



# 환경 증상 관리



환경이행기와 환경기 동안, 난소에서 생성되는 호르몬인 에스트로겐과 프로게스테론 수치에 변동(변화)이 발생합니다. 이로 인해 환경 관련 증상들이 나타납니다.

걱정되는 환경 관련 증상들을 완화하고 관리하기 위해 할 수 있는 일들이 많습니다. 어떤 방법이 가장 효과적인지는 본인의 건강 상태와 생활 방식, 개인적 선호도에 달려 있습니다.

## 건강한 생활습관 개선

전반적 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
- 신체 활동을 활발히 하기
- 규칙적인 수면 습관 기르기
- 정신 건강과 웰빙 챙기기
- 열성홍조 완화를 위해 옷 겹쳐 입기
- 일정 기록 및 알림 설정으로 최상의 기분 유지하기.

## 치료 방법

환경 관련 증상 관리를 위한 증거 기반의 다양한 의학적 치료법들이 있습니다. 본인에게 적합한 치료법에 대해 의사와 상담하세요.

### 호르몬 치료

호르몬 치료는 정제, 패치, 젤, 크림 등 다양한 형태의 처방약으로, 체내에서 감소하고 있는 호르몬을 일부 보충해 줍니다.

여기에는 과거 호르몬 대체 요법(HRT)이라 불리던 환경기 호르몬 요법(MHT)이 포함됩니다. 최신 호주 연구 결과에 따르면, MHT는 대부분 건강한 사람들의 열성홍조와 야간 발한, 질 건조증 치료에 안전하고 효과적인 것으로 밝혀졌습니다.

의사와 논의할 수 있는 또 다른 호르몬 치료법으로는 티볼론(MHT의 일종)과 자궁 내 장치(IUD) 등이 있습니다. 의사는 성욕 저하 개선을 위해 일부 여성에게 테스토스테론을 권장할 수 있으나, 테스토스테론이 MHT의 표준 구성 요소는 아닙니다.

### 비호르몬 치료

비호르몬 치료는 호르몬을 함유하지 않은 처방약으로, 열성홍조나 야간 발한 또는 기분 변화 치료에 도움을 줄 수 있습니다. 의사가 베오자(fezolinetant)와 항우울제, 일부 혈압 강하제에 대해 상담을 할 수도 있습니다.

## 심리 치료

인지 행동 치료(CBT)는 비효율적인 사고 방식을 바꿔 대처 전략 개발을 돕는 체계적인 대화 치료입니다. CBT는 열성홍조와 우울감, 수면 장애와 같은 완경기 증상의 영향을 줄이는 데 도움을 줄 수 있습니다.

임상 최면은 열성홍조와 야간 발한을 줄이고, 신체 스트레스 반응을 진정시키며, 수면의 질을 개선하는 데 도움을 주는 등 그 효과가 입증되었습니다. 임상 최면은 개인의 자연스러운 주의 집중력과 제안 수용 능력을 활용, 그 효과를 발휘합니다.

## 일반 의약품

파라세타몰과 이부프로펜 등 처방전 없이 구입할 수 있는 여러 의약품들이 있으며, 해당 의약품들은 단기적으로 근육통과 여러 통증들을 완화시키는 데 도움을 줄 수 있습니다. 또한 단기적으로 수면 문제를 완화시키는 데 도움을 줄 수 있는 비처방 의약품들도 있습니다.

## 보완 요법 및 의약품

한약, 건강기능식품(비타민과 미네랄), 마음다스림과 요가 등 다양한 보완 요법들이 있으며, 건강한 생활 습관과 함께 실천할 경우, 이러한 요법들은 웰빙을 증진시키고, 긴장을 풀어 주며, 삶의 질을 향상시키는 데 도움을 줄 수 있습니다.

대부분의 보완 요법 및 의약품들은 그 사용을 뒷받침할 만한 확실한 근거가 부족하며, '천연'이라는 용어가 안전을 의미하는 것은 아닙니다. 보완 의약품은 처방약과 상호작용을 일으킬 수 있으며, 특정 건강 상태에 있는 사람들에게는 적합하지 않을 수 있습니다.

보완 요법이나 보완 의약품을 사용하고자 하는 경우, 항상 의사에게 통지해야 합니다. 이렇게 해야 치료 관리에 있어 치료가 안전하고 적절하며 충분한 정보를 바탕으로 한 치료임을 확인하는 데 도움이 됩니다.

## 의사를 찾아야 할 때

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

완경 관련 증상이 일상생활에 지장을 주거나 이로 인해 걱정이 된다면, 의사와 상담하여 정확한 진단을 받고 적절한 치료를 받는 것이 중요합니다.

## 추가 정보 및 지원

[health.gov.au/perimenopause/translated](https://health.gov.au/perimenopause/translated)에서는 실제 경험담과 자료 및 정보들이 다양한 언어로 제공되고 있으며, 완경이행기 및 완경 관련 상세 정보를 확인할 수 있습니다.

의료 전문가를 찾는 방법에 관한 정보는 [health.gov.au/perimenopause/find-a-doctor](https://health.gov.au/perimenopause/find-a-doctor)에서 확인할 수 있습니다.



**완경이행기와 완경 경험은  
사람마다 다릅니다.**

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

