

우 수 품 소 개

미네랄의 보고 - 기적의 해초 다시마

다시마, 미역 등 해조류에 다량 함유돼 있는 천연의 집질 성분 물질 「알긴산」이 고혈압, 동맥경화 등 성인병 예방과 노화억제에 뛰어난 효과가 있다는 연구결과가 나왔다. 한국노화학회(회장 崔鎭豪 부산수산대 교수) 주최로 서울 프라자 호텔에서 열린 제1회 알긴산 국제학술대회에는 알긴산의 새로운 약리작용을 연구한 논문들이 잇따라 발표돼 주목을 끌었다.

崔교수는 「알긴산의 성인병과 노화억제 기능」이란 논문발표를 통해 알긴산을 첨가한 사료 및 음료를 일정기간 동물에 투여한 결과 비만을 억제하고 동맥경화지수를 감소시키는 것으로 확인됐다고 밝혔다.崔교수는 「알긴산은 콜레스테롤 억제자인 HDL-콜레스테롤의 함량을 증가시키는 반면 중성지질은 억제하는 효과가 있다」고 설명했다.

현재 우리나라는 연안에 분포돼 있는 갈조류는 46속95종. 이 중 미역, 툇, 곰피 등 30종에는 평균 2.5% 이상의 매우 많은 알긴산이 함유돼 있다.崔교수는 「알긴산은 간장 등 인체 장기조직의 세포노화를 억제하며 신진대사 및 혈액을 활발하게 해 피부를 매끄럽고 탄력있게 해 준다」면서 「체내의 혈중 과산화지질농도를 감소시키고 음식물이 장 속에 머무르는 시간을 단축해 노폐물의 배출을 원활히 하는 효과도 있다」고 말했다. 혈액이나 세포막 속의 과산화지질 함량은 노화과정의 중요한 지표다.

71년 국제 해조심포지엄에서 알긴산이 방사선 핵종인 스트론튬(Sr)의 체내흡수를 억제한다는 사실이 보고된 이후 카드뮴 등 중금속에 대해서도 비슷한 효과가 있는 것으로 밝혀지고 있다. 러시아 태평양해양연구소 포드코리토타 박사는 「알긴산의 체내 유해물질 흡착 특성」이란 논문에서 「러시아에선 최근 해조류에서 추출한 알긴산으로 액상 분말 알약제제를 개발, 체르노빌 원전사고

피해자들과 광산 노동자의 치료식으로 활용하고 있다」면서 「연구결과 소화기계 점막보호 및 체내 중금속 제거에 효과가 뛰어난 것으로 나타났다」고 밝혔다.

주제발표자인 일본 도쿄교육대 명예교수 니시자와 카즈토시(西澤一俊)박사도 「알긴산은 혈압강화, 변비해소, 항궐양방지, 동맥경화예방, 암발생예방 등의 효과가 있다」고 주장했다.

(185호에서 계속)

전립선비대증에서 인종의 차이가 있는 듯하지만 이것이 순전히 인종의 차 때문인지, 이들이 영위하고 있는 생활, 환경, 식사, 경제 등에서 비롯한 것인지 불명한 점이 너무 많다.

서 5가지 점수를 부여하여 1에서 7까지의 질문항목을 채점한 것을 합산하여 평가하기로 하였다.

이것은 각국에서 전립선비대증을 평가하는 기준이 들쭉날쭉한 것을 편의상 통일한 것으로, 현재로서는 이에 따르는

기 질환의 증상이며 특히 전립선비대증을 조기진단하는데 도움을 준다.

▲2시간 내에 오줌을 또 보고 싶다.

▲오줌줄기가 약하다.

▲오줌참기가 매우 어렵다.

▲잔뇨감이 있다.

▲오줌줄기가 끊긴다.

▲오줌볼 때 힘을 주어야 한다.

▲자는 동안에 오줌을 2회 이상 본다.

이상의 7가지 증상은 증노년층의 남자의 거의 전부가 경험할 수 있는, "늙었으니까 의례히 있는", 증상이고 병과는 전연 관계가 없는 것이라고 여겨은 것이나, 이것은 모두 전립선비대증의 진전과 매우 밀접하거나 관계가 있는 증상들이었다.

종합평가점수  
0~7:정상, 경중  
8~19:중등도  
20~35:중증

전립선비대증 진단평가

따라서 전립선비대 발생을 확실하게 예방하는 방법은 아직 없다. 전립선비대증 환자의 음경 귀두(龜頭)가 유난히 큰 경우가 많은 것은 관찰할 수 있으나, 이것도 어떤 의미가 있는지 아직 잘 모르겠다.

것이 편리하고 타당하다고 판단된다. 그러나 어디까지가 정상이고 어디부터가 치료를 요하는 것인지 그 기준을 정하는 데는 임상적 경험을 더 쌓도록 하여야 하겠다.

이 I-PSS는 우선 전립선비대증의 주관적 관정에 도움을 줄 수 있는 매우 간편한 자기진단법의 하나로 전립선비대증의 조기발견 및 치료에 기여할 수 있다. 총합점수 8이상일 때, 전문의의 정밀검사를 받는 것이 좋다.

오줌이 자주 마렵다는 것은 매우 중요하고 기본적인 비교

5. I-PSS(International Prostate Symptom Score: 국제 전립선 증상 점수 평가)

1991년 Paris에서 개최된 전립선비대증에 관한 국제회의에서는 질문형식의 배뇨곤란의 지표를 정하여 그 정도를 0에

◇전립선비대증 증상의 자가 테스트

	전혀없다	거의없다 (1/5이하)	때로있다 (1/2이하)	2번중 한번있다 (1/2)	자주있다 (1/2이상)	거의 언제나
1. 오줌볼 후 2시간 내에 또 본다.	0	1	2	3	4	5
2. 오줌줄기가 약하다.	0	1	2	3	4	5
3. 오줌 참기 힘들다.	0	1	2	3	4	5
4. 오줌볼 후 잔뇨가 있다.	0	1	2	3	4	5
5. 오줌줄기가 끊어진다.	0	1	2	3	4	5
6. 오줌볼 때 매우 힘을 주어야 한다.	0	1	2	3	4	5
7. 자는 동안에 오줌 때문에 일어나야 한다.	0회	1회	2회	3회	4회	5회
	0	1	2	3	4	5

	절절다	마음에 든다	대체로 만족	그저 그렇다	아주불만 족스럽다	불행하다	끔찍하다
지금과 같은 오줌누기가 계속 된다면	0	1	2	3	4	5	6

韓國成人病豫防協會 創立 18周年을 祝賀합니다

사 실 실 실 실 실 실 섭 섭 섭 흥 흥 흥 기 계 경 표 학 보 법 상 부 부 부 부 부 회  
 무 행 행 행 행 행 행 의 의 의 보 보 무 회 무 영 준 술 협 계 근 부 회 회 회 회 회  
 총 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 회  
 장 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 장 장 장 장 장 장 장  
 成盧韓朴李崔金李韓閔白劉朴李朴金俞申林李河盧羅金李丘韓  
 益寬正盛迎永永奎鏞丙樂泰寅世聖光 舜隆禎湏成錫仁景秉斗  
 濟澤哲桓雨吉明恒徹哲 % 鈐緒一德泰熙鉉義均煜萬燦哲植參鎮

大韓病院協會