



개년기 건강예보

여성장애인의
건강한 개년기 보내기





갱년기 여성장애인을 위한 건강관리

본 자료는 갱년기 여성장애인 당사자와 가족, 간병인 등이 기본적으로 알아야 할 의학적 정보를 제공하고 생활습관 관리에 대한 이해를 돕고자 개발되었습니다.

여성장애인 또한 고령화로 인하여 갱년기 증상, 폐경기 이후 건강상태 변화를 겪을 가능성이 높아집니다. 아직 여성장애인의 갱년기 증상에 관한 연구가 부족하나, 현재까지는 비장애인의 갱년기 과정과 크게 다르지 않다고 보고 있습니다.

다만 미국의 한 보고에 따르면 여성장애인의 자궁경부암과 유방암 검진(유방 촬영술)에 대한 어려움이 보고된 바 있습니다. 또한 서 있는 시간과 활동량이 적은 경우 골다공증과 심혈관 질환의 위험이 더 높아지기 때문에 각별한 관리가 필요합니다.

마지막으로 여성장애인의 정서적 어려움, 차별, 폭력에 대한 문제는 사회적 관심과 지지가 필요하며 해당 기관의 도움을 받을 수 있도록 안내하였습니다.

Contents

I. 어느날 찾아온 변화...갱년기 6

갱년기란? 7

II. 갱년기! 내몸에 어떤 증상이 나타날까요? 8

내몸에 변화가 와요

(1) 안면홍조 10

(2) 발한 11

(3) 수면장애 12

(4) 두통 13

(5) 어지럼증 14

(6) 심계항진 14

(7) 피부변화 15

(8) 건망증 16

(9) 관절통, 근육통 17

(10) 심장·혈관 질환 18

비뇨생식기계도 변화가 와요

(1) 질 건조, 분비물 감소 19

(2) 빈뇨 20

(3) 요실금 21

뼈건강을 지켜요

(1) 골다공증 22

갱년기 건강예보

여성장애인의
건강한 갱년기 보내기



III. 갱년기! 내 마음도 변화가 와요 23

- (1) 신경질 24
- (2) 우울감 25

IV. 갱년기... 건강하게 극복해요 30

- 1. 의학적 관리 31
- 2. 영양 관리 33
- 3. 운동관리 36
 - 유산소 운동 37
 - 유연성 운동 40
 - 저항 운동 44
 - 케겔 운동 46

[부록] 47

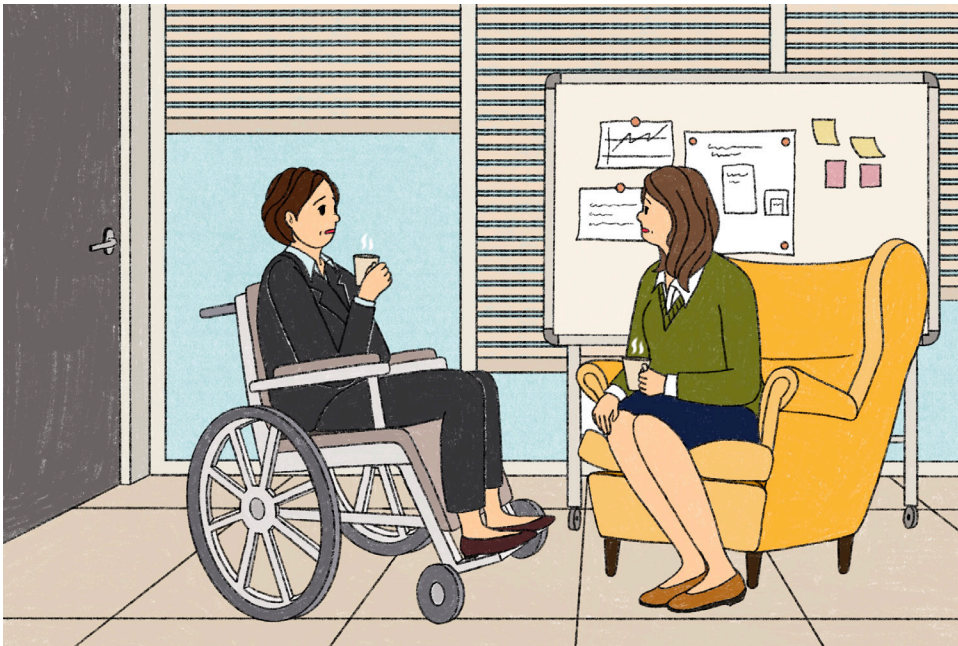
I

어느날 찾아온 변화...갱년기

여성장애인 갱년기 경험사례

저는 장애가 있지만 전문직으로 비장애인 여성들 틈에서 더 근성과
억척스러움으로 열심히 살아왔습니다. 하지만 50살이 되었을 때 “너
갱년기니? 왜 그렇게 예민하고 날카롭니?”라고 하는데.. “아...이게
말로만 듣던 갱년기 구나” 싶었습니다.

이 시기에 폐경까지...나는 이제 여자로서도 끝이구나라는 생각이
들었어요.





갱년기란?

- 갱년기는 질병 또는 노화에 의해 난소기능이 감소하면서 폐경과 관련된 신체적 및 심리적 변화를 겪는 시기를 말하며, 폐경 전기와 후기를 모두 포괄합니다.
- 비장애인 여성의 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.
- 갱년기의 주요 원인은 여성의 난소기능 저하, 여성호르몬 감소가 주된 원인입니다. 폐경 즈음 갱년기에 이르면 난소기능이 급격하게 저하되고, 여성호르몬인 에스트로겐의 분비가 감소됩니다.
- 에스트로겐은 자궁과 유방 뿐만 아니라 뇌, 심장, 혈관, 뼈 등 전신에 걸쳐 우리 몸의 곳곳에 영향을 줍니다. 에스트로겐이 감소되면 이런 다양한 장기에 영향을 주어 갱년기 증상이 유발됩니다.
- 난소기능 저하는 가족력, 흡연, 불규칙한 생활습관, 스트레스, 질병의 치료 과정, 고혈압, 당뇨와 같은 만성질환이 있을 때 더 심해질 수 있습니다.

II

갱년기! 내몸에 어떤 증상이 나타날까요?

여성장애인 갱년기 경험사례

땀은 또 얼마나 많이 흐르던지...하루에도 몇 번씩 속옷을 갈아입었는지 모릅니다. 직장생활을 하며 갱년기를 맞이하는건 너무 힘들었어요.

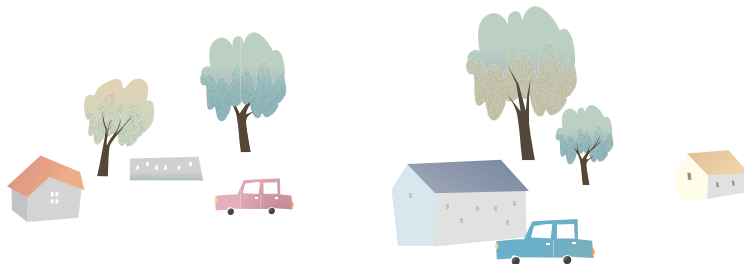
어느날은 갑자기 열이 오르내리더니 불면증까지 ...



- 여성은 폐경에 이르면 신체적, 심리적 변화를 겪게 되고, 시기별 갱년기의 신체적·정신적 증상은 다음과 같습니다.

🔍 시기별 갱년기의 신체적·정신적 증상

- **초기 증상**: 안면홍조, 야간발한, 수면장애, 불면증, 두근거림, 두통, 정서의 변화(우울감, 불안, 피로, 짜증, 안절부절, 불쾌감 등), 기억장애, 집중장애, 자신감 상실, 만성 불면
- **중기 증상**: 비뇨생식기 증상(외음부, 질, 자궁, 요도의 위축, 성교통), 성욕감퇴, 수면장애, 야간발한, 지각신경 이상, 질 건조증(분비물 감소), 빈뇨, 배뇨곤란, 요실금, 관절통, 근육통, 피부 변화, 피로, 짜증, 기억장애, 집중장애, 식욕부진, 등
- **말기 증상**: 골다공증, 심뇌혈관질환 발생 위험 증가 등



내 몸에 변화가 와요

1. 안면홍조



- 안면홍조는 피부 진피 내의 혈관 확장 및 수축 기능에 문제가 생겨서 나타나는 현상으로, 에스트로겐(여성호르몬) 감소로 인해 나타나는 갱년기 여성의 가장 흔한 신체증상입니다.
- 지속시간 : 일반적으로는 1-5분 동안 나타나고, 개인마다 차이가 있으며 수초에서 한 시간까지 나타날 수 있습니다.
- 빈도 : 개인마다 차이가 있으며, 1시간에 수회에서 수일에 1회 정도까지 다양하게 나타납니다.
- 발생 시기 : 주로 저녁 시간에 발생하며 더운 날씨, 불안, 흥분, 매운 음식이나 뜨거운 음식 섭취, 스트레스 상황에서도 나타납니다.

안면홍조에 따른 동반 증상

- 안면홍조는 얼굴이 붉어지는 증상과 함께 땀이 나는 증상이 동반됩니다.
- 발열감을 동반합니다. 즉, 피부가 붉어질 뿐만 아니라 목, 가슴상부에서 발열감이 시작되고, 이러한 발열감은 빠르게 전신으로 전파됩니다.
- 홍조가 발생하는 동안, 피부 온도상승과 심박수 및 대사율이 높아집니다. 피부 온도는 보통 30분 정도 후에 회복됩니다.

2. 발한



- 갱년기 발한 증상은 주로 밤에 덥다가 추운 증상과 함께 피부의 땀샘에서 땀이 많이 분비되는 것을 말합니다.
- 야간발한 증상은 열성 홍조와 함께 매우 고통스러운 증상입니다. 단, 발한은 갱년기 증상으로 반드시 동반되는 것은 아니며 개인 간 차이가 있습니다.
- 일부 여성은 홍조증상 없이 발한 증상만을 나타내기도 합니다.
- 야간발한 증상이 있는 경우, 아래의 방법을 적용해 보시면 수면에 도움이 됩니다.

🔷 야간발한 완화 방법

- 가벼운 침구를 사용해요.
- 가벼운 면 잠옷을 입어요.
- 선풍기를 사용해요.
- 침구 주변에 젖은 수건을 두어 사용해요.

※ 야간발한이 수개월 동안 반복되면,

- ▶ 정상적인 수면리듬이 흐트러져 수면장애를 겪을 수 있습니다.
- ▶ 야간발한이 오래 지속되면, 갱년기 뿐만 아니라 갑상선기능 이상이나 백혈병 가능성을 고려하여(갑상선 기능이상이나 백혈병에서도 홍조와 발한이 나타날 수 있으므로) 전문가와 상담이 필요합니다.

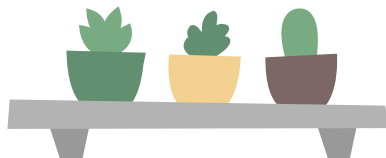
3 수면장애



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

🔗 숙면에 도움이 되는 방법

- 환경은 조용하고 어둡게 하며, 항상 같은 시간에 잠자리에 눕고 같은 시간에 일어납니다.
- 저녁은 가볍게 먹고, 잠자기 직전에 과식을 하지 않습니다.
- 저녁에 카페인, 술을 마시지 않습니다.
- 아침, 이른 오후에 규칙적인 운동을 하면 숙면에 도움을 주며, 자기 직전에 운동을 하면 숙면에 방해가 됩니다.
- 졸릴 때만 잠자리에 눕도록 하며, 잠자리에 누운 후 10-15분 이상 잠들지 않는다면 일어나서 책을 읽습니다.



4. 두통



- 갱년기에 여성호르몬인 에스트로겐과 프로게스테론의 불균형으로 편두통이나 긴장성 두통을 일으킬 수 있습니다.
- 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 등에 의해 발생하여 머리 양쪽이 조이며 아픈 증상이 있습니다.

- 뇌졸중의 과거력이 있는 분들과 과거력이 없더라도 두통이 다른 신경학적 증상(안면마비, 팔다리 힘빠짐, 말 어눌해짐, 어지러움 등)이 동반된다면 뇌졸중 재발에 대한 가능성 평가를 위해 병원을 방문하여 검사를 진행해야 합니다.
- 척수손상인 경우 자율신경과반사증으로 인한 두통의 경우 지속적인 혈압 상승으로 인해 뇌출혈의 위험성이 있기 때문에 응급조치가 필요합니다. 소변을 보지 못한 경우 청결도뇨, 변비 의심시 좌약을 이용한 배변을 시행합니다. 그 외에도 척수손상 부위 아래로의 욕창, 내성발톱 등이 있는지 살펴보고 이러한 문제를 해결한 후에도 두통이나 고혈압이 유지된다면 경구 혈압강화제를 복용한 후 병원을 방문하여 진료를 받아야 합니다.

5. 어지럼증



- 갱년기 어지럼증은 에스트로겐 분비 감소로 몸의 평형을 유지하는 전정기관의 노화가 진행되어 이석증 등이 생겨 어지러움증을 유발합니다.
- 이는 몸의 평형을 유지하는 전정기관의 노화 진행으로 균형 장애가 생기기 때문입니다.
- 뇌졸중의 과거력이 있는 분은 어지럼증이 다른 신경학적 증상(안면마비, 팔다리 힘빠짐, 말 어눌해짐, 두통 등)이 동반된다면 뇌졸중 재발에 대한 가능성 평가를 위해 병원을 방문하여 검사를 진행해야 합니다.

6. 심계항진



- 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 생기며, 증상은 여성마다 그 증상이 조금씩 다를 수 있습니다.
- 심계항진이 나타나면서 어지러움, 흉부 통증이 나타날 수 있고, 속이 메스꺼릴 수 있습니다.

7. 피부변화



- 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 피부 노화가 급속히 진행되어 피부가 처지고 피부에 잡티와 기미가 심하게 생길 수 있습니다.

- 스스로 자세 변경이 힘든 장애인의 경우 욕창 발생 위험이 높고 스스로 배변 처리가 어려운 경우 대소변에 의한 피부병변이 발생할 위험이 높습니다. 이에 욕창 방지를 위해 2시간마다 자세 변경을 해주고 누워서 잘 누리는 부위(머리 뒤쪽, 날개뼈[등], 엉덩이, 발뒷꿈치 등)와 보조기기를 착용한 부위에 빨갛게 피부색이 변한 곳은 없는지 자주 확인을 하여 줍니다. 또한 영양 부족시 욕창 발생률이 높으므로 하루 권장 칼로리 보다 적게 먹고 있지 않은지 확인이 필요합니다. 또한 대소변 처리를 최대한 자주 깨끗하게 해주어야 합니다.



8 · 건망증



- 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 말하며, 사건 또는 경험의 내용 일부분 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.

❖ 치매의 초기 증상

- 치매로 인한 기억력 저하 증상과 건망증의 증상은 다릅니다.
- 치매의 초기 증상은 최근 기억력 감소, 언어능력, 시간, 장소, 사람에 대한 인식능력의 감소 계산 능력과 같은 인지기능이 점진적으로 떨어지는 것입니다.



9. 관절통, 근육통



- 갱년기 관절통과 근육통은 관절과 근육에 통증을 느끼는 주관적인 증상입니다.
- 에스트로겐은 우리 몸에서 항염증 작용을 하고 과도한 면역반응을 억제하는 효과가 있습니다. 따라서, 여성호르몬 감소는 신체의 통증 억제 기능을 떨어뜨릴 수 있습니다. 이러한 기능 저하는 관절통과 근육통의 원인이 될 수 있습니다.
- 관절통이 나타나면 관절염을 의심하기 쉽지만, 갱년기에 나타나는 관절통은 관절염으로 이어지는 경우가 드물며, 관절통은 관절염과는 다른 증상입니다.
- 갱년기의 관절통과 근육통은 그 부위가 어디든 피로나 기분 변화, 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.

- 신체장애가 있는 경우 비장애인에 비하여 관절에 무리가 가는 동작을 자주 취할 수밖에 없는 경우가 많습니다. 관절을 튼튼하게 한다는 이유로 평소에 했던 운동이 오히려 관절 손상을 일으키는 경우가 많습니다(예: 팔을 과도하게 머리 위로 들고 휘두르는 동작, 좌우 방향으로 하는 목 스트레칭, 윗몸일으키기, 계단 오르기, 과도한 스쿼트 등). 이러한 손상 및 과부하를 피하기 위해 재활의학과 전문의 등 전문가와 상담 후 운동 및 적절한 자세 등으로 교정하도록 권유드립니다.



10. 심장·혈관 질환



- 에스트로겐은 혈관 내 지질의 축적을 막아주고 항산화 작용을 하며, 염증 반응을 약화시켜 동맥경화증을 억제하는 효과가 있습니다.
- 갱년기에는 이 호르몬이 떨어지면서 이러한 보호 효과가 줄어들며, 노화와 함께 동맥경화로 인한 심장질환이나 뇌경색 등이 증가하게 됩니다.
- 폐경 전 비장애인 여성의 심장과 혈관 계통 질병의 발생률은 같은 연령의 비장애인 남성에 비해 1/10로 낮습니다. 그러나 여성의 발생률은 폐경 후에는 증가하여 60대가 되면 남성과 거의 비슷해집니다.

- 독립적 이동이 힘든 장애인의 경우 활동량이 적어져 심혈관 질환의 위험도가 올라갈 수 있습니다. 이에 약간 숨이 찰 정도로 매일 30분 이상 관절 손상/과부하 없이 할 수 있는 운동을 찾아 꾸준히 하는 것이 좋습니다. 또한 식사는 덜 짜게 먹고 탄수화물, 당류 섭취를 줄여 혈관 건강과 체중 관리를 해야 합니다.

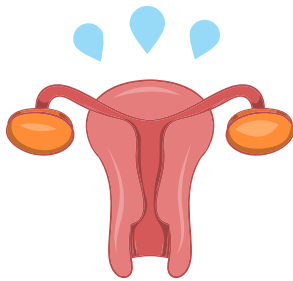




비뇨생식기계도 변화가 와요



1. 질 건조, 분비물 감소



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



2. 빈뇨

- 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 기관으로 여성호르몬이 줄어들게 되면 빈뇨, 다뇨 등의 증상을 느끼게 됩니다.
- 이러한 증상은 보통 폐경 이후 4~5년 정도까지 발생하며, 이 시기에 요로감염은 더 흔히 발생할 수 있습니다. 빈뇨의 악화는 요로 감염의 증상 중 하나로 이외에도 배뇨시 통증, 소변 색의 뿌옇게 변함, 빈뇨, 요실금 악화, 배꼽 하부 불편감, 발열, 오한 등이 나타날 수 있습니다. 이러한 증상들이 생긴다면 병원을 방문하여 소변검사를 받고 항생제 복용 필요성 여부를 확인해야 합니다.

- 여성장애인의 경우 갱년기나 요로감염이 아니더라도 장애 원인 질환(예: 척수손상, 뇌졸중, 뇌손상 등) 자체 때문에 신경인성 방광이 생겨 빈뇨, 요실금 악화, 소변이 안 나옴 등과 같은 증상이 발현할 수 있습니다. 이전과 다르게 본인의 소변 양상에 변화가 생겼다면 배뇨일지(소변 횟수 및 시간, 배뇨량, 잔뇨량)를 약 3일간 작성하여 의료진과 면담 후 방광 관련 약 조절을 하는 것이 좋습니다.

3. 요실금

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

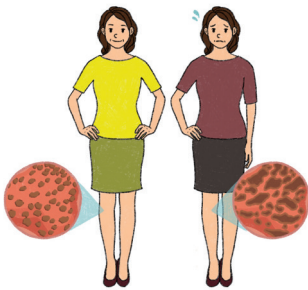




뼈건강을 지켜요

1

골다공증



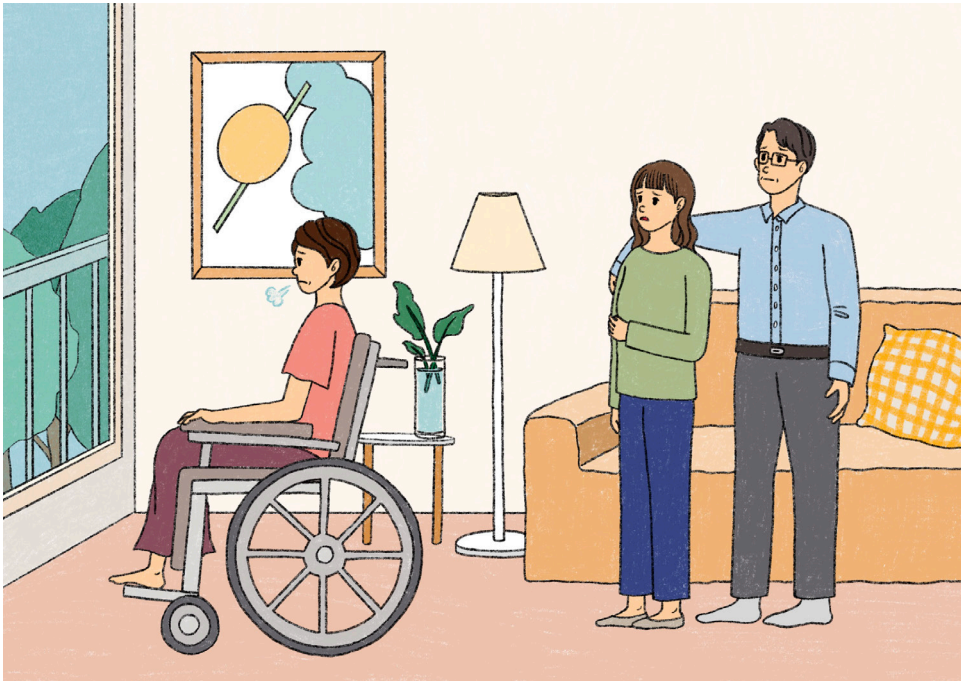
- 갱년기 에스트로겐의 감소는 뼈에서 칼슘이 빠져나오게 되어 뼈의 밀도가 떨어지고 심해지면 골다공증이 생깁니다.
- 골다공증은 갱년기 비장애인 여성의 약 30%에서 나타나며, 골다공증이 있으면 넘어졌을 때 뼈가 쉽게 부러질 수 있습니다.

- 하지 마비가 있는 여성장애인의 경우 활동과 서 있는 시간이 줄어 하지와 척추 뼈의 골밀도가 더 급격히 줄 수 있습니다.
- 골다공증이 심하면 넘어지거나 자세 변화가 있는 동작들(휠체어 침대 이동, 성관계, 운동 등)에서 골절이 발생할 위험이 높아지고 골반골절의 경우 과다 출혈로 이어질 수 있어 생명의 위험도 가할 수 있는 위험한 상태이기 때문에 반드시 병원 방문 후 골밀도 측정 후 약물 치료를 받아야합니다. 또한 뼈에 적절한 자극이 가해질 수 있게 가벼운 무게의 아령을 이용한 운동이나 기립기를 이용한 기립 운동을 꾸준히 해야합니다.

Ⅲ 갱년기!! 내 마음도 변화가 와요

여성장애인 갱년기 경험사례

제가 어떤 신체적 경험보다 더 힘들었던건 갱년기 우울감 증상으로 인해 가족속에서 고립되고, 가족 누구와도 말을 하고 싶지 않던 제 정서상태였던 것 같습니다. 우울감으로 인해 저는 한때 극단적인 선택까지 생각했던 적이 있습니다.



1. 신경질



- 갱년기 신경질은 사소한 것에 쉽게 짜증이 나며 육체적 피로와 우울, 불면 등에 의해 신경질이 생길 수 있습니다.
- 갱년기 증상이 신체적, 심리적으로 다양하게 나타나기 때문에 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.

🔗 마음을 다스리는 방법

- 일주일에 3번 이상, 한번 할 때마다 30분 이상 규칙적인 운동으로 몸속에 쌓인 스트레스를 발산하세요.
- 커피 등 카페인인 든 음식은 피하는 것이 좋습니다.



2. 우울감



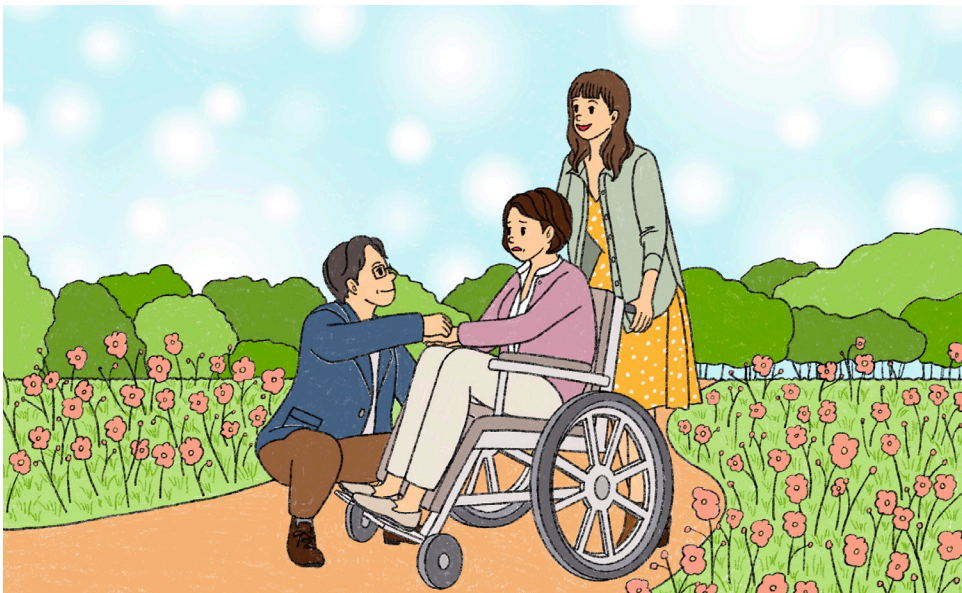
- 갱년기 우울증이란 갱년기에 처음 발생한 우울증으로, 삶에서 느끼는 슬픔, 낙담, 절망, 초조하고 불안하고 분노가 섞여 있기도 한 기분 부전을 말합니다.
- 갱년기 증상으로 내원하는 여성의 20%에서 신체 증상과 함께 우울 증상이 동반됩니다.

- 폐경이 우울증의 발생을 더 증가시킨다는 증거는 없지만, 기분과 관련된 세로토닌(Serotonin)이나 노르에피네프린(norepinephrine)의 조절에 에스트로겐이 영향을 주기 때문에 갱년기 에스트로겐의 감소가 부분적으로 갱년기 우울증에 영향을 줄 것으로 생각됩니다.
- 폐경 이후 여성은 잦은 감정변화를 보입니다. 피곤, 짜증, 의욕상실 등 뭐라고 표현하기 힘든 감정들은 우울한 마음으로 곧잘 이어지게 됩니다.
- 조깅, 에어로빅, 수영, 자전거타기, 등산 같은 유산소운동이나 그 외 자기가 즐겨할 수 있는 규칙적인 운동은 우울증을 감소시킬 수 있습니다.



여성장애인 갱년기 경험사례

저는 가족들의 많은 이해와 지지를 통해 무사히 갱년기라는 터널을 지나왔어요. 장애를 가진 여성일수록 갱년기에 나의 이야기를 들어주고 나와 공감해 줄 동료나 지인들이 많이 필요한 것 같아요



- 우울 증상 자가검사를 통해 나의 상태를 확인해 봅시다.

<우울 증상 선별검사(PHQ-9)>

우울 증상 선별검사지(PHQ-9)를 통해 나의 우울 상태에 대해 스스로 점검할 수 있습니다. 아래 문항은 지난 2주 동안 얼마나 자주 다음과 같은 문제들로 곤란을 겪었는지에 대한 질문입니다. 각 질문에 대해 얼마나 자주 그러했는지 비슷하다고 생각되는 것을 하나 골라 표시해 주십시오. 총 9문항이며 전혀 없으면 0점, 2일 이상 1점, 1주일 이상 2점, 거의 매일이라고 생각되면 3점입니다.

우울 증상 선별검사지(PHQ-9)				
지난 2주간, 얼마나 자주 다음과 같은 문제들로 곤란을 겪으셨습니까?	없음	2일 이상	1주일 이상	거의 매일
1. 어떤 일에도 관심이나 재미가 없다	0	1	2	3
2. 처지는 기분, 우울감, 혹은 절망감 등을 느낀다.	0	1	2	3
3. 잠들기 어렵다/깨지 않고 쪽 자기가 어렵다/너무 많이 잔다.	0	1	2	3
4. 피곤하거나 혹은 기운이 없다.	0	1	2	3
5. 식욕 저하 혹은 과식을 한다.	0	1	2	3
6. 나 자신을 못마땅하게 여긴다 (나 자신이 실패자 같고 혹은 스스로나 가족을 실망시켜 왔다.)	0	1	2	3
7. 신문 읽기나 TV 시청 같은 일상적인 일에도 집중하기 어렵다.	0	1	2	3
8. 움직임이나 말하는 것이 너무 느려서 남들이 알아챌 정도이다. 혹은 너무 안절부절못해서 평소보다 가만히 있지를 못한다.	0	1	2	3
9. 차라리 죽는 것이 낫겠다는 생각 혹은 나 자신을 스스로 해칠지도 모른다는 생각이 든다.	0	1	2	3

▶ 우울 증상 선별검사 결과

• 4점 이하인 경우

- 유의한 수준의 우울감이 시사되지 않습니다.

• 5~9점인 경우 경증 우울증이 의심

- 다소 경미한 수준의 우울감이 있으나, 일상생활에 지장을 줄 정도는 아닙니다.
기분이 우울하거나 크게 스트레스를 받을 때는 다음과 같은 방법들이 도움이 될 수 있습니다. (예 : 정보 찾기, 조언 구하기, 휴식·이완·명상, 다르게 생각하기)
다만, 이러한 기분 상태가 지속될 경우 일상생활에서의 신체적, 정신적 대처능력이 떨어질 수 있습니다. 그러한 경우 가까운 지역센터나 상담 기관 등에 도움을 청하시기 바랍니다.

• 10~19점인 경우 중등도 우울증이 의심

- 중간 정도 수준의 우울감이 시사됩니다.
이러한 수준의 우울감은 흔히 신체적, 정신적 대처자원을 저하시켜 개인의 일상생활을 어렵게 만들기도 합니다.
가까운 지역센터나 상담 기관 및 정신의학적 치료기관을 방문하여 보다 상세한 평가와 도움을 받아보시기 바랍니다.

• 20점 이상인 경우 중증 우울증이 의심

- 심한 정도의 우울감이 시사됩니다. 정신건강의학과 전문의의 치료적 개입과 평가가 필요합니다.

(출처. 2019 정신건강 검진 도구 및 사용에 대한 표준지침, 국립정신건강센터)

※ 일시적 우울감은 갱년기 호르몬 변화로 중년기에서 겪을 수 있는 현상이지만, 우울감 정도가 심하거나 점진적으로 진행될 경우, 적절한 조기진단 및 관리가 필요합니다. 정신건강위기 상담을 위해 전국 어디에서나 1577-0199로 전화하면 정신건강상담과 지지, 정신건강 정보제공, 정신의료기관 안내 등을 제공받을 수 있습니다.



스스로 체크해 봐요

- 쿠퍼만 평가 지수는 갱년기 여성에서 나타나는 11가지 주요 증상*을 점수화하여 전반적인 갱년기 증상의 정도를 알 수 있도록 해줍니다.

* 홍조 및 얼굴 화끈거림, 발한, 불면증, 신경질, 우울증, 어지러움증, 피로감, 관절통 및 근육통, 두통, 가슴 두근거림, 질 건조 및 분비물 감소

<쿠퍼만 평가 지수>

- 쿠퍼만 지수는 11개 문항으로 구성되어 있으며, 총점은 최저 0점, 최고 51점입니다.
- 1개 문항 당 배점은 0점~12점입니다. 문항을 읽고 자신의 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 하나의 항목에 체크하여 총점을 구합니다.

순서	증상	없다	상태정도			체크
			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	어지러움증	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

<결과 해석>

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

IV 갱년기... 건강하게 극복해요

- 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 받아들이십시오.
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.

자주하는 질문

Q 모든 갱년기 여성이 호르몬 대체요법을 필요로 하나요?

A : 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.

Q 현재 항경련제, 고혈압약을 복용하고 있는데 호르몬제를 복용해도 되나요?

A : 항경련제는 호르몬제와 간섭효과가 있을 수 있으므로 용량을 조절해야 할 수는 있지만 복용은 가능합니다. 고혈압이 있으신 경우는 경증의 경우 호르몬제 복용이 가능하나 중증으로 여러 약물을 드시거나 혈압조절이 잘 안되시는 분은 호르몬제를 복용하기 어렵습니다.

1 의학적 관리

갱년기 증상의 의학적 관리를 위해서는 호르몬 요법, 약물 요법이 주로 사용됩니다. 부족한 여성호르몬을 보충해주는 '호르몬 대체요법'은 갱년기 증상을 완화시켜 줍니다.

호르몬 대체요법이란?

- 호르몬 대체요법이란 폐경으로 인하여 여성의 신체 내에서 생성이 부족해진 여성 호르몬을 약으로 보충시켜주는 요법입니다.
- 즉, 생성이 충분하지 않은 여성호르몬을 보충하여, 폐경과 관련된 신체적, 정신적 증상을 치료하는 방법입니다.

호르몬 대체요법의 효과

- 안면홍조, 땀흘림 등의 혈관 운동성의 증상을 완화합니다.
- 호르몬 대체요법은 여성의 비뇨기계와 생식기계의 위축을 예방해줍니다.
- 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.

호르몬 대체요법의 투여방법

- 여성호르몬 투여방법은 경구투여, 경피 패치, 젤, 근육주사, 피하주입, 질크림 형태 등 다양하며 가장 일반적으로 경구용 정제(먹는약)가 사용됩니다.
 - 투여 방법 : 에스트로겐 단독투여, 에스트로겐과 프로게스테론의 복합투여
 - 투여 간격 : 주기적, 지속적 투여방법
- 호르몬 대체요법은 호르몬 계열 피임약 복용과 혼동될 수 있습니다. 경구 피임약을 복용하는 경우, 인체 내에서 충분히 생성되는 호르몬을 더 투여하게 되는 것으로 호르몬 대체요법과는 다르며, 갱년기 초기에 사용이 가능합니다.

호르몬 대체요법 전 검사를 받아야 하는 항목

항목		검사내용
영상진단	유방 X선 촬영	유방암, 유선종, 유선염 등
	부인과 초음파 검사	자궁, 난소 이상유무 검사
	골밀도 검사	골다공증 검사
임상병리 검사	호르몬 검사	난포자극 호르몬, 에스트로겐
	혈액화학 검사	간기능, 신장기능, 칼슘, 당 등
	혈중 지질 검사	고·저밀도 지단백, 중성지방, 콜레스테롤
자궁세포진 검사	자궁경부암 검사	

호르몬 대체요법의 단점(위험성)

- 불규칙한 질출혈, 유방 팽만감, 유방통이 발생할 수 있습니다. 이는 자궁이나 유방이 호르몬에 반응하여 생길 수 있는 증상으로 문제가 없을 가능성이 높으나 질출혈의 경우 다른 원인을 찾아보기 위해 전문의와의 상의가 필요할 수 있습니다.
- 체중증가를 유발하는 약도 있습니다. 일부 호르몬 중에는 몸에 수분 함량을 증가시키는 작용을 하여 살이 찐다고 느낄 수 있으나 호르몬 치료 때문에 살이 찐지는 않습니다. 살이 찐지 않는 약들도 있습니다.
- 유방암의 발생 위험성이 있습니다. 여성호르몬제와 황체호르몬을 같이 사용하는 경우 천명당 0.8명의 유방암 환자가 증가한다고 보고되고 있으나 여성호르몬만 단독 복용하는 경우에는 오히려 발생 위험이 감소합니다. 호르몬을 사용하는 경우 정기검진을 규칙적으로 받으면 위험성이 낮아집니다. 최근에는 위험성을 더욱 낮춘 약도 있습니다.
- 정맥혈전증의 위험도가 증가합니다. 경구투여는 정맥 혈전증 위험성이 증가하지만 경피투여는 위험성이 증가하지 않습니다.

※ 환자 개개인의 상태에 따라 전문의와 상의 후 치료 계획을 세워야 합니다.

🔷 호르몬 대체요법 시 주의사항

단, 과거 ① 자궁내막암이나 유방암 같은 종양이 있었던 사람은 호르몬 대체요법을 하면 재발할 가능성이 있기 때문에 추천되지는 않습니다.

그 밖에 ② 간부전증이 아주 심한 경우, ③ 현재 담낭 질환이 진행 중인 경우, ④ 혈관 색전증이 있는 경우, ⑤ 진단되지 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.
- 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 증가 될 수 있고 기초대사량이 현저히 낮아져 체중이 급격히 늘어날 수 있습니다.

이런 경우 비만 예방을 위해 50대 이상 여성의 영양 권장량인 1800kcal에 맞춘 균형 잡힌 식단이 필요합니다.

📋 영양소

- 갱년기에 부족하기 쉬운 비타민D, 칼슘, 오메가3, 비타민 B12, 엽산, 비타민 E 등의 영양소를 섭취하는 것이 좋습니다.
- 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.

🍯 갱년기 증상 완화에 도움이 되는 주요 영양소 함유 식품

- 비타민 D가 많은 식품 : 저지방 요구르트, 치즈, 버섯, 두유, 달걀노른자, 비타민 D 강화 오렌지 주스 등
- 칼슘이 많은 식품 : 우유, 두부, 치즈, 꽃게, 멸치, 생선, 미역 등
- 오메가 3가 많은 식품 : 연어, 대구, 호두, 견과류, 치아씨, 들기름 등
- 비타민 B12가 많은 식품 : 생선, 살코기, 닭이나 오리 고기, 달걀, 우유 등
- 비타민 E가 많은 식품 : 올리브 오일, 브로콜리, 아보카도, 케일 등
- 엽산(비타민 B9)이 많은 식품 : 엽채류, 오렌지, 호박, 베리류, 레몬 등의 과일 등

📝 식단관리

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

🍯 골다공증·심혈관질환 예방을 위한 식단관리 방법

- 식사 시 필수 영양소를 골고루 섭취하십시오.
- 특히, 고칼슘 음식과 오메가3가 풍부한 음식을 통해 골다공증과 심혈관질환을 예방할 수 있는 식단을 주로 선택하는 것이 좋습니다.
- 조리할 때 설탕, 소금, 화학조미료 사용을 줄여 음식을 싱겁게 먹는 것이 좋습니다. 간이 필요하다면 후추나 천연 조미료 등으로 대체하는 것이 좋습니다.
- 알코올과 카페인을 여러 주요 영양소의 흡수를 방해하므로 알코올과 카페인 대신 차, 물, 천연 주스 등을 섭취하는 것이 좋습니다.

※ 권장 음식

- 고칼슘 음식 : 우유, 두부, 치즈, 꽃게, 멸치, 생선, 미역 등
- 오메가3가 많은 음식 : 연어, 대구, 호두, 견과류, 치아씨, 들기름 등

※ 주의가 필요한 식품

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

📖 갱년기 여성을 위한 식사 수칙

- 아래는 평소 식사 시 참고할 수 있는 갱년기 증상 완화를 위해 실천해야 할 <식사 수칙>입니다.

🍽 갱년기 여성을 위한 식사수칙

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



02 비타민과 미네랄은 권장량의 1.5배를 섭취할 것



03 저녁은 많이 먹지 말 것



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



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



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



07 하루 20~30g의 섬유소(채소, 과일)를 섭취할 것



08 소금과 설탕 섭취를 줄일 것



3

운동관리

- 규칙적인 운동은 체중을 유지 시켜주고, 심폐기능을 향상시킬 뿐만 아니라 갱년기 혹은 폐경기 증상(골다공증, 심장질환 등) 완화에 도움을 줍니다.
- 근기능 강화, 골밀도의 유지 및 향상을 위해서는 달리기, 줄넘기 등의 체중부하 운동과 장비를 이용한 근력 운동이 중요합니다.
- 또한, 심폐기능 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, 운동 시 처음에는 낮은 강도에서 시작하여 점진적으로 강도를 높이는 것이 좋습니다.
 - 운동 시간 : 강도에 따라 다르긴 하나 최소 10~30분 이상 되도록 합니다.
 - 운동 빈도 : 주 3회 정도로 시작하여 주 5회 이상으로 횟수를 높여가는 것이 좋습니다.
- 스트레칭이나 체조, 요가는 여유 있는 시간에 반복해 실시하는 것이 좋습니다.

<반드시 기억하세요!>

- 운동 중 발생할 수 있는 낙상, 골절, 기타 위험요인을 예방하기 위해서는 충분한 준비운동과 마무리 운동을 실시해야 하며, 본인의 장애 정도에 따라 운동동작 및 강도를 조절해야 합니다.
- 운동 중 평소와 다른 이상 증상이 있는 경우에는 운동을 즉시 중지하고 전문의의 진료를 받아야 합니다.



유산소운동

- 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.

유산소 운동방법

- 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 있으며, 근기능 강화와 골밀도 유지 및 향상에도 도움이 됩니다. 주 3회 이상, 한번 할 때 10-30분, 기간은 2-3개월 정도 합니다.



걷기



달리기(제자리뛰기)



(고정식)자전거 타기



수영

| 복근 및 허리근육 강화 운동에 대해서 알아봅시다.

복근(배 근육) 및 허리근육은 척추 및 골반을 지지해 주는 역할을 합니다. 허리 근육만으로는 골반을 충분히 지지할 수 없기 때문에 가능한 복근을 강하게 유지하는 것이 중요합니다.

골반틸트(Pelvic tilts) 운동

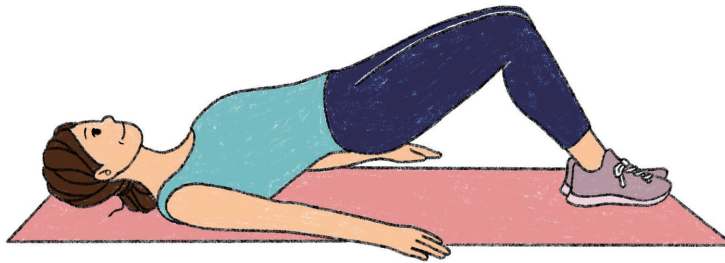
골반 틸트 운동은 흔히 처방되는 운동으로 허리근육을 스트레칭 해줍니다. 이 운동은 복근을 강화하는 운동으로 눕거나 서서 혹은 앉아서 손과 무릎으로 할 수 있습니다. 장애 여성은 골반 틸트 운동을 하기에는 손과 무릎이 불편할 수 있기 때문에 다른 자세로도 가능합니다.

보조형 골반 틸트 운동을 하려면 장애 여성은 보조하는 사람의 허리 높이의 침대나 탁자에 등을 대고 누워, 베개로 무릎을 굽히거나 머리를 받칩니다. 보조하는 사람은 장애 여성의 엉덩이를 부드럽게 올리고 내립니다. 등을 5초 동안 최대한 평평하게 유지해야 하며, 엉덩이를 내렸을 때 숨을 내쉬어야 합니다.



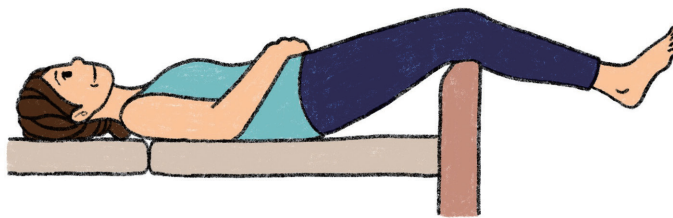
보조형 골반틸트운동

누운 자세의 능동형 골반 틸트(active supine pelvic tilt) 운동을 하기 위해서는 바닥이나 단단한 침대를 이용합니다. 누운 자세에서 발을 골반으로부터 약 46cm 정도 떨어진 바닥에 댍니다(정강이는 거의 수직으로 세웁니다). 팔은 편하게 몸 옆에 둡니다. 허리는 바닥에 대고 골반을 위로 약간 들어올린 후 내립니다. 골반을 들어올릴 때 엉덩이와 복근도 함께 조입니다. 근육이 단단해질수록 점진적으로 들어올리는 높이를 늘려갑니다.



누운자세에서 골반틸트운동

다른 방법으로는 소파에 누워 팔걸이에 무릎을 올려 놓습니다. 이 자세를 취할 때 필요하면 도움을 받습니다. 이 자세에서 무릎을 아래로 누르고, 엉덩이와 복근을 조입니다. 5초 동안 등을 평평하게 유지한 후 힘을 빼고 숨을 천천히 내쉽니다. 휴식을 취한 후 반복합니다.



소파위에서의 골반틸트 운동

* 윗몸 일으키기는 젊은 시절에는 매우 좋은 운동이지만, 갱년기 이후부터 노년기에는 매우 조심스러운 운동입니다. 자칫하면 허리근육 손상이나 디스크 문제를 일으킬 수 있고, 척추골절을 유발할 수도 있습니다. 또한 복압 증가로 골반장기탈출증을 유발할 위험이 있습니다.

유연성운동

- 갱년기에는 근력과 기초대사량이 떨어지기 때문에 이전과 같은 양을 먹더라도 살이 찌게 됩니다. 신체의 적절한 유연성 확보는 근육과 인대의 기능을 활성화하고 운동능력을 증진시켜줍니다.
- 또한, 유연성 운동은 잘못된 자세를 바로잡고 관절의 가동범위를 확보하고, 근육이나 인대, 힘줄을 유연하게 하여 말초의 혈액순환을 촉진합니다.

유연성 운동방법

- 자신의 장애특성을 고려해 유연성 운동을 선택합니다.
- 유연성 운동은 근력 운동 같은 운동의 준비운동이나 마무리 운동으로 활용될 수 있습니다.
- 한번 할 때 5-10분, 기간은 2-3개월 정도 하는 것이 좋습니다.

상체 스트레칭

상체 부위는 많은 사람들이 반복적인 압박으로 인한 부상을 겪을 수 있습니다. 반복적인 압박은 컴퓨터 사용, 적합하지 않은 휠체어 또는 목발, 지팡이 사용으로 인해 발생할 수 있으므로 목, 팔, 손목 근육을 늘려서 부상의 위험을 줄이는 것이 중요합니다.

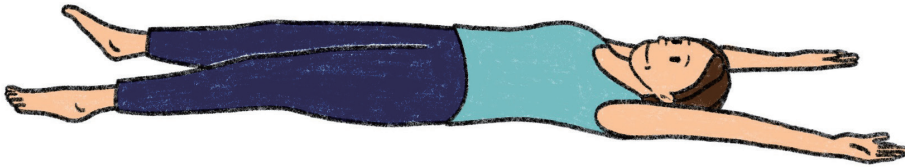
이 운동은 갈비뼈 사이에 위치한 늑간 근육을 스트레칭 하는 것입니다. 이 운동은 팔 근육도 늘려 주기 때문에 손저림과 마비에도 도움이 됩니다.

보조형 늑간 스트레칭(assisted intercostal stretch)은 보조하는 사람이 앉아 있는 여성의 팔을 쪽 펴서 들어올리는 것입니다. 이 때, 한 손은 손목을 잡고 다른 손은 팔 위쪽을 잡아 늑간 근육이 충분히 늘어날 수 있도록 부드럽게 위쪽으로 살짝 당깁니다. 들어 올린 팔 반대쪽으로 몸을 기울이면 스트레칭 효과는 더 커집니다.



보조형 늑간 스트레칭

늑간 근육은 등을 대고 누워있는 자세에서도 늘릴 수 있습니다. 팔을 몸 옆에 붙인 채 쪽 뻗은 상태에서 반원을 그리듯이 팔을 움직입니다. 팔이 머리 위 귀 옆까지 닿으면 스트레칭을 마무리합니다. 이 자세에서 손가락을 뻗으면 좀 더 스트레칭 됩니다. 보조하는 사람과 함께 한다면 앞에서 설명한 방법대로 보조하는 사람이 여성의 팔을 움직여 주면 됩니다. 스트레칭 마지막에, 팔목이나 팔꿈치가 아니라 늑간 부위가 늘어날 수 있도록 보조하는 사람이 한 손은 팔뚝에 다른 손은 팔 위쪽을 잡고 움직입니다.

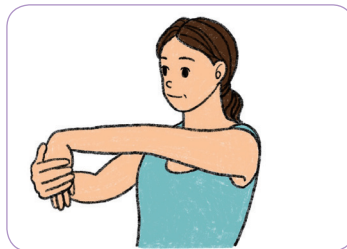
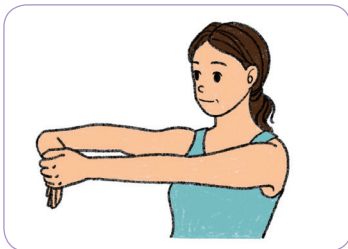


누운자세에서 늑간 스트레칭

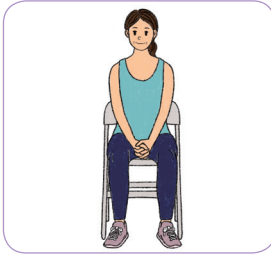
손목운동(손목 구부리기)

보조없이 스트레칭을 하려면 팔꿈치를 똑바로 펴고 손바닥을 아래로 향하게 한 상태에서 팔을 내밀니다. 다른 손을 사용하여 손목을 아래로 구부리고 5초 동안 유지합니다.

보조하는 사람의 도움을 받는 경우, 보조하는 사람은 여성의 손바닥을 아래로 향하게 하고 팔꿈치를 편 상태에서 여성의 손목과 팔꿈치를 잡습니다. 보조하는 사람은 손바닥이 여성쪽으로 향하게 구부리고 5초간 유지합니다



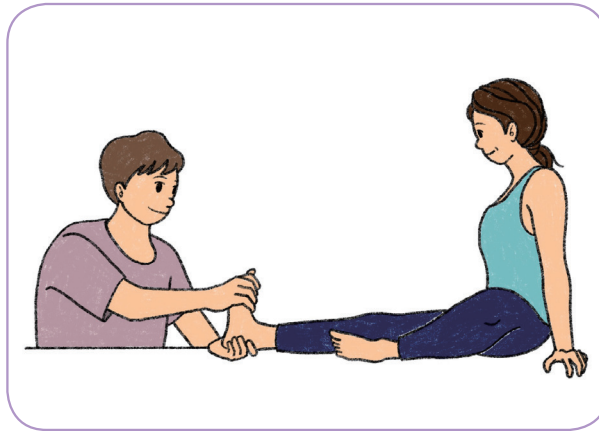
양손 깍지 끼고 발등 짚기



신발 벗기 등의 일상생활훈련 전에 시행할 수 있는 운동이며 협착증 등으로 척추관절의 간격이 좁아진 고령의 대상자에게 적용하면 좋은 운동입니다.

- 바른 자세로 앉아 양손에 깍지를 끼니다.
- 허리를 숙이면서 바닥의 중앙에 손 짚기를 하면서 10초를 유지합니다.
- 오른쪽 발등과 왼쪽 발등에 손 짚기를 하면서 10초를 유지합니다.
- 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복합니다.

종아리 스트레칭



보조형 종아리 스트레칭을 하기 위해서는 다리를 뻗은 상태로 앉습니다. 보조하는 사람은 여성의 발뒤꿈치를 한 손으로 쥐고 다른 손으로는 발볼을 짚습니다. 다리를 일자로 유지하면서 발이 무릎을 향하도록 구부립니다. 반대쪽도 반복합니다. 발바닥에 수건을 묶어서 잡아당기면 혼자서도 스트레칭을 할 수 있습니다.



서서 하는 종아리 스트레칭은 벽을 마주보고 돌진하는 자세로 몸을 약간 앞으로 기울여 팔뚝이 벽에 닿을 정도의 자세로 시작합니다. 만약 균형을 잘 잡을 수 있고 손목 관절에 통증이 없다면, 팔을 앞으로 쭉 뻗은 상태로 손바닥을 벽에 댑니다. 한 쪽 다리를 앞으로 하고 무릎을 살짝 구부립니다. 다른 쪽 다리는 뒤로 쭉 펴줍니다. 발 전체가 바닥에 닿게 합니다. 골반을 벽 쪽으로 이동하면서 앞에 있는 다리를 더 굽힙니다. 뒤에 있는 다리는 쭉 편 상태로 유지하여, 종아리 근육이 늘어나는 것을 느낍니다. 양쪽 다리에 몇 번 반복합니다.





저항운동

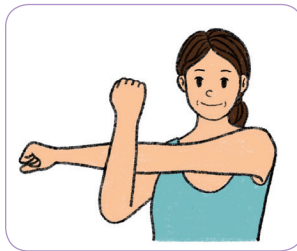
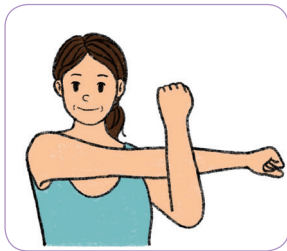
- 갱년기에는 여성호르몬의 감소로 골다공증이 생길 가능성이 높습니다. 근력강화 운동은 근지구력뿐만 아니라 뼈의 밀도를 증가시키고, 근육과 관절, 인대, 힘줄 등의 기능을 향상시켜 골다공증을 예방하는데 도움을 줍니다.
- 골다공증 예방을 위해 하지 근력 강화, 상지 근력 강화, 몸통의 근력 강화 운동을 병행하는 것이 좋습니다.



저항 운동방법

- 저항운동은 도구와 자신의 체중을 이용하여 상지, 하지, 몸통 부분 근육의 근력을 강화하는 운동을 추천합니다.
- 주 2회 이상, 한 번 할 때 12-15회 정도가 적당합니다.
- 또한, 큰 근육 위주로 실시하는 것이 효과적이며, 기간은 2-3개월 정도 하는 것이 좋습니다.

상지근력강화



두 팔을 가슴 앞에서 교차하여 당긴 상태로 10~30초 동안 유지합니다. 반대팔도 같은 방법으로 실시합니다. 보조인의 도움을 받는 경우, 보조인은 대상자의 한쪽 팔의 팔꿈치가 퍼질수 있도록 당겨줍니다. 심한 통증이 생길때까지 당기지 않습니다.



앉은 자세에서 밴드를 어깨나 등에 고정한 후 양손에 밴드를 잡도록 합니다. 이때 팔꿈치 각도는 90도로 유지하여 몸통보다 뒤로 쳐지지 않도록 합니다.

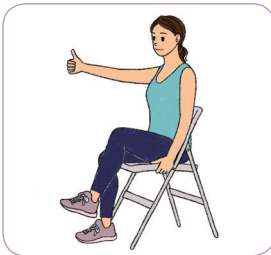
하지근력강화- 다리 구부리고 다리 들어 올리기



대상자가 앉은 자세의 균형을 잡지 못하거나 체간에 변형이 있다면 등받이에서 바른 자세를 유지하면서 시행을 하도록 합니다.

- 바른 자세로 앉아 발목, 무릎, 엉덩관절을 90도로 유지하도록 합니다.
- 엉덩 관절과 무릎을 구부리면서 다리를 들어올리고 10초를 유지합니다.
- 10초간 유지 후 이완하면서 총 3회를 반복합니다.
- 의자의 등받이에 등을 기대지 않도록 주의하며 진행합니다.

앉은 자세에서 걷기



오른쪽 하지를 들어 올렸다면 상지는 왼쪽을 들어 올리도록 유도합니다.

한쪽 팔이 마비가 있는 대상자의 경우 양손을 각지 끼게 하여 앞으로 나란히를 유도하고 이후 한쪽씩 하지를 들어 올리게 하면 됩니다.

- 바른 자세로 앉아 오른쪽 상지와 왼쪽 하지를 동시에 들어올립니다.
- 오른쪽 상지는 펴고 왼쪽 하지는 무릎을 90도로 유지하고 발등을 들어올리도록 합니다.
- 10초간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복합니다.
- 의자의 등받이에 등을 기대지 않도록 주의합니다.



케겔운동

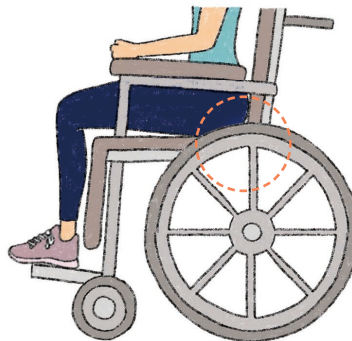
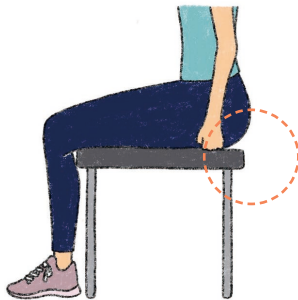
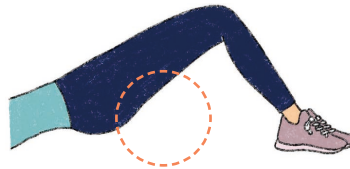
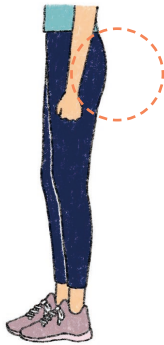
- 갱년기에는 골반 바닥의 근육이 약화되고, 질의 수축력이 감소합니다. 이러한 변화로 인해 요실금이나 질염이 발생할 수 있습니다.
- 케겔운동으로 불리는 골반바닥 근육 운동은 요실금, 빈뇨를 예방하는데 특히 도움이 될 수 있습니다.

케겔 운동방법

- 방귀가 나오는 것을 참는 느낌 또는 항문을 위로 당겨 올린다는 느낌으로 수초 간 항문과 골반근육을 수축시켰다가 이완하는 것을 반복합니다.
- 하루 30회 정도 꾸준히 하시면 효과적입니다.

※ 운동 시 주의사항

- 주의할 점은 골반 바닥 근육만을 사용하는 것입니다. 즉, 숨을 멈추거나 엉덩이, 다리, 허벅지 안쪽의 근육을 움직이지 않아야 합니다.



케겔운동

[부록]

- ▶ 한 보고에 따르면 여성장애인들이 배우자, 친척, 지인 등으로부터 폭력을 당할 위험이 높다는 보고가 있습니다. 본인이 폭행, 성폭력, 필수의료장비/보조기기 사용방해, 일상생활 지원 중단과 같은 어려움을 당한다면 객관적인 증거들(피해 사진, 경찰 신고 내역, 상담소 상담이력 등)을 마련 후 아래 기관들에 연락하여 도움을 받을 수 있습니다.
- ▶ 장애인 학대예방 및 피해자 보호를 강화하기 위하여 장애인권익옹호기관을 두고 있으며 '20년 장애인학대정보시스템을 도입하여 1644-8295(전국공통)로 신고하면 신속한 도움을 받을 수 있습니다.

▶ 전국 장애인권익옹호기관 현황

연번	기관명	관장	대표메일	전화·팩스	주소
1	중앙장애인권익옹호기관	은종균	naapd8295@naapd.or.kr	T)02-6951-1790 F)02-6951-1799	(07205) 서울 영등포구 양평로22길 21 선유도 코오롱디지털타워 1412호(양평동)
2	서울장애인권익옹호기관	서동운	seoul16440420@gmail.com	T)02-3453-9527 F)02-3453-9528	(06278) 서울 강남구 도곡로 416, 서울시립장애인행복플러스센터 6층(대치동)
3	부산장애인권익옹호기관	박용민	bsaapd8295@bsaapd.or.kr	T)051-715-8295 F)051-715-8297	(47511) 부산 연제구 법원로16번길 10, 금복빌딩 6층(거제동)
4	대구장애인권익옹호기관	김인아	daapd@daapd.or.kr	T)053-716-8295 F)053-716-8290	(41242) 대구 동구 동부로22길 2, 서한코보스카운티 403호(신천동)
5	인천장애인권익옹호기관	이삼식	icaapd@hanmail.net	T)032-425-0900 F)032-425-0990	(22134) 인천 남구 경원대로 869, 르네상스빌딩 18층(주안동)
6	광주장애인권익옹호기관	박찬동	gaapd2017@hanmail.net	T)062-716-1633 F)062-716-1638	(61960) 광주 서구 상무대로 719, 나라빌딩 2층(치평동)
7	대전장애인권익옹호기관	김순영	djaapd@hanmail.net	T)042-631-5667 F)042-637-5669	(34541) 대전 동구 계족로 499, 루루빌딩 3층(용전동)
8	울산장애인권익옹호기관	박정일	uaapd8295@uaapd.or.kr	T)052-260-8295 F)052-260-8297	(44669) 울산 남구 중앙로 311, 연세H타워 2층(신정동)
9	세종장애인권익옹호기관	권재환	sj-ongho@naver.com	T)044-905-8295 F)044-905-8298	(30150) 세종 한누리대로 2143, 금강시티타워 604호(보람동)

연번	기관명	관장	대표메일	전화·팩스	주소
10	경기장애인권익옹호기관 (경기청 관할 21개 시)	송남영	ggaapd@hanmail.net	T)031-287-1134 F)070-4369-5227	(16639) 경기 수원시 권선구 서수원로 130 누림센터 208호(오목천동)
11	경기북부장래인권익옹호기관 (경기북부청 관할 10개 시)	문병수	ggndrc@gmail.com	T)031-851-1007 F)031-851-1008	(11813) 경기 의정부시 오목로 225번길 140, 성산타워 301호(민락동)
12	강원장애인권익옹호기관	안계선	gwaapd@naver.com	T)033-264-8296 F)033-264-8297	(24390) 강원 춘천시 퇴계로 199, 경림빌딩 2층(석사동)
13	충북장애인권익옹호기관	신해	cb2878295@hanmail.net	T)043-287-8295 F)043-287-8296	(28797) 충북 청주시 서원구 1순환로1063번길 61-54, 라데팡스타워 303호(분평동)
14	충남장애인권익옹호기관	박수진	cn8295@naver.com	T)041-551-8295 F)041-551-8297	(31106) 충남 천안시 서북구 두정상가2길9, 팰리스피아 110호(두정동)
15	전북장애인권익옹호기관	박민수	jbaapd@hanmail.net	T)063-227-8295 F)063-227-8290	(54963) 전북 전주시 완산구 석산2길 17-9, 4층(효자동3가)
16	전남장애인권익옹호기관	허주현	2858298@drj.or.kr	T)061-285-8298 F)061-800-8889	(58615) 전남 목포시 영산로633, 세브에이치타워 2층(석현동)
17	경북장애인권익옹호기관	양만재	gb231007@hanmail.net	T)054-282-8295 F)054-282-8296	(37662) 경북 포항시 남구 대잠동길 4-5(대잠동)
18	경남장애인권익옹호기관	송정문	gnaapd@gnaapd.or.kr	T)055-603-8295 F)055-608-6295	(51515) 경남 창원시 성산구 중앙대로85, 리제스타워 210호(중앙동)
19	제주장애인권익옹호기관	권오상	jaapd@jaapd.or.kr	T)064-900-9695 F)064-900-9795	(63217) 제주 제주시 청굴로5길 21, 1층(이도2동)

▶ 가정폭력·성폭력 피해자 지원

가정폭력, 성폭력 피해여성에 대한 상담, 동행지원 등 가족이 특별한 상황에 처했을 때 여성긴급전화 1366 또는 여성폭력 사이버 상담 www.women1366.kr 가능합니다.

성폭력 피해자를 위한 순차적 상담 및 지원

상담 지원(위기·응급상담, 추가·지속상담, 상담교육 프로그램 등) → 의료 지원(법의학적 증거물 확보, 피해자 응급조치 및 치료 지원) → 수사·법률 지원(피해자 진술, 피해자 지원제도, 활용, 법률상담 및 자문, 사건 지원 등) → 심리 지원(심리평가 및 치료, 심리 지원 상담, 치료프로그램 운영 등) → 동행 서비스(상담·심리·수사·법률·의료 지원 접근성 확보를 위한 이동 지원) → 사회적지원 (외부기관·외부자원 연계, 돌봄비 지원 등)

<참고: 2020 나에게 힘이되는 복지서비스>

<참고문헌>

2019 정신건강 검진 도구 및 사용에 대한 표준지침, 국립정신건강센터.

2020 나에게 힘이되는 복지서비스, 2020, 보건복지부 사회보장정보원.

장애여성의 갱년기 관리를 위한 건강생활가이드, 2020, 국립재활원 재활연구소.

폐경여성을 위한 지침서 '폐경기 건강' 제5판, 2016, 대한폐경학회, 군자출판사.

폐경기 증후군의 생물학적 접근, 강병조, 이죽내, 임효덕, 강석현, 1996, 정신신체의학 4(1).

DeLisa's Physical Medicine and Rehabilitation 6th edition chapter 46 "Health for Women with Disabilities"

The Disabled Woman's Guide To Pregnancy And Birth, Rogers, Judi, Matsumura, Molleen, 2005.

MEMO



A series of horizontal dotted lines for writing.

MEMO



A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

관리번호: C-13-20-11

발행일 2020년 12월

발행처 국립재활원 중앙장애인보건의료센터

발행인 이범석

편집인 김동아, 호승희, 김민희, 김준식, 김예순, 박인숙, 박재희, 유영창, 이창복, 임현정, 전민재, 조순미

감수 백유진, 엄찬우, 유정아, 한우주, 대한폐경학회, (사)한국여성장애인연합

주소 (01022) 서울특별시 강북구 삼각산로 58

홈페이지 www.nrc.go.kr

발간등록번호 11-1352297-000527-01

국제표준간행물번호(ISBN) 978-89-6810-403-9 (13510)

※ 사전 승인없이 내용의 무단복제를 금함



갱년기 건강예보

여성장애인의
건강한 갱년기 보내기