

한의학으로 보는 여성의 몸과 성

이은미 (여성한의원장)

I. 들어가는 글

인체는 소우주다. 음양오행의 생·장·소·멸에 의해 변화를 거듭하는 우주와 같이 사람은 물론이고, 길 가의 이름없는 풀 한포기조차도 이 우주의 질서를 따르지 않는 생물은 존재하지 못한다. 달의 주기와 일치하는 여성의 생리야말로 인체가 ‘소우주’임을 깨닫게 해주는 중요한 지표라고 할 수 있다.

옛말에 ‘여성환자 한사람을 치료하는 것이 남성환자 열사람을 치료하는 것 보다 더 어렵다.’고 하였다. 그만큼 여성의 성 생리가 복잡하고 섬세하다는 이야기이다.

여성의 생애는 생리의 변화에 따라 소녀기, 청춘기, 성숙기, 갱년기, 노년기로 분류할 수 있으며, 이 생애주기에 따른 병증을 예방하고 개선하는 것이야말로 여성의 ‘삶의 질’ 향상을 위한 첫걸음이 아닐 수 없다.

II. 여성 성(性)의 특징

한의학의 기본 이론인 음양론(陰陽論)에 의하면 여성은 음(陰)에 속하

며, 음의 속성을 가진 혈(血)이 왕성하다 하였다. 가임기의 여성이 매달 생리혈을 배출하면서도 잘 살아갈 수 있는 이유를 바로 이 음과 양의 속성의 차이에서 이해할 수 있다. 여성과 비교해서 남성은 양(陽)에 속하는데, 양의 속성을 가지는 기(氣)가 왕성하다.

따라서 여성에게는 이 혈의 상태가 바로 건강의 척도를 가늠하는 척도가 된다고 할 수 있다. 즉 혈이 부족하여 생기는 혈허(血虛)와 혈액순환부전으로 발생하는 어혈(瘀血)이 여성병을 일으키는 가장 큰 원인이 되는 것이다.

Ⅲ. 여성병의 원인

1. 혈허(血虛)

혈이 부족하여오는 혈허(血虛)로 인한 전신적인 증상으로는 두통, 어지러움, 메스꺼움, 소화장애 등 증이 올 수 있으며, 국소적으로는 팔다리가 저리거나 수족냉증이 있거나 남의 살처럼 감각이 둔해지는 마목(麻木) 등 증을 나타내며, 여성의 경우는 생리혈의 양이 줄거나 생리혈의 색이 담백색으로 묽어지는 경우가 많다.

그 치료로 당연히 부족한 혈을 보충해주어야 하는데 당귀, 천궁, 녹용 등의 약재가 바로 이 ‘보혈’을 위한 영약이라고 할 수 있다.

2. 어혈(瘀血)

어혈이란 타박상으로 인해 내출혈이 생겼거나, 기혈이 약해서 순환이 제대로 되지 않을 경우, 혈액과 조직액 등이 체내에 몰려서 병리적인 증상을 일으키는 것을 말한다. 코로나 스트레스도 어혈을 유발시키는 중요한 자 중 하나가 된다.

어혈의 특징은 양방 검사 상에는 아무런 이상이 없는데도 피로가 가시

지 않고 항상 몸이 무거우면서 전신증상이 함께 나타나는 것이다.

대체로 피가 맑지 못하고 끈끈해 지면서 담(痰)의 원인이 되기도 하며, 중풍이나 중양, 고지혈증 등 성인병을 유발하기도 한다. 생리통, 생리불순, 자궁근종, 난소낭종 등 여성병의 주요 원인이 된다.

한의학에서는 어혈을 풀어주면서 피를 맑게 해주고 기혈(氣血)의 순환을 도와주는 한약과 함께 침, 약침, 뜸, 추나요법, 부항요법과 간섭파, He-Ne 레이저 등 물리치료의 방법으로 전신과 국소의 대사 기능을 활발하게 해줌으로써 치료한다.

자가 요법으로는 향기요법을 응용한 복부 마찰법 혈액순환을 도와주는 목욕요법, 말초의 혈액순환을 자극하는 손가락 발가락 지압법 등을 응용할 수 있다.

어혈에 대한 치료 및 예방을 위하여 평소 피를 맑게 하는 신선한 야채나 미역, 김 등 해조류를 많이 섭취하는 것이 좋다.

Ⅳ. 여성병

1. 생리통

전체 인구의 절반을 차지하는 여성, 그 중에서도 가임기 여성의 50% 즉, 우리 나라 여성 약 500만명이 매달 생리통을 호소하고 있다. 그만큼 대중적인 질환이라고 할 수 있다.

대처 방법을 묻는 통계에 의하면 그냥 참는다가 50%로 250만명 정도, 진통제 복용이 25%로 125만명, 한의원이나 산부인과에서 진료 받는다가 그 나머지 25%로 125만명정도로 볼 수 있다. 여성의 일생동안 평균 14세 부터 49세까지 35년간 약 420회에 달하는 생리 기간을 어떻게 고통없이 산뜻하게 보낼 수 있을까?

생리통의 원인은 충·임 양맥(兩脈)의 불균형에서 비롯되는 경우가 많다.

간장(肝臟)·비장(脾臟)·신장(腎臟)은 자궁 및 충·임 양맥의 기능과 밀접한 관련이 있다. 그러므로 이 삼장(三臟)에 병변이 있으면 자궁의 기능에도 장애가 생기게 된다. 충맥과 임맥의 기능이 왕성하지 않은 여성의 경우, 하복부가 냉(冷)하고, 손발이 차며, 어혈(瘀血)이 많아서 자궁의 혈액 순환이 잘 되지 않는 때에 생리통이 심하게 나타난다.

그 증상은

하복통.....90%
 메스꺼움, 구토.....89%
 피로85%
 요통, 요선통.....60%
 어지러움, 설사.....60%
 식욕부진, 두통.....45%

그외 수족냉증, 유방통, 소변빈삭, 신경과민, 소화장애, 전신불쾌감 등이 주로 발현된다.

생리통으로 말미암아 일상생활에 지장이 있을 정도의 심한 통증을 호소하거나 진통제를 상복하는 경우를 치료 대상으로 삼는데 자궁의 어혈을 풀어주고 따뜻하게 보(補)하는 약물과 함께 침, 약침, 뜸, 부항, 혈관 레이저 등 물리치료로 자궁의 기혈(氣血) 순환을 도와주어 치료하며, 항상 하체를 따뜻하게 보온해 주는 것이 좋다.

2. 생리불순

생리불순은 주기에 따라 경조증(經早症)(빈발월경)과 경지증(經遲症)(희발월경), 출혈량 및 그 지속기간에 따라 과다월경과 과소월경, 월경혈의 색 및 냄새에 따라 분류할 수 있다.

생리불순의 치료는 조경(調經)원칙에 따라야하는데 조기(調氣), 양혈자수(養血滋水), 보양비위(補養脾胃)가 기본이며 원인에 따른 한약 처방과 함께 침, 약침, 뜸, 부항, He-Ne 레이저 등 물리치료로 신체 음양의 균형을 잡아주고, 자궁의 기혈(氣血) 순환을 도와주어 치료해야한다.

보조요법으로 지압(혈해혈, 삼음교혈)과 좌욕치료(쑥, 은하수)을 응용하여 증상을 개선할 수 있다.

3. 자궁 종양

여성의 성기에 나타나는 종양은 그 부위에 따라 자궁종양, 난소종양, 난관종양 등으로 분류하고, 임상적으로는 양성과 악성으로 구분한다.

양성 종양은 자궁근종, 난소낭종, 자궁내막증 등이고, 악성 종양으로는 자궁암, 악성유모상피종, 자궁육종 등이 있다.

한의학에서는 산후 또는 월경기에 섭생을 잘못하여 풍냉(風冷)이 침습하거나, 상식(傷食)으로 인하여 자궁 종양이 발생한다고 하였다. 즉 원래 비위기능이 약하고 기혈(氣血)이 허약한 여성에게 다발한다고 보는 것이다.

자궁이 한기(寒氣)에 손상을 받으면 혈액순환이 장애되어 어혈(瘀血)이 생기고 어혈이 오래되면 견고한 적괴(積塊)를 형성하게 되는 것이 그 생성 기전이라고 할 수 있다.

따라서 “養正하면 積自除라”하여 정기를 먼저 보충한 다음 종양을 치료하는 것이 치료원칙이다. 체질과 병증에 따라 처방을 구성하여 월경과 분비물의 상태를 관찰하면서 치료해야 한다.

1) 자궁암

40대이후의 여성에게 많이 발생하며 그 발생 부위에 따라 자궁질부암,

자궁경관암, 자궁체부암으로 구분할 수 있다. 초기에는 증상이 없으나 성관계 후의 출혈이 진단의 포인트라고 할 수 있다. 진행되면 대하가 증가하면서 부정출혈이 생긴다. 요통, 하지통을 겸하고 악취가 나면서 검은 빛을 띠는 다량의 대하가 있으면 말기에 가깝다고 볼 수 있다.

2) 자궁근종(석하石瘕)

현대에 가장 흔하게 접하게 되는 여성병의 하나로 40대 이후 여성 약 30%에게서 나타난다. 자궁의 평활근 섬유에 주로 증식하며 양성. 그 크기는 녹두대부터 성인 머리카기까지 다양하며 동시에 여러개가 생길 수도 있는데 촉진상 돌과 같이 단단하다. 생리통과 부정출혈, 월경불통, 불임의 원인이 되기도 한다.

별 증상이 없어서 복부에서 촉진될 정도로 커질 때까지 모르고 지내는 경우가 많지만, 생리통이 생기고 월경혈의 양이 갑자기 증가하거나, 월경혈에 덩어리가 생겼을 때, 갱년기 후에도 월경이 그치지 않으면 반드시 의심해 봐야한다. 근종이 육종으로 악성 변화를 일으킬 수도 있다.

3) 난소낭종

한쪽 또는 양쪽의 난소에 장액이나 점액이 고인 것으로 계란 크기부터 성인의 머리 크기까지 크기가 다양한데, 대개의 경우 월경과 수태에는 지장이 없다. 크기가 작을 때는 별 증상이 없다가 점차 커지면서 하복부에 압박감, 불편감을 느끼고 증대함에 따라서 배뇨, 배변이 곤란해지기도 한다.

유경낭종(有莖囊腫)의 경우 경임전을 일으켜 급격한 하복통이나 복통, 구토, 발열을 일으켜 충수염이나 자궁외 임신과 혼동되는 경우도 있다.

4. 여성 성기능장애

한의학에서는 심장, 간장, 비장의 기운의 흐름이 막히거나 부족한 경우, 특히 신장의 기운이 음양의 균형을 잃었을 때 성기능 장애가 유발된다고 보았다.

여성의 경우는 대개 어혈이 많아서 기혈 순환이 안되거나, 자궁이 허한(虛寒)하고, 신장의 정혈(精血)이 건조해져서 질건조감, 성교통, 불감증 등의 제 증상이 생기는데 이는 정신적 위축으로 이어져 성욕 감퇴의 주원인이 된다. 또 정신적 억압이나 스트레스, 과로 등도 주된 원인이 된다.

갱년기장애 증후군은 45세 이상의 여성 약 25%에게서 관찰할 수 있는데 성기능 장애가 그 주요 증상 중 하나이다.

성욕이란 식욕, 소유욕과 함께 인간의 3대 본능 중 하나로서, 지구상에서 인류의 종족이 보존될 수 있도록 하는 원동력이 된다.

여성 성기능장애는 불감증과 성욕감퇴를 주증으로 피로, 수족냉증, 무기력, 우울증 등 증상을 동반하는 경우가 많다.

임상에서는 생리통, 생리불순, 자궁 종양, 불임 등 대부분의 여성병 환자들이 공통적으로 '성욕 감퇴'를 호소하고 있다. 따라서 여성 성기능장애의 치료에는 여성병 치료를 우선으로 한 다음, 침과 약침으로 내장에 윤택된 기혈을 풀어주고, '정원고' 등의 약물로 신장의 정혈을 보충해주며, 지압이나 하복부 마사지, 운동요법 등과 함께 상담을 통한 심인성 치료, 감각집중훈련 등으로 여성의 활력을 되찾도록 도와주는 것이 치료 원칙. 최근 He-Ne 혈관레이저 치료도 여성병 뿐만 아니라 성기능 장애 치료에 높은 치료율을 보이고 있다.

상형문자이자 표의문자인 한문에서는 성(性)을 마음(心)과 몸(生=身體)이 하나가 되는 것으로서 단순한 생물학적인 암수의 결합이라기보다

는 사랑하는 사람과 마음과 몸이 하나가 되는 것을 의미한다.

따라서 성생활에 있어서 여성과 남성이 원만한 조화를 이루려면 상대방과의 육체적인 친밀감을 더해 가는 가운데 정신적인 교감이 선행되어야 할 것이다.

* 하복부 마사지: 아로마 오일 5방울을 배꼽 주위에 떨어뜨린 후 손바닥으로 시계방향으로 원을 그리듯이 문지른다. 1회 20분씩 하루 2회.

* 성기능을 향상시키는 운동요법; 항문 괄약근 수축 운동

항문에 힘을 주어 수축시킨 다음 30초간 죄어주는 것을 한번에 10회씩 하루 3차례씩 해준다.

* 내분비를 도와 주는 회음 마찰: 음부와 항문의 중간에 있는 회음(會陰)이라는 경혈(經穴)을 부드럽게 문지른다. 회수는 많을수록 좋다.

* 기혈순환을 도와주는 심호흡법:

(1) 반듯이 누워서 두 손을 겹쳐 배꼽 아래에 올려놓는다.

(2) 숨을 들이쉴 때는 발바닥 가운데(용천혈)로부터 머리 정수리(백회혈)까지 끌어올리듯 천천히 열까지 세면서 깊이 들이쉴다.

(3) 숨을 내쉴 때는 반대 방향으로 천천히 내쉴다.

(4) 1회 20분씩 하루 2회 실시한다.

5. 그 외 : 화병, 비만, 갱년기장애증후군

1) 화병

화병은 울화병이라고도 하며 한국민속증후군, Hwabyung, Anger Syndrome(분노 증후군)으로 국제적으로도 알려져 있는 증후군이다.

화(火)는 한의학의 기본이론 가운데 하나인 '오행학설'에서 비롯되었는데, 우주와 인체를 구성하는 다섯 가지 요소 가운데 한가지로 불을 뜻한다.

이 화가 정상적인 생리상태에서는 인체의 아랫부분에서 기운을 위로 끌어 올리는 역할을 담당하지만, 만약 이것이 병리적인 상태로 가면 화는 위로 올라가서 여러 가지 화와 연관된 증상을 유발하게 된다.

여기서 말하는 화(火)란 억울한 감정을 제대로 발산하지 못하고 억지로 참는 가운데 생기는 신경성적인 화를 말하는 것으로, 화병은 이러한 울화가 원인이 되어 생긴 질환이다.

이러한 증상은 만성적인 스트레스에 노출되어 있는 30-50대의 가정주부에서 주로 볼 수 있고, 그 외에 직장인이나 학생에서도 나타난다.

주요 원인은 배우자(주로 남편)와의 갈등이나 시대 식구들과의 갈등, 과도한 업무, 사업 실패나 타인과의 금전 관계에서 오는 재산상의 손실, 자녀의 비정상적인 행동이나, 시험 낙방, 성격문제 자신의 오랜 지병, 가족의 갑작스런 사망 등이다.

그 증상으로는 가슴이 답답하거나 숨이 막히는 증상 또는 가슴이나 목에 뭉쳐진 덩어리가 느껴지거나, 무엇인가 치밀어 오르는 증상, 몸이나 얼굴에 열이 오르는 느낌, 급작스러운 화의 폭발 혹은 분노 등이며 그밖의 신체증상으로 두통, 어지러움, 소화불량 등과 정신증상으로 우울, 불안, 신경질, 짜증 등이 나타난다.

화병치료에 있어서 가장 중요한 점은 나타나고 있는 증상을 없애는 것과 스트레스를 받고 있는 환경을 어떻게 개선하느냐는 것이다.

증상을 개선하기 위해서는 가슴에 뭉친 기를 풀어주는 방법, 열을 가라앉히는 방법, 위로 올라간 화와 아래로 내려간 한랭의 기를 순환시키는 방법, 날카로운 신경을 안정시키는 방법 등을 고려하여 치료에 임해야 한다.

2) 비만

비만의 정의는 지방이 인체에 지나치게 침착되거나 지방 조직이 정상인

에 비하여 많은 경우를 말하는데, 체중에서 지방 비율이 남자는 25%, 여자는 30% 이상일 경우를 비만이라고 한다.

내장 기능의 부조화로 지방과 습담이 과잉 축적되어 비만을 야기한다고 보는데, 그 외적요인은 영양과잉, 운동량 부족이고, 유전적 소질, 병적 소질이 내적 요인이라고 본다.

부모가 비만할 때 자식이 비만할 확률이 높아지는데, 어머니만 비만 할 경우 유전적 소인이 아버지만 비만할 확률보다 3-4배 높다. 이는 자녀가 어머니의 생활태도와 식습관을 닮게 되는 것이 그 원인이다. 따라서 여성의 비만이 더욱 심각하다고 할 수 있다.

비만으로 야기되는 정신적 증상으로는 우울증, 히스테리, 대인기피증 등이 올 수 있으며, 육체적 증상으로는 고혈압, 동맥경화, 심장병, 관절염, 당뇨, 지방간, 성기능장애 등이 나타나는데, 여성은 생리불순, 불임, 습관성 유산 등의 원인이 되기도 한다.

치료를 위하여 체질개선을 위한 약물치료, 식욕억제와 금단현상을 완화시키는 이침치료, 부위별 지방분해를 위한 전침, 약침 치료, 재발방지와 스트레스성 비만의 치료를 위한 행동 및 상담치료, 규칙적인 식단을 제시하는 식이요법 지도, 숙변제거를 위한 장세척요법, 부위별 지방 분해를 위한 초음파요법, 혼자서도 할 수 있는 지압요법, 목욕요법 등을 응용하여 요요현상과 부작용없이 비만을 치료, 예방하도록 도와준다.

3) 갱년기장애증후군

여성이면 누구나 일생동안 크게 두 번의 생리적 및 신체적 변화의 시기를 겪게된다. 첫째는 사춘기로서 나이가 13-14세가 되면 월경이 시작하고 난소의 기능이 왕성하여 여성호르몬이 분비되고 생식기능을 갖게 된다. 둘째는 갱년기 또는 폐경기로서 49세 전후로 월경이 없어지면서 갱년기 증후군이 나타나게된다.

갱년기란 남녀 모두 49세를 전후로 생리적으로 큰 변화를 가져오는 전환기라고 할 수 있는데, 대개 남성의 경우는 생리기능의 변동이 여성의 경우보다 훨씬 완만하므로 갱년기 장애는 주로 여성에게서만 발현되는 병리현상이라고 볼 수 있다.

갱년기가 되면 난소의 기능이 쇠퇴하여 여성생리의 상징이라 할 수 있는 월경이 폐지되고 심신 양면에 위화(違和)현상이 나타나는데 이를 갱년기 장애라고 말한다. 일반적으로 난소기능저하로 인한 호르몬 분비 결핍, 사회문화적 여건과 심리적 요인들이 상호 유기적으로 작용하여 특이한 증상을 유발한다.

갱년기 장애는 그 원인을 주로 신음허(腎陰虛), 화왕(火旺)이라하여 나이가 들어가면서 신장, 즉 비뇨생식기계통의 기능이 쇠퇴해 지면서 허화(虛火)가 왕성해져서 몸 속의 진액을 마르게 하여 제반 증상을 야기하게 되는 것을 말한다.

육체적 증상으로는 불규칙한 월경 주기와 잇따르는 폐경(閉經), 허화(虛火)로 인하여 갑자기 수분동안 얼굴, 머리, 목 등으로 열감과 함께 나타나는 안면홍조와 열감이 가라앉은 뒤 연이어 나타나는 발한, 현기증, 질건조감, 성교통, 배뇨곤란, 요실금증상, 피부건조, 골다공증, 오십견, 퇴행성 관절질환, 심혈관계 질환 등을 들 수 있고, 갱년기 전반에 걸쳐서 심리적으로는 신경과민, 집중력 저하, 기억력 감퇴, 수면부족, 긴장, 불면, 우울, 짜증, 의욕상실, 우유부단, 자신감 상실등의 증상이 나타나는데 이중 우울증이 가장 빈번하게 관찰된다.

이 시기의 사회적 특징이 자녀의 결혼, 분가 등으로 인하여 여성의 공허감, 상실감이 증폭되는 시기이기 때문에 심리적 증상인 허무감, 우울, 의욕상실등이 더욱 극심해 진다고도 볼 수 있다.(빈둥지증후군)

심리적으로 우울증, 긴장, 불면, 집중력감퇴, 의욕상실 등의 제반 증상에는 각 개인의 체질과 증상에 맞는 한약처방과 함께 의사와의 충분한 상담

을 통해서 문제점을 토로하고, 당면한 환경의 변화에 능동적으로 대처할 수 있도록 유도하고, 스스로에 대한 자신감을 고취시켜야한다. 평소 규칙적이고, 특히 칼슘분이 풍부한 균형있는 식사와 전신 관절의 고른 운동, 외부 환경변화에 대한 긍정적인 사고만이 갱년기장애의 예방법이라고 할 수 있다.

6. 체질과 건강

1) 체질의 한방공식

체 질	태양인	태음인	소양인	소음인
외 모	상체발달, 하체가 약, 역삼각형	상하체 고루발달, 살이 찌고 견실, 사각형	가슴부위 충실, 엉덩이 빈약, 역삼각형	상체보다 하체발달, 마른 편이며 삼각형
성 격	리더쉽이 강하고 외향적, 독선적	내성적, 침착, 느긋, 인내형	명랑, 솔직, 적극적, 느긋, 지구력부족, 의협심	내성적, 유순, 침착, 세심, 적극성이 적고 추진력 약함, 소극적
생리적 특징	폐대간소	간대폐소	비대산소	산대비소
질병 유형	소변	땀	대변	소화
좋은 차	모과차, 감잎차나 오가피차	들깨차, 울무차, 취차	구기자차, 당근즙, 녹즙	계피차, 인삼차, 생각차, 꿀차, 쌍화차
좋은 음식	찬 음식, 해물, 채소	동식물성 단백질, 울무, 밥, 도라지 등	찬음식, 해물, 채소	소화 잘 되고 따뜻한 음식
성적 특징	협오	무뚝뚝	용두사미	주도면밀

2) 체질궁합

구분(여성)	순위	파트너(남성)
태양인	★★★★	태음인
	★★★	소음인
	★★	태양인
	★	소양인
태음인	★★★★	소양인
	★★★	태양인
	★★	소음인
	★	태음인
소양인	★★★★	소음인
	★★★	태음인
	★★	태양인
	★	소양인
소음인	★★★★	태양인
	★★★	소양인
	★★	소음인
	★	태음인

3) 주요경혈과 주치

부 위	경 혈	주 치
발바닥	용천	고혈압, 냉증, 하지통, 신장질환
발목	곤륜	피로, 두통, 목의 통증, 요통, 다리마비
	태계	생리불순, 요통, 신장염, 정력감퇴, 야뇨증,
다리	현중	좌골신경통, 하지통, 종아리통증
	삼음교	생리불순, 생리통, 냉증, 조루, 발기부전
	승산	비만, 요통, 하지통, 좌골신경통,
	위중	코피, 고혈압, 좌골신경통, 발기부전
	혈해	생리통
팔	합곡	설사, 복통, 변비, 안면마비, 신경과민,
	곡지	생리불순, 치통, 피부병, 설사, 치질
어깨	천중	가슴, 등의 통증, 유방질환
엉덩이	엉치뼈양옆 각 2cm되는 지점	생리통, 생리불순, 냉증, 요통
	환도	정력감퇴, 요통, 좌골신경통, 하지마비
	회양	장염, 치질, 발기부전, 불감증
허리·등	척추 양 옆 약 3cm되는 지점	생리통, 생리불순, 요통, 냉증
머리	백회	두통, 고혈압, 치질, 탈항, 정력감퇴
	풍지	두통, 고혈압, 귀·뇌·눈질환, 인후통
	찬죽	두통, 안면마비, 안과 질환
	태양	두통, 안면마비, 신경과민, 피로
	예풍	중풍, 안면마비, 치통, 현기증
배	중완	소화 불량, 현기증, 설사, 변비, 정력감퇴
	수분	설사, 복통, 부종, 비만
	천추	변비, 설사, 장염, 복통
	석문	생리불순, 고혈압, 설사, 복통
	관원	조루, 발기부전, 생리통, 생리불순, 설사, 복통, 변비, 정력감퇴, 냉증, 대하
	곡골	생리통, 생리불순, 정력감퇴, 방광 질환
	회음	음부 가려움증, 성욕저하, 조루, 발기부전

V. 맺는 말

‘건강한 육체는 건강한 정신에서’ 비롯된다고 하였다. 새 생명 탄생을 준비하고 수행하며 인류의 차세대를 길러내는 여성의 몸과 성생리는 신비롭기 그지없다.

하지만 왕왕 여성 자신의 몸에 대한 ‘무관심’과 ‘무지’로 말미암아 많은 여성들이 고통을 받고 있음을 보아왔다. 따라서 여성 자신의 몸과 자신의 성(性)에 관하여 탐구하고, 몸이 하는 이야기에 귀를 기울이는 것이 바로 여성병 예방의 첫걸음이라고 할 수 있을 것이다.

‘건강’은 육체적·정신적 건강은 물론이고 사회적 건강까지 갖춰져야만 비로소 진정한 의미를 가진다. 이 사회를 구성하는 최소 단위인 ‘사람’을 잉태하고 품어서 길러내는 여성의 건강이야말로 ‘건강한 사회’를 지향하는 최소한의 필요충분 조건이 아닐까 한다.