

사랑과 집착, 어떻게 구별할까

만난 지 2주 차, 두어 번 테이트를 했다. 그런데 상대방이 선물 공세를 퍼붓더니 가족에 소개하겠다고 말한다. “사랑한다”는 말도 스스럼없다. 만난 지 얼마 되지도 않았고, 아직 상대방에 대한 확신이 없는 상태에서 이런 애정 공세는 아무래도 부담스럽다. 이런 상황을 영어로는 ‘love bombing’이라고 한다. 단어의 뜻만 보면 ‘애정 공세’ 정도지만, 이 표현의 부정적 뉘앙스를 살린다면 ‘집착’에 가깝다. 건강 매체 ‘베리웰헬스’가 이렇게 집착하는 상대방에게 대처하는 방법을 소개했다.

이 매체에 따르면 정상적인 연인 관계는 상호 작용과 연결, 불화와 화해 등의 과정을 거친다. 그러나 집착은 그 과정을 생략한다. 임상심리학자 미리엄 스틸 박사는 “존재하지도 않는 유대감이 있다고 단정하는 행위”라고 말했다.

왜 이런 행동을 하는 걸까? 자기애적 성격장애 탓일 수 있다. 이런 부류 사람들은 연애 상대를 조종하려 든다. 애정 공세의 반대급부로 자신에 대한 존중을 갈구하지만, 상대방의 기분과 감정은 배려하지 않기 때문에 싫증이 나면 갑자기 훈적 없이 잠수를 타기도 한다. 그들은 사냥감으로 의존적 성향이 강한 상대방을 불색한다. 조종하기 쉽기 때문이다.

사랑과 집착을 구별하는 한 가지 기준은 애정의 강도를 살피는 것이다. 쭉 들어왔다가 획 시들해지지는 않는지, 모든 걸 내줄 것처럼 굴다가 당신을 밀어내는 듯한 징후가 있는지 살피는 것이다. 또 다른 기준은 상대방이 당신을 먼저 존중하고 배려하는지, 그저 자신만 앞세우는지다.

금방 알아차리기 어려울 수 있다. 리아 훈 관계 치료사는 “집착꾼들은 자신의 행동을 부인하거나 합리화하는



▲ 사진=shutterstock

경향이 있다.” 면서 “그들의 행위는 이기적인 목적에서 이뤄진다는 점을 명심해야 한다.”고 말했다.

관계 초기에 선물 공세 등 부담스러운 행동을 한다면 상대방에게 당혹스럽다고 말해야 한다. 상대방이 “당신이 불편하다면 내가 좀 물려설게.”라고 말한다면 좋은 징조다.

그러나 “호의를 무시하는 너에게 문제가 있다.”는식으로 가스라이팅 한다면 조심해야 한다. 상대방이 집착한다는 걸 입증하려고 애쓰기보다는 물러나는 편이 낫다. 상대방 혹은 본인이 집착적 행동을 반복한다면 상담을 받는 게 바람직하다.

흔은 “연애는 학교에서 가르쳐주지 않는다.” 면서 “주변에 모범이 될만한 역할 모델이 있다면 건강한 연애를 하는 데 도움이 된다.”고 말했다. 새로운 관계를 시작할 때 기존 친한 친구들과 함께하는 것도 도움이 된다. 제3자로서 친구들이 문제적 상황을 인식할 수 있기 때문이다.

그는 “연애를 즐기되, 적어도 초기에는 이상 징후가 없는지 면밀히 살펴야 한다.” 면서 “연인 사이 신뢰는 단번에 얻는 게 아니라 오랜 기간을 두고 생겨나는 것”이라고 강조했다.

시니어 헬스케어 전문 **H MART 옆**

HOWARD DRUGS

• 깨끗한 사설 • 저렴한 가격 • 친절한 서비스

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문

세리토스, 실비치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

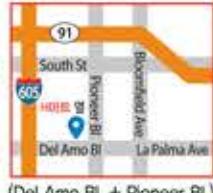
30년 병원 임상경험

* 노 약사에게 전화주세요

Your Locally Owned
Health Mart,
PHARMACY



약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy
Specialist



아워드 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
내
요

연락주세요.

24
시간

**제이김
714.249.5469**

미국 내과·스포츠의학과 보드전문의

김진세

내과/통증전문의
스포츠의학과

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

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

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

