



● 여성호르몬요법

갱년기 여성의 '희춘의 꿈'

여성이 40대 중반을 넘기면 생리가 불규칙해진다. 물론 모든 여성이 그런 것은 아니다. 여성의 10~20%는 50대 초반이 되어도 갱년기 증상을 거의 느끼지 않기도 한다. 증상 또한 개인에 따라 다르게 나타나기도 한다.

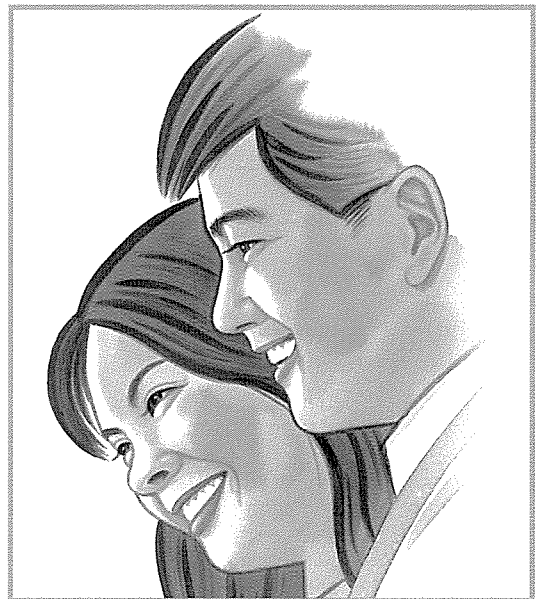
수동적인 여성에 비해 자기 주장이 강하고 독립적이며 목표의식이 강한 여성은 우울증 같은 갱년기의 기분 변화가 적은 것으로 알려져 있으며, 이전에 우울증이 있었던 여성은 흔히 우울증이 나타난다. 나이든 사람이 대접받는 사회에서는 그 증상이 덜하다고 알려져 있다.

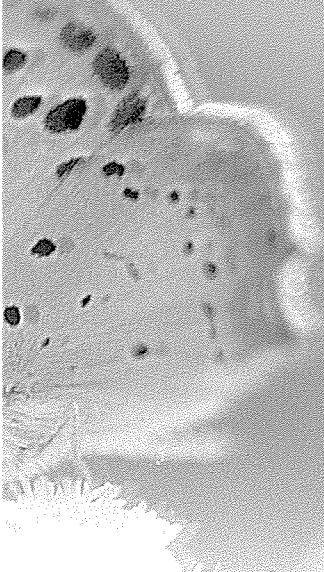
가장 흔한 갱년기 증상은 얼굴과 뒷몸이 화끈거리고 밤에 땀이 나는 것이다. 다음으로 우울, 흥분, 짜증과 같은 정신증상이 오고 신체적으로는 질이 건조해진다.

이런 경우 '여성 호르몬 요법을 실시할 것인가, 말 것인가'하는 문제는 아직도 계속되고 있는 세계적인 논란거리 가운데 하나이다. 찬성하는 쪽에서는 관상동맥질환을 줄이고 골다공증 같은 갱년기 증상들을 없애준다고 주장한다. 반대하는 쪽에서는 미국 여성들의 경우를 예로 든다. 즉 미국 여성 1백 명 중 10명이 유방암에 걸리는데 호르몬

요법은 이 위험성을 증가시키고, 자궁 내막의 암을 증가시킨다는 것이다. 또한 여성의 자연스러운 갱년기를 병이라고 몰아서 호르몬제 약물 시장만 확장하려는 것이 아니냐는 의혹의 시선을 보내기도 한다.

현재는 여성호르몬인 에스트로겐의 용량을 과거보다 낮추어 투여하면서 유방암의 위험성을 줄이고(경구용 피임약보다 적은 용량을 쓴다), 또 프로게스테론이라는 여성호르몬을 같이 주어 자궁 내막에 생기는 암의 위험성도 줄였다. 그리고 집안에 유방암에 걸렸던 사람이 많은 사람들이나





간에 문제가 있는 사람, 편두통이 있는 사람의 경우에는 호르몬요법을 되도록 피하도록 권유한다. 또 호르몬요법을 하고 있는 동안에는 주기적으로 유방암 검사를 받도록 한다.

질이 건조해지는 것과 같은 신체적인 갱년기 증상이 일어나더라도 현명하게 이에 대처할 수 있는 방법이 있다. 질의 퇴화는 규칙적인 성관계와 K-Y젤리 같은 윤활제를 이용하면 막을 수 있다. 이 윤활제만으로도 에스트로겐이 부족해서 생기는 질의 건조증과 이에 따라 겪게 되는 성관계 때의 통증을 상당 부분 호전시킬 수 있다.

골다공증과 심장병을 예방하기 위해서는 칼슘이 풍부한 음식과 과일, 야채의 섭취를 늘리고 커피의 섭취를 최소화한다. 적절한 운동을 하여 갱년기에 쉽게 감소하게 되는 대뇌에서의 엔돌핀 분비를 늘려 우울과 짜증을 최소화시킨다. 심한 경우에는 항우울제도 복용한다.


미국에서는 현재 수백만 명의 여성들이 이 호르몬요법을 이용하고 있다. 그러나 우리나라의 경우 잘 알려지지 않아 이 요법을 실시하는 경우가 그렇게 많지 않다. 남성은 별로 효과도 없는 온갖 강장제를 세계 어느 나라에서보다 많이 먹으면서 말이다.

조루증을 치료하러 오는 50, 60대 남성들에게

‘다음에는 부인과 같이 오라’고 하면 대개는 ‘관계를 안한 지 오래 되었고 우리 집사람은 그런 일하고는 담쌓은 지 오래다’라고 대답한다. 이처럼 남성들은 물론 여성 자신들도 폐경이 되면 여성으로서의 기능은 끝났다고 생각한다.

그러나 실제로는 그렇지 않다. 이 시기의 여성들은 임신의 걱정과 귀찮은 생리 걱정에서 놓여나 해방감을 느끼게 되고, 이제까지 강력한 성억제 작용을 하던 여성호르몬이 줄어들고, 성흥분제 역할을 하는 남성호르몬이 상대적으로 증가하여 성욕은 오히려 증가한다.

60, 70대의 할머니들이 미니스커트를 입고 요란한 화장을 하고 다니는 미국 같은 나라의 세태도 좀 이상한 것이지만, 우리나라에서 처럼 나이가 많은 여성들이라고 성적인 능력을 너무 무시하는 것도 문제이다.

성은 젊은이들만의 특권이 아니다. 갱년기는 하나의 해방의 시기이다. 특히 여성은 남성처럼 발기력에 대한 걱정이 없다. 마스터스와 존슨은 정기적으로 관계를 하는 경우 80대에도 반복 오르가즘이 가능하다고 보고한다. 

<편집자 주 : 이 원고는 설현욱 박사의 인터넷 사이트(<http://sex-academy.com>)에 게재된 원고를 필자의 동의하에 실게 된 것임을 알려드립니다. (문의:02-512-1101)>