남성의학 전문의 소영석의
술직·대답한 性

자신감을 가져야 '건강한 남성'

발기부전이란 만족스러운 성생활에 필요한 충분한 발기를 얻지 못하거나 유지할 수 없는 상태로 최근 급속한 현대 문명의 발달, 생활 환경 및 식습관 등의 변화로 과거에 비해 발기부전 빈도가 증가하고 있다.

발생 연령층도 점차 낮아지고 있으며 성인 남성에서 흔히 볼 수 있는 질환으로, 특히 40대 이상 성인 남성의 절반 이상이 발기부전을 경험하는 것으로 보고되고 있다. 발기부전은 남성들에게 중요한 질환이지만 예전부터 관습적으로 성을 금기시하고 곁으로 표현하는 걸 부끄럽게 여겨서 진료와 상담을 통해 치료받는 것 자체를 주저 하다 병을 키우는 경우가 많다.

미혼인 30대 초반의 회사원 죄씨는 자위행위나 다른 이성과의 성관계는 별 문제가 없었다. 그러나 결혼 예정인 여자친구와는 자주 별기가 소실되고

강직도가 떨어져서 원만한 성관계가 되지 않아 자꾸 피하게 되면서 오해를 받게 됐다. 고민 끝에 정력에 좋다는 보양 음식이나 민간 요법도 시도 했지만 별다른 효과를 보지 못해 비뇨기과를 찾았다.

진단시 특별한 이상소견은 보이지 않아 심인성 발기부전 진단하에 발기유발제를 복용하면서 마음을 편하게 가지고 과도한 스트레스를 피하라고 권하였으며, 약물 복용 3개월 뒤부터는 약물 도움 없이도 정상적인 성관계를 유지할 수 있게 되었다. 이처럼 최근에는 젊은 남성도 발기부전을 이유로 내원하는 경우가 많은데 특별한 병력 즉 만성질환, 대형 고통사고, 큰 수술 및 장기 약물 복용 같은 경우만 아니라면 심인성인 경우가 대부분으로 성에 대한 강박관념이나 과도한 스트레스, 과로, 폭음 등 심신이 지쳐있는 상태가 많다.

일반적인 성관계는 심신이 평안할 때 가장 잘

이루어지며 반복적인 성관계의 실패는 남성들을 당혹스럽게 해 정력제나 민간요법에 눈 돌리게 하는데 일부 효과가 있을 수 있지만 대부분은 영양제보다도 비효율적이며 일부는 비위생적이어서 부작용에 시달릴 수도 있다. 중요한 것은 심리적으로 불안한 마음을 해소하는 것이므로 건강한 남성을 원한다면 전문의의 도움을 받는 것이 유익하고 위의 사례처럼 심인성인 경우는 먼저 성에 대한 자신감을 가져야 한다. 자신감을 얻기 위해 발기유발제를 복용하는 것도 좋으며 그 외에도 적절한 운동, 절제된 식생활 및 정신과적 상담을 병행하면 대부분 만족할만한 효과를 볼 수 있다.

그러나 많은 환자들이 치료를 주저하는데 대표적인 이유로는 약에 대해 의존성을 갖게 될지 모른다는 두려움과 자신이 별씨 이러한 약을 먹어야만 성관계를 가질 수 있나라는 자괴감에 의

한 거부감때문이다.

이처럼 성에 대한 인식을 바꾸지 않으면 치료가 힘들므로 인식의 전환이 필요하다. 발기부전은 단순히 성 기능에만 국한된 증상이 아니라 남성 건강에 적신호를 알리는 중요한 판단 기준이 되므로 발생 즉시 전문의를 찾아 정확한 진단을 받는 것이 중요하며, 치료제인 약을 유통을 풀기 위한 수단으로만 여기지 말고 별기 그 자체로 남성으로서의 자신감을 회복할 수 있음을 중요하게 생각해야 한다. 무엇보다도 부부관계는 신뢰와 사랑이 바탕이 되어야 하므로 발기부전을 남성의 문제로만 국한하지 말고 배우자와 충분한 대화를 통해 부부가 함께 전문의와 상담하고 치료를 받는 것이 훨씬 성공적인 방법이 될 것이다.

규칙적이고 꾸준한 성생활을 위해서는 충분한 휴식, 적당한 운동과 식이요법이 필수적이며 흡연, 음주 등을 삼가고 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 북부비만 같은 생활습관 병은 발기부전의 중요한 위험인자가 되므로 주기적인 건강검진과 조기진단 및 치료를 받아야 한다. 또 성기능장애가 있는 경우에 전문의의 도움을 받아 성기능 개선하는 것이 바람직하다. <영비뇨기과 원장>

함께 풀어봅시다 < 286 >

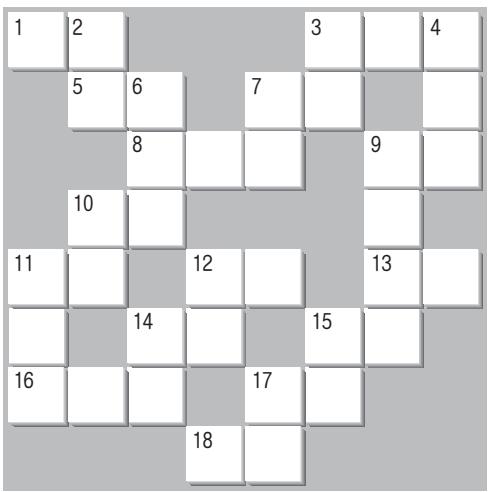
→ 가로풀이

1.을바르지 아니하거나 옮기 못함. 입시 ~을 저지르다. 3.불이나 가스 등을 수송하는 데 쓰는 관(管)을 이르는 외래어. 추위에 수도 ~가 동파 됐다. 5.어떤 사물이나 현상에 대한 자기의 의견이나 생각, 그가 양보해야 한다는 ~가 우세하다. 7.흩어져 널리 퍼진, 전염병의 ~을 막다. 8.텔레비전에서 특정한 프로그램이 보여지는 정도, 드라마 ~ 경쟁이 치열하다. 9.장이 열리는 곳을 이르는 말. 회의 ~에는 사람들은 시끌벅적했다. 10.살립을 살아나갈 방도나 살아가고 있는 형편. 기름 유출 사고로 태안 주민들은 지금 ~가 어렵다. 11.보약 등을 먹어 영양을 보충하는 일 ~을 하라며 보약을 지어 주셨다. 12.예전에 통상 예복으로 입던 우리나라 남자의 겉옷. 소매가 넓고 등 뒤에는 판 폭을 냈다. ~ 자락. 13.개인 휴대용 전투 화기. 보병의 기본 무기로 엔 십육(M16) 캐

이 투(K2) 등이 있다. 14.글자, 그림 등을 장난으로 아무 데나 쓴, 벽에 있는 ~를 지웠다. 15.입 밖으로 말을 냈. 국가 기밀을 ~해서는 안 된다. 16.일반직 4급 공무원의 직급. 부이사관의 아래, 사무관의 위이다. 17.가르쳐서 유능한 사람을 길러냄. 후진 ~. 18.배의 주인. 그는 수십 척의 어선을 가진 ~였다.

↓ 세로풀이

2.정치상의 의견이나 식견, ~을 발표하다. 3.재산을 모두 잃고 망한. 회사의 ~을 막으려고 애를 쓰고 있다. 4.컴퓨터의 출력 결과를 종이에 인쇄하는 주변 장치를 이르는 외래어. 6.태양의 일주 운동 때문에 생기는 수직 물체의 그림자 길이와 위치의 변화를 이용하여 시각을 헤아리는 장치. 7.일정한 조건 아래에서 어떤 사건이나 사상(事象)이 일어날 가능성의 정도. 9.구성이 복잡하고 등장인물도 다양한 긴 소설. 10.생



일을 높여 이르는 말. 오늘은 어머니 ~이시다. 11.어떤 일이나 상황에 관한 내용이나 결과를 말이나 글로 알리는 문서. 상부에 올립 ~를 작성했다. 12.그림, 글씨, 책 등을 통하여 이르는 말. ~ 열람실. ~ 출판. 14.인생이나 사물을 밝고 희망적인 것으로 볼. ~비관. 15.목소리를 냄. 또는 그 목소리. 콘서트에 앞서 ~ 연습을 했다. 17.위스키 등 서양에서 들여온 술.



<함께 풀어봅시다 285회 정답>

▲ 지난주 정답자

박철, 광주시 남구 봉선1동
이웅, 광주시 북구 우산동

▲ 응모방법

광주일보 지면을 오려 정답을 적어보내시면 매

회 1명씩 추첨, 상품권(2만원)을 선물로 드립니다.

▲ 보내실 곳 : 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광

주일보사 여론매체부

바둑 소식

이창호 십단전 첫승 신고

이창호 9단이 15연승을 달리며 부활을 예고하고 있다.

이창호는 지난 26일 서울 한국기원서 열린 제3기 원의杯 십단전 결승1국에서 목진석 9단을 상대로 170수만에 불계승을 거뒀다.

이창호는 2008년 들어 12승 무패를 기록중이며, 지난 해 12월부터 쓰은 연승도 무려 15승. 건강 악화와 경기 중에는 착각으로 죽어가는 한 해를 보냈던 2007년과 대조되는 모습이다.

이번 대회는 제한시간 각자 10분에 40초, 초읽기 3회이며 돌을 맞힌 사람이 흑백을 결정한다. 상금은 우승 3천 500만원, 준우승 1천500만원.

<오규철 9단·본보 비록해설위원>

知天命이 보는 오늘의 운세 1월 28일(음 12월 21일 丁卯)

子 36년생 들판 속이 많다. 48년생 점진적으로 발전할 수 있는 허망적인 정체가 보인다. 60년생 작은 일을 주의하라 시비가 발생한다. 72년생 남의 말을 흡족히 살펴보라. 84년생 누이 좋은 매부 좋은 방법이 따로 있다.

丑 행운의 숫자 : 18, 35
37년생 고목회촌의 기쁨은 신뢰만이 얻는다. 49년생 배우자에게 불편사라. 73년생 시기 짚듯 모한으로 손실이 우려된다. 84년생 우연으로 길사와 연결되니 오래는 못 간다. 행운의 숫자 : 04, 32

寅 38년생 좋은 매너가 좋은 관계를 만드니 베풀면서 보내라. 50년생 희망찬 설계로 모든 일이 순행한다. 62년생 큰 계획은 중단하고 살피 찾아 집중하다. 74년생 협조자가 생기거나 新事는 피하고先행적으로 간다. 행운의 숫자 : 23, 43

卯 39년생 복약한 길목이나 피곤이 종해질까 두렵다. 51년생 사기에 엉킬 수니 신중하게 움직여라. 63년생 글하게 서둘 필요는 없으니 준비를 잘하라. 75년생 색정에 허밀될 수 있으니 자제해야 하리로다. 행운의 숫자 : 10, 43

辰 40년생 부부간에 언쟁이 발생하니 오늘은 참아보라. 52년생 가까운 친척으로 손재수가 있을 수다. 64년생 생기 있는 희망이 찾았을 때는 형상이나 준비하고 있으라. 76년생 색정은 금물이라 차분하게 접근하라. 행운의 숫자 : 06, 44

巳 41년생 문서가 새롭고 승진 영전 경사가 있을 수다. 53년생 모든 일이 즐겁지만 미루거나 아쉽거나. 65년생 처음부터 끝까지 신중에 신중 하라. 77년생 협조자가 생기거나 新事는 피하고 변인들에게 베풀려라. 행운의 숫자 : 02, 28

午 42년생 흥이 복으로 변한다. 54년생 자신의 불편사가 주변에 까지 미친다. 66년생 집안의 시끄러움이 빠져나간다. 78년생 복이 흥으로 되니 숙하고 이웃에게 자선을 베풀어야 한다. 행운의 숫자 : 22, 42

未 43년생 부부간에 갈등이 변동으로 나타난다. 55년생 외부적인 것보다는 내적인 내용에 활동을 집중하라. 67년생 좋은 친구가 찾았으니 옛 정을 유지하라. 79년생 결정하기 어려워니 괴감하게 결정하라. 행운의 숫자 : 13, 16

申 44년생 도끼에 밭을 칠할 수니 근간을 주의하라. 56년생 하는 일이 중단될 수도 있다. 68년생 주변에서 시끄러운 문제가 다가온다. 80년생 원거리 여행은 조심해서 행하리. 행운의 숫자 : 05, 39

酉 45년생 좋은 일과 연결되는 형상이다. 57년생 생활에 민족을 하고 바쁜 생활을 해야 한다. 69년생 풍류에 허밀려 허송세월을 보낼 수도 있다. 81년생 남녀사이 이상에 빠질 수 있으니 정신을 차려라. 행운의 숫자 : 01, 26

戌 46년생 문서와 재물이 새롭게 생겨나니 고맙게 생각하다. 58년생 흥은 가고 길사는 접근 한다. 70년생 걸 다르고 속 다른 주변인이 방해를 도모한다. 82년생 형제 수하인으로 인해 불편사가 발생한다. 행운의 숫자 : 19, 41

亥 47년생 새로운 일을 찾으나 아직은 시기상조로다. 59년생 바람이 일어날 수니 중정하여 지내라. 71년생 괴롭히던 사람이 협조자로 변모해 꿈을 헤쳐나간다. 83년생 과욕은 금물이나 자신의 내실도 행해져야 할 것이다. 행운의 숫자 : 24, 31

운수는 나빠도 상처는 흉터없이!! DermaPlast.
더마플라스틱 뱃드
제품구입문의: (주)효원약품 062-383-5883

굿모닝 잉글리쉬 <1085>

I'm sorry that you didn't get the job
정말 유감이군요, 당신이 취직을 하지 못했다니

A : I'm sorry that you didn't get the job.

B : Me too.

A : Maybe something else will work out.

B : It will. It just takes time.

A : 정말 유감이군요, 당신이 취직을 하지 못했다니.

B : 저도 속상해요.

A : 잘될 겁니다.

B : 그렇겠죠. 다만 시간이 좀 걸릴 뿐이지.

* maybe : 어쩌면

* work out : (일, 문제 등이) 잘 해결되다, 풀려나가다

* 안됐습니다, 모친께서 별세하셨습니다.

= I'm sorry your mother died.

* 유감입니다, 그 경기에서 지셨다니.

= I'm sorry that you lost the game.

오하요우 니혼고 <1085>

をどのように教(おし)えていますか。
어떻게 가르치고 있습니까?

A : 木村先生は 日本語をどのように教(おし)えていますか。

B : そうですね。まず、録音(ろくおん)した本文(ほんぶん)のテープを聞く(き)かせます。

それから一人(ひとり)一人(ひとり)當(あ)てで讀(よ)ませます。

A : 読(よ)ませたあとはどうするんですか。

B : 文型(ぶんけい)을 설명(설명)합니다. 그에 따라 그 문형을 사용해서 질문을 하여 대답하게 합니다.

A : どのように : 어떤 식으로, 어떤 방법으로

教(おし)える : 가르치다

니하오 쟁구워 <62>

我們去机场接姜老師吧。

공항에 강 선생님 마중 가자

A : 姜老师, 几点到哈尔滨机场?

Jāng lǎoshī, jǐ diǎn dào hāiběin jīngchǎng?

제3회 대회 때 몇시에 차려온 친구를 찾았습니다.

B : 下午 2 点到哈尔滨机场。

xìà wǔ zhǔng diǎn dào hāiběin jīngchǎng.

제3회 대회 때 2시에 차려온 친구를 찾았습니다.

A : 那我们去机场接姜老师吧。

Nà wǒmen qù jīngchǎng jiē jiāng lǎoshī ba.

제3회 대회 때 2시에 차려온 친구를 찾았습니다.

B : 好的。

Hǎo de.

제3회 대회 때 2시에 차려온 친구를 찾았습니다.

A : 今 선생님, 景 시에 학교! 공항에 도착하자?

제3회 대회 때 2시에 차려온 친구를 찾았습니다.

<div data-bbox="532 867 693 877