

2012. 07 레이디경향
Contents

LOVE BIBLE

대한민국 부부들을 위한 '실용 사랑법'

- 392
이 부부가 사는 법
결혼, 그 영원히 막이 내리지 않는 연극 무대에 오르다
연극연출가 김진만·배우 전현아 부부
- 398
EBS-TV '부부가 달라졌어요'와 함께하는 부부 트러블 해법 찾기
'엄마를 부탁해' 편에 출연한
남궁태·심재희 부부
- 400
부부 사랑 기워주는 커플 체조_최종희
조태상·심선미 부부의 '달콤한 운동' 프로젝트
당신과 눈맞춤
- 404
로맨틱 무드를 위한 러브러브 팁
별빛 아래 펼쳐진 스크린 속으로...
여름밤에 더 로맨틱한 자동차 극장

- 406
Family Solution
「레이디경향」부부 문제 상담소 시즌2
- 410
'내밀한' 부부의 고민을 나누는
LADY's S클리닉

391



‘내밀한’ 부부의 고민을 나누는

LADY'S SEX 클리닉

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 꿈꾸대는 거지요. 매번 애독자 엽서에
깨알같이 적어 보내주시는 독자 여러분들의
섹스에 대한 고충을 읽다보니 이대로 지나칠
수만은 없다는 생각이 들어 연재 코너를
마련했습니다. 부부들의 아름다운 밤을 위한
솔직한 공간, S클리닉입니다.





Q 질 성형수술이 부부관계에 도움이 되나요?

Q 셋째를 낳은 지 얼마 안 된 주부입니다. 둘째를 낳을 때까지는 잘 몰랐는데 셋째까지 날고 보니 혹시 질 근육이 느슨해지지 않았을까 하는 걱정도 들고, 부부관계도 예전 같지 않을까봐 고민입니다. 그래서 질 성형수술을 하면 어떨까 생각 중이에요. 아직 남편에게 말은 못했는데, 남편이 수술받는 것을 싫어할 것 같기도 하고 말하기가 쑥스럽기도 해요. 질 성형수술을 하면 여자와 남자가 느끼는 만족감이 얼마나 달라질까요? 부부관계에 효과가 있기는 할까요? 또 남편에게 어떻게 말해야 좋을지도 알려주세요. (백영옥, 가명, 경기 고양시)

[이윤수 원장의 솔루션] 셋째까지 낳으셨다니 잘하셨습니다. 이제는 노후를 위해서라도 아이를 많이 낳는 것이 좋다고 봅니다. 평균수명이 백 살이 가까워진 미래에는 자녀가 많을수록 손자손녀 재롱도 보면서 풍요로운 노후를 보낼 수 있습니다.

정상 분만으로 아이를 많이 낳다 보면 질이 넓어지기도 합니다. 이때 너무 넓다고 생각되면 질 성형수술을 할 수 있습니다. 질 성형수술을 흔히들 '이쁜이수술'이라고도 하는데 이는 넓어진 질을 좁혀주는 수술입니다. 산부인과에서 출산 직후 분만 과정에서 손상된 질 입구를 복원할 때 질을 조이는 수술을 겸하는 경우가 많습니다.

즐거운 섹스란 삽입이 전부는 아니라고 봅니다. 오르기슴을 느끼는 데는 상대와 얼마나 마음을 맞추어가느냐가 더 중요합니다. 비록 질이 느슨해졌더라도 필요할 때 질이 조여지고 긴장감을 느낄 수 있다면 즐거운 섹스가 가능합니다. 질이 느슨해져 마음이 불안하다면 질 주변 근육을 조여주는 '케겔운동'을 하는 것도 도움이 됩니다. 하루에 100 번 이상 항문에 힘을 주는 운동을 꾸준히 한다면 수술 못지않은 효과를 볼 수 있습니다. 만약 남편과 이야기해보고 상대가 불만스러워한다면 수술하는 것도 한 방법이겠지요.

S클리닉 카운슬러



이윤수 원장(53)
중앙대학교 의
과대학, 연세대
학교 의과대학원
석사·박사를 취
득한 성과학 전
문가로, 미국 비뇨기과학회 회원
과 국제 남성의학회 회원이다. 현
재 명동 이윤수 조성완 비뇨기과
(www.penilee.co.kr) 원장, 사단
법인 한국성과학연구소 소장, 사
단법인 한국발달장애인가족연구
소 이사장, 노인장기요양보험 등
급 판정위원회(중구지사) 위원장,
서울가정법원 조정위원협의회 회
장, 경향신문 자문위원, 이화여자
대학병원 외래교수, 연세대학병원
외래교수로 활동 중이다.

Q 성욕 넘치는 아내 vs 잠만 자는 남편

Q 스물여섯 살의 주부입니다. 아이와 함께 지금 남편과 재혼을 했고 둘째까지 낳았어요. 임신했을 때는 부부관계가 없어도 별 불만이 없었는데, 아이를 출산하고 나서도 남편이 저에게 계속 시큰둥해요. 반면, 저는 요즘 성욕이 넘쳐나고 있어요. 그래서 남편에게 부부관계를 하자고 조르는데, 남편은 집에 오면 늘 잠만 잡니다. 제가 성적 매력이 없는 건지 좌절감도 들고, 울면서 매달려봐도 남편의 태도에 변화가 없어요. ' 다른 여자가 있나'라는 생각도 들고, 이제는 이런 남편과 평생 같이 살 수 있을까 고민스러워요. (진시연, 가명, 서울 성북구)

[유외숙 소장의 솔루션] 누구나 일생을 통해 적어도 한 번 이상 경험하게 되는 주제가 바로 부부 사이의 성욕 차이를 조율하는 문제가 아닐까 싶습니다. 특히 남편이 성을 회피하고 관심 없어 하는 입장이라면 시연씨의 심리적 어려움은 더욱 복잡해집니다. 시연씨의 입장에서 성욕이 넘친다고 표현하는 것 그리고 성관계를 하자고 조르는 일이 얼마나 용기 필요로 하는 행동인지를 우리 모두 알고 있죠. 그래서 상처를 덜 받으면서 해결할 방법을 찾기를 바랍니다. 사실 매달리고 강요해서 하는 섹스는 안 하는 것보다 못합니다. 성관계 과정에서 느껴지는 몸의 쾌감과 함께 시연씨가 얻고자 하는 정서적인 만족감이 있을 것입니다. 만약 성욕구가 사랑과 배려에 대한 기대나 욕구 없이 몸의 쾌감만을 위한 것이라면 '자위'가 가장 효율적이고 위험 부담이 없을지도 모릅니다. 그것만으로는 성에 안 찬다면 섹스 인형도 괜찮겠지요. 아마도 남편보다 훨씬 강하게 자극할 것입니다. 매달리면서까지 얻고 싶은 것이 무엇인지 곰곰이 생각해보기 바랍니다. 시연씨의 성욕구 안에 포함되어 있는 좀 더 구체적인 욕구를 먼저 살펴보고, 우선순위를 정해보세요. 그런 후에 상처받지 않으면서 쟁겨갈 수 있는 것부터 시작하는 것이 좋습니다. 분명한 것은 자존심을 다치지 않으면서 욕구를 충족할 수 있는 방법을 찾아야 한다는 겁니다. 남편의 반응에서 느껴지는 무력감에서 벗어나기 위해서는 소통의 방식을 수정해야 합니다. 당신의 감정에 대해서 남편과 좀 더 구체적이고 세세하게 그리고 솔직하게 얘기해보세요. 지금 시연씨 부부에게 가장 필요한 것은 서로에 대한 이해입니다. 충분한 대화를 나눠보시길 바랍니다.



유외숙 소장(62)
서울대학교 가정
학 학사, 가톨릭
대학교 심리상담
대학원 상담학 석
사, 서울여대 특
수치료전문대학원 심리치료학 박
사학위(여성 건강 및 성상담 전공)
를 취득한 성상담 전문가다. 또 한
국심리학회 상담 및 심리치료학회
정회원, 대한성학회 상임이사로
상담심리전문가 1급, 부부 및 가족
상담전문가 자격증을 가지고 있
다. 현재 서울여대 특수치료전문
대학원 겸임교수, 상담21 성건강
연구소(부부상담.kr) 소장으로 활
동 중이다.

“일차적으로 생활습관을 바꾸고 술, 담배를 금지하며 꾸준한 운동을 권합니다. 약물요법으로는 여성 갱년기 치료와 같이 남성호르몬 보충요법을 하게 됩니다. 효과는 근력의 증가, 체지방 감소 및 인지능력의 향상을 가져올 수 있으며 성적 능력, 성욕 및 성기능이 향상될 수 있습니다”

Q 남편이 40대 들어서 갑자기 성관계 횟수와 힘이 줄었어요

제 남편은 30대 후반까지는 자주 부부관계를 요구해서 귀찮을 정도였는데, 40대 초반부터는 두 달에 한 번 할 정도로 횟수가 눈에 띄게 줄었습니다. 그리고 그 전에는 남편의 성기도 늘 꽂았었는데, 요즘에는 별로 힘이 없는 것처럼 느껴집니다. 남편 성격이 그런 부분에 대해서 이러쿵저러쿵 이야기하는 스타일이 아니라서, 저도 물어보지 않으려고 하는데 옆에서 보기에 걱정이 많이 됩니다. 혹시 건강에 이상이 생긴 건 아닐까요? 제가 남편에게 비뇨기과에 가보라고 말하기가 쉽지 않네요. 이런 경우 어떤 치료 방법이 있는지 알려주세요. (유현정, 가명, 대전 서구)

[이윤수 원장의 솔루션] 남편이 말을 하지 않아서 그렇지 나름 고민하고 있으리라 생각합니다. 남성은 40대가 넘어가면서 성욕이 감퇴되고 발기의 강직도가 떨어지게 됩니다. 이른바 노화현상이 시작되는 것일 수 있습니다. 고개 숙인 남자가 되는 것이지요. 이럴 때 과거에는 정력이 떨어졌다는 말을 하면서 '정력에 좋은 음식'을 찾아 먹기도 했습니다. 이제는 호르몬 부족으로 인한 현상임을 밝혀내면서 좋은 치료 결과가 나오고 있습니다. 남성은 40대 중반 이후 남성 호르몬 분비가 감소하면서 여성 갱년기와 유사한 여러 증상이 나타납니다. 신체적으로 쉽게 피로하며 불면증, 근력 저하 등의 증상과 함께 정신적으로 건망증, 불안, 우울, 자신감 결여 등이 나타납니다. 성기능 감퇴로 음경의 강직도가 떨어지고, 발기시 성적 자극이 강하게 요구되며, 발기 유지 시간이 감소되고 임신 능력이 떨어집니다. 이때 일차적으로 생활습관을 바꾸고 술, 담배를 금지하며 꾸준한 운동을 권합니다. 약물요법으로는 여성 갱년기 치료와 같이 남성호르몬 보충요법을 하게 됩니다. 효과는 근력의 증가, 체지방 감소 및 인지능력의 향상을 가져올 수 있으며 성적 능력, 성욕 및 성기능이 향상될 수 있습니다.

남편은 일단 건강에 관심을 가질 필요가 있습니다. 평소 술, 담배를 많이 하면 끊도록 해야겠지요. 이와 함께 운동을 시작하는 것도 좋습니다. 혹시 고혈압이나 당뇨, 동맥경화증 등 중년에 걸리기 쉬운 다른 질환이 있는지 검사를 받아보셔야 합니다. 다른 질병이 없다면 비뇨기과에서 남성 갱년기 진료를 받아보는 것이 좋겠습니다.

* 발기부전 치료법에 대한 이윤수 원장의 Tip

발기란: 성적 충동을 느끼면 음경해면체의 평활근 이완과 정맥의 압박으로 혈류가 증진해지면서 음경이 커지는 현상이며, 이와 같은 남성의 기능은 내분비계, 신경계, 혈관계의 복잡한 작용에 의해 일어난다.

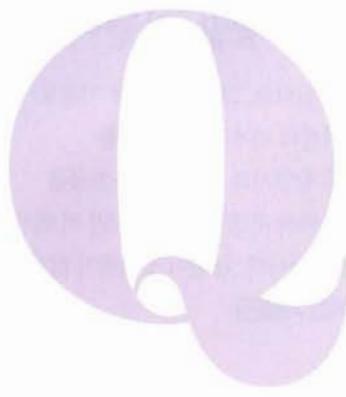
발기부전이란, 여러 원인에 의해 혈류의 공급이 제대로 되지 않아 음경 강직도가 불충분하거나 일정 시간 유지되지 않는 상태로 남녀 모두가 만족스러울 정도의 성생활을 하지 못하는 경우를 말한다. 발기부전증은 심인성과 기질성으로 나뉘며, 기질성은 다시 신경인성, 혈관성, 내분비성 발기부전으로 분류할 수 있다.

치료는 원인에 따라 달라질 수 있다. 내과적으로 호르몬 이상인 경우 '호르몬 치료'를 하게 된다. 음경에 발기를 시키는 약물을 주사해 한두 시간씩 발기를 유지하게 만드는 자가 주사요법이다. 필요에 따라 가느다란 주삿바늘을 이용해 음경 해면체에 혈관 확장제를 직접 주사해 인위적으로 완전 발기시키는 방법이 있는데, 주사 후 3분 정도 경과 후 발기가 시작되어 5~10분 후 음경이 최고로 발기되고, 1~2시간 정도 지속되므로 원만한 성생활이 가능하며 1~2시간 후 서서히 발기가 사라진다.

'발기 유발약'을 복용하는 것은 흔한 방법이다. 1998년에 개발된 이 약은 전 세계 남성들을 발기부전으로부터 풀려나게 만들어 행복을 가져다준 약이라 하여 '해피드러그'라는 별칭을 얻었다. 알약을 복용함으로써 음경해면체의 이완에 관여하는 물질과 산화질소와의 상호작용을 통해 이완된 음경해면체 내에 혈액이 충만하도록 유도해 발기가 되도록 하는 것이다. 약물은 부부관계 시작 30~60분 전에 복용하도록 되어 있다.

반영구적 치료 방법으로 '수술적 치료'가 있다. 동맥이나 정맥 등 혈관 이상으로 오는 경우에는 혈관수술을 통해 발기력을 되찾을 수 있다. 음경 보형물 수술이라고 해 음경에 인공 보형물을 삽입, 자신이 원할 때 발기 상태를 조절할 수 있도록 하는 수술로 음경의 감각이나 사정 기능에는 변화가 없다. 이는 어떠한 발기부전의 경우에도 가능한 가장 확실한 발기부전 치료법으로 안전하고 비교적

합병증이 없는 수술법이다. 수술 후에도 자연스럽기 때문에 목욕탕에서도 남들이 알아볼 수 없으며 등산, 테니스, 골프 등을 할 때도 아무런 지장이 없다.



출산 후 5년째 섹스리스 부부입니다

다섯 살 된 딸을 키우는 30대 주부입니다. 출산 후 저는 아이와 함께 자고 남편은 거실에서 따로 잠을 잤기 때문에 부부관계를 거의 못했어요. 한번은 아 이를 친정에 맡기고 부부관계를 가져본 적이 있는데, 남편이 사정을 너무 빨리해서 본인이 더 당황해하더라고요. 그리고 그 뒤로는 지금까지 5년 동안 성관계를 해본 적이 없습니다. 하루는 남편이 새벽에 거실에서 자위를 하는 것도 목격했습니다. 배신감이 들어서 몰래 많이 울기도 했고요. 혹시 사정을 일찍한 것 때문에 자존심이 상했던 건 아닌지 생각해봤는데, 도통 말을 하지 않으니 알 수가 없어요. 저 혼자 '조루증'이 아닌가 하고 살짝 의심은 해봤어요. 남편의 태도를 어 떻게 받아들여야 할지 정말 고민입니다.

(신혜원, 가명, 서울 은평구)



[이윤수 원장의 솔루션] 불행히도 그동안 부부관계가 너무 없었네요. 혼자 속상해하지 말고 빨리 해결 방법을 찾아야 합니다. 남편 또한 말을 하지 않고 있지만 고민이 많을지도 모릅니다. 남자들은 성관계를 하면서 '부인이 만족할 수 있도록 잘해야 한다'라는 생각을 합니다. 그리고 기대에 못 미쳤을 때는 실망을 하게 되고, 사람에 따라 성에 대해 자신감을 잃어버리기도 합니다. 하지만 두 사람 사이에 출산 전까지 성관계하는 데 무리가 없었다면 회복할 가능성이 높다고 봅니다. 아마도 너무 오랜만에 섹스를 해서 사정을 조절하지 못했을 수도 있습니다.

상대가 오르가슴에 도달하기 전에 사정하는 경우를 '조루'라고 합니다. 의학적으로 남성은 사정 시간을 자신이 원하는 대로 조절할 수 있다고 봅니다. 그러나 일부 남성들은 원하는 대로 조절하지 못하기도 합니다. 조루의 원인은 명확하지 않으나 '심인적인 경우'와 '기질적인 경우'로 나눌 수 있습니다. '심인적인 경우'는 과거에는 최초 성 경험 때 주변 여건 등에 의해 빨리 사정하는 것에 익숙하다 보니 나중에까지 굳어져서 생겼다는 설이 유력했으며, 그 외에 성 상대와의 관계 악화, 성에 대한 지식 부족, 정신, 내면적 요인 등도 있을 수 있습니다. '기질적인 경우'에는 사정을 조절하는 중추신경계 혹은 말초신경계 조절 기능의 소실 등이 있습니다. 인체는 수많은 신경세포로 구성되어 있으며, 한 개의 신경세포는 또 다른 신경세포들과 정보 교환을 하며 신체를 움직이거나 뇌를 통한 감정을 조절합니다. 신경계는 신경세포, 신경전달물질, 세포 간 전기 이동 등이 한 측이 되어 움직이며, 신경전달물질은 화학구조에 따라 특정 수용체에만 결합해 특정 반응을 나타냅니다. 신경전달물질인 뇌에 있는 세로토닌은 기분에 작용되며 이 물질이 부족하면 우울증, 불안, 스트레스성 폭식, 게임중독, 공황장애 등이 나타나며 성기능에 문제가 생기기도 합니다. 최근 조루의 원인을 '사정을 조절하는 중추신경계 이상'으로 보고 있으며, 세로토닌 조절 약물을 조루 치료제로 응용하고 있습니다.

부부간에 섹스가 없다는 것은 단순한 잠자리의 문제가 아니라 생활 리듬 전체에 영향을 줍니다. 섹스리를 극복하기 위해서는 첫째 본인의 성적 매력에 대해 점검해보도록 합니다. 그동안 몸매 관리를 너무 소홀히 하지 않았는지 살펴보고 남편의 퇴근 시간에 좀 더 활동적이고 매력 있는 부인의 모습을 보여주도록하세요. 그 다음에는 남편과 대화의 시간을 갖도록 해보고, 일단 상대의 건강에 문제가 있는 것은 아닌지 살펴보도록 합니다. 부인이 이렇게 행동한다면 웬만한 남편들은 뭐 때문에 그런지 눈치를 챌 것입니다. 그래도 별 반응이 없다면 직접적으로 무엇이 문제인지 원인을 찾아야 합니다. 조루가 문제라면 비뇨기과 전문 병원에서 치료할 수 있습니다.

항암치료 중 성관계하는 것이 정말 힘들어요

4개월 전 암수술을 받고 현재도 항암치료를 받고 있어요. 그래서인지 늘 기운도 없고, 우울하고 컨디션도 좋지 않아요. 남편은 여전히 저에게 부부관계를 요구하는데, 저는 싫은 척 내색도 못하겠어요. 제 항암치료 때문에 마음고생을 하는데 성관계까지 거부를 하면 남편이 상처받을까봐 걱정이에요. 하지만 저 역시 몸도 피곤하고 억지로 부부관계를 하는 게 정말 힘듭니다. 남편이 상처받지 않게 '거절하는 법'을 알고 싶습니다. (최연서, 가명, 부산 기장군)

[유외숙 소장의 솔루션] 질문을 받고 '남편에 대한 연서씨의 배려는 무슨 의미인가?'라는 생각을 했습니다. 지금 누구보다 배려가 필요한 사람은 연서씨입니다. 어쩌면 남편은 연서씨의 성관계 수락의 'YES'를 있는 그대로의 'YES'로 이해할지도 모릅니다. 한술 더 떠서 연서씨가 seks에서 활력과 만족을 얻어 투병에 도움이 된다고 오해하고, 오히려 '아내를 위해서 성관계를 해야 한다'라는 생각을 할 수도 있습니다. 남편에게 상처를 줄까봐 참으면서 하는 seks가 오히려 남편을 자신의 욕구만 챙기는 가해자로 만들어버리거나 혹은 자신을 희생자로 만들 수 있다는 점을 생각해봐야 합니다.

만약 연서씨가 성관계를 거절한다면 당신이 예상할 수 있는 문제들이 무엇인지를 살펴보세요. 대부분은 예상되는 문제들을 회피하기 위해서 쉽으면서도 seks에 참여하는 경우들이 흔히 있죠. 혹시 병간호에 대한 보상으로 seks를 허용하는 건 아닐까요? 그렇다면 그 성관계는 힘의 균형을 맞추기 위한 도구로 전락하게 되어 또 다른 문제로 확대할 수 있습니다. 또 거절하지 못하는 것에 대한 자기 비난, 그리고 자신의 상태를 인지하지 못하는 남편에 대한 섭섭함과 남편의 배려 없는 행동에 대한 분노는 두 사람 모두에게 상처만 주게 됩니다. 보다 건강하고 만족스러운 seks를 위해서는 '자신의 상태'를 솔직히 전달해야만 합니다. 아무리 부부사이라고 해도 말하지 않으면서 자신을 상태를 알아주길 기대하는 것은 무리입니다.

중요한 것은 이런 어려움 때문에 당신의 성적 기대가 사라져 성욕구가 없어진다면, 건강이 회복된 뒤에 닥칠 문제들이 만만치 않을지도 모른다는 점입니다.

“거절하지 못하는 것에 대한 자기 비난, 그리고 자신의 상태를 인지하지 못하는 남편에 대한 섭섭함과 남편의 배려 없는 행동에 대한 분노는 두 사람 모두에게 상처만 주게 됩니다. 보다 건강하고 만족스러운 seks를 위해서는 '자신의 상태'를 솔직히 전달해야만 합니다. 아무리 부부사이라고 해도 말하지 않으면서 자신을 상태를 알아주길 기대하는 것은 무리입니다”



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 충실한 이야기가 아닌 부부들이 쉽게 이해하고 일상에서 직접 실천하고 깨우칠 수 있는 현실적이고 솔직한, 조금은 발칙하면서도 대담한 솔루션의 장이 되기를 소망합니다. 대한민국 모든 부부의 봄이 아름다워지는 그날까지 「레이디경향」이 함께하겠습니다.

Q 우울증 치료와 성관계 거부가 관계 있나요?

우울증으로 5년째 병원에서 치료를 받고 있습니다. 우울증이 생기기 전에도 성관계는 즐기지 않았어요. 하지만 병원 치료를 다니면서는 극도로 부부관계를 기피하게 됐습니다. 특별히 이유를 모르겠지만 그냥 모든 게 귀찮고 힘듭니다. 반면, 남편은 매일 성관계를 원하고 있으니 저희 부부 사이도 좋다고 할 수는 없겠죠. 가끔 남편이 불쌍하다는 생각이 들기도 하고 미안하기도 합니다만, 그렇다고 성관계를 갖고 싶지는 않아요. 우울증 치료와 성관계는 어떤 관계가 있나요? 제가 생각해도 병이 아닐까 싶은 생각이 들어서 고민입니다. (김가연, 가명, 경기 용인시)

[유외숙 소장의 솔루션] 무력감과 우울감이 있을 때는 성적 욕구가 감소하는 것은 흔한 현상이죠. 원만한 부부일 경우 성이 결혼생활의 활력과 만족을 주는 데 15~20%의 역할을 한다고 보지만, 성적 장애를 가지고 있거나 성생활을 거의 하지 않는 부부는 친밀감이나 활력을 빼앗아가는 것이 50~70% 정도로 큰 영향을 미친다는 보고가 있습니다. 이는 우울증이 성관계에 영향을 미치는 원인이 될 수도 있지만, 한편으로는 원만하지 못한 성관계가 우울증의 원인이 될 수도 있다는 이야기이기도 합니다. 또 우울증 치료에 처방되는 항우울제(SSRIs: 프로젝, 팩실, 졸로프트 등)는 성욕을 감퇴시키는 증상이 있다고 봅니다. 치료 기간이 길어진 상황이면 약물의 영향으로 성욕구가 감소됐을 가능성에 대한 검토도 필요하기 때문에 병원에서 담당 의사와 이 문제를 구체적으로 상의해보셔야 합니다. 우울증과 상관없이 성관계에서 가연씨가 원하는 만족을 얻지 못한다면, 당연히 성관계는 자신을 위한 것이 아니기에 거부하거나 회피하게 되죠. 우울증을 극복하기 위해서는 약물치료와 함께 자신이 얻고 싶어 하는 것들을 구체적으로 찾아보고, 그것을 해결하기 위해 남편의 도움도 받아가면서 좀 더 적극적인 방법을 시도해보길 권합니다.

