하려는 모습은 우리 주변에서도 쉽게 발견된다. 저자는 말한다. 타인을 내 뜻대로 움직이려는 순간, 관계의 붕괴는 이미 시작된 것이라고.

특히 자녀에 대한 통제 욕구가 지나친 부모나, 직원들에 대한 통제 욕구가 강한 회사 대표 등이 얼마나 파괴적인 결과를 초래하는지가 여러 책에서 반복적으로 등장한다. 자신의 불안을 견딜 수 없어서 타인의 ‘모든 것’을 통제하고자 하는 경우, 대개 그 타인은 지옥을 맛보며 철저히 인격과 인생을 파괴당한다는 것이다. (87쪽)

내가 불안을 견디지 못해 상대방을 통제하고 싶어질 때, 그 관계는 더 이상 건강하지 않다. 아이를 홀로 두는 연습을 시키고 자율성을 허용하는 것처럼, 성숙한 관계는 서로를 독립적인 존재로 존중하며 지지해주는 태도에서 시작된다. 타인의 자유를 존중하면서도 내가 혼자 버려지지 않는다는 믿음이 필요하다. 저자는 이렇게 말한다. “모든 관계는 서로에게 의존하면서도 독립적이어야 한다. 그것이 진정한 존중이다.”



1. 타인을 통제하려 했던 경험이 있다면 그때의 감정을 돌아보고 이야기해보자.
2. 누군가에게 통제당했던 경험이 있다면 그때 어떤 감정을 느꼈는지 나눠보자.
3. 타인을 존중하고 자유롭게 두기 위해 필요한 태도는 무엇이라고 생각하는가?

## 타인의 진심을 알고자 한다면

(91쪽)

타인의 진심을 알기 위해선 무엇보다 관대해야 한다. 저자는 권위적이거나 감정적이고 히스테릭한 사람은 진짜 타인의 마음을 알기 어렵다고 말한다. 그들 앞에서 사람들은 솔직한 이야기를 나누기보다는 기분을 맞추기 위해 적당히 둘러대기 때문이다. 반면, 타인을 이해하려는 관대함과 수용의 태도를 지닌 사람은 진정한 관계를 맺고 타인의 마음에 닿을 수 있다.

권력과 폭력을 통해 피상적으로 타인을 다루는 사람은 강해 보이지만 사실은 가장 외롭고, 취약하고, 금방 허물어질 것처럼 텅 비어 있다. (...) 그러나 이해와 수용으로 타인을 대하는 사람은 꼭 찬 사람이 된다. 그는 진심으로 엮인 삶의 힘을 이해하고, 구체적인 관계 속에서 삶의 깊이를 받아들인다. (92쪽)

진정으로 강한 사람은 타인을 억누르는 사람이 아니라, 그들의 이야기를 경청하고 마음을 열게 하는 사람이다. 저자는 이해심과 관대함이야말로 인간의 마음을 여는 열쇠라고 말한다. 이해를 통해 우리는 타인의 진짜 모습을 발견하고, 나아가 나 자신의 마음도 치유받게 된다. 진정한 관계는 폭력이나 억압이 아니라, 관대함과 수용을 통해 피어나는 법이다.



1. 타인의 진심을 알고 싶었지만 그러지 못했던 경험이 있다면, 그 이유는 무엇이였을까?
2. 나의 이해심이나 관대함이 타인과의 관계를 변화시킨 경험이 있다면 이야기해보자.
3. 타인의 진심을 알기 위해 필요한 태도는 무엇이라고 생각하는가?



## 그의 마음에 가장 필요한 말

(95쪽)

누군가의 진짜 마음을 알게 되는 순간이 있다. 그의 상처와 결핍, 과민함의 이유를 이해하면 우리는 그를 미워하기 어렵고, 오히려 더 깊이 사랑하게 된다. 이해는 위협하다. 이해하면 용서하게 되고, 용서하면 사랑하게 된다. 저자는 말한다. 타인을 깊이 이해하는 순간, 우리는 그에게 가장 필요한 말을 건넬 수 있게 된다고.

“그건 네 잘못이 아니야.”

“너는 할 수 있어. 너 자신을 믿어.”

“아니야, 도망치지 마. 도망치면 안 돼.”

“너는 좋은 사람이야. 너도 그걸 알고 나도 그걸 알아.”

“힘들겠지만 이 순간을 견뎌야 해. 그럼 너는 반드시 빛날 거야.”

“포기하지 마. 지금 포기하는 건 네가 진짜로 원하는 게 아니잖아.”

“너는 잘해왔어. 나는 알아. 그러니까 자책하지 않아도 돼.”

(97쪽)

이 말들은 단순한 위로를 넘어, 그가 스스로를 믿고 다시 살아갈 용기를 주는 기적이 된다. 그러나 이러한 말은 오직 상대를 진심으로 이해하고 공감하는 사람만이 할 수 있다. 저자는 이해의 위협을 감수하라고 말한다. 타인을 진정으로 이해하려고 할 때, 우리는 그와 같은 삶을 살며 그의 입장이 되어보게 된다. 이 과정은 쉽지 않지만, 이를 통해 우리는 진정으로 연결될 수 있다.



1. 누군가에게 진심 어린 말을 건네서 큰 변화를 경험한 순간이 있었다면 나눠보자.
2. 나에게 힘이 되었던 누군가의 말이 있다면 그것이 무엇이었고, 왜 나에게 울림이 있었는지 이야기해보자.
3. 타인을 이해하고 그에게 필요한 말을 건네기 위해 나에게 필요한 태도나 노력은 무엇이라고 생각하는가?

3.

## 다정함은 상호적인 것이다

관계의 원리

## 약할수록 강해진다

(101쪽)

약점을 드러내는 것은 관계의 시작점이 될 수 있다. 저자는 부족함을 솔직히 드러내는 아내를 보며, 완벽주의를 고수하며 상대를 경계했던 자신의 태도도 변화했다고 말한다. 이를 통해 관계에서 중요한 것은 완벽함이 아니라 서로의 약점을 이해하고 받아들이는 것임을 알게 된다. 약한 지점에서 관계는 시작되고, 그로 인해 관계는 더 강해진다.

어차피 우리 모두는 불완전한 인간이고 저마다 결핍이나 어려움들을 갖고 있다. 그렇게 당신에 대한 믿음을 보여주면 상대도 내게 경계심을 내려놓고 자신을 내어준다는 걸 느끼곤 한다. (101쪽)

인간은 누구나 불완전한 존재다. 저자가 강조하는 것은 약점을 받아들이고 서로가 가진 결핍을 이해할 때 관계가 비로소 단단해진다는 점이다. 약함을 인정하고 살아가는 삶은 쉽게 부서지지 않는다. 이는 글쓰기에서도 마찬가지다. 글은 완벽하게 포장된 논리가 아니라, 한계를 인정하며 진솔하게 타인과 이어지려는 조각난 의지의 행위다.



1. 관계에서 드러내기를 주저했던 약점은 무엇인가? 그것이 관계에 어떤 영향을 미쳤는가?
2. 약점을 공유하는 과정에서 상대방과 더 가까워진 경험이 있다면 이야기해보자.
3. 관계에서 약점을 인정하는 것이 왜 중요한지, 저자와는 다른 관점에서 설명해보자.

## 소통의 비결

(105쪽)

소통은 일방적인 전달이 아니라 상호작용의 과정이다. 저자는 강의와 북토크 현장에서 일방향으로 말하는 것을 넘어, 참여자들과 진솔한 대화를 나누며 소통을 이끌어낸다. 그 핵심은 자신부터 솔직해지는 것이다. 청중에게 고민과 질문을 요구하기 전에, 자신이 먼저 자신의 고민과 질문을 공유하는 태도가 열린 대화의 장을 만든다고 강조한다.

타인에게 고민과 질문을 강요하기 전에 먼저 나의 고민과 질문을 풀어놓으면 된다. (...) 그 단순한 진실을 공유하기만 해도 분위기가 녹고 자연스럽게 대화가 가능함을 느끼게 된다.

그렇게 소통의 영역으로 뛰어들고 나서 사람들의 질문을 받으면, 최대한 그 사람의 입장을 이해하고 함께 이야기하려는 자세가 중요하다. (106~107쪽)

특히 강의나 북토크처럼 현장성을 가진 자리에서 이런 태도는 새로운 경험을 만들어내며, 청중과의 깊은 연결을 가능하게 한다. 나아가 소통은 단순히 말을 잘하거나 지식을 전달하는 데 그치지 않는다. 저자가 강조하는 것은 말속에 담긴 진심과 상호적인 대화의 가치다. 상대와 진솔하게 연결되기 위해 자신을 먼저 열고, 타인의 감정과 생각을 귀 기울여 듣는 태도가 결국 더 깊은 관계를 만든다. 소통의 비결은 거창한 기술이 아니라, 자신과 타인의 감정을 이해하며 서로의 이야기를 존중하는 태도다.



1. 소통에서 가장 중요한 요소가 무엇이라 생각하는가?
2. 자신이 먼저 진솔해짐으로써 상대의 마음을 열었던 경험이 있다면 공유해보자.
3. 소통이 어려운 상황에서, 진솔함 외에 상대방에게 다가갈 수 있는 다른 '전략'이 있다면 나눠보자.

## 들어주는 법

(108쪽)

좋은 대화는 듣는 데서 시작된다. 저자는 대화에서 들어주는 일의 중요성을 강조하며, 이 과정을 공감, 질문, 침묵으로 구체화한다. 잘 들어주는 사람이란 단순히 침묵을 지키는 사람이 아니라, 상대의 진솔한 이야기를 이끌어내고, 감정을 이해하며, 공감할 줄 아는 사람이다.

공감은 단순히 맞장구를 치는 것이 아니라, 상대의 감정을 정확히 이해하는 행위이다. 많은 사람들이 자신이 느끼는 감정을 명확히 알지 못한 채 말을 시작한다. 이때 들어주는 사람이 상대의 감정을 이해하고 말로 표현 해주면, 상대는 비로소 자신의 마음을 깨닫게 된다. 공감은 상대의 감정을 발견하게 하고, 그 감정을 존중하는 것으로부터 시작된다.

질문은 상대방의 방어기제를 허물고, 멈춘 지점에서 다시 이야기를 이어가도록 돕는다. 들어주는 태도는 단순한 수동적 경청이 아니라, 상대방의 감정을 이해하고 적극적으로 반응하며 대화의 방향을 잡아주는 능동적인 과정이다.

침묵은 대화의 간극을 메우는 중요한 역할을 한다. 상대방의 이야기를 방해하지 않고, 쓸데없는 말로 흐름을 끊지 않으며, 대화를 자연스럽게 이어가는 침묵의 기술은 대화의 질을 높인다. 저자는 들어주는 과정에서 공감, 질문, 침묵이 조화를 이루어야 한다고 강조한다.



1. 누군가의 이야기를 잘 들어주면서 ‘통했다’는 느낌이 들었던 경험이 있다면 나눠보자.
2. 공감, 질문, 침묵 중 가장 어렵게 느껴지는 부분은 무엇인가? 그 이유를 설명해보자.
3. 들어주는 능력을 키우기 위해 어떤 노력을 해볼 수 있을지 이야기해보자.

## 대화가 안 되는 사이

(112쪽)

부부간 대화가 안 되는 것은 흔한 문제다. 저자는 이 문제의 주요 원인으로 자기방어와 두려움을 꼽는다. 스스로를 방어하며 고집이나 두려움을 내려놓지 못할 때 대화는 곧 갈등으로 이어진다.

결국 보통 대화를 잘한다는 것은 크게 두 가지를 이겨낸 결과이다. 하나는 자기방어를 이겨낸 것이고, 다른 하나는 두려움을 이겨낸 것이다. 그래서 대화를 잘하는 사람은 상대의 말을 자기에 대한 공격으로 받아들이지 않는다. 달리 말하면, 상대가 자신을 공격할 것이라 믿지 않는다. 이는 어느 정도 상대에 대한 신뢰와 자기에 대한 자신감을 필요로 하는 일이다. (114쪽)

대화는 단순한 정보 교환이 아니라, 서로의 감정과 입장을 이해하며 연결되는 과정이다. 대화를 잘하는 사람은 상대의 말을 공격으로 받아들이지 않고, 자신의 두려움도 극복해낸다. 이런 사람은 상대를 신뢰하고, 자신에게도 자신감이 있다. 대화에서 갖추어야 할 것은 어떤 화법이나 기술이 아니라, 자신과 타인을 믿고 두려움을 극복하는 것이다.



1. 대화에서 자기방어나 두려움이 작동했던 경험이 있다면 공유해보자.
2. 상대방과의 대화에서 신뢰를 주는 나만의 방법이 있다면 공유해보자.
3. 나에게도 '대화가 안 되는 사이'가 있는가? 이를 극복하기 위해 앞으로 어떤 노력을 기울여야 할지 이야기해보자.

## 다정함은 상호적인 것이다

(117쪽)

다정함은 일방적인 것이 아니다. 서로 주고받는 관계에서 형성된다. 자신이 다정해지지 않으면 상대방의 다정함도 오래 유지될 수 없다.

이 세상에 일방적으로 다정함을 베풀어주고, 나를 감싸주고 보호해주며, 나에게 전적인 사랑을 주는 사람은 없다. 많은 커플을 보면서 내가 확신하는 것은 다정함이란 상호적이라는 것이다. (117쪽)

관계는 계산과 손익의 문제가 아니라, 서로의 삶에 의미를 부여하는 노력에서 비롯된다. 상대에게 원하는 것을 요구하기 전에 자신이 그 원하는 것을 제공할 수 있는 사람이 되어야 한다. 저자는 다정함이란 상호적일 때만 지속 가능하며, 이는 관계를 유지하는 중요한 동력임을 강조한다. 서로 다정함을 주고받는 관계는 갈등과 오해를 줄이고, 더 깊은 신뢰와 애정을 쌓을 수 있는 기반이 된다.



1. 나에게 이득이 되기 때문에 가까이한 관계가 있는가? 그 경험을 이야기해보자.
2. 내가 손해를 본다고 생각하기 때문에 멀리한 관계가 있는가? 그 경험을 이야기해보자.
3. 소중한 관계에서 다정함을 유지하기 위해 어떤 노력을 하고 있는지 이야기해보자.

## 어떤 사람과 결혼해야 하나요

(120쪽)

결혼에서 중요한 것은 ‘어떤 사람과 해야 하는가’보다 ‘내가 어떤 사람인가’이다. 저자는 결혼을 단순히 상대를 고르는 문제가 아니라, 스스로의 내면을 돌아보고 ‘함께’를 위해 준비하는 과정이라고 강조한다. 결혼 상대를 고르기 전에 내가 어떤 사람인지, 결혼에서 무엇을 원하는지에 대한 깊은 성찰이 선행되어야 한다.

혼자 살 때처럼 그냥 하루 종일 내 마음대로 살고 싶은데 결혼할 사람이 있어서 다 맞춰줄 거라고 생각하면 그냥 반려동물을 구하고 싶다는 뜻에 가깝다. 아니, 반려동물과 함께 살더라도 매일 신경 쓰고 맞춰야 할 게 한둘이 아니다. 하물며 사람과 함께 살면서 내가 얼마나 많이 맞추고 바꾸고 타협해야 할지 생각하지 않는다면 애초에 사람과 살 생각이 없다는 뜻이다. (121쪽)

좋은 결혼은 두 사람이 서로의 부족함을 이해하고 함께 성장할 수 있는 기반을 마련하는 데서 시작된다. 나의 결핍을 채워줄 사람을 찾기보다는, 함께 삶의 가치를 만들어갈 수 있는 동반자를 찾는 것이 더 중요하다. 저자는 결혼이 상호 타협과 이해 위에서 이루어지는 관계임을 강조하며, 자신의 기대와 현실을 조율할 수 있어야 한다고 말한다.



1. 결혼에서 가장 중요하다고 생각하는 요소는 무엇인가?
2. 결혼 전, 나 자신을 돌아보고 준비하기 위해 어떤 노력을 해야 할까?
3. 결혼에서 타협과 이해가 중요한 이유는 무엇이며, 이를 실천하기 위해 어떤 태도가 필요할까?



## 타인에게 무엇을 줄 수 있는가

(123쪽)

타인과의 관계에서 중요한 것은 ‘무엇을 얻을 것인가’보다 ‘무엇을 줄 수 있는가’이다. 저자는 자신이 타인에게 진심으로 준 것이 결국 예상치 못한 방식으로 돌아왔던 경험을 이야기한다. 누군가에게 감동을 주거나 도움을 준 순간들이 자신의 삶을 더욱 풍요롭게 만들었다고 말한다.

내가 그 누군가에게 감동을 주면 그는 내게 기대도 하지 않았던 놀라운 선물을 주곤 했다. 내가 그 누군가에게 진심 어린 조언과 친절을 건네면 그는 언젠가 내게 더 큰 위로를 주곤 했다. (124쪽)

저자는 많은 사람들이 무엇을 받을지에 대해 고민하지만, 오히려 자신이 줄 수 있는 것을 찾아 실천할 때 삶의 질이 높아진다고 말한다. 이때 ‘주는 행위’는 단순한 희생이 아니라, 삶의 본질적인 즐거움이 될 수 있다. 준다는 것은 물질적인 것에 국한되지 않는다. 진심 어린 관심, 조언, 작은 친절이 타인에게 큰 의미로 다가올 수 있다. 저자는 이러한 행동들이 결국 자신에게 돌아오게 되는 삶의 순환 원리를 이야기하며, 타인에게 무엇을 줄 수 있는지를 고민하는 삶의 태도가 중요하다고 강조한다.



1. 타인에게 진심으로 준 것이 나중에 나에게 돌아왔던 경험이 있다면 이야기해보자.
2. 물질적인 것 외에, 타인에게 줄 수 있는 것이 무엇이 있을지 함께 나누어보자.
3. 자신이 타인에게 줄 수 있는 것 중 가장 자신 있는 영역은 무엇인가? 그것을 어떻게 더 발전시킬 수 있을지 이야기해보자.

## 타인이 나의 환대를 받고 싶은가

(128쪽)

환대는 단순히 제공하는 것이 아니라, 상대가 그것을 ‘받고 싶어하게 만드는 것’이다. 저자는 타인에게 환대를 베풀 때 중요한 것은, 그 환대가 타인에게 가치 있는 경험이 되게 하는 것이라고 말한다. 그 안에 진정성과 의미가 담겨 있어야 한다는 것이다.

그 시간 자체가 내 마음을 어루만져주거나 평안한 행복을 주며, 놓치기 아깝다는 느낌을 전해주고, 결국에는 그런 시간 자체가 내가 원하는 삶의 일부라는 느낌을 줄 때 그 시간은 가치 있어진다. 타인에게 그런 느낌을 실제로 준다는 건 대단히 어려운 일이다. 타인이 받고 싶은 환대를 할 줄 안다는 건 놀라운 능력이자 신비로운 행운인 것이다. (128~129쪽)

타인에게 가치 있는 환대를 제공하려면, 상대의 욕구와 필요를 깊이 이해해야 한다. 이는 단순한 배려를 넘어 그 시간 자체가 특별한 경험으로 남도록 만드는 일이다. 저자는 이를 “환대의 기술”이라고 부른다. 환대는 거창한 것에서 시작되지 않는다. 사소한 관심과 적은 노력으로도 상대에게 가치 있는 경험을 제공할 수 있다. 타인이 나의 환대를 받고 싶어하게 만드는 능력은 결국 깊은 공감과 이해에서 비롯된다.



1. 타인에게 환대를 받은 경험 중 가장 기억에 남는 순간을 이야기해보자. 그 이유는 무엇인지도.
2. 타인에게 환대를 제공할 때 가장 중요하게 생각하는 요소는 무엇인지 이야기해보자.
3. 내가 생각하는 환대의 방법을 구체적인 예를 들어 이야기해보자.

## 당신에게 받아내고야 말 고마움

(132쪽)

고마움을 주고받는 일은 관계를 유지하는 중요한 원동력이다. 저자는 고마움을 표현하고 생색을 내는 것이 단순한 이기심이 아니라, 관계를 강화하는 방법이라고 주장한다. 누군가에게 받은 고마움을 인식하고, 그 감정을 적극적으로 표현하는 것이 관계의 질을 높인다.

서로 호의를 주고받는 사이에서는 서로 계속하여 고마워할 일을 만들고, 그만큼 서로가 고마워하길 바라며, 실제로 고마워해주는 것은 확실히 '좋은 일'에 속하지 않을까 싶다. 고마워할 만한 일을 해주었는데 상대가 그걸 잘 몰라 지나치거나 나의 겸손함 때문에 그 부분이 충분히 인정받지 못한다면 오히려 더 '별로인 일'이 아닐까. (132쪽)

고마움을 주고받는 일은 서로에게 긍정적인 감정을 불러일으킨다. 고마움은 단순한 말이나 제스처로 끝나지 않는다. 그것은 서로가 서로에게 더 나은 사람이 되고자 하는 의지를 보여주는 행위로, 저자는 이러한 태도가 가족이나 연인 간에도 중요한 역할을 한다고 강조한다. 고마움을 표현하는 일이 관계를 지속하고 발전시키는 본질적인 방법이라고 말한다.



1. 누군가에게 고마움을 표현했던 경험 중 가장 기억에 남는 순간을 이야기해보자. 그 이유가 무엇인지도.
2. 관계에서 고마움을 표현하지 않아 생긴 갈등이나 오해가 있었다면 어떻게 해결했는지 공유해보자.
3. 고마움을 표현하는 것이 왜 중요한지 자신의 경험을 바탕으로 이야기해보자.

4.

오래 함께하기로 한 사람이 곁에 있다면

관계의 깊이

## 우리 곁에 남은 사람

(139쪽)

인생에서 우리는 많은 사람들과 연결되기를 꿈꾼다. 하지만 시간이 지나면서 진정으로 마음을 나누는 관계는 소수라는 사실을 깨닫게 된다. 이런 관계는 단순히 우연한 만남이 아니라, 서로의 시간과 노력을 기울여 만들어지는 것이다.

“아직 젊을 적에, 당신은 살아가면서 많은 사람들과 깊이 연결될 거라 믿는다. 그러나 삶이 흐른 후에는 그런 일이 단지 몇 번에 불과하다는 걸 깨닫게 된다(When you're young, you believe there will be many people you'll connect with. Later in life you realize it only happens a few times).” (139쪽)

저자는 영화 <비포 선셋>의 대사를 인용하며, 진정한 관계가 얼마나 귀한지 상기시킨다. 진정한 관계는 단순히 좋은 시간을 함께하는 것을 넘어 서로의 삶에 깊은 영향을 미친다. 우리는 수많은 사람을 만날 수 있지만, 결국 남은 사람은 극히 일부다. 그렇기에 이러한 관계를 발견했다면 그 소중함을 깨닫고 가꾸어야 한다.



1. 지금까지 만나왔던 사람들 중 자신에게 가장 깊은 영향을 미친 사람은 누구인가? 그 이유를 설명해보자.
2. 관계의 소중함을 이야기하는 책이나 영화, 이야기를 공유해보자.
3. 삶에서 곁에 남기고 싶은 사람 세 명을 꼽아보자. 앞으로 이 관계를 지키기 위해 더하고 싶은 노력은 무엇인지 이야기해보자.

## 모든 관계에는 위기가 있다

(143쪽)

모든 관계는 위기를 겪으며 성장한다. 이는 피할 수 없는 과정이며, 이 위기를 어떻게 받아들이고 해결하느냐에 따라 관계의 깊이가 달라진다. 위기는 갈등이 아닌, 관계의 전환점으로 작용할 수 있다.

위기 없는 관계는 없다는 것, 위기는 나에게만 일어난 결정적인 불행이 아니라 그저 모든 관계에 있기 마련인 당연한 과정임을 인정해야 한다. 그것을 시작점으로 삼아서 이 관계의 향방을 고민하고 이야기해볼 수 있다. (144쪽)

저자는 위기를 관계의 필연적 요소로 받아들이며, 이를 극복하는 과정이 관계의 지속성을 좌우한다고 말한다. 위기를 극복하기 위해서는 문제를 직면하려는 태도가 필요하다. 위기를 회피하거나 부정하면 관계는 악화되지만, 이를 성장의 기회로 삼는다면 관계는 더 깊어진다. 갈등을 두려워하지 않고, 이를 대화와 타협의 기회로 삼는 것이 진정한 관계의 본질이다.



1. 나는 위기가 오면 관계를 포기하는 편인가, 아니면 극복하려는 편인가? 그 이유를 설명해보자.
2. 관계에서 위기를 극복했던 경험이 있다면, 그 과정에서 무엇을 배웠는지 나눠보자.
3. 관계에서 위기를 대하는 자신의 태도를 어떻게 개선하고 싶은지 이야기해보자.

## 서로의 기복을 견디는 관계

(146쪽)

모든 사람은 감정적 기복을 겪는다. 우리는 사회적으로 이를 감추려 노력하지만, 가까운 관계에서는 서로의 기복을 이해하고 받아들이는 태도가 중요하다. 이는 관계를 더 깊고 단단하게 만든다.

물론 가까운 사이야말로 예의를 지키기 위해 애쓰고 자기 자신을 다스리기 위해 노력해야 할 것이다. 그러나 가까운 관계일수록 혹은 진정한 관계일수록 서로의 기복을 알아차리고, 이해하고, 배려하는 일들이 더 중요해지기도 한다. (146쪽)

기복은 인간으로서 살아 있음을 보여주는 증거다. 우리는 서로의 기복을 이해하려 노력하며, 인간다움을 더 깊이 깨닫게 된다. 저자는 감정적 기복을 수치스럽게 여기지 말고, 이를 관계의 본질로 받아들이라고 조언한다. 기복을 견딘다는 것은 단순히 참는 것이 아니라, 서로를 더 깊이 이해하고 공감하는 과정이다. 특히 부모와 자식 간의 관계에서 기복을 받아들이는 태도는 관계의 성숙도를 높인다.



1. 나는 감정적 기복이 심한 편인가? 10점을 기준으로 점수를 매겨보고, 스스로 개선하고 싶은 점이 있다면 이야기해보자.
2. 가까운 사람의 기복을 이해하고 받아들이기 위해 노력한 경험이 있다면 나눠보자.
3. 기복을 이해하는 태도를 갖추기 위해 앞으로 어떤 노력을 하고 싶은지 이야기해보자.

## 이중성과 책임 전가

(149쪽)

이중성과 책임 전가는 관계를 무너뜨리는 가장 큰 요인 중 하나다. 사람은 타인의 이중성을 견디기 힘들어하며, 책임 전가는 서로 간의 신뢰를 약화시킨다. 이는 단순한 갈등을 넘어 관계의 본질을 흔들고 깨뜨리는 행위이다.

겉과 속이 다르다든지, 타인들 앞에서 보이는 모습과 집에서의 모습이 다르다든지, 스스로를 속이면서 말과 행동이 다르다든지 하는 일들이 이런 이중성의 주된 모습이다. (149쪽)

또한 자기 삶에서 일어나는 일들의 책임을 다른 누군가에게, 특히 곁에 있는 사람에게 돌리고, 전가하고, 그를 탓하는 일도 관계를 파괴한다. (151쪽)

성숙한 관계는 정직과 책임을 바탕으로 이루어진다. 자기 잘못을 인정하고, 상대를 탓하기보다 문제를 함께 해결하려는 태도가 관계를 지속 가능하게 만든다.



1. 관계에서 이중성과 책임 전가로 갈등을 겪었던 경험이 있다면 이야기해보자.
2. 갈등이 발생했을 때 정직하고 책임 있는 태도로 관계를 개선한 경험이 있다면 이야기해보자.
3. 상대방의 신뢰를 회복하기 위해 실천했던 방법 중 가장 효과적이었던 것은 무엇인지 나눠보자.



## 오래 가는 커플의 비밀

(153쪽)

오랜 관계를 유지하는 데는 특별한 비결이 있다. 그것은 과거를 긍정적으로 해석하고, 함께 겪은 어려움을 함께 성장하는 과정으로 받아들이는 태도다. 오래 가는 관계는 단순히 감정을 나누는 데 머물지 않고, 서로의 서사를 어떻게 이해하느냐에 달려 있다.

과거 우리의 고난, 고통, 서로에게 준 상처조차 우리가 더 좋은 관계가 되기 위한 필연적인 통과의례였다고 믿으며, 그 시절의 '의미'를 긍정적으로 '해석'할 수 있는 커플들은 관계의 지속성이 높을 것이다. (154쪽)

과거의 고통과 상처를 성장의 도구로 삼는 태도는 단순한 낙관을 넘어, 관계를 더 깊고 성숙하게 만든다. 특히 서로의 이야기를 '우리'라는 틀 안에서 해석할 때 관계는 더욱 공고해진다. 이는 함께 어려움을 극복해온 팀워크를 인식하게 한다. 오래된 관계는 단순히 함께 시간을 보낸 결과가 아니라, 서로의 고통과 상처를 함께 극복하고 그 경험을 긍정적으로 승화시킨 결과다. 관계를 지속하고 싶다면, 과거를 '우리의 서사'로 받아들이는 태도가 필요하다.



1. 과거의 어려움을 긍정적으로 해석함으로써 관계가 개선된 경험이 있다면 나눠보자.
2. 주위에 오래 가는 커플이나 친구, 관계가 있다면 그 이유는 무엇인지 자신의 생각을 이야기해보자..
3. 내가 '우리' 혹은 '팀'이라고 생각하는 관계가 있다면, 이 관계를 유지하기 위해 어떤 노력을 하고 있는지 나눠보자.

## 타인에게 어디까지 솔직해야 하는가

(156쪽)

인간관계에서 솔직함은 중요한 가치지만, 그것이 무제한적이어서는 안 된다. 솔직함에도 경계와 조화가 필요하며, 이를 통해 관계의 균형을 유지할 수 있다. 끝없는 솔직함은 때로 관계를 해칠 수 있다.

타인의 끝도 없는 솔직함을 감당할 수 있는 존재는 없다. 당장 내가 나의 모든 것을 솔직하게 적은 일기장이 있다고 하면 그 일기장을 보여줄 만한 존재는 신밖에 없을 것이다. (157쪽)

모든 것을 말하지 않는 것은 거짓이 아니라, 관계를 유지하기 위한 지혜다. 관계는 모든 것을 드러내기보다, 적절히 선별하고 배려하는 태도로 인해 성숙해진다. 이는 솔직함의 양과 질을 조절하는 능력과도 연결된다. 관계에서 어디까지 자신을 드러낼지에 대한 고민은 단순한 선택의 문제가 아니라 지속 가능한 관계를 위한 전략이다.



1. 나는 타인에게 어느 정도로 솔직한가? 관계에서 솔직함의 경계를 어떻게 설정하고 있는지 이야기해보자.
2. 솔직함이 관계를 해친 경험이 있다면, 그것을 어떻게 해결했는지 나눠보자.
3. 솔직함이 관계에 도움이 된 적이 있다면, 그 경험을 나눠보자.

## 맺고 끊음에 관하여

(160쪽)

청년 시절에는 관계의 맺고 끊음을 단호하게 결정하는 것이 성숙한 태도처럼 느껴질 수 있다. 하지만 시간이 흐르면서 관계를 끊기보다는 지속적으로 가꾸는 것이 진정한 성숙임을 깨닫게 된다.

청년 시절, 내게는 인간관계에 대한 자부심이 하나 있었다. 관계의 맺고 끊음을 확실하게 잘한다는 점이였다. (...) 그러나 이후 그런 생각은 상당히 바뀌었다. 오히려 정반대가 되었다고 해도 좋을 정도로 생각이 달라졌다. 청청년 시절 자부심이었던 것은 반대로 콤플렉스 비슷한 것으로 느껴지기 시작했다. 나는 그렇게 스스로 차가워질 수 있는 게 좋은 자존감과 강한 힘의 결과가 아니라 일종의 자기방어나 회피에 가깝다고 느끼게 되었다. (160쪽)

관계를 지속한다는 것은 상처와 갈등을 감수하는 것이다. 그것은 단순히 상대를 용인하는 것이 아니라, 서로의 삶에 지속적으로 영향을 주고받는 일이다. 맺고 끊음의 기준은 단순히 개인의 기분이나 자존심이 아니라, 관계의 본질적인 가치에 기반해야 한다. 관계를 지속하려는 노력은 성숙과 성장의 상징이다.



1. 나는 관계에서 맺고 끊는 것을 잘하는 편인가, 아니면 오래 두고 보는 스타일인가? 그 두 가지 면의 장단점을 이야기해보자.
2. 나는 관계에서 단절을 결정하기 전에 어떤 기준을 고려하는지, 그리고 그 이유는 무엇인지 이야기해보자.
3. 관계를 유지하기 위해 스스로 극복했던 어려움이 있다면, 어떻게 극복할 수 있었는지 나눠보자.

## 타인의 약점에 관해 잘 모른다면

(165쪽)

우리는 타인의 약점에 대해 얼마나 알고 있을까? 저자는 타인의 약점을 잘 모른다면, 이는 서로가 아직 충분히 가깝지 않다는 신호일 수 있다고 말한다.

내가 아는 것이 상대의 친절과 배려, 균형 잡힌 매너와 현명함밖에 없다면 그는 내게 그 이상을 보여주지 않은 것이다. 그저 그 정도 선에서 관계 맺기를 원하는, 적당한 거리를 제안한 것이다. (165쪽)

그러나 관계에서 진정한 친밀감은 경계를 넘어설 때 비로소 시작된다. 가까워질수록 서로를 더 깊이 이해하게 되고, 그 과정에서 갈등이나 상처도 발생할 수 있다. 하지만 바로 그 순간이 관계에서 진정한 삶의 깊이를 경험하게 되는 지점이기도 하다. 결국 관계의 진정성은 타인의 약점과 불완전함을 수용하고, 그 속에서 신뢰를 쌓아가는 데 있다.



1. 나는 나의 약점을 스스로없이 내보이는 편인가? 10점을 기준으로 점수를 매겨보고, 그 이유를 설명해보자.
2. 타인의 약점을 받아들이고 이해하면서 더 깊어진 관계가 있다면, 그 경험을 공유해보자.
3. 타인의 약점을 받아들이는 과정에서 어려움을 느낀 적이 있는가? 그것을 어떻게 극복했는지 이야기해보자.

## 고정된 존재로 남겨두지 않는 용기

(168쪽)

고정되지 않고 유동적인 관계를 유지하려면 무엇이 필요할까? 저자는 관계에서 가장 중요한 건 “나와 당신을 고정된 존재로 남겨두지 않는 용기”라고 말하며, 관계의 본질을 새롭게 조명한다. 상사와 부하, 부모와 자식, 스승과 제자처럼 고정된 역할에 갇히는 대신, 관계가 끊임없이 변화하고 성장할 수 있는 열린 자세가 필요하다는 것이다.

부모와 자식의 관계도 고정된 틀이 있는 게 아니라 때론 친구가 되고, 때론 부모가 자식에게 의존하고, 때론 자식이 부모를 가르친다. 처음에는 스승과 제자로 시작한 관계일지라도, 때로는 스승이 제자로부터 배우는 시간이 더 많을 수 있다. (169쪽)

이런 유동적인 관계 안에서 우리는 서로를 새롭게 만나며 관계를 재창조해나간다. 이러한 용기는 단순히 역할을 넘어 인간 대 인간으로 서로를 마주할 때 발현된다. 저자는 글쓰기 모임에서 강사와 수강생의 관계를 넘어 동료와 이웃으로 발전한 경험을 언급하며, 관계의 유동성이 삶을 창조하는 힘이 된다고 말한다. 고정된 역할을 허물고, 서로를 열린 마음으로 대하며 관계를 재정립하는 데서 우리는 삶의 진정한 의미를 발견할 수 있다.



1. 고정된 관계를 벗어나 새롭게 관계를 발전시킨 경험이 있다면 공유해보자.
2. 관계의 역할을 허물고 유동적인 관계를 만들기 위해 어떤 태도와 노력이 필요할지 이야기해보자.
3. 저자는 관계에서 가장 중요한 가치가 ‘용기’라고 말한다. 내가 관계에서 가장 중요하다고 생각하는 가치는 무엇인가? 그 이유를 설명해보자.

5.

어떤 '벽'은 필요하다

관계에서 나를 지키기

## 뒷담화에 대하여

(175쪽)

타인에게 험담을 듣거나 뒷담화의 대상이 되는 것은 누구나 겪는 일이다. 뒷담화는 당사자에게 불쾌한 일이지 만, 때로 관계를 형성하거나 결속을 다지는 도구로 작용하기도 한다.

대개 강고한 집단일수록 반드시 그 집단과 적대하는 다른 집단이 있기 마련이다. 이는 대단한 규모의 집단 이 아니더라도 두세 사람이 모이는 정도의 집단, 소규모의 사람 관계에도 해당한다. (175쪽)

저자는 뒷담화가 집단의 결속과 연대를 강화하는 수단으로 작동할 수 있음을 지적한다. 그러니 타인들의 뒷담 화에 신경을 몰두하기보다는, 인간 본성의 어쩔 수 없는 일부로 받아들이는 태도도 필요하다고 말한다. 그러 나 그것이 받아들일 수 없는 정도로 삶을 해하는 순간, 그에 매몰되지 않고 스스로를 지키는 태도가 중요하다. 나를 사랑하고 존중하는 관계를 중심으로 삼아, 뒷담화가 나를 휘두르지 않도록 해야 한다.



1. 나는 뒷담화를 자주 하는 편인가? 10점을 기준으로 점수를 매겨보자.
2. 뒷담화로 인해 힘들었던 경험이 있다면, 이를 어떻게 극복했는지 나눠보자.
3. 뒷담화를 줄이고 긍정적인 대화를 이끌어가기 위한 방법은 무엇이 있을지 나눠보자.

## 나를 미워하는 사람의 마음에 굴복하는 일

(178쪽)

누군가가 나를 미워하거나 비난한다고 해서 내 삶의 방향을 바꿀 필요는 없다. 저자는 모두에게 사랑받으려는 목표가 얼마나 비현실적이며, 비생산적인지를 강조한다.

세상에는 나를 좋아하는 사람이 있다면, 반드시 나를 싫어하는 사람도 있다. 그 진리를 피해 간 사람은 인류 역사상 단 한 명도 없을 것이다. (178쪽)

우리에게는 사랑받아야 할 대상에 집중할 시간도 모자라다. 나를 사랑하는 사람들의 기대와 애정에 집중하는 태도는 삶의 초점을 미움이 아닌 사랑으로 전환시킨다. 이는 단순한 정신적 전환이 아니라, 삶을 긍정적인 에너지로 채우는 실천 방식이다. 나를 미워하는 사람에게 에너지를 쏟는 대신, 나를 지지하는 이들에게 시간을 투자하는 것이 더 나은 선택이다. 미움에 굴복하지 않고 나를 사랑하는 이들을 향해 나아가야 한다.



1. 나는 타인에게 미움받는 것을 얼마나 두려워하는가? 10점을 기준으로 점수를 매겨보고, 그 이유를 설명해보자.

2. 나는 나를 미워하는 사람들에게 어떻게 대처해왔는지 이야기해보자.

3. 나를 사랑하는 사람들에게 더 집중하기 위해 어떤 노력을 할 수 있을지 이야기해보자.



## 누군가를 함께 비난해줄 사람

(182쪽)

사람들은 종종 타인을 비난함으로써 관계를 형성하려는 경향이 있다. 하지만 이러한 방식은 단기적으로는 관계를 강화할 수 있을지언정, 장기적으로는 건강한 관계로 이어지기 어렵다.

나는 내 주변 사람에 관해 나쁘게 말하고 다니는 사람이고 싶지 않다. 이는 그저 나 자신이 그런 존재이고 싶지 않다는 어느 정도 이기적인 미의식 같은 것에 기반을 두고 있기도 하다. 나는 그냥 그런 사람이고 싶지 않다. 그런 사람은 내 기준에서 아름답지 않다. (183쪽)

타인에 대한 험담이나 비난은 순간적인 유대감을 줄 수 있지만, 결국 자신에 대한 신뢰와 존중을 무너뜨릴 수 있다. 험담 대신 서로를 지지하고, 긍정적인 대화를 나누는 태도가 건강한 관계를 만드는 핵심이다. 이러한 관계가 삶의 질을 높이고, 스스로를 더 사랑할 수 있도록 돕는다.



1. 타인이 내 앞에서 누군가에 대해 비난할 때, 나는 보통 어떤 태도를 보이는가? 스스로를 돌아보고 이야기를 나눠보자.
2. 타인이 내 앞에서 누군가에 대해 비난할 때, 함께 비난하고 싶지 않다면 어떻게 대처해야 할까? 방법을 고민해보자.
3. 내 주위에는 미움을 공유하는 사람들이 더 많은가, 사랑을 공유하는 사람들이 더 많은가? 스스로 개선하고 싶은 점이 있다면 이야기해보자.

## 좋은 비판과 비판을 위한 비판

(185쪽)

비판은 성장의 중요한 요소지만, 모든 비판이 도움이 되는 것은 아니다. 좋은 비판은 우리를 더 나은 방향으로 이끄는 반면, 그저 비판을 위한 비판은 우리의 의욕과 자신감을 갉아먹을 뿐이다.

삶에서 참으로 귀중한 존재는 내가 더 나은 사람이 되길 바라며 나에게 의미 있는 비판을 해주는 사람들이다. 주변에 그런 사람들이 완전히 사라졌다면 그 삶은 어딘가 잘못되었다고 봐도 무방한 듯하다. (185쪽)

좋은 비판은 상대방의 성장을 돕기 위한 진심과 관심에서 비롯된다. 반면, 비판을 위한 비판은 단순히 상대방을 깎아내리려는 의도에서 비롯되며, 이를 구별하고 흘려보낼 줄 아는 지혜가 필요하다. 비판을 수용할 때 그 사람의 평소 태도와 의도를 함께 고려해야 한다. 건설적인 비판을 수용하며, 해로운 비판은 가볍게 넘기는 태도가 필요하다.



1. 나는 비판을 수용하려는 편인가? 10점을 기준으로 점수를 매겨보고, 왜 그런 점수를 줬는지 설명해보자.
2. ‘좋은 비판’과 ‘비판을 위한 비판’의 차이는 무엇일까? 구체적인 예를 들어 설명해보자.
3. 비판을 수용할지 말지 판단하기 위해 어떤 기준을 적용해야 할지 이야기해보자.

## 공감하나 동의하지 않는다

(188쪽)

다른 사람의 이야기에 공감하더라도 반드시 동의할 필요는 없다. 공감은 상대방의 감정을 이해하는 과정이지만, 동의는 자신의 의견과 일치해야 가능한 판단의 영역이다. 이 둘을 분리하는 태도는 건강한 인간관계의 핵심이다.

누군가 이야기를 할 때 그의 말에 공감해주는 것과 동의해주는 것은 별개의 문제이다. 공감하고 이해하는 일은 사람 관계에서 여러모로 중요하다. 그러나 나는 대개 반쯤은 공감하거나 이해해주더라도 반 이상은 동의하지 않는다. (188~189쪽)

공감하더라도 동의하지 않는 태도는 관계에서 불필요한 갈등을 줄이고, 상대방의 의견을 존중하면서도 자신의 입장을 지킬 수 있는 방법이다. 이를 통해 우리는 다양한 관점과 생각을 존중하며, 건강한 소통을 이어갈 수 있다. 공감과 동의를 분리하는 태도는 우리의 대화를 풍요롭게 하고, 상대방과 나 사이의 다름을 자연스럽게 받아들일도록 돕는다. 이는 인간관계에서 중요한 균형점을 제공한다.



1. ‘공감’과 ‘동의’의 차이를 구체적인 예를 들어 더 자세히 이야기해보자.
2. 타인의 이야기를 들으며 그 심정에 공감하면서도, 그 내용이나 판단에 동의하지 않은 적이 있는가? 이를 어떤 방식으로 표현했는지 이야기해보자.
3. 나는 내가 언제든 ‘틀릴 수 있다’고 생각하는 편인가? 스스로 개선하고 싶은 점이 있다면 나눠보자.

## 비교가 체화된 사람들

(192쪽)

삶의 모든 것을 비교로 받아들이는 사람들과 관계를 맺는 일은 쉽지 않다. 그들은 열등감과 우월감 사이에서 끊임없이 흔들리며, 자신뿐 아니라 주변 사람들의 에너지를 소모시킨다.

나는 이런 사람들과는 가능하면 얽히지 않는 게 좋다고 느낀다. 결국 언젠가는 그가 가진 무한한 열등감 중 하나의 화살이 나에게 향할지도 모를 일이고, 남들을 향한 그의 조롱이 나를 향할 가능성도 얼마든지 있기 때문이다. (193쪽)

비교에 집착하는 태도는 자신을 약화시키고, 주변 사람들에게도 부정적인 영향을 미친다. 삶의 가치를 남들과의 비교가 아닌 자신의 고유한 경험과 성취에서 찾는 태도가 필요하다. 비교를 넘어서 자신의 길을 찾는 태도는 자기애를 강화하고, 자신만의 삶의 방향을 설정하도록 돕는다. 이는 비교의 굴레에서 벗어나는 첫걸음이 될 것이다.



1. 비교로 인해 자신이나 타인에게 부정적인 영향을 미쳤던 경험을 이야기해보자.
2. 비교하는 마음, 경쟁하는 현상은 왜 일어나는 것일까? 우리 사회의 분위기를 바탕으로 이야기해보자.
3. 타인과 비교하지 않고 자신의 삶에 집중하기 위한 방법은 무엇일지 이야기해보자.

## 우월감에의 몰입

(195쪽)

타인에 대한 우월감을 통해 자신의 가치를 증명하려는 태도는 멍청하고도 취약한 선택이다. 우월감은 항상 상대적인 기준에 의존하며, 쉽게 무너질 수 있기 때문이다.

내가 돈에 최대의 가치를 두고 우월감을 중시하며 살아가는 사람이라면 나는 매우 취약한 삶을 살고 있다는 뜻이다. 왜냐하면 나의 자산이 내년에 가치가 엄청나게 하락할 수도 있고, 갑자기 세무조사를 당하거나 투자 실패로 그 가치를 잃을 수도 있기 때문이다. 동시에 나는 나보다 돈이 더 많은 사람 앞에서는 늘 열등감을 느낄 수밖에 없다는 뜻이기도 하다. (196쪽)

우월감을 추구하기보다는 자신의 내면을 채우고, 삶의 본질적인 가치를 발견하는 데 집중해야 한다. 이는 외부의 인정이나 비교에 의존하지 않고, 자신의 삶을 온전하게 살아가는 방법이다. 우월감에서 벗어나 자기 삶의 본질적인 가치를 찾는 태도는 우리를 자유롭게 한다. 우리는 스스로를 인정하며 더 나은 삶의 방향으로 나아갈 수 있다.



1. 내가 남들보다 뛰어나거나 더 많이 누리는 것이 있는가? 그것이 나의 삶에 어떤 영향을 미치는지 이야기해보자.
2. 나는 주로 어떤 점에서 우월감을 느끼고, 또 열등감을 느끼는가? 왜 그런지 이야기해보자.
3. 우월감에서 벗어나 스스로의 가치를 발견했던 경험을 공유해보자.

## 오만한 방관자들에 대하여

(198쪽)

타인의 노력과 애씀을 비웃는 사람은 자신의 삶에서도 의미 있는 변화를 만들지 못한다. 방관자는 세상의 플레이어가가 아닌 구경꾼으로 남는다.

삶에서 거리를 뒤야 하는 사람 중 맨 앞줄에 있는 사람은 애씀을 무서워하면서도 비웃는 사람이다. 그런 사람 곁에 있다보면 결국 잃는 건 삶이다. 왜냐하면 삶이란 본디 구경하는 게 아니라, 플레이하고 실천하며 살아내는 것이기 때문이다. (200쪽)

오만한 방관자들의 냉소를 두려워하지 않고, 자신의 길을 묵묵히 걸어가는 것이 중요하다. 그들의 비웃음은 우리의 성장을 방해할 수 있지만, 그것에 휘둘리지 않고 자신만의 방향성을 지키는 태도가 필요하다. 애쓰는 삶은 의미를 창조하는 과정이다. 우리는 방관자의 시선을 넘어서, 자신의 삶에 진정으로 몰입해야 한다.



1. 오만한 방관자의 냉소를 경험했던 적이 있는가? 어떻게 극복했는지 이야기해보자.
2. 타인의 애씀을 존중하고 지지하는 태도를 기르기 위해 어떤 노력이 필요할지 이야기해보자.
3. 나는 방관자가 아닌 플레이어로 삶을 살아가고 있는가? 스스로 개선하고 싶은 점이 있다면 이야기해보자.

## ‘대박’을 이야기하는 사람을 경계하기

(203쪽)

쉽게 성공할 수 있고 큰돈을 벌 수 있다고 말하는 사람은 신뢰하기 어렵다. 진정한 성취는 꾸준함과 어려움을 통해 이루어진다.

나도 ‘쉬운 길’에 대한 유혹을 안 느껴본 건 아니지만, 그래도 이제껏 내가 믿는 것은 ‘꾸준함’ 하나이다. 하 나를 더하자면 ‘어려움’이다. 나는 꾸준함과 어려움만을 믿는다. 무언가를 꾸준히 계속하여 이어가면 그 로부터 내 인생의 기반, 마음의 뿌리, 삶의 태도를 얻을 수 있다고 믿는다. (205쪽)

저자는 꾸준함과 어려움이야말로 삶의 가치를 만드는 열쇠라고 강조한다. 대박의 유혹은 우리를 홀리지만, 그것이 가져오는 위험성과 허상을 분명히 인지해야 한다. 우리는 자신의 길을 꾸준히 걸어가며, 성실함과 노력을 통해 삶의 가치를 만들어가야 한다. 꾸준함과 어려움을 통해 얻는 성취는 그 어떤 대박보다 값지다.



1. ‘대박’이나 쉬운 성공에의 유혹을 느낀 적이 있는가? 이를 어떻게 극복했는지 혹은 극복하지 못했는지 이야기해보자.
2. 꾸준함과 어려움이 삶의 가치를 만들어준 경험을 나눠보자.
3. 주변에 자신의 길을 꾸준히 이어가는 사람이 있는가? 배울 점과 그 구체적인 방법을 이야기해보자.





## 나를 둘러싼 사람들이 없다면

(211쪽)

인간은 타인과의 관계 속에서 자신의 존재 가치를 확인한다. 누군가를 소중히 여기는 태도는 단순히 도덕적 미덕을 넘어서 개인의 성장을 이루는 중요한 기반이다.

오히려 타인이 귀한 줄 아는 사람일수록 보다 온전한 ‘잘남’을 지니고 있다. 그는 자신의 기반이 타인이라는 것, 인정이든 사랑이든 자존감이든 그 많은 것들이 결국 타인과의 관계로부터 비롯됨을 알고 있다.

(211쪽)

타인을 통해 얻는 인정과 관계는 우리의 불완전함을 메워주는 동시에 더 나은 자신으로 나아가게 하는 동력이 된다. 인간은 타인과의 상호작용 속에서만 자신의 존재를 실현할 수 있음을 잊어서는 안 된다. 타인의 소중함을 인식하는 태도는 우리를 더욱 풍요롭게 하고, 관계를 단단하게 만든다. 이는 삶의 필수적인 요소다.



1. 가족을 제외하고 나에게 소중한 세 명의 사람을 꼽아보자. 왜 그런지 이야기해보자.
2. 나는 소중한 사람들에게 어떤 노력을 기울이고 있는지, 앞으로 어떤 노력을 기울일 것인지 이야기해보자.
3. 타인을 소중히 여기는 태도를 기르기 위한 실천 방법은 무엇이 있을지 이야기해보자.

## 그렇게 우리는 서로에게 새겨진다

(215쪽)

우리는 타인에게 기억되기를 바란다. 이는 단순한 바람이 아니라 인간 존재의 본질적인 욕구일 수 있다.

글을 써서 세상에 내어놓는 마음에도 그런 구석이 있을 것이다. 그래서인지 문학 작품을 읽다보면 그 글과 작가와 작가의 마음이 나의 일부가 된다고 느낄 때가 있다. 가령 나에게서 릴케나 바르트, 카뮈 같은 작가의 존재가 마음 깊이 새겨져 있다. 그 이유는 그들이 그만큼 독자에게 자신이 새겨지길 바라며 마음을 다해 글을 썼기 때문일 것이다. (215쪽)

저자는 우리의 모든 행동이 타인에게 자신을 새기고자 하는 마음에서 비롯된다고 말한다. 이와 같은 상호작용은 단순히 기억되고자 하는 마음을 넘어, 삶에 의미를 부여하는 과정이다. 우리가 타인의 기억 속에서 존재할 때, 우리의 삶은 더 깊은 가치를 얻는다. 우리가 누군가의 기억에 새겨지고 또 타인을 기억하며 살아가는 일은 관계의 의미를 되새기게 한다. 이는 단순한 만남을 넘어 서로의 삶을 연결하는 진정한 연대의 순간이다.



1. 내 삶에서 잊히지 않는 사람이 있는가? 그 이유를 설명해보자.
2. 나는 사람들에게 어떤 사람으로 기억되고 싶은가? 한 문장으로 이야기해보자.
3. 타인에게 자신을 새기기 위해 노력했던 경험이 있다면 이야기해보자.

## 당신과 나는 서로의 주인공이 된다

(218쪽)

우리는 저마다 삶의 주인공이지만, 다른 사람들 없이는 결코 온전한 주인공이 될 수 없다. 삶은 서로가 서로의 주인공으로 존재할 때 완성된다.

삶이란 결국 나를 이해해줄 사람이 없다면, 또 내가 진심으로 이해해주는 사람이 없다면 아무것도 아닐 것이다. 타인의 용기와 결단, 죄책감과 딜레마, 그 모든 것을 이해하는 자리에서, 당신과 나는 서로의 주인공이 된다. (221쪽)

우리는 관계 속에서 서로의 주인공이 되어야 한다. 타인을 이해하고 타인에게 이해받는 경험은 삶에 본질적인 기쁨을 제공한다. 서로를 주인공으로 대하며 관계를 만들어갈 때, 우리는 더 깊은 삶의 의미를 발견할 수 있다.



1. 내 삶에서 전환점을 만들어주거나 중요한 역할을 해준 사람이 있는가? 그 경험과 기억을 공유해보자.
2. 책에서 예로 든 영화 <오픈하이머>와 같이, 서로가 서로를 주인공으로 만드는 영화나 책, 이야기가 있다면 나눠보자.
3. 타인에게 진심으로 '이해받았다'고 느낀 적이 있는가? 그 경험을 공유해보자.

## 나의 핵심을 인정해주는 관계

(222쪽)

진정한 관계는 서로가 서로의 핵심을 인정해주는 데서 시작된다. 이런 관계는 허영심을 넘어서 존재의 본질을 강화한다.

사람은 자신의 핵심을 인정해주는 관계로 인해 강해진다. 반면 나의 핵심이 아닌 걸 인정해주는 관계로부터는 허영심을 얻을지언정 강함을 얻을 수는 없다. (222쪽)

나의 고유한 부분을 알아봐주는 관계는 우리의 삶에 깊은 영향을 미친다. 그런 관계를 통해 우리는 자신만의 고유한 정체성을 더 명확히 이해하고, 성장할 수 있다. 진정한 관계를 통해 자신을 발견하고, 나의 핵심을 강화할 수 있는 삶을 추구해야 한다. 이는 관계에서의 진정성을 중요시하는 태도에서 시작된다.



1. 나의 나의 핵심, 고유한 정체성을 무엇이라고 생각하는가?
2. 나에게서 나의 핵심을 알아봐주고 인정해주는 사람이 있는가? 그 경험을 공유해보자.
3. 우리는 서로의 핵심을 인정해주는 관계를 어떻게 찾고 유지할 수 있을까? 그 방법을 고민해보자.

## 우리는 줄 때 자기 자신이 된다

(226쪽)

인간은 타인을 위해 행동할 때 삶에서 큰 의미를 찾는다. 삶의 본질은 결국 타인에게 무언가를 주는 데 있다.

삶이란 결국 타인과의 관계이다. 그 관계에는 누군가가 주는 것을 받아서 소비하는 입장과, 누군가에게 끊임없이 무언가를 주면서 생산하는 입장이 있다. 그중 우리가 어떤 사회적 역할을 하는 존재가 된다는 건 ‘주는’ 존재가 되는 것이다. (228쪽)

타인을 위한 행동은 단순히 이타적인 행위를 넘어 삶의 근본적인 본질을 드러낸다. 이는 우리의 삶을 풍요롭게 하고, 사회적 역할을 통해 자아를 실현하게 한다. 우리는 삶의 순환 속에서 ‘줌’을 통해 더 나은 자신이 될 수 있다. 타인과의 관계 속에서 우리는 진정한 자아를 발견할 수 있다.



1. 타인에게 무언가를 주며 의미를 느꼈던 경험이 있다면 공유해보자.
2. 주는 삶을 실천하기 위해 어떤 노력이 필요할지 이야기해보자.
3. 타인에게 줄 수 있는 가장 가치 있는 것은 무엇이라고 생각하는지 이야기해보자.

## 타인의 빛남에 기여하는 일

(230쪽)

타인의 빛남에 기여하는 삶은 우리의 빛남을 분화시키는 성숙한 태도를 요구한다. 이는 인생의 새로운 가치를 창출하는 방법이다.

나는 삶에서 해야 할 일이란 그 빛을 어느 순간부터는 조금씩 분화시키는 일이라고 생각한다. 누구나 타인에게 나누어줄 수 있는 빛이랄 것을 갖고 있기 마련이다. 삶이 다하여 그 빛이 완전히 꺼지기 전까지 그 빛을 나누어주며 살아간다면 이 삶의 허무를 이겨낼 수 있을 것 같다. (232쪽)

저자는 자신의 빛을 타인과 나누는 과정이 삶의 허무를 이겨내는 방법이라고 주장한다. 타인의 빛남에 기여하는 삶은 나 자신의 존재를 초월해 더 넓은 연대와 공동체를 만드는 과정이다. 이는 우리가 스스로를 완성하는 중요한 길이며, 개인적 성취를 넘어 공동체적 가치를 실현하는 태도이다.



1. 저자는 삶의 허무함을 이겨내는 방법으로 '타인의 빛남에 기여하는 일'을 들고 있다. 허무를 이겨내는 다른 방법이 있다면 공유해보자.
2. 내 주변의 사람이 타인의 빛남에 기여하는 모습을 본 적이 있는가? 그 상황과 방법을 공유해보자.
3. 내가 타인의 빛남에 어떻게 기여할 수 있을지, 그 구체적인 방법을 이야기해보자.

## 권력관계의 너머에

(233쪽)

삶에서 가장 중요한 관계는 권력관계를 초월한 인간 대 인간의 관계이다. 권력관계에만 집착하면 인간적 연결의 본질을 잃게 된다.

사람은 인간 대 인간의 관계에서는 멀어지고 권력관계에만 길들기가 무척 쉬운 듯하다. 나에게 이익을 주는 사람, 나의 윗사람, 나보다 더 권력 있는 사람인 ‘갑’과 관계를 맺거나 반대로 내가 ‘을’이 되는 관계만 맺다보면, 인간과 인간 사이에 다른 종류의 관계가 있음을 쉽게 망각한다. (233쪽)

권력관계를 넘어선 관계는 상호 이해와 공감을 통해 우리를 성장시킨다. 이는 우리가 더 나은 삶으로 나아가도록 돕는 진정한 인간적 만남이다. 우리는 권력의 영향에서 벗어나 인간적인 관계를 회복해야 한다. 이는 삶의 진정한 이익을 발견하고, 우리가 함께 살아가는 이유를 되새기게 한다.



1. 권력관계의 영향 아래 힘들고 괴로웠던 적이 있는가? 이를 어떻게 극복했는지 이야기해보자.
2. 친구, 연인, 가족과 같이, 권력에 ‘오염’되지 말아야 할 관계가 오염된 적이 있는가? 이를 어떻게 극복했는지 이야기해보자.
3. 권력관계를 넘어서 진정한 관계를 형성했던 경험이 있다면 나눠보자. 그 구체적인 방법은 무엇인지도.

## 관계가 우리를 살린다 \_우정의 과학 1

(237쪽)

관계는 우리의 생존 확률을 높이고 삶의 질을 향상시키는 중요한 요소다. 현대 사회에서는 관계의 중요성이 간과되기 쉽지만, 연구는 관계가 금연만큼이나 생존 확률에 큰 영향을 미친다는 사실을 보여준다.

“놀랍게도 연구 대상자들의 생존 확률에 가장 큰 영향을 미친 것은 사고 활동 수치였다. 특히 심장 발작이나 심장마비를 일으킨 적이 있는 사람들에게 사고 활동 척도의 영향이 컸다.” \_로빈 던바 《프렌즈》 중에서  
(237쪽)

이 연구는 우리에게 관계의 본질적인 가치를 상기시킨다. 경쟁 중심의 사회에서 우리는 ‘친구가 밥 먹여주지 않는다’는 논리에 갇혀 있지만, 관계야말로 삶을 유지하고 풍요롭게 만드는 핵심이다. 우리는 관계를 목적 그 자체로 여겨야 한다. 진정한 관계는 우리의 삶을 지탱하며, 단순한 성공보다 더 큰 의미를 제공한다.



1. 나는 관계를 목적으로 대하는가, 수단으로 대하는가? 스스로 개선하고 싶은 점이 있다면 이야기해보자.
2. 나는 가까운 한두 명과 깊은 관계를 맺는 편인가, 아니면 다양한 사람들을 두루 만나는 “사회적 나비”에 가까운가? 그 이유를 설명해보자.
3. ‘나를 살린 관계’가 있다면 그 경험을 공유해보자.



## 그는 우리에게 행복을 가르친다 \_우정의 과학 2

(240쪽)

행복은 때로 멀리 있는 성공보다는 가까이 있는 관계에서 온다. 저자는 친구의 행복이 우리의 삶에 긍정적인 영향을 미치는 과정을 설명하며, 행복이 관계를 통해 전염된다는 흥미로운 연구 결과를 소개한다.

“만약 어떤 사람에게 1마일 반경 내에 사는 행복한 친구가 있다면, 그 사람이 행복해질 확률은 25퍼센트 높아진다. 그리고 그 사람의 바로 옆집에 사는 이웃이 행복하다면 그 사람이 행복해질 확률은 34퍼센트 높아진다.” \_로빈 던바 《프렌즈》 중에서 (241쪽)

이 통찰은 우리가 멀리서 부러워만 하는 SNS 속 삶이 아니라, 실질적으로 교류하며 삶을 나누는 친구와 이웃의 존재가 얼마나 중요한지 알려준다. 친구의 행복은 비교와 경쟁을 넘어 삶에 대한 긍정적인 태도를 심어주는 중요한 요소다. 행복을 찾기 위해 멀리 갈 필요가 없다. 가까운 이들과 함께 나누는 삶 속에서 행복은 더욱 깊고 안정적으로 자리 잡는다.



1. 나에게도 행복을 전염시키는 친구가 있는가? 그 경험을 나눠보자.
2. 나는 어떨 때 행복을 느끼는가? 그 행복감을 지키기 위해 어떤 노력을 하고 있는지 이야기해보자.
3. SNS에서 상대적 박탈감을 느꼈던 적이 있는가? 이를 극복하기 위한 방법은 무엇일지 이야기해보자.

## 타인에게 시간을 쓰는 일 \_우정의 과학 3

(245쪽)

우정은 시간을 통해 만들어진다. 저자는 단순히 기억이나 선물, 과거의 추억만으로 관계를 유지할 수 없으며, 사람에게 시간을 쏟는 일이 얼마나 중요한지 실증적인 데이터를 인용하며 강조한다.

“가장 가까운 친구의 범주에 들어가기 위해서는 상당한 기간 그 사람에게 날마다 2시간 가까이 투자해야 했다. 우정은 싼값에 얻을 수 있는 것이 아니었다.” \_로빈 던바 《프렌즈》 중에서 (245쪽)

이는 관계를 유지하려면 시간을 들여 만나고 대화를 나누는 지속적인 노력이 필수적임을 시사한다. 특히 관계는 방치할수록 약해지며, 물리적 거리나 소홀함이 관계를 빠르게 퇴색시킨다고 경고한다. 소중한 관계를 유지하려면 의도적으로 시간을 써야 한다. 우리의 시간이라는 가장 중요한 자원을 통해서만 진정한 관계를 형성하고 발전시킬 수 있다.



1. 나는 먼저 약속을 잡고 만남을 주도하는 편인가, 아니면 기다리고 따르는 편인가? 내가 관계를 만드는 방식을 돌아보고, 앞으로 관계를 위해 어떤 노력을 하고 싶은지 나눠보자.

2. 최근에 시간을 들여 관계를 돌본 경험이 있다면 공유해보자.

3. 삶에서 나의 시간과 정성을 들여 가꾸고 싶은 가장 소중한 것은 무엇인지 나눠보자.

## 나의 인터뷰는

(252쪽)

인터뷰는 단순히 이야기를 나누는 것을 넘어 타인의 삶에서 빛을 발견하는 작업이다. 저자는 인터뷰 과정에서 자신의 시야가 넓어지고 삶에 대한 새로운 깨달음을 얻는다고 말한다.

어떻게든 시간을 내어, 굳이 찾아가서, 그 사람의 삶과 마음을 들여보겠다고 걱정하면 그보다 깊은 삶의 배움이 없는 것 같다. 여러 가지 면에서 타인을 거울처럼 하여 배우는 것도 있고, 내가 맹목적으로 좇던 삶의 시야에서 벗어나 시야가 넓어지는 경험도 한다. (253쪽)

저자는 삶에서의 관심을 ‘타인이 볼 때 내가 얼마나 잘나 보이는가’에서 ‘내가 볼 때 타인에게 얼마나 배울 점이 있는가’로 전환하는 과정의 중요성을 말하며, 인터뷰가 타인의 빛남을 발견하고 이해하는 과정임을 설명한다. 이 과정에서 인터뷰는 단지 정보를 얻는 활동을 넘어 삶에 대한 깊은 질문을 던지는 시간이 된다. 이를 통해 타인의 삶에 진정으로 몰입하며 깊은 관계를 맺게 된다.



1. 지금 내가 가장 인터뷰하고 싶은 사람은 누구인가? 그 이유를 설명해보자.
2. 인터뷰 외에 타인에 대해 잘 알 수 있는 방법이 있다면 공유해보자.
3. 타인과 이야기를 나누며 시야가 넓어지고 이해가 깊어진 경험이 있다면 이야기해보자.