사랑일까? 우정일까? 내 마음 확인하기

말로는 도저히 규정할 수 없는 애매하고 어렵기만 한 '사랑' 이라는 감정. 그래서 신경이 쓰이는 이성 곁에서 호감과 사랑을 헷갈려 하며 "이게 정말 사랑이 맞을까?" 하는 의문을 품을 때가 있다.

미국 하버드의 교수이자 사회심리학자인 직 루빈(Zick Rubin)은 이성에 대한 호감을 넘어 사랑에 빠진 사람들에게 나타나는 공통적인 특징들을 정리한 바 있다. 인터넷매체 '인사이트' (insight.co.kr)가 소개한 이 특징을 바탕으로 스스로에게 물음을 던져 자신의 감정이 우정인지 사랑인지 확인해 보자

1. "눈을 마주치는 시간이 얼마나 될까?"

사람이 깊은 교감을 나누는 데에는 '눈빛 교환' 만큼 중요한 것은 없다.

직 루빈의 연구에 의하면 깊이 사랑에 빠진 사람들은 이야기 도중 75% 시간 동안 서로의 눈을 바라보았고, 그렇지 않은 사람들은 30~60% 시간만 눈을 마주쳤다.

자신이 상대방의 눈을 얼마나 맞추려 했는지, 상대방 또한 자신을 바라봤는지 깊게 생각해보도록 하자.

2. "별것 아닌 일에도 행복해?"

'바라만 봐도 좋다' 는 말처럼, 사랑하는 상대와는 그저 함께 있기만 해도 행복하다.

그러므로 상대방과의 약속이나 추억들을 하나하나 되짚어 봐야 한다. 자신이 정말로 약속 때문에 상대방을 만났는지, 아니면 약속을 구실로 상대방과 함께 있고 싶었는지 생각해 보자.

3. "얼마나 사소한 것까지 기억하고 있을까?"

사랑에 빠진 사람은 상대방의 행동 하나하나를 무의식적으로 주목하게 된다. 상대방의 생일, 좋아하는 것, 평소 습관 등을 떠올려본 뒤 이를 다른 사람들과 비교해보자.

만약 유달리 상대방에 대해 아는 것이 많다면 그 관심은 사랑일 확률이 높다.

4. "미래에 대해 자주 이야기해?"

상대방에 대한 말투를 따져보는 것도 중요하다.

상대방에게 더욱 유대감을 가지고 싶은 사람들은 상대방을 지칭하기보단 "우리" 라는 단어를 많이 사용한다. 또한 앞으로 무엇을 하고 싶은지 자꾸 물어보는 등 상대방을 미래지향적으로 대하게 된다.

5. "상대방의 불행은 나의 불행?"

우리는 사람들의 비극적인 소식에 함께 슬퍼하거나 기쁜 소식에 함께 웃어준다. 사랑에 빠진 사람의 경우에는 상대방의 감정에 더욱 몰입하고 동조하려는 경향이 강하다.

자신이 상대방의 불행을 단순 동정심으로 대하는지, 아니면 마음 깊숙이 슬픔을 나누는지 생각해보자.

6. "지인에게 소개해 줄 때 마음이 복잡해?"

친구로서의 호감 정도로만 좋아하는 상대방은 거리낌 없이 지인들에게 소개해 줄 수 있다. 그러나 사랑을 느끼고 있다면 마음은 한층 더 복잡해진다.

나만 알고 싶다는 '소유욕' 과 상대방을 다른 사람들에게 자랑하고 싶다는 욕구가 계속해서 충돌하기 때문이다.

Beauty Land
뷰티랜드
미용실
Grand Opening Special
남자 헤어컷 $8
Mon-Fri 10am-7pm Sat 10am-6pm
예약&문의 562.393.0621
2530 W Whittier Blvd. #1, La Habra, CA 90631

메디케어 보험 uniti 칼메디커넥트 보험
- 65세가 되셔서 Medicare Part A & B를 받으신 분들(신규가입자)
- Medicare에서 커버 못하는 20%의 혜택을 위한 보조보험(Supplemental보험)
- 현재 가지고 계신 HMO가 불편하신 분
- 타주나 해외에 여행을 자주 가시는 분
- 타주 혹은 다른 카운티에서 이사오신 분
- 직장보험이 끝나서 메디케어 Part B를 신청하신 분
- 메티칼에서 중단된 Benefit을 계속 원하시는 분
- 메티칼 메디케어를 모두 가지고 계신데 자동 HMO에 가입되신 분
- Part D(약보험)

메디케어 전문가와 상의하세요!
한은주 (Michelle Han)
uniti global insurance services 유니티 • 종합보험
CA LIC #0G07155
(714)906-4475

밸런스 개선
전문의와 편안하게 상담하세요
아큐베델 만의 공진단, 갱년기환, 다이어트환, 변비약, 발모제와 보습 힐링크림을 직접 경험해보세요
ACU Bethel 아큐베델 한의원

한방치료
- 통증(목,어깨,허리,좌골신경)
- 당뇨, 고혈압, 중풍
- 스트레스, 불면증, 우울증
- 난임치료, 갱년기 증후군

한방다이어트
- 저주파 체지방 전기 분해침
- 고주파 셀룰라이트 제거
- 디톡스
- 다이어트 한약 및 변비약

한방미용
- V라인, 주름 제거
- 리프팅 및 얼굴 톤 개선
- 여드름, 아토피 치료
- 탈모방지

한약 / 보약
- 공진단/ 갱년기환
- 한방 탈모예방제 / 발모제
- 아토피 보습크림
- 체질별 한약 및 보약

최준용 한의학 박사 L.Ac, Ph D
중국 북경 중의약대학 학사
Samra 대학 석사
American Liberty 대학 박사

진료시간
월~금 : 9:30am-6pm
토 : 9am-1pm
일 : Closed

* 각종 보험 환영 / 교통사고
☎ 213.598.3047
1210 S. Euclid St. # A, La Habra, CA 90631