

위기 중의 건강한 인간관계



어려운 시기에 여러분의 인간관계를 관리하는 방법에 관한 팁을 얻으십시오.

지금은 스트레스, 걱정, 답답함과 지루함을 일으킬 수 있는 어려운 시기입니다. 이러한 감정들은 우리의 인간관계에서도 갈등을 유발할 수 있습니다. 일부 보고서에 따르면 사회적 거리두기로 인해 집에 있는 시간이 길어지면서 이혼이 증가하고 있습니다. 그러나 많은 사람들은 이러한 위기 중에도 건강한 관계를 유지하는 방법을 찾아내고 있습니다.

그렇다면, 그들은 어떻게 하는 것일까요? 다음은 도움이 될 수 있는 몇 가지 팁입니다.

- **동정심.** 오늘 여러분의 파트너가 짜증이 나거나 투덜거리고 있는 것처럼 보입니까? 그들의 관점에서 이해하려고 노력하십시오. 여러분의 파트너가 평소보다 더 짜증이 나거나 감정적으로 보이는 경우, 이는 그들이 현재 겪고 있거나 최근에 겪었던 스트레스에 대한 반응일 수 있습니다. 그들의 관점에서 이해하려고 노력해 동정심을 발휘하십시오.
- **자기 인식.** 여러분 스스로와 여러분의 필요사항을 반드시 확인해보십시오. 여러분이 스트레스를 받고 있거나 식사, 운동, 충분한 수면을 통해 제대로 자신을 돌볼 수 없는 경우라면 이는 여러분의 감정적 건강에 영향을 줄 수 있습니다. 여러분 스스로가 웰빙에 대한 균형을 잃은 경우, 갑자기 어떤 한마디가 귀에 거슬릴 수도 있습니다. 여러분이 자신의 감정적 건강을 유지하고 있다면 유머로 논쟁을 피할 수 있습니다. 웃음은 분명 스트레스를 푸는데 도움이 될 수 있습니다.
- **각자의 시간을 가져보기.** 만약 여러분이 대부분의 다른 커플들과 같다면, 각자가 다른 활동을 즐길 것입니다. 따로 떨어져 시간을 가지면서 여러분 각자가 즐기는 활동을 해보십시오. 이렇게 하면 스트레스를 해소하는 데 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 여러분 파트너는 조깅을 하는 동안 여러분은 따로 독서를 하거나 홈 요가 또는 다른 취미생활을 할 수 있습니다. 공간이 필요하다면 이에 대해 부탁하십시오. 그리고 파트너에게 공간이 필요한 것처럼 보이면 그들에게 이를 마련해 주십시오.
- **새로운 일 해보기.** 미국 심리학회(American Psychological Association)는 건강한 관계를 유지하는 데 도움이 되도록 새롭고 재미있는 방식으로 파트너와 계속 교류를 유지하도록 권고하고 있습니다. 이는 COVID-19 사태 중에도 다르지 않습니다. 다음은 전염병 대유행에도 불구하고 여러분이 함께 할 수 있는 활동들에 대한 몇 가지 아이디어입니다.
 - 집밥 요리나 좋아하는 식당 배달 음식과 함께 주변 산책이나 집에서 영화보기와 같은 저녁 데이트를 만들어보십시오.
 - 추억을 함께 떠올려보십시오. 옛날 사진들을 살펴보면서 정리하고 함께 스크랩북을 만들기에 아주 좋은 때가 될 수 있을 것입니다.
 - 영상통화 파티를 열어보십시오. 가족과 친구를 영상통화로 초대하십시오. 제스처 게임과 같은 게임을 하거나 온라인 노래방 또는 단체 장기자랑을 해보십시오.

- **서로를 지지하기.** 약간의 친절함이 있으면 오랫동안 함께할 수 있다는 점을 기억하십시오. 여러분 파트너에 대한 감사하는 마음을 보여줄 수 있도록 집 주변의 일을 찾아 작은 노력을 한다면 큰 변화를 가져올 수도 있습니다.
 - 장을 볼 때 파트너가 좋아하는 간식을 골라보십시오.
 - 몇 분 더 일찍 일어나 파트너가 일어날 때에 맞춰 커피를 준비해보십시오.

갈등이 선을 넘을 때

그렇지만 여러분은 여러분 파트너의 행동에 대한 책임이 없다는 점을 기억하는 것이 중요합니다. 폭력 또는 위협은 절대 수용할 수 없는 일입니다. 여러분 파트너의 스트레스가 선을 넘는다면 도움을 청하십시오. 가족과 친구 또는 이웃에게 이를 알리십시오. 핫라인이나 또는 안전한 경우 폭력 생존자를 위한 온라인 서비스로부터 지원을 찾아보십시오. 지역 서비스(예: 쉼터, 상담)가 운영 중인지 알고 이용할 수 있다면 서비스에 연락하십시오. 폭력으로 인해 긴급한 도움 또는 의학적 치료가 필요한 경우 경찰 또는 응급 의료 서비스에 연락하십시오.

출처

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20
 American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.
 California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.
 World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.
 Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

저자: © Amplified Life

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 응급 시설 및 응급실 시설에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2020 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF998385 202892 052020 OHC