

11월은 ‘폐경의 달’... 폐경 이행기 여성 치료법과 대응법

수면장애·안면 홍조·우울증 증상 수영·에어로빅으로 불안감 해소를

11월은 산부인과학회가 정한 ‘폐경의 달’이다. 자연스런 생리현상으로 볼 수 있는 폐경을 두고 굳이 ‘폐경을 달’까지 만들며 의미를 부여한 것은 그만큼 여성들이 갑작스러운 변화로 힘들 때 적절한 치료와 대응이 필요하다는 점을 강조하기 위한 것이라는 게 학회의 설명이다.

폐경의 달을 맞아 폐경 이행기 여성을 위한 치료법과 대응법 등을 대한산부인과학회 도움말로 알 아본다.

◇폐경 이행기란=가정주부 김 모(50)씨는 그동안 정확했던 월경 날짜가 3개월 전부터 5~6일씩 늦 어지고, 급격히 줄어 들기 시작하 더니 한 달 전에는 아예 월경을 하 지 않게 됐다. 뿐만 아니라 얼굴도 화끈거리고, 자주 빨개져서 화장을 질게 해도 얼굴의 붉은색은 가 러지지 않았다. 잠을 설치는 날도 많아지고 두통에 기억력 감퇴까지 나타나 웬지 모를 불안감으로 우 울해지기까지 했다.

전문가들은 감초의 이런 증상을 ‘폐경 이행기’로 진단한다.

폐경 이행기란 월경이 완전히 없어지는 폐경으로 진행되는 시기 를 말한다. 개인에 따라 다르지만

산부인과학 보고서에 따르면 이행 기 초기 증상으로는 규칙적이던 월경 주기가 불규칙적으로 변한 다. 그러다가 두 번 이상 월경이 건 너지면서 월경간의 간격이 60일 이상이 되면 ‘이행기 후기 증상’이 라고 할 수 있다.

폐경 이행기에 나타나는 흔한 증상으로는 비정상적 자궁출혈이 나 얼굴이 뜨거워지고 붉어지는 열성 홍조, 우울감, 수면장애, 비뇨 생식기 위축 등이 대표적이다.

우울증 유병률도 높다. 과거에 우울증세가 없었던 폐경 전의 여 성들을 상대로 8년간 조사한 자료 에 따르면 폐경 이행기 때 우울증 의 진단율이 높았다. 또 수면장애 도 폐경 이행기 초기에 32~40%, 후기에는 38~46%의 빈도로 나타 났다.

◇어떻게 치료하나=치료법으 로 가장 많이 알려진 게 바로 호르 몬 요법이다. 그동안 호르몬 요법 에 대해 여러 가지 연구가 있었는 데 현재까지 나온 세계 각국 폐경 여성의 호르몬 요법 가이드라인을 보면 심혈관계 질환이나 유방암, 정맥 혈전 색전증 등 위험요소가 없는 폐경 이행기 여성에게는 낮 은 용량의 호르몬을 단기간 사용

하는 것은 권장만하다는 게 결론 이다.

폐경 이행기에 사용되는 호르몬 요법으로는 저용량 경구피임약, 폐경 후 호르몬 요법 등이 있다.

저용량 경구피임약은 흡연을 하 지 않는 폐경 이행기 여성 중 자궁 출혈이 있는 경우에 사용된다. 먹 는 경구피임약에는 표준 용량 호 르몬 요법보다 높은 에스트로겐 및 프로게스테린이 있어 피임 효과 와 함께 출혈이 억제될 뿐 아니라 폐경 증상 개선에도 도움이 된다. 단, 흡연이나 고혈압, 당뇨, 편두통 과 같은 심혈관계 위험성이 있는 여성은 사용하면 안된다.

폐경 후 사용되는 호르몬 요법 은 여성호르몬을 보충해주는 치료 법이라고 설명할 수 있다.

이와 함께 폐경 이행기에는 심리 적인 안정을 위한 노력도 병행해야 한다. 폐경이 시작되면 여성으로서 의 자아를 잃어간다는 상실감에 빠 져 신체뿐 아니라 정신적 변화도 겪 게 된다. 이 때문에 불안감과 의욕 저하, 심한 경우는 우울증이 나타난 다. 수영, 에어로빅과 같은 유산소 운동은 기분을 상승시켜 긴장을 줄 여줌으로써 불안감과 우울증을 해 소하는 데 도움이 된다. /연혜뉴스

건강의료



光州日報 · 전남대병원 공동주최

헤마가 있는 시민 건강 강화

탈모의 원인과 치료법

주범은 남성호르몬...예방이 최선책

탈모증 고민이 유행처럼 흔할 뿐만 아니라 피부과 진료 분야 중 탈모질환의 비중이 갈수록 높아지고 있다.

보통 머리카락이 빠지는 현상을 모두 탈모증이라고 부를 수 있지만 그 형태와 원인은 알고 보면 매우 다양하고 복잡하다. 보통 두피 전체를 침범하고 특별히 어떤 부위가 집중적으로 빠진다고보다는 아침, 저녁으로 머리를 감을 때 빠져나오는 머리카락의 양이 과거에 비해 많아지고 이런 현상이 상당 기간 지속됨으로 인해 전체적인 머리 숲이 줄어드는 경우가 대표적인 탈모증이라 볼 수 있다. 사실 이런 경우에는 그 원인을 찾기가 쉽지 않은데, 여러 가지 혈액검사를 병행하거나 조직검사를 통해 진단하기도 한다.

모발 질환에 대해 이해를 하려면 먼저 모발의 생장이 어떻게 이루어지는가를 아는 것이 가장 중요하다. 모발은 공봉모양의 모낭으로부터 만들어져 분화되는 단백질(케라틴)로 구성돼 있고, 여기에 모낭의 색소세포에서 만들어진 멜라닌에 의해 고유한 색깔을 띠게 되며 지속적으로 성장과 탈락을 반복하는 과정 즉, 모발주기를 갖고 있다.

두피의 모발이 마치 계속해서 자라는 것처럼 보이는 것은 각각 서로 다른 성장 주기를 갖는 모발이 두피의 경우 85~90%를 차지하고 모자이크처럼 분포하고 있기 때문이며, 두피 모발의 일부는 항상 빠지는 동시에 자라나는 특성이 있다는 점이다.

◇탈모의 원인=보통 성장주기에 문제가 생기므로 탈모가 생기는데 보통 사람들은 탈모의 원인으로 마치 스트레스가 주범인 것처럼 오해하고 있는 경우가 많다. 스트레스 자체가 모낭의 성장주기에 중대한 영향을 준다고보다는 다른 성장 인자들과 생리활성조절물질(사이토카인), 호르몬 등이 서로 관련되어 있어서 그 원인은 생각보다 단순하지 않다.

장기적인 약물복용, 자가면역질환, 호르몬 특히 갑상선호르몬, 남성호르몬과 유전적 소인들이 서로 작용해 여러 형태의 탈모질환을 일으킨다는 점을 이해해야 한다.

◇남성형 탈모증 치료=남성형 탈모증은 빠르면 청년기부터 서서히 모발이 가늘어지며 특징적인 형태의 탈모가 진행되는 질환이다.

남성형 탈모증은 남성호르몬 특이효소억제 약물과 국소도포제를 이용해 치료하는데 사람에 따라 다르긴 하지만 대부분 탈모증상을 멈추게 할 수 있으며 1~2년 이상 치료를 지속하는 경우 모발성장 이 상당히 호전되는 경우가 많다. 이 약물은 대표적인 남성호르몬인 테스토스테론이 모낭에서 특정한 효소(5알파 환원제)에 의해 더욱 강력한 형태의 테스토스테론(DHT)으로 변화돼 탈모를 초래하므로, 5알파환원제의 작용을 선택적으로 억제하는 약물로 효과적인 치료제로 응용되고 있다.



김성진 전남대병원 피부과 교수가 최근 병원 강당에서 열린 ‘제52회 시민 건강강좌’에서 ‘탈모원인과 최신 치료법’에 대해 설명하고 있다.

치료 빠를수록 효과 좋아

호르몬 억제 약물 효능

원인 파악후 맞춤형 치료

모발의 수적인 증가 뿐만 아니라 모발의 굵기나 길이 성장에서도 치료 18~24개월 내에 많이 좋아지는 것을 볼 수 있으나 복용을 중단하게 되면 위와 같은 효과가 12개월 내에 사라진다. 5년 이상 장기 간 치료할 경우에도 특별한 부작용이 없고 다른 약물과의 상호작용이나 간, 신장, 골수, 혈청 지질 수치에도 특별한 영향이 없다. 정자형성에도 영향이 없으며 성욕감퇴, 발기부전 같은 부작용은 실험 초기에 소수에서 보고되었으나, 최근의 임상연구결과에 의하면 이러한 부작용은 위약군과 차이가 없다고 밝혀져 안심하고 복용할 수 있다.

◇여성형 탈모증 치료=국소도포제(미녹시딜)와 남성호르몬 억제효과를 갖는 이노제, 경구 에스트로겐 제제 등을 사용하지만 부작용의 정도를 봐가며 이용된다.

이외에 피부과 외래에서 흔히 관찰되는 다른 탈모증으로는 휴지기 모발 탈모증이 있는데 약물복용, 수술, 영양결핍 등과 관련된 경우가 흔하다. 간접적 요인으로서 내분비 대사질환 특히 여성에 많은 갑상선 질환, 철 결핍성 빈혈, 홍반성 루푸스같은 자가면역질환에서 만성적인 탈모증상이 발생하

는 경우가 있다.

◇원형 탈모증=동전크기의 동그란 탈모병변으로 출현하는 원형탈모증은 초기에 비교적 쉽게 자연 치유되는 경우에서부터 두피 전체를 넘어서 몸 전체의 모발이 소실되는 전신성 탈모증에 이르기 까지 병의 경과가 다양한 특성을 보인다. 이 질환은 모낭에 대한 인체의 자가면역반응으로 발생하는 독특한 질환으로서 탈모증이 어린 나이에 시작되거나 두피의 모발 라인을 침범하는 경우, 아토피 피부염과 동반되는 경우 등은 예후가 좋지 않다. 현재 대학병원 피부과에 내원하는 난치성 탈모증의 대부분은 심한 원형 탈모증으로서 전신적인 스테로이드 요법, 이식기부반응 억제약물, 특수 국소면역 치료 등으로 조절하지만 아직도 치료가 쉽지 않은 질환이다.

탈모증을 호소하며 찾아오는 많은 환자들이 자신의 탈모증상이 실제 병적인 원인에 의한 것인지 그렇지 않은 현상인지 대부분 이해하지 못하고 있기 때문에 다양한 의문을 품지 못하고 있다. 치료에 대한 것도 대부분 미신적이고 불합리한 내용들, 예를 들어 모발성장에 좋다는 음식 등에 막대한 기대를 확인하거나 두피 마사지, 특별한 기구나 처치방법, 탈모개선 샴푸 제품들에 대해 과신하는 경향이 있다. 더욱이 정서적으로 불안한 사람들은 실제 병적인 탈모증이 아닌데도 불구하고 일단 머리카락이 빠지는 것 자체를 필요이상으로 심각하게 생각하는 경향이 짙다. 효과적인 치료를 위해서는 탈모증에 대해 올바르게 이해하는 것이 도움이 된다.

〈김성진 전남대병원 피부과 교수〉
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

김권천 조선대병원 교수

‘갑상선 기능·질환’ 특강

김권천 조선대병원 외과 교수가 광주신세계백화점 개점 80주년 기념 전문인 특강을 진행한다.



김 교수는 광주신세계 아카데미 초청으로 오는 29일 오후 2~3시까지 백화점 9층 다목적홀에서 ‘갑상선의 기능과 질환’이란 주제로 강연한다. 이 강연에서 김 교수는 갑상선과 관련된 다양한 의료정보를 쉽고 재미있게 시민들에게 전달할 예정이다.

한편 김 교수는 현재 한국유방암진료 권고안 위원장과 의과대학 교수협회 부의장 등에서 활동하고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원·조선대병원

급성심근경색증 1등급 병원

전국 9개 병원 선정

전남대병원과 조선대병원 등 광주·전남지역 2개 병원이 급성심근경색증 부문 1등급 병원으로 선정됐다.

보건복지부와 건강보험심사평가원이 최근 실시한 가감지급 시범사업 결과, 급성심근경색증 부문에서 경북대병원·삼성서울병원·원광대부속병원·길병원·이대목동병원·전남대병원·조선대병원·충남대병원·한림대춘천성심병원 등 9개 병원이 1등급을 받았다.

특히 조선대병원은 병원도착

60분 이내 혈전용해제 투여율, 병원도착 120분 이내 Primary PCI 실시율, 병원도착 시 아스피린 투여율 등 7개 평가지수에서 모두 만점에 가까운 점수를 받아 올해 처음으로 1등급 병원군에 합류했다.

조선대병원 김만우 원장은 “전국 유명 종합병원을 제치고 급성심근경색증에서 1등급을 받았다는 것은 그만큼 조선대병원의 의료수준이 높아지고 있다는 것을 의미한다”며 “의료수준의 질을 더욱 높여 지역민들에게 봉사하는 병원이 되겠다”고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

부작용 거의없이 피부 재생, 탄력 살리고 주름 개선

나이가 들수록 피부조직은 얇아지고 탄력을 잃어간다. 이와 같은 노화현상이 진행되면 될수록 피부가 처지면서 뺨과 코 옆, 입주변 등에 잔주름이 생기기 시작한다.

여기에 또 하나의 노화현상인 피부 건조증이 더해지면 잔주름이 더욱 악화된다. 물론 피부분이 어두워지고 탄력도 떨어진다.

피부의 섬유 조직 사이에 들어있는 젤리 상태의 물질인 히알루론산을 주입해 주름을 개선하는 방법이며, 특히 피부에 직접 히알루론산을 주입해 피부를 재생시켜 탄력과 잔주름을 개선한다는 점에서 눈길을 끌고 있다.

히알루론산은 인체 내 성분으로 피부테스트가 필요하지 않으며 수개월에 걸쳐 피부내에서 안전하다. 이 때문에 최근 피부진피층에다 히알루론산을 직접 주사함으로써 얼굴과 목에 생긴 주름을

개선하는 히알루론산 치료법이 인기를 끌고 있는 것.

히알루론산은 인체 성분 중 하나이기도 하며, 모든 살아있는 생물이 갖고 있는 점액질 물질로서 특

히알루론산이 줄어들어 피부분이 칙칙해지고 탄력이 사라지면서 노화현상이 진행 되는 것이다.

히알루론산 시술의 부작용으로는 주사침 구멍 감염우려와 약물에 의한 과민 반응(알레르기)이 있을 수도 있다.

히알루론산의 가장 큰 특징은 인체 내 성분이라 부작용이 거의 없으며, 주로 손등, 목 등 전반에 걸쳐

주름치료 효과가 있다는 점이다.

시술은 마취연고를 바르고 하기 때문에 통증이 거의 없으며 얼굴 전체 시술시 15분 가량, 목 전체 시술시 10분 정도 소요된다. 보통 2~4주 간격으로 3회 시술받게 된다.

(김영길 성형외과 원장)

비수술적 성형 ‘히알루론산 시술’

히 피부와 관절, 연골 등에 많이 분포한다. 태어날 때부터 피부에 히알루론산이 있어서 맑고 투명한 젊은 피부를 유지할 수 있는 데, 나이가 들면서 히



김영길 성형외과의원

☎ 062-227-3777 무등극장 앞

