

연인과의 ‘스킨십’으로 나타나는 신체 변화

연인 사이에 사랑과 신뢰의 감정을 높이는 스킨십은 실제로 통증과 긴장을 완화하는 등 신체 건강에도 효과가 있다고 한다. 사랑의 호르몬이라고 불리는 ‘옥시토신’이 분비되기 때문인데, 연인 간의 스킨십은 스트레스를 유발하는 호르몬 코르티솔의 분비는 낮추고 옥시토신의 분비는 증가시킨다.

인터넷매체 ‘인사이트’ (insight.co.kr)가 연인 사이에 나누는 스킨십의 효과를 소개했다.

1. 손잡기

연인과의 가장 떨리는 첫 스킨십의 순간, 바로 ‘손잡기’다. 손끝이 스치는 두근거림 속에서 각지를 짝 쥐었을 때의 짜릿한 순간은 이루 말할 수 없을 만큼 설렌다.

시작이 어렵지 손잡기만큼 간단한 스킨십도 없다. 그런데 이 간단한 ‘손잡기’의 효과는 결코 작지 않다.

누군가와 손을 잡는 순간 스트레스 호르몬인 코르티솔이 감소하며 심리적 안정감을 준다. 코르티솔은 피지선을 자극해 여드름과 같은 피부 트러블을 유발하며 노화를 촉진한다. 손을 잡는 것만으로도 코르티솔이 감소하고 피부 개선 및 노화 방지 효과를 얻을 수 있는 것이다.

불안한 상황에서 손을 잡음으로써 심장 박동이 안정적으로 바뀌어 상대방에게 심리적 안정감과 신뢰감을 주기도 한다.

2. 포옹

연인을 두 팔 벌려 품에 안아주는 포옹은 신경 전달 물질인 아드레날린과 세로토닌을 증가시킨다.

포옹은 유대감 강화에 도움이 된다. 사람은 신뢰 혹은 정서적인 감정을 형성하거나 정체성을 강조하고자 할 때 유대감을 강화하려는 행동을 한다. 연인을 가만



▲ 연인 사이의 스킨십은 건강에도 도움이 된다. 사진=shutterstock

히 안아주는 행동은 상대방에게 자신이 기꺼이 버림목이 되어주겠다는 의지의 표현이기도 하다.

이처럼 따뜻한 포옹은 연인에게 친밀감과 유대감을 느끼게 해주는 동시에 긴장을 풀어줌으로써 두려움과 외로움을 극복하게 하는 치유의 효과가 있다.

3. 키스

입맞춤은 우리의 뇌를 자극해 엔도르핀을 분비시킨다. 이 엔도르핀은 모르핀보다 200배나 강한 진통제 효과가 있다. 또 키스하는 동안 교감 신경이 침해를 자극해 침 분비가 늘어난다. 이는 입속 박테리아를 씻어내고 플라

그를 예방해주는 등 충치를 예방해 준다.

그뿐만 아니라 혈관을 팽창 시켜 혈압을 낮춰 주기도 하며 두통이나 생리통 등의 통증을 완화시킨다.

한 연구에 따르면 키스를 하는 1분 동안 2~6칼로리가 소모되며 얼굴의 모든 근육을 사용하는 키스는 분당 최대 26칼로리까지 태울 수 있다고 한다.

4. 머리 쓰다듬기

연인이 너무 귀엽거나 사랑스러워 어쩔 줄 모를 때 하는 머리 쓰다듬기.

사람의 피부 바로 아래에는 감각을 받아들이는 수용체이자 감정을 생성하는 CT 수용체가 있다. 특히 CT 수용체는 피부에서 털이 난 부위에만 있다. 그래서 머리를 쓰다듬어 주는 행동은 감정을 전달하는데 최적화된 스킨십이다. 실제로 엄마가 아기의 얼굴을 만져주거나 등을 쓰다듬으면 아기의 스트레스 호르몬은 줄어들고 뇌 신경세포는 증가한다는 연구 결과가 있다.

이렇듯 애정이 담긴 가벼운 터치만으로도 애정과 안도감 등 따뜻한 감정을 불러일으킨다.

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



- 시니어 약 전문상담
- 25년 병원 임상경험

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.

제이킴

24시간 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.

전원 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전후관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

재활 치료 서비스

- 물리 치료
- 작업 치료
- 언어와 연하 치료

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 호흡 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료

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