

새건강 91. 4. 27

우리 가정에도 언제부터인가 퇴근후 귀가하면 아내와 껴안고 반가움을 표시하는 것이 불문율로 자리잡게 되었다. 이제는 아이들이 보는 앞에서도 스스럼없이 애정을 표시하게 되었는데 이는 '사랑이 가득한 집'의 분위기를 통해 좋은 교육적 효과를 노리는 면이 없지는 않다.

아이가 매를 맞을 때 엄마의 분노를 삭힐 수 있는 가장 좋은 방법은 엄마의 품속으로

여성새건강학

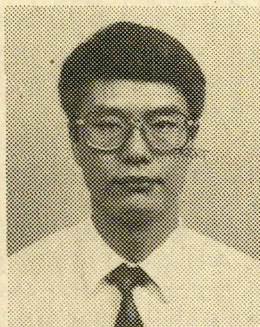
우리 민족은 아무리 가까와도 직접적으로 애정을 표현할 수 있는 방법이 없었던 것 같다. 이에 반해 서양 사람들이 껴안기를 좋아하는 것이 그들의 내면적인 정서불안을 표출하는 것으로도 이해하는 사람도 없지는 않다. 그러나 이러한 신체적 접촉이 그들의 스트레스를 감소시키고 행복감을 준다는 사실도 무시할 수는 없을 것이다. 이런 의미에서 행복을 누리는 일과 표

신체적접촉은 스트레스를 줄인다

뛰어드는 길이다. 달아나는 아이는 더 매를 맞을 가능성이 있어도 자신의 품속에 뛰어든 아이에게 매질을 계속할 '강심장 엄마'는 아주 드물다. 물론 품속에 뛰어든 행동자체가 참회의 뜻을 표시하는 것이므로 엄마의 분노를 가라앉힐 가능성도 있다. 그러나 엄마와 아이와의 신체적 접촉이 엄마를 잠잠하게 만들고 엄마의 고향 대신 눈물을 쏟게 하는 생리적 기능이 있음을 간과해서는 안될 것이다.

어린 국민학생인 한 소녀가 학예회에서의 시낭독 연습을 하고 있었다. 그 소녀에게는 혈압과 맥박을 측정할 수 있는 장치가 연결되어 있었다. 많은 친구들 앞에서 시를 낭독해야 하는 공포심때문에 두 장치의 바늘은 높은 수치를 가르키고 있었다.

그러던 중 고양이가 한 마리가 소녀의 무릎에 뛰어 올라와 바짝 달라붙었다. 그녀는 연습 도중 자기도 모르게 그 고양이를 어루만지기 시작했으며 그러자 소녀의 혈압과 맥박은 정상으로 되돌아오게 되었다. 어루만지는 것, 즉 신체적 접촉이 스트레스를 완화시키는데 큰 도움이 된다고 하는 것을 증명해 준 실험이다. 이 결과가 알려지면서 구미에서 애완동물붐이 일어난 것이라는 이야기도 있을 정도로 잘 알려진 실험이다.



황성주
〈한림의대 교수〉

현하는 일을 터부시해 왔던 우리의 양반문화가 얼마나 반건강적이었던가를 되돌아보게 된다.

'사랑은 표현할 때까지 사랑이 아니다'는 유명한 말이 있다. 묵묵한 사랑, 담담한 사랑이 진정한 사랑의 실체로 인식되던 시대는 갔다. 금방 뜨거워졌다가 금방 식어버리는 냄비우동처럼 모든 것이 육감에만 의존되는 인스턴스 시대를 타하고 있을 수만은 없다. 아뭏든 사랑은 가시적인 형태로 나타나야만 된다.

잔잔히 흐르는 실내악같은 사랑은 조용한 그대로, 영웅교향곡처럼 웅장한 사랑은 웅장한 대로 표현되지 않으면 아무 것도 전달되지 않는다. 사랑의 침묵은 오해를 불러일으킨다. 사랑이 표현되지 않으면 짝사랑이나 다를 바 없다. 이 경우는 침묵은 금도 온도 아니다. 사랑을 위해 건강을 위해 부부간의 애정표현을 과감하게 할수도 있지 않을까? 신체적 접촉은 사랑을 성숙시킬 뿐 아니라 스트레스를 삭힌다.