



폐경기 건강

조수현/한양대부속병원 산부인과 교수

1. 폐경이란 무엇인가?

여성은 사춘기부터 폐경이 될 때까지 월경이라는 현상을 경험한다. 월경이란 난소에서 여성호르몬(에스트로겐과 황체호르몬)이 생산되어 자궁을 자극하고 여성호르몬의 분비가 감소되면 자궁내막이 탈락되는 현상이다. 물론 임신이 되면 여성호르몬의 생산이 지속되기 때문에 월경이 발생하지 않는다. 사춘기 여학생의 난소에는 약 30만개의 난포가 있다. 난포는 난자와 여성호르몬을 만드는 세포로 구성되어 있다. 한번 월경이 할 때 약 30개 정도의 난포가 소모된다. 따라서 초경(약 12.7세)이후 폐경(약 49세)이 될 때까지 매월 난포를 사용한 결과 난소에 난포가 거의 소실되면 더 이상 여성호르몬을 만들지 못하기 때문에 폐경에 도달하게 된다. 우리나라 여성의 폐경 연령은 49세로 알려져 있으며 40세 미만에 폐경이 되면 조기 폐경이라 한다. 갱년기와 폐경을 혼동하는 경우가 많은데 갱년기란 폐경이 되기 4-5년 전후(45-55세)를 말하고 폐경이란 월경이 완전히 없어지고 1년이 되었을 때를 말한다.

2. 폐경기 건강은 왜 중요한가?

폐경은 모든 여성이 경험하는 하나의 자연적인 생리 현상이지만 여성호르몬이 생산되지 못하면 이로 인하여 골다공증, 동맥경화증 등이 발생한다. 이 질환들은 발병 가능성이 매우 높으며 이 질환으로 인한 직, 간접적인 사망률도 매우 높다. 70세 이상인 여성의 절반은 골다공증환자이고 대퇴골(엉덩이를 바치고 있는 다리의 뼈)골절이 되면 100명 중 20명은 사망하게 된다. 그리고 무엇보다 중요한 사항은 이들 질환은 예방이 가능하다

는 점이다.

3. 폐경기에는 어떤 질환이 발생합니까?

●안면홍조

폐경이 되기 2년 전·후부터 나타나기 시작한다. 갑자기 목, 얼굴에 뜨거운 느낌이 들고 붉어지며(마치 남에게 창피 당했을 때처럼)이어서 땀이 나고 오한을 느끼게 된다. 홍조가 발생할 때 심장박동이 빨라지기 때문에 가슴이 두근거리는 증상을 느끼게 되고 일부 여성은 이를 심장질환으로 오인하게 된다. 서양 여성의 약 75%가 홍조를 경험하는 반면 우리나라 여성은 50%이하에서 경험하게 된다. 홍조는 한번 발생되면 1년간 증상이 지속되다가 저절로 소실되며 일부 여성에서 5년간 지속되기도 한다. 안면홍조는 에스트로겐을 투여하면 3개월 이내에 완벽하게 증상이 없어진다.

●질위축

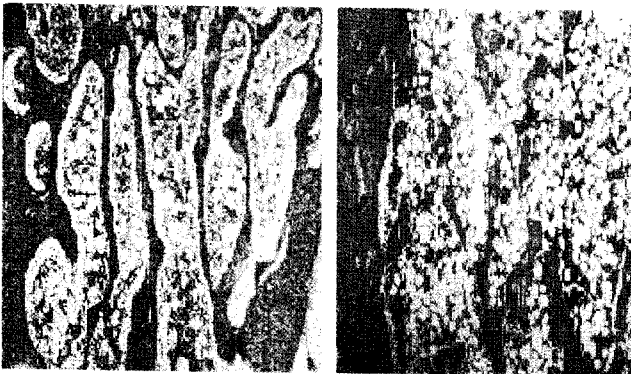
여성의 비뇨, 생식기는 여성호르몬의 영향을 받고 있다. 늙으면 어린아이가 된다는 말과 같이 폐경이 되면 여성의 생식기는 사춘기 이전의 어린아이의 생식기처럼 퇴화한다. 비뇨생식기 위축의 주된 증상은 질이 항상 건조하고 성교통을 경험하는 것이다. 이 경우 여성호르몬을 복용하거나 생식기에 바르면 생식기가 부드럽게 된다.

●골다공증

뼈는 항상 흡수(녹아버리고)되고 다시 형성된다. 만약 흡수된 만큼 형성되지 않으면 결과적으로 뼈가 얇아지게 된다. 여성은 30대에 골흡수보다 형성이 많기 때문에 가장 골밀도가 높으며 폐경 직후인 50대에 뼈의 흡수가 활발하여 골밀도가 급속하게 감소한다. 결과적으로 70대이상인

여성의 절반은 뼈가 골절이 되는 수준까지 골밀도가 낮아진다.

뼈가 얇아지는 현상은 우리가 외부에서 만질 수 있는 뼈의 겉부분인 치밀골에는 잘 발생하지 않고 뼈의 속에 있는 해면골에 주로 발생한다. 아래 그림에서 좌측은 정상적인 뼈이고 우측은 골다공증인 뼈이다. 치밀골은 두 사람 모두 정상이다. 그러나 골다공증인 뼈의 해면골은 정상적인 뼈보다 얇고 끊어져 있다. 즉, 속이 비어 있기 때문에 조그만 충격에도 쉽게 골절이 된다.



많은 여성이 노년기가 되어 허리 어깨 무릎 등에 통증이 있으면 이를 골다공증으로 오인하고 있으나 골다공증은 골절이 되기 전에는 증상이 없다. 따라서 조용한 도둑이라고 한다.

● 동맥경화증

동맥에 찌꺼기가 쌓여 매우 좁아지거나 완전히 폐쇄되는 질환이다. 동맥경화증이 발생하면 결과적으로 조직에 산소가 공급되지 않아 그 조직이 손상된다. 대표적인 질환이 관상동맥경화증으로 심장의 동맥인 관상동맥이 막히면 심장에 산소가 공급되지 않아 심장이 손상되고 갑작스럽게 사망하게 된다. 우리나라에는 뇌의 혈관이 막히거나 터지는 뇌졸중(풍)이 가장 많다. 1997년 통계청의 발표에 의하면 노년기 여성의 가장 흔한 사망원인은 동맥경화증이라고 한다.

4. 폐경기 질환의 예방 및 치료

모든 질환에서 질병이 발생하기 전에 이를 미

리 예방하는 것이 발생 후 치료하는 것보다 더 바람직하며 특히 폐경기 질환은 미리 예방이 가능하기 때문에 모든 폐경기 여성은 관심을 가져야 한다.

● 약물요법

골다공증의 치료제로 여성 호르몬, 칼시토닌, 알렌드로네이트, 탈록시펜의 4가지 약제가 공인되었으며 이중 탈록시펜은 곧 우리나라에서도 판매될 예정이다. 여성 호르몬, 탈록시펜은 동맥경화증의 예방에도 효과가 있다. 서양 폐경 여성의 20-30%는 현재 여성 호르몬을 복용하고 있으며 우리나라 여성의 약 10%정도가 복용중이다. 여성 호르몬을 복용하면 매달 규칙적인 월경을 하거나 또는 치료를 시작하고 약 1년간은 자궁출혈을 경험하게 된다. 여성 호르몬을 복용하면 유방암이 발생한다고 하여 많은 여성들이 호르몬 복용을 꺼리고 있다. 그러나 여성 호르몬이 과연 유방암을 유발하는지는 아직 확실하지 않으며 만약 유방암을 유발한다고 하여도 이로 인한 손해보다 골다공증, 동맥경화를 예방하는 효과가 더 크기 때문에 의사와 상의하여 복용 여부를 결정하는 것이 중요하다. 또 호르몬제를 복용하여도 절대로 살이 찌지는 않는다.

● 식이요법

칼슘이 풍부한 음식으로 골다공증을 예방하고 기름기 많은 음식을 피하여 콜레스테롤이 증가하지 않도록 하는 것이 중요하다.

● 운동

운동은 골다공증을 예방하는데 굉장한 효과가 있다. 주로 달리기, 걷기 등의 체중이 실린 운동이 수영과 같은 체중이 실리지 않는 운동보다 효과가 있다. 또한 운동을 통하여 심폐기능을 강화하고 지방을 감소시키는 것은 동맥경화의 예방에도 도움이 된다. 무조건 약물치료에만 의존하지 말고 운동, 식이요법 등의 생활환경을 개선하는 것도 매우 중요하다. **PPFK**