

건강칼럼

폐경 이후 복부비만 · 고혈압 · 골다공증 주의

보통 월경이 끝나고 1년이 지나야 '폐경'이라 진단한다. 그 이전 월경 주기의 규칙성이 사라지는 시기부터 폐경이 될 때까지를 '폐경이행기'라 한다. 이 시기가 우리가 흔히 말하는 갱년기이다. 남편과 자식을 돌보느라 자신에게 소홀했던 엄마들에게 건강검진을 권하는 것은 어떨까?



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

▲ 갱년기, 여성호르몬 감소로 인한 증상

여성들은 생리를 시작하고 임신, 출산을 겪은 후에 폐경에 이르기가 지 성호르몬인 에스트로겐의 영향을 받는다.

에스트로겐은 주로 난소의 여포와 황체에서 분비되고 여성 생식기의 발달 및 유방발달과 같은 이차성징에 관여한다.

특히 여성호르몬은 단순히 여성성의 문제뿐 아니라 노화, 심혈관질환 등 다양한 병적 증상을 유발하는데 영향을 미친다.

여성들이 가장 급격한 변화를 겪는 폐경은 평균 51세에서 나타난다. 난소가 기능을 다하는 폐경이 되면 여성호르몬이 줄어들면서 신체적, 정서적으로 급격한 변화를 겪게 된다.

먼저 난소의 배란 및 여성호르몬 분비가 저하되면서 월경주기가 불규칙해지고, 안면홍조, 발한, 불면증, 전신통, 불안감, 초조, 근심, 우울, 기억력 감퇴, 비뇨생식기계 위축, 성욕 감퇴, 피부 변화 등의 신체적 · 정서적 증상이 나타난다. 폐

경 여성의 80% 이상이 안면홍조, 수면장애, 우울증 등 폐경과 관련된 증상을 경험한다. 이 중 20~30%는 증상이 매우 심하다. 이 때 호르몬 치료를 진행하면 폐경증후군을 완화하는데 도움이 된다.

▲ 복부비만 · 고혈압 · 골다공증도 여성호르몬의 영향

폐경으로 인한 에스트로겐 등 여성호르몬의 감소는 비만, 심혈관질환, 만성질환, 골관절질환 등의 발병 위험을 증가시킨다.

실제 폐경을 맞은 여성들이 가장 고민하는 부분 중 하나가 '복부비만'이다. 복부비만 유병률을 살펴보면 폐경 전 단계는 32.1%, 폐경 후에는 44.5%로 폐경 후 여성이 12.4% 더 높게 나타났다.

에스트로겐이 분비될 때는 출산 수유 때문에 허벅지 주위, 엉덩이에 지방이 쉽게 축적된다.

하지만 폐경으로 인해 여성호르몬인 에스트로겐이 줄어들면 근육량이 감소하고 이는 기초대사량의 저하로 이어져 비만이 되는 것이다. 특히 폐경 후 비만은 단일 질환뿐

만 아니라 합병증을 유발할 수 있어 주의가 필요하다. 비만은 제2형 당뇨병, 퇴행성관절염, 심장질환 및 대사 증후군 등의 발병 위험을 높이기 때문이다.

폐경기 여성은 고혈압도 조심해야 한다. 50대 여성은 호르몬 영향으로 인해 고혈압 발생이 많아지고 이에 따른 합병증 발생 위험도 높아진다.

폐경기 이후 여성은 얼굴이 화끈거리는 홍조현상, 가슴이 두근거리는 증상 등 외적인 변화에만 주목해 자신이 고혈압인지도 모르고 지나가는 경우가 많다. 하지만 여성 고혈압도 남성과 마찬가지로 뇌졸중, 심근경색 등 사망에 이르는 합병증을 발생시킨다.

때문에 폐경기 이후에는 정기적인 혈압체크를 받고 혈압관리에도 유의해야 한다. 이 시기의 여성은 뼈 건강에도 빨간불이 켜진다. 뼈가 약해지고 쉽게 부러지는 골다공증이 찾아오기 때문이다.

갱년기 여성에게 골 손실이 가속화되는 주원인은 난소 기능 상실에 의한 에스트로겐 결핍 때문이다. 에

스트로겐은 뼈 형성에 필요한 칼슘 흡수를 돕는 역할도 한다.

하지만 폐경 이후 1년간은 혈중 에스트로겐 농도가 급격히 줄어들어 뼈가 분해되는 양이 뼈 생성량을 넘어서게 되면서 뼈의 밀도가 감소하게 된다.

미리 칼슘제를 복용해 골다공증을 예방하는 것도 좋은 방법이다. 하지만 이미 골감소증 · 골다공증이 진행되었다면 골밀도 검사를 통해 진행 정도를 확인하고, 약 처방이나 주사제 처방을 통해 치료가 가능하다.

▲ 폐경기 이후 건강수칙

50대에 접어들어 바야흐로 최근 잠을 자다가 가슴이 두근거리는 증상을 겪었다. 정신적으로 불안하고 우울함에 빠져 집에 있는 일이 많아지고 한 달에 한 번 있던 생리가 두세 달에 한 번 오다가 거의 나오지 않는 변화도 최근의 일이었다. 폐경기 이후 여성이 지켜야 할 건강수칙에는 여러 가지가 있다.

첫 번째로 바뀌어야 할 것은 식이다. 음식을 조리할 때 소금과 화학조미료의 양을 줄이고, 신선한 채소와 과일류를 많이 섭취하는 등 균형 잡힌 식생활을 하는 것이 좋다.

비만은 고혈압의 위험요인이기 때문에 균형 잡힌 식생활과 함께 하루 30분 이상의 규칙적인 운동도 필요하다. 또한 갱년기에 접어들어 여성들은 호르몬 불균형으로 예민해져 쉽게 스트레스를 받기 때문에 충분한 수면과 휴식으로 정신적인 여유를 찾는 것도 중요하다.

사설

전북도, 지역 건설업체 현실 고민해야

전북도에게 할 말이 있다. 지역 건설 업체의 현실을 고민해야겠다. 지금 그 이유가 있다. 우리 전북 지역의 돈 흐름이 이대로는 안 되겠기에 하는 말이다. 지역의 현실을 돌아보면 연일 빨간 불이 켜지고 있다. 현대중공업 군산조선소의 가동 중단 위기 때도 지적했거니와 전북도는 지역의 모든 기업의 현실을 똑바로 직시해야 한다. 그리고 팔소매를 걷어부치고 나서야 한다.

전북도더러 지역 건설업체의 현실을 고민해야 한다고 촉구하는 이유는 뚜렷하다. 지금 도내 아파트 분양시장을 외지업체들이 싹쓸이하고 있다. 그 비율이 무려 99%이다. 이쯤되면 도내에 건설업체는 없는 거나 마찬가지이다. 그런데 더욱 한심한 것은 국가에서 추진하고 있는 국책사업에서도 도내 건설업체들이 따돌림을 당하고 있다는 사실이다. 겨우 이 삭줄기 수준의 일거리로만 겨우 겨우 명맥을 유지하고 있으니 도내 건설업체들의 입장이 딱하다.

전북도는 분발하지 않으면 안 된다. 이런 식의 흐름이 계속된다면 전북 경제가 동력을 잃게 될 공산이 크다. 어찌자고 이렇게 어

두운 일만 침침 쌓이는 것인지 답답한 나날이다. 우리 지역 돈의 흐름이 이대로는 안 되겠다고 했거니와 도내 아파트 분양시장의 99%를 외지업체들이 싹쓸이하고 있는 결과가 경악적이다. 2조 5000억 원이라는 거액의 분양대금이 유출되고 있는 것이다. 우리 전북의 한해 전체 예산이 6조 2천억 대 수준인 것을 생각하면 뭉뚱이로 한 방 크게 얻어맞은 기분이다.

전북도는 지역 건설업체들의 현실을 고민해야 한다. 이대로라면 미래가 희망적이지 않다. 전북도의 역량 발휘가 참으로 절실하다. 도내 건설업체들이 잘해야 일자리 창출도 기대해볼 터인데 그러기는 고사하고 해직 사태로 실업자들이 양산될 판이다. 국책사업이 새만금 말고는 달리 없는데 새만금 내부 개발을 위한 건설 수주에서도 도내 건설업체들은 매번 밀리고 있다. 이래가지고는 곤란하다. 도내 건설업체들이 딱고 일거리는 고사하고 손가락만 빨고 있으니 안타까운 노릇이다. 전북도의 브레인들이 지역의 건설업체들을 어떻게 하면 살려낼지 고민해야만 한다.

개발되는 시내버스 파업 조속한 근본 대책을

전주시는 시내버스 파업과 관련해 대책을 내놓아야겠다. 기사들의 파업으로 또 다시 시민들의 불편이 고조되고 있다. 결핍하면 기사들이 파업 사태를 일으켜 시내버스 이용객들에게 고통을 주고 있는데 안 될 말이다. 특히나 요즘처럼 찬바람이 불고 올씨년스런 때는 더욱 그렇다. 전주시는 중대 결심을 해야 한다. 이번의 파업 기간이 길지 않다고 미온적으로 대처해서는 곤란하다.

전주시는 시내버스 기사들이 무엇을 바라는지 잘 알 터이다. 그 바라는 것을 여태 들어주지 못하는 이유가 무엇인지 궁금하다. 전주시는 지난해 시내버스 운행과 관련해 준공영제 방침을 밝힌 바 있다. 그런데 그 준공영제가 아직 구체적인 모습을 보여주지 않고 있다. 전주시가 준공영제 말만 꺼내놓고 오래도록 간을 보면서 머리 속으로는 계산기를 두드리는 모양인데 그래서 곤란하다. 지금 이럴 양이면 애당초 준공영제 발언같은 것은 없어야 했다. 이렇게 추운 때 시민들이 옷깃을 여미며 오지 않는 시내버스를 하염없이 기다리도록 만드는 것은 심히

불쾌한 일이다. 전주시는 정말이지 뭔가를 보여줘야 한다. 시내버스 파업과 관련하여 근본 해결책을 내놓으라는 주문이다. 지난해 시내버스 대타협위원회가 워크숍을 가졌지만 그것으로는 미흡하다. 워크숍을 자주 갖다보면 타협점이 도출될 것이고 해결책도 나올거라 기대했지만 결과를 보니 전혀 아니를 시다이다. 시민들이 언제까지 시내버스 때문에 곤욕을 치러야만 하는가. 전주시는 지난해 시내버스 대타협위원회의 행보에 함께 묻어가면서 할 일을 다했느냐 여겨서는 안 된다.

전주시는 시내버스 운행과 관련해 결단을 내려야 한다. 멋있는 말만 꺼내놓고 그 실행을 차일피일 미루는 것은 그 모양이 안 좋다. 시내버스 기사 중에는 승객을 꾸짖거나 불투거리는 등 불친절한 이가 적지 않다. 기사들이 평소 불편이 누적돼 있기 때문일 거라고 짐작은 하지만 그 역시나 불쾌하기 짝이 없다. 전주시는 시내버스를 이용하는 시민들을 위해 해결책을 조속히 내놓아야만 되겠다.

독자제언

대학가 캠퍼스 성범죄 치안역량 강화 절실

요즘 대학생들은 학과 공부며 취업 준비에 여념이 없다보니 밤늦은 시간까지 학업에 열중하다 뒤늦은 귀가를 하는 경우가 많다. 하지만 도서관에서 나서는 순간 학교 밖 버스정류장까지 걸어가는 길이 가로등이 드물게 설치되어 어두운 길이 많고 늦은 시간에는 오가는 인적조차 드물어 특히 여대생 입장에서는 여간 불안스러운 일이 아닐 것이다. 실제로 모 지역에서는 여대생 실종 사건과 대학 내에서 성추행을 당했거나 성폭행을 당할 뻔한 사건사고 보도도 심심찮게 등장하고 있는 실정이다. 사장이 이러한에도 대학가에서는 예산부족을 이유로 학내치안 강화에 힘

쓰기 보다는 시설물 보안 관리에 더욱 치중하는 것 같아 자칫 지성의 요란이 되어야 할 대학이 각종 범죄의 사각지대로 전락할 우려마저 더하고 있는 실정이다. 더욱이 우리 경찰의 학내 범죄 예방을 위한 순찰을 학내 사찰을 이유로 난색을 표하는 경우도 있어 자칫 대학 구내가 경찰 순찰서비스의 소외지역이 될 우려가 많은 현실이다. 대학 캠퍼스도 이제 여느 개방된 동네 공원처럼 온갖 은밀 범죄자들의 놀이터로 전락될 가능성이 크다는 점을 잊지 말아야 한다. 사후 예방보다는 사전 대처가 최선의 방책이다. 장기육 원산경찰서 화산지구대 대장경감

독자제언

터널내 차량화재 발생시 소화기 사용을

고속도로 터널안에서 차량화재가 발생해 차량이 전소되고 차량이 통제되는 등 고속도로를 이용하는 승객들이 큰 불편을 겪는 일이 종종 일어나고 있다. 당시 사고 상황을 운전자에 물어보면 119에 신고만 할뿐 아무런 조치를 하지 못하는 경우가 태반이다. 일반적으로 차량화재는 유류와 관련돼 화재가 초기에 진압하지 못할 경우 폭발 위험 등으로 화재진압에 어려움을 겪게 되고 차량이 다 타버린 경우가 많다. 또한 화재의 특성상 터널 안 차량 등에서 화재 발생 시 고열과 농연 및 유독성 가스가 발생하고 폐쇄공간으로 환기구가 한정돼 연기 및 열의 방

출이 적음에 따라 피난상 장애요인이 상존하고 소방활동에 필요한 진입구가 협소하고 한쪽방향에서 소방활동을 전개해야 함으로 장시간 소방활동 시간이 요구되고 있다. 현재 고속도로에는 일정한 간격으로 소화기가 비치되어 있고 길이가 1,000미터 이상이면 소화전을 설치하게 돼 있다. 차량사고 운전자가 침착하게 화재시 터널안에 설치된 소화전이나 소화기를 이용해 화재를 대처 했더라면 차량 전소로 인한 급진적 피해와 터널 시설물 피해 및 차량 지체로 인한 다른 운전자들의 시간적 피해를 줄일 수 있었을 것이다. 한인중 진안경찰서 부귀파출소 경위

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.

