



남성의학 전문의 소영석의
술직·대담한 性

행복한 性 최대의 적 '복부비만'

30대 후반의 황씨는 지난 몇 년 동안 직장생활 때문에 패스트푸드의 섭취와 야식 및 잦은 술자리와 폭음을 즐기다 보니 복부비만이 심해졌다.

얼마전 회사에서 실시한 건강검진에서도 고혈압과 혈중 콜레스테롤이 높은 것으로 나왔으나 바쁘다는 핑계로 무시하고 지나다가 최근 뱃살에 가려 본인의 성기도 작아 보이고 소변을 볼 때도 불편하며 비만에 대한 스트레스가 심해졌다.

비만은 건강과 행복한 생활을 유지하는데 영향을 줄 정도로 체내에 지방이 지나치게 축적된 상태로 비만의 원인은 유전적인 경우도 있지만 대부분은 환경적인 경우로 서구화된 식생활과

불규칙한 생활패턴으로 인해 과잉 섭취된 칼로리가 체내에 지방으로 축적 되는 것이다. 최근에는 중년 남성들에게 많이 나타나는 복부비만이 젊은 층까지 확대되고 있는데 이는 음주, 과식 등으로 인한 잘못된 식습관과 학업, 취업 등의 스트레스에 의한 잘못된 생활습관이 원인으로 꼽히고 있다.

비만은 단순히 겉으로 보이는 체형의 변화뿐 아니라 다양한 성인병의 원인이 되어 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 심장병 등의 성인병에 걸리기 쉽고 이러한 성인병은 남성의 성기능을 떨어뜨리는 원인이 될 수 있다.

또한 성기능과 관련돼 비만은 잦은 음주, 운동부족 등 성기능장애를 일으키는 생활습관과 밀접한 관련이 있고 자신이 비만이라는 자괴감으로 인해 사회생활의 부적응 및 이성에 대한 자신감의 결여나 우울증 등으로 심인성 발기부전이 초래될 수 있으며 비만치료를 위해

복용하는 약제들이 발기력 저하를 가져올 수도 있다.

이 외에도 비만은 남성호르몬의 감소와 여성호르몬의 증가로 결국 성기능장애, 성욕저하, 체력저하, 만성 피로, 기억력감퇴 등의 증상을 보이고 여성비만도 마찬가지로 남성에 비해 정도의 차이는 있지만 이에 반해 남성들은 대부분 30대 중반 이후 잦은 회식과 운동부족 등으로 급속히 살이 찌서 해가 갈수록 부인과 차이가 난다.

이러한 이유로 남성의 복부비만은 부부관계에도 영향을 미쳐 부인이 남편에게서 성적 매력을 찾지 못해 부부관계를 회피하는 경우도 있으며 건강에도 치명타가 될 수 있다.

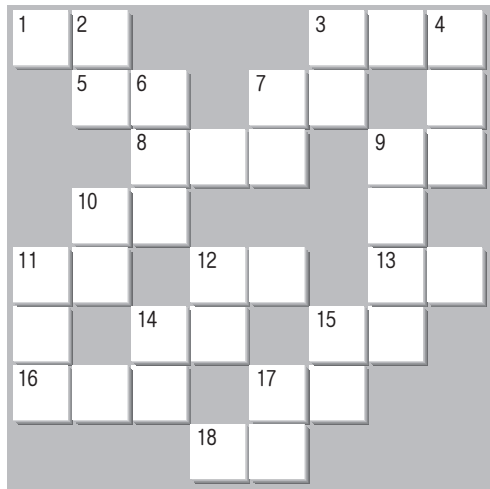
그러므로 남성들의 복부비만은 건강과 성생활까지 문제를 야기 할 수 있다는 사실을 명심하고 규칙적이고 지속적인 관리를 할 필요가 있다. 무엇보다 기본은 식사 조절, 운동 요법 및 잘못된 생활습관을 개선하는 것이다.

평상시에는 최소 주 3회, 30분 이상씩 걷거나 적절한 자전거 타기, 등산 등 규칙적인 유산소 운동이 좋으며 채식 위주의 규칙적인 식사가 필요하고 과식 및 야식 등은 피하며 고칼로리 인스턴트식품보다는 고단백 음식을 먹는 것이 비만관리에 도움이 된다.

비만이 성기능장애와 관련된 여러 합병증을 유발하고 비만 연구도 점차적으로 증가하고 있다. 그러므로 성기능장애 치료도 중요하지만 근본 원인이 되는 비만을 먼저 치료하는 것이 중요하다. 이를 위해 비만과 더불어 나타나는 발기부전 증상은 적절한 약물 사용과 꾸준한 운동을 통해 체지방을 조절한다면 예전과 같은 발기력을 회복할 수 있다.

또한 지방을 다스리는 꾸준한 노력이 곧 건강을 유지하는 지름길이며 이를 통해 건강하고 자신감 넘치고 강한 남성으로서 부부관계 뿐만 아니라 사회활동도 더욱 자유롭고 활기가 넘치게 된다. (명비뇨기과 원장)

함께 풀어봅시다 < 332 >



<함께 풀어봅시다 331회 정답>

▲지난주 정답자

윤 석·광주시 서구 화정 2동
임경택·광주시 서구 농성 2동

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

→ 가로풀이

1.매우 훌륭한 연기가 연주. 그는 뮤지컬에서 ~을 펼쳐 관객들의 열띤 호응을 얻었다. 3.연극이나 방송극 등에서 배우의 연기, 분장, 음악 등 공연을 할 수 있도록 지도하는 사람. 5.오늘을 이르는 말. ~ 휴업. 7.도마뱀과 비슷하게 생긴 동물로 주둥이는 넓고 길며 튼튼하다. 눈이 머리 꼭대기에 있고 발가락 사이에는 물갈퀴가 있다. 8.다른 회사와 자본적 관계를 맺어 그 회사의 지배를 받는 회사. 9.위험한 고비나 시기. 다행히 그는 ~를 모면했다. 10.참된 이치나 참된 도리. 11.눈 내부의 일정한 압력을 이르는 말. 12.특정한 목적 달성을 위해 여러 개체나 요소를 모아서 체계 있는 집단을 이룸. 회사의 ~를 개편할 계획이다. 13.어떤 물건이나 물체에 색칠을 하는 일. 14.물을 쏘아 보내는 장난감. 15.예를 들어 보임. 적절한 ~는 글의 논점을 이해하는데 도움을 준다. 16.다른 물건을 본떠서 만든 물건. 17.잘못 저지른 실수. 남의 ~를 덮어 주다. 18.배가 항해 중 폭풍우 등을 만나 부서지거나 뒤집힘.

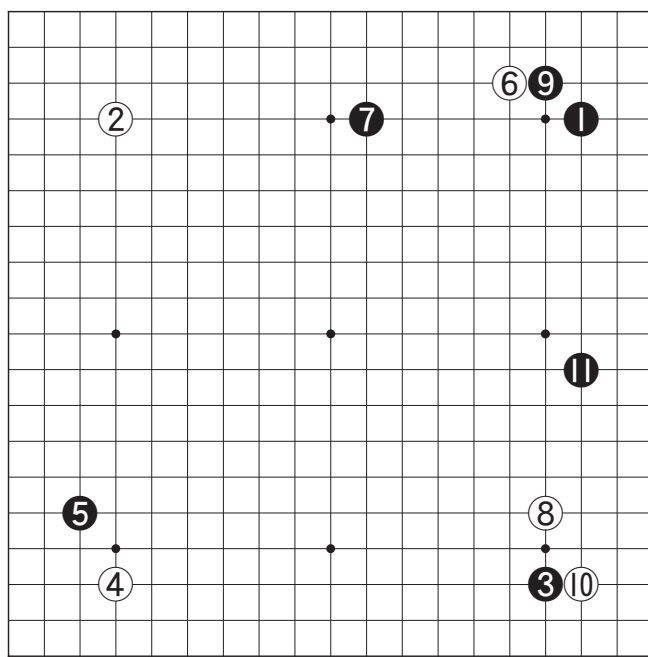
↓ 세로풀이

2.외부와의 접촉을 제한, 감시하고 외출을 허락하지 아니하나 일정한 장소 내에서는 신체의 자유를 허락하는, 정도가 비교적 가벼운 감금. 3.몸의 길이가 70~90cm이고 방추형인 물고기. 가을에 강 상류에 올라와 모랫바닥에 알을 낳고 죽는다. 4.본 동기를 할 요건이 갖추어지지 못하였을 경우, 본동기의 순위를 보전하기 위해 임시로 하는 등기. 6.생계를 꾸려 나갈 수 있는 수단으로서의 직업. 그는 ~를 얻기 위해 직업소개소에 갔다. 7.악기로 음악을 연주하는 사람. 9.대도시 주변에 위치하면서 대도시와 유기적인 종속 관계를 가지는 중소 도시. 10.강압적인 힘으로 억눌러 진정시킴. 군대를 시위 ~에 동원했다. 11.작업장 또는 운동 경기 등에서, 머리가 다치는 것을 막기 위하여 쓰는 모자. 12.화상의 불로 화약을 터지게 만들어 쏘던 구식 총. 14.쓸모 있는 물건이나 제품. ~ 보관소. 15.혼인할 때 신랑과 신부가 기념으로 주고받는 물건. 17.공기 호흡을 하는 기관. 흉강 좌우에 한 쌍이 있다.

제89회 전국체전바둑대회

연구생 출신들의 결승전

일반부 결승 1보(1~11)
白 송홍석 7단 (경기)
黑 이상헌 6단 (서울)



순천의 청암대학교 체육관에서 열린 제 89회 전국체전 바둑대회에서 가장 높은 관심과 이목이 집중된 대국이 일반부의 결승전이다. 일반부라고 하면 왕년에 이름을 날리던 강호의 고수들을 떠올리기가 쉬우나 최근에 물밀듯이 쏟아져 나오고 있는 연구생 출신들에 밀려 거의 종적을 찾을 수가 없게 되었다. 그만큼 연구생들의 실력이 강해져서 아마바둑에도 거센 세대교체의 바람이 불고 있는 것이다.

과연 결승전에는 연구생 출신들이 나란히 올라 최근 아마바둑계의 흐름을 그대로 보여

주고 있다. 백을 든 송홍석 7단은 몇년전 연구생을 마치고 아마바둑계에 등장해 순식간에 정상을 차지한 인물로 작년의 전국체전에서도 금메달을 차지한 바 있다. 전국대회 3회 우승자에게 인허되는 7단이다 보니 화려한 우승경력이 있음을 짐작할 수 있다.

이상헌 6단은 작년에 연구생을 마친 신예로 송홍석의 후배가 된다. 연구생은 늦게 후배일수록 무서운 법이니 송홍석으로서는 실로 무서운 상대를 만난 셈이다. 흑 7,11 등이 패기있는 포진으로 의욕적이다.

<오규철 9단·본보 바둑 해설위원>

대한주택공사 광주전남지역본부

EL DORADO 엘도라도리조트

리빙 스타

올바른 스타킹 세탁법



①다른 옷과 같이 빨면 스타킹에서 물이 빠져 옷에 물이 들 수 있으므로 단독으로 세탁한다.

②되도록 손빨래를 하도록 하고 세탁기로 빨 경우에는 세탁망에 넣어준다. 세탁망에 넣고 세탁해야 스타킹이 늘어나지 않고 상하지 않는다.

③타이즈 같은 경우 세탁기로 빨 경우 보푸라기가 일어날 수 있으므로 반드시 손빨래 하도록 한다.

④손빨래 할 때는 미리 물에 담가 둔다. 그리고 중성 세제를 사용해 가볍게 주물러 빨아야 상하지 않는다.

⑤헹굼 때 식초를 한 방울 정도 떨어뜨려 주면 스타킹의 울이 튼튼해져 탄력이 오래 유지된다. 오래된 안 쓰는 향수를 헹굼 때 두어 방울 섞어주어도 좋다.

知天命이 보는 오늘의 운세 12월 22일(음 11월 25일 丙申)

- 36년생 을 생각하고 있던 일이 이루어질 수도 있으나 준비하라. 48년생 변화를 주지 않으면 이익이 생긴다. 60년생 시기가 늘어나는 경사가 생길 수도 있다. 72년생 건강을 다시 한번 점검해보라. 84년생 급할수록 돌아가라. 행운의 숫자: 01, 42
37년생 기다리던 사람에게서 일찍이 소식이 온다. 49년생 좋은 일이 생기나 결과는 반반이다. 61년생 친구를 잡고 있는 모습이나 현실로 돌아오라. 73년생 지혜를 총 동원하면 해결된다. 85년생 밖은 시끄러워도 자신은 편안하다. 행운의 숫자: 05, 45
38년생 부부간에 서로 이해와 배려에 노력해야 한다. 50년생 부부간의 사소한 언쟁이 있으나 예정은 세롭다. 62년생 산 넘어 산이니 준비를 단단히 해야 하리라. 74년생 상황은 어려워지만 마음은 편하다. 행운의 숫자: 06, 36
39년생 새로운 인생의 준비를 해보라. 51년생 새로운 일이 생기니 진행하기는 아직 이르다. 63년생 구슬수에 오를 수 있으니 행동을 조심해야 할 것이다. 75년생 시비에 휘말릴 수 있으니 인내하라. 행운의 숫자: 08, 38
40년생 어려움을 다쳐도 슬기롭게 헤쳐 나간다. 52년생 외출을 삼가 하면 액을 면한다. 64년생 있는 대로 입을 수도 있으나 신중하게 처신해야 좋으리라. 76년생 자식에게서 좋은 소식이 온다. 행운의 숫자: 09, 28
41년생 자신 있게 행동하면 큰 이익이 생기리라. 53년생 자신의 가치를 올릴 수 있는 활동에 집중하라. 65년생 작은 병도 조심해야 한다. 77년생 지나간 일이지만 다시 재경야 하리라. 행운의 숫자: 21, 44
42년생 결정을 내렸어도 다시 점검을 해보라. 54년생 귀짓기보다는 조용하게 타이르며 순응한다. 66년생 눈치만 보다가는 명예에 막대한 구실이 생긴다. 78년생 능력을 발휘하느라 가슴은 답답하다. 행운의 숫자: 02, 31
43년생 다 된 바에 코 빠짐이 걱정이다. 55년생 돌발장군은 없으나 상대와의 인격도 인정하면 좋으리라. 67년생 모양만 재물을 나눠가지만 복이 오리라. 79년생 발걸음에 비단옷 입고 다닌 격이 나뉘지 않아야 한다. 행운의 숫자: 04, 23
44년생 부부간에 오해가 생길 일이 생길 수도 있으나 큰일은 없다. 56년생 삼진이 벽해가 되고 벽해가 삼진되니 자신을 돌아보라. 68년생 서두르면 실패한다. 80년생 어려움은 다쳐도 슬기롭게 헤쳐 나간다. 행운의 숫자: 07, 27
45년생 옛것에 너무 매이지 말고 새로운 길은 모색하라. 57년생 유망과 소외기계의 결정을 해보라. 69년생 의외의 소비가 생긴다. 81년생 이리저도 저러지도 못하는 형국이 빠진다. 행운의 숫자: 10, 40
46년생 이른 시간에 집을 나서지만 헛일이다. 58년생 일본전진을 위해 이보후퇴를 해도 늦지 않다. 70년생 자신을 모함 고자질하는 중간 사람이 보인다. 82년생 자신의 능력을 모함하는 자가 나타날 수도 있다. 행운의 숫자: 15, 24
47년생 추마고우의 친구를 잊지 말고 옛 정을 찾아라. 59년생 젊음의 신기함도 자신의 개발을 위해 투자하라. 71년생 친한 주변인의 신뢰를 잃을 수니 경직하게 보라. 83년생 하루 종일 바쁘지만 속도는 기대하라. 행운의 숫자: 22, 33
www.cafe.daum.net/sajoo114 ☎11-632-6121

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

Language learning section with four columns:
1. Do you want to tag along me? (English)
2. 山本(やまもと)さんはしっかりしてますね. (Japanese)
3. 八点上课. (Chinese)
4. 好好先生(호호선생) (Korean)