

피임에 대해 얼마나 아세요?



피임(避妊, Contraception)이란 인위적으로 임신을 피하는 것을 말한다. 임신 가능한 요인을 제거하는 것으로 수정을 예방하거나 수정란이 자궁내막에 착상되지 않도록 조치를 취하는 것이다. 피임을 하는 목적은 인공적으로 출산을 제한하기 위해 임신을 미연에 방지하고자 하는 의도도 있으나, 피치 못할 상황에 처해 도의적으로, 혹은 여성의 신체적 건강을 위해서 행하는 인공임신중절을 사전에 예방하는 데도 그 의도가 있다.

글 구나영기자 일러스트 이은주



피임, 왜 중요한가

여성에게 있어 임신은 매우 큰 의미를 갖는다. 그렇기 때문에 개인 및 가정의 행복과 건강한 성생활을 위해 피임은 절대적 필요요소다. 특히, 성이 보다 개방화되고 있는 현대 사회에서 피임의 중요성은 더욱 강조되고 있다. 피임에 대한 지식부족과 무책임한 행동은 정신적, 육체적 고통으로 연결되기 때문에 피임의 중요성은 아무리 강조한다 해도 지나치지 않다. 순간의 실수로 미혼모가 되는 청소년이나, 원하지 않는 아이를 갖고 고민하는 부부 등 각각의 상황은 다르겠지만 이들 모두 피임에 대해 무지하거나 피임의 중요성을 간과한 결과로 볼 수 있다. 성행위에는 책임이 따라야 한다. 그러므로 피임을 스스로 준비하지 않으면 큰 시련을 겪을 수도 있다. 원치 않는 임신으로 인한 중절수술은 몸의 건강뿐 아니라 정신적으로도 큰 자책과 죄책감을 느끼게 하는 힘든 일이기 때문이다.

피임법에는 어떤 것들이 있나

자연피임법 어떠한 인공적인 제재도 가하지 않은 상태에서 피임할 수 있는 방법을 자연피임법이라고 한다. 자연피임법 중에는 자연주기법, 점액관찰법, 기초체온법, 질외사정법 등이 있으며, 여성의 월경주기를 이용한 자연주기법이 가장 대표적이다. 자연주기법은 예정일로부터 배란일을 계산, 추정하여 배란일 주변기간 동안 성관계를 피하는 방법이다. 배란일 추정은 다음 월경 예정일로부터 14일 전으로 추정하되, 여기에 배란 변화 가능일 2일을 추가해 안전기간을 두어야 한다. 월경 주기가 불규칙한 여성이 이 주기법을 이용할 경우에는 실패율이 높다.

먹는 피임약 전 세계적으로 가장 인기 있는 피임방법의 하나로 특히 젊은 여성들이 선호하는 방법이다. 난소에서 난자가 배란되는 것을 막는 원리를 이용한 먹는 피임약은 매일 1정씩 꾸준히 복용해야 하며, 중단하고 관계를 가질 경우 피임에 실패하게 된다. 피임약을 먹다가 끊었을 때 일시적으로 배란 및 월경이 돌아오지 않을 수도 있다. 그러나 90%는 3개월 이내에 배란이 재개되며, 혹 3개월이 지나서도 무배란·무월경 상태가 계속되더라도 이는 병원에서 배란약을 처방받음으로써 간단히 해결할 수 있다. 아기를 원

할 경우는 약의 복용을 중지하면 임신이 가능하다.

먹는 피임약을 복용하면 비복용자에 비하여 골반 염증성 질환에 노출될 위험이 반으로 감소된다. 또한, 자궁외임신 위험성이 1/10로 감소한다. 그밖에 자궁내막암, 난소암, 기능성 난소낭종, 양성유방질환, 자궁내막증, 월경과다에 의한 빈혈, 월경통, 생리불순, 월경전 증후군 등의 예방효과가 있다. 그러나 흡연 여성이 피임약을 복용하면 혈액 속의 노폐물이 증가되어 심각한 질환을 일으킬 위험성이 높아지기 때문에 35세 이상의 흡연여성은 먹는 피임약을 사용하지 않는 것이 좋다.

콘돔 사용 기구를 이용한 피임방법 중 가장 많이 사용되는 게 바로 콘돔을 이용하는 것이다. 콘돔은 성병예방을 목적으로 보급되었으나 근래에는 피임도구의 하나로서 대중적으로 소모되고 있다. 부드러운 라텍스 재질로 만들어진 주머니로 남성의 페니스에 씌워 사정 시 정자가 질강 내로 들어가는 것을 막는 방법으로 피임이 가능하다. 콘돔이 찢어져서 피임에 실패하는 것을 방지하기 위해서는 착용 시 끝의 돌출부위를 살짝 비틀어 납작하게 해서 공기를 빼는 것이 중요하다. 또한, 사정 후 콘돔이 빠져 질 내로 정액이 흘러 들어가지 않도록 주의해서 제거해야 한다.

이밖에도 여성용 콘돔이라고 할 수 있는 ‘페미돔’, 간단한 시술로 자궁 내에 삽입하여 오랜 기간 피임을 가능하게 하는 ‘루프’, 정관수술이나 난관수술과 같은 영구피임법, 일종의 사후피임으로 약물이나 기구를 사용하여 수정란이 착상되지 못하도록 하는 응급피임법 등이 존재한다.

건강하고 즐거운 성생활을 위해서는 이렇듯 다양한 피임법의 장단점을 분석해보고, 피임을 해야 하는 상황을 잘 판단하여 자신에게 맞는 피임법을 선택하는 것이 무엇보다 중요하다. 

