

# 전립선암 빨리 진단해야, 치료 가능... 심하면 고환 제거까지?

남성들의 전립선암 유병률은 꾸준히 늘어나고 있다. 전립선암 환자 평균 연령은 60~70대로 고령일수록 발생률이 높아지는 것과 관련 있는 것으로 본다. 경희의료원 후마니타스암병원 중앙혈액내과 김홍준 교수는 "전립선암은 조기에 발견하면 90% 이상의 완치율을 보이지만, 진단이 늦어질수록 가파르게 떨어진다"고 말했다.

## 고환 제거 혹은 약물 치료 필요

전립선암 초기에는 아무런 증상이 없다. 증상이 나타났을 때는 이미 상당히 진행된 경우가 많다. 진단할 때는 초음파, MRI, PSA(전립선특이항원) 수치, 암조직 검사 등 다양한 검사를 통해 위험도를 5단계로 구분한다. 또한, 연령별 기대여명을 고려해 추가검사나 치료를 권고한다. 치료의 형태는 암의 범위와 전이여부 등으로 결정된다. 같은 전립선암일지라도 예후나 진행속도가 다르기 때문이다.

김홍준 교수는 "실제 전립선암 환자의 치료형태를 살펴보면, 적극적인 치료가 제외된 '능동적 감시' 혹은 '경과 관찰'을 하는 경우가 많다"며 "전립선암이 국소적일 때는 수



술 이후 필요에 의해 보조적인 요법인 방사선·호르몬 치료를 활용하는 반면, 재발 혹은 전이가 되었다면 항암화학요법, 호르몬 치료 등에 집중해야 한다"고 말했다. 전립선암은 고환에서 생성되는 '안드로겐' 남성호르몬에 의존하며 증식하기 때문에 이를 차단하는 수술(고환제거) 및 약물 요법 치료가 필요하다. 이를 '호르몬 치료'라고 일컫는다. 치료효과 면에서는 두 가지 모두 비슷해 대부분의 환자는 약물요법을 선호한다.

## 운동, 주기적 골밀도 검사 해야

대개 1~2년간의 호르몬 치료에는 좋은 반응을 보인다. 하지만 이후에는 저항성으로 인해 1세대 호르몬 치료와 차세대 호르몬제, 항암화학요법을 병행해야 한다. 전립선암은 타센 계열의 항암제에만 반응할 뿐, 대부분의 항암화학요법에 반응하지 않는다.

김홍준 교수는 호르몬 치료에 대해 "치료 효과는 매우 뛰어나지만, 체지방 증가와 함께

심혈관 건강을 악화시키며 근육량 감소와 뼈 건강에 영향을 미친다"며 "이외에도 열감, 홍조, 우울증 등 여러 부작용이 있기 때문에 적절한 운동 치료를 병행하는 것이 좋다"고 말했다.

호르몬 치료에 의한 골다공증, 골절 위험도를 낮추기 위해서는 시행 전과 1년 뒤, 그리고 이후 2년마다 골밀도 검사를 시행해야 한다. 또한, 비타민 D와 칼슘 보충도 잊지 말아야 한다.

## ▲ 전립선암은 진단이 늦어질수록 완치율이 가파르게 떨어진다.

사에서 병의 진행 소견이 보이지 않는다고 해도 PSA 수치가 높아지면 생화학적 재발로 판단, 추가 치료를 고려한다.

## 전립선비대증 환자 '이것' 먹으면 소변 더 안 나와

전립선비대증은 국내 60~69세 남성 약 51%가 호소하는 흔한 질환이다. 고대안산병원 비뇨의학과 태범식 교수는 "남자가 일생 전립선비대증으로 수술받을 확률은 10~25%에 달한다"고 말했다.

## 전립선비대증 초기에는 소변 횟수가 평소보다 늘어나는 증상이 나타난다. 특히 밤 수면시간 동안 두 번 이상 일어

나 속면을 못 하고 소변이 금방이라도 나올 것 같은 느낌이 들어 잘 잠지 못한다. 소변을 다 눌 때까지 시간이 오래 걸리고, 전보다 소변 줄기가 가늘어진다. 아랫배나 항문과 음낭 사이 회음부가 불편하거나 압박감을 느낄 수도 있다. 태범식 교수는 "악화되면 소변이 잘 나오지 않는 만성 요폐가 생기고 심하면 방광이 과도하게 팽창해 방광 기능이 회복 안 될 수 있다"고 말했다. 드물게는 방광결석이나 콩팥 기능 저하가 나타나기도 한다.

전립선비대증이 의심되면 병원에서는 소변 검사와 전립선 특이항원검사, 콩팥 기능 검사를 시행하고, 직장을 통한 전립선 크기측정 및 초음파검사, 요속 및 잔뇨량 측정, 증상점수기록 등으로 환자의 상태를 파악한다. 이후 어떤 방법으로 치료할지 결정한다. 초기에는 배변습관을 규칙적으로 유지하고, 소화가 잘되고 자극이 적은 음식을 먹어도 증상이 어느 정도 완화된다. 자극성이 있는 조미료, 탄산음료, 알코올 등은 피한다. 태 교수는 "특히 알코올은 전립선 울혈을 더욱 심하게 해 요도 폐쇄 위험을 높인다"고 말했다. 증상이 심하면 커진 전립선을 절제하는 수술이 필요할 수 있다.

## 태범식 교수는 "전립선비대증으로 인한 이상 증상을 예방하려면 채소를 포함한 균형 잡힌 식생활을 유지하고 소변을 오래 참지 말아야 한다"며 "소변을 오래 참으면 방광이 필요 이상으로 늘어나 배뇨 기능이 악화될 수 있다"고 말했다. 반신욕도 도움이 된다. 태 교수는 "전립선비대증이 전혀 수치스러운 병이 아니라라는 점을 알고 증상이 있으면 전문의의 진찰을 받을 것을 권장한다"고 말했다.

# 치매 안 걸리려면

## 아침엔 '이것' 저녁엔 '산책'

나이가 들면 뇌 기능이 자연스럽게 떨어지는데, 이때 가장 많이 걱정하는 병은 치매다. 하지만 치매는 생활습관에 따라 발병 여부가 갈린다. 모두에게 같은 속도로 노화가 일어나지 않기 때문이다. 실제 미국 노스웨스턴대학교 의과대학 연구팀은 고령이라도 생활습관에 따라 뇌의 퇴화 정도가 다르다는 연구 결과를 미국의학협회지(JAMA)에 발표한 바 있다. 아침·저녁에 간단하게 실천해 볼 수 있는 '뇌 건강 돕는 습관'을 알아본다.



중불에서 2시간 정도 더 풀린다. 이후 1시간 동안 그대로 식힌 뒤, 체에 면 보자기를 대고 거른다. 걸러낸 차는 냉장고에 보관하면 된다. 입맛에 따라 유자청과 소금을 조금 넣고 1회에 100ml씩 하루 두세 잔 정도 마신다. 따뜻한 게 마셔도 좋다.

## 저녁엔 산책으로 뇌 강화

일과를 끝낸 후 저녁에 산책하는 것도 방법이다. 걸으면 혈액순환이 원활해져 뇌에 산소와 영양분이 잘 공급되기 때문이다. 뇌세포와 뇌 신경을 건강하게 하는 방법이다. 이때 산소와 영양분이 뇌의 모세혈관까지 충분히 전해지려면 걷기 등의 유산소 운동을 60~90분 정도 하는 것이 좋다.

## ▲ 소울차를 마시고 산책을 하는 등 생활습관을 바꾸면 뇌 건강을 지킬 수 있다.

## 밤엔 명상으로 뇌에 휴식 줘야

명상하면 치매의 원인인 스트레스가 줄어든다. 스트레스를 오래 받으면 뇌 신경전달물질인 도파민과 세로토닌 분비가 저하돼 기억 회로에 악영향을 끼친다. 처음에는 단순히 집중력이 낮아지는 수준이지만 점차 치매로까지 이어질 수 있다. 따라서 잠자기 전에 20~25분 정도 명상해서 뇌에 휴식을 준다. 미국 캘리포니아 대학 연구팀은 명상하면 기억력·주의력이 좋아진다는 연구 결과를 발표한 바 있다. 고요히 내면에 집중해 하루를 마무리하는 시간을 가지면 마음과 몸을 단단히 할 수 있다.

김홍준 교수는 "빠는 전립선암의 가장 흔한 전이 부위로 영상 검사를 통해 전이된 병변의 크기를 제대로 측정하는 데 한계가 있다"며 "이 점을 고려해 골 스캔의 2+2법칙(최소 두 개의 새로운 병변이 보인 후 또다시 최소 두 개 이상의 새 병변이 발견되는 경우)을 적용하여 치료반응을 평가한다"고 말했다.

전립선암 치료반응 평가에는 영상학적인 평가가 아닌, 생화학적 재발이라는 개념이 활용된다. 치료 이후 영상 검

## 러시아 국부펀드 대표

### "메르스 백신 살짝 고쳐 코로나 백신 개발"

러시아 국부펀드인 RDIF의 키릴 드미트리예프 대표가 최근 자국에서 개발한 코로나 바이러스 감염증 백신을 두고 "기준에 개발해온 메르스(MERS·중동호흡기증후군) 백신을 살짝 고쳐(slightly modified) 개발했다"고 밝혔다. RDIF는 이번 러시아의 코로나 백신 '스푸트니크 V' 개발에 자금을 투자했다. 드미트리예프 대표는 다음달부터 시중에 출시될 것으로 전망했다. 또 현

이 우리로서는 행운"이라며 "당초 메르스 백신이 배포 직전 상태까지 개발이 된 상태였다"고 말했다. 그는 이어 "지난 2년간 개발해온 메르스 백신을 살짝 고쳐(코로나 백신을) 개발했다"고 덧붙였다.

재까지 10억회 분량의 백신에 대해 구입 요청이 20개국에서 온 상황이라고 한다. 하지만 이 백신은 최종 임상시험 단계인 3상 시험을 거치지 않았다. 이를 두고 세계 보건기구(WHO)에서는 안전성에 대한 우려를 제기했다. 이에 대해 러시아 보건당국은 "러시아 백신 제품의 경쟁력 우위를 느끼고 있는 것"이라며 일축했다.

# 윤세웅 척추신경 교정의료원

DR. MICHAEL YOON CENTURY CHIROPRACTIC WELLNESS CENTRE

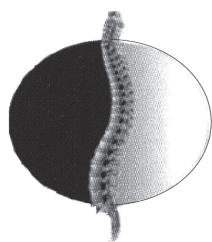


『뱀 마디마디가 아프십니까?』

옛말에... 굴러가는 돌속에 이끼가 끼지 않는다.. 라는 말이 있듯이 가벼운 운동이나 교정을 지속적으로 받으시면 행복하고 건강한 삶을 오래도록 유지할 수 있습니다.

## 척추신경이상에서 오는 증세:

- 두통과 목이 뻐뻐하고
- 팔다리가 무기력하고 저리고,
- 어깨와 허리가 통증이 오고
- 관절마다 신경통이 오고,
- 두통후 각종 후유증이 오는 것 등이 척추신경에서 오는 증세입니다.



교통사고 = 척추  
운동사고 = 관절  
직장사고 = 근육

## 교정

### 건강비법(秘法)은?

퀘면·쾌식·쾌변이 되어야 합니다. 잘먹고 잘자고 잘배출될 수 있는 비결은 어디에 있습니까? 인체의 몸통은 관절마디마디로 이어져 있습니다. 마디마디를 운동과 교정으로 풀어주셔야 합니다. 주기적으로 교정을 해 줌으로서 탈없이 건강하고 행복한 인생을 보낼 수 있습니다.

### 무료상담 해 드립니다.

## 윤세웅 원장 (교정사)

약력: 미국 샌프란시스코 5년 개업 운영  
한국 교정학회 지도위원  
대한 합기도 검무관 캐나다부분 사범  
현,세기 척추교정의료원 운영

TEL: (403)289.8285 FAX: (403)338.1808 #312A - 3630 BRENTWOOD ROAD N.W. CALGARY AB. T2L1K8

윤세웅 척추신경의는 미국내 굴지의 각종 운송업체, 용역업체 직원들을 정기적으로 교정치료를 하는 실력있는 척추신경전문 의입니다.