

잘못된 건강상식

임신을 하면 많이 먹는 것이 좋다.

많은 임신부들이 임신초기를 지나면서 무조건 많이 먹는 경향이 있는데 이는 식사량이 늘어나도 임신 때문인 것으로 생각하고 또한 주위에서도 많이 먹을 것을 권유받기 때문이다. 물론 의학적으로도 임신부는 비임산부에 비해 영양섭취가 더 많아야 하는 것은 사실이다. 그러나 필요이상으로 많이 먹는다고 해서 뱃속의 아기가 더 건강해지는 것은 아니다. 적절하게 영양섭취를 하면 태아는 자기가 알아서 모체에서 영양분을 받아가기 때문에 과잉섭취한 영양분은 오히려 산모의 비만을 초래할 뿐 아기에게 도움이되지 않는다.

폐경기 여성에게 실시되는 여성호르몬요법은 유방암 발생률을 높인다

폐경여성은 난소에서 여성호르몬인 에스트로겐이 분비되지 않아 안면홍조, 질위축증 등 이른바 폐경증후군에 시달리게 되며 장기적으로는 골다공증, 심장질환 등에 걸릴 가능성이 증가된다. 따라서 외부에서 여성호르몬을 투여해 부족한 여성호르몬을 보충해주는 것이 바로 폐경여성의 호르몬요법이다. 폐경기 여성에게 호르몬 대체요법을 시행하게 되면 폐경과 관련된 여러 가지 증상의 호전을 가져올 뿐만 아니라 골다공증과 심혈관계질환에 의한 유병률 및 사망률을 감소시킬 수 있다. 이러한 많은 장점이 있음에도 불구하고 많은 여성들이 암에 대한 공포 때문에 호르몬 치료를 기피하는 경우를 볼 수 있는데 여성 호르몬 대체요법에서 사용하는 호르몬의 양은 피임약에 비해 아주 소량이므로 피임약과 관련된 부작용과 연결시켜 생각해서는 안된다. 많은 여성들이 호르몬 대체요법을 주저하는 대부분의 원인은 “암에 대한 공포”에 의한 것이며 특히 유방암의 발생 위험성을 가장 두려워한다. 물론 여성호르몬요법이 이를 복용하지 않은 여성보다 유방암 발생률이 높다는 연구결과가 몇가지 보고된 것은 사실이다. 그러나 대부분의 잘 계획된 연구에서 호르몬 대체요법을 시작한 지 5년 이내에는 유방암의 발생 위험성이 거의 없다고 알려져 있고 5년 이상 사용하면 유방암의 발생 위험성이 증가할 가능성도 있지만 이는 아직 논란의 대상이 되고 있다. 그러나 최근 연구에선 여성호르몬요법의 유방암 발생률 증가 자체마저 회의적으로 보고 있는 입장이다. 게다가 정기적인 유방검진과 유방초음파, 유방엑스선촬영 등 유방암 조기검진을 위한 검사들이 보편화되어 있으므로 여성호르몬요법 도중에도 얼마든지 조기검진이 가능하다. 폐경여성에게 여성호르몬요법이 꼭 필요한 이유는 여성호르몬이 폐경여성의 심장질환과 골다공증 발생률을 낮출 수 있기 때문이다. 바꿔 말하면 실보다 득이 훨씬 크다는 것으로 유방암공포가 유별난 서구사회에서도 많은 여성들이 호르몬치료를 받고 있다. 따라서 폐경이후 여성(유방암환자는 제외)이라면 특별한 금기사항이 없는 한 여성호르몬요법을 통해 건강한 삶을 누리는 것이 바람직하다고 볼 수 있다.

〈자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터〉