‘단단한 사랑’을 위해 가져야 할 마음가짐

수십 년을 따로 살아온 두 사람이 단번에 모든 것을 맞추며 살아가는 것은 어렵다. 그래서 사랑이라는 이름으로 연을 맺게 되더라도 언제나 갈등이 생기기 마련이다.

하지만 그렇다고 해서 당신의 사랑이 실패한 것은 아니다. 서로가 신뢰를 쌓고 관계를 단단히 할 수 있는 사랑의 기술은 분명히 존재한다.

어떠한 바람에도 흔들리지 않는 견고한 사랑을 위해 당신이 가져야 할 마음가짐을 인터넷매체 ‘인사이트’가 소개했다.

▲ 사진=shutterstock

1. 상대방에게 감사한 마음을 가진다.

처음에는 특별하다 여겼던 것들도 시간이 지나면 지날수록 익숙해지기 마련이다. 하지만 이 모든 것들이 당연하게 여겨지는 순간 사랑이란 감정이 의무적인 일들로 바뀌면서 서로가 지치고 힘들게 된다.

상대방이 당신을 위해 하는 모든 것들은 당연해서가 아니라 사랑하기 때문이라는 사실을 잊지 말자.

2. 밝고 환한 미소로 상대방을 대한다.

감정적으로 친밀하게 연결돼 있는 연인 간에는 표정 하나하나도 매우 중요하다. 얼굴 표정만으로도 서로의 감정을 충분히 공유할 수 있기 때문이다.

당신이 밝고 환한 미소로 연인을 바라본다면 분명 상대방도 당신의 미소에 전염돼 사랑스러운 눈빛으로 당신을 쳐다볼 것이다.

3. 상대방의 생각을 존중해 준다.

연인 사이에서 가장 많이 싸우는 이유 중 하나는 서로에게 ‘무시당했다’는 느낌을 받았을 때다.

자신만의 색깔을 모두 잃어버렸다고 생각됐을 때 사람들은 연인과의 관계를 가장 많이 후회한다. 갈등이 있을 때마다 서로의 생각이 다르다고 무시하기보다는 있는 그대로 존중하고 이야기를 풀어간다면 더욱 깊은 신뢰를 쌓을 수 있을 것이다.

4. 상대가 하는 일에 대해 칭찬을 아끼지 않는다.

연인이 당신에게 ‘고민’을 털어놓았다는 것은 당신을 신뢰할 뿐 아니라 기대고 싶다는 뜻이기도 하다.

그럴 때는 현실적인 조언도 좋지만 언제나 믿고 응원한다는 따뜻한 칭찬이 더욱 필요한 때이다. 상대방이 용기를 잃지 않고 자신감을 가졌을 때 더욱 멋진 사람이 된다는 것을 기억하자.

5. 서로에 대한 긍정적인 생각을 잃지 않는다.

한 번 마음에 안들기 시작하면 정말 끝도 없이 보기 싫은 것들만 눈에 띄는 것이 사람의 마음이다. 하지만 같은 모습도 마음만 달리 먹으면 충분히 아름답고 멋지게 바라볼 수 있다.

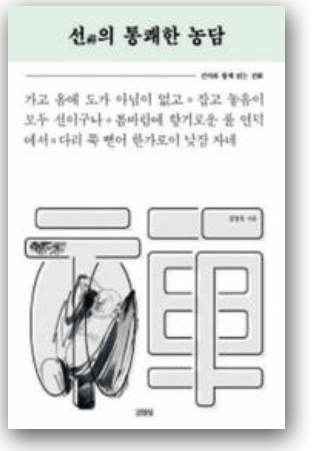
오랜 시간 사랑을 지속하고 싶다면 무엇보다 상대방의 모습을 긍정적으로 바라보도록 노력하자.

6. 가끔은 서로 혼자 생각할 시간을 갖는다.

자신의 마음속에 여유가 없으면 상대방이 들어올 수 있는 공간이 사라진다.

때로는 혼자만의 시간을 가지며 자신의 마음속을 가득 채우고 있는 쓸데없는 생각들을 정리해야 비로소 서로에게 충실해질 수 있다.

■ 신간



자신의 마음을 깨우치고 철저하게 밝히는 것을 궁극적인 목표로 삼았던 선(禪)의 구도자들. 그들의 깨달음을 소재로 그린 선화는 마음에 대한 근본적인 물음을 던진다. 오랜 시간 전통미술을 연구하며 글을 매만져온 저자 김영욱은 선화의 숨은 뜻을 다채롭게 밝혀줄 선시를 다양한 문헌에서 엄선하여 수록하고, 이와 관련된 일화와 배경을 작가 특유의 친근하고 담박한 문체로 누구나 이해하기 쉽게 풀어냈다. 특히 뛰어난 문학적 상상력과 감수성이 진하게 배어 있는 설명은 그림 속 인물과 배경에 생기를 불어넣는다.

(인터넷교보문고 ‘책소개’ 중에서)

■ 김영욱 지음 | 김영사 펴냄 | 304쪽