

건강 칼럼

월경으로 체크하는 여성 건강

건강한 가임기의 여성이라면 누구나 한 달에 한 번씩 월경을 한다. 하지만 너무 익숙하기 때문에 이상이 있어도 관심을 가지지 않고 지나치게 되는 것이 월경이상이다. 5월 10일 여성건강의 날을 맞아 여성건강 여부를 체크해보도록 하자.

◇규칙적인 월경은 건강하다는 증거

사춘기에 접어들면서 건강한 여성은 모두 월경을 시작한다. 월경은 단순히 한 달에 한 번씩 경험하는 생리현상이 아닌 여성을 상징하는 대표적인 신체 변화 중 하나이다. 월경을 하기 위해서 여성의 신체는 28일 동안 끊임없이 변화가 일어난다. 여성 호르몬이 변화하면서 발생하는 반응이지만 이를 관찰하는 뇌, 뇌하수체와 난소, 자궁을 포함하는 모든 여성 생식기가 건강해야 정상적으로 월경을 할 수 있는 것이다. 한 달에 한 번씩 경험한다고 해서 무심코 지나칠 수 있지만, 월경을 규칙적으로 경험한다는 것은 매우 건강하다는 것을 의미한다.

◇정상 월경이란 무엇일까

여성들 중 일부는 어떤 월경이 정상인지 정확하게 알지 못하고 있다. 일반적으로 28일 주기로 7일간 생리하는 것을 정상으로 알고 있다. 하지만 의학적으로 정상 월경이라 함은 주기는 21일에서 45일 사이이고, 기간은 2일에서 7일 사이인 경우를 말한다. 월경량은 보통 30ml를 정상으로 보는데, 이는 아쿠르트 한 병 정도에 해당한다. 그러나 월경량이 정상인지 알기 위해서 이를 측정하기는 매우 어렵다. 다만 생리대 사용 여부로 월경량을 알 수 있는데, 정상적인 경우 3시간 이상

의 간격으로 생리대를 교환하고 한 주기에 평균 2개를 사용한다고 알려져 있다. 개수를 기억하기 어렵다면 월경 기간 중 생리대 한 팩 이내로 사용한다면 정상적인 양으로 보면 된다. 그리고 대부분은 수면 중에 생리대가 젖어서 교환하는 경우가 거의 없다.

◇비정상 월경을 통한 자가 건강 체크

▲월경량이 많은 경우

월경량이 많은지는 정상 월경의 범주에 벗어나는 것으로 알 수 있다. 7일 이상의 생리를 하는 경우, 생리대를 한 두 시간 간격으로 훌쩍 적셔서 교환을 하는 경우, 밤에 수면 중 생리대가 젖어서 교환을 하는 경우, 월경 중에 핏덩이가 관찰되는 경우 그리고 다른 원인 없이 빈혈이 발생하는 경우에 월경량이 많다고 할 수 있다. 월경량이 많다면 의심할 수 있는 질환은 자궁근종, 자궁선근증, 자궁내막 용종, 자궁내막증식증 등이 있다. 이 중 자궁근종이나 자궁내막 용종은 대부분이 수술적 치료를 요구하는데, 최근에는 복강경이나 로봇수술 또는 자궁경 등을 이용하는 미세침습 수술을 통해 치료 가능하다. 자궁선근증의 경우 수술적 치료 전에 약물 치료나 호르몬 치료를 먼저 시도해 볼 수 있다. 약물치료를 받

하지 않는 경우 이전에는 전자궁적출술을 시행하였지만 최근에는 자궁선근증제거술을 통해 자궁보존을 시도할 수도 있다. 자궁내막증식증의 경우 이상세포 여부에 따라서 치료가 달라질 수 있다. 이상세포가 있는 경우 자궁내막암을 발전할 수 있는 확률이 29%정도 까지 보고되고 있기 때문에 전자궁적출술이 필요한 경우도 있고, 자궁 보존을 원할 경우 호르몬 치료를 시행할 수 있다.

▲월경량이 적은 경우

월경량이 적은 경우는 대개 2일 미만의 기간이나 생리 기간 내내 양이 거의 없을 때이다. 주기가 일정하면 월경은 '과소월경', 주기가 불규칙할 경우에는 '회발월경'이라고 한다. 월경량이 적어지는 경우 연령대에 따라서 생각할 수 있는 질환이 달라진다. 40대 이전의 젊은 여성인 경우 산부인과 질환으로 다낭성난소증후군을 우선 생각할 수 있는데 당뇨, 갑상선 질환, 지나친 다이어트나 섭식장애 등 내과적 질환에 의해서 발생할 수 있는 경우도 있다. 40대 이후라면 제일 먼저 갱년기와 폐경을 생각할 수 있다. 우리나라 여성의 평균 폐경 나이는 49세이고, 폐경으로 접어드는 단계인 갱년기는 이보다 1~2년 전에 시작된다. 임상적으로 월경을 규칙

적으로 한 여성이라면 1년 동안 생리를 하지 않았을 때 폐경이 되었다고 진단한다. 그러나 40세 이전에 폐경이 되는 경우도 종종 볼 수 있는데, 이를 '조기폐경'이라고 한다. 갱년기 증상이 심해 일상생활이 어려운 정도라면 전문의와의 상담을 통해 호르몬 치료를 시작해보는 것이 좋다. 조기 폐경의 경우 최소 평균 폐경 나이 때까지 호르몬 치료를 받을 것을 권유하고 있다.

▲월경통이 심한 경우

월경통은 생리 주기에 관련되어 규칙적으로 발생하는 통증을 말한다. 월경통은 크게 일차성 월경통과 이차성 월경통으로 나눌 수 있다. 일차성 월경통은 대개 초경 이후부터 발생하여 통증의 강도가 거의 일정하고, 진통제에 효과가 있다. 이차성 월경통은 원인이 되는 기질적 질환이 있는 경우인데, 자궁내막증이나 자궁선근증이 대표적인 질환이다. 통증의 강도는 점점 심해지고 진통제에 효과가 없는 경우가 많다. 자궁내막증과 자궁선근증은 월경통, 성교통, 난임 등을 유발하고 심할 경우 만성 골반통으로 진행되는 경우도 있다. 자궁내막증은 복강경을 이용한 병변 제거가 필요하고, 자궁선근증은 연령에 따라 다르지만 호르몬 치료나 수술적 치료를 시행한다.

월경의 이상 소견만으로 모든 질환을 진단할 수는 없다. 그러나 건강한 여성의 경우 정상적인 월경을 규칙적으로 한다는 점을 감안하였을 때, 이상 월경이 발생하면 산부인과 전문의와의 상담을 통해 원인을 규명하고 치료하는 것이 질환을 조기에 예방할 수 있다.

최영득

전북 전북지부 건강증진지원장



사설
군산의 어려움을 계속 말해야

전북도는 대외적으로 시선을 군산쪽으로 돌려보라고 말해야 한다. 전북도가 그것을 말하는 것은 어려운 일이 아니다. 도전이 되는 것도 아니다. 그것은 지극히 당연한 요구이다. 현정부도 지방분권에 대한 지역의 열망을 존중하고 있음을 분명히 했고 정책 기조가 지역의 균형발전에 있음을 공표했다. 그러므로 전북도로서는 든든한 응원군의 지원을 받는 것처럼 행동해야겠다. 무슨 말이나면 대외적으로 발언의 수위를 올려야 한다는 주문이다.

지역의 균형발전은 도민의 오랜 염원이다. 지난 역대 정부는 전북의 발전을 응원하기는 고사하고 중요한 관심사 밖으로 밀어냈던 게 사실이다. 고의적으로는 그렇게 하지 않았더라도 결과적으로는 그렇게 돼버렸다. 역대 정부들은 전북도의 요구에 귀를 닫아왔던 것이다. 그래서 오늘날 광역 시도별로 발전과 낙후의 모습이 뚜렷한 중에 전북의 모습이 심각하다. 이런 모습은 국토의 균형발전론과 맞지 않다. 역대 정부의 일처리 방식을 보면 지역 차별의도가 역력했다. 전북도는 지역 차별을 당연한 것으로 받아들여

는 안 된다. 전북도는 정면이지 제 목소리를 내야 한다. 지역 발전을 위해서 비상한 행보를 보여야 한다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야겠다. 지금 전북의 위상이 많이 아니다. 1인당 지역 소득이 17년째 꼴찌를 기록하고 있는 것도 모자라 기막힌 일이 벌어지고 있다. 다른 지역과 달리 군산 GM만 패싱이 현실화되고 있다. 그러나 경제 활성을 위한 긴급자금 지원도 기다림의 연속이 되고 있다. 여야의 정쟁 속에서 추경예산안이 표류하고 있는 것이다. 군산 실업자들의 문제가 심각한데 이래가지고서야 어찌 제대로 일한다고 할 수 있겠는가. 전북도는 오늘날 우리 지역의 모습이 균형발전의 증거가 되지 못하고 있음을 잘 알 것이다. 그러므로 이의를 제기하지 않으면 안 된다. 전북도는 도민을 상대로 힘을 쏟고 있다고 말만 할 게 아니다. 현안이 터져서 있고 있다면 그에 대해 대책을 세워야 한다. 노력하고 있다고 해도 변화가 없다면 도민들이 볼 때 직무무를 소홀히 한 것으로 여겨질 뿐이다.

전북 1인당 지역 총소득 최하위

전북도의 분발이 요청되는 때이다. 지역의 1인당 지역 총소득이 전국 꼴찌라는 보도이다. 그것도 17년째 꼴찌라니 보통 문제가 아니다. 산업구조의 개편이 시급하다는 요구와 함께 지역 경제의 악화를 염려하는 소리가 쏟아져 나오고 있는 것은 그래서이다. 따라서 이제 전북도는 지역 발전을 위한 목표를 보여야겠다. 현안들 중에는 구체적인 작업이 없이 세월만 보낸 것들이 적지 않다. 역대 정부 내내 사업추진을 건의 해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었는가.

전북도는 지역 소득을 구체적으로 끌어올리기 위해 신경을 써야 한다. 지역 개발사업이라는 게 경제 발전을 위해서 있는데 새만금 현장에서 이상한 일이 벌어지고 있음은 부인할 수 없는 사실이다. 굵직한 일거리마다 외지업체가 도맡아서 하고 있는데 이제 그에서는 곤란하다. 새만금 개발공사가 들어서면 현안이 달라지리라는 기대인데 그게 순조롭게 될 지 두고 볼 터이다. 물론 그게 도민의 바람 그대로 이루어지기를 바라겠지만 말이다.

전북도는 발전 의지를 다져야 한다. 도민의 요구를 현안으로 끌어올려 반드시 성취시키고야 말겠다는 각오로 나가야 한다. 전북도에게 뚜렷한 행보를 요구하는 이유는 분명하다. 무슨 현안이고 추진하려면 돈이 있어야 한다. 지금 지역 발전 사업의 맨 앞장에 있는 새만금만 해도 그렇다. 내부 개발 사업이 추진되고 있다지만 그 변화되는 모습을 보지않는 답답하다. 그리고 새만금 사업이 도민의 소득과 연결이 되는 무엇이 있어야 하는 데 그걸 없다. 본보는 여기 독단을 말하고 있는 게 아니다. 도민의 판단과 정서를 대변하고 있을 뿐이다.

전북도는 우리 지역이 웰빙 고장이라고 여러 차례 공표해왔다. 그런데 그 공표가 얼마나 설득력이 있는 것이었는지 의문이다. 웰빙 고장이냐 아니냐는 소득이 말을 하게 돼 있기 때문이다. 17년째 1인당 지역 총소득이 전국 꼴찌라는 것은 도대체가 말이 안된다. 전북도는 이제 진실을 말해야 한다. 그리고 힘을 쏟는 주축적은 지역 경제에 도움이 되는 것이어야 한다. 경제 현안을 행하고 있다 해도 그게 소득과 관련해 영향력이 없거나 미미하다면 무가치하다. 여기 또다시 말하거니와 도민들의 기대가 거짓 희망이 되게 해서는 결코 안 된다.

기자수첩

마이산케이블카저지위원회, 진안녹색연대, 나무연대 등 진안시민단체 회원 20여명은 9일 오전 11시 진안군청 현관 앞에서 마이산케이블카 종결을 선언하는 기자회견을 가졌다.

이날 회원들은 선언문을 통해 지난 4월 18일 새만금환경청의 마이산케이블카 소규모 환경영향평가에서 '부동의' 결정이 났다며 사업을 할 수 없다는 판결과 같다고 주민들을 호도하고 있어 안타깝다.

새만금환경청의 '동의'와 '부동의' 처리는 환경에 미치는 조그만 한 영향이라도 미치면 동의를 할 수 없다는 것이지 케이블카사업 자체를 할

시민단체 '마이산케이블카 종결' 호도 '눈살'



우태만
지방부 진안주재

수 없다는 것이 아닌데, 시민단체들은 수 없다며 호도하고 있다. 최종 허기는 관계기관 협의 후 진안군이다.

마치 종합병원에 종합 진찰을 받으러 간 사람에게 무릎관절에 조그만 한 이상이 생겼으니 운동과 치료를 요한다는 의사의 소견에 시민단체들은 가족들에게 경계준비를 하라는 말과 무엇이 다른가? 개도 웃을 일이다.

또한 6월 지방선거를 염두에 둔 속 입수로 볼 수밖에 없다고 주장했는데 진안군의 케이블카 설치 문제는 수년 전부터 공론화되어 찬반이 활발히 전개되다 최근 여론조사에서 찬성이 6~70%로 나온바 있다 이진 시민단체

도 알고 있을 것이다. 더욱이 이상한 것은 기자회견이라고 유인물은 돌려놓고 기자가 질문이 있다고 손을 들고 신청을 했지만 질문은 받지 않고 서둘러 해산하는데 이게 바로 시민단체 식 기자회견인가? 기자의 질문에 준비가 안됐다면 할 말이 없지만. 지금 농촌에는 고추잠시, 사과, 배 등 유실수 적화, 적과 등 일손이 10개 라도 모자라고 있다. 진안군민 6~70%가 케이블카설치에 찬성하고 있는데 반대만 하지 말고 농촌에 일손 돕기를 해서 농민들의 고맙다는 칭찬이 언론에 나오는 것을 권하고 싶다.

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 행태를 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일