


이혼 이야기
Divorce story

03
MARCH
2011

유외숙 소장의 섹스클리닉

섹스, 못하는 거니 안하는거니?

섹스리스, 긍정적 기대와 개방성 강화로 소통하려는 노력이 필요

지난 호에서 예고한 대로 이번 달에는 섹스리스를 다룬다. 편집부에 전달된 사연들과 인터넷 카페 등에 익명으로 실린 사례들을 통해서 본 결과 생각보다 섹스리스 문제는 심각했다. 결혼 10년차 이상 되는 부부들의 섹스리스가 많았고, 그보다 더 젊은 5년차 이하 커플들의 섹스리스도 예상 외로 많았다. 인터넷 카페 등을 통해 본 사례들은 주로 섹스리스로 고민하는 분들의 하소연과 그에 대한 위로의 댓글들이 주를 이루고 있었다. 누구는 하자고 너무 덤벼들어서 걱정이라는데 너무 안 해서 부부생활의 위기까지 겪고 있는 사연들을 보면 안타까움을 금할 수 없다. 결론부터 얘기하면 섹스리스는 단순히 성능 저하의 문제가 아니라 부부간의 소통의 문제고, 따라서 그냥 방치할 문제가 아니다. 섹스리스로 고민하고 있는 대표적인 사례 세가지를 소개하고 유외숙 소장의 조언을 들어본다.

사례 1. 남편과의 섹스리스로 '이혼까지 결심하게 된 여성 A 씨 (결혼 11년차 40대 초반)

남편과 9년째 관계를 하지 않았다. 결혼 2년 만에 아이를 갖게 됐을 때 관계를 끊은 후 줄곧 섹스리스다. 문제는 나만 섹스리스고 남편은 밖에서 지속적으로 섹스를 해 오고 있다는 사실이다. 아이 출산 후 우연히 남편이 업소에 갔다 온 사실을 알게 됐고 심하게 말다툼을 했다. 임신과 출산을 겪으며 몸도 마음도 피폐해지고 지쳐있는데 남편이란 작자는 밖에서 엉뚱한 짓을 하고 돌아다니고 있으니 참을 수 없을 만큼 화가 치밀어 올랐다. 그 때만 해도 남편은 싹싹 빌면서 용서를 구했다. 그러나 집안에서는 여전히 섹스리스가 지속됐다. 늘상 피곤하다고 하며 남편은 관계 자체를 시도하지 않았다. 남편과 대화도 시도해 보고 부끄러움을 무릅쓰고 기구를 이용하는 등 다양한 시도를 해 보자는 제안도 해 봤지만 남편은 '다른 부부도 다 그렇게 산다'며 무시하기 일쑤. 그러면서도 남편은 밖에서 혼자 할 거 다 하고 돌아다닌다. 심증은 있었지만 물증은 없었다. 그런데 이번에 남편이 어떤 여자와 본격적인 연애를 시작했다는 사실을 알고 이혼을 결심했다. 남편이 더 이상 가정에 충실할 생각이 없고 이대로 영원히 섹스리스로 지내야 한다는 생각이 꿈쩍해서 내린 결론이다. 9년 동안 배우자를 방치한 남편에게 법정 소송이 가능한지 정확한 것은 모르지만 현재 남편의 외도 행각의 증거를 확보하고 소송까지 불사할 각오를 하고 있다.

사례 2. 남편과 이혼 후 아예 이성에 대한 흥미를 잃어버린 여성 B 씨 (30대 중반)

남편과 결혼 후 3년여 동안 섹스리스였다. 남편은 의무적으로라도 관계를 원했지만 어느 순간부터 무미건조한 섹스가 싫었고 어떤 때는 술에 취해 침대로 들어오는 남편이 불결하기까지 했다. 섹스리스가 아니라 시댁 문제와 다른 성격 차이로 협의상 이혼을 한 후 돌싱 생활 2년째에 접어들고 있는데 현재도 섹스에 관해 아무런 흥미가 없다. 다른 남자를 만날 생각도 없고 이러다가 영원히 섹스에 무관심한 채 살아가게 되는 것인지도 사실 걱정이 된다. 나에게 뭔가 심각한 장애가 있을지도 모른다는 생각에 은근히 불안한다.

사례 3. 섹스리스를 극복하려고 노력하지만 계속 실패하고 있다는 남성 C 씨 (40대 중반)

아내와 각 방을 쓴 지 2년이 다 되간다. 당연히 관계도 하지 않고 있다. 하지만 발기부전도 아니고 성 기능에는 문제가 없다. 간혹 술자리에서 이어지는 유흥업소에서 여자들과 관계를 하곤 한다. 아내에게는 미안한 마음이 든다. 아내가 관계를 시도하려고 분위기를 잡으면 더 위축이 되는 나 자신을 보고 더 미안하다. 이러다가 아내의 사위 소리가 무서워진다는 우스개소리가 현실이 될까 봐 두렵다. 어쩌다가 마음을 먹고 아내의 방으로 가면, 그 때는 또

아내가 마음이 없다고 거절한다. 친한 친구들과 상의를 해 봤는데 남자들의 속성 상 밖에서 강한 성적 자극을 받게 되면 아내와의 맛있는 섹스에는 흥미가 없어지는 게 사실이라며 위로만 해줄 뿐

확실한 해결책은 얻을 수 없다. 아내를 사랑하지 않는 것도 아니고 내가 섹스를 싫어하는 것도 아닌데 자꾸 이런 생활이 지속되다가는 정말 이혼이라도 당하게 되는 게 아닌지 두렵다.

성 생활이 없는 결혼을 어떻게 끌고 갈 것인가? 마치 문제가 없는 것처럼 지내보기도 하지만 남녀 모두 신경은 늘 쓰인다는 얘기가 있다. 결혼의 갈등을 호소하면서 자주 언급되는 단어가 Sexless이기도 하다. Sexless라는 말은 현재 두 사람의 관계에 점검할 것이 있다는 의미를 내포한다. 이를 크게 두 가지로 나누어보면, 성 생활이 없는 것 그 자체가 부부문제의 원인이 되는 커플이 있는가 하면, 둘의 관계가 악화되어버려 그 결과의 한 증상으로 나타나는 sexless이다. 그것이 원인이든 증상이든 간에 그냥 방치할 문제는 분명 아니다.

Sexless가 왜 문제가 되는지를 보자. 결혼 안에서 성 생활은 단순한 몸의 만족 그 이상인데, 중요한 타자(남편, 아내)앞에서 자신의 존재감을 구체적으로 경험할 수 있게 하고, 결속을 만들어내어 안전감을 확보한다는 의미가 아주 크다. 부부가 서로 잘 기능하는 관계에서는 성이 결혼 생활의 활력과 만족을 주는데 15%~20%정도 역할을 하지만, 성생활이 없거나 성적장애를 가지고 있는 부부에게는 이 문제가 결혼 생활의 친밀감과 활력을 빼앗아 가는데 무려 50%~70% 정도의 강력한 영향을 미친다. 특히 결혼 초 3년 이내에 sex의 빈도가 낮거나 없으면 결속단계에 문제가 발생하게 된다.

결혼을 건강하고 안전하게 유지하기 위해서는 많은 노력들이 필요하며 성도 당연히 이 안에 포함되어야만 한다. 위의 사례에서 보듯이 A씨는 30대부터 성생활을 지속적으로 회피하는 남편의 문제를 성욕구가 아예 없는 사람으로 인지해버리는 것이 아니라 왜? 라는 질문을 좀 더 일찍 치열하게 할 수만 있었어도 방법을 찾지 않았을까? B씨는 이전의 결혼생활에서 성과 관련된 경험이 기대나 만족을 주는 쾌보다는 불쾌의 경험이 더 많았다면, 그 과정에서 자신의 욕구는 포기될 수밖에 없었을 것이다. 여성들은 자신의 억제된 욕구를 욕구저하로 표현하기도 하는데 기대 없이 어떻게 욕구가 생기겠는가? C씨는 부인과의 성생활이 편안하고 즐거운 것이 아니라 부담이 되는 일이나 노동이 된 것 같다. 남편이 재미나 자유로움에 대한 성적기대를 접고 의무로만 관계를 한다

면, 부인 또한 그런 성은 거절하고 싶을 것이다. 지금이 바로 부부 관계의 power문제나 소통의 문제를 점검해볼 지점일 것이다.

Sexless로 가게 되는 원인은 무엇인가? 개인이나 커플이 가지고 있는 억제 요소들 때문인데 이로 인해 관계가 악화될 가능성은 매우 크다. 이것은 본인에게는 압박감을 주고 파트너에게는 통제능력을 제한하여 좌절감을 경험하게 한다. 억제요소가 무엇이든 간에 꼭 해결해나가야 할 주제로 받아들이고 적극성을 보이는 것이 가장 좋은 출발이 될 거다. 욕구와 만족은 Sexuality의 핵심이며 욕구의 가장 중요한 요소는 긍정적인 기대와 개방성의 강화다. 성적 기대들을 파괴하는 숨겨진 의제들은 수치심, 죄책감, 실패에 대한 두려움, 통증들이며, 이것들은 잠재적인 폭발성을 가지고 있기 때문에 문제가 더 확대되기 전에 해결하려고 노력을 해보자.

Sexless의 고리를 끊기 위한 전략으로 몇 가지를 제안해보자면, 첫째, 친밀감 회복하기-터칭(touching)은 친밀감을 만드는 중요한 요소다. 이를 통해 즐거움을 주고받는 기회를 자주 만들어가자. 둘째, 비난을 멈추기-비난은 파트너의 새로운 동기부여를 무력하게 만든다. 셋째, 수치심을 제거하기-성과 관련된 미해결과제 중에서 수치심(shame)은 심리적 안녕과 관계의 적극성을 방해하고 자기 몸을 편안하게 받아들이지 못하게 만들기 때문이다. 넷째, 주체자와 참여자 되기-남녀 모두 성 생활에 주체적으로 참여해서 자신의 만족을 스스로 이끌 수 있도록 하기. 다섯째, 성에 대한 범주를 확장시키기- 모든 sex가 삽입성교로 귀결되어야 하는 것은 아니다. 서로 할 수 있는 만큼만 하는 것을 수용하고 즐기기.

부부는 신뢰와 존중과 배려와 사랑을 사소한 몸짓으로부터 확인한다. 이것은 자신에 대한 안도감과 파트너에 대한 배려로 다시 되돌아가는 순환고리를 만드는데 혹 성문제가 방해를 하고 있는 것은 아닌지 다시 살펴보자. 부부들이여, 지금 해야 할 일은, 혹시 자신이 파트너에 대한 섭섭함 때문에 할 수 있는 일조차도 안하고 있는 것은 없는지 살펴보기를 바란다. 우리 모두 뭐 그리 대단한 것을 바라고 있는 것은 아니지 않나? 그이도 그럴 것이다.

상담21 성건강연구소 유외숙 소장 (www.sangdam21.com)