



남성의학 전문의 소영석의 술직·대담한 性

40대 중반의 고씨는 폭음, 폭식이 잦으며 작년 건강검진에서는 당뇨 진단까지 받았으나 일이 바쁘고 특별한 증상이 없어 치료에 별 관심을 보이지 않고 지냈다. 그러나 몇 달 전부터 하루 종일 피곤하고 무력감을 느끼는데다 부인과 잠자리에서도 발기가 잘 되지 않고 어렵게 발기가 되더라도 성관계가 끝나기 전에 발기가 사그라들어 고민하다 병원을 찾았다.

검사 결과 고씨는 당뇨 합병증에 의한 성기능 장애로 진단받고 때늦은 후회와 함께 당뇨 치료의 중요성을 깨달았으며, 현재 당뇨 치료와 함께 경구용 발기부전 치료제를 복용하면서 성기능은 큰 문제가 없는 상태이다.

성기능 장애를 가진 많은 남성들이 나이, 스트레스, 만성피로 등을 탓하며 적극적으로 치료하려는 자세를 보이지 않는데 발기부전은 단순한 성기능에만 국한된 증상이 아니라 남성

건강에 문제가 생겼다는 중요한 판단 기준이 되므로 정확한 진단을 받는 것이 무엇보다 중요하다.

성인병 중 가장 흔하고 잘 알려진 당뇨병은 기질적 발기부전증을 유발하는 가장 흔한 단일 질환이다. 당뇨병이 무서운 이유는 우리 신체 곳곳에 합병증을 일으키며 발기를 담당하는 신경이나 혈관에 영향을 미쳐 합병증으로 발기는 물론 사정, 극저감 등 남성의 성기능 전반에 문제를 야기하기 때문이다.

전에는 40대 이후에 당뇨병이 많이 발생하였으나 최근에는 식생활의 서구화 및 운동 부족 등으로 젊은 환자가 급속히 늘고 있다. 당뇨병은 연령과 상관없이 오래 앓을수록 발기부전이 발생할 가능성도 높고 정도도 심해질 수 있다. 이처럼 초기 치료가 중요하지만 대부분 대수롭지 않게 생각해 치료시기를 놓치고 나중에 크게 후회하는 경우가 많다.

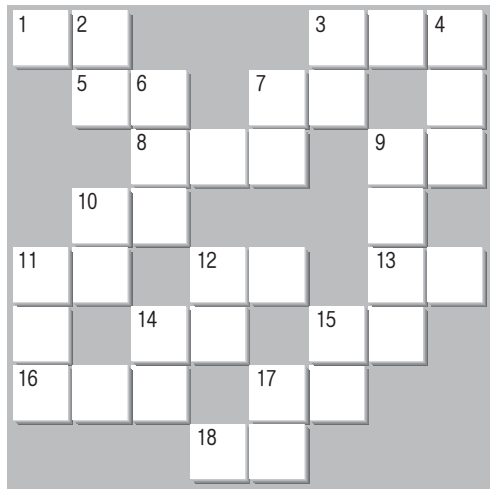
발기 부전, 남성 건강 적신호

발기부전은 당뇨 발병 후 10년 안에 대부분 나타나며 당뇨병의 첫 증상으로 나타나기도 한다. 남성 당뇨병 환자의 절반 이상이 발기부전 상태이며 이는 정상인에 비해 2배 정도 높고 그 중 절반 가까이 발기부전 치료제를 복용하고 있으며 이는 정상인에 비해 3배정도 높다. 또한 당뇨병 환자는 동맥경화증, 고지혈증 및 고혈압 등을 함께 앓는 경우가 많으므로 당뇨병 외에 발기부전을 초래할 수 있는 여러 가지 질환에 대한 선별검사가 필요하다.

당뇨병 환자가 고령이고 환자 자신이 당뇨병 치료를 외면하며 상습적인 흡연, 흡연 및 고혈압을 동반하는 경우에는 발기부전 확률이 높아진다. 그러므로 당뇨병 환자는 혈당 조절 및 술, 담배를 삼가고 적당한 운동과 규칙적인 생활습관을 갖는 것이 중요하며 이 같은 교정만으로도 발기부전을 절반 이상 줄일 수 있으므로 정력제보다 더 효과적이다.

<명비뇨기과원장>

함께 풀어봅시다 <325>



<함께 풀어봅시다 324회 정답>

▲지난주 정답자
안선민·나주시 삼북동 박종임·광주시 남구 봉선동

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

▲응모방법

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

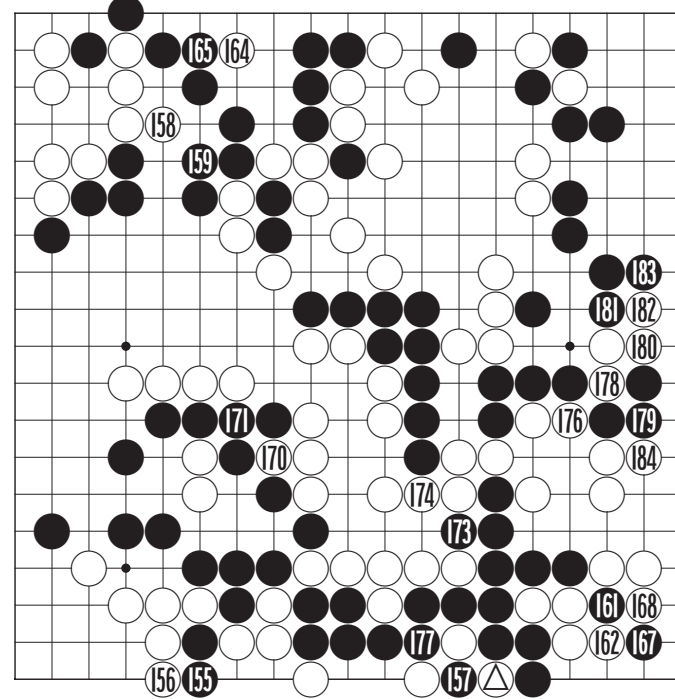
→ 가로 풀이

1.전선에서 비교적 뒤에 떨어져 있는 지역을, 전방 부대에 물자, 병력 등의 보급이나 보충을 담당한다. 3.실제 생활의 필요에 따라 쓰는 글. 공문, 서간문 등이 있다. 5.사람이나 사물의 겉모습. 또는 그 됨됨이. 7.본명 이외에 한편에서 따로 부르는 이름. 8.신라의 옛 이름 또는 경주의 옛 이름. 9.잘못되거나 부족하여 완전하지 못한 점. 10.사람이나 동물의 갈빛대 아래에서부터 엉덩이까지의 갈록한 부분을 이르는 말. 그는 ~가 휘도록 났잖아! 11.조금 다짐. 또는 조금 다친 상처. 12.어떤 일의 여파나 영향이 차차 다른 데로 미친. 13.꿈에 나타난 일을 풀어서 좋고 나쁨을 판단함. 꿈보다 ~이 더 좋다. 14.정해진 노동 시간이 끝난 뒤에 하는 노동. 15.두 부를 만들고 남은 찌꺼기. 16.방향과 속도가 불규칙하게 바뀌면서 흐르는 기류. 또는 예측할 수 없어 어떻게 할 수 없는 형세를 비유적으로 이르는 말. 17.토지의 일정한 구획을 표시한 번호. 18.주식에 곁들여 먹는 음식. 밥에 딸린 반찬 등을 이른다.

↓ 세로 풀이

2.어떤 장소나 지역이 있는 방향. 또는 그 일대. 인천 ~으로 가던 지하철이 고장이 났다. 3.실제의 이름.→본명. 4.논쟁, 연구 등의 대상이 되는 점이나 해결하기 어렵거나 난처한 대상, 또는 그런 점을 이르는 말. 6.물체의 모가 진 가장자리. 또는 다면체에서 각 면의 경계를 이루고 있는 선분. 7.집을 짓고 애벌레를 기르며 꿀을 치는 일을 맡아 하는 벌. 9.땀을 흘리며 풀어야 한다는 뜻으로, 자기가 저지른 일이 자기가 해결하여야 함을 이르는 말. 10.실제와는 것이 있는 것처럼 나타나 보이거나 실제와는 다른 것으로 드러나 보이는 모습. 11.사업을 관리·운영해 나가는 데에 생기는 어려움. 12.노동 조건의 유지 및 개선을 위해 노동자들이 집단적으로 작업을 중지하는 일. 14.뒤에 처져 남아 있음. 모든 의원이 탈당했지만 그는 ~를 선언했다. 15.당면을 설 차례가 아닌. 이번 주말은 ~이어서 시간이 있다. 17.어떤 대상에 대하여 배우거나 실천을 통하여 알게 된 명확한 인식이나 이해. 사전 ~이 필요했다.

제2회 광주바둑협회장배 초등부 최강부 결승전 9보(155~184)



하변 흑 대마를 놓고 사활을 건 패의 공방이 계속되고 있다. 이 패는 흑에게는 목숨이 걸린 절체절명의 패이나 백에게는 그야말로 꽃놀이 패다. 패를 양보하더라도 적당한 대가만 얻으면 된다. 김태훈군은 안간힘을 다해 패를 버려내고 있으나 형세판단을 마친 강민후군이 백 176으로 패를 써 오자 더 이상은 견디지 못하고 흑 177로 파내 일단 패를 해소해 버린다. 이곳의 패를 받았다가는 팻감부족으로 하변의 흑 대마를 살릴 길이 없는 것이다. 그러나 백이 178로 끊어 우변의 흑 점을

잡고 보니 우변의 피해가 15점이 넘는다. 패를 하는 와중에 우상 귀에서 손해를 본데다가 우변에서 이만큼의 피해는 그대로 결정타가 되었다. 중앙에서 연결이 잘못된 대가치고는 흑득한 결과다. 김태훈군도 희망이 없다는 사실을 알고 있지만 미련이 남았는지 끝까지 최선을 다해 봤는데 강민후군의 조심스런 마무리에 막혀 뒤집는 데는 실패했다. 결과는 백의 11집 반 승으로 차이가 제법 컸다. 이후의 순서는 홍보를 보기 바란다. 160,166,172-△, 163,169,175-157의 곳 <오규철 9단·본보 바둑 해설위원>

대한주택공사 광주전남지역본부

EL DORADO 엘도라도리조트

리빙 센스

브로콜리 수프 만들기



재료 : 브로콜리 1개, 감자 1개, 양파 1개, 버터, 물 1컵 반, 우유 1컵, 생크림 반 컵, 소금, 후춧가루

- ①브로콜리를 깨끗하게 씻은 후 작은 송이로 나누어 썰어준다. 감자는 얇게 썰어 물에 담가 녹말을 제거해준다.
- ②팬에 버터를 두르고 채 썬 양파를 볶아준다. 감자와 브로콜리를 넣어 양파와 같이 볶아준다. 이때 브로콜리는 물에 소금을 넣고 미리 살짝 데친 후 볶아준다.
- ③물 1컵 반을 넣고 감자가 익을 때까지 끓여준다.
- ④재료를 믹서기에 넣고 우유 1컵을 붓고 갈아준다.
- ⑤같이놓은 재료를 중불에서 10분 정도 끓인 뒤 생크림을 반 컵 넣고 끓여준다. 소금과 후춧가루를 뿌리면 수프가 완성된다.

知天命이 보는 오늘의 운세 11월 3일(월 10월 6일 丁未)

- 子 36년생 나이는 숫자일 뿐 용감하게 진행하라. 48년생 되로 주고 말로 받으니 활동을 많이 하라. 60년생 희망은 꼭 이루어진다고 믿어라. 72년생 흐린 날을 대비해서 우산을 준비. 84년생 생각대로 행동해도 거리가 없고 마음은 편안하라. 행운의 숫자: 12, 30
- 丑 37년생 멀리서 친구가 오니 즐거운 일들이 발생할 것이다. 49년생 바쁜 일이 꼭 이루어진다. 61년생 뜻밖의 재물이 올 수 있으니 주변을 살펴봐라. 73년생 아내가 힘이 드니 아내를 살펴봐라. 85년생 직장상사와 재물의 문제가 발생할 수도 있다. 행운의 숫자: 22, 34
- 寅 38년생 자녀는 자신의 미래나 자기의 노력에 따라 달라진다. 50년생 좋은 사람과 하루가 되리라. 62년생 수하인과의 금전거래는 불량이 발생할 수도 있다. 74년생 양보 발기 보다는 먼저 양보하면 좋은 날이 된다. 행운의 숫자: 21, 32
- 卯 39년생 조금만 더 노력하면 주변의 부러움을 살 것이다. 51년생 편안한 하루가 될 것이다 걱정은 하지마라. 63년생 술이 가쁜 하루로다. 75년생 도움을 청하는 사람에게 성의껏 협조하라. 행운의 숫자: 18, 35
- 辰 40년생 할 일은 분명하게 처리하고 다시 한번 점검하라. 52년생 오해를 풀거나 오우회는 길하다. 64년생 옛 일이 괴로움으로 나타난다. 76년생 상황이 변하니 주의 깊게 살펴봐라. 행운의 숫자: 11, 41
- 巳 41년생 근처에서는 괴로움이 먼 곳에서는 좋은 소식이 온다. 53년생 도움을 주면 담은 그 이상이다. 65년생 천리 길도 한걸음부터 차근차근 전진하라. 77년생 결정은 신중하게하라. 행운의 숫자: 20, 38
- 午 42년생 귀한 물건을 안보일 수도 있다. 54년생 남과 말다툼은 시비로 비화되니 절대로 피해야 한다. 66년생 시비는 화해로 처리해야 뒷말이 없다. 78년생 저녁 늦게 외출하면 좋은 일이 생길 수도 있다. 행운의 숫자: 17, 16
- 未 43년생 생각지도 않은 잔치 집에 갈수도 있다. 기분은 미미하다. 55년생 숙전숙결로 추진하면 대세가 생긴다. 67년생 외려내려 내적인 것에 마음을 쓰라. 79년생 중심을 잡으면 가사가 평안하리라. 행운의 숫자: 01, 43
- 申 44년생 추진하는 일을 꼼꼼히 점검하라. 56년생 부부간에 다양한 시간을 마련하라. 68년생 자녀의 고민을 먼저 생각해보라. 80년생 주변의 이웃과 친척을 찾아뵙고 안부를 확인 해봐라. 행운의 숫자: 02, 31
- 酉 45년생 자기의 지위는 자신이 지키도록 노력해야. 57년생 친척의 보증을 서지 마라 흥한일이 생길라. 69년생 졸주와 노래를 하니 즐겁기만 하다. 81년생 오늘은 교통사고를 주의하고 음주운전은 아예 생각을 마라. 행운의 숫자: 23, 42
- 戌 46년생 오후에 화재주의를. 58년생 상대가 원하면 무엇이든 다 주라. 70년생 불의의 어려움이 오지만 심신의 안정을 지키면 대고는 없다. 82년생 속 타는 일이 생기지만 걱정할 일은 아니다. 행운의 숫자: 14, 28
- 亥 47년생 사소한 말이 시비가 될 수도 있다. 59년생 오늘은 문답술을 잘해야 하리라. 71년생 붉은 과일과 마음은 우울하니 마음의 안정을 취하라. 83년생 순리대로 처리하면 문제가 없다. 행운의 숫자: 24, 44

www.cafe.daum.net/sajoo114 ☎11-632-6121

운수는 나빠도 상처는 흉터없이!! DermaPlast. 더마플라스트 멘드. 제품구입문의: (주)호원약품 062-383-5883

굿모닝 잉글리쉬 <1180>

What's the problem? 무슨 어려운 문제 있어?

A : How are you doing in your English Class?
B : Okay, but it could be better.
A : What's the problem?
B : I'm just not very good at grammar.

A : 영어수업, 어떻게?
B : 그런데로 괜찮아, 하지만 좋아지지겠지.
A : 무슨 어려운 문제 있어?
B : 내 문법 실력이 별로거든.

* problem : (골치 아픈) 문제
* It could be ~ = 아마도 ~이겠지.
* be good at ~ = ~에 익숙하다

* 대도시 생활, 어때?
= How are you doing in the big city?

<동아 외국어학원 제공>
www.donga.tv ☎ 222-6253

오하오우 니혼고 <1180>

自轉車で驛(えき)までいきます。 자전거로 역까지 갑니다

A : 毎日(まいにち)朝早(あさはやく)く起(お)きますか。
B : 學校(がっこう)へ行(い)く日(ひ)は早く起(お)きますが、日曜日(にちようび)は遅(おそ)くまで寝(ね)ます。
A : そうですか。學校(がっこう)までは何(なん)でいきますか。
B : 自轉車(じてんしゃ)と電車(でんしゃ)に乗(の)ります。自轉車(じてんしゃ)で驛(えき)までいきます。

A : 매일 아침 일찍 일어나니까?
B : 학교에 가는 날은 일찍 일어나지만, 일요일에는 늦게까지 자니까.
A : 그렇습니까? 학교까지는 무엇으로 갑니까?
B : 자전거와 전철을 탑니다. 자전거로 역까지 갑니다

日曜日(にちようび) : 일요일
遅(おそ)く : 늦게
早(はや)く : 일찍, 빨리

<광주 글로벌 외국어학원 제공>
http://kglobal.wo.to ☎ 228-2545

니하오 쑹구위 <257>

这本书是谁的? 이 책은 누구의 것입니까?

A: 这本书是谁的?
zhè běn shū shì shéi de
这本书是谁的?
B: 我的。
wǒ de
我的

A: 这本书是新的吗?
zhè běn shū shì xīn de ma
这本书是新的吗?

B: 是新的。
shì xīn de
是新的

A: 이 책은 누구의 것입니까?
B: 책이 없습니다.
A: 이 책은 새 것입니까?
B: 새 것입니다.

本 [běn] (책) 한권
书 [shū] 책

<광주중국어학원(상무지구 금호대우A 앞)>
☎ 383-1605

한자 이야기 <897>

解弦更張(해현경장) 풀 해, 시위 현, 고철 경, 맹장

해현경장(解弦更張)은 거문고 줄을 풀어 고쳐서 평평하게 만드는 뜻으로, 개혁할 것은 개혁해야 함을 비유한다. 이 말은 한(漢)나라 무제(武帝)때 동중서(董仲舒)가 올린 현량대책(賢良策)에서 유래한다. 동중서는 공맹(孔孟)의 학설을 깊이 연구하여 박사(博士)로 임명되었다. 그는 공부를 시작하면 방문에 날 발을 쳐놓고 하루 종일 책을 읽었고, 집 밖에 이삼년 동안 내려가 본적이 없을 정도로 하였다. 무제가 동중서에게 정치자문을 구하자, 동중서가 말하길, "한나라는 진(秦)에 이어서 세워졌지만, 진의 구제도는 적용할 수 없습니다. 이는 마치 거문고의 줄이 맞지 않으면 반드시 벗겨내고 그것을 바꾸어야만 비로소 소리를 낼 수 있는 것과 같습니다(必解而更張之). 정책이나 제도 역시 통용되지 않는 것은 반드시 고쳐야하며, 그런 후에야 비로소 일을 잘 처리할 수 있습니다. 마땅히 바꾸어야 할 것을 바꾸지 않으면 천하의 일을 연주자라도 아름다운 연주를 할 수 없고, 마땅히 개혁해야 할 것을 개혁하지 않으면, 아무리 훌륭한 정치자라도 사람들이 만족해 하는 정치를 할 수 없습니다."고 하였다. (漢書, 董仲舒傳)

<한예원(韓孝嫻)>
조선대학교 한문학과 교수 ☎ 230-7353