

생활습관 조금만 바꾸면

건강한 성생활 OK!

성생활은 인간에게 행복과 즐거움을 주는 정신적인 근원이므로 우리 일상에 생각보다 많은 영향을 끼친다. 그렇다면 건강한 성생활을 위해 우리가 노력해야 할 것들은 무엇일까.

글 구나영 기자

건강한 성생활이 건강을 지킨다

성생활이 우리의 일상생활에 미치는 영향은 생각보다 크다. 한 실험에서는 행복한 성생활이 인간의 수명과 어떤 연관성이 있는지 알아보기 위해 서로 사랑하는 부부와 독신남녀를 비교, 분석했다. 그 결과 체질이나 생활 조건 등이 비슷했음에도 불구하고 서로 사랑하는 부부의 수명이 독신자들보다 훨씬 긴 것으로 나타났다. 그러나 서로 사이가 좋지 않은 부부의 경우는 평균적으로 남성은 12년, 여성은 5~6년 정도 수명이 단축되는 것으로 밝혀졌다.

실험 결과에서 보았듯 행복한 성생활은 인간의 수명에까지 커다란 영향을 끼친다. 아마도 사랑하는 부부의 경우 서로 의지하면서 보살피주고, 친밀하게 지냄으로써 심리적으로 안정되기 때문일 것이다. 또한 적절한 성생활을 통해 긴장된 정서를 조절하고, 신체의 긴장을 풀어줌으로써 행복한 마음과 분위기를 만들 수 있는 까닭일 것이다.

그렇다면 스트레스가 날로 높아지면서 제대로 된 성생활을 유지하기 힘들다고 호소하는 사람이 늘고 있는 요즘 행복하고 건강한 성생활을 위한 방법은 없는 것일까. 전문가들은 건강한 성생활을 위해서는 생활습관을 고쳐야 한다고 주장한다.


식습관을 개선하라

대부분의 사람들은 바쁜 생활 등 여러 가지 이유 때문에 균형잡힌 식사를 하기 어렵다. 특히 몸에 좋거나 자신이 좋아하는 음식만을 고집하는 남성일수록 더욱 그렇다. 그러나 우리 몸은 한 가지 음식만으로 좋은 건강상태를 유지할 수 없고, 음식물은 음경동맥에 중요한 영향을 미치므로 편식이 심한 남성은 반드시 식습관을 개선해야 한다.

최음효과가 있는 음식을 먹는 것도 행복한 성생활에 도움이 된다. 굴이나 마늘은 최음효과를 나타내는 대표 음식으로 잘 알려져 있고, 초콜릿, 생강, 바나나, 캐비아 등도 효과가 있다. 리비도 상승을 위한 비타민이나 미네랄보충제의 도움을 받는 것도 좋다. 그러나 리비도가 현저하게 저하되는 경우는 의사와 상담하는 것이 가장 좋다. 몰래 구한 비아그라나 확실치 않은 음식에 의존하는 것은 좋은 방법이 아니다.

적당한 운동으로 체중을 유지하라

건강한 성생활을 위해서는 적절한 운동으로 체중을 유지하는 것도 필수. 건강하고 행복한 성생활을 즐기기 위해서는 육체적인 건강이 받쳐줘야 하는데, 조깅과 걷기운동 등의 유산소운동은 혈액 순환을 돕고, 심폐 지구력을 높여 성기능 향상에 도움이 된다.



또한 적당한 운동은 호르몬의 균형을 유지하도록 도와 엔도르핀을 생성함으로써 활기 넘치는 성생활을 할 수 있게 해준다.

흡연과 과도한 음주를 피하라

활발한 금연운동으로 흡연남성이 줄어들고 있긴 하지만 아직도 담배를 끊지 못하는 남성들이 있다. 담배의 주성분인 니코틴은 피부나 성기로 가는 혈관을 수축시켜 성기능에 영향을 끼친다. 특히 장기간의 흡연은 에스트로겐이나 테스토스테론 분비를 저하시켜 성생활에 영향을 미친다.

과도한 음주 역시 시간이 지날수록 성기능을 파괴할 수 있다. 과량의 술은 고환에서 테스토스테론의 생산을 감소시키기도 한다.

건강하고 활기찬 성생활을 유지하려면 금연과 금주를 반드시 생각해봐야 할 것이다.

가장 중요한 것은 자신감

생활습관을 고치는 것 외에도 건강한 성생활을 위해 노력해야 할 것들은 많다.

과로는 정력을 감퇴시키므로 평소에 충분한 수면을 취하고, 태권도, 자전거, 오토바이 등의 스포츠로 인하여 발생하는 발기부전에 유의해야 한다. 더불어 가장 좋은 강정제는 세 끼 식사인 것을 명심하고, 규칙적으로 하루 세끼 고른 영양을 섭취해야 한다. 하지만 무엇보다도 중요한 것은 자신에 대하여 자신감을 갖는 것이다. 🌀