

자궁근종 子宮筋腫



자궁(子宮)은 달걀 크기로 표주박 모양의 서양배를 닮았다. 무게는 50~60g으로 다른 장기에 비해서는 다소 작은 편이다. 자궁은 배꼽에서 3~4cm 아래에 위치하며 방광과 직장 사이에 있다. 자궁은 임신했을 때 태아가 자라나는 곳으로 자궁내막과 근육으로 이루어져 있는데, 임신 시에는 태아를 보호하기 위해서 자궁내막(子宮內膜)이 두꺼워지게 된다. 보통 자궁내막의 두께는 5mm 가량이지만 생리 시기에는 혈관과 내막 조직이 1cm 가량 부풀어 오르게 된다. 생리 시에는 두꺼워진 내막조직과 혈액이 빠져 나오게 되는 것이다. 생리는 대략 한 달 간격으로 이뤄지는데, 여성호르몬인 에스트로젠은 자궁 옆에 있는 난포에서 분비되며 에스트로젠은 자궁내막을 두껍게 만든다.

자궁벽은 바깥쪽의 장막과中间的의 근층과 안쪽의 내막으로 구성되어 있는데, 일반적으로 자궁의 대표적인 양성종양인 자궁근종(子宮筋腫)은 35세 이상 여성의 4명 중 1명꼴로 발생하는 흔한 질병이다. 자궁근종은 호르몬 분비가 정상이고 생리주기가 정상적인 여성에게 많이 나타난다고 한다.

자궁근종이 커지게 되면 방광을 압박하여 소변이 자주 마렵거나 복부팽만, 출혈 등의 증상이 일어난다. 또한 호르몬의 변화로 인해서 얼굴의 홍조, 발한, 불면증 등의 증상이 나타나는데, 갱년기 증상과 겹치게 되면 어지러움증이나 불면, 불안, 우울증이 겹쳐 나타나기도 한다. 하지만 특별한 증상 없이 평소 체력이 떨어지고 피곤하고 오래 걷다 보면 밑이 빠지는 듯한 느낌이 드는 사람도 있다. 또한 허리통증이 생겨서 MRI를 찍어보면 근종의 크기가 커져 척추 신경을 압박해 통증이 생기는 경우도 있곤 한다. 대개 월경 이상이 동반되는데, 출혈량이 많아지고 통증이 심해지고 기간이 길어지게 된다. 또한 부정기 출혈(생리기간이 아닌 출혈)이 생기곤 한다. 배를 만졌을 때 복부에 응어리가 만

져지는 경우는 자궁근종 혹은 난소종양이 있는 경우가 많다.

자궁근종의 성장에 가장 영향을 미치는 것은 에스트로젠이나 프로게스테론 같은 난소성 스테로이드 호르몬과 관련이 있다. 그렇기 때문에 이런 성분을 함유하고 있는 경구피임약을 오랫동안 복용하면 근종이 커지는 경우가 있다. 또한 잘못된 식생활도 연관이 있는데, 자주 육류 위주의 식생활을 하거나 유제품, 술, 설탕, 인스턴트 식품을 과다하게 섭취하면 에스트로젠의 수치가 높아지기 때문에 자궁근종을 악화시키기도 한다. 또한 생리 기간 전후에 지나친 다이어트를 하는 경우나 직장생활 속에서 많은 스트레스를 받아 호르몬의 분비가 좋지 않은 경우에도 나빠질 수 있다.

봄에 흔히 먹을 수 있는 쑥이나 민들레는 아랫배를 따뜻하게 하며 염증을 억제하고 면역을 좋게 한다. 사물탕(四物湯)이나 온경탕(溫經湯) 등 자궁을 튼튼하게 만드는 처방이 있기 때문에 정기적으로 복용하면 효과를 볼 수 있다. 또한 핫팩을 아랫배에 얹는 등 온열치료로 효험을 볼 수가 있다. 한의원에서 침, 뜸, 부항치료와 온열 핫팩을 정기적으로 시술받는 것도 좋은 방법이다. 온열치료는 면역기능을 좋아지게 하며 국부적인 상처를 아물게 하여 통증치료에 도움이 된다.

또한 규칙적으로 걷는 운동을 하면 아랫배의 혈류가 좋아지며 전신적인 건강효과를 볼 수 있다. 평소 섬유질을 많이 함유한 채소나 과일, 곡류, 나물 등을 자주 먹는 것이 좋고 야채 주스나 녹차를 자주 마시는 것도 도움이 된다는 많은 연구 발표가 있다. 카페인이나 설탕, 술, 담배, 스트레스 등을 줄이는 것도 도움이 된다. 현대 여성들은 예전에 비해 육체적인 노동량과 운동량이 적으며 과다한 스트레스에 노출되어 있고 인스턴트 음식을 자주 먹게 되므로, 평소 운동과 좋은 음식, 휴식과 치유를 병행해야 한다.