

# 여성 갱년기

폐경기란 의학적으로 난소 기능이 쇠퇴하여 난소에서 생성되는 호르몬이 감소되어 월경이 중지되고 더이상 임신을 할 수 없는 상태를 말합니다.

얼마전까지만 하더라도 갱년기에 대한 연구가 활발하지 않았으나 여성들의 평균 연령이 현재 78세로 인생의 1/3이상이 폐경기 이후의 삶이고, 이 시기에 적절한 치료를 하면 삶의 질을 높일 수 있다는 사실이 밝혀지면서 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

이러한 갱년기를 확인하는 방법으로는 기초체온법으로 쉽게 확인할 수 있습니다. 생리 전반부에는 체온이 낮게, 생리 후반부에는 높게 나타는 변화를 보이지만 배란이 없는 경우는 체온이 저온으로 일정하게 유지되며 변화가 없습니다. 이럴 때는 생리를 하더라도 배란이 없기 때문에 갱년기의 시작이 되는 때입니다.

## 초기증상

여성 호르몬 분비의 감소로 인하여 불면증, 안면 홍조, 우울감, 불안정, 질 건조증, 성교통, 요실금, 피부 위축, 피로감, 식은땀, 관절통, 기억력 감퇴 등이 초기에 나타나게 됩니다.

## 말기합병증

폐경기가 진행되면서 골밀도가 감소하여 쉽게 골절되는 골다공증이 초래되며 폐경 후 여성의 사망 원인 중 첫번째 원인인 뇌졸중, 심장병, 고혈압 등 심혈관질환의 위험도가 폐경 전보다 상당히 높아집니다.

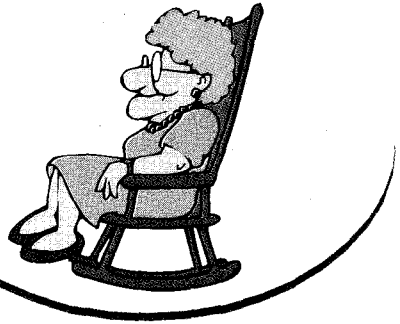
## 골다공증

폐경전에 칼슘이나 비타민 A와 D를 충분히 섭취하지 못하거나 알코올, 커피, 육류, 염분 등의 지나친 섭취로 칼슘 흡수를 방해하면 골밀도가 낮아집니다. 또 운동을 너무 게을리 할 경우도 골밀도는 낮아집니다. 골다공증을 예방하기 위해서는 사춘기 이전에 뼈의 주성분인 칼슘을 충분히 섭취해 튼튼한 뼈를 만들어야 하고 임신중이나 엄마젖을 먹일 때 우유를 충분히 마시는 것이 좋습니다.

## 심장질환

대부분 여성들의 사망원인이 암보다는 심장질환에 의한것이 더

여성들의 평균 연령이 현재 78세로 인생의 1/3이상이 폐경기 이후의 삶이고, 이 시기에 적절한 치료를 하면 삶의 질을 높일 수 있다는 사실이 밝혀지면서 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.



많습니다. 에스트로겐은 혈중 콜레스테롤을 감소시켜 심장질환으로 부터 보호하는 능력을 가지고 있으나 폐경기 이후에는 에스트로겐의 감소로 이런 능력이 없어집니다.

#### 폐경과 호르몬

여성은 사춘기를 맞으면 난소에서 여성호르몬인 에스트로겐(e-strogen)과 프로게스테론(pro-gesterone)이 분비되는데 에스트로겐은 유방의 성장, 자궁을 형성하는 등의 대표적 여성 호르몬이고 프로게스테론은 수정된 난자를 자궁에 착상시키고 보호하는 호르몬입니다.

갱년기가 되면 이 호르몬의 생성은 감소하고 월경이 중단됩니다. 폐경기가 되기 전부터 인체 내에서는 에스트로겐과 프로게스테론의 분비가 감소하며 호르몬의 부족으로 “폐경기 증상”이 나타나게 됩니다.

#### 호르몬 대체 요법

폐경기로 인해 부족해진 호르몬을 보충시키는 요법으로 시행여부는 본인이 결정해야 합

니다. 호르몬 대체요법을 시행하면 갱년기 증상들의 완화는 물론 골다골증 감소와 심장질환의 감소를 가져옵니다.

또 근본적인 치료를 하지 않을 경우 갱년기 증상으로 산발적으로 병원을 찾게 되고 일시적 치료만 받게 되어 효과적인 호르몬 치료에 비해 의료비용도 더 부담이 됩니다. 하지만 모두에게 이 치료가 필요치는 않기에 의사와의 상담과 검사를 통해 치료여부를 결정해야 합니다.

#### 호르몬 대체 요법은 왜 필요한가?

최근 여성의 평균 수명 연장으로 인생의 1/3 이상이 폐경기가 되며, 갱년기 증상과 질환은 심각한 건강 문제로 대두되었습니다. 그러므로 부족한 여성 호르몬을 보충시켜 골다공증을 예방하고, 뇌출혈, 심장마비 등의 심혈관 질환을 50% 이상 감소시키는 호르몬 대체 요법은 젊고 건강한 갱년기를 맞이하는데 필수적인 요소입니다. PPFK