

정 력 제

■ 자료제공/ 건강한 이웃 편집부

아마 일반인들은 정력제 하면 바로 떠올리는 약이 비아그라일 것이다. 하지만 엄밀히 따지자면 정력제가 아니라 발기부전 치료제이며 정확히는 발기 유지제이다. 비아그라 이후 약효발현시간, 약효지속시간에 따라 시알리스, 레비트라, 아일라에 이어 국산의약품으로 자이데나까지 처방의약품으로 시중에 나와 있다.

남자가 성적인 자극을 받으면 뇌에서 음경까지 자극이 전달되고, 음경 안의 혈관이 확장되어 평소의 10배가 넘는 혈액을 받아들이며 발기가 된다. 이 과정에서 음경혈관의 위축에 관여하는 효소물질을 차단하여 음경혈관을 확장시켜 발기를 유지하게 하는 것이 이 약들의 작용기전이다. 따라서 이들 발기부전 치료약들은 성적 흥분이 없는 상태에서는 작용하지 않는다. 이와 같은 작용기전으로 볼 때 이런 의약품들은 일시적으로 사용할 때 단시간의 효과를 볼 수 있는 의약품이지 근본적으로 정력이 좋아지는 정력제가 되지는 못한다.

그리고 이 효소물질은 음경뿐만이 아니라 심장혈관에서도 분비되므로 심장질환(협심증, 심근경색, 부정맥, 뇌졸중 등)을 앓고 있는 사람에게는 심각한 부작용을 일으킬 수도 있다. 두통 안면홍조 같은 일반적인 부작용 외에도 시력장애가 온다는 부작용까지 보고 되고 있다. 반면 고산증의 예방 및 치료제로 활용하는데 비아그라가 말초혈관에 충분한 피

를 보급하고, 혈압을 낮추어주며, 폐동맥에 흐르는 피의 양을 증가시켜 폐혈관을 팽창시켜 고산에서 산소 공급을 원활케 한다.

정력에 관계되는 식품으로는 홍삼이 있다. 홍삼은 유기 셀레늄이라는 강력한 항산화 영양소가 들어있어 음경 혈관벽이 손상되는 것을 억제하고 음경 안으로 혈액이 잘 들어가게 한다. 바짝 마른 홍삼을 매일 18g 정도 달여서 아침저녁으로 마시면 좋다. 또 건강기능식품으로 아르기닌이라는 아미노

산은 심장질환자나 동맥경화 환자의 혈관을 확장시켜주는 영양제로 나오는데 음경 혈관에도 작용한다. 한약제제로도 보양제라 하여 녹용 두충 음양곽 복분자 토사자 육종용 채양 해구신 등이 약재로 쓰이고 있다. 하지만 인체는 기혈 음양의 조화가 잘 이루어

져야 모든 기능을 잘 발휘할 수 있기 때문에 정력제라 하여 보양제만 쓰는 것이 아니라 인체의 상태에 따른 기혈 음양의 조화를 잘 이루는 방향으로 여러 약재들이 동원되어 정력제 처방을 이룬다.

일상생활에서 흔히 먹는 정력에 좋다는 식품으로는 장어, 자라, 마늘, 마, 잣, 복분자, 부추 등을 들 수 있다. 이들의 공통점은 양질의 단백질을 많이 함유하고 있고 아연을 비롯한 미네랄이 풍부하게 들어있다. 또 혈액순환을 돕고 혈관을 깨끗하게 하는 불포화지방산이나 영양소 등이 풍부하게 들어있어 체력이 좋아지게 한다. Y

