



남성의학 전문의 소영석의  
술직·대담한 性

술자리와 잠자리는 반비례

50대 초반의 최씨는 요즘 고민거리가 하나 생겼다. 최근까지 아내와 주기적으로 성관계를 유지해오던 중 얼마 전부터 한창 분위기가 무르익을 무렵 발기가 가라앉아 잠자리가 두려워진 것이다. 평소 두주불사로 건강을 자신했고 옛날처럼 주척잡기에 능했는데 어느 순간 이 같은 일을 경험하자 최씨는 벌써 다 왔다는 생각이 큰 충격을 받았다. 그러나 병원을 찾은 최씨는 자신처럼 발기부전을 겪는 남성이 흔하고 대부분에서 쉽게 치료된다는 사실을 알게 된 후 한숨 놓았다. 발기부전은 남성이라면 누구에게나 일어날 수 있는 흔한 질환으로 성교할 때 발기가 잘 되지 않거나 발기 상태를 유지할 수 없어 만족스러운 성교가 불가능한 상태를 말한다. 우리나라 술 소비량은 세계 최고 수준으로 발기부전과 술의 관계를 안다면 잦은 음주에 늦은

귀가를 원망하는 부인의 잔소리를 외면할 수만은 없다. 반복적인 과도한 음주는 성감을 떨어뜨려 발기부전을 일으킬 수 있으며 실제로 매일 술을 마시는 남성의 약 75%가 성감 저하를 경험하고 60%는 발기부전 증상이 나타난다는 연구 결과도 있다. 술은 잠자리에서 약과 독이라는 양면성을 가지고 있다. 술의 기능 중 가장 두드러지는 것이 최음 기능으로 관계를 갖기 전 음주는 대부 활동을 위축시켜 평소 에워싼 성욕구를 외부로 분출시킨다. 술을 적당히 마시면 신진대사가 완만하여 혈액순환이 빨라지고 억압된 심리적 압박감을 풀어주어 성욕이 강해져 남성의 발기에도 도움이 된다. 여성도 같은 맥락에서 흥분이 고조되어 잠자리가 능동적으로 유도되고 관계가 부드러워져 더욱 만족스러운 밤을 보낼 수 있다.

하지만 과음은 독이 된다. 중추신경계를 마비시켜 감각과 동작을 둔하게 하여 성적 반응을 떨어뜨리게 되며 이 경우 일시적이거나 발기가 제대로 되지 않을 수 있다. 문제는 일시적인 발기 장애가 나타난 사람 중 일부에서 실패했다는 불안감과 앞으로 잘해야 한다는 강박관념으로 발기부전이 발생할 수 있다. 또한 상습적인 음주는 남성호르몬의 생성과 분비에 나쁜 영향을 주고 신경 손상을 야기하여 남성으로서 제 구실을 할 수 없는 상태가 될 수도 있다.

적당한 음주는 건강은 물론 생활에도 도움이 된다. 남성의 성기능에 문제를 일으킬 수 있는 걱정, 우울, 스트레스 등과 같은 심리적 요인으로 부터 벗어 날 수 있고 사정시간을 어느 정도 지연시킬 수도 있기 때문에 술을 마시기도 하지만 결국은 이러한 상습적인 음주가 성기능을 떨어

뜨려 발기부전증을 야기할 수 있다. 성기능장애를 가진 이들은 술이 독약임을 잊지 말아야 한다. 또한 성구매의 70% 이상이 음주 상태에서 이루어지므로 한 순간의 욕망이 본인의 건강뿐만 아니라 사회문제도 될 수 있다는 사실을 항상 잊지 말아야 할 것이다.

알코올 성분으로 성욕을 증대시키고 분위기를 좋게 하는 것 중에 가장 대표적인 것이 포도로 만든 와인이다. 와인이 주목받는 이유는 혈관내 지질까지까지 낮추어주는 황산화 작용과 예전부터 당뇨병 치료제로 사용돼 대표적인 발기부전의 원인인 심혈관계 질환의 예방과 당뇨 치료에 도움을 주어 발기부전의 확률을 감소시킨다는 것이다. 이는 와인이 침실에 가장 잘 어울리는 술로 꼽히는 배경이 된다.

성기능 개선을 위한 생활습관으로는 규칙적인 성생활, 숙면, 불필요한 약물 복용은 삼가며 건강 식단을 짜고 지나친 음주나 흡연은 피하고 규칙적인 운동이 중요하다. 또한 성능력의 향상을 위한 약물이나 음식물의 섭취가 어느 한 순간 본인에게 독으로 작용할 수 있다는 점을 간파해서는 안 된다. <명비노과원장>

함께 풀어봅시다 <311>

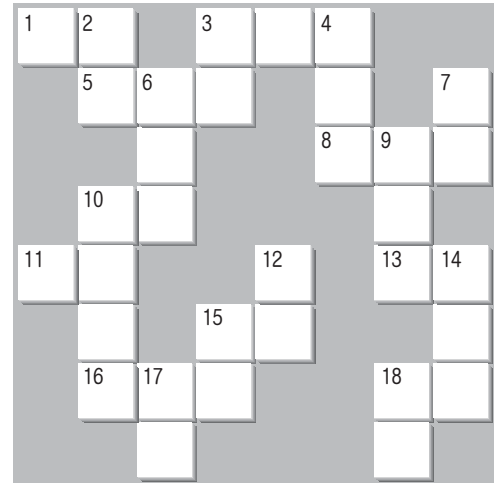
→ 가로풀이

1. 최근 일본이 교과서에 이 섬을 자국 영토라고 표기할 것을 결정해 우리 국민의 분노를 사고 있다.
3. 처음에 마음먹은 것과 어긋나거나 배반하는 마음. 섭섭하다. ~을 풀지 말고 열심히 근무해주세요.
5. 처마나 벽에 걸거나 매달지 않고 땅에 세워두는 간판. 8. 물자가 이동하는 양. 수출이 늘어남에 따라 ~이 크게 늘었다. 10. 모르는 채하고 하려는 대로 내버려 둠으로써 슬며시 인정함. 그는 상급자의 ~ 아래 부정을 저질렀다. 11. 철관에 글씨를 쓰는 필기구. 탄산석회나 구운 석고의 가루를 물에 개어 손가락 굵기와 길이로 굳혀서 만든다. → 보필. 13. 선거 때 낙선한 후보자에게 던져져 보람 없이 되어 버린 표를 이르는 말. 15. 본다. 그는 ~ 서울 사람이다. 16. 문는 말에 대해 밝혀 답하는 글. 또는

민사 소송에서, 피고가 원고(原告)의 소장(訴狀) 등에 대한 반대의 신청이나 그 이유를 적어서 제출하는 문서. 18. 가루를 이르는 말. 약사는 알약을 곱게 빻아 미세한 ~로 만들었다.

↓ 세로풀이

2. 기술, 방법, 물자 등을 끌어 들임. 또는 문예나 학습 활동에서 전체의 개관, 방향 제시 등을 미리 알려거나 암시하여 인도하는 부분. 3. 전혀 다른 모습이나 태도. 그는 어릴 적 모습과는 영 ~이다. 4. 음탕하고 난잡한 내용을 담은 책이나 그림, 사진, 영화 등을 통틀어 이르는 말. 6. 간혹사는 아니지만 병원 등에서 중환자 등을 간호하는 사람. 7. 사리의 목소리나 악기가 크거나 작게 울리는 정도 또는 라디오에서 흘러나오는 소리의 크기 정도를 말함. 9. 영어에서 동사와 명사의 기능을 겸한 품사. 10. 장



<함께 풀어봅시다 310회 정답>

- ▲ 지난주 정답자  
정병진·여수시 학동  
한연규·광주시 광안구 은남동
- ▲ 응모방법  
광주일보 지면을 오려 정답을 적어 보내시면 매 회 1명씩 추첨, 상품권(2만원)을 선물로 드립니다.
- ▲ 보내실 곳 : 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 여문예체육부

자코 아무 대답도 하지 않음. 그 일에 대해 그는 여전히 ~이다. 12. 가사에 곡조를 붙여 부를 수 있게 만든 음악. 또는 그 음악을 목소리로 부름. 14. 한 나라에서 공용어로 쓰는 규범으로서의 언어. 15. 배가 거나 번쩍한 책에 대하여 그 분디의 책. → 원진. 17. 빛깔이 변하여 달라짐. 또는 빛깔을 바꿈. 18. 서로 나뉘어 떨어짐. 소유와 경영의 ~.

광주 지역 뉴스를 담은 '뉴스 10' 표지 이미지.

바둑 기사들의 기사. 제목: '제17회 光日盃'.

바둑 기사: '백, 무기력한 패배'. 4회전 1국 총보 (1~171). 백 장정호 5단, 흑 이창준 5단 (포스코) vs (주)송림.

바둑 소식: '홍성지 통쾌한 기선제압'. 홍성지 6단이 20일 서울 한국기원에서 열린 제4기 한국불가경정보매 프로기전 결승 3번기 1국에서 이세돌 9단을 맞아 200수 만에 불계승을 거뒀다.

知天命이 되는 오늘의 운세. 7월 21일 (음 6월 19일 壬戌).

36년생 가정불화는 사소한 것에서 시작하니 양보하라. 48년생 구설수가 타인으로부터 생길 수도 있다. 60년생 오늘은 안전운전을 하라. 72년생 남을 위해 봉사하라. 84년생 과거는 과거일 뿐이니 신사를 계획하라. 행운의 숫자: 18, 30.

37년생 인생은 언젠가 멋지게 보내라. 49년생 걱정을 버려라. 61년생 지혜롭게 지내고 정도를 걸으면 마음은 밝아. 73년생 은 식물이 풍요롭다. 85년생 사소한 일이 오히려 중요한 날이니 큰일을 위해 조심. 행운의 숫자: 14, 33.

38년생 집 안과 밖에서 좋은 소식이 들린다. 50년생 꿈을 크게 갖고 노력을 하면 가능성이 보인다. 62년생 돈이 생기거나 바로 슬 구멍이 생긴다. 74년생 수하인에게 자비를 베풀라. 행운의 숫자: 20, 28.

39년생 앞날을 밝히라. 51년생 나쁜 일이 좋아다니니 주의해야 할 것이다. 63년생 귀인은 가까운 곳에 있어 도움을 주라. 75년생 인덕을 베풀면 자신에게 돌아온다. 행운의 숫자: 12, 35.

40년생 정면 돌파가 최상의 방책이다. 52년생 어려움을 잠시 참아내야 이룰 수 있다. 64년생 내루 큰 기대는 하지마라. 76년생 천리 길도 한걸음부터 차근차근 행해야 할 것이다. 행운의 숫자: 22, 26.

41년생 계속 전진하면 좋은 길이 보인다. 53년생 먼저 마음의 문을 열어줘야 이득이 된다. 65년생 친구는 언제나 반가운 친구를 찾아보라. 77년생 걱정은 걱정을 하는 자만 갖는다. 마음 편히 일하라. 행운의 숫자: 21, 27.

42년생 자녀의 주변도 살펴봐라. 자녀가 어려울 수도 있다. 54년생 문단속을 잘하면 걱정은 없다. 66년생 기도하는 마음은 저지 내라. 78년생 오늘은 평화로운 하루다. 행운의 숫자: 23, 25.

43년생 편안한 하루니 큰 득은 없다. 55년생 결정은 내일로. 손재가 보인다. 67년생 오래 동안 막힌 일이 저절로 해결된다. 79년생 초고우인 처음은 고생이었으나 나중은 편안하다. 행운의 숫자: 03, 43.

44년생 계획했던 일이 이루어지리라. 56년생 마음을 비우고 지내라. 68년생 조상의 묘를 찾아보고 선친의 가르침을 되새겨 보라. 80년생 마음이 갈랑갈랑 이다. 심신의 안정을 찾아야 할 것이다. 행운의 숫자: 24, 16.

45년생 활기찬 하루니 용기 백배 해라. 57년생 가까운 이웃과 좋은 하루를 보내면 길수가 생길 수 있다. 69년생 마음의 여유를 가져보라. 81년생 좋은 옷 입고 즐겨라. 행운의 숫자: 17, 31.

46년생 식복이 넘치니 조심은 해야 할 것이다. 58년생 멀리 간 친구에게서 소식이 온다. 70년생 새 문으로 복잡한 일이 발생할 수 있으니 주의하라. 82년생 지난 과거가 문제를 가져오니 다시 한번 살펴보라. 행운의 숫자: 01, 45.

47년생 듣기 좋은 말은 많이 되니 주의하여 들라. 59년생 다부면 순재요 양보하면 덕이 된다. 71년생 지금은 고통이지만 내일은 행복하다. 83년생 급할수록 몰라가라 서두르면 실패한다. 행운의 숫자: 02, 44.

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

더마플라스트 밴드. 수수는 나빠도 상처는 흉터없이!!

제품구입문의: (주)호원약품 062-383-5883

굿모닝 잉글리쉬 <1207>

We decided to call it a night.  
저희는 야간작업을 마치기로 했거든요

A: You're home early.  
B: Yah, we decided to call it a night. Thanks for watching the kids.  
A: You bet. Let me know if you need me to do it again.  
B: We'll let you know.

A: 일찍 귀가하시네요.  
B: 네, 야간작업을 마치기로 했거든요. 아이들을 돌봐주셔서 고맙습니다.  
A: 괜찮아요. 다시 내가 도움 일이 있으면 알려주세요.  
B: 연락드릴게요.

\* call it a day : (구어) 그날 밤의 일을 마치고 활동을 중지하다.  
\* 선물 감사합니다.  
= Thanks for the gift.

<동아 외국어학원 제공>  
www.donga.tv ☎222-6253

오하오우 니혼고 <1207>

公園(こうえん)へ散歩(さんぽ)に行きました。  
공원에 산책을 갔습니다

A: 妹(いもうと)さんはどこかへ行きましたか。  
B: はい。母(はは)とデパートへ洋服(ようふく)を買(か)いに行(い)きました。  
A: 木村(きむら)さんは?  
B: 公園(こうえん)へ散歩(さんぽ)に行きました。

A: 여동생은 어디에 갔습니까?  
B: 예, 어머니와 백화점에 옷을 사러 갔습니다.  
A: 키무라 상은?  
B: 공원에 산책을 갔습니다.

デパート: 백화점  
洋服(ようふく): 옷, 양복  
散歩(さんぽ): 산책

<광주 글로벌 외국어학원 제공>  
http://kglobal wo.to ☎228-2545

니하오 쯙구워 <184>

你要做什么?  
너 뭐 할 거야?

A: 下课以后, 你要做什么?  
Xiàkè yǐhòu, nǐ yào zuò shénme?  
하차이후 니 하오 작허 셴뎬?  
B: 我要去图书馆。  
Wǒ yào qù túshūguǎn.  
워 야오 구 쉰슈구안  
A: 你要做作业, 对不对?  
nǐ yào zuò zuòyè, duì bú duì?  
니 하오 작허 작허야, 뉘이 바둬?  
B: 对, 还要借一本书。  
cuì, hái yào jiè yì bēn shū。  
뉘이, 하이 하오 작허 작허 하이 하오 작허.  
A: 수업 끝나고, 너 뭐 할 거야?  
[A] 도서관 갈 건데.  
A: 너 숙제 하러 가는 거 맞지?  
[A] 맞아, 적도 한권 빌릴 거야.

下课 [xiàkè] 수업이 끝나다  
图书馆 [túshūguǎn] 도서관

<광주중국어학원(삼주지구 금호대우A 앞)>  
☎383-1605

한자 이야기 <824>

累卵之危(누란지위)  
포켓 루, 알 란, 어조사 지, 위태할 위

누란지위(累卵之危)는 알을 포개놓은 것 같은 위태로움이라는 뜻으로, 매우 위험한 위기의 상태를 비유한다. 이 말은 전국시대 '먼 곳에 있는 나라와는 친구를 맺고 가까운 곳의 나라는 징벌한다는 원고근공(遠交近攻)의 책략'으로 진(秦)나라의 천하통일에 크게 기여한 책사(策士) 범자(范雎, 또는 범수(范雎)라고도 함)의 말에서 유래한다. 범자는 위(魏)나라의 가난한 집 아들 태어나 책사가 되고자 중대부(中大夫) 수가(須賈)의 종자(從者)가 되었다. 그가 수가를 수행하여 제(齊)나라에 갔을 때 범자의 인기는 수가보다 높았다. 이에 수가는 귀국하여 '범자가 제나라와 내통한다'는 참언(讒言)을 하였다. 이 때문에 범자는 고문을 당하고 거적에 말려 변소에 버려졌다. 그러나 겨우 목숨을 구한 그는 이름을 장록(張祿)이라 바꾸고, 진(秦)나라 사신 왕계의 눈에 들어 소양왕(昭襄王)에게 소개되었다. 왕계는 소양왕에게 말하길, "전하, 위나라의 장록신상은 진나라의 정치를 평하여 '알을 쌓아 놓은 것처럼 위태롭다(累卵之危)'며 자신을 기용하면 국민(國泰民安)하게 할 것이라고 합니다." 소양왕은 범자의 오만함이 마음에 들지 않았지만 일단 그를 말석에 앉혔다. 그 후 범자(장록)는 '원고근공책(遠交近攻策)'으로 진가를 발휘하여 재상이 되었다. (史記, 범수체택원전)

<한여원(韓娛媛)>  
조선대학교 한문학과 교수 ☎230-7353