



콩은 안전한 '천연 비아그라'

글_ 박천진 강남 J비뇨기과 원장 pcjinhee@hanafos.com

우리 나라 남성들처럼 정력제를 광적으로 좋아하는 나라는 없는 듯하다.

정력제로는 지금까지 남성들이 즐겨 먹었던 음식들보다는 금연하고, 적당한 음주와 적절한 운동과 심적인 평온한 상태가 가장 큰 영향을 미친다.

그러면, 비뇨기과학적으로 보면 정력제는 어떤 역할을 해야 하는 것인가?

첫번째로 혈액순환을 좋게 해야 한다. 두 번째로 남성호르몬의 적절한 분비를 돕고, 마지막으로 신경 전달물질을 활성화시키는 좋은 음식물 섭취를 도와야 한다.

생식능력과 성기능을 촉진시키는 대표적인 음식이 알 종류이다.

이것의 성분은 호르몬의 주원료인 콜레스테롤과 고단백질, 필수아미노산 등이 다량 함유되어 있어서 옛날부터 검증된 대표적인 정력 식품이다.

우리 몸에서 성적인 충동과 억제의 기능을 관장하는 대표적인 호르몬이 두 가지 있다.

바로 도파민과 세로토닌이다. 이 둘의 작용은 서로 반대인데, 도파민은 성적 충동과 흥분을 일으키는 작용을 하

고, 세로토닌은 그 반대로 억제역할을 한다.

따라서 이 두 호르몬이 조화되게 작용해야 최상의 성적인 만족감을 느낄 수 있는 것이다.

일례로, 세로토닌이 부족한 사람은 화를 잘 내고, 충동적인 행동을 보이면서, 성행위시에는 사정을 빨리 하는 조루증세로 고생할 수 있다. 이것에서 착안해서, 먹는 조루치료제는 세로토닌의 양을 올려서 조루현상을 방지하게 한다.

그 다음에 중요한 음식이 필수 아미노산인데, 성기능을 좋게 하는 대표적인 아미노산이 바로 피로신과 페닐알라닌인데, 성적 흥분을 유발하는 도파민의 원료로 사용되고, 알기닌은 발기를 촉진하는 호르몬생성의 주원료이다.

이 성분들이 많이 함유된 음식이 바로 우리 나라 전통음식인 마늘, 생강, 김치, 콩류의 식물성 단백질이다.

요즘 임상에서 보면 30대에서 발기부전 증상으로 병원을 찾는 사람들이 부쩍 늘었다. 아마도, 청소년기의 흡연과 운동부족에 의한 것으로 생각된다.

남성들의 중요한 음경해면체는 아주 가는 미세혈관으로 이루어져 있다. 흡

연과 운동부족으로 혈관이 좁아지는 현상이 생기면, 심장 근처에 있는 굵은 동맥은 별로 증상이 없지만, 음경혈관은 즉각적인 기능 이상이 일어난다. 별다른 질병없이 갑자기 발기가 되지 않는 것을 느낀다면, 심혈관질환의 초기 상상을 시사하는 경고신호(Warning sign)로 받아들여야 한다.

이런 경우는 바로 전문의의 정밀진단을 받아야 하고, 흡연자는 금연을, 운동부족인 사람은 적당한 운동을 해야 초기 경고신호를 무마할 수 있다.

1주일에 3번 정도, 30분간의 적당한 운동은 우리 몸 혈관에서 좋은 콜레스테롤(HDL)을 증가시키고, 운동중에 엔도르핀이 분비되어 기분이 좋아지고, 스트레스 해소에 매우 효과적이므로 발기력 증진을 위해서 더 좋은 방법은 없는 것 같다.

정리를 하면 인스턴트 음식이 아닌 좋은 콩종류 음식과 좋은 공기를 마시며 규칙적으로 운동하는 것이 바로 모든 굵은 혈관뿐만 아니라, 음경의 미세한 혈관도 튼튼하게 하는 가장 효과적이고, 부작용 없는, '안전한 천연 비아그라' 인 것이다. **ED**