

# 같이 또 따로 지내라 ... 행복한 부부들의 습관



최근 이혼율 상승과 쇼윈도 부부의 증가는 현실 속 결혼 생활의 어려움을 단적으로 보여준다. 실제로 주변에서 행복한 부부는 드물지만, 이혼을 고민하거나 쇼윈도 부부로 살아가는 부부는 넘쳐난다. 사람은 누구나 행복한 부부관계를 원하지만, 현실에서는 소통 부재와 성격 차이로 관계가 나빠지기 십상이다. 부부 관계가 좋아지는 비결이 있을까? 행복한 부부들이 공통적으로 갖는 습관 6가지를 알아본다.

### ■ 같이 또 따로 지낸다

행복한 부부들은 휴식 시간의 대부분을 함께 보내지만, 서로 각자의 것을 하는 경우가 많다. 예를 들어 같은 소파에 앉아서 쉬면서도 부인은 TV를 보고 남편은 스마트폰을 하거나, 부인은 퍼즐 문제를 풀고, 남편은 책을 읽는 식이다. 무조건 함께 한다는 고정 관념에서 벗어나, 같이 또 따로 지낸다.

### ■ 소통하고 또 소통한다

행복한 부부들은 서로의 의견이 불일치 될 때는 그대로 두지 않는다. 대신 상대의 관점을 이해할 때

까지 대화를 계속한다. 예를 들어, 자녀 교육 문제에 있어서 의견이 다를 때는 대화를 통해 의견이 완전히 일치하는 방식을 마련한 뒤 실천에 옮긴다. 즉 소통하고 또 소통한다.

### ■ 서로를 동등하게 생각한다

서로를 동등하게 생각하고 행동하면 그 관계가 더 역동적이 된다. 관련 연구에 따르면, 나이 차이가 너무 많이 나는 커플의 경우, 서로를 동등하게 생각하지 않기 때문에 이혼할 가능성이 큰 것으로 나타났다. 서로를 동등하게 생각하는 것은 부부 관계를 위한 기본 전제조건이다.

### ■ 서로의 차이점을 존중한다

행복한 커플이 되려면 서로에게 감사하며 끊임없이 같이 하려고 노력해야 한다. 상대에게서 자신이 갖지 못한 새롭고 다른 점을 좋게 보려고 노력하고 이를 사랑한다면 관계를 더욱 발전시킬 수 있다. 자신과 다른 차이점을 비난하기 시작하면, 관계는 악화되기 쉽다.

### ■ 포옹처럼 가벼운 스킨십을 자주 한다

어떤 부부는 매일 5~30분씩 서로 껴안고 누워 대화를 나눈다. 이들은 "TV나 스마트폰에만 빠지지 않고 매일 이런 포옹의 시간을 가지면 하루를 행복하게 마무리 할 수 있다"고 말한다. 포옹처럼 가벼운 스킨십을 자주 하는 것도 좋은 방법이다.

### ■ 부부 '정상회담'을 갖는다

정기적으로 '정상 회담' 을 하는 것도 좋은 방법이다. 예를 들어, 자녀 교육 문제를 놓고 '회담' 을 열어 교육비 마련 방법과 어떤 교육을 중점적으로 시



켜야 할지 등을 의논하는 것이다. 다만, 정답은 없다는 전제하에 자유롭게 의논을 해야 서로의 입장을 이해할 수 있다.

### ■ 서로를 믿고 용서한다

관계를 맺다 보면 의견이 충돌하고, 다투고, 오해를 하고, 화를 내고, 당장 해결책이 안 보이는 문제를 마주할 수 있다. 하지만 두 사람의 행복에 문제가 생기지 않으려면 서로에게 불쾌한 말을 하거나 원치 않은 행동을 하기 전에 차분히 대화를 하고 부정적인 감정을 조절하는 방법을 배우는 것이 매우 중요하다. 신뢰와 용서는 행복하게 오래가는 관계의 디딤돌이다.

### ■ 같은 시간에 잠자리에 든다

관계의 초반에는 함께 잠자리에 들고 특별한 순간을 나누고 싶어 하는 것이 당연하다. 하지만 이러한 습관을 꾸준히 유지하는 것이 관계를 강화하고 행복을 유지하는 비결이다.

사진-shutterstock



## 최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다

예방접종을 통한 심각한 질병 및 감염병 예방에 대해 꿀약국 예방접종센터에 문의 하세요.

NOW HIRING

**꿀약국에서 함께 일할 직원 (테크니션) 구합니다!**

**꿀약국 예방접종센터** 처방전 필요 없습니다! 예약도 필요 없습니다!



- Shingles(대상포진)
- Flu(독감)
- 이민국(USCIS) 필수 예방접종 가능
- COVID-19 백신 접종 가능
- Pevnar 13, Pneumovax 23, Pevnar 20(폐렴)
- Hepatitis A, Hepatitis B(간염)
- M-M-R(홍역, 볼거리, 풍진)
- Meningitis(수막염)
- Tdap(파상풍, 디프테리아, 백일해)
- Typhoid(장티푸스)
- HPV-Human Papilloma(인간 유두종)



**Rx 꿀약국™**  
Honey Pharmacy®  
**약국은 꿀약국!**



민로렌 약학박사 / 권엔젤라 약학박사

**Tel: 562.403.2332**

7002 Moody St. #106, La Palma, CA 90623

**Fax: 562.403.2331**

Honeyrx123@gmail.com

\*메디케어, 메디케이드, PPO, HMO 받습니다

카카오톡 상담 환영

