

[보도자료]

“생애주기마다 마주하는 변화, 건강 관리의 체크포인트로 살피야” 한국오가는, 여성마라톤서 ‘맞춤형 여성건강 인식 개선 캠페인’ 성료

- 현대적 피임부터 가임력 보존, 폐경기 관리까지... 생애주기별 건강 정보 기반 주체적 실천
필요성 환기
- 3년째 이어진 여성건강 캠페인, 맞춤형 퀴즈 및 KNAPS 협업으로 현장 접점 및 참여 경험 확대

서울, 2026 년 5 월 4 일 - 한국오가는(대표 김소은)은 지난 5 월 2 일 서울시 마포구 월드컵공원 평화광장에서 개최된 ‘제 26 회 여성마라톤’에 참여해, 여성이 생애주기별로 점검해야 할 건강 관리의 체크포인트를 알리고 주체적인 실천을 독려하는 캠페인을 진행했다고 밝혔다.

이번 캠페인은 여성의 기대수명이 86.6 세에 이르는 가운데¹, 생애주기별 변화를 미리 인식하고 평생 건강을 위한 실천 계획을 세우도록 독려하기 위해 기획됐다. 한국오가는은 달리기 트랙을 형상화한 전시 공간을 마련해 자신의 생애주기에 맞는 체크포인트를 확인하고, 맞춤형 퀴즈에 참여할 수 있도록 구성했다. 특히 올해는 한국약학대학생연합(이하 KNAPS) 소속 학생들이 스태프로 참여해 참가자의 눈높이에 맞춰 정보를 전달하고, 활발한 소통을 끌어냈다.

먼저 한국오가는은 1020 세대 여성의 일상을 지키는 체크포인트로 ‘현대적 피임’의 중요성을 조명했다. 2025 년 유엔인구기금에 따르면, 국내 15~49 세 여성 중 현대적 피임법을 사용하는 비율은 약 40%에 불과하다.² 이에 부스에서는 피하 이식제·자궁 내 장치·경구 피임약 등 대표적인 현대적 피임법의 종류와 성공률을 질외사정이나 월경주기법과 비교해 확인할 수 있는 인포그래픽 및 퀴즈 콘텐츠를 마련했다.³ 이를 통해 현대적 피임 실천이 여성의 건강과 미래를 지키는 자기결정권의 출발점임을 알리고, 자신에게 맞는 선택지를 찾아 실천하도록 독려했다.

이어 2030 세대를 대상으로는 미래 준비를 위한 체크포인트인 ‘가임력 보존’을 소개했다. 현장에서는 여성의 가임력이 만 35 세 이후 급격히 감소한다고 강조하며⁴, 이러한 신체적 변화가 초산 연령 상승과 맞물려 최근 10 년 새 난임 인구가 약 32.7% 증가했다고 설명했다.^{5,6} 또한 참가자의 생애 계획에 따라 가임력 관리 시점을 가능할 수 있는 정보와 상담형 설명을 통해 퀴즈 참여를 유도하고, 20~49 세 남녀를 대상으로 시행 중인 필수 가임력 검사비 지원 사업을 안내했다.⁷ 아울러 난자 동결 등 가임력 보존 방법도 함께 소개해⁸, 참가자들이 각자의 속도에 맞춰 미래를 설계하도록 도왔다.

마지막으로 4050 세대를 대상으로는 건강한 인생 2 막을 위한 체크포인트로 ‘폐경기 관리’를 제시했다. 한국 여성의 평균 폐경 연령은 49.9 세로⁹, 여성호르몬 감소로 인한 신체적·정신적 변화는 골다공증, 심혈관질환 등 만성질환 위험을 높일 뿐만 아니라^{10,11,12}, 결근이나 실직을 유발해 사회경제적 활동에도 영향을 미친다.¹³ 이에 부스에서는 폐경 초기의 안면홍조·발한, 중기의 수면장애·기분 변화, 후기의 골밀도 감소 등 단계별 신체 변화를 직관적으로 알리는 콘텐츠를 전시하고¹⁴, 건강 관리 방안을 함께

설명했다. 특히 호르몬 요법 등 자신에게 맞는 관리법을 찾아 적극적으로 실천하는 것이 건강한 노후를 준비하는 핵심임을 알렸다.

한국오가논은 생애주기별 맞춤형 퀴즈를 완료한 참가자들이 건강한 미래를 다짐하도록 즉석사진 촬영 프로그램을 운영했다. 또한 참가자들에게 촬영한 사진과 함께 한국오가논의 여성건강 매거진 '보이스(VOICE)' 2호 등을 제공해 관련 정보를 더 자세히 확인하도록 안내했다.

캠페인에 참여한 KNAPS 소속 조시은(이화여자대학교 약학대학) 학생은 “책으로만 접하던 건강 관리법과 질환 내용을 직접 설명함으로써 여성건강이 우리의 일상과 밀접한 주제라는 점을 더 실감할 수 있었다”며, “부스를 찾은 참가자들이 자신의 생애주기에 맞는 건강 정보를 확인하고 자연스럽게 질문을 이어가는 모습이 특히 인상적이었고, 이들과 직접 소통하며 매우 의미 있는 경험을 할 수 있어 뜻깊었다”고 소감을 전했다.

한국오가논 김소은 대표는 “많은 여성이 자신의 생애주기에 맞는 건강 정보를 직접 확인하고 고민을 나누는 모습을 보며, 여성건강이 일상에서 얼마나 중요한 문제인지 다시 한번 체감했다”며, “저출생·초고령화 시대에 여성건강은 사회 전반과 맞닿은 중요한 의제인 만큼, 앞으로도 한국오가논은 여성이 생애주기별 변화를 자신을 돌보는 ‘체크포인트’로 받아들일 수 있도록 여성건강 관리 필요성을 널리 알리고, 이를 실천할 수 있는 환경을 조성하기 위해 노력하겠다”고 밝혔다.

###



[사진1] 한국오가논은 지난 5월 2일 마포구 월드컵공원 평화광장에서 열린 '제26회 여성마라톤'에 참여해, 여성의

전 생애주기를 아우르는 건강 인식 증진 캠페인을 펼쳤다.



[사진2] 참여자들이 부스에서 자신의 생애주기에 맞는 건강 정보를 확인하고 있다.

- 1 생명표. 국가데이터처. 2025.
- 2 THE REAL FERTILITY CRISIS. UNFPA. 2025.
- 3 성 건강 정보>피임법. 러브플랜.
- 4 가임력보존클리닉>가임력 체크업. 서울의료원 가임센터.
- 5 2025년 출생·사망통계(잠정). 통계청. 2026.
- 6 남성불임(N46)/여성불임(N97). 보건의료빅데이터개방시스템 질병 소분류(3단 상병) 통계. 건강보험심사평가원. 2024.
- 7 보도자료. 2025년부터 미혼 남녀도 가임력 검사 받으세요. 보건복지부. 2024.12.30.
- 8 난임 가이드북. 건강보험심사평가원, 한국보건사회연구원. 2022.
- 9 김수진 외. 자연 폐경 연령과 비만, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 유병률의 관계. 대한보건연구. 2021; 47(1), 1-9.
- 10 건강정보>정형외과 전신질환>골다공증. 대한정형외과학회.
- 11 윤소원 외. 한국 성인 여성에서 폐경 여부에 따른 골다공증 유병률 비교 : 국민건강영양조사자료 제8기 2차~3차(2020~2021)년도. 산업융합연구. 2025; 23(4), 101-111.
- 12 Metabolic Syndrome Fact Sheet in Korea 2024. 심장대사증후군학회. 2024.
- 13 SS Faubion, et al. Impact of Menopause Symptoms on Women in the workplace. Mayo Clin Proc. 2023; 98(6): 833-845.
- 14 대한폐경학회. 폐경 여성을 위한 지침서: 폐경기 건강. 제6판. 서울군자출판사. 2021.