

## 연애를 어렵게 만드는 '애정 결핍'

연애의 장애물 중 하나가 애정결핍이다. 애정결핍이 있는 사람은 연애를 통해서 심리적 결핍을 해결하려는 행태를 보이기 때문에, 이런 연애는 상대방의 일방적인 희생을 강요한다.

일반적으로 연애 초기에는 애정결핍으로 나타나는 행동을 '귀엽다'고 생각한다. 그 사람만의 독특한 매력적인 포인트로 인식되기 때문이다. 하지만 시간이 지날수록 그 매력 포인트가 오히려 갈등과 이별의 원인으로 변모한다. 자신의 연애가 유난히 힘들고 쉽게 지친다는 생각이 든다면, 상대방의 애정 결핍 상태를 체크해 보자. 컷타임즈(ctimes.co.kr)가 애정결핍으로 나타나는 행동들을 소개했다.

### ■ 입에 뭍 자꾸 물고 있다.



손톱, 펜, 껌, 담배 등 입에 무엇인가를 계속 넣고 싶거나 빨고 있는 습관이 있다면 애정결핍이다. 심리적으로 구강기(0~18개월)에 충분한 애정을 받지 못한 경우 흔하게 발생하는 습관이다. 배가고프지 않은데도 먹는 것에 집착하는 사람도 비슷하다.

### ■ 짓궂은 장난을 자주 친다.

멍이 들 정도로 상대를 때리거나 소지품이나 물건을 훼손하는 등 선을 넘는 장난을 하면서 혼자 좋아하는 유형이다. 관심과 애정을 받고 싶은 이유기적 심리에서 벗어나지 못한 사람이다. 데이트 성폭력이나 성희롱으로 이어질 가능성이 농후한 유형이니 각별히 주의하는 게 좋다. 유아적인 성향에서 벗어나 이제 어른이면 어른답게 관심을 표현하자.

### ■ 타인을 많이 의식한다.

유난히 생각이 많아서 혼자 소설 쓰고 있는 스타일이



▲ 사진=shutterstock

다. 자기 주관대로 행동하면 상대방이나 타인이 싫어할까 봐 망설이는 경우가 많아 답답한 경우가 많다. 자칫 망상으로 흐를 수 있으니, 생각만으로 추측하지 말고 상대방과 충분히 대화하자.

### ■ 매사 의심부터 한다.

항상 의심하는 스타일로 특히 친구 사이보다 연인 사이에서 더 자주 관찰할 수 있다. 자기를 사랑하고 있는지 매번 묻고 확인하려고 한다. 상태가 심하면 분리불안 장애로 이어질 수도 있다. 연애 초기라면 상대방이 쉽게 애정이 쌓일 수 있겠지만, 반면 상대방이 쉽게 짜증나거나 질리게 만들기도 한다. 자주 사랑을 확인하려 하면 오히려 상대방의 애정이 식어버리니 주의하자.

### ■ 특정 브랜드나 명품에 집착이 강하다.

유난히 명품이나 브랜드에 집착하는 사람도 애정 결핍의 증거로 볼 수 있다. 많은 사람이 인정하는 브랜드나 명품을 보유하고 있으면 자신이 인정받는 듯한 착각에 빠지게 된다. 이런 심리로 애정 결핍을 해결하려고 하는 행동이다. 그래서 이런 사람은 '자신의 자존감'보다 '브랜드 자부심'이 큰 스타일이다. 연애 중에도 자부심을 건드리는 조그마한 실수도 용납하지 못하고 짜증을 자주 내어 상대방이 괴로움을 느끼게 하는 유형이니 멀리하는 게 좋다.

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

**HOWARD DRUGS**

· 깨끗한 시설 · 저렴한 가격 · 친절함 서비스

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문

세리토스, 실비치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험  
\*노약사에게 전화주세요

Your Locally Owned  
**HealthMart**  
PHARMACY



약사 노혜경  
Pharm.D.  
Board Certified  
Pharmacotherapy  
Specialist



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

하워드 약국(노약국)

562-866-6011

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

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

JOY 핸디맨 & 플러밍



물  
새  
요  
:

연락주세요.

24  
시간

제이킴

714.249.5469

Community Extended Care  
of Montclair

# 커뮤니티 양로병원

한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원

24시간 병간호

- 물리치료, 작업치료, 언어치료
- 링거투여, 호스피스케어
- 외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료

각종 여가활동

- 각종 교육 프로그램
- 아트와 게임
- 종교활동
- 운동 프로그램

다양한 제공

병원 예약, 차량제공  
영양상담과  
다양한 메뉴 제공

메디케어, 메디칼  
Private/HMO/PPO

9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763  
**(909) 621-4751**  
한국어 상담: Faith Lim (562) 714-7792  
[www.communityech.com](http://www.communityech.com)

아늑하고 편안함,  
최첨단 의료시설과 환경  
한국인에게 친절한  
상담을 받으세요.