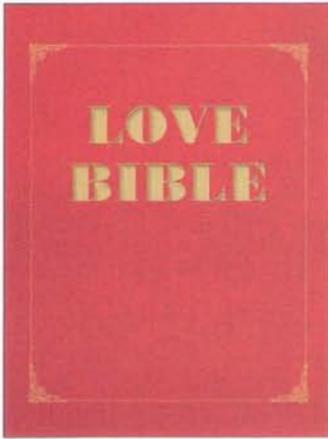


대한민국 부부들을 위한 '실용 사랑법'



419

- 420** 이 부부가 사는 법
다일공동체 대표
최일도 목사·수녀 출신 김연수 시인 부부
부부라는 이름으로 함께 걸어온
구도의 세월
- 426** EBS-TV '부부가 달라졌어요'와 함께하는
부부 트리플 해법 찾기
'대화 없는 부부의 소리 없는 전쟁' 편에
출연한 김동인·전영실 부부
- 428** Family Solution
'레이디경향' 부부 문제 상담소 시즌2
- 432** 로맨틱 무드를 위한 러브러브 팁
무더위와 스트레스에도
보송보송한 사랑을 지켜주는
여름밤의 칵테일
- 434** 부부 사랑 키워주는 커플 체조 ⑤
조태상·심선미 부부의
'달콤한 운동' 프로젝트
당신과 눈맞춤
- 438** '내밀한' 부부의 고민을 나누는
LADY's S클리닉

2012. 06 레이디경향 Contents

부부간의 육체적인 관계는 정신적인 사랑 못지않게 두 사람의 사랑을 키워가는 데 매우 중요한 부분을 차지합니다. 그런데 원만한 부부관계가 이뤄지지 않아 밤마다 베갯잇을 적시는 분들이 있습니다. 마음은 답답한데 가족이나 친구들에게 털어놓을 수는 없고, 무턱대고 인터넷에 글을 올리자니 구체적이고 정확한 전문가의 맞춤형 답변을 얻기 어려울 것 같아 혼자 끙끙대는 거지요. 매번 애독자엽서에 깨알같이 적어 보내주시는 독자 여러분의 섹스에 대한 고충을 읽다 보니 이대로 지나칠 수만은 없다는 생각이 들어 연재 코너를 마련했습니다. 부부들의 아름다운 밤을 위한 솔직한 공간, S클리닉입니다.

‘내밀한’ 부부의 고민을 나누는

LADY'S SEX 클리닉

Q 남편이 후배위를 무척 좋아해요

30대 주부입니다. 저희 남편이 특정 체위를 무척 좋아해요. 바로 후배위입니다. 문제는 저는 그 체위가 무척이나 싫다는 겁니다. 저는 후배위로 관계를 하고 나면, 배가 아프고 몸에 힘이 잔뜩 들어가서 전혀 좋은 느낌을 받을 수가 없어요. 그런데 남편은 정상위나 여성상위는 아예 하지 않으려고 하고, 후배위를 할 때만 좋은 느낌을 받을 수 있다는 겁니다. 저도 관계를 하는 게 불편하니까 거부할 하다가도 가끔씩은 응해주기는 합니다. 제가 배가 땅기고 아파서 싫어하는 걸 남편은 이해를 못하겠다고 하네요. 모든 사람들이 자연스럽게 할 수 있는 체위인데, 왜 그러나는 거죠. 이 문제 때문에 부부관계를 할 때마나 남편과 늘 옥신각신하는데, 저에게 무슨 문제가 있는 걸까요? 남편은 왜 후배위만 좋아하는 걸까요? (전미연·가명·경기 포천시)

[이윤수 원장의 솔루션] 일단, 전미연씨는 전혀 문제가 없습니다. 남편에게 "통증 때문에 정말 힘들다. 삽입을 너무 깊숙이 하지 말든가 다른 체위를 연구해보자"라고 이야기해보는 것이 좋겠습니다. 남성들은 상대가 싫어하니까 더해보려는 심리가 있답니다. 후배위를 강요한다면 싫다고 하기보다는 오히려 "다른 체위는 없느냐"라고 해보세요. 그리고 "나는 어떤 체위가 가장 흥분이 잘 되더라"라고 말하세요. 그러면 남편은 자신의 능력을 보여주고 싶어 싫다는 체위를 강요하기보단 상대가 좋다고 말하는 체위를 시도하려 할 것입니다. 사실 다양한 성행위 체위는 보다 나은 성생활을 즐길 수 있도록 도와주기 위한 것입니다.

우리나라에서는 성에 대해 말하는 것을 금기하다 보니 체위에 대해 말하는 것을 꺼리는 경향이 있습니다. 그러나 조선 후기 화가 신윤복의 춘화도에도 몇 가지 체위가 나옵니다. 가까운 일본이나 중국의 춘화도에도 다양한 체위들이 등장합니다. 유명한 인도의 '카마수트라'는 해탈의 경지에 이르는 길로 다양한 체위를 제시했으며 중국의 '황제내경', 아랍의 '비밀의 정원' 등에는 수십 가지에서 수백 가지에 이르는 다양한 체위에 대한 기록이 있습니다. 여성이 누워 있고 남성이 위에 있는 정상체위는 영어로 '선교사 체위(Missionary Position)', 반대로 여성이 위에 있는 여성상위는 '목동 소녀 체위(Cowgirl Position)', 남성이 뒤에서 하는 후배위는 '견공 체위(Doggy Position)', 측면위는 '숟가락 체위(Spoons Position)'라고 부르며 이들 기본적인 체위 안에는 수많은 '변종 체위'들이 존재합니다.

체위 중에는 여성의 질 입구에 있는 'G스팟'을 가장 잘 자극하는 자세도 있습니다. 여성상위는 여성이 능동적인 형태로 자신의 성적 포인트를 쉽게 자극할 수 있다는 장점이 있습니다. 후배위는 여성의 깊은 곳을 쉽게 자극할 수 있어 선호하기도 하나 반대로 일부 여성은 너무 깊은 자극에 고통을 느껴 기피하기도 합니다. 삽입이 깊게 이루어지다 보니 자궁에 닿게 되어 통증을 느끼게 되는 것입니다. 가장 편안하고 보편화된 자세는 단연 정상체위인 선교사 체위입니다.

Q 다섯 살 된 딸아이에게 부부관계 하는 장면을 들켰어요

얼마 전 부부관계를 하다가 심전감수했어요. 딸아이가 저희의 부부관계를 목격했거든요. 저희 부부가 한창 관계 중이라 아이가 방에 들어온 줄도 몰랐어요. 아이가 "엄마 아빠 뭐 해?"라고 묻는데, 당황스러워서 혼났습니다. "지금 레슬링 하는 중이야"라고 둘러댔더니 그러냐고 하면서 넘어가더군요. 문제는 그 뒤로 저희가 부부관계 할 생각을 전혀 못한다는 겁니다. 남편이나 저나 무척 당황하고 놀랐거든요. 아이가 잠을 자고 있어서 서로 먼저 "하자"라는 말도 꺼내지 못해요. 정작 아이는 아무렇지도 않은 듯하는데, 저희가 더 큰 충격을 받았나 봐요. 어떻게 해야 이 충격에서 벗어날 수 있을까요? (김현선·가명·경기 성남시)

[유외숙 소장의 솔루션] 자녀들에게 성관계 장면이 노출됐을 때 대부분 허둥지둥하느라 아이에게 이야기할 중요한 타이밍을 놓치는 경우가 많습니다. 우선 어린아이가 생애 처음으로 성에 노출된 장면이라면, 그 아이가 어떻게 받아들이는지부터 살펴봐야 합니다. 말은 안 하지만 충격을 받았을 수도 혹은 성에 대한 호기심이 증폭될 수도 있습니다. 발달 과정에서 보면 다섯 살 아이는 성에 대한 호기심을 가지기 시작하는 나이입니다. "뭐 해?"라고 질문한다는 것은 호기심을 드러내는 것이 아직은 불편하지 않다는 것이기에 "아빠 엄마가 사랑을 하고 있었다"라고 말해주는 것이 나을 뻔했습니다. 아이들이 엄마 아빠가 사랑하는 사이란 것을 아는 것은 좋은 자선이 되지요. 성관계가 아이들의 눈으로 보면 아빠가 엄마를 괴롭히는 것으로 보일 수도 있어서 불안을 경험하기도 합니다.

또 한 가지, 부부의 사적인 영역인 성관계 장면이 보호되지 못하고 노출된다는 것은 어른에게도 공포입니다. 심리적인 불안이 성적 욕구에 영향을 주기도 하고 섹스 과정에서 몰입을 방해하기도 합니다. 안전한 성생활을 위한 공간과 시간을 확보하기 위해 규칙이 좀 필요하겠지요. 첫째, 자녀에게도 부부에게도 안전한 시간대를 찾아보세요. 둘째, 가족이지만 사적인 것이 보호되어야 할 때가 있다는 것을 아이에게 교육할 시점입니다. 부모와 자녀 간에도 각자의 방문이 닫혀 있을 때는 노크를 해야 하며 그 이유에 대해 아이의 눈높이에서 설명해주세요. 잘못된 것은 성관계를 한 것이 아니라 안전에 대한 생각을 미처 하지 못한 것이겠지요.

S클리닉 카운슬러



이윤수 원장(53)

중앙대학교 의과대학, 연세대학교 의과대학원 석사&박사를 취득한 성과학 전문가로, 미국비뇨기과학회 회원과 국제남성의학회 회원이다. 현재 명동 이윤수 조성완 비뇨기과(www.pentec.co.kr) 원장, 사단법인 한국성과학연구소 소장, 사단법인 한국발달장애인가족연구소 이사장, 노인장기요양보험 등급 판정위원회(중구지사) 위원장, 서울가정법원 조정위원협의회 회장, 경향신문 자문위원, 이화대학병원 외래교수, 연세대학병원 외래교수로 활동 중이다.



유외숙 소장(62)

서울대학교 가정학 학사, 가톨릭대학교 심리상담대학원 상담학 석사, 서울여대 특수

치료전문대학원 심리치료학 박사학위(여성 건강 및 성상담 전공)를 받은 성상담 전문가다. 또 한국심리학회 상담 및 심리치료학회 정회원, 대한성학회 감사로 상담심리 전문가 1급, 부부 및 가족상담 전문가 자격증을 가지고 있다. 현재 서울여대 특수치료전문대학원 겸임교수, 상담21 성건강연구소(www.sangdam21.com) 소장, 가톨릭대 심리상담대학원 외래교수로 활동 중이다.

남편의 외도 후 성관계를 거부하게 됩니다

몇 년 전, 남편이 외도를 한 적이 있습니다. 당시에 제가 둘째를 임신 중이었는데 충격이 무척이나 컸어요. 그런데 배 속의 아이한테 나쁜 영향이 미칠까 봐 남편에게 큰소리 한번 못 치고 그냥 넘어갔습니다. 시간이 흐르니까 무더져서 지금은 서로 아무렇지도 않은 듯 잘 살고 있습니다. 그러나 가끔씩 불쑥 치밀어 오르는 화를 참을 수 없을 때가 있습니다. 특히 밤에 잠자리를 요구할 때 더욱 그렇습니다. 평소에는 남편에 대해 별다른 감정이 없다가 남편이 부부관계를 요구하면 강하게 거부하게 됩니다. 앞으로 부부관계를 할 때마다 계속 이렇게 화가 치밀어 오른다면 같이 살 수 없을 것 같다는 생각도 듭니다. 어떻게 해야 할까요? (박연아·가명·충북 충주시)

[유외숙 소장의 솔루션] 임신 중의 외도는 신뢰 문제와 함께 아내에 대한 배려의 문제까지 포함된 엄청난 폭탄입니다. 그 폭탄으로 상처받은 마음을 드러내고, 그 사람을 통해 치유받아도 모자란 상태에서 마음을 표현하지도 못했더니 속으로 꿀을 수밖에는요. 심리적인 상처는 덮는 것이 가장 나쁩니다. 덮는다는 것은 회피를 뜻하죠. 문제를 해결하는 과정에서 겪어야 할 '불안'과 '긴장'을 피하기 위해 쓰는 전략입니다. 그러나 해결되지 않은 분노의 감정은 사소한 방아쇠(Trigger)라도 있으면 폭발하게 되어 있습니다.

분노는 '나한테 절대 일어나지 말아야 되는 일이 일어났을 때' 올라오는 감정입니다. 지금이라도 남편에게 그 일에 대해 이야기를 해야 합니다. 그것은 남편에게도 필요한 일일 수 있습니다. 남편은 해결된 문제로 잘못 인식하고 있거나, 박연아씨가 외도 문제에 너그러운 기준을 가지고 있다고 오해할지도 모르죠. 또 현재의 반응들을 '과하다'라고 오해할 가능성도 높지요. 박연아씨가 섹스를 회피하는 이유가 무엇인지 알아야 남편도 할 수 있는 일을 찾으려고 할 겁니다.

성관계는 '성'과 '관계'가 합쳐진 것이지요. 성을 건강하게 다루려면 관계를 건강하게 맺을 수 있는 것도 포함되어야만 합니다. 관계에서 중요한 기술은 건강한 의사소통입니다. 부부들 중에는 'Yes'를 'No'라고 말하거나 'No'를 'Yes'라고 말하는 애매모호한 소통을 하면서 문제를 키우는 경우가 많습니다. 섹스를 하고 싶지 않은 상태에서 파트너의 성적 요구를 받으면 당신은 어떻게 하나요? 혹시 'No'라고 말하면 분위기가 냉랭해지거나, 화를 내거나, 다시는 섹스를 안 하겠다고 협박(혹은 폭력)하지는 않을지 걱정되나요? 이런 문제 때문에 섹스가 싫어도 'Yes' 하고 관계를 하면 어떤 일이 생길까요? 나의 상태에 둔감한 그 사람에게 섭섭함이 밀려오고, 싫다고 말하지 못하는 자신의 처지가 초라해지고, 자신을 그렇게 만든 상대방에게 분노의 감정이 올라오며 모멸감을 겪게 되겠지요. 그리고 지금 당장은 아니라도 나중에 다른 상황에서 꼭 되돌려주게 되지요. 이것을 '수동 공격'이라고도 합니다. 이런 방식은 근본적인 문제는 해결되지 않은 채 서로 희생자를 만드는 꼴이 되니 아무에게도 득이 되지 않습니다. 쉬운 선택이 가장 나쁜 선택이 된다는 것을 명심하고 어렵지만 도전해보세요. 의외의 결과들이 생길 겁니다.



남편과 간단한 스킨십도 하고 싶지 않아요

아이 셋을 키우고 있는 40대 주부입니다. 결혼 후, 저는 육아에 집중하느라 남편의 부부관계 요구에 응할 마음의 여유와 체력이 전혀 없었습니다. 제 생활에서 우선순위는 언제나 아이들이었기 때문에 남편의 잠자리 요구에 늘 시큰둥했어요. 그렇게 자연스럽게 부부관계를 안 하게 됐고, 지금은 거의 하지 않습니다. 남편에게는 미안하지만, 남편의 기분을 맞춰주고 싶은 마음이 생기지 않아요. 이제는 남편이 손만 잡아도 싫고 가까이 다가오는 게 두려울 정도예요. 앞으로도 계속 같이 살아야 할 사람인데 가벼운 스킨십도 하기 싫다고 느껴지다니, 정말 고민입니다. (김경희·가명·경기 용인시)



[유외숙 소장의 솔루션] 성관계에는 삽입 성교뿐만 아니라 손잡기, 포옹, 키스, 애무, 오럴 섹스도 포함되죠. 부부 사이에 사소한 접촉조차 하기 싫다면 생각보다 심각한 상태가 된 것은 아닌지 걱정됩니다. 일반적으로 섹스리스 커플을 치료할 때 두 부류로 나눠서 접근을 합니다. 첫 번째는 부부 사이에 성적 부적응으로 인한 어려움이 초반부터 있었으며, 이 해결되지 않은 성 문제가 다른 문제로 확대해 관계까지 악화된 경우인데, 이때는 문제의 원인을 성으로 봅니다. 두 번째는 성관계는 문제가 없었는데, 일상의 스트레스로 부부관계가 악화되어 섹스까지 하지 않게 된 경우이지요. 이 경우라면 섹스는 문제의 원인의 아니라 관계 악화의 증상일 뿐입니다. 섹스가 문제의 '원인'인지 '결과'인지에 따른 접근은 달라야 합니다. 위의 질문에서 결혼 초반의 성관계에 대한 정보가 없기에 자세한 접근은 어렵습니다. 분명한 것은 현재 남편과의 가벼운 접촉이나 성관계에서 부인이 기대할 것은 없고, 다만 남편을 위해 참고 해주는 섹스는 더 이상 하지 않고 싶다는 마음은 알 것 같습니다.

그렇다면 성적 욕구가 없다고 말하는 김경희씨는 정말 욕구가 없을까요? 보통 사람들에게 충족되지 않는 욕구는 좌절과 분노만을 느끼게 하기에 차라리 억제하고 포기하는 것이 더 수월할지도 모릅니다. 그래서 많은 여성들이 억제된 성적 욕구에 대해 “욕구가 없다”라고 말하곤 합니다. 그러고는 욕구가 사라진 다른 이유들을 끊임없이 찾으면서 자신을 설득하고 정당성을 확보하려고 하지요. 아이들, 돈, 건강, 시댁, 직장 문제 등으로 말입니다. 의식적이든 무의식적이든 간에 성적 욕구들을 포기하면서 살고 싶은 사람은 없습니다. 다만 얻을 수 없다고 생각하기에 포기할 뿐이지요. 혹시 김경희씨도 그렇지는 않은지 살펴보세요.

또 한 가지, 잊지 말아야 할 것은 사람은 누구나 쾌(快)를 많이 경험하고 싶어 한다는 점입니다. 성과 관련된 쾌의 종류들은 몸의 쾌인 쾌감(타스함, 부드러움, 떨림, 촉촉함, 강렬함-오르가슴)과 함께 중요한 것들이지요. 사람은 성관계 과정에서 파트너의 반응을 통해 자신이 얼마나 쾌찬한 사람인가를 경험하게 됩니다. 상대가 나를 좋아한다고, 사랑한다고, 배려한다고, 존중한다고, 믿어준다고 생각하면서 느끼는 정서적인 다양한 쾌의 충족은 남녀가 다르지 않습니다. 그래서 성관계를 거부하는 아내들의 태도에 남편들도 많은 상처를 받게 됩니다. 다만, 자신의 방식으로 스스로를 보호하고 있을 뿐이죠. 김경희씨의 남편도 그렇지는 않은지 생각해보셨으면 합니다.

마지막으로, 헤어질 생각이 아니라면 두 사람은 이 문제를 두려워하지 말고 드러내놓고 해결 방법을 찾아야 합니다. 40대는 남은 미래를 위해 준비하는 시기입니다. 만약 김경희씨가 자신의 미래에 타스함과 안전함이 확보되길 원한다면, 그에 대한 가장 확실한 투자 중 하나는 부부간의 성을 건강하게 다룰 줄 알아야 한다는 것을 잊지 마세요. 지금부터라도 서로의 욕구를 드러내놓고 조율해서 만족도를 키워가도록 하세요. 만족이 적다고 0보다 못하다고 말하지는 마세요. 0보다는 10이 낫고 20, 30은 굉장히 의미 있는 숫자입니다. 그것은 정말 하면 50, 70이 될 수도 있으니까요. 혹 100 이상이 될지도 모르죠. 성 역시 일상의 다른 문제를 다루는 방식으로 접근하면 됩니다. 전문가의 도움이 필요하면 받을 수도 있겠지요.

“자신의 미래에 타스함과 안전함이 확보되길 원한다면, 그에 대한 가장 확실한 투자 중 하나는 부부간의 성을 건강하게 다룰 줄 알아야 한다는 것을 잊지 마세요. 지금부터라도 서로의 욕구를 드러내놓고 조율해서 만족도를 키워가도록 하세요. 만족이 적다고 0보다 못하다고 말하지는 마세요. 0보다는 10이 낫고 20, 30은 굉장히 의미 있는 숫자입니다. 그것은 정말 하면 50, 70이 될 수도 있으니까요”

김경희씨에게
자신의 욕구를 드러내놓고
조율해서 만족도를
키워가도록 하세요