남성의학 전문의 소영석의

솔직·대담한 性

중년 남성의 말 못할 고민

60대 초반의 최씨는 약 3년 전부터 소변을 자주 보고 소변줄기도 약해진 느낌을 받았으나 나이 탓이라 생각하며 대수롭지 않게 여겼다. 그러나 최근 들어 배뇨증상이 더욱 심해져서 화장실도 더욱 빈번하게 가며 소변을 본 후 바지를 올리면 소변이 몇 방울 흘러 팬티에 묻고, 자다가도 소변 때문에 자주 깨어 잠을 설치게 되다 보니 낮 동안 무력감도 심해졌다.

또한 성기능도 예전에 비해 많이 약해져 발기력 저하와 함께 사정할 때의 힘도 떨어졌지만 창피하고 쑥스러운 마음에 병원을 찾을 생각을 못하다가 증상이 좋아질 기미를 보이지 않자 결국 병원을 찾았다. 전립선비대증과 성기능장애가 동반되었다는 검사 결과에 따라 두 질환에 대한 각각의 약물 치료를 받은 최씨는 많은 증상 호전이 있었다.

전립선비대증과 성기능장애는 나이가 많아지면서 발병률이 증가하고 60대 이상에서는 절반 이상에서 발생하는 흔한 질환으로 둘 다 생명을 위협하는 질환은 아니지만 정신적인 면에서 환자의 삶의 질을 떨어뜨리는 중요한 원인질환이다.

전립선비대증환자는 약물이던 수술이던 치료를 받아 배뇨증상이 개선되면 성기능도 따라서 개선되는 경우가 많다. 전립선비대증은 방광 바로 아래 요도를 둘러싸고 있는 호두알만한 조직인 전립선이 40세 이후에 다시 자라서 50세가 넘으면 소변보기가 불편해지는 일종의 노화과정에서 생기는 매우 흔한 질환으로 특히 식생활이 서구화됨에 따라 환자가 점점 증가추세를 보이고 있다.

이러한 전립선비대증은 연령증가에 따라 거의 모든 남성에게서 일어나며 정도가 심하지 않으면 증상을 일으키지 않지만 어느 정도 이상 커지게 되면 전립선 중앙을 통과하는 요도를 압박하여 다양한 배뇨장애 증상을 유발한다. 소변을 처음 배출할 때 힘들고 통증을 느끼며 소변 줄기가 가늘고 힘이 없으며, 자주 요의를 느끼고 소변을 참기 힘들다. 심할 경우 방울방울 떨어지기도 하고 소변이 나오지 않을 때도 있다. 그러므로 중년 이후 소변 때문에 밤에 자다가 한두 번 이상 일어난다면 전립선비대증을 고려해 봐야 한다.

그 외에 발기부전, 사정통, 사정량 감소 및 사정불능, 성욕감소 등의 성기능장애가 나타나지만 전립선비대증이 성기능장애의 직접적인 원인은 아니다. 그렇지만 전립선비대증이 있을 때 나타나는 배뇨장애 증상이 심할수록 성기능장애의 발생빈도가 증가하고 또한 치료시 부작용으로 여러 가지 성기능장애가 나타날 수도 있다.

전립선비대증은 평소 생활습관 및 식습관 교정을 통해 예방과 증상 개선이 가능하다. 먼저 전립선에 좋은 식습관으로는 기름진 음식, 알코올, 카페인 등은 피하고 대신 식물성 기름이나 채소, 과일 등을 충분히 먹는 것이 좋다. 또한 규칙적인 가벼운 운동으로 매일 30분 이상의 걷기 운동이나 간단한 체조나 하체 스트레칭을 하는 것이 좋으며 오래 앉아있거나 장시간의 운전 또는 전립선을 자극하는 자전거나 오토바이 등은 피하는 것이 좋다. 그 외에 나이가 들더라도 성에 대한 지속적인 관심을 갖고 건전한 성생활을 꾸준히 유지하는 것이 좋으며 지나친 금욕생활은 성기능장애나 노화를 촉진할 수 있다.

전립선비대증 환자는 성기능장애를 동반한 경우가 많고 치료 역시 성기능장애의 발생에 밀접한 관련이 있다. 노인들의 삶의 질에 있어 성기능은 상당히 중요한 부분을 차지한다. 그러므로 전립선질환 치료를 시작할 때는 치료법에 따른 성기능 변화에 대한 충분한 정보를 환자에게 주어야 하며 환자도 자신의 성기능 정보를 부끄러워하지 말고 숨김없이 치료자에게 알려줌으로써 환자의 연령, 성적 활동성 및 성기능을 고려한 적절한 치료법을 선택할 수 있게 하는 적극적인 자세가 필요하다. 〈명비뇨기과 원장〉

리빙 센스

선명하고 뚜렷한 눈매 연출하기

◇단정하고 입체적인 눈썹

너무 깔끔하게 다듬은 눈썹은 오히려 나이가 들어 보이므로 밝은 색상의 펜슬로 자연스러운 하이라이트 효과를 준다. 가늘고 긴 눈썹보다는 도톰하면서도 짧은 듯한 눈썹이 세련되고 어려보인다.

◇컬러감을 낮춘 펄 섀도

연한 브라운 톤이나 골드 베이지. 연한 핑크 계열 등 은은한 컬러를 선택해 끝을 길게 빼지 않고 아주 가볍게 바른다.

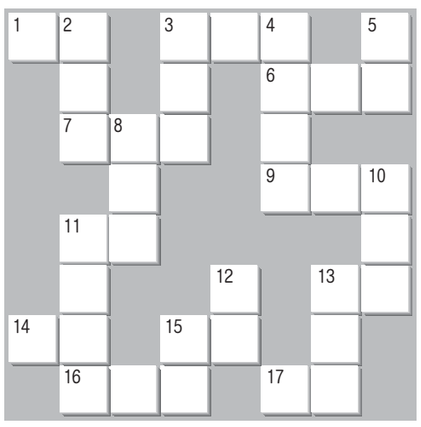
◇가늘고 선명한 아이라인

눈매를 강조한다고 리퀴드 아이라이너로 진하고 굵게 그리는 것은 삼간다. 펜슬 타입이나 젤 타입 아이라이너로 눈매를 따라 아주 얇게 그려 명함만 더한다.

◇자연스러운 속눈썹

속눈썹은 최대한 자연스럽게 빈 부분에만 붙인다. 마스카라는 눈동자의 흰자와 대조를 이루어 눈이 더욱 선명해 보이도록 블랙 컬러를 선택한다.

함께 풀어봅시다 < 327 >



▲응모방법

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

〈함께 풀어봅시다 326회 정답〉

▲지난주 정답자

박태웅·영광군 영광읍 단주리

김민기·광주시 북구 양산동

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

→ 가로풀이

1.책임이나 책망을 면함. ~ 사유. 책임자만큼은 ~이 불가능하다. 3.날아오는 탄알을 막기 위하여 입는 옷. 6.머리카락, 수염, 겨드랑이 털 등이 나지 않거나 매우 적게 나는 증상을 이르는 말. 7.쓰레기 등의 폐기물이 썩어 지하에 가라앉은 물. 그 동네 주민들은 인근 쓰레기 매립장의 ~로 인한 악취와 유독 가스로 고생하고 있다. 9.부수를 제한하여 발간하는 출판물이나 음반을 이르는 말. 11.같은 비율. 또는 같은 비례. 그는 8회에도 안타를 치고 나감으로써 한 시즌 최고 타율과 동률을 이루었다. 13.환자나 국군 장병 등을 위로하기 위해 문안하거나 찾아감. 14.널리 알림. 또는 그 소식이나 보도. 그 영화는 주연 배우가 직접 ~에 나섰다. →광보. 15.종합 병원에서 환자의 요청에 따라 특정한 의사가 진찰과 진료를 하는 일. 16.여러 가지 물리량(物理量), 곧 소리·빛·온도·압력 등을 검출하는 소자(素子). 또는 그 소자를 갖춘 기계 장치. →센서. 17.어떤 행동이나 일 등을 끝마침. 경기 ~ 1분 전에 우리 팀 선수가 역전 골을 넣었다.

↓ 세로풀이

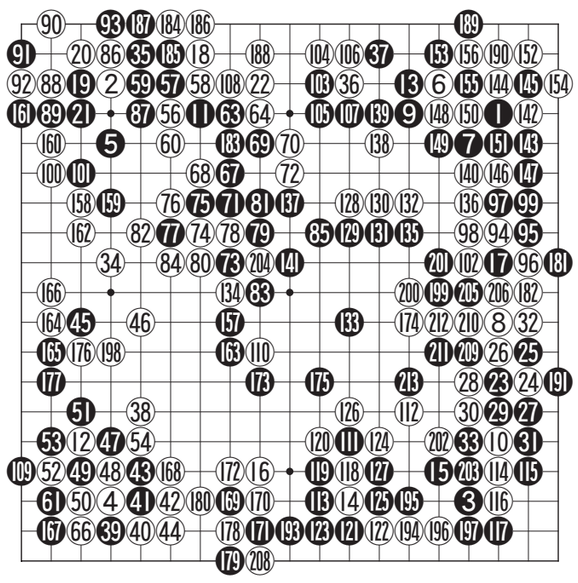
2.글씨를 쓸 때에 아래 장에 자국이 나지 않고 잘 써지도록 종이 밑에 받치는 단단하고 판판한 물건. 3.불이 났을 때에 불을 끄도록 마련한 물. 4.직무나 임무에 힘쓰기로 결정한 기간의 햇수. 최근에 군대의 의무 ~이 1년 줄었다. 5.거짓으로 증명함. 또는 법률에 따라 선서한 증인이 거짓 증언을 하는 일. 8.일정한 기간에 태어난 사람의 수가 전체 인구에 대하여 차지하는 비율. 전쟁 후에 ~이 크게 높아졌다. 10.법원이 어떤 사건에 대해 변론을 거쳐 소송 사건에 대하여 판단하고 결정한 문서. 11.조선 선조 때 허준이 편찬한 한방 의서. 12.곧게 나아감. 사거리에서 ~신호를 받다. 13.불법 행위로 인해 생기는 손해 가운데 정신적 고통이나 피해에 대한 배상금. 아내에게 폭력을 행사한 남편에게 500만 원의 ~를 물렸다. 15.남이 가지지 못한 특별한 장기. 우리 학교에는 음악·미술에 ~가 있는 아이들이 적지 않다.

제89회 전국체전 바둑 대회

제주도, 사상 최초 금메달 획득

어린이부 결승 총보 (1~213)

白 나태현 (경기도) 黑 현승민 (제주도)



이 바둑은 213수까지 가는 접전 끝에 제주도의 현승민군이 경기도의 나태현군을 물리치고 불계승을 거둬 제주도가 바둑 종목에서 최초로 금메달을 획득하는 쾌거를 이룩했다.

이제까지 제주도는 금메달은 고사하고 메달권에 든 사실도 없었는데 현승민군이 수도권의 강호들을 연파하고 우승을 차지하는 대분전으로 제주도에 첫 메달을 그것도 금메달로 선사한 것이다.

사실 제주도는 그동안 바둑에서는 변방에 불과했을 정도로 프로와 아마추어를 망라해도 이렇다 할 인재들이 나타난 적이 없었는데 현승민군이 혜성처럼 나타나 앞으로 제주도를 빛낼 유망주로 떠올랐다.

이 바둑은 내용에서도 현승민군이 나태현군을 압도하고 있다. 백이 좌하 일대에 대모양을 펼쳤을 때 흑 39로 붙여 응수타진을 한 다음 45로 쳐들어가 55까지 패를 유도한 것이 좋은 착상이었으며 중앙에서도 과감히 손을 빼 하변에서 실리를 챙긴 점 등은 패기를 높이 살만 하다.

반대로 나태현군은 현승민군의 기세에 눌려 중앙에서 불필요하게 84로 따내는 등 실수를 연발한데다가 중앙 흑 대마를 제대로 공략하지 못해 패배를 자초해서 아쉬움이 남는 한판이다. 흑 213수 끝. 흑 불계승

〈오규철 9단·본보 바둑 해설위원〉

대한주택공사광주전남지역본부 EL DORADO RESORT / SINAN 엘도라도리조트

知天命이 보는 오늘의 운세 11월 17일(음 10월 20일 辛酉)

子 36년생 호랑이에게 물린 상처가 아물지 않았다. 48년생 미운사람이 나타나지만 내 사람이 된다. 60년생 협력자는 나타나나 큰 도움은 못준다. 72년생 미운사람이 내편으로 들어온다. 84년생 주변이 도와서 가정이 흠쪽으로 바뀐다. 행운의 숫자 : 21,25

丑 37년생 마무리가 좋을 수다. 49년생 매사를 심사숙고하고 무리하지 마라. 61년생 가내 병고·송사·시비 조심해야 할 수다. 73년생 재파·직파·관파를 불러오니 아는 길도 물어가라. 85년생 희망이 문전에 있고 협조자가 나타난다. 행운의 숫자 : 14, 38

寅 38년생 모든 일이 순해하며 행운을 얻을 것이다. 50년생 일마다 퇴색하고 법사가 불리하다. 62년생 지난 일이 괴롭지만 좋은 일로 연결된다. 74년생 좋을 듯한 연결이 불편스럽게 나타난다. 행운의 숫자 : 17, 29

卯 39년생 이성간에 흉사만 남고 부부설전이 예상된다. 51년생 귀인의 도움이 있어 이동하여 활동하게 되어간다. 63년생 아는 도끼에 발등 찍힐 운로니 정신 빠짝 차려야 할 것이다. 75년생 부담스런 하루다. 행운의 숫자 : 03, 45

辰 40년생 과욕하면 절망이 따르니 절대 과욕하지 마라. 52년생 희망찬 하루가 된다. 64년생 애인이 생기지만 너무 조급해하지 마라. 76년생 재복과 여복이 자래하지만 중정을 지키라. 행운의 숫자 : 09, 36

巳 41년생 내조자 협조처를 만나는 형상이다. 53년생 욕심을 버리면 득은 있다. 65년생 어떠한 새로운 일에도 끼어들지 마라. 77년생 주변에서 합당하게 꾀어도 말려들지 마라. 행운의 숫자 : 07, 40

午 42년생 오후부터는 제 페이스를 찾는다. 54년생 금전거래에는 더한 신중이 필요하다. 66년생 아랫사람만 잘 다스리면 만사가 형통한다. 78년생 재물로 일고를 감수해야하고 더욱 심하면 분쟁이 발생한다. 행운의 숫자 : 18, 32

未 43년생 미끄러운 내리막길에서 놀랄 일이 다발한다. 55년생 자기노선을 찾았으나 서행하면 만사형통한다. 67년생 주변과 유대를 하는 것이 우선이다. 79년생 금전거래에 시비가 나타날 수가 있다. 행운의 숫자 : 04, 42

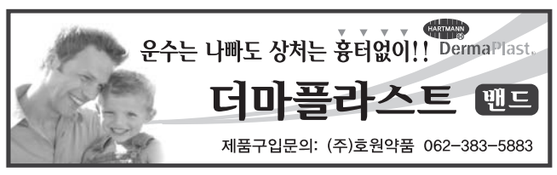
申 44년생 확장하면 백전백패하니 내실을 기하면 이득이 있을 수다. 56년생 신사참여는 절대로 불가할 수다. 68년생 음양이 교체되니 신중을 잃지 마라. 80년생 신용도가 높아지니 신사에 적극 참여해도 무리가 없다. 행운의 숫자 : 06, 28

酉 45년생 타인과 구설수는 본인의 잘못이다. 57년생 대길이 표현된 것은 아니지만 희망찬 진행이 가속된다. 69년생 일희일비하나 결과는 안정권으로 진행할 수다. 81년생 잔고 끝에 악수난다. 결단하라. 행운의 숫자 : 02, 43

戌 46년생 신사를 모색해서 오후부터는 혁신적인 변화가 있다. 58년생 대계는 대익하니 의심 없이 추구하라. 70년생 내실을 기하고 욕심을 줄여야 할 판이다. 82년생 친구의 도움이 절실하니 옛정을 되살려라. 행운의 숫자 : 05, 26

亥 47년생 아내의 건강에 유념하라. 59년생 사기에 말려들 우려가 있으니 주의해야 할 것이다. 71년생 천지가 방해하지 않는 한 길할 수다. 83년생 자기발전을 기할 수 있는 진로를 발견한 형상이다. 행운의 숫자 : 01, 35

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



굿모닝 잉글리쉬 <1190>

I guess so.

그렇다고 생각해요.

A : How long have you been a fireman?
B : 20 years.
A : Wow, you've probably seen it all.
B : I guess so.

A : 소방대원으로 활동하신 지가 얼마나 되나요?
B : 20년이 됩니다.
A : 와, 모든 것을 도통하셨군요.
B : 그렇다고 생각해요.

* fireman : 소방대원
* I guess so (not).
= 그렇다고 생각한다 (그렇지 않을 거다)
* 이 일에 얼마나 오래 종사하셨나요?
= How long have you been at this job?

〈동아 외국어학원 제공〉
www.donga.tv ☎ 222-6253

오하요우 니혼고 <1190>

今日の試合(しあい)はどうでしたか?

오늘 시합은 어땠어요?

A : イチロの人氣(にんき)はすごいですね.
B : ええ, 今日の試合(しあい)はどうでしたか.
A : 2對(たい)2の引(ひ)き分(わ)けでした.
B : そうですか? 僕(ぼく)は日本のプロ野球(やきゅう)が面白(おもしろ)いと思(おも)いますよ.

A : 이치로 인기가 굉장하지?
B : 네, 오늘 시합은 어땠어요?
A : 2대 2 무승부였어요.
B : 그래요? 나는 일본프로야구가 재미있는 것 같아요.

人氣(にんき) : 인기
引(ひ)き分(わ)け : 무승부
面白(おもしろ)い : 재미있다

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

니하오 쭝구워 <267>

这是我姑妈送的。

이것은 고모가 주신 것입니다.

A: 哪里买的?
nǎli mǎi de
나리 마이 더

B: 新的商场买的。
xīn de shāngchǎng mǎi de
신 더 상창 마이 더

A: 你穿的鞋也很漂亮。
nǐ chuān de xié yě hěn piàoliang
니 추안 더 시에 예 헌 피아오리앙

B: 这是我姑妈送的。
zhèshì wǒ gūmā sòng de
저스 워 구마 송 더

A: 어디서 산 것입니까?
B: 새로운 상점에서 샀습니다.
A: 당신의 신발 또한 매우 예쁘군요.
B: 이것은 고모가 주신 것입니다.

鞋 [xié] 신발
姑妈 [gūmā] 고모

〈광주중국어학원(상무지구 금호대우A 앞)〉
☎ 383-1605

한자 이야기 <907>

秋風過耳(추풍과이)

가을 추, 바람 풍, 지날 과, 귀 이

추풍과이(秋風過耳)는 가을바람이 귀를 스쳐 지나간다는 뜻으로, 관심(關心)이 없음을 비유한다.

전국시대 오(吳)나라 왕 수몽(壽夢, BC.585-BC.561년 在位)에게는 네 아들이 있었다. 그 중 막내 계찰(季札)의 인품과 덕성이 가장 훌륭하였고 재능도 뛰어났다. 따라서 오왕은 계찰에게 왕위를 물려주고 싶어, 죽음에 이르러 네 아들에게 장자상속의 제도를 바꾸어 왕위를 계찰에게 물려준다고 하였다. 그러나 계찰이 단호하게 사양하였기 때문에, 왕은 장자에게 말하길, '네가 즉위한 후에라도 나의 유언을 잊지 않기 바란다'라고 하였다. 이에 세 형들은 왕위를 형제들이 차례로 계승하고 마지막으로 막내 계찰에게 물려주기로 서약하였다.

계찰은 충성스럽게 형들의 정무(政務)를 도왔고, 그의 명성도 널리 알려졌다. 셋째 형이 임종하기 전, 서약에 따라 왕위를 계찰에게 물려주려고 하자, 계찰은 이렇게 말하였다. '부왕께서 세상을 뜨시기 전에, 저는 이미 왕위를 계승하지 않겠다는 뜻을 밝힌 바 있습니다. 사람은 바른 길을 걸어야하며, 인품을 고상하게 해야 합니다. 부귀영화란 저에게는 가을바람이 귓가를 스쳐 지나가는 것과 같아서(富貴之于我, 如秋風之過耳) 아무런 미련이 없습니다'라고 하였다. (吳越春秋, 吳王壽夢傳)

〈한예원(韓睿嫄)〉
조선대학교 한문학과 교수 ☎ 230-7353