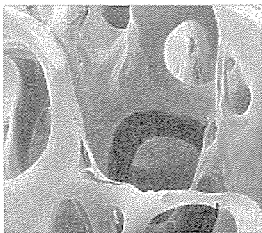


남성 갱년기와 골다공증

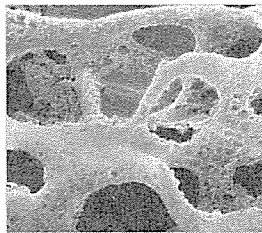
민 용 기

성균관의대 삼성서울병원 내분비내과 교수

골다공증은 여성에서 뿐만 아니라 남성에서도 발생한다. 과거에는 여성에 대한 남성 골절 발생률이 약 절반 정도로 보고 되어 왔으나 최근에는 남성의 골다공증으로 인한 골절 발생 증가율이 여성을 앞지르고 있는 실정이다. 이에 따라 대부분의 골다공증 전문가들은 향후 남성의 골다공증으로 인한 골절이 커다란 사회적 문제가 될 것이라고 예측하고 있다.



▲ 정상인의 뼈



▲ 골다공증

남성에서는 여성에서와 같이 급격한 호르몬의 감소는 드물지만 대부분의 남성에서 나이가 들면서 남성 호르몬이 감소하여 '남성 갱년기(andropause)'를 맞게 되고 골다공증이 발생하게 된다. 그러나 남성 갱년기 및 골다공증은 본인도 자각하지 못하게 서서히 발생하므로 과거 젊은 시절과 현재 본인의 신체 상태에 대하여 세심히 비교하는 것 외에는 그 증상을 알 수가 없다. 일반적 증상으로 우울증과 매사에 소극적으로 반응하며 자신감이 소실되거나 근력이 떨어지고, 지방이 복부에 축적되어서 배가 나오고, 근 위축이 발생하여 운동을 하여도 젊은 사람처럼 근육 발달이 안 될 때나 성교의 빈도가 감소하며, 성적 상상력(성 흥분

도)이 급격히 감소되는 것을 예로 들 수 있다.

남성 갱년기 및 골다공증의 진단은 골밀도 측정기를 이용해 골다공증의 상태를 파악하고 혈액 검사를 통해 남성 호르몬의 정도를 알아내야 한다. 또한 현재 골다공증이 없어도 앞으로 발생할 지를 예측하는 골표지자 검사도 병행해야 한다. 그러나 대부분의 남성은 자신의 정력이 약화되었다고 인정하지 않고 이 사실을 숨기려하거나 골다공증이 여성에만 발생한다는 무지 때문에 병의 상태가 심각하게 진행된 상태로 병원을 찾아오므로 치료에 어려움이 있다.

골다공증의 가장 이상적 예방 방법은 청소년 시기에 충분한 칼슘 섭취 및 운동이지만 이외에 보조요법이 요구된다. 보조요법의 첫 번째는 항상 가슴을 펴고 올바르게 의자에 앉아야 한다는 것이다. 올바르게 앉지 못한 자세는 힘을 균등하게 받아야 할 뼈가 계속 한 부위만 압박을 받게 되어 뼈의 변형이 쉽다.

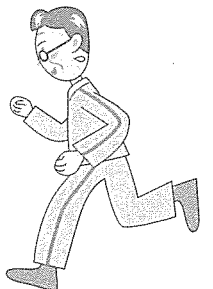


충분한 칼슘섭취

두 번째로 칼슘을 충분히 섭취해야 한다. 칼슘 섭취의 효과는 나이 먹는 사람에서보다는 나이 어린 청소년기의 사람에서 효

과적이고, 중년 및 노년층에서는 별효과가 없다는 말도 있으나 평균 이하의 칼슘 섭취는 뼈를 약화시키므로 적당한 칼슘 섭취는 필수적이라 하겠다.

세 번째로 운동을 해야 한다. 운동은 뼈를 자극시켜 강하게 할 뿐만 아니라



햇빛에 대한 노출이 많아져 체내에서 칼슘 흡수를 증가시키고, 운동신경을 향상시켜 넘어져서 골절이 발생하는 것을 예방한다. 운동은 걷기, 조깅, 골프, 춤, 테니스 등 상하로 중력 받는 운동을 해야 한다. 운동량 및 방법은 개인마다 체력이 다르고 상태가 다르므로 일정하게 정할 수 없는 상태이며, 일반적으로 심장질환, 고혈압, 당뇨병, 비만 및 40세 이상인 경우는 운동 전에 의사와 상담을 하는 것이 좋겠다.

네 번째로 골절을 피할 수 있는 생활 습관의 변화다. 금연 및 절제된 음주는 기본이고 넘어질 수 있는 생활 환경을 바꾸어야만 골절을 피할 수 있다. 되도록 미끄러운 길을 피하고, 집안 환경도 침대와 같이 떨어질 가능성이 있거나 미끄러운 바닥재 등은 피하는 것이 좋겠다.



금연, 금주

골다공증의 치료는 골다공증이 발생하기 전인 골부

족증일 때부터 하는 것이 좋다. 그러므로 조기에 골다공증 검사를 하는 것이 중요하다 하겠다. 남성 골다공증의 치료제는 칼시토닌, 성장 호르몬, 염화 불소, 비스포스포네이트 제제 및 부갑상선호르몬 등이 알려져 있으나 아직 그 효과는 알려지지 않은 실정이다.

남성호르몬이 부족한 갱년기 환자에게 남성호르몬을 줄 경우 골다공증이 치료되며, 우울증이 없어지고 자신감이 생기며, 치매 예방이 가능하다는 보고가 있다. 또한 근력이 향상되고, 복부지방이 감소되는 효과도 보인다고 한다. 또한 성기능 강화도 부수적으로 발생하며, 성장 호르몬이 증가된다는 보고도 있다. 그러나 아직까지 남성 호르몬제가 전립선암을 유발시킨다는 보고는 없으나, 전립선에 좋지 않은 결과를 미칠 수도 있어 사용할 때 반드시 의사의 진료를 받아야만 한다.



생활정보



알아두면 좋아요!!!

>> 교통

- 자동차 번호판 변경 : 자가용 승용차 번호판이 11월 등록 차량부터 흰색바탕에 검정 글씨로, 영업용은 노란색 바탕에 검정 글씨로 변경
- 음주 및 무면허 운전 자기부담금제 도입 : 8월 23일부터 음주 및 무면허 운전 중 교통사고가 발생하면 보험회사가 운전자에게 일정액 구상 가능. 대인사고는 200만원 이내, 대물사고는 50만원 이내
- 요일제 참여 차량만 공공 주차장 주차

>> 산업·정보통신

바이오디젤 혼합 경유 판매 : 식물성 기름을 이용한 바이오디젤을 혼합한 경유를 주유소에서 판매. 2년 간 한시 시행

- 영문 2단계 KR 도메인 도입 : 기존의 3단계 (예:www.sam.go.kr) 외에 2단계 도메인 (예:www.sam.kr) 등록 가능

>> 세제·금융

- 종합부동산세 납부 대상 확대 : 공시가 9억원 이상 소유자에서 6억원 이상 소유자로 확대. 부과 방식도 개인별 합산에서 가구별 합산으로 변경
- 저축은행 대출한도 확대 : 8월부터 동일인의 대출한도가 3억원에서 5억원으로 상향 조정