



남성의학 전문의 소영석의
술적·대담한 性

시도 때도 없는 소변, 잠자리 휘방 놓다

20대 후반의 회사원 이씨는 심한 요의 때문에
1시간을 견디지 못하고 화장실을 가기때문에 외
출하거나 여행 다니는 것을 싫어한다. 남자친구
와 성관계 도중 갑작스럽게 소변을 보고 싶은 충
동으로 화장실에 달려가서 흥이 깨진 경우도 있
고 간혹 성관계를 하더라도 관계 후 증상이 더
악화되어 성관계도 기피하게 됐다. 화장실에 가
려고 자주 잠을 깨기 때문에 아침에 일어나도 몸
이 개운치 않고 수면부족 증상까지 나타났다. 피
곤하거나 스트레스를 받는 날에 증세가 더욱 악
화 된다. 결국 이씨는 병원을 찾았다가 과민성방
광이란 진단을 받았다.

않고 자주 소변을 보러가는 증상이 동반되며, 요
로감염이나 다른 명백한 질환이 없는 경우를 지
칭하는데 생명을 위협하는 심각한 질환은 아니
지만 환자의 실생활에 큰 불편을 주고 심각한 수
치심과 스트레스를 유발하며 나이가 들수록 증
가하는 흔한 질환이다.
과민성방광은 방광의 기능이 너무 예민하여
물 흐르는 소리를 듣거나, 찬물을 만지거나, 추
운 곳에 가면 갑자기 소변이 마렵기도 하며 설거
지하다 소변이 급해지거나 자신도 모르게 소변
을 지리기도 하기 때문에 일상생활에 미치는 악
영향이 크다. 사람 만기기를 피하거나 야간 빈뇨
에 따른 수면부족과 불면증, 잦은 화장실 출입에
따른 업무 방해, 성생활 기피, 위생문제 등을 야
기한다. 이러한 이유로 비슷한 증상을 보이는 요
실금이나 당뇨병과 비교해도 삶의 질이 더 나쁜

것으로 보고된다.
갑자기 소변이 마려우면서 참을 수 없거나 나
른 사람보다 자주 화장실을 찾았다면 일단 과민
성 방광을 고려해 봐야한다. 최근에는 20, 30대
젊은층에서도 많이 발생하는데 이를 방지하면
수면 부족, 스트레스, 우울증 등을 유발한다. 젊
은 환자의 증가는 방광을 자극하는 카페인이나
탄산음료의 선호, 환경의 변화로 인해 앉아서 업
무 보는 시간의 증가, 과도한 스트레스 등이 원
인이 된다.
과민성방광의 치료는 약물치료, 행동치료, 전
기자극치료 및 자기장치료와 방광내 주사요법,
수술요법 등이 있으며 치료방법은 환자의 증상
정도과 개선 정도에 따라 달라질 수 있다. 치료원
칙은 정상적인 방광기능의 회복과 나쁜 배뇨습
관의 교정 및 정상적인 생활로의 복귀이며, 치료

후 환자 자신의 지속적인 노력이 필요하다. 약물
치료와 행동치료가 기본이며, 약물치료로 방광
을 안정화 시킨 뒤 생활습관의 개선 및 골반근 운
동을 병행해야만 효과적이다. 생활습관을 개선
하기 위해서 금연, 체중조절, 등산이나 걷기 같은
유산소 운동, 변비 예방, 스트레스 해소 및 알코
올, 카페인 함유된 제품, 초콜릿, 매운 음식, 탄
산음료, 맵고 짠 음식의 섭취를 제한해야 한다.
많은 환자들이 치료를 미루거나 치료를 하더
라도 조금만 증상이 완화되면 치료를 중단하거
나 반대로 증상의 호전이 없다고 스스로 판단해
치료를 중단하기도 한다. 만성화 되면 치료가 합
든 경우가 많으므로 좀 더 인내심을 가지고 꾸준
히 치료를 받는 것이 중요하고 무엇보다 일상생
활에서 예방하고 발병 시 조기에 진단하여 치료
하는 적극적인 자세가 중요하다.
과민성방광은 환자 자신에게 신체적, 정신적
으로 나쁜 영향을 주어 일상생활이나 사회생활
뿐만 아니라 성생활에도 나쁜 영향을 주며, 그
영향이 가족 및 사회 구성원에게도 미치므로 적
절히 치료한다면 환자 자신은 물론 가족의 삶의
질도 개선시킬 수 있다. <병비노기와원장>

리빙 센스

천연세제

- ▲레몬
레몬과 레몬 껍질은 기름기 제거에 효과적이다.
▲소금
소금은 먼지를 흡수하는 성질을 가지고 있다.
▲베이킹 소다
베이킹 소다는 은수저나 타일을 청소하는데 좋다.
▲치약
치약은 연마제 성분이 있어 은수저나 스텝 제품의 광택
을 내는데 좋다.
▲달걀 껍데기
달걀 껍데기는 물때를 용해시키고, 잘게 쪼개 껍데기는
수세미 역할을 한다.
▲식초
식초 두 세 방울 떨어뜨린 물로 전화기를 닦아주면 정
전기가 발생하지 않아 먼지 제거하는데 좋다.

함께 풀어봅시다 < 298 >

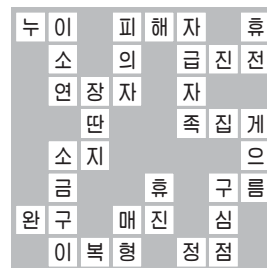
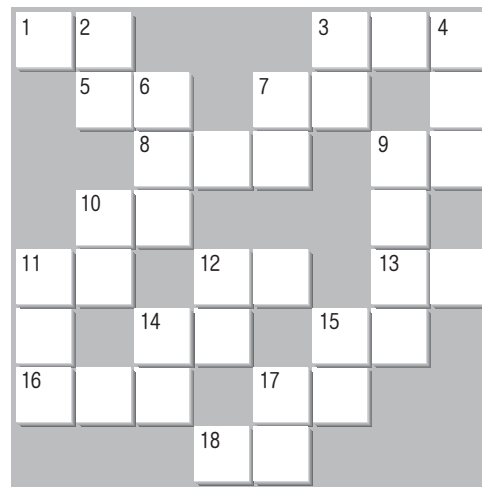
→ 가로풀이

1. 선거 등에서 압도적으로 이기는 일을 이르는
말. 집권당이 ~을 거두었다. →대승. 3.밤에 잠을
자지 못하는 증상. 5.서양의 도, 레, 미 등처럼 음계
를 이루는 자리의 이름을 이르는 말. 7.경계가 서로
맞닿을, 또는 그 경계, 경상도와 충청도의 ~ 지
역인 문경에 도착했다. 8.강력한 기관을 가지고 다
른 배를 끌고 가는 배. 9.실속없이 겉으로만 드러
나 보이는 기세. 체면치레하느라고 ~ 부리지 마
라. 10.육십이 지나침, 또는 그 육십. ~은 화근을
부른다. 11.보통 때보다 잘 처처서 손님을 대접하
는 점심 식사. 12.세속의 인연을 버리고 성자(聖
者)의 수행 생활에 들어가는 일. 13.다른 사람의
의견이나 입장을 고려하지 않고 자기만을 내세우
는 것. ~을 버리다. 14.강이나 내, 또는 좁은 바닷

목에서 배가 건너다니는 일정한 곳. 15.아직 다
갖추지 못한 상태에 있을, 안전시설 ~로 사고가 발
생할 뻔했다. 16.사건기를 이르는 외래어. 17.술을
한꺼번에 많이 마심. →과음. 18.야구에서 투수가
공을 자기가 원하는 곳으로 잘 던지는 일.

↓ 세로풀이

2.다른 사람의 권리나 의무를 이어받는 일. 3.경
의를 표해야 할 자리에서 무례함. ~을 저지르다.
4.다른 사람의 권리나 재산을 받은 사람에게 물리
는 세금. 6.홀륭하다고 인정되는 이복이나 자랑,
또는 존엄이나 품위를 얻으려는 욕심. 7.곡식이나
곡면의 한 겹에 닿는 직선. 9.곡식을 해하는 새, 짐
승 등을 막기 위해 막대기와 쪼 등으로 만들어 는
발에 세우는 사람 모양의 물건. 10.지나치게 칭찬
함, 또는 그런 칭찬. ~을 들으니 몸 둘 바를 모르



<함께 풀어봅시다 297회 정답>

▲지난주 정답자

박태성·광주시 북구 운암1동
성명순·광주시 북구 두암동

▲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 여문예채부

겠습니다. 11.뎡개나 지붕이 없거나 접었다 폈다
할 수 있는 자동차를 이르는 외래어. →무개차. 12.
야구에서 타자가 안타를 치거나 볼넷 등을 얻어
누(壘)에 나가는 일. 14.국가. 15.입살이나 좁쌀에
물을 충분히 붓고 푼 후에 체에 걸러 낸 걸쭉한 음식.
17.야구에서 투수가 포수가 잡을 수 없을 정도로
나쁜 공을 던지는 일.

역전, 재역전... 허망한 결말 총보(1~230)

기우회 대항전

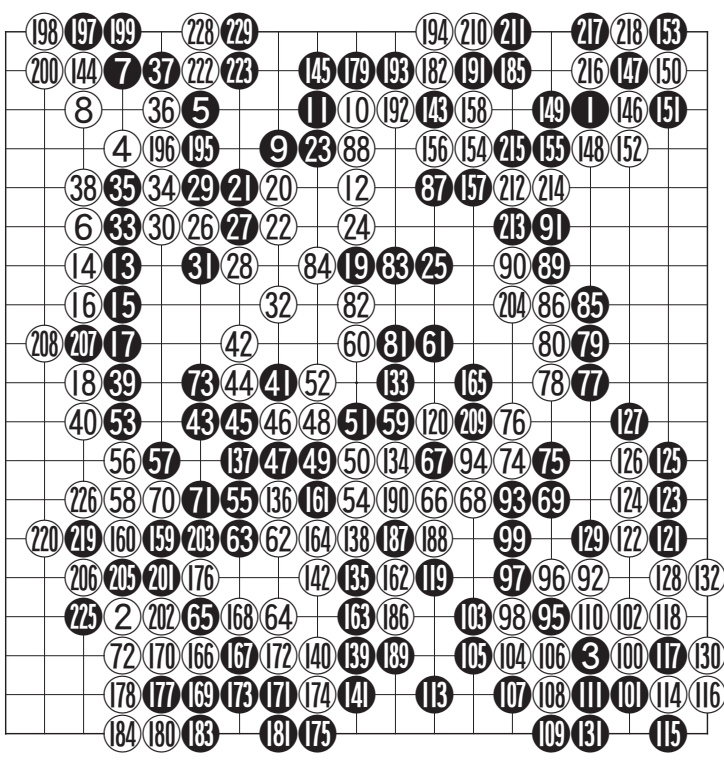
白 기용성 5단 (오로회)
黑 김희관 5단 (무석회)

이 바둑은 라이벌전 단계 시종일관
파이팅 넘치는 접전으로 일관한 바둑
넘치는 한판이었다. 결과는 마지막
순간에 김희관 5단 어이없는 실수를
발해 기용성 5단 불계승을 거뒀지만
엄청나게 치열했던 접전임에도 불구하고
반집승부가 예상되어 바둑의 어
려움을 말해주고 있다.
전반전은 기용성 5단 우세, 김희관 5
단은 의욕넘치게 흑 19, 41, 75 등 세번
에 걸쳐 모자를 씌워가는 파이팅 넘치
는 공격력을 보여주었으나 이를 특전으
로 연결시키지 못한데다 기용성 5단의
선방에 마쳐 실리에서 뒤지게 되었다.
그런데 세번째 흑 75의 모자에 대
해 기용성 5단은 단순하게 백 76으로

바둑소식

이창호 다승부분 1위 등극

이창호 9단이 20일 한국기원에서 열
린 제4기 한국기장정보매 프로기전 본
선 A조 경기에서 권오민 4단을 205수
만에 불계로 제압했다. 이로써 이창호
는 올해 18승 2패를 기록, 다승부분 1
위에 올랐다.
앞서 열린 A조 경기에서는 홍성지 6
단이 김지성 7단을 맞아 246수만에 6
집반 차이로 승리했다. 현재 A조에서
는 홍성지와 이세돌 9단이 1승으로 선
두그룹을 형성하고 있고, B조에서는
이창호와 유창혁 9단이 1승으로 앞서
나가고 있다.
대회 제한시간은 각자 10분 40초 초
읽기 3회이며, 우승 상금은 2천500만
원이다. /오광복기자 kroh@



知天命이 보는 오늘의 운세 4월 21일(음 3월 16일 己卯)

- 36년생 하는 일이 중단될 수도 있으니 관단을 잘하라. 48년생 주
변에 시끄러운 문제가 다가오는 형상이다. 60년생 길사와 연결
될 모습이다. 72년생 흥은 가고 길사가 도래 한다. 84년생 남-여
간에 이성에 빠질 수 있다. 행운의 숫자: 03, 04
37년생 어느 도가에 발동 적일 우려가 있다. 49년생 바람이 일수
도 있으니 주변을 멀리하라. 61년생 자기생활에 만족을 얻고 바
른 생활을 하라. 73년생 풍류에 어울려 허송세월을 할 수도 있
다. 85년생 원거리 여행을 삼가하라. 행운의 숫자: 12, 23
38년생 형제, 배우자편에 불평사가 발생할 수도 있다. 50년생 소
사에 시비 말한 언쟁이 발생할 수 있다. 62년생 짐작적으로 발전
할 수 있는 희망적인 징후가 보인다. 74년생 우연으로 길사와 연
결될 수 있다. 행운의 숫자: 05, 15
39년생 득이 많고 상부상조할 기회가 생기나 재검토해볼 필요
가 있다. 51년생 주변의 질투, 모함으로 손실수가 있으니 적극 환
여를 조심하라. 63년생 건강에 유념하라. 75년생 남의 말을 조심
하라. 행운의 숫자: 06, 14
40년생 문서가 새롭고 승진, 영전 등 기쁨이 있다. 52년생
가까운 주변으로 손재 실물 소비가 있다. 64년생 처음부터 끝까
지 신중이 신중하라. 76년생 여행을 바라지 말고 앞뒤를 살펴
라. 행운의 숫자: 07, 13
41년생 소사의 언쟁이 부부간에 발생할 수도 있다. 53년생 모
든 일 즐겁게 시작되니 자기를 뒤돌아보라. 65년생 생기 있는 화
망이 찾아오는 형상이다. 77년생 차분하게 자기 모든 것은 점검
하라. 행운의 숫자: 08, 12
42년생 쇠락한 길목에서 피곤이 증폭해 두렵다. 54년생 큰 계
획은 중단하고 실리를 찾아 몸으로 현신하라. 66년생 희망한 실
계를 구상했으나 모든 일이 순행 하리라. 78년생 책정에 휘말릴
수 있으니 자제 하라. 행운의 숫자: 09, 11
43년생 좋은 계획은 좋은 인연을 만든다. 55년생 급하게 참여를
서두를 필요는 없다. 67년생 일종의 사기에 걸릴 수 있으니 신중
하라. 79년생 주변의 협조가 생기나 선결후고 불만이 가중될
수도 있다. 행운의 숫자: 19, 21
44년생 부부간에 갈등이 나타날 수 있다. 56년생 집안의 시끄러
움이 밖으로 비화될 수도 있다. 68년생 자신의 불평사가 주변에
까지 미칠 수도 있으니 조심하라. 80년생 생소한 길목에서 결정
이 어렵다. 행운의 숫자: 28, 32
45년생 흥이 북으로 변하니 완벽 결정을 내려라. 57년생 복이
흥이 될 수도 있으나 매사에 심사숙고하라. 69년생 외부적인 것
보다는 내부적인 내용에 신경을 쓰라. 81년생 좋은 친구와 좀더
시간을 가려라. 행운의 숫자: 32, 39
46년생 새로운 일을 모색하는 모습이다. 58년생 잃었던 주인을
찾은 일이다. 70년생 갈고 속 다른 주변인물로 인해 골치
아픈 일을 만든다. 82년생 과욕은 금물이나 자기의 내실도 챙겨
야 할 때다. 행운의 숫자: 33, 44
47년생 새로운 문서와 재물이 신성된다. 59년생 신의를 잃으면
모든 것을 잃는다. 71년생 협조할 사람이 괴롭혀 오는 마가 따를
수 있으니 신중 하라. 83년생 형제, 수하인으로 인해 不便사
를 수도 있다. 행운의 숫자: 44, 45

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

Advertisement for DermaPlast skin care products, featuring a woman's face and the text '우수는 나빠도 상처는 흉터없이!!' and '더마플라스트 밴드'.

굿모닝 잉글리쉬 <1139> 오하오우 니혼고 <1139> 니하오 쑹구위 <116> 한자 이야기 <126>

When is the bank opening?
그 은행 언제 문을 열어?
A: When is the bank opening?
B: It should open next Monday.
A: Do you think you'll open an account there?
B: I'm positive that I will.
A: 그 은행 언제 문을 열어?
B: 다음주 월요일에 문을 열거야.
A: 거기서 계좌를 개설할거니?
B: 그래야지.
• 그 가게 언제 문을 닫지?
= When is the store closing?
• 그 세일 행사는 언제 시작하지?
= When is the sale happening?
• 언제 메리가 떠나니?
= When is Mary leaving?

今日は肉(にく)を食(た)べてはいけませんね.
오늘은 고기를 먹으면 안 되겠군요.
A: 牛乳(ぎゅうにゅう)を飲(の)んではいけませんか.
B: ええ, 今日はまだ飲(の)まないでください.
A: それじゃ, 今日は肉(にく)を食(た)べてはいけませんね.
B: もちろんですよ. でも, あしたは食べてもいいです.
とにかく 今日一日ぐらいは堅(かた)いものは食(た)べない
ほうがいいですよ.
A: 우유를 마시면 안 됩니까?
B: 예, 오늘은 아직 마시지 마세요.
A: 그럼, 오늘은 고기를 먹으면 안 되겠군요.
B: 물론이요. 하지만 내일은 먹어도 됩니다.
아무튼 오늘 하루 정도는 딱딱한 것은 먹지 않는 게 좋아요.
もちろん: 물론
とにかく: 아무튼, 어쨌든
堅(かた)い: 딱딱하다, 질기다

我们学校最漂亮.
우리 학교는 가장 아름답습니다.
A: 她们学校怎么样?
Lǎomen xuéxiào zěnmeyàng
她们学校怎么样?
B: 她们学校很漂亮.
Lǎomen xuéxiào hěn piàoliang
她们学校很漂亮.
A: 你们学校怎么样?
nǐmen xuéxiào zěnmeyàng
你们学校怎么样?
B: 我们学校最漂亮.
wǒmen xuéxiào zuì piàoliang
我们学校最漂亮.
A: 그녀의 학교는 어떻게 됩니까?
B: 그녀의 학교는 아주 아름답습니다.
A: 당신의 학교는 어떻게 됩니까?
B: 우리의 학교는 가장 아름답습니다.
最 [zuì] 최고
漂亮 [piàoliang] 아름답다

賞糞(상분)
맛볼 상, 똥 분
상분(賞糞)은 변을 맛본다는 뜻이지만, 서로 다른 두 가지 경
우를 비유한다. 하나는 지금과 호성이고 다른 하나는 아첨의 극
치이다.
남북조(南北朝) 때 효자 유검무(庾黔夫)는 아버지의 병환 소
식을 듣자 곧 관직을 그만두고 돌아갔다. 의원이 "병세(病勢)를
알기 위해서는 변의 맛을 봐야 한다"고 말하자, 검무는 즉시 손
가락으로 변을 찍어 맛보았다. 달고 매끄러운 것으로 보아 심상
치 않은 상태였다. 검무가 극단하게 복극성에 빌어 한 달을 더
살다가 아버지는 돌아갔다. 이때부터 상분(賞糞)은 지금과 호
성을 비유하게 되었다. (南史, 庾黔夫傳)
당(唐)나라 때 관공제(郭弘霸)는 그의 상관인 대부(大夫) 위
원충(魏元忠)이 병으로 앓고 있을 때 혼자 몰래 병문안을 가서,
"대변의 즙을 보여 주십시오"라고 말하고, 가져온 대변 즙을 조
금도 주저함이 없이 손가락으로 찍어 맛을 보고, "변의 맛이 달
지 않으니 곧 완쾌하실 것입니다"라고 말하였다. 위원충은 그
의 아첨이 마음에 들지 않아 병이 나은 뒤 조정에 나가 이 사실
을 폭로해 버렸다. 상관의 변을 맛볼 정도로 아무하는 관공제의
척신에서 지나친 아부를 말할 때 상분이라고 한다. (書言故事)