



피임약

■ 자료제공/ 건강한 이웃 편집부

원하지 않는 임신을 피할 수 있는 피임법으로 배란기(다음 생리 예정일 14~16일 전) 전후 일주일 동안 부부관계를 피하는 월경주기법과, 남성이 사용하는 콘돔, 여성이 사용하는 루프장치 등 도구를 이용하는 피임법이 있다. 또 여성이 질정 또는 먹는 피임약을 활용하는 약물피임법이 있다.

먹는 피임약은 피임실패율이 높은 콘돔이나 월경주기법 등의 피임법에 비해 성공율이 99%로 가장 확실하다. 또 월경전증후군 개선효과와 함께 복용이 간편하고 여성 스스로 임신을 조절할 수 있는 가장 안전하고 효과적인 피임방법이다. 미국, 유럽 등 선진국의 경우 30~50%이상이, 전 세계 9천만 여성이 복용하고 있다. 우리나라의 경우 매우 낮은(약 2% 수준) 것은 피임약에 대한 오해와 편견, 근거 없는 소문, 막연한 호르몬제에 대한 부작용 우려가 기피하는 원인 중 하나가 되고 있다.

올바른 복용법

○난소에서 분비되는 여성 호르몬의 작용을 이용한 피임법으로 피임약을 복용하면 임신한 것과 같은 호르몬 상태를 뇌에 알림으로서 △난자가 더 이상 배란되는 것을 막고 △자궁경부에서 분비되는 점액을 증가시키고 끈끈하게 유지시켜 정자의 통과를 어렵게 하며 △수정란이 착상하는데 필요한 자궁내막 증식이 일어나지 않도록 작용한다. 생리가 규칙적으로 조절되고 생리통을 경감시키며 월경과다에 의한 빈혈 예방효과와 월경전증후군(PMS)도 개선된다.

○먹는 피임약은 여성의 생리주기 28일에 맞추어

보통 3주(21일) 복용하고 1주(7일)를 쉬는다고. 그리고 또 다시 3주일을 먹고 1주를 쉬는 방법으로 복용한다. 21정 복용이 끝나면 2~3일후 생리를 하게 되는데 일반적으로 자연 생리보다는 양이 적고, 기간도 짧아진다.

○처음 복용하는 경우는 생리 첫날부터 복용하기 시작해 21일간 매일 일정한 시각(24시간 간격)에 복용한다. 재복용은 7일간 쉬 뒤 새 포장의 피임약을 다시 시작한다. 7일간 쉬는 동안에 생리가 끝났거나 계속 중이거나 상관없이 8일째 피임약 복용을 시작한다. 7일간의 휴약기간 중에도 피임효과는 지속되어 임신 가능성이 거의 없다.

○만일 그날 분의 약을 분실했다면 다음날 분의 약을 당겨서 복용한다. 결과적으로 주기가 28일에서 27일로 줄었지만 피임효과에는 영향이 없다. 그러나 2정을 잃어버렸다면 새로운 포장에서 부족분을 보충하여 21정을 모두 복용하도록 한다.

○피임약 복용을 잊었을 때는 지난 복용시간에서 얼마나 지연되었는지에 따라 다르게 대처해야 한다. △12시간이 지나지 않았을 때는 바로 복용, 다음 날부터는 정한 시간에 복용 △12시간이 지났을 때 또는 1정 이상 복용을 잊었을 때는 다음날 정해진 시각에 2정을, 그리고 동시에 나머지 정제를 모두 복용할 때까지 다른 피임법(콘돔 등)을 병용해야 한다.

○피임을 하다가 임신을 계획하는 경우 피임약을 중단하고 생리 주기가 정상화될 때까지 다른 피임법으로 임신을 시도한다. 피임약을 장기간 먹다가 임신을 시도하면 임신이 잘 안되는 경우가 있다. ♀