

과일파티

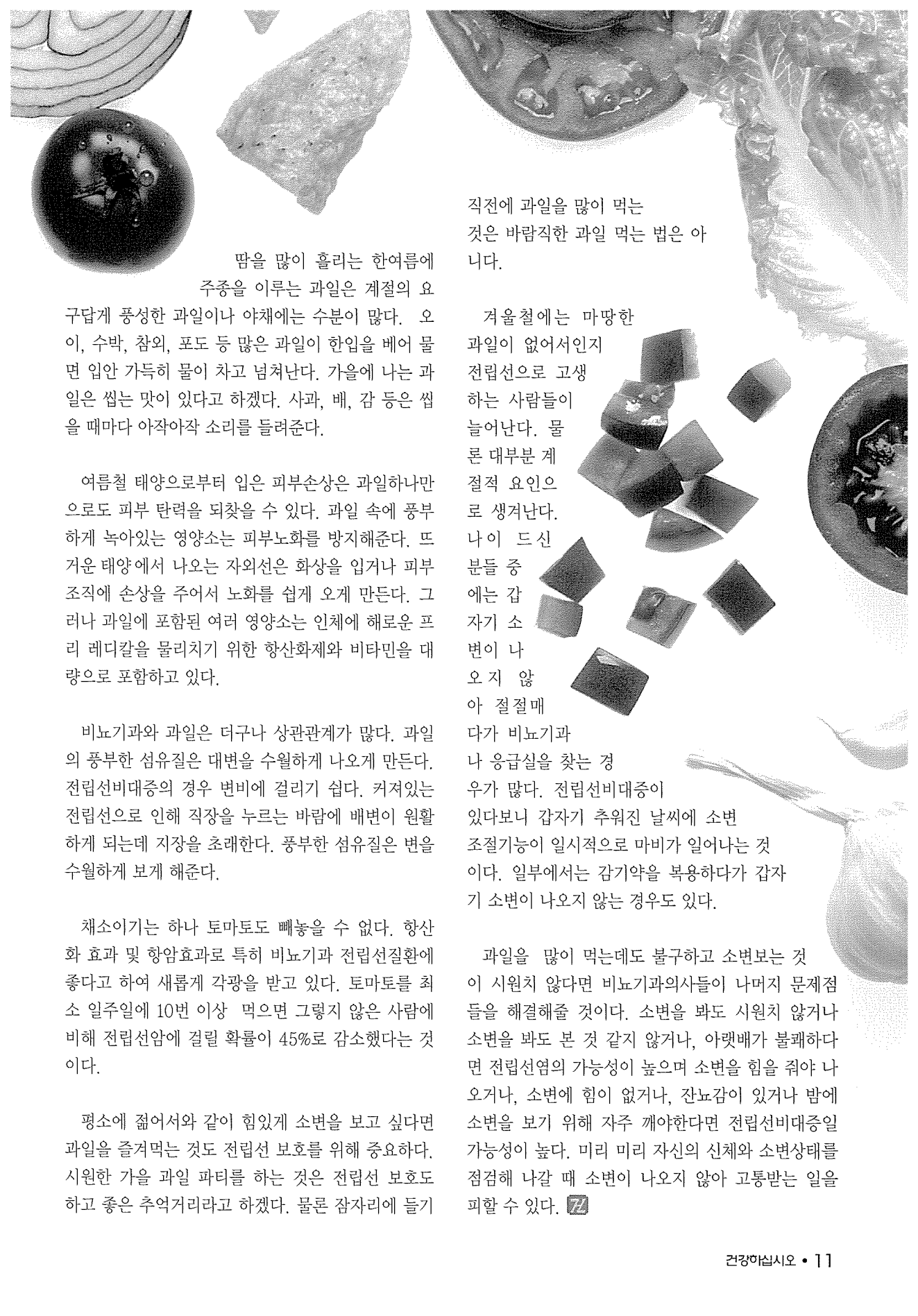


이윤수 명동 이윤수비뇨기과병원 원장

벌써 감기 예방주사를 맞아야 된다고 하며 겨울채비를 하기 시작하였다. 연일 찌는 듯한 살인적인 무더위에 심신을 짜증나게 만들더니 하루 이틀 사이에 아침저녁 한기가 들면서 감기에 걸린 사람들을 자주 본다. 몇 년 전부터 이구동성으로 하는 말이 봄·가을이 없어졌다는 말을 한다. 과거에는 사계절이 뚜렷하여 누구라도 계절을 음미하며 지낼 수 있었다. 그러나 최근에는 무덥고 비가 많이 오는 여름과 추운 겨울만 있는 것 같고 봄·가을은 짧아졌다는 것을 느낄 수 있다.

가을이 오면 가장 반가운 것이 풍부한 먹거리일 것이다. 들과 산에는 온갖 열매들이 주렁주렁 매달린다. 특히 온갖 색깔의 과일들이 식탁에 올려지면서 입안 가득 침을 고이게 한다. 그래도 신토불이라고 하여 계절에 나는 과일을 찾아 먹는 것이 건강에 좋은 것은 당연하다.

계절에 맞추어 나오는 과일들을 살펴보면 우리 신체가 때마다 요구하는 내용에 맞추어 이보다 더 좋을 수 없을 정도로 절묘한 궁합을 이루고 있어 저절로 탄성이 나온다.



땀을 많이 흘리는 한여름에
주종을 이루는 과일은 계절의 요

구답게 풍성한 과일이나 야채에는 수분이 많다. 오이, 수박, 참외, 포도 등 많은 과일이 한입을 베어 물면 입안 가득히 물이 차고 넘쳐난다. 가을에 나는 과일은 씹는 맛이 있다고 하겠다. 사과, 배, 감 등은 씹을 때마다 아작아작 소리를 들려준다.

여름철 태양으로부터 입은 피부손상은 과일하나만으로도 피부 탄력을 되찾을 수 있다. 과일 속에 풍부하게 녹아있는 영양소는 피부노화를 방지해준다. 뜨거운 태양에서 나오는 자외선은 화상을 입거나 피부 조직에 손상을 주어서 노화를 쉽게 오게 만든다. 그러나 과일에 포함된 여러 영양소는 인체에 해로운 프리 라디칼을 물리치기 위한 항산화제와 비타민을 대량으로 포함하고 있다.

비뇨기과와 과일은 더구나 상관관계가 많다. 과일의 풍부한 섬유질은 대변을 수월하게 나오게 만든다. 전립선비대증의 경우 변비에 걸리기 쉽다. 커져있는 전립선으로 인해 직장을 누르는 바람에 배변이 원활하게 되는데 지장을 초래한다. 풍부한 섬유질은 변을 수월하게 보게 해준다.

채소이기는 하나 토마토도 빼놓을 수 없다. 항산화 효과 및 항암효과로 특히 비뇨기과 전립선질환에 좋다고 하여 새롭게 각광을 받고 있다. 토마토를 최소 일주일에 10번 이상 먹으면 그렇지 않은 사람에 비해 전립선암에 걸릴 확률이 45%로 감소했다는 것이다.

평소에 젊어서와 같이 힘있게 소변을 보고 싶다면 과일을 즐겨먹는 것도 전립선 보호를 위해 중요하다. 시원한 가을 과일 파티를 하는 것은 전립선 보호도 하고 좋은 추억거리라고 하겠다. 물론 잠자리에 들기

직전에 과일을 많이 먹는 것은 바람직한 과일 먹는 법은 아닙니다.

겨울철에는 마땅한 과일이 없어서인지 전립선으로 고생하는 사람들이 늘어난다. 물론 대부분 계절적 요인으로 생겨난다. 나이 드신 분들 중에는 갑자기 소변이 나오지 않아 절절매다가 비뇨기과나 응급실을 찾는 경우가 많다. 전립선비대증이 있다보니 갑자기 추워진 날씨에 소변 조절기능이 일시적으로 마비가 일어나는 것이다. 일부에서는 감기약을 복용하다가 갑자기 소변이 나오지 않는 경우도 있다.

과일을 많이 먹는데도 불구하고 소변보는 것이 시원치 않다면 비뇨기과의사들이 나머지 문제점들을 해결해줄 것이다. 소변을 봐도 시원치 않거나 소변을 봐도 본 것 같지 않거나, 아랫배가 불편하다면 전립선염의 가능성이 높으며 소변을 힘을 줘야 나오거나, 소변에 힘이 없거나, 잔뇨감이 있거나 밤에 소변을 보기 위해 자주 깨야한다면 전립선비대증일 가능성이 높다. 미리 미리 자신의 신체와 소변상태를 점검해 나갈 때 소변이 나오지 않아 고통받는 일을 피할 수 있다. **Z**