

것들은 TSS의 위험성이 높으므로, 흡수력이 낮은 것들을 사용하는 것이 가장 안전하다. 다시 말해서 "레귤러" 또는 "미니" 탬폰들이 사용하기에 적합하면, 구태여 "슈퍼"를 사용하지 않는 것이 좋다. TSS의 증상으로는 감기같은 증세(두통 및 몸살)와 함께 갑작스런 발열, 현기증, 구토, 설사 등이 있다. 이런 증상들이 나타나면 탬폰을 빼고 즉시 의사에게 가 보아야 한다.

생리문제에 관하여 상담하려면, 가정의, 가족계획협회, 또는 여성건강센터에 연락하면 된다 - 그리고 자궁경부암을 예방하기 위하여 2년에 한번씩 펩 테스트를 하도록 한다. 페어필드 가족계획협회 클리닉 (Fairfield Family Planning Association Clinic)에서는 비영어권 여성들을 위한 특별 서비스를 제공하고 있다 - 주소: 356 The Horsley Drive, Fairfield, 전화: (02) 9754 1322.

월경 - 정상인 것과 아닌 것

Menstruation - what's normal and what's not

월경 - 정상인 것과 아닌 것

Menstruation - what's normal and what's not

여성들은 평균 4주에 한번씩 생리를 하며, 생리기간은 대체로 3일 내지 5일 간다. 그러나 어느 여성이나 다 평균 주기를 가지고 있는 것은 아니다. 3주에 한번씩 생리가 돌아오는 여성들이 있는가 하면, 35일마다 생리하는 사람들도 있다 - 이런 경우도 정상이다. 다음의 상식들은 정상적인 생리에 대해 이해하고, 문제성 있는 증세들을 탐지해 내는데 도움이 되는 것들이다.

- **월경이란 무엇인가?** 매달 여성의 자궁은 마치 임신할 준비를 하는 것처럼 행동한다. 그 준비작업으로 자궁은 수정란이 자랄 수 있는 적합한 환경을 마련해 주기 위해 내막의 혈관과 조직을 늘린다. 하지만 임신이 되지 않으면, 더이상 그 내막이 필요없게 되므로 자궁 밖으로 제거해 버린다. 이것이 바로 월경이다.
- **생리통은 누구에게나 있는 것인가?** 약간의 통증이나 경련은 정상이지만, 심한 통증은 정상이 아니므로 "여자라서 당연히 겪는 것"으로 간단히 취급해 버려서는 안된다. 자리에 누워야 할 정도라든가, 직장이나 학교를 하루 쉬어야 할 정도로 통증이 너무 심하면 의사에게 가 보아야 한다. 생리통이 심한 여성들, 생리량이 너무 많은 여성들, 또는 성교때나 대변을 볼때 통증을 느끼는 여성들은 흔히 자궁내막증이라는 증세를 가지고 있는 경우가 있다. 이 증세는 어느 연령의 여성에게나 생길 수 있는 것으로, 십대들에게도 있을 수 있다. 이것은 생리과정에서 생기는 내막조직과 혈관의 일부가 골반내의 다른 부분으로 잘못 자라서 문제를 일으키는 증세이다. 자궁내막증은 불임의 원인이 되므로, 조기에 치료하는 것이 중요하다. 생리기간중 어느 때라도 아랫배가 심하게 지속적으로 아프면 조속히 의사의 진찰을 받도록 해야 한다.
- **생리기간이 아닐 때에 출혈하는 것은 정상인가?** 여기에는 여러가지 이유가 있을 수 있다. 때로는 호르몬 관계로 출혈되는 경우도 있고, 때로는 IUD (자궁내 삽입 피임기)를 끼운지 몇일 후에 출혈되는 경우도 있으며, 또는 피임약의 부작용일 경우도 있다.

그러나 자궁경부암의 증세로 출혈이 되는 경우도 있으므로, 생리기간이 아닐 때에 출혈하면 반드시 의사의 진찰을 받도록 해야 한다. 그리고 성교후에 출혈하는 여성이나 40세가 넘는 여성들은 특히 이점에 유의해야 한다.

- **생리일이 지났는데도 아무런 소식이 없는 이유는?** 임신을 하게되면 당연히 생리가 중단되지만, 그외에도 다른 이유들이 있을 수 있다. 월경을 시작한지 얼마 되지 않은 십대의 소녀들은 생리주기가 불규칙할 수 있다. 때로는 스트레스나 여행 등에 의해 여성의 호르몬이 영향을 받아 주기가 불규칙해 지는 경우도 있다. 그리고 피임약을 먹다가 중단하면 생리를 한두 번 거르는 경우도 있다. 그밖에도 체중이 한꺼번에 많이 준다든가 많이 늘어도 생리를 거르게 될 수 있다. 몇달 동안 계속하여 생리를 하지 않는 경우는 배란이 되지 않는다는 뜻이 될 수도 있으므로 불임증을 의심해 볼 필요가 있다 - 이점에 관해서는 의사와 상담해 볼것.
- **생리량이 평상시보다 더 많아지는 이유는?** 패드나 탬폰을 두 시간에 한번씩 갈아야 할 정도이면 생리량이 비정상적으로 많다고 볼 수 있다. 자궁내막증(상부 참조)이나 섬유종(자궁속에 자라는 양성종양)이 그 원인이 될 수 있으며, 피임용 IUD의 사용도 과다출혈의 원인이 될 수 있다. 그리고 생리할 때가 지나고 나서 평상시와 다르게 과다출혈을 하는 경우는 유산일 가능성도 있다. 생리량이 평상시보다 많아지면, 그대로 방관해서는 안된다. 불쾌감 이외에도, 과다출혈이 계속되면 빈혈을 일으킬 위험이 있으므로 의사와 상담하여 치료받도록 해야 한다.
- **탬폰을 사용하면 증독충격증후군에 걸릴 수 있나?** 증독충격증후군(TSS)은 아주 드문 감염으로, 일년에 월경여성 100,000명 중에 한명 정도가 감염된다. 하지만 일단 감염되면 중병이 될 수도 있으므로, 감염되지 않도록 주의하는 방법을 알아둘 필요가 있다. TSS가 세균감염에 기인한 것이기는 하나, 그 감염의 원인은 탬폰 자체에 있는 것이 아니라 탬폰을 사용하는 방식에 있다. 탬폰은 세시간 내지 네시간에 한번씩 습관적으로 갈아야 하고, 오랜 시간 동안 착용하거나 밤잠을 자는 동안에 사용해서는 안된다. 탬폰들 중에 소위 "슈퍼" 라든가 흡수력이 높은