

## 이별로 상처받지 않는 '6가지' 방법



이별의 슬픔은 누구에게나 고통스럽기 마련이다. 먼저 헤어지고 한 사람이나, 이별을 통보 받은 사람이나 참 마음 아픈 일이다. 온라인 미디어 '유어탱고'는 최근 이별을 우아하게 극복하는 6가지 방법을 소개했다. 이별에 대처하는 현명한 자세를 함께 살펴보자.

### 1. 적어도 석 달 동안 연락하지 말라

많은 연애 전문가들이 이 기간을 잘 넘겨야 한다고 지적한다. 헤어진 뒤 3개월 동안은 정말 많은 감정적인 경험을 하게 된다.

### 2. 더 나은 연인을 만날 것이라고 믿어라

헤어진 연인과 똑 같은 사람은 절대 만날 수 없다. 하지만 더 나은 사람은 분명히 만날 수 있다. 당신 자신의 성장을 생각하고 더 열심히 산다면, 과거의 애인과 비교도 할 수 없을 만큼 멋진 파트너를 만날 것이다.

### 3. '문제점'을 생각해 본다

당신의 이상형은 어떤 사람인지, 어떤 관계를 꿈꾸는지 스스로에게 물어봐라. 그런 다음 자신에게 맞는 파트너를 다시 찾아보자.

아울러 실패한 연애에서 얻을 수 있는 교훈이 무엇인

지 냉정하게 돌아보는 시간이 필요하다.

### 4. '단점'을 사랑해 본다

헤어진 뒤에 오는 우울증은 자책감에서도 비롯된다. 자신에게 뭔가 잘못이 있었기 때문에 이별이 찾아왔다고 생각하는 것이다.

자존감을 높여야 한다. 이별이 자신의 탓이라는 생각은 어리석은 것이다. 서로가 뭔가 맞지 않았을 뿐 결국 누구에게도 잘못이 있는 것은 아니다. 예전의 연인이 편잔을 했던 습관들을 좋아해 본다면, 자신의 단점을 꺼안고 자존감을 높일 수 있을 것이다.

### 5. 감정에 솔직하라

울고 싶다면 울어야 한다. 그 장소가 어디든 상관 없다. 남이 본다고 해서 걱정할 것도 없다. 그들도 당신처럼 그렇게 울고 싶었던 적이 있었을 테니까. 울고 싶은 만큼 눈물을 흘린다면 카타르시스를 느끼고 마음이 후련해 질 것이다. 그렇게 이별의 아픔을 극복하는 것이다.

### 6. 슬프지 않아도 상관 없다

사실 이별 이후에 그렇게 슬프지 않을 수 있다. 충분히 행복한 만남을 가졌고, 또한 서로에게 이별이 필요한 순간이라고 판단했다면 서로를 위해 이별은 새로운 출발을 위한 통과와레이기도 하다.

성장통을 겪으면서 사람은 더욱 성숙해지는 법이다. 하지만 꼭 헤어지는 일이 슬픈 이별을 의미하는 것은 아니다. 슬프지 않아도 자연스러운 감정이라면 문제 없다. 절대 죄책감을 갖지 말라.

혹자는 이렇게 말했다. '사랑은 맹목과 같아 더 강한 독(사랑)으로만 치료할 수 있다'고. 새로운 사랑을 빨리 만나는 일이야말로 가장 빨리 우아하게 이별의 아픔을 극복하는 길이다.

사진=shutterstock

### ■ 피부 미용 상식

#### ▣ 냉동차 팩으로 잡티 없는 피부를

자기 전에 화장을 깨끗히 지운 상태에서 시작한다. 저녁을 먹고 더부룩해진 배를 따뜻한 녹차 한 잔으로 해결한 후, 마시고 남은 티백을 컵에 넣은 다음 그것을 냉장고에 넣어둔다. 티백은 20분정도 넣어두면 차가워진다. 차가워진 티백을 꺼내어 얼굴을 골고루 가볍게 눌러준다. 녹차의 살균 효과로 피부가 깨끗해지고 잡티가 없어지며 차가운 티백으로 피부를 눌러주기 때문에 모공이 축소되는 효과가 있다.

#### ▣ 피부 미용에 구운 마늘을

구운 마늘을 마사 주머니에 넣어서 목욕 시 욕조에 띄우면 혈액순환을 도와 피부 미용은 물론 냉증, 신경통 등에 좋은 효과를 볼 수 있다.

## JSK 건축, 플러밍



물  
새  
요  
:

Lic #1049049 재해복구 전문업체

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