PDF 사내 뒷담화 대처 가이드

사내 뒷담화, 나도 모르게 낀 것 같을 때 대처법

연루도 자가진단 기준표부터, 5가지 대처 방식과 대상별(당사자·동료·단체방) 문자 15가지 조합, 체크리스트까지 전부 인쇄용으로 정리했습니다.

01 나도 낀 걸까? 연루도 자가진단

기준	선택지		
내 행동	적극 맞장구 (+2)	듣기만 함 (+1)	자리 피함 (0)
친밀도	매우 친함 (+1)	그냥 그런 사이 (0)	안 친함 (-1)
알아챌 가능성	거의 확실 (+2)	애매함 (+1)	모를 듯 (0)

세 값을 더해서 **3점 이상**이면 리액션부터 줄이는 게 좋고, **1~2점**이면 크게 걱정 안 해도 되고, **0점 이하**면 거의 안전한 편이에요.

02 대상별 대처 문자 15가지

발뺌형 · 사실 잘 못 들었어서

뒷담화 당사자께	저 사실 그때 무슨 얘기였는지 잘 못 들었어요. 혹시 오해하고 계신 거면 절대 아니에요!
같이 있던 동료에게	나 그때 딴생각하고 있어서 무슨 얘기하는지 하나도 못 들었어. 나중에 무슨 얘기였는지 알려줘도 돼.
팀 단체 채팅방	저 그날 대화 잘 못 들어서 무슨 얘기였는지도 잘 몰라요ㅎㅎ

화제전환형 · 다른 얘기로 슬쩍 넘기고 싶어서

뒷담화 당사자께	요즘 다른 얘깃거리도 많잖아요, 우리 다음에 점심이나 같이 해요!
같이 있던 동료에게	야 그 얘기 그만하고 우리 이따 저녁 뭐 먹을지나 정하자.
팀 단체 채팅방	다들 그 얘기 말고 이번 주말 계획들 있으세요? 저는 여행 가려구요ㅎㅎ

솔직형 · 별로 안 좋게 생각한다고 밝히고 싶어서

뒷담화 당사자께	혹시 제가 그 자리에 있었다고 오해하셨을까 봐 말씀드리는데, 저는 그런 얘기 별로 안 좋아해요.
같이 있던 동료에게	나는 그런 얘기 별로 안 좋아해서, 다음부턴 그 자리에 안 끼고 싶어.
팀 단체 채팅방	저는 그런 얘기 들으면 좀 불편해서요. 다들 이해해주시면 좋겠어요.

중재형 · 다들 좋게 지냈으면 해서

뒷담화 당사자께	우리 다 같이 편하게 지내면 좋겠어요. 혹시 오해되는 부분 있으면 편하게 얘기해요!
같이 있던 동료에게	우리끼리 괜히 이런 얘기로 분위기 안 좋아지지 않았으면 좋겠어.
팀 단체 채팅방	다들 좋게 지내면 좋을 것 같아요! 서로 오해 없이 편하게 지내요 :)

안심시킴형 · 오해하고 있을까 봐 걱정돼서

뒷담화 당사자께	혹시 그때 일로 오해하고 계신 거 아니죠? 저는 그런 뜻 전혀 없었어요.
같이 있던 동료에게	혹시 나 그때 그 자리에 있어서 이상하게 생각한 거 아니지? 걱정돼서 물어봐.
팀 단체 채팅방	혹시 그날 일로 신경 쓰이시는 분 계시면 편하게 말씀해주세요. 오해 없었으면 해요.

03 낀 사람 vs 안 낀 사람처럼 보이는 행동

기준	낀 사람처럼 보이는 행동	안 낀 사람처럼 보이는 행동
리액션	적극적으로 맞장구치기	듣기만 하고 리액션 최소화
화제	얘기를 더 키우기	슬쩍 다른 주제로 전환하기
전파	다른 사람에게 다시 옮기기	그 자리에서 끝내기
표정	재밌다는 티 내기	무표정 유지하기
사후 태도	당사자 앞에서 티 나게 어색해지기	평소처럼 자연스럽게 대하기

04 이미 소문났다면, 지금 체크해보세요

- **대화** 더 이상 그 대화에 참여하지 않기
- **태도** 당사자와 마주쳤을 때 평소처럼 자연스럽게 대하기
- **진원지** 소문의 진원지를 굳이 찾으려 하지 않기
- **기록** 관련 대화·메시지는 캡처해서 남겨두기
- **해명** 필요하면 당사자에게 직접 오해를 풀기
- **습관** 앞으로는 비슷한 자리에서 미리 빠지는 연습하기

© BIZFORMS 비즈폼 직장인 업무맵