

60대 이후의 섹스



차영일 비뇨기과 원장

60대 이후에 섹스를 하는 것이 건강에 좋으나? 나쁘냐?
“아이구 망칙해라. 노인네가 아직도 무슨...”하고 비난할 수도 있으나 결론적으로 말하면 오히려 할 수만 있다면 정신적 육체적 건강을 위해서 성행위를 독려해야 할 것이다. 물론 자기의 체력에 맞게 일정간격을 유지하는 것이 좋을 것이다.

성욕은 식욕과 더불어 사람의 2대 본능이며 성의 호기심은 태어나서부터 죽을 때까지 지속된다고 한다.

어느 일간신문에 의하면 얼마 전 경찰이 서울 종로 및 탑골공원에서 속칭 “박카스 아줌마”의 노인 매춘을 단속하자 많은 사람들이 “민족의 문화유산에서 눈살 찌푸릴 일이 사라지게 되었다”며 환영하였다. 그러나 또 다른 의견은 노인도 남성인데 단속만이 능사가 아니라는 것이다. 특히 매춘에 응하는 노인은 부인과 사별한 경우가 대부분으로 혼자서 성욕을 배출하지 못하고 고민을 하는 사람들이 많다. 그러므로 우리 사회가 이런 현상을 통해 노인의 성에 대해 조금이라도 관심을 가져야 한다는 것이다. 그렇다면 도대체 사람들은 몇 살까지 성행위가 가능할 것인가? 한 예를 들어 얼마전 타계한 영화배우 안소니 퀸은 81살에 증손자 같은 아이를 낳았으니 그때까지 성생활을 해왔다는 증거가 된다.

한국에서의 발기부전 유병률은 남성 인구의 10~15%로 추정하고 있으며 10대에서도 발견이 되나 그 비율이 많지는 않으며 20대에서는 결혼 전 후로 고민을 안고 병원을 찾는 이들이 조금 있고 30대에서 14.3%, 40대에서 26.2%, 50대에서 37.2%, 60대에서 69.2%, 70대에서 83.3% 정도로 추산되고 있다. 그러니까 긍정적인 면에서 보면 60대에서는 30%정도가 70대에서는 20%정도가 성생활이 가능하다는 것이다. 그러나 설사 발기부전이 있다고 하더라도 치료를 받으면 얼마든지 성생활을 할 수가 있다.

우리나라 사회는 유교 사상에 너무 젖어 있어서 여성들이 성적 불만이 쌓여도 속으로만 삭이는 경우가 많지만 중요한 것은 남편과 솔직히 터놓고 많은 대화를 나누면 서로 이해가 되고 치료가 잘 되어 원만한 성생활을 할 수 있다는 것이다. 문제는 “하면 될 수 있다.”는 적극적인 생각을 가져야 된다는 것이다. 대체로



폐경 이후에도 분비물의 양이 부족해질 뿐 성생활은 충분히 가능하다. 어떤 사람은 오히려 임신의 공포가 사라져 성생활에서 더욱 즐거움을 느낀다고 한다. 상대가 원하면 응해주는 게 좋다. 사실 나이든 여성에게 성적으로 만족을 줄 수 있는 배우자가 있다는 것이 얼마나 행복한 일인가? 어떤 사람들은 성욕을 금고 깊숙이 보관하고 열쇠로 잠궈두는 경우도 있는데 항상 베개 옆에 놔두는 것이 좋겠다.

성욕이 떨어지고 애액이 부족할 때에는 호르몬 치료를 하고 젤리를 사용하면 성생활은 충분히 가능하며 삶의 질을 높일 수 있다. 그러나, 호르몬 치료를 할 때에는 반드시 유방암 검사를 규칙적으로 받는 것이 좋겠다.

발기가 잘 안된다고 하여도 마음만 있으면 여러 가지 가능한 방법이 있다. 예를들어 비아그라, 익센스 등의 먹는 약이 있고 발기유발제 주사를 사용하면 90%이상에서 발기가 가능하며 음압을 이용한 기계를 사용할 수도 있다. 여러가지 방법으로 치료가 안 될 때에는 음경보형물 삽입술을 받아 얼마든지 성생활을 할 수 있다. 몇 년 전 미국에 갔을 때 90세의 할아버지가 음경보형물 수술을 받는 것을 보고 왜 이제 수술을 받느냐고 하니까 젊은 애인이 생겨 결혼하려고 한다기에 그 애인이 몇살이냐고 물으니 방년 70세라고 대답했다.

비아그라는 혈압이 높은 사람과 협심증, 심근경색증, 질산염체제를 복용하는 사람에게는 주의하여 사용해야 하나 바데나필, 시알리스, 익센스는 작용기전이 비아그라와 다르므로 비교적 안전하며 발기유발제 주사는 성공률이 90%이상이다.

노년에 들어서 성생활을 원만히 하기 위해서는 건강관리에 유의해야 하겠다. 우선 동맥경화, 고혈압, 당뇨병을 예방할 수 있도록 노력하고, 술, 담배는 금해야 하며 약물을 너무 남용하지 말고, 운동부족, 우울증, 관상동맥질환, 지질대사장애를 극복하고 스트레스를 해소하고 될 수 있는 한 젊었을 때부터 체력을 단련하여 성생활에 조기 퇴출당하지 않도록 해야 하겠다.

남자들은 사정할 때 구해면체 근육과 좌골해면체 근육의 수축으로 쾌감을 느끼며 근육의 수축 정도에 따라 쾌감의 느낌이 다르다. 그러므로 노화로 늘어진 근육을 골반근육운동으로 회복하는 것이 좋다. 남성갱년기가 되면 남성 호르몬의 부족으로 정력과 정액의 양이 줄어들므로 필요하면 혈액 속의 남성호르몬과 PSA 검사를 하여 호르몬 요법을 시행하면 어느 정도 젊음을 회복할 수 있다. **PPFK**