

## 몸과 마음이 행복해지는 한국식 스웨디시 마사지

# Korean swedish massage

갓난아기가 엄마와의 터치(Touching)를 통해 만족감을 느끼고 정서적으로 안정되어 건강하게 지랄 수 있는 것처럼 터칭은 우리에게 안도감, 따뜻함, 즐거움, 편안함 그리고 새로운 활기를 느끼게 한다. 이런 터칭에서 비롯된 마사지 중에서도 인간의 몸과 마음이 행복해지는 마사지가 있다.

글 | 남태열 교수 에디터 | 문지영 기자

### 촉감의 언어, 스웨디시 마사지

미국의 심리학자 S.M. 조우라드는 20년 동안에 걸친 연구에서 인간이 다른 사람에 의해 접촉되었을 때 자신이 얼마나 소중한 존재인가를 느끼게 되는지를 밝혀내바 있다. 접촉 결핍의 부족은 고립감을 느끼며 인간의 따뜻함을 받아들이지 못한다고 최근 미국의학계에서 발표한 바 있다. 접촉, 즉 마사지는 본능적으로 우리의 감정을 나타내 주며 그것을 '촉감의 언어'라고 부른다. 따라서 접촉을 통하여 우리는 많은 감정을 주고받을 수 있다. 포옹하면서 서로를 위로하고 어루만지는 행위는 인간의 감정을 순화하고 아픔을 멈추게 하며 아픈 팔 다리를 무의식적으로 주무르기도 한다. 이렇게 자연스러운 마사지 형태가 연구되고 발전되어 건강하고 보다 더 행복한 삶을 영위할 수가 있게 하는 스웨디시 마사지라는 형태로 발전하게 된 것이다. 스웨디시 마사지(swedish massage)는 1860년대 책으로 만들어져 1913년 스웨덴의 스톡홀름 왕실연구소(The Royal Gymnastic Central Institute of Stockholm)에서 정부의 권고로 스웨디시 마사지를 정식종목으로 채택하여 발전시키고 체계화하여 영국에