

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

WEBVTT

00:00:12.723 --> 00:00:18.816

-나의 노년을 대비한 성교육.
사랑도 성도 늙지 않는다.

00:00:27.288 --> 00:00:31.940

-현대사회는 고령화 사회라는
뉴스를 많이 접하게 됩니다.

00:00:31.940 --> 00:00:35.937

태어나는 아이는 점점 줄어들고
의학의 발전으로

00:00:35.937 --> 00:00:39.578

인간 평균수명은
점점 늘어나고 있죠.

00:00:39.578 --> 00:00:43.573

어르신들 입장에서는
아직 마음도 몸도 건강해서

00:00:43.573 --> 00:00:46.534

일도 하고 싶고
사랑도 하고 싶지만

00:00:46.534 --> 00:00:49.985

사실 그러기 쉽지 않은 게
현실입니다.

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:00:49.985 --> 00:00:55.023

그런 것은 성생활을 즐기는 측면에서도
마찬가지일 것 같습니다.

00:00:55.023 --> 00:00:59.472

아내, 혹은 남편과의 잠자리 때문에
불편하신 어르신 분들이

00:00:59.472 --> 00:01:02.032

많을 거라고 생각합니다.

00:01:02.032 --> 00:01:07.855

그럼 나이들고 힘이 없어졌다고 해서
그저 참아야만 할까요?

00:01:07.855 --> 00:01:10.734

안녕하세요, DJ현의 성교육 이야기.

00:01:10.734 --> 00:01:14.029

청취자 여러분,
여러분의 성적 고민을 함께

00:01:14.029 --> 00:01:16.145

해결할 DJ현입니다.

00:01:16.145 --> 00:01:19.874

민망하고 남사스러워서
그 누구에게도 쉽게 하지 못하는

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:01:19.874 --> 00:01:24.432

여러분의 성에 대한 궁금증.
확 풀어드리겠습니다.

00:01:24.432 --> 00:01:28.332

그럼 오늘의 성교육이야기
시작해 볼까요?

00:01:33.083 --> 00:01:35.793

공감 성교육 시간입니다.

00:01:35.793 --> 00:01:40.308

오늘 주제와 관련해서
많은 고민을 가지고 있으실 텐데요.

00:01:40.308 --> 00:01:42.698

오늘 여기 여러분의 고민을 대신해서

00:01:42.698 --> 00:01:45.499

이야기해 주실 분들을 모셨습니다.

00:01:45.499 --> 00:01:49.178

여러분들의 가려운 곳을
시원하게 긁어줄 오늘의 고민,

00:01:49.178 --> 00:01:52.200

만나보시죠.

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:01:52.200 --> 00:01:57.361

-요즘 내 노인정에서 만난 친구들하고
성에 대한 이야기를 하면

00:01:57.361 --> 00:02:00.721

몇몇은 다 늙어서
민망하고 남세스럽게

00:02:00.721 --> 00:02:03.551

그런 얘기는 왜 하냐고 하더라고요.

00:02:03.551 --> 00:02:07.175

그런데 늙어도 궁금하고
즐기고 싶은 건

00:02:07.175 --> 00:02:09.113

매한가지 아니겠소.

00:02:09.113 --> 00:02:12.780

늙었다고 성에 대한 얘기하면
안 되는 거요?

00:02:12.780 --> 00:02:18.079

-우리 바깥양반이
자꾸 잠자리를 하자고 해요.

00:02:18.079 --> 00:02:22.898

하지만 이제 재미도 없고
불편해서 싫다고는 하지만

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:02:22.898 --> 00:02:27.975

아예 안 할 수 없어서
1년에 한두 번 정도 같이 자요.

00:02:27.975 --> 00:02:32.493

이런 얘기를 노인정에서 했더니
친구는 한 달에 2, 3번까지

00:02:32.493 --> 00:02:35.729

잠자리를 한다고 하더라고요.

00:02:35.729 --> 00:02:38.717

그 얘기를 들으니
내가 우리 바깥양반한테

00:02:38.717 --> 00:02:42.235

너무 했나 하는 생각이 들더라고요.

00:02:42.235 --> 00:02:46.080

다른 사람들의 평균은
어떻게 되나요?

00:02:46.080 --> 00:02:49.842

-지난 번에 노인정에서
성교육을 했을 때

00:02:49.842 --> 00:02:53.094

선생님이 성생활이 여러모로

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
건강에 좋으니

00:02:53.094 --> 00:02:55.989
건강한 성생활을 즐기라고 했었는데

00:02:55.989 --> 00:03:01.222
도대체 건강한 성생활을 즐기기 위해서
어떻게 해야 하는 거요?

00:03:01.222 --> 00:03:06.769
-평소에는 잉꼬부부라고 불릴 만큼
금슬이 좋아요.

00:03:06.769 --> 00:03:10.510
그런데 잠자리 얘기만 나오면
싸웁니다.

00:03:10.510 --> 00:03:15.281
제가 폐경기가 온 이후에
더 심해졌어요.

00:03:15.281 --> 00:03:19.414
그런데 남편은
그런 걸 잘 모르는 것 같아요.

00:03:19.414 --> 00:03:22.869
사실 반백년 같이 살았지만

00:03:22.869 --> 00:03:26.869

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
바깥양반의 성기능 변화는
잘 모르거든요.

00:03:26.869 --> 00:03:29.672
어떤 변화가 있는 건가요?

00:03:29.672 --> 00:03:35.014
-요즘 안사람이랑 싸우는 것 중에
반은 잠자리 때문이요.

00:03:35.014 --> 00:03:40.291
성 때문에 부부싸움하는 것도
하루이틀이지 이건 참.

00:03:40.291 --> 00:03:43.510
우리 부부가 만족하고
즐길 수 있는

00:03:43.510 --> 00:03:48.229
성생활을 하고 싶은데
방법이 있을까요?

00:03:50.725 --> 00:03:53.636
-노년의 삶과 성에
많은 도움을 주시는

00:03:53.636 --> 00:03:57.929
정신숙 선생님과 함께하는
멘토상담소 시간입니다.

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:03:57.929 --> 00:04:01.734

오늘은 노년의 사랑과 성을
어떻게 표현해야 좋을지에 대해

00:04:01.734 --> 00:04:03.752

살펴보도록 하겠습니다 .

00:04:03.752 --> 00:04:09.344

그럼 강의시작 버튼을 눌러서
선생님의 동영상 강의를 살펴보세요 .

00:04:13.873 --> 00:04:16.984

-성에 대한 이야기는
늘 인간의 관심사였고

00:04:16.984 --> 00:04:19.180

그만큼 중요한 것이죠 .

00:04:19.180 --> 00:04:22.100

그래서 나이는 전혀 상관이 없죠 .

00:04:22.100 --> 00:04:26.376

나이 들수록 성에 대해
더 진지하게 생각해야 하고요 .

00:04:26.376 --> 00:04:31.623

오늘날은 의학의 발달로 인해
젊고 건강한 노인이 많아졌고

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:04:31.623 --> 00:04:34.049
노년층의 욕구도 다양합니다.

00:04:34.049 --> 00:04:39.083
건강, 경제력, 사회활동에 대한
욕구는 여전히 이것이지만

00:04:39.083 --> 00:04:44.361
노인의 성을 바라보는 시각에도
많은 변화가 있음을 알 수 있죠.

00:04:44.361 --> 00:04:49.470
과거에는 노인의 성을 그저
민망한 것으로만 여겼으나

00:04:49.470 --> 00:04:52.689
이제 인간의 권리,
본능적인 것으로

00:04:52.689 --> 00:04:54.542
바라보게 된 것입니다.

00:04:54.542 --> 00:04:58.434
앞으로 노년의 성은
누릴 수 있는 성권리,

00:04:58.434 --> 00:05:01.708
당당하게 즐길 수 있는 것으로

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
변해야 합니다.

00:05:01.708 --> 00:05:06.169
하지만 오늘날 노년의 성을
바라보는 시각은 여전히

00:05:06.169 --> 00:05:08.678
이중적인 것이 남아있습니다.

00:05:08.678 --> 00:05:13.881
노년의 성을 주변화,
무성적인 존재로 여기는 의식과

00:05:13.881 --> 00:05:19.708
노인이 성적 욕망과 쾌락,
삶의 의미에 대한 고민이 있습니다.

00:05:19.708 --> 00:05:24.356
외국의 경우는 우리나라보다는
노인의 성을 바라보는 시각이

00:05:24.356 --> 00:05:28.801
좀더 개방적이며
최근 들어서는 노인의 성과

00:05:28.801 --> 00:05:33.367
삶의 질과의 관계를
여러 가지 설문이나 연구를 하는 등

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:05:33.367 --> 00:05:35.589

관심을 기울이고 있습니다.

00:05:35.589 --> 00:05:39.553

그런 연구결과를 토대로

노인들의 성생활이

00:05:39.553 --> 00:05:44.903

신체에 정신적 건강에 도움이 되며

노인들의 성생활을 사회가

00:05:44.903 --> 00:05:48.347

적극 도와야 한다는 의견으로

모아집니다.

00:05:48.347 --> 00:05:51.788

우리나라의 경우는

노인복지관 등에서

00:05:51.788 --> 00:05:55.371

노인성교육이 이루어지면

강의실을 뱅뱅하게

00:05:55.371 --> 00:05:57.493

노인분들이 참석합니다.

00:05:57.493 --> 00:06:00.613

성에 대한 질문도

적극적으로 하고

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:06:00.613 --> 00:06:04.479

도같은 또래의 성생활에 대한
호기심을 나타내는데 .

00:06:04.479 --> 00:06:09.901

이것은 노년층의 성에 대한
뜨거운 관심을 반영한다고 볼 수 있죠 .

00:06:09.901 --> 00:06:15.262

이렇듯 자신의 성적 고민을
스스럼없이 얘기할 수 있는 것도

00:06:15.262 --> 00:06:19.094

예전에 비해 변화된 모습의
하나라 할 수 있으며

00:06:19.094 --> 00:06:22.923

자연스러운 것이라 하겠습니다 .

00:06:22.923 --> 00:06:26.866

성관계에 딱 맞는 공식은
따로 없기 때문에

00:06:26.866 --> 00:06:29.814

어느 쪽에 평균이라고 할 수는 없죠 .

00:06:29.814 --> 00:06:35.205

분명한 것은 노년기가 되었다하더라도

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
성생활을 꾸준히 하시는 것이

00:06:35.205 --> 00:06:36.817
좋다는 것입니다.

00:06:36.817 --> 00:06:40.272
이때 남의 성생활과
자신의 성생활을

00:06:40.272 --> 00:06:42.661
비교하지 말자는 것입니다.

00:06:42.661 --> 00:06:46.897
최근 보건복지부가
노인실태조사를 한 결과

00:06:46.897 --> 00:06:54.608
65세 이상 노인 응답자의 56.2%가
노후 성생활이 중요하다고 했고

00:06:54.608 --> 00:06:58.938
그중 50.2%가 성생활을 하는 것으로
나타났습니다.

00:06:58.938 --> 00:07:01.093
통계에 나타난 바와 같이

00:07:01.093 --> 00:07:05.067
노년기에서 성생활의 중요성을

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
느끼고 있으며

00:07:05.067 --> 00:07:08.212
성생활이 유지되고 있음을 알 수 있죠 .

00:07:08.212 --> 00:07:14.730
또한 세계 각국의 40에서
80세의 남녀 2만 6000명을 대상으로

00:07:14.730 --> 00:07:20.143
성의식을 조사한 결과
우리나라 응답자의 87%가

00:07:20.143 --> 00:07:25.939
성이 살아가는데 중요하다고 답해
세계에서 최고로 높게 나왔다고 합니다 .

00:07:25.939 --> 00:07:31.943
반면 한국인의 28%가 스스로
발기부전을 갖고 있다고 응답해

00:07:31.943 --> 00:07:36.047
세계평균치 15% 보다
높게 나타났습니다 .

00:07:36.047 --> 00:07:40.696
여성노인은 호르몬 감소에 따라
여러 가지 신체적

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:07:40.696 --> 00:07:45.082

정신적 변화와 함께
성적인 기능저하를 보입니다.

00:07:45.082 --> 00:07:49.409

이런 신체적 정신적 변화가
성생활에 있어서도

00:07:49.409 --> 00:07:51.644

많은 영향을 미치게 됩니다.

00:07:51.644 --> 00:07:55.969

또한 이런 변화로 인해
배우자와의 성적 갈등이

00:07:55.969 --> 00:07:58.234

심화되는 경향이 있습니다.

00:07:58.234 --> 00:08:02.072

그래서 잠자리를
거부하게 되는 경우가 생기죠.

00:08:02.072 --> 00:08:06.377

반면 남성노인의 경우는
좀 다릅니다.

00:08:06.377 --> 00:08:10.320

나이가 들어도
꾸준하게 성생활을 하고자 하죠.

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:08:10.320 --> 00:08:13.316

아내에게 성관계를
요구하는 것입니다.

00:08:13.316 --> 00:08:17.708

남성노인들은 성에 대해
이처럼 많은 관심을 보이고

00:08:17.708 --> 00:08:21.917

발기부전 등 성기능에 대해
고민이 많아도

00:08:21.917 --> 00:08:25.792

전문의료기관을 찾거나
해결책을 찾는 것에는

00:08:25.792 --> 00:08:31.317

소극적이며 자신의 성문제에 대해
의사보다는 친구에게

00:08:31.317 --> 00:08:34.477

상의하는 경우가 많다는 것입니다.

00:08:34.477 --> 00:08:38.675

성생활을 즐기려면 성에 대해서
제대로 이해해야 합니다.

00:08:38.675 --> 00:08:44.106

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
젊은 시절부터 성생활을 해 왔는데
성에 대해 얼마나 알고 있을까요?

00:08:44.106 --> 00:08:48.843
생각보다 많은 분들이 성에 대해
잘 알고 있다고 생각하시지만

00:08:48.843 --> 00:08:51.137
꼭 그런 것만은 아니죠.

00:08:51.137 --> 00:08:54.544
성생활이란
성교만을 뜻하는 게 아니며

00:08:54.544 --> 00:09:00.801
성교, 다정한 대화, 애무,
스킨십, 상대방에 대한 관심 등

00:09:00.801 --> 00:09:03.625
애정을 담은 모든 것을
의미합니다.

00:09:03.625 --> 00:09:10.137
특히 황혼기는 젊을 때와는
다른 사랑의 표현이 필요합니다.

00:09:10.137 --> 00:09:15.961
예를 들어 백발의 노부부가
손을 잡고 어딘가를 가는 모습,

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:09:15.961 --> 00:09:18.675
황혼커플의 다정한 데이트,

00:09:18.675 --> 00:09:22.560
서로에게 맛있는 것을 권하고
먹여주는 모습,

00:09:22.560 --> 00:09:26.993
이밖에도 노년의 다정한 모습은
보는 사람 모두에게

00:09:26.993 --> 00:09:29.353
사랑의 느낌이 전해집니다.

00:09:29.353 --> 00:09:33.770
성생활이란 이처럼
신체적인 것만이 아니라

00:09:33.770 --> 00:09:37.970
일상생활에서 찾을 수 있는
모든 것을 포함하는 것이죠.

00:09:37.970 --> 00:09:43.048
성생활은 정신적 신체적인 면에서
많은 장점이 있습니다.

00:09:43.048 --> 00:09:47.810
첫 번째 노화나 치매,

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
건망증 진행을 억제합니다.

00:09:47.810 --> 00:09:51.534
두 번째 남성은 발기부전이 예방되고

00:09:51.534 --> 00:09:56.693
세 번째 여성은 골다골증,
자궁질환이 예방된다는 것입니다.

00:09:56.693 --> 00:10:01.065
네 번째는 피부미용에 좋고
젊어보인다는 것이고

00:10:01.065 --> 00:10:05.760
다섯 번째는 사랑의 감정은
우울증 치료에 효과적입니다.

00:10:05.760 --> 00:10:09.265
그리고 마지막으로
면역기능이 강화되고

00:10:09.265 --> 00:10:11.945
혈액순환이 좋다는 것입니다.

00:10:11.945 --> 00:10:15.533
무엇보다 상대방과의
소통을 한다는 점에서

00:10:15.533 --> 00:10:17.434

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
외로움을 줄일 수 있고

00:10:17.434 --> 00:10:21.718
사랑과 친밀감을 표현할 수 있다는
장점이 있습니다.

00:10:21.718 --> 00:10:25.742
그래서 노년기뿐만 아니라
전생애에 걸쳐

00:10:25.742 --> 00:10:29.966
성건강을 높이기 위한 것에
관심이 많습니다.

00:10:29.966 --> 00:10:33.833
노인성교육에 참석한 남성 대부분은

00:10:33.833 --> 00:10:36.970
어떻게 하면
젊을 때와 같을 수 있을까.

00:10:36.970 --> 00:10:39.976
특별한 비법이 있는가를 기대하지만

00:10:39.976 --> 00:10:46.506
많은 전문가들의 공통된 대답은
과음과 흡연을 피하고

00:10:46.506 --> 00:10:51.156

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
꾸준한 운동과
규칙적인 생활을 할 것을 권합니다.

00:10:51.156 --> 00:10:55.906
당뇨, 고혈압, 비만 등
성생활에 영향을 주는

00:10:55.906 --> 00:10:59.379
질환 관리를 비롯해서
건강관리를 하는 것이

00:10:59.379 --> 00:11:02.070
성건강에도 좋다고 합니다.

00:11:02.070 --> 00:11:06.464
성적으로 건강한 사람은
대체적으로 자신의 신체와

00:11:06.464 --> 00:11:09.371
외모에 긍정적이고 성에 대해

00:11:09.371 --> 00:11:15.239
정보를 얻는 것에 적극적이며
자신과 타인의 성권리를 존중하고

00:11:15.239 --> 00:11:21.322
파트너와 성생활을 누릴 때
성병 등에 노출하지 않도록 하는 것입니다.

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:11:21.322 --> 00:11:26.317

나이가 들면 남성과 여성
모두의 성기능에 변화가 옵니다.

00:11:26.317 --> 00:11:31.404

특히 여성분들은 폐경을 전후로
극심한 변화가 찾아옵니다.

00:11:31.404 --> 00:11:34.446

이 과정에서 스트레스를 겪게 됩니다.

00:11:34.446 --> 00:11:40.255

이 부분은 남성분들도 마찬가지로
자신의 성기능 변화 때문에

00:11:40.255 --> 00:11:42.411

스트레스를 많이 받게 되죠.

00:11:42.411 --> 00:11:47.279

하지만 서로 상대방의 변화에 대해
알고 이해한다면

00:11:47.279 --> 00:11:50.179

성문제로 다툼 일이 적어지겠죠.

00:11:50.179 --> 00:11:55.116

우선 여성노인의
성적 변화에 대해 이야기하자면

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:11:55.116 --> 00:12:01.466

50세 이상 여성 중 38%가
성기능 장애가 있다는 통계가 있습니다.

00:12:01.466 --> 00:12:05.417

성교 시에 통증과
성적 욕구의 감소,

00:12:05.417 --> 00:12:07.488

배우자와의 성 갈등,

00:12:07.488 --> 00:12:11.309

성적 극치감을
느끼는 못하는 경우가 많죠.

00:12:11.309 --> 00:12:15.974

폐경 후에는 폐경이 되었다는
정신적인 위축감과

00:12:15.974 --> 00:12:20.092

신체적 불편감 때문에
성행위를 멀리하기도 하고

00:12:20.092 --> 00:12:25.230

여성호르몬 저하로 인해
질 건조증과 성교통,

00:12:25.230 --> 00:12:30.725

안면홍조, 발한 등 기타 증상으로

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
수면장애가 올 수 있으며

00:12:30.725 --> 00:12:36.463
건강에 대해 자신감 저하로 인해
정서적 변화를 겪을 수 있습니다.

00:12:36.463 --> 00:12:40.929
여성의 성기능은
신체적인 변화뿐만 아니라

00:12:40.929 --> 00:12:45.167
스트레스, 자녀문제
또 배우자의 태도,

00:12:45.167 --> 00:12:47.185
성에 대한 무관심 등이

00:12:47.185 --> 00:12:50.496
성기능 장애의 원인으로
나타났습니다.

00:12:50.496 --> 00:12:55.366
신체적으로는 호르몬 요법이나
윤활제 등을 사용할 경우

00:12:55.366 --> 00:12:59.173
많은 도움이 되지만
배우자와의 관계에서의

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:12:59.173 --> 00:13:01.292

문제로 인해 발생하는

00:13:01.292 --> 00:13:05.819

성기능 장애는

간단한 문제가 아니라는 것입니다.

00:13:05.819 --> 00:13:09.560

이로 인해 부부간

성적 갈등이 빚어지고

00:13:09.560 --> 00:13:11.330

노후의 성생활로 인해

00:13:11.330 --> 00:13:15.804

일상생활에서도 많은 마찰이

빈번합니다.

00:13:15.804 --> 00:13:21.707

여성노인들의 가장 많은 성고민은

부부의 성적 갈등인데

00:13:21.707 --> 00:13:24.455

몸에 아픈데

남편이 성관계를 요구해서

00:13:24.455 --> 00:13:28.279

괴롭다, 거부하면 화를 내거나

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:13:28.279 --> 00:13:32.393

폭언을 해서
집안 분위기가 가라앉을 때가 있다.

00:13:32.393 --> 00:13:34.563

이런 사례가 많습니다.

00:13:34.563 --> 00:13:37.925

이런 사례는 부부간의
소통의 단절,

00:13:37.925 --> 00:13:41.323

어려움을 반영한다고 볼 수 있습니다.

00:13:41.323 --> 00:13:45.870

반면 남성노인의 경우를 보면
남성호르몬은

00:13:45.870 --> 00:13:51.037

성욕을 생기게 하는 것으로
남성에서 남성호르몬 생산은

00:13:51.037 --> 00:13:54.136

17세에서 18세에
최고조에 이르며

00:13:54.136 --> 00:13:57.676

30세를 기점으로
해마다 감소합니다.

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:13:57.676 --> 00:14:01.328

대부분의 남성은 80세
또 개인에 따라서는

00:14:01.328 --> 00:14:05.084

그 이후까지 남성호르몬을 생산합니다 .

00:14:05.084 --> 00:14:09.507

한마디로 성욕의 빈도와
강도는 감소하지만

00:14:09.507 --> 00:14:12.479

성욕은 지속된다는 것이죠 .

00:14:12.479 --> 00:14:18.482

그렇지만 나이가 들어감에 따라
발기에 필요한 시간이 더 길어지며

00:14:18.482 --> 00:14:22.425

사정의 양도 감소되고
발기되었다하더라도

00:14:22.425 --> 00:14:25.186

강직성이 전보다 약해집니다 .

00:14:25.186 --> 00:14:30.579

이런 신체변화가 있을 경우
남성노인은 심리적으로 위축되고

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:14:30.579 --> 00:14:33.907

더욱 자신의 성기능에
고민을 하게 됩니다.

00:14:33.907 --> 00:14:39.839

인구보건복지협회
노인성상담실의 성고민을 분석한 결과

00:14:39.839 --> 00:14:45.040

전체 상담 2515건 중
노인의 가장 큰 고민은

00:14:45.040 --> 00:14:51.118

남성의 성기능장애가 626건으로
24.9%로 가장 많았으며

00:14:51.118 --> 00:14:56.249

부부의 성적 갈등이 483건,
19.2%를 차지합니다.

00:14:56.249 --> 00:15:04.278

이성교제는 294건으로 11.7%,
자위행위는 135건으로 5.3%로

00:15:04.278 --> 00:15:06.887

이런 순서가 있습니다.

00:15:06.887 --> 00:15:11.414

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
남성노인은
예전에는 안 그랬는데 하면서

00:15:11.414 --> 00:15:17.750
젊은 시절의 성생활과 비교를 하며
노화와 기능을 연관시키고

00:15:17.750 --> 00:15:20.467
고민을 하는 경향이 많습니다.

00:15:20.467 --> 00:15:26.615
그러면서 노인 스스로 약물치료,
수술, 정보조기구 사용 등을

00:15:26.615 --> 00:15:28.412
해결책으로 여기며

00:15:28.412 --> 00:15:31.865
이에 대한 구체적인 정보를
얻기를 원합니다.

00:15:31.865 --> 00:15:36.927
때로는 전문의료기관을 찾는 것보다
주변의 의견을 듣고

00:15:36.927 --> 00:15:40.792
가짜 약물복용,
민간요법을 맹신하는 등

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:15:40.792 --> 00:15:44.166

잘못된 방법을
택하는 경우도 있습니다.

00:15:44.166 --> 00:15:49.705

이런 내면에는 성교 중심의 성,
남성위주의 성생활을 주도하려는

00:15:49.705 --> 00:15:52.516

남성심리가 내재되어 있죠.

00:15:52.516 --> 00:15:56.487

상담 사례에 의하면
노년의 성 갈등은 50대부터

00:15:56.487 --> 00:15:58.505

비롯되는 경우가 많으며

00:15:58.505 --> 00:16:04.379

상대방의 신체적 심리적 변화에 대해
이해가 부족하거나

00:16:04.379 --> 00:16:08.672

과거부터 쌓아왔던 불만들,
경제적인 문제,

00:16:08.672 --> 00:16:14.032

남성의 가부장적인 태도 등
다양한 요소가 원인으로 꼽힙니다.

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:16:14.032 --> 00:16:20.806
여성노인은 성적 욕구 표현에 있어서
소극적이거나 거부감을 갖고 있으며

00:16:20.806 --> 00:16:24.123
상대방과의 성적인 관계보다는

00:16:24.123 --> 00:16:29.973
동반자로서의 친밀감을
형성하고자 하는 욕구가 강하죠.

00:16:29.973 --> 00:16:33.971
부부싸움의 원인은
부부 모두에게 있다고 합니다.

00:16:33.971 --> 00:16:37.824
성문제도 부부가 함께
노력해야 할 것인데요.

00:16:37.824 --> 00:16:43.480
왜 성문제 때문에 싸워야 하는지
원인부터 살펴볼 필요가 있습니다.

00:16:43.480 --> 00:16:47.079
노년기가 갖고 있는
성고민을 살펴보면

00:16:47.079 --> 00:16:49.730

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
크게 두 가지 유형으로 나뉘지는데

00:16:49.730 --> 00:16:53.807
이를 통해 노인의
행복한 성생활을 방해하는

00:16:53.807 --> 00:16:55.812
원인을 알 수 있습니다.

00:16:55.812 --> 00:17:00.088
하나는 노년기에
신체적인 변화에 따른 고민이며

00:17:00.088 --> 00:17:04.793
두 번째는 부부간의 성적 갈등,
성적 욕구의 차이 등

00:17:04.793 --> 00:17:07.520
심리적 변화에 따른 문제입니다.

00:17:07.520 --> 00:17:11.838
상대방에 대한 불만,
일방적인 성적 요구,

00:17:11.838 --> 00:17:16.733
여성 배우자의 성적 무관심,
거부 이런 것들이

00:17:16.733 --> 00:17:19.920

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
시간이 지남에 따라
갈등으로 자리합니다.

00:17:19.920 --> 00:17:23.878
노년의 성적 갈등을
사전에 예방하기 위해서는

00:17:23.878 --> 00:17:29.064
노년기 이전인 중장년부터
부부가 상대방의 신체적

00:17:29.064 --> 00:17:33.838
심리적 변화를 알기 위한 노력과
성에 대한 솔직한 대화를

00:17:33.838 --> 00:17:36.653
나누어야 하며
문제가 있을 경우에

00:17:36.653 --> 00:17:39.362
전문가를 찾는 것이 도움이 됩니다.

00:17:39.362 --> 00:17:42.750
상대방과 서로
교감을 나누는 시간을

00:17:42.750 --> 00:17:46.375
많이 가지면서
서로의 생각이나 느낌을 나누는 것보다

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt

00:17:46.375 --> 00:17:49.584
성생활에 도움이 되는 것은
없습니다.

00:17:51.975 --> 00:17:54.804
-여러분은 성생활을
즐기고 계신가요?

00:17:54.804 --> 00:17:58.140
오늘 학습한 내용에 대한
여러분의 청취 소감을

00:17:58.140 --> 00:18:00.822
성교육 노트에 적어보세요.

00:18:00.822 --> 00:18:04.702
노년의 삶에 들어선 지금
즐거운 성생활을 하고 있는지

00:18:04.702 --> 00:18:09.639
체크하여 자신의 성생활에 대해
정리해 보시기 바랍니다.

00:18:09.639 --> 00:18:13.125
체크한 뒤에는
전문가 의견보기를 클릭해서

00:18:13.125 --> 00:18:15.994

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
전문가의 의견을 참고하세요.

00:18:43.221 --> 00:18:46.945
노년기의 성생활이
많은 장점을 가지고 있다고 해도

00:18:46.945 --> 00:18:49.665
부부끼리 마음의 갈등이 심할 경우

00:18:49.665 --> 00:18:53.594
성생활을 유지하기 어려운 것이
사실입니다.

00:18:53.594 --> 00:18:56.964
그럼 이런 갈등해소를 위한
효과적인 방법에는

00:18:56.964 --> 00:18:58.807
어떠한 것이 있을까요?

00:18:58.807 --> 00:19:04.608
전문가 의견보기를 클릭해서
전문가의 의견을 참고하세요.

00:19:22.516 --> 00:19:24.214
멘토의 한마디.

00:19:24.214 --> 00:19:28.826
나이 들었다고 건강한 성생활을

노년의 사랑도 성도 늙지 않는다.vtt
할 수 없는 것은 아니죠.

00:19:28.826 --> 00:19:34.085
하지만 노년의 성 건강을 위해
꼭 알아주면 좋은 지침이 있습니다.

00:19:34.085 --> 00:19:37.459
이 지침은 여러분이
건강한 성생활을 하는데

00:19:37.459 --> 00:19:40.258
도움이 될 수 있는 지침입니다.

00:19:40.258 --> 00:19:44.199
프린트하기 버튼을 클릭하여
프린트하실 수 있습니다.