



중년여성의 건강관리

원장 김용서

소아청소년전문 전국한의원 학습증진 클리닉
www.youthclinic.co.kr

중년여성의 건강이 떨어지는 원인은 우선 여성의 건강문제를 상대적으로 소홀히 취급하는 사회·문화적 분위기와 함께 생식과 관련된 월경·임신·출산·폐경 등 여성 특유의 건강문제가 주요 요인으로 지적된다. 그래서 전문의들은 “인체 구조상 여성은 적어도 10가지 이상 남성과 다른 건강상 특징을 가지고 있다”고 한다.

한 예로 주부 우울증의 경우, 사회·문화적 원인 외에도, 남성에 비해 감정을 조절하는 세로토닌 호르몬의 분비가 적기 때문인 것으로 밝혀졌으며 임신·출산·폐경 등도 우울증에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 소화기계의 경우, 여성이 남성보다 소화시간이 길어 변비와 장염에 잘 걸린다고 하며 이 밖에 눈·심장·유방·폐·자궁·비뇨기계·무릎·뼈와 관절도 남성과 다른 인체 구조상 특성을 보인다.

물론 여성은 남성보다 바이러스에 대한 면역력이 강하며, 중풍이나 뇌종양 등에 덜 걸리는 등 강점이 있지만 전체적으로는 여성이 질병에 더 취약하고 중년 여성의 건강문제가 중년 남성보다 더 심각하다고 지적한다.

중년여성의 신체 부위별 건강 취약점을 보면

머리 부위는 세로토닌 호르몬의 분비가

적어 우울증 위험이 남성의 2배이상
이고 편두통 발생률은 1.5배이다.
눈 부위는 안구가 작고 비루관이 좁아 안
과질환에 쉽게 노출되어 있다.
심장에서는 심장병 발병이 남성보다 평균
10년 일찍 발병한다.
유방에서는 유방암이 남성에서도 발병하
나, 주로 여성의 문제이므로 발병에
많이 노출되어 있다.
폐는 담배 연기에 남성보다 민감하다.
소화기계에서는 소화시간이 남성보다 길
어 변비와 장염에 걸릴 확률이
더 높다.
자궁은 암의 위험에 노출되어 있고, 월경
전 증후군(PMS), 월경불순 등 월경에
따른 합병증이 있다.
비뇨기계에서는 방광염·요도염 발생률
남성보다 높으며, 출산의 영향으
로 요실금도 훨씬 많이 노출 되
어 있다.
뼈 관절은 골다공증·관절염에 걸릴 확률
이 더 높다.
무릎은 남성보다 인대가 약하고, 엉덩이가
크기 때문에 다치기 쉽다.

신체부위별 이상증상

한국 여성만큼 가족에 헌신적인 사람은 없

다. 자신도 몸이 아프지만 남편만 건강진단을
받게 하거나 치료받게 하는 경우를 흔히 보게
되는데 여성도 중년이 되면 자신의 건강을 돌
보아야 한다. 질병이 악화되면 오히려 가족에
게 많은 짐을 지우게 되므로 자신을 돌보지 않
은 채 다른 식구들만 염려하는 것은 진정 가족
을 위하는 일이 아니다.

중년여성은 신체적 변화를 “단순히 나이가
들어서 그렇겠거니” 하고 쉽게 넘겨서는 곤란
하다. 예를 들어, 아랫배가 나오는 것은 나이
가 들어서일 수도 있지만, 난소암으로 골반에
복수가 차기 때문일 수도 있다. 숨차는 것도
단순한 노화가 아니라 폐·심장 질환이 있을
수도 있으므로 이러한 변화를 방치하면, 큰 병
을 조기 발견할 수 있는 기회를 놓치게 된다.

특히 나이에 맞지 않는 신체 변화가 오면,
일단 병을 의심해야 한다. 폐경이 되었는데
월경이 있다든지, 이유 없이 유두에서 분비
물이 나오는 것 등이 대표적 예로 이럴 때는
바로 의사를 찾아 진단을 받아야 한다.

폐경 후에는 신체 변화에 각별한 관심을
가져야 한다. 폐경 후에는 호르몬 변화로 인
하여 심혈관 질환이 증가하며, 골다공증이
빠른 속도로 진행되는 등 여러 가지 신체 변
화가 따른다. 전문가들은 “폐경기 증후군과
질병으로 인한 증상을 구분할 줄 알아야, 질
병을 조기 발견할 수 있다”고 한다.

아래와 같은 신체 부위별 이상증상이 나타나면 건강상태를 체크해 보아야 한다.

신체 부위	이상 증상
뇌	한쪽 팔다리에 힘이 없다. 발음이 부정확하다. 걸을 때 균형을 잃는다.
갑상선	목에 혹이 만져진다. 더위 또는 추위를 못 참는다. 가슴이 뛰다.
심장	활동시 가슴에 통증이 온다. 맥박이 너무 빠르거나 느리다.
유방	유방에 만져지는 것이 있다. 붉은 분비물이 유두에서 흐른다.
폐	숨이 찬다. 기침 · 가래가 2주 이상 지속된다.
간	입맛이 없다. 눈이 노랗거나 소변이 노랗다.
위	속이 쓰리고 더부룩하다. 자장면색 변을 본다.
신장	아침에 얼굴이 붓는다. 소변에 피가 나온다.
대장	설사 · 변비가 새로 생겼다. 변에 피가 섞여 나온다.
자궁난소	부부관계 때 피가 묻어 나온다. 아랫배가 불러오거나 아프다.