



적당한 거리를 두고 싶어

관계의 건강한 경계선을 찾아가는 바운더리 수업

제목 · 적당한 거리를 두고 싶어

부제 · 관계의 건강한 경계선을 찾아가는 바운더리 수업

지은이 · 멀리사 어번

옮긴이 · 이현주

분야 · 자기계발 > 인간관계

판형 · 152*225(무선)

페이지 · 460쪽

가격 · 19,500원

발행일 · 2023년 10월 31일

ISBN · 979-11-407-0662-4 03190

담당 · 마케팅 최명주(02-330-9891)

편집 김정희(02-330-9825)

이 책은...

착하고 배려심 많은 당신이 관계를 망치는 이유

나와 타인 모두 자유롭게 해주는 심리적 경계선, 바운더리 세우기

**뉴욕타임스 베스트셀러 종합 TOP 10

**8가지 관계별 '실전 바운더리의 말' 수록

누군가로 인해 자주 화가 나고 지친다면, 좋은 사람이 되기 위해 나만 참고 노력한 것 같다면, 그러다가 인간관계에 '현타'가 왔다면 당신에게 바운더리(boundary)가 필요하다. 적절한 간격을 두고 심은 나무들이 햇빛을 고루 받아 건강하게 자라듯, 사람 사이에도 적당한 거리감이 있어야 서로 존중하는 관계를 유지할 수 있다. 그러나 '사람 좋다'는 소리를 들어온 당신이라면 상대가 기분 나빠할까 봐, 내가 양보하는 게 편해서, 거절하지 못하고 자기 영역을 내주는 경우가 많았을 것이다. 그런 일이 반복되면 인간관계에도 번아웃이 온다.

<적당한 거리를 두고 싶어>는 건강한 관계에 필수적인 '나와 타인의 경계', 즉 바운더리를 세우는 법을 전하는 책이다. 바운더리가 무엇인지, 왜 바운더리가 있어야만 사람에게 지치지 않고 나의 영역을 지키는 동시에 타인의 영역도 존중할 수 있는지 일깨우며, 실전에서 사용할 수 있는 '바운더리의 말'을 알려준다.

어떤 관계든 결국 적당한 거리감이 답이다

-손절하지 말고 바운더리를 세우라

직장 상사나 동료, 시부모(장인장모), 엄마(아빠), 남편(아내), 친구 등 상대가 누구든 관계가 버겁게 느껴진다면 그와 나 사이에 적당한 바운더리가 없기 때문이다. 나와 타인의 경계가 명확하지 않거나 아예 경계가 없는 사람들은, 상대가 무례한 행동을 했을 때 일단 참는 경우가 많다. 상대가 기분 나쁠까 봐, 또는 분위기를 망칠까 봐 참고 지나가지만 상대는 변하지 않는다. 그렇게 시간이 흐르면 원망만 커지고 그 사람과 관계를 끊고 싶어지기에 이른다.

<적당한 거리를 두고 싶어>는 인간관계에서 이러한 고민이 반복되는 사람들을 위한 책이다. 저자는 건강한 관계를 위해 ‘손절하지 말고 바운더리를 세우라’고 조언한다. 처음부터 바운더리를 설정하고 적절한 거리를 유지하면 그 사람을 잃을 상황까지 가지 않는다. 우아함을 잃지 않으면서 능숙하게 선을 긋는 ‘바운더리 우먼’으로 정평이 난 저자는 수천 명을 상담하면서 각 상황별로 쓸 수 있는 말을 스크립트로 써서 전달했다. 이 책은 그중 사람들이 가장 선호하고 실제로 효과를 본 ‘바운더리의 말’을 한 권에 담은 것이다.

두려움 없이 거리를 두라, 바운더리아말로 궁극의 친절함이다

개개인의 영역을 존중하기 위해 바운더리는 반드시 필요한데, 우리는 바운더리에 익숙하지 않다. 저자는 그 원인이, 관계에서의 경계 설정을 ‘일방적 선 긋기’, 즉 이기적이고 정 없는 행동으로 보는 문화에 있다고 분석한다. 특히 부모, 선생님, 상사에게 문제 제기하는 걸 수용하지 않는 권위적인 문화에 젖어 있다 보면 바운더리를 세우는 걸 두려워하게 되고, 바운더리가 무엇인지, 어떻게 세워야 하는지 배울 기회도 갖기 어렵다.

그러나 앞서 말했듯이 바운더리는 관계를 ‘끊기 위해’서가 아니라 ‘유지하기 위해’ 반드시 필요한 장치다. 또한 내가 받아들일 수 없는 말과 행동을 명확히 알려줌으로써 상대가 내 경계선을 넘지 않게 도와주는, 즉 나에게 무례하지 않게 미리 가이드를 제시하여 관계를 계속 이어나가도록 돕는 매우 친절함의 행동이다. 오히려 바운더리를 분명하게 알려주지 않고 속으로 불만을 쌓아가다 관계를 끊어버리는 것이야말로 가장 불친절한 일인지도 모른다.

“어떻게 하면 기분 나쁘지 않게 거리 둘 수 있나요?”

-거절하고 싶지만 방법을 몰라 고민하는 이들을 위한 실전 ‘바운더리의 말’

가장 큰 문제는 바운더리를 세우고 싶어도 그 방법을 잘 모른다는 데에 있다. 퇴근 후 메시지로 업무 지시를 하는 직장 상사에게 어떻게 선을 그을 수 있을까? 연락도 없이 집에 들이닥치는 시부모, 장인장모에게는? 내 휴대폰을 거리낌 없이 열어보는 배우자, 연인에게는? 선을 긋는 내게 서운해하면 어떻게 해야 할까? 관계가 악화되거나 보복을 당한다면?

저자는 직장과 가정뿐만 아니라 시댁(처가), 친구, 전 배우자, 그리고 나 자신과의 관계에 이르기까지 경계선 설정이 필요한 8가지 관계를 제시한다. 각 관계별로 실제 상담이 이루어진 사연을 소개

하는데, 사연 속 상황을 ‘초록색-노란색-빨간색’ 3단계로 나누어 각 단계별로 사용할 수 있는 말을 알려준다.

처음 문제 상황이 발생했을 때는 초록색 단계로, 상대방에게 처음 바운더리를 알려주는 시점이다. 경계선을 넘었다는 걸 모르는 상대방에게 부드러운 말로 내가 원하는 바를 전한다. 노란색 단계는 내가 바운더리를 전달했음에도 상대방이 지켜주지 않을 때 사용한다. 좀더 단호한 말로 바운더리를 전하고, 지켜주지 않으면 어떤 조치를 취할지도 언급한다. 이렇게까지 했는데도 상대방이 내 바운더리를 지켜주지 않을 때는 빨간색 단계로 올라간다. 가장 직접적이고 강한 말을 사용하는 동시에 그 자리에서 떠나버리는 등 일방적인 행동도 함께 취할 필요가 있다.

중요한 건 연습이다. 136가지 사례 속에 담긴 바운더리의 말을 거울 앞에서 연습해보자. “알겠습니다. 그런데 부장님, 퇴근 후에는 이메일로 보내주세요.” 반려견을 바라보며 연습해보자. “어머니, 집에 오실 땐 전화 먼저 주세요. 저희도 일정이 있어서요.” 친구 앞에서 연습해보자. “자기야, 내 허락 없이 휴대폰 보지 말아줘. 신뢰는 중요한 문제야.” 자꾸 연습하면서 내 입에 자연스럽게 붙는 언어를 찾아가자. 편안하면서도 자신감이 느껴질 때까지 소리 내어 말해야 한다. 그러다 보면 어느덧 실제 상황에서도 그 말을 쓸 수 있게 된다. 나만의 바운더리 언어는 그렇게 만들어가는 것이다.

추천사

“읽은 후 즉시 친구에게 한 권 보냈다. 이 책은 관계의 바이블이다.”

- 아마존 독자 S***

“모두가 바운더리를 세워야 한다고 말하지만 어떻게 세워야 하는지 실질적으로 알려주는 사람은 없었다. 이 책은 그 방법을 말해준다.”

- 아마존 독자 F***

“최근 내 삶은 완전히 스트레스투성이었는데, 다 건강한 바운더리가 없었기 때문이었다. 하루 만에 이 책을 다 읽었다. 단연코 올해 최고의 자기계발서다.”

- 아마존 독자 M***

만약 당신이 ‘피플 플리저(people pleaser, 타인을 기쁘게 하려는 강박에 사로잡힌 사람)’라면, 언제나 다른 사람의 편안함을 자신보다 우선시한다면, 거절하는 게 어렵다면 이 책이 필요하다. 저자의 솔직한 경험담과 흥미로운 사례들, 수년간의 연구는 당신이 스스로의 욕구를 파악하고 이를 효과적으로 전달할 수 있는 언어를 습득하게 해준다. 책을 덮을 즈음이면 관계와 자존감을 한 단계 성장시킬 수 있는 힘을 얻게 될 것이다.

- 사라 큐브릭, 심리상담사, @millennial.therapist 운영자

나는 항상 내담자들에게 바운더리가 관계에 신뢰, 편안함, 안전감을 준다고 말해왔다. 그러면 많은 사람들은 ‘내 바운더리를 상대방에게 어떻게 효과적으로 전달할 수 있을까’에 대해 고민하기 시작했다. 이 책은 바운더리를 설정하기 위해 필요한 말들과 실행 가능한 스크립트를 제공하며, 사람들이 자신감을 가지고 자신의 경계선을 유지함으로써 더 자유롭게 살 수 있게 돕는다.

- 로리 고틀립, 심리상담사, 뉴욕타임스 베스트셀러 《마음을 치료하는 법》 저자

저자가 알려주는 ‘바운더리의 말들’은 연결을 만들고, 평화를 지키고, 삶을 확장하는 각본이 된다. 깊이가 있으면서도 유쾌하고, 개인적이면서도 직접적인 이 책은 타인과 관계를 맺고 있는 모든 사람을 위한 필독서다.

- **엘런 보라, 정신 건강 의학과 의사, 아마존 베스트셀러 《내 몸이 불안을 말한다》** 저자

인간관계에서 진정한 자기 모습을 보여주고 싶다면 이 책을 읽어야 한다. 저자는 이전에 경험해보지 못한 바운더리의 세계로 우리를 초대한다. 놀랍도록 정직한 스크립트, 고개를 끄덕이게 만드는 사연, 관계의 곤경을 우아하게 탐색하는 조언을 통해 우리는 그토록 갈망하는 나만의 경계선을 확보할 수 있다.

- **마라 그라첼, 팟캐스트 니디(Needy) 진행자**

사랑스럽게 직설적인 저자는 우리 모두에게 절실히 필요한 바운더리의 대모다. 따라 하기 쉬운 '바운더리의 말들'을 통해 사랑하는 사람으로부터 자신을 차단하지 않으면서 자신을 옹호하는 방법을 알려준다.

- **타라 슈스터, 《빌어먹을 백합을 사세요(Buy Yourself the F*cking Lilies)》** 저자

이 책은 영리하고 친절하면서도 힘 있는 언어를 사용하여 바운더리를 설정하기 위한 전략과 기법을 전한다. 저자가 써준 스크립트와 실용적인 팁을 통해 자신의 경계선을 인식하고 이를 자신 있게 전달할 때, 스스로를 우선순위에 두는 진정 자유로운 삶을 만날 수 있다.

- **멜 로빈스, 뉴욕타임스 베스트셀러 《5초의 법칙》** 저자

건강한 경계선을 설정하는 것은 인간관계뿐만 아니라 비즈니스, 재정 관리에도 큰 도움이 된다. 이 책은 자신을 보호하고, 원치 않는 것은 거절하고, 스스로에게 자신감과 권한을 부여하면서 요구 사항을 전달하는 법을 일러준다. 그리고 궁극적으로 시간, 에너지, 정신 건강을 되찾는 데 필요한 기술을 전한다.

- **티파니 엘리체, 뉴욕타임스 베스트셀러 《돈 관리 잘하기》** 저자

차례

저자의 말

들어가며 | 타인을 배려하느라 자기감정은 늘 뒷전이라면

1부 바운더리의 원칙

: 나부터 나를 위한 것

1장 | 바운더리, 나를 위한 관계의 적정선

2장 | 내 바운더리를 어떻게 알려야 할까

6장 | 사랑한다면 더욱 거리를 두라

-연인과 바운더리 설정하기

7장 | 간단히 정리할 수 없는 관계라면

-공동 양육자와 바운더리 설정하기

8장 | 식탁에서의 전쟁

-음식과 바운더리 설정하기

9장 | 그 질문, 넣어두시길

-민감한 주제에 관한 바운더리 설정하기

10장 | 나로부터 나를 지키는 법

-자기 자신과의 바운더리 설정하기

2부 바운더리의 언어

: 무례한 이들에게 대항하는 우아한 무기

3장 | 일과 삶의 균형을 포기하지 않는 법

-직장에서 바운더리 설정하기

4장 | 나를 가장 힘들게 하는 건 가족

-가족과 바운더리 설정하기

5장 | 서로 선택할 수 있는 사이에서는

-친구, 이웃과 바운더리 설정하기

3부 바운더리의 힘

: 다정한 선 긋기가 관계를 살린다

주

저자 소개

멜리사 어번(Melissa Urban)

홀 30(The Whole 30)의 CEO이자 작가. 홀 30은 사람들의 건강한 식습관과 웰빙을 지원하는 기업이다. 저자는 이 기업을 운영하는 동시에 바운더리 설정을 통해 고객의 정신 건강을 지키는 일도 돕고 있다.

식습관과 신체 건강은 정신 건강과도 긴밀히 연결되어 있다. 음식과의 바운더리 설정으로 고객들의 식습관 및 생활 태도를 바꿔주던 저자는 어느새 삶의 문제에 대해서도 상담하게 되었다. 사람들은 해로운 음식만큼이나 해로운 사람들로부터 벗어나고 싶어 했고, 저자의 도움으로 피자·쿠키·와인으로부터 자유로워진 경험을 토대로 직장 상사·시어머니(또는 장모)·남편(또는 아내)·친구로부터 자유로워지는 방법을 묻기 시작했다. 이 책은 그렇게 이뤄진 수천 가지 상담 사례 중 저자가 독자들을 위해 직접 써주었던 '바운더리의 말'을 모은 것이다.

저자는 5년간 자신을 괴롭혔던 약물중독에서 스스로 빠져나온 강철 멘탈의 소유자다. 이 과정에서 타인과의 관계 안에서 자기를 보호하는 바운더리를 구축하는 게 얼마나 중요한지 깨달았다. 타인을 배려하느라 자기감정은 늘 뒷전으로 미뤘던 사고방식을 버리고, 스스로 경계선을 세움으로써 몸과 마음을 모두 회복할 수 있음을 직접 경험했다. 건강한 바운더리에는 약물중독자를 건설한 기업의 대표로, 한 아이의 엄마로, 충실한 아내로 바꾸는 힘이 있었고, 저자는 그 놀라운 힘을 더 많은 사람에게 전하고자 노력하고 있다.

2018년 '건강과 신체 부문에서 가장 영향력 있는 100인' 중 19번째 인물로 선정되었으며 <투데이>, <굿모닝아메리카>, <월스트리트저널>, CNBC에 소개된 바 있다. 종합 베스트셀러 1위를 기록한 《홀 30(The Whole 30)》을 포함하여 뉴욕타임스 베스트셀러 작가로 6회 선정되었고, 이 책 역시 뉴욕타임스 종합베스트셀러로 선정되었다.

역자 소개

이현주

펜실베이니아주립대 신문방송학과를 졸업하고 광고 대행사를 거쳐, 글밥아카데미 영어 출판 번역 과정을 수료했다. 현재는 바른번역 소속 전문 번역가로 활동 중이다. 역서로는 《다정함의 과학》, 《생각이 많아 우울한 걸까, 우울해서 생각이 많은 걸까》, 《건강한 건물》, 《삶을 향한 완벽한 몰입》 등이 있다.