

말뚫할 고민, 간단한 약물·수술치료 도움 받아야



건강 바로 알기 조루증

윤종선

슈퍼맨비뇨기과 원장

조루증은 성반응의 절정기에 나타나는 사정반사의 장애이며, 한국 남성 40%의 유병률로 사춘기 이후 전 연령층에 고르게 분포하는 가장 흔한 성기능 장애 중의 하나이다.

세계보건기구(WHO)는 사정을 본인 의지대로 조절할 수 없거나 질내 삽입 전 또는 즉시 그리고 최소 자극으로 오르거즘에 도달해 성교에 만족을 얻을 수 없는 경우를 조루라고 정의한다.

조루에 걸린 남성은 자격지시 때문에 비뇨기과를 방문하지 않는 경향이 있으므로 자가치료를 익히는 것이 중요하고 약물치료, 주사치료 그리고 수술치료가 있다.

◇자가치료법='1단계'로 자기세뇌를 한다. '이 정도 자극은 이제 시작일 뿐이야' 등의 문구를 소리 내어 되새기면서 성관계에 대한 면역력을 키운다. '2단계'로 골반근육을 강화한다. 하체운동 및 간편 케겔운동을 한다. 앉아서 또는 서서 일할 때, 지하철이나 버스 등으로 이동시 앉거나 서 있을 때, 텔레비전 등을 보면서 휴식할 때, 차나 술마실 때, 누워 있을 때 등 어떠한 자세에서도 운동을 할 수

말초신경성·중추신경성 원인

수술전 약물 주사 1차 시술

예민한 감각 둔하게 하는

'배부신경차단술' 효과적

있다. 방법은 항문 괄약근을 3초간 서서히 조여주고, 5초간 서서히 이완시켜 준다. 이 동작을 10번 하는 것을 1세트로 하고, 하루에 5세트를 한다. '3단계'로 절정의 쾌감상태에서 사정을 하지 않는 방법이다. 7분 동안 사정을 하지 않고 흥분상태를 유지할 수 있는 수준이 되면 조루예방 효과가 나타난다. '4단계'로 실제 성행위를 하면서 음경의 사정과민성을 둔화시키는 쥐어잡기법을 한다. 성행위를 하면서 사정감이 들면 피스톤운동을 멈추고 엄지와 검지손가락을 이용하여 귀두후방부위와 요도 부위를 꼭 쥐어 잡아준다. 사정감이 없어지면 다시 피스톤 운동을 시작한다. '5단계'로 성기에 집중된 신경을 분산시키는 정신산만법을 한다. '1부터 숫자를 센다' '구구단을 외운다' '시각적인 자극을 줄이기 위해 눈을 감는다' '사정감이 오면 본인의 허벅지를 꼬집는다' 중추신경성 조루의 개선에 매우 효과적이며, 성관계 3시간전에 조루약을 복용하면 효과가 극대화된다.

◇약물치료와 수술치료=귀두와 음경몸통에 도포하는 크림 또는 스프레이는 국소마취제로서 귀두 및 음경의 감각을 둔하게 하여 사정시간을 연장시

킨다. 성관계하기 30분전에 2.5g을 국소도포하고 효과는 82% 정도이다. 하지만 욕심이 과해 너무 많이 뿌리게 되면 감각이 아예 없어지는 부작용이 생긴다. 현재 시중에서 시판되고 있는 조루 치료 경구용 약물은 관계하기 1-3시간 전에 복용하는 단회용과 8주동안 복용하는 장기용이 있다. 환자의 생활스타일 등을 고려해 전문의와 상담하면 된다. 수술 치료는 크게 두 가지가 있다.

▲배부신경 차단술

조루 검사법인 진동각 테스트를 해 과민성으로 진단된 경우 배부신경 차단술이 효과가 있다. 음경과 귀두의 감각을 지배하는 배부신경은 음경의 뿌리쪽에서 방사상으로 귀두를 향해 분포되어 있다. 이 신경의 일부를 절단하여 귀두 및 음경의 감각을 둔하게 한다.

신경가지의 절단 개수는 환자의 연령, 조루의 경중에 따라 조절한다. 음경 절개부위는 귀두 하방, 음경 중간 또는 음경 뿌리 모두 가능하고, 다만 절개부위에 따라서 신경가지의 차단 개수는 변동적이고, 일반적으로 귀두로 갈수록 절단하는 신경의 갯수는 늘어난다. 중증 말초신경성 조루에는 효과 좋은 방법이지만 부작용도 있으므로 충분한 검사와 상담을 해야 한다.

▲조루주사술

칼을 대지 않고 조루를 해결할 수 있기 때문에 대부분 선호하는 방법이다. 연령이 50세 이상으로 신경절단술의 적응증이 되지 않거나 확대 수술에 거부감이 있는 경우 또는 귀두나 음경몸통이 예민해서 발생하는 말초신경 과민성 조루가 적응증이다. 조루주사 약물을 투입하는 간단한 방법이므로



윤종선(왼쪽) 슈퍼맨비뇨기과 원장이 감각이 아주 민감한 환자를 상대로 배부신경 차단술을 하고 있다.

많이 흘리는 운동선수와 같이 샤워를 자주 하거나, 바로 활동을 해야 하는 현대인들에게 적합하고, 조루 수술 전에 1차적으로 많이 시술되고 있다. 그 외에도 귀두 확대술, 진피파우더 또는 링 확대술 그리고 임플란트 음경보형물 수술 등이 있다.

조루의 원인은 크게 말초신경성과 중추신경성이 있는데 단독적인 원인보다는 이 두가지 원인이 복

합적으로 이루어져 있는 경우가 대부분이다. 그러므로 한가지 방법으로 조루가 극복되는 일은 매우 드물다. 정확한 검사와 상담을 통해 다양한 치료법을 조합해서 하는 것이 필요하므로 조루증에 대한 다양한 임상례가 많은 비뇨기과 전문의를 찾아 가는 것이 매우 중요하다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

심장 기능부터 심장병 예방 생활지침까지

전남대 순환기내과 교수진 '튼튼한 심장, 든든한 인생' 발간

전남대병원 순환기내과 교수진이 최근 심장병 환자를 위한 안내서 '튼튼한 심장, 든든한 인생(대표 저자 정명호 교수)'을 발간했다.

순환기내과 교수진은 국내 순환기 질환이 증가하고 이로 인한 사망률이 높아짐에 따라 정확한 질환 소개와 치료법 등 유익한 의료정보를 제공해 환자들의 건강증진에 도움을 주고자 안내서를 발행했다. 특히 심장병 환자들이 평소 의료진에게 가장 많이 물어보는 건강정보 등을 모아 알기 쉽게 설명하고 있어 환자 뿐만 아니라 일반인들에게도 유익한 자료가 될 것으로 보인다.

이번에 발행된 책자는 지난 1998년 '순환기 환자를 위하여'라는 책을 시작으로 '심장병환자를 위하여(2002년)', '심장병의 최신 치료법(2005년)', '심장병의 최신 안내서(2007년)', '당신의 심장은 안녕하십니까(2011년)', '심장병 이겨내기(2014년)', '건강한 심장, 행복한 인생(2017년)', '튼튼한 심장, 백세인생(2019년)'에 이어 9번째이다.

책 발행을 위해 정명호 교수를 비롯해 조재영, 오석, 김중운, 안준호, 이순현, 현대용, 김형운, 조정훈, 박혁진, 김민철, 이기홍, 심두선, 윤남식, 윤현주, 김계훈, 홍영준, 박형욱, 김주환, 안영근, 조정관 교수 등 21명의 교수가 참여했다.

이 책은 ▲1장 심장의 구조와 기능에 대하여 ▲2장 다양한 심장 소개 ▲3장 심장병의 진단법 ▲4장 심장병 치료술 ▲5장 심장병 예방을 위한 생활 지침 ▲맺음말 등 총 6장으로 구성됐다.

심근경색증·부정맥 등 12개의 질환, 심전도·흉부방사선 촬영 등 12개 진단법 그리고 관상동맥 질환에 대한 치료 등 치료술 8가지를 소개하고 있다. 또 심장병 예방을 위한 생활지침에서는 걷기운동 요령, 걷기운동을 멈춰야 하는 증상, 피해야 하는 운동 등 일반인들도 반드시 알아둬야 할 사항을 안내하고 있다.

내용은 질문·응답 형식으로 일목요연하게 정리됐으며, 환자들의 이해를 돕기 위해 사진과 그래픽도 함께 실려 있다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr



한편 순환기내과교수진으로 구성된 전남대병원 심장센터는 전국에서 가장 많은 심근경색증 환자를 치료하고, 가장 많은 심혈관중재술을 시행하고 있다. 국내 최초로 동물심도자식을 설립해 새로운 치료법을 연구·개발하고 있으며, 세계적 경쟁력을 갖춘 전남대병원 스텐트도 개발해 이용하고 있다.

이같은 활발한 연구와 진료에 힘입어 18년 연속 대한심장학회 최다논문 발표라는 놀라운 성과를 거두고 있으며, 광주·전남지역 내 국립심뇌혈관연구소 센터 설립도 적극 추진하고 있다.

전남대 전태일 교수-계명대 의대 공동 연구 황화수소, 비알콜성 지방간 제어기전 밝혀

국제학술지 게재

전남대 전태일 교수와 계명대 의대 임승순 교수 공동연구팀은 비알콜성지방간 동물모델에서 지방생합성 조절 주요 전사인자인 SREBP-1c의 활성화가 황화수소 생성 효소인 cystathionine γ -lyase 발현을 감소시켜 ULK1 sulfhydration 매개 lipophagy를 억제함으로써 간에서 지방축적을 유도한다는 새로운 발병 분자기전을 규명했다.

이 연구결과는 비알콜성지방간 제어를 위한 새로운 치료전략으로써, 황화수소 신호전달을 통한 오토파지 단백질 변형과 활성 조절 경로를 제시한 것이 큰 의미가 있다는 평가와 함께 분자세포생물학분야 세계적 학술지인 'Molecular Cell' (피인용 지수 17.970) 7월 6일 온라인 판에 발표됐다.



전태일 교수

이번 연구는 한국연구재단, 보건복지부, 한국식품연구원, 한국식품연구원의 지원을 받아, 전남대 동물자원학부 Nguyen Thi Phuong Thuy (제1저자), 전남대 교수(교신저자)와 계명대 의대 김도영(제1저자), 임승순(교신저자) 교수가 주도하고, 전남대 수의대(문창중 교수), 한국식품연구원, Johns Hopkins 의대와 공동으로 진행됐다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

인터넷 광주일보 www.kwangju.co.kr

산업현장 작업환경 개선 및 근로자의 건강을 지켜주는 호남기업 집진기

창사 32년 (주)YHB ECO

www.yhbeco.co.kr

미스트크리너

절삭유 미스트/오일미스트 제거
원심력 및 필터기술 적용
99.8% 집진 효율



더스트크리너

먼지, 분진, 각종 더스트 제거
카트리지 / 백필터 적용



전기집진기

산업/요식업소
연기·기름·미세먼지 98% 제거
생활민원해결!



호남지역 대리점 모집
무점포/무자본 판매하실 분

광주공장 영업부 : 광주광역시 광산구 하남산단10번로 115-33(안창동)

TEL : 062 - 953 - 2995
H·P : 010-2051-6401

서울영업본부 : 서울시 금천구 가산디지털2로 14 대륭테크노타운12가 501호 TEL : 02 - 2029 - 6400 ~ 3