

# 여성의 갱년기 클리닉

그레이스병원 원장 **황 경 진**

골다공증이 진단되면 골 흡수 억제제나 비타민D 및 칼슘을 섭취하면서 규칙적으로 체중 부하 운동을 해야 한다. 보통 속보로 40분 이상 주 5회 이상을 또는 조깅으로 30분 이상 주 5회 이상을 권유한다. 하지만 가파른 산행은 무릎관절 손상 때문에 절대 피해야 한다.

백인, 아시아인, 가족력, 칼슘 섭취 저하, 조기 폐경, 운동 부족, 알코올 중독, 많은 양의 염분 섭취, 흡연, 카페인 섭취, 고단백식이, 고인산식이, 스테로이드 치료, 갑상선 기능 항진증, 부갑상선 기능 저하증일 때는 골다공증 위험이 매우 높기 때문에 예방 차원의 치료를 하거나 정기적인 골밀도 검사를 시행하여 사전에 대비해야 한다.

- 호르몬 치료의 종류는 어떠한 것이 있나? -

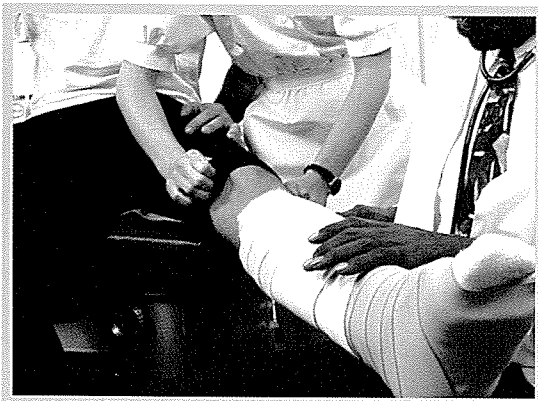
경구용 치료제와 경피, 피하 그리고 정질의 투여 방법이 있다.

- 호르몬제의 경구용과 비경구 투여의 차이점은 무엇인가? -

1. 경구 투여 시에는 장 접막에서 흡수되어 흡수된 양의 30~90%가 간에서 불활성화되므로 첫째, 많은 양을 투여해야 한다. 둘째, 개인 간에 장 흡수율의 차이가 있으므로 같은 양을 경구로 투여해도 개인마다 혈중 농도가 다를 수 있다. 셋째, 간을 거치면서 다른 간 효소계에 영향을 미칠 수 있다.
2. 비경구 투여 시 패치 외 피하 이식제 등은 모두 간에 대한 효과를 피할 수 있으므로, 적은 양만을 투여할 수 있다. 당뇨나 고혈압, 혈전 폐전색증의 기왕력 환자, 만성 위장관 장애와 중성 지방이 높은

경우에 사용하면 좋다.

3. 경질 투여는 질 내로 투여하는 방법으로 질 점막 위축이 심할 때 부분적으로 사용하는 방법이며 전신적인 부작용이 염려될 때 사용한다.



경향으로 외국인의 기준과는 다른 점이 많다.

2. 뇌졸중 확률이 조금 증가한다고 되어 있으나, 한국인은 혈압에 의한 출혈성 뇌졸중이 많고 외국인은 혈전에 의한 폐쇄성(허혈성) 뇌졸중이 많으므로 호르몬 치료는 혈압에 도움이 되므로 한국인에는 유리하게 작용할 수 있다.
3. 당뇨병 질환이 조금 증가할 수 있으나 한국인의 식생활과 외국인과는 다르다.

### - 폐경 여성의 호르몬 치료의 득과 실은 어떠한가? -

모든 것을 종합할 때 폐경 여성 호르몬 치료는 득이 실보다 훨씬 많다.



### - 폐경기 때 호르몬 치료의 의미는 무엇인가? -

#### ▼ 장점으로

1. 골밀도를 보존시키고
2. 기억력을 유지하고 치매의 발현을 늦추고
3. 대장암과 직장암 발생률을 줄이고
4. 피부 노화를 예방하고
5. 부부 생활에 도움을 주고
6. 심혈관 질환에 도움이 되며
7. 갱년기 우울증 예방에 효과가 있으며
8. 삶의 질이 개선될 수 있다.

#### ▼ 단점으로

1. 유방암의 빈도가 조금 높아지지만 염려할 정도는 아니다. 한국인은 외국인에 비해 유방암 빈도가 1/4 정도이며 발생 연령도 외국인은 50세 이후에 증가하나, 한국인은 50세 이후에 감소하는

### - 호르몬 치료는 언제까지 해야 하나? -

될 수 있으면 폐경 전후에 시작하여 60세 무렵 환자의 상태를 보아 중단하는 것이 요즘 추세이다. 60세 이후에도 계속 치료를 원하는 경우가 대부분이지만 뼈의 보존이 잘 이루어지는 60세 무렵에 환자의 의향에 따라 중단하고 경과를 지켜본 후 치료의 유무를 결정한다. ☺