

최고의 정력제 '유산소 운동'

글_이용희 동서울병원 비뇨기과 원장 lwhuro@korea.com

한 국 사람들은 체면이고 뭐고 없이 정력에 집착한다고들 한다. 사철탕, 녹용, 뱀, 자라에서부터 사슴 피, 웅담, 해구신까지 각종 정력제를 가리지 않고 먹어대는 바람에 국제 사회의 비난을 사기도 한다. 그러나 정력을 그토록 소중하게 생각하면서도 정작 '정력'이 무엇인지는 알고 있을까. 얼마나 많은 사람이 음경의 구조와 발기가 되는 원리를 잘 이해하고 있을지 의심스럽다.

실제 혈류에 의해 좌우되는 성생리는 원리를 조금만 이해해도 성 건강 관리에 도움이 될 수 있다. 남성의 음경에는 스펀지와 같이 부드럽게 혈액을 담을 수 있는 해면체가 세 개 있다. 성적인 자극을 받아 중추신경이 신호를 보내면 해면체가 이완되어 내부에 혈액이 충만해 진다. 이 때 음경에서 혈액이 빠져나가는 누출정맥은 확장된 해면체에 눌리기 때문에 해면체로 들어온 피가 빠져나가지 못하고 갇히게 된다. 흔히 정력이라 말하는 강직 상태의 외성기의 이면에는 바로 혈액이 이완된 해면체내에 고압으로 충만하게 되는 생리 기전을 가지는 것이다.

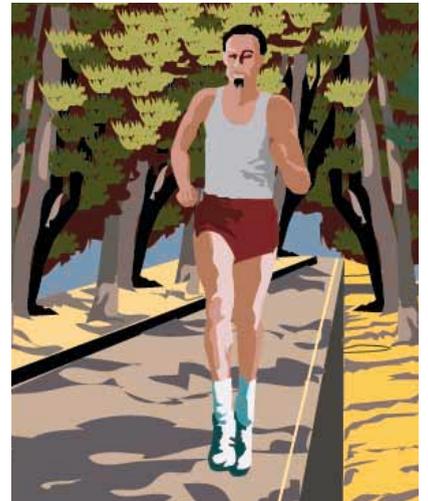
절정감까지 성행위를 유지하고 나서 성행위가 끝나면 해면체를 가득 채웠던 피가 정맥을 통해 빠져 나가는데, 음경 정맥은 매우 가늘어 혈액이 천천히 빠져 나간다. 사정을 하고도 한참동안 딱딱한 발기 상태가 유지되는 것도 이 때문이다. 따라

서 정력은 곧 혈액의 순환이라고 정의할 수 있으며, 평소의 7배나 되는 피가 순식간에 해면체로 몰려올 수 있을 만큼 혈관이 충분히 건강하고 탄력성이 있어야 강직 발기상태가 유지되는 것으로 알려져 있다.

성기능장애는 내피세포장애

혈류역학이 성생리의 근본임을 이해하면 병적인 상태와 정력을 증진시킬 수 있는 자연스런 방법을 이해할 수 있다. 이제 성분 미상의 한약재나 해구신, 웅담, 뱀탕을 쫓을 것이 아니라 혈액순환을 촉진하는 운동, 그 중에서도 달리기와 같은 유산소 운동을 통해 혈관내피세포들의 건강을 회복하면 이것이야말로 최고의 정력제가 될 수 있다.

각종 성인병으로 신경 혈관장애가 동반되면 성기능도 떨어질 수 있다. 음경 혈관이 탄성을 유지할 수 없을 정도로 혈관내피세포의 건강을 심각하게 해치는 원인으로서는 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 흡연 등이 있다. 이 중에서도 당뇨병자의 65%가 10년 이내에 발기부전이 된다는 보고가 있을 만큼 당뇨는 발기와 직접적 관계가 있다. 전체 발기부전 환자의 40% 정도가 당뇨병자라는 보고도 있다. 당뇨병은 음경의 혈액공급에 지장을 줘 성신경과 음경 해면체 조직을 손상시키고 발기부전을 일으킨다. 또한 고혈압이나 흡연은 혈관



에 직접 상처를 입힌다.

콜레스테롤은 동맥경화 현상을 더욱 악화시킨다. 녹슨 파이프 내부가 막혀버리듯 혈관이 자꾸 좁아지고 혈액순환에 장애를 일으키는 것이다. 따라서 정력이 떨어졌다면 자신의 생활습관과 건강을 다시 한번 점검해 봐야 한다. 40대 이후 정력이 떨어지는 것을 대수롭지 않게 생각하거나, 누구에게나 일어나는 자연적인 현상으로 이해하는 사람이 있다. 그러나 정력의 감퇴는 자연적인 노화과정이다. 자기 몸을 무관심하게 홀대한 결과일 수 있다. 정력과 발기력이 떨어졌다면 뇌혈관이나 심장혈관도 이상이 있다는 신호일 수 있다. 음경혈관에 문제가 생기면 발기력 감퇴에 그치지않고, 심장혈관이나 뇌혈관에 문제가 생기면 그 끝은 심장마비나 뇌졸중이다. ㉔

