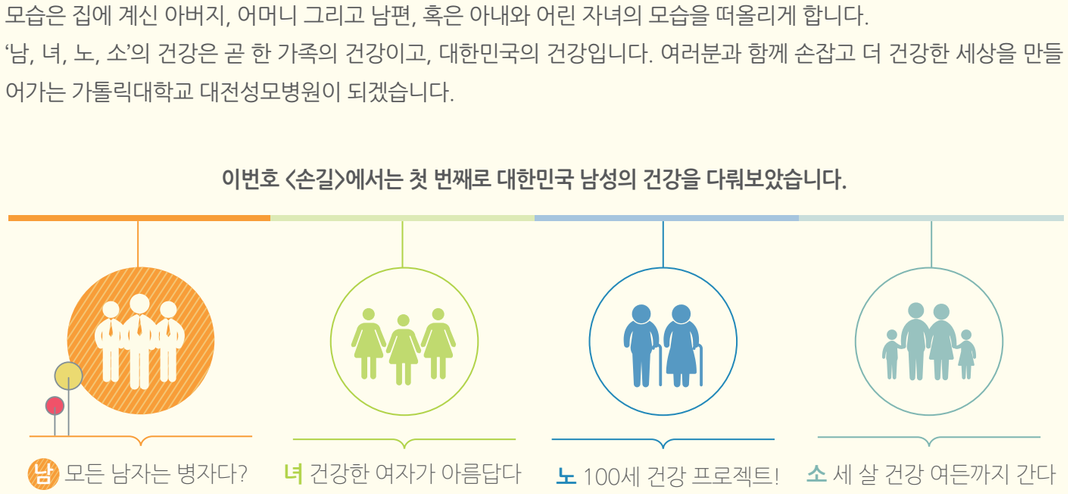
남·녀·노·소가 건강해야 대한민국이 건강하다!

가톨릭대학교 대전성모병원은 가족을 섬기는 마음으로 여러분을 생각합니다. 병원을 찾아오시는 수많은 환자분들의 모습은 집에 계신 아버지, 어머니 그리고 남편, 혹은 아내와 어린 자녀의 모습을 떠올리게 합니다.
'남, 녀, 노, 소'의 건강은 곧 한 가족의 건강이고, 대한민국의 건강입니다. 여러분과 함께 손잡고 더 건강한 세상을 만들어가는 가톨릭대학교 대전성모병원이 되겠습니다.

이번호 <손길>에서는 첫 번째로 대한민국 남성의 건강을 다뤄보았습니다.



남 모든 남자는 병자다? **녀** 건강한 여자가 아름답다 **노** 100세 건강 프로젝트! **소** 세 살 건강 여든까지 간다

글. 가톨릭대학교 대전성모병원 류마티스내과 고혁재 교수
전문진료분야. 통풍, 류마티스 및 퇴행성관절염, 루푸스, 강직성척추염, 베체트병

잦은 술자리 중년 남성의 겨울철 불청객, 통풍

"음주는 혈중 요산의 합성을 증가시키고 소변으로의 배설도 억제해서 급성발작의 발생률을 증가시키기 때문에 특히 주의해야 한다."

통풍은 관절염의 한 종류로 국내 발생 빈도는 1,000명당 2명 정도로 비교적 흔한 질환 중 하나다. 통풍은 환자의 80~90%가 남성일 정도로 남성에게서 잘 나타나며, 젊은 사람보다는 40~50대에서 나타나는 경향이 있다.

혈중에 증가된 요산이 원인

통풍은 우리 몸의 특정한 물질 대사 과정의 이상으로 체내에 요산이란 물질이 과다하게 축적되어 발병한다. 요산은 퓨린이란 음식물이 대사되면서 얻어지는 찌꺼기 물질로써 대부분의 음식에 함유되어 있다. 요산은 보통 혈액에 녹아 있다가 신장을 통해 거의 소변으로 배설되는데 과도한 요산이 생성되거나 배설에 장애가 생기면 결국 통풍이 발생한다.

통풍은 비만이나 과체중인 사람들에게 많이 발생하며, 혈중 요산수치가 높은 사람이 습관적으로 과식을 하거나 술을 자주 마시면 갑자기 발작 형태로 관절염이 일어난다. 정신적 스트레스나 수술을 받거나 무리한 운동으로 몸이 피로할 때 체내 노폐물의 축적과 함께 혈중 요산수치가 올라 발생하기도 한다.

또한 통풍은 고혈압이나 당뇨병이 유전되는 방식과 같이 다양한 인자의 영향을 받아 가족 내에서 발생할 수 있다. 실제로 전체 통풍 환자에서 가족력으로 발생하는 환자의 빈도는 대개 30~40% 사이에서 유전의 경향을 보인다.

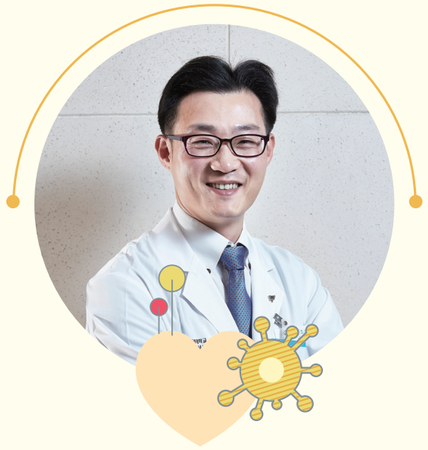
치료 중단하면 합병증으로 고생

대부분의 환자들이 관절염의 통증에만 관심을 두고 통증이 사라지면 치료를 중단한다. 그렇기 때문에 초기에 치료를 시작했다면 일생 동안 재발하지 않고 건강하게 지낼 수 있는 사람이 평생 통풍질환으로 고생하거나 신장질환, 뇌혈관장애 등과 같은 심한 합병증으로 사망하는 경우가 발생한다. 일단 통풍으로 진단 받으면 그때만 치료하고 중단할 것이 아니라 장기적인 치료와 예방 대책이 필요하다.

따라서 평소 통풍을 유발시키거나 악화시키는 요인인 과식, 음주, 흡연, 심한 운동을 삼가고, 퓨린 함유가 많은 내장, 거위, 등푸른 생선(청어, 고등어 등), 메주 등의 식품보다는 퓨린이 거의 없는 쌀, 보리, 밀, 메밀 등의 소맥류나 김, 다시마 등의 해조류, 야채, 과일류 등을 섭취하는 게 좋다.

특히 음주는 혈중 요산의 합성을 증가시키고 소변으로의 배설도 억제해서 급성발작의 발생률을 증가시키기 때문에 특히 주의해야 한다.

글. 가톨릭대학교 대전성모병원 비뇨기과 장훈 교수
전문진료분야. 남성갱년기, 전립선질환, 배뇨장애, 요로결석, 종양, 복강경



의욕 제로, 기력 제로 소홀히 넘기면 건강 적신호, 남성갱년기

"남성갱년기를 예방하기 위해서는 평소 규칙적인 운동과 적절한 휴식, 정신적인 안정을 취하는 것이 중요하다."

과학과 의학의 발전은 인간의 평균 수명을 연장시켰고 이로 인해 전체 인구 중 고령 인구가 점점 증가됨에 따라 남성갱년기 또한 삶의 질에 밀접한 관련이 있는 것으로 부각되고 있다.

신체적, 심리적 변화를 일으키는 남성갱년기

남성갱년기는 아직까지 명확한 발생 기전이 밝혀져 있지 않지만 남성호르몬인 테스토스테론이 연령 증가에 따라 감소하는 것이 주된 원인으로 생각되고 있다. 남성호르몬인 테스토스테론은 20대 초반에 최고치를 보인 후 서서히 감소해 70대에는 20대의 1/3 수준까지 떨어진다. 여성이 50세를 전후해 폐경이 되면 안면홍조, 골다공증 등의 갱년기 증상이 나타나듯이 남성도 남성호르몬의 결핍으로 온몸의 기력이 떨어지고 추진력이 없어진다든지, 눈이 잘 보이지 않고, 골밀도가 떨어져 뼈가 엉성해지는 골다공증, 발기부전 등의 신체적인 변화들이 나타난다. 또한 잦은 피로감, 기억력과 집중력의 감소, 우울감, 초조감, 성욕 감퇴와 같은 심리 사회적 증상들이 발생하게 된다.

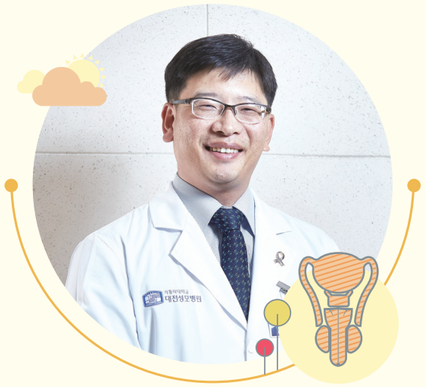
이 같은 남성갱년기의 증상들은 사람의 성격이나 처한 환경에 따라 각양각색으로 다르게 느끼게 된다. 집중력이 약하고 소극적인 사람이나 사업 실패의 경험이 있는 사람, 스트레스를 많이 받은 작업 환경에서 일하는 사람들은 더 심하게 느낄 수 있다.

호르몬 보충요법과 생활습관 개선으로 치료

남성갱년기의 치료는 남성 호르몬인 테스토스테론의 수치를 측정하여 결핍을 확인하고 정상 수준으로 회복될 때까지 호르몬을 보충하는 호르몬 보충요법을 시행한다. 호르몬 보충요법은 경구제, 경피제, 주사제 등이 있으며 환자 개인별 약물 순응도에 따라 적합한 약제를 선택한다. 결핍이 있는 호르몬을 보충할 경우 기분과 활력을 증진시킬 수 있고 성기능의 전반적인 향상과 함께 근력이 증가하며 복부지방과 체지방이 감소한다.

남성갱년기를 예방하기 위해서는 평소 규칙적인 운동과 적절한 휴식, 정신적인 안정을 취하는 것이 중요하다. 또한 마음을 젊게 갖는 것도 중요하다. 젊은 생각은 육체적인 노화를 지연시킬 수 있기 때문이다. 성에 대한 관심과 지속적인 성생활 또한 갱년기 극복의 한 방법이다. 중년기 이후에는 고환에서 남성호르몬의 생산이 줄어들므로 성욕과 성에 대한 관심도 줄어들기 때문에 계속적인 성적 자극이 필요하다. 또한 균형 잡힌 식생활도 중요하다. 과식을 피하고 과일과 채소, 생선 등을 많이 먹는 것이 좋다.

글. 가톨릭대학교 대전성모병원 비뇨기과 한동석 교수
전문진료분야. 전립선 질환, 종양, 배뇨장애, 요로결석



자꾸 약해지는 소변줄기 남성들의 말 못할 고민, 전립선비대증

"전립선비대증은 소변을 아예 못 보거나 요로감염, 방광 결석, 신장 기능 장애 등의 합병증을 유발한다."

겨울철이 되면 소변보는 것이 불편해 비뇨기과를 찾는 남성들이 늘어난다. 이 중 대부분은 전립선비대증 환자다. 전립선은 방광 하부에 위치하며 크기는 밤톨(15gm) 크기이며 정액의 일부를 생산하는 일을 한다. 이 전립선이 커지고 비대해지는 것이 전립선비대증인데 즉, 노화의 한 현상으로 전립선이 비대해지면서 요도가 눌려서 생기는 질병이다.

증상이 있다면 바로 검사 받는 것이 중요

전립선비대증은 보통 60대 남성의 60%, 70대 남성의 70%에서 나타난다. 증상으로는 소변이 오래 기다려야 나오기 시작하고, 소변 줄기가 약하다. 또한 소변을 다 보고 바지를 입을 때 다시 흘러내리고, 소변을 보고 난 후에도 남아 있는 느낌이 있으며, 소변을 자주 보게 된다. 뿐만 아니라 소변이 급하고, 밤에 일어나 화장실을 가야 하기 때문에 일상생활에 큰 불편함이 있다. 이 같은 증상이 있을 때 적당한 치료 시기를 놓치면, 전립선비대증은 소변을 아예 못 보거나 요로감염, 방광 결석, 신장 기능 장애 등의 합병증을 유발한다. 특히 전립선비대증과 동반될 수 있는 전립선암의 유무를 알아보는 것도 중요하다. 만약 혈액검사나 직장수지검사 혹은 전립선 초음파에서 전립선암이 의심된다면 전립선 조직검사를 받아야 한다. 가톨릭대학교 대전성모병원 비뇨기과는 대전 · 충청에서 유일하게 마취하에 전립선 조직검사를 시행하고 있다.

규칙적인 운동과 식습관 개선으로 예방

전립선비대증의 치료는 증상이 심하지 않은 경우, 흡연과 음주를 피하고 규칙적인 배뇨습관을 기르는 보존적 치료가 있다. 하지만 불편한 증상이 있다면 약물요법이 필요하다. 약물요법은 하루에 한 번 복용으로 간편하며 비교적 효과가 좋지만 장기복용 해야 하는 단점이 있다. 만약 약물요법에도 효과가 없거나 방광결석, 신장 기능 장애, 혈뇨 등이 있으면 수술적 치료를 고려해야 한다. 수술적 치료는 경요도전립선 절제술을 시행하게 되는데 이 수술은 전립선비대증 수술적 치료의 가장 표준화된 방법으로 수술 중이나 후에 통증이 거의 없고, 특별한 합병증이 발생하지 않는다. 겨울철에 전립선비대증의 증상을 예방할 수 있는 방법은 규칙적으로 가벼운 운동을 하고 체온을 유지할 수 있게 따뜻한 환경을 유지하는 것이다. 특히 저녁식사 후 수분 섭취를 피하고, 식사 시 채소 섭취량을 늘리고 탄산음료 및 커피, 맵거나 짠 자극적인 음식을 줄이는 것이 좋다.