



<http://www.yeozawa.com>

● 월경수첩

다른
따
드
다른
따

The Period Pocket



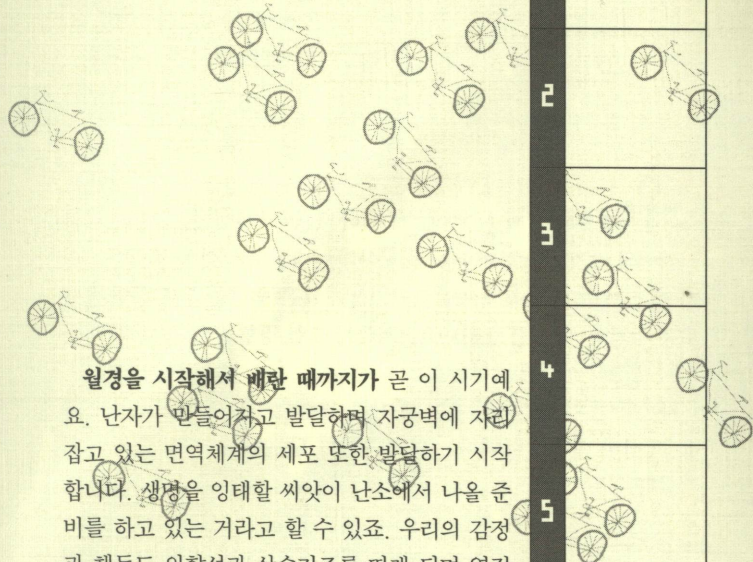
장소 : 이화여자대학교대운동장

일시 : 2000.9.2 5시

주최 : 고려대, 서울대, 서울시립대, 연세대, 이화여대 연합 여성문화기획 불턱

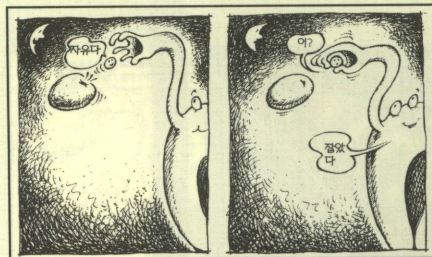
<http://www.menses.org>

달이 차 오를 때- 1%의 영감



월경을 시작해서 배란 때까지가 곧 이 시기에요. 난자가 만들어지고 발달하며 자궁벽에 자리 잡고 있는 면역체계의 세포 또한 발달하기 시작합니다. 생명을 잉태할 씨앗이 난소에서 나올 준비를 하고 있는 거라고 할 수 있죠. 우리의 감정과 행동도 외향성과 상승기조를 띠게 되며 열정과 새로운 아이디어로 충만해지는 시기가 바로 이 때! 새로운 프로젝트를 시작하기에 아주 좋은 시기!

* 옆의 달력에 자신의 주기에 맞추어서 자신의 느낌을 적어보세요

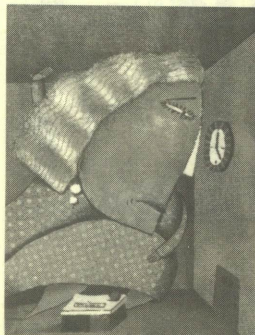


월경 주기의 중기에 이르러 배란을 하게 되면, 긴장이 풀어지고 만족스러워하며 다른 사람들로 부터 사랑받고 보살핌을 받는다는 것에 대해서 포용력을 가지게 되고, 또 성욕이 최고조에 이르고 성적 매력과 관련된 호르몬을 발산하게 됩니다. 배란은 정신적, 감정적 창의력이 최고의 수준에 달했음을 나타내는 신호라고 할 수 있죠.

이~잉~ 자신과 안 맞는다면 오늘부터 며칠간 침대에 작은 불을 켜놓고 자 보세요. 달빛처럼 그 불빛이 온 몸으로 스며들어갈 지도 모르니...

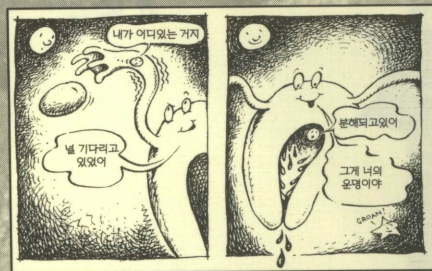
맛있는 달,
살라 먹는다.
9월 2일 17시 이터 대운동장에서

달이 기울 때-
꽃이 지다.



보름달에서 그믐달로 기우는 동안 배란기가 끝나고 몇 주가 지나 월경을 하게 되요. 난소에서 내보내진 난자는 난관을 통해 자궁으로 여행을 하게 되는데 동시에 이 작은 생명의 꽃을 받기 위해 자궁에선 자궁내벽을 피와 점막세포들이 둘러싸게 되는 거죠. 그리고 수정이 되지 않으면 이 피와 점막 세포 등이 질을 통해 밖으로 나오게 되는 월경을 하게 되고.

이 때 월경의 지체는 내면의 깊은 곳으로부터 무언가를 탄생시키거나 발전시킬 준비를 하기 위해 더욱 내면으로 향하도록 하는 거죠. 우리가 창조한 것과 자신의 삶에서 힘들고 어려운 부분들에 대해 되돌아보고 반성하는 시기가 온 것입니다.



우리는 자기 자신에게 초점을 맞추고 우리 안의 생각들과 삶에서 순조롭게 진행되지 않는 일들을 가장 구체적으로 생각해 볼 수 있는 시기를 갖게 됩니다. 월경 전 시기에는 우리가 삶의 어렵고 고통스러운 부분들을 인식하고 변화시킬 수 있는 능력에 보다 가까이 접근할 수 있으며, 삶에서 가장 의미있는 것들과 더욱 자연스럽게 조화를 이룰 수 있게 되요.

월경기에 더욱 자주 생생하게 꿈을 꾸게 되는데 보이는 세계와 보이지 않는 세계, 의식과 무의식 사이에 드리워진 베일이 얇아져서 그 어느 때보다 무의식적인 자아에 쉽게 접근할 수 있다고 해요.



어렵나요? 좀 이상하다고요? '뭐 이런 걸 하나?' 싶은가요. 3개월만 꼭 참고 해보세요. 가끔 생각날 때 펴놓고 끄적끄적 해보기도 하고...그러다 정말 마음이 동하면 친구들이랑 모여서 달 보며 자보기도 하고.

월경주기를 신는 건 꼭 이것이 우리의 몸과 마음의 변화와 일치해야 한다는 것이 아니라 자신의 몸의 변화를 긍정할 수 있는 하나의 가능성으로 보여드리는 거예요.

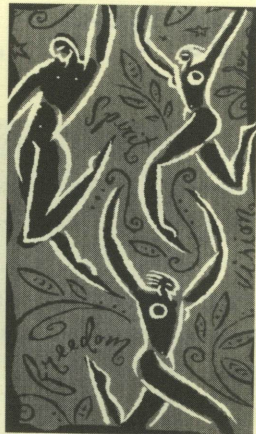
아~ 달뜨고 들뜨고~

발레:〈여성의 몸, 여성의 지혜〉

우리는 블러드 시스터!
우리는 함께 피 흘리고 함께 아파한다!
우리는 함께 간다!
그 곳, 찜질방으로!



월경 중에 할 수 있는
정말 간단한 명상법
-숨쉬기



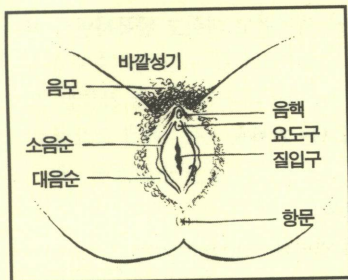
1. 편한 의자에 앉으세요, 긴장을 풀고.
 2. 한쪽 발을 다른 발 위로 올리고 손도 발과 마찬가지로 왼손으로 오른 손의 손목을 잡으세요.
 3. 그리고 눈을 감은 채 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬고 반복하면서 자신의 숨을 세보는 거죠.
 4. 편한 마음으로 자신의 숨에 젖어보는 거예요.
- 지금까지 무의식적으로 반복함으로써 유지할 수 있었던 이 숨이라는 것이 얼마나 소중한 것인지. 그리고 살아있음이 얼마나 신비로운 것인지.

초경을 한다면...

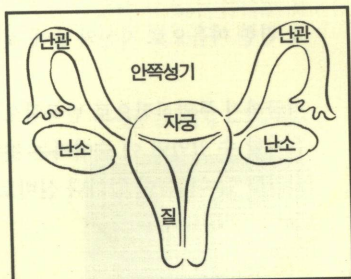
보통 11살에서 14살 사이 가슴이 커지고 음모가 나기 시작
한 후에 월경을 하게 되는데, 얼굴이나 몸매가 다르듯
이 월경을 시작하게 되는 나이는 모두 차이가 있죠.

이 때 우리는 월경을 하게 전에 준비할 기간을 가지게 되는데, 갑자기 생리를 하더라도 내 몸에서 피가 흐른다는 것에 너무 당황하지 않도록.

이제 조금씩 어른이 되어간다는 것이니까, 자신의 몸을 알아간다는 것이고 내 몸의 주인은 나라는 것을 깨닫게 되는 나이가 된 것일 뿐 부끄럽거나 더럽게 여기지 마세요.



추천도서: 야마모토 나오히데 외
<췌! 나도 어른이 되어 가고 있어요> 웅진 출판
다스 아멘트(아멘트 박사의 섹스북) 박영출판사



월경 기획 캠페인 2탄 - “애야, 나는 누구지?”

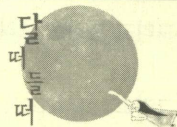


완경기 여성은 단순히 월경을 끝낸 여성이 아니라, 여성으로서의 성적 매력을 상실한 여성으로 받아들여지죠.

그러나! 완경기는 여성의 힘을 이해하고 접근할 수 있는, 잠재력이 가장 풍부한 인생의 한 단계가 될 수도 있는 겁니다.

Q: 왜 경력 10년차 여성들의 글은 없나요?

A: 그렇다면....



똑 똑 Click! <http://www.menses.org>

건강한 환경을 위한 프로그램

사고력과 감정의 힘으로 배터리를 충전시켜라.

1. 잠깐 모든 일을 멈추고 당신의 감정상태를 들여다보라.

2. 당신을 괴롭히고 있는 것에 이름을 붙여보라.

써보는 것도 좋은 방법이다.

3. 당신의 심장부위에 집중하라. 집중하는 데 도움이 된다면 가슴에 손을 올려놓아도 좋다.

4. 당신의 인생에서 행복하고 재미있었던 사건, 사람, 또는 장소로 주의를 돌려서 그 순간을 상상해보라.

5. 당신에게 무조건적인 사랑이나 감사를 느끼게 해주는 것을 마음 속에 떠올리고 15초 이상 그 기분을 느껴보라.

6. 무의식중에 당신이 빠져있었던 바닥으로 치닫는 부정성의 악순환에서 어떻게 빠져 나올 수 있었는지 적어보라.

당신에게 가장 중요한 활동들의 리스트를 만들어보라.

충분한 수면을 취하라.

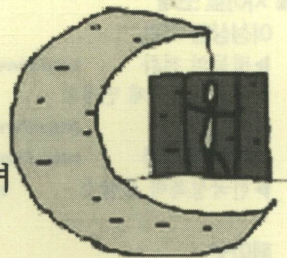
애정을 받아들여라.

그리고 영양을 고려한 음식 섭취와 적당한 운동을 하라.

그리고... 그리고... 따라가보는 겁니다.

출처: 크리스티안 노스롭<여성의 몸, 여성의 지혜>

편안한 월경을 위하여



1. 피부가 건조해지므로 순한 기초화장만 하시고 화장수로 수분을 공급하세요.

2. 피부를 문지르지 말고 얼굴이 부으면 수분전용팩을 사용하세요.

3. 노출된 옷과 맨다리에 굵이 높은 신발은 피하세요.

4. 따뜻한 물로 샤워를 하시고 커피보다 생강차를 드세요.

5. 품에 꼭 찢는 옷보다는 진한 색상의 엉덩이를 감싸는 디자인을 택하세요.

6. 편안하고 따뜻하며 바람이 잘 드는 옷이 습기에서 보호됩니다.

일상에서 쉽게 챙길 수 있는 건강지혜

1. 매달 월경이 끝난 다음날에 유방에 대한 자가진단을 꼭 해보세요.

2. 칼슘이 부족한 패스트푸드나 청량음료 대신 멸치, 우유 등을 먹고 적당한 햇빛노출로 골다공증을 예방하세요.

3. 피임은 꼭 필요합니다.

자료제공 <http://www.menspia.co.kr>