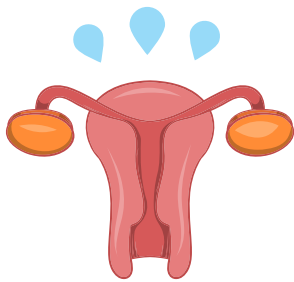


## 비뇨생식기계도 변화가 와요

### 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.

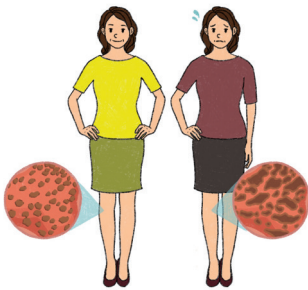




## 뼈건강을 지켜요

### 1

## 골다공증



- 갱년기 에스트로겐의 감소는 뼈에서 칼슘이 빠져나오게 되어 뼈의 밀도가 떨어지고 심해지면 골다공증이 생깁니다.
- 골다공증은 갱년기 비장애인의 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.

