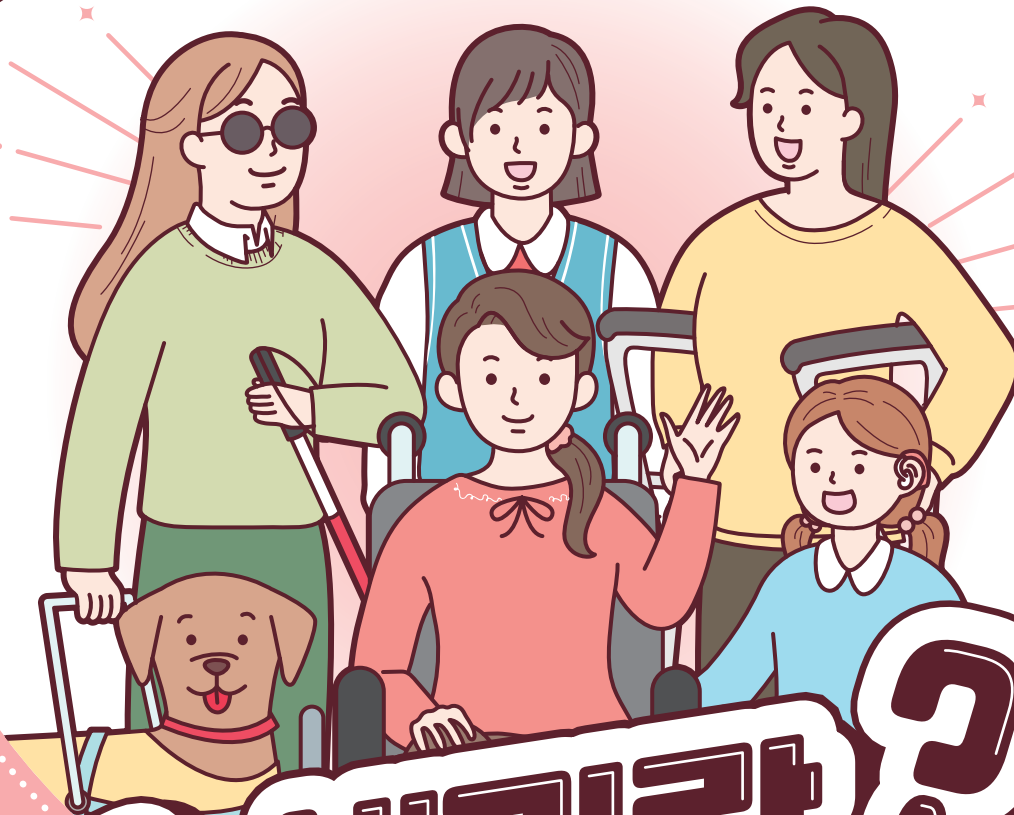
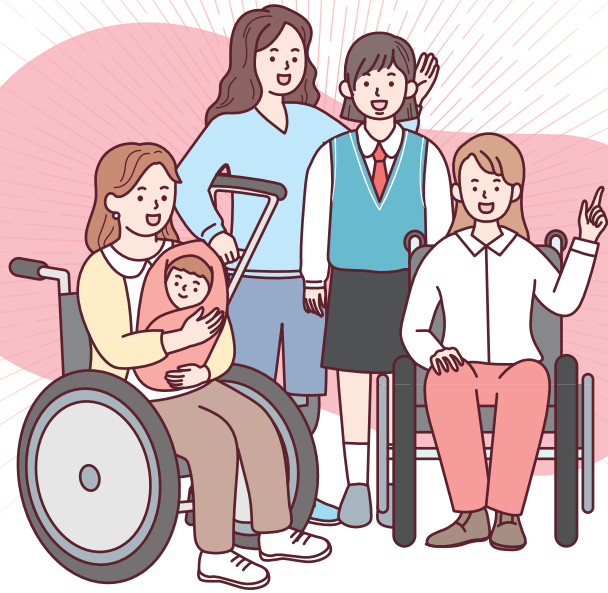




청소년기 여성장애인의  
여성질환 발생 예방 가이드북



생리란?  
무엇일까?



이 책은 신체·정신적 변화가 뚜렷해지는  
청소년기 여성장애인의 건강관리를 위한 교육자료입니다.

생리에 대한 두려움이나 걱정보다는  
다양한 정보를 통해 자신에게 맞는 건강관리 방법을  
선택할 수 있도록 구성하였습니다.

또한, 생리를 통해 건강 이상 신호를 확인하고,  
이상이 생기면 병원에 가서 진료를 받을 수 있도록  
안내하고자 제작하였습니다.

‘[www.경상남도지역장애인보건의료센터.org](http://www.경상남도지역장애인보건의료센터.org)’에서  
교육영상으로 볼 수 있습니다.

핸드폰 카메라로 QR코드를 스캔해 책의 내용을 교육영상으로 만나보세요!



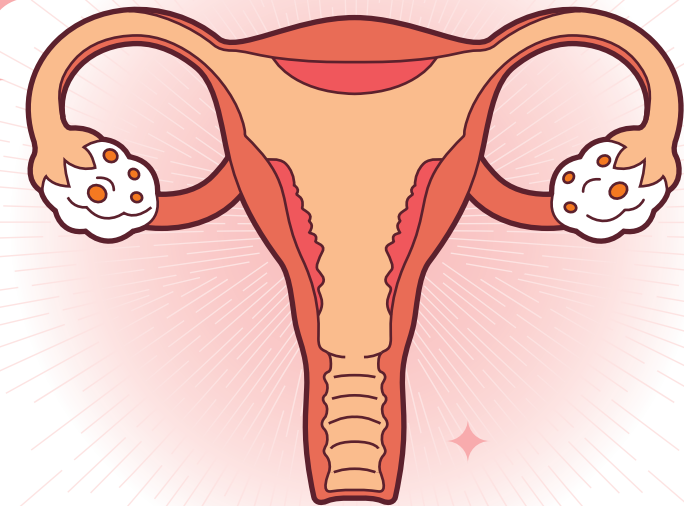
일반버전



수어버전

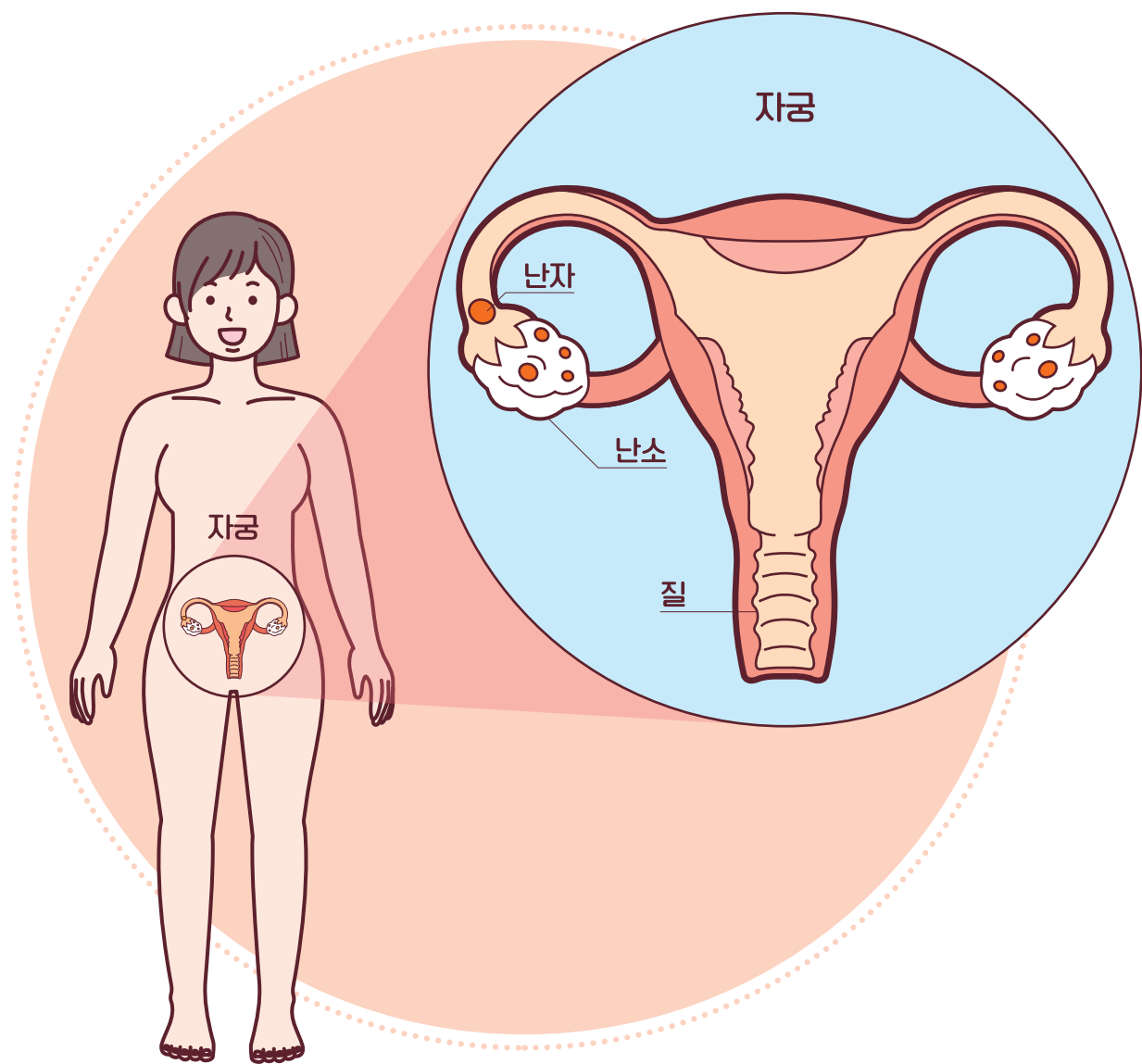
이 책에 게재되어 있는 사진 및 기타 정보에 대해서는 무단복사, 복제를 금합니다.

Copyright © 경상남도지역장애인보건의료센터

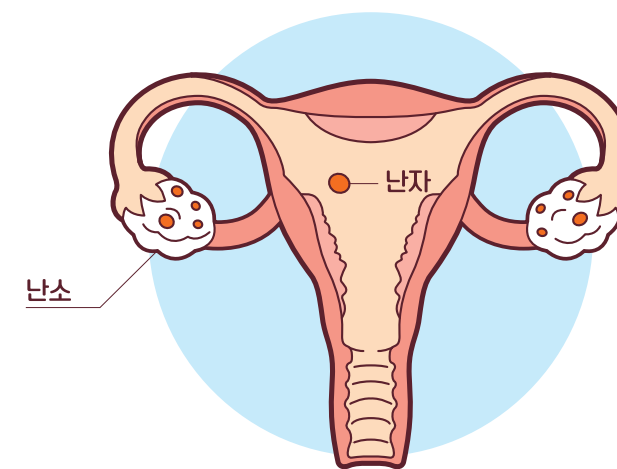


**생리의 의미**

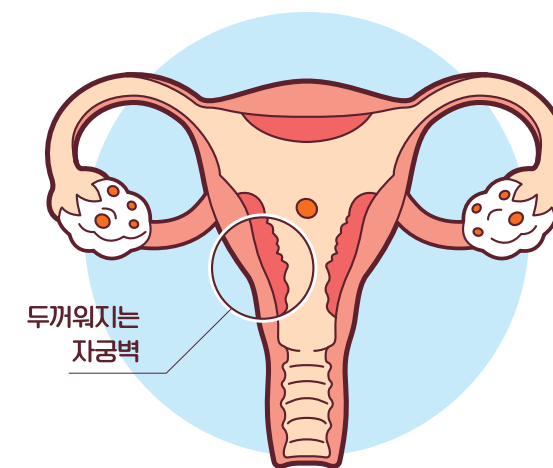
# · 생리가 무엇인가요? ·



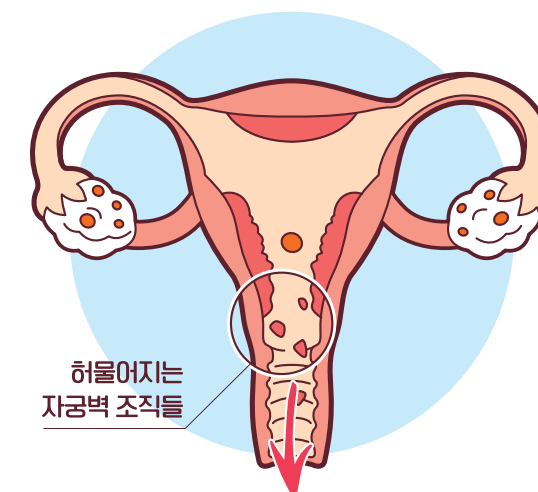
여성은 아기를 낳을 수 있어요.  
 사춘기가 되면 **아이를 낳을 수 있는 몸** 이 되요.  
 주먹을 쥐어 배꼽 밑에 가져가보면 그 곳에 **자궁** 이 있어요.  
 아기는 자궁에서 자라고 태어납니다.  
 자궁과 연결된 **난소, 난자, 질** 이 아기를 낳을 수 있도록 도와줘요.



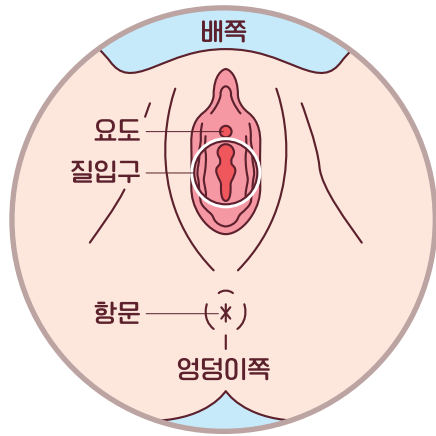
사춘기가 되면 난소에서 난자가 나와요.  
 난자가 나와 정자를 만나면 아기가 되는 수정란이 만들어져요.



자궁 안쪽 벽은 아기가 되는 **수정란을 보호하기 위해 두꺼워지며**  
 영양분이 많아지고 부드러워져요.



난자가 자궁에서 정자를 만나지 않으면 **자궁 내벽이 허물어지면서**  
 조직들이 **질을 통해 몸 밖으로 나오는 것**이 생리예요.



여성의 성기예요.

오줌이 나오는 요도가 있고, **생리가 나오는 질 입구**가 있어요.

아기는 질을 통해 태어납니다. 그리고 그 뒤에 똥이 나오는 항문이 있어요.

### 생리주기에 대해 알아봅시다!



생리는 **한달에 한 번** 하는데요,

생리 시작부터 다음 생리 시작일까지 사이를 **생리 주기**라고 해요.

생리 주기는 21일에서 35일 사이로 사람마다, 몸의 상태에 따라 조금씩 달라져요.

⚠ 갑자기 생리가 나와 당황할 수 있지만, 생리주기를 알고 있으면 미리 준비할 수 있어 불편함을 줄일 수 있어요.

생리는 한 번 시작하면 대개 3일에서 5일간 피가 나와요.

하지만 사람에 따라 2일에서 7일까지 나올 수도 있어요.

⚠ 건강에 이상이 있는 것은 아니니까 걱정하지 마세요.

생리는 내가 건강하게 잘 성장하고 있다는 표시랍니다.

또 임신을 할 수 있는 몸이 되었다는 뜻이에요.

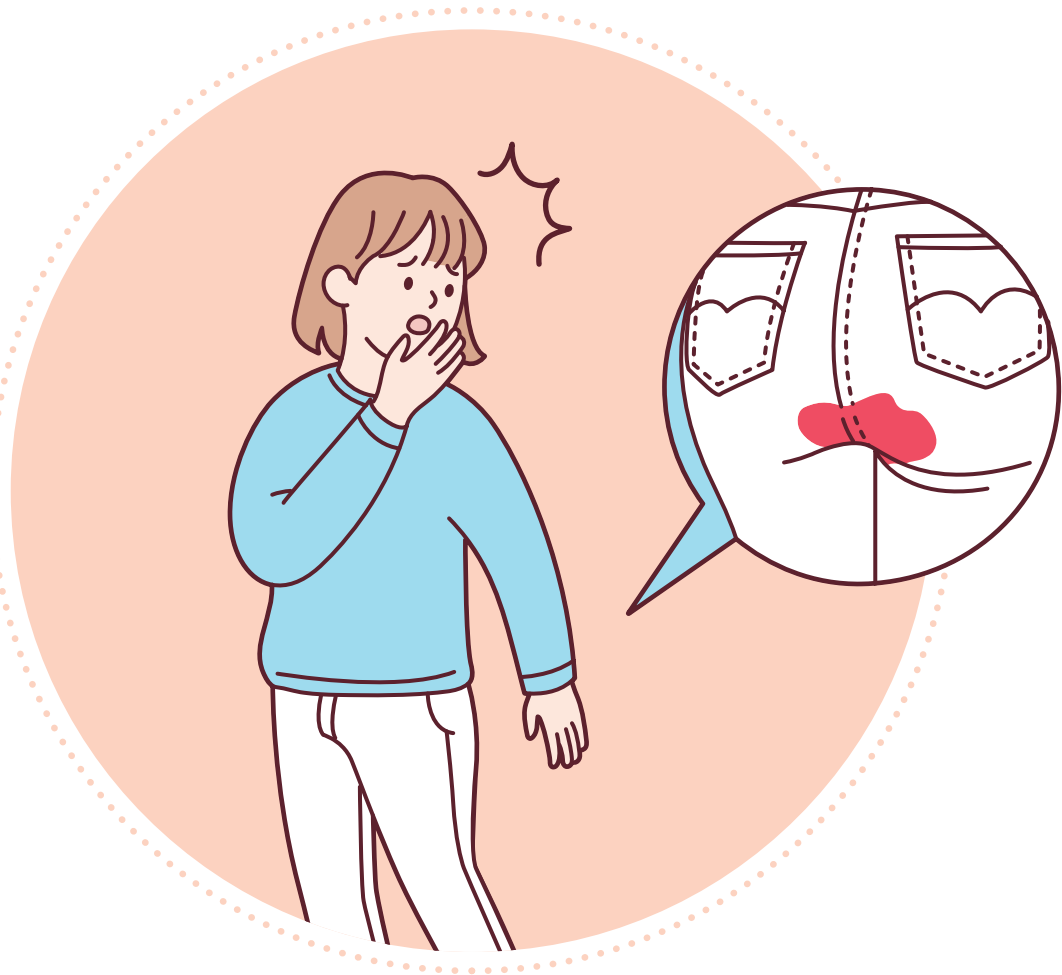
이처럼 생리를 한다는 것은 자연스럽고 의미 있는 일이에요.

그러니 **부끄러워하거나 숨기지 않아도 돼요!**



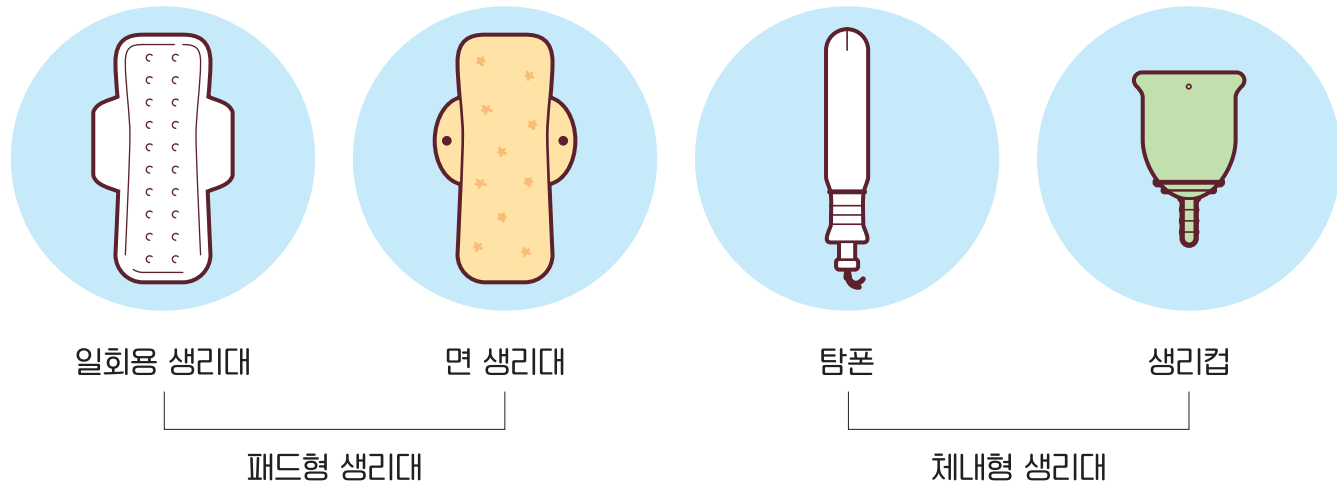


생리를 시작하면 피가 밖으로 흘러나와 옷에 묻지 않도록  
생리기간동안 **생리대를 사용** 해요.



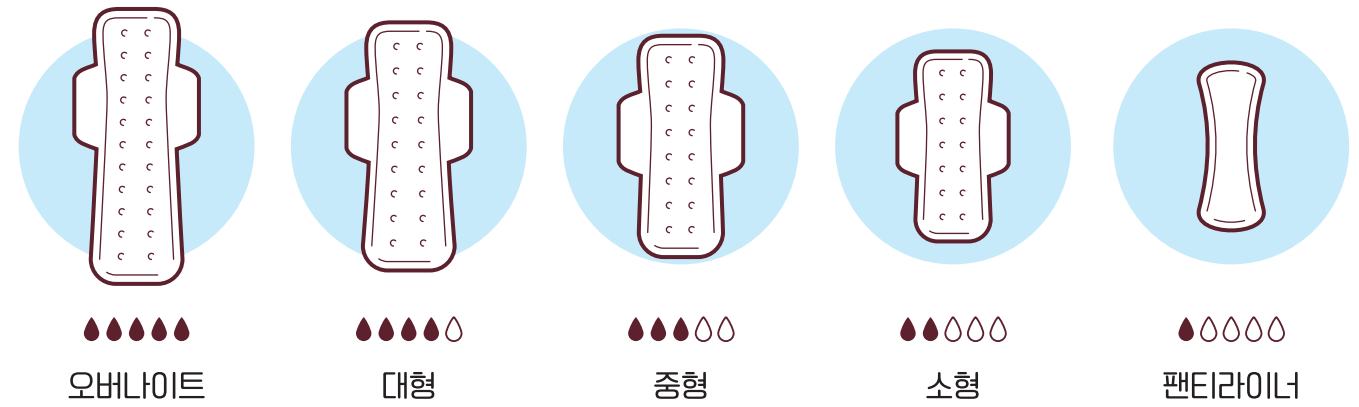
## · 생리대의 종류 ·

상황에 따라 또는 몸의 상태에 따라 **생리대를 선택해서 사용할 수** 있어요.  
팬티에 붙이는 패드형 생리대와 질에 넣어 사용하는 체내형 생리대가 있어요.



## · 일회용 생리대 ·

팬티에 붙여서 사용하는 **일회용 생리대**예요.  
생리 양이 많을 때는 큰 생리대를 사용하고  
양이 줄어들수록 작은 크기의 생리대를 사용해요.



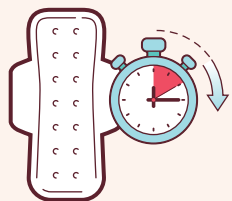
### 일회용 생리대의 좋은점 & 안좋은점



한 번 쓰고 버리기 때문에 편리하고 위생적이에요.



그러나 일회용이라 매번 살 때마다 돈을 써야하고 환경오염을 일으킬 수 있어요.  
화학물질로 만들어져 몸이 아플 수도 있고,  
사람에 따라 생리대가 닿는 피부에 가려움증이 생길 수도 있어요.

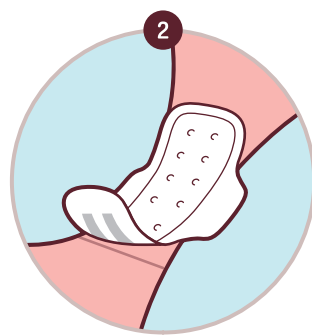


생리대는 적어도 **2~3시간에 한 번씩** 바꿔주는 것이 좋아요.  
오래 착용하고 있으면 피부병이나 세균 감염의 위험이 있어요.

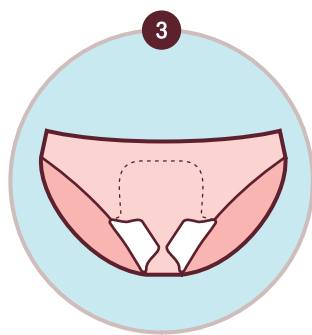
### 일회용생리대 착용방법



1 손을 깨끗이 씻어요.

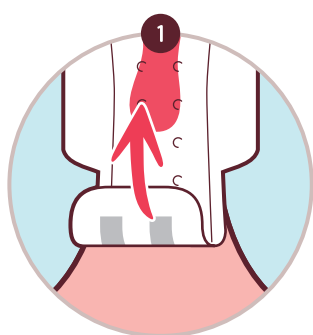


2 포장지를 뜯은 후,  
끈끈한 부분을  
팬티 안쪽에 붙여요.

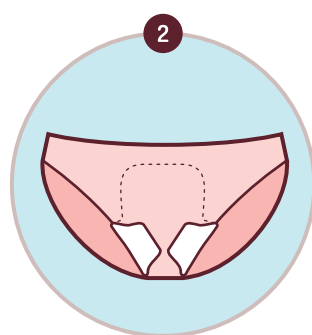


3 붙인 후에는  
속옷을 입고 생리대가  
접혀 있는지 확인해요.

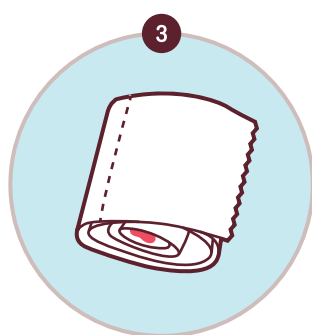
### 일회용생리대 교체방법



1 사용한 생리대는  
팬티에서 떼어내  
돌돌 말아요.



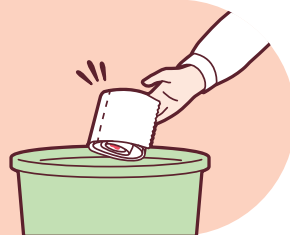
2 새로운 생리대를  
펼친 후 뜯어서  
팬티에 붙여요.



3 사용한 생리대는  
새로운 생리대의 포장지나  
휴지로 싸서 휴지통에 버려요.



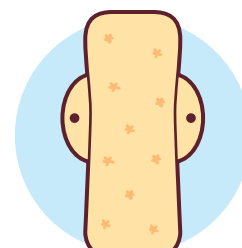
**주의** 생리대는 물에 녹지 않으니  
변기 안에 버리지 말고  
반드시 휴지통에 버려야 해요.



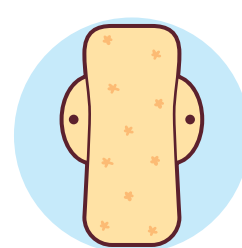
## 면생리대

팬티에 붙여서 **여러 번 사용**하는 **면 생리대**예요.

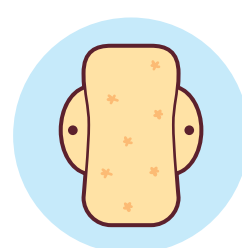
생리 양이 많을 때는 큰 생리대를 사용하고  
양이 줄어들수록 작은 크기의 생리대를 사용해요.



대형



중형



소형

### 면생리대의 좋은점 & 안좋은점



바람이 잘 통해서  
피부가 가렵지  
않을 수 있어요



사람에 따라서는  
생리통을  
줄여줘요.



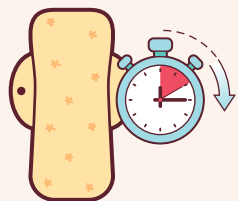
한 번 구입하면  
여러 번 사용할 수 있어서  
돈이 적게 들고  
환경오염이 줄어요.



외출 시 사용한 생리대를 넣고  
다지면 냄새가 날 수 있어요.



사용 후 깨끗이 빨아야 해서  
귀찮을 수 있어요.

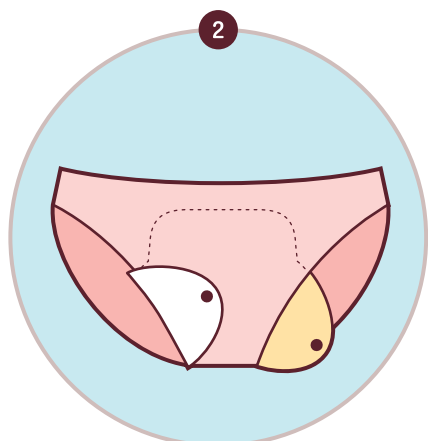


**2~3시간에 한 번씩** 바꿔주는 것이 좋아요.  
혹시 양이 많은 날에는 피가 옷으로 새어나올 수 있으므로  
더 자주 바꿔야 할 때도 있어요.

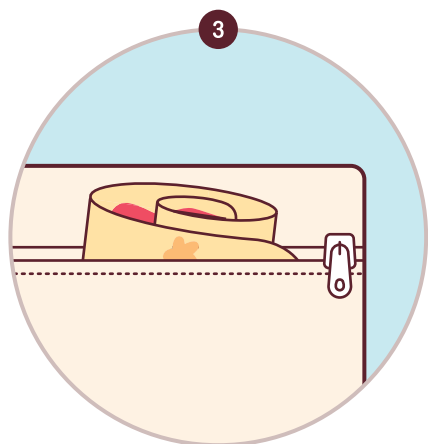
### 면생리대 착용방법



손을 깨끗이 씻어요.



면 생리대를 팬티 안쪽에 올려놓고  
팬티를 감싸듯 날개를 접어  
똑딱이 단추를 '똑딱!' 잠가주세요.

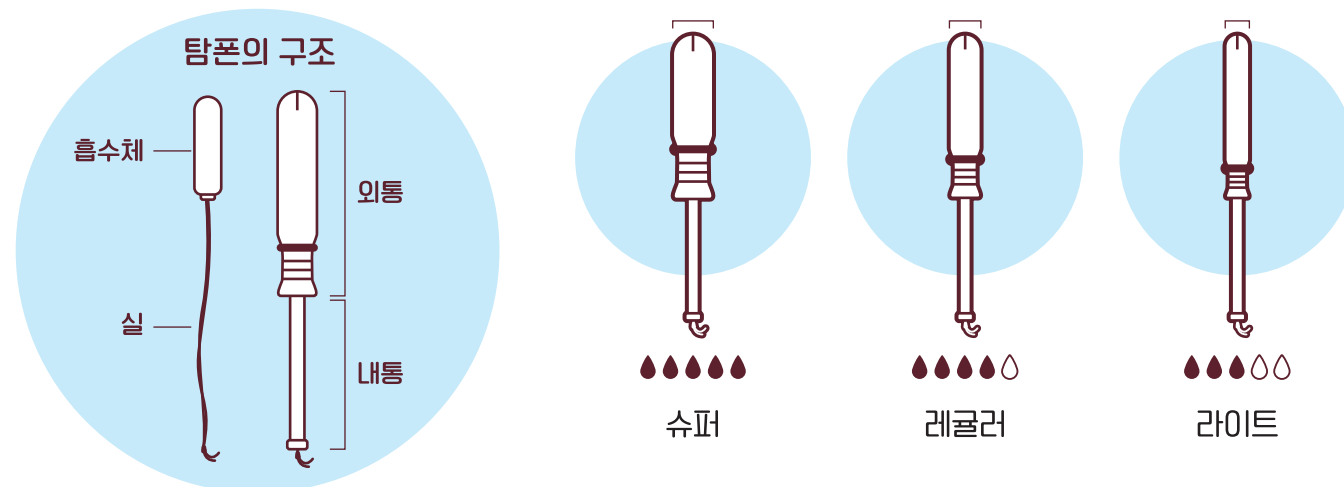


사용한 생리대는 돌돌 말아서  
미리 준비한 전용주머니에 담아  
집에 가서 세탁을 해요.

## · 탐폰 ·

**질 안에 넣어서 사용하는 일회용 탐폰**이에요.

다른 생리대와 달리 눈으로 봤을 때 크기 차이가 나지 않지만,  
피가 많이 나오는 날에는 슈퍼, 적게 나오는 날에는 레귤러 또는 라이트를 사용해요.



### 탐폰의 좋은점 & 안좋은점



질 안에서 피를 흡수하기  
때문에 냄새 날 걱정이 적어요!



움직임이 많은 운동을 할 때에도  
피가 새어나올 걱정을 하지 않아도 되요.



질 속에 넣어 사용하기 때문에  
사용법이 익숙해지기까지  
시간이 걸릴 수 있어요.



탐폰을 오랫동안 바꾸지 않으면  
독성 쇼크 증후군을 일으킬 위험도 있어요.  
\*독성쇼크증후군 증상 : 열이 남, 저혈압, 토함, 배아픔

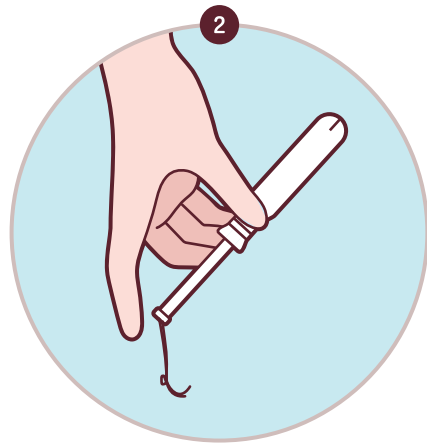


**양이 많은 날에는 2~3시간,**  
적어도 **4~5시간에 한 번씩** 바꿔주는 것이 좋아요.  
오래 착용하고 있으면 독성쇼크증후군이 생길 수 있어서  
8시간을 넘지 않게 자주 바꿔주세요.

### tampon 사용방법



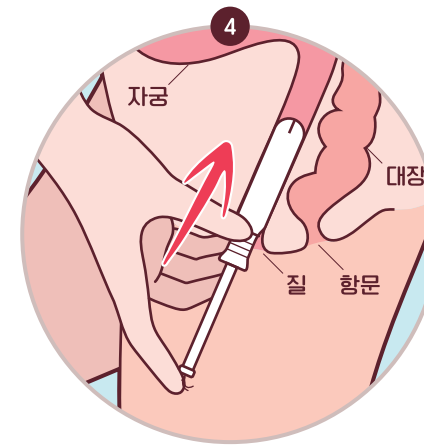
손을 깨끗이 씻어요.



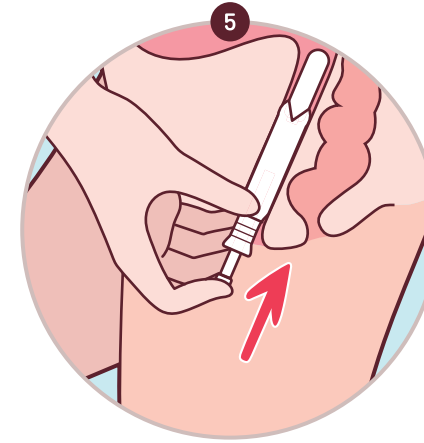
포장지를 뜯으면  
주사기처럼 생긴 tampon이 있어요.  
그림처럼 잡아주세요.



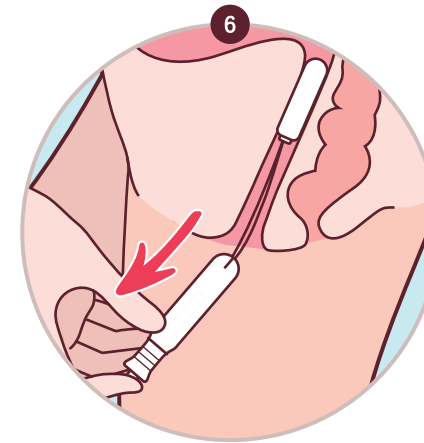
편한 자세를 취하고 한 손으로  
성기 입구를 살짝 벌려준 후 긴장을 풀어요.  
tampon은 질입구에 직접 넣을 거예요.  
위치를 꼭 확인하세요.  
\*사용하다 보면 자신에게 맞는 편한 자세를 찾을 수 있어요.



tampon을 항문쪽으로 약간 눌러  
외통 끝(엄지손가락 부분)까지 넣어주세요.

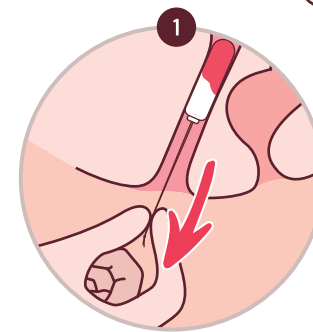


외통이 다 들어가면  
실이 달려있는 내통을  
끝까지 눌러서 넣어주세요.



겹쳐진 외통과 내통을 꺼낸후  
휴지통에 버려요.  
\*실도 같이 빠지 않도록 주의해야 해요.

### tampon 교체 및 처리방법



새 tampon으로 바꿀 때 다 사용한 흡수체는  
줄을 천천히 잡아당겨 몸에서 꺼내요.



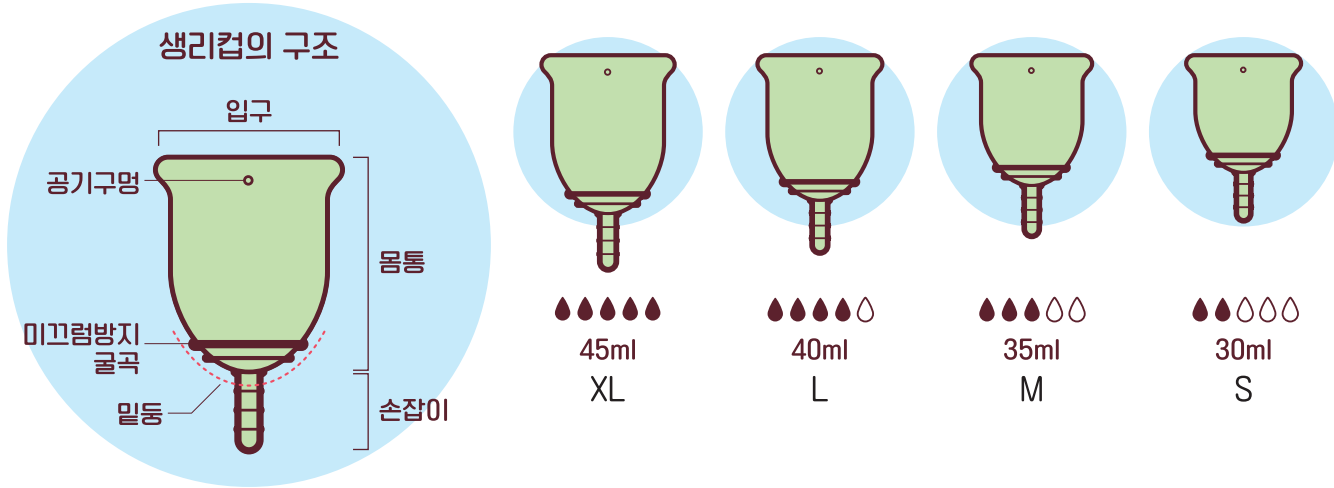
꺼낸 흡수체는 휴지로 싸서  
휴지통에 버려요.



# 생리컵

질 안에 넣어서 여러 번 사용하는 생리컵이에요.

생리컵은 생리량 뿐 아니라 자신의 질 모양이나 크기에 따라 골라서 사용해요.



## 생리컵의 좋은점 & 안좋은점



질 안에 생리컵을 넣어 컵 안에 피를 모으는 방법이라 냄새가 적고, 피부에 가려움증이 생기지 않아요.



한 번 구입하면 여러 번 사용할 수 있어서 돈이 적게 들고 환경오염이 줄어요.



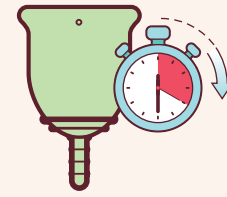
질 속에 넣어 사용하기 때문에 사용법이 익숙해지기까지 시간이 걸릴 수 있어요.



공중화장실에서 생리컵을 꺼내서 씻을 때는 불편할 수 있어요.



생리컵을 오랫동안 바꾸지 않으면 독성 쇼크 증후군을 일으킬 위험도 있어요.  
\*독성쇼크증후군 증상 : 열이 남, 저혈압, 토함, 배아픔



생리컵은 피의 양 또는 움직임에 따라 4~6시간 정도 사용할 수 있어요. 오래 착용하고 있으면 독성쇼크증후군이 생길 수 있어서 8시간을 넘지 않게 자주 바꿔주세요.

## 생리컵 접는 다양한 방법

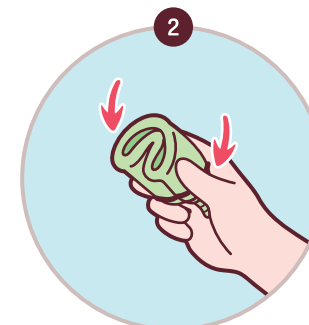


생리컵은 접어서 질 안에 넣어야 해요. 접는 방법이 다양해서 편안하게 사용할 수 있는 방법을 찾아보세요.  
\* 생리컵을 구매하면 사용설명서를 참고하세요.

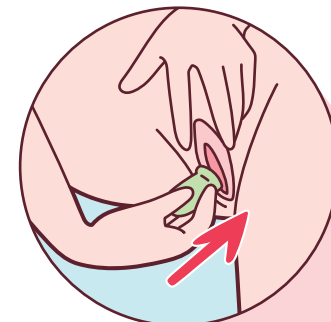
## 생리컵 사용방법



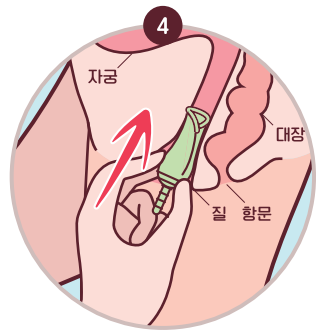
손을 깨끗이 씻어요.



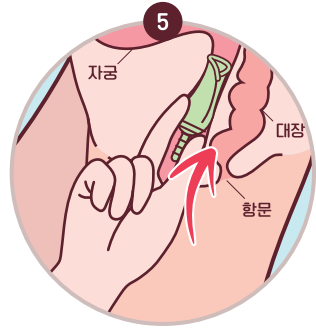
깨끗한 생리컵을 나에게 맞게 접어서 준비해 주세요.



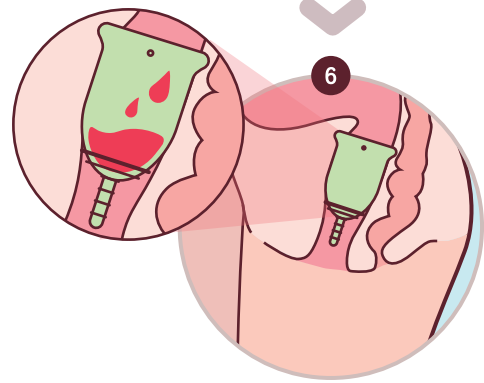
편한 자세를 취하고 한 손으로 성기 입구를 살짝 벌려준 후 긴장을 풀어요. 생리컵은 질입구에 직접 넣을 거예요. 위치를 꼭 확인하세요.  
\*사용하다 보면 자신에게 맞는 편안한 자세를 찾을 수 있어요.



컵 모양의 뒷부분이 위로 가고 손잡이가 아래쪽으로 가게 하여 질 안으로 넣어주세요.

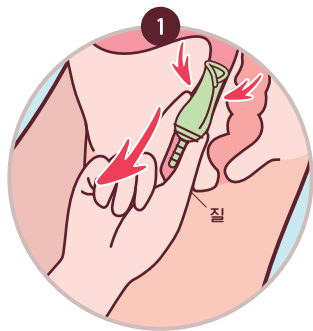


생리컵을 넣을 때는 항문 쪽으로 약간 눌러서 넣어야 해요.



생리컵이 제대로 들어가면 자동으로 펼쳐져요.

### 생리컵 교체 및 처리방법



질 안에 손가락을 넣어 생리컵 옆 쪽으로 꺾 눌러서 진공상태를 푼 다음 손잡이를 잡아당겨서 꺼내요.



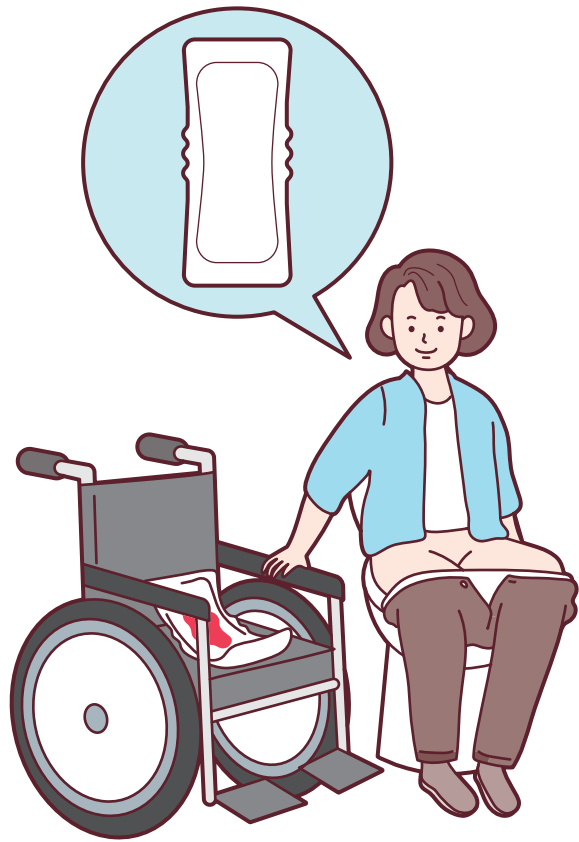
컵 안에 있는 피는 변기에 버리고 생리컵을 물에 깨끗이 씻은 후 다시 사용해요.

### ⚠ 주의



생리컵을 꺼낼 때 손잡이를 잡고 바로 잡아당겨서 빼면 질에 상처가 날 수 있으니 조심하세요.





**동료장애인 A**

하지마비로 수동휠체어를 사용하는 지체장애인

- 접착력이 없는 일자형 기저귀 사용
- 변기에 옮겨 앉아 직접 교체

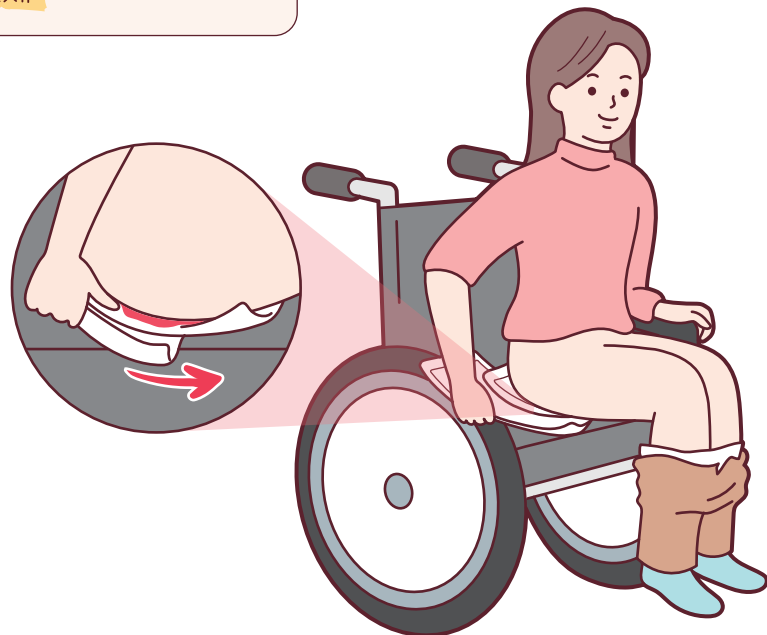
저는 탐폰도 사용해보고 생리대도 써봤지만 일반 생리대는 작고 불안해서 크기가 크고 접착력이 없는 일자형 기저귀를 사용해요. 일자형 기저귀는 크고 길어서 양이 많을 때에도 걱정이 없고 혹시나 실금이 있어도 썰 염려가 없어 좋은 것 같습니다. 저는 생리기간에 소변이 조금씩 새는 실금이 종종 생기거든요. 하지만 생리대의 크기가 조금 크다보니 가지고 다닐 때 부피가 커서 불편해요. 또, 변기에 옮겨 앉아 교체할 때 생리대가 움직여 몸에 피가 묻을 때가 있어서 조심해야해요.

**동료장애인 B**

하지마비로 수동휠체어를 사용하는 지체장애인

- 성인용 속귀저귀와 접착력이 없는 일자형 기저귀를 사용
- 화장실에서 휠체어에 앉아 생리대를 교체

사용한 생리대 밑에 새 생리대를 깔고 사용한 생리대는 빼내는 방법이에요. 접착력이 있으면 교체할 때 접히기도 하고 펴기도 어려워 일자형 기저귀를 사용해요. 변기에 옮겨 앉지 않아도 되어 1분이면 빠르게 교체할 수 있어요.



**동료장애인 C**

사지마비로 전동휠체어를 사용하는 지체장애인

- 접착력이 없는 일자형 기저귀를 사용
- 전동 휠체어에 앉아 생리대를 교체

저는 밖에서 옷을 입고 벗기 어려워 바지 밑에 구멍을 만들어 생리대를 바꿀 수 있게 만들었어요. 사지마비로 혼자 생리대를 교체하기 어려워 저만의 방법을 찾아 활동지원인이 교체해주고 있어요.

생리대를 바꾸기 쉽도록 뚫은 바지의 구멍들



마비로 인해 생리통을 직접적으로 느낄 수는 없지만 컨디션이 나빠지거나 강직이 심해지는 과반사로 오는 경우도 있어요. 처음 겪을 때는 혹시 다른 곳에 문제가 있는 건 아닌지 걱정했지만, 건강상 문제는 없었습니다.

척수여성장애인○○○씨의 인터뷰 중에서

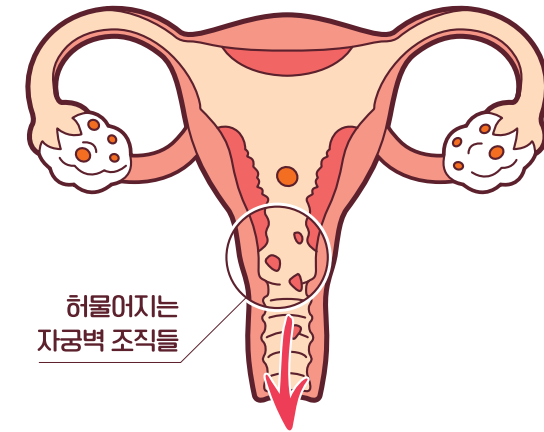


장애로 인해 비장애인이 경험하지 못하는 몸의 반응이 있을 수 있어요. 하지만 몸의 상태가 지속적으로 이상하다면 병원에 가는 것을 추천합니다!

※ 생리대 교체 노하우는 'www.경상남도지역장애인보건의료센터.org'에서 동영상으로 확인할 수 있습니다.

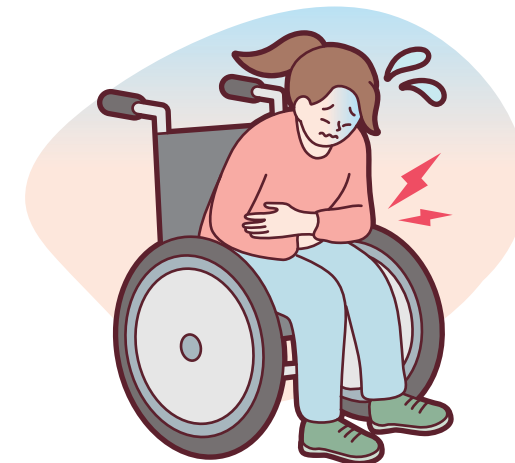


**Q. 생리 기간 중 왜 핏덩이가 나오죠?**



**A.** 생리할 때 자궁 안쪽 세포들이 뭉쳐서 떨어져 나오면 핏덩어리로 보일 수 있어요. 덩어리가 나왔다고 해서 항상 문제가 되지는 않아요. 하지만 본인이 생각하기에 '너무 큰 덩어리', '양이 많은 것 같아요', '줄줄 흘러요' 정도라면 진료를 받아보는 것이 좋아요.

**Q. 생리통이 뭔가요?**



**A.** 생리통이란 생리 전 또는 생리 중 쥐어짜는 듯한 배 아픔, 배가 부푼 느낌과 두통, 가슴통증, 허리통증 등을 말해요. 드물지만 자궁에 이상이 생기거나, 자궁입구 또는 질의 좁아짐으로 피가 제대로 나오지 못하는 경우에도 심한 배아픔이 생길 수 있어요.

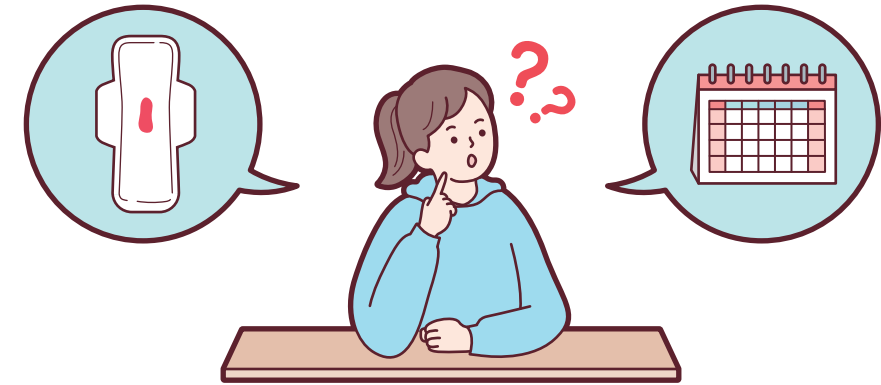


Q. 생리 중일 때 어떤현상이 있으면 병원에 가야해요?



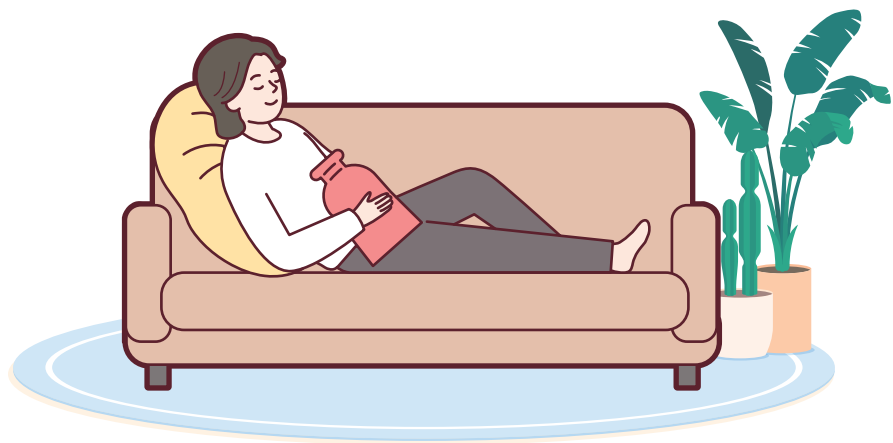
A. 생리통이 너무 심할 때, 간혹 토 하거나 쓰러지는 경우도 있어요. 평소와 다른 생리통이 있다면 병원에 가야 해요. 또 생리를 너무 자주하거나 너무 안하는 경우, 생리량이 너무 많거나 너무 어지러운 경우에는 진료를 받아야 해요.

Q. 생리 양이 줄거나 많아지고 날짜가 불규칙해요. 잘못된 것인가요?



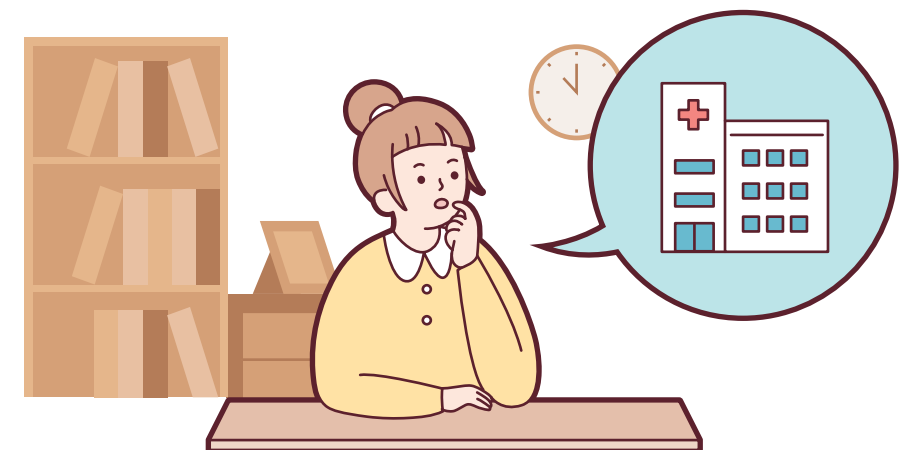
A. 생리량이 줄어도 규칙적으로 생리를 한다면 이상이 없는 경우도 많아요. 하지만 청소년기에는 생리가 불규칙한 경우가 많아요. 무리한 다이어트나 불규칙한 생활 등으로 몸속에 생리를 하게 하는 호르몬이 일정하지 않은 경우도 많거든요. 그러므로 청소년기의 불규칙한 생리주기는 자연스러운 일이에요.

Q. 생리통이 있을 때 어떻게 할까요?



A. 생리 시작 직전부터 시작 2-3일까지 배아픔이 계속되는 경우가 많아요. 배아픔이 약하다면, 아랫배를 따뜻하게 해주고 마사지 만으로 좋아지는 경우도 있어요. 또 진통제로 관찰아지는 경우가 많지만 효과가 없는 경우에는 혹시 생리통을 만들 수 있는 질병이 있는지 진료를 받아보는 것이 좋아요.

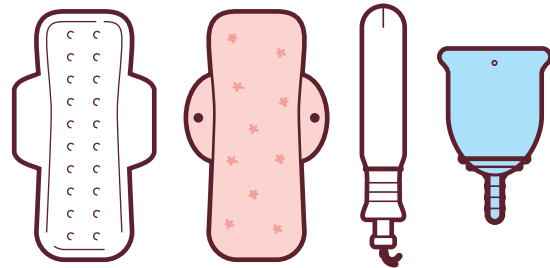
Q. 첫 생리를 아직 안하는데, 언제까지 기다려도 될까요?



A. 사춘기와 상관없이 16세까지 첫 생리가 없는 경우에는 병원에 가야 해요.

## 복지서비스 안내

생리대를 사는데 어려움이 있는 여성 청소년을 위한  
**보건위생용품 바우처 지원이 있습니다.**



**Q. 누가 받을 수 있나요?**

A. 생계·의료·주거·교육 급여 수급 가구나 차상위 대상 가구의 만 11세~만 18세 여성청소년이에요.



**Q. 어떤 혜택을 받을 수 있나요?**

A. 생리대를 살 수 있도록 매달 11,000원의 돈을 지원해요.



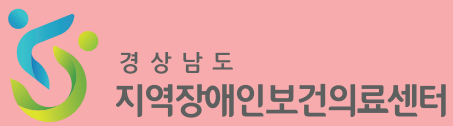
**Q. 어떻게 신청하나요?**

A. 읍·면·동사무소(행정복지센터)에서 신청가능해요.

성인이 되어서 장애인이 된  
저 같은 경우에는 내 의지대로 되지 않는 몸으로  
매달 규칙적인 생리를 처리하는 것은  
처음보다 더 힘들고 부담스러웠어요.  
혹여 속옷에 실수라도 한 날은 생리하는 내가 참 싫었습니다.  
그렇지만 **누구나 그럴 수 있다는 것,**  
**장애인이란 실수하는 건 아니라는 것을**  
알고 나서는 그나마 좀 편해졌어요.



생리는 여성이라면 누구나 하는  
**자연스럽고 의미 있는 일이에요.**  
부끄러워하거나 숨기지 않아도 돼요.



본 자료는 경상남도 지역장애인보건의료센터에서 제작·배포하고 있습니다.

경상남도 양산시 물금읍 금오로 20, 양산부산대학교병원  
T. 055-360-4126 [www.경상남도지역장애인보건의료센터.org](http://www.경상남도지역장애인보건의료센터.org)