

남성의학 전문의 조철희의
술직, 대담한 性

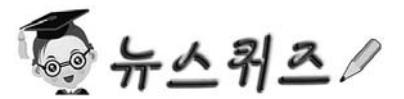
노인 성생활 저녁보다 아침이 좋다

노인이라고 해서 성반응이 완전히 사라지는 것은 아니다. 노인의 성생활을 '주책'으로 생각하거나 잠잠하지 못하게 여기는 사람이 많은 것이 우리 사회의 현실이다.
그래서 젊은 여성과 함께 사는 노인들은 마치 못할 짓이나 저지르는 것처럼 눈치를 살피야 하고 성충동을 참아야 한다. 또 의식적으로 여성에 대해서는 관심을 갖지 않아야만 존경받을 수 있는 것으로 생각한다.

물론 여러 성기능 장애에 대한 치료법이 속속 개발된 것도 한 몫을 했다. 의학적으로 보면 자신감이 넘치고 보다 적극적인 성격의 소유자가 나이가 들어서도 성능력이 소실되지 않는다. 다만 다른 신체적 능력이 감소하면서 성능력이 서서히 줄어드는 것 뿐이다. 이 사실은 의학적으로 입증되고 있다.
70세가 넘어서도 성생활을 즐기는 사람들은 더욱 여유가 있을 뿐 아니라 지적능력도 쇠퇴하지 않고 그대로 유지하는 것으로 밝혀졌다. 하지만 노년기 성생활은 젊은 시절의 그것과 분명히 다르다. 나이가 들면서 발기 및 사정능력이 떨어져 사정 지연에야 비로소 완전발기가 되는 수도 있으며 때로는 아예 완전발기가 되지 않기도 한다. 사정시간도 지연되며 사정도 한순간에 되지 않고 몇 단계로 나누어 일어나기도 한다.

보통 사정직전에 갖는 선구감도 분명하게 느낄 수가 없다. 사정량도 줄어들고 회음부 근육의 수축력이 약화돼 정액을 쏟아내는 힘이 약해진다.
유의사항도 있다. 어떻게 조심해야 하는지 알아둘 필요가 있는 것이다.
우선 성교의 양보다 질을 중요시하는 것이 좋다. 또 성교 시간을 연장시키는 노인들이 많다. 이때 사용하는 방법은 대개 성교 중단법이나 사정 지연법. 하지만 이같은 방법은 신체에 무리한 조건을 유발하기 때문에 피하는 것이 좋다. 대신 전희를 많이 하여 여성 파트너의 불만을 덜어주는 것이 좋고 여성 상위 자세를 자주 쓰는 것이 좋다.
그렇다면 성행위는 언제 하는 것이 좋을까. 목욕한 뒤 최소 30분이 경과한 뒤에 하고 식후 30분이 지난 뒤에 성교하는 것이 바람직하다. 만약 성교 중 어지럽거나, 가슴이 답답해지거

나, 심장이 불규칙하게 뛰거나, 얼굴이 창백해지면 충분한 안정을 취해야 한다. 이후 신장 전문의의 진찰을 받는 것도 필요하다.
격렬한 운동을 했거나 극도로 흥분 상태라면 성교를 삼가해라. 젊음이 아니다.
성행위 시간도 가급적 저녁보다 이른 아침이 좋다. 성행위가 끝난 뒤에는 충분한 수면과 휴식이 필요하다. 성행위 전의 휴식이 더 중요하다라는 것을 알아야 한다.
급작스런 환경 변화를 겪고 있다면 성행위를 삼가해라. 예컨대 온도·계절 등이 급작스럽게 바뀌는 시기에는 성관계를 하지 않는 것이 좋다.
몸에 좋다고, 정력에 좋다고 지나치게 많은 양의 강장제 섭취는 하지 않는 것이 바람직하다. 그렇다고 불필요하게 성생활을 억제할 필요도 없다. 이는 성기가 부상기의 폐용성 위축을 유발할 수 있다.
성 파트너가 없는 경우 주기적 자위 행위도 도움이 된다.
가장 중요한 것은 타인의 과장된 성기능은 모르는 것이 낫다. 자신의 그것과 비교하는 행동은 어리석은 것이다. <젠물비뇨기과 원장>



82. 전국 16개 시·도 및 해외동포 선수·임원 등 3만여명이 참가하는 대규모 체육행사가 오는 10월 8일부터 광주에서 열립니다.
광주에서는 지난 1993년 제 74회 대회 개최 후 14년만에 열리는 것으로, 불거리·먹거리·즐거거리가 가득한 종합문화축제로 치러집니다. 무슨 대회일까요?

- ① 전국체육대회
② 소년체육대회
③ 도민체육대회
④ 장애인체육대회

참여 방법

정답을 표시한 뒤 매주 일요일까지 신문을 오려 보내 주시면 2주마다 당첨자를 선정, 1위 삼상전자 고급 진공송기 1대, 2위 무동파크호텔 숙박권 1매를 보내 드립니다. (연락전화번호 미표기시 추첨에서 제외)

보내실 곳

광주시 동구 금남로 2가 20-2번지 광주일보사 여론매체부 퀴즈담당자 앞 우편번호 501-711

함께 풀어봅시다 < 269 >

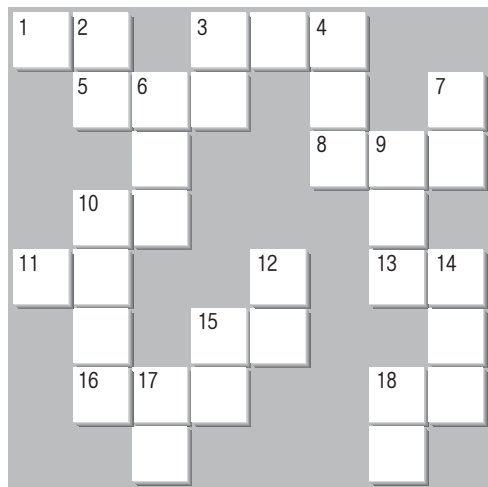
가로풀이

1. 실제로 있는 이야기. 또는 실제로 있었던 이야기. 이 드라마는 ~를 바탕으로 한 것이다. 3. 농작물이 각종 병과 해충으로 인해 입은 피해. 5. 보통 피부가 희고 무른 살을 이르는 말. 또는 그런 체질을 가진 사람. 8. 사전에 뒤에 달거나 사람이 끄는 바퀴가 돌 달린 작은 수레를 이르는 외래어. → 손수레. 10. 필름에 맺힌 상을 감광지에 비추어 화상이 나타나게 하는 일. 11. 양쪽에서 끼고 공격함. 우리 군은 바다와 육지에서 작군을 동시에 공격하는 ~ 작전으로 큰 성과를 거두었다. 13. 아주 잠시 또는 아주 적음을 이르는 말. 이번 달리기에서 나는 ~의 차이로 그를 이겼다. 15. 남의 눈살이나 비난, 논평 등에 대해 반박함. 또는 그런 눈살. 그의 의견에 대해 ~을 제기하다. 16. 계절적으로 물고기가 가장 많이 잡히는

시기. 18. 제목이 없음. 흔히 시나 그림 등에서 제목을 붙이기 어려운 경우에 제목 대신에 사용한다.

세로풀이

2. 이야기의 첫머리. 또는 불교 선원에서 참선 수행을 위한 살마리를 이르는 말. 3. 야구에서 두 사람의 주자를 한꺼번에 아웃시키는 일. → 더블 플레이. 4. 바다에 사는 동물로 몸은 함천질이고 사탕 모양으로 생겼으며 맛에는 많은 축수가 들어 있어 그 가운데에 입이 있다. 축수 표면에는 많은 자세포가 있는데 그 속에 있는 독침으로 먹이를 쓴다. 6. 서로 잘 어울리지 아니함. 현대식 건물과 고궁의 ~, 옷과 신발이 ~를 이루다. 7. 형제 자매의 자녀. 9. 거의 중간쯤 되는 곳. 또는 그런 상태를 이르는 말. 10. 지구 등의 행성 둘레를 돌도록 로켓을 이용해 쏘아 올린 인공의 장치. 12. 말이나 글의 끝을 맺는 부분. 또는



최종적으로 판단을 내림. 또는 그 판단. ~을 내리다. 14. 머리카락이 나게 하는 약. 15. 반란을 일으킨 무리가 그 표시로 드는 기. 또는 반대의 뜻을 나타내는 행동이나 표시. 그는 당국의 정책에 ~를 들었다. 17. 물고기의 뼈. ~ 탐지기. 18. 물건의 거죽에 어룡져 나타난 어떤 모양. 또는 옷감이나 조각품 등을 장식하기 위한 여러 가지 모양. ~를 새겨 넣다.



<함께 풀어봅시다 268회 정답>

지난주 정답자

김주아·광주시 동구 산수동
유나경·광주시 서구 유촌동

응모방법

광주일보 지면을 오려 정답을 적어 보내시면 매회 1명씩 추첨, 상품권(2만원)을 선물로 드립니다.

보내실 곳

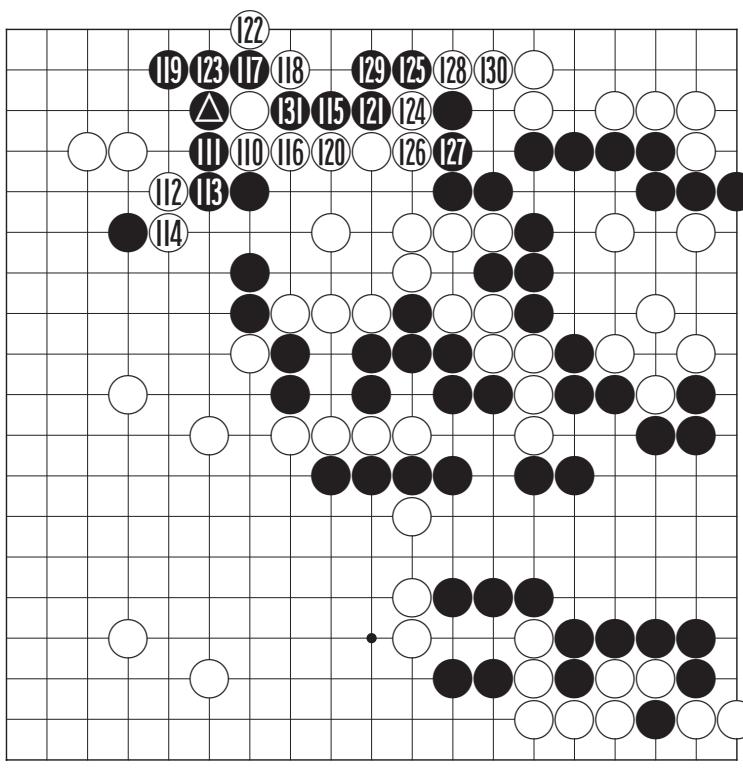
광주시 동구 금남로 2가 20-2 광
주일보사 여론매체부

知天命이 되는 오늘의 운세 9월 17일(음 8월 7일 甲寅)

- 36년생 부친을 찾아보고 문안사를 드려라. 48년생 모든 문제를 새롭게 점검 할 필요가 있다. 60년생 새로운 기회가 오니 경거망동하지 말고 분수를 지켜라. 72년생 매사에 규모를 축소하고 만족하라. 84년생 위인이 도래한다. 행운의 숫자 : 02, 32
37년생 마지막 마무리를 잘 정리해야 하리라. 49년생 실리 있는 편으로 집중하라. 61년생 황제는 바라지 말고 새로운 계획을 세우라. 73년생 옛것으로 새로운 일이 나타나다. 85년생 새로운 만남이 생긴다. 행운의 숫자 : 23, 44
38년생 자식 간 小事 分爭과 수하인으로 인한 손재가 나타날 수 있다. 50년생 희망의 소식이 들려온다. 62년생 급하게 서두르지 마라. 74년생 시기상조이니 조금 더 기다려라. 행운의 숫자 : 01, 31
39년생 낯선 곳에 온 것 같으니 불편하다. 51년생 앞으로 불편사가 예상되니 흥사는 없다. 63년생 지갑을 조심하라. 75년생 옛 친구들과는 좋은 관계를 유지하면 梅雨하리라. 행운의 숫자 : 18, 43
40년생 서로 다투며 나가기 좋을 수는 없다. 52년생 숨은 돌리고 주권을 보라. 64년생 주변 이웃을 잘 살피면서 가야 한다. 76년생 생미를 가리는 송사가 발생 할 수 있으니 인내해야 하리라. 행운의 숫자 : 04, 26
41년생 시기상조이니 솔름이 터진 기분. 53년생 모든 일이 어려우니 신중하고 내실을 기해야 한다. 65년생 시기상조이니 충분한 자기 사랑을 확보해야. 77년생 우연한 좋은 기회를 포착하여 길사도 연결된다. 행운의 숫자 : 06, 35
42년생 큰 고통은 없다. 54년생 희망적 설계는 있으나 급진하지 않는 것이 좋다. 66년생 내용은 통하나 이면에서 불씨가 움을 수 있다. 78년생 아는 길도 물어서 가고 우선 만족을 따지지 말고 신중 하라. 행운의 숫자 : 20, 16
43년생 잃은 자식 찾는 듯 기쁘나 허망할 수도 있다. 55년생 사업에 참여하지 말고 실리를 점검하라. 67년생 옛 인연을 끊어서는 절대 안 된다. 79년생 산뜻한 새 맛으로 잠깐의 길사가 있으나 후일을 대비하라. 행운의 숫자 : 24, 41
44년생 새로운 희망의 설계가 있을 수 있고 2인의 협력자가 나타나다. 56년생 숙전숙결할 수 있는 일을 하면 이익이 생긴다. 68년생 가정이 안정되고 증식되는 경사가 있다. 80년생 긴 안목으로 계획하고 추진하라. 행운의 숫자 : 10, 28
45년생 될 듯만 구상만 하고 남살이 많으니 신중하게 처신하라. 57년생 중간인의 음모를 살펴보라. 69년생 집안이 위승승하니 침착성을 잃지 마라. 81년생 흑마의 입에 오르내리도록 관계 잘 고 조정해야 한다. 행운의 숫자 : 22, 43
46년생 기쁨을 얻을 수 있는 계획이 성립되나 진행까지는 조기 상조. 58년생 모든 의향을 실리위주로 바라라. 70년생 과욕은 금물이고 근근자간 동업은 불씨가 될 수도 있다. 82년생 독신자는 의욕을 해보라. 행운의 숫자 : 13, 40
47년생 길사는 적으니 하는 일을 신중하게 처리하라. 59년생 원한 맺힌 미운사람이 나타날 수도 있다. 71년생 마지막 속일수를 조심하고 변통하지 않는 것이 좋다. 83년생 자기 일을 뒤돌아보고 점검할 필요가 있다. 행운의 숫자 : 19, 42

www.cafe.daum.net/sajoo114 ☎11-632-6121

더마플라스트 밴드
제품구입문의: (주)호원약품 062-383-5883



제160회 광일배 개인전 3·4위전
페부를 찢른 일검 6보(110~131)
흑 김영수 5단 (빛고을교사회)
백 유희주 5단 (KT전남본부 A)
흑 ▲가 맥집이면서 초강수로 본국 최대의 승부처를 맞이한 장면이다. 이런 진흙탕 싸움은 김영수 5단의 장기로 그는 이렇게 돌이 부딪치면 부쩍 힘을 낸다. 상대가 무지막지하게 덤벼오자 유희주 5단이 추위를 타기 시작한다. 백 110으로 치방은 수가 속수의 표본으로 스스로 두점머리를 얻어맞은 대약수가 되었다. 유 5단은 흑 111을 기다려 백 112로 갈라치려는 속셈이었

바둑소식
강동운, 오스람코리아배 우승
강동운 7단이 제7기 오스람코리아배에서 우승하며 신에 최강자로 우뚝 섰다.
강 7단은 지난 14일 한국기원 바둑TV 스튜디오에서 열린 신에 연승최강전 결승 2국에서 백홍석 5단을 상대로 205수 만에 백 불계승을 거두고 종합전적 2-0으로 우승했다.
이로써 강 7단은 전자랜드배 왕중왕전에 이어 타이틀 2관왕이 됐다. 반면 지난해 SK가스배 우승과 삼성화재배 4강 진출 등으로 2006 신에기사를상을 수상했던 백홍석 5단은 올해에만 원익배, 비씨카드배에 이어 이번 대회까지 또 한번 준우승에 머물렀다.
/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

굿모닝 잉글리쉬 <993> 오하오우 니혼고 <993> 니하오 쑹구위 <183> 한자 이야기 <610>

I had my pocket picked
저는 지갑을 소매치기 당했습니다
A: Officer!
B: Yes. May I help you?
A: I had my pocket picked.
I had about two hundred dollars in my wallet.
B: Then, please come with me to the police station and report it.
A: 경찰관!
B: 네, 무엇을 도와 드릴까요?
A: 저는 지갑을 소매치기 당했습니다.
지갑 안에는 약 200달러가 있습니다.
B: 그러면, 저와 경찰서에 가서 신고를 하십시오.
* policeman = (주로 평소에는) officer
* pick : 훔치다
* wallet : 지갑
* the police station : 경찰서

‘베길’의ようなお祝(いわ)いはありませんか。
[백일]같은 축하는 없습니까?
A: 日本には、韓國の‘베길’의ようなお祝(いわ)いはありませんか。
B: ‘베길’に似(に)いたものは、昔(むかし)はあったようですが、今はないですね。
A: そうですか。
B: でも、‘お宮参(みやまいり)’といって、赤(あか)ちゃんの健康(けんこう)と幸福(こうふく)を願(ねが)うための参拜(さんぱい)はありますよ。
A: 일본에는 한국의 ‘백일’같은 축하는 없습니까?
B: ‘백일’과 비슷한 것은 옛날에는 있었던 것 같은데, 지금은 없어요.
A: 그렇군요.
B: 하지만, ‘오미야마이리’라고 해서 아기의 건강과 행복을 빌기위한 참배는 있습니다.
お祝(いわ)い: 축하
健康(けんこう): 건강
幸福(こうふく): 행복

你能帮我办签证吗?
너는 나를 도와서 출입국 허가를 받아 줄 수 있어?
A: 下个月, 我要去法国参加博览会。
Xiàgèyuè, wǒ yào qù fǎguó cānjiā bólanhuì.
내년 9월엔, 나는 프랑스에 가서 박람회 참가하러 갈 거예요.
B: 需要我做什么?
Xūyào wǒ zuò shénme?
내가 도와줄게 뭐가 필요할까?
A: 你能帮我办签证吗?
Nǐ néng bāng wǒ bàn qiānzhèng ma?
너는 나를 도와서 출입국 허가를 받아 줄 수 있어?
B: 没问题, 把你的邀请函, 护照和照片给我。
Méi wèntí, bǎ nǐ de yāoqǐnhān, hùzhào hé zhàopiàn gěi wǒ.
문제는 없어요. 너의 초청장, 여권과 사진을 내게 줘.
A: 디폴트, 나는 독일 박람회 참가 하러 갈 거예요.
B: 나는 어떤 걸 하면 될까?
A: 너는 나를 도와서 출입국 허가를 받아 줄 수 있어?
B: 문제없어, 너의 초청장, 여권과 사진을 내게 줘.
办签证 [bàn qiānzhèng] 출입국 허가를 받아
邀请函 [yāoqǐnhān] 초청장

海印(해인)
바다 해, 도장 인
해인(海印)은 잔잔한 바다물(海)에 온갖 만물이 비추어져 (印) 고요한 상태가 되는 것처럼, 중생의 번뇌를 없애고 우주의 모든 참된 모습을 깨닫는 경지이다. 이 말은 화엄경(華嚴經)의 ‘해인삼매(海印三昧)’에서 따온 말로 부처의 지혜로 우주의 모든 만물을 깨닫는 것을 말한다.
이러한 해인삼매의 가르침에 바탕을 둔 사찰이 천년고찰 해인사(海印寺)이다. 최치원(崔致遠, 857~?)선생이 ‘신라 가야산 해인사 결계장기(結界場記)’를 보면 창건 당시 터는 험하고 규모도 작았으나, 약 100년이 지난 효공왕 1년(897) 중창하면서 3경의 집을 세우고 4급의 누(樓)를 올려서 사역을 확장했다고 한다. 또 고려 초의 『균여전』에 의하면 신라 말에 해인사의 희랑대사가 왕건에게 도움을 주어서, 고려 건국 후 논밭 500결을 받아 중창하였다 한다. 이후 조선 태조 때 강화도에 있던 팔만대장경이 해인사로 옮겨지면서 법보(法寶)총창로 자리잡았고, 성종 때에 이르러 현재의 규모로 확대되었다고 한다.
해인사에는 최치원 선생의 유적이 많은데, 그 중 학사대(學士臺)는 한림학사였던 벼슬이름을 따서 불려지는 곳이다. 이곳에는 최치원의 지팡이였다고 하는 수령(樹齡) 천년이 넘는 전나무가 있어 후진(後進)을 맞이한다.