

# 전립선비대증 환자 증가...생활 습관부터 개선해야



## 건강 바로 알기 전립선비대증

조원진

조선대병원 비뇨의학과 교수

누구나 다른 사람에게는 알리고 싶지 않은 비밀이 하나씩은 있다고 한다. 게다가, 본인도 진료하는 의사에게조차도 말하기 부끄러워하는 증상이나 질환들도 많이 있다. 남성, 특히 노인 남성에게 전립선 질환은 발기부전이나 성병에 버금갈 정도로 감추고 싶어하는 질환이다.

전립선은 방광 바로 밑에서 요도를 받쳐처럼 감싸고 있으며, 정액의 구성 성분 중 약 30% 정도에 해당하는 전립선액을 분비하는 남성 생식기이다. 전립선 비대증의 원인과 증상, 치료법과 예방법에 대해 알아본다.

◇ 전립선비대증 원인 및 증상=전립선에 발생하는 대표적인 질환으로는 전립선염, 전립선비대증, 그리고 전립선암이 있다. 특히, 전립선비대증과 전립선암은 노인 남성에서 주로 발생하며, 과거에 비해 기대수명이 늘어나고 식생활이 서구화되면서 그 발생 빈도는 점점 증가하고 있다.

전립선은 방광에서 소변이 요도로 배출되는 출구에 위치하고 있으므로 전립선이 비대해지면 소변을 자주 보는 빈뇨, 야간에 소변을 자주 보는 야간뇨, 소변의 시작이 더디게 일어나는 요주저, 소변줄기가 가늘어지는 약뇨, 소변의 흐름이 쭉이어서지

빈뇨·야간뇨·약뇨·잔뇨감 등 증상 배뇨장애 악화로 일상생활에 영향 심하면 신장기능 저하 우울증까지 규칙적인 운동·충분한 휴식 필요

않는 단속뇨, 소변을 완전히 비우지 못하는 잔뇨감, 소변을 참기 힘든 요절박, 그리고 요실금 등의 다양한 배뇨증상을 일으킨다.

배뇨증상은 환자를 괴롭힐 뿐만 아니라 야외활동 및 대인관계에 불편감을 일으켜 자존감을 떨어뜨리고, 우울감마저 느끼게 한다. 게다가 전립선비대증이 적절하게 관리되지 않으면 갑작스럽게 소변이 나오지 않는 급성 요폐, 소변에서 피나 섞여 나오는 혈뇨, 방광에 돌이 생기는 방광결석, 소변이 방광에서 신장으로 역류하는 방광요관역류, 그리고 심한 경우에는 신장기능이 저하되는 심각한 합병증을 일으킬 수도 있다.

전립선비대증은 노화와 관련한 비뇨생식기에 다양한 변화로 인해 발생하는데, 특히 나이가 들면서 변화된 호르몬 분비가 관련이 있다. 만약 다양한 배뇨증상으로 인해 생활의 불편을 느낀다면 병원을 방문하는 것이 좋으며, 큰 불편감을 느끼지 않더라도 전립선증상 점수표를 작성, 만약 그 점수가 좋지 않으면 전문가와 우선 상담하는 것이 중요하다.

◇ 전립선비대증 진단과 치료법=진단은 소변검사, 전립선특이항원검사, 소변 속도 검사 및 배뇨 후 잔뇨량 검사, 전립선초음파검사, 요역동학검사

등을 시행할 수 있다. 초기 치료는 생활습관 개선과 함께 약물치료를 시행하며, 이러한 치료에도 배뇨증상의 개선이 없거나 앞에서 언급한 급성 요폐 등의 합병증이 발생한 경우에는 수술적 치료를 반드시 고려해야 한다.

또한, 약물 부작용으로 인해 지속적인 약물복용이 어렵거나 다른 질환으로 인해 약물복용이 어려운 경우에도 수술적 치료를 고려할 수 있다. 특히, 변비가 있는 경우에는 이를 잘 관리하면 배뇨에도 도움이 되기도 한다. 약물치료로는 전립선내 평활근의 이완을 도와 배뇨를 편안하게 하는 알파차단제와 비대해진 전립선을 작게 만드는 호르몬제가 주로 쓰인다.

수술적 치료는 내시경을 이용해 비대해진 전립선을 절제하는 경요도전립선절제술(TURP)과 레이저를 이용한 전립선절제술(HoLEP)이 기본수술 방법이다. 하지만 수술로 인해 발생할 수 있는 사정장애를 피하고 싶거나 전신마취가 어려운 경우, 그리고 수술 후 빨리 일상으로 복귀를 원하는 경우에는 특수한 실을 이용해 비대해진 전립선을 결합하는 전립선결찰술(Urolift), 전립선에 영양을 공급하는 혈관 일부를 막아 크기는 줄이는 전립선동맥 색전술(PAE), 수증기를 이용해 비대해진 전립선 조직을 파괴하는 수증기 요법(Rezum) 등을 고려할 수 있다.

추가로 100gm 이상의 매우 큰 전립선비대증의 경우, 로봇을 이용한 단순 전립선 적출술도 시행할 수 있다. 전립선비대증은 노화의 과정에서 발생하는 것으로 남성이라면 피할 수는 없다.

그렇지만 평소 올바른 생활습관을 기르고 적절한



조선대병원 비뇨의학과 조원진 교수가 심야 시간대 빈뇨로 힘들어하는 환자를 진료하고 있다.

(조선대병원 제공)

운동을 한다면, 그 발생과 진행을 늦출 수 있다.

◇ 전립선비대증 예방법=전립선비대증 예방법 중 가장 중요한 것은 규칙적인 생활과 운동, 충분한 휴식이다. 더불어 너무 오래 앉아 있는 것은 피하는 것이 좋으며, 소변을 너무 오래 참지 않도록 조심해야 하고 음주를 자제하고 금연을 하는 것이 좋다. 또한 맵고 짠 자극적인 음식의 섭취는 피하는 것이

좋으며, 과일과 채소류 특히 토마토, 마늘, 녹차 등의 섭취를 늘리고 육류와 지방 및 칼로리는 제한하는 것이 좋다.

좀 더 적극적인 치료를 원하거나 필요로 한다면, 전문기관에서 철저한 검사와 상담을 통해 본인에게 맞는 치료방법을 선택하는 것이 중요하다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 백혈병소아암협회, 화순전남대병원에 헌혈증 2000매 기부

5년째 1만2000매 기부

화순전남대병원(병원장 민정준·왼쪽에서 세 번째)은 최근 한국백혈병소아암협회 광주전남지회에서 헌혈증 2000매를 기부했다고 1일 밝혔다.

(사진)

한국백혈병소아암협회 광주전남지회는 화순전남대병원에 지난 2021년부터 총 5차례에 걸쳐 헌혈증서를 기부했으며, 누적 헌혈증서는 1만 2000매에 달한다.

화순전남대병원 접견실에서 열린 전달식에는 민정준 병원장과 간호철 진료처장, 이애경 간호부장을 비롯해 한국백혈병소아암협회 광주전남지회 최영준 이사장, 김봉학 사무국장 등이 참석했다.

최영준 이사장은 "광주·전남 지역민들이 뜻을 모아 지역의 거점병원인 화순전남대병원에 헌혈증을 기부하게 됐다"며 "혈액이 필요한 환자들에게 많은 도움이 됐으면 한다"고 말했다.

민정준 병원장은 "귀중한 생명을 살리는 뜻에 공감하고, 병원도 지역사회에 도움을 주기 위해



다방면으로 노력해 나가겠다"며 "헌혈 문화 확산을 위해 많은 분이 뜻을 모아 동참하는 기회가 됐으면 좋겠다"고 밝혔다.

한편 화순전남대병원과 한국백혈병소아암협회 광주전남지회는 소아청소년과 환아를 위해

다양한 행사를 마련해 추진하고 있다. 특히 어린 이날 행사와 한마음 여름캠프, 소아암·백혈병·희귀질환 완치잔치, 크리스마스행사 등은 큰 호응을 얻고 있다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## “캄보디아에서 피어나는 건강의 꿈”

한국건강관리협회, 프렉프노우 지역에 보건의료사업단 파견

한국건강관리협회는 정부 대외무상원조 전담기관인 한국국제협력단(KOICA)의 시민사회협력사업 '캄보디아 프렉프노우 mHealth를 활용한 NCD 관리 사업'의 성과를 모니터링하기 위해 오는 8일까지 캄보디아 프렉프노우 지역에 보건의료사업단을 파견한다.

이번 사업은 견학과 전복대가 공동으로 실시하는 프로젝트로, 2022년부터 2024년까지 3년간 진행되며 캄보디아 프렉프노우 지역 주민의 비전염성질환 유병률 감소를 목표로 다양한 활동을 수행하고 있다. 이번 보건의료사업단은 보건 분야의 전문가들로 구성되어 있으며, 캄보디아 프놈펜 프렉프노우(Prek Phnov) 지역 주민을 대상으로 기본

건강검진을 제공하고 비전염성질환(NCD) 예방 및 관리를 위한 일련의 건강 증대 활동을 진행할 예정이다.

한편, 지난해(2023년) 6월에도 견협은 프렉프노우 지역 주민 968명을 대상으로 기본 건강검진 및 고위험군 추적관리를 실시한 바 있다.

견협은 1995년부터 11개국에서 24개의 국제개발협력사업을 수행해왔으며, 현재 캄보디아를 비롯해 탄자니아, 카메룬 등의 국가에서 비전염성질환 관리사업, 보건 환경 개선을 통한 아동 건강 증진 사업 및 감염성질환 예방과 퇴치를 위한 사업 등을 진행 중에 있다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



세계최고 기독교 선교병원



광주기독교병원  
Kwangju Christian Hospital



재단이사장  
주계옥



병원장  
이승욱

