



남성의학 전문의 소영석의
술직·대담한 性

부부의 위기 '섹스리스' 탈출법

결혼한 지 5년이 지난 30대 중반의 한씨는 부인이 첫 아이를 출산한 후부터 성욕이 감퇴돼 점차 성생활 빈도가 줄어들어 성관계도 실패하기도 하며 최근 2년간은 거의 섹스리스 부부로 살아간다 결국 병원을 찾았다.

요즘 들어 성관계를 피하는 부부들이 늘고 있는데 섹스리스 부부란 절대적인 기준은 없지만 잠자리를 한두 번 피하는 것이 아니라 한 달에 한 번 이하로 짧게는 수개월에서 길게는 수년간 성관계를 거의 하지 않는 부부를 일컫는 말로 질 환형이나 정식 명칭은 아니다.

일반적으로 섹스리스는 성관계가 부족한 부부를 말하지만 최근에는 아예 성관계를 하지 않는 부부가 늘고 있으며 이런 현상은 젊은 부부들에서도 많이 나타난다.

인생에 있어서 성은 매우 중요하며 연령에 상관없는 본능적인 욕구로 어떻게든 충족하지 못하면 문제가 생긴다.

섹스리스는 성에 대한 관심이 적극성 또는 상대방에 대한 관심, 배려가 부족한 경우가 많으며 이런 상황이 지속되다 보면 성욕도 일어나지 않고 상대방을 흥분시키기도 힘들며 서로를 탓하게 된다. 이는 불행의 시작으로 단순히 성관계를 피하는 것이 아니라 결국은 만족하고 상대방에 대해 사랑을 느끼며 상대방을 배려하는 마음을 가지고 있다면 큰 문제가 없다.

하지만 서로 성에 대한 관심이 적고 성관계를 거의 하지 않는다고 모두 비정상적이라고 얘기할 수는 없으며 부부간에 가끔 하는 성관계에 만족하고 상대방에 대해 사랑을 느끼며 상대방을 배려하는 마음을 가지고 있다면 큰 문제가 없다.

부부의 성생활에는 여러 변수들이 있다. 불가피하게 건강에 문제가 있거나 육아 문제, 주말부부 등으로 인해 성관계를 유지하기 힘든 경우 성관계 없이도 서로에게 불만이 없고 희수가 적어

도 서로에 대한 열정과 애정을 유지할 수 있다면 크게 문제가 되지 않지만, 어느 한쪽의 불만과 고통으로 관계유지가 어렵다면 분명히 심각한 문제를 야기하게 된다.

섹스리스는 크게 성관계를 안 하는 것과 못하는 것으로 나눌 수 있다. 안 하는 것은 성욕이 안 생기는 것으로 과로, 스트레스 또는 남성호르몬 감소에 의한 남성경년기 등이 원인이 되며, 못하는 것으로는 성욕은 있는데 기능장애로 성관계를 하지 못하는 경우로 남성의 발기부전이나 사정장애가 가장 흔하며 여성에게서는 성교통이나 질경련 또는 어려서 성폭행이나 성에 대한 부정적 생각 등에 의한 성행위 기피증 등이 해당된다.

섹스리스를 극복하기 위해서는 첫째, 되도록 스트레스를 줄여야 하는데 운동이나 취미생활이 도움이 되고 특히 배우자와 같이한다면 더 좋은 부부관계를 만들 수 있다. 둘째, 의도적인 신

체적 접촉을 많이 하며 서로 배려하고 야기하며 존중하는 마음을 갖도록 노력한다. 셋째, 부부의 성관계도 항상 일정하게 유지하기보다는 체위나 장소도 바꿔보며 장난스럽게 때로는 열정적으로 즐기며 보다 낭만적이고 여유로운 마음으로 대화를 시도해 서로 극복할 수 있는 방법을 찾아보고 상대에게 매력 있게 보이게 상대의 다른 매력을 찾는 노력도 중요하다. 다섯째, 일단 성관계를 다시 시작해 관계를 유지하다 보면 성욕이 생길 수 있으며 너무 성욕이 생기지 않거나 기능적으로 문제가 있다면 전문의를 찾아 상담하고, 치료가 필요한 경우 적절한 치료를 받는 것이 좋다.

섹스리스는 혼자만의 문제가 아니며 부부 공동의 책임이다. 그러므로 부부간에 공동의 노력이 필요하고 이를 위해 서로 배려하는 마음과 애정을 통해 서로 힘들고 어려울 때 잘 헤쳐 나가 극복해야 한다. 물론 부부끼리 해결할 수 없는 경우도 많기 때문에 문제가 지속되거나 감당하기 힘들 때는 고민하지 말고 부부가 손을 잡고 전문의를 찾아 적절한 조치를 받아 문제를 지혜롭게 극복하는 것이 중요하다.

(명비노기과 원장)

리빙 센스

투명 매니큐어 활용하기

◇가족 벨트의 구멍

가족벨트의 구멍이 찢어졌을 때 구멍에 투명 매니큐어를 칠해주면 벨트를 오래 사용할 수 있다. 찢어지기 전 구멍 안쪽에 미리 매니큐어를 발라두어도 좋다.

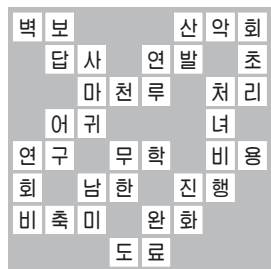
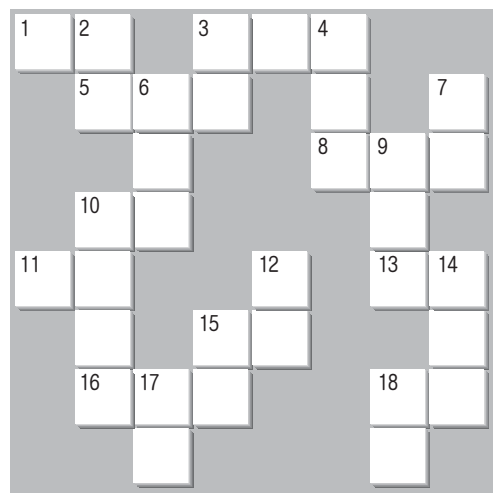
◇도금된 액세서리

귀고리, 반지, 벨트 같이 도금된 금속에 색갈없는 투명한 매니큐어를 두어 번 칠해 주면 보호막이 생겨 색이 벗겨지지 않고 오래 쓸 수 있다. 또 큐빅 장식이 있는 액세서리에 투명 매니큐어를 덧발라주면 큐빅이 쉽게 빠지는 것을 예방할 수 있다.

◇안경테의 나사가 풀릴 때

안경테의 나사는 길이가 짧기 때문에 금방 풀린다. 특히 다리부분 나사는 자주 움직이기 때문에 자주 풀어지는데 할거용 안경테의 나사부분에 매니큐어를 칠해주면 나사가 풀리는 것을 예방할 수 있다.

함께 풀어봅시다 < 323 >



〈함께 풀어봅시다 322회 정답〉

▲지난주 정답자

김하나·광주시 북구 두암 2동
김용재·광주시 남구 주월동

▲보내실 곳 : 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광

주일보사 여론매체부

▲응모방법

광주일보 지면을 오려 정답을 적어보내시면 매 회 1명씩 추첨, 상품권(2만원)을 선물로 드립니다.

→ 가로풀이

1.겉으로 드러남. 또는 드러냄. 사진을 찍을 때 셔터를 열어 필름에 빛을 비추는 일. 적에게 ~되다. 3.마술이나 여러 가지 곡예, 동물 묘기 등을 보여 주는 흥행물이나 그것을 공연하는 흥행 단체를 이르는 외래어. 5.장래에 생길 재권의 담보를 잡는 일을 말함. ~을 설정하다. 8.도망을 속되게 이르는 말. 그는 잘못이 발각되자 ~을 쳤다. 10.여러 책이나 작품 가운데 제일 잘된 책이나 작품. 고대 중국의 관리 등용 시험에서 가장 뛰어난 답안지를 다른 답안지 위에 얹어 놓았다는 데서 유래한다. 이 작품이 가장 ~이다. 11.여관이나 호텔 등에서 잠을 자고 머무름. 13.배나 비행기 등이 도중에 다른 항공기나 공황에 들르지 아니하고 바로 목적지까지 항해함. 15.깨끗이 씻음. 또는 몸의 결면이나 장기(臟器) 등을 깨끗이 씻어내는 치료 방법.→세정. 16.지상이나 해상에서 공중 목표를 겨냥하여 쏘는 포. 18.서로 사귀어 가까이 지냄. 또는 어떤 목적을 달성하기 위한 수단으로 남과 가까이 사귀. 이상 ~.

↓ 세로풀이

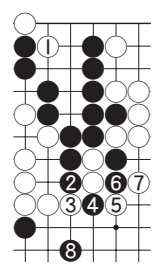
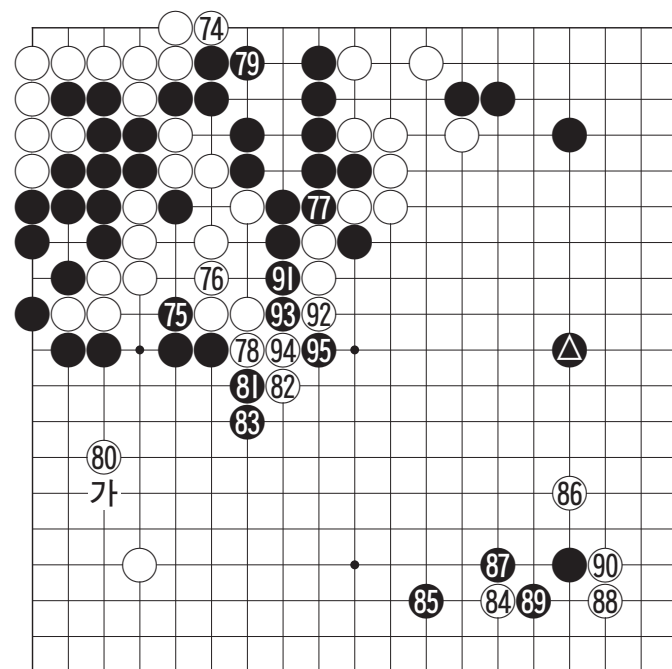
2.일터로 근무하러 가는 일. 3.과거에 아이들이 글을 배우던 곳. 4.시간에 따라 구체적으로 세운 계획 또는 그런 계획표를 이르는 외래어. 6.예술, 학술에 속하는 창작물에 대해 작거나 권리 승계인이 행사하는 배타적·독점적 권리. 7.해상에서 바람이 강하게 불어 일어나는 물결. ~에 배가 흔들린다. 9.일반적 공무원의 직군 분류 중 하나. 세무, 교육 행정, 노동 등에 관련된 직군을 통틀어 이르는 말. 10.심한 출혈이 일어났을 때 몸의 한 부분을 내리누르는 붓대. 12.누가 있는 줄을 짐작해 알 만한 소리나 기색. 14.세균 등의 미생물로 만들어져 다른 미생물 등을 선택적으로 억제하거나 죽이는 페니실린, 스트렙토마이신 등의 약제. ~를 너무 자주 투약하면 내성이 생긴다. 15.생물체를 이루는 최소 단위로서의 원형질. 17.국가적 사업을 수행하기 위해 설립된 공공 기업체. 정부가 전액 출자하는 공기업으로 정부의 감독을 받는다. 대한주택 ~. 18.남의 문장 또는 출판물의 잘못된 글자나 글귀 등을 바르게 고침.

제2회
광주바둑협회장배

이슬이슬한 삶

중고등부 결승전 5보(74~95)

白 권재구 4단 黑 김영환 4단
(문승중 3) (금규중 1)



〈참고도〉

김영환군이 상변의 흑 대마를 손을 빼서 우변 흑 ▲로 달려간 장면이다. 그러나 과연 이 흑 대마는 살아있을까. 그 궁금중은 권재구군이 백 74로 잡으려 가면서 풀리기 시작한다.

백 74로 자체로는 살 수가 없는 모양이다. 그런데 김영환군이 바둔 수는 흑 75를 선수하고 흑 77로 끊는 수였다. 이때 백이 '참고도'의 1로 잡으려 가면 흑 2로 나오고

4로 끊어 8까지면 거꾸로 백이 곤란하다. 아슬아슬하게 사는 수가 있었던 것이다. 그러나 백 78에 돌이 놓여서는 이번에는 왼쪽의 흑 대마가 없어지기 시작한다. 그러므로 흑 ▲로는 '가'로 좌하귀를 걸치는 것이 좋았다. 이렇게 되자 흑 83까지 나가지 않을 수 없는 데 이렇게 근거 없이 쫓기는 것과 흑이 '가'로 둔 것과는 하늘과 땅의 차이가 있다. 김영환군도 기분이 안 좋았는지 다짜고짜 흑 95로 끊어서 승부수를 던져간다.

〈오규철 9단·본보 비특 해설위원〉

대한주택공사 광주전남지역본부

EL DORADO 엘도라도리조트

知天命이 보는 오늘의 운세 10월 20일(음 9월 22일 癸巳)

- 36년생 재물에 불리가 발생하니 각별한 주의가 요망된다. 48년생 부부사이에 화신이 필요하다. 60년생 지무하다. 72년생 기도 하고 안경을 취하라. 84년생 획기적인 자기노선에서 주변의 협조까지 얻으니 금상첨화하다. 행운의 숫자 : 12, 34
37년생 현재의 위치에서 깊은 마음으로 발자취를 다시 돌아보라. 49년생 절대적소 잃어 실리를 찾아야한다. 61년생 오늘은 평안하니 마음 편히 놀고 지내라. 73년생 신고를 당하는 수도 있다. 85년생 처음부터 자존심을 버려라. 행운의 숫자 : 22, 32
38년생 있는 것도 없는 듯이 조심하라. 50년생 천국이면 대화 대신 손을 불변하고 상처만 남으니 복을 위해 인내하라. 62년생 돌고기가 변해서 용이 되는 형상이다. 74년생 잠진적인 활동이 확실한 결과를 얻는다. 행운의 숫자 : 21, 35
39년생 걱정을 버리고 하루를 평안히 지내라. 51년생 중점을 잃지 말고 자기 일에 열중하라. 63년생 중인의 협조가 새롭게 나타나 성공한다. 75년생 자신 있게 진행하면 좋은 결과를 얻을 것이요. 행운의 숫자 : 18, 28
40년생 투자는 미루라. 52년생 모든 일에 신중해야 대손을 막는다. 64년생 불연이면 애인과 이별할 수도 있다. 76년생 부부간의 의견타협이 있을 수니 서로서로 인내하라. 행운의 숫자 : 11, 38
41년생 오랜만에 좋은 협조자를 얻고 금전한다. 53년생 흉이 변하여 길이 된다. 65년생 관과, 재과, 탕과가 우려된다. 77년생 모든 일에 신중함을 잃지 말아야 하니 줄여준다. 행운의 숫자 : 20, 30
42년생 지난 과거에 얽매이지 말고 새로운 일을 취하라. 54년생 친구에게 좋은 소식을 먼저 전하라. 66년생 지난 문서를 버리고 새 문서를 읽는다. 78년생 좋은 음식은 이웃과 나누어 먹어라. 행운의 숫자 : 17, 43
43년생 외형적소 가내 실속 재정중 하라. 55년생 서로서로 이해하면 서로가 득이다. 67년생 내일을 위해서 인내함이 좋으리라. 79년생 하는 일에 감격을 만나니 가족에 협조를 하면 극복한다. 행운의 숫자 : 01, 31
44년생 생각하지 않은 협조자가 자재하니 적극성을 보여줘야 한다. 56년생 도둑이 예상되니 문단속을 잘하라. 68년생 마음의 변화가 생기니 기도하고 심신의 안정을 기하라. 80년생 오늘은 눈을 감고 지내라. 행운의 숫자 : 02, 42
45년생 침체 속에 실리도 있으니 실망 말고 진행하라. 57년생 용기와 희망으로 추진하면 득재도 무난하다. 69년생 외형은 가능한 방법으로 실리를 찾아서 축소해야 좋으리라. 81년생 오늘은 즐거우리라. 행운의 숫자 : 23, 41
46년생 희망의 진행은 계속 된다. 58년생 문서를 읽고 있는 형상으로 제사가 순조롭다. 70년생 큰 계획은 일해야 더욱 값진 수확을 얻으리라. 82년생 모든 일에 경이로운 진취가 있으리라. 행운의 숫자 : 14, 44
47년생 미리서 신중한 처분을 유지하고 침착하게 살펴보라. 59년생 고행이 우려된다. 71년생 타인의 모략 사기를 만날 우려가 많으니 조심이 확실하다. 83년생 많은 조심이 필요한 하루다. 행운의 숫자 : 24, 16

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

Advertisement for DermaPlast skin care products, featuring a woman's face and text: '운수는 나빠도 상처는 흉터없이!! DermaPlast. 더마플라스트 멘트'.

Table with 4 columns: English (Where were you last night?), Japanese (どのくらい日本語を習(なら)っていますか?), Chinese (也不错, 역시 괜찮습니다), and Korean (對牛彈琴(대우탄금)). Each column contains a question and its answer in the respective language.