

건강한 생활의 지혜

노년의 성생활

www.topclinic.co.kr

우리나라의 노년층에 대한 이해에 있어 가장 어려운 점은 성에 대한 인식의 부족에서 오는 경우가 많다. 실제 상당수의 노인이 노화로 인해 신체적으로 퇴화되더라도 성기능을 보전하고 싶어 하는 욕구나 이성교제에 대한 관심도 많은 편이다. 이제 노인의 성에 대한 인식을 새롭게 하고 건강하고 활기찬 생활이 되도록 노력하는 것이 필요하다.



하 태 준
선릉탑 비뇨기과 원장

성(性), 원하는 것에 솔직해지기

얼마 전 백세가 넘는 한 사우디아라비아의 노인이 50대 여성과 결혼해 화제가 된 적이 있다. 이 노인은 자녀와 손주가 모두 70명이나 되지만 결혼 전 병원을 방문하여 부부간 성생활에 아무런 신체적 장애가 없다는 판정을 받았다고 한다. 인터뷰 기사에는 기억이 안날 정도로 까마득한 초혼의 그때보다 더 설레는 것 같으며 환히 웃는 사진이 실려 있었다. 이 기사를 읽으면서 우리나라의 노년층들은 어떤 생각들을 하였을까?

실제 상당수 노인들은 성기능을 보전하고 있으며 즐기고 싶은 욕구도 있다. 미국의 65세 이상 노인 1만600명을 대상으로 조사하니 70%가 성생활을 지속하고 있으며, 국내에서도 '노인의 전화를 통해 걸려오는 상담 중 가장 많이 차지하는 것이 이성교제다. 하긴 공자님도 식욕보다 성욕이 보다 원초적인 인간의 본능이라고 하였는

데 나이가 든다고 하여 무더지기는 하겠지만 완전히 사라질 수가 있겠는가.

그럼에도 불구하고 우리나라의 노년층은 유난히 이 부분에 대해서는 솔직하지 못하다. 무엇보다도 몸에 배인 체면문화 때문이다. 그 체면을 위해 진실로 자신의 몸과 마음이 원하는 것들을 희생시키고 있는 셈이다. 위의 기사를 읽으며 대부분 속으로 부러워하면서도 겉으로 점잖게 주책 없는 노인으로 성토했을 것이다.

또한 과거에는 평균수명이 짧았기 때문에 65세 이상으로 정의되는 노년의 나이까지 생존할 수 있다는 것만해도 감지덕지로 여겨야 했다. 따라서 그 이후의 나이는 삶의 질에 별로 신경을 쓰지 않는 것이 당연할 수도 있었다.

하지만 지금은 사정이 전혀 판판이다. 평균 수명이 80세를 넘어서는 시대에 65세는 그동안의 노고와 의무에서 벗어나 인생을 즐길 일만 남은 황금기를 시작할 나

이에 불과하게 된 것이다. 그리고 그 중심에 성(性)이 있다.

적절하고 규칙적인 성생활 필요

물론 나이가 들면 신경계 노화로 사정시 쾌감이 감소하고 사정액의 사출양이나 속도도 감소한다. 이것은 사정액을 생산하는 전립선 및 정낭의 노화에 따른 것으로 전립선 비대증을 유발하여 배뇨장애를 일으킨다.

결과적으로 오줌발이 약해지고 소변을 자주 보며, 소변보는 것 자체가 힘들어지는 것이다. 흔히 오줌발의 세기로서 정력의 강도를 예측해 보는 이유도 여기에 있다.

또한 성생활의 패턴도 변하게 된다. 먼저 성교 횟수가 감소되는데 나이에 따른 성교횟수를 보면 30대에는 주당 평균 3.5회에서 60대에는 1.1회로 감소하게 된다.

발기의 시작이 어렵고 쾌감의 감소로 사정이 지연될 뿐 아니라, 사정 후 전신적 피로감이나 배뇨기관의 통증을 느끼는 경우도 많아 사정을 억제하려는 경향이 생긴다. 성교시에는 여성상위나 측위 등 허리에 부담이 적은 체위를 사용하게 되는데 때로 여성의 입장에서는 성교통을 가중시키는 체위가 되기도 한다는 단점이 있다.

그러나 오히려 노인들에게는 적절하고 규칙적인 성생활이 꼭 필요하다. 섹스는 고환 음경의 위축과 퇴화를 막고 뇌전두엽을 자극해 뇌의 노화, 치매, 건망증 등의 진행을 억제한다. 또한 세포의 산소 이용률을 증가시켜 심호흡의 효과를 얻을 수도 있고 여성의 경우는 골다공

증 예방에도 도움이 된다. 그리고 무엇보다 뇌에서 엔돌핀을 분비함으로써 행복감을 주며 몸 에 이로운 여러 가지 체내물질을 증가시킨다. 따라서 적절한 건강관리로 성생활을 유도하는 것이 바람직하다. 그렇다면 나이를 잊고 성생활을 즐기려면 어떻게 하여야 할 것인가?

건강하고 규칙적인 생활 지키기

나이 들어서도 성 기능을 오래 유지하기 위해서는 몇 가지 지켜야 할 생활 규칙이 있다.

첫째, 규칙적인 운동이 필요하다. 운동은 신체적 이로운 뿐만이 아니라 뇌의 활성을 돕고 호르몬 분비를 촉진하는 효과도 있다.

둘째, 충분한 수면과 휴식을 취해야 한다. 노년에는 피로가 쌓이면 자칫 회복이 어려울 수 있다.

셋째, 사회생활은 단조롭게 하고 예술이나 자연을 가까이 하도록 한다. 사회생활에서 오는 스트레스는 성 기능을 악화시키는 반면 예술적 감동은 성욕 증추가 있는 대뇌연계를 자극하는 효과가 있다.

넷째, 가능한 한 성생활을 자주 한다. 성생활이라고 해서 반드시 성교만을 의미하는 것은 아니다. 가벼운 스킨십이나 기분 좋은 애무를 자주 즐기는 것은 자극을 받아들이는 성적 기관들의 퇴화를 예방할 수 있다. Use it, or lose it(쓰지 않으면 잃는다)라는 말을 기억하자.

다섯째, 금연이나 절주는 두말할 필요도 없이 노익장의 기본조건이다. 좋은 생활습관과 음식을 취하는 것은 현대의 에로코미(소녀회춘법)이라고 할 수 있겠다.