

갱년기는 끝이 아니라, 회복의 시작입니다

계양다나음 갱년기 치료 가이드라인

Gyeyang Danaeum Clinic Placenta Therapy Guidelines



계양다나음 태반치료 가이드라인

겉으로는 멀쩡해 보이니까 아무도 몰라줘요

사람들은 갱년기를 이렇게 말합니다. “나이 들면 다 그런 거지.” 하지만 진료실에서 만난 많은 환자분들의 이야기는 조금 다릅니다.

50대 중반 김○○ 님이 처음 진료실 문을 열었을 때도 그랬습니다. 짜증, 우울, 불면, 이명. 허리와 무릎 통증까지 겹쳐 계단을 오르는 것도 버겁다고 했습니다. “겉보기엔 멀쩡해 보이니까 가족들은 몰라요. 그냥 다들 그 나이 되면 그렇다네요.”

진찰과 상담을 통해 살펴본 결과, 이분은 신허증과 음허화왕증이 함께 나타난 갱년기 상태였습니다. 몸의 기본 기운인 양기와 음액이 약해지면서 몸의 균형이 무너지고 열이 위로 치솟는 상태입니다. 그래서 손발은 차지만 얼굴은 화끈거리고, 잠이 얕아지며 불안과 감정 기복이 심해집니다.

허리와 무릎 통증 역시 같은 이유였습니다. 신장의 기운이 약해지면 뼈와 관절을 지탱하는 힘도 약해지기 때문입니다. 치료는 자하거 약침과 지백지황탕을 중심으로 시작했습니다. 자하거 약침은 음기를 보충해 허열을 내려주고, 지백지황탕은 몸의 열을 가라앉히고 음기를 보강하는 처방입니다.

하지만 약만으로는 충분하지 않았습니다. 그동안 가족과 사회를 위해 살아오느라 정작 자신을 돌보는 시간은 거의 없었기 때문입니다. 그래서 이렇게 말씀드렸습니다. “이제는 나를 위한 시간이 필요합니다.” 매일 밤 신문혈·태계혈·삼음교혈·관원혈 지압, 자극적인 음식 줄이기, 그리고 하루 20분 걷기를 함께 시작했습니다.

한 달쯤 지나자 변화가 보이기 시작했습니다. 잠이 조금씩 편안해지고, 불안하던 마음도 한결 차분해졌습니다. 세 달이 지나자 변화는 더 분명해졌습니다.

“차갑던 손발이 따뜻해졌어요. 얼굴로 올라오던 열도 많이 사라졌고요. 귀 울림도 거의 신경 쓰이지 않아요. 허리와 무릎도 아프지 않습니다. 예전에는 하루하루 버티는 느낌이었는데 요즘은 컨디션도 기분도 좋아요. 최근에는 헬스도 다시 시작했습니다.”

환자분의 밝아진 표정을 보며 저는 다시 느꼈습니다.

갱년기는 끝이 아니라, 회복의 시작입니다

당신도 지금 비슷한 증상을 겪고 계신가요?

그렇다면 지금부터 함께 확인해 보시겠습니까?

갱년기 자가 테스트

(MENOPAUSE SELF CHECK)

아래 항목 중 4개 이상이 해당된다면, 지금 바로 갱년기 관리를 시작해야 할 때입니다.

증상을 방치하면 열감·불면·짜증은 더 심해지고, 결국 만성 질환으로 이어질 수 있습니다.

이제는 몸이 보내는 '도움 요청 신호'를 더 이상 미루지 마세요.

신체 증상 (Physical Symptoms)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 갑작스러운 열감, 홍조(Hot Flash)가 올라온다 | <input type="checkbox"/> 관절통·근육통이 잦아졌다 |
| <input type="checkbox"/> 밤에 땀이 많이나 수면이 깨는 편이다 | <input type="checkbox"/> 체중 증가, 특히 복부 비만이 눈에 띈다 |
| <input type="checkbox"/> 심장이 두근거리거나 이유 없이 불안감을 느낀다 | <input type="checkbox"/> 두통·어지러움이 자주 있다 |

감정·정신 상태 (Emotional & Cognitive)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 사소한 일에도 짜증·분노가 쉽게 올라온다 | <input type="checkbox"/> 기억력 저하, '단어가 안떠오르는' 순간이 늘었다 |
| <input type="checkbox"/> 우울감·무기력감이 늘었다 | <input type="checkbox"/> 집중력이 떨어져 일 효율이 낮아졌다 |

수면·피로 (Sleep & Fatigue)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 잠들기 어렵거나 자주 깨는 편이다 | <input type="checkbox"/> 피로가 쉽게 쌓이고 회복이 느리다 |
| <input type="checkbox"/> 아침에 일어나도 개운하지 않다 | |

호르몬 관련 특징 (Hormonal & Reproductive)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 생리 주기가 불규칙해졌다 | <input type="checkbox"/> 질 건조감·성교통이 생기거나 심해졌다 |
| <input type="checkbox"/> 생리량이 갑자기 증가하거나 감소했다 | |

갱년기는 왜 겪을까?

■ 몸이 보내는 '업데이트 알림'

얼굴이 갑자기 달아오르고, 사소한 일에도 감정이 흔들리고, 밤마다 잠을 설치게 된다면 몸이 고장 난 것이 아닙니다. 갱년기는 몸에 '업데이트 알림'이 온 상태입니다. 갱년기는 보통 40대 중반 이후, 호르몬이 급격히 줄어들며 몸과 마음이 다시 정렬되는 인생의 전환기입니다. 특히 여성호르몬인 에스트로겐은 감정, 수면, 체온, 뼈와 혈관까지 관리하는 몸 전체의 균형을 담당하는 호르몬입니다. 이 호르몬이 감소하면 온몸에서 다양한 변화가 나타날 수밖에 없습니다.

■ 왜 사람마다 증상이 다를까?

같은 나이라도 갱년기를 가볍게 지나가는 사람이 있고, 유난히 힘들게 겪는 사람도 있습니다. 그 차이는 · 타고난 체질 · 장부 기능의 노화 정도 · 스트레스의 누적 · 수면 · 식사 · 운동 같은 생활습관에 따라 달라집니다.

즉, 갱년기는 나이 때문만이 아니라 지금까지의 몸 관리가 드러나는 시기입니다.

■ 한의학에서 보는 갱년기

한의학에서는 갱년기를 **신기(腎氣)가 약해지며 음·양·기·혈의 균형이 무너지는 때**로 봅니다. 이로 인해 · 안면홍조, 식은땀 · 불면, 예민함 · 우울감, 피로 · 허리·무릎 통증 · 기억력·집중력 저하와 같은 증상이 사람마다 다르게 나타납니다.

갱년기 증상이 한 가지로 정리되지 않는 이유는 **몸 전체의 균형이 동시에 흔들리기 때문**입니다.

■ 갱년기는 여성만의 문제가 아닙니다

갱년기는 여성에게만 나타나는 변화가 아닙니다. 남성 역시 중년 이후 무기력, 의욕 저하, 피로, 집중력 감소를 겪습니다. 갱년기는 성별의 문제가 아니라 **인생의 리듬이 바뀌는 시기**입니다.

갱년기는 끝이 아닙니다

갱년기는 무언가가 끝났다는 신호가 아닙니다.

오히려 인생의 다음 단계를 준비하라는 몸의 정직한 메시지입니다.

“요즘 내가 나 같지 않다”는 느낌은 이제는 더 참으라는 뜻이 아니라 나를 돌보고 회복하라는 신호입니다.

고농도 태반(자하거)치료 요법이란?

* 베티는 치료가 아니라, 다시 회복하는 선택 *

국가대표 운동선수 서장훈, 할리우드 셀럽 킴 카다시안, 그리고 조선 왕실까지.

시대와 분야를 넘어 선택되어 온 회복의 공통분모, 태반(자하거)입니다.

갱년기가 시작되면 호르몬은 줄고, 잠은 얕아지며, 열은 위로 뜨고 기운과 감정이 함께 무너집니다.

이 시기에 진통제나 '참는 것'만으로는 분명한 한계가 찾아옵니다.

그래서 오래전부터 시대와 문화를 넘어 선택되어 온 회복의 방법이 있습니다. 바로 태반(자하거) 치료입니다.

자하거는 무엇이 다른가?

자하거는 단순한 영양 보충제가 아닙니다. 몸의 기초를 다시 세우는 재생 치료로 사용됩니다. 태반에는 여성호르몬 자체는 들어 있지 않지만, 에스트로겐처럼 작용하는 생리활성 물질 · 풍부한 아미노산과 단백질 · 세포 회복을 돕는 성장 인자가 포함되어 있어 무너진 기혈, 면역, 회복력을 전반적으로 끌어올리는 데 도움을 줍니다. 즉, 부족한 호르몬을 외부에서 억지로 채우는 방식이 아니라 몸이 스스로 회복할 수 있는 환경을 만들어 주는 치료입니다.

갱년기 증상에 어떻게 도움을 줄까?

자하거 치료는 다음과 같은 갱년기 증상 완화에 활용됩니다. 안면홍조, 상열감 · 불면, 깊어지지 않는 수면 · 우울감, 감정 기복 · 만성 피로 · 질 건조감 · 뼈·근육·관절 회복력 저하 이러한 이유로 일본, 러시아 등에서는 갱년기 관리와 만성피로 치료에 태반 치료가 꾸준히 활용되어 왔습니다.

자하거는 여성만의 치료가 아닙니다

자하거는 여성만을 위한 약이 아닙니다. 남성 갱년기에서 나타나는 · 무기력 · 의욕 저하 · 근육 감소 또한 인위적인 호르몬 보충이 아닌 스스로 회복하는 힘을 돕는 방향으로 활용될 수 있습니다.

고농도 태반 치료, 어떻게 받아야 할까?

자하거 치료는 체질과 증상에 맞게 설계될 때 효과가 큼니다. 개인의 체질 · 갱년기 진행 단계 · 동반 증상을 고려해 침, 약침, 한약 치료와 함께 통합적으로 접근하는 것이 중요합니다.

갱년기 치료는 어떻게?

▶ 참는 치료가 아닌, 회복을 설계하는 과정

갱년기 치료의 목표는 단순히 증상을 눌러두는 것이 아닙니다. 무너진 몸의 균형을 다시 세우고, 스스로 회복할 수 있는 힘을 되살리는 것, 그것이 갱년기 치료의 핵심입니다.

▶ 갱년기 치료, 왜 방법이 달라야 할까?

갱년기는 호르몬 하나만의 문제가 아닙니다. 뇌와 자율신경의 조절 기능 저하 · 기혈 순환의 약화 · 면역과 회복력 감소 · 감정과 수면 리듬의 붕괴가 동시에 일어나는 시기입니다. 그래서 진통제, 수면제, 단일 호르몬 보충만으로는 근본적인 해결에 한계가 생깁니다. 갱년기 치료는 '무엇을 더할 것인가'보다 '어떻게 다시 회복하게 할 것인가'를 중심에 두어야 합니다.

갱년기 치료의 기본 원칙

계양다나움한방병원의 갱년기 치료는 다음 세 가지 원칙을 기반으로 합니다.



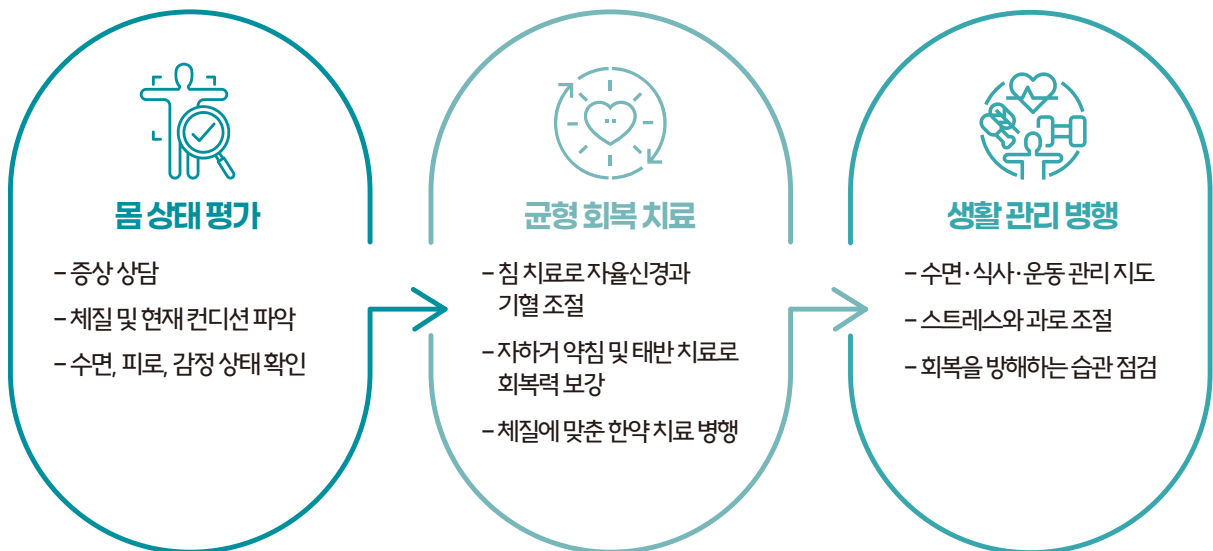
이 원칙 위에서 태반(자하거) 치료가 중심 역할을 합니다.

갱년기 치료는 어떻게?

■ 태반(자하거) 치료, 왜 함께 쓰일까?

태반(자하거)은 갱년기 치료에서 '부족한 것을 채우는 약'이 아니라 몸의 기초를 다시 세우는 재생 자원으로 활용됩니다. 태반에는 **에스트로겐처럼 작용하는 생리활성 물질**·아미노산, 단백질·세포 회복을 돕는 **성장 인자가 포함되어** 있어 호르몬 감소로 무너진 기혈·면역·회복력을 전반적으로 끌어올리는 데 도움을 줍니다. 그래서 태반 치료는 갱년기 증상을 억누르기보다 몸이 스스로 균형을 회복하도록 돕는 역할을 합니다.

■ 실제 갱년기 치료는 이렇게 진행됩니다



갱년기 치료의 핵심은 '타이밍'입니다!

갱년기는 참다 보면 저절로 지나가는 시기가 아닙니다. 관리 시기를 놓치면 불면, 통증, 우울, 만성피로가 오래 남을 수 있습니다. 반대로, 몸이 보내는 신호를 초기에 읽고 회복을 도와주면 갱년기는 훨씬 부드럽게 지나갈 수 있습니다. 갱년기 치료는 버티는 법을 배우는 과정이 아닙니다. 다시 균형을 찾고, 다음 인생을 준비하는 회복의 과정입니다.

계양다나움 태반치료 가이드라인

계양다나움한방병원의 갱년기 치료 프로그램

“ 19년, 10만 명의 임상으로 증명된 재생의학 ”
 저자 안현우 병원장




갱년기는 단순한 노화가 아니라 몸의 재생 능력이 일시적으로 저하된 상태입니다.
 계양다나움한방병원은 『태반혁명』의 이론을 바탕으로 부족해진 호르몬을 억지로 채우기보다
 몸 스스로 회복할 수 있는 환경을 만드는 갱년기 치료를 진행합니다.



침



약침(자하거)



한약



음니핏검사
(뇌파, 맥파)



체질검사



태반주사
(메르스몬주)

갱년기 완화에 도움되는 생활 가이드

참는 병이 아닙니다. 관리하면 훨씬 편해집니다!

갱년기는 피할 수 없지만, 지나가는 방법은 분명히 바꿀 수 있습니다.

갱년기 증상을 완화하는 핵심은 복잡하지 않습니다.

딱 세 가지입니다.



이 세 가지만 바로잡아도 홍조, 불면, 피로, 감정 기복은 눈에 띄게 달라질 수 있습니다.

1. 수면관리



- 잠들기 1~2시간 전 스마트폰 사용 줄이기, 카페인, 야식, 과식 피하기
- 따뜻한 샤워 또는 가벼운 스트레칭
- “원래 잠이 얕다”는 생각 내려놓기
- 조명을 낮추고 몸을 ‘쉬는 모드’로 전환

2. 식습관 관리



피해야 할 음식 ●매운 음식 ●튀김, 기름진 음식 ●단 음식, 짠 간식 ●야식, 잦은 음주
이런 음식들은 안면홍조, 상열감, 체중 증가를 직접적으로 악화시킵니다.

권장 식습관 ●집밥 위주의 담백한 식사 ●채소 + 단백질 중심 식단 ●규칙적인 식사 시간 유지

3. 움직임(운동) 관리



- 하루 20~30분 빠르게 걷기
- 무리한 운동은 오히려 피로를 키울 수 있음
- 주 2~3회 가벼운 근력 운동

갱년기 완화에 도움되는 생활 가이드

4. 정신·감정 관리



하루에 단 하나라도, 나를 다시 살리는 시간을 만들어주세요.

- 퇴근 후 일에서 한 발 물러나기
- 가벼운 스트레칭
- 따뜻한 차 한 잔
- 짧은 산책
- 음악 듣기

5. 집에서 할 수 있는 갱년기 셀프 지압법



- **신문혈**: 마음이 불안하고 잠이 뒤척일 때

위치 | 새끼손가락 쪽 손목 안쪽, 손목선 근처의 오목한 곳

효과 | 불안, 두근거림, 불면 완화 > '마음의 문'을 다스리는 혈'



- **삼음교**: 여성 건강, 갱년기 대표 혈자리

위치 | 발 안쪽 복사뼈에서 손가락 4마디 위, 정강이뼈 안쪽

효과 | 생리불순, 자궁 기능 저하, 안면홍조, 감정 기복 완화 > '여성의 명혈'이라 불릴 만큼 여성 전 생애와 관련 깊은 자리



- **태계**: 신장을 보호하고 하체를 따뜻하게

위치 | 발목 안쪽 복사뼈와 아킬레스건 사이 오목한 곳

효과 | 신장 보강, 골다공증 예방, 하체 냉증, 빈뇨 개선



- **합곡**: 스트레스, 두통, 몸 전체 긴장 완화

위치 | 엄지·검지 뼈가 만나는 손등의 오목한 곳

효과 | 기 순환, 통증 완화, 두통·소화불량·스트레스 완화



- **관원**: 기운이 자꾸 빠질 때, 아랫배가 냉할 때

위치 | 배꼽에서 손가락 3마디 아래, 아랫배 중심

효과 | 신기(腎氣)·원기(元氣) 보충, 피로감·하초 냉증·생식기 약화 개선

방법 | 한 지점당 3~5분 정도, 편안할 만큼의 압력으로 지그시 눌러주고 반복.

“아프면서 참는 지압”이 아니라, “기분 좋게 풀리는 압력”이 기준입니다.

갱년기 환자가 해서는 안되는 습관 6가지

몸이 보내는 신호를 더 힘들게 만드는 습관부터 먼저 끊어야 합니다.



1. “나이 들면 다 그렇지” 하고 그냥 참기

불면·안면홍조·두근거림·우울감은 성격이 아니라 몸의 경고등입니다.
참고 넘길수록 갱년기는 깊어집니다.



2. 과로와 완벽주의로 더 버티기

갱년기는 이미 기혈과 신장 에너지가 떨어진 시기입니다.
무리하면 짜증·눈물·불안·이명이 한꺼번에 옵니다.



3. 잠안온다고 휴대폰·TV 볼들기

빛과 자극은 자율신경을 더 흔들어 불면 -> 피로 -> 우울의 악순환을 만듭니다.
잠과 싸우지 말고 도와야 합니다.



4. 매운 음식·단 음식·아식으로 버티기

자극적인 음식은 허열을 키워 얼굴 화끈거림·가슴 답답함·체중 증가를 악화시킵니다.



5. 체질 무시한 약·보약·호르몬제

갱년기 치료는 개수가 아니라 내 몸에 맞는 처방이 기준입니다.
맞지 않으면 오히려 증상이 커집니다.



6. 운동·근육·뼈 관리 미루기

지금 움직이지 않으면 통증·골다공증이 빨라집니다. 갱년기가 관리의 시작점입니다.
갱년기에서 끊어야 할 건 병이 아니라 참고 버티며 나를 미루는 습관입니다.



계양다나음한방병원 진료 안내

계양다나음한방병원은 일시적 증상 완화보다 근본적 치유를 지향합니다.

질환은 특정 부위에 국한된 문제가 아니라 전신의 유기적 연관성이 있습니다.
계양다나음한방병원은 한의학과 의학의 통합적 진단으로 근본적 문제와 질환 모두를 봅니다.

풍부한 진료경험의 한의사·의사들의 협진

다양한 질환, 특히 여러 병원을 다니다 오시는 환자분들이 다시 일상을 회복하실 수 있도록,
풍부한 진료 노하우의 한의사와 의사들이 최선을 다해 진료합니다.

진료안내

대표번호 | 0507-1436-7976

주소 | 인천광역시 계양구 경명대로 1134
계양다나음한방병원

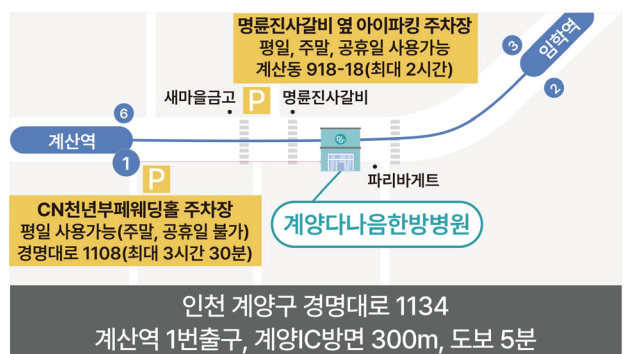
진료시간 | 평일(월~금) AM 9:00 ~ PM 8:00 (야간진료)

주말/공휴일 AM 9:00 ~ PM 3:30

점심시간 PM 12:30 ~ PM 1:30

찾아오는길&주차안내

주차권을 꼭 받아주세요!
(노란색 표시 어디든 주차가능합니다)



온라인 상담 & 예약

홈페이지 | www.danamedi.com

네이버 예약 | booking.naver.com/booking/13/bizes/642723

유튜브 | 채널명 : 한의사메디톡톡

카카오톡 상담 |

