



생리컵, 그거 알아?

생리컵에 대한 이야기



여자라면 한 달에 한 번 경험하는 생리!
여자라면 항상 사용하는 **생리용품!**
여자와 생리는 수십년간 함께 껴야 할 숙제같은 존재인데요.
여러분들이 사용하는 생리용품, **안전한가요?**



[릴리안 생리대, 이번엔 '발암물질' 논란...불안감 확산](#)

JTBC | 2017.08.25. | 네이버뉴스 | [🔗](#)

[앵커] 릴리안 생리대가 이번에는 발암 물질로 논란입니다. 접착제에 들어가는 'SBC'라는 성분 때문입니다. 제조사에서는 인체에 해롭지 않다고 했지만 불안은 커지고 있습니다. 여한 회 기자입니다. [기자]...

▶ 식약처 "생리대 접착제, WHO 기준... 연합뉴스 | 2017.08.25. | 네이버뉴스

▶ 식약처 "생리대 접착제, WHO 기준... 서울신문 | 2017.08.25. | 네이버뉴스

▶ 식약처 "생리대 접착제, WHO 기준... 매일경제 | 2017.08.25. | 네이버뉴스

▶ 식약처 "생리대 접착제 WHO 발암물... YTN | 2017.08.25. | 네이버뉴스

관련뉴스 12건 전체보기 >



2017년, 릴리안 생리대부터 시작해서 '발암물질' 논란으로 생리대 환불 대란이 일어나기도 했고
유해물질이 검출되지 않은 생리대들을 찾거나
안전한 생리용품을 찾는 여성들이 급증했습니다.



그래서 **탐폰**도 생리대의 대체품으로 생각해볼 수 있지만
탐폰의 부작용으로 **‘독성쇼크부작용’**이 있어
잘못 사용시 쇼크로 인해 응급실에 실려갈 수 있어요.

(이 증후군은 용적 · 저항성 쇼크, 발진, 결막염, 인후통과 심한 배탈을 특징으로 한다.

신장 및 폐부전 빠르게 진행하면 사망한다. 네이버 지식백과 참고)

생리컵이란?

말 그대로 생리혈을 받아주는 ‘컵’ 이예요.

‘탐폰’ 처럼 체내에 삽입하는 형태예요.

주로 의료용 실리콘으로 만드는데,

드물게 천연 고무로 만든 것도 있어요.

권장 사용 주기는 제품에 따라 다르지만

외국의 경우 한 제품을 10년 이상 사용하는 사례도 있어요.



생리컵의 장단점

생리컵의 장점

1. 돈을 절약할 수 있다.

오버나이트, 대형, 중형, 소형, 라이너 등 사야할 생리대가 많고, 가격도 저렴한 편이 아니라 돈에 부담을 느낄 때가 많이 있었죠!

생리컵은 **최소 3년에서 최대 10년**은 사용 가능하고,
평균적으로 생리컵은 **3~4만원이라고 하네요!**
돈이 절약될 것 같죠?



생리컵의 장점

2. 생리통이 없어진다? OR 줄어든다!

생리대에는 생리혈을 흡수하기 위한 화학성분이 많은데, 이러한 화학성분때문에 각종 염증이나 가려움, 극심한 생리통때문에 진통제를 먹어야 하는 경우까지..

생리컵을 사용하는 여성들의 말을 들어보면 생리통을 견딜 수 있을 정도의 통증이나 아니면 통증이 없어 편안한 생리기간을 보냈다고 해요.

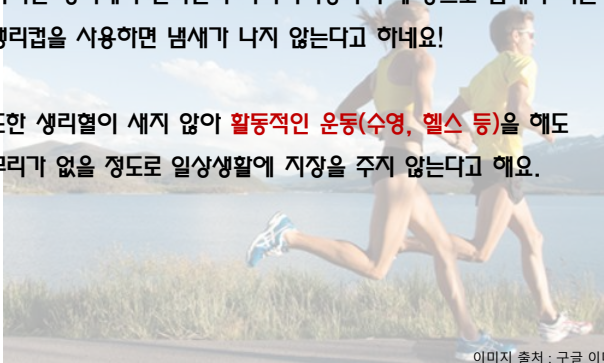
생리컵의 장점

3. 냄새가 나지 않고, 활동적인 운동이 가능하다!

원래 생리혈은 깨끗하고 냄새가 없는 것이라고 해요.

하지만 생리대와 만나면서 화학적작용과 부패 등으로 냄새가 나는데,
생리컵을 사용하면 냄새가 나지 않는다고 하네요!

또한 생리혈이 새지 않아 활동적인 운동(수영, 헬스 등)을 해도
무리가 없을 정도로 일상생활에 지장을 주지 않는다고 해요.



생리컵의 단점

1. 한국에서 구입할 수 없다.

사실 생리컵은 외국에 있는 많은 여성들이 사용하고 있지만 국내에서 사용하기 위해서는 해외 직구를 통해 구입해야 하는 불편함이 있었어요.

하지만 **식약처**에서 **국내 유통 허가**를 했고 2018년부터는 해외 직구를 통하지 않아도 생리컵을 구입할 수 있다는 소식도 있다고 해요!

그래도 아직은 한정적인 종류의 생리컵만 구입할 수 있지만 다양한 종류의 생리컵을 한국에서 구입할 날이 금방 오겠죠?

생리컵의 단점

2. 심리적 두려움

사실 생리대와 탐폰이라는 선택지가 있었을 때에도 **체내에 삽입**해야 한다는 두려움 때문에 생리대를 선택하는 여성들이 많이 있을 텐데요.

그런 여성들에게 생리컵도 체내에 삽입해야 하기 때문에 심리적으로 두려움이 많을 것이라고 예상합니다.

하지만 이것은 **낯선 것에 대한 두려움**일 뿐!!

자신에 몸에 맞는 생리컵을 사용한다면 이물감도 없고
아픔도 느끼지 않고 **편안함**을 느낀다고 해요!

(실제로 사용중인 여성의 유튜브영상 참고)




생리컵의 단점

3. 집밖에서의 세척

생리컵은 양이 많은 날에는 **4시간 간격**,
양이 적을 때는 **12시간 간격**으로 착용하고 있어도 되는데요.
화장실에서 생리컵을 꺼내 생리혈을 버리고 다시 씻는 과정을
집이 아니라면 불편함을 느낄거예요.

하지만 이는 **적용**만 하면 단점이라고 생각이 들지 않는다고 해요!
그리고 생리컵을 두 개 정도 가지고 있어 한 개는 착용하고
나머지 한 개를 화장실에서 교체하는 방법도 있다고 하네요!
(실제로 사용중인 여성의 유튜브영상 참고)



사용법 및 궁금증 그리고 주의사항

사용방법

방법1



방법2



생리컵을 그대로 넣는 것이 아니라 들어갈 입구를
위에 방법대로 접은 후에 삽입을 하면
자동으로 생리컵이 팽창되어 입구를 막고 생리혈을
받아낸다고 해요!

생리컵에 대한 궁금증들

1. 누우면 생리혈이 역류할까?

여성의 자궁은 배꼽 쪽으로 기울어져 있어 누워 있을 때도
혈이 역류하지 않고, 물구나무를 서더라도 자궁 경부가
점액질 같은 끈로 막혀 있기 때문에 역류하지 않는다고 해요!

2. 위생상 괜찮을까?

아무리 의료용 실리콘으로 되어 있어도 몸에 좋지 않을까?
라는 의심이 들 수 있어요.

하지만 이미 외국에서는 생리컵은 널리 사용되는 생리용품 중
하나이고, 위생상 문제가 발견되었으면 우리나라 식약처에서도
허가를 금했겠죠?

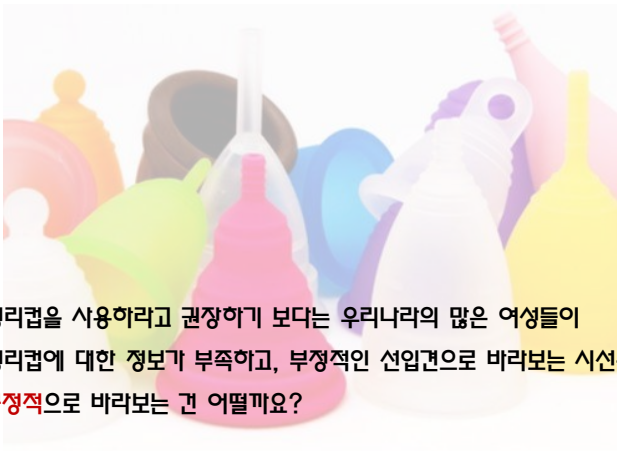
주의사항

성장기 청소년, 출산 경험이 없는 여성 등은
전문의와 상담한 후 사용해야해요.

실리콘 알레르기가 있는 경우, 질 내 가려움증, 세균 감염이
의심되는 사람, 독성쇼크 증후군을 경험한 사람은 생리컵이
사용을 하면 안된다고 하네요.

생리컵이 빠지지 않는 경우
신속하게 의료기관에서 생리컵을 제거해야 해요.

이런 경우는 없겠지만
다른 사람이 사용하던 생리컵을 절대 사용해서는 안되요.



생리컵을 사용하라고 권장하기 보다는 우리나라의 많은 여성들이 생리컵에 대한 정보가 부족하고, 부정적인 선입견으로 바라보는 시선을 **긍정적**으로 바라보는 건 어떨까요?

자신에 몸에 맞고 좋은 생리용품들이 어떤 것이 있는지 **충분히 인지**한 후에 선택한다면 **안전하고 건강하게 몸을 지킬 수** 있지 않을까요?



출처

<http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=sollon0&logNo=221089835585&redirect=Dlog&widgetTypeCall=true>

10년 이상 사용한 블로그의 후기

http://biz.heraldcorp.com/culture/view.php?ud=201712071644016130337_1

생리컵, 직구로 먼저 써본 이들의 솔직한 장단점

<http://news.hankyung.com/health/article?aid=201712079847f>

식약처 생리컵 ‘페미사이클’ 국내 첫 허가

<http://news.hankyung.com/health/article?aid=201712079847f>

독성쇼크중후군 네이버 지식백과

http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?artid=201712080919002&code=900303

생리컵, 국내 판매 허가..올바른 사용법과 주의사항은?