

[보도자료]

한국오가논, 여성마라톤에서 여성건강 인식 개선 캠페인 진행

- 생애주기별 여성건강 관리 중요성 알리는 전시 및 참여 이벤트 진행
- 한국오가논, '모든 여성이 누리는 더 나은, 더 건강한 일상' 위해 다방면으로 앞장설 것

서울, 2024년 5월 7일 -한국오가논(대표 김소은)은 지난 5월 4일 서울시 마포구 월드컵공원 평화광장에서 개최된 '제 24회 여성마라톤'에 참여해 여성의 생애주기별 건강 관리 중요성을 알리는 인식 개선 캠페인을 진행했다고 밝혔다.

이번 캠페인은 '모든 여성이 누리는 더 나은, 더 건강한 일상'이라는 한국오가논의 비전을 바탕으로, 여성 스스로 생애주기별 특성에 맞는 건강 관리에 대한 중요성을 인식하고, 실천을 도모할 수 있도록 기획됐다. 이에 따라 평화광장에 마련된 부스에서는 마라톤 참가자와 현장 방문객을 대상으로 여성들의 건강 현황과 생애주기별 건강 관리 정보를 전달하며 퀴즈 및 건강 다짐 작성 등의 참여 프로그램을 진행했다.

작년 여성가족부가 발간한 '2023 통계로 보는 남녀의 삶'에 따르면, 기대수명 중 질병이나 사고로 인하여 아프지 않은 기간을 칭하는 여성의 건강수명은 약 67세로 기대수명인 약 86세에 비해 현저히 낮은 것으로 나타나 1 건강하게 오래 사는 법에 대한 성찰이 필요함을 시사했다. 여성은 첫 월경 후 폐경에 이르기까지 생애주기별 호르몬 변화에 따라 뚜렷한 신체 변화를 겪으며 피임, 임신, 폐경 등은 여성의 전반적인 건강과 삶의 질에도 영향을 미친다. 이번 여성마라톤에서 한국오가논은 여성의 생애주기에서 신체적 어려움뿐만 아니라 계획되지 않은 임신에 대한 불안감, 난임의 정서적 고통, 산후 우울감, 폐경 여성의 감정기복 등 정서적인 어려움이 동반되는 현황들을 소개하며 여성 본인은 물론 가족, 지인, 사회 등 다양한 구성원의 관심이 필요하다는 메시지를 전했다.

또한, 캠페인에서는 여성이 자기결정권을 누리는 데 있어 주요한 현대적 피임²에 대한 현황과 방법도 소개됐다. 우리나라 경우 19~39세 여성의 절반가량이 피임을 실천하지만, 현대적 피임법만을 사용하는 여성은 10명 중 3명에 못 미쳤다³. 특히 계획되지 않은 임신에서 이어지는 인공 임신중절의 경우, 자궁 및 골반 질환이나 우울증 같은 신체, 정신적 후유증을 유발할 수 있어 피임은 건강한 삶을 위한 선택이자 권리임을 전했다.⁴ 최근 초산 연령이 33.0세로 높아지고, 난임 인구가 지난 10년간 26%가 증가하는 상황에서 평균적으로 만 35세 이후 급감하는 여성의 가임력과 관련해 가임력 검사 및 보존의 중요성도 조명했다.^{5,6,7} 아울러 폐경기 여성의 58.7%가 한 가지 이상의 심한 폐경 증상을 경험하나 10명 중 약 2명만이 병원 진료를 받았다는 점을 지적하며, 폐경의 주요 증상과 만성질환에의 영향을 전하고 폐경에 대한 적극적인 준비와 대처가 필요하다고 언급했다.⁸

캠페인 참가자들은 퀴즈와 리플렛을 통해 생애주기에 따른 신체 변화와 현재 여성들이 간과하고 있는 부분들을 이해하는 한편, 부스 한 칸에 마련된 다짐 이벤트에 참여해 자신에게 맞는 여성건강 관리 실천 다짐을 공유했다. 프로그램을 완료한 참가자에게는 여성의 건강하고 지속 가능한 미래를 향한 지지를 담은 'Here for her Health'가 새겨진 보조가방과 여성건강 분야 이해관계자들의 사회적 제언을 담은 한국오가논의 여성건강 매거진 '보이스(Voice)'가 전달됐다.

한국오가는 김소은 대표는 “마라톤 참가자들이 경기 전 미리 코스를 파악하고, 경기 도중에 찾아오는 고비를 넘기기 위해 페이스 조절과 에너지 보충이 필요한 것처럼 여성의 건강 또한 생애주기별로 바라보며 찾아오는 어려움을 미리 준비하며 지속해서 관리해 나가야 한다” 며 “여성마라톤 참가자들이 이번 캠페인을 통해 알맞은 여성건강 관리 전략을 세우고, 인생이라는 긴 코스를 건강하게 완주하길 바라며, 한국오가는 앞으로도 더 건강한 여성의 일상을 위해 다방면으로 노력하겠다”고 밝혔다.

###





“모든 여성의 더 건강한 일상, 한국오가본 이 응원합니다.”

2020년 기준 한국 여성 기대수명 86세, 그러나 건강수명은 67세¹⁾
이제는 건강하게 오래 사는 방법에 대해 생각해 봐야 할 때!

1. 건강수명: 기대수명에서 질병이나 장애로 인한 평균 기대수명까지의 기간을 의미한다.
 2. 기대수명: 특정 연령에서 특정 기간 동안 생존할 확률이 50%인 나이로 정의된다.

신체적 고령뿐 아니라 정신적 어려움에도 주목, 여성 분인은 물론 가족, 지인, 사회 등 다양한 구성원의 관심이 필요하다

지금 여러분과 주변 여성들의 건강은 어떤가요?

여성의 자기결정권을 누리기 위해, 현대적 피임을 실천하는 것이 중요합니다

현대적 피임: 어떤 방법이나 방법도 안전하지 않다면, 피임에 대한 고민을 꼭 하고 피임을 실천하세요.

대표적인 현대적 피임법

- 피임약
- 피임바늘
- 피임관
- 피임고리
- 피임침
- 피임수술

19~39세 성인 여성의 피임률이 70% 이상이지만, 현대적 피임법을 사용하는 여성은 10명 중 3명도 못 됩니다²⁾

1. 피임: 임신과 출산을 계획하지 않거나, 임신과 출산을 연기하고 싶은 여성에게 유용하다.
 2. 현대적 피임: 임신과 출산을 계획하지 않거나, 임신과 출산을 연기하고 싶은 여성에게 유용하다.
 3. 피임: 임신과 출산을 계획하지 않거나, 임신과 출산을 연기하고 싶은 여성에게 유용하다.

가족 계획이 있는 여성이라면, 가임력 검사와 보존을 통해 난임을 예방할 수 있습니다

여성의 가임력은 35세 이후 급격히 감소하기 시작하며, 40세 여성에게는 임신 가능성이 약 5%로 떨어집니다³⁾.

가임력 검사 및 보존

가임력 검사

- AMH 검사
- FSH 검사
- 안정성 검사
- 자궁내막 검사
- 자궁경부 검사
- 자궁내막 검사
- 자궁경부 검사

가임력 보존 방법

- 난자 동결
- 난자 동결
- 난자 동결
- 난자 동결
- 난자 동결
- 난자 동결
- 난자 동결
- 난자 동결

조산 연율이 높아져 2022년 평균 초산 연령이 33세를 기록했으며, 10년 전보다 24% 증가했습니다⁴⁾

1. 조산: 임신 37주 이전에 출생하는 경우를 의미한다.
 2. 조산 연율: 조산으로 출생하는 임산부의 비율을 의미한다.
 3. 조산 연율 증가: 조산으로 출생하는 임산부의 비율이 증가하는 것을 의미한다.

건강한 인생 후반전을 시작하기 위해, 폐경 증상에 대한 적극적인 대처가 필요합니다

한국 여성의 평균 폐경 연령 49.7세(40~50세)
 폐경은 호르몬 감소로 인해 발생하는 생리주기의 변화로, 40대 중반부터 시작되는 생리주기의 변화는 건강에 영향을 미친다.
 폐경으로 인한 증상(부정맥, 관절염, 골다공증 등)을 예방하기 위해, 폐경 증상에 대한 적극적인 대처가 필요하다.

폐경의 주요 증상

- 부정맥
- 관절염
- 골다공증
- 부정맥
- 관절염
- 골다공증
- 부정맥
- 관절염
- 골다공증

폐경은 건강에 영향을 미치는 생리주기의 변화로, 40대 중반부터 시작되는 생리주기의 변화는 건강에 영향을 미친다.
 폐경으로 인한 증상(부정맥, 관절염, 골다공증 등)을 예방하기 위해, 폐경 증상에 대한 적극적인 대처가 필요하다.

- 1 여성가족부. 2023 통계로 보는 남녀의 삶.
- 2 전진아. (2023). 여성의 피임 실천 현황과 시사점. 한국보건사회연구원.
- 3 박은자 외. 한국 여성의 생애주기별 성·생식건강조사. 한국보건사회연구원, 질병관리청. 2022.
- 4 최정수 외. 인공임신중절 실태와 정책과제. 한국보건사회연구원. 2010.
- 5 대한가임력보존학회>일반인을 위한 정보>일반인을 위한 가임력 보존. Available at: <http://www.ksfp2013.org/general/general03>
- 6 2022년 출생·사망통계(잠정). 통계청. 2023. Available at: https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=204&list_no=423833&act=view&mainXml=Y
- 7 남성불임/여성불임. 질병 소분류(3단 상병) 통계. 건강보험심사평가원. Available at: <https://opendata.hira.or.kr/op/opc/olap3thDsInfoTab1.do>
- 8 질병관리청 국립보건연구원. 수치로 보는 여성 건강 2023.