

여성 갱년기

menopause

아는 만큼 시너지



나도 혹시 갱년기? 갱년기 지수(KI지수) 셀프 체크

번호	증상	상태정도(점수)			
		없음	약간	보통	심함
1	안면홍조	0	4	8	12
2	발한	0	2	4	6
3	불면증	0	2	4	6
4	신경질	0	2	4	6
5	우울증	0	1	2	3
6	현기증	0	1	2	3
7	피로감	0	1	2	3
8	관절통, 근육통	0	1	2	3
9	두통	0	1	2	3
10	가슴 두근거림	0	1	2	3
11	질건조,분비물 감소	0	1	2	3

15-20점 경미한 갱년기 상태 **25-30점** 중증도의 갱년기 상태
35점 이상 심한 갱년기 상태

* 출처 : 쿠퍼만 인덱스

갱년기, 왠지 두렵게 느껴지지만

사실은 아주 자연스러운 현상이에요.
갱년기는 우리 몸이 **성숙기에서
노년기로 접어들면서 난소 기능의
저하로 인해 여성 호르몬 분비가
급감하면서 심신의 변화를 겪는
시기**를 말해요.

일반적으로 45세~55세를 갱년기라고
보지만 체질이나 영양 상태, 출산 여부
등에 따라 개인차가 있고, 최근에는
조기 완경(폐경) 등으로 그 시기가
빨라지는 경우도 많다고 해요.



대표적인 갱년기 증상에는



불면증



가슴 두근거림



두통



관절통



현기증

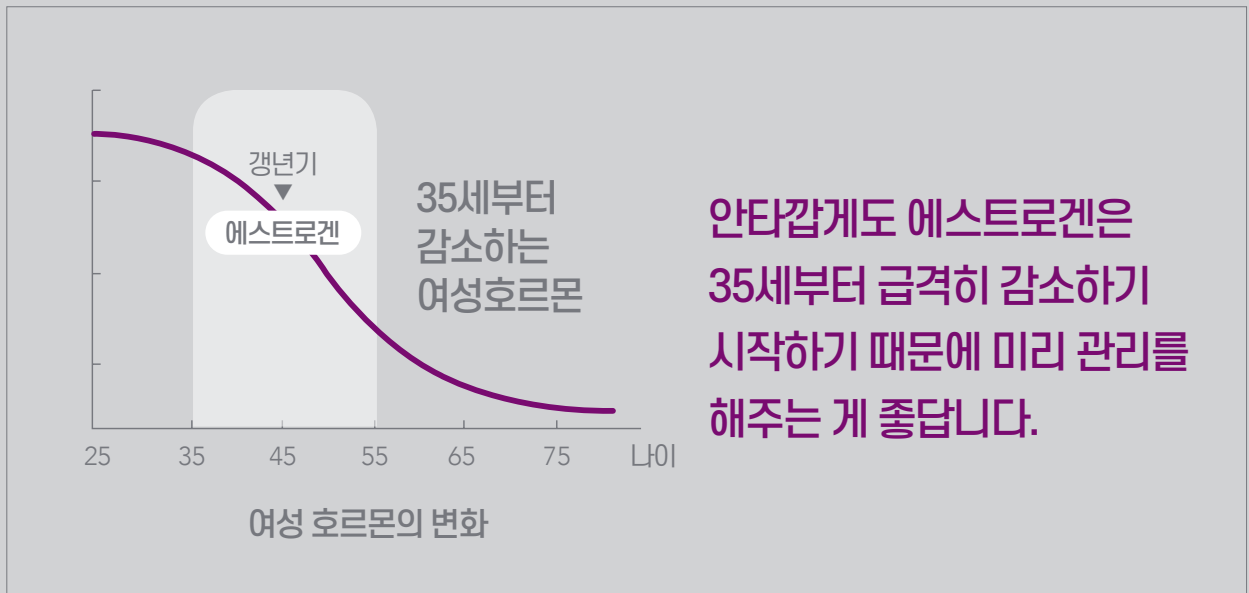


손발저림

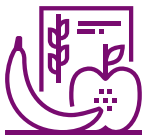
대부분은 **여성호르몬(에스트로겐)의 감소로 인해 나타나는 증상**이에요.
특히 여성호르몬의 감소는 골밀도에도 영향을 주기 때문에
갱년기 이후에 골다공증이 발생할 가능성이 증가합니다.

여성호르몬(에스트로겐)이 중요한 이유는?

- ☑ 월경 주기를 조절
- ☑ 뼈를 튼튼하게 유지
- ☑ 혈중 콜레스테롤 농도 조절
- ☑ 피부나 혈관을 탄력있게 유지
- ☑ 기억력에 도움



여성 갱년기 건강 관리 방법에는



영양을 고루 갖춘 규칙적인 식사

규칙적인 식사로 영양균형을 맞춰 주세요. 여성호르몬을 보충할 수 있는 성분이나 갱년기 증상 완화에 도움을 줄 수 있는 식품, 영양제 등을 섭취하는 것도 좋아요.



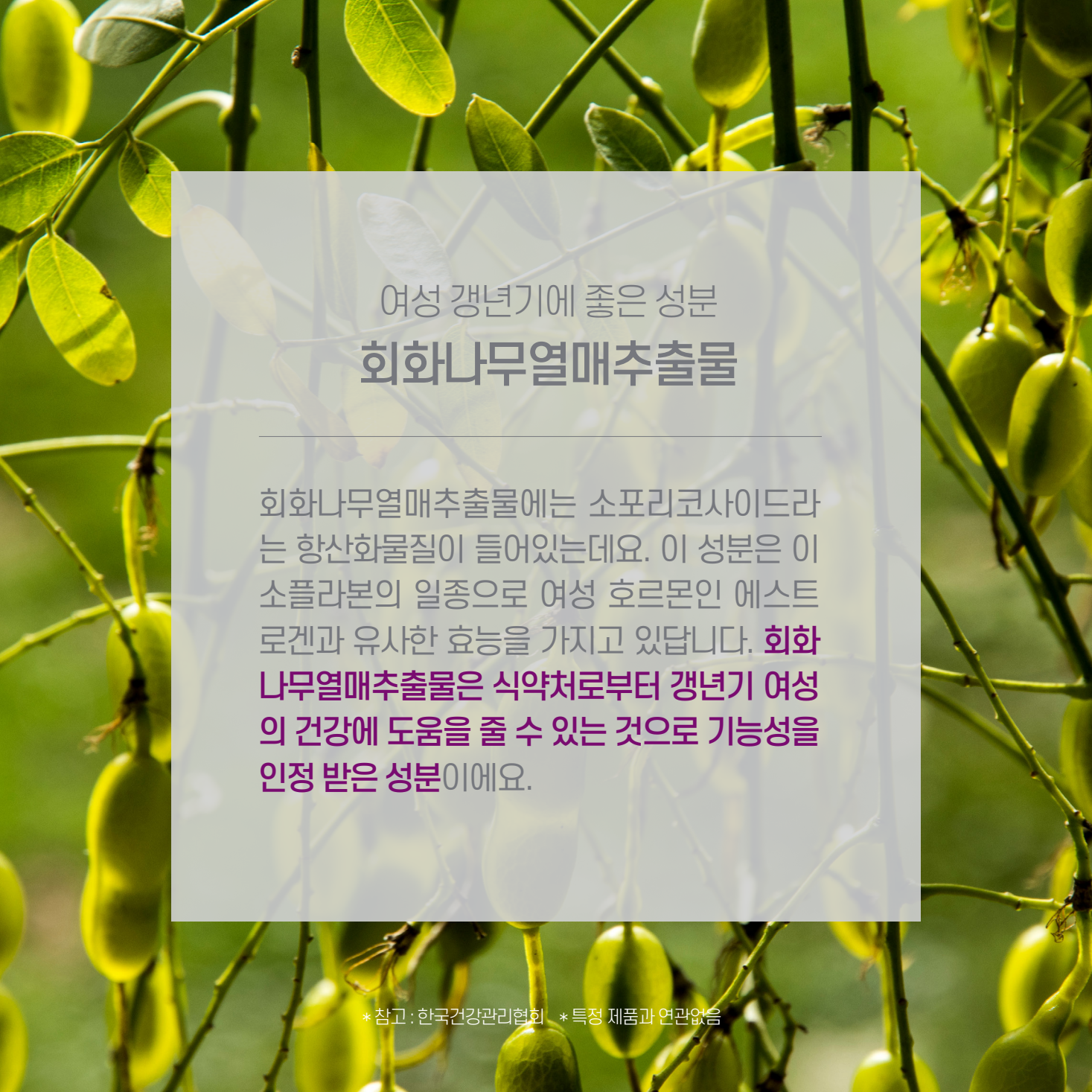
주 3~4회의 운동

심폐기능을 강화할 수 있는 유산소 운동이 좋아요. 빨리 걷기나 수영은 안면홍조, 식은땀이 나는 증상을 완화하고, 근력운동은 골밀도를 증가시켜 골절 예방에도 도움된답니다.



가벼운 취미생활과 대화

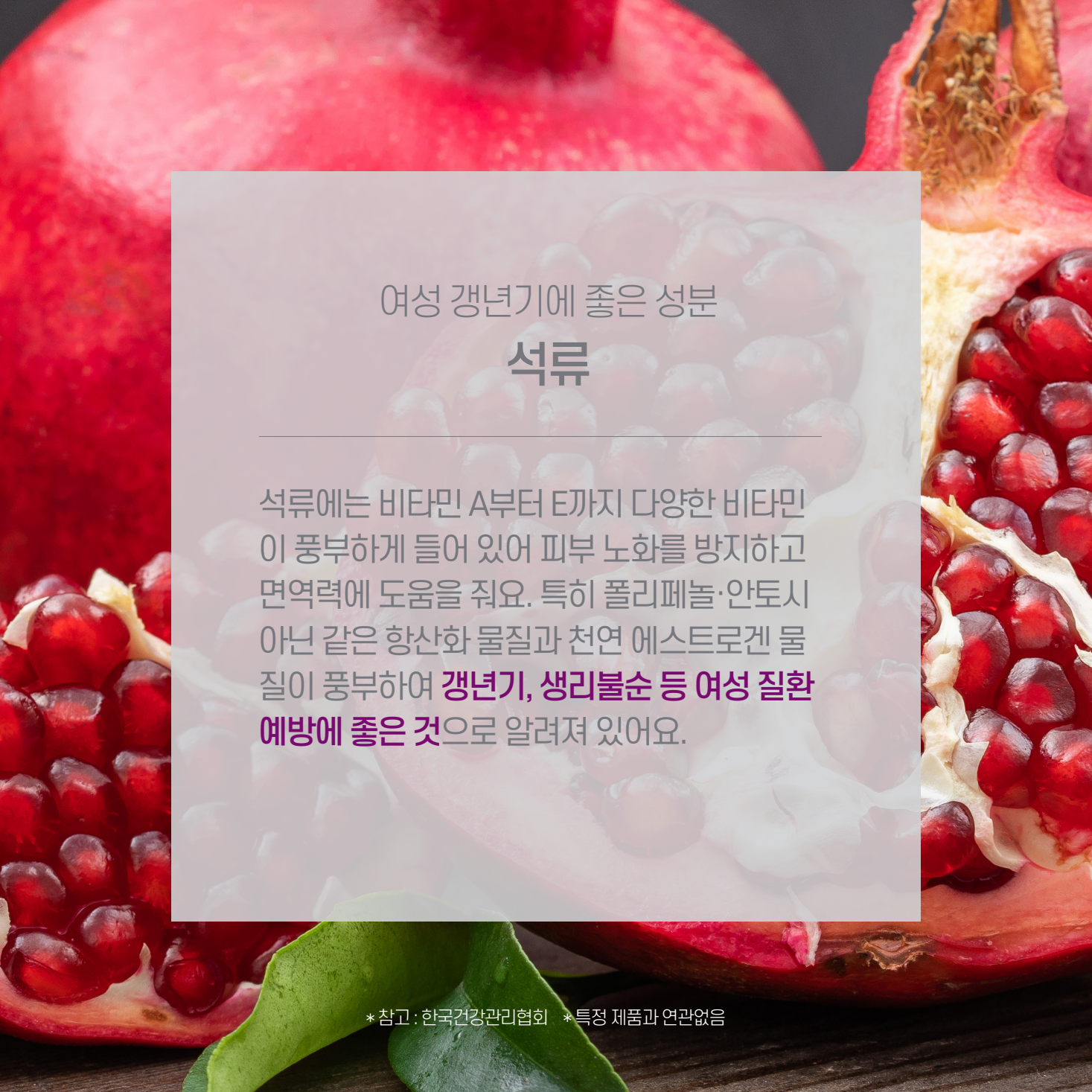
예민해지고, 우울해지는 등 심리적인 불안도 커질 때예요. 가족, 친구들과의 대화나 집중할 수 있는 취미생활은 심리적인 안정과 일상의 활력이 되어 줄 거예요.



여성 갱년기에 좋은 성분 회화나무열매추출물

회화나무열매추출물에는 소포리코사이드라는 항산화물질이 들어있는데요. 이 성분은 이소플라본의 일종으로 여성 호르몬인 에스트로겐과 유사한 효능을 가지고 있습니다. **회화나무열매추출물은 식약처로부터 갱년기 여성의 건강에 도움을 줄 수 있는 것으로 기능성을 인정 받은 성분**이에요.

*참고 : 한국건강관리협회 *특정 제품과 연관없음



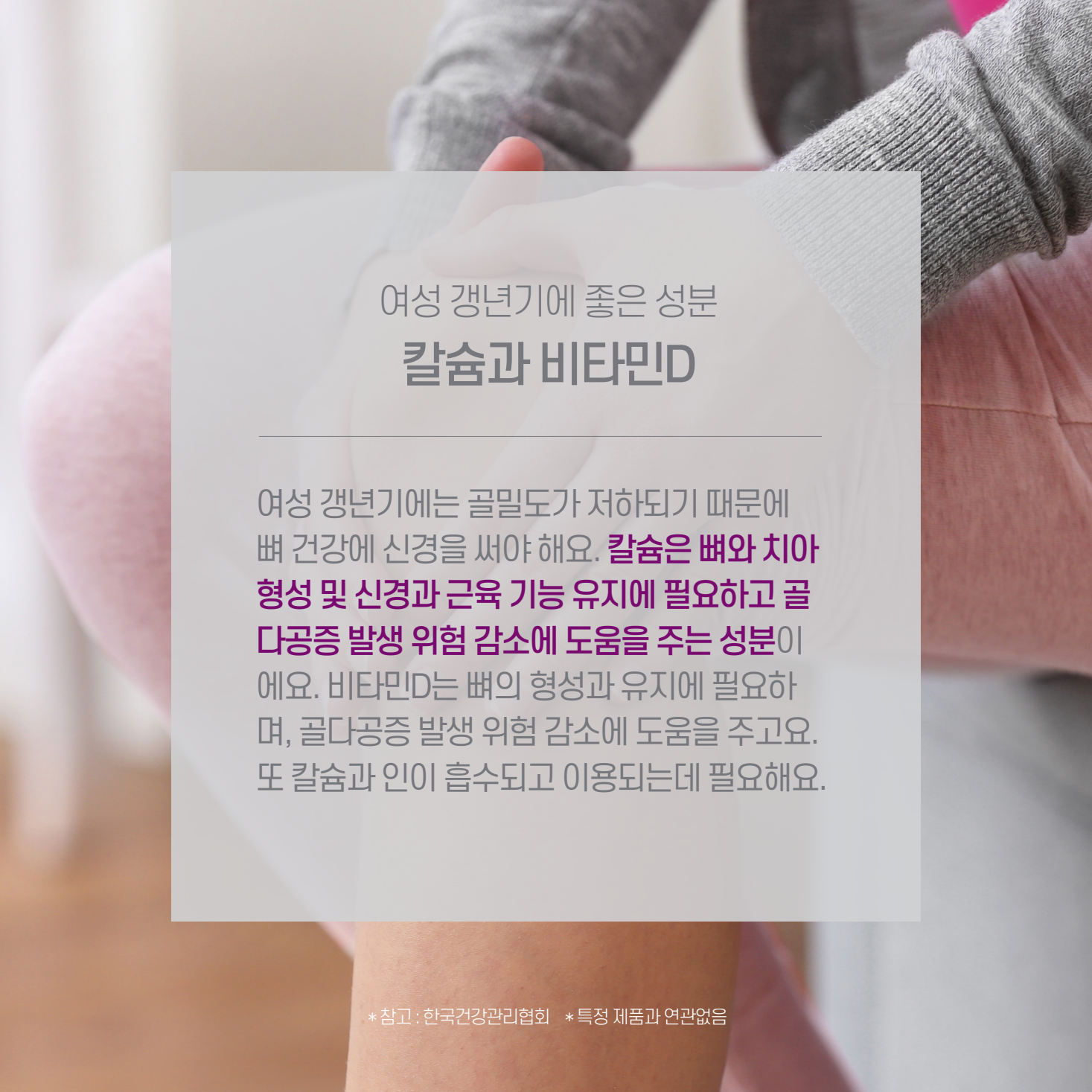
여성 갱년기에 좋은 성분 석류

석류에는 비타민 A부터 E까지 다양한 비타민이 풍부하게 들어 있어 피부 노화를 방지하고 면역력에 도움을 줍니다. 특히 폴리페놀·안토시아닌 같은 항산화 물질과 천연 에스트로겐 물질이 풍부하여 **갱년기, 생리불순 등 여성 질환 예방에 좋은 것**으로 알려져 있어요.



여성 갱년기에 좋은 성분 대두이소플라본

대두의 이소플라본 성분은 활성산소를 제거하고 비타민B1, B2, 식이섬유 등이 풍부해 면역력 강화에도 도움을 줍니다. 또 여성호르몬인 에스트로겐과 구조가 유사해 **갱년기 증상 완화와 뼈 건강에 도움**을 줄 수 있어요.



여성 갱년기에 좋은 성분 칼슘과 비타민D

여성 갱년기에는 골밀도가 저하되기 때문에 뼈 건강에 신경을 써야 해요. **칼슘은 뼈와 치아 형성 및 신경과 근육 기능 유지에 필요하고 골다공증 발생 위험 감소에 도움을 주는 성분**이에요. **비타민D는 뼈의 형성과 유지에 필요하며, 골다공증 발생 위험 감소에 도움을 주고요.** 또 칼슘과 인이 흡수되고 이용되는데 필요해요.

*참고 : 한국건강관리협회 *특정 제품과 연관없음



아는 만큼 시너지

여성 갱년기
미리미리 관리해요!