



남성의학 전문의 소영석의
술직·대담한 性

'노년의 성생활=주책' 편견 버려야

현대 의학의 발달로 최근에 우리나라도 고령화로 인한 문제들이 발생하고 있다. 노인들이 사회적, 가정적으로 소외되고 성문제에 있어서 무시를 당하는 경우도 많다.
일반적으로 많은 노인들이 성기능을 보존하고 있을 뿐만 아니라 이를 즐기고 싶어 한다. 신체기능이 떨어져도 성생활은 할 수 있고, 성기능이 떨어지더라도 성욕은 건재하다. 연령과 함께 성교 횟수는 감소하지만 성적 만족도가 줄어들지는 않으며, 정상적인 남자라면 나이가 들어도 성에 대한 관심은 항상 가지고 있어 수평 연장뿐 아니라 노인들의 삶의 질에 관심을 가져야 한다.
그러기 위해서 좀 더 깊은 사회적인 관심 속에서 노인의 성문제가 다루어져야 한다.
진료를 하다보면 다양한 형태의 성문제로 병원을 찾는 노인들을 보게 되는데 70대인 김씨

는 전에는 주 2~3회 성관계를 가졌는데 최근에는 주에 한번 정도만 갖는다고 불만스러워하러 찾아 왔다. 환자에 따라 발기 자체가 안된다거나 아니면 유지가 힘들거나 또는 강도가 떨어지거나 왕성하여 종종 성관계를 요구하자 힘이들어 남편의 발기가 안 되는 약을 처방해 달라고 하는 경우도 있다.
이처럼 성기능은 연령에 따른 차이뿐만 아니라 개개인에 따른 차이도 심하고, 젊음이 못지않게 대단한 정력을 자랑하는 노인들도 많지만 사회에서 바라보는 시선때문에 노인의 성문제는 억압되고 음지로 숨어두고 있다. 홀로 사며 이성을 만나지도 못하거나 매춘 등으로 노인의 성이 왜곡 되어 나타나는 경우가 많으므로 이제부터라도 노인의 성문제를 자연스럽게 지켜보며 좀

더 깊이 이해해야 한다.
노인의 성생활에 있어 가장 큰 문제점은 노화에 의한 성적 변화로 남성의 경우는 성욕감소, 발기력저하 등이 나타나며 여성은 폐경에 의한 질 분비물 감소로 성관계시 통증이나 불편함을 느껴 관계를 거부하는 경향이 있다. 남성의 경우는 발기유발제나 호르몬 보충요법을, 여성의 경우는 적절한 호르몬 치료를 함으로써 문제를 극복할 수 있어 더 이상 발기부전이나 폐경이 성생활을 가로막는 장애물이 아니다. 특히 남성에서의 발기부전은 기능적인 문제뿐만 아니라 남성 상실에 대한 불안으로 인한 자신감 상실이나 우울증 등의 정신적인 문제까지 동반할 수 있어, 남성의 삶에 중요한 의미를 부여한다.
중요한 것은 노년에도 성생활은 필요하며 적절하고 규칙적인 성생활은 노화, 치매, 건강증

등의 진행을 억제하고 우울증, 통증 등의 감소 및 행복감을 주어 정신적, 육체적으로 건강하게 한다. 반면에 발기부전의 경우 심장병이나 고혈압, 혹은 당뇨병과 같은 다른 질환의 초기 증상일 수 있기 때문에 노년의 성기능장애를 단순히 노화에 따른 자연스러운 현상으로만 보지 말고 전문의를 찾아 적극적으로 치료하여 자신의 여성을 보다 활기차고 건강하게 살아가야 한다.
노인들의 성생활시 유의할 점은 전화를 즐기고 성행위 시간은 길게 잡지 않으며 심한 운동 직후나 극도의 흥분상태에는 관계를 피해야 한다. 성행위 후의 휴식, 안정이 중요하고 성관계시 이상증세를 느낄때는 충분한 안정을 취하며 전문의를 진찰을 받아야 한다.
노인의 성은 부끄럽고 창피하며 주책맞은 것으로 치부하여 쉽게 성생활을 포기하는 경향이 있는데 이러한 편견을 버려야 한다. 성은 건강의 중요한 척도이고 몸이 건강해야 성생활도 유지될 수 있다. 규칙적인 성생활은 삶의 질을 좀 더 높일 수 있으므로 사회구성원 모두가 노인들의 성에 관심을 가지고 인식을 변화 시켜야 한다.
(범비뇨기과 원장)

리빙 센스

검버섯 예방

햇살이 강해지면서 피부 관리에 더 세심한 관리가 필요합니다. 검버섯을 예방하는 방법을 알아봅시다.
①자외선을 피한다
자외선은 피부에 적, 햇살에 오래 노출되면 멜라닌 색소가 침착돼 검버섯이 생기기 쉽습니다. 자외선 차단제를 바르고 양산 등으로 햇살을 피하는 게 좋습니다.
②세안을 깨끗이 한다
세안을 깨끗이 하지 않으면 피지가 모공을 막게 됩니다. 피지가 산화돼 기미, 노인성 반점이 나타날 수 있기 때문에 세안이 중요합니다.
③각질을 제거해 준다
평소 깨끗이 세안하고 각질이 쌓이지 않도록 주 1~2회 각질제거제로 각질을 제거해줍니다.
④수분을 공급해준다
수분이 부족하면 피부가 건조해지고 노화가 촉진되므로 평소 물을 자주 마시는게 좋습니다. 공복시에 물을 자주 마시면 수분 공급을 해주세요.

함께 풀어봅시다 < 292 >

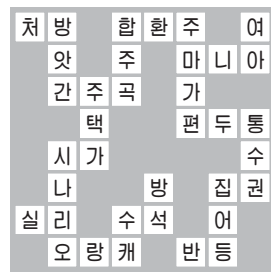
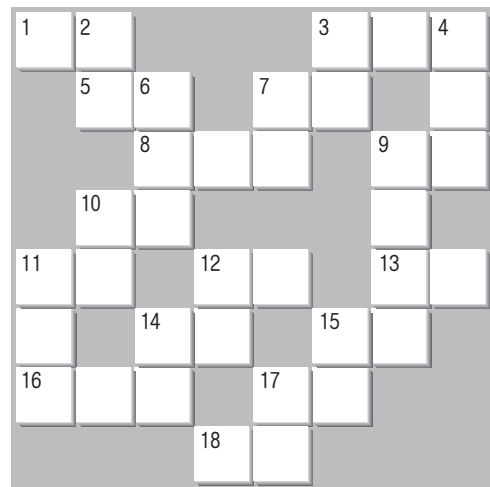
→ 가로풀이

1.노래나 연주 솜씨가 매우 뛰어난 경지에 이르는 ~을 하기 위해 폭포에서 노래를 부르기도 했다.
3.어떤 사실을 화제로 삼아 이데올로기론을 쓸데없이 입을 놀리는 일. 5.매우 성하게 유행한. 단속이 느슨해지자 밀수가 다시 ~했다. 7.불상을 안치하고 설법도 하는 절의 정당(正堂)을 이르는 말. 8.유리나 금속 등의 용기에 몇 개의 전극을 봉입하고 내부를 공기 등의 물질이 전혀 없는 상태로 만든 전자관. 9.김을 매거나 잡자나 고구마 등을 썰 때 쓰는 쇠로 만든 농기구. 10.다섯 가지 중요한 곡식. 쌀, 보리, 콩, 조, 기장을 이른다. 11.무사인 사람. 곧 무예를 닦은 사람을 이른다. 12.지붕을 이는 데에 쓰기 위해 흙이나 시멘트 등을 구워 만든 건축 자재. 13.생물이 산소를 흡수하고 이산화탄소를 몸 밖으로 내보낼, 또는 그런 과정. 14.야구나 배구 등에서, 타자나 공격수가

공을 세계 쳤. 15.새로운 방식이나 형식. 당시는 ~공부를 하려는 사람이 드물었다. 16.좌선할 때 앉는 방법의 하나. 왼쪽 발을 오른쪽 넓적다리 위에 놓고 오른쪽 발을 왼쪽 넓적다리 위에 놓고 앉는 것을 길상좌라고 하고 그 반대를 향마좌라고 한다. 17.병자의 곁에서 돌보고 시중을 들. 18.한탄하여 한숨을 쉬. 오랜 가뭄에 ~이 저절로 나왔다.

↓ 세로풀이

2.밖으로 드러나지 아니하는 성질. ~ 거래. 3.양성. 3.어떤 정당에 가입함. 4.물속에서 사는 동물. 특히 어류에 발달한 숨쉬는 기관. 6.어떤 행사 등에 참여한 사람들이 줄을 지어 앞으로 나아갈 때 반주용으로 쓰이는 음악. 7.법원에 소송해 소송 사건을 심리하고, 분쟁이나 이해의 대립을 법률적으로 해결하고 조정하는 권한을 가진 사람. 9.좋은 옷을 입고 좋은



<함께 풀어봅시다 291회 정답>

▲지난주 정답자

정안자 : 광주시 북구 신안동
장미라 : 담양군 담양읍 천변리

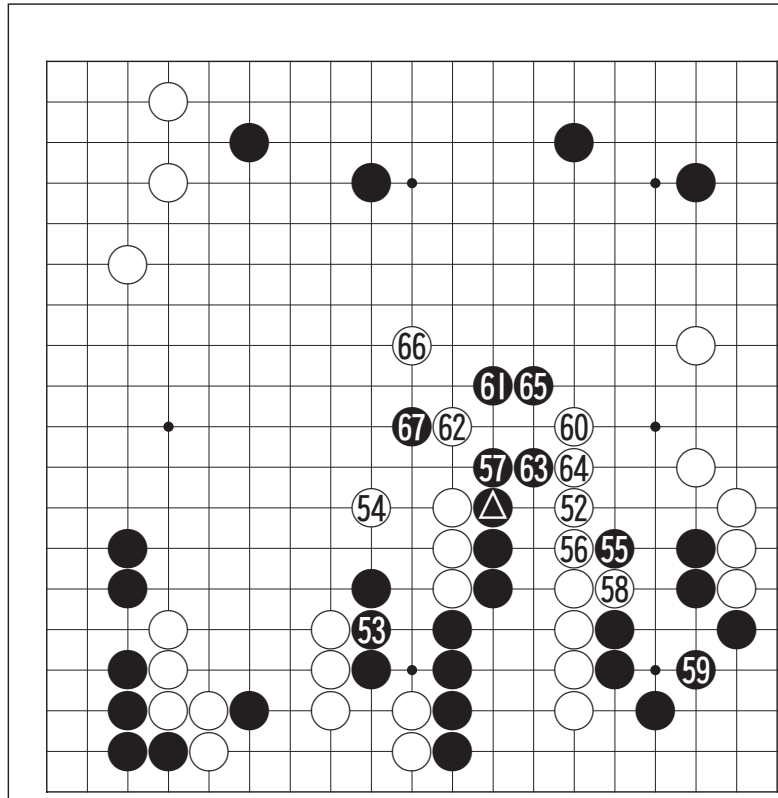
▲응모방법

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

▲보내실 곳 :

광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 여문예재부

음식을 먹음. 10.잘못 보거나 잘못 생각함. 11.허가를 받지 않음. ~ 영입. 12.현악기의 하나. 일반적으로 앞뒤가 평평한 표주박 모양의 공명통에 자루를 달고 여섯 개의 줄을 매어 연주한다. 14.일정한 주제에 대한 지식을 체계적으로 전달하기 위해 편성한 강의나 방송 프로그램. 교양 ~. 15.새로 입대한 병사. 17.끼니와 끼니 사이에 음식을 먹음, 또는 그 음식.



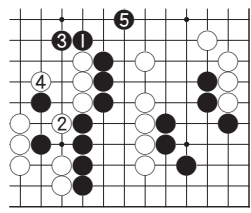
광주광역시연구회 리그

결승전

흑 ▲로 밀어올리자
심재욱 6단 난감한 표정으로 손뼉맛을 다시며 백 52로 뛰어 나간다. 이곳을 얻어 잡으면 당장 백 넘적이지 잡히므로 석점머리를 얻어맞을 작으로 급한 불부터 끄고 본 것이다.
그런데 이게 어찌된 일인가. 정찬근 6단 당연한 절대수처럼 보이는 석점머리를 때리지 않고 흑 53에 있고 만 것이다.
심재욱 6단 얼싸나고 하고 백 54로 두어버리자 오히려 백이 효동을 치는 국면으로 변하고 만다.

절대점 석점머리 5보(52~67)

白 심재욱 6단
黑 정찬근 6단



<참고도>

흑 53으로는 무조건 '참고도'의 흑 1로 두드리고 봐야 했다.
정찬근 6단 백 2로 차단당하는 것을 싫어한 듯 하나 3으로 늘고 5로 지켜서 담당하다. 이 그림은 상변의 흑진과도 호응해 절대 마다할 필요가 없었던 것이다.
심재욱 6단 위기를 넘기고 활력을 찾아 백 66으로 날아오르며 기분을 내자 이번에는 정찬근 6단 흑 67로 급소에 붙어 발목을 잡고 늘어난다.
<오규철 9단·본보 바둑해설위원>

바둑소식

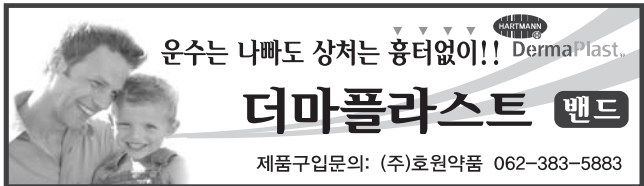
전자랜드배 현무왕전 개막

51세 이상 프로 기사들이 출전하는 제5기 전자랜드배 왕중왕전 현무왕전이 10일 개막한다. 서봉수·조훈현·정대사·장수영 9단 등 53명의 프로기사가 차단당하는 것을 싫어한 듯 하나 3으로 늘고 5로 지켜서 담당하다. 장수영은 흥준현 9단과 승부를 다룬다.
전자랜드배는 백호부(만 26세 이상~만 50세 이하)·주작부(여성부)·청룡부(만 25세 이하)·현무부 등 4개 부별로 우승자를 가리고, 성적 우수자 32명이 왕중왕전 토너먼트를 벌이는 대회다. 상금은 각 리그 우승 1천만원, 왕중왕전 우승 5천만원.
/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

知天命이 보는 오늘의 운세 3월 10일(음 2월 3일 己酉)

- 36년생 흉한 일과 고통이 있지만 고통 편이다. 48년생 마무리 잘하라 10%로 부족이 90%를 얻어간다. 60년생 협력자는 나타나지만 큰 도움은 못준다. 72년생 중심을 찾아라. 84년생 정신만 차리면 화는 없다. 행운의 숫자 : 02, 43
37년생 시비가 생기니 조심하라. 49년생 속과 겉이 다르니 차분하게 살피야 좋으리라. 61년생 놀랄 일은 있으나 안심해도 된다. 73년생 해복은 감정을 버리면 새로운 정도 생길라. 85년생 첫사랑 조심하면 인기가 온다. 행운의 숫자 : 19, 31
38년생 친구에게 도움을 청하나 오히려 방해가 된다. 50년생 인생은 지금부터 다시 한번 추진하라. 62년생 친구 같은 부자간의 시간을 가져라. 74년생 남녀사이에 적당한 간격을 두고 만나라. 행운의 숫자 : 13, 41
39년생 아내와 남편은 서로를 살피야 할 때이다. 51년생 정면 승부보다는 우회적 공격이 효과적이다. 63년생 아는 길도 물어가는 지혜가 있어야 손실이 없으리라. 75년생 삼사일언하면 약신도 피해간다. 행운의 숫자 : 23, 43
40년생 늦은 시간에 좋은 인연이 생길 수도 있으나 맺을 내보라. 52년생 직장에서는 행동을 조심해야 하리라. 64년생 초고는 있으나 해결의 실마리가 보인다. 76년생 문서상 애로가 발생하니 꼼꼼하게 살피라. 행운의 숫자 : 10, 42
41년생 눈물과 웃음이 있으나 나중에는 웃는다. 53년생 과도한 욕심이 없는 한 평안하다. 65년생 절대로 친구와는 새로운 사업을 하지 않아야 한다. 77년생 잘못 권 타수가 끝까지 속 췌한다. 행운의 숫자 : 15, 33
42년생 힘의 안배를 고려하면 대고는 없으리라. 54년생 자신의 재주보다는 노력을 집중하면 실패는 없다. 66년생 마음을 단단히 가져라 대고 예상된다. 78년생 아무리 친한 친구의 말도 다시 한번 생각해 보라. 행운의 숫자 : 20, 39
43년생 후시 하는 기대는 버리고 뜻을 분명하게 하라. 55년생 아들과 딸의 고민을 알아봐라. 67년생 부부의 정은 아주 사소한 것에서 생긴다. 79년생 좋은 자식 바쁘지만 상심은 그만둬라. 행운의 숫자 : 24, 27
44년생 지루한 시간은 지나고 기쁨의 시간이 온다. 56년생 미운 사람이 보이나 나에게 도움을 준다. 68년생 자식의 친구들도 살펴봐라 좋은 뜻 하나. 80년생 잘못되니 배움에 지나라. 행운의 숫자 : 22, 16
45년생 분수를 지키면 흉한 일은 피하리라. 57년생 작은 병도 잘 살펴봐라 큰 병을 잡는다. 69년생 신중함 하루가 되어야 할 것이다. 81년생 인생의 방향에 큰 변화의 기회가 생긴다. 행운의 숫자 : 04, 44
46년생 순리대로 행동하면 결과가 좋으리라. 58년생 주변의 도움으로 고민했던 일들이 잘 풀려간다. 70년생 이성이 다가오나 좋은 인연이 아니다. 82년생 물고 싶은 일이 생기니 어려운 일은 결정해도 좋다. 행운의 숫자 : 18, 32
47년생 쌓아온 명성이 자기 입으로 무너질까 걱정된다. 59년생 시비 구설수는 자신의 말과 행동으로 발생한다. 71년생 여유 있게 보내면 기회는 속히 온다. 83년생 오래 동안 생각한 것을 결정해도 좋다. 행운의 숫자 : 12, 30

www.cafe.daum.net/sajoo114 ☎11-632-6121



굿모닝 잉글리쉬 <1113>

I think I'll get used to the cold
추위에 점차 적응할 것 같습니다

- A : Are you going to make it all right with all this cold?
B : Yah, I think so.
A : Try to drink a lot of warm water.
B : I will. I think I'll get used to the cold.

- A : 자네 이렇게 추운데 잘 해낼 수 있겠나?
B : 네, 그렇습니다.
A : 따뜻한 물을 많이 마시게나
B : 네, 그렇게 하겠습니다. 추위에 점차 적응할 것 같습니다.

- * make it : 일을 잘 해내다.
* a lot of ~ : 많이 ~
* 저는 이런 음식에 적응할 것입니다.
= I'll get used to the food.
* 저는 이런 더위에 잘 적응할 것입니다.
= I'll get used to the heat.

<동아 외국어학원 제공>
www.donga.tv ☎ 222-6253

오하오우 니혼고 <1113>

足、痛そうだね。どうしたの。
다리가 아픈 것 같은데. 어떻게 된 거야.

- A : 足、痛そうだね。どうしたの。
B : 醫者に運動不足(うんどうふそく)だと言われて。昨日、久(ひさ)しぶりにジョギングをしたんだ。
A : 運動をしすぎるのも、かえって体に毒(どく)だよ。
B : そうだね。急(きゅう)に激(はげ)しい運動をして、体を壊(こわ)したら元(もと)も子(こ)もないからね。

- A : 다리가 아픈 것 같은데. 어떻게 된 거야.
B : 의사가 운동부족이라 말해서, 어제 오랜만에 조깅을 했어.
A : 운동을 너무 많이 하는 것도 몸에 안 좋아요.
B : 그래. 갑자기 심한 운동을 해 몸을 버려낸 모두가 허사니까.
久(ひさ)しぶりに : 오랜만
しすぎる : 지나치게 많이 하다
體(からだ)に毒(どく) : 몸에 좋지 않다

<광주 글로벌 외국어학원 제공>
http://kglobal.wo.to ☎ 228-2545

니하오 쑹구위 <90>

下午几点上课?
오후에는 몇 시에 수업합니까?

- A : 下午几点上课?
xiàwǔ jǐdiǎn shàngkè
하루후 지다점 상케
B : 下午一点半上课。
xiàwǔ yídiǎnbàn shàngkè
하루후 이디엔반 상케
A : 什么时候放学?
shíhòushíhòu fàngxué
시후시후후 방학후
B : 四点半放学。
sìdiǎnbàn fàngxué
사디엔반 방학후

- A : 今天下午几点上课?
오후에는 몇 시에 수업합니까.
B : 四点半上课。
사디엔반 방학후
A : 언제 수업이 끝날까요?
B : 4시 반에 끝납니다.
수 : [hán] 난, 30분
什么时候 [shíhòushíhòu] 언제
放学 [fàngxué] 수업이 끝나다

<광주중국어학원(상무지구 금호대우A 앞)>
☎ 383-1605

한자 이야기 <700>

綠林(녹림)
푸른 숲, 수몰림

녹림(綠林)은 푸른 숲이란 뜻으로, 도둑 때의 소굴을 일컫는 말이다.
전한(前漢) 말, 왕실의 외척(外戚)인 대사마(大司馬) 왕망(王莽)은 한(漢) 왕조를 무너뜨리고 스스로 황제의 자리에 올라 나라 이름을 신(新)이라고 하였다. 왕망은 개혁정치를 펼쳐 농토, 노예, 경제 제도 등을 새롭게 바꾸었으나 백성들의 삶은 더욱 곤궁하게 되었다. 이유는 화제가 8년 동안에 네 차례나 바뀌는 등 경제정책 실패하였고, 농민들은 복잡한 제도 때문에 농지를 잃고 오히려 노예로 전락하는 수가 늘어났기 때문이다. 결국 왕망은 귀족들은 물론이고 백성들로부터 심한 반감을 받게 되었다. 혼란 속에서 서북 변경의 농민들이 폭동을 일으키자, 전국 각지에서 크고 작은 반란이 일어났다.
그 중에서도 지금의 호북성(湖北省) 당양현(當陽縣) 내의 녹림산에 근거지를 둔 8천여명의 무리들은 스스로 '녹림지병(綠林之兵)'이라 일컫고 지주의 창고와 관고(官庫)를 타치는 대로 털었다. 그 후 이 녹림지병은 5만의 세력으로 부상했는데 후한(後漢)을 세운 광무제(光武帝) 유수(劉秀)는 그들을 심복 활용하여 왕망의 신나라를 무너뜨리는 데 성공하였다.

<한여원(韓睿媛)>
조선대학교 한문학과 교수 ☎ 230-7353