

건강 칼럼

현명하게 폐경기를 이겨내는 방법

여성들은 생리를 시작하고 임신 출산을 겪은 후에 폐경에 이르기까지 성호르몬 에스트로겐의 영향을 받는다. 에스트로겐은 주로 난소의 여포와 황체에서 분비되고 여성 생식기의 발달 및 유방발달과 같은 2차성징에 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, 전신통, 불안감, 초조, 우울, 기억력 감퇴, 비효율성기계 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 안면홍



최 중 찬
한국건강관리협회 건강검진 센터 원장

조, 수면장애, 우울증 등 폐경과 관련된 증상을 경험한다. 이 중 20~30%는 증상이 매우 심하다. 이때 호르몬 치료를 진행하면 폐경증후군을 완화하는 데 도움이 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 위험을 키운다.

에스트로겐이 분비될 때는 출산 수유 때문에 허벅지 주위, 엉덩이에 지방이 쉽게 축적된다.

하지만 폐경으로 인해 여성호르몬인 에스트로겐이 줄어들면 근육량이 감소하고 이는 기초대사량의 저하로 이어져 비만이 되는 것이다.

또 에스트로겐은 복부지방 분해를 촉진하는 효과가 있기 때문에 이 호르몬이 사라지면서 남성형 비만

인 복부비만이 증가하게 된다. 폐경기 여성은 고혈압도 조심해야 한다.

50대 여성은 호르몬 영향으로 인해 고혈압 발생이 많아지고 이에 따른 합병증 발생 위험도 높아진다. 폐경기 이후 여성은 얼굴이 화끈거리는 홍조현상, 가슴이 두근거리는 증상 등 외적인 변화에만 주목해 자신이 고혈압인 줄도 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 골

질위험을 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 칼슘 흡수를 돕는 역할도 한다.

하지만 폐경 이후 1년간은 혈중 에스트로겐 농도가 급격히 줄어들어 뼈가 분해되는 양이 뼈 생성량을 넘어서게 되면서 뼈의 밀도가 감소하게 된다.

미리 칼슘제를 복용해 골다공증을 예방하는 것도 좋은 방법이다.

폐경기 이후 건강수칙

폐경기 이후 여성이 지켜야 할 건강수칙에는 여러 가지가 있다. 첫 번째로 바뀔까 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 접어들 여성들은 호르몬 불균형으로 예민해져 쉽게 스트레스를 받기 때문에 충분한 수면과 휴식으로 정신적인 여유를 찾는 것도 중요하다.

독자제언

과연 우리는 자유로울 수 있는가?

'착한 사마리아인의법'이란 자신에게 특별한 위험을 발생시키지 않는 데도 불구하고, 곤경에 처한 사람을 구해 주지 않는 행위를 처벌하는 법을 말한다.

예를 들면 지나가는 행인이, 물에 빠진 사람을 발견하고 충분히 구해줄 수 있는데 구해주지 않는다는 것이 바로 그것이다. 우리는 이 사람에게 도덕적으로는 비난할 수 있지만 법적으로는 처벌할 수 없다.

이렇듯 도덕규범은 강제력이 발생하지 않으므로, 도덕적으로 당연히 지켜야 할 일들이 경시되고 있다. 법률에 규정되지 않는 규범은 강제력이 없기 때문이다.

따라서 그 의무를 이행하지 않더라도 그에 따르는 제재를 받지 않는다. 여기에 바로 '사마리아인의 법'의 취지가 있는 것이다.

찬성과 반대 의견 대립은 팽팽하다. 개인의 윤리적 판단을 단지 위험에 처한 사람이 옆에 있다는 이유로 처

벌하는 것은 바람직하지 않으며 도덕적 문제인 구조의무를 강제하는 것은 개인의 자유를 침해한다는 반대 의견이 있는 반면, 최소한의 구조 의무를 법으로 만들어 날로 늘어나는 범죄를 막고 사회연대 의식 강화를 해야 한다는 찬성론도 만만치 않다.

독일, 프랑스, 일본 등 해외에서는 이미 '착한 사마리아인 법'을 도입한 국가가 많다. 우리나라도 이러한 입법 발의를 놓고 의견 대립이 있는 가운데, 법과 도덕의 경계에서 정답은 없다. 하지만 우리 스스로가 '묻지마 범죄' 등 내 주위의 위난을 당한 사람에게 관심을 가지고 도움을 손길을 내미는 사회가 조성되어 진다면 '착한 사마리아인의법'의 입법 찬반 논의를 대체가 무의미해질 것으로 생각되며, '착한 사마리아인의법'이 국회에서 발의된 지금, 우리는 우리 스스로가 그 법으로부터 자유로운가에 대해서 생각할 때이다.

박인규 순창경찰서 순화파출소 경감

독자제언

을지연습, 국민 모두 관심 갖고 참여합시다.

국가비상사태에 능동적으로 대처하기 위해 정부차원에서 종합적으로 비상대비 업무를 수행하는 을지연습이 22일부터 25일까지 4일간 전국적으로 실시된다.

대다수 국민들은 공무원과 군?경찰이 참여하는 훈련이라고 인식하고 있으나 모든 국민이 관심을 갖고 참여하지 않는다면 을지연습은 성과를 얻어내지 못할 것이다.

계속되는 남북관계의 위기 상황속에서도 우리 국민들의 단합된 힘과 의지로 의연히 대처할 수 있었던 것은 평상시 안보의식 함양과 나라사

랑 정신이라고 생각한다.

온 국민이 실제상황이란 가정 하에 적극적인 참여가 요구되며 을지연습에 참여하는 모든 공무원들도 형식적인 훈련이 아닌 전사상황이란 생각으로 성실하게 훈련에 임함으로써 각종 주제에 대한 대응방안 수립을 통해 훈련의 성과를 거양해야 할 것이다.

8월은 광복의 달이다. 광복의 의미를 되새기면서 을지연습 참여와 관심으로 조상의 얼을 이어 받아 선진 강국을 이뤄나가길 바란다.

방국선전주원선서 남문지구대 경장

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층

사설

전라 감영 복원 기대 크다

전라감영 복원이 이제야 마침내 작업에 들어갔다. 구도청사가 철거되고 난 후에 공터가 주차 시설로 오래 이용되고 있어서 전라감영이 들어서려면 아직도 멀었구나 생각했는데 그게 아니라서 반갑다. 이번엔야말로 전라감영 복원 작업이 구체적으로 들어갔음을 확인할 수 있어서 기대가 크다. 오래전에 김승수 전주 시장이 브리핑을 하는 자리에서 전라감영 복원 의지를 분명히 밝힌 대목이다.

전라감영 복원은 매우 중요한 사업이 아닐 수 없다. 지금 구도청사 자리를 파헤쳐 가는 가운데 옛 전라 감영 터의 흔적을 찾고 있는데 도민 모두의 눈길이 거기 쏠려 있음은 두 말할 나위가 없다. 그런데 지금 문제가 아주 없는 것이 아니다. 전주시가 전라감영 복원 작업을 벌이고 있으면서도 속으로는 머리를 싸매고 있다는 소식이 들리고 있기 때문이다. 선화당을 비롯해서 내아 건물들과 관공루가 어디에 위치해 있느냐 30분 이상의 규칙적인 운동도 필요하다.

또한 갱년기에 접어들 여성들은 호르몬 불균형으로 예민해져 쉽게 스트레스를 받기 때문에 충분한 수면과 휴식으로 정신적인 여유를 찾는 것도 중요하다.

살피는 가운데 관계 전문가들의 의견을 경청해 나중에 오류가 발생해 지적당하는 일이 없도록 해야겠다.

도민들이 전라감영 복원 작업에 기대를 거는 이유는 분명하다. 전라감영의 복원은 전주의 오랜 역사적 가치와 문화를 복원하는 것이다. 지난날 왕조시대에는 전주에 감영이 있어서 전라남북도를 포함해 멀리 제주까지도 관할했다. 그러던 것이 일제 이후 세월이 달라졌고 전주의 전복은 광주와 전남에 밀리게 되었다. 그리고 제주도 또한 별도의 도로 독립해 나갔다. 그러므로 이제 전라감영의 복원은 전북도민과 전주시민의 자존심을 일으켜 세우는 것이나 마찬가지이다.

전라감영의 복원작업에 기대를 거는 이유는 또 있다. 전라감영의 복원은 전라도의 전통문화 정립에 큰 힘을 보탬 것이 확실하다. 전라감영을 복원하면 경기전과 한옥마을과 객사와 연계하여 전통문화관광지로도 키울 수 있을 것이다. 그러면 경제적 수익 또한 상당할 터이다. 전라감영이 계획한대로 완벽하게 복원되기를 바라는 것은 그래서이다.

행방이 묘연한 프로젝트 사업들

지난날 발표했던 프로젝트 사업들이 어찌 이상하다. 지금은 그 행방이 묘연한 까닭이다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 요란했는데 그뿐이라면 곤란하다. 그래서 지난 날의 보도가 다시 생각나는 요즘이다. 전북도와 전북발전연구원이 큰사업들을 발굴했던 거 말이다. 그런데 지금의 이 시점에서 그 발굴에 대해서 짚어볼 바가 있다. 사업 발굴이 능사가 아니지 싶어서 말이다. 사업을 발굴했으면 지역의 발전과 연결돼야만 하는데 그게 없는 것이다.

전북도와 전북발전연구원의 사업 발굴을 책임자는 게 결코 아니다. 사업들을 발굴하지 않고서는 발전을 도모할 수 없음을 누구나 잘 알고 있다. 문제는 그 사업들이 구체적인 모습을 보여주지 못하고 있는 것에 있다. 무슨 일이냐면 관계자들의 추진력이 약하다는 지적이다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 계속 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다. 예산을 태내는데 가일층 노력해달라는 이야기이다.

물론 전북도와 전북발전연구원이 큰 사업들을 발굴한 것에 의미

가 없는 것은 아니다. 거역의 예산이 반영돼야 하는 사업발굴은 지역 발전을 위한 프로젝트가 아닐 수 없다. 그러나 그 자체에만 의미부여를 해서 안 된다. 지역 발전을 위해서는 각각의 사업을 국책사업으로 전환시켜야만 한다. 그런데 그 추진에 앞서 당위성을 확보하는 것이 급선무이다. 정부 부처로부터 공감대를 얻고 또 지원을 받아야 한다. 각각의 사업들을 위해서 예산이 편성돼야만 한다는 지적이다. 그래야만 국책사업이 된다. 그걸 위해서 관계자들은 얼마나 힘썼는지 자문해 볼 일이다.

도민들이 바라는 바는 항상 똑같다. 그것은 지역의 발전이다. 지역의 발전을 통해서 더 많은 일자리가 생기기를 도민들은 확실히 기대하고 있다. 일자리가 많이 창출되고 고용도 안정되기를 도민들은 바라고 있다. 그러므로 전북도의 사업 발굴은 청사진 그리기 차원에 그쳐서는 안 된다. 그 어떤 사업이고 발굴이 목적이 아니라, 전북도 관계자들은 구체적 추진을 위해 지금 뛰어야 한다는 촉구이다.

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 형태를 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**