

청소녀를 위한 대안달거리대 이야기

- 피자매연대 활동가 디온

대안 달거리대, 그게 뭔가요??

여러분은 텔레비전 광고에서 예쁘고 날씬한 언니들이 나와서 ‘화이트’나 ‘좋은느낌’이니 하는 일회용 생리대를 본 적이 있을 거예요. 그리고 대부분 친구들은 초경 때부터 지금까지 일회용 생리대나 탐폰 같은 생리용품을 사용하고 있겠지요? 여러분의 친구들, 여동생, 엄마도 어쩌면 모두 일회용 생리대를 사용하고 있을 수도 있어요. 물론 주위에는 아직 생리를 시작하지 않은 친구도 있을 것이고, 이미 완경¹⁾을 맞으신 분들도 계실 거예요. 하지만 여러분은 ‘대안 달거리대’라는 말을 들어본 적이 있나요? ‘대안’이라 한다면, 무언가 예전과는 다르게 좀더 나은 방식을 택하는 것에 대해 하는 말이고요, ‘달거리대’라는 말은? 조금 생각을 해본다면 한자로 월경(月經)이 떠오르는 친구들도 있을 것 같네요. 일단, 한 달에 한 번 정도로 치르는 일이라는 뜻인데요, 달거리라는 말은 월경, 생리의 순 우리말입니다. 그리고 끝에 붙어있는 ‘대’는 생리대의 그 ‘대’입니다. 그래서 대안 달거리대라고 하면, 새롭고 좀더 나은 생리대라고 이해하시면 될 것 같아요. 우리가 늘상 쓰는 일회용 생리대나 탐폰보다 더 좋고 새로운 생리용품이 있다는 것, 궁금하지 않나요?

1. 우리의 몸과 달거리대

여러분은 생리를 할 때 기분이 어떤가요? 생리를 하기 전, 혹은 생리를 하는 동안 몸이 아프거나 마음이 불안하지는 않나요? 아주 많은 여성들이 생리를 하는 동안 배가 아프거나 허리가 아프고, 생리대가 닿는 피부가 별절게 붓는 경우들이 있지요. 피부가 짓무르는 것과 더불어 두통이 오기도 하고요. 잠이 쏟아진다는지 몸이 나른하다는지, 가슴이 쿡쿡 찌시는 친구들도 있을 거예요. 우리의 몸이 여성으로서 건강하게 성장하고 유지되기 위해서 일어나는 자연스러운 현상인데요, 그럼에도 불구하고 우리의 몸이 꼭 그렇게 아파야만 하는 것인지, 우리의 엄마, 할머니들도 그렇게 힘들게 생리 기간을 치르셨을지 한 번쯤 의문이 들 때도 있을 거예요. 물론 생리통을 비롯해서 별다른 증상 없이 그 기간을 보내는 친구들도 있을 것이지만요. 그런데, 여성의 몸이란, 생리를 하면 늘 그렇게 아파야만 하는 걸까요? 혹시 다른 이유가 있는 건 아닐까요?

이제 우리의 몸과 우리가 쓰는 생리대 사이의 관계에 대해서 말하려고 해요. 일회용 생리대나 탐폰이 반드시 우리의 고통의 원인이라고는 말할 수 없지만, 그 것들이 어떤 물질로 되어 있는지 확인해볼 필요는 있을 거예요.

① 완경(完經)은 여러분이 보통 알고 있는 ‘폐경’을 의미해요. ‘폐경’이란 단어는, 여성이 더 이상 아이를 출산하지 못한다는 부정적 의미를 내포하고 있지만, ‘완경’은, 여성의 자궁이 완성된다는 뜻으로, 좀더 성숙한다, 혹은 비어있음으로 인해서 완성된다는 의미를 가지고 있어요. 앞으로 우리가 우리의 몸을 좀더 사랑하고 좋은 의미로 받아들이자는 의미에서 이제부터는 ‘폐경’이 아닌 ‘완경’이라는 표현을 쓰고자 합니다.

일단, 일회용 생리대는 우리 피부에 닿는 부분에 대부분 폴리에틸렌이나 폴리프로필렌이라는 성분을 사용한답니다. 보통 보면, 망사처럼 되어있는 부분이예요. 육각형 모양으로 구멍이 뚫려있기도 하고요. 이걸 생리를 흡수해서 젤리처럼 굳혀주는 성질이 있다고 해요. 그래서 생리대를 얇게 만들면서도 많은 양의 생리혈을 흡수시키기 위해 쓰지요. 그런데 이 물질은 환경 호르몬²⁾ 물질로 알려져 있어요. 그리고 피부 발진 등을 일으킬 수 있는 물질이랍니다. 우리가 옷 밖으로 생리대가 표시나지 않도록 얇은 것을 추구하면 추구할수록, 어쩌면 우리 몸에는 더 안좋은 영향을 줄 수 있는 것이지요.

그럼, 그 안에는 무엇이 있는지 볼까요? 일회용 생리대를 뜯어본 친구들이 있는지 모르겠어요. 순면 느낌이라고는 하지만 대부분 그 안에는 '레이온'이라는 합성섬유와 나무를 베어 만든 펄프가 들어가 있습니다. 레이온은 흡수력이 뛰어난 섬유이고요, 펄프는 부직포같이 되어있는 것이예요. 그런데 여러분, 생리대가 하얀 색인 이유를 아세요? 생리대 안에 들어가는 이 레이온과 펄프가 흰 색이기 때문이지요. 일회용 생리대 회사에서는, 이렇게 하얀 생리대를 만들기 위해 염소 표백을 한 펄프를 쓰고 그 과정에서 다이옥신이라는 발암물질이 나와요. 믿을 수 없다고요? 그러나 이 사실은 일회용 생리대 회사에서도 인정한 내용이랍니다. 물론, 그곳에서는 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 있어요.

그리고 여기에서 멈추지 않고, 우리의 몸을 더 아프게 하는 것이 있어요. 그건 바로 일회용 생리대 맨 겉쪽에 있는 비닐이예요. 비닐은 생리혈이 밖으로 새나오지 않게 해주지만 동시에 피부가 숨쉴 수 없게 만들어요. 일회용 생리대 회사에서는 그 나름대로 통풍이 잘 되도록 만들었다고 광고를 하지만, 피부가 자꾸 짓무르는 것을 보면 광고만큼의 효과를 가져온다고는 볼 수 없을 거예요. 그리고 통풍이 안되는 상황에서는 이상하고 비릿한 냄새가 납니다. 땀과 피와 각종 화학약품이 뒤섞이니 불쾌한 냄새가 날 수밖에 없는 것이지요.

그렇다면 탐폰은 어떨까요? 젊은 여성들을 대상으로 일회용 탐폰이 광고도 많이 하고 행사를 통해서 무료로 나눠주기도 하지요. 탐폰은 삽입형 생리대이기 때문에 일회용 생리대를 착용했을 때보다 불편함이 덜하고 쓰레기 양도 적지요. 옷을 입었을 때 표시가 나지 않고, 운동을 할 때나 물에 들어가야 할 때에도 훨씬 편합니다. 그렇지만, 탐폰 역시 레이온 섬유가 들어가고 염소표백을 하기 때문에 다이옥신이 들어갑니다. 레이온은 앞서 말한 것처럼 흡수력이 좋은 섬유인데요, 너무 흡수력이 좋다보니 질 안쪽에 있는, 우리 몸을 보호하는 액체까지도 흡수해서 질 벽을 건조하게 만들어요. 그러다보면 질벽이 입술이 부르트는 것처럼 갈라져서 그 안으로 병균이 들어가기 쉽답니다. 실제로 미국에서는 탐폰이 '독성쇼크증후군'이라는 질병을 유발해서 사회적으로 무리를 일으킨 적이 있어요. 과학자들은 당시 판매되었던 탐폰 안에 흡수력이 높은 합성섬유가 독성쇼크 증후군을 일으키는 포도상구균의 감염을 높인다는 사실을 밝혀냈던 것이죠. 더욱이 탐폰은 우리 몸 중에서 가장 흡수력이 좋은 점막으로 이루어진 질에 직접 닿기 때문에 다이옥신처럼 안좋은 화학약품이 직접 흡수될 수 있어서 위험하지요.

자, 이렇게 일회용 생리대와 탐폰을 살펴보았어요. 아직까지 우리 사회에 잘 알려져있지 않

2) 환경호르몬은 생물에 의해 분해되지 않기 때문에 장기간에 걸쳐 환경 속에 남아있습니다. 생물체내에 들어가면 축적되어 호르몬분비에 이상을 일으키고요. 정상적인 대사기능을 교란시키고 생식기능을 파괴하는 등 심각한 증상을 일으킨다고 알려져있어요. 특히 젊은 여성에게 급증하고 있는 자궁내막증·유방암과 남성의 정자수 감소 등의 원인으로 지적되고 있습니다.

지만, 이렇게 몸에 안좋은 영향을 미친다는 것을 이제는 모든 사람이 알아야겠지요? 우리는 우리 몸을 아끼고 보호할 수 있어야 하니까요.

2. 지구와 나와 달거리대

여러분은 생리하는 날 일회용 생리대를 쓰면, 하루에 몇 개 정도를 사용하나요? 4개? 5개? 일회용 생리대 회사에서는, 생리대를 오래 차고 있으면 몸에 좋지 않고 찢찢할테니 자주 갈아주라고 이야기합니다. 그래서 요즘에는 더 빨리 갈아주고 더 많이 사용하게 되지요. 팬티라이너 같은 것도 쓰게 되고요. 그래도 일단 대략 하루에 5개 정도를 쓴다고 가정을 해봅시다. 그럼, 여러분은 한 달에 몇일 정도를 생리를 하나요? 4일? 5일? 일주일? 생리하는 양과 생리하는 기간은 사람마다 다르지만, 대충 4일 정도를 한다고 해볼까요? 그럼, 한 달에 몇개의 생리대를 쓰지요? 일년에는? 우리가 여성으로 살아가면서 생리를 하는 기간동안을 전부 합치면 어떻게 될까요? 평균적으로 12,000개~15,000개 정도를 쓴다고 합니다. 한 명의 여성이 그렇다고 하면, 여러분 한 반 친구들의 것들을 다 모으면 몇 개가 될까요? 여러분이 다니는 학교의 여학생들의 것을 모두 다 모으면요? 그것을 학교 운동장을 파고 묻는다고 생각을 해봅시다. 정말 엄청난 양의 쓰레기가 만들어질 거예요. 하지만, 일회용생리대는 잘 썩지 않는 단점이 있습니다. 일회용 생리대 회사에서 ‘고분자흡수쉬트’라고 선전하면서 감촉을 좋게 만들어주고 속속 흡수한다고 선전하는 물질은 무려 300~500년간 썩지 않아요. 포장지로 쓰이는 각종 비닐도 마찬가지이고요. 그러면 300년간 안썩는 쓰레기를 그렇게 많이 만들어내야 한다면, 어떠신가요? 여성으로서, 이 지구에게 정말 못할 짓을 하는 건 아닐까요? 이 쓰레기 안에 있는 화학약품들은 비가 오면 빗물에 씻겨 땅 속으로 흘러들어가지요. 땅이 오염되고 지하수가 오염되면 우리가 먹는 물과 음식에도 영향을 줄 거예요. 여기서 몇몇 친구들은, ‘그럼 태우면 되지 않을까?’ 하는 생각을 할지도 모르겠어요. 그러나, 일회용 생리대는 잘 타지도 않는답니다. 태우려면 석유를 끼얹어서 태워야 하는데, 그렇게 태우더라도 다이옥신이 많이 발생을 하게 돼요. 물어도, 태워도 결국 일회용 생리대는 우리의 땅을 오염시키게 되는 것입니다. 여성으로 태어났다는 것, 생리를 한다는 것 때문에 우리가 지구를 아프게 해야한다니, 자존심도 상하고 미안하기도 할 거예요. 우리는 이런 안좋은 쓰레기를 계속 만들어야만 할까요? 고민이 필요할 거예요.

3. 먼 나라 사람들과 숲과 달거리대

우리의 건강에도, 지구 생태계에도 이렇듯 안좋은 일회용 생리대. 그렇다면 일회용 생리대는 어떻게 만들어질까요? 일회용 생리대와 탐폰의 주요 재료인 펄프 이야기를 잠깐 해볼게요. 펄프는 여러분이 알고 있듯이 나무로 만듭니다. 잘 자란 나무를 베어서 만들지요. 그런데, 그 나무는 어디로부터 올까요? 우리 나라에서 나는 나무로는 좋은 펄프가 나오지 않고, 또 우리나라 사람들이 쓰는 양을 다 채울 수가 없기 때문에 먼 나라로부터 나무를 베어옵니다. 일회용 생리대와 탐폰 회사에서는 특히 나무의 값이 싼 이른바 제3세계의 숲의 나무들을 베지요. 그런데, 이렇게 되면 그 지역에 사는 사람들은 숲이 황폐화되어서 생계를 이어가기 힘들어집니다. 몇몇 생리대회사는 캐나다처럼 선진국의 나무를 베어서 쓴다고 말하지만, 그렇다 하더라도 숲을 파괴해서 생긴 환경적 피해는 제3세계의 가난한 사람들이 더 크게 받게됩니다. 나무가 없으면 큰 비가 내릴 때마다 홍수 피해가 엄청나게 심해지죠. 나무가 없으면 숲을 삶의 터전으로 살아가는 사람들, 특히 제3세계에서 생계를 꾸려가는 여성들은 숲에서 나는 먹거리와 땀감으로 살아간다고 합니다. 우리가 한 번 쓰고 버리는 일회용

생리대와 탐폰 안에는 이렇게 먼 나라 사람들의 삶과 멀지만은 않은 환경피해가 감추어져 있었네요. 여러분은 아직도 일회용 생리대와 탐폰을 쓰고 싶은지요. 혹시, 다른 방식으로 우리의 달거리 기간을 편안하게 보낼 방법은 없는 걸까요?

4. 대안 달거리대, 함께 나누는 기쁨

일회용 생리대가 우리를 지켜줄 거라고, 깨끗하다고 말하는 광고를 본 적이 있지요? 탐폰이 여성에게 자유를 주었다고 말하기도 해요. 하지만 우리가 잊고 있었던 우리의 수호자는 바로 우리 자신이 아닐까요? 내 몸과 마음과 이 지구를 지켜주는 건 바로 우리 자신일 수밖에 없지요. 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 거예요. 대량생산되는 생리대를 대량으로 소비하고, 다시 대량으로 폐기해야만 하는 방식으로 살아왔지만, 잠시 여유를 가지고 그런 방식에서 벗어날 수 있다면 어떨까요? 우리 스스로가 자신의 달거리대를 관찰하고 그에 맞는 달거리대를 만들어보기도 하고, 그리고 각자의 생리에 대해서 이야기도 나누어보고, 엄마가 생리했던 이야기, 할머니가 생리했던 이야기를 들어보는 것도 재미있을 거예요. 여러분의 어머니, 할머니는 오랜 세월동안 면생리대를 쓰셨답니다. 알고 계셨나요?

이제는 많은 여성들이 인터넷(<http://bloodsisters.or.kr> 등)을 통해서 대안 달거리대에 대한 실험과 고민, 자신의 체험상 좋았던 점, 더 잘 만드는 법 등을 서로 알려주고 배우고 있어요. 일회용 생리대와 탐폰의 위험에 대해서도 같이 이야기하고, 어떤 분들은 면생리대와 같은 대안 생리용품들을 쓰면서 생리통이 줄거나 사라지는 경험을 했다는 이야기도 합니다. 그 이유는 이제 여러분도 알 수 있을 거예요. 몸에 그것이 훨씬 좋기 때문이지요. 하지만, 생리를 혼자서 몰래 처리해야 한다고 하는 불안함 속에서 지내다가 많은 사람들과 이야기를 나눌 수 있게 되면서 좀더 마음이 편안해져서 덜 아프게 느낄 수도 있어요. 우리가 하는 생리는 어떤 질병이 아니라 달마다 한 번씩 자신의 건강을 체크해볼 수 있고, 우리가 여성으로서 건강한 삶을 유지할 수 있도록 도와주는 기능을 하는 아주 소중한 고마운 경험이랍니다. 여러분도, 지금까지 잘못했던 이야기들, 내 생리의 양과 색깔, 그리고 내가 만든 생리대의 모양 등에 대해서 이야기해보세요.

5. 자, 시작해볼까요? 다양한 대안 달거리 용품을 소개합니다~



면생리대 (Rad Pads)는 면으로 되어있어 피부염 증 문제가 없다. 한번 쓰고 버리는 일회용 생리대와 달리 천으로 만들어져 있어 빨아서 계속 사용할 수 있는 생리대이다. 보통 부드러운 플란넬 천과 테리 천(수건에 쓰는 천)으로 만든다. 겉 커버와 속감으로 구성되어 있고 생각하는 것 만큼 두껍지 않다. 팬티에 고정시킬 수 있도록 날개와 똑딱 단추도 달려있다. 물론 일회용 만큼 관리가 쉽지는 않겠지만 일단 익숙해지면 그리 번거롭지 않다. 쓰고 난 생리대는 커버와 속감을 분리해서 찬 물에

담가두었다가 다른 빨래들과 세탁기에 함께 빨면 된다.

월경컵 키퍼 (Keeper)는 보들보들한 천연 고무로 만들어진 '월경혈반이'다. 최근에는 천연고무에서 나는 냄새의 문제를 해결한 실리콘 재질의 키퍼도 나왔다.

마치 작은 깔대기처럼 생겼는데 질에 삽입해 월경혈을 받아낸다. 키퍼는 12시간 동안 착용이 가능하다. 대안생리대활동가들은 "키퍼를 써 본 여성들의 경험담에 따르면 한번 쓰기 시작하면 그 편리함 때문에 다른 생리대를 못쓰고 키퍼만 계속 쓰게 된다"고 말한다. 피자매연대의 한 활동가는 "키퍼를 삽입한다는 것에 대해 망설였지만 이제는 키퍼가 없으면 불안하다"고 말했다



해면 (Sea Sponges)생리대는 탐폰과 비슷하지만 재료가 천연 해면이다. 먼저 해면을 끓는 물에 소독하고 나서 치실을 붙인다. 사용 뒤 빼낼 때의 편의를 위해서다. 해면이 월경혈로 흠뻑 젖으면 꺼내서 비누와 물로 빨아서 다시 사용한다. 월경이 끝나면 다시 소독해서 다음 달을 대비한다