

하체강화운동을 하세요, 섹스가 강해집니다

최 형 기 · 영동세브란스병원 비뇨기과

올림픽 발상지인 그리스 아테네에 가면 희한한 조각상이 관광객의 발길을 멈추게 한다. 올림픽 스타디움 안에 인물석상이 하나 놓여 있는데, 앞뒷면의 두 남자를 가만히 들여다 보면 전혀 다른 모습에 그만 놀라게 된다.

앞쪽의 젊은 남자, 하지만 그의 페니스는 축 처져서 불쌍해 보이기까지 한다. 하지만 뒷쪽으로 돌아가 보면 뾰뾰하게 세운 페니스를 드러내며 젊음을 과시하고 있는 노인의 모습이 장관이다.

운동과 섹스의 관계를 극명하게 드러낸 작품이다. 즉 젊은이라도 운동을 안하게 되면 노인만 못하고, 아무리 나이가 들었는지라도 운동을 하여

잘 가꾸면 젊은 사람 부럽지 않다는 의미를 담고 있다는 것이다.

성욕이 감퇴하면 사람들은 오래 보약이나 정력 식품을 찾는다. 하지만 세상의 어떤 정력제보다 더 뛰어난 것이 있다. 운동과 섹스! 바로 이것이 해답이다. 실제로 외국의 많은 성 의학자들은 성 문제를 혼자서 쉽게 치료할 수 있는 최고의 방법으로 운동을 권한다. 필자의 15년간의 성치료 체험기 「새집 줄게, 헌집 다오」에서, 강해지려는 남성들에게 권하는 여러가지 강령을 소개한 바 있다. 그중 제 1강령이 바로 '운동하세요'였다.

운동을 하면 왜 섹스가 강해지는가. 운동으로



혈행이 촉진되면 신진대사가 좋아지고, 성선 자극 호르몬도 자연 증가하면서 성욕이 증가된다. 규칙적인 운동은 혈액순환 촉진·체중 조절·근력 강화·지구력 증가·혈청 지방과 콜레스테롤 저하·혈압 조절을 유도하고, 아울러 엔돌핀을 다량 분비해 내면서 불안·초조 등의 스트레스를 물리친다.

따라서 스트레스에 의한 일시적 성 기능 장애는 운동 효과를 톡톡히 볼 수 있다. 심폐기능을 강화시켜 주는 운동은 다 좋으며 축구·농구·테니스 등의 뛰는 운동과 태권도, 체조, 자전거타기 같은 하체 단련운동은 혈액순환을 촉진시키고 회음부 근육을 강화시킴으로써 성 기능을 호전시키는데 효과가 크다.

성 장애를 호소하는 환자 가운데 정밀검사에서 이상이 발견되지 않은 경우라면 심리요법과 함께 뛰는 운동과 하체 단련운동을 제일 먼저 권한다.

하체단련운동으로서, 회음부(페니스와 항문 사이) 근육을 강화시켜 주는 운동 종목으로는 자전거

거타기·태권도·수영·체조·골프·등산·요가 등이 대표적이다.

남성 발기시 딱딱하게 되는 상태는 음경해면체의 내압이 혈압의 두 배 이상 높기 때문이며, 이 과정은 주로 회음부 근육의 수축에 의해 일어난다. 중년 이후에 서서히 발기력이 약해지고 유지가 잘 안되는 발기부전현상은 대부분 운동부족으로 회음부 근육이 약해져서 단단한 발기가 안되는 것이다.

평소 항문괄약근을 죄는 운동을 반복하면 회음부 근육이 단련되어 조루증도 예방하고 성기능이 강화되는 효과를 기대할 수 있다. 숨을 깊이 들이마시면서 아랫배에 힘을 주어 회음부근육을 수축시켰다가 다시 숨을 몰아쉬면서 아랫배를 이완시키는 방법인데, 편히 앉은 자세에서 수십 번 반복한다.

무엇보다도 꾸준한 운동이 가장 좋은 補藥임을 명심하자. ㉔

과음을 피합시다

“지속적인 과음은 건강을 상하게 만듭니다”

- 저혈당을 일으켜 의식을 잃게 만듭니다.
- 비타민 A, B, C 등의 체내 흡수를 감소시킵니다.
- 몸 밖으로 칼슘의 배설을 촉진시켜 골다공증을 야기시킵니다.
- 혈당을 상승시킵니다.
- 신경조직에 이상을 가져와 감각이 둔해 집니다.
- 지방간, 간경화, 간암을 일으킵니다.
- 흡연과의 상승작용을 통해 구강암·식도암 등을 일으킵니다.
- 선천성 기형아를 출산합니다.
- 성기능 장애를 초래합니다.

