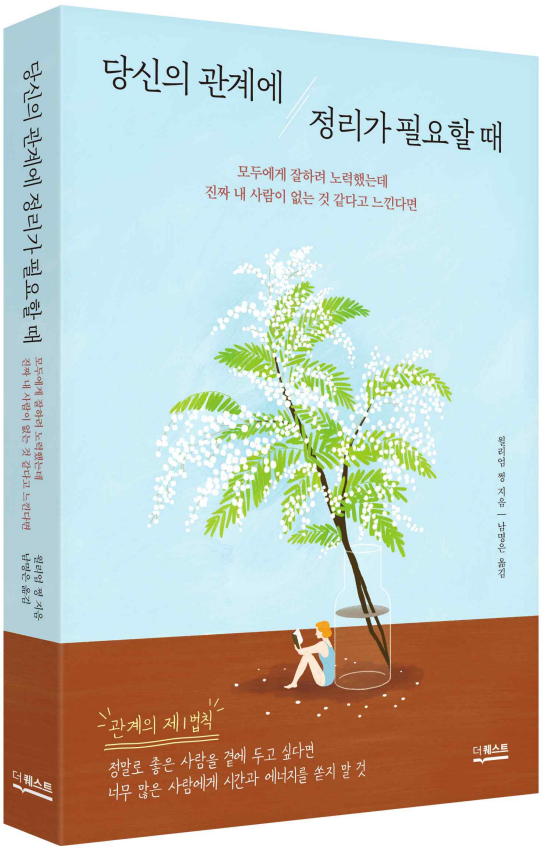

모두에게 잘하려 노력했는데
진짜 내 사람이 없는 것 같다고 느낀다면

당신의 관계에 정리가 필요할 때

기본 정보

저자 · 윌리엄 쩡 | **역자** · 남명은 | **분야** · **자기계발 > 인간관계 > 인간관계 일반**
판형 · 신국판 변형(140*205mm) | **페이지** · 292쪽 | **정가** · 16,000원
발행일 · 2021년 6월 21일 | **ISBN** · 979-11-6521-569-9 03190
담당 · 편집부 송은경 (eun3850@gilbut.co.kr / 02-330-9820)

이 책은…

"관계가 아무리 중요해도 나 자신보다 중요할 수 없다!"
어른이 되어서도 사람 때문에 힘들고 관계에 서툰 사람들에게

사회생활을 시작하고 맺는 관계는 이전과 판이하게 다르다. 이전의 관계가 그저 '나'로부터 시작하여 나와

맞는 사람 또는 내가 좋아하는 사람과 맺어졌다면, 사회생활 후에는 업무 또는 상황상, 필요에 의해 얽히는 관계가 많다. 또 각자의 상황과 처지가 달라졌기 때문에 사회생활 이전에 알아온 인연에도 변화가 생긴다.
이 책은 어른의 세계에서 현명하게 살아가기 위한 냉정하지만 꼭 필요한 관계 원칙을 다룬다. 일과 자신의 일상을 흐트러뜨리지 않으면서 오래도록 함께할 만한 사람들과 원만한 관계를 맺는데 영감을 주는 48편의 이야기가 담겼다. 이 이야기들을 통해 '믿을 만한 사람을 알아보는 법', '잘라낼 수 없지만 거리 두고 싶은 사람과 문제없이 지내는 법', '사랑을 제대로 시작하고 오래 지키는 법', '가장 가깝지만 가장 서툴기도 한 가족을 대하는 법', '나 자신을 잘 돌보는 법', '스트레스 없는 랜선 관계를 맺는 법' 등 관계의 문제로부터 자유로워지는 구체적인 조언을 얻을 수 있다.

책 소개

'더 이상 인간관계로 걱정하지 않는다!'
어른을 위한 냉정하지만 꼭 필요한 관계 수업

이 책의 저자는 바쁘고 복잡한 현대사회를 살아가면서 원하는 관계를 잘 유지하고 싶다면 가장 먼저 마음속 쓸데없는 짐을 벗어던지고, 불필요한 관계는 끊어내는 '정리'가 필요하다고 말한다. 진짜 내 사람에게만 시간과 에너지를 할애할 줄 알아야 한다는 것이다. 점점 나이 들고 바빠지는데, 우리는 우리의 시간을 좀 더 좋은 인연들과 함께해야 한다. 한 사람이 가진 시간과 돈, 체력 등은 한계가 있는 법, '좋은 관계'에 집중해야 우리의 삶이 한결 편안해지고 행복해질 수 있다.
저자는 10여 년간 패션 잡지와 미디어 업계에서 에디터로 활동했고, 현재는 라이프스타일을 제안하는 온라인 미디어 운영자이다. 이 책은 2017년부터 '정신과 관찰 일기(Psycho doc, 精神科觀察日記)'라는 이름으로 그동안 자신이 겪어왔던 인간관계, 일, 일상생활을 반추하며 써내려간 그의 블로그에서 시작됐다. 연예인, 예술가, 사업가, 인플루언서 등 각계각층의 사람들을 만나며 겪고 들은 인간관계 이야기는 독자들로부터 큰 호응을 얻었다. 특히 현상과 사건 이면의 섬세한 감정을 포착하고 문제를 날카롭게 파헤치는 에디터 특유의 글, 직설적인 조언이 입소문을 타면서 친구, 가족, 연인, 동료 등 관계에 고민을 가지고 있던 20~30대 여성들로부터 많은 인기를 끌었다. 그의 책은 출간 즉시 대만 베스트셀러에 올랐고, '2020 올해 최고의 책 100'에 선정되었다.

'관계가 지치고 힘들다면 불필요한 관계를 정리하는 것부터 시작하라!'
자유롭고 편안한 인간관계를 위한 마음의 기술

현대인이라면 누구나 거대한 관계의 사슬 속에서 산다. 그러나 우리 가운데 어느 누구도 그 수많은 관계를 모두 움켜쥔 채 살 수 없다. 단순히 바빠서, 시간이 없어서가 아니다. 모든 사람에게 잘하려는 노력은 타인의 기대와 시선에 얽매이게 만들고 결국 나 자신을 잃게 만들기 때문이다. 온전히 나로 있을 수 없는 관계는 우리 삶을 불행하게 만든다. 이것이 나의 시간과 에너지, 친절과 진심을 정말 의미 있는 사람에게만 베

풀어야 하는 이유다.
이 책은 모든 만남과 헤어짐에는 때가 있고 그 어떤 관계도 평생 이어지지 않는다는 것 등 을 잘 아는 우리에게 냉정하지만 꼭 필요한 조언을 담고 있다. 어떤 사람을 곁에 두어야 하는지, 또 어떤 사람을 곁에 두지 말아야 하는지, 힘들어도 어떤 관계는 붙잡아야 하고 어떤 관계를 끊어야 하는지, 끊어야 한다면 언제 끊어야 하는 것인지 등 얽히고설킨 관계로부터 자유로워지고 '나 중심'의 관계로 재정립하는 다양한 방법을 알려준다. 인간관계에 너무 많은 기력을 소모하는 사람, 사람 때문에 늘 상처받고 힘들어하는 사람에게 홀가분한 관계 맺기의 노하우를 제공한다.

저자 소개

윌리엄 쩡 曾世豐, *William Tseng*
《엘르》, 《GQ》 등 10여 년간 잡지와 미디어 업계에서 에디터로 활동했다. 현재는 라이프스타일을 제안하는 인터넷 사이트 운영자이자 스타일리스트, 광고제작자로 일하고 있다.
이 책은 2017년부터 '정신과 관찰 일기(Psycho doc, 精神科觀察日記)'라는 이름으로 그동안 겪어왔던 일, 인간관계, 일상생활을 반추하며 하나씩 써내려간 블로그에서 시작됐다. 연예인, 예술가, 사업가, 인플루언서 등 각계각층의 수많은 사람들을 만나며 겪고 들은 인간관계 이야기는 독자들로부터 큰 호응을 얻었다. 섬세하면서도 솔직한 특유의 문체로 어른이 되어서도 사람 때문에 힘들고 관계에 지친 사람들에게 냉정하지만 꼭 필요한 관계술을 소개한다.

역자 소개

남명은
중국 화동사범대학교 대외한어과, 한국외국어대학교 통번역대학원 한중과를 졸업했다. 현재 번역집단 실크로드 소속 번역가 겸 프리랜서 통번역사로 활동하고 있다. 옮긴 책으로 《하버드 집중력 수업》이 있다.

차례

시작하며 자유롭고 편안한 인간관계를 위하여

chapter 1 정말로 좋은 사람을 곁에 두기 위한 관계 원칙
절교를 두려워하지 말 것
남이 되는 법을 배울 것
시간이 지나면서 우정도 변한다는 사실을 기억할 것
'솔직함'과 '쿨함'을 가장한 비난은 단호히 거부할 것
'우리'라는 울타리에 너무 얽매이지 말 것

나를 배려하지 않는 사람에게 에너지를 쏟지 말 것
타인에게 호의를 베풀 때는 어떤 대가도 기대하지 말 것
나의 평범한 일상에 관심을 가져주는 이들에게 진심을 다할 것
모든 것을 도우려 하지 말 것, 애정 문제는 특히 더
있는 그대로의 자신으로 사람을 사귈 것
남을 이겨야 속 시원함을 느끼는 동료와는 거리를 둘 것
모두와 친해지려 애쓰지 말 것
되도록 친구는 밤이 아니라 밝은 대낮에 사귈 것
관계에도 유통기한이 있음을 기억할 것
오랜 세월이 깊은 관계의 조건이라 착각하지 말 것

chapter 2 사랑을 제대로 시작하고 오래 지키기 위한 관계 원칙

마음으로 소통할 수 있는 사람을 찾을 것
타인의 기준에 맞춰 사랑과 행복을 구하지 말 것
한쪽만 애쓰는 관계라면 미련 없이 놓아줄 것
나를 최우선으로 생각해주는 사람과 만날 것
랜선 연애는 현실과 다름을 기억할 것
외롭다고 아무나 만나지 말 것
한 번 깨졌던 관계는 다시 깨지기 쉽다는 것을 알 것
혼자가 되는 것을 두려워하지 말 것
그래도 사랑을 포기하지는 말 것
타이밍이 맞지 않았을 뿐, 지나간 사랑에 연연하지 말 것

chapter 3 가장 가깝지만 가장 서툰 관계를 위한 원칙

가까운 사이일수록 오해를 묵혀두지 말 것
부모님이 주는 무조건적인 사랑을 당연히 여기지 말 것
부모님과 함께 여행을 떠나볼 것
당신의 목소리가 듣고 싶다는 건 일종의 SOS, 급하게 전화를 끊지 말 것
귀에 거슬리는 말은 살며시 전할 것
부모님에게 스마트폰 사용법을 가르쳐드릴 것
때로는 투정을 부려볼 것
가족에게 친구를 소개하고 내가 사는 세계를 공유할 것

chapter 4 스트레스 없는 랜선 생활을 위한 관계 원칙

랜선 관계가 가진 한계를 인정할 것
나를 알지 못하는 사람의 비난은 무시할 것
'좋아요'에 연연하지 말 것
숙제처럼 느껴지는 단톡방은 과감하게 나올 것
댓글과 인터넷 설전에 시간을 낭비하지 말 것
남들의 좋아 보이는 모습을 뒤쫓지 말 것

SNS에 모든 감정을 털어놓지 말 것

chapter 5 내가 나로 살아가기 위한 관계 원칙
무엇보다 나에게 좋은 사람이 될 것
휴대폰을 끄고 혼자만의 시간을 가질 것
누구의 인생이든 굴곡이 있음을 알 것
일이 나를 정의하지 않음을 기억할 것
자신을 치유하는 방법을 찾을 것, 이를테면 글쓰기
당장 이루기 어려운 버킷리스트를 작성할 것
남의 기준에 자신을 맞추지 말 것
과거를 회상하고 자꾸 되뇌는 습관은 버릴 것

마치며 모두에게 웃지 않아도 된다

책 속으로

그 얼마 되지 않는 시간에는 친구가 요즘 어떻게 지내는지, 고민은 무엇인지, 애인이나 배우자, 부모, 아이와 반려묘, 반려견은 잘 지내는지 등처럼 영양가 없는 이야기를 나누는 것이 좋다. 서로 예의를 차리며 어설픈 대화를 나누기보다는 사소한 이야기가 내게는 더 즐겁다. 사소하면 사소할수록 좋다. _〈절교를 두려워하지 말 것〉

남과 헤어짐을 겪을 만큼 겪은 나이가 되고 보니 마음속에 응어리와 원망을 품고 사는 것이 얼마나 힘든 일인지 알게 되었다. 내가 바꿀 수 없는 일이라면 그저 기억에서 떠나보내자. 사무치게 미운 사람이 있다면 상대하지 말고 남이 되는 법을 배워야 한다. _〈남이 되는 법을 배울 것〉

막말을 일삼는 사람은 들어주는 사람이 있으면 점점 언어폭력의 강도가 심해질 수밖에 없다. 가장 좋은 대처 방법은 그의 말이 주류가 되지 못하게 하는 것이다. 가시 돋친 말을 내뱉고 조롱을 일삼는 사람은 발언권을 가지지 못하게 해야 한다. _〈'솔직함'과 '쿨함'을 가장한 비난은 단호히 거부할 것〉

대인관계에서 선택의 기로에 섰을 때, 적극성을 기준으로 살핀다. 항상 나를 신경 써주는 관계를 사귀기는 쉽지 않다. _〈나의 평범한 일상에 관심을 가져주는 이들에게 진심을 다할 것〉

모임에서 만난 모두와 친해지려 노력할 필요 없다. 연락처를 교환했다고 해서 정말 긴밀하게 연락하는 사이가 되는 것도 아니다. 그저 한 무리에서 말이 잘 통하는 한 사람만 만나도 좋은 수확이다. _〈모두와 친해지려 애쓰지 말 것〉

어른의 세계에서 가치가 없는 관계는 지속되기 어렵다. 나이가 들수록 많은 문제를 순수하게 바라보기 어렵게 되기 때문이다. 다들 바쁘고 부족한 시간에 짬을 내어 만나는 것이니 그 시간이 좀더 가치 있기를 바라

는 것은 당연하다. 단지 '호감'만으로는 관계를 오래 유지할 수 없다. _〈오랜 세월이 깊은 관계의 조건이라 착각하지 말 것〉

사랑에서 아웃포커싱은 위험하다. 상대의 사소한 한마디와 '어쩌면', '혹시'라는 기대감을 확대해석하다 보면 마음은 마음대로 다치고, 시간은 시간대로 소모하게 된다. _〈한쪽만 애쓰는 관계라면 미련 없이 놓아줄 것〉

타지에서 억울한 일을 당하고 고생할 때마다 다시 돌아갈 곳이 있어서 얼마나 안심이 되고 행복한지 모른다. 이런 부모 덕분에 우리는 용감하게 살아나갈 수 있는 것이다. _〈부모님이 주는 무조건적인 사랑을 당연히 여기지 말 것〉

새로운 단체창에서도 나는 대화의 때를 놓치기 일쑤였다. 이미 무음으로 해놓은 단체창부터 새로 생긴 세 개의 단체창까지 '읽지 않은 메시지' 수백 개가 늘 나를 기다렸고, 이것들이 나에게 숙제처럼 느껴졌다. _〈숙제처럼 느껴지는 단톡방은 과감하게 빠져나올 것〉

끊어질 듯한 배를 부여잡고 응급실로 향하던 지난밤과 퇴원하고서도 다시 일에 빠져 허우적대던 오늘 하루를 되돌아보았다. 모든 일을 잘하고 싶었던 마음이 앞서다 보니 미처 몸을 돌보지 못한 것 같았다. 도대체 무슨 부귀영화를 누리겠다고 나 자신을 이렇게까지 혹사시키는지 모르겠다는 데 생각이 미쳤다. _〈무엇보다 나에게 좋은 사람이 될 것〉

지나치게 많은 메시지는 마음의 부담이 된다. 정보 불안은 현대인의 정신 질환이다. 알람을 끄고 휴대전화를 내려놓고 휴식에만 집중하자. 그래야 내가 먼저 필요한 정보를 찾도록 주도권을 되찾아올 수 있다. _〈휴대폰을 끄고 혼자만의 시간을 가질 것〉