

더욱 위축된다. 그리고 젊은 시절의 파란 꿈이 퇴색(退色)되고 오무라들어 왜소해진 자화상을 그리게 된다. 그런가하면 그렇게 젊고 싱싱하던 아내가 어느새 찌들어 쇠잔해진 서글픈

이면 어김없이 눈이 떠지고 컴컴한 어둠 속에서 결코 밝지 않은 내일을 펼친다. 지나온 세월이 허무하기만 하다.

이것이 바로 남성 폐경기 증상이다. 오르막 길에서 만난 사춘기처럼 인생의 내리막 길에서 맞닥뜨리는 현상. 제2의 사춘기랄까? 장년기와 노년기를 연결하는 격변의 시기일 수도 있다. 물론 개인차가 있지만 성적, 육체적, 심리적 변화를 경험한다. 성활동도가 서서히 감소되어 섹스에 대한 흥미가 잃어진다. 섹스의 질량이 떨어짐을 확연하게 느낀다. 성적 능력이 저하되어 발기의 강직도, 성욕, 극치감의 강도가 감소한다. 이런 증상으로 걱정하게 된다. 불면증과 만성 피로감으로 신경질을 부리고 짜증스러워 한다. 개인에 따라 중증의 폐경기 증세로 휘청거리는 남자도 있다. 성적 문제와 수면 장애 두가지가 가장 흔한 갱년기 신체 증상이다. 모두가 미세 혈류 순환 장애에서 비롯된 것이다.

바이로포즈는 산업화된 선진 국가의 도시민들에게 훨씬 심하다. 경쟁사회에서 쟁취해야 할 뚜렷한 목표가 있고 그 외길을 헛는 팔지 않고 질주하는 야심찬 남자들이수록 바이로포즈의 증상이 심해지는 경향이 있다. 자신의 노력으로 어느 정도 경제적, 사회적 성취감을 느끼는 남자들에게 바이로포즈의 증상이 더욱 크게 나타난다는 말이다. 전통이나 미신이 사회질서를 휘어 잡아 삶의 절대적 가치 기준이 설정된 원시 미개 사회에선 바이로포즈의 증상이 없거나 경미한 정도이다.

바이로포즈의 가장 흔한 성적 변화는 간헐적인 발기 부전, 발기 강직도

바이로포즈

바이로포즈는 남성의 능력이 정지된다는 의미로 남성 폐경기 증상을 이르는 말이다. 폐경기가 오면 섹스의 질량이 떨어짐을 느끼고 갑자기 인생이 외롭고 피곤해지는데 이를 극복하기 위해선 금연, 절주, 적당한 운동, 균형있는 영양 섭취, 무욕, 규칙적인 생활이 절실히 요구된다. 성적 환상을 빌려 규칙적인 섹스를 실행하면 70대에도 젊은이 못지않은 충실한 섹스를 구가할 수 있는 것이다.

소 위 '남성 폐경기' 라는게 있다. 남자가 무슨 폐경이냐고 의아해 할지도 모른다. 하지만 여성처럼 급격한 생리적 변화나 생식능력이 소멸되는 것은 아니지만 남성 호르몬의 감쇄가 원인이 되어 여러 가지 육체적, 정신적 변화를 경험하는 시기를 말한다. 영어로는 남성의 능력(Viro)이 정지(Pause)된다는 의미의 바이로포즈(Viropause)라는 용어로 통용된다.

잘 나가던 남성, 제동 걸려

바이로포즈! 잘 나가던 중년 남성에게 어느날 제동이 걸린다. 머리카락이 희끗해지더니 즐기차게 보채던 남성의 근원이 의기소침해짐을 느낀 것이다. 상쾌한 아침대신 무거운 머리. 약간의 음주만으로도 쉽게 부대끼기 일쑤다. 그리고 기억력 감퇴나 건망증으로 흐려진 총기(聰氣). 근력이 줄고 우람하던 체격이 쪼그라들어

모습으로 비쳐지기도 한다. 갑자기 인생이 외롭고 피곤해 지는 것이다. 너무 단조로운 삶이 지겨워진다. 그리고 죽음이 그리 먼곳에 있지 않다는 사실을 깨닫게 된다.

짜증이 많아지고 매사가 귀찮아진다. 가장으로서의 역할도 흔들리고 직장에서도 자신의 능력을 십분 발휘할 수 없다. 업무의 능률이 떨어지고 예전의 창조력과 적극성이 결여된다. 제대로 잠을 이룰 수도 없다. 새벽녘



鄭定萬
(준남성클리닉)

의 약화이며 가끔 섹스 도중에 발기력이 무너져 내리는 것이다. 그리고 극치감이 지연되거나 정액 분출력이 약해지며 정액량이 줄어들고 사정을 해도 쾌감의 강도가 신통치 않다. 일단 이런 증상을 경험하게 되면 비록 그것이 일과성 현상일지라도 크게 걱정하고 불안해 한다.

물론 이러한 성 생리적 서행(徐行)이 섹스의 내적 질감을 채울 수 있는 역설적 기능도 있다. 젊은이의 뜨겁지만 성급한 “게릿인(Get it in)”식 섹스보다 성적 즐거움을 더욱 연장시킬 수 있기 때문이다. 갱년기 남성은 이와 같은 현상을 피할 수 없는 노화라고 여긴다. 이제 남성의 기능을 폐기할 날이 가까이 다가오고 있다고 생각한다. 그리고 새삼 세월의 무상함을 내뱉는다. 나이를 먹게 되면 완전 발기를 이루는데 오랜 시간을 필요로 한다. 또 일단 일어선 페니스가 도중에 시들거나 죽는 일을 종종 경험하게 된다.

갱년기 남성은 이 발기력에 대한 불신 때문에 곤혹스러워 한다. 또한 뚜렷한 이유없이 가끔 오르가즘의 색깔과 크기가 줄어드는 일이 있다. 물론 피로나 불안을 느낄 때 이런 일이 더 자주 일어날 수 있다. 사출되는 정액 양과 분출력이 감소되기도 한다. 바이로포즈는 리비도의 크기를 감소시키고 성욕을 자극하는 외적 자극에 대한 반응이 감소된다.

마음 비우고 금주·금연을

리비도의 퇴행을 부채질하는 인자는 혈압 강하제와 같은 약물을 복용하거나 과도한 음주 습관이다. 그리고 인생살이의 찌꺼기인 스트레스나 정신적 피로가 성기능을 방해한다.

정신적인 피로나 스트레스를 벗어나기 위해 술을 마시고 그러다 보면 악순환의 고리에 얽혀 바이로포즈의 증세가 더욱 가속되는 것이다.

오늘날 우리는 스트레스와 과로로 상징되는 긴장형 사회 속에서 산다. 그 긴장이 만들어낸 스트레스가 질병을 유발하고 수명을 단축시킨다는 사실은 이미 잘 알려져 있다. 바이로포즈의 증상을 경감시키거나 탈피할 수 있는 최상의 묘책은 금연, 절주, 적당한 운동, 균형있는 육류 및 야채 섭취, 규칙적인 생활, 무욕, 자기 만족, 범사에 감사할 줄 아는 여유이다. 하지만 말만큼 결코 쉬운 일은 아니다.

첫째, 여생의 목표를 재 설정하라. 현재 위치한 자신의 좌표를 확인, 여생의 패턴을 다시 디자인하여 젊은 시절의 꿈에 현실성을 가미시키는 것이다. 어차피 꿈은 꿈이고 현실은 현실이다. 꿈이란 반드시 실현되는게 아니기 때문에 희망과 야심으로 그려던 젊은 시절의 빅 드림(big dream)을 접어, 실현 가능한 현실적 목표로의 과감한 전환을 시도하는 것이다. 둘째, 잘못된 습관을 과감하게 버리라. 흡연과 습관성 음주벽을 버리고 균형있는 음식물 섭취에 신경을 집중한다. 과도한 커피는 좋지 않다. 몰아치기식 섹스도 지양해야 한다.

셋째, 여생의 필수 영양소인 적절한 운동에 몰두하라. 적당한 운동이야말로 우리 신체기관의 기능을 유지하고 항상 새롭게 만들어주는 신비한 묘약이다. 넷째, 단조로운 생활 패턴에서 벗어나라. 리후레싱(refreshing)을 통해 에너지의 재충전이 필요하기 때문이다. 여행도 좋다. 행선지를 정하고 예약을 하고 계획을 짜

고 ... 그것도 스트레스다. 행선지를 미리 선정할 필요도 없다. 가급적 많은 사람들이 모이는 곳이 아니면 더욱 좋다. 아내와 단둘이 나선 훌가분한 여정. 삶의 지꺼기를 털어내고 지난 세월을 슈아내어 서로 격려해주고 환한 나머지 여생을 디자인할 수 있는 전기로 삼아라.

다섯째, 취미생활을 통해 심리적 풍요를 누릴 수 있는 여유를 가져라. 골프, 낚시, 음악, 독서, 사냥, 미술. 뭐라도 좋다. 결국은 자신이 스스로 자신을 고용하는 자세가 스트레스를 극복할 수 있는 최상의 방법이다.

삶의 스타일 바뀌야

여섯째, 건강 관리하듯 섹스를 관리하라. 과감한 발상의 전환을 통해 잘못된 생활 습관을 버리고 적당한 운동을 하는 것만으로도 젊은이의 성실행능력을 보유할 수 있다. 나이를 먹을수록 섹스 매너리즘에서 탈피, 신선한 섹스를 운용하는 부부간의 노력이 중요하다. 성적 환상을 빌려 규칙적인 섹스를 실행한다면 70대에도 젊은이 못지않은 충실한 섹스를 구가할 수 있다. 축구 선수의 뛰어난 촉력은 끊임없이 하체 근육을 단련시키는 선수 자신의 노력 때문이다.

규칙적인 섹스를 통해 사정 근육이나 발기 근육이 단련되면 조기 퇴직하는 일이 없다. 이 세상에 존재하는 가장 훌륭한 보약과 최음제는 타성화된 생활 습관, 허망한 체면이나 자존심을 버리고 삶의 스타일을 변화시킬 수 있는 여유라고 말할 수 있다. 셀프 이미지(self-image)를 개선시키려는 자기 노력이 연명(延命) 장수하는 최선의 방책이다. ⑤