


안녕? 나의  사춘기  
생각하는 봄  
I·SEOUL·U  
서울시립  
청소년건강센터

나는 봄

## 축하하라, 나의 생리

01. 초경 기념일 ...6
02. 나의 생리 이야기 ...7
03. 대안생리대 시험기 ...10

## 알지? 그 느낌

01. 월경 전 증후군 ...14
02. 두가지 생리통 ...15
03. 생리대 위생관리 Tip ...16

## 어른보미에게서 온 편지

01. 나의 몸이야기 ...20
02. 산부인과 체험기 ...22
03. 창피한거 아니구~ 병원에 가야하는 거~ ...24

## 나의 몸 나의 선택

01. 나에게 맞는 속옷 입는법 ...28
02. 굵으면 스트레스 호르몬이 지방을 저장한다 ...30
03. 배우긴 했는데.. 기억은 잘 안나지? 피임 ...32
04. 우울한 기분과 우울증은 달라 ...36

I·SEOUL·U  
서울시립  
청소년건강센터

안녕!

나는 보미라고 해.

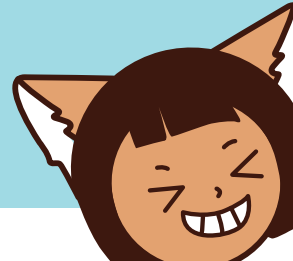
취미는 친구들과 메신저로 수다 떨기, 한여름의 물놀이,  
앉아서 생각하는 것보다 움직이는게 좋고, 궁금한 건 못 참는 께발랄 심대소녀야!

어른들은 나에게 사춘기, 중3병이라며 예민하다는 둥 조심하게 굴라고 하지만  
나 역시 갑자기 변화하는 몸과 마음 때문에 당황스러우게 한 두번이 아니야.  
한동안은 세상에서 내가 절 못생겼고 우울한 애라는 생각도 들었어.  
난 정말 멋진 어른이 되고 싶지만 어떻게 해야 할지 몰라서 답답하기도 했지.

나를 소중히 하는 방법도 모르고 저절로 성장하는 몸으로 놔두면 안될 것 같았어.  
그래서 요즘 내 몸에서 일어나는 변화를 기록하고 알아채기 위해 노력하고 있지.

갑자기 러진 생리 때문에 당황했던 적은 없니?  
왜 생리를 비밀스럽다고 할까? 나에게 성장한다는 건 뭘까?  
소녀들이 산부인과를 간다면?

내가 가졌던 궁금증과 경험을 너희들과 나누고 싶어.



일반적으로 유방이 발달하기 시작한 2-3년내에 초경이 시작되는건 알지?  
사람마다 다르지만 평균적으로 12-13세에 시작해서 평균 49세까지  
약 35년동안 420번 정도 생리주기를 겪는다고 해.  
보통 생리주기는 21일에서 35일 사이이고, 생리량은 하루 평균 30ml 정도이지.

스트레스, 수면, 영양상태, 감기나 질병 등에 따라  
생리주기가 갑자기 바뀌거나 생리를 하지 않을 때도 있어.

하지만 걱정할 필요는 없어. 초경을 한지 2-3년 이내라면  
뇌, 난소, 자궁이 상호작용하면서 성장하는 기간이므로 생리주기와 양이  
불규칙 할수도 있거든.

· SEÖUL · U  
서울시립  
청소년건강센터



축하하라. 나의 생리

고유어 : 달거리

한자어 : 월경 (月經, 달월, 지날경)이라고 쓰지.

영어 : menstruation (어원은 라틴어 mensis)

귀찮고, 찝찝하고, 아프고  
키도 안 큰다고?  
나름 기다렸는데, 왜 이렇게 부정적인거야.

생일은 일년에 한번!  
생리는 한달에 한번!

나만의 기념일로 만들어 매달 축하해볼까?

나의 초경기념일

\_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일

I-SEOUL-U  
서울시립  
청소년건강센터

나는



6학년 때였어.  
화장실에 가서 팬티를  
내리고 오줌을 누려는데,



내 팬티에 시커먼  
똥이 묻어있는  
거야!!



나.. 지금  
똥지린거야??

이럴수가... ㄱ ㄱ  
나는 6학년인데  
이렇게 이럴수가....

너무 창피해서 나는 집에  
가지마자 팬티를 벗어  
빨래바구니 깊숙히 숨겼어.



아무도  
몰라라  
제발  
그런  
데,

다음날 또! 팬티에 시커먼 똥물이 묻은거야!!



사.. 똥고제때로  
안똥나... ㄱ ㄱ

당황한 나는 또 팬티를  
몰래 빨래바구니에 숨겼어.

그런데 다음날



너 이게  
언제  
그랬어?



엄마가  
팬티를  
발견하고  
말았어....

잘못했어...  
↑ 똥은  
똥이  
잖아  
다른  
똥.

그런데 엄마가  
하시는 말씀

너, 생리  
하는거야

### 03. 대안생리대 시험기

매달 생리를 하고 있지만 사실 일회용 생리대 외에 많은 정보를 알고 있지는 않아.  
막상 다른 생리대를 사용하려니 귀찮고 두렵기도 해서 엄두가 안났어.

생리대와 맞닿는 피부는 입술처럼 표피가 얇아서 유해물질이 흡수되기 쉬운 부위이기 때문에 자주 피부가 붓거나 예민할 때 또는 생리통이 심한 경우라면 대안 생리대를 한번 써보는 것도 좋겠지!

앞으로 생리대를 수 십년은 더 사용할텐데 이참에 몇 가지 대안 생리대를 써보고 내 몸에 맞는 생리대를 선택해야겠어. 내가 또 궁금한 건 못 참아서.

I · SEOUL · U  
서울시립  
청소년건강센터



면 생리대



해면



생리컵

#### 면생리대

천으로 만들어서 빨아 쓸 수 있는 생리대야.  
여러 판매처가 있어서 쉽게 구매 가능하고 색깔도 다양해 취향 별로 고를 수 있어서 좋았어.

면생리대는 세탁과 휴대가 가장 걱정이었지. 근데 작게 접으면 3~4개쯤 파우치에 가지고 다닐 수 있어서 휴대하기에도 나쁘지 않았어.  
세척 시 찬물에 생리혈을 헹궈주고 가루비누를 넣은 물에 하루 정도 담궈 놓은 뒤, 조물조물 비벼 빠니가 금방 깨끗해졌어!

햇볕에 말려진 생리대를 보며 나의 건강을 위해 뭔가 하고 있는 것처럼 손빨래도 의미 있게 느껴지더라고 뭔가 개념 찬 여성이 된 기분??

#### 해면

해면은 천연 바다생물이야.  
부드럽기도 하고 스펀지처럼 잘 빨아 들여서 생리대로도 사용한다고 해.  
끓은 물에 해면을 소독하고 나중에 꺼내기 쉽게 해면에 치실을 연결한 다음, 물을 흠뻑 적신 후 다시 한 번 꾸욱~ 짜서 질 안으로 쑤욱~ 넣으면 끝!!

푹신한 감촉이 넣기는 쉬웠는데 공중화장실에서 사용하기 쉽지 않았어.  
음거나 샤워를 할 때 푹~하고 같이 나올까봐 신경 쓰이기도 하더라.

매달 은근히 오는 짜증과 분노로 기분이 왔다 갔다.  
 식욕은 또 왜 그리 폭발하는지 배가 더부룩한데도 먹고, 먹고 나서는 또 후회하고 ...  
 그러다 또 며칠 지나 언제 그랬냐는 듯 마음이 평온 해지고.  
 간호사인 웬언니가 혹시 월경 전 증후군 때문이 아니냐고 묻더라.  
 그래서 생리 전 1~2주 동안 나를 불편하게 했던 그 순간을 찾아보려고 했어.

월경 전 증후군은 생리를 하는 여성 80% 이상이 겪고 있다지.  
 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만 여성호르몬의 변화로 인해 나타나는 것이라고 추측되고 있어.

복부 팽만, 체중 증가, 두통, 경련, 피로, 감정 기복, 불안감, 멍울 등  
 150가지가 넘는 증상은 사람마다 달라서 치료 방법도 다르다고 해.  
 그렇기 때문에 나의 신체 상태를 미리 기록해 두고 생리주기의 패턴을 파악하는게 중요하지.



생리때만 되면 몸이 부어요. 살이 찌는 건가요?

생리를 시작하기 전을 황체기라고 하는데, 이때는 우리 몸에 수분을 저장하는 호르몬이 많이 나와서 가슴이 더 붓는다든지, 얼굴과 배가 뽕뽕한 느낌이 들수 있어. 자연스러운 현상이고 살이 찌는건 절대 아니지만 많이 불편하면 이 시기에는 짜게 먹지 않는 것이 좋아.

생리통은 자궁내막이 떨어져 나오고, 그걸 몸밖으로 배출하기위해 자궁을 팍 짜주는 물질이 나오기 때문에 생기는 통증이야.  
 별로 대수롭지 않게 생각했는데, 알고보니 생리통은 그 지속기간과 증상, 원인에 따라 전혀다른 두가지 생리통이 있다고 해.

두 생리통의 증상은 비슷해서 자기 자신이 구분하기 매우 어려워.  
 이차성 생리통은 전문가의 치료가 필요하기 때문에 통증이 심한 경우 꼭 산부인과에서 검사를 하고 연관된 질환 때문인지 그 원인을 알아보도록 하자구!



종류	특징	치료방법
일차성 생리통	생리 후 2~3일간 지속. - 초경 후 1~2년 이내 시작 - 자궁 수축으로 인한 통증 - 아랫배를 쥐어짜는 느낌 - 두통, 구토, 설사, 오심 등 다른 증상을 동반하기도함.	소염진통제 호르몬제 비약물적 치료 (적절한 운동, 금연, 카페인 제한 저지방과 채식위주의 식사, 비타민 섭취 등)
이차성 생리통	- 골반 내 질환이 있을 때 발생 - 생리 시작 약 1~2주 전부터 생리 후 수일까지 통증 지속 - 자궁 내막증, 자궁선근증, 골반염 등 연관질환 - 일차성 생리통과 비슷한 통증과 증상보임	연관된 질환이 다양하므로 원인을 찾기 위해 빠른 진단이 필요함

침대 때 난 운동해서 그을린 피부와 근육이 창피 했어.  
하얀 피부에 가늘퍼 보이는 친구들이 부럽고,  
내 몸을 미워하기도 했지.

내 맘도 모르는 어른들이 '니 나이는 뭇 해도 예쁘다'고 하지만  
난 믿지 않았어. 주변에서 내 몸을 탄력 있는 몸매라고 할 때도..

근데 이상한 일이지? 시간이 지나면서 나도 똑같은 말을 하더라.  
사실 표정과 자세만으로도 얼마나 예뻐 보이는지 알게 되었거든.  
허벅지, 종아리 그건 운동하면 얼마든지 바뀌더라구.

친구들과 주변의 평판이 중요한 때라 겉모습에 많이 신경을 쓰고 있지만  
지금 보고 있는 네 모습에 너의 전부는 아니야.

꾸준히 성장하고 있는 지금  
잘 웃고, 곧은 자세로 너에게 자신감을 줘야해.  
그럼 틀림없이 10년 후 멋지게 변한 너와 만나게 될거야.  
기대해도 좋아.



생리를 시작한 여성이라면 이제 정기검진을 받아야해.  
설마 임신 할때만 산부인과를 가야한다고 생각하는건 아니지?

## 02. 산부인과 체험기

거기가 너무 가렵고 따가워서 참을 수가 없었어.

병원에 가려면 조치를 해야 했지.

우물쭈물하다 “선생님 거기가 너무 아파서 병원에 가야겠어요”.

선생님도 당황하셨지. 나는 조치사유에 어뭇거리다 복통이라고 썼어...

산부인과는 임신했을 때 가는 곳이거나 성적경험이 있는 사람이 가는 곳이라는  
생각 때문에 나도 처음엔 선뜻 갈 수가 없었어.

심지어 미성년자가 산부인과를 혼자 가도 괜찮을지 검색창에 쳐보기도 했다구!

생리를 시작했다면 여성외과(산부인과) 검진은 필수야.

평소 자기 몸을 꼼꼼히 살피고 이상징후가 있으면 바로 병원으로~~

서울시립  
청소년건강센터

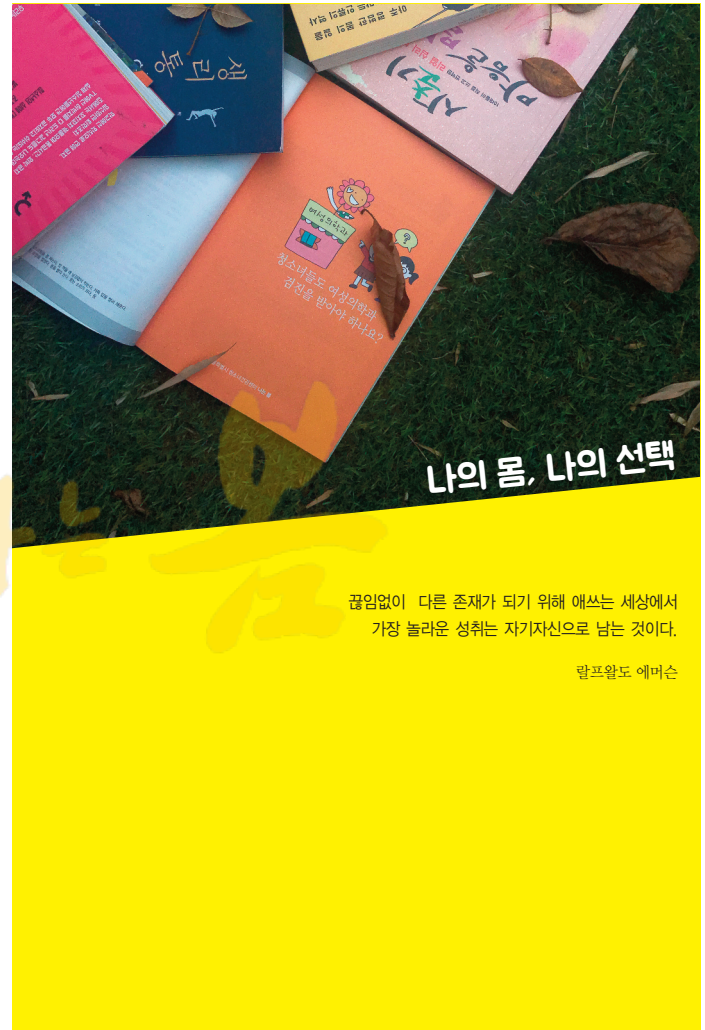




## 노브라가 창피한 걸까?

성장의 속도는 모두 다르겠지만 나는 몽우리가 지기 시작하면서  
브라를 해야 할지 말아야 할지 고민 했었어. 브라를 착용하지 않으면  
유방이 처진다는 말을 듣고 떼를 써서 샀는데 막상 착용하니가  
갑자기 소화도 안되고 너무 답답하더라.  
유방은 심장위치에 있고 폐와 식도도 근접해 있어 와이어가 있거나  
몸에 맞지 않은 작은 브라는 혈액 순환에도 안 좋고  
소화에 방해가 될 수 있다고 해.

브라를 하고 안 하는 건 본인의 선택인 것 같아.  
일단 브라를 하기로 선택했다면 나에게 맞는 것을 찾을 수 있어야 해.  
그렇다면 내 몸을 체크하는 습관을 가져야 되지? 나는 아직도 성장 중이고  
잘 맞는 속옷을 입어야 건강에도 좋으니까 말야~



## 02. 굵으면 스트레스 호르몬이 지방을 저장한다



체중조절을 위해 굵거나 다이어트약을 사용하는건 좋지 않아.  
굵으면 스트레스 호르몬이 나오고, 이걸 모히려 지방을 더 저장하게 하거든.  
다이어트약과 주사 등은 중독성이 있을수도 있고 우울증과 같은 부작용이 생키도 해.

건강한 체중과 TV속 아이돌들의 비현실적인 신체사이즈는 차이가 엄청 크지.  
객관적인 기준인 BMI(체질량지수)를 알아보고 체중조절을 해야  
과도한 영양부족이나 비만에 빠지지 않을수 있어.

I · SEOUL · U

서울시립  
청소년건강센터

BMI (체질량지수)는 체중(kg) ÷ 키(m)<sup>2</sup> 으로 계산해.  
 체중 ÷ (키 x 키) = BMI 지수  
 예) 체중 90kg, 키 190cm 라면, 90 ÷ (1.90 x 1.90) = 22.16 (정상)

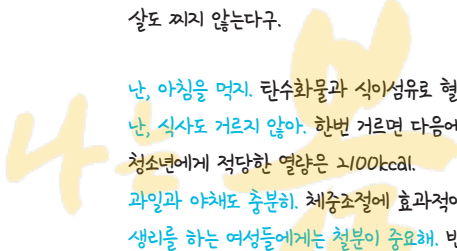
18.5 미만 : 체중부족  
 18.5~22.9 : 정상  
 23.0~24.9 : 과체중  
 25.0 이상 : 비만

안, 불규칙한 생리, 탈모, 치아부식 등은 영양부족이 원인일 수 있어.  
꼭 병원에서 상담받고 치료하도록 !!

## 좋은식사하기

건강관리를 위해 필요한 것은 좋은음식, 운동, 충분한 수면과 휴식이지.  
이중 하나라도 부족하면 장기적으로 건강에 문제가 생길수도 있구.  
그 중에서 매일매일 우리가 신경써야하는 건 음식.

저렴하고 빨리 먹을수 있도록 만들어진 음식은 대개 설탕과 기름이 많이 들어있구.  
일시적으로 배도 부르고 기분은 좋게도 만들어주지만 영양소를 골고루 챙겨야  
살도 찌지 않는다구.



난, 아침을 먹지. 탄수화물과 식이섬유로 혈당수치를 높여봐. 기운이 난다.  
난, 식사도 거르지 않아. 한번 거르면 다음에 폭식을 하니까.  
청소년에게 적당한 열량은 2100kcal.

과일과 야채도 충분히. 체중조절에 효과적이지만 이것만 먹는건 옳지않아.  
생리를 하는 여성들에게는 철분이 중요해. 빈혈이 문제가 될수 있거든.  
철분이 풍부한 음식으로는 감자, 달걀, 현미, 토마토, 딸기류, 양배추 등이 있으니  
무조건 골고루 골고루.

## 먹는 피임약

여성호르몬 조절을 통해서 배란과 생리를 조절하는 방법이야.  
하루 한 알 씩 매일 같은 시간에 총 21일을 복용하고, 7일은 먹지 않아.  
그러면 이 기간 동안 생리를 시작하지.  
그후 8일째 되는 날에는 생리가 끝나지 않았더라도 다시 복용을 시작해.  
21일간 피임약을 제대로 복용했다면 피임 확률은 높지만,  
만약 2일 이상 먹지 않았다면 반드시 다른 피임법을 병행해야 해.

## 응급피임약

불가피한 사정으로 피임없이 성관계를 가진 후 임신을 막기 위해  
사용할 수 있는 방법으로, 산부인과 의사의 처방을 받아야해.  
성관계후 24시간 안에 복용할 경우 98%, 72시간 안에 복용할 경우  
성공률이 54% 이니 응급 피임약이라고 하겠지.  
하지만 응급피임약은 여성의 호르몬 농도를 인위적으로 크게 증가시켜  
착상을 방해하는 방식이야.  
메스꺼움 구토, 두통, 피로, 출혈과 같은 부작용이 있을 수 있으니  
정말 응급상황에만 먹도록!

## 자궁내 장치

'루프'또는 '미레나'라고도 해. 자궁내 빈 자리에 작은 장치를 삽입하여  
수정란의 착상을 방해하고, 정자의 활동을 약화시켜서 임신을 방지하는 방법이야.  
산부인과에서 시술할 수 있고, 6개월에 한번씩 정기검진을 받지.  
다시 임신을 원한다면 장치를 제거하면 되구.

## 질외사정은 피임 아니야!



(출처: 우리가 만든 피임사전 P17/ 건강과 대안)

## 가임기/피임기

다음 월경 예정일로부터 14일 전이 배란일이며, 그 앞으로 5일, 뒤로 2일간이 가임기.  
하지만 초경 이후 2년 정도는 생리가  
불규칙하고, 특히 안 좋은 생활습관이나 과도한 스트레스, 환경호르몬의 영향으로  
생리가 불규칙한 청소년들은 가임기/피임기를 정확하게 알수 없어서 더욱 조심해야  
해.

## 질외사정

질외사정은 피임이 절대 아니줘! 사정하기 직전 성기를 빼내어 체외에  
사정하는 것은 거의 불가능해. 잘 된 것처럼 생각되더라도 외음부에 묻은 정액 일부가  
질에 들어가거나, 사정 전 분비되는 쿠퍼액의 정자 때문에 임신 위험이 있다구.

# 별난소녀에서 용감한 여성으로

## 서울시립청소년건강센터 나는봄은

### 무료진료&상담

평일진료(수,목)/야간진료(둘째주 금 18:00~22:00)  
여성의학과, 치과, 가정의학과, 한방의학과, 정신보건상담  
협력병원 연계를 통한 진료

### 사춘기 클리닉

여성의학과 상담 및 진료  
소규모 성건강교육 (기본2h/심화4h)  
건강돌봄교육 (위생, 양치, 응급처치 등)  
찾아가는 몸 건강교육 (면생리대교육)  
내몸발견 캠프  
초경파티  
십대여성건강동아리

I · SEÖUL · U

서울시립  
청소년건강센터

나는봄은

### 교육&지원

찾아가는 성매매예방교육(서울소재중학교)  
몸퍼기 교육 및 동물보조치료 지원  
생활기초물품 및 생리대 지원  
건강수첩 배포

### 이용대상

가출 및 빈곤 등 위기 십대여성

### 이용안내

운영시간 월요일~금요일(10:00~19:00)  
\*진료 및 상담은 예약이 필요합니다  
전화 02-6227-1541/ 010 4621-1541 카톡 imbomi

운영법인 (사)막달레나공동체

I am spring

내안에 있는 새로움과 치유

Flying spring

날아오르는 청춘의 기운

