



질환

남성의 성욕감소

작성자: **Masaya Jimbo**, MD, PhD, Thomas Jefferson University Hospital

검토/개정일 2024년 9월 1일

성욕 감소는 성적 충동이 줄어드는 것을 말합니다.

- 원인이 될 수 있는 것에는 (우울증, 불안 또는 사회적 관계상의 문제 같은) 심리적 요인, 약물 그리고 혈중 낮은 테스토스테론 수치(생식선 저하증이라고도 함) 등이 있습니다.
- 원인에 따라 의사들은 심리 상담을 권하거나 다른 약물을 처방하기도 하고 테스토스테론 대체 치료(TRT)를 권하기도 합니다.

([남성의 성 기능 및 기능장애 개요](#)도 참고.)

성적 충동(성욕)은 남성마다 대단한 차이가 있고 피곤이나 불안과 같은 증상에 의해 일시적으로 감소되기도 합니다. 또한 성욕은 나이가 들수록 점차 감소하는 경향이 있습니다. 지속적으로 낮은 성욕은 부부에게 고통이 될 수 있습니다.

때때로 낮은 성욕은 어린 시절 큰 충격을 준 성적 경험이나 성적 생각에 대한 학습된 억제에서 기인된 평생의 문제가 될 수 있습니다. 그러나 많은 경우, 낮은 성욕은 수 년 동안의 정상적인 성적 욕구 후에 나타납니다. 자주 심리적 요인들, 즉 우울증, 불안 및 사회적 관계상의 문제가 원인이 됩니다.

만성 신질환 또한 혈중 테스토스테론 수치를 감소시키는 약물(우울증, 불안 또는 진행성 전립선암 치료에 사용되는 약물 등)과 마찬가지로 성욕을 감소시킬 수 있습니다. 테스토스테론 결핍(생식선 저하증)은 노년층 남성에서 매우 흔합니다.

성욕이 감퇴하면 남성들은 성적인 생각, 공상, 관심이 줄어들게 되며 성적 활동에 덜 참여하게 됩니다. 시각, 단어 또는 접촉과 같은 성적 자극조차 관심을 일으키지 못하기도 합니다. 성욕이 낮은 남성들은 종종 성 기능 능력을 보유하고 있으며 간혹 상대방을 만족시키기 위해 계속해서 성적 활동에 참여하기도 합니다.

혈액 검사로 혈중 테스토스테론 수치를 측정할 수 있습니다. (생식선 저하증이라 불리는) 테스토스테론 저하증 진단은 남성들이 설명하는 증상들과 낮은 테스토스테론 혈중 수치 둘 다에 근거합니다. 중요한 점은 테스토스테론 수치를 오전 10시 이전에 가장 먼저 측정해야 한다는 점입니다. 테스토스테론 수치는 이른 아침에 가장 높고 하루 중 시간이 지나면서 감소합니다. 따라서 테스토스테론이 늦은 아침이나 오후에 측정되어 낮은 것으로 밝혀지면, 단순히 하루 중 시간에 의한 것인지 아니면 실제 테스토스테론 결핍으로 인한 것인지 판단하기가 어렵습니다.

남성의 성욕 감소 치료

- 상담
- 때때로 테스토스테론 대체 요법(TRT)

원인이 심리적인 경우 행동 치료를 포함한 다양한 심리 치료가 도움이 될 수 있습니다. 부부 관계 문제를 다루는데 상담이 도움을 줄 수 있습니다. 남성들은 또한 스트레스의 역할과 그것이 신체 기능에 미치는 영향을 이해해야 합니다.

테스토스테론 수치가 낮을 경우, 피부에 붙이는 패치 또는 젤 또는 주사 형태로 TRT를 실시할 수 있습니다. 이러한 치료는 이전 심장마비 또는 뇌졸중의 위험을 약간 증가시키는 것으로 생각되었습니다. 그러나 대다수의 연구에서 이 소견은 확인되지 않았습니다. TRT는 남성의 혈중 테스토스테론 수치가 객관적으로 낮은(일반적으로 300 ng/dL 미만[아침 일찍]) 경우가 아니라면 권장되지 않습니다. 낮은 테스토스테론 수치의 원인이 약물인 것처럼 보일 때 의사는 다른 약물을 사용한 치료를 고려해 보기도 합니다. 중요한 점은 TRT로 인해 환자의 고환이 시간이 지남에 따라 “기능을 정지”하고 위축되거나 수축된다는 것입니다. 이로 인해 정자 생성이 감소/중단되고 불임이 발생합니다. 따라서, 향후 자신의 아이를 낳고자 하는 남성은 외인성 테스토스테론을 투여해서는 안 됩니다.



Copyright © 2025 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA 및 소속 계열사. All rights reserved.



남성의 성 기능 및 성 기능장애 개요

작성자: **Masaya Jimbo**, MD, PhD, Thomas Jefferson University Hospital

검토/개정일 2024년 9월 1일 | 수정 2025년 1월 30일

정상적인 남성 성 기능 | 성적 활동 및 심장 질환

남성에게 있어서 성 기능장애는 성교에 어려움을 겪는 것을 말합니다. 성 기능장애는 다음에 영향을 미치는 다양한 장애를 포함합니다.

- 성적 충동(성욕)
- 발기에 도달하거나 유지할 수 있는 능력(발기 장애 또는 발기 부전)
- 사정 능력
- 음경 기형 없이 발기할 수 있는 능력
- 성극치감 달성 능력

성 기능장애는 신체적 요소나 심리적 요소 중 하나에 의해 또는 이 둘이 복합적으로 작용하여 유발됩니다. 신체적 문제는 (불안, 우울 또는 스트레스 같은) 심리적 문제로 이어지고, 그것은 반대로 신체적 문제를 악화시키게 됩니다. 남성들은 성적으로 잘 수행하기 위해 간혹 스스로에게 압박감을 주거나 파트너에 의해 압박감을 느끼게 되며 그렇게 할 수 없을 때 괴로워합니다(수행 불안). 수행 불안은 괴롭고 더 나아가 성관계를 즐길 수 있는 남성의 능력을 악화시킵니다.

사정 장애는 남성이 경험하는 가장 흔한 성 기능장애입니다. 장애에는 다음이 포함됩니다.

- 질에 삽입하기 전이나 직후에 조기 사정(조루)
- 방광에 사정(정액 역류증)
- 사정 불능(사정 불능)

발기 장애는 중년 및 노년에 흔히 일어납니다. 어떤 남성들은 성욕이 감퇴하기도 합니다.

성 기능장애의 심리적 원인

- 파트너에 대한 분노
- 불안감
- 우울증
- 파트너와의 불화나 권태
- 임신에 대한 불안이나 다른 사람에 대한 의존 또는 통제력 상실
- 성적 활동이나 파트너로부터 분리된 느낌
- 죄의식

- 성 행위에 대한 억압이나 무지
- 수행 불안(성교 중 수행에 대한 걱정)
- 이전의 외상성 성 경험(예를 들어, 강간, 근친상간, 성적 학대 또는 이전의 성 기능장애)

정상적인 남성 성 기능

정상적인 성 기능은 정신과 신체 둘 다를 포함하는 복잡한 상호작용입니다. 신경계, 순환계 및 내분비(호르몬)계 모두 성적 반응을 끌어내기 위해 정신과 교류하게 됩니다. 이러한 계통간의 미묘하고 균형잡힌 상호작용이 남성의 성적 반응을 통제하게 됩니다.

(성적 욕구 또는 성욕이라고 불리는) **욕구**는 성적 활동에 참여하고 싶어하는 바램입니다. 이는 생각, 단어, 장면, 냄새 또는 접촉에 의해 유발됩니다. 욕구는 성적 반응 순환의 첫 단계인 흥분으로 이어집니다.

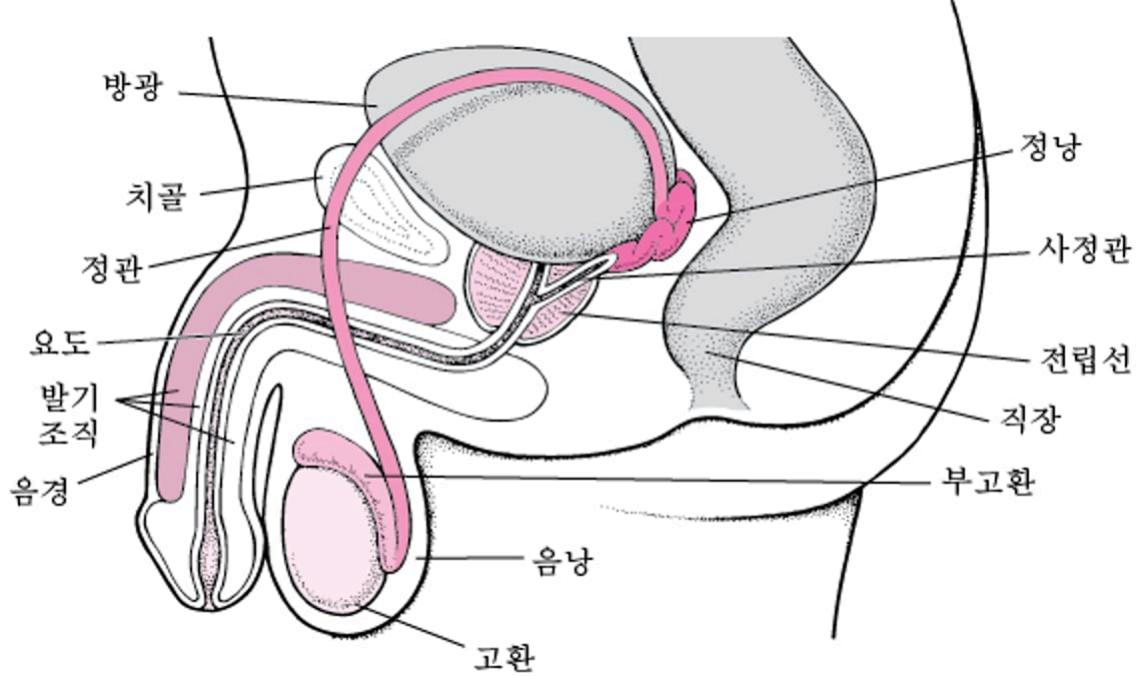
흥분 또는 성적 흥분이 따라옵니다. 흥분 상태 동안 뇌는 척추를 통해 신경 신호를 음경으로 내려 보냅니다. 발기 조직(음경해면체 및 요도해면체)에 혈액을 공급하는 동맥이 확장(이완하여 팽창)하여 반응합니다. 확장된 동맥은 이러한 부위로 들어가는 혈류를 극적으로 증가시켜 혈액으로 충혈되고 팽창됩니다. 이렇게 팽창함으로써 보통 때 음경에서 혈액을 유출시키는 정맥에 압력을 가하여 혈액 방출을 늦추게 되고 따라서 음경 안의 혈압이 상승됩니다. 이렇게 상승된 음경 안의 압력으로 인해 경직과 발기가 일어납니다. 또한 전신에 근육 긴장이 상승합니다.

정체기에 흥분과 근육 긴장이 강화됩니다.

성극치감은 성적 흥분의 절정 또는 클라이맥스를 말합니다. 오르가즘 시 전신에 걸쳐 근육 신장이 증가하고 골반 근육이 수축하고 이어서 사정이 일어납니다.

신경이 남성 생식기관, 즉 정낭, 전립선 및 부고환과 정관의 관에 근육 수축을 촉진시킬 때 **사정**이 일어납니다. 이러한 수축이 정액을 요도 안으로 밀어 넣습니다. 요도 주위 근육들이 수축함으로 인해 정액을 음경 밖으로 더 멀리 밀어내게 됩니다. 방광의 목 부분 또한 수축하여 정액이 방광 안으로 역류하지 않도록 합니다.

남성 생식기관



비록 사정과 오르가즘은 종종 거의 동시에 일어나기는 하지만 별개의 사건입니다. 드물게 오르가즘 없이 사정이 일어날 수 있습니다. 또한 오르가즘은 사정 없이 일어날 수 있는데 특히 사춘기 이전이나 (항우울제 같은) 일부 약물에 대한 부작용, 또는 (장이나 전립선 제거 같은) 수술 후에 일어날 수 있습니다. 오르가즘은 일반적으로 지극히 즐거운 기분입니다.

해결 단계에서는 신체가 흥분이 가라앉은 상태로 돌아갑니다. 일단 사정이나 오르가즘이 일어나면 음경 동맥은 수축되고 음경해면체와 요도해면체의 평활근이 수축되어 혈류 유입은 감소되고 유출은 증가되어 음경을 유연(수축)하게 만듭니다. 오르가즘 후 일정 기간(불응기) 동안 발기가 되지 않는데, 많은 경우 젊은 남성은 그 시간이 20분 이하 밖에 안되지만 나이든 남성들은 더 깁니다. 나이가 들수록 발기 간격은 보통 늘어납니다.

성적 활동 및 심장 질환

성적 활동은 일반적으로 보통에서 힘든 정도까지의 신체 활동보다는 힘이 덜 들며 보통 심장 질환이 있는 남성에게도 안전합니다. 휴식 시간보다는 성적 활동 시 심장마비 위험이 더 높기는 하지만 성적 활동 시 그러한 위험성은 여전히 매우 낮습니다.

그럼에도 불구하고, (협심증, 고혈압, 심부전, 이상 심장 박동 및 대동맥판 폐색[대동맥판 협착]을 포함한) 심장 및 심혈관 질환이 있는 성관계를 가지는 남성들은 의사 면담이 필요합니다. 보통, 질병이 경미하고 증상을 거의 야기하지 않으며 혈압이 정상이라면 성적 활동은 안전합니다. 질병의 중증도가 중등도이거나 심장마비를 일으킬만한 다른 증상이 있을 경우 성적 활동 안전도를 확인하기 위한 검사가 필요합니다. 질병이 중증이거나 좌심실에서 나가는 혈류를 막는 심장 비대(폐색성 심근병증)를 앓는 경우 치료를 통해 증상의 심각성이 줄어들 때까지 성적 활동을 미뤄야 합니다.

심장마비 후 얼마나 빨리 성적 활동을 재개할 수 있는지 담당 의사에게 물어 보아야 합니다. 미국 심장협회는 가벼운 내지 중등도의 신체 활동이 흉통 또는 숨가쁨을 야기하지 않는 경우, 심장마비 후 빨라야 1주일 후에 성적 활동을 재개할 수 있다고 조언합니다.

혈압이 위험한 정도로 낮아질 수 있기 때문에 니트로글리세린을 복용하는 남성에게 실데나필, 바데나필, 아바나필 또는 타다라필을 사용하는 것은 위험합니다.

대부분의 경우 성적 활동 안전성 검사에는 남성이 트레드밀에서 운동하는 동안 혈액 공급이 나빠지는 징후를 찾기 위한 심장 모니터가 포함됩니다. 운동하는 동안 혈액 공급이 적당하면 성적 활동을 하는 동안 심장마비가 일어날 가능성은 매우 적습니다.



Copyright © 2025 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA 및 소속 계열사. All rights reserved.