



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

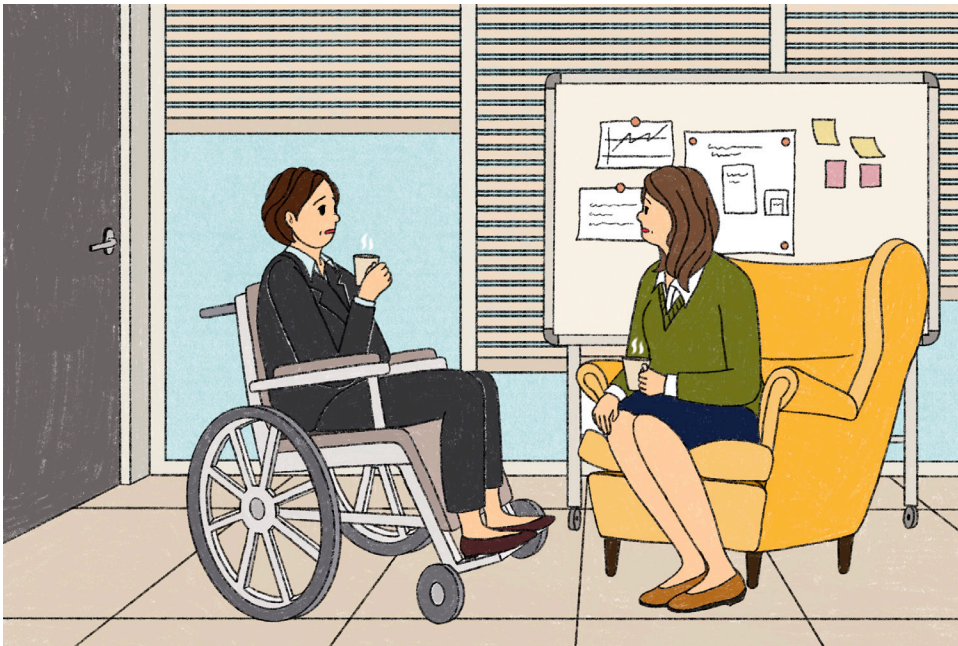
I

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

