

성건강이
뭘길래?

차례

4 활용서를 만들며

01 성건강, 십대여성 지원의 필수과목

- 10 내 몸 마주하기
- 12 나만 생리 시작을 안했나?
- 14 '그곳' 이 아니고, 이름이 있어요
- 17 너의 생리는 안녕하니?
- 19 생리주기를 잘 몰라요
- 20 생리통이 계속된다면, 여성 의학과
- 22 생리용품, 정확한 사용법이 있습니다!
- 25 임신을 확인하고 싶다면
- 28 내 몸 지키기, 피임
- 35 성관계가 있든, 없든 여성 의학과 진료
- 36 성 매개감염
- 41 여성건강 예방접종
- 44 나의 성적권리

02 십대여성의 건강 돌봄을 위해

- 54 잘 먹는 게 최고
- 55 여기를 보세요!
- 56 씹고, 뜯고, 맛보고
- 58 위장 블랙홀
- 59 잘..싸고 있나요?
- 60 피부 고민, 같이 해보자!
- 61 감염병을 예방하려면
- 66 예방접종

03 건강 돌보기, 나는봄 이용하기

- 70 서울시립십대여성건강센터 나는봄은
- 72 나는봄 십대여성 건강돌봄을 위한 체크리스트
- 76 도움 받을 수 있는 기관
- 78 십대여성 건강돌봄을 위해 읽어보면 좋은 자료들
- 79 마침글

활용서를 만들어

“그건 이미 다 아는 건데요. 인터넷에 나와 있어요.”

십대여성이 성에 대한 정보를 찾고 싶을 때, 공식적인 교육보다는 개인적이고 잘못된 정보교환으로 시작된다는 것은 예나 지금이나 마찬가지인 듯합니다. 게다가 현재 십대여성들은 유아기부터 인터넷이라는 막강한 가상공간에서 일상의 궁금증을 해결해왔기에 인터넷 정보에 대한 신뢰감 또한 높은 편입니다. 하지만 인터넷 상에서 성(性)이라는 키워드를 검색하면 정확하지 않은 정보가 혼재되어 있고 왜곡된 성의식을 가진 댓글들이 만연하여 다양한 피해를 만들어 내고 있는 상황입니다.

“이런 거 물어봐도 돼요? 선생님 이런 거 알아요?”

십대여성건강센터 나는봄에서 친구들을 만나며 많이 듣는 말 중의 하나입니다. 특히 내 몸과 관련된 정보를 인터넷이나 또래 친구들에게 구하면서도 스스로 부족하다고 느낄 때 조심스럽게 이야기를 꺼냅니다. 그러나 정작 궁금한 것은 물어보지 못하고 자신의 몸에 대한 불안감을 가진 채 살아가기도 합니다.

2013년부터 나는봄에서는 ‘우리가 몰랐던 성건강’에 대해 집중하고 지원하는 일을 하고 있습니다. 처음에는 위기 십대여성을 지원하는 내용으로 시작되었으나, 점차 많은 사례를 접하면서 ‘성건강의 위기’는 모든 십대여성에게 해당됨을 이해하게 되었습니다.

‘궁금하지만 감춰오던 나의 몸과 성’에 대한 질문을 받으며 우리도 가르침을 주는 어른이 아닌 ‘여성’으로서 함께 배우고 알아가는 시간을 보내고 있습니다.

본 활용서는 십대여성을 지원하면서도 성건강에 대해 참고할 기본적인 지침조차 없이 일하고 계시는 실무자 및 교사 분들을 위해 만들었습니다. 여전히 성과 관련한 내용은 부담스러운 주제이기에 실무자 및 교사 분들 역시 십대여성의 성건강에 대한 ‘예방’과 ‘돌봄’을 어떻게 해야 하는지 막막해하시는 모습을 만나게 되었습니다. 어쩌면 성건강을 돌본다는 것은 질병치료를 지원하는 것보다 성건강 전반에 대한 정확한 정보를 알려주고 정기적인 성건강 상태를 일상에서 물어봐주는 것이 더 중요할 수 있다고 생각합니다.

이 책은 다음과 같은 내용을 담고 있습니다. 십대여성을 지원하는 실무자 및 교사 분들이 어떤 질문을 통해 성건강 예방과 돌봄을 시작하실 수 있는지, 질문형식으로 구성하였습니다. 또한 십대여성 건강돌봄을 위한 체크리스트도 함께 담았습니다. 모든 질문에 대답해 줄 수 없다 하더라도 조금은 편하게 성건강과 몸에 대해 이야기해 주세요. 우리가 십대여성의 성건강 조력자가 되어준다면, 지금의 십대여성들은 더 용감하게 자신의 성건강을 스스로 돌볼 것이라 기대합니다. 모두 성건강 하세요!

이렇게 활용해 보세요!

십대여성의 몸, 생리, 성에 관련된 상담 및 교육이 필요할 때
십대여성의 의료연계 및 지원 여부와 관련된 초기 상담이 필요할 때

* p.72 체크리스트를 자유롭게 활용해보세요.

01

성건강,
십대여성 지원의
필수과목

대체 성건강이 뭐길래?

성건강(Sexual health)이란, 단지 질병이나 기능저하, 장애가 없는 상태를 가리키는 것이 아니라 섹슈얼리티와 관련하여 신체적, 정서적, 정신적, 사회적으로 안녕한 상태를 이야기합니다(세계보건기구, 2006).

본 활용서에서 이야기하는 성건강은 십대여성의 삶 전체를 아우르는 것으로 그 중 신체적인 부분에 초점을 두었습니다. 십대여성이 내 몸에서 일어나는 변화에 능동적으로 마주하고 스스로 건강을 돌볼 수 있도록 도움을 주는 것이 본 활용서의 기본 방향입니다.

나의 몸 그대로를 인정하고 받아들이는 '내 몸 마주하기'는 성건강의 시작입니다.
우리의 몸을 성(性)적인 것으로만 여기지 않고 건강과 함께 연결 지어 이해하도록 안내해 주세요.

성건강교육을 받아 본 경험이 있어요?

성건강교육은 자기 몸과 성에 대한 정보를 알고 선택하며 건강하게 살아갈 권리를 위해 몸, 생리, 피임, 섹스, 여성질환, 임신, 출산, 양육, 성적 자기결정권 등의 내용을 다룹니다.

2차 성징이 시작되기 전 이루어지는 성건강교육은 성에 대한 올바른 가치관을 갖게 하고 본인의 몸에 대한 부정적인 생각을 덜어줍니다.

몸에 대한 이해와 이와 관련한 변화들을 솔직하게 이야기하고 나눌 수 있는 자리가 많아진다면 타인과 비교하지 않고 자연스럽게 성건강을 마주하는데 도움이 될 것입니다.

2차 성징에 대해 알고 있어요?

2차 성징은 신체변화(가슴과 엉덩이가 커짐, 음모와 겨드랑이 털이 자람, 키가 크고 몸무게가 늘어남 등)와 초경의 시작, 성(性)에 대한 관심이 증가하는 시기로, 사람마다 2차 성징을 겪는 시기는 모두 다릅니다.

그러므로 남들과 신체발달을 비교하거나 잘못된 정보를 습득하지 않도록 하는 것이 이후 청소년기에 도움이 될 것입니다.

tip

*성별 구분과 2차 성징

성별은 생물학적으로 여성과 남성으로 구분되며, 2차 성징의 변화도 전형적인 신체변화(예 : 여성의 경우 유방의 변화나 초경, 남성의 경우 목소리나 수염, 몽정 등)를 경험한다고 생각되기 쉽습니다. 하지만 사람마다 염색체와 호르몬의 구성이 다를 수 있고 그에 따라 내부 성기의 모양도 다양하기 때문에 모든 사람이 똑같은 2차 성징의 변화를 겪는 것은 아닙니다. 그럼에도 성별에 대한 사회적 고정관념과 편견으로 인해 또래와 신체 발달이 다르거나 초경이 없는 경우 스스로 '비정상'이라는 낙인이 생겨 정작 자신에게 필요한 검사를 피하거나 도움을 받지 못하는 경우가 발생하게 됩니다. 자신의 몸에 대해 올바르게 인식할 수 있도록 2차 성징이 나타나기 전부터 지속적인 교육이 필요합니다.

*성별위화감과 간성

1. 성별위화감(젠더 디스포리아)

사춘기에 자신의 몸에서 일어나는 변화(예 : 유방발달, 월경 등)가 사회적으로 지정된 성별과 일치하지 않아서 생기는 것으로, 성별위화감은 정신장애가 아니므로 전문가와 상담을 통해 도움을 받을 수 있도록 안내하는 것이 필요합니다.

2. 간성(인터섹스)

태어나면서 외부성기의 모양을 통해 결정되는 지정 성별은 사회적 성별일 뿐 생물학적으로도 명확하게 남성과 여성으로 구분되는 것은 아닙니다. 모든 사람들이 2차 성징을 똑같이 겪는 것은 아니며, 외부 성기의 특징이 내부 성기의 특징과 동일한 성별로 일치하지 않는 경우도 있습니다. 이럴 경우 대부분 병원을 방문하여 염색체 및 호르몬 검사 등을 진행하여 사실을 확인하는 경우가 있습니다. 주변 사람들보다 본인의 혼란감이 더 가중되므로 의료진과의 상담을 통해 도움을 받을 수 있도록 안내하는 것이 중요합니다.

점차 초경을 시작하는 나이가 낮아지고 있으며 최근에는 평균 11~12세에 시작하는 경우가 많습니다. 그러나 이는 개인마다 차이가 있으므로 성건강교육을 통해 다른 사람과 비교하지 않고 초경을 준비할 수 있도록 해야 합니다.

초경은 언제 했어요? 요즘 속옷에 분비물이 묻어나온 적 있어요?

분비물(냉)이 나오기 시작하였다면 초경을 시작할 시기가 가까워지고 있다고 예측할 수 있습니다. 속옷에 묻어나는 분비물에 너무 놀라지 않도록 설명해 주시고, 초경을 잘 맞이할 수 있도록 생리 및 생리대 사용에 대한 기본 교육을 시작해 주세요. 사전에 생리대 종류 및 사용방법, 구비에 대해 자세히 알려주는 것은 십대여성의 정서적 안정과 갑작스런 상황에 대비할 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다.

가슴의 변화(몽우리, 통증 등)를 느낀 적이 있어요? 몸에 편한 속옷을 입고 있어요?

2차 성징 시기에 가슴의 발달이 시작되면 가슴의 몽우리가 잡히고 유두 주변이 민감해지며 통증이 생기기도 합니다. 가슴의 모양이나 발달은 브래지어와 아무런 연관성이 없지만 가슴 발달로 인한 불편함이 있다면 본인에게 맞는 속옷이 필요할 수 있습니다.

속옷 착용은 미의 기준이 아닌 자신의 몸을 더 편하게 하기 위해 필요한 것이며 속옷이 불편하고 도움이 되지 않는다고 느껴지면 입지 않아도 됩니다.

노브라, 니플패치, 와이어가 없는 브래지어, 브라렛, 스포츠 브래지어 등 다양한 속옷의 종류에 대해 알려주고 자신에게 맞는 속옷을 선택할 수 있도록 안내해 주세요. 또한 속옷 사이즈는 발달 정도에 따라 지속적으로 달라지므로 제대로 된 계측을 통해 성장주기에 맞는 속옷을 입도록 교육해 주세요.

tip

적절한 연령에 초경이 시작되었다는 것은 성건강에 매우 중요한 단서가 됩니다. 만약 16세가 넘어가며 2차 성징이 모두 나타났는데도 초경이 일어나지 않았다면 성건강에 대한 진단이 필요하며, 반대로 2차 성징이 8세 미만에 나타난다면 성조숙증을 의심해볼 수 있으므로 진료를 받아보는 것이 좋습니다.

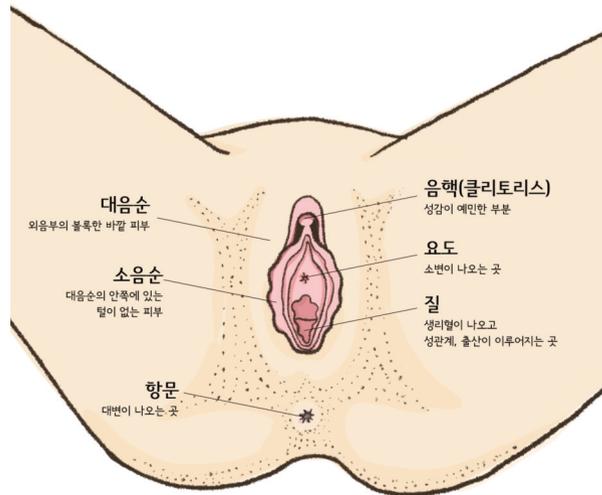
'그곳'이 아니고, 이름이 있어요

여성의 성기는 여전히 이름보다는 '거기', '그곳', '아래', '밑에' 등으로 불리고 있습니다. 성기에도 각각의 구조에 따라 이름이 있으므로 성기에 대해 부정적인 느낌이 들지 않도록 정확하게 알려 주는 것이 좋습니다.

본인의 성기를 직접 본 경험이 있어요?

여성의 성기는 남성과 달리 쉽게 눈으로 확인하기 어렵고 여성이 자신의 성기에 관심을 가지는 것 또한 부끄러운 일처럼 여겨지고 있습니다. 그러나 성기도 다른 신체기관과 다르지 않다는 것을 알려 주시고 이름과 위치 등을 알 수 있도록 해주세요.

우리의 얼굴 생김새가 모두 다르듯이 성기 또한 모양이나 색이 사람마다 다릅니다. 평소 자신의 성기 모양이나 색 등을 관찰하여 알고 있다면 나중에 불편감이나 문제가 생겨도 바로 알아차릴 수 있습니다.



이런저런 Q&A

Q 자위를 하는 건 나쁜 건가요?

A 여성의 자위에 대해 여전히 낯설게 생각하는 경우가 있지만, 여성의 자위는 자연스러운 것입니다. 자위란 성적 해소만이 아닌 자신의 몸을 알아가는 중요한 과정 중 하나로 클리토리스 및 외부 성기를 자극하는 방법과 질 내 삽입을 하는 방법이 있습니다. 깨끗하고 안전하게 한다면 큰 문제는 없지만 일상생활이 힘들 정도로 자주 하고 있다면 건강 및 위생에 문제가 생길 수 있으므로 다른 취미 활동을 통해 에너지를 해소할 수 있도록 노력해야 합니다. 스스로 노력하기 힘들다면 성건강 상담을 통해 도움을 받을 수 있도록 해보세요!

tip

깨끗하고 안전하게 자위하는 방법

1. 자위는 혼자만의 공간에서 편안하게 합니다.
2. 성기를 만지기 전 손을 깨끗이 씻고 콘돔을 사용합니다. (손가락 콘돔도 있습니다.)
3. 기구를 사용한다면 기구 또한 깨끗해야 하며 질 내에는 과일, 야채, 칫솔, 필기구, 화장품 용기 등 재질 및 모양이 불규칙한 물품을 넣지 않아야 합니다.
4. 자극적인 영상을 시청하며 자위를 하기보다는 자신의 몸에 집중합니다.
5. 자위 후에는 주변을 정리하고, 깨끗이 씻습니다. (여성의 요도는 길이가 짧아 세균 감염의 위험이 높으므로 자위 후 소변을 보는 것이 감염예방에 도움이 됩니다.)

속옷에 분비물이 묻나요?

여성의 질에는 다양한 균들이 존재하며 이는 질 내 환경을 산성으로 유지하여 세균이 쉽게 침입하지 못하도록 합니다. 이러한 작용들로 인해 분비물이 발생하며 이는 정상적인 반응이므로 너무 걱정하지 않아도 됩니다.

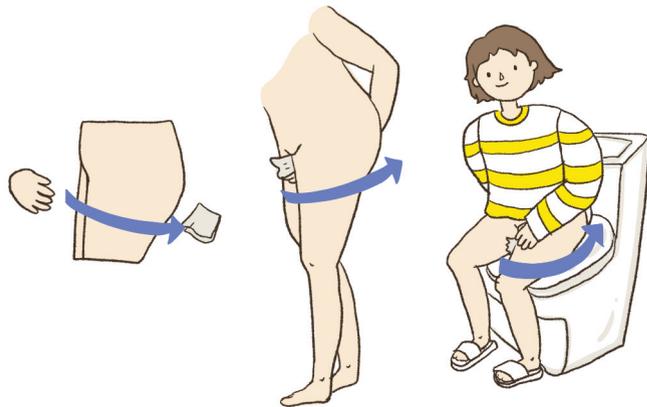
분비물의 색이나 냄새가 변한다면 진료를 받아보도록 안내해 주세요.

(예 : 노랑거나 초록색의 분비물, 덩어리가 진 분비물, 생선 비린내가 나는 분비물 등)

성기는 어떻게 씻어야 할까요?

성기를 씻을 때, 또는 소변 본 후 닦을 때는 성기 쪽에서 항문 쪽으로 닦는 것이 좋습니다. 이는 항문 쪽에 묻어 있는 균이 성기 쪽으로 묻는 것을 방지합니다.

간혹 분비물이 있다고 하여 여성청결제나 기타 세정제로 질 내까지 씻거나 샤워 시 비누거품 및 샤워 젤이 성기 안쪽까지 닿도록 씻는 것은 좋지 않습니다. 여성의 성기는 자정작용의 능력이 있으므로 평소 샤워 시 흐르는 물로 가볍게 씻고 잘 말리면 됩니다.

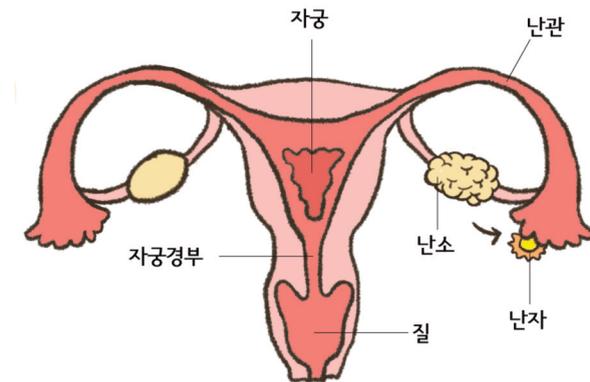


여자들의 영원한 숙제 같은 생리! 할 때는 귀찮고 안 하면 기다려지는 생리는 여성 건강의 척도이므로 그 양상을 잘 확인하고 관리하는 것이 중요합니다.

배란이 무엇인지 알고 있어요?

배란이란 매월 양쪽 난소에서 번갈아가며 난자가 배출되는 것을 말합니다.

이 시기에 통증을 느끼는 경우도 있는데 이를 배란통이라고 하며, 매번 나타나지는 않습니다. 배란이 된다는 것은 생리를 하거나 임신이 가능하다는 의미이므로 여성건강의 중요한 지표라고 할 수 있습니다. 간혹 배란시기에 호르몬의 영향으로 소량의 출혈이 발생할 수 있습니다.



생리기간이 보통 며칠인가요?

생리는 수정란 착상을 위해 두꺼워져 있던 자궁내벽이 질 밖으로 배출되는 것입니다. 보통 생리는 한 주기에 짧으면 3일, 길게는 일주일 정도 하게 되며 첫째 날과 둘째 날 양이 많고 그 이후로는 점차 줄어드는 양상을 보입니다. 그러나 생리일수가 너무 짧아서 생리대를 사용하지 않거나 생리가 7일 이상 지속되어 2달 이상 같은 패턴이라면 양상을 잘 기록하여 병원진료를 받아볼 수 있도록 안내해 주세요.

일회용 생리대를 사용하는 경우 : 생리량은 어느 정도인가요?(하루에 생리대는 몇 번 교체하나요?)

하루에 평균 몇 회 정도 생리대를 교체하는지 확인하는 것은 생리량을 체크하고 생리량에 맞는 생리대를 사용하고 있는지 확인할 수 있는 좋은 방법입니다.

생리대(중형 생리대 기준)가 흠뻑 젖어 1~2시간 내 교체하는 일이 매 생리 때마다 지속된다면 생리량이 많다고 볼 수 있으니 어지러움을 호소하지 않는지, 식사를 잘 챙기고 있는지를 확인하시고, 생리기간 내내 생리량과 상관없이 대형이나 오버나이트 등을 사용하고 있다면 생리대 교체의 중요성과 적절한 생리대를 사용할 수 있도록 안내해 주세요.

생리할 때 어떻게 씻고 있어요?

생리 시에도 평소와 마찬가지로 흐르는 물(미온수)에 가볍게 씻고 말리면 됩니다.

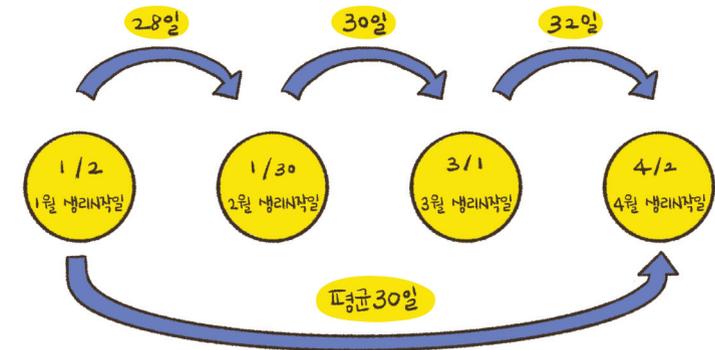
간혹 냄새가 날까봐 향이 강한 여성청결제나 향수 등을 사용하는 경우가 있는데 이러한 제품 등에는 화학성분이 포함되어 있어 성기에 자극을 주게 되며 이로 인해 피부질환 등을 유발할 수 있습니다. 일회용 생리대를 사용하고 있다면 생리대 교체를 자주 해주고 통풍이 잘 되는 옷을 입는 것이 도움이 됩니다.

대부분의 십대여성들은 생리주기가 무엇인지, 본인의 생리주기는 며칠인지 전혀 알지 못한 채 지냅니다. 사람마다 생리주기가 다르지만 평균적인 주기가 있으므로 이를 통해 건강을 챙길 수 있도록 알려주세요.

초경은 언제 했어요? 그 이후로 생리는 규칙적이었어요? 본인의 생리주기를 알고 있어요?

보통 생리주기는 21~35일(평균 28일)이라고 알려져 있으나 사람마다 다릅니다. 또한 청소년기에는 호르몬의 영향으로 생리가 더 불규칙할 수 있으니 평소 자신의 생리주기와 생리양상을 관련 어플이나 달력 등을 통해 기록할 수 있도록 합니다.

생리주기가 평균에서 일주일 정도는 빠르거나 늦어져도 큰 문제는 없으나 너무 짧은 주기로 자주 한다면 빈혈 등의 문제가 발생할 수 있습니다. 3개월 이상, 생리가 없다면 여성의학과 방문을 통해 상담을 받아볼 수 있도록 안내해 주세요.



tip

생리주기 알아보기

생리 시작일로부터 다음 생리 시작일까지를 한 주기로 보고, 최소 3개월~6개월 정도의 평균을 내어 자신의 생리주기를 확인합니다.

십대여성에게도 많이 나타나는 생리통과 생리 전 증후군은 삶의 질을 떨어트리는 요소 중 하나입니다. 적절한 관리를 통해 충분히 좋아질 수 있으므로 참지 말고 여성의학과 진료를 통해 증상을 조절하는 것이 중요합니다.

생리통이 있나요?

생리통이 있다면 진통제 등을 복용하여 관리할 수 있습니다. 일부에서는 생리통이 있을 시 약을 먹으면 내성이 생겨 좋지 않다고 참는 경우가 많은데 이는 정확한 정보가 아니며 자신에게 잘 맞는 약을 선택해서 먹는 것이 좋습니다.

약국에서 구입할 수 있는 진통제로는 아세트아미노펜, 부루펜, 기타 혼합류 성분의 진통제가 있습니다. 약 복용과 관련한 자세한 사항은 약사와의 상담이 필요합니다. 진통제를 먹어도 생리통이 계속 된다면 여성의학과 진료를 통해 관리할 수 있도록 안내해 주세요.

우리가 흔히 사용하는 산부인과라는 표현은 '산과'와 '부인과'를 통합하여 부르는 명칭으로 임신·출산과 여성 질환에 대한 진료를 나타내고 있습니다. 그러나 꼭 임신이나 질병치료를 목적으로 병원을 찾는 것은 아니며 최근 여성건강 전반에 대한 상담과 진료가 이루어지고 있어 나눈봄에서는 산부인과라는 명칭보다 여성의학과로 대체하여 사용하고자 합니다.

생리 전 몸이 불편하거나 기분이 좋지 않은 경우가 있나요?

많은 십대여성들이 생리 전 증후군(Premenstrual Syndrome, PMS)으로 힘들어 하지만 그냥 참고 넘기는 경우가 많습니다. 생리통과 마찬가지로 심한 기분의 변화, 기승 통증, 부종, 과한 식욕증가 등의 생리 전 증후군은 일상생활에 큰 불편감을 주므로 여성의학과 상담을 통해 조절하는 것이 좋습니다.

tip

여성의학과 진료가 필요할 때!

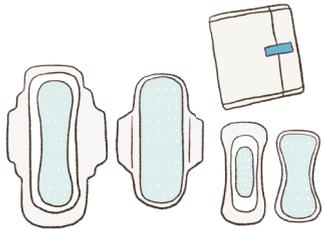
- 생리가 3개월 이상 없다.
- 1~2시간마다 생리대를 교체해야 할 만큼 생리량이 많다.
- 생리량이 많아서 자다 일어나 생리대를 갈아야 한다.
- 생리 시 피곤하고 어지러우며, 숨이 찬 적 있다.
- 생리주기가 3주 이하이다.
- 생리주기 중간에 시도 때도 없이 출혈이 있다.
- 생리통이 너무 심한데 약을 먹어도 효과가 없거나 적다.
- 생리 전 증후군이 너무 심해 일상생활이 힘들다.
(예 : 우울증, 식욕과다, 심한 변비, 부종 등)



최근 들어 생리용품의 종류가 다양해지고 품질도 좋아지며 사용법 또한 자세히 공유되고 있습니다. 그러므로 개인의 성향이나 상황에 맞게 활용할 수 있도록 정확한 정보를 제공하는 것이 필요합니다.

사용하는 생리용품의 정확한 사용법은 알고 있어요?

생리용품의 종류가 다양해지고 있으므로 당장 사용하지 않더라도 종류와 사용법을 알고 있다면 많은 도움이 될 것입니다.



일회용 생리대

소형, 중형, 대형, 오버나이트, 기저귀형 생리대 등 생리량에 따라 선택하여 사용할 수 있습니다. 생리량이 많지 않아도 최소 2~3시간에 한 번씩은 교체해야 하며, 사용 중 외음부가 붓거나 두드러기 증상 등이 나타난다면 사용을 중지하고 다른 용품으로 대체합니다.



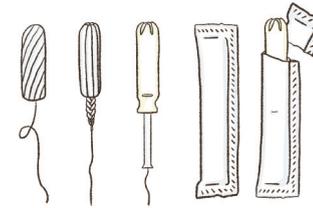
면 생리대

일회용 생리대와 마찬가지로 생리량에 따라 선택하여 사용할 수 있습니다. 방수처리 및 재질 등을 고려하여 제품을 선택하고 사용 후 찬물을 이용해 깨끗이 세탁하고 잘 건조시켜 사용합니다.



생리팬티

팬티에 패드가 삽입되어 있는 형태로 생리량에 맞게 선택하여 착용합니다. 브랜드별로 제품의 특징이 조금씩 다르므로 본인에게 맞는 제품을 선택해야 하며 세탁 후 건조 시간이 걸리므로 여러 개를 구입하여 사용하는 것이 좋습니다.



탐폰

최소 6시간 내에는 한 번씩 교체해야 하며 생리량에 맞는 사이즈를 사용합니다. 너무 오랜 시간 삽입 시 질 내부가 건조해지거나 독성쇼크증후군의 위험이 있으니 설명서를 잘 확인한 후 사용합니다.



생리컵

10~12시간 내에는 한 번씩 교체 해주는 것이 필요하나 생리량에 맞게 조절해야 합니다. 사용 전 질 길이를 측정 후 자신에게 맞는 생리컵을 구매해 사용해야 하며 익숙해지기까지 시간이 소요되므로 연습한 후 사용합니다. 생리컵의 경우 균 번식이 잘 되므로 여러 개를 깨끗하게 소독하여 교대로 사용하는 것이 좋습니다.

탐폰과 생리컵은 질내에 삽입하는 것이므로 처음 사용 시 어려울 수 있습니다.

무리하게 삽입하지 말고 천천히 시도해보는 것이 좋습니다.

십대여성을 위한 생리대 지원

서울시 <공공기관 비상용 생리대 비치사업>

목적 여성의 건강권과 생활편의 증진

비치기관 청소년수련관, 도서관, 박물관, 복지관, DDP, 서울식물원 등

*비치기관 확인은 모두에게 달이뜨다-스마트서울맵(<http://www.pad4u.co.kr>)을 참고하세요.

여성가족부 <여성청소년 생리대 바우처 지원>

지원대상 자격기준을 충족하는 만 11세~만 18세 여성청소년

- 「국민기초생활보장법」에 따른 생계·의료·주거·교육 급여 수급자, 법정차상위계층
- 「한부모가족지원법」 제5조 및 제5조의2에 따른 지원대상자

지원내용 생리대를 구입할 수 있는 바우처포인트

*지원대상 해당 여부, 신청방법 문의 : 거주지 관할 읍면동 주민센터, 복지포(<http://www.bokjiro.go.kr>)를 참고하세요.

나는봄 <여성청소년 여성위생용품 지원>

지원대상 생리대 바우처 지원을 받지 못하고 있는 사각지대의 여성청소년(만 19세 이하)

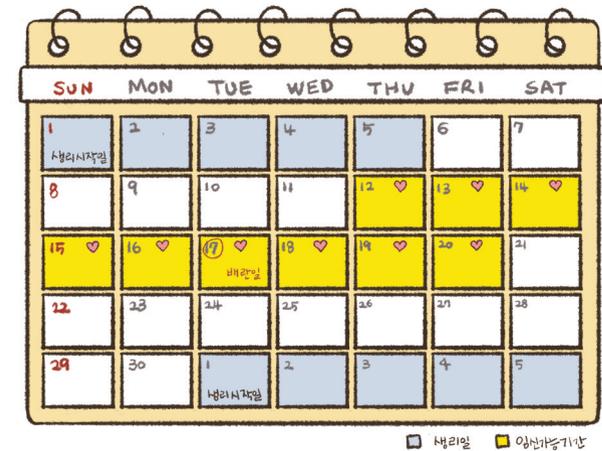
지원내용 여성위생용품(일회용 생리대 외)

*지원에 대한 자세한 사항은 '나는봄'으로 문의해주세요.

배란, 가임기, 생리에 대해 알고 있다면 생리가 늦어지는 경우 제일 먼저 임신을 생각해 볼 수 있습니다. 이 경우 다양한 방법을 통해 임신을 확인할 수 있으며 사전에 알아 둔다면 도움이 될 것입니다.

배란기(가임기)가 무엇인지 알고 있어요?

자신의 생리주기가 일정하다면, 다음 생리 시작일 2주 전 쯤을 배란기(가임기)라고 말합니다. 하지만 배란의 시기는 정확하게 알 수 없으므로 임신을 원하지 않는다면 항상 피임을 하는 것이 바람직합니다.

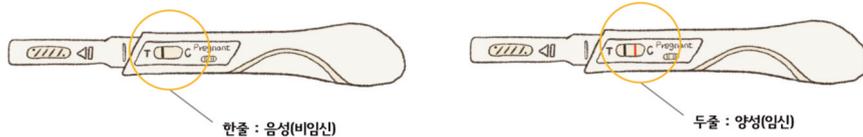


피임을 하지 않고 성관계를 하면 임신이 될 수 있으며, 성관계와 임신이 별개가 아님을 알고록 하는 것이 중요합니다.

임신 테스트기 사용법을 알고 있어요?

임신 테스트기는 임신을 확인하는 가장 빠른 방법으로 성관계 시작 일에서 최소 10일이 지난 후에 소변으로 확인할 수 있습니다. 다만 테스트기로 임신을 확인하였어도 자궁 외 임신 또한 양성으로 나타나므로 정상임신 여부를 확인하기 위하여 일주일 이상 지난 후 반드시 여성 의학과 진료를 받도록 합니다.

임신 테스트기를 한 후 10분 이상이 지난 다음 두 줄로 변하는 것은 임신이라고 말하기 어려우므로 재검사를 해보는 것이 좋습니다. 보통 검사 결과는 2~3분 내에 확인되며 간혹 테스트기가 불량일 수 있으니 2번 정도는 검사 해보는 것이 좋습니다.



tip

임신 테스트기 보다 더 정확하게 알고 싶다면

성관계한 이후 일주일 정도 지났을 때 여성 의학과에 방문하여 혈액검사를 통해 호르몬 검사를 시행할 수 있습니다. 이 경우에도 임신확인 일주일 후에는 초음파 검사를 통해 정상임신을 확인하여야 합니다.

만약에 임신이나 임신중단에 대해 고민이 생겼다면 어디로 연락하여 상담 받을 수 있는지 알고 있어요?

현재 우리나라는 수술, 약물을 통한 임신중단의 낙태죄 적용에 대해 헌법 불합치 결정을 하여 법 개정에 대해 시한을 두고 있습니다(2020년 12월 31일까지 개정안 마련). 그러나 이것이 당장 수술 및 약물을 통한 임신중단이 가능하다는 뜻은 아니므로 인터넷이나 지인의 소개 등을 통해 정보를 얻지 마시고 반드시 병원이나 관련 기관을 통해 상담을 받을 수 있도록 합니다. 준비되지 않은 임신은 누구에게나 두렵게 느껴집니다. 그러므로 갑작스런 상황에 당황하여 혼자 고민하지 않도록 도움받을 수 있는 기관이나 연락처를 미리 알아두는 것이 좋습니다.

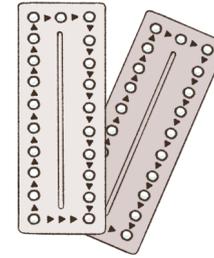
임신과 관련한 고민이 있다면 '나는봄'으로 문의해주세요.

피임은 서로의 건강을 지키고 안전한 성생활을 위해 반드시 필요합니다. 인터넷이나 또래에게 전해 듣는 '~카더라'가 아닌 정확하게 알고 실천할 수 있도록 알려주는 것이 중요합니다.

피임이란 무엇일까요?

피임이란 성관계 시 원하지 않는 임신을 막기 위한 것으로 약품이나 기구 등을 이용합니다. 임신을 피하는 것 이외에도 생리통 및 생리불순 완화와 성 매개감염 예방, 성관계를 맺고 있는 파트너와의 소통 과정 등의 역할을 합니다. 성관계를 언제 시작하더라도 피임에 대해 정확하게 알고 있다면 원치 않는 임신을 예방하고 건강한 성생활을 영위할 수 있으므로 인터넷이나 주위의 잘못된 정보를 따르지 않도록 정확한 방법을 알려주는 것이 중요합니다.

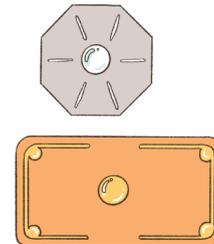
피임방법에 대해 알고 있어요?



경구 피임약

생리 시작 5일 이내에 시작하여 매일 일정한 시간에 복용하는 호르몬 성분 약으로 3주 복용 후 1주 휴약(약국 구입), 4주 복용(병원 처방)의 약이 있습니다. 처음 복용 시작 후 1주일에는 콘돔을 사용해야 하며 피임이 외에도 생리과다, 생리통, 불규칙한 생리 등에서 사용할 수 있습니다. 성분이나 복용법이 다양하므로 처음 복용한다면 병원에서 상담 후 시작하는 것이 좋으며 약국에서도 약사와 상담 후 구입할 수 있습니다.

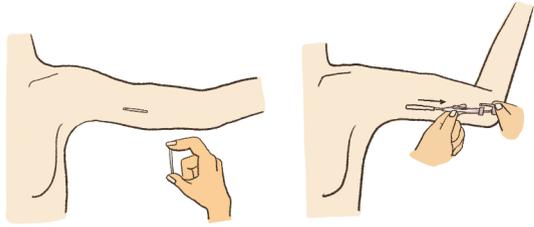
단순히 생리를 미루기 위해 복용하고자 한다면 최소 생리예정일 7일 전부터 복용해야 합니다. 그러나 배란의 시기를 정확하게 알 수 없으므로 약 복용 중에 생리가 시작되었다면 약 복용을 중단하여야 합니다.



응급 피임약

배란을 방해하거나 지연시키는 작용을 하는 약으로 성관계 후 임신의 가능성이 높다고 판단된다면 빠른 시간 내에 병원 진료 후 처방 받아 복용하도록 합니다(처방 없이 약국에서 구매 불가). 성관계 후 72시간 내에 복용하는 약이 많이 알려져 있으나 최근에는 5일 이내 복용하는 약이 있으므로 시간이 지났다고 하여 포기하지 말고 병원진료를 받도록 합니다.

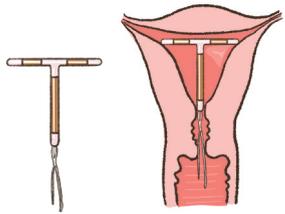
- 매번 성관계 후 복용할 수 있는 것이 아니므로 평소 콘돔을 사용한 피임법을 잘 지키고 다른 피임법을 함께 사용하는 것이 좋습니다.
- 약 복용 후 3시간 이내에 토했다면 다시 복용해야 하며 씹어서 복용하지 않도록 합니다.



임플란트 (피하 이식장치)

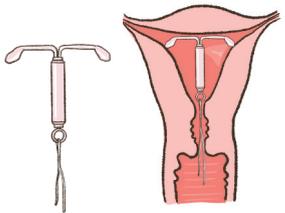
작은 막대기 모양으로 팔 위쪽의 안쪽 피부 바로 아래에 삽입하는 장치입니다. 일정한 호르몬이 방출되어 피임효과를 내며 3년간 피임 효과가 유지됩니다. 눈으로는 잘 확인되지 않지만 만지면 얇은 기구를 느낄 수 있으며, 만져져야 올바르게 삽입된 것입니다.

구리 루프



자궁 내 삽입하는 장치로 호르몬을 함유하고 있지 않은 구리가 감긴 T자형 장치입니다. 피임의 용도로만 활용되며 5년간 피임 효과가 지속됩니다. 성 매개감염이나 골반 내 감염의 위험이 있는 경우 추천하지 않습니다.

호르몬 루프



자궁 내 삽입하는 장치로 호르몬이 소량씩 일정하게 방출되어 피임 효과를 내는 T자형 플라스틱 장치입니다. 흔히 '미레나'라고 알고 있는 장치로 최근에는 상황에 맞게 적용할 수 있는 장치가 여러 가지 소개되고 있습니다. 종류에 따라 피임기간은 3년 또는 5년이며, 피임 이외에도 자궁의 질병(생리과다, 생리통에는 보험적용 가능)을 치료하기 위해 사용되기도 합니다.

이것은 기억하자!

- 구리 루프와 호르몬 루프 모두 자궁 내 장치이므로 시술 후 1년에 1회씩 정기검진을 통해 위치를 확인해 주는 것이 필요합니다.
- 구리 루프, 호르몬 루프, 임플란트는 모두 병원에서 시술을 통해 가능하며 보험 적용이 되지 않아 고가이므로 사전에 병원에서 충분히 상담 시간을 가진 후 결정하는 것이 좋습니다.
- 호르몬 루프, 임플란트는 호르몬이 방출되는 장치로 삽입 후 부정출혈 등의 부작용이 발생할 수 있으므로 삽입 전 충분한 상담을 통해 설명을 듣고 결정하는 것이 좋습니다.

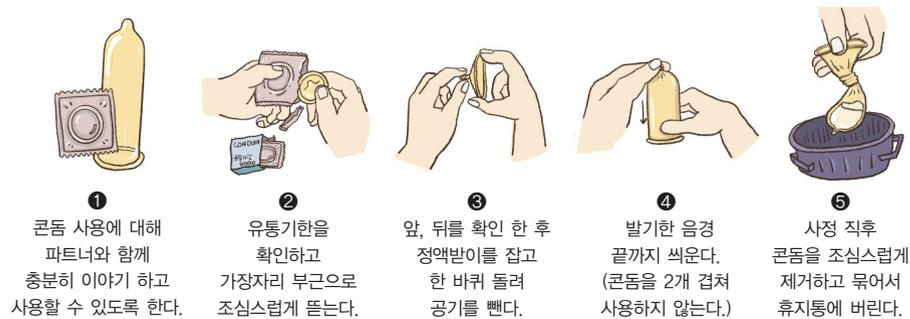
정확한 콘돔 사용방법에 대해 알고 있어요?

콘돔

다른 피임법과 달리 남성이 하는 피임법으로 쉽고 빠르게 사용할 수 있는 방법입니다. 여성이 질 내에 삽입하여 사용하는 콘돔도 있으나 구입이 어렵고 사용감이 좋지 않아 잘 사용되지 않습니다. 정확한 방법으로 사용한다면 피임 성공률도 높으나 처음부터 완벽하게 사용한다는 전제입니다.



콘돔 사용방법



tip

지갑이나 가방, 옷 등에 가지고 있던 콘돔은 시간이 지나면 열이나 마찰 등에 의해 손상되므로 오래 보관하고 있던 콘돔은 사용하지 않는 것이 좋습니다.

성관계 전에 파트너와 피임에 대해 충분히 상의할 수 있어요?

피임은 성관계 시 반드시 합의하에 시행되어야 하는 것이므로 서로 눈치를 보거나 미루지 말고 적극적으로 임하는 것이 좋습니다. 콘돔의 경우 빠르고 쉽게 사용할 수 있으므로 정확한 사용법을 알고 있는 것이 좋습니다.

이런저런 Q&A

Q 남친이 콘돔 사용하기 싫다고 자꾸 질외사정 하면 된다고 해요 괜찮을까요?

A 아닙니다. 질외사정은 정확한 피임법이 아니며 사정 전에 나오는 쿠퍼액을 통해서도 임신이 가능합니다.

Q 사정하고 바로 질 세척하면 임신 안 된다고 하던데요?

A 아닙니다. 한 방울이라도 정액이 질 내로 들어갔다면 피임 여부를 장담할 수 없습니다. 그리고 질 내는 세척하는 곳이 아닙니다.

Q 생리할 때는 성관계해도 임신 안 되지 않아요?

A 아닙니다. 여성의 배란은 기계처럼 딱딱 맞춰 되는 것이 아니므로 몸 상태나 여러 가지 이유로 배란이 빨라질 수도 늦어질 수도 있습니다. 게다가 성관계 후 오래 살아남은 정자는 5일까지도 생존하기 때문에 이러한 시기가 딱 맞아 떨어진다면 생리 중에 성관계를 해도 임신이 되는 경우가 있습니다.

생리기간에 성관계를 하면 안 되는 것은 아니지만 질 내 환경의 변화로 세균감염이나 상처가 나기 쉽기 때문에 성관계를 해야 한다면 콘돔을 사용해야 합니다.

Q 콘돔을 사용하면 느낌이 이상하고 아프기도 해서 쓰고 싶지 않아요. 어떡하죠?

A 콘돔 착용 전과 후가 느낌이 다르다고 하는 경우가 많이 있는데 이는 느낌상의 문제로 이를 해결하고자 최근에는 얇은 재질의 콘돔도 많이 판매되고 있습니다. 단지 이러한 이유로 동의 없이 콘돔 사용을 거부하는 것은 옳지 않으며, 간혹 콘돔을 사용하면 통증이 있다고 하는 경우가 있는데 이럴 경우 젤을 추가로 사용하거나 성관계 전 심리적, 신체적으로 이완할 수 있는 시간을 갖는 것이 도움이 됩니다. 간혹 콘돔 표면의 윤활제 성분으로 인해 질 건조증이 발생하여 통증이 생길 수 있으므로 천연성분이 포함된 콘돔을 사용하시면 좋습니다.

Q 경구피임약을 먹고 있는데 담배도 피거든요. 경구피임약 먹을 때는 담배 피면 안 된다고 하는데 진짜예요?

A 연령이 높아질수록 혈전(피가 응고)이 발생하는 위험이 높아지므로 다른 피임법으로 변경하는 것이 좋습니다.

tip

이중피임을 하자!

여성의 피임법은 성 매개감염을 예방할 수 없으므로 현재 경구피임약 복용이나 자궁내 시술(루프, 미레나) 또는 임플란트 시술을 받았다 하더라도 콘돔을 함께 쓰는 것이 좋습니다. 콘돔은 성 매개감염(p.37 참고)을 예방하는 가장 좋은 방법입니다.

대부분 여성의학과는 성관계 경험이 있거나 임신, 출산 이후 또는 질병에 걸렸을 때 방문한다고 생각합니다. 그러나 여성의학과에서는 여성 건강에 대한 전반적인 상담 등도 진행되므로 청소년기부터 친숙하게 여길 수 있도록 알려주세요.

여성의학과 진료를 받아 본 적 있어요?

여성에게 여성의학과 방문은 어색하고 불편하며 다리를 벌리고 진료를 봐야 한다는 공포심으로 쉽게 방문하기가 어려운 것이 사실입니다. 그러나 임신과 관련된 진료나 질환에 대한 진료 이외에도 여성 건강에 대한 상담, 교육(생리통, 생리불순, 피임 등)도 함께 가능하니 상담이 필요하거나 성기 또는 외음부에 불편감이 있다면 병원을 방문하여 상담을 받으려 안내해 주세요.

분비물의 양상이 이상하다고 생각한 적이 있어요?

질 속 정상세균은 질 내부를 산성으로 유지하여 세균감염을 막는 역할을 하며 이로 인해 분비물이 나오기도 합니다. 그러므로 평소 관찰되는 분비물이 모두 질병은 아닙니다. 그러나 간혹 평소와 다른 분비물 양상(색이나 냄새, 양의 변화)으로 인해 걱정하는 경우가 있는데 이것은 흔히 '여성이 걸리는 감기'라고 표현하기도 하는 질염으로 꼭 성관계로 인해 발생하는 것은 아니며 몸 상태에 따라 증상이 나타날 수 있습니다.

질염은 질병으로 인한 면역력 저하, 스트레스, 질 세정제의 과도한 사용, 꽉 끼는 옷이나 속옷 착용 혹은 잦은 팬티라이너 사용(성기 및 외음부 습기 증가) 등으로 인하여 세균이나 진균 등이 질 내에 침입하여 발생할 수 있습니다.

생리 기간이 아님에도 분비물의 양이 늘거나 색, 냄새의 변화가 있으며 가렵거나 타는 듯한 느낌이 지속될 시에는 병원 진료를 받아야 합니다.

우리가 흔히 말하는 '성병'은 다양한 성적 행위를 통해 다양한 경로로 전파됩니다. 대부분 성 매개감염은 증상이 없어 모르고 생활하는 경우가 많은데 성적 행위에 따라 성 매개감염의 위험도가 다르므로 정기적인 검진을 통해 감염을 예방할 수 있도록 안내해 주세요.

흔히 성병이라고 이야기하는 감염병에 대해 알고 있어요? 성기 주변에 물집이나 사마귀 등이 생긴 적 있어요?

성 매개감염은 꼭 성기접촉을 통해서만 이루어지는 것은 아니며 성기 주변 피부 접촉이나 구강성교, 키스 등을 통한 바이러스 감염도 포함됩니다. 증상은 다양한 형태(예 : 피부궤양, 가려움, 수포, 발적, 분비물 색 변화 등)로 나타날 수 있으므로 성관계 시 콘돔을 사용하지 않았거나 파트너에게 이상 증상이 있었다면 반드시 검사를 받아보는 것이 좋습니다.

다양한 성적행위란?

자위, 핑거섹스, 구강섹스, 질섹스, 항문섹스, 기구를 이용한 섹스 등을 말합니다. 어떤 행위에 대해 판단하거나 낙인화하지 않도록 해야 하며, 모든 행위에서는 콘돔과 같은 보호구를 사용하는 것이 성 매개감염 예방에 도움이 됩니다.

성 매개감염에는 어떤 것들이 있을까요?

증상이 있다면 바로 병원 치료를 받도록 연계해주세요.

이름	원인	증상
성기클라미디아감염증	세균 (트라이코마티스)	• 무증상 감염 • 남성-요도염 • 여성-자궁경부염
트리코모나스증 (트리코모나스질염)	원충 (트리코모나스)	• 외음부가 붓고 가려움 • 누렇게나 연녹색 분비물
헤르페스 감염(음부포진)	바이러스 (헤르페스바이러스)	• 성기 주변에 작은 물집 • 물집이 생기거나 터지면서 작은 궤양 형성 / 통증 발생
성기 사마귀 (곤지름, 콘딜로마)	바이러스 (HPV)	• 외음부에서 항문까지 사마귀 모양으로 발생
임균 감염증(임질)	세균 (임균)	• 성기 점막에 감염되어 화농성 염증 발생 • 남녀 모두 요도염 • 여성-자궁경부염, 골반염
매독 (제 4급 법정 감염병-신고필요)	세균 (매독균)	• 성기 및 신체 전반에 걸친 감염증상 발생 - 증상 없는 잠복매독 있음 - 성기 : 무통성 궤양
유레아플라즈마 유리아리티쿰 / 마이코플라즈마 제니탈리움	세균	• 간지러움, 배뇨통, 분비물이 증가 - 여성에게 더 많이 나타남 - 증상이 없는 경우도 있음
B형간염	바이러스	• 바이러스 보유자와의 성접촉으로 전염될 수 있으므로 항체 검사를 통해 보유 유무를 확인 후 필요시 예방접종 시행(총 3회 접종)

*성기 칸디다증(칸디다 질염)

성기접촉이 없어도 면역력 저하 등의 이유로 발생가능하며 증상이 있다면 빠르게 치료받도록 합니다.

- 원인 : 곰팡이균
- 증상 : 가려움, 치즈 찌꺼기 같은 분비물

HIV감염

흔히 HIV와 AIDS를 같다고 혼동하기 쉬우나 HIV(인체면역결핍바이러스)는 AIDS의 원인 바이러스로서, HIV에 감염되었으나 이를 모르거나 제대로 관리하지 않아 결국에 면역력을 잃게 되어 AIDS가 발병하는 것입니다. 최근 빨라진 성관계 연령과 다수의 파트너와의 성관계를 통해 HIV 감염 연령이 낮아지고 있습니다. 그러나 HIV에 감염되었다고 하더라도 당뇨, 고혈압과 같은 질환처럼 꾸준한 관리를 통해 일상생활을 문제없이 해낼 수 있으므로 검사를 통해 감염사실을 알게 된다면 전문기관의 도움을 받아 건강관리를 하도록 정확한 정보를 제공해 주어야 합니다.

tip

평소 파트너가 자주 바뀌거나 음주 및 약물 복용 후 성관계가 이루어지는 경우가 빈번하다면 반드시 여성외과학 검사를 받도록 안내해 주세요. 또한 음주 후 성관계는 위험한 상황이 초래되므로 가능한 음주 후 성관계는 피하도록 설명해 주세요.

읽어보면 좋은 자료

「HIV/AIDS에 대한 궁금증을 해결시켜 줄 20개 해답의 열쇠」, 2017, 청소년성소수자위기지원센터 평동

여성의학과 검사는 어떤 것이 있나요?

1. STD(Sexually Transmitted Disease)검사 / 질염검사

- 성 매개(성행위, 성접촉 등)로 인해 감염을 일으키는 균을 검사하며, 6종, 12종 등 상황에 따라 선택하여 검사할 수 있습니다(질염을 일으키는 균 검사 포함 가능).
- 부드러운 솔로 질 내 분비물을 채취하여 검사합니다.
- 검사 소요시간은 5분 이내로 간단하며, 결과안내는 진료 받은 병원에 따라 다르므로 진료 시 확인하는 것이 좋습니다.

2. HPV(Human Papiloma Virus)검사

- 사람유두종바이러스 검사로 자궁경부에 바이러스가 감염되어 있는지 확인하는 검사입니다.
- 부드러운 솔로 질 내 점액을 채취하여 검사합니다.
- 검사 결과 HPV에 감염되었더라도 정기적인 검진을 통해 관리할 수 있으므로 의료진과 상의할 수 있도록 합니다.

3. 자궁경부세포검사

- 자궁경부 세포에 이상 변화가 있는지 알아보는 검사로 현재 만 20세 이후부터는 2년에 1회씩 국가 무료검진이 지원되고 있습니다.
- 부드러운 솔로 자궁경부에서 세포를 채취하여 검사합니다.

4. 초음파 검사

- 질 초음파 혹은 복부 초음파를 통해 자궁 및 나팔관, 난소 등을 확인합니다. 질 초음파를 통해 검사하는 것이 더 자세하나 간혹 성관계 경험이 없어 질 초음파에 불편감을 느낀다면 복부 초음파를 통해 검사를 진행하기도 합니다.
- 질 초음파 : 소변을 비우고 검사합니다.
- 복부 초음파 : 소변을 가득 채우고 검사합니다.

5. 혈액검사

- 간염항체검사 : A,B형 간염항체가 형성되어 있는지 검사합니다. A,B형 간염은 성관계로도 전파가 가능하므로 검사 후 항체가 형성되어 있지 않다면 접종을 해야 합니다.
- 매독, HIV 감염 검사 : 혈액검사를 통해 감염 여부를 확인할 수 있습니다.
- 호르몬 검사 : 무월경이 지속될 경우 이상 여부를 확인하기 위하여 검사합니다.

이 외에도 여러 가지 검사가 시행되니 혼자 고민하지 말고 병원을 방문해주세요!

사람유두종바이러스(HPV)예방접종이 무엇인지 알고 있어요?

자궁경부암예방접종/인유두종바이러스(HPV)예방접종은 최근에는 사람유두종바이러스(HPV)예방접종으로 명시되고 있습니다.

사람유두종바이러스(Human Papiloma Virus, HPV)는 자궁경부암 발생의 주된 원인이 되는 바이러스입니다. HPV에 감염되면 자궁경부세포에 변형이 일어나고 이는 오랜 시간이 지난 후 자궁경부암(자궁목암, cervical cancer)으로 진행될 수 있으며, 남성에게도 성기 사마귀 등의 질병을 발생시킬 수 있으므로 관리가 필요합니다.

성관계를 통해 전파가 되는 만큼 성관계가 있기 전 접종을 마무리하고, 성관계가 있었다고 하더라도 접종하는 것이 도움이 됩니다. HPV는 1~2년 내에 자연적으로 소멸될 수도 있으므로 감염이 되었다 하더라도 정기적인 검진을 통해 관리할 수 있도록 안내해 주세요.

• **사람유두종바이러스(HPV)예방접종**

- 국가무료접종 대상자가 아닌 경우 일반 의원에서 접종 가능
- 서바릭스 2가, 가다실 4가, 가다실 9가 접종 가능(숫자는 바이러스 개수를 의미함)
- 현재 국가무료접종은 서바릭스 2가, 가다실 4가로 진행(택일하여 접종)

* **서바릭스** : 자궁경부암을 유발하는 고위험 바이러스 2가지를 예방하는 백신

* **가다실** : 자궁경부암 외에 성기 사마귀 등을 유발하는 바이러스를 예방하는 백신

어느 것이 좋다고 말할 수 없으므로 접종자가 선택하면 됩니다.

접종 회차 모두 동일한 백신으로 접종할 것을 권장합니다.

병원체	사람유두종바이러스(HPV)
전파경로	성기접촉이나 피부병변을 통한 직접 전파
예방접종	근육주사, 총3회 접종(0-2-6, 예시: 1차 3월-2차 5월-3차 9월) 국가무료접종은 총 2회 접종 (0-6, 예시 : 1차 3월, 2차 9월) * 2차 접종이 지연되더라도 총 2회 접종으로 완료
접종시기	성관계 이전 접종 시 예방효과가 높으므로 접종 권장 (성관계 이후에도 효과 있으므로 접종 필요)
예방효과	• 남성의 성기 사마귀, 음경암, 후두암 등 예방효과 • 자궁경부상피내암 이외 질암, 성기 주위 암, 항문암, 성기 사마귀 등 추가적 병변 예방
안정성	WHO 및 미국, 호주 등에서 꾸준히 검토 중, 접종을 중단할 만큼의 우려 없다고 발표

사람유두종바이러스예방접종 지원

보건복지부 <건강여성 첫걸음 클리닉>

만 12세 여성청소년에게 사춘기 성장발달 및 초경에 대한 상담과 사람유두종바이러스예방접종 지원을 통해 HPV 감염으로 인한 질병을 예방하기 위한 사업

지원대상 만 12세 여성청소년

지원기간 1차 접종일로부터 24개월 하루 전까지 2차 접종비용 지원

지원내용 건강상담 및 사람유두종바이러스예방접종 비용지원
(6개월 간격으로 각 2회 제공)

* 자세한 내용은 질병관리본부 예방접종도우미(<https://nip.cdc.go.kr/>)를 참고하세요.

나는봄 <여성청소년 사람유두종바이러스(HPV)예방접종>

지원대상 만 13세~만 21세 여성청소년 중 상담을 통해 예방접종 지원이 필요한 경우

지원내용 사람유두종바이러스(HPV)예방접종 지원(1, 2, 3차)

* 지원에 대한 자세한 사항은 '나는봄'으로 문의해주세요.

성적자기결정권이란 무엇일까요?

성적 자기결정권은 성적 가치관을 형성할 권리, 상대방을 선택할 권리, 의사에 반한 성적 행위를 강요당하지 않을 자유, 성적 수치심을 감내하지 않을 자유, 성생활의 가능성을 국가와 사회에 요구할 수 있는 권리 등을 내용으로 합니다. 그러나 일부 청소년들은 '내 몸이니깐, 내가 선택했으니까 알아서 하겠다.' 라고 해석하는 경우도 있으므로 성적자기결정권에 대한 이해의 폭을 넓히고 스스로 생각할 수 있도록 돕는 것이 중요합니다.

우리의 권리 알아봅시다!

성적 권리는 국내법과 국제인권기준에서 인정된 인권을 포함하는 권리입니다. 모든 사람은 강요와 차별, 폭력 없이 다음과 같은 성적 권리를 누립니다.

- 성·재생산 건강 의료서비스 이용을 포함해 최상의 성적 건강 수준을 유지할 권리
- 성(sexuality)에 관련된 정보를 찾고, 얻고, 전달할 권리
- 포괄적인 성교육을 받을 권리
- 신체적 온전함(bodily integrity)을 존중받을 권리
- 파트너를 선택할 권리
- 성 활동(sexually active) 여부를 결정할 권리
- 동의에 의한 성관계를 가질 권리
- 동의에 의한 결혼을 할 권리
- 자녀를 둘 것인지, 언제 가질 것인지를 결정할 권리
- 만족스럽고, 안전하며, 즐거운 성생활을 추구할 권리

출처 | Realizing Sexual and Reproductive Rights – A Human Rights Framework,
Amnesty International(2012)

자신의 성적지향, 성별정체성에 대해 고민하고 있다면

청소년기 자신의 성별정체성 혹은 성적지향으로 인해 고민하지만 주변에 도움을 구하지 못하는 경우가 많습니다. 성적권리에는 섹슈얼리티, 성적지향, 성별정체성에 대해서 필요한 정보를 제공받고 자유롭게 자발적인 선택을 누릴 수 있는 권리도 포함되어 있습니다. 섹슈얼리티의 다양성과 청소년 성소수자의 건강권, 인권이 보장받을 수 있도록 도와주세요.

도움 받을 수 있는 기관

청소년성소수자위기지원센터 명동 02-924-1224 www.ddingdong.kr

읽어보면 좋은 자료

「학교에서 무지개길 찾기」, 2018, 인권교육을 위한 교사모임 쌤, 청소년성소수자위기지원센터 명동

스킨십, 성관계를 하는 중에 불편한 마음이 생기면 '싫다' 라고 이야기할 수 있어요?

거절하기 어려워서 파트너와 스킨십, 성관계를 한 적이 있어요?

파트너와의 스킨십이나 성적인 행동, 성관계 등은 모두 동의가 필요합니다. 한쪽이 주장하고 상대방이 수긍하는 것이 아닌 서로가 충분히 이해하고 동의해야 하는 것을 의미합니다.

상대방이 '싫어' 라고 대답하지 않았다고 하여 동의했다고 할 수 없습니다. 동의(또는 합의)하지 않은 성적인 행동은 처벌받을 수 있고 성관계 시 일방적으로 피임을 거부하는 것도 성폭력이므로 성관계하는 중에도 서로 동의가 필요합니다.

그러나 거절을 받아들이지 못하는 파트너와의 성관계가 지속된다면 혼자서 해결하려고 하지 말고 주변인에게 알리고 도움을 받을 수 있도록 해야 합니다.

이런저런 Q&A

Q 제 애인이 너무 좋아서 잘 때 살짝 사진 찍었거든요. 근데 다른 사람들에게도 너무 자랑하고 싶어서 SNS에 올렸는데 나중에 애인이 알고 막 화를 냈어요. 허락도 안했는데 사진 찍고 SNS에 올렸다고요. 저는 좋아서 그런 건데 너무 화를 내서 막 싸웠어요. 좋아하는 사이인데 뭐가 잘못 된 거죠?

A 애인 사이에서도 허락 없이 사진이나 영상을 찍어 타인과 공유하는 것은 옳지 못합니다. 특히 자고 있을 때는 상대방이 '좋다', '싫다'의 의사표현을 할 수 없는 상태이므로 해서는 안되는 행위입니다. 좋아한다, 사랑한다는 이유로 상대의 동의 없이 이루어지는 행동은 하지 말아야 합니다!

Q 그럼 사귀는 사이인데 매번 허락을 받아야 하나요?

A 물론 매번 허락을 받을 수는 없겠죠. 그러나 평소에는 내가 어떤 행동을 했을 때 상대방이 '좋다', '싫다'의 의사표현을 할 수 있겠죠? 그걸 받아들이는 마음의 자세가 필요하며 상대방이 '싫어' 라고 한다면 그대로 이해해 주세요. 잠자거나 술을 마셨을 경우, 또는 질병으로 인해 의사표현을 정확하게 할 수 없는 경우라면 일방적인 애정표현은 멈춰야 합니다!

원하지 않은 성관계가 있을 경우 어떻게 해야 할까요?

만약 원하지 않은 강압적 혹은 무의식적 상태에서 이루어진 성관계로 인해 도움을 받고 싶다면

1. 안전한 곳으로 이동하며 해바라기센터 및 성폭력 전문 상담소로 연락합니다. 해바라기센터 등 전문기관을 통해 신고절차를 빠르게 진행할 수 있고 피해사실에 대해 보호받을 수 있습니다.
2. 입고 있던 옷은 중요한 증거물이 되므로 갈아입거나 샤워를 하지 말고 해바라기센터 및 성폭력 전문 상담소로 방문해야 합니다. 증거물 확보를 위해 최대한 빠르게 진료를 받는 것이 좋으며 구강에서도 증거물 채취가 가능하므로 먹거나 마시지 않는 것이 좋습니다.
3. 가해자가 아는 사람일 경우 연락을 차단하지 말고 저장해 두며 있었던 일을 기록해 두는 것이 좋습니다(통화내용 녹음 및 SNS기록 저장 등).
4. 혼자 해결하려고 하지 말고 전문기관의 도움을 받아야 합니다.

출처 | 국가건강정보포털 의학정보

도움 받을 수 있는 기관

[여성긴급전화 국번없이1366](http://www.women1366.or.kr)

[해바라기센터\(성폭력피해자통합지원센터\) 1899-3075](http://www.habaraki.or.kr)

[한국성폭력상담소 02-337-5801 www.sisters.or.kr](http://www.sisters.or.kr)

디지털 성범죄란 무엇일까요?

디지털 성범죄란 디지털 기기 및 정보통신기술을 매개로 온·오프라인 상에서 발생하는 젠더기반 폭력으로, 동의없이 상대의 신체를 촬영하거나 유포·협박·저장·전시하는 행위 및 사이버 공간에서 타인의 성적 자율권과 인격권을 침해하는 행위를 포괄합니다.

디지털 성범죄의 유형

유형	내용
불법촬영	타인의 전신 또는 신체의 일부분, 뒷모습, 치마 속, 가슴, 얼굴, 나체 등을 비롯해 용변 보는 장면, 성행위 장면 등에 대한 동의 없는 촬영
유통, 공유	웹하드·포르노 사이트·SNS 등에 불법 촬영물을 유통, 공유하는 사업자, 이용자
비동의 유포, 재유포	웹하드·포르노 사이트·SNS 등에 불법 촬영물 또는 타인의 촬영물을 동의 없이 업로드하거나 단독방에 유포하는 등의 행위 예 : 공공장소 등에서 타인의 신체를 촬영한 후 온라인 공간에 게시, 합의하고 촬영한 성적 영상 또는 합의 없이 촬영한 영상을 동의 없이 온라인 공간에 유포, 최초 유포자 혹은 제삼자에 의한 재유포 등
유포 협박	괴롭힘 등을 목적으로 불법 촬영물을 유포하겠다는 협박 예 : 이별 후 재회 요구, 금전 요구, 가족이나 지인에게 유포 등
사진합성	일상적인 사진을 당사자 동의 없이 성적인 사진과 합성, 변형 후 유포 예 : 소위 지인 능욕, 지인 합성 등
성적 괴롭힘	사이버 공간에서의 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등의 행위 예 : 단독방 성희롱, 온라인 커뮤니티 성적 명예훼손, 게임 중 성적 모욕, 명예훼손성 성적 명의·사진 도용
디지털 그루밍	대인관계와 사회적 환경이 취약한 대상에게 다양한 통제, 조종 기술을 사용해 성 착취를 수월하게 하고 범죄 폭로를 막기위한 일종의 길들이 행위

특히 아동·청소년 대상의 영상은 소지하거나 보는 것만으로도 처벌받을 수 있고 그 외의 피해 촬영물도 다운로드하거나 소지하는 것, 보는 것 모두 피해를 확산하는 명백한 가해입니다. 협박 및 피해를 입은 상황인 경우 관련 전문 기관의 도움을 받을 수 있도록 합니다.

도움 받을 수 있는 기관

디지털성범죄피해자지원센터 02-735-8994 / <https://d4u.stop.or.kr>

한국사이버성폭력대응센터 02-817-7959 / cyber-lion.com

나무여성인권상담소(찾아가는 지지동반자) 02-2275-2201 / namuright.or.kr

읽어보면 좋은 자료

「사이버성폭력 피해자 지원을 위한 안내서」, 2017, 서울특별시, 한국성폭력상담소, 한국사이버성폭력대응센터

「불법촬영·유포피해 대응 가이드 시민편 <피해자의 잘못이 아닙니다.>」, 2018, 서울특별시, 서울시여성가족재단

02

십대여성의
건강 돌봄을
위해

머리부터 발끝까지 훑어보자!

몸과 마음의 변화가 지속되는 시대에는 더욱 관리가 중요하며, 이는 이후의 삶의 질을 결정하고 조금 더 나은 생활을 하는데 기초 역할을 합니다. 신체는 한 가지 기전으로만 작동하지 않고 끊임 없이 서로 협업하며 변화하기에 단순히 나타나는 문제점 하나만을 해결하는 것이 아닌 전반적 건강상태를 파악할 수 있다면 좀 더 쉽고 빠르게 건강을 지킬 수 있습니다.

하루에 한 끼는 제대로 된 식사를 하고 있어요?

청소년기의 식습관은 이후 삶의 질을 결정하는 가장 중요한 요소입니다. 적어도 하루에 한 끼는 제대로 된 식사를 할 수 있도록 노력해야 하며 물도 많이 마셔야 합니다. 다이어트를 위하여 극도로 식이를 제한하는 것은 신체 성장 및 뼈 성장에도 도움이 되지 않으며, 이로 인해 다양한 문제(불면, 생리불순, 빈혈 등)가 발생할 수 있으므로 알레르기를 일으키는 음식을 제외하고는 골고루 섭취하도록 합니다.

tip

물 섭취 시 커피, 주스 등의 음료를 제외하고 생수를 충분히 마실 수 있도록 해야 합니다.
(체중x0.03 / 예 50kgx0.03 = 1.5 - 하루에 1.5L의 물을 마시는 것이 좋습니다.)

사물은 어느 정도 보이나요? 안경은 1년마다 시력검사 후 교체하고 있어요?

간혹 일부 청소년들 중 시력이 저하되었는데도 '멋지지 않아서', '못생겨 보여서', '귀찮아서' 라는 이유로 안경 착용을 피하고 있습니다. 이 경우 과도한 눈 찌푸림으로 얼굴에 주름이 생기고 시력저하가 가속화되며 두통을 호소하는 경우도 있습니다. 이를 방지하기 위해서라도 정기적인 검진과 관리로 통해 시력에 맞는 안경을 착용하는 것이 중요합니다.

또한 시력에 맞는 안경을 착용하고 있다 하더라도 시간이 지나면 시력은 변화하며 안경 자체의 변형이나 흠집으로 인해 문제가 발생할 수 있으니 1년에 한 번씩은 정기적으로 검진을 받고 현재 착용하고 있는 안경에 대해 체크해 보는 것이 좋습니다.

tip

미용렌즈를 착용하고 있다면 (컬러렌즈, 써클렌즈, 눈물렌즈 등)

시력에 맞지 않는 값싼 미용렌즈는 눈을 과도하게 피로하게 하며, 결막에 혈관이 생성되거나 염증 등을 일으키고 결국 안구에 상처를 내 눈동자 모양의 변형이나 시력저하의 부작용을 일으킬 수 있습니다. 부득이하게 렌즈 착용이 필요하다면 깨끗한 손으로 삽입하고 짧은 시간동안 착용하는 것이 좋으며 여러 사람이 돌려쓰지 않도록 해야 합니다.



음식을 먹을 때 이가 시리거나 아픈 곳이 있어요?

몸 상태에 따라(특히 일부 여성에게는 생리 중에 나타날 수 있음) 일시적으로 이가 시리거나 잇몸에서 피가 날 수 있으나 이러한 증상이 지속되고 음식을 씹을 때 통증이 있다면 치료가 필요한 경우이므로 반드시 치과 검진을 받으시기 바랍니다.

이가 아픈데 계속 참고 있나요?

양치를 2~3일만 제대로 하지 않으면 치아에 치석이 생기고 쌓인 치석은 치아 뿐만 아니라 잇몸에도 염증을 일으키는 등 여러 가지 문제를 일으킵니다. 치아는 한번 손실되면 다시 재생되지 않기 때문에 정기 검진을 통해 관리하고 충치는 초기에 발견하여 치료하는 것이 중요합니다.

충치 진행 정도에 따라 치료법도 다양하며, 시간이나 비용이 많이 들기 때문에 일상생활에서 꾸준히 관리할 수 있도록 안내해 주세요.

충치 정도에 따라 아말감, 레진, 인레이, 신경치료 및 크라운 치료가 진행되며 아말감이나 레진치료에 비해 인레이 및 신경치료는 시간과 비용이 많이 소요됩니다.

양치질, 최고의 치료! 하루 한번이라도 제대로 닦기



잇몸의 바깥쪽
잇몸에서 바깥쪽으로 손목을 돌리며 닦아줍니다.



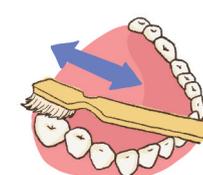
앞니는 위아래로
윗니는 위에서 아래로, 아랫니는 아래에서 위로 닦아줍니다.



앞니의 안쪽
칫솔을 세워서 안쪽에서 바깥쪽으로 닦아줍니다.



어금니의 바깥쪽
잇몸에서 씹는 면으로 손목을 돌리며 닦아줍니다.



어금니의 씹는 면
앞뒤로 10번씩 끌고루 닦아줍니다.



어금니의 안쪽
잇몸에서 씹는 면으로 손목을 돌리며 닦아줍니다.

출처 | 건강보험심사평가원 건강을 가꾸는 사람들

tip

칫솔 보관하기

칫솔은 습기가 많은 곳에서 장기적으로 보관하지 마시고 최소 2~3개월에 한 번씩 교체해야 합니다. 또한 칫솔모의 변형이 심하거나 케이스 없이 보관되어 온 칫솔은 오래 사용하지 말고 교체하도록 해야 합니다.

미루면 미룰수록 치과 진료는 어렵고 힘들어지므로 정기적인 검진(6개월 마다)을 습관화하고 증상이 있을 시 바로 진료를 받는 것이 중요합니다.

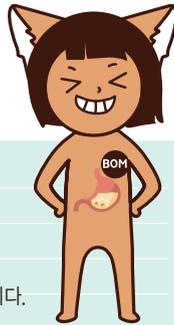
소화가 안 되고 속이 쓰리거나 답답한 증상이 있어요? 자주 체하거나 구토를 하는 일이 있어요?

음식물 섭취 후 속 불편감이나 구토 증상, 복통이 있다면 증상을 잘 관찰한 후 병원진료를 받는 것이 중요합니다. 또한 자주 밤늦게 음식을 섭취할 경우 역류성 식도염 등으로 인해 속이 쓰리고 신물이 넘어오는 등의 증상이 나타날 수 있으므로, 가급적 늦은 시간에 많은 양의 음식을 섭취하는 것은 자제하는 것이 좋습니다.

tip

복통 및 구토 증상이 반복된다면

임의로 진통제를 구매하여 복용하지 말고 즉시 병원진료를 받아야 합니다.
복통 및 구토의 원인은 매우 다양하므로 인터넷 등을 통한 자가진단은 위험합니다.



설사, 변비 증상이 있어요? 소변이나 대변을 본 후 불편한 느낌이 있어요?(통증 또는 잔뇨감)

하루에 한 번 대변을 못 본다고 하여 변비라고 말할 수 없습니다. 변 상태가 딱딱한지 무른지, 설사 양상인지를 잘 확인하고 이에 맞는 건강관리를 하는 것이 중요합니다. 변이 딱딱하다면 수분이 부족하고 장운동이 잘 되지 않는다는 뜻이므로 수분 섭취를 늘리고 장 마사지 등을 해주는 것이 좋습니다. 변이 너무 무르고 설사를 자주 한다면 맵고 짠 음식을 줄이고 역시 수분 섭취를 많이 하면서 병원진료를 받는 것이 중요합니다. 설사를 한다고 임의로 지사제(설사 멈추는 약)를 먹는 것은 좋지 않습니다.

여성의 요도는 길이가 짧아 쉽게 세균에 감염될 수 있습니다. 이는 방광염 등을 일으켜 소변을 볼 때 통증이나 소변본 후 잔뇨감(시원하지 않고 계속 마려운 느낌)을 느끼게 하므로 이러한 증상이 있을 시에는 병원진료를 받도록 합니다.

tip

대변을 볼 때 피가 묻어난다면

피가 묻어나는 것은 일시적으로 항문에 상처가 있어서 그럴 수 있으나 선홍빛 출혈이 지속되거나 대변색이 까만색이라면 즉시 진료를 받아야 합니다. 이는 장내 출혈이나 위장 출혈의 가능성이 있으므로 임의로 약을 복용하지 말고 반드시 진료를 받는 것이 중요합니다.

생각보다 흔한 치질(치핵)

치질(치핵)은 항문주위 혈관 결합 조직이 돌출되거나 출혈이 발생하는 것입니다. 주로 배변 후에 발생하며 특별한 처치를 하지 않아도 시간이 지나면 완화되지만 간혹 심한 통증과 함께 돌출된 조직이 원위치 되지 않는 경우가 발생합니다. 배변 후 온수로 씻은 후 좌욕을 해주는 것이 도움이 되며 이후에도 증상이 지속된다면 반드시 전문의를 통해 상담을 받아야 합니다. 인터넷에는 과도한 정보가 게재되므로 잘못된 자가 치료를 하지 않도록 안내해 주세요.

최근에 피부에 없던 것이 생기거나 크기가 커진 적 있어요? 몸이 자주 가렵거나 두드러기가 생긴 적 있어요?

특별하게 피부에 상처나 병변이 없이 가렵다면 건조함으로 인해 일시적으로 나타날 수 있는 증상이므로 샤워 후 보습을 충분히 할 수 있도록 하고 상처나 병변으로 인해 부종, 가려움, 통증 등이 있다면 바로 병원진료를 받는 것이 좋습니다. 또한 최근까지 몸에 없었던 점이나 혹, 피부 상처들이 생기고 크거나 모양이 변한다면 통증이나 불편감이 없더라도 피부과나 내과, 가정의학과 등에서 진료를 받는 것이 좋습니다.

tip

발 뒤꿈치 각질이 고민이라면

흔히 발뒤꿈치 굳은살을 물에 불려 날카로운 도구로 벗겨내는 경우가 있는데 이럴 경우 상처가 나서 염증이 생기거나 오히려 각질이 더 두꺼워질 수 있으므로 씻고 보습을 잘 해주도록 합니다. 이러한 굳은살은 무좀균에 의해 발생하는 경우가 많으므로 양말이나 신발을 따로 사용하고 벗겨낸 각질은 함부로 처리하지 않도록 주의해야 합니다.

피부고민 여드름!

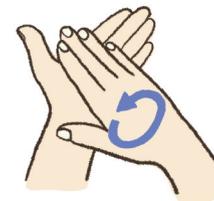
여드름은 너무 다양한 원인으로 발생하며 얼굴 뿐 아니라 목, 가슴 등에도 발생합니다. 특히 사춘기에는 호르몬의 영향으로 피지선이 성숙되어 피지분비량이 많아지므로 이때 적절하게 관리가 되지 않으면 여드름이 발생합니다.

1. 손으로 만지지 않아야 합니다.
2. 베개나 수건을 자주 교체해 주세요.
3. 세안 시 전용 세안제를 사용하고 너무 뜨겁거나 차가운 물보다 미지근한 물로 세안합니다.
4. 세안 후 보습제품을 충분히 발라 줍니다.
5. 증상이 심해진다면 피부과 진료를 통해 관리를 받도록 합니다.

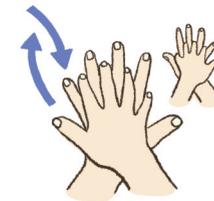
올바른 손 씻기

최근 다양한 질병들의 유행으로 손 씻기의 중요성이 강조되고 있습니다. 손 씻기는 건강을 지킬 수 있는 가장 간단한 방법이며, 손 씻기만으로도 예방할 수 있는 질병들이 많습니다. 쉽고 간단해 누구나 할 수 있는 손 씻기의 올바른 방법을 소개합니다.

비누로 꼼꼼하게 30초 이상 씻기!



손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



손바닥을 마주대고 손가락질을 끼고 문질러 줍니다.



손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 닦아줍니다.

출처 | 질병관리본부

주의 - 알코올이 함유된 손 세정제는 손을 거칠게 하므로 자주 사용하지 않는 것이 좋습니다.

tip

스마트폰 깨끗이 사용하기

공중화장실 변기보다 더럽다는 스마트폰! 사실 하루 종일 우리의 손이나 얼굴과 가장 밀접하게 접촉되는 물건 중 하나입니다. 그러나 스마트폰을 잘 소독하여 사용하는 경우는 많지 않습니다. 손과 얼굴을 깨끗이 씻는다고 해도 스마트폰이 더럽다면 소용없겠죠? 간단한 방법으로 스마트폰을 깨끗이 사용할 수 있는 방법을 소개합니다.

- 약국에서 살 수 있는 알콜솜을 이용해 닦는다.
- 화장솜에 소독액(소독용 에탄올), 소독 스프레이 등을 소량 묻혀 닦는다.
- 잘 닦은 후 자연 건조 시킨다.
- 기타 화학약품 사용 시 액정이 손상될 수 있으니 주의한다.

기침예절

기침이나 재채기 시 튀어나오는 작은 물방울은 최대 2m까지 날아간다고 합니다. 그러므로 나와 타인의 건강을 위해서라도 기침예절을 지키고 필요 시 마스크를 착용하는 습관을 가져야 합니다. 특히 최근 유행하는 호흡기 질환이나 젊은 층에서 많이 나타나는 결핵 등은 공기를 통해 감염되므로 더욱 기침예절을 잘 지키는 것이 중요합니다.

기침할 땐!



휴지나 손수건 사용하기



옷소매로 가리기



기침 후 비누로 30초 이상 깨끗이 손 씻기

출처 | 질병관리본부

tip

이러한 증상이 계속된다면 결핵 초기 증상 일 수 있으니 가까운 병원의 진료를 받아보세요!

- 2주이상 지속되는 기침
- 전신의 피로감, 무기력감
- 식욕부진, 소화불량
- 야간에 발생하는 식은땀
- 체중감소

올바른 마스크 착용법

KF80, 94등 보건용 마스크 사용 시

1. 마스크 착용 전 깨끗이 손을 씻습니다.
2. 제품을 꺼낸 후 접어진 부분을 잘 펼쳐 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없도록 잘 밀착합니다.
(와이어가 코로 향하도록 착용합니다.)
3. 마스크 안에 수건이나 휴지를 넣어 사용하지 않으며, 착용 후에는 손으로 만지지 않습니다.
4. 마스크를 벗을 때는 끈만 잡아 벗습니다.
(바깥이나 안쪽 모두 오염물질이 묻었으므로 만지지 않습니다.)
5. 마스크를 벗은 후 손을 깨끗이 씻고 다시 재사용하지 않습니다.



①
마스크 날개를 펼친 후
양쪽 날개 끝을 잡고
오므려줍니다.



②
고정심이 있는 부분을
위로 하여 코와 입을
완전히 가리도록 착용합니다.



③
머리끈을 귀에 걸어
위치를 고정합니다.



④
양 손가락으로
코편 부분이 코에 밀착되도록
눌러줍니다.



⑤
공기가 빠지는 것을 확인하여
안면에 마스크가
밀착되도록 조정합니다.

출처 | 질병관리본부

일반 일회용 마스크 사용 시

1. 마스크 착용 전 깨끗이 손을 씻습니다.
2. 와이어가 있는 부분이 코 쪽으로 향하게 한 후 끈이 바깥쪽으로 향하게 착용합니다.
3. 와이어를 콧등이 잘 맞게 조정한 후 마스크를 얼굴에 맞게 가려서 착용합니다.
4. 마스크를 벗을 때는 끈만 잡아 벗습니다.
5. 마스크를 벗은 후 손을 깨끗이 씻고 다시 재사용하지 않습니다.

tip

KF80? 94? 대체 뭔가요?

- KF는 'Korea Filter'로 식약청의 검증을 받은 제품을 뜻합니다.
- 쉽게 말해 숫자가 높을수록 먼지와 세균을 차단하는 효과가 높다는 의미입니다.
- KF94는 착용 후 숨 쉬는 것이 답답할 수 있으므로 상황에 맞게 선택하여 착용해야 합니다.
- 마스크의 차단율이 KF94보다 낮더라도 지속적으로 착용하는 것이 중요합니다.
- 비말감염이란 사람과 사람이 접근함으로써 발생하는 것을 뜻하며 기침이나 재채기 등을 통해 튀어나온 분비물을 통해 감염되는 것을 말합니다.

생애 주기에 따라 영·유아기부터 노년기까지 필요한 예방접종이 있습니다. 이는 국가에서 권고하는 것으로 일부는 선택에 따라 접종이 가능하기도 합니다. 영·유아기 접종이 완료되었다면 청소년기에는 권고하는 접종이 없으나 일부 청소년들에게서 A형과 B형 간염 항체가 형성되지 않아 접종을 권장하고 있습니다. 또한 매년 독감예방을 위해 접종이 진행되고 있으므로 청소년들이 스스로 건강을 지킬 수 있도록 예방접종에 대한 안내가 필요합니다.

A형, B형 간염예방접종

보건소 및 일반의원에서 항체검사를 통해 항체보유 여부를 확인 후 접종 가능합니다.

	A형간염	B형간염
감염경로	분변-경구감염 - 사람 간 직접 전파 - 분변에 오염된 물이나 음식 섭취로 인한 간접 전파	비경구감염 - 감염된 사람의 혈액, 체액, 성적접촉, 비위생적인 날카로운 기구를 사용한 시술 등 (문신, 귀걸이, 피어싱 등)
잠복기	2-6주	4주-6개월
안정화 진행여부	급성	급성/만성
증상 및 특이사항	독감과 유사 전신쇠약, 복통 등	피로, 구역질 식욕부진, 황달 등
예방백신	백신 있음 총 2회 접종(0-6~12)	백신 있음 총 3회 접종(0-1-5) *백신에 따라 접종 간격이 다를 수 있으므로 1차 접종 후 다음 접종일자를 확인하세요.

독감예방접종

- 매년 9월부터 독감예방접종 시행 / 12월 전에 예방접종 하도록 권유
- 매년 유행할 바이러스를 예측하여 백신 생산 / 간혹 접종해도 독감 걸리기도 함
- 매년 유행하는 바이러스가 다르므로 1년에 1회 접종 권유
- 3가와 4가 백신 중 선택 (숫자는 바이러스 개수를 의미하며 큰 차이는 없음)



모든 예방접종에는 부작용이 있을 수 있으며 이는 개개인마다 다르게 나타날 수 있습니다. 예방접종 후에는 반드시 의료기관에서 설명한 주의사항을 지켜주세요!

03

건강돌보기,
나눔봄 이용하기

서울시립십대여성건강센터

나는봄은

위기 십대여성들의 건강과 관련한 다양한 고민에 대해 상담하고 지원합니다.
건강돌봄을 받지 못하고 있거나, 성건강에 대한 도움이 필요할 때
언제든 나는봄의 문을 두드려주세요.

무료진료

평일진료

(매주 수요일, 목요일 오후2시 ~ 오후7시)

- 진료과목 : 여성외과, 치과, 대체의학(한의)
- 예방의학 : 예방접종, 몸펴기운동

야간진료

(매월 둘째 주 금요일 오후6시 ~ 오후10시)

- 진료과목 : 여성외과, 가정의학과, 치과, 대체의학(한의)
- 예방의학 : 예방접종, 몸펴기운동

*협력병원을 통한 연계 진료

예방의학

예방접종 : 사람유두종바이러스 예방접종, A형·B형간염 예방접종, 독감 예방접종 지원
몸펴기 운동 : 자세교정, 생활운동 배우기
의약품 지원, 안경 지원

심리지원

심리검사 및 상담
원예프로그램, 몸의 감각 깨우기
밥상나눔

교육지원

찾아가는 교육연극(서울시 소재 중학교)
소규모 성건강교육
찾아가는 성건강교육

물품나눔

여성위생용품 지원
기초생활물품 지원



나는봄 진료신청 바로가기 QR코드

“ 별난소녀에서 용감한 여성으로
나는봄은 십대여성의 건강권을 보호하고
스스로 용감한 여성으로 살아가는 사회를 지향합니다. ”

이용대상

위기 십대여성 (만 10세~만 19세)

이용절차

- ① 예약신청
- ② 기초상담(건강상태 및 욕구파악) 및 일정안내
- ③ 진료 및 상담 진행
- ④ 예후확인 및 지속관리

이용방법

전화 02-6227-1541, 1543 / 010-4621-1541

카카오톡채널/페이스북 서울시립십대여성건강센터 나는봄

홈페이지 www.imbom.or.kr

예약 및 방문 전 확인해주세요!

- 본 활용서의 체크리스트를 통해 기초적인 건강상태를 함께 체크해주세요.
- 십대여성이 현재 어디가 불편한지, 어떤 진료가 필요한지 살펴봐주세요.
- 진료를 받는 것은 더 건강해지기 위한 것, 편안한 마음으로 방문해주세요.

십대여성 건강돌봄을 위한 체크리스트

*자유롭게 배포 및 활용하세요.

성건강돌봄을 위한 체크리스트(교육용)

교육용 체크리스트는 십대여성의 기본적인 성건강 이해도를 알아보고 참고하기 위한 것입니다. 각 항목 당 '아니오' 답변이 2개 이상이라면 상담 및 교육을 받을 수 있도록 안내해 주세요.

성건강 / 기초건강돌봄을 위한 체크리스트(진료용)

진료용 체크리스트는 진료 전 십대여성의 성건강 및 기초건강에 대해 파악하고자 하는 것입니다. 답변 여부와 관계없이 상담 및 진료 연계 해주세요. 답변 결과에 대해서는 십대여성과의 상담 및 교육 시 활용하시면 됩니다.

나는봄 십대여성 성건강돌봄을 위한 체크리스트 (교육용)

이 체크리스트는 십대여성의 기본적인 성건강 이해도를 알아보고 참고하기 위한 것입니다. 자신의 성건강에 도움이 될 수 있도록 기재해 주시기 바랍니다.

영역	문항	예	아니오
기초문항	성건강교육을 받은 적이 있다.		
	자신의 외부, 내부 성기 구조와 이름을 알고 있다.		
	자신에게 맞는 편한 속옷을 선택할 수 있다.		
	초경에 대한 정보를 알고 있다.		
	외부 성기를 어떻게 씻어야 하는지 알고 있다.		
	용변을 본 후 어느 방향으로 닦아야 하는지 알고 있다. 성건강에 이상이 있다고 생각되면 어떻게 도움을 받아야 하는지 알고 있다.		
생리	생리에 대한 정보를 알고 있다.		
	자신의 생리주기를 알고 있다. (생리주기를 체크하고 있다.)		
	생리 시 성기 관리방법을 알고 있다.		
	사용하고 있는 여성용품의 종류 일회용 생리대 <input type="checkbox"/> 면생리대 <input type="checkbox"/> 탐폰 <input type="checkbox"/> 생리팬티 <input type="checkbox"/> 생리컵 <input type="checkbox"/> 기타()		
	사용하고 있는 생리용품의 정확한 사용법을 알고 있다.		
	임신 및 임신중단	배란이 무엇인지 알고 있다. (가임기에 대해 알고 있다.)	
임신이 어떻게 되는 건지 알고 있다.			
임신테스트기 사용법을 알고 있다.			
임신중단에 대해 알고 있다.			
임신이나 임신중단에 대해 고민이 있을 때 어떻게 상담 받을 수 있는지 알고 있다.			
피임	피임이 무엇인지 알고 있다.		
	피임방법의 종류와 사용법에 대해 알고 있다.		
	주로 사용하는 피임법 (경구피임약 <input type="checkbox"/> 응급피임약 <input type="checkbox"/> 자궁내장치삽입 <input type="checkbox"/> 임플란트 <input type="checkbox"/> 콘돔 <input type="checkbox"/>)		
	피임을 할 때 파트너와 함께 논의 한다.		
여성의학과 검진 및 접종	여성의학과 검진에 대해 알고 있다.		
	외부 성기가 가려울 때 어떻게 해야 하는지 알고 있다.		
	성병이라고 말하는 감염병에 대해 알고 있다.		
	사람유두종바이러스예방접종(HPV)에 대해 알고 있다.		
성적 자기결정권	성관계 전 파트너와 충분히 이야기를 나눌 수 있다.		
	스킨십이나 성관계 중, 불편한 마음이 생기면 '싫다' 라고 말할 수 있다.		
	원하지 않은 성관계가 있을 경우 어떻게 대처해야 하는지 알고 있다.		

나는봄 십대여성 성건강돌봄을 위한 체크리스트 (진료용)

이 체크리스트는 성건강 상담 및 여성학과 진료를 받기 전, 자신의 기본적인 성건강 상태를 알기 위한 것입니다. 성건강 돌봄에 도움이 될 수 있도록 기재해 주시기 바랍니다.

영역	문항	예	아니오
생리	초경을 한 나이는 ____ 살이다.		
	생리는 보통 ____ 일 한다.		
	생리 주기가 불규칙하다. (생리를 3달 가까이 안한 적이 있다.)		
	생리 전 증후군 (심한 기분의 변화, 가슴통증, 부종, 과한 식욕증가 등) 1) 생리 전 증후군이 자주 있다. 2) 생리 전 증후군이 가끔 있다. 3) 생리 전 증후군이 없다. (있다면 어떻게 하는지 : _____)		
생리량	1) 1~2시간에 한 번씩 생리대를 교체할 정도로 흠뻑 젖는다.		
	2) 3~4시간에 한 번씩 생리대를 교체할 정도로 흠뻑 젖는다.		
	3) 그렇지 않다.(하루에 생리대는 ____ 번 교체한다.)		
생리통	1) 생리할 때마다 생리통이 있다.		
	2) 생리통이 있지만 참을 만하다.		
	3) 생리통 없다. (있을 때 어떻게 하는지 : _____)		
성관계 및 피임	성관계 경험이 있다.		
	파트너가 자주 바뀐다.		
	성관계 후 통증이 자주 있다.		
	성관계 시 피임을 하고 있다.		
임신 및 임신중단	피임의 종류와 방법에 대해 알고 있다.		
	평소 규칙적이었던 생리가 2개월 이상 없다.		
	가임기에 피임을 하지 않고 관계를 한 적이 있다. 임신이나 임신중단과 관련된 상담이나 진료를 받은 적이 있다.		
여성학과 검진 및 접종	여성학과(산부인과) 진료를 받아본 적이 있다. (있다면 : 상담 <input type="checkbox"/> 검진 <input type="checkbox"/> 검사 <input type="checkbox"/> 시술 <input type="checkbox"/> 기타 <input type="checkbox"/>)		
	사람유두종바이러스(HPV)예방접종 (접종 완료 <input type="checkbox"/> / 접종 진행 중 <input type="checkbox"/> - 접종 회차 : _____)		
증상	생리가 아닌데도 분비물이 자주 팬티에 묻는다.		
	분비물의 색이나 냄새가 이상하다고 생각한 적이 있다.		
	성기 가려움이 심해 손으로 긁거나 과도하게 씻은 적이 있다.		
	성기 주변에 물집이나 사마귀 등이 생긴 적이 있다.		
	성관계 후 소변을 볼 때 타는 듯한 느낌이 있다.		

나는봄 십대여성 기초건강돌봄을 위한 체크리스트 (진료용)

이 체크리스트는 건강 상담이나 진료를 받기 전, 자신의 기본적인 건강상태를 알기 위한 것입니다. 건강돌봄에 도움이 될 수 있도록 기재해 주시기 바랍니다.

영역	문항	예	아니오
기초문항	현재 복용하고 있는 약이 있다.		
	수술을 받은 적이 있다.		
	가족 중 질환을 앓고 있는 사람이 있거나 있었다. (예 : 고혈압, 당뇨, 암 등) 현재 앓고 있는 질병이 있다.		
식습관	굵기와 폭식을 반복한다.		
	하루에 식사를 1회 이하만 한다.		
눈건강	안경을 교체한 지 1년 이상 되었다.		
	앞이(사물) 잘 보이지 않지만 안경이나 렌즈를 착용하지 않고 있다. 안구 건조증이 심하다.		
치아건강	눈이 자주 충혈 되고 간지럽다.		
	양치할 때 자주 피가 난다.		
	음식을 씹을 때 통증이 있다.		
	이가 시리다. 최근 1년 이내에 치과 치료를 받은 적이 있다.		
소화	양치를 하루에 ____ 번 한다. 양치하는 법을 알고 있다.		
	밥이나 음식을 먹고 나면 자주 속이 더부룩하고 트림이 난다.		
	늘 소화가 안 되는 것 같고 답답하다.		
	음식을 먹고 나면 배가 아프다. 속이 쓰리고 신물이 넘어 오는 일이 자주 있다. 구토 증상이 자주 있다.		
배변(소변)	소변은 하루에 ____ 회 정도 본다. (소변의 색 : _____)		
	소변을 참지 못한 적이 있다. 소변볼 때 불편감이 있다.		
배변(대변)	대변은 하루에 ____ 회 정도 본다.		
	대변을 본 후 피가 나고 통증이 있다. 대변의 색 : _____ 대변의 형태 : _____ (예 : 딱딱한, 설사 같은, 부드러운 등)		
피부	최근 피부에 없던 것이 생겼으며 크기도 변화가 있었다.		
	몸이 자주 가렵다.		
	두드러기가 잘 난다.		
	상처 흉터가 잘 없어지지 않는다.		
	손발이 잘 트고 갈라진다. 발뒤꿈치에 굳은살이 잘 생기고 없애기 힘들다.		
생활건강	평소 두통이 자주 있다. (언제부터 그랬는지 : _____)		
	밤에 쉽게 잠을 못 잔다. (보통 몇 시쯤 잠 드는지 : _____)		
	쉽게 지치고 피곤하다.		
	자주 어지럽고 숨이 차다. (생리기간 제외) (언제부터 그랬는지 : _____)		
	허리나 다리에 통증이 있다.		
	평소 자세나 걸음걸이가 이상하다는 이야기를 듣는다.		
	몸에 생기는 통증으로 인해 일상생활이 힘들다.		
	다치지 않았는데도 붓거나 뻣뻣한 곳이 있다.		
	어떤 동작을 할 때 자연스럽게 움직여지지 않는다.		
	최근 체중이 갑자기 변했다. (1-2달 사이에 급격한 변화) 평소 야식을 자주 먹는다. 원푸드 다이어트를 자주 한다. 탈모가 생겼다. 체중 조절을 위해 노력하는 것이 있다.		

도움 받을 수 있는 기관

성 상담 및 교육

아하청소년성문화센터 02-2677-9220 / www.ahacenter.kr

탁틴내일 02-338-7480 / www.tacteen.net

청소년 인권지원

청소년근로권익센터 1644-3119 / www.youthlabor.co.kr

청소년 페미니스트 네트워크 WeTee(위티) youthfemi@gmail.com / https://wetee.kr

청소년 주거권 네트워크 02-522-7935 (사회복지법인 함께 걷는 아이들)

한국미혼모지원네트워크 02-734-5007 / www.kumsn.org

청소년성소수자위기지원센터 명동 02-924-1224 / www.ddingdong.kr

성폭력 피해 상담 및 지원

여성긴급전화 국번없이 1366

해바라기센터(성폭력피해자통합지원센터) 1899-3075

한국성폭력상담소 02-338-5801 / www.sisters.or.kr

장애여성성폭력상담소 02-3013-1367 / www.wde.or.kr/counsel

한국여성민우회 성폭력상담소 02-335-1858 / www.womenlink.or.kr

한국여성의전화 성폭력상담소 02-2263-6465 / http://sv.hotline.or.kr

성매매피해 상담 및 지원

다시함께상담센터 02-814-3660 / www.dasi.or.kr

반성매매인권행동 이룸 02-953-6279 / https://e-loom.org

십대여성인권센터 02-6348-1318, 010-8232-1319 / www.teen-up.com

디지털성범죄피해 상담 및 지원

디지털성범죄피해자지원센터 02-735-8994 / https://d4u.stop.or.kr

한국사이버성폭력대응센터 02-817-7959 / cyber-lion.com

나무여성인권상담소(찾아가는 지지동반자) 02-2275-2201 / namuright.or.kr

자살 및 자해 상담 및 지원

자살예방 상담전화 국번없이1393 / www.spckorea.or.kr

정신건강·자살예방 핫라인 1577-0199

소녀돌봄약국



가출, 빈곤 등으로 돌봄을 받지 못하는 위기 십대여성에게 서울시약사회 218개(2020년 기준) 약국에서 건강상담, 의약품 제공, 의료기관 및 보호 시설 연계 등을 지원하는 서비스



가까운 소녀돌봄약국 찾기 QR코드

십대여성 건강돌봄을 위해 읽어보면 좋은 자료들

자료

- 「준비되었나요? 성교육(10대 자녀를 둔 학부모성교육 가이드)」, 2018, 국가평생교육진흥원, 전국학부모지원센터
- 「건강특화형 의정부시일시청소년쉼터(이동형) 거리청소년 건강지원 가이드북」, 2018, 의정부시일시청소년쉼터(이동형)
- 「경기도 위기 여성 청소년의 성건강(Sexual Health) 현황 및 대책」, 2018, (재)경기도가족여성연구원
- 「담임교사가 알아야 할 학생위기지원 가이드북」, 2017, 경기도교육청
- 「안녕, 나의 생각하는 봄 사춘기」, 2017, 서울시립십대여성건강센터 나는봄
- 「건강 사각지대, 청소년(女)의 안부를 묻다」, 2016, 서울시립십대여성건강센터 나는봄
- 「혐오의 시대에 맞서는 성소수자에 대한 12가지 질문」, 2016, 한국성소수자연구회
- 「트랜스젠더 정보·인권 가이드 <트랜스로드맵>」, 2013, 나영성, 류민희, 이승현, 조혜인, 한가람
- 「성과 재생산 권리 바로알기 : 인권을 위한 프레임워크」, 2012, 국제엠네스티

도서

- 니나 브로크만, 엘렌 스토켄 달, 김영남 역, 윤정원 감수, 「질의 응답」, 열린책들, 2019
- 류지원, 「내 친구가 산부인과 의사라면 이렇게 물어볼텐데」, 김영사, 2019
- 정수연, 「질 좋은 책」, 위즈덤하우스, 2019
- 천제하, 최주애, 「피임약 처음 먹어요」, 시크릿하우스, 2019
- 소냐 르네 테일러, 김정은 역, 「소녀들을 위한 내 몸 안내서」, 휴머니스트, 2019
- 한채윤, 「여자들의 섹스북」, 이매진, 2019
- 성과재생산포럼 기획, 백영경 외 11인, 「배틀그라운드 : 낙태죄를 둘러싼 성과 재생산의 정치」, 후마니타스, 2018
- 황윤권, 「내 몸 습관 : 우리 가족 아프지 않게, 흠 통증 백과」, 에이미하우스, 2018
- 연구공동체 건강과 대안 젠더건강팀, 「우리가 만드는 피임사전」, 연구공동체 건강과 대안, 2016
- 박이은실, 「월경의 정치학」, 동녘, 2017
- 제인 폰다, 나선숙 역, 「틀직구 성교육」, 예문아카이브, 2016
- 리사 랭킨, 전미영 역, 「마이 시크릿 닥터」, 릿지, 2014
- 한국성폭력상담소 기획, 김백애라, 정정희, 「거침없는 아이 난감한 어른」, 문학동네, 2011

마침글

‘나는봄’에서 많은 십대여성들을 만나며 한 가지 느낀 점은 건강과 더불어 성 건강교육도 ‘조금 더 일찍부터 시작했으면’ 하는 아쉬움이었습니다. 내 몸과 관련된 정보를 인터넷이나 또래집단에게 구하며 잘못된 생각이나 행동을 하기도 하고 이를 사실처럼 여기는 것을 보면서 이미 중학생만 되어도 가치관이 확립 되어 이를 개선하기 어렵다는 것을 느끼게 되었습니다.

특히 성에 관련된 내용들은 여전히 모두에게 부담스러운 주제이며 입에서 입으로 전해 내려오는 것들이 사실처럼 여겨지기에 십대여성들과 만나며 이에 대해 이야기하기가 무척이나 어려웠습니다. 그러나 아무것도 하지 않으면서 십대의 몸, 건강, 성건강에 대해 이들과 이야기 할 수는 없기에 지난 시간동안 나는봄에서 십대여성들과 만나며 함께 했던 내용들을 풀어보고자 하였으며, 성(性) 또한 우리 몸에서 일어나는 자연스러운 반응 중 하나이며 건강이라고 칭하는 것들과 별개가 될 수 없기에 성교육이라는 말 대신 성(性)건강교육이라고 이야기 하였습니다.

십대여성들이 앞으로도 스스로를 돌보고 건강하고 용감하게 자랄 수 있도록 많은 어른들의 지지와 격려가 필요하리라 생각하며 이 활용서가 그 속에서 조금 이나마 도움이 되었으면 좋겠습니다.

발행일 2020년 7월

펴낸곳 서울시립십대여성건강센터 **나는 봄**  서울특별시

후원  매일유업

편집디자인 니나의 정원

일러스트 강애진

함께 만든 사람들 문보라, 강주연, 노미나

* 본 자료의 무단복제 및 배포를 금합니다.