

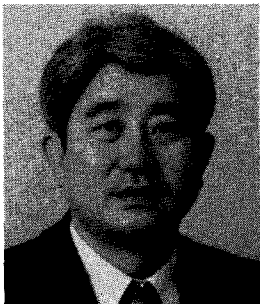
원만한 성생활을 위한 가이드

장기적으로 약물을 복용하는 경우 전문의의 도움을 받아야한다.

원만한

부부관계를 위해서는
건강을 유지하는 것이
필수적이다.

담배를 끊고,
과음을 삼가며,
적절한 운동과
식생활 습관으로
체중을 관리하며,
약물의 남용을 막는 것이
최상의 방법이라 하겠다.



백재승 / 서울대병원 비뇨기과 과장

원만한 성생활이란 남편과 아내를 모두 만족시키는 부부관계를 일컬을 것이다. 물론 만족이라는 것이 개인마다 천차만별의 차이를 보이는 주관적인 기준이어서 일정한 척도를 제시하기는 불가능하리라 본다. 또한 해야 할 일들이 천지인 바쁜 세상에 부부관계에만 탐닉할 수도 없는 노릇이다. 그렇다고 하여도 성욕이란 인간이 살아나가는 데 있어서 반드시 성취되어야 하는 기본적인 욕구임에는 틀림없다. 과거 유교적인 사상 아래서 성욕에 대한 공개적인 표현은 상상할 수조차 없었고, 몇 해 전까지만 해도 누적된 부부관계에 대한 불만은 가끔 신문 사회란을 장식하는 것이 고작이었다. 그러나 신세대의 문화가 사회의 전반을 바꾸어나가는 작금의 변화를 고려할 때, 앞으로 성 문화에 대한 관심은 대폭 증가할 것이고 이에 대한 공개적인 논의의 빈도도 많아지리라 본다.

현대 사회의 남성들은 일상의 과중한 업무와 스트레스로 심신의 피로가 누적되어 부부관계에 소극적인 경우가 점차 많아지는 것 같다. 물론 한창 때의 젊은이라면 건강한 체력과 왕성한 성욕을 바탕으로 별 문제를 못 느끼겠지

만, 불행하게도 생리학적인 관점에 본다면 남성들은 20대를 전후로 하여 성 기능의 저하가 시작되는 것이다. 더욱이 40대에 접어들면서 당뇨, 고혈압 등의 각종 성인병에 노출되고, 사회적인 스트레스도 가중되며, 대부분의 경우 부인의 나이가 성적인 욕구가 활발한 30대로 접어들게 되어 남성들은 더욱 더 궁지에 몰리게 되는 것이다. 그렇다면 이러한 악조건으로부터 도저히 헤어날 수 있는 방법은 없는 것일까? 그렇지 않다. 해결의 방법은 찾고자 하는 이에겐 반드시 있는 것이다. 몇 년 전까지만 해도 남성학 분야에 대한 의학적인 발전이 미천하여 그리 마땅한 치료방법이 없었다. 그러나 최근에는 이 분야에서 괄목할만한 성장이 이루어졌고, 그 결과 아직 미흡하긴 하나 여러 효과적인 치료방법들이 실제 환자들에게 도움을 주고 있는 것이다. 부부관계란 서로의 애정을 바탕으로 한 차원 높은 사랑의 표현이라는 점을 고려해 본다면, 부부가 협심하여 부부생활의 문제들을 극복해 나아가야 할 것이다. 외국의 한 통계는 이러한 관점에서 볼 때 시사하는 바가 크다. 미국 메사츄세츠주에 거주하는 40세에서 70세까지의 남성 1290명을 대상으로 여러 가지 성기능에 관한 조사가 이루어졌다. 이 조사에 의하면 연령이 증가함에 따라 부부관계의 빈도나 발기력 등의 성기능이 지속적으로 감소함에도 불구하고, 성생활에 대한 만족도는 변화가 없었다고 한다. 물론 개방적인 외국의 경우라 우리와는 차이가 있을 것이다. 하지만 문제를 혼자 고민하고 감추기보다는 부부가 허심탄회하게 의견을 교환하고, 필요한 경우 의학적인 도움을 받아야 한다. 이렇듯 개방적이고 합리적인 부부가 문제를 극복하고 행복

한 부부관계를 이루어 나가는 것을 저자는 일선에서 많이 경험하였다.

일전에 지면을 통하여 당뇨병에 의한 발기부전의 진단 및 치료에 관하여 상세히 연재한 바 있다. 따라서 이번에는 흔히 일상생활에서 접할 수 있는 여러 가지 상황이 발기 능력에 어떠한 영향을 미치는 지에 대하여 자세히 알아보기로 하겠다. 인용되는 통계치는 모두 외국의 것으로 아직도 이러한 분야의 연구에 대한 투자가 이루어지지 않음을 매우 안타깝게 생각한다.

우선 흡연에 대하여 알아보자. 흡연이 심장과 폐의 기능에 돌이킬 수 없는 손상을 주며 여러 가지 암을 유발한다는 것은 주지의 사실이다. 신체의 각 기능이 정상적으로 이루어져야만 성기능이 제 몫을 할 수 있다는 점을 감안하면, 흡연이 성기능에 주는 피해를 미루어 짐작할 수 있겠다. 그러나 흡연이 남성의 성기능에 미치는 직접적인 영향도 무시할 수 없다. 1900년도 초에는 금연이 성기능 장애의 치료방법중의 하나로 이용되었을 정도이다. 실제의 연구결과들을 보면 흡연이 성기능에 미치는 악영향은 분명해진다. 흡연은 주로 말초혈관에 작용하여 성기능을 약화시키는 것으로 알려져 있다 - 남성의 성기는 말초혈관의 작용에 성기능을 약화시키는 것으로 알려져 있다 - 남성의 성기는 말초혈관의 다발로 이루어 졌다고 해도 과언이 아니다. 흡연의 직접적인 영향을 보여주는 재미있는 실험을 소개하겠다. Glinia라는 학자는 정상인을 대상으로 담배 두 개피를 계속해서 피우게 한 후 약물에 의하여 발기를 유도 시켜보았다. 결과는 어떠한이었을까? 정상적인 성기능을 가진 사람들일지라도 흡연 후에는 발기가 잘 이루어지지 않았고, 발기가 된 경우

라도 그 단단함이나 팽창력이 크게 감소되었다. 전체적으로 볼 때 흡연자와 비흡연자 간에 성기능 장애의 빈도차이는 없는 것처럼 보인다. 그러나 중요한 것은 흡연자들 중에서 심한 성기능장애가 발생할 확률이 비흡연자에 비하여 무려 여섯 배 가량 증가한다는 사실이다. 또한 심장질환이나 고혈압을 앓고 있는 환자에서 이러한 흡연의 효과는 특히 심해진다. 따라서 성기능이 예전 같지 않은 남성이 제일 먼저 해야 할 것은 금연일 것이고, 결코 담배를 끊지는 못하는 사람일지라도 부부관계 전에는 담배를 삼가는 것이 생활의 지혜라 하겠다.

음식물의 섭취가 성기능에 어떤 영향을 주는가에 관한 연구도 있다. 인체의 혈액 내에는 지단백이라는 것이 있다. 이들은 우리가 섭취한 음식물 중 콜레스테롤 등의 지방산을 운반하는 일을 담당한다. 이들 중에 HDL이라는 지단백은 주로 피하지방에 축적된 지방을 간으로 운반하는 기능을 갖고 있다. HDL 지단백은 개인에 따라 일정하며 대개의 경우 마른 사람에서 높은 수치를 보인다. 따라서 가끔적 지방질이 많이 포함된 음식을 피하고 규칙적인 운동을 함으로써 적절한 체중을 유지하는 것이 성기능의 유지에 도움이 된다고 하겠다. 속설 중 ‘마른 장작이 더 활활 탄다’는 말이 있는데 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

요즘에는 의료보험의 혜택으로 병원 문턱이 낮아져서, 전문의로부터 쉽게 진료를 받을 수 있게 되었다. 따라서 약을 복용하는 사람들이 과거에 비하여 많아졌고, 때에 따라서는 여러 가지 약물을 병용해야 하는 경우도 많다. 이러한 약들 중에 남성의 기능을 약화시키는 것들이 있다. 주로 고혈압의 치료에 쓰이는 혈압강

하제나 혈관확장제, 강심제나 혈당강하제 등이 이에 속한다. 그러나 이러한 약제를 사용하는 사람들이 가지는 질환 자체가 성기능 장애를 유발하기 때문에 약에 의한 효과만을 정확하게 알기란 힘들다. 실제로 혈압강하제를 쓰면 성기능이 떨어지기 때문에, 이것이 고혈압 치료에 걸림돌이 되기도 한다. 위염이나 위궤양의 치료에 쓰이는 제산제 중의 일부는 성기능을 약화시킬 수 있다. 그러나 대부분의 경우 약을 중단하고 나면 바로 성기능이 회복되기 때문에 그리 걱정할 것은 없다. 혈압강하제처럼 장기적으로 약을 복용해야 하는 경우에는 비뇨기과 전문의를 찾아 다른 방법으로 도움을 받아야 할 것이다. 적당한 음주는 건강에 좋으나 과음은 인체에, 특히 간에 치명적인 손상을 준다고 한다. 그러나 사회생활을 하면서 술을 입에 대지 않기로 여간 어려운 일이 아니다. 그렇다면 술은 성기능에 어떠한 영향을 미치는 것일까? 과음한 상태에서 일시적으로 전혀 발기가 안되는 경우가 있다. 이 경우는 정상적인 생리현상으로 많은 양의 알코올이 대뇌 중추에 직접 작용하여 발기불능 상태를 만든 것으로 알려져 있다. 그러나 만성적인 음주, 즉 알코올 중독에 이르면 술이 가져다 주는 피해는 심각해진다. 술은 간 기능을 저하시켜서 정상적인 내분비기능을 망가뜨린다. 특히 남성호르몬을 분해하여 혈중 농도를 낮추기 때문에 성욕이 감소하며, 발기에 직접 관여하는 말초 자율신경의 기능이상도 초래한다. 알코올성 간 경변에 의하여 발기불능 상태가 된 사람에게 건강한 간을 이식하여주면 성기능도 회복된다는 보고도 있으며, 이는 만성적인 음주가 성기능에 미치는 영향을 명확하게 보여준 예다. 더욱이 알코올 중독은 정신적

인 황폐화를 가져오기 때문에 정상적인 부부관계의 지속이 불가능해 지는 것이다. 자신이 만성적인 음주가 인지를 곰곰히 생각해 보아야 할 것이다. 이런저런 이유로 습관적 음주란 건 강한 성기능의 천적인 것임에는 틀림이 없다.

성기능이 정신적인 요인에 의하여 좌우된다는 사실은 예전부터 널리 알려져 있다. 물론 최근에 성기능에 대한 연구의 축적으로 그 중요성이 감소하였으나, 정신적인 요인이 작용한다는 것은 분명하다. 정신적인 측면에서 볼 때 성기능에 영향을 주는 것은 주로 우울증과 분노 - 자신 또는 다른 사람에 대한 것이다. 항상 적대감을 갖거나 공격적인 사람은 심장박동이 빠르고 혈압도 높으며, 혈중에 분비되는 아드레날린 치가 많아진다. 이러한 아드레날린은 말초혈관을 수축시키기 때문에, 발기에 필수적인 말초혈관의 확장이 적절히 일어나지 못한다. 아드레날린은 불안할 때도 분비가 많다. 신혼 초 남녀관계에 미숙한 신랑이, 잘해낼 수 있을 지에 대한 불안 때문에 성공적인 부부관계를 이루지 못하는 것은 바로 이 때문이다.

따라서 원만한 부부관계를 위해서는 건강을 유지하는 것이 필수적이다. 담배를 끊고, 과음을 삼가며, 적절한 운동과 식생활 습관으로 체중을 관리하며, 약물의 남용을 막는 것이 최상의 방법이라 하겠다. 그러나 모든 사람이 여러 질환으로부터 안전할 수는 없다. 여러 질환은 직접적으로 또는 간접적으로 성기능에 장애를 주게 된다. 이 경우에는 혼자 고민하여 문제를 키우지 말고, 남성의학 전문의와 상담하여 도움을 받아야 할 것이다. 과거와는 달리 요즘은 여러 치료방법에 의하여 도움을 받을 수 있기 때문이다.

당뇨병 예방과 치료의 전문출판사

의학출판사가 드리는
당뇨병 관리방법의 가이드서

- 내분비학
최영길 외 67인 값 40,000원
- 임상지질학
김진규 값 15,000원
- 당뇨병과 고지혈증
최영길 이태희 값 12,000원
- 인슐린의 발견
마이클 블리스/
최영길 김영설 역 값 8,000원
- 당뇨병의 운동요법
이태희 값 10,000원
- 당뇨병교실
김영설 값 5,000원
- 내분비기능 검사지침
최영길 김영설 값 8,000원

* 위 도서는 20~30%로 할인된 금액의 가격입니다.
* 도서의 주문은 관제업체에 아래 주소로 원하시는 도서명을 적어 받을 곳의 주소를 적어보내주시거나 전화 또는 팩스로 주문하셔도 됩니다.

100-282 서울시 중구 인현동2가 192-30
신성상가 235호
전화:(02)263-8089
팩스:(02)266-2260

의학출판사