

## 출산 후 성생활-2

# 출산 후 멀어진 아내



강 동 우

성의학클리닉 원장, 서울의대 임상교수



2인 3각 경기와 같은 성생활. 부부가 성적 트러블이 있다면 어찌 남녀 어느 한쪽에서 일방적으로 책임져야 할 문제라 할 수 있을까. 그런데 한국에는 부부사이의 성적 트러블을 어느 한쪽에서만 책임지고 자책에 빠지거나 그 상대를 맹목적으로 비난하는 경우가 많다. 사실, 2인 3각 경기에서 어느 한쪽이 보조를 못 맞추고 어느 한쪽만 무조건 열심히 뛰었다고 일등으로 골인할 수 없지 않은가.

지난호에서 필자는 출산 후 성생활에 문제가 생긴 부부에서 우선 남편들의 문제에 대해 다뤄왔다. 즉, 남편들이 양육에 대해 느끼는 경제적 부담감이나 심리적 책임감, 아내가 성적 대상보다는 모성애적으로 느껴지는 마돈나 신드롬 등의 심리적 문제와 출산에 따른 아내의 성기능 손상으로 아내와의 성생활에서 별로 즐거움을 느끼지 못해 남편이 성생활을 회피하는 경우를 설명했었다.

이번 호에는 출산 후 성생활, 그 두 번째 얘기로 아이를 낳은 후 아내에게 어떤 문제가 있길래 성생활이 어려워지는지 알아보기로 하자.

### ◎ 산후 우울증

아이를 낳은 아내가 점점 만사가 귀찮고 아이를 키우는 것 자체를 부담스러워하거나 끊임없이 한숨을 짓는다든지 눈물을 흘리거나 계속 침체된 모습을 보이거나 불면증에 시달린다면 한번쯤은 아내의 출산 후 우울증을 의심해 봐야 한다. 이런 여성들은 바로 우울증으로 인해 성욕이 차단되어 부부 생활을 기피하는 경우가 많다. 산후 우울증은 언뜻 단순한 심리문제로 보이지만 사실은 이 또한 명백한 뇌의 질환이며 합부로 간과했다가는 자살충동 등 상당한 위험이 따르거나 가정이 풍비박산이 날 수도 있다. 이러한 우울증은 출산에 따른 통증, 아이 양육에 대한 심적 부담감, 출산 및 분만으로 이어지는 신체모습의 변화 등이 그 심리적인 원인이 되지만 또 다른 면에서는 임신과 출산시 갑작스런 호르몬 수치의 변화로 인해 출산 후 우울증을 앓는 여성들도 많다.

즉 우울증에 걸리면 부정적인 생각과 허무감, 불안증 등이 나타날 수 있고, 전반적인 욕구가 감퇴하는데 바로 욕구의 감퇴 중에 성욕도 저하될 수 있으므로, 아내의 출산 후 우울증은 남편이나 성생활을 기피하는 원인이 되는 것이다. 이런 문제로 인해 출산 후 성생활을 기피하는 여성은 바로 그 문제의 뿌리가 되는 우울증을 다스려야만 성기피 현상을 극복할 수 있다.

그런데 이런 현상을 잘 모르는 남편들은 흔히 무기력하고, 의욕도 성욕구도 없는 아내의 모습을 보고 아내나 엄마의 자격이 없다고 비난하든지, 애를 낳고서는 아이에게만 빠져있을 뿐 남편은 안중에도 없다며 맹비난하는 경우도 많다. 실은 아내는 우울증 문제를 앓고 있어 너무나 힘들다. 또한,

우울증 상황에서 성욕은 바닥으로 떨어지고 생활을 즐길 수도 없는 이 병증상태를 두고 '아내가 더 이상 나를 좋아하지 않는다' 는 오해로 섭섭해 할 것이 아니라 아내의 우울증에 대해 전문적인 치료를 받도록 유도하는 것이 아내나 가족들의 안위와 부부간의 성생활을 회복하는데 최선책이 될 수 있다.

### ◎ 변화에 따른 심적 위축감

어차피 이젠 애 어머니니까... 몸도 망가졌고, 자신의 성적 매력이 뚝 떨어져서 남편이 별 관심이 없을 것이란 자괴감도 성생활을 기피하는 원인이 된다. 이들은 굳이 남편의 변치 않는 속내를 확인해보려 하지 않고 스스로 위축되는 특징을 갖고 있다. 남편은 전혀 성욕 저하나 무관심하지 않는데 말이다.

출산을 해서 엄마가 된다고 무조건 성을 포기하는 것도 잘못된 생각이다. 용불용설은 남자에게만 해당되는 얘기가 아니다. 성욕 저하나 성기피, 섹스리스로 성생활을 꺼리다 보면 여성의 성기능은 더욱 위축된다. 적절한 빈도의 성생활로 만족을 얻어야 성기능에 필요한 성호르몬이 적절히 자극받고, 이는 당장의 성행위의 즐거움뿐만 아니라 건강한 성기능을 지키고, 부부간의 애정이 싹트게 하는 좋은 밑거름이 될 수 있다.

### ◎ 호르몬 변화와 성욕 저하증

아이를 낳은 후 여성의 신체기능과 반응의 변화를 유심히 들여다보면 조물주가 출산 후 엄마가 해야 할 의무가 무엇인지 미리 규정해놓은 듯 재미난 현상이 하나 있다. 즉 출산 직후나 모유 수유를 해야 하는 수유기 동안에 여성의 몸 속에는 뇌하수체에서 프로락틴(prolactin)이라는 유즙 분비 호르몬이 증가하여 모유를 생산하고 수유가 가능토록 한다. 그런데 이 프로락틴이라는 물질이 바로 성욕과 성기능을 떨어뜨리는 데 관여한다. 즉, 수유를 하면서 아이를 열심히 키워야 하는 동안 성욕은 자연히 떨어지게끔 여성의 몸을 조물주가 이미 그렇게 만들어 놓은 셈이다.

문제는 모유수유를 하는 시기에 높은 프로락틴 혈중치 상태에서는 성호르몬의 영향이 뚝 떨어져서 여성의 질내내 그야말로 성행위를 하기엔 너무나 연약한 상태라 할 수 있다. 그래서 평소보다 훨씬 성교통증에 민감해지고 분비기능도 떨어져서 성적 즐거움을 갖기는 힘들다. 이런 문제는

출산 후 재 임신에 대한 걱정으로 경구피임약이나 다른 호르몬제제를 쓸 때 등 체내 호르몬계가 불균형에 빠진다면 더욱 그렇다.

따라서 출산 직후나 모유수유의 기간에는 성생활 시 특히 아내의 민감한 상태를 배려할 필요가 있고, 굳이 성생활을 해야 한다면 아내의 통증에 주의를 기울여야 한다. 그런데 이를 모르는 남편이 무턱대고 성행위를 시도하다보면 아내는 즐겁기는커녕 아프기만 해서 이런 불쾌하고 쓰라린 경험 이후로는 더욱 성생활을 기피하게 되므로 주의를 요한다. 만약 출산 후 성교통이 가중되고 계속 악화된다면 체내 호르몬 변화나 질염 등에 대해 성의학 전문의의 조언과 치료를 받을 필요도 있다.

### ◎ 질근육의 손상

지난 호에서 언급한 대로 출산 과정에 질의 근육이 손상될 수 있는데, 회음부 절개술을 했다면 더욱 그렇다. 손상 받은 질근육은 탄력을 잃고 적절한 조임 현상과 감각이 사라진다. 이는 성기의 밀착부족으로 상대 남성뿐만 아니라 여성의 성적 쾌감도 떨어뜨린다. 또한, 성감이 떨어지다 보니 흥분이 덜 되고 흥분 부족은 분비 부족, 통증의 심화로 오르가즘에 도달하기도 힘들어지니 성행위가 즐겁지 못하고 성욕은 더 떨어지고 마는 악순환이 반복되는 것이다.

흔히 출산으로 인해 질의 크기가 커져서 즐겁지 못하다고 여겨지만 이는 잘못된 생각이다. 실제로 여성의 성기는 크기가 정해져 있는 공간이 아니라 질주위를 둘러싼 '골반저근'이란 근육의 탄력 정도에 따라 주관적 느낌이 좌우된다. 출산으로 질근육에 문제가 있고, 성적 쾌감이 떨어져서 더 이상 성행위가 즐겁지 않다고 생각하여 지꾸 피하게 된다면 우선 골반저근의 탄력성을 확인하고 이를 개선하는 바이오피드백 치료가 필수이며 평소 케겔운동도 도움된다. 해당 문제에 엉뚱하게 질의 크기를 줄이겠다는 생각은 우매한 것이다.

출산 후 성행위를 기피하는 아내... 내 아내가 출산 후 성생활을 피한다면 우울증을 겪고 있는지, 우울증 수준은 아니지만 심적 위축감과 콤플렉스로 인해 헤매는지, 성호르몬의 변화로 인해 성욕을 느끼지 못하거나 성교통이 심해져서 그런지, 출산에 따른 질근육 손상으로 성기능이 훼손되어 즐겁지 못한지 두루 살펴볼 필요가 있는 것이다. 그것이 바로 내 아내를 사랑하는 마음일 것이며, 우리 부부의 사랑과 행복을 지켜나갈 수 있는 올바른 길이다. 