

급격한 호르몬 감소로 만성질환 위험 증가... 초기 관리 필요



건강 바로 알기 갱년기 증후군

백상철

삼무365한방병원 원장

50세 여성 A씨는 오늘 저녁도 남편과 선풍기 문제로 싸운다. 남편은 이 날씨에 무슨 선풍기냐며 화를 내고 A씨는 치밀어 오르는 열감과 화끈거리는 얼굴, 잠은 오지 않고 땀은 자꾸 나는데 내 마음도 몰라주는 남편 때문에 더 화가 치밀어 오른다. 우리 주위에서 흔히 볼 수 있는 갱년기장애를 겪고 있는 여성의 이야기를 예로 들어본 것이다.

45세 이상의 여성의 경우 임상적으로 무월경이 1년간 지속된 경우를 폐경이라 하며, 이러한 폐경 전후의 광범위한 기간을 갱년기라 한다. 갱년기장애 및 폐경기후 증후군은 갱년기와 폐경 후에 발생하는 다양한 심신장애를 의미한다.

통계청에서 2022년 12월에 발표한 '2021년 생명표' 여성의 기대수명은 86.6세로 한국 여성의 평균적인 폐경 연령이 49.7세 정도임을 감안할 때 여성의 폐경 이후 약 37년 이상을 생존할 것으로 예상된다. 이는 전체 일생의 약 2/5에 해당한다. 여성의 생애 주기 중 폐경 이후의 삶이 늘어남에 따라 폐경 전후의 건강과 삶의 질에 대한 관심이 증가되고 있으며 중요성이 부각되고 있다.

폐경전후 발생하는 다양한 심신장애 안면홍조·불안·수면장애 등 나타나 효과적 호르몬 대체요법 권고 고열량 음식 피하고 '콩·두부' 섭취

◇ 갱년기 증상=폐경 연령은 유전적으로 결정되지만 인종, 사회경제적 요인, 초경 연령, 과거 배란 횟수와는 무관하다고 한다. 흡연 여성은 비흡연 여성에 비해 폐경 평균 연령이 0.55세 낮다고 보고되어 있고, 자궁을 절제된 경우에는 폐경이 3.7년정도 앞당겨지는 것으로 나타났다.

갱년기에 일어나는 급격한 여성호르몬 감소는 초기 상열감, 안면홍조, 불안, 우울감, 수면장애, 식은땀, 요통, 어깨결림, 관절통 등 다양한 신체적, 정신적 증상을 나타내며, 진행 시에 초기 증상과 더불어 피부건조감, 손발저림, 질 건조감, 성교통, 빈뇨, 요실금 등이 나타날 수 있다. 폐경 후 호르몬 결핍에 따라 고지혈증, 동맥경화, 체지방증가, 심혈관질환, 골다공증 등 만성질환의 위험성이 급격히 증가하게 된다.

갱년기 장애는 여성호르몬의 결핍, 부신 기능의 약화에 따른 내분비 결핍과 신체적 노화에 의한 것으로 배우자의 질병이나 불화, 자녀 문제, 노인의 간호나 사망 등의 가족 문제나 직장 문제, 또는 건강에 대한 자신감 상실, 빈동지 증후군 등의 자기

자신의 문제 등에 의해 악화될 수 있다.

◇ 치료와 생활습관=양방 치료방법 중에는 호르몬 대체요법이 현재 가장 권고되는 효과적인 치료 방법이다. 그러나 유방암, 심혈관질환, 정맥혈전증, 뇌졸중, 활동성 간질환의 과거력이 있거나 이러한 위험이 높은 환자들의 경우 적용대상이 아니며 호르몬 요법의 경우 유방암의 잠재적 위험도가 증가한다는 보고가 있다.

한의학에서는 갱년기 장애는 신허(腎虛)를 기본으로 하여 심신(心腎)의 수화(水火)가 조화롭지 못하거나 스트레스에 의한 간울(肝鬱), 심(心)과 비(脾)가 모두 허하여 생기는 등의 변증 유형을 파악해 변증에 따라 침, 뜸, 부항, 한약의 처방을 통해 치료한다.

가벼운 걷기와 스트레칭, 요가 등을 규칙적으로 하면 갱년기장애를 예방하거나 완화시키는데 도움이 된다. 적절한 음식 섭취는 일상 관리의 중요한 요소로 식물성 에스트로겐을 함유한 콩, 두부 등의 섭취를 권장한다. 특히 고열량, 뜨거운 음식, 매운 음식, 뜨거운 음료의 섭취 시 증식제온의 상승을 일으켜 안면홍조를 악화시킬 수 있으므로 피하고, 식이섬유 섭취를 권장한다.

과체중 또는 비만의 경우 체중감량을 하는 것이 안면홍조 완화에 도움이 된다. 증식제온을 낮추기 위한 노력으로 통기성 의복, 사우나 제한 등을 고려할 수 있다. 갱년기 장애로 고통받는 환자들은 신속히 진료를 받는 것이 좋다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



갱년기에는 급격한 여성호르몬 감소로 안면홍조나 불안, 우울감, 수면장애, 식은땀, 관절통 등의 다양한 신체적·정신적 증상이 나타난다. 갱년기 장애가 나타나면 신속히 전문의를 찾아 진료를 받는 것이 좋다.

전남대병원, 대한심장학회 21년 연속 최다논문

심장센터·심혈관계융합센터 의료진 연구진 61편 연재

전남대병원 심장센터(과장 윤현주 교수)와 심혈관계융합센터(센터장 정명호 교수·사진)가 최근 서울 워커힌 호텔에서 개최된 제67회 대한심장학회 추계학술회에서 61편의 논문을 발표해 21년 연속 전국 최다 논문 발표 기록을 수립했다.

이번 학회에서는 총 384편의 연재가 선정돼 발표됐으며, 전남대병원 의료진 및 연구진은 구연 42편, 포스터 3편, 공동연구 16편 등 총 61편의 연재를 발표했다.

이번 학회에서 ▲순환기내과 심두선·정명호 교수가 '약물용출스텐트를 시술받은 급성 심근경색증 환자에서 이중중혈소판제 요법 후에 클로피도그렐 혹은 아스피린 투여에 관한 연구(제1저자 심두선 교수, 교신저자 정명호 교수)'를 주제로 발표해 우수논문상을 ▲임용환 교수가 '동정맥 체외막형산화 치료를 받는 심인성 쇼크 환자에서 침습적 혈액역학적 모니터링을 통한 이상적인 좌심 압박술의 시기 및 유효성 평가에 관한 연구'를 발표해 신진연구로 선정됐다.

또 허연 내과 전공의(2년차)가 '심근교 환자에서 심장혈관 수축이 재입원에 미치는 영향(지도교수 정명호)'을 주제로 발표해 우수전공의 구연상을



수상했다.

이와 함께 심장센터 외래 김정심 간호사, 심조음과실 조은영 간호사, 심장센터 심도자실 김정훈, 이두환, 김만수, 황승조 의료기사, 신민아 간호사 등이 구연 발표를 했다.

심장센터 연구간호사인 오미숙·손보람·박은주·장근영·김민경 간호사 등도 잇따라 연재를 발표해 눈길을 끌었다.

심혈관계융합센터에서는 기해진·박대성 연구교수를 비롯하여 전미진·주홍연·정성민·진유정·나미향 연구원들도 전남대병원에서 연구개발 중인 새로운 심혈관계 스텐트, 심부전증 치료제 및 혈관석회화 예방법에 관한 연구결과를 구연 발표했다.

정명호 심혈관계융합센터장은 "전남대병원 연구진의 활발한 연구활동은 심장병 환자들의 효과적인 치료에 큰 도움이 되고 전남대병원의 위상을 높이는 것은 물론 더 나아가 국립심뇌혈관센터 설립에 더 큰 힘이 될 것으로 기대한다"고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

광주현대병원 윤정한 원장

베트남 환자에 의료비 지원



광주현대병원 유방·갑상선암센터 윤정한(사진) 원장이 한국 최고 수준의 유방암 권위자에게 치료를 받기 위해 베트남에서 광주를 찾아온 환자에게 의료비를 지원해 감동을 주고 있다.

윤정한 원장은 자신에게 치료를 받기 위해 찾아온 베트남 여성 당티민후엔(35)씨의 의료비를 지원했다. 이 여성은 지난 8월 베트남의 한 병원에서 유방암 진단을 받았지만, 최상의 진료와 수술을 받기 위해 윤정한 교수를 찾아 입국했다. 이 여성은 우리나라 건강보험 자격이 없어 막대한 수술비 마련에 어려움을 겪었고, 이 사실을 들은 윤정장은 의료비를 지원했다. 이 여성은 지난달 유방암 수술을 마친 후 베트남으로 귀국했다.

당티민후엔 씨는 "윤정한 원장님에게 치료받아 큰 행운이었다. 한국에서 배운 따뜻한 마음과 정성을 잊지 않겠다"고 말했다.

윤정한 원장은 화순전남대병원에서 내분비외과 교수로서 환자들을 치료하고 후학을 교육해 왔으며, 한국 유방암 학회와 대한갑상선내분비외과학회 연대 학회장을 역임했다. /김민석 기자 mskim@

조선대병원, 위기상황 대비 모의 도상훈련



조선대병원(병원장 김경중)은 최근 병원 10층 회의실에서 위기상황 대비 모의 도상훈련을 실시했다.

이날 훈련은 병원 내에서 발생한 위기상황에 대해 병원 직원들의 대응능력을 제고하고, 병원 위기 상황 대비 및 미흡사항을 개선하기 위

한 목적으로 마련됐다.

주요 훈련내용은 ▲재난 및 안전관리의 기본 개념 인지 및 중요성 공감 ▲병원 위기상황 대비 체계의 현실태 및 개선방안 ▲훈련을 통해 개정된 병원 위기상황 매뉴얼 적용 및 보완사항 도출 등이다. /김민석 기자 mskim@

71 광주일보 71년 호남 최대 부수·열독률 1위

직항로 개설 카페리어객선 6월 26일 취항

해남군 우수영 ↔ 신안군 장산 축강 30분대
신의 동리 50분대

사통팔달 해상교통의 관문 → 해남군 우수영항

서해안고속도로 목포대교
남해고속도로 서영암 IC

30분 소요



(유)신진해운 061)244-0522