

WEEK 01

피임(Contraception)

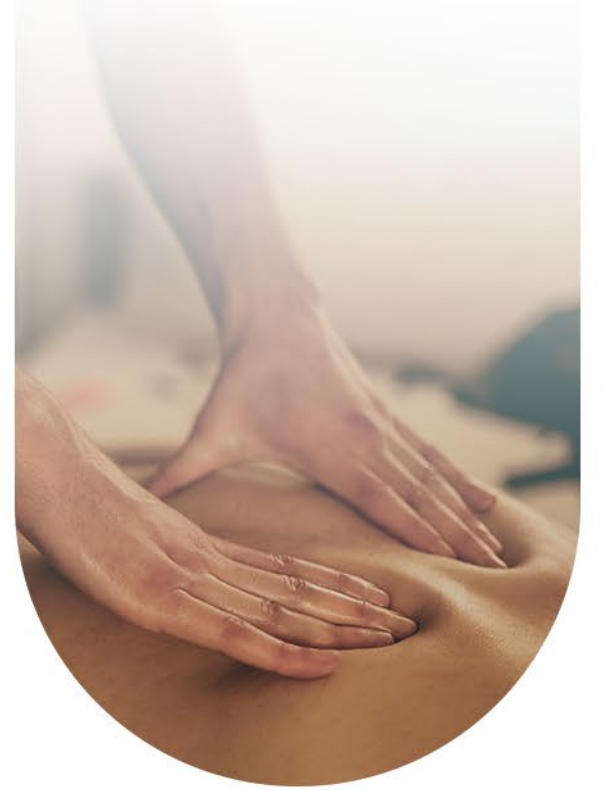


학습목표

- I. 피임의 종류, 방법, 부작용을 알아보고 나이나 상황에 맞는 방법을 알아본다

학습목차

- I. 피임의 개요
- II. 피임의 종류(1)
- III. 피임의 종류(2)



1. 피임의 개요

1-1. 피임의 역사

1-1. 피임의 역사

◆ 서론

- ❖ 개요: 원하지않는 임신을 예방, 여성과 남성 그리고 가족의 안녕과 삶의 질의 향상
- ❖ 목적: (1) 원하지않는 임신의 예방
(2) 성병의 예방

◆ 적절한 피임방법 선택기준

1. 지속적으로 간편하게 사용할 수 있는가?
2. 부작용은 없는가?
3. 피임실패율은 어떠한가?
4. 비용은 적당한가?

1-1. 피임의 역사

◆ 1) 피임의 시초

❖ B.C. 1850년 이집트의 아메넬하트 3세의 통치시절, Petri Papyrus에서 발견됨

예를 들면, (1) 악어의 똥과 아교같은 물질을 배합 하여 쓰기도 하며, (2) 질을 자극하는 모종의 물질과 함께 벌꿀, 탄산나트륨을 배합 하기도 하고, (3) 기름지고 껌같은 물질을 배합하기도 하여 이를 성교 전에 질 내에 삽입하기도 함

❖ 로마제국: ‘석류껍질을 갈아 포도주와 생강, 익지 않은 오배자와 혼합하여 작은 공처럼 빻은 후 말려두었다가 성교 전에 질 내 삽입’

❖ 낙타의 기수들이 사막에서 낙타가 임신을 하는 것을 막기 위해 ‘낙타의 자궁에다 조약돌을 넣는 방법’

❖ ‘겨자씨를 갈아 참기름에 녹여 월경 중인 3일 동안 복용한다든가 삽입 직후에 뒤로 일곱이나 아홉 걸음을 팔짝 뛰면 임신을 피할 수 있다는 내용’ 등 ‘고대 주술적 방법’ 기록되어 있다.

1-1. 피임의 역사

◆ 2) 근대적 피임의 발전

- ❖ '19세기 영국'에서 질외 사정, 금욕, 질내 삽입제재들 및 인공유산의 개념들이 통용
- ❖ 1879년 영국인 약사인 '렌덜'에 의해 '질좌약식 피임제'가 최초 발명

콘돔	'1840년대에 고무의 발명으로 보편화' 됨, '1500년대에 일본에서 린넨으로 만든 페니스주머니에 대한 기록'이 있다고 함
페서리	독일의 의학자 '하세'에 의해 개발되었으며, 1920년대에 유럽과 미국에서 널리 통용
살정제	1906년 살정젤리의 생산에 이어 여러 형태의 질 좌약식 제재들 생산

- ❖ 1960년대 '피임법의 혁명'이라고 볼 수 있는 '(1)피임약과 (2)자궁내장치(루프), (3)수술적 단산법' 등이 이용되기 시작

1-1. 피임의 역사

- ‘20세기 전반기에 여러가지 피임법이 사회적으로 호응’을 얻었고 1960년대에는 ‘먹는피임약(oral pill)’이 최초로 제조
- 그 이후 ‘자궁내 장치’에 의한 피임 방법이 새로운 형태로 도입되어 먹는 피임법과 함께 일반적인 피임법으로 통용
- 가역적인 피임법(콘돔과 자궁내장치): 기혼부부의 15%와 13%에서 사용되어 상대적으로 높은 이용률
- 먹는피임약은 다른 피임법에 비해 사용률이 다소 떨어짐
- 최근에 사람들의 ‘사회적 지적수준이 높아지고 과학이 발전’해감에 따라 응급 피임약뿐이 아니라 피임용패취나 누바링, 임플라논등의 새로운 피임법이 많이 등장하여 선택의 폭이 넓어지고 있다.

1-1. 피임의 역사

- ◆ 20세기 최고의 발명품의 하나로 꼽히는 '피임약'이 1960년 미국에서 시판되고 난 후 피임약의 보급으로 많은 여성들이 남성의 도움이 없이도 임신을 피할수 있으므로 자녀의 수, 출산시기, 출산간격을 쉽게 조절할수 있게 되었고, 이로 인한 '여성의 사회참여'도 높아졌습니다.
- ◆ '페서리'는 독일의 의학자 '하세'에 의해 개발되었으며 1920년대에 유럽과 미국에서 널리 통용되었습니다. 1906년 '살정 젤리'의 생산에 이어 여러 형태의 '질 좌약식 제재' 들이 생산되었습니다. 피임약과 자궁내장치(루-프), 수술적 단산법(abortion) 들이 이용되기 시작하여 현재에 이르게 되었습니다.

1-1. 피임의 역사

- ◆ 1952년 '국제가족연맹'(International Planned Parenthood Federation, IPPF)이 발족되어 '(1) 각국의 가족계획이 보급, (2) 요원의 훈련, (3) 기술지원, (4) 필요한 재정의 원조' 등을 하였으며, 우리나라는 1961년 4월 1일 **대한가족계획협회(현재 인구보건 복지협회)**가 발족되었습니다.
- ◆ '**대한가족계획협회**'는 국제가족연맹의 회원국으로써 정부의 지도와 협조에
- ◆ (1) 가족계획에 대한 계몽교육, (2) 요원의 훈련, (3) 피임기구 및 약재의 보급, (4) 가족계획사업의 보급에 힘써왔으며, **우리나라는 가족계획사업에 성공한 대표적인 나라**가 되었습니다.

1. 피임의 개요

수업을 마치겠습니다.

2. 피임의 종류(1)

2-1. 경구 피임약

2-2. 자궁내 장치

2-1. 경구 피임약

◆ 1) '경구 피임약'이란?

- ❖ 비교적 '안전한 피임법' 중의 하나로 '여성호르몬의 복합제로서 배란을 억제'하는 작용
- ❖ 여성의 몸 안에서 생리 및 임신을 가능케 하는 두 가지 호르몬 인 '에스트로겐과 프로게스테론'을 함유한 약으로 '여성의 배란 및 생리'를 조절
- ❖ 일반적으로 시중 약국에서 구입할 수 있으며 마이보라(2), 미니보라, 머시론(3), 트리퀼라, 야즈(4)...등의 여러 제품
- ❖ 최근에 생체에 합성되는 '프로게스테론의 개발'로 경구 피임약은 점차 진화되고 있는 추세
- ❖ 1980년대 말 이후 '호르몬 함량을 최소화'시켜 여성호르몬 함량이 약 1/5, 황체호르몬 함량이 약 1/10로 감소 → 부작용 감소
- ❖ 1년간 피임실패율 0.3%로 매우 효과적

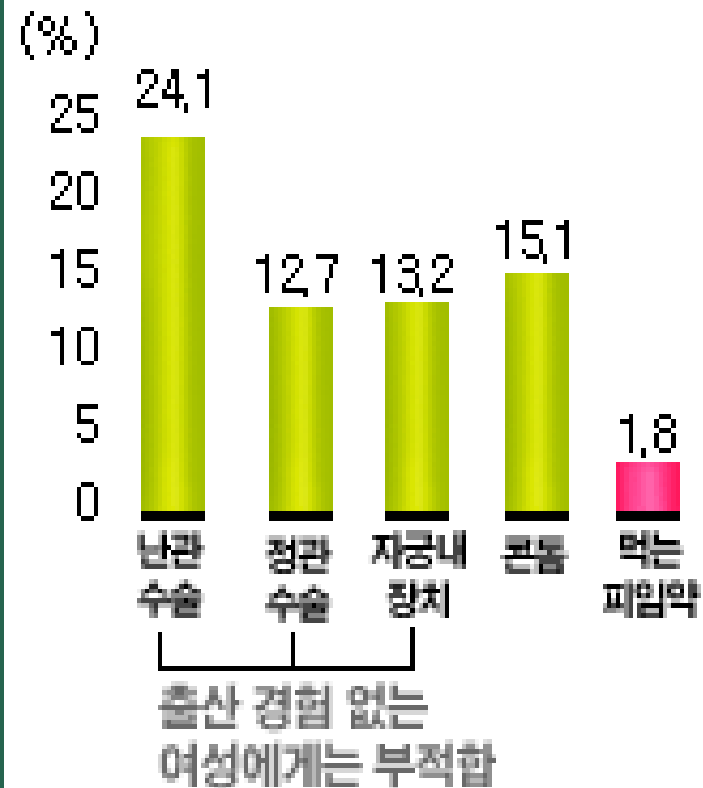
2-1. 경구 피임약

◆ 2. 피임의 종류(1)



2-1. 경구 피임약

◆ 2. 피임의 종류(1)



세계 각국 여성의 먹는 피임약 복용률

네덜란드 40%, 독일 30%, 영국 25%
미국 15%, 인도네시아 17%
태국 15%, 말레이시아 17%
태국 15%, 말레이시아 12%
대만 7%, 싱가포르 7%

Source: 한국보건사회연구원 보고서 97.07

Source: WHO(1994) & 독일 웨팅 통계 (1996)

2-1. 경구 피임약

◆ 2) 경구 피임약의 역사

- ❖ 1920년대 후반 에 여성호르몬인 ‘에스트로겐’과 ‘프로게스테론’이 발견
- ❖ 먹는 피임약의 사용은 ‘멕시코암’에서 화학자들이 ‘프로게스테론’을 채취해 낸 후에야 실현 가능’하게 됨
- ❖ 먹는 피임약의 최초의 임상시험: 1956년 ‘푸에르토리코’에서 시작
최초 사용허가를 받은 것은 1960년 (미국): Enovid가 처음 시판
- ❖ 여성 스스로 피임을 할 수 있으므로, 원치 않은 임신을 예방
- ❖ 여성이 출산과 육아의 기간을 자유로이 조절할 수 있어 사회진출이 용이
- ❖ ‘20세기의 획기적인 발명품’으로 선정

2-1. 경구 피임약

◆ 3) 경구 피임약의 작용 기전

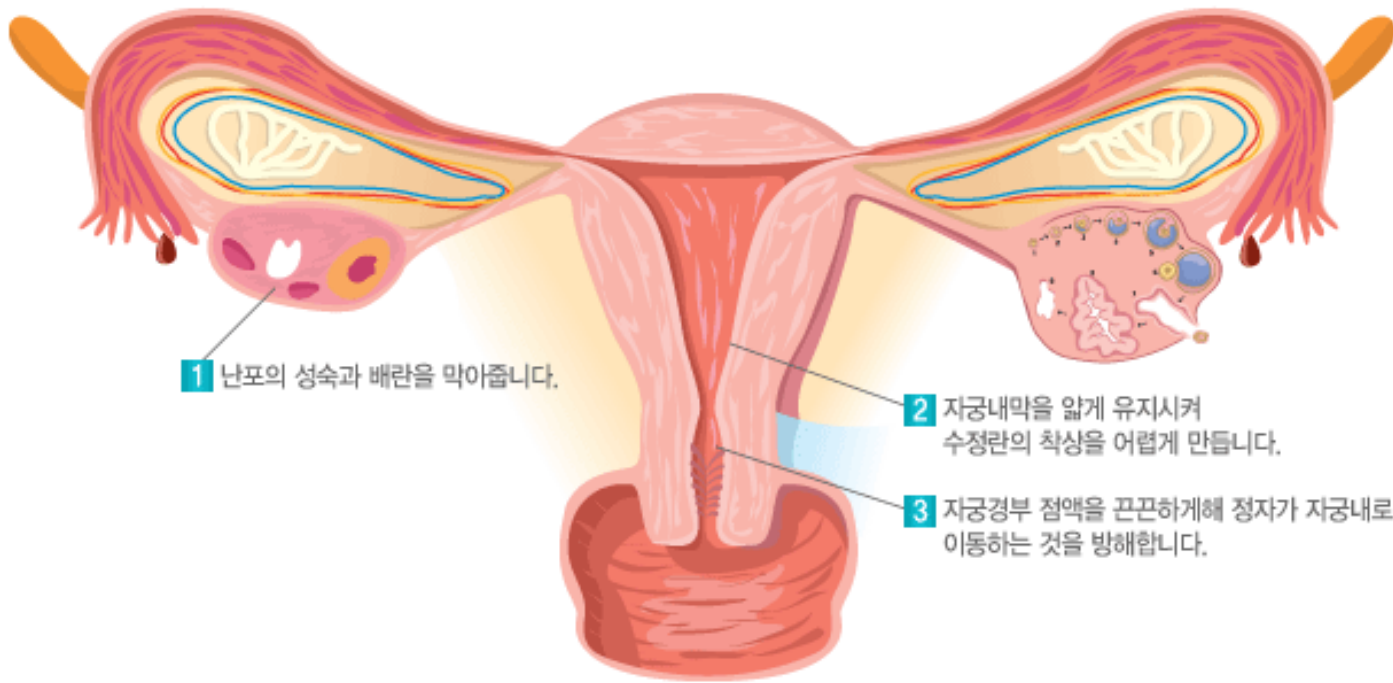
❖ 두가지 여성호르몬인 ‘에스트로겐’ 및 ‘프로게스토겐’ 성분을 함유,
이 두 성분이 같이 들어 있는 피임약을 '복합제제 피임약'이라고 한다

❖ 작용기전

- ① 정자와 수정될 수 있는 ‘난자의 배란 억제’(배란억제작용)
- ② 자궁경관점액을 끈끈하게 유지시켜 정자가 통과하기 어렵게 만들
- ③ ‘자궁내막의 위축’을 초래하여 수정란이 착상하기 어렵게
- ④ 난관의 운동성 저하

2-1. 경구 피임약

◆ 먹는 피임약의 작용원리

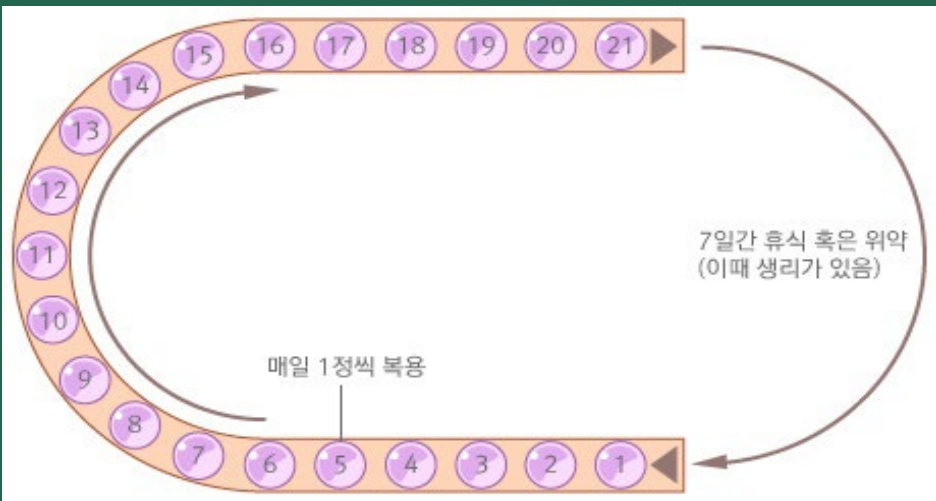


2-1. 경구 피임약

◆ 4) 경구 피임약의 복용법

-월경시작하는 즈음 먹기 시작하여 매일 한 알씩 21-24일간 복용

- ① 혹시 하루를 잊었을 경우 12시간 이내 2알을 복용
- ② 2일 이상 잊었을 경우에는 피임의 실패율이 높아짐
- ③ 한 주기(21일)를 다 먹은 후 7일의 휴약 기간을 가진 후 그 다음 약은 생리에 관계없이 복용 시작



- ❖야즈(YAZ): 24/4일 용법
- 24일 피임약 / 4일 위약
 - 총 28일을 휴약기간 없이 복용

2-1. 경구 피임약

◆ 4) 경구 피임약의 복용법

- ❖ 월경이 시작된 3-5일째 부터 매일 한 알씩을 취침 전이나 저녁 식사 후에 복용
- ❖ 3주일(21일)간 계속: 피임약의 종류에따라 다를수 있음
- ❖ 그 후 1주일을 쉬고 다시 3주일 복용, 1주일간을 쉬는 식으로 반복
- ❖ ‘월경과 비슷한 소퇴성(消退性) 출혈’은 보통 1주일간의 휴식 기간 2~4일째에 시작
- ❖ 복용하는 동안 ‘월경이 줄거나 월경 기간이 짧아지는 수’가 흔히 있으나, 또 21알을 전부 복용하고 2~4일이 지나도 월경이 없는 경우가 간혹 있지만 정확하게 복용하는 한 임신할 가능성은 희박하므로 7일간 휴약후에 다시 복용하기 시작

2-1. 경구 피임약

◆ 5) 경구 피임약의 부작용

-대개 복용시작 **2-3개월 후면 자연적으로 소실**

- ① ‘가장 흔한 부작용’은 **메스꺼움(구역질)**, 이 때 복용시간을 취침 전으로 하면 해결됨
- ② **부정출혈**: 첫 달(1~30%) 3개월 후(1~10%)감소
- ③ 가성 임신 상태(pseudopregnancy)가 되므로 **유방 긴장감, 두통** 발생
- ④ 약을 끊었을 경우 일시적으로 배란 및 월경이 돌아오지 않는 경우
: **90%**에서 **3개월 이내에 배란이 재개됨**

✓임신중(4주 이내) 모르고 복용: 태아기형, 유산, 사산을 증가시키지 않음

✓장기간 복용(5년 이상): 수태능력 감소시키지 않음

2-1. 경구 피임약

◆ 6) 피임효과 외의 장점

1. 불규칙하던 **생리주기가 규칙적**으로 되며, **생리통, 배란통**이 경감
2. ‘월경과다’시 **생리량이 감소**되어 ‘철 결핍성 빈혈’의 위험이 감소
3. **월경전 증후군**(premenstrual syndrome) 개선
4. 장기간 복용시 (적어도 2년 이상)에는 **자궁내막증(endometriosis), 난소암, 자궁내막암, 난소낭종의 예방효과**
5. **골반염과 자궁외 임신 및 양성유방질환**에 대한 예방효과
6. **다낭성 난소증후군**(polycystic ovary syndrome), **여드름**(acne)의 완화

2-1. 경구 피임약

◆ 7) 경구 피임약의 금기증

- ❖ 임부 또는 임신가능성이 있는 경우
- ❖ 중증의 간기능 장애나 황달이 있는 경우
- ❖ 혈전성 정맥염, 혈전색전증이 있는 경우나 그러한 병력이 있을 시
- ❖ 유방암이나 자궁암이 있거나 치료 받은 경우
- ❖ 중증 당뇨병, 중증 고지혈증, 포르피린증 등의 중증 대사장애가 있는 경우
- ❖ 중증의 고혈압이나 관상동맥질환, 뇌혈관 질환 등이 있는 경우
- ❖ 임신 중 지속적인 가려움증, 임신포진 등을 나타낸 경우
- ❖ 원인불명의 질출혈이 있는 경우
- ❖ 35세 이상의 흡연자
- ❖ 조짐(aura)이 있는 편두통

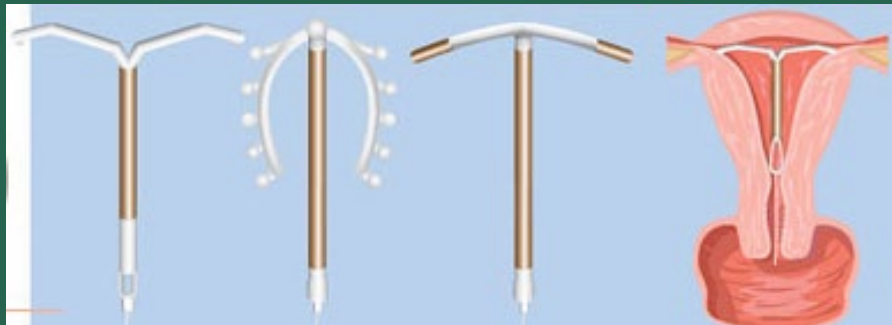
2-2. 자궁내 장치

◆ 1) 구리 자궁내 장치

❖ 작용기전

- (1) '구리'가 감긴 작은 기구로, 자궁 안에 삽입하여 수정란 '착상'을 방해
- (2) '구리이온이 정자에 독성'을 나타내 자궁으로 '정자이동' 방해
- (3) 이물질로 반응: 무균성 '염증 유발' → 피임효과

❖ 사막의 대상들이 긴 여행동안 낙타의 임신을 막기 위해 암낙타의 자궁에 작을 돌을 집어 넣은것이 유래



[출처] 에이린산부인과 <http://www.alynn.co.kr/>

2-2. 자궁내 장치

◆ 1) 구리 자궁내 장치

- ❖ 생리가 끝난 직후 에 장치
- ❖ 장치가 제대로 있는지 6개월에 한 번 정도는 체크
- ❖ TCU-380: 10년, 노바티: 5년
- ❖ 일반적으로 5년동안 피임이 유지됨
- ❖ 제거 후 빠르게 가임력 회복

❖부작용

- 삽입시: 복통, 출혈
- 삽입후: (1) 질출혈, (2) 월경통 증가, 염증의 증가

2-2. 자궁내 장치

※ 레보놀게스트렐분비 자궁내장치: **미레나**, **제이디스** : 황체 호르몬
(프로게스테론) 함유 자궁내 장치

❖ 레보놀게스트렐(levonorgestrel, LNG)분비 자궁내장치에는 레보놀게스트렐 52 mg 함유되어 매일 20mcg 분비하는 것(미레나)과 13.5 mg 함유되어 매일 14 mcg씩 분비되는 것(제이디스)가 있습니다.

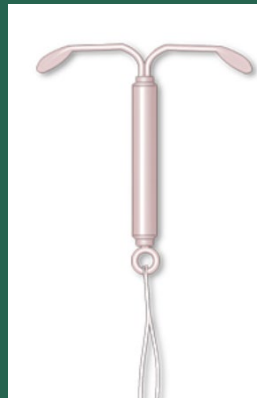
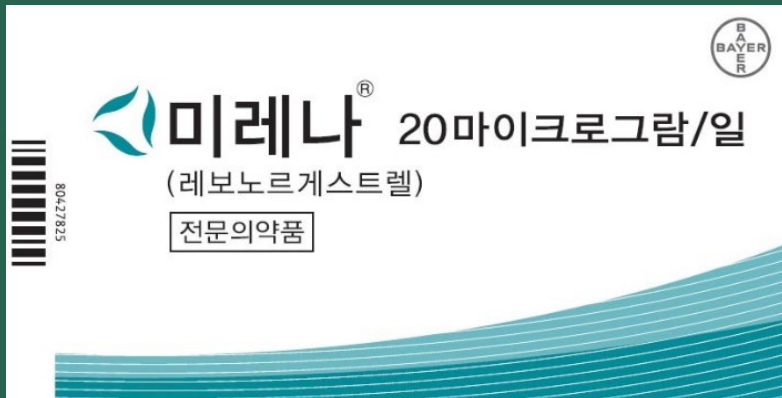
❖ 제이디스

- (1) 레보놀게스트렐이 13.5 mg 포함된 자궁내피임장치로, 2013년 미국에서 허가되었고 **약 3년동안** 분비(유효기간)
- (2) 기존 미레나보다 크기가 작아, 자궁크기가 작은여성이나 자궁경부 협착증이 있는 여성에서도 삽입이 가능
- (3) 3년 동안 누적 임신율은 0.9%로 우수한 피임효과

2-2. 자궁내 장치

◆ 2) 미레나 : 황체 호르몬 함유된 자궁내 장치

- ❖ 루프와 비슷한 모양이지만 황체호르몬(프로게스테론)이 함유, 지속적으로 분비
- ❖ 매일 $20\mu\text{g}$ 의 levonorgestrel을 방출
- ❖ 5년간 사용(초기 방출량의 반으로 감소)
- ❖ 매일 일정량의 황체호르몬을 자궁내에만 분비시켜 작용
: 특별한 전신적인 부작용이 없이 우수한 피임효과



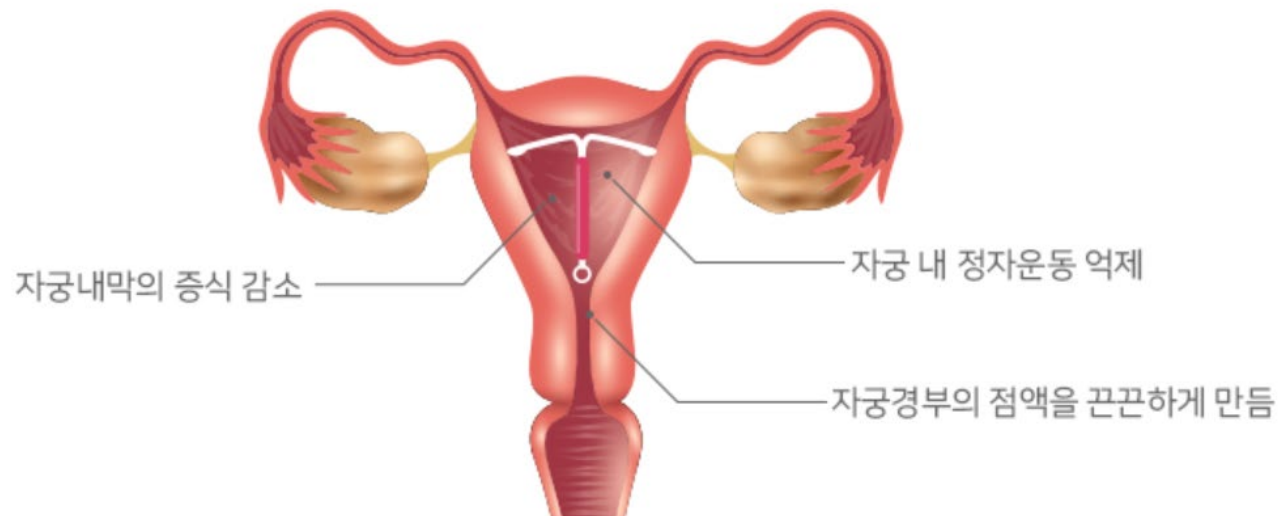
[출처] 네이버 지식백과, 두산백과

2-2. 자궁내 장치

◆ 2) 미레나

-기전 : **황체호르몬** 에 의해

- 자궁경부점액을 끈끈하게 하여, 정자가 난자에 접근하는 것을 방해
- 자궁과 난관 내에서 정자가 '정상적으로 운동'하는 것을 방해
- 자궁내막 위축: '수정란이 착상하는 것을 방해'



[출처] 강남 삼성수여성의원

2-2. 자궁내 장치

미레나가 적합한 여성

- ❖ 미레나는 자궁경부를 통과해서 시술되기 때문에 **출산을 경험한 여성** 이 사용하는 것이 좋습니다.
- ❖ 장기간의 확실한 피임을 원하는 여성 (5년간)
- ❖ 피임과 함께 **‘생리량과 생리기간의 감소’**를 원하는 여성
- ❖ **월경과다 또는 월경통의 치료** 를 원하는 여성
- ❖ 철결핍성 빈혈이 있으면서 피임이 필요한 여성
- ❖ 기존 자궁내장치의 부작용 (월경량 및 월경기간의 증가, 골반내염증질환)으로 사용이 부적합한 여성
- ❖ 수유중인여성
- ❖ 폐경 후 여성호르몬 치료시에 자궁내막암 예방목적: 일반적인것은 아님

2-2. 자궁내 장치

미레나의 단점

- ◆ 전문가의 시술이 필요하며, 드문 현상이지만 사용 중 '빠지거나 이동' 될 수 있습니다.
- ◆ 시술후에 흔하게 나타나는 부작용은 처음 2-3개월동안 자궁내막이 안정화될때 까지 나타나는 '불규칙한 출혈' 입니다. 불규칙한 출혈을 조절하기 위하여 한시적으로 에스트로젠을 사용할수 있습니다.

2-2. 자궁내 장치

◆ 1) 미레나 : 부가효과

1. 생리량과 생리기간의 감소

- 월경혈 : 40~50% 감소, 30~40%이상에서 무월경을 보임

2. 월경과다 또는 월경통의 감소

3. 월경과다에 따른 철결핍성 빈혈의 치료
4. 자궁근종, 자궁선근증의 증상 완화
5. 자궁내막 증식증, 자궁내막암 예방
6. 폐경기(갱년기)의 월경불순
7. 골반내염증질환 감소

2-2. 자궁내 장치

◆ 2) 미레나 : 삽입시기

- ❖ 생리중이거나 생리시작일로부터 7일 이내
- ❖ 인공유산 후 즉시
- ❖ 자궁내 장치 제거 후 즉시
- ❖ 피임약 복용시: 마지막 정제 복용 후, 혹은 소퇴성 출혈기간 중
- ❖ 분만 후 4~8주
- ❖ 수유부 언제든지 삽입가능

2-2. 자궁내 장치

◆ 3) 미레나 장치 후 생리 변화

- ❖ 생리기간은 짧아지고 생리량은 적어지며 생리통도 경감됨
- ❖ 시술 후 첫 3~6개월동안 생리기간 이외에 소량의 불규칙한 출혈을 경험할 수 있다.
- ❖ 1년이 지나면 일부 여성들은 생리를 아예 하지 않기도 함.
 - ‘황체호르몬의 작용으로 **자궁 내막층이 얇아지게 되어** 생리기간에 나올 혈액이 없기 때문’
- ❖ 생리를 하지 않더라도 **난소는 정상적인 기능 유지**
- ❖ **미레나를 제거하면 생리는 다시 정상적으로 돌아오고 임신이 가능**

2-2. 자궁내 장치

◆ 4) 자궁내 피임장치 사용의 금기증

1. 임신
2. 골반염(현성 감염 or 최근 3개월 이내 감염)
3. 성매개성 질환 ‘감염’
4. 산욕기 또는 유산후 패혈증
5. 화농성 자궁경부염
6. 진단되지 않은 자궁출혈
7. 생식기의 악성종양
8. 자궁내장치 사용에 부적합한 자궁내강을 이루는 ‘자궁의 기형 또는 종양’
9. 윌슨병(Wilson's disease) 또는 자궁내피임장치에 대한 알레르기

2. 피임의 종류(1)

수업을 마치겠습니다.

3. 피임의 종류(2)

2-3. 차단법 : 콘돔, 살정제 등

2-4. 자연 주기법 및 기초 체온법

2-5. 영구 피임법

2-3. 차단법 : 콘돔, 살정제 등

◆ 1) 콘돔

- ❖ 콘돔은 ‘성교시 남성의 성기에 씌우는 얇은 고무봉지’이며 이 안에 사정을 하게되므로 정충의 자궁내침입이 차단되는 방법
- ❖ 콘돔은 ‘동물의 창자’를 이용하여 처음 만들었던 것이 기원
- ❖ 1840년 대에 ‘고무의 발명’으로 보편화
- ❖ 정확하지는 않지만 콘돔이라는 이름: 영국의 왕 찰스 2세의 주치의인 "닥터 콘돔"에서 유래
- ❖ 우리나라에서 많이 사용되고 있는 피임 방법 으로
특히 연령이 낮은 층에서 선호



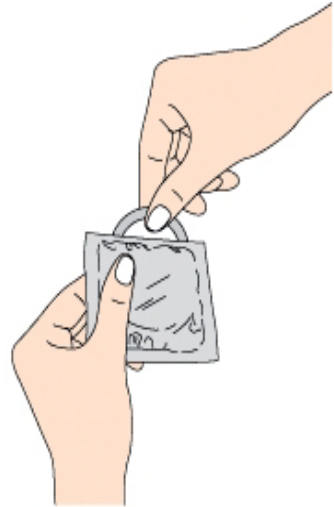
[출처] <https://pixabay.com/>

2-3. 차단법 : 콘돔, 살정제 등

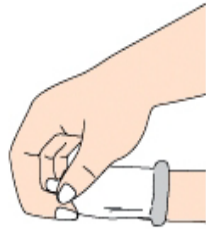
◆ 2) 콘돔 사용시 주의점

- ❖ ‘남성의 성기가 **발기되어, 삽입하기 전**’ 에 착용해야
- ❖ 착용방법: 콘돔 앞부분의 돌출부위를 살짝 비틀어, 납작하게 하여 **공기를 뺀 후 사용**해야만, 콘돔이 찢어져 피임에 실패하는 것을 방지 가능
- ❖ 사정이 끝난 후, 질내로 정액이 흘러 들어가지 않도록 주의해서 제거
- ❖ **단점: 1. 피임 실패율: 15%**정도로 높은편임
 - 2. 성감의 저하
- ❖ **장점: 1. 간편하다**
 - 2. 성병 예방효과**

2-3. 차단법 : 콘돔, 살정제 등



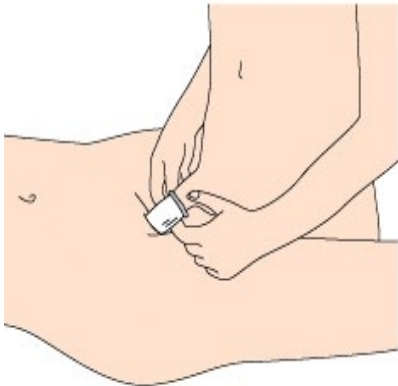
1. 콘돔의 포장지를 조심스럽게 뜯는다.



2. 왼손으로 끝을 잡고 공기가 들어가지 않은 상태에서 발기된 음경에 씌운다.



3. 두 손으로 말려있는 콘돔을 음경 끝까지 내린다.



4. 사정 후 음경과 콘돔 끝을 동시에 잡고 삽입된 음경을 뺀다.



5. 음경에서 콘돔을 제거한다.



6. 휴지에 싸서 쓰레기통에 버린다.

2-3. 차단법 : 콘돔, 살정제 등

◆ 2) 여성형 콘돔

- **페미돔** : 여성의 질안에 삽입하는 여성형 콘돔. ‘스위스에서 시판’되었고 유럽, 미국 등 우리나라에서도 쓰이고 있다.
- 여성형 콘돔은 길이가 약 18cm로서, 양쪽 끝에 신축성있는 고리를 가지고 있다.
- **세계보건기구(WHO)의 패트릭 로우박사**: 여성용 콘돔은 어떤 바이러스로부터도 ‘질 전체를 보호’할수 있기때문에, 피임효과보다는 ‘**에이즈**’의 확산을 막기위한 추가적인 수단으로서 가치
- 또 여성형콘돔은 매우 질겨, 남성용 콘돔처럼 찢어지는 일은 거의없다
- 임신실패율: **약 4-5%**
‘**자궁경부암 예방**’

2-3. 차단법 : 콘돔, 살정제 등

◆ 2) 여성형 콘돔

- ❖ 1997년 페미돔이 영국에서 처음 판매되었고, 재질은 라텍스가 아니라 ‘폴리우레탄’이므로 얇고 강한 것이 특징
- ❖ 남성용 콘돔보다 파손위험이 적고, 이물감이 적어, 삽입후에도 평소와 차이를 느끼지 못하며
- ❖ 남성용 콘돔과 달리 성기에 밀착되는 형태가 아니고, 부드러우며, 성교중 빠질 염려가 없다.
- ❖ 삽입시, 질안에 손가락으로 삽입하여 착용해야 하므로, 성관계 경험이 별로 없는 여성에서는 삽입이 쉽지않고 거부감이 생길 수 있고
- ❖ 콘돔의 바깥쪽 링의 일부가 질 밖에서 보이게되므로, 거부감을 느낄수가 있다.
- ❖ 가격이 남성용 콘돔보다 비싸고, 성행위시 소음이 생긴다는 단점이 있으며, 피임실패율은 남성용 콘돔보다 높아 처음 1년동안 ‘5-21%’입니다.

2-3. 차단법 : 콘돔, 살정제 등

◆ 3) 피임격막(diaphragm)과 자궁경부 캡(cervical cap)

- ❖ 질내 삽입하는 피임격막은 ‘라텍스고무’로 만들어지며, 격막의 직경이 50-150 mm로 다양하며, 보통 65-80 mm 것이 많이 사용
- ❖ 피임실패율: 6-12%
- ❖ 자궁경부 캡: 살정자제를 같이 사용하면 피임효과가 증가하며, 피임실패는 ‘성교시 자궁경부에서 캡이 이탈되는 경우’가 가장 흔함

2-3. 차단법 : 콘돔, 살정제 등

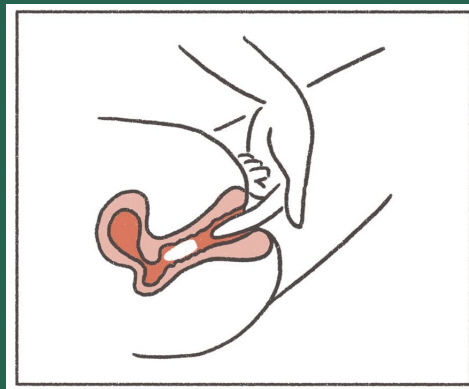
◆ 4) 피임스펀지(contraceptive sponge)

- ❖ ‘2인치 크기의 원형디스크 형태’이며, **살정제**가 함유된 ‘폴리우레탄’으로 만들어져 있다
- ❖ 스펀지를 물에 적셔, 자궁경부 가까이에 밀착시켜 사용하면, 성교횟수에 상관없이 24시간동안 피임효과가 있다.
- ❖ 성교후 6시간후에 제거하며, 일반적으로 크기가 다양하지않아, 분만경험이 있는 여성에서는, 피임효과가 다소 떨어질수 있다.

2-3. 차단법 : 콘돔, 살정제 등

◆ 5) 살정제

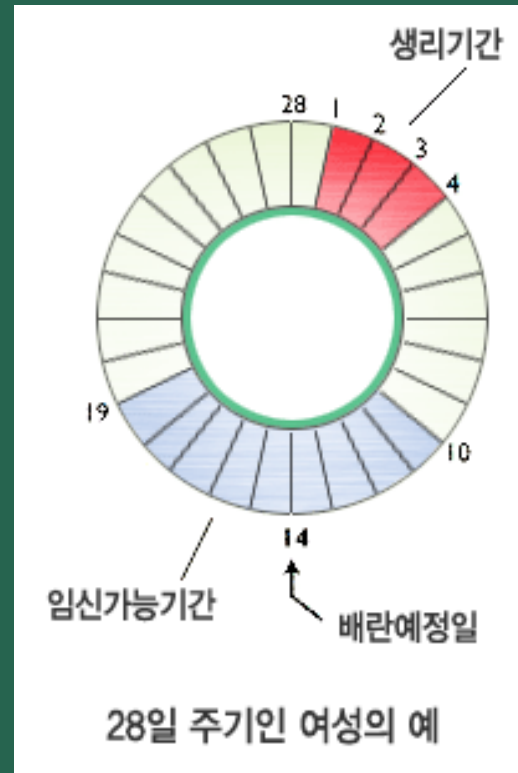
- ❖ 살정제는 ‘질좌약식’(상품명 : 노원, 오부콘)이나, ‘젤리’ 등의 형태가 있는데, 질 안에서 정충을 죽이는 역할
- ❖ 성교 약 10분 내지 한시간 전에 질 깊숙이 삽입해야함
(성교 반복 시에는 다시 한차례 삽입)
- ❖ 성공률 : 85 % (바르게 사용했을 경우)



2-4. 자연 주기법 및 기초 체온법

자연 주기법(ogino method)

- ❖ ‘배란기에 성관계를 피함’으로써 피임을 하는 방법
- ❖ 월경이 규칙적이어야 가능
- ❖ 다음 주기의 월경 시작일을 예측 하여 14일을 뺀 날이 배란예정일
- ❖ 난자가 살아있는 기간 1일(24시간), 정자가 살아있는 기간 2~3일(48시간-72시간)고려 : 배란 전후로 3~4일간
- ❖ 주기가 변동될 수 있고 변수가 많아 실패율 높다.



[출처] <https://www.chamc.co.kr>

2-5. 영구 피임법

정관수술, 난관수술

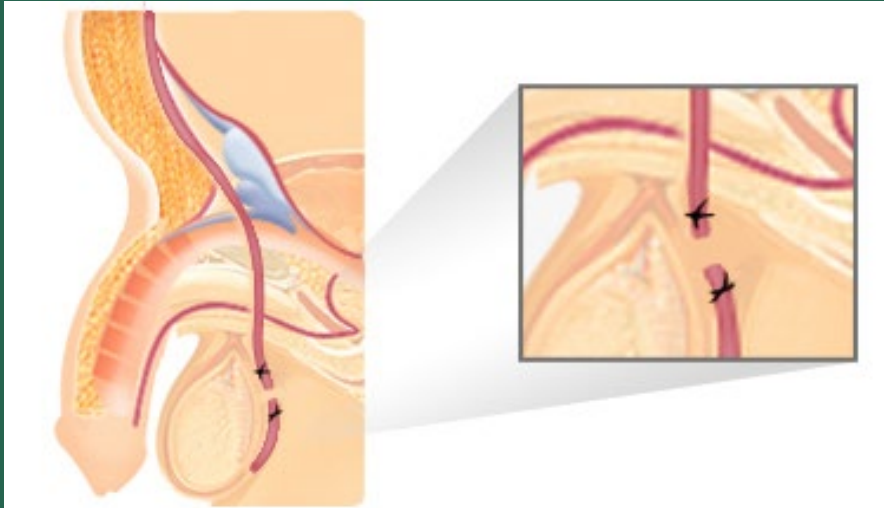
❖ 아기를 더 이상 원하지 않을 때 실시하는 ‘영구적인 불임시술방법’

정관수술	정자의 운반을 담당하는 '정관을 잘라내는 방법'
난관수술	난자의 통로인 나팔관을 묶음으로써 수정을 막는 방법

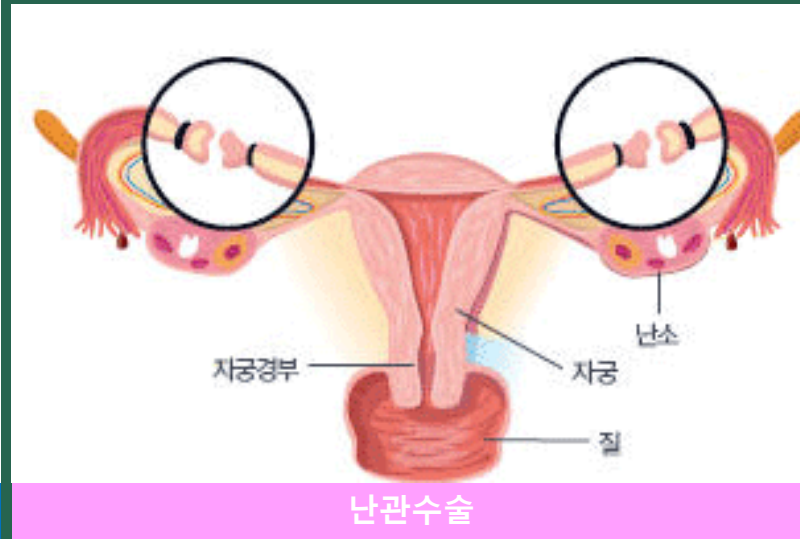
- ❖ 일단 수술을 하고 나면, 다시 아기를 원하는 경우에 복원수술이 필요
- ❖ 복원수술은 까다롭고, 성공률도 높지 않으며(여성의 경우 약 60% 정도) 보험적용(그시기의 정책에따라 달라짐)이 안되어 비용도 많이 들게 되므로 불임 수술을 선택할 경우는 신중하게 고려

2-5. 영구 피임법

정관수술, 난관수술



정관수술



난관수술

2-6. 응급 피임법

◆ 1) 응급 피임약과 자궁내 피임장치

- ❖ 1974년에 '최초로 기술'된 이래, 1996년 '미국 FDA에서 승인'된 몇가지의 처방법으로 '응급피임법'이 정착
- ❖ 피임성공률: 약 **75%** 정도
- ❖ 응급피임제를 복용 후에는, 2-3주 이내에 정상적인 월경을 하는지 반드시 확인해야함
- ❖ 배란기에, 무방비의 성교를 가진 후 3일이 지났다면, **성교 후 5일이 지나기 전에 '자궁내피임장치'를 삽입하는 방법도 있음**
- ❖ 응급 경구피임약은 '병원에서 처방'을 받아 사용 가능
- ❖ 응급 경구피임약은 고용량의 호르몬에 노출되는 것이므로, 응급 상황에서만 사용해야지, 일반적인 피임법으로 남용되어서는 안된다.

2-6. 응급 피임법

◆ 2) 응급 피임약

❖ 응급피임법 이전의 초기의 피임약: 고용량의 호르몬제를 5일간 사용(과거)

- 이후 고용량 호르몬제를 12시간 간격으로 2회 복용하는 것으로 변화함
- 최근의 피임약은 1회만 복용

❖ **노레보원정** : 성교후 12시간 이내 권장, 늦어도 **72시간(3일) 이내**

❖ **엘라원정** : **120시간(5일)** 이내에도 사용가능



[출처] <http://www.hitnews.co.kr/>

2-6. 응급 피임법

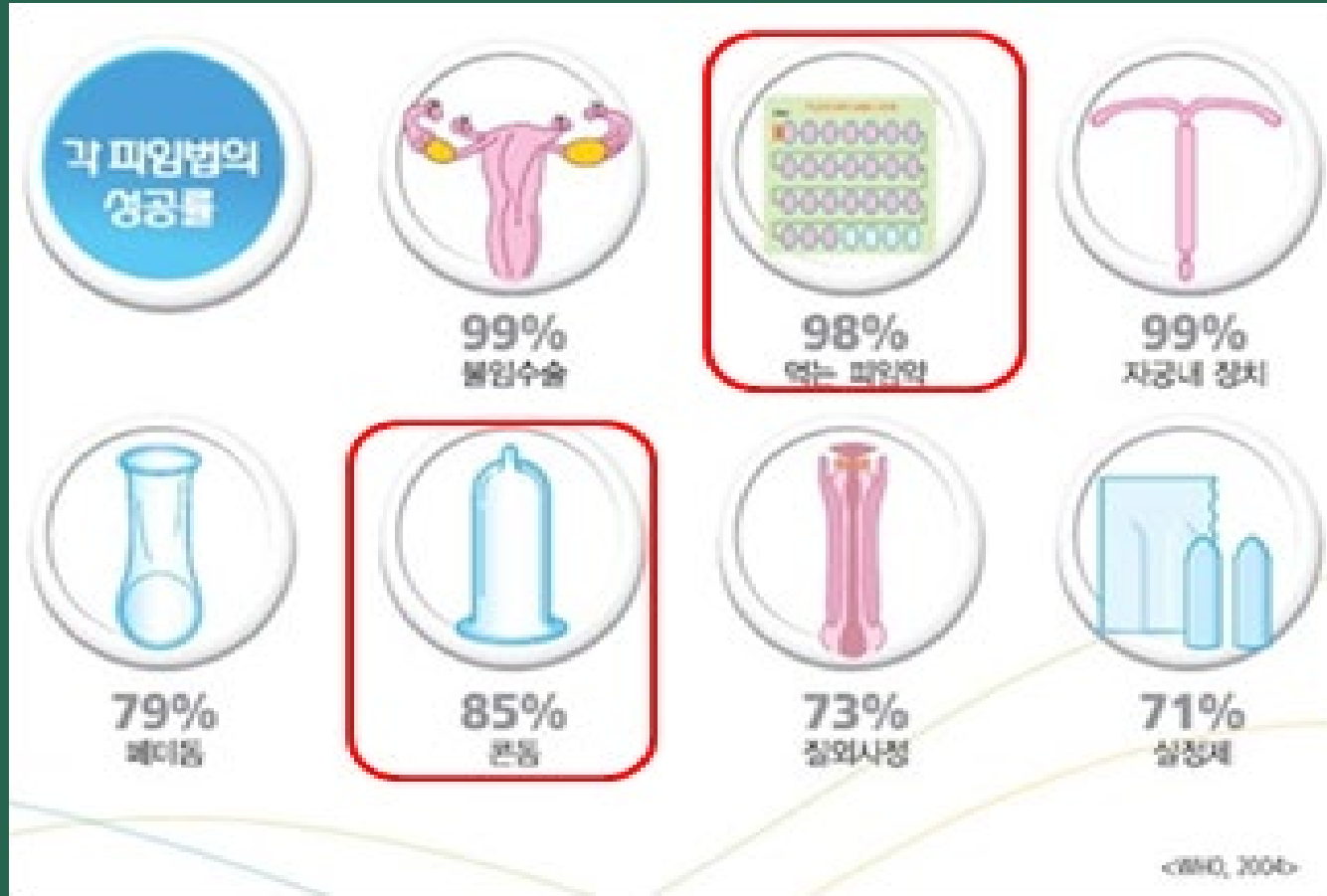
◆ 응급피임법의 적응증

- 1) 성교중 콘돔이 찢어지거나 벗겨진 경우
- 2) 성폭력을 당한 경우
- 3) 부적절한 피임효과가 의심되는 경우: ex) 피임격막 혹은 자궁경부 캡이 제자리를 벗어난 경우
- 4) 무방비 성교

2-6. 응급 피임법

- ◆ 응급피임의 효과는, 임신예방에 매우 효과적으로, 임신의 위험을 '75%'까지 감소시킨다. 이 수치는 100명의 여성이 생리주기 2주나 3주째에 피임을 하지않고 성교를 했을 경우, 약 8명이 임신할수 있으나, 응급피임약을 복용하면 오로지 2명만이 임신할수 있다는 의미이다(Trussell 등, 2004)
- ◆ 무방비 성교와 응급피임약 복용 사이의 시간이 증가할수록, 치료효과가 감소하여, 가장 성공적인 피임효과를 얻기 위해서는, '성교후 24시간 이내'에 복용하는 것이 좋으며, 대개 72시간 이내에 복용하면 응급피임의 효과를 기대할수 있다(Rodrigues등, 2001)

2-6. 응급 피임법



2-7. 기타 최신 피임법

◆ 1) 임플라논(Implanon)

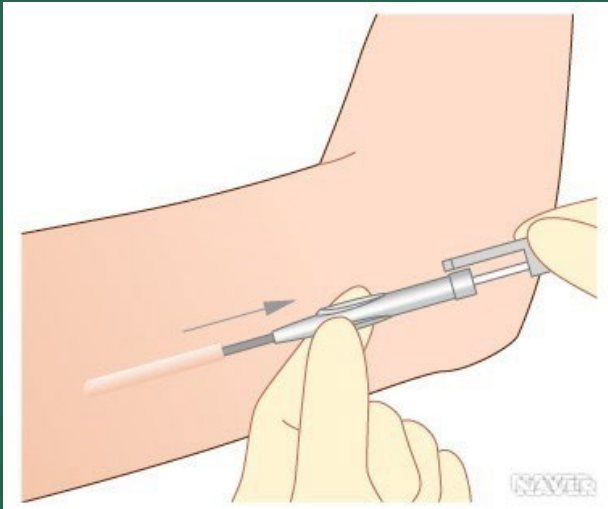
- ❖ 작은 성냥개비 크기의 ‘이식형 피임제제’
- ❖ 프로게스틴: etonogestrel을 분비
- ❖ **상박부 안쪽, 피부 바로 밑**에 이식되어 장기간 피임효과를 유지(3년), 제거시에는 **빠른 시일 내로 가임능력이 회복**
- ❖ **시기: 월경시작 5일 이내**에 삽입할 것
- ❖ 삽입후 8시간내에 배란을 억제, 4개월후 안정적인 상태 유지
- ❖ 기전

- (1) 프로게스틴이 LH(Lutenizing hormone) 급증을 억제해서 ‘배란 억제’
- (2) 자궁경부 점액을 두껍고 끈끈하게 해서 정자의 이동을 방해
- (3) ‘자궁내막을 위축’시켜 착상을 방해

2-7. 기타 최신 피임법

◆ 1) 임플라논

- ❖ 임신율: 연간 0.01%, 높은 피임율
- ❖ 초기 부정출혈이후 무월경(30~40%)
- ❖ 임플라논 이식 시술은 1분정도 소요, 시술 후에는 멍이 드는 것을 막기 위해 압박붕대를 24시간 이식부위에 감는다
- ❖ 금기: 혈전색전증, 진단되지 않은 질출혈, 활동성 간질환, 간종양, 유방암



[출처] 네이버 지식백과

2-7. 기타 최신 피임법

◆ 2) 피임용 질링 : 누바링

- ❖ 직경 5.4 cm, 두께 4mm인
투명하고 유연한 링



[출처] 메드월드뉴스

- ❖ ‘여성 본인이 직접 질내에 삽입’하고 제거할 수 있으며 하나의 누바링으로 ‘4주간 피임이 가능’
- ❖ 한 번 ‘삽입 후 3주(21일)간 질내에 그대로 두었다가 이후 제거’하고 ‘1주간의 휴약기’를 가짐
- ❖ 질내에 삽입된 누바링에서는 매일 에치닐 에스트라디올 $15\mu\text{g}$ (에스트로겐)과 에토노게스트렐 $120\mu\text{g}$ (프로게스토겐)이 방출
- ❖ 경구 피임약과 달리, 소화 기관을 거치지 않고 질벽을 통해 혈류로 흡수되므로, 적은 용량으로 피임 효과와 주기조절 효과를 제공

2-7. 기타 최신 피임법

◆ 3) 피임용 패치 : '이브라 패치'

- ❖ 일주일에 1장씩 3주간 가슴부위를 제외한 '엉덩이, 복부, 팔' 등에 부착
- ❖ 배란을 억제하는 노렐게스트로민(norelgestromin)과 에치닐에스트라디올(ethinylestradiol) 등을 주성분으로 한 호르몬 복합제
- ❖ '피부를 통해 혈관 속으로 호르몬을 전달'하여, '먹는 피임약과 동등한 효과'
- ❖ 99%의 높은 피임효과



[출처] 헬스코리아 뉴스

2-7. 기타 최신 피임법

◆ 3) 피임용 패치 : 이브라 패치

- ❖ ‘4주를 한주기’로 사용하여, ‘3주간은 같은 요일에 새로운 이브라를 붙여야’ 하고 경구피임약과 마찬가지로 ‘1주간의 휴약기’
- ❖ 휴약기 동안 생리, 이 기간 동안은 패치를 사용하지 않아도 피임 효과 있음
- ❖ 35세 이상의 흡연자의 경우, ‘심장 혈관에 심각한 부작용’을 초래할 위험 높아 금연 해야함.
- ❖ 금기증: (1)혈액 응고장애
(2) 특정 암
(3)심장 발작 혹은 심장 마비 등의 병력

2-7. 기타 최신 피임법

◆ 3) 피임용 패치 : 이브라 패치

- ❖ 피부로 흡수되어 간대사과정이 생략되는 장점, 2002년 FDA에서 공인
- ❖ 월경주기 첫날부터 1주일에 한 장씩 3주간 사용하고 1주간 휴약기를 가지며 이 때 쇠퇴성 출혈이 일어남
- ❖ 패치는 둔부, 복부, 상완 바깥쪽, 몸통 상부등에 붙이며, 2-5%에서 패치가 떨어지는 현상이 일어날 수 있다.
- ❖ 패치는 처음 2주기에서 높은빈도의 불규칙출혈을 보이나, 이후 경구피임약과 비슷한 양상을 나타냅니다. 경구피임약보다 유방통, 월경통, 복통이 많이 나타남
- ❖ 피임실패율은 1% 전후로 경구피임약과 비슷하며, 여성의 체중이 90kg이상이면 피임실패율이 증가하므로, 주의하여야 한다.

2-7. 기타 최신 피임법

◆ 4) 에스트로젠-프로게스틴 주사제

- ❖ 일부 국가에서 **에스트로젠-프로게스틴 주사제**가 피임목적으로 사용되고 있으나 국내에는 없음

◆ 5) 프로게스틴 단일피임법

- ❖ **프로게스틴 단일피임법**은 ‘에스트로겐이 포함된 피임법을 사용할 수 없거나, 다른 건강상의 목적을 위하여 사용’
- ❖ 방법으로는 (1) 프로게스틴 단일경구피임약
 - (2) 프로게스틴 주사
 - (3) 프로게스틴 피하이식법
 - (4) 자궁내장치

3. 피임의 종류(2)

수업을 마치겠습니다.