

8. 여성의 몸, 성장

여성 건강은 가정의 행복을 떠받치고, 가족의 건강은 건강한 사회를 위한 가장 기본적인단위이다. 그리고 건강한 아기의 출산은 행복한 미래를 이어주는 최소한의 조건이다. 그만큼 여성의 몸은 소중하며 행복의 기본 조건이기 때문이다.

여성의 몸은 남성과 어떻게 다르고, 여성 일생에 있어 가장 크게 몸의 변화가 일어나는 시기라는 사춘기와 중년기, 그리고 폐경기는 여성의 몸에 어떤 영향을 미치는가?

한 아이가 태어나 여성으로 성장해가는 많은 변화과정 중 가장 큰 변화의 시작은 월경이다. 월경 상태가 여성의 건강상태를 확인할 수 있는 기준이 되기도 한다.

초경은 임신이 가능하다는 신호이고, 여성 자신의 평생건강을 다지는 시기이기도 하다. 성장기를 어떻게 보내야 건강한 여성으로 성장할 수 있는지 알아본다.

http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1422969_941.html

1) 여성건강, 기초가 중요하다.

아들과 딸은 어떻게 다르게 태어나는가? 정자와 난자의 핵결합 24시간 만에 아들과 딸이 결정된다. 그리고 산모의 건강상태가 태아의 건강을 평생 좌우한다고 확인되었다. 미국 텍사스대학의 피터 너새니얼스 박사에 따르면 '태아의 자궁 속 환경이 평생을 좌우한다고 한다. 쥐 실험결과 임신한 쥐를 영양결핍 시켰더니 태어난 새끼는 고혈압과 당뇨에 걸릴 위험이 높은 것으로 밝혀졌다.

또한, 성이 결정되는 순간 남성과 여성은 일생 동안 전혀 다른 생리적, 행태적 특성을 가지고 다른 모습으로 삶을 살게 된다.

2) 평생 450회, 월경을 주목하라.

출생 직후는 1차 성징 외에 별다른 차이를 보이지 않지만, 여자아이들은 '초경'이라는 중요한 몸의 변화를 통해 여성으로 다시 태어난다. 또 여성으로서의 평생건강의 기초가 만들어지는 시기다.

현대의 여성은 12~3세 초경을 시작해 50세까지 일생 동안 약 450회 정도 월경을 한다. 다산을 할 경우가 이 횟수가 줄어들게 되나 요즘은 한두 명을 출산하기 때문에 많은 월경을 겪게 된다.

20대가 지나서도 심각한 월경통은 여성의 몸에 이상이 있다는 신호일 수 있다.

월경시 자궁을 수축시키는 prostaglandin 호르몬이 출혈이 일어나게 하는데, 이때 통증이 유발한다. 호르몬의 과다분비로 월경통이 심할 수도 있다.

3) 10대 기초건강, 20대 건강관리 - 평생을 좌우한다.

성장하며 다져진 10대의 기초건강은 20대가 되면 골량과 근육량이 정점에 이르고

에스트로겐 호르몬 분비가 왕성해지면서 모든 신체 계통이 완전히 성숙하는 시기를 맞는다. 가장 건강하고 빛나는 여성의 몸으로 성장한다.

영국 런던대의 연구 결과 한국의 20대 여성은 세계에서 가장 다이어트를 많이 하는 것으로 조사되었다. 심각한 다이어트로 탈모 증세와 피부탄력성이 떨어지고, 나아가 체지방 부족으로 콜레스테롤도 부족하여 여성 호르몬 결핍이 일어나 월경이 중단되어 불임현상까지 초래된다.

흡연하는 여성의 경우 에스트로겐이 정상 분비되더라도 흡연물질로 비타민이 파괴되고, 콜라겐과 엘라스틴이 파괴되어 피부 노화가 촉진될 뿐 아니라 임신한 경우 태아에 영향을 미쳐 신진대사 장애로 기형이 될 가능성이 높아진다.

음주도 알코올 분해력이 남자보다 여자가 2배 느려서 태아에 미치는 영향이 크다.

4) 제대로 성장한 여성은 어떤 모습일까?

초경을 거쳐 사춘기 소녀에서 아름다운 여성으로 성장한 여성은 여성의 일생에서 신체적으로 최고의 황금기라고 할 수 있다.

임신 순간부터 출산까지 여성의 몸은 태아를 중심으로 바뀐다. 가령 대다수의 산모들이 경험하는 고충인 입덧, 이런 입덧은 음식에 존재하는 독소로부터 아기의 위험을 예방하고 보호하려는 방어반응이다.

5) 여성들만의 질병은 어떻게 극복하나?

사춘기를 지나고 나면 큰 변화 없이 유지되는 남성의 몸과는 달리, 여성의 몸은 끊임없이 변화한다. 특히 초경을 맞이하고, 임신과 출산을 거치면서 여성의 몸은 엄청난 변화를 겪는다.

여성의 아름다움을 만들어내고, 임신과 출산의 기적을 만들어 내는 신비의 여성호르몬, 에스트로겐, 때로는 이 에스트로겐이 각종 여성 질병을 유발시키는 주범이기도 하다. 현대 여성들의 낮은 출산율로 월경 횟수가 늘어나고, 서구화된 생활습관으로 난소암과 유방암의 발병률이 높아졌다.

6) 모성- 옥시토신 호르몬

옥시토신은 특히 출산과 수유를 할 때 많이 분비되는데, 그렇다면 모성은 아이를 10개월간 품고 낳으면서 생기는 걸까?

최근 일본 도쿄의과대학 난치질환연구소 이시노 후미토시 박사의 연구에 의해 쥐 실험을 통해 여성에게 모성을 유발하는 *peg3* 유전자가 있으며, 이 유전자는 아버지에게서 물려받은 것으로 밝혀졌다. 자손을 잇고 양육하기 위해 여성이 어머니가 되게 하는 모성 유전자를 남성은 딸을 통해 물려준 것이다.

여성은 세상의 중심이며 시작이고, 우리의 미래를 보는 거울임을 확인했다.