남자의 연애 다크심리학 · 2026년 11월 기준

착한 남자는 왜 늘 차일까

WHY NICE GUYS GET LEFT

여자가 끌리고, 머물고, 결혼을 생각하는 남자의 다크심리학



부록
바로 쓰는 문장 30
결혼 전 질문 49
행동 신호 체크

「나는 잘해 줬는데, 왜 다들 나쁜 남자를 좋아할까?」

가트맨 부부 연구·성격심리 연구로 읽는 끌림과 머묾

블록뮤즈 서재 엮음

블록뮤즈

차례

이 책을 읽는 법 3
1장 착한 게 문제일까 6
2장 그녀가 보내는 작은 신호 12
3장 「네 맘대로 해」가 착한 말이 아닌 이유 18
4장 싸움을 망치는 네 가지 말버릇 24
5장 참다가 터지지 않는 법 30
6장 결혼 이야기를 꺼내는 때와 말 36
7장 다크심리학 ① 내 안의 어두운 말버릇 41
8장 다크심리학 ② 나를 이용하는 사람 알아채기 46
9장 헤어진 뒤, 같은 이유로 또 끝나지 않게 52
10장 남는 남자가 되는 30일 실행표 57
부록 1 신호에 응답하는 문장 30 62
부록 2 네 가지 말버릇 해독제 카드 65
부록 3 「나는」 문장 20 66
부록 4 결혼 전에 나누는 질문 49 68
부록 5 행동 신호 체크리스트 72
부록 6 자주 묻는 질문 74
부록 7 용어 풀이 76
부록 8 30일 기록표 78
참고 자료 80

— 이 책을 읽는 법

잘해 줬는데 왜 또 끝났을까. 이 질문을 세 번째 하고 있다면, 이 책은 당신을 위해 만들었습니다.

연락은 꼬박꼬박 했습니다. 데이트 장소는 그녀가 고르게 했고, 싸울 일이 생기면 먼저 「미안해」라고 했습니다. 그런데 어느 날 「너는 좋은 사람인데…」라는 말과 함께 연애가 끝납니다. 친구들은 말합니다. 「너무 착해서 그래. 좀 나쁜 남자가 돼 봐.」

이 책은 그 말이 틀렸다고 말합니다. 그리고 그 근거를 보여 드립니다.

> **이 책의 한 문장**
>
> 착해서 차이는 게 아닙니다. 그녀의 신호에 응답하지 않고, 그녀의 말에 영향받지 않고, 참다가 터지는 「착함」이 관계를 끝냅니다.

먼저 「 다크심리학 」이라는 말에 대해 약속하겠습니다. 이 책은 사람을 조종하거나 마음을 빼앗는 기술을 가르치지 않습니다. 이 책에서 다크심리학은 **사람 마음의 어두운 쪽을 아는 일**입니다. 관계를 무너뜨리는 내 말버릇의 어두운 면을 알아채고, 나를 이용하려는 사람의 행동을 알아보기 위해서입니다. 성격 연구에서는 자기 과시, 정서적 냉담, 속임, 공격성 쪽으로 기우는 성격 특성을 「다크 트라이어드」라고 부릅니다[8]. 7장과 8장에서 다룹니다.

책에 적은 숫자와 연구 결과는 국가데이터처 통계, 저출산고령사회위원회 조사, 학술지에 실린 논문, 부부 관계를 연구해 온 가트맨 연구소(The Gottman Institute)와 워싱턴대학교가 공개한 자료에서 확인했습니다[1][2][3][5]. 숫자 옆 [1], [2] 같은 번호는 책 끝 「참고 자료」의 번호입니다. 확인하지 못한 내용은 쓰지 않았습니다.

장마다 나오는 「장면」은 **가상의 장면**입니다. 연애에서 흔히 생기는 일을 여러 갈래로 섞어 만든 것이며, 실제 인물과 관계가 없습니다. 책 속 그림은

장면의 분위기를 돕기 위해 만든 만화풍 그림이며, 실제 인물과 관계가 없습니다.

꼭 기억해 주세요

이 책의 연구는 대부분 이성 부부·연인을 대상으로 한 것입니다. 사람은 모두 다르고, 연구의 평균이 한 사람의 마음을 다 설명하지는 못합니다. 이 책은 「여자는 원래 이렇다」고 말하지 않습니다. 대신 연구가 보여 준 **행동의 차이**를 말합니다.

이 책은 심리 상담을 대신하지 않습니다. 관계 때문에 마음이 많이 힘들거나, 상대에게 위협·폭력을 당하고 있다면 혼자 견디지 말고 전문가와 경찰의 도움을 받으세요.

— 이 책의 지도

장	무엇을 하나
1장	「착해서 차인다」는 오해를 근거로 내려놓기
2장	그녀가 보내는 작은 신호에 응답하기
3장	「네 맘대로 해」 대신 영향을 받아들이기
4장	싸움을 망치는 네 가지 말버릇
5장	참다가 터지지 않는 법
6장	결혼 이야기를 꺼내는 때와 말
7장	다크심리학 ① 내 안의 어두운 말버릇
8장	다크심리학 ② 나를 이용하는 사람 알아채기
9장	헤어진 뒤, 같은 이유로 또 끝나지 않게
10장	남는 남자가 되는 30일 실행표

이 장의 출처

[1] 국가데이터처, 「2025년 혼인·이혼 통계」(2026. 3. 19.) — e-나라지표 「혼인건수 및 조혼인율」. https://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?idxCd=1580 (2026. 11. 24. 확인)

[2] 저출산고령사회위원회, 「제5차 결혼·출산·양육 및 정부 저출생 대책 인식조사 결과」(2026. 5. 7.) — KDI 경제교육·정보센터 경제정책자료. https://eiec.kdi.re.kr/policy/materialView.do?num=280697

[3] Walter, K. V., Conroy-Beam, D., Buss, D. M., et al. (2020). 「Sex Differences in Mate Preferences Across 45 Countries: A Large-Scale Replication」. Psychological Science, 31(4), 408–423. https://par.nsf.gov/servlets/purl/10145174 (Buss, 1989의 37개 문화 연구 소개 포함)

[5] University of Washington News, 「Husband's willingness to be influenced by wife, share power are key predictors of newlywed happiness, stability, UW study shows」, 1998. 2. 20. https://www.washington.edu/news/1998/02/20/husbands-willingness-to-be-influenced-by-wife-share-power-are-key-predictors-of-newlywed-happiness-stability-uw-study-shows/

[8] Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). 「The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy」. Journal of Research in Personality, 36, 556–563. https://www2.psych.ubc.ca/~dpaulhus/research/SELF-ENHANCEMENT/downloads/ARTICLES/JRP.02.pdf

1 장

착한 게 문제일까

「착하면 차인다」는 말은 그럴듯하지만, 수만 명을 조사한 연구는 반대로 말합니다. 이 장은 그 오해를 근거로 내려놓고, 진짜 문제를 찾는 질문으로 바꿉니다. 그리고 이 책을 다 읽으면 할 수 있게 되는 것은 아래 세 가지입니다.

이 장을 읽고 나면

- ✓ 그녀가 보내는 작은 신호를 알아보고, 놓치지 않고 응답한다
- ✓ 다툼에서 관계를 망치는 네 가지 말버릇을 끊고, 대신 쓸 문장을 갖는다
- ✓ 나를 이용하려는 사람의 행동 신호를 알아채고, 내 마음과 돈을 지킨다

「나는 잘해 줬는데, 왜 다들 나쁜 남자를 좋아할까?」

장면 예시

가상의 장면 – 세 번째 이별 다음 날

그는 퇴근길 카페 창가에 혼자 앉아 있습니다. 어젯밤 받은 메시지를 다시 읽습니다. 「오빠는 정말 좋은 사람이야. 그런데 나도 내 마음을 잘 모르겠어.」

그는 지난 여덟 달을 돌아봅니다. 생일엔 그녀가 갖고 싶다던 것을 샀고, 주말 계획은 늘 그녀에게 맞췄습니다. 서운한 일이 있어도 넘어갔습니다. 잘못한 게 없는데 끝났다는 것이, 그래서 더 이해가 되지 않습니다.



비 내리는 밤, 카페 창가에 혼자 앉은 남자 – 「잘해 줬는데 왜」라는 질문에서 이 책이 시작한다

먼저 한 가지를 확인하고 가겠습니다. 결혼하고 싶은 당신은 이상한 사람도, 늦은 사람도 아닙니다.

근거

결혼은 줄지 않았고, 원하는 사람도 늘고 있다

국가데이터처의 2025년 혼인·이혼 통계에서 혼인 건수는 24만 건으로 전년보다 8.1% 늘었습니다. 평균 초혼 연령은 남자 33.9세, 여자 31.6세였고, 남녀의 평균 초혼 연령 차이는 2.2세였습니다[1].

결혼을 바라보는 마음도 달라지고 있습니다. 저출산고령사회위원회의 제5차 인식조사에서 2026년 3월 미혼 남녀의 결혼 긍정 인식은 65.7%로, 1년 전보다 9.8%p 올랐습니다[2].

그렇다면 「착해서 차인다」는 말은 어떨까요. 이 질문에는 꽤 큰 연구가 있습니다.

근거

남녀 모두 「친절함」을 가장 중요하게 꼽았다

심리학자 데이비드 버스는 37개 문화권에서 1만 명이 넘는 사람의 배우자 선호를 조사했습니다. 남녀 모두 모든 표본에서 친절함과 지능을 가장 중요하다고 순위를 매겼습니다[3].

2020년 학술지 『사이콜로지컬 사이언스(Psychological Science)』에 실린 월터 등의 연구는 45개국 14,399명을 새로 조사해 이 결과를 다시 확인했습니다. 남녀 모두 이상적인 상대의 조건으로 친절함·지능·건강을 경제적 전망이나 외모보다 높게 평가했습니다. 그리고 여성은 남성보다 평균적으로 조금 더 친절한 상대를 원했습니다(7점 척도 평균 여성 6.23, 남성 6.12)[3].

친절함은 약점이 아닙니다. 남녀 모두에게 가장 중요한 조건 가운데 하나입니다. 그렇다면 「착했는데 끝났다」는 경험은 무엇이었을까요?

이 책은 그 「착함」 안을 들여다보자고 제안합니다. 우리가 착하다고 믿은 행동 가운데에는 사실 상대에게 **응답하지 않는 행동**이 섞여 있을 수

있습니다.

해결

내 「착함」을 세 칸으로 나눠 보기

1. **응답하는 착함**: 그녀가 한 말·표정·작은 부탁에 반응했다. (2장)
2. **맞춰 주기만 하는 착함**: 「아무거나」, 「네가 원하는 대로」라고 했다. 내 의견을 말한 적이 거의 없다. (3장)
3. **참는 착함**: 서운해도 말하지 않고 넘어갔다. 그러다 어느 날 크게 터지거나, 말없이 멀어졌다. (4·5장)

지난 연애에서 기억나는 장면을 하나씩 적고, 세 칸 가운데 어디에 들어가는지 표시해 보세요. 2번과 3번이 많다면, 이 책이 바로 그 이야기를 합니다.

「착함」과 「친절함」을 나란히 놓아 보면 차이가 더 또렷해집니다. 아래 표는 이 책이 연구 결과를 바탕으로 정리한 비교입니다. 왼쪽은 우리가 흔히 「착하다」고 믿는 행동, 오른쪽은 상대가 실제로 「친절하다」고 느끼기 쉬운 행동입니다.

해결

착한 행동 → 친절한 행동으로 바꾸기

내가 착하다고 믿은 행동	상대가 친절하다고 느끼기 쉬운 행동
「아무거나 좋아」	「나는 파스타가 당기는데, 너는?」
서운해도 말하지 않기	서운한 일을 작을 때 「나는」으로 말하기
큰 선물로 마음 표현하기	하루 몇 번의 작은 신호에 돌아보기
싸움을 피하려고 입 다물기	「20분만 쉬고 다시 얘기하자」
그녀의 결정에 무조건 따르기	내 생각을 말하고, 그녀의 이유로 내 결정을 바꾸기
늘 먼저 사과하기	내 몫을 정확히 짚어 사과하기

왼쪽 행동이 나쁘다는 뜻은 아닙니다. 다만 왼쪽에만 머물면, 그녀는 당신이 어떤 사람인지, 무엇을 원하는지 알기 어렵습니다. 친절함은 내가 있으면서 상대에게 응답하는 것입니다.

착함은 문제가 아닙니다. 연구가 말하는 친절함은 「상대에게 응답하는 것」에 가깝습니다. 맞춰 주기만 하는 것, 참기만 하는 것은 친절함과 다릅니다.

바로 쓰는 것

지난 연애 돌아보기 – 장면 세 개

장면(언제·어디서·무슨 일)	내가 한 말·행동	응답 / 맞춰 주기 / 참기

이 장의 출처

[1] 국가데이터처, 「2025년 혼인·이혼 통계」(2026. 3. 19.) — e-나라지표 「혼인건수 및 조혼인율」. https://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?idxCd=1580 (2026. 11. 24. 확인)

[2] 저출산고령사회위원회, 「제5차 결혼·출산·양육 및 정부 저출생 대책 인식조사 결과」(2026. 5. 7.) — KDI 경제교육·정보센터 경제정책자료. https://eiec.kdi.re.kr/policy/materialView.do?num=280697

[3] Walter, K. V., Conroy-Beam, D., Buss, D. M., et al. (2020). 「Sex Differences in Mate Preferences Across 45 Countries: A Large-Scale Replication」. Psychological Science, 31(4), 408–423. https://par.nsf.gov/servlets/purl/10145174 (Buss, 1989의 37개 문화 연구 소개 포함)