건강 칼럼

갑자기 심해진 생리통, 자궁선근증 의심해 봐야

최 동 석

최상산부인과 대표원장

자궁은 여성의 골반 안쪽에 위치한 서양배 모양의 근육 조직으로 임신을 유지하고 출산을 가능하게 하는 기관이다. 자궁 내벽은 장막, 근육층, 내막으로 이루어져 있으며, 이 중 근육층은 임신 시 태아의 발육에 따라 서서히 발달하여 커지고 분만 이후에는 다시 원래의 크기로 돌아가게 된다.

하지만 임신을 하지 않았는데도 불구하고 자궁을 증식시키는 질환이 있는데, 비정상적으로 존재하는 자궁내막 조직에 의해 발생하는 자궁선근증이다.

자궁선근증이 발생하면 빈혈을 동반하는 생리과다와 생리통, 오랜 시간 지속되는 골반통 등이 나타날 수 있다. 자궁은 근육으로 이루어진 기관이기 때문에 생리통도 결국 근육통으로 볼 수 있는데, 생리 기간 중 자궁의 근육층이 수축하게 되면 출혈이 멈추게 된다. 하지만 자궁선근증이 있는 경우에는 이런 수축력이 저하되어 노출된 혈관에서 계속 출혈이 발생하고 생리과다와 생리통 증상으로 이어지게 된다.

주로 40~50대 여성에게서 많이 나타나며 전체 환자의 약 35%는 특별한 증상을 보이지 않는다.

자궁선근증으로 인해 생리 관련 증상과 통증 등이 동반할 수 있지만, 무엇보다도 착상이 어려워지고 임신 자체가 힘들어지는 결과가 생긴다. 만약 자궁선근증을 가지고 있는 상태에서 임신에 성공한다 하더라도 자궁이 점점 팽창하고 늘어나는 현상 때문에 임신을 유지하는 것이 어려워질 수 있으며 결국 난임, 불임, 조산, 유산 등의 원인으로 작용한다.

따라서 평상시보다 생리 양이 갑자기 많아졌거나 다른 사람들보다 생리통을 심하게 느낄 경우, 대수롭지 않게 여기지 말고 정확한 검진을 받아보는 것이 좋다. 특히 미혼 여성들의 경우 해당 증상들을 방치하다가 결혼 이후 자궁선근증을 발견하고 임신 계획에 차질이 생기기도 한다.

자궁선근증을 치료할 경우 약물 치료, 수술적 치료, 비수술적 치료 등 다양한 방법 가운데 환자의 상태와 증상, 나이, 임신 계획 등을 고려해 가장 적합한 방법을 선택해 시행해야 하는데 임신을 계획하고 있어 건강한 자궁의 유지가 필요하다면 비수술적 치료를 통해 증상을 개선할 수 있다.

자궁선근증은 착상과 임신의 핵심인 자궁근육층과 내막에 발생하는 질환으로, 정상 조직과 병변이 얽혀 있기 때문에 치료 시 정상 세포에 손상이 생기지 않도록 주의하는 것이 가장 중요하다. 하지만 정상 조직과 병소의 경계가 불분명하기 때문에 절제 수술로는 치료가 어려울 수 있다.

초음파 열에너지를 한 점으로 모아 병변 조직을 선택적으로 괴사하는 방법인 하이푸를 이용한 치료는 자궁을 보존하고 가임력을 회복할 수 있어 수술적 치료에 따르는 부담감을 줄여줄 수 있다.

자궁선근증은 5년 이내 재발할 확률이 30~40%에 이르는 질환이다. 가임기 여성이라면 주기에 맞춰 매달 생리를 하는데, 이때 자궁내막 조직이 계속해서 탈락해 나오고 그 일부가 다시 근육층으로 스며들어 질환이 재발하게 되는 것이다.

따라서 재발을 막고 자궁 건강을 유지하기 위해서는 여성호르몬이나 환경호르몬이 많이 포함된 식단은 줄이고 생리에 부정적인 영향을 주는 불규칙한 생활 습관, 스트레스 등은 피하는 것이 좋다.

또한 정기적인 산부인과 검진 역시 자궁과 난소에 발생할 수 있는 질환들을 예방하는 데에 큰 역할을 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

"달려라 산타~"

25일(현지시간) 산타클로스 복장을 한 여성이 북마케도니아 스코페에서 열린 산타 달리기에 참석해 달리고 있다.

베일 벗은 NBA 레전드 더크 노비츠키 동상

전 미프로농구(NBA) 댈러스 매버릭스의 포워드 더크 노비츠키의 동상이 25일(현지시간) 미 텍사스주 댈러스의 아메리칸 에어라인 센터 앞에서 공개되고 있다. 매버릭스 역사상 최고의 선수라는 평을 듣는 노비츠키는 독일 태생으로 그의 등번호 41번은 영구 결번됐다.

사 설

남원 기부천사 김길남 할머니

전북 남원시의 '기부천사' 할머니가 올해도 따뜻한 기부를 이어갔다. 남원시에 따르면 김길남 할머니(86)는 지난 12월 14일 남원시 금동행정복지센터를 찾아와 성금 100만 7770원을 맡겼다.

2016년 시작한 기부를 7년째 이은 것이다.

이 성금은 김 할머니가 올 한 해 모은 폐지와 재활용품을 팔아 마련한 것이다. 여기에 노인일자리 사업에 참여해 받은 쌈짓돈도 얹었다.

할머니는 그동안 한해도 거르지 않고 적게는 50여만 원, 많게는 100여만 원을 기탁한 것으로 전해졌다. 누적 성금 액수는 1000만원을 넘어섰다.

지역에서 '기부천사'로 불리고 있는 김 할머니는 "얼마 안 되는 돈이지만 나보다 어려운 이웃에게 도움이 되고 싶다"고 말했다.

그는 넉넉지 않은 형편에도 이웃을 생각하며 나눔을 실천하는 장본인이다.

김길남 할머니의 기부는 억만금보다 값진 정성이다. 특히 김 할머니는 한파를 녹이는 평범한 기부천사다.

깊은 불황에 기업 기부가 줄어든 가운데 개인 소액기부자들의 나눔 문화가 칭송을 받는 요즘이다.

나눔을 실천하는 평범한 기부천사들이 세밑을 훈훈하게 하고 있다. 성금만 전달하고 홀연히 사라지는 얼굴 없는 천사도 있다. 기부천사들은 힘들고 배고픈 마음을 누구보다 잘 안다.

이들은 "여건이 된다면 계속해서 이웃과 나누는 삶을 살고 싶다"고 밝힌다. 매월 기부금을 납부하는 착한가게 등도 지역사회와 나눔을 실천하고 있다. 어린 학생들도 이웃사랑에 힘을 보태고 있다.

모두 이웃에게 잔잔한 감동을 주는 사람들이다. 불경기로 온정의 손길은 줄고 있지만 개인 기부가 이를 채우고 있다. 김길남 할머니의 기부금이 도움이 필요한 금동 주민을 위해 쓰여 지기를 바란다.

호남지역의 폭설 피해 눈덩이

전북을 비롯 전남 광주 지역의 폭설 피해가 갈수록 심각해지고 있다. 급기야 정부에 지원 요청을 하고 나섰다. 성탄 전야도 눈 피해가 여전했다. 며칠간 계속된 눈은 대부분 지역에서 그쳤다.

그러나 피해가 속속 드러나고 있다. 특히 호남 지역이 그렇다. 40㎝ 폭설에 비닐하우스와 축사 같은 시설물과, 농작물 피해가 잇따라서 농민들이 애를 태우고 있다. 농촌 들녘은 온통 눈으로 뒤덮였다.

비닐하우스는 눈과 바람을 견디지 못하고 앙상한 뼈대만 남았다.

비닐하우스가 파손되면서 쏟아진 눈에 딸기 꽃은 완전히 파묻혔다. 석 달 동안 정성 들여 딸기를 키워온 농민은 허탈해한다.

딸기는 20일 정도 있으면 빨갛게 익을 판이다. 그러나 거의 쓰러져버렸다. 딸기 농사 25년 만에 처음이다. 양계장 앞 눈밭에 닭 수십 마리가 모여 있다. 눈 무게를 못 이겨 양계장 천장이 폭삭 내려앉자 닭들이 탈출한 것이다.

출하를 하루 앞두고 폭설이 내려 벌어진 일이다. 하마터면 농장 주인도 큰일을 당할 뻔했다. 사흘 동안 기록적 폭설이 내린 전남지역에서는 24일 오후 6시 현재 비닐하우스 90동과 축사 23동이 붕괴됐다.

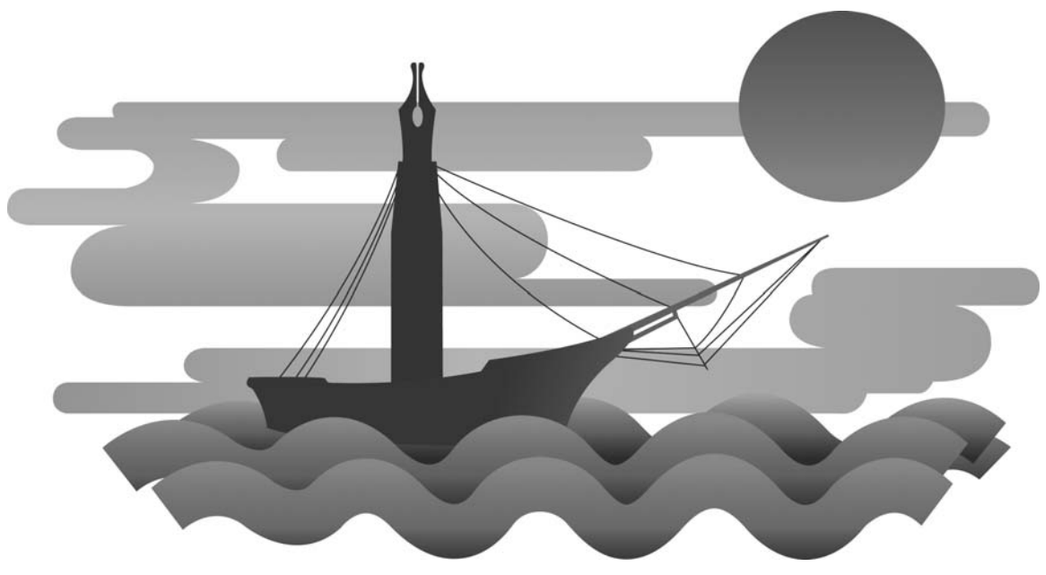
자치단체들은 눈이 녹고 정밀 조사가 이뤄지면 시설물과 농작물 피해액이 더 늘어날 것으로 보고 있다.

해당 지자체들은 "눈이 좀 그치게 되면 군부대하고, 의용소방대원을 동원해서, 행정력을 총동원해서 복구할 계획입니다."라고 말한다.

광주와 전남지역은 24일 눈이 그치면서 항공기 운항이 정상화됐지만 일부 산간 도로와 여객선 운항은 여전히 통제되고 있다.

17년 만에 폭설을 맞은 호남지역은 현재 비상 상황이다. 신속한 복구 작업이 이뤄지도록 대책 마련에 나서기 바란다.

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