

전립선 비대증, 30·40대도 안심은 금물

50대 미만 환자 2년새 약 1만명 증가
과도한 스트레스·음주·흡연 등 원인

30대 직장인 김 씨는 최근 요의를 느껴 새벽에 잠에서 깨는 일이 잦았다. 소변을 볼 때는 시원한 느낌이 없고, 화장실에 머무는 시간도 전보다 길어졌다. 잠을 제대로 자지 못해 스트레스가 심하고, 이따금 소변을 보는 중 성기에 통증을 느끼는 경우도 많았다. 인터넷을 검색해보니 전립선 비대증과 비슷한 증세였다. 아직 젊은 나이인데 이상하다 생각하면서 힘들게 병원을 찾았다. 진단결과는 역시 전립선 비대증이었다.

●50대 미만 전립선 비대증 2년새 1만명 증가

30·40대 젊은 남성들의 전립선에 이상등이 커졌다. 장년·노년층의 질환으로 알려졌던 전립선비대증 환자 연령이 점점 낮아지고 있다.

40대 남성의 전립선 크기는 평균 21.9cc다. 60대는 28cc, 70~80대는 30~35cc로 증가한다. 나이가 들면서 전립선이 커지면 요도를

압박해 비뇨장에 증상을 느끼게 되는데 이것이 바로 전립선비대증이다. 전립선 비대증은 대부분 노화가 원인이다. 발병 연령도 50대 이후 급격히 늘어난다. 대략 50대의 50%, 60대 60%, 70대 70%의 남성에게 발병한다.

그러나 최근 50대 미만 젊은층의 전립선 비대증이 해마다 증가하는 추세다. 건강보험심사평가원에 따르면 50대 미만 전립선 비대증 환자는 2012년 8만755명에서 2014년 9만 2070명으로 2년새 1만여명이나 늘었다.

●급뇨, 요폐 등 나타되면 전립선 비대증 의심

전립선 비대증이 발생하면 급뇨, 배뇨 지연, 빈뇨 및 야뇨, 요실금 등 배뇨 장애가 생기며 심하면 소변을 볼 수 없는 요폐가 생기기도 한다. 방광 결석이나 급성 전립선 염증을 동반할 수 있고 심화되면 혈뇨가 나타날 수 있다. 오래 지속되면 잦은 야뇨로 수면부족과 성기능 저하도 뒤따른다.

전립선 비대증을 예방하기 위해서는 평소 배뇨상태를 지속적으로 체크하는 것이 중요하다. ▲자주 마려움 ▲소변 참는 것의 어려

움 ▲배뇨 시 아랫배에 힘이 많이 들어감 ▲소변 때문에 자주 잠에서 깬 ▲배뇨 후 잔뇨감 ▲소변을 볼 때 시간이 오래 걸림 등의 증세를 점검해야 한다. 평소 규칙적인 수면과 걷기, 등산 등 운동을 꾸준히 하고 한자리에 오래 앉아 있는 것을 삼가는 것도 필요하다. 흡연과 음주는 금물이다.

●시술시간 짧고 부작용 적은 유로리프트 주목

전립선 비대증을 진단하는 방법은 전립선 뒤에 위치한 직장에 손가락을 넣어 전립선 비대 여부를 확인하는 직장수지검사, 소변을 통해 요로감염 여부를 확인하는 소변검사, 신장 기능을 확인하는 혈액검사 등이 있다. 전립선 비대증으로 진단되면 좁아진 요도를 넓혀주는 약물이나 전립선 크기를 줄이는 약물을 처방받을 수 있다.

전립선 비대증은 재발률이 높고 젊은층은 성기능 저하를 고려한 치료가 이뤄져야 하기 때문에 병원을 찾아 정확한 진단을 받아야 한다. 최근엔 시술 시간이 짧고 부작용 부담도 적은 비수술 치료법인 유로리프트(Urolift)가 주

목받고 있다. 유로리프트는 2011년 미국, 유럽에서 시작돼 다년간 다수의 질환자를 시술하며 안정성을 검증 받았다. 국내에서도 5월부터 이를 활용한 전립선결찰술을 '2015년 신의료기술'에 등재하며 본격 도입했다.

국소마취 후 방광내시경으로 비대해진 전립선 조직을 잡아당기는 유로리프트 시술은 이식형 결찰사로 비대해진 전립선 조직을 벌려준 후 리프트 기법으로 좁아진 요도를 확장하는 게 핵심이다. 조직 절제나 레이저로 태우는 기존 수술법과 달리 조직 손상이 안되며 요실금, 요도협착 등 부작용에 노출될 위험이 거의 없다. 시술 후에는 막대한 요도 내공간이 확보돼 각종 배뇨장애가 개선된다.

에이치플러스 양지병원 비뇨기과 김태구 과장은 "과도한 스트레스, 음주, 흡연, 서구화된 식습관과 비만으로 인한 호르몬 영향으로 30·40대 전립선비대증 발병이 늘어나고 있는 것으로 보인다"며 "유로리프트는 시술 시간도 20분 이내로 짧고 입원 없이 국소마취 하에 당일 시술이 가능하다"고 말했다.

연세초 기자 sol@donga.com

과거엔 풀밭에서 스키를?

곤지암 '한국 스키역사 100년관' 운영

경기도 광주 서브윈 곤지암 리조트가 14일부터 2월 말까지 '한국 스키역사 100년관'을 운영한다.

스키하우스 1층에 마련한 '한국 스키역사 100년관'은 한국 최초의 동계올림픽 국가대표 스키선수였던 임경순 선생 특별전으로 그를 비롯한 스키 1세대들의 당시 자료 사진과 장비를 전시한다. 1950년대 국내에 스키장이 없어 풀밭에서 스키연습을 하던 선수들의 사진들과 1960년 미국 스퀘벨릭 동계올림픽 출전 사진 등 한국 스키사를 한눈에 조망해 볼 수 있는 자료를 관람할 수 있다.

곤지암 리조트는 '한국 스키역사 100년관' 오픈과 함께 '스키클럽 곤지암'을 창설했다. '스키클럽 곤지암'은 국내 최초 시니어 스키 클럽으로 임경순 선생을 비롯 대한스키협회 원로 위원들이 참여해 스키 1세대와 가족이 함께 스키장을 찾도록 시즌 동안 스키어를 위한 안전 패트를 지원, 어린이 스키어를 위한 기술 지도 등의 재능기부를 실천할 계획이다.

김재범 전문기자 oldfield@donga.com



장시간 쪼그려 앉아 김장, 허리는 비명

허리통증 지속·심해질 땐 '디스크' 의심

막바지 김장철이다. 김장철은 축제다. 그러나 현실은 '즐거운 축제'만은 아니다. 건강 면에서 본다면 '김장철은 허리를 잡아먹는 독'이다. 김치 담글 땐 불가피하게 쪼그려 앉거나 무거운 배추를 옮길 수밖에 없다. 이는 허리나 무릎 관절을 자극시켜 관절염 혹은 허리통증으로 이어지기 쉽다.

만약 김치를 담근 후 허리통증이 나타난다면 단순과로에 의한 근육통이나 인대이상일 가능성이 크다. 하지만 이러한 통증이 지속되고 시간경과에 따라 점차적으로 심해지는 양상을 보인다면 척추질환까지 의심해봐야 한다.

허리통증을 부르는 전형적인 척추질환은 허리디스크다. 허리디스크는 척추 뼈 사이에서 완충 역할을 하는 '디스크'가 외부에서 전해지는 과한 충격이나 잘못된 자세 또는 습관으로 인해 제 위치를 벗어나는 불균형 상태를 말한다.

이때 이탈된 디스크는 주변 신경을 자극시키며 허리통증을 유발한다. 허리를 지나는 신경은 허리뿐 아니라 허반신의 전반적인 부분에 영향을 미치며, 허리디스크는 결과에 따라 허리통증에 더해 다리 저림과 같은 신경이상 증세를 동반하게 된다.

허리디스크 증상의 경우 간헐적으로 나타나는 경우도 많다. 하지만 일시적으로 통증이 줄었다고 해서 방치하다가 증상이 악화되

어 심할 경우 걷지 못할 정도로 위험해 질 수 있다. 따라서 반드시 초기에 병원을 내원하여 검사하고 적절한 치료를 받아야 한다.

허리디스크를 조기에 자가관리로 치료하는 경우 굳이 수술적 치료를 진행하지 않더라도 치료가 가능하다. 하지만 오랜 방치로 인해 이미 디스크의 손상이 심해지고 이로 인해 주변조직에 유착이나 염증이 진행된 경우라면 수술이 불가피하다.

근심한 손상의 디스크 질환을 치료하는 방법 중의 하나는 인공디스크치환술이다. 인공디스크치환술은 손상된 디스크를 완전히 제거한 뒤 인체공학적으로 설계된 인공디스크를 새로이 삽입하는 방식의 수술치환술이다.

수술은 국소 마취상태에서 진행되며 3~4cm의 작은 크기로 복부를 절개한 후 이루어진다. 등을 직접 절개하지 않아 척추에 직접적인 손상이 가해질 염려가 없고, 이후 미세현미경을 통해 병변을 확인하며 손상된 디스크 및 이물질을 제거한 뒤 인체공학적인 인공디스크를 삽입해 확실한 기능 회복이 가능하다.

강남베드로병원 신경외과 윤강준 원장은 "인공디스크치환술을 통해 허리디스크를 치료하는 경우 통증이 즉각적으로 완화되는 효과를 볼 수 있다. 또 인공의 디스크는 기존의 디스크처럼 자연스러운 움직임이 가능하며 반영구적으로 기능해 한번의 수술만으로 만족스러운 결과를 보는 것이 가능하다"고 설명했다.

연세초 기자 sol@donga.com



JW중외는 '착한 제약사'

퇴장방지의약품 91개 품목 보유 최다

국내 제약사 중 퇴장방지의약품 가장 많이 보유한 제약사는 JW중외제약으로 나타났다. 퇴장방지의약품은 환자의 진료에 필수적인 기초필수의약품으로 수익성이 낮아 제약사가 생산을 기피하는 품목이다. 국가보조금을 지급하며 임의로 생산을 중단할 수 없다. 수액제가 대표적인 퇴장방지의약품이다.

보건으로 분석평가 전문사이트인 팜스코어가 14일 건강보험심사평가원의 퇴장방지의약품 자료를 토대로 분석한 결과, 전체 퇴장방지의약품은 681개 품목으로 전년 동기(683개 품목) 대비 2개 품목이 줄었다.

가장 많은 품목을 가진 제약사는 JW중외 제약이었다. 주사제 89개, 내복제 2개를 합쳐 91개 품목을 보유하고 있다. 계열사 JW생명과학의 품목까지 더하면 112개 품목으로 전체 점유율은 16.4%를 기록했다. 대부분 수액제로 수익성이 낮고 막대한 설비투자 및 물류 시스템이 필요해 수익사업은 국민건강에 이바지한다는 사명감이 필수적이다. 이어 대한약품(71개), CJ헬스케어(35개), 명인제약(26개), 휴온스(25개), 제일제약(22개), 녹십자(21개), JW생명과학(21개), 환인제약(20개), 태준제약(18개) 순이었다. 매출 10대 상장 제약사 중에는 녹십자가 21개 품목을 기록해 최다보유 업체로 조사됐다. 이어 유한양행(15개), 종근당(14개), 일동제약(4개), 한미약품(4개) 순으로 많았다.

연세초 기자

겨울의 캐리비안 베이 온수 유수풀이 팔팔팔

평균 30°C 이상 온수 유수풀·노천 스파

경기도 용인 위터파크 '캐리비안 베이'가 겨울시즌 온수 유수풀(사건)과 노천 스파를 운영한다. 캐리비안 베이는 550m 길이의 유수풀을 겨울철에도 여름 성수기와 동일하게 야의 전 구간을 운영한다. 유수풀에는 평균 30도 이상의 온수를 운영해 겨울에 깊이 모락모락 올라오는 따뜻한 물 속에서 튜브에 몸을 맡긴 채 떠다니며 설경을 구경할 수 있다. 또한 유수풀 주변에는 36~41도의 수온을 유지하는 바데풀, 버블탕 등 5개의 야외 스파도 운영한다. 이중 '바데풀'은 강한 물살을 이용해 마사지 효과를 극대화 시키는 수중 피트니스 시설이다.

파도풀, 다이빙풀, 워터 슬라이드, 스파 등의 수중 시설이 실내에 모여 있는 '아쿠아틱 센터'에서는 보디 캠퍼스와 마사지 머신을 통해 전신 마사지를 받을 수 있는 '탈레스룸', 팩·아로마 전문 테라피숍 '뷰티존' 등을 운영한다.

김재범 전문기자

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com

매일

물 한컵만 부으면 OK 불이 필요없는 용기 매직불판

불이 필요없다!!




보쌈 / 족발 / 파전 / 순대 / 피자 등
음식을 다 드실 때 까지 식지 않고 먹을수 있다

YouTube 불이 필요없다 스마트폰 유튜브에서 "불이 필요없다" 검색...

전국 대리점 사용업소 모집

성공하는 영업 노하우를 알려드립니다.

85만원 (보증금/로얄티가 없다. - 전단지·명함(포함) 및 순수 초도물품 금액)

연락만 주시면 직접 방문 시험해 드립니다.

대산 DTF 서울특별시 성북구 석관동 123-1

★ 사용업소 직접 방문 눈으로 확인하기...

서울 서초구 잠원동 30-8(두배족발) / 서울 강남구 논현동 58-2(진배족발)

010-5239-4350