

기적을 만드는 스킨십 효과

스킨십이 아이의 마음을 안정시키는 데 도움이 된다는 사실을 아는 엄마들은 많다. 하지만 뇌 발달에 영향을 미치고 스트레스를 줄여주며 생각을 가르는 역할까지 한다는 것을 알고 있을까? 아이가 어릴 때 놓치지 말아야 할 스킨십, 어떻게 해주면 좋을까?

■ 스킨십은 제2의 뇌, 피부를 자극한다

사람 간의 신체 접촉을 비롯해 어떤 것에 살이 닿을 때 느껴지는 감각 등을 이르는 스킨십은 아이에게 생존을 위한 필수 요소다.



마이애미 신체접촉 연구소는 엄마의 애정 어린 손길로 매일 마사지를 받은 아이는 그렇지 않은 아이보다 체중이 빨리 늘며, 면역력이 증가하고, 정서적으로 안정을 찾고 숙면을 취할 수 있었다고 발표했다. 인슐린 등 호르몬의 분비가 증가해 소화력이 좋아졌으며 아이를 보듬어 만드는 스트레스 호르몬인 코르티솔 분비도 감소하는 효과를 봤다고 한다.

스킨십은 신생아의 심리적 안정 외에도 인지, 정서, 두뇌 발달에도 지속적으로 도움이 된다. 아이의 피부는 제2의 뇌라는 말이 있을 만큼 피부를 통한 촉각 자극은 뇌 발달에 아주 중요하다. 피부 마사지를 받은 아이는 그렇지 않은 아이보다 더 많은 시간 동안 '조용히 깨어 있는 상태'로 있게 된다. 이 상태는 아이가 의사소통을 시도하고, 세상이 주는 정보를 받아들일 수 있는 의식 상태를 말하는 것으로 이 시간 동안 다양한 자극을 받으면 뇌 발달이 이뤄지고 인지 발달을 이루는 것이다.

정서 면에서도 스킨십은 효과적이다. 피부는 뇌와 신경회로로 연결돼 서로 정보를 주고받기 때문에 피부에 느껴지는 아주 약한 자극도 뇌에 잘 전달된다. 피부 자극을 받으면 연결된 신경회로를 통해 사람의 감정을 주

관하는 변연계를 자극하고, 자연스럽게 정서를 안정시킨다. 피부 마사지는 혈액의 흐름에서 스트레스 호르몬인 코르티솔의 순환을 감소시키고 고통을 완화하는 엔돌핀의 생성을 자극해 스트레스를 줄이는 효과도 있다.

■ 행동만이 아닌 마음으로 마사지한다

스킨십이 중요하다고 해서 촉각을 자극하고, 살을 부대끼는 것만이 전부는 아니다. 스킨십을 할 때 딴 생각을 하거나 조용히 마사지하기보다 '사랑해, 건강히 자라렴' 같은 말을 하며 쓰다듬어 준다. 아이가 말할 때는 물론 웅얼이를 하더라도 눈을 마주치며 잘 들어주면 한결 효과가 있다.

촉각은 인간의 감각 중 가장 빠르게 발달하는 감각으로 아이는 촉각을 통해 세상에 대한 정보를 얻는다. 이러한 촉각 자극이 늦어질 경우, 아이는 촉각을 대신할 수 있는 다른 감각, 가령 시각이나 청각이 발달할 때까지 기다려야 한다. 이와 함께 욕구불만 상태에 빠지고, 분노와 폭력을 부추기는 신경망이 불균형하게 발달한다.

사진=shutterstock

Laura Hair 플러튼

로라 헤어

30주년 기념

BIG SALE

- 헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40^{up}
- 남자 헤어컷 \$10^{up}
- 여자 헤어컷 \$12^{up}
- 헤어컷 + 컬러 \$20^{up}
- 헤어컷 + 펌 \$30^{up}
- 컬러 + 트리트먼트* (탈모방지) \$30^{up}
- 특수펌 \$40^{up} (상하고 약한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**

JSK 건축, 플러밍

물 수요 :

Lic #1049049 재해복구 전문업체

제이킴

714.249.5469

www.faithandhopemedical.org

"아무것도 염려하지 말고"
(빌립보서 4:6-7)

오랜 의료봉사의 경험으로 환자의 마음까지 살피는 의사

신창은 내과

Chris C. Shin, MD

이제 다시 **한인 어르신들**을 위해 진료하겠습니다.
30년 의학 경험과 지난 10년간 아시아 오지에서의 의료봉사 경험을 바탕으로 생명을 선물하는 신창은 내과에서 진료 받으세요!

믿을수 있는 최고의 의료진

신창은 내과와 함께하는

서울 메디칼 그룹

서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

찾아오시는 길
91 Fwy
링컨 Lincoln
West Anaheim Medical Center 신창은 내과 건물 204호
오렌지 Orange
비치 Beach Blvd

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 치의학과 재학 중 미국 유학

OPEN 진료 시간 8 AM - 4 PM (월요일 ~ 금요일)

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