

# 피임이 피임이

피임이 필요해



화성시청소년성문화센터는

아동·청소년·성인을 대상으로  
체험형 교육활동, 찾아가는  
교육활동, 성상담, 특화  
프로그램을 통해 건강한 성문화를  
만들어가는 성교육·성상담  
전문기관입니다.

법적 근거 「아동·청소년의 성보호에 관한 법률」 제 47조







화성시청소년성문화센터



## 여성 피임 방법



| 종 류   | 평균 피임 성공률 | 피임 효과 | 성매개질환 예방효과 | 정 보  |
|---|-----------|-------|------------|--|
| <br>사전피임약          | 92~99.7%  | 일시적   | 없음         | 사용 전 반드시 복용법을 꼼꼼히 읽어보고 복용합니다.  |
| <br>사후피임약          | 75~88%    | 일시적   | 없음         | 성관계 후 24시간 이내(성공률 95%)에 복용하는 것이 가장 좋으나 72시간(성공률 65%) 내에 복용하면 효과를 기대할 수 있습니다. 2~3주 뒤 반드시 임신테스트를 해보아야 합니다.<br>※ 반드시 의사의 처방이 필요합니다. |
| <br>자궁내 피임장치(IUS) | 92~99.7%  | 3-5년  | 없음         | 의사와 상의 후 시술이 필요합니다.  |
| <br>난관수술         | 99.5%     | 영구적   | 없음         |  |

\* 그 외에도 피임용 패치, 피임용 주사, 피임링, 임플란트(꼭 모두 병원 처방 필요), 살정제 등의 방법이 있습니다. (월경주기 조절법, 질외사정법은 피임방법이 아닙니다!)

\* 피임은 의사와 상담 후 나에게 맞는 방법 선택하는 것이 좋습니다.

출처 : 「질의응답」 P.211 참고

## 사전피임약 복용법 알아보기!

※ 매일 같은 시간에 1일 1정씩 21일간 복용하고 7일간 휴약(복용 중지)한 후 다시 복용을 시작합니다.

### 복용 시작일 & 복용기간

생리 시작일부터 21일간 매일 복용합니다. (1일 1정)

### 휴약기

21일 복용 후 7일간 휴약합니다. 보통 휴약 후 3일 이내 생리가 시작됩니다.



### 휴약 후 다시 복용 시작

29일째부터 매일 복용을 시작합니다. (1일 1정)

- ※ 피임약 복용기간 중 음주를 해도 무방하나, 구토를 해 약을 뱉어내면 미복용과 같은 상태가 됩니다.
- ※ 피임약 복용 기간 중 흡연은 부작용(혈전증 등)을 유발할 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다.
- ※ 피임약 복용은 월경과 함께 여성이 숨겨야 할 일이 아닙니다. 월경통과 각종 여성질환을 예방하는 수단이 될 수도 있고, 피임 실패율 0.5%로 임신가능성을 낮추어주기 때문에 예기치 못한 임신을 막을 수 있기 때문입니다.



남성 피임 방법 

| 종 류   | 평균 피임 성공률 | 피임 효과 | 성매개 질환 예방 효과            | 정 보                            |
|---|-----------|-------|-------------------------|--------------------------------|
| 남성용 콘돔<br> | 85~98%    | 일시적   | 콘돔은 성매개 질환을 예방할 수 있습니다. | 부작용이 거의 없고, 쉽게 구입·사용할 수 있습니다.  |
| 정관 수술<br> | 99.9%     | 영구적   | 없음                      | 의사와 상담 후 간단한 국소마취로 시술할 수 있습니다. |

출처 : 니나 로크만·엘렌 스티켄 달 '질의 응답' - P.211 참고

콘돔! 올바르게 사용하기



① 콘돔의 유통기한 확인 필수! 콘돔을 사용 할 때는 수용성 젤을 사용합니다. (지용성 오일은 콘돔을 더 잘 찢어지게 합니다.)  
포장을 뜯지 않은, 새 콘돔을 사용해야 합니다.  
포장을 뜯을 때 콘돔이 찢어지지 않도록 조심해야 합니다.



② 콘돔은 음경이 단단하게 발기되면 여성의 성기에 접촉하기 전에 씌워야 합니다. 사용하기 전, 콘돔 끝에 있는 볼록한 곳(콘돔 꼭지)을 공기가 들어가지 않도록 잡고 비틀어줍니다. 이렇게하지 않으면 찢어지거나 공기압에 의해 정액이 새어 나올 수 있습니다.



③ 콘돔이 음경 전체를 감쌀 때 까지 한 손으로 돌돌 풀어줍니다.  
콘돔을 씌우는 동안 다른 손은 콘돔 꼭지를 계속 쥐고 있어야 합니다.



④ 사정 직후 성관계가 끝나면 음경이 위축되기 전 파트너에게 떨어진 상태로 콘돔을 제거하고 중간을 묶은 후 묶은쪽에서 아래로 끌어내리면서 콘돔이 터졌는지 확인해야 합니다.

⑤ 확인 후 잘 싸서 휴지통에 버리면 됩니다. 또한 콘돔은 일회용이니 다시 사용하지 않아야 합니다.

🔍 피임! 건강하게 하고 있는지 체크해보기

- 사전에 파트너와 피임에 대하여 충분히 의논했는가?
- 나와 파트너가 피임방법에 대하여 모두 동의했는가?
- 콘돔을 사용하기 전 항상 유통기한을 확인하는가?
- 피임방법을 정확히 숙지하고 나에게 맞는 방법을 사용하고 있는가?
- 한 가지 피임 방법만 믿지 않고 두 가지 이상, 상호간 피임 방법을 사용했는가?



참고 문헌

- 보건복지부 국립재활원 '40주의 우주, 장애인 부부를 위한 임신·출산 매뉴얼'
- 보건복지부 출산정책과 "피임에 대한 솔직하고 건강한 대화, 「피임실천 토크콘서트 "대화가 피이해"」 2019년 개최"
- 말랑육아 영상 '피임 방법 9가지 총정리, 반드시 알아야 할 피임 종류의 모든 것, 계획 임신'
- 질병관리본부/피키캐스트 영상 '어른들을 위한 성교육을 받아보았다.'
- 질병관리본부 '적극적 예방', 피임 정보
- 니나 로크만·엘렌 스티켄 달 '질의 응답-우리가 궁금했던 여성 성기의 모든 것'

피임

모두를 위한, 선택이 아닌 「필수」입니다.