

건강 칼럼

‘아니 벌써?’ 와 ‘아직도?’

히대의 플레이보이, 섹스의 달인이라고 알려진 카사노바는 잘 생긴 얼굴, 달콤한 말솜씨와 매너 등을 가졌었다고 하는데, 성적능력에 대해서는 많은 논란이 있다.

대단한 성기능을 가졌다고 하는데 반대로 심한 조루증, 심지어는 발기부전이라는 얘기도 있다. 그래서 한 여자와 오래 만나지를 못해 여러 여자들을 섭렵했다고 한다. 본인이 이에 대한 진실고백을 하지는 않았고, 상대한 여성들의 증언도 남아있지 않으니 뭐가 진실인지는 알 수가 없다.

하지만 카사노바 시대나 지금이나 남성들의 성 능력, 특히 얼마만큼 오래 하는냐는 섹스 지속시간에 대한 집착은 대단해 보통은 몇 시간씩 했다고 허풍을 떨기도 한다.

하지만 쉬지 않고 사정 없이 몇 시간이나 섹스를 한다는 것은 의학적으로는 지루증이란 사정장애의 하나다. 너무 일찍 사정하는 조루증 뿐 아니라 제때에 사정을 하지 못하는 지루증도 성생활에 문제가 되고 남성들의 자신감을 망가뜨리는 마찬가지로 사정 장애 때문이다.

남성 성기능장애라고 하면 흔히 발기부전만을 생각하는데 발기부전과 함께 성욕저하, 사정장애, 쾌감장애 네 가지가 있다.

발기부전은 만족스러운 성생활을 누리기에 충분한 정도의 발기가 되지 않거나 유지할 수 없는 상태, 즉 발기가 제대로 안 돼서 성관계를 할 수 없는 경우다. 실제 가장 흔히 볼 수 있는 성기능장애는 사정장애로 '만족감을 느끼기 전에 사정이 일찍 일어나는 조루증'과 '섹스를 오랜 시간 했음에도 제대로 사정을 하지 못하는 지루증'이 있다.

성생활은 상대방에 따라, 또 많은 환경적, 심리적 요소에 의해 영향을 받으므로, 쾌감의 정도나 사정시간 역시 일정치 않다. 가끔 나타나는 일시적인 조루현상은 정상적으로 여겨지나, 반복적으로 조루가 발생해 만족스러운 성생활을 할 수가 없는 경우도 성인 남성들의 30~70%에서 호소할 정도로 흔하고 심할 경우 이차적인 발기부전까지도 초래할 수 있다.

원인은 기질적 혹은 심리적 원인에 의해 발생한 것으로 추정되지만 사실 아직까지 명확하게 밝혀지지 않았고, 정확한 정의나 치료에 대해서도 논란이 많다. 일반적으로 여성은 평균 8분 정도에 절정감을 느낀다고 하지만 정확한 기준은 되지 못하고, 조기사정으로 성생활의 50% 이상에서 배우자를 만족시키지 못하고 본인의 자존심이 상할 정도로 정이되고 있다. 조루증의 약물요법으로 선택적 세로토닌 재흡수 차단제나 국소도포 마취제가 사용되고 있다.

지루증 역시 병태생리학적 원인이 명확하지 않고, 남성의 10% 정도에서 나타내며, 50대 경년기 남성에서 흔하다. 흔히 지루증은 문제라기보다는 오히려 대단한 성적능력을 가진 것으로 부러워 하지만 엄연히 성기능 장애의 일종이다. 사실 답답하기로는 조루증보다도 몇 배나 더

힘들 수 있다. 지루증이 계속되면 성적흥미를 잃고 성욕이 떨어져 발기부전으로 이어지기도 한다. 임신에 대한 불안이나 파트너에 대한 불만 등 심리적 요인에 의해서 발생하고, 당뇨병, 신경계질환, 수면제나 과음 후에도 나타날 수 있다. 자위를 너무 자주, 심하게 하더라도 나타날 수가 있다. 치료는 원인이 되는 요소를 해결하고, 약물요법과 심리적 치료나 성행동요법을 병행한다.

조루증이든 지루증이든 사정장애에서 무엇보다 중요한 것은 본인의 심리적인 압박감을 극복하고, 파트너가 이런 상황을 이해하고 배려해주는 적극적인 협조가 필요하다. '아니 벌써'라거나 '아직도'라는 반응을 보이면 주눅이 들어 상태가 더 악화될 수가 있다.

섹스는 삽입이 전부 아 아니고, 전희만으로도 즐거울 수 있고 다른 방법으로도 절정감을 얻을 수 있음을 알아야 한다. 사정장애의 생활요법으로는 항문 조이기를 통한 골반근육 강화 운동과 주 4회 이상 꾸준히 같은 운동이 사정능력의 회복과 예방에 도움이 된다. 한두 번의 조루나 지루현상은 크게 걱정하지 않아도 되지만, 계속 된다면 성생활에 심각한 갈등이 발생하기 전에 전문의를 찾는 것이 필요하다.



심봉석
이화대의 목동병원
비뇨기과 교수

독자제언

긴급신고전화 통합서비스 이용을

국민안전처(긴급신고통합추진단)는 국민의 생명을 좌우하는 긴급한 순간에 골든타임이 허비되는 지속적인 문제점이 발생함에 따라 국민들이 유사시 보다 편리하게 이용할 수 있도록 긴급신고 전화번호를 합리적으로 통합하는 방안을 마련, 10월 28일부터 전면 시행한다.

긴급신고전화 통합서비스란 긴급한 상황에서 국민은 쉽게 신고하고 관련 기관은 빠르게 대응할 수 있도록 기존의 각종 신고전화번호를 긴급신고(119, 112)와 비긴급신고(110, 120)로 통합시행하는 서비스다.

긴급신고전화 통합서비스가 시행되면 이제 복잡한 신고전화번호를 기억하지 않아도 112, 119, 110 3개 번호로만 전화하면 긴급신고 또는 민원상담 서비스를 제공받을 수 있으며 신고내

용, 위치정보, 전화번호 등 신고정보가 소방·해경·경찰 등 관련기관에 실시간으로 공유되므로 반복적으로 설명하지 않아도 되고, 관련기관의 출동 등 공동대응도 빨라진다.

또한 영상신고 대체시스템 구축으로 폭행·강도 등 긴박한 사건 현장의 사진, 핸드폰 영상 등을 활용한 신고가 쉬워지고, 긴급하지 않은 민원상담 서비스는 정부통합민원콜센터 110(120)으로 분리 운영함에 따라 소방·해경·경찰의 긴급신고 대응력이 높아진다.

이렇게 긴급출동이 필요하지 않은 비출동 신고나 민원신고 등을 구분하여 신고한다는 것만으로도 경제적 효과 뿐 만 아니라 긴급사건에 대한 골든타임 확보에 큰 도움이 된다.

연보배 익산경찰서 평화지구대

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

생명을 지키는 안전한 보행습관

운전을 하다보면 갑자기 도로에 튀어나온 사람에 놀라고, 차를 전혀 의식하지 않고 보행하는 사람들 때문에 당황하게 될 때가 있다.

차 대 보행자간 사고 시 보행자는 어떠한 안전장치도 없는 상황에서 모는 충격을 몸으로 받아 사망까지 이어지는 큰 사고가 된다.

하지만 운전자의 주의만으로는 사고 예방에 한계가 있다.

무엇보다 보행자의 주의가 필요하며 평소 안전한 보행습관을 강조하고 싶다.

안전한 보행습관은 첫째, 방어보행의 생활화이다. '차다·보다·걷다'의 방어보행 3원칙은 보행자가 서투르지 않고 주의력을 확인하는 잠깐의 습관이 중요하다.

둘째, 야간에는 밝은 옷을 입고 외출하도록 하자. 밝은 옷일수록 시인성이 높고 운전자에게 내 위치를 알려

주소를 보호할 수 있다.

셋째, 무단횡단을 해선 안 된다. 무단횡단은 단순 교통법규 위반에 그치지 않고 관용까지 하는 안일한 판단이 생명을 위협하는 큰 사고로 이어질 수 있다는 것을 명심해야 한다.

넷째, 보행 중 스마트폰의 사용을 줄이자. 음악을 듣거나 통화를 하는 등 스마트폰에 집중하다보면 주변 상황에 무감각해지고 위험요인을 인지하는 능력이 떨어져 사고가 발생할 수 있다.

도로, 좁은 골목까지 치는 흔히 이용하는 교통수단으로 우리 일상생활에서 피려야 할 수 없다.

하지만 그 편리함만큼 사고의 위험도 증가하는 만큼 작은 습관이 소중한 생명을 지킬 수 있음을 명심하고 평소 안전한 보행습관 생활화에 노력하자.

정지는 고창경찰서 경무계 경장

사설

전라감영 선화당 위치 확인의 의미

전라감사가 집무를 보던 선화당의 터가 발견되었다는 보도이다. 그것도 막연히 추정하는 정도가 아니라 확인되었다는 보도이다. 그 같은 보도는 전주시민들의 기대를 부풀게 하고 있다. 이제 전라감영 복원 작업이 탄력을 받을 거라는 믿음이다. 그동안 전라감영 터 발굴 작업을 벌여온 관계자들의 노고도 크다고 칭찬하고 싶다.

전라감영 선화당의 위치가 확인된 것은 그 의미가 크다. 이제야말로 전라감영 복원사업을 힘차게 추진시켜야 한다. 그동안 전라감영 복원 작업을 지켜보는 시민들은 사업이 터덕거리게 되면 어찌나 하고 불안해 했던 게 사실이다. 발굴 작업에 들어갈 때만 해도 선화당의 정확한 위치를 몰라 걱정했던 것이다. 관찰사가 집무하던 선화당의 정확한 터를 모르는 채로 여기저기 발굴 작업을 벌이는 것이 미덥지 않게 보였던 것도 사실이다. 그래서 본보는 예전의 도면과 사진 등의 자료를 맞추어보는

가운데 전문가들의 고증을 들어 보아야 한다고 당부했던 것이

다. 전라감영 선화당의 위치가 확인된 것은 그 의미가 크다. 그것도 옛 도의회 건물 남쪽으로 13.6m되는 방향에 정면 21.3m 측면10.4m 크기라고 정확하게 터를 밝힌 것은 믿음직하다. 그 현장에서 건물의 기초석이 될 만한 여러 개의 큰 돌들이 있는 것은 그 자리가 선화당의 터였음을 확실하게 말해주고 있다.

전라감영 선화당의 위치가 확인된 것은 그 의미가 크다. 중앙정부 부를 상대로 전라감영 복원을 위한 예산 편성을 보다 구체적으로 요구할 수 있게 됐기 때문이다. 지금 대통령의 하야 시위가 연일 계속되고 있는 중에 대통령의 깜짝 개각으로 반발 시위가 더욱 거세질 전망이다. 그러나 그것과는 상관없이 전북도와 전주시는 지역 발전을 위해서 할 일은 해야 한다. 전북도와 전주시는 전라감영 복원 작업에 속도를 내주기를 바란다.

일자리 다운 일자리 더 늘려야 한다

전북도와 각 시군 지자체에 말고 싶은 게 있다. 일자리를 더 늘려야겠다. 도내에 여전히 미취업자가 많은 것은 우울한 일이다. 도내 각 시군 지자체들은 약속한 것과 비교해 과연 만족할 만한 수준인지 정직하게 평가해야 한다. 일자리를 꾸준히 내놓고 있다지만 미취업자를 상당수는 써줄만한 반응이다. 전북도는 미취업자들이 무슨 까닭으로 공감하지 않는 것인지 헤아려야 한다. 전북도가 일자리다운 일자리를 더 늘려주었으면 해서 하는 당부이다.

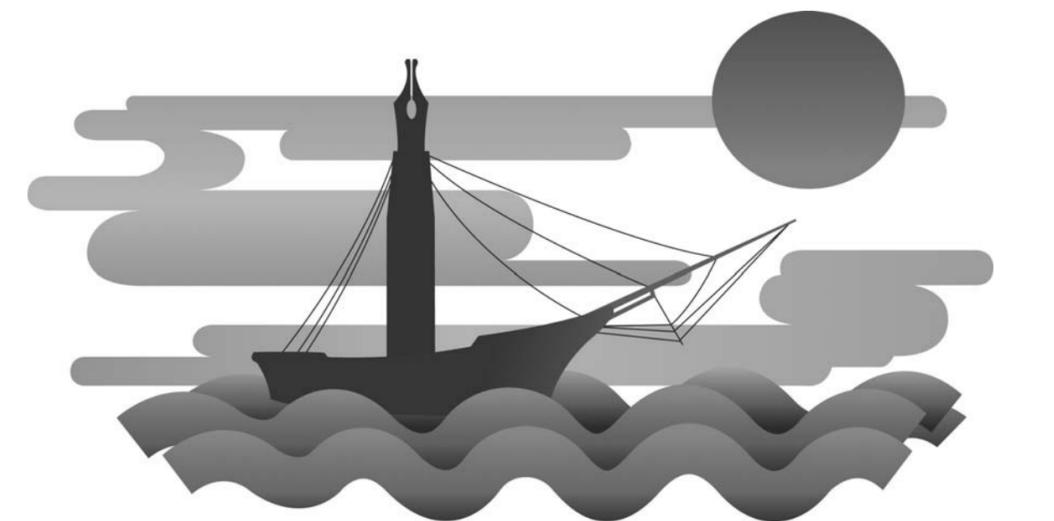
전북도와 시군 지자체들은 잘 알고 있을 것이다. 일자리에 대한 눈높이 때문에 그럴 거라는 거 말이다. 그래도 배가 불렀으니 어찌 느끼 하면서 미취업자들의 심사를 굽어서는 안 된다. 미취업자들의 그같은 반응은 당연하다. 시간제나 기간제 같은 일자리를로는 아무래도 부족하다. 그것은 일자리로는 살림살이에 별로 도움이 되지 않는다. 그런 까닭에 우리 전북 지역 젊은이들의 결혼 비율이 낮고 또 그런 까닭에 저출산 문제가 해결될 기미가 없는 것이다.

그래서 하는 말인데 지금 다시 짚어볼 게 있다. 약속했던만큼

일자리 창출이 활발하였는지 돌아보아야 한다. 취직을 미루고 있는 이들이 많은 이유를 제대로 파악했으면 하는 것이다. 그동안 전북도의 일자리 창출이 활발하였다면 서민들의 살림살이가 나아졌을 터이다. 그런데 현재 그렇지가 못하다. 그래서 또 하고 싶은 말이 있다. 일자리 창출 성과에 대해 반성할 게 있다면 반성해야 한다. 일자리와 관련해서 부풀리는 식의 홍보는 바르지 않다. 보도가 정직했다면 오늘날 어찌서 예전 그대로 서민들이 일자리를 찾아서 헤매겠는가. 전북도가 내놓은 일자리 중에는 보수가 적은 게 하나 둘이 아니다.

얼마 안 되는 수입으로 서민들이 생활할 수는 없는 일이다. 전북도와 도내 각 시군 지자체는 명심해야 한다. 예전에도 말했지만 일자리의 창출은 신뢰성이 중요하다. 미취업자들 중에는 차라리 노동을 하는 게 낫겠다 싶어 인력공사를 찾고 있는 판이다. 그러므로 전북도는 현실에 맞는 일자리를 더 마련할 수 있는지 고민해야 한다. 날씨가 쌀쌀해지고 있는 요즘, 일자리다운 일자리를 더 늘려야 한다는 당부이다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지



“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.