

한국여성민우회 성폭력상담소는

여성주의 시각을 바탕으로 성에 관련된 상담, 교육, 캠페인, 워크숍, 캠프, 연구, 소모임 등 다양한 활동을 통해 우리가 살고 싶은 세상을 만들어 가고 있습니다.

상담소는 항상 열린 공간이에요. 성에 관한 고민을 함께 나눌 수 있어요!

상담전화 02-335-1858

발행 한국여성민우회 성폭력상담소

발행인 이임혜경

발행일 2012. 9. 15

만든이 기획단 '석달만씨'

(달개비, 물결, 미정, 생초, 삼다, 수풀, 썬, 초롱)

팔주머니와 D.I.Y 세트 김미혜

편집디자인 사비

발행처 서울 마포구 성산동 249-10 시민공간 나루 3층

02.739.8858 fc@womenlink.or.kr

담은 듯 다른 경험

두근 두근 월경
이해하기

차별 없는 나라로
한국여성민우회

느껴보기

너의 일상에 찾아온
변화를 가장 먼저
알아 줄 사람은
바로 너야

제일 먼저
그 변화를 축하해 줄 사람,
기억해 줄 사람도
바로
너란 걸 잊지마

들리니?
너의 모든 변화가

너에게 귀기울여봐
그리고 느껴봐
그런 너를 응원할게

너의 모든 순간을 축하해 그리고 기억해



느껴보기 2

달음 뜻 다른 경험



열세살, 내 몸이 무언가 따듯한 것을 내뿜던 날. 난 너무 놀라
화장실로 달려갔어. 말도 없이 월경이 쏙~하며 얼굴을 내민
거야. 너무 놀라 어떻게 하면 좋을지 몰랐어. 그런데 갑자기 심
장이 마구 뛰기 시작했어. 그 두근거림이 왠지 싫지 않더라.
100m달리기를 하듯 뛰고 있는 심장이 내게 '축하해'라고 말하
는 것 같았거든... 기분 좋은 설렘이었어.

3월 2주

나의 역사

나의 월경(月經). 그 두근두근함을 이야기해
나의 경험을 축하하며 기록해

나의 경험은
네 존재 자체로
그 어떤 베스트셀러보다 빛나

호기심
해결

1

초경? 월경? 월경주기?



처음 하는 월경을 "초경"이라고 해. 한 달에 한 번 치러서 "월경(月經)!" (생리현상 중 하나라는 뜻으로 생리라고 부르기도 하는데 월경이 더 정확한 표현이겠지) 월경을 하고 다시 월경을 할 때까지 걸리는 시간을 "월경주기"라고 하지.

나만의 월경주기팔찌를
만들어 보세요

월경주기팔찌 D.I.Y 세트 안에 구슬과
만드는 방법이 있습니다



호기심 해결 2

월경 주기가 갑자기 바뀌거나,
월경을 하지 않을 때도 있어?

우리의 자궁이 환경이나 마음의 상태에 따라 섬세하고 예민하게 반응해서 그래. 재밌게도 같이 여행 간 친구가 월경을 하면 덩달아 너도 같이 할 수도 있어. 큰 걱정이 있거나 긴장하고 있을 때, 지나친 다이어트를 할 때도 월경을 하지 않을 수 있어. 임신하면 월경을 하지 않는 건 알지?

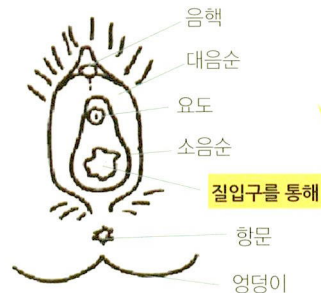
우리 몸은 기계가 아니고,
월경은 수학이 아니야.
월경이 늦을 땐,
몸이 힘들어서 그런가 보다 하며,
내 몸을 보살펴주자.

<이유명호, 내가 살던 고향은 꽃피는 자궁 내 발체 수정>

호기심 해결 3

월경은 어디로 나오는 거야?

월경은 질을 통해 나오는데 그 입구를 질구라고 해. 질구는 오줌이 나오는 통로인 요도와 음가가 나오는 구멍인 똥고(항문)와 가깝게 있으니까 청결에 신경을 써야겠지?



하지만 질은 위대해서 스스로 세균을 죽이는 분비물이 늘 흐르고 있어. 침이 입 속의 건강을 지키는 것처럼. 혹시 질 세정제라고 들어봤어? 여성청결제라고도 하는데. 이건 화학물질이고, 질 속 착한 분비물의 활동을 방해하니 까 굳이 쓸 필요는 없어. 씻을 때는 물로만 행구어도 오케이!

호기심 해결 4

비뽀비뽀, 여드름 발생!



가슴이 커지는 것 같아!

잠이 쿵쿨~잘 온다

ZZ

손·발이 부어. 두둥~

난 아무렇지도 않은데??

신경이 날카로워진다고 할까~ 예리함 번쩍!

월경 전, 내 몸이 변한다?

사람마다 달라!

월경시기에는 호르몬의 변화로 평소와는 다른 몸의 변화들이 생기기도 해. 그 변화는 사람마다 달라. 월경은 나만의

주기과 리듬이야. 바다의 밀물과 썰물처럼 일어나는 자연스러운 내 몸과 마음의 변화를 잘 읽어줘야겠지?

잠이 올 때 '이 때가 기회다!' 하고 푹 자는 거야. 난 잠이 필요했나봐 하며. 여드름? '기름진 음식을 줄여봐야겠군' 하는 거지. 예민해? '창조적인 예술 활동을 해 볼까?' 이렇게 즐겨봐.

나의 월경 레시피

가슴이 커지고 월경도 시작하고.

이런 변화가 불안하고 걱정 될 수 있어.

먼 나라 과테말라에서는 이유가 있든 없든

불안하고 울적한 사람에게는 걱정인형을 주어 준대.

인형에게 걱정을 얘기 하고 베개 밑에 넣고 자면 밤새

인형이 걱정을 대신해 준다고 해. 참 좋지?

걱정인형

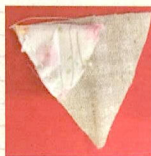
밤을 지켜주는 부엉이 걱정인형 DIY



1. 부엉이 몸통이 될 천(10x10). 부엉이 배가 될 천(5x5) 두 장을 준비한다.



2. 천1,천2를 반으로 접어 삼각형 모양으로 잘라준다.



3. 사진과 같이 천1, 천2를 박음질한다.



4. 반대쪽도 박음질한다.



5. 사진과 같이 위쪽도 박음질한다.



6. 박음질이 끝난 천을 뒤집는다.



7. 밑부분을 홈질을 한 후 솜을 넣고 실을 당겨 매듭을 짓는다.



8. 몸통 위 삼각형 부분을 접어서 실로 고정하면 부엉이 완성!

호기심 해결 5

월경할 때 아프기도 해?

허리가 쑤셔~ 배가 아파! 쩡하니 느낌이 이상해!
속이 울렁울렁거리려~ 머리가 마이 아파!
소화가 안 돼! 더부룩한 이 느낌~
이런 걸 "월경통"이라고 해.
자궁 근육이 움직이며 자궁에 붙어있던 내막들이
떨어지느라 통증이 있는 거야. 이럴 땐 자궁을 따
뜻하게 해주면 이완이 되어서 통증이 완화돼.

팔주머니의 효과적 사용에 대한 고찰

월경으로 인한 통증, 스트레스로 인해 소화가 잘 안될 때는 바로 이것!
팔주머니에 분무기로 적당히 물을 뿌린 후 전자레인지에 30초만 돌려
주면(더 돌린다고 팔이 팝콘되지 않음. 그냥 팔 탐) 핫팩으로 변신!

빨간색의 아문 팔은 기운을 돋우고 혈액순환을 원활하게 해주어 몸의 통증도 치유하고
당달아 기분도 좋게 하는데 도움이 된다는 말씀!

-팔주머니 대신 핫팩을 사용해도 좋아!

-요가, 스트레칭도 도움이 된다는 거!

-여름에는 팔주머니를 비닐팩에 넣어 냉동고에 밀히 보관하고 쿨팩으로 사용하면 1석2조!

호기심 해결 6

병원에 가봐야 할 때도 있어?

응 있어! 뭔가 이상하다 싶은 때는 인터넷 지식인에 물어보
는 것보다 전문가인 의사에게 가는 게 확실하겠지? 겁내서
큰 병으로 키우면 안 되니까!!

1 약해져서 면역력이 심하게 떨어지거나, 곰팡이균이
나 세균이 침입하면 누구나 쉽게 염증이 생길 수 있
어. 이걸 "질염"이라고 해. 하얀 치즈 덩어리 같은 것
혹은 노란색의 분비물이 나오거나, 분비물에서 심한
냄새가 날 때는 병원 가자! 질 주변이 몹시 가렵거나,
갑자기 질 분비물이 엄청 많아졌을 때도!

2 월경혈이 보통 때와 다르게 양이 지나치게 많거나,
세 번 이상 월경주기를 건너뛰었을 때. 월경이 열흘
이상 계속될 때.

3 월경을 제 때 하지 않으면서 월경통이 매우 심할 때

호기심 해결 7

월경대 탐구생활

1. 포장에서 월경대를 분리해서 팬티에 붙여서 사용한다.
2. 사용한 월경대는 월경혈이 묻어 있는 쪽을 안쪽으로 하여 돌돌 말아서 작게 접는다.
3. 월경대 봉투나 휴지로 감싸서 휴지 통에 버린다.



일회용

월경대♡ 비밀

알고 있어?

일회용 월경대에 환경호르몬이 들어있다는 걸! 그래서 일회용 월경대를 사용하는 많은 사람들이 염증이나 가려움, 짓무름, 심한 냄새 풍김을 경험한다는 걸! 또 일회용 월경대를 만들기 위해 많은 나무가 베어져야 하며, 사용된 후에 엄청난 양의 쓰레기가 생기게 돼!
그래서 우리 몸에도 좋고, 지구인으로서도 바람직한 월경대를 생각하지 않을 수 없지 아니한가!

나의 월경 레시피2

포근포근면 월경대



함께 들어있는 면 월경대는 밤에 잘 때 쓰는 거야. 편안하고 쾌적하게 자기 위해서는 크기도 넉넉하고 보송한 감촉을 자랑하는 면 월경대가 최고!
지용 몇 시간을 누워있는 만큼 땀이 차면 곤란하잖아. 면 월경대는 월경혈 뿐 아니라 땀도 쓱쓱 흡수를 잘 하니 아주 좋아!



I'm REAL 면 팬티라이너 DIY

함께 들어있는 팬티라이너 D.I.Y를 만들어서 냉이 많을 때 사용하고, 월경 시작이나 끝날 때 양이 적은 날 사용하면 좋아.

사이즈, 디자인 모두 내 맘대로 손으로 한 땀 한 땀 정성껏 바느질한 알록달록한 면 월경대 만들기에도 전해봐도 좋겠지용 가족이나 친구와 함께 오손도손 나만의 월경대를 내 손으로 만들어 보는 재미도 쏠쏠해!

면 월경대는 'D.I.Y 세트'에 동봉된 재료와 설명서로 만들어보세요

당황하지마!

비법을 전수받아보자!

월경혈이 옷에 묻었을 때

월경혈이 묻은 걸 알았을 때 그 즉시, 얼룩을 제거하는 것이 중요해! 당황할 필요는 없어. 옷에 묻은 피를 제거할 때는 꼭 '찬물'로 얼룩을 비벼서 빨도록 해! 생각보다 간단하게 얼룩이 제거되기 때문에 발견한 즉시 빨아서 말리면 문제없어 (방치하거나 뜨거운 물로 빨면 얼룩을 제거하기 더 어려워)

질 분비물

질 분비물(냉)이 많아서 걱정이 될 때, 병원에 가는 것이 좋아. 원인을 알아야 고칠 수 있겠지. 꽉 끼는 속옷과 청바지는 잠시 멀리하고 통풍이 잘되는 면으로 된 옷을 입는 것도 질 분비물을 줄일 수 있는 방법이야. 그래도 나아지지 않는다면 병원에 가는 것 잊지마!

간지럽고 붓는 경우

화학약품이 처리된 일회용 월경대 때문에 염증이 생겨서 간지럽고 붓는 경우가 많아. 면월경대를 사용하면 금세 괜찮아질거야. 그래도 가려움이 가라앉지 않으면 병원에 가서 진료를 받으면 돼.

월경 중 냄새 걱정

일회용 월경대를 사용하는 것보다 면월경대를 사용하는 것이 냄새를 줄일 수 있어. 월경혈 냄새가 난다고 비누로 질을 씻거나 향수를 뿌리게 되면 오히려 좋지 않아.물로 씻어주기! 그리고 월경대를 자주 갈아준다면 해결 가능해!

월경을 시작하면 더 이상 키가 안 크는 거야?

월경을 시작한다는 것은 여성호르몬인 에스트로겐의 분비가 많아진다는 뜻! 이 에스트로겐이 많이 나오면 뼈의 성장판이 서서히 닫히게 되므로 키가 안 큰다고 해. 근데 사람마다 다른 거니까 너무 고민말자!

"걱정하지마!
마음을 편히 갖도록 해"