



남성의학 전문의 소영석의
술적·대담한 性

중년이여 고혈압을 잡아라

40대 후반의 한씨는 약 1년 전부터 부부관계를 하다가 가끔씩 중간에 발기가 사그라지는 것을 느꼈다. 새벽발기는 대체로 잘 되는데 이상하게 부인과 성관계를 하려고 하면 중간에 힘이 빠지는 것이었다. 처음에는 피곤해서 그러려니 하였으나 시간이 갈수록 이런 현상이 자주 반복되자 상실감과 함께 큰 충격을 받았다.

성인 3명 중 적어도 1명에서 발견되는 흔한 질환이지만 증상이 없어 자신이 환자인지 모르는 경우가 많고, 알아도 치료받지 않는 경우도 많으며 치료하더라도 정상 혈압을 유지하는 경우가 적어서 합병증 발생 위험이 높다. 고혈압이 심각한 심혈관 합병증을 유발하기까지 15~20년인 중 하나이므로 평생 관리해야 하는 만성질환이다.

예전에는 발기부전을 스트레스, 불안 등의 심리적 요인이 많은 것으로 보았으나 최근에는 신체이상에 의한 기질적 원인이 더 많은 것으로 보이며 고혈압의 경우에 혈관의 동맥경화를 촉진, 가늘고 예민한 음경혈관에 문제를 야기하는 것으로 보고 있다.

중등도 이상의 심한 발기부전 환자는 정상 남성에 비해 심혈관계 합병증이 배나 더 높고 고혈압환자에서 발기부전은 정상인보다 배 이상 높

으며 고혈압을 앓은 기간이 길고 정도가 심할수록 발기부전의 확률도 높아진다.

고혈압을 예방하고 극복하기 위해서는 식습관과 생활습관을 바꾸는 것이 중요하다. 적절한 체중을 유지하고 금주, 금연을 하며 운동을 규칙적으로 하는 것이 중요하고 보통 성인의 경우에 줄넘기는 15분, 수영 20분, 빨리 걷기와 자전거는 1시간 정도하는 게 적당하다. 또한 음식은 싱겁고 콜레스테롤 함량이 적은 음식을 먹으며 채소, 과일, 생선 위주의 단백질 식사를 즐기도록 한다. 그 외에도 스트레스는 바로 풀어야 하며 희망적이고 긍정적인 생각을 가지고 생활해야 한다.

고혈압은 40대 이후 남성들에게 공포를 주는 주범으로 갑작스럽게 뇌졸중이나 심근경색을 유발시켜 심한 경우 돌연사의 원인이 되어 성행위 도중에 복사와 같은 심각한 합병증을 유발할 수도 있다. 그러므로 고혈압 환자에서는 성행

위 시간을 줄이며 성배우자의 불만을 덜어줄 목적으로 전회를 많이 하고 체력 부담을 줄이기 위해 여성 상위의 자세를 취하는 것이 좋으며 심한 운동을 한 직후에는 성행위를 삼가는 것이 좋다. 또한 저녁보다는 아침에, 목욕이나 식사 후에는 30분 이상이 지난 뒤에 성행위를 하는 것이 안전하고 성행위 도중에 갑자기 중단하거나 사정을 참는 행위 및 낮은 환경은 피하는 것이 좋다. 그러나 일반적으로 합병증이나 동반 질환이 없는 고혈압 환자에서는 성행위를 크게 제한할 필요는 없으며 단지 이런 사람만 속지한다면 즐겁고 안전한 성생활을 유지할 수 있다.

고혈압환자가 치료를 중단하는 이유 중 하나가 고혈압 약물중 일부가 성기능 이상을 유발시키기 때문인데 최근에는 성기능에 거의 영향을 미치지 않는 약물도 있다. 혈압 조절을 안 하면 여러 합병증에 시달리고 성기능도 더 나빠질 수 있으므로 발기부전은 혈압을 조절한 뒤 얼마든지 고칠 수 있는 질환이라는 사실을 명심하고 임의로 치료를 중단해서는 안 된다. 또한 혈압약을 처방할 때 성적인 문제까지 고려하지 않기 때문에 환자 자신이 스스로 알아서 의료진에게 얘기를 해 주는 것도 본인의 성기능 보존 및 치료에 도움이 된다.
<명비뇨기과원장>

리빙 센스

살림 재활용하기

◇주스병
큰 크기의 유리 주스병에 잼을 넣고 보관한다. 리벨을 때면 안의 내용물이 한눈에 보이기 때문에 여러 종류의 잼을 따로따로 담아두면 구별하기도 쉽고 간편하게 덜어서 사용할 수 있다.

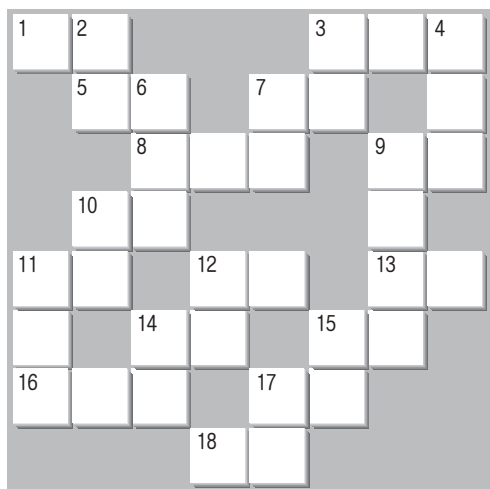
◇스펀지
비누갑에 스펀지를 깔아두면 비누를 아껴 쓸 수 있다. 물기는 쉽게 빠지고, 스펀지에 비누가 묻어 목욕할 때 그대로 사용할 수 있다.

◇남은 맥주
마시고 남은 맥주는 요리에 사용할 수 있다. 비린내가 많이 나는 생선은 요리하기 직전 10분쯤 맥주에 담가 놓으면 비린내가 사라진다. 또 튀김을 만들때에도 맥주를 넣으면 더 바삭하다. 돼지고기를 맥주에 넣고 삶으면 누린내도 사라지고 육질이 부드러워진다.

知天命이 보는 오늘의 운세 10월 13일(음 9월 15일 己卯)

- 36년생 고통을 피하지 말고 정면으로 대우하라. 48년생 현실에 만족하지 말고 꿈을 크게 가져라. 60년생 평범한 것이 좋은 것이다. 72년생 작은 일을 잘하는 사람이 큰일도 잘 할 수 있는 사람이다. 84년생 이왕 출발했으면 앞만 보고 가거라. 행운의 숫자: 12, 27
37년생 마음의 문을 활짝 열고 기다려라. 49년생 옛 친구를 만나서 좋은 시간을 갖는다. 61년생 쓸데없는 걱정은 버려라. 73년생 불연이범 이별할 수도 있으니 가정불화는 피하라. 85년생 자신의 입으로 구설수가 생긴다. 행운의 숫자: 21, 33
38년생 바뀌었던 것은 모두 조심히 하라. 50년생 남을 위해 봉사하고 기도하는 마음으로 하루를 보내라. 62년생 추억은 아깝지만 과거에 얽매이지는 마라. 74년생 인생은 한편의 드라마다. 행운의 숫자: 08, 30
39년생 걱정을 버려 생각했던 걱정은 절대로 일어나지 않을 내용이다. 51년생 정도를 잃으면 해는 없으리라. 63년생 불필요한 구매로 과소비가 있을 수 있다. 75년생 작은 것은 소중한 것이다. 행운의 숫자: 11, 25
40년생 직장에서 인정과 칭찬을 받을 수 있다. 52년생 친구에게서 좋은 소식이 전해온다. 66년생 옛 문서를 버리고 새로운 문서를 접는다. 78년생 지난 과거에 얽매이지 말고 새로운 일을 계획하라. 행운의 숫자: 17, 26
43년생 주변의 달콤한 말은 믿지 말고 말과 행동이 될 것이다. 55년생 다툼은 손해로 양보하면 득이 된다. 67년생 지금은 고통이지만 내일은 행복하다. 79년생 여유 있게 행동하면 득이 되고 급하면 실이 된다. 행운의 숫자: 03, 38
44년생 자식에게 신경을 써라 자식은 자신의 희망이다. 56년생 실물이 예상외로 문단속을 잘하라. 68년생 마음의 변화가 생기니 기도하고 심신의 안정을 기하라. 80년생 오늘은 귀를 먹고 지내라. 행운의 숫자: 09, 29
45년생 오늘 하루는 편안하게 쉬어도 된다. 57년생 손재가 크게 나타날 수도 있으니 심사숙고해서 결정하라. 69년생 오래 동안 막힌 일이 해결된다. 81년생 처음은 괴롭지만 나중은 행복하다. 행운의 숫자: 14, 40
46년생 두드러라 그러면 열리리라. 58년생 독도 말고 싶고 많은 날이니 마음을 비우라. 70년생 조상의 묘를 찾아보라 마음이 평안하라. 82년생 감정의 변화가 심한 날이니 심신의 안정을 기하라. 행운의 숫자: 07, 37
47년생 아침은 무리하지 마라. 59년생 활발해진다. 59년생 친구와 만나서 술 한잔하면 용기가 생기리라. 71년생 항상 마음을 부드럽게 가지면 친구가 많으리라. 83년생 보기 좋은 일이 많고 좋다. 행운의 숫자: 05, 34

함께 풀어봅시다 <322>



<함께 풀어봅시다 321회 정답>

- ▲지난주 정답자
김용순·광주시 서구 풍암동
김종희·화순군 화순읍 신거리
▲보내실 곳 : 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 여론매체부

▲응모방법
광주일보 지면을 오려 정답을 적어보내시면 매 회 1명씩 추첨, 상품권(2만원)을 선물로 드립니다.

→ 가로풀이

1.벽이나 계시판에 붙여 널리 알리는 글. 3.산을 좋아하거나 등산하는 사람들로 이루어진 단체. 5.현장에 가서 직접 보고 조사함. 발해 유적 조사를 위해 만주지역에 대한 공방위한 ~를 실시했다. 7.연이어 일어남. 또는 총이나 화살 등을 잇달아 쏘. 실수 ~. 8.하늘을 끼를 뜻이 솜은 아주 높은 고층 건물을 이르는 말. 9.사무나 사건 등을 절차에 따라 정리해 마무리 지음. 그는 행정업무 ~가 미숙했다. 10.드나드는 목의 첫머리. 마을 ~. 강 ~. 11.어떤 일이나 사물에 대해 깊이 있게 조사하고 생각하여 진리를 따져 보는 일. 12.배운 것이 없음. 또는 학교에 다닌 적이 없음. 13.어떤 일을 하는 데 드는 돈. 여행 ~. 14.한국전쟁 이후 휴전선 이남의 한국을 이르는 말. 15.어떤 일을 처리함. 또는 앞으로 나아감. 16.만일의 경우를 대비해 미리 갖추어 모아 둔 쌀. 17.긴장된 상태나 급박한 것을 느낀다. 긴장 ~. 18.물건의 겉에 칠해 씌지 않게 하거나 외관상 아름답게 하는 재료. 바니시, 페인트, 옷칠 등이 있다.→안료.

↓ 세로풀이

2.남의 호의나 은혜를 갚음. 그는 아무런 ~도 바라지 않고 그녀에게 도움을 주었다. 3.머리를 풀어헤침. 또는 그 머리. 4.때릴 때에 쓰는 가는 나뭇가지. 어린아이를 벌줄 때나 마소를 부릴 때 쓴다. 6.피부 위에 날알만 하게 도도룩룩하고 납작하게 돋은 조그만 군살. 7.남이 저지른 범죄에 연관됨. 그는 폭력 사건에 ~돼 체포됐다. 9.새로 만든 비행기를 처음으로 조종하는 비행. 또는 처음으로 비행기를 조종하는 비행사가 하는 비행. 10.고기잡이에 쓰는 여러 가지 도구를 통틀어 이르는 말. 11.회원으로 가입한 단체나 모임에 회원의 자격을 유지하는 대가로 일년에 한 번씩 내는 일정액의 돈. 회회에 가서 ~2만 원을 냈다. 12.수(數), 양(量), 시간 등에 제한이 없는 한계(外界)의 영향과 내부의 발전에 의하여 간단한 구조에서 복잡한 구조로, 하등(下等)한 것에서 고등(高等)한 것으로 발전하는 일. 생물체의 ~과정을 규명하다. 17.완전히 끝마침. 준비 ~.

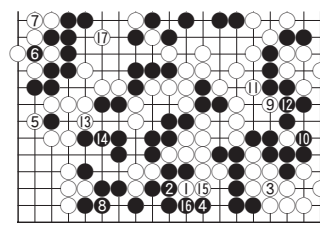
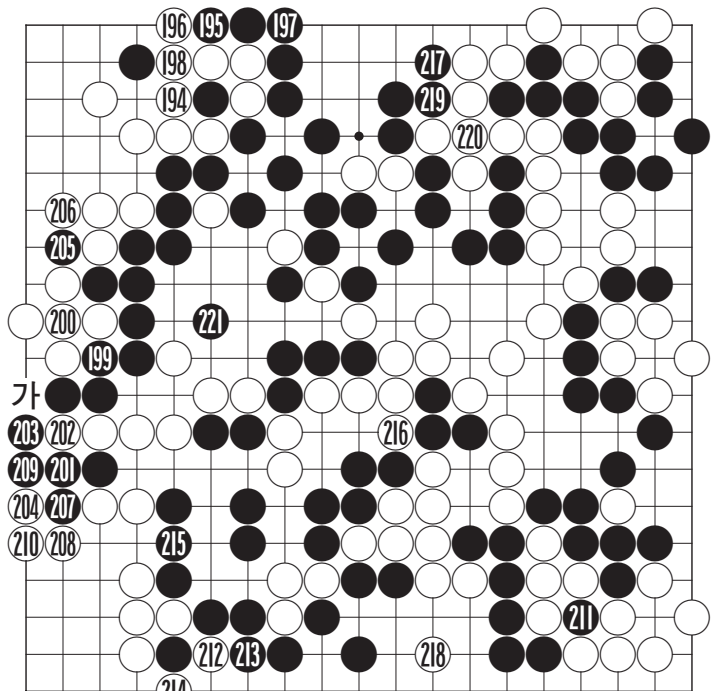
제2회
광주바둑협회장배

아마최강부 결승

패착이 뒤틀린 승차

개인전 준결승 13보(194-221)

白 신계성 6단 黑 심재욱 6단



<참고도>

다. 흑 197까지 선수한 다음 199로 본 것은 백이 200에 이어주기를 기대한 것. 그러면 201부터 209까지를 선수하려는 것이다. 이때가 백으로서 절호의 찬스였는데 선계성 6단은 달력 200으로 이어주고 만다. 이 수가 최후의 패착이 되었다. 흑 199로 몰아두지 않으면 210까지 되었을 때 백이 '가'로 패를 들어오는 수가 있다. 그래서 199로 본 것인데 200으로는 잊지 않고 '참고도'처럼 백 1부터 3으로 잇는 것이 선수로 최대이며 그런 다음 5로 잡아야 했다. 이후 17까지면 반면 계가로 백의 필승지세였다. 흑 199로는 그냥 202로 꼬부리고 흑 201이면 209로 단수쳐 선수를 잡을 곳이었다. 패착이 뒤틀린 수가 오히려 승착이 되었다. 흑 221까지 거꾸로 흑의 2집 반 승리가 결정되었다. 참으로 아까운 순간이다. <오규철 9단·본보 바둑 해설위원>

대한주택공사 광주전남지역본부

EL DORADO 엘도라도리조트

Advertisement for DermaPlast skin care products, featuring a woman's face and the text '더마플라스트 멘드'.

굿모닝 잉글리쉬 <1165> 오하오우 니혼고 <1165> 니하오 쫑구워 <242> 한자 이야기 <882>

That'll work. 그러면 될 것 같네요. A: What time are you coming over? B: I'll have to eat dinner before I come over, so maybe around 7:00. A: That'll work. B: Good, see you then. A: 몇 시에 오실 거예요? B: 저는 저녁을 먹어야 하거든요, 오기 전예요. 그래서 약 7시 경이 될 것 같네요. A: 그러면 될 것 같네요. B: 그럼 그때 봅시다. * come over : 건너오다. * maybe : 아마도. * work : (일, 계획 등이) 잘 돌아감. * 제 업무를 다 마쳐야 할 것 같아요. = I'll have to finish my assignment.

お氣に召す. 마음에 들다. A: 佐木さん、先日(せんじつ)は素爰(すてき)な引越(ひっこし)祝(いわ)いを送(おく)っていただいて、どうもありがとうございました. B: いえいえ. お氣(き)に 召(め)したかどうか、わかりませんが. A: とても氣(き)に入(い)りました. 本堂(ほんどう)にありがとうございました. A: 사사키 씨, 일전에 근사한 이사 축하선물을 보내 주셔서 정말 감사했습니다. B: 아닙니다. 마음에 드셨는지 모르겠네요. A: 굉장히 마음에 들었습니다. 정말 감사합니다. * 素爰(すてき) : 매우 근사함, 매우 훌륭함. * 引越(ひっこし) : 이사, 이전. * 本堂(ほんどう) : 정말.

你从哪里来? 당신은 어디에서 왔습니까? A: 你从哪里来? ni cóng nǎlǐ lái 니 공 내란 리어. B: 我从机场来。 wǒ cóng jīchǎng lái 워 공 장찌창 리어. A: 你去机场做什么? nǐ qù jīchǎng zuò shénme 니 구 지창 주오 셴어. B: 我去机场接妈妈和表接。 wǒ qù jīchǎng jiē māma hé biǎojiē 워 구 지창 지에 구와 흥뵈학오지어. A: 당신은 어디에서 왔습니까? B: 공항에서 왔습니다. A: 공항에 가서 무엇을 했습니까? B: 공항에서 교통과 사촌 누나를 뵈뵈했습니다. 妈妈 [māma] : 교통. 表姐 [biǎojiě] : 사촌 누나.

半部論語(반부논어) 반 반, 구분할 부, 논할 논, 말씀 어. 반부논어(半部論語)는 '반 권의 논어'라는 뜻으로, 자신의 지식을 겸손하게 나타내고 배움의 중요성을 비유한 말이다. 이 말은 중국 남송 때에, 나대경(羅大經)이 지은 수필집 '학림옥로(鶴林玉露)'에서 유래한다. 조보(趙普)는 조광운(趙光胤)이 송(宋)을 건국함에 큰 공을 세웠지만, 어려서부터 전정터에 나가느라 글공부를 제대로 하지 못하였다. 그는 늘 이 점을 염려하여 퇴근하면 두문불출(杜門不出)하고 글을 읽어 마침내 깊은 학식을 갖추게 되었다. 태조가 죽고 태종이 즉위한 뒤에도 승상(丞相)으로 임명되어 국정을 맡았는데, 그를 시기하는 사람들이 소문내기를 "조보는 겨우 '논어'밖에 읽지 못해서 중책을 맡기기 어렵다"고 하였다. 이에 태종이 조보를 불러 사실을 확인하자, 조보가 대답하길, "저는 평생에 아는 것은 진실로 '논어' 외에 없습니다. 하지만 그 반 권의 지식으로 태조께서 천하를 평정하시는 것을 보필하였고, 지금은 그 나머지 반으로써 폐하께서 태평성대를 이룩하시는 데 도움이 되고자 합니다."고 하였다. 뒤에 조보가 죽은 뒤 그의 책 상자를 열어 보니, 정말 '논어'만 들어 있었다고 한다.