

(국문번역)

## 빌링스 방법이란 무엇인가

에벌린·빌링스

(Dr. Evelyn Billings)

오랜 역사를 두고 여성들은 자신들의 임신을 조절하고 통제하려는 노력을 기우려 왔습니다.

많은 원시적 방법들이 사용되어 왔고 금세기 에 와서는 피임을 의학적으로 또는 인공적 방법으로 해결하려고 엄청난 비용을 소비하고 있습니다. 그러나 약물이나 기구를 사용하는 방법은 많은 결점을 가지고 있고 특히 약물에 의한 방법은 그 부작용의 크기와 심각성이 날로 증가하는 것으로 나타나고 있습니다. 많은 여성들은 약물이 인체에 광범위하게 영향을 끼치고 있기 때문에 사용을 중단하고 있습니다.

임신중절이 널리 실시되고 있는데 많은 부부들은 이 방법도 임신조절을 위해서는 받아들일 수 없음을 알게 되었습니다.

그들은 리듬법이나 기초 체온법 같은 자연적 방법도 역시 그 신빙성이 부족하고 여러가지로 제한을 받는 방법으로서 허점이 있음을 알고 있습니다.

이러한 결점들을 의식하고 멜보른의 일단의 의사들과 의학 연구진은 간단하면서도 근본적인 해결점을 찾아 연구해 왔는데 그것은 여성들이 자신의 자궁입구에서 몸 밖으로 흘러나와 쉽게 느낄 수 있고 볼 수도 있는 점액의 상태를 스스로 확인하고 수태가능의 여부를 알아내는 방법입니다.

수태여부의 표시로서 점액의 중요성을 알아낸 것은 팔복할만한 발견이라고 할 수 있습니다. 지난 30년동안 본인과 동료들은 이러한 눈부신 발견으로 얻어진 지식을 여성이면 누구나 사용할 수 있도록, 이해하기 쉬우면서도 정확하고 과학적인 연구 개발해 온 것입니다.

이 방법의 기초는 점액이 대한 올바른 인식에서 출발합니다. 점액은 그 감촉과 결모양에 의해 여성의 수태 가능 여부를 나타내 주고 있습니다. 점액은 자궁의 입구에서 생산되며 생식호르몬에 의해 조절됩니다. 인간 생식작용의 신비스런 과정에서 점액의 역할을 널리 알게 된 것은 최근 10년의 일입니다. 과학적인 연구결과 점액은 수태 가능 상태의 표시뿐 아니라 임신이 이루어지기 위해 없어서는 안될 중요한 역할을 하고 있음을 알게 되었습니다. 점액이 없으면 정자의 이동이 지장을 받게 되고 여성체내의 우세한 산성적 환경 때문에 곧 죽고 맙니다.

점액이 수태 가능성을 나타낼 때, 임신을 원치 않는다면 부부관계를 피해야 할 것입니다. 대단히 많은 부부들의 경우 이 방법은 일정한 주기의 반이상 되는 날들을 안심하고 부부관계를 가질 수 있도록 해 줍니다. 보통으로 안전한 날들은 한 주기 안에 흩어져 있어 금욕이 긴 기간 동안 요구되지는 않습니다. 좀더 긴 주기에서는 안전한 날들이 더 많은 몫을 차지합니다.

아기를 갖고 싶을 경우에도 이 방법은 큰 도움이 됩니다. 사실, 임신을 하는데 어려움을 겪은 많은 여성들이 가임시기를 알려주는 점액의 상태를 주의깊게 관찰하고 거기에 맞추어 부부관계를 가짐으로서 임신에 성공했습니다.

현재 빌링스 법 또는 배란법으로 알려진 이 방법은, 어떤 약물이나 장치가 필요 없고 그저 점액의 변화를 살펴보고 그 지식을 적용할 줄만 알면 되는 자연적인 임신조절 방법입니다. 이것은

올바로 사용하기만 하면 다른 어떤 임신조절 방법이나 마찬가지로 효과가 있는 방법입니다. 과학적인 사실은 반박할 여지가 없는 법입니다. 다른 몇 가지 방법처럼 이 방법은 인간적인 여건에 민감한 영향을 받습니다. 그러나 이 방법으로 효과를 보려는 부부라면 이 방법이 안전하고 신빙성이 있고 적용하기도 간단하다는 것을 곧 알게 됩니다. 이 방법에 대한 확신이 서기에는 보통으로 두세번의 주기를 살펴봄으로서 충분합니다. 그리고 매일 매일의 관찰기록이 초기에는 꼭 필요합니다.

많은 여성들이 점액자체의 중요성을 발견했으며 현재에나 가능해진 이 방법의 과학적인 검증이 있기 전에도 점액을 자신들의 수태 가능여부의 지표로 이해해 왔습니다. 예를들어 아프리카에서 적어도 세 부족(타이타, 캄바, 루오)은 자궁입구에서 나오는 점액을 임신의 표식으로 여러 세대동안 인정해 왔음이 알려졌습니다. 그리고 니란지라도 호주 원주민의 한 노인은, 그 부족의 늙은 부인들이 어린 소녀들을 성스런 장소로 데리고 가서 점액에 대하여 교육시켰다고 최근에 기술하였습니다.

서양 사회에서도, 한 여성이 개인적으로 자신을 위해 점액이 나타내는 뜻을 알아냈다는 얘기를 들어도 별로 이상한 것이 못됩니다.

이 방법은 최근에 세계 보건기구가 다섯 나라에서 1년간 시험한 결과 그 확실성이 증명되었습니다. 첫 시험 결과 99%의 효과가 나타났습니다. 이것은 100쌍의 부부가 1년간 이 방법의 지시를 따를 때 평균 한 명의 태아가 생길 수 있다는 뜻이 됩니다. 이 비율은 약물이나 기구를 사용한 피임방법의 효과에 비하여 엄청난 대조를 나타내 주고 있습니다.

세계 보건기구의 시험은 또한 90%이상의 여성이 한주기만 지내고도 자신의 점액 차드를 훌륭하게 기록할 수 있음을 보여주었습니다.

교육의 질적인 문제가 성공율에 주요한 효과를 미치고 있음을 우리는 알고 있습니다. 대부분의 여성들이 책을 통하여 이 방법을 배울 수 있습니다만 어떤 여성에게는 잘 훈련된 지도자와 어떤 문제나 특수한 상황에 대하여 의논하고 지도를 받는 것이 큰 도움이 될 것입니다.

이 방법을 성공적으로 적용함에 있어 다른 중요한 요소들은 이 방법이 수태조절을 위한 다른 많은 방법들 보다 높은 차원의 동기와 상호협조를 더 많이 필요로 한다는 사실입니다. 안정된 관계에 있는 부부들은 보통으로 이 방법을 적용하기가 보다 용이합니다. 왜냐하면 이 방법을 원치 않은 경우 몇 일간 부부관계를 피해야 하기 때문입니다. 부부들이 수태 가능 여부를 나타내주는 점액상태에 따라서 행동해야 이 방법을 성공적으로 적용할 수 있는 것입니다. 이 뜻은 말하자면 때로는 부부가 육체관계가 아닌 다른 방법으로 서로의 사랑을 보여 줄 필요가 있다는 말입니다.

자연적인 가족계획은, 부부가 아이를 갖기를 원하는지 어떤지에 대하여 일치된 의견을 갖고 있다면 가장 좋은 효과를 낼 것입니다. 만일 부부가 서로 다른 의견을 가지고 있다면 그들은 안정시기를 시험하거나 또는 그 규칙에서 벗어나서 수태의 기회를 가질 위험성도 있는 것입니다.

수태조절이 부부 공동의 책임이라는 것과 그렇지 때문에 어느 한 쪽도 이 건강상의 부담을 혼자서 지도록 강요될 수 없음을 느끼는 부부라면 이 방법은 마음에 들 것입니다.

빌링스 방법은 여성의 생애중 애기를 가질 수 있는 연령이라면 어느 때든지 적용할 수 있습니다. 즉 생리주기가 규칙적이든 불규칙적이든지, 사춘기 때에든지, 약물 사용을 끊을 때에든지, 모유를 먹이는 때에도, 폐경기에 임박한 나이에도 적용됩니다.

이 방법에는 아무런 부작용도 없습니다. 자연적인 신체발육에 아무런 지장도 주지 않습니다. 정상적 분비작용에 변화를 이끄는 원인이 되고, 과민증이나, 우울증, 구토증등이나, 보다 심각한 증세를 가져오는 약물 사용을 함으로서 피임을 실천해 온 여성들에게 이 방법은 하나의 각성이 될 것입니다.

부부는 또한 약물이나 기구를 사용함으로써 느낄 수 있는 수치감이나 불쾌감으로부터 해방될 수 있습니다. 이 방법을 따르는 데는 아무 도구나 장치도 필요 없습니다. 한 여성이 자기의 수태를 조절하는데 필요한 지식은 오로지 자신의 점액패턴을 느낄 수 있으면 하는 것입니다.

이 방법이 가져다 주는 보너스도 있습니다. 그것은 자신의 신체의 자연적 리듬현상과 조화를 이루는 데서 오는 경이감과 같은 만족감입니다.

또한 이 방법은 부인의학적인 건강관리에도 귀중한 안내를 제공하고 있습니다. 생리주기의 불규칙성이 더 이상 불가사의한 일로 남아 있을 필요가 없습니다. 어떤 비정상적인 증세가 생길 것

같으면 그 치료에 가장 효과가 있는 초기에 접액이 먼저 경계경보를 울려 줄 것입니다.

다른 모든 피임방법을 사용해 본 여성들이 세계 도처에서 불만을 토로하고 있습니다. 우리는 최근에 와서야 자연 그 자체가 해답을 준다는 사실을 깨닫게 되었습니다. 이러한 수태 증상에 대한 인식은 오랫동안 잊혀져 왔던 우리 안에 있는 어떤 것을 다시 일깨워 준 것 같습니다.