남성의학 전문의 소영석의

솔직·대담한 性

'발기부전' 성인병을 의심하라

40대 초반의 회사원 박씨는 남보다 승진도 빠르고 연봉도 높기 때문에 다른 사람들로부터 부러움을 한 몸에 받는다. 그러나 잘나가는 박씨에게도 말 못할 고민이 있는데 자신의 툭 튀어나온 배와 함께 발기부전 증상이 나타나기 시작한 것이다. 처음에는 살을 빼려고 노력도 했으나 좀처럼 진전이 없었고 피곤해서 그러려니 했던 발기력 저하도 나아질 기미도 보이지 않았다. 박씨는 벌써 갱년기가 시작된 것인가 하며 걱정하다 결국 병원을 찾았다.

박씨처럼 한창 사회적으로 활동할 시기에 비만 및 발기부전 등으로 고생하는 남성들이 많으며 앞으로도 더욱 늘어날 것으로 보이는데 이 같은 이유는 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 비만 같은 만성 성인병의 증가 때문이다.

요즘 자주 등장하는 대사증후군은 허리둘레가 남성의 경우 90cm 이상, 여성은 80cm 이상의 복부비만이 있으면서 고중성지방혈증, 저HDL 콜레스테롤혈증, 고혈압, 고혈당 중 2가지 이상을 가지고 있는것을 일컫는다. 이는 만성적인 경과를 취하며 조용한 살인자로 불리는 무서운 질환으로 생활방식 및 식습관이 서구화되면서 급증하고 있다.

생활습관이 나쁘면 우리 몸속의 영양 상태가 나쁜 방향으로 진행 되는데 이때 생길 수 있는 여러 경우가 모여 있는 것을 대사증후군이라고 한다. 이는 모두 생활습관과 관련이 있으며 치료하지 않고 방치할 경우 성인병인 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화증 등으로 발전하고 노년기 삶의 질 저하와 단명의 원인이 된다.

대사증후군은 몸 전체에 영향을 미쳐 정상인에 비해 사망률은 2배, 심혈관질환이나 당뇨병의 발병은 3~7배까지 높인다. 최근에는 삶의 질을 현저히 저하시키는 발기부전 같은 성기능 장애를 유발하는 중요한 질병으로 인식되고 있다.

당뇨병이 있는 남성의 약 반수가 발기부전 증상을 보였고 발기부전을 가진 남성 대부분이 당뇨, 고혈압 등 심혈관계 질환의 위험인자를 가지고 있었다. 대사증후군 위험인자를 많이 가지고 있을수록 발기부전 위험도 증가하고 대사증후군을 가진 남성이 성욕, 사정력 및 월 성생활 횟수도 크게 낮았다. 남성 호르몬 수치도 대부분 정상 이하인데 남성 호르몬을 보충해주면 복부비만 및 혈당, 혈압 감소 등의 효과를 보였다.

음경은 작은 심장이라고 불릴 만큼 미세혈관 덩어리로 고혈압, 당뇨 등 대사성질환과 발기부전은 비슷한 발병기전을 가지므로 함께 치료하는 것이 원칙이다. 발기부전을 단순히 성기능 장애로만 인식하지 말고 중년 남성에게 흔한 성인병 초기 증상일 수 있다는 사실을 잊지 말고 신체 건강의 중요한 지표로 여겨야 한다. 그러므로 대사증후군 환자에서는 성기능 장애를 검사하여 삶의 질을 높여주고 반대로 성기능장애 환자에는 대사증후군을 확인하여 심혈관계 질환으로 진행하는 것을 예방 할 필요가 있다. 중요한 것은 성인병 단계에서 치료는 어렵지만 대사증후군 단계에서의 치료는 더 편하고 방법도 비교적 간단하다는 것이다.

대사증후군의 위험을 줄이기 위해서는 적절한 운동, 채식위주의 식생활, 체중감량 등의 생활습관을 갖는것이 기본이 되며 무엇보다 전문의와 상담 후 본인의 건강에 맞는 치료가 중요하다.

건전한 생활이 건강한 삶을 유지할 수 있게하여 성행위는 건강의 척도가 되고 건강한 사람이 활기찬 성생활을 유지하며 만족스런 성생활을 하는 것은 본인의 건강뿐만 아니라 사회생활, 심리적인 안정 및 부부의 애정 등 우리 생활의 전반에 커다란 영향을 미친다는 사실을 잊지 말아야 한다.

〈명비뇨기과원장〉

리빙 센스

여름철 과일 보관법

■체리

체리는 상온에 두면 금세 물러져 식감이 떨어지므로 씻지 말고 지퍼백에 담아 냉장고 과일 칸에 보관한다. 체리는 출하 기간이 짧으므로 여름철에 냉동시켰다가 갈아 먹는 것도 좋다.

■포도

포도는 차게 먹어야 단맛이 증가하므로 냉장 보관 한다. 소다를 푼 물에 깨끗히 씻은 후 송이를 따서 밀폐용기에 담아 보관한다. 수분이 증발되지 않게 신문에 싸서 한 송이씩 보관할 수 있지만 자칫하면 보이지 않아 썩힐 수 있으므로 주의한다.

■복숭아

복숭아는 상온보다 조금 낮은 온도에 보관한다. 냉장 보관한 뒤 먹기 1~2시간 전에 상온에 두었다 먹어야 맛있다. 복숭아는 키위나 토마토, 멜론과 함께 두면 금세 노화돼 맛이 떨어지므로 지퍼백에 넣어 보관하고 1~2일 내에 먹는다.

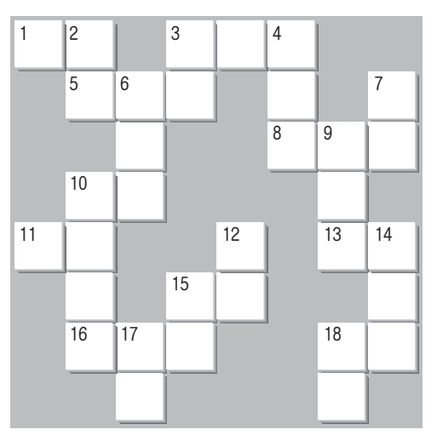
함께 풀어봅시다 < 314 >

➔ 가로풀이

1.한자리에 같이 앉음. 손님 좌석이 부족해 그런데 저 분들과 ~해도 되겠습니까? 3.컴퓨터에서 파일의 종류를 구분하기 위해 파일명의 마침표 뒤에 붙이는 문자. 5.무엇이 알고 싶어 몹시 답답하고 안타까운 마음. 시간이 지날수록 그 사건에 대한 사람들의 ~은 더해 갔다. 8.자국의 영토 및 영해에서 원유를 생산하는 나라. 10.상부나 윗사람의 명령, 지시, 결정 등을 하부나 아랫사람에게 내리거나 전달함. 명령 ~이 제대로 이루어지지 않았다. 11.자신을 낳은 어머니.→친모. 13.이름을 적는 것을 이르는 말. ~ 칼럼. 관계 당국에 ~으로 투서를 하다. 15.전부터 해 내려오던 전례(前例)가 관습으로 굳어진 것. 16.춤, 음악 등의 오락 시설을 갖춘 공인 도박장을 이르는 외래어. 룰렛이나 카드놀이 등을 한다. 18.막아서 못하게 함. 그 집회는 경찰의 ~로 무산되었다.

➔ 세로풀이

2.중세 유럽에서 쓰던 활의 한 가지. 소총 모양의 몸체에 홈을 파고 그 위에 화살을 잰 뒤 시위를 당겨 놓고 방아쇠로 격발하는 무기. 3.확실히 증명함. 또는 그런 증거. 4.양식한 것이 아니라 자연에서 저절로 생산되는 것. ~ 송이버섯. 6.주로 올림픽 등 운동 경기나 그 밖의 각종 대회에서 우승한 사람에게 목에 걸어주는 둥근 패. 7.정치 경제 군사 면에서 다른 나라에 지배되고 있는 나라. 9.어린이 성장·발달하는 단계의 하나. 유아기와 소년기의 중간으로 유치원 교육과 초등학교 저학년 교육이 이루어지는 시기다. 10.직사각형의 틀에 조그마한 칸을 여러 개 만들고, 칸마다 쇠붙이를 끼워 만든 작은 관악기. 입에 대고 숨을 불어 넣거나 빨아들여서 소리를 낸다. 12.추석이나 설 등 명절에 지내는 제사. 추석 아침은 언제나 ~부터 지낸다. 14.경치가 좋기로 이름난 곳. 15.관가에 속하여 있던 노비.→공노비. 17.아주 가까운 거리. 오늘 아침에는 안개가 심해서 ~도 분간할 수 없다. 18.일반적으로 규모가 아주 큰 집을 말함.



〈함께 풀어봅시다 313회 정답〉

▲지난주 정답자

류만성 · 광주시 서구 치평동

심재영 · 광주시 남구 백운 2동

▲응모방법

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

▲보내실 곳 : 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 여론매체부

知天命이 보는 오늘의 운세 8월 11일(음 7월 11일 癸未)

子 36년생 과거는 미래의 거울이니 옛일을 살펴라. 48년생 봄은 가을을 생각하며 발색하니 결실은 있다. 60년생 자녀는 자신의 꿈이니 꿈과 같이 키우라. 72년생 좋은 사람과 만남이 있는 하루다. 84년생 妻家쪽 사람과 돈거래에 불화가 떠돈다. 행운의 숫자 : 08, 25

丑 37년생 양보하면 송사도 피해간다. 49년생 조급만 더 노력하면 부러움은 내 차지다. 61년생 흥분하지 말고 차분하게 기다려라. 73년생 상황이 어려우니 心相을 편히 하라. 85년생 남을 도울 수 있을 때가 행복하니 자선을 베풀라. 행운의 숫자 : 05, 26

寅 38년생 할 일이 많으니 바쁘게 움직여라. 50년생 가벼운 剋戰이 있을 수 있으니 인내하고 또 인내하라. 62년생 옛 일이 괴롭혀온다.74년생 상황이 급변하니 적절히 대처하라. 행운의 숫자 : 03, 38

卯 39년생 도처에 괴로움이 있으니 만반의 준비를 다하라. 51년생 협조하면 시비는 사라진다. 63년생 꾸준히 전진하라 그러면 성재하리로다. 75년생 결정은 빠르게 실행은 여유 있게 옮겨라. 행운의 숫자 : 02, 39

辰 40년생 소망은 꿈꾸는 자만이 갖는다. 52년생 협상이 難題로다. 양보하며 진행하라. 64년생 계획한 일을 과감하게 진행하라. 76년생 인생의 맛과 멋을 아는 시기이니 자신 있게 행동하라. 행운의 숫자 : 10, 27

巳 41년생 눈과 귀가 부드러운 하루로다. 53년생 옛 친구가 찾아오나 마음은 무겁다. 65년생 오랫동안 기다리던 일이 한 발짝 다가선다. 77년생 갑작스런 재난이 오리니 주변을 살피고 철저히 대비하라. 행운의 숫자 : 04, 33

午 42년생 발전이 있으니 하던 일에 매진하라. 54년생 부부간에 외출하고 즐겁게 보내라. 66년생 부모는 자녀의 고민을 살펴보라. 78년생 부모님의 건강이 걱정되니 부모 찾아뵙고 안부를 확인하라. 행운의 숫자 : 07, 36

未 43년생 교통사고 조심하고 음주운전 절대 금물이다. 55년생 상대방의 입장을 생각해보라 자신이 상대방일 것이다. 67년생 춤추고 노래는 하니 마음 또한 즐겁다. 79년생 자기의 위치는 자신이 지키라. 행운의 숫자 : 15, 38

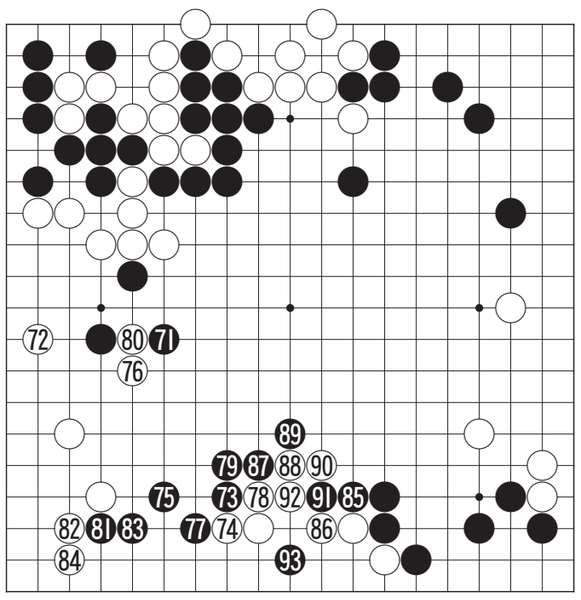
申 44년생 화재가 보이니 꺼진 불도 다시보라. 56년생 달라는 상대가 나타나니 원하는 대로 다 주어라. 68년생 예기치 않은 어려움이 온다. 마음을 다져라. 80년생 속은 터지나 서두르지만 않으면 大苦는 없다. 행운의 숫자 : 13, 37

酉 45년생 사소한 부주의가 구설 시비는 본인의 부주의다. 57년생 바라던 일이 일사천리 추진된다. 69년생 몸은 고달프고 마음이 우울할 수도 있으니 수양해야 하리로다. 81년생 순리대로 처리하면 불리한 일은 없다. 행운의 숫자 : 02, 29

戌 46년생 해질녘에 失物數니 마무리를 잘하라. 58년생 타인과 시비는 송사를 부른다. 70년생 시비는 필연으로 화해로 처리하라. 82년생 오후의 외출은 좋은 일을 부르노니 즐겁게 나가보라. 행운의 숫자 : 06, 39

亥 47년생 집안이 불안하니 중심을 잃지 마라. 59년생 속전속결전 광화석 급한 일이 속출한다. 71년생 외적인 화려보다 내적인 실속에 마음을 써야한다. 83년생 자신은 광대이니 남의 집 잔치에 춤추지는 말아라. 행운의 숫자 : 19, 40

www.cafe.daum.net/sajoo114 ☎011-632-6121



대한주택공사광주전남지역본부 EL DORADO RESORT / SINAN 엘도라도리조트

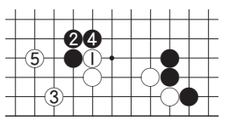
제17회 光日盃 광주·전남 직장바둑대회

절호의 어깨짚기

4회전 3국 5보 (71~93)

白 허우석 5단 (북구청) 黑 김영수 5단 (전남교사회)

초반전에 일합을 겨룬 결과 대전과를 올린 김영수 5단, 만족한 미소를 지으며 흑 71로 뛴다. 위쪽의 흑이 두터워져 백은 72로 넘어둬야 한다.



〈참고도〉

바둑이 유리해지자 김영수 5단의 감각도 좋아지고 있다. 흑 73이 적절하면서도 여유있는 절호의 어깨짚기로 흑의 현재 형편을 느낄 수 있다.

백 74로 아래를 민 수는 흑에게 리듬을 준 수처럼 보인다. 이 수로는 '참고도'의 백 1로 오른쪽을 밀고 흑 2면 3으로 달리고 싶다. 그러면 5까지가 예상되는데 이 그림은 백의 실리가 커서 할만해 보인다.

백 76으로 들여다본 수를 외면하고 흑 77로 호구한 것이 자신감 넘치는 과감한 수였다. 바둑이 술술 풀리자 김영수 5단의 기세가 충천하고 있다.

허우석 5단도 기세상 78로 하나 밀어두고 80으로 끊었으나 89까지 아래쪽 흑이 두터워져 큰 이득이 없어 보인다.

흑 93의 치중이 '일단 두집은 못내게 한다'는 김영수 5단의 기질을 드러낸 수로 백의 응수를 묻고 있다.

〈오규철 9단·본보 바둑해설위원〉

바둑소식

광주 kixx 경기투어 장군멍군

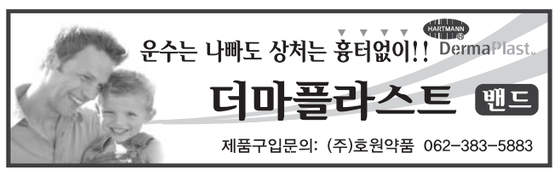
광주 kixx가 KB국민은행 2008한국바둑리그 9라운드 경기투어에서 한게임과 1승씩을 주고 받았다.

광주의 박정상 9단은 10일 경기도 일산에서 열린 이 대회 9라운드에서 한게임 김주호 8단을 맞아 불계승을 거뒀다. 반면 광주의 김대희 3단이 한게임 홍성지 7단에 불계패 당해 이날 오후 6시 현재 라운드 전적 1-1을 기록했다.

광주는 2승6패로 최하위인 8위를 기록 중이다.

계속되는 3~5국에 광주는 송태곤·이창호·조훈현을 잇따라 출격시켰고, 한게임은 온소진 4단, 이현호 초단, 이영구 7단이 대국에 나선다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



굿모닝 잉글리쉬 <1121>

It's here.

자, 바로 여기 있잖는가!

A : I can't believe you cleaned the garage.
B : Well, someone had to.
A : I never thought I would see the day when we had a clean garage again.
B : Me neither. But it's here.

A : 난 당신이 차고를 깨끗이 했다는 것을 믿을 수 없어요.
B : 음, 그럼 누군가 했었겠지.
A : 난 전에 생각을 해 본적이 없었어요. 다시 깨끗해진 차고를 볼 날이 있으리라는 것을요.
B : 나도 그랬었지. 하지만 바로 여기 있잖아.

* garage : 차고
* someone : 어떤 귀인, 누군가
* 난 믿을 수 없네요. 그녀가 당신 차를 망가뜨려 놨다는 것을요.
= I can't believe she wrecked your car.
* 난 믿을 수 없어요, 당신이 그 프로젝트를 마쳤다는 것을요.
= I can't believe you finished the projects.

〈동아 외국어학원 제공〉
www.donga.tv ☎ 222-6253

오하요우 니혼고 <1121>

去年(きょねん)に比(くら)べてずいぶん暑いです。

작년에 비해 무척 덥군요.

A : 今日はずいぶん暑(あつ)いですね。
B : 今度(こんど)の夏(なつ)は去年(きょねん)に比(くら)べてずいぶん暑いです。
A : 暑(あつ)かったら窓(まど)を開(あ)けてください。

A : 오늘은 무척 덥군요.
B : 이번 여름은 작년에 비해 무척 덥군요.
A : 더우면 창문을 열어 주세요.

去年(きょねん) : 작년
ずいぶん : 무척

〈광주 글로벌 외국어학원 제공〉
http://kglobal.wo.to ☎ 228-2545

니하오 쭝구워 <198>

你真是个酒鬼。

넌 정말 술귀신이군.

A: 哎呀，胃疼。
A: yā, wèi téng.
B: 昨天又喝酒了吧?
zuótiān yòu hē jiǔ le ba?
A: 只喝了两瓶啤酒。
zhǐ hē le liǎng píng pí jiǔ.
B: 你真是个酒鬼。
Nǐ zhēn shì ge jiǔ guǐ

A: 아이고, 위 아파.
B: 어제 또 술 마셨지?
A: 맥주 2병밖에 안 마셨어.
B: 너 정말 술귀신이네.

胃	[wèi]	위
疼	[téng]	아프다
只	[zhǐ]	단지, 겨우
酒鬼	[jiǔ guǐ]	술귀신, 술고래

〈광주중국어학원(상무지구 금호대우A 앞)〉
☎ 383-1605

한자 이야기 <838>

開門揖盜(개문읍도)

열 개, 문 문, 읍할 읍, 도적 도

개문읍도(開門揖盜)는 문을 열어 놓고 도둑을 청한다는 뜻으로, 스스로 화를 불러들임을 비유한다.

'삼국지(三國志)'에서 오(吳)나라 왕이 되는 손권(孫權)에게는 손책(孫策)이라는 뛰어난 형이 있었다. 손책의 세력이 날로 강해지자 이에 불안을 느낀 태수 허공(許貢)이 후한의 마지막 황제인 헌제(獻帝)에게 손책을 제거해야 한다는 상서를 올렸다. 하지만 이 상서문은 중간에 손책에게 탄로가 나서 허공은 손책의 손에 살해되었고, 그의 식객 세 명은 간신히 목숨을 구하였다. 이들은 허공의 원수를 갚기 위해 사냥터에서 손책을 급습하였고, 손책은 이 상처가 악화되어 죽고 말았다. 손권은 갑작스런 형의 죽음에 깊은 비탄에 빠져 움직일 줄 몰랐다. 이때 대신 장소가 손권에게 말하기를, "이런 위급한 상황 속에서 하염없이 슬픔에 잠겨 있으면 이것은 마치 스스로 문을 열어놓고 도적을 맞이하는 개문읍도격입니다. 난세에는 욕심이 많은 늑대가 득실거리는 법입니다. 정신차리십시오!"라고 충고하였다. 이 말을 듣고 손권은 즉시 눈물을 씻고 상복을 벗어 던지고 군대를 순시하며 삼국시대의 주역이 되었다.

〈한예원(韓睿嫄)〉
조선대학교 한문학과 교수 ☎ 230-7353