

여자는 무엇으로 사는가

-폐경기증후군과 골다공증-

서 홍 관 ■ 인제대학교 서울백병원 가정의학과 과장, 시인

여성들 중에는 40대 후반에 이르렀을 때 갑자기 얼굴이 화끈 달아오르는 증상을 경험하게 되어서 병원을 찾는 일이 생긴다. 월경에 대해서 물어보면 불규칙적으로 변했거나 이미 끊어진 상태이다. 이것이 바로 폐경기에 발생하는 폐경기증후군의 대표적인 상이다.

폐경기증후군을 알기 위해서는 난소가 무엇이고, 여성호르몬이 무엇인지에 대해 알아야 한다. 난소의 주요 기능은 두가지인데 하나는 난자를 생산하는 일이고, 또 하나는 여성 호르몬을 분비하는 일이다. 여자가 여자로서의 특성인 유방의 성장, 골반의 변화, 부드러운 피부(남성에 비해)를 간직하는 것은 여성 호르몬의 작용에 기인한 것이다. 그러나 대략 45세에서 50세가 되면 월경이 멎게 되는 폐경에 이르게 되고 난소의 기능이 저하되기 시작한다.

폐경이란 누구나 때가 되면 겪어야 할 인생의 과정으로서 대개는 1년이상 월경이 끊어진 상태를 의미한다. 그러나 폐경기에 이르면 월경이 어느날 갑자기 멈추는 것이 아니라 우선 불규칙

적으로 나타나다가 차츰 뜸해지면서 월경이 사라지는 식으로 경험하게 된다. 그러나 40세 이전이나 55세 이후에 폐경이 나타나는 경우에는 다른 이상에 의한 것은 아닌지 주치의와 상의해 보아야 된다. 폐경기가 되더라도 별다른 증상 없이 지나가는 경우도 있지만 대부분의 사람은 난소의 기능이 떨어져서 나타나는 여러가지 생리적 및 심리적인 증상을 수반하게 된다.

증상 중 가장 흔한 것은 얼굴이 화끈 달아 오르는 것이며 이는 폐경기증후군 환자 중 67%에서 나타난다. 이들 중 85%는 일년 이상 경험하게 되며, 5년 이상 계속 증상이 지속되는 사람들도 25-50%나 된다. 때로는 가슴이 두근거리거나 땀이 나는 수도 있는데 이 때문에 일반 사람들은 심장이나 다른 몸에 이상이 생긴 것으로 생각해서 병원을 찾는 경우도 있다. 한편 위축성 질염은 폐경기의 부인 중 20%에서 나타나는데 이는 환자의 질의 분비물이 적어지고 점막이 약해져서 생기는 것으로 가렵거나 성관계를 가질 때 질에 통증을 느낀다.

그밖에 상당수의 여성에서 우울증이



나 불편증을 호소하게 되며 일부에서는 두통이나 피로감등의 증상을 호소하는 경우도 있다. 이는 여성 호르몬의 부족으로 설명하기도 하나 여성으로서의 기능을 상실한다는데서 오는 심리적인 충격으로 인한 것으로 설명하는 것이 더 타당할 것으로 생각된다.

여성호르몬이 줄어들면, 요도 점막이 위축되어서 소변이 찢끔거리면서 새는 요실금 증상이 나타난다. 또 자주 소변을 보거나, 소변볼 때 아픈 증상을 느끼는 경우도 있다. 치료는 호르몬 요법을 쓰는데 한달 단위로 여성호르몬인 에스트로젠을 보충해주는 것이다.

질위축증이 심해서 성관계를 하기 힘들다거나 외음부가 가려우면 에스트로젠 크림을 바를 수도 있다. 에스트로젠 크림을 바르면 윤활효과도 있어서 성관계를 가질 경우에 통증이 줄어든다.

다음으로 문제가 되는 것이 골다공증이다. 골다공증은 한마디로 “뼈가 약해지는 것”이라고 이해하면 된다. 폐경을 지나면서 급격한 골밀도의 감소를 가져와서 넘어지거나 부딪혔을 때 허망할 정도로 골절을 입게 된다.

골다공증이 어떤 사람에게서는 빠르게 또는 심하게 오느냐 하는 것은 유전적인 영향도 있으며, 그 사람이 평소에 얼마나 운동을 많이 해서 뼈가 튼튼하느냐 하는 문제와 식사습관(단백질과 칼슘과 비타민D의 충분한 섭취가 바람직)에 관련된다. 골다공증이 이미 온 경우에는 회복하기 어렵기 때문에 예방하는 것이 중요하다. 예방을 위해서는 에스트로젠을 장기투여해야 하는데 최소한 10년을 투여해야 한다.

여성호르몬 치료를 받으면 유방암이 잘 생긴다는 소문 때문에 여성호르몬 치료를 받지 않는 여성들이 많다. 유방암은 사실 호르몬 치료를 받는다고 더 잘 생긴다는 확실한 증거는 없다. 또한 호르몬 치료를 받지 않는 여성이라도 유방암이 발생할 수 있다.

따라서 폐경기 여성은 호르몬 치료를 받아야 한다. 그리고 유방암을 조기에 발견하기 위해서 한 달에 한번씩 유방을 스스로 검사하는 것이 필요하고, 해마다 의사의 진찰을 받으며 50세 이후에는 한두해에 한번씩 유방엑스선 사진을 찍으면 좋다. †