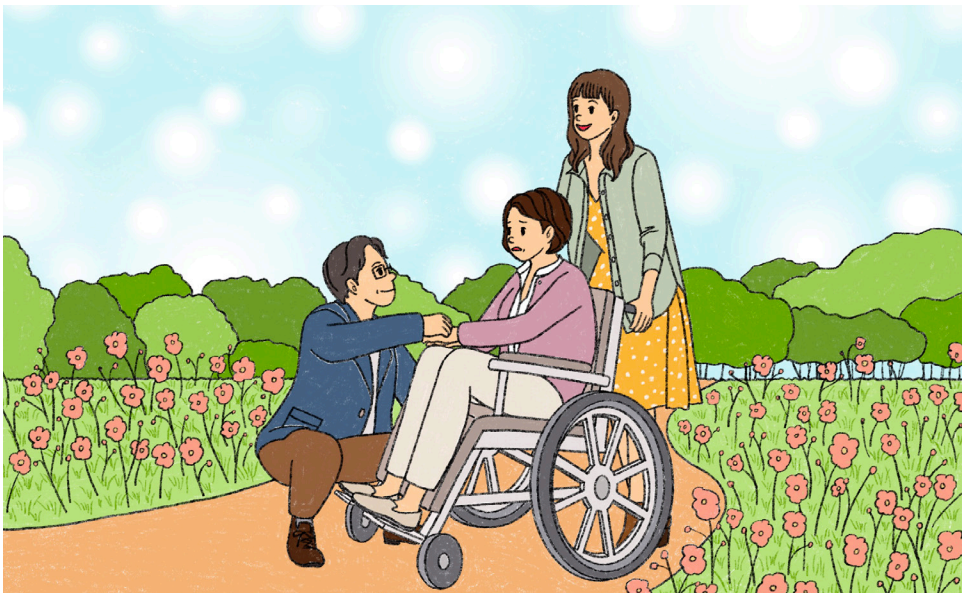


## 여성장애인 갱년기 경험사례

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 읽거나 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.