

알고 싶어요



사이버 성 상담실 www.yline.re.kr

대한가족보건복지협회에서는 사이버 성 상담실(www.yline.re.kr)을 운영하고 있습니다. 성에 대한 고민이나 궁금증을 함께 나눌 수 있습니다.

Q

인공임신중절을 한 후, 성교와 피임은 언제부터 해야 하나요?

A

우선 수술 후 최소한 14일간은 성교를 절대 금해야 하며 6주 이후가 바람직합니다. 그 이유는 성교로 인한 자궁수축으로 출혈의 위험이 있기 때문입니다. 뿐만 아니라 인공임신중절을 한 다음 약 2주 내에 배란이 있을 수도 있으므로 그때에 성교를 하면 또 임신할 가능성이 높습니다.

인공임신중절 수술을 받는 것은 마치 출산하여 자궁경관에 상처가 생긴 것과 같으므로 자궁의 충분한 회복없이 재차 임신하게 되면 후유증이 심각하게 됩니다. 적어도 수술 후 3주간은 성교를 피해야 하며, 6개월까지는 절대 임신하지 않도록 확실한 피임을 해야 합니다. 또 피임은 수술 직후부터 시작해야 합니다. 인공임신중절 후에는 월경주기법, 살정제 같은 불확실한 피임법보다는 수술 직후부터 먹는 피임약이나 콘돔을 사용하거나 두 가지 정도의 피임법을 병용하는 것이 피임의 효과를 높이는 것입니다.

Q

피임 방법으로 매일 체온을 재는 것이 있는데 임신과 체온이 어떤 관계가 있나요? 체온을 재서 하는 피임법을 가르쳐 주세요

A

이것을 '기초 체온법'이라고 합니다. 여성의 기초체온을 측정하면서 피임기간을 정하는 방법입니다. 아침에 잠에서 깨어나 안정 상태에서 측정된 체온을 기초체온이라고 합니다. 아침에 눈 뜬 직후에 체온계를 혀 밑에 넣어 입을 다물고 누운 채로 측정합니다.

기초 체온을 매일 기록하면 한 월경 주기 동안 일정한 체온의 곡선을 그릴 수 있습니다.

체온은 매일 표에 기록해야 하는데 하루치만 정확하지 않아도 배란기를 정확하게 측정할 수 없습니다. 저온기에서 고온기로 변하는 시점이 배란이 되는 시기이며, 이시기를 피해서 성관계를 가지면 임신을 피할 수 있습니다.

배란시에 일어나는 호르몬의 변화에 의해 고온기가 발생되며, 기초 체온상 눈에 띄게 고온기로 이행하였다는 것은 배란이 끝난 것입니다. 배란이 끝났다는 것은 임신 가능한 기간이 지났다는 것을 의미합니다.

따라서 다음 월경까지는 임신을 염려하지 않고 지낼 수 있게 됩니다.

그러나 실제로 매일 기초체온을 재고 기록표에 기록하는데 대단한 노력이 필요하므로 실천이 지속되기 어려운 방법입니다. 따라서 기초 체온과 함께 점액(분비물)등 배란기 전후에 나타나는 몸의 변화를 살피고 다른 피임법과 병행하는 것이 좋습니다. **PPFK**