



운동이 약이다

시 장 발작을 겪은 환자들이 어느 정도 회복이
□ 되면 의사들은 환자에게 지구력을 기를 수
있는 운동을 권한다. 수영이나 걷기, 그리고 달리기 등이 지구력을 기를 수 있는 운동인데, 환자의 능력에 맞춰 서서히 운동을 지속하면 환자의 산소 이용 능력은 향상되고 심장의 맥박수는 떨어지고 혈압은 낮아지게 된다. 이러한 상태가 되면 심장은 일이나 운동을 할 때 부담을 덜 느끼게 되어 발작이 일어날 확률도 낮아진다.

심장 발작 후라도 운동을 한 사람들은 성행위를 하여도 심장에 부담을 느끼지 않기 때문에 두려움 없이 성생활을 즐길 수 있다고 한다.

겪어 본 사람만이 아는 고통

심장 발작을 겪고 심장병 환자가 되면 누구나 좌절감을 느끼게 된다. 대부분 환자들은 우울함을 느끼고 생활 태도를 바꾸게 된다. 성생활도 소홀히 한다. 중년 이후 심장 발작을 겪은 사람들의 성행위 횟수는 이전의 24~75%로 줄어든다고 한다. 성생활을 피하는 이유로는 피로, 가슴의 통증, 정신적인 두려움, 약물에 의한 성욕 감퇴 등이 있다. 심장병 환자가 성생활을 기피하면 배우자는 실망과 분노를 느끼게 되고 이러한 반응은 다시 환자에게 돌아와 부부간의 관계는 심각한 손상을 입게 된다. 심장 발작은 대부분 중년 이상에서 일어나는데 중년들은 성에 관해 전문가에게 말하는 것도 어려워하고 도움을 청하는 것도 피하고 스스로 고통 속에 지내는 경우가 많다. 모든 일이 그렇듯이 문제가 생기면 덮어놓고 기보다는 문제점을 찾아 해결하는 노력을 기울

여야 하고 스스로 해결할 수 없을 때에는 전문가에게 도움을 요청해야 한다.

못하면 자기만 손해

심장 발작 이후 어느 정도 회복기를 지나면 일상 생활을 다시 할 수 있듯이 성생활도 다시 할 수 있다. 심장 발작 후 식사와 약에 대해 준비하는 것처럼 성에 대한 준비를 한다면 즐거운 성생활을 누릴 수 있을 것이다.

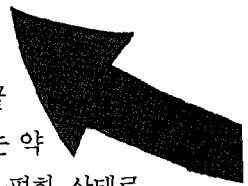
- 심장 발작 후 혹은 심장 수술 후 수주일 이내 성생활을 다시 시작할 수 있다. 성행위는 1km를 10분 ~ 30분에 걷는 정도의 운동량에 해당하므로 이 정도의 운동을 할 수 있는 사람이라면 언제라도 성생활을 다시 할 수 있다.

- 성행위를 하다 죽은 사람들의 경우 80%가 술이나 음식을 많이 먹은 상태에서 혼외정사를 즐기다 사고를 당한 것으로 알려졌다. 심장병 환자는 평소에 성관계를 가졌던 익숙한 상대와 관계를 가지는 것이 좋고 성행위 전에 술이나 음식을 많이 먹지 않도록 해야 한다.

- 절제된 생활 습관을 가져야 한다. 규칙적인 운동, 금연, 저지방 식사를 통해 개인적인 체력을 관리할 수 있어야 성생활을 즐길 수 있다.

- 성행위를 할 때에는 편한 체위를 선택하여야 한다.

- 약은 성욕을 억누르기도 하고 성욕을 솟아나게도 한다. 성욕을 억제하는 약이라면 의사와 상의해서 바꿀 수도 있을 것이다. 불안을 가라앉히는 약이나 혈압을 낮추는 약들은 환자를 편한 상태로



만들기 때문에 성행위에 도움이 되는 경우가 많다.

섹스도 운동 ?

노인의 간통사건을 다루던 판사는 사건의 기록을 믿을 수 없었다. 늙은 나이에 성행위가 가능할까? 성행위가 가능하다면 몇 살까지 가능할까? 궁금증을 못이긴 판사는 노모의 방을 찾아 조심스럽게 물었다. 아들의 질문에 어머니는 대담대신 화롯불의 재만 뒤적였다. 아들은 어머니가 주신 해답을 알아차리고 훌륭하게 재판을 마무리했다고 한다. 해답이 뭐였을까? 여자는 몸이 재가 되는 날까지 여자라는 암시이다.

아무리 나이가 들어도 몸만 건강하다면 약의 도움을 받아서라도 일을 저지를 수 있는 것 같다. 나이든 사람들도 성행위의 운동량을 안다면 자신의 체력에 맞게 성행위를 즐길 수 있다.

성행위는 심장에 부담을 주는가

중년이나 노년에 이른 사람들은 성행위가 심장에 부담을 주는지, 준다면 어느 정도인지 알고 싶을 것이다. 1,774명의 심장 발작 환자를 대상으로 심장발작의 계기를 분석한 논문이 1996년 미국에서 발표되었다. 이 연구에 의하면 성행위가 직접 원인이 된 심장 발작 환자는 전체 환자의 1% 미만일 것으로 추정된다. 이 논문에 의하

면 성행위 두 시간이 지난 다음 심장발작의 상대적 위험은 2배로 증가한다고 한다. 담배를 피우지 않고 당뇨병이 없는 50세 남자에게 한 시간 안에 심장발작이 일어날 확률은 100만 명당 한 명 꼴이라고 한다. 성행위 두시간이 지난 다음 심장발작이 일어날 상대적 위험이 2배로 증가된다 하여도 100만 명당 두 명 꼴이므로 그리 걱정할 일은 아니다.

성행위의 운동량은 어느 정도일까

운동량을 표시하는 단위로 METs(Metabolic Equivalents)가 있다. IMETs는 사람이 휴식을 하고 있을 때 소비되는 에너지량이다. 6METs 이상이면 격렬한 운동이라 할 수 있다. 젊은 사람들은 최고로 10~12METs 정도의 운동을 할 수 있다. 성행위를 할 때 평균 심장박동 수는 1분에 117회이고 혈압은 평소보다 수축기 혈압이 30~40mmHg 정도 올라간다. 이러한 효과를 얻기 위해서는 3.5~4.5METs 되는 운동을 해야 한다. 이는 심장 부하 검사 방법으로 알아낼 수 있다. 결국 성행위는 3.5~4.5 METs 정도의 운동이다. 이 정도는 1 km를 10분 30초에 불편함이 없이 걷는 운동량에 해당한다.

재미있는 사실은 평소에 운동을 하는 사람은 성행위 후에 심장 발작을 일으킬 확률이 낮다고 한다. 1) 전혀 운동을 않거나 1주일에 한 번 정도 운동을 하는 사람이 심장 발작을 일으킬 상대적 위험도는 30이고, 2) 1주일에 두 번 운동하는 사람의 위험도는 19이며, 3) 1주일에 세 번 이상 운동을 하는 사람의 위험도는 12라고 한다. >



노만택
만택정형외과 원장