

건강칼럼

남성 갱년기 장애

권태감이나 가슴 두근거림, 두통, 어깨 결림, 막연한 불안감, 우울... 이런 증상이 한창 일할 남성들에게 나타나는 경우가 적지 않습니다. 중장년 남성에게 일어나는 이러한 심신의 불쾌한 증상을 남성 갱년기 장애라고 부릅니다. 갱년기 장애는 여성만의 병은 아닙니다.

남성도 여성의 갱년기 장애처럼 중장년기 성 호르몬(테스토스테론)의 저하나 호르몬을 받아들이는 수용체 기능 저하 등과 관련해서 일련의 증상들이 일어나는 것으로 최근 알려졌다.

증상도 여성의 경우와 비슷하여, 권태감이나 가슴 두근거림, 두통, 어깨 결림, 막연한 불안감, 우울 및 심열하한(上熱下寒)이나 이명증, 초조, 발한, 권태감 등이 전형적입니다.

그리고 남성 특유의 증상으로, 성기능 장애, 빈뇨, 잔뇨감 등의 빈도가 높고, 회음부의 불쾌감이나 통증 등, 비뇨기 관련 증상을 호소하는 환자들이 많은 것이 특징적입니다.

40대 K씨는 몇 년 전 관리자로 취임한 후, 일의 양이 갑자기 증가했습니다. 매일 밤 늦게까지 일하다 보니 수면부족이 매일 계속 되게 되었습니다.

그러던 중 항상 몸이 나른함을 자각하게 되었고, 점차 움직이는 것조차 피로워졌습니다. 사정상 어쩔 수 없이 열심히 일을 계속하게 되었고, 증상은 점점 악화되었습니다. 권태감이나 피로감 뿐 아니라, 수면 중

이나 전철을 타고 있을 때 심한 현기증이나 발한이 일어나기도 했습니다. 불안해져 수면부족도 더욱 심해졌습니다.

수면제를 복용하기도 해보았지만, 오히려 몸이 나른해져 계속 복용하기가 어려웠고, 결국 휴직계를 낼 정도로 상태가 악화되어 버렸습니다.

결국 아내와 함께 한의원에 내원하게 되었는데, 처음에는 현기증과 땀이라도 어떻게 해주었으면 한다고 하였고, '부부 생활을 할 힘이 전혀 없다'고 호소하였습니다.

그래서 시호가용골모려탕(使効加龍骨牡蠣湯)을 처방하였고, 1개월 정도 계속 복용 후 현기증과 발한이 조금씩 다스려졌고, 3개월 정도 복용을 계속한 후에는 직장에 복귀할 수 있을 정도로 증상이 개선되었습니다.

남성 갱년기 장애는 최근 언급되기 시작한 병이기 때문에, 현재 서양의학적 치료법이 확립되어 있지는 않으며, 남성호르몬 보충 요법으로 80% 정도의 효과를 볼 수 있다고 하는 보고가 있습니다만, 안전성이 명확하지는 않습니다. 한약은

체질개선을 목적으로 하고 있기 때문에, 장기적인 복용도 가능하고, 안전성도 높고, 유효한 케이스도 적지 않습니다.

남성 갱년기 장애는 40대에서 50대 이후에 출현하는 것이 대부분이기 때문에, 노화 현상이라고 생각할 수 있습니다.

남성은 30대 후반부터 성 호르몬 분비가 서서히 감소하여 70대에는 30대의 1/2, 80대에는 1/3 수준으로 감소하고, 남성호르몬(Testosterone)에 대한 표적세포의 민감성도 감소하여 여러 가지 증상, 즉 갱년기 증상들이 나타나게 됩니다.

따라서, 여성과 마찬가지로 남성에게도 폐경이 아닌 갱년기가 존재하며, 주로 40대에 이르르면 30대부터 흔히 몸이 예전과 다르다고 호소하는 증상을 대부분이 남성 갱년기와 관련됩니다.

남성 호르몬 감소를 촉진하는 원인으로, 무절제한 생활(음주, 흡연, 비만), 스트레스, 고혈압, 당뇨, 호흡기 질환 등 만성 질환, 약물(위장약인 cimetidine, 이노제 : spinlactone, 스테로이드, 무중약 : ketoconazole) 등을 들 수 있습니다. 이 중에서도,

특히 만성적인 음주 습관이 남성 갱년기를 유발하는 가장 큰 주범입니다.

남성 갱년기 증상의 첫 신호탄은, 대부분 "고개 숙인 남자"로 표현되는 성생활과 관련된 증상으로 나타납니다. 성욕감퇴, 성관계 횟수 감소, 발기부전, 집중력 저하, 우울증, 불면증, 자신감 상실, 원인모를 무력감, 만성 피로, 체형의 변화(중심성 비만), 체모의 감소, 근력의 저하(여성화), 관절통, 피부노화, 안면홍조, 심계항진, 발한, 장기적 증상으로는 골다공증 등을 들 수 있습니다.

우리 나라 40대 이상 남성 중 약 30% 정도가 갱년기 증상을 나타내는 것으로 추정하고 있습니다. 남성 호르몬의 감소는 여성과는 달리 서서히 일어나고 개인차가 심합니다. 한국 남성의 남성호르몬수치는 서양인의 약 70% 수준에 불과하며, 비교적 스트레스가 많은 편이기 때문에, 서양인에 비해 성기능 저하 등 남성 갱년기 증상의 빈도가 높은 경향인 것으로 보입니다.

남성갱년기(PADAM: progressive partial androgen deficiency in aging male)라는 용어를 풀어보면, 남성의 노화에 따라 점진적으로 이루어지는 부분적인 성호르몬의 결핍'이고, 이것을 한의학의 용어로 말하면 '신기소(腎氣衰)에 해당합니다.

한의학에서의 신장(腎臟)의 개념은 해부학적 콩팥(Kidney) 뿐 아니라 성호르몬을 포함한 인체의 생전에 반드시 필요한 중요한 호르몬들이 분비되는 부신을 포괄합니다.

사설

전북도 중소기업과 상생의 길 찾아야

대통령 하야 정국으로 나라가 날마다 격동하고 있다. 그래도 전북도는 중심을 잡고 할 일을 해야 한다. 지역 현안에도 관심을 두고 살펴나가야 한다. 이같은 말은 저번에도 했던 바이다. 나라의 미래가 어찌될지 어수선한 중에도 이같은 말을 다시 반복하는 이유가 있다. 미국발 트럼프 충격에 마음을 쓸 여력이 없었지만 정신을 차려야 한다. 이것저것 살펴져 않으면 안 되는 때이다. 나라 경제와 함께 지역 경제를 동시에 염려해야 한다는 이야기이다.

중소기업들 속에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 중소기업을 살려야 한다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없다. 그 까닭이 무엇인지 알 아볼 필요가 있다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 형편을 살펴야 한다. 전북 중소기업들의 해외 수출이 하릴없이 줄고 있는 요즘이다. 그래서 늘 그랬거니와 돈이 풀지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 지역 경제가 오래 경직된 것에 대해서 전북도의 입장은 어떤지 궁금하다.

지금 중소기업인들이 체감경기

를 안 좋게 말하고 있는데 이게 앞으로 계속된다면 문제이다.국제적으로도 그렇고 국가 내부적으로도 그렇고 그럴 공산이 크다. 그래도 전북도더라 중소기업과 함께 가야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 중소기업들이 우리 지역 경제의 한류를 담당하고 있는 까닭이다. 지역 경제를 받쳐주는 데 그 역할이 크다는 이야기이다. 그러므로 전북도는 도내 중소기업들이 지역경제를 위해서 일한 것을 잊지 말아야 한다. 전북도는 이 엄연한 사실을 망각해선 안 된다.

전북도는 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어주어야 한다. 예전처럼 행정직 인센티브를 말하는 식의 덩달 차원만으로는 부족하다. 전북도는 실제 현장에서 뛰고 있는 중소기업인들을 고무시킬 정책을 고민해야 한다. 풀이켜보면 도내의 중소기업들이 사활에 두 개 꼴로 사라지고 있다는 보고가 있었다. 그것은 비극이 이제 더 이상 계속 돼서는 곤란하다. 젊은이들을 위한 일자리 창출을 위해서도 고용안정을 위해서도 전북도는 중소기업과 함께 가야 한다.

청년 일자리 해결책은 없는가

도내에 일자리다운 일자리가 여전히 부족하다. 젊은이들을 위한 정규직 일자리 창출이 지금도 저조한 까닭이다. 괜찮은 일자리가 늘기는 고사하고 비정규직만 늘고 있을 뿐이다. 그런데다 비정규직인들은 고용 환경이 오히려 예전보다 못하다는 불만이다. 정규 일자리가 늘기는커녕 비정규기간제 일자리만 늘고 있으니 답답한 세월이다. 일자리 창출을 약속했으면 무언가 변화되는 기미라도 있어야 하는데 현실은 그게 아니라서 유감이다.

그래서 다시 전북도에게 물어보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다. 그 일자리 창출을 말로만 해서서는 곤란하다. 미취업자들은 말할 것도 없고 임시 취업자들도 버리는 바는 한결같다. 그것은 바로 정규직 일자리이다. 그런데 그 정규직 일자리와 고용안정이 결과적으로 식언이 되고 있다. 노력을 전혀 안 한 것은 아닐 터인데 피부에 와 닿는 실감이 없으니 문제이다.

비정규직만 늘어서야 말이 안 된다. 얼마 전에 도내 근로자의 30%

가 비정규직이라고 지적했는데 지금은 40%를 훌쩍 넘었으리라는 짐작이다. 고용 구조의 현실이 이런데도 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해야 한다. 이제 일자리 창출과 관련해서 관측하는 식의 발표는 합당치 않다. 정규직 일자리를 어떻게하면 더 많이 늘릴 수 있을까 고민해야 한다.

다시 말하거나 생색 수준의 비정규 일자리만 내놓는 것은 생각해볼 문제이다. 그런데 답답한 것은 공무원 사회만이 아니다. 건설업종이며 서비스업종 외에도 도내의 거의 모든 업종이 고전을 면치 못하고 있으니 말이다. 일자리다운 일자리가 줄고 있는 판에 고용의 질도 갈수록 열악해지고 있다는 호소는 그래서 나오고 있다. 현실이 이처럼 곤란한 수준이라면 전북도는 다방면으로 분발해야 한다. 그런 모습을 각 시군 지자체도 함께 보여주어야 마땅하다. 정규직 일자리에 목말라 하는 젊은이들의 장래를 진심으로 헤아려주어야 한다.

독자제언

불법 보행자, 법이 더 이상 보호해 주지 않는다

보행자 교통사고 소식이 끊임없이 들려온다.

경찰청 교통사고 통계에 따르면 지난 10년간 연평균 교통사고 사망자수는 6,300여 명이고 그 중 보행 중 교통사고로 숨지는 사망자가 1700명 이상 차지한다.

교통안전공단에서 발표한 자료에 따르면 OECD 국가별 교통사고 발생현황 분석결과 우리나라의 인구 10만명당 보행 중 교통사고 사망자수가 4.1명이다.

보행자 교통사고의 가장 큰 원인 중 하나는 바로 무단횡단이다. 이에 경찰에서는 지자체와 합동으로

사고가 빈번히 발생하는 지점에 보행환경 취약지점 교통안전시설 설치 및 개선, 3대 보행자 위협행위 집중단속, 노인·어린이 등 취약계층 교통안전 교육 강화 등을 전개하고 있지만, 경찰의 노력만으로 역부족인 상황이다. 이러한 경찰의 노력에 앞서 선행되어야 할 것은 보행자 스스로의 의식 개선이다.

최근 법원은 "불법 횡단까지 운전자가 예견해 주의해야 할 의무는 없다"며 판단했다. 신호를 무시한 불법 보행자에 대해서는 법이 더 이상 보호해 주지 않는 추세인 것이다.

차지성 남원경찰서 도봉지구대 순경

독자제언

고속도로 교통사고, 2차사고 예방 이렇게

고속도로에서 교통사고가 나면 어떻게 대처해야하는지 알고 있는가!

고속도로에서의 교통사고는 2차사고의 발생위험 또한 높다.

이러한 2차 사고로 인해 사망하는 수가 매년 40명 가까이 발생하고 있고, 치사율(사고 1건당 사망자 발생 비율)은 54%로 일반사고의 6배에 달하고 있다.

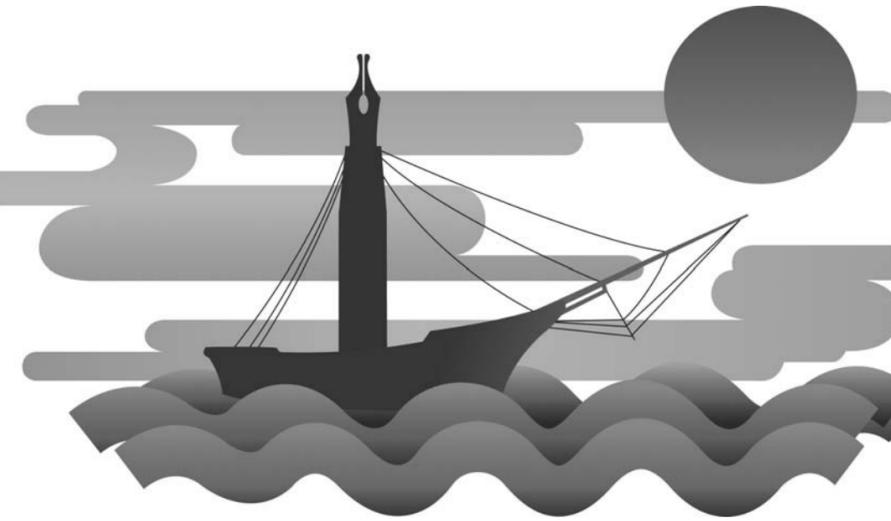
2차사고를 예방하기 위해서는 첫째, 가장 중요한 것은 감속 운행이지만 일단 사고발생 시 비상 경고등을 작동하고, 사고현장에서 멀리 있어야 한다. 차량파손으로 신속한 대피가 어려운 경우 적어도 사고현장에서 30m 이

상 떨어진 지점에서 교통지시봉으로 상황을 알려야 한다.

둘째, 앞 차량에서 사고가 일어났을 시 2차 사고에 대비하지 않고 인명구조를 하는 것은 대단히 위험하므로 차량 통제 등 민방의 준비를 위한 후 후속 조치를 실시해야 한다.

셋째, 많은 교통사고 현장에서 작업을 해왔지만 제복을 입고 지시봉을 서행신호를 하는데도 신호에 응하지 아니하고 질주하는 차량이 많다.

운전자들은 경찰이나 소방대원들의 신호에 확실히 따라주어야 한다. 김혜정 정읍경찰서 상동지구대 순경



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일