

여자라면 한 달에 한번 월경전증후군

월경전증후군은 여성만이 경험할 수 있는 생리 전 불편감을 치료가 필요할 정도로 심각하게 느끼는 병을 말한다. 여성의 65%가 가벼운 우울감과 같은 생리 전 불편 증상을 호소하고, 20~40%는 월경 때마다 반복되는 치료가 필요한 정도의 다양한 증상으로 월경전증후군을 앓고 있다. 또한, 이들 중 2~9%는 사회적, 직업적으로 더욱 심각한 증상 때문에 치료를 받게 되는데 이를 월경 전 불쾌장애라고 부른다.

월경전증후군, 호르몬 분비 변화 때문에?

월경 주기에 따른 불편장애는 우울감, 불안증, 분노 그리고 감정의 기복이 심해지는 주요 증상 외에도 피곤증, 집중력 감퇴, 불면증, 식욕감퇴와 더불어 일의 의욕이 떨어지는 증상을 나타낼 수 있다. 이와 같은 증상이 있을 때 만성피로증후군이나 내과적인 질환, 그리고 여타 다른 정신신체 질환을 의심해서 진찰과 검사를 받는 것이 우선이고, 검사상 큰 문제가 없음에도 주기적으로 반복되는 월경과 연관된 증상이 있는 경우 월경전증후군으로 진단을 받게 된다.



월경전증후군은 만성적인 경과를 보이지만, 생리주기 때마다 증상이 달라지기도 하고, 인생의 어느 시점에서 갑자기 좋아지기도 한다. 예측은 어렵지만, 시간이 지나고, 나이가 들어감에 따라 좋아질 수 있는 질환이다.



월경전증후군의 원인은 여성의 월경 주기에 따라 호르몬의 분비에 변화가 생기는데, 이러한 과정에서 감정을 조절하는 뇌 신경전달 물질인 세로토닌이 감소하고, 흥분을 일으키는 물질인 가바(GABA) 분비가 증가하면서 여러 가지 감정의 기복 증상을 보이게 된다.

요가, 마사지, 에어로빅으로 월경전증후군 날리기

천연 진정제라고 불리는 마그네슘, 비타민 B6, 칼슘제를 복용하거나, 카페인과 설탕, 소금, 지방 섭취를 줄이는 것만으로도 증상이 개선되기도 하고, 일부 생약 성분의 추출물로 만든 건강식품이 상품화되어 판매되고 있기도 하다. 이들의 약효에 대해 일부 연구자들은 회의적이기도 하지만, 치료 가능성은 소수에서 입증된 바가 있기도 하다.

또한, 불안감, 우울감을 줄여주고, 통증을 완화하고, 기분을 전환할 수 있도록 요가, 마사지, 카이로프랙티스와 같은 물리치료의 도움을 받을 수 있고, 정신과학적인 행동치료요법, 에어로빅 운동, 광선치료를 시도하기도 한다.

예측할 수 없는 월경전증후군 나만의 방법을 찾자

월경전증후군은 근본적으로 여성 호르몬을 조절하는 호르몬제인 피임약의 복용으로 조절될 수 있지만, 피임약만으로 조절되지 않는 경우, 증상에 입각해서 조절하는 것이 원칙이라서 의외로 복잡해질 수 있다. 가장 먼저 3개월간 여성호르몬제를 복용하면서 증상의 호전 여부를 확인하고, 좋아지는 것이 없는 경우 진통소염제를 여성호르몬제와 혼복하여 3개월간 복용을 하고, 역시 호전이 없는 경우는 다른 부인과 질환 여부를 검사, 치료하기 위한 복강경 수술을 고려하기도 한다.

월경전증후군은 만성적인 경과를 보이지만, 생리주기 때마다 증상이 달라지기도 하고, 인생의 어느 시점에서 갑자기 좋아지기도 한다. 예측은 어렵지만, 시간이 지나고, 나이가 들어감에 따라 좋아질 수 있는 질환이다. 하지만 증상의 모호함 때문에 다른 질환과 감별이 어려워 병을 키울 수 있다. 월경전증후군으로 진단된 이후에는 입증된 효과적인 치료법이 있기 때문에 그냥 불편한 증상을 무릅 쓰고 살아가기보다는 먼저 전문가와 상담을 하고, 치료를 받는 것이 현명하다.