



남성의학 전문의 소영석의
술직·대담한 性

에이즈 공포증

평소 건강에 예민한 20대 후반 최씨는 3개월 전 직업여성과의 성관계를 가진 후 소변볼 때 가려움증과 약간의 불쾌감을 느꼈다. 며칠 지나면서부터는 팔과 다리에 피부질환이 발생했다. 인터넷으로 증상을 검색한 최씨는 에이즈일지도 모른다는 생각에 잠도 제대로 자지 못하고 고민을 하다가 근처 병원을 찾아 검사한 결과 특별한 이상은 없었다. 그러나 계속되는 불안감으로 여러 병원을 돌며 검사를 받은 최씨는 그때마다 정상이라는 진단을 받았지만 아직도 에이즈에 대한 불안과 두려움을 떨치지지는 못하고 있다.

하는 것으로 에이즈 못지않게 사람들을 힘들게 한다. 에이즈는 통상적인 접촉으로는 감염이 거의 불가능하다. 에이즈 감염자의 혈액, 정액, 질 분비액, 모유 등은 감염력이 높지만 눈물, 콧물, 침, 땀, 대소변 등은 전염력이 없다. 그러므로 감염자와의 성관계에서도 콘돔을 사용하면 대부분 안전하다. 감염자와 콘돔을 사용하지 않고 성관계를 갖더라도 건강한 사람이 한 번의 성 접촉으로 감염될 확률은 0.1~1% 정도로 낮다. 정상적인 사회생활에서 막연히 에이즈에 대한 두려움을 가질 필요가 없다. 하지만 많은 사람이 이론적으로는 이해하지만 실제로 에이즈 환자가 옆에 있다면 막연히도 두려워할 것으로 보인다. 에이즈는 충분히 예방 가능한 질환이다. 감염

경로의 대부분이 감염자와의 성관계를 통한 것이므로 배우자 이외의 상대와는 성관계를 피하고 부득이하게 감염 여부를 알 수 없는 사람과 성관계를 갖는 경우는 콘돔을 사용한다. 그 외에 감염된 혈액의 수혈, 감염된 여성의 출산에 의해 에이즈가 전파되는 경우는 전과 경로만 확실하게 차단하면 에이즈를 충분히 예방할 수 있다. 에이즈 감염경로에 대한 올바른 지식을 가지고 개인 행동에 주의한다면 크게 걱정할 필요가 없는 것이다. 그럼에도 에이즈 공포증 환자가 느끼는 이유는 성관계 뿐 아니라 성 접촉 기회 확대, 다양한 음성적 성매매, 해외원정 성매매 등이 늘기 때문이다. 또 인터넷 등에 넘쳐나는 잘못된 건강 정보와 에이즈에 대한 잘못된 지식, 오해가 복합적으로 작용한 결과이다. 이로 인해 자신이 에이즈에 감염된 것으로 생각한 나머지 에이즈에 대한

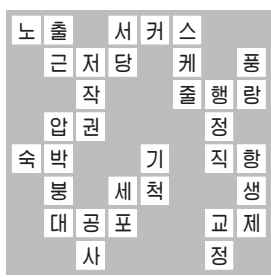
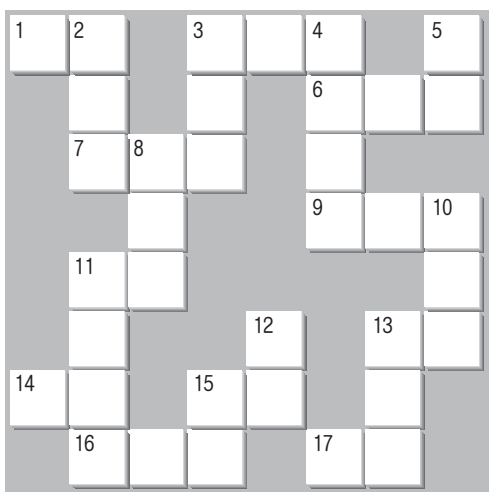
공포, 두려움 등으로 과도하게 공포 반응을 보이거나 여러 가지 정신장애를 나타낸다. 가족관계, 대인관계, 직장생활 등을 제대로 이어가지 못해 폐인이 되기도 하고 심한 경우 자살을 시도하기도 한다. 자신이 에이즈에 감염되어 죽을지도 모른다는 막연한 두려움과 냉담할 주위의 시선이 걱정되어 혼자서 고민만 하는 경우가 많다. 이를 극복하기 위해서는 전문가의 도움을 받는 게 가장 중요하다. 또한 많은 공포증 환자들이 애초부터 정신상태가 허약한 경우가 많으므로 의사와 환자에게 진단 결과에 대해 확인을 주는 것도 필요하다. 에이즈 감염이 걱정되는 경우는 질병 예방을 위해 자가진단까지 경계할 필요는 없다. 하지만 무분별한 자가진단은 예상하지 못했던 나쁜 결과를 초래할 수 있으므로 감염 의심행위가 있게 되면 12주 후에 검사를 하여 그 결과를 신뢰하는 것이 바람직하다. 또한 에이즈에 대한 올바른 지식을 통해 감염자에 대한 편견과 차별을 줄여 더불어 사는 사회가 되도록 해야 한다. 정확한 정보 전달과 올바른 성교육도 필요하다. <명비노기과 원장>

리빙 센스

올바른 걷기 운동

- ▷효과적인 발 움직임기
무조건 보폭을 크게 한다고 해서 운동효과가 높아지는 것은 아니다. 무리하게 보폭만 넓게 하면 오히려 걸음의 속도가 떨어져 운동 효과가 반감된다. 그리고 무게중심이 발 뒤꿈치-발 바깥쪽-새끼발가락-엄지발가락 순으로 옮겨가야 한다는 생각으로 걷는다.
▷식사 후 무리하게 걷지 않기
우리 몸이 위장의 음식물을 소화시키는 데 전력을 다하고 있는데, 온몸의 뼈와 근육을 움직이게 되면 소화가 잘 안된다. 식사 후 2시간이 지나기 전에는 과도하게 운동을 하지 않도록 한다.
▷걸을 때는 턱을 치켜들거나 속지 않기
정면을 응시한 상태에서 적당히 턱을 당긴 자세를 유지하면서 걷는다. 관절에 무리를 주지 않기 위해서는 느린 속도로 걷기 시작하는 게 좋다. 점점 속도를 높여가되 옆 사람과 이야기를 한다고 가정했을 때 약간 숨이 찰 정도의 속도를 유지한다.

함께 풀어봅시다 <324>



<함께 풀어봅시다 323회 정답>

- ▲지난주 정답자
채송화·전남 영광군 영광읍 도동리
김인철·광주시 남구 백운2동 대주APT
▲보내실 곳 : 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 여문매체부

▲응모방법

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

→ 가로풀이

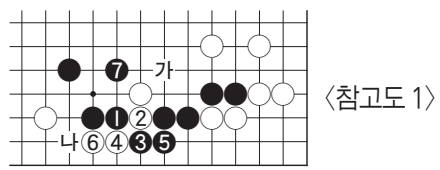
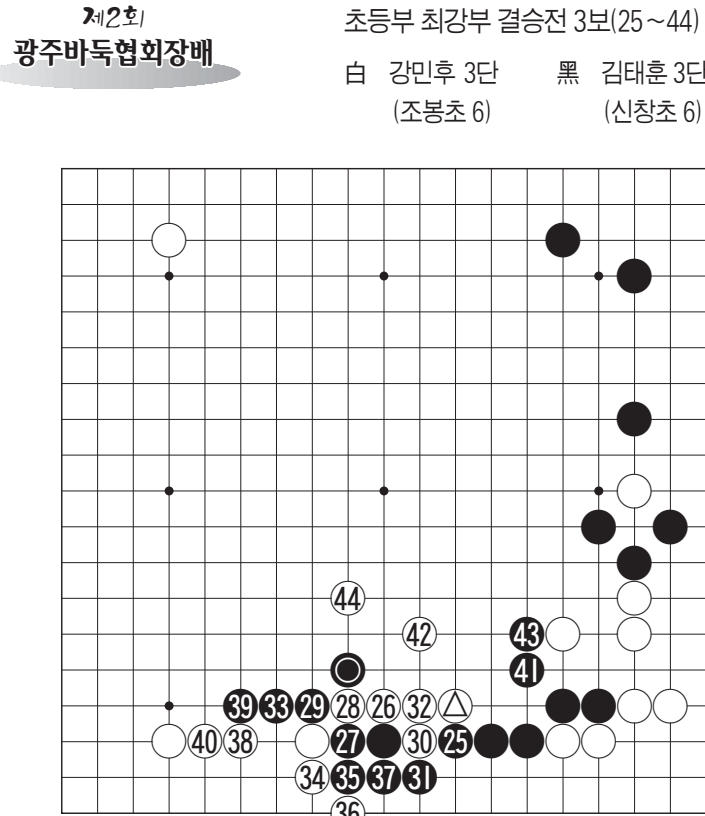
1.쇠로 된 벽이라는 뜻으로, 잘 못너지거나 깨지지 않는 대상을 비유적으로 이르는 말. 우리 축구팀은 ~ 수비를 자랑한다. 3.농사를 짓다가 갈지 않고 묵힌 땅. 6.일정한 방제와 식비를 내고 머물면서 숙식하는 집. 우리 ~ 아주머니는 음식 솜씨가 좋다. 7.귀에 끼우거나 밀착할 수 있게 된 것으로 전기 신호를 음향 신호로 변환하는 소형 장치. MP3 플레이어 등을 혼자만 들을 때에 사용한다. 9.소설 등을 처음에 지은 사람. 고전 소설 중에는 ~가 알려지지 않은 것이 많다. →원저자. 11.빛이나 광택이 없음. 13.상대를 압도할 만큼 강력함. 또는 그런 힘. 대자연의 ~ 앞에서 인간은 연약한 갈대만도 못한 존재다. 14.분수의 분모와 분자를 공약수로 나누어 간단하게 하는 일. 15.지면 속으로 뚫은 굴. 16.곡식 만 섬 가량을 거두어들일 만한 논밭을 가진 큰 부자를 이르는 말. 17.하등 무척추동물의 몸 앞 부분이나 입 주위에 있는 돌기 모양의 기관. 촉각, 미각 등의 감각 기관으로 포식 기능을 가진 것도 있다.

↓ 세로풀이

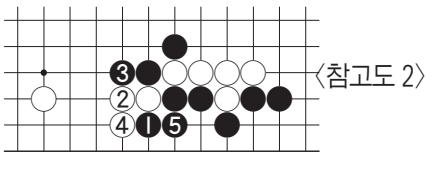
2.벽이나 기둥에 걸여 두는 장식품을 통틀어 이르는 말. ~ 시계, ~ 텔레비전. 3.지니고 다니면서 걸고 받을 수 있는 소형 무선 전화기. 4.철, 석탄, 석유와 같이 인간 생활에 도움을 주는 광산물을 이르는 말. 이 산맥에는 많은 ~이 매장되어 있다. 5.널리 찾아서 얻거나 캐거나 잡아 모으는 일. 곤충 ~. 8.어른에게 귀여움을 받거나 남의 마음을 기쁘게 하려고 어린이의 말이나 태도로 버릇없이 굴거나 무엇을 흉내 내는 일. ~을 부리다. 10.자기의 감정이나 욕망을 스스로 억제하는 힘. 그는 그만 ~을 잃고 화를 버럭 냈다. 11.마취 등으로 진통을 완화시킨 뒤 출산을 하는 일. 12.눈, 코, 입이 있는 머리의 앞면을 이르는 말. 또는 머리 앞면의 전체적 윤곽이나 생김새. 어른들은 그녀의 ~이 북스럽다며 매우 좋아했다. 13.위가 정상 위치보다 아래로 처지는 병증. 15.뺨을 잡아 파는 사람.

자초한 고생길

초등부 최강부 결승전 3보(25~44)
白 강민후 3단 黑 김태훈 3단
(조봉초 6) (신창초 6)



<참고도 1>



<참고도 2>

백 △가 흑 ○의 허점을 파괴 등 날카로운 수로 강민후군의 재치를 보여주는 좋은 수였다. 허를 찔린 김태훈군은 장고 끝에 흑 25로 막았는데 다음 백 26이 준비해둔 연결타

로 흑이 절단돼 곤란해졌다. 흑 25로는 '참고도 1'의 흑 1로 늦춰 막는 수가 있었다. 그러면 백 2로 찌르고 4로 끊더라도 흑 5 다음 7로 뛰는 수가 성립돼 '가'와 '나'를 맞보아 무사했다. 김태훈군은 고심을 거듭하면서 27로 치방은 교육책을 찾아내고 순식간에 백 32까지 교환되었는데 여기에서 흑 33으로 는 수가 고생을 자초한 수로 이 수로는 일단 '참고도 2'의 흑 5까지 살아뒀어야 했다. 실전은 흑 대마가 미생이라 앞일이 험난하며 44까지 백이 주도권을 장악한 형국이다.

<오규철 9단·본보 바둑 해설위원>

대한주택공사 광주전남지역본부

EL DORADO 엘도라도리조트

知天命이 보는 오늘의 운세 10월 27일(음 9월 29일 庚子)

- 子 36년생 육십은 화를 부르지 소탐대실 하지마라. 48년생 모든 일에 불치신을 살라. 60년생 친인척의 변동으로 격정이 생길 수도 있다. 72년생 계획한 일은 잘 이루어지리니. 84년생 수생 마음의 고통은 있으나 가정은 평안하다. 행운의 숫자 : 07,40
丑 37년생 허황된 문서만 조심하면 대운은 없다. 49년생 부부사이에서 대화와 자녀를 살펴봐라. 61년생 세상에 극복되지 않는 어려움은 없다. 73년생 가득 찬 창고가 모두 내 것은 아니다. 85년생 수하인과의 동업은 절대 금하라. 행운의 숫자 : 21,25
寅 38년생 위장의 평안을 위해 건강검진을 받아보라. 50년생 새 문서를 친구가 가져오나 검토는 자세하게 해야 하리라. 62년생 어려워 보여도 쉽게 해결된다. 74년생 정은 있으나 만나지 못하고 안타까울 뿐이로다. 행운의 숫자 : 14,38
卯 39년생 모든 일이 순조롭고 내실 있게 결정 나다. 51년생 보기 좋은 떡이 먹기도 좋다. 길과 속이 꼭 같다. 63년생 파도가 높으니 대고 예상된다. 75년생 가정의 힘은 식탁에서 나온다. 행운의 숫자 : 17,29
辰 40년생 방풍림은 여자가 만들어야 효과가 있다. 52년생 가계는 국가 경제로 통하니 가정한다. 64년생 남을 높이면 자신도 올라간다. 76년생 좋은 협력자를 만나 큰 도움을 받는다. 행운의 숫자 : 08,37
巳 41년생 집안은 평안하고 집 밖은 시끄럽다. 53년생 만나는 사람마다 오래가지 못하니 선택을 잘해야. 65년생 이웃을 살펴봐라. 77년생 이성 보다 친구를 만나야 인생의 특이 되리라. 행운의 숫자 : 09,36
午 42년생 차 조심 사람조심. 54년생 미운 사람과 좋은 사람이 생긴다. 66년생 아늑한 보금자리나 불편한 사람이 같이 있다. 78년생 자신과 가정과 직장사이에서 불편한 일이 발생할 수도 있다. 행운의 숫자 : 01,35
未 43년생 협조자가 나타나서 새로운 일을 추진해준다. 55년생 직장을 포로로 잡은 격이니 큰 상이 있을 수도. 67년생 의외의 돈은 쉽게 사라진다. 79년생 독신자는 새로운 연인을 만날 기회가 생긴다. 행운의 숫자 : 18,32
申 44년생 하루가 평안하니 주위를 둘러보라. 56년생 자녀가 떨어져 살아야 할 경우가 생기지만 좋은 일이다. 68년생 고개를 숙여서 땅을 한번 살펴봐라. 80년생 눈을 조금만 낮춰서 현실을 보라. 행운의 숫자 : 04,45
酉 45년생 신사나 원원 문서에 속상할 일이 생길 수도 있으니 조심하라. 57년생 과욕만 없으면 결과는 좋으리라. 69년생 보고 싶은 사람이 찾아온다. 81년생 오랫동안 기다리던 소식이 온다. 행운의 숫자 : 24,25
戌 46년생 재사가 순조롭다. 58년생 구사가 괴롭거나 큰 일은 아니다. 70년생 외부의 일이 가정까지 소란사로 변하니 세심하게 살펴봐라. 82년생 처음에는 고통스러우나 나중은 관하리라. 행운의 숫자 : 03,45
亥 47년생 협조자는 있으나 결과는 반반이다. 59년생 상사일언하면 마음이 없으리라. 71년생 옛 감정은 빨리 털어버리면 새로운 것이 찾아온다. 83년생 말다툼이 송사로 비화 될 수도 있으니 빨리 감정을 정리하라. 행운의 숫자 : 05,26
www.cafe.daum.net/sajou114 ☎11-632-6121

더마플라스트 멘드
제품구입문의: (주)호원약품 062-383-5883

Language learning section with columns for English, Korean, Chinese, and Japanese. Each column includes a title, a short dialogue or text, and a list of vocabulary words with their meanings.