

잘못된 건강상식

콘돔은 가장 확실한 피임법이며 최선의 에이즈 예방법이다

단순히 생각하면 정자의 질내 침투를 기계적으로 막아주는 콘돔이 가장 확실한 피임법으로 생각된다. 남성의 성기를 둘러싸고 있으므로 에이즈바이러스 감염도 막을 수 있을 것으로 생각된다. 물론 콘돔은 좋은 피임법이며 좋은 에이즈 예방법이다. 그러나 효과면에서 확실하지 않다는 문제가 있다. 피임성공률 역시 90%정도로 오히려 여성들의 경구피임약보다 피임효과가 떨어진다. 콘돔의 주요 재질인 라텍스고무가 잘 찢어지거나 벗겨질 수 있기 때문이다. 콘돔은 에이즈바이러스 예방에 필요조건일 뿐 충분조건은 아니다. 에이즈바이러스의 크기가 콘돔의 막을 뚫을 수 있을 정도로 작아 에이즈바이러스의 침투를 100% 차단하지 못하기 때문이다. 따라서 불필요한 임신방지와 에이즈예방을 위해 콘돔을 과신하는 것은 위험천만한 일이라 하겠다.

관절이 아프고 류마티스인자 검사가 양성이면 류마티스관절염이다

나이가 들면서 관절이 여기저기 아프기 시작하면 많은 사람들이 류마티스관절염을 생각하고 병원을 찾게 된다. 병원에서 여러 가지 검사를 하고 그 결과 류마티스인자 검사에서 양성이 나오면 성급하게 자신이 류마티스관절염 환자로 생각하는 경우가 많다. 물론 이런 경우 가능성이 없는 것은 아니지만 나이가 들면서 생기는 관절문제는 주로 퇴행성관절염인 경우가 많고 류마티스인자 양성은 정상인의 2~4%에서도 양성으로 나올 수 있다. 따라서 설불리 자가진단을 내려 불필요한 치료를 하기보다는 담당주치의에게 정확한 진단을 받은 후 치료를 받는 것이 바람직하겠다.

허리가 아픈 것은 디스크 때문이며 디스크라 하더라도 허리수술을 받게 되면 몸을 망치게 된다

디스크는 요통의 원인 중 아주 작은 부분을 차지할 뿐이며 실제 디스크는 허리보다 오히려 다리가 댕기고 아픈 증상이 특징적이다. 요통은 나이가 들어 척추관절이 노화되어 생긴 퇴행성관절염이나 평소 자세불량이나 운동부족으로 인한 허리근육의 약화와 급작스런 운동으로 인한 일시적인 허리근육과 인대손상 등이 대부분을 차지한다. 따라서 요통이 곧 디스크라는 생각은 잘못된 것이다. 또 디스크일 경우 일단 누워 쉬는 안정요법을 취해야 하며 의사의 진단아래 수핵용해제를 사용해 주사로 녹여내는 방법이나 전기톱으로 가늘게 썰어 빨아내는 수핵흡입술 등 비수술적 요법을 먼저 생각한다. 그러나 이 방법으로 도움이 되지 않는 디스크엔 아직도 외과적 수술만이 가장 확실한 치료법이다. 디스크 수술은 매우 안전한 수술로 수술 받게 되면 남자구실을 하지 못한다는 등 일반인들의 생각은 전혀 의학적 근거가 없는 속설에 불과하다.

(자료제공: 서울대학교 가정의학과 건강증진센터)