

나이와 성

자기관리 따라 개인차 커

이윤수_ 서울 이윤수비뇨기과 원장 penilee@kornet.net

과거에 비해 부인이 만족하지 못하는 것 같으며 찾아오는 남성들이 부쩍 늘었다. 나이를 먹으면서 발기력이 약해지고 자신감을 잃어버렸다고 찾아오기도 한다. 부인의 요구는 점점 더 커지는데 만족시켜 줄 자신이 없다는 것이다. 이 때문에 오래 전부터 중년남자들 사이에선 '의무 방어진'이란 농담이 유행하고 있다.

남성의 정력을 불에 빗대어 잘 표현한 우스갯소리가 있다. 10대는 성냥불, 20대는 장작불, 30대는 연탄불, 40대는 숯불, 50대는 담뱃불, 60대는 화롯불, 70대는 모깃불, 80대는 반딧불이라는 것이다.

즉 10대는 성냥불처럼 확 붙다가 바로 꺼지며, 20대는 활활 타는 장작불처럼 세다는 말이며, 30대는 연탄불처럼 오래 간다는 뜻이고, 40대는 불이 약한 듯하나 불만 붙으면 확 타오른다는 것이다. 50대는 빨아 주어야 화력이 좋아진다는 뜻이요, 60대는 온기는 있으나 헤집어야 불로 간신히 썩 먹을 수 있다는 말이다. 70대는 불보다는 연기로서 가치가 있으며, 80대는 불도 아닌 것이 불인 척한다는 것이다.

반면 여성의 성을 과일에 비유한 우스갯소리도 있다. 30대는 귤과 같이 껍질을 벗기기도 쉬우며 즙도 많고 달다고 하였다. 40대는 수박에 비유하여 칼만 대면 짝 쪼개지며 단물이 저절로 나오고 시원하다고 하였다.

남성 20대 초, 여성 30대 말에 고조

시중 농담이라고 하지만 남녀의 정력에 대해 이보다 더 적절한 표현은 찾기가 어려울 정도이다. 생리적으로 남성의 성적 능력은 사춘기 이후~20대 초반에 급격히 발달하여 최고조에 이른다. 30대 이후 서서히 하강하다가 40대 이후 급속한 하강곡선을 그리게 된다. 반면 여성은 20대 후반을 지날 때까지 성적으로 서서히 발달하다가 30대 말에 완숙기에 도달한다고 본다. 따라서 남녀간에 나이에 따라 성적 욕구나 완성도에 차이가 있게 마련이다.

성적으로 성숙해지는 여성에 비해 남성이 중년 이후에 하향곡선을 그리는 이유는 호르몬 때문이다. 남성호르몬은 어려서는 분비가 적으나 10~20대에 가장 많이 분비된다. 30대를 정점으로 해마다 1%씩 감소하고 40~60대에 정상보다 7%가 감소하며 60~80대에 21% 정도 감소한다.

이로 인해 중년 이후 남성은 성적자극에 대한 민감도, 발기 시 강직도, 발기 지속시간, 성교 횟수 등에서 젊은 시절에 비해 현저한 차이를 겪게 된다. 물론 여기에는 개인차가 크다.

‘연하남·연상녀’ 결혼도 한 방법

이에 비해 여성은 50세 전후 폐경을 계기로 급속한 변화가 나타난다. 남성에서 발기력이 떨어지는 것처럼 여성도 갱년기에 들어서면 외(外)성기에 여러 변화가 나타난다. 젊은 여성은 성적 자극이 가해지면 15~30초 내에 바로 질에 분비물이 증가한다. 그러나 갱년기 여성은 2~3분 이상의 자극이 있어야 비로소 분비액이 나타난다.

여성은 흥분되면 질벽이 남성을 받아들이기 쉽게 늘어나나 50대 이후가 되면 크게 감소한다. 질



벽은 얇아지고 건조해지며 부부생활 시 통증이 오다 보니 성관계를 기피하게 된다. 나이에 따라 남성의 성기가 작아지듯이 여성의 음핵도 점차 작아지면서 성적반응도 둔화된다. 젊은 여성은 오르가슴에 도달하면서 질벽의 수축이 8~12회 정도 지속되나 노령기가 되면 4~5회로 끝난다.

나이에 따른 이같은 성적능력의 변화에 잘 적응하기 위해서는 연하 남성이 연상 여성과 결혼하는 것도 한 방법일 수 있다. 생리학적 관점에서만 본다면 10살 정도의 차가 바람직한 모델일 수도 있겠다. 요즘 들어 연하 남성, 연상 여성의 결혼이 부쩍 늘고 있는 것도 이 같은 사실과 무관하지는 않을 것이다. 하지만 인간은 생리학적 입장만 쫓아서 살 수가 없다. 한국사회에서 남녀관계는 아직 사회문화적 요소에 의해 좌우되는 측면이 훨씬 더 강하다고 할 수 있다.

그렇다면 남성의 경우 결론이 명백해진다. 평소 꾸준한 자기관리를 통해 이런 변화가 좀더 늦게 오도록 하는 것이다. 나이를 먹더라도 성기능의 감퇴를 늦출 수 있는 비결은 충분한 영양섭취, 꾸준한 운동, 활발하고 능률적인 사회활동, 규칙적이고 지속적인 성생활 등에 있다. 실제로 이런 자기관리에 따라 중년 이후 남성의 성적능력은 커다란 차이를 보인다. [Z]