



조루억제훈련

- '행동요법'으로 90% 치료 -

병 원을 찾는 환자들이 가장 많이 던지는 질문은 '조루가 무엇이나'는 것이다.

일부는 '자위가 조루를 일으킨다'는 일설을 믿고, 조루를 자위행위라는 비밀스러운 성적 흥분에 대한 별로 여긴다.

조루의 원인 중 하나는 선천적으로 사정을 빨리 하는 유전적 경향이다. 흔하지는 않으나 다발성경화증과 같은 신경계 질환 때문에 조루가 생기기도 한다. 또 스트레스나 새로운 상대에 대한 불안, 발기능력에 대한 자신감의 상실 때문에 조루증이 나타나기도 한다.

헬렌 카플란은 조루의 직접적인 원인은 심리적인 갈등보다도 성감각 인식의 부족이라는 것을 알아냈다.

조루증 환자들은 그들이 극도로 흥분되어 사정하려고 할 때 여러 가지 이유로 음경이 느끼는 통상적인 쾌감을 맛보지 못한다. 조루증의 원인이면서 동시에 치료의 열쇠인 '감각 결핍' 때문이다.

학습이론에 의하면 이것이 더욱 분명해진다. 사람들은 자율기능을 통제하는 방법을 배우기 위해서 어느 정도의 지각과 그것을 되돌려 느끼는 피드백이 필요하다.

예를 들어 말을 배우기 시작한 어린이는 그가 만들어내는 소리를 되돌려 듣는 피드백이 필요하다. 귀머거리 어린이는 말을 듣지 못하기 때문에 말 배우기가 몹시 어렵다. 불이 땅에 떨어지는 지점을 예상하지 못하면 골프나 테니스를 잘 할 수가 없는 것과 마찬가지로 이다.

감각 투입과 통합에 대한 이런 학습원리는 사정반응을 이해하는 데도 똑같이 적용된다.

젊은 시절, 자위를 하거나 여자 친구와 관계를 하게 되는 처음 몇 차례는 너무 흥분되어서 무엇이 일어나는지 제대로 깨닫기도 전에 클라이맥스에 도달한다. 지극히 정상적인 일이다. 그러다가 차츰 성생활을 경험하면서 성적 흥분감각에 익숙해지고 어떻게 하면 쾌감을 지속시키는지도 알게 된다.

조루 증상은 이런 학습과정에 문제가 있을 때 발생하는 것이다. 여러 가지 이유 때문에 사정 통제력을 얻기 위해 필요한 성적 감각, 성적 지각을 개발하지 못하고 실패하게 되는 것이다.

조루는 참으려 할수록 증상이 악화된다. 치료는 이 악순환을 고치는 일이다. 행동요법으로 하루에 20분 정도 훈련하면서 조루억제 효과가 있는 몇몇 항우울제를 쓴다.

행동요법이 끝날 때까지 대개 1달에서 1달 반 정도만 투여한다. 대개 2개월 안에 90% 이상 치료된다. 훈련할 때는 30분 이상 끌다가도 삼입만 하면 못 견디는 경우에는 발기유발제를 소량 주사한다. 이 자기훈련이 어느 정도 된 사람한테는 발기유발제인 프로스타글란딘 등이 도움이 된다. 그렇다고 약만 주는 방법도 문제가 된다.

약이나 주사는 어디까지나 행동요법의 보조적인 수단이다. 조루억제제는 대개 발기력을 떨어뜨리고 약에 의존하도록 만든다. 행동요법으로 간단하게 완치할 수 있으며 삼입 후 20분 이상을 자기의 의지대로 조절할 수 있는 방법을 두고 평생 약에 의존할 수는 없지 않은가.

2차성 발기부전

- 불안감 가지면 더 악화 -

오행 중견간부인 40세의 K씨가 머뭇머뭇거리면서 진료실로 들어왔다. 누구와 상의할 수도 없고 병원에 한번 오기가 얼마나 망설여지는지 아느냐는 그의 이야기는 다음과 같다.

그는 신체적으로 다른 병이 없고 조루 증상이 있었는데 최근 몇 달 전부터 발기력까지 현저하게 떨어졌다는 것이다. 조루증세와 발기부전 두 가지를 정말 고칠 수 있는지 반신반의하는 표정이었다.

이 환자를 검사한 결과 모든 게 정상이었다. 소량의 발기유발제에도 잘 반응을 하였고 도플러 검사에서 음경동맥의 최고 속도 27.3 cm/초, 정맥유출 지수 0.75 이상으로 나타나 동맥성이나 정맥성 발기부전은 없었다. 결국 조루로 인한 2차적인 심인성 발기부전이라는 진단이 내려졌다. 발기부전이 조루와 겹쳐져 나타나는 경우는 전체 환자 중 3분의 1이 넘는다.

발기는 음경 내에 혈액이 가득 차서 혈관의 압력이 높아지면서 음경이 단단하게 되어 이루어진다. 그러나 성행위를 하는 동안 불안에 빠지게 되면 아드레날린이라는 호르몬이 나오게 되고, 이 아드레날린은 1초도 안 되어 음경 곳곳에 도달하여 팽창과정을 즉시 거꾸로 되돌린다. 그러면 음경혈관이 수축되면서 혈액 유입량이 줄게 되고 정맥출구가 갑자기 열려 음경에 가득차 있던 혈액이 급속히 빠져나간다. 그래서 음경은 축 처지게 된다.

사정 조절능력이 부족한 남성들은 목표 달성에 집착하면 할수록 쉽게 딜레마에 빠지는 자신을 발견한다. 일부는 사정을 억제해 보려는 노력을 포기하고 자포자기적으로 사정해버림으로써 스스로 참담한 심정에 빠지기도 한다.

더욱 나쁜 경우는 파트너가 절정에 도달할 때까지 사정을 늦추기 위해 안간힘을 쓰는 유형이다. 이런 남

성들은 성행위 중에 자꾸 조루에 대한 걱정을 하게 되고 이 때문에 더욱 아드레날린 방출이 촉진된다. 그래서 음경이 금방 위축되고 만다.

사정에 문제가 있는 많은 남성들이 성능력에 확신감을 갖고 있지 못하는 것은 놀라운 일이 아니다. 그들은 자신의 성행위 능력에 대해서 지레 근심하는 경향이 있다. 그리고는 대책없이 사정하게 될 때마다 몹시 낙담하곤 한다. 이러한 만족스럽지 못한 성경험으로 자신이 패배자라고 확인하는 순간 성행위에 대한 불안은 더욱 가중된다. 결국 사정행위를 할 때마다 그들은 또 실패할 것이라고 미리부터 걱정하는 상태까지 이르게 된다. 것처럼 불안 속에서 성행위를 하려고 애쓰면 점점 스트레스가 쌓이고 발기상태는 더욱 유지하기 어려워지므로 마침내는 2차성 발기부전이 되기 쉽다.

K씨와 같은 경우는 먼저 조루 증상부터 고쳐야 한다. 나이 50을 넘길 때까지 조루증상을 방지해왔다 하더라도 하루 20분씩 연습하는 행동요법이 있으므로 부인이 도와주기만 하면 어렵지 않게 고칠 수 있다.

그러나 아들이 부인의 도움을 받기는 쉽지 않다. 왜냐하면 갱년기를 넘긴 부인들이라면 대개는 몇십 년에 걸친 남편의 시원치 않은 능력 때문에 이미 성욕저하증에 걸렸거나 성기피증에 걸려 있기 십상이기 때문이다.

성욕저하증이나 성기피증은 많은 여성들이 생각하듯이 여성 자신의 변화에 따른 문제가 아니다. 실제로 많은 여성의 경우 폐경이 왔더라도 여성호르몬의 감소로 인해 질의 분비물만 줄어들 뿐 음핵이나 기타 성감대의 민감도는 변하지 않는다. 오히려 남성호르몬 수치는 상대적으로 증가하므로 성적 욕구가 더 증가되어 있기도 하다.

만족스러운 부부생활을 위해서는 50대 이후라도 부부가 서로 노력해야 하는 부분이 많다는 것을 잊지 않았으면 좋겠다. **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)〉