

IV 갱년기... 건강하게 극복해요

- 갱년기 여성이 자신의 여러 갱년기 증상을 완화하고 관리하기 위해 실천해야 할 주요 사항들을 정리하면 아래와 같이 크게 5가지 정도로 요약할 수 있습니다.

🔍 갱년기 건강관리를 위한 5가지 주요 실천사항

1. 폐경과 갱년기는 누구나 경험하는 인생의 한 과정! 자연스럽게 받아들이십시오.
2. 평소 자신의 건강상태에 관심을 가지고 갱년기 증상이 있는지 내 몸의 변화를 잘 관찰합니다.
3. 건강한 생활습관이 중요! 균형 잡힌 식사와 꾸준한 운동을 통해 적당한 체중을 유지합니다.
4. 우울은 마음 건강의 적신호! 스트레스를 다스리고 마음을 건강하게 유지합니다.
5. 갱년기 증상이 심해지면 의료진의 진료를 받습니다.

자주하는 질문

Q 모든 갱년기 여성이 호르몬 대체요법을 필요로 하나요?

A : 아닙니다. 호르몬 대체요법은 갱년기 증상을 완화시키는 것은 물론 골다공증의 위험도를 감소시키므로 증상이 있는 폐경 여성에게 필요할 수 있습니다. 그러나 모든 갱년기 여성들에게 이러한 호르몬 치료가 필요한 것은 아닙니다.

Q 현재 항경련제, 고혈압약을 복용하고 있는데 호르몬제를 복용해도 되나요?

A : 항경련제는 호르몬제와 간섭효과가 있을수 있으므로 용량을 조절해야 할 수는 있지만 복용은 가능합니다. 고혈압이 있으신 경우는 경증의 경우 호르몬제 복용이 가능하나 중증으로 여러 약물을 드시거나 혈압조절이 잘 안되시는 분은 호르몬제를 복용하기 어렵습니다.

1 의학적 관리

갱년기 증상의 의학적 관리를 위해서는 호르몬 요법, 약물 요법이 주로 사용됩니다. 부족한 여성호르몬을 보충해주는 '호르몬 대체요법'은 갱년기 증상을 완화시켜 줍니다.

호르몬 대체요법이란?

- 호르몬 대체요법이란 폐경으로 인하여 여성의 신체 내에서 생성이 부족해진 여성 호르몬을 약으로 보충시켜주는 요법입니다.
- 즉, 생성이 충분하지 않은 여성호르몬을 보충하여, 폐경과 관련된 신체적, 정신적 증상을 치료하는 방법입니다.

호르몬 대체요법의 효과

- 안면홍조, 땀흘림 등의 혈관 운동성의 증상을 완화합니다.
- 호르몬 대체요법은 여성의 비뇨기계와 생식기계의 위축을 예방해줍니다.
- 여성호르몬을 투여하면 노화에 따른 골밀도 감소를 줄여 골다공증을 예방해주고, 골다공증으로 인한 골절을 막아주는 데 효과적입니다.
- 호르몬 대체요법은 폐경 후 피부의 탄력과 두께를 유지하는 데 효과적이며 여러 가지 갱년기 증상 완화에 도움이 됩니다.

호르몬 대체요법의 투여방법

- 여성호르몬 투여방법은 경구투여, 경피 패치, 젤, 근육주사, 피하주입, 질크림 형태 등 다양하며 가장 일반적으로 경구용 정제(먹는약)가 사용됩니다.
 - 투여 방법 : 에스트로겐 단독투여, 에스트로겐과 프로게스테론의 복합투여
 - 투여 간격 : 주기적, 지속적 투여방법
- 호르몬 대체요법은 호르몬 계열 피임약 복용과 혼동될 수 있습니다. 경구 피임약을 복용하는 경우, 인체 내에서 충분히 생성되는 호르몬을 더 투여하게 되는 것으로 호르몬 대체요법과는 다르며, 갱년기 초기에 사용이 가능합니다.

호르몬 대체요법 전 검사를 받아야 하는 항목

항목		검사내용
영상진단	유방 X선 촬영	유방암, 유선종, 유선염 등
	부인과 초음파 검사	자궁, 난소 이상유무 검사
	골밀도 검사	골다공증 검사
임상병리 검사	호르몬 검사	난포자극 호르몬, 에스트로겐
	혈액화학 검사	간기능, 신장기능, 칼슘, 당 등
	혈중 지질 검사	고·저밀도 지단백, 중성지방, 콜레스테롤
자궁세포진 검사	자궁경부암 검사	

호르몬 대체요법의 단점(위험성)

- 불규칙한 질출혈, 유방 팽만감, 유방통이 발생할 수 있습니다. 이는 자궁이나 유방이 호르몬에 반응하여 생길 수 있는 증상으로 문제가 없을 가능성이 높으나 질출혈의 경우 다른 원인을 찾아보기 위해 전문의와의 상의가 필요할 수 있습니다.
- 체중증가를 유발하는 약도 있습니다. 일부 호르몬 중에는 몸에 수분 함량을 증가시키는 작용을 하여 살이 찐다고 느낄 수 있으나 호르몬 치료 때문에 살이 찐지는 않습니다. 살이 찐지 않는 약들도 있습니다.
- 유방암의 발생 위험성이 있습니다. 여성호르몬제와 황체호르몬을 같이 사용하는 경우 천명당 0.8명의 유방암 환자가 증가한다고 보고되고 있으나 여성호르몬만 단독 복용하는 경우에는 오히려 발생 위험이 감소합니다. 호르몬을 사용하는 경우 정기검진을 규칙적으로 받으면 위험성이 낮아집니다. 최근에는 위험성을 더욱 낮춘 약도 있습니다.
- 정맥혈전증의 위험도가 증가합니다. 경구투여는 정맥 혈전증 위험성이 증가하지만 경피투여는 위험성이 증가하지 않습니다.

※ 환자 개개인의 상태에 따라 전문의와 상의 후 치료 계획을 세워야 합니다.

🔍 호르몬 대체요법 시 주의사항

단, 과거 ① 자궁내막암이나 유방암 같은 종양이 있었던 사람은 호르몬 대체요법을 하면 재발할 가능성이 있기 때문에 추천되지는 않습니다.

그 밖에 ② 간부전증이 아주 심한 경우, ③ 현재 담낭 질환이 진행 중인 경우, ④ 혈관 색전증이 있는 경우, ⑤ 진단되지 않은 비정상 자궁출혈이 있는 경우에는 호르몬요법을 사용할 수 없습니다.

- 이런 여성이 갱년기 증상과 같은 급성 호르몬 결핍 증상으로 고통을 겪을 때에는 호르몬제 이외의 약물과 생활패턴의 변화를 통해 어느 정도 증상을 조절할 수 있습니다.
- 치료 결정은 의사와 충분히 상담한 후 해야 합니다. 치료를 시작하기 전에 일반적인 신체검사와 산부인과 검사가 필요할 수 있습니다. 치료가 결정되면 의사의 지시에 따라 약을 복용하게 됩니다.

2 영양 관리

갱년기가 되면 식욕이 증가 될 수 있고 기초대사량이 현저히 낮아져 체중이 급격히 늘어날 수 있습니다.

이런 경우 비만 예방을 위해 50대 이상 여성의 영양 권장량인 1800kcal에 맞춘 균형 잡힌 식단이 필요합니다.

📋 영양소

- 갱년기에 부족하기 쉬운 비타민D, 칼슘, 오메가3, 비타민 B12, 엽산, 비타민 E 등의 영양소를 섭취하는 것이 좋습니다.
- 식단을 구성할 때는 여성호르몬 형성에 필요한 단백질을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다. 그러므로 이에 도움이 되는 콩류, 우유, 어패류를 적어도 하루 1번 식단에 포함시키는 것이 좋습니다. 지방의 경우, 식사 시 포화지방이나 동물성 지방대신 식물성 지방이나 오메가3 지방산을 섭취하는 것이 좋습니다.

🍯 갱년기 증상 완화에 도움이 되는 주요 영양소 함유 식품

- 비타민 D가 많은 식품 : 저지방 요구르트, 치즈, 버섯, 두유, 달걀노른자, 비타민 D 강화 오렌지 주스 등
- 칼슘이 많은 식품 : 우유, 두부, 치즈, 꽃게, 멸치, 생선, 미역 등
- 오메가 3가 많은 식품 : 연어, 대구, 호두, 견과류, 치아씨, 들기름 등
- 비타민 B12가 많은 식품 : 생선, 살코기, 닭이나 오리 고기, 달걀, 우유 등
- 비타민 E가 많은 식품 : 올리브 오일, 브로콜리, 아보카도, 케일 등
- 엽산(비타민 B9)이 많은 식품 : 엽채류, 오렌지, 호박, 베리류, 레몬 등의 과일 등

📝 식단관리

- 여성호르몬은 칼슘 흡수의 촉진 및 혈액 내 콜레스테롤의 양을 감소시키는 효과가 있는데, 폐경 이후 여성호르몬의 감소로 인해 골다공증 발생률이 현격히 증가합니다.
- 즉, 갱년기에는 혈관의 탄력성이 떨어지고 심혈관질환의 위험이 높아지기 때문에, 골다공증 예방과 더불어 심혈관질환을 예방할 수 있는 식단관리가 필요합니다.

🍯 골다공증·심혈관질환 예방을 위한 식단관리 방법

- 식사 시 필수 영양소를 골고루 섭취하십시오.
- 특히, 고칼슘 음식과 오메가3가 풍부한 음식을 통해 골다공증과 심혈관질환을 예방할 수 있는 식단을 주로 선택하는 것이 좋습니다.
- 조리할 때 설탕, 소금, 화학조미료 사용을 줄여 음식을 싱겁게 먹는 것이 좋습니다. 간이 필요하면 후추나 천연 조미료 등으로 대체하는 것이 좋습니다.
- 알코올과 카페인을 여러 주요 영양소의 흡수를 방해하므로 알코올과 카페인 대신 차, 물, 천연 주스 등을 섭취하는 것이 좋습니다.

※ 권장 음식

- 고칼슘 음식 : 우유, 두부, 치즈, 꽃게, 멸치, 생선, 미역 등
- 오메가3가 많은 음식 : 연어, 대구, 호두, 견과류, 치아씨, 들기름 등

※ 주의가 필요한 식품

- 커피 프림, 크림, 버터 등은 혈중 콜레스테롤 상승의 원인이 되므로 피하시는 것이 좋습니다.