

“우리 잠시 시간을 갖자” ... ‘관계 휴식’이 필요한 때는?

연인이나 부부 사이에 시간을 갖자는 말을 이별 통보로 여기는 이들이 많다. 하지만 잠시 떨어져 서로를 다시 바라볼 수 있는 관계의 ‘휴식’이 필요할 때도 있다. 미국 건강의료매체 ‘프리벤션(Prevention)’은 전문가 의견을 토대로 관계의 휴식이 필요한 이유와 건강한 휴식을 위한 몇 가지 팁을 소개했다.

■ 관계의 휴식이 필요한 때

이별이 아닌 잠시 시간을 갖고 싶다는 생각이 들었다면 이는 상대를 사랑하지만 자신을 위한 시간이 필요하거나 혹은 두 사람 사이에 생겨난 불안이나 불만을 해소할 방법과 마음의 여유를 찾고 싶기 때문일 수 있다.

상대방이 의도를 했다거나 자신이나 상대의 커리어 변화 등 관계 자체에 혼란을 주는 일이 생겼을 때 서로 잠시 시간을 갖는 게 도움이 될 수 있다. 감정적인 대응을 줄이고 상황과 상대방을 보다 이성적이고 객관적으로 바라볼 수 있는 시간을 갖는 것이다.

또한 연애를 시작하기는 했지만 지금이 연애를 하기에 적절한 시기가 아니라고 느껴질 때도 ‘일시 정지’ 버튼을 눌러 보자. 자기계발이 필요하거나 직장에서 좋은 기회가 생겼을 때, 혹은 인생의 새로운 길을 시작하고 싶어질 때 잠시 관계의 휴식을 통해 자신이 여전히 상대에게



몰두하고 헌신할 수 있을지 고민해보자.

물론 서로 너무 맞지 않는 경우에도 휴식을 생각해 볼 수 있다. 휴식의 끝에 이별이 있을 수도 있지만 시간을 두고 무엇이 더 자신에게, 그리고 상대방에게 행복하고 좋은 길인가를 고민하고 상대에 대한 마음을 확인하는 것



은 건강한 관계와 삶을 위해 중요한 일이다.

■ 더 나은 미래를 위한 휴식 되려면

이 휴식 시간을 보다 생산적이고 건강한 시간을 만들기 위한 준비와 노력이 필요하다. 충동적인 결정은 금물이다.

갑자기 상대방이 휴식을 제안하더라도 침착하게 상황을 바라보는 것도 중요하다. 상대방이 나를 괴롭히거나 단순히 멀리하려는 의도가 아니라는 사실을 확인했다면 서로를 재평가하고 변화를 모색할 수 있는 시간이 무조건 나쁜 것만은 아님을 기억하고 담담하게 대응하자.

대화를 통해 휴식이 필요한 이유를 명확하게 인식하고 함께 노력할 것을 약속하는 것도 중요하다. 또한 규칙을 정해 떨어져 있는 동안 서로 신뢰가 무너지거나 관계가 더 악화될 수 있는 일이 생기는 것을 방지한다.

중간 점검도 필요하다. 어느 정도 시간을 갖고 난 후 생각과 마음 상태를 서로 다시 확인해 보는 것은 아주 중요하다. 이를 통해 휴식을 지속할지, 휴식을 끝내고 다시 예전의 관계를 회복할 것인지 등을 판단할 수 있다. 만약 상대가 이를 원하지 않는다면 아직 어떤 결론도 내리지 못하고 있다는 의미로 기다림이 필요하다.

사진=shutterstock

캘리포니아 대추, 대추즙 판매



고랭지 Lucerne Valley 말린 대추

삼계탕용 40 파운드 / box x @\$3
+ UPS shipping cost = \$220이면,
미 전역에서 받으십니다.

이웃, 지인들 주문 모아주시면
special 가격으로 드립니다

한의사가 다린 대추즙 60팩
미본토 UPS 배송비 포함 \$80

<주문 및 배송 문의>

213.880.3027

Kenneth1592@yahoo.com

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