

남성의학 전문의 소영석의
술적·대담한 性

무분별한 보양식 섭취 되레 '독'

40대 중반의 박 씨는 얼마 전부터 몹시 짜증스럽고 성욕도 떨어진 느낌을 받다가 성관계 도중 발기가 사들여져 부부관계를 끝까지 하지 못하는 일이 생겼다. 박 씨는 몸에 좋다는 보양식이나 보약만을 고집하다 효과가 없자 병원을 찾았다. 이처럼 많은 남성이 성기능에 문제가 있을 때 창피한 마음에 병원을 가기보다는 몸에 좋다는 약이나 음식을 찾고, 운동도 해보지만 효과가 없어 병원에 오는 경우가 많다.

정력제를 찾게 된다. 우리나라 사람들은 정력제에 대한 집착이 유럽나 동남아 등지로 뱀, 곰살개 같은 음식을 먹기 위해 보신관광을 가 국제적인 망신을 사는 경우가 적지 않다. 하지만 정력제에 대한 관심은 우리나라 남자들뿐 아니라 세계 여느 나라 남자들도 정도의 차이만 있을 뿐이다. 정력제로 알려진 음식 대부분은 흰색 동물의 성적 부위나 뱀이나 장어, 녹용, 바나나 등과 같이 성기를 닮았다. 혹은 물개의 해구신이나 여왕벌이 만들어 내는 벌꿀 및 염소 고환 등 다산의 상징으로 생식력이 좋아 보이는 것 등을 정력제로 보는 경향이 짙다. 이러한 음식은 고단백 음식으로 입에 풀칠하기도 힘들던 시절 영양 보충을 위해서는 좋았지만 현재는 오히려 영양이 넘쳐 문제가 되므로 선택에 신중을 기해야 한다.

술, 담배를 좋아하면서 운동은 하지 않고 무분별하게 고단백, 고지방 식품을 섭취하면 비만과 영양 불균형으로 심인병 위험만 커지게 된다. 현재까지 알려진 정력제 중 의학적으로 효과가 검증된 것은 없기때문에 보신관광을 일삼는 것은 비용에 비해 효과가 떨어지고, 비위생적이어서 부작용에 시달릴 수 있다. 성적으로 가장 왕성한 20대에는 달걀, 셀러리, 바닐라 아이스크림이 성생활에 도움을 주는 식품으로 성관계 전 스트레스를 줄이며 성적 충동을 유지시켜주고 조루를 막는데 도움이 된다. 또 성욕을 높여주는 물질이 풍부하다. 출산에 관심이 많은 30대엔 브라질 호두, 동물의 간, 복숭아가 좋는데 정자를 건강하게 해주고 유해산소로부터 정자를 보호하는 물질이 풍부하다. 발기에 문제가 생기는 40대 이후엔 블루베리, 시리얼, 스

테이크, 초콜릿 등이 권장되는데 몸의 에너지를 높여주고 성관계 시 성적 자극과 즐거움을 유지시키며 민감도를 높여주는 물질이 풍부하다. 그 외에 잘 알려진 식품으로 마늘, 양파, 토마토, 참깨, 전복, 굴 등이 있으며 이러한 식품들로 하루 세 끼 식사를 잘 챙겨 먹는 것만으로도 효율적이면서 간편하게 정력을 보충할 수 있다. 하지만 가장 좋은 정력제는 스트레스를 받지 않는 생활태도 및 걷기, 등산, 수영과 같은 규칙적인 유산소운동이다. 흡연과 음주는 급하며 충분한 수면과 휴식을 취하고 기쁨이 많은 음식이나 잔 음식 및 과식을 피하는 균형적인 식습관이 중요하다. 성기능에 문제가 생기면 혼자 고민해 정체불명의 정력제나 효과가 불분명한 보양식만을 구하려 하지 말고 마음을 편하게 가지며 배우자와 함께 전문의의 도움을 받는 것이 성생활의 질을 높이고 만족스러운 부부생활을 이어가는데 도움이 된다. 무엇보다 배우자를 사랑하는 마음이 아날로 어떠한 음식물이나 약물에 비할 바 없는 세상에서 가장 강력한 최음제라는 것을 명심해야 한다. (병비뇨기과 원장)

리빙 센스

심장·소장에 좋은 기체조

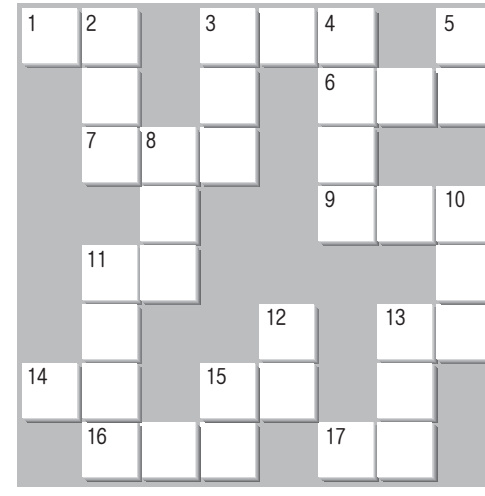
- 팔 뿌리기(50회 이상)
양다리를 어깨너비로 나란히 벌리고 선 자세에서, 양팔을 수평으로 들었다가 뒤로 힘껏 뿌리기를 50회 정도 반복한다. 손가락 끝까지 기운이 뻗치도록 의식을 집중하면 몸이 가벼워진다.
■ 어깨 털기(100회 이상)
양다리를 어깨 너비로 벌리고 선 자세에서 팔을 자연스럽게 늘어뜨린 후, 가볍게 어깨를 들었다 놓았다 한다. 힘을 최대한 빼고 하면, 근육 긴장이 잘 풀린다. 어깨결림과 팔 저림에 효과적이다.
■ 어깨 돌리기(각각 5회 이상)
양 손끝을 어깨에 대고 팔꿈치 앞으로 쪽 뻗어 원을 크게 그리듯이 앞뒤로 각각 3~5회씩 돌리기를 반복한다. 이때 팔꿈치로 원을 최대한 크게 그린다. 어깨결림과 팔 저림에 효과적이다.

함께 풀어봅시다 < 309 >

→ 가로풀이

1. 한데서 밤을 지낸. 한뼉잠. 우리는 마땅한 숙소를 찾을 수 없어 할 수 없이 ~을 해야 했다. 3. 뉴스의 취재와 보도를 위해 외국에 파견되어 있는 언론사가자. 파리 주재 ~. 6. 두 사람이 맞서 겨뤘 승패를 가리는 경기를 이르는 말. 유도, 씨름, 레슬링 등이 있다. 7. 성문법 관례법 관습법 등 경험적·역사적 사실에 의해 성립되고, 현실적인 제도로서 시행되고 있는 법. 그 행위는 ~ 위반이다. 4. 자연법. 9. 아버지와 어머니를 아울러 이르는 말. 11. 흰 눈썹이라는 뜻으로, 여럿 가운데서 가장 뛰어난 사람이나 훌륭한 물건을 비유적으로 이르는 말. 중국 촉한(蜀漢) 때 마량(馬良)의 다섯 형제가 모두 재주가 있었는데 그 중 눈썹에 흰 털이 난 사람이 가장 뛰어났는데 데서 유래. 13. 생가 밖이나 예상 밖. 그는 상대방의 ~를 꿰뚫었다. 14. 혼자서 중얼거리. 연극에서 배우가 혼자

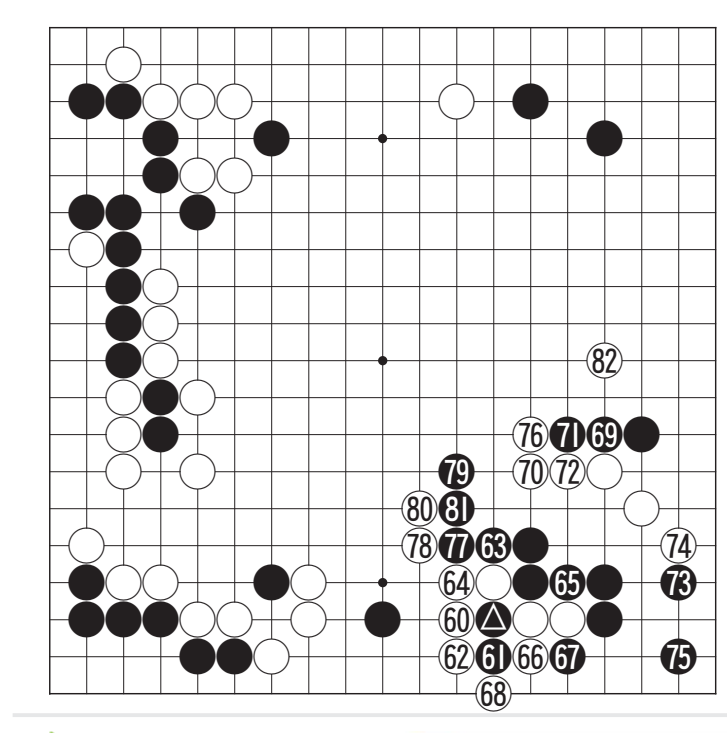
서 대사를 말함. 15. 모아서 가두어 둔 물을 흘려보냄. 또는 물고기를 기르기 위하여 어린 새끼 고기를 강물에 놓아 보냄. 16. 주제가 글의 중간 부분에 위치하는 문장 구성 방식. 17. 문제나 제목을 냄. 학교에서 는 시험문제 ~를 외부 인사에게 의뢰했다.
↓ 세로풀이
2. 회사, 학교 등의 직장에서 밤에 교대로 잠을 자면서 지키는 사람이 자는 곳. 3. 특정한 지역, 사람, 사항에 국한하여 적용하는 법. → 특례법. 4. 먼 곳에서 소식을 보내어 기계 장치를 조작하거나 조종하는 일. 원격제어나 유압을 사용하는 기계적 방법과 유선, 무선에 의한 전기적 방법이 있다. 5. 혼인하기에 알맞은 나이. ~를 놓쳤다. 8. 어떤 대상에 대해 애착이나 정을 느끼는 마음. 그의 잘못된 행동에 ~가 떨어졌다. 10. 주로 도로상에서 어느 곳까지의 거리 및



<함께 풀어봅시다 308회 정답>

- ▲지나주 정답자
김은영·나주시 송월동
안영준·광양시 진원면
행운의 숫자 : 17, 29
▲응모방법
광주일보 지면을 오려 정답을 적어보내시면 매회 1명씩 추첨, 상품권(2만원)을 선물로 드립니다.
▲보내실 곳 : 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 여문예재부

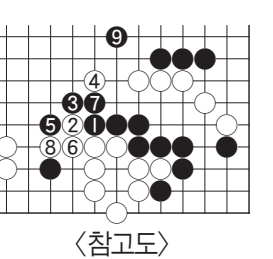
방향을 알려 주는 표지. ~는 운전자에게 길 안내자의 역할을 한다. 11. 백 번 쏘아 백 번 맞는다라는 뜻으로, 총이나 활 등을 쏠 때마다 겨는 곳에 다 맞음을 이르는 말. 12. 불을 고 못하게 말함. 그의 간곡한 ~를 뿌리쳤다. 13. 원래 형제가 아니지만 결의하여 형제의 관계를 맺음. 15. 일정한 방법이나 형식. 문제를 푸는 ~이 틀려서 답이 안 나온다.



제17회 光日盃
광주 전남 전남대인특대인

하늘과 땅 차이

3회전 2국 4보 (60~82)
白 허우석 5단 (북구청)
黑 이한재 5단 (조선대)



흑 ▲로 끊은 이상 백은 60으로 풀 수밖에 없고 68까지는 외길수 순으로 일사천리로 진행되고 있다. 이로 인해 왼쪽에 백집이 크게 굳어져 흑이 부분적으로는 손해를 보인다. 그러나 이한재 5단은 이 세력을 이용해 오른쪽 백 두점을 공략해 충분히 배상받을 수 있다고 생각한다.
과연 흑 69로 밀고 71을 선수하고 나니 우변에 흑의 세력이 커져 이같은 이한재 5단의 계산이 맞아 떨어진 것으로 보인다.

흑 73은 넘은 수를 보아 필요한 수. 그런데 백 74 때 살기에 급급해 75로 지킨 수가 좋은 흐름을 일거에 날려버린 대완착이 되고 만다. 이 수는 두지 않아도 잡히지 않는다. 이 수로는 백이 외곽을 정비하기 전에 먼저 '참고도'의 흑 1로 밀고 9까지 최대한 백을 압박해야 했다. 이것은 백이 80을 선수하고 82로 거꾸로 공세를 취하는 것과는 하늘과 땅 차이다. 흑이 곤경에 처한 장면이다.
<오규철 9단·본보 바둑해설위원>

바둑소식

이창호 후지쯔배 결승 진출

이창호 9단이 제21회 후지쯔배 세계 바둑선수권대회 결승에 진출했다. 이창호는 지난 5일 일본기원에서 열린 이 대회 준결승에서 중국의 류싱 7단을 맞아 248수 끝에 불계승을 거뒀다. 이번에서 만들어 낸 패 싸움을 통해 중앙에서 20여 점의 이득을 본 게 승리의 원동력이었다.
이로써 이창호는 지난 1996년과 1998년 이후 10년 만에 3번째 후지쯔배 우승에 도전하게 됐다. 한국의 이 대회 11연패도 이창호의 어깨에 달렸다. 이창호는 7일 같은 장소에서 중국의 구리 9단과 우승컵을 다툰다. 역대 전적은 4승2패로 이창호가 앞선다.
/오광목기자 kroh@kwangju.co.kr

知天命이 보는 오늘의 운세 7월 7일(음 6월 5일 戊申)

- 36년생 갑자기 일이 이루어지리니 좀 더 준비를 철저히 잘라라. 48년생 화려한 외출을 해보라. 60년생 마음은 편하지만 상황이 어려워 질수도 있다. 72년생 해결은 미루어라. 84년생 다가올 일을 먼저 예상하라. 행운의 숫자 : 21, 25
37년생 병은 작을 때 고쳐야 좋은 결과를 얻으리라. 49년생 변화보다는 집중을 해야 위기를 벗어난다. 61년생 이웃의 좋은 소식이 들린다. 73년생 건강검진을 받아 보라. 85년생 행동하기 전에 한번 더 생각해보라. 행운의 숫자 : 05, 26
38년생 구실수는 항상 상존하니 행동을 조심해야 할 것이다. 50년생 돈은 구하나 쓸 구멍이 곧바로 생긴다. 62년생 현실을 떠나 마음껏 상상해보라. 74년생 급히 서둘러야 할 일이 생긴다. 행운의 숫자 : 08, 37
39년생 광 먹고 알 먹는 좋은 일이 생기니 긍정적으로 생각하라. 51년생 시기상조이니 때가 올 때까지 기다려야 할 것이다. 63년생 사람은 보이지 않으나 소식은 온다. 75년생 새로운 인생의 준비를 해보라. 행운의 숫자 : 17, 29
40년생 자신을 방해하는 사람이 있으나 무력할 것이다. 52년생 구실수가 있을 수도. 64년생 불연이면 일단도 생각할 수 있으니 신중하게 움직여라. 76년생 산 넘어 산이니 준비를 철저히 하면 오히려 득이 되리라. 행운의 숫자 : 07, 40
41년생 부부사이의 불화는 서로의 탓으로 생각하고 화해하라. 53년생 가족간의 어려움이 생기거나 큰 일은 아니다. 65년생 자신은 편하지만 이웃은 괴롭다. 77년생 부부의 정을 새롭게 하는 기회가 생긴다. 행운의 숫자 : 09, 36
42년생 옛 정은 소중할 것이니 성숙한 우정을 쌓아라. 54년생 갑작스런 소비에 대비하여 약간의 돈을 준비하라. 66년생 자신의 명예보다는 부하의 앞날을 생각하라. 78년생 상사로 인해 고됨이 생길 수 있다. 행운의 숫자 : 14, 38
43년생 상대방의 인격도 나의 자존심만큼 지켜주라. 55년생 실수를 안 하려거든 서두르지 마라. 67년생 운고이지나니 새로운 것보다는 지난날을 점검하라. 79년생 안과계통의 검진을 받아 보는 것도 좋으리라. 행운의 숫자 : 12, 30
44년생 가슴이 답답한 일은 생기나 주변의 도움이 있다. 56년생 음모나 고자질하는 중인이 나타나니 마음을 굳게 세라. 68년생 금야행 노략의 빛이 나지 않는다. 80년생 슬기롭게 대처하면 어려움은 사라진다. 행운의 숫자 : 03, 45
45년생 세상에 용서 못할 일이 없다고 생각하며 하루를 지내라. 57년생 사면조기라 생각되면 정면 돌파를 하는 것이 좋을 듯하다. 69년생 어려운 일은 이미 발생하였다. 81년생 점검하고 또 점검해야 할 때이다. 행운의 숫자 : 11, 34
46년생 부부사이의 오해는 집안에서 차가 만든다. 58년생 시비가 생길 일은 아예 결에도 가지 않는 것이 상책이다. 70년생 몇 개지 일을 하나 잊었다. 82년생 부지런히 달려도 갈 길이 멀다. 행운의 숫자 : 01, 35
47년생 마음을 굳게 세라 시비가 격정된다. 59년생 건강은 건강할 때 지켜라 할일이 많다. 71년생 재물을 나누면 복은 들어온다. 83년생 내 사람을 만들려거든 솔보다는 양사의 자비를 쓰라. 행운의 숫자 : 06, 28

www.cafe.daum.net/sajoo114 ☎11-632-6121
더마플라스트 밴드
제문구문의: (주)호원약품 062-383-5883

굿모닝 잉글리쉬 <1197> 오하오우 니혼고 <1197> 니하오 쑹구위 <174> 한자 이야기 <814>

Are you getting all of this?
자네, 이 모든 것 이해가 되는 거야?
A : Are you getting all of this?
B : Yep. I think I understand what he wants.
A : Good. Have it ready by tomorrow morning.
B : No problem.
A : 자네, 이 모든 것 이해가 되는 거야?
B : 그럼요. 그 분이 뭘 원하시는지 이해했습니다.
A : 좋아, 내일 아침까지 준비해놓게.
B : 걱정 마십시오.
* get all of ~ = ~ 모든 것을 알아듣다
* 그분은 자네에게 연락을 하길 원하시는 것 같던데.
= I think he wants to call you.

體は大丈夫ですか。
몸은 괜찮습니까?
A : 今年の夏も暑い日が続ききましたけど、體は大丈夫ですか。
B : ええ、鰻(うなぎ)のかば焼(や)きをたくさん食べて、なんとか乗り切りました。
A : そうですか。夏ばてにはあぶらっこいものが入ってしょうね。
B : ええ、スタミナが付(つ)きますからね。
A : 올해 여름도 더운 날씨가 계속 되었는데, 몸은 괜찮습니까?
B : 네. 장어구이를 많이 먹어서 어떻게 극복했습니다.
A : 그렇습니까. 더위에는 기름기 많은 음식이 좋지요.
B : 네, 스테미너가 생기니까요.
續(つづ)く : 계속되다
なんとか : 뭔가
乘(の)り切(き)る : 극복하다

你喜欢什么花儿?
넌 무슨 꽃을 좋아해?
A: 你喜欢什么花儿?
Nǐ xǐhuan shénme huār?
니 xǐhuan shénme huār?
B: 我喜欢玫瑰。
Wǒ xǐhuan méiguī.
와 xǐhuan méiguī.
A: 你喜欢什么颜色的玫瑰?
Nǐ xǐhuan shénme yánsè de méiguī?
니 xǐhuan shénme yánsè de méiguī?
B: 我喜欢白色的。
Wǒ xǐhuan báiwéi sè de méiguī.
와 xǐhuan báiwéi sè de méiguī.
A: 넌 무슨 꽃을 좋아해?
B: 넌 장미꽃 좋아해.
A: 무슨 색 장미꽃을 좋아하는데?
B: 백장미꽃 좋아해.
花儿 [huār] 꽃
玫瑰 [méiguī] 장미
颜色 [yánsè] 색

五里霧中(오리무중)
다섯 오, 마을 리, 안개 무, 가운데 중
오리무중(五里霧中)은 사방 5리에 걸친 안개 속이라는 뜻으로, 현재 어떤 상태인지 알 수 없어, 일의 갈피가 잡히지 않음을 비유한다.
후한(後漢) 순제(順帝) 때 장해(張楷)라는 성도(成都) 출신의 학자가 있었다. 그에게는 평소 따르는 제자만도 100여명이 있었고, 귀족이나 황족들도 수레를 타고 졸지어 찾아왔다. 그러나 그는 때 묻은 자들과 섞이기를 싫어하여 시골로 들어가 숨어 살았다. 조정에서도 그에게 여러 번 높은 벼슬을 제수하였으나 그는 병을 핑계 삼아 끝내 벼슬길에 나아가지 않았다. 그는 학문 외에도 도가(道家)의 술법을 연구하여 사방 5리에 안개(五里霧)를 자욱하게 일으킬 수가 있었다. 따라서 사람을 만나고 싶지 않을 때는 안개를 만들어 모숨을 감추었다. 그 당시 배우(裴柳)라는 자도 도술로 3리에 걸쳐 안개를 만들 수 있었는데, 안개를 일으켜 나쁜 짓을 저지르다 잡히자 장해에게서 도술을 배웠다고 무고(誣告)하였다. 이 때문에 장해는 2년이나 옥살이를 하고 배우와 관계없음이 관명되어 겨우 풀려났다.(後漢書, 張楷傳) 또 안개를 군사적으로 사용한 사람은 '삼국지연의(三國志演義)'의 제갈공명이다. 공명은 사마중달(司馬仲達)과 오장원(五丈原) 전투에서 가뭄 안개를 이용해 중달의 군사를 헛갈리게 하곤 하였다.