

홀로이드(Holroyd), 블랙타운(Blacktown), 마운트 드루이트(Mount
Druitt), 보컴힐스(Baulkham Hills) 지역에 사는 사람들에게는
가정방문을 할 수도 있습니다. 중년여성건강에 관하여 어떤
면에서든 정보를 얻고자 하는 친구그룹이나 직장동료 그룹이 있는
경우에는 미드링크에서 여러분의 직장이나 지역보건소로 출장 방문을
하기도 합니다. 중년기에 정서적 문제를 갖고 있는 여성들도
미드링크와 대화를 나눌 수 있습니다. 자세한 사항은, (02) 9845
6452에 전화하여 알아 보십시오. 이 서비스는 비밀보장이며,
35세에서 65세까지의 여자들에게는 무료입니다. 필요한 경우에는
통역사를 불러 드릴 수도 있습니다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서
업데이트를 위해 보건복지부에서
번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

폐경기를 건강하게

Preparing for a Healthy Menopause

폐경기를 건강하게

의학박사 조지 루빈

올해 45세인 최여사는 건강에 신경을 많이 쓰는 여성입니다. 매일 저녁 30분간의 힘찬 걷기운동을 한 후, 가족을 위해 저녁밥을 준비합니다 - 보통 밥, 야채, 생선 또는 닭고기 등의 전통음식에 후식으로 과일이 따릅니다.

"나는 매일 운동을 하려고 노력합니다. 보통 장거리 걷기운동을 하지요". 간호사로 일하고 있는 최여사의 말입니다. "재미있어서 하는 운동이기도 하지만, 이렇게 운동하는 데에는 또한 충분한 이유가 있지요. 활동적이고 건강식을 하는 여자들은 인생의 갱년기 (폐경기) 때에 문제가 덜 생기니까요."

최여사의 생각은 옳습니다. 대부분의 여성들이 50세 정도가 되어야 갱년기를 겪게 되지만, 많은 의사들의 충고에 의하면, 30대와 40대 때에 건강한 생활습관을 가져야 중년에 생길 수 있는 문제들을 감소시킬 수 있다고 합니다.

폐경기란 물론 여자의 월경이 멈추는 때이며, 일반적으로 44세에서 55세 사이에 옵니다 (더 일찍 또는 더 늦게 오는 경우도 있음). 월경이 멈추는 이유는 난소라고 불리는 두개의 작은 기관이 예전보다 호르몬을 덜 만들어 내기 때문입니다. 대부분의 여성들에게는 이러한 변화로 생기는 문제가 전혀 없거나 아니면 아주 경미한 증세가 이삼 개월 정도 지속됩니다. 그러나 어떤 여성들은 전신에 열이 솟는다든가, 질이 건조해 지며 아프다든가, 또는 방광문제 (소변을 훨씬 자주 보기도 하고, 기침이나 재채기를 할 때 소변이 새어나오기도 함), 감정의 잦은 변화, 성욕감퇴 등의 증세로 심각한 고통을 당하기도 합니다. 그러나 이런 증세들은 치료될 수 있습니다.

"갱년기는 두려워할 것이 전혀 아니라고 생각합니다." 최여사가 하는 말입니다. "요즘에는 여자들의 수명이 길어져서 더 이상 아이를 낳을 수는 없더라도 오랜 햇수의 생산적인 삶을 기대할 수 있습니다. 그 외에도, 어떤 변화들은 오히려 호전의 경우가 될 수 있습니다. 생리통도, 임신할 염려도, 더 이상 없게 되니까요."

그렇다면 폐경기에 대비하여 여성들이 30-40대에 할 수 있는 것은 무엇이나구요? 최여사를 본받아서 정기적으로 운동하십시오. 그 외에도 운동은 전신의 기능이 좋아지게 하므로, 폐경기 후에 흔히 생기는 병으로 빠가 약해지는 골다공증을 예방하는 데에도 도움이 됩니다. 뼈를 튼튼히 하는 운동에는 걷기, 춤, 타이치, 또는 테니스나 골프 등의 스포츠가 좋습니다. 수영이나 자전거운동은 몸을 튼튼히 하는데 아주 좋은 운동이기는 해도, 뼈를 튼튼히 하는 데에는 다른 운동만 못합니다.

식사에 칼슘이 풍부한 음식을 포함시키는 것 또한 뼈를 튼튼히 하는 방법입니다. 칼슘이 많이 들어있는 음식에는 치즈, 요구르트, 우유 등의 저지방 낙농제품, 연어나 정어리 등의 뼈채 먹는 생선, 통조림, 브로컬리 같은 녹색야채 (특히 아시안 녹색야채), 칼슘이 첨가된 두유, 두부, 아몬드 등이 있습니다.

음식을 올바르게 선택해야 하는 데는 여러가지 이유가 있습니다. 심장병이 일반적으로 남자들에게 관련되는 병이기는 하지만, 여자들도 폐경 후에는 이 병을 갖게 될 위험율이 증가합니다. 그러나 정기적으로 운동을 하고 기름기 많은 음식을 피하며, 흡연을 하지 않으면 심장병의 위험율이 감소됩니다. 어떤 의사들은, 야채를 많이 먹고 두유 및 두부 등의 콩제품을 많이 먹으면 폐경기에 생기는 문제가 예방될 수 있다고 제안하기도 합니다.

70세까지의 여자들이 해야 하는 팹 테스트와, 50세가 넘는 여자들이 해야 하는 유방 엑스레이 같은 정기 건강진단은 반드시 잊지 말고 받으십시오.

폐경, 팹 테스트, 유방엑스레이에 관한 것들은 가정의, 여성건강센터, 가족계획협회 진료실, 또는 병원의 폐경과 진료실에 가서 상담하면 됩니다.

또한 미드링크 (Mid-Link) 에 연락해도 좋습니다. 미드링크는 웨스트미드 (Westmead) 에 있는 의료기관으로 중년여성들을 위한 곳입니다. 디드링크에서는 파라미타 (Parramatta), 오번 (Auburn).