

남성 갱년기

증상

의학 발전과 건강 관리의 발전 등으로 노인층의 인구가 증가되어, 65세가 넘는 노년기 인구수를 보면 1950년 1억 2천 8백만 명으로 전세계인구의 약 5.1%를 차지하고 있었으나, 2000년에는 약 4억 2천만 명으로 전체 인구의 약 6.8%, 2050년에는 약 15억으로 전체인구의 약 14.7%에 이를 것으로 전망된다.

남성에게는 여성의 폐경기처럼 갑작스러운 변화는 없지만 많은 연구(MMAS)에서 남성은 나이가 들면서 남성호르몬인 안드로젠이 50대부터 서서히 감소하기 시작하여, 80세에 이르게 되면 청·장년 연령층의 60% 수준으로 감소한다고 하며, 이에 미치는 영향인자로는 유전적, 환경적(비만, 스트레스, 흡연, 약물 등), 사회 경제적 요인(음식, 위상상태) 등이 있다.

나이에 대한 남성호르몬의 감소는 무기력, 전신 쇠약, 집중력 부족, 기억력 감퇴, 불면증, 안절부절, 근육량 감소, 근력 약화, 체내 지방질 축적, 골다공증, 여성화 현상(여성형 유방, 체모의 감소) 등으로 나타내며, 음경 혈관에 이상이 생기고, 해면체 평활근의 섬유조직이 증식되어 발기력, 극치감, 성적감성, 성적 활동에 대한 관심, 성적사고 등의 감소가 나타나는데 이러한 현상을 남성갱년기 혹은 남성 정지기(Andropause)라고 한다.

치료

최근 발표된 연구에 의하면 성기능과 남성호르몬과의 관계에서 남성호르몬인 테스토스테론이 남성 성기능에 직접적인 작용을 한다는 사실이 밝혀졌다. 테스토스테론이 음경 발기 시 음경 해면체 평활근 이완을 일으키는 중요한 신경전달 물질인 일산화질소(Nitric oxide, No) 분비를 증가시켜 음경 발기를 원활하게 도와준다는 사실이 밝혀짐에 따라 남성 호르몬이 부족한 성선기능저하증 환자에서 남성호르몬을 공급하면 음경 안드로젠 수용체 이상이 없는 경우 발기에 도움을 준다는 사실이 인정되고 있다.

따라서 노인 남성에 있어서 남성호르몬 대



체요법을 연구한 치료기관이나 평가방법의 다양성에도 불구하고 중·노년기에서 테스토스테론의 보충이 성욕과 성기능에 유익하며 골절을 방지하는 골밀도 증가, 근육의 강화, 전신적인 체형의 균형, 적혈구 숫자, 컨디션과 기분(Sense of wellbeing)을 좋게 하며, 에너지(Energy level)를 증진시킬 수 있다는 긍정적인 결과가 매우 많다. 그러므로 테스토스테론이 떨어진 중, 노년기 남성은 가장 이상적인 테스토스테론 보충요법의 적격자가 될 수 있다.

환자의 나이는 문제가 되지 않고 아무리 나이가 많더라도 호르몬 요법에 의해 유익하게 삶의 질을 높일 수 있는 저 성선증의 노인은 살아있는 동안에 계속 보충요법을 받아야 한다.

중·노년기 남성에서의 호르몬 결핍은 부분적 현상이므로 보충도 많은 양이 아닌 부분적으로 적게 시행되어야 하며, 그 이유로는 호르몬 보충으로 인하여 인체 내에서 유지되고 있는 시상하부-뇌하수체-성선축이 억압되지 않고 자체 내의 성선기능을 유지하는 것이 중요하기 때문이다.


그리고 테스토스테론 보충요법을 시행할 경우의 위험 중 특히 주의해야 할 부분은 심혈관계와 전립선 질환에 대한 악영향이며, 그 외 가능한 부작용으로는 수분축적, 간독성, 수면 중 무호흡의 악화, 여성형 유방 등이다.

성기능을 원활하게 유지하기 위해서 또 다른 중요한 요소는 주위 환경과 성교 상대에 의해서 좌우되는 심리적 영향이다. 어떠한 경우에서는 이러한 심리적 요인이 남성호르몬이 결핍된 상태보다 더 심각하게 각 개인의 성기능에 영향을 끼친다. 이러한 요소는 성기능에 미치는 중요한 영향 중의 하나이며, 특히 이러한 현상은 중, 노년기에 접어든 남자에게서 뚜렷이 나타난다.

그리고 노년기 남자에게 호르몬의 상태도 중요하지만, 나이에 따른 건전한 정신적, 사회적, 육체적 건강 또한 중요하다는 것을 항상 주지해야 한다.

노년기 성생활

□ 노년기 성생활에서 유의사항

1. 성교시간을 단축하는 등 성교의 양보다 질을 중요시 하는 것이 좋다.
2. 성교 중단법이나 사정 지연법을 지속하는 것은 신체에 무리한 조건을 유발하기 때문에 피하는 것이 좋다.
3. 전회를 많이 하여 여성 파트너의 불만을 덜어 주는 것이 좋다.
4. 여성 상위 자세를 자주 하는 것이 좋다.
5. 목욕한 뒤에는 30분이 경과한 뒤에 성교하는 것이 좋다.
6. 음식물이 위장에 차 있을 때보다는 식후 30분이 지난 뒤 성교하는 것이 좋다.
7. 성교 중 어지러워지거나, 가슴이 답답해지거나, 심장이 심하게 뛰거나, 얼굴이 창백해지면 충분한 안정을 취하여야 하며 심장 전문의의 진찰을 요한다.
8. 심한 운동 직후나 극도의 흥분상태에서는 성교를 삼가는 것이 좋다.
9. 성교 전후의 충분한 수면과 휴식이 필요하며, 특히 성교 후보다 성교 전의 휴식이 더 중요하다.
10. 온도, 계절 등 낮선 주위 환경에서는 성관계를 하지 않는 것이 좋다.
11. 과도한 강장·강정제의 섭취를 피한다.
12. 불필요한 성생활 억제는 성기나 부성기의 폐용성 위축을 유발한다.
13. 파트너가 없더라도 주기적인 자위 행위가 성기능 유지에 도움이 될 수 있다.
14. 타인의 과장된 성기능을 듣고 자신과 비교하지 않는다. 

<자료제공 : 우비노기과의원 우종철>