

여성의 건강

- 대안생리대 운동의 의의와 실천-

I . 대안생리대 운동의 역사

1. 대안생리대란 무엇인가
2. 대안생리대 운동의 역사와 의의

II . 대안생리대를 사용하는 이유

1. 여성의 건강
2. 환경과 생태
3. DIY를 통한 자치

III . 대안생리대 만들기와 활용

1. 재료준비
2. 만들기
3. 사용하기

*부록 1 : 대안생리용품의 종류

*부록 2 : 중형본, 대형본

I . 대안생리대 운동의 역사

1. 대안생리대란 무엇인가

1970년대 이후 우리나라에서 일회용 생리대가 판매되기 시작했을 때부터 현재에 이르기까지 대부분의 여성들은 자신의 생리용품으로서 일회용 생리대를 사용하고 있다. 젊은 세대들은 물론 초경 때부터 지금까지 일회용 생리대나 탐폰 같은 생리용품을 사용해왔을 것이며 친구들, 여동생, 자신의 어머니도 어쩌면 모두 일회용 생리대를 사용할 수 있다. 하지만 최근들어 ‘대안생리대’ 라는 말을 들어본 적이 있을 것이다. ‘대안’ 이라 한다면, 무언가 예전과는 다르게 좀더 나은 방식을 택하는 것에 대해 하는 말이며 ‘대안생리대’ 라 하면 새롭고 좀더 나은 생리대라고 이해할 수 있을 것이다. 대안생리대는 우리

가 늘상 쓰는 일회용 생리대나 탐폰보다 더 좋고 새로운 생리용품의 의미하기도 하지만, 좀더 대안적인 방식으로 생리를 바라보고 여성의 몸, 환경, 전지구적 연결고리를 생리대를 통해 관찰하고 확인하는 실천의 도구로서 바라보는 시각이 중요하다.

2. 대안생리대 운동의 역사와 의의

대안생리대를 사용하자고, 혹은 일회용생리대 대신 면생리대를 사용하자라는 담론은 개별적이고 눈에 보이지 않게 진행되어 왔었을 것이다. 일회용생리대를 쓰면서 생리통이 심해지거나, 자궁 관련 질병을 얻은 사람들이 뭔가 문제를 느끼면서 시작되었을 것이기 때문이다. 그러나 일회용생리대에 문제의식을 갖는 것조차 일반적이지 않을 뿐만 아니라 그것을 과학적으로 규명하는 일은 한 개인에게 있어 힘들기 때문에 그동안 잘 알려지지 않았었다. 그러나 그 피해가 집단적으로 보고되면서 비로소 일회용생리대의 문제가 사회에 알려지기 시작했다. 그 예로 1980년 미국에서 공식적으로 36명의 여성이 독성쇼크증후군(Toxic Shock Syndrome, 일명 TSS)이라는 희귀한 병에 걸려 사망하고, 1000명 이상의 환자가 발생했다. 이들의 공통점은 모두 월경중이고 탐폰을 사용한다는 것이었다. 당시 P&G(Procter & Gamble)사는 릴라이(Rely)라는 흡수력 강한 탐폰의 공짜 샘플을 대량으로 뿌리는 등 대대적으로 홍보를 통해 단기간에 시장 점유율 24퍼센트를 달성하는 성과를 과시하던 중이었다. 릴라이의 시판과 독성쇼크증후군의 관계가 명백하다는 자체조사 결과를 감추고 P&G사는 항의하는 고객들에게 그 관련성을 전면적으로 부정하기에 바빴다. 결국 미국 식품의약품안전청(FDA)의 압력으로 릴라이의 생산을 중단하게 되었고, 과학자들이 그 탐폰에 들어가 있는 흡수력이 높은 합성섬유가 독성쇼크증후군을 일으키는 포도상 구균의 감염을 높인다는 것을 밝혔다. 그러나 그 후 FDA는 탐폰의 안전성에 대한 조사와 연구를 바로 탐폰회사에 맡겨버리는 안일한 대응으로 일관하며, '흡수력이 낮은 탐폰을 이용하라'는 권고를 함으로써 탐폰의 안전성에 관한 책임을 사용 여성들에게 떠넘겨버린다. 이후 미국과 캐나다 등에서는 계속해서 일회용생리대와 탐폰의 안전성에 대한 문제제기가 국회에서 이루어져왔고 캐나다의 'BLOODSISTERS'와 같은 시민단체, 'RED PADS'와 같은 면생리대 기업들이 생겨났다.

한국에서는 여성단체와 환경단체가 면생리대를 쓰자는 움직임이 꾸준히 진행되어왔으나 2003년도 피자매연대가 결성된 이후, 일회용 생리대 사용에 따른 다양한 문제들이 논의되면서 여성의 건강과 환경적 측면 이외에도 생리에 대한 사회적 담론들을 형성해나갔다. 그러나 국내에서는 아직도 일회용생리대의 안전성을 보증해야할 식품의약품안전청에서는 1971년 이후 시판되는 생리대를 수거해서 제품이 기준에 맞춰 생산됐는지를 검사하는 '수거검사'를 한 기록이 단 한 건도 발견되지 않았으며 식약청 차원에서 일회용 생리대의 안정성에 관한 연구도 전무한 실정으로 국가적 관심도 낮은 상태이다. 최근 국정감사에서 일회용생리대 포름알데히드 검출 사건과 관련해, 이에 대한 조사와 철저한 관리

감독을 요청하는 일이 언론에 보도되면서 조금씩 일회용생리대 문제가 수면 위로 떠오르고 있는 실정이다. 한편 대안생리대 운동을 통해 많은 여성들이 대안생리대 보급과 대안적 생리문화를 실천하게 되었으며, 자신들의 실험과 정보교류를 통해 국가나 기업에 의존하지 않고 건강한 생리문화를 만들어나가고 있다.

II. 대안생리대를 사용하는 이유

1. 여성의 건강

여성들은 언제부터인가, 생리를 불쾌하고 귀찮고 아픈 것으로 생각하게 되었다. 그것은 단순히 사회적 억압 때문이 아니라 실제로 겪는 고통이 있기 때문이다. 생리를 할 때마다 피부가 짓무르거나 질염, 생리통을 호소하는 여성들이 많은데 우리 사회에서는 그것을 당연한 것으로 받아들이거나 고통을 당하는 여성 개인의 몫으로 돌리는 경향이 지배적이었다. 그러나, 여성들이 생리할 때 사용하는 일회용생리대에 대한 연구는 전혀 진행되지 않았음을 상기해야 할 것이다.

물론 개인적인 체질과 건강에 따라 그러한 고통을 겪는 차이는 분명히 있을 수 있다. 일회용 생리대나 탐폰이 반드시 우리의 고통의 원인이라고는 말할 수 없지만, 그 것들이 어떤 물질로 되어 있는지 확인해볼 필요는 있을 것이다.

일단, 일회용 생리대는 우리 피부에 닿는 부분에 대부분 폴리에틸렌이나 폴리프로필렌이라는 성분을 사용한다. 보통 보면, 망사처럼 되어있는 부분으로 육각형 모양으로 구멍이 뚫려있기도 한다. 이건 생리를 흡수해서 젤리처럼 굳혀주는 성질이 있다고 한다. 그래서 생리대를 얇게 만들면서도 많은 양의 생리혈을 흡수시키기 위해 다른 화학물질들과 함께 쓰이고 있다. 그런데 이 물질은 환경 호르몬 물질로 알려져 있다. 그리고 피부 발진 등을 일으킬 수 있는 물질이다. 우리가 옷 밖으로 생리대가 표시나지 않도록 얇은 것을 추구하면 추구할수록, 어쩌면 우리 몸에는 더 안좋은 영향을 줄 수 있는 것이다.

생리대 내부의 흡수체 또한 안전한 물질로 되어있지 않다. 순면 느낌이라고는 하지만 대부분 그 안에는 ‘레이온’이라는 합성섬유와 나무를 베어 만든 펄프가 들어가 있기 때문이다. 그런데 일회용 생리대 회사에서는, 하얀 생리대를 만들기 위해 보통 염소 표백을 한 펄프를 쓰고 그 과정에서 다이옥신이라는 발암물질이 나온다. 이 사실은 우리나라 일회용 생리대 기업에서도 인정한 내용인데, 물론 기업에서는 일회용 생리대에 들어가는 다이옥신은 극히 적은 양이므로 안심해도 된다고 하지만, 다이옥신은 발암율이 가장 높은 물질이고, 또 아주 적은 양이라 할 지라도 오랜 기간동안 계속 접촉하게 되면 우리 몸에 쌓여서 심각한 병을 유발할 수 있다.

그리고 여기에서 멈추지 않고, 우리의 몸을 더 아프게 하는 것이 있다. 그것은 바로 일

회용 생리대 맨 겉쪽에 있는 비닐성분인데, 이는 생리혈이 밖으로 새나오지 않게 해주지만 동시에 피부가 숨쉴 수 없게 만든다. 일회용 생리대 회사에서는 그 나름대로 통풍이 잘 되도록 만들었다고 광고를 하지만, 피부가 자꾸 짓무르는 것을 보면 광고만큼의 효과를 가져온다고는 볼 수 없을 것이다. 그리고 통풍이 안되는 상황에서는 이상하고 비릿한 냄새가 나는데 면생리대를 사용할 때는 그런 냄새가 나지 않는 것으로 보아 땀과 피부와 각종 화학약품이 뒤섞이기 때문에 그런 냄새가 발생하는 것을 알 수 있다.

그렇다면 탐폰은 어떨까. 젊은 여성들을 대상으로 일회용 탐폰이 광고도 많이 하고 행사를 통해서 무료로 나눠주기도 하는 탐폰은 삽입형 생리대이기 때문에 일회용 생리대를 착용했을 때보다 불편함이 덜하고 쓰레기 양도 적다. 옷을 입었을 때 표시가 나지 않고, 운동을 할 때나 물에 들어가야 할 때에도 훨씬 편리한 것이 사실이다. 그렇지만, 탐폰 역시 레이온 섬유가 들어가고 염소표백을 하기 때문에 다이옥신이 들어가게 된다. 레이온은 앞서 말한 것처럼 흡수력이 좋은 섬유인데, 너무 흡수력이 좋다보니 질 안쪽에 있는, 우리 몸을 보호하는 액체까지도 흡수해서 질 벽을 건조하게 만들 수 있다. 그러다보면 질벽이 입술이 부르트는 것처럼 갈라져서 그 안으로 병균이 들어가기 쉽고 실제로 앞서 말한 미국에서의 경우가 발생하는 것이다. 과학자들은 당시 판매되었던 탐폰 안에 흡수력이 높은 합성섬유가 독성쇼크 증후군을 일으키는 포도상구균의 감염을 높인다는 사실을 밝혀냈지만 이런 사실은 잘 알려지지 않았다. 더욱이 탐폰은 우리 몸 중에서 가장 흡수력이 좋은 점막으로 이루어진 질에 직접 닿기 때문에 다이옥신처럼 안좋은 화학약품이 직접 흡수될 수 있어서 위험하다고 할 수 있다.

국내에서 일회용생리대는 안전성이 검증되지 않은 채 시판되고 있다. 식품의약품안전청에서 일회용생리대를 규제하는 기준은 여성의 건강에 실질적으로 해가 없는지를 판단하기에 미흡하다. 국내는 의약품으로 분류된 일회용 생리대와 관련해서는 포름알데히드, 색소, 형광물질, 산/알칼리에 관한 규정만 있을 뿐 다른 유해물질에 관한 별도 규정이 마련돼 있지 않기 때문이다. 반면 미국 FDA는 염소성분 불검출 등 피부 부작용까지 자세히 규정해놓고 있는 것에 비해 국내에서는 일회용생리대의 안전성을 보장할 수 있는 어떤 제도적 장치가 마련돼 있지 않음을 알 수 있다. 여성의 건강에 대한 기업의 태도 또한 성실하지 못하는데, 한국여성민우회는 생리대 제조사에 생리대에 포함된 원료와 화학물질, 염소표백 여부 등을 문의했지만, 업체 쪽은 제조 비밀이라고 일축했다.

여성은 30-40년 월경인생동안, 흡수력이 강한 여성의 질 세포를 통해 계속해서 탐폰의 다이옥신이 체내에 축적되게 된다. 하지만 증상이 빠르게 나타나지 않는다는 점에서 여성 질병의 원인이 탐폰이나 일회용생리대에 포함된 다이옥신 때문인지 아니면 다른 이유 때문인지를 밝혀내는 것이 매우 모호하다. 따라서 공신력 있는 비영리 독립 연구기관의

연구가 아주 필수적인데, 지금까지는 모두 탐폰 회사들 자체 실험결과에 데이터를 의존하고 있다. 독립된 대학연구단체나 혹은 시민단체와 관련된 소수의 과학자들이 속속 다이옥신과 여성의 생식기 질환의 관련성에 관한 증거들을 밝혀내고 있지만 최근에서야 미국에서 탐폰 안전성 연구에 관한 법안이 상정되었을 뿐이다.

2000년 한국여성민우회가 실시한 설문조사에서는 약 60%의 응답 여성이 '생리대 사용으로 인한 부작용을 겪은 적이 있다'고 답한 바 있다. 그런데 고통을 호소하는 많은 여성들은 면생리대로 바꾼 여성들은 그 증세가 많이 완화되었거나 없어졌다고 말하고 있다. 실제로 짓무름이나 질염은 거의 사라지고 생리통의 경우도 약해지거나 아예 없어졌다고 말하는 경우도 많다. 대안생리용품을 고민하는 것은 여성들이 자신의 몸을 관찰하고 돌보는 하나의 실천이 될 것이다.

2. 환경과 생태

일회용생리대 사용은 여성의 건강을 위협할 뿐만 아니라 자연스럽게 환경을 오염시킨다. 앞서 살펴본 바와 같이, 일회용생리대 안에는 수많은 화학물질들이 포함되어 있으며, 그 포장재 등이 분리수거되지 않는 폴리에틸렌/폴리프로필렌 성분으로 되어있기 때문이다. 일회용생리대를 버리면, 그것은 자연스럽게 땅으로 돌아가는 데 200-500년이 걸린다고 한다. 보통 한 명의 여성이 일생동안 일회용생리대를 사용하게 되었을 때, 1만 2천개 정도를 버리게 된다고 하는데, 요즘엔 여성들이 피부 가려움이나 청결을 이유로 더 자주 생리대를 갈고 많은 생리대를 사용하게 된다는 것, 일회용생리대와 그 성분이 동일한 팬티라이너 역시 사용한다는 점을 볼 때 훨씬 더 많은 폐기물이 발생한다. 그러나 일회용생리대의 구조상 고분자흡수슈트, 각종 비닐류 등은 태웠을 때에도 다이옥신이나 기타 환경호르몬이 나오며, 매립했을 때에도 땅에 스며든 빗물에 의해 화학성분이 녹아나와 토양오염, 수질오염을 일으킨다.

폐기의 과정에서 뿐만 아니라, 생산 과정에서도, 생리대 안에 흡수를 위해 많은 펄프를 사용하는데, 이 펄프들은 제3세계에서 목재를 베거나, 제1세계에서 목재를 베거나 해서 만들어지는 것이 보통이다. 어느 경우든 엄청난 벌목을 감행하게 하여 지구온난화, 사막화, 제3세계의 경우 홍수재난 등을 가져온다. 어떤 일회용품이든 이와 같은 폐해가 발생하겠지만, 일회용 생리대의 경우 여성이 일생동안 사용해야하는 물건인 만큼 일회적이지 않게 사용할 방법을 구하는 것이, 또한 생태적 순환이 가능한 방식으로 처리할 수 있는 생리용품을 사용하는 것이 필요할 것이다.

3. DIY를 통한 자치, 대안적 생리문화

일회용 생리대가 우리를 지켜줄 거라고, 깨끗하다고 말하는 광고를 본 적이 있을 것이다. 또한 탐폰이 여성에게 자유를 주었다고 말하기도 한다. 하지만 우리가 잊고 있었던

우리의 수호자는 바로 우리 자신이 아닐까. 내 몸과 마음과 이 지구를 지켜주는 건 바로 우리 자신일 수밖에 없을 것이다. 어쩌면 일회용 생리대가 주는 불쾌감에 대해서, 우리 몸과 생리에 대해서 열린 장소에서 서로 같이 이 이야기를 나눌 수 있을 때 진정으로 자유로움을 느낄 수 있을 것이다. 대량생산되는 생리대를 대량으로 소비하고, 다시 대량으로 폐기해야만 하는 방식으로 살아왔지만, 잠시 여유를 가지고 그런 방식에서 벗어날 수 있다면 대안생리대를 쓰는 것은 단순한 웰빙의 차원이 아니라 자신의 삶을 반성하고 새로운 생태적 패러다임을 삶 속에 받아들이는 실천이 될 것이다. 어떤 사람들에게겐, 여성들이 면으로 된 생리대를 다시 사용해야한다고 말하는 것이 오히려 여성억압적으로 느껴질 수 있다. 여성에게만 청결을 요구하고, 여성의 출산기관이 깨끗해야한다는 가부장적인 시선과 겹쳐져 이해될 수도 있다. 전통적으로 여성에게 부과된 바느질, 빨래를 또다시 강요하는 것은 아닌가 하는 우려도 있다. 하지만, 우리 스스로가 자신의 생리대를 관찰하고 그에 맞는 생리대를 만들어보기도 하고, 그리고 각자의 생리에 대해서 이야기도 나누어보는 것은 오히려 여성들이 좀더 자유롭고 편안하고 건강하게 생리할 수 있도록 스스로 선택하는 권리가 될 것이다. 적어도, 일회용생리대와 탐폰이 얼마나 위험하고 환경에 유해한지를 이해했다면, 그것을 거부하고 다른 방식으로 생리를 안전하게 할 수 있는 대안을 우리 모두 알고 있어야 하지 않을까.

III. 대안생리대 만들기

1. 재료준비

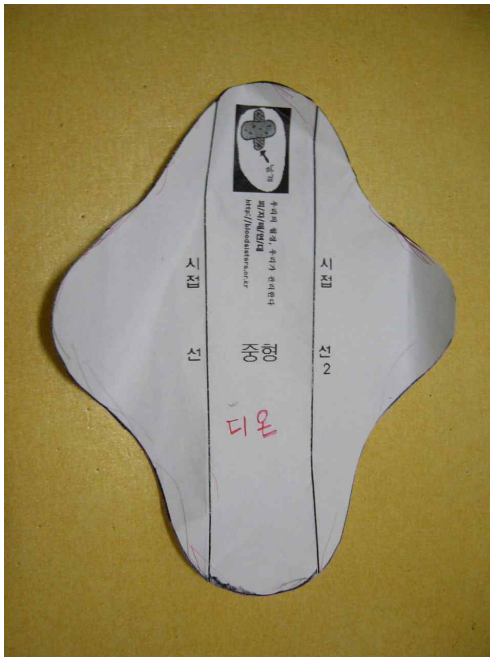
종이본, 융천 1/6마, 가위, 실, 바늘, 핀, 펜, 테리타올(또는 수건), 똑딱단추(10m).



용천 및 각종 부자재는 동대문종합상가에서 구할 수 있으며 시장 포목점에도 있다.
 (달거리대 1개 만들 수 있는 재료를 세트로 제작해서 판매하기도 합니다. 문의 : 피자매
 연대 02-6406-0040 / 창동노인복지회관 담당 간사 박혜영 010-3920-6018)

2. 만들기

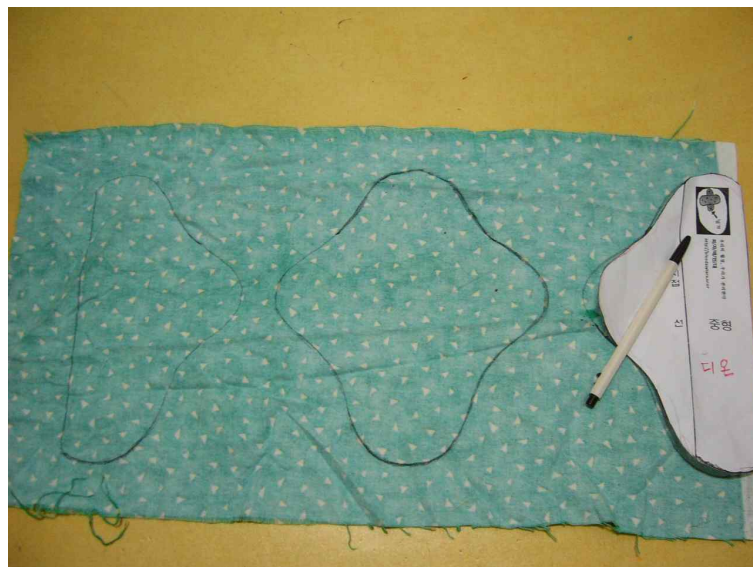
*마름질



1. 중형이나 대형 생리대 중 만들고 싶은 크기의 생리대 종이본을 자른다.

2. 단체로 모여 만드는 경우 본에 꼭 이름을 쓰게 한다.(나중에 분실 우려)

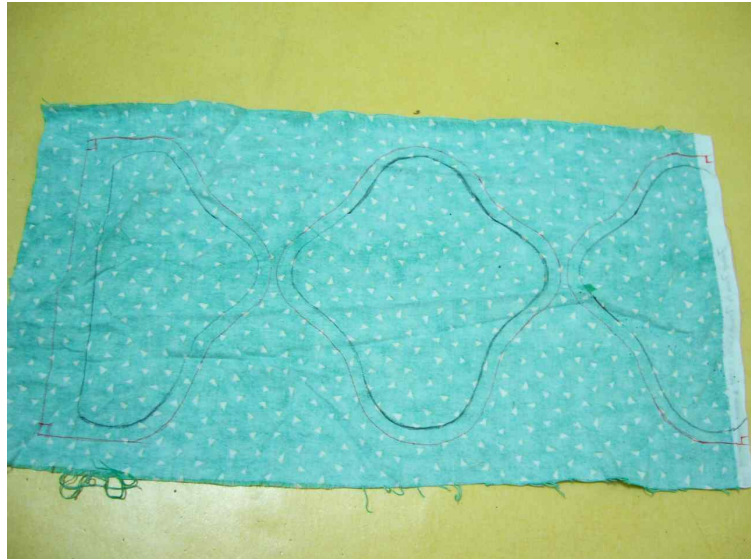
3. 준비된 용의 뒷면에 본을 대고 3개의 본을 뜬다.



4. 곡선 부분은 원본에서 0.7-1cm 간격을 두고 시접선을 그린다.

5. 직선 부분은 원본에서 2cm 간격을 두고 시접선을 그린다.

6. 본뜨 용을 자른다.



*바느질



1. 직선부분 2cm의 시접을 두 번 안으로 접어 흥질한다.

2. 용 조각들의 겹면이 서로 마주보게 하여 잘 겹친 다음 핀으로 고정하고 박음질한다.

3. (대형의 경우엔 날개 위 아래의 4곳에 가위집을 준 후) 트임을 통해 겹면이 밖으로 나오도록 뒤집는다.(이 때 곡선이 잘 드러나도록 손으로 매만진다)

4. (중형의 경우 양 옆날개선을 흥질한 후) 똑딱단추를 단다.



*안감

1. 테리타올이나 수건을 생리대 안에 들어갈만한 크기로 자른다.
2. 오픈버튼홀 스티치로 올풀림을 막는다.

3. 사용하기

보통 안감을 두 장 넣고 3-4시간 사용 후, 새로운 면생리대로 갈아준다. 개인마다, 양의 차이가 있으므로 각자 관찰을 통해서 자신의 양과 달거리대의 흡수량을 비교하며 맞춰갈 수 있다. 사용 후에는 접어서 가방 등에 넣어 휴대할 수 있으며 바로 세탁할 수 있다. 세탁은 찬물에 빨랫비누로 하면 된다.

tip 1. 세탁 후 얼룩이 남는다면 애벌빨래를 한 후, 다시 비누칠을 잘 해준 뒤에 비닐 봉지 등에 넣어서 꼭 묶어둔다. 반나절 후에 헹구면 깨끗한 빨래를 할 수 있다. (혹은 과산화수소를 사용한다.)

tip 2. 셀카봐 걱정이 되는 사람은, 방수천(고장난 우산의 방수천 등)을 안감 밑에 댈다.

부록 1

대안생리용품의 종류

면생리대 Reusable cloth menstrual pads



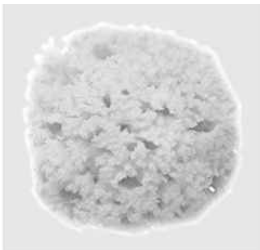
한번 쓰고 버리는 일회용생리대와는 달리 천으로 만들어져 있어 빨아서 계속 사용할 수 있는 생리대이다. 보통 부드러운 융천과 테리타월(수건천의 일종)로 만든다. 겉감과 안감으로 구성되어 있고 생각하는 것만큼 두껍지 않다. 팬티에 고정시킬 수 있도록 날개와 똑딱단추도 달려있다. 물론 일회용만큼 관리가 쉽지는 않겠지만 일단 익숙해지면 그리 번거롭지 않다. 쓰고 난 면생리대는 겉감과 안감을 분리해서 찬물에 담가 두었다가 손으로 비벼 빨거나 다른 빨래들과 세탁기에 함께 빨면 된다. 보통 2-3년 정도 사용할 수 있다.

월경컵 (키퍼 Keeper)

월경컵의 하나인 키퍼는 보들보들한 천연 고무로 만들어졌다. 마치 작은 깔대기처럼 생겼는데 질에 삽입해서 월경혈을 받아낸다. 월경컵은 12시간 동안 착용이 가능하며, 써 본 여성들에 따르면 한번 쓰기 시작하면 그 편리함 때문에 계속 쓰게 된다고 한다. 월경혈이 월경컵에 가득 차면 그냥 따라버리고 나서 살짝 물로 헹군 다음 다시 착용한다. 한 번 구입하면 10년은 넘게 쓸 수 있다는 것이 가장 큰 장점이다. 가격은 4만원대~6만원대이다.



해면 Sea Sponges



삽입형 생리대인 탐폰 대신 천연스폰지인 해면을 사용하는 여성들도 있다. 해면은 바다에서 자라는 생물인데 표백을 하지 않은 자연적 산물로 흡수력이 뛰어나서 생리용품으로 쓰이기 시작했다. 어떤 여성들은 해면에 치실을 붙이는데 그 이유는, 탐폰에 달린 실처럼 질에서 쉽게 해면을 꺼내기 위한 것이다. 해면을 물에 넣고 흥뻑 적신 다음 물기를 꼬옥 짜내고 질 내부에 삽입한다. 사용 후 해면을 꺼내 물로 씻는다. 보통 세안용 해면은 화장품점에서 쉽게 구입할 수 있으나, 조직이 성글어 생리용 해면보다 연약하다는 단점이 있다. 또한 최근 바다 오염으로 인해 해면의 유독물질이 함유되어 있을 가능성을 아주 배제할 수는 없다. 자신의 몸에 맞게 가위로 잘라 나뉘 쓸 수 있으며 6개월 정도 사용 가능하다. 달걀만한 크기의 해면 하나의 가격은 3천원대~4천원대 이다.

***부록 2 : 중형본, 대형본**

(편집용지에 들어맞지 않아서 따로 파일로 첨부합니다)