

-불안하면 잘 안돼요-

30대 후반의 자영업을 하는 H씨. 그는 다

소 영등한 문제를 가지고 병원을 찾아왔다.

외도를 할 경우 전혀 발기가 안 된다는 것이었다. 밤새 노력해도 안 되고 어떤 때는 발기가 조금 되었다기도 금방

죽는다는 것이었다.

심인성 발기부전

파트너가 바뀌었을 때 발기력에 차이가 나는 것은 전형적인 심인성 발기부전의 증상이다. 많은 남성들은 새로운 여성을 사귄 경우 한두 달이 지나서 익숙해져야 충분한 발기를 이룰 수가 있다. 이를 두고 흔히 낮가리한다고 한다. 발기부전 가운데 가장 흔한 것은 심인성 발기부전으로, 적지 않은 남성들이 이런 문제로 곤란을 겪는다.

30대 초반의 초등학교 교사인 C씨도 마찬가지 경우였다. 결혼 전에는 별 문제가 없었는데 지난 4월 결혼을 하고부터는 발기가 거의 안 된다며 지방에서 이틀간 휴가를 내서 찾아왔다. 신혼여행 때 억지로 한번 발기가 되고는 그 다음부터 거의 삽입이 힘들다고 하였다.

대학 1학년 때 친구들과 어울려 사탕가를 갔을 때 술을 너무 많이 먹어서인지 남자 구실을 못했던 기억이 자꾸 떠올랐다고 한다. 그 뒤로 여자 친구를 만나서 몇달 정도 사귀고 익숙해지면 발기가 되었지만 처음 몇번은 아무리 애를 써도 전혀 발기가 안 된다는 것이었다.

50대 이상의 남성에게서 나타나는 발기부전이 대부분 당뇨, 고혈압, 콜레스테롤, 담배 등에 의한 동맥성 발기부전이려면 40대 이하의 남성에게서 나타나는 발기부전은 대개 심인성이다.

발기부전이 일어나는 과정은 다음과 같다. 발기는 음경 내부에 혈액이 들어차 고압력 상태가 되면 이루어진다. 하지만 어떤 이유에서건 남성이 불안에 빠지게 되면 신체의 위험신호 호르몬인 아드레날린이 방출된다. 이 호르몬들은 눈깜짝할 사이에 음경 곳곳에 이르러 이내 혈액의 평창과정을 반전시킨다. 음경혈관이 수축되면서 혈액 유입량이 줄고 정맥 출구가 열려 가득차 있던 혈액이 급속히 빠져 나간다. 결국 음경이 처지게 되는 것이다.

H씨는 역시 심인성 발기부전으로 진단되었다. 심하지 않은 발기부전은 평소에 부인과 관계할 때는 전혀 알아차리지 못하는 경우가 많다. 오랫동안 익숙한 관계이기 때문에 발기가 안 되어도 별 문제가 되지 않는다. 남성호르몬이 최고치에 도달하고 방광이 차서 발기력이 좋은 새벽에 성관계를 가지면 되기 때문이다.

하지만 새로운 파트너와의 관계는 그렇게 간단하지 않다. '안 되면 어떻게 하나'라는 불안감, 특히 과거에 그런 경험이 한두 번이라도 있었다면 악순환이 쉽게 이어진다.

이러한 발기부전의 치료는 적절한 성치료와 발기유발제 치료를 같이 한다. 성치료 중에서 많이 쓰이는 방법은 온 관능조점훈련이다. 이것은 성기 이외의 다른 곳을 우선 자극해서 성행위가 발기에만 초점을 맞추는 것이라는 고정관념에서 벗어나게 하는 훈련이다.

심인성 발기부전에 발기유발제만 쓰는 것은 원칙적으로 좋지 않다. 동맥성 발기부전이라면 장기적으로도 몇 가지 주의사항을 지키고 약을 쓰게 하여 몇 달 안에 음경의 혈류를 상당히 개선해 줄 수 있다. 그러나 심인성 발기부전에 덮어놓고 발기유발제만 쓴다면, 원인은 무시하고 단지 주사에만 의존하게 만들기 때문이다.

우리 주변에는 H씨의 경우와 같이 다소 발기력이 떨어지지만 정상적인 범주에 들어가는데도 불구하고 자신있는 남성을 만들어 달라고 하는 남성이 너무나 많다. 조루중 때문에 병원을 찾았다는 30대 후반의 환자 역시 병원에서 치료를 받은 친구에게 들으니 30분 이상을 기다던데, 자기도 그렇게 만들어 달라고 왔던 적이 있다. 그 환자로 5분 내

지

10분 정도는 평균적으로 사
정시간을 유지할 수 있는 사람이었기 때문에
엄밀한 의미에서 조루 환자는 아니었다. 하지만 별문제
가 없는 사람이 필요할 때마다 발기유발제를 맞는 것에 대해서 글
써... 심리적으로 문제가 있는 여성이 더 예뻐지기 위해 성형외과를 찾는
것과 같은 이치라고나 할까.

성기능장애의 행동요법

1970년에 마스터스와 존슨은 500쌍
이 넘는 부부를 대상으로 하여 성기능장

애를 치료한 결과를 발표했다. 몇몇 비판도 있었지만 당시에 발표한 치료 성적은 놀라운 것이었다. 2주일
동안 합숙훈련을 한 결과 조루는 97.8%, 발기부전은 83.7% 완치가 된 것이다. 4년 후 헬렌 카플란은 이 방
법 중에서 발기부전이나 조루가 있을 때 집에서 할 수 있는 주된 방법을 소개했다.

발기부전의 행동요법은 관능초점훈련이다. 이 훈련은 성행위자의 주된 관심을 삽입이라는 것에서 성적 쾌감으
로 돌리는 방법이다.

우선 2주일 정도 부부는 삽입을 중지한다. 처음 남편이 었드려 누우면 아내가 천천히 그리고 부드럽게 그의 등을 목
에서 발끝까지 서서히 애무한다.

다음으로 남편을 돌아눕게 하고는 얼굴, 목, 팔, 가슴, 허벅지, 다리, 그리고 발끝까지 서서히 자극을 한다. 단, 이때 음
경은 건드리지 않는다. 그렇게 하는 동안 남편은 아내의 손을 가볍게 끌어서 어디가 어떻게 기분이 좋은지 알려준다.

그 다음에는 남편과 아내의 순서를 바꾼다. 이때도 역시 마찬가지로 아내의 성기와 가슴은 건드리지 않는다. 이렇게 이
틀에 한 번씩 2주일 정도 연습을 한다. 그 이후 서서히 성기 자극으로 진행을 한다. 이 간단해 보이는 방법은 실제로 부부
들의 성적 대화를 개선시키고 부부의 즐거움을 동시에 증진시키는데 상당히 효과적인 방법이다.

이런 관능초점훈련이 꼭 발기부전의 치료에만 해당하는 것은 아니다. 조루증이나 여성불감증에 이르기까지 성기능장
애에 광범위하게 응용할 수 있다. 그러나 성욕저하증이 있거나 성기피증이 심하면 오히려 역효과를 일으킬 수가 있다.
우리나라 남성들은 이발소나 사우나에서 흔히 이런 식의 자극을 받기 때문에 서구보다는 효과가 덜하다.

다음은 조루의 행동요법 가운데 집에서 할 수 있는 방법은 스퀴즈방법과 멈추었다가 다시 시작하는 자극법이 있
다. 이 두 가지 행동요법은 조루 환자로 하여금 음경감각을 자연스럽게 조절하도록 해주는 효율적인 방법이다.

이 방법을 써보려면 자신의 성적 흥분의 정도를 0에서 10까지 열 단계로 나눈다. 0은 전혀 흥분하지 않은 상
태이고, 9는 사정을 멈출 수 없는 단계, 10은 사정을 하는 단계이다. 자위나 여성상위를 하면서 흥분정도가 7
정도 될 때 자극을 멈추고 음경의 귀두부분을 4초 이상 누른다(스퀴즈). 그 후 1,2 분 정도 자극을 멈추었
다가 흥분의 정도가 4정도에 도달하면 그때 다시 자극을 한다. 이 과정을 20분 이상 지속적으로 연습
한다. 일단 5분 정도를 유지할 수 있으면 20분 이상 가는 것은 어렵지 않다.

이 간단한 방법으로 90% 이상의 조루를 치료할 수 있다. 그러나 실제로 해보면 간단하지
않기 때문에 포기하는 사람들이 많다.무엇보다도 단계적인 훈련이 중요하다. 필요하다
면 약이나 주사의 도움을 받아야 한다.

오래된 습관이어서 스스로 고치기가 그리 쉽지는 않겠지만 일단 집에서
음경자극의 속도와 강도를 변화시키는 이 방법을 시행하여 꾸준히
시도해 보면 사정 조절능력을 상당히 키울 수가 있

다. **Z**

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