

연인 관계 건강하다는 신호

사람마다 관계에서 원하는 바가 다르기 때문에 어떤 관계를 '건강하다'고 분류할 것인가 하는 기준은 사람에 따라 다를 수 있다. 하지만 서로 자율성을 존중하는 동시에 상호의존감을 느끼는 관계라면 건강한 관계라고 부를 수 있다는 데는 많은 사람이 동의할 것이다. 타협이 가능하고, 서로를 존중하며, 신뢰할 수 있고 예측 가능한 사람과 함께 한다면 건강하고 행복한 관계에 있을 가능성이 높다.

건강하고 만족스러운 관계에 있음을 어떻게 알 수 있는지 심리학 전문 매체 '사이콜로지투데이(Psychology Today)'에서 소개했다.

■ 인정

상대방을 인정한다고 해서 그의 모든 의견에 반드시 동의해야 하는 건 아니다. 그보다는 상대방의 욕구, 감정, 고유한 관점을 존중하고 인정한다는 의미다. 인정이란 상대방의 경험을 공감하며 이해하고, 판단 없이 경청하고 반응할 수 있는 능력이다. 연인 관계에서 인정과 이해 받는다는 느낌을 통해 유대감이 더 깊어질 수 있다. 적극적으로 경청하고 비판 없이 수용하며 서로의 감정을 인정해주는 모습을 통해 두 사람의 관계는 더욱 깊어질 수 있다.

■ 건강한 소통

건강하고 만족스러운 관계에 있어 솔직하고 진정성 있는 의사소통은 기본이다. 특히, 연인 관계에서는 상대방이 살아온 경험, 취약한 부분, 감정을 이해하고자 할 때 가장 중요한 부분이다. 건강한 의사소통을 통해 두 사람은 서로에게 필요한 게 무엇인지 이해할 수 있다. 두 사람 사이에 의사소통이 잘 된다면, 각자 말하고 들어주는 행동이 균형을 이루며 몸짓이나 비언어적 언어 전달에 있어서도 미묘함을 알아차릴 수 있게 된다.

■ 진정한 조화

두 사람 사이의 조화는 공유하는 가치, 관심사, 욕구, 인



생 목표, 포부, 인생관, 심지어 전반적인 지능을 기반으로 한다. 최근 발표된 연구에 의하면 사람들은 자기 자신과 잠재적 파트너 사이의 유사점과 차이점을 마음속으로 따져보고 궁합이 좋은지, 관계가 지속될 수 있는지 여부를 확인하는 경향이 있는 것으로 나타났다.

■ 안전하다는 느낌

안전은 모든 사람이 가진 인간의 욕구다. 여기에는 정서적·심리적으로 안전하다는 느낌, 관계가 안정적이고 예측 가능하다는 느낌, 상대방이 일관되고 신뢰할 수 있는 사람이라는 느낌 모두가 포함된다. 관계 속에서 안전하다는 느낌을 받으면 서로에게 더 솔직해질 수 있고 전반적인 행복감이 높아질 수 있다.

■ 개인적 공간

나만의 공간을 갖는다는 건 모든 관계에 있어 중요하다. 하지만 가장 친밀한 관계에서 중요한 이유는 어떤 기대나 압박 없이 나 자신으로 성장할 수 있기 때문이다. 판단이나 위협 없이 자신만의 공간이 주어지면 각자가 자신의 목표를 달성하고 더 나은 사람이 될 수 있는 기회를 가질 수 있다. 상대방이 떠날 거란 두려움 없이 각자가 성장할 수 있는 여지가 생기면, 함께 발전하며 더 견고한 관계를 만들어 나갈 수 있다.

사진=shutterstock

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

하워드 약국 HOWARD DRUGS

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문
세리토스, 실비치, 싸이프레스, 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

• 무통시술로 헤드드립니다 •



562.376.0180

11819 South St, Cerritos CA 90703

"아무것도
염려하지 말고"
(빌립보서 4:6-7)

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 유학

OPEN 진료 시간 8 AM - 4 PM (월요일 ~ 금요일)

www.faithandhopemedical.org

오랜 의료봉사의 경험으로 환자의 마음까지 살피는 의사

신창은 내과

Chris C. Shin, MD

이제 다시 **한인어르신**들을 위해 진료하겠습니다.

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

찾아오시는 길

West Anaheim Medical Center 신창은 내과 건물뒤편 204호
오렌지 Orange 비치 Beach Blvd

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상

Always be with You

박찬호

진료 예약 **714. 577. 2340**
408 S. Beach Blvd. #204, Anaheim, CA 92804

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

신창은 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.