〈6면에서 계속〉

력 저하나 집중력 장애, 활력이나 의욕의 저하 등과 같의 형태로 나타난다. 암이나 심장질환등과 같은 많은 내과적인 문제점이 직접적으로 우울증을 일으키기도 한다. 가성치매는 우울증으로 인한 인지기능장애가 두드러져 치매로 오인되기 쉽다. 우울증의 개인력이나 가족력이 있거나, 자신의 실패에 대해 주로 이야기한다든지, 행동이나 인지 수행능력과 인지기능장애의 정도가 일치하지 않을 때는 치매보다는 우울증을 의심해보아야 한다. 또한, 면담 중 대답하려는 노력조차 않으며 모르겠다는 식으로 답변하는 경우도 우울증을 생각해 보아야 한다. 60세 이상에서 주 우울장애가 처음 나타나는 경우는 흔히 망상이 동반되는데, 여자의 60%, 남자의 50%에서 나타나며, 신체망상, 피해망상, 죄책망상 등이 흔하다.

노년기 우울증의 치료

노년기 우울증은 충분한 시간을 두고 평가하여 확실한 진단을 하는 것이 무엇보다도 중요하다. 치료에는 정신치료와 약물치료, 전기경련요법 등이 사용될 수 있다. 정신치료는 인지기능 손상이 없거나 극미하고, 지적능력이 높은 환자들에게 효과적이다. 또한, 약물치료의 보조적 수단으로 사용되어 반응을 증진시키고 재발을 감소하는데 도움을 준다. 이에는 역동적 정신치료, 인지치료, 행동치료, 집단치료, 가족치료 등의 방법이 있으므로, 개개인에 따라 적절한 방법을 찾아봐야 한다. 노인에게 약물치료를 사용하는데 있어서 주의해야 할 점은 연령에 따라 혈중 단백질 결합능력에 차이가 있고, 약물이 분포되는 신체부피도 감소하게 되며, 간 대사 기능, 신 기능이 변화한다는 것이다. 따라서, 소량의 약물로 치료를 시작하여 조심스럽게 서서히 증량한다. 약물용량은 젊은 환자의 1/2~1/3의 용량을 사용해야 하며, 치료효과가 나타나더라도 6~9개월간은 지속적으로 투여해야 한다. 전기경련요법은 약물치료에 반응하지 않거나 항우울제를 사용할 수 없는 내과적 질환이 동반된 경우, 망상이 심할 때에 고려해야 한다. 기존의 삼환계 항우울제를 사용하는 경우에는 심혈관계 장애, 인지기능의 저하 등의 부작용이 우려되나, 새로운 항우울제인 부프로피온, 설트랄린, 플루옥세틴 등의 등장으로 안심하고 노년기 우울증 환자에 약물을 투여할 수 있게 되었다.

우울증은 회복 후에도 자주 재발할 수 있다. 따라서, 우울증의 관리의 측면이 중요하다. 장기간동안 추적치료를 받으며, 항우울제를 복용하는 경우에는 정상적인 삶을 누릴 수 있다. 물론 가족의 협력이 무엇보다도 중요하다. 가족은 우울증 노인 환자의 치료에 있어서 가장 중요한 역할을 한다. 외롭고 무력해 하며, 우울감에 젖어 있는 노인이 사회활동을 가지도록 배려해 주는 것도 가족의 몫이다.

맺음말

이 글이 우리 주변에 병인 줄 모르고 방치되어 온 우울증 노인 환자들에게 도움이 되었으면 한다. 오늘은 잠시만 짬을 내어 부모님이 계신 고향집에 전화를 하자. 며칠 후 아이들과 수박 한 덩이 사들고 찾아 뵙겠다는 아들, 딸의 말 한마디에도 우리의 어머니, 아버지는 마냥 좋아하실 것이다. 그것이 우리의 어린시절 무더운 여름날 밤, 부채를 정성스레 부쳐주시며, 잠들 때까지 살펴 주시던 부모의 사랑을 조금이나마 돌려드리는 길의 시작이다.

김 영 균
〈한국전립선관리협회 회장〉

전립선 질환

근래 전립선에 관한 일반의 관심이 높아지고 있다. 젊은 사람들에게는 "만성 전립선염" 때문에, 또한 50대를 넘은 중장년층에서는 전립선비대증때문에 관심거리가 되고 있는 것이 사실이다. 사실 그의 명칭 자체가 우리들에게는 그다지 친근하게 이해가 안된다.

예전에는 한때 섭호선(攝護腺)이라고 불렸는데 그 뜻도 명확하게 모르겠다. 영어로 "prostate"란 것을 그냥 전립선이라고 번역한 것인데 아마도 직장 앞쪽에 있으니까 그렇게 부르는 것은 아닐지? 중국에서는 전열선(前列腺)이라고 부른다.

전립선은 남성만이 갖는 장기라고 이해하고 있지만 사실은 여성에서도 그의 퇴화된 것이라고 생각되는 요도의 선(腺)이 있다고 주장하는 학자들도 있다. 따라서 노년 여성에서 남성과 같은 증상을 호소한다고 주장되기도 한다. 이와 같이 의학이 고도로 발전된 지금도 이해할 수 없는 것이 얼마든지 있고 역시 미지의 장기라고 불리는 장기임에 틀림없다.

전립선은 꼭 밤을 거꾸로 한 것 같은 모양이다. 이것이 방광출구와 요도가 시작되는 부위를 둘러싸고 있으며 요도가 밤의 중심을 관통하고 내려오고 있다고 생각하면 된다. 정상적인 성인의 전립선의 크기는 3.8~4.0× 3.2~3.5×1.5~1.7cm 정도의 밤을 연상하면 되겠다. 무게는 약20 mg정도이다.

1. 전립선이란

전립선은 직장의 앞쪽, 방광과 요도의 경계부위에 위치한다. 전립선은 그림에서 보는 것처럼 방광출구를 둘러싸며 『벨브』같은 역할을 한다. 편의상 요도를 직접 둘러싼 내선과 그를 둘러싼 외선으로 크게 구분하는데, 사실 이 두 가지는 여러가지 의미로 확실히 구분이 되고 그 작용도 다르다.

즉, 외선은 전립선액을 생산하지만 내선의 기능은 아직도 불명하다.

또, 정낭은 좌우의 한쌍으로 된 기관이며 방광하부의 외벽에 밀착되면서 전립선에 연결되는데, 그 길이는 약 2.5cm 정도이다.

정부(精阜)는 전립선부요도(前立腺部尿道, 약3cm)에 위치하여 그의 좌우 양측에 한개씩 사정관이 개구한다.

전립선 바로 밑에는 요도조리개 역할을 하는 요도외괄약근(尿道外括約筋)이 있다.

2. 전립선의 기능

전립선은 고환에서 생산되는 남성호르몬의 직접영향을 받은 정낭이나 부고환과 함께 남성의 부성기의 하나임을 알아야 한다. 옛날 우리나라 궁중 환관(宦官·내시)과 같은 고환을 제거했거나 고환의 발육이 전연 안된 남자에서는 남성호르몬이 결여하여 몸매는 여자처럼 되고 유방이 커지고 전립선은 위축하게 된다.

전립선은 여러가지 기능을 발휘하는 중요한 기관이다. 다음과 같은 기능이 잘 알려져 있다.

▲정액의 일부를 만든다.

▲정자에 영양을 보급하고 활성을 준다.

▲요로감염의 방어 기능이 있다.

(1)정액

남성의 섹스에 관여하는 부성기(副性器)는 전립선, 부고환, 정낭들이고 여기에서는 각기 전립선액, 부고환 분비액, 정낭액 등의 분비액이 나오는데 이는 정자와 함께 정액이 된다. 그러나 이러한 섹스에 관여하는 신비로운 기능에 관하여는 아직도 모르는 것이 매우 많다.

정액의 대부분은 정낭액과 전립선액으로 구성된다. 1회 사정되는 정액은 평균하여 약 3.5cm 인데 이 중 약 70%는 정낭액(2.5ml)이고 전립선액은 0.5(14%), 나머지는 부고환분비액과 정자라고 생각하면 된다. 그리고 요도주위선(尿道周圍腺)에서도 분비물이 나오게 된다. 정자의 양은 약1%이다.

최초로 사정되는 정액은 아주 연한 유백색이며 전립선에서 나온 것이고 사정된 정액의 전반부(前半部)에 많고(15~30%) 후반부는 주로 고환에서 배출되는 것인데 조금 노란색을 띠고 있는 한천(寒天)처럼 뭉글뭉글하다.

〈8면에서 계속〉

맨파오
精力·氣力 증강을 위한 祕方

中國皇室秘方 生藥 31種
鹿茸·廣拘腎·黑驢腎·當歸·人蔘·牧丹皮·海馬·杜冲·阿膠·桂皮·仙茅·菟絲子·補骨脂·淫羊藿·胡蘆巴·巴戟天·肉蓯蓉·鎖陽·川續斷·熟地黃·覆盆子·炮附子·枸杞子·玄參·黃耆·白朮·山茱萸·茯苓·麥門冬·牛膝·甘草
녹용 광구신 흑노신 당귀 인삼 목단피 혜마 두충 아교 음양곽 호로파 과극천 육종용 계피 선모 토사자 보골지 숙지황 복분자 구기자 현삼 황기 백출 포부자 산수유 복령 맥문동 우슬 감초

• 표준소매가격 : 40캡셀/30,000원, 120캡셀/80,000원
• 문 의 처 : (02)464-0861, 학술부

맨파오는 이미 중국에서 男宝라는 이름으로 큰 호평을 받고있는 대표적인 자양강장제로 신허(腎虛)를 보(補)하는 동식물성 생약이 무려 31종 이나 배합되어 있으며 옛부터 중국황실에만 전해져 내려오는 비방(祕方)과 중국의학 및 동양의학 사상에 근거를 둔 처방으로 중년기 이후 쇠약해지기 쉬운 기력 및 활력 증강에 매우 탁월한 효과를 보입니다.

'맨파오'란 무엇인가?
중국명 男宝
'맨파오'는 강장(強壯)및 강정(強精)을 중심으로한 동식물성 생약이 무려 31종이나 복합처방 되어있는 광범위한 효능·효과의 자양강장제입니다.

수입·판매원
한일약품공업주식회사
서울특별시 성동구 성수1가2동 656-408
제조원
日本·田辺製薬株式会社
日本·大阪
제조원
中国天津市力生製薬廠
中国天津市南開区貴河道491号

〈7면에서 계속〉

이 혼합액 속에서 정자는 운동성을 유지하게 된다.

(2) 정자의 영양과 운동

고환에서 생산되는 정자는 아주 미숙하고 물론 자체의 운동성도 없고 생식능력도 없다. 이것이 부고환을 통과하는 동안에 차차 성숙해 진다. 그리고 이것이 정액과 섞여짐으로써 겨우 활동성을 얻게 되는 것이다. 이렇게 되면 사정된 정자가 자궁에까지 도달할 수 있다.

정액에는 여러가지 영양분이 충분히 포함되어 정자에게 영양을 주고 생존과 운동의 에너지를 부여한다. 정액중의 화학성분은 많은 연구자에 의하여 구명된 것이 많다. 정낭액에서는 과당(果糖), 푸로스타글란딘(평활근수축작용있음), phospholylcholin, 비타민 C, flavin(황색색소, vit B2등), potassium, 각종혈액응고인자, 단백이 검출된다. 정자는 과당을 가하면 운동을 개시하거나 활발해진다.

전립선분비액에는 구연산, 칼슘, 아연이 많이 포함되며 이것은 살균작용이 있는 것이 판명되었다. 또 전립선액에는 정낭에서 나온 한천같은 것을 녹이는 효소가 있어서 액상으로 변한다.

이처럼 전립선액과 정낭액은 아연(亞鉛)을 많이 포함하여 살균력이 있고 정자를 방호하는 효과도 있고 정자의 활동을 촉진시키는 중요한 기능을 갖고 있다. 여하튼 정자가 여성의 자궁에 도달하여 난자와 결합하기 위해서는 전립선의 존재는 절대적인 것이다.

(3) 살균작용

전립선분비액중의 구연산, 아연은 살균작용이 있이며 이는 유도등에서 상행성 세균감염을 막는 방어벽을 만드는 것이 아니겠느냐 하는 설이 있으며 이것이 과거 전립선을 섭호선이라고 불렀던 이유가 아니겠나?

남자 50대-전립선 연령

3. 전립선 연령

남성이 50대가 되면 크고 작고간에 전립선 내선부(內腺)에 비대성 병변이 생기기 시작한다. 그래서 남자 50대를 전립선 연령(prostateage)이라고 흔히 부르는 것도 이 때문이다.

물론 40대나 30대에서도 혹간 이미 비대변화가 일어나는 예도 있다. 이것이 소위 전립선 비대증인데, 사실은 이 병명은 잘못된 것이고 정확하게는 전립선증식증(增殖症)이다.

의학용어로 비대라 함은 세포의 수는 늘지 않고, 다만 그의 크기만 커진 상태를 말하는 것이고 증식이라고 하면, 세포의 수와 크기가 함께 증가한 상태를 말한다. 그러나 오랫동안 관례적으로 사용했던 『양성전립선비대증』과 『양성전립선증식증』이 함께 혼용되고 있으며 그냥 전립선비대증이라고만 불리는 것이 더욱 친근하게 들린다.

마치 충양돌기염보다도 맹장염이란 이름이 더욱 널리 사용되는 것과 같다.

전립선이 비대하는 것은 남성호르몬의 활성이 떨어져 있는 시기이고 원인은 여러가지 있겠으나 남성호르몬과 여성호르몬의 불균형 때문이라고 일반적으로 이해하고 있다.

전립선은 갓 태어난 아기에게도 있으나 그 크기는 그야말로 발견하기 힘들 정도로 작다. 사춘기가 되면서 남성호르몬의 작용에 의하여 조금씩 커지면서 30세 전후면 약 20mg정도의 크기가 된다. 거의 커지지 않고 있다가 45~50세가 되면서 노화현상으로 작아지는 사람과 반대로 차츰 커지는 사람의 두 종류가 있다.

후자의 경우 50세, 60세가 되면서 뚜렷하게 비대증이 진행하게 된다. 즉, 50세 이상의 남성의 1/4은 전립선비대증이 뚜렷하게 있거나 여하튼 생길 가능성이 있다. 이것은 연령에 따라 증가하게 된다. "나이가 많으므로 할 수 없다"하는 것은 고령화사회를 눈앞에 두고 그냥 덮어버릴 문제가 아니다. 정확한 지식과 대책이 요구된다.

비대하는 양식, 그의 정도는 개인차가 매우 심하고 전립선의 양엽(兩葉)의 비대, 전립선의 중엽(中葉)의 비대, 양엽과 중엽의 비대, 느린 속도의 비대, 빠른 속도의 비대, 별로 크게 비대되지는 않지만 요도를 극도로 압박하는 예, 매우 크게 비대하였으나 별로 요도압박이 안되는 예 등을 볼 수 있다.

4. 전립선 비대

선천적으로 고환기능부전이 있거나, 고환을 제거하였던 남자, 또는 환관(내시)들은 비대증이 일어나지 않는다. 이것으로 보아 남성호르몬이 밀접하게 관여하고 있는 것은 알고 있으나 그의 구체적인 것은 아직도 모르고 있으며 남성호르몬과 여성호르몬의 불균형 때문일것이라고만 이해하고 있다. 그렇다면 남성호르몬이 많으면 걸리고 그의 반대면 무사한 것인가, 아무도 이에 대한 정답을 갖고 있지 않다.

항간에는 성생활이 과다한 사람에게 잘 생긴다는 말도 돌고 있으나 저자의 해석으로는 과다한 성생활이 과다하게 되고 또한 전립선도 비대하게 된다. 식생활, 사회환경, 유전인자, 성생활 등등이 거론되기도 하며 이들은 모두 그러만한 이론의 근거를 가지고 있다.

〈다음 호에 계속〉

우 수 식 품 소 개

미네랄의 보고, 기적의 해초 다시마

『2천2백년전 중국의 진시황이 사신 서복을 일본에 보내 구해먹은 不老長生의 名藥이 다시마였다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다.

그러나 지속적으로 먹게되면 고혈압, 당뇨, 심장병, 골다공증 등의 질병뿐아니라 암예방에도 효과가 있다는 사실이 알려지면서 요즘 사람들 사이에 "다시마 붐"이 일고 있다.

이것은 몇년전 부산 수산대 식품영양학과 교수팀이 발표한 연구논문 때문이다.

다시마에 들어있는 성분인 알긴산이 지방축적을 억제해주기 때문에 다시마를 섭취하는 것이 비만방지에 효과가 크다는 것이다.

「다시마 연구」에 참여했던 부산수산대 최진호 교수에 의하면 『다시마는 무기질을 다량 함유한 알카리성 식품으로 소화율도 높고 체질의 산성화를 막아주며 또한 요오드, 칼륨, 칼슘 등 각종 무기질은 고혈압과 동맥경화를 억제하는 효과가 있으며, 다시마속에 들어있는 섬유질은 창자의 점막을 자극하여 소화운동을 높여 변비해소에 도움을 준다』고도 한다.

또한 다시마의 효능이 "유방암 예방"에도 도움이 된다는 것이 최근 밝혀졌다.

미국 하버드 대학 공중위생학과의 제인티즈 박사는 해조류를 많이 먹는 일본여성의 유방암으로 인한 사망율이 미국여성의 6분의 1에 불과하다는 사실에 착안, 쥐의 실험에서 항암효과를 확인했다.

쥐에게 다시마를 먹이는 것과동시에 유방에 종양을 만드는 발암물질을 동시에 투여한 결과, 다시마를 먹은 쥐들은 먹지않은 쥐들에 비해 발암률이 13% 정도 낮았다는 것. 티즈 박사는 다시마에 함유된 후코이진 성분이 유방암을 억제한다고 주장했다.

한편, 지난 1986년에는 다시마가 뇌졸중을 예방한다는 사실을 과학자들이 밝혀낸 바도 있다.

뇌졸중을 일으키기 쉬운 고혈압 쥐에게 소금을 과잉투여하면서 동시에 다시마를 먹인 결과, 다시마를 먹지 않은 쥐가 모두 뇌졸중으로 죽었는데 반해 다시마를 먹는 쥐는 한 마리도 죽지 않았다는 것이다.

『잠을 자다가도 툭하면 깨서 울어대고 별일 아닌데도 깜짝깜짝 놀라는 「어린이 경기」는 일단 칼슘부족을 의심해 봐야 합니다.

칼슘이 부족하면 뇌 신경계가 먼지낀 전선처럼 변해서 뇌신경 전달물질을 제대로 전달하지 못하기 때문에 칼슘이 부족한 어린이는 정서가 불안해지고 신경질적이 되거나 폭력적인 아이가 되기 쉽습니다. 그리고 체내에 칼슘이 부족하면 면역력이 떨어져서 감기등에 쉽게 걸리게 되죠. 이런 아이들에게 미역국을 끓여 먹이면 효과를 볼 수 있습니다. 우유나 멸치속에 들어있는 동물성 칼슘은 25%만 몸속에 흡수되는데, 다시마 등의 해조류에 들어있는 칼슘은 흡수율이 아주 높죠』 우리들 병원장인 이상호씨의 설명이다. 이원장은 얼마전 뉴욕에서 열린 「제7회 국제 해초 심포지엄」에서도 이런 발표가 있었다고 덧붙인다.

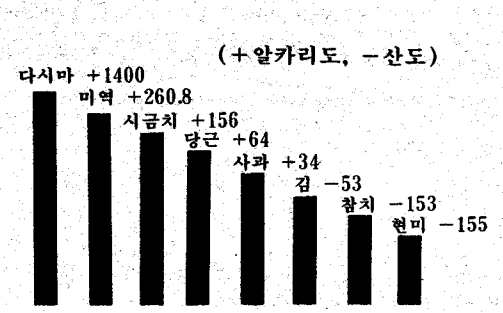
이외에도 다시마의 효능에 대해 경희대 식품영양학과 조재선 교수의 다시마예찬론을 들어보자.

『예부터 다시마등의 해초류를 먹으면 혈압이 내려간다고 합니다. 다시마에는 알긴산이라는 식품성섬유가 다량 함유되어 있는데, 이것이 나트륨을 배출시켜 혈압을 낮추는 역할을 하죠. 최근 십여년사이에 암이나 고혈압, 지방간 등의 성인병이 늘고 있는데, 이는 식생활에 원인이 있습니다. 비만이나 성인병, 변비를 막아주는 것은 콩류와 감자류, 그리고 해초류인데 해초류중에서도 다시마가 으뜸이죠』

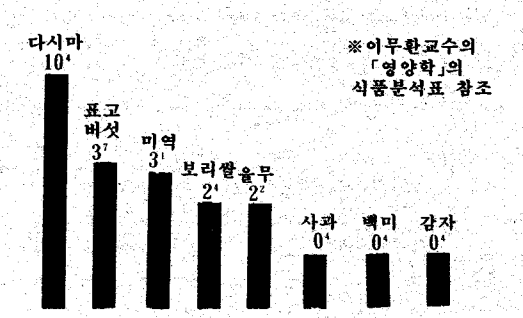
무엇이든 지나치면 좋을게 없지만, 다시마만큼은 아무리 먹어도 지나침이 없다고 한다.

또한 체내의 신진대사가 좋아져 모세혈관에 이르기까지 혈액의 공급이 원활해진 결과 모발신경을 자극하여 탈모를 예방하는 효과까지 있다고 한다. 다시마로 건강을 지키는 사람들의 목소리에 귀를 기울이는 것이 성인병을 예방하는데 도움이 될 것 같다.

1. 식품의 알카리도 비교



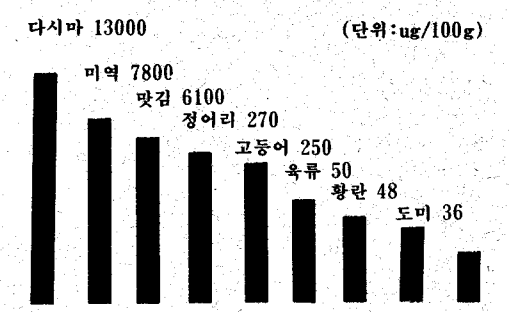
2. 섬유질 대비표



3. 식품의 영양소 비교

영양소	다시마는	
	육류의	우유의
칼슘	200배	13배
미네랄	18배	25배
철분	4배	130배
비타민A	44배	4배

4. 식품의 요오드 함유량 비교표



자료제공
손송남다시마엑기스(393-4646)