

한국오가는, '폐경의 날' 맞아 폐경 여성의 삶의 질 높이기 위한 인식 개선 나서

- 폐경 징후 및 단계별 주요 증상 안내, 고통 당연시하기보다 적극적인 완화 노력 촉구
- 폐경 후 기대여명 약 36 년... 골다공증, 비뇨기계 질환 등 질환 예방과 적기 치료 강조

서울, 2021 년 10 월 18 일 – 여성건강 중심의 글로벌 헬스케어 기업 한국오가는이 18 일 '세계 폐경의 날'을 맞아, 폐경 과정에서의 단계별 주요 증상에 대한 적극적인 대처와 폐경기 만성질환 예방 및 관리의 중요성을 환기한다. 이를 위해 폐경기 안내 책자 및 인포그래픽을 제작하는 등 인식 개선을 위한 활동들을 통해 폐경기 여성들이 더욱 건강한 삶을 누리도록 기여할 방침이라고 밝혔다.

폐경은 연령 증가에 따라 난소 기능의 상실로 영구적으로 생리가 없어지는 것을 의미하며¹, 최근에는 완경이라고 지칭하기도 한다². 폐경 이행기는 평균 4 년 정도이지만 짧게는 2 년, 길게는 8 년까지 지속되기도 하며,³ 대한보건연구에 따르면 우리나라 여성의 자연 폐경 나이는 평균 49.9 세이다.⁴ 여성들의 기대수명이 평균 86.3 세⁵임을 고려하면, 폐경 이후 남은 수명이 36 년 이상으로 일생의 절반가량을 차지한다. 이처럼 수명이 연장되면서 폐경 후 여성의 삶의 질에 큰 영향을 미치는 폐경기 만성질환과 건강관리에 대한 관심도 점차 높아지고 있다.

폐경은 초기, 중기, 후기로 나뉘며, 불규칙적인 월경을 포함해 안면홍조 및 열감, 식은땀 및 오한, 수면장애, 탈모 또는 모발 얇아짐, 감정기복이나 가벼운 우울증 등 정서적 변화, 질건조증, 요실금, 피부·안구·구강 건조증, 체중증가 등이 폐경기 대표적인 증상이다.⁶ 또한 폐경 후기에는 골다공증, 심혈관질환, 치매 등 만성질환의 위험에 노출될 가능성이 커진다.⁷

특히 폐경 후 여성호르몬 결핍으로 인해 방광과 요도를 구성하고 있는 조직이 얇아지면서 방광 조절 능력이 떨어져 빈뇨, 야간뇨, 절박뇨, 요실금, 방광염 등 비뇨기계 질환을 겪을 수 있어⁸ 배변활동, 식습관, 운동과 같은 생활습관 관리가 중요하다. 또 여성호르몬의 감소로 골소실이 발생하기 쉬워 골다공증이 발생할 수

1 HJ Oh. Perspectives for Managing Menopause: General Introduction. J Korean Med Assoc. 2006 Jan;49(1):4-10

2 김새롬. 성과 재생산 건강이 구호 아닌 삶이 되려면 – 어떤 연구와 정책이 필요한가? 2021

3 대한폐경학회. 폐경기기건강-폐경 여성을 위한 지침서. 제 5 판. 서울군자출판사. 2016

4 김수진 외. 자연 폐경 연령과 비만, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 유병률의 관계. 대한보건연구, 47(1), 1-9. 2021

5 통계청. 기대수명 2020

6 References: 1. Menopause, perimenopause and postmenopause. Cleveland Clinic. Updated December 24, 2019. Accessed August 19, 2021. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15224-menopause-perimenopause-and-postmenopause>

7 대한폐경학회. 폐경클리닉 지침서. 폐경기 여성의 관리. 제 3 판. 서울군자출판사. 2007

8 대한폐경학회. 폐경기기건강-폐경 여성을 위한 지침서. 제 5 판. 서울군자출판사. 2016

있고, 발생한 골다공증은 정상적으로 회복되기 힘들다. 골절로 이어질 경우에는 조기 사망까지 초래할 수 있어 골다공증을 빨리 발견하고 예방하는 것이 요구된다.⁹

지난해 대한폐경학회가 진행한 ‘폐경 질환 인식 및 치료 실태조사’에 따르면, 폐경을 경험한 여성 10명 중 8명(80.3%)은 폐경 증상을 경험했고, 폐경 이후 고혈압, 당뇨병, 골다공증 등 만성질환 발병률이 높아지는 것을 가장 우려하는 것으로 나타났다.¹⁰ 그러나 해당조사에서 폐경 증상을 적극적으로 치료하는 여성의 비율은 24.6%로 비교적 낮게 나타났으며, 폐경기 증상 개선에 가장 도움이 되는 방법으로 병원 치료보다 건강기능식품 섭취를 선호하는 등 건강관리에 대한 인식에 한계를 보인 바 있다.¹¹

폐경기 여성들의 질환 인식 향상과 건강 관리를 위해 오가논은 이번 세계 폐경의 날을 맞아 글로벌 자사 소셜미디어 사이트에 인포그래픽을 차례로 게재하고 있다. 폐경의 평균 시기와 단계, 주요 증상을 안내하며 증상을 당연시 여기기보다 적극적인 완화 노력을 강조하고 있다. 한국오가논은 폐경의 의미와 진단, 폐경기 구분과 증상, 예방과 관리를 위한 생활 요법 및 치료법 등을 이해하기 쉽게 정리한 안내 책자 및 카툰 리플릿을 전국 병원에 배포 중이다. 해당 자료는 신청한 병원에 배송되며, 신청은 보건의료전문가를 위한 의학정보 포털 사이트인 오가논 커넥트(organonconnect.com) 및 영업사원을 통해 할 수 있다. 폐경기 자료 외에도 만성질환에 대한 자료도 신청 가능하다.

한국오가논 김소은 대표는 “폐경은 여성이라면 누구나 겪는 자연스러운 노화현상이지만 폐경기 증상을 방치할 경우 건강한 삶을 유지하는 데 어려움이 있을 수 있으므로, 폐경기 초기부터 올바른 정보를 통한 주체적인 증상 대처와 질환 관리가 매우 중요할 것”이라며 “폐경 후의 삶이 여성의 인생에서 절반 가까이 차지하는 만큼, 이번에 제작한 폐경기 정보 안내 뿐만 아니라 다양한 활동들을 통해 폐경기 여성들의 인식 향상과 만성질환 예방 및 관리에 도움을 드리도록 노력하겠다”고 밝혔다.

9 대한폐경학회. 폐경기건강-폐경 여성을 위한 지침서. 제 5 판. 서울군자출판사. 2016

10 대한폐경학회. ‘폐경 질환 인식 및 치료 실태조사’. 2020

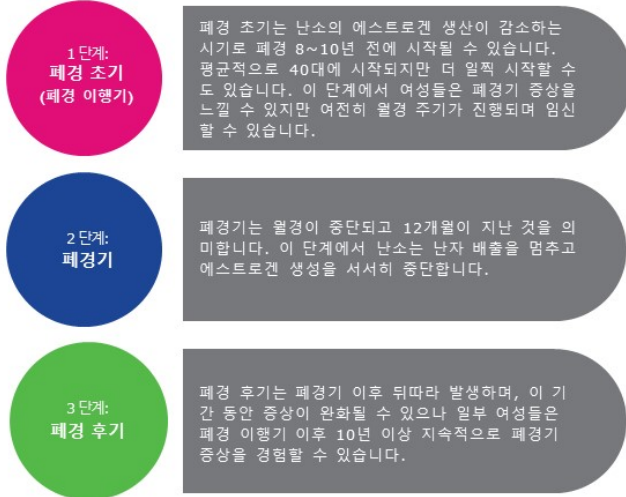
11 대한폐경학회. ‘폐경 질환 인식 및 치료 실태조사’. 2020

폐경

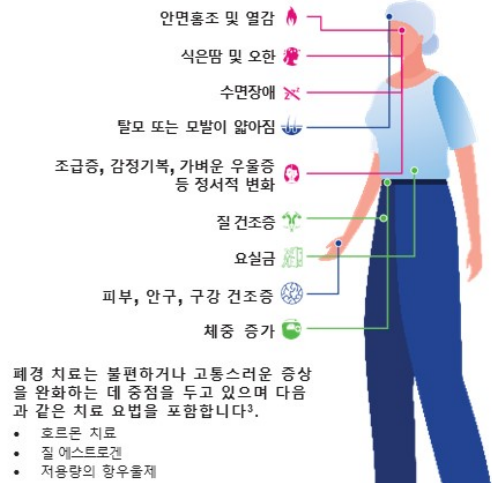
폐경이란 연령 증가에 따라 난소 기능의 상실로 영구적으로 생리가 없어지는 경우를 말합니다¹. 한국 여성의 평균 폐경 연령은 49.9세 입니다².



폐경의 3단계는 다음과 같습니다:



불규칙적인 월경을 포함한 징후와 증상은 개인차가 있을 수 있습니다. 대표적인 증상은 다음과 같습니다¹.



폐경기 증상 완화를 위한 치료 요법은 전문의와 상담하시기 바랍니다.



참고문헌:
[1] Cleveland Clinic. [Menopause, perimenopause and postmenopause](#). Updated December 24, 2019. Accessed August 19, 2021.
[2] 김수진 외. [한국 폐경 여성의 삶의 질, 증상 및 호르몬 수치에 관한 연구](#). 대한보건연구, 47(1), 1-9, 2021년 03월.
[3] Mayo Clinic Staff. [Menopause: diagnosis & treatment](#). Mayo Clinic. October 14, 2020. Accessed August 20, 2021.

HQ-NON-110031
09/2021

[사진자료] 한국오가논은 18 일 '세계 폐경의 날'을 맞아 인포그래픽 및 안내 책자를 제작하는 등 폐경 여성의 삶의 질 높이기 위한 인식 개선 활동을 펼치고 있다.