

# ‘백허그’, 연인간 신뢰 높이고 여성 생리통도 줄인다



▲ 백허그는 연인 사이의 신뢰를 높인다. 사진=shutterstock

사랑하는 연인과 백허그를 하는 순간에는 시간이 멈춘 듯한 기분이 들곤 한다. 연인의 품에 딱 달라붙어 가만히 따스한 체온과 숨결을 느끼고 있으면 따로 말을 하지 않아도 서로를 향한 깊은 사랑을 느낄 수 있다.

그런데 수많은 스킨십 중에서도 ‘백허그’가 연애를 좀 더 오래갈 수 있도록 도와준다는 과학적 연구 결과가 전해져 눈길을 끌고 있다.

‘인사이트’에 따르면 지난 2006년 시카고 버먼여성건강센터(Berman Women's Health Center)는 ‘커플의 심리적 애정과 물리적인 포옹과의 상관관계’에 대해 연구했다.

연구는 다양한 국가, 나이, 인종의 남녀 커플을 대상으로 진행됐다. 그 결과 포옹을 비롯한 스킨십을 자주 하는 커플이 서로에 대한 애정이 더욱 깊은 것으로 드러났다.

특히 연인을 뒤쪽에서 껴안는 백허그의 경우 연구에 참여한 커플 대부분이 “일반적 포옹과 다른 특별한 감정을 받았다”고 말했다.

센터 측은 “연구 결과에 따르면 포옹을 자주 하는 커플이 그렇지 않은 쪽보다 신뢰감이 높고 행복한 연애를 오래 이어갈 가능성이 높다.”고 말했다.

이어 “얼굴이 직접적으로 보이지 않는 백허그는 연인의 표정과 미소를 상상할 수 있기 때문에 색다른 사랑의 감정을 느끼게 해준다.”라고 설명했다.

한편 남자친구의 백허그는 여성의 생리통을 줄여주는 효과도 있는 것으로 드러났다.

미국 볼더콜로라도대학교 하이파대학 공동 연구진은 신체 접촉에 의한 ‘개인 공조 현상’이 통증 진정 효과를 낸다는 연구를 진행했다.

연구진은 23~32세인 연인 22쌍을 대상으로 연구를 진행했다. 연구진은 분만실과 비슷한 환경을 마련해 여성을 ‘고통받는 대상’, 남성을 ‘관찰자’ 역할을 주고 여러 가지 경우로 실험을 진행했다.

실험 도중 여성에게는 팔뚝에 열을 가해 약간의 고통을 겪도록 하고 측정 장비로 두 사람의 심장 박동과 호흡을 측정했다. 그러자 아파하는 여자친구를 본 남자친구가 손을 잡는 등 스킨십을 하자 여성의 통증이 줄어드는 모습을 보였다.

또 남성은 여자친구와 스킨십을 했을 때 여성의 고통에 더 많은 공감을 했다.

반면 남성과 여성이 신체적으로 접촉하지 않았을 때에는 호흡수와 심장박동이 연동되는 ‘공조 현상’이 끊기면서 여성의 통증도 줄어들지 않았다. 그런데 남성과 여성이 손을 다시 잡자 공조 현상이 다시 일어나며 여성의 통증이 줄어드는 놀라운 현상이 벌어졌다.

연구를 이끈 통증 연구원 파벨 골드스타인(Pavel Goldstein) 박사는 “두 사람이 공감할수록 진정 효과는 더욱 커지고 신체 접촉할 때 공조 현상은 더 높아진다.”고 설명했다.

**백세건강지킴이**  
세리토스,  
다우니, 롱비치,  
실비치 지역등  
노약사에게 전화주세요.



•시니어 약 전문상담 약사 노혜경  
Pharm.D.  
Board Certified  
Pharmacotherapy Specialist

**Howard Drugs**

Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd. 20141 PIONEER BLVD.  
LAKEWOOD, CA 92715

**562-866-6011**

**노약국** Your Locally Owned HealthMart PHARMACY

This pharmacy is independently owned and operated under a license from Health Mart Systems, Inc.

**JOY 핸디맨 & 플러밍**

물새요 :  
**연락주세요.**

**24시간** 제이킴 **714.249.5469**

**CHAPMAN CARE CENTER**  
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

# 채프먼 케어센터

생명을 존중하고 사랑을 실천하는 요양병원

가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

<p><b>전문 간호 서비스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24시간 전문 간호사 케어</li> <li>• 단기 재활 치료 및 장기 치료</li> <li>• 링거 투여 (정맥 치료)</li> <li>• 튜브 음식 투여 관리</li> <li>• 전문 상처 관리</li> <li>• 비경구영양, 정맥영양</li> <li>• 당뇨병 관리</li> <li>• 투석전후관리</li> <li>• 근육경축/부목</li> <li>• 통증 치료 및 관리</li> <li>• 회복간호지원 프로그램 제공</li> </ul>	<p><b>채프먼의 특별 혜택</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 개인실 및 2인 1실 제공</li> <li>• 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리</li> <li>• 일상 생활 프로그램 지원</li> <li>• 모든 방에 TV와 인터넷 제공</li> <li>• 미용과 이발 서비스 지원</li> <li>• 사회복지 및 가족 지원 프로그램</li> <li>• 종교 서비스</li> <li>• 퇴원 절차 관리</li> <li>• 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)</li> </ul>	<p><b>추가 특별 서비스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 약 서비스 (처방약 포함)</li> <li>• 각종 검사와 방사선 검사</li> <li>• 전문 영양사와 영양 상담</li> <li>• 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스</li> <li>• 심리학과, 정신과 서비스 제공</li> <li>• 호스피스 간호 서비스 제공</li> <li>• 위탁 간호 서비스 제공</li> </ul> <p><b>준급성 치료 서비스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함</li> <li>• 호흡 치료</li> <li>• 기관절 절개 치료</li> <li>• 인공 호흡기 관리 및 치료</li> </ul>
<p><b>재활 치료 서비스</b> • 물리 치료 • 작업 치료 • 언어와 연하 치료</p>		

**CHAPMAN CARE CENTER**  
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

# 채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)  
**714.469.5720**  
faithk@chapmancare.net  
입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능