



# 불감증의 치료

불감증의 치료는 원인에 따라 각각 다르지만 가장 중요한 것은 최초의 오르가즘을 느끼게 하는 것이다. 젊고, 감정적으로 성숙되어 있으며, 오르가즘을 한 번도 느껴본 적이 없는 사람일수록 그 치료 효과는 높다. 이 경우 85% 이상 치료 효과를 경험한다. 그러나 성적인 접촉 자체를 싫어하는 성적 공황장애나 성적 혐오증이 있으면 결과가 그렇게 좋지 않다.

여성 불감증 가운데 가장 치료하기 어렵고 심각한 것이 성적 욕구 자체가 없는 경우이다. 마스터스와 존슨은 인간의 성반응을 흥분기, 정체가, 오르가즘, 해소가 네 단계로 나누었지만 카플란은 욕구, 흥분, 오르가즘으로 단순화시키면서 성적 욕구를 강조했다.

카플란은 여성불감증의 임상 치료 과정에서 성적 욕구가 일어나는 시기에 문제가 있는 사람에게 불감증이 많다는 것을 밝혀냈다. 이 문제는 부부치료가 아니라 약물치료, 개인적인 정신치료를 해야 하는데 치료율도 30-40% 정도에 그쳤다고 보고했다.

성적 욕구 자체가 없는 경우에는 그만큼 치료가 어렵지만 본인이 고질 필요성을 느끼지 않고 마음의 갈등이 없는 경우는 동성애조차도 질병이 아닌 것으로 의학계는 이미 20여 년 전에 진단기준을 바꾸었다.

60년대 초까지만 해도 여성불감증은 정신분석의가 치료를 담당해왔다. 그러나 정신분석학적으로 접근하면 시간이 오래 걸리고 소수의 사람만이 그 혜택을 누릴 수 있었다. 때문에 카플란은 불감증의 원인을 뿌리 깊은 원인과 눈에 보이는 원인으로 나누어 우선 눈에 보이는 원인을 행동요법으로 간단히 치료하는 방법을 선택했다.

카플란 박사는 집에서 여성 스스로 할 수 있는 불감증 치료법으로 마스터베이션 방법을 강조한다. 고대 유대인의 법은 성에 대해 지극히 보수적이고 종교적이었다. 따라서 자위행위를 하다가 발각되면 곧바로 사형의 대상이 되었다.

자위행위를 하는 것 자체가 억압되는 이유는 누가 보지나 않을까, 알지는 않을까 하는 불안 때문이다. 이런 불안에서 벗어날 수 있는 주변 환경을 먼저 만들어두어야 한다. 필요하다면 바이브레이터(성적 흥분을 높여주는 진동기)를 이용

할 수도 있다. 서양의 경우 교육받은 사람일수록 마스터베이션의 중요성을 인식하고 있고, 자기의 권리를 찾는 데 적극적이다.

자위행위는 수치스럽고 위험한 것이라는 데서 벗어나 자연스럽고 자유로운 것이라고 자신을 북돋우어야 한다. 마스터베이션으로 최초의 오르가즘을 경험할 필요가 있으며 실제 체험에서 얻은 결과를 남편에게 교육시킬 필요도 있다.

임상 치료에서는 한번도 오르가즘을 느껴본 적이 없는 불감증 환자가 오히려 오르가즘을 몇 번이라도 경험한 사람보다 치료 효과가 높다. 젊은 부부, 부부관계가 좋은 부부일수록 치료 효과는 훨씬 높다.

여성의 음핵 즉 클리토리스는 오직 성적 기능만을 위해서 존재한다. 쿵알만한 이 부분은 자극에 민감하고 수면 중에 발기현상이 일어나기도 한다. 남성과 다른 점이 있다면 여성의 경우 성적으로 흥분할수록 분비물 증가한다는 점이다.

그동안 필자의 임상 경험에 비추어 보아도 여성불감증은 생리학적 심리적 원인에 의한 것보다 무지에 의한 불감증이 훨씬 많다. 클리토리스 등 자신의 신체 구조에 무지하고 자신의 성을 즐길 수 있는 권리를 생소해하기 때문이다.

불감증 치료에 있어서 또 하나 중요한 것은 자신을 풀어주는 것이다. 레팅 고(letting go), 즉 꼼꼼하게 관찰하거나 이것저것 따지는 게 아니라 자연스러운 감정에 자신을 맡기는 것이다. 성적 반응이 오르가즘기를 향해서 고조되고 있는데 결정적인 순간에 자신을 내던지지 못하고 주저앉고마는 여성이 많은 것이다.

이런 경우 근육을 좀더 이완시키고 적절한 환상을 이용하고 자신의 즐거움에 충실하는 것이 아마도 좀더 건강한 성숙함일 것이다.

## ♣ 여성호르몬요법

### - 갱년기 여성에 '회춘의 꿈' -

여성이 40대 중반을 넘기면 생리가 불규칙해진다. 물론 모든 여성이 그런 것은 아니다. 여성의 10-20%는 50대 초반이

되어도 갱년기 증상을 거의 느끼지 않기도 한다. 증상 또한 개인에 따라 다르게 나타나기도 한다

수동적인 여성에 비해 자기 주장이 강하고 독립적이며 목표의식이 강한 여성은 우울증 같은 갱년기의 기분 변화가 적은 것으로 알려져 있으며, 이전에 우울증이 있었던 여성은 흔히 우울증이 나타난다. 나이트 사람이 대접받는 사회에서는 그 증상이 덜하다고 알려져 있다.

가장 흔한 갱년기 증상은 얼굴과 뒷목이 화끈거리고 밤에 땀이 나는 것이다. 다음으로 우울, 흥분, 짜증과 같은 정신증상이 오고 신체적으로는 질이 건조해진 다.

이런 경우 '여성 호르몬 요법을 실시할 것인가, 말 것인가' 하는 문제는 아직도 계속되고 있는 세계적인 논란거리 가운데 하나이다. 찬성하는 쪽에서는 관상동맥 질환을 줄이고 골다공증 같은 갱년기 증상들을 없애준다고 주장한다. 반대하는 쪽에서는 미국 여성들의 경우를 예로 든다.

즉 미국 여성 1백명 중 10명이 유방암에 걸리는데 호르몬 요법은 이 위험성을 증가시키고, 자궁 내막의 암을 증가시킨다는 것이다. 또한 여성의 자연스러운 갱년기를 병이라고 몰아서 호르몬제 약물 시장만 확장하려는 것이 아니냐는 의혹의 시선을 보내기도 한다.

현재는 여성호르몬인 에스트로겐의 용량을 과거보다 낮추어 투여하면서 유방암의 위험성을 줄이고(경구용 피임약보다 적은 용량을 쓴다), 또 프로제스테론이라는 여성호르몬을 같이 주어 자궁 내막에 생기는 암의 위험성도 줄였다.

그리고 집안에 유방암에 걸렸던 사람이 많은 사람들이나 간에 문제가 있는 사람, 편두통이 있는 사람의 경우에는 호르몬요법을 되도록 피하도록 권유한다. 또 호르몬요법을 하고 있는 동안에는 주기적으로 유방암 검사를 받도록 한다.

질이 건조해지는 것과 같은 신체적인 갱년기 증상이 일어나더라도 현명하게 이에 대처할 수 있는 방법이 있다. 질의 퇴화는 규칙적인 성관계와 K-Y젤리 같은 윤활제를 이용하면 막을 수 있다.

이 윤활제만으로도 에스트로겐이 부족해서 생기는 질의 건조증과 이에 따라 겪게 되는 성관계 때의 통증을 상당 부

분 호전시킬 수 있다.

골다공증과 심장병을 예방하기 위해서는 칼슘이 풍부한 음식과 과일, 야채의 섭취를 늘리고 커피의 섭취를 최소화한다. 적절한 운동을 하여 갱년기에 쉽게 감소하게 되는 대뇌에서의 엔돌핀 분비를 늘려 우울과 짜증을 최소화시킨다. 심한 경우에는 항우울제도 복용한다.

미국에서는 현재 수백만 명의 여성들이 이 호르몬요법을 이용하고 있다. 그러나 우리나라의 경우 잘 알려지지 않아 이 요법을 실시하는 경우가 그렇게 많지 않다.

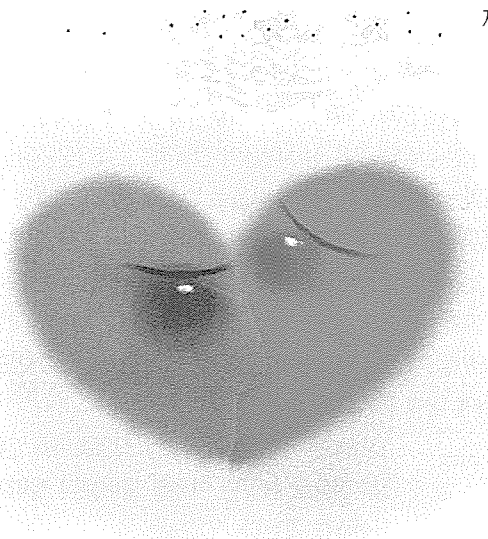
남성은 별로 효과도 없는 온갖 강장제를 세계 어느 나라에서보다 많이 먹으면서 말이다.

조루증을 치료하려 오는 50, 60대 남성들에게 '다음에는 부인과 같이 오라'고 하면 대개는 "관계를 안한 지 오래되었고 우리 집사람은 그런 일하고는 담쌓은지 오래다"라고 대답한다. 이처럼 남성들은 물론 여성 자신들도 폐경이 되면 여성으로서의 기능은 끝났다고 생각한다.

그러나 실제로는 그렇지 않다. 이 시기의 여성들은 임신의 걱정과 귀찮은 생리 걱정에서 놓여나 해방감을 느끼게 되고, 이제까지 강력한 성억제작용을 하던 여성호르몬이 줄어들고, 성홍분제 역할을 하는 남성호르몬이 상대적으로 증가하여 성욕은 오히려 증가한다.

60, 70대의 할머니들이 미니스커트를 입고 요란한 화장을 하고 다니는 미국 같은 나라의 세대도 좀 이상한 것이지만, 우리나라에서처럼 나이가 많은 여성들이라고 성적인 능력을 너무 무시하는 것도 문제이다.

성은 젊은이들만의 특권이 아니다. 갱년기는 하나의 해방의 시기이다. 특히 여성은 남성처럼 발기력에 대한 걱정이 없다. 마스터스와 존슨은 정기적으로 관계를 하는 경우 80대에도 반복 오르가슴이 가능하다고 보고한다. [7]



〈편집자 주 : 이 원고는 설현욱 박사의 인터넷 사이트(<http://sex-academy.com>)에 게재된 원고를 필자의 동의하에 실게 된 것임을 알려드립니다. (문의:02-512-1101)〉