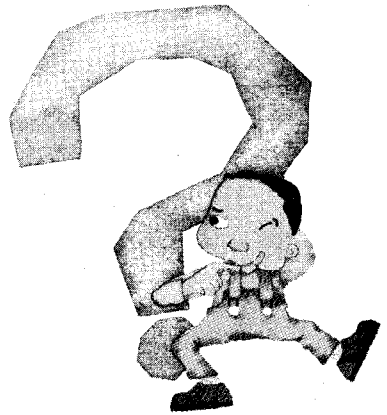


# 알고 싶어요



사이버 성 상담실 [www.yline.re.kr](http://www.yline.re.kr)

## Q

제가 월경을 중3때 시작했는데요. 고등학교 들어와서도 월경주기가 너무 불규칙해요. 6개월에 한번 하는데, 저 그럼 생리불순 인가요?

## A

초경을 했고 지금까지 생리주기가 매우 불규칙하다고요.

규칙적인 월경이란 생리기간(보통 3-7일 정도)이 일정하고 생리량(보통 100-300cc)과 월경주기가 일정한 경우입니다.

사춘기 초기에는 대체로 월경주기가 일정하지 못하는데 그 원인은 자궁발육이 완전해 성숙하지 못했기 때문입니다.

월경이 규칙적이지 못한 사람 중에는 한 달에 2번 오는 경우도 있고, 여러 달을 거르다 다시 오는 경우도 있으며 아예 오지 않는 무월경인 경우도 있습니다.

사춘기 학생과 미혼인 경우는 호르몬의 분비가 안정되지 않아 배란현상이 순조롭지 못하고 과격한 운동이나 입시, 공부 등으로 심한 스트레스를 받아도 무월경 현상을 보입니다.

다이어트 등으로 고른 식사를 하지 않고 인스턴트 식품을 선호하는 등 영양 불균형이 되는 경우가 많은데 정상 체중에서 10-15% 정도 감소해도 무월경 현상이 나타납니다.

환경호르몬도 밀접한 영향을 미칩니다. 나이로 봐서는 아직 심각하게 걱정할 정도는 아니고요. 다만 위와 같은 여러 가지 이유 중 한두 가지를 갖고 있다고 한다면 개선이 필요하겠죠. 영양의 불균형은 필히 균형 잡힌 식생활을 갖도록 하고요. 학생신분이기엔 공부와 단절해서 살수는 없기에 어떻게 하면 스트레스를 덜 받을 수 있는지 스트레스를 푸는 방법 등

을 찾는 것도 좋고요. 우유 등도 많이 섭취하는 것도 좋습니다.

이렇게 하다보면 점점 생리주기가 안정을 찾을 거라 보여진답니다. 만약 만 18세 이상이 넘어도 계속 생리불순일 경우엔 산부인과에 가서 진찰을 받아보도록 하세요. 그래도 당장 걱정에서 자유롭지 못할 경우엔 지금이라도 한번 산부인과에 가서 건강검진을 받아보는 것도 좋습니다. 또한 신체적인 문제가 생겨서 계속 오던 생리가 3개월 이상 오지 않을 때는 산부인과에 가서 호르몬 검사 또는 초음파 검사로 그 원인을 알아보는 것이 좋습니다.

Q

음낭이 왜 움직이죠? 음낭이 탕탕해지거나 쭈글쭈글해지는 이유가 뭔가요? 정력이라는 것은 정자의 수가 많아진다는 건가요? 성인 남성의 정자 수는 어느 정도인가요? 알고 싶어요...

A

음낭이 왜 움직이는가 혹시 본인만 그렇게 아닐까 생각하는데 고환을 음낭이라고 표현한 것은 아닐까 생각되는데요. 음낭은 고환을 감싸고 보호하는 주머니로 보면 됩니다. 만약 음낭이 고정되어 있다고 한다면 외부 충격을 받았을 때 그 충격이 몹시 심하겠죠. 반대로 음낭이 움직이게 되면 외부 충격을 받더라도 충격을 흡수하거나 흐트러트리기 때문에 고환에 직접 가해지는 충격은 약해지겠죠.

고환은 우리 몸의 평균 체온보다 약 1~2도 낮은 걸 좋아하는답니다. 몸의 체온보다 낮아야 고환의 활동이 활발해지거든요. 따라서 고환의 기능이 최적의 상태에서 유지시키기 위해서 우리 몸 외부에 나와 있게 된 것이고 음낭은 주변의 온도가 올라가면 길게 늘어져 체표면을 최대한 넓혀 빨리 열을 낮추게 되고 반대로 체온이 낮을 경우 보온하기 위해 몸에 가깝도록 두텁게 쪼그라들게 되는 거랍니다. 이렇게 음낭은 고환을 외부충격에 대비하고 체온 유지에 만반의 준비를 갖추기 위해 고정되지 않고 마음대로 움직이게 되는 거랍니다.

정력과 정자 수는 무관하답니다. 정력이라고 하면 마치 성적능력으로 생각하는데 정력이란 우리 기본체력, 힘, 열정, 도전의식, 의욕 등의 포괄적 의미로 보면 됩니다. 공부 등 뭐든 적극적이며 열심히 한다거나 운동을 하더라도 힘과 체력이 좋고, 항상 의욕적으로 뭐든 열심히 하려고 하며 열정이 있는 것을 모두 정력과 결부되어 있는 거라고 이해하면 됩니다. 성인 남성의 정자수는 건강한 남성이라고 한다면 매일 수천만 마리의 정자를 고환에서 생산하게 되고 한번 사정하는데 2~3억 마리 정도랍니다. PPFK