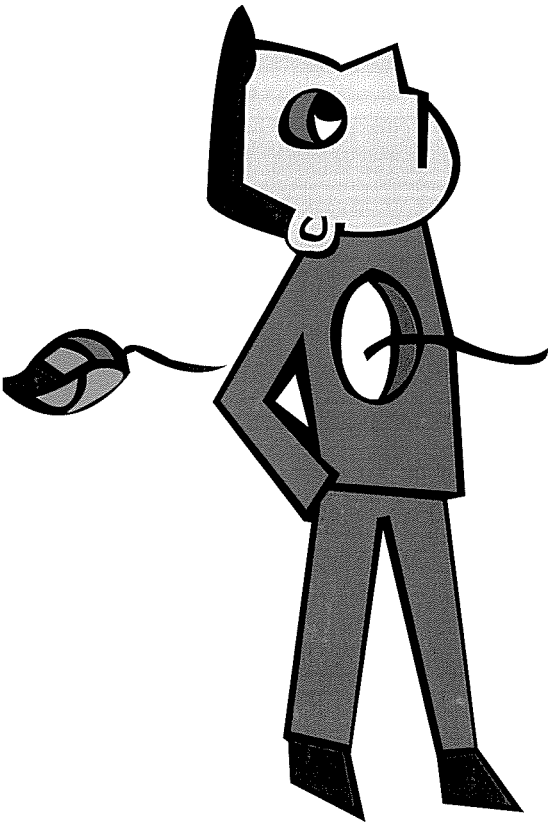


# 남성 갱년기



이윤수 명동 이윤수비뇨기과병원 원장



좀 중년의 남성들에게는 짜증날 일이 많다. 승진에 대한 눈치를 보라, 밀에선 코드가 맞지 않는다면 말을 듣지 않는다. 주변 친구들이 직장을 그만 두는 것을 보며 자신도 언제 직장에서 퇴출될지도 모른다는 위기의식을 갖고 있다. 집에서는 점점 무능한 아빠가 되어가고 있다. 지금까지 살아온 것이 용해 보인다. 강물에 뛰어내려 자살했다는 기사에 눈길이 자주 간다.

사람이 나이를 먹다보면 우울해 지기도 하고 별거 아닌 일에도 화를 내기도 한다. 집앞 마당에 아지랑이와 더불어 파릇파릇 돌아나는 새싹에 무감각해진다.

‘앞으로 내 앞에서 나이 이야기 하지마’

K부장의 한마디에 사무실 안이 갑자기 조용해진다. 특별한 이야기가 아닌 사소한 농담 한마디를 하였을 뿐인데 화를 벌컥 낸다. 그러고 보니 요즘 K부장이 웃는 모습을 본 적이 없으며 우울해 하는 것 같

다. 말도 별로 없고, 옆에서 농담을 해도 잘 웃지도 않는다.

K부장도 얼마전까지는 건강에는 자신이 있다고 생각해왔다. 지난 봄 직장 야유회 때에도 젊은 회사원들과 함께 뒀 정도였다. 그러나 얼마전부터 직장 일에 의욕이 적어지고 괜히 우울하고 집중력도 떨어지고 쉽게 피곤을 느꼈다. 퇴근하고 집에 들어가면 밥을 먹고 나면 잠이 쏟아지고 식구들과 텔레비전을 보다 말고 혼자 조는 일이 많아졌다.

새로 들어온 젊은 여사무원이 아는 척을 해도 대꾸조차 하기 싫어졌다. 과거에는 화사하고 야한 옷차림에 눈길이 가고 성적 충동을 느꼈으나 최근에는 별로 큰 감흥이 없어졌다. 집에서는 부부관계를 한 지가 두 달이 넘었다. 중년을 넘긴 K부장이 병원을 찾은 것은 집사람이 요즘 어디 아프거나 직장에 문제가 있는 것이 아니며 진료를 받아보라고 성화를 한 때문이었다.

여성에게 갱년기가 온다는 것은 누구나 다 알고 있다. 생리가 불규칙해지면서 얼굴이 화끈거린다는 지 신경이 날카롭다든지 우울해 하는 등 증상이 오면 본인이 스스로 갱년기가 온다는 것을 느끼게 된다. 더욱이 주변에서 친구들의 모습을 보면서 자신과 비교하기도 하고 극복해 나가는 데 도움을 받기도 한다. 그러나 남성들은 자신에게도 갱년기가 오고 있다는 것을 잘 모르고 있다.

여성들은 호르몬의 급격한 변화로 인해 증상을 쉽게 느끼나 이와 달리 남성들은 서서히 변화가 오다 보니 잘 모르게 되는 것이다. 하지만 남성들도 나이에 따라 남성호르몬의 감소를 가져오면서 여성들처럼 갱년기 증상이 나타나게 된다. 남성 갱년기는 남성들의 삶의 질을 떨어뜨리는 주범인 데도 아직 많은 사람들이 단순히 나이가 들어 정력이 떨어져서 그런 줄 알고 정력제만 찾고 있다. 물론 여성 갱년기에 대한 연구가 30년이 넘었는데도 불구하고 남성에 대한 연구는 이제 겨우 3년 정도 밖에 되지 않은 탓도 있다.

한 조사에 의하면 40대 이상 남성 10명 중 9명이

갱년기 증상을 경험하는 것으로 나타났다. 남성호르몬은 30세를 정점으로 해마다 약 1%씩 줄어들기 시작해 40대 이후 급격한 감소로 인해 갱년기 증상이 나타나기 시작한다. 남성 갱년기 증상은 여성의 폐경기처럼 확실한 증상을 보이지 않으나 지속적으로 나타나는 것이 특징이다. 아래 질문에 3~4개 이상 그렇다는 답이 나온다면 호르몬 부족을 의심하고 비뇨기과 진료를 받아보는 것이 좋다.

- ① 최근 성욕 감퇴가 있습니까
- ② 기력이 없습니까
- ③ 체력이나 지구력 감퇴가 있습니까
- ④ 울적하거나 괜히 짜증이 나십니까
- ⑤ 발기가 예전 같지 않습니까
- ⑥ 운동 능력이 예전보다 떨어졌다고 느끼십니까
- ⑦ 쉽게 피로하고 저녁식사 후 바로 잠에 빠져들습니까
- ⑧ 업무 수행 능력과 기억력이 떨어졌다고 느끼십니까
- ⑨ 갑자기 아랫배가 나오기 시작하십니까.

이런 경우에는 정확한 검사를 통해서 적극적인 호르몬 보충요법을 해준다면 얼마든지 극복이 가능하다. 더 이상 사무실에서 짜증만 내고 있을 것이 아니라 적극적인 삶을 살 필요가 있다. ☺

