

# 결핵환자의 성생활

한국남 / 산부인과전문의 의학박사

**과** 거 결핵환자는 성생활을 전적으로  
피해야 한다는 의견이 지배적이었  
다.

1982년에 초간된 미국의 Armand Demoya M.D Dorothy Demoya. R.N, M.S.N의 「성과 건강」이란 책에서도 「폐가 결핵군에 침범되면 성에 관한 관심이 없어진다. 병이 무거워지면 숨이 가쁘고 과로가 되기 때문에 성교는 제한된다」고 성교를 제한하고 있다.

결핵자체가 소모성질환인데 여기에 섹스로 에너지를 더 소모하게 되면 병은 더욱 악화될 것이라는 생각에서다.

인간은 성욕(性欲)탐으로 성교를 갖는다. 이 성욕은 식욕(食欲)과 더불어 종속보존(種屬保存)을 위한 인간의 2대본능 중의 하나로서 성인이 된 인간이 본능인 성욕을 억제하기란 좀처럼 쉬운 일이 아니다. 그래서 많은 결핵환자들은 본능과 섭생사이에서 큰 고민을 하게 마련이다.

그렇다면 과연 이 억제하기 힘든 인간의 섹스란 얼마만큼의 체력 내지 에너지를 소모시키며 또 소모된 체력의 회복에는 얼마만큼의 시간이 걸리는가가 이

난제의 해결점이 틀림없다.

섹스로 소모되는 칼로리에 관해서는 자고로 여러가지 설들이 있었으며, 특히 동양과 서양사이에 큰 차이가 있었다.

우선 동양적인 관념은 정액(精液)자체를 혈(血)이나 기(氣)로 연결시켜서 극히 귀중하고 신비스러운 물질로 생각했다.

그 대표적인 예로 인도에는 정액은 불로장생의 영약이라는 토속신앙 같은게 옛부터 전해 내려오고 있다. 이 신앙에 의하면 정액은 혈액이 기초가 되어서만 들어지는 것으로서 혈액의 한 방울은 40회의 식사로 만들어지고 이 혈액의 40방울로서 한 방울의 골수(骨髓)가 그리고 그 골수의 40방울로서 겨우 한 방울의 정액이 만들어진다고 한다.

그러니 결국 6만4천개의 식사로 한 방울의 정액이 만들어지며, 그러기 위해서는 무려 58년이나 걸리는 셈이니 실로 난센스도 이만점만이 아니다.

이런 사고방식의 영향을 받아 과거 급성의 결핵환자들에게 한번의 행위도 무려 3백킬로칼로리의 손실이 있으니 절대로 금하라고 했던 시절도 있었다.

만일 이 주장대로라면 인간이 하루에 섭취해야 할 칼로리가 2천4백kcal이니 섹스 두서너번이면 식사 한끼에 상당하는 칼로리가 몽땅 소모된다는 이야기다.

또 일본의 센류(川柳) 즉 우리의 단구(短句) 비슷한 것에서는 한번의 섹스로 약 20km의 등산을 한 만큼의 피로가 생긴다고 했다.

우리가 1분에 60m속도로 걸으면 한시간에 약 4km 즉 10리를 갈수 있다.

그러니 50리를 걷는데는 5시간이 걸린다. 인간이 아무 일도 안하고 가만히 누워있어도 에너지는 심장·호흡·장운동에 쉴사이없이 소모되고 있다.

이것을 기초대사량(基礎代謝量)이라고 한다. 성인 남자에서는 하루에 1천3백80kcal, 여자는 1천1백50kcal다. 즉 가만히 누워만 있어도 한시간에 약 60칼로리를 소모하고 있는 셈이다.

이에 비해서 운동이나 작업을 하게되면 칼로리의 소모는 증가한다. 그 소모가 기초대사량의 몇배가 되느냐에 따라서 운동이나 작업의 경중(輕重)을 가늠한다.

이때의 배율을 나타내는 숫자가 곧 운동대사율(運動代謝率)이다. 보행(步行)의 운동대사량은 255kcal 등산은 758kcal이다. 그러니 앞의 20km의 등산의 경우 운동대사량은

$$60\text{kcal(기초대사량)} \times 8(\text{운동대사량}) \times 5(\text{시간}) = 2400\text{kcal}$$

즉 이 단구에서는 한번의 섹스로 무려 2천4백kcal의 열량이 소모된다니. 성인 하루의 필요열량 전부라는 이야기가 된

다. 이게 사실이라면 결핵환자는 물론이려니와 일반 건강인들도 섹스는 절대로 멀리해야 한다는 결론이 성립되어서 과거의 결핵환자의 섹스 억제론이 맞는 말이라는 결론이 나온다.

그러나 이에 반해서 서양 성의학은 섹스의 소모량을 그렇게 크게 보지 않는다.

우선 서양 성의학에서는 정액자체에 어떤 혈이나 기 따위의 신비성 같은 것을 부여하지 않고 단순한 물질로 밖에 보지 않고 있다.

정액은 90%의 수분과 약간의 정자, 지방질, 단백질, 코린 등으로 구성되어 있다. 섹스의 에너지소비에는 학설이 많은데 폴리든맨 박사는 18회의 섹스로서 체중의 감소는 불과 3kg, 골드버그 박사는 1분에 6kcal(1회 섹스로 60~75kcal), 장장 2시간을 분투해야 기껏 300~400kcal 정도라고 한다.

섹스시의 에너지 소모량에 대해서는 이렇게 의견의 차이가 좀 있기는 하지만 앞의 골드버그 박사나 「헬라스테인」 박사들의 60~75kcal설이 가장 많은 지지를 받고 있는 주장이다.

이 열량을 음식물과 비교해 본다면 바나나 한개가 90kcal이고, 우유 한병이 1백10kcal니 우유반병의 소모밖에 없는셈이다. 이렇게 생각한다면 섹스에너지의 에너지 소모량은 크게 염려할 만한 것이 되지 못한다. 그 피로는 보통 사람의 경우라면 하루저녁 즉 자고나면 깨끗이 풀릴 정도의 피로이며, 뽀 영화를 한편 보고 난 후의 피로와 맞먹을 정도라고 하니...

그러나 실제로는 섹스 다음날 아침 용

모가 몹시 초췌하고 수척해 보여서 동료들로부터 놀림을 받는 경우가 간혹있는데 그것은 섹스에 의한 피로때문이 아니라 오히려 수면부족과 무리한 체위(体位) 탓이라고 한다. 칼로리나 뛰니해서 좀처럼 실감이 나지 않는다면 한번의 섹스로 느끼는 피로를 다음과 같은 피로와 비교해보기로 하자.

- ① 덕수궁 주위를 한바퀴 조깅한 정도의 피로.
- ② 사우나 탕에서 2시간 견뎌낸 피로.
- ③ 북한산에 오른 정도의 피로.
- ④ 경부고속도로를 서울→대전간 왕복 드라이브 한 정도의 피로.
- ⑤ 사우나탕 20~30분한 피로.
- ⑥ 계단을 1층에서 2층으로 올라간 피로.
- ⑦ 물이 담긴 양동이를 들고 1층에서 2층으로, 2층에서 1층으로 왕복한 피로.
- ⑧ 가벼운 산책을 한 정도의 피로.
- ⑨ 1백M. 경주에서의 선두주자 정도의 피로.
- ⑩ 숙제를 안해와서 복도에 1시간 벌을 선 정도의 피로.
- ⑪ 밤의 명동거리를 산책한 정도의 피로.

이 중에서 보통 사람이 느끼는 피로는 대개 ⑤ ⑥ ⑦ ⑪ 정도이며, 만일 이 보다 더 큰 피로를 느낀다면 그것은 건강이나 체력상에 큰 문제가 있는 것으로 알면된다.

한편 한번의 섹스와 맞먹는 운동량은 「골드버그」 박사에 의하면

- ① 매분 60M로 보행 20분.
- ② 마라톤 4분간
- ③ 연식 테니스 7분간
- ④ 발레·볼 7분간
- ⑤ 탁구 7분간
- ⑥ 골프 12분간
- ⑦ 라디오 체조 13분간
- ⑧ 수영(크롤) 36초간
- ⑨ 수영(접영) 1분간

이 정도라면 섹스의 운동량이 그리 대스러운 건 아니다.

끝으로 성생활적부(性生活適否)의 대강의 기준을 생각해보자.

성생활의 적부는 전신상태의 체크뿐 아니라 일상생활의 활동내용을 평가함으로써 결정하게 된다. 일상생활이 별로 큰 제한 없이 진행될수 있을 정도의 건강상태라면 섹스로 제한할 필요는 없다.

구체적인 것은 주치의의 충고에 따라야 하겠지만 대강의 성생활적부판단의 다섯가지 기준을 소개한다.

1. 다음날의 생활에 지장이 없는가? 섹스 다음날에 몸에 아무 이상도 생기지 않는다면 다음번의 섹스도 OK다. 자동차의 운전. 계단의 오르내림. 산책. 가벼운 작업들은 해도 별지장이 없다면 섹스도 안심된다.

그러나 다음날의 심한 두통이나 저리거나 흉부통이나 숨가쁨이 계속되고 코피, 귀울림, 손발의 부종, 심한 피로감등은 적신호다. 곧 주치의를 찾는다.

2. 섹스후의 기분은 상쾌한가? 섹스후에 심하게 숨이 가쁘거나 얼굴이 창백해지거나 의식이 희미해지거나 기분이 나

빠지면 곧 주치의를 찾는다.

그런 증세들도 없고 기분이 상쾌하다면 아무 문제도 없다. 간혹 성교 후에 두통을 호소하는 사람들이 있는데 이는 행위중의 혈압의 상승이나 근육긴장 탓이어서 뇌색전(腦塞栓)등만 없다면 별로 염려할게 없다.

3. 식욕은 있는가? 식욕은 건강상태를 가능할 수 있는 중요한 발로미터이다. 극도의 식욕부진이 온다면 무언가 또다른 병의 존재가 예상되며 그 방편의 치료가 필요해진다. 식욕이 증진되거나 혹은 보통정도 있다면 성생활은 가능하다.

4. 몸 어딘가에 심한 아픔이 있는가? 섹스중에 무리한 체위를 취했기 때문에 요통이나 골절을 초래하는 수가 있다. 류머티스성 관절염, 골다공증등의 합병증이 있는 사람들에게서 자주 본다. 따스한 목욕후나 따뜻한 침실에서의 섹스가 그 예방책이다. 심한 두통이나 메스꺼움 심장부의 아픔 등이 있다면 곧 주치의를 찾을것.

5. 성에 대한 관심이 회복되는가? 만일 성생활후 며칠씩이나 다시 성욕이 생기지 않는다면 만 병이 있다고 예상된다. 성욕은 곧 체력의 발로미터이기도 한것이다.

반대로 성욕이 솟는다면 성생활은 계속해도 상관없다. 지나친 섹스나 지나친 에너지의 소모를 염려하는 사람들이 많지만 인간의 신체는 지나친 정도까지는 행할 수 없는 구조이니, 과연할 정도로 염려할 것은 없다. 그보다는 오히려 과도의 금욕으로 오는 폐단을 생각해보아야

다.

미국의 권위있는 회사로 정평있는 「메트로포이탄」 생명보험회사의 통계에 의하면 유배우자(有配偶者)의 남성은 무배우자 즉 독신의 남성보다 평균수명이 12.5세나 길었고, 유배우자인 여성은 독신녀보다 5.1세 길었다.

또 독신자는 유배우자보다 병에 걸리는 이병율(罹病率)이 4.5배나 높아서 바야흐로 「섹스 장수론」이 한창이다.

폐결핵으로 안정가료중인 환자는 중증이 아닌 한에 있어서는 성욕은 정상으로 있다. 오히려 항진하는 수가 많다. 충분한 영양과 안정을 위주로 하는 치료법이기 때문에 오히려 힘이 생긴다. 성생활로서 병세가 악화하는 경우는 좀처럼 드물기 때문에 1주에 1회 혹은 2회씩으로 자기 체력에 알맞는 성생활을 갖으면 된다. 다만 이때 여성은 절대로 임신을 해서는 안된다.

임신이나 출산은 체력을 많이 소모시켜서 병세가 악화되거나 재발하기 때문이다. 평소의 성생활을 자기 체력에 맞추어서 실행하는게 가장 이상적이다.

## 약력



서울대학교 의과대학 졸업  
서울대학병원과 수도의대  
산부인과 조교수  
미국 조지워싱턴대학 수학  
현재 낙원동에서 한국남산  
부인과의원 개원중  
저서로는 「산부인과 의사  
의 경철적 여성론」 「여인  
백경」 「알맞은 가족 설계」  
「성의 예술」 「재의 과의」  
외 다수