



남성의학 전문의 조철희의
술직, 대담한 性

'삼각팬티' 보다는 '트렁크'를

성생활에 문제가 있거나 발기력이 감소했다며 병원을 찾는 환자들이 이구동성으로 하는 말이 “예전처럼 활발하게 성생활을 할 수 있는, 발기력이 좋아지게 할 수 있는 ‘자연적’ 방법이 있느냐”는 것이다. 한마디로 세월의 흐름을 거부하겠다는 것인데 지나친 욕심 아닌가.

과거로 돌아갈 수는 없다. 다만 현재의 심각성을 인식하고 해로운 문제, 예컨대 과음·과로·흡연·운동 부족 등을 해결하면서 꾸준한 ‘정력 증진 운동’을 한다면 연차를 유도해 밟기 수명을 길게 할 수 있다.

정력 증진 운동. 그런 것이 정말 있느냐는 의문을 가질 수 있다. 아주 간단하게 할 수 있는 정력 증진 운동이 많다.

우선 목을 전·후·좌·우로 한껏 굽히기, 목덜미 뒷부분을 염지로 압박해 주기 등은 체내

성호르몬 분비를 자극시키며 원활하게 해준다.

고환을 꽉 쥐었다 놓기 등을 반복하는 것도 호르몬 분비 기능을 자극시킨다. 가능한 서늘한 곳을 좋아하는 고환의 특성을 활용한 방법이다. 고환 기능을 촉진시키기 위해 음낭에 얼음 마사지, 냉수욕을 하는 행위는 병원에서도 불임 치료의 한 방법으로 이용되고 있다.

날씨가 더운 여름철, 음낭이 늘어지는 것을 방해하는 삼각팬티나 몸에 착 달라붙는 바지는 피하는 것이 좋다는 말도 음낭이 따뜻해지면 정자생산에 영향을 받아 불임을 초래할 수 있기 때문이다.

또 항문 팔아근을 죄는 운동도 좋다. 이 운동을 지속적으로 하게 되면 성기능에 관여하는 회음부 근육 및 대둔 근육, 골반 근육의 기능이 향

상되면서 발기 신경이 자극을 받아 성기능을 강화시키는 효과가 있다.

발기·배뇨·변비를 조절하는 역할은 동일한 자율 신경의 지배를 받는다. 이 때문에 이 신경이 지배하는 근육 운동을 계속하면 3가지 기능이 함께 강화되는 효과를 기대할 수 있다.

누워서 양다리를 세우고 앞뒤 혹은 좌우로 교차운동을 하거나 무거운 물체를 어깨에 이고 대퇴부 수평이 될 때까지 앉았다 일어서는 운동을 반복하는 것도 대퇴부 근육 및 골반근육을 강화시켜 성기능 향상을 도울 것이다.

이 운동은 성기능 향상뿐만 아니라 하체의 기능도 강화시킨다. 골프로 치면 비거리도 늘어나게 하고 일吓得 때 하체가 안정되어 미스샷을 줄일 수 있는 운동이라는 점에서 최경주 선수도 날마다 하는 운동이라고 한다.

수영도 혈액 순환, 하체를 튼튼하게 해주는 효과가 있다.

한방에서는 발바닥의 음풀 폐인 부분을 심장·신장, 성기능과 밀접한 관계가 있다고 말하는데 이 부위를 압박해 주면 정력에도 효과적이고 심장과 신장을 기능을 향상시킨다. 이같은 운동을 매일, 꾸준하게 해야 효과가 있다.

이외 충분한 수면도 중요하고 따뜻한 물에 목욕하는 것도 혈액 순환을 촉진시키고 긴장을 완화시켜 밟기에 도움을 준다.

신체의 모든 부위는 쓰면 발달하고 쓰지 않으면 퇴화된다.

성행위를 억제하면 성기나 부성기도 폐용성 위축을 초래하고 만다. 성기능 저하는 성생활에 필요한 장기 자체에만 국한되는 것이 아니다. 몸은 생리적 유기체로서 전신 기능의 상호작용에 차질이 생기면 노쇠화를 재촉하게 된다.

그렇다고 자기 연령과 체력을 무시하고 과다한 성생활을 하게 되면 오히려 건강을 해친다. 자신에게 맞지 않는 욕심을 부려서는 안된다는 것이다.

〈젠틀맨비뇨기과 원장〉

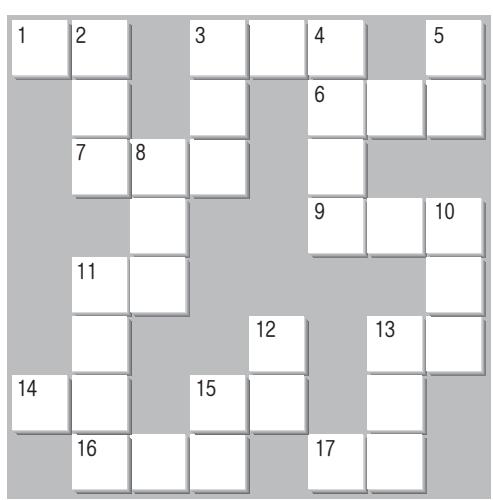
함께 풀어봅시다 < 282 >

→ 가로풀이

물이나 사실을 실제와 다르게 지각하거나 생각함. ~에 빠지다.

↓ 세로풀이

1.약한 세력이나 기세, 또는 시세가 하락하는 경향에 있는 것. 또는 그런 장세(場勢). 3.어떤 것을 가지고 있거나 간직하고 있는 사람. 기능 ~. 6.원금과 이자를 합친 돈. ~을 상환하다. 7.차원의 수가 둘인 것. 길이와 폭이라는 두 방향으로 넓이를 이루어 내는 평면 같은 것. 9.권문세가에서 사적(私的)으로 부리던 노비. 11.반질반질하고 매끄러운 기운. ~가 흐르는 미리. 13.일정한 질서나 제도를 유지하기 위해 정해 놓은 행동의 준칙이 되는 본 보기. 14.삶과 죽음을 아울러 이르는 말. ~가 걸린 문제. 15.끈과 띠라는 뜻으로 둘 이상을 서로 연결하거나 결합하게 하는 것. 또는 그런 관계. 16.개별 주식이 하루에 오를 수 있는 최고 한도의 가격. 경기 부양책이 전해짐에 따라 여러 종목의 주식이 ~를 기록했다.→상종가. ↔하한가. 17.어떤 사



〈함께 풀어봅시다 281회 정답〉

▲ 지난주 정답자

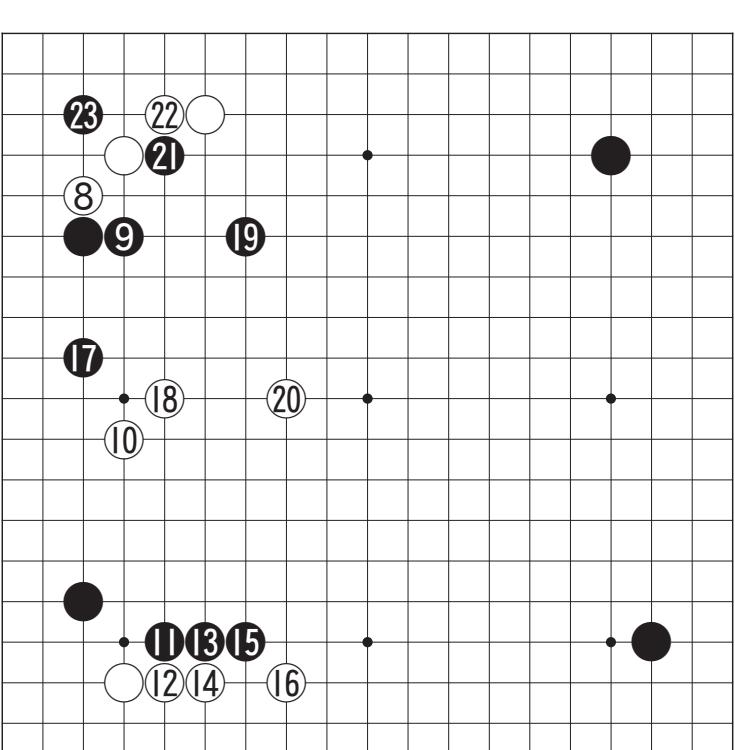
유나경·광주시 서구 유촌동
윤영미·광주시 광산구 월계동

▲ 응모방법

광주일보 지면을 오려 정답을 적어보내시면 매

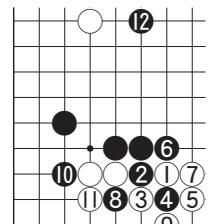
회 1명씩 추첨, 상품권(2만원)을 선물로 드립니다.

▲ 보내실 곳 : 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 여론매체부



제188회 전국체전

남녀 페어부
결승전



<참고도>

수를 두더라도 상대가 이를 받쳐주지 못하면 호수가 오히려 악수가 될 수도 있다. 그러므로 서로간의 실력이나 기풍을 잘 파악해야 하고 신뢰가 확고해야만 좋은 결과를 가져올 수 있다.

백 8로 붙여두고 10으로 갈라진 것은 기세상 이렇게 두고싶은 곳이며

페어시합의 요령

白 이용희 6단
이선아 6단
(서울)

2보(8~23)

黑 흥석의 7단
김진은 6단
(전남)

페어 시합 흑도 11로 놀라 아래쪽을 두텁게 한 다음 좌변 전투에 대비하고 있다. 필요한 것은 팀원 간의 힘을 맞아 주목할만하다. 이 수로는 보통 ‘참고도’의 백 1로 두는 것이 유명한 정석인데 그러면 흑은 2로 끼르고 10까지를 선수한 다음 12로 쏘운다면 가 해서 좌변의 백 한점을 공격하게 된다.

백의 입장에서는 좌변의 한점을 악해지는 것이 싫어서 실전처럼 14로 한반 더 밀어간 것이다.

백 20까지는 예상된 진행이며 흑 21,23은 배우들만한 맥점으로 모양을 정리하기 위한 상용수법이다.

<오규철 9단·본보 바둑해설위원>

바둑 소식

영남일보 한국바둑리그 챔프

지난해 끝까지 수모를 당했던 대구 영남일보가 2007 한국바둑리그 챔피언에 올랐다. 영남일보는 23일 소공동 롯데호텔에서 열린 KB국민은행 2007 한국바둑리그 페인파결전 2차전 3국에서 승리, 한국바둑리그 포스트 시즌 주인공이 됐다.

홍민표는 서울 신성건설 조한승 9단을 305수 만에 흑 반집으로 꺾고 팀에 우승을 안겼다. 1차전에서 2연패 뒤 3연승으로 승기를 잡은 영남일보는 2차전에서 3대0, 완봉승을 거뒀다.

지난해 정규시즌 최하위(8위)로 시즌을 마감했던 영남일보는 올해 11승 3패를 거둬 리그 1위로 포스트 시즌에 직행했다.

〈윤영기자 penfoot@

知天命이 보는 오늘의 운세

12월 24일(음 11월 15일 壬辰)

子 36년생 부부사이에 불평이 나타날 수도 있다. 48년생 문서 작업으로 인해서 심신까지 불안하다. 60년생 무리수를 하더라도 과감하게 진행하라. 72년생 태에 의한 사연과 손재가 우려된다. 84년생 제사가 지체된다.

丑 37년생 큰 득은 좋은 마무리에 있다. 49년생 길사에 침체될 우려는 있으나 종래는 안정 된다. 61년생 신사 투자에 손재가 크니 신중하게 속고하라. 73년생 친구 친척 간에 혼사다비가 있게 된다. 85년생 침착하게 시행하라.

寅 38년생 응이 여주의를 놓고 싸우는 혼상이나 스스로 폐한다. 50년생 하루를 조심조심 보내라. 62년생 시비 송사 규설 페인생을 놓고 우려가 있다. 74년생 과욕만큼 잊을 수 있는 손재수가 있다.

卯 39년생 송사가 생겨도 승전으로 연결된다. 51년생 겨우겨우 보내는 날이 될 수도 있으니 활동하라. 63년생 희비가 엇갈리는 하루니 선택을 신사숙고하라. 75년생 매사에 조심을 다해도 불만스럽게 고칠 수 있다.

辰 40년생 빈 문서로 눈물을 걱정된다. 52년생 과욕과 어리석은 짓을 절대로 하지 않아야 좋으리라. 64년생 제사가 순조롭게 활성화되리라. 76년생 예기치 못한 역습이나 손실은 있으나 걱정은 없다.

巳 41년생 증식하는 혼상이고 주변이 잘 되면서도 어수선하다. 53년생 부부 및 수반으로부터 새로운 길사가 가속화 된다. 65년생 결과가 의중처럼 좋은 하루다. 77년생 응합할 듯한 주변이 대고를 발생시킨다.

午 42년생 적극적인 활동이 필요한 때다. 54년생 증인의 잘못으로 그 책임이 나에게 전가되는 혼상이다. 66년생 증인의 잘못으로 맴돈다. 78년생 내 것 잊고 송사 당할 수도 있다.

未 43년생 스스로 자罍하는 격이요. 55년생 가내가 시끄럽고 어수선한 혼상이 발생한다. 67년생 애인과 이성교제가 있을 수도 있으니 준비를 잘하라. 79년생 특별한 협조자와 좋은 인연이 된다.

申 44년생 층의 불편사가 발생한다. 56년생 가정과配의 불편사가 발생할 수 있고 사기나 걱정된다. 68년생 부부사이에 얼굴 붉힐 일이 많을 수도 있다. 80년생 백서가 순조롭다.

酉 45년생 비정한 과로움이 층근에서 발생될 우려가 있다. 57년생 부부사이를 이길킬 미운사람이 나온다. 69년생 이해있는 선친이 필요하고 부부간 절대 믿고 대화해야 하리다. 81년생 침체 속에實利가 있다.

戌 46년생仲인이 나타나서 사건을 해결하게 된다. 58년생 신념과 중도를 살피거나 매사에 신중함이 있어야 한다. 70년생 실사를 도난의 손재수가 있으니 조심하라. 82년생 밝은 웃음을 주기로 편하게 된다.

亥 47년생 밸전을 야속하고 좋은 기회를 맞는다. 59년생 전화 위로니 변동으로 길사가 전개된다. 71년생 확신이 없는 투자는 꼭가야 하리라. 83년생 촌분이라도 과욕하면 결과는 대 손해로 나타난다.

www.cafe.daum.net/sajoo114 ☎ 011-632-6121

운수는 나빠도 상처는 흉터없이!! DermaPlast.
더마플라스틱 뱀드

제품구입문의: (주)효원약품 062-383-5883

굿모닝 잉글리쉬 <1061>

How do you spend your free time?

여기는 어떻게 보내고 있습니까?

A : It's the weekend tomorrow.

B : That's right.

A : How do you spend your free time?

B : I like outdoor activities.

A : What kinds?

B : Fishing and camping.

A : You have a good hobbies.

A : 내일부터 주말이네요.

B : 그렇군요.

A : 여기는 어떻게 보내고 있습니까?

B : 야외활동을 즐기고 있습니다.

A : 어떤 건가요?

B : 낚시와 캠핑입니다.

A : 좋은 취미네요.

* How do you spend your weekends?

= 주말은 어떻게 보내고 있습니까?

* That sounds fun. = 재밌을 것 같네요.

오하요우 니혼고 <1061>

旅行社(ぎょうこうしゃ)に問(とい)い合(あ)わせたら。

여행사에 문의해 봐

A :卒業旅行(そつぎょうりょこう)に行(い)こうと思(おも)う
んだけど。

B :何日(なんにち)ぐらい?

A :一週間(いっしゅうかん)ぐらい。まだ計画(けいかく)立
(た)てないんだ。

B :旅行社(ぎょうこうしゃ)にまず問(とい)い合(あ)わせたら。

A :そうだね。

A :졸업여행 가려는데.

B :며칠 정도?

A :일주일 정도. 아직 계획 세운 건 아니고.

B :여행사에 우선 문의해 봐.

A :그래야겠어.

まだ: 아직

計画