

아무리 화나도 절대 쓰면 안 되는 두 가지 표현



오랜 기간 연애한 연인들도 다분다. 사소한 이유로 서운함을 느끼고 토라지기도 한다.

연애 기간이 오래됐다고 해서 의견 충돌이 일어나지 않는 게 아니다. 특히 코로나19 대유행으로 연인을 향한 신체적, 심리적 공격이 증가했다는 연구 결과도 있다. 조지아주립대 연구진에 따르면 신체적 공격의 경우, 대유행 이전에 연간 2회에서 외출 금지 이후 연간 15건으로 증가했다. 심리적 공격 역시 연간 16건에서 96건으로 증가했다.

다툼도 사랑의 일부라는 사람들도 있지만 연인과 싸우다가 아무리 화가 나도 사용해서는 안 될 두 가지 단어가 있다. 바로 극단적 언어와 당위적 언어다. 극단적 언어는 '항상, 늘, 언제나, 맨날' 같은 표현들이고 당위적 언어는 '반드시, 꼭, 확실히' 같은 표현들이다.

예를 들면 극단적 언어를 사용하는 커플의 싸움 이렇다. 여자친구가 "자기는 왜 매일 약속을 안 지켜?"라고 말한다면, 남자친구는 약속을 안 지킨다는 말보다 '매일'에 격하게 반응한다. 기분이 상한 남자친구를 보면 여자친구는 남친이 대화의 초점을 흐리고 자신의 의도를 이해하지 못한다 여긴다. 반대로 남자친구는 여자친

구가 자기를 항상 약속을 안 지키는, 신뢰 없는 연인으로 여긴다고 느낀다.

당위적 언어를 사용하는 연인들의 싸움도 비슷하다. "내가 분명히 말했지. 절대 그 이야기 하지 말라고. 한번 더 해봐!"라는 말을 들은 상대방은 이를 감정적으로 받아들이고 '뭐? 하면 어떡할 건데?'라고 반박한다. 그 이야기는 절대 하지 말아 달라는 뜻으로 한 말이었겠지만, 상대는 '분명히' 등의 단어에 반발심이 든다. 결국 이렇게 단어 하나, 말 한마디가 심한 감정적 싸움으로 커지게 된다.

이를 해결하기 위해서 극단적 언어는 현재 사실을 나타내는 단어로, 당위적 언어는 앞으로의 소망을 나타내는 단어로 바꿔서 사용해야 한다.

"너는 늘 그런 식이야!"라는 말은 "오늘 너의 행동은 이랬어!"라고 바꾸고, "내가 분명히 그러지 말라고 말했지!"라는 말은 "나는 네가 그러지 않으면 정말 좋겠어!"라고 바꿔 보자. 단어 하나만 바꿔도 감정 조절이 훨씬 쉬워지고, 작은 다툼은 그렇게 작은 다툼으로 끝나게 될 것이다.

둘의 관계를 훨씬 더 단단하게 만들고 싶거나 현명한 다툼을 하고 싶다면 언어 사용에 신중을 기해야 한다.



가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마카, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블렉커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리불러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938

9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844



내과/통증전문의
스포츠의학과



미국 내과·스포츠의학과 보드전문의

김진세

스포츠 부상 전문 치료병원

근골격계 통증, 신경통증 전문의

P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료
USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학
미국 스포츠 의학 보드전문의

Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의
- ◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 할인 Program 제공

오바마케어 취급
각종 HMO·PPO/보험/교통사고
직장상해보험/메디케어 취급
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화

714-520-0809

1736 W. Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 건비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사
Treadmill, Holter
- ▶ 가주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료

