

폐경기 여성 이혼율 증가

전체 이혼의 25%, 영국 조사선 70%가 “폐경이 원인”

전체 이혼율은 감소하는 추세지만, 50세 이상에서의 이혼은 증가하고 있다. 보울링그린 주립대 가족·결혼연구센터에 따르면 1990년에는 전체 이혼 건수 중 약 10%가 50세 이상 부부였지만, 2019년에는 거의 25%에 달했다. 이는 대부분 여성들이 폐경 이행기와 폐경을 겪는 시기와 맞물린다.

영국의 한 조사에서는 여성 10명 중 7명이 폐경 이행기나 폐경이 결혼 파탄의 원인이 됐다고 답했다. 많은 여성들이 이전에는 무시하던 부부 갈등을 더 이상 참을 수 없게 됐다고 말한다. 폐경 전문의인 사미나 라흐만 박사는 “아직 남편을 사랑하지만 동시에 미워하고, 예전처럼 참아주지 못한다는 환자 이야기를 매주 듣는다”고 전했다. 중년 여성들 사이에서는 “이혼을 원하는 건지, 아니면 폐경 때문인지”라는 질문이 공감대를 얻기도 한다.

폐경 이행기와 폐경 시기는 자녀의 독립, 부모 부양, 경력 정점 등 인생의 다양한 스트레스가 겹치는 시기다.

폐경 이행기 여성들은 성욕 감소, 수면 장애, 피로감, 짜증 등 다양한 증상을 겪는다. 라흐만 박사에 따르면 폐경 이행기는 보통 40세 전후에, 폐경은 50세 전후에 시작된다. 이 시기 여성들은 ‘정신적 부담’의 대부분을 더 이상 짊어지고 싶어하지 않는다. 텍사스 달라스 지역에서 중년 여성 상담을 하는 맨디 디슨은 “호르몬이 변하면서 억눌렀던 불만이 터져 나온다. 이제는 자신을 돌볼 때라고 생각하게 된다”고 말했다.

그동안 일부 남성들은 아내의 이혼 결정을 ‘폐경으로 인한 예민함’으로 치부해왔다. 그러나 여성용 생리 주기 관리 앱 ‘더 아젠다’를 만든 알릭스 코블-프레이크는 “그건 여성이 제정신이 아니라는 서사일 뿐”이라며 “실상은 폐경 이행기를 거치면서 상황을 더 명확하게 보게 되고, 좋지 않은 관계라면 떠나야 한다고 결심하는 것”이라고 설명했다.

한 50대 여성은 24년의 결혼 생활과 세 자녀 양육을 끝내고 작년에 이혼했다. 그는 “아이들이 성장하는 동안에



는 농구, 하키, 체조 등 바쁜 일정 때문에 결혼 상태를 돌아볼 여유가 없었다”며 “아이들이 독립한 뒤, 더는 이 결혼을 유지하고 싶지 않다는 걸 깨달았다”고 말했다. 폐경으로 피곤하고 짜증이 늘었다는 그는 “폐경이 이혼의 원인인지는 모르지만, 더는 말도 안 되는 상황을 참지 않게 만들었다”고 덧붙였다.

반대로 증상 치료를 통해 관계가 개선되는 경우도 있다. 한 상담가는 “폐경 이행기가 부부 간 대화를 촉발해 남성이 더 나은 파트너가 되도록 하는 경우도 있다”고 말했다. 2022년 영국 연구에 따르면 폐경 지원이나 치료를 받지 못한 여성 대다수가, 만약 그런 지원이 있었다면 결혼이 파탄에 이르지 않았을 것이라고 응답했다.

전문가들은 폐경 이행기를 혼자 감당하지 말고 의료 상담을 받아 호르몬 요법 등 치료 옵션을 검토하라고 조언한다. 북미폐경학회에 따르면 호르몬 치료는 폐경 치료에 가장 효과적이며 1차 권장안이다. 일부 의사와 연구자들은 식품의약국(FDA)에 폐경 치료제의 오래된 경고 문구를 삭제할 것을 요구하고 있다.

또한 전문가들은 파트너를 치료 과정에 참여시키고, 남성용 폐경 가이드를 공유하며, 친구·커뮤니티와 경험을 나누는 것이 도움이 된다고 강조한다.

사진=shutterstock



희망한의원

Hope Acupuncture Clinic

**“비수술 한방치료”로
막히고 답답한 코를 건강하게!**



- 만성비염
- 축농증
- 코막힘
- 비강건조증

침단 온열치료

<진료내용>
 비강 사혈 요법
 비강 온열 요법
 Sinus 지압 / 면역 강화 부항
 청비고, Buffalo oil
 건비산 / 건비환

PPO 보험 가능
(Aetna, Cigna, United Healthcare, BluecrossBlueshield)

<비염치료 프로그램 문의>
T.714.392.9968
 14764 Beach Blvd., La Mirada, CA 90638
www.hopeacu4u.com



CALI KITCHEN & BATH
HOME RENOVATION



부엌과 화장실 리모델링 전문업체
캘리 키친 앤 베스
 라팔마에 쇼룸을 오픈했습니다.

무료 견적 / 무료 3D 디자인 / 20년 경력

부엌 리모델링 / 화장실 리모델링
 캐비닛 / 카운터 탑 / 마루 / 타일 / 욕조
 샤워 도어 / 창문 / 페인팅 / ADU

5438 La Palma Ave. La Palma CA 90623
714-206-7366
www.calikitchenbath.com
Licensed, Bonded and Insured St. Lic. #1073686



