

조경과 환경에 관한 이야기

www.mensefest.org

mensefest@naver.com



주최 : 여성문화기획불턱_제 7회 월경페스티벌기획단
홍익대학교 총여학생회

후원 : SK Telecom 태평양 유한킴벌리 베링거인겔하임
클리오 안센 동아제약

1000만 화소앞에 당당하다

라네즈 슬라이딩 팩트

팩트가 디카를 따라잡았다. 슬라이딩 미세 파우더로
내 피부처럼 매끄럽게 착, 투명하게 착 -
1000만 화소에도 매끈한 피부, 내 피부는 슬라이딩이다



Everyday New Face

LANEIGE



2005

가을 피부예뻐

전국 화인들 찬양을 받았으며, 화장품이슈에서 구입과실 수 있습니다. ★ 화장품이슈에서 구입과실 수 있는 화장품으로 선정되었습니다.

디카 앞에 설 일이 많은 외출의 계절, 라네즈 슬라이딩 팩트로 1000만 화소에도 매끈한 피부를 자랑하세요.

“
생리통,
자궁의 수축이 풀려야
통증이 풀립니다
”



前 한국일보 기자 송영주 씨의 얘기

여자의 몸을 위한 건강한 선택 생리통엔 부스코판플러스

세계적인 제약회사 베링거인겔하임이 만든 부스코판 플러스는
전안시통 호르몬 다량분해제 주성분 히오신 성분이
자궁에 과다한 수축을 근본적으로 풀어주어 생리통과
관인과 통증은 동시에 부트럼고 효과적으로 풀어준다.
이제 생리통엔 부스코판 플러스를



왜 피고맙고인가

월경의 처음과 끝을 의미하는 '초경과 완경' 속에 담겨진 사회적 담론을 살펴보면서 전반적으로 월경과 여성의 몸에 대해 다루고 싶었다. 이 사회에서 월경과 여성의 몸을 어떻게 연관시키고 있으며, 이 속에서 얼마나 많은 여성들이 힘들어 하고 있는지를 말하고 싶었다. 시대가 많이 바뀌었다지만 아직까지 초경을 축하받은 사람은 몇이나 될까? 월경을 마칠 때가 된 완경기의 여성들은 축하하는 커녕 이 사회 속에서 '아이를 낳을 수 없는 몸 = 여성이 아닌 몸'으로 환원되면서 완경을 두려워하고 거부한다. 이런 사회의 시선은 자궁이 없는 여성의 몸, 혹은 염색체나 호르몬으로 인해 월경을 하지 않는 여성의 몸, 재생산을 거부하는 여성의 몸에 대해서도 마찬가지다. '초경과 완경'을 바라보는 시선도 지나치게 임신, 출산, 재생산과 연관되어 있다. 이런 기능/역할과 관련 없이 여성의 몸(몸의 변화)은 온전히 축복 받지 못하는 것일까. 여성들은 아이를 낳는 하나의 몸이 아닌 다양한 몸을 가지고 있다. 우리는 이런 다양한 몸에 대해 임신, 출산의 기능/역할과 관계없이 모두 축복하고 사랑할 수 있음을 표현한다. 다양한 몸을 가진 사람들이 자신의 몸에 드러낼 수 있도록 그리고 기뻐할 수 있도록 2005년 제 7회 월경 페스티벌은 여성문화 축제의 한 마당으로 거듭난다. 월경이라는 주제의 특성상 남성이 배제되기 쉬우나 우리는 남성도 함께하는 축제를 원한다. 여성과 남성은 대립이 아닌 협력의 관계에 있기 때문이다. 이곳에서 서로를 이해할 수 있는 시간을 가졌으면 한다.

프로그램

● 길거리인터뷰_ 초경과 원경에 관한 이야기 (촬영: 진석, 성현)

가을 햇볕이 쏟아지는 어느 날,
초경과 원경에 관한 이야기를 듣고 싶어
카메라를 들고 밖으로 나갔다.
10대부터 40대까지의
여성과 남성이 들려준 이야기는?



● 퍼포먼스_ 7명의 여인들 「다양한 여성의 몸을 축하해」 (출연: 7th 기획단 + 자원활동가 + 한의사 이유영호)

대형전광판에서 나오는 생리대 광고. 길을 걸던 8명의 여인들이
걸음을 멈추고 독백을 시작한다. 월경을 하지 않는 여성과 월경을
하는 여성을 둘러싼 이 사회의 강렬한 시선!

하지만 이 때 나타난 여신은? '하하하송'이 나오게 된 사연은?

• 한의사 이유영호

여성건강서 「나의 살던 고향은 꽃피는 차궁」 저자



● 춤_ 여성을 살리는 춤,

몸을 통해 맘에 이르는 춤을 추고 싶은 「이다」
96년도부터 여성합창, 여성이슈 관련 퍼포먼스, 혹은
밴드 보컬로 활동하면서 여성이 자신의 몸을 강요된
여성성 안에 가두지 않고 춤, 공연을 통해 발산하고 표현
하면서 심리치유에 이르는 방법을 모색 중이다.

현재 <이다의 춤바람>이라는 여성전용 강습을 진행 중.
7회 월경페스티벌에서는 '월경과 몸에 대한 부정적인
기억들을 떨치고, 자신의 몸과 친해지고 자기의 몸을
스스로 전유할 수 있었으면' 하는 기원을 담은 공연을 펼친다.

<http://unninet.co.kr/dancing>

● 춤_Dynamic Girls

2003년 5월 Girls-Crew가 결성되어 함께 활동하다
2005년부터 Dynamic Girls라는 이름으로 현재까지
활동해오고 있는 4인조 여성 프리스타일 힙합 팀.
Street Jam, Soul Party 등 다양한 스트릿 행사들에
참여하고 각종 대학교나 기타 행사 게스트로 출연.



프로그램



● 소리_재활용+상상놀이단

재활용으로 악기를 만들고 새로운 상상의 문을
여는 재활용+상상놀이단!! '무엇이든 악기가
될 수 있다'는 인식에서 출발하여 모든 음을
자유자재로 연주하고 합주하는 놀라운 화음과
다양한 리듬의 세계가 펼쳐집니다.

재활용+상상놀이단은 다양한 인간관계의 패턴과 다문화를 몸으로
이해하고 발전시키는 즉흥 공동체이자 축제의 언어입니다.

이번 월경페스티벌에서는 재활용 악기를 이용하여 초경을 맞은 소녀를
비롯, 다양한 여성의 몸을 축하하는 소리를 표현할 계획.

● 마임_ '여자, 여자' (출연: 김지선, 양미숙)

현 극단 사다리 배우. 1997년부터 한국마임축제,
춘천마임축제, 대구거리마임축제, 마임의 집에서
다수 공연. 2005년 함께 프리지페스티벌 모녀상에 출연
작품 「여자, 여자」는 월경을 통한 소통과 관계맺음을
황간 천을 이용해 표현하는 마임.



● 가수_호른

호른은 노래를 하고 싶은 호른은 호른.
라이브클럽 방과 홍대 앞 프리마켓에서 종종 공연.
cafe.daum.net/mymiserable

● 가수_몸바트랩

몸바트랩은 헤디마마의 천명실과 조연화가 둘만의
소박한 어쿠스틱 사운드와 고감을 통해 장르에 얽매이지
않은 자유로운 음악의 파장을 전하려 만든 밴드입니다.
몸바트랩의 의미는 "지금 살아가" 즐기고있는
"지금에 빠져있어라"는 뜻을 가지고 있습니다.



● 밴드_ SLYDOG

2003년 10월 결성된 뒤 5인의 여성이 만들어가고 있는
여성 아마추어 밴드. 좋아하는 음악을 함께 신나게 즐기고
싶다는 의미에서 붙인 "능청스러운 녀석, 악살스러운 녀석"
이라는 뜻의 밴드네임처럼 언제든 달릴 준비가 되어 있는
파워풀 난장 밴드. slydog.cyworld.com

월경다스리기

-에민하고 체력이 약할수록 몸의 전반적인 건강상태에 따라서 월경전 긴장이나 통증이 잘 생긴다. 통증과 함께 소화불량, 두통, 짜증, 우울, 눈물, 전신피로, 부종, 피부발진 등도 나타난다. 평소 빈혈이 심하고 저혈압인 사람은 출혈과 함께 머리가 무겁고 눈이 안개낀 듯이 뿌옇고 시야가 흐려지고 심하면 골이 빠개질 듯이 아프며 흔들리는 어지럼증이 나타나기도 한다. 이때는 진통제도 효력이 별로 없으니, 평소 식사를 고박고박 해주고 부신기능을 회복시켜서 혈압을 올려주는 것으로 치료해야 한다. 알고보면 월경때문에 아니라 월경과 함께 체력저하로 자신의 허약하고 부실한 부분이 드러난 것이기 때문이다.

-월경전 통증이 심한 사람은 월경하기 3일 전부터 소금물에 반좌욕을 하는게 좋다. 그리고 출혈이 시작되면 반좌욕을 멈춘다.
-팔 500g을 면 주머니에 싸서 전자레인지에 3분 돌리면 딱딱해진다. 이것으로 아랫배를 찜질해준다. 옷 위에 붙이는 찜질팩을 붙여도 온기가 열 시간 이상 지속된다. 단, 급성골반염이 있으면 온찜질은 알맞지 않는다.

<월경에 좋은 차>

물 500cc에 향부자, 진피, 감초를 10g씩 넣어 달인 후 잇꽃(홍화)1g을 넣고 발그레하게 우려서 하루에 두 번씩 먹으면 출혈로 소모된 혈액을 보강하고 통증을 없애주며 자궁을 회복시키는 데 도움이 된다. 체질이 냉한 사람은 성을 넣으면 좋으나 맛이 너무 써지지 않게 조금만 넣어야 한다. 월경 지혈이 잘 안되는 경우에는 향부자, 익모초, 감초를 각 10g씩 해서 위와 같이 차를 달여먹으면 좋다.

<월경에 좋은 음식>

배가 부풀어서 과식을 하면 부담스러우므로 식사량을 좀 줄이고 미역국이나 누룽지, 죽처럼 부드러운 음식을 가볍게 먹는 것이 좋다. 갓, 우유, 냉이, 달래도 좋고 모시조개와 홍합, 미역, 곤포미역 등 해산물과 채식이 좋다. 그리고 연근, 우유, 부추, 양배추 등은 지혈작용을 하기 때문에 월경출혈에 도움이 된다. 또한 유제품과 지나친 육식은 자궁내막을 자극하고 어혈이 생기게 하므로 줄이도록 한다.

<냄새 줄이기>

월경을 할 때 냄새가 나는 것은 월경혈과 일회용 월경대의 화학약품과의 접촉으로 인한 것으로 면월경대나 한방월경대를 사용하면 냄새를 없앨 수 있다. 일회용 월경대를 사용하고 싶을 경우 하루 4,5번정도 갈아주면 냄새를 줄일 수 있다. 발체

「나의 살던 고향은 꽃피는 자궁」, 이유영호 지음

「우리 몸 우리 자신」, 보스턴여성건강서공동체 지음, 또문물살림터 엮어옮김
노지은(1994), 「월경 경험과 문화적 금기에 관한 연구」, 이화여자대학교

나의

초경이야기

리플 1 : 처음엔 암전중 알았어요.

이제 지 안크겠다 심었구요.

그래서 싫었어요. 엄마가 불편하다고

늦게 시작하는 게 좋다고 하셨는데...

그리고 이제 다 했으니깐

조신하게 행동하라고 하셨어요.

리플 2 : 초경파티하면

좋을거 같아요. 우리 엄마

제가 초경을 했을때

햄스터를 선물해주셨어요.

햄스터는 새끼를 잘보호

한다고 하네요.

리플 3 : 초경파티는 가족끼리

하는게 좋을거 같아요. 누군

하고 누군 안하면 위화감 같은

거 들고 그러거든요. 늦게하거나

일찍하면 감추게 되요. 그래서

학교에서 하는 건 좀 그래요.

리플 1 : 아무래도 우울하고

그렇지. 갱년기도 오고.더이상

여자가 가난거 같고. 원경파티?

우울한데 무슨 파티야. 혼자서

조용히보내는게 좋지.

나의

원경이야기

리플 2 : 원경파티 하면 좋을거 같아요. 그만큼 지식들이 커서 엄마를

위해 파티를 해줄 수 있는 여건이 갖추었다는 것도 되구요. 그런데

파티라고 해서 너무 노는 분위기로만 흘러가선 안될거 같아요. 좀

경건한 마음으로 받아들여야죠. 그동안 못했던 일들도 소개해보구요.

일곱번째 월경이야기와 함께한 분들

자문위원
IF 발행인_엄윤순
남강한의원_이유명호
환경운동가_박선영

도와주신 분
이다

서울신문 기자_김유영
언니네 네트웍스 대표_조지혜
1,2회 월경페스티벌 기획단_찰흙
2회 월경페스티벌 기획단_선
2회 월경페스티벌 기획단_다시

월경페스티벌 1회 기획단
아스카

JOY울(栗)

재재

주담

해날

잠수함을 판 꽃끼

자원활동가

마나(조기진) 루나(곽윤미)
하다(김정현) 나루(김현지)
설리(김혜민) 애플(백진숙)
앤디(윤다림) 박하(문영인)
애플(이시민) 신평도(정현)

개인 후원

한국여성연구원 학술연구원_양민석
성균관대학교 여성학교수_김엘리

참여단체

이프토피아 www.iftopia.com

피자매연대 bloodsisters.or.kr

또하나의문화 www.tomoon.org

작은대한무역 www.stopcrackdown.net

대한에이즈예방협회 www.aids.or.kr

홈페이지_수리

디자인 : 포스터, 엽서, 표지_달근

감물렛 속지_쿠엘

자보_덕중

기록영상_반짝이(진석), 뽀록이(성현), 진환

10 마임_임현

CLIO
PROFESSIONAL



아트컬러로 완성하는 매력적인 치크

CLIO Art Blusher

클리오 아트 블러셔

난 템포다!

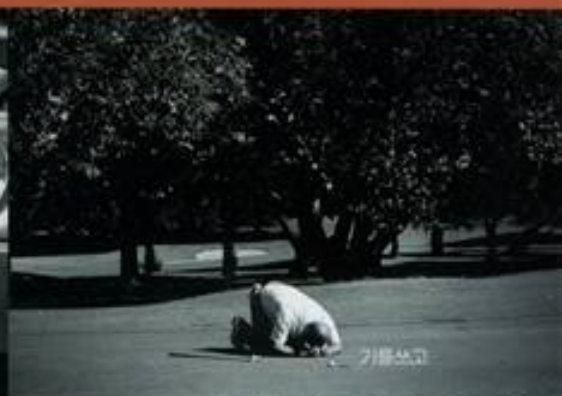
미국의 70%, 유럽의 80% 여성들은
체대형 생리대의 자유로움을 누리고 있습니다.
이제 한국에서도 템포의 편리함을 찾는
여성들이 늘고 있습니다.

Tempo

패드가 불편하면 템포를 쓰세요!
www.ilovetempo.com



아래우고



기름쓰고



욕심내고



악을쓰고

당신이 머리 아픈 건
남보다 더 열정적으로 산다는 뜻입니다

머리 아플땐



부작용이 있을수 있으나 처방된
"시판상의 주사제"를 잘 먹고,
임사 - 사망의 신약제입니다.