

## 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.

