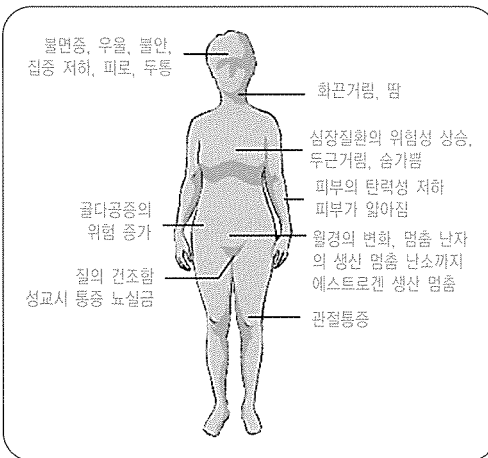


갱년기 증상

갱년기란 월경이 순조로왔으나 난소기능 저하에 따라 불순해지고 이윽고 폐경을 맞아 내분비학적으로나 신체적으로도 노년기 상태로 이행되기까지의 기간으로 보통 여성 45~55세, 남성 55~65세 정도를 말한다. 갱년기에 신체적, 정신적 활동 능력이 급격히 저하됨을 느끼면서 자칫 좌절감에 빠질 수 있다. 그러나 이 시기를 잘 극복한다면 지금까지 잘 가꾸어 왔던 여러 여건을 적절히 즐기고 건강한 노후를 즐길 수 있다.

여성의 갱년기



갱년기라 함은 여성이 출산할 수 있는 시기에서 출산할 수 없게 되는 시기로 전환되는 시기로써 보통 40~60세 연령층을 말한다. 갱년기 외에 중년기, 폐경기라고도 한다.

폐경이란 월경이 끝나는 것을 의미한다. 보통 몸에 다른 문제가 없으면서 12개월 이상 월경이 없을 때 확실히 '폐경'이라고 말한다. 폐경은 질병이 아니며 난소에서 분비되는 호르몬의 생산이 점차 감소하여 나타나는 자연스러운 현상이다.

폐경은 모든 여성에게 나타나지만 증상은 사람마다 다르다. 어떤 여성은 폐경으로 월경도 하지 않고 피임도 할 필요가 없기 때문에 더 자유롭게 느낀다고 한다. 폐경은 인생의 또 다른 부분으로 가는 다리와의 같다. 폐경기의 대부분의 여성들은 젊었을 때보다 더 자신감을 느끼고, 더 활기차며 더 적극적이 된다고 말한다. 그러나 어

떤 여성들은 폐경으로 중년의 정서적·사회적 위기를 맞이하게 되고, 심각한 건강문제도 생길 수 있다. 그러므로 폐경은 좀더 세심하게 건강관리를 하라는 신호라고 생각할 수 있다.

여성 갱년기의 증상

폐경으로 인한 변화는 나이가 들에 따른 자연스러운 변화이지만 건강을 체크하라는 신호이기도 하다. 이런 변화가 다른 건강문제일 수 있고 증상을 호전시킬 수 있으므로 의료인과 상의하여 건강관리를 하는 것이 좋다.

- 불규칙한 월경주기 ● 화끈거림 ● 비뇨생식기계의 변화 ● 심리적인 변화 ● 임신 가능성의 감소

남성의 갱년기

대부분 사람들은 남성 갱년기하면 여성도 아닌 남성에게 '웬 갱년기, 폐경' 하는 반응이 대부분이다. 그러나 남성은 30대 후반부터 성 호르몬 분비가 서서히 감소하여 70대는 30대의 1/2, 80대는 1/3 수준으로 감소하고 남성호르몬에 대한 표적세포의 민감성도 감소하여 여러 가지 갱년기 증상들이 나타나게 된다.

따라서 여성과 마찬가지로 남성에게도 폐경이 아닌 갱년기는 분명히 있으며 중년 남성들 주로 40대, 이르면 30대부터 흔히 몸이 예전과 다르다고 호소하는 증상들 대부분이 남성 갱년기와 관련된다고 이해하면 된다.

남성 갱년기의 증상

남성 갱년기 증상의 첫 신호탄은 대부분 "고개 숙인 남자" 로 표현되는 성 생활과 관련된 증상으로 나타난다. 성욕 감퇴, 성 관계 횟수 감소, 발기부전, 집중력 저하, 우울증, 불면증, 자신감 상실, 원인 모를 무력감, 만성 피로, 체형의 변화(중심성 비만), 체모의 감소, 근력의 저하, 관절통, 피부 노화, 안면 홍조, 심계항진, 골다공증 등을 들 수 있다.

우리 나라 40대 이상 남성 중 약 30% 정도가 갱년기 증상을 나타내는 것으로 추정하고 있다. 이런 현상은 남성 호르몬의 감소가 여성과는 달리 서서히 일어나고 개인차가 심하다는데 있다. 한국 남성의 남성 호르몬 수치는 서양인의 약 79% 수준에 불과하여, 우리 나라 남성이 서양인에 비하여 성 기능 저하 등 남성 갱년기 증상을 보다 일찍, 심하게 경험할 가능성도 있다. 개인에 따라 증상이 다를 수 있어서 어떤 사람은 한 가지 증상만 나타나고 어떤 사람은 여러 가지 증상이 동반될 수 있다.

- 안면홍조 ● 체중의 증가(특히 중심성 비만, 복부비만) ● 막연한 불안감 및 두려움 ● 집중력 저하
- 건망증, 무기력, 피로, 불면증 ● 성욕의 저하 ● 골다공증

건강한 갱년기를 보내려면...

- 균형잡힌 식사: 폐경기 여성에게는 특히 칼슘 섭취가 중요하다.
- 적당한 운동: 운동은 심폐기능의 증진으로 혈액순환을 촉진시키고, 혈중 콜레스테롤을 낮추며 체중을 조절한다. 또한 골다공증과 같은 퇴행성 변화를 지연시키고 반사신경 능력이 저하되는 것을 예방한다.
- 즐거운 성생활: 폐경 후에 정기적으로 성생활을 갖는 것이 좋다.
- 정서적인 건강 유지: 활기차게 생활하고, 긍정적인 태도를 가지며 새로운 취미를 갖는다.
- 정기적인 검사: 갱년기에는 매년 의료를 방문하여 정기검진을 받는 것이 중요하다.

〈출처: 인터넷 건강길라잡이〉