

건강칼럼

현명하게 폐경기를 이겨내는 방법

여성호르몬 감소로 인한 증상 여성들은 생리를 시작하고 임신, 출산을 겪은 후에 폐경에 이르기까지 여성호르몬인 에스트로겐의 영향을 받는다. 에스트로겐은 주로 난소의 세포와 황체에서 분비되고 여성 생식기의 발달 및 유방발달과 같은 이차성징에 관여한다. 특히 여성호르몬은 단순히 여성성의 문제뿐 아니라 노화, 심혈관질환 등 다양한 병적 증상을 유발하는데 영향을 미친다.

여성들이 가장 급격한 변화를 겪는 폐경은 평균 51세에서 나타난다. 난소가 기능을 다하는 폐경이 되면 여성호르몬이 줄어들면서 신체적, 정서적으로 급격한 변화를 겪게 된다.

먼저 난소의 배란 및 여성호르몬 분비가 저하되면서 월경주기가 불규칙해지고, 안면홍조, 발한, 불면증, 진전통, 불안감, 초조, 근심, 우울, 기억력 감퇴, 비뇨생식기계 위축, 성교통, 성욕 감퇴, 피부 변화 등의 신체적·정서적 증상이 나타난다.

보통 월경이 끝나고 1년이 지나야 '폐경'이라 진단한다. 그 이전 월경주기의 규칙성이 사라지는 시기부터 폐경이 될 때까지를 폐경이행기라 한다.

이 시기가 우리가 흔히 말하는 '갱년기'이다. 폐경 여성의 80%이상이 안면홍조, 수면장애, 우울증 등 폐경과 관련된 증상을 경험한다. 이 중 20~30%는 증상이 매우 심하다. 이 때 호르몬 치료를 진행하면 폐경증후군을 완화하는데 도움



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

이 된다.

▲복부비만·고혈압·골다공증도 여성호르몬의 영향

폐경으로 인한 에스트로겐 등 여성호르몬의 감소는 단지 여성성의 상실로 끝나지 않는다는 게 문제다. 비만, 심혈관질환, 만성질환, 골관절질환 등의 발병 위험 또는 기운다. 실제 폐경을 맞은 여성들이 가장 고민하는 부분 중 하나가 '복부비만'이다. 복부비만 유발률을 살펴보면 폐경 전 단계는 32.1%, 폐경 후에는 44.5%로 폐경 후 여성이 12.4% 더 높게 나타났다.

특히 폐경 후 비만은 단일 질환뿐만 아니라 합병증을 유발할 수 있어 주의가 필요하다. 비만은 제2형 당뇨병, 퇴행성관절염, 심장질환 및 대사 증후군 등의 발병 위험을 높이기 때문이다. 또 복부 비만이 삼핵추추 아랫부분이 안으로 들어가면서 척추전만증 위험도 높아진다.

폐경기 여성은 고혈압도 조심해야 한다. 50대 여성은 호르몬 영향으로 인해 고혈압 발생이 많아지고 이에 따른 합병증 발생 위험도 높아진다. 폐경기 이후 여성은 얼굴이 하얗

거리는 홍조현상, 가슴이 두근거리는 증상 등 의적인 변화에만 주목해 자신이 고혈압인지도 모르고 지나가는 경우가 많다.

하지만 여성 고혈압도 남성과 마찬가지로 뇌졸중, 심근경색 등 사망에 이르는 합병증을 발생시킨다. 때문에 폐경기 이후에는 정기적인 혈압체크를 받고 혈압관리에도 유의해야 한다.

이 시기의 여성은 뼈 건강에도 빨간불이 켜진다. 뼈가 약해지고 쉽게 부러지는 골다공증이 찾아오기 때문이다. 골다공증은 소리 없이 찾아와 골절위험을 높이고 이로 인한 장기입원 때로는 죽음에 이르게 하는 심각한 질환이다.

갱년기 여성에게 골 소실이 가속화되는 주원인은 난소 기능 상실에 의한 에스트로겐 결핍 때문이다. 에스트로겐은 뼈 형성에 필요한 칼슘흡수를 돕는 역할도 한다. 하지만 폐경 이후 1년간은 혈중 에스트로겐 농도가 급격히 줄어들어 뼈가 분해되는 양이 뼈 생성량을 넘어가게 되면서 뼈의 밀도가 감소하게 된다. 미리 칼슘제를 복용해 골다공증을 예방하는 것도 좋은 방법이다. 하지만 이미 골감소증·골다공증

이 진행되었다면 골밀도 검사를 통해 진행정도를 확인하고, 약 처방이나 주사제 처방을 통해 치료가 가능하다.

▲ 폐경기 이후 건강수칙

50대에 접어들어 감여사는 최근 잠을 자다가 가슴이 두근거리는 증상을 겪었다. 정신적으로 불안하고 우울감에 빠져 집에 있는 일이 많고 한 달에 한 번 있던 생리가 두세 달에 한 번 있다가 거의 나오지 않는 변화도 최근의 일이었다.

한국의건강관리협회 건강증진의원 전북지부 최영득 원장은 "이처럼 갱년기의 증상은 진찰과 검진을 통해 처방받은 약으로 증상완화가 가능하다.

갱년기 증상으로 고생하고 있는 여성들은 주저 말고 산부인과를 방문하는 것이 좋다."라고 전했다.

폐경기 이후 여성이 지켜야 할 건강수칙에는 여러 가지가 있다. 첫 번째로 바뀌어야 할 것은 식단이다. 음식을 조리할 때 소금과 화학조미료의 양을 줄이고, 신선한 채소와 과일류를 많이 섭취하는 등 균형 잡힌 식생활을 하는 것이 좋다.

비만은 고혈압의 위험요소이기 때문에 균형 잡힌 식생활과 함께 하루 30분 이상의 규칙적인 운동도 필요하다. 또한 갱년기에 접어들어 여성들은 호르몬 불균형으로 예민해져 쉽게 스트레스를 받기 때문에 충분한 수면과 휴식으로 정신적인 여유를 찾는 것도 중요하다.

사설

정규직 고용 계속 저조해도 되는가

전북 혁신도시협의회는 지역인재 채용 법제화 촉구에 관한 사실을 여러 번 썼는데 그에 대한 뒷부분이 밝지가 않다. 여전히 변함이 없이 정규직 고용이 저조한 까닭이다. 그래서 주고 싶은 말은 분명하다. 전북도와 전주시를 포함해 공공기관들이 알아야 할 것이 있다. 정규직 고용이 마음은 쓰고 있다지만 오히려 예산보다 못하다. 정규직이 늘기까진 비정규 일자리를 늘고 있다. 매우 안타까운 현상이 아닐 수 없다.

보도된 사진을 보면 전북혁신도시협의회는 지역 인재 채용 법제화 촉구는 전주시가 앞장서고 있는 듯 하다. 그런데 그게 좀 이상하다. 전주시가 그것을 말할 만큼 뚜렷한지 묻고 싶다. 얼마 전의 보도를 보면 전주시가 전국의 도시를 가운데 젊은이들의 일자리 마련과 관련해 가장 저조했는데 말이다. 그러므로 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전북도와 전주시는 관심과 열정을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규직 취업자들도 바라는 바는 취직과 고용안정이다. 젊은이들이 바라는 바 그 취직과 고용안정이 매번 희망사항에 그치고 있다면 그 심정이 얼마나 참담할 것인가.

현재 일자리의 질도 지적 대상이 되고 있으니 문제이다. 정말이지 취업자들의 눈높이에 맞는 새로운 직종의 창출이 어렵다. 도내 근로자 중에 39%가 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 일자리 창출 실행에 굽은 것은 말이 안된다. 요즘 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소이다. 전북도와 전주시는 지역 일자리의 수준을 낮정하게 평가해야 한다. 도내 젊은이들이 일자리를 찾아서 서울과 경기 지역으로 가고 있는 안타까운 현실을 자기 가족의 일처럼 직시해야 한다. 일자리 창출이며 고용 환경이 전국에서 매년 꼴찌 수준이니 답답한 노릇이다.

현재 도내에 일자리라든 일자리가 부족한 것은 큰 문제이다. 거의 모든 업종이 고전을 면치 못하고 있다지만 젊은이들을 그대로 실업자로 만드는 것은 정말 심각한 일이다. 관청은 일자리가 아닌 허드레 같은 일자리만 창출하고 있으니 고용의 질이 열악할 것은 뻔하다. 고용 현실이 전국의 말바닥 수준이라면 더욱더 분발해야 한다. 그런 모습을 전북도와 전주시와 각 지자체는 보여주어야 한다.

탄소산업의 발전을 계속 말해야 한다

전북도는 국토의 균형 발전을 계속 말해야 한다. 모든 지역이 고루 발전해야 하는데 현재 그게 아니다. 그래서 광역 시도별로 발전과 낙후의 모습이 뚜렷하다. 이런 모습은 국토의 균형 발전과 맞지 않다. 전북의 주력 산업으로 탄소산업이 도민의 오랜 관심의 대상인데 찬밥 신세를 받고 있으니 섭섭하다. 내년도 탄소산업 예산이 대폭으로 삭감될 지도 모른다는 우려가 나오고 있기에 갖게 된 정서이다.

전북도는 국토의 균형발전을 계속 말해야 한다. 역대 정부의 일처리 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력하다. 전북도는 지역 차별을 당연한 것으로 받아들이는 안 된다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야 한다. 영남과 호남이 확연히 비교 구분되는 오래 됐다. 지금은 충청 지역과 비교해도 한참 뒤쳐져 있다. 수십 년 동안 차별을 받아왔으니 호남의 낙후가 있을 수밖에 없게 됐다.

본보가 이전에 사실을 통해 언급했던 SOC사업만 해도 그렇다.

예산이 점점 증액됐지만 그에 대해 아무런 의미를 찾을 수가 없다. 대구와 경북 지역 쪽은 예산을 퍼주듯 하면서도 호남은 짚고 넘어갈 인색하게 대했으니 말이다. 동서철도 건설 건도 그렇다. 그 필요성을 말한지 이미 수십년인데 현실은 변함이 없다. 전북도는 이런 모습이 국토의 균형발전론 명분에 반하고 있음을 잘 알 것이다. 그러므로 이의를 제기하지 않으면 안 된다. 그리고 전북도는 도민을 상대로 현안 사업에 힘을 쏟고 있다고 말만 할 게 아니다. 현안 사업이 터덕거리고 있다면 그에 대해 대책을 세워야 한다.

전북도가 지역 발전을 위해 노력하고 있다고 해도 변화가 미미하다면 도민들이 볼 때 전북도는 직무불성실한 것으로 보일 뿐이다. 전북도는 도민들이 더 이상 유감을 말하지 않도록 해야 한다. 구체적으로 보여주는 것은 지역 발전을 약속했던 현안 사업들의 현안 추진여야 한다. 전북도는 탄소산업의 발전을 계속 보여주어야겠다.

독자제언

여학생 학교폭력 근절 주변 사람 도움과 노력 필요

최근 여학생 사이에서도 학교 폭력은 남학생만큼이나 심각하다. 여학생의 경우 남학생과 같은 물리적 폭력 이외에 '왕따(집단따돌림)', '사이버폭력' 형태의 간접적·심리적 폭력 형태가 많아 감수성이 민감한 청소년기 여학생들에게 심각한 마음의 상처를 주고 있다. 경찰은 학교폭력예방활동에 노력하고 있으나 학생, 부모님, 선생님들의 도움 없이는 학교폭력근절에는 한계가 있어 주변 사람 모두의 도움과 노력이 절실하다. 피해학생은 학교폭력 가해자로부터

괴롭힘을 당할 때 가만히 있거나 무조건 피하는 것은 도움이 되지 않는다고 한다. 이유는 가해자는 괴롭히는 행동을 중단하지 않을 뿐 아니라 오히려 괴롭히는 행동이 늘어날 수 있기 때문이다. 따라서 먼저 부드럽고 단호하게 '싫다. 나에게 그런 행동을 하지 않았으면 좋겠다'고 말하는 것이 필요하고 또 괴롭힘이 지속될 경우 부모님과 선생님 등 주변사람에게 적극적으로 알려 도움을 받아야한다고 한다. 이경태 진안경찰서 백문파출소장

독자제언

장마철 낙뢰 이렇게 대비를

본격적인 장마가 시작됐다. 장마철인 7~8월에는 불안정한 대기에서 비구름이 크게 발달해 잦은 낙뢰가 예상됨에 따라 낙뢰를 피해를 입지 않도록 시민들의 주의가 요구된다. 낙뢰는 감전과 화재 등 다양한 사고로 이어지는데 기상청에 따르면, 작년 한해 우리나라 육상에는 총 10만 5,000회의 벼락이 쳤다고 밝혔다. 이러한 낙뢰 피해를 예방하기 위해서는 야외에서 일을 하거나 운동을 할 때에는 TV, 라디오, 인터넷 등을

통해 기상예보를 확인해 두어야 한다. 높은 곳으로 떨어지는 낙뢰의 특성상 등산 중 낙뢰를 만났을 때에는 암벽이나 큰 나무 밑을 피해 신속히 저지대로 이동하여야 하며, 등산용 스틱이나 우산 같은 금속성 물건은 바닥에 놓고 신체와 떨어진 상태로 동굴 등 안전한 장소로 피해야한다. 차량내부는 낙뢰로부터의 안전지대이다. 전류가 차량 표면을 흘러 타이어를 통해 지면으로 빠져나가기 때문이다. 방극선 전주원산경찰서 남문지구대 경장

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

