

## 20대부터 시작하는 자궁근종 예방

20대부터 시작하여 30, 40대 여성의 몸에 소리 없이 파고들어 건강을 앗아가는 병 '자궁근종'은 초기에는 징후가 뚜렷하지 않고, 증상이 많이 진행되었을 경우 자궁을 적출하는 결과를 가져와 더욱 무섭게 우리를 위협하고 있다.

글 손지혜 기자

우스갯소리로 “요즘 못 고치는 병이 없다.”고들 한다. 그러나 한국여성의 자궁절제술 수치는 한 해 평균 10만 명당 329명꼴로 OECD 가입국 가운데 가장 높은 충격적인 기록을 세우고 있다. 자궁을 절제할 경우 개복 흔적이 남는 것 외에는 일상생활에 지장이 없다 해도 과언이 아니다. 하지만 막상 자궁을 절제하게 될 경우 임신이 불가능한 것은 물론이며 자궁의 손상과 그에 따른 호르몬 변화가 가지고 오는 근골격계의 2차적인 기능 저하와 환자 스스로 느끼는 여성으로서의 상실감은 수술 이후 오랫동안 후유증으로 남게 된다. 생명이 다하는 날까지 아름답게 살고자 하는 여성의 가장 깊은 뿌리인 자궁 건강을 위해 자궁근종의 원인과 예방법을 숙지하고 올바른 생활습관을 유지하도록 하자.

### 자궁근종, 알고 시작하면 예방법이 보인다

자궁근종은 자궁의 근육층에서 생기는 양성 종양을 일컫는다. 주로 호르몬 작용의 요충지가 되는 자궁 체부나 자궁 경부에 생기곤 하는데 경우에 따라 난소와 질, 외음부, 자궁 주변 조직에 생기기도 한다.

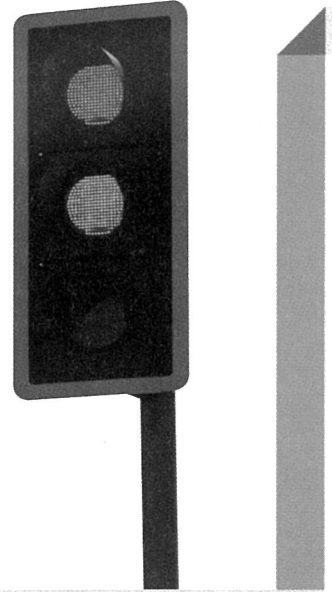
일반적으로 알고 있는 암과는 무관한 성격의 종양으로 30대 중반 이상의 여성 20%가량이 자궁에 크고 작은 근종을 하나씩은 가지고 있을 만큼 빈도가 높은 질병이며, 한 의학에서는 자궁근종은 차고 냉한 기운이 자궁에 스며들어 자궁 내 어혈이 굳고 돌처럼 딱딱하게 굳어져 생기는 병으로 여성의 신체, 정신적 변화에 영향을 많이 받는 질환이라 설명하고 있다.

자궁근종의 정확한 원인은 아직 분명하게 밝혀진 바 없으나 근육세포 중 하나가 비정상적으로 증식하여 하나의 자궁근종을 이루는 것으로 알려져 있다. 발병을 하여도 증상이 동반되는 경우가 전체 환자의 절반밖에 되지 않고 대부분 증상 없이 근종이 자라다 크기가 커져야 증상이 나타나는데 그중 가장 흔한 증상은 월경과다이다. 그 밖에 비정상 자궁출혈, 골반의 통증과 압박감, 복통, 요통, 월경불순, 성교통, 빈뇨 등 자궁과 생식기의 기능 이상이 대표적이다.

### 정기적인 검진이 예방과 빠른 치료의 최선책

자궁근종은 가족력이 있을 경우 발생위험도가 좀 더 높은 것으로 알려졌다. 이는 다시 생각해 보면 가족 중 자궁근종을 앓은 사람이 있을 경우 일찍부터 주기적인 검진을 통해 충분히 발병이나 병의 진행을 막을 수 있다는 뜻. 물론 가족력이 없다 하더라도 30세 이상의 여성이라면 적어도 6개월에서 1년마다 한 번씩 정기검진을 받는 것이 자궁근종은 물론 여러 여성 질환으로부터 몸을 지켜내는 가장 좋은 방법이다.

자궁근종은 간단한 초음파 검사로 진단할 수 있으며 조기에 발견할 경우 수술이 아닌 약으로도 치료가 가능하다. 또 검사에서 근종이 발견됐을 경우 3개월에서 6개월 사이에 걸쳐 몇 차례의 추적 관찰을 통해 크기와 형태 변화를 보아가며 치료 방법을 선택할 수도 있다. 모든 병이 음식이나 생활습관을 통해 완벽하게 예방할 수 없는 것이 사실인 만큼 평소에 자신의 몸에 많은 관심을 가지고 정기적으로 검진을 받는 것이 건강한 삶을 추구하는 가장 현명한 길이다.



### 추운 날씨일수록 몸매보다 건강에 신경 쓰자

어혈로 인한 병의 발전이 자궁근종이라고 하는 한의학적 해석에 따르면 자궁이 위치한 하복부는 따뜻하게 유지해야 하며 혈액순환이 원활해야 한다. 요즘 20, 30대 젊은 여성들은 물론이며 40대 여성들도 즐겨 입는 스키니진은 골반 부위의 혈액순환을 저해하고 자궁 내 생리혈과 어혈을 뭉치게 하며, 짧은 치마와 핫팬츠 등은 따뜻해야 할 여성의 하복부에 냉기를 들여와 자궁질환 발병률을 높인다. 몸매를 돋보이게 하는 하이힐 또한 골반에 압박감을 주는 패션 아이템 중 하나로 평소에도 생리 전후나 출산 전후에는 착용을 삼가는 것이 좋다. 특히 체감 온도가 급격히 떨어지는 겨울에는 실제로 생리통 등 여성 질환으로 병원을 찾는 사람들이 더 많으므로 더욱이 옷차림에 신경을 써야 할 것이다.



### 채소부터 콩까지 음식으로 시작하는 자궁 건강

현대인은 기름진 음식과 육류를 많이 섭취하는데 이러한 음식들은 장 운동을 더디게 하고 혈액순환을 방해한다. 특히 장 운동이 지체되면 늘어진 장이 자궁을 압박하여 피로감을 준다. 과일과 채소, 곡류를 섭취하는 것을 권장하는데 채소 중에서도 양배추와 브로콜리, 콜리플라워, 싹양배추 등은 체내 에스트로겐 대사를 증진시켜 호르몬 불균형을 바로잡는 데 도움을 준다. 에스트로겐의 생성을 돕는 대표적인 여성 권장 식품으로는 콩을 빼놓을 수 없다. 콩은 식물성 에스트로겐과 식물성 단백질을 풍부하게 함유하고 있어 자궁 건강은 물론 다이어트에도 도움이 되어 일석이조의 효과를 얻을 수 있다. 이 외에도 해조류는 대사를 조절하고 세포 조직을 재생시키므로 손쉽게 만들어 먹을 수 있는 미역국 등으로 생활 속에서 자궁 건강을 실천해 보자. ☺