

연인과 이별한 사람들이 말하는 '정신 승리' 6가지

사랑했던 연인과 헤어진 후 가슴 한가운데가 뻥 뚫린 듯한 기분을 느껴본 적 있을 것이다. 이때 슬픔을 긍정적으로 승화하기 위해서 이별 후 좋은 점 등을 나열해보기도 한다. 하지만 대부분은 이별의 아픔을 감추기 위해 자신을 속이고 '정신 승리' 하는 경우가 많다. '인사이트' (insight.co.kr)가 이별 후 사람들이 많이 하는 정신 승리 6가지를 소개했다. 공감할 만한 순간이 있는지 잘 살펴보자.



1. 돈을 아낄 수 있다

연인과 헤어지면 데이트 비용을 아낄 수 있다. 문제는 이렇게 아낀 돈을 저축하거나 꼭 써야 할 곳에 사용하면 좋지만, 쇼핑이나 유희 등 다른 곳으로 새어 나가기 십상이라는 것이다. 실제로 "돈 굳어서 좋다"며 애써 기뻐하지만 막상 통장 잔고는 더 텅 비어버린다는 웃픈 이별 경험담이 많다.

2. 새로운 사람을 만날 수 있다

솔로가 됐다면 기뻐하는 사람도 있다. 새로운 인연을 만날 수 있다는 기대감 때문이다. 하지만 기회는 생각보다 쉽게 찾아오지 않는다. 어느새 "그때가 좋았지!"라며 허탈함이나 허무함을 느끼곤 한다.

3. 혼자만의 시간이 많아진다

이별 후 혼자만의 시간이 많아지면 나 스스로를 다독이

고 돌볼 수 있다. 그동안 하고 싶었던 일도 아무 신경 쓰지 않고 할 수 있다.

하지만 슬프게도 내가 하고 싶었던 일들은 '연인'과 하고 싶었던 것이 대부분이다. 혼자만의 시간이 길어진다는 건 외로운 일이다.

4. 우정을 되찾는다

사랑하는 연인과 모든 시간을 보내느라 우정에 소홀했던 이들은 "친구를 되찾았다"며 좋아한다. 하지만 그 친구도 같은 마음일지는 의문이다.

이별 후 우정을 되찾았다는 생각도 사실 정신 승리일지 모른다는 말이다.

5. 자기관리를 할 수 있다

헤어진 후 다이어트, 운동, 독서, 공부 등 데이트하느라 미뤄던 자기관리에 집중할 수 있게 됐다며 좋아하는 사람도 많다. 물론 계획했던 것을 척척 해내면 좋겠지만 그렇다고 해서 텅 비어버린 마음 한편이 차오르는 것은 아니다.



6. 삶의 목표를 다시 설계할 수 있다

힘들고 아픈 이별을 겪은 사람들은 무너진 삶의 목표를 다시 세우고 충전하는 시간이 필요하다. 그러나 삶의 목표를 되찾았다고 정신 승리하더라도 이별을 외면하고 지나가면 언젠가는 후폭풍이 온다.

사진=Shutterstock.com

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



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

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터
Tennis Elbow 시술센터



- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와
진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



UNICARE
SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneva Dr. #B, Anaheim, CA 92801