

## 이별 테스트 “저 새 좀 봐!” 유행 중

“어머, 저 새 좀 봐!” 라고 한마디를 던졌다. 함께 있던 연인이 “어디? 어디 있는데?” 하면서 당신의 팔에 호기심을 가지고 다가가 반응을 보인다면? 그 연인은 당신에게 깊은 관심을 갖고 있다는 뜻이며, 관계가 오래 갈 수 있다.

지금 만나고 있는 연인과 오래 관계가 지속될지 헤어질지 예측할 수 있는 방법이 최근 틱톡에서 유행 중이다. 최근 USA투데이는 커플 결말을 예상하는 ‘버드 테스트’를 소개하며, 현재 버드 테스트에 태그(#)가 붙은 #birdtest 동영상상이 꾸준히 올라오고 있으며 인기 있는 콘텐츠의 누적 조회수는 1,600만 회를 넘어섰다고 보도했다.

버드 테스트는 관계 심리학 연구 기관인 고트먼 연구소의 심리학자 존 고트먼 박사가 연구한 이론에 기초한다. 별것 아닌 일에 호들갑 떨거나 흥분하면서 상대방이 어떻게 반응하는지 보는 것이다. 예를 들어, 창밖을 바라보며 “와, 새가 예쁘다. 봐봐!”라고 외치고 상대방이 관심을 보이는지, 아니면 무시하고 자기 일로 돌아가는지 알아보는 식이다. 더 나쁜 경우 미동의 반응도 없이 완전히 무시하거나 오히려 자기를 왜 방해하냐며 공격할 수도 있다.

버드 테스트에서 새는 ‘사소한 일’을 가리킨다. ‘새가 예쁘다’고 외치는 것은 별로 중요해 보이지 않은 상황이나 물건 등을 연결하려는 시도다. 그런데 이 시도에서 상대가 노골적으로 거부하는 반응이 반복되면 미래 관계에 좋은 징조가 아니라는 뜻이 된다. 틱톡에서는 ‘새’ 대신 다른 대상을 넣어 테스트 하는 영상도 널리 퍼지고 있다.

실제로 심리학자들은 이 테스트가 어느 정도 믿을 만하다고 주장한다. 결혼 및 가족 관계 치료사인 게리 브라운은 버드 테스트에는 커플 관계의 단단함을 말해주



는 단서가 들어있다고 말했다.

버드 테스트의 근본적인 목적은 파트너와의 관계에서 상대방이 내가 제안한 요청에 얼마나 자주 응하는지 확인하는 데 있다. 브라운은 “버드 테스트의 장점은 기본적으로 상대방의 관심이 자신에게 향해 있는지 확인하는 방법이 될 수 있다는 것”이라며 “새가 예쁘다. 새 보러 가자 등과 같은 말은 그 주제가 무엇이든 상대방과 소통하고 관계를 맺어달라는 요청이다.”고 설명했다.

실제로 버드 테스트의 고안자 고트먼의 연구에 따르면, 관계에서 행복을 느낀다고 답한 커플의 86%가 상대방이 무언가 제안했을 때 그것을 함께 하며 서로에게 관심을 보였다. 이미 헤어지거나 관계에서 불행을 느낀 커플은 약 33%만이 상대의 제안에 응하는 모습을 보였다.

제안이나 요청은 사소해 보일 수 있지만 자주 발생하므로 무시하지 않는 것이 중요하다. 연인간관계에서는 누군가 ‘지금 저녁 먹을래? 산책하러 갈래? 이 영화 볼까?’라고 제안하는 일이 흔하다. 이때 상대가 어떻게 반응하는가에 따라 이 관계의 결속을 풀이할 수 있다는 의미다.

사진=shutterstock

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

## 하워드 약국 HOWARD DRUGS

당뇨/고혈압/콜레스테롤 상담 전문  
세리토스, 실비치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험  
\*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경  
Pharm.D.



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

**562-866-6011**

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

## Susan 반영구 확장 Microblading

민낯의 당당한 아름다움을 보여주자!

3D 자연눈썹 / 아이라인

남자눈썹

• 무통수술로 헤드립니다 •



**562.376.0180**

11819 South St, Cerritos CA 90703

“아무것도  
염려하지 말고 .....”  
(빌립보서 4:6-7)

www.faihandhopemmedical.org

오랜 의료봉사의 경험으로 환자의 마음까지 살피는 의사

# 신창은 내과

Chris C. Shin, MD

이제 다시 **한인어르신들**을 위해 진료하겠습니다.

30년 의학 경험과 지난 10년간 아시아 오지에서의 의료봉사 경험을 바탕으로 생명을 선물하는 신창은 내과에서 진료 받으세요!

### Chris C. Shin, MD

- 미국내과보드 전문의 (Board Certified)
- 방글라데시 LAMB 미션병원 내과 과장
- 인도 Manali 미션 병원 내과 컨설턴트
- 신창은 내과 원장 (2002-2012)
- UCLA / West LA VA 내과 레지던트
- Rush Medical College, MD, 시카고
- UC Irvine, University of Michigan
- 연세대학교 치의예과 재학 중 미국 의학

OPEN 진료 시간 8 AM - 4 PM (월요일 ~ 금요일)



어르신들과  
함께한 시간 30년  
함께할 그 이상

Always be with You



메이저리그 프리덤 투근 박찬호

SMG 서울 메디칼 그룹  
SEOUL MEDICAL GROUP

신창은 내과는  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

진료 예약 **714. 577. 2340**

408 S. Beach Blvd. #204, Anaheim, CA 92804