

인터뷰

이유미 교수

끝없는 연구 열정과 나답게 살아가는 지혜로
여성의 길을 함께 비추는 선생님

이유미 세브란스병원 내분비내과 교수는 약 30년간 골다공증, 골연화증 등 골무기질대사 분야에서 연구와 진료를 선도해 온 전문가다. 2024년 한국인 최초로, 세계적으로 권위 있는 미국골대사학회(ASBMR) 이사로 선출되며 국제적으로도 리더십을 발휘하고 있다.

또한 골대사 분야에서 과학적 업적을 이루고 후학 여성의 전문성 발전을 촉진한 여성 의학자에게 주어지는 '플라스틴상' 역시 한국인 최초로 수상했다.

완경, 균형을 새로 잡으며 '나'를 마주하는 시간

#슬기로운완경생활

#건강관리

#사회적지원책

우리나라 여성의 평균 완경(폐경, 이하 '완경') 나이는 49.9세. '100세 시대' 여성은 인생의 절반에 가까운 시간을 완경 이후의 삶으로 살아간다. 호르몬 변화로 나타나는 다양한 증상들은 일상과 일터의 균형을 흔들고, 골다공증과 심혈관질환 같은 보이지 않는 위험을 조용히 높인다. 가정과 사회에서 여러 역할을 맡아 책임을 다해 온 여성들에게 완경은 때로 종착점처럼 느껴지기도 한다.

'의료진의 완경기는 어떨까'라는 질문에서 시작된 인터뷰에서 **이유미** 교수는 완경을 단순한 생물학적 변화가 아니라, 삶의 속도와 방향을 나에게 맞게 다시 잡아가는 성숙의 여정이라고 말했다. 치열하게 살아온 이 시대의 여성의 당당하고 솔직한 완경기편을 들어본다.



“
완경기를 맞으며 노화의 과정에 있음을 인정하고
내려놓는 연습에 집중하고 있어요.
'내려놓기'란 포기가 아니라 균형을 찾아가는 과정이니깐요.
”

● **Q1. 30여 년간 전문의로 걸어오신 길이 쉽지 않았을 것 같습니다. 그 여정이 어떠셨는지요.**

1990년대 초, 의과대학 캠퍼스에서 여학생은 손에 꼽을 정도였습니다. 교수의 길을 걷는 여성은 더 드물었고, 인턴 생활부터 전공의, 전문의, 교수로 나아갈수록 문은 더 좁아졌어요. 교수가 된 후에도 연구와 논문은 물론 행정 업무까지 많았고, 가정에서의 역할도 병행하며 정말 치열하게 살았지요. 여성이라는 외부의 시선과 비교를 뛰어넘기 위해서도 더 많은 노력을 기울였죠.

제가 굉장히 행복했던 순간은 새로운 것을 탐구하고 연구하는 과정을 통해서 결실을 맺을 때였습니다. 나만의 전문성을 깊이 쌓고 싶었어요. 방문학자로 미국에 머무는 동안에는 동물과 세포 연구에 빠져 있었고, 귀국 후에는 수많은 논문과 강의를 병행했죠. 물론 제 아이들의 어린 시절에 많은 시간을 함께 하지는 못해 내적 갈등도 여러 번 있었어요. 하지만 '다음 세대를 위해 더 나은 길을 만들고 더 많은 분들에게 도움이 될 수 있다'는 생각으로 버티며 해내려고 했지요. 다행히 아이들도 잘 커 주었고, 고군분투했던 이 모든 과정이 저를 만든 자양분이라고 생각해요.

● **Q2. 완경을 맞으며 노화를 받아들이고 대비해야 한다는 필요성을 체감하신 계기가 있나요?**

경주마처럼 앞만 보고 달려왔고 외부 시선만큼이나 스스로에게도 엄격했어요. 부모님이 연세 드는 과정을 보며 이후의 삶을 미리 준비하는 것이 중요하다고 느꼈는데, 그 시작점이 '완경'이라는 사실을 실감했어요. **아무래도 신체 능력이 떨어질 수밖에 없기 때문에 이전처럼 일할 수는 없더라고요.** 끝이 없을 것처럼 달리던 때와 달리 이제는 마침표가 있다는 것을 알아요. 그렇기에 **시야를 넓히고 멀리 보며 속도를 조절하려고 해요.**

노후라는 과정을 신체적으로, 정신적으로, 사회경제적으로 어떻게 준비할 것인지 깊게 고민해 가고 있는데, 어머니도 워킹맘이셨기에 힌트를 많이 얻었고 동료 여교수님들과도 이야기를 많이 나눴어요. 특히 **완경을 맞으며 노화의 과정에 있음을 인정하고 내려놓는 연습에 집중하고 있어요.** '내려놓기'란 나의 기대만큼 결과를 이뤄내지 못했을 때 비난의 화살을 본인에게 돌리지 않는 것이라고 생각해요. 우울감과 번아웃으로 이어질 수 있거든요. 완경이 녹록지 않다는 것을 인지하고 사람들과 공감을 나누면 도움이 되죠. **'내려놓기'란 포기가 아니라 균형을 찾아가는 과정이니깐요.**

● **Q3. 의료진이시니 환경에 대해 잘 알고 계시잖아요. 환경 때문에 곤혹스러웠던 순간도 있으셨나요?**

누구나 노화를 겪지만, 그것을 인정하고 받아들이는 일은 생각보다 쉽지 않습니다. 특히 환경은 직접적인 신체적, 정신적 변화로 드러나기 때문에 더욱 당황스러워요. 아무리 노력하고 아닌 척해도 얼굴이 별게지고 식은땀이 나며 걸로 드러나죠. 마치 당황한 사람처럼, 어리숙한 사람처럼 보이기도 하고요.

지금까지 수많은 환경기 환자를 진료했고 공감하려 노력했는데요. 돌이켜보면 직접 겪기 전까지는 완전히 이해하진 못했던 것 같아요. 이제는 저도 다른 환경기 여성분들과 똑같습니다. 진료실에도 에어컨에 선풍기, 손풍기까지 켜놓고 부채도 항상 가지고 다녀요. 예전엔 땀이 나면 휴지로 닦았는데, 얼굴에 붙어 환자분 앞에서 웃지 못할 일이 생기기도 했습니다. 그 뒤로는 손수건을 늘 챙겨 다녀요.

또 저도 모르게 감정을 조절하지 못하고 가족에게 폭발했던 경험도 있어요. 화를 잘 내지 않는 편인데, 평소의 저라면 상상하기 어려운 모습이었죠. 확실히 환경기가 되니 감정의 역치가 낮아지더라고요. 그런 제가 낫설고 당황스러웠죠.

● **Q4. 앞서 말씀하신 변화들이 쉽지 않으셨을 것 같아요. 환경기를 어떻게 보내고 계신지요.**

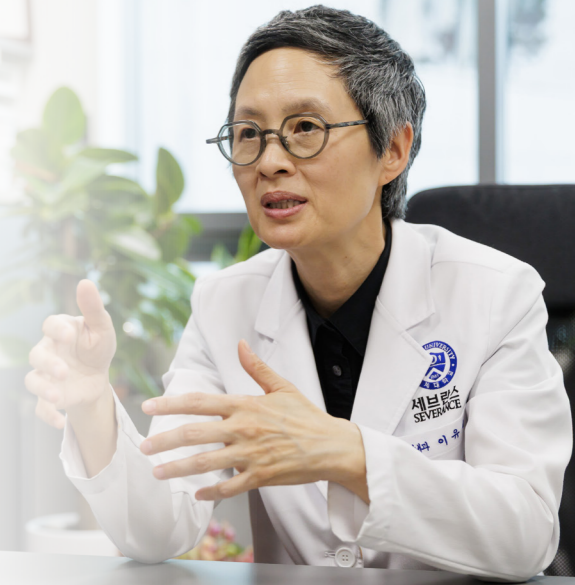
이렇게 갱년기라는 게 주변으로부터 오해를 받거나 사람이 변했다고 느끼기 쉬운 증상들이 주로 나타나는데 '나 환경이야'라고 당당히 밝히기가 어려워요. 저는 그래서 오히려 자연스럽게 밝히려 노력해요. 학회나 모임을 가도 '환경이라 너무 더운데 에어컨 좀 켜주세요'라고 말하고요. 가족들에게는 예고 없이 기분이 널뛰거나 화를 내도 이해해달라고 미리 양해를 구하기도 했어요.

이러한 상황에서 제게 가장 큰 힘이 되어주는 지지자는 가족이에요. 특히 남편은 제게 친구이자 동료이자 연인이자 인생의 동반자입니다. 제 모습 그대로 저를 받아주는 남편이 곁에 있어 늘 감사하게 생각해요. 비슷한 시기를 겪고 있는 동료나 친구들과 정기적으로 만나 서로의 이야기를 나누는 것도 큰 도움이 됩니다. 환경은 누구에게나 찾아오는 변화이기에, 혼자가 아니라는 걸 느끼는 것만으로도 마음이 한결 가벼워지죠.

● **Q5. 환경기에 있는 여성이자 의료 전문가로서 환경기를 잘 살아가는 방법에 대해 조언해 주신다면요?**

우리나라는 국가건강검진을 통해 만 54세, 60세, 66세에 골밀도검사를 무료로 받을 수 있는데, 잘 알려지지 않았어요. 환경을 하면 전신의 골량이 빠르게 감소하기 때문에 이러한 기회를 통해 검진을 받아보는 게 중요합니다. 저도 건강검진은 꾸준히 받고 있어요. 요즘은 골밀도뿐 아니라 심혈관계 등 건강 전반을 돌아보며 매해 항목을 달리해 검사하고요. 놓치지 않고 미리 준비하는 것이 중요하다고 생각해요.

“
'나에게 도전이 될 수 있는 것'을 새로 시작해 보셔도 좋겠습니다. 신체의 변화를 넘어, 마음의 활력을 되찾는 가장 좋은 방법이니깐요.
”



운동을 시작하는 것도 추천드립니다. 저는 10여 년 전부터는 근력 소실을 막기 위해 필라테스와 퍼스널 트레이닝을 조금씩 하고 있고요. 최근에는 골프를 시작했는데, 노력만으로 통제할 수 없는 영역이 있다는 걸 인정하고 순간에 집중하는 법을 배웠어요. 무엇보다 걷고 대화하고, 몸의 움직임을 하나하나 익혀가는 과정에서 연구에 몰입하던 즐거움과 성취감을 다시 느꼈습니다. 그래서 운동이나 춤, 악기 등 '나에게 도전이 될 수 있는 것'을 새로 시작해 보셔도 좋겠습니다. 신체의 변화를 넘어, 마음의 활력을 되찾는 가장 좋은 방법이니깐요.

더불어 환경기에 심한 증상으로 큰 어려움을 겪고 계신 분들은 여성 호르몬요법도 고려할 수 있겠지요.³ 다만 여성 호르몬요법은 환경이 되고 10년 이내에 시작하는 것이 좋다고 합니다.³ 여성건강 이니셔티브(WHI) 연구에 따르면, 환경 10년 후에 시작하는 폐경 호르몬요법은 심혈관계 질환 위험을, 5년 이상 투약할 경우엔 유방암 위험을 높일 수 있습니다.^{4,5} 전문의와의 상담을 통해 개별 위험요인을 평가한 후 적절한 치료법을 찾는 것은 매우 중요합니다. 여성 호르몬요법은 경우용 외에도 질내 삽입 같은 국소 요법도 있어서 현명하게 나에게 맞는 것을 찾아볼 수도 있습니다.

환경기 여성이 챙겨야 할 국가건강검진*

* 일부 관련 사항 발체 (출처: 보건복지부 일반건강검진)

여성 40세 이상 (4년 마다)	<input type="checkbox"/> 총콜레스테롤 <input type="checkbox"/> 고밀도(HDL) 콜레스테롤 <input type="checkbox"/> 트리글리세라이드 <input type="checkbox"/> 저밀도(LDL) 콜레스테롤
54, 60, 66세 여성	<input type="checkbox"/> 골밀도 검사
66세 이상 (2년 마다)	<input type="checkbox"/> 인지기능장애
40~49세 (1회), 50~59세 (1회), 60~69세 (1회), 70~79세 (1회)	<input type="checkbox"/> 정신건강검사 - 우울증





Q6. 환경기 여성을 위해 우리 사회는 어떻게 나아가야 할까요?

2025년 올해, 미국에서는 오프라 윈프리의 '환경기 혁명(Menopause Revolution)' 캠페인이 방영되며 사회 인식에 큰 변화를 일으켰습니다. 시청률이 높은 황금 시간대에 주요 방송사와 스트리밍 플랫폼을 통해 환경을 공개적으로 이야기했죠. 오프라 윈프리처럼 세계적으로 영향력 있는 인물조차 환경을 제대로 알지 못해 혼란과 어려움을 겪었다고 고백했습니다. 그만큼 환경은 누구에게나 찾아오는 변화지만, 여전히 많은 여성들이 충분한 정보와 공감을 얻지 못한 채 혼자 감당하고 있다는 것이겠죠.

올해 미국골대사학회에서 환경을 맞은 과학자들을 위해 온라인 세미나를 연 적이 있어요. 자문위원회의 3분의 2가 여성이라 추진되었죠. 함께 이 시기를 겪고 있고 어려움이 있다는 것을 공유하는 것만으로도 큰 힘이 된다며 모두가 좋은 반응을 보였어요.

우리나라도 환경에 대해 누구나 이야기할 수 있는 문화를 만드는 것이 필요하다고 봅니다. 많은 분들이 환경을 잘 몰라서 제대로 대처하지 못해요. 관절염이나 불면증, 방광염처럼 보이지만 사실은 호르몬 변화에서 비롯된 환경 증상인 경우도 많습니다. 특히 피부뿐 아니라 질 점막도 건조해지면서 성관계에 어려움을 겪는 경우가 많아요. 윤활제나 질 내 에스트로겐 제제로 치료하면 충분히 개선될 수 있고, 실제로 배우자와 솔직히 이야기하고 같이 내원하시기도 합니다.

그러나 여전히 많은 여성들이 성 문제를 숨기려는 경향이 강해 혼자 괴로워하고 있지요. 세상의 절반이 여성이고 환자의 반도 여성이잖아요. 환경이 노화의 자연스러운 과정임을 알리고 이 변화를 이해하고 함께 고민하는 문화가 자리 잡는다면, 사회 전체가 한층 건강해질 거라 믿습니다.

“
**환경이 노화의 자연스러운 과정임을 알리고
 이 변화를 이해하고 함께 고민하는 문화가 자리 잡는다면,
 사회 전체가 한층 건강해질 거라 믿습니다.**
 ”

Q7. 많은 여성들이 일과 가정 사이에서 고군분투합니다. 전하고 싶은 말씀이 있다면요?

저는 일과 가정의 완벽한 균형이란 존재하지 않는다고 생각합니다. 일을 잘하기 위해서는 일에 집중해야 하고, 가정에 잘하기 위해서는 가정에 집중할 수밖에 없습니다. 린스턴대 앤마리 슬로터 교수가 '일과 가정의 모든 것을 동시에 가질 수는 없다고 한 말이 인상 깊었어요. 그녀는 지칠 땐 위로만 오르려 하지 말고 잠시 옆으로 이동하라고 조언했죠. 저 역시 젊은 시절엔 뒤처지지 않으려 끊임없이 달렸어요. 일에만 집중할 수 있는 동료들이 고속도로를 달릴 때, 저는 일과 가정을 함께 챙기느라 자전거를 타고 가는 기분이었죠. 느리지만, 멈추지 않았습니니다.

워라밸(Work-Life Balance) 말씀 많이 하시잖아요. 진정한 균형이 어렵기에 두 개의 조화를 이루자는 의미에서 '워크라이프 하모니(Work-Life Harmony)'라고 했다가 최근엔 '워크라이프 리듬(Work-Life Rhythm)'이라고 말하는데, 저는 이 개념이 더 와닿습니다. 인생에는 오름과 내림, 빠름과 느림의 리듬이 있잖아요. 자녀가 어릴 땐 가정에 조금 더 집중하고, 성장한 뒤에는 다시 일에 몰입하는 식으로 **각자의 생애 주기에 따라 리듬을 맞추는 겁니다.** 지금은 내리막처럼 느껴지더라도, 사실은 **인생의 리듬 안에서 잠시 박자를 고르고 있는 시간일 뿐이에요.**

바닷물을 조금 먹게 되더라도 허둥대기 보다 일단은 그 파도에 몸을 맡겨보세요. 결국 자연스러운 흐름 속에서 자신만의 리듬을 찾게 될 겁니다. **사회적으로도 이런 '리듬'의 개념이 필요하다고 생각해요. 이를 위해 육아를 마친 중장년 여성 인력들이 다시 일터로 돌아와 자신의 속도와 방식으로 커리어를 이어갈 수 있도록 돕는 제도도 더 늘어나야겠죠.**

Q8. 다음 커리어 목표는 무엇인가요?

최근 미국골대사학회, 미국내분비학회에서도 한국인 이지만 각종 위원회 활동을 하고 있는데요. 100년 이상의 역사를 가진 단체이다 보니 구조적인 제반이 잘 갖춰져 있더라고요. 더 넓은 세상에 나가 보니 시야가 트이고 배울 점이 많았어요. 제가 맡은 자리에서 할 수 있는 **최선을 다해서 주변 사람들과 후배들에게 이러한 길을 하나씩 열어주고 연결해 주는 역할을 하고 싶어요.**

지향하시는 환경기 여성들의 미래를 한마디로 표현해 주신다면?

치열하게 앞만 보고 살아온 여성분들에게는 위로가 필요한데요. 결국 그 위로는 어디서도 얻을 수 없고 오로지 나 자신만 해줄 수 있더라고요. **스스로 인정해주고 챙겨줘야 한다**는 의미에서 주문을 건네고 싶습니다. **'나는 나야. 괜찮아.'**

