

산아제한/수태조절 BIRTH CONTROL

산아제한에는 여러 가지 방법이 있습니다. 본인이 사용할 수 있는 몇 가지 기존의 방법들을 아래에 간략히 소개하도록 하겠습니다. 소개된 방법들로는: **자연가족계획법, 경구피임약, 피임주사, 자궁 내 피임기구(IUD), 그리고 붙이는 피임약**이 있습니다.

자연가족계획법/가임기 인식방법이란 무엇인가요?

(What is natural family planning / fertility awareness?)

이것은 한 달 중 언제 임신될 확률이 제일 높은지를 알려주는 방법입니다. 임신을 피하기 위해 가임기(가장 임신확률이 높은 시기)에는 성관계를 자제합니다. 가임기 인식방법은 임신확률을 높이고 싶어하는 부부들이 사용하기도 합니다.

여성은 매일 본인의 체온을 정확히 재어 기록하고 자궁경부(자궁 입구)와 질에서 분비되는 점액에 변화가 있는지를 살핍니다. 이 정보를 이용하여 부부가 피임하거나 임신을 시도하는 데 도움을 받을 수 있습니다. 이것은 약물이나 기구를 신체에 이용하지 않는 자연적인 요법입니다.

의사, 간호사, 혹은 특정단체로부터 자연피임법을 설명하는 특별 수업을 받을 수가 있습니다. 가임기에는 피임기구 (콘돔이나 살정제)를 사용하거나 아예 성관계를 갖지 않는 것이 최고입니다. 매달 가임기가 일주일 이상이 될 수도 있습니다. 가임기 도표를 기록해 관리하셔야 합니다. 본인의 가임 주기를 잘 알기 위해서는 몇 달이 걸릴 수도 있습니다. 만약 월경이 불규칙한 사람이라면 신뢰할 수 없는 피임 방법입니다.

경구피임약은 무엇인가요?(What is a birth control pill?)

경구피임약은 매일 알약을 먹음으로써 피임을 합니다. 이 약에는 여성의 자연적 호르몬과 비슷한 호르몬이 들어 있습니다. 약 속의 호르몬이 매달 난소에서 난자를 방출하지 않도록 막습니다. 난자가 방출되지 않는다면 임신이 불가능합니다.

본인의 가정의와 상담해 보십시오. 경구피임약을 사려면 처방전이 필요합니다. 하루에 한 알씩 같은 시간에 복용하십시오. 첫번째 패키지를 시작하는 데는 28 일짜리와 21 일짜리의 서로 다른 옵션이 있습니다.

피임약 먹는 것을 잊었을 경우엔 어떻게 하지요? (What if I forget to take a pill?)

깜박 잊고 약을 먹지 않은 시간으로부터 24 시간이 지나지 않았을 경우에는 언제라도:

- 바로 약을 드십시오. 하루에 두 알을 먹어야 할 수도 있습니다.
- 계속해서 같은 시간에 하루 한 알씩을 드십시오. 피임효과는 계속됩니다.
- 약을 한 번이라도 건너 뛰면 (특히 패키지의 시작이나 끝) 임신 가능의 위험이 높아집니다.
- 약을 먹지 않은 시간으로부터 **24 시간 이상이 지났을 경우엔**, 구체적인 지시를 따라야 합니다. 가정의와 상담하여 무엇을 해야 할 지 알아두십시오.

피임주사(Depo Provera®)는 무엇인가요? (What is the birth control injection (Depo Provera®)?)

- 피임을 돕기 위한 주사입니다.
- 팔이나 엉덩이에 매 10-12 주마다 주어집니다.
- 여성의 자연적 호르몬과 비슷한 호르몬 (프로세스틴)을 함유하고 있습니다. (주사약에 에스트로겐은 포함되어 있지 않습니다.)

호르몬이 매달 난자를 방출하는 것을 막아줍니다. 난자 방출이 되지 않는다면 임신은 불가능합니다. 본인의 가정의와 상담하십시오. 피임주사를 맞으려면 처방전이 필요합니다. 월경기간 첫 닷새 안에 이 주사를 맞는다면 24 시간 내에 효력을 발휘하기 시작합니다. 이 때를 지나 맞는다면 콘돔 등 추가적인 피임기구를 7 일 동안 사용해야 합니다.

자궁 내 피임기구(IUD)가 무엇인가요? (What is an Intrauterine Contraceptive Device (IUD)?)

자궁 내 피임기구는 작고 부드러운 T 모양의 기구로 나일론 끈이 부착되어 있습니다. 전문의료인에 의해서 자궁 내에 안착되어 피임을 돕습니다.

자궁 내 피임기구는 난자와 정자가 만나는 것을 막습니다. 난자와 정자가 결합되지 못한다면 임신은 불가능합니다. 만약 난자와 정자가 결합한다면, 자궁 내 피임기구가 자궁 속 수정체의 성장을 정지시킵니다.

자궁 내 피임기구의 장점들로는 무엇이 있나요? (What are the advantages of having an IUD?)

- 자궁 내 피임기구는 3-5 년간 피임을 돕습니다.
- 임신을 원할 경우에는 언제라도 전문의료인의 도움을 받아 제거할 수 있습니다.
- 사용이 편리합니다. 일단 안착시킨 후엔 다른 피임기구들 (경구피임약, 질삽입 피임링, 붙이는 피임약 등)을 사용하도록 기억할 필요가 없습니다.
- 구리로 만든 자궁 내 피임기구는 자궁암의 위험을 낮추어 줄 수 있습니다.
- 호르몬성 자궁 내 피임기구는 월경양을 줄여 줄 수도 있습니다. 또한 월경통을 개선시킬 수도 있습니다. 몇몇 여성들은 호르몬의 영향으로 아예 월경을 그만 하는 경우도 있습니다.

붙이는 피임약(Evra®)은 무엇인가요? (What is the birth control patch (Evra®)?)

- 이브라 패치(Evra®)는 피부 위에 붙이는 타입의 피임약입니다.
- 겉모습은 연한 갈색의 얇은 밴드처럼 생겼습니다.
- 일주일에 하나씩 붙입니다. 3 주일 주기동안 일주일에 하나씩 새로 패치를 바꿔 붙입니다. 새 패치를 붙인 날이 “패치 바꾸는 날”입니다. 넷째 주 (무호르몬 휴식기) 동안에는 패치를 붙이지 않습니다. 이 때가 본인의 월경 기간이 됩니다.
- 붙인 채로 활동이 가능합니다. (예: 운동, 샤워, 수영 등)
- 패치의 끈적한 부분에 여성의 자연 호르몬과 비슷한 두 종류의 호르몬이 들어 있습니다.
- 이 호르몬들이 지속적으로 피부를 통해 혈액 속에 흡수됩니다. 흡수된 호르몬은 난자의 방출을 막습니다. 난자가 방출되지 않으면 임신도 불가능합니다.

가정의와 상담하십시오. 붙이는 피임약을 사려면 처방전이 필요합니다. 월경 첫날에 패치를 시작한다면 바로 피임효과를 볼 수 있습니다. 월경 첫날이 아닌 날에 시작한다면 콘돔 등 추가 피임기구를 7 일 동안 사용하십시오.

어디서 더 많은 정보를 얻을 수 있나요? (Where can I find more information?)

위에 소개된 피임법 외에 또 다른 피임법들이 존재합니다. 피임법을 선택하기 전에 일단 아래 클리닉들의 전문 의료인들과 상담하십시오.

Sexual and reproductive health - education/health promotion services		403-955-6515
Sheldon M. Chumir Health Centre	5 th Floor, 1213-4 th Street SW	403-955-6500
South Calgary Health Centre	31 Sunpark Plaza SE	403-943-9510
Sunridge Professional building	406, 2675-36 St NE	403-944-7666

출처: 알버타 헬스 서비스 웹사이트, E-건강정보, *자연가족계획법/가임기 인식방법, 경구피임약, 피임주사 (Depo Provera®), 자궁 내 피임기구(IUD), 붙이는 피임약(Evra®).*

www.calgaryhealthregion.ca/healthinfo/library/sexual_reproductive_health.htm

공인간호사와 24 시간, 주 7 일 언제든지 상담할 수 있는 Health Link Alberta(헬스 링크 알버타)로 문의하여 주십시오: 수신자 부담: 1-866-408-LINK(5465)

이전에 출판된 ‘건강한 삶으로의 길’의 기사 시리즈를 읽고 싶으시면

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm 에 방문하셔서 건강정보를 한국어로 읽으실 수 있습니다.