

안전하고 자유롭고 당당하게 월경하기

너의 월경을 응원해!



주최_ 사단법인 함께크는여성울림

후원_ 경기도

5월 28일은 세계 업경의 날!

추카! 추카!!

세계 업경의 날

업경에
치얼스!!



세계 월경의날은 2014년 독일 비영리단체 WASH United에서 시작해 현재는 전세계 여러 단체들이 기념하는 여성건강의 중요함을 알리는 기념일입니다.

월경에 대한 사회적인 침묵과 터부를 깨고, 전 세계 여성과 소녀들의 월경이 안전하고 건강하게 존중 받을 수 있도록 인식을 개선하고 여성의 권리를 향상 시키고자 제정되었습니다.

월경의 날 5월 28일은

평균 월경기간인 5일과 평균주기인 28일을 상징합니다.

월경의 날을 맞아 '울림'은 월경하는 모든 청소년을 응원하며 다음과 같이 요구합니다.

- ① 월경권과 월경용품 관련 체계적인 공교육 실시!
- ② 공공생리대 마련하고 자유로운 이용 보장!!
- ③ 생리공결제의 자유로운 사용으로 월경권 적극 보장!!!

안전하고 자유로운 월경,
여성의 인권입니다!

모두를 위한 열경—

너와 나의 권리

“어려운”
“말이권”



월경권, 안전하고 자유롭게 월경할 권리

월경권은 인구절반인 여성의 기본권이며 생존권으로
누구나 안전하고 자유롭게 월경할 권리입니다.

따라서 소득, 노동, 거주환경, 연령, 성적지향, 장애 여부에
상관없이 ‘안전하고 자유롭게 월경할 수 있어야 해요.

우리도 월경통으로 일상생활이 어려운 경우 건강권과
학습권 등을 보장받을 수 있는 제도인
‘생리공결제’를 적극 활용해 보도록 해요.

생리공결제

생리통으로 인해 수업 결석시 별도의 증빙서류 제출없이 출석으로
인정해주는 제도예요. “학교장은 초·중·고 여학생 중 생리통이 극심해
수업 출석이 어려운 경우 (월 1회)에는 ‘기타 부득이한 사유로 학교장의
허가를 받아 결석하는 경우’로 보아 출석으로 인정을 해주어야 한다.”

「학교생활기록 작성 및 관리지침」(교육부 훈령 제321호) 해설 및 기재요령

모두를 위한 열경—

“청소년 열경용품
보편지원 제도”

알고 있나요?



2016년 낚창생리대 파문 이후 월경용품은 매달 필요한 **생필품**으로 국가나 지자체로부터 보편지급 받아야 한다는 목소리와 여성단체들의 운동으로 현재 안산을 비롯한 경기도 내 18개 시군에서 만 11~18세 청소년을 대상으로 보편지급이 이루어지고 있으니 내게 주어진 권리 꼭 챙기도록 해요.

신청-> <https://voucher.konacard.co.kr/41/9/>

이런 청소년 월경용품 보편지급은 모든 시,도에서 진행되고 있는 건 아니에요. 몇 몇 시는 조례만 만들어놓고 시행하지 않고 있기도 해요. 그래서 월경용품은 여성건강과 직결된 **생필품**이기 때문에 국가차원에서 보편지급 해야한다는 목소리가 나오고 있어요. (올해 3월 국회는 <청소년복지지원법>개정을 통해 보편지급을 결정한 바 있지만 아직 예산이 편성되지 않아 보편지급은 이루어지지 못하고 있어요) 외국의 경우 스코틀랜드와 영국에서는 대학생을 포함한 모든 학생에게 보편지급이 되고있어요. 우리도 대학생, 나아가 전체 여성들에게 보편지급이 이루어지도록 요구하고 싸워 나가야 할 것 같아요.

비싸도 너무 비싼 한국의 1회용 생리대 우리나라 생리대 가격은 개당 331원으로 일본이나 미국(181원), 캐나다(202원) 등 주요 국가들 가운데 가장 비싼 편입니다. 모든 여성들이 비용 걱정 없이 자유롭게 월경할 수 있도록 가격인하와 정부의 가격관리가 꼭 필요해요.

월경을 월경이라 부르지못하고....

그날? 마법? NO

'월경'이라
말

당당하게 외쳐요!!



월경? 생리?

과연 같은 말일까요?

👉 월경 : 자궁에서 주기적으로 출혈하는 생리현상

👉 생리 : 생물체의 생물학적 기능과 작용 또는 그 원리

월경은 두꺼워졌던 자궁점막이 떨어져 나오면서
질을 통해 배출되는 현상으로 전세계 인구의
절반이 경험하는 자연스러운 생리현상입니다.

그럼에도 불구하고 월경을 부끄럽고
숨겨야할 것으로 여기며 월경을 월경이라 부르지 못하고
그날, 대자연, 매직, 빨간날 등으로 에둘러 불리고 있어요.

불리는 이름에 따라 대상에 대한 시선이 달라짐을
생각할 때 숨기기보다는 당당하게 존재 자체를 인정하는
우리말 ‘월경’이라 부르는 것이
바람직하지 않을까요?

청소년들의 슬기로운 월경생활 1

월경용품 제대로 알고 쓰자



▶ **면 월경대** 면으로 만든 패드. 똑딱 핀 등으로 속옷에 고정시켜 월경혈을 흡수시키는 용품으로 세탁해 재사용이 가능하고 질 건강에도 좋다.

▶ **월경팬티** 속옷과 패드가 하나로 결합된 팬티형 용품. 세탁으로 재사용이 가능하고 착용감이 좋다.

▶ **월경컵** 질속에 밀어 넣어 월경혈을 받아내는 용품. 착용 시간이 길고 소독해서 몇 년간 사용 가능해 경제적이고 몸과 환경에도 좋은 대안월경용품이다.

사용법 컵을 접어 질속으로 밀어 넣는다. 질속 월경컵이 퍼지도록 컵 밑동을 살짝 누르거나 돌려준다. 삽입한 월경컵을 뺄 때에는 컵 밑동을 눌러 진공상태를 푼 뒤 부드럽게 빼낸다.

▶ **일회용패드** 속옷에 부착해서 사용하는 월경용품으로 월경량에 따라 대중소 등 크기가 다양하고 한번 쓰고 버릴 수 있어 편리한 반면 피부 건강이나 환경 등에 미치는 영향이 있어 사회적 문제가 되고 있다.

▶ **탐폰** 질속으로 밀어 넣어 월경혈을 흡수시키는 용품으로 교체시에는 제거용 실을 잡아당겨 제거한다. 월경혈이 흐를 걱정 없이 물놀이 등 다양한 활동이 가능하다.

청소녀들의 슬기로운 워킹생활 2

워킹 Q&A

“그건 오해야”



Q: 월경통은 참는게 답이다?

월경통은 월경하는 여성 절반 이상이 느끼는 통증이에요. 보통 참을 만하다고 하지만 통증이 심해 일상적 생활을 하기가 어렵다는 사람들도 있어요.

고통을 참을 때 나오는 스트레스호르몬이

몸에 더 안좋은 영향을 미치기 때문에

온찜질이나 충분한 수면 등으로 잘 가라앉지 않는다면

진통제를 복용하는 것도 도움이 됩니다.

(일반적인 진통제는 내성을 유발하지 않는다고 함)

그래도 진정되지 않는다면 병원을 찾아 다른 질환이

있는 것은 아닌지 정밀검사를 받아보는 것이 좋겠죠.

월경통을 줄이는 나만의 팁!

- ▶ 따뜻한 물이나 차를 자주 마시고 카페인 음료, 단음식, 패스트푸드 피하기
- ▶ 엉덩이를 들어 올리고 엷드리거나 아랫배 온찜질로 몸을 따뜻하게 하기
- ▶ 충분한 수면과 스트레칭 등 가벼운 운동하기
- ▶ 일회용 월경대를 면월경대나 월경컵 등으로 바꿔보기

Q: 월경도 타이밍을 조절 할 수 있다?

자신이 원하는 시기에 하도록 자연적으로 조절할 수는 없어요. 하지만 가끔 필요할 때 피임약을 사용해서 월경 시기를 조절할 수는 있어요.

월경은 프로게스테론 수치가 떨어지면서 나오는데 주사 등으로 프로게스테론 제제를 주입하면 프로게스테론을 끊고 2~7일 후에 월경이 나오게 됩니다. 그래서 여행을 갈 일이 있거나 중요한 시험이 있으면 이 원리를 활용해 월경을 앞당기거나 미룰 수 있는 것이죠.

Q: 탐폰, 생리컵을 쓰면 질이 늘어났다?

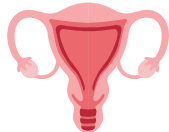
질은 근육으로 탄성이 있어 늘어나거나 줄어들 수는 있지만 성관계나 월경용품 사용으로 절대 늘어나지는 않아요. 오히려 월경컵이나 탐폰 사용으로 삶의 질이 늘어난다고 하네요. ^^

Q: 전성분표시제 시행으로 이제 일회용 생리대도 안전하다?

2017년 발암물질 생리대 파동 이후 분노한 수많은 여성들의 요구로 2018년부터 생리대 전성분표시제가 의무화되어 현재 시행중에 있어요. 그러나 전성분을 표시한다는 것이 곧 안전을 의미하는 건 아니에요. 영업 비밀에 해당하는 고분자 흡수체 등은 공개 의무가 없고 전성분을 표시해도 일반인은 잘 알기 어려운 물질들이 많아 정말 안전한지 알 수 없기 때문이죠.

또 당시 여성들의 청원으로 시작된 정부의 생리대 건강영향조사도 지난해 결과가 나왔음에도 아직까지 발표가 안되고 있어요. 빨리 결과를 발표하고 대책을 마련하라고 여러분도 함께 요구해 주세요.

일회용 생리대를 구입 할 때는 인증마크를 확인하고 성분에 향료 성분은 없는지, SAP 고분자흡수체 성분이 들어가지는 않았는지 등을 꼼꼼히 체크 해 보는 습관을 들이면 좋을 것 같아요. 무엇보다 발암물질 걱정 없고 환경도 살리는 월경컵이나 면월경대를 사용해 보는 것은 어떨까요?





바우처 신청 서비스
월경용품신청

너의 **월경**을 응원해!

(사)함께크는여성울림

경기도 안산시 단원구 광덕동로99 현대타운 601-1

E-mail. ullim0505@hanmail.net

T. 031-482-0505 F. 031-482-0506

<http://ullimwomen.or.kr>

