

[보도자료]

“여성건강 관리, 단거리 아닌 생애 전반에 걸친 긴 호흡의 마라톤” 한국오가논, 여성마라톤서 ‘참여형 여성건강 인식개선 캠페인’ 펼쳐

- 저출생·초고령화 사회 속 여성건강에 대한 인식 전환과 주체적 실천에 대한 메시지 전달
- 여성 생애주기별 건강 정보 제공 및 인식 개선 캠페인 2년 연속 진행... 올해는 온라인 퀴즈 더해 참여도 높여

서울, 2025년 5월 7일 - 한국오가논(대표 김소은)은 지난 5월 3일 서울시 마포구 월드컵공원 평화광장에서 개최된 ‘제 25회 여성마라톤’에 참여해, 여성이 생애주기별로 알아야 할 주요 건강 정보를 직접 확인하고, 실천하도록 독려하는 인식 개선 캠페인을 펼쳤다고 밝혔다.

이번 캠페인은 누구나 쉽게 참여할 수 있는 현장 참여형 콘텐츠를 통해 여성건강에 대한 이해를 높이고, 생애주기별 변화를 인식함으로써 주체적인 건강 관리를 실천하도록 독려하고자 기획됐다. 참가자들은 피임, 가임기와 난임, 임신·출산, 폐경 등 여성의 생애주기에 대한 교육자료를 참고해 온라인 퀴즈에 참여하고, 오답을 확인하며 각 시기에 필요한 여성건강 정보를 점검했다.

한국오가논은 먼저 생애주기의 초기인 청년 단계에서 여성이 자신의 삶을 주체적으로 설계하고 성·재생산 건강권을 누릴 수 있도록 피임 성공률이 높은 현대적 피임법을 소개했다. 피임하지 않거나 실패할 경우 발생하는 계획되지 않은 임신은 학업이나 직장 생활의 단절 등 사회경제적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있다.¹ 한국여성정책연구원 연구보고서에 따르면, 계획되지 않은 임신으로 미혼모가 된 여성들은 많은 경우 경력이 단절되고 재취업에도 어려움을 겪는 것으로 나타났다.² 또한 이것이 인공임신중절로 이어지면 신체적·정신적 후유증도 초래할 수 있다.³ 그럼에도 한국 여성의 생애주기별 성·생식건강조사에 따르면 2022년 기준 여성 10명 중 3명만이 현대적 피임법을 사용하는 것으로 나타나⁴, 경구 피임약, 피하 이식제, 자궁 내 장치 등과 같은 현대적 피임법 중 개인에게 적합한 방법을 선택하고 실천하는 것의 중요성이 더욱 커지고 있다.⁵

또한, 평균 초산 연령이 높아지는 상황에서⁶, 가임력 검사와 보존에 대한 실질적인 정보도 제공했다. 여성의 가임력은 만 35세 이후 급격히 감소하며, 40세 이상 여성의 임신 가능성은 약 5%에 불과하다.⁷ 따라서 혈액검사를 통해 난소 기능, 항체 상태 등 가임력과 관련된 주요 요소를 조기에 확인하는 것이 좋다. 아울러, 가임력 저하에 대비해 난자동결과 같은 적극적인 보존 전략도 고려할 수 있다. 특히 올해부터는 결혼 여부와 관계없이 20세에서 49세 사이 남녀 모두에게 필수 가임력 검사비가 지원되므로, 가까운 의료기관을 방문해 확인해 보는 것이 바람직하다.⁸

이어서는 안전한 임신과 출산을 위한 건강관리 정보도 안내했다. 건강한 출산을 위해서는 산전검사를 통해 고위험 임신 요인을 조기에 발견하고, 산후에 나타날 수 있는 합병증을 미리 인식하고 대비하는 자세가 필요하다. 고위험 임신 요인으로는 분만 출혈, 중증 임신중독증, 다태임신, 조기진통 등이 있으며⁹, 대표적인 산후 합병증으로는 출혈, 감염, 우울증 등이 있다.¹⁰ 그 중 산후 출혈은 전 세계적으로 산모 6명

중 1 명에게 발생할 정도로 흔하며¹¹, 심한 경우 생명을 위협할 수 있다.¹² 특히 고령 산모의 경우 이러한 위험이 더욱 커지므로¹³, 보다 세심한 관리와 의료적 주의가 요구된다.

마지막으로, 여성의 생애주기 후반에 해당하는 폐경기는 경제활동인구의 건강을 관리하는 측면에서도 중요한 전환점으로 여겨진다. 이에 따라 폐경에 대한 이해를 높이고 적절한 대처를 돕기 위한 정보도 제공했다. 국내 여성의 평균 폐경 연령은 49.7 세이다.¹⁴ 이 시기 여성은 안면홍조, 수면 장애, 관절통, 피로감 등의 증상을 호소할 수 있으며¹⁴, 골다공증이나 심혈관질환 등 만성질환의 위험도 함께 증가한다.^{15,16,17} 하지만 폐경기 여성의 절반 이상이 심한 증상을 겪고 있음에도, 병원을 찾는 비율은 약 20%에 불과한 것으로 나타났다.¹⁸ 더욱이 폐경기 증상을 자각하지 못하는 경우도 있기에, 뚜렷한 증상이 없더라도 정기적으로 건강 상태를 확인하고, 사전에 적극적으로 관리하는 것이 중요하다.

한국오가는 김소은 대표는 “저출생과 초고령화 사회에서 여성의 건강은 개인의 삶을 넘어 사회의 지속 가능성과도 직결되는 중요한 과제이며, 무엇보다 여성건강 관리는 단기간에 끝나는 문제가 아니라, 생애주기에 따라 긴 호흡으로 이어지는 여정”이라며 “남녀노소 누구나 쉽게 참여할 수 있는 이번 기회를 통해, 개인의 건강 정보는 물론 가족과 주변 사람들에 대한 이해를 높이고, 보다 적극적으로 건강을 관리하는 계기가 되기를 바라며, 앞으로도 한국오가는 여성이 더 건강하고 주도적인 일상을 살아갈 수 있도록 지원할 것”이라고 밝혔다.

###



[사진1] 한국오가는 지난 5월 3일 마포구 월드컵공원 평화광장에서 열린 '제25회 여성마라톤'에 참여해, 여성의 전 생애주기를 아우르는 건강 인식 증진 캠페인을 펼쳤다.



[사진2] 한국오가논 직원들이 캠페인 참여자에게 여성건강 정보를 안내하고, 실천으로 이어질 수 있도록 독려하고 있다.





[사진3, 4] 캠페인 참여자들이 교육자료를 살펴보며, 여성의 생애주기를 아우르는 핵심 건강 정보를 확인하고 있다.



현대적 피임으로 여성의 건강과 선택을 존중하는 자기결정권을 실천합니다

한국의 경우 낮은 피임 실천율과 낮은 현대적 피임법 사용이
계획되지 않은 임신의 주된 원인으로 나타났습니다.¹



여성 10명 중 3명만이
현대적 피임법 사용²

2022년 기준, 지난 1년 동안 생애 평균임신은 19~39세 임신 여성 4명

계획되지 않은 임신은 신체적·정신적 후유증을 유발합니다.
계획되지 않은 임신은 건강뿐만 아니라 학업, 일상, 직장 생활 등에 큰 영향을 미치며,
인공임신중절로 이어질 경우 자궁 및 골반 질환이나 우울증 같은 신체적·정신적 후유증을 유발합니다.^{3,4}

나에게 맞는 현대적 피임법을 알고 실천하는 것이 필요합니다.

현대적 피임이란 질외사정이나 월경주기법과 같이
실패율이 높은 피임 방법을 제외한 피임 실천을 뜻합니다.⁵

대표적인 현대적 피임법⁵

콘돔	피하 이식제	자궁 내 장치	경구 피임약
사후 피임약	살정제	변영구 피임술	



가족 계획이 있는 여성이라면, 가임력 검사와 보존을 통해 난임을 예방할 수 있습니다

초산 연령이 높아지며 2024년 평균 초산 연령이 33.1세를 기록했습니다.¹
난임 인구는 2013년부터 10년 사이 26% 증가했습니다.²

여성의 가임력은 만 35세 이후 급격히 감소하기 시작합니다.³
40세 이상 여성의 임신 가능성은 약 5%로 매우 낮아집니다.³

2025년부터 20~49세 미혼 포함 남녀는 가임력 검사비를 지원받을 수 있습니다.⁶
조기 검진 후 필요 시 난자동결 등 가임력 보존을 고려해 보세요.

가임력 검사 및 보존

<p>가임력 검사 항목⁴</p> <ul style="list-style-type: none"> 질액검사 <small>인공임신중절 가능 검사, 황체 검사</small> 골반초음파 자궁경부암 검사 소변검사 성매개 감염 검사 	<p>가임력 보존 방법⁵</p> <p>배아 동결 과배란 유도 주사제 통해 다수의 난자를 채취한 후, 이를 난자와 수정시켜 생성된 배아를 동결하는 방법으로 가장 높은 성공률을 보이는 보존법</p> <p>난자 동결 수정되지 않은 상태의 난자를 동결하는 방식으로 미혼 여성도 이용 가능</p> <p>난소 조직 동결 난소 조직 자체를 냉동하는 방법으로, 초경 전 여성임 또는 소아암 환자에게 적용 가능</p>
--	---

1. 한국보건산업진흥원, 2023년 임신·출산·수유조사 결과보고서

2. 한국보건산업진흥원, 2023년 임신·출산·수유조사 결과보고서

3. 한국보건산업진흥원, 2023년 임신·출산·수유조사 결과보고서

4. 한국보건산업진흥원, 2023년 임신·출산·수유조사 결과보고서

5. 한국보건산업진흥원, 2023년 임신·출산·수유조사 결과보고서

6. 한국보건산업진흥원, 2023년 임신·출산·수유조사 결과보고서

KR-OL-10194 04/2027

**저출생·초고령화 사회를 맞아
안전한 임신과 출산이 더욱 중요해지고 있습니다**

전 세계적으로 산모 6명 중 1명에게 산후 출혈이 발생하며,
국내 산모의 68.5%가 산후 우울감을 경험합니다.²

임산부는 준비기부터 임신 중, 출산 후 회복기까지 신체적·정신적으로 큰 변화를 경험합니다.³

모체와 태아 모두 건강할 수 있도록 사전 검사 주기를 챙겨,
고위험 임신이 될 수 있는 요인을 미리 확인하고 이를 치료 또는 예방해야 합니다.⁴

대표적인 고위험 임신질환⁴



고위험 임신부의 의료비 지원 여부를 미리 확인하고,
산후 출혈, 감염, 우울증 등 산후 합병증에 대해 전문가와 상담하여
산후 회복 과정에도 지속적인 관심을 갖는 것이 중요합니다.

주요 산후 합병증⁵



**건강한 인생 후반전을 시작하기 위해,
폐경 증상에 대한 적극적인 대처가 필요합니다**

한국 여성의 평균 폐경 연령은 49.7세,
폐경 여성의 절반 이상이 한가지 이상의 심한 증상을 겪지만,
병원 진료를 받는 경우는 10명 중 2명에 불과했습니다.²

폐경은 자연스러운 노화의 과정이지만, 자신의 몸에 관심을 가지고 돌봐야 할 중요한 시점이기도 합니다.

폐경 증상은 골다공증이나 심혈관 질환 등
만성질환으로 이어질 수 있습니다.^{3,4,5}

폐경의 주요 증상⁶

폐경이란? 40세 이상 여성에게서 특별한 원인이 없이 12개월 동안 월경이 없으면 폐경으로 의심할 수 있습니다.¹



폐경을 앞두고 있거나 이미 폐경이라면,
증상이 없더라도 정기적으로 검진을 받고
필요 시 전문가와 상담하며 증상을 관리해야 합니다.¹

[사진5] 여성의 전 생애주기에 걸친 건강 정보를 담은 한국오가논의 교육자료.

- 1 보이지 않는 사람들: 2022 세계인구현황보고서. UNFPA 서울사무소.
- 2 이미정 외. 임신기 및 출산 후 미혼도 지원방안. 한국여성정책연구원. 2018.
- 3 최정수 외. 인공임신중절 실태와 정책과제. 한국보건사회연구원. 2010.
- 4 박은자 외. 한국 여성의 생애주기별 성·생식건강조사. 한국보건사회연구원, 질병관리청. 2022.
- 5 전진아. (2023). 여성의 피임 실천 현황과 시사점. 한국보건사회연구원.
- 6 통계청. 2024년 출생·사망통계(잠정). Available at: <https://kostat.go.kr/synap/skin/doc.html?fn=1bc65e1d33882c85db784ba7bf3c51387c19882287889744782bd5a2d4b4c65b&rs=/synap/preview/board/204/>
- 7 대한가임력보존학회>일반인을 위한 정보>일반인을 위한 가임력 보존. Available at: <http://www.ksfp2013.org/general/general03>
- 8 보건복지부. 보도자료. 2025년부터 미혼 남녀도 가임력 검사 받으세요. Available at: https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503010100&bid=0027&list_no=1484145&act=view Accessed on Apr 7, 2025.
- 9 임신육아종합포털 아이사랑. 임신. 고위험 임신이란. Available at: <https://www.childcare.go.kr/?menu=257>.
- 10 Postpartum. Cleveland Clinic. 2024. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/postpartum>
- 11 A Roadmap to Combat Postpartum Haemorrhage between 2023 and 2030, 2023. Access at <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/reproductive-health/maternal-health/pph-roadmap.pdf>
- 12 Goffman D, et al. Obstet Gynecol. 2023;142(5):1-11. doi:10.1097/AOG.0000000000005366.
- 13 Wang C, Zhang C. Meta-analysis to assess the role of maternal characteristics and risk factors on postpartum hemorrhage. Adv Clin Exp Med. 2023. doi:10.17219/acem/158474.
- 14 폐경기. 건강정보. 질병관리청 국가건강정보포털. Available at: https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrizHealthInfo/gnrizHealthInfo/gnrizHealthInfoView.do?cntnts_sn=5702
- 15 대한정형외과학회>정형외과 건강정보>골다공증. Available at: https://koa.or.kr/general/info/?p=index_17_1&dep1=11&dep2=1#conTit
- 16 Ahn SH, et al. Osteoporosis and osteoporotic fracture fact sheet in Korea. J Bone Metab, 2020; 27: 281-290.
- 17 대사증후군팩트시트. 심장대사증후군학회. 2021.
- 18 질병관리청. 한국 여성의 생애주기별 성·생식 건강 조사. 2022년.