

## 갱년기 건강

### □ 갱년기란?

갱년기라 함은 여성이 출산할 수 있는 시기에서 출산할 수 없는 시기로 전환되는 시기로써 보통 40~60세 연령층을 말한다. 갱년기 외에 중년기, 폐경기라고도 한다.

폐경은 모든 여성에게 나타나지만 증상은 사람마다 모두 다르다. 어떤 여성은 폐경으로 월경도 하지 않고 피임도 할 필요가 없기 때문에 더 자유롭게 느낀다고 한다. 폐경은 인생의 또 다른 부분으로 가는 다리वाद 같다. 폐경기의 대부분의 여성들은 젊었을 때보다 더 자신감을 느끼고, 더 활기차며 더 적극적이 된다고 말한다. 그러나 어떤 여성들은 폐경으로 중년의 정서적 사회적 위기를 맞이하게 되고, 심각한 건강문제도 생길 수 있다. 그러므로 폐경은 좀더 세심하게 건강관리를 하라는 신호라고 생각할 수 있다.

### □ 폐경은 언제 오는가?

자연스러운 폐경을 맞이하게 되는 시기는 대부분 45~55세 사이(평균 49세)이다. 그러나 30대에도 올 수 있으며, 드물지만 60대에도 올 수 있다.

유전적인 요인이 폐경의 시기를 결정하는 가장 중요한 요소이기 때문에 가족력이 폐경의 시기를 알 수 있는 중요한 단서가 될 수 있다. 그러나 자신의 어머니나 할머니가 기억하고 있는 폐경의 나이가 정확하지 않을 수 있다. 다른 요소들(인종, 키, 자녀 수, 피임약 복용)은 폐경의 시기에 영향을 주지 않는 것으로 알려져 있다.

폐경의 시기에 결정적으로 영향을 주는 요소는 흡연이다. 담배를 피우는 여성(과거에 피웠던 사람까지 포함)은 그렇지 않은 여성보다 3년까지 폐경이 빨리 올 수 있다.

폐경은 갑자기 오는 것이 아니다. 폐경은 한 시점에서

갑자기 일어나는 것이 아니라 40세 이후에 난소의 기능 저하와 함께 월경주기가 짧아지는 것으로 시작하여 얼마 후에는 월경주기가 길어지면서 2~3개월 월경이 없어지기도 하며 불규칙하다가 월경이 완전히 중지되는 것으로 개인의 차이가 있지만 약 2~8년의 기간이 소요된다.

### □ 폐경에 따른 일반적인 증상

폐경으로 인한 변화는 나이가 들에 따른 자연스러운 변화이지만 건강을 체크하라는 신호이기도 하다. 이런 변화가 다른 건강문제일 수 있고 증상을 호전시킬 수 있으므로 의료인과 상의하여 건강관리를 하는 것이 좋다.

#### ○ 불규칙한 월경주기

월경이 완전히 멈추기 전에 대부분 월경주기와 양상의 변화가 있다. 월경기간이 길어지거나 짧아지며, 월경을 하는 간격도 변하고, 월경양이 많아지거나 줄어든다. 몇 달 동안 월경이 없다가 다시 하기도 하며 불규칙해 진다.

#### ○ 화끈거림

가장 흔히 나타나는 증상으로 폐경 전·후기 여성의 2/3가 경험한다고 한다. 화끈거림은 맥박수가 빨라지면서 가슴과 목에서 갑자기 뜨거운 기운을 느끼기 시작하고 피부가 벌겍게 달아오르면서 얼굴과 머리, 양팔로 퍼져나가 땀이 나는 것이다.

#### ○ 비뇨생식기계의 변화

폐경기에 나타나는 비뇨생식기계의 변화는 요실금(기침이나 재채기 할 때), 소변을 자주 봄, 질의 건조함과 가려움, 성교시의 불편감 등이 있다.



○ 성관계

여성과 남성 모두 나이가 들어감에 따라 성 욕구가 줄어들는다. 어떤 여성은 폐경으로 성적 활동이 줄어들기도 하지만 모두 그런 것은 아니다. 에스트로겐 호르몬이 감소되면 질과 그 주변의 신경, 샘(삽입 시에 부드럽게 해주는 액체를 만드는 곳)으로 가는 혈액의 양이 줄어들게 된다. 그래서 질의 조직이 더 얇아지고 건조하게 되어 삽입 시에 통증을 느낄 수 있다. 그러나 성관계를 피할 필요는 없다. 에스트로겐 크림이나 먹는 에스트로겐으로 조직의 탄력성이 회복되고 분비액이 많아질 수 있다. 바르는 수용성 윤활제도 도움이 된다.

- 비타민과 무기질의 섭취를 많이 한다. 이러한 비타민과 무기질은 곡식이나 과일, 채소에 많이 함유되어 있다.

- 식물성 에스트로겐이 풍부히 포함되어 있는 음식을 하루에 한 번 이상 먹는다. 이런 음식으로는 두부, 된장 등 콩류 식품과 해바라기씨, 과일, 녹색 채소에 포함되어 있다.

- 황산화제가 풍부한 음식을 매일 섭취한다. 갱년기 여성에게 가장 좋은 황산화제는 비타민 E 이다. 비타민 E는 안면홍조, 발한, 질 건조증, 피로를 감소시킨다. 이런 식품에는 옥수수기름, 콩기름, 해바라기, 콩, 땅콩, 시금치 등이 있다.

□ 폐경기에 건강하게 생활하기려면?

일생을 통해 건강을 증진시키기 위해서는 좋은 영양과 규칙적인 운동이 가장 중요하다. 여성에게 있어서 운동과 영양이 얼마나 효과가 있는지는 많이 연구되지 않았지만 폐경기 여성에게도 굉장히 중요하다.

○ 운동

뼈나 근육은 “사용하라, 그렇지 않으면 모두 잃을 것이다”라는 규칙이 적용된다. 적당한 운동과 휴식은 건강 증진의 기초가 되며 언제나 생활을 활기차게 할 수 있는 원동력이 된다. 적당한 운동은 주로 심폐기능의 증진으로 혈액순환을 촉진시키고 노폐물의 배설과 산화물질의 배설을 증진시켜며, 혈중 콜레스테롤을 낮추며 체중을 조절한다. 또한 골다공증과 같은 퇴행성 변화를 지연시키고 반사신경 능력이 저하되는 것을 예방한다. 그 외에 운동은 골반과 주위의 혈액순환을 촉진하여 질 건조를 방지하고 질 주위 근육의 긴장도를 강화한다.

○ 영양


모든 사람들이 균형잡힌 식사가 건강을 위해 중요하다는 생각에 동의하지만, ‘어떤 식사가 균형잡힌 식사인가?’ 에 대해서는 모르는 것이 많습니다.

갱년기 여성에게 적절한 운동은 질회음근 운동, 산책이나 조깅, 줄넘기, 춤, 에어로빅, 자전거 타기, 배드민턴, 수영, 골프, 요가 등이다. 운동은 일주일에 3~5일간 하고 한 번에 30분 이상 한다.

< 칼슘 >

영양소의 요구되는 양은 사람마다 다르겠지만 폐경 전기의 건강한 여성은 칼슘을 하루에 1,000mgs이 필요하고 폐경 후기의 여성은 하루에 1,500mgs가 필요하다. 칼슘이 많이 들어간 음식에는 우유, 요거트, 치즈, 다른 유제품, 굴, 정어리, 뼈가 있는 연어, 녹색잎을 가진 채소(시금치, 브로컬리)등이 있다. 칼슘보조 약품을 복용할 수도 있다.

○ 점서적인 건강유지

- 활기차게 생활한다.
- 긍정적인 태도를 갖는다(유머감각을 갖는다).
- 새로운 취미를 갖는다.
- 이완하는 방법을 배운다.
- 로맨틱한 감정을 유지한다.
- 주변으로부터 지지를 받는다. 

비타민 D도 칼슘흡수에 중요한 역할을 하는데 많은 양의 비타민 D는 신장결석, 변비, 복통을 일으킬 수도 있다.

< 다른 영양소 >

- 포화지방, 콜레스테롤이 적게 들어간 음식을 섭취한다.

(자료제공 : 건강길리잡이)