

건강 칼럼

중년 남성의 보이지 않는 적, 남성 갱년기

남성은 여성처럼 급격한 호르몬 변화를 가져오는 시기는 없지만 30대 후반 이후 혈중 테스토스테론이 서서히 감소하면서 갱년기가 찾아온다. 보통 증상이 특...



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

▲ 남성 갱년기가 찾아오는 이유 남성 호르몬은 대부분 20세 전후에 정점을 유지하다 나이가 들면서 점진적으로 감소하게 된다. 혈중의 테스토스테론 수치는 1년에 약 0.8~1%씩 감소되어, 10년마다 평균 10%정도 감소되는 것으로 알려져 있다.

테스토스테론 결핍의 가장 특징적 증상은 성 기능 장애이다. 그중 가장 흔하게 나타나는 증상은 성욕감퇴, 발기력 저하, 사정 시에 극치갑 감소, 성적 자극에 대한 민감도 저하 등이 있다.

▲ 남성 갱년기의 진단법 갱년기 증상의 진단은 크게 증상 설문지 검사와 혈액 검사로 나눌 수 있다. 혈액 검사에는 남성 호르몬과 관련된 검사, 혈당 검사, 혈색소 검사, 고지혈증 검사, 간 기능 검사 등이 있다.

사설

전북 몫 일자리 쟁기려면 발 빠르게 뛰어라

새정부가 발 빠르게 움직이고 있는 지금이다. 전북도는 새정부의 보조에 맞춰 한창에 뛰어다녔다. 조각이 완료되지 않고 인선 단계인데도 새정부가 보여주고 있는 여러 행보는 매우 진취적이다. 그런데 도민의 관심이 쏠리는 쪽은 아무래도 일자리와 관련된 서이다. 우리 지역은 청년 일자리가 더 귀하므로 전북도는 새정부의 정책 방향을 잘 타야 한다.

전북도가 이번에 도민에게 보여줘야 할 것은 분명하다. 전북 몫의 청년 일자리를 반드시 쟁겨야 한다. 그러려면 예전처럼 얌전해선 안 된다. 제 몫을 확보하기 위해 끈질긴 모습을 보여야 한다. 관주와 전남이 전북보다 인구가 많다고 해서 공공기관이 통합되고 예측되는 일은 없어야 한다. 청년 일자리 또한 그렇다. 전북은 독립된 지자체이지 관주와 전남에 예측된 게 아니다. 전북은 관주와 전남의 들러리가 아니라는 이야기다.

청년인구 감소 해결책이 있어야겠다

전북도는 생각해야 할 것이 많다. 그 많은 것들 중의 하나가 청년 인구의 감소이다. 정면이지 청년 인구 감소의 현실이 심각하다. 분명히 그래서 있을 것이다. 전국 의 광역도 중에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸다. 전북도는 청년 인구의 감소와 관련하여 무슨 대책을 세우지 않으면 안 된다. 청년 인구 유출 현상이 계속되고 있는데 속수무책으로 있어선 곤란하다.

다. 답답하고도 안타까운 일이 아닐 수 없다. 청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 보다 분발해야 한다. 고용안정을 위해서도 그래야 한다. 지금 중요한 것은 미래 비전 제시가 아니다. 당면한 문제를 어떻게 해결 나가느냐가 훨씬 더 절실하다. 취업을 희망하는 이들에게 정말로 중요한 것은 관할은 일자리이다. 청년들의 유출을 보고서도 고민하지 않은 것은 말이 안 된다.

독자제언

사이버 학교폭력으로 고통 받는 아이들

현재 우리나라 스마트폰 보급률은 91%로 세계 최고수준이라고 한다. 이러한 상황이 긍정적으로 작용하기도 하지만 새로운 유형의 범죄들도 생겨나고 있다. 학교폭력도 예외가 아닌데 언어폭력, 신체폭행과 더불어 사이버 학교폭력이 새로운 문제로 떠오르고 있다.

프라인에서 일어나는 학교폭력 사실을 숨기기 위해 험박 문자를 보내는 등 은폐수단으로 사용되기도 하며 오프라인에서 일어나는 학교폭력을 지지속시키고 강화한다는 측면에서 심각성이 크다. 사이버폭력의 원인은 다양하다. '익명성', '언어폭력은 폭력이 아니라는 인일한 생각', 공감능력의 부족 등 요인은 많다.

독자제언

장마철 대비 철저한 차량점검은 '필수'

올해도 어김없이 무더운 여름은 찾아오고 강수량이 적을 것으로 예상되지만 장마가 올 것으로 예상되는 요즈음, 장마철을 대비하여 운전자들은 철저한 차량점검을 하여야 한다. 빗길사고에서의 치사율은 맑은날에 비해 2배가량 높으며 빗길에서는 제동거리가 10%정도 늘어나므로 속도를 평소보다 20% 감소하고 차간 거리를 2배 이상 유지하며 운전해야 사고 없는 안전운행을 할 수 있다.

쏟아진 점검이 필요하다. 또한 비가 거세질 때에는 시야가 방해되기 때문에 상대 차량에 내차의 위치를 알릴 수 있도록 항상 전조등을 키고, 와이퍼의 상태를 확인하여 시야 확보에 노력해야 한다. 기본적으로 나의 차량 점검은 필수이고, 상대방을 배려하여 양보하는 운전습관을 기른다면 사고가 발생할 확률은 많이 감소될 것이다. 어느 순간 누군가에게 닥칠지 모르는 사고가 나에게 일어나지 말란 법은 없다. '돌다리도 두드려보고 건너라'라는 말이 있듯이 항상 조심하여 안전 운전한다면 사고예방에 가장 첫 걸음이 될 것이다.

Large graphic with a boat on waves and a sun/moon. Text: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지'. Content: '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