

문자 보내면 0.1초 만에 칼답하는 남사친

“제겐 십년지기 남사친이 한 명 있습니다. 한순간도 떨어지지 본 적이 없고, 어떤 추한 모습도 다 보여줄 수 있을 정도로 우린 친한 ‘친구’ 사이입니다. 그런데 어느 순간 남사친의 행동이 이상해지기 시작했습니다. 마치 제가 자신의 여자친구라도 되는 것처럼 세심하게 챙겨주는 가 하면, 어떤 시간이든 제가 카톡만 하면 칼답이 옵니다. 무엇보다 저를 보는 의미심장한 눈빛이 자꾸 마음에 걸리는데 혹시 애가 저를 좋아하는 걸까요?”

남녀 사이에 친구는 없다는 말을 많이 듣는다. 본인들은 죽어도 친구라고 하지만 이런 애매모호한 관계는 사실 자신들조차도 확신하지 못한다.

남사친 여자친 관계에서 좋아하면 하는 공통적인 행동 패턴이 있다. ‘인사이트’ 가 그 행동을 소개했다. 남사친이 과연 나를 좋아하는지 확인해보자.

◆ 오버 액션으로 반응

별로 중요한 얘기도 아닌데 고도의 집중력을 발휘하거나 과한 리액션을 보이는 경우가 있다. 보통 남사친들은 여자친구의 얘기에 크게 집중하는 태도를 보이지 않는다. 만약 오버액션으로 여자친구 이야기에 반응한다면 자신의 감정을 드러내고 싶어 하는 것일 수 있다.

◆ 종일 핸드폰만 보며 기다리기

당신의 남사친이 0.1초 만에 칼답을 하는 이유, 바로 당신을 기다리고 있었기 때문이다. 여자친구가 아무 이유 없이 ‘.’ 하나만 보내도 설렐 것이다. 겉으로는 핸드폰을 만지고 있었다고 둘러대겠지만 결국 사실은 아날 확률이 100%이다.



◆ 사소한 것에도 질투 혹은 집착

남자친구도 아닌데 여자친구의 친구와 다른 이성 친구에 대해 엄청난 질투심을 가지고 있다.

항상 모든 걸 같이 했던 사이였는데 자신과 해야 할 일들을 다른 친구와 하면 괜히 자신의 것을 뺏긴 기분이 든다고 한다. 실제로 이런 과정에서 여자친구에게 이성적인 감정을 느끼는 경우가 많다.

◆ 잠깐이라도 연락 안 되면 걱정

여자친구의 소식이 잠깐만 안 들려도 불안해 한다. 이는 여자친구에게 이성적인 감정을 느끼고 있는 남사친의 전형적인 행동 양식이다.

내가 연락을 하면 당장이라도 뛰쳐나올 것처럼 호들갑을 떠난다.

◆ 아무리 졸려도 밤늦게 연락

친구 사이에서는 밤늦게 연락이 오면 아예 전화를 안 받거나 심지어 전화를 받고 장난스러운 욕설을 퍼붓는 경우도 있다.

그러나 여자친구에게 관심이 있다면 상황은 달라진다. 아무리 졸려도 꼭 전화를 받고 그날의 시시콜콜한 이야기를 다 들어준다. 남사친의 목소리에서 졸음이 가득 묻어 나오지만 사실 수화기 너머 남사친의 표정은 광대가 하늘을 찌를 듯 웃고 있을 확률이 높다.

■ 알고 계셨나요?

뱃살 제거에 좋은 식품

보기 싫은 뱃살을 빼거나 예방하는 데 좋은 식품에는 어떤 게 있을까. 과학적 연구결과 뱃살의 예방과 감량에 효과가 있는 것으로 밝혀진 식품들을 미국 건강정보 사이트 ‘마이헬스뉴스데일리닷컴’ 이 소개했다. 유산소 운동과 함께 한다면 그 효과는 배가 될 것이다.

♣ **식초** = 식초 속의 신맛을 내는 성분은 지방 성분의 음식과 함께 섭취하면 체지방 증가가 둔화되는 것으로 나타났다. 이는 ‘바이오효과’ 저널에 실린 연구결과다.

♣ **녹차** = 녹차는 항산화제가 풍부한 식품으로 건강을 생각하는 이들에게 최고의 선택이 돼 왔다. 그런데 녹차는 또한 체중 감량에도 도움이 된다. ‘영양’ 저널에 따르면 녹차 속의 카테킨이라는 성분이 신체의 신진대사를 증가시켜 지방분, 특히 복부의 지방 분해를 촉진하는 것으로 나타났다.

♣ **다크 초콜릿** = 체중 감량에 효과적이다. 단 전통적인 다크 초콜릿일 때 그렇다. 다크 초콜릿은 분유나 설탕이 들어있지 않거나 아주 적은 양이 포함된 초콜릿으로 일반적인 밀크 초콜릿과는 차이가 난다. 카카오나무의 열매에 들어있는 씨를 빨아 가루로 만든 것이 코코아인데 이런 코코아 성분이 70% 이상 들어있는 것이 바로 다크 초콜릿이다.

♣ **타트 체리** = 체리는 단맛이 강한 스위트 체리와 타트 체리(Tart cherries)가 있다. 미시간대학교 연구팀에 따르면 타트 체리를 먹인 생쥐는 3개월간 복부 지방이 17% 줄었다.

CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고
사랑을 실천하는 요양병원

가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

<p style="font-weight: bold; margin: 0;">전문 간호 서비스</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24시간 전문 간호사 케어 • 단기 재활 치료 및 장기 치료 • 링거 투여 (정맥 치료) • 튜브 음식 투여 관리 • 전문 상처 관리 • 비경구영양, 정맥영양 • 당뇨병 관리 • 투석전우관리 • 근육경축/부목 • 통증 치료 및 관리 • 회복간호지원 프로그램 제공 	<p style="font-weight: bold; margin: 0;">채프먼의 특별 혜택</p> <ul style="list-style-type: none"> • 개인실 및 2인 1실 제공 • 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리 • 일상 생활 프로그램 지원 • 모든 방에 TV와 인터넷 제공 • 미용과 이발 서비스 지원 • 사회복지 및 가족 지원 프로그램 • 종교 서비스 • 퇴원 절차 관리 • 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공) 	<p style="font-weight: bold; margin: 0;">추가 특별 서비스</p> <ul style="list-style-type: none"> • 약 서비스 (처방약 포함) • 각종 검사와 방사선 검사 • 전문 영양사와 영양 상담 • 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스 • 심리학자, 정신과 서비스 제공 • 오피스 간호 서비스 제공 • 위탁 간호 서비스 제공
<p style="font-weight: bold; margin: 0;">재활 치료 서비스</p> <ul style="list-style-type: none"> • 물리 치료 • 작업 치료 • 언어와 연하 치료 		
<p style="font-weight: bold; margin: 0;">준급성 치료 서비스</p> <ul style="list-style-type: none"> • 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함 • 호흡 치료 • 기관절 절개 치료 • 인공 호흡기 관리 및 치료 		

CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능