















# 



임신과 피임에 대한 ... *Talk Talk* 

먹는 피임약에 대한 ...

Talk Talk

23

# 임신과 피임에 대해 너무 몰랐네!

내가 모르는 girlol었다니...



요즘에 내친구 때문에 건정이다. 인공유산을 한 후로 계속 심한 우울증에 빠져 있거든..

그래서 피임이 꼭 필요하다니까.

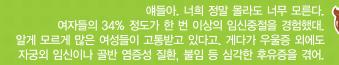




에이…그래도피인을 어떻게해. 몇번에나 반난다고 그 귀찮은 것... 주기도 계산해야 하고.



धुर्गः सग्नाधि इतिहारा द्या?





अधिक विशेष हो। अधिक विशेष स्थाप स्याप स्थाप स्याप स्थाप स्य

피임에 대한 방법은 자연주기법 외에도 먹는 피임약 등 생각보다 어렵지 않은 방법들이 많아. 꼭 알아둬. 여성이라면 반드시 알아야 하는 거야.



응, 알았어. 내가 물라도 너무 물랐네…



지궁양쪽에 있는 난소에서 난자를 나팔관으로 배출하는데 이를 배란이라고 합니다. 배란된 난자와 정자가 만나서 수정이 되고 그 수정란이 여성의 자궁에 착상하게 되 면 아기로 자랍니다.

만약 수정이 되지 않으면 증식된 자궁내막이 탈락되어 출혈이 되는 것이 바로 생리입니다.

수정라

사망만

자궁경부

지궁경부

집

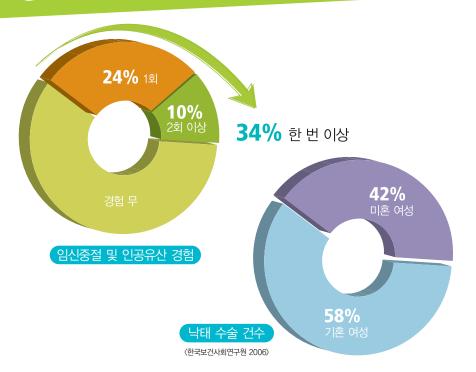
지당경부

지당 전임 이는 girlon 및 모이와 | 5





15~44세여성 중 34%가임신중절을 경엄했대



工程正生以此 正则特特等各种至 多至时。



생각보다 많은 방법이 있어. 첫번째는 자연 주기법이야 하지만 실패율이 높아서 추천하지 않아.

# 까연 꾸기법 🚄



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.

# 당력 주기 이용법 생리 시작일 7차인의 생리 주기 28일 19 임선가능기간 14 배란 에정일

# 인공유산의 추유증이 언청나네. 내자궁을 지키는 방법은 올바른 피일 밖에 없어.

정신적 우유증 : 죄책감, 우울증

신체적 우유증 : 자궁경관무력증, 자궁 천공, 불임

골반 염증성 질환, 자궁 외 임신



점액 관찰법





6 | 피임·생리에 관한 Love & Talk



흔히 알고 있듯이 질외 사정이나 콘돔을 쓸 수도 있어. 하지만 남자의 의지에만 달려 있고, 콘돔이 의외로 피임실패율이 15%나 되더라고. 자궁내 피임법에는 구리 루프와 미레나가 있어.

산부인과에서 간단하게 시술 받을 수 있고, 미임효과는 5년까지야.



के सुंदेश भिराद्धी इसिट्यू

# 질외 N/정

성관계 중 사정하기 직전에 질에서 음경을 빼내어 여성의 몸 바깥에 사정하는 방법입니다.

아무런 기구 없이 순전히 남성의 의지력에 달려있는 피임법으로 다른 방법보다 피임 효과가 떨어집니다.

### 콘돔



- 남성의 성기가 단단하게 발기된 상태에서 여성의 질에 접촉하기 전에 씌웁니다.
- 값이 싸고 사용 방법이 간편하며 즉시 효과가 있습니다.
- 성 접촉성 질환을 감소시켜 줍니다.

## 구리까궁내 깡치(구리루프)



구리 자궁내 장치는 자궁 안에 금속이온을 방출해 염증반응을 일으켜 피임효과를 나타 냅니다. 사용하는 동안 생리량이 늘어나고 생리통이 심해지는 경향이 있습니다.

# 미레나(오르몬함유 자궁내 장치)



황체호르몬을 함유한 미레나는 지궁경부점액을 끈끈하게하고, 자궁내막을 얇게 만들어 높은 피임효과(99.8%)를 나타냅니다.

- 산부인과 전문의의 시술이 필요합니다.
- 생리량이 감소하거나 생리를 하지 않을 수 있으며, 생리통도 개선됩니다.
- 시술 첫 3-6개월간 불규칙한 출혈을 경험할 수 있습니다.











8 | 피임·생리에 관한 Love & Talk 피임·생리 아는 girl에게 물어봐 | 9





남성 정관수술과 여성 난관수술이 있어. 하지만 영구 불임술이니까 정말 많이 신중해야 해.

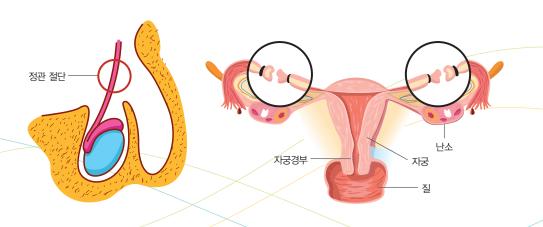
# 남성 정관수울 🚄

음낭을 절개해 정자의 운반을 담당하는 정관을 잘라내는 방법입니다. 더 이상 아기를 원치 않을 때 실시하는 영구적인 피임법입니다.

#### 여성 난관수술



난관불임수술은 난자의 통로인 양쪽 나팔관을 묶거나 절단하는 영구 불임술입니다. 하지만 근래에는 많이 사용하지 않는 피임법입니다.





정말 불가피한 상황에서 쓰는 응급피임법이 있어!



# 응급 피임법 🚣



- 콘돔이 찢어지거나 성폭행 등의 피임이 불가피한 경우 성교 후 72시간 이내에 고용량 호르몬제를 복용하여 원치 않는 임신을 예방하는 방법입니다.
- 반복 사용 할수록 효과가 감소하기 때문에 '응급' 상황에서만 일시적으로 사용할 수 있습니다.
- 의사의 처방을 받아서 복용할 수 있습니다.





10 | 피임·생리에 관한 Love & Talk



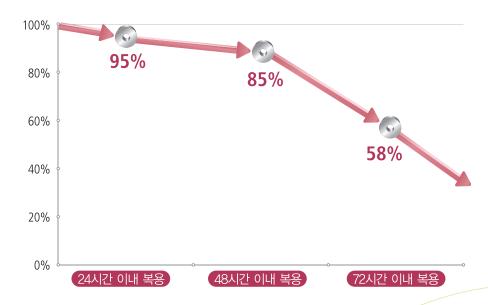




# भीरी समिट भर्टि पुरुवी०६ विस्टर्भ.

# 응급 피임약의 피임 효과 🥒





응급피임약을 복용해야하는 상황이 발생하면 최대한 빨리 복용해야 피임 효과를 높일 수 있습니다.

〈피임연구회〉



그 밖에도 다양한 피임법이 있어.

# 기타 피임법



- 살정제 : 질 내에서 정자가 자궁으로 이동하기 전에 정자의 활동을 약화시키거나 죽이는 <mark>화학</mark> 물질입니다. 피임효과가 낮고 <mark>질 점막에 자극을</mark> 줄 수 있다는 단점이 있습니다.
- 질 삽입식 피임약: 피임용 질링은 가는 링 모양을 한 피임 기구로 질 내에 넣어두면 호르몬을 지속적으로 분비해 피임효과를 나타냅니다. 삽입한후 3주간 그대로 유지했다가 1주 동안은 사용하지 않습니다.
- 여성용 콘돔: 여성용 콘돔이라 불리우는 페미돔 은 크기가 커 여성의 성기를 충분히 덮어주기 때 문에 콘돔 대비 성병 예방 효과가 높습니다. 하지 만 현재 우리나라에서는 구입하기 힘듭니다.
- 피하이식법: 황체호르몬이 든 작은 성냥개비 모양의 튜브를 팔의 상박부 안쪽 피부 바로 밑에 이식하는 이식형 피임제입니다. 한 번 시술로 3년동안 피임 효과를 유지합니다.
- 접착식 피임약: 먹는 피임약과 마찬가지로 에스트 로겐과 황체 호르몬이 포함되어 있습니다. 한 달 사용 분 패치는 세 장으로, 매주 한 장씩 배나 엉 덩이 등에 붙이고 1주간의 휴지기를 갖습니다.













可包含甜豆 र्यार्थ न भूरा ०५० मान

98%의 피임효과를 가지고 있거든.



각 피임법의 성공률



99% 불임수술





**98%** 먹는 피임약



**99%** 자궁내 장치



**79%** 페미돔



**85**% 콘돔



**73**% 질외사정



71% 살정제

<WHO, 2004>





工程不是學时 田湖村 空时型形?



널리 사용하는 피임법인데 혹시 너

가장 낮은 나라가 우리나라인 거 아니

16.41%

이탈리아

14.32%

미국

10.25%

2.50%

한국

<IMS Midas, 2006>

먹는 피임약 복용률이





다양한 종류의 피임약이 있어



.....

••••••

☆ 야스민

마이보라





드로스피레논 3.0mg 에치닐 에스트라디올 0.02mg



멜리안

게스토덴 0.075mg 에치닐 에스트라디올 0.02mg



머시론

데소게스트렐 0.15mg 에치닐 에스트라디올 0.02mg

의사의 처방이 필요한 전문약입니다.









게스토덴 0.075mg

드로스피레논 3.0mg

에치닐 에스트라디올 0.03mg

에치닐 에스트라디올 0.03mg



레보노르게스트렐 0.15mg 에치닐 에스트라디올 0.03mg



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



42.06%

30%

25%

20%

15%

10%

36.44%

프랑스

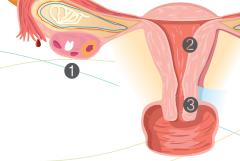
먹는 피임약의 작용기전

26.49%

23.31%

핀란드

스페인



뉴질랜드

16 | 피임 · 생리에 관한 Love & Talk



जिस् मार्थिः अस्तिमा देशकार्थाः





여성만의 법칙 21+7=28과 새로운 법칙 24+4=28이 있어





생리 첫 날부터 21일간 매일 하루 한 알. 그리고 7일은 쉽니다. 보통 21일 복용 후 2-4일 정도에 생리를 시작하게 됩니다. 7일 쉬고 난 후 생리가 끝나지 않았어도 8일째부터 다시 복용을 시작하면 됩니다.





생리 첫 날부터 연분홍색 정제를 24일간 복용 + 흰색 정제를 4일간 복용합니다. 흰색 정제 복용시 생리를 시작하게 됩니다. 쉬는기간 없이 바로 다음팩 복용을 시작합니다.

\* 일반적으로 피임약 사용시 전보다 월경이 규칙적이고 기간이 짧고, 양이 적으며 생리통이 줄어 드는 것으로 보고되고 있습니다.

<Huber JC et al, 2008>



#### 그런데 먹는 피인아에는 부작용이 만나면서?



그런데 어떤 부작용이 있다고 들었니?



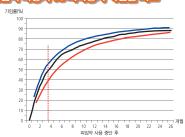
#### 오래먹으면 이 사이 아된다고 들었어.

지금까지의 조사결과에 의하면 과거 피임약을 복용한 여성들이 사용을 중단한 후 임신확률을 조사한 결과 복용하지 않은 사람과 비슷한 임신률를 보였대. 먹는 피임약은 복용법만 지키면 뛰어난 피임효과와 더불어 건강상의 이점을 가지고 있어.





#### 피임약복용까VS비복용자기임률비교



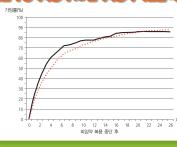
- 검정색 : 피임약 비복용자
- 파란색 : 성관계 2회/1주 (피임약 복용자)
- 빨간색: 성관계 1회/1주 (피임약 복용자)

#### 피임약 복용까 평균기임률

1년 후 가임률: 79,4% (95% CI: 77,6-81,1) 2년 후 가임률: 88,3% (95% CI: 86,8-89,6)

☞ 피임약 사용 중단 1년 후 가임률 79.4%. 2년 후 88.3%으로 나타났으며 비복용자와 비교 했을 때도 복용자의 가임률과 비슷함을 알 수 있습니다

#### 피임약장기복용자VS 단기복용자기임률비교



- 검정색 : ≤24개월 피임약 복용자
- 빨간색: >24개월 피임약 복용자
- ☞ 피임약 복용기간과 가임률을 비교 했을 때 장기 복용자와도 비슷한 가임률을 보이는 것을 알 수 있습니다.

18 | 피임 · 생리에 관한 Love & Talk 피임·생리 아는 qirl에게 물어봐 | 19





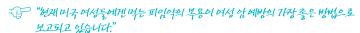
#### ्रिला ये युरोस्य संस्वा?

그건 오해야. 오히려 암을 예방 해주는 효과가 있대



#### 먹는 피임약과 암 발생률의 상관관계

유방암	<ul> <li>과거 (1975년 이전) 고용량의 피임약을 복용했던 환자군에 있어서는 피임약 복용이 유방암의 위험을 증가시킨다는 보고가 있기도 하였습니다.</li> <li>그러나 최근(2000년 이후)의 연구에 의하면 피임약 복용 이후 10년이 지난 여성들은 피임약의 복용 경험이 전혀 없는 여성과 비교했을 때에도 유방암 발병률에 차이가 없는 것으로 조사되었습니다.</li> <li>현재까지 먹는 피임약과 유방암은 직접적인 관련이 없는 것으로 보고되고 있습니다.</li> <li>유방암 이외 양성유방종양의 빈도는 감소합니다.</li> </ul>
난소암	<ul> <li>복합 먹는 피임약을 5년 이상 복용할 경우 난소암 발병률이 60% 감소합니다.</li> <li>복용기간이 길수록 예방 효과는 더 높아지며, 복용을 중단한 후에도 최소 15년간 효과가 지속됩니다.</li> <li>5개월 이상 복용시 40%의 난소암 예방 효과가 있습니다.</li> <li><a href="#">SBOSETI et al. 2002, Ness et al. 2001, Lancet 2008&gt;</a></li> </ul>
자궁내막암	<ul> <li>복합 먹는 피임약을 5년 이상 복용할 경우 자궁내막암 발병률이 50% 감소합니다.</li> <li>복용기간이 길수록 예방 효과는 더 높아지며, 복용을 중단한 후에도 최소 15년간 효과가 지속됩니다.</li> <li>5개월 이상 복용시 50%의 자궁내막암 예방 효과가 있습니다.</li> </ul>

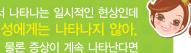


<N C Med Journal, 1997. Braendle W et al, 2009>



#### 明初子告MCM完好子至各州什么好告明?

이는 초기 호르몬 적응 과정에서 나타나는 일시적인 현상인데 대부분의 여성에게는 나타나지 않아.



<Weiderpass et al, 1999>

물론 승상이 계속 나타난다면
저용량 피임약(야조, 멜리안 등)으로 바꿔 복용하거나
저녁식사 후 또는 잠자리에 들기 전에 복용해봐.
그러면 증상을 완화 시킬 수 있어.

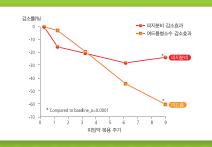




#### मिनिर्मानिक इंद्रेश एमिनिन विविधिति में

과거의 고함량 피임약은 여드름을 악화시키긴 했대. 하지만 최근 산부인과에서 처방되는 피임약은 다하 제기 새서우 오도하는 나서 중근모은 언제된다.





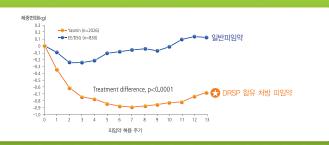




#### 世生日型附出是时期时.

정말 몰라도 너무 모른다. 일부 피임약은 체내에 수분을 축적시켜 체중이 증가할 수도 있지만 산부인과에서 처방되는 피임약들은

수분축적을 막아주기 때문에 체중이 증가하지 않아.



<Boschitch et al. 2000>



우리가 먹는 피인액에 대해서 너무 물렀던 것같아. 이렇게 오해를 하고 있을 줄이야. 완전 물랐는것,



**20** | 피임 · 생리에 관한 Love & Talk



산부이라의사선생님이 알려주신 맥는 피인하의 부가전 이전



०५-६ोत! ए जब्दूमा ठाखुमा वा द्वजा यांचा द्वा ठान्ह मप?





**하나**, 불규칙하던 <mark>생리주기가 규칙적</mark>으로 되며, 생리통이 경감됩니다.

둘, 생리량이 많았던 경우 <mark>생리량이 감소</mark>되어 철 결핍성 빈혈의 위험이 줄어듭니다.



셋, 먹는 피임약을 장기간 복용시(적어도 1년 이상)에는 난소암, 자궁내막암, 난소낭종의 예방 효과가 있습니다.

**넷**, 골반염질환과 지궁외 임신 및 <mark>양성유방질환에 대한 예방효과</mark>도 있습니다.



<Huber JC et al, 2008>



#### DRSP(드로스피레논) 함유 피임약의 부가적 이점

- ◎ 체내 수분 정체를 막아 체중 조절
- ◎ 피지 분비 감소 및 여드름 개선
- @ 월경전 불쾌장애 치료 효과 ('야즈'는 FDA승인 받음)
- 📵 다모증 개선

<Black A et al, 2004>



실은 월경전 증후군이 너무 심해서 산부인과에 갔었어. 보통 월경이 시작되기 5일 전부터 다양한 신체적 정신적 증상들이 나타나는데 가임기 여성의 75%가 적어도 한번씩 경험한대. 한번 너희들도 진단해봐.



유방에 통증이 있다. 배에 가스가 차거나 불편한 느낌이 있다. 두통이 있다. 소이나 방이 부는다



우울해진다. 화가 난다. 신경이 날카로워진다. 불안감이 든다. 그냥 혼란스럽다. 혼자 있고 싶어진다.

<미국산부인과학회 (ACOG), 2000>



신체적 증상과 정신적 증상 중에서 각각 1개 이상 경험하고어 증상 때문에 일상생활에 영향을 받으면 월경전 증후군으로 진단합니다.

22 | 피임·생리에 관한 Love & Talk 피임·생리에 관한 Love & Talk

श्रित्र हर्ने प्य () श्रित्र हर्ने प्याप्त भागित प्र प्राप्ति HOW?



응, 월경전 불쾌장애는 월경전 증후군 보다 더 심각한 증상을 나타내는데 연구에 따르면 주요 우울증에서 나타나는 것과 유사한 수준의 증상이 나타난대.





나 월경전 증출군이건네.

그럼 꼭 산부인과 선생님께 상담해봐.





- 1 우울. 절망감
- 2 불안, 긴장
- 3 급격한 기분 변화
- 4 화가 남. 짜증. 신경질





- 5 일상 생활에 대한 흥미 감소, 고독감
- 6 집중력 저하
- 7 피로, 무기력증
- 8 과식, 식탐
- 9 수면 장애
- 10 자제력 상실
- 1 유방통, 부종, 두통, 복통, 복부 통증, 관절 통증, 근육 통증, 허리 통증, 체중 증가 등
- \* 11가지 증상들 중 5가지 이상을 경험 (핵심 증상 중 한 가지는 반드시 포함)
- \* 증상들이 지난 12개월 동안 최소 7주기 이상 중증으로 나타남
- ··· 그렇다면 월경전 불쾌장애로 진단합니다.

<미국정신과학회 (DSM-IV), 2000>

# 월경전 증우군의 예방 및 치료



- <mark>야채나 과일, 생선</mark> 등을 충분히 섭취하고 짜고 단 자극적인 음식은 피하는 것이 좋습니다.
- <mark>금연하고 스트레스를 피함</mark>으로써 월경전 증후 군의 증상에서 어느 정도 벗어날 수 있습니다.
- 요가. 산책. 명상 등의 규칙적인 운동은 엔돌핀을 분비하여 정신적인 증상 개선에 도움이 됩니다.
- 장기간 지속되는 심한 증상의 치료를 위해서는 산부인과 방문을 통해 적절한 약을 처방 받을 수 있습니다.





24 | 피임 · 생리에 관한 Love & Talk 피임·생리 아는 qirl에게 물어봐 | 25



#### HELE OLYHOLOHIOF, OLAN ZIEZIE OLE OL.

진통제도 안 듣는 생리통에는 먹는 피임약을 사용하기도 해. 생리통 치료와 피임이 동시에 되거든. 그리고 심한 생리통일 경우 지궁근종과 같은 질환이 원인일 수도 있으니까 참지 말고 가까운 산부인과를 방문해봐.



#### 지궁내막증이란?

자궁내막조직이 자궁안에 있어야 하는데 자궁밖에 존재하는 질병으로 생리통, 성교통, 불임 등을 유발합니다.

#### 까궁근쫑이란?

자궁의 근육층을 이루고 있는 평활근에 발생하는 양성종양입니다. 35세 이상 여성 중 약 20%의 발생률을 보이는, 여성 양성종양 중 가장 흔하게 발생하는 질환입니다.



#### 난월경을 안한지? 카페 됐어. 월경북 순은 어때하지?

불규칙한 생리주기는 많은 경우 단순한 호르몬의 불균형 때문이지만 내분비계 이상이 있을 경우



일 수도 있어 다낭성 난소증후군은 여드름 증상을 보이는 경우가 많은데 여드름을 동반하는 경우 남성호르몬 억제 효과가 있는 피임약을 처방 받을 수 있어. 이 또한 증상이 있다면 꼭 산부인과를 방문해봐.

#### 다낭성 난소 증우군(PCOS)이란?

난소에 여러 개의 낭이 생기면서 남성호르몬 과다증, 월경불순, 다모증을 동반하는 질환을 말합니다.



온라인 산부인과나 무료 콜센터에 연락해봐.

ฃ∧юุ www.wisewoman.co.kr/piim365 무료 콜센터 080-575-5757





#### Reference

- 1. Huber JC et al. Non-contraceptive benefits of oral contraceptives. 2008 Sep; 9(13):2317-25
- 2. Dunson, Age and Infertility, Obstet Gynecol J. 2004
- 3. Braendle W et al. Contraception and cancer prevention. 2009 Feb; 66(2):129-35
- 4. Lancet J. Ovarian Cancer and Oral Contraceptives. 2008 January 371:303-14
- 5. Boschitsch E, Gynaecology Forum vol 7, no 1, 2002, p 24
- 6. Boschitsch et al. Eur J Contracept Reprod Health Care 2000;5:34?40
- 7. Berchuck A. Schildkraut J. Oral contraceptive pills. Prevention of ovarian cancer and other benefits. N C Med J. 1997 Nov-Dec: 58(6):404-7
- 8. Trussell J et al. contraceptive efficacy. 2004
- 9. http://www. Piim.or.kr/
- 10. http://www. Acog.org/
- 11. http://www. Ksfs.or.kr/
- 12. http://www. Imshealth.com/
- 13. http://www. Kihasa.re.kr/
- 14. 산부인과학 지침과 개요. 대한산부인과학회. 강순범 외. 2008
- 15. 현명한 여자의 똑똑한 피임법, 이임순 지음, 2008