

## Fact Sheet - Korean

## 월경(생리) 및 관리 방법

Menstruation (Periods) And How You Can Manage It



## 월경이란 무엇입니까?

월경은 여자의 몸의 변화의 일부로 일어나며 자궁이 임신할 수 있도록 준비해줍니다. 매월 자궁벽이 피로 두꺼워져 임신할 경우 아이가 그 안에서 자랄 수 있도록 합니다. 임신하지 않은 경우에는 두꺼워진 벽이 필요없으므로, 피가 질 밖으로 매달 며칠 동안 흘러나옵니다 - 이를 월경이라 부릅니다. 호주에서 대부분의 여성은 자신들이 '생리'를 하고 있다고 말합니다.

## 언제 월경이 일어납니까?

대부분의 여성은 생리를 갖습니다. 소녀들은 대개 9세에서 16세 사이에 생리를 갖기 시작합니다. 여성은 약 50세에 생리가 멈춥니다. 일반적으로 생리는 매달 3-7일 정도 지속됩니다. 일부 여성은 출혈을 많이 하지만, 덜하는 여성들도 있습니다. 일부는 생리통을 겪지만 전혀 통증을 겪지 않는 여성도 있습니다. 생리에 대해 걱정이 되면, 의사나 가족계획 클리닉을 방문하십시오.

## 생리통 관리

일부 여성은 생리가 시작할 때 하루 또는 이틀 동안 생리통을 겪습니다. 이러한 경우, 이부프로펜이나 페라세타몰 알약을 복용하면 도움이 됩니다. 열팩이나 뜨거운 물병을 통증이 있는 부분에 대고 누우면 또한 도움이 되며 의사나 가족계획 클리닉을 방문하여 생리통을 어떻게 대처해야할지에 대해 보다 많은 자문을 받아볼 수 있습니다.

## 생리 관리

여성이 생리를 하면 생리대나 탐폰을 사용하여 피를 멈추게 해야 합니다. 생리대는 피를 흡수하는 부드러운 물질로 만들어졌습니다. 생리대에는 접착 스트립이 있어 속옷의 안쪽에 붙여 생리대가 제자리에 있게 합니다. 생리대는 초기에 종종 나타나는 출혈이 많은 경우를 위한 초대형 그리고 일반적인 경우를 위한 보통 사이즈와 같은 다른 사이즈로 나옵니다.

일부 여성은 생리대 대신 탐폰을 사용하는 것을 좋아합니다. 탐폰은 흡수 물질로 된 자그마한 원통이며 이는 피를 흡수할 수 있도록 질 속에 넣을 수 있습니다.

탐폰에는 쉽게 뺄 수 있도록 끈이 달려있습니다. 생리대와 탐폰은 적어도 하루에 4번, 출혈이 심한 경우에는 더 자주 바꾸어주어야 합니다. 이를 바꿀때, 화장지로 싸서 휴지통에 넣으십시오. 절대로 이를 변기에 넣지 마십시오. 변기가 막힐 수도 있습니다.

## 위생

생리대나 탐폰을 교체하기 전후에 반드시 손을 씻으십시오. 생리 중에 규칙적으로 목욕이나 샤워를 하는 것이 중요합니다. 탐폰을 착용하고 있을 경우, 원하면 수영을 할 수도 있습니다.

## 생리대와 탐폰을 어디에서 구할 수 있습니까?

생리대와 탐폰은 약국, 슈퍼마켓, 또는 구멍가게에서 구입할 수 있습니다.

## 추가 정보를 얻으려면

- Family Planning NSW Talkline (가족계획 NSW 토그라인)에 1300 658 886로 연락하거나 [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline) 방문
- NRS (청각장애자를 위한) 133 677
- 또는 가까운 가족계획 클리닉을 방문

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | 토크라인 1300 658 886 | 복사

임상 서비스 및 정보 | 교육 및 훈련 | 연구 | 국제 개발

가족계획 NSW (FPNSW)는 NSW 보건부가 자금을 제공하는 비영리단체입니다.

이 정보보고서에 담긴 내용은 교육목적으로만 제공됩니다. FPNSW는 본 내용이 정확하고 발행시 업데이트되도록 심혈을 기울였습니다. 어떠한 임신 또는 성건강 문제에 대해 우려가 되는 사람들은 보건의로 제공자에게 자문과 도움을 구하거나 가족 계획 클리닉을 방문하는 것을 권장합니다.

재검토: 2014년 7월 / FPNSW 2014년 7월

## Fact Sheet - English

# MENSTRUATION (PERIODS) AND HOW YOU CAN MANAGE IT



### What Is Menstruation?

Menstruation happens as part of the changes in a woman's body that prepare her uterus (womb) for pregnancy. Each month the lining of the uterus thickens with blood so that if she becomes pregnant the baby will be able to grow there. If the woman is not pregnant a thickened lining is not needed, so the blood flows out of her vagina over several days each month – this is called menstruation. In Australia, most women just say they are having their 'periods'.

### When Does It Happen?

Most women have periods. Girls usually start having periods when they are between 9 and 16 years old. Women stop having periods when they are about

50 years old. Generally periods last for about three to seven days each month. Some women bleed a lot and others have light periods. Some have painful periods, and others don't have any pain. If you are worried about your periods, visit your doctor or Family Planning clinic.

### Managing Period Pain

Some women get period pains or cramps for a day or two when their period starts. If this happens, taking ibuprofen or paracetamol tablets can help. Lying down with a heat pack or hot water bottle on the painful area can also help and you could also see your doctor or Family Planning clinic for more advice on how to manage painful periods.

### Managing Periods

When a woman has a period she needs to use a sanitary pad or a tampon to catch the blood. Sanitary pads are made of a soft material that absorbs the blood. A pad has an adhesive strip that sticks inside underwear to help it stay in place. Pads come in different sizes such as super for heavy days – often at the beginning, and regular – for general use.

Some women like to use tampons instead of pads.

A tampon is a small cylinder of absorbent material that a woman can put in her vagina to soak up the blood.

A tampon has a string attached to it so that it can be pulled out easily.

You should change pads and tampons at least four times a day, or more often if you bleed a lot. When you change the pad or tampon, wrap it in toilet paper and put it in a bin. Never put pads or tampons down the toilet as they can block the plumbing.

### Hygiene

Always wash your hands before and after changing pads or tampons. It is important to bathe or shower regularly when you have a period. You can swim as well if you want to, as long as you use a tampon.

### Where Can You Get Pads And Tampons?

You can buy pads and tampons at a pharmacy, a supermarket, or a corner shop.

### For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: July 2014 | FPNSW 07/14

*The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.*

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14