



[lael lee](#)

[3일 전](#)

금쪽상담소에 나오는 모든게 볼때마다 다 내 이야기 같아

[답글](#)

[답글 9개 보기](#)



[아임브레드](#)

[1일 전](#)

많이 공감된다. 외향적인 성격이 아닌데 사회생활 적응하다보니 훈련된 외향적인 성격이 참 힘들었다.

[답글](#)

[답글 보기](#)



[연두](#)

[1일 전\(수정됨\)](#)

저도 정말 오은영 선생님 말씀처럼 소울님처럼 누가 뭐라고 하면 아니라고 하지도 못하고 내가 정말 그런가? 생각하면서 상처를 더 깊게 받고 정말 힘들어 했었는데요. 지금은 신경쓰지 않거나 여유롭게 맞받아칠 수 있는 사람이 되었어요. 어떤 깨달음을 얻고 조금씩 노력했기 때문인데요. 보실 분이 있을진 모르겠지만 한번 그 과정을 남겨봐요. 먼저 남들보다 더 잘 상처 받는 사람이 되는 이유는요. 진짜 나인 것과 내가 아닌 것에 대한 경계선이 없어서 그래요. 그럼 나에 대해 모욕적이거나 오해하는 느낌으로 말을 해도 바로 '아닌데?' 라는 생각보다 왜 내 진심을 몰라줄까. 내가 정말 저랬나? 이러면서 자신을 의심하게 돼요. 나를 지키고 경계를 만드는 성벽이 없으니 누가 돌을 던지면 바로 맞는 거예요. 게다가 나는 정직하니 남들도 100% 정직하게 말했을 거라고 생각해요. 그냥 상처주기 위해 지어낸 말인데도요. 자기에게 실례되는 말을 한 사람은 그 사람이 자기를 정말로 그렇게 나쁘게 생각한다고 여기면서 속상해하게 되는 거예요. 그런데 유연하게 오해를 푸는 방법도 모르고 맞대응하는 것은 싸우는 것처럼 느껴지니 아무것도 못하는거죠. 그럼 결국 무기력함과 두려움에 휘말려 공황 상태가 되더라고요. 더불어 경계선도 없으니 그 무서움이 만들어낸 나쁜 자기 이미지에 또 영향을 받아요. 나는 왜 이런 사람일까? 이러면서. 악순환이 시작돼요. 자기를 더 의심하고 자책하고 그 사람에 대한 공포심이 커지고 이 사이클이 계속 반복되면 대인기피증도 올 수 있어요. 고통을 끊어내기 위해서는 우선 행동력이 필요해요. 첫번째 행동은 나를 위한 자기 확신을 잃게 하고 주체적이지 못하게 하는 요인들(특히 부모)을 곁에서 밀어내는 거예요. 그럼 죄책감은 약간 들지만 전보다 더 주체성이 생겨요. 그리고 다음부터는 모든 일을 오롯이 혼자 판단하고 결정하고 그 결과도 100% 혼자 책임지는 매일 매일을 오랫동안 겪어봐야 해요. 내가 잘했는지 못했는지 내가 결정하고 칭찬도 내가 해줘요. 처음에는 불안하고 의지하고 싶고 힘들지만, 해내다

보면 조금씩 나에 대한 단단한 믿음. 자기 확신이 생기는 것을 느낄 수 있어요. 이 과정은 생각보다 오래 걸릴 수 있는데요. 우리가 근육을 얻기 위해서는 매일 매일 오랫동안 운동을 해야 조금씩 생기는 것처럼 우리 마음의 근육도 같다고 생각하면 좋아요. 판단력, 문제 해결능력 같은 나를 지키는 마음의 근육들이 조금씩 더 단단하고 강인해지는 거예요. 그런 일상 보내다 보면 어느날 내가 낯설 정도로 달라졌다는 것을 느끼는 순간이 생겨요. 두려워했던 작은 일들을 아무렇지도 않게 처리해버리는 나를 봐요. 또 느낄 수 있는 하나의 큰 변화는요. 이전처럼 누군가에게 무례한 말을 듣더라도 그 무례한 말이 틀리고 내 생각이 맞다는 확신이 정말 즉각적으로 들어요. 나에 대한 신뢰가 생겨서 그래요. 그 다음부터는 반응하는 것도 자연스러워져요. 말도 안되는 이야기이니 그냥 무시하거나 그건 아니라고 정확하게 지적해주게 돼요. 가르치는 마음으로요. 그럼 더 이상 사람들 대하는게 무섭지 않아요. 사람 대하는 것이 편해져요. 어떤 사람을 만나든 어떤 오해를 받든. 내가 내 편이니까요. 변화할 수 있어요. 화이팅 ㅎㅎ+)도움이 되었다고 말씀해주셔서 감사합니다. □

자세히 보기

[답글](#)

[답글 10개 보기](#)



Y

[1일 전](#)

저도 비슷한 성격이 있는데... 표현을 안하고 남이 저에게 하는 반응을 그냥 받아들이고 살아서 그런 것 같아요... 진짜 습자지처럼요... 왕따는 아니지만 어린 마음에 항상 주변에 질투하거나 그런거 표출하는 애들 있잖아요... 근데 그게 사람 본능이고 어린아이 모습이기도 한데 저는 너무 젊잖다고 해야할까요 진지하다고해야할까요.. 그런 반응에 그냥 나도 가끔은 유치하게 받아치고 너는 나한테 왜 그러냐라고 표현했어도 되는데 항상 그냥 그런가부다 재는 왜 저럴까 이상하다 속으로만 생각하고 받아들이기만 했던거 같아요... 그게 습관이 되니 고착화되고 그게 스트레스가 나중에 되어서 회피하거나 단절하거나 하는 방법으로 살게 된 것 같네요... 일종의 표현력 부족이었던것 같아요... 소울님도 평소 그런걸 표현 못하시니 연기로 그거를 푸시는 걸수도 있어요... 저도 창작활동으로 풀기도 했구요... 근데 문제는 표현을 할라치면 남들처럼 유머나 가벼운 말로 재치있게 맞받아쳐야 소통이되는데 저는 융통성이 없어서 진지하게 말하거나 화를 내거나 그렇게 되더라구요...재치있게 하고도 싶지도 않아요 소울님처럼 거짓말하는 것처럼 느껴져서 싫다고나 할까요... 저도 이젠 가볍게 살아야겠네요.. 남한테 좀 안 좋게 비쳐져도 하고 싶은 말을 바로바로 해야겠어요... 그리고 저도 좀 허용적인 집안이라... 웬만하면 오케이하고 문제될일은 스스로가 안해왔어서.. 내가 스스로 기준을 만들고 살아야하니 뭔가 불안감이 항상 있고 제가 세운 기준에 확신이 생겨야 하므로 너무 많은 생각을 해야해서 더더더더 남이 함부로 하는 말을 듣기 싫어하는 것 같아요... 한마디로 전체적으로 정신적인 에너지를 너무 쓰고 살았던것 같네요... 혼자서 다 하지 말고 남을 정신적으로 의지하고 살아봐야겠네요ㅠㅠ

자세히 보기

[답글](#)



[수리](#)

[2일 전\(수정됨\)](#)

저랑 비슷해요... 끝없이 의심하고 못믿는거. 어려서부터 왕따당하고 배척당한 기억이 아직도
힘드네요 친구들에게 미움받고싶지 않아서 눈치보고 퍼주고 이러는거.... 그러면서도 뒷통수
맞을까봐 두려워하고....

[답글](#)

[답글 2개 보기](#)



[한수지](#)

[16시간 전](#)

저와 같은 성격 같은나이인 소울씨 참 많은 공감이 가네요 제 친구는 착한아이콤플렉스 아니
냐고 하는데 그거랑 다른데 ...설명할 말이 없더라고요,,

[답글](#)



[그만큼 좋으시다는거지](#)

[13시간 전](#)

예능 잠깐 나오실때도 밝으려고 애쓰는 느낌이 약간 들었는데, 지금 차분한 모습이 오히려 더
편안해보이고 보기좋은거같아요

[답글](#)



[열음](#)

[2일 전](#)

위로 받고 갑니다.. 저에게도 도움이 되네요..

[답글](#)



[뿌름빼네](#)

[15시간 전\(수정됨\)](#)

소울씨 mbti 혹시 infj 아닌가요? 앰패스(초민감자) 테스트도 꼭 한번 해보세요. 저도 infj인데
소울씨랑 너무 똑같은 상황을 겪는 사람이라 같은 고민을 하고 있어요. 저도 도덕적인 부분에
서 잣대가 남들보다 높은 편이에요. 남들은 뭐 사람이 다 그렇지... 하고 넘기는 일도 전 많이
실망스러워요. 내가 겪는일이 아니더라도 특히 약자와 동물이 부당한 일을 당할때... 그걸 보
고 듣고도 도와주지 못하는게 참 힘들죠. 그때 심장이 터질것 같은 그 느낌도 잘 알아요. 남

에게 상처 많이 받고 그러면서 남이 상처 받을까봐 조심스러워 하고 정말 하고 싶은 말 못하고 뒤에서 괴로워하고... 생각 정말 많고 고민 많고... 이런 부분이 자기 주관 없이 그리고 확고한 가치관이 없어서라고 생각하지 않아요. 오히려 확실한 자기 생각과 주관을 가지고 있어 남들은 그냥 다 사람이 그렇지 뭐...하며 그냥 쉽게 넘어갈 수 있는 일이 나는 그렇지 않기에 그 순간 그냥 넘어간 내 자신이 실망스러워 뒤늦게 고통스러워하는 거죠. 내성적인 성격이다 보니 의사표현을 많이 드러내지 않고 또 누군가와 트러블을 일으키거나 마음의 상처 주는 게 너무 싫고 옆에 제 3자인 주위사람들까지 불편하게 하고 싶지 않고 조화롭고 평화롭게 살고 싶은 마음 또한 크다보니 그 순간 그냥 참고 넘어가게 되는것 같아요. 언성 높여 서로의 주장 펼치며 껄끄러운 관계 이어 나가느니 차라리 다시 보고 싶지도 말을 섞고 싶지 않은 사람에게는 조용한 손절을 선택한달까...최대한 필요없는 소모적인 인간관계는 줄이고 정말 이건 아니다 할 경우엔 할말은 웃으면서 부드러운 어조로 다 하려고 노력하고 있어요. 소울님... 너무 힘들어 하지 마시길~ 소울님 같은 사람들도 많고 그 분들 모두 소울님 마음 백번 이해하고 응원하고 있어요...~*\0/*

자세히 보기

[답글](#)

[답글 보기](#)



[YI](#)

[8시간 전](#)

너무너무 공감된다

[답글](#)



[신설예](#)

[2시간 전](#)

공감합니다웃대가 없는 것도 있지만, 저의 모순적인 때문에도 어느정도 영향이 있는 거 같습니다.누가 어떤 말을 하면 그 사람 말도 맞고 내 말도 맞다고 생각이 들어요.그 모순이 저의 기준을 없애요.항상 어릴 때부터 저 사람의 말도 맞고 다른 사람의 말도 맞고 그래서 항상 중립을 지키고 왔어요. 그러다 보니 기준이 없더라고요.그래서 타인이 던진 돌에도 쉽게 아파합니다

자세히 보기

[답글](#)



[약호신난다](#)

[3일 전](#)

나혼자 화내고.나혼자 슬프고.혼자 기쁘고.혼자 고마워하고하다보면상처받고 하지만 생각해보면 내가상처줄수도있음남이날싫어할수도있고 좋아할수도있는데 받아들이면되는데완벽하게내편으로 만들겠다는것이 나를힘들게하는듯가해자도 왜그랬을까 이해해보고 측은하게본다면 세상

은좀더 정확가 되지않을까싶다. 개인적인생각임

[자세히 보기](#)

[답글](#)



[생각이 많은 사람](#)

[3일 전\(수정됨\)](#)

저도 비슷한 기질인데전 가정불화와 왕따로인해생긴듯...

[답글](#)

[답글 보기](#)



[초록나라 아기토끼](#)

[3일 전](#)

저도 타인이 저에게 하는 행동에 있어영향을 지나치게 많이 받는 편이었어서소울님의 고민이 남 이야기처럼 느껴지지 않고 어렸을때 저의 모습이 떠오르네요관계에 있어서 얼마나 불안해 하고 떨려하셨을지 ㅜㅜ여린 소울님에게 하나님의 은혜가 함께하길 바랍니다

[자세히 보기](#)

[답글](#)



[Mago](#)

[11시간 전](#)

그동안 얼마나 힘들었을까.. 너무 ㅜ 안쓰러워요

[답글](#)



[오정환](#)

[8시간 전](#)

저는 오히려 제가 솔직해서 상대가 하는 말들을 끝이 곧대로 들어서 문제가 생겼어요..

[답글](#)



[Whan 미국인](#)

[4일 전](#)

정신적에 눈이 (이마에 3번째 눈이 있다 생각해보세요, 영어로는 mental filter 이라고도 함) 세상이 안전하다 아님 위험하다 보는걸 좌우하는데, 나쁘다 생각하면 항상 나쁜 면을 보게 됩니다. 세상은 넓고 크기 때문에 좋다고 생각하면 좋은것들이 많이 보이고. 이것 연습하면 바뀌

는 습관 이에요. 자신에 느낌을 외면하지 말고, 좋다 나쁘다 구분 하는 생각을 줄이다 보면 정신적 눈이 바뀌던데요. 좋다 나쁘다는 다 생각에 기준이에요. 나쁜 일 생기면 아, 좋은 걸 배웠다, 좋은 연습했다라고 소화시키려 노력합니다, 개인적으로 .

[자세히 보기](#)

[Redacted]

[답글](#)

[답글 보기](#)



[김왕짱](#)

[2일 전](#)

공감된다

[Redacted]

[답글](#)



[김주은](#)

[3일 전](#)

아..가슴 아파...

[Redacted]

[답글](#)



[김찬열](#)

[17시간 전](#)

소울 예쁘다

[답글](#)



[Berry](#)

[2일 전](#)

나같다..제가 정말 습자지 그 자체라 일상생활이 힘든데..

[Redacted]

[답글](#)

[답글 3개 보기](#)



[현](#)

[1일 전](#)

사회초년생 적 저같아요ㅠㅠ

[Redacted]

[답글](#)



[LEITAIT](#)

[2일 전\(수정됨\)](#)

너무 좋은 (존중하는) 집에서 자랐는데 다른집은 안그렇거든요. 그래서 수준차이 나는거라고 보시면 돼요. 아량이라고 생각하고 아랫사람 쳐다보듯 약간 마음속으론 하대하세요 (겉으론 물론 친절도 하고 잘 하구.) 한국 사람들 그렇게 존중받고 신념 인정받고 크지 못해요. 그래서 일반인은 달라요 문화가 ^^; 문화적 격차라고 생각하고 너무 타인에게 자신을 맞추려고 수준 내려가지 마세요 ~~~~~ 일반적이지 않은 집안이네요.

[Redacted]

[답글](#)

[답글 2개 보기](#)



[supreme sutra](#)

[6시간 전](#)

소울님 초민감자 이신것 같아요..!

[Redacted]

[답글](#)



[Hi Love](#)

[3시간 전](#)

나야 나 ㅠㅠ 눈물나

[답글](#)



[뿌뿌꾸](#)

[1일 전](#)

소울언니 실제로 아는데 딱저래용

[Redacted]

[답글](#)



[Kim김정아](#)

[1일 전](#)

내 모습 같아요

[Redacted]

[답글](#)



[Crislight](#)

[2일 전](#)

[ㅠㅠ에구 속상](#)

[Redacted]

[답글](#)



[아주가 \[Ajuga \]](#)

[9시간 전](#)

기대한적도 없는데 혼자 부응하고 난리야. 걱정 마이소 내키는대로 사소 마

[답글](#)



[브브리이](#)

[4시간 전](#)

연예인들나오면 연기하는거같아서 공감이....별로

[답글](#)



[대한민국세상에 한명뿐인 김지원](#)

[2일 전](#)

나네 나야 INFP

[Redacted]

[답글](#)

[답글 2개 보기](#)



[I L](#)

[5시간 전](#)

무적엘지

[답글](#)



[Cheong Ha Kim](#)

[1일 전](#)

나네 나

[Redacted]

[답글](#)



[hana seo](#)

[19시간 전](#)

정민아

[답글](#)



[sejin_jang](#)

[3일 전](#)

예전에 저 여자 그 응답하라 나왔을때 어떤 아이돌인가 사투리 알려주는데 뭔가 자기가 어린 애한테 배운다는 그 찡찡 표정보고 정내미 떨어졌는데...;;



[답글](#)