

서울소녀 달맞이 건강 프로젝트 | 생리 이야기 편

달마다 내 몸에 날개를 달다

달마다 너에게 찾아오는 **생리**는
한 달 건강하게 잘 살았다고 너에게 보내는 인사야.



생리란?

호르몬 작용의 결과로 나타나는
자연스러운 생리현상
달마다 나에게 보내는 마음과
자궁환경 상태를 알려주는 신호

난 친구들이

라고 불러줄 때가 좋아.

내가 나에게
만들어 주고 싶은 별명은?

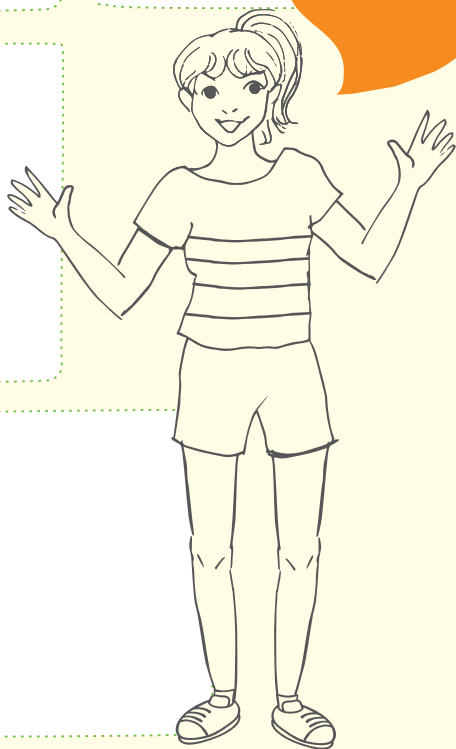
내 이름은

내가 좋아하는 사람들은

이렇게나 많아.

내가 좋아하는 책은?

역시 난 지적이야. ^^



내가 좋아하는 일은

난 소중한 내 몸을 위해서

이것만은 꼭 하려고 해.

내가 좋아하는 음식은

이렇게나 많지.

생각만 해도 군침이 도네.

내가 좋아하는 노래는?

내 심장을 두근두근 거리게 하는
사람은 암호로 써두어야지.

내 힐링송~~



내 몸의 변화를 환영해



2차 성징이 나타나기 시작하는 십대 초반이 되면

가슴이 커지고, 음모가 나는 것이 그 신호인데,

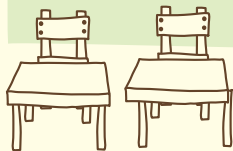
이런 몸 밖의 변화와 함께 몸 안에서도

자궁과 질이 성장하면서 생리를 하게 되는 조용한 변화가 일어나.

생리는 오줌이 나오는 통로인 요도와 항문 사이에 있는

질에서 나오는 거고, 단순한 출혈이라기보다 난자가 배란되면서

두꺼워졌던 자궁내막 일부 조직이 혈액과 함께 떨어져 나오는 거야.



...

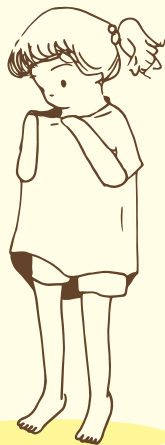
사람마다 다르겠지만 11~18세 사이에 초경을 시작해서,

평균 49세 정도까지 약 35년 동안 420번의 생리를 경험하게 된다고 해.

생리 주기는 대개 21일에서 35일 사이고 평균 28일,

생리 기간은 평균 4~6일 정도가 걸리고, 이때 생리 양은 평균 30ml 정도.

앗! 내 몸이...



혹시 나의 생리 기간, 양, 주기가
일반적이라고 말하는 숫자랑 맞지 않는다고
내심 걱정하고 있는 건 아니지?



그 달의 여러 요인(스트레스, 수면, 영양상태 등)에 따라 생리 주기가 갑자기 바뀌거나 생리를 하지 않을 때도 있어. 특히 아직 난소를 포함해 신체 전반이 성장기에 있는 십대 때에는 생리 주기와 양이 불규칙하기 쉬워. 그렇다고 해서 무조건 다 큰 병에 걸린 것은 아니니까 걱정 마. 생리 주기는 심리나, 환경변화에 민감하고 감기나 질병 등 신체 이상에 따라 언제든지 변화될 수 있어. 그러니 생리 주기를 이용한 피임보다는 반드시 다른 방법을 병행해야 해!



2 나만의 생리 달력을 만들어볼까?

생리 주기가 28일인 여성의 생리 달력은 이렇게 되는 거야.



빈 달력에 월이랑 날짜를 적고 이번 달 생리 기간은 ♀, 다음 달 생리 예정일에는 ☆를 붙여봐.
배란 예정일은 보통 다음 생리 예정일로부터 2주 전으로 예측하면 되구.

생리 주기란? 생리가 시작된 날부터 다음 달 생리를 시작하기 전까지의 기간



월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

* 생리가 시작된 날, 나의 마음은 _____

* 생리가 끝나는 날, 나의 마음은 _____



월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

* 생리가 시작된 날, 나의 마음은 _____

* 생리가 끝나는 날, 나의 마음은 _____



월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

* 생리가 시작된 날, 나의 마음은 _____

* 생리가 끝나는 날, 나의 마음은 _____



월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

* 생리가 시작된 날, 나의 마음은 _____

* 생리가 끝나는 날, 나의 마음은 _____



월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

* 생리가 시작된 날, 나의 마음은 _____

* 생리가 끝나는 날, 나의 마음은 _____



월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

* 생리가 시작된 날, 나의 마음은 _____

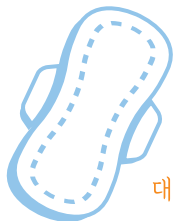
* 생리가 끝나는 날, 나의 마음은 _____

3 생리대 골라볼까?

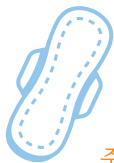
보통 생리 초반에는 양이 좀 많고, 그 이후에는 양이 줄어들어.

생리대 사이즈는 자신의 생리 양에 맞춰서

대, 중, 소 사이즈를 골라 사용하면 돼.



대



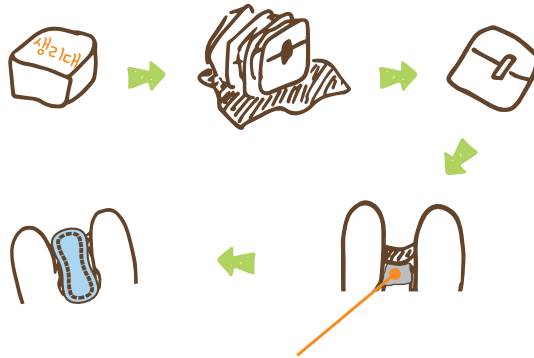
중



소

★ 4 생리대 사용 설명서

부착 방법



생리대가 팬티에 잘 붙게 누른 후
날개형이라면 날개를 뒤로 접어
고정하면 끝!

포장지를 모두 제거한 후
앞쪽 접힌 팬티 선에 생리대를
일치되게 부착

버리는 방법



사용한 생리대는 휴지로 한번 더 감싼 후 휴지통으로 쏙

면 생리대

생리 냄새가 신경 쓰이거나, 가렵고 따가울 땐,
보송보송 면 생리대를 써봐~
피부가 숨을 쉴 수 있고 냄새 걱정도 없어. 민감성 피부에 Good!
일회용과 면 생리대를 번갈아 가며 쓰는 것도 좋은 방법이야.



면 생리대 세탁 Tip

면 생리대는 세제를 묻혀 물에 담가두었다가
생리혈을 불린 뒤 빨면 생각보다 어렵지 않아.

탐폰 & 생리컵

체내형 생리대도 마트에서 쉽게 살 수 있어.

탐폰이라고도 불리는 이 생리대는 질 속에 작은 솜 덩어리 흡수체를 삽입하는 원리야.

생리 기간 중에도 비교적 자유로운 활동을 할 수 있게 하지.

일회용품으로, 재사용할 수는 없어.

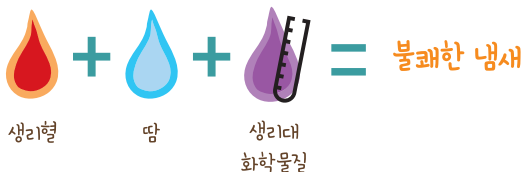
편리하지만 몸에 좋지 않은 독성 쇼크가 있을 수 있어서 오랜 시간 착용해서는 안 돼.

최근에는 실리콘으로 만든 체내형 생리컵이 나오기도 해.

씻어서 반영구적으로 사용할 수도 있어.



위생 관리 Tip



생리대는 보통 2~3시간에 한 번씩 교체해 주는 게 좋아.
 생리 양이 적더라도 너무 오래 생리대를 하고 있으면 생리대에
 세균이 생겨서 피부 트러블이 생길 수 있으니 생리가 없을 때는
 생리대를 하지 않는 게 좋겠지?



옷에 묻은 생리혈 때문에 당황한 적이 있지?

생리혈은 미온수나 찬물로 빨면 얼룩이 더 잘 지워질 거야.

뜨거운 물을 사용하면 단백질 성분으로 구성된 피가 응고되어

얼룩이 잘 지워지지 않으니 찬물을 사용해야 해.

생리 기간 중에 조심할 것들

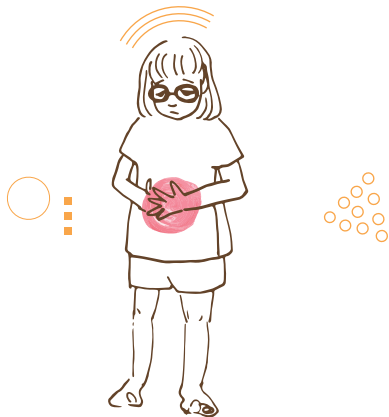
대중목욕탕 이용은 피하는 게 좋아. 가벼운 샤워는 OK!
단, 샤워할 때 비누가 질 안으로 들어가지 않도록 하는 게 중요.
질 내부는 약산성을 유지해야 세균 감염을 막을 수 있는데,
비누는 대부분 알칼리성이므로 질의 적정 산도를 무너뜨려
나쁜 세균이 자라기 좋은 환경을 만들 수 있기 때문이야.
평소에는 침이 입속의 건강을 지키는 것처럼, 질도 스스로 외부의
나쁜 세균을 죽이는 물질인 냉을 만들어서 우리 몸을 지켜줘.
그러니 흐르는 물로만 씻어도 돼. 우리 몸의 자정능력을 믿어보자!



아! 화장실에서 대변을 본 후 앞에서 뒤로 닦아줘야 해.
거꾸로 닦으면 대변의 나쁜 균들이 질 입구와 요도 입구를 통해
다시 침입할 위험이 있기 때문이야.

5 생리통은 어쩌죠

생리가 가까워지면 몸이 조금씩 신호를 보내기 시작해.
전반적으로 몸이 부으면서 가슴이 부풀고 아프기도 하고, 식욕도 변해.
이런 신체적 변화뿐 아니라, 쉽게 피곤해지거나
마음이 차분히 가라앉는다는지 하는 심리적인 신호도 있어.
이런 몸의 변화들이 만들어지는 건 생리 때를 중심으로
우리 몸의 호르몬이 변화하기 때문이야. 특히 생리통은 자궁 내막이
벗겨지고, 벗겨진 자궁 내막을 몸 밖으로 배출하는 과정에서
자궁이 수축 운동을 하면서 생기는 통증이야. 주로 생리 전후에
나타나고, 아픈 증상도 사람마다 달라.



나만의 생리통 완화 비법은?



김이 모락모락 나는 차



체조



노래하기



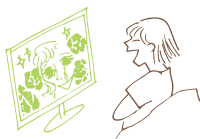
음악듣기



맛있는 음식먹기



악기연주



영화보기



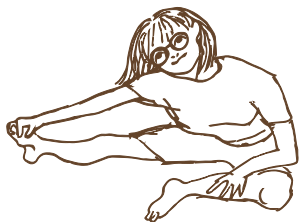
독서



나에게 가장 효과적이었던 방법에 동그라미 해보세요.

생리통 완화 Tip

생리통이 있을 때는
가벼운 운동이나 스트레칭으로
몸의 긴장을 풀어주면 통증을
완화하는 데 도움이 될 거야.



또 아랫배에 따뜻한 팩을 올려놓거나 옷 등으로
배를 감싸서 따뜻하게 해주는 것도 좋아. 따뜻한 차를 마셔주고
쉬어준다면 더 좋겠지. 생리통으로 힘들 때는 진통제를
먹는 방법도 있어. 약 먹기 전에는 약사 선생님과 상의한 후에
먹는 걸 잊지 마! 그리고 너무 심하게 아플 때는
의사 선생님을 만나 통증의 이유를 상의하는 것이
현명한 방법이야. 생리 중의 마음과 몸의 변화는 자연스러운
증상이니 나를 기분 좋게 하는 놀이나 활동을 하면서
마음을 가다듬어 보는 건 어떨까?



This is a highly detailed black and white line drawing, intended as a coloring page. It features a dense, overlapping collage of various elements. At the top, there are stylized leaves and floral patterns. Below these, the central area is filled with a variety of objects: a coffee cup with steam rising from it, a donut with a heart on top, a guitar, a musical note, a heart, and several coffee beans. The background is composed of intricate, swirling patterns and stylized leaves, creating a rich, textured effect. The overall theme is a combination of coffee and music, presented in a whimsical, doodle-like style.



Q&A 생리에 대한 흔한 오해



청소년도 산부인과(여성의학과) 검진을 받아야 하나요?



산부인과(여성의학과)는 여성의 생리, 호르몬, 자궁 내 질병, 임신과 출산 등 청소년부터 노년 여성에 이르기까지 모든 여성의 건강을 돌봐주는 곳이야.

만일 생리 주기가 지나치게 불규칙하고, 생리통이 심하거나 냉에서 냄새가 나고, 질 주변이 가려운 경우처럼 뭔가 이상하다 싶은 때! 그 때는 인터넷 지식인에게 물어보는 것보다 전문가인 의사 선생님, 특히 여성의학과로 가는 게 가장 확실해. 귀찮고, 창피하다고 내버려 두기보다 정기적으로 여성의학과 검진도 받고, 우리 몸을 돌볼 줄 아는 현명한 “건강 소녀”가 되는 거다!



생리 때만 되면 몸이 붓는 느낌이에요. 살이 찌는 건가요?



생리 때만 되면 살찌는 기분이 드는 것은 의학적으로 일리가 있는 현상이야.

생리를 시작하기 전부터 끝날 때까지 우리 몸 속에서는 수분을 유지하려는

호르몬이 늘어나. 생리가 가까워지면 몸이 붓거나 몸무게가 늘어나고

별로 많이 먹지도 않았는데 속이 더부룩한 느낌이 든 적이 있을 텐데,

바로 몸 속 수분이 늘어나서 생기는 현상이야. 가슴도 커지지? 그렇지만

생리가 끝나면 다시 원상태로 돌아오니까 체중이 늘었다고 걱정할 필요는 없어.



생리를 하는데 검은 핏덩어리가 같이 나와요.
병에 걸린 걸까요?



생리혈은 일반 피와 같은 선홍색이 아닌 약간 검붉은 색이야.
약간씩 응고된 덩어리가 나오는 것은 혈액이 뭉쳤다가 한꺼번에 나와서
용해되지 않은 상태기 때문이고, 생리 초반 하루 이틀째에 나타나는 현상이야.
하지만 유난히 혈액이 뭉쳐서 나온다면 이상이 있으면 망설이지 말고
의사 선생님과 상담해 보렴.



생리는 조절할 수 있나요?



생리혈을 내 마음대로 조절할 수 있다면 얼마나 좋을까? 생리대도 필요 없이
편리할 텐데 말이야. 하지만 생리는 소변처럼 참는다고 참을 수 있는 게 아니야.
나도 모르게 어느새 조금씩 흘러나오기 때문에 생리혈이 속옷이나 옷에 묻는 일은
생리를 하는 여성이라면 누구나 겪는 일이기도 해.



생리는 예측할 수 있나요?



생리는 주기를 따져보고 어느 정도 예측할 수 있지만, 그 시기가 정확하지는
않을 수 있어. 특히, 생리를 이제 막 시작한 초경의 경우에는 초경 후 몇 개월간
생리를 하지 않거나 생리가 불규칙한 경우가 많아. 난소가 성숙해가는 중이기
때문이지. 언제 생리를 시작할지 몰라 걱정이 된다면 예비 생리대를 한두 개
준비해서 갖고 다니는 것도 좋을 거야.



7 나의 몸에게

좋아하는 색으로 가장 수고한 부분을 색칠해 주세요.



풀꽃 나태주

자세히 보아야 이쁘다
오래 보아야 사랑스럽다
너도 그렇다

수고했다는 말과 함께 편지도 써주세요.



♥ To.





내가 잘하고 스스로 칭찬해 주고 싶은 것 100개 적어보기

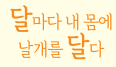
예를 들어, 웃는 소리가 크다, 카톡 답을 빨리 잘해준다. 밥을 잘 먹는다 등



달마다 내 몸에
날개를 달다



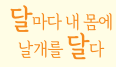




달마다 내 몸에
날개를 달다



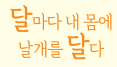




달마다 내 몸에
날개를 달다











성건강을 위해 도움받을 수 있는 기관

 서울시립청소년건강센터

나는 봄

02-6227-1541

가출 및 거리의 위험 상황으로부터 보호가 필요한 친구들에게 무료 진료
(여성의학과, 치과, 한방의학과, 정신보건 등), 성건강교육 제공

 서울특별시
가출 등 위기 청소년을 위한



02-120 (가장 가까운 소녀돌봄약국을 문의하세요)

02-581-1001

가출 등 위기 청소년은 감기약, 진통제 등 처방전이 필요 없는
일반의약품을 1회 1만 원 이내, 월 4회까지 지원, 긴급하게
생리대가 필요한 청소년에게 비상 생리대 지원

아하

서울시립청소년성문화센터

02-2677-9220, 상담 02-2676-1318

체험형 성교육 및 성상담, 캠프 및 가족단위 성문화 프로그램 지원

서울지역 청소년성문화센터

동작 02-823-7942 드림 02-2051-1376 중랑 02-2207-7480

탁틴내일 02-2207-7480 아하 02-2676-1318 창동 02-950-9650

광진 02-2204-3170 송파 02-3012-1318



여성긴급전화 1366 서울센터

여성긴급전화 1366, 서울센터 02-1366

여성폭력(성폭력, 가정폭력, 성매매, 데이트폭력 등) 피해를 당했을 때
전화상담, 긴급보호 및 보호시설안내 지원

생리대가 긴급하게 필요할 땐
소녀돌봄약국, 일부 대형마트, 백화점, 극장 등에서도 요청할 수 있어.

예고없이 찾아온 생리, 걱정 마!



사춘기를 시작으로 여성이라면 누구에게나 필요한 생리대!



생리대는 숨기고 부끄러운 것이 아닌
여성이라면 일상에서 꼭 필요한 생활필수품이야.