남성의학 전문의 소영석의

솔직·대담한 性

규칙적인 성 생활=건강 척도

50대 초반의 최씨는 최근 들어 부쩍 성욕도 감소하고 잠자리 횟수도 줄어들었다. 발기력도 예전보다 못하고 성관계 후 만족감도 떨어지는 느낌을 받았으나 최씨는 나이에 따른 노화현상으로 생각해 특별히 병원을 찾지는 않았다. 그러다 우연히 시행한 건강검진에서 성인병에 대한 위험도가 높다고 나오자 최씨는 걱정스런 마음에 병원을 찾았다.

대부분의 남성들은 정기검진을 받기 위해 병원에 가는 것을 싫어한다. 몸에 확실한 이상이 생기거나 고통을 참기 힘들어져서야 비로소 병원을 찾는데, 대부분 귀찮아서 병원 가는 것을 꺼리기도 하지만 혹시나 병원에 가서 심각한 문제를 발견할까봐 겁이 나 병원을 찾지 않기도 한다. 그러나 오래도록 건강하고 행복한 삶을 영위하기 위해서는 병원을 자주 찾아야 하며 건강은 건강할 때 지켜야 한다. 무엇보다 건강관리는 대부분 성기능과 직결된다는 것을 잊어서는 안 된다.

세월은 남성의 건강과 함께 성기능에도 막대한 영향을 미친다. 나이가 들면서 발기 강직도가 줄어들고 성적 능력, 욕구 등의 자연 감소율도 커진다. 더구나 당뇨, 고혈압 같은 성인병이 있거나 심한 스트레스, 만성 피로 등이 있는 경우에는 이런 증세가 더욱 가속화된다. 중요한 사실은 '용불용설'에 입각하여 기계를 안 쓰면 녹슬듯이 성기능도 쓰지 않으면 퇴화하게 되어 성욕이 떨어지고 성기능 장애에 걸릴 가능성이 높아진다는 것이다.

그러므로 규칙적으로 성생활을 유지하는게 중요하고, 자위도 성기능 장애를 예방하는 중요한 방법 중 하나이다. 규칙적인 성생활은 나이에 따른 음경의 퇴화를 막고 발기부전을 예방하며 남성호르몬의 분비를 촉진하고 고환 위축을 예방해 남성갱년기 위험을 줄일 수 있다.

중년 이후 발기부전은 상당수가 성인병과 관련이 깊다. 정기적인 운동은 성기능 장애를 예방하는 가장 효과적이며 경제적인 방법이다. 성기능 장애의 예방과 개선을 위해서는 유산소 운동을 몸 상태에 따라 주 2회 이상 적어도 20분씩은 규칙적으로 하는 것이 좋다. 가능하면 흥미 있는 운동을 선택하도록 하고 강도와 시간은 점차 견딜 수 있는 정도로 올리는 것이 좋다. 이 같은 운동을 함으로써 남성호르몬의 분비를 촉진하고 성욕을 향진하며 기질성 발기부전의 원인인 당뇨병, 고혈압, 동맥경화증 같은 성인병을 예방하고 발기부전을 막을 수 있다. 심리적으로도 성적 자신감을 얻을 수 있다.

성기능 약화에 직접적인 연관이 있는 음주, 흡연 습관은 버리는 것이 중요하다. 음주와 흡연은 성기능뿐만 아니라 사망을 유발하는 중요한 원인이 되기도 한다. 이외에도 성생활의 질을 높이기 위해선 자신에게 알맞은 성교 빈도에 맞추어 규칙적인 사정을 하는 것이 좋다. 성기능에 절대적인 역할을 하는 남성호르몬은 깊이 잠들었을 때 왕성하게 분비되므로 숙면을 취하는 것 역시 피로를 회복하는 것은 물론 성기능 강화에도 도움이 된다.

또한 저지방, 고단백질 식품, 신선한 채소 및 과일 위주로 식단을 짜고 규칙적인 식습관을 가짐으로써 혈중 내 콜레스테롤 수치를 유지하고 칼로리 섭취량을 낮출 수 있으며 체중조절에 도움이 된다. 일상생활에서의 긍정적이고 적극적인 태도는 심리적인 안정과 자신감 등을 키워 심인성 발기부전을 예방해 준다. 더불어 질병 예방을 위한 정기 검진도 받아야 한다.

규칙적이고 만족스러운 성생활은 지금까지 알려진 가장 훌륭한 스트레스 해소 방법이며 정신적, 정서적으로 안정감을 유지시켜 주고 각종 질병에 대한 면역력을 강화시키며 생활의 만족감을 높이고 대인관계를 원활하게 해준다. 그러므로 규칙적인 성생활은 건강하고 활력이 넘쳐 젊음을 유지하게 하는 등 노화를 늦추므로 성생활의 정도는 건강 상태와도 일치한다. 결론적으로 노년기까지 규칙적이고 만족스러운 성생활을 유지하고 성기능에 문제가 생겼을 때 적극적으로 치료하는 것이 육체적 건강과 정신적 안정을 가져다주며 장수하는 비결이 된다.

〈명비뇨기과원장〉

리빙 센스

나쁜 자세 ①

◇고개를 숙인다

고개를 숙이는 자세는 각종 자세병을 일으키고 건강을 위협한다. 책을 읽을 때는 독서대를 사용하고, 컴퓨터 모니터는 눈높이에 맞추도록 한다. 또 고개를 숙이는 작업을 할 때는 틈틈이 고개를 뒤로 젖혀 목과 어깨의 근육을 풀어준다.

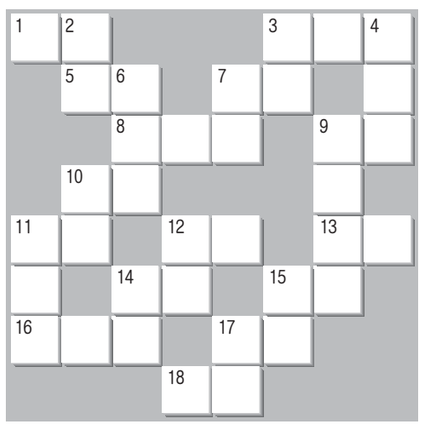
◇구부정하게 선다

등이 구부정한 자세는 척추에 악영향을 미치고 가슴을 압박하기 때문에 폐를 비롯한 소화기에도 좋지 않다. 고개는 세우고 가슴을 자연스럽게 펴고 생활하도록 한다. 의식적으로 가슴을 활짝 펴는데 이때 목, 어깨, 허리에는 힘을 뺀다.

◇높은 베개를 사용한다

높은 베개를 베면 목과 어깨 근육이 밤새 긴장하게 돼 긴장성 두통이 생기고 피곤한 상태가 지속 될 수 있다. 그렇다고 베개를 베지 않으면 목뼈와 척추에 무리가 갈 수 있으므로 낮은 베개를 베거나 목만 받치고 머리는 바닥에 닿게 하는 목베개를 사용하는 것이 좋다.

함께 풀어봅시다 < 319 >



〈함께 풀어봅시다 318회 정답〉

▲지난주 정답자

박윤임·서울시 성북구 정릉 4동

김소연·광주시 광산구 신창동

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

▲응모방법

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

→ 가로풀이

1.군함과 같은 큰 배 위에 나무나 철판으로 깔아 놓은 넓고 평평한 바닥. 3.사람의 손을 빌리지 아니하고 상품을 자동적으로 파는 장치. 5.어떤 일이나 상태에 시들해져서 생기는 게으름이나 싫증. 7.모조리 잡아 없앰. 해충 ~. 8.기계 체조에 쓰는 기구. 9.상대편의 동태를 살피거나 불시에 공격하려고 몰래 숨어 있음. 적의 ~에 주의하라. 10. 웃어른을 받들어 모심. 자식의 ~을 받다. 11.어떤 내용이나 사실을 옮거나 그러하다고 인정하지 아니함. 12.서로 약속하여 만든 문서에 도장을 찍음. 13.노, 실, 끈 등을 잡아매어 마디를 이룬 것. ~을 풀다. 14.한 집안을 이루어 살아가는 일. 또는 살아가는 형편이나 정도. ~이 넉넉하다. 15.직업이 없음. 또는 직업이 없는 상태를 이르는 말. 16.병의 원인이 되는 균. 17.나무를 곱게 밀어 깎는 연장. 작고 단단한 나무토막에 직사각형의 납작한 쇠 날이 비스듬히 박혀 있다. 18.둘레를 빙글빙글 돎. 또는 항공기가 곡선을 그리듯 진로를 바꿈.

↓ 세로풀이

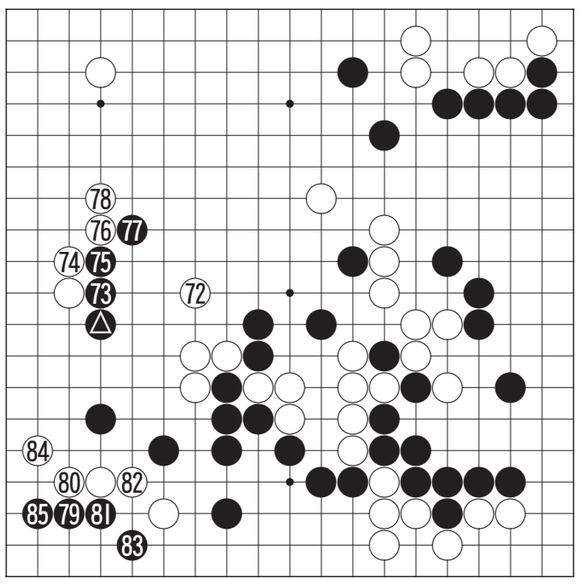
2.저작권을 가진 사람과 계약해 그 저작물의 복제나 판매 등에 따른 이익을 독점하는 권리. 입상한 원고의 ~은 본사가 가짐. 3.스스로 자신을 망치거나 멸망하게 함. 4.일정한 기준 치수에 맞추어서 대량으로 미리 지어 놓은 옷. 6.오대양의 하나. 유라시아, 남북아메리카 등의 대륙에 둘러싸인 바다. 세계 바다 면적의 반을 차지한다. 7.적은 봉급. 아내는 ~을 쪼개 적금을 부었다. 9.과거에 돈이나 재물을 받고 벼슬을 주는 일. 10.밀봉(密封)한 자리에 도장을 찍음. 또는 그렇게 찍힌 도장. 우체국에서는 우편물에 ~을 하고 발송한다. 11.여성 생식기의 질환이나 여성 호르몬 이상으로 인한 병을 통틀어 이르는 말. 12.나무를 심거나 씨를 뿌리거나 하는 등의 인위적인 방법으로 숲을 조성함. 14.세균 등의 미생물을 죽임. 15.싸움이나 경기에서 한 번도 지지 아니함. 17.큰 모임이나 회의. 또는 기술이나 재주를 겨루는 큰 모임. 교내 체육 ~. 전국 어린이 글짓기 ~.

제17회 光日盃 광주·전남 직장바둑대회

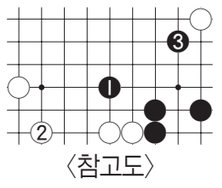
중대한 방향 착오

개인전 결승전 6보(72~85)

白 박광주 5단 (포스코)　　黑 김영수 5단 (전남교사회)



김영수 5단이 고심끝에 흑△로 두었으나 이 수가 또 중대한 방향착오로 갈수록 상황을 악화시키게 된다. 이 수로는 '참고도'의 흑 1로 두어 일단은 중앙 흑 돌을 살리고 볼 자리였다. 백 2로 두면 3으로 두고 하변은 상황에 따라 수습하면 된다.



〈참고도〉

백 72로 뛰고보니 중앙 흑 몇점은 거의 갇힌 형국이다. 내친 김에 흑 73부터 77까지 밀어붙여 보았으나 오히려 좌변에 백 집만 지어주고 있을 뿐으로 흑은 공배만 두고 있는 꼴이다. 이것으로 집 차이는 점점 벌어지고 있다.

흑 79로 3·삼에 뛰어 든 것이 김영수 5단이 진작부터 노리던 승부수다. 김 5단은 이 수를 믿고 좌변을 쉽게 둔 것이다. 그러나 박광주 5단도 일찍부터 침입에 대비하고 있었던 듯 백 80부터 84까지 거침없이 두어가고 있다. 백은 연결만 하면 벌어둔 것이 있어서 충분하다는 생각으로 보인다.

〈오규철 9단·본보 바둑 해설위원〉

대한주택공사광주전남지역본부　EL DORADO RESORT SINAN 엘도라도리조트

知天命이 보는 오늘의 운세 9월 22일(음 8월 21일 乙丑)

子 36년생 가내 우환이 발생할 수도 있다. 48년생 할 일이 많으니 건강을 점검하라. 60년생 천지간의 흐름을 잘 알아야 할 것이다. 72년생 자기개발에 계획을 세우고 조용히 추진하라. 84년생 보증은 절대 금물이고 부부간에 대화를 하라. 행운의 숫자 : 20, 34

丑 37년생 문서는 꼼꼼히 살펴서 확인하라. 49년생 자녀로 불편은 있으나 어렵지는 않다. 61년생 남자는 처가 쪽을 여자는 시가 쪽 안부를 전하라. 73년생 부부간에 소사 냉전을 조성하는 형상이다. 85년생 형제간의 말썽이 될 수도 있다. 행운의 숫자 : 12, 32

寅 38년생 유흥 속에 허송세월을 한탄한다. 50년생 부부일전이 예상되니 서로 사랑하라. 62년생 모든 일이 즐겁게 시작 된다. 74년생 부부 및 주변의 소사에 분쟁이 일어날 수 도 있다. 행운의 숫자 : 22, 35

卯 39년생 차분하게 자기를 돌아보고 모든 것을 실리위주로 정리하라. 51년생 뜻밖의 인연을 주의하라. 63년생 겉은 조용하지만 속 고통은 있다. 75년생 엎드려 눈물 날일이 혹 있을까 걱정이다. 행운의 숫자 : 21, 28

辰 40년생 주변의 달콤한 사언에 속지 마라. 52년생 대고는 없지만 득록도 없다. 64년생 안도의 숨을 돌리니 재충전하고 진행하라. 76년생 평길한 하루이나 고뇌수는 있으니 감수하라. 행운의 숫자 : 09, 43

巳 41년생 큰 고생은 없지만 그렇다고 좋은 일도 있는 것은 아니다. 53년생 시간을 내어 주변을 살펴보라. 65년생 업무상 고민이 생기니 현명하게 처신해야 한다. 77년생 후배와 금전거래는 금물이다. 행운의 숫자 : 11, 30

午 42년생 헛 문서 잡고 눈물 날 수도 있으니 돌다리도 두드리라. 54년생 침체현상이 나타나니 손아래사람에게 내 것을 주어라. 66년생 뒷일을 마무리 할 사람이 없다. 78년생 마지막 고생이 남아 있다. 행운의 숫자 : 24, 43

未 43년생 될 것 같은 계획이 계속 미루어진다. 55년생 부하의 협조로 무거운 짐을 덜어주니 고맙게 생각하라. 67년생 발걸음은 가벼우나 마무리가 시원치 않다. 79년생 여성을 만날 땐 꼭 선배에게 자문을 구하라. 행운의 숫자 : 17, 31

申 44년생 대고는 없으나 주변의 아픔들이 보인다. 56년생 도와줄 사람이 못 본재해도 괴로워 하지마라. 68년생 투자는 않는 것이 좋으며 신규사업은 피하라. 80년생 희망의 새 아침을 만나는 격이니 계획을 세워라. 행운의 숫자 : 01, 42

酉 45년생 고목회춘이니 더욱 더 잘 가꾸라. 57년생 순조로운 진행은 미지수다. 69년생 새로운 문서와 뜻밖의 수입이 발생하나 심적고통은 없으리라. 81년생 지혜 있는 선배와 상의하고 항상 언행을 조심하라. 행운의 숫자 : 23, 41

戌 46년생 옛 것으로 말썽이 일어날 소지가 많다. 58년생 미운사람이 나타나니 용인하며 살아라. 70년생 처나 남편이 곤경에 처할 수 있다. 82년생 생활이 나태해지니 부부간의 등산으로 의기투합을 시도하라. 행운의 숫자 : 18, 44

亥 47년생 부부간의 언쟁은 쌍방과실이다. 59년생 부부간의 사랑은 이제부터 새롭게 시작하라. 71년생 용기 있게 전진해도 무리가 없고 좋은 결과가 생긴다. 83년생 모든 일이 길사로 연결되며 이사 할 수도 있다. 행운의 숫자 : 14, 16

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

굿모닝 잉글리쉬 <1150>

No kidding.

그러게 말일세

A : What was John's deal today?
B : John is used to being the center of attention. If he isn't, he whines.
A : Man, I can't believe a high schooler is such a baby!
B : No kidding.

A ; 오늘 존은 어땠나?
B ; 존은 관심을 받는데 능숙하잖아. 만약 그렇지 않다면 항상 징징대는데.
A : 허참, 믿을 수가 없군. 고등학생이 그렇게 애기같다니!
B : 그러게 말일세.

* deal : 행동, 대우
* schooler : 학생 - grade schooler = 초등학생
* whine ; 푸념하다, 투덜대다
* No kidding = 참말로, 농담이 아니야.
* be used to ~ing = ~에 익숙해져 있다

〈동아 외국어학원 제공〉
www.donga.tv ☎ 222-6253

오하요우 니혼고 <1150>

髪型(かみがた)をかえたんですね。

머리 모양을 바꾸셨군요.

A :髪型(かみがた)をかえたんですね。
B :ええ、おかげさまで, すっきりしました。
A :女の人は失戀(しつれん)をしたら, 髪(かみ)を切(き)るって言うけど, 何かあったんですか。
B :そうじゃありませんよ。でも、嫌(いや)なことは, きれいさっぱり忘れて しまいたいと言うところかな…

A : 머리 모양을 바꾸셨군요.
B : 예, 덕분에 시원합니다.
A : 여자는 실연하면 머리를 자른다고 하던데, 무슨 일 있었던 겁니까?
B : 그렇지 않아요. 하지만, 좋지 않은 일은 깨끗이 잊어버리고 싶다는 정도랄까….

すっきり : 산뜻한 모양
失戀(しつれん) : 실연
嫌(いや)な : 싫은, 좋지 않은

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

니하오 쭝구워 <227>

你喝茶吗?

차를 드시겠어요?

A: 你喝茶吗?
Nǐ hē chá ma
B: 我不喝。谢谢。
wǒ bù hē xièxiè
A: 请吃糖。
qǐng chī táng
B: 谢谢。
xièxiè

A: 차를 드시겠어요?
B: 아닙니다. 고맙습니다.
A: 사탕 드세요.
B: 고맙습니다.

喝 [hē] 마시다
吃 [chī] 먹다
糖 [táng] 사탕

〈광주중국어학원(상무지구 금호대우A 앞)〉
☎ 383-1605

한자 이야기 <867>

笑中有刀(소중유도)

웃을 소, 가운데 중, 있을 유, 칼 도

소중유도(笑中有刀)는 웃음 속에 칼이 있다는 뜻으로, 겉으로는 웃음을 띠고 부드러우나 내심은 포악하고 악랄함을 비유한다. 입에는 꿀을 바르고 뱃속에는 칼을 품고 있다는 '구밀복검(口蜜腹劍)'과 비슷한 말이다.

당(唐)나라 고종(高宗) 때 이의부(李義府)라는 신하는 문장에 능하고 사무에 정통했을 뿐만 아니라, 황제가 무측천(武則天)을 왕후로 세우려고 했을 때 적극 찬동하여 전폭적인 신임을 받았다. 이의부는 겉으로는 온화 겸손하여 얼굴에 항시 미소 띠고 있었지만, 자기에게 거스르는 자에게는 가차 없이 굴었다. 이런 그를 당시의 대신들은 '소중유도'라고 서로 수군거렸다.

예를 들면, 이의부는 자신의 마음에 들면 사형수로 감옥에 있는 여성이라 하여도 출옥시켜 애인으로 삼았다. 이런 그의 행동을 대신들이 고종에게 상주하였지만, 고종은 그를 감싸주고 오히려 주청한 신하에게 벌을 주었다. 비록 황제가 이의부의 행동을 질책하여도 그는 전혀 마음에 두지 않고 제멋대로 행동하였고, 결국 인사(人事)를 악용해 돈벌이를 한다는 사실이 고종에게 알려져서 귀양에 처해졌다가 죽고 말았다. (舊唐書, 李義府傳)

〈한예원(韓睿媛)〉
조선대학교 한문학과 교수 ☎ 230-7353