

남성의학 전문의 소영석의
술직·대담한 性

30대 후반의 원씨는 2년 전 심근경색으로 죽을 고비를 넘긴 후부터 특별히 만족할만한 부부 관계를 갖지 못하고 있다. 부인 역시 건강에 악영향을 미쳐 심한 경우 복상사라도 할까봐 두렵고 무서워서 쉽게 부부 관계를 갖지 못하고, 어쩌다 한 번 부위기를 내려고 해도 걱정부터 앞서 병원을 찾았다.

외도의 복병 '복상사'

에게서도 늘어나고 있다. 발생 빈도는 겨울철에 높고 남자에게서 많으며 부부와 같은 안정적인 성관계보다는 부적절한 관계나 색다른 상태 또는 집이 아닌 낯선 환경에서 성관계를 하는 경우에 심리적 흥분을 더욱 고조시키고 육체적으로도 무리하게 되어 자주 발생한다. 또 성행위 전 음주 등이 더욱 악화 요인이 된다. 최근에는 효과적 새로운 경우를 발기부전 치료제가 개발되면서 발기장애로 오랫동안 성생활을 못하던 노인들이 성생활이 가능해지면서 사랑하는 경우에도 늘고 있다.

담이 있을 수 있으나 성행위 시 혈압이 상승하는 순간은 극히 짧으므로 크게 걱정할 필요가 없다. 그리고 대부분의 복상사는 고혈압 등 질환에 의하기보다는 성행위시의 상대자나 환경에 의해 많이 좌우되며 특히 정상적인 성관계보다는 의도와 같은 특별한 성관계에서 발생하는 경우가 많다. 복상사의 위험이 커 성행위를 해서는 안 되는 고위험군에는 협심증이 언제 일어날지 모를 정도로 불안정한 환자, 혈압약을 먹어도 잘 조절되지 않는 중증 고혈압 환자, 부정맥이 심한 환자, 최근 6개월 사이에 심근경색증을 앓은 환자, 심장 관상동맥 환자 및 가만히 있거나 평지를 걸어도 숨이 답답할 정도의 심장병 환자 등이 속하며 이들 환자는 치료를 받아 심장기능이 안정화될 때까지는 조심해야 한다.

은 우선 과도한 흥분을 야기하는 환경이나 음주는 피하고 성관계는 짧게 가지되 전회를 오래 하여 상대방의 불만을 덜어주도록 하는 것이다. 가능하면 여성 상위를 하고 성교 횟수를 적절히 조절하는 것도 안전을 위해 필요하다. 심한 운동이나 뜨거운 목욕 후에는 혈액순환이 좋아져 심장에 부담이 많이 가 휴식시간도 없이 성행위를 하게 되면 위험한 상태에 빠질 수 있으므로 성행위 전의 충분한 휴식이 중요하다. 또 되도록 아침에 하는 게 좋으며 성행위 도중에 갑자기 중단하거나 사정을 참는 행위도 피하는 것이 좋다. 이 같은 주의만 하면 대부분의 심혈관계 환자들도 매우 안전하고 즐겁게 성생활을 즐길 수 있으나 많은 환자들이 잘못된 정보나 쓸데없는 걱정으로 성적 갈등을 겪게 된다.

리빙 센스

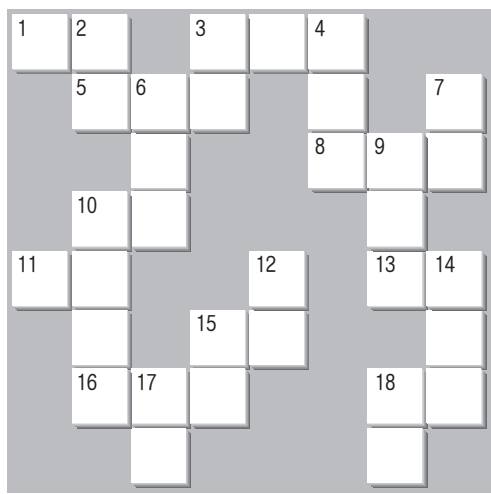
감기에 좋은 차



◇무꿀차
가래를 삭이고 기침을 멎게 하는 데 효과가 있다. 무를 깨끗이 씻어 껍질째 얇게 썬 다음 밀폐용기에 담고 무가 잘 갈 정도로 꿀을 넣는다. 용기를 밀봉해 그늘진 곳에 2~3일 정도 두었다가 조금씩 덜어 따뜻한 물에 타서 마신다.

◇은행 대추차
은행은 폐를 튼튼하게 하고 기관지에 좋아 기침과 담을 없애는 역할을 한다. 감기뿐만 아니라 천식을 가라앉히는 데 효과가 있다. 물에 깨끗하게 씻은 대추와 은행을 3:1 비율로 넣고 30분 정도 달인 다음 건더기를 건져내고 식혀 아침저녁으로 꾸준히 마시면 좋다.

함께 풀어봅시다 < 329 >



<함께 풀어봅시다 328회 정답>

- ▲지난주 정답자
서희란 : 광주시 서구 삼촌동
장향순 : 광주시 동구 계림 1동
▲보내실 곳 : 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 여론매체부

→ 가로풀이

1.앞으로 일어날 일을 미리 알림, 또는 그런 보도. 많은 눈이 오겠다고 일기 ~가 빗나갔다. 3.경제적인 어려움 등으로 인해 집을 나와 길이나 공원 등지에서 한때잠을 자는 사람. 5.색상, 명도, 채도를 가진 빛깔. 검정?하양?회색을 제외한 모든 색이다. →무채색. 8.삼풍이나 물건 등을 전적으로 배달하는 작은 화물 자동차. 이사를 가기 위해서 대중 집을 꾸러 놓고 ~ 한 대를 불렀다. 10.생각이나 감정을 글로 표현할 때 완결된 내용을 나타내는 것. 주어와 서술어를 갖추고 있는 것이 원칙이나 때로 이런 것이 생략될 수도 있다. 11.성에 불어 사위나 매제, 아래 동서 등을 이르는 말. 오즈음 정 ~은 회사 잘 다니니? 13.광의 표면. 또는 일을 이루는 기초나 근거가 될 만한 바탕. 이곳은 ~이 약해서 건물 지을 수가 없다. 15.느림과 빠름, 또는 일의 급함과 급하지 않음. 일을 할 때 ~를 조절하는 것이 중요하다. 16.유도에서, 절반·유호·효과를 얻었거나, 상대방에게 경고·주의·지도가 있었을 때 내려지는 판정승. 18.같은 부모에게서 태어난 사이거나 일가친척 가운데 손아랫사람을 이르는 말.

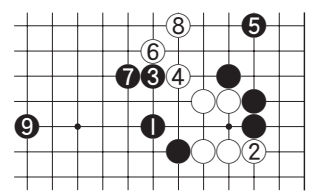
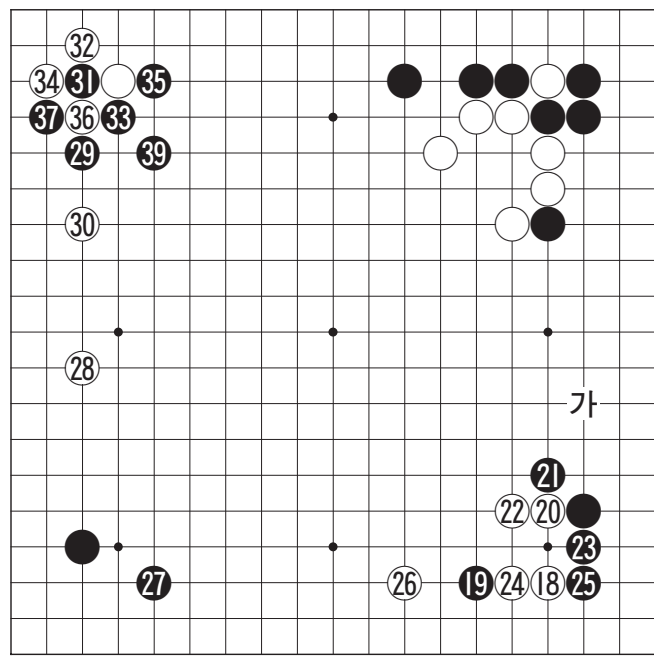
↓ 세로풀이

2.가지고 있거나 간직하고 있음, 국가 기밀에 해당하는 사안으로서 우리나라의 잠수함 ~ 여부는 알 길이 없다. 3.노인에게 잘 어울리는 빛깔. 그 예는 젊은 애가 왜 그리 ~만 고집하는지 모르겠다. 4.영리를 목적으로 하지 않고 개인 또는 개인의 가정에서 전용으로 사용하는 자동차. 6.석재(石材)로 쓸 돌을 캐거나 떠내는 것. 7.차나무의 에순을 말려 가루로 만든 차. →가루차. 9.소나 말이 끄는 짐수레. 아버지께서는 소 ~를 끌고 장에 가시곤 했다. 10.종이, 붓, 먹, 베틀의 네 가지 문구를 이르는 말. 12.영리를 목적으로 하지 않고 상품을 나누어 주는 일. 물자를 일정한 비례에 따라 묶을 때에 나누어 준다. 또는 상품 등을 생산자에서 소비자에게 옮김. 또는 그런 유통 과정. 먹을 것이 떨어져 식량을 ~ 받다. 14.지금까지 살아온 인생의 절반쯤 되는 기간. 그는 ~을 교직에 있었다. 15.완전하게 또는 여유 있게 익힘. 우리 팀은 개막전을 ~으로 장식했다. 17.한 집안의 재산이나 신분, 직업 등을 그 자손들이 대대로 물려받는 일. ~ 왕조. 권력 ~. 18.얼린 명태.

제89회 전국체전바둑대회

포도송이 정석

여성부 결승전 2보 (18~39)
백 조경진 5단 흑 박지선 5단 (경기도) (경기도)



<참고도>

박지선 5단과 조경진 5단은 평소에도 자주 연습바둑을 두는데 조경진 5단이 승률이 좋다고 한다. 그래서인지 이 바둑은 흑이 매우 적극적인 포석으로 승부욕을 보이고 있다.외복에 이어 흑 19로 협공한 것도 보통이라면 우편의 백 세력을 의식하여 '가로 벌렸을 것이다. 흑 25가 초반 선택의 기로였다. 이 수로는 '참고도'의 흑 1로 둘 수도 있었다. 그러면 백

2 다음 흑은 3부터 7까지를 선수하고 9로 하변을 지키는 바둑이 되는데 이것이 훌륭한 구상이다. 박지선 5단은 백 26 다음 흑이 27로 지키는 자세가 좋아 실전의 정석을 선택한 것으로 보인다. 흑이 31로 불었을 때 백이 36까지 때려낸 것은 기세로 전향적인 포도송이의 모습이지만 오정원 9단이 전성기 때 유행시킨 수법으로 백이 유력하다는 평가를 받고 있다. 아무튼 당시의 오정원 9단은 모양에 구애받지 않고 변화자재의 기풍으로 한시대를 풍미했다.

<오규철 9단·본보 바둑 해설위원>

대한주택공사 광주전남지역본부

EL DORADO RESORTS 엘도라도리조트

知天命이 보는 오늘의 운세 12월 1일(음 11월 4일乙丑)

- 子 36년생 구석이 따르고 신체의 불편이 발생할 수도 있다. 48년생 남의 말을 경청하라. 60년생 다시 한번 도전의 기회가 보인다. 72년생 뜻밖의 기회가 오니 적극적인 참여로 기회를 잃지 마라. 84년생 아내의 건강을 살펴봐라. 행운의 숫자: 11, 41
丑 37년생 가족을 살펴봐라. 49년생 새로운 인연은 있으나 큰 기대는 거두어라. 61년생 새로운 직업과 인연이 생기니 조심은 잃지 마라. 73년생 세 번 생각하고 행동하면 오욕은 없으리라. 85년생 순수와 역풍이 같이한다. 행운의 숫자: 12, 30
寅 38년생 손풍에 항해하나 역풍에 대비는 해야 하리라. 50년생 의외 재물이 생기고 영전하는 격이나 이성문제는 조심하라. 62년생 일 개수 일 특출을 조심하고 마음까지도 조심하라. 74년생 일고는 있으나 좋은 날은 많지 않다. 행운의 숫자: 18, 35
卯 39년생 자기 일을 조심하라 벌여놓은 신뢰가 무너질까 걱정이 다. 51년생 자신 있게 추진하라. 63년생 재물의 손실 사기 실물을 조심하라. 75년생 재물이 사방에 있으나 내 것이 아니다. 행운의 숫자: 20, 38
辰 40년생 정신이 혼미하니 심상의 안정을 위하여라. 52년생 주변의 이성 때문에 오해가 생길 수도 있다. 64년생 주변이 산만하고 어지럽다. 76년생 지인의 협조가 있다. 행운의 숫자: 21, 32
巳 41년생 처가나 시가 편에 애사가 생길 수 있다. 53년생 처음 가는 길이니 살펴서 행동해야 한다. 65년생 특별히 건강에 유념해야 뒤달이 없으리라. 77년생 혼자하면 재미가 없으니 주변과 어울려라. 행운의 숫자: 22, 34
午 42년생 금전 사기 대소비가 있을 수도 있고 지인 변경도 우려된다. 54년생 기력이 쇠하니 패장을 살펴봐라. 66년생 남평과의 불만과 불화가 나타나니 본인의 잘못이다. 78년생 또 다른 성공의 기회가 마련된다. 행운의 숫자: 01, 43
未 43년생 뜻밖의 협조가 있으나 결과는 기대하지 마라. 55년생 많은 감동이 따르며 시간이 걸릴 수 있다. 67년생 부부의 애정이 소중히 살아난다. 79년생 불연이던 극한 상황도 예상 못하니 부부간 언쟁을 삼가라. 행운의 숫자: 02, 31
申 44년생 불연이던 친지로부터 따돌림을 당한다. 56년생 새로운 일이 생길 수 있으나 신중하게 결정하라. 68년생 생활의 무료함이 발생할 수도 있으나 변화를 가져라. 80년생 서류와 뒷사람으로 인해 불편이 있으리라. 행운의 숫자: 14, 28
酉 45년생 순위에 항해하는 격이다. 57년생 식구들과 떨어져 지낼 수도 있으나 식욕은 살펴봐라. 69년생 앞장소책을 하나 씌지는 않다. 81년생 어부지리는 있으나 결과는 조그맣다. 행운의 숫자: 16, 17
戌 46년생 의심심만 인연을 만나니 생각하며 행하라. 58년생 의외의 이성을 만날 수도 있다. 70년생 일승일패는 병가지상사다 상심하지 마라. 82년생 재물과 처 사이에 갈등이 생기니 중정의 마음을 가져라. 행운의 숫자: 23, 42
亥 47년생 절대 손윗사람과 신사형을 신중하게 결정하고 재해할까봐. 59년생 좋은 일도 나쁜 일도 생길 수 있다. 71년생 하는 일마다 불리한 인연이 따를 수가 있다. 83년생 학문의 발전이 있다. 행운의 숫자: 24, 44

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

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

Table with 4 columns: English (굿모닝 잉글리쉬 <1200>), Korean (오하오우 니혼고 <1200>), Chinese (니하오 쑹구위 <977>), and Japanese (한자 이야기 <917>). Each column contains a lesson with a title, text, and exercises.