

## 폐경으로 인해 부부관계에 영향이 미칠때 When menopause affects relationships

폐경 증세가 거의 없는 여성들에게는 갱년기가 되어도 생애 별 변화를 느끼지 않을 수 있다. 하지만 어떤 여성들은 폐경으로 인해 여러 방면으로 (성생활을 포함하여) 생의 변화를 겪기도 한다.

여성의 월경이 중단된다는 것은 에스트로겐이라는 여성호르몬이 덜 생산된다는 것을 의미한다. 이 호르몬이 결핍되면 여러 증세들이 생길 수 있다. 즉, 전신의 열감, 도한, 두통, 불면증, 기분의 잦은 변화, 질의 변화 등이 생길 수 있는데, 이들은 단지 몇가지 에 불과하다. 성관계에 불편함을 느끼는 여성들도 있을 수 있는데, 그 이유에는 두 가지가 있다. 한 이유는 폐경시에 질이 건조해 지기 때문이고, 또 다른 이유는 질의 내벽이 얇아짐으로 인해서 성관계를 갖을때 불편하거나 아프게 느껴진다.

그런데 이런 것들이 정상이라는 사실을 모르고 자기에게 무슨 문제가 있다고 느끼는 여성들도 있다. 이런 여성들은 종종 성관계를 기피하게 되는데, 그러면서도 배우자에게는 실제 이유를 말하지 않는 경우가 많다.

그러나 이런 문제는 질윤활제(약국에서 구입할 수 있음)를 사용하면 충분히 해결될 수 있는 것이다. (그리고 나이가 든 여자들은 성적 흥분감에 이르는데 시간이 좀 더 많이 걸린다는 것도 부부 모두가 염두에 두고 있어야 한다). 약국에서 구입할 수 있는 것 중에 또 하나는 질액이 더 잘 분비되게 하는 것도 있는데, 이것에 대해서는 가정의, 여성건강센터 또는 여성건강간호사에게 물어보면 자세히 알아볼 수 있다. 그외에도 의사와 상담하여 고려해 볼 수 있는 방법들로 질에 바르는 호르몬크림도 있고, 에스트로겐을 보충해 주는 약물치료법인 호르몬대치요법(HRT)도 있다. 호르몬대치요법은 골다공증(뼈가 약해지는것)과 심장질환의 예방에만 도움이 될뿐 아니라, 질의 상태를 호전시키는 데에도 도움이 된다. 그러나 호르몬대치요법은 폐경의 여러 증세들을 성공적으로 치료할 수 있는 방법이 되기는 하나, 모든 여성들에게 다 맞는 치료법은 아니다. 어떤 연구보고에 의하면 호르몬대치요법을 받으면, 특히 5년 이상 받을 경우, 유방암의 위험성이 약간 증가될 수도 있다고 한다. 하지만 이는 아직 논쟁의 여지가 있는 것으로, 호르몬대치요법에서 얻는 이점이 어떠한 위험성도 능가한다는 의견을 굳히고 있는 전문가들이 많다.

폐경기의 여성이 성욕을 잃게 되는 것은 정상이다 (물론 모두가 다 그렇지 않은). 그렇지만 그렇게 되는 이유는 많이 있으며 그중에는 교정될 수 있는 것들도 있다. 한 예로, 도한으로 인해 불면증에 시달리고 있는 여성은 당연히 피로감에 젖어 성관계를 갖을 기분이 나지 않게 마련이다. 가정의, 폐경클리닉, 여성건강센터에 가서 상담하면 폐경증세들을 극복하는 방법들에 대한 조언을 얻을 수 있다. 호르몬대치요법도 그 방법들 중에 하나이다 - 이 방법으로 성욕을 복구시킬 수는 없으나 증세들을 경감시켜 주므로서 전체적인 컨디션이 좋아지게 된다.

갱년기의 성생활문제는 남자 쪽의 어려움 때문에 생기기도 한다. 50세가 넘는 남성들에게 발기가 잘 안 되는 문제는 흔히 있는 일이다. 하지만 여자가 상대방에게 자신의 신체변화에 대해 얘기하기를 꺼려하는 것과 마찬가지로 남자도 자신의 문제에 대해서 얘기하기 힘들어 할 수 있다. 일부 남성들에게 있어서는 이런 것이 민감한 문제거리가 되기 때문에 성관계를 기피하는 것으로 문제를 극복하려 한다. 이런 경우,

여자의 입장에서는 상대방이 자신으로부터 더이상 매력을 느끼지 못하기 때문이라고 생각하기도 한다. 그러나 대부분의 발기부전 문제는 좋아질 수 있으며, 때로는 생활습관을 조금 바꾸는 것만으로도 해결될 수 있다. (발기에 문제가 생길 경우에는 심장질환이나 중풍의 위험을 증가시키는 동맥질환의 증세일 수도 있으므로 언제나 의사에게 가 봐야 한다). 남자의 성생활은 또한 다른 것들에 의해서도 영향을 받을 수 있는데, 다른 병의 치료로 복용하고 있는 처방약이 원인이 되는 경우도 있고 또는 은퇴생활에 적응하는 과정에서 생기는 문제 등, 생활 자체가 원인이 되는 경우도 있다.

일반적으로 중년기의 성생활 문제는 해결될 수 있다. 특히 부부가 자신들의 문제를 숨기지 말고 서로 솔직히 마음을 열어 얘기하게 되면 쉽게 해결될 수 있다. 남자의 경우 일단 일반의에게 가서 상담하면, 필요한 경우에는 다시 전문의에게 소개받을 수 있게 된다. 여자의 경우에는 일반의에게 가도 되고, 아니면 렌드윅(Randwick)에 있는 로열부인병원(Royal Hospital for Women (02) 9382 6620) 등, 몇몇 큰 병원의 폐경클리닉에 가면 된다. 비영어권 여성들을 상담해 줄 수 있는 여성건강간호사들이 있는 지역건강센터들도 많이 있으며, 여성건강센터와 가족계획클리닉에서도 마찬가지로 서비스를 제공해 주는 곳들이 많다. (02) 9843 3157의 미드링크 메노포즈서비스(Mid-Link Menopause Service)에서는 파라마타, 홀로이드, 보컴힐스, 오번, 블랙타운 지역의 비영어권 여성들에게 서비스를 제공하고 있다.

영어로 전화하는 데에 도움이 필요한 경우에는 131 450의 번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하면 된다.

<<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>의 Multicultural Communication 웹사이트로 들어가면, 더욱 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수 있다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트해 놓은 전화번호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.