

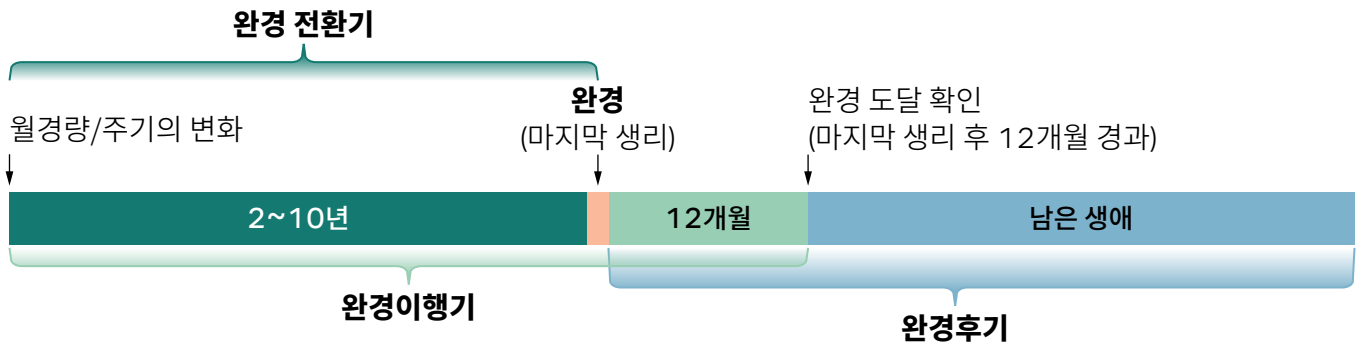


# 환경이행기와 환경: 각자의 경험이 다릅니다

증상은 일반적으로 나타나며, 도움을 받을 수 있습니다.

## 환경 전환기란 무엇인가요?

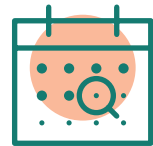
환경 전환기를 겪는 방식은 사람마다 다릅니다. 어떤 사람은 증상이 전혀 없거나 경미한 반면, 다른 사람은 일상생활에 심각한 지장을 초래할 정도의 증상을 겪기도 합니다.



### 환경이행기와 환경이란 무엇인가요?

#### 40대

환경이행기는 보통 40대에 시작되지만, 더 일찍 또는 더 늦게 시작될 수도 있습니다.



환경이행기는 마지막 생리(환경)가 오기 전의 기간을 말합니다.



환경은 마지막 생리를 의미하며, 대개 45세에서 55세 사이에 발생합니다.

#### 12개월

다른 의학적 원인이 없이 12개월 동안 생리가 없으면 환경에 도달한 것으로 간주합니다.



환경이행기와 환경 기간 동안 난소에서 분비되는 호르몬 수치가 변화합니다. 이로 인해 환경 관련 증상이 나타날 수 있습니다.

## 흔한 증상

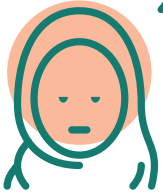
사람마다 경험과 증상은 각기 다릅니다.

증상은 신체적, 정서적, 인지적일 수 있으며, 이 모든 것이 복합적으로 나타날 수도 있습니다.



### 신체적 증상으로 다음과 같은 것들이 포함될 수 있습니다.

- 안면 홍조 및 야간 발한
- 수면 장애
- 관절 및 근육통
- 불규칙한 생리
- 피부 건조 또는 가려움증
- 질 건조증
- 배뇨/방광 문제
- 체중 증가/복부 팽만감

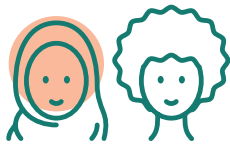


### 정신적 및 정서적 증상으로 다음과 같은 것들이 포함될 수 있습니다.

- 우울감
- 기분 변화
- 성욕 감퇴
- 머리가 멍해지는 느낌과  
건망증
- 불안 및 우울증



## 증상은 사람마다 다를 수 있습니다



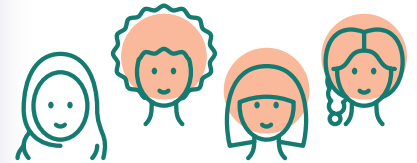
### 여성 2명 중 1명은

경증에서 중증도의  
증상을 경험합니다.



### 여성 4명 중 1명은

일상생활에 지장을  
초래할 정도로 심각한  
증상을 경험합니다.



### 여성 4명 중 1명은

증상이 거의 없거나  
전혀 없습니다.

## 혼자서 감당할 필요는 없습니다



### 정보

정보와 지원 및  
치료 옵션을  
이용할 수 있습니다.



### 증상 관리

생활 습관 개선과  
의학적 치료가 도움이  
될 수 있습니다.



### 의료

증상이 걱정되거나  
일상생활에 지장을  
겪는다면 의사와  
상담하세요.



더 많이 알아두면, 대비가 되어  
있고 상황을 잘 통제하고 있다는  
느낌을 가질 수 있습니다.

[health.gov.au/  
perimenopause/translated](https://health.gov.au/perimenopause/translated)  
에서 정보와 지원을 찾아보세요.