롱런하는 연애의 법칙 10가지

평생을 함께하는 동반자. 누구나 꿈꾸는 일이다. 그렇다면 아래 소개하는 10가지 습관을 실천해 보자. 두 사람이 함께 배우고 고쳐나가는 자세가 중요하다.

1. "사랑한다!" 말하기

특히 상대방이 무엇 때문인지 힘들어할 때 사랑을 자주 표현하고 행동으로 보여주는 게 중요하다. 아침에 일어나 파트너의 눈을 마주 보며 "사랑해!" 라고 속삭이는 것만으로도 자신감과 힘을 북돋아 줄 수 있다.

2. 긍정하기

완벽한 사람은 없다. 사랑하는 사람도 마찬가지입니다. 간혹 신경 쓰이고 불편한 단점이 보여도 이를 사랑하고 받아들일 줄 아는 자세가 필요하다. 사랑받는 나 역시 완벽하지 않으니까.

3. 함께 잠들기

두 사람이 잠자리에 드는 시간을 맞추는 것은 쉬운 일이 아니다. 하지만 함께 누워있는 시간이 길어질수록 관계가 깊어진다는 걸 명심하자.

4. 껴안기

매일 밤 상대방과 함께 시간을 보낼 수 없더라도, 될 수 있는 한 자주 껴안고 스킨십 가지는 게 좋다. 사랑하는 사람과 몸을 부대낄 때마다 안정감과 행복이 솟아난다.

5. 공통의 관심사 찾기

함께 악기를 연주하거나, 운동하거나, 아니면 함께할 다른 무언가를 찾자. 공유하며 즐기는 일이 생기면 둘 사이의 관계가 탄탄해진다.

6. "잘 자!" 말하기

함께 자든, 따로 자든 상관없다. 상대방에게 "잘 자!" 라고 말하는 것을 잊지 말자. 특히, 다툰 날에는.

7. 손 잡기

사소해 보여도, 위력은 대단하다. 손 잡고 나란히 걷는 일이 잦을수록 두 사람의 관계가 튼실해진다.

8. 귀 기울이기

하루의 끝, 상대의 곁에 앉아 가만히 이야기를 들어주자. 삶을 나눈다는 친밀한 느낌에 가슴이 따뜻해질 것이다.

9. 자랑스러워 하기

상대가 얼마나 사랑스러운 존재인지, 내가 얼마나 자랑스러워 하고 있는지 표현하자. 두 사람 사이에 활기가 돌고 힘이 팍팍 솟아날 것이다.

10. 용서하기

우정이나 사랑이나, 상대로 인해 상처받는 일이 생긴다. 그로 인해 마음을 다쳤더라도 너그러이 용서하자. 넓은 포용력은 관계를 이끌어나가는 힘이 된다.

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
Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd.
H MART 옆
노약국

Howard Drugs
20141 PIONEER BLVD. LAKEWOOD, CA 92715
(562) 866-6011
Your Locally Owned Health Mart 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
쭈꾸미찜 아구찜
구이마을 별미 꼼장어
강력추천 !!! 곱창,구이, 볶음
구이마을 추천 황태구이
런치스페셜
714.484.9292
8535 Knott Ave., Buena Park, CA 90620
Valley View Crescent Market Knott Beach 구이마을

오문목 가정의학과 비뇨기과
IPMG Irvine Professional Medical Group

스페셜 여드름 치료

여드름 치료는 그 시기와 치료방법이 중요합니다
누가 어떻게 치료하느냐에 따라 결과는 큰 차이를 가져옵니다.
치료시기를 놓쳤거나 잘못된 치료를 받아 세균이 침입하여 염증이 커지고 피부조직이 파괴되면 여드름 흉터가 남습니다.
흉터의 상태에 따라 개별적인 치료가 필요하며 레이저 치료 및 복합처방에 따라 치료후 확실하고 꼼꼼한 재생관리 프로그램을 통해 피부 재생력을 극대화할 수 있습니다.

피부손상 회복기간 통증 → 최소화

20년의 임상 경험으로 Dr. Oh만의 탁월한 레이저 + MRF시술 및 메디컬 처방으로 많은 사람들이 그 효과를 보았습니다.
*시술후 외출 및 세안,메이크업도 가능합니다.

Michael Oh, MD, PhD

미국 가정의학과 전문의 13년 경력 비뇨기과 전문의 오문목 박사
- 대한민국 최초 전립선암 동위원소 삽입 수술 성공(Brachytherapy)
- KBS 9시 뉴스, SBS 8시 뉴스, KBS 아침을 달린다 출연
- 성애병원 진료부장, 비뇨기과 과장
- 중앙대학교 비뇨기과 외래교수
- UC San Diego Research Fellow
- UC San Diego Exchange Professor

Oh, Moon Mock, MD, PhD
Member of American Academy of Family Practice
Board of American Family Medicine
Doctor of Philosophy of Urology
Member of American Urological Association
Board of Korean Urological Association
Clinical Professor of Chungang University

포경수술
레이저 포경수술: 레이저는 순식간에 고온으로 표피의 세포를 태워서 절개하므로 출혈이 적고 수술시간을 줄일 수 있는 장점이 있습니다.
수술후 일상생활을 하는데 큰 지장이 없으며,간편한 극소 마취로 30분이면 시술이 가능합니다.

각종 의료보험 / 교통사고 보험
HMO / 메디케어
949.552.8217

* 이민국 신체검사 지정병원
3500 Barranca Pkwy Suite 330, Irvine, CA 92606
Fax. 949.809.9514 irvinefm@gmail.com

Barranca Pkwy
Harvard Ave. Paseo Westpark Culver Dr.
오문목 가정의학과 비뇨기과 (타겟 길 건너)