

부부관계, 만족하십니까?

LOVE



박광성 교수
전남의대 비뇨기과

10년 전에 상영되어 사회적 반향을 일으켰던 박진표 감독의 “죽어도 좋아”라는 영화는 노인의 성문제를 다뤘다. 영화 개봉 당시에 노인의 성문제에 대한 신선한 충격을 주었던 영화인데 100세 시대를 준비하는 관점에서 보면 노인의 성은 중요한 이슈다. 비뇨기과 외래를 찾는 노인환자 중 소변문제로 약물치료를 하거나 수술을 해야 하는 경우가 많은데 소변을 더 잘나오게 할수록 성기능이 떨어지게 되는 점을 환자에게 설명을 하면 70대의 경우에서도 소변이 불편하더라도 성기능을 유지하고 싶어 할 만큼 노인들도 성기능에 관심이 많다.

그렇지만 성에 대한 관심은 많아도 성에 대한 인식과 만족도는 차이가 있다는 연구결과가 있다. 성에 관한 인식조사의 결과를 보면 우리나라 남성의 89%가 생활에서 섹스가 중요하다고 답했는데 이는 세계 평균인 73%보다 높은 반면, 성생활만족도는 약 9%로 매우 낮은 것으로 조사되었다. 이러한 결과는 성에 대한 관심은 많아도 많은 사람들이 불만족스러운 성생활을 하고 있다는 점을 시사한다.

부부의 성문제에 있어서 남자와 여자는 차이를 보인다. 부부의 성관계 빈도수에 대해 질문을 했을 때 남성의 경우 “1주일에 세 번 밖에 안한다.”로 답을 하는 반면 여성은 “1주일에 세 번이나 해요”라고 답을 한다고 한다. 이러한 차이는 성호르몬으로 설명될 수 있는데 성적욕구에 관련된 성호르몬인 테스토스테론은 남성이 여성보다 10배 정도 높아 성적인 자극에 여성보다 민감하게 반응을 하고 성적으로 더 적극적인 태도를 취하는 이유이기도 하다.

이러한 남성호르몬의 영향으로 남성이라면 20대에 아침에 일어날 때 팬티에 텐트가 쳐져 민망한 경험을 하는 경우가 많다. 아침발기 혹은 조조발기라고 하는데 남성은 정상적으로 잠을 잘 때 3~5회에 걸쳐 일어나는 야간수면발기 현상이 아침에 잠이 깨어서 남아있는 경우이다. 아침발기가 나타나거나 발기능이 정상적으로 이루어지려면 혈관계, 신경계, 그리고 호르몬계가 특별한 이상이 없어야 한다. 나이가 들면서 40대에 뱃살이 생기고 음주, 흡연, 스트레스가 더해지면서 성인병이 생기는 무렵에 아침발기가 없어지고 뜸해지게 된다. 아침발기가 없어졌다면 내 몸에 이상이 생겼는지 점검을 해볼 필요가 있다.

중년남성에서 배가 좀 나와야지 폼이 나고 또한 배가 나온 만큼 인품이 있다고 스스로 위로하는 경우를 볼 수 있는데 허리둘레가 90cm(36인치)가 넘으면 복부비만으로 간주되고 있다. 비만은 고혈압, 동맥경화증, 당뇨병과 같은 대사증후군의 시발점이고 발기부전과 심혈관 위험인자를 공유하고 있다. 발기부전이 나타나고 평균 3년 후에 협심증이나 심근경색증이 올 수 있다는 연구보고가 있는 것을 보면 비만인 경우 아침발기가 소실되거나 발기능이 떨어지면 몇 년 이내에 심장질환이 발병할 수 있음을 미리 경고해주는 신호로 생각할 필요가 있다.

그렇다면 중년남성에서 발기능이 떨어진 경우는 어떻게 해야 할까? 발기능은 심리적인 영향으로 우울증이 있거나 과도한 스트레스를 받는 경우 떨어질 수 있는데 이러한 경우는 우울증을 치료하거나 스트레스의 요인이 없다면 발기능이 회복될 수 있다. 그렇지만 비만이나 대사증후군이 있는 경우는 이러한 근본적인 원인이 해결되어야 발기부전의 진행을 막을 수 있다.

비뇨기과에서는 발기부전의 1차 치료방법으로 경구용 발기부전 치료제를 처방하게 되는데 치료의 목표는 성생활을 가능하게 하는 것이다. 약물치료를 하면서 발기부전을 일으킨 원인을 찾아 치료를 하거나 금연, 체중조절 등의 생활습관 개선이 필요하다. 운동요법의 경우 1주일에 3일 이상 하루에 30분 이상 빠르게 걷거나 가벼운 조깅을 권한다. 50대 이상이 비만인 경우 체지방의 증가와 함께 근육량이 감소하기 때문에 근력운동을 추가로 해주는 것이 좋고 저지방 고단백질 섭취와 채소, 과일을 권한다.

끝으로 발기부전은 남성 혼자만의 문제가 아니라 배우자에게도 영향을 미치기 때문에 부부의 질환으로 생각하고 적극적인 예방과 치료가 필요하다고 생각한다.

