

피임, 당신의 결정

당신이 피임을 결정해야 합니다. 원하는 시기에 임신을 하고 원하지 않는 임신을 막고, 앞으로 같이 살아가갈 가족을 계획하는데 피임이 필요합니다. 여성이 삶의 자유를 누리면서 남성 파트너와 성생활을 즐기고 성병을 막는 데 피임이 필요합니다. **피임은 여성과 남성 모두가 함께 책임을 지는 것입니다.** 피임은 여성만의 책임일 수는 없습니다. 파트너와 피임에 대해 솔직하게 대화하여 육체적, 정신적으로 더욱 건강한 관계를 유지할 수 있습니다. 그러나 자신에게 잘 맞는 피임방법을 스스로 선택할 수 있다면, **삶과 건강에 내가 주인이 될 수 있습니다.**

파트너와 '둘이서 함께' 피임을 계획하고 실천해 보아요!

피임에 대해 함께 계획하고 실천한다면 파트너와 관계도 더욱 돈독해지고, 피임 효과도 더욱 커질 수 있습니다.

파트너와 함께 대등한 관계에서 피임 결정을 하고, 함께 책임을 공유해야 합니다. 두 가지 방법을 둘이서 함께 동시에 사용하는 상호피임(dual-protection)은 더욱 성공적입니다. 무엇보다 파트너와 '함께' 실천하는 것이 매우 중요합니다.

당신이 자신의 몸과 성(관계)에 대해 결정을 내리는 것은 인간의 기본적 권리입니다. 여성은 불안감 없이 즐거운 성관계를 가질 권리가 있고, **여성과 남성은 대등한 파트너로서 상대방에게 피임을 요구할 수 있습니다.** 더 안전한 성관계를 통해 당신의 몸, 성, 관계에서 편안해지고 신체적으로 정신적으로 더욱 건강할 수 있습니다. 더 안전한 성관계를 위해 파트너와 적극적으로 대화를 한다면 더욱 건강하고 즐거운 성생활을 할 수 있으며, 이를 바탕으로 파트너와 더욱 좋은 관계를 만들 수 있습니다.

당신은 자신의 몸과 성에 대한 의사표현을 파트너에게 표현하고 전달해야 합니다. 이런 생각과 대화를 통해 자신의 몸과 성에 대해

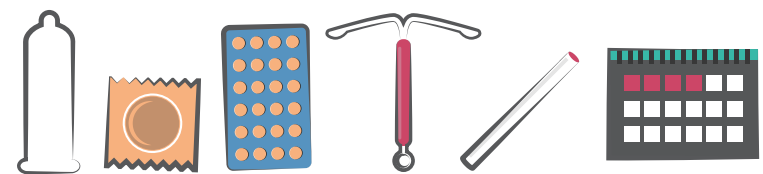
더 잘 이해하는 계기를 만들 수도 있습니다. 성관계에 대한 동의와 거절, 그리고 피임에 관한 상호간의 합의 과정은 반드시 이루어져야 합니다. **상호간의 동의하지 않은 성관계가 성폭력어듯이 상호간의 합의되지 않은 피임 또한 폭력과 다르지 않습니다.**

나에게 맞는 피임방법

나에게 맞는 피임법 찾기는 내 몸을 알아가는 과정입니다.

우선 부끄러워 하지 마세요. 몇 년을 사용할 핸드폰도 고민에 고민을 거듭하여 구입하듯이, 장기간 내 몸에 하게 되는 피임은 더욱 고민하고, 더욱 따져봐야 합니다. 적극적으로 보건소의 영유아건강 간호사에게 물어보세요. 피임방법은 매우 다양합니다. 아기를 가진 이후나 수유를 할 때 더 고려해볼 수 있는 피임방법도 있습니다. 어떤 방법이 자신에게 가장 적합한 지를 결정할 때 아래 사항을 아는 것이 중요합니다.

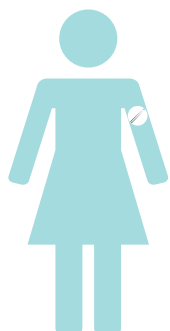
- ♥ 어떤 피임방법이 있고 각각 방법의 장점과 단점은 무엇인지
- ♥ 어떻게 쓰는 것인지, 제대로 쓰는 방법은 무엇인지
- ♥ 계획하지 않은 임신을 막는 데 얼마나 신뢰성이 있는지
- ♥ 해당 피임법을 언제, 어떻게 시작할 수 있는지
- ♥ 특별한 상황에 대한 고려 : 나에게 어떤 질병이 있다면?
담배를 피운다면? 모유수유를 하고 있다면?
- ♥ 성병을 막기 위한 방법 : 먹는 약으로는 성병을 막기는 어려워요.
콘돔을 추천합니다.



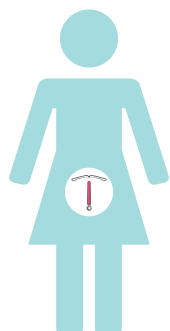
피임종류

피임법	사용법	장점	단점
가장 효과적인 피임법 (99% 이상)			
임플라논*	3년까지 피임효과가 있습니다. 팔 윗부분의 안쪽 아래에 성냥개비 모양의 작은 플라스틱을 삽입하여 사용하며 산부인과에서 시술합니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 모유수유 동안 사용 가능 • 제거 후 곧바로 임신 가능 • 생리통 개선 	<ul style="list-style-type: none"> • 성병으로부터 보호받지 못함
자궁내 피임기구* (호르몬루프/구리루프)	5년까지 피임효과가 있습니다. 자궁 내에 장치를 삽입하며 산부인과에서 시술을 받습니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 모유수유 동안 사용 가능 • 제거 후 곧바로 임신 가능 • 생리통 개선(호르몬루프 해당) 	<ul style="list-style-type: none"> • 성병으로부터 보호받지 못함 • 생리량 증가 가능성 있음 (구리루프 해당)
효과적인 피임법 (91% 이상)			
경구피임약 (복합)*	매일 일정한 시간에 복용합니다. 약국 또는 전문의와의 상담을 통해 처방 받을 수 있습니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 간편함 • 생리전 증후군 증상 및 생리통 개선 • 복용 끊고 난 후 곧바로 임신 가능 	<ul style="list-style-type: none"> • 성병으로부터 보호받지 못함 • 피임 중단 후 임신이 지연될 수 있음 • 피임 중단 후 부작용이 6개월까지 지속 될 수 있음
피임주사*	한 번 주사를 맞으면 12주 동안 피임 효과가 있습니다. 산부인과에 방문하여 임신여부를 확인 후 주사를 맞습니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 은밀하게 사용 가능 • 생리량 감소 가능성 있음 • 모유수유 동안 사용 가능 	<ul style="list-style-type: none"> • 성병으로부터 보호받지 못함 • 중단 후 임신 지연 및 부작용이 6개월까지 지속 가능성 있음
어느정도 효과가 있는 피임법 (76% 이상)			
남성용 콘돔	매번 성관계시마다 새로운 콘돔을 사용합니다. 편의점이나 약국에서 쉽게 구입할 수 있습니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 편의점이나 약국에서 쉽게 구입 가능 • 성병 예방 가능 • 모유수유 동안 사용 가능 	<ul style="list-style-type: none"> • 알러지 반응(라텍스외 다른재질 사용) • 구멍이나 파손 등(올바른 사용으로 예방)
여성용 콘돔	매번 성관계시마다 새로운 콘돔을 사용합니다. 국내에서는 구하기 어렵고 비쌉니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 성병 예방 가능 • 모유수유 동안 사용 가능 	<ul style="list-style-type: none"> • 비싸고 구하기 어려움
다이아프램	성관계 전에 여성의 질 내에 삽입합니다. 약국이나 병원에서 구입할 수 있지만, 사용하기 전 전문의로부터 방법을 배운 후 사용합니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 감염 예방 가능하나, 에이즈 예방 못함 • 모유수유 동안 사용 가능 	<ul style="list-style-type: none"> • 살정제와 함께 사용 • 에이즈 감염 위험성 있음
영구적인 피임법 (99% 이상)			
난관수술 정관수술	난관수술은 난자가 이동하는 길인 나팔관을 차단하는 방법이고, 정관수술은 정관을 잘라내는 방법입니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 피임에 크게 신경 쓰지 않아도 됨 • 복원 가능성 있음(전문의 상담 필요) 	<ul style="list-style-type: none"> • 통증 지속 가능성 있음
응급 피임법			
구리 루프	성관계 후 5일 이내에 구리 루프를 사용하면 99.9%의 피임 효과가 있습니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 모유수유 동안 사용 가능 • 제거 후 곧바로 임신 가능 	<ul style="list-style-type: none"> • 성병으로부터 보호받지 못함 • 생리량 증가 가능성 있음
응급 피임약	성관계 후 3~5일 이내에 응급피임약을 복용해야 피임 효과가 있습니다. 응급 피임약은 반드시 의사의 처방을 받아야 하고, 100% 응급 피임 대책법이 아님에도 응급피임약을 먹는 것이 낫습니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 복용시간 빠를수록 효과 높음 	<ul style="list-style-type: none"> • 성병으로부터 보호받지 못함 • 완벽한 응급 피임법 아님

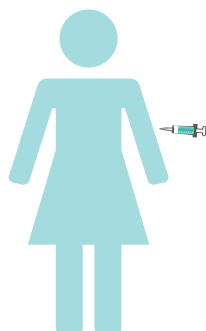
*호르몬요법의 피임법 : 임플라논, 호르몬루프, 경구피임약(복합), 피임주사



임플라논



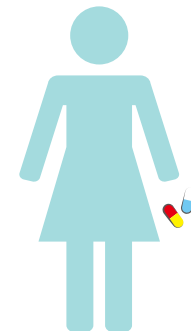
자궁 내 피임기구



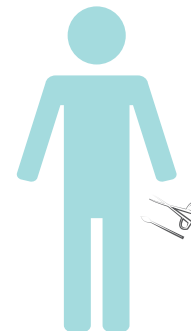
피임주사



콘돔

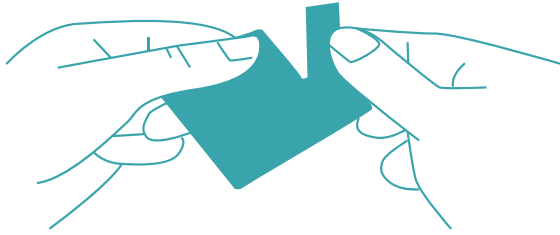


경구피임약



영구피임

남성용 콘돔 사용법



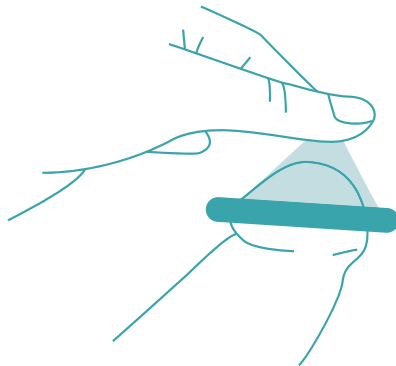
1. 콘돔의 날개 포장지를 손으로 뜯습니다.

콘돔을 개봉하는 과정에서 가위로 자르거나 이빨로 뜯는 등의 행위로 콘돔이 파손될 수 있기 때문에 손으로 포장지를 뜯는 것이 좋습니다. 손으로 개봉할 수 있게 만들어져 있으니 걱정하지 마세요!



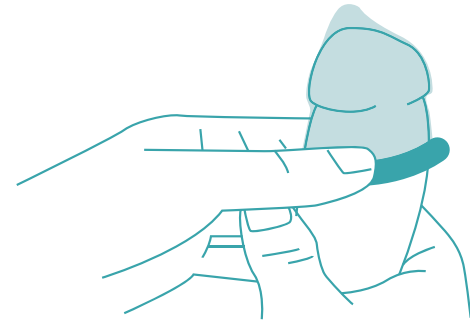
2. 콘돔이 말려 있는 방향을 확인합니다.

어두운 공간에서는 눈으로 확인하는 것이 어려우니 손가락을 넣어 확인하는 것도 좋은 방법입니다. 검지를 살짝 끼우고 엄지와 중지로 콘돔을 내렸을 때 자연스럽게 미끄러져 내리면 OK!



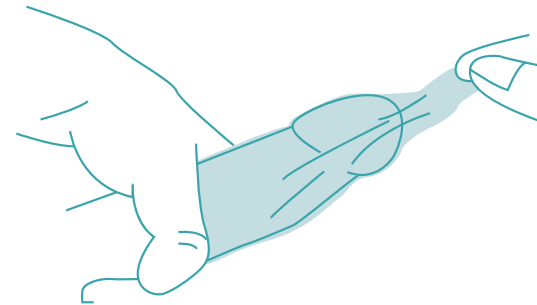
3. 정액받이를 꼭 잡고 페니스 끝에 콘돔을 밀착시킵니다.

콘돔과 페니스 사이에 공기가 생기면 섹스 중에 파손될 수 있습니다. 앞 부분에 있는 볼록한 정액받이를 꼭 쥐고 공기를 빼준 뒤 페니스 끝에 콘돔을 밀착시켜주세요.



4. 콘돔을 페니스 위에 돌돌 풀어줍니다.

이때 콘돔이 페니스 끝까지 어렵지 않게 돌돌 풀려 내려가야 합니다. 만약 착용 방향이 잘못되었다면 사용한 콘돔을 버리고 새 것을 사용하세요. 발기된 페니스가 사정전에 분비하는 액체에도 정자가 있기 때문에 뒤집어서 다시 사용할 경우 성병과 임신의 가능성이 있게 됩니다.



5. 사정 직후 콘돔을 바로 제거합니다.

콘돔이 미끄러지거나 떨어지는 것을 방지하기 위해 콘돔의 하단부를 손으로 잡고 콘돔을 제거해주세요. 착용 중에 발기가 풀릴 시 콘돔이 파트너의 체내에 남게 되거나 정액이 샬 수 있으니 사정 직후 페니스를 빼내어 콘돔을 제거하세요.

모유수유 동안 권장되는 피임법

모유수유 시 호르몬의 작용으로 배란이 억제되어 피임효과를 보일 수 있지만, 임신을 예방하는 방법으로는 완벽하지 않습니다. 아래의 세 가지 조건을 전부 만족하는 상태가 아니라면 임신의 가능성은 여전히 있습니다. 1) 출산 이후 생리를 시작하지 않은 경우, 2) 아기가 생후 6개월 이내인 경우, 3) 분유나 이유식을 먹이지 않고 완전 모유수유를 하는 경우입니다.

하지만 완전 모유수유중이라도 100% 피임효과를 가질 수는 없습니다. 만약 완전 모유수유를 하지 않는 경우라면 출산 후 3주 이후부터 배란 시작 가능성이 있습니다.

모유수유를 하는 경우, 아래 피임법을 안전하게 사용할 수 있습니다

피임법	사용법
임플라논 (피하 이식장치)	임플라논은 출산 직후에 삽입될 수 있습니다.
자궁 내 피임기구 (구리 루프/ 호르몬 루프)	구리 루프 혹은 호르몬 루프(미레나)를 삽입하기 위해서는 출산 후 최소한 4주를 기다려야 합니다. 이 두 가지 유형은 모두 제거하기가 용이하며 기구 삽입에 문제가 있거나 아이를 가지길 원할 경우 산부인과에서 제거 합니다.
피임주사 (DMPA)	피임주사는 출산 직후에 시작할 수 있습니다. 매우 적은 양만이 모유 수유를 통해 아기에게 전달이 되지만 모유 생성 양에는 영향을 미치지 않습니다.
콘돔	성관계를 다시 시작한 이후 바로 남성용 및 여성용 콘돔을 사용할 수 있습니다. 콘돔은 임신을 방지하는 데 도움이 되며, 성병을 매우 잘 예방할 수 있습니다.
다이어프램	다이어프램은 출산 6주 이후에 사용될 수 있습니다.

※모유수유 초기에는 복합 경구 피임약이나 질내 고리는 권장되지 않습니다. 피임약의 호르몬 성분이 모유의 양과 질에 영향을 미칠 수 있기 때문에 아기가 최소한 생후 6주가 되고 섭취하는 총 영양분에서 최소한 절반을 분유로 먹일 경우, 이와 같은 피임법 사용을 고려해 볼 수 있습니다.



모유수유를 하지 않을 경우 권장되는 피임법

모유수유를 하지 않을 경우, 어떤 유형의 피임법도 선택이 가능합니다. 복합 경구 피임약 또는 질내 고리는 출산 3-6주 이후에 시작할 수 있으며, 피임주사는 출산 직후에 시작할 수 있습니다. 이 외의 다른 피임 방법들은 모유수유를 하는 여성이나 모유수유를 하지 않는 여성 모두 시작 가능 시기가 동일합니다.

출산 이후 터울을 조절하기 위한 피임법

출산 이후 자녀의 터울을 조절하기 위한 피임법으로는 경구 피임약, 임플라논, 호르몬 루프를 권장합니다. 호르몬 루프와 임플라논은 피임 효과가 좋고 가장 안정된 방법으로 피임 효과가 높습니다.

출산 후 성관계는 4~6주에 시작하는 것을 권장합니다. 모유수유를 하지 않을 경우, 출산 후 3주 이후부터 배란이 시작되어 임신 가능성이 있기 때문에 성관계 동안 피임을 해야 합니다.

완전 모유수유를 할 때 호르몬의 영향으로 배란이 억제될 수 있지만 피임의 방법으로 완벽하지 않습니다. 혼합 수유를 하는 경우에는 보조 피임법이 필수입니다.

효과없는 피임법도 있습니다!

자연주기법, 질외사정법, 살정제, 수유는 피임법으로 적절하지 않습니다. 효과적인 피임법이 아니기 때문에 임신 가능성을 고려하여야 합니다.



제 파트너가 피임을 원하지 않아요!

파트너의 도움 없이 여성이 피임을 조절할 수 있는 피임법에는 경구 피임약, 피임주사, 루프, 임플라논 등이 있습니다. 하지만 이러한 피임법들은 성병으로부터 자유롭지 못합니다. 성병을 예방하기 위해서는 남성 콘돔을 사용하는 것이 좋습니다. 파트너가 성감이 떨어진다고 사용하기를 거부할 수도 있을 텐데, 매우 얇은 재질로 이루어진 콘돔과 성감을 더 높여주는 윤활액이 발라져 있는 콘돔도 있습니다. 무엇보다 **피임은 파트너와 '함께' 상호간 합의하에 서로 책임을 공유하는 것이 중요**하기 때문에 만약 파트너가 피임에 비협조적일 경우 파트너가 당신의 결정을 충분히 존중해주는 건강한 관계인지를 다시 생각해 보는 것이 필요합니다.



저는 담배를 피워요.

본인에게 맞는 피임법을 결정할 때 본인의 흡연여부 및 나이는 매우 중요합니다. 복합 경구 피임약의 경우, 프로게스틴과 에스트로겐 성분이 들어 있기 때문에 나이가 든 흡연자에서는 드물지만 피가 응고되어 혈전이 생길 위험성이 있습니다. 만약 35세 이상이고 하루 15개비 이상 흡연을 하는 여성일 경우 복합 경구피임약이 피임법으로 적절하지 않으며, 35세 이하이거나 하루 15개비보다 적게 흡연을 할 경우 복합 경구피임약을 고려해 볼 수 있지만 전문의와 상담을 하는 것이 좋겠습니다. 임플라논, 호르몬 루프, 피임주사는 프로게스틴 성분만을 포함하고 있기 때문에 피임법으로 적절하며, 이 외 구리루프와 콘돔은 피임법으로 사용하기에 매우 좋습니다.

남성이 알아야 할 피임

피임은 남녀 모두의 책임입니다!

남성은 자신이 적절한 피임을 해서 아기를 가질지, 언제 가질지 결정할 수 있습니다. 임신을 원하지 않는다면 성관계를 할 때마다 올바른 방법으로 피임을 해야 합니다. 증상이 없는 성병이 많이 있습니다. 성병을 예방하기 위해서 콘돔을 사용하는 것이 바람직합니다. 항상 콘돔을 쓴다면, 다른 피임방법을 쓰고 있는 파트너와 더불어 더욱 피임의 효과를 높일 수도 있습니다.

삽입성교의 배제, 콘돔, 정관수술과 같은 방법이 비교적 효과가 높은 피임방법입니다. 질외사정법, 자연주기법, 살정제, 수유 등은 임신의 가능성이 상당히 높으며 성병을 막지 못합니다.

삽입성교를 하지 않는, 금욕은 임신을 막는 좋은 방법입니다. 파트너와 친밀한 관계를 맺고 더욱 가까워지는 데 반드시 삽입성교가 필요하지 않을 수 있으며, 다른 여러 방법이 있습니다.

콘돔은 쉽게 구입할 수 있고 피임의 성공률도 높으며 당신을 감염에서 보호해줍니다. 임신이 무섭지만 여성 파트너에게 피임을 전적으로 의지하고 있어서 콘돔 사용을 미루고 있지는 않나요? 하지만 **피임을 함께 할 때 더욱 효과가 높고, 서로의 친밀감을 높이는 계기로 삼을 수 있습니다.** 성감이 떨어진다는 이유로 콘돔 사용을 꺼리는 경우가 있는데, 이는 콘돔을 제대로 착용하지 못해서 일 수 있습니다. 무엇이든 연습이 필요한 법입니다. 콘돔을 제대로 사용하는 방법을 익힌다면 찢어지거나 불편한 일을 막을 수 있습니다. 라텍스 알레르기가 있는 경우는 다른 재질(폴리우레탄)의 콘돔을 사용할 수 있습니다. 콘돔은 일회용이며, 물에 씻어서 재활용할 수 없습니다.

※사용법 : 6-7페이지 참고

성관계를 맺기 이전에 남성과 여성의 대화는 매우 중요합니다. 서로의 대화 속에서 적당한 피임법을 찾는데, 특히 남성은 여성이 택한 피임법을 존중하고 동의하며 협조를 합니다. 여성을 배려하고 지켜주는 마음 자세가 중요합니다. **여성의 임신과 피임은 남성도 함께 책임져야 할 일이라는 점을 인식하고 그 책임을 공유하는 것이 중요합니다.**



남성 피임의 종류

남성이 사용할 수 있는 피임법은 삽입성교 배제, 남성용 콘돔, 남성용 콘돔, 정관수술이 있습니다.

피임법	사용법	장점	단점
효과가 높은 피임법 (100%)			
삽입성교 배제	삽입성교를 하지 않는 방법입니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 특별한 도구나 방법이 필요하지 않음 • 100% 피임과 상당히 높은 성병 예방 삽입성교를 제외한 다양한 친밀감을 높이는 방법에 대해 고민할 수 있음 	<ul style="list-style-type: none"> • 적응 필요
어느정도 효과가 있는 피임법 (76% 이상)			
남성용 콘돔	매번 성관계시마다 새로운 콘돔을 사용합니다. 편의점이나 약국에서 쉽게 구입할 수 있습니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 편의점이나 약국에서 쉽게 구입 가능 • 성병으로부터 예방 가능 • 모유수유 동안 사용 가능 	<ul style="list-style-type: none"> • 알러지 반응(라텍스 외 다른 재질 사용) • 구멍이나 파손 등(올바른 사용으로 예방)
영구적인 피임법 (99% 이상)			
정관수술	정관수술은 정관을 잘라내는 방법입니다.	<ul style="list-style-type: none"> • 정관수술 전 정자 보관할 수 있음 • 피임에 크게 신경 쓰지 않아도 됨 • 복원 가능성 있음(전문의 상담 필요) 	<ul style="list-style-type: none"> • 통증 지속 가능성 있음

출산 이후 남성 파트너가 알아야 할 상식

출산 이후 최소 4~6주 이후부터 성관계를 갖는 것이 안전합니다. 출산 이후 첫 성관계시에는 여성 파트너에게 무리가 되지 않도록 성관계를 가지는 것이 중요합니다. **모유수유 중이거나 출산 후 첫 생리를 시작하기 전에도 임신 가능성은 있으니 반드시 피임을 실천**해야 합니다. 이 시기에 **남성 콘돔을 사용하게 되면 여성 파트너는 감염의 위험으로부터 자유로울 수 있기 때문에 남성이 피임 주체가 되어 피임을 실천하는 것이 좋습니다.** 정관수술도 고려해 볼 수 있으며 정관수술 전 정자를 냉동보관할 수도 있습니다.

출산 후 여성은 호르몬의 변화, 산후 우울이나 외모에 대한 불만, 가사 노동과 육아로 인한 피로감 등의 이유로 신체적, 심리적 변화를 겪게 되고 성관계에 적극적이지 않을 수도 있습니다. 이때, 남성 파트너는 육아와 가정 일에 적극적으로 함께 동참하여 여성 파트너를 지지하며, 여성 파트너의 몸에 대해 긍정적으로 바라봅니다. 무엇보다 가장 중요한 것은 **성관계에 대해서 함께 충분한 대화를 하는 것이고, 서로의 마음을 보듬어 주는 것이 중요합니다.**

