

♂ 장애 극복하는 '섹스식단'

글_ 박천진 강남 J비뇨기과 원장 pcjinhee@hanafos.com

수년전만 해도 성기능장애가 오면, 오랫동안 수치로 생각하고 침묵하도록 하게 하는 것이 사회적 분위기였다. 1998년 먹는 발기부전치료제가 개발 판매되면서, 발기부전에 대한 테마가 좀 더 공개적으로 논의되기 시작했다. 최근 남성노화연구 논문에 의하면, 40세에서 70세까지의 남성 두명 중 한명은 성기능장애에 시달리고 있다고 한다. 남성의 약 10%는 완전히 성불능상태였으며, 25%는 심각한 성기능장애를 보였다.

“할 수 없지”, “똥, 나이가 먹어서”, “안되는 건 안되는 거야”하며 어깨를 한번 들썩이고, 자신의 운명에 순종하여 좀 더 평온한 다른 활동에 몰두하던 시대는 물론 지났다.

노년기의 섹스는 요즘 몇 십년 전보다 훨씬 그 의미의 중요성이 높아지고 있다.

더욱이, 요즘처럼 자유로운 성생활 코드와 부합되는 문화적 코드가 많아지는 사회에서는 더더욱 건강한 성생활의 중요성은 심각하게 부각되는 것 같다.

지방질 · 아이스크림 피해야

모대학 병원의 비뇨기과에서 남성 4천500명을 대상으로 실시한 대규모 설문 조사에서 60세에서 70세의 남성 다섯 명 중 4명이, 70세에서 80세의 남성 다섯 명중 3명이 아직 성생활을 하고 있다는 사실이 밝혀졌다. 이중에서 하고 싶어도 제대로 못하는 경우와 자신의 무기력한 성적 기능에 대한 불만은 전체의 약 40% 이상에서 보고되었다.

고개숙인 남성들에게 성공적인 밤을 제공해 줄 수

있는 훌륭한 식단 처방이 있다.

바로 적용할 수 있는 것이, 가벼운 음식을 선택하는 것이다.

소화를 위한 모든 에너지를 쓸 필요가 없고, 흥미진진한 것을 위한 에너지가 충분히 남아 있게 된다. 지방이 많은 무거운 음식, 구운 감자를 곁들인 갈비, 버터, 아이스크림 등은 피하는 것이 좋다. 이들 음식에 포함되어 있는 포화지방산은 섹스에 필요한 테스토스테론 생산을 방해하기 때문이다.

카사노바는 굴을 즐겼다

다음에, 굴을 먹는 것이 좋다. 굴에는 아연이 풍부하여 정액의 많은 부분을 차지하는 전립선액도 많아지고, 성감도 좋아진다. 실제로 카사노바가 많은 양의 굴을 즐겼다고 한다.

호박씨, 마늘, 파슬리도 전립선액의 아연을 증가시키고, 많은 불포화지방산은 전립선의 기능을 좋게 해서 만족스러운 성행위의 훌륭한 조건을 제공한다.

살짝 구운 연어는 양질의 불포화 지방이 함유되어 있어, 마늘과 곁들여 먹으면 동맥 속의 피를 맑게 해서 발기력 증진에 도움을 준다.

마지막으로 제철에 많이 나는 신선한 과일 샐러드를 먹는다.

과일샐러드는 몇 장의 박하잎을 곁들여 내는 것이 금상첨화인데, 왜냐하면 박하잎은 생명에너지에 활력을 주기 때문이다. 이 정도의 식단이면, 만족스러운 성생활을 위한 만찬으로 손색이 없을 것이다. ㉔