

건강·의료

光州日報·전남대병원 공동 주최

레마가 있는 시민 건강 강좌

여성 폐경 증상과 대처법

M 의료 라운지 Medical lounge

복강경 위장관연구회 학술대회

대한 위암학회 복강경 위장관 연구회가 주최하는 제6회 정기 학술대회가 지난 27일 환산 전남대 병원 강당에서 열렸다. 이번 학술대회에는 전남대 의과대학 류성업 교수의 '위암의 복강경 보조 위 절절제술'의 수술 시연을 비롯한 ▲자연계구 내시경 수술 심포지엄 ▲Makoto Hashizume(일본 규슈대학) 교수의 '로봇 보조 최소침습수술의 미래' 특별강연 ▲'중년 복강경 외과사의 경험' 비디오 시연 등이 이뤄졌다. 앞서 26일에는 '2007년 환산 전남대병원 자연계구 내시경 수술(동물실험)'을 주제로 워크숍이 열렸다.

동아병원 종합병원 승격 기념식

동아병원(대표원장 이경호)은 지난 27일 병원 경영연구소 대강당에서 종합병원 승격 기념식을 했다. (사진) 동아병원은 지난 19일 광주시로부터 종합병원으로의 승격을 인정한 기념식 ▲내과 ▲외과 ▲정형외과 ▲신경외과 ▲마취 통증의학과 등 7개 진료 과목 외에도 ▲산부인과 ▲진단검사 의학과를 새롭게 신설했다. 이경호 대표 원장은 종합병원 승격 기념식을 통해 "이번 종합



병원 승격은 동아병원 개원 이후 지속적인 노력을 벌여온 결실이다"면서 "광주·전남지역 주민들에게 보다 폭넓고 질 높은 의료서비스로 보답할 수 있게 됐다"고 말했다.

제1의 적은 골다공증, 칼슘과 친해라

여성이라면 누구나 50대에 폐경을 맞는다. 평균 수명이 80세로 연장됨에 따라 폐경 연령을 50세 전후로 본다면 폐경 후 30년 이상을 살게 된다.

40대 후반에 접어드는 대부분의 여성들은 갱년기와 폐경을 숙명처럼 맞아야 하고 이에 따른 정신적·육체적 질환 등으로 인해 건강을 잃게 되는 경우가 있다. 따라서 폐경을 부정적으로만 받아들이지 말고, 또 다른 제2의 여성기를 맞는 시점으로 보고 자연스럽게 받아들여 긍정적인 마음으로 건강한 삶을 계획하는 지혜가 필요하다. <폐경은 왜 일어날까> 폐경(閉經·menopause)은 달(month)과 멈춤(cease)을 의미하는 두 개의 합성어에서 유래한 것으로 월경의 멈춤, 또는 마지막 월경이라는 뜻을 가진 갱년기에 나타나는 현상이다. 여성에게 난소의 기능이 저하되면서 생식능력과 연관있는 에스트로디올의 분비량이 급격히 떨어지면서 월경이 사라지는 현상이다. 일종의 호르몬 부족에 의한 에스트로겐(estrogen) 결핍증을 말한다.

여성은 생식을 위해 난자를 만들어 내고 난소에서는 여성호르몬인 에스트로겐이 분비된다. 여성의 경우 태어날 때 오른쪽과 왼쪽에 난소가 한 개씩 있으며, 여기에는 100만개의 난자가 들어있다. 초경을 시작하는 사춘기가 될 때까지 총 200만 개의 난자는 서서히 퇴화되고 만 개 정도만 남게 된다. 이중 400개 정도만 배란이 된다.

난소가 난자를 다 소모해 더 이상 배란시킬 난자가 없다면 배란이 일어날 수 없고 이에 따라 여성호르몬도 분비되지 않는다. 규칙적이던 월경이 불규칙해지다가 점차 사라지거나 순간적으로 없어지기도 한다.

이에 따른 신체적·생리적·정신적인 변화를 받아들여야 하는데 이 과정에서 대인관계나 성생활 등 일상생활에 대해 자신감을 잃을 수도 있어 치료가 필요하다. <주요 증상> 폐경기가 다가오면 온몸이 아

여성 호르몬 감소로 신체 대사작용에 이상 걸기 등 가벼운 운동 우울증 극복에 도움

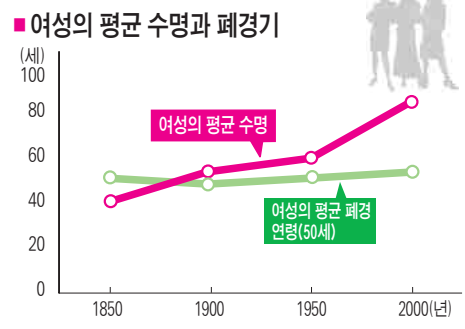
프고 뼈마디가 쑤시면서 몸이 쇠약해진다. 생리의 불규칙과 함께 얼굴이 쉽게 달아오르며 목·무릎·허리·흉·불안·우울증 등 여러 증상을 동반한 각종 질환이 찾아온다.

대표적인 증상은 얼굴이 빨개지는 안면홍조, 갱년기 가장 흔한 증상으로 폐경 후 85%가 경험함을 하게 된다. 머리와 얼굴에서 시작된 안면홍조는 목과 팔 등 신체 다른 부위로 점차 옮겨가며 1~5분 정도 지속하면서 민백과 함께 홍조부위에 심한 발한 증상을 동반한다.

여성호르몬인 에스트로겐의 분비가 급격하게 줄어 뼈의 밀도가 감소하는데 심해지면 뼈

에 구멍이 생기는 '골다공증'도 나타난다. 게다가 에스트로겐은 콜레스테롤 대사와 동맥의 탄력에도 관여해 동맥경화가 진행되면서 협심증·심근경색·뇌경색 등의 심혈관 질환이 폐경 이후 급격하게 증가한다. 또 칼슘이 약해지면서 요실금 증상이 나타나 이를 피하기 위해 운동이나 외출을 삼가는 경우도 있다. 대인관계 기피는 우울증으로 이어지기도 한다. 우울증이 나타나면서 두통·피로감·관태감·정서불안·긴장감·신경과민 등이 동반된다.

<식이요법과 운동이 최고> 가장 일반적인



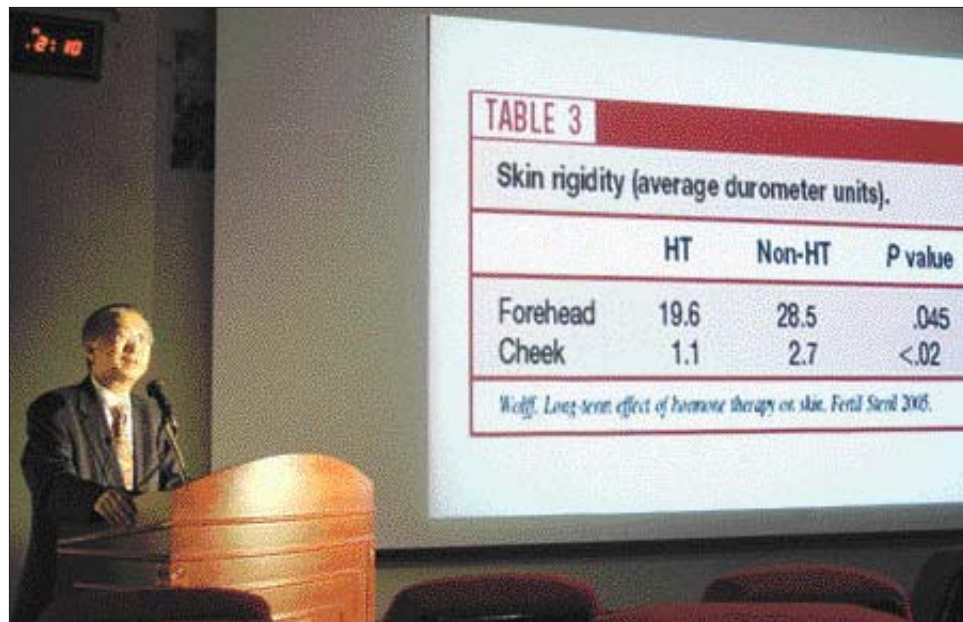
것은 호르몬 치료다. 알약으로 된 여성호르몬 제제는 먹기는 편하지만 소화기관에 혈관 질환을 유발하며, 장기 복용을 했을 경우 유방암이나 뇌졸중의 발병 위험이 높아지는 단점이 있다.

최근에는 대두·대추·야자·석류 등에 들어있는 식물성분에서 추출한 에스트로겐을 활용하고 있지만, 약효가 약하다는 게 단점이 있다. 하지만, 약에 의존하기보다는 건강하게 살기 위해 적절한 운동과 함께 식이요법이 필요하다.

운동으로는 뼈와 근육의 소실을 막아주는 걷기가 폐경기 여성들에게는 좋다. 당뇨와 골다공증을 낮춰가며 관절염과 고혈압, 우울증까지 치료해주는 효과가 있는 것으로 나타나 세계보건기구(WHO)는 하루 30분씩 걷기를 권장하고 있다.

몸에 좋은 자연식품을 골고루 먹어야 한다. 무엇보다 단백질·지방·미네랄 등 각종 영양소를 골고루 섭취하며 탄수화물 : 단백질 : 지방 비율이 3 : 1 : 1이 되도록 하면서 야채 섭취를 늘려야 한다. 특히 발효식품인 김치·젓갈, 야채, 생선 등을 많이 먹는 것이 좋다.

하루 권장 단백질 양은 50~60g으로 육류 1인분(200g), 두부 한 모, 콩치 두 마리에 각각 포함돼 있다. 마른 새우, 방어포, 생굴, 굴탱이는 칼슘 덩어리다. 해조류·연근·복어 등을 통째로 쪄서 국물까지 마시면 훌륭한 뼈 보약이 된다. 표고·양송이·두유·들깨·호두·감·연근·수박·해바라기씨도 더 없이 좋은 음식이다. <이여림 전남대병원 산부인과 교수> /질리=이은미기자 emlee@kwangju.co.kr



전남대병원은 지난 26일 오후 병원 5동 1층 강당에서 '제21회 레마가 있는 시민건강강좌'를 가졌다. 이날 강좌의 강사로 나선 전대병원 산부인과 이여림 교수가 여성의 폐경에 대해 설명하고 있다. <전남대병원 제공>

비타민C 섭취하면 몸속 수은 배출 효과 고신대 연구팀 밝혀내

비타민C가 몸에 축적된 수은 배출을 촉진한다는 연구결과가 나왔다. 고신대학교 가정의학과 최준순 교수팀은 체내 수은이 정상범위를 초과한 57명을 대상으로 모발검사를 실시한 결과, 비타민C 섭취 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 모발 수은 농도가 더 크게 감소했다고 29일 밝혔다. 최 교수팀에 따르면 30~80세 사이의 대학 병원 방문자 213명을 대상으로 모발검사를 실시한 결과 27%인 57명에서 기준치인 1.5

ppm을 초과하는 남이 검출됐다. 연구팀은 수은 농도가 정상보다 높은 57명을 대상으로 하루 2g씩 2회 비타민 C를 경구 섭취시킨 집단과 비타민 C를 투여 수은이 정상농도범위인 1.5ppm을 초과한 57명을 두 집단으로 나눠 한 집단에게는 하루 2g씩 2회 비타민C를 먹도록 하고 다른 집단에는 비타민C를 투여하지 않았다. 3개월 후 모발 수은 농도를 다시 측정한 결과 비타민C를 섭취한 집단은 수은 농도가 0.383ppm 감소한데 비해 섭취하지 않은 집단은 0.106ppm만 감소한 것으로 나타났다. 또 비타민C는 동물실험에서 남의 체내 배출을 촉진하고 흡수를 막는 것으로 드러났다. 최 교수는 "이번 연구에서 조사대상자의 27%의 모발에서 기준치를 넘는 수은이 검출되는 등 모발의 수은 농도는 심각했다"며 "일상 생활에서 비타민C를 섭취하면 체내 수은 농도를 낮추는데 도움이 될 수 있을 것"이라고 밝혔다. /연희뉴스

폐암학회 폐암 퇴치 공모전

광주 한의사회 한방의 달 기념식

대인동상일부동산 (41)223-1140, 2101-611-2332

무등공인중개사 (41)383-5221

금보부동산컨설팅 (41)261-8940

A+ 에이플러스공인중개사 (41)822-9174

한일지도판매(주) 2007 최신 합본(광주·전남·전북·전라·충청·강원) 지반도 책 판매중

부자되세요 공인중개사 사무소 대표:김갑룡

좋은 자리에 상가 건물은 싸게 사실본

건물투자 ● 보종동 38억 원세 3,000만원 (지역 최고상권) 용적 12억 배치가 85억

토지매매 나주시 인월읍 죽산리 471-1번지

전용가능한사업부지 자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선집 평당 120만

1. 광제빌딩상가 임대(신축) 2. 서구 상촌동 원룸 매매 3. 서구 팜양동 신축 원룸매매

1. 대 지 : 244.6㎡(74평) 2. 연면적 : 462.8㎡(140평)

상가 전문소기업체인 저회 부동산으로 오십시오

상가·사무실(상무지구) ● 상가 297㎡(90평) 3350만 원

사무부지 (상무지구) ● 사무부지 2500㎡(750평) 4500만 원

첨단지구 상업용지 = 205평 500평 = ● 광주 정성권 토지 건물 ● 투자유망물건 다량 보유(0천만원-000억원)

2. 원룸매매(서구 팜양동) 1) 대 지 : 244.6㎡(74평)

3. 팜양동 원룸매매 1) 대 지 : 244.6㎡(74평)