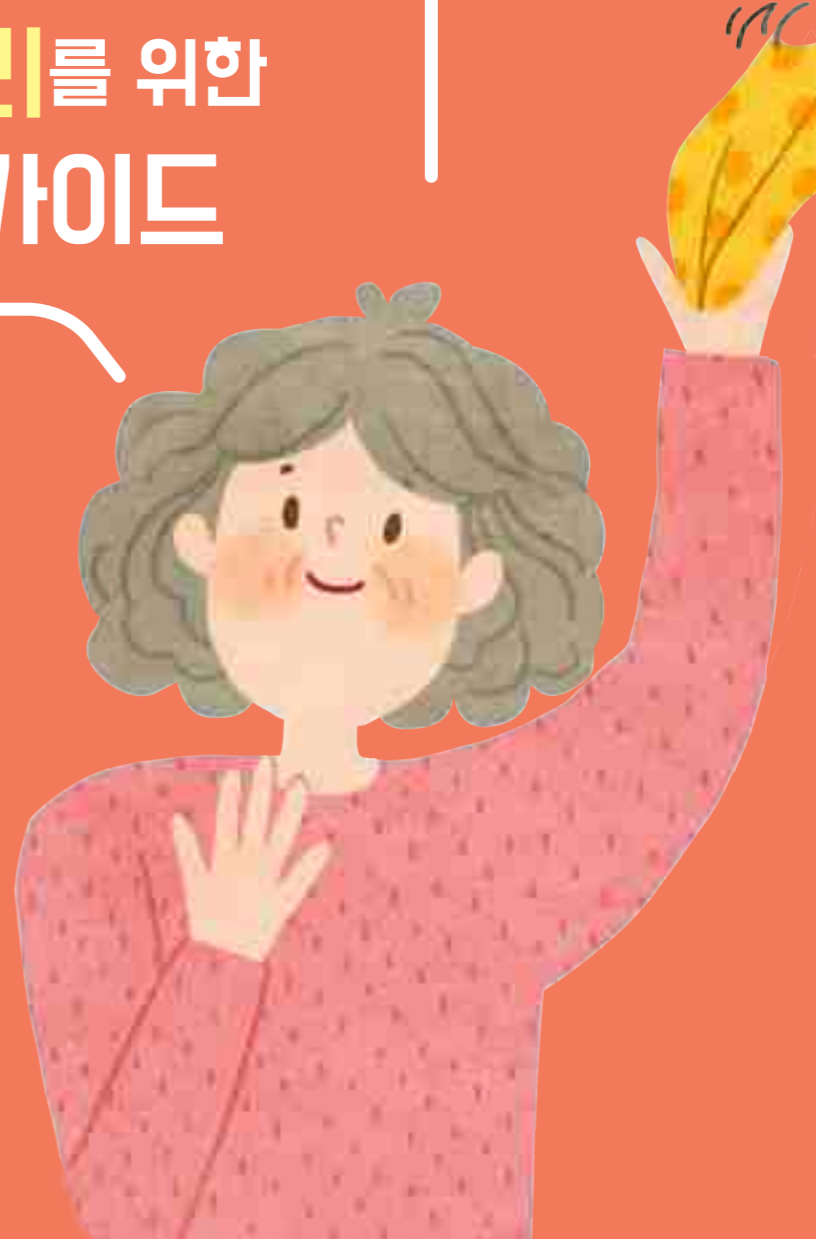




관리번호 IT-13-19-10  
발간등록번호 11-1352297-000344-01

# 장애 여성의 갱년기 관리를 위한 건강생활 가이드

저자. 호승희, 김예순, 전민재, 문종훈



## 장애 여성의 갱년기 관리를 위한 건강생활 가이드



보건복지부  
국립재활원 재활연구소  
www.nrc.go.kr

국립재활원 연구진에 의해 제작된 책입니다

국립재활원 연구진에 의해 제작된 책입니다

보건복지부 국립재활원 재활연구소  
(우)01022 서울시 강북구 삼각산로 58 TEL. (02) 901-1928 FAX. (02) 901-1930  
본 책자는 국립재활원내 사업으로 수행 되었습니다.  
본 내용은 연구진의 의견이며, 국립재활원의 공식적인 입장이 아님을 밝혀 둡니다.



보건복지부  
국립재활원 재활연구소

(사)한국여성장애인연합

# 장애 여성의 갱년기 관리를 위한 건강생활 가이드

저 자. 호승희, 김예순, 전민재, 문종훈



보건복지부  
국립재활원 재활연구소



(사)한국여성장애인연합

# | 발 간 사 |



안녕하십니까? 국립재활원 원장 이범석입니다.

국립재활원은 국가중앙재활전문기관으로서, 전문재활의료 및 재활연구사업 등을 통해 장애인의 삶의 질 향상을 위해 선도적 역할을 다하고자 노력하고 있습니다.

재활연구소는 장애인의 건강증진을 목표로 보건복지부와 함께 장애인 건강보건 관리사업을 수행 중에 있으며, 이의 일환으로 2017년도에 「여성 지체장애인 건강증진 프로그램」을 개발한 바 있습니다. 본 프로그램은 여성 지체장애인을 위한 영양, 운동, 행정수정교육, 건강정보, 스트레스 관리 방안을 담고 있습니다만, 장애 여성 전체의 건강증진을 다룬 프로그램에 대한 요구가 컸습니다. 이에, 장애 여성의 갱년기 건강 생활을 도모하는데 도움을 드리하고자 「장애 여성의 갱년기 관리를 위한 건강생활 가이드」 책자를 개발하였습니다.

본 가이드북은 장애 여성 당사자와 가족, 도움을 주시는 분들이 알아야 할 기본적인 의학 정보, 영양관리, 운동 관리에 대한 내용을 담고 있습니다. 본 가이드북이 장애 여성의 건강수준 향상과 건강한 생활에 도움이 되었으면 합니다.

앞으로도 국립재활원은 장애인이 건강하고 행복하게 사는 세상을 만드는데 끊임없는 노력을 지속해 나갈 것을 약속드립니다.

끝으로 이 책자 발간에 협조하여 주신 유관기관과 관계자, 집필진에 진심으로 감사의 말씀을 드립니다. 감사합니다.

2020년 3월  
국립재활원장 이 범 석

# | 추천사 |



싱그러운 봄내음과 산뜻한 꽃들의 향연이 가슴을 설레이게 하는 계절입니다.

먼저, 여성장애인을 위한 「장애 여성의 갱년기 관리를 위한 건강생활 가이드」 책자 발간에 애써주신 국립재활원 원장님 이하 관계자 여러분께 감사드립니다.

여성과 장애라는 이중의 고충과 사회적 편견과 차별 속에서 살아가는 여성장애인은 매순간이 희망이라는 길라잡이가 필요한 삶을 살아가고 있습니다.

여러 국가가 인구 고령화로 인해 어려운 가운데 우리나라는 더욱 고령화 인구가 가속화되고 있는 것이 현실입니다. 그 안에는 여성장애인의 고령화도 포함되어 있습니다. 대부분의 사람들이 그러하겠지만, 나이가 들어 늙어간다는 사실 자체가 몸과 마음이 약해지고 서글퍼지는 것이 사실입니다. 어쩌면 여성장애인의 삶 속에서 가장 힘들고 어려운 순간일 수도 있습니다.

이번에 발간된 가이드북의 내용을 살펴보면, 고령 여성장애인의 평상시 갱년기 건강관리에 꼭 필요한 내용들로 구성되어 있어서 여성장애인의 건강증진 및 삶의 질 향상에 매우 유용한 자료로 사용될 수 있을 것으로 기대합니다.

어느 노래가사엔가 ‘우리는 늙어가는 것이 아니라 익어가는 것’ 이라고 표현한 구절이 생각납니다. 나이가 들어간다는 것이 서글프고 힘들다고 생각하기 보다는 각 개인에게 알맞는 운동과 건강식, 관리를 통해서 몸과 마음이 건강함으로 채워지고 그 에너지를 통하여 멋진 황혼의 꿈을 이루어 갈 수 있기를 응원해 봅니다.

금번 가이드북이 전국의 여성장애인들에게 배포되어 유용하게 사용될 수 있기를 바라며, 여성장애인의 건강한 삶을 위해 애써주신 노고에 감사드립니다.

2020년 3월

사단법인 한국여성장애인연합 상임대표 **박혜경**



# 목차

## CONTENTS

### I. 건강생활 가이드 소개

- 1. 건강생활 가이드는? ..... 1
- 2. 건강생활 가이드의 구성 ..... 1
- 3. 주요 용어의 소개 ..... 1

### II. 갱년기의 이해

- 1. 갱년기란? ..... 5
- 2. 갱년기 원인 및 증상 ..... 6
  - 1) 갱년기의 원인
  - 2) 갱년기 주요 증상

### III. 갱년기 자가 검사

- 1. 평가도구 소개 ..... 29
- 2. 실시 방법 ..... 30
- 3. 결과 해석 ..... 30

### IV. 갱년기 증상의 자가관리

- 1. 의학적 관리 ..... 34
- 2. 영양관리 ..... 36
  - 1) 영양소
  - 2) 식단관리
  - 3) 갱년기 여성의 식사 10계명
- 3. 운동관리 ..... 42
  - 1) 유산소운동
  - 2) 유연성운동
  - 3) 저항운동
  - 4) 케겔운동

장애 여성의  
갱년기 관리를 위한  
건강생활 가이드

I  
건강생활  
가이드 소개

# I 건강생활 가이드 소개

## 1. 건강생활 가이드는?

본 '장애여성의 갱년기 관리를 위한 건강생활 가이드'는 장애인 건강관리 사업의 일환으로 '장애인 건강증진 및 관리 프로그램 개발 및 평가' 세부 사업에 의해 개발된 여성지체 장애인 건강증진 프로그램과 기존에 개발된 국내외 장애여성 대상 건강관련 가이드라인 및 갱년기 여성 건강 가이드 내용을 토대로 구성 및 개발되었습니다.

본 가이드는 장애여성 당사자와 가족, 간병인 등이 알아야 할 기본적인 의학적 정보 제공과 영양 관리, 운동 관리에 대한 이해를 돕고자 개발되었으나 갱년기 관리 방법 부분에서 지체장애, 뇌병변장애, 시각장애, 청각장애, 지적장애, 발달장애, 정신장애 등 모든 유형의 장애 특성을 전부 반영하지는 못한 점 양해 부탁드립니다.

## 2. 건강생활 가이드 구성

본 가이드북은 '갱년기의 이해', '갱년기 자가 검사', '갱년기 증상의 자가관리'로 구성되어 있습니다. 장애 여성의 갱년기 건강관리를 위해 필수적인 내용을 주로 수록한 본 가이드북은 필요한 주요 건강정보를 Q&A 형식으로 쉽고 간략하게 제시하였습니다. 전문적인 건강정보는 '더 자세히 알아봅시다' 란을 통해 추가적으로 제시하였습니다.

## 3. 주요 용어의 소개

본 가이드북에 기술된 주요 용어와 그 의미는 아래와 같습니다.

<b>호르몬</b>	몸에서 분비되어 혈액을 타고 표적기관으로 이동하는 화학물질
------------	----------------------------------

<b>여성호르몬</b>	여성의 난소에서 생산/분비되는 에스트로겐(난포호르몬)과 프로게스테론(황체호르몬)
<b>에스트로겐</b>	여성의 난소 안에 있는 여포와 황체, 태반에서 분비되는 여성호르몬
<b>프로게스테론</b>	여성의 난소 안에 있는 황체에서 분비되어 생식주기에 영향을 주는 여성호르몬
<b>노화</b>	질병이나 사고에 의한 것이 아니라 시간이 흐름에 따라 생체 구조와 기능이 쇠퇴하는 현상
<b>골밀도</b>	뼈 안에 기질이나 무기질 따위가 들어 있는 양이나 정도
<b>골다공증</b>	뼈를 형성하는 무기질과 기질의 양이 동일한 비율로 과도하게 감소된 상태
<b>이석증</b>	귓속 깊은 곳의 반고리관이라는 구조물 내부에 있는 물질인 이석이 원래 위치를 이탈함으로써 생기는 증상으로, 어지럼증의 가장 흔한 원인
<b>전정기관</b>	몸의 운동감각이나 위치감각을 감지하여 뇌에 전달하는 귓속 기관
<b>신진대사</b>	생명의 유지를 위해 영양분을 섭취하고 필요 없는 물질은 걸러서 배출해 내는 일
<b>동맥경화증</b>	동맥이 두꺼워지고 그 안쪽에 지방, 석회질 등이 침착하고 혈전이 형성되는 등 여러가지 변화가 발생한 상태. 결국 혈관이 탄력성을 잃고 좁아지거나 막히는 경우가 많음

※ **반드시 기억하세요!**

본 책자에 소개된 운동 가이드는 지역사회에 거주하고 있는 장애여성 중 발병 후 기간이 1년 이상이며, 운동을 정확하게 이해 할 수 있는 분을 대상으로 하였으며, 안정성을 검증하였습니다. 운동 중 발생할 수 있는 낙상, 골절, 기타 위험요인을 예방하기 위해서는 충분한 준비운동과 마무리 운동을 실시해야 하며, 본인의 장애 정도에 따라 운동 동작 및 강도를 조절해야 합니다.

**운동 중 평소와 다른 이상 증상이 있는 경우에는 운동을 즉시 중지하고 전문의의 진료를 받아야 합니다.**

장애 여성의  
갱년기 관리를 위한  
건강생활 가이드


II

갱년기의 이해

## II 갱년기의 이해

### 1. 갱년기란?

갱년기는 질병 또는 노화에 의해 난소기능이 감소하면서 폐경과 관련된 신체적 및 심리적 변화를 겪는 시기를 말합니다.



**Q 갱년기와 폐경기는 다른가요?**

A 갱년기와 폐경기는 조금 다른 뜻입니다.  
 갱년기는 폐경 전기와 후기를 모두 포괄합니다.

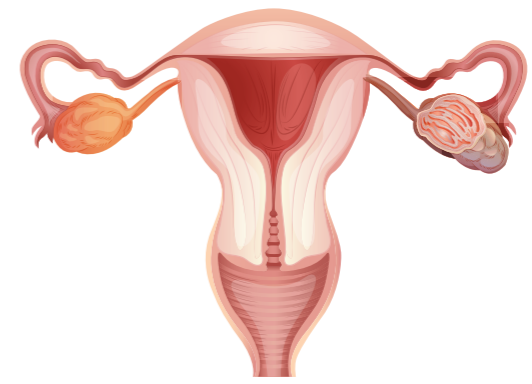
#### 더 자세히 알아보시다

- 갱년기는 여성의 신체가 점차적으로 노화하는 과정입니다. 갱년기는 여성이 생식이 가능한 시기에서 생식이 불가능한 시기로 이어지게 되는 중년기를 말합니다.
- 폐경은 여성의 난소 기능이 떨어져 정상적인 월경(생리)이 중지되는 것을 말합니다. 갱년기는 폐경이 진행되는 전과 후를 말합니다.
- 비장애인의 경우, 40대에 접어들면서 월경이 불규칙해지는 시기가 바로 갱년기의 시작이라고 할 수 있습니다. 일부 장애인 여성의 경우, 갱년기가 비장애인 여성에 비해 더 빨리 올 수도 있습니다.
- 즉, 갱년기란 폐경기보다는 좀 더 포괄적인 의미입니다.

## 2. 갱년기 원인 및 증상

### 1) 갱년기의 원인

#### (1) 주요 원인



**| 주요원인 |**  
 난소기능 저하 → 여성호르몬 감소

**Q 난소의 기능 저하와 여성호르몬의 감소가 갱년기의 주요 원인인가요?**

A 네, 맞습니다.  
 갱년기는 여성의 난소기능 저하, 여성호르몬 감소가 주된 원인입니다.

#### 더 자세히 알아보시다

- 여성은 45세-55세가 되면 생식기관인 난소기능이 저하되면서 여성호르몬 분비량이 급격하게 감소됩니다. 즉, 갱년기가 오기 몇 년 전부터 난소에서 나오는 여성호르몬인 에스트로겐과 프로게스테론이 감소됩니다.
- 이 변화는 경미한 정도여서 난소의 기능인 배란은 계속됩니다. 그러나, 폐경을 즈음한 갱년기에 이르면, 난소 기능이 급격하게 저하됩니다. 이러한 변화에 의해 여성호르몬인 에스트로겐의 분비가 감소됩니다. 에스트로겐이 감소하면 난포자극 호르몬과 황체호르몬이 감소됩니다. 이러한 호르몬 감소는 신체의 호르몬 계통에 변화를 일으킵니다. 이러한 변화로 인해 갱년기 증상이 유발됩니다.
- 에스트로겐은 유방의 성장 및 임신이 가능하도록 자궁을 성장시키는 등의 기능을 하는 호르몬입니다. 프로게스테론은 임신 시 수정란을 보호하는 호르몬입니다. 이러한 여성호르몬의 생성이 감소하게 되면 갱년기 증상이 생깁니다.

**(2) 심해지는 요인**



가족력



흡연



불규칙한 생활습관



스트레스



고혈압, 당뇨

| 심해지는 요인들 |

**난소의 기능이 떨어지는 이유는 뭔가요?**

**A** 여성호르몬을 감소시키는 난소기능의 저하는 노화가 주된 원인입니다. 뿐만 아니라 난소기능 저하는 가족력, 흡연, 불규칙한 생활습관, 스트레스, 질병의 치료 과정, 고혈압, 당뇨와 같은 만성질환이 있을 때 더 심해질 수 있습니다.

**2) 갱년기 주요 증상**

여성은 폐경에 이르면 신체적, 심리적 변화를 겪게 됩니다. 갱년기의 신체적-정신적 증상을 시기별로 구분하면 아래와 같이 초기, 중기, 말기로 나눌 수 있습니다.

- 초기 증상 : 안면홍조, 야간발한, 불면증, 심계항진, 두통, 정서의 변화(우울감), 불안, 과민성, 기억장애, 집중장애, 자신감 상실, 만성불면, 피로, 짜증, 안절부절, 불쾌감 등
- 중기 증상 : 비뇨생식기 증상(외음부, 질, 자궁, 요도의 위축, 성욕감퇴), 수면장애, 야간 발한, 지각신경 이상(의주감), 질 건조증(분비물 감소), 성교통, 빈뇨, 배뇨곤란, 요실금, 관절통, 근육통, 피부변화, 피로, 짜증, 기억장애, 집중장애, 식욕부진, 오심, 구토, 설사 등
- 말기 증상 : 골다공증, 심뇌혈관질환 발생 위험 증가 등

(1) 홍조



**| 안면홍조 |**  
 얼굴이 빨개지고 화끈거린다

**Q** 갱년기 안면홍조(열성 홍조) 증상이 뭔가요?

**A** 얼굴과 목 등이 빨개지고 화끈거리는 것입니다.

**더 자세히 알아보시다** 🔍

- 안면 홍조: 피부 진피 내의 혈관 확장 및 수축 기능에 문제가 생겨서 나타나는 현상으로, 에스트로겐 (여성호르몬) 감소로 인해 나타나는 갱년기 여성의 가장 흔한 신체증상입니다. 안면홍조는 얼굴이 붉어지는 증상과 함께 땀이 나는 증상이 동반됩니다.
- 안면홍조에 따른 동반 증상: 안면홍조는 발열감을 동반합니다. 즉, 피부가 붉어질 뿐만 아니라 목, 가슴 상부에서 발열감이 시작되고, 이러한 발열감은 빠르게 전신으로 전파됩니다. 홍조가 발생하는 동안, 피부 온도 상승과 심박수 및 대사율이 높아집니다. 피부 온도는 보통 30분 정도 후에 회복됩니다.
- 안면홍조의 지속시간: 개인마다 차이가 있으며, 수초에서 한 시간까지 나타날 수 있습니다. 일반적으로는 1-5분 동안 나타납니다.
- 안면홍조의 빈도: 개인마다 차이가 있습니다. 1시간에 수회에서 수일에 1회 정도 까지 다양하게 나타납니다.
- 안면홍조의 발생 시기: 주로 저녁 시간에 발생합니다. 더운 날씨, 불안, 흥분, 매운 음식이나 뜨거운 음식 섭취, 스트레스 상황에서도 나타납니다.

(2) 발한



**| 발한 |**  
 덥다가 춥고 땀이 많이 난다

**Q** 갱년기 발한 증상이 뭔가요?

**A** 갱년기에 덥다가 춥고 동시에 땀이 많이 나는 것을 말합니다.

**더 자세히 알아보시다** 🔍

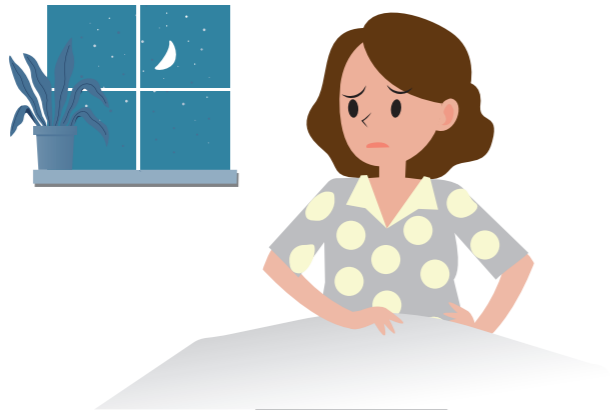
- 갱년기 발한 증상은 주로 밤에 덥다가 추운 증상과 함께 피부의 땀샘에서 땀이 많이 분비되는 것을 말합니다.
- 야간발한이 수개월 동안 반복되면, 정상적인 수면리듬이 흐트러져 수면장애를 겪을 수 있습니다. 즉, 야간발한을 겪는 여성은 자다가 몇 번씩 깨게 됩니다.
- 야간에 나타나는 발한 증상은 열성홍조와 함께 매우 고통스러운 증상입니다. 단, 발한은 갱년기 증상으로 반드시 동반되는 것은 아닙니다. 즉, 개인 간 차이가 있습니다.
- 야간 발한이 오래 지속되면, 갱년기 뿐 아니라 갑상선기능이상이나 백혈병 가능성을 고려하여 전문가와 상담이 필요할 것입니다.
- 일부 여성은 위에서 말한 홍조증상 없이 발한 증상만을 나타내기도 합니다

**야간발한 완화 방법**

- 야간 발한 증상이 있는 경우, 아래의 방법을 적용해 보시면 수면에 도움이 될 겁니다.
- 가벼운 침구를 사용해요.
  - 선풍기를 사용해요.
  - 가벼운 면 잠옷을 입어요.
  - 침구 주변에 젖은 수건을 두어 사용해요.



### (3) 수면장애



| 수면장애 |  
잠을 잘 이루지 못한다.

Q 갱년기 수면장애 증상이 뭔가요?

A 밤에 홍조나 발한으로 잠을 잘 못자는 것입니다.

#### 더 자세히 알아봅시다

- 여성호르몬의 감소는 야간 안면홍조와 야간발한을 일으키고, 이는 불면증과 같은 수면장애를 일으킵니다. 즉, 잠자리에서 야간발한과 안면홍조 증상은 깊은 수면에 많은 방해가 됩니다.

### (4) 신경질



| 신경질 |  
짜증이 쉽게 남

Q 갱년기 신경질 증상이 무엇이고 왜 생기나요?

A 신경질은 사소한 것에 쉽게 짜증이 나는 것입니다. 육체적 피로와 우울, 불면 등에 의해 신경질이 생길 수 있습니다.

#### 더 자세히 알아봅시다

- 갱년기 증상이 신체적, 심리적으로 다양하게 나타나는데, 이러한 신체적, 심리적 증상이 신경질과 짜증의 원인이 될 수 있습니다. 갱년기에는 신체적으로 몸 피로도가 증가하고, 통증 발생 빈도가 증가합니다. 심리적으로는 우울 및 수면리듬의 변화가 발생하는데, 이는 신경질과 관련이 있습니다.
- 이러한 신경질 증상을 스스로 인식하여 마음을 다스릴 필요가 있습니다. 이를 위해 일주일에 3번 이상, 한번 할 때마다 30분 이상 규칙적인 운동으로 몸속에 쌓인 스트레스를 발산하고, 커피 등 카페인 든 음식은 피하는 것이 좋습니다.

(5) 우울감



**| 우울감 |**  
 우울하고 자신감이 없다

**갱년기 우울증은 무엇이고 왜 생기나요?**

갱년기 우울증은 40-50대 이후 갱년기에 발생하는 우울증으로, 주로 불안, 초조, 후회, 건강염려증 등을 많이 보이고 몸의 여기저기가 아픈 신체증상을 호소하는 경우가 많습니다. 갱년기 우울은 여성호르몬 감소와 스트레스호르몬 증가로 생깁니다.

**더 자세히 알아봅시다**

- 갱년기 우울증이란 갱년기에 처음 발생한 우울증으로, 삶에서 느끼는 슬픔, 낙담, 절망, 초조하고 불안하고 분노가 섞여 있기도 한 기분 부전을 말합니다.
- 폐경이 우울증의 발생을 더 증가시킨다는 증거는 없지만, 기분과 관련된 세로토닌이나 노르에피네프린의 조절에 에스트로겐이 영향을 주기 때문에 갱년기 에스트로겐의 감소가 부분적으로 갱년기 우울증에 영향을 줄 것으로 생각합니다.
- 폐경 이후 여성은 잦은 감정변화를 보입니다. 피곤, 짜증, 의욕상실 등 뭐라고 표현하기 힘든 감정들은 우울한 마음으로 곧잘 이어지게 됩니다.
- 갱년기 증상으로 내원하는 여성의 20%에서 신체 증상과 함께 우울 증상이 동반됩니다. 갱년기 우울증은 신체 노화에 따른 복합적인 증상으로 받아들여야 하고 치료의 대상으로 볼 필요가 있습니다.

**갱년기 우울 증상을 스스로 평가해 봅시다.**

아래 항목 중, 2주 이상 지속적으로 나타나는 증상을 표시하세요.

증상	예	아니오
1. 계속되는 우울, 불안 혹은 공허함을 느낀다.		
2. 취미생활에서 의욕 및 흥미의 상실을 느낀다.		
3. 절망적인 생각이나 염세적인 생각이 든다.		
4. 죄책감, 무가치함을 느끼거나 무기력감을 느낀다.		
5. 불면, 아침에 일찍 깨거나 늦게까지 과도하게 잠을 잔다.		
6. 식욕이 감소하고 체중이 감소하거나 과식이나 폭식으로 체중이 증가한다.		
7. 힘이 없고 피로하며 몸이 처지는 기분이 든다.		
8. 자살, 죽음에 대한 생각을 자주 떠올리거나 자살기도를 한다.		
9. 매사에 초조하거나 쉽게 짜증이 난다.		
10. 최근 집중력과 기억력이 눈에 띄게 떨어지고, 의사결정을 하는데 어렵다.		
11. 두통, 소화기장애 또는 만성통증 등의 신체증상이 치료에 잘 반응하지 않고 계속된다.		

**‘예’ 로 답한 문항의 총 개수 \_\_\_\_\_ 개**

- 1번 문항부터 11번 문항까지 자신에게 해당하는 증상에 체크하여 ‘예’라고 답한 문항의 총 개수를 확인합니다.
- 위 우울증 자가 점검표에서 자신에게 2주 이상 지속적으로 나타나는 증상
  - 2가지 이상인 경우: 초기 우울증 증세
  - 5가지 이상인 경우: 심한 우울증 증세
- 일시적 우울감은 갱년기 호르몬 변화로 중년기에서 겪을 수 있는 현상이지만, 우울감 정도가 심하거나 점진적으로 진행될 경우, 적절한 조기 진단 및 관리가 필요합니다.

(6) 어지럼증



| 어지럼증 |

Q **갱년기로 인해 어지럼증이 왜 나타나나요?**

A 에스트로겐 분비 감소로 몸의 평형을 유지하는 전정기관의 노화가 진행되어 이석증 등이 생깁니다. 이러한 이석증은 어지러움을 유발합니다.

**더 자세히 알아봅시다** 🔍

- 평형 감각을 감지하기 위해서는 이석이 필요한데, 에스트로겐의 감소는 이석의 대사에 영향을 주어 이석의 모양 변화나 이석수의 감소를 초래하게 됩니다. 이는 결과적으로 평형감각에 이상을 초래해 어지럼증을 유발할 수 있습니다.
- 즉, 갱년기 증상의 일부로 어지럼증이 동반됩니다. 이는 몸의 평형을 유지하는 전정기관의 노화 진행으로 균형 장애가 생기기 때문입니다.

(7) 피로감



| 피로감 |

Q **갱년기에 피로감은 왜 생기나요?**

A 여성호르몬 감소에 따른 심장과 혈관 계통의 기능 저하는 불면증 등 여러 갱년기 증상을 유발합니다. 이러한 증상은 신진대사 기능을 떨어뜨려 만성피로를 유발할 수 있습니다.

(8) 관절통, 근육통



| 뼈·근육 통증 |

근육과 관절 등 온몸이 아프다

Q 갱년기에 관절통과 근육통이 생기나요?

A 네. 생길 수 있습니다.

관절통과 근육통은 관절과 근육에 통증을 느끼는 주관적인 증상입니다.

더 자세히 알아보시다

- 에스트로겐은 우리 몸에서 항염증 작용을 하고 과도한 면역반응을 억제하는 효과가 있습니다. 따라서, 여성호르몬 감소는 신체의 통증 억제 기능을 떨어뜨릴 수 있습니다. 이러한 기능저하는 관절통과 근육통의 원인이 될 수 있습니다.
- 관절통이 나타나면 관절염을 의심하기 쉽지만, 갱년기에 나타나는 관절통은 관절염으로 이어지는 경우가 드뭅니다. 관절통은 관절염과는 다른 증상입니다.
- 갱년기의 관절통과 근육통은 그 부위가 어디든 피로나 기분변화, 수면 장애, 체질량지수 증가, 불안, 스트레스와도 관련이 있습니다. 즉, 갱년기에 잘 나타나는 피로감이나 수면의 질 저하, 기분 변화 등은 관절과 근육의 통증을 악화시키는 요인으로 작용합니다.

(9) 두통



| 두통 |

Q 갱년기에 두통이 생길 수 있나요?

A 네. 생길 수 있습니다.

여성호르몬인 에스트로겐과 프로게스테론의 불균형은 편두통이나 긴장성 두통을 일으킬 수 있습니다.

더 자세히 알아보시다

- 갱년기에 일어나는 두통은 편두통이나 긴장성두통이 대부분입니다. 편두통이 오면 뇌의 혈관이 확장하여 머리의 한쪽 또는 양쪽이 지끈지끈 울리는 것처럼 아픕니다. 증상이 심한 경우 구역질과 구토를 동반하는 경우도 있습니다.
- 긴장형 두통은 어깨 결림, 스트레스, 눈의 피로 등의 의해 발생하여 머리 양쪽이 조이며 아픈 증상이 있습니다.

(10) 심계항진



**| 심계항진 |**  
가슴이 두근두근 거린다

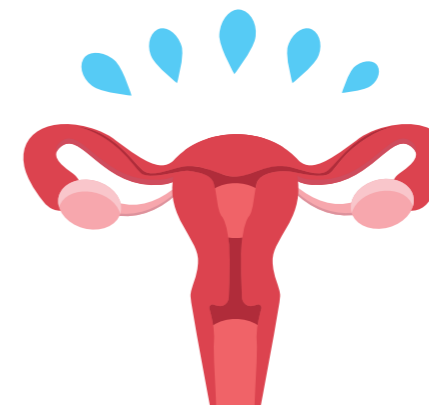
**Q** 갱년기에 생기는 '심계항진'이 뭔가요?

**A** 심계항진은 가슴이 두근두근 거리는 것을 말합니다.

**더 자세히 알아보시다** 🔍

- 심장이 두근두근 뛰는 것이 느껴져 불편한 기분이 드는 증상을 심계항진이라고 합니다.
- 갱년기의 심계항진은 심장 자체의 문제로 생기지 않습니다. 갱년기 심계항진은 여성호르몬의 불균형으로 심장의 작동을 조절하는 자율신경인 교감신경과 부교감신경이 오작동 되어 생깁니다. 심계항진 증상은 여성마다 그 증상이 조금씩 다를 수 있습니다. 심계항진이 나타나면서 어지러움, 흉부 통증이 나타날 수 있고, 속이 메스꺼릴 수 있습니다.

(11) 질 건조, 분비물 감소



**| 질 건조, 분비물 감소 |**

**Q** 갱년기로 인해 성생활에 어떤 불편감이 생기나요?

**A** 질이 건조해지고 분비물이 줄어들어 성교 시 통증이 생길 수 있습니다.

**더 자세히 알아보시다** 🔍

- 갱년기에는 에스트로겐 수치가 낮아지게 됩니다. 이로 인해 질로 향하는 혈액 공급량이 감소되어 질이 건조해집니다.
- 갱년기에 가장 흔하게 나타나는 증상은 생리가 불규칙해지는 것입니다. 뿐만 아니라 여성호르몬의 변화에 따른 질 건조, 분비물 감소는 성교통, 성교 불편감 등을 유발할 수 있습니다. 성교통, 성교 불편감은 성욕구에도 영향을 줍니다. 불면증, 피로, 통증, 스트레스, 우울도 이러한 갱년기 성욕 변화에 영향을 줍니다.

## (12) 건망증



**| 건망증 |**  
 집중력이 떨어진다

### Q 갱년기 '건망증'은 어떤 특징이 있나요?

**A** 갱년기 건망증은 기억력과 집중력을 떨어뜨립니다.

#### 더 자세히 알아보시다

- 갱년기에는 난소의 에스트로겐 호르몬 분비량이 감소합니다. 호르몬의 급격한 변화는 뇌기능에 혼란을 가져와 건망증 혹은 우울증 등의 현상을 유발합니다.
- 건망증은 잊어버리는 정도가 심하거나 잘 기억하지 못하는 정도가 심한 상태를 말합니다. 건망증은 사건 또는 경험의 내용 일부만 또는 세부사항을 잘 기억하지는 못하지만, 힌트를 주거나 시간이 지나면 어느 순간 떠오르는 경우가 많습니다. 또한, 건망증이 있는 경우 인지능력에 변화가 없고 일상생활이나 사회생활에 지장을 주지 않습니다.
- 건망증은 간혹 치매로 이어지기도 합니다. 치매 발병률이 여성에게 더 많은 것도 폐경 이후 여성호르몬의 갑작스런 감소에 의한 것입니다. 건망증으로 인해 치매를 걱정하는 사람들도 있는데, 치매로 인한 기억력 저하 증상과 건망증의 증상은 다릅니다. 치매의 초기 증상은 최근 기억력 감소, 언어능력, 시간, 장소, 사람에 대한 인식능력의 감소(지남력 감소), 계산 능력과 같은 인지기능이 점진적으로 떨어지는 것입니다.

## (13) 피부변화



**| 피부변화 |**

### Q 갱년기에는 피부가 어떻게 변하나요?

**A** 갱년기에는 피부에 주름과 건조함이 나타날 수 있습니다.

#### 더 자세히 알아보시다

- 여성호르몬인 에스트로겐은 피부를 탄력 있고 촉촉하게 유지되도록 합니다. 즉, 에스트로겐은 피부의 콜라겐 합성 및 표피세포의 밀도를 증가시켜주며, 피부의 수분함량을 높여주는 기능을 합니다.
- 갱년기 여성호르몬의 변화는 피부의 탄력을 떨어뜨리고 피부의 수분을 부족하게 만듭니다. 즉, 갱년기에는 피부에 주름이 생기기 쉽고 피부가 쉽게 건조해질 수 있습니다.
- 뿐만 아니라, 갱년기에는 얼굴이 붉어지는 안면 홍조가 나타나고, 밤에 피부에서 땀이 많이 납니다. 그리고 피부 노화가 급속히 진행되어 피부가 처지고 피부에 잡티와 기미가 심하게 생길 수 있습니다.

(14) 의주감



| 의주감 |

Q 갱년기 의주감이 뭔가요?

A 의주감은 피부에 벌레가 기어 다니는 것 같은 느낌을 말합니다.

더 자세히 알아봅시다 

- 의주감 증상은 피부가 '근질근질한 느낌'이나 피부에 '개미나 벌레가 기어 다니는 느낌'을 호소하는 상태를 말합니다.
- 폐경으로 에스트로겐이 결핍되면, 피부의 콜라겐 함유가 줄어듭니다. 이로 인해 피부가 얇아지고 건조해지며 가려움 등이 동반 됩니다. 피부에 위아래로 벌레가 기어가는 듯한 불편한 느낌이 들기도 하는데, 이것은 호르몬 변화로 말초 신경계에 변화가 나타나기 때문입니다.

(15) 빈뇨



| 빈뇨 |

Q 갱년기 빈뇨 증상이 뭔가요?

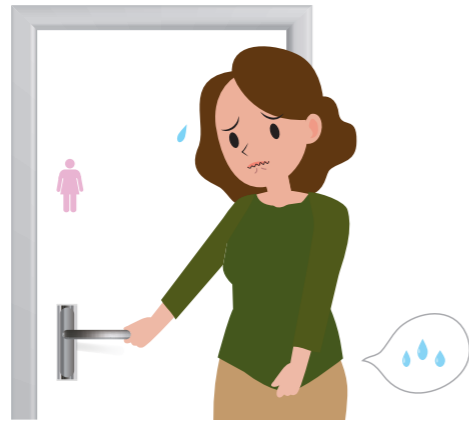
A 갱년기에 소변이 자주 마려운 증상을 말합니다.

더 자세히 알아봅시다 

- 갱년기에는 소변이 자주 마려운 빈뇨 증상이 나타납니다. 뿐만 아니라 밤에 소변을 보기 위해 잠에서 깨는 야간빈뇨도 생길 수 있습니다.
- 비장애인 성인은 낮 동안 4~6회, 숙면 동안 0~1회, 하루 총 10회 이내로 배뇨합니다. 만약, 이 범위를 넘어 배뇨 횟수가 비정상적으로 많은 경우, 빈뇨라고 합니다.
- 여성의 요도는 여성호르몬이 중요하게 작용하는 기관입니다. 여성호르몬이 줄어들게 되면 빈뇨, 다뇨 등의 증상을 느끼게 됩니다. 이러한 증상은 보통 폐경 이후 4~5년 정도까지 발생합니다. 이 시기에 요로감염은 더 흔히 발생할 수 있습니다.



(16) 요실금



| 요실금 |

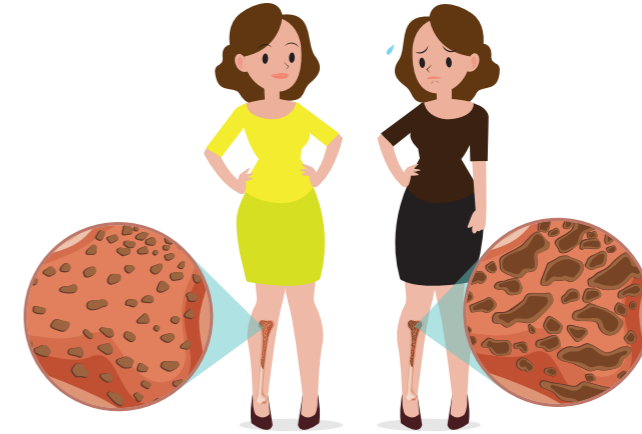
Q 갱년기 요실금이 뭔가요?

A 갱년기에 자신의 의지와 상관없이 때와 장소를 가리지 않고 소변이 배출되는 현상을 말합니다.

더 자세히 알아봅시다 

- 갱년기 요실금이란 갱년기 여성이 자신의 의지와 관계없이 소변이 유출되어서 속옷을 적시게 되는 것을 말합니다. 기침을 하거나, 웃을 때 자신도 모르게 속옷을 적시게 됩니다.
- 요실금을 겪으면 위생상의 문제를 넘어서 수치심 때문에 심리적으로 위축되면서 우울감을 겪기 쉬어집니다.
- 요실금은 우리나라 여성의 약 40%가 경험합니다. 특히 요실금은 출산경험이 있는 중년의 여성에게서 많이 나타납니다. 요실금은 모든 연령에서 발생할 수 있지만, 보통은 연령이 높아질수록 발생률이 증가합니다.

(17) 골다공증



| 골다공증 |

Q 갱년기 골다공증이 뭔가요?

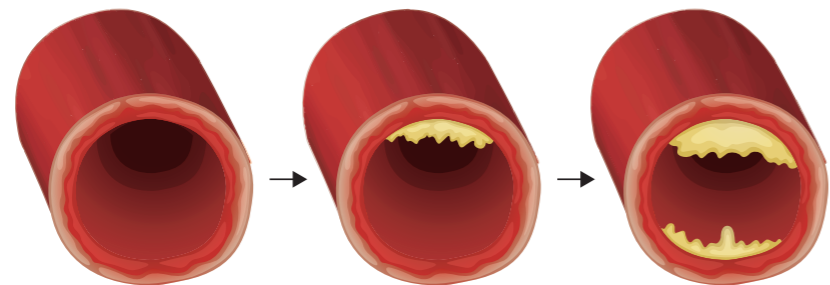
A 갱년기에 뼈에서 칼슘이 빠져나오면서 뼈에 구멍이 생기는 것을 말합니다.

더 자세히 알아봅시다 

- 갱년기 에스트로겐의 감소는 뼈에서 칼슘이 빠져 나오게 합니다. 뼈에서 칼슘이 빠져나오면, 뼈의 밀도가 떨어지고 심해지면 골다공증이 생깁니다.
- 골다공증이 있으면 넘어졌을 때 뼈가 쉽게 부러질 수 있습니다.
- 에스트로겐은 뼈를 만드는 세포를 활성화시켜 뼈를 만들어내는 효과가 있습니다. 또한, 에스트로겐은 비타민 D 대사를 통해 장에서 칼슘의 흡수를 돕습니다.
- 골다공증은 갱년기 비장애인 여성의 약 30%에서 나타납니다.



### (18) 심장·혈관 질환 : 동맥경화증



| 동맥경화증 |

**Q** 갱년기 심장·혈관 질환이 뭔가요?

**A** 갱년기에 심장이나 혈관에 동맥경화증 같은 질병이 생기는 것을 말합니다.

#### 더 자세히 알아봅시다

- 에스트로겐은 혈관 내 지질의 축적을 막아주고, 항산화작용을 하며, 염증 반응을 약화시켜 동맥경화증을 억제하는 효과가 있습니다.
- 갱년기에는 이 호르몬이 떨어지면서 이러한 보호 효과가 줄어들며, 노화와 함께 동맥경화로 인한 심장 질환이나 뇌경색 등이 증가하게 됩니다.
- 폐경 전 비장애인 여성의 심장과 혈관 계통 질병의 발생률은 같은 연령의 비장애인 남성에 비해 1/10로 낮습니다. 그러나 이러한 여성의 발생률은 폐경 후에는 증가하여 70~80대가 되면 남성과 거의 비슷해집니다.

# Ⅲ

## 갱년기 자가 검사

# Ⅲ 갱년기 자가 검사

## 1. 평가도구 소개

- 갱년기 자가 검사 방법으로 쿠퍼만 평가 지수가 있습니다. 쿠퍼만 평가 지수는 갱년기질환을 진단하는 데 있어 널리 쓰이는 평가방법입니다.
- 쿠퍼만 지수는 갱년기 여성에서 나타나는 11가지 주요 증상(홍조 및 얼굴 화끈거림, 발한, 불면증, 신경질, 우울증, 어지럼증, 피로감, 관절통 및 근육통, 두통, 가슴 두근거림, 질 건조 및 분비물 감소)을 점수화하여 전반적인 갱년기 증상의 정도를 알 수 있도록 해줍니다.
- 쿠퍼만 지수 검사에 사용되는 평가표는 아래와 같습니다.

순서	증상	상태정도				체크
		없다	약간	보통	심함	
1	홍조, 얼굴 화끈거림	0	4	8	12	
2	발한	0	2	4	6	
3	불면증	0	2	4	6	
4	신경질	0	2	4	6	
5	우울증	0	1	2	3	
6	어지럼증	0	1	2	3	
7	피로감	0	1	2	3	
8	관절통, 근육통	0	1	2	3	
9	두통	0	1	2	3	
10	가슴 두근거림	0	1	2	3	
11	질건조, 분비물 감소	0	1	2	3	

나의 갱년기 점수는  
 총점 \_\_\_\_\_ 점

## 2. 실시 방법

- 쿠퍼만 지수는 11개 문항으로 구성되어 있습니다. 1개 문항 당 배점은 0점~12점입니다. 문항을 읽고 4가지 항목(없다/ 약간/ 보통/ 심함)중 자신의 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 하나의 항목에 체크합니다.
- 다음으로 체크된 각 문항의 점수를 더하여 총점을 구합니다. 총점은 최저 0점, 최고 51점입니다. 총점을 통해 자신의 갱년기 증상을 점수화 할 수 있습니다.
- 단, 본 평가 지수 사용 시, 갱년기 전에 장애로 겪었던 신체적·심리적 장애 증상과 최근 몇 년간 폐경으로 새로이 경험하고 있는 증상을 구분할 필요가 있습니다.

## 3. 결과 해석

- 합계 점수가 10점 미만인 경우, 몸 상태가 양호한 상태임을 말합니다.
- 합계 점수가 10~15점인 경우, 식습관 수정과 규칙적인 운동이 필요합니다.
- 합계 점수가 15점 이상인 경우, 관리가 필요한 상태로 의료진에게 진료 받기를 권장합니다.

장애 여성의  
갱년기 관리를 위한  
건강생활 가이드

IV

갱년기 증상의  
자가관리

## IV 갱년기 증상의 자가관리

갱년기 여성이 자신의 여러 갱년기 증상을 완화하고 관리하기 위해 실천해야 할 주요 사항들을 정리하면 아래와 같이 크게 5가지 정도로 요약할 수 있습니다.

### 갱년기 건강관리를 위한 5가지 주요 실천사항

- 1 폐경과 갱년기는 누구나 경험하는 인생의 한 과정! 자연스럽게 받아들입니다.
- 2 평소 자신의 건강상태에 관심을 가지고 갱년기 증상이 있는지 내 몸의 변화를 잘 관찰합니다.
- 3 건강한 생활습관이 중요! 균형 잡힌 식사와 꾸준한 운동을 통해 적당한 체중을 유지합니다.
- 4 우울은 마음 건강의 적신호! 스트레스를 다스리고 마음을 건강하게 유지합니다.
- 5 갱년기 증상이 심해지면 의료진의 진료를 받습니다.

## 1. 의학적 관리



| 호르몬 요법, 약물 요법 |  
※ 전문의와 상의 하세요.

### 의학적 관리에는 어떤 것이 있나요?

A 호르몬 요법과 약물 요법이 대표적입니다.

### 더 자세히 알아보시다

- 갱년기 증상의 의학적 관리를 위해서는 호르몬 요법, 약물 요법이 주로 사용됩니다. 부족한 여성호르몬을 보충해주는 '호르몬 대체요법'은 갱년기 증상을 완화시켜 줍니다.
- 특히, '호르몬 대체요법'은 여성의 비노기계와 생식기계의 위축을 예방해줍니다. 뿐만 아니라 여성호르몬을 투여하면 노화에 따른 골밀도 감소를 줄여 골다공증을 예방해주고, 골다공증으로 인한 골절을 막아주는 데 효과적입니다. 호르몬 대체요법은 폐경 후 피부의 탄력과 두께를 유지하는 데 효과적이며 여러 가지 갱년기 증상 완화에 도움이 됩니다.
- 단, 과거 ①자궁내막암이나 유방암 같은 종양이 있었던 사람은 호르몬 대체요법을 하면 재발할 가능성이 있기 때문에 추천되지 않습니다. 그 밖에 ②간부전증이 아주 심한 경우, ③현재 당뇨병 질환이 진행 중인 경우, ④혈관 색전증이 있는 경우, ⑤진단되지 않은 비정상 자궁출혈이 있는 경우에는 호르몬요법을 사용할 수 없습니다. 이런 여성이 갱년기 증상과 같은 급성 호르몬 결핍 증상으로 고통을 겪을 때에는 호르몬제 이외의 약물과 생활패턴의 변화를 통해 어느 정도 증상을 조절할 수 있습니다.

## 갱년기 여성의 호르몬 대체요법



### 호르몬 대체요법이란?

- 호르몬 대체요법이란 폐경으로 인하여 여성의 신체 내에서 생성이 부족해진 여성 호르몬을 약으로 보충시켜 주는 요법입니다.
- 즉, 호르몬 대체요법은 생성이 충분하지 않은 여성호르몬을 보충하여, 폐경과 관련된 신체적, 정신적 증상을 치료하는 방법입니다.
- 호르몬 대체요법 시, 여성호르몬 투여방법은 경구투여, 경피 패치, 젤, 근육주사, 피하주입, 질 크림 형태 등 다양한 방법이 있으나 가장 일반적으로 경구용 정제(먹는 약)가 사용됩니다. 투여방법은 에스트로겐 단독투여, 에스트로겐과 프로게스테론의 복합투여가 있습니다. 투여간격에는 주기적 투여방법과 지속적 투여방법이 있습니다.
- 호르몬 대체요법은 호르몬 계열 피임약 복용과 혼동될 수 있습니다. 경구 피임약을 복용하는 경우, 인체 내에서 충분히 생성되는 호르몬을 더 투여하게 되는 것으로 호르몬 대체요법과는 효과가 달라집니다.

### 모든 갱년기 여성이 호르몬 대체요법을 필요로 합니까?

- 아닙니다. 호르몬 대체요법은 갱년기 증상을 완화시키는 것은 물론 골다공증의 위험도를 감소시키므로 증상이 있는 폐경 여성에게 필요할 수 있습니다. 그러나 모든 갱년기 여성들에게 이러한 호르몬 치료가 필요한 것은 아닙니다.
- 치료 결정은 의사와 충분히 상담한 후 해야 합니다. 치료를 시작하기 전에 일반적인 신체검사와 산부인과 검사가 필요할 수 있습니다. 치료가 결정되면 의사의 지시에 따라 약을 복용하게 됩니다.

## 2. 영양 관리

- 갱년기가 되면 식욕이 증가될 수 있고 기초대사량이 현저히 낮아질 수 있습니다. 따라서 체중이 급격히 늘어날 수 있습니다. 이러한 경우 비만예방을 위해 50대 이상 여성의 영양권장량인 1800킬로칼로리에 맞춘 균형 잡힌 식단이 필요합니다.
- 식단을 구성할 때는 여성호르몬 형성에 필요한 단백질을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다. 그러므로 이에 도움이 되는 콩류, 우유, 어패류를 적어도 하루 1번 식단에 포함시키는 것이 좋습니다. 지방의 경우, 식사 시 포화지방이나 동물성 지방대신 식물성 지방이나 오메가3 지방산을 섭취하는 것이 좋습니다.
- 조리할 때 설탕, 소금, 화학조미료 사용을 줄여 음식을 싱겁게 먹는 것이 좋습니다. 간이 필요하면 후추나 천연조미료 등으로 대체하는 것이 좋습니다.
- 알코올과 카페인을 여러 주요 영양소의 흡수를 방해합니다. 알코올과 카페인 대신 차, 물, 천연주스 등을 섭취하는 것이 좋습니다.

### 1) 영양소

**어떠한 영양소를 섭취하는 것이 좋은가요?**

갱년기에 부족하기 쉬운 비타민D, 칼슘, 오메가3, 비타민 B<sub>12</sub>, 엽산, 비타민 E 등을 섭취하는 것이 좋습니다.

더 자세히 알아보기

- 갱년기 증상 완화에 도움이 되는 주요 영양소를 함유하고 있는 식품들에는 아래와 같은 것들이 있습니다.



비타민 D

비타민 D가 많은 식품 : 저지방 요거트, 치즈, 버섯, 두유, 달걀노른자, 비타민 D 강화 오렌지 주스 등



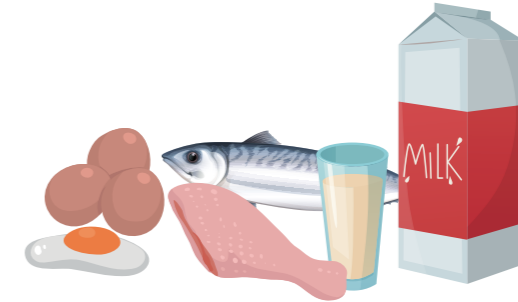
칼슘

칼슘이 많은 식품 : 우유, 두부, 치즈, 꽃게, 멸치, 생선, 미역 등



오메가 3

오메가 3가 많은 식품 : 연어, 대구, 호두, 견과류, 치아씨, 들기름 등



비타민 B<sub>12</sub>

비타민 B<sub>12</sub>가 많은 식품 : 생선, 살코기, 닭이나 오리 고기, 달걀, 우유 등



비타민 E

비타민 E가 많은 식품 : 올리브오일, 브로콜리, 아보카도, 케일 등



엽산 (비타민 B<sub>9</sub>)

엽산이 많은 식품 : 영채류, 오렌지, 호박, 베리류, 레몬 등의 과일 등



## 2) 식단관리

### (1) 식단관리의 필요성

- 여성호르몬은 칼슘 흡수의 촉진 및 혈액 내 콜레스테롤의 양을 감소시키는 효과가 있는데, 폐경 이후 여성호르몬의 감소로 인해 골다공증 발생비율이 현격히 증가합니다.
- 즉 갱년기에는 혈관의 탄력성이 떨어지고 심혈관 질환의 위험이 높아지기 때문에, 골다공증예방과 더불어 심혈관 질환을 예방할 수 있는 식단관리가 필요합니다.

### (2) 골다공증과 심혈관 질환 예방을 위한 권장음식

- 고칼슘음식 : 우유, 두부, 치즈, 꽃게, 멸치, 생선, 미역 등
- 오메가 3가 많은 음식 : 연어, 대구, 호두, 견과류, 치아씨, 들기름 등

### (3) 주의식품

- 커피 프림, 크림, 버터 등은 혈중 콜레스테롤 상승의 원인이 되므로 피하시는 것이 좋습니다.

### 식단관리는 어떻게 하는 것이 좋나요?

식사 시 필수 영양소를 골고루 섭취하십시오. 특히 고칼슘 음식과 오메가 3가 풍부한 음식을 통해 골다공증과 심혈관 질환을 예방할 수 있는 식단을 주로 선택하는 것이 좋습니다.

## 3) 갱년기 여성의 식사 10 계명

아래는 평소 식사시 참고할 수 있는 갱년기 증상 완화를 위해 실천해야 할 <식사 10 계명>입니다.

### 갱년기 여성의 식사 10 계명

# 01

하루 1번 이상 식물성 에스트로겐 함유식품(콩, 양배추, 참, 브로콜리, 녹차 등)을 섭취할 것



# 02

하루 1번 이상 보론(붕소) 함유식품(자두, 딸기, 복숭아, 사과, 양배추, 무화과 등)을 섭취할 것



# 03

평소에 카페인, 알코올, 탄산음료를 섭취하지 말고 물을 많이 마실 것



# 04

비타민과 미네랄은 권장량의 1.5배를 섭취할 것



# 05

저녁은 많이 먹지 말 것



## 갱년기 여성의 식사 10 계명

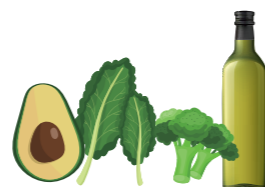
### 06

우유, 치즈, 시금치, 콩 등 고칼슘 식품을 하루 2가지 이상 섭취할 것



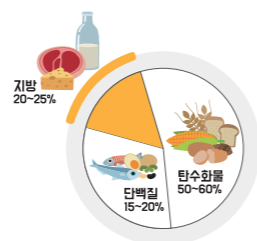
### 07

비타민 C, E 등 항산화 식품(올리브오일, 브로콜리, 아보카도, 케일 등)을 섭취할 것



### 08

지방이 들어간 음식은 하루 먹는 총량 중 4분의 1 또는 5분의 1 정도로 먹을 것



### 09

하루 20~30g의 섬유소(채소, 과일)를 섭취할 것



### 10

소금과 설탕 섭취를 줄일 것



## 3. 운동관리

- 규칙적인 운동은 체중을 유지시켜주고, 심폐기능을 향상 시킬 뿐만 아니라 갱년기 혹은 폐경기 증상(골다공증, 심장질환 등) 완화에 도움을 줍니다.
- 근기능 강화, 골밀도의 유지 및 향상을 위해서는 달리기, 줄넘기 등의 체중 부하 운동과 장비를 이용한 근력 운동이 중요합니다. 또한 심폐 기능 향상을 위해서는 걷기, 수영, 댄스스포츠, 에어로빅과 같은 유산소성 운동이 좋습니다. 관절 가동범위 유지 및 유연성 확보를 위해서는 요가, 필라테스 같은 스트레칭 운동을 하는 것이 좋습니다. 케겔운동은 요실금 증상 완화에 도움이 됩니다.

### 운동 전 알아두세요

- 평소에 운동 경험이 거의 없거나 체력이 약한 사람은 운동으로 다칠 수 있기 때문에, 운동시 처음에는 낮은 강도에서 시작하여 점진적으로 강도를 높이는 것이 좋습니다.
- 운동시간은 강도에 따라 다르긴 하나 최소 10~30분 이상 되도록 합니다.
- 운동의 빈도는 주 3회 정도로 시작하여 주 5회 이상으로 횟수를 높여가는 것이 좋습니다. 스트레칭이나 체조, 요가는 여유 있는 시간에 반복해 실시하는 것이 좋습니다.

## 1) 유산소 운동

### 유산소 운동은 어떻게 하면 되나요?

되도록 전신을 움직일 수 있는 걷기, 수영, 고정식 자전거 타기 등의 운동을 하십시오.

### 더 자세히 알아보시다

- 여성 호르몬이 감소되면 콜레스테롤이 증가하고 근력과 근육량의 저하로 심폐기능이 약화되기 때문에 규칙적인 유산소 운동이 필요합니다.
- 전신을 움직일 수 있는 걷기, 수영, (고정식) 자전거 타기 등의 유산소 운동은 근지구력 및 면역력을 높이고, 심폐기능을 증진하며, 혈액순환을 촉진시켜 골다공증 예방과 갱년기 증상 완화에 도움을 줍니다.
- 걷기, 수영은 “보통이다”~“약간 힘들다”(최대 심박수의 50~70%)의 강도로 주 3회 이상, 한번 할 때 30분 이상, 2~3개월 정도 합니다.
- 달리는 체중부하 운동으로도 활용할 수 있습니다. 이러한 운동은 근기능 강화와 골밀도 유지 및 향상에도 도움이 됩니다. 주 3회 이상, 한번 할 때 10~30분, 기간은 2~3개월 정도 합니다.



걷기



수영



(고정식) 자전거 타기



달리기 (제자리 뛰기)

## 2) 유연성 운동

### 유연성 운동은 어떤 것을 하면 좋나요?

근육 스트레칭 등의 운동을 하십시오.

### 더 자세히 알아보시다

- 갱년기에는 근력과 기초 대사량이 떨어지기 때문에 이전과 같은 양을 먹더라도 살이 찌게 됩니다. 신체의 적절한 유연성 확보는 근육과 인대의 기능을 활성화시켜주고 운동능력을 증진시켜줍니다. 또한 유연성 운동은 잘못된 자세를 바로 잡고 관절의 가동범위를 확보해주며, 근육이나 인대, 힘줄을 유연하게 해주며, 말초의 혈액 순환을 촉진시킵니다.
- 자신의 장애특성을 고려해 유연성 운동을 선택할 필요가 있습니다. 근육 스트레칭 등의 운동을 규칙적으로 하면 관절통, 근육통, 심계항진 등의 갱년기 증상을 극복하는데 도움이 됩니다.
- 유연성 운동은 근력 운동 같은 운동의 준비 운동이나 마무리 운동으로 활용될 수 있습니다. 한번 할 때 5~10분, 기간은 2~3개월 정도 하는 것을 추천합니다.



스트레칭 (앉은자세)



스트레칭 (선자세)



스트레칭 (누운자세)

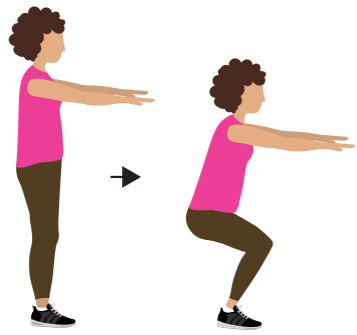
### 3) 저항 운동

#### 저항운동은 어떻게 하면 되나요?

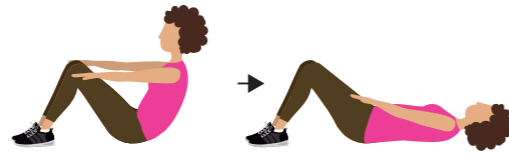
도구와 자신의 체중을 이용하여 상지, 하지, 몸통 부분 근육의 근력을 강화하는 운동을 하시길 추천 드립니다.

#### 더 자세히 알아봅시다

- 갱년기에는 여성 호르몬의 감소로 골다공증이 생길 가능성이 높습니다. 근력강화운동은 근지구력뿐만 아니라 뼈의 밀도를 증가시키고, 근육과 관절, 인대, 힘줄 등의 기능을 향상시켜 골다공증을 예방하는데 도움을 줍니다. 또한 운동을 통해 유지되는 튼튼한 근육, 관절, 인대, 힘줄은 넘어질 때 골절을 예방해 줍니다.
- 골다공증 예방을 위해 하지 근력 강화, 상지 근력 강화, 몸통의 근력 강화 운동을 병행하는 것이 좋습니다.
- 저항운동은 주 2회 이상, 한번 할 때 12-15회 정도가 적당합니다. 또한 저항운동은 큰 근육 위주로 실시하는 것이 효과적입니다. 기간은 2-3개월 정도 하는 것을 추천 드립니다.



하지 근육의 근력 강화



몸통 근육의 근력 강화



상지 근육의 근력 강화



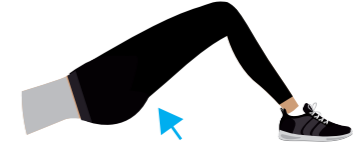
### 4) 케겔 운동

#### 케겔운동은 왜 해야 되나요?

케겔운동을 하면 골반 아래를 받치고 있는 근육을 강화하여 요실금과 빈뇨 등을 예방하고 관리할 수 있습니다.

#### 더 자세히 알아봅시다

- 갱년기에는 골반 바닥의 근육이 약화되고, 질의 수축력이 감소합니다. 이러한 변화로 인해 요실금이나 질염이 발생할 수 있습니다. 케겔운동으로 불리는 골반바닥 근육 운동은 요실금, 빈뇨를 예방하는데 특히 도움이 될 수 있습니다.
- 운동방법: 방귀가 나오는 것을 참는 느낌 또는 항문을 위로 당겨 올린다는 느낌으로 수초간 항문과 골반근육을 수축시켰다가 이완하는 것을 반복합니다.
- 주의할 점은 골반 바닥 근육만을 사용하는 것입니다. 즉, 숨을 멈추거나 엉덩이, 다리, 허벅지 안쪽의 근육을 움직이지 않아야 합니다.
- 하루 30회 정도 꾸준히 하시면 효과적입니다.



케겔 운동



## 참고문헌

- 김돈규. (2011). 폐경기 및 여성호르몬과 관련된 근골격계 통증. *Clinical Pain*, 10(1), 45-49.
- 김란희. (2002). 갱년기 여성들의 규칙적인 운동습관이 골밀도 및 혈청지질 수준에 미치는 영향 (Master's dissertation, 숙명여자대학교 교육대학원).
- 김지영. (2019). 중년여성의 갱년기증상과 우울감이 삶의 질에 미치는 영향 (Doctoral dissertation, 아주대학교 보건대학원).
- 네이버 지식백과, 의주감 [웹사이트]. (2019년 11월 4일). Retrieved from <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=499819&cid=50362&categoryId=50362>
- 네이버 지식백과, 건망증 [웹사이트]. (2019년 11월 5일). Retrieved from <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1058578&cid=40942&categoryId=32783>
- 네이버 지식백과, 빈뇨 및 야간뇨 [웹사이트]. (2019년 11월 5일). Retrieved from <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=927440&cid=51007&categoryId=51007>
- 네이버 지식백과, 요실금 [웹사이트]. (2019년 11월 5일). Retrieved from <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=927440&cid=51007&categoryId=51007>
- 대한가정의학회. (2015). *가정의학 일차진료지침서*. 서울: 의학출판사.
- 대한장애인체육회, 심폐지구력 운동 [웹사이트]. (2019년 11월 4일). Retrieved from [http://sports.koreanpc.kr/sports\\_follow/sub/sportofall\\_program/sportofall\\_program\\_2\\_01\\_03.asp?naviNum=6](http://sports.koreanpc.kr/sports_follow/sub/sportofall_program/sportofall_program_2_01_03.asp?naviNum=6)
- 맘스메거진, (2018년 4월 11일). 여성 갱년기 극복하는 운동법 [블로그 게시글]. Retrieved from <https://m.post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=14831201&memberNo=21480402>
- 문선영. (2018). 갱년기 여성의 건강증진을 위한 자연치유 적용 방안 고찰 (Master's dissertation, 서울장신대학교 자연치유선교대학원).
- 박소영. (2016). *Advanced Course: 내분비-대사: 폐경기증후 치료 트렌드 2015*. 대한내과학회 춘계학술발표논문집, 2016, 227-230.
- 배경의. (2006). 폐경기 적응 측정 도구개발 (Doctoral dissertation, 이화여자대학교 대학원).
- 비온뒤, 메디컬투데이 [웹사이트]. (2019년 11월 6일). Retrieved from <http://www.aftertherain.kr/medicaltoday>
- 삼성서울병원, 연령별운동 권장년기 여성 [웹사이트]. (2019년 11월 4일). Retrieved from [http://www.samsunghospital.com/home/healthInfo/content/contenView.do?CONT\\_SRC\\_ID=27475&CONT\\_SRC\\_ID=HOMEPAGE&CONT\\_ID=3652&CONT\\_CLS\\_CD=001022002](http://www.samsunghospital.com/home/healthInfo/content/contenView.do?CONT_SRC_ID=27475&CONT_SRC_ID=HOMEPAGE&CONT_ID=3652&CONT_CLS_CD=001022002)
- 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터, 중년 여성에게 꼭 필요한 영양소 5가지 [웹사이트]. (2019년 11월 4일). Retrieved from <http://hqcenter.snu.ac.kr/archives/2555>
- 서울대학교의과대학가정의학과. (2005). *가정의학*. 서울: 고려의학.
- 서울아산병원 질환백과, 갱년기 [웹사이트]. (2019년 11월 10일). Retrieved from <http://www.amc.seoul.kr/asan/healthInfo/disease/diseaseDetail.do?contentId=31937>
- 손정남. (2018). 중년여성의 우울에 영향을 미치는 요인: 갱년기 삶의 질을 중심으로. *J Health Info Stat*, 43(2), 148-157.
- 여성조선, 두번째 사춘기, 갱년기 [웹사이트]. (2019년 11월 6일). Retrieved from <http://woman.chosun.com/client/news/viw.asp?cate=C03&mcate=M1002&nNewsNumb=20160558367>
- 오정숙. (2019). 중년여성의 갱년기 증상과 건강증진을 위한 자연치유 인식 및 활용조사연구 (Master's dissertation, 서울장신대학교 자연치유선교대학원).
- 유&그린 여성한의원, 갱년기증후군, [웹사이트]. (2019년 11월 13일). Retrieved from <https://you-green.com/갱년기-여성건강/갱년기-증후군/>
- 이명주. (2014). 갱년기 증상 경험 한국여성들의 보완대체의료이용 관련 요인 (Master's dissertation, 한양대학교 공공정책대학원).
- 이옥화. (2012). 폐경 후 여성에서의 영양소 섭취상태, 식사의 질 및 갱년기 증상에 관한 연구 (Master's dissertation, 경희대학교 일반대학원).
- 이해숙. (2001). 갱년기 여성의 호르몬 대체요법 경험에 관한 연구 (Doctoral dissertation, 중앙대학교 일반대학원).
- 자생한방병원, (2019년 8월 23일). 네이버 포스트, 갱년기에 심해지는 관절통과 근육통, 현명하게 대처하려면? [블로그 게시글]. Retrieved from <https://post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=23863900&memberNo=11195360>
- 전성욱. (2013). 열성 홍조와 기타 폐경 증상 및 폐경기 만성 질환과의 연관성. *대한폐경학회지*, 19(2), 54-63.
- 조선일보, [여성조선] 갱년기 [웹사이트]. (2019년 11월 13일). Retrieved from [https://news.chosun.com/site/data/html\\_dir/2016/05/09/2016050901815.html](https://news.chosun.com/site/data/html_dir/2016/05/09/2016050901815.html)
- 최훈, 이홍균, & 박형무. (2003). 한국 폐경여성의 폐경에 대한 인식도 조사. *대한폐경학회지*, 9(1), 36-43.
- 러블리우먼, (2019년 8월 2일). 갱년기 여성 성기능 장애 5가지와 그 대책 [블로그 게시글]. Retrieved from <https://monetary.tistory.com>

- 고양시청, (2018년 11월 27일). (일산동구보건소) 올바른 갱년기 건강관리를 위한 5가지 실천 [블로그 게시물]. Retrieved from <https://goyangcity.tistory.com/11023>
- 현명숙. (2017). 폐경기와 갱년기 증상에 따른 중년여성의 보완대체요법 사용실태 (Master's dissertation, 경기대학교 대체의학대학원).
- 환경법률신문, 주부건강증 [웹사이트]. (2019년 11월 10일). Retrieved from <http://www.ecolaw.co.kr/news/articleView.html?idxno=16324>
- 89dragon, (2016년 5월 12일). 갱년기두통,갱년기음식,지끈지끈 두통의 원인은?? [블로그 게시물]. Retrieved from <http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=vinoski100&logNo=220708148850&categoryNo=0&parentCategoryNo=0&viewDate=&currentPage=1&postListTopCurrentPage=1&from=postView>
- Dalal, P. K., & Agarwal, M. (2015). Postmenopausal syndrome. Indian journal of psychiatry, 57(Suppl 2), S222.
- Dispenza, F., & De Stefano, A. (2014). Textbook of vertigo: diagnosis and management. International Tinnitus Journal, 17(2), 111.
- Kronenberg, F. (1990). Hot flashes: Epidemiology and physiology. Annals of the New York Academy of Sciences, 592(1), 52-86.
- North American Menopause Society. (2004). Treatment of menopause-associated vasomotor symptoms: position statement of The North American Menopause Society. Menopause (New York, NY), 11(1), 11.
- Oh, H. J. (2006). Perspectives for managing menopause: general introduction. Journal of the Korean Medical Association, 49(1), 4-10.
- Palacios, S., Henderson, V. W., Siseles, N., Tan, D., & Villaseca, P. (2010). Age of menopause and impact of climacteric symptoms by geographical region. Climacteric, 13(5), 419-428.
- Speroff, L., & Fritz, M. A. (Eds.). (2011). Clinical gynecologic endocrinology and infertility. 8th ed. lippincott Williams & wilkins.
- Stearns, V., Ullmer, L., Lopez, J. F., Smith, Y., Isaacs, C., & Hayes, D. F. (2002). Hot flushes. The Lancet, 360(9348), 1851-1861.

관리번호 IT-13-19-10

## 장애 여성의 갱년기 관리를 위한 건강생활 가이드

인쇄일 2020년 3월

발행인 이범석(국립재활원장)

편집인 호승희, 김예순, 전민재, 문종훈

발행처 국립재활원 재활연구소  
서울특별시 강북구 삼각산로 58  
Tel : 02) 901-1928, Fax : 02) 901-1930

홈페이지 [www.nrc.go.kr](http://www.nrc.go.kr)

발간등록번호 : 11-1352297-000344-01

국제표준도서번호(ISBN) : 978-89-6810-367-4 (13510)

※ 본 책자의 내용은 대한갱년기학회의 검수를 받았음을 알려드립니다.



