

월경은 여성의 고유한 생리 현상이다. 대체로 14세 전후에 초경이 나타나고 임신이나 출산 등의 특별한 상황이 아니면 한달정도에 한번씩은 월경을 하게 된다. 이에 반해, 정신적 긴장이나 육체적 과로, 또는 영양장애 등의 원인으로 월경주기가 불규칙해지고, 월경의 색과 양이 달라지고, 월경통(생리통)이 나타나는 것을 '월경이상' 또는 '월경장애'라 한다.

사회적 통념상 월경장애를 질병으로 보지 않는 경우가 많고, 설사 병이라 생각하더라도 그다지 심각하게 여기지 않는 경우가 많다. 여성 스스로도 월경이상을 병으로 생각하기 보다는 자신의 체질상의 문제로 여쩔수 없이 자기혼자 견뎌야 하는 것쯤으로 알고 있는 것이 보통이다.

그러나 그렇지 않다.

는가? 없는가?하는 문제를 여성 건강의 가장 중요한 지표로 삼고 있다. 그리고 월경장애의 원인으로는 ①음식(영양장애) ②정서적인 긴박감(긴장, 스트레스) ③외적인 요인(작업환경의 온도 습도 및 공기의 청결도) ④전신적인 피로 등의 4가지를 가장 중요시하고 있다. 이러한 원인들이 골반내의 혈액순환과 내분비호르몬의 분비기능을 억제하면 생리통 생리불순 등의 월경장애가 나타나게 된다고 보는 것이다.

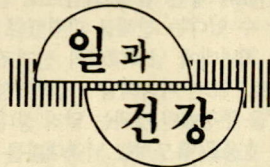
그러므로 치료에 있어서는 주로 원기를 복돋우고 혈액순

5)손과 발, 아랫배를 항상 따뜻하게 보호해 준다.

이외에 날씨가 차가울 때 하반신을 차게 한다거나 생리중에 찬물로 목욕 또는 뒹물을 하는 것을 피하는 것 또한 매우 중요하다.

이 사회의 1천만 노동자의 38%에 달하는 여성노동자들 중에 월경장애로 시달려보지 않은 사람은 그리 많지 않을 것이다. 그런데도 월경장애를 불합리한 노동조건과 생활조건으로 인해 나타나는 질병으로 보지 않고 -아예 질병으로 생각하지 않거나-개인의 문제로 생각하는 것은 잘못된 사고다.

단지 월경의 문제뿐만 아니라 여성의 일반적인 생리적 특성(월경 임신 출산 등)은 모성보호의 차원에서 전적인 보호를 받아야 하는 것이다. 이런 관점에서 여성노동자의 생리휴



여성 노동자의 월경장애

월경장애도 분명 질병의 하나며, 특히 여성노동자들의 경우에는 무거운 물건을 들거나, 장시간 서서 일하거나, 주로 다리에 힘을 주는 일을 오랫동안 하게 되면 골반내의 혈액순환이 잘 안되어 월경장애를 일으키게 된다. 또한 열악한 작업환경과 장시간 노동, 저임금 등에 의해 강제되는 정신적 피로와 육체적 피로 내지는 영양부족은 여성 특유의 호르몬(월경을 주기적으로 나타나게 해주는 내분비 호르몬) 분비기능을 방해하여 월경장애를 일으키는 중요한 원인이 된다.

여성노동자의 월경장애는 다른 직업관련성 질환들과 마찬가지로 직업과 매우 깊은 관련이 있다. 대기업이나 사무직에 비하면, 영세기업에 속한 여성노동자들에게 월경장애가 더 많이 나타나는 것만 보아도 그러하다.

한의학에서는 '월경장애가 있

환을 촉진시키며 신체기능의 피로와 긴장을 풀어주는 방법들을 활용하는데, 이러한 원리는 민간에서도 상당히 많이 이용되고 있다. 그중에서 가장 쉽고도 효과적인 방법들을 살펴보면 다음의 것들이다.

- 1)약쑥의 즙을 내어 마신다.
- 2)약쑥을 달인 물로 수건을 적셔서 아랫배에 찜질을 해준다.
- 3)끓은 소금을 뜨겁게 볶아서 수건에 잘 싸서 아랫배에 찜질을 해준다.
- 4)따뜻한 물에 참기름과 소금을 약간 타서 먹는다.

가는 반드시 보장되어야 한다. 여성노동자들이 스스로의 힘에 부치는 모든 노동조건에서 별도의 보호를 받는 것은 당연한 권리로 인식되어야 하며, 이러한 권리를 침해당한 때는 마땅히 이를 거부할 수 있어야 하는 것이다.

이와같은 점들을 명확하게 인식할 때에야 비로소 여성노동자들의 건강문제가 올바른 방향으로 해결될 수 있으리라 믿는다.

홍학기 <참된 의료 실현을 위한 청년한의사회 전화 236-1064>

건강상담실

노동자 여러분의 질병 및 산재문제 해결을 위해 건강사회를 위한 약사회, 건강사회를 위한 치과의사회, 참된 의료 실현을 위한 청년한의사회, 인도주

의 실천의사협의회 관계자들이 건강상담을 하게 됩니다. 문의하고자 하는 사항을 2백자 원고지 2~3매로 정리하셔서 본지에 보내주시면 지상을 통해 또는 서면 및 전화로 상담해 드리겠습니다.