

불임으로 고생하고 있나요?

혹시 비만은 아닌가요?

불임원인의 6%는 비만, 살을 빼야 임신할 수 있다

결혼 후 불임으로 인해서 마음고생이 이만저만이 아닌 부부들이 늘고 있는 추세이다. 불임의 원인으로는 과도한 흡연, 음주, 무정자증, 배란장애, 조기폐경, 각종 질환, 환경적인 요인 등 다양하며, 비만도 불임의 한 원인이 된다. 외국의 한 통계자료에 의하면 불임 환자의 6%는 비만이 원인인 것으로 나타났다. 혹시 불임으로 고생하고 있다면 비만이 원인인지 진단해보자.

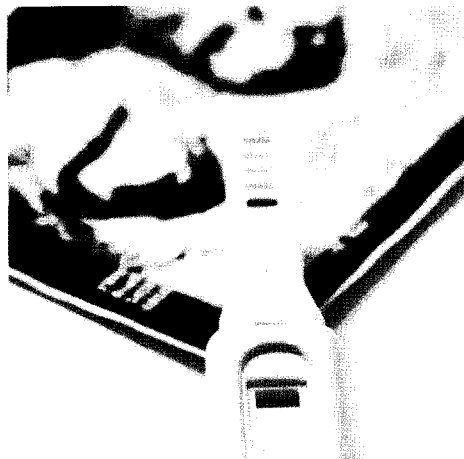
※ 이의준 박사(부리한의원장) [http://www.buril.com](#)에서 비만제로 느끼어 있는 책

불임과 비만의 상관관계

불임의 원인은 남성과 여성으로 구분된다. 남성은 정액 속에 정자가 없는 무정자증이 대표적인 원인이며, 부족한 정자의 양, 떨어지는 정자의 운동성, 정자의 기형, 정자의 성분 이상, 성기능 장애 등이 원인이다. 여성은 배란장애가 대표적인 원인이며, 막힌 나팔관, 골반강 내 이상, 자궁강 내 이상, 자궁경관 점액 이상 등이 불임의 원인이다. 이밖에도 불임을 유발하는 원인이 다양한데 그중 대두되고 있는 원인은 비만이다.

비만은 성별에 관계없는 불임의 원인이다. 남성의 경우 뚱뚱해지면 성호르몬의 균형이 깨지면서 남성호르몬은 줄어들고, 여성호르몬은 상대적으로 증가하여 정자의 수가 감소하거나 아예 정자를 생산하지 못하게 되고, 심지어는 꼬리가 둘 달린 기형 정자가 만들어지기도 한다. 또 각종 성인병을 유발하여 성욕감퇴, 성기능 장애를 일으키고, 음경 부위에 지방이 축적되어 음경이 상대적으로 작아지면서 발기부전이 되고 몸이 상대적으로 뚱뚱해 불편하다보니 자신도 모르게 부부관계를 피하게 되어 불임 가능성이 높아지는 원인이 되고 있다.

여성의 경우도 마찬가지이다. 뚱뚱한 여성은 탄수화물, 단백질, 지방의 축적으로 인슐린이 충분히 분비되지만 제 기능을 하지 못하는 인슐린 저항성이 심해져 결국 성호르몬의 균형이 깨진다. 이렇게 되면 여성호르몬은 물론 남성호르몬인 안드로젠까지 증가하여 고안드로젠혈증이 오고, 난소의 스테로이드 합성 이상으로 무배란증을 초래한다. 뿐만 아니라 여성호르몬의 과다 분비로 월경불순, 난소의 기능 저하, 난소낭종을 유발하고 자궁내막암, 유방암의 위험도도 높아지며, 기형아를 출산할 확률도 커진다. 미국 텍사스대학 연구팀의 연구결과에 따르면 뚱뚱한 여성들이 정상 체중의 여성들에 비해 팔다리가 없거나 기형 심장을 가진 아이를 출산할 위험이 높은 것으로 나타났다.



미국 국립보건원(NIH) 산하 환경보건과학 연구팀이 13년에 걸쳐 40세 이하 1,400여 명의 부부를 대상으로 체중과 불임 확률을 분석한 결과 몸무게가 9kg 증가하면 불임부부가 될 확률이 10%나 증가하는 것으로 나타났다.

여자에게 좋은 익모초

두해살이 식물인 익모초는 전세계에 존재한다고 할 정도로 여성 질환에 좋은 약재이다. 익모초 즙은 혈액순환을 돕고 해로운 피를 제거해주어 월경통, 월경불순, 자궁 냉증, 산후 어혈, 불임증 등 여성 질환에 광범위하게 쓰인다. 뿐만 아니라 자궁 근육을 강화시켜주며, 이뇨효과도 뛰어나다.

불임 탈출을 위한 호르몬 교정

만약 불임이 비만 때문에 온 경우라면 자궁과 난소만 치료해서는 원하는 임신은 할 수 없다. 반드시 살을 빼서 건강한 몸 상태로 만들어야 한다. 특히 불임의 원인이 호르몬 이상에 의한 비만이라면 호르몬 교정이 우선적으로 이뤄져야 한다. 호르몬 균형이 깨지면 에스트로겐 우세 현상이 나타나 몸에 수분이 정체되어 살이 잘 쥘 뿐만 아니라 잘 빠지지도 않기 때문이다. 호르몬 이상은 월경불순 등의 여러 이상증세로 이어지기도 한다. 이런 이유로 호르몬의 균형을 잡아야 하는데 호르몬을 교정하려면 에스트로겐과 프로게스테론의 균형을 맞춰야 한다. 에스트로겐 우세 현상은 난소에서 분비되는 에스트로겐과 황체에서 분비되는 프로게스테론의 균형이 깨져 발생하기 때문이다.

또 갑상선의 기능을 회복하기 위해 미네랄인 셀레늄을 섭취하는 것도 좋다. 셀레늄이 부족하면 갑상선 기능이 이상으로 떨어지기 때문이다. 셀레늄은 마늘, 파, 해조류 등에 풍부하며, 미역의 아이오다인이라는 미네랄 성분이 셀레늄 부족 현상을 호전시키므로 미역국을 자주 섭취하는 것도 좋다.

불임을 예방하는 생활수칙

일상생활 속에서 조금만 신경을 쓰면 불임의 확률을 떨어뜨릴 수 있다. 우선 매일 30분 이상 유산소운동을 하면 살을 빼는데도 도움이 되고, 불임을 예방하는데도 도움이 된다. 아랫배를 따뜻하게 해주는 생활습관과 육류보다 생선을 자주 먹고, 과식을 하지 않는 식습관도 불임 예방에 도움이 된다. 이외에도 월경보충제, 반신욕, 충분한 수면, 스트레스 해소, 전자파 차단 등이 불임 예방에 도움이 되며, 음주와 흡연 등은 불임의 원인이므로 삼가는 것이 좋다. 6