

바인딩 이해하기: 트랜스젠더 청소년을 위한 리소스 가이드



바인딩이란 무엇입니까?

바인딩은 가슴을 납작하게 보이게 하기 위해 몸에 꼭 맞는 옷을 입는 것을 말합니다.

바인더로 무엇을 할 수 있습니까?

이는 자신감, 편안함, 기쁨을 느낄 수 있도록 도와줍니다. 또한 자신의 정체성에 더욱 충실하게 느껴질 수 있습니다. 다른 사람들이 내면의 내 모습을 볼 수 있도록 도와줍니다.

바인더를 착용할 때 건강을 보호하려면 어떻게 해야 합니까?

수년 동안 잘못된 방식으로 바인더를 착용하면 피부와 갈비뼈가 손상될 수 있습니다. 정신 건강을 개선하는 데 도움이 될 수 있지만 바인더를 착용할 때는 주의하는 것이 중요합니다.

현명하고 안전하게 행동하십시오.

- 면, 스판덱스, 나일론 등 통기성이 좋은 소재의 옷을 입으십시오.
- 바인더로 착용하는 옷이 너무 작지 않은지 확인하십시오.
- 한 번에 8 시간 이상 바인더를 착용하지 마십시오.
- 잠자기 전에 바인더를 벗으십시오.
- 발진이나 감염을 방지하기 위해 바인더를 자주 세탁하십시오.
- 테이프, 덕트 테이프, 비닐 랩 또는 에이스 붕대는 절대 사용하지 마십시오. 몸에 상처를 입히고 숨쉬기 힘들어질 수 있습니다.
- 바인더를 구매할 때는 반드시 정확한 치수를 사용하십시오.

사이즈 차트

사이즈	가슴 (인치)	가슴 (센티미터)
XS	29-31	74-79
S	32-34	81-88
M	35-39	89-99
L	40-43	102-110
XL	44-47	112-119
2X	48-51	122-130
3X	52-55	132-142
4X	56-59	142-150

알아야 할 사항:

- 너무 꼭 묶는 것은 더 나은 바인딩이 아닙니다. 이는 안전하지 않습니다. 목표는 가슴을 더 평평하게 보이게 하는 것이지 갈비뼈가 뭉개지거나 숨쉬기 힘들게 하는 것이 아닙니다.

- 통증이 느껴진다면 뭔가 잘못되었다는 뜻입니다. 바인더가 아프면 자신에게 맞지 않는 것일 수 있습니다. 통증이 느껴지면 바인더를 제거해야 합니다.
- 바인더는 획일적인 제품이 아닙니다.
- 다양한 스타일과 길이가 있습니다. 여러 가지를 사용해보고 자신에게 가장 잘 맞는 것을 찾아보십시오.
- 스포츠 브라지어는 바인더로도 사용할 수 있습니다.
- 반품 정책을 확인하십시오. 적합한 바인더 사이즈를 찾는 데 시간이 걸릴 수 있으므로 반품 또는 교환이 가능한지 알아두는 것이 좋습니다.

바인더는 어디에서 구입할 수 있습니까?

바인더는 Underworks.com, F2mbinders.com, Amazon.com 과 같은 웹사이트에서 구입할 수 있습니다. 일부 사이트에서는 무료 바인더를 제공하기도 합니다. 무료 바인더를 받으려면 www.pointofpride.org/free-chest-binders 또는 www.Ftmessentials.com/pages/ftme-free-youth-binder-program 을 방문하십시오.

로스앤젤레스 LGBT 센터의 프로그램인 Trans*Lounge 를 통해서도 무료 바인더를 받을 수 있습니다. Trans*Lounge 에서 바인더를 받으려면 <https://community.lalgbtcenter.org/trans-lounge> 에서 온라인 신청서를 작성하거나 Gina Bigham(gbigham@lalgbtcenter.org)에게 문의하십시오.

전문가 팁:

- 바인더에 따라 티셔츠처럼 당겨 입는 것보다 바지처럼 입는 것이 더 편할 수도 있습니다.
- 바인더 안에 얇은 면 소재의 속옷을 입어 피부를 보호할 수 있습니다.
- 날씨가 덥다면 탈크가 없는 베이비 파우더를 사용하면 땀을 흡수하는 데 도움이 됩니다.

처음 바인딩을 하면 낯설게 느껴질 수 있습니다. 자신의 외모에 대한 첫 반응이 예상과 다를 수 있지만 시간이 지나면 기분이 나아질 수 있습니다.