

건강 칼럼

폐경 이후 삶의 질 높이는 법

폐경은 난소 호르몬 생성 기능의 소실로 인해 월경이 영구적으로 중지된 것을 의미한다. 보통 마지막 생리로부터 1년이 지나면 폐경 상태로 본다. 폐경은 자연 폐경과 인공 폐경으로 구분되는데 유전적인 원인과 환경적인 원인에 따라 나타나는 시기가 다르지만 일반적으로 부인과적인 질환이 없고 전신적인 약화나 항암치료를 받은 적이 없다면 자연 폐경은 한국여성에서 만 49~50세 사이에 나타난다. 폐경 연령은 유전적으로 결정되고 인종, 사회·경제적 요인, 초경 연령, 과거 배란 횟수와는 무관하다고 알려져 있다. 우리가 보통 갱년기라고 표현하는 시기는 의학적으로 폐경이행기를 의미하며 마지막 생리부터 1년 사이를 말한다. 이 시기에 대부분의 여성에게는 에스트로겐 결핍에 의해 다양한 갱년기 증상이 발생한다. 시기에 따라 급성, 아급성, 만성 증상으로 나뉘는데 급성 증상은 열관동증(안면홍조), 불면증, 발한, 전신 근육통과 질통, 불안, 초조, 우울증상 등이 있고 아급성 증상으로는 비노생식기계 위축

에 의한 증상과 성욕감퇴 등이 나타날 수 있다. 또한 골다공증과 심장, 뇌혈관계 질환이 만성 증상으로 발생한다. 지난 2012년 국내 여성의 평균 수명은 83.8세를 기록하며 건강한 노년을 위한 준비 단계로 폐경 여성의 건강관리가 중요해지고 있다. 평균수명이 늘어나면서 삶의 질이 관리의 중요한 기준이 됐으며 호르몬 치료의 필요성의 더 강조되고 있는 것이다. 폐경여성에서 호르몬 치료의 목적은 에스트로겐 감소로 인한 증상과 육체적 변화를 감소시키기 위해 호르몬을 부여하는 것이다. 자궁이 있는 경우에는 에스트로겐과 자궁내막증식 등의 부작용을 막는 프로게스테오겐이 들어 있는 약을 복용하고

자궁이 없는 경우에는 에스토로겐만 들어 있는 약물을 복용한다. 호르몬 치료의 금기는 이전의 유방암 또는 자궁내막암 과거력이나 현재 암이 있는 경우 확인되지 않은 자궁질환, 활동성 혈전색전증, 활동성 간질환 또는 담낭질환이 있는 경우이다. 호르몬 치료는 폐경이 되거나 갱년기 증상이 있으면 시작할 수 있다. 정상적인 폐경이라면 증상이 심해졌을 때 약물 치료를 시작하고 조기 폐경(40세 전후)일 경우에는 진단 즉시 호르몬 치료를 시작하는 것이 좋다. 사용기간에 제한은 없으며 일반적으로 60세 전후까지 사용할 수 있고 개별적으로 증상이 지속될 경우 다른 부작용이 없다면 선별적으로

더 사용될 수 있다. 호르몬 치료는 갱년기 증상을 완화시키고 생체 나이에 따른 노화를 늦추면서 인지 기능의 감소를 예방하는 효과를 기대할 수 있다. 또 골밀도 감소를 예방하고 골절 위험성을 감소시킴으로 건강한 노년을 어느 정도 보장할 수 있다. 호르몬 치료의 금기가 있거나 사용할 수 없는 경우에는 효과가 떨어지지만 대체요법이나 운동, 식물성 여성호르몬 등을 사용할 수 있다. 운동은 유산소운동과 폐경 이후 근감소증 예방을 위한 근육운동을 같이 시행하는 것이 좋고 비타민D 생성을 위해 햇빛이 있는 경우 어깨나 등을 충분히 노출시킬 수 있는 곳에서 하는 것이 좋다. 승마나 여러 식물성호르몬제는 일부 여성에서 증상을 완화시켜 주는 효과를 보여주고 있으나 좀 더 연구가 필요하고 호르몬제 사용에서 나타나는 부작용과 같은 증상이 발생할 수 있어 주의가 필요하다. 폐경은 피할 수 없는 생체적 나이에 따른 변화이기도 하지만 반대로 보다 적극적인 관리를 통해 80~90세까지도 건강한 삶을 유지할 수 있는 기회이기도 하다.



정인철 대전성모병원 산부인과 교수

독자제언

관공서주취소란행위 처벌 만으로 근절 어려워

많은 사람들이 '술을 먹으면 그럴 수도 있지... 뭘 그렇게까지...' 라고 생각할 수도 있다. 하지만 관공서에서의 주취소란은 경범죄 처벌법에서 규정해 놓은 명백한 범죄 중의 하나이다. 경범죄처벌법에서는 '관공서 주취 소란'을 형법상 공무집행방해죄의 구성요건에 이르지 않는 위력 수준의 행위로 술에 취한 채로 관공서에서 몹시 거친 말과 행동으로 시끄럽게 하거나 난동을 피우는 경우 60만원 이하의 벌금, 구류 또는 과료의 형으로 처벌하며, 주거부정 등을 불문하고 현행범으로 체포가 가능하다고 규정하고 있다. 이는 공무가 이루어지는 관공서에서 주취소란 행위를 규제, 공무원의 정상적인 공무수행을 방해하는 것을 예방하기 위한 조치이다. 하지만 법 집행과 처벌만으로는 관공서 주취소란행위를 근절시키기 어렵다. 특히 경찰은 업무 특성상 업무진행

과정에서 국민들에게 공권력을 행사하는 경우가 있는데 이러한 이유로 경찰관에게 불만이 생기는 경우가 생기다보니 주취상태에서 지구대나 파출소 등에 찾아와 자신의 의사 표현을 하는 경우가 있다. 이로 인해 여전히 지구대에서의 주취소란은 끊이지 않고 있으며, 공무를 수행하면서 경찰관들이 가장 부담스러워하고 힘들어하는 일 중의 하나이다. 주취자도 국민이고 경찰이 보호해야 할 대상이지만 신고 받고 보호조치하기 위해 지구대로 임의동행하거나 행패를 부리기 위해 상습적으로 찾아와 경찰관을 폭행하고 가물파손을 하는 등 난동을 부리기를 서슴치 않고, 모욕, 찰탈기, 소변 등 인사불성의 태도는 처벌받아야 마땅하다. 분명한 주취상태에서의 명확하지 못한 의사표현은 소통의 부재로 설득력을 가지기 어렵다는 것을 기억해야 할 것이다. 연도배 익산경찰서 평화지구대 순경

독자제언

보이스피싱 피해신고 1332번 적극 활용을

많은 국민이 금융사기전화(보이스 피싱)를 한통 이상은 받아 본 경험이 있을 것이다. 대다수 주민들은 "매일 언론에서 피해수법과 조심하라는 방송이 나오고 있는데 왜 당하는지 오히려 이해가 되지 않는다"고 말한다. 하지만 막상 전화를 받으면 날로 진화하는 피의자의 술책에 배웠다고 하는 지식인들도 넘어가기 일쑤이다. 지금까지는 전화금융사기 피해를 당했을 경우 무조건 112신고를 하고, 금감원 신고센터에 전화를 했으며, 지급정지는 해당 은행이나 경찰청112센터에 정지신청을 했었다. 뿐만 아니라, 거래 은행들 대다수가 상담원이 아닌 전화자동응답서비스로

이용돼 조치가 최소 30분가량 시간이 걸렸다. 그렇다 보니 경찰에 신고 등 모든 조치를 취해도 이미 계좌에 돈이 빠져 나가고 없어 피해자들이 조그 대문에 어려움을 겪어 왔다. 하지만 이제는 불법사금융 피해신고센터(국번없이 1332)로 전화 한통화만 하여 통화한 내용을 소상히 설명하고 피해 신고와 거래은행 및 사기범 계좌 등 지급정지 요청을 동시에 할 수 있게 됐다. 2013년 11월부터 시행된 이 번호를 아직도 많은 분들이 모르고 있는데, 반드시 이 번호를 숙지하여 많은 사람들이 피해를 예방할 수 있으면 좋겠다. 김삼중 진안경찰서 동향안전파출소 경위

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.ijmaeil.com

사설

소상공인과 함께 가야 한다

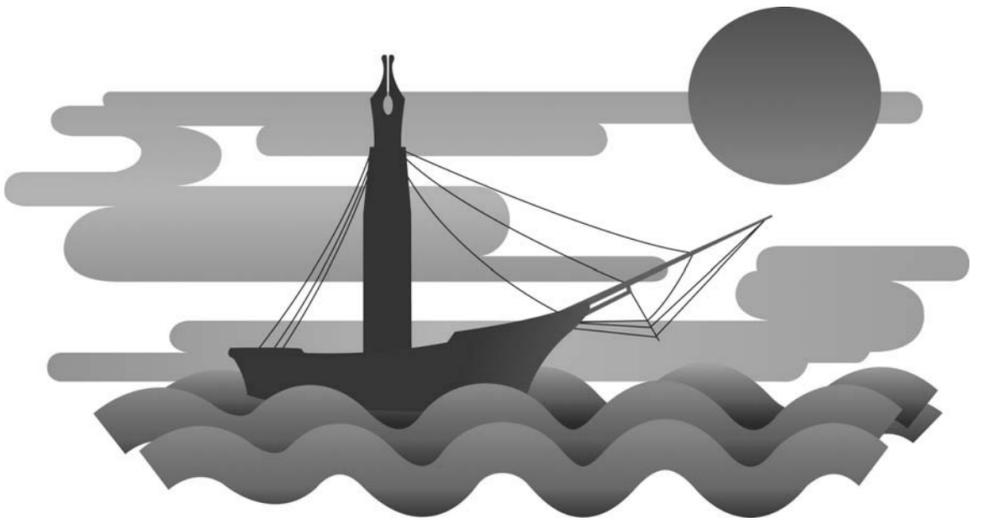
전북도가 소상공인 돕겠다고 나선지 이제 상당히 지났다. 2천1백원의 자금으로 소상공인의 경영을 도우면서 경영 안정 자금도 지원한다고 했던 것 말이다. 전북도의 소상공인 살리기는 반드시 그 실적이 있어야 한다. 도내 소상공인들은 과거에도 그랬지만 최근 들어서는 더 힘들어 했기 때문이다. 전북도가 신용보증재단을 통해 도내 1만3천 개 기업을 위해 공급할 방침이라고 했는데 그에 대한 실적을 지금 좀 구체적으로 보고할 때도 하다. 전북도가 소상공인을 위해서 마음 쓰는 것은 당연하다. 소상공인들은 한결같이 체감 경기가 싸늘하다고 말하고 있기 때문이다. 그런데 문제는 앞으로도 변화될 기미가 보이지 않는다는데 있다. 경기가 더 악화될 것이라고 전망하는 사람들이 태반인 것이다. 경기의 양상이 올해만 같아도 안 좋는데 더욱 안 좋아질 거라니 문제가 심각하다. 디플레이션이라면 물가라도 잡아야 하는데 지금의 현실은 그렇지 못하다. 현 정부가 경제 활성화 대책을 내놓고는 있지만 그 소상공인들의 공감과는 거리가 멀다. 재벌 위주의 경제 정책을 펴

고 있는 까닭이다. 그래서 이번에 총선의 결과가 그렇게 나왔을 터이다. 전북도가 어려운 중에도 소상공인과 함께 가는 행보를 보여주고 있음은 잘하는 일이다. 그런데 경제 활성화에 역행하는 이들이 아직도 있는지 알아봐야겠다. 중소기업인을 대상으로 갑질 영업을 일삼았던 은행들 말이다. 지금도 과연 그러는지 물어보고 싶은 것이다. 그것은 갑질 영업은 오래 전부터 지탄의 대상이다. 아직도 그 전근대적인 방식이 용납되고 있다면 재고해야 한다. 전체 소상공인 30% 정도가 적자 상태라는 보고가 있었음에도 은행 쪽에서는 자기들 하고 싶은 대로 욕심만 내는 것은 말이 안 된다. 저번에 금융위에서 금액의 많고 적음에 상관없이 처벌하기로 했는데 그 또한 지금까지 얼마나 효과를 냈는지 궁금하다. 은행 측의 갑질 영업은 횡포가 아닐 수 없다. 전북도와 은행들은 도내 소상공인들의 호소에 귀를 기울여야 한다. 그리고 할 수만 있다면 합법적인 장치에 따른 그 어떤 인센티브를 주어야겠다. 좀 어려워도 영업을 계속하도록 동기를 심어 주어야 한다는 당부이다.

신규 사업 추진에 힘내야

도내 신규 사업 추진에 힘내야겠다. 지역발전이 항상 중심 주제가 돼야한다는 이야기다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 지금 왜 이런 언급을 하느냐면 정부가 건축 재정을 분명히 하고 있기 때문이다. 정부의 건축 재정 굳히기 때문에 우리 전북의 발전을 위한 신규 사업들이 큰 도전을 받고 있는 것이다. SOC 분야가 그렇고 산업 분야가 그렇고 농업 분야가 그렇다. 한결 같이 우리 전북 지역의 미래를 말하는 것들인데 열려야 된다. @지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 다른 지역과 비교해 낙후돼 있다. 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 뒤처져 있음을 알아야 한다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 지역 발전을 항상 중심 주제로 해야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다. 전북도와 각 지자체의 고위직에 있는 이들의 책임이 막중하다. 지

역 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 뭉치 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다. 정부 부처가 건축 재정을 노골적으로 말하고 있는 지금, 진취적인 자세가 소망스럽다. 지역 발전을 위해서는 끈덕진 행보를 보여야 한다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 새만금 사업 말고는 고만고만하니 말이다. 그러므로 전북도는 SOC 확충에 힘내야 한다. 그리고 산업 분야 활성화도 신경을 써야 한다. 저번에 공표했던 탄소산업 구상을 잊지 말아야 한다는 당부이다. 2020년까지 1조6천억 원을 투입해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그걸 실현시키기 위해서는 정부 부처를 상대로 부당한 행보가 있어야 한다. 그리고 농업 분야도 그렇다. 삼락농정의 실현을 위해서 관계자들을 상대로 계속 설득 작업이 있어야 한다.



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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일