

피의 신비

| 엘리자베스 데이비스 · 데브라 파스칼라-보나로 | 김우중 옮김 |

우리가 출산을 포함한 고통에 맞닥뜨렸을 때 이에 저항하거나 피하지 않고 받아들이는 순간 아드레날린은 가라앉고 엔돌핀이 활성화되어, 고통에서 오르가즘으로 옮겨가는 메커니즘을 보여줍니다(편집자 주).



이제 우리는 임신기의 스트레스가 주는 긍정적 역할을 살펴볼 것이다. 우선 출산이 여성의 삶에서 생물학적으로도, 영적으로도 중요한 이정표라는 사실로부터 시작하자. 원주민들의 표현 중에는 ‘피의 신비’(Blood Mystery)라는 말이 있는데, ‘피의 신비’는 여성의 몸(월경)이 크게 변할 때마다 정신적으로도 새로운 인식과 지혜가 쏟아져 들어온다는 의미를 함축하고 있으며 출산과 더불어 초경과 폐경이 여기에 포함된다. 이 세 가지 경험은 여성의 자궁뿐 아니라 정신까지 변화시킨다. 초경은 소녀를 처녀로 만들고, 출산은 처녀를 엄마로 만들며, 폐경은 엄마를 할머니 또는 지혜로운 대모(代母)로 만든다.

‘피의 신비’는 구체적으로 어떤 작용을 할까? 그 각각의 경험들은 호르몬 작용을 확 갈아엎고 상당한 정서적 불안정을 불러온다. 초경의 경우를 말하자면, 나는 오래전에 열 살 난 딸을 두고 조산사 회의에 참석해야 할 상황에 처했다. 그때 나는 딸에게 생리대를 몇 개 주면서 어떻게 사용하는지를 알려주었다. 그리고 실제로 내가 없는 동안 딸애는 초경을 시작했다. 내가 돌아왔을 때 딸애는 흥분하며 물었다. “엄마, 어떻게 알았어?” 나는 속으로 생각했다. ‘어떻게 모를 수가 있겠니?’ 마치 진통 주기처럼 애정표현과 반항 사이를 오가던 딸애의 변덕이 점점 더 심해지는 것을 보고, 나는 조산사로서 그 애의 초경이 가까워졌음을 직감했던 것이다.

폐경에 관해서는 나 자신을 예로 드는 편이 좋겠다. 나는 폐경을 겪으면서 그것이 내가 예상한 것보다 훨씬 큰 심리적 변화를 일으킨다는 사실을 깨달았다. 나는 꼬박 1년간을 다시 10대 소녀가 된 것처럼 두려움과 분노, 흥분 사이를 오가며 지냈다. 나는 친구들 중에서 가장 빨리 그 ‘변화’를 겪었고 친구들은 어떤 약초가 좋다더라, 어떤 음식이 좋다더라 하는 충고만 늘어놓았다. 결국 나는 절망 속에서 조산사 모

임의 가장 나이 많은 어른에게 이렇게 물었다. “제가 원하는 건 폐경에 대처하는 방법이 아녜요. 저는 이 변화의 의미를 이해하고 싶어요!” 이 사건을 계기로 그 어른을 비롯한 몇몇 여성들이 폐경 자문단을 만들었다. 그리고 그분은 모임의 행사전단에 이렇게 자기 약력을 적었다. “그녀는 50세에 월경을 멈추었다. 폐경이란 문을 열고 들어가 자기 자신을 만났고, 그녀만의 나라에서 여왕이 되었다.” 또 다른 창립자는 이렇게 자신을 소개했다. “그녀는 52세에 월경을 멈추었다. 지방방송을 꺼버리고 자기 내면의 목소리를 듣기 시작했다.” 당시에 내가 원했던 것이 바로 이런 말들이었다!

‘피의 신비’는 초경, 출산, 폐경이라는 극적인 순간뿐 아니라 그 전후의 긴 시기를 전부 포함한다는 사실에 주의하라. 통제 불가능한 호르몬의 변화로 인해 이 시기의 여성들은 절로 야성을 되찾게 된다. 나는 ‘야성’이란 단어를 참 좋아한다. 이 아름다운 단어는 많은 의미 - ‘길들지 않은 / 순수한 / 섞이지 않은 / 희석되지 않은 / 진한 / 거리낌 없는’ - 를 담고 있다. 아래는 ‘피의 신비’ 기간에 나타나는 야성의 특징들이다.

- 감수성의 증가와 고양
- 깊은 상실감과 슬픔
- 분노
- 두려움
- 고독
- 예지 경험
- 세상을 더 넓게 바라보도록 확장된 공간감

커다란 변화는 반드시 그만큼의 스트레스를 수반하는 법이다. 그런 의미에서 임신과 출산은 일종의 ‘긍정적인’ 스트레스라고 할 수 있다. 하지만 그것이 만성화되도록 마냥 방치해서는 안 된다. 이 스트레스가 만성화되는 것을 예방하고, 우리를 성장과 배움으로 이끄는 긍정적 요소로 탈바꿈시키려면 어떻게 해야 할까?

만성적 스트레스의 첫 번째 원인은 정서적 고통의 회피이다. 우리는 상실감과 괴로움을 받아들이는 대신 스트레스를 선택함으로써 아드레날린을 통해 그 감정들을 덮어버리려 한다. 그러나 ‘피의 신비’ 기간에는 이런 수법이 먹히지 않는다. 호르몬 변화로 인해 깊숙한 곳의 감정이 튀어 올라 휘젓고 다니기 때문이다. 많은 여성들이 진실한 말 상대를 찾기 어렵다고 불평하지만 진실로 당신의 가장 중요한 말상대는 바로 당신 자신이다!

부정적 감정들을 분출하기 위해서는 그것을 큰 목소리로 말하거나 글로 적는 등의 작업이 필요하다. 당신의 파트너 또는 다른 주변인의 감정과 자신의 감정을 구분하는 것이야말로 ‘피의 신비’ 기간에 배울 수 있는 최고의 교훈이다. 그럼으로써 당신은 삶의 다음 단계에 필요한 새로운 자아, 새로운 목소리를 얻게 될 것이다.

이런 작업을 할 때는 감정적 고통과 스트레스에 대한 평소 자신의 대처법을 살펴보라. 당신은 힘을 보태줄 동료를 찾아 나서는가? 아니면 혼자 시간을 보내길 원하는가? 당신은 어떤 수단으로 자신을 위로 하길 좋아하는가? 스트레스를 마주한 당신에게 누군가가 저지를 수 있는 최악의 행동은 무엇인가? 반대로 당신에게 가장 도움이 되는 행동은 무엇인가? 임신기는 이런 질문들에 대한 당신의 반응을 가장 깊게 탐색할 수 있는 기회이다. 출산 시에 함께 있을 파트너, 조산사, 도우미 등에게 당신이 찾은 답을 미리 알려두도록 하라.

위의 질문들은 당신이 신체적 고통에 대처하는 방식도 확실하게 밝혀줄 수 있다. 《내면을 따르는 출산》의 저자이자 조산사인 팸 잉글랜드는 통증에 대처하는 자신의 습관적 반응을 확인시켜주는 실험을 고안했는데, 그 방법은 아래와 같다. 조그만 얼음을 손에 쥐고 1분간 있어보라. 그리고 자신의 반응을 관찰하라. 발을 동동 구르든 어찌든 마음 가는 대로 하라. 그리고 한 번 더 실험하는데, 이번에는 자신의 호흡에 주의를 기울여보라. 이 고통이 들숨과 날숨을 어떻게 변화시키는지 살펴보라. 이 두 번의 실험을 통해서 당신은 후자의 경우가 고통을 훨씬 덜 느끼게 해준다는 사실을 발견하게 될 것이다.¹⁾

호흡에 주의를 두는 것 말고 심상화, 긴장 이완, 특정한 움직임 등의 다른 대안을 찾아볼 수도 있다. 출산 시에 도움을 받을 수 있도록 여러 대안을 실험하여 무엇이 가장 당신의 고통을 덜어주는지 확인해보라.

이처럼 저항하지 않고 고통을 받아들일 때 아드레날린은 뒤로 물러나고 엔도르핀이 체내를 순환하면서 안정과 휴식을 가져다주며 우리는 고통을 넘어 오르가슴을 향해 나아갈 수 있다. 출산을 온전히 경험하고 느끼겠다는 의지, 자기 자신에 대한 신뢰와 더불어 이런 준비 작업이야말로 황홀한 출산의 필수요소이다.

쾌감과 통증에 관한 수잔 암스의 글을 읽어보자.

“쾌감과 통증은 뇌의 같은 영역에서 인식된다. 따라서 기쁨과 고통에 대한 민감도는 정비례하고, 불편한 신호를 차단함으로써 행복에 이르고자 하는 시도는 언제나 실패할 수밖에 없다.

1) Pam England and Rob Horowitz, *Birthing From Within* (Albuquerque, N M: Partera Press, 1998) 225.

하지만 뇌는 통증과 쾌감을 동시에 인식하지 못한다. 하나가 두드러지면 다른 하나는 움츠러들기 때문이다. 만약 두려움과 불안함이 신체적 통증을 유발하고 출산 과정을 왜곡시킬 수 있다면, 이는 반대로 산모가 마음을 편안히 다스림으로써 실제로 통증을 감소시킬 수 있다는 뜻도 된다.”²⁾

자연출산의 아버지라고 불리는 그랜틀리 디크 리드는 명저 《두려움 없는 출산》에서 두려움과 통증의 관계를 밝혔다. 그는 이렇게 자문했다. “출산 그 자체가 산모의 정서 상태를 결정짓는 것인가, 아니면 산모의 정서가 출산 과정을 결정짓는 것인가?” 많은 연구 끝에, 그는 “산모의 두려움만큼 자연출산을 휘방하는 것은 없다”는 결론을 내렸다.³⁾

임신기에 자신의 두려움을 마주해보아야만 출산 시에도 그것을 내려놓을 수 있다. 아래의 항목들 중에서 당신을 가장 두렵게 하는 것은 무엇인가?

- 부부관계의 변화
- 가족관계의 변화
- 내가 아기를 잘 기를 수 있을까?
- 내가 아기를 잘 낳을 수 있을까?
- 내가 하루하루의 스트레스를 잘 헤쳐갈 수 있을까?

2) Suzanne Arms, Immaculate Deception II (Berkeley, CA: Celestial Arts, 1994) 128-129.

3) Grantly Dick-Read, MD, Childbirth Without Fear, The Principles and Practice of Natural Childbirth, First Perennial Library Edition (New York, NY: Harper and Row, 1970) 19.

앞서 확인해본 본인의 스트레스 대처방식을 감안할 때, 이 두려움들을 극복하는 최선의 방법은 무엇이겠는가? 다른 사람들이 당신을 어떻게 도와주면 좋겠는가? 이 두려움들이 오히려 자기 자신을 신뢰할 기회를 주고 있다고 생각해볼 순 없겠는가? 그런 신뢰가 생겨나면 고통이 기쁨으로 바뀐다는 사실을 알고 있는가?

물론 이런 내면 작업을 미리 연습해보는 것과 실제 삶 속에서 두려움이 닦혔을 때 실천하는 것은 별개의 문제다. 그러니 연습하고, 연습하고, 또 연습하라! 기회는 날마다 주어진다. 나는 생전 처음 보는 임산부들에게 아무런 죄책감도 없이 쓸데없는 충고나 끔찍한 경험담을 늘어놓는 사람들을 도저히 이해할 수 없다. 당신 또한 당신의 희망과 자신감을 흔들어놓는 비관론자, 불신으로 가득 찬 사람들을 만나게 될 것이다. 그럴 때는 두려움과 의심 앞에서도 평정을 유지하는 자기 자신에게로 주의를 돌리라. 나 자신의 반응을 통해 스스로를 좀더 깊이 이해하라. 걱정거리를 솔직히 표현하는 동시에 그것을 놓아버리는 연습을 하라.(끝)

- 이 글은 '황홀한 출산'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.



저자 | **엘리자베스 데이비스**(Elizabeth Davis) | 그녀는 스테디셀러인 《가슴과 손 : 임신과 출산에 대한 조산사의 길잡이》의 저자이다. 30년 이상 조산사로 활동해왔으며, 여성건강 분야의 전문강사이자 국립조산사협회의 공동창립자이며 미국에서 조산교육 자격을 인가해주는 협회의 대표이기도 하다.

저자 | **데브라 파스칼리-보나로**(Debra Pascali-Bonaro) | 라마즈 출산 전문가, 북미둘라협회(DONA)의 둘라 양성가이며 다큐멘터리 제작자이기도 하다. '엄마와 아기의 권리 찾기' 국제회의의 공동의장이며 출산협회의 이사진을 맡고 있다.

감수 | **정환욱** | 산부인과 전문의로 한양대학교 의과대학을 졸업, 예방의학으로 박사학위를 받고 지난 20년간 성균관대학교 삼성세일병원 교수, 미래와 희망 병원 원장으로서 출산과 부인암의 조

기 진단을 위해 근무하였다. 그러던 중 2007년 한 뉴질랜드 여성의 가정출산을 도우며 자연출산의 의미를 깨닫고 본격적으로 자연출산을 돕는 길로 들어서게 되었다. 현재 메디플라워 산부인과/자연출산센터를 운영하면서 불필요한 의료 개입을 최소화하고 산모와 아기 중심의 탄생을 이루어질 수 있도록 배려하며 출산 문화를 바로잡는 일에 앞장서고 있다.(www.mediflower.co.kr)

역자 | **김우종** | 중앙대학교 심리학과를 졸업하고 공장 정신세계원에 입사했다. 명상 프로그램을 기획하고 《월간 웰빙라이프》를 편집하면서 별별 구도자들을 다 만났지만, 뭐가 뭔지 점점 더 알 수 없게 되어버려 지금은 그저 단순하게만 살자고 다짐한다. 정신세계사에서 단행본을 기획하고 편집하면서 틈틈이 명상 서적들을 번역하고 있다. 옮긴 책으로는 《마음의 불을 꺼라》 《이디스콧》 《코스믹 게임》 《감응력》, 엮은 책으로는 《살다보면 기도밖에는 아무것도 할 수 없는 순간들이 찾아온다》가 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

황홀한 출산

태초의 엄마들은 어떻게 아기를 낳았을까

저자 엘리자베스 데이비스 외 | 역자 김우종 | 감수 정환욱 |
출판사 정신세계사 | 정가 18,000원



잊지 못할 출산을 경험하도록 도와주는 안내서!

『황홀한 출산』은 예비 부모들에게 엄마와 아기를 위해 최고의 출산 방식을 선택할 기회를 제공하는 지침서이다. 이 책은 무통출산에서 나아가 산모가 자연이 준 커다란 희열 속에서 아기를 맞이하는 경험을 뜻하는 ‘쾌감출산(Orgasmic Birth)’에 대해 다루고 있다. 출산을 통해서 가장 큰 행복을 얻는 포괄적 지침을 통해 출산은 육체적, 감정적, 그리고 영적으로 큰 만족감과 감동을 주는 경험임을 보여준다. 임신과 출산이란, 단순히 아기를 낳는 과정이 아닌 한 여성으로서 묵혀둔 아픔을 치유하면서 새로운 힘을 부여받는 통과와 임을 강조하며, 진통을 넘어선 황홀경 속에서 아기를 맞이하도록 이끌어준다.