

“선택권은 나에게 있어야 해요.”: 한국 내 생리컵 사용자의 경험

김다혜* · 임보애** · 박시현***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

최근 여성 환경 연대가 국내 다빈도 일회용 생리대 제품의 유해 물질을 조사한 결과 다수의 일회용 생리대에서 휘발성 유기화합물이 검출되었다고 발표하면서 월경용품의 안전성이 사회적 문제로 나타났다(Suh, Na, & Kim, 2017). 월경은 여성에게 보편적으로 나타나는 생리적 현상이므로 대부분의 여성이 월경용품을 사용하고 있거나 사용한 적이 있다. 특히 국내의 경우 대다수 여성이 일회용 생리대를 월경용품으로 선택하는데 2017년 식품의약품안전처에 따르면 가임기 여성의 80.9%가 일회용 생리대를 사용한다(Ministry of Food and Drug Safety [MFDS], 2017). 일회용 생리대는 외음부에 직접 맞닿아 있으며 장기간 주기적이고 반복적으로 사용해야 하므로 여성 건강에 미치는 영향을 무시할 수 없다(Woo et al., 2019; Ahn & Kim, 2008). 따라서 ‘생리대 파동’이라고 불리는 일회용 생리대의 안전성 문제는 대다수 여성 건강과 직결되어 있다고 할

수 있으며 여성 건강관리를 위해 이를 조명하고 월경용품에 관심을 가질 필요가 있다.

안전한 월경용품을 사용하기 위해 일회용 생리대를 대체할 수 있는 다양한 월경용품에 대한 관심이 높아지고 있다. 그중 새롭게 대두되고 있는 생리컵은 질 내로 삽입하여 자궁 경부에 고정돼 월경혈을 곧바로 받아내며 의료용 실리콘으로 제작되어 재사용이 가능하다(Beksinska et al., 2015). 국외에서는 여러 회사에서 생리컵을 판매하고 있어 생리컵 크기, 단단함 정도 등에 따라 그 종류가 매우 다양하다. 반면 국내의 경우 일회용 생리대 파동 이전까지는 생리컵이 생산되지 않음은 물론이고 수입조차 허가되지 않는 상황이었다. 생리대 파동 이후인 2017년 12월 식품의약품안전처에서 수입을 정식 허가하였고 2018년 국내 제품이 판매되기 시작하여 생리컵 사용과 인지도가 증가하였다. 2017년 식품의약품안전처의 조사에서 월경용품 사용자 1,028명 중 17명(1.4%)만이 생리컵을 사용하고 있었으며 58.9%가 생리컵을 모른다고 응답하였다(MFDS, 2017). 그러나 Park과 Bae (2020)의 연구에서 만 24세 이하 대학생 및 취업자 639명 중 6.7%가 생리컵을 사용해보았다

* 인하대학교 간호학과 박사과정(<https://orcid.org/0000-0002-3022-2195>)

** 인하대학교 간호학과 박사(<https://orcid.org/0000-0002-8544-5695>) (교신저자 E-mail: boaerufina@gmail.com)

*** 중앙대학교 적십자간호대학 조교수(<https://orcid.org/0000-0003-1808-345X>)

• Received: 5 February 2021 • Revised: 25 March 2021 • Accepted: 30 March 2021

• Address reprint requests to: Boae Im

Department of Nursing, Inha University
100 Inha-ro, Michuhol-gu, Incheon 22212, South Korea
Tel: +82-32-860-8200 Fax: +82-32-874-5880 E-mail: boaerufina@gmail.com

고 응답하였다. 따라서 젊은 여성들에게 생리컵 사용률이 높아졌다고 볼 수 있다.

그러나 여전히 생리컵을 사용하는 여성은 소수이다. 이는 월경을 숨기고 직접적인 언급을 꺼리는 우리나라에서 생리대가 아닌 다른 월경용품을 선택하는데 사회적 시선과 문화적인 조건이 영향을 주고 있는 것으로 보인다(Roh, 2018). 실제 생리컵 비 경험자 982명을 대상으로 조사한 결과 68.4%가 생리컵이 비호감이라고 응답하였으며 그중 79.2%가 체내 삽입에 대한 거부감 때문이라고 응답하였다(MFDS, 2017). 이처럼 일회용 생리대 위해성에 대한 문제가 가시화된 상황에서 새로운 월경용품인 생리컵을 선택하는 여성의 경험을 해석하고 이해할 필요가 있다.

국외에서는 생리컵 사용의 편리성, 만족성, 수용성, 안전성 등에 관한 다수의 연구가 진행되었다(Arenas-Gallo et al., 2020; Van Eijk et al., 2019). 그러나 국내의 경우 생리컵에 관한 연구는 없었으며 월경용품 사용 현황 조사 연구에서 생리컵이 포함된 정도에 불과하였다(Park & Bae, 2020; Kim & Choi, 2018). Seo 등(2019)은 대학생들의 다양한 월경용품 사용 경험을 질적 연구로 수행하였으나 생리컵 사용자는 1명뿐이어서 생리컵 사용 경험의 의미를 드러내는 데 한계가 있다고 할 수 있다.

따라서 본 연구의 목적은 Van Manen의 해석학적 현상학 방법을 이용하여 생리컵을 사용하는 여성의 경험의 의미와 본질을 심층적으로 파악하고자 하는 것이다. 생리컵 사용 경험의 의미와 본질을 신체적, 정신적, 사회적, 문화적 측면에서 해석함으로써 여성들이 자신에게 맞는 월경품을 선택하고 이용하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 이를 통해 월경용품의 다양성을 제시하여 여성의 선택권을 넓힐 수 있다. 또한, 월경용품에 안전한 사용 방안을 마련하기 위한 보건교육의 근거자료로 제시할 것이며 궁극적으로 여성 건강을 증진에 도움이 되고자 한다. 구체적인 연구 문제는 ‘한국에서 생리컵 사용자의 경험은 어떠한가?’이다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 한국에서 생리컵을 사용해본 대상자의 경험 본질과 의미가 무엇인지를 심층적으로 탐색하기 위해 Van Manen (2016)의 해석학적 현상학 방법을 이용한 질적 연구이다. Van Manen의 해석학적 현상학 방법은 인간 경험을 연구하기 위해 의미가 있는 일화를 강조하고 체험의 본질적 의미구조를 분석함으로써 그 체험이 가진 의미를 해석하고 환원하는 과정이다. COREQ (Consolidated criteria for reporting qualitative research)에 따라 연구를 수행하였다.

2. 체험의 본질을 향한 집중

1) 현상에 대한 지향

본 연구자는 여성으로 생애 여러 해 동안 주기적으로 월경을 경험하였으며 여러 차례 월경용품을 사용해왔다. 주변 지인들과 월경 및 월경용품에 대해 이야기를 나누면서 관심을 두게 되었고 특히 2017년 ‘일회용 생리대 파동’ 이후 생리컵을 사용하게 되었다. 주변의 몇몇 사람들이 생리컵 사용을 시도하였고 일부는 만족해하며 여전히 사용 중이다. 그러나 아직도 대다수에 사람들이 생리컵에 대해 모르거나 알고 있어도 시도하기 어려워하며 생리컵에 대한 거부감을 드러내기도 한다. 이에 ‘생리컵을 왜 사용할까?’라는 의문점을 가졌으며 특히 우리나라의 문화는 월경을 여성들만의 비밀이라고 생각하고 월경용품을 사는 것조차 남들의 시선을 의식하며 피하기 급급하므로 ‘한국에서 생리컵 사용자의 경험에 관한 의미는 무엇인가?’라는 의문으로 발전하였다.

2) 현상학적 질문의 형성

본 연구에서 한국 여성의 생리컵 사용 경험에 관한 본질과 그 의미를 탐구하기 위하여 현상학적 질문은 ‘한국에서 생리컵을 사용한다는 것은 어떤 의미인가?’이다.

3) 연구자 준비와 선이해

질적 연구에서 연구자 자신이 도구이므로 연구의 엄밀성은 질적 연구자로서의 준비 정도가 중요하다. 본 연구에 참여한 제2 저자는 다수의 질적 연구 경험이 있으며 현재 대학원에서 ‘질적연구방법론’을 가르치고 있고 제1 저자와 교신저자는 대학원 과정의 ‘질적연구방법론’을 수강하였다. 또한, 질적간호연구학회에 참여하여 면

답기법과 질적 자료를 분석하는 방법에 대해 훈련받는 등 연구자로서의 준비 기간을 가졌다.

면담과정에서 연구자의 가정과 선이해가 영향을 미치지 않도록 개방적 질문으로 진행하였으며 참여자가 자신의 경험을 스스로 말할 수 있도록 유도하였다. 자료 수집이 완료될 때까지 현상학적 문헌고찰을 의도적으로 자제하고 현상학적 환원을 시행하고자 노력하였다.

3. 자료 수집

1) 문학과 예술작품으로부터의 경험적 묘사

연구자는 생리컵을 사용하는 여성들의 삶을 이해하기 위하여 현상에 통찰력을 얻고자 다양한 문학과 예술작품들을 추적하였다. 생리컵 사용 경험을 소재로 한 다큐멘터리 중 연구 분석에 사용한 영상은 김보람의 '피의 연대기'였고 에세이는 박이은실의 '월경의 정치학', 책 파커의 '우리의 새빨간 비밀', 김보람의 '생리 공감', 온스타일 바디 액츄얼리 제작팀의 '바디 액츄얼리', 네이디아 오카모토 '생리의 힘'을 사용하였다. 최근 생리대 파동 이후 생리컵 사용 경험을 폭넓게 수집하고자 인터넷을 활용하여 동영상, 블로그, SNS (Social Network Service)를 참고하였다.

2) 연구 참여자

본 연구 참여자는 생리컵을 사용하는 한국 성인 여성으로서 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의하여 자발적으로 참여한 자를 대상으로 편의표집 하였다. 구체적인 선정기준은 다음과 같다. 만 19세 이상 월경을 하는 한국인 여성으로 한국에서 주로 성장해왔고 한국어로 의사소통이 원활하며 생리컵을 주 월경용품으로 6개월 이상 지속해서 사용한 사람이다.

자료 수집을 위하여 SNS, 대학교 홈페이지 게시판을 통해 홍보 포스터와 구글 설문지 링크를 기재하였다. 구글 설문조사를 통해 선정조건을 포함하여 일반적 특성 및 월경 관련 특성을 조사하였으며 참여자의 선정기준이 적합한 경우 심층 면담 진행을 위해 연구자가 직접 개별 연락하였다. 심층 면담 후 생리컵을 사용하는 참여자에게 본인과 동일한 조건을 가진 주변인을 추천하도록 하는 눈덩이 표본추출방법도 사용하였다. 연구에 참여를 위하여 설문조사를 진행한 17명 중 생리컵 사용기간이 6개월 미만인 2명, 심층면담 녹음을 거부한 1명을 제외하여 최종적으로 14명의 참여자를 심층 면담하였다 (Table 1). 14명의 참여자에게 면담 후 자료가 포화했다고 판단하여 추가로 참여자를 모집하지 않았다.

참여자 연령은 평균 24.64세이며 2명을 제외하고 미혼자였다. 월경주기는 5명은 불규칙하였고 12명은

Table 1. Characteristics of Study Participants

ID	Age (yr)	Marital status	Average days of menstrual cycle (Days)	Menstruation period (Days)	Period of menstrual cup usage (Months)
P01	36	Married	Irregular	5	10
P02	31	Married	30	5	8
P03	26	Unmarried	28	5	10
P04	26	Unmarried	31	6	8
P05	26	Unmarried	Irregular	5	6
P06	20	Unmarried	32	5	10
P07	23	Unmarried	29	7	12
P08	25	Unmarried	33	7	7
P09	22	Unmarried	30	5	12
P10	21	Unmarried	28~30	5~7	12
P11	21	Unmarried	30	5	9
P12	24	Unmarried	Irregular	4	25
P13	23	Unmarried	27	7	8
P14	21	Unmarried	Irregular	7	6

28~32일이었으며 월경기간은 평균 5.57일이었다. 생리컵 사용기간은 평균 10.2개월로 가장 길게 사용한 대상자는 25개월, 가장 짧게 사용한 대상자는 6개월 동안 사용하였다.

3) 자료 수집 방법

본 연구의 자료 수집 기간은 2018년 4월부터 7월까지였으며 참여자를 개별적으로 만나 심층 면담을 하였다. 면담 시 대상자 동의하에 면담내용 누락을 방지하기 위하여 면담 내용을 녹음하였다. 면담 진행 중 행동이나 표정을 관찰하여 기록하고 면담 직후 모든 면담내용을 바로 필사, 정리, 기술하였으며 반복적으로 들은 후 누락된 곳이 없는지 연구자가 직접 확인함으로써 자료의 정확성을 높였다. 본격적인 질문 전 참여자가 편안하게 면담에 임할 수 있도록 연구자와 라포를 형성하기 위해 간단한 연구자 소개와 안부 인사를 하였다. 면담 시 질문은 반 구조적이고 개방형 형태로 이뤄졌다. 예를 들어 ‘생리컵을 어떻게 사용하게 되셨나요?’, ‘생리컵 사용 경험에 대해 말씀해주세요.’ 등이 있다. 대상자가 경험에 대하여 편안한 분위기에서 자연스럽게 이야기할 수 있도록 하였다. 또한 연구자가 원하는 대답을 의도적으로 유도하거나 암시적으로 진행하지 않았다. 면담 장소는 참여자가 조용하고 편안한 분위기에서 대화할 수 있도록 학교 연구실 및 강의실을 이용하였다. 전화면담을 원하는 경우 참여자가 원하는 시간에 진행할 수 있도록 조율하였고 가급적 조용한 환경에서 전화를 받을 수 있도록 안내하였다. 대상자당 평균 1~2회의 면담을 진행하였으며 평균 면담시간은 60분이었다. 자료 수집은 새로운 자료가 나오지 않을 때 자료 포화상태에 이르렀다고 판단하고 중단하였다.

4) 윤리적 고려

본 연구는 I기관 생명윤리심의위원회의 승인(NO. 180227-1A)을 받아 시행하였다. 연구 참여자를 만나 면담을 시작하기 전에 연구 목적 등 동의서 내용을 설명하였다. 모든 연구 자료는 연구자만 접근 가능한 컴퓨터에 암호화하여 저장하였고 녹음기 및 필사 자료는 잠금장치가 있는 보관함에 보관하였다. 면담이 완료된 후 참여자들에게 소정의 사례금을 지급하였다.

4. 자료 분석

Van Manen (2016)의 해석학적 현상학적 방법을 이용하여 수집된 자료를 분석하였다. Van Manen이 제시한 방법에 따라 먼저 전체론적 글 읽기 방법을 시행하였다. 즉, 필사된 자료를 처음부터 끝까지 반복하여 읽으며 대상자들의 전체 경험에 대해 이해하려고 노력하였다. 그다음 선택적인 글 읽기 방법으로 전체 자료에서 생리컵 이용과 관련한 진술들을 모두 찾은 후 다시 여러 번 읽어 한국 문화 내 대상자들의 생리컵 이용에서의 경험과 의미를 파악하려고 노력하였다. 그 후 세분법을 이용하여 같은 개념 및 의미를 갖는 의미 단위별로 쪼개어 코드화 작업을 하였다. 그리고 코드의 맥락, 관계, 결과 등을 고려하여 비슷한 개념이나 주제를 재분류하였다. 이렇게 분석한 주제들을 4개의 근본적인 실존체인 체험된 시간(시간성), 체험된 신체(신체성), 체험된 공간(공간성) 및 체험된 타자(관계성)에 따라 분류하여 경험적 삶의 기본적인 의미를 드러내고 다양한 차원의 의미를 나타내려 구조화하였다. 마지막으로 경험적 구조가 다큐멘터리, 문학작품 및 예술작품 등에서 나타난 주제들을 드러내고 있는지 비교, 분석하여 구조화를 수정 보완하였다.

5. 연구의 엄밀성 확보

Lincoln와 Guba (1985)가 제시한 질적 연구의 4가지 평가 기준인 신용성(Trustworthiness), 전이성(Transferability), 신뢰성(Dependability), 확인성(Confirmability)에 근거하여 연구의 신뢰도와 타당도를 높이고자 하였다. 신용성을 위해 연구의 전반적인 방향 및 연구수행의 각 절차에 대해 질적 연구 전문가로부터 검토 및 평가를 받았다. 또한, 사전에 연구 결과를 확인해주시기로 동의한 참여자 2명에게 피드백을 받았다. 전이성을 위해 학교 홈페이지 게시판뿐만 아니라 SNS 등 다양한 경로를 통해 참여자를 모집할 수 있도록 하였다. 신뢰성과 확인성을 위해 연구자들이 사전에 모의 면담을 진행하여 면담 시 매뉴얼을 설정하였고 같은 질문지를 사용하여 대상자에게 동일하게 질문할 수 있도록 하였다.

III. 연구 결과

1. 생리컵 사용 경험에 관한 해석학적 현상학적 반성

해석학적 현상학적 반성을 통하여 생리컵을 사용한 여성들의 경험 자료를 분석한 결과 주요 진술문은 총 227개였다. 유사한 것들을 묶어 의미를 통합, 구성하여 12개의 하위주제(Subthemes)와 4개의 본질적 주제(Themes)로 도출하였다. 이를 경험이 나타나는 생활세계의 4가지 실존체인 시간성, 신체성, 공간성, 관계성을 중심으로 본질적인 구조를 다음과 같이 제시하였다 (Table 2).

1) 주제 1: 생리컵에 적응해나감(체험적 시간, Lived time)

체험적 시간은 인간이 개인마다 다르게 느끼는 주관적 경험이다(Van Manen, 2016). 일생의 상당 부분 월경을 하며 보내는 여성들이 일회용 생리대 파동을 경험하면서 일회용 생리대가 유해한지 모르고 사용했던 과거와 계속해서 월경용품을 사용해야 하는 불안과 두려움 속에서 참여자 나름의 대안 월경용품을 찾아 적응해

가는 시간이 나타나 있다.

(1) 하위주제 1. 몸의 안전성 확보를 위해 생리컵을 선택함

주제 1의 하위주제 1은 '일회용 생리대 파동으로 불신이 생김'과 '나에게 있어 대안책은 생리컵이라고 생각함'의 두 범주가 포함되었다. 참여자들은 일회용 생리대에서 자신의 몸에 유해할 수 있는 휘발성 유기화합물이 검출되었다는 소식을 접하고 두려움과 불안에 떨어야 했다. 이후 식품의약품안전처에서 인체에 유해하지 않은 수준이라고 발표하였지만, 여전히 일회용 생리대의 안전성을 보장할 수 없으며 그 말을 신뢰할 수도 없게 됐다. 일회용 생리대 사용이 불안한 참여자들은 대체 월경용품을 찾게 되었다. 다양한 제품 중에서 의료용 실리콘으로 만들어진 생리컵을 선택하였다.

(생리컵) 실리콘 자체가 의료용 실리콘이라서 인체에 해하지 않다는 걸 읽어 충분히 알게 되었고... 그리고 생리대에 대해 이미 불신이 생겼기 때문에 아무리 해외 생리대라고 해도 내가 과연 사용해도 괜찮을까 생각이 들었으며...(P02)

(2) 하위주제 2. 생리컵의 벽을 넘어 각자의 방식으

Table 2. Themes of the Lived Experience of Women Using Menstrual Cups

Life World Themes	Themes	Subthemes
Lived time (temporality)	Adaption to menstrual cups	Choosing menstrual cups for my body safety
		Adjusting in one's own way and overcoming the challenging of using menstrual cups
		More adapting to the menstrual cups, more feeling free from menstruation burdens
Lived body (corporeality)	Body's various responses towards menstrual cups	Accepting menstruation and my body itself
		Achieving health and safety by using menstrual cups
		Suffering from feelings of uneasiness and discomfort when using menstrual cups
Lived space (spatiality)	Menstrual cups being unwelcomed in Korean society	Feeling difficulties in using menstrual cups due to traditional ideas on purity in Korean society
		Internet, the only space for obtaining information about menstrual cups
		Feeling barriers in using menstrual cups in Korea
Lived relation (relationality)	Our various perspectives towards menstrual cups	Menstrual cups, distinguishing the relationship between women and men.
		Experiencing our society tabooing the menstruation
		Reusing menstrual cups can be economical and eco-friendly

로 적응해나감

주제 1의 하위주제 2는 ‘생리컵은 진입장벽이 높음’, ‘개인에게 맞는 생리컵과 생리컵 사용방법이 다양하고 각자 느끼는 장단점이 다름’, ‘생리컵 사용의 두려움을 극복하고 점점 익숙해짐’의 세 범주가 포함되었다. 참여자들은 우리나라에서 보편적으로 사용하지 않는 월경용품인 생리컵을 사용할 때 자신의 몸에 무언가 삽입해야 하는 두려움과 질 내 삽입에 대해 좋지 못한 사회적 시선으로 인한 거부감을 느꼈다. 하지만 사회적인 편견이나 두려움보다 자신의 몸이 안전해야 한다는 생각이 더 컸기 때문에 생리컵을 시도하였다. 막상 생리컵을 사용해보니 인터넷에서 봤던 것처럼 마냥 편한 것은 아니었다. 생리컵을 질 내로 삽입하는 과정부터 난관을 겪은 경우도 있었으며 삽입한 후에도 불편감, 통증을 느끼기도 하였다. 따라서 자신에게 맞는 생리컵 사용방법을 찾기 위해 인터넷과 주변 지인에게 사용 후기를 얻고 시도하였다. 생리컵을 접는 방법을 바꿔보기도 하고 삽입 시 긴장을 풀기 위해 노력하였다. 일부 참여자들은 골든컵(본인에게 잘 맞는 생리컵)을 찾기 위해 새로운 생리컵을 구매하였다. 이렇게 시간이 지날수록 경험이 쌓이면서 참여자들만의 방법을 터득하여 생리컵을 사용하는데 적응하였다.

(생리컵을 맨 처음 했을 때 불편한 거예요. 막 배 안에 무언가 들어 있는 느낌이 있어서. 뺐다가 다시 껴다가 그랬어요. 그런데 하다 보니까 아파서 쉬는 날도 있었어요. 다음날 다시 도전해서 했는데 둘째 날은 조금 스킬이 생겼는지 편한 거 같더라고요. 그래서 둘째 날부터는 나한테 딱 맞는구나 너무 편하다는 걸 느꼈어요 (P03).

(3) 하위주제 3. 생리컵에 적응할수록 한층 더 월경의 부담감으로부터 해방됨

주제 1의 하위주제 3은 ‘기존 월경용품 사용 시 느꼈던 불편감이 생리컵으로 인해 사라짐’, ‘생리컵 사용은 월경 중이라는 것을 잊을 정도로 편안함’, ‘생리컵을 사용하고 삶의 질이 향상됨’의 세 범주가 포함되었다. 참여자들은 생리컵 이전에 사용했던 일회용 생리대와 탐폰 때문에 많은 불편함과 어려움이 있었다. 심한 경우 월경 자체에 대해 부정적인 인식까지 생겨 매달 찾아오는 월경이 언제나 고통스럽고 귀찮게만 느껴졌다. 하지

만 생리컵을 사용하면서 월경 기간마다 겪는 불편함도 조금씩 줄어들고, 생리컵에 적응할수록 월경하지 않는 평상시와 같이 자연스럽게 일상생활을 할 수 있었다. 이에 참여자들은 생리컵 사용이 신세계라고 표현하고, 나에게 좀 더 나은 생활을 할 수 있게 해주어 삶의 질이 높아졌다고 하였다.

정말 생리를 안 하는 것 같아요. 화장실에서 갈 때 빼고는 똥을 하든지 아니면 밖에서 똥 하든지 이런 거에서 별로 제한점이 없으니까, 저는 안 해봤지만, 수영도 할 수 있고 격한 액티비티도 할 수 있다고 하니까.. 생리혈이 생리대에 묻으면 그 찝찝한 느낌도 생리하는 느낌이고, 또 그런 거 있잖아요. 쏟아지는 느낌도 없는 게 좋은 것 같아요(P11).

2) 주제 2: 생리컵에 대한 내 몸의 다양한 반응(체험적 신체, Lived body)

체험적 신체는 인간이 존재하기 위한 것이며 다른 인간을 만날 때 신체와 신체를 통해 만나게 된다(Van Manen, 2016). 참여자들이 생리컵을 사용하면서 자신의 온몸을 통해 느끼고 체험하는 신체가 나타났다.

(1) 하위주제 1. 월경과 자신의 몸을 받아들임

주제 2의 하위주제 1은 ‘월경이 짜증나고 귀찮아 여자로 태어난 것이 억울함’, ‘월경에 대한 이미지가 변화함’, ‘자신의 몸에 관심을 갖게 됨’의 세 범주가 포함되었다. 참여자들은 단지 여자로 태어났다는 이유만으로 매달 찾아오는 월경이 여러모로 신경 쓰이고 함께 나타나는 증상 때문에 힘들어하였다. 반복적으로 찾아오는 신체적 증상뿐만 아니라 심리적으로도 힘들어 여자로 태어난 것이 억울하다고 했다. 이에 매달 자신의 몸에서 흘러나오는 월경혈을 직접 보고 일회용 생리대에서 나는 월경혈 냄새를 맡으면 불쾌하고 손에 묻기라도 하면 찝찝하고 더럽다고 생각했다. 하지만 생리컵 교환 시 자신의 월경혈을 보고 만지면서 월경혈 또한 내 몸에서 나오는 다른 혈액과 차이가 없으며 월경혈 자체가 더러운 게 아니라고 생각했다. 그리고 생리컵을 사용하기 위해 손을 질 내로 삽입하고 제거하는 과정을 통해 자신의 신체를 이해하고 받아들였으며 생리컵에 담긴 월경혈의 양, 색, 냄새 등을 더 자세히 관찰하면서 자신의 건강상태를 확인할 수 있었다.

처음에는 (생리컵을) 넣었다 빼면은 손에 생리가 묻

을 텐데. 나오는 것도 싫은데 내 손에 묻으면 이상하지 않을까 그랬는데... 생각해보니까 더러운 게 아닌데. 내 피. 내 손에 피, 피 나는 거 같은 느낌인데. 왜 더러운 것이라고 생각했는지 모르겠다(P08).

생리컵을 쓰면서 제 신체구조나 해부학적으로 뭔가 알게 된 거 같아요. 이렇게 (자궁이) 뒤로 있는 줄 몰랐어요(P07).

(2) 하위주제 2. 생리컵 사용으로 건강과 안전까지 연음

주제 2의 하위주제 2는 '생리컵은 의료용 실리콘으로 만들어져 인체에 무해하다고 생각함', '생리컵 이용 후 몸이 건강해진 것을 느낌'의 두 범주가 포함되었다. 참여자들은 생리컵이 주로 의료용 실리콘으로 만들어져서 세균증식이 잘 일어나지 않고 소독할 수 있어 인체에 무해하다고 생각했다. 참여자들은 생리컵에 담긴 월경혈이 냄새가 나지 않고 생각보다 월경혈의 양이 많지 않음을 알게 되고 점차 월경통이 완화되어 자신의 몸이 건강해짐을 느꼈다.

생리컵은 실리콘 재질이니까 이게 의학용 실리콘 이런 걸 쓰면 위생적이고 물로 맨날 씻어주니까 그건 좀 괜찮겠다 싶어 가지고 사용을 했어요(P14).

2~3번 이후에는 점점 생리통이 덜 하다고 느꼈고... 제가 생리통이 되게 심한 편인데 그래도 생리컵을 쓰면서 생리통이 덜하다고 느꼈고 생리혈이 생각보다 많지 않고(P02).

(3) 하위주제 3. 생리컵에 적응하지 못하여 여전히 불안감과 불편함을 느낌

주제 2의 하위주제 3은 '생리컵의 안전성과 위생에 의심이 듦', '생리컵의 사용이 어렵고 불편함'의 두 범주가 포함되었다. 일회용 생리대 파동을 겪은 참여자들은 좀 더 안전한 월경용품을 찾기 위해 생리컵을 사용하고 있으나 안전과 위생에 대한 의심과 불안감은 여전히 존재하고 있었다. 일부 참여자들은 생리컵에 대한 심리적 장벽을 뛰어넘고 삽입과 제거 연습을 하고 있으나 아직도 완벽하게 적응되지 않아 포기하고 싶어질 때도 있다고 하였다. 또한, 생리컵이 제대로 자리잡지 않으면 월경혈이 썰 수 있고 월경혈이 얼마나 찻는지 확인할 수 없어 불편하다고 하였다.

위생적일까? 왜냐면 손에 닿으니까 바로 씻고 넣는 게 아니라 물병에 이렇게 하다가 빼려면 손이 또 필요하니까... 그것도 걱정이 되고... (생리컵 넣을 때) 긴장도 많이 하고 그랬었는데. 그리고 이제 막상 딱 안 되니까 중간에 딱 펼쳐져 버리면 너무 아픈 거예요. 그때는 그냥 포기하고 싶었어요. 너무 아파 가지고(P14).

3) 주제 3: 한국 사회에서 환영받지 못하는 생리컵 (체험적 공간, Lived space)

체험적 공간은 인간이 느낀 공간으로, 거리, 높이 등 수학적인 의미의 공간이 아닌 언어 이전의 것이다(Van Manen, 2016). 생리컵을 사용하면서 한국 사회에서 생리컵이 환영받지 못한다는 것을 느낀 참여자들의 체험된 공간성이 나타나 있다.

(1) 하위주제 1. 생리컵을 사용하기에는 보수적인 한국 사회

주제 3의 하위주제 1은 '한국은 여성의 순결성을 중요시함', '질 내로 삽입하는 것에 거부감이 있음'의 두 범주가 포함되었다. 대부분의 참여자는 한국이 아직 성에 보수적이며 여성의 순결성을 중요시하여 처녀막 파괴를 걱정하는 사람이 많은 것 같다고 하였다. 따라서 많은 한국 여성들이 질 내로 무언가를 삽입하는 것에 대해 거부감이 있다고 하였다. 질 내로 삽입하는 행위가 두렵거나 무섭게 느껴질 수도 있으며 심지어 자신의 성기를 만져야 한다는 것 자체에 거리낌을 느끼는 반응도 있었다고 하였다.

사회적으로 쌓아왔던 관념들 때문인 것 같아요. 여자라면 약간 순결을 지켜야 하고 처녀막이라고 하잖아요. 그런 게 사실은 없는데도 불구하고 질 주름이라고 하는데 그런 게 없는데도 불구하고 사람들은 그런 걸 지키려고 하는 사람이 꽤 많아요(P09).

(2) 하위주제 2. 인터넷만이 유일한 생리컵 정보 공간

주제 3의 하위주제 2는 '생리컵에 대한 정보를 인터넷을 통해 연음', '생리컵에 대한 정보가 부족함'의 두 범주가 포함되었다. 참여자들은 생리컵에 대한 정보를 블로그 후기, SNS, 유튜브 등 인터넷을 통해 얻었다고 하였다. 인터넷 외에는 생리컵 정보를 접할 수 있는 곳이 없으며 생리컵에 대해 배울 기회가 없다고 하였다. 그러나 일부 참여자들은 인터넷 자료 역시 신뢰할 수

없으며 세척 방법 등이 모두 달라 검증된 정보가 없다고 하였다. 따라서 전문적인 콘텐츠 생성이 필요하다고 하였다.

네이버에서 찾아서 블로그 같은 것도 많이 참고했어요. 아니면 유튜브... 생각보다 그렇게 글에서 설명하는 것처럼 어, 마냥 쉽지만은 않았어요... 영상 제작하신 분들이 직접 모습을 보여 줄 수 없으니까 이런 종이컵이나 페트병 가지고 넣는 모습을 보여주셨는데 구멍이 그만큼 하지 않으니까 다르더라고요. 봤을 때는 되게 쉬워 보였는데 막상 하면 그렇게 쉽지는 않은(P10).

(3) 하위주제 3. 한국에서 생리컵 이용에 현실장벽을 느낌

주제 3의 하위주제 3은 ‘한국에서는 생리컵을 구매하기 어려움’, ‘생리컵이 대중적이지 않다고 생각함’, ‘생리컵을 집이 아닌 곳에서 처리하는 것에 어려움을 느낌’의 세 범주가 포함되었다. 참여자들은 한국에서 생리컵을 구매할 수 없어 해외 직구를 통해야 하므로 생리컵 구매에 어려움을 느꼈다고 하였다. 또한, 생리컵이 한국에서 대중적으로 알려지지 않아 생리컵을 사용한다고 하면 주변에서 신기하게 보는 반응도 있었다고 하였다. 참여자들은 생리컵을 공중화장실에서 처리하는 것이 불편하다고 하였는데 이는 집과 달리 공중화장실은 세면대와 변기가 따로 있어 생리컵 세척을 위해 여러 준비가 필요하기 때문이다. 이에 일부 참여자들은 외부에서 생리컵을 사용하는 것이 불편하여 월경 시 일찍 귀가한다고 하였다.

일단 우리나라에 아직 생리컵을 안 팔잖아요. 살려면 해외 직구를 해야 하는데, 해외 직구가 일단 배송도 오래 걸리고, 저는 한 2주~2주 반 걸렸던 것 같은데, 그것도 귀찮고(P11).

너무 알려지지 않은 것 같아요. 이게 사회적으로 좀 당연하게, 사실 우리도 생리컵 쓴다고 하면 신기하게 보는 시선이 더 여자들 사이에서도 그게 좀 많은 것 같아요. 여자를 떠나면 남자도 그렇게, 아니면 생리컵을 전혀 모르는 어른들이나 완전 어린 친구들이 진짜 그냥 모르고(P13).

요즘 공공화장실에 세면대가 있거나 이런 게 아니라 그냥 화장실 안에, 안에서 (증략) 세척을 잘할 수가 없고. 그리고 공간이 작기 때문에 착용할 때 뭐라 그러지

뭔가 좀 편안해야 잘 삽입이 될 텐데 좀, 그런 사람들도 많이 왔다 갔다 하는 심적인 부담이 되고 교체하는데 많이 부담이 되는 것 같아요. 외부에서(P01).

4) 주제 4: 생리컵을 바라보는 다양한 관점(체험적 관계, Lived relation)

체험된 관계성은 다른 사람과 공유하는 대인적인 공간에서 관계를 유지하는 것으로, 더 큰 실존적인 의미에서 인간은 공동체, 사회적 삶의 목적의식, 삶의 터전 등을 탐색해왔다(Van Manen, 2016). 성별, 사회와 환경 및 경제에 따라 다양하게 생리컵을 바라보는 것을 느낀 참여자의 체험된 관계가 나타나 있다.

(1) 하위주제 1. 여성과 남성의 관계를 구분하는 월경용품, 생리컵

주제 4의 하위주제 1은 ‘생리컵을 다른 여성들과 함께 나누고 싶음’, ‘생리컵을 성적으로 인식하는 남성들의 시선에 불쾌감을 느낌’의 두 범주가 포함되었다. 대부분의 참여자는 월경을 경험하는 주변 여성들에게 본인 생리컵을 사용하고 있다는 사실을 알리고 적극적으로 생리컵 사용을 추천하였다. 앞으로 생리컵에 관해 물어보는 여성이 있다면 사용방법 등의 경험을 나눌 의사가 있으며 미래에 딸이 생긴다면 생리컵에 대해 알려줄 것이라고 하였다. 그와 반면 인터넷 댓글 등을 통해 일부 남성들이 생리컵을 사용하면 처녀막이 파괴되거나 질이 늘어나 성감이 떨어질 수 있다고 생각하는 것 같다고 하였다. 따라서 남성들은 생리컵을 부정적이고 성적인 시선으로 바라보는 것 같아 불쾌하며 생리컵에 대한 인식이 여성과 남성들에게 다르다고 느꼈다.

여성들이 정말 편하다는 식으로 변화는 하는데 남성들이 카페 같은데 글 올린 거 보면 아 저러면 구멍 넓어지겠네. 막 이런 식으로 악플도 많이 달리고 자기 여자 친구는 생리컵 안 썼으면 좋겠다고 이런 식으로 글 달린 것 보고 아 진짜 남자와 여자의 생각은 정말 다르구나. 물론 안 그런 남자들도 많겠지만 그 인터넷 댓글을 그런 식으로 구멍이 넓어지겠다. 이런 식으로 댓글을 다는 애들은 그냥 질 안에 넣는 모든 것이 성과 관련됐다. 그렇게 생각을 하는 것 같아요(P12).

(2) 하위주제 2. 월경에 대해 터부시하는 우리 사회를 경험함

주제 4의 하위주제 2는 '월경용품을 다른 사람에게 보이는 것이 부끄럽고 창피함', '월경용품을 편견 없이 자유롭게 사용하고 싶음', '월경과 관련된 사회적 노력이 필요함'의 세 범주가 포함되었다. 몇몇 참여자들은 월경용품 자체를 타인에게 보이는 것이 부끄럽고 창피하다고 하였다. 생리컵도 마찬가지이며 공중화장실에서 생리컵을 재사용할 경우 세척을 하기 위해 세면대로 가지고 나가기 어렵고 평소 보이지 않는 곳에 보관한다고 하였다. 또한, 한국 여성들이 대부분 생리대를 사용하고 삽입형 월경용품을 선택하는데 사회의 부정적인 시선이 있어 월경용품의 선택이 제한적이라고 하였다. 따라서 월경용품을 편견 없이 자유롭게 본인이 편한 것으로 선택하고 사용하고 싶다고 하였다. 이렇게 월경과 월경용품을 터부시하는 현상을 개선하기 위해 정부 차원에서 사회적 노력이 필요하다고 하였다. 월경과 월경용품 사용은 자연스러운 현상이며 여성의 월경이 중요하고 소중하게 다뤄질 수 있도록 캠페인 등을 시행해야 한다고 하였다.

여성용품에 대한 인식이 숨겨야 되는 물건이다? 보여지면 조금 불편한 거다? 라는 인식이 되어있는 것 같아요. 저는 '왜 그렇게 생각하는지?'라고 그렇게 생각이 들어요. 여성용품은 당연히 다른 모든 여성들이 사용하는 거고, 그것을 숨겨야 된다는 걸 저는 이해가 잘 안 되는데, 이제 약간 옛날 사고방식이 아닐까, 가부장적인 사고방식이 아닐까 그런 생각이 들어요(P04).

전 여자라면 다 생리를 당연히 하는 거고. (중략) 내가 사회적으로 약자의 위치에 있더라도 그런 생리적인 현상에 대해서는 충분히 보호받을 수 있어야 되고, 생리대가 없어서 (돈이 없어서) 생리대를 못 샀다 라는 것이 말이 안 된다고 생각해요. 충분히 보호받아야 하고. 그리고 여자의 몸이 생리를 함으로써 더 중요하고 소중하다는 다뤄져야 하는 생각을, 생각을 할 수 있게 캠페인이나 운동이 필요하다고 생각해요. 감추지 말고 오픈할 수 있는(P02).

(3) 하위주제 3. 재사용할 수 있는 생리컵은 환경 친화적이고 경제적인

주제 4의 하위주제 3은 '생리컵을 소독하여 재사용함', '생리컵은 재사용할 수 있어 환경적임', '생리컵은 재사용할 수 있어 경제적인'의 세 범주가 포함되었다.

참여자들은 생리컵을 끓는 물에 소독하여 재사용한다고 하였다. 일부 참여자들은 식초나 손 세정제로 생리컵을 세척한다고 하였다. 이렇게 생리컵을 재사용함으로써 일회용 생리대를 사용했을 때와 달리 쓰레기의 양이 줄어 환경적으로 좋다고 하였다. 또한, 생리컵은 한 번만 구매하면 되므로 경제적으로 부담감이 줄어든다고 하였다. 따라서 일부 참여자들은 일회용 생리대를 구매할 돈이 없는 저소득층 소녀들에게 생리컵을 제공하면 좋겠다고 하였다.

경제적인 부담도 확실히 줄기는 줄었죠. 원래는 뭐 하루에 3번 정도 갈아야 한다고 치면 한 달에 오천 원 내지 만 원이 들었던 것 같은데, 지금은 그냥 그때 살 때 가격이 한 2~3만 원이었거든요. 근데 그거를 해서 한 9개월 쓰고 있으니, 경제적으로 훨씬 이득이고 (P11).

생리대라는 쓰레기가 안 나오는 그런 장점도 굉장히 크게 느껴졌던 것 같아요. 살면서 최대한 쓰레기 배출을 줄이려고 노력을 하는 편이고(P05).

2. 생리컵 사용 경험에 관한 해석학적 현상학적 글쓰기

한국에서 대부분의 여성들이 사용하는 일회용 생리대에서 유해물질이 검출됐다는 소식은 참여자들뿐만 아니라 많은 여성들이 공포와 불안を 느끼게 하였다. 안전성에 위협을 느낀 참여자들은 대안 월경용품으로 생리컵을 선택하였고 이를 사용하기 위해 인터넷 검색을 하며 후기를 찾아본다. 그러나 생리컵을 사용하는 것은 생각보다 쉬운 일이 아니었다. 구매 단계부터 만만치 않으며 힘들게 손에 넣고 나서도 막상 사용하려고 하니 거부감이 들거나 어려움을 느꼈다. 인터넷에서 알려주는 사용방법도 자신과 맞지 않는 것 같다. 그러나 포기하지 않고 자신만의 방법으로 생리컵을 사용하며 점차 적응해나간다. 그리고 마침내 일회용 생리대를 사용했을 때와는 차원이 다른 신세계를 맛보게 된다. 쾌적함이 가장 큰 장점이며 월경 시 느껴졌던 부담감이 줄어들었다. 월경주기가 일정해지거나 생리통이 줄어들는 등 몸이 건강해지는 느낌이다. 이전에는 더럽게만 느껴졌던 월경혈이 친숙해진다. 하지만 완벽하게 적응하지 못하면 여전히 불안하고 불편하다.

한국에서 생리컵을 사용하는 것은 딱히 환영받지 못하는 것 같다. 질 내로 뭔가를 넣는다는 자체가 거부감이 들고 무섭다. 심지어 자신의 성기를 만지는 것조차 거리는 여성들이 있다. 따라서 생리컵을 사용한다는 점을 쉬쉬하게 되고 온라인을 통해서만 정보를 주고받게 된다. 월경용품 자체가 터부시되는 한국 사회에서 남성이나 친하지 않은 여성에게 생리컵 이야기를 하는 것은 쉽지 않다. 하지만 참여자들은 생리컵을 사용하면서 여러 장점을 체감하고 이를 다른 여성과 나누고 싶어 했다. 주위에 생리컵을 추천하기도 하고 생리컵에 관심을 가지는 이에게는 적극적으로 조언을 해준다. 그리고 앞으로 여성들이 생리컵을 자유롭게 사용할 수 있기를 희망하고 기대한다.

IV. 논 의

본 연구는 생리컵을 사용하는 여성의 경험의 의미와 본질을 심층적으로 파악하고자 해석학적 현상학 방법을 이용하였다. 월경은 여성이라면 대부분 겪게 되는 자연스러운 현상임에도 불구하고 시대와 문화권에 따라 부정적으로 받아들이는 경우가 있다. 우리나라 또한 월경을 정확하게 부르지 않고 모호하게 표현하고 숨기거나 남들에게 보이기 부끄러워한다. 본 연구는 월경이 터부시되는 한국 사회에서 다수가 사용하지 않는 생리컵을 선택하여 경험한 체험을 생활세계를 중심으로 파악하였다(Van Manen, 2016). 생활세계의 4가지 실존체인 시간성, 신체성, 공간성, 관계성에 따라 4개의 본질적 주제와 12개의 하위주제로 참여자의 본질적인 경험구조를 파악할 수 있었으며 이러한 연구 결과를 중심으로 논의하고자 한다.

첫째, 참여자들이 월경용품으로 생리컵을 선택하고 각각의 방식으로 적응하여 기존에 사용하던 월경용품의 불편감과 월경 자체에 대한 부담감이 줄어드는 체험적 시간을 확인할 수 있었다. 다수 선행연구를 살펴보면 일회용 생리대 사용과 관련하여 피부발진, 가려움증 등 후유증이 연관되어 있으며 신체활동의 제한성으로 인해 불편함까지 초래된다고 하였다(Kim & Choi, 2018; Lee, 2018; MFDS, 2017; Ahn & Kim, 2008). 이처럼 일회용 생리대 사용 후 나타나는 문제들이 점차 객관화되고 있음에도 우리는 생리대가 여성 건강에 미치는

영향을 간과하고 있다. 이제는 개인의 사소한 문제가 아닌 여성건강을 지켜내기 위해 사회가 나서야 할 때이다.

일회용 생리대 대안 중 하나가 바로 생리컵이다. 선행연구에서는 참여자들이 생리컵을 질 내로 삽입하는 것에 대한 두려움을 느끼고 사용방법 및 관리에 대해 걱정하였으나 주변 또래로부터 동감과 지지를 통해 적응할 수 있었으며 점차 생리컵 사용을 연습하면서 익숙해졌다고 하였다. 결과적으로 생리컵 사용은 불필요한 화학적 노출에서 벗어나는 방법의 하나가 될 수 있으며 월경혈이 새는 것에 대한 스트레스를 줄여 월경기간동안 보다 자유로운 신체활동을 보장하여 삶에 긍정적인 영향을 주었다는 점을 확인할 수 있었다(Mason et al., 2015; Hyttel et al., 2017). 따라서 일회용 생리대에 불편감을 느끼는 여성들에게 이를 대체할 수 있는 월경용품을 권장할 필요가 있으며 생리컵도 대표적인 대체 월경용품이 될 수 있음을 시사한다.

둘째, 참여자들이 생리컵을 사용하면서 신체가 건강해지고 자신의 몸과 월경에 대한 생각이 긍정적인 방향으로 변화하는 체험적 신체를 확인할 수 있었다. 참여자들은 생리컵을 사용하기 전 월경은 마냥 짜증나고 불편하다고 생각하였다. 여러 선행연구에서 마찬가지로 월경을 경험하는 여성 중 일부가 복통, 요통과 같은 신체적 증상을 포함하여 우울, 불안과 같은 정서적 변화도 함께 경험하는 것으로 나타났으며(Hwang et al., 2003; Sung, 2005; Sung, Min, Jang, & Jeon, 2006; Kim & Kim, 2014) 이를 통해서 월경이 여성들에게 부정적으로 여겨지는 것을 확인할 수 있었다(Jeong, 2019; Kang, Park, & Park, 2019; Ahn & Kim, 2008). 생리대 대안 월경용품으로 알려진 면 생리대를 사용한 일부 여성들은 면 생리대를 사용하면서 월경혈을 보고 만지는 과정에서 월경혈을 내 몸의 일부로 받아들이며 월경을 긍정적인 경험으로 인식한다고 한다(Kkumjimo, 2005). 그러므로 참여자들도 마찬가지로 생리컵을 고르고 월경혈을 직접 관찰하고 만지면서 몸에 대해 긍정적으로 인식할 수 있다. 그뿐만 아니라 참여자들은 월경통이 완화되거나 피부발진이 사라지는 등 신체적인 변화를 경험하였는데 이는 월경에 대한 긍정적인 인식 변화와 관련이 있다고 할 수 있다(Jeong, 2019). 다수의 선행연구에서 월경 태도가 부정적일수록 월경 전 불편감이나 월경 전 증후군이 더 많이 나타났으며 이는 월경

에 대한 인식 변화가 신체적인 변화에 영향을 미치기 때문에 보인다(Han, Kim, Kim, & Lee, 2017; Song et al., 2013). 따라서 생리컵의 사용이 월경에 대한 태도를 긍정적인 방향으로 이끌 수 있으며 일부는 신체적인 변화를 경험하게 했다는 점에서 생리컵이 여성 건강 증진에 기여하는 역할을 찾을 수 있었다.

그러나 일부 참여자들은 보편적으로 사용하지 않는 생리컵의 안전성과 위생에 대한 불안감을 느끼고 있었으며 생리컵에 완벽하게 적응하지 못해 여전히 불편함을 겪고 있었다. 이는 우리나라 식품의약품안전처에서 진행한 연구와 유사한 결과를 보였다(MFDS, 2017). 생리컵의 사용과 관련된 체계적 문헌고찰 및 메타분석 연구(Van Eijk et al., 2019)를 살펴보면 생리컵과 관련된 연구는 1960년대부터 나왔지만 2019년 5월까지 총 436편에 불과하였다. 그중 3편의 연구만이 높은 수준의 연구였고 최종 분석된 43편의 논문 중 한국에서 시행된 연구는 없었다. 이는 국내에서 생리컵에 관한 연구가 매우 부족한 상황으로 안정성이 보장되지 않고 정확한 가이드라인이 제공되지 않아 생리컵 사용자들에게 불안감을 주고 있다. 하지만 Van Eijk 등(2019)은 생리컵이 국가의 경제 수준과 상관없이 모든 국가에서 여성의 월경 위생에 안전하고 수용 가능한 월경용품이지만 이러한 점이 잘 알려지지 않은 상태라고 하였다. 덧붙여 여성들이 생리컵을 정확하게 사용하기 위해 정보의 제공과 훈련 등이 필요하다고 하였다. 따라서 국내 역시 생리컵 관련 연구가 활발히 이루어질 필요가 있으며 이를 통해 제한적이지 않고 다양한 월경용품에 대해 공적인 교육과 정보가 충분히 제공되어야 한다. 그뿐만 아니라 생리컵을 포함한 월경용품을 안전하고 안심해서 사용할 수 있도록 여성들의 경험이 충분히 반영된 연구가 진행될 필요가 있다.

셋째, 참여자들이 성에 대한 보수적인 고정관념이 있는 ‘한국 사회’이자, 생리컵이 대중화되지 않은 ‘한국’에서 ‘인터넷’이라는 제한된 공간을 통해서만 생리컵에 대한 정보를 얻을 수 있어 여러 어려움을 겪고 있는 것을 확인할 수 있다. 한국 사회에서 월경은 숨겨야 하며 여성들 사이에서도 서로 감추고 이야기하기를 꺼리는 분위기 속에 삽입형 월경용품인 생리컵 또한 부정적인 시선으로 받아들여지고 있다. 미국의 경우 일회용 생리대를 53.2%, 탐폰을 35.4% 사용하는 반면, 우리나라의

경우 일회용 생리대를 80.9%, 탐폰을 10.7% 사용한다(MFDS, 2017). 국내의 탐폰 시장 규모가 커지고 있으나 미국과 비교하면 삽입형 월경용품에 소극적인 것으로 보인다. 이는 여성의 순결을 강조하는 가부장적인 문화의 잔재로 인해 질 내에 무언가를 삽입하는 것에 거부감을 느끼기 때문으로 보인다. 아시아 여성들을 대상으로 한 Roh (2018)의 연구를 살펴보면 참여자 중에는 탐폰을 사용하는 자가 없었으며 탐폰을 사용하는 행위는 순결한 몸을 간수하지 못하는 것이며 성적 규범에 어긋나는 것으로 생각하기도 하였다. 우리나라 또한 생리컵을 사용하고 싶지 않은 여성 672명에게 이유를 물어보니 79.2%는 체내 삽입에 대한 거부감 때문이라고 응답하였다(MFDS, 2017). 이러한 인식으로 생리컵은 한국에서 대중화되기 어려우며 구매가 쉽지 않고 공교육을 통해서 배울 기회가 없어 인터넷을 통해서만 정보를 접할 수 있다. 이와 같은 복합적인 이유로 참여자들은 한국에서 생리컵이 환영받지 못한다고 생각하며 사용에 어려움을 느낀다.

참여자들은 생리컵을 사용하며 여러 어려움을 겪지만, 이러한 단점을 감수할 만큼 생리컵이 편하기 때문에 계속 사용한다. 편하다는 것은 월경 시 쾌적하며 이전에 느꼈던 신체적, 정신적 불편감이 줄어들었다는 것이다. 초경부터 당연히 일회용 생리대를 사용했고 일회용 생리대를 사용하면서 느꼈던 불편감이 생리컵을 사용함으로써 줄어들게 된다. 참여자들은 자신의 몸이기 때문에 누가 뭐라 하든 자신에게 맞는 월경용품을 사용하는 것이라고 한다. 이는 여성이 월경용품을 선택할 때 다양한 선택지가 존재해야 함은 물론이고 사회적 편견 등으로 인해 삽입형 월경용품을 경험해보는데 위축되지 않도록 해야 한다. 따라서 순결이라는 잘못된 고정관념을 깨고 삽입형 월경용품에 대한 부정적인 인식을 바꿀 수 있도록 사회적으로 노력이 필요하다. 특히 공교육을 통해 일회용 생리대뿐만 아니라 다양한 월경용품을 접하도록 하여 여성들이 삽입형 월경용품에 대한 선입견 없이 본인에게 맞는 월경용품을 선택할 수 있도록 해야 한다.

넷째, 참여자들이 생리컵을 사용하면서 성별, 사회, 환경 및 경제에 따라 생리컵을 대하는 자세가 다양하다는 것을 느낀 체험적 관계를 확인할 수 있었다. 먼저 성별의 경우 여성들과는 생리컵을 추천하고 나누길 원하지만, 남성은 생리컵을 성적으로 인식하는 것 같아 불쾌

하다고 하였다. 이는 일부 남성이 월경에 대한 이해가 부족하다는 것뿐만 아니라 여성을 성적 대상화 한다는 것을 알 수 있다. 남녀 대학생을 대상으로 한 Hwang (2018)의 연구에서도 마찬가지로 남학생이 여학생보다 통계적으로 유의하게 월경 지식이 낮은 것으로 나타났다. 본 연구의 참여자들은 남성 중심사회에서 월경에 어려움을 겪으며 억눌린 여성들은 생리컵 사용이 돌파구로 느껴졌고 다른 여성들도 같은 어려움을 겪고 있을 것이라는 생각에 자연스럽게 생리컵을 추천하며 연대한다. 그러나 생리컵에 대한 여성과 남성의 인식 차이는 성별 간 갈등이 깊어질 수 있으며 혐오가 난무하는 시대에 더욱더 혐오를 부추길 수 있다. 월경이나 생리컵을 성적인 것으로 인식하는 성적 대상화는 성차별적 문화의 한 예로 볼 수 있다(Kim, 2019). 이러한 성차별적 문화를 타파하기 위해 초·중·고등학교에서 성 평등 교육을 시행하고 있으나 성교육과 폭력 예방 교육에만 편중되어 불평등한 젠더 관계문제를 잘 드러내지 못해 실효성이 없는 것으로 보인다(Cho, 2017). 이에 Cho (2017)는 여성과 남성이 사회문화적 차이로 나타나는 삶의 현실을 이해하고 이를 해결하고자 하는 관심과 태도인 젠더감수성을 갖출 수 있도록 강화되어야 한다고 주장하였다. 따라서 보건교육 과정에서 단순히 남성의 월경 지식 갖출 수 있도록 하는 것뿐만 아니라 젠더감수성을 높일 수 있도록 해야 하며 이를 통해 성별 간의 갈등을 완화할 수 있을 것이다.

또한, 생리컵은 재사용할 수 있어 환경친화적이고 경제적이라고 하였다. 매달 일주일의 월경기간동안 사용한 일회용 생리대로 인해 생기는 쓰레기는 일회용 생리대, 개별 포장지, 팩 포장지 등이며 대부분 플라스틱 제재로, 제대로 인식하지 못한 채 버려지고 있다. 하지만 생리컵의 10년에 걸친 추정치를 사용하여 예측했을 때 월경기간 당 12개의 일회용 생리대를 사용하는 것에 비해 플라스틱 폐기물은 0.4%에 불과하다(Van Eijk et al., 2019). 그러므로 일회용 플라스틱 사용을 규제하는 현대 사회에서 생리컵의 환경적 이익은 매우 높이 평가된다. 더 나아가 생리컵은 반영구적으로 사용할 수 있으므로 일회용 생리대 구매에 부담을 느끼는 저소득층 여성에게 생리컵은 좋은 대안이 될 수 있다. 그러므로 국가 차원에서 이와 관련된 공익 광고를 한다면 생리컵에 대한 이미지가 긍정적으로 변화할 수 있을 것이고 여성

들이 좀 더 자유롭게 사용할 수 있을 것이다.

본 연구는 한국에서 생리컵에 대한 관심이 높아진 상황이나 여전히 관련 연구가 많지 않다는 점만으로도 큰 의의가 있다. 연구방법론적인 측면에서는 생리컵의 사용 전후 변수들의 차이를 파악하는 양적 연구와 달리, 생리컵을 사용하는 여성의 경험을 포괄적으로 확인함과 동시에 생리컵 이용에 대한 한국의 특수한 상황과 문화를 함께 파악할 수 있었다. 그뿐만 아니라 여성이 월경용품 선택하는 것은 개인적, 사회적, 경제적, 환경적인 요소들이 복합적으로 작용한다는 점을 파악할 수 있었다. 따라서 여성이 월경용품을 자유롭게 사용하기 위해서 이를 개인의 문제로 치부할 것이 아니라 사회가 함께 노력하여 문화를 바꾸어야 한다. 특히 안전하고 자유로운 월경 기간을 보낼 수 있도록 공교육과 사회적 제도가 뒷받침되어야 한다. 본 연구는 월경용품의 종류가 다양해지는 만큼 초경 시 일회용 생리대 외에 다양한 월경용품을 선택할 수 있다는 보건교육 자료로 이용할 수 있다. 이때 보건교육을 이끄는 간호사는 월경용품에 대해 편견없이 간호 및 교육을 수행해야 한다. 이를 통해 궁극적으로 월경용품 선택권을 넓히고 여성 건강 증진에 기여하기를 기대한다.

본 연구에서는 다음과 같은 제한점이 있다. 첫째, 참여자들은 생리컵을 6개월 이상 지속해서 사용한 자로, 생리컵을 사용하다가 중단한 여성들의 경험과는 다를 수 있다. 따라서 생리컵에 대한 긍정적인 부분이 부각될 수 있다. 둘째, 전화면담은 참여자의 비언어적인 표현을 파악하는 데 한계가 있었다. 셋째, 참여자들은 대부분 20대이며 미혼 상태로 일반적인 특성이 비슷하였다. 따라서 추후 연구에서는 층화 표집을 통해 좀 더 다양한 생리컵 사용자들의 자료를 수집할 필요가 있다.

V. 결 론

본 연구 한국 성인 여성의 생리컵 사용 경험의 의미를 파악하기 위해 시행되었다. 총 14명의 생리컵 사용자가 자신들의 경험을 이야기하였으며 이를 해석학적 현상학으로 분석하여 시간성, 신체성, 공간성, 관계성으로 경험구조를 완성하였다. 본 연구의 결과로 생리컵 사용자들이 겪는 다양한 경험을 통해 한국 사회에서 월경을 하는 여성들의 고충과 이를 이겨내기 위한 노력을

유추해 볼 수 있었다. 다양한 종류의 월경용품이 존재하지만, 한국 문화로 인해 제한된 선택을 해야 했고 최근 생리대 파동으로 인해 선택의 폭이 더욱 좁아지고 있다. 일회용 생리대의 대체 월경용품 중 생리컵을 처음 사용할 때는 거부감이나 어려움과 같은 부정적인 측면도 있었지만, 시간이 지날수록 생리컵 사용에 만족하는 표현들이 나타났다. 본 연구의 결과가 여성 건강을 위해 월경용품의 다양성을 제시하여 여성들의 월경용품 선택권을 넓히고 나아가 월경용품 관련 교육을 위한 근거로 활용되기를 희망한다. 특히 월경은 부끄러운 것이 아닌 자연스러운 여성의 경험임을 인정하는 문화와 이를 위한 인식개선 교육이 여성과 남성 모두에게 필요한 것으로 보인다. 따라서 이러한 관점을 강조할 수 있는 변화된 성교육과 캠페인 등이 필요하다. 또한, 생리컵 안전성에 대한 검토와 함께 올바른 정보 제공을 위해 다양한 후속 연구가 이루어질 필요가 있다.

References

- Ahn, S. H., & Kim, Y. M. (2008). A study of the perception about menstruation and discomforts of using disposable menstrual pads. *Korean Journal of Women Health Nursing, 14*(3), 173-180.
<https://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2008.14.3.173>
- Arenas-Gallo, C., Ramírez-Rocha, G., González-Hakspiel, L., Merlano-Alcendra, C., Palomino-Suárez, D., & Rueda-Espinel, S. (2020). Acceptability and safety of the menstrual cup: A systematic review of the literature. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología, 71*(2), 163-177.
<http://dx.doi.org/10.18597/rcog.3425>
- Beksinska, M. E., Smit, J., Greener, R., Todd, C. S., Lee, M. L. T., Maphumulo, V., & Hoffmann, V. (2015). Acceptability and performance of the menstrual cup in South Africa: A randomized crossover trial comparing the menstrual cup to tampons or sanitary pads. *Journal of Women's Health, 24*(2), 151-158.
<https://dx.doi.org/10.1089/jwh.2014.5021>
- Cho, J. K. (2017). A study on the equality school operation plan - Focus on gender equality education in Seoul(2017 *Women's Policy Studies-24*). *Seoul: Seoul Foundation Of Women & Family*.
- Han, J. H., Kim, S., Kim, S. H., & Lee, S. K. (2017). Relationships among menstrual attitude, premenstrual distress, and premenstrual coping in Korean college women. *Korean Journal of Women Health Nursing, 23*(1), 11-20.
<https://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2017.23.1.11>
- Hwang, R. I. (2018). Comparison of menstrual knowledge, attitudes and education needs of male and female university students. *Journal of the Korea Convergence Society, 9*(10), 497-505.
<https://dx.doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.10.497>
- Hwang, Y. Y., Park, E. H., Back, S. S., Kim, M. H., Kim, H. Y., Lee, W. Y., Ryoo, E. N. & Park, K. S. (2003). Subjectivity of female college students menstruation experience. *Korean Journal of Women Health Nursing, 9*(1), 39-49.
<https://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2003.9.1.39>
- Hyttel, M., Thomsen, C. F., Luff, B., Storrusten, H., Nyakato, V. N., & Tellier, M. (2017). Drivers and challenges to use of menstrual cups among schoolgirls in rural Uganda: A qualitative study. *Waterlines, 36*(2), 109-124.
<https://dx.doi.org/10.3362/1756-3488.16-00013>
- Jeong, Y. B. (2019). Menstruation, body, and the politics of disgust in for vagina's sake. *The Journal of Asian Women, 58*(2), 133-166.
<https://dx.doi.org/10.14431/jaw.2019.08.58.2133>
- Kang, Y. J., Park, S. Y., & Park, D. S. (2019). "Modest" women's experiences on cancer-causing

- sanitary pad crisis: An exploratory risk study through the introduction of a gender perspective. *Ewha Journal of Social Sciences*, 35(2), 123-165.
- Kim, H. J., & Choi, S. Y. (2018). Status of use of menstrual hygiene products and genital organ hygiene management in unmarried women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 24(3), 265-275.
<https://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2018.24.3.265>
- Kim, I. K., & Kim, J. H. (2014). Effects of SP-6 Seoam pellet therapy on menstrual pain, menstrual distress and difficulty of ADL in female university students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 28(2), 187-199.
<https://doi.org/10.5932/JKPHN.2014.28.2.187>
- Kim, S. J. (2019). Current status and tasks of feminist education practice in school field : For gender equality school. *Education Review*, 4(3), 94-125.
- Kkumjimo. (2005). Women using alternative sanitary napkins-listen to your body. *Environment & Life*, 46, 235-248.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Establishing trustworthiness. *Naturalistic Inquiry*, 28(331), 289-327.
- Lee, Y. J. (2018). Woman's body with menstrual pad and menstruation: Centered around the mid 1960s-1980s. *Korean Association Of Science And Technology Studies Conference*, 84-94.
- Mason, L., Laserson, K. F., Oruko, K., Nyothach, E., Alexander, K. T., Odhiambo, F. O., Eleveld, A., Isiye, E., Ngere, I., Omoto, J., Mohammed, A. & Vululips-Howard, J. (2015). Adolescent schoolgirls' experiences of menstrual cups and pads in rural western Kenya: A qualitative study. *Waterlines*, 15-30.
- Ministry of Food and Drug Safety. (2017 May 24). Survey of women's sanitary products and provide safety information. Retrieved Feb 4, 2021, from
https://www.mfds.go.kr/brd/m_99/view.do?seq=37330
- Park, E. J., & Bae, J. E. (2020). The use and perception of menstrual hygiene products among female adolescents in Korea. *Public Health Weekly Report*, 13(10), 531-543.
- Seo, Y. J., Kim, D. E., Mok, J. A., Park, M. Y., Baek, H. J., & Sung, G. H., Lee, Y. I., Jung, E. H. & Jeoung, H. C. (2019). Effect university students' experience with sanitary products except for disposable sanitary pads. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities and Sociology*, 9(11), 683-691.
<http://dx.doi.org/10.35873/ajmahs.2019.9.11.061>
- Song, J. E., Chae, H. J., Jang, W. H., Park, Y. H., Lee, K. E., & Lee, S. H., Jang, H. A., Jeon, J. H. & Jung, M. S. (2013). The relationship between life style, menstrual attitude and premenstrual syndrome in nursing students. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 19(2), 119-128.
<https://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2013.19.2.119>
- Suh, J. H., Na, S. Y. & Kim, M. G. (2017). Survey on the Concentration of VOCs Released from Commercial Sanitary Napkins. *The Korean Society of Analytical Sciences*, 270-270.
- Sung, M. H. (2005). Menstrual discomforts and coping In adult women. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 19(1), 53-63.
- Sung, M. H., Min, K. O., Jang, Y. J., & Jeon, J. Y. (2006). Perimenstrual discomforts, coping and relief of symptoms in female workers. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 20(1), 57-68.
- Roh J. E. (2018). A study of menstrual culture and management in Asia. *Korea Women's studies*.

- 34(2), 143-177.
<https://dx.doi.org/10.30719/JKWS.2018.06.34.2.143>
- Woo, J., Kim, S., Kim, H., Jeong, K. S., Kim, E., & Ha, E. (2019). Systematic review on sanitary pads and female health. *The Ewha Medical Journal*, 42(3), 25-38.
<https://dx.doi.org/10.12771/emj.2019.42.3.25>
- Van Eijk, A. M., Zulaika, G., Lenchner, M., Mason, L., Sivakami, M., Nyothach, E., Unger, H., Laserson, K. & A Pillpis Hwoard, P. (2019). Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 4(8), e376-e393.
[https://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30111-2](https://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30111-2)
- Van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. New York: Routledge.

ABSTRACT

“It Should Be Me Who Decides What to Use.”: Experiences of Using Menstrual Cups in South Korea

Kim, Da Hye (Doctoral Student, Department of Nursing, Inha University)

Im, Boae (Ph.D, Department of Nursing, Inha University)

Park, Sihyun (Assistant Professor, Red Cross College of Nursing, Chung-Ang University)

Purpose: Safety concerns regarding the use of disposable sanitary pads have emerged as a social issue in Korea, and some have advocated alternatives to alleviate these concerns. However, menstrual cups are rarely viewed as an option because of the sociocultural climate. Therefore, the purpose of this study was to explore the experiences of Korean women that use menstrual cups. **Methods:** Hermeneutic phenomenology as suggested by Van Manen was utilized for the study. Fourteen women, who had been using menstrual cups, were recruited and asked to participate in face-to-face interviews. Interview data were transcribed and coded by lifeworld existentials. **Results:** Four fundamental themes were emerged from the data: adaption to menstrual cups, body's various responses towards the menstrual cups, the menstrual cups being unwelcomed in Korean society, and our various perspectives towards menstrual cups. **Conclusion:** We could observe not only the positive experiences in terms of using menstrual cups but also the various difficulties and challenges of using those menstrual cups in Korean society. We hope that the findings could be used as the evidence for developing health education contents and policies to promote women's health.

Key words : Female, Republic of Korea, Hermeneutics, Menstrual Hygiene Products, Menstruation