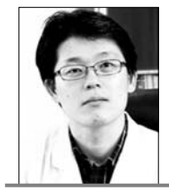
건강 칼럼

월경과다



김 이 곤
구암한의원 원장

정상적인 월경 주기는 21일~35일, 평균 월경량은 3~7일의 기간 동안 30~80㎖이다. 월경 주기는 정상 범위 내에서 규칙적이나 출혈 기간이 8일 이상, 또는 생리 주기 당 월경량이 80㎖ 이상인 월경이 반복되는 것을 월경과다라고 한다. 월경 주기가 정상 범위를 벗어나 나타나는 생리는 부정출혈이라고 한다.

월경량이 60~80㎖ 이상의 과도한 출혈이 반복되면 이로 인해 빈혈, 피로, 불쾌감이 발생하며 심하면 실신하기도 한다.

과다월경 자체와 월경량이 많은 데서 오는 빈혈이 주요 증상이지만 그 외 우울, 불안감, 성적 욕구 감소가 나타나면서 삶의 질이 저하된다.

월경량을 확인하는 방법으로 사용한 생리대나 탐폰을 관찰해 월경지수를 측정할 수 있다.

사용하는 생리대의 크기나 측정하는 방식을 어떻게 나누는지에 따라 다소 차이가 있을 수 있지만 ▲월경 기간이 8일 이상인 경우 ▲패드로 다 흡수할 수 없는 많은 양의 출혈이 나타나는 경우 ▲3㎝ 이상의 핏덩어리가 있는 경우 월경과다를 의심할 수 있다.

생리대 전체가 젖을 경우 월경지수 20, 상당량 젖을 경우 5, 생리대에 묻어날 경우나 작은 핏덩이는 월경지수 1, 큰 핏덩이(엄지손가락 1마디 크기)를 월경지수 5로 측정해 한 생리기간동안 각각의 개수를 산정해 합계를 낸다. 이때 합계가 40~180이라면 정상범위이며 180이상이라면 월경과다로 진료 받을 필요가 있다.

월경과다의 원인은 다양하다. 월경은 시상하부-뇌하수체-난소 축의 호르몬 조절 기능과 월경 전 자궁 내막에 존재하는 프로스타글란딘(Prostaglandin), 엔도텔린(endothelin) 등에 의해 그 과정이 유도되고 월경의 양이 조절된다.

초경 이후나 폐경이 임박한 연령에서 시상하부-뇌하수체-난소 축의 미성숙, 또는 에스트로겐의 과도한 분비 등에 의해 월경의 주기가 불규칙해지면서 월경 량이 증가하는 경우가 있다.

자궁근종이나 자궁내막증식증 등 자궁 내 병변, 임신, 성교 후 출혈 등이 원인일 수 있으며 자궁 외에 질이나 요로 및 요도의 문제로 출혈이 나타날 수 있다.

헤파린이나 혈소판 등 지혈에 관여하는 문제 역시 월경량에 영향을 미치며, 비만으로 인한 호르몬 이상, 과도한 운동이나 감량으로 인한 월경 주기 불량도 영향을 미칠 수 있다.

월경과다의 진단은 다른 기질적인 이상을 감별해 그 질환을 우선적으로 치료하는 것이 중요하다. 따라서 초음파 검사, 자궁경 검사 등을 통해 먼저 기질적 병변이 있는지 확인할 필요가 있다.

혈액 검사를 통해 월경 과다로 인한 빈혈의 정도와 혈액 응고에 관련된 질환 여부를 확인할 수 있다.

갑상선 기능 이상도 월경량에 영향을 미칠 수 있으며 이는 호르몬 검사를 통해 확인 가능하다.

월경과다를 치료하지 않는 경우 심한 빈혈의 원인이 되며 항응고 치료나 수술이 필요한 경우에 혈전이 생길 위험이 높아진다.

호르몬 조절을 위한 프로게스테론이나 경구 피임약을 먼저 사용할 때가 많다. 혈전증이나 혈관 질환의 위험성이 높은 여성 즉 가족 중에 해당 질환이 있거나 스스로 해당 질환의 경험이 있는 여성, 그리고 흡연 여성의 경우 약물 부작용에 주의할 필요가 있다.

약물치료에 반응하지 않는 환자들은 순차적으로 자궁내장치(IUD), 자궁내막 소파술, 자궁 절제 등의 치료를 검토하게 되는데 임신과 출산 가능 여부, 조기 폐경에 미치는 영향을 고려해 치료 방법을 선택해야 한다. 외과적인 처치의 경우 특히 임신과 출산뿐 아니라 생활에 끼치는 정신적, 신체적 영향이 크기 때문에 우선 안전성이 높은 한약 치료를 고려해볼 필요가 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

뉴욕 마라톤 결승선 통과한 루디 가르시아 톨슨

7일(현지시간) 미국 뉴욕에서 뉴욕 마라톤이 열려 의족 마라토너 루디 가르시아 톨슨이 결승선을 통과 후 환호하고 있다. 지난해 코로나19로 중단됐던 뉴욕 마라톤이 이날 재개됐다. 뉴욕 마라톤은 베를린, 런던, 도쿄, 보스턴, 시카고 마라톤과 함께 세계 6대 마라톤대회로 꼽힌다.

힌두교 지도자 동상에 물 붓는 존슨 총리

보리스 존슨(오른쪽) 영국 총리와 프리티 파텔 내무부 장관이 7일(현지시간) 런던 니스덴에 있는 슈리 스와미나라얀 힌두 사원서 열린 디왈리 축제 기념행사에 참석해 힌두교 지도자 바그완 스와미나라얀의 동상에 물을 붓고 있다. 디왈리는 힌두교에서 부와 풍요의 여신인 락슈미를 기념해 닷새간 열리는 '빛의 축제'다.

사 설

영원한 체육인 나혁일 전 사무처장

전북 체육 발전을 위해서는 새로운 전기가 마련돼야 한다는 지적이 끊임없이 이어지고 있다.

이런 가운데 전라북도 체육 발전과 후배 체육인들의 성장을 위해서는 선배 체육인들이 적극 나서야 한다는 주문이 일고 있다.

나혁일 전 전라북도 체육회 사무처장은 전라북도 체육계의 선배 체육인 가운데 한 사람이다. 그는 지난 1971년 전라북도 축구협회 사무장 겸 총무로 체육계에 입문했다. 그 뒤 35년 동안 전북 체육계에서 활동했다.

축구협회에서 근무하던 그는 1976년 11월 훈련과 간사로 발령받고 전북체육회에 입문했다. 이후 1993년 전라북도 체육회 훈련과장으로 승진했다. 그 뒤 1997년 동계유니버스 대회 유치에 적극 참여했다.

미국 버팔로에서 열린 세계대학스포츠연맹(FISAC) 정기 총회에서는 무주군이 동계유니버스 대회 개최지로 결정되는데 주도적인 역할을 했다. 그는 지난 2004년 말 전라북도 체육회 사무처장에 임명됐다.

사무처장에 오른 그는 전북 체육의 숙원인 전북체육회관 건립에 주력했다.

드디어 전주종합경기장 내에 지하 2층 지상 5층의 전라북도 체육회관을 2009년 완공, 오늘에 이르게 했다.

그는 컬링협회 등을 만들어 동계 종목을 육성하기도 했다. 나혁일 사무처장은 전주시 덕진구 송천동에 있던 전북체육고등학교를 완주군 소양으로 신축해 이전하는 데도 앞장섰다.

그리고 전북체육중학교를 신설하는 등 전북 체육 발전에 앞장섰다. 그는 "앞으로도 전북 체육 발전과 후배 체육인들의 성장을 위해 기꺼이 손을 맞잡겠다"고 말한다.

나혁일 전 사무처장은 자신의 진솔한 삶의 이야기를 담은 전북 체육 이야기 '영원한 체육인으로 남고 싶다'를 출간하기도 했다. 나혁일 사무처장이 변함없이 전북 체육 발전에 적극 나서주기를 기대한다.

심각한 요소수 파동 문제

요소수(尿素水) 품귀 문제가 심각해지고 있다. 요소수는 디젤차에서 나오는 매연을 줄여주는 물질이다. 대기 오염의 원인이 되는 질소산화물(NOx)을 인체에 무해한 질소와 물로 환원한다.

요소수는 요소와 물(증류수)을 섞어 만든다. 요소수에서 요소가 차지하는 비율은 30%를 약간 넘는 정도다. 요소는 암모니아(NH3)가 희석된 형태로 열을 가하면 다시 암모니아로 변한다.

한국에서도 애드블루 요소수나 애드블루 인증을 받은 요소수 상품들이 판매되고 있다. 세계적으로 환경 규제가 강화되면서, 대략 5년 전부터 모든 디젤차는 요소수를 넣어야 운행이 가능하도록 의무화돼 있다.

그러나 최근 중국이 요소수 수출을 제한하면서 이번 사태가 시작됐다. 요소는 주로 석탄에서 추출한다. 그런데 지금 중국은 석탄 부족 사태를 겪고 있다. 그러면서 덩달아 요소도 부족해졌다.

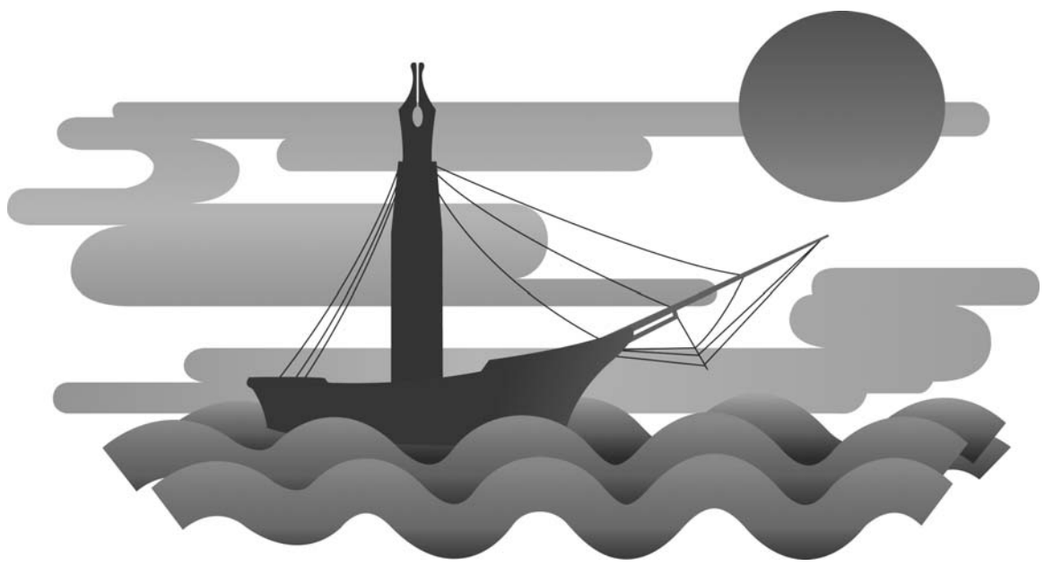
중국이 자국 내에서 먼저 수급을 맞추기 위해 사실상 수출을 제한했기 때문이다. 한국의 경우 차량용 요소의 97%를 중국에 의존하고 있다. 한때 국내에도 요소 생산 공장이 있었다.

그러나 값싼 외국산, 특히 중국산에 밀려 10년 전에 마지막 공장이 철거됐다. 문제는 요소수가 없으면 운행할 수 없는 화물차와 장비가 60만 대 정도로 추산된다는 점이다.

기업들도 물건을 제때 실어 나르지 못하게 된다. 일단 제조사 물량은 이달 말까지는 재고가 있는 상태다. 하지만 매점매석 현상이 벌어지면 물량이 더 빨리 사라질 수 있다. 정부는 러시아 등 다른 생산국과 접촉중이다.

다각도로 외교 채널을 가동해서 중국 정부와도 연결중이다. 그러나 단기간에 물건을 받을 수 있는 상황은 아니다. 결국 기댈 수 있는 것은 중국이 수출 제한을 풀어주는 것이다. 정부가 신속하게 돌파구를 찾아줄 것을 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일