

# 가임기 여성 절반 통증 경험...원인 질환 파악이 중요



### 건강 바로 알기 월경통

#### 박정열

매곡한방병원 원장

월경통은 가임기 여성들이 월경기간이나 월경기간 전후에 하복부와 치골상부에 나타나는 통증을 말하는데 가임기 여성의 약 50%에서 이러한 월경통을 경험한다고 하니, 부인과적으로 꽤 흔한 질환이다.

월경통이 심한 환자들은 생리주기에 따라서 주기적으로 찾아오는 통증 때문에 삶의 질이 떨어지고, 학업 및 업무의 효율성이 저하되며 심한 경우 전신 통증, 구토, 설사, 어지럼증 등의 증상이 동반되기도 한다. 또한, 오랜 기간 정확한 진단을 받지 않고 진통제에 의존하여 버티다 보면, 적절한 치료시기를 놓치는 경우도 발생할 수 있다.

◇발병시기에 따른 분류=월경통은 원발성 월경통과 속발성 월경통으로 나뉜다. 이중 '원발성 월경통'은 초경 직후 청소년기부터 증상이 나타나고, 월경 시작 후 2-3일정도 통증이 심하고, 월경량과 주기는 변화가 없으며, 진통제에 통증이 줄어드는 특징이 있다. 부인과 검사에서 자궁이나 골반강의 이상 소견이 없으며, 임신과 출산에 큰 영향이 없으며, 오히려 출산 후에 증상이 호전되는 양상을 보이기도 한다.

반면 '속발성 월경통'은 초경 후 수년이 지난 성인기에 많이 시작되며 월경 1-2주 전부터 통증이

진통제 의존 버티다 병 키울 수도  
청소년기, 혈액순환 위한 치료 효과  
성인기, 다양한 수술적 요법 필요  
흡연·음주·무리한 다이어트 금물

시작되고, 월경 주기의 변화나 월경량의 변화가 동반되기도 한다. 또한 진통제에 통증이 줄지 않는 경우도 많이 나타난다. 무엇보다 속발성 월경통은 자궁이나 골반강 내부에 다양한 이상 소견이 존재하는 경우가 많다. 그러므로 월경통의 원인이 되는 질환을 잘 파악하는 것이 중요하다. 속발성 월경통을 일으키는 가장 대표적인 질환은 자궁내막의 조직이 자궁 이외의 다른 부위에 부착되고 증식되어서 월경 주기마다 통증을 일으키는 자궁내막증이다. 또 자궁근종이나 자궁내막암, 용종같이 물리적인 덩어리가 이차성 월경통을 일으키기도 하며, 자궁기형이나 골반유착도 이차성 월경통을 일으키는 질환 중 하나이다. 그 외에도 골반의 염증이나, 피임장치 등도 원인이 되기도 한다. 그러므로 속발성 월경통은 가급적 빨리 자궁과 골반강의 다양한 원인들을 파악하고 진단하여 치료와 관리계획을 세우는 것이 무엇보다 중요하다.

◇원발성 월경통의 치료와 관리=원발성 월경통의 경우에는 몸을 따뜻하게 하고 혈액순환을 잘 되게 하는 한의학적 치료가 뛰어난 효과를 보이는 데 보통 월경 일주일 전부터 삼음교(三陰交), 관원(關元), 태충(太衝) 같은 기(氣)를 하행시키며, 하

복부를 따뜻하게 해주는 혈자리에 침구치료나 전침 치료를 시행하면 효과가 좋다. 또한 오랜 기간 통증을 완화시키는 목적으로 이침(耳針)을 활용하기도 하며, 아울러 어혈(瘀血)과 기울(氣鬱)을 풀어주는 항부자나 천궁, 애엽등의 한약재를 넣은 한약처방도 좋은 효과를 내는 것으로 알려져 있다. 특히 월경통으로 허리가 많이 아픈 환자는 요추부위 추나나 골반 교정 추나가 긴장된 근육을 이완시키고 통증을 예방하고 관리하는데 도움이 된다.

일상생활에서 통증을 조절할 수 있는 가벼운 스트레칭이나, 복부에 뜨거운 찜질을 하는 온열요법도 도움이 되며, 흡연이나 음주, 무리한 다이어트는 월경통을 악화시킬 수 있으므로 삼가는 것이 좋다.

◇속발성 월경통의 치료와 관리=속발성 월경통의 가장 흔한 원인인 자궁내막증은 통증뿐 아니라 불임의 원인이 되기도 하기 때문에 적극적인 치료를 하기를 권한다. 일반적으로 자궁내막증이나 자궁근종, 자궁내막암, 자궁샘근증 등 속발성 월경통의 원인 질환 중에는 원인을 제거하기 위하여 다양한 수술적 요법을 시행하는 경우가 많지만, 이를 통해서 통증이 완전히 없어지지 않는 경우도 많으므로 한의학적 치료와 생활습관 개선을 병행하면 치료와 관리에 도움이 많이 된다.

속발성 월경통의 한의학적 치료는 원인 질환에 따라 조금씩 다르지만, 주로 몸의 면역력을 증가시키고 몸의 체온을 올리며, 기혈순환을 좋게 하여, 어혈을 풀어주고, 몸속의 덩어리를 없애는 방법을 주로 쓴다. 이를 위해서는 전문 한의사를 통해 정확한 상담과 진단 후에 침 치료와 전기자극, 온열요법과 뜸치료, 한약 처방 등의 치료를 받아보기를 권한다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



매곡한방병원 박정열 원장이 극심한 월경통으로 일상 생활의 불편을 겪는 환자를 진료하고 있다.

## 전남대어린이병원, '어린이러브백 데이' 행사

### 병원생활 지친 아이들에 추억 선사

전남대어린이병원(병원장 김찬중)이 최근 입원 중인 어린이환자를 대상으로 블록·스티커·엽서 등 만들기 키트를 전달하는 어린이러브백(loveback) 데이 행사를 진행했다. 이번 행사는 매월 셋째 주 수요일마다 병원생활로 지친 아이들에게 활력을 주고 가족과 함께하는 추억을 제공하고자 계획됐다. 특히 '만들기 키트'는 스테이크 전문 레스토랑인 (유)아웃백스테이크하우스코리아가 올해 기탁한 발전후원금 1500만원으로 구매했다. /채희종 기자 chae@



### 동신대 간호학과 117명

### 간호사 국가시험 100% 합격

동신대학교 간호학과 졸업예정자 117명은 최근 제62회 간호사 국가시험에 응시해 전원 합격했다. 동신대 간호학과는 국가시험과 자격증 취득 지원을 위한 다양한 프로그램을 운영하며, 매년 전국 평

군보다 높은 국가시험 합격률을 기록하고 있다. 지난 2018년 한국간호교육평가원이 시행한 간호교육 인증평가에서는 '5년 인증'을 획득한 바 있다. 김희영 동신대 간호학과장은 "학생과 교원 모두가 하나 돼 노력한 결과"라며 "교육의 질적 수준을 유지하고 학생들이 원하는 곳에 취업할 수 있도록 노력하겠다"고 말했다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 국내최고 전문가 한자리...생체의료 빅데이터·AI 활용 치매 극복 모색

### 조선대 광주치매코호트연구단

### 알츠하이머병 신경과학포럼

조선대학교 광주치매코호트연구단이 국내 최고의 치매분야 임상전문가와 뇌과학자, 공학자 등 전문가들이 참여해 알츠하이머 치매 극복 방안 등에 대해 논의하는 제5회 알츠하이머병 신경과학포럼(NFAD)을 개최했다.

지난 18일부터 20일까지 제주 마레보 리조트에서 진행된 이번 포럼은 조선대 광주치매코호트연구단과 재단법인 아시안치매연구재단이 공동으로 주최했으며, 알츠하이머병 관련 산·학·연·병 전문가가 160여 명이 참가한 가운데 진행됐다.

올해로 5회째를 맞은 행사는 치매 극복을 위한 융합 연구 및 기술 개발을 촉진하고 연구성과와 연구 방향 등을 공유하는 자리로 마련됐다.

포럼은 알츠하이머병 연구를 중심으로 4차 산업혁명 시대에 발맞춘 생체의료 빅데이터를 활용한 치매 발생 예측 AI기술 등 다양한 융·복합적 연구성과를 공유하고, 상호 협력을 통해 치매 극복을 위한 실용적 방안과 전략을 모색했다.



국내 치매연구 전문가들이 한 자리에 모인 '제5회 알츠하이머병 신경과학포럼'은 치매 극복을 위한 연구성과와 연구 방향을 공유하는 자리였다.

이날 가천의대 신경과 박기형 교수는 "광주치매코호트연구단은 바이오마커(생체 변화 지표) 1만 건이라는 다양한 데이터를 보유하고 있다"며 "이는 세계적으로 많은 바이오마커로, 이를 활용한 연구가 지속적으로 이어지면 알츠하이머 치매 극복에 크게 기여할 것으로 보인다"고 덧붙였다.

조선대 광주치매코호트연구단은 2018년 한국인 표준 뇌지도 작성 및 뇌영상 분석 알고리즘을 개발하고 이를 적용한 치매 예측 의료기기의 식품

의약품안전처 인증을 획득했다. 이를 적용한 치매 예측 의료기인 '뉴로아이'는 태국 FDA로부터 승인을 받았으며, MRI 뇌영상을 자동으로 분석해 알츠하이머병 진행 여부와 치매 발병을 예측해주는 치매 조기예측 인공지능 기술을 국내 연구진 기술로 개발한 바 있다. 또한 MRI검사와 유전자 검사 결과를 활용하여 치매 발병을 예측할 수 있는 AI기술을 개발하여 임상시험에 들어갔다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 모던 슬라브옥상 칼라강판 지붕공사 및 스틸방수

### 옥상지붕공사

슬라브 주택, 데스리 및 한옥 등은 칼라강판 지붕공사

### 옥상 스틸방수

갈라지고 물이 새는 옥상바닥  
겨울의 차가운 냉기! 방수와 단열 한번에 해결!  
여름의 뜨거운 열기!



옥상지붕공사 및 스틸방수 무료견적 디자인 등록 제30-0934833호 제30-0949873호  
광주·전남 같이 하실분 모십니다.  
MODERN (트윈스틸) 시공 문의 062)531-3530, H. 010-9229-3530

봄에 떠나는 그로운 섬여행  
녹동-거문도 1시간20분

# 거문도+백도

매주 금,토,일 광주출발 셔틀버스 운행

**당일투어** 1인 139,000원

광주-녹동항 왕복 셔틀버스 포함  
녹동항 출발 왕복 쾌속선, 백도 유람선 관광  
중식 1회  
서도→거문도 수송 1회 포함

**1박2일 투어** 1인 199,000원

광주-녹동항 왕복 셔틀버스 포함  
녹동항 출발 왕복 쾌속선, 백도 유람선 관광  
민박(4인1실) 1박, 식사 3회  
서도→거문도 수송 1회 포함

후원: 삼도해운, 플래티늄 | 승선문의: 061-834-3434 | 예약센터: 062-385-0515 | 아이티여행사: 062-382-8866