



월경은 나쁜 피?

이유명호/남강한의원장, 대한여한의사회 부회장

대 학가에 이상한 문화행사가 생겼다. 작년에는 '유혈낭자' 올해는 '달때들떠' 라는 이름 —의 월경 축제가 뜨거운 화제를 일으켰다.

서울대, 연세대, 고려대, 이화여대, 서울시립대 연합 문화 행사인 이 축제는 여성들이 겪는 또 하나의 성장으로써 생리현상을 소중한 일상으로 받아들이고 긍정적으로 인정하자는 목적을 가졌다.

열등 의식과 자기 혐오를 불러 일으켜 오던 '월경 은폐' 라는 거부장적 억압 문화를 극복하고 자신 몸의 주인됨을 인정하고 돌보는 행사였다.

그동안은 어떠 했는가. 여성들은 한달에 6~7일 일년이면 80일씩 35년간 2,800일을 생리를 하면서 살아간다. 그러나 대부분의 여성들은 월경에 대해 아이를 낳는 수단으로 어쩔 수 없이 치르는 귀찮은 행사로만 생각 해왔다.

그러면서도 더럽다거나 부끄럽고 들키면 안되는 무조건 감춰야될 사건으로 여겨져 왔다. 사회적 금기도 많아서 생리중인 여자는 부정탄다고 해서 제사 참여는커녕 음식 장만도 못하게 하고 심지어 장맛이 변한다고 장독대 근처에도 못가게 했다.

밥맛을 떨어진다고 식사 중에는 절대로 입에 올려서는 안되는 것은 물론이고 접잡은 자리에선 더군다나 용서 받을 수 없는 단어이다.

몇 년전까지만 해도 생리대는 혐오감(?)을 줄 우려가 있어 TV광고를 할 수 없었다.

그러니 길거리의 여성중 20%는 늘 생리중인데도 아닌 척 은폐를 할 수밖에 없었던 얘기이다.

월경은 자궁으로부터 하는게 아니라 뇌로부터 시작한다. 뇌하수체로부터 배란을 준비하라는 호르몬의 신호가 시작되어 난소는 배란을 맡고 자궁은 새 생명을 받아들여 키울 완벽한 준비로 풍부한 혈관이 내막을 부풀게 한다.

그러다가 임신이 이루어지지 않으면 정성들이 지은 집이 허물어 지듯 내막이 붕괴되어 출혈을 하는 것이다. 그러므로 영화 제목처럼 더럽고 부정적인 쓸데 없는 '나쁜 피'가 빠져 나가는 것이 아니고 소중한 아까운 피를 흘리는 것이다.

그후 다시 배란을 시작하고 내막을 공들여 수리하여 혹시 있을지 모르는 다음 임신을 위해 처음부터 준비하는 공정을 한평생 400번을 반복한다.

이런 위대한 창조적인 의식을 지닌 월경을 여성들이 긍정적으로 생각하고 받아들일 때 더 이상 귀찮고 고통을 주는게 아니라 생명 탄생의 주역으로서 힘과 긍지를 느낄 것이다.

월경은 머리로 생각하고 가슴으로 받아 들이고 온 몸으로 하는 소중한 의식이다.

이로 인해 겪어야 하는 모든 고통과 - 생리통, 불순, 우울감, 긴장, 복통, 두통, 요통 - 불편함은 이제 새롭게 인식해야 한다. 평소애 진통제 한 알로 넘기려 들었다면 이제부터라도 건강하고 힘이 깃드는 시기가 되도록 몸을 보살펴야 한다.

내장의 불기운을 간직한 배꼽은 신이 사는 대궐이란 뜻이 있는데 그만큼 중요한 혈이다.

아랫배의 단전 또한 불기운이고 아래쪽의 두둑한 치골도 불두덩이라 부르지 않던가. 이런 곳을 배꼽을 덮어주는 속옷으로 덮어주고 따뜻한 음식으로 덤벼주어야 어혈도 멎치지 않고 통증도 없이 고르게 생리를 잘 할 수 있다. 요즘 젊은 여성들의 나일론 속옷과 짝끼는 거들 그리고 찬 음료수와 빙과류들은 아랫배와 골반의 혈액 순환을 크게 방해한다.

숙차, 복분자차, 음양곽차, 당귀차 등이 생리통에 좋은 효과가 있고 차게 마시는 수정과를 따끈하게 마시면 생각과 계피의 더운 기운으로 몸도 따뜻해 진다.