

— 십대여성건강수첩 —

안녕? 나의 생각하는 봄



1 축하해, 나의 월경!

- 10 생리를 왜 하는지 궁금해?
- 14 생리대를 알아보자!
- 16 여러 가지 월경용품을 사용해 봤어

2 알지, 그 느낌?

- 23 생리 전에 단 것이 먹고 싶은 적 있어?
- 24 생리통, 뭐냐 넌!
- 25 두 가지 생리통
- 27 생리는 무조건 고통스럽기만 한 걸까?

3 산부인과도 병원일 뿐이야

- 31 성기를 거울로 자세히 본 적이 있어?
- 34 창피한 거 아니구, 병원에 가야하는 거!

4 안전하고 건강한 성

- 39 안전하고 건강한 성관계를 위한 준비물
- 46 중요한 건 나의 몸과 마음이라는 사실!

5 난 충분히 멋져!

- 51 건강한 몸무게는 건강한 식사에서!
- 54 나에게 맞는 속옷 입는 법
- 56 다양한 브래지어 대체용품을 알아보자
- 58 눈과 치아는 나빠지기 전에 미리미리!

안녕!
나는 보미라고 해.



취미는 친구들과 수다 떨기, 한여름의 물놀이, 앉아서 생각하는 것 보다 움직이는 게 좋고, 궁금한 건 못 참는 **십대 소녀야!**

이젠 익숙하지만, 처음 가슴이 몽우리지고 속옷에 거무스름한 피가 묻어있을 때는 정말 깜짝 놀랐어. 내 생김새가 신경 쓰여 자꾸 거울을 보게 되고, 멋진 어른이 되고 싶지만 어떻게 해야 할지 몰라서 답답하기도 하지. 변화하는 몸과 마음 때문에 당황스러운 나를 보고, 어른들은 나에게 사춘기라며 예민하다는 등 암전하게 굴라고 하셔. 나는 앞으로도 수다와 물놀이, 움직이는 걸 좋아할 텐데 말이야.

나답게 성장하는 건 뭘까? 나처럼 갑자기 시작된 생리 때문에 당황했던 적은 없니? 산부인과에 가본적은 있니? 내가 가졌던 궁금증과 경험을 너희들과 나누고 싶어.

1

축하해, 나의 월경!

생리는 월경(月經, 달 월, 지날 경)이라고도 해. 우리말로로는 달거리라고도 하지. 달마다 일어나는 현상이라는 뜻을 가지고 있어. '그날', '마법'이라는 별명 대신 진짜 이름을 불러주는 게 어떨까?



음.. 나의 첫생리는 어떻게?
나의 생리이야기
by Gda

6학년 때였어.
화장실에 가서 팬티를
내리고 오줌을 누려는데,
내 팬티에 시커먼
똥이 묻어있는
거야!!



이럴수가... ㅠㅠ
나는 6학년인데
어떻게 이럴수가....

헐... 나.. 지금
똥지린거야??

너무 창피해서 나는 집에
가자마자 팬티를 벗어
빨래바구니 깊숙히 숨겼어.

아무도
몰라라
제발

그런
데,



다음날 또! 팬티에 시커먼 똥물이 묻은거야!!

나... 똥고 제대로
안닦았나... ㅠㅠ

당황한 나는 또 팬티를
몰래 빨래바구니에 숨겼어.

그런데 다음날

엄마가
팬티를
발견하고
안았어....

잘못했어..

그런데 엄마가
하시는 말씀

니, 생리
하는거야

↑ 똥은
다기썬
다는 뜻.



배가 찌릿, 젖꼭지가 따끔,
가슴은 볼록해지고, 겨드랑이에는 털이 나고,
팬티에 자꾸만 분비물이 묻어나오니?
내 몸이 초경(첫 월경)을 준비하고 있다는 뜻이야.

생일은 일 년에 한 번!
생리는 한 달에 한 번!

나만의 기념일로 만들어 축하해볼까?

나의 초경기념일

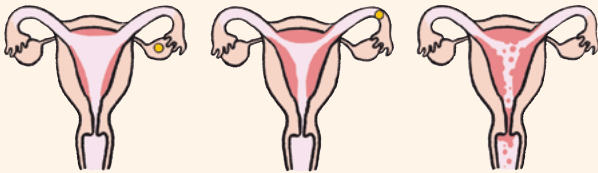
_____ 년
_____ 월
_____ 일

♥ 생리를 왜 하는지 궁금해?

여성의 몸에서는 매달 양쪽 난소에서 번갈아가며 난자가 나오는데, 그걸 배란이라고 해. 배란이 되면 자궁의 안쪽 벽이 조금씩 두꺼워지다가 허물어져서 질을 통해 빠져나와. 이게 바로 월경, 생리라는 거야.

생리가 시작한 첫날부터 다음번 생리가 시작되는 날까지를 생리주기라고 해. 자궁이 있는 거의 모든 사람들이 약 한 달(21일~35일)에 한 번씩 경험하는 일이야. 보통 10대 초반에 시작해서 49세까지 약 25년 동안 하니까 평생 420번 정도의 생리주기를 겪는 셈이야. 대단하지?

보통 생리를 시작하면 3일에서 7일 정도 하게 돼. 한 주기에 약 30ml 정도의 생리혈이 나오는데, 쉽게 생각하면 종이컵의 6분의 1 정도의 양이야. 첫째 날과 둘째 날 생리량이 많고 그 이후로는 점차 줄어들어.



생리를 하기까지 자궁 안쪽 벽은 어떻게 변할까?

초경을 시작하기 전에 신호가 있어?

혹시 팬티에 분비물이 묻기 시작했어? 이 분비물은 ‘냉’이라고 하는 것인데, 사람에 따라 투명하기도 하고 짙은 갈색을 띠기도 해. 냉이 나오면 초경을 시작할 시기가 가까워지고 있다는 뜻이야.

초경을 했는데 그다음 생리주기가 들쭉날쭉해.

초경을 하고 나서 2~3년 동안은 뇌와 난소, 자궁이 서로 영향을 주고받으면서 성장을 하는 기간이야. 그래서 생리량이나 생리주기가 불규칙할 수 있어.

생리를 너무 일찍 시작했어.

병원에 가야 한대.

평균적으로 11~12세에 초경을 시작하지만, 초경이 일찍 시작되어 고민이거나 병원에 다니고 있는 친구들도 있을 거야. 초경이 일찍 시작되었다는 건 성장을 도와주는 물질(호르몬)이 일찍 나왔다는 뜻이지. 그런 경우 병원에 가면 호르몬이 나중에 나오도록 하는 치료를 받을 수 있어. 큰 문제 아니냐구? 성장속도는 저마다 다르니까 너무 염려하지 않아도 돼.

생리 기간에 씻어도 될까?

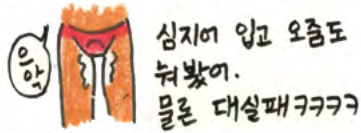
질 속에 비누물이 들어가면 나쁜 세균이 자라기 좋은 환경이 될 수 있으니까 성기 주변은 흐르는 물로만 꼼꼼하게 씻어도 충분해. 대중목욕탕은 생리가 끝나고 나서 가도록 하자!

나의 생리이야기

나는 어릴때 생리대에 대한 관심이 많았어.



그래서 엄마가 없을때 생리대를 분해해보고 물감도 부여보고 ㅎㅎ



그렇게 궁금해하던 생리대안에 막상 내가 해보니...



1년이나 지나서 겨우겨우 적응했지만 그후에도 고민은 끝나지 않았어.



누가 내가 생리하는걸 알면 어떡해?? 그게 난 무서웠어!!

왜 어른들은 '생리'를 부끄럽고 숨겨야 하는 것이런 말했을까..?

나의 생리이야기

부끄러워해야 할게 왜이리 많잖아



유두는 스치기만 해도 아프고 따가웠다.



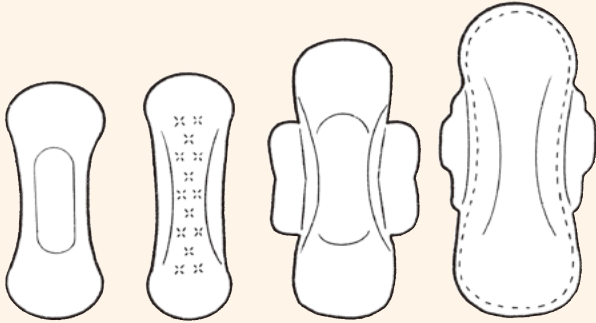
생리도 가슴도 털도. 모든게 부끄러운 것이었다. 왜냐면



♥ 생리대를 알아보자!

생리량이 적을 때는 작은 크기(소형)의 생리대, 생리량이 많을 때나 잠자는 동안 사용하는 큰 생리대(대형, 오버나이트)를 골라서 사용할 수 있어. 생리가 아주 조금 나온대거나 평소 냉이 나올 때에는 작고 얇은 팬티라이너를 사용하기도 하지.

생리대는 보통 2~3시간에 한 번씩 교체해 주는 게 좋아. 생리량이 적더라도 너무 오래 생리대를 하고 있으면 생리대에 세균이 생겨서 피부가 따가울 수 있거든.



팬티라이너, 소형, 중형, 대형 등 다양한 크기의 일회용 생리대

급하게 생리대가 필요하다면?

서울시 공공생리대

서울시 청소년 시설, 복지관, 도서관, 여성 관련 시설, 박물관, 미술관 등에 모두가 필요할 때 사용할 수 있는 생리대가 있어. 혹시 생리대가 필요하다면, QR코드로 이동해서 어떤 기관에 공공생리대가 있는지 확인하고 이용하도록 하자.



일회용 생리대(날개형) 사용하기



생리대의 포장 스티커를 떼어 위아래로 펼쳐본다

생리대를 포장에서 떼어 내 접착 부분을 팬티 안쪽에 붙인다

날개 부분을 접어서 팬티 겉에 마저 붙여준다

일회용 생리대는 어떻게 버려야 할까?

생리대는 물에 녹지 않으니깐 절대로 번기에 버리면 안 돼. 꼭 휴지통에 버려야 한다는 것! 휴지통이 없는 화장실이라면 생리대 전용 수거함이 있을 거야. (‘위생용품 수거함’이라고 적혀있기도 해)



떼어 낸 생리대를 생리가 묻은 안쪽으로 돌돌 만든다

새로 사용할 생리대의 포장지, 또는 휴지로 말아서 감싼다

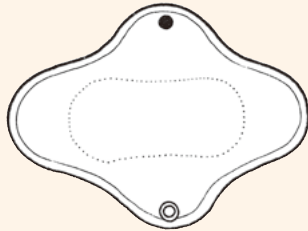
휴지통 또는 생리대 수거함에 버린다.

♥ 여러 가지 월경용품을 사용해 봤어

일회용 생리대만 생리대인 줄 알았는데, 친구가 천으로 만들어진 생리대를 쓰더라구. 그래서 찾아봤지!

생리대와 맞닿는 피부는 입술처럼 얇고 예민해. 일회용 생리대를 하고 나서 피부가 붓고 따갑거나 생리통이 심한 것 같다면 다른 월경용품을 한번 써보는 것도 좋겠어. 우리 나이는 나에게 좋은 것이 무엇인지를 찾아가는 시기이니까 말이야.

면생리대



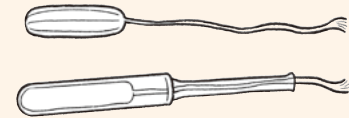
천으로 만들어서 빨아 쓸 수 있는 생리대야. 파는 곳도 많고 색깔과 무늬도 다양해서 좋았어. 면생리대를 어떻게 가지고 다녀야 할지, 어떻게 빨래를 해야 할지 가장 걱정이었는데, 작게 접으면 서너 개쯤은 파우치에 넣어서 가지고 다닐 수 있겠더라구. 빨래를 할 때 찬물에 넣고 조물조물해서 생리혈을 헹궈주고, 세탁세제를 넣은 물에 하루 담가놓은 다음 비벼서 빠니까 금방 깨끗해졌어! 햇볕에 널어놓은 면생리대를 보니까 나의 건강을 위해 뭔가 하고 있는 것 같아서 뿌듯하더라구.

생리팬티



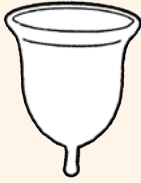
팬티와 다른 점은 팬티에 생리혈을 흡수할 수 있는 도톰한 천이 들어있다는 것! 생리량에 맞게 선택해서 입으면 돼. 여러 개를 구입해서 사용하는 것이 좋겠지. 그냥 팬티처럼 입을 수 있어서 편하고 좋았어. 특히 잠잘 때!

탐폰



탐폰은 솜으로 만들어진 엄지손가락만 한 막대처럼 생겼어. 이걸 주사기처럼 생긴 장치를 이용해서 질에 넣는 거야. 어떻게 넣어야 하나 걱정했는데 막상 해보니까 편하더라구. 수영장에도 갈 수 있고. 탐폰은 적어도 4시간에 한 번은 교체를 해야 해. 질 속에 오래 두면 질이 건조해지거나 세균이 번식해서 병이 날 수도 있대(특성소코증후군). 잠자기 전에는 가급적 사용하지 않는 것이 좋겠지? 시도하기 전에 설명서를 잘 읽어보는 게 좋겠어.

생리컵



고무나 실리콘으로 만들어진 깔때기 모양의 월경용품이야. 이 깔때기가 질에 들어가서 생리혈을 받는 것이지. 저 깔때기를 어떻게 질에 넣을 수 있을지 겁이 났는데, 해보니까 몇 번의 연습과 도전 정신이 필요하더라구! 처음에 좀 부담스럽다면 작은 크기로 사거나 말랑말랑한 걸 사용하는 게 좋을 것 같아.

생리컵을 넣을 때는 잘 접어서 질 안으로 넣고, 컵이 뽕! 하고 퍼지면 꼬리를 잡고 살살 돌려서 내 질 안에서 자리를 잡도록 해 줘. 뽕 때는 아랫배에 힘을 주고 생리컵 옆면을 손가락으로 살짝 누르면서 빼주면 쓱 하고 빠져. 그냥 꼬리를 잡고 확 빼면 너무 아프더라구.

탐폰과 생리컵은 질 속에 넣는 거라서 익숙해지면 편하지만, 처음엔 낯설고 어려울 수 있어. 무리하지 말고 나에게 편한 자세를 찾아가면서 천천히 시도해 보는 것이 좋아. 사람마다 편안하게 느끼는 생리용품은 다 다르니까 말이야. 사용하다가 아프거나 불편함이 느껴진다면 사용을 멈추고 병원에 가서 상담을 해보는 게 좋겠지.



사용해보고 싶은 월경용품이 있어?

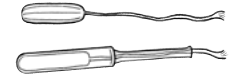
월경용품에 대한 설명으로 알맞은 것을 골라 번호를 붙여봐!

- _____ 질 안에 넣어서 사용하고, 4시간에 한 번은 교체해야 해.
- _____ 팬티에 생리혈을 흡수할 수 있는 도톰한 천이 붙어있어.
- _____ 실리콘이나 고무로 만들어진 깔때기 모양의 월경용품이야.
- _____ 천으로 만들어서 빨아서 쓸 수 있는 생리대야.

① 생리팬티



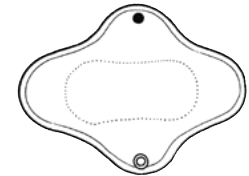
② 탐폰



③ 생리컵



④ 면생리대



생리는 내 몸이 건강하다는 신호이기는
한데, 나는 생리하는 동안 아랫배와
머리가 아프더라구. 생리 전에는
괜히 달달한 간식이 당기고 말이지.
너희들은 어때?

아이고
배야...
허리아...

♥ 생리 전에 단 것이 먹고 싶은 적 있어?



은근한 짜증과 분노로 기분이 오락가락. 한 번은 별것 아닌 일에 속상해서 눈물이 절끔 나기도 했어. 식욕은 왜 이렇게 폭발하는지 배가 더부룩해도 먹고, 먹고 나서는 또 후회하고... 그리고 나면 일주일쯤 뒤에 생리를 시작하더라구.

이렇게 월경 전에 나타나는 다양한 증상들을 ‘월경전증후군’, ‘생리전증후군’이라고 해. 월경전증후군은 생리를 하는 여성 80% 이상이 겪고 있다고 하는데, 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만 여성호르몬의 변화가 원인이 아닐까 하고 있어.

배가 뽕뽕해지는 느낌이 들거나, 몸무게가 늘거나, 머리가 아프고, 피곤하고 나른하고, 기분이 들쭉날쭉하고, 불안하고, 가슴이 딱딱해지고 커지고, 사람마다 증상도 다양해서 치료 방법도 다르다고 해. 그러니까 내 몸의 상태와 생리 주기를 파악하는 게 중요하지.

생리 때만 되면 몸이 붓는 것 같아.

살이 찌는 걸까?

생리를 시작하기 전에는 우리 몸에 수분을 저장하는 호르몬이 많이 나와서 가슴이 더 붓는대거나 얼굴과 배가 뽕뽕한 느낌이 들 수 있어. 자연스러운 현상이고 살이 찌는 건 절대 아니지만. 많이 불편하면 이 시기에는 짜게 먹지 않는 것이 좋겠지.

♥ 생리통, 뭐냐 넌!

생리를 할 때 아프다구?

자궁의 안쪽 벽이 점점 두꺼워지다가 허물어져서 질로 빠져나오는 것이 생리라는 건 아까 이야기했지? 떨어져 나온 자궁 안쪽 벽을 몸 바깥으로 내보내기 위해서 자궁을 팍 짜주는 물질이 나오기 때문에 배와 허리 같은 곳이 아플 수 있다고 해.

생리통이 심한데 약 없이 견디고 있어?

진통제를 먹으면 몸에 좋지 않다는 건 잘못된 상식이야. 약 상자에 적혀있는 안내문에 따라 먹으면 큰 문제가 생기지 않으니깐, 생리통 때문에 아프고 불편하다면 망설이지 말고 진통제를 먹도록 해.

생리통을 겪는 기간이 너무 길다구?

보통 이야기하는 생리통이 자궁 수축 때문에 일어나는 것이라면, 골반 안에 병이 있어서 생기는 생리통도 있어. 이런 경우에는 생리통을 더 오래 겪지만 증상은 크게 다르지 않아서 스스로 구분하기 어려워. 그러니까 생리통이 심하고 기간도 길다면 산부인과에 가서 원인을 알아보도록 하자.

♥ 두 가지 생리통

1 일차성 생리통

- 특징**
- 생리 후 2~3일간 지속
 - 초경 후 1~2년 이내에 시작
 - 자궁 수축으로 인한 통증
 - 아랫배를 쥐어짜는 느낌
 - 두통, 구토, 설사, 속 울렁거림 등 다른 증상이 함께 오기도 함

- 치료방법**
- 소염진통제
 - 호르몬제
 - 생활습관 바꾸기(적절한 운동, 건강한 식사, 금연, 카페인 줄이기 등등)

2 이차성 생리통

- 특징**
- 골반 안에 질병이 있을 때 발생 (자궁내막증, 자궁선근증, 골반염 등)
 - 생리 시작 1~2주 전부터 생리 후 며칠 뒤까지 통증 지속
 - 일차성 생리통과 비슷한 증상

- 치료방법**
- 원인을 찾기 위해 빠른 진단이 필요함



월경상식 OX 퀴즈

진통제는 자주 먹으면 효과가 없으므로
가급적 먹지 않는 것이 좋다.



초경을 하고나서 2~3년 동안은
월경주기가 매우 규칙적이다.



‘이월 수 출혈은 통증이 없는 월경 전이기에 극심한 통증이 동반된다’ X
 ‘산후 출혈은 산후 10일까지 지속될 수 있는데 48-72시간 이내 출혈이 X
 ‘산후 출혈은 출혈이 2주 이상 지속될 수 있다’ X
 ‘산후 출혈은 산후 10일까지 지속될 수 있는데 48-72시간 이내 출혈이 X
 ‘산후 출혈은 출혈이 2주 이상 지속될 수 있다’ X
 ‘산후 출혈은 산후 10일까지 지속될 수 있는데 48-72시간 이내 출혈이 X
 ‘산후 출혈은 출혈이 2주 이상 지속될 수 있다’ X

♡ 생리는 무조건 고통스럽기만 한 걸까?

여성이 화를 내거나 일을 제대로 해내지 못할 때 “왜 이렇게 예민 하나, 생리 중이냐?”라고 말하는 사람들이 있어. 이건 무척 무례하고 잘못된 말이야.

물론 생리를 하는 기간이 아주 편안한 몸 상태는 아니지만, 많은 연구들에 따르면 생리주기는 여성이 머리를 쓰는 활동을 하거나 사회 활동을 하는 데에 영향을 미치지 않는다고 해. 생리 중일 때라도 평소 하던 일을 잘 해낼 수 있다는 얘기지.

생리전증후군과 생리통은 진통제나 피임약 같은 다양한 방식으로 조절할 수 있어. 진통제를 먹어도 생리 때문에 몸이 너무 오래, 많이 아프다면 다른 원인이 있을 수 있으니까 산부인과 진료를 받아볼 필요도 있어. 생리는 당연히 고통스러운 거라는 생각 때문에 병원에 가지 않아서 병을 키우는 사람들도 많다는 거야.

25쪽의 이차성 생리통 참고

배를 따뜻하게 하고 쉬든 신나게 뛰어다니든, 우리는 생리 중에도 하고 싶은 일이 있다면 할 수 있어! 생리 중이라는 이유로 움츠러들지 않고 즐거운 시간을 만들어보길 바라.



나의 생리 꿀팁

생리를 하기 전이나 생리를 하는 동안 몸이 좋지 않을 때에 쓰는 나만의 특별한 방법이 있어? 아직 생리를 하지 않는다면, 주위 사람들에게 물어보고 적어보자.

예)

초콜릿 먹기

누워서 유튜브 보기

따뜻한 핫초코 먹기...

3

산부인과도 병원일 뿐이야

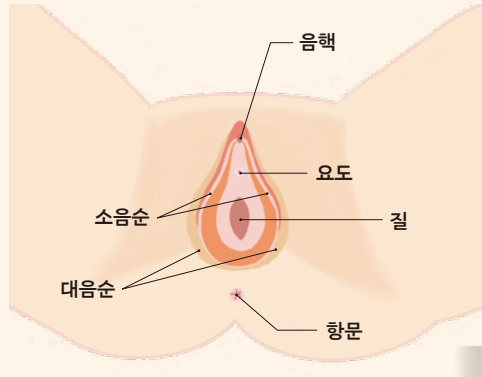
월경을 시작한 여성이라면 규칙적으로 산부인과 진료를 받아보는 것이 좋아. 설마 임신할 때만 산부인과를 가야 한다고 생각하는 건 아니지?





♥ 성기를 거울로 자세히 본 적이 있어?

우리에게 저마다 이름이 있듯이 성기의 각 부위에도 이름과 특징들이 있지. 한번 살펴볼까?



- 대음순: 성기 가장 바깥의 볼록한 피부
- 소음순: 대음순의 안쪽에 있는 털이 없는 연한 피부
- 요도: 소변이 나오는 곳
- 질: 냉과 생리혈이 나오고 성관계, 출산이 이루어지는 곳
- 음핵(클리토리스): 성감이 예민한 부분
- 항문: 대변이 나오는 곳

다양한 여성 성기 모양

사람마다 다양한 얼굴 모습을 하고 있는 것처럼, 성기도 사람마다 다르게 생겼어.

• 다양한 모양은 QR코드를 통해 확인할 수 있습니다.



나의 몸 이야기

내 몸인데도, 언제나 내몸이 아닌척한곳. 아파도 외면하고, 좋아도 외면했어.

애도 내 몸인데 내 몸의 중요한 장기인데 너무 신경을 안써줄거야.

성기는 아주 민감해서 정말 잘대해줘야되더라.

안씻은 손으로 만지게해서도 안돼.

일단 더러운 손으로 절대 만지면 안돼

이러면 진짜 아프고 가렵다. 질염 걸려.

똥을 누고 난후에는 앞에서 뒤로 닦아야돼. 뒤에서 앞으로 닦으면 병원들이 들어가...!! 으아아악

방광염 걸린다. 간질. 음식있다. 간질.

성기가 가렵거나 따가우면 빨리 산부인과에 가야 돼!!

성관계를 하고 나서 성기는 성병도 병원에도 가면 금방 다 나올 수 있어.

근데 가기 싫어서 미루면 진짜 나중에 더 아파다??

내몸이니까 내가 먼저 아껴줘야해



성기 건강 OX 퀴즈

대변을 본 뒤 닦을 때에는 앞에서 뒤로 닦아야 한다.



성기의 청결을 위해 성기 전용 향수와 여성 청결제를 반드시 사용해야 한다.



성기 건강을 위해서는 면으로 된 속옷을 착용하는 것이 좋다.



‘10월 10일 국

‘10월 10일 국’의 옳고 그른 표현을 고르면 됩니다. 정답은 ‘10월 10일 국’입니다.

‘10월 10일 국’의 옳고 그른 표현을 고르면 됩니다. 정답은 ‘10월 10일 국’입니다.

‘10월 10일 국’의 옳고 그른 표현을 고르면 됩니다. 정답은 ‘10월 10일 국’입니다.

‘10월 10일 국’의 옳고 그른 표현을 고르면 됩니다. 정답은 ‘10월 10일 국’입니다.

‘10월 10일 국’의 옳고 그른 표현을 고르면 됩니다. 정답은 ‘10월 10일 국’입니다.

‘10월 10일 국’의 옳고 그른 표현을 고르면 됩니다. 정답은 ‘10월 10일 국’입니다.

‘10월 10일 국’의 옳고 그른 표현을 고르면 됩니다. 정답은 ‘10월 10일 국’입니다.

♥ 창피한 거 아니구, 병원에 가야하는 거!

투명하고 미끈거리는 질 분비물의 정체는 바로 냉! 냉은 질 속을 나쁜 세균들이 살기 어려운 환경으로 만들어서 깨끗함을 유지시켜주는 역할을 하지. 그래서 성기를 씻을 때에는 질 속에 비눗물이 들어가지 않도록 흐르는 물로만 깨끗이 씻으면 되지.

그런데 평소와 다르게 냉에 색깔이 있거나 냄새가 있다? 성기가 따끔거리거나 가렵다? 그러면 질염을 의심해 볼 필요가 있어.

질염

질염이라고 하나까 무시무시한 것 같지만, 여성의 70% 이상이 걸릴 정도로 흔한 질병이야. 질이 감기에 걸린 거라고 생각하면 돼.

질 속에는 우리 몸을 건강하게 지켜주는 유산균들이 살고 있는데 우리 몸이 스트레스를 받거나, 피임약을 오래 복용했을 때, 여성청결제를 너무 많이 사용했을 때처럼 외부 자극을 많이 받으면 유산균들이 줄어들어. 그때 나쁜 세균들이 침입하는 거지.

이럴 때는 질염을 의심해봐야 해

성기가 가렵고 따끔거리다거나 냉의 색과 냄새가 평소와 달라졌다면 산부인과에 가서 질염인지 확인하고 치료를 받도록 하자구!

생리과다

생리기간에 생리가 지속적으로 너무 많이 나오는 것을 말해. 생리대가 1~2시간 사이에 흠뻑 젖어서 교환해야 될 정도라면 자궁이나 난소에 문제가 있는지 의심해 봐야 하지. 원인이 되는 병에 걸렸다면 반드시 병을 먼저 치료해야 해.

생리불순

초경을 하고 1~2년 뒤쯤에는 대체로 자신만의 생리주기를 가지게 되기 때문에 다음 생리가 언제 시작될지 예측할 수 있어. 그런데 평소와 달리 너무 자주 생리를 하거나 드물게 생리를 한다면 우리 몸에 이상신호가 온 것이니까 의사와 상담을 해야 해.

성매개감염

피부가 달고 혈액, 체액이 교환되는 성관계에 의해서 전파될 수 있어. 대부분 증상이 없어서 알아차리기 어렵지만 질염 같은 증상을 보이기도 하고 아랫배가 아프거나 성기와 항문 주변이 가렵고 아프기도 해. 여기에 물집 비슷한 것이나 딱딱한 게 날 수도 있지. 주로 클라미디아, 임질, 헤르페스, 사람유두종바이러스(HPV) 등이 있어. 특히 자궁경부암에 걸리는 이유 70% 이상이 사람유두종바이러스 때문이라고 해. 이 사람유두종바이러스 감염은 예방접종으로 예방이 가능하다는 사실! 정부 지원이 가능하니 꼭 접종 받도록 하자.

성관계를 할 때에 성매개감염을
예방하고, 뜻하지 않은 임신을 하지
않도록 필요한 준비물들이 있지.
한번 알아볼까?



♥ 안전하고 건강한 성관계를 위한 준비물

콘돔

남성의 성기 겉에 얇은 막을 씌워서 남성의 성기와 질이 직접 닿지 않도록 하는 방법이야. 사정된 정자가 질 내로 들어가지 않도록 할뿐더러 성매개감염도 예방해 줘.

약국과 편의점 등에서 누구나 구입할 수 있고, 사용 전 유효기간을 꼭 확인해야 해. 성관계를 하기 전에 착용하고 한 번 사용하면 버리는 거야. 재사용은 절대 안 돼!

콘돔의 피임 성공률은 82%~98%로 완전 100% 피임이 되지는 않아. 드물지만 불량품이 있을 수도 있고, 사람에 따라 정확하게 사용하지 않을 가능성이 있으니까 말아야. 하지만 성매개감염을 예방하는 방법은 콘돔밖에 없기 때문에 콘돔은 안전하고 건강한 성관계를 위한 기본이라고 할 수 있지.





콘돔, 정확하게 사용하자!



- 1** 유통기한을 확인하고 포장지 가장자리를 조심스럽게 뜯는다



- 2** 앞뒤를 확인한 뒤 정액받이를 잡고 한바퀴 돌려 공기를 뺀다

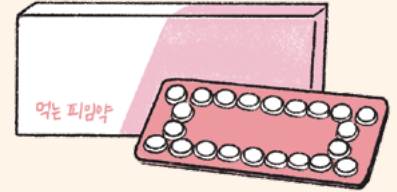


- 3** 발기한 음경 끝까지 씌운다



- 4** 사정 직후 콘돔을 제거한 뒤 묶어서 휴지통에 버린다

먹는 피임약(경구피임약)



여성호르몬으로 배란과 생리를 조절하는 방법이야. 하루 한 알씩 매일 같은 시간에 총 21일을 먹고, 7일은 먹지 않아. 그러면 먹지 않은 기간 동안 생리를 시작하지. 생리가 끝나지 않았더라도 약을 먹지 않은지 8일째 되는 날에는 다시 복용을 시작해. 약을 먹는 날을 꼬박꼬박 지켰다면 피임 확률은 높지만, 2일 이상 먹지 않았다면 반드시 다른 피임법을 같이 써야 해.

이 방법은 임신을 예방하는 것뿐만 아니라 생리통이 너무 심할 때나 생리주기나 양에 문제가 있을 때, 생리를 미루어야 할 때 사용할 수도 있어.

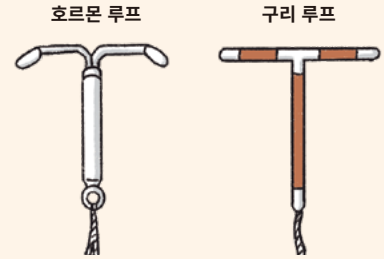
응급피임약



피임을 하지 않고 성관계를 했다면 병원에서 의사의 처방을 받아 응급피임약을 사용할 수 있어. 여성호르몬을 변화시켜서 난소에서 난자가 나오지 않도록 하는 방법이거든. 그래서 빠른 시간 내에 약을 먹는 게 중요하지.

보통 성관계 후 24시간 안에 약을 먹으면 98%, 72시간 안에 먹으면 54%의 피임 성공률을 보인다고 해. 최근에는 성관계 후 5일 이내에 복용하는 약이 있으니까 늦었다고 포기하지 말고 병원에 가도록 하자. 피임이 잘 되었는지 확인해야 하니 성관계 후 2주 뒤에는 임신테스터를 사용하도록 하자. [임신테스터 사용은 45쪽 참고](#)

자궁내장치



오랫동안 피임이 필요할 때 사용하는 방법이야. 사용기간이 5년 정도 되거든. 자궁 안에 작은 장치를 넣어서 수정란이 자궁벽에 착상하지 못하도록 하고, 정자의 활동을 약화시켜서 임신을 예방하는 방법이야. 구리로 만들어진 루프도 있고 호르몬이 든 플라스틱으로 만들어진 루프도 있지. 호르몬 루프는 생리통이 심하거나 생리량이 많을 때 치료 목적으로도 사용돼. 산부인과에서 시술할 수 있고, 다시 임신을 원한다면 장치를 제거하면 돼.

다른 피임방법도 많은데, 꼭 콘돔을 써야 돼?

성매개감염은 직접적인 접촉을 해서 체액이나 피가 섞일 때에 감염돼. 그래서 성기가 직접 닿지 않도록 막을 씌우는 것이 유일하게 성매개감염을 예방하는 방법인 것이지. 다시 한 번 말하지만 콘돔은 임신을 예방할 뿐더러 성매개감염을 예방하는 가장 확실한 방법이야. 우리의 건강을 지키기 위해서, 콘돔을 기본으로 다른 피임방법을 같이 사용하는 것이 좋겠지.



피임방법 퀴즈

피임방법에 대해 맞는 설명을 서로 연결해보자.

1. 가장 구하기 쉽고 저렴한 방법으로, 성매개감염을 예방할 수 있다.
2. 매일 약을 복용함으로써 피임을 하는 방법이다.
3. 피임에 실패했거나 피임을 하지 않고 성관계를 했을 때 사용한다.
4. 작은 장치를 자궁 안에 넣어서 임신을 막는 방법이다.

- | | |
|----------|----------|
| ㄱ. 자궁내장치 | ㄴ. 콘돔 |
| ㄷ. 경구피임약 | ㄹ. 응급피임약 |

ㄴ-ㄱ
 ≡-ㄷ
 ㄷ-ㄹ
 ㄱ-ㄹ
 ㄹ-ㄹ



♥ 중요한 건 나의 몸과 마음이라는 사실!

성관계를 하고 나서 예정된 생리일에 생리를 시작하지 않는다면 임신은 한 것은 아닌지 꼭 확인을 해야 해.

임신으로 인한 몸과 마음의 변화를 받아들여야 하는 사람도 나, 영향을 가장 많이 받는 사람도 나야. 따라서 임신은 내가 가장 원하는 것이 무엇인지, 임신을 위해 무엇을 준비해야 하는지, 나는 준비가 되었는지 고민한 다음에 결정해야 해.

뜻하지 않은 임신을 예방하기 위해서는 역시 피임을 철저히 하는 게 좋겠지? 안전하고 건강한 성관계를 위해서 콘돔을 기본으로 다른 피임방법을 동시에 사용하는 이중피임을 권해.

여러 가지 피임방법은 41쪽 참고



체크리스트! 성관계를 할 준비가 되었니?

- 나는 내가 성관계를 하고 싶은 사람과 성관계를 할 거야.
- 술을 마시거나 정신이 없는 상태에서 성관계를 하지 않아.
- 나와 상대방이 서로 똑같이 성관계를 원할 때에만 할 거야.
- 성매개감염이 왜 일어나는지, 어떻게 예방하는지 알아.
- 콘돔을 어디에서 파는지 알고 있고 직접 살 수 있어.
- 나와 상대방은 피임을 같이 고민하고 준비했어.
- 원하지 않는 임신이 되었을 때 어떤 선택을 할 수 있는지 알고 있고 상대방과 충분히 대화를 나누었어.

꾸준히 성장하고 있는 지금, 잘 웃고
곧은 자세로 나에게 자신감을 줘야 해.
시간이 흐른 뒤 틀림없이 멋진 나를
만나게 될 거야. 기대해도 좋아.



♥ 건강한 몸무게는 건강한 식사에서!



체중조절을 위해 굶거나 다이어트 약을 사용하는 건 좋지 않아. 굶으면 스트레스 호르몬이 나오고, 오히려 지방을 더 저장하게 하거든. 다이어트 약이나 주사는 중독성이 있을 수도 있고 우울증과 같은 부작용이 생기기도 해.

건강한 체중과 TV 속 아이들의 신체 사이즈는 차이가 엄청 크지. 만약 체중 조절을 하고 싶다면 체질량지수(BMI)를 참고하도록 하자. 체질량지수(BMI)는 체중(kg)과 키(m)를 나눈 값이야.

$$\text{체중} \div (\text{키} \times \text{키}) = \text{BMI 지수}$$

나이	저체중	정상	과체중	비만
10~11	14.33 미만	14.33 이상 20.71 미만	20.71 이상 23.08 미만	23.08 이상
11~12	14.73 미만	14.73 이상 21.51 미만	22.51 이상 23.99 미만	23.99 이상
12~13	15.2 미만	15.2 이상 22.22 미만	22.22 이상 24.77 미만	24.77 이상
13~14	15.71 미만	15.71 이상 22.83 미만	22.83 이상 25 미만	25 이상
14~15	16.25 미만	16.25 이상 23.31 미만	23.31 이상 25 미만	25 이상
15~16	16.78 미만	16.78 이상 23.67 미만	23.67 이상 25 미만	25 이상

예) 키가 143cm이고 몸무게가 45kg인 12세 여성의 경우
 $45 \div (1.43 \times 1.43) = 22.01$ 로 정상범위의 체중!

혹시 다이어트를 하다가 생리가 불규칙해지거나, 머리카락이 많이 빠지거나, 치아가 망가졌다면 영양부족이 원인일 수 있어. 꼭 병원에서 상담을 받고 건강한 식사를 하기로 약속!

건강한 식사하기

좋은 음식을 먹고, 충분히 잠을 자고, 잘 쉬고 운동을 해주어야 건강을 유지할 수 있어. 이 중 하나라도 부족하면 장기적으로 건강에 문제가 생길수도 있어. 특히 매일매일 우리가 신경써야하는 건 음식이지.

저렴하고 빨리 먹을 수 있도록 만들어진 음식은 대개 설탕과 기름이 많이 들어있어. 금방금방 배부르게 해주고 기분을 좋게도 해주지만 영양소를 골고루 챙겨야 살이 찌지 않는다구.

난 아침을 먹어.

탄수화물로 머리를 깨우고 기운을 내야지.

난 식사도 거르지 않아.

한 번 거르면 다음에 폭식을 하니까.

과일과 야채도 충분히!

신선한 비타민과 식이섬유가 몸을 건강하게 만들어주지.

생리를 하는 여성들에게는 철분이 중요해.

빈혈을 예방하기 위해 철분이 풍부한 음식을 골고루 먹자.



내가 봐도 멋진 내 몸!

마음에 안 드는 부분만 보여서 속상했다구?
내 몸을 꼼꼼하게 들여다보고
칭찬하는 시간을 가져보자.



염색을 해도
상하지 않는
매끄러운 머리카락!

메시)

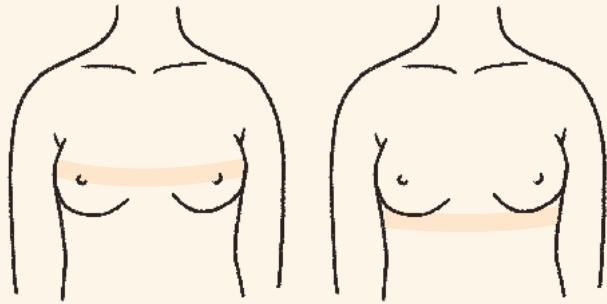
팔이
튼튼해서
힘이 좋아.

♥ 나에게 맞는 속옷 입는 법

브래지어

알쏭달쏭한 나의 브래지어 컵 사이즈. 줄자는 쇠로 된 것 말고 흐물한 것으로 준비! 가슴의 가장 높은 부분, 즉 젖꼭지가 있는 부분의 둘레를 '윗가슴둘레'라고 해. 윗가슴둘레에서 가슴 바로 밑의 가슴둘레를 빼면 나에게 맞는 브래지어 크기를 알 수 있지.

브래지어는 몸에 맞게 입어야 불편하지도 않고 옷맵시도 좋아져. 무리하게 큰 브래지어를 입지 말기로!



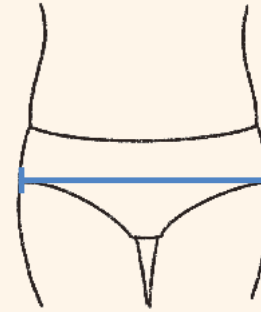
윗가슴둘레 측정

밑가슴둘레 측정

윗가슴둘레	➖	밑가슴둘레	➖	5cm 내외	AA컵
				7.5cm 내외	A컵
				10cm 내외	B컵
				12.5cm 내외	C컵

팬티

엉덩이 둘레 중 가장 큰 부분, 골반 밑과 허벅지 중간부분을 줄자로 수평이 되게 측정하도록 해. 너무 작은 팬티를 입으면 배가 조이고 소음순 부분에 속옷이 끼어 불편해. 성기도 숨을 쉬어야 하니까, 통풍이 잘 되고 부드러운 면 팬티를 입는 것이 좋아.



엉덩이 둘레	사이즈
81~89	85
86~94	90
91~99	95
96~100	100
101~109	105

♥ 다양한 브래지어 대체용품을 알아보자

브래지어를 입으면 속이 답답하거나 소화가 안 되는 느낌이라 구? 가슴은 심장과 폐, 식도 가까이 있어서 와이어가 있거나 꼭 끼는 브래지어는 혈액순환과 소화에 방해가 될 수 있어. 브래지어가 불편하다면 하지 않아도 좋아. 젖꼭지는 부끄러운 게 아니니까 말이야.

그래도 아예 가슴을 가리지 않는 게 부담스럽다면, 브래지어를 대체할 수 있는 다양한 방법들이 있어.



브라탑

민소매 옷처럼 생긴 브래지어로, 안쪽에 가슴을 감싸는 패드가 붙어있어.



니플밴드

젖꼭지 위에 밴드 같은 걸 붙이는 방식이야. 실리콘으로 되어서 여러 번 사용할 수 있는 것도 있고, 얇은 스티커처럼 생긴 것도 있어.



브라렛

와이어와 도톰한 패드 없이 가슴을 감싸는 브래지어라고 할 수 있지.



♥ 눈과 치아는 나빠지기 전에 미리미리!

눈

시력이 나빠졌다면 안경을 착용하고, 1년에 한 번은 시력검사를 받아서 안경이 잘 맞는지 확인해보는 것이 좋아.

렌즈를 착용하고 있다면 렌즈와 렌즈통을 잘 소독하고 깨끗한 손으로 써야 해. 값싼 미용렌즈는 눈에 해로울 수 있으니까 짧은 시간만 착용하는 것이 좋아. 렌즈를 낀 상태로 잠을 자거나 여러 사람이 돌려쓰는 건 절대 안 돼!

치아

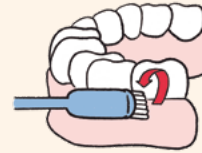
양치는 2~3일만 제대로 하지 않으면 치아에 치석이 생기고 잇몸에 염증이 날 수 있어. 충치가 생겼다면 빨리 치료받는 것이 중요해.



1 앞니의 바깥쪽을 위아래로 닦는다



2 칫솔을 세워서 앞니의 안쪽을 안에서 바깥으로 닦는다



3 어금니의 바깥쪽을 잇몸에서 씹는 면으로 손목을 돌리며 닦는다



4 어금니의 씹는 면을 앞뒤로 10번씩 닦는다



5 어금니 안쪽을 잇몸에서 씹는 면으로 손목을 돌리며 닦는다



6 혀바닥을 닦는다

나의 마음 이야기

난 참 악몽을 많이 꿰어.



사람들 사이에서 발가벗고 서있는 꿈을 수도없이 꿰어

고3이 되면서는 턱관절이 안맞아서 늘 딱딱소리가 나고 아팠어.



그게 내 맘대를 되냐고 ...

또 우울해서 잠도 잘못자고 밥도 잘 못먹었어



그게 우울증 때문 이라고는 생각을 안해볼거야. 나도, 부모님도.

우울한 기분 과 우울증은 달라

우울한 기분이 2주이상 계속되고 잠을 제대로 못자고 밥을 먹어도 체하긴 힘드 없고 기운도 없고 그러면 '우울증'일 수도 있어.

나는 그후 정신과 에서 진료를 받고 잠을 잘자는 약과 우울하지 않게하는 약을 먹었어.



우울한게 당연하다보 생각하지 말고 도움을 받아야하는 것 같아



나만의 우울 극복법

우울한 기분에 도움이 되는 것들이 있어?
나의 기분을 좋게 만들어주는 것들을 적어보고,
기분이 좋지 않을 때 하나씩 해보는 게 어떨까?

예)

만화책 보며 똥 누기.

(잡념이 사라짐, 결과물을 보면 흡족해서 기분이 좋아짐.)

정수리까지 매워지는 떡볶이 먹기.

한강에서 바람을 맞으며 자전거 타기 등.

서울시립십대여성건강센터 나는봄은

위기 십대여성들의 건강과 관련한 다양한 고민을 상담하고 지원합니다. 건강돌봄을 받지 못하고 있거나, 성·건강에 대한 도움이 필요할 때 언제든지 나는봄의 문을 두드려주세요.

평일진료

- 매주 수요일, 목요일 오후 2시~오후 7시
- 진료과목: 여성외과, 치과, 한방외과, 가정의학과

예방의학

- 예방접종: 사람유두종바이러스(자궁경부암), A형·B형 간염, 독감
- 운동처방: 자세교정, 생활운동 배우기
- 의약품 지원, 안경지원

심리지원

- 심리검사 및 상담
- 원예프로그램, 몸의 감각 깨우기
- 보미밥상

교육지원

- 찾아가는 성건강교육
- 소그룹 성건강교육
- 성건강수첩 및 성건강활용서 배포

나눔

- 생리대 등 여성용품 지원
- 기초생활용품 지원

이용대상

- 위기 십대여성(만10세~19세)

이용절차

예약신청 → 기초상담(건강상태와 욕구파악) 및 일정 안내 → 진료 및 상담 진행 → 예후확인 및 지속 관리

운영시간

- 월요일~금요일(10:00-19:00)
진료, 상담 및 교육은 예약이 필요합니다.



진료신청
바로가기

전화 02-6227-1541, 1543
010-4621-1541

SNS 카카오톡·페이스북
서울시립십대여성건강센터 나는봄

홈페이지 www.imbom.or.kr

발행일 2021년 10월
제작 서울특별시 권익보호담당관
서울시립십대여성건강센터 나눔봄
그림 2da, 소소한소통
디자인 소소한소통