

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.