

남성의학 전문의 소영석의
술직·대담한 性

꾸준한 성생활로 '중년의 위기' 넘자

얼마 전 내원한 40대 후반의 남성은 최근 몇
년 사이에 과로하지 않아도 늘 피곤하고 일에 대
한 의욕이 없으며, 체력 및 집중력이 떨어지고
복부비만이 심해졌다. 과로와 과음때문인가 해
서 간을 비롯한 건강 검진을 시행하였으나 별다
른 이상이 없었다. 근래에 들어 부부 관계도 힘
들고 사정역도 줄어들고 무력감이 심해져서 병
원을 찾아가다 남성갱년기 진단을 받았다.

원인으로는 연령증가에 따른 노화와 더불어 음
주, 흡연, 비만, 스트레스와 고혈압, 당뇨, 간질환
과 같은 만성질환에 의한 남성호르몬 감소때문이다.
증상은 여성들과 비슷한 성욕 및 쾌감의 감소,
성기능장애, 신경질, 집중력 저하, 우울증 등을
동반하며 외관상으로는 복부 비만이 나타난다.
성욕이 줄어드는 것은 남성호르몬 결핍의 대
표적인 증상으로 우리나라 40대 이상 남성 15~
20%는 호르몬 수치가 기준치보다 낮은 것으로
보고되고 있다. 대부분 증상이 서서히 진행되어
변화를 느끼지 못하며 실사 느끼더라도 스트레
스나 음주 등에 의한 것으로 보거나 나이에 따
른 당연한 변화로 생각하여 무시하는 경향이 있
으므로 만성피로에 시달리는 40대 남성이라면
갱년기를 생각해 볼 필요가 있다. 뇌, 심혈관 질
환이나 당뇨, 고혈압, 고지혈증 같은 대사질환에

결핍 확률도 높아져 보통 이 시기를 중년의 위기
라고도 표현한다.
호르몬 보충을 위한 치료로는 주사제, 먹는
약, 피부에 바르는 젤 등 크게 3종류가 있으며
각각 장, 단점이 있으므로 적절한 치료를 선택해
야 한다. 호르몬 치료를 받게 되면 일반적으로
새벽 발기가 좋아지고 사정량도 늘어나며 쾌감
과 성욕이 증가 되는 등 성적 능력이 개선된다.
또 전신 피로가 감소하고 체지방 감소와 골다공
증이 예방되는 등 신체 기능도 향상되며 인지기
능도 좋아진다.
치료기간은 정해진 기준이 없지만 특별한 부
작용이 없으면 치료를 지속하는 것이 바람직하
다. 다만 전립선암이나 수면무호흡증이 있는 경
우는 병이 악화될 수 있으며, 혈액 속의 적혈구
가 과다 증식돼 혈전증 위험이 높아질 수 있어

치료 전 및 치료 중에 적절한 검사를 받는 것은
필수적이다. 또한 호르몬 보충요법이 남성 갱년
기 환자에게는 큰 부작용 없이 사용될 수 있지
만, 갱년기 증상과 비슷하다고 무조건 남성호르
몬 치료를 받을 경우 일반인은 고환 위축과 같은
심각한 부작용을 경험할 수 있으므로 전문의를
통한 정확한 진단과 치료가 필요하다.
남성 갱년기의 예방을 위해서는 흡연과 과도
한 음주는 삼가고, 충분한 수면과 휴식을 취하며
등산, 수영, 걷기 등 유산소 운동을 하는 게 좋
다. 스트레스 해소를 위한 요가나 명상, 단백질
과 채식 위주의 식생활 개선도 필요하다. 성적
자극이 없으면 남성호르몬 대사가 위축되고 성
생활도 기피하게 되어 결국 호르몬 대사가 더욱
감소하는 악순환이 반복되므로 꾸준한 성생활
을 하는 것도 중요하다.
남,녀를 불분하고 갱년기가 왔다고 해서 한숨
만 쉬지 말고 배우자와 함께 운동과 취미생활을
가져며 여행도 다니는 등 적극적인 생활태도로
활력을 불어 넣는 게 중요하다. 갱년기 질환에
대한 이해의 폭을 넓혀며 가족간의 유대를 강화
하면서 건강한 삶을 되찾자. <명비노기과 원장>

함께 풀어봅시다 <290>

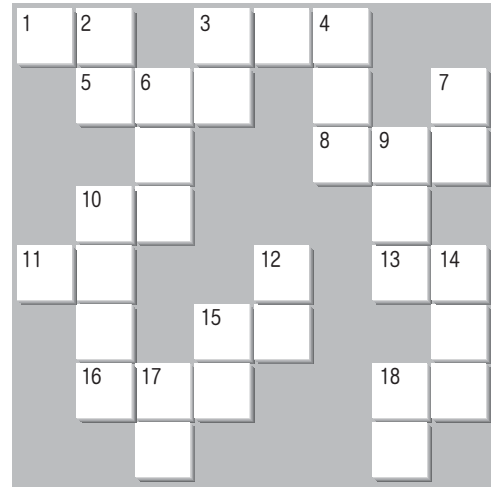
→ 가로풀이

1.다른 사람이나 개체와 구별되는 고유의 특성.
그의 작품은 너무 ~이 없다. 3.다른 지방. ~ 출신.
5.어떤 일의 내용을 말하지 말라는 명령. 폐비 일
에 대해서는 동공의 귀에 후호만큼도 들려주지 말
라는 ~이 내려졌다. 8.정해 놓은 시간. 그들은 ~
에 도착했다. 10.바라고 원함. 또는 바라고 원하는
일. 여동생은 따로 밤을 쓰는 게 ~이었다. 11.처음
으로 뺨을, 또는 처음으로 뺨칠. ~ 의인. 그는 ~
이지만 행정의 전문가로 알려져 있다. 13.매우 짧
게 비평함. 또는 그런 비평. 유명 작가에 대한 ~이
라는 것은 칭찬 일찍이기 마련이다. 15.어떤 장소
에서 물러남. 또는 연극 무대에서 등장인물이 무
대 밖으로 나감. 16.소나 돼지 등의 동물이 잘 걸리
며, 사람에게도 전염되는 바이러스 병. 구강 점막
이나 발톱 사이의 피부에 물집이 생겨 지무른다.

18.이리저리 비추어 보아서 알맞게 고려함.→참
량. 그 같은 범죄는 ~의 여지가 없다.

↓ 세로풀이

2.성명의 높임말. 선생님 ~은 어떻게 되시는지
요? 3.어떤 사물에 대한 생각을 말이나 소리로 나
타내 자꾸 되풀이하는 일. 또는 광대의 판소리와
잡가를 통틀어 이르는 말. 매일 새 옷 ~이나? 방
아~. 4.높이 밀려드는 조수의 피해를 막기 위해
바닷가에 쌓은 둑.→방파제. 6.어떤 조직이나 단체
를 이루고 있는 사람들. 가족 ~이 어떻게 되나요?
7.어는 때부터 다른 어느 때까지의 동안이나 시기.
9.남편의 삼촌. 10.한 선거구에서 한 사람의 의원
을 뽑는 제도의 선거구. 12.물건이나 재화 등을 모
아서 간수함. 그는 오랫동안 ~이 필요한 물건들
을 지하실에 넣어두었다. 14.풍작도 흉작도 아닌



<함께 풀어봅시다 289회 정답>

▲지난주 정답자

김예림:광주시 남구 백운 2동
김이준:광주시 서구 양 3동

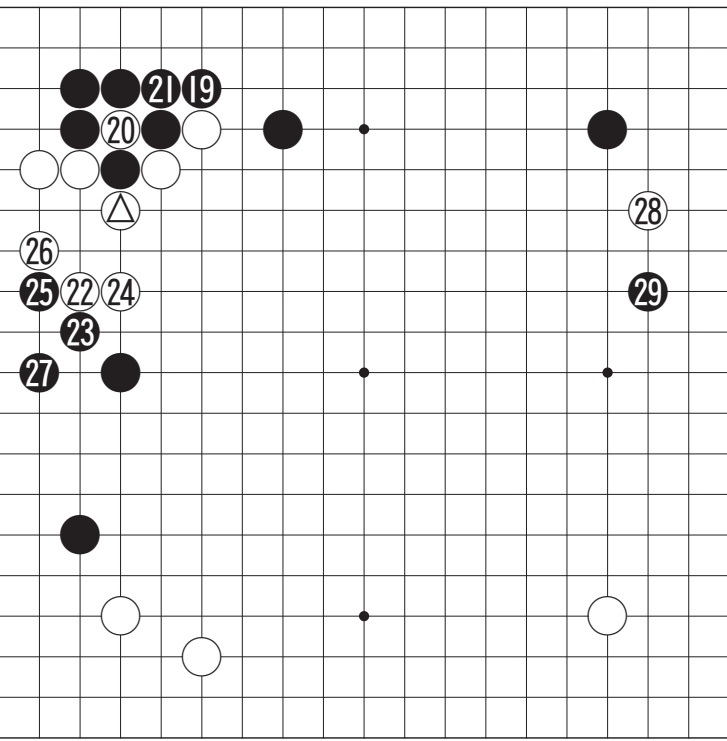
▲응모방법

광주일보 지면을 오려 정답을 적어보내시면 매
회 1명씩 추첨, 상품권(2만원)을 선물로 드립니다.

▲보내실 곳 :

광주시 동구 금남로 2가 20-2 광
주일보사 여문예취부

보통 정도로 된 농사. 지난 5년 가운데 수확량이
가장 높았던 해와 가장 낮았던 해를 뺀, 나머지 3
년간의 평균 수확량이다. 15.현역에 있다가 완전
히 물러남. 또는 그런 일. ~ 잡수함. 17.위력이나
위엄으로 세력이나 기세 등을 억눌러서 통제함.
신속하게 반대파를 ~했다. 18.자기의 잘못에 대
해 깨닫고 깊이 뉘우침. ~의 눈물을 흘린다.



광주 기우회
대항전

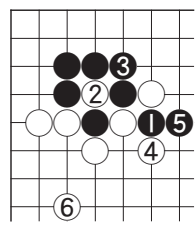
기세다툼에서 밀린 완착 3보(19~29)

白 기용성 5단 (오로회)
黑 김종길 5단 (광우회)

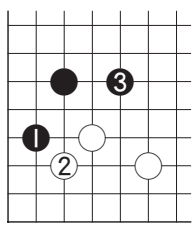
치열하게
강수를 주고
받던 김종길
5단 잠시 숨
을 고스더니
혹 19로 넘는
다.

그런데 이
수가 약한 수로 기세다툼에서 밀리고
만 완착이 되었다. 이 수로는 당연히
'참고도1'의 흑 1로 끊는 것이 기세이
며 좌변을 내준 것에 대한 보상을 받
아낼 수 있는 강수였다. 그러면 백 6
까지가 예상되는데 실전하고 비교해
서 큰 차이가 있다.

기용성 5단 얼씨구나 하고 백 20은



<참고도1>



<참고도2>

로 때려내고
백 22로 자리
를 잡자 상변
의 흑 23이 알
박하여 흑의
초반 강공은
실패로 돌아
간 것으로 보
인다.
흑 27도 두텁기는 하나 발이 느린
수. '참고도2'처럼 흑 1을 선수하고 3
은 한강위는 것이 발이 빠르다.
흑 29로 협공해 2라운드가 시작되
고 있다.
<오규철 9단·본보 바둑해설위원>

바둑소식

이세돌-한상훈 LG배 격돌

세계 최대 규모 바둑 대회인 제12회
LG배 세계기왕전 결승전에서 이세돌
9단과 한상훈 2단이 격돌한다.
이들은 서울 여의도 LG트윈타워 본
사에서 25일 첫 경기를 시작으로 27-
28일 세 번을 겨루며, 2판을 먼저 이긴
사람이 우승하게 된다.
전자랜드 청풍부 우승에 이어 이번
대회 예선에서 우승 후보들을 잇따라
찍은 한상훈의 패기와 국내 랭킹 1위
이세돌의 자존심 대결이 될 것으로 보
인다.
경기는 제한시간 각자 3시간, 초읽기
5분전부터 1분 5회로 진행되며 상금은
우승 2억5천만원, 준우승 8천만원이다.
/오광특기자 kroh@kwangju.co.kr

知天命이 보는 오늘의 운세 2월 25일(음 1월 19일 乙未)

Table with 2 columns: Animal sign (e.g., 子, 丑, 寅) and corresponding fortune text for the day.

Advertisement for '더마플라스트' (DermaPlast) skin care products, featuring a woman's face and contact information.

굿모닝 잉글리쉬 <1103> 오하오우 니혼고 <1103> 니하오 쑹구위 <80> 한자 이야기 <690>

Who is it a from? 어디에서 온 겁니까?
A: There is a package for you on the table.
B: Who is it a from?
A: It doesn't say.
B: OK.
A: 탁자 위에 선생님께 온 소포가 하나 있는데요.
B: 어디에서 온 겁니까?
A: 쓰여있지 않습니다.
B: 알았어요.
* package : 소포, 짐꾸러미
* say : ~라고 쓰여져 있다.
* 지금 TV에서 에이즈에 관한 프로그램이 방영되고 있습니다.
= There is a TV show about AIDS on right now.
* 어떤 분이 당신을 찾아 오셨는데요.
= There is a man at the door for you.

休(やす)みの日(ひ)はどうお過(す)ごしてですか.
휴일은 어떻게 보내십니까?
A: 金さんは休(やす)みの日(ひ)はどうお過(す)ごしてですか.
B: 休みの日はたいていテレビを見るとか、買(か)い物(もの)
するとかして
過(す)ごすことが多(おほ)いです。あなたは。
A: 天気(てんき)のいい時(とき)はテニスをするとか山に登
(のぼ)るとかします。
B: そうですか。じゃ、今度テニスでも一緒にいかがですか。
A: 김씨는 휴일은 어떻게 보내십니까?
B: 휴일은 대개 텔레비전을 본다든지 쇼핑을 한다든지 하면
보내는 경우가 많습니다. 당신은요?
A: 날씨가 좋으니까 테니스를 한다든가 산에 오른다든가 합
니다.
B: 그렇습니까? 그럼 이번엔 테니스라도 함께 하실까요.
たいい: 대개, 거의
過(す)ごす: 지내다, 보내다
買(か)い物(もの): 쇼핑

路上又堵车. 또 차가 막히네
A: 路上又堵车.
lùshàng yòu dǎchē.
B: 每次你都有借口. 算了.
měicì nǐ dōu yǒu kǒujǐ. suàn le.
A: 对不起. 以后我注意.
duìbuqǐ. yǐhòu wǒ zhùyì.
B: 好.
hǎo.
A: 또 차가 막히네.
B: 매일 변명하구나. 했다.
A: 미안해. 앞으로 조심할게.
B: 알았어.
堵车 [dǎchē] 차가 막히다
借口 [jiǔkǒu] 변명

한자 이야기 <690>
한자(한자)
만자만, 글자자
만자(卍字)의 범어는 슈리바차(srivatsa)이고 길상해운(吉祥
海雲) 또는 길상희선(吉祥喜旋)이라고 번역한다. 상서로운 조
집이 바다의 구름처럼 온 세계를 두리둥둥하는 모습, 또는 그것
의 기쁨이 온 천지에 돌고 있다는 의미이다. 그 기원은 인도의
신(神) 비슈누의 가슴에 있는 선모(旋毛)에서 비롯되었고, 현
재는 절을 나타내는 기호 또는 표지로 쓰고 있다. 석가의 깊은
가르침 내용을 상징화한 일종의 만다라(曼陀羅)라고도 할 수
있다.
이 '卍'의 상징은 동·서양 모두 고대로부터 선(善)·행복(幸
福)의 상징(象徴)으로 사용되었다. 불교에서는 석가모니의 흉
부나 손발에 '卍'을 새겨 만덕(萬德)을 나타내는 길상의 표시로
사용하였다. 이 글자의 사방 끝을 연결하면 끊임없이 이어지는
형태가 되고 모든 것을 아우르는 상징이 되므로, 장구함, 영원
함, 원만함, 통합, 생명, 중심 등의 뜻을 내포한다.
한편 서양에서는 갈고리십자(Hakenkreuz)라고도 부르고,
한때는 나치의 상징 스와스티카로도 이용되었다. 하지만 만자
가 나치즘과는 어떠한 관계도 없음을 불문이다. 만자는 그리스
토기의 문양에도 등장하며, 북미 원주민의 바위그림에도 등장
하기 때문이다.