

섹스는 건강 코드와 일치한다

발기부전 · 부실한 오르가즘은 신체이상 경고 신호

섹스는 사람을 늙지 않게 하는 그 무엇이 있다. 섹스를 잘하는 사람은 건강하고, 활력이 넘치고 그 때문에 젊음을 유지할 수 있게 된다. 이것을 증명하는 몇 가지 실례를 소개하고자 한다.

최근 연구결과중 하나로, 스코틀랜드의 로얄 에딘버러 병원의 심리학자 데이비드 워스의 보고서가 흥미를 끈다. 그는 18세에서 102세의 남녀 대상 3,500명을 대상으로 섹스의 효과에 대한 중요한 결과를 알아내기 위해서 몇 가지 설문 조사를 착수했다.

조사 결과, 원래 나이보다 더 젊어 보이는 사람들은 적어도 일주일에 세 번 섹스를 하는 사람들이고, 만족스러운 성생활은 여성보다 남성에게 더 효과가 있는 것 같았다. 여성의 경우 평균 9년 7개월 더 젊게 보였다. 남성은 12년 더 젊게 평가되었다.

이와 더불어, 규칙적인 숙면을 취하는 사람은 더 젊게 보였다. 불면증 환자인 경우에 나이 들어 보이는 경우, 심중팔구 성적으로 문제가 있을 가능성이 높다. 옛날 말에 미인은 잠꾸러기라는 말이 의미 있는 말인 것이다. 특히, 잠들기전에 달콤한 섹스는 효과적인 안전한 천연 수면제이면서, 정력제이다. 성감 좋은 섹스는 우리 몸의 테스토스테론의 양을 이틀 동안이나 높일 수 있으며, 이와 같이 아주 자연스런 방법으로 호르몬 부족으로 인해 생기는 노화 현상들은 효과적으로 저지할 수 있다. 더더욱 규칙적인 운동과 충분한 잠은 전체 호르몬의 생성과 작용에 새로운 좋은 자극이 되는 것이다. 종종 하는 자극적인 섹스는 적절한 강도의 흥분과 욕망의 게임이다. 평생을 쉬지 않고 뛰는 심장에게는 아주 좋은 신선한 자극이 되는 것이다. 성적활동은 심장과 폐를 강화시키고, 콜레스테롤 수치를 안전 범위에

유지시키며, 혈압을 낮추고, 더더욱 신진대사를 활성화하여 불필요한 지방을 연소시킨다.

만족스러운 성생활을 동반하는 신체적, 정신적 활력은 체세포 하나하나를 생명인자의 기본원소인 신선한 산소로 촉촉하게 적시게 하여, 우리 몸 전체의 활력 있는 에너지로 넘치게 하는 것이다. 낭비되지 않는 자극적인 오르가즘은 건강 코드와 일치한다.

상큼한 오르가즘은 아마도 지금까지 알려진 가장 훌륭한 스트레스 방어기제로 작용한다.

오르가즘은 긴장을 풀게 해서 정서적인 안녕을 유지케 하고, 기분을 고양시키며, 각종 질병에 대한 기본적인 면역기능을 향진시킨다. 실례로, 성행위에서 항상 높은 오르가즘의 빈도를 보이는 남성은 그렇지 못한 사람에 비해 심혈관질환에 이환되어 사망할 가능성이 50% 감소한다.

성욕이 약해지거나, 오르가즘을 잘 느끼는 못하고, 발기력이 예전과 같지 않다면, 이것은 신체이상의 경고신호이다.

우리나라도 고령화 사회로 접어들었다. 평균수명이 76세이다.

만족스러운 성생활은 인생의 황혼기에 건강의 바로미터인 것이다.

최근 들어서 남성의학을 전문으로 하는 비뇨기과 의사의 역할이 바로 이들을 위해서 새로이 부각되고 집중되고 있는 것이 그 이유인 것이다. 이제는 적극적으로 남성의학을 전문으로 하는 비뇨기과 의사의 도움을 청하는 것이 창피하거나, 수고스러운 일이 결코 아닌 것이다.