
LOVE BIBLE

대한민국 부부들을 위한 '실용 사랑법'

426

이 부부가 사는 법
텍스트의 동행자, 인생의 동반자
번역가 양여관 · 김난주 부부

432

커플 취미 제안
힘 합치면 실패율이 똑똑!
DIY 가구 만드는 한상우 · 권혜진 예비부부

434

로맨틱 무드를 위한 러브러브 팁
매력적인 뒤통과 탄력 있는 몸매를 위한
사과 같은 힙 만들기

436

Family Solution
SOS! 「레이디경향」 부부 문제 상담소 시즌2

440

'내밀한' 부부의 고민을 나누는
LADY'S S 클리닉

444

'미성년자 관람불가' 박물관이 있다?
'19금'의 묘미가 있는 제주 건강과 성 박물관

425

2012. 12 레이디경향
Contents

‘내밀한’ 부부의 고민을 나누는

LADY'S SEX 클리닉

부부간의 육체적인 관계는 정신적인 사랑 못지않게 두 사람의 사랑을 키워나가는 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 애독자 엽서에 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, S 클리닉입니다.



늘어난 소음순 때문에 고민입니다

출산 후에 소음순이 늘어난 것 같습니다. 왜 갑자기 커졌는지 그 이유를 모르겠습니다. 이로 인해 일상생활 하는 데 많은 불편함을 느낍니다. 대중목욕탕을 가도 다른 여성들에 비해 제 소음순이 너무 잘 보여 창피함을 느낄 정도입니다. 때문에 남편과 부부관계하는 것도 피하게 될 수밖에 없습니다. 혹시 소음순을 절제하는 수술도 있나요? 수술 과정과 치료 효과, 수술 비용 등이 궁금합니다. (김민경, 가명, 45)



이윤수
원장의
솔루션

일부 여성들은 소음순 양쪽 모두 너무 커져 있거나, 한쪽은 정상인데 다른 한쪽이 커져 있는 기형적인 경우로 병원을 찾아오기도 합니다. 모양이 기형적이라는 생각 때문에 남들과 함께 목욕이나 사우나 등을 하는 것도 꺼립니다. 소음순이 커져 있으면 팬티나 꼭 끼는 옷을 입을 때도 불편하고, 성관계를 가지면 정상적인 피스톤 운동을 하기 힘듭니다. 때문에 소음순이 너무 크거나 색깔이 이상하다며 병원에 오는 여성들은 대부분 심리적으로 위축감을 호소합니다. 김민경씨의 경우 임신 중 호르몬 영향 및 출산으로 인해 소음순의 모양에 변화가 일어난 것 같습니다. 출산 직후 일시적인 부종으로 커질 수 있으므로 당분간은 기다려보는 것도 방법입니다.

그러나 김민경씨가 출산한 지 오래됐고 커진 소음순으로 일상생활이나 성생활이 불편하다면 수술로 얼마든지 교정이 가능합니다. 소음순이 좌우 비대칭이거나 비정상적으로 커져 있다면 교정수술을 하게 됩니다. 수술하는 데는 다양한 방법이 있으며 자연스럽게 좌우 대칭을 만들어줍니다. 수술시간은 1시간 이내이며, 마취는 국소마취나 심리적 안정을 위해 수면마취를 합니다. 수술 뒤 바로 정상적인 활동이 가능하고, 1주일이면 상처가 아물고 2주일 뒤면 성생활도 가능합니다.

남편이 관계 중 저를 무시합니다

S클리닉 카운슬러

이윤수 원장(53) 중앙대학교 의과대학, 연세대학교 의과대학원 석사&박사를 취득한 성과학 전문가로, 미국 비뇨기 과학회 회원과 국제남성의학회 회원이다. 현재 명동 이윤수 조성완 비뇨기과(www.penilee.co.kr) 원장, 사단법인 한국성과학연구소 소장, 사단법인 한국발달장애인가족연구소 이사장, 노인 장기요양보험 등급 판정위원회(중구지사) 위원장, 서울가정법원 조정위원회 의회 회장, 이화대학병원 외래교수, 연세대학병원 외래교수로 활동 중이다.

유외숙 소장(61) 서울대학교 가정학 학사, 가톨릭대학교 심리상담대학원 상담학 석사, 서울여대 특수치료전문대학원 심리치료학 박사(여성 건강 및 성 상담 전공)를 취득한 성상담 전문가, 한국상담심리학회 상담심리전문가 1급, 한국심리학회 정회원, 대한성학회 상임이사, 부부 및 가족상담전문가 상담심리사 1급 자격증을 가지고 있다. 현재 서울여대 특수치료전문대학원 겸임교수, 상담21 성건강연구소(www.sangdam21.com) 소장, 가톨릭대 심리상담대학원 외래교수로 활동 중이다.

일상생활을 하면서 남편이 저를 무시하는 태도나 말투가 심합니다. 그런데 부부관계를 할 때도 그런 느낌을 받게 돼요. 아무리 침대에서는 남성이 주도를 하는 경향이 많다고는 하지만, 저희 남편은 특히 심한 것 같아요. "샤워는 하고 왔느냐", "뺏살 때문에 흥분이 안 된다"라는 등의 말을 서슴없이 합니다. 저도 여자인데, 자존심에 상처를 받아서 관계를 하기 싫지만, 또 거부하면 "왜 거부를 하냐"라고 짜증을 내서 할 수 없이 받아들입니다. 일상생활과 부부관계에서 위압적인 남편의 태도 때문에 무척 힘듭니다. 제가 어떻게 해야 남편의 이런 성향이 고쳐질까요? (김성희, 가명, 38)



유외숙
소장의
솔루션

부인을 무시하는 남자는 자신의 소중한 자원을 스스로 훼손시키는 것을 모르고 있는 어리석은 사람입니다. 흥분이 안 되는 사람과 왜 섹스를 하려는지 물어보셨는지요? 성관계를 할 때 모멸감이나 자괴감이 든다면 이런 섹스는 바람직하지 않습니다. 그럼에도 김성희씨가 섹스를 멈추지 못하는 이유들이 있죠. 섹스를 하기 싫어서 "NO"라고 말하고 싶지만, 거절하면 남편이 짜증을 내고 화를 낸다는 것을 예상하기에 하기 싫어도 참게 되죠. 문제는 이런 상황이 반복되면서 김성희씨는 섹스를 통해 남편과의 친밀감이나 즐거움을 느끼지 못하게 되는 것입니다. 두 사람 모두를 위해 우선 김성희씨가 용기를 내야 합니다. 섹스에 대한 자신의 기분을 남편에게 전달해야 남편도 이 문제를 심각하게 받아들이고, 어떻게 해야 하는지 고민할 기회를 가질 수 있기 때문입니다.

또 김성희씨가 느끼는 대로, 평소 부부의 관계가 성관계에서도 비슷하게 나타나는 것이 일반적입니다. 부인을 무시하는 듯한 남편의 배려 없는 태도가 섹스까지 싫어지게 만든다는 것을 남편이 깨닫게 하는 것이 중요합니다. 두 사람이 원하는 것을 드러내놓고 조율과 협상을 해야 합니다. 그래야만 결혼이라는 제한된 상황에서 서로 만족하면서 살아갈 수 있기 때문입니다. 조율은 다른 말로 싸움 혹은 다툼이라 할 수도 있습니다. 싸움을 피하려고 하다 보면 불만족은 늘어나고 서로 상처를 주게 됩니다. 하지만 이런 상처를 감수하더라도 싸우는 것을 두려워하지 말고 서로가 원하는 것을 분명히 말하라고 조언하고 싶습니다. 이런 과정이 있어야 문제가 해결될 수 있습니다.

Q 정관수술한 뒤 피가 나와요

남편이 정관수술을 한 지 2주가 됐습니다. 부부관계를 했는데, 사정할 때 수술 부위에서 피가 나왔습니다. 수술한 지 1주일 정도만 지나면 부부관계를 해도 된다고 했습니다. 그런데도 통증과 약간의 출혈이 있어 걱정이 됩니다. 정관수술 뒤 주의해야 할 점과 발생할 수 있는 문제점으로 어떤 것들이 있는지 알려주세요. (이민선, 가명, 45)



이윤수
원장의
솔루션

피임 방법은 남자가 하는 것과 여자가 하는 것으로 나뉘며, 영구 피임과 임시적 피임 방법으로 나뉩니다. 정관수술은 남성이 하는 피임 방법 중 하나로 영구적이고 비교적 안전한 수술입니다. 또다시 자녀를 원하면 언제든지 정관복원수술이 가능합니다.

이민선씨의 남편은 수술 부위의 상처가 아직 제대로 아물지 않아 출혈이 있었던 것으로 보입니다. 때문에 시간이 지나면 좋아질 것으로 생각됩니다. 하지만 계속 상처가 벌어지거나 빨리 아물지 않아 출혈이 지속된다면 병원에서 진료를 받아보는 것이 좋습니다. 정관수술은 좌우 양쪽에서 시작되는 정관을 절단해 묶어주는 수술로, 정자가 외부로 나가지 못하게 막아줍니다. 수술은 국소마취로 이뤄지며 요즘은 무도정관수술(칼을 쓰지 않고 최소한의 절개를 이용한 수술)을 통해 바로 일상생활이 가능합니다. 보통 수술 5일 뒤면 샤워가 가능하며, 일주일 뒤면 섹스도 가능합니다.

주의할 점은 수술 뒤 출혈 및 염증, 경미한 통증이 있을 수 있습니다. 극히 일부에서는 수술을 했음에도 다시 임신이 되기도 합니다. 피임을 원한다면 정관수술 직후 성관계를 할 때 적어도 15회 이상은 콘돔 등을 이용해야 합니다. 이는 이미 만들어진 정자 때문입니다. 그 정자를 모두 소모하고 정액검사를 통해 정액에 정자가 나오지 않는 것을 확인한 뒤에는 피임하지 않고 성생활이 가능합니다.

남편과 관계를 할 때 애액이 너무 많이 나와서 고민입니다. 관계 중에 몇 번씩 닦아내도 조금 있으면 또 흥건해집니다. 그런 이유 때문인지, 삽입시 타이트한 느낌이 없어서 오르가슴을 느끼기 힘들습니다. 물어보지는 않았지만 남편도 그렇게 느끼는 것 같아 신경이 쓰입니다. 주변 사람들에게 물어보면 애액이 부족해서 고민이라는 사람들이 많은데, 오히려 저는 많이 나와서 고민입니다. 애액이 많이 나오는 이유가 무엇인지 궁금하고, 건강과 관련이 있는지도 알고 싶습니다. (신지연, 가명, 42)



유위숙
소장의
솔루션

성관계시 질 분비물이 나오는 것은 성적으로 흥분이 됐다는 의미입니다. 강한 성 반응은 옥시토신이나 엔도르핀 같은 행복을 유발하는 호르몬 덕분에 신체에 긍정적인 영향을 주기 때문에 신지연씨가 크게 걱정할 필요는 없는 것 같습니다. 오르가슴은 여성의 외음부(클리토리스, 대음순과 소음순, 회음부)와 질 내의 G스팟이 충분히 자극을 받으면 누구나 느낄 수 있습니다.

물론 너무 많은 분비물은 마찰을 줄여 자극이 적을 수는 있겠지만, 이 부분이 여성의 오르가슴에는 별 영향을 주지 않는다고 생각합니다. 신지연씨가 원하는 대로 질 분비물을 줄이기 위해서는 피임약을 복용하거나 항히스타민제 같은 약을 성관계 20분 전에 먹는 처방도 받을 수 있습니다. 하지만 굳이 그럴 필요까지 있을까요? 폐경기가 되면 지금이 오히려 그리울 겁니다. 고민하지 말고 그냥 즐기세요! 성적 흥분이 줄어들면 자연히 분비물도 줄어들 수 있지만, 흥분의 강도를 줄이고 싶진 않으시겠죠? 오르가슴을 느끼지 못해 걱정이 된다면, 차라리 향문을 조이는 케겔 운동을 하는 것이 어떨까요? 케겔 운동은 질 근육의 탄력을 회복시키고, 전반적인 질 건강을 증진시키며, 오르가슴을 더욱 잘 느낄 수 있게 도와주기도 합니다.

과다한 애액이 부부관계를 방해해요

Q 민망한 소리를 참을 수 없어요

출산한 지 1년이 됐습니다. 그런데 부부관계를 할 때 특히 질에서 방귀와 같은 소리가 많이 나서 그 소리에 신경 쓰느라 관계에 집중하지 못하게 됩니다. 아무리 신경을 써도 관계 도중에 그 소리가 나오면 남편에게 창피하고 민망해서 오르가슴은커녕 '빨리 끝났으면 좋겠다'라는 생각만 듭니다. 병원에서는 특별히 문제가 없다고 하는데, 제가 너무 스트레스를 받아서 부부관계를 자주 피하게 됩니다. 어떻게 해야 할까요. (최서현, 가명, 40)

[유외숙 소장님 솔루션] 원래 여성의 질은 평소에는 앞뒤가 'N'자 모양으로 붙어 있어 공기가 들어가기 어렵습니다. 하지만 출산 후에는 골반 근육이 많이 늘어나면서 자세 변동에 따라 공기가 질 속으로 들어가기도 합니다. 게다가 성적으로 흥분했을 때는 질의 상부가 풍선처럼 부풀면서 공기가 많이 들어가기도 합니다. 이 공기가 밖으로 나오면서 방귀 소리와 비슷한 소리를 내서 민망해하기도 합니다. 그래서 여성들 중에는 이 소리 때문에 관계를 기피하는 경우도 종종 있습니다. 그러나 여성들이 알아야 할 부분이 바로 남성들의 이상한 심리입니다. 일부 남성들은 성관계 중에 "질에서 나는 방귀 소리로 인해 성감이 더 증가된다"라는 이야기를 하기도 하거든요. 그러니 여성 입장에서 질 방귀 소리가 그리 창피해질 문제가 아닐 수도 있습니다. 이런 증상은 케겔 운동 등으로 의식적으로 질 근육을 수축시키는 훈련을 반복하면 공기가 덜 들어갈 수 있으니 꾸준히 연습을 하면 도움이 될 것입니다.

솔루션은 계속 됩니다!

「레이디경향」 S클리닉이 새해를 맞아 변신을 꾀합니다. 하지만 독자 여러분을 위한 고민 해결사 역할은 이어질 예정입니다. 누구에게도 잘못 할 부부 간의 고민은 지금처럼 애독자 엽서나 메일(ladykh@kyunghyang.com)로 보내주세요. 상담자 이름은 모두 '가명 처리'됩니다. 어디서나 접할 수 있는 흔한 지식들, 이론에만 충실한 이야기가 아닌 부부들이 쉽게 이해하고 일상에서 직접 실천하고 깨우칠 수 있는 현실적이고 솔직한, 조금은 발칙하면서도 대담한 솔루션의 장이 되기를 소망합니다. 대한민국 모든 부부들의 밤이 아름다워지는 그날까지 「레이디경향」이 함께하겠습니다.

기획&진행 김민주 기자 사진 원상희
참고 서적 「인간의 성」(저자 윌리엄 아버 외 다수)

Q 질에서 냄새가 나는 이유가 무엇인가요?

저는 유난히 질에서 냄새가 많이 납니다. 이 스트레스 때문에 남들보다 속옷도 더 자주 갈아입고 샤워 등에 더 많은 신경을 쓰는 편입니다. 하지만 냄새는 계속 나는 것 같습니다. 이 때문에 남편과 부부관계 하는 것을 피하게 됩니다. 남편에게 말을 하고 부부관계 중에 혹시 냄새가 나도 참아달라고 양해를 구하는 건 생각만 해도 자존심이 상합니다. 질에서 냄새가 나는 이유에는 어떤 것들이 있나요? 제가 어떻게 치료를 하고, 이 문제를 극복해야 할까요. (이희재, 가명, 38)

[이윤수 원장님 솔루션] 정상적인 질속 환경은 산성도가 4.0~4.5%에 해당되며 이로 인해 일반 세균이 서식하기 어렵습니다. 그러나 질염 등에 의해 산성도가 깨지면 냄새가 많아지고 다양한 증상이 나타납니다. 외음부 질염은 모든 연령의 여성에게 나타날 수 있으며, 증상은 외음부의 가려움증이나 화끈거림, 외음부의 부종, 질 분비물, 냄새, 배뇨시 불편감, 성교통 등이 있습니다.

질염의 원인은 세균 감염에 의한 것이 90%를 차지하는데, 칸디다 질염, 세균성으로 가드넬라균에 의한 질염, 트리코모나스 감염, 임질균, 클라미디아균, 헤르페스균 감염 등이 있습니다. 이외에 질염의 원인으로 호르몬 대사 이상과 알레르기가 있으며, 탐폰 사용 등 질 내 이물질로 인해서도 염증이 생길 수 있습니다. 세균성 질염으로 가드넬라균에 의한 경우 생선 냄새가 나는 분비물이 특징적이며, 성교통은 없으나 가려움증이 있을 수 있습니다.

이희재씨처럼 질 청결에 너무 신경 쓰다 보면 오히려 질 내의 산성도에 영향을 미쳐 질 내 세균 증식을 가져올 수 있습니다. 그래서 산성도가 약해지면서 가드넬라균 등 잡균에 의한 질염이 생긴 것으로 추정됩니다. 세균 검사를 통해 원인균을 찾아 제대로 치료를 한다면 더 이상 고민할 필요가 없을 것입니다.

질염 방지에 도움이 되는 Tip

- 1 질 방취제, 특히 좌약이나 탐폰 형태의 방취제를 사용하지 않는다.
- 2 질 세척을 하지 않는다. 질에 이로운 박테리아의 균형을 방해해 박테리아 감염 위험도와 조산 같은 임신 합병증 발생 위험도를 높인다.
- 3 순한 비누로 하루에 한 번 닦아서 생기의 깨끗한 위생 상태를 유지한다.
- 4 대변을 본 뒤에는 앞쪽에서 뒤쪽으로 질을 피해 닦아야 대변의 박테리아에 오염되는 것을 예방할 수 있다.
- 5 속옷은 면으로 된 것을 입고, 팬티스타킹의 경우도 가랑이 부분에 면을 덧댄 것을 선택한다.
- 6 질 윤활제를 사용할 때는 반드시 수성 윤활제를 사용한다.
- 7 질의 산성 농도 균형을 유지하기 위해 크랜베리주스를 매일 마시는 것이 좋다.
- 8 칸디다증에 걸렸다면 매일 230g의 크랜베리주스를 마시거나, 음식에 넣는 설탕의 양을 줄이고 충분한 휴식을 취하며 월경주기에 탐폰을 사용하지 않도록 한다.
- 9 질 감염증, 특히 트리코모나스증 진단을 받았다면 반드시 파트너도 검사를 받게 해 재감염을 예방한다.

