

건 강 상 식

# 호르몬을 알면 건강과 성공을 얻는다(3)

최영희(중의내과 박사)

### [성격과 호르몬]

우리의 마음은 뇌의 신경전달물질이라는 호르몬이 만들고 있으며, 우리의 몸은 내분비 호르몬이 지배하고 있다는 사실을 알게 되었습니다.

이번에는 재미있는 표를 작성해서 역사상 우리들이 익히 알고 있는 인물들의 특색 있는 개성과 성품을 살펴봄으로서 우리들의 개성을 추측해 볼 수 있습니다.

특성이 분명한 세 가지의 신경전달물질(도파민,

< 표-1 >

구 분	D (도파민)	N(노르 아드레날린, 아드레날린)	S(세로토닌)
<b>갑(甲)</b> TRH, TSH 갑상선호르몬	손권, 도요토미히데요시 모차르트(천재, 예술가 타입)	조조, 오다 노부나가, 다나카 기쿠에이 (도전자 타입)	다사이 오사무(일본 천재 작가) (자기 도취 타입)
<b>부(副)</b> CRH, ACTH 부신피질 호르몬	유비, 도쿠가와이에야스, 베토벤(도박사 타입)	레닌, 케네디 (전략가 타입)	
<b>성(性)</b> 성호르몬	클레오파트라, 고갱, 양귀비 (카리스마 타입)	에키테리나, 서태후, 히틀러 (독재자 타입)	고호, 프로이드 (우울증 타입)

※ 위의 표-1을 참고해서 자신의 모습과 성격을 통해 호르몬의 타입을 알아봅니다.

노르 아드레날린, 세로토닌)과 세 가지의 내분비 호르몬(갑상선호르몬, 부신 피질호르몬, 성호르몬)의 활동을 맞춰보아 각 인물들의 특성을 가늠해 보는 것이죠. 물론 해부학적인 데이터나 호르몬수치를 측정한 결과가 아니고, 임상경험과 내분비학의 연구에 의한 추리에 불과한 것임을 밝혀둡니다.

여기에 예를 든 역사적 인물들의 호르몬 타입을 분류한 것으로 미루어 보면 재능의 개발이나 지력이나 창조력의 향상, 질병의 예방, 노화방지에도 도움이 되리라 생각합니다.

우리들 자신들의 호르몬타입을 알아냄으로서 자신의 기질과 체질을 알아봅니다. 이런 작업을 통해 자신의 개성을 알 수 있고, 자신에게 알맞는 길을 선택할 수 있으며, 바꾸고 싶고, 변화시키고 싶은 방향으로 다시 생각해 볼 수 있습니다. 그리고 미리 조심해서 질병의 예방에 도움이 된다고 생각합니다.

D는 도파민, N 은 노르아드레날린, S는 세로토닌입니다. (마음을 만드는 DNS라고도 합니다.) 사람의 감정은 다면적이어서 기질이라고 해도 한마디로 딱 잘라 말할 수는 없습니다. 상황에 따라 시시각각 변합니다. 그러나 같은 상황에서 DNS의 어느 호르몬이 더 많이 활동하는가를 알아봄으로써 그 사람의 기질을 추정해보는 것입니다.

D형=도파민 우위형(이 타입은 낙천적이고 예술가형)

인간이 지니고 있는 고도의 知力과 창조력, 그리고 쾌감이나 환희를 연출하고 또 각성이나 운동에도 관련되어 있는 것이 도파민입니다.

이 호르몬이 우위에 있는 사람은 창조성이 풍부하고 매우 활동적인 삶을 사는 타입이라고 할 수 있습니다. 음악에 비유하면 인류의 우정이나 숭고함을 구가하는 베토벤의 교향곡 제9번 '합창'에 해당되는 성격이라고 할 수 있을 것입니다.

그러나 도파민이 과잉으로 분비되면 망상이나 환각 등을 갖게 되어 정신적 문제가 생길 수도 있습니다. 필요에 따라 자신을 억제할 수 있는 판단력을 지니고 있다면 더할 나위없이 좋은 기질입니다.

N형=노르아드레날린 우위형(이 타입은 도전적

이고 행동과)

노르아드레날린은 스트레스에 대항하는 생기의 원천으로 각성의 호르몬. 뇌 안에서는 아드레날린과 함께 활동하며 분노나 공포에 관련되어 있고, 이 타입은 다소의 곤란한 일이 생기면 도리어 용수철처럼 튀어오를 수 있는 사람이며, 항상 심이 있고 심신 모두가 활력에 넘쳐 있다고 할 수 있습니다. 이 호르몬의 분비가 과잉분비되면 조증, 분비가 적으면 우울증.

S형=세로토닌 우위형(이 타입은 학구적이고 고고한 성격)

수면에 관계하고 지혈작용, 통증억제에 관련되어 있는 호르몬이 세로토닌. 이 타입은 철학, 사색활동 등 집중력을 발휘하는 데 적합한 사람입니다. 그러나 자칫 조그마한 분야에 너무 깊이 빠질 염려가 있습니다. 또 고통에 둔감한 경향이 있기 때문에 정신적으로나 육체적으로 자기 자신을 몰아붙이기가 쉽습니다. 나름대로의 목표를 설정해 두는 것이 중요합니다. 세로토닌의 분비가 너무 많아도, 적어도 모두 우울증이 유발될 수 있으므로 적당히 조절해야 합니다.

이제 우리들 자신들의 호르몬타입을 알아냄으로서 자신의 기질과 체질을 알아봅니다.

이런 작업을 통해 자신의 개성을 알 수 있고, 자신에게 알맞는 길을 선택할 수 있으며,

바꾸고 싶고, 변화시키고 싶은 방향으로 다시 생각해 볼 수 있습니다.

그리고 미리 조심해서 질병의 예방에 도움이 된다고 생각합니다.

우선< 테스트 표1>로 자신의 기질을 체크해 보십시오. 그리고 표 2, 3, 4로 체질을 체크해 보십시오.

〈테스트 표 1〉

항목	D	득점	N	득점	S	득점
1.얼굴생김새	눈이 반짝반짝하고 있다	2	땀을 곧잘 흘린다	2	홍조를 띄기 쉽다	2
2.수면	숙면형이지만꿈을 자주 꾀다	2	뒤척뒤척잠을 잔다	2	잠이 얕다	2
3.생활태도	낙천적	1	시간에 쫓긴다	2	걱정이 많다	2
4.다른 사람의 눈에 대해	주목 받고 있어능력 발휘	2	신경이 쓰여흥분한다	2	눈에 띄지 않게 한다	1
5.애기하기	매우 좋아한다	2	사소한 일에도초조해진다	2	별로 참가하지 않는다	2
6.행복도	행복하다고 생각	2	상황에 따라변한다	2	대체로 불행하다고 생각	2
7.금전감각	낭비하는 편	1	충동구매형	2	절약하는 편	1
8.자기의 능력에 대해	발상력	2	행동력	1	집중력	2
9.건강에 대해	자기과신형	1	병이 들면 당황한다	1	대범함	2
10.승부	당연히 이겨야 한다	2	승패가 신경 쓰인다	2	운에 맡긴다	1
11.일상대화 에서 '나' 라는 말	거의 쓰지 않는다	2	보통	1	곧 잘 사용	2
자신의 DNS	D득점합계		N득점합계		S득점합계	

위의 항목을 체크해서 현재의 자신에게 해당된다고 생각하는 것에 O표를 하고, 모두 기입한 뒤 합계를 내십시오. 가장 수치가 높은 것이 자신의 호르몬 타입입니다.

1,2위가 수치가 비슷하면 혼합형, 세 가지 모두 차이가 없다면 상황에 따라 변화될 수 있는 타입이라고 할 수 있습니다.

갑상선호르몬을 체크해 봄으로서 우리 몸에 활력을 주는 중요한 역할을 하며, 신진대사, 체온 조절등 살아가는데 기본적인 구조를 컨트롤하는 갑상선 기능저하나 항진등을 미리 짐작해서 많은 도움을 얻으실 수 있을 것입니다.

〈테스트 2〉

항목	득점
먹어도 살이 찌지 않는다	+2
땀을 잘 흘리고 목이 마르다	+2
가슴이 울렁거리고 손발이 떨린다	+3
갑상선이 부어 있다(목 부위)	+2
정서 불안정	+3
부분적으로 털이 빠진다	+1
눈썹 바깥 쪽이 얇다	+1
설사를 곧 잘한다	+2
최고혈압은 높고, 최저혈압은 낮다	+2
집중력이 저하되었다	-1
무기력하게 되었다	-2
피부가 건조하고 추위에 약하다	-1
몸이 붓는다	-3
탈모가 두드러진다	-3
변비가 심하다	-2
허가 두터워졌다	-2
기억력 저하로 잊어 버리는 일이 많다	-3
빈혈기가 있다	-2
월경과다	-1
갑(甲) 득점합계	

갑상선 기능 향진의 정도

확실	+15 에서	+20
거의 확실	+10 에서	+14
의심스럽다	+5 에서	+9
거의 걱정 안된다	+4 에서	-4

갑상선 기능 저하의 정도

의심스럽다	-5 에서	-9
거의 확실	-10 에서	-14
확실	-15 에서	-20

주) 조금 마음에 걸리는 항목에는 가차없이 ○ 표를 하고, 세로로 합계를 내세요.

**부신피질 호르몬을 체크**해 보는 것입니다.

부신피질계의 호르몬은 우리의 심신을 언제나 정상적인 상태로 유지하기 위해 중요한 역할을 합니다.

시상하부와 뇌하수체와, 부신은 밀접하게 연대 작용을 하면서, 신적,물질적인 여러 가지 스트레스에 대항하는 생체방어의 중심적인 역할을 하고 있다고 말씀드린 것을 상기하시면서 부신피질계 호르몬이 균형을 유지하고 있는지 없는지를 체크해 보십시오.(숫자의 범위는 앞의 갑상선호르몬에 서와 같은 요령으로 계산하면 됩니다.)

〈테스트 3. 부신피질 호르몬 체크〉

항목	득점
중심성 비만체이다 (복부등)	+3
털이 많은 편	+2
얼굴은 둥글고 손발은 가늘다	+3
두통, 현기증, 어깨결림등이 잦다	+2
혈당치가 높다(당뇨병)	+2
근력의 쇠약을 느낀다	+2
골절되기 쉽다	+1
부스럼이 잘 난다	+2
무좀이 생기기 쉽다	+1

생리불순, 성교불능으로 고민	+2
피로해지기 쉽다	-2
아위었다	-2
구토하기 쉽다	-3
식욕부진 경향	-1
저혈압증이다	-2
혈당치가 낮다	-2
여성의 겨드랑이 털 , 음모가 빠진다	-3
화를 내기 쉽다	-1
피부색이 거무스름하게 되었다	-2
설사를 하기 쉽다	-2
부(副)부신피질호르몬 득점합계	

**性호르몬의 체크**를 해 볼 차례입니다.

이 테스트를 통해서 자신이 어느 만큼 여성적 인가, 남성적인가를 판정해 봄과 동시에 갱년기를 대비해서 도움이 될 부분이 있다고 기대하고 한 번 해 보십시오.

〈 테스트4-1. 여성호르몬 - 여성용〉

항목	득점
피부의 살결이 곱다	3
첫 월경이 빠르고 키가 크지 않다	2
머리 솔이 많고 윤택이 난다	3
유방이나 히프가 풍성하다	3
체모(특히 사지나 겨드랑이)가 적다	3
허리폭이 넓은 편	3
지방질이다	3
정서가 안정되어 상냥하다	2
일보다는 결혼을 택한다	2
털이 많은 경향	-3
머리카락이 뽀뽀하다	-3
유방,히프가 작다	-2
여드름,부스럼이 잘 난다	-2
피부의 살결이 거칠다	-2
음핵이 비대해 있다	-3
키가 크고 튼튼한 체격	-2

첫 월경이 늦다	-2
월경과소,또는 무월경	-3
스포츠나 게임을 좋아한다	-2
성(性)호르몬 득점합계	

**여성호르몬의 정도**

정상범위	20점이상
약간 부족	15점 ~ 20점
호르몬체크가 필요	14점 이하

**〈테스트 4-2 남성호르몬 체크〉**

항목	득점
튼튼하게 근육질이고 키가 크다	3
가슴과 팔다리에 털이 많다	3
수염이 짙다	3
머리카락은 앞쪽이 얇다	2
정서 불안정	2
몸 냄새가 나고, 냄새에 민감	2
공격적이고 정복욕이 있다	3
목소리가 낮고 굵다	3
성욕은 왕성	3
키가 크고 몸이 약하다	-3
몸에 털이 적다	-2
목의 울대뼈가 없고 목소리가 변성되지 않는다	-3
머리카락이 가늘고 부드럽다	-3
유방이 불룩하다	-3
여성적인 취미(인형놀이 등)가 있다	-2
온화하고 다투기를 싫어한다	-2
성욕이 별로 없다	-2
근육질이 아니고 지방이 많다	-2
피부 살결이 곱다	-2
<b>성(性) 성호르몬 득점합계</b>	

주) 앞의 여성용 체크에서 사용한 득점합계 기준에 맞춰 체크 해 보십시오.

**갱년기 체크를 해 보십시오.**

여성은 월경이라는 현상 때문에 폐경이 시작되면, "이제 나도 갱년기 인가?" 하고 의심을 하게 되지만, 실제로 남성들은 갱년기 겪는 고통을 잘 모르고(?)지나게 되는 일이 많습니다.

개인차가 있기는 하지만, 보통 여성들은 45세에서 55세사이에, 남성들은 55세에서 65세 사이에 노년으로 접어 들게 됩니다. 갱년기 체크를 해 봄으로서 자신의 갱년기의 시기를 알아,노년의 건강을 대비하는데 도움이 되셨으면 합니다.

**여성의 갱년기 체크(40세 부티의 여성용)**

증상	자주 있다	조금	없다
두통, 현기증, 어깨결림이 있다	2	1	0
성욕이 쇠퇴했다	2	1	0
손톱이나 뼈가 물렁해졌다	3	2	0
잠이 얕다	3	2	0
생리불순이 심해졌다	3	2	0
월경량이 많고 日數는 적어졌다	3	2	0
체중이 느는 경향이 있다	3	2	0
얼굴이 화끈거리고 땀을 잘 흘린다	4	2	0
허리나 손발이 차다	4	2	0
숨이 차고 가슴이 울렁거리며 초조해진다	4	2	0
잠이 잘 안 온다	4	2	0
피부의 탄력성이 없어졌다	4	3	0
질염,배뇨장애가 있다	5	3	0
곱슬곱슬한 음모가 퍼졌다	5	3	0
성교때 통증을 느낀다	5	3	0
尿失禁(모르는 사이 소변이 조금 나옴)이 있다	5	4	0
키가 작아졌다	5	3	0

갱년기의 치료가 필요	41점 이상	갱년기의 치료가 필요	21점 이상
갱년기의 치료에 대해 고려할 필요가 있음	31점에서 40점	갱년기의 치료에 대해 고려해야 한다	11점에서 20점
갱년기가 진행중이다	21점에서 30점	약간 갱년기의 염려가 있다	6점에서 10점
갱년기 초기	6점에서 20점	갱년기라고 할 수 없다	5점 이하
아직 갱년기라고 할 수 없음	5점 이하		

**남성의 갱년기 체크**

A.성기능의 쇠퇴		특점
1.이성에 대한 흥미가 없어졌습니까?	성욕저하	3
2.자극적인 사진을 보아도 발기하지 않습니까?	발기능력 저하	3
3.섹스의 횟수는 어떻습니까?	횟수 감소	3
4.지속력은 있습니까?	지속력 저하	3
B.정신증상		
1.피로해지기 쉽습니까?		2
2.기분이 울적하거나 마음이 무거움을 느낍니까?		2
3.밤에 잠을 자지 못하는 경우가 자주 있습니까?		2
4.아침에 특히 무기력함을 느낍니까?		2
5.식욕이 떨어져 맛을 모르는 경우가 있습니까?		1
6.일의 능률이 오르지 않고,무엇이든 귀찮습니까?		1
7.자신의 인생이 시시하다고 느낍니까?		2
C.신체증상		
1.허리,손발이 차갑습니까?		1
2.손발이 저립니까?		1
3.손발의 감각이 둔해졌습니까?		1
4.머리가 아픈 경우가 있습니까?		1
5.심장이 울렁거립니까?		1
6.피부에 개미가 기어 다니는 느낌이 있습니까?		1
7.숨이 차고 가슴이 답답한 경우가 있습니까?		1
8.목구멍에 무엇이 막혀있는 느낌이 있습니까?		1
9.최근 체중이 줄었습니까?		1
10.근력이 쇠약해져 있지 않습니까?		1
11.변비가 잦습니까?		1