

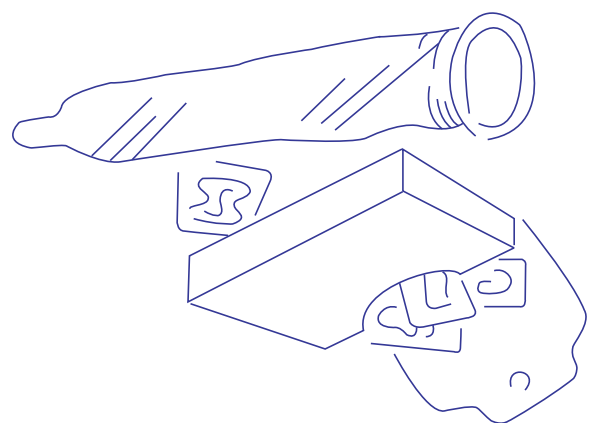
가정계획 협회 회원 및 봉사자만이 이용할 수 있는 서비스입니다. 가정계획 협회 회원 및 봉사자만이 이용할 수 있는 서비스입니다. 가정계획 협회 회원 및 봉사자만이 이용할 수 있는 서비스입니다.

© Written and produced by FPA November 2002.

가정계획 협회, 관련 의원 및 봉사자만이 이용할 수 있는 서비스입니다. 가정계획 협회 회원 및 봉사자만이 이용할 수 있는 서비스입니다. 가정계획 협회 회원 및 봉사자만이 이용할 수 있는 서비스입니다.

Auckland - Awahita	09 270 4725
Henderson	09 836 0025
Manukau	09 263 7600
New Market/Alice Bush	09 524 3341
Panmure	09 570 9871
Papakura	09 298 4608
Queen Street	09 379 0657
St Lukes	09 846 0095
Takapuna	09 846 1014
Kawakawa	09 404 0368
Whangarei	09 438 1986
Wellington - City	04 499 1992
Lower Hutt	04 569 5025
Porirua	04 237 8895
Hamilton	07 839 4061
Tauranga	07 578 8539
Hawera	06 278 9929
New Plymouth	06 759 8269
Christchurch	03 379 0514
Ashburton	03 308 1221
Blenheim	03 578 3047
Greymouth	03 768 0499
Rangiora	03 313 6697
Timaru	03 684 3872
Dunedin	03 477 5850
Invercargill	03 214 4978

가정계획 협회 의원 FPA Clinics  
다양한 내용 제공 가능  
가정계획 협회 의원 FPA Clinics



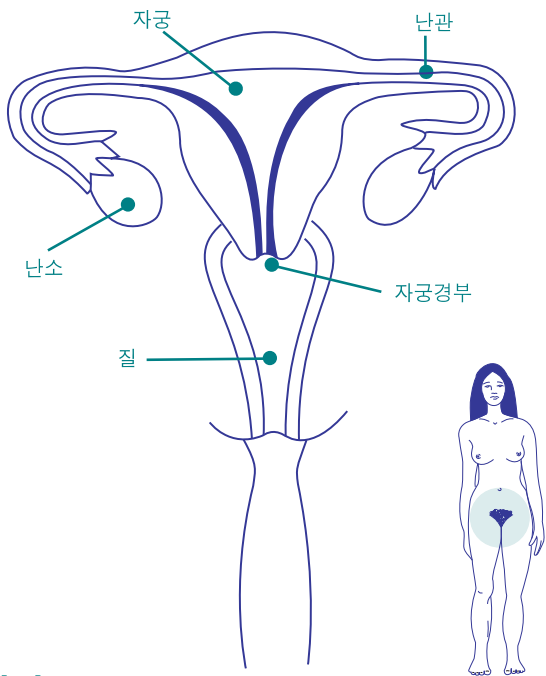
가정계획 협회에서 제공하는 다양한 서비스는 여러분의 건강과 행복을 위한 것입니다. 가정계획 협회에서 제공하는 다양한 서비스는 여러분의 건강과 행복을 위한 것입니다.

**피임**  
여러분의 선택  
Contraception  
Your choice  
fpa 가정계획 협회

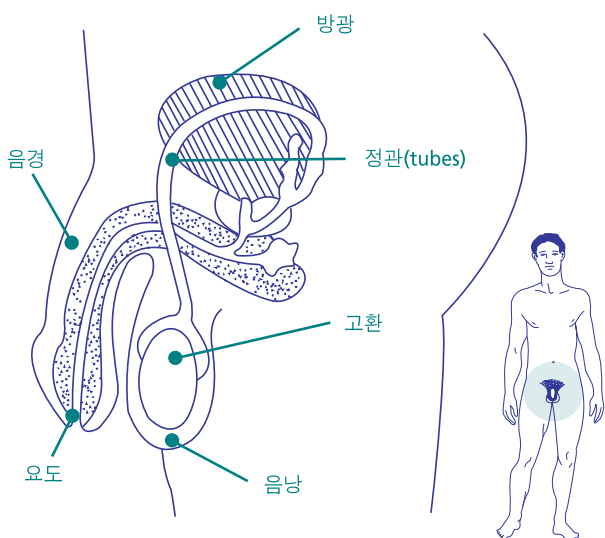
피임

피임 - 여러분의 선택

여성



남성



어떻게 임신이 되나?

How pregnancy happens

성인 여성의 경우 한 달에 한 번 정도 두개의 난소 중에서 하나의 난자를 생산하여 내보냅니다. 이를 배란이라고 하며, 배란된 난자는 난관을 타고 내려갑니다.

그러다가 남자가 성교를 하면 남자가 정자를 만나 수정이 됩니다. 배란이 있기 바로 전에 자궁경부(자궁의 입구)에 있는 점액이 많아지면서 부드러워 집니다. 이것은 정자가 보다 쉽게 그곳을 통과하도록 도와 주기 위한 것입니다.

난자가 수정이 되면 난관을 따라 계속 내려가 자궁 내막에 착상하게 되며 그곳에서 아기가 되어 성장합니다.

난자가 수정이 되지 않으면 자궁 내막이 떨어져 나와 매달 생리를 하게됩니다.

남자의 경우, 고환에서 정자가 만들어 지며, 정자는 양쪽 정관을 따라 올라가면서 정액과 섞이게 됩니다.

여성과 성교를 하면 사정이 이루어 지면서 정자가 질 안으로 들어 갑니다. 몇 분 이내에 정자는 자궁경부와 자궁을 통과해 난관까지 가게 됩니다. 거기서 난자와 만나면 수정이 됩니다.

정자는 여성의 몸 안에서 7일간 살아 있을 수 있습니다.

임신을 어떻게 예방하나?

How to prevent pregnancy

피임이란 정자와 난자가 만나 수정되지 못하도록 하는 것이며, 피임을 통해 임신을 예방할 수 있습니다.

임신을 예방하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 어떤 피임법은 다른 방법보다 훨씬 효과가 좋습니다.

피임 방법은 나이에 따라 다를 수 있습니다. 20세에 적합한 피임 방법이 40세에 적당하다고 말할 수는 없습니다.

어떤 피임법이 가장 알맞은 지 알아보려면 스스로 다음과 같은 질문을 해 보시기 바랍니다.

- 임신을 하지 않는 것이 나에게 얼마나 중요한가
- 이 피임법이 나의 나이, 건강, 삶의 스타일에 적합한가
- 성병에 걸릴 위험은 없는가

의사나 간호원에게 피임법에 대해 질문을 하면 자세히 안내해 줄 것입니다.


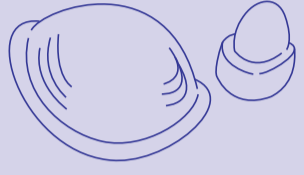

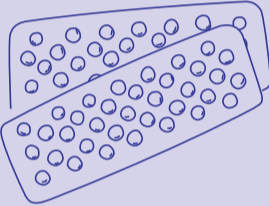
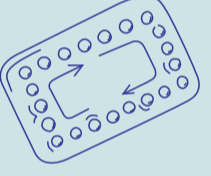


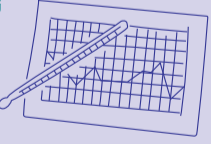
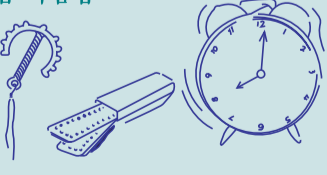
이성 친구를 사귀고 있다면 두 사람 모두에게 가장 알맞은 피임법을 알아 두는 것이 좋을 것입니다.



# 피임 - 여러분의 선택



아래의 피임법에 대한 문의 사항이 있으면 언제든지 가족 협회에 연락해 주십시오.

피임 방법 Method	무엇인가? What is it? 어떻게 작용하나? How does it work?	임신 가능성 Chance of getting pregnant	부작용 Health concerns	장점 Advantages	단점 Disadvantages
<b>CONDOM</b> 콘돔 	<ul style="list-style-type: none"> <li>얇은 고무 주머니</li> <li>발기된 남성 성기에 씌워 사정 시 정자가 밖으로 나오지 못하게 함</li> <li>물 성분의 윤활제와 함께 사용하면 좋음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>살정제(정자를 죽이는 약)를 사용했는지, 얼마나 주의할 하며 사용했는지에 따라 다르지만 보통 2-15%</li> <li>콘돔을 기름 성분의 윤활제나 anti thrush 크림을 함께 사용하면 임신 가능성 증가</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>알려진 부작용 없음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>사용하기 쉽고 휴대가 간편함</li> <li>필요할 때만 사용할 수 있음</li> <li>성병을 예방하는 가장 좋은 방법임</li> <li>가족계획 협회나 의료기관에서 얻을 수 있음</li> <li>술집, 클럽, 약국, 상점에서 쉽게 구입할 수 있음</li> <li>처방전을 가지고 사면 할인이 됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>어떤 사람은 고무나 살정제에 알레르기가 있는 경우 있음</li> <li>성교를 하기 전에 남성의 발기된 성기에 끼워야 함</li> <li>성감을 감소시킨다는 사람도 있음</li> <li>벗겨지거나 찢어질 수 있음</li> </ul>
<b>DIAPHRAGM</b> 다이하프램 	<ul style="list-style-type: none"> <li>둥근 지붕모양의 작은 고무덮개로 질내 자궁경부에 씌움</li> <li>정자를 죽이는 젤리나 크림을 함께 사용함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>살정제의 사용여부와 얼마나 주의하여 사용했느냐에 따라 다르지만 4-20%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>어떤 여성은 방광염이 잦음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>성교 몇 시간 전에 삽입할 수 있음</li> <li>필요할 때만 사용함</li> <li>성병을 예방하는 데 도움이 됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>처음에는 경험이 있는 간호원이나 의사가 끼워야 함</li> <li>여성에 따라서는 넣고 빼는 것이 어려울 수 있음</li> <li>깔끔하지 못함</li> <li>살정제가 음경이나 질을 자극할 수 있음</li> <li>성교 후 적어도 6 시간은 그대로 놔두어야 함</li> </ul>
<b>SPERMICIDE</b> 살정제 	<ul style="list-style-type: none"> <li>거품, 고무덮개 (pessary), 크림이나 젤리 형태임</li> <li>정자를 죽이는 약품임</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>단독으로 사용하면 4-25%</li> <li>콘돔이나 다이하프램과 함께 사용하면 2%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>알려진 부작용 없음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>가족계획 협회나 약국에서 구입할 수 있음</li> <li>사용이 쉽고 휴대가 간편함</li> <li>필요할 때만 사용함</li> <li>성병을 예방하는 데 도움이 됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>성교 전에 사용해야 함</li> <li>음경이나 질을 자극할 수 있음</li> <li>깔끔하지 못함</li> <li>콘돔이나 다이하프램과 함께 사용하지 않으면 실패율이 높음</li> </ul>
<b>COMBINED PILL</b> 복합 피임약 	<ul style="list-style-type: none"> <li>에스트로젠과 프로게스테젠 홀몬으로 합성한 피임약</li> <li>매달 난소에서 난자가 나오지 못하도록 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>얼마나 주의하여 사용했느냐에 따라 다르지만 1-3%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>아주 드물게 혈액응고, 심장마비, 중풍이 나타나며, 특히 35세가 넘는 흡연 여성으로 비만증이 있고 가족 중에 이런 질병을 앓은 사람이 있을 경우 가능성이 높음</li> <li>유방암에 걸릴 가능성이 조금 높아짐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>복용하기 쉽고 간편함</li> <li>피임에 신경쓰지 않고 성교를 할 수 있음</li> <li>보통 생리가 규칙적이고 짧으며 출혈량이 적고 통증이 적음</li> <li>자궁암이나 난소암의 가능성이 적음</li> <li>건강한 여성으로 흡연자가 아니면 폐경기까지 사용할 수 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>약을 구입하려면 의사의 처방전이 필요함</li> <li>35세가 넘는 여성 흡연자는 사용해서는 안됨</li> <li>매일 일정한 시간에 복용하되, 만약 그 시간을 못 맞출 경우 늦어도 12 시간 이내에 복용하면 됨</li> <li>체중증가, 감정변화, 피부변화, 불규칙적인 생리, 메스꺼움 등 부작용이 있을 수 있음</li> </ul>
<b>PROGESTOGEN ONLY PILL</b> 프로게스테젠 피임약 	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로게스테젠 홀몬으로 만든 피임약</li> <li>자궁경부의 점액을 진하게 함으로 피임이 되는 약</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>얼마나 주의하여 사용했느냐에 따라 다르지만 1-4%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>심각한 위험 없음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>복용하기 쉽고 간편함</li> <li>피임에 신경쓰지 않고 성교를 할 수 있음</li> <li>연령에 관계 없이 사용할 수 있음</li> <li>젖을 먹이는 엄마도 사용할 수 있음</li> <li>복합 피임약을 복용할 수 없는 여성에게 좋음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>약을 구입하려면 의사의 처방전이 필요함</li> <li>매일 일정한 시간에 복용하되, 만약 그 시간을 못 맞출 경우 늦어도 3 시간 이내에 복용하면 됨</li> <li>생리가 불규칙적이거나 생리를 전혀 안 할 수도 있음</li> </ul>
<b>DEPO PROVERA</b> 데포 프로베라 주사 	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로게스테젠 홀몬 주사</li> <li>매달 난소에서 난자가 나오지 못하도록 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1% 이하</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>유방암에 걸릴 가능성이 조금 높아짐</li> <li>골다공증(뼈 밀도 약화)의 우려가 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1회 주사로 12주 동안 유효함</li> <li>피임에 신경쓰지 않고 성교를 할 수 있음</li> <li>보통은 생리를 하지 않음</li> <li>복합 피임약을 복용할 수 없는 여성에게 좋음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>반드시 의사의 처방을 받아야 함</li> <li>생리가 불규칙적이거나 생리를 전혀 안 할 수도 있고, 가끔 생리 시 과다 출혈을 함</li> <li>주사를 중단한 후 생리가 종전과 같이 다시 시작되는 데는 평균 6개월이 걸림</li> <li>체중증가, 우울증 같은 부작용이 있을 수 있음</li> </ul>
<b>INTRA UTERINE DEVICE IUD</b> 자궁내 피임장치 (IUD) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>IUD - 의사가 자궁 내에 삽입하는 작은 플라스틱이나 구리로 된 기구</li> <li>IUS - 자궁 내에 프로게스테젠 홀몬을 넣는 작은 플라스틱 기구</li> <li>정자가 난자까지 도달하지 못하게 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IUD 는 1-2%</li> <li>IUS 는 1% 이하</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IUD 를 삽입했거나 성병이 있는 경우에는 골반염에 걸리기 쉽고, 불임 가능성이 높음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>피임에 신경쓰지 않고 성교를 할 수 있음</li> <li>한번 삽입하면 보통 5년간 사용할 수 있음</li> <li>자녀가 있는 여성에게 적합함</li> <li>IUS - 생리 시 출혈이 많은 여성에게 적합함</li> <li>IUS - 생리 시 출혈이 적거나 전혀 생리를 안 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>경험이 있는 의사가 삽입해야 함</li> <li>IUD 는 생리 시 출혈이 많거나 복부 통증을 일으킬 수 있고, IUS는 처음 몇 달 불규칙적인 생리의 원인이 될 수 있음</li> <li>한명 이상의 파트너와 성관계를 가지면 성병은 물론 골반 감염 및 불임의 위험성이 높아짐</li> </ul>
<b>FERTILITY AWARENESS</b> 주기법 	<ul style="list-style-type: none"> <li>여성의 체온, 자궁 경부의 점액 및 생리 일자를 확인하여 임신이 안 되는 때를 알아 피임하는 법</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>얼마나 주의할 하였는지에 따라 다르지만 보통 2-25%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>전혀 없음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>대부분의 종교에서 인정하는 피임 방법임</li> <li>이 방법을 알고 나면 더 이상 비용이 들거나 의사를 방문할 필요 없음</li> <li>신체의 기능을 이해하는 데도 도움이 됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>이 방법을 배우려면 전문가의 정확한 설명이 필요함</li> <li>임신 가능 기간에는 절대로 성교를 해서는 안됨</li> <li>매일 체온과 경부 점액 농도를 기록해야 함</li> <li>신체 증상을 파악하기 어렵고 변화가 있을 수 있음</li> </ul>
<b>EMERGENCY CONTRACEPTION</b> 응급 피임법 	<ul style="list-style-type: none"> <li>피임하지 않고 성교를 한 후 사용하는 피임 방법으로 응급 피임약 (ECP) 이나 자궁내 장치 (IUD) 가 있음</li> <li>배란을 지연시키거나 수정된 난자가 자궁에 착상하지 못하도록 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ECP - 1-4%</li> <li>IUD - 1-2%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ECP - 알려진 부작용 없음</li> <li>IUD - 성병이 있을 경우에는 골반이 감염될 수 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>피임하지 않고 성교를 한 후에도 임신을 피할 수 있음</li> <li>응급 피임약은 성교 후 72 시간 이내에 효력이 있음</li> <li>응급 피임약은 상비약으로 두고 사용할 수 있음</li> <li>콘돔이 찢거나 피임약 복용을 잊은 경우 사용할 수 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>응급 피임약은 의사의 처방이 있어야 구입할 수 있음</li> <li>성교 후 72 시간이 지난 후에는 이 방법을 사용할 수 없고 24 시간 이내에 더 효과적임</li> <li>응급 피임약은 메스꺼거나 구토를 일으킬 수 있음</li> <li>자궁내 장치는 삽입 시 통증이 있을 수 있음</li> </ul>
<b>VASECTOMY &amp; TUBAL LIGATION</b> 정관수술 및 난관수술	<ul style="list-style-type: none"> <li>영구적인 피임 방법임</li> <li>수술을 해야 함</li> <li>정관수술 - 양쪽 정관을 잘라 정자가 나오지 못하도록 함</li> <li>난관수술 - 난관을 차단하여 난자가 자궁을 향해 이동하지 못하도록 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1% 이하</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>정관수술 - 아주 드물게 장기적으로 음낭에 통증 있음</li> <li>난관수술 - 마취에서 비롯하는 극히 적은 위험 가능성 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>평생 한번이면 됨</li> <li>영구적임</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쉽게 복원시킬 수 없음</li> <li>수술이 필요함</li> <li>통증, 멍 같은 단기 부작용 있을 수 있음</li> </ul>