



남성의학 전문의 소영석의
술적·대담한 性

항문 조이기 많이 하면 쾌감 증대

회사원인 40대 초반의 이 씨는 올해 들어 사
정하더라도 기분이 찝찝하고 쾌감이 떨어지며
발기는 되지만 사정액이 잘 나오지 않고 양도 줄
어든 것 같았다. 성관계를 갖고 나면 다음날까지
피곤하고 소변도 자주 마렵고 잔뇨감이 느껴지
자 병원을 찾았던 이씨는 남성호르몬 감소와 더
불어 만성 전립샘염이 동반 됐다는 진단을 받은
후 호르몬 보충요법과 염증 치료를 병행해 증상
이 호전됐다.
이처럼 40대 남성중에는 젊었을 때에는 다르
게 사정의 쾌감을 즐기지 못하고 그냥 흘러나오
는 것 같아 답답함을 느끼며 사정량도 줄어들었
다고 호소하는 이들이 적지 않다.
사정이란 성적 흥분이 고조되어 사정액이 요
도 뒤쪽에 모여 신경을 자극, 아래 골반근육에
강한 수축압을 느껴면서 힘차게 사정액을 밖으

로 뿜어내는 상태를 말한다. 정액의 발사 속도는
매우 빨라 신경의 흥분과 동시에 발사 명령을 받
아 요도로 압출되며 한번 사정할 때 0.8초 간격
으로 수축이 일어나 3~4번 정액을 방출한다. 사
정할 때 느끼는 쾌감은 고여 있는 정액이 사정관
을 통해 요도로 쏠려 나오는데 바로 그 순간이
며 힘차게 방사하는 사정의 쾌감은 성행위에서
가장 중요한 즐거움이다.
사정량은 개인 및 몸 상태에 따라 달라지며 정
상치는 평균 3cc이고 2cc 미만일 경우 문제가 있
는 것으로 본다. 나이가 들면서 사정거리도 짧아
지고 사정할 때 쾌감이나 사정 후 시원함도 감소
하며 정액의 양 또한 줄게 된다. 정액이 채워지
는 데에는 미성년자는 3~4일, 그 외의 청소년
과 성인은 1~2일이 걸리며 생선된 지 4일 이상
이 지난 정액은 몸 안에서 단백질로 흡수된다.

사정할 때 자율신경계가 활성화되어 혈액순
환과 호르몬 분비, 내장 활동이 활발해지면서 호
흡과 혈압이 오르고 얼굴과 가슴 복부에 근육 경
련, 직장 수축 등이 일어나며 가슴, 목, 이마 주
위의 피부가 붉어지고 땀이 나 외에도 생기가 흐
르며 혈색이 좋아 보인다.
사정의 쾌감과 강도는 사정 기전에 관여하는
신경근육계, 호르몬, 기관의 상태 및 심리적 요인
에 따라 달라진다. 남성호르몬의 양 감소에 따라
변화가 생기며 기질적 원인으로 발기가 강하게
되지 않아서 성반응이 떨어지거나 전립선 수술
후 또는 전립선이나 정낭에 염증 혹은 이상이 있
으면 사정에 문제가 생길 수 있다. 심리적 상황,
성적 욕구나 분위기, 피로 정도, 성교 횟수 및 형
태, 배우자와의 관계 등에 따라 변하기도 한다.
사정할 때 쾌감은커녕 통증을 유발되는 경우

이를 사정통이라고 하며 일시적인 현상일 수도
있지만 요도염, 전립선염, 정낭염 등 원인이
되기도 한다. 젊은 남성들이 성교를 기피하게 되
는 대표적인 이유로 과거에는 심인성으로 치부
했지만 최근에는 대부분이 비뇨기계 질환 때문
인 것으로 밝혀져 치료가 가능하다.
사정력 개선을 위해서는 성교할 때 사용되는
근육을 강화시키는 방법으로 항문을 조이는 동
작을 반복하며 팔굽혀 펴기, 조그려 앉기, 무릎
굽히기와 같은 운동을 자주 하고 생활습관을 바
꾸어 금연 및 금주를 하며 꼭 끼는 속옷이나 바
지는 피하고 잠잘 때도 가급 속옷을 벗고 자는
것이 좋다.
사정감의 저하는 전문의를 통한 정확한 진단과
치료로 회복이 가능하며 각각의 원인에 따른 치
료가 필요하다. 또한 만족스러운 사정의 쾌감이
나 강도는 남성들에게 단순한 성관계뿐만 아니라
일상생활에도 큰 활력 및 자신감을 준다. 성관계를
할 때 배우자에 대한 사랑과 신뢰의 마음을 전
달하게 되면 상대방을 자극시키고 흥분시켜서 쾌
감이 최고조에 달할 수 있으며, 더욱 만족스런 성
생활을 유지할 수 있다. <병비뇨기과 원장>

리빙 센스

우유 미용법

- ▲세안제
피부톤이 칙칙하고 각질이 많은 경우 세안 마무리 단계
에서 미지근한 우유로 세안하고 깨끗이 씻어낸다.
▲마스크
세안 후 화장솜에 우유를 듬뿍 적셔 얼굴에 올려 20분
정도 두었다가 미지근한 물로 헹군 뒤 스킨이나 로션으로
피부 결을 정돈해준다.
▲립케어
화장솜에 우유를 적셔 건조한 입 주위에 올려두면 수분이
스며들어서 촉촉해지고, 입술이 트는 것을 예방할 수 있다.
▲아이크림
눈이 피로한 날에는 눈 주위에 우유를 적신 화장솜을 얹
어두면 피로가 풀리고 잔주름도 예방된다.
▲헤어팩
비듬이 많다면 가재에 우유를 적셔 두피를 두드려준다.
마사지 후에는 두피에 우유가 남아 있지 않도록 샴푸 한
후 깨끗이 헹군다.

함께 풀어봅시다 <310>

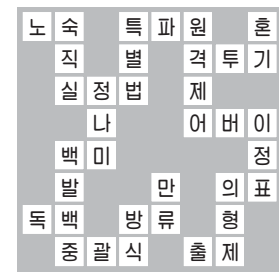
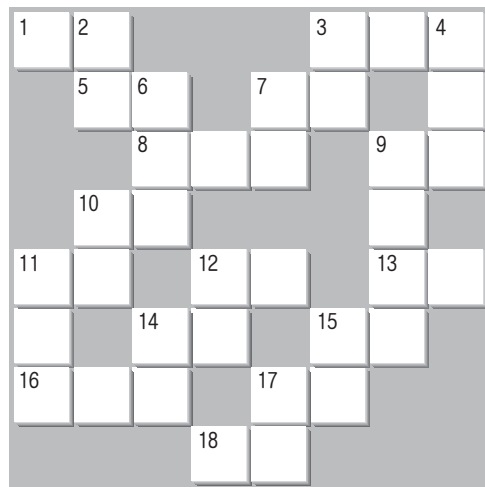
→ 가로풀이

1.2008년 하계 올림픽이 열리는 나라. 3.찰흙 등
을 일정한 모양으로 구워낸 건축 자재로 지붕을
인 집. 5.군인 개인마다 주어지는 고유 번호. 7.집
승이나 물고기를 잡음. 무분별한 ~으로 멸종 위
기에 놓인 동물이 많다. 8.명절 때에 부모가 객지
에 있는 자식들을 찾아가는 일. 9.한바탕 싸움. 작
과의 마지막 ~을 준비하고 있다. 10.나중에 더 보
탤. 공사비가 ~로 더 들었다. 11. 어떤 일을 겪은
다음의 나머지 세력이나 기세. 12.사찰, 이슬람 등
종교의 교당을 통틀어 이르는 말. 13.사물의 가치
를 변별하고 자기의 행위에 대해 옳고 그름과 선
과 악의 판단을 내리는 도덕적 의식. 14.사람의 얼
굴 모양. ~ 단정. 15.일정 기간 동안 근로 사업이
나 자신의 운영 등에서 얻는 수입. 16.나라 안에서

실제로 쓰고 있는 돈의 양. 시중 은행이 대출을 늘
리자 ~이 증가했다. 17.비과학적이고 종교적으로
망령되고도 판단되는 신앙. 또는 그런 신앙을 가
지는 것. 18.일이나 상황에 대하여 자세하게 이야
기함. 증인이 ~를 반복했다.

↓ 세로풀이

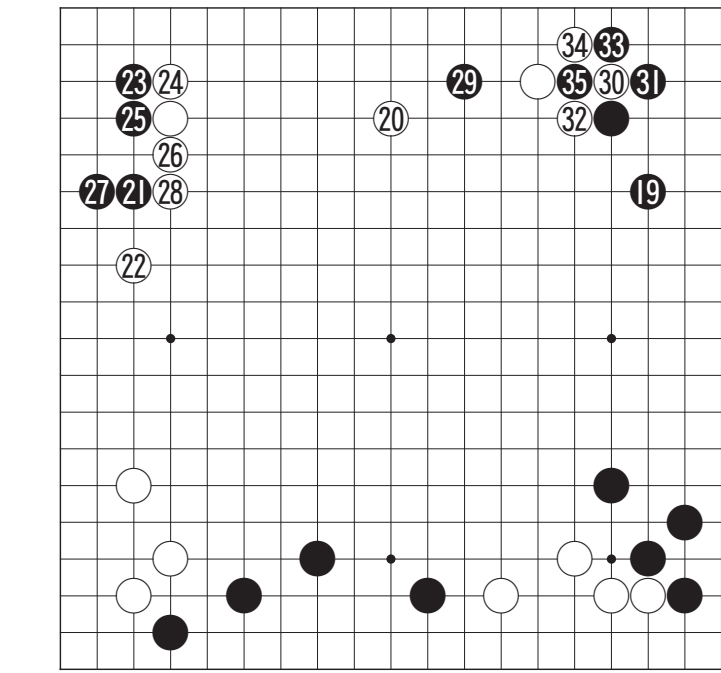
2.적으로부터 우리나라를 보존하기 위해 조직
한 군대. 3.일을 피하여 계획함. ~ 삼품. 그의 ~은
참심했다. 4.조선 전기 궁중에 두었던 학문연구기
관으로 경연과 사연을 맡아보면서 학문을 연구했
다. 6.어떤 언어로 된 글을 다른 언어의 글로 옮기
는 일을 전문적으로 하는 사람. 7.대포를 쏠 때에
나는 소리. 9.한 가지 일을 하여 두 가지 이익을 얻
음. →일석이조. 10.어떤 현상이 일정한 방향으로
나아가는 경향. 이런 ~라면 올해 무억 흑자가 예



<함께 풀어봅시다 309회 정답>

- ▲지난주 정답자
박남중·광주시 북구 오차동
이창익·광주시 서구 화정 1동
▲응모방법
광주일보 지면을 오려 정답을 적어보내시면 매
회 1명씩 추첨, 상품권(2만원)을 선물로 드립니다.
▲보내실 곳 : 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광
주일보사 여문예재부

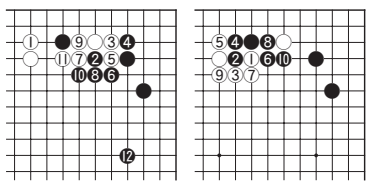
상된다. 11.마소를 먹기 위해 말려서 썬 짚이나
마른풀을 담은 통. 12.애뜻하게 생각하고 그리워
함. 그를 ~하는 마음이 간절하다. 14.방장고 등에
들어갈 수 있는 분량. 또는 컴퓨터에 저장할 수 있
는 정보의 양. 15.입금을 상대하여 신하가 자신을
낮추어 이르던 말. 17.그림 조각 공예 등 공간 및
시각의미를 표현하는 예술.



제17회
光日盃
광주·전남 지역 바둑대회

초반의 패싸움

4회전 1국 2보 (19~35)
白 장장호 5단 黑 이창준 5단
(포스코) (주)송림



<참고도1> <참고도2>

흑 19로 백고 백 20으로 벌릴 때 21
부터 28까지는 흔히 볼 수 있는 정석
으로 20을 둘 때부터 예견된 진행이
다.
이때 다음 한 수가 이 판의 골격을
결정하는 중요한 기로인데 이창준 5
단은 바로 29로 쳐들어가 백 모양이
완성되기 전에 쳐들어 가는 결단을

내린다.
정장호 5단은 잠시 뜰을 들이고 나
서 백 30으로 불리고 34까지 패로 버
렸는데 조금은 의외의 수단이였다.
초반에는 랫감이 거의 없어서 이렇게
상대가 먼저 따내는 패는 피하는 것
이 보통이다. 30으로는 '참고도1'의
백 1로 지키는 것이 제일감이며 그러
면 흑 12까지가 예상되는 데 서로 둘
만한 절충이다.
또 '참고도2'의 백 1로 위에서 불이
는 수도 생각할 수가 있는데 이러면
흑 10까지가 정형이다. 과연 패의 결
과는 어떻게 될까.
<오규철 9단·본보 바둑해설위원>

바둑소식

광주에서 바둑리그 축제

2008 한국바둑리그 광주투어가 13
일 광주시 신양파크 호텔에서 500여
명의 바둑팬이 참여한 가운데 열렸다.
광주지역 연고팀인 광주kixx가 대
구 영남일보 선수들을 맞아 7라운드
경기를 펼쳤다. 팬들이 프로기사들의
수를 미리 맞추는 사활퀴즈, 대형 알까
기 등의 부대행사도 열렸었다.
경기에서는 제1~2국에 나선 kixx
의 조준현 9단과 이창호 9단이 나란히
패했다. 조준현은 강유택 초단을 맞아
299수 까지 가는 난전 끝에 3집반으로
무릎을 꿇었다. 이창호도 김형우 3단
에게 290수 끝에 5집반으로 일격을 당
했다.
/오광목기자 kroh@kwangju.co.kr

知天命이 되는 오늘의 운세 7월 14일(음 6월 12일 乙卯)
36년생 길보다는 흉을 조심하라. 48년생 마음에 드는 이성이 나
타날 수 있으니 준비하라. 60년생 기본 좋은 하루가 된다. 72년
생 길한 일이 생길려는 징후가 보인다. 84년생 소란스런 상황에
서 벗어나지만 좀 더 주의하라. 행운의 숫자: 21, 25
37년생 노는 곳을 피하라. 허송세월이다. 49년생 근거리의 여행을
즐거워 할 수 있다. 61년생 아는 길도 물어서 가야 할 판이다. 73년
생 바람이 불어와도 자신이 빠지지 않으면 되리라. 85년생
자신의 행복은 자신만이 있을 수 있다. 행운의 숫자: 05, 26
38년생 그동안 기다려왔던 일이 성사가 될 가능성이 보인다. 50년
생 우연한 인연이 좋은 일로 연결이 된다. 62년생 부모 형제와
불편 일이 생긴다. 74년생 조금만 인내하라 시비가 생길라.
행운의 숫자: 08, 37
39년생 자신의 건강도 살펴봐라. 51년생 말하는 것보다는 남의
말을 들어보라. 63년생 친지들의 시기가 보이라고 하니 다시한
번 주의를 살펴봐라. 75년생 이익보다는 손해가 더하니 꼭 가야
할 곳만 가야한다. 행운의 숫자: 17, 29
40년생 첫째도 조심요 둘째도 조심요 해야 할 하루다. 52년생
기대했던 협력자는 없으니 스스로 해결해야 한다. 64년생 새로
운 물서가 있으나 실패자가 많다. 76년생 근거리로 인해서 손해
가 생길 수도 있다. 행운의 숫자: 07, 40
41년생 희망이 다가오니 가서 맞을 준비를 해야 한다. 53년생
욕심은 금물이다 버려면 얻으리라. 65년생 부부간의 불협은 사
소한 관심에서 온다. 77년생 재사가 즐겁고 잘 풀리지만 조심하
라. 행운의 숫자: 09, 30
42년생 세밀한 설계도와 비상대책은 꼭 세워두라 갑자기 다가
온다. 54년생 열병은 한순간이니 너무 속 태우지 마라. 66년생
피곤한 하루지만 이득은 있다. 78년생 몸매는 계획은 세우면
반은 성공이다. 행운의 숫자: 14, 38
43년생 사기에 휘둘리는 것은 자신의 사기성도 한 목을 한다.
55년생 가까운 이웃이 협조자로 등장한다. 67년생 좋은 생각이
좋은 인연을 만드니 심성을 맑게 쓰라. 79년생 서투르지 않아도
자연스레 이루어라. 행운의 숫자: 12, 30
44년생 자신의 불평은 혼자서 감수하라 친구에게 변질라. 56년
생 처음 가는 길이지만 재미가 있다. 68년생 이사변동수가 있으
니 준비를 하라. 80년생 밖의 일이 잘 풀리지만 내사자를 다스려야
가능하다. 행운의 숫자: 03, 45
45년생 안과 밖을 동시에 주의하라 그러면 큰일은 없다. 57년생
좋은 것은 좋을 때 지켜라. 69년생 출한 것이 오히려 복으로 변
한다. 81년생 좋은 일에도 흥한 일을 만나라 조심이 우선이다.
행운의 숫자: 11, 34
46년생 표리가 부동한 친구를 피해야 하리라. 58년생 과욕은 불
편하니 과욕을 버리면 편안한 하루다. 70년생 신사가 생기지
만 주기도 기울리라. 82년생 불건을 잃었다 찾는 기분이다.
행운의 숫자: 01, 35
47년생 기대했던 중언은 오히려 실망을 가져온다. 59년생 부모
형제의 충고를 들으면 자다가도 떡을 얻는다. 71년생 신문사와
구분서가 교체된다. 83년생 기쁨도 크지만 고생도 크다.
행운의 숫자: 06, 28
www.cafe.daum.net/sajoo114 ☎11-632-6121

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

굿모닝 잉글리쉬 <1202>
I'm thinking about eating lunch.
점심을 먹을까 생각 중이다.
A: What are you going to do after the game?
B: I'm thinking about eating lunch.
A: You should try that new Chinese restaurant.
B: You're reading my mind.
A: 게임을 마친 후, 뭐 할거야?
B: 점심을 먹을까 하는데.
A: 자네, 그 새로 개업한 식당에 한번 가 보라고.
B: 자네 똑집게구먼.
\* be thinking about ~
= ~할까 생각 중이다
\* 쇼핑을 할까 하는데.
= I'm thinking about going shopping
\* 점심을 먹을까 하는데.
= I'm thinking about eating lunch.
<동아 외국어학원 제공>
www.donga.tv ☎ 222-6253
오하오우 니혼고 <1202>
やっぱり朝はご飯でなくちゃね...
역시 아침은 밥이 아니면...
A: 朝はいつも簡単にパンと牛乳だから、お腹がすくなあ。君は?
B: うちは毎朝、炊(た)き立(た)てのごはんと味噌汁だよ。
A: でも、奥さん朝から食事の準備じゃ大変だね。
B: 電気釜(でんきがま)のタイマーをセットするだけだから、大丈夫だよ。やっぱり朝はご飯でなくちゃね。
A: 아침은 언제나 간단하게 빵과 우유니까 배가 고파. 자네는?
B: 우리는 매일 아침, 갖 지는 밥과 된장국이예요.
A: 하지만, 부인 아침부터 식사 준비로 힘들겠군.
B: 전기밥솥에 시간을 세팅하는 것뿐이니까 괜찮아요. 역시 아
침은 밥이 아니면...
お腹(なか)がすく: 배가고프다
君(きみ): 자네, 너
味噌汁(みそしる): 된장국
<광주 글로벌 외국어학원 제공>
http://kglobal.wo.to ☎ 228-2545
니하오 쑹구위 <179>
来不来?
올 거니?
A: 姜老师, 明天忙不忙?
jiāng lǎoshī, míngtiān máng bù máng?
姜老师您好, 明天您忙不忙?
B: 不忙, 为什么?
bù máng, wéi shénme?
不忙, 为什么?
A: 明天来不来我家玩儿?
míngtiān lái bù lái wǒ jiā wánr?
明天您来不来我家玩儿?
B: 好的。
hǎo de.
好的。
A: 姜老师, 内일 반편세요?
B: 아니, 왜?
A: 내일 자네 집에 놀러 오실까요?
B: 좋아.
明天 [míng tiān] 내일
忙 [máng] 바쁘다
玩儿 [wánr] 놀다
<광주중국어학원(삼우지구 금호대우A 앞)>
☎ 383-1605
한자 이야기 <819>
一網打盡 (일망타진)
한 일, 그물 망, 잡을 타, 다할 진
일망타진(一網打盡)은 하나의 그물로 모조리 잡는다는 의미
로, 어망으로 물고기를 잡듯 범인을 한 사람도 놓치지 않고 한
꺼번에 잡는 것을 비유한다.
이 말은 약 천년 전 송(宋)나라의 4대 황제인 인종(仁宗,
1022~1063)때 지금의 검찰총장에 해당하는 어사중승(御史中
丞) 왕공진(王拱辰)의 말에서 유래한다. 인종은 성품이 온건하
여 외교보다는 내치(內治)에 주력하였다. 특히 널리 인재를 구
하여 등용시켜 문치(文治)에 힘썼기 때문에 범종연·구양수·사
마광·주돈이·장제·정호·정이등 북송의 유명한 학자들이 대거
등장하였다. 그 중 두연(杜衍)이 수상으로 있을 때였다. 황제가
때때로 대신들과 상의하지 않고 은조(隱祖: 황제가 내리는 상)
를 내리자, 두연은 불만이라고 생각하여 자신이 받은 은조를 10
건이나 모아왔다가 황제에게 반환하였다. 하지만 은조는 황제
가 독단으로 처리하는 것이 관행이었다. 이에 황제의 편이었던
왕공진이 두연을 비밀스럽게 조사하였고, 그러던 중, 두연의 사
위 소순흥(蘇舜欽)이 공금을 유용하는 사건이 일어났다. 왕공
진은 곧 그를 탄핵하였고, 아울러 여러 명의 연부자를 잡아들였
다. 그리고 기해서 "나는 일망타진하였다"라고 말하였다고 한
다.(宋史)