

설명서

모든 남성들이 알아야 할 사항

A User's Guide

What every man need to know

1. 왜 남성들이 더 많이 알아야 하는가

건강은 행복과 장수의 비결입니다. 하지만 아쉽게도 대부분의 남성들은 자신들을 잘 돌보지 않습니다. 예를 들어 25 세에서 34 세 사이의 여성들은 동일한 나이의 남성들 보다 2 배 정도 더 자주 의사를 방문합니다.* 그럼에도 불구하고 남성은 여성보다 오래 살지 못하며 여성보다 더 많은 건강 위험을 지니고 있습니다. 따라서 남성들이 자신의 건강 관리에 대해 더 잘 아는 것은 필수적입니다.

남성의 성건강도 매우 중요한 사항입니다. 남성 생식기관의 정상적 기능은 여러 웰빙 분야에서 주요 역할을 합니다. 신체에 대해서, 신체의 작용에 대해서, 그리고 질병이 미치는 영향에 대해서 더 많이 아는 것은 보다 건강한 삶을 향한 첫 번째 단계라고 할 수 있습니다.

* Australian Institute of Health and Welfare, Australia's Health 2002

2. 이 모든 것이 어떻게 작용하는가

뇌는 남성 생식기관 통제에 중요한 역할을 담당합니다. 시상 하부 및 뇌하수체는 모두 뇌의 하단에 위치하고 있으며 함께 고환을 '유발하여' 정자 및 남성 성호르몬(테스토스테론)을 생성시킵니다.

음경은 세 가지 기능을 합니다: 정자 분비, 소변 배설, 성적 쾌감 부여.

고환은 음경 뒤에 달려 있는 두 개의 알모양의 기관(분비기관)이며 음낭이라고 불리는 피부 주머니 안에 있습니다. 고환은 정자(하루에 약 7 천 만개, 노령까지)와 남성 호르몬인 테스토스테론을 생산합니다.

각 정자는 고환에서 '올챙이 같은' 정자모양으로 자라는데 약 70 일이 걸립니다. 정자는 이 후에 부고환으로 이동합니다. 부고환은 코일형태의 튜브로서(길이가 거의 5 미터!) 각 고환 후면 위에 위치하고 있습니다. 이 곳에서 정자는 약 10 일간 계속 성장(성숙)합니다.

정자는 부고환에서 각 고환에 연결된 정관으로 이동합니다. 정자는 이후 정관을 통과하여 전립선에 있는 사정관으로 이동합니다. 전립선은 호두알 만한 크기로 방광 아래에 위치하고 있으며 이곳에서 활력 있는 액체를 생성하여 정자와 혼합하게 됩니다. 전립선은 정액 양의 약 4 분지 1 을 만듭니다. 정낭도 정액의 약 3 분지 2 에 해당하는 활력 있는 액체를 만듭니다. 사정관은 요도와 합류되는데, 요도는 단일관으로서 방광에서 음경 끝까지 연결됩니다. 요도는 소변과 정액을 몸 밖으로 이동시킵니다.

테스토스테론은 가장 중요한 남성 호르몬이며 생식 및 성건강을 위해 필요합니다. 호르몬은 화학적 전령사로서 한 기관에서 만들어진 후 혈액에 의해 옮겨져서 신체 내의 다른 기관에서 작용합니다. 테스토스테론은 사춘기 소년들에게 신체적 변화를 일으킵니다 (예, 음경과 고환이 커지고 수염과 체모가 남). 테스토스테론은 고환이 정자를 만드는 것을 도울 뿐 아니라 뼈와 근육 성장 등 일반적 건강을 위해서도 중요합니다.

3. 무엇이 잘못 될 수 있는가

다른 신체 부위와 마찬가지로, 남성 생식기관도 가끔 문제가 생길 수 있습니다. 그럴 경우 즉시 의사를 찾아 가는 것이 중요합니다. 대부분의 문제에서처럼 조기에 도움을 받아야 심각한 장기적 문제를 피할 수 있습니다.

다음은 남성들이 직면할 수 있는 문제들 중 가장 흔한 몇 가지 예입니다.

남성 불임증

남성들은 종종 아이를 갖지 못하는 것이 자신들의 문제 때문이라는 말을 듣고 충격을 받습니다. 그러나 사실상 호주의 남성 20명 중 1명 정도가 불임증입니다.

남성 불임증에는 여러 가지 원인이 있을 수 있지만 생성되는 정자의 수 또는 질의 문제가 가장 흔한 원인입니다. 남성 불임증에 대처하려면 매우 힘이 들 수 있습니다. 당사자들은 스트레스를 받을 수 있고 좌절하며 너무 불공평하다고 느낄 수 있습니다. 더구나 의사들이 정자가 왜 정상적으로 만들어 지지 않는가에 대한 해답을 제시하지 못하는 경우가 다반사입니다. 하지만 일부 문제들은 의사가 치료할 수 있으므로 보조생식술 (IVF), 입양 혹은 위탁양육 등을 진행하기 전에 의사의 진료를 받아 보아야 합니다.

전립선 비대증

남성 노인에게서 가장 흔하며 40세가 넘는 호주 남성 7명 중에 약 1명이 전립선 관련 문제를 겪게 됩니다. 가장 흔한 전립선 질병은 전립선이 비대해 지는 (암이 아님) 양성 전립선 비대증 (BPH)입니다. BPH는 대개 생명에 위협을 주지는 않지만 배뇨를 어렵게 하고 생활을 불편하게 만들 수 있습니다.

전립선 질환의 증상을 완화시키는 수술과 약물치료가 의사에 의해 가능합니다. 하지만 모든 배뇨 문제가 전립선에 의해 발생하는 것은 아니므로 의사를 찾아 가는 것이 중요합니다.

전립선암

전립선암은 아주 흔하며 매년 호주에서 약 1만 명의 남성이 전립선암이라는 진단을 받습니다. 전립선암은 종종 증세가 없으므로 남성들은 직장 검사 및 전립선 특이 항원 (PSA) 검사에 관해 의사와 상의해 보아야 합니다. 전립선암 진단을 위한 PSA 테스트에 대해서는 논쟁이 많으므로 전립선암 테스트를 고려할 경우 의사와

상의하여 테스트가 본인의 상황에 도움이 될 것인가에 대해 명확히 이해해야 합니다. 전립선암의 치료 방법은 수술, 방사선 요법, 대기요법 등입니다.

발기부전

남성의 성기능 문제는 생각보다 흔합니다. **40 세를 넘은 호주 남성 5명 중 약 1명 정도가 발기를 하거나 발기 상태를 유지하는데 문제 (발기부전)가 있습니다.** 어떤 경우에는 당뇨병 혹은 심장 문제와 같은 기타 질환의 신호일 수도 있습니다. 발기 문제의 원인이 신체적인 것일지라도 카운셀링 혹은 정서적 지원을 받는 것도 치료의 중요한 부분을 이룹니다.

발기부전 치료법은 약물치료를 비롯하여 다양하지만 가장 중요한 첫 단계는 배우자 및 의사와 상의하는 것입니다.

남성 호르몬 결핍증

에너지 저하, 감정 변화의 굴곡, 신경질 (짜증), 집중력 저하, 근력 감퇴, 성욕 저하 등은 남성 호르몬 수준 저하증(테스토스테론 결핍)의 증상일 수 있습니다. **호주 남성 20명 중 한 명이 테스토스테론 수준 저하증을 가지고 있습니다.**

남성 호르몬 결핍증은 모든 연령층의 남성에게 미칠 수 있으며 유전적 문제이거나 고환 손상 등 의학적 문제, 혹은 노령화에서 오는 문제의 일부일 수 있습니다. 일부 노인에게 있어 남성 호르몬 양은 치료가 필요할 정도로 떨어지기도 합니다. 남성 호르몬 결핍증은 의사만이 진단을 내릴 수 있으며, 의사로부터 주사, 임플란트, 캡슐, 패치, 젬 등의 치료를 받을 수 있습니다.

고환암

고환암은 **18세에서 39세까지의 남성에게 두 번째로 흔한 종류의 암입니다.** 하지만 조기 발견을 할 경우 치료가 용이하고 거의 모든 남성이 (95% 이상) 완치됩니다.

고환에 딱딱하고 통증이 없는 혹이 생기는 것이 가장 흔한 증상이지만 고환에 통증과 예민함이 느껴지는 경우도 있습니다. 소수의 남성의 경우, 지속적인 요통, 기침 또는 호흡곤란, 붓거나 만지면 아픈 유방 등 암이 다른 부위로 퍼졌음을 의미할 수 있는 증상이 나타날 수도 있습니다. 모든 고환암 치료의 첫 단계는 암이 생긴 고환을 수술로 제거하는 것입니다. 이 수술은 대체로 성기능이나 발기 기능에 변화를 주지 않습니다.

4. 더 자세한 정보

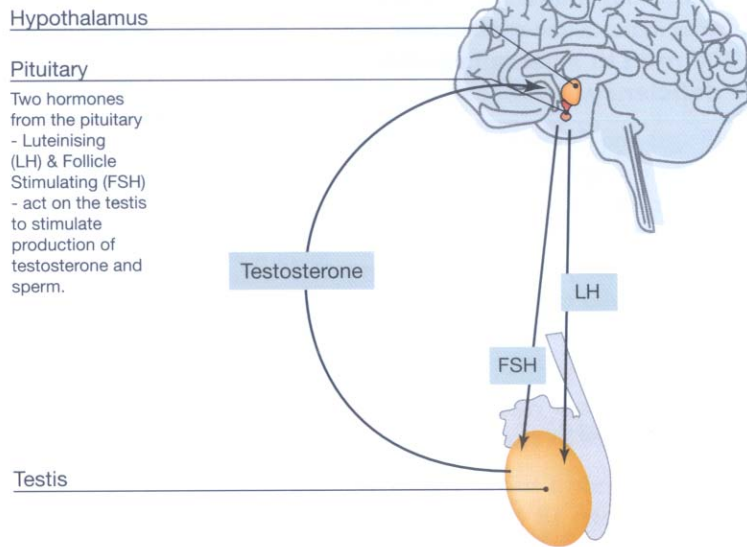
가장 중요한 단계는 의사를 만나 보시는 것입니다.

하지만 이러한 문제에 대해 더 자세한 정보를 원하시면 **Andrology Australia** 웹사이트 www.andrologyaustralia.org 를 방문하십시오.

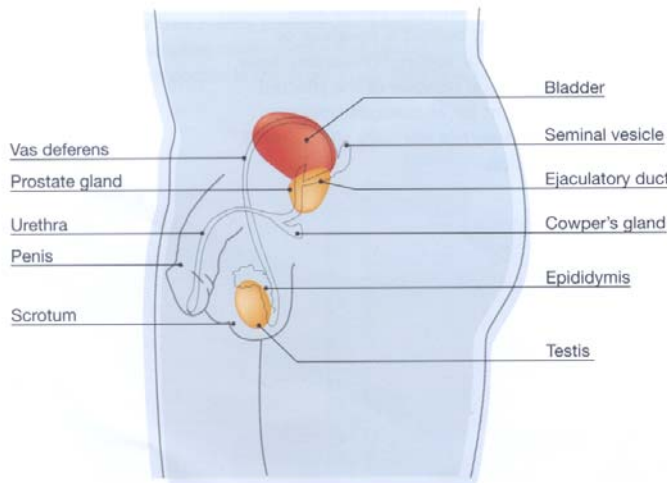
시상 하부
뇌하수체

테스토스테론

고환



정관
전립선
요도
음경
음낭



방광
정낭

사정관
쿠퍼선

부고환

고환

Andrology(남성병학)는 남성의 특정 질병 및 기능, 특히 생식기에 관한 연구입니다. 이는 여성에게 있어 부인병학과 같은 것입니다.

이 설명서는 Andrology Australia 를 대신하여 NSW Multicultural Health Communication Service 가 FPA Health (NSW)와 제휴하여 제작하였습니다. Andrology Australia 는 이 프로젝트를 위하여 도움을 제공한 아래 기관들에게 감사 드립니다.

Multicultural HIV/Hep C, Primary Health & Community Care Branch, NSW Health, NSW Refugee Health Service, Health Promotion Service Community Health Services, WSAHS, MHIRC University of Western Sydney.

Andrology Australia 는 연방정부 보건후생부 (Department of Health and Ageing)의 재정지원을 받고 있으며 남성 생식 보건 문제에 관해 지역사회 및 의료 전문인들에게 보다 나은 교육을 제공하는 것을 목적으로 하고 있습니다.