

생리에 대해 알기 :

뉴욕시 학생 가이드

뉴욕시 학생을 위한 생리 가이드

학생: 나의 권리 알기!

생리대 또는 생리용품은 학교 화장실에서도 구할 수 있습니다.

자세한 정보는 1-2 페이지로! →

사춘기와 생리

생리혈은 혈액과 기타 체액으로 이루어집니다. 생리는 정상적인 성장 과정의 일부입니다. 생리는 또한 월경이라고도 합니다.

자세한 정보는 3-4 페이지로! →

첫 생리

생리 기간은 한달에 한 번 정도이며 보통 3~7일 정도 지속됩니다. 불편함을 느낄 수도 있지만 대비할 수 있습니다!

자세한 정보는 5-6 페이지로! →

생리 관리

생리가 시작되면 패드, 탐폰 또는 컵 등의 제품을 사용하는 방법을 배우게 됩니다.

자세한 정보는 7-11 페이지로! →

유용한 자료

생리에 대해 궁금한 점이 있으면 부모님, 선생님, 학교 간호사, 의사 등 신뢰할 수 있는 어른에게 물어보세요.

자세한 정보는 12 페이지로! →

학생: 나의 권리 알기!



알고 있나요? 뉴욕시에서는...?

학교에서 월경 또는 생리용품을 무료로 받을 수 있습니다. 필요할 때 다른 사람에게 물어볼 필요없이 개인적으로 사용할 수 있도록 화장실에 비치되어 있습니다.

- ❖ 4학년 이상의 공립 및 차터 스쿨 건물에서 생리용품이 무료로 제공됩니다.

4학년 이상:

패드가 일인용 화장실에 있습니다.
(한명씩 사용하는 문이 있는 화장실을 의미합니다).

6학년 이상:

일인용 화장실과 모든 여성용 화장실에
탐폰과 패드가 준비되어 있습니다.

- ❖ 이는 [2016년 지방법 84조](#)에 따른 요구사항입니다.
(intro.nyc.gov/local-laws/2016-84)

학교의 생리용품 자판기에 리필이 필요한 경우 관리인이나 다른 어른에게 알려세요. 학교에서 제공하는 제품이나 사용법에 대해 궁금한 점은 간호사, 교사 또는 카운슬러와 같은 학교 직원에게 문의할 수 있습니다.

임시 주거지에서 생리용품을 무료로 받을 수 있습니다.

- ❖ 임시 주거지에서 생리용품을 구할 수 있습니다. 임시 보호소에 있는 학생에 대한 자세한 정보와 학생들을 위한 자료는 [공립 학교 웹사이트](#)(schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing)에서 확인할 수 있습니다.
- ❖ 이는 [2016년 지방법 83조](#)에 따른 요구사항입니다.
(intro.nyc.gov/local-laws/2016-83)

이 타임라인은 생리를 하는 사람들에게 더 공정한 도시를 만들기 위한 학생 옹호자를 포함하는 최근 **옹호 활동**의 역사에 관한 것입니다.

여러분은 보건 교육, 사회학 또는 시정 관련 수업에서 옹호 활동에 대해 자세히 배울 수 있습니다. 옹호 활동은 정부 대표에게 이메일이나 편지쓰기, 이웃 문제에 관한 회의에 참석, 자원봉사 혹은 이웃이나 또래 친구들과 이야기를 나누며 지역사회에 대해 배우는 것부터 시작할 수 있습니다.

뉴욕시의 생리 형평성

2016

뉴욕시장은 학생 옹호자들의 지지를 받아 뉴욕시가 미국 최초로 공립 및 차터 스쿨의 6학년 이상 학생들에게 무료 생리용품을 제공하는 새로운 법에 서명합니다.

2020

뉴욕시는 COVID-19 팬데믹 기간동안 학교 및 지역 푸드뱅크에서 생리용품을 나누어 줍니다.

2021

뉴욕시의회는 모든 사람이 생리용품, 낙인없는 교육, 생리 중 자신을 돌볼 수 있는 공간 확보에 공정하게 접근 할 수 있는 **생리 형평성**에 대한 공청회를 개최합니다.

2023

4/5학년 이상의 모든 공립학교와 차터 스쿨은 일인용 화장실에 학생을 위한 생리용품을 제공하기 시작합니다.

2024

뉴욕시에서 다섯 개의 생리 형평성 관련법이 시행됩니다. 그 중 하나는 학생들이 그들의 권리에 대해 배울 수 있도록 학교들이 이 안내서와 같은 정보를 공유할 것을 요구합니다.

사춘기와 월경

사춘기에는, 어른이 되기 위한 준비를 위해 몸과 마음이 변화합니다. 누구나 사춘기를 겪습니다. 보통 8세에서 14세 사이의 특정 연령에 도달하면 **호르몬**(신체의 “메신저”역할을 하는 화학물질)이 뇌에 성장기를 시작하라고 지시합니다. 사람마다 조금씩 다르기 때문에 각자의 시간에 따라 사춘기가 시작되고 진행됩니다.

사춘기는 신체적 변화(우리 몸이 변하는 방식), 감정적 변화(생각과 감정이 변하는 방식), 그리고 사회적 변화(우리의 관계가 변하는 방식)를 포함합니다. 이러한 변화에 대해 배우는 것은 청소년들이 어른이 되는 여정에서 무엇을 기대하고 준비해야 하는지 파악하는데 도움을 줄 수 있습니다.

사춘기 동안 발생하는 신체적 변화중의 하나는, 자궁을 가진 사람이라면 **월경** 혹은 생리를 시작하는 것입니다. 이는 매우 정상적이고 건강한 현상입니다. 생리 중에는 혈액이 포함된 체액(**생리액**)이 보통 3~7일 동안 질 밖으로 흘러 나옵니다.

무섭게 들릴 수도 있지만 사실 굉장한 일입니다! 우리의 신체가 성장하고 발달하고 있다는 신호이니깐요. 생리 기간에도 학교에 가고 친구를 만나고 스포츠를 하는 등 일상 생활을 멈출 필요는 없습니다. 부끄러워할 일이 아닙니다.

생리를 시작한 친구의 말을 잘 들어주고, 내가 대접받고 싶은 방식으로 친구를 대하며, 생리와 생리용품에 대해 알고 있는 것을 친구와 공유하고 친구의 경험에 대해 배움으로써 친구를 응원할 수 있습니다.

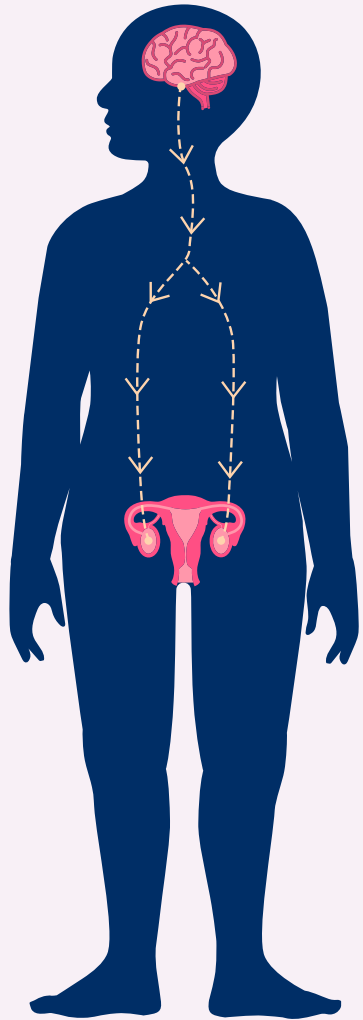


생리 생물학

생리는 신체가 잠재적인 임신을 준비하는데 도움이 되는 주기의 일부입니다. 호르몬은 **생식 기관**의 일부인 자궁과 난소에 메시지를 보내는 것으로 이 과정을 시작합니다.

그런 다음, 한 달에 한 번 정도 난소가 난자를 배출합니다. 자궁은 혈액, 영양분 및 조직의 두꺼운 층을 생성하여 반응합니다. 임신이 되지 않으면 혈액과 영양분이 필요하지 않으므로 분해되어 몸 밖으로 배출됩니다. 이 혈액과 조직은 질을 통해 배출됩니다.

이것이 바로 사람들이 생리 또는 월경이라고 부르는 것입니다! 이 과정은 약 21~35일마다 반복되며, 이 과정을 **생리주기**라고 부르는 이유입니다: 주기는 정기적으로 반복됩니다. [여러분의 생리 주기에 대한 생물학에 대해 자세히 알고 싶으면 이 비디오를 시청하세요.](#)
([amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care](https://www.amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care))



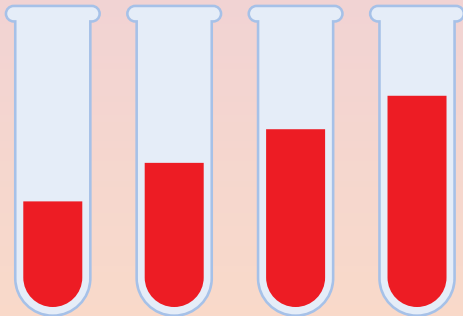
첫 생리

초등학교, 중학교, 고등학교의 보건 교육 시간에 첫 생리에 대해 많은 것을 배울 것입니다. 모든 사람의 몸은 다르기 때문에 생리도 사람마다 다르답니다! 생리는 하루 중 다른 시간대와 다른 나이에 시작되며, 사람들은 생리 전과 생리 기간 동안 저마다 다른 징후와 증상을 경험합니다. 문화권에 따라 첫 생리는 상징적인 의미를 가지기도 하며 어떤 가족은 특별한 방식으로 첫 생리를 축하하기도 합니다.

생리를 하면 어떤 느낌인가요?

생리는 사람마다 조금씩 다릅니다. 어떤 사람들은 생리 전날이나 생리 중에 불편하거나 고통을 느낄 수 있습니다. 경련, 허리 또는 목 통증, 메스꺼움, 설사 등의 증상이 나타나기도 합니다. 다른 사람들은 생리가 시작되는 순간 별다른 느낌이 없을 수도 있고 소량의 피가 섞인 체액으로 생리가 시작되기도 합니다.

때때로 출혈이 심할 수 있지만 보통은 생리액이 흘러내릴 정도입니다. 생리가 터지거나 쏟아져 나오는 것은 아닙니다. 피를 많이 흘리는 것처럼 보일 수 있지만 그렇지 않습니다! 보통은 며칠에 걸쳐 2~4큰술 정도이며 1/4컵 미만입니다.



양이 적은 날

보통

양이 많은 날

양이 매우 많은 날

생리는 어떻게 생겼나요?

생리는 생생하고 선명한 붉은 피처럼 보이지 않을 수 있습니다. 생리혈은 혈액, 조직 및 기타 체액으로 만들어지기 때문에 더 탁해 보일 수 있으며 분홍색에서 갈색, 적갈색, 심지어 검은색을 띠 수도 있습니다. 어떤 사람들은 생리혈에 검붉은 피덩어리가 있을 수 있습니다. 모든 색상과 질감은 완전히 정상입니다.

생리는 얼마나 오래 지속되나요?

대부분의 생리는 약 3~7일 정도 지속됩니다. 일반적으로 생리 첫날이나 이틀 동안은 생리량이 많으며 생리가 끝날 수록 생리량이 적어지는 것이 일반적입니다.



생리는 얼마나 자주 하나요?

생리에 익숙해 지는데는 시간이 걸리기 때문에 처음에는 예측하기 힘들 수도 있습니다. 일반적으로 성인은 한 달에 한 번 생리를 합니다. 어린 청소년이나 십대의 경우 생리가 덜 규칙적이지만 첫 생리 후 보통 최소 3-6 주마다 생리를 합니다.

성인



청소년



생리 관리

생리 관리를 위해 사용할 수 있는 다양한 제품이 있습니다. 여러 제품을 살펴보고 가장 마음에 드는 제품을 결정하세요. 생리용품을 사용하면 옷이나 시트에 새거나 얼룩이 생기는 것을 방지할 수 있습니다. 생리를 부끄러워할 필요는 없으며, 많은 사람들이 여전히 친한 친구에게만 생리 사실을 알리는 것을 선호합니다. 말하지 않으면 아무도 여러분이 어떤 유형의 제품을 사용하고 있는지 알 수 없습니다. [이 동영상을 보고 각 제품의 사용법을 알아보세요.](https://www.amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups) (amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups)

생리 용품 유형

패드

패드가 무엇인가요?

생리패드, 혹은 그냥 패드는 속옷의 안쪽부분에 부착후 사용하며 생리혈을 흡수시키는 용도입니다. 패드 유형으로는 일회용 혹은 재사용형 및 세척할 수 있는 제품이 있습니다.



어떻게 사용하나요?

모든 패드는 한번만 사용해야 하며 4~6시간 마다 또는 필요에 따라 교체하세요. 패드 사용 후에는 돌돌 말아서 새 패드 포장지나 화장지에 싸서 버리세요. 쓰레기통에 버려야 합니다(**절대로 변기에 버려서는 안됩니다!**)

패드는 무엇으로 만들어졌나요?

패드는 일반적으로 면 혹은 부드러운 소재로 만들어집니다. 패드의 "사이즈"는 팬티라이너, 양이 적은 날, 보통, 양이 많은 날, 오버나이트 등 체액 흡수량을 알려줍니다.

탐폰

탐폰은 무엇인가요?

탐폰은 질 안으로 삽입되어 생리혈을 흡수합니다. 일부 탐폰에는 탐폰을 삽입하는 것을 도와주는 플라스틱이나 판지로 만들어진 어플리케이터가 있습니다.



어떻게 사용하나요??

모든 탐폰은 한번만 사용할 수 있으며 4~8시간마다 혹은 필요에 따라 교체합니다. 드물긴 하지만 탐폰을 장시간 착용하는 것은 박테리아가 원인이 되는 독성 쇼크 증후군 (Toxic Shock Syndrome) 혹은 TSS을 야기할 위험이 있으며 탐폰을 제거한 후에는 화장지에 싸서 쓰레기통에 버리세요(**절대** 변기에 버리지 마세요)!

탐폰은 무엇으로 만들어지나요?

탐폰은 보통 면이나 기타 부드러운 소재로 만들어집니다. 탐폰의 "사이즈"는 체액 흡수량을 알려줍니다: 라이트, 레귤러, 수퍼, 수퍼플러스, 울트라.

생리컵

생리컵은 무엇인가요?

생리컵은 종 모양의 컵으로 질 안에 삽입되어 생리혈을 모읍니다.

어떻게 사용하나요?

재사용컵의 사용 가능시간은 컵의 크기와 종류에 따라 다릅니다. 제품 사용 설명에 따라 4~8시간마다 세척하고 정기적으로 소독해야 합니다.

무엇으로 만들어져 있나요?

생리컵은 고무나 실리콘과 같이 유연한 소재로 만들어져 있습니다. 다양한 모양과 크기로 사용 가능하며 몇 달 또는 몇 년 동안 재사용할 수 있는 컵도 많습니다.







여러분은 상점에서 이러한 품목이 “여성용품” 혹은 “생리대”라고 불리는 것을 봤을 것입니다. 뉴욕시 학교에서 우리는 생리 혹은 월경용품이라고 부릅니다!

생리용품의 크기는 제품이 흡수할 수 있는 생리혈의 양에 관한 것입니다. 이용자의 신체 사이즈나 체형에 관한 것이 아닙니다.

어떤 제품을 사용할지 어떻게 결정하나요?

많은 사람들이 상황에 따라 다른 제품을 사용합니다. 예를 들어, 잠을 잘 때는 탐폰보다 패드를 사용하는 것이 더 편할 수 있지만 수영이나 다른 운동을 할 때는 패드보다 탐폰을 사용하는 것이 더 편할 수 있습니다. [이 동영상에서 생리 관리에 대해 자세히 알아보세요.](https://www.amazon.com/video/puberty-flowing-with-confidence)([amazon.com/video/puberty-flowing-with-confidence](https://www.amazon.com/video/puberty-flowing-with-confidence))

생리량	패드	탐폰
	소형	라이트
	중형	레귤라
	대형	수퍼
	오버나이트	수퍼플러스
	초대형 오버나이트	울트라

생리용품을 버릴 때 왜 변기에 내리면 안되나요? 생리용품은 변기를 막히게 하고 실내로 물을 공급하는 배관을 손상시킬 수 있습니다.

생리 대비하기

“생리 키트”를 휴대하세요. 선호하는 생리용품, 물티슈, 얼룩진 속옷을 넣을 수 있는 가방(만약을 대비), 깨끗한 속옷 한 벌을 준비하세요.

달력에 생리 주기를 기록하세요. 생리가 시작할 때마다 주기의 첫날을 기록할 수 있습니다. 생리 주기의 패턴을 알면 생리가 시작할 수 있는 날짜와 그에 따른 계획을 용이하게 하는 패턴을 알게 될 것입니다. 첫 생리 후 몇년 동안은 패턴을 발견하지 못할 수도 있습니다.



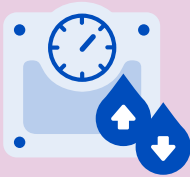
생리 주기를 추적하는데 도움이 되는 앱이 있지만 일부 사람들은 디지털 앱을 포함 자신의 건강 관련 데이터를 온라인에서 공유하고 싶지 않아 합니다. 개인 정보를 제공할 때 주의를 기울이는 것은 [훌륭한 디지털 시민이 되는 방법](https://www.infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship) (infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship)을 배우는 과정의 일부입니다.

증상 대비하기

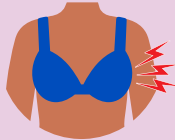
생리 시작 전:

생리 시작 일주일 정도 전에 어떤 사람들은 몸이 더부룩하고 피곤하며 기분이 변하고 두통이 생기거나 특정 음식이 땡기는 것을 느낍니다. 이를 월경 증후군 또는 PMS라고 합니다. 자궁을 가진 대부분의 사람이 일생 중 어느 시점에 PMS를 경험하지만, 모든 사람이 겪는 것은 아닙니다. PMS는 호르몬 수치 변화에 대한 신체의 반응입니다.

월경 전 증후군의 신체 변화



체액 관련
체중 변화



가슴 통증



여드름 발생

PMS의 정서적/행동적 증상



집중이 어려움



슬픔



잠들기 힘들

생리 기간 중:

자궁 근육이 생리혈을 밀어낼 때 경련을 일으킬 수 있습니다. 경련으로 인한 통증은 이부프로펜과 같이 약국에서 구할 수 있는 약이나 집에서 온열 패드나 온수병을 사용하면 완화될 수 있습니다.

경련으로 인해 몸이 아프거나 통증이 두배로 심해지는 경우, 혹은 학교에 가기 힘든 경우는 의사나 간호사와 상담하는 것이 중요합니다.

유용한 자료

서비스 제공자 찾기

소아과 의사 및 주치의를 비롯한 대부분의 의사들은 생리에 대한 기초적인 질문에 대답을 제공할 수 있어야 합니다.

산부인과 전문의는 외음부, 질, 자궁, 난소 및 유방에 대한 건강 관리를 전문으로 하는 의사입니다. 그들은 생리와 관련된 보다 복잡한 문제 해결에 도움이 될 수 있습니다.

일부 학교에는 [학교 기반 보건 센터](https://schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/school-based-health-centers)가 있습니다. (schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/school-based-health-centers) 학교 보건 센터는 지역 병원, 의료 센터 및 지역사회 단체에서 운영합니다. [학교에 보건센터가 있는지 알아보세요.](https://schools.nyc.gov/docs/default-source/default-document-library/list-of-nyc-school-based-health-centers-english.pdf) (schools.nyc.gov/docs/default-source/default-document-library/list-of-nyc-school-based-health-centers-english.pdf)

뉴욕시에서는, [청소년 스스로 일부 의료 서비스를 이용할 수 있습니다.](https://teenhealthny.org) (teenhealthny.org) 이민 신분과 관계없이 12세 이상이면 누구나 이용 가능한 뉴욕시 [성 건강 클리닉](https://nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page)에 대해서 자세히 알아보세요.(nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page)

생리용품 찾기

생리용품은 식료품점, 드럭스토어 혹은 약국 등 많은 상점에서 구입할 수 있습니다.

생리용품은 학교와 푸드뱅크 또는 푸드팬트리, 여름 방학 급식소 및 일부 공공 도서관 등 뉴욕시 곳곳에서 무료로 이용할 수 있습니다.

참조사항

- 미국 소아과의 아카데미
- 오레곤 공립학교
- 보스턴 공립학교
- 미국 보건복지부
- Mount Sinai 청소년 보건센터

이 안내서는 2024년 지방법 11조에 따라
뉴욕시공립학교가 성평등 위원회와 협력하여
제작하였습니다. 2024년 8월에 마지막으로
업데이트되었습니다.