

건강 칼럼

현대 여성을 힘들게 하는 고통, 월경통

완경을 하지 않은 여성이라면, 월경통에서 자유로운 여성은 아무도 없다. 매달 짧게는 하루 이틀에서, 길게는 1주일까지도 여성은 통증과 불편감을 겪는다. 월경 시 불편감이 심할수록 삶의 질이 떨어지는 것으로 보고되고 있으며, 월경통으로 인한 여성들의 학업이나 업무 효율성의 감소는 단순 삶의 질 뿐만 아니라 사회경제적 손실로도 이어질 수 있다.

원발성 월경통은 전 세계의 가입기 여성 50~90%에서 발생하는 흔한 증상이다. 속발성 월경통은 골반 내 특정한 병소가 있어 생기는 통증인 반면, 일방적인 경우의 월경통인 원발성 월경통은 특별한 원인 질환 없이 생긴다. 젊은 여성이 원발성 월경통을 가질 확률이 높으며, 연령이 증가할수록 유병률이 감소한다. 월경의 시작과 동시에, 혹은 수 시간 전에 시작하여 2-3일 동안 지속되며, 치골 상부의 경련통이나 요통, 대퇴부 연관통, 오심, 구토, 설사 등의 증상



송 예 은
숙취는한의원 의정부점 진료원장

이 나타난다. 사람에 따라 가볍게 지나가기도 하지만, 심한 경우 일상 생활이 어려울 정도로 극심한 통증을 겪기도 하기에 주의가 필요하다.

월경통은 자궁의 수축으로 인해 내부 압력이 증가하고, 이로 인해 자궁 내 혈류량이 감소하여 허혈성 통증이 생기며 발생한다. 서양의학에서는 월경통의 염증 반응을 매개하는 프로스타글란딘(prostaglandin)의 합성 또는 작용을 억제하는 프로스타글란딘 합성효소 억제제를 치료제로 많이 사용한다. 다만 20~25%의 여성에서 효과가 없고, 장기간 복용시 소화장애,

간, 신장질환 등의 부작용을 야기할 수 있다. 경구피임약을 복용하는 경우도 있는데, 이 또한 임신을 원하는 여성은 복용하기 어려우며, 오심, 구토, 부종 등의 부작용이나 정맥혈전증의 위험성이 있어 안심할 수 없다.

한의학에서는 월경통을 통경(痛經), 경행복통(經行腹痛) 등으로 일컫어왔다. 월경통의 일인은 '불통즉통(不通則通)', 즉 혈액순환의 부진이나, '불영즉통(不榮則通)', 에너지나 영양 상태의 부족으로 보았다. 월경통의 양상, 나타나는 기간, 완화 또는 악화요인 등을 통해 허증(虛症)과 실증(實症) 등을 자세

히 구분하였다.

다양한 한의학적 치료 방법이 있지만, 그 중에서도 침을 놓은 후 전기를 거는 침전 치료나, 혈자리에 한약재를 주입하는 약침 치료가 효과적인 것으로 연구 결과 나타났다. 주로 관원(關元), 삼음교(三陰交), 합곡(合谷), 태충(太衝), 팔요 등의 혈자리가 사용되며, 월경통이 심한 경우에는 월경 시작 이틀 전부터 약침 치료를 받아 통증을 예방하는 것이 좋다.

한방 침약 중에서는 도홍사물탕(桃紅四物湯)과 당귀작약산(當歸芍藥散)이 NSAIDs 계열 약보다 월경통에 있어 더 뛰어난 진통 효과를 가진 것으로 나타났다. 월경 시작 5~7일 전부터 복용하는 것을 권장하며, 치료 기간은 월경 3주기(약 3개월) 정도가 고려된다.

치료를 받기 전에는 꼭 개인별 통증 병력, 통증 형태, 진통제 복용력 등을 고려해야 한다. 여성의 삶을 방해하는 월경통, 적절한 치료를 통해 이로부터 해방되도록 하자.

사설

은행권 주담대부터 DSR 적용

내년 2월부터 은행에서 주택담보대출(주담대)로 빌릴 수 있는 돈이 줄어들게 된다. 지급 적용되는 대출 기준에다 추가로 미래의 금리 인상 가능성까지 고려해서 대출 총액을 정하기 때문이다.

상환능력 범위 내에서 대출을 받도록 하는 총부채원리금상환비율, 즉 DSR은 매년 갚아야 할 대출 원금과 이자가 연 소득에서 차지하는 비중을 따진다. 원리금 상환액이 연 소득의 40%를 넘는 대출은 받을 수 없다.

내년부터는 여기에 미래의 금리 인상 가능성까지 반영한 더 강화된 대출 규제가 시행된다.

DSR 산정 시 '스트레스 금리'를 추가하는 방식이다. 금리가 더해지면 상환 부담이 커져 한도는 줄어든다.

스트레스 금리는 과거 5년 이내 가장 높았던 수준의 가계대출 금리와 현 시점의 금리를 뺀 차이로 계산되며, 하한선을 1.5%로 했다. 지금이

금리 고점이라도 1.5%는 무조건 가산하게 된다.

연봉 1억 원인 차주가 변동금리로 30년 만기 분할상환대출을 받을 경우 지급 한도는 6억6천만 원이지만 스트레스 DSR을 적용하면 1억 원이 줄어든다.

변동금리보다 금리 변동 영향을 덜 받는 혼합형·주기형 대출엔 완화된 기준을 적용한다.

내년 2월 26일 은행권 주택담보대출부터 시작해, 6월에 신용대출과 2금융권으로 확대된다. 대출 한도가 크게 주는 만큼 첫 해인 내년은 스트레스 금리의 일부만 적용하고 2026년부터 전면 도입하게 된다.

신용대출도 1억 원을 초과하면 새 규제의 대상이다. 증액 없이 대출을 재조정할 경우 2026년부터 스트레스 DSR 적용에 따라 대출 한도가 줄어들 수 있다. 차주의 대출 건성 유지에 어느 정도 기여를 할 것인지 주목된다.

어느 조합장 무더기 위법

전북 도내 어느 여성 조합장의 온갖 위법 행위가 만천하에 드러나면서 충격을 주고 있다. 직원들에게 폭언과 폭행을 가하고 임금을 체불한 혐의로 지역축산농협의 60대 여성 조합장이 고용노동부에 적발됐다.

해당 조합이 운영하는 식당에서 어느 날 한 60대 여성이 신발을 벗어두고 남성을 때렸다. 말리러 다가온 남성에게도 신발을 크게 휘둘렀다. 이 여성은 다름 아닌 이 조합의 조합장이었다.

신발로 얻어맞은 남성들은 조합의 직원들이다. 조합장은 "내가 사포 안내면 내가 가만 안 둘 판이다. 내가 보통 X인 거 같아?"라고 큰소리를 치기도 했다. 이날 폭력 사태는 직원들이 내부 정리를 잘 안 했다는 게 이유였다.

어느 직원은 "저희도 20년 가까이 조합 생활했지만 처음 겪는 일이고 정말 그 모멸감이나 수치심은 남들한테 표현도 못 할 정도였죠."라고 말한다.

폭력 행위는 식당 소동이 있기 조금 전에도 있었다.

해당 조합장은 한 장례식장에 서도 30대 직원을 수차례 때려 공포 분위기를 조성했다. 이번에는 직원의 노조 가입을 문제 삼은 것이다. 직원들은 "현장에는 어린 아이들도 있고 그런 데 바로 차고 소주병을 들였다 놔다. 하면서 너무나 충격적이었다."고 했다.

고용노동부는 조합에 대한 특별 근로 감독에 들어갔다. 이후 최근 3년 동안 조합장이 저지른 법 위반 행위 18건을 적발했다.

폭언과 폭행, 성희롱까지 있었다. 조합이 연장 근로수당 등 2억 원 넘는 임금을 체불한 사실도 함께 드러났다.

고용노동부는 조합장에게 과태료 1억 5천여만 원을 물리고, 폭행 등에 대해서 형사 입건하기로 했다. 이런 가운데 최근 조합원 임시총회에 조합장 해임 안이 상정됐지만 무결됐다.

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

진화하는 신종 스미싱, 예방이 최우선

스미싱은 문자메시지와 피싱의 합성어로 문자메시지를 보내 이용자가 악성 앱을 설치하도록 유도해 금융정보 및 개인정보 등을 탈취하는 범죄다.

스미싱 문자에 있는 링크를 클릭해 악성 앱이 설치될 경우 대출 및 소셜결제 등이 이뤄질 수 있으며, 피해자의 휴대전화에 있는 연락처로 마치 피해자가 문자를 전송한 것처럼 스미싱 문자가 다른 사람에게 전달 돼 2차~3차 피해로 이어질 수 있으며, 스미싱에 감염되면 해당 스마트폰은 좀비폰이 되어 연락처가 저장된 지인들에게 무차별적으로 부고 문자가 유포되는 것은 물론 스마트폰에 저장된 개인정보를 유출시켜 돈을 이체시키거나 휴대전화 소셜결제를 통해 돈을 탈취당하는 일이 발생할 수 있다.

이러한 편취방법을 이용하여 모르는 부고장, 해외결제 등 시기에 따라 여러 형태로 변화하여 피해자를 유혹시킨다. 신종스미싱은 시간이 지남에 따라

다양한 유형의 형태로 발전되기 때문에 신종스미싱에 대해 알아야 적절하게 대응할 수 있다.

스미싱 피해를 사전에 예방하기 위해선 △문자 속 인터넷 주소 또는 전화번호 클릭하지 않고 바로 삭제하기 △해당 전화번호로 휴대전화번호가 아닌 일반전화로 전화연결 해보기 △택배 배송조회 등의 명목으로 본인인증이나 신분증 및 개인정보, 금융정보를 요구하는 경우 절대 입력하지 않거나 알려주지 않기 △휴대 전화에 주민등록증 및 신용 카드 사진 저장하지 않기 △스마트폰에 백신 프로그램 설치하기 △악성 앱 감염이 의심되면 신속히 경찰 또는 금융기관에 전화하여 상담 해이한다.

신고번호는 112또는 1332(금융감독원)이며, 모두의 노력과 관심으로 나와 내 지인의 경제적 자산을 위협하는 범죄예방을 위해 최선을 다해야 할 것이다. 저승희남원경찰서 수사지원팀 경장

사진으로 보는 지구촌 소식

지진으로 재만 남기고 사라진 와지마 아침 시장



4일 일본 이시카와현 와지마시의 유명 관광지인 '와지마 아사이치(아침 시장)'이 지진으로 전소돼 재만 남아 있다. 지난 1일 이시카와현 노토반도에서 발생한 지진으로 지금까지 사망자 수는 81명, 부상자는 396명으로 집계됐다.

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.

