



내 삶에 의미 있는
관계와 사람을 알아보는 지혜

관계의 안목

“어른이 되어서도 관계가 힘든 당신,
노력보다 안목이 필요하다!”

기본 정보

저자 · 신기울 | 분야 · 자기계발 > 인간관계

판형 · 신국변형 무선(140*205mm) | 페이지 · 280쪽 | 정가 · 16,800원

발행일 · 2022년 7월 1일 | ISBN · 979-11-407-0035-6 03190

담당 · 편집부 송은경(eun3850@gilbut.co.kr/ 02-330-9820)

이 책은..

마음 섬세한 어른을 위한 관계 수업

정해진 답이 없는 관계의 갈등을 해결하기 위해서는 좀 더 깊이 있고 전체적으로 볼 수 있는 ‘안목’이 필요하다. 여기서 안목이란 자신에게 이로운 사람과 해로운 사람을 구분하고 잘잘못을 가리는 ‘분별의 눈’이 아니다. 곁에 있는 ‘그’가 내 인생에 어떤 의미를 가지는가를 아는 ‘통찰의 눈’이다. 그런 안목을 갖출 때야말로 관계의 고통과 피로움을 해소할 실마리를, 나아가 상대를 포용하고 서로의 상처를 보듬으며 공생할 수 있는 방법을 찾을 수 있다.

《관계의 안목》은 삶을 둘러싼 관계와 사람을 이해하는 안목을 기를 수 있는 우리 주변의 다양한 이야기를 담고 있다. 지금 관계와 사람 때문에 힘겨운 시기를 보내고 있는 사람이라면 이 책을 통해 그 난관을 무사히 헤쳐나갈 지혜와 용기를 얻게 될 것이다.

책 소개

“나는 이제 좋은 사람들을 곁에 두기로 했다!”

성숙한 어른에게 필요한 관계의 지혜

관계를 맺고 끊음이 쉽고 또 빠른 요즘에는 사람 때문에 골치 아프거나 상처받을 상황이 생길 것 같으면 거리를 두고 소통을 줄이고 관계를 끊는다. ‘말이 통하지 않아서’, ‘태도가 불순해서’, ‘웬지 기분이 나빠서’, ‘불편해서’, ‘취향이 달라서’ 등 크고 작은 이유로 못마땅한 ‘상대’를 인생에서 빼버리는 것이다. 그렇게 고민거리였던 ‘상대’가 사라지면 당장은 앓던 이를 뺀 것처럼 통쾌하고 홀가분한 마음이 든다. 하지만 조금 더 시간이 지난 후 되돌아보면 마냥 행복한 상황이 펼쳐지는 것이 아니라 어쩌면 내가 누릴 수 있던 ‘어떤 경험과 기회, 시간’ 들을 순간의 판단으로 놓친 것은 아닌가 하는 후회를 하게 된다. 왜 뒤늦게 이런 생각을 하게 될까? 인생의 긴 시간 속에서 그 상대를 반추해볼 때야말로 그 상대가 내 곁에 존재했던 의미를 알게 되기 때문이다. ‘상대’가 있었기에 만날 수 있던 사건과 인연을 뒤늦게 깨닫는 것이다. 《관계의 안목》은 이렇듯 누군가와와의 만남, 그 사람과 돈독하게 쌓아가는 인연의 깊이, 그로 인해 배우게 되는 관계 맺기에 대한 현명한 지혜를 다룬 책이다.

사람이

사람에게

상처가 되지 않게!

사단법인 그루맘의 교육센터장이자 작가, 칼럼니스트, 강연가, 유튜버 <신기율의 마음чат집>으로 활동하며 마음치유, 명상, 자기계발 등 다양한 분야의 교육과 상담, 강의, 라이프 코칭을 진행하고 있는 저자는 기업 CEO를 비롯한 각계의 저명인사뿐만 아니라, 관심의 사각지대에 놓인 사회적 약자까지 여러 계층의 사람들을 만나오면서 그들의 성공과 실패에 ‘사람을 보는 안목’이 중요한 역할을 하고 있음을 알게 됐다. 이 책에서 저자는 인간관계를 단순히 의지와 노력의 문제로 생각하는 사람들에게 ‘안목’이라는 새로운 패러다임을 제시하며 좋은 관계를 맺는 데 필요한 안목이란 무엇이고 어떻게 기를 수 있는지, 독창적인 해석과 실용적인 방법들을 들려준다.

저자는 말한다. 관계는 유구한 역사를 담고 있는 마음과 마음이 만나는 과정이라고. 긴 호흡으로 역사를 바라보듯, 좀 더 깊고 넓은 관점에서 자신과 상대를 볼 수 있을 때, 우리를 둘러싼 관계와 사람의 진정한 의미를 깨닫게 된다고 말이다. 《관계의 안목》은 다양한 이야기를 통해 관계로부터 오는 괴로움을 풀어주는 따듯한 공감과 위로, 우리 삶에 ‘그들’의 존재 의미를 찾는 인사이트를 전해준다.

무례함을 견디는 마음의 맺집은 단단하게,

사람을 품는 마음의 크기는 크게 키워라!

사람 때문에 관계 때문에 괴로웠던 사람이라면 자신의 인간관계를 새롭게 바라보고, 현실적인 방도를 찾게 해줄 다양한 이야기를 이 책에서 만날 수 있다.

- * 나는 왜 이토록 관계가 힘들까?
- * 나와 너무 다른 상대를 받아들이는 법
- * 관계의 깊이를 더해주는 공감은 어떻게 하는 것일까?
- * 내 삶을 끌어주는 관계와 사람은 어떤 모습일까?
- * 무례함에 대항하는 마음의 멧집 기르기
- * 내 마음과 생각을 제대로 드러내기 위해 필요한 것은?
- * 상대를 용서하려면?
- * 세월에 따라 그 모습이 변하는 상대와 잘 지내는 법
- * 내 곁에 좋은 사람들로 북적이게 하는 마인드

사람은 혼자 ‘잘 살 수’는 있어도 혼자 ‘행복하게 살 수’ 없다. 우리는 모두 연결되어 있다. 그래서 인간관계는 영원한 숙제처럼 어렵다. 살면서 슬하게 겪고 또 잘해보려 하는데도 다음번에 잘한다는 보장도 없고 어렸을 때 서툴러서, 성인이 되어서는 그 중요성을 너무 잘 알고 조심스러워서 어렵다. 하지만 좀 더 넓은 시야로 따듯한 시선으로 우리를 둘러싼 사람과 관계를 바라볼 수 있게 되면 상대와 나의 차이를 깨닫고, 서로의 상처를 보듬으며, 공생하는 방법을 찾을 수 있다. 친밀하고 행복한 관계를 맺을 수 있는 것이다.

불편해도 지속해야 하는 관계로 고민하는 사람, 가까운 사이지만 때때로 큰 충돌로 어려움을 겪는 사람, 평온한 관계를 만들어가고 싶은 사람, 좋은 사람들을 곁에 오래 두고 싶은 사람 등 관계 문제로 고민하는 사람이라면 이 책에서 문제로부터 벗어나 더 좋은 관계를 만들어가는 방법, 나아가 단단한 관계를 통해 더 행복한 삶을 살아갈 지혜를 얻게 될 것이다.

저자 소개

신기율

사단법인 그루맘의 교육센터장이자 작가, 칼럼니스트, 강연가로 활동하며 마음치유, 명상, 자기계발 등 다양한 분야의 교육과 상담, 강의, 라이프 코칭을 진행하고 있다. 저자는 기업 CEO를 비롯한 각계의 저명인사뿐만 아니라, 관심의 사각지대에 놓인 사회적 약자까지 여러 계층의 사람들을 만나오면서 그들의 성공과 실패에 ‘사람을 보는 안목’이 중요한 역할을 하고 있음을 주목하게 됐다. 이 책에서 저자는 인간관계를 단순히 의지와 노력의 문제로 생각하는 사람들에게 ‘안목’이라는 새로운 패러다임을 제시하며 좋은 관계를 맺는 데 필요한 안목이란 무엇이고 어떻게 기를 수 있는지, 독창적인 해석과 실용적인 방법들을 들려준다.

저자는 말한다. 관계는 유구한 역사를 담고 있는 마음과 마음이 만나는 과정이라고. 긴 호흡으로 역사를 바라보듯, 좀 더 깊고 넓은 관점에서 자신과 상대를 볼 수 있을 때, 우리를 둘러싼 관계와 사람의 진정한 의미를 깨닫게 된다고 말이다. 《관계의 안목》은 관계로부터 오는 괴로움을 풀어주는 따듯한 공감의 위로와 우리 삶에 ‘그들’의 존재 의미를 찾는 인사이트를 전해줄 것이다.

저서로는 베스트셀러 《은둔의 즐거움》, 《직관하면 보인다》, 《운을 만드는 집》이 있으며 유튜브

〈신기율의 마음чат집〉을 운영하고 있다.

유튜브 신기율의 마음чат집
인스타그램 @mind.teahouse

차례

프롤로그 ‘그’가 내 곁에 있는 의미를 알게 된다면

1장 우리는 누군가를 진정으로 이해할 수 있을까
공감하는 순간 치유는 시작된다
어떻게 위로해야 할까
질투에 공감하면 관계가 깊어진다
누구보다 나에게 공감하라
상대를 있는 그대로 인정한다는 것
나와 너무 다른 사람을 받아들이는 법
관계와 사람에 대한 가장 깊은 이해, 광기
관계를 망치는 본능을 경계하라

2장 나는 나를 제대로 드러냈는가
용기를 낼수록 관계는 더 자유로워진다
거절, 서로 상처 주지 않기 위해 가장 필요한 것
무례함에 대항하는 마음의 맺집 키우기
용서는 마음의 문을 열게 만든다
상대를 용서하려면

3장 상처받지 않고 상처 주지 않는 관계의 언어
적정 대화의 범위를 찾는 법 _유목민과 정착민
진정한 소통의 시작, 경청
우리는 진정한 대화를 하고 있을까
낮선 관계에서의 소통
관계는 자주 그 모습을 바꾼다
관계에도 체질이 있다
관계 체질에 따른 네 가지 표현 방식

4장 관계는 자주 그 모습을 바꾼다
역할인연

괴요의 인연
마음에도 알레르기가 있다
내 삶을 끌어주는 보이지 않는 힘

에필로그 또 다른 후회를 남기지 않기 위해

책 속으로

시험에서 좋은 점수를 얻기 위해서는 하나의 정답만 고르면 되지만 관계의 문제에서는 하나의 정답만 있다고 확신하는 순간 최악의 점수를 받게 된다. 각자의 정답은 있지만, 모두의 정답은 없다는 마음을 가질 때 실타래처럼 얽힌 관계의 문제는 풀릴 수 있다. _6쪽 <프롤로그>

공감을 잘한다는 건 시소를 잘 타는 것이다. 시소를 잘 타려면 한쪽으로 시소가 기울어져 멈추지 않고 번갈아 가며 오르내리도록 양쪽의 무게를 잘 조절해야 한다. 상대에게 잘해주고 상처받는 것은 상대가 나를 알아주지 않아서가 아니라 내가 시소를 잘 타지 못했기 때문이다. 상대에게만 공감하느라 내 욕망을 외면한 대가를 치르는 것이다. _16쪽 <공감하는 순간 치유는 시작된다>

“나 결혼할 때 너희들 별로 신경 쓰지도 않았잖아.” 은주 씨는 오래간만에 친구들끼리 모인 자리에서 작년에 있었던 자신의 결혼식 이야기를 꺼냈다. 가볍게 웃으며 말했지만, 그 말에는 아주 진하고 뽀족한 서운함이 담겨 있었다. 그리고 그 말은 맞은편에 앉아 있던 정원 씨를 겨냥하는 말이기도 했다. 은주 씨는 대학 동아리에서 만난 여러 친구 중에서도 특히 가깝게 지내던 단짝이었다. 그런데 작년에 은주 씨가 결혼한다는 소식을 전해왔을 때 정원 씨는 반기고 축하하는 마음보다 강렬한 질투심이 먼저 일어났다. _33쪽 <질투에 공감하면 관계가 깊어진다>

팀장의 무례함에 자주 상처받던 준서 씨는 더 이상 참지 못하고 팀장에게 찾아가 자신이 받은 상처에 대해 솔직히 말했다. 진심으로, 정중하게 호소하면 자신의 마음이 통할 거라고 생각했다. “팀장님, 제가 많이 부족한 건 알지만, 저를 너무 함부로 대하는 것 같아 힘듭니다. 공개적으로 망신도 주셨죠. 너무 힘들었습니다.” 잔뜩 긴장하고 있는 준서 씨에게 팀장은 의외로 담담히 말했다. “그렇게 힘들었어? 내가 성격이 좀 그래. 악의가 있었던 건 아니고, 앞으로 조심할게.”

팀장은 자신의 잘못된 태도를 인정했고 그 뒤로 준서 씨에게 험한 말을 하지 않았다. 하지만 그렇게 해결될 줄 알았던 팀장과의 문제는 그날 이후로 더 나빠졌다. 팀장은 준서 씨에게 더는 모욕적인 말을 안 했지만, 필요한 업무 지시나 대화 역시 하지 않았다. 회의에서도 눈길 한 번 주지 않았고, 의견을 말하면 알았다고만 할 뿐 거기에 대한 평가나 후속 지시도 없었다. 팀장은 정확히 지적하기 힘든 애매한 지점에서 준서 씨를 따돌렸다. _116쪽 <무례함에 대항하는 마음의 맺집 키우기>

관계는 유구한 역사를 담고 있는 마음과 마음이 만나는 과정이다. 바로 지금이 아닌, 지금을 있게 한 긴 시간 속에서, 그를 있게 한 관계의 역사를 볼 때 진심으로 용서할 수 있는 마음이 일어날 수 있다. _153쪽 <상대를 용서하려면>

내가 판단하기에 괜찮은 사람만 자신의 울타리 안에 들이는 것도 좋은 방법은 아니다. 그런 태도는 울타리 밖의 더 넓은 세상에 존재할 ‘우연’이라는 기회를 발로 차버리는 것과 같다. 우연 속에는 나에게 새로운 영감과 에너지를 줄 수 있는 얼마나 많은 사람이 머물고 있겠는가. _169쪽 <적정 대화의 범위를 찾는 법_유목민과 정착민>

똑같은 공손함과 조심스러움으로 상대에게 다가가도 누군가와와는 대화로 해결점을 찾게 되고 누군가와와는 길거리 싸움을 하게 된다. 상대방이 어떤 반응을 보일지는 직접 겪어야만 알 수 있다. 그 ‘경험’이 낯선 관계에 적응하는 시간과 마음의 상처를 줄일 수 있는 최선의 방법이다. _201쪽 <낯선 관계에서의 소통>

프랑스 실존주의 철학자 장 폴 사르트르(Jean-Paul Sartre)와 철학자 시몬 드 보부아르(Simone de Beauvoir)의 관계는 이성 체질 간의 연애를 잘 보여준다. 이성 체질의 사람에게 가장 중요한 관계의 지향점은 상대가 나와 같은 철학과 신념을 공유하고 있느냐다. 뚜렷이 구분되는 정치적 색채처럼 내 편인지 아닌지를 통해 관계의 경중을 결정짓는다. 그래서 이성 체질의 사람에게 연인은 동료이자 동지로 여겨질 때가 많다. _224쪽 <관계 체질에 따른 네 가지 표현 방식>

좋은 관계를 맺는다는 건 나에게 득이 될 사람을 찾는 것이 아니라, 내 곁에 있는 그가 어떤 의미를 지닌 사람인지를 아는 것이다. 그가 내 곁에 있는 의미를 알 수 있을 때, 관계의 고통과 불행은 전혀 다른 긍정의 울림을 갖게 된다. 그런 의미를 찾을 수 있는 눈을 갖는 것이 바로 관계의 안목이다. _271쪽 <내 삶을 끌어주는 보이지 않는 힘>

뛰어난 안목을 통해 만들어진 관계는 치유가 되고 희망이 된다. 나를 성찰하게 하고 결핍을 채워주며 내적 갈등을 해소해준다. 그렇게 조금씩 내 삶을 가치 있게 만들어준다. _271쪽 <내 삶을 끌어주는 보이지 않는 힘>