

피임은 고대부터 다양한 방법이 있었지만 100% 완벽하기 어렵다. 영구적 피임으로 난관, 정관수술이 있다. 그러나 이는 더 이상 임신을 원하지 않았을 경우 방법이다. 자신에게 맞는 피임법을 찾기 위해 산부인과에서 상담 후 적합한 피임법을 선택하는 것이 좋다. 피임법마다 실패율, 장단점이 다르기 때문에 연령, 건강상태, 성교빈도, 피임기간, 자녀수 등 여러 가지로 검토하고 주의점을 염두해 두며 정기적인 체크도 해야 한다.

나에게 맞는 피임법 찾기



“
정확한 피임방법을 알고 자신에게 맞는 확실한 피임법을 선택하여 지속적으로 사용하는 것이 중요하다.”

콘돔과 질외사정 | 성병과 에이즈를 예방할 수 있고 남성이 쉽게 사용할 수 있다는 장점이 있다. 그러나 잘못 사용할 경우 실패율도 높다. 남성의 성기가 발기된 상태에서 손톱이나 반지 등에 찢어지지 않도록 주의하고 콘돔의 끝에 공기를 빼는 것이 중요하다. 질외사정은 사정 전 성교를 중단하고 질 밖으로 사정하는 방법이다. 사정 조절이 어렵고 이미 사정 전의 분비물이나 외음부의 정액에 의하여 피임 실패율이 높다.

월경주기법 | 수정 능력이 난자는 배란 후 24시간, 정자는 성교후 48시간 정도나 더 오래가는 경우도 있다. 이는 배란이 다음 월경예정일로부터 12~16일(평균 14일) 전에 일어난다는 전제로 성관계를 갖지 않는 방법이다. 지난 6개월간의 월경주기 중 가장 짧은 주기에서 18일을 뺀 날짜로부터 가장 긴 주기에서 11일을 뺀 날짜까지가 배란기이며 임신의 위험이 높은 기간이다.

예를 들어 월경주기가 28~30일은 경우 10일에서 19일까지 임신 가능기간이 된다. 그러나 언제든지 배란이 늦어지거나 빨라질 수 있기 때문에 피임 실패율이 높다.

먹는 피임약 | 성교에 방해가 되지 않고 높은 피임효과가 있다. 배란 억제, 자궁내막의 위축에 의해 수정란 착상을 방지한다. 21일간 복용하고 7일간 쉬는데 그 동안 생리를 하게된다. 며칠간 먹는다고 효과가 있는 것이 아니며 생리 시작일부터 매일 1정씩 설명서대로 잘 먹어야 피임효과가 있다.

또한, 월경통, 월경과다 치료, 자궁외 임신 예방, 난소암, 골다공증 예방, 여드름 치료(다이안스35)등 건강상 이점도 있다.

살정제 | 질내 사정된 정자의 운동성을 없애거나 정자를 죽임으로써 피임효과를 갖는다. 우리나라에서는 좌약이 많이 사용된다. 성교하기 약 10분 전 자궁경관이 맞닿은 부위에 깊숙이 삽입하여 사용한다.

피하이식 호르몬 피임제-임플라논(Implanon)

생리주기 1~5일 사이에 가는 관을 팔의 안쪽에 한번 심으면 황체호르몬이 배란을 억제해 3년간 높은 피임효과를 나타낸다. 관을 제거하면 3주후에 배란이 다시 돌아온다. 한번 시술로 높은 효과가 있지만 가격이 비싸고 소량의 출혈이 지속 될 수 있는 단점이 있다.

자궁내장치 | 흔히 '루프'라 하며 자궁내에 장치하여 수정란의 착상을 방지한다. 골반내 염증, 월경과다, 빈혈, 자궁경관 협착증 등이 있는 경우 사용할 수 없다. 한번 시술로 장기간의 피임효과를 가지지만 출산의 경험이 없는 경우엔 바람직하지 않다.

레보논게스트렐 분비 자궁내시스템(미레나)

자궁내장치에 감겨있는 구리대신 실리콘 막으로 된 경구피임약과 자궁내장치를 합친 피임법이다. 미레나는 5년간 피임효과가 있다. 부작용없이 실패율이 적은 우수한 피임효과가 있다. 생리량 감소, 빈혈예방을 예방한다는 장점을 지닌다. 자궁내 설치 후 약 3개월간 소량의 출혈이 있는 단점도 있지만 적응기간이 끝나면 생리를 하루만 하고 생리통이 없어지는 등 일상을 편리하게 하는 이점이 있다.

성교 후 응급 피임법 | 응급피임법은 콘돔이 찢어지는 등 피임법이 불확실할 때, 계획되지 않은 성교, 성폭행 등 말 그대로 성교 후 응급 상황에 한하여 사용할 수 있는 피임방법이다.

→ 응급피임약

72시간내 1번 복용하고 12시간 후에 다시 한번 복용하여 임신율 75%에서 예방할 수 있다.

그러나 생리 예정일이 지나 1~2주가 지나도 생리가 없을 경우 임신을 확인해야 한다. 다량의 호르몬을 일시적으로 먹기 때문에 부작용이 있다. 의사의 처방을 받아 약국에서 구입하여 사용해야 한다.

→ 자궁내장치

일시적 응급효과보다 지속적인 피임효과를 갖고자 할때 사용한다. 성교 후 72시간이 경과하였으나 5일은 되지 않았을 때, 응급피임약 금기 대상의 경우 사용할 수 있다. **PPFK**

* 출처 : 신혼부부에게 꼭 필요한 피임이야기, 대한가족보건복지협회