

어느 날 갑자기 찾아오는 우울감

중년의 불청객 갱년기

인체가 성숙기에서 노년기로 접어드는 시기에 찾아오는 두 번째 사춘기 '갱년기', 여성의 경우 생식 기능이 없어지고 월경이 정지되면서 신체의 작용에 여러 가지 장애가 나타난다. 화끈거리는 얼굴, 신경과민과 심한 감정 변화 등 내 몸에 찾아오는 이상 변화가 두렵기 마련이다. 그러나 최근 평균 수명이 80세에 가까워지면서 갱년기를 기준으로 제2의 인생을 설계하고 있다. 갱년기극복으로 폐경과 함께 잃어버린 여성으로서의 상실감과 자신감을 되찾아 보자.



▶ 갱년기 왜 일어날까?

여성이 나이가 들면서 난소가 노화되어 기능이 떨어지면 배란 및 여성호르몬의 생산이 더는 이루어지지 않는 데, 이 때문에 나타나는 현상이 바로 폐경이다. 이러한 변화는 대개 40대 중후반에서 시작되어 점진적으로 진행되는데, 폐경은 난소의 노화에 의한 것이며, 질병이라기보다는 자연적인 신체적 변화 과정의 하나이다.

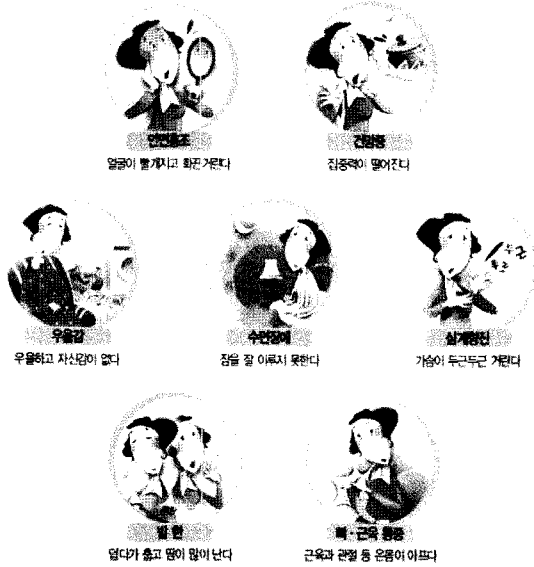
국내의 한 통계자료를 보면 갱년기 여성 중 약 25%는 신체적, 심리적으로 심한 변화를 경험하고, 50%는 미약한 변화, 나머지 25%는 아무런 이상 증상 없이 갱년기를 보낸다고 한다. 가장 흔한 증상들은 불규칙한 월경, 안면홍조 그리고 발한이지만 갱년기 기간이 지남에 따라 만성증상으로 골다공증, 뇌졸중 및 관상동맥질환 등이 나타날 수 있으므로 갱년기 초기의 적극적인 관리가 매우 중요하다.

▶ 안면홍조, 피로감, 불안감 증상 나타나

폐경이행기(40대 이후 생리 주기가 불규칙하면서 주기가 길어지는 경우는 폐경 약 1~2년 전부터 시작되어 폐경 후 3~5년간 지속한다. 주로 여성호르몬 결핍에 의한 증상이 나타나는데, 우리나라 여성의 50% 정도는 급성 여성호르몬 결핍 증상(안면홍조, 발한 등)을 경험하는 것으로 알려졌다. 심한 경우 안면홍조와 함께 피로감, 불안감, 우울, 기억력 장애 등이 동반되기도 하고, 수면 장애를 겪기도 한다.

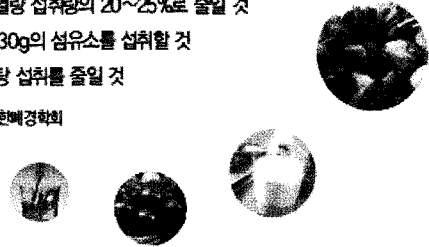
폐경(난소의 기능이 사라져 1년간 생리가 없을 때)으로 여성호르몬이 결핍되면 비노생식기계의 위축에 따른 증상(질 건조감, 성교통, 반복적인 질 감염과 요로계 감염 때문인 질염, 방광염, 배뇨통), 정신적 불안정(집중장애 및 단기 기억장애, 불안과 신경과민, 기억력 감소, 성욕 감퇴), 피부관절계 변화(피부 건조

갱년기 여성의 식사 10가방



- ① 하루 1회 이상 식물성 에스트로겐 함유식품을 섭취할 것
- ② 하루 1회 이상 보른 함유식품(양배추, 사과, 무화과 등)을 섭취할 것
- ③ 카페인·탄산음료·알콜을 마시지 말고 물을 많이 마실 것
- ④ 비타민과 미네랄은 적정 권장량의 150%를 섭취할 것
- ⑤ 음식의 양을 줄이고 특히 저녁은 많이 먹지 말 것
- ⑥ 우유 등 고칼슘 음식을 하루 최소 2가지 이상 섭취할 것
- ⑦ 비타민 E 등 항산화식품을 섭취할 것
- ⑧ 지방은 총열량 섭취량의 20~25%로 줄일 것
- ⑨ 하루 20~30g의 섬유소를 섭취할 것
- ⑩ 소금과 설탕 섭취를 줄일 것

* 출처: 대한폐경학회



그림자료/ 웨라민큐, 대한폐경학회

와 위축, 근육통, 관절통), 골다공증의 진행으로 골절이 발생할 확률이 높아진다. 이 중 질 건조증과 성교통(성교 시의 통증)은 부부관계를 꺼리게 하고 성욕저하를 유발하는 원인이 되며, 원만한 부부 관계에서 문제가 되는 경우가 많다.

▶ 꼭 치료해야 하나

갱년기를 누구나 겪는 과정이라고 생각하고 참기만 한다면 갱년기증후군은 더욱 심해질 수밖에 없다. 또, 개인이나 증상에 따라 치료법이 다르므로 전문가와 충분히 상담하여 치료를 받아야 한다. 갱년기를 이겨내기 위한 효과적인 치료 방법은 부족한 여성호르몬(에스트로겐)을 공급하는 것이다. 가장 이상적인 치료 시기는 폐경이 임박한 시기이면서 갱년기 증상이 나타날 때 또는 폐경 초기이며, 호르몬 대체 요법은 이 시기의 여성에게 많은 도움을 줄 수 있다.

오랫동안 잘못된 식사습관이나 생활습관은 우리 몸의 스트레스를 더욱 가중시키는 요인이다. 갱년기에 따른 신체적, 심리적 요인으로 균형된 식사를 규칙적으로 하지 못하는 경우가 있으므로 적당량의 음식을 골고루 섭취토록 한다. 비타민, 무기질이 풍부한 채소와 에스트로겐이 많이 함유된 사과, 자두, 딸기, 석류 등을 많이 먹는 것이 좋다. 또, 갱년기에 따른 호르몬 변화로 복부 비만 및 심장혈관계 질환의 위험이 커지므로, 기름진 음식, 특히 동물성 지방, 단 음식, 가공식품을 많이 먹지 않도록 주의해야 한다.

글 / 김선주 기자

〈갱년기 지수 측정〉

증상	강	중	약	무
1. 얼굴이 화끈 달아 오른다	10	6	3	0
2. 땀이 쉽게 난다	10	6	3	0
3. 허리와 손발이 잘 차가워진다	14	9	5	0
4. 숨이 차고 가슴이 두근거린다	12	8	4	0
5. 잠들기 어렵고 잘 깬다	14	9	5	0
6. 화가 잘 나고 초조하다	12	8	4	0
7. 사소한 일에 걱정이 잘 된다	7	5	3	0
8. 두통, 어지럼, 매스꺼움이 잦다	7	5	3	0
9. 쉽게 피곤해진다	7	4	2	0
10. 어깨결림, 요통, 손발의 통증이 있다	7	5	3	0

자각하는 증상의 정도를 점수로 표시하여 합계 점수

25점 이하인 경우 이상이 없는 것

50점 이상은 갱년기 증후군에 대한 검진이 필요

60점 이상은 치료가 요구

출처: 동경의과치과대학 산부인과