

# 성기능장애는 부부가 함께 고민하고 해결할 문제이다?

흔히 섹스는 호르몬의 작용으로 알고 있지만 남성의 성기능을 유지하게 만들고 섹스를 가능하게 하는 근원지는 간뇌 시상하부에 있는 성중추다. 섹스력의 본산지라 할 수 있는 성중추의 시상하부는 인간 이성의 중심인 대뇌신피질과 감성의 중심인 대뇌변연계에 싸여 있어 성충 등은 이성과 감정의 영향을 받는다.

강한 스트레스를 받으면 사고가 혼란해지고 마음이 혼미해지는 것도 성중추가 이성과 감성의 중심인 대뇌신피질과 대뇌변연계와 밀접해 있기 때문이다. 결국 스트레스가 계속되면 이성과 감성에 혼란이 일어나고, 이는 성

중추 기능의 하나인 호르몬 분비에도 영향을 끼쳐 발기장애를 초래할 수 있다.

재미있는 것은 성공적인 한번의 섹스가 반대로 스트레스를 해소하는 치료제가 될 수도 있다는 점이다. 따라서 남성이 스트레스에 시달리면 배우자가 그것을 해소할 수 있도록 도와주는 것이 무엇보다

중요하다. 한마디로 남편이 고개를 숙이면 외면하거나 구박해 완전히 꺾이게 하지 말고 쓰다듬어 주라는 것이다.

부부금실은 바로 부부 이 두 사람의 노력여하에 달려 있다.

## 부부가 함께 고민하고 문제해결도 동참

먼저 성기능장애를 해소하기 위해서는 질환의 치료가 우선이겠다. 요사이 비뇨기과를 찾는 환자들은 부인의 권유와 의논이 많은 환자가 성기능장애를 물리칠 기회가 더 크게 열려있다고 전문가들은 말한다. 그만큼 따뜻한 내조가 필요한 질환인 것이다.

또 성기능장애를 부르는 기저질환의 치료가 함께 필요하다. 당뇨병은 물론이거니와 다른 기저질환을 이겨내겠다는 의지와 노력은 필수다.

## 통계로 알아본 남성의 성문제

비뇨기과 전문의 이윤수 원장은 대한남성과학회 학술대회에서 지난해 2월부터 6개월 동안 우리나라 정상 성인남성(25세 이상) 2411명을 대상으로 61개 항목에 걸쳐 각종 성의식 및 성생활을 설문조사



한 보고서를 발표했다.

조사에 따르면 우리나라 성인 남성들의 약 41%가 자신을 조루라고 생각하고 있으며 발기부전 발생빈도가 다른 나라에 비해 젊은층에서 상당히 높은 것으로 나타났다.

조루증과 관련해서는 전체 응답자의 41.4%가 자신을 조루라고 응답했는데 실제 의학 적 의미에서 조루증 환자(3분 이내 사정)는 28.6%로 나타났다.

연령별 발기부전(전체 28.6%)은 20대 8.5%, 30대 15.4%, 40대 27.1%, 50대 46.1%, 60대 53.2%순으로 다른 나라에 비해 젊은 층의 발생빈도가 상당히 높은 것으로 파악되었다.

성행위 빈도는 30대의 경우 주 2회가 41.9%로 가장 많았고 주 1회(26.2%), 주 3~4회(18.6%), 월 2회(8.4%) 등으로 조사되었다.

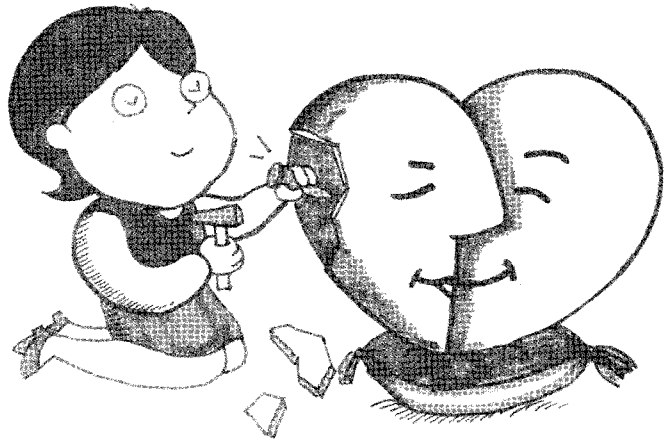
### 상담을 위한 곳

여기까지 이야기하고 나면 '상담을 받을 수 있는 곳이 있느냐?' 라는 질문이 왜도하리라.

질환에 대한 의학적 질환은 비뇨기과에서 운영하는 사이트나 전화상담으로 이루어 질 수 있다. 심리적인 부분은 한국남성의 전화 (02)2652-0456 [www.manhotline.or.kr](http://www.manhotline.or.kr)과 이혼 법률상담소 <http://e-hon.co.kr>, 상담전화 : 02-3477-2131, 상담팩스 : 3477-8842로 심리적인 갈등을 해소할 수 있다.

「한국남성의 전화」이옥 소장은 '외도로 인한 이혼통계를 보면 여성외도가 50%, 남성외도가 48%로 집계된 것을 보면 사회적 인식의 고려가 필요하겠지만, 과거와 달리 여성에게도 성적인 호감이나 능력을 배우자에게 요구하는 것을 엿볼 수 있다'고 설명했다. '남편의 성문제에 대해 혼자서 고민하다

문제를 키우기 전에 부부간에 깊은 대화가 가장 중요하다고 강조하며 아내에게 솔직하게 털어놓고 함께 문제를 풀어가는 것이 이혼으로 가는 고통을 더는 최선의 길'이라고 전했다. 상담전화는 월~토요일 오전 10~오후 5시까지 열려있다고 하니 상담이 필요하다면 전화를 해보자.



### 스트레스 해소를 위한 생활태도

모든 질병이 마찬가지로 발기부전도 치료보다 예방이 훨씬 더 중요하다. 특히 젊은층에서 많은 심인성 발기부전의 예방을 위해서는 정신적 스트레스 관리가 필수적이다. 과도한 직장 스트레스, 여성에게 상처를 받은 경우, 강박관념, 성적으로 과장되게 보이려는 허풍 등이 스트레스 요인이 될 수 있다.

상류층 귀부인이 명성 높은 소설가 남편을 배신하고 육체노동자인 산지기의 성적매력에 빠져 도망가는 사례가 「채털리 부인의 사랑」이라는 소설 속에서만 벌어지지 않을 것이다.

최근들어 발기부전 등 성기능장애로 내원하는 환자 가운데 사무직들이 부쩍 늘었다

고 한다. 정신적인 노동에 시달리는 화이트 칼라들에게 스트레스는 만병의 근원이다.

성기능장애로 인한 부부간의 갈등해소가 선행되어야만이 성기능장애를 이겨나갈 수 있다. 상담을 통한 스트레스 해소가 가장 좋은 방법이겠으나 스트레스를 해소하기 위한 생활태도를 익혀보는 것도 한 방법이 될 것이다.

### 원만한 갱년기 부부생활을 위하여

갱년기 남성, 여성 모두에게 성에 대한 기능은 남아 있으나 실제의 성행위에서는 능력이 떨어지며 주위의 영향을 많이 받게 되

는 것이 특징이라고 할 수 있다. 여성과 남성을 비교하면 발기가 되어야 구실을 할 수 있는 능동적인 역할을 하는 남성의 경우가 성행위에서 수동적인 자세를 취하는 여성보다 더 문제를 일으킨다고 할 수 있다. 남성이 문제가 있는 경우에는 대개 여성의 묵인과 이해 아래서 성행위를 하지 않아도 별 문제 없이 지내는 경우를 갱년기에서 흔히 볼 수 있다.

그러나 남편은 왕성한 성행위를 원하는데 반해 여성이 폐경에 의한 성교통증으로 남편을 거부하는 경우는 조금 다르다. 조선시

#### 스트레스 해소를 위한 생활태도

- 매사를 긍정적으로 보고 좋게 생각하는 것이 스트레스를 줄일 수 있다.
- 스트레스의 원인을 찾고 자신에게 내재되어 있는 문제점을 찾는 것이 중요하다. 어떠한 외부요인이 스트레스를 주는 것인지를 알아서 대처하는 자세가 필요하며, 자신이 스스로 너무 조급하게 생각을 한 다거나 필요이상으로 피해의식을 느낀다면 스스로 노력해 바꾸어 나가야 한다.
- 상황이 여의치 않으면 빨리 체념하고 잊어버리는 것이 좋다.
- 스트레스를 주는 외부요인을 긍정적으로 생각하고 자신의 발전을 위한 계기로 삼는 것이 좋다. 다시 말하면 '위기에 기회가 온다' 라는 생각은 스트레스 해소에 많은 도움을 주는 말이다.
- 스트레스를 주는 일에 대해 다른 사람과 상의하는 것도 자신의 마음을 조절하는 데 많은 도움을 준다.
- 건전한 사고를 가지고 신체적으로 건강하면 외부에서 오는 스트레스를 쉽게 물리칠 수 있다.
- 심신을 부드럽게 하자.
- 행동하기 전에 생각하자.
- 분노는 정당하게 나타내자
- 스스로를 돌아보자.
- 화를 푸는 방법을 익히자.
- 균형잡힌 식사를 규칙적으로 하자.
- 규칙적으로 운동하자.
- 과음을 삼가자.
- 흡연을 삼가자.
- 시간관리를 효율적으로 하자.



대 옛 조상들의 관습이 나이가 든 남자가 다른 젊은 여자를 후처로 들이는 것도 이런 연유이다. 부인의 허락 아래 남성이 성적욕망을 해결했던 것이다. 그러나 현대에는 일부다처의 관습은 허용되지 않고 부부가 서로 이해하며 관리를 잘해 행복한, 서로에게 만족을 주는 건전한 성생활을 해야 한다.

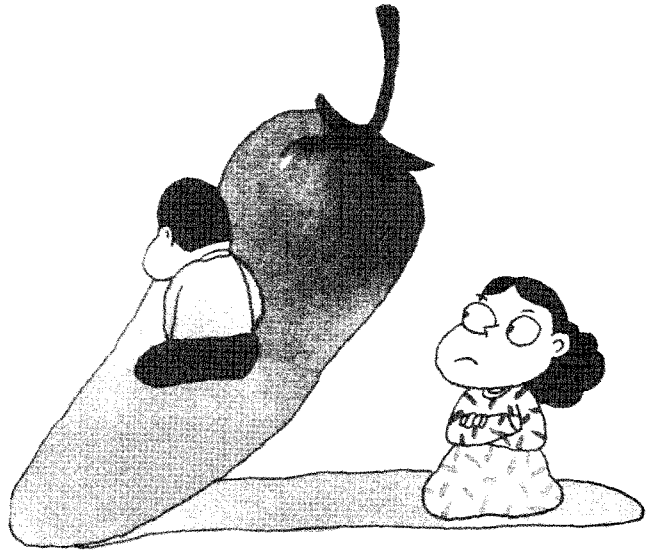
부부가 노력하면 노년까지 서로 사랑을 나누는 성생활은 충분히 즐길 수 있다.

### 어떻게 하면 갱년기에 성생활을 즐길 수 있을까?

우선 성생활은 정년이 없이 아주 고령에도 가능하다는 것을 주지하고 받아들여야 한다. '이제 나이도 들었으니 이제 성생활은 끝이지...' 하는 생각만큼 어리석은 것은 없다.


둘째로 부부가 서로를 감싸주는 마음이 특히 필요하다. 여성이든 남성이든 나이가 들면 심리적으로 약해지면서 주위의 영향을 받는다. 남성은 부인의 편찬에 쉽게 고개 숙이고 남성으로서의 역할을 못하게 된다. 여성도 남편의 일방적인 성욕에 점점 부담을 느끼고 성을 회피하게 된다. 육체적으로 어쩔 수 없이 필연적으로 다가오는 인체의 기능감소를 서로 이해하며 격려하면 또 다른 부부의 화합을 동반한 성생활이 가능하다.

셋째로 서로가 이상을 발견하면 바로 전문가를 찾겠다는 것이다. 전문가를 찾으면 이 외로 쉽게 도움을 받을 수 있다. 전문가를 늦게 찾으면 젊었을 때보다 치료되기 어렵고 악순환을 거듭하기 때문이다. 그리고 갱년기때 흔히 동반되는 성인병과 복용하기 쉬운 여러 가지 약제를 전문가와 자세히 상



의하고 안내를 받는 것이 건강을 지키며 장수할 수 있는 지름길이다.

넷째로 성기능장애의 치료는 최근 10년간 괄목할 정도로 발전했다. 현존하는 성기능장애에 대한 치료법은 갱년기의 성생활에 많은 도움을 주고 있다. 그러므로 최신의 치료에 도움을 받으면 더 원활하게 성생활을 해 나갈 수 있기 때문에 이러한 치료법을 과감히 수용할 수 있는 자세가 필요하다.

지금의 의학기술로 각종 성기능장애를 치료할 수는 있다. 그러나 무슨 병이든 사전에 예방하는 것이야말로 최선의 치료법이다. 만일 성기능에 이상 증세를 느낀다면 되도록 빠른 시일 안에 전문의를 찾아 상담해야 한다.  글 김영미 기자

### <참고>

「남성이 다시 산다」 김영찬 박사

<http://www.forteclinic.com/>,

한국성과학연구소 <http://www.sexacademy.org>,

마노메디비노기과 <http://www.manomedi.com>