



보건복지부



임신

TALK TALK

피임

TALK TALK



임신 TALK TALK

수정과 임신이란?

인공임신중절

피임 TALK TALK

생각보다 다양한 피임방법들

피임실패율

피임약에 대한 오해와 진실



CONTENTS

01

임신 TALK TALK..... 03

02

피임 TALK TALK..... 07

임신과 피임에 대해 너무 몰랐네!!



요즘 내 친구 때문에 걱정이야
인공유산술 한 후로 계속 심한 우울증에 빠져있거든



그래서 피임이 꼭 필요하다니까.



에이 그래도 피임을 어떻게 해.
몇번이나 만난다고 그 귀찮은 걸. 주기도 계산해야 하고.
생각만 해도 복잡하지 않니?



정말 몰라도 너무 모른다.
원치않는 임신으로 알게 모르게 인공유산술 한 여성들이
얼마나 고통받고 있다고...우울증 외에도 자궁의 임신이나
골반 염증성 질환, 불임 등 심각한 후유증을 겪어.



어머나! 그렇게 많이?
인공임신중절이 정말 몸에 나쁜거였구나.



피임에 대한 방법은 먹는 피임약,
콘돔 이외에도 생각보다 어렵지 않은 방법들이 많아.
꼭 알아둬. 피임은 남녀가 함께 해야 되는거야!



응. 알았어. 내가 몰라도 너무 몰랐네.

A soft-focus photograph of a couple's hands clasped together. The person on the left is wearing a white dress, and the person on the right is wearing a light-colored shirt and pants. The background is a bright, hazy outdoor setting.

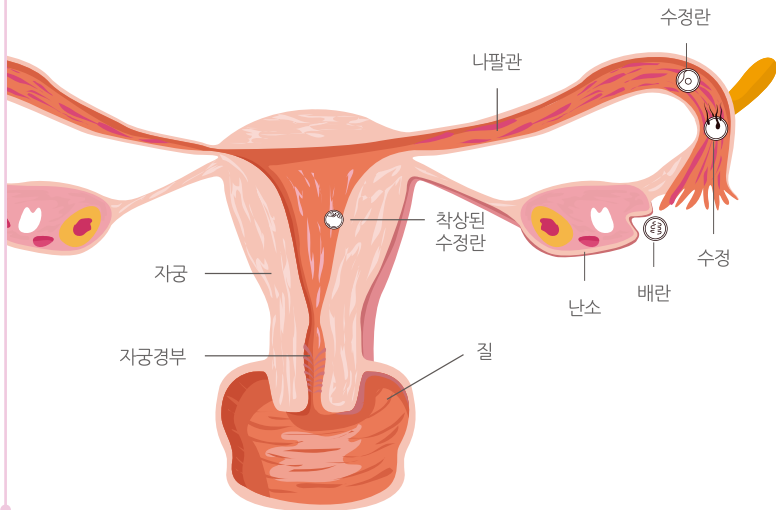
01

임신

TALK TALK

수정과 임신이란?

자궁양쪽에 있는 난소에서 난자를 나팔관으로 배출하는데 이를 배란이라고 합니다. 배란된 난자와 정자가 만나서 수정이 되고 그 수정란이 여성의 자궁에 착상하게 되면 아기로 자랍니다. 만약 수정이 되지 않으면 증식된 자궁내막이 탈락되어 출혈이 되는 것이 바로 생리입니다.

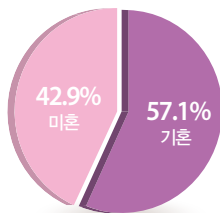


인공임신중절

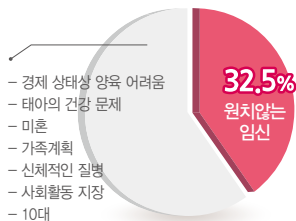
인공임신중절이란? 태아가 모체 밖에서는 생명을 유지할 수 없는 시기에 태아와 그 부속물을 인공적으로 모체 밖으로 배출시키는 것.

우리나라 인공임신중절 현황

※2011 전국인공임신중절 변동 실태조사



〈인공임신중절건수 168,738건〉



〈인공임신중절 사유중 원치않는 임신 32.5%〉

- 경제 상태상 양육 어려움
- 태아의 건강 문제
- 미혼
- 가족계획
- 신체적인 질병
- 사회활동 지장
- 10대

우리나라 인공임신중절 허용사유

》 모자보건법 상

△본인이나 배우자가 대통령령으로 정하는 우생학적 또는 유전학적 정신장애나 신체질환이 있는 경우
 △본인이나 배우자가 대통령령으로 정하는 전염성 질환이 있는 경우 △강간 또는 준강간에 의하여 임신된 경우
 △법률상 혼인할 수 없는 혈족 또는 인척 간에 임신된 경우 △임신의 지속이 보건 의학적 이유로 모체의 건강을 심각하게 해치고 있거나 해칠 우려가 있는 경우에만 가능

● 인공임신중절의 부작용 및 후유증

〈신체적 후유증〉

- 자궁 천공 : 인공적 유산 시술 도중 자궁이 천공될 수 있습니다.
- 감염 : 자궁근염, 자궁주위염, 복막염, 심내막염, 패혈증 등도 발생할 수 있습니다.
- 다음 임신에 미치는 악영향 : 수정물은 드물게 감염이 합병된 경우를 제외하고는 선택적 유산에 의해 감소하지는 않으나, 자궁유착 등으로 불임이 되기도 하고 자궁외 임신, 임신중반기 자연유산 조산을 유발할 확률이 높습니다.

〈정신적인 후유증〉

- 인공임신중절 후 일부 여성은 일종의 상실감 및 죄책감을 느끼게 되어 성적 장애, 분노감 등의 정서 장애를 겪습니다.

● 인공임신중절을 예방하기 위해서는?

- 빠르고 체계적인 성교육을 통해 안전하고 책임감 있는 성생활이 필요합니다.
- 피임의 책임은 남녀 모두에게 있으므로 함께 피임하는 습관을 길러야 하며, 전문가와의 상담을 통해 자신에게 적합한 피임방법을 찾는 것이 중요합니다.

● 피임 실패 등으로 임신된 경우

- 건강한 임신을 유지하고 출산하여 건강하게 아기를 키우기 위한 계획을 세웁니다.
- 임신 전후 약물복용 상담은 산부인과 병 · 의원에서 진료받거나 한국마더세이프 전문상담센터 (☎1588-7309)에서 약물복용 상담을 받을 수 있습니다.
- 위기 임신상담 129 콜센터 (24시간 상담서비스 제공, 전문상담기관 연계)



02

피임

TALK TALK

다양한 피임방법



그리고보니 난 피임방법을 하나도 모르네?



생각보다 많은 방법이 있어. 첫번째는 **자연주기법**이야.

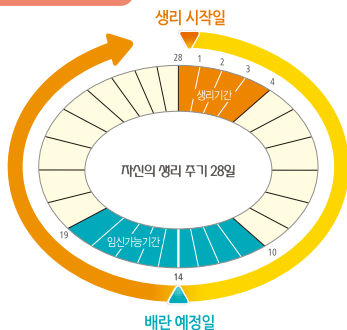
하지만 **실패확률이 높아서 추천하지 않아.**

자연 주기법

임신이 가능한 시기 즉, 배란기에 성관계를 피함으로써 피임을 하는 방법으로 달력 주기 이용법, 점액 관찰법, 기초 체온법 등이 있습니다.

하지만 생리주기가 정확한 여성이라 하더라도 피임 실패율이 높아 다른 피임방법과 병행사용이 필요합니다.

달력주기 이용법



점액관찰법

배란일

자궁경관 짧아→

갈게 늘어진다.



배란·전후 2~3일

약간 늘어지다가
곱혀진다



월경 전·후

전혀 끈기가 없다





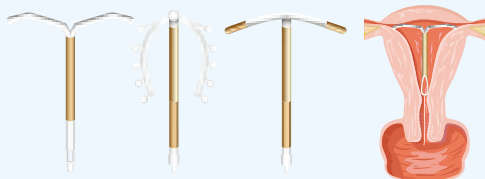
자궁내 피임법에는 구리 루프와 호르몬이 함유된 자궁내 장치가 있어.



약복용이 어려운 사람들에게 좋겠는걸.

구리 자궁내 장치(구리 루프)

구리 자궁내 장치는 자궁안에 금속이온을 방출해 염증반응을 일으켜 피임효과를 나타냅니다. 사용하는 동안 생리량이 늘어나고 생리통이 심해지는 경향이 있습니다.



호르몬이 함유된 자궁내 장치

황체호르몬이 함유되어 있어 자궁경부 점액을 끈끈하게 하고, 자궁내막을 얇게 만들어 높은 피임효과(99.8%)를 나타냅니다.

- 산부인과 전문의의 시술이 필요합니다.
- 시술 첫 3~6개월간 불규칙한 출혈을 경험할 수 있습니다.
- 모유수유에 영향을 미치지 않습니다.
- 장기간 피임을 원하는 여성에게 적합합니다.
- 피임효과 : 3년 or 5년



남자들이 할 수 있는 피임법은?



흔히 알고 있듯이 질외 사정이나 **콘돔**을 쓸 수도 있어. 하지만 질외사정은 남자의 의지에만 달려있고, 콘돔은 의외로 **피임실패율이 높더라구.**

질외사정

성관계 중 사정하기 직전에 질에서 음경을 빼내어 여성의 몸 바깥에 사정하는 방법입니다. 아무런 기구 없이 순전히 남성의 의지력에 달려있는 피임법으로 다른 방법보다 피임효과가 떨어집니다.

콘돔

- 남성의 성기가 단단히 발기된 상태에서 여성의 질에 접촉하기 전에 씹습니다.
- 값이 싸고 사용방법이 간편하며 즉시 효과가 있습니다.
- 성 접촉성 질환을 감소시켜 줍니다.





영구적인 피임법은 없니?



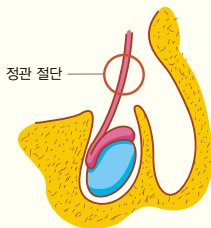
남성 정관수술과 여성 난관수술이 있어.

하지만 영구 불임술이니까 정말 많이 신중해야 해.

남성 정관수술

음낭을 절개해 정자의 운반을 담당하는 정관을 잘라내는 방법입니다.

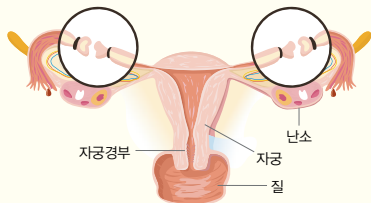
더이상 아기를 원치 않을 때 실시하는 영구적인 피임법입니다.



여성 난관수술

난관불임수술은 난자의 통로인 양쪽 나팔관을 묶거나 절단하는 영구 불임술입니다.

하지만 근래에는 많이 사용하지 않는 피임법입니다.





만약 준비되지 않은 상태에서 성관계를 했다면 어떻게 하지?



정말 불가피한 상황에서 쓰는 **응급피임법**이 있어!
응급피임약은 의사의 처방이 있어야 해.

응급 피임약

- • 응급피임약은 성관계 중 콘돔이 찢어진 경우, 피치못할 사정으로 피임을 하지 못한 채 관계를 가졌을 때와 같이 **응급한 상황에 한해서 한시적으로만 사용**함으로써 원치 않는 임신이 될 수 있는 확률을 최대한 낮추는 방법입니다.
- • **반복사용 할수록 효과가 감소**하기 때문에 응급상황에서만 사용할 수 있습니다.
- • 일반적인 응급피임약은 **관계 후 72시간 이내 복용**해야 하며 시간이 지날수록 피임효과가 떨어집니다. 하지만 레보노르게스트렐이 작용하지 못하는 배란기 이후에도 최대 120시간 까지 응급피임효과를 나타내는 약도 있으니 **반드시 산부인과 전문의와 상담을 통해 처방** 받아야 합니다.



응급피임약의 종류

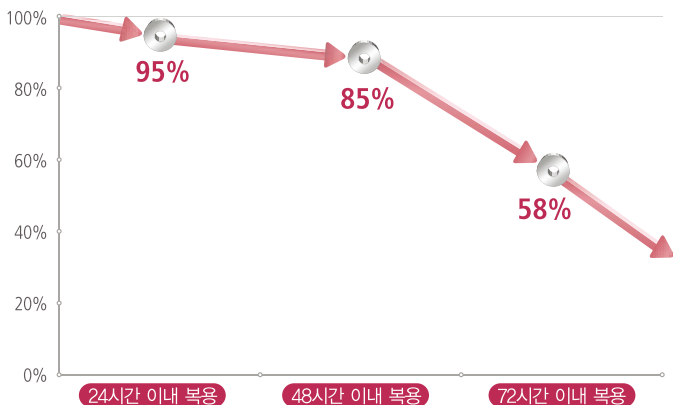
- 레보노르게스트렐 함유 응급피임제

→ 성관계 이후 72시간 이내 복용합니다.

- 울리프리스탈아세테이트 함유 응급피임제

→ 성관계 이후 120시간 이내 복용합니다.

- 응급 피임약(레보노르게스트렐)의 피임효과



※응급피임약을 복용해야 하는 상황이 발생하면 최대한 빨리 복용해야 피임효과를 높일 수 있습니다.



그 밖에도 다양한 피임법이 있어!

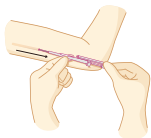
기타 피임법



살정제 : 질 내에서 정자가 자궁으로 이동하기 전에 정자의 활동을 약화시키거나 죽이는 화학물질입니다. 피임효과가 낮고 질 점막에 자극을 줄 수 있다는 단점이 있습니다.



질 삽입식 피임약 : 피임용 질링은 링 모양을 한 피임기구로 질 내에 넣어두면 호르몬을 지속적으로 분비해 피임효과를 나타냅니다. 삽입한 후 3주간 그대로 유지했다가 1주 동안은 사용하지 않습니다.



피하이식법 : 황체호르몬이 든 작은 성냥개비 모양의 튜브를 팔의 상박부 안쪽 피부 바로 밑에 이식하는 이식형 피임제입니다. 한 번 시술로 3년동안 피임 효과를 유지합니다.



주사 피임약 : 황체 호르몬 성분의 주사제로 허벅지 앞쪽이나 복부에 주사합니다. 1회 주사 시 3개월 간 피임효과가 지속됩니다. 주사 전에 전문의와 상담을 하셔야 합니다.



여성용 콘돔(페미돔) : 크기가 커 여성의 성기를 충분히 덮여주기 때문에 콘돔 대비 성병 예방 효과가 높습니다. 하지만 우리나라에서는 구입하기 어렵습니다.

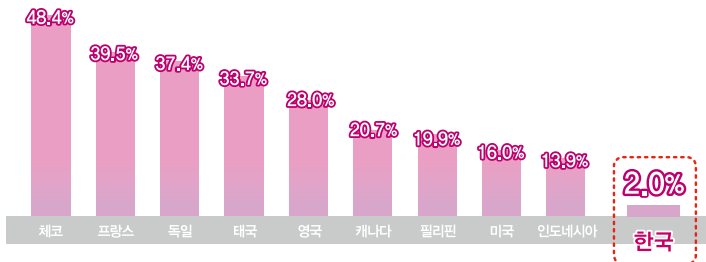


먹는 피임약은 세계적으로 널리 사용하는 피임법인데
혹시 너 우리나라가 피임약 복용율이 상당히 낮은거 아니?

먹는 피임약

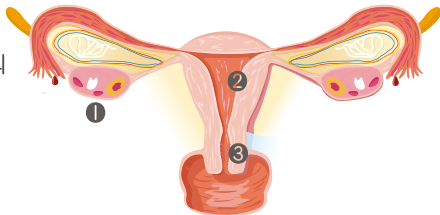
각 나라별 피임약 복용율

출처 : WHO 2015(세계보건기구)



먹는 피임약의 작용기전

- ① 난포의 성숙과 배란을 막아줍니다.
- ② 자궁내막을 얇게 유지시켜 수정란의 착상을 어렵게 만듭니다.
- ③ 자궁경부 점액을 끈끈하게 해 정자가 자궁내로 이동하는 것을 방해합니다.





먹는 피임약에는 어떤 것들이 있어?

먹는 피임약의 종류

피임약은 성분에 따라 다양한 종류의 피임약이 있으며 의사의 처방이 필요한 전문약과 약국에서 처방전 없이 구매할 수 있는 일반약이 있습니다.

* 성분에 따라 효과가 달라질 수 있으니 전문의와 상담 후 자신에게 맞는 피임약을 선택하세요.

먹는 피임약의 부작용

피임약 복용 초기에 흔히 경험하는 증상으로는 메스꺼움, 두통, 불규칙한 출혈, 유방 통증 및 기분변화 등이 있습니다. 이는 대체로 우리 몸이 호르몬에 적응해 나가는 과정에서 발생하는 증상들로서 보통 경미하게 나타나며 복용기간이 지속됨에 따라 대부분 3개월 이내에는 사라지게 됩니다.

먹는 피임약의 부가적 이점

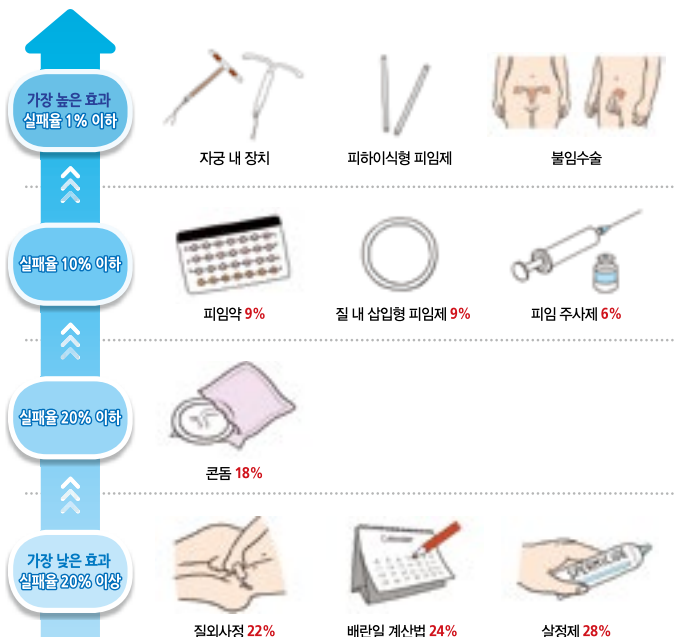
1. 불규칙하던 생리주기가 규칙적으로 되며, 생리통이 경감됩니다.
2. 생리량이 많았던 경우 생리량이 감소되어 철 결핍성 빈혈의 위험이 줄어듭니다.
3. 먹는 피임약을 장기간 복용시 (적어도 1년 이상)에는 난소암, 자궁내막암, 난소낭종의 예방 효과가 있습니다.
4. 골반염질환과 자궁외 임신 및 양성유방질환에 대한 예방효과도 있습니다.

* 의사 처방이 필요한 일부 피임약들의 경우 여드름 치료, 체중조절, 생리전불쾌장애 치료, 생리통 치료 등의 추가적인 이점이 있습니다.

다양한 피임법 별 효과

- 피임 실패율*에 따른 분류

* 해당 피임법을 1년 동안 사용했을 때 임신할 수 있는 일반적인 확률



※ 젊은 여성이 피임을 하지 않은 채 성관계를 가질 때 1년 이내에 임신할 확률은 85%입니다.

어떤 피임 방법도, 심지어는 불임수술도 100% 완벽하게 피임을 보장하지 않습니다.
 따라서 아직 임신 계획이 없다면 피임 성공률을 높이기 위하여
콘돔+피임약과 같이 두 가지 이상의 피임법을 함께 사용하는 것을 권장합니다.



피임약에 대한 오해와 진실

피임약을 오래 복용하면 나중에 임신을 원할 때 임신이 잘 안된다거나, 막연히 건강에 안 좋을 것이라고 오해하는 경우가 많습니다. 그러나 이미 해외 선진국에서는 많은 여성들이 심대 때부터 꾸준히 피임약을 복용하고 있으며, 나라에서 피임약 구입 비용을 전액 지원해 주기도 합니다. 또한 피임약은 복용을 중단하는 순간부터 가임능력이 바로 회복되기 때문에 많은 여성들이 장기간 피임약을 복용하고도 임신과 출산에는 영향을 받지 않습니다.

최근에 개발된 피임약 중에서는 오히려 중등도의 여드름을 완화시키는 효과가 있는 제품도 있으며, 과거에 비하여 저용량의 호르몬이 함유되어 초기에 일시적으로 속이 불편한 증세도 많이 완화되었습니다. 오해는 오해일 뿐! 피임약도 지난 50년간 많이 발전했으니 걱정마세요!

피임약을 오랫동안
복용하면 나중에 임신하기 어렵다?

NO! 피임약 복용을 중단하면 바로 다음달부터 정상 임신 능력을 되찾게 된다. 일부 여성 중에는 이보다 더 긴 시간이 필요한 경우도 있으나, 대개 2~3개월 이내에 정상적인 임신 능력을 회복하므로 임신 계획이 있는 여성들에게 가장 적합한 피임법이라 할 수 있다.

피임약을 복용하면 체중이 늘어난다?

NO! 과거에 시판되었던 피임약의 특성에 의해 부기가 생기는 경우가 있어 체중이 증가하는 것으로 오해를 받기도 했다. 그러나 2000년 이후에 출시된 드로스피레논이라는 새로운 프로게스테론 성분을 함유한 피임약의 경우, 몸 안에 수분이 정체되는 것을 막아주어 오히려 체중이 조금 감소되는 효과를 나타내기도 한다.

술을 마시면
피임 효과가 떨어진다?

NO! 음주는 피임약의 피임효과에 아무런 영향을 미치지 않는다. 하지만, 피임약 복용 후 4시간 이내에 구토할 경우 피임 효과에 영향을 미칠 수 있으므로, 피임 기간에는 과음은 삼가는 것이 좋다. 구토와 설사가 반복되면 피임효과를 확실히 기대할 수 없으므로, 콘돔 등을 함께 사용하는 것이 바람직하다.

피임약은 여성건강에 해롭다?

NO! 일반적으로 건강한 여성이라면 피임약 복용은 매우 안전하다. 오히려 피임약은 난소암의 발병 위험을 현저하게 감소시키며, 자궁내막암, 자궁외 임신, 난소낭종 및 유방낭종과 자궁내막증의 위험 또한 감소시키는 것으로 보고되었다.

피임약은 부작용이 많아
복용하기 어렵다?

NO! 피임약을 복용한 일부 여성에게 일시적으로 두통, 메스꺼움, 불규칙한 출혈 등의 증상이 나타날 수 있으나 이러한 증상들은 복용 초기에 호르몬에 적응하는 과정에서 나타나는 증상으로 대개의 경우 일주일 또는 길어도 2~3개월 이내에 자연스럽게 사라진다. 드물게 구토나 발진 등 심한 부작용을 겪게 된다면 다른 피임약으로 바꾸는 것이 좋다.

2~3개월 이상 복용시
몇 달간은 쉬어야 한다?

NO! 피임약 장기 복용 시 '잠시 중단' 해야 건강에 도움이 된다는 것은 근거없는 낭설이다. 피임약은 주기적으로 여러해 동안 복용해도 안전하다. 실제로 최근 BBC에 따르면 영국 애버딘 대학이 진행한 연구 결과, 피임약을 4년 정도 복용한 여성은 전혀 복용하지 않은 여성에 비해 암, 심장병, 뇌졸중으로 인해 사망할 가능성이 12% 낮은 것으로 나타났다고 한다.

임신과 피임에 관한 오해와 진실

여러분이 임신과 피임에 대해 알고있는 내용들은 진실일까요? 거짓일까요?
여러분의 지식을 한번 점검해보세요.

- ▶ 첫 성관계에서는 임신이 되지 않는다.
- ▶ 생리 중에 성관계를 하면 임신이 되지 않는다.
- ▶ 생리가 끝난 직후 며칠 동안은 임신으로부터 안전한 기간이다.
- ▶ 질내사정 후 바로 샤워를 하거나 질세척을 하면 임신을 방지할 수 있다.

→ 정답은 모두 **거짓**입니다.

가임기의 여성은 성관계 횟수, 생리 여부 및 기간 등과 관계없이 언제든지 임신할 가능성이 있습니다. 특히 20대는 여성의 일생에 걸쳐 가장 가임력이 높은 때이므로, 피임에 특별히 더 주의를 기울여야 합니다.

원치않는 임신을 하게 될 경우 가장 아픔을 겪게 될 사람은

여러분 자신입니다. 피임을 운명에 맡기지 마세요...

피임은 남녀 모두 함께해야 합니다.

계획된 피임으로 원치않는 임신을 예방하세요.

여기서 알려준 것 외에
피임, 생리에 대해 더 자세히 알고 싶다면
온라인 산부인과에 연락해보세요.
더 자세한 정보를 알 수 있어요.



www.wisewoman.co.kr/piim365



WISE WOMAN

대한산부인과 의사회와 함께하는

피임·생리 이야기

웹사이트 www.wisewoman.co.kr/piim365



대한산부인과 의사회
Korean Association of Obstetricians & Gynecologists