

비교할 수 없는 자유를 느끼자!

그 날이 와도 평일처럼 자유롭게

아무리 얇고 흡수력이 좋다 해도 패드는 패드일 뿐.
그 날이면 구속감에 불안감까지...
이제 패드는 벗고 템포를 하자!
몸과 따로 노는 패드와는 달리 착용감이 없지.
몸 안에 있으니까 밖으로 새지 않게 바로 흡수하고
수영에 목욕까지 물속에서도 자유롭게.
생리하는 느낌 전혀 없는 깨끗한 이 기분!
그 날이 와도 평일처럼 자유롭게.

"템포로 확 바뀌봐!
세 번만 써 보면 템포만한 생리대 없을 걸!"

가슴 속까지 뽀뽀 적시고 싶은 날,
그 날도 난 자유롭게!



비교할 수 없는 자유 - 템포



- 새로운 디자인으로, 생리대 사용의 불편함이 없습니다.
- 리본드림으로 삽입이 부드럽습니다. ● 슬림 사이즈로 휴대가 편리합니다.
- 피부 트러블이 없는 안전한 제품입니다.
- 레굴라/주니어 두 타입으로 연령에 따라 그 날의 양에 따라 사용하세요.

지금 가입하세요!
생리 3개를 무료로 보내 드립니다.
<http://tempo.donga.co.kr>

생리대 샘플 (02) 552-554-5, 리본드림 10개

달따들떠 월경 festival 2000

9/2 토요일 저녁
7시
이화여대 대운동장



주관 : 고려대 · 서울대 · 서울시립대 · 연세대 · 이화여대 연합 여성문화기획 불턱

하이트의 새 맛에 빠져들자!

리듬을 타고 훨씬 깊고 풍부해진 하이트,
혀 끝까지 밀려드는 신선함을 마음껏 느껴보세요.

맥주의 리듬을 살린 깊고 풍부한 맛, 하이트!

기존 맥주와 달리 중간 온도에서 한번 더 정제한 후 바로 냉장시켰습니다.
맥주의 리듬을 타고 풍부한 맛과 향이 살아있는 하이트-
가슴 속까지 후련한 맛을 느끼실 수 있습니다.

암반천연수로 만든 깨끗한 맛, 하이트!

암반천연수의 탁물지 많은 순수함이 그대로 살아있습니다.
깨끗한 자연, 깨끗한 환경을 소중히 하는 하이트를 마음속까지 느껴보십시오.



나의 리듬 하이트!
Hite



최고 자연의 리듬을 담은 하이트 맥주, 암반천연수, 정제수, 중간 온도에서 정제된 하이트 맥주.



세상은 너무 더워!

나의 고향은 뽕뽕 겨울.
난 겨울에 태어나서 겨울에 자랐어.
난 원래부터 차가워.
세상이 너무 덥다고? 차가운 나를 만나봐!
세상의 熱쯤이야, 나 보리가 꺼줄게.

**보리가 熱을 끈다
순수보리차-하늘보리**



보리는 추운 겨울을 이겨내 차가
운상이 된다. 차가운 냉정함을 잃지
않고, 온기를 지니고 있는 보리는
순수 보리차로서, 더위를 식혀주고
건강을 지켜주는 음료입니다.
권장소비자가: 700원

순수보리차

하늘보리

JAZZ Dance

HipHop

Funky

Soul

Techno

Theater Dance

Commercial Dance

Screen Dance



Jazz Dance Place
www.xndance.co.kr

수시접수합니다 TEL.364-6920~1 (이대정문에서 100M거리)

월경 페스티벌 2000 '달 떠들 떠', <http://www.menses.org>

월경축제를 내어놓으며



김한시연(서울시립대 총기획)

내 사랑을 찾다.

나는 월경축제가 좋다.

이제 사랑을 나누어야 할 상대를 찾은 것 같다.

그것은 바로 내 몸~!

월경축제를 준비하면서 일단 나는 내 몸을 유심히 보게 되었다. 내 몸의 변화, 내 몸이 느끼는 것을 말이다. 그러면서 자연스럽게 내 몸에 관심을 가지게 되었고 나의 몸을 관찰한다는 것이 어색하지 않게 되었다.

내 몸에 대한 관심은 나에게 자연스러움에 관하여 생각을 하게 하였다.

자연스러움.

어떠한 단어에도 나를 끼워 맞추지 않고 내가 자연스럽다고 생각하는 것, 내가 행복하다고 느끼는 대로 하루를 살아갈 수 있다는 것은 참으로 즐거운 일상일 테다.

월경 긍정하기. 이 행사를 통하여 우리의 일상인 월경을 가능한한 사회의 편견에서 벗어나서 자유롭게 '내가 원하고 느끼는 것'을 보고 말하려고 했다. 이 행사를 통하여 내가 변하는 모습을 보면서 상당히 유쾌하였고 이러한 경험을 바탕으로 다른 사람과 함께 하고 싶은 것이 우리의 바람이다.

올해 '달떠들떠'를 준비하면서 많은 시행착오가 있었고 어찌해야 될 바를 몰라 많이 허둥댔었다. 그럴 때마다 많은 사람들이 옆에서 달떠들떠를 위한 애정을 보내주셨다. 달떠들떠를 통해 많은 사람들을 만날 수 있었고 월경에 관한 애정을 느낄 수 있었다.

작년에 이어 올해도 기획팀에게 끝까지 관심을 가지고 옆을 든든히 지켜주신 이숙경, 박홍주, 박혜경, 권수현 선배님께 감사드린다. 행사를 통해 만나뵈게 된 강선미, 우미성 선생님, 박애경씨 또한 달떠들떠를 진행하는데 많은 도움을 주셨다. 그리고 유혈낭자를 기획하고 내공이 잔뜩 쌓인 현옥 언니를 보면서 많은 자신감을 가질 수 있었고 특별히 감사를 전한다.

마지막으로 달떠들떠의 모습을 관심을 가지고 지켜주신 모든 사람들 또한 잊을 수 없는 사람들이고 특히 우왕좌왕하면서도 월경축제를 탄생시킨 기획팀들이 정말로 사랑스럽다.

월경 페스티벌 2000 '달 떠들 떠', <http://www.menses.org>

OPENING- ACTION 이화여대 댄스팀

1. 월경 '랩'으로 하자.



*** 여성 힙합 그룹 Xena (김현진, 이유나, 이효인, 김보미)

하고 싶은 말:

"우리가 살아가는 세상에 대한 가사를 쓰고 싶다"

2. 달거리 전 - 연극

*** 한양대학교 극예술연구회 무대 밖의 벽에로 '무뻔'



기존의 월경은 감추어야 하고 부끄러운 것이었으나 월경은 더러운 것도 아이를 낳는 수단만도 아니다. 여성이 겪는 또 다른 성장이고 자연스런 일상이다. 여성 자신이 월경을 긍정적으로 인정할 수 있었으면 한다는 내용



3. 겹쳐쓰기 - 현대무용

*** 창작 춤 집단 '가관'

여성이 갖는 '바음의 여신', '어둠의 여신'의 양면성과 월경기에 활력을 갖는 '어둠의 여신'이 여성의 내면 세계를 찾아가는 과정을 그린 무용극

4. 달의 선물 - 애니메이션

*** 이소영, 양나운 제작

달에서 지구로 내려온 여신의 월경으로 인하여 지구가 활기를 얻는다는 내용으로 월경이 우리에게 힘을 줄 수 있음을 보여주는 창작 애니메이션



●사외자

권김현영(호봉)
이화여대 여성학과석사과정



김주혜(수수)
홍익대 여성주의 '만남'



5. 나에게 있어 월경은? - 관객 참여관

월경에 대해 정의 내리기, 월경을 긍정하게 된 경험 나누기 등 각자 자신의 언어로 월경에 대해 말해보고, 그 경험들을 공유함으로써 월경을 긍정할 수 있는, 나의 소중한 일상으로 받아안을 수 있는 가능성들을 만들어냅니다!

6. 퍼포먼스

*** 예술창작집단 '모두 아름다운 사람들'

자신의 여성으로서의 아름다운 삶을 주심을 감사하는 신에게 올리는 축복, 감사의식.



7. 축하공연



세인트



FUNNY POWDER



안녕에

서문탁



박예경

본 프로그램은 사정상 변경될 수 있습니다.

즐겁게 월경하기, 혹은 즐겁게 여자로 살아가기.



이현옥(1회 월경페스티벌 총기획)

작년, 처음으로 월경페스티벌을 준비할 때, 우리는 늘 질문을 되받았었다.

‘네? 무슨 페스티벌이구요?’ ‘월경이요, 월경!’

듣는 사람이 너무 민망해하면 말하는 우리까지도 당당히 민망해, 말을 계속 하기 위해서는 용기가 필요했다. 행사가 끝날 즈음엔 아무렇지도 않게 되었지만...

작년 1회 월경 페스티벌 ‘유혈낭자’의 의미를 한마디로 말한다면 ‘월경 드러내기’라고 할 수 있다. 사람들이 여성들이 월경을 한다는 것을 모를까봐서 ‘여성엔 월경을 합니다’라고 알려주기 위해 페스티벌을 준비한 것은 아니었다. 분명히 존재하는데 드러나지 않는 어떤 것 아니면, 일면적으로만 드러나고 있는 것. 우리는 행사를 통해, 그것들을 드러내고 풍부화하고 싶었던 것이다. 그것은 여성이고 우리 자신이었다. 우리는 우리가 어떻게 행사를 만들어 가는지, 어떻게 우리의 목소리를 내는지, 어떻게 사람들과 관계를 만들어 가는지, 어떻게 하면서 즐겁게 놀 수 있는지가 궁금했다.

일년이 지나 다시 월경 페스티벌의 계절이 돌아왔다. 단 일년만에 뭔가 큰 변화를 기대하기는 어렵겠지만, 이번 행사를 준비하는 사람들은 그래도 조금은 편안하게 더 많은 얘기들을 할 수 있지 않을까 생각한다. ‘달떠들떠’라구? 제복부터 들떠들떠 한 것이 심상치가 않다. 이번 행사에는 즐거운 기운이 넘쳐 날 것만 같다. 나는 또 다시 궁금해졌다. 우리가 어떻게 즐겁지 않다고 여겨지는 것들을 즐겁게 만들어갈 지 말이다.

하지만 그만큼 행사를 준비하기도 진행하기도 쉽지 않을 것이라고 생각한다. 뭔가를 즐겁게 한다는 것은 누가 시켜서 되는 것도 아니고, 의식적인 선언으로 가능한 것도 아니니 말이다. 내가 바라는 것은 여기까지이다. 월경 페스티벌이 그러한 가능성에 대해 열린 공간이 되는 것. 그래서 바로 지금 여기에 있는 당신이 이야기를 시작할 수 있는 것. 아무쪼록, 행사에 참여하는 모든 사람들이 각자의 이야기를 만들어 갈 수 있었으면 하는 바람이다.

월경 Festival 「달떠들떠」의 개최를 축하하며

강선미(이화여대 아시아여성학센터 연구원)



한국의 대문화에 새로운 여성정치 공간을 열어 가고 있는 여성문화기획 ‘볼터’의 제 2회 월경 페스티벌 개최를 축하합니다. 먼저 1999년 가을 “유혈낭자” 행사를 통해 한국 역사상 처음으로 여성의 월경과 관련된 여성 자신의 경험을 공적 담화의 장에 드러내고 말하기 시작한 ‘볼터’ 자매들에게 새삼 고마움을 전하고 싶습니다.

지난해의 행사는 많은 여성들에게 자신의 일상 경험 속에서 작동하고 있는 막중한 남성지배문화의 힘을 실감하게 해주었으며, 여성의 경험을 배제하거나 비하하는 남성중심문화를 바로 잡아야 할 당위성에 공감할 수 있게 해 주었습니다. 막연한 호기심으로 축제를 찾아왔던 많은 사람들 중에서 월경하는 여성들이 무대 위로 초대되는 순간, 관중석이 갑자기 왁자지껄 소란해지고, 여성참가자들 중 약 1/5 가량이 우루루 물러나와 저마다 월경의 경험을 이야기하던 장면은 얼마나 유쾌한 가부장적 지배문화에 대한 폭로였습니까? 이 여성들의 가장 보편적인 진실을 드러내는 순간, 우리 여성들 모두는 가슴 한구석을 지긋이 눌러오며 고통과 열등의식, 자기혐오를 불러 일으켜 오던 ‘월경은 죄’라는 가부장적 규칙의 허구성을 온 몸으로 느낄 수 있었습니다. 우리들 속에 내재되었던 공포와 분노를 성차에 근거한 새로운 ‘정의’에 대한 요구로 변화시킬 수 있는 이 쉽고도 간단한 방법을 찾는 데 그토록 오랜 시간이 걸리다니 돌이켜 보면 웃음이 나오는 일이지요.

‘I love my powerful period’라는 캐치 프레이즈를 건 이번 가을의 행사 “달떠들떠”는 이렇게 자신의 몸의 주인됨을 주장하고 돌보고자 하는 욕구가 생겨난 여성들이 새롭게 요구하게 된 대안적인 상징자원들을 제시하기 위한 다양한 실험들을 선보이는 장이라고 생각합니다. 월경시기가 여성들에게 강렬한 힘이 깃드는 시간이라는 통찰은 동서고금의 여러 문헌들 속에서 공통적으로 발견되는 것입니다. 그러나 이미 맥이 끊어져 버린 오랜 과거의 문화적 지층에서 나온 낡은 상징과 해석체계를 깨어 내어 현재 여성들의 삶 속에 녹여내는 새로운 창조작업은 이제부터가 시작이라고 생각합니다. 지난 수개월 동안 자신의 몸과 생을 긍정할 수 있는 새로운 힘에 대한 희망과 정열 그리고 주어진 지식에 대한 진지한 반성으로 준비해온 이 축제가 아무쪼록 좋은 결실을 거두기를 기대합니다.

I LOVE MY PERIOD

그녀와의 인터뷰



월경에 관해 색다른 경험을 가지고 계신 분을 만났다. 우리는 월경을 부정적인 것으로만 생각하고 있는데 반해 명상을 통해 월경을 긍정하고 계신 분이였다. 그 분과 월경에 관해 나누어 본 이야기이다. 이를 통해 자신의 월경에 관해 다르게 생각해볼기를 함께 해보는 것을 어떨까?

이분은 ‘네상스’라는 출판사를 경영하고 있는 박혜옥이라는... ‘언니’ 였다. 먼저 찻집에 들어가 숨을 돌리고 인사를 나누고 그리고 시작했다.

▶ 첫 번째, 언니의 월경에 대해서 물어보았다.

월경을 하기 이틀 전에 덜컹 덜컹 기운이 떨어지고 월경이 시작되면 멍해져요. 보통 땀 온전히 나 자신이 나를 통제하고 정확하게 사물을 인식하는데 월경을 하게 되면 멍한 느낌이 드는 거예요. 그래서 정신 ‘뚝바로’ 차리려고 막 애를 썼죠. 그럴수록 내 맘대로 안돼서 짜증나고 월경하기 싫어지고 그렇게 반복됐죠.

▶ 두 번째 어떻게 월경이나 월경에 대한 자신의 태도가 바뀌었나요?

그 생리동안의 멍한 상태를 그대로 받아들이려고 했죠. 한 인디언 부족의 크레이 보이는 상태의 명상에 관해 들었어요. 이 이야기들을 들으니 월경이 딱 기다려졌어요. 그리고는 월경을 하는데 정말 달랐어요. 월경을 그대로 받아들이니까 아무렇지 않았어요. 다르게 본 거예요. 긍정하며 다른 가능성을 열어놓은 거죠. 왜 내가 월경을 하게 되면 멍해질까 자신의 의지로 그건 바꿀 수 없다는 걸 알고 그 경험을 자신의 것으로 인식하는 거 그게 중요해요. 그 시기를 즐기도록 노력하는 거예요. 각자의 몸의 변화에 자신을 그냥 맡기고 따라가는 거예요. 우울해지면 그렇지 않은 척 남의 눈 신경쓰지 말고 조용히 자신의 시간을 가지며 마음과 몸을 서로 달아나도록 하는 거죠.

▶ 월경을 하고 있거나 월경을 끝낸 여성들에게 언니의 경험을 통해 해 줄 수 있는 이야기라면...

먼저 월경을 한번 긍정적으로 바라보도록 해보세요. 월경통을 앓거나 월경을 하기 전에 변하는 마음과 몸의 변화에 대해 한번 주의깊게 따라가보세요. 부정적으로 불편하게 바라보지 말고 자신의 내부를 들여다 볼 수 있는 계기로 삼아보세요.

월경주기가 봄, 여름, 가을, 겨울의 주기와 비슷하다고 하죠. 우리는 곧 매달 작은 태어남과 죽음을 경험하고 있는 거라고 할 수 있죠. 겹쳐진다면 예전 같으면 힘들게 보냈을 월경기간이 다르게 읽히질 거예요. 나의 몸과 좀 더 가까워질 수 있고 월경을 통해서 내 몸의 신비로운 변화과정들을 느껴볼 수 있을 거예요. 하루하루의 기쁨과 슬픔에 연연하지 않고 내가 매달 치르는 성스러운 삶과 죽음을 통해 인생을 더욱 폭넓게 바라볼 수 있게 되는 거예요. 이런 경험들이 우리가 서 있는 이 세계와는 다른 조금 달아있다고 표현할 수 있는 세계와 접촉해볼 수 있는 계기가 될 수도 있을거예요.

죽음을 삶과 반대되는 것으로 인식하는 것이 아니라 죽음을 인식하며 사는 거죠. 우리는. 그렇다면 자신의 삶의 그릇이 커지는 경험으로 월경을 말할 수 있겠죠. 큰 바다가 선명하게 드러나면서 우리의 삶의 지점에서 내가 놓여있는 위치나 가야할 지점들을 보게 되죠. 자신을 죽임으로써, 부정적으로 생각하거나 묻어두었던 것을 꺼내어 들여다보고 긍정함으로써 여성성이 나 자신이 여성이라는 것이 다르게 받아들여지리라고 생각해요.



월경가

- Xena

감당하기 힘든 일이었지.
당당하게 말할 수조차 없던..
많지 않은 나이에 so shocked
그날 하루 나 완전 히 knocked (down)

이것이 바로 나의 초경이었다.
나두 그랬다. 너두 그랬다.

성교육이라 애들 불리놓고
그림 하나 찢어 놓고
이게 내 몸 속에 있는 자궁이라네 나팔관이라네
난소라 그러네 그게 그런가 보네
아싸리 화장실에서 피 본다 그러지
그때 제발 놀라지나 말라구 그러지
요즘엔 어떤지 난 정말 모르지

어쨌거나 저쨌거나 그래 나 한 마디만 하겠네..
거기 현경, 여기 수경, 여기 민경, 글구 저 멀리 윤경
이제 우리 당당하게 다같이 월경하세... yeah~~

- 후렴 -

it's fine to be free
you know how crazy you are

그래 초경할 때 얼마나 놀랐는지 몰라
무슨 큰 병에 걸렸는지 무서워서 이에 저에
다른 애들은 어떤가 이에 저에
살피고 다니고 어쨌든
달거리라고도 하지 한 달에 한 번 난리 나지
이놈의 달거리 때문에

다리 허리 안 아픈 데가 없으니 아니 이것이

웬 천행이란 말이니
개보린 한 알 가지고는 턱도 없는데 말이지
거보다 더 힘든 것 안 하는 척 슬쩍
넘어가는 것 신경 날카로우면 남자친구들 하는 소리
"너 그날이니?"
그 소리 듣기 싫어서 안 하는 척 일년에 85일 자신에 대해
술적하지 못해
애라 숨길거 뭐있냐 그래 나 그날이다.

- 후렴 -

it's fine to be free
you know how crazy you are

나 여기 영광스런 자리 선 타곤
여자 되어 살아온 지 20년
이 세상 남자 여자 누가 잘나 못나
짓밟고 또 억눌리던 긴 세월

무엇이 그리 부끄러웠던가
소리 없이 흘려왔던 피와 땀
언제까지 그저 그런 번거로움으로만 부끄러움으로만 no,
no~

우리 여기 모여 여는 축제
이제는 모두 앞에 자랑스레 얘기하네
우리들의 힘 세상을 만들어 가는 힘
_____축복 받은 여성의 힘
거기 고개 숙인 약한 이여
이 땅에 자랑스런 어머니여
그대들이 가진 힘을 무시 말아요
_____여성이여

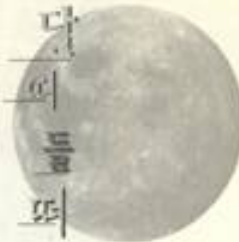
〈함께하는 이들〉

김정화, 김경미, 안정화, 박영곤, 정은영, 현지현, 박설아, 윤수진, 조윤정, 박지영, 이종구, 나영, 보경 선경, 석혜원, 박호재, 박소연, 김
혜정, 정여진, 전한혜원, 엘, 은현, 박수정, 안가연, 춘희, 미정, 동이, 데쓰, 오이, 소머즈, 앞새, 쌀, 미של



기획팀의 한 마디...

그리고 나에게 있어 월경이란...



❖ 비수 : 경험주의와 개인주의가 나란 사람의 베이스라면 내게 월경은 경험이다. 그래서 월경은 나다. 적어도 내 하나의 베이스이다.
❖ 비 : 누구에게나 삶이 시가 되는 시절이 있다던가...? 줄곧 매마른 꿈이라도 휘적었던 듯 여름은 미완으로 남겠지만, 아픈 한쪽 눈은 하고 더듬거리며 벽을 깊어온 내게 한결같은 지평이가 되어주 사랑하는 여위인들. 그리고 아주 멀리서 다시금 내게 asorp 시를 들춰준 강을 담은 이에게... 혁혁한 감사를 전하고 싶다.



❖ 예감 : 나의 시야는 일직선 : 어느 천재교수처럼, 그래서 혼자 공공거리고 앓다가... 그러다가...월경페스티벌을 하게 되었다. 하고 남너 조금 트릴까, 기가 좀 모아려나...하는 마음에. 월경 때 모인 에너지를 내 안으로 불러 들여야겠다.
❖ 선 : 한판 신나는 축제. 나의 삶이 이 축제처럼 항상 즐거울 수 있다면 나는 이 세상에 태어나게 해 준 울엄마에게 정말로 감사할테다.
❖ 버섯 : 월경축제를 준비하면서 나의 월경을 사랑하는 법을 배웠다. 아니 배웠다기보다는 내 안에 있던 가능성을 이제사 발견한 것이지만.
❖ 승주 : 내게 있어 월경은 씻김굿이다. 씻김굿은 모든 것을 씻어버리고 다시 새로운 삶을 가뭇하게 살 수 있는 힘은 주는데, 또 한번의 월경이 끝나면 또 하나의 새로운 삶이 내 앞에 펼쳐지니까..
❖ 이좌 : 월경 축제를 통해 새로운 운동의 가능성을 발견하고 싶었다.
❖ 나운 : 월경은 나에게 힘과 가능성을 갖고 솟아나는 분수가 되었다. 난 지금 마약 눈을 부비고 나를 따갑게 내리찍고 있던 빛을 보았다. 모두들 수고하셨습니다. 불턱인 파이팅!
❖ 감 : 공적으로나 사적으로나 혼란스럽던 봄과 여름 사이, 월경을 멀리 말게 되었다. 월경경험이 여성들에게 힘일 수 있는 것처럼, 여름은 내게 힘이 되었다. 멋진 월경기획단, 나를 지켜봐주던 사랑하는 이대여위 사람들, 내가 회의하는 시간동안 언제나 날 기다려준... 나으 그녀... 그러므로 힘이 될 수 있었다.
❖ 모래 : 여러분만 즐거우시다면야, 이 정도 괴로움은... 예구구
❖ 윤나 : 나에게 월경은 정기구독잡지. 잊어버릴만 하면 날라와 삼사일간 나의 관심을 끌고 내게 새로움을 전해준다.

〈고마우신 분들〉

자문단. 이숙경 - 서울시립대 여성학 강사, 아줌마 편집장
박홍주 - 서울시립대 여성학 강사, 여성과 사회 편집위원
관수현 - 서울시립대 여성학 강사, 현민우회 가족과 성 상담소 연구부장
강선미 - 아시아 여성학 센터 연구위원
박혜경 - H&T 기획팀장
이현옥 - 1회 월경페스티벌 총기획
고문단. 고은광순 - 호주제 폐지를 위한 모임 대표
이혜경 - 여성예술문화기획 대표
조한혜정 - 연세대학교 사회학과 교수
후원. 도서출판 또하나의문화, 서울여성노조, 여성문화예술기획, 여성신문사, 한국 성폭력 상담소, 한국여성민우회, 고려대학교 총학생회, 서울대학교 총학생회, 서울시립대 총학생회, 서울시립대 총여학생회, 연세대학교 총학생회, 연세대학교 총여학생회, 이화여대 총학생회, 고려대 학생지원과, 서울시립대 학생처, 이화여대 학생처
그리고... 우연타입즈 신숙희 사장님, 우연드림 김효선 사장님, 서울시립대학교 남덕순 교수님, 서울시립대학교 김진원교수님, 서울대 정진성 교수님, 서울대 김윤성 강사, 유영주, 김미선, 최정호, 민주노동당 통대문·중랑지구 서울시립대 졸업생 여러분



피임, 이제는 상식입니다!

사실 '피임'이라는 주제는 여성들이 관심은 많으면서도 막상 공개적으로 논의하기 어려운 이슈이다. 이러한 점을 반영하듯 피임에 대한 우리 나라 여성의 인식조사에 따르면, 피임에 대해 잘 알고 있다고 응답한 비율은 전체여성의 17%, 특히 기혼여성의 비율은 23%, 미혼여성의 경우는 5%에 불과해, 여성들의 피임에 대한 인식부족과 이에 따른 피임정보제공 및 교육의 필요성을 시사한 바 있다.

피임에 실패하거나 피임의 중요성을 깨닫지 못하고 원하지 않는 임신할 경우, 결국 그 신체적, 정신적 고통이 여성에게 돌아가는 것이 엄연한 현실이다. 그러면 한국여성에서 제공하는 다양한 피임법에 대해 알아보도록 하자.

다양한 피임법의 종류

먹는 피임약: 먹는 피임약은 여성의 몸 안에서 생리 및 임신을 가능케 하는 두 가지 호르몬, 즉 에스트로겐과 프로게스테론을 함유한 약으로 여성의 배란 및 생리를 조절해서실패율이 매우 낮은 방법이다. 먹는 피임약은 전세계적으로 9천만 여명의 여성이 복용하고 있는 효과적이고 믿을 수 있는 피임법이다. 실제로 유럽의 많은 국가들에서는 가임여성 3명 중 한명 꼴로 먹는 피임약을 복용하고 있다. 국내에서 시판되는 피임약으로는 마이보라, 미니보라 등이 있다.

콘돔: 우리 나라에서 많이 사용되고 있는 피임법으로 낮은 연령층에서 선호되고 있다. 정확하게 사용한다면 간편하고 효율적인 방법이지만, 피임실패율이 15%나 되어 주의를 요하는 방법이다.

자연주기법: 여성의 생리주기를 이용하여 임신이 가능한 시기, 즉 배란기에 성관계를 피함으로써 피임을 하는 방법이다. 이 자연주기법은 생리주기가 정확한 여성에게만 가능한 방법으로 여성의 배란기가 불확실한 경우에는 실패 확률이 높다.

자궁내장치: 흔히 '루프'라고 불리는 구리가 감긴 작은 기구로 이 기구를 여성의 자궁 안에 넣어서 수정란이 착상되는 것을 막는 피임법이다. 아기를 낳은 경험이 있는 여성들이 주로 사용한다.

젊고 의욕적인 산부인과 의사들의 모임인 **피임연구회**에서는 피임에 관한 홈페이지를 개설하고 온라인 상담을 하고 있다. 피임에 대해 개별상담을 원하는 사람은 피임연구회 홈페이지 주소 : <http://www.piim.or.kr>를 방문하면 된다.

대상 헬스라인
Health Line

제난 말하기 동안 고지 여성의 자립과 커리어에 성장해 온 대안이
한 고지 여성과 함께 하리라 합니다.
대상 헬스라인을 최우수 건강식품 공급과 차별화된 서비스를 지향하는 건강 전문서비스업입니다.
건강한 삶 아름다운 삶은 행복한 가정은 우리 모두의 꿈입니다. 이제 믿음직한 상품과 서비스로
고지 여성의 건강을 책임지기 위해 '대상 헬스라인'에서 도와 드리겠습니다.
고지 여성의 행복한 가정과 건강한 삶을 응원합니다.
건강하게 살기 위한 방법입니다.



다이어트를 위한 균형 영양식 뉴케어슬림

영양은 풍부하고 칼로리는 적게
뉴케어 슬림이 다이어트로 인한 영양불균형을 막아줍니다.
5대영양소에 기능성 성분인 올리고 펩티드, 갈락토만난,
프락토올리고 당까지 함유된 뉴케어 슬림은
해이즐넛 향이라 맛도 아주 좋습니다.
이제 맛있게 먹으면서 다이어트를 시작해볼까요?

다이어트에서 꽤까지 글루코나이스포르테

글루코나이스 포르테는 글루코만난을 주성분으로
한 식이섬유소 식품으로 주성분인 글루코만난은
조금만 먹어도 포만감을 느끼게 하여 공복감을 적게해줍니다.
또한 장의 연동운동을 촉진시켜 배변을 도와줍니다.
자, 조금만 먹어도 먹은 것 같고 점점 살빠지는
소리가 들리는 것 같죠?



제품 구입 및 상담전화

080-996-5000
02) 2235-5000



amORE

빛으로 대담해진 베이지 라네즈 베이지 글로

샤이니한 베이지와 엘레강스 퍼플로 그윽한 눈매,
물에 비친 듯 투명하게 빛나는 베이지빛 입술.
빛나는 베이지로 여자의 가을이 대담해집니다.
라네즈 가을 메이크업- 베이지 글로,
빛이니까 더 새롭습니다.



- 1. 그래픽이션 아이즈 34호 베이지/엘레강스 퍼플
- 2. 에센스 샤인 립스틱 522호 베이지 글로
- 3. 클레션 아이즈 4423호 샤이니 퍼플
- 4. 에센스 샤인 립글로스 22호 베이지 글로

What's New?

은은한 팔이 있어 특별해진 베이지로 대담하고
럭셔리한 가을테마를 완성하는 메이크업

다양한 타입의 18가지 컬러,
화장품 전문점에서 만나보세요

Everyday New Face

LANEIGE