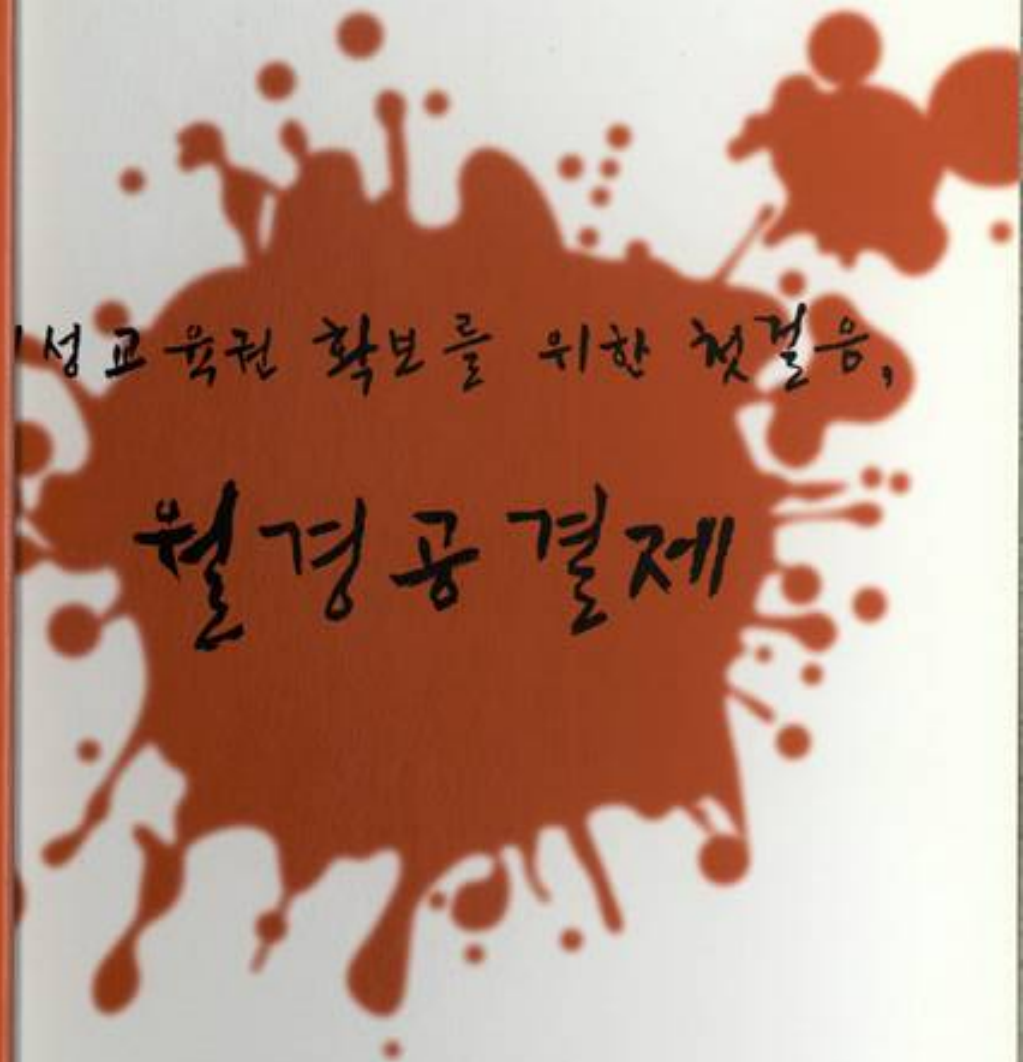
행동하는 일상, 힘이되는 여성주의

18대 총여학생회 〈여기, 열다〉

yonsei.ac.kr/~ysfem

empower@yonsei.ac.kr

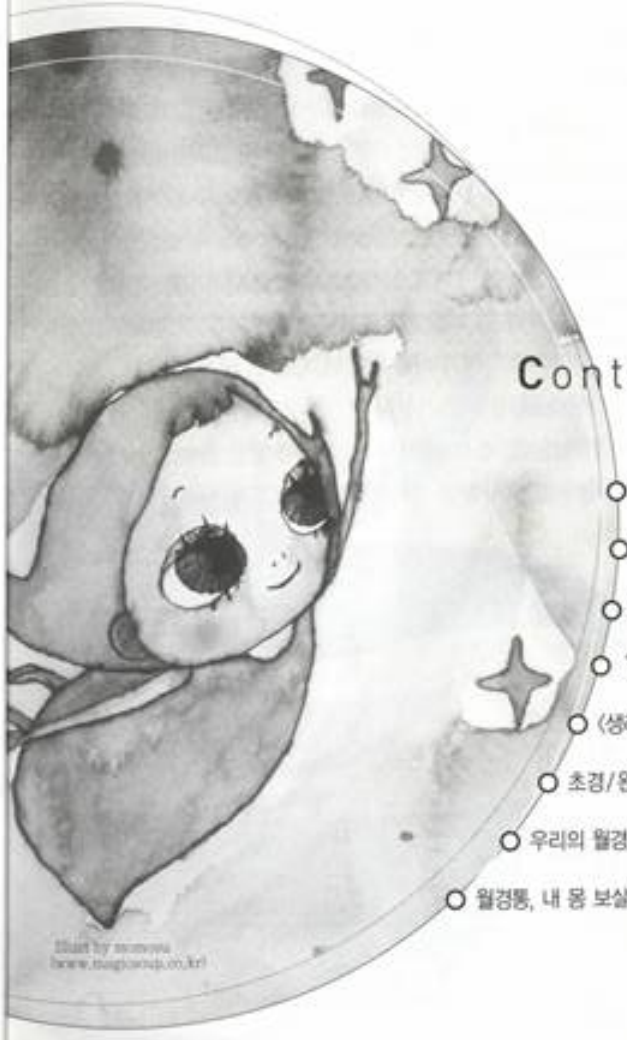


행동하는 일상, 힘이되는 여성주의

18대 총여학생회 〈여기, 열다〉

여성 교육권 확보를 위한 첫걸음,

월경공결제



Contents

- 월경 공결제, 왜 요구하는가_ 02
- 지금, 월경 공결제 시범 운영을 시작합니다_ 04
- Q&A 월경 공결제에 관해 알고 싶어요!_ 06
- '여성'이 말한다, 월경 공결제_ 08
- 〈생리 결석계〉 시행에 관한 설문조사 결과_ 10
- 초경/완경 이야기 _ 19
- 우리의 월경, 우리가 관리한다 _ 23
- 월경통, 내 몸 보살피기 _ 33

월경공결제, 왜 필요한가

'월경공결제가 왜 필요한가?' 라는 간단한 물음에 대한 답은 다소 복잡하다. 출석에 대한 자율성이 어느 정도 보장되는 대학에서, 월경 관련 증상으로 인한 결석을 **'공인결석'**으로 제도화할 것을 주장하는 것은 단순히 '월경통을 겪는 사람이 많아서'가 아니다. 월경공결제의 제도화를 주장하는 것은 대부분의 여성에게 일상적인 몸의 경험으로 각인되어있는 월경이 항상 '왠지 숨겨야 하는 것'으로 물들여져 왔던 가부장적인 사회 현실 때문이다.

이러한 면에서 최근 월경통으로 인한 여학생의 결석을 공결로 보장하는 것에 대한 요구가 생리결석계/생리휴강/생리공결제/월경공결제 등의 제도로 추진되고 있는 것은 매우 긍정적인 일이다. 초중고의 생리공결제는 출석을 비교적 엄격하게 관리하는 초중고에서 여학생들이 겪는 불편함을 고려하여 도입되었고, 몇몇 대학에서도 유사한 제도를 시행 중이거나 시행을 앞두고 있다.
월경통이 심한 초중고 여학생들이 월경통으로 인한 결석을 담임선생님에게 이야기하지 못한 채 전전긍긍하는 것은 여성에게 그다지 낯설지 않은 상황이다. 대학에서는 결석을 해도 누군가에게 '혼나지' 않을 뿐, 상황은 비슷하다. 수업을 듣지 못해서 다음 수업에 들어갔을 때 내용을 따라가지 못하는 것은 어쩔 수 없이 감내한다 치더라도, 무단결석이 아니라 월경통으로 인한 결석임을 교수에게 밝히는 과정 자체가 쉽지 않기 때문이다. 어릴 때부터 워낙 월경을 드러내지 말아야할 것으로 인식해온 탓에 월경통 때문에 결석을 했다고 말하는 것 자체가 어렵기도 하고, 말을 했을 때 교수가 어떤 반응을 보일지 걱정이 앞서기도 한다. 월경통을 간신히 참으며 힘들게 수업에 참석해도 수업 내용이 제대로 귀에 들어올 리 없는데, 결석계를 내자니 의심을 받는 등의 불쾌한 상황을 맞이할 가능성을 떨쳐버릴 수가 없는 상황인 것이다. 월경결석계는 이처럼 교수와 학생이 월경에 대한 가부장적 인식의 영향을 얼마나 받는지에 따라 좌지우지된다.
월경공결제 도입을 주장하는 이유는 바로 이것이다. 대부분의 여성들이 몸의 경험으로 갖고 있는 월경에 관한 일을 개인 여성의 '용기'나 교수의 '배려', '너그러움' 등에 맡겨버릴 수는 없다. 더군다나 월경공결제나 직장의 생리휴가에 대해 월경 중임을 증명하거나 병원진단서를 끊어오라는 등의 억지를 부리는 경우까지 발생하는 가부장적 사회에서는 더욱 그렇다. 월경이 여성만의 경험이기 때문에 제대로 알려지지 않았던 사회의 가부장성을 외면하고 호르몬검사나 초음파검사를 통해 진단을 받는다하더라도 그 비용이 매우 비싸다는 사실조차 모르면서 진단서 운운하는 이들을 보면, 쓰고 난 생리대를 책상 앞에 던져주어야 정신을 차릴 것 같다는 생각이 든다. 그리고 이러한 목소리들은, 일상생활의 매우 세세한 부분까지 가부장적 언어가 '보편적인' 언어로 통용되는 사회에서 자궁의 매커니즘인 월경이 아직도 여성들 스스로조차 낯설게 여길 만큼 '보편적이지 않은 일'로 자리잡아온 현실을 적나라하게 보여주고 있다.
월경공결제는 월경에 대한 가부장 사회의 편견을 뒤집기 위한 하나의 과정이라고 할 수 있다. 제도화가 이루진다 하더라도, 이 제도를 시행하고 이용하게 될 많은 사람들의 인식 변화는 또 다른 노력을 필요로 한다. 월경공결제는 아직도 빈약하게 보장되고 있는 여성교육권을 보완하는 뜻깊은 제도 중 하나이며, 여성교육권의 확보를 더욱 풍성하게 하는 기반은 가부장적으로 구성된 체제 안에서 다양하게 드러나는 여성의 경험이다. 그리고 그 첫걸음은 여성으로써 당신의 자궁과 월경을 긍정할 수 있는 힘을 가진, 바로 이 글을 읽는 당신에게 달려 있다. ■



등록금 문제 뿐만이 아니라 여성교육권을 비롯한 학사 제도 전반에 관해 학교 측이 침묵으로 일관하고 있는 현 상황에서, 월경 공결제의 빠른 도입과 제도화를 위해 총여학생회는 월경 공결제 시범 운영을 진행합니다.

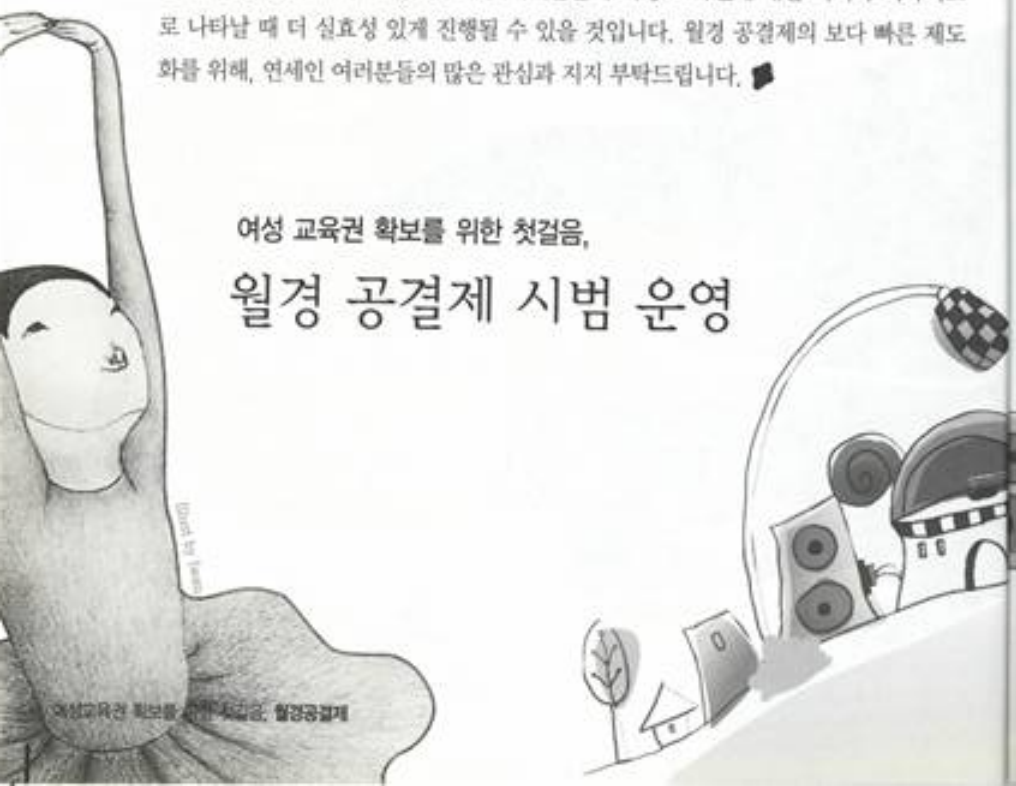
월경 결석계는 한번에 이틀까지 연속으로 발급이 가능하며, 다음 발급은 최소 3주가 지나야 가능합니다. 또한 한 학기에 최대 5일을 사용할 수 있습니다. 시범 운영 방법은 지난 3월 설문조사에서 나타난 여학생들의 의견과 타 대학의 시행 사례를 참고로 하여 결정하였습니다. 결석계는 총여학생회 홈페이지(yonsei.ac.kr/~ysfem)에서 다운 받거나, 총여학생회실(학생회관 3층)에서 받아 가실 수 있습니다.

연세대학교 현 학칙 상 결석 처리에 관련한 부분은 전적으로 교수의 재량에 맡겨져 있습니다. 따라서 총여학생회는 시범 운영 전에 여성 교육권 확보를 위한 월경 공결제의 필요성을 알리고, 협조를 요청하는 공문을 교수 및 강사 분들께 본 자료집과 함께 발송할 예정입니다. 또한 시범 운영 기간 동안 나타난 결석계의 사용 횟수 및 실태를 조사하여 보다 효과적으로 제도화하기 위해 여학생처 및 교무처와의 논의를 계속해 나가겠습니다.

월경 공결제는 학사 제도와 긴밀히 연결되어 있는 부분이기 때문에, 시범 운영을 진행하는 것만으로 학칙 도입이 모두 담보되는 것은 아닙니다. 다른 학사 제도 문제가 그렇듯이, 월경 공결제 역시 많은 연세인 여러분들의 여성 교육권에 대한 의지가 적극적으로 나타날 때 더 실효성 있게 진행될 수 있을 것입니다. 월경 공결제의 보다 빠른 제도화를 위해, 연세인 여러분들의 많은 관심과 지지 부탁드립니다. ■

여성 교육권 확보를 위한 첫걸음,

월경 공결제 시범 운영



월경 공결제 **시범 운영**을 시작합니다!

월경 결석계는 **한번에 이틀까지** 발급받을 수 있으며, **다음 발급은 3주 후부터** 가능합니다. **한 학기에 최대 5일**을 사용할 수 있습니다.
월경 결석계 제출에 대한 모니터링을 진행하고 있습니다. 담당 교수가 결석계를 거부하는 경우가 있다면 총여학생회로 연락 부탁드립니다.

| 결석계 받는 곳!
yonsei.ac.kr/~ysfem (총여학생회 홈페이지) **총여학생회실** (학생회관 3층)

| 문의사항은 여기로!
mail empower@yonsei.ac.kr tel 02-2123-3645





월경 공결제에 관해 알고 싶어요!

Q. 언제부터, 어떤 형식으로 월경 공결제가 시행될 수 있을까요?

현재 연세대학교 학칙 상 결석의 사유 및 인정은 전적으로 교수의 재량에 맡겨져 있습니다. 질병 결석의 경우 역시, '7일을 초과할 때에는 의사의 진단서를 제출한다' 라는 조항만 있을 뿐입니다. 총여학생회는 월경 공결제의 보다 효과적인 도입을 위해 월경 공결제 시범 운영 및 학칙 도입을 준비하고 있습니다.

인터넷으로 결석계를 다운로드 받는 형식으로 시범 운영을 계획하고 있으며, 더불어 시범 운영 기간 동안 학생들뿐만 아니라, 교수/강사 및 학교 측에 월경 공결에 대한 필요성을 설득해 나가는 작업도 함께 진행해나갈 것입니다. 그리고 시범 운영에서 나타난 결과를 참고하여, 월경 공결제의 학칙 도입을 주장할 예정입니다.

Q. 월경 공결제가 시행되면 생리통이 없더라도 결석계로 수업을 빠지는 오/남용 사례가 생길 것 같아요.

생리통으로 인한 결석이 공결처리가 된다하더라도, 수업을 듣지 않음으로써 생기는 손해는 어디까지나 결석한 개인에게 있는 것입니다. 다음 수업의 진도를 따라가지 못하는 손해를 감수하고서까지, 결석계를 악용하여 수업을 빠지는 여학생들이 과연 얼마나 있을까요? 현재 학칙에 결석에 관한 부분이 명확하지 않고, 대부분 교수의 판단 여부에 맡겨져 있는 상황에서, 월경 공결제라는 방법이 굳이 아니더라도 결석 사유를 실제와 다르게 이야기하는 경우는 충분히 있을 수 있습니다.

물론 세상에 존재하는 어떠한 제도도 완벽하기는 힘들며, 시행 상에서 몇 가지 문제점들이 발생할 수 있습니다. 이러한 점은 학교 측과의 꾸준한 논의를 통해 제도상으로 보완해 나갈 예정입니다. 그러나 무엇보다 중요한 것은, 제도를 도입하는 과정에서 몇 가지 문제점을 이유로 제도 자체의 불필요함을 주장하는 것이 아니라, 월경 공결제의 시행이 가져다 줄 수 있는 이점과 한계점들을 꼼꼼히 살펴보는 것입니다.

그리고 여성이 월경의 경험에 대해서 말하기 힘든 가부장제 사회 속에서, 생리통을 감기나 몸살쯤으로 포장하는 등, 다른 거짓말을 만들어내면서까지 결석을 항변해야 하는 일은 더 이상 없어야 한다는 것에 초점을 맞추어야 할 것입니다.

Q. 월경 공결제의 시행은 남학생들에 대한 역차별이 아닌가요?

유독 역차별 논란은 젠더 문제에서 많이 등장하고는 합니다. 군가산점 폐지 문제, 여성할당제 문제 등, 젠더 불평등 문제에 있어서 이제는 '여성 상위 시대' 라고, 혹은 '남성이 오히려 역차별을 받는다' 고 말하는 목소리들이 있습니다. 그러나 먼저 성찰해야 할 것은 가부장제 사회 속에서 뿌리 깊게 박혀있는 성별 권력관계이며, 이제까지 요구하지 못했던 최소한의 권리를 보장하는 것이 역차별일 수는 없습니다. 유독 젠더 문제에서만 차이의 기제를 보지 않는 무조건적인 경쟁을 주장하는 것이야 말로 젠더 불평등을 합리화하는 논리인 것입니다.

월경 공결제는 단순히 여성에게 이익을 주고 남성에게 불이익을 주는 제도가 아니라, 당연하게 요구할 수 있는 여성 교육권의 문제입니다. 그러나 이제까지 가부장제 사회 속에서 여성의 월경은, 월경통으로 인해 발생하는 손해에 대해 보장받기 보다는, 혼자 알아서 처리해야할 것, 감추어야 할 것, 혹은 더러운 것으로 여겨져 왔습니다. 이제는 자연스러운 몸의 현상인 월경에 대해 말할 수 있어야 하고, 긍정할 수 있어야 합니다. 그러한 맥락에서 월경 공결제는 제도 자체의 의의보다는, 보다 성인지적인 문화와 진정한 성평등을 위한 하나의 시작일 뿐입니다. 남성에 대한 역차별, 오/남용의 소지가 있다는 것을 걱정하기 전에 선행해야 하는 것은, 이렇게 제도보다도 취약한 사회 전반의 젠더 감수성과 가부장적인 문화 속에서, 월경 공결제라는 하나의 제도가 보다 성평등한 문화를 위해 어떻게 기여할 수 있을까에 대한 물음일 것입니다. ■



'여성' 이 말한다, 월경 공결제

가부장제 사회에서 여성의 경험에 대한 담론은 온전히 여성의 이야기를 담아내기 어려웠다. 여성이 경험의 주체로서 자신의 경험을 풀어내려는 시도는, 가부장적 사회의 시각으로 형성된 사회적 담론에 의해 차단되고는 했다.

월경의 가치와 경험 또한 올바르게 이야기 되지 않고 있다. 숨겨놨을 때는 '신비' 스럽지만, 그것을 내보일라치면 부끄러워지는 '그것' 인 월경은 여성 자신에게는 자연스러운 일상이며, 당당하게 불편함이나 경험을 공유할 수 있어야 하는 이야기들이다. 그러나 남성들의 시각으로 규정되어온 월경은 '어머니가 될 가능성' 으로만 이야기되며, 여성들의 목소리는 침묵에 가려져 왔다. 월경 공결제는 월경이 품어 왔던 수많은 여성 개개인의 다양한 경험의 물꼬를 트고, 그 다양한 욕구들을 표현할 수 있는 하나의 과정으로서 시작되었다.

하지만 현재의 가부장적 사회는 여성이 스스로 경험을 이야기하고, 정당한 권리와 대가를 요구하는 월경 공결제에 끊임없이 사회가 '인정할만한' 이유를 설명할 것을 요구한다. '인정할만한' 이유는 여성의 경험에 대한 증언이 아닌, 그것이 가부장 사회에 '기여' 할 수 있는 바를 묻고 있다. 이 때 자주 언급되는 것이 모성보호 담론이다.

모성보호 담론은 기본적으로 여성의 월경은 임신, 출산 등의 재생산 과정을 위한 하나의 준비 과정이며, 그렇기 때문에 여성의 월경은 예비 엄마의 경험으로서 사회적으로 '보호' 를 받아야 할 '대상' 이라고 말하고 있다. 그리고 이것을 여성에게 '주어지는' '권리' 로 여긴다.

하지만 여성의 위치가 언제나 남성과의 관계에서 설정되어 온 사회에서, '모성' 이라는 것은 여성이 자신의 재생산 기능을 담당할 주체로서 상정되어 이야기되는 것이 아니다. 가부장제 사회에서 이야기되는 '모성' 은 '정상적' 인 결혼 제도 속에서 아이를 낳은 여성에게만 그 '혜택' 을 제공한다. 남성과의 관계에서 벗어나서 발생하는 재생산의 경우, 비혼모나 레즈비언 커플의 재생산은 '보호' 해야 할 '모성' 에서 제외된다. 여성이 스스로의 권리와 주체적 욕망을 이야기할 때에, 가부장 사회는 다시 '권리' 를 '거두어' 가는 것이다.

또한, 단순히 '여성=모성' 이라는 공식 하에, 모든 여성을 '예비 엄마' 로 상정한 모성 보호 담론은 여성의 몸에 대한 통제권, 재생산 여부의 결정권을 빼앗으며, 권리가 아닌 또 다른 의무만을 부가시키고 있다.

모성보호 담론에서 집중하는 여성의 재생산 기능은 월경의 다양한 기능 중에 하나이며, 월경을 통해서 여성이 겪는 무수한 경험들 중에 일부분일 뿐이다. 여성의 경험에 왜곡된 가부장제의 잣대를 들이대지 않았을 때에, 월경 공결제는 여성들이 가부장제 사회에서 받을 수 있는 '혜택' 이 아니라, 자신의 경험에 대한 당당한 '권리' 로 말할 수 있을 것이다. ■

여성의 경험에 왜곡된 가부장제의 잣대를 들이대지 않았을 때에,
월경 공결제는 여성들이 가부장제 사회에서 받을 수 있는 '혜택' 이 아니라,
자신의 경험에 대한 당당한 '권리' 로 말할 수 있을 것이다.



Illust by wagle

「생리 결석계」 시행에 관한 설문조사 결과

〈생리결석계〉의 명칭이 〈월경공결제〉로 바뀌었습니다.

18대 총여학생회 〈여기, 열다〉는 〈생리 결석계〉라는 이름으로, 월경 관련 증상으로 인한 여학생의 결석을 공인된 결석계로 처리하는 제도 도입을 주장해왔습니다. 그리고 '생리 결석계 시행에 관한 설문'이라는 이름으로 **3월 20일부터 3월 31일까지 886명의 여학생들에게 설문 조사**하였습니다. 설문조사는 '생리 결석계'에 관한 인지도, '생리결석계'에 바라는 점, 그리고 그 구체적인 시행 방안 등에 관하여 여학생들의 의견을 수렴하기 위해 실시하였습니다.

그러나 설문지 조사 이후, '생리'라는 단어가 '생리현상'에서 그대로 따온 단어이기 때문에 '달거리' 또는 '월경'이 좀 더 여성의 경험을 분명하게 표현할 수 있으며, 초중고에서 이미 시행되고 있는 '공결제'라는 단어가 '공인된 결석'이라는 뜻으로 제도화의 의미를 더욱 분명하게 전달할 수 있다고 생각되어 〈월경 공결제〉로 명칭이 바뀌었습니다.

설문지 조사 실시 기간에는 '생리 결석계'라는 명칭을 사용했으므로, 혼란을 피하기 위하여 아래에서는 〈월경 공결제〉라는 정식 명칭이 아닌 '생리 결석계'를 사용합니다. 설문지는 총 8개 문항으로 이루어져 있으며, 문항 순서는 편집과정에서 재배치하였습니다.

설문조사 응답자 분포

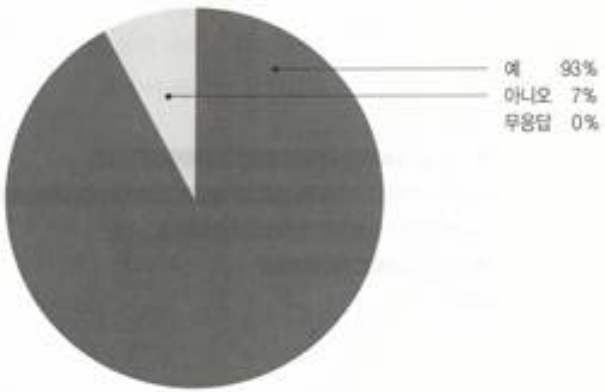


월경공결제

1. 생리 결석계에 대해서 들어본 적이 있습니까?

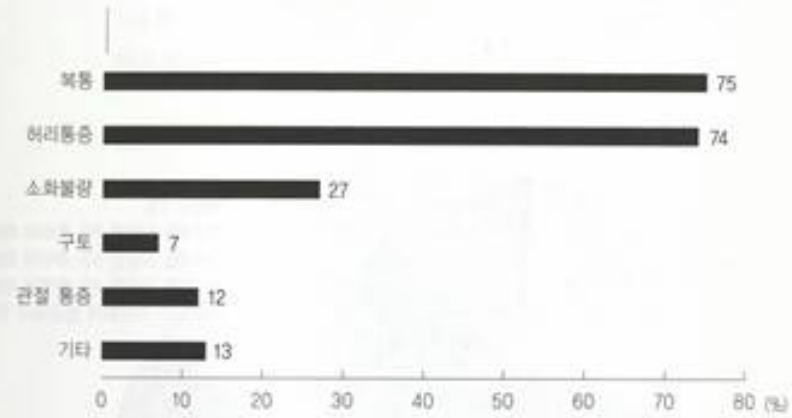
학내에서 여학생들이 생리 결석계에 대해서 얼마나 알고 있는지, 그 인지도를 조사하였습니다. 그 결과 93%의 여학생들이 생리 결석계에 관하여 들어본 적이 있다고 답변하였습니다.

직장인의 생리휴가, 초중고의 생리 공결제 도입 등 월경에 대한 권리 지키기가 사회적으로 이슈화됨에 따라, 생리 결석계는 큰 사회적 이슈가 되었습니다. 월경을 할 때에 겪는 수많은 증세들로 인하여, 수업을 듣는 데에 어려움이 있을 경우에 발생하는 결석을 공식적으로 인정하는 제도인 생리 결석계는 여성의 경험을 긍정하고, 이에 대한 권리를 되찾는 작업입니다. 이와 같은 생리 결석계의 목적을 인식하며, 많은 학생들이 생리 결석계에 관심을 가져주시기를 바랍니다.



월경공결제

2. 생리 기간에 나타나는 자신의 증상에는 어떤 것이 있습니까? (중복 응답 가능)

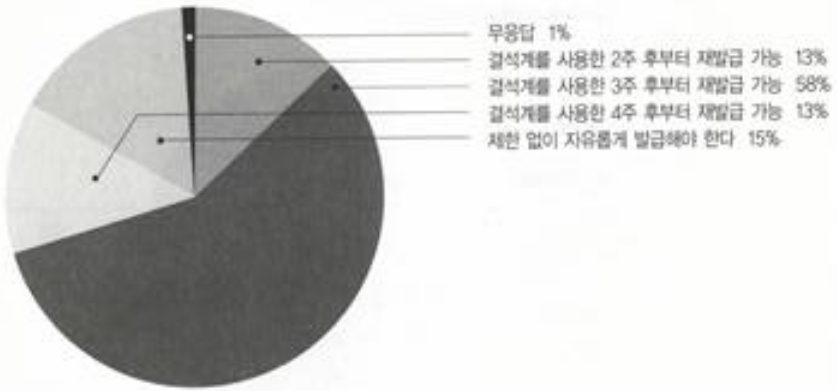


기타의견 : 없음 27명, 두통 17명, 어지러움 13명, 우울 11명, 다리통증 9명, 외 41명
(피곤, 발열, 몸살, 빈혈, 수면 시간 증가 등)

월경공결제

3. 생리 결석계 시행에서 재발급 기간에 제한을 둔다면 어느 정도가 적당하다고 생각하십니까?

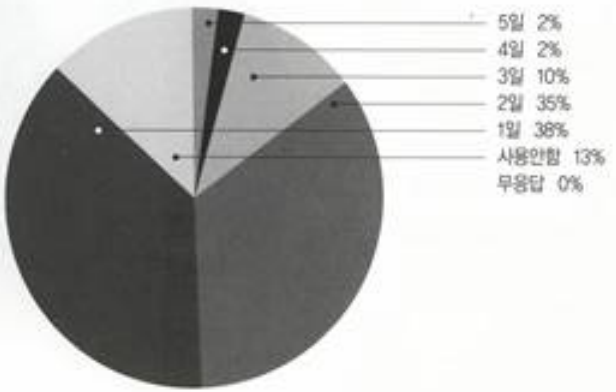
58%의 여학생들이 이전 생리주기의 생리 결석계를 발급받은 마지막 날부터, 그 다음 생리 결석계를 발급받을 수 있을 때까지의 기간을 3주로 제한하는 것이 좋겠다고 응답해주셨습니다. 응답해주신 분들 중 15%는 제한 없이 자유롭게 발급하여, 주변 환경이 변할 때 혹은 스트레스가 심할 때에 불규칙하게 변하는 월경 주기를 배려하여 달라는 의견을 적어주신 분들도 있었습니다.



월경공결제

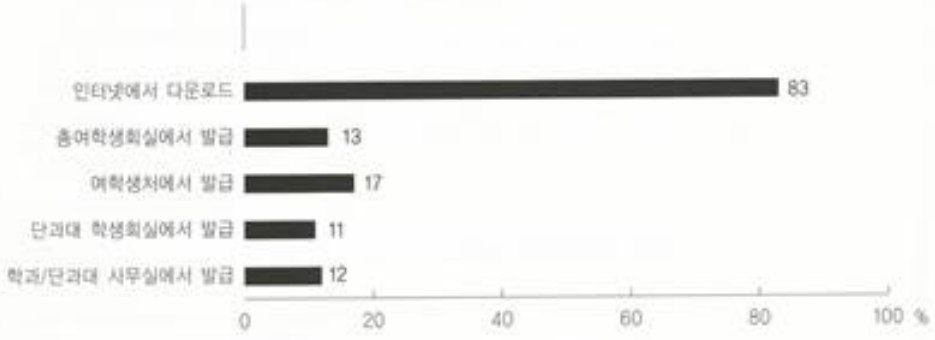
4. 생리 결석계가 시행된다면 본 인의 경우 한 달을 기준으로 며칠 정도 사용을 예상하십니까?

한번의 월경 주기에 1~2일 동안 결석계 사용이 필요하다는 의견이 가장 많았습니다. 3일 이상이 필요하다고 응답하신 분들도 14%의 비율을 차지하는 것으로 보아 기업체의 생리휴가처럼 한달의 하루만 사용할 수 있는 방식은 여성이 느끼는 다양한 증상과 불편함을 반영하지 못하고 있는 것을 알 수 있는 유의미한 결과라 볼 수 있습니다.



월경공결제

5. 생리 결석계를 어디에서 발급받는 것이 좋다고 생각하십니까? (중복 응답 가능)

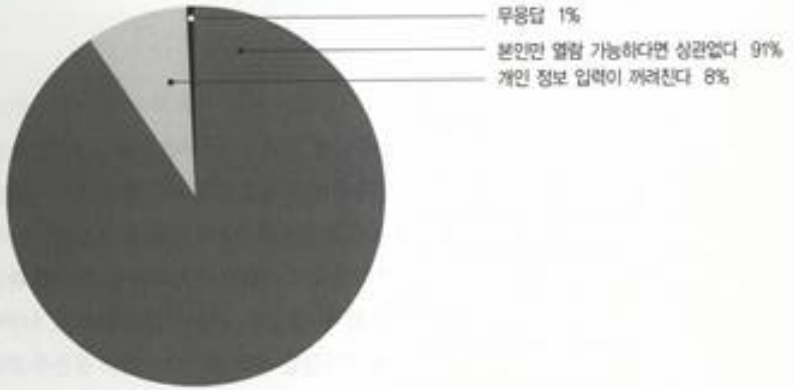


월경공결제

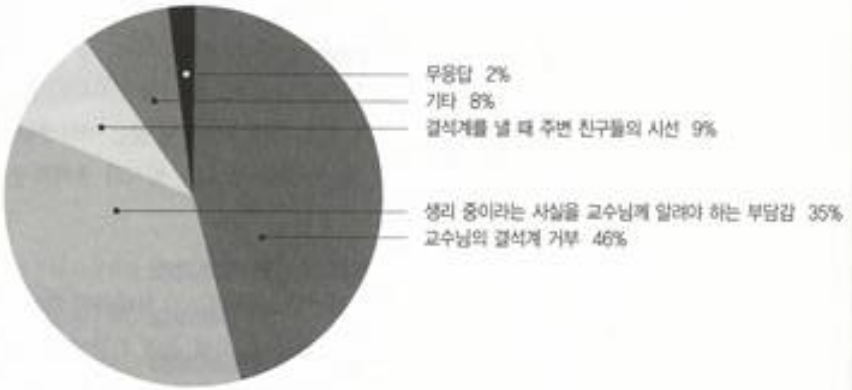
6. 인터넷으로 다운받을 경우에는 홈페이지에서 수업 명, 결석일 등을 기입해야 하며, 이 정보들은 본인만 열람 가능하게 시행될 것입니다. 정보들을 홈페이지에 기입하는 것에 대해 어떻게 생각하십니까?

결석계를 발급받는 방식으로는 인터넷 다운로드를 가장 선호하는 것으로 나타났습니다. 총여학생회에서는 우선 이번 시범 운영부터 많은 여학생들의 의견에 따라, 인터넷에서 결석계를 다운로드 받을 수 있는 방식과 총여학생회실에서 발급받는 방식을 병행할 예정입니다.

인터넷으로 다운로드를 할 경우, 본인만 열람 가능한 형태라면 개인 정보 기입 또한 상관없다는 의견이 압도적이었습니다. 시범 운영 기간에 입력된 정보는 본인만 열람 가능한 형태로 실시될 것이며, 정보 보안이 철저하게 이루어지도록 노력하겠습니다.



7. 생리 결석계 사용에서 가장 우려되는 점은 무엇입니까?



기타의견 :

없음 14명, 수업불참 30명, 남용 20명, 개인정보 유출 3명, 역차별 논란 2명,
불규칙적인 월경 주기로 인해 결석계 남용으로 오해받는 것 1명

마지막 문항은 생리 결석계 시행에 바라는 점을 묻는 주관식 질문이었으며, 많은 학생들이 생리결석계 시행에 대한 지지와 우려의 목소리를 다양하게 적어주셨습니다. 18대 총여학생회는 생리결석계 제출에서 예상되는 어려움에 대한 의견을 반영하여 교수 및 강사분들의 이해와 협조를 구하며, 생리결석계 시행을 지지하는 많은 분들과 함께 여성의 일상적인 월경이 자연스럽게 이야기 될 수 있도록 노력할 것입니다.

설문에 참여해주신 여학생 분들께 감사드립니다.



초경, 완경이야기

월경의 시작부터 완성하는 때까지, 우리는 월경에 대해 자연스럽게 이야기하지 못한다. 월경에 대해 말하는 것은 마치 부끄러운 것, 수치스러운 것으로 여겨지게 된다. 그러나 내가 월경을 한다는 게 과연 부끄럽고 수치스러운 것일까? 내가 경험하는 월경은 나의 몸을 순환시키는, 다분히 일상적이고 자연스러운 현상일 뿐인데, 대체 그런 느낌이 드는 이유는 뭘까? 월경의 시작부터 완성까지, 여태껏 우리가 인식해왔던 가부장적인 틀에서 벗어나 그것을 뒤집어보며, 월경을 나 자신의 경험으로 긍정하고 목소리 내는 것은 내 몸의 주권을 되찾아오는 작업이라 할 수 있다.

초경, 다시 바라보기

중학교 1학년 여름, 수련회에 갔다가 내 팬티에 거뭇거뭇한 것이 묻어있는 것을 발견했다. '이게 과연 뭘까? 뭔지는 잘 모르겠지만 왠지 찜찜하고 더러운 거 같아.' 라는 생각에 팬티를 버렸고, 이 일이 부끄러워 아무에게도 말하지 못했다. 그 후 별일 없이 5개월 정도가 지났다. 그해 어느 겨울날 아침, 집에서 학교 갈 준비를 하며 화장실에 간 나는 그 거뭇거뭇한 것을 또다시 발견했다. 나는 황급히 엄마를 불렀고, 엄마는 화장실로 들어오셔서 내가 이제 생리를 시작했다는 것과 생리대 사용하는 법을 알려주셨다. 더럽고 찜찜한 이게 바로 생리라고? 나는 매우 당황스러웠다.

대부분의 여성들이 자신의 초경의 경험을 놀람, 당황스러움 등으로 기억한다. 가부장적 사회에서 여성은 자신의 경험을 소리 내어 말하지 못하였다. 여성의 경험인 월경 역시 마찬가지였다. 초경 이전에도 대부분, 의식하든 혹은 의식하지 않든지 간에, 월경이 부정한 것, 감추어야만 하는 것이라고 배운다. 또한 월경은 여성이라면 대부분이 겪게 되는 것임에도 불구하고, 이것을 시작하기 전까지 누군가가 월경이 어떤 것인지에 대해 차근차근 알려주는 경우는 흔치 않다. 월경에 대한 지식 없이, 이전부터 학습된 왠지 모를 거부감과 함께 맞게 되는 월경은 우리에게 그저 당황스러움과 불결한 것으로만 다가올 뿐이다.



병에 걸린 줄 알았던 기억, 똥인 줄로만 알고 팬티를 버렸던 기억, 생리혈이 새어나와 옷에 묻은 걸 알아채고 너무나도 수치스럽고 부끄러워했던 기억, 생리대를 살 때면 슈퍼에 (아저씨 말고) 아주머니가 있길 바라던 기억, 생리대를 사고 나서는 까만 봉투에 싸서 몰래 들고 왔던 기억 등. 우리가 월경에 대해 가지고 있던 부정적인 기억들을 다시금 돌아보고, 나의 일상의 한 부분인 월경을 나의 시선으로 바라보자. 월경은 더럽고 부끄러운 것이 아니다. 월경을 단순히 임신에 '실패' 하여 나오는 피로만 볼 것이 아니라 여성의 몸을 순환시키는 자연스러운 과정으로 보아야 한다. 우리의 월경의 경험을 더럽고 부끄러운 경험이 아닌 내 몸이 건강하다는 신호로 받아들이며 당당해지는 것은 어떨까.

이제, 완경으로 말하자

40대 후반에서 50대 초반이 되면 여성들은 월경을 마치게 된다. 이것은 흔히 '폐경'이라고 불리며 여성이 여성으로서의 기능을 상실하게 된다고들 말한다. 그러나 여기서 말하는 소위 '여성으로서의 기능'은 아이를 낳는 것, 즉 재생산을 중심으로 구성된다. 여성이 재생산 도구로서의 역할을 해내지 못할 때, 여성은 더 이상 여성으로서 인정받지 못하게 되는 것이다. 이 시기의 여성의 자궁에 조그마한 혹이 생겼다면, 그것이 수술을 할 정도로 위험한 것이 아니더라도, 병원에서는 대부분 자궁을 떼어낼 것을 권유한다. 이러한 수술이 무차별적으로 이루어지는 까닭은 이제 아이를 낳지 못하는 몸이라는 전제가 있기 때문이다. 가부장적 사회에서 볼 때, 아이를 낳지 못하는 여성에게 자궁은 더 이상 쓸모없는 것으로 보인다. 그러나 자궁은 임신의 기능 이외에도 여성의 몸에 필요한 여러 기능을 수행한다. 한편, 폐경이라는 말은 중년 여성을 무성적 존재로 전락시킨다. 남성 중심적 사회에서, 소위 '여성으로서의 기능'이 사라진 여성은 재생산을 할 수 없는 존재이며, 성적욕망이 없는 존재로 간주되었고, 중년 여성들의 섹슈얼리티는 무시되어 왔다.

가부장제에서는 여성이 월경을 마치는 것을 흔히 소진, 상실, 질병 등으로 묘사하여 여성이 자신의 경험을 긍정하지 못하도록 만들었다. 한 의학 교재의 폐경에 관한 설명을 살펴보자.

> "주기가 끝나고 급격히 여성의 성 호르몬이 거의 없어지는 시기를 폐경기라 한다. 폐경의 원인은 난소가 '완전히 **소진**되기' 때문이고 …… 에스트로겐은 폐경 이후 곧 아주 적은 양만 생산되다가, 몇 년이 지나면 마지막까지 남아 있던 원시 난포가 **폐쇄**됨에 따라 난소의 에스트로겐 생산은 거의 제로 상태가 된다."
>
> (여성의 몸, 어떻게 읽을 것인가?) 제 1장 여성의 몸에 관한 의학적 비유 : 월경과 폐경

위의 설명에서, 에스트로겐을 생산하지 못하는 것은 부정적인 것이라는 뉘앙스를 풍긴다. 뿐만 아니라 에스트로겐이 감소함에 따라 여성의 몸에 일어나는 안면홍조, 골다공증, 성교통, 혈액순환 부전 등의 변화는 '폐경기 증후군'이라는 말로 묶여, 월경을 마

치는 것이 하나의 질병으로 간주되고 치료가 필요하다고 이야기된다. 위에서 말하는 치료는 대부분 호르몬 투여로 이루어진다. 월경을 완성하는 것은 몸이 이제 쉴 때가 되었다는 신호인데, 굳이 인위적으로 호르몬를 투여할 필요가 있는 걸까? 에스트로겐을 더 이상 생산하지 않는 것이 과연 나쁜 것일까? 나이가 듦에 따라 에스트로겐이 감소하는 현상은 몸의 지지조직을 유지시키기 위해 일어나는, 즉 우리 몸을 보호하려는 자연스러운 현상일 뿐이다.

폐수, 폐품, 폐쇄 등, '폐'자는 부정적인 의미로 주로 사용된다. 여성이 월경을 마치는 것 역시 폐경이라는 말로 불리며 이제껏 긍정적인 것으로 이해되지 못했다. 여성이 월경을 마치는 것은 30~40년가량의 긴 여정을 마치고 월경을 '완성'하는 단계이다. 이제는 폐경이 아닌 완경으로 말하자. 완경은 단순히 언어적인 의미만을 뛰어넘어, 여성이 주체적으로 자신의 경험을 긍정하는 것을 의미한다. 최근 중년 여성들 사이에, 완경 파티를 하며 서로의 완경을 축하해주고, 운동, 여행 등의 다양한 활동을 통해 몸의 변화로 인한 여유를 누리려는 움직임이 점차 활발해지고 있다. 나도 곧 다가올, 엄마의 완경을 함께 축하해 주어야지.



여성이 월경을 마치는 것 역시
폐경이라는 말로 불리며
이제껏 긍정적인 것으로 이해되지 못했다.
여성이 월경을 마치는 것은
30~40년가량의 긴 여정을 마치고
월경을 '완성'하는 단계이다.
이제는 폐경이 아닌 완경으로 말하자.



우리의 월경 우리가 관리한다!
– 왜 대안달거리대인가?

1. 래드패드와 키퍼



그 때가 2001년 봄쯤이었으니까 지금으로부터 약 5년 전이었을 것이다. 캐나다 친구로부터 일명 래드패드(Rad Pads : Radical Pads의 준말인 듯)라고 불리는 면 달거리대와 키퍼(Keeper)라는 것을 처음으로 접하게 되었다. 면 달거리대라고 하면 그때까지만 해도 어머니가 예전에 쓰시던 둘둘 접어서 쓰는 소위 '기저귀 천'을 생각했었는데, 그 친구가 가져온 래드패드는 붉은 천에, 속옷에 고정시킬 수 있게 똑딱단추가 달린 날개가 양쪽맞게 달려 있고, 그 안에 라이너라고 불리는 안감을 넣어서 쓰게 되어 있었다. 키퍼는 천연고무로 된 깔때기 모양의 컵으로 탐폰처럼 몸에 삽입해 월경혈을 받아내는 월경도구였는데, 그대로 질 속에 삽입한다는 얘길 듣자 모두가 "이런 걸 어떻게……."하며 아연실색 하던 기억이 난다.

래드패드라 불리는 대안달거리대와 키퍼는, 그때까지 일회용 생리대를 사용하는 것이 월경을 '처리'하는 전부라고 생각했던 나에게 상당한 충격을 주었다. 붉은색의 래드패

드와 어두운 벽돌색의 키퍼는 뭔가 불편한 심리를 자극하는 구석이 있었고, 당시에는 감히 내가 직접 사용해보리라고는 생각하지 않았었다. 하지만 후에 대안월경용품에 대한 정보를 모으고 이것저것 직접 사용해 보기도 하면서 조금씩 대안달거리대와 키퍼에 익숙해져 갔다. 그러던 것이 2003년 가을 쯤에 본격적으로 피자매연대[1]라는 대안달거리대모임을 꾸려나가게 되었다. 월경페스티벌 거리 축제 때 탐폰을 나누어 주고 나누어 받는 사람들 틈바구니에서 캐나다 친구와 함께 '탐폰은 독이다!'를 외치기도 하고, 면 달거리대와 키퍼를 궁금해 하는 사람들에게 목이 쉬도록 설명을 하기도 했다. 그 후로 지금까지 한 달에 한번 또는 두 달에 한번씩 대안달거리대 만들기 워크숍을 진행했고, 그러한 실천들이 감자알맹이들처럼 크고 작은 워크숍들로 마구 번져나가는 것을 볼 수 있게 되었다. 대학에서 어려운 암호들을 독해해가며 읽은 사회과학서적들, 페미니즘 관련 책들, 포스트 무엇 무엇 하던 이론들이 단순한 면 조각으로 만든 그 달거리대 앞에서 빛이 바래는 느낌이었다. 내 머릿속에서 짜 놓은 지식의 망이 이미 거기에 있는 일상의 실천 앞에서 다시 짜여지는 기분이었다.

이러한 활동 중에 사람들이 던지는 여러 질문에 이런 저런 궁색한 대답들을 늘어놓으면서 발전시키게 된 몇 가지 주제가 있는데, 한마디로 대안달거리대는 무엇에 대한, 혹은 무엇에 저항하는 대안이냐 하는 것이다. 일차적으로 간단하게 탐폰과 일회용 생리대에 대한 대안이라고 대답할 수 있다. 하지만 이 말에 좀 더 의미를 부여해 보면, 첫째 탐폰과 일회용생리대는 여성의 몸에 해롭고, 둘째 우리의 생태 환경을 파괴시킨다. 특히 제3세계 여성들의 삶의 근간인 숲을 파괴하고, 엄청난 쓰레기로 땅, 공기, 물을 오염시킨다. 셋째 탐폰과 일회용생리대는 여성 억압적 가치를 확대 재생산시키고, 여성들에게 자급, 자치의 삶을 포기하도록 강요하면서 계속해서 남성중심의 산업 자본에 의존하게 만든다. 요컨대, 여성의 월경, 나아가 여성의 몸이 여성 자신이 아닌 남(男)에 의해 관리된다는 것이다. 세 번째 주제는 3번에서 다루기로 하고 우선 첫 번째와 두 번째 주제에 대해 이야기 해보자.

1) '피자매'라는 이름은 캐나다의 대안달거리대 공동체인 bloodsisters (bloodsisters.org)를 의서 지은 이름이다.

2. 무엇에 저항하는, 누구를 위한 대안인가?



1980년 미국에서 공식적으로 36명의 여성이 독성쇼크증후군(Toxic Shock Syndrome, 일명 TSS)이라는 희귀한 병에 걸려 사망하고, 1000명 이상의 환자가 발생했다. 이들의 공통점은 모두 월경중이고 탐폰을 사용한다는 것이었다. 당시 프록터 앤 갬블(Procter & Gamble)사는 릴라이(Rely)라는 흡수력 강한 탐폰의 공짜 샘플을 대량으로 뿌리는 등 대대적으로 홍보를 통해 단기간에 시장 점유율 24퍼센트를 달성하는 성과를 과시하던 중이었다. 릴라이의 시판과 독성쇼크증후군의 관계가 명백하다는 자체조사 결과를 감추고 프록터 앤 갬블사는 항의하는 고객들에게 그 관련성을 전면적으로 부정하기에 바빴다. 결국 FDA의 압력으로 릴라이의 생산을 중단하게 되었고, 과학자들이 그 탐폰에 들어가 있는 흡수력이 높은 합성섬유가 독성쇼크증후군을 일으키는 포도상 구균의 감염을 높인다는 것을 밝혔다. 그러나 그 후 FDA는 탐폰의 안전성에 대한 조사와 연구를 바로 탐폰회사에 맡겨버리는 안일한 대응으로 일관했다. 자체의 연구 결과를 속이고 여성들을 죽음으로 몰고 간 릴라이 사태를 뒷전으로 하고, FDA는 '흡수력이 낮은 탐폰을 이용하라'는 권고를 함으로써 탐폰의 안전성에 관한 책임을 사용 여성들에게 떠넘겨버린다. 안전한 흡수력에 대한 표준이 세워진 것은 릴라이 사태 이후 10년이 지난 1990년의 일이다. 그 10년 동안 비공식적으로 6만 명의 여성이 독성쇼크증후군에 걸렸다고 추정되고 있다.[2]

한국의 경우에 독성쇼크증후군 문제는 더 심각하다고 볼 수 있다. 이미 미국은 큰 홍역을 치른바 있지만, 아직 한국에서는 독성쇼크증후군이라는 것이 무엇인지도 제대로 알려져 있지 않은 실정이다. 단, 포장지에 독성쇼크증후군을 주의하라는 간단한 문구뿐,

2) 'Pulling the Plug on the Tampon Industry', Karen Houppert, Village Voice, February 7, 1995. 이 글은 미국 여성위생산업계와 FDA가 어떻게 탐폰의 위험성을 무시하고 은폐해왔는지에 대해 검증된 자료를 바탕으로 신랄하게 비판하고 있다. 또 각종 탐폰, 생리대 광고를 통해 여성위생산업이 조장하는 여성 억압적 가치의 확대 재생산에 대해서도 논하고 있다. http://www.spotsite.org에 들어가면 이 글을 읽을 수 있다.

흡수력에 대한 기준이라든지 그것을 피할 수 있는 방법이라든지 하는 필수적인 내용이 빠져있다.[3] 물론 미국의 FDA의 대처도 부족한 점이 많지만, 현재 한국의 보건복지부나 식약청의 태도는 미국의 기준에 훨씬 못 미치는 정도가 아니라 아예 이러한 문제의식 자체가 없어 보인다. 점점 탐폰을 쓰는 여성들이 늘어나면서 한국에서도 릴라이와 같은 사태가 일어나지 말란 법은 없다. 또 높은 흡수력을 자랑하는 국산 탐폰 광고들을 보다 보면 탐폰의 위험성에 대한 무지와 불감증은 위험수위를 넘어서고 있는 듯 보인다.

또 다른 심각한 여성생리용품의 문제로 다이옥신[4]을 들 수 있다. 1997년과 1999년에 미국에서는 '탐폰의 안전성과 연구에 관한 법안'[5]이 상정되었다. 이것은 여성생리용품에 어느 정도의 다이옥신, 합성섬유, 첨가제가 허용되어야 안전한가 하는 연구를 지원할 목적으로 상정되었다. 이 법안은 탐폰과 같은 여성생리용품이 자궁경부암, 자궁내막증, 불임증, 난소암, 유방암, 면역체계결함, 골반내염증질환, 독성쇼크증후군을 일으킬 가능성이 있다는 전제하에 상정된 것이다. 이 법안이 제출되기까지 미국에서는 다이옥신과 여성생리용품과의 관계에 대한 수차례의 논쟁, 업체의 로비와 은폐공작들이 있어 왔다. 지금도 미국의 FDA는 계속해서 탐폰에 들어있는 다이옥신은 아주 극소량이어서 여성의 몸에 전혀 해가 없다는 입장이다. 그러나 이 말은 옳지 않다. 다이옥신은 아주 적은 양이라도 오랜 기간 계속해서 접촉하게 되면 체내에 축적되어 심각한 질병을 유발한다. 여성의 30-40년 월경인생동안, 흡수력이 강한 여성의 질 세포를 통해 계속해서 탐폰의 다이옥신이 체내에 축적되게 된다. 하지만 증상이 빠르게 나타나지 않는다는 점에서 여성 질병의 원인이 탐폰이나 일회용생리대에 포함된 다이옥신 때문인지, 아니면 다른 이유 때문인지를 밝혀내는 것이 매우 모호해진다. 따라서 공신력 있는 비영리 독립 연구기관의 연구가 아주 필수적인데, 지금까지는 모두 탐폰 회사들 자체 실험결과에 데이터를 의존하고 있다. 독립된 대학연구단체나 혹은 시민단체와 관련된 소수의 과학자들이 속속 다이옥신과 여성의 생식기 질환의 관련성에 관한 증거들을 밝혀내고 있지만[6] 최근에서야 미국에서 탐폰 안전성 연구에 관한 법안이 상정되었을 뿐이다.



한편 한국의 실정은 어떤가? 탐폰회사는 탐폰 속에 들어있는 다이옥신과 같은 유해물질의 양은 극소량이기 때문에 인체에 영향을 미치지 않는다는 주장만을 되풀이하면서 자사의 제품은 식품의약청의 안전검사를 통과하고 제조되는 것이기 때문에 안전하다고 말한다. 그런데 정작 식약청은 탐폰 속에 무엇이 들어있는 지도 모르는 무지와 안일함을 드러내고 있다.[7]

---

3) 가장 많이 사용되고 있는 D제약의 탐폰 포장 박스에는 "독성쇼크증후군은 포도상 구균에 의해 발생하는 질환으로 갑작스런 고열, 구토, 설사, 햇빛에 의한 화상과 유사한 발진, 현기증, 창백 등의 증상이 일어납니다"라고 적혀있다.

한편 미국 FDA가 탐폰제품에 의무적으로 표시하게 되어있는 경고문은 다음과 같다.
"독성 쇼크 증후군(TSS)의 증상은 독감과 비슷하기 때문에 알아차리기 어려움. 당신이 생리기간 동안 혹은 그 여칠 후에 갑작스런 고열, 구토, 설사, 현기증, 졸도 혹은 햇볕에 탄 것과 같은 발진을 경험을 경험하였다면, 당신은 즉시 의사의 상담을 받아야 함. 또한 당신이 지금 탐폰을 사용하고 있다면, 즉시 제거해야 함. 초기 증상이 시작된 후 1~2주 안에 피부, 특히 손바닥과 발바닥의 피부가 벗겨짐. 당신의 의사가 TSS로 판명한다면, 당신은 병원에서 2~3주간의 적절한 치료를 받아야 할 것임. 30대 이하의 여성, 특히 십대 여성들은 TSS가 발생할 가능성이 보다 높은데, 그 나이의 여성들은 독성에 대한 면역을 가지고 있지 않을 수 있기 때문임. 어떤 종류의 탐폰—다양한 흡수력을 가진 면 혹은 레이온 탐폰—을 사용하더라도 패드형 생리대보다 높은 TSS 위험성이 있음." (http://moontree.womenlink.or.kr/에서 재인용)

4) 대부분의 탐폰의 재료인 펄프를 염소 표백하는 과정에서 생기는 부산물이 바로 가장 강력한 발암물질이자 환경호르몬으로 알려져 있는 다이옥신이다. 다이옥신은 암에서 임을 비롯한 갖가지 여성 생식기 질환을 일으킬 수 있는 물질이며, 탐폰이나 생리대뿐만 아니라 염소표백을 하는 대부분의 제품에 들어있다.

5) "Tampon Safety and Research Act of 1999", www.mum.org에 들어가면 법안 원문과 취지를 읽을 수 있고, 피지해연대의 홈페이지인 bloodsisters.or.kr 자유게시판에 들어가면 번역문을 읽을 수 있다.

6) Hopper, 같은 글. 넘부물로리다 대학에서는 원숭이를 통해 다이옥신과 자궁내막증의 관련성을 입증한 바 있다.

7) "일회용생리대의 유해성 논란" 2003년 10월 9일자 (인터넷 한겨레)
_식품의약청에서는 탐폰 속에 유해물질이 포함되어있다는 사실조차 모르고 있었다. 식품의약청 고시인 '의약외품에 관한 기준 및 시험방법'에서는 일회용 생리대 사용에 따른 건강상의 위험 문제를 원리적으로 다루기 위한 구체적인 규정도 없다. 식품의약청 안전과와 관리과 관계자는 "일회용생리대 제조 허가를 하는 과정에서 다이옥신이나 레이온에 대한 조사를 한 적은 없다"고 했다. 다이옥신의 유해성에 대해서는 "다이옥신이 우리 몸에 미치는 영향의 인과관계가 아직까지 밝혀진 것이 없다"며 "다이옥신이나 레이온 등이 탐폰에 들어있는지 모르겠지만 들어있다 해도 실질적인 유해성과 유익성을 염두에 두고 조사해보아야 할 것"이라고 답변했다.

일회용생리대도 인체에 해로운 여러 가지 첨가물들이 들어있다. 조사 결과에 따르면 국내에서 생산되는 대부분의 생리대에 환경호르몬 물질 중의 하나인 폴리에틸렌이 들어있다. 그런 이유에서인지 생리대를 사용하는 많은 여성들이 고질적인 염증, 가려움, 질염 등을 호소하고 있고, 면 달거리대로 바꾼 여성들은 그 증세가 많이 완화되었거나 없어졌다고 말한다. 한국여성민우회는 생리대 제조사에 생리대에 포함된 원료와 화학물질, 염소표백 여부 등을 문의했지만, 업체 쪽은 제조 비밀이라고 일축했다.



일회용생리대와 탐폰은 여성의 몸뿐만 아니라 환경에도 그 폐해가 심각하다. 생리대와 탐폰의 주성분인 펄프를 얻기 위한 벌목으로 제3세계 여성들의 삶의 기반인 숲이 황폐화된다. 또 인구의 절반이 매달 내놓는 생리대, 탐폰 쓰레기의 양은 그야말로 엄청나며, 소각될 때 발생하는 엄청난 유독가스는 대기를 오염시킨다. 또 매립했을 경우에는 여러 가지 환경호르몬, 유해 물질들이 쓰레기에서 흘러나와 땅과 물을 오염시키게 된다.

또 다른 문제는 미국 등 제 1세계가 공해유발제품들을 제3세계로 싸게 떠넘기는 행태이다. 자국에서 여론과 정부 규제로 판로가 막히게 되면 자연히 규제가 약한 제3세계 시장으로 눈을 돌리기 마련이다. 미국의 담배 수출이 그 좋은 예가 될 것이다. 마찬가지로 탐폰과 일회용 생리대도 유해상품 수출에서 제외되란 법은 없다. 점점 더 WTO와 같이 신자유주의적 세계화를 신봉하는 국제기구들이 각 나라의 복지, 보건, 위생, 환경에 대한 규제를 무력화 시키고 있다. 그렇게 사회 안전망이 무력화 되면 가장 고통 받는 사람들은 생물학적, 사회적 약자인 어린이, 노인, 여성들일 것이다.

이렇듯 탐폰과 일회용생리대 문제를 열면 여성, 환경, 신자유주의적 세계화, 제3세계의 문제가 실타래처럼 풀려나오게 된다. 여성의 몸에 대한 문제만, 혹은 환경의 문제만, 또 제3세계의 문제만 따로 떼어 바라볼 수 없을 만큼 이 문제의 원인과 해결은 상호적으로 얽혀있다. 이러한 인식하에 대안달거리대 운동은 탐폰과 일회용생리대로 문제의식을 한정할 것이 아니라 보다 개별 문제들 너머에 있는 보다 큰 맥락들을 놓치지 말아야 할 것이다. 크게 보아, 일회용생리대와 탐폰에 대한 비판은 남성 중심적 자본주의 산업체계가 어떠한 방식으로 일상에서 실천되는 여성 억압적 생활, 문화, 경제 구조를 결정해 왔는가에 대한 조사, 연구와 직결되어야 할 것이다. 한편 대안달거리대 만들어 쓰기 등과 같은 대안 운동은 여성 억압적 일상의 구조에서 벗어나기 위한 여성적 대안을 함께 상상하고 실천할 목적으로 꾸려져야 한다.

3. 날개달린 일회용생리대, 그 자유 아닌 자유



'여성을 위한 대안달거리대라니, 일회용이 여성에게 훨씬 편리하고 깨끗하잖아!' 하면서 일회용생리대를 옹호하는 사람들을 만나기란 어렵지 않다. 사실 접착제가 붙어있는 날개로 대히트를 기록했던 일회용 생리대 브랜드처럼 '속삭이면서' 주고받는 날개 달린 생리대는 바로 편리함이고 거추장스럽게만 여겨지는 월경으로부터 여성을 해방시키는 것처럼 보였다. 역사적으로 봤을 때 일회용 생리대의 역사는 여성의 사회진출과 그 궤를 같이 하는 듯 보인다. 킴벌리 클락이 1차 대전 중에 일하는 여자 간호사들을 위해 붕대를 이용해 제발했다는 최초의 코텍스 생리대의 경우를 봐도, 일회용 생리대가 모든 여성이 아닌 사회에 진출한 직장 여성을 타깃으로 개발되었다는 사실을 확인할 수 있다.[8] 남성을 중심으로 돌아가는 일터에서 여성에게 월경은 번거로운 방해물로만 여겨졌을 터. 그래서 가능한 월경을 잘 '처리' 해줄 상품으로서 일회용

8) 월경대불관사이트(thinkmum.org)에서 "Today's Washable Pads" 참고

생리대가 등장하게 된 것이다. 이러한 맥락에서 '일회용 생리대 = 여성의 자유' 라는 등식이 성립되고, 이것은 계속된 생리대의 업데이트, 초박형 생리대의 등장, 탐폰의 대중화로 이어진다. 그러나 일회용 생리대와 탐폰이 선전하는 편리성의 내부를 찬찬히 들어보면 바로 여성의 자유와 상반된 여성 억압적 이데올로기들로 가득하다는 것을 금방 알 수 있다.

우선 '깨끗해요', '깨끗함이 달라요' 라는 광고 문구가 선전하는 일회용생리대의 우수한 청결, 위생성은, 뒤집어 생각하면 월경이 더러운 것, 감추어야 할 것이라는 통념에 기반한다. 그래서 일회용 생리대와 탐폰이 더럽고 불결하고 냄새나는 월경혈을 감쪽같이 처리해주는 편리함의 대명사가 된다. 피자매연대 활동을 하면서 '방수가 안 되는데 새지 않느냐', '위생에 문제가 없느냐', '가방에 사용한 달거리대를 넣고 다니면 냄새나지 않느냐' 하는 질문들을 숱하게 듣게 된다. 일회용생리대를 일상적으로 사용하면서, 월경이 더럽다는 관념과 '청결'에 대한 염려가 더욱더 깊어진 탓이다. 그럴 때마다 나는 이렇게 대답한다. '일회용생리대를 갈아주는 만큼 갈아주면 절대로 샐 일은 없다. 냄새에 대해 말하자면, 가방에 넣고 다니는 것과 팬티에 착용하는 것은 아무런 차이가 없다. 왜 입는 것은 냄새가 나지 않는다고 생각하고 가방에 가지고 다니는 것은 냄새가 난다고 생각하는가? 오히려 비닐에 싸서 가방에 넣는 것이 더 냄새날 소지가 없다' 이렇게 대답하면 옆에 있는 친구는 맞장구를 치며 '일회용 생리대의 각종 화학 첨가물이 피와 섞여 이상한 냄새가 나는 거다. 순수한 월경혈에서는 오히려 냄새가 거의 나지 않는다.' 하고 덧붙인다.

일회용생리대와 탐폰이 조장하는 두 번째 통념은 월경이 여성에게 힘들고 귀찮은 것으로 폐경 전까지 일생을 지고 살아야 하는 멍에라는 것이다. 그래서 생리대와 탐폰 광고에 단골손님으로 등장하는 힘차게 운동을 하거나 자전거를 타는 젊은 여성이나 세련된 커리어 우먼의 이미지가 만들어진다. 이것은 바로 월경이 밥 먹고, 잠자고, 옷 입는 것과 같은 일상으로 당당하게 받아들여지지 않는다는 증거이다. 흔히 직장에서 여자 직원들끼리 목소리를 낮춰 생리대를 빌리는 모습은 여성에게는 가장 일상적이라고 할 수 있는 월경이 가장 일상적이지 않는 것으로 사람들에게 인식되고 있다는 것이다. 생리대 광고에서 선전하는 '당당함', '자신감', '여성의 센스' 란 이 당연한 일상을 얼마나 교묘히 잘 감추느냐에 달려 있다. 피자매연대로 들어오는 여러 질문 중, '대안달거리대를 쓰면 매번 빨아야 하고 외출했을 때 쓴 걸 싸들고 와야 하는데 번거롭지 않느냐' 는 질문도 바로 이러한 월경의 비일상화와 연관된다. 사실 객관적으로 봤을 때, 한번 쓰고 버리는 일회용만큼 빨아 써야 하는 대안달거리대가 편리할 리 없다. 하지만 다시 생각해 보면 달거리대의 불편함은 일회용생리대의 편리함에서 기인되고, 일회용의 편리함은 바로 월경이 일상으로 인정받지 못하고 꼭꼭 싸서 한방에 처리해 버려야 할 비일상으로 인식되고 있기 때문이 아닌가? 속옷을 빠는 게 일상이고 설거지를 하는 것이 당연한 하루의 일과라면 달거리대를 세탁하는 것도 당연한 일과의 하나일 수 있다. 하지만 여성들에게 월경을 하는 것이 유독 불편하고 달거리대를 세탁하는 것이 유독 번잡하다고 느껴지는 것은 바로 자유롭게 일상을 향유할 수 없게 만드는 남성 중심적 월경생활 시스템을 암묵적으로 강요당하고 때문이다.

이렇게 피자매연대로 들어오는 이런 질문들을 접하다 보면, 일회용 생리대가 어떻게 일상에서 여성 억압 이데올로기를 더욱 확대 재생산하는지를 역으로 재확인하게 된다. 한마디로 '일회용 생리대 = 여성의 자유' 는 아니라는 것이다. 이러한 등식은 남성적 자본주의가 자유주의적 여성주의의 등에 올라타 여성 운동을 질식시키는 것에 불과하다.



얼마 전 대안달거리대 만들기에 열심히 몰두 하던 피자매연대의 멤버 중 하나가 갑자기 달거리대 만들기를 그만두었다. 이유를 들어보니, 설 연휴에 월경이 시작되는 바람에 식구들과 친척들이 다 모여 있는 데서 달거리대를 빠는 것이 마치 전쟁 같았고, 그 후유증으로 달거리대에 정이 똑 떨어졌다는 것이다. 충분히 수긍이 가는 얘기였다. 그 만큼 여성에게 강요되는 생활과 문화가 얼마나 월경에 적대적이고, 또 일회용생리대, 탐폰 중심으로 돌아가고 있는지를 단적으로 보여주는 예이다.

4. 바느질로 바꾸는 세상



피자매연대의 대안달거리대 활동은 처음부터 그럴싸한 담론이나 이론을 가지고 시작하지 않았다. 대안달거리대에 대한 대답하기 어려운 질문들을 받게 되면서, 그것들을 문고리 삼아 "정말 그런가?"하고 반문하고, 질문의 덫에 잡히기보다 질문의 맥락을 파악해 들어가면서, 오히려 여성들이 가지고 있는 위생, 청결, 순결에 대한 강박과 그러한 강박의 근원인 남성 중심적 사회 시스템, 그리고 그 시스템을 더욱 확대 재생산하면서 억압을 자유인 것처럼, 유해한 물건을 무해한 것인 양 선전하고 은폐하는 여성위생산업, 나아가 남성적 자본주의/일상 시스템에 대한 비판으로 이어졌다. 그래서 처음엔 '무엇에 대한 대안인가' 하는 저항의 대상도 그 방향도 잘 알지 못하면서 얼떨결에 시작한 대안운동이 그 과정을 통해, 역으로 그 저항할 '무언가'를 찾아내어 가는 웃기는 모양새가 되어버렸다. 하지만 어찌 보면 감각적 실천을 통해 우리가 알고 있는 세상의 무늬를 조금씩 다르게 짜 나가는 것이 오히려 당연한 일일 지도 모른다는 생각이 든다. ■

by **활동가 매닉** anamelee@hotmail.com http://bloodsisters.or.kr

함께 시끌벅적한 바느질 잔치를 만들어 봐요!

「대안달거리대 만들기」 워크숍에 참여해서 예쁜 대안달거리대를 직접 만들어보세요. **참가비는 무료**이고요, 융천, 바늘, 실, 가위, 핀 등을 가지고 오면 됩니다.
자세한 장소, 시간, 행사내용은 **bloodsisters.or.kr**에서 확인하세요.





월경통, 내 몸 보살피기

1. 몸이 보내는 신호, 월경통

월경의 과정에서 몸에 나타나는 변화(아픔이나 통증일 수도 있겠죠^^)가 모두 자궁과 월경 자체 때문은 아니에요. 월경통은 평소 스트레스를 받거나 몸이 좋지 않은 것이, 월경 주기에 맞춰 월경 기간에 통증이 드러나는 것이지요. 혹은 자궁 내 다른 질환이 있어서, 월경 때마다 통증이 발생할 수도 있지만, '월경통' 자체가 병은 아닌 것이죠. 몸이 아프다고 보내는 신호에 대해 (사람마다 다른 의미로 받아들일 수 있겠지만), 그 소리에 귀를 기울이고 내 몸을 잘 보살펴 주려는 노력이 필요해요. 평소 몸과 마음이 건강하면 월경의 순환이 더 잘 이루어질 수 있을 텐데, 체력이 약하거나 몸의 전반적인 건강상태가 좋지 않을 때 잘 안 되는 걸 억지로 하려고 드니 아픔이 따르게 되는 거랍니다.
월경은 오히려 우리 몸에 좋은 영향을 미쳐요. 월경혈은 몸속을 도는 순환혈에 비해 영양분이 적고, 호르몬이 많고 살균능력이 뛰어나서 자궁과 질이 건강하도록 도움을 줄 수 있답니다. 월경을 통해 주기적으로 피가 순환하면서 몸의 항상성 유지에도 큰 공헌

을 하죠. 또 초경을 시작해서부터 완경을 할 때까지는 몸의 노화가 덜 일어난. 여성의 평균수명이 남성보다 더 긴 이유가 월경 덕이라는 연구도 있답니다.

2. 그럼 왜 신호를 보내는 걸까요?

1) 양의학에서 보는 월경통의 두 가지 요인

원발성 월경통 자궁에 질환이 전혀 없는데, 통증과 가끔 메스꺼움, 설사 등을 포함한 증상이 나타나는 것을 말해요. 자궁에 있는 특정한 프로스타글란딘[1]이 장기로 '흘러들어가' 게 되는데 그 물질이 과다하면 근육에 산소공급이 차단되어 통증을 느끼게 되는 거랍니다.[2]

속발성 월경통 자궁에 통증을 일으키는 질환이 있기 때문에 월경 때마다 통증이 나타나는 것을 말하며, 원인이 되는 질환에는 여러 가지가 있어요. 그중 가장 높은 비율을 차지하는 것이 자궁내막증[3]입니다. 월경, 배란, 성행위 시 심한 골반통을 일으킬 수 있고, 월경량 과다, 피로, 요통과 배변통, 설사와 변비, 주기적인 다른 장 이상, 불임, 그 밖의 증상들도 나타나게 됩니다. 가끔은 징후가 전혀 없는 여성들도 있다고 해요. 월경통의 일차적 원인을 심리적인 것으로만 보아, 많은 여성들이 다른 질환으로 인해 월경통이 있더라도 잘 발견하지 못해 만성화되고는 합니다. 정확한 검사는 CT촬영이나 복강경 검사를 통해 알 수 있고요, 환자의 여러 가지 상황에 따라 호르몬 치료, 수술(심한 경우!), 한방치료, 대체 요법 등의 방법으로 치료가 가능하다고 합니다. 속발성 월경통의 경우 늘 아픈 것이 아니라 월경 때마다 아프기 때문에 병이 있는 것을 잘 알기 힘들어요. 혹시 걱정이 된다면 병원을 찾아 검사를 받고, 적절한 치료와 몸을 보살펴주는 노력이 필요합니다.

2) 한의학에서 보는 월경통의 요인

평소에 몸이 차가워서 소화가 잘 안되고 자주 체하는 사람의 경우에 내장의 온도가 떨어져서 골반주위 근육이 같이 수축하기 때문에 일어날 수 있는 냉적통, 평소에 분노와 화병등의 정신적인 스트레스로 인해 자궁이 아픔으로 존재를 드러낸다는 울화통, 양의학의 자궁내막증과 비슷한 것으로 어혈[4]이 생긴다는 어혈통, 골반강 속에 탁한 체액이 고여서 물혹이 생기는 습담통 등 네 가지 정도의 원인이 있을 수 있다고 설명합니다. 원인이 따로따로 존재하는 것은 아니고, 여러 가지 요인이 영향을 줄 수 있다고 보아요.

3. 내 몸 보살피기로 이겨내요!

그렇다면 몸이 보내는 신호에 어떻게 대답하면 좋을까요? 월경공결제가 시행(^^)되면 집에서 푹 쉬면서 몸이 원하는 만큼 잠도 자고, 몸에 좋은 음식 먹고, 팔찜질도 해주고, 가벼운 운동이나 마사지 하면서 내 몸의 소리에 귀 기울여 주세요. 평소에도 속바지 꼭꼭 챙겨 입는 것과 꾸준한 운동과 충분한 수면과 채식 위주의 식사 잊지 말고 몸을 위해 노력해주는 것이 좋아요. 내 몸을 무시하거나 외부의 시선에 따라 억압하지 마세요.

---

1) 프로스타글란딘은 몸 전체에 미치있는 물질화 지방산 중 한가지로 자궁과 장자 근육 수축을 일으킨답니다. 배란성 월경이 시작되면 난소에서 프로게스테론을 합성하게 되고 이 프로게스테론은 자궁내막으로 하여금 프로스타글란딘(prostaglandin)의 생성을 촉진하게 된다고 해요.

2) 모든 여성들이 월경통을 겪지는 않는데, 왜 어떤 여성들은 다른 여성들보다 자궁에 프로스타글란딘이 더 많은지 분명하게 밝혀지진 않았어요. 다른 2차적인 요인이 있을 것으로 추정되는데, 자궁의 전굴, 자궁경관이 협소한 경우, 심리적 요인, 환경적 요인 등이 기여하는 것이라 보고 있습니다.

3) 자궁내막은 원래 자궁 가장 안쪽에 월경주기 호르몬에 반응하여 부풀어 오르는 조직층을 말하는데, 여기에 '증'자를 덧붙이면 병명이 됩니다. 자궁내부 조직과 유사한 조직이 몸의 다른 부분에서 자라남으로 인해 생기는 병이에요. 일반적으로 자궁바깥쪽인 난소나 자궁인대, 나팔관, 골반강 등 골반 내에 자랍니다. 왜 발생하는 가에 대해서는 의견이 분분한데 월경할 때 월경혈이 난관을 통해 역류해서 골반 내에 퍼진다는 설, 골반복막 일부의 이상 분화로 생긴다는 설, 월경 시에 자궁내막 세포가 혈관이나 임파관을 타고 퍼진다는 설, 월경이 자궁경부로 빠져 나가지 못하거나 막히면 나팔관으로 역류하여 생긴다는 설 등이 있습니다. 월경 중에 성관계를 해도 역류될 수 있다고 해요. 현재로는 면역기능이 떨어지고 내분비 기능에 문제가 있는 여성에게 자궁내막이 역류되면 자궁내막의 제거능력이 떨어져 자궁내막증이 발생하는 것으로 보고 있습니다. 스트레스와 면역저하 그리고 여성호르몬의 지나친 자극 등이 관련되어 있을 수 있다고 해요. 한편 유전적인 요소가 있다는 연구도 있고, 최근에는 다이옥신일회용 생리대와 팬티에도 들어있다지요) 노출로 인해 자궁내막증에 걸린다는 연구가 활발하게 이어지고 있습니다.

4) 어혈은 오래되고 순환되지 못해서 깨끗이 걸러지지 않은 탁한 혈액이 배출되지 못하고 응체된 것을 말합니다. 어혈이 골반 내에 몰제되면 늘 아랫배가 묵직하고 빠근하게 아프며 몸이 무겁고 월다리가 부시고 저리며 얼굴빛이 검어지며 기미가 많이 낍니다. 어혈이 풀리면 몸도 가벼워지고 얼굴도 색이 밝아지며 생리도 고르게 되지요.

스트레스 받아도 마음이 다치지 않도록 지키고, 우울할 땐 펑펑 우세요. 몸이 보내는 신호에 귀 기울이고 내 몸을 잘 보살피면, 어느새 월경통도 사라질 거랍니다!

1) 잘 먹고 잘 자고 마음 편히 갖기

평소에는 식사를 제때 꼬박꼬박, 골고루 영양의 균형이 맞도록 먹는 것이 중요해요.(가장 간단한 말이면서도 제일 어려운 일이죠!) 전곡류, 통밀가루, 콩류, 채소, 과일 등을 많이 먹는 것이 좋고요. 소금, 설탕, 술, 카페인, 유제품, 고기, 차가운 음료수 등을 줄이고 시금치, 청경채, 연근, 양배추, 브로콜리, 부추, 갓 등의 채식을 많이 하면 좋습니다. 월경 전 변비증상이 있다면 섬유질 음식이 좋고, 생강차나 인삼차처럼 따뜻한 차에 설탕을 넣지 말고 마셔도 좋아요.

월경 기간 동안에는 배가 부풀어서 과식은 부담스러우니 식사량을 줄이고 미역국, 누룽지, 죽처럼 부드러운 음식을 가볍게 먹는 것이 좋습니다. 갓, 우엉, 달래, 냉이도 좋고 모시고재, 홍합, 미역 등 해산물과 채식이 좋아요. 출혈과다인 경우에는 연근, 우엉, 부추, 양배추 등이 지혈작용을 도와줄 거예요.

수면 리듬은 개인의 월경 주기 동안에 변합니다. 시간이 허락한다면 자신에게 필요한 만큼 충분히 자는 것이 좋아요.

우울할 때는 참지 말고 슬픔을 눈물로 풀어내는 시간을 갖도록 하세요. 우울증은 만성적인 빈혈, 피로, 스트레스로 우울감에 시달리는 사람이 월경주기가 되면 더 심해지는 거랍니다. 울지 못하면 몸 속 세포에 알알이 독소가 쌓인 답니다. 따라서 슬픔이나 독소를 충분히 쏟아내고 녹여내면 후련함과 함께 깊이 정화된 몸과 마음을 느낄 수 있어요.

월경 전 통증이 심할 때는 생리하기 3일 전부터 따뜻한 소금물에 반좌욕을 해주세요. 그리고 출혈이 시작되면 멈추세요.

월경 기간에 몸이 붓는다면 옥수수차나 크랜베리 주스 등 이뇨를 돕는 차를 마셔주면 좋아요. 부종은 평소에 신장기능이 약하고 수분대사를 잘 못하는 사람에게 호르몬의 영향으로 부기가 심해지는 거랍니다. 찬물과 밀가루 음식, 설탕이 들어간 차 종류는 부종을 악화시켜요.

진통제가 필요할 만큼 너무너무 아플 때는 무조건 꾹 참는 것보다 진통제를 먹는 게 몸에 더 나아요. 그러나 진통제는 뇌로 전달되는 감각을 차단해주는 역할을 할 뿐, 근본적인 치료는 될 수 없답니다. 또 약 종류별로 부작용이 나타날 수 있고, 장기적으로 복용했을 때 안전성도 보장되지 못하는 상황이지요. 일단 그래도 일단 약을 먹어야 하는 상황이라면 참지마시고, 일반 진통제 보다는 생리통 전용 진통제를 드세요. (학생회관 2층 건강센터에 가서도 살 수 있어요.)

온찜질을 해주세요. 활동해야 할 때는 약국에서 천 원 정도에 파는 붙이는 찜질팩을 사서 붙이고 있으면 좋구요. 집에 있을 때는 간단한 팥찜질팩을 만들어 쓰세요. 팥 500g을 면주머니에 싸서 전자렌지에 3분 정도 돌리면 따끈해지는데요, 그걸로 아랫배를 찜질해주세요. (팥에는 어혈과 부종을 제거해서 염증을 치료하는 효능이 있답니다.) 단, 급성 골반염이 있으면 맞지 않아요.

월경에 좋은 차(茶) 마시기

물 500cc + **향부자** 10g + **잔마** 10g + **감초** 10g를 달인 후 **잇꽃(홍화)** 1g을 넣고 발그레하게 우려주세요. 하루에 두 번씩 마시면 출혈로 소모된 혈액을 보강하고 통증을 없애주고, 자궁을 회복시키는 데 도움이 되요. 몸이 찬 사람은 **쑥**을 조금만(많이 넣으면 써요) 넣어서 드시고, 월경 지혈이 잘 안되면 **향부자, 익모초, 감초**를 10g씩 넣어서 달여 드세요.

한약재 향을 좋아하지 않는 분이라면, **라즈베리잎차, 캐모마일, 박하**도 전반적인 안정에 도움이 된답니다. 1컵당 1큰술 씩 넣고 끓이면 되요.

* 익초 이름이 생소하시다구요? 학교에서 멀지 않은 동대문 쪽 경동시장에 직접 가서 구입하셔도 되고, 바쁘시면 인터넷쇼핑몰에서 주문도 가능합니다. ^_^



2) 으샤~ 으샤 운동하기!

적당한 운동은 월경 전과 월경 중에 몸을 편안하게 도와줍니다. 평상시에는 수영도 좋고요, 요가와 태극권이 특별히 도움이 된다고 하네요. 파트너와 함께 하든, 혼자 느끼든 애무를 통한 오르가슴도 통증 감소에 효과가 있어요. 자궁은 일종의 근육이기 때문에 마사지 같은 이완법도 도움이 된답니다. 통증이 심할 때 할 수 있는 몇 가지 동작을 가르쳐 드릴게요!

혼자 할 수 있는 방법

1. 바닥에 등을 대고 무릎을 구부려 발바닥을 바닥에 대고, 팔은 몸 양쪽에 손바닥을 아래로 두고 누워요.
2. 배를 약간씩 들었다 놓았다 하는 동작을 하는데, 배를 올리는 동안에는 호흡을 짧고 빠르게 할딱이듯 쉬고, 배를 올린 상태에서 숨을 몇 번 쉽니다.
3. 다시 배를 내리고 근육을 이완합니다.
4. 위의 동작을 5회 반복합니다.
5. 그 다음엔 배 위에 크고 무거운 책을 올리고 코로 천천히 숨을 마십니다.
6. 마신 숨을 다섯을 셀 때까지 멈췄다가 천천히 숨을 내뱉고 책이 천천히 내려오게 합니다.
7. 배 근육을 수축시킨 후 다섯을 세는 동안 유지합니다.
8. 마지막으로 2분간 더 깊이 이완된 호흡을 합니다.

골반떠기 자세

1. 허리를 똑바로 펴고 다리를 앞으로 뻗어 앉습니다.
2. 두 발바닥을 마주 붙이고 새끼발가락 밑에 손으로 깍지를 낍니다.
3. 뒤꿈치를 엉덩이 쪽으로 바싹 끌어당깁니다.
4. 두 무릎을 동시에 올렸다 내렸다 합니다.

두 사람이 함께 하는 마사지

➔ 월경통이 있는 여성

1. 배를 깔고 업드리고, 팔은 양 옆으로 펴고 발가락은 안쪽을 마주보게 놓습니다.
2. 편안한 기분으로, 상대방에게 어떻게 해야 편하고 불편한지 말해야 합니다.

➔ 마사지 해주는 여성



1. 한 쪽 다리를 머리 옆에 두고 어깨 위쪽에 섭니다.
2. 마사지하는 발뒤꿈치를 상대방 골반뼈와 허리뼈가 만나는 부분에 놓습니다.
3. 발뒤꿈치를 골반뼈 아래쪽으로 최대한 깊이 누릅니다. 골반뼈를 모른다면 우선 손가락으로 만져봅니다. (생각보다 위쪽에 있어요.)
4. 앙다리를 약간 굽힌 상태를 유지합니다.
5. 1~2초 간격을 두고 규칙적으로 발뒤꿈치를 이용해 상대방 다리 방향으로 부드럽게 문지릅니다.
   a. 바닥에 지탱하는 다리의 발목과 무릎만 구부린 상태로 몸 전체를 앞뒤로 흔듭니다.
   b. 앞뒤로 발뒤꿈치를 움직이되, 원으로 돌리는 동작은 하면 안 됩니다.
   c. 발뒤꿈치가 상대방 골반뼈에 닿은 상태를 유지해야 멍이 들지 않아요. 또 발을 꼿꼿이 세워야 발이 마룻바닥으로 밀리지 않습니다.
6. 마사지를 받는 여성이 편안한 한도 내에서 문지르는 강도와 빈도를 높입니다. (처음 생각보다 더 힘차게 해야 할 거예요.)
7. 지금까지 동작에 익숙해지면 발뒤꿈치를 골반과 허리뼈가 만나는 부분을 따라 조금씩 움직이며 문지르되, 척추는 피합니다.
8. 마사지 하는 다리를 바꾸고 싶을 때마다 바꿔서 위의 동작을 반복하구요, 마사지를 받는 여성의 통증이 줄거나 없어질 때까지 계속해주세요.

자료 출처

「우리몸 우리자신」 보스턴여성건강서공동체 지음/또문몸살림터 엮어옮김/또 하나의 문화

「나의 살던 고향은 꽃피는 자궁」 이유명호 지음/웅진닷컴

http://yakchobat.com

http://kin.naver.com/db/detail.php?d1id=7&dir_id=706&eid=+yKSxTLY08SNjU1kb1RHPCv0VhXeaAYV

더 참고하면 좋을 책

「우리몸 우리자신」 보스턴여성건강서공동체 지음/또문몸살림터 엮어옮김/또 하나의 문화

「나의 살던 고향은 꽃피는 자궁」 이유명호 지음/웅진닷컴

「여성의 몸 여성의 지혜」 크리스티안 노스럽 지음/강현주 옮김/한문화

「여자들이 의사의 부당 의료에 속고 있다」 로버트 S. 멘델존 지음/김세미 옮김/문예출판사

「여자, 그 내밀한 지리학」 나탈리 앤지어 지음/이한음 옮김/문예출판사

「이브의 몸」 메리앤 J. 리가토 지음/임지원 옮김/사이언스북스

