



폐경기 경험, 여성건강 쟁점으로 떠올라

의학적 관심 높아져 왜곡된 신화 깨지기 시작

99.8.2

베이비 붐 세대의 여성들이 40대가 되었을 때 폐경의 문제는 매우 중요한 건강의 이슈로 인식될 것이라는 논의가 일고 있다.

최근 <뉴스위크>에서는 여성의 폐경에 관한 문제를 다루면서 이것은 더이상 치욕스러운 것이 아니라고 언급했다.

60년대 후반, 나이 든 여성들에게 재생산에 관련된 기능은 가정을 꾸미는 것만큼이나 친숙하고 편안한 것이었다. 그러나 아직 그늘에 덮여 있어 밝혀지지 않은 부분이 하나 있는데 그것은 '폐경'이라는 것이다.

폐경기 클리닉, 병원 급증

샌디에고의 캘리포니아 대학에서 폐경기에 관한 종합 프로그램을 운영하는 신시아 스투엔켈

박사는 "어머니들은 자신의 딸에게 월경에 대해 가르친다. 그러나 폐경기에 대해 말하지는 않는다"고 말했다.

이는 수다스러운 여성일지라도 거의 침묵을 지키는 여성들의 주기에 관련된 것이라고 볼 수 있다. 무력감, 한탄, 귀찮음. 누가 이런 것들에 대해 말하고 싶겠는가.

오늘날에 있어서 그 대답은 매우 일반적이다. 여성들의 마지막 월경주기인 폐경기는 보통 45세에서 55세에 온다. 즉 폐경기가 시작되는 평균 연령은 51세 정도가 된다.

앞으로 20여 년 동안 4천만 명 이상의 미국여성들이 40대가 될 것이고, 그래서 폐경기는 이미 여성들에게 있어서 90년대의 건강문제로 떠오른 것이다.

"폐경기는 마침내 화상질 변기

로부터(안방으로부터) 나오고 있다."라고 샌디에고에 있는 폐경기 클리닉 설립자 소니아 햄버거 씨는 말했다.

국립보건연구소는 3년간 천만 달러나 투입해서 폐경기 후의 에스트로겐-프로게스테인 주입을 실험했다. 이는 폐경기 여성들에게 다양한 호르몬 치료를 하게 될 것이다.

최근에는 미국내에 12개의 폐경기 클리닉이 생겼고, 클리블랜드 대학의 올프우니단 박사도 <북미 폐경기 협회>를 설립했다. 또한 사드자 그린우드 박사의 <폐경기, 자연스러운 것: 나머지 반생을 위한 준비>로 부터 우니단 박사와 루스야코비츠 씨가 함께 저술한 지침서 <당신의 폐경기 관리>에 이르기까지 사실을 기반으로 한 새로운 책들이 출간되었다.

'변화'는 항상 놀라운 문제로부터 시작된다. 20세기 이전에는 짧은 수명으로 인해 폐경기가 죽음에 이르는 단계로 인식되었다.

자연스러운 것으로 인식되기 시작

그러나 오늘날 대부분의 여성들은 폐경기 후에도 그들의 생을 즐기기를 원하고 있다. 그리고 비록 많은 사람들이 육체적, 정신적으로 고통을 받고 있지만 다른 어떤 사람들은 최소한의 불안을 겪으면서 그 변화를 헤쳐 나가고 있다. <늙어 가는 여성들: 지식과 권력으로 나이 든 여성>을 저술한 58세의 여성해방론자 다이아나 라스킨 시걸 씨는 "신화와는 반대로 폐경기는 여자의 생애에 있어서 하나의 자연스러운 사건

이다"라고 주장했다.

사실, 새로운 연구들은 현대 여성들이 그들 어머니들의 정신을 왜곡시킨 폐경기의 경험을 갖고 있지 않음을 보여준다.

피츠버그대학의 심리학자인 카렌. A. 매토스 씨가 보고한 연구서는 최근 폐경기를 경험한 여성들이 아직 월경 중인 동년배의 여성들보다 우울증, 불안감, 그리고 압박감 등의 증세가 심하지 않다는 것을 보여줬다.

전염병학자인 소냐와 존 맥킨레이는 최근 5년 동안 중년여성의 건강에 대한 연구를 했다.

45세에서 55세에 이르는 여성 2천5백명을 임의로 선정한 이 연구에서 참가자들의 4분의 3은 폐경기에 대해 안도하거나 중립적인 태도를 보여주었다. 오직 3%만이 부정적인 시각을 갖고 있었다. 존 맥킨레이는 "대다수의 여성들에게 폐경기는 더이상 큰 문제가 아니다"라고 언급했다.

적극적인 자세로 폐경기 갈등 극복

그러나 생물학적으로 폐경기는 아직까지 매우 큰 사건이다. 여성 호르몬인 에스트로겐의 감소는 신체내의 3백여 가지 기능에 영향을 미친다. 호르몬 감소는 보통 35세에서 40세에 나타나기 시작하지만 난소제거수술이나 화학요법을 쓴 여성들은 매우 강하고도 즉각적으로 폐경기에 이르게 된다. 약 1%의 여성들이 40세 이전에 자연폐경기에 이른다.

폐경이 언제 시작되든 많은 임상전문가들은 폐경을 잠재적인 질병상태로 간주한다. 우니단 박사는 "난소는 내분비선이다. 따라서 그 내분비선의 기능을 상실했을 때, 문제가 발전될 수 있다"라고 말한다.

대부분의 폐경기 여성들은 두 가지의 심각한 건강상의 위험

을 맞게 된다. 심장병과 뼈가 구멍이 뚫리게 되는 뼈의 상관계되는 위험의 증가가 그것이다. 여기에는 가벼운 곤혹에서 더 끔찍한 고통에 이르는 직적이고도 명확한 증상들이 있다. 첫번째로 나타나는 증상은 흔히 수면방해를 낳는 심한 무력감이다. 폐경 후 1년 동안 된 여성의 67%에서 5년 이상 된 여성의 25%에서 나타나는 증상이다.

또 하나는 피부가 얇아지고 마르는 것이며, 비뇨기 계통 이상과 가라앉은 목소리, 축적 불균형, 성욕의 상실, 단기 기억력 감퇴 등의 증상들이 나타난다.

에스트로겐의 감소를 막기 위해 폐경기 여성들에게 매우 유용한 방법이 있다. 가장 효과적인 것은 호르몬 대체 치료(HRT)이다. 에스트로겐과 프로게스테인의 조합으로 또 다른 여성 호르몬 합성형태인 것이다.

폐경기 여성들의 70%는 HRT로 도움을 받았지만 이것이 그들의 위험을 불러 일으키는 것에 대한 논쟁은 아직도 진행 중이다. 이 문제가 아직 해결된 것이 아니나 많은 연구들은 HRT가 암이 거의 관련이 없는 것으로 보고 있다. 뉴욕대학의 리라 나티켈 박사는 이 치료가 새로운 종양의 발전을 일으킨다고 믿지 않았다.

결국 폐경기의 여성들이 그들의 영향을 어떻게 경험하는가 매우 중요한 문제이다.

이제 90년대의 중년여성들은 폐경에 의해 침체되지도 우울해하지도 않으려고 한다. 때론 그들은 폐경에 관한 책을 읽고 고 하며, 그들 중의 어떤 사람은 폐경에 대해 책을 쓰려고도 한다. 그들은 때론 의사에게 도움을 청하기도 하면서 그들의 인생의 주요한 나머지 부분을 살아가고 있다.

<Newsweek 1990.8.13>
(이숙진/대륙연구소 연구원)