

## 자위와 조루

### ♥ 자위 행위

소설 「좁은 문」으로 유명한 앙드레 지드는 사실 지독한 동성애자였다. 그는 10대 초반에 학교에서 자위행위를 하다가 발각되었다. 어머니는 울면서 그를 의사에게 데리고 갔다. 그러나 그는 25세에 공개적으로 소년을 좋아하는 동성애자라고 선언했다.

사촌인 마들린느와 결혼을 하였지만 그녀는 평생을 처녀로 지냈다. 가톨릭 교회는 그의 책을 금서로

지정했다. 그러나 그는 자서전적인 동성애 소설로 옥스퍼드대에서 박사 학위를 받았고 노벨 문학상도 받았다. 어린 시절의 자위행위가 성년이 되어서는 어린 소년을 상대로 하는 상호 자위행위로 바뀐 것이 그의 동성애의 특징이다.

자위는 흔한 성행위이다. 미국의 경우 남자의 96%, 여자의 75% 이상이 자위 경험이 있는 것으로 알려져

있다. 96%의 남성은 자위를 하고 나머지 4%는 거짓말쟁이라고 표현하는 학자도 있다. 아주 어린아이들도 자위를 한다. 심지어는 어머니 자궁 안에서도 그런 행위가 관찰되었다는 보고도 있다.

아이들은 그들의 성기에 눈을 뜬 이후 정기적으로 자위를 한다. 빈도는 심심할 때, 사춘기에 도달할 때 크게 증가한다. 결혼을 하면 그 빈도는 줄어든다. 실제로 결혼한 부부들 역시 혼자서 자위를 하고 싶어한다고 한다.

심지어는 관계를 가지는 도중에도 자위 행위가 이루어지기도 한다. 왜냐하면 파트너와의 성행위보다는 자위에서 성적 쾌감을 더 느끼는 사람이 있기 때문이다. 또 파트너의 욕구에 대해 신경을 안 써도 되고 상대방부터 배척 당할 위험이 없어서 그렇기도 하다.

자위의 시간은 남녀 모두 평균 4분 정도인 것으로 조사되고 있다. 여성들의 경우 반복 오르가즘이 가능하기 때문에 남성보다 오래 하는 경향이 있다.

초기의 유태, 기독교 문화에서는 자위행위를 부정적으로 보았다. 그 이유는 성행위는 생식만을 위해서라는 믿음 때문이었다. 18세기 스위스 의사인 티소는 거의 모든 병이 자위 때문에 걸리고 정액은 생식을 위해서만 써야 한다는 내용의 책을 냈다. 그의 견해는 세계적으로 인정받았다.

책의 내용은 자위를 많이 하면 여드름, 두통,

귀머거리, 암, 정신병, 불임 등에 걸린다는 겁나는 것들이었다. 이 때문에 19세기 미국의 몇몇 주에서는 자위를 조장하는 것을 범죄로 규정했고, 미망인이나 결혼 안한 여성이 개를 기르는 것까지 법으로 금지했다. 포경 수술과 음핵을 제거하는 수술이 유행하는 년센스가 빚어지기도 했다.

치료라는 측면에서 보면 자위

훈련은 성 기능 장애인 조루증, 여성 불감증, 심인성 발기 부전을 치료하는 중요한 첫 단계이다.

성도착증이 심한 환자들에게 정신적인 불안정을 해소하기 위해 자위행위를 하라고 권고하기도 한다.

성적 불확실성이 큰 청소년기의 자위는 성적 긴장을 어느 정도 해소시킨다. 꼭 여성 불감증 환자가 아니더라도 정상적인 부부 행위로는 50% 정도의 여성만이 오르가즘에 이른다. 이럴 때 부분적으로 도입하는 자위행위는 하나의 해결책이 될 수 있다.

아직도 많은 사람들이 일반적으로 과도한 자위행위에 대해 그 위험성을 경고한다. 하지만 과도하다는 것에는 기준이 모호하다. 사람들은 자기가 하는 것보다 조금 많이 하는 것을 과도하다고 표현하기도 한다.

1879년 마크 트웨인이 파리의 어느 연설회에서

성적 불확실성이 큰 청소년기의 자위는 성적 긴장을 어느 정도 해소시킨다. 꼭 여성 불감증 환자가 아니더라도 정상적인 부부 행위로는 50% 정도의 여성만이 오르가즘에 이른다. 이럴 때 부분적으로 도입하는 자위행위는 하나의 해결책이 될 수 있다.

주장한 내용은, 『일리어드』에서 호머는 자위가 아니면 죽음을 달라고 했고, 시저는 외로울 때, 나이가 들었을 때, 발기 부전에 빠졌을 때는 자위가 친구가 되어 준다고 했다. 프랭클린은 자위는 창조력의 어머니라고 했고, 미켈란젤로는 이런 자기에는 고상한 것이라고까지 했다'는 것이었다.

현대 성 의학에서 인정하는 유일한 자위의 악영향이라면 그것에서 느끼는 죄책감이다. 적절한 자위는 성숙의 한 단계로서 건강한 성적 환상의 기초를 이루고, 성적 인식을 키워 건전한 결혼 생활을 유지하게 하는 기본적인 힘이 될 수 있다.

## ♥ 자위와 조루

남성 성 기능 장애 가운데에서 가장 흔한 증상임에도 불구하고 지난 10여 년 동안 성 의학 분야에서 가장 연구가 안 된 부분이 바로 조루이다. 조루가 성 의학자들의 관심을 끌지 못했던 이유는 '행동 치료로 쉽게 고칠 수 있다'는 20여 년 전에 발표된 마스터스와 존슨의 연구가 의학계의 공인된 사실로 자리잡고 있었기 때문이다. 그리고 조루의 원인 자체도 발기 부전이나 성욕 저하증처럼 그렇게 복잡하지는 않기 때문이다.

고치기 힘든 암을 연구하는 사람은 많다. 그러나 얼굴에 나는 종기에 대해 연구하는 이는 적다. 조루에 대한 연구가 적은 것도 쉽게 고칠 수 있는 병이기 때문이다.

현대적 진단 개념으로 보면 조루란 삽입 후 1-2분 이내에 사정하는 '짧은 시간' 이 병이란 개념이 있다. 또 본인이 원하지 않는데 사정이 되는, 즉 사정의 조절이 마음대로 되지 않는 경우를 말하기도 한다. 그 빈도는 젊은층에서는 약 2분의 1, 일반 성인층에서는 3분의 1 이상이 나타난다. 그 이유를 몇몇 성의학자들은 자위행위와 연관을 지어 얘기하기도 한다.

대개의 남성은 첫 번째 오르가즘을 자위행위나 몽정을 통해 경험한다. 서구의 경우, 만 10세에서 14세 사이의 남자 90% 이상이 자위행위를 한다. 자위행위란 누가 볼까 봐 죄의식 속에서 빠르게, 강하게, 오직 사정만을 목표로 행해진다. 그들은 음경의 감각에만 온 정신을 집중하고 그러다가 몇

초의 오르가즘을 맛보게 되는 것이다.

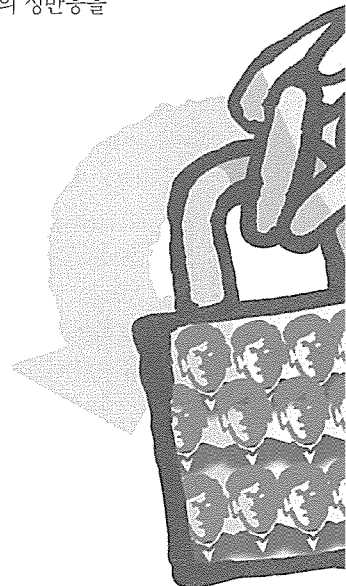
이렇게 대부분의 남성은 사정을 조루로 시작한다. 그러다가 시간이 흘러 사랑에 빠지거나 또는 거리의 여자와 관계를 할 경우 4명 중 1명의 남성은 첫 경험을 악몽으로 간직하게 된다. 삽입도 하기 전에 사정을 해버리는 것이다.

자위는 누구에게 들킬지도 모른다는 불안과 묘한 흥분상태에서 이루어진다. 이런 반복적인 경험이 조루증을 만드는 것이다. 그러다가 결혼생활을 하면서 성행위를 편안하게 느끼고, 사정만을 위한 행위보다는 사랑을 주고받으며 기쁨과 친밀감이 생기면서 서서히 사정이 자연적으로 조절되는 것이다.

조루증이 있는 사람은 유전적으로 사정을 빨리 하는 경향을 타고나기도 하지만 정상적으로 진행되어야 할 성적 발달에 문제가 있는 경우가 많다. 또 혼치 않게 다발성경화증과 같은 신경계의 질환 때문에 조루증이 나타나기도 한다. 스트레스나 새로운 파트너와의 불안, 발기력에 대한 불안도 조루증의 원인이 된다.

그렇다고 자위행위 자체가 조루의 원인이 된다거나 자위행위가 나쁘다는 것은 아니다. 오히려 자위를 통해 인간은 자신의 신체나 음경의 성반응을 확인할 수 있다. 이것은 건전한 성반응의 기초를 이루는 것으로 이를 통해 뒷날 정상적인 결혼생활을 영위할 수가 있는 것이다.

하키야 신형 국산차의 헤드라이트 램프를 남자의 음경과 똑같은 모양으로 만들어 놓을 정도로 성이 노골화된 우리의 현실에서 이런 자위문제를 놓고 좋다 나쁘다 얘기하는 것 자체가 너무 시대에 뒤떨어진 일은 아닌지도 모르겠다. [7]



<편집자 주 : 이 원고는 설현옥 박사의 인터넷 사이트 (<http://www.sex-academy.com>)에 게재된 원고를 필자의 동의아에 실게된 것임을 알려드립니다. (문의 : 02-512-1101)>