

## 자궁근종은 성가십니다! FIBROIDS ARE A PAIN!

평활근종 혹은 근종이라고도 알려진 자궁근종은 자궁 내에 자라는 양성 종양들을 말합니다: 때로 – 항상 그런 것은 아니지만 – 이로 인해 통증, 압박, 그리고 예상 외로 연장된 월경 기간 등의 증상이 일어나기도 합니다. 자궁근종은 자궁 조직과 같이 민무늬근으로 만들어졌으나 조직대로 둘러싸여 있다는 점이 다릅니다. 종양의 크기는 다양합니다; 검진이가 종양의 크기를 묘사할 때 레몬이나 그레이프루트만하다고 하거나 10 주 혹은 20 주차 임신과 같아 보인다고 할 수도 있습니다. 자궁근종이 암으로 발전할 가능성은 극히 미미하여 0.002% 내지 1%인 것으로 추정됩니다. 폐경 이후에는 자궁근종이 줄어들어 문제를 일으키지 않게 될 수도 있으나, 호르몬 치료를 받기로 결정할 경우에는 근종이 계속해서 자랄 수도 있습니다.

자궁근종의 원인은 밝혀지지 않은 실정입니다. 어떤 의학전문가들은 유전적인 원인으로 보고 다른 전문가들은 호르몬 불균형과 감정적인 스트레스가 쌓여 원인이 된다고 보기도 합니다. 한의학에서는 기가 정체되어 근종이 생기는 것으로 이해합니다. 원인이 무엇이든간에, 자궁근종은 매우 흔합니다. 가임기의 여성 25%에서 40%에게 일어나며, 폐경기에 이를 때까지 (평균 51 세) 40%가 자궁근종 진단을 받게 됩니다. 진단받은 여성들은 연령과 근종이 야기하는 불편의 정도에 따라 까다로운 치료를 거쳐야 할 수도 있습니다. 일단 증상과 통증 정도가 사람에 따라 크게 다를 수 있습니다. 어떤 여성들은 자궁검사나 초음파 검사 도중 근종이 있음을 발견하지만 전혀 증상이 없을 수도 있습니다. 다른 여성들은 극심한 고통과 더불어 종양의 위치에 따라 여러 다른 증상들을 동반하기도 합니다.

### 자궁근종의 종류와 증상들로 무엇이 있나요? (What are some types and symptoms of Fibroids?)

장소	증상
자궁 외벽	-자궁 사이즈가 커짐 -성교시 통증이 있음 -등, 사타구니를 거쳐 허벅지까지 내려오는 통증 -기타 장기에 압박이 옴으로써 생기는 변비, 요실금, 소변누기 힘든 증세 등 -월경 기간 중 따르는 복부팽만과 통증
자궁 내벽에서 자궁관 쪽으로 불거져 나온 부분	-극심한 월경통과 월경 양 과다 -평소보다 긴 월경기간과 이로 인해 올 수 있는 빈혈, 힘없음, 불안, 증세, 두려움.
자궁벽 안	근종이 자라는 방향에 따라 위 경우들과 비슷한 증상들 동반
자궁 바깥에 줄기처럼 매달려 자랄 경우	-메스꺼움, 구토, 월경통 -줄기가 비틀려졌을 경우: 극심한 통증을 일으키며 긴급 수술이 필요

### 자궁근종을 예방하려면 어떻게 하나요? (What can I do to prevent the fibroids?)

자궁근종을 예방하거나 성장을 억제하고 수술을 피할 방법은 없을까요? 알란 워쇼스키 (Dr. Allan Warshowsky) 의학박사는 자신의 저서 “근종 치료하기 (Healing Fibroids, 2002)”에서 호르몬 균형을 바로잡는 자궁근종 치료 계획에 대해 설명합니다. 이 방법과 더불어 수잔 라크 (Dr. Susan Lark) 박사가 저서 “자궁근종 악성 종양과 자궁내막증 (Fibroid Tumors & Endometriosis, 1995)”에서 영양섭취와 영양보조제, 운동, 스트레스 조절, 그리고 심리적인 문제를 다스림으로써 치료하는 방법을 소개한 바 있습니다. 두 권의 책 모두 전체론적인 치료에 도움이 되는 매우 유용한 정보들을 담고 있습니다. 전체론적인 치료방법을 택함으로써 다른 치료방법들을 완전히 피할 수 있는 것은 아니지만, 그럼에도 불구하고 이같은 방법들은 한 개인의 건강을 전체적으로 돌보는 건전하고 가치있는 치료방식입니다.

## 치료 방식들로 무엇이 있나요? (What are some treatment options?)

### 의학적 조치 (Medical Treatments)

의학적 조치는 호르몬 레벨 조절을 목표로 합니다. 자궁근종으로 인한 월경과다에 대한 첫번째 조치는 피임약 처방입니다. 위험요소가 없는 여성들에게는 최고 55 세에 이를 때까지 피임약 처방이 가능합니다. 처방전 필요없이 혹은 처방전 하에 살 수 있는 비 스테로이드 항염증약 (NSAIDS)을 먹음으로써 출혈을 줄일 수 있다는 증거가 나와 있습니다. 하지만 자궁의 구조적 변화 때문에 일어나는 출혈에는 대개 효과가 없습니다. (예: 자궁근종이 자궁의 수축을 방해할 경우) 통증을 겪는 여성들의 경우에는 수술이 근본적인 해결책이 될 수 있습니다.

### 수술치료 (Surgical Treatments)

의학적 조치가 도움이 안될 경우엔 의사가 수술을 제안할 수도 있습니다. 자궁근종에 대처하는 수술로는 몇 가지 종류가 있습니다; 본인에게 권해지는 수술의 종류는 자궁 내 근종의 위치에 따라 다릅니다.

**근종절제술 Myomectomy.** 이 수술은 부인과 전문의가 자궁을 직접 보고 만질 수 있도록 복강 벽을 절제하는 것 (개복술)을 포함합니다. 근종을 제거한 뒤 자궁을 다시 꿰매어 마무리합니다. 이 수술은 근종 때문에 임신이 방해받을 때 주로 시술합니다.

**자궁내시경절제술 Hysteroscopic Resection.** 자궁근종이 자궁 안으로 불거질 경우, 자궁내시경을 사용할 수 있습니다. 내시경 기구를 사용해 의사가 자궁 안을 관찰할 수 있습니다. 근종이 줄기에 붙어자랄 경우 줄기를 잘라냅니다. 근종이 자궁벽 내에 위치할 경우 절제경을 사용합니다. 절제경을 사용해 근종을 여러 겹으로 얇게 깎아내 제거하게 됩니다. 종종 시술 도중에 자궁이 수축하여 다른 근종들을 표면으로 밀어올리므로 더 많은 근종을 제거하게 될 수도 있습니다.

**자궁적출술 Hysterectomy.** 이것은 출혈을 완전히 멈추고 근종의 재성장을 완벽히 막는 유일한 수술 방식입니다. 다른 치료들이 소용없거나 빈혈, 과다출혈, 또는 기타 장기에 가해지는 압박 등으로 인해 환자의 건강이 위협받을 경우, 자궁을 제거하는 것이 유일한 방법일 수 있습니다. 이는 최후의 수단으로 쓰여집니다.

### 근종 파괴 요법(Destruction of the Fibroids)

**자궁동맥색전연합 Uterine Artery Embolisation .** 이것은 영상의학부 소속의 방사선 전문의들에 의해 시술되는 요법입니다. 가느다란 튜브 (카테터)를 사타구니 동맥에 삽입해 자궁근종에 혈액을 공급하는 혈관쪽으로 밀어올립니다. 그런 후 카테터에 작은 플러그들을 넣어 동맥을 막음으로써 근종으로 가는 혈액공급을 차단합니다. 그럼 근종이 작아지게 됩니다. 한두 시간에 걸친 이 요법을 받고 나면 어느 정도 통증이 있으므로 환자들은 입원하여 정맥주사 튜브로 연결되는 통증 자가 조절 펌프(PCA pump)의 도움을 받아 하룻밤을 보내게 됩니다.

## 자궁근종이 있다면 무엇을 해야 하나요? (What should you do if you have fibroids?)

자궁근종이 있거나 자라고 있다는 진단을 받았다면 다음의 질문들을 함으로써 본인의 선택에 대해 생각해 보아야 합니다:

- 근종의 위치는 어디인가?
- 근종이 얼마나 큰가?
- 어떤 증상들을 겪고 있나?
- 과거에 혹은 현재 겪고 있는 감정적인 문제들이 있는가?
- 영양섭취나 운동이 부족하지는 않은가?
- 어떤 결과를 기대하는가?
- 의사가 어떤 치료법을 권하며, 그 이유는?

물론 여러가지 질문들이 떠오를 것이며, 그 중 몇가지는 환자 본인의 상황에 따른 것일 것입니다. 떠오르는 질문들을 모두 고려해 보십시오. 정보를 충분히 갖고 있다면 본인이 기대하는 변화들이 무엇인지 확인할 수 있을 것입니다. 자궁근종 때문에 계속해서 고통을 겪을 필요는 없습니다.

**어디서 더 많은 정보를 얻을 수 있나요? (Where can I learn more?)**

- 더 많은 정보를 원하시면 주치의에게 상담하시거나 공인간호사와 24 시간, 주 7 일 언제든지 상담할 수 있는 Health Link Alberta(헬스 링크 알버타)로 문의하여 주십시오: 수신자 부담: 1-866-408-LINK(5465)
- 여성 건강 리소스에서의 무료 상담을 원하시면 캘거리 내의 Irene M. Jackson 에게 연락하시기 바랍니다. 전화: 403-944-2262 이메일: [Irene.jackson@albertahealthservices.ca](mailto:Irene.jackson@albertahealthservices.ca)

저자: 공인간호사, 간호학 석사, Irene M. Jackson.

알버타 헬스 서비스의 여성 건강 리소스 부서 아래 발간하는 Bloom Newsletter 중.

이전에 출판된 ‘건강한 삶으로의 길’의 기사 시리즈를 읽고 싶으시면

[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) 에 방문하셔서 건강정보를 한국어로 읽으실 수 있습니다.