

LOVE BIBLE

대한민국 부부들을 위한 '실용 사랑법'

444

이 부부가 사는 법
국가대표급 미남 미녀가 겨루는 사랑의 진검승부
에바&이경구 부부의 '아찔 섹시' 신혼 이야기

450

커플 취미 제안
아이와 함께하면 금상첨화!
마술하는 주우혁&장윤진 부부

452

로맨틱 무드를 위한 러브러브 팁
풍수학에는 침실을 뜨겁게 달구는 비법이 있다?
사랑이 꽂피는 침실을 만드는 특급 노하우

454

EBS-TV '부부가 달라졌어요'와 함께하는 부부 트러블 해법 찾기
'아내의 이유 있는 분노' 편에 출연한
이도연&유상현 부부

456

Family Solution
「레이디경향」부부 문제 상담소 시즌2

460

'내밀한' 부부의 고민을 나누는
LADY's S 클리닉

2012. 09 레이디경향 Contents

443

'내밀한' 부부의 고민을 나누는

LADY'S EX 클리닉

부부간의 육체적인 관계는 정신적인 사랑 못지않게 두 사람의 사랑을 기워가는 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 꿈꾸대는 거지요. 매번 애독자 엽서에 깨알같이 적어 보내주시는 독자 여러분의 섹스에 대한 고충을 읽다보니 이대로 지나칠 수만은 없다는 생각이 들어 연재 코너를 마련했습니다. 부부들의 아름다운 밤을 위한 솔직한 공간, S 클리닉입니다.



남편과 관계하는 것이 더럽게 느껴져요

저는 결벽증이 있습니다. 일상생활에서도 머리카락 하나 떨어져 있는 것을 참지 못할 정도로 모든 것이 깨끗해야 하는 성격이고, 남편은 양 말을 아무렇게나 벗어던지는 털털한 성격이에요. 그런 것쯤이야 제가 치우면서 살면 되니까 그리 큰 문제가 되지는 않는데, 부부관계나 스キン십은 정말 참을 수 없을 때가 많아요. 술 먹고 들어와서 씻지 않고 덤빈다든가 하면 소름이 끼칠 정도로 싫고 짜증이 납니다. 중요한 건 샤워를 하고 관계를 해도 더럽다고 느껴지는 거예요. 이런 문제는 어떻게 해결해야 될까요?

(천상희, 가명, 35)



**유외숙
소장의
솔루션**

남편의 이야기도 같이 들을 수 있으면 좋겠어요. 남편은 접근자이고 부인은 회피자 역할로 고정되어 있나요? 그렇다면 어려움이 참으로 많을 것 같군요. 늘 비난과 거부를 당하는 남편의 고통에 대해 천상희씨는 생각해본 적이 있나요? 두 사람의 결속을 단단히 할 수 있는 성관계에서 부인은 남편의 접근에 대한 불안, 두려움 같은 부담을 늘 안고 있는 거죠. 남편 역시 부인의 비난과 거부를 일상으로 겪으면서 섭섭함, 모멸감, 분노 같은 어려움들을 겪고 있겠지요. 이것이 또 다른 문제로 발전할까봐 염려가 될 정도입니다.

결벽증은 강박적인 행동과 성을 더럽고 불편하게 생각하는 것이 맞물려 천상희씨를 아주 어렵게 만들고 있네요. 성에 대한 생각과 태도는 학습되는 것이죠. 성장 과정에서 성에 대해 부정적인 영향을 받았던 시기나 내용들이 있을 겁니다. 성이 주는 메시지가 더럽다는 것이죠. 아동기와 청소년기를 거치는 동안 이 사회가(부모, 교사, 종교, 매체 등) 아이들을 보호하기 위해서 성의 본질과 가치에 대해서는 미처 신경을 쓰지 못했죠. 성에 대해 '위험과 금지' 명령을 내리는 것에 급급했기에 성의 본질을 훼손시키고 왜곡하는 방식까지도 감수했지요. 그리고 그것이 인생에서 필요한 따스함, 안녕, 재미, 자존감과 같은 긍정적인 역할을 한다는 것은 알려주지 못했어요.

본인이 더러운 사람이 되지 않으려고 부단히 애를 써야 할 어떤 무의식적 이유들과 섹스가 더러운 것이라는 생각이 만들어내는 문제는 상당한 파괴력을 가지기도 합니다. 결벽증은 본인으로서는 아주 힘든 일이지요. 늘 긴장하고 신경이 곤두서 있다는 것을 의미하기도 합니다. 그래서 누구보다 이완과 자유로움이 필요합니다.

그런데 섹스가 이것을 가능하게 하는 아주 중요한 요인이 될 수 있습니다. 성인이 단시간에 순수한 아이로 돌아갈 수 있게 만드는 것을 성관계로 봅니다. 물론 남편의 도움도 필요합니다. 부인이 좋아하는 상황을 만들면서 서서히 성에 대해 호기심을 가지고 만족을 경험할 기회들을 갖도록 해보세요.

성 문제도 필요하면 전문가의 도움을 받아 해결해 나가야 합니다. 30대 중반의 천상희씨가 준비해야 할 미래는 어땠으면 좋겠는지를 먼저 그려보고, 그 준비를 지금부터 시작해보길 바랍니다. 가장 소중한 자원(나와 남편)을 혹시 내 손으로 망가뜨리거나 초라하게 만들고 있다면 그건 너무 억울하잖아요. 인생에서는 아무리 노력해도 얻을 수 없는 것이 있는가 하면, 조금의 노력과 변화만으로도 많은 것을 회복할 수 있는 것도 있답니다. 부부의 성생활이 그에 해당됩니다.

편하고 자유로워지길 바랍니다.

S클리닉 카운슬러

이윤수 원장(53) 중앙대학교 의과대학, 연세대학교 의과대학원 석사·박사를 취득한 성과학 전문가로, 미국 비뇨기과학회 회원과 국제 남성의학회 회원이다. 현재 명동 이윤수 조성완 비뇨기과 (www.penilee.co.kr) 원장, 사단법인 한국성과학 연구소 소장, 사단법인 한국별달장애인가족연구소 이사장, 노인장기요양보험 등급 판정위원회(중구지사) 위원장, 서울가정법원 조정위원협의회 회장, 경향신문 자문위원, 이화여자대학병원 외래교수, 연세대학병원 외래교수로 활동 중이다.

유외숙 소장(62) 서울대학교 가정학 학사, 가톨릭대학교 심리상담대학원 상담학 석사, 서울여대 특수치료전문대학원 심리치료학 박사 학위(여성 건강 및 성상담 전공)를 취득한 성상담전문가다. 또 한국심리학회 상담 및 심리치료학회 정회원, 대한성학회 상임이사로 상담심리전문가 1급, 부부 및 가족상담전문가 자격증을 가지고 있다. 현재 서울여대 특수치료전문대학원 겸임교수, 상담21 성건강연구소(부부상담.kr) 소장으로 활동 중이다.

(61) ↗ (42) ↗

Q

섹스 타이밍이 안 맞아요.

아이 셧을 둔 워킹맘입니다

다. 부부관계는 종종 하는 편입니다.

그런데 서로 섹스를 원하는 타이밍이 달라서

트러블이 자주 발생합니다. 저는 자기 전에 하는 게 좋

고, 남편은 새벽에 하는 걸 좋아합니다. 물론 지금까지는 제가 남

편에게 맞춰주면서 살아왔는데, 저도 나이 들고 몸이 피곤하니 새벽에 깨우

면 불같이 화를 내게 됩니다. 그것 때문에 최근 들어 남편과 냉랭해졌어요. 새벽에 부부관계를 원하는 남편의 심리와 육체적으로 남다른 이유가 있는지도 궁금합니다. (엄선애, 가명, 45)



이윤수
원장의
솔루션

부부 갈등의 원인을 분석해보면 서로 섹스 타이밍을 맞추지 못해 일어나는 경우가 많습니다. 특히 부인이 전업주부가 아닌 경우 더욱 맞추기 힘들어합니다.

남편과 아내가 일하는 타이밍이 다르다면 얼굴을 마주 볼 시간조차 없을 겁니다. 같은 시간대에 일을 하더라도 중요한 직책에 올라갈수록 외부에서 일하는 시간이 많아집니다. 이럴수록 서로의 일을 존중하고 함께하는 시간을 만들도록 노력해야 할 것입니다.

엄선애씨의 경우는 더욱이 아이가 셧이나 있다 보니 집에 돌아와서 쌓인 집안일을 하느라 잠자리에 드는 시간이 늦어질 수 있습니다. 남편은 선애씨를 기다리다 잠이 들게 되고, 선애

씨는 늦게 자다 보면 아침에 일찍 깨는 것이 무리일 수 있습니다. 남편과 취침시간을 맞추려면 저녁에 집안일을 달하는 수밖에 없겠지요. 그러나 세 아이가 있다 보니 일거리도 당연히 많을 것입니다.

다. 남자라고 해서 특별히 새벽에 부부관계를 좋아하는 건 아닙니다. 이런 스타일은 개인의 취향에 따라 다른 것이니 특별한 문제는 없어 보입니다. 남편은 아이와 같답니다. 자신

도 돌봐달라는 것이지요. 일단 남편을 이해시키고 남편이 투정 부리는 것을 이해

하십시오. 주말을 활용하는 것도 방법입니다. 아이들은 자기들끼리 놀라

고하고, 주말을 둘만의 시간으로 만들어보는 것은 어떨까요.

Q 폐경기 성욕 감퇴가 궁금해요

제가 올해 48세인데, 폐경이 일찍 왔습니다. 그래서인지 심리적인 위축과 함께 몸과 마음이 피곤하고 힘듭니다. 간년기 증상 때문인지 식은땀도 많이 나고 우울증도 생겼습니다. 그러한 이유 때문인지 성욕과 성적 쾌락도 감소한 것 같아요. 반면, 저와 동갑인 남편은 여전히 부부관계에 활력이 넘칩니다. 자꾸 저에게 관계를 요구하는데, 거절하기도 미안하고 받아주자니 마음이 동하지 않아요. 폐경이라는 게 성욕에 어떤 심리적인 영향을 미치는지 궁금합니다. 폐경기에 성욕을 증진시킬 수 있는 방법에는 어떤 것이 있나요? (이정순, 가명, 48)



이윤수
원장의
솔루션

많이 힘드시겠습니다. 이정순씨의 경우 대표적인 간년기 증상입니다. 간년기는 40대 후반부터 월경이 불규칙해지면서 오기 시작합니다. 여성호르몬이 급격하게 감소하면서 몸은 갑작스러운 변화를 맞게 되고 다양한 증상이 나타납니다. 간년기 증상은 1백여 가지가 넘는다는 말이 있을 정도로 다양하며, 대표적인 증상으로는 안면홍조, 우울증, 불면증, 내장비만, 골다공증이 있습니다. 비뇨기과적으로는 요실금, 외음부 위축으로 인해 질 분비물이 적어지며 성관계 때 통증을 유발하게 만듭니다. 성욕 감퇴, 성적 쾌락 감소 등이 오며 성관계를 기피하게 됩니다.

이런 증상들은 긴장, 스트레스, 급격한 감정 변화를 불러오며 본인뿐 아니라 주변 사람도 힘들게 만듭니다. 일단 본인의 처지를 가족에게 알리고 협조를 구하는 것이 좋습니다.

우선 호르몬제 복용을 고려해보십시오. 항간에 호르몬제를 복용하면 유방암 발생 및 동맥경화증 발생률이 높다는 보고가 있었습니다. 그러나 이야기하는 것처럼 호르몬 치료가 나쁜 것만은 아닙니다. 몇 년씩 장기간 사용하거나 너무 늦은 나이에 호르몬 요법을 시작하면 문제가 생길 수 있다고 보

며, 현재 새로 나오는 약제는 문제점을 보완해 비교적 안전합니다.

외음부 건조증이 있다면 젤이나 호르몬 연고제를 사용하면 도움이 됩니다. 과도한 긴장이나 스트레스를 피하기 위해 취미 생활을 하거나 가벼운 운동을 규칙적으로 하는 것

이 좋습니다. 적절한 운동을 간년기 증상 완화 및 성적 관심도를 증가시키기도 합니다.

저희 부부는 둘째를 갖기 위해 노력 중입니다. 하지만 몇 차

례에 걸친 시도에도 아이가 쉽게 생기지 않아 마음이 조급하고, 솔직히

관계를 하는 중에도 좋다라는 느낌을 받기 힘듭니다. 게다가 남편은 의무적으로

관계를 하는 것 같고, 아무도 장난식으로 하는 느낌이 듭니다. 딸이 옆에서 함께 자기 때문에 TV를 켜놓고 부부관계를 하는데, 남편은 관계를 하다가 리모컨으로 채널을 바꾸기도 합니다. 우리 부부 도대체 뭐가 문제인 걸까요? (이민영, 가명, 33)



유외숙
소장의
솔루션

이민영씨 부부의 문제는 '우리의 seks는 임신을 위한 것이다'라고 서로 공공연히 말하는 것이 아닌지 생각해보세요. 보통 서로 좋아하고 사랑해서 관계를 즐기는 과정에서 임신이 되고, 그래서 아이를 '사랑의 결실'이라고 말하지요. 임신이 결과가 아니라 목

적이 될 때 이 과정에서 남성은 부담을 느끼거나 조금해지거나 피하고 싶은 마음이 들죠.

여성 또한 사랑이나 배려받고 싶은 마음이 상처를 받게 됩니다. 임신이 목적이기는 하지만 당연히 따라와야 되는 여러 가지 기대들까지 사라져서는 안 된다는 거죠. 이 부분에서 많은 커플들이 오류를 범하곤 합니다. 서로 좀 더 솔직해야 합니다.

현실적인 방법을 찾으려면 우선 자신에게 질문해보세요. 첫째, 왜 그렇게 둘째를 빨리 갖고 싶은 것인가? 둘째, 이 전에는 성관계에서 좋은 추억들이 많았는가? 셋째, 임신을 목적으로 한 것이 아니라도 seks하고 싶다고 말하는 것이 어렵지 않았는가? 넷째, 아이가 깨까봐 염려하지 않고 성관계에 몰입할 수 있는 안전한 환경을 만들어보려고 남편과 상의한 적이 있는가? seks는 기본이 몰입이고, 이것을 방해하는 것들을 제거해야 합니다. 남편의 무심한 행동이 왜 상처가 되는지를 구체적으로 말하세요.

부부만의 seks는 만들어가는 겁니다. 다른 이유들 때문에 seks의 중요한 요소인 편안함과 재미, 배려와 존중을 무시했다면 원위치로 회복하려는 노력을 해야 합니다. 임신, 출산, 양육을 끝내고도 따스한 seks를 통해 만족은 계속되어야 하니까요. 성생활에 대한 생각은 태도에 영향을 미치며, 태도는 행동을 변화시키고, 행동은 습관이 되며, 습관은 운명을 만든답니다. 당신 운명이 오랫동안 안전하고 즐겁고 만족스러운 것이 되기를 원하는 것이지요?

임신에 대해 조급하게 생각하지 말고 우선 편안하고 재미있는 seks를 회복하세요.

요. 그러면 두 가지를 다 가질 수 있을 겁니다. 임신할 능력은 이미 증명된 상태이고 심리적으로 편해지면 임신도 더 잘됩니다.

남편이 seks를 하면서 TV를 봅니다

Q 출산 이후 관계가 급격히 줄었습니다

2년 전 자연분만으로 딸을 낳은 주부입니다. 남편과 함께 하는 가족분만실에서 출산을 했고, 남편이 탯줄도 잘라줬어요. 처음에는 아이가 태어나고 정신이 없어서 잘 몰랐는데, 문득 생각하니까 저희 부부가 섹스를 전혀 안 하면서 살고 있더라고요. 부인이 출산하는 모습을 직접 보면 남편이 충격을 받아서 아내와 섹스를 하고 싶은 마음이 사라진다고 들었는데, 저희 부부에게 해당되는 말이었나 싶은 생각이 듭니다. 제가 가끔 요구를 해도 시큰둥하고, “출산 때문에 나하고 섹스하는 것이 싫어졌느냐”라고 물어도 “아니다”라고만 대답합니다. 외롭고 답답한데, 어쩌면 좋을까요? (한정선, 가명, 30)

[유외숙 소장의 솔루션] 섹스리스의 이유는 참으로 다양합니다. 한정선씨는 성관계가 사라진 이유를 출산 장면 노출로 인한 충격으로 보지만, 그것은 사실일 수도 아닐 수도 있습니다. 성욕구는 판타지가 좀 필요한 것이긴 합니다. 그런데 출산 장면은 무척 구체적인 현실이지요. 어떤 사람은 이전보다 더 많은 배려와 사랑을 해주고 싶은 고마운 대상으로 부인을 보기도 합니다. 또 어떤 사람은 자신의 행동에 대한 결과가 한 사람을 고통스럽게 만들었다고 받아들이면서 부인을 배려하기 위해 섹스를 멈춰야 할 것 같다고 말하기도 합니다.

이유가 무엇이든, 결혼을 건강하게 끌고 가기 위해서는 섹스리스의 고리를 끊고, 성을 다시 찾아가야 합니다. 우선 남편이 섹스리스 문제를 결혼생활을 위협하게 된다는 것을 인지해야 하고 이 고리를 끊겠다는 동기를 가져야 합니다. 섹스리스 치료에서 가장 중요하게 다루는 것도 ‘동기를 바꾸는 작업’입니다. 섹스의 핵심은 욕구와 만족이지요. 욕구의 가장 중요한 요소는 섹스에 대한 ‘긍정적인 기대’와 ‘자기 개방성’을 어떻게 강화하는가 하는 것입니다.

이런 문제를 해결하기 위한 초기 질문을 알려드리겠습니다. 남편의 성욕구는 여전하다고 보는가? 그렇다면, 그 욕구를 어떤 방식으로 해결하고 있다고 생각하나? 욕구 자체가 사라졌다고 보는가? 그렇다면, 생리적인 변화가 아닌 심리적 변화로 봐야 하는데 그것이 무엇이라고 보는가? 출산 이후의 성생활에 대한 기대 자체가 없어졌다는 의미로 받아들이는가? 그 이유는 무엇이라고 보는가? 본인 탓이라고 생각하나? 등 이러한 질문의 핵심은 탐색적으로 봐야 할 주제란 것이지요.

이런 질문은 상대방이 자신을 비난하거나 공격하지 않을 것이라고 생각해야 할 수 있습니다. 특히 섹스 이야기는 더욱 그렇습니다. 남녀 모두 똑같습니다. 한정선씨도 이 부분 때문에 좀 더 자세히 얘기하지 못할 수도 있고, ‘밝히는’ 여자로 오해받을까봐 걱정될 수도 있을 겁니다.

하지만 결혼생활을 위태롭게 만드는 위험에 비하면 이 과정에서 예상되는 난관은 남녀 모두 감수하고 해결해야 한다고 봅니다. 서로 조심해야 할 것은 이 과정에서 비난을 멈추는 것입니다. 친밀감을 회복하고 접촉을 통해 즐거움을 주고 받는다는 것은 매우 중요한 일입니다. 서로 마음을 터놓고 대화를 나누면 해결하지 못할 일은 없으니 용기를 내어 시작해보길 바랍니다. 문제가 해결되지 않으면 포기하지 말고 전문가의 도움을 받아보세요.

기획&진행 김민주 기자 사진 박동민

부부의 S클리닉에
참여해주세요!

『레이디경향』은 이 세상 모든 부부와 함께하고자 합니다.
섹스와 관련된 이야기라면 어떤 내용이든지 좋습니다. 위기를
극복한 부부의 비결, 남들은 모르는 우리 부부만의 짜릿했던 추억,
독자들에게 알려주고 싶은 섹스 노하우, 어느 곳에도 털어놓지 못했던
답답한 사연, 전문가의 솔루션을 받고 싶은 질문 등 여러분의 섹스
이야기를 애독자 엽서나 메일(min7765@hanmail.net)로 보내주세요.
이름은 모두 ‘가명 처리’됩니다.
어디서나 접할 수 있는 흔한 지식, 이론에만 충실했던 이야기가
아닌 부부들이 쉽게 이해하고 일상에서 직접 실천하고 깨우칠
수 있는 현실적이고 솔직한, 조금은 발칙하면서도 대담한
솔루션의 장이 되기를 소망합니다. 대한민국 모든 부부의
밤이 아름다워지는 그날까지 「레이디경향」이
함께하겠습니다.

