

# 남성 갱년기

도움말 : 안태영 (서울아산병원 비뇨기과 교수)  
강동우 (성의학클리닉 연구소 전문의)

남성도 갱년기를 겪는다. 중년 여성의 전유물로 여겨졌던 갱년기가 남성에게도 나타나는 것이다. 40세 이후 남성의 신체기능 저하는 최근까지 자연적인 노화현상으로 치부됐다. 그러나 평균수명의 연장과 의학의 발달 등으로 건강한 노년 생활에 대한 욕구가 커지면서 남성의 갱년기 증상이 발견되기 시작했다. 특히 20대에 최고조로 증가하는 남성 호르몬(테스토스테론)이 점차 줄어들다가 40~55세 사이에 급격히 감소하면서 여러 가지 신체적, 정신적, 심리적 변화가 나타난다. 남성호르몬 감소의 첫 번째 징후는 부부관계에 관심이 없어지고, 좀 더 진행되면 만성피로를 느끼고 얼굴이 달아오르거나 식은 땀을 흘리며 손발이 저리기도 하다. 그리고 감정이 잘 조절되지 않아 사소한 일에도 짜증을 내게 되는데, 남성 호르몬 부족 때문에 나타나는 이러한 증상들을 '남성 갱년기'라 한다.

이번 호에서는 서울아산병원 비뇨기과 안태영 교수와 성의학클리닉 연구소 강동우 전문의의 도움으로 남성 갱년기에 관해 자세히 알아본다.

## 남성 갱년기, 당당하게 맞서자

### 남성 갱년기란

남성 갱년기란 신체의 노화현상에 따라 남성이 전반적인 신체적·정신적 측면의 쇠퇴 현상을 겪게 되는 과정이라 할 수 있다. 즉, 여성의 폐경기에 견줄 수 있는 것이 바로 '남성 갱년기'로, 주로 40대 중후반 이후로 점진적으로 나타난다.

남성에게도 여성의 폐경기와 같은 갱년기가 있는지는 논란이 있었지만 남성 일부에서는 여성과 같이 갱년기 증상이 일어날 수 있다는 주장이 인정을 받는 현실이다.

1939년에 Werner는 50대 남성에서 신경과민, 우울증, 현기증, 안면홍조, 발한, 성욕감퇴 등이 나타난다고 하여 이러한 증상을 남성 갱년기라 명명하였다. 일반적으로 50세 이상의 남자가 각종 갱년기 증상을 호소하면서 혈중 남성호르몬치가 3ng/ml 미만일 때 남성 갱년기로 정의하고 있다.

남성 갱년기의 신체적·정신적 변화는 주로 '정상 기능의 쇠퇴'라는 공통점이 있어서 남성 갱년기를 겪는 당사자는 젊고 왕성했던 시절보다 일상생활의 다양한 측면에서 '활기를 잃었다, 에너지가 떨어진다, 예전만 못하다, 늙은 것 같다.'라는 생각을 자주 하게 된다.

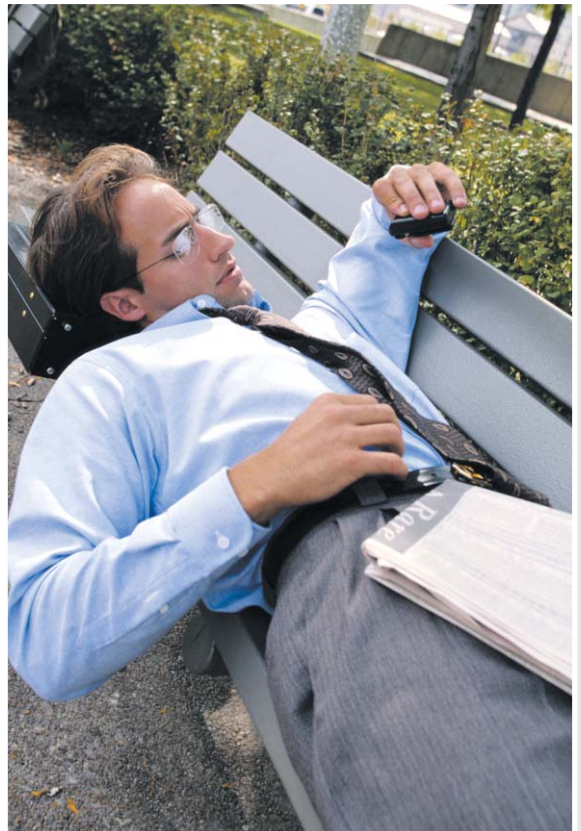
### 남성 갱년기의 증상

남성 갱년기는 신체 전반의 증상과 심리적 증상이 주로 나타난다. 신체 증상 중에서도 주로 성 기능이 많이 위축되는데, 성욕이 감퇴하고 발기력이 떨어지며, 사정 시 쾌감이나 정액량의 감소가 대표적인 현상이다.

그 외에도 신체적인 에너지가 감소하여 쉽게 피로감을 느끼고 근육량과 근력이 떨어지는 증상을 경험할 수 있으며, 골다공증이나 남성의 2차 성징이 감퇴하는 경우도 보인다.

심리적 증상으로는 평소보다 의욕이 떨어지고, 심적 에너지가 감퇴하며 건망증이나 공허감, 허무감, 짜증, 우울증 등을 표현하기도 한다.

앞서 언급한 다양한 증상 중에서 특히 성 기능의 위축과 우울증 및 에너지의 감퇴가 남성 갱년기의 가장 뚜렷한 증상이라 할 수 있다.



### 〈남성 갱년기에 흔한 증상〉

- 성욕과 발기력의 감소(특히 야간 발기의 감소)
- 불임
- 기분의 변화, 피로감, 우울증, 분노
- 지적 능력(특히 공간 지각력) 감소, 집중력 저하
- 체지방 체중의 감소, 근육량과 근력의 감소
- 골밀도의 감소
- 내장 지방의 증가
- 이차 성징의 소실(겨드랑이 털이나 음모의 감소)
- 여성형 유방



### 남성 갱년기의 원인

남성 갱년기의 가장 핵심적인 원인은 바로 남성 호르몬을 주축으로 한 내분비계의 기능 쇠퇴 때문이다. 남성 호르몬은 제2차 성징이 나타나는 사춘기에 급격

히 상승하여 20대 초반에 최고치를 보인다. 이후 매년 1%씩 감소하는데, 보통 40대 중반부터 50대가 되면 호르몬의 부족에 따른 현상이 표출될 수준으로 감소하게 된다. 이런 시기를 맞으면 남성 호르몬의 부족 때문에 신체 각 부분과 그 기능이 약화하는 현상으로 표출되는 것이 바로 남성 갱년기이다.

### 남성 갱년기와 여성 갱년기의 공통점과 차이점

흔히 남성 갱년기는 여성 갱년기, 즉 폐경기에 견줄 수 있다. 여성의 폐경기가 난소의 기능 쇠퇴에 따른 여성 호르몬 감퇴가 주 요소라면, 남성 갱년기는 남성 호르몬을 생산하는 고환을 주축으로 한 기능 쇠퇴에 따른 것으로 남성·여성 갱년기 모두 성호르몬의 감퇴에 따라 정신적·육체적 변화를 겪는다는 점에서 공통점이 있다.

반면에 여성은 월경이 사라지고 생식 능력을 완전히 잃게 되는 폐경기로 갱년기가 뚜렷이 드러나는 데 비해, 남성의 갱년기는 서서히 진행되어서 당사자가 이를 뚜렷이 인지하지 못하며 생식능력이 떨어지기는 하나 완전히 잃게 되지는 않는다는 차이점이 있다. 특히 어떤 이유로 성생활을 하지 않는 경우에는 자신의 성 기능 쇠퇴를 잘 인식하지 못하여 전반적인 기능 손실을 뒤늦게 깨닫게 되는 일도 많다. 🌐



# 남성 갱년기의 진단과 치료

## 남성 갱년기의 진단

### 1) 가족력

가족력은 질병의 예방이나 조기치료에 도움이 된다. 심혈관계질환, 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 약성중양에 대한 가족력은 중요하다.

### 2) 일반적 선별검사 : 설문지, 혈중 남성호르몬

- 혈액검사: 남성호르몬에 대한 아침 혈액검사로 쉽게 진단. 그 외 프로락틴, 성선자극호르몬들을 측정

### 3) 비노기과적 선별 검사

하부요로증상, 전립선특이항원(PSA)

### 4) 심폐기능 검사

혈압, 맥박수, 호흡수, 심전도 검사 등

### 5) 성기능 검사

리지스캔, 음경진동각 검사, 음경혈류초음파 검사.

### 6) 골밀도 검사

## 남성 갱년기의 치료

남성 갱년기는 그 원인이 남성 호르몬을 주축으로 한 내분비계의 쇠퇴에 있으므로 남성 호르몬의 보충치료가 주된 치료이다. 그러나 신체 일부 기능이 쇠퇴했다고 해서 무조건 남성 호르몬을 사용하는 것은 무척 위험하다.

무분별한 남성 호르몬의 치료는 각종 부작용의 위험이 따르므로 올바른 수준의 남성 호르몬 치료는 전문의의 판단 하에 진행하는 것이 바람직하다.

남성 호르몬 보충요법은 먹는 약이나 바르는 제제, 붙이는 패취형 제제, 주사요법 등이 있으며 각종 방법에 따라 비용과 효율, 부작용 등이 다양하므로 전문의와 상의하여 치료해야 한다.

남성 호르몬이 새로운 전립선암을 일으킨다는 증거는 없지만, 전립선의 크기를 증가시키며, 이미 발생한 전립선암 크기를 증가시키므로 호르몬 보충요법을 시행하는 환자는 비노기과 전문의에 의한 전립선 진찰 및 전립선 특이항원(PSA) 등 혈액검사를 통한 전립선암 선별 검사가 선행되어야 한다.



## 1) 남성 호르몬 보충요법에 사용 가능한 약제

### (1) 경구약제

약물 역동학적으로 약물 흡수에 변수가 많고 반감기가 짧아 일정한 혈중농도를 유지하기 어렵다.

### (2) 주사제

2~3주마다 주사해야 하므로 장기적 보충요법의 선택으로는 적절하지 못하다. 주사 초기에 생리적 혈중 농도 이상으로 상승하고 이후 농도가 저하하여 다음 주사 직 전에는 최하 상태를 보여 근력, 성 기능, 감정의 변화를 보이는 '요요현상'이 나타나는 문제점이 있다.

### (3) 경피용 제제

작용 기관에 도달하기 전에 간에서 투여된 호르몬이 파괴되는 현상을 피할 수 있고, 호르몬의 일주기 변화와 가장 유사한 특징이 있다. 고령층에서는 피부 문제를 일으키는 경우가 있어 사용상에 제약이 있다.

### (4) 겔제제

경피용 제제에서 흔히 문제가 되는 피부의 염증이 없어서 환자들이 가장 선호하는 치료법이다.



## 2) 남성 호르몬 보충요법의 효과

- 골밀도의 증가에 의한 골절 방지 효과
- 근육의 증가
- 근력 및 정력 증가
- 신체 상태 호전
- 성욕 증가
- 행복감 및 기분 향상
- 심혈관질환 위험도 감소

## 3) 남성 호르몬 보충요법의 부작용

- 수면 중 무호흡증 악화
- 여성형 유방 발생
- 적혈구증가증 발생
- 전립선비대증 및 전립선암의 악화
- 심혈관질환 위험도 증가

## ||| 남성 갱년기 예방

기본적인 건강관리가 최우선이다. 덧붙여 과로, 스트레스, 불면, 운동부족, 비만, 흡연 등의 생활습관은 남성 호르몬의 생산을 저해하거나 위축시킬 수 있으므로 피해야 한다. 식습관에서도 굴, 콩, 깨, 등푸른 생선, 마늘, 양파, 전복, 장어, 새우 등 남성 호르몬의 재료가 되는 음식을 골고루 섭취하는 것도 좋은 방법이며, 적절한 운동을 통해 신진대사를 원활히 유지하는 것이 좋다.

이외에도 배우자와 안정된 인간관계와 적절한 수준의 성생활을 유지하는 것도 바로 젊음과 심리적 안정을 이루어 갱년기의 변화를 원활하게 극복하는 데 도움이 된다. 만약 갱년기의 증상이 나타날 때는 전문의와 상의하여 정확한 진단과 필요에 따라 적절한 수준의 치료를 받는 것이 좋다. 이때는 단순히 호르몬 치료만이 아니라 호르몬 문제를 포함한 전반적인 신체기능과 정신적인 측면을 두루 다룰 수 있는 전문의의 진단과 치료를 받는 것이 무엇보다 중요하다. 🔄

# 갱년기를 쫓아내는 건강 생활 습관

## ① 채소와 과일, 육류, 유제품의 양을 균형있게 맞춰 건강한 식생활을 유지한다.

과식을 피하고 과일과 채소, 생선을 많이 섭취하는 것이 좋다. 고지방 식사는 될 수 있으면 피해야겠지만, 단백질은 육류를 통해 공급되는 중요한 에너지원이기 때문에 극단적인 채식 위주의 식단은 피한다.

## ② 콩과 잡곡류 등을 통해 비타민드를 충분히 섭취한다.

아연 성분이 많이 들어 있는 생굴이나 은행, 그리고 콩 등 비타민드가 풍부한 식품을 섭취한다. 비타민드는 혈액순환을 개선하고 항산화 기능에 도움을 주기 때문에 건강관리에 필수적인 영양소이다.

## ③ 유산소 운동과 근육 운동, 유연성 강화 운동 등을 규칙적으로 한다.

갱년기 장애를 예방하는 데 운동이 가장 좋다는 것은 거의 모든 전문가들의 일치된 지적이다. 하나의 운동을 집중적으로 하는 것보다 위와 같은 세 가지 운동을 꾸준히, 규칙적으로 하는 것이 좋다

## ④ 주기적으로 호르몬 수치를 검사한다.

남성 호르몬은 30대가 되면서 해마다 1~2%씩 서서히 감소한다. 40대에 접어들면 그 경과가 더욱 빨라지는데, 갱년기 증상은 일상적인 피로나 무기력감과 구별하기 어려우므로 지속적인 관심이 필요하다.

## ⑤ 적당한 휴식과 여가, 가족들 간의 대화 등을 통해 스트레스를 줄인다.

갱년기 증상은 주위 환경 여건에 따라 그 정도가 심해질 수 있다. 주변 상황이 불안하더라도 생활 속에서 스트레스를 줄이려는 노력을 계속해야 한다.


## ⑥ 성에 대한 지속적인 관심을 두고 건전한 성생활을 꾸준히 유지한다.

중년 이후에는 남성 호르몬의 생산이 줄어 성욕이 자연스럽게 감퇴하게 마련이다. 하지만 '성생활이 건강을 해칠 것'이라는 잘못된 생각으로 지나친 금욕생활을 하면, 자칫 회복불능의 성기능 장애나 노화촉진을 가져올 수도 있다.

## ⑦ 스트레스 해소와 혈액순환 증진을 위해 소량의 알코올은 섭취해도 좋다.

소량의 알코올을 섭취하면 스트레스가 풀리고 혈액순환을 도와 갱년기 장애 극복에 도움이 되기도 한다. 물론 과도한 알코올 섭취는 금물이며 흡연도 자제해야 한다.

## ⑧ 가끔 젊은 스타일의 옷차림과 액세서리로 분위기를 낸다.

머리를 검게 염색하거나 향수를 사용하고, 젊은이들이 선호하는 스타일의 젊어 보이는 옷차림을 입는 것도 도움이 된다. '젊어 보이는 외모'를 가질 경우, 자신감이 생겨 심리적으로 안정될 수 있기 때문이다. 

### 남성 갱년기 자가진단

1. 전반적으로 몸이 편안하지 못하다.
2. 뼈마디와 근육이 아프고 시큰거린다.
3. 이유 없이 식은땀이 많이 흐르고 얼굴이 화끈거린다.
4. 잠을 잘 자지 못한다.
5. 자주 피곤하고 잠이 부족하다고 느낀다.
6. 공격적이며 작은 일에도 쉽게 당황한다.
7. 짜증이 잘나고 예민해진다.
8. 원치 불안하다.
9. 몸이 축 처지고 피곤하다.
10. 근육량이 줄고 근력이 떨어진다.
11. 기분이 가라앉고 괜히 울적하다.
12. 이제 인생의 전성기가 지났다는 생각이 든다.
13. 감정이 다 소진된 기분이 든다.
14. 수영이 잘 지라지 않는다.
15. 성생활 횟수가 줄었다.
16. 아침에 성기가 발기하는 횟수가 줄었다.
17. 성욕이 감퇴했다.

항목마다 : 증상이 없음(1), 조금 있다(2), 보통이다(3), 심하다(4), 매우 심하다(5)

점수 합계가

17~26점: 정상

27~36점: 갱년기 초기

37~49점: 중등도 갱년기

50점 이상: 심한 갱년기(치료 필요)

*(자료: 분당차병원 남성 갱년기 클리닉)*