



MARIE STOPES
INTERNATIONAL

가까운 센터에서 제공하는 서비스에 대해 더 많은 정보를 원하시거나 예약을 하시려면, National Support Centre에 무료통화 1800 003 707 (24시간 가능)으로 연락하십시오. 혹은 아래 웹사이트를 방문하십시오.

www.mariestopes.com.au

언어지원을 위해서는 TIS (번역통역 서비스)에 131 450으로 전화하십시오.

Marie Stopes International은 저희 고객에게 최상의 서비스를 제공하는 것이 목표이며 고객의 의견은 우리에게 매우 중요합니다. 저희의 정보에 대해 혹은 기타 저희의 서비스에 대해 개선점을 제안하길 원하실 경우, 센터에서 제공한 고객 의견서를 작성하시거나 Marie Stopes International 팀 멤버에게 이야기하십시오. Marie Stopes International에서 제공하는 서비스 중에서 만족하지 않으시는 것이 있거나 공식적인 불만신고를 하길 원하실 경우에는 센터 매니저가 귀하의 불만신고를 긴급사항으로 다루어 조사를 실시할 것이며 귀하에게 답변을 제공할 것입니다. 귀하의 불만신고를 처리하는 것에 만족하지 않으실 경우 귀하의 불만신고는 CEO - Australia에 의뢰될 것입니다.

© 2008 Marie Stopes International. 이 문서의 저작권은 Marie Stopes International이 소유합니다. 이 문서의 복제는 저자의 사전 동의 없이 금지됩니다.

09/08/MI0254KOF

Contraception. A guide to help you choose.

피임법: 선택 안내



MARIE STOPES
INTERNATIONAL

소개

Marie Stopes International은 전 세계적으로 성건강과 임신에 대한 선택 사항을 제공하고 있습니다. 배려와 헌신을 아끼지 않는 의료팀이 판단하지 않는 분위기에서 개별적이며 비밀 보장을 유지하면서 모든 고객이 즉각적인 도움과 지원을 받도록 힘쓰고 있습니다.

호주의 Marie Stopes International은 남성과 여성에게 임신 중절, 정관수술, 피임, 그리고 성병 검진을 포함한 광범위한 성건강과 생식기 건강 의료 서비스를 제공하고 있습니다.

전세계적 파트너쉽

호주의 Marie Stopes International은 전세계적인 Marie Stopes International 파트너쉽의 한 지부입니다. 이는 영국에 기반을 둔 등록 자선사이며 40개국 이상의 나라에 생식기 건강에 대한 전반적인 서비스를 제공하고 있습니다.

Marie Stopes International은 1976년에 런던에서 세워졌으며 원래 Marie Stopes라는 의사가 조직한 기구에서 발전된 것입니다. Marie Stopes 의사는 1921년에 영국 최초로 가족 계획 클리닉을 열었던 가족 계획 의료의 선구자입니다.

Contraception.
A guide to help you choose.

피임법: 선택 안내

이 정보 자료에 대하여

20세기 초 가족 계획 의료의 선도적인 주창자였던 Marie Stopes 의사는 1921년 영국에서 가족 계획 클리닉을 열었을 때 최초로 부부들에게 피임법을 이용하도록 했습니다. 현재 Marie Stopes International은 사람들이 자신들의 생식기 건강 및 성 건강을 잘 관리하도록 계속 돕고 있습니다. 이 정보 자료는 귀하에게 여러 다른 피임법을 소개하고 선택사항에 대하여 정보에 기초한 결정을 하도록 돕기 위해 만들어졌습니다. 이는 또한 보호되지 않은 성관계 시의 응급 피임도 다룹니다.

피임법 선택

피임은 전적으로 선택 문제입니다. 현재 다양한 피임 방법이 호주에 가능하므로, 모든 사람들이 적절한 방법을 찾아 선택할 수 있습니다. 선택하는 피임 유형은 개인적인 상황에 달려 있습니다. 즉, 나이, 생활 양식, 자녀 여부, 여러 파트너가 있는지 여부, 건강 및 원하지 않은 임신을 피해야 될 필요성, 성병 (STI) 여부 등에 따라 여러 다른 유형을 선택할 수 있습니다. 또한 선택 시에 고려해야 할 사항은 콘돔만이 성병과 원하지 않은 임신 모두 방지하는 이중 보호를 제공한다는 것입니다.

PROVIDING CHOICES IN REPRODUCTION

MARIE STOPES

안전한 성관계

질 혹은 항문 성교 혹은 구강 성교를 통해 (특히 입가 발진이나 입안 상처 혹은 잇몸 출혈이 있을 경우) 성병 감염 위험이 있을 수 있습니다.

안전한 성관계 예:

- 질 성교 시에 남성 혹은 여성 콘돔 사용
- 구강 성교 시에 남성 콘돔 혹은 덴탈 댐 (얇은 사각형의 라텍스 고무) 사용
- 항문 성교 시에 남성 콘돔 사용
- 본인이나 파트너가 성병 혹은 성병 증세를 가지고 있을 경우 성교를 피함.

신뢰도

계획하지 않은 임신 방지에 100% 효과적인 이상적인 피임법은 아직 없습니다. 이 책자에 기재된 피임법 성공율은 효과에 대한 안내 역할을 할 뿐 절대적인 것은 아닙니다. 나이, 상황 그리고 규칙적이고 바르게 사용했는지의 여부 등이 모두 피임법 성공율에 영향을 미칩니다. 피임법이 실패하여 즉각적이고 비밀유지가 필요한 도움과 조언이 필요한 경우, Marie Stopes International National Support Centre에 무료 통화 1800 003 707로 연락하십시오.

호르몬 요법

복합제제 경구피임약

피임알약 혹은 먹는 피임약은 여성들에게 흔한 유형의 피임입니다. 복합제제 경구피임약은 에스트로겐과 프로게스테오겐이라는 두 가지 호르몬을 함유합니다. 이들 호르몬은 여성의 난소에서 매달 난자가 배출되는 것을 막고/막거나 자궁경부점액을 진하게 하여 정자가 난자에 도달하는 것을 막습니다.

복합제제 경구피임약은 의사가 처방하며 21일간 연속하여 매일 하나씩 동일 시간에 복용합니다. 28일 주기를 완성하기 위하여 남은 7일 동안에 알약을 복용하지 않거나 혹은 (호르몬이 함유되지 않은) '사탕 알약'을 복용하여 그 기간 동안에 생리를 하게 됩니다. 몇 가지 다른 유형의 피임약이 있으므로 한 가지가 적합하지 않을 경우 다른 것이 적합할 수 있습니다. 이 선택에 대해 의사와 상의하십시오. 복합제제 경구피임약은 생리전 징후 (PMS) 및 생리통을 줄일 수 있습니다. 피임약은 또한 자궁암 및 난소암을 일부 보호하며 골반내 염증 질환 (PID) 위험을 감소시킬 수도 있다는 증거도 있습니다.

하지만 피임약은 성병 혹은 HIV/AIDS에 대한 보호는 제공하지 않는다는 사실을 주지하는 것이 중요합니다. 복합제제 경구피임약을 복용하기 전에 완전한 병력을 파악하는 것이 필수적입니다. 이는 고혈압이나 순환기 질환 및 당뇨병과 같은 특정 질환이 있는 여성에게 적합하지 않기 때문입니다. 35세 이상 혹은 아주 비만인 여성들은 다른 피임법을 사용하는 것이 좋을 수도 있습니다.

복합제제 경구피임약은 12시간 후에 복용하거나, 혹은 토하고/하거나 설사를 할 경우 ("응급 피임" 섹션 참조), 신뢰도가 높지 않습니다. 구역질, 두통 및 체중 증가 등의 부작용이 있을 수 있습니다. 항생제와 같은 일부 약은 이 피임약에 영향을 끼칠 수도 있습니다.

올바로 복용할 경우, 복합제제 경구피임약은 99%의 효과가 있습니다.

프로게스토겐 전용 피임약

프로게스토겐 피임약 (POP), 즉 미니필은 프로게스토겐 호르몬만 함유합니다. 이는 자궁경부 점액에 작용하여 정자가 자궁에 들어가는 것을 방지하기 위한 진한 막을 형성하도록 합니다. 이는 또한 자궁 희석 내벽을 만들어 수정란을 받아 들이지 못하도록 합니다.

POP는 매일 동일한 시간에 복용해야 하며 3시간 이상이 늦을 경우, 혹은 토하거나 설사를 할 경우 신뢰도가 높지 않게 됩니다. 그러한 경우에는 의사의 조언에 따라 추가 예방 조치가 필요하게 됩니다.

POP는 모유를 수유하는 여성, 노인 여성, 흡연자 및 복합제제 경구피임약을 사용할 수 없는 여성들에게 좋습니다. 이는 또한 생리전 징후 및 생리통 기간에도 도움이 될 수 있습니다. 불규칙한 출혈을 초래할 수 있으며 생리는 약을 복용하는 기간 동안에 모두 멈출 수도 있습니다. 이 POP는 성병 혹은 HIV/AIDS에 대한 보호를 제공하지 않습니다.

올바로 복용할 경우 98%의 효과가 있습니다.

누바링 (NuvaRing)

누바링은 질내 링으로서 한 달에 한 번 본인이 질 속으로 삽입하여 적은 양의 호르몬 피임법을 제공하는 것입니다. 호르몬이 질 벽을 통해 흡수되기 때문에 탁월한 생리주기 조절을 제공합니다. 이는 불규칙한 출혈을 경험할 가능성이 낮아지게 됨을 의미합니다. 이 피임법을 통해 배란이 방지되어 난자가 배출되지 않게 됩니다.

질 상단으로 본인이 직접 링을 삽입하면 됩니다. 3주 후에 링을 제거하고 1주일 후에 새 링을 삽입하면 됩니다. 대부분의 여성들은 링이 없는 주간 동안에 생리를 경험합니다. 누바링은 예측가능한 생리 패턴을 제공합니다. 쉽게 제거되며 대부분의 여성들은 링을 제거한 후 12일 만에 배란이 됩니다. 이전의 임신 가능한 상태로 신속하게 회복됩니다. 모유를 수유하는 여성들을 위해서는 권장되지 않습니다.

성병 혹은 HIV/AIDS에 대한 보호를 제공하지 않습니다.

올바로 사용할 경우 99%의 효과가 있습니다

임플란트 피임

호주에서 Implanon®로 알려져 있는 이 임플란트 피임법은 에토노게스트렐 (복합 프로게스트론 유형) 호르몬을 함유한 작은 봉 (4cm x 2mm)입니다. 이는 의사에 의해 국부 마취 상태에서 팔 상단 안쪽 피부 안으로 삽입됩니다. 이 호르몬은 혈류로 서서히 유출되어 난자가 배출되는 것을 방지하며 정자가 난자에 이르는 것을 막거나 난자가 자궁에 착상되는 것을 방지합니다.

임플란트는 장기 피임을 원하는 여성을 위해 좋은 방법인데 이는 각 임플란트가 3년까지 지속되기 때문입니다. 쉽게 제거되며 원상태로 회복됩니다. 임플란트는 피부 아래의 원래 위치에서 이동할 수도 있습니다. 생리는 불규칙하거나 모두 멈출 수 있습니다. 임플란트는 성병 혹은 HIV/AIDS에 대한 보호를 제공하지 않습니다.

99%의 효과가 있습니다.

주사 피임

호주에서 Depo-Provera® 로 알려진 주사 피임법은 피임약 대체용이며 효과가 더 오래 지속됩니다. 프로게스토겐 호르몬을 체내로 천천히 배출하여 배란을 방지합니다.

주사 피임법은 자궁암에 대해 어느 정도 보호를 하지만 불규칙한 생리 혹은 생리 중단과 같은 부작용이 있을 수 있습니다. 12주 마다 다음 번 주사를 위해 제 시간에 참석하는 것이 중요합니다. 그렇지 않으면 효과가 없어집니다. 주사는 원상태로 혹은 철회되지 않습니다. 임신되었을 수도 있다고 생각되거나 생리 변경을 원치 않는 경우 이 피임법을 사용하지 마십시오. 이는 또한 임신이 가능한 정상적인 비율로 회복이 되는 것을 지연하며 성병 혹은 HIV/AIDS에 대한 보호를 제공하지 않습니다.

99%의 효과가 있습니다

차단 요법

남성 콘돔

남성 콘돔은 아주 얇은 라텍스 혹은 플라스틱으로 만들어져 있으며 발기된 페니스 위를 덮어 사용합니다. 사정 시에 정자를 가두는 물리적 차단막의 역할을 합니다. 콘돔은 계획되지 않은 임신 가능성을 줄이면서 성병, HIV/AIDS의 위험도 줄입니다. 콘돔은 약국에서 바로 구입할 수 있으며 일부 가족 계획 클리닉에서는 무료로 제공합니다.

포장물에서 콘돔을 꺼낼 때 주의해야 합니다. 손톱, 보석 혹은 이빨이 콘돔을 찢을 수 있습니다. 남성 콘돔은 페니스가 발기하는 즉시 씌우며 페니스와 질 사이에 접촉이 이루어지기 이전에 그렇게 해야 합니다. 콘돔을 씌울 때 콘돔이 페니스 끝까지 완전하게 펼쳐지도록 하며 콘돔 끝을 비틀어 공기가 들어 가는 것을 막습니다. 사정 후에는 페니스가 발기된 상태에서 콘돔을 빼며 정액이 흘러 나오지 않도록 조심합니다. 콘돔은 바셀린 혹은 선텐 오일과 같은 오일류 제품과 함께 사용해서는 안됩니다. 콘돔이 상할 수 있기 때문입니다.

올바로 사용되는 여부에 따라 **94 - 98%**의 효과가 있습니다.

여성 콘돔

Femidom®이라고 하는 여성 콘돔은 일회용이며 얇은 폴리우레탄 플라스틱 콘돔입니다. 질 내부에 밀착하여 정자가 들어가지 못하도록 합니다. 이 콘돔은 남성 콘돔이나 피임용 격막에 사용되는 살정자 유효제에 알레르기 반응을 일으키는 여성들에게 특히 좋습니다.

여성 콘돔은 내부링과 외부링이 있습니다. 콘돔 내부의 링은 탐폰과 유사하게 생겨 콘돔 삽입에 도움이 됩니다. 외부 링은 콘돔 끝 부분에 있으며 질 외부에 남아 있어 음순에 눌러 평평해 집니다. 여성 콘돔은 질 내부 벽에 밀착되어 있어 사정 후에 페니스를 즉시 빼지 않아도 됩니다. 남성 콘돔과 마찬가지로 여성 콘돔은 재사용할 수 없습니다.

올바로 사용될 경우 **95%**의 효과가 있습니다.

살정제 질격막/캡

질격막 (혹은 캡)은 원형의 돔 형태 고무로서 여성이 성관계 이전에 자신의 자궁 경부에 삽입합니다. 이를 통해 정자가 자궁으로 들어 가는 것을 방지합니다. 이는 살정제 크림, 젤리 혹은 정자를 죽이는 화학제를 함유한 퍼세리와 함께 사용되어야 합니다. 질격막을 처음 사용할 경우 의사나 간호사가 넣어야 하며 사용 방법을 설명해 주어야 합니다.

질격막은 생리주기에 영향을 주지 않으며 자궁경부암을 보호할 수도 있습니다. 질격막은 성관계 후 여섯 시간 동안 그 자리에 있어야 하며 이 시간 이전에 성관계를 할 경우 더 많은 살정제가 주입되어야 합니다. 살정제는 염증 혹은 알레르기 반응을 일으킬 수 있습니다. 질격막은 성병 혹은 HIV/AIDS에 대해 보호를 제공하지 않습니다.

If used correctly it is 92% to 96% effective.

올바로 사용될 경우 **92-96%** 효과가 있습니다.

자궁내 장치

IUD (Multiload®)

IUD는 소형 플라스틱 및 구리로 된 자궁내 장치이며 호주에서는 흔히 Multiload®로 알려져 있습니다. 이는 의사가 자궁에 설치하며 1-2분 정도 걸립니다. 5년까지 지속될 수 있습니다.

이 장치는 정교한 나일론 끈이 달려 있어 설치 시에 자궁경부 바깥쪽으로 나옵니다. 본인과 의사가 질 안쪽 바로 위의 끈을 감지하여 장치가 제자리에 있는지 확인합니다.

IUD는 정자가 난자를 만나지 못하게 하거나 난자가 자궁에 착상을 하지 못하도록 합니다.

IUD는 보호되지 않은 성교를 한지 5일 이내에 혹은 예상된 배란이 있는지 5일 후에 응급 피임법으로 사용될 수 있습니다. IUD는 골반내 염증 질환 (PID)의 위험을 증가시킬 수 있으며 생리 양이 더 많아지거나 생리통이 더 심하게 될 수도 있습니다. IUD는 성병 혹은 HIV/AIDS에 대한 보호를 제공하지 않습니다.

98% - 99%의 효과가 있습니다.

IUS (Mirena®)

호주에서 흔히 Mirena®로 알려져 있으며 작고 플라스틱으로 된 T자 모양의 장치이며 질기 주위에 있는 실린더에서 황체 호르몬을 배출하여 임신을 방지합니다. 이는 호르몬을 배출하지 않는 구리 함유 IUD와 구별하기 위해 “시스템”으로 언급됩니다.

IUD와 마찬가지로 자궁내 시스템 (IUS)은 의사가 자궁내에 설치하며 5년까지 지속될 수 있습니다. 연결된 나일론 끈으로 쉽게 제거될 수 있습니다. 처음 6주 만에 끈의 길이를 체크하고 그 이후 일년에 한 번씩 체크하여 장치가 해당 자리에서 이동하지 않고 올바르게 위치해 있는지를 확인하는 것이 중요합니다.

IUS의 실린더 부분은 막으로 덮여 황체 호르몬 배출을 조절하며 이는 자궁 내벽이 두꺼워지지 않도록 하여 난자가 수정되더라도 성장하지 못하도록 합니다. 이 호르몬의 배출은 또한 자궁경부의 점막이 진해지도록하여 정자가 자궁으로 들어가지 못하도록 합니다. 어떤 여성에게는 배란도 멈춥니다.

Mirena®는 생리를 더 가볍고 짧고 생리통을 약화시키기 때문에 생리량이 많고 생리통이 심한 여성에게 유용합니다. 이는 또한 폐경기를 겪거나 가까워지는 여성들에게 특히 적합합니다. 왜냐하면 호르몬 대체 요법 (HRT)의 프로게스테겐으로도 사용될 수 있기 때문입니다. 이 장치는 성병 혹은 HIV/AIDS에 대한 보호는 제공하지 않습니다.

99% 이상의 효과가 있습니다.

영구 피임

남성 및 여성 불임수술 모두 영구 피임법입니다. 이 피임법은 가족이 모두 완성되었다고 생각하는 사람들 혹은 자녀를 갖지 않을 것을 확실하는 사람들에게 적합합니다. 많은 부부들이 계획하지 않은 임신의 위험이 제거되면 더 큰 성적 자유를 가지게 됩니다. 나이에 상관없이 불임수술은 영구적이고 회복 불가능한 시술로 간주되어야 합니다.

불확실한 사항이 있을 경우에는 이 시술을 시행하지 않아야 합니다.

여성 불임수술

여성 불임수술은 복강경 수술로 시행됩니다. 흉터가 보이지 않는 비키니 라인 바로 아래 위치에 작은 절개가 이루어집니다. 난소에서 난자를 자궁으로 운반하는 난관 일부가 제거되거나 클립으로 죄어 놓아 정자가 진입하여 난자와 수정되는 것을 방지합니다. 전체 시술은 15 – 20분 정도 걸립니다.

여성 불임수술은 성관계를 방해하지 않으며 호르몬 부작용이 없습니다. 매우 안전한 시술이면서 아주 작은 위험이 따릅니다. 이 위험에 대해서는 의사가 상담을 제공할 것입니다. 여성 불임수술은 성병이나 HIV/AIDS에 대한 보호를 제공하지 않습니다.

99% 이상의 효과가 있습니다.

남성 불임수술 (정관절제술)

정관절제술은 정관 (정자를 운반하는 관)을 봉하여 정자가 사정 시에 나올 수 없도록 하는 수술 기법입니다. 이는 영구 피임 시술로 간주되어야 합니다.

정관절제술 이후에 정자는 고환에서 계속 생성되지만 페니스로 가는 통로가 막혔으므로 정자가 체내에 재흡수됩니다.

정관절제술은 오르가슴, 사정, 남성 호르몬 생성 혹은 성욕에 영향을 주지 않으며 시술은 불과 10 – 15분 정도만 걸립니다. 정자가 사정액에서 완전히 사라지기까지는 몇 달이 걸립니다. 따라서 정자가 더 이상 나타나지 않음을 보이는 테스트 이전까지는 다른 피임법을 사용해야 합니다. 정관절제술은 성병 혹은 HIV/AIDS에 대한 보호를 제공하지 않습니다.

99% 이상의 효과가 있습니다.

응급 피임법

응급 피임법은 보호되지 않은 성관계가 초래하는 계획되지 않은 임신을 방지할 수 있습니다. 보호되지 않은 성관계는 콘돔이 찢어지거나 피임약을 잊고 먹지 않았거나 혹은 피임법을 사용하지 않은 경우에 발생할 수 있습니다. 믿을 수 있는 피임법을 사용하고 보호되지 않은 성관계로부터 초래되는 성병 및 HIV의 위험을 주지하는 것이 늘 주지하는 것이 최상입니다. 응급 피임법을 규칙적인 형태의 피임으로 사용하는 것은 바람직하지 않습니다.

응급 피임을 취한 지 4주 이내에 임신 테스트를 실시하여 피임이 잘 되었고 임신되지 않았음을 확실시키는 것이 필요합니다.

응급 피임약

2004년 1월 이후부터 Postinor-2® (흔히 사후 피임약으로 알려짐)라고 하는 응급 피임약이 호주에서 가능하게 되었으며 약국에서 의사의 처방 없이 혹은 의사로부터 구할 수 있습니다. 가장 흔히 사용되는 응급 피임 형태는 두 개의 단일 알약 팩으로서 각 알약은 프로게스테젠 호르몬을 함유하고 있습니다. 보호되지 않은 성관계 후에 가능한 빨리 한 알을 복용하고 이후 12시간 후에 다른 한 알을 복용합니다. 프로게스테젠 응급 피임은 두 가지로 작용합니다.

- 배란 (여성 난소의 난자 배출) 지연
- 배란이 이미 생긴 경우에는 수정된 난자가 자궁 내에 착상되는 것을 방지.

응급 피임약을 사용할 때 대부분의 여성들은 부작용이 없지만 가장 흔히 보고되는 부작용은 구역질과 구토입니다.

흔하지 않은 부작용으로는 가슴 통증, 질 출혈 및 두통 등이 있습니다. 응급 피임약은 성관계 후 24시간 내에 복용할 경우 95%의 임신 방지 효과가 있습니다.

효과의 관건은 성관계를 가진 이후에 첫 약을 복용할 때 얼마의 시간이 흘렀는가에 있습니다. 보호되지 않은 성관계 이후에 바로 복용한 경우 가장 효과가 있습니다. 아래와 같은 경우 실패할 확률이 높습니다.

- 72시간 이후에 복용
- 마지막 생리 이후 이미 보호되지 않은 성관계를 가짐
- 약을 복용하고 2시간 이내에 구토. 혹은,
- 약을 복용한 이후에 보호되지 않은 성관계를 가짐.

성관계 후 24-48시간이 지나서 복용할 경우 효과는 85%로 감소됩니다. 성관계 이후 48-72시간이 지나면 효과는 58%로 감소됩니다.

95%의 효과가 있습니다.

응급 피임용 IUD

IUD는 보호되지 않은 성관계 이후에 부착하여 임신을 방지할 수 있습니다. 이는 보호되지 않은 성관계 후 5일 내에 혹은 배란 이후 5일 내에 부착되어야 합니다. 피임 형태로 둘 수 있거나 정상적인 생리 이후에 제거할 수 있습니다. 이는 난자가 수정되거나 자궁에 착상되는 것을 막을 수도 있습니다. IUD는 모든 여성들에게 적합하지는 않습니다. 이 피임법이 적절한 지에 대해 의사가 상담을 제공할 것입니다.

IUD의 효과는 98% - 99%입니다.