

성행위 때마다 드는 의문들 3

옆집은 일주일에 최소 한 번은 한다는데 우리 부부는 왜 한 달에 한 번도 힘들까. 아내가 즐겁다며 비명을 지르는 데 과연 오르가즘을 느끼는 걸까. 많은 사람들이 성행위 때 별 도움이 되지 않는 생각에 빠진다. 문제는 성행위를 할 때는 그 분위기와 성적 흥분에 꼭 빠져야 하는데, 이런 잡념들이 성흥분을 억제하고 분위기를 망친다는 사실이다. 필자는 그동안 성행위에서 흔히 갖는 걱정과 의문점을 남녀를 중심으로 논했었다. 이번 호에는 성행위와 관련된 남녀의 일반적인 궁금증에 대해 알아보려고 한다.



강 동 우
성의학클리닉 원장, 서울의대 임상교수

1. 도대체 몇 번이나 하는 것이 정상인가?

20대는 일주일에 3~4회 하고, 30대는 일주일에 2~3회 한다는 말에 어깨가 축 쳐지고 마는 한국의 불쌍한 남성들. 그런 쓸데없는 기준을 만들어서 어디에 쓸 모양인지 요즘은 무슨 구구단 공식처럼 부부의 정상 성행위 빈도랍시고 제시하는 글들이 인터넷이나 언론 여기저기에 떠돌아 다니는 꼴을 보고 있노라면 전문가의 입장에서는 왜 우리나라는 이리도 겉보기에 민감한지 걱정이 앞선다.

최근의 일부 유명인사들의 학력위조나 유달리 큰 차를 선호하는 보여주고 남과 비교하기식 한국문화도 반성해야 할 대목이 있다. 필자는 진료실이나 사석에서 성행위 빈도가 어느 정도가 정상이냐는 질문을 자주 받는다. 물론 이에 대한 여러 학술적 연구통계를 보면 대략적인 평균치가 나온다. 하지만, 이는 어디까지나 평균적인 개념일 뿐 이를 두고 딱 잘라 20대는 일주일에 몇 번은 해야하고 40대는 몇번을 해야한다는 물처럼 여기는 사람들이 너무 많은 것은 참으로 안타까운 일이다.

즉, 우리 남편은 일주일이 아니라 한달에 한번 하나까 무슨 문제가 있거나 혹시 외도를 하는 것은 아닌가 의심하는 사람을 보면 애처롭기까지 하다. 30대 초반의 젊은 직장인이 매일매일 쏟아지는 일거리와 야근에 파김치가 되어 집에 들어왔는데 어여쁜 아내를 본다고 무조건 성욕이 솟고 넘치는 정력에 섹스에 몰입할 수 있어야한다는 생각은 참으로 단순무식형이다. 사람은 누구나 스트레스를 받고 피로에 지치면 성욕구나 성기능은 위축될 수 있다. 성행위의 빈도와 관련하여 가장 올바른 방향은 일상생활에 지장이 안주는 범위에서 특별한 문제가 없는한 성행위는 일어날 수 있다는 사실이다. 일주일에 몇번 한 달에 몇번 보다는 특별한 피로나 스트레스가 없는 상황에서 수개월간 성행위가 다섯손가락에 꼽을 정도라면 부부관계에 어떤 이유에서든 문제가 있다고 봐야한다.

그렇다면 성행위를 너무 많이 자주 하는 것은 몸에 좋지 못할까? 이 또한 마찬가지로 다소



모호하지만 일상생활의 수행에 문제가 없는 정도라면 그리 문제 될 것이 없다. 지난호에서 접이 불루와 관련해서 밝혔듯이 몸에 해가 된답시고 성행위를 피하는 생각을 하는 사람이 있다면 이런 식의 행태가 문제이지 일상생활에 지장을 주지 않는 정도라면 오히려 성행위는 심신의 건강을 유지하는 좋은 운동이 될 수 있다.



자위할 때는 잘 되고, 다른 상대와는 잘 되는데 배우자 등 특정 상대와 특정 상황에서 안되는 현상은 특히나 심리적인 요소를 반영한다. 그런데, 그날의 컨디션이나 피로도, 심리적 안정도, 임신이나 성병에 대한 두려움, 과음상태, 혼전순결이나 외도 문제에 따른 윤리적 자책감 등에 따라 얼마든지 정상적인 신체상

태에서도 발기나 여성의 흥분 등 성기능은 일시적으로 위축될 수 있다.

이런 상황은 누구에게도 닥칠 수 있고, 이럴 때는 자연스레 ‘오늘 과음을 해서 성기능이 다소 위축되는구나, 다음엔 잘 되겠지.’ 스스로 문제를 풀어나가야 하는데, 한번 안되면 영원히 안될 것이고, 또 안되면 어찌지 하는 수행불안이 실제로 성기능에 많은 영향을 미친다.

성기능에 대한 수행불안은 애초에 그 원인이 심리적인 신체적이든 누구나 한두번 발기나 사정, 여성의 오르가즘 등에 도달하는데 실패하게되면 생길 수 있는 불안이다. 그런데 이런 불안에 대해 스스로를 안심시키지 못하고, 이에 집착하게되면 수행불안에 따른 교감신경의 항진으로 더욱 정상적인 성반응은 힘들어진다.

특히나 성행위는 남녀가 함께 하는 것으로 상대방의 반응과 평가에 신경을 곤두세우다 보면 멀쩡한 신체기능을 가지고도 정상적인 기능은 더 어렵게 된다. 물론 이런 성반응의 실패가 여러 번 반복된다면 이는 명백히 성기능장애에 이미 빠져버린 것으로 성기능의 심리적 문제와 신체적 문제를 모두 다룰 줄 아는 성의학 전문가를 만나 치료받는 것이 옳으나, 한두번 실패에 대해 지나치게 민감해지면 오히려 더 깊은 성기능장애의 늪에 빠질 수 있다는 사실을 명심해야한다. 특히나 일부 발기력이 떨어진 남성들이 원인은 제쳐두고 급한 마음에 발기약으로 일회성 발기를 시키는 경우가 있는데, 이런 식의 즉흥적인 대처만 하다보면 나중엔 발기약이 없으면 발기가 안될 것 같은 심리적 의존에 빠질 위험성이 도사리고 있다는 점을 잊지말길 바란다. 🌈

2. 한번의 실패는 영원한 실패다?

서구사회에서는 동양적인 문화는 기계적이고 실용적인 서구문화에 비해 상당히 심미적인 요소가 있고 심리적인 부분을 중요시 한다는 점을 존중한다. 그런데도 불구하고 성문제에 관해 우리나라는 성교육이 부족한 탓에 성기의 크기나 성행위 시간, 앞서 언급한 횟수 등 단순한 수적 가치와 기계적인 기준에 너무 잣대를 둔다.

더군다나 성기능이나 성생활이란 것이 상당히 심리적인 요소가 강함에도 불구하고, 이런 부분에 대해서는 전혀 인정하지 않고, 오로지 요상한 시술로 성기의 크기나 모양새를 바꾸는 것이 마치 성기능을 강화시키고 부부생활을 위한 최선의 방법인양 엄청난 광고를 쏟아낸다.

그런데 이런 무책임한 광고가 성지식이 부족한 일반인들에게 터무니없는 오해와 착각을 일으키게 한다는 점은 무시되고 있다. 실제로 성기의 모양새를 바꾸는 방법이 성기능을 제대로 개선하는 최선의 방법이라는 논리는 제대로된 성의학 관련 교과서 어디에도 나오지 않는다. 그런데 마치 이런 방법이 최고의 것인양 과장하는 것은 언젠가 책임을 져야할 것이다.

문제는 과거에 비해 성기능장애 등에 대해 기질적인 문제나 신체적인 영향이 많이 밝혀져왔지만, 어디까지나 이는 과거에 비해 좀더 기계적인 이치가 밝혀졌다는 것이지 이를 두고 성기능장애의 대다수가 신체적인 문제인양 확대 해석하는 것은 참으로 금해야 할 문제다. 즉, 성기능장애는 여전히 심리적인 비중이 크다.