

남성의학 전문의 소영석의
술적·대담한 性

자위행위는 성감 개발에 도움된다

결혼생활 4년째인 30대 중반의 주부 이 씨는 고민이 하나 생겼다. 부부관계에 그리 불만이 있는 상태는 아니었는데 우연히 남편이 자위를 하는 것을 알게 됐다. 본인한테 만족스럽지 못해서 그런지 아니면 다른 욕구불만이 있어서 그런지 불안하고 걱정된 이 씨는 남편에게 말을 하고 싶었지만 대놓고 말하기 힘들어 병원을 찾았다.
자위행위는 자신의 민감한 부위를 손이나 기구로 스스로 자극해 성적 만족을 얻는 행위로 성적 긴장에서 벗어나기 위한 방법이다. 예전 서구에서는 이것을 끔찍한 장난이나 역겨운 습관으로 여겼으며 몸매 나쁜 영향을 미쳐 여러 가지 질병을 유발한다며 금기시하였다. 그러나 현대에 접어들어 자위행위는 매우 일반적인 성행위로 간주되며 남성은 성적욕구를 잠재우는 하나의 방법으로 건강에는 악영향이 없는 것으로 알

려지고 있다. 하지만 아직도 많은 사람들이 자위행위에 대해 죄의식과 수치심을 가지며 다른 사람이 알 경우 몹시 당황해 하고 힘들어 한다.
자위행위는 성적 발달을 위한 자연스럽고 정상적인 과정으로 남녀 모두 그리고 모든 연령층에서 시도되며 결혼생활 중의 자위도 병적인 것은 아니며 남성의 경우 청소년 및 청년기에 그 빈도가 높아진 이후 감소하는 반면 여성은 나이가 들수록 상대적으로 빈도가 증가한다.
자위행위는 실제 과하지만 않으면 이로운 점이 많은데 남성의 경우 전립선 질환의 치료에 도움이 되며 남성호르몬 분비를 촉진하고 발기부전 예방, 성범죄 예방 등의 효과가 있고 정신건강에도 긍정적인 효과를 준다. 여성에게는 자신의 오르가슴에 대해 알 수 있는 중요한 수단으로 본인이 쾌감을 느끼는 부위, 자극 방법 등을 알

아 성감의 개발, 불감증의 방지 및 해소, 성기능 촉진 등 여성성기능장애의 치료에 유익하게 이용할 수 있다.
이처럼 자위행위는 남녀 모두에 유익한 점이 있지만 일부 남성들의 경우 본인은 자위행위를 하면서 여성의 자위행위에 대해 부정적인 태도를 보이는 경향이 있다. 여성 스스로도 같은 생각을 하는 경우가 있는데 자위행위는 사랑하는 자신의 육체에 대한 성적 표현이므로 신체적 해가 없다면 편하게 생각하고 심리적으로 갈등 할 필요는 없다. 다만 극단적으로 자위행위에만 집착하고 너무 자주 하게 되면 중추신경을 피로하게 하여 생활의 활력이 떨어지고 조루를 유발할 수도 있으며 여성의 경우 이물질 침입해 염증이 생길 수도 있으므로 주의해야 한다.
건전하게 성욕을 푸는 수단으로서의 자위행

위는 아무런 문제가 없으나 정신건강을 해칠 정도의 지나친 자위행위는 피해야 한다. 남성들이 여성을 기피할 정도로 자위에 몰입하는 이유로는 부부관계에 대한 싫증, 오랜 성관계로 인해 충분한 만족을 얻지 못하거나 남성의 성기능이 저하된 경우에 자주 볼 수 있으며 이를 숨기고 부끄러워하기보다는 서로의 성적문제에 대해 배우자와 진지하게 이야기하는 것이 현명하다.
배우자를 고려하지 않은 지나친 자위행위는 부부관계를 통해 성의 즐거움을 느껴야 하는 배우자에게 고통과 외로움을 주고 서로의 관계에 문제를 야기하여 결국 몸과 마음에 해를 줄 수 있으므로 자위행위에 대한 적당한 조절이 필요하다.
결론적으로 어느 연령층에서건 자위행위 자체는 해가 되지 않으며 적절한 자위행위는 신체적, 정신적으로 여러 가지 도움되는 점도 있지만 과하면 해롭다는 사실을 명심해야 한다. 잊지 말아야 할 점은 배우자에 대한 배려로 좀 더 자유롭게 자연스러운 대화를 통해 상대의 어려운 점을 폭넓게 이해하고 감싸주는 자세가 필요하다.
<범비노기와 원장>

리빙 센스

차분한 머릿결을 위한 노하우

- ▲머리에는 전용 제품을 바른대.
바디 로션 등은 오히려 머리에 유분기를 많이 해 지저분하게 보일 수 있다.
▲타올 드라이는 톡톡 두드려서 사용한다.
수건으로 머리를 비비면 모발이 손상된다. 손상된 모발은 건조해지고 정전기가 잘 발생해 부시시해 보이기 쉽다. 샴푸 후에는 머리가 상하지 않도록 수건으로 머리를 톡톡 두드리듯 물기를 털어낸다.
▲물기를 15% 남기고 헤어 제품을 바를 것.
수분이 어느 정도 남은 상태에서 에센스를 골고루 발라 주면 정전기 예방에 탁월한 효과가 있다. 특히 헤어 에센스는 모발의 끝 부분부터 바르기 시작해서 모근에서 15cm 떨어진 부분까지 발라준다. 에센스를 포함한 헤어스 타일링 제품은 잠들기 전 깨끗하게 헹구거나 모근이 덜 손상된다.

함께 풀어봅시다 <308>

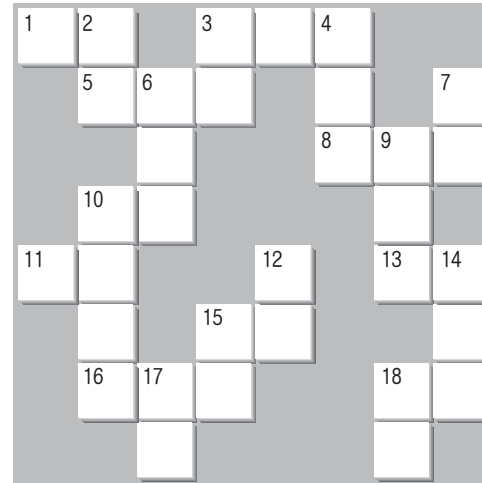
→ 가로풀이

1.어떤 것에 늘 마음이 쏠려 잊지 못하고 매달림. 그는 권력에 대한 ~을 떨쳐 버릴 수가 없었다. 3. 일본의 국방 조직. 육상, 해상, 항공의 3대로 이루어진다. 5.사람이 겨우 들어가 살 정도로 작게 지은 막, 또는 작고 초라한 집. 8.잊지 않으려고 중요한 글자를 적어 둔 것. 또는 그런 책자. 스무 살의 ~. 10.미워하는 일이나 미워하는 마음. 그는 새로 오신 선생님께서 ~를 받았다. 11.그림을 그리는 경향. 초현실주의 ~. 13.광속에서 천연으로 나는 탄화수소를 주성분으로 하는 가연성 기체. 검은 갈색을 띠며 액체인 천연 그대로의 것을 원유라 하는데 이것을 증류해 휘발유, 등유, 경유, 중유, 아스팔트 등을 얻는다. 15.일정한 규정에 들어맞는 격식. ~봉투. 16.남을 속이는 짓. 또는 그런 술수. 이 성스

럽고 장엄한 축제가 사실은 커다란 ~에 지나지 않는단 말씀이십니까? 18.집의 돌레나 일정한 공간을 둘러막기 위해 흙, 돌, 벽돌 등으로 쌓아 올린 것.

↓ 세로풀이

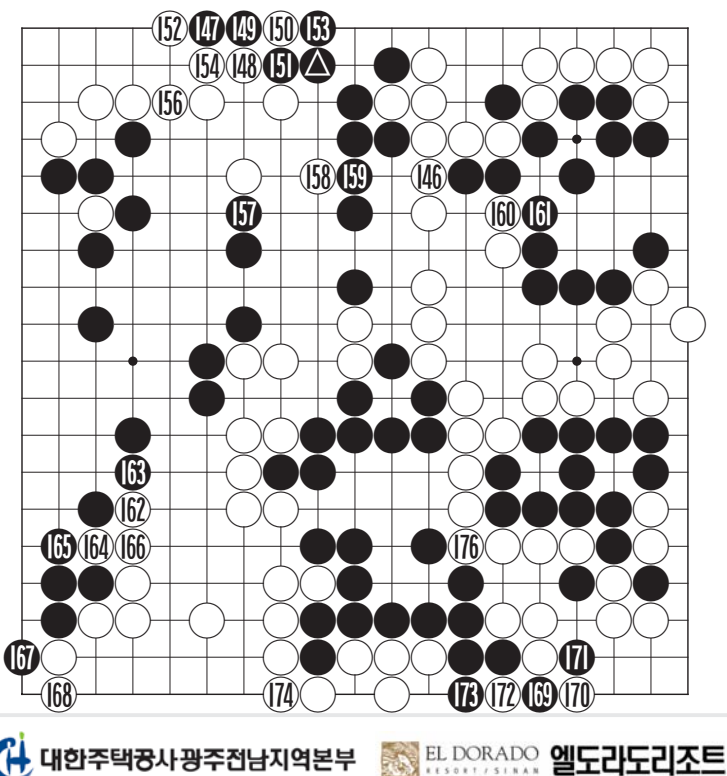
2.작업을 하여 잘못함. 또는 그런 잘못. 답답자의 ~로 문제가 발생했다. 3.영화나 텔레비전에서 관객이나 시청자가 읽을 수 있도록 화면에 비추는 글자. 4.외부에 대해서 지키도록 한 비밀. 이 계획은 당분간 ~로 해야 한다. 6.무서운 느낌을 이르는 말. 그 여자는 ~에서 벗어나기 위해 위로하듯 자신에게 타일렀다. 7.신분, 잡지 등의 본지에 덧붙인 지면이나 따로내는 책자. 연말 ~으로 가계부를 준다. 9.정조를 굳게 지키던 아내가 멀리 떠난 남편을 기다리다 화석이 되었다는 전설이 있는 돌. 10.아름답고 좋은 풍속이나 기풍. 12.운동 경기나 오락



<함께 풀어봅시다 307회 정답>

- ▲지난주 정답자
박송화·광주시 남구 노대동
염보선·광주시 광산구 서광로
▲응모방법
광주일보 지면을 오려 정답을 적어보내시면 매 회 1명씩 추첨, 상품권(2만원)을 선물로 드립니다.
▲보내실 곳 : 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 여문배재부

등에서 상대편을 이기기 위한 적극적인 행동. 계속적인 ~ 끝에 결국 한 점을 얻었다. 14.괴의자나 범죄를 지은 사람 등을 한때 가두어 두는 곳. 각 경찰서에 있다. 15.남의 집 처녀를 정중하게 이르는 말. 17.말은 일. 또는 맡겨진 일. ~ 교대. 18.공사일 할 등에서 입찰자들이 미리 상의하여 입찰 가격을 협정한. 경쟁 입찰에서 ~ 행위를 해서 안 된다.



중반의 덜컥수
3회전 1국 7보 (146~176)
白 박광주 5단 (포스코)
黑 김현승 5단 (창이유통)
국면은 백이 결정적으로 우세한 가운데 흑이 마무리에서 맹추격을 하고 있는 장면이다. 그러나 차이가 상당히 벌어져 있어서 역전까지는 힘들어 보인다.
변수가 있다면 박광주 5단의 범상인데, 김현승 5단이 흑▲로 두어 왔을 때 146으로 이은 수에서 박 5단의 몸조심과 범심을 엿볼 수가 있다. 이 수는 두터운 곳이지만 하나 현실적으로는 151에 막는 것이 컸다.
백 162로 붙인 수는 큰 곳이며 흑 167로 찔렀을 때 168로 내린 수는 실수였다. 이 수로는 '참고도'의 백 1로 호쿠치는 것이 좋은 수로 다음 3으로 끊고 5로 찔러서 9까지 흑 한점을 잡는 큰 수가 남는다.
중반에 연속해서 완착이 나오자 박광주 5단이 당황하는 듯 하더니 드디어는 대실착이 터지고 만다. 흑이 지나가는 길에 선수로 169에 찔러왔을 때 170에 받은 수가 덜컥수로, 진다면 패착으로 지목받을 대약수였다. 이 수는 171에 늦춰 붙었으면 탈이 없었다. 다급해진 박 5단, 176으로 패를 썼는데~, 흑 175-169.
<오규철 9단·본보 바둑해설위원>

바둑소식
바둑리그 제일화재 5승
제일화재가 KB국민은행 2008한국 바둑리그 6라운드에서 승리하며 본격적인 '1위 굳히기'에 나섰다. 제일화재는 지난 27일 마무리된 이 대회 6라운드에서 한게임에 3-2로 이겼다.
이로써 제일화재는 5승1패로 단독 1위 자리를 굳건히 지켰다. 또 3승2패에서 선두권 진입을 노린 한게임은 이날 제일화재에 일격을 당해 4위 자리에 그대며 머물렀다.
이날 승리를 결정지은 건 역시 이세돌 9단이었다. 이세돌은 초읽기 10회를 단 한 번도 쓰지 않고, 김성룡 9단을 8집만 차이로 꺾는 진기록을 세우기도 했다.
/오광목기자 kroh@kwangju.co.kr

知天命이 되는 오늘의 운세 6월 30일(음 5월 27일 辛卯)
36년생 큰 고생을 없지만 큰 득도 없다. 48년생 이성간의 문제가 발생한다. 60년생 같은 조용한 듯하지만 속 고풍은 있다. 72년생 직장생활의 침체와 재물의 불변이 일어날 운이다. 84년생 안도의 숨은 돌리지만 마음은 불편하다. 행운의 숫자: 21, 25
37년생 고역이 가중된 형상이다. 49년생 대고는 없으나 좋은 일이 있는 것도 아니다. 61년생 좋은 일보다는 흉사가 중박된다. 73년생 땅은 얼어붙어 신체에 장애가 올 수도 있다. 85년생 눈물 날 일이 생겨 날 수도 있으니 각오하라. 행운의 숫자: 05, 26
38년생 불면이 나타날 수도 있으니 주의를 해야 한다. 50년생 길사가 계속 되나 지나치면 침체가 발생한다. 62년생 식물이 비료를 받는 듯 모든 일이 순조롭다. 74년생 천지간의 흐름을 잘 파악해야 한다. 행운의 숫자: 17, 29
39년생 직장에서 불만이 있을 수 있다. 51년생 부부사이에 미묘한 관계가 발생하니 많은 조심이 필요하다. 63년생 새끼가 나오려면 고통은 어쩔 수 없이 감수하라. 75년생 남여사이에 숨은 고풍이 있을 수도 있다. 행운의 숫자: 12, 30
40년생 내 것 잃고 누명쓰는 꼴이다. 52년생 부부사이에 소사 냉정을 조성할 수도 있다. 64년생 겨울날 언 땅을 만나는 형상이나 개운치 않다. 76년생 형제 친척으로부터 말썽이 펼쳐져 자신을 괴롭힐 수도 있다. 행운의 숫자: 11, 34
41년생 친구로 인한 고풍이 발생 할 수가 있으니 주의하라. 53년생 장거리 여행을 삼가하고 원 위치에서 만족을 얻어야 하리라. 65년생 결과가 불미하게 두렵다. 77년생 옛 것으로 인한 불평환이 심심하라. 행운의 숫자: 09, 36
42년생 옛것으로 말썽이 일어날 소지가 많다. 54년생 답답한 침체가 있을 수 있고 처가 일고를 당할 수 있다. 66년생 구사가 신사로 바뀌어서 괴로움을 주는 형상이다. 78년생 친척간의 불상사가 날 수도 있다. 행운의 숫자: 08, 37
43년생 유쾌한 형상이고 길사로 연결 된다. 55년생 처음 흥은 전 좌위쪽으로 바뀌어서 길사로 다가온다. 67년생 전경이 발생한 형상이다. 79년생 가내 내분과 부부연애가 발생하고 이사 변동이 있을 수 있다. 행운의 숫자: 07, 40
44년생 아랫사람에게 보시하는 마음으로 내 것을 주라. 56년생 고생이 발생하고 될 듯한 계획이 지연된다. 68년생 위사람에게 문서로서 사기 당하는 수가 발생한다. 80년생 친구로 인해서 침체현상이 일어난다. 행운의 숫자: 14, 38
45년생 주변의 괴담에 떨려들지 말아야 한다. 57년생 새끼이 찬서리를 만나는 형상이라 매우 조심을 해야 하리라. 69년생 뒤처리 할 사람이 나타나 마무리를 한다. 81년생 타인의 속임수에 동참할까 두렵다. 행운의 숫자: 03, 45
46년생 시비의 발생이 우려되고 구설수가 있다. 58년생 계획에 차질이 우려되고 하는 일이 중단 될 수도 있다. 70년생 주변의 시끄러움이 나에게 불려온다. 82년생 옛 것으로 인한 불평환이 심심하다. 행운의 숫자: 01, 35
47년생 순조로운 진행은 있다. 59년생 큰 투자는 안하는 것이 상책이다. 71년생 대고는 없으나 주변 내고는 감수해야 할 것이다. 83년생 남편에게 불리한 입장이 발생할 수도 있다. 행운의 숫자: 04, 44
www.cafe.daum.net/sajoo114 ☎11-632-6121

우수는 나빠도 상처는 흉터없이!! DermaPlast
더마플라스트 밴드
제품구입문의: (주)호원약품 062-383-5883

굿모닝 잉글리쉬 <1192>
when will she be in?
언제 들어오시죠?
A : I'm here to speak with Mary.
B : I'm afraid you'll have to come back tomorrow. She left a couple of minute ago.
A : Oh, when will she be in?
B : She comes in at 2 : 00
A : 매리하고 얘기를 하려고 방문했습니다.
B : 죄송하지만 내일 오셔야 할 것 같습니다. 그 분은 조금 전에 나가셨습니다.
A : 아, 언제 들어오시죠?
B : 2 시에 들어오실 것입니다.
* speak with ~ ~와 얘기를 나누다
* a couple of ~ ~ 두 or three ~
* be in ~ ~에 있다.
* I'm here to ~ ~제가 여기에 온 이유는 ~입니다.
오하오우 니혼고 <1192>
足(あし)を引(ひ)きずってどうしたの。
발을 질질 끌고 왜 그래
A : 足(あし)を引(ひ)きずってどうしたの。
B : あ痛い, さっき階段(かいだん)で轉(ころ)んだん。 よりもよって皆が見てる前で。
A : どうして? 急いでたの。
B : うん、會議(かいぎ)におくれそうだったから、 走って階段を上(のぼ)ろうとしたら、 踏(ふ)み外(はず)しちゃった。
A : 발을 질질 끌고 왜 그래(어떤 일이야)?
B : 아, 아파. 아까 계단에서 굴렀어. 공교롭게도 모두가 보고 있는 앞에서.
A : 왜? 서둘렀어?
B : 응. 회의에 늦을 것 같아서. 달려서 계단을 올라가려고 하다가 헛디뎠어.
引(ひ)きずる : 질질 끌다
轉(ころ)ぶ : 구르다
おくれそうだ : 늦을 것 같다
니하오 쯡구워 <169>
我不忙。
바쁘지 않습니다
A: 你忙吗?
Nǐ máng ma?
你 忙 吗?
B: 我不忙。
Wǒ bù máng.
我 不 忙。
A: 我们一起去看电影吧。
Wǒmen yìqǐ qù kàn diànyǐng ba.
我 们 一 起 去 看 电 影 吧。
B: 好的。
Hǎo de.
好 的。
A: 你是谁?
E: 你是谁?
A: 我们一起去看电影吧。
E: 好的。
你 [Nǐ] 你 谁
一起 [yìqǐ] 함께, 같이
한자 이야기 <809>
唾面自乾(타면자건)
침 타, 낮 면, 스스로 자, 하늘 건
타면자건(唾面自乾)은 얼굴에 땀은 침은 저절로 마른다는 뜻으로, 남이 내 얼굴에 침을 뱉으면 바로 뒤집고 저절로 마를 때까지 기다린다는 '인내(忍耐)'를 강조하는 말이다.
수렴청정(垂簾聽政)의 효시였던 당(唐)의 측천무후(則天武后)가 약 15년간이나 태평성대(太平聖代)를 구가 할 수 있었던 것은, 그 밑에 유능한 신공 관리들이 보좌하고 있었기 때문이다. 특히 신하 중의 누사덕(婁師德)은 성품이 온후하여 어떤 무례함에도 쉽게 자제가 흔들리지 않는 사람이었다. 하루는 그의 동생이 대주사(代州刺史)로 임명되어 부임하게 되자, 그는 동생에게 "남의 시샘을 피하기 위해서는 어떻게 처신하면 좋으냐?"고 물었다. 그러자 동생이 "비록 남이 내 얼굴에 침을 뱉더라도 결코 상관하거나 화내지 않고 가만히 뒤집었습니다"라고 대답하였다. 그러자 누사덕은 "만약 어떤 사람이 네게 침을 뱉는다면 그것은 네게 뭐가 크게 화가 났기 때문일 것이다. 따라서 네가 바로 그 자리에서 침을 뒤아버린다면 상대의 기분을 거스르게 되어 그는 틀림없이 더 크게 화를 내게 될 것이다. 침 같은 것은 뒤집어도 그냥 두면 자연히 마르게 되니, 그런 때는 웃으며 그냥 침을 받아 두는 것이 제일이리라"라고 훈계하였다. (十八史略) 여기서 타면자건(唾面自乾)이란 말이 나온 것이다.
<한여원(韓孝嫻)>
조선대학교 한문학과 교수 ☎ 230-7353