



Teen STAR 다섯번째 만남

알아달아

Today is 오늘 여러분은 Good day 인가요?



아니면 Bad day 인가요?



우리는 보통 어떤 방법으로 자신의 감정을 표현하고 있을까요?

표정에 자기의 감정이 그대로 드러나 좋은 마음, 싫은 마음을 숨길 수 없을 때도 있고, 다양한 어휘를 사용하여 내 기분을 표현하기도 할 거예요. 그리고 때로는 감정을 행동에 실어 표현하기도 합니다. 이렇게 감정이라는 것은 다방면으로 드러나기 마련이어서 좀처럼 감추기 어려울 때가 있습니다. 그래서 그



런지 우리 주변에는 감정을 표현해내는 기호가 참 많아졌어요. 특히 바쁘게 돌아가는 현대사회에서 이제 직접 사람을 만나지 않으면서도 훨씬 더 많은 교류를 할 수 있는 장을 우리에게 마련해 주고 있는 인터넷과 문자통신의 발달은 감정을 전달할 수 있게 도와주는 아주 다양한 기호를 만들어내고 있는데, 감정(emotion)이라는 단어와 상징(icon)을 뜻하는 단어의 합성어인 이모티콘(imoticon)이 바로 그것입니다. 그래서 그런지 어떤 이모티콘도 없이 그냥 필요한 문자만 주고받으면 왠지 허전하고, 나의 마음과는 달리 딱딱한 느낌으로 내용이 전달되는 것 같아 괜스레 미안한 마음이 들기도 합니다. 얼굴의 표정을 관장하는 근육은 80종류가 있는데 그것이 각각 무수한 조합을 만들어 무려 7천여 가지의 표정을 짓는다고 하니, 표정을 만들어내는 감정은 또 얼마나 많고 다양할지 상상해보게 됩니다.



그렇다면 이렇게 다양한 감정은 어디에서 생겨나는 것일까요? 기쁨, 슬픔, 우울, 들뜸, 분노... 나열하기조차 벅찰 정도로 많은 감정은 어디에서 어떻게 생겨나는 것일까요? 혹시 뇌? 아니면 마음 깊은한 어느 곳? 또는 관계 안에서 자극을 받아? 과거의 기억을 통해? 또는 내가 처한 상황에 대한 반응으로? 아마 우리는 이렇게 여러 가지 대답을 할 수 있을 거예요. 그런데 몸과 마음을 움직이기 위해 힘을 발휘하고 있는 어떤 화학물질이 우리에게 있다는 것을 여러분은 알고 있나요? 물론 그 힘만으로 우리의 몸과 마음이 움직여지는 것은 아니겠지만, 우리는 그것을 **호르몬**이라고 합니다.

호르몬은 화학물질이지만 우리 몸의 기관들이 서로 반응을 보이도록 우리의 생각과 감정을 전달하는 메신저 역할을 하면서 혈류를 통해 전신의 모든 기관에 운반됩니다. 그래서 우리 몸의 세포는 모든 생각, 우리가 느끼는 모든 감정에 대해서도 그에 상응하는 호르몬을 갖게 되는 것이죠.



예를 들어 우리가 흔히 알고 있는 옥시토신이라는 호르몬은 산모가 아기를 출산할 때가 되면 산모의 뇌(뇌하수체라고 하는 호르몬 주머니)에서 분비되는 데, 그 신호를 받은 자궁은 아기를 세상 밖으로 내보내기 위해 강한 수축을 하게 됩니다. 그리고 출산 뒤 아기에게 젖을 먹일 때에도 이 호르몬에 의해 엄마와 아기 사이에는 아주 강한 유대감이 있게 됩니다. 그런데 이 호르몬은 남녀가 사랑할 때도 작용을 한다는군요. 그래서 두 사람의 사랑이 방해받는 처지에 놓이게 되면 더욱욱 떨어질 수 없을 것 같은 친밀감이 생겨나나 봅니다. 엔도르핀, 도파민, 모르핀이 즐겁고 기쁜, 그리고 고마움과 평온한 마음을 만들어내는 긍정적인 감정과 관련된 호르몬이라면 불안함, 분노, 적개심과 관련된 아드레날린은 근육을 수축시키고 모세혈관을 압박해서 혈액순환이 나빠지게 만들어 마음과 몸은 긴장상태에 있게 됩니다. 우리의 몸과 마음이 아주 긴밀하게 서로 연결되어 있음을 알 수 있겠지요?

자, 그럼 이제 틴스타 시간을 통해 우리가 다루고 있는 성호르몬은 우리에게 어떤 감정변화를 있게 하는지 한번 알아볼까요?

아래의 표는 여성의 호르몬 주기를 나타내고 있는데 내가 만약 여성이라면 평상시에 느꼈던 신체변화와 감정변화가 있었을 거예요. 여러분 자신의 느낌을 적어보기로 해요. 내가 만약 남성이라면 여성의 다양한 감정이 주기 안에서 어떤 변화를 겪게 되는지 관심을 가져보면 좋겠지요?

월경기	여포성숙기	배란기	황체기
난포자극h.	에스트로겐 황체화호르몬	프로게스테론	테스토스테론

핵심증상들

- ① 우울, 절망감
- ② 불안, 긴장
- ③ 급격한 기분 변화
- ④ 화가 남, 짜증, 신경질



기타증상들

- ⑤ 일상 생활에 대한 흥미 감소, 고독감
- ⑥ 집중력 저하
- ⑦ 피로, 무기력증
- ⑧ 과식, 식탐
- ⑨ 수면 장애
- ⑩ 자제력 상실
- ⑪ 유방통, 부종, 두통, 복통, 근육 통증, 허리 통증, 체중 증가 등

일반적으로 여성은 월경 직전에 많은 징후를 갖게 되는데 그 종류는 정말 다양하고 많습니다. 여성은 대체로 민감해지고, 더 나른해지며 쉽게 실망하고 화를 잘 내게 됩니다. 병이 나기도 쉽고 일상생활의 작은 어려움도 이겨낼 수 없는 것처럼 여겨지기도 해요. 그래서 참을성 없는 말이나 행동이 매주기 안에서 반복적으로 표현될 수도 있습니다.

황체호르몬(프로게스테론)이 우세한 시기에는 몸속에 더 많은 수분을 보유하게 되어 몸무게가 더 나가는 체험을 하게 되는데 실제로 좀 더 차분해지고 사색적으로 변하는 자신을 발견할 수 있을 거예요. 한편 에스트로겐이 상승하는 시기에 피부는 깨끗해지고, 윤택해지면서 유난히 예뻐지는 자신을 만나게 될 겁니다. 그럴 때 많은 여성은 어떤 일을 할 기운이 솟아나고, 어려움을 좀 더 쉽게 극복할 수 있게 되고, 명랑하게 되는 것을 경험하게 된답니다. 여성 운동선수들은 이 기간에 최고의 기록을 올린다고도 하는데 여학생들은 혹시 이 기간에 시험 성적이 더 좋지는 않을까요?

게다가 여성호르몬에 의해 분비가 조절되는 신경전달물질인 세로토닌은 여성 호르몬 분비가 일정치 않은 월경 전이나 출산 뒤, 그리고 완경이 될 때 감정 기복이 커지게 하는 작용을 합니다. 세로토닌의 분비가 일정치 않아진 여성은 자신도 모르는 사이에 극도로 예민해지고, 피곤해지면서 별다른 이유 없이 불편한 기분이 들기도 합니다. 하지만 세로토닌은 햇빛을 좋아한다고 하니 햇빛을 받으며 가까운 공원이나 학교 운동장에서 책도 읽고, 친구들과 어울리기도 하면서 나를 평화롭게 하는 것은 결국 자신의 선택과 노력에 달려 있지 않을까요?

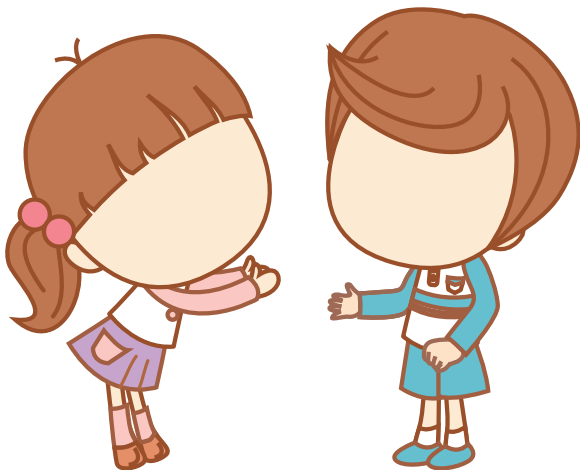
몸에 영향을 주어 생명을 잉태할 수 있는 있게 하는 호르몬이 여성 안에 있는 것처럼 남성에게도 아버지가 되게 하는 호르몬이 있는데, 그것은 바로 안드로젠 호르몬입니다. 혹시 이름이 생소하나요?

그렇다면 테스토스테론이라는 이름의 호르몬은 들어봤을 거예요. 가장 중요한 안드로젠을 우리는 테스토스테론이라고 합니다. 앞의 호르몬 주기표에 있는 것처럼 여성에게도 황체가 끝 부분, 다시 말해 새로운 월경주기가 시작되기 며칠 전에 테스토스테론의 작용이 있습니다. 그 영향 아래 있을 때 여성은 좀 더 행동적으로 변하기도 합니다. 테스토스테론 호르몬은 청소년기에 시작해서 성적충동을 일으키고 남성다움을 보다 더 드러나게

하는 역할을 합니다. 그리고 성적 충동은 성적인 욕구뿐만 아니라 에로틱한 꿈이나 환상에서도 그 힘을 드러낼 수 있습니다. 그런데 우리 모두 기억해야 할 것은 여성과 남성 모두에게 성적인 욕구는 충동과 호기심으로만 다루어질 것이 아닌 한 생명의 엄마와 아빠가 되기 위해 아주 중요한 요소라는 사실입니다. 그런데 특히 성적인 충동이 청소년기에 강하게 나타나는 이유는 아마도 여러분에게 이런 성적인 충동을 어떻게 사용하는 것이 책임감 있는 것인지, 그리고 책임감 있는 행동이 왜 중요한지를 미리 깨닫도록 하기 위한 것은 아닐까요? 인생이라고 하는 커다란 프로젝트를 두고 계획을 세우고 준비하는 아주 소중한 시기를 청소년 여러분이 살아가고 있는 것입니다.

여기에서 한 가지 질문!! 보통 남성이 야한 영상물을 볼 때 외부자극에 대한 반응으로 음경이 발기되었다면 그것은 남성호르몬의 영향으로 일어난 것일까요? 물론 아닙니다. 외부자극에 대한 이런 반응은 대뇌의 피질이 주로 담당하고 있습니다. 테스토스테론 호르몬이 지닌 진정한 남성다움은 어떻게 표현되어야 할까요? 아빠가 될 수 있도록 충분히 도울 자세가 되어 있는 남성은 테스토스테론 호르몬을 여성보다 10배나 지니고 있는데 그렇다면 그들이 지닌 남성다움과 아버지다움을 위해 어떤 선택 그리고 어떤 행동을 해야 할까요?

지금까지 우리는 여러 호르몬을 다루면서 호르몬과 우리의 몸과 마음이 깊이 관계하고 있음을 알게 되었어요. 호르몬 주기 안에서의 신체변화와 감정변화를 인지해 나가는 작업은 단지 '내 몸이니까' 또는 '내 맘이니까' 하고 나만 생각하는 모습에서 이제 몸과 마음의 변화를 기대해보고, 준비하게 하는 지혜로운 여성으로 여러분을 이끌게 될 겁니다. 그리고 남성은 '여자는 다 그래. 이해할 수 없어'라고 하는 대신 책임감 있는 행동과 올바른 시선으로 여성을 이해할 줄 알고 배려할 줄 아는 멋진 남성다움을 지니게 되기를 기대해봅니다. 여러분의 마음을 담아 그림 속 남녀의 얼굴에 표정을 넣어보세요.



Cum 김혜정 베로니카(한국틴스타 교사)