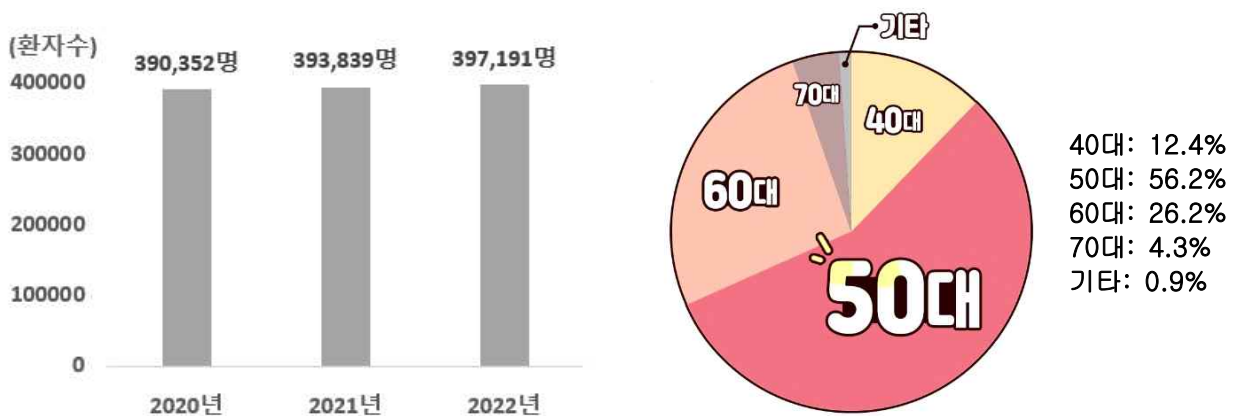


"제2의 사춘기, 여성 갱년기의 슬기로운 극복 방법을 소개합니다"

‘의약품 안전사용 매뉴얼’은 안전하고 효과적인 의약품이 적절한 품질을 확보하고 국민에게 공급될 수 있도록 의약품 안전관리를 책임지는 식품의약품안전처에서 일반 국민이 실생활에서 의약품을 안전하고 올바르게 사용하는 방법을 쉽게 이해하고 실제 실행에 옮길 수 있도록 다양한 주제로 직접 커뮤니케이션하는 시리즈 정보입니다. 이 자료는 식품의약품안전처 의약품안전나라(<http://nedrug.mfds.go.kr>) 안전사용정보에서 보실 수 있습니다.

여성 갱년기란 여성이 가임기에서 폐경기로 이행되는 시기로 제2의 사춘기로 비유됩니다. 신체적으로 성호르몬의 변화가 진행되는 시기여서 붙여진 표현이지만, 심리적으로도 사춘기처럼 큰 변화를 맞는 시기입니다. 갱년기를 성호르몬 저하에 따른 우울 증상으로 가볍게 넘기기에는 매년 약 40만명의 여성이 갱년기 장애로 진료를 받고 있으며, ‘22년에 보고된 환자군을 분석하였을 때 50대 여성 비율이 가장 높았으나, 40대부터 70대까지 넓은 연령층의 여성이 갱년기 증상으로 진료받고 있습니다(건강보험심사평가원 보건의료빅데이터시스템, 여성 갱년기 장애 환자 수, 2020~2022년).



여성 갱년기를 진단하는 방법은 없지만 폐경 여부를 확인하여 갱년기로 판정할 수 있습니다. 갱년기는 폐경 전후의 광범위한 기간을 말하며, 안면 홍조, 발한, 불안, 불면증 등 신체적·심리적 증상을 보입니다.

여성 갱년기 장애는 여성호르몬인 에스트로겐의 결핍으로 발생하므로, 에스트로겐을 사용한 호르몬 대체요법은 갱년기 증상 및 질환 예방에 가장 효과적인 방법입니다. 호르몬 대체요법은 에스트로겐 단독요법과 에스트로겐/프로게스테론 병용요법이 있습니다. 주의해야 할 부작용으로 가장 흔한 부작용은 '질 출혈'이 있으나 시간이 지나면 감소하거나 소실합니다. 그 외 오심, 구토, 우울감, 유방의 통증, 복부 팽만감이 있으며, 심혈관 질환 환자, 에스트로겐 의존성 종양(자궁내막암 포함) 및 유방암 환자는 질환 악화의 위험성이 있으므로 호르몬 대체요법을 투여하지 않습니다.

이번 매뉴얼에서는 국내 허가된 호르몬 대체요법 제제에 대한 정보를 담았습니다. 폐경 여성에서 호르몬 대체요법은 안면 홍조를 감소시키고 골손실을 예방하는 것으로 알려져 있으나, 심혈관 질환 위험성 증가 등 부작용도 알려져 있으므로, 의사와의 상담을 통해 치료 필요 여부와 치료가 필요하다면 본인에게 맞는 약제와 용량·기간 등을 결정해야 합니다.

의약품의 올바른 복용정보 제공은 의약품 오남용을 줄이고 질병의 치료를 앞당기는 매우 중요한 일입니다. 본 의약품 안전사용 매뉴얼에서는 호르몬 대체요법과 관련된 기본적인 정보를 제공하여 올바른 사용을 돕고자 합니다.

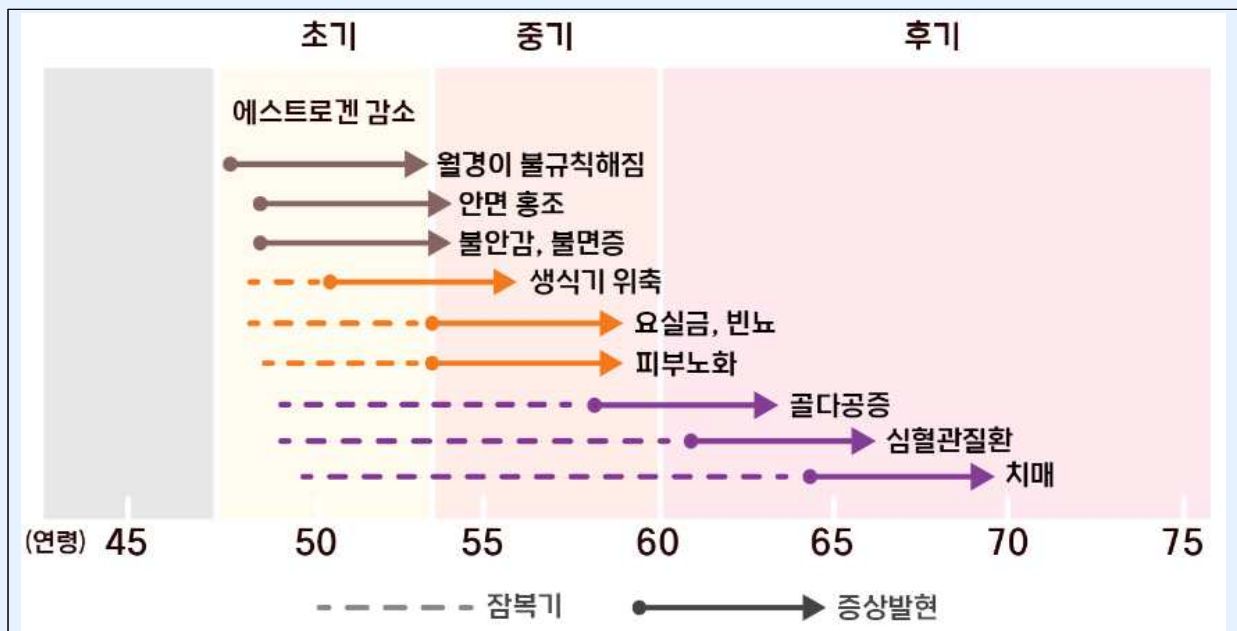
☺ 여성 갱년기 장애란 무엇인가요?

▣ 여성 갱년기 장애

📖 갱년기는 난소 기능이 점차 감소하면서 이에 따른 변화가 일어나는 시기로 폐경 전후 수년간을 의미합니다. 12개월 지속적으로 월경이 없을 때 폐경으로 진단하며, 자궁적출술을 시행하여 월경 여부로 폐경을 판단할 수 없는 경우에는 혈액 내 난포자극호르몬 수치를 검사하고 증상을 고려하여 폐경으로 진단할 수 있습니다.

📖 폐경이 진행되면서 나타나는 증상은 시점에 따라 3단계로 구분할 수 있습니다.

- (초기) 안면 홍조와 야간 발한이 대표적인 증상으로 심할 경우 일상생활에 영향을 주며, 밤에 땀이 많이 나 수면을 방해합니다. 그 밖에도 우울감, 신경과민 등 감정 변화가 나타날 수 있습니다.
- (중기) 에스트로겐 결핍이 지속되면서 질 점막의 윤기와 탄력이 떨어져 질 위축증이 나타나고, 요로 및 방광에도 비슷한 변화가 나타나 빈뇨, 요실금 등 비뇨기계 증상이 나타납니다. 피부 역시 건조해지고 탄력이 떨어집니다.
- (후기) 폐경이 되면 뼈의 생성을 돕고 소실을 억제해주던 에스트로겐 부족으로 골다공증이 발생할 수 있고 쉽게 골절이 일어날 수 있습니다. 심혈관계 질환이 증가하며, 알츠하이머병 증가와 관련이 있는 것으로 알려져 있습니다.



* 출처 : 질병관리청 국가건강정보포털 > 건강정보 > 호르몬 대체요법

☺ 여성 갱년기의 치료 방법은 무엇인가요?

▣ 여성 갱년기의 치료 방법

📖 여성 갱년기 장애는 여성호르몬인 에스트로겐의 결핍으로 발생하므로, 인체 내에서 생성이 부족해진 여성 호르몬을 보충시켜 주는 **호르몬 대체요법**은 갱년기 증상 및 질환 예방에 가장 효과적인 방법입니다.

에스트로겐 프로게스테론 병합요법	에스트로겐 투여(25일간) 프로게스테론 투여(12~14일간)	휴약기간 (5~6일)	<ul style="list-style-type: none"> • 생리주기 재현법 여성의 호르몬 주기를 기초로 한 방법으로 갱년기 초기 여성, 조기 폐경 여성에게 실시
	에스트로겐 투여(30일간) 프로게스테론 투여(30일간)		<ul style="list-style-type: none"> • 복합적 지속적 투여방법 일반적으로 폐경 후 최소 2년이 경과한 여성에게 실시
에스트로겐 단독요법	에스트로겐 투여(30일간)		<ul style="list-style-type: none"> • 자궁이 없는 여성에서의 투여방법 자궁적출술을 받은 여성에게 실시

▣ 국내 허가된 호르몬 대체요법 제제

📖 국내 허가된 호르몬 대체요법 제제는 주사제, 정제, 좌제 등의 형태로 허가되어 있으며, 의약품에 대한 상세정보는 '의약품안전나라(<http://nedrug.mfds.go.kr> → 의약품등 정보검색)'에서 확인할 수 있습니다.

• 의약품 정보검색은 낱알 검색(의약품의 모양이나 색상 등)으로도 가능합니다.

구분	성분
에스트로겐 제제	결합형 에스트로겐
	에스트라디올발레레이트
	에스트리올
프로게스테론 제제	디드로게스테론
복합제	에스트라디올+프로게스테론
에스트로겐, 프로게스테론, 안드로겐 복합 작용제	티볼론

😊 호르몬 대체요법에서 특별히 주의할 부작용은 무엇인가요?

▣ 특정 암 또는 심혈관계 질환 위험성을 증가할 수 있습니다.

📖 자궁이 있는 여성에 대한 에스트로겐의 단독 사용은 자궁내막암의 위험성 증가와 관련이 있습니다. 또한 에스트로겐 단독 사용은 뇌졸중의 위험성이 통계학적으로 유의하게 증가한 것으로 보고되어 있습니다.

- 에스트로겐 의존성 종양(자궁내막암 포함) 및 유방암 환자 또는 병력이 있는 환자와 심혈관 질환 환자는 호르몬 대체요법을 받지 않으셔야 합니다.
- 호르몬 대체요법을 받는 환자는 정기적으로 병원을 방문하여 자궁경부암, 유방암 검사, 콜레스테롤 검사, 자궁내막 조직 검사 등을 받으셔야 합니다.

📖 가장 흔한 부작용으로 '질 출혈'이 있으나 시간이 지나면서 감소하거나 소실되며, 그 외 오심, 구토, 우울감, 유방의 통증, 복부 팽만감 등이 있습니다.

▣ 의사와의 상담을 통해 본인에게 맞는 약제와 용량기간 등을 결정해야 합니다.

📖 안면 홍조 감소, 골손실을 예방하는 긍정 효과가 있으나, 심혈관 질환 위험성 증가 등 부작용도 알려져 있으므로, 그 이점과 위험을 고려하여 결정해야 합니다.

- 호르몬 치료를 시작하기에 앞서 의사와의 상담을 통해 치료 필요 여부와 치료가 필요하다면 본인에게 맞는 약제와 용량·기간 등을 결정해야 합니다.



😊 갱년기를 잘 극복하는 방법을 알려주세요!

□ 식단 관리

📖 갱년기가 되면 식욕은 증가하고 기초대사량은 낮아져 체중이 증가할 수 있습니다. 50대 이상의 여성은 영양권장량인 1800kcal에 맞춘 **균형 잡힌 식단**이 필요합니다.

- 카페인, 알코올 등은 자제하고 우유, 치즈, 시금치, 콩 등 고칼슘 식품과 항산화 식품 섭취를 권장합니다.



□ 운동요법

📖 규칙적인 운동은 체중을 유지시켜 주고 심폐기능을 향상시킬 뿐만 아니라 갱년기 혹은 폐경기 증상(골다공증, 심장질환 등) 완화에 도움을 줍니다.

- 갱년기 여성을 위한 운동으로 걷기, 수영 등 유산소운동과 유연성을 높여 주는 요가, 필라테스 등을 권장합니다.



📖 의약품 안전사용 매뉴얼 - 갱년기 치료제

발행부서 : 식품의약품안전평가원 중앙항생약품과

발행일 : 2023. 10.

식품의약품안전처 종합상담센터 1577-1255

식품의약품안전처 www.mfds.go.kr

의약품안전나라 <http://nedrug.mfds.go.kr>



【공직자 부조리 및 공익신고안내】 ** 신고자 및 신고내용은 보호됩니다.

▶ 부조리 신고 : 식약처 홈페이지 "국민신문고 > 공직자 부조리 신고" 코너

▶ 공익 신고 : 식약처 홈페이지 "국민소통 > 신고센터 > 부패.공익신고 상담" 코너