



남성의학 전문의 소영석의
술직·대담한 性

‘중년의 고민’ 원인은 달라도 증상은 비슷

50대 초반의 유씨는 요즘 근심이 하나 늘었다. 3년전부터 조금씩 나타난 조루증상이 최근 들어 더 심해진대다 부인도 진찰을 한번 받아보라고 하여 표현은 안했으나 내심 자존심도 상했다. 하지만 더 이상 방치해서는 안 되겠다는 생각에 병원을 찾은 유씨는 몸 상태는 고혈압이 있지만 잘 조절되고 있고 비교적 건강하고 좋은 편이라는 진단을 받았다.

을 꺼지므로 간과하기 힘든 중요한 질환이다. 젊은 남성에서는 발기부전과 동반되는 경우가 드물지만 중년기 이후 남성에서는 발기부전과 조루증이 동반되어 나타나는 경우가 약 30% 내외로 상당히 많은 편이며 발기부전은 중년 이후 남성에서 급격히 증가하는 반면에 조루증은 전 연령층에 걸쳐 서서히 증가한다. 이를 발기부전이 동반된 조루증의 경우 환자의 병력을 정확히 청취하지 않으면 발기부전을 단순한 조루증으로 오진할 수 있고 이 경우 조루증에 대한 치료가 발기부전을 악화시켜 증상을 더 나쁘게 할 수도 있다.

발생하는 조루는 남성호르몬 감소, 발기부전, 발기강직도 감소, 상행위 집중력 감퇴, 자신감 결여 등이 원인이 되기도 하고 동반되어 나타나기도 하는데 일반적으로 대사증후군, 남성갱년기 및 신체 전반의 기능이 저하되는 노화현상의 한 원인으로 보는 경향이 있다. 또한 노년기의 조루는 대부분 쇠약성으로 오르가즘에 도달하기까지 사정관을 막고 있어야 할 폐쇄근이 이완되어 원치 않는 사정이 힘없이 일어나게 되는 유형이다.

의 감각을 저하시키는 방향으로 치료를 시행한다. 하지만 중년기 이후 조루증은 발기부전과 동반된 경우가 많으며 이때는 발기부전이나 발기부전의 원인 질환을 먼저 진단하고 치료하는 것이 매우 중요하다. 그 이후에 조루증에 대한 평가를 해야 하며 먼저 조루치료를 시도한 경우는 오히려 조루가 악화되어 결국은 부부사이도 더 멀어질 수도 있으므로 주의해야 한다. 그리고 이러한 노력에도 불구하고 치료 효과가 떨어진 경우에는 여러 가지 다양한 치료방법이 병행되기도 한다.

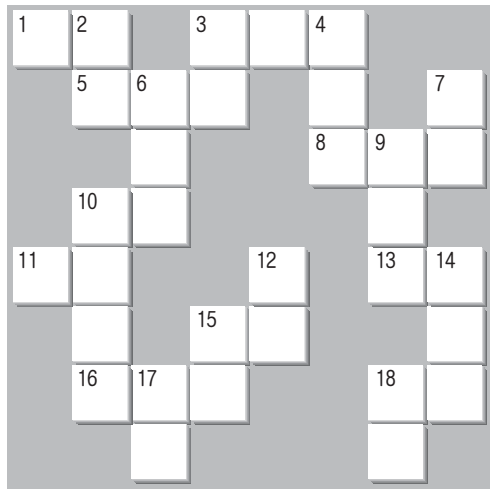
조루증은 일반적으로 질내 삽입 후 1분 이내에 사정이 일어나면서 사정조절능력이 없고 이로 인해 괴로움이나 불편을 동반한 경우를 말하는 것으로 남성성기능장애의 가장 흔한 형태이다. 하지만 원인이 정확히 규명되지 않고 있으며 아직까지 공인된 확실한 치료방법도 없다. 또한 발기력 저하가 시작되는 중년기 이후 남성에서는 조루와 발기력 저하가 함께 발생하는 경우가 많으며 이럴 때는 심리적으로나 삶의 질 측면에서 본인뿐만 아니라 성 상대방에게도 큰 악영향을 끼치므로 간과하기 힘든 중요한 질환이다.

젊은 남성에서는 발기부전과 동반되는 경우가 드물지만 중년기 이후 남성에서는 발기부전과 조루증이 동반되어 나타나는 경우가 약 30% 내외로 상당히 많은 편이며 발기부전은 중년 이후 남성에서 급격히 증가하는 반면에 조루증은 전 연령층에 걸쳐 서서히 증가한다. 이를 발기부전이 동반된 조루증의 경우 환자의 병력을 정확히 청취하지 않으면 발기부전을 단순한 조루증으로 오진할 수 있고 이 경우 조루증에 대한 치료는 행동요법, 국소도포, 경구용 약물 및 수술요법 등이 있으며 이러한 치료법의 선택은 전문가의 정확한 진단 및 원인에 따라 적절하게 선택해야 하며 치료법의 결정에 앞서 위험인자의 제거나 원인 질환의 치료 또한 선행되어야 한다.

일반적인 조루증의 치료는 행동요법, 국소도포, 경구용 약물 및 수술요법 등이 있으며 이러한 치료법의 선택은 전문가의 정확한 진단 및 원인에 따라 적절하게 선택해야 하며 치료법의 결정에 앞서 위험인자의 제거나 원인 질환의 치료 또한 선행되어야 한다.

젊은 층에서 생기는 조루증은 대부분이 스트레스, 불안, 음경의 과민성이나 과흥분에 기인하므로 뇌의 사정중추를 억제하거나 음경 귀두부의 감각을 저하시키는 방향으로 치료를 시행한다. 하지만 중년기 이후 조루증은 발기부전과 동반된 경우가 많으며 이때는 발기부전이나 발기부전의 원인 질환을 먼저 진단하고 치료하는 것이 매우 중요하다. 그 이후에 조루증에 대한 평가를 해야 하며 먼저 조루치료를 시도한 경우는 오히려 조루가 악화되어 결국은 부부사이도 더 멀어질 수도 있으므로 주의해야 한다. 그리고 이러한 노력에도 불구하고 치료 효과가 떨어진 경우에는 여러 가지 다양한 치료방법이 병행되기도 한다.

함께 풀어봅시다 < 320 >



《함께 풀어봅시다 319회 정답》

- ▲지난주 정답자
곽영구·광주시 서구 화정동
김영덕·광주시 서구 치평동
▲보내실 곳 : 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 여론매체부

→ 가로풀이

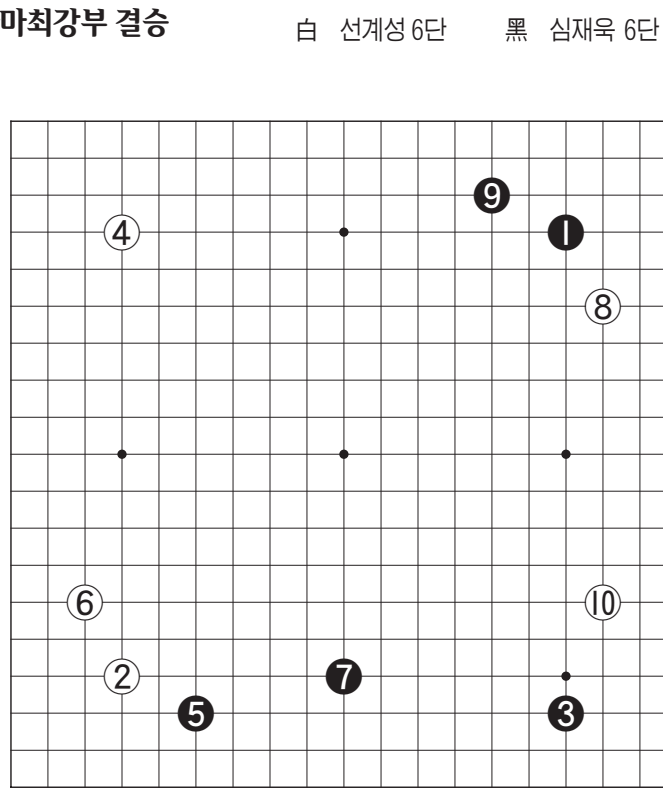
1. 어떤 일이 일어나기 전에 암시적으로 또는 본능적으로 미리 느끼는 감각. 신기할 정도로 어머니의 ~은 적중했다. 3. 몹시 싫증이 나거나 귀찮아 떨치는 몸짓. ~를 내다. 이제는 그 사람 얘기만 들어도 ~가 난다. 5. 같은 범죄를 여러 번 되풀이 하는 일. 또는 그런 범죄를 저지른 사람. 8. 오래도록 살고 죽지 않는다는 열 가지 해. 산, 물, 돌, 구름, 소나무, 불로초, 거북, 학, 사슴이다. 10. 전체가 아닌 어느 한 부분만을 선택한 합계. 11. 한자 자전에서 글자를 찾는 길잡이 역할을 하는 공통되는 글자의 한 부분. 13. 식물의 뿌리를 캐낸. 또는 어떤 일을 따져 독촉함. 그는 인부에게 일을 빨리 하도록 ~했다. 15. 바람이나 조류 등을 받으면서 발다른 탈이 항행함. 또는 일이 순조롭게 진행됨을 비유적으로 이르는 말. 16. 과거에 결혼할 때 신부가 예복을 입고 머리에 얹던 관. 위는 대개 여섯 모가 지고 아래는 둥글며, 보통 검은 비단으로 만들고 구슬로 꾸민다. 18. 말려서 못하게 함. 그 집회는 경찰의 ~로 무산됐다.

↓ 세로풀이

2. 주로 예술 작품을 이해해 즐기고 평가하는 일. 그의 취미는 음악~이다. 3. 어떤 범죄를 저지른 바로 그 사람. 사건의 ~을 잡았다. 4. 무리를 다스리거나 이끌어 가는 지도자로서의 능력을 이르는 외래어. 지도자는 강한 ~이 필요하다. 6. 공기 속 습기의 정도를 재는 기구. 7. 살아 있는 동안. ~일생. 그는 ~ 동안 결혼하지 않았다. 9. 값은 기간이 보통 1년 이상인 빛. ~단기채. 10. 다민족 국가에서 지배적 세력을 가진 민족에 대해 상대적으로 인구가 적고 언어와 관습 등을 달리하는 민족. 12. 서로 맞서서 버림. 또는 서로 상대하여 승부를 겨룸. 오늘 오후 운동장에서 학급 ~ 축구 경기가 있다. 14. 어떤 일이 처음 생겨나거나 일어난 본거지가 되는 곳. 유언비어의 ~를 찾아야 한다. 15. 마땅한 도리나 이치. 또는 도리에 순종함. 자원의 ~에 따라야 한다. 17. 머리털을 이르는 말. ~ 자유휘. 18. 알맞은 시절이나 계절. ~에 나는 과일이 신선하고 맛이 좋다.

제2회
광주바둑협회장배
아마최강부 결승

바둑인들의 잔치 한마당
1보 (1~10)



지난 6월 29일 화정동에 있는 영주실내체육관에서 이 지역 최대의 바둑행사 자리매김한 제2회 광주광역시 바둑협회장배 바둑대회(회장 고경주)가 이 지역 바둑팬 600여 명이 참가한 가운데 성대히 개최되었다. 이 대회는 노년부와 일반부, 아마 최강부, 여성부, 종교부, 어린이부 등 각 분야별로 나뉘어 진행되며 바둑 동호인들의 잔치 한마당이 벌어졌는데 그중 이 지역 아마 강자들의 경연장인 아마 최강부의 결승전을 소개한다. 예상대로 결승전에는 이 지역은 물론이고 전국에서도 손꼽히는 아마 강자인 심재욱 6단과 선계성 6단이

나란히 진출하여 우승컵을 놓고 다투게 되었다. 두 대국자는 이 지역의 바둑대회를 휩쓸다시피 하고 있는 인물들로 심재욱 6단은 최근 전국대회에서도 수차례 4강권에 드는 맹활약을 하고 있고, 선계성 6단은 수차례 지역대회에서 우승을 차지하며 심재욱 6단과 함께 이 지역 바둑계를 양분하고 있는 맹장이다. 두 대국자는 작년의 1회 대회 때에도 결승에서 맞붙어 심재욱 6단이 승리를 거둔 바 있어 이번에는 선계성 6단의 실목전이 되는 셈이다. 백 10까지 신중한 출발이다. <오규철 9단·본보 바둑 해설위원>

대한주택공사 광주전남지역본부

EL DORADO 엘도라도리조트

리빙 센스

하얀 피부 만들기 ①

◇물 마시기
피부가 건조하면 신진대사에 제동이 걸려 피부가 칙칙해 보이기 쉽다. 특히 녹차는 비타민C는 물론 피부를 건강하게 해 주는 항산화 성분이 들어 있으므로 물과 번갈아 마시면 좋다. 단, 녹차는 몸을 냉하게 하는 성질이 있으므로 몸이 찬 사람은 너무 많이 마시지 않게 좋다.

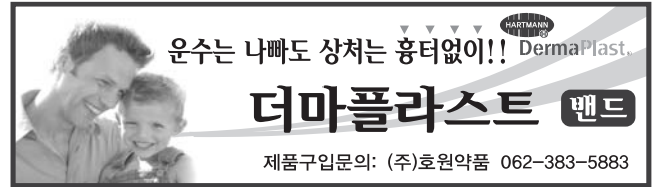
◇충분한 수면
수면부족은 피로를 유발해 빨린 색소를 증가시키는 중요한 원인이 된다. 또 수면을 충분히 취하지 못하면 신진대사와 혈액순환이 둔화되어 피부가 푸석해진다. 오후 10시부터 새벽 2시 사이의 세포가 재생되는 시간이므로, 이 시간에 수면을 취하는 게 좋다.

◇금연
담배는 혈관을 수축시키고 산소공급을 방해해 피부결을 거칠어지게 한다. 피부가 거칠어지면 제품 흡수력도 약화되므로 화이트닝을 시작하려면 금연부터 시작하도록 한다.

知天命이 되는 오늘의 운세 9월 29일(음 9월 1일 壬戌)

- 36년생 누이 좋고 매부 좋은 일을 찾을 수 있으리라. 48년생 급할수록 돌아가라 결말이 보인다. 60년생 구설수에 오를 수나 언행을 조심하면 오히려 친구를 얻는다. 72년생 뚝은 생기나 슬구멍이 더 많다. 84년생 마음이 어지럽다. 행운의 숫자 : 10, 42
37년생 새로운 일에 도전 할 시기다. 49년생 썩 먹고 알 먹는 좋은 일이 생기나 결과는 반반이다. 61년생 주변에 새로운일이 생기나 결과는 미지수다. 73년생 신중하게 처신하라. 85년생 준비를 단단히 하라. 행운의 숫자 : 06, 28
38년생 구설수로 사면초가니 언행을 삼가 하라. 50년생 시비에 휘말릴 수 있으니 삼사일언해야 한다. 62년생 하는 일이 불안하다 속사정을 살펴봐라. 74년생 남편을 이해하라 고민에 빠졌다. 행운의 숫자 : 13, 41
39년생 부부간의 사소한 언쟁이 있다. 51년생 가족의 식구가 늘어나는 경사가 생길 수도 있다. 63년생 상황은 어려워지지만 해결의 기미는 보인다. 75년생 미운 사람이 보이면 조용히 피하라. 행운의 숫자 : 24, 27
40년생 지나간 일도 다시 한번 살펴봐라. 52년생 생각하던 일이 그대로 이루어진다. 64년생 외출을 삼가 하면 소화도 막는다. 76년생 자식을 살펴봐라 좋은 일이 생길 징조가 보인다. 행운의 숫자 : 23, 43
41년생 건강과 재물이 한꺼번에 위협할 수도 있으니 주의하라. 53년생 자신 있게 행동하라. 65년생 위장이 괴로우니 조심해야 할 것이다. 77년생 은 가족의 변동이 예상되니 북쪽은 길하라. 행운의 숫자 : 18, 32
42년생 금의아행 겪이나 노력은 했으나 결과는 빛이 없다. 54년생 어려움은 있어도 결과는 있다. 66년생 능력을 발휘하라 칭찬이 있다. 78년생 소신껏 행동하면 뒷사람의 인정이 있으리라. 행운의 숫자 : 15, 33
43년생 일보전진을 위해 이보후퇴를 해도 늦지 않다. 55년생 성급한 결정은 매사가 헛일이나 결정은 내일로 미루라. 67년생 칭찬을 아끼지 마라 부하가 무심하다. 79년생 진퇴양난이지만 들 파구는 보인다. 행운의 숫자 : 11, 34
44년생 아침부터 서두르나 결과는 없다. 56년생 하루 종일 바쁘지만 소득은 미미하다. 68년생 아내의 얼굴을 살펴봐라 좋은 일이 생겼구나. 80년생 고자질하는 부하가 보인다 사전에 단속하면 구설은 없다. 행운의 숫자 : 12, 30
45년생 짙어진 재물을 형제와 나누어 보라. 57년생 자신의 큰 죄를 살펴보고 아랫사람의 잘못을 파헤치지 마라. 69년생 남의 떡이 커 보이나 욕심을 버려라. 81년생 촌음을 아껴 써도 하루해가 쪼들다. 행운의 숫자 : 08, 37
46년생 자신의 명예를 떨치는 구설이 생기기 자신하라. 58년생 상전이 베풀어 되고 베풀어 상전피니 자신을 돌아보라. 70년생 죽마고우의 친구를 잊지 말고 옛 정을 찾아라. 82년생 큰 소비가 생긴다. 행운의 숫자 : 20, 39
47년생 모든 옛 것을 소중하게 생각하면 길사가 있으리라. 59년생 안과계의 검진을 해봐라. 71년생 세상은 더불어 사는 것이니 상대방을 인정하면 평화롭다. 83년생 바늘거리 못 매어 쓰니 두르면 실패한다. 행운의 숫자 : 16, 22

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



굿모닝 잉글리쉬 <1155>
He's copying Peter's paper
그 녀석은 피터 숙제를 베끼고 있잖아
A : Look at John. He's copying Peter's paper.
B : John had better do his work by himself if he expects to graduate.
A : My mom said that if she ever caught me cheating I'll be grounded for a week.
B : My mom would kill me!

오하오우 니혼고 <1155>
ゆっくり説明(せつめい)してください。
천천히 설명해 주세요
A : この内容(ないよう)がよくわかりません。
B : もう一度(いちど)ゆっくり説明(せつめい)してください。
A : はい、説明をよ(き)いてから質問(しつもん)してください。
A : 이 내용을 잘 모르겠습니까?
B : 다시 한 번 천천히 설명해 주세요.
A : 네, 설명을 잘 듣고 나서 질문해 주세요.
ゆっくり : 천천히
説明(せつめい) : 설명

니하오 쑹구위 <232>
你的房间很干净。
당신의 방은 깨끗하네요
A : 你的房间很干净。
ni de fangjian ren ganjing
니 너 방 지방 청결한
B : 谢谢。
xiexie
시여시여
A : 洗手间在哪里?
xishoujian zai nali
시수지방 제이 나리
B : 在那边。
zai naban
제이 나반
A : 달신외 방은 깨끗하네요.
B : 고맙습니다.
A : 화장실은 어디인가요?
B : 저 쪽이에요.
干净 [ganjing] 깨끗하다
洗手间 [xishoujian] 화장실
那边 [naban] 저쪽

한자 이야기 <872>
朱子十悔(주자십회)
복을 주, 아들 자, 열 십, 누우칠 회
주자십회(朱子十悔)는 주자(朱子, 1130~1200)의 열 가지 후회라는 뜻으로, 사람이 살아가면서 하기 쉬운 후회들로, 때를 놓치면 누우쳐도 소용없음을 강조한 말이다. 흔히 주자의 열 가지 가르침이라 하여 '주자십회훈(朱子十悔訓)' 또는 '주자훈(朱子訓)'이라고 한다.
① 부모에게 효도하지 않으면 돌아가신 뒤에 후회한다.(不孝父母 死後悔), ② 가족과 친밀하게 지내지 않으면 멀어진 뒤에 후회한다.(不親家族 族後悔), ③ 젊은 때에 부지런히 배우지 않으면 늙어서 후회한다.(少不勤學 老後悔), ④ 편안할 때 곤란을 생각하지 않으면 실재한 뒤 후회한다.(安不思難 難後悔), ⑤ 넉넉할 때 아껴 쓰지 않으면 가난해진 뒤에 후회한다.(富不儉用 貧後悔), ⑥ 봄에 밭 갈고 씨 뿌리지 않으면 가을에 후회한다.(春不耕種 秋後悔), ⑦ 담장을 고치지 않으면 도둑맞은 뒤에 후회한다.(不治垣墻 盜後悔), ⑧ 여색을 삼가지 않으면 병든 뒤에 후회한다.(色不謹慎 病後悔), ⑨ 술 취해서 한 말은 술 깬 뒤에 후회한다.(醉中妄言 醒後悔), ⑩ 손님을 잘 접대하지 않으면 떠난 뒤에 후회한다.(不接賓客 去後悔)