

갱년기 여성의 건강관리

한방에서는 인체를 소우주로 표현한다. 세상 돌아가는 모든 이치가 몸속에서도 똑같이 일어난다는 얘기다. 그러므로 세상에서 일어나는 삼라만상의 변화를 꿰뚫어 볼 수 있다면 의학을 굳이 연구하지 않아도 우리 몸속을 유리알처럼 들여다 볼 수 있다.

갱년기란 청년기가 가고 노년기가 시작되는 시기로 우주의 변화에 의해 해석해 보면 가을에서 겨울로 넘어가는 환절기에 해당되는 시기이다.

계절적으로는 10월 하순 즈음 이라고나 할까?

10월이 되면 낙엽이 떨어지고, 무언가 쓸쓸하고, 바람이 많아지며, 날씨가 건조하고, 일교차가 심하게 나타난다. 위의 현상을 인체의 변화로 해석해보면, 생리가 떨어지고 마음이 울적해 지고, 중풍과 같은 풍 병이 많아지며, 몸이 건조해져서 성교통이 일어나기도 하고 피부의 탄력이 없어지면서 머리가 빠지기도 한다.

그 외에도 다양하게 노화로 인한 몸의 변화가 일어나 각종 병들의 전시장처럼 여기저기 생겨난다.

갱년기는 건강, 환경, 성격 등에 의해 개인차가 심하게 보인다. 빠르면 30대 후반부터 갱년기가 나타나기도 하고, 55세가 넘어서 시작되는 분이 있을 정도로 개인차가 심하다. 그러나 전체여성의 절반정도는 별 장애 없이 넘어간다.

갱년기 장애를 엄격하게 정의한다면 폐경을 기준으로 전후2년, 즉 2년 동안에 일어나는 여성호르몬 부족현상으로 안면홍조, 생식기 위축, 요실금, 신경쇠약, 골다공증, 성욕감퇴의 증상을 얘기한다.

그 중 안면홍조란 하루에는 몇 차례씩 얼굴로 열이 올라 마치 무안당한 사람처럼 안면이 벌게지면서 땀이 나고, 잠시 뒤면 땀이 들어가면서 오싹 한기를 느끼는 현상이다.

갱년기의 가장 대표적인 증상이 바로 뼈에서 칼슘이 빠져나와 뼈가 마치 바람들은 무처럼 구멍이 생겨 몸 여기저기가 쑤시고 아픈 골다공증이다.

이 골다공증을 예방하고 치료에 도움을 주는 5대 필수조건을 미국 국립보건원에서 제시하였다.

1. 뼈에 자극을 주는 육체노동이나 운동을 매일 거르지 말고 해야 하며,
2. 하루 2시간 정도 태양 밑에서 걸거나 육체노동을 하거나 또는 운동을 하며,
3. 천연 에스트로겐과 섬유질, 단백질이 풍부한 대두콩과 완두콩을 매일 한 끼는 먹도록 하며,
4. 칼슘과 마그네슘, 포타시움과 같은 성분이 든 음식(무, 깻잎류, 더덕 등)을 많이 섭취하고,
5. 커피, 콜라 홍차 짠 음식 먹는 것을 삼가야 한다.

NHL의 과학자가 제시한 것 이외에 들깨가루와 무말랭이 무침이 좋다는 보고가 제시되었다.

들깨가 가지고 있는 막대한 양의 식물섬유와, 식물섬유의 물질대사 성질이 에스트로젠 조정 작용을 가지고 있으며, 무말랭이는 칼슘을 우유보다 5내지 10배까지 가까이 많이 들어있기 때문이란단다. 그중 특히 콩은 에스트로젠을 생성시키는 대표적인 식품이다. 호주 모나쉬 의대 알크버스트 박사는 25명의 폐경기 여성에게 콩가루를 매일 45kg씩 먹도록 한 결과, 에스트로젠이 큰 폭으로 증가된다는 사실을 발견했다. 콩 한 컵에 약 3뿔mg의 식물에스트로젠이 있는데, 이는 합성에스트로젠 1알에 해당한다.

당귀와 인삼도 도움이 된다. 일본 동양의학 연구소 요시라 박사는 “골다공증예방을 위해선 인삼과 함께 당귀를 넣고 끓인 물을 상복하는 게 좋다.” 라고 말한다. 그 이유는 식물에스트로젠을 충분히 함유하고 있기 때문이란단다. 산마나 고구마 속에 들어있는 식물 프로게스테론도 골다공증 치료에 효과적이다. 미국의 유명한 호르몬학자 존 리 박사는 “고구마 혹은 산마에서 재취한 자연 프로게스테론을 크림이나 알약으로 만들어 복용시킨 결과, 부작용 없이 골다공증이 예방, 치료됐다.”고 보고했다.

또한 가을에 느끼는 쓸쓸함만큼이나 갱년기에 찾아오는 우울증이 많은 여성들을 괴롭힌다.

남편은 사회적으로 점점 성장하여 집안일을 돌볼 틈 없이 가장 바쁜 인생을 보내고, 아이들은 커서 독립해 가는데, 자신만이 해놓은 일없이 인생이 흘러간 것 같아 남는 것은 비애뿐이고, 왜 인생을 사는가 하는 문제가 새삼 느껴지며 몸마저 아픈데 투성이다.

아! 내 청춘을 돌려줄 순 없나요?

자, 이제 갱년기가 가을이라고 했으니까 치료법도 가을이라는 의미 속에서 찾아보도록 하자.

가을이 주는 긍정적 이미지는 맑고 높은 하늘, 고개 숙인 벼, 황금들판의 풍요로움, 겨울을 나기 위한 준비 등이다.

인생50은 되어야 비로소 가을처럼 겸손하면서도 넉넉하게 인생을 바라볼 수 있는 시기다. 그리고 자식의 성장은 50대 여성에게 시간적 여유를 제공해 주니 전에는 엄두도 못 냈던 자기만의 시간이나 취미를 가질 수 있는 시기이기도 하다. 또한 경제적인 여유까지 생긴 분들은 불우한 이웃들에게 눈을 돌리게 되어, 사회봉사활동에도 관심을 기울이게 된다. 똑같은 가을인데 마음먹기에 따라 이처럼 차이가 있다.

그렇다면 치료법은 나와 있는 셈이다. 삼사십 대 여성이라면 인생의 여름을 더 오래 간직하여 가을이 늦게 오도록 하고, 이미 갱년기가 시작된 분은 적극적이고 긍정적인 사고로 의연하게 갱년기를 넘기면 된다.

약물을 이용한 한의학적 치료방법은 신(腎)의 작용과 활동을 촉진하여 노화 현상을 늦추게 한다.

최근 갱년기치료에 호르몬요법이 유행처럼 번지고 있다. 동양 의학을 공부한 필자의 눈으로 보면 아주 심한 갱년기장애나 골다공증 환자를 제외하고는 신중히 생각해 볼 필요가 있다. 외국의 많은 연구소 등에서도 호르몬요법의 여러 가지 문제점에 대해 속속 논문을 발표하고 있다. 미국 암 연구소와 스웨덴의 카로린스카연구소는 인공 에

스트로겐 요법이 가져오는 자궁암과 유방암에 대해 심각한 우려를 계속적으로 표명하는 것을 볼 수 있다.

인생의 자연스런 흐름을 약의 힘을 빌려 일시적으로 막아 가을이 없는 겨울을 맞이하게 되면 오히려 그 겨울은 더 추운 법이다. 순리대로 살아가는 것 또한 건강을 유지하는 좋은 비결인 셈이다.

겨울이 되면 춥긴 하지만 눈이라는 또 다른 낭만이 있듯이 우리주위에는 고고하고 깨끗하게 살아가는 맑은 언니들의 모습이 심심치 않게 눈에 띈다.

해마다 찾아오는 겨울이라도 똑같은 얼굴이 아니듯이, 모든 여성에게 찾아오는 인생의 가을도 똑같지 않다. 인생의 가을을 즐거운 마음으로 미리 준비하고 기다린다면 갱년기를 그렇게 겁낼 것도 없다.

혹시 우리 모두 몸보다 마음의 갱년기가 일찍 오는 것이나 아닌지....

최근 연세대 임증길 교수님 연구논문에 의하면 골다공증 예방과 치료에 일광욕이 아주 효과적이라고 보고하였다. 그 이유는 비타민D로 설명된다. 비타민D는 칼슘과 인의 흡수를 돕고, 뼈의 골화과정 및 신장에서의 칼슘과 인의 재흡수를 증가시키는 역할을 한다. 비타민D는 등 푸른 생선이나 계란 노른자, 소간 등의 식품섭취를 통해서도 생성되지만 햇볕 속의 자외선에 의해서도 생성된다. 연구팀이 비타민D의 생성원인을 조사해 보니 젊은 남녀의 경우 전체 비타민D의 30~50%를 자외선을 이용해 생성한 반면 폐경 후 여성을 12~16%만 자외선을 이용해 생성한 것으로 조사됐다.

나이가 들면서 활동량이 줄어들기 때문이라는 게 임교수의 설명이다.

그렇다면 햇볕 속의 하루 종일 보내는 등산이나 낚시, 골프 등을 갱년기에 찾아오는 골다공증에도 좋은 효과가 있는 셈이 된다. 시간이 날 때 남편이나 친구들과 같이 햇볕을 맞아보자.

얼굴이 타는 것이 싫으면 얼굴은 가리더라도 맑은 햇볕 속을 거닐다 보면 어느덧 마음도 밝아지는 것을 느낄 수가 있을 것이다.