

# 이루어질 수 없는 '짝사랑' 포기하는 방법

항간에는 짝사랑이 좋은 점에 대한 이야기들이 떠돈다. 시작할 때도, 끝낼 때도 동의가 필요하지 않거나 이별을 당할 필요가 없다. 마음대로 대상을 바꿀 수 있다는 등이 짝사랑의 장점이라고 하지만 현실은 그와 다르다. 대부분의 경우 '짝사랑' 하는 사람들은 마음고생을 안고 산다. 밥을 먹어도, 친구들을 만나도, 심지어 눈을 감아도 그 사람이 떠올라 일상생활조차 제대로 할 수 없다.

그래서 마음고생하는 자신이 안타까워 '이제는 포기해야지' 마음먹지만 실행에 옮기는 것이 생각처럼 쉽지 않다. 포기하려고 해도 쉽게 포기되지 않는 짝사랑. 그렇다면 인터넷매체 '인사이트'가 소개한 다음의 방법을 참고하자.

### ■ 새로운 사람 만나기



사람은 사람으로 잊는다는 말이 있다. 이는 괜히 있는 말이 아니다. 새로운 인연이나 만남을 시도해보자. 소개팅도 좋다. 어떤 방법으로든 새 인연을 만난다면 짝사랑 감정을 금방 떨쳐낼 수 있다.

### ■ 고백하기

헛된 희망을 품을 바엔 당당하게 고백이라도 해보자. 거절당할까봐 미리 겁먹거나 걱정하지 말자. 거절의 아픔은 잠시일 뿐이다. 현실을 직시하는 것도 스스로를 위한 하나의 방법일 수 있다.

### ■ 스스로 가꾸기

자신을 소중히 여기면 짝사랑하는 동안 스스로를 낮게 평가한 것이 얼마나 부질없는 행동인지 깨닫게 된다.



자존감 상승은 상대를 잊는데 큰 도움이 된다.

### ■ SNS 끄기

제발 SNS로 염탐하지 말자. 집착이 심해질수록 짝사랑 감정을 떨쳐내기 힘들다. 상대가 무엇을 했는지 시시콜콜한 하나까지 관심을 두면 피곤해지는 건 당신이다. SNS를 보지 않고 관심을 두지 않으면 어느 순간 자연스럽게 잊혀질 것이다.

### ■ 취미생활 하기

자신이 정말 좋아했던 취미를 즐겨보도록 하자. 짝사랑을 잊는데 취미만 한 게 없다. 취미를 즐기다 보면 상대방으로 가득 찼던 생각이 조금은 머릿속에서 떨어질 것이다. 참고로 취미를 함께할 수 있는 동호회에 가입해 사람들과 함께하면 짝사랑을 잊는데 큰 도움이 된다.

### ■ 여행

짝사랑 감정을 훌훌 털어내기 방법으로 여행을 빼놓을 수 없다. 일상에서 벗어나 낯선 곳에서 마음을 새롭게 다잡아 보자. 친한 친구들과 여행지에서 나누지 못했던 수도도 떨고 맛있는 음식을 먹다 보면 짝사랑 감정이 금방 사라질 것이다.

백세건강지킴이  
세리토스,  
다우니, 롱비치,  
실비치 지역등  
노약사에게 전화주세요.



- 저렴한 가격
- 시니어 약 전문상담
- 무료 배달
- 25년 병원 임상경험

약사 노혜경  
Pharm.D.  
Board Certified  
Pharmacotherapy Specialist

**확/장/이/전**

**Howard  
Drugs**

Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd.  
**MART** 옆

20141 PIONEER BLVD.  
LAKEWOOD, CA 92715  
(562) 866-6011

**노약국**

Your Locally Owned  
**HealthMart**  
PHARMACY

This pharmacy is independently owned and operated under a license from Health Mart Systems, Inc.

**구이마을** 대창구이, 곱창구이, 막창구이

**연말연시 모임은 구이마을로...**

**참숯불 구이 • BBQ 콤보** 찜닭, 구이, 볶음

**구이마을 별미** 꼬장어, 찜닭, 구이, 볶음

**구이마을 추천** 황태구이

**강력추천!!!** 곱창, 구이, 볶음

**런치스페셜**

**714.484.9292**  
8535 Knott Ave., Buena Park, CA 90620

## 내과 · 노인과 전문병원

# 이광혁 내과과

이민국(USCIS)  
신체검사  
지정병원

## 건강 검진 스페셜

# \$99

### 1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

### 2. 종합혈액검사:

혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사  
중합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사  
혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사  
적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, creatinine검사

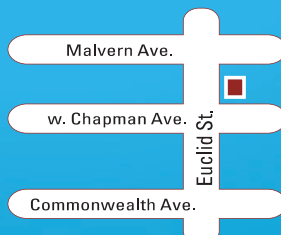
### 3. 정밀소변검사:

Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, Protein  
Ketones, Blood, Urobilinogen, Bilirubin, Nitrite, WBC  
RBC, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

진료시간 : 9am-6pm(월화목금), 9am-1pm(수토)

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

**Tel: 714.879.8700**  
400 N. Euclid St.  
Fullerton, CA 92832



**John K. Lee, M.D.**

미국 내과보드 전문의  
미국 노인과보드 전문의  
Diplomate, American Board of Internal Medicine  
CAQ in Geriatric Medicine  
Member, American College of Physicians  
Member, American Geriatrics Society  
Member, American Medical Association

