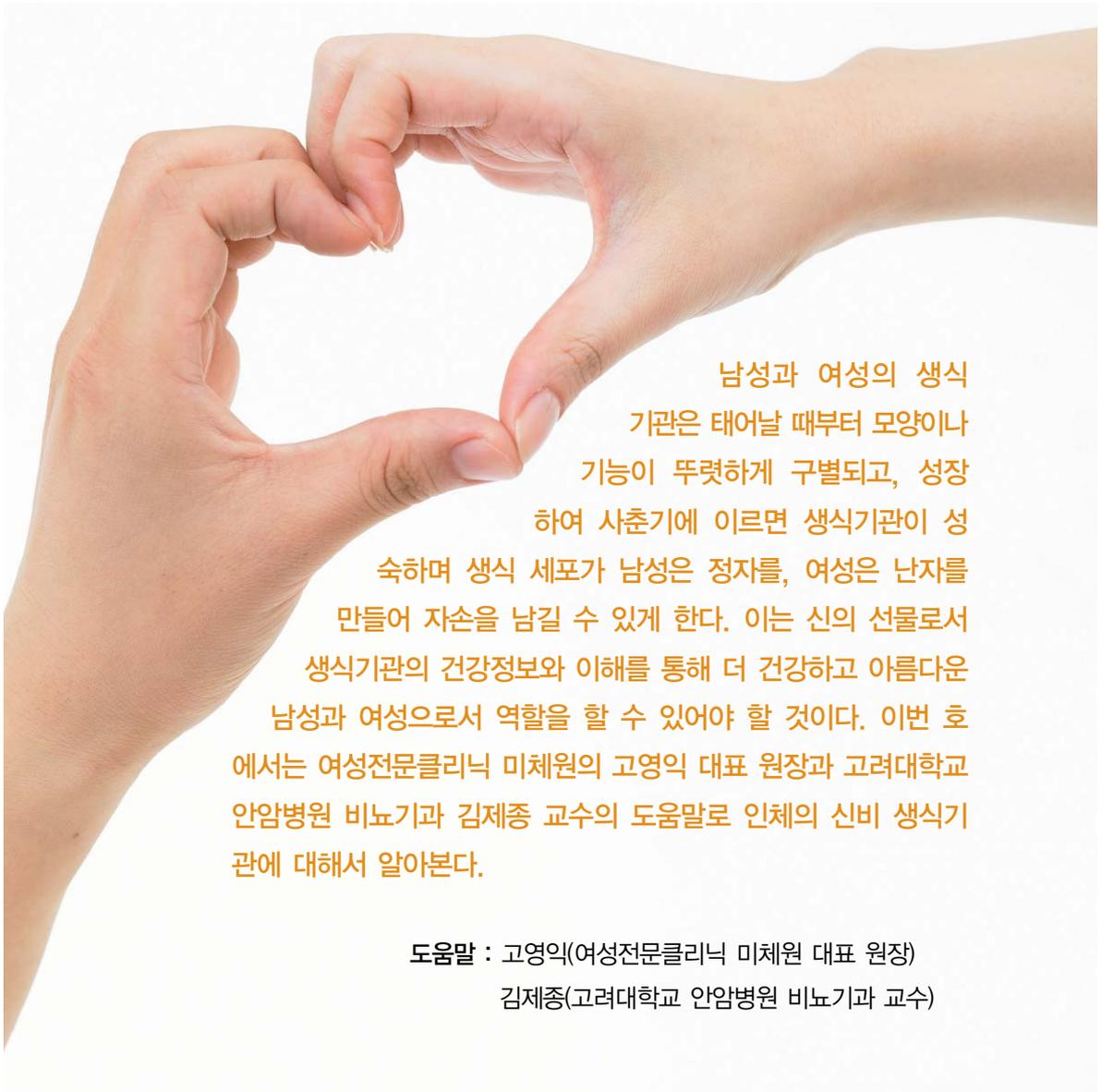

인체의 신비와 건강 XII- 생식기



남성과 여성의 생식 기관은 태어날 때부터 모양이나 기능이 뚜렷하게 구별되고, 성장하여 사춘기에 이르면 생식기관이 성숙하며 생식 세포가 남성은 정자를, 여성은 난자를 만들어 자손을 남길 수 있게 한다. 이는 신의 선물로서 생식기관의 건강정보와 이해를 통해 더 건강하고 아름다운 남성과 여성으로서 역할을 할 수 있어야 할 것이다. 이번 호에서는 여성전문클리닉 미체원의 고영익 대표 원장과 고려대학교 안암병원 비뇨기과 김제종 교수의 도움말로 인체의 신비 생식기관에 대해서 알아본다.

도움말 : 고영익(여성전문클리닉 미체원 대표 원장)
김제종(고려대학교 안암병원 비뇨기과 교수)

[인체의 신비-생식기]에 대한 이야기

▶▶▶ 여성 생식기관의 구조와 기능

여성생식기는 외부 생식기와 내부 생식기로 나눌 수 있는데, 외부 생식기는 외음부(대음순, 소음순, 음핵, 전정부, 요도와 바소린선 등)와 질(버자이나)로 구성되고 내부생식기는 자궁, 난관, 난소를 말한다.

외부 생식기로서 대음순은 치골부위의 음모가 위치한 부위에서 항문 쪽의 회음부로 보트모양의 좌우에 약간 튀어나온 부위로 남성에서 음낭에 해당하는 부위이다. 소음순은 음핵에서 회음부에 이르는 긴 주름으로 닭벼슬 처럼 튀어나온 부위이다. 검게 착색되어 있는 경우가 많고 음핵같이 성행위시 흥분되면 약간 발기되는 성향이 있다. 음핵은 발기성향이 있는 기관으로 남성의 음경에 해당하는 기관이다. 바소린선(외음질선)은 질 입구 양쪽 하방에 위치하는데, 역할은 특히 성교 시에 성적흥분으로 질 입구와 질벽 안쪽의 윤활작용을 위해 점액을 분비시키는 역할을 한다. 그래서 임질이나 기타 감염이 자주 생기는 곳이다. 질은 외음부에서 자궁을 연결하는 근막 성관을 말한다.

내부 생식기로서 자궁이란, 임신하게 되면 아기가 자라는 곳으로 자궁경부와 자궁체부(몸체)로 나눈다. 자궁경부는 자궁입구를 말하는데, 흔히 얘기하는 자궁암이 생기는 부위이다. 자궁몸체에 생기는 암은 여러 가지가 있으나 자궁내막에 생기는 자궁내막암이 요즘은 많이 증가하고 있다. 난관은 흔히 나팔관이라고도 하는데, 성교 시 사정되어 나온 정자와 배란되며 나온 난자가 만나서 수정되는 부위이다. 난소는 좌·우측에 있는 회백색 난원형의 기관으로 여성호르몬을 분비하는 곳이다. 어쩔 수 없이 젊은 나이에 양쪽 난소를 절제하게 되는 경우 난

소가 없으므로 여성호르몬이 생기지 않아 폐경증상이 오게 된다.

▶▶▶ 남성 생식기관의 구조와 기능

남성의 생식기관은 정자와 남성 호르몬을 생산한다. 남성의 생식기는 음경, 음낭 및 두 개의 고환으로 이루어져 있으며, 각 고환의 뒤쪽으로 정관과 연결되는 꼬인 관으로 구성되는 부고환이 있다. 정관의 위쪽은 정낭이라고 하는 분비샘의 도관과 연결되어 있다. 이 두 관이 전립선에서 요도와 합쳐지고 요도는 음경 속을 지나 외부로 연결되어 있다.

남성의 생식기관은 크게 내생식기와 외생식기로 구성되어 있는데 내생식기는 고환, 배출관, 부생식선을 말하며 외생식기는 음경과 음낭으로 이루어져 있다.

고환은 정자를 만드는 곳, 정소로 불리며 음낭 양쪽에 각각 하나씩 위치하고 있으며 뇌하수체의 영향을 받아 정자와 남성호르몬을 생성하는 기관이다. 배출관은 정자가 배출되는 관으로 부고환에서 정관을 거쳐 요도로 이어지는 통로를 말하며 부생식선은 정자의 활동과 기능도 도와주는 액체를 분비하는 기관으로 정낭, 전립선, 요도구선이 있다.

외생식기인 음낭은 고환과 부고환을 감싸고 있는 주름지고 커다란 주머니를 말하며 음경은 요도를 싸고 있는 둥글고 긴 관 모양을 한 돌출된 부분으로, 성적으로 흥분하면 발기조직에 혈액공급이 풍부해지고 단단해 지는데 이를 발기현상이라 한다. 🌈

[인체의 신비-생식기] 질환 이야기

▶▶ 여성 질환

◎ 자궁근종



흔히 자궁에 혹이 생겼다는 것은 근종을 얘기하는 것인데, 자궁에 생기는 종양 중 가장 많고 35세 이상 여성 중 20%에서 나타난다. 대개 원인은 여성호르몬의 영향으로 보며, 폐경이 되고나면 크기가 줄어들고 새로 생기는 경우는 드물다.

증상은 잘 모르는 경우가 많고 약 25%에서 증상을 동반한다. 증상은 근종의 크기, 수량, 위치에 따라 다른데, 큰 덩어리가 만져지거나 비정상 자궁출혈, 통증 그리고 압박감이 있을 수 있는데 방광을 압박하면 소변을 자주 보거나 배뇨곤란, 직장을 누르면 변비증상이나 배변통 등을 느끼고 상복부쪽으로는 소화 장애를 일으킨다. 이외에도 다리에 부종이나 정맥류가 올 수 있고 디스크 환자 같이 등이나 하지로 퍼지는 통증을 느낀다.

치료는 후에 문제점이 생길지라도 수술을 서두르지 않는 것이 좋으며, 특별한 증상이 없고 작은 근종이면 정기적으로 근종상태를 관찰하면 되고 수술은 꼭 해야 할 경우 즉, 크기가 많이 크거나 출혈이 심하다든지, 압박 증상이 심하거나 암이 의심되는 경우 등에 시행한다.

◎ 자궁내막증식증

자궁내막증식증이란 비정상적인 자궁출혈을 잘 동반하는 병적인 상태로 자궁내막의 양이 과도하게 증가되어 있는 상태이다. 자궁내막증식증이 자궁내막암의 전 단계라고 하는 논문들이 많아 이 단계에서 치료를 하는 것이 중요하다.

◎ 자궁선근증



자궁내막조직이 내막에만 있는 것이 아니라 자궁 근육층까지 침범한 상태를 말한다. 자궁내막증과 유사한 증상이 많은데, 나중에 악성으로 발전할 수 있어 주의를 요한다. 자궁선근증은 40대의 경산부(아기를 낳은 경력이 있는 사람)에서 잘 생기고, 자궁내막증식증은 젊은 불임증 환자에서 잘 생긴다.

◎ 자궁경부암

지금은 우리나라 여성들에게 생기는 암중 1위가 유방암이지만 그 전에는 '자궁암' 하면 자궁경부암을 의미할 만큼 가장 흔한 암이었다. 자궁경부암은 조기진단과 조기치료가 가능하여 많은 연구가 되고 있고 근래에는 백신이 나와 우리나라에서도 예방백신을 접종하고 있다.

자궁경부암의 원인은 인유두종 바이러스에 의한 것으로 성교와 관계가 많다. 어린 나이에 일찍 성교를 경험한 사람이나 여러 사람의 파트너와 성관계를 갖는 사람들에게 많이 생긴다. 조기진단, 조기치료가 가능하도록 정기적 검진을 받는 것이 가장 중요하다.

◎ 자궁내막암



미국에서 부인암 중 1위를 차지하는데 우리나라에서도 생활이 서구화되면서 자궁내막암의 빈도가 높아졌다. 자궁내막암은 폐경기 이후에 많이 생기는데, 영양섭취, 건강관리, 거주조건 등이 개선되어 수명이 연장됨으로써 점점 증가하고, 또 여성호르몬의 사용이 증가한 것도 원인에 속한다. 자궁내막암은 자궁경부암과는 달리 결혼 안한 사람에게서 잘 생긴다. 위험요인으로는 폐경기 후의 출혈, 자궁내막증식증이나 폴립이 있는 경우, 40세 이후 과도한 자궁출혈이나 불규칙 자궁출혈, 체형이 큰 여성, 유방암 또는 난소암의 기왕력, 장기간 여성호르몬에 자극을 받은 경우 등이다. 모든 암은 조기진단을 위해 정기적으로 암검진을 받는 것이 중요하다.

◎ 냉·대하

냉·대하란 출혈이외의 질 분비물을 뜻한다. 부인과 질환 중 가장 흔하며 대개 심각한 질환은 아니지만 자궁경부, 질, 난관 등 생식기 감염과 연관되어 있어 냉의 냄새나 양 등의 변화를 보아 치료하게 된다.

◎ 질염

여성들이 부인과 질환 중 가장 흔하게 접하는 질환으로

칸디다성 질염과 트리코모나스 질염이 가장 흔하게 생긴다. 정상 시 질 내에는 유산균이 있어 산을 만들므로 약산성 상태를 유지하여 자정작용이 있는데, 이 균이 생리중, 임신, 모유수유시, 폐경 때에는 작용을 하지 못해 “생리전 후로 냉이 많이 나와요.”라는 말들을 흔히 하고는 한다.

◎ 외음부 질환

염증성 질환은 접촉성으로 오는 것이 가장 흔한데, 질 분비물이나 월경 시 분비물 등이 딱 끼는 합성내의, 팬티 스타킹 등에 의해 생긴다. 가려움증 역시 많이 호소하는 증상중의 하나인데, 곰팡이균에 의한 경우가 제일 많고 트리코모나스 질외음부염, 위축성이나 영양실조 때문에 생길 수 있다. 이외에도 매독같은 궤양성 질환이나 외음부 백색병변, 종양 등이 생긴다.

◎ 요실금

대개 정상분만한 여성에서 문제가 되는데 괄약근이 늘어나 기능부전 때문에 온다. 기침을 하거나 웃을 때, 쪼그리고 앉을 때라든지 복압이 올라가는 경우에 본인 의사와 관계없이 오줌을 지리게 된다. 요즈음은 요실금 치료를 간단히 시행할 수 있으니 고민하지 말고 병원을 찾으시면 된다.



◎ 난소

흔히 “뱃속에 물혹이 생겼네요.”라고 말하는 사람들이 있는데, 물혹이 난소에 생기는 양성종양이다. 종류는 상당히 많은데 연령별로 생기는 종류가 다르고 치료법도 달라진다. 물혹의 유·무는 초음파 검사로 간단히 진단할 수 있고, 크기가 크거나 악성이 의심될 때는 혈액으로 종

양지표물질을 검사하면 된다. 대개는 수술하지 않고 관찰을 함으로써 저절로 없어지는 경우가 대부분이나, 크기가 5~6cm 이상으로 크거나 통증과 같은 증상들이 있다면지 폐경여성에서 없어지지 않고 계속 있는 경우, 악성 변화가 의심되거나 걱정이 될 때는 수술을 시행한다.

▶▶▶ 남성 질환

◎ 전립선이란



남성에게만 존재하는 전립선은 방광 바로 아래에 위치해 요도를 둘러싸고 있는, 호두 알 크기만 한 일종의 호르몬 기관으로 정액의 일부를 생성해 내는 기능을 갖고 있다. 전립선은 남성 성기능과 직접적인 연관이 있다. 전립선의 양쪽에는 사정관이 요도와 연결돼 있으며 정액의 30~40%가 생성된다. 전립선의 선조직에서 만들어지는 유백색의 분비물은 정액 냄새를 일으키는 물질로 이 분비물이 정자의 운동을 촉진시키는 역할을 한다.

◎ 전립선염

전립선염이란 전립선에 생기는 여러 원인에 의한 염증

성 변화를 통칭하는 것으로 증상에 따라 급성과 만성으로 나누고 만성 전립선염을 다시 세균성과 비세균성 전립선염으로 구분할 수 있다. 전립선염의 증상은 단순 배뇨곤란에서 피로나 무력감 같은 비특이적 증상까지 매우 다양하며 환자마다 호소하는 것이 각기 다를 정도로 복잡한 양상을 보이며 요도염이 전립선 요도를 통하여 직접 전염되기도 한다. 또한 종기, 편도선염, 충치, 골수염과 같은 염증이 혈관, 치질이나 대장염과 같은 염증이 임파관을 통해 전염되는 등 다양한 원인과 그에 따른 다양한 증세를 보인다.

◎ 전립선 비대증



남성이 50대가 되면 전립선 내부에 비대성 병변이 생기기 시작한다. 전립선은 갓 태어난 아기에게도 있으나 그 크기는 발견하기 힘들 정도로 작다. 사춘기가 되면서 남성호르몬의 작용에 의하여 전립선이 조금씩 커지면서 30세 전후가 되면 약 밤톨(20gm) 정도의 크기가 된다. 그 후 변화가 없다가 40세 이후에 다시 전립선의 성장이 진행된다. 방광출구를 둘러싸고 있는 전립선이 비대하면 우선 그 부위를 압박하여 요도가 좁아지므로 방광에서 나오는 오줌줄기가 가늘어지고, 빈뇨·야간뇨·급박뇨·지연뇨·잔뇨감, 심지어는 소변을 못 보는 급성요폐까지 발생할 수 있다. 우리나라에서도 노령 인구의 증가와 정보매체에 의한 관심의 고조로 전립선비대증 환자가 증가하고 있다.

◎ 전립선암

전립선에 발생하는 암으로, 전립선암은 특히 몸에서 만들어지는 남성호르몬에 의해 증식되는 특징을 가지고 있어 이러한 특징을 이용한 치료가 가능하다. 전립선암의 원인은 아직 확실히 알려져 있지 않으며, 그에 따른 효과적이고 확실한 예방법이 알려져 있지 않다. 하지만 보고에 따르면 지방분이 많은 음식을 많이 섭취하면 전립선암 발병률이 높아진다는 연구 결과에 따라 섬유질 섭취를 높이는 것이 암을 막는 가장 큰 예방법으로 알려져 있다. 이러한 전립선암의 증상은 전립선비대증의 증상과 유사하다. 하지만 암이 많이 진행되지 않은 경우에는 증상이 없는 경우가 많기 때문에 모르고 병을 키우는 경우가 적지 않다.



전립선암을 선별하는 검사로서는 직장 수지검사, 혈액검사(혈청 전립선특이항원), 전립선 초음파검사가 있으며, 전립선암의 치료로는 수술요법·호르몬 요법·방사선 치료·항암치료 등이 있는데, 이 중 최신치료법은 로봇을 이용한 근치적 수술이다. 전립선 로봇 수술이 전립선암 치료에 있어서 가장 큰 장점은 확대된 3차원 시야에서 정밀하게 수술할 수 있다는 것과 수술 후 발기능력회복 기간과 요실금 기간을 단축시킬 수 있다는 것이다.

▶▶ 불임

불임이란 일정기간 보통은 1년 이내에 임신이 되지 않는 경우를 말하며, 그중 과거에 한번도 임신이 되지 않았으면 원발성 불임, 임신력이 있는 사람이 임신이 되지 않는 경우를 속발성 불임증이라 한다.

원인을 알자면 임신이 이루어지는 과정을 이해하면 된다. 임신은 성교 후 사정한 정액속의 정자가 배란기 때 나온 난자와 만나서 수정이 되고 수정란이 다시 자궁으로 나와 착상(뿌리를 내린다고 생각하면 됨)한 후 커가는 것이 임신이란 과정이다. 임신이 안 되는 경우를 보면 우선 남자 쪽의 정자가 부실하면 임신이 될 수 없다. 그래서 첫 번째로 남자 측의 정액검사를 시행한다. 질 내에 정자를 움직이지 못하게 하거나 죽이는 인자가 있는 경우, 자궁경관을 통과하기 위해서는 점액상태가 끈끈해야 정자가 잘 통과할 수 있는데, 자궁내막에 결핵이 있거나 염증 등이 심한 경우, 나팔관이 막힌 경우, 난소에서 배란이 잘 안되어 난자가 불량한 경우 등 여러 경우에 임신이 되지 않는다.

검사는 앞에 얘기한 남성 정액검사를 제일 먼저 시행하고 질 내에 면역인자 유무확인, 자궁경관 점액검사, 자궁내막검사, 자궁난관조영술, 복강경 검사, 배란에 관여하는 호르몬 검사 등을 단계적으로 시행한다.

치료는 원인을 해결할 수 있는 경우는 치료를 하도록 한다. 처음에는 배란유도를 하여 임신을 기다려보다 그래도 안 될 경우는 인공수정이나 시험관아기 시술을 하게 된다. 🌈



[건강한 생식기관을 위한 생활습관과 건강정보]

▶▶▶ 여성의 건강한 생활습관



직장 여성들이 많아지면서 여성들의 생활은 젊을 때나 늙어서나 많이들 바빠졌다.

젊어서는 젊다는 이유로 바쁘게 살다보면 자기 스스로를 돌보기가 쉽지 않고, 결혼해서는 남편과 자녀, 집안 일 등에서 오는 스트레스와 번잡함으로 내 몸 생각할 겨를이 없는 것이 현실이다.

누가 자신을 돌봐주기만을 기다린다면 미련한 바보와 같다. 자기 몸에 대해서는 자기가 먼저 알고 있어야 하며, 본인의 마음 역시 바로 자기 자신이 돌봐야 하는 것이 중요하다.

‘배가 고프다, 기운이 딸린다, 휴식이 필요하다, 사랑이 필요하다’ 와 같은 신호는 본능적인 것이므로 내 몸이 원하는 것을 제대로 채워주는 것이 건강하게 사는 방법의 첫걸음이다.

식욕의 유무, 소화관계, 대소변관계, 생리날짜와 생리통 여부, 생리 혈의 양상, 냉대하의 양, 수면관계 등등 자기 몸이 보내는 신호를 일일이 기록해 보는 것도 좋은 방

법이다. 귀찮다하더라도 나의 몸을 제때 체크해야 이상이 왔을 때 가장 빨리 알 수 있다.

여성의 생식기는 남성과는 달리 오염이 쉽게 되는 구조를 지녀서 감염이 쉽다. 그래서 뒷물이나 가벼운 샤워를 통해 항상 청결히 하는 것이 좋다. 특히, 꽉 끼는 청바지처럼 통풍이 안 되는 의복을 즐겨 입는 여성들이 많아지고 성경험도 과거와는 달리 많이 개방되어 있기 때문에 생식기에 트러블이 잦을 수 있다. 이 점들을 유의하여 청결한 성관계와 생식기가 숨을 쉴 수 있는 의류를 즐기는 것이 좋다.

그리고 정기적인 산부인과 검진이나 암 검진도 필수적인 건강 수칙 중의 하나이다. '설마 내가...' 하는 방심이 병을 부를 수 있으니 건강할 때 체크하여 미리 미리 예방하는 것이 가장 중요하다.

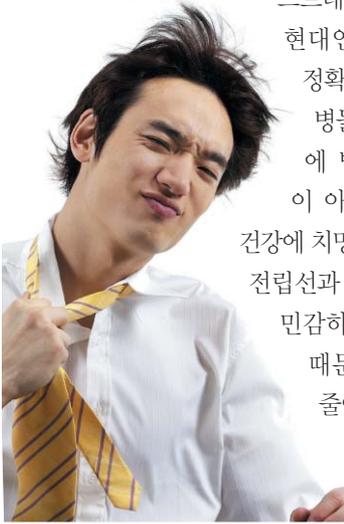
그리고 임신과 출산으로 인해 여성의 몸은 정신적으로나 신체적으로 많은 변화가 생기게 된다. 건강하게 산후조리 하는 방법을 똑똑하게 익혀 필요한 부분들은 제때 제대로 치료해야 평생 건강을 지킬 수 있다는 점을 명심하기 바란다.

그 외에 스트레스가 쌓였을 때 즉시 풀 줄 알고 특히 소극적인 여성이라면 평소 하고 싶은 말을 표현하는 훈련도 좋다. 또 글을 쓴다든지, 노래를 부른다든지, 천천히 산책을 하면서 자신과 대화 할 시간을 갖는 것도 정신 건강에 아주 좋은 방법 중 하나이다.

기혼 여성들의 경우, 아무리 바쁜 집안일, 직장생활을 하더라도 남편과 가족이 챙겨줄 때까지 기다리지 말고 자기가 자신을 먼저 돌보고 아껴야 하는 것을 잊지 말자. 가족을 위하여 헌신적으로 희생하다 병든 여자보다는 늘 건강하고 활기차게 자신을 가꾸는 여성이 더욱 아름답기 때문이다.

▶▶▶ 남성의 건강한 생활습관

(1) 스트레스를 풀고 마음을 편하게 가져라.



스트레스는 만병의 근원이다. 현대인을 괴롭히는 원인을 정확히 알 수 없는 수많은 병들 모두 스트레스 때문에 발생한다고 해도 과언이 아닐 정도로 스트레스는 건강에 치명적인 악영향을 미친다. 전립선과 성기능도 스트레스에 민감하게 반응한다. 그렇기 때문에 더욱 스트레스를 줄이는 것이 건강한 생활을 유지할 수 있는 생활습관인 것이다.

(2) 과음을 삼간다.

술은 전립선에 악영향을 줄 뿐만 아니라 전립선 질환의 배뇨 장애에도 관여하여 증세를 악화시킬 수 있다. 또한 과음 후에 수분이 빠져 소변 양이 줄고 소변이 산성화되면서 전립선을 자극해 염증을 일으킬 수 있다. 이처럼 술은 전립선의 악영향을 주기 때문에 줄이는 것이 좋다.

(3) 담배를 피우지 않는다.

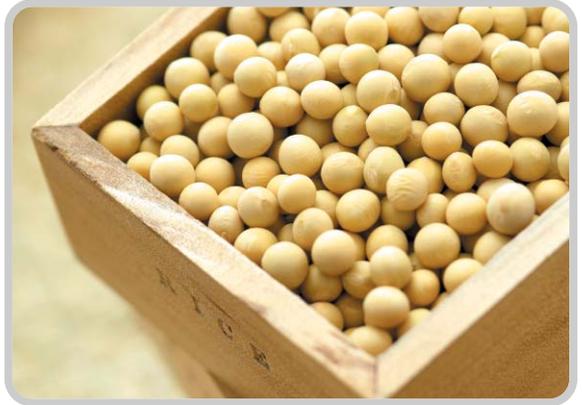
담배는 각종 암을 일으키는 주범임과 동시에 혈액과 영양을 공급하는데 중요한 혈관을 수축시켜 혈액순환 장애를 초래한다. 그러한 혈액순환장애는 발기에 필요한 혈액이 음경으로 충분히 흘러들어가지 못하게 하기 때문에 발기부전이 생길 수 있다.

(4) 운동을 꾸준히 한다.

전립선은 몸이 편할수록 약해지는 기관이다. 앉아 있는 시간이 많으면 많을수록, 몸을 덜 움직일수록 그만큼

전립선은 힘들어한다. 따라서 전립선을 튼튼하게 만들려면 꾸준히 운동을 해야 한다. 운동을 통해 회음부의 혈액순환을 돕고 전립선 주변의 근육을 강화시키면 전립선도 튼튼해지고 성기능 역시 향상된다.

(5) 채식과 콩을 즐긴다.



전립선 질환, 그중에서도 전립선암은 식습관이 서구화되면서 많아진 병이다. 고기를 즐겨 먹고 동물성 지방을 과잉 섭취함으로써 전립선암을 비롯한 다른 암들의 발생률이 높아지고 있다. 전립선과 성기능을 튼튼히 하고 전립선 질환이 재발되는 것을 막기 위해 식생활 개선은 꼭 필요하다. 콩, 마늘, 토마토 등 전립선에 좋은 음식들을 많이 먹고 육식보다는 채식을 즐기는 것이 도움이 된다.

(6) 주기적으로 성생활을 하며 성생활 시에 사정을 억제하지 않는다.

주기적인 성생활은 나이가 들어서도 성능력을 보존해줄 수 있다. 사정을 억제하면 전립선내의 전립선 액이 울혈되어 통증을 유발할 수 있고 심리적으로도 위축될 수 있다.

(7) 소변이 마려우면 참지 않는다.

(8) 커피같은 자극적인 음식은 가급적 삼간다.