Australian Government

Korean

완경이행기와 완경에 관하여

완경이행기와 완경 경험은 사람마다 다릅니다.

완경이행기

완경이행기란 마지막 생리(완경)로 이어지는 시기와 그 직후까지의 기간을 일컫는 말입니다. 해당 시기는 최종 생리보다 수년 전에 시작될 수도 있습니다.

완경이행기는 대개 40대에 시작되지만, 더 일찍 또는 더 늦게 시작될 수도 있습니다. 평균적으로 완경이행기는 4~6년 정도 지속되지만, 개인에 따라 차이가 있어, 2년에서 10년까지 지속될 수도 있습니다.

완경이행기에는 난소에서 분비되는 호르몬인 에스트로겐과 프로게스테론 수치 변동(변화)을 보이기 시작합니다. 이로 인해 생리 주기가 변하고 (불규칙해지거나, 생리량이 많아지거나 적어짐), 많은 사람들이 여러가지 증상을 경험하기 시작합니다.

많은 여성들이 완경이행기에 혼란과 불확실성을 느끼며, 평소와 다른 기분을 느낀다고 말합니다.

완경

완경은 생리를 마지막으로 하는 시점을 말합니다. 다른 의학적 원인이 없이 12개월 동안 생리가 없으면 완경에 이르렀다고 볼 수 있습니다.

생리가 멈추는 이유는 난소가 난자 배출을 중단하고 에스트로겐 및 프로게스테론 호르몬의 생성을 중단했기 때문입니다.

완경은 평균 51세에 발생하지만, 일반적으로 45세에서 55세 사이에 발생합니다. 일부 여성들의 경우, 이보다 더 일찍 또는 더 늦게 완경이행기를 겪기도 합니다.

일부 사람들은 특정 암 치료나 양쪽 난소를 제거하는 수술로 인해 완경에 이르기도 합니다.

난소를 가지고 태어난 논바이너리 및 성별 다양성을 가진 사람들, 성전환자, 인터섹스(간성인)의 경우, 각 개인의 생물학적 특성과 성별 확인 치료의 측면을 포함, 받고 있는 의료 서비스에 따라 완경의 시기와 경험이 달라질 수 있습니다.

완경후기

완경후기는 완경 이후에 시작되어 살아 있는 동안 지속됩니다.

증상

여성 2명 중 1명 정도는 경증에서 중등도의 증상을 호소합니다. 약 4명 중 1명은 일상생활에 지장을 받을 정도로 심각한 증상을 겪으며, 4명 중 1명 정도는 아무런 증상도 없습니다.

신체적, 정서적 그리고/또는 정신 건강상의 증상이 복합적으로 나타날 수도 있고, 전혀 증상이 없을 수도 있습니다.

증상이 있는 경우, 의학적 처치로 인해 완경이 유발되어 증상이 갑자기 나타나지 않는 한, 대개 완경이행기에 증상이 시작됩니다.

일부 여성들의 경우, 증상이 완경후기까지 지속될 수 있습니다. 이는 증상이 2년에서 10년 이상까지 지속될 수도 있다는 뜻입니다.

다음과 같은 신체적 증상이 있을 수 있습니다:

- 생리 주기의 변화 또는 생리량 증가 또는 감소
- 열성홍조와 야간 발한
- 수면 문제와 수면 패턴의 변화
- 관절 및 근육 통증
- 질 건조증 또는 불편감
- 방광(소변) 문제
- 피부 건조 또는 가려움증
- 복부 주변의 체중 증가

다음과 같은 정신적, 정서적 증상들이 있을 수 있습니다:

- 우울감과 기분 변화
- 성욕 감소
- 머리가 멍해지거나 건망증
- 불안과 우울증.

완경후기에는 일부 완경 관련 증상이 완화될 것입니다만, 어떤 여성들의 경우, 증상이 수년 동안 지속될 수도 있습니다.

증상 관리 및 치료

다양한 방법으로 증상을 완화하고 관리할 수 있습니다. 어떤 방법이 가장 효과적인지는 본인의 건강 상태, 생활 방식, 그리고 개인적인 선호도에 따라 달라집니다.

건강한 생활습관 개선

전반적인 건강 증진과 일부 증상 완화에 도움을 주는 다음과 같은 일상 활동들을 시도해 볼 수 있습니다:

- 흡연 및 전자담배 사용 중단하기
- 알코올과 카페인 섭취 줄이기
- 식단 개선 및 건강 체중 유지하기
- 규칙적인 수면 습관 기르기
- 신체 활동을 활발히 하기
- 정신 건강과 웰빙 챙기기
- 열성홍조 완화를 위해 옷 겹쳐 입기
- 일정 기록 및 알림 설정으로 최상의 기분 유지하기.

치료 방법

완경 관련 증상 관리를 위한 증거 기반의 다양한 의학적 치료법들이 있습니다.

본인에게 적합한 치료법에 대해 의사와 상담하세요.

- 호르몬 치료는 체내에서 감소하는 호르몬을 보충해 주는 처방약으로, 다양한 형태로 제공됩니다. 여기에는 열성홍조와 야간 발한, 질 건조증을 안전하고 효과적으로 치료할 수 있는 완경 호르몬 요법(MHT)이 포함됩니다.
- 비호르몬 치료는 호르몬을 함유하지 않은 처방약으로, 열성홍조나 야간 발한 또는 기분 변화 치료에 도움을 줄 수 있습니다.

또한 인지 행동 치료(CBT)와 같은 심리 요법이나, 파라세타몰 및 이부프로펜과 같은 일반 의약품도 완경 관련 증상 완화에 도움을 줄 수 있습니다.

도움 받기

완경 전환기를 겪는 동안 도움을 줄 수 있는 유자격 의료 전문가들이 많이 있습니다.

완경 관련 증상으로 인해 일상생활에 영향을 받거나, 이로 인해 걱정이 된다면 의사와 상담하는 것이 중요합니다. 도움을 줄 수 있는 치료 및 지원 방법이 있으며, 의사가 정확한 진단과 적절한 치료를 받을 수 있도록 확실히 도와줄 것입니다.

중년기에 겪는 모든 건강 문제와 고민이 반드시 완경 전환기 때문인 것만은 아닙니다. 일부 증상의 경우, 다른 건강 상태나 문제에서 비롯된 것일 수도 있습니다.

상세 정보 및 지원

완경이행기 및 완경 관련 상세 정보는 **health.gov.au/perimenopause/translated**에서 확인하세요.

해당 웹사이트에서는 실제 경험담과 유용한 자료, 의사와 상담할 때 참고할 수 있는 가이드, 증상 체크리스트 연결 링크, 그리고 다양한 언어로 제공되는 정보를 확인할 수 있습니다.

완경이행기와 완경 경험은 사람마다 다릅니다.

상세 정보는 다음에서 확인하세요
health.gov.au/perimenopause/translated