

투데이 칼럼

삶의 질을 좌우하는 남성호르몬

남성을 상징하는 남성호르몬은 남성을 표현하면서 성기능에 중요한 역할을 한다. 남성호르몬은 집중노도의 시기인 사춘기에 분비가 급격히 많아지고 점점 증가하여 최고치를 기록하다가 35세부터 매년 1%씩 감소한다. 남성호르몬의 감소는 남성 갱년기로 이어지기 때문에 이에 대한 관심과 주의가 필요하다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

▲ 다양한 변화를 불러오는 호르몬
과학의 발전은 우리에게 '바람은 먹기 나뭇잎이 아니라 뇌의 작용'이라는 사실을 말해주고 있다. 치매를 보면 확실하 알 수 있다. 뇌세포에 문제가 생기면 기억 감퇴는 물론이고 성격도 변한다. 감정 기복이 심해지는 것은 말할 것도 없다. 뇌만큼 강력하지는 않지만 우리의 마음에 상당한 영향력을 미치는 것이 또 있다. 바로 호르몬이다. 호르몬은 우리 몸의 혈관 속을 이동하면서 몸의 각 부위에 신호를 주고받는 화학물질로, 우리의 몸과 마음에 영향을 미친다. 호르몬의 급격한 변화를 겪게 되는 시기가 바로 사춘기와 중년의 갱년기다. 집중노도의 시기인 사춘기만큼 갱년기는 변화무쌍한 시기다. 개인적인 차이는 있지만 남성호르몬인 테스토스테론의 분비는 30대 초반에

정점을 이룬 후 35세부터 해마다 1% 이상씩 지속적으로 감소한다. 반면 여성 호르몬은 꾸준히 분비된다. 이 때문에 중년이 되면 여성 호르몬이 남성호르몬을 압도해 드라마를 보다가 눈물을 흘리는 일도 많아지고, 온순하다 못해 소심해지는 성향도 보인다. 갱년기가 찾아 온 중년 남성들은 대표적으로 성욕이 감소하고 성기능 장애를 겪을 수 있으며, 피로감이나 무기력감, 우울한 기분, 체지방 증가, 탈모, 피부노화 등의 증상을 경험한다. 남성 갱년기의 요인으로는 남성호르몬의 감소 외에도 과도한 음주, 흡연, 스트레스 등 환경적인 요인 및 고혈압, 당뇨, 간질환 같은 신체적 요인 등이 있다.

▲ 중년의 위기를 넘기는 방법
남성 갱년기의 호르몬 치료는 부족한 남성호르몬을 보충하는 방법이 사용된다. 남성 갱년기 환자에게 호르몬 보충요법을 시행하면 환자의 근력이 증가하게 되며, 체지방

감소와 골다공증이 예방되는 등 전반적으로 신체 기능이 향상된다. 또한 인지 능력이 향상되고 정신적 증상인 무기력, 피로감, 우울, 공포감 등의 증상이 개선된다. 단, 남성호르몬을 남성 갱년기가 없는 일반인에게 사용할 경우엔 심각한 부작용을 초래할 수 있으므로 전문의의 정확한 진단 후에 사용하는 것이 중요하다. 우리 몸이 노화하는 과정에서 자연스럽게 호르몬 변화에 적응하기까지 본인은 물론 주변의 이해와 관심이 필요하다. 이와 더불어 젊었을 때의 생활 방식을 대체할 새로운 생활 방식을 모색해야 한다. 그렇지 못하면 다양한 신체 질병은 물론 우울증 같은 마음의 어려움을 겪을 수 있다. 감정의 변화가 있을 때 이를 숨기기보다 가까운 사람에게 털어놓고 이야기를 나누는 것이 필요하다. 정서적으로 위로를 받으면 마음의 안정을 보다 빠르게 찾을 수 있다.

▲ 아름답고 건강한 중년을 위해
예전에는 중년 이후 신체능력 저하와 정신적인 변화를 자연스러운 노화의 과정으로만 인식하고 별다른 대비책을 세우지 않았지만 최근에는 이에 대한 의학적 연구가 활발하게 진행되고 있다. 갱년기를 이겨내고 활기찬 노후를 즐기기 위해서는 건강한 생활습관이 필수적이다. ▲ 고지방식과 과식을 피하고 식단을 균형 있게 맞추되 등푸른 생선을 많이 섭취하는 것이 좋다. ▲ 콩, 생굴, 은행, 마늘, 토마토 등의 비트민이나 미네랄이 풍부한 잡곡, 견과류, 과일과 채소를 섭취한다. ▲ 갱년기 장애를 예방하는 데 가장 좋은 것은 규칙적인 운동이다. 일주일에 30분씩 3회 이상의 등산이나 조깅 등의 유산소 운동을 꾸준히 규칙적으로 하는 것이 좋다. ▲ 남성호르몬은 30대가 되면서 서서히 감소하기 때문에 주기적으로 혈중 테스토스테론을 검사한다. ▲ 적당한 휴식과 여가, 충분한 수면, 즐거운 대화 등을 통해 스트레스를 줄인다. 갱년기 증상은 주위 환경 여건에 따라 그 정도가 달라질 수 있기 때문에 스트레스를 줄이려는 노력이 필요하다. ▲ 과도한 알코올 섭취는 금물이며 담배는 끊는 것이 가장 좋다.

독자제언

술독에 빠진 관공서 주취소란, 그 해답은?

술에 취한 상태로 지구대나 파출소에 찾아와 아무런 이유 없이 욕설을 퍼붓고, 고성을 지르는 주취자는 여러 경찰관들의 골칫덩어리이다. 현재 관공서 주취소란은 2013년 3월 22일 경범죄처벌법(3조 3항)이 개정돼 '술에 취한 채로 관공서에서 흡사 거친 말과 행동으로 주정하거나 시끄럽게 한 사람은 60만원 이하의 벌금, 구류 또는 과료의 형으로 처한다'라고 되어 있고 또한, 주거가 일정한 사람의 경우에도 행위가 지나칠 경우 현행법체포가 가능하도록 규정하고 있다. 여기서 '술에 취한 채로'의 의미는 주취 정도에 관계없이 위반자의 행동, 상태, 감정이 반응여부 등에 따라 판단하는 것이며, '주정하거나 시끄럽게 한 행위'는 행위로 인해 피해발생이

예상되면 충분하며 결과 발생까지 필요치 않다는 것을 의미한다. 이러한 법 개정을 통해 엄중하게 처벌하고 있지만 아직도 관공서 주취소란 행위는 근절 되지 않고 있다. 시민들에게 정당하게 법과 질서를 준수하여 공권력을 행사하는 경찰관과 마찬가지로 사회구성원들 또한 자신이 술에 취해 하는 행동이 법에 위배 되는 것임을 알고 다른 사람들에게 피해를 끼칠 수 있다는 인식을 가질 수 있도록 노력해야 하고 개인의 주량에 관계없이 폭음하는 음주 습관, 술을 강압적으로 권하는 직장문화, 술로 인한 위법행위에 대해 관대한 사회적 분위기 등 우리 음주문화의 변화가 절실하다. 박재원 전북지방경찰청 경찰기동대 순경

독자제언

'음주차량'은 도로 위 살인 무기

현행 도로교통법 제 44조 2항 술에 취한 상태에서 운전을 처벌한다. 이 조항의 음주운전 단속 기준은 1962년에 만들어져 2016년까지 56년째 이어져 오고 있다. 현재 우리나라에서는 음주운전 형사 처벌 대상 기준은 혈중 알코올농도 0.05%이다. 이는 주변 나라에 비하면 턱없이 낮은 수치이다. 가까운 일본의 경우 지난 2002년 0.05%에서 0.03%로 단속 기준을 강화하여 음주 교통사고를 크게 감소하였고, 유럽의 몇몇 국가들은 0.02%부터 단속 기준을 하고 있다. 우리나라의 경우 주변 나라에 비해 다소 높은 음주단속 기준 때문에 술을 마시고 단속 기준을 넘지 않는 경

우가 많아 혼방조치 되는 경우도 있다. 이런 경우 다음에는 절대 음주운전 안해야 한다는 생각보다 '다음에도 안 걸리겠지' 인일한 생각이 다시 음주운전을 하는 경우가 많다. 하지만 음주운전은 사랑하는 가족 및 주변 사람의 소중한 목숨을 앗아갈 수 있는 예비 살인과 마찬가지로, 우리나라도 서둘러 음주운전 처벌 기준을 강화하여 음주사고가 현저하게 감소 할 수 있도록 해야 한다. 또 한 단속기준에 맞춰 시민들의 의식수준 고양과 운전면허 취득 시 적성검사 기간에 음주운전에 대한 예방교육이 뒷받침 될 필요가 있다고 생각한다. 고진서 전북지방경찰청 경찰기동대 순경

시외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

군산경제는 전북경제의 심장이다

지금 전북 경제가 격적이다. 수출액도 감소하고 건설 수주도 떨어지고 그래서 청년 인구의 유출만 계속 되고 마당에 군산 경제마저 무너지는 게 보이고 있기 때문이다. 그런데 지금 때 아닌 대선 정국으로 관심이 온통 그쪽에만 쏠려 있다. 분위기에 편승하여 전북의 몫을 찾아야 한다는 말들이 요 며칠 사이 도청을 비롯해 언론사마다 쏟아내고 있다. 그런데 그게 도대체 뭐란 말인가. 지금 당장 발등에 불이 떨어져 있는데. 전북도는 군산의 앞날에 대해 무슨 생각을 하고 있는 지 모르겠다. 전북도가 떨치고 있어야 하는데 그게 아니니 말이다. 하는 말은 요란한데 뒤끝이 없으니 답답하다. 군산조선소의 회생을 위하여 뭔가를 보다 많이 보여줘야 하는데 말이다. 전북도가 군산조선소를 살려내겠다고 천명했으면 뭔가를 보여줘야 한다. 이제 그게 상당한 시일이 지났으므로 어떻게 될대로 되어도 상관없다고 생각하신 안된다. 전북 경제는 전국에서 가장 열악하다. 그것을 지금 다시 상기해

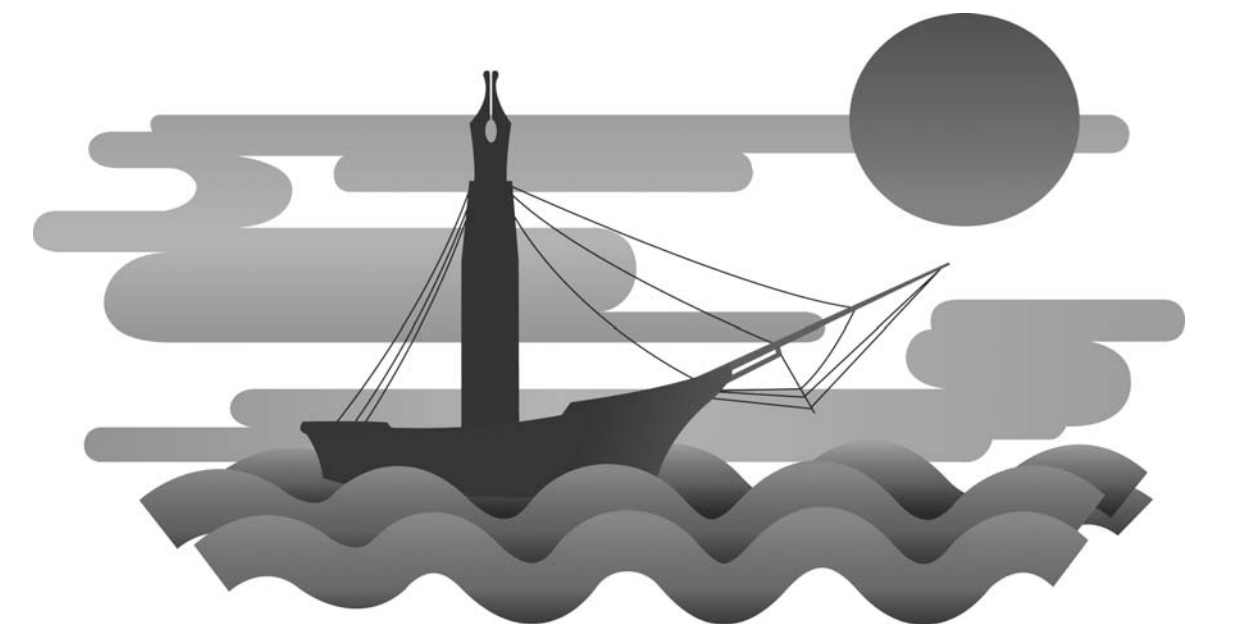
야겠다. 우리 지역의 경제는 걸로도 문제가 많고 속으로도 문제가 많다. 수년 전의 일이지만 마이너스 경제 성장을 기록한 지역도 전국에서 전북이 유일했고 지난해 경제성장률 0%를 기록한 곳도 전북이 유일하다. 그 기록들은 망각해선 안될 부끄러움이 비탄이다. 그 연장선에서 군산조선소 문제를 생각해야 한다. 오로지 현대중공업 1만명의 시민이 걸거리에 나서고 있는 지금이다. 전북도는 침묵하고 있는 지역 경제를 건져 올려야 한다. 그러려면 전북도가 앞장 서서 나서야 한다. 지역 경제를 살려내려면 반드시 그래야 한다. 현대중공업 측은 오는 6월에 군산조선소의 문을 닫겠다고 예고했지만 완강하게 거부해야 한다. 이쪽의 반발이 미약하면 저쪽에서 그걸 순순히 받아들이는 걸로 오해할 수도 있다. 전북도는 군산조선소는 말할 것도 없고 협력사들의 출도산을 생각해야 한다. 실업자들이 대량으로 양산될 판이다. 전북도는 뭔가를 보여줘야 한다.

전주 한옥 마을 천만 관광 돌파의 의미

전주 한옥 마을에 경사가 났다. 관광객 1천만 돌파를 도내 각 언론사들이 보도하면서 흥분의 열기가 고조되고 있다. 지난해 1,066만 명 하고도 9,427명이 한옥마을을 다녀갔다는 것은 보통 일이 아니다. 전체 도민이 2백만을 한참 밑도는 것을 생각할 때 그것은 대단한 성과이다. 그래서 예전에 한옥마을이 창조 관광의 성공 사례로 청와대까지 소개된 게 다시 생각난다. 그때 전북도에 따르면 대통령을 비롯해서 국무조정실장, 지역발전위원장, 관련 수석들, 행정자치부차관, 그리고 전국의 광역 시장과 도지사들이 평가를 해주었던 것으로 기억하고 있다. 전주 한옥마을 관광사업이 점차 전체 전북 관광 사업의 롤모델이 되리라는 기대가 크다. 그래서 예전에 전북도가 올해 2017년까지 2832억원을 투자하겠다고 발표했던 것이 생각난다. 각 시군마다 대표 관광지를 선정해 향후 집중적으로 힘을 실어주겠다고 했는데 그에 대한 밑그림이 짐작되었던 것이다. 그때 전북도가 말했던 6개 분야 사업은 누구나 알아볼 수 있을 정도로 명료했는데 관광 시 개발사업, 문화관광 개발사업, 사해인권 개발사업, 지리산권 개

발사업, 강변문화관광개발사업, 특정지역 도로건설 사업 등이 그것이다. 각 분야마다 수십억 원내지 수백억 원 단위의 거금을 들여서 관광사업을 크게 벌인다고 했는데 그 추진 상황이 지금 어느 정도인지 궁금하다. 본보는 관광 사업과 관련해서 사설로 이런 저런 주문을 한 적이 많다. 전주 한옥 마을에 대해서도 그랬다. 다양한 관광 상품을 내놓고 또 그에 대한 홍보를 하는 작업은 한두 번 하고 말 게 아니다. 긴 시일을 두고 꾸준히 작업을 벌여야 한다. 그러므로 한옥마을 천만 관광객 돌파가 자랑스럽고 대견한 일이라는 해도 자축하는 기분이 지나쳐 오래도록 취해 있어서는 안된다. 전북도의 관광개발 당국에게 주고 싶은 말이 있다. 전북 관광의 신기원을 이루어내려는 열망이 뜨거웠던 만큼 그 노하우를 심본 살려야 한다. 우리 고장에는 명승지와 문화유산이 많은데 아직도 유명세를 떨치지 못하고 있으니 많이 아쉬운 일이다. 전주 한옥마을 관광이 신기원을 보여주었으므로 그걸 본보기로 삼아 도내 각 시군의 관광 사업도 이제 뭔가를 보여줘야겠다.

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 행태를 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.