

우리의 삶을 되찾자

- 여성들을 위한 대안적 건강관리 안내
알리시아 논 그라타(Alicia non Grata) 지음



TAKE BACK YOUR LIFE

A Wimmin's Guide to Alternative Health Care

— By Alicia non Grata —

우리의 삶을 되찾자

- 여성들을 위한 대안적 건강관리 안내
알리시아 논 그라타 지음

차례

서문	- 2쪽
제1장 마녀, 조산사 그리고 산과	- 3쪽
제2장 일반적인 질염과 방광염 치료하기	- 9쪽
제3장 월경 - 여성의 힘인가, 약점인가?	- 15쪽
제4장 피임 - 피해다니지만 마세요	- 26쪽
제5장 모두를 위한 에이즈 안내	- 33쪽

서문

우리 자신을 치유한다는 것은 모든 여성들의 권리이다. 그러나 우리는 살아가면서 ‘전문가들’의 해석에 전적으로 의존해왔다. 그들은 우리의 질병과 문제에 대해 ‘평균적인’ 여성에게 맞는 처방을 내린다. (또는 생체해부에 근간을 둔 현재의 의료계에서 실험대상이 되고 있는 보통의 쥐나 개에게나 맞는 처방인지도 모른다) 이 전문가들의 처방은 의도하지 않은 결과를 가져오기도 하는데, 병이 악화되거나 또는 다른 문제를 일으키기도 한다. 자기 몸은 자기가 제일 잘 알고 있다는 사실을 우리는 보통 잘 알지 못한다. 그리고 많은 경우 식습관이나 생활습관을 바꿈으로써 문제가 해결되기도 하고, 훨씬 덜 독하고 몸의 기운을 빼앗아가지도 않는 천연 식물성 약재나 자연요법을 사용해 병을 치유할 수도 있다. 우리의 몸을 고장난 부분들이 아니라 전일적 관점에서 바라보는 것이 중요하다.

이 말은 의사의 충고를 무시해야 한다거나 현재 의술이 이룩한 성과들을 모두 폄하해야 한다는 것이 아니다. 다음에 이어질 내용들에서 중요한 점은 우리 자신을 치유한다는 것이며, 자기 몸이 자신에게 하려는 말이 무엇인지 잘 들어야 한다는 것이며, 이에 대응하는 방안을 스스로 선택해야 한다는 말이다.

먼저 나는 역사적 고찰을 통해서 자립적 의술과 이를 담당했던 여성조산사, 천연약제사, 치유사들의 노력이 왜 저지되고 억압당해 왔는지 살펴본다. 그 다음으로 나는 여러 여성질환들, 성병, 월경에 관한 문제들, 피임, 낙태, 임신 그리고 여성을 위한 균형잡힌 식생활에 대해 살펴볼 것이다. 이는 모두 천연약초와 자연의학의 관점에서 다뤄질 것이다. 하지만 먼저 여성들이 산부인과 의사들과 근대 과학 앞에만 서면 왜 그렇게 움츠러 드는지 알아보기 위해 제1장을 시작해야겠다.

제1장 마녀, 조산사 그리고 산파

여성 치유사들의 역사와 그들에 대한 억압과 박해



예전에는 의학이 민중의 편이었지, 고급 지식을 전유한 상류층의 것이 아니었다. 그리고 대부분의 치유사들은 오늘날과는 다르게 여성들이었다. 지금은 대체로 의사의 90%가 남성들이다. 기독교가 국교화되기 이전의 로마 시대에는 몇 종류의 여성 치유사들이 있었다. (출산 전문, 일반 의학 전문 등) 이들은 모두 여성 신전과 결부되어 있었다. 멕시코에서 여성 농민 치유사를 ‘레시비도라Recibidora’라고 불렀는데, 이는 산파의사, 신모(神母), 여성 사제, 그리고 마녀라는 뜻을 담고 있다. 기독교 시대 전반기에 의학은 거의 전적으로 여성 치유사의 손에 맡겨져 있었다. 왜냐하면 고대에 치유의 기능을 담당했던 사원들은 거의 대부분 여신을 섬기는 여성 성직자들이 맡고 있었기 때문이다.¹⁾ 일반적으로 천연약초시술을 했던 여성들은 산파나 조산사, 치유사, 의사 등이었다. 중세 초기 영국에서는 여성 부족장들이 있었는데, 이들은 여가장의 법적 권한을 갖고서 법을 집행했다. 영국의 대헌장에서는 이들을 ‘judices de witch’ 라고 칭하고 있는데, 이는 판관인 마녀를 가리킨다.

1) 바비라 워커Barbara Walker, ‘신화와 비밀에 관한 여성백과사전(The Woman's Encyclopedia of Myths and Secrets)’ (New York, Harper and Row, 1983), 1077쪽. (모든 여성들에게 권하는 훌륭한 자료책이다)

원로 여성들은 이전에는 부족들 사이에서 정치권력을 소유하고 있었으나 가부장적인 종교(이른테면 기독교)와 법률이 차츰 원로 여성들의 정치권력을 빼앗아갔다.²⁾ 대부분의 사람들은 마녀사냥이나 이교도에 대한 종교재판 또는 이처럼 신의 이름으로 행해진 끔찍한 범죄들에 대해 들어보았을 것이다. 하지만 대부분의 사람들이 잘 알지 못하는 것이 있다. 14세기와 17세기에 벌어진 마녀사냥은 ‘미쳐버린 군중들’ 때문도 아니고, 맥각중독—맥각ergot은 LSD를 만드는 균류의 일종으로 맥각중독이 되면 환각 상태에서 비이성적인 일을 하게 된다— 때문에 생긴 일도 아니며, 미신과 공포에 실린 사람들이 벌인 극단적인 행동 또한 아니다. 마녀사냥은 여성의 권력과 농민봉기를 쓸어버리기 위해 잘 짜여진 계획 속에 진행된 몰살작전이었다. ‘마녀, 산과 그리고 간호사 - 여성 치유사의 역사 (Witches, Midwives and Nurses: A History of Women Healers)’라는 책에서 저자 바버라 에런 라이크와 디더 잉글리쉬는 다음과 같이 적었다. “마녀사냥은 조직적으로 진행된 운동으로서, 교회와 국가가 시작하고 재정 지원을 했으며 강제로 집행한 것이다...” 마녀사냥이 가장 포악하게 이뤄졌던 시기는 봉건제도를 그 뿌리에서부터 뒤흔들었던 사회대격변 시기와 연관되어 있다. 농민들의 대규모 봉기와 음모 그리고 자본주의(이런!)가 시작되던 시기였다. 이 중에서 여성주의자들에 의해 후속 연구가 진행되어야 할 부분이 있는데, 몇 가지 단편적인 증거에 의하면 몇몇 지역에서는 마녀들이 여성들이 이끄는 농민반란을 대표했다고 한다. 마녀사냥의 광풍 속에서 희생자의 85%는 여성들(늙은 여성, 젊은 여성 그리고 아이들)이었다.³⁾

이유가 무엇일까? 일반적으로 천주교와 기독교는 그 본질이 놀랄 정도로 그리고 부정할 수 없을 정도로 여성 혐오적인데, 이것을 논외로 한다면, 그 이유는 정치적인 것에 있다. 민중의 치유사를 몰아내면 민중들 역시 효과적으로 쓸어낼 수 있게 된다. 가부장 권력이 태동하고, 계급제도가 확립되고 뚜렷해지면서 지배계급을 이루고 있던 자들은 다음과 같은 사실을 인식하게 되었다. 즉 여성들이 산부인과학을 공부하지 못하게 함으로써 지배계급은 인구를 통제할 수 있고, 자치의 들불이 퍼져나가는 것을 억제할 수 있을 것이라고 믿게 된 것이다. (그리고 이후 의학의 역사에서는 여성들로 하여금 의술을 배우지 못하게 하였다) 지배계급이 등장하고 기독교가 힘을 얻게 되면서 이 같은 세력이 번창하게 된 토양은 민중의 자치에는 적대적인 것이 되었다. 그 토양이란 바로 비굴함과 맹목적인 복종이다. 여성들이 소규모 모임을 통해 만났다는 증거는 있지만 기독교에서 비난했던 것처럼 악마에게 예배를 드린 것은 아니었다. 이들은 모여서 천연 약초에 관한 지식을 나누고 지역 소식을 논의했다. 그리고 아마도 농민반란 같은 정치적 행동에 대해서도 토론했을 것이다. 이런 소

2) 같은 책, 1078쪽.

3) 바버라 에런라이크 Barbara Ehrenreich, 디더 잉글리쉬 Deidre English, '마녀, 산과 그리고 간호사 - 여성 치유사의 역사' (New York, Feminist Press at CUNY, 1973), 8-9쪽.

규모 모임들은 축제 기간에 다른 모임들과 만나게 되었고, 이렇게 모인 사람들의 수는 수십만에 이르렀다.⁴⁾ 그러나 교회와 국가는 반란의 싹을 효과적으로 제거할 수 있었다. 공포를 서서히 불어넣었고, 미신을 믿으며 배우지 못한 사람들을 제물로 삼아 마녀사냥과 종교재판을 진행해나갔다. 천연약제와 이에 대한 지식은 몇 세대에 걸쳐 경험적으로 논의하고 실험과 오류를 거듭하며 원인과 결과로 얻어진 것이다. 기독교는 완전히 반(反)경험주의적이며, 주로 신앙에 의존한다. 육감은 완전히 불신하는 것이다. 게다가 고통과 질병은 원죄의 대가로 얻어지는 것이라는 것이 교회의 생각이다. 특히 출산의 고통이 그러한데, 이것은 이브의 원죄 때문에 모든 여성이 받게 된 형벌이다. 부유한 사람은 성직자인 의사에게 ‘치료’받을 수 있었고, 교회는 이를 허용했다. 그러나 수백만의 빈민들에게는 마녀와 약초 치유사들이야말로 유일한 희망이었다. 그리고 수 세기에 걸쳐 산파들이야말로 출산 과정과 여성 신체의 내부 생김새 그리고 분만 시 어떻게 힘을 주어야 하는지에 대한 지식을 갖고 있던 유일한 사람들이었다.⁵⁾ 농민이었던 마녀들이 발견한 중요한 의학적 처방 가운데 하나는 분만 시 고통을 줄이기 위해 맥각을 이용하는 것이었다. (맥각에서 추출한 원료가 현대의학에서도 여전히 사용되고 있다) 그러나 맥각을 사용하다가 발각되면 사형에 처해졌다. 이밖에도 농민 마녀들은 발작 치료제로 벨라도나(belladonna) 제제를 사용했고, 심장병 치료를 위해 디지털리스(digitalis)가 좋다는 것도 알아냈다.

그러므로 우리가 확인할 수 있는 바, 기독교와 신교의 부흥으로 여성은 증오의 대상이 되었는데, 이는 여성들이 이교를 믿었다거나 여신을 숭배해서가 아니었다. 이들이 가진 의학에 대한 지식이 교회와 국가에 대해 실질적인 위협이 되었기 때문이었다. 이와 같은 가부장적인 제도를 소유했고 지금도 장악하고 있는 세력은 이들 초기 치유사들을 제거하기 위해 모든 수단을 동원했다. 여성치유사들에게는 흑마술을 부린다는 혐의가 씌워졌다. 흑마술을 부리는 사람은 인간과 가축 그리고 작물에게 저주를 내린다는 이유로 사형에 처해졌다. 그러나 백마술이든, 약초치료가든, 조산술이든, 사람들을 건강하게 하는 것이든, 여성들이 시술했을 경우에는 박해를 받았다. 1542년에 제정된 마녀법에는 ‘선한’ 마녀라는 대목이 구체적으로 명시되어 있는데, ‘허가를 받지 않은 채 의술을 시술하고 여타 실용적인 능력을 발휘하기 때문에 행동이 금지된 자들’이라고 적혀 있다.⁶⁾ 흥미로운 것은 마녀들의 마법은 범죄행위였지만 마법사들의 마법은 범죄가 아니었다는 점이고, 마법사들의 마법은 교회에서도 가끔 실시되기도 했다. 마녀는 대부분 여성들이었고, 마법사는 대부분 남성들이었다.

4) 같은 책, 9쪽.

5) 진 타울러Jean Towler, 조운 브라몰Joan Bramall, '역사와 사회 속에서의 산파(Midwives in History and Society)' (England, Croom Hel Ltd., 1986), 33-35쪽.

6) 같은 책, 37쪽.

여기에서 종교가 얼마나 커다란 역할을 했는지 충분히 강조하지 못했다는 생각이 자꾸만 든다. 신교와 기타 대부분의 서양 종교도 포함되겠지만 주로는 기독교와 천주교에 의해서 중세시대 수백만의 여성들이 억압과 고문에 시달리고 살해되었다. (이는 근대까지도 계속 이어져왔다!) 여성 주의 기독교리는 생각 자체가 우스꽝스러운 것이다. 성서를 보면 여러 곳에서 여성은 절대로 남성과 평등할 수 없고, 두려워해야 할 대상이며, 불결하고, 유혹과 악의 뿌리라고 표현된 구절들이 나온다. 몇몇 흥미로운 곳을 인용해본다면 다음과 같다.

* 여자에게는 이렇게 말씀하셨다. "내가 너에게 임신하는 고통을 크게 더할 것이니, 너는 고통을 겪으며 자식을 낳을 것이다. 네가 남편을 지배하려고 해도 남편이 너를 다스릴 것이다." (창세기 3장 16절)

* 아담이 속은 것이 아니라, 여자가 속아서 죄에 빠진 것입니다. 그러나 여자가 믿음과 사랑과 거룩함을 지니고 정숙하게 살면, 아이를 낳는 일로 구원을 얻을 것입니다. (디모데전서 2장 14-15절)

* 미술을 부리는 여자는 살려 두어서는 안 된다. (출애굽기 22장 18절)



여성들이 가진 ‘시악한 힘’과 ‘불결함’에 의해 오염될지도 모른다는 공포 때문에 교회는 칙령을 포고하게 된다. 생리중인 여성들은 성물(聖物)에서 멀리 떨어져 있어야 하며, 성찬을 받을 때에도 여성들은 미사포를 써야 했다. 여성들은 남자아이를 출산한 뒤에는 33일간 교회에 들어갈 수 없었으며, 여자아이를 출산한 뒤에는 66일간 교회에 들어갈 수 없었다. 분만 중인 여성은 영적으로 불결했기 때문에 출산 과정에서 사망한다고 해도 그 자리에 있던 성직자가 죄를 사하지 않으면 천

국에 갈 수 없었다.

천주교는 교회정책에 반대하는 여성이라면 누구에게든 ‘마녀’라는 단어를 갖다붙였다. 또한 탈무드의 저자들은 거의 모든 여성들을 마녀라고 명했다.⁷⁾ 마녀는 교회가 여성들에 대해 가졌던 공포와 혐오를 나타내는 상징이 되었다. 엘리자베스 케이디 스테이튼Elizabeth Cady Staton은 자신의 저서 ‘원조 여성주의자들이 성서를 공격하다’라는 책에서 다음과 같이 지적했다.



• 세 명의 마녀들이 교수형을 당하고 있다

“교회의 정신은 여성을 멸시하는데 있다. 이는 바울의 사도행전이나 모세 5서 같은 성경에도 나와 있고, 신부들의 증오에도 나타나며, 교회법 상으로도 명백하게 나타나 있다. 그리고 금욕주의의 교리인 독신생활과 마녀의 존재는 남성이 여성에 대해 존중하는 마음을 짓누르기에 충분했으며 여성을 불태우고 익사시키고 고문하는 것을 합법화했다...”

여성과 그들이 섬기던 신은 기독교 선교사들에게 증오와 경멸의 대상이 되었으며, 신앙심 깊은 고행자와 수도승에게는 두려움의 대상이 되었다. 여성직자와 어머니는 불결한 것이 되었고, 악마와 내통했다고 하여 그들이 가진 전통적 지식은 악마를 부르는 주문이 되었고, 요리솜씨는 독약 조제술로 둔갑하게 되었다. 이제 여성의 존재 자체는 남성에게는 원죄를 가져다준 근원이 되어버렸다. 이런 이유로 어머니와 여성직자들 (그리고 여성 치유사들)은 마녀가 되었다. 이것이 바로 모든 성서연구자들과 성서비평가들 그리고 학자들이 여성의 지위를 건드리지도 못한 이유이다.⁸⁾

7) 바졸라Barjola, 바바라 위커의 책에서 재인용, 1081쪽.

8) 스탠튼Stanton, 바바라 위커의 책에서 재인용, 1079쪽.

슬프게도, 치유사로서의 여성들에 대한 억압은 마녀사냥에서 끝난 것이 아니었다. 그때부터 여성들은 대학입학과 의과대학 진학이 금지되었다. (물론 당시 의대는 거머리를 이용한 출혈법, 물을 이용한 치료법, 주문과 종교의식 등 영터리 의학을 가르쳤다) 이는 미국으로도 이어져 여성은 ‘너무 약해서’ 의학을 공부할 수 없었으며, 조산술은 금지되고 불법화되었다. (몇몇 곳에서는 여전히 불법이다) 이 빈자리를 남성 산부인과 의사들이 대신하게 되었는데, 이들은 여성 생식기에 대한 아무런 지식도 없었고 이론적으로 산부인학을 공부해 시험을 보고 종이에 적힌 분만법을 본 것이 전부였으며, ‘정숙해야 한다’는데 정신이 팔려있었다. 이에 비해 산파들은 몇 세대를 거치면서 지식과 기술을 전수한 결과 여성의 신체와 문제들에 대해 대부분의 경우 가장 잘 알고 있었다. 그러나 산파들은 면허가 없었기 때문에 최신 의학의 성과와 유용한 지식을 얻을 수 없었다. (의사들만이 면허를 취득할 수 있었다) 여성들은 의대에도 진학할 수 없었다. (의학 공부는 남성들에게만 허용되었다)

아, 의학에서 여성들에게 꼭 맞는 ‘완벽한’ 자리가 주어졌다. 바로 간호사였다. 간호사는 한편으로는 위대한 ‘엄마’이면서도 한편으로는 상류층 여성으로서 집안일을 쉬지 않고 하고, 문제를 제기하지 않으며, 항상 명랑하고 미소를 지으며, 예쁘면서도 비굴해야 했다. 간호사의 지위는 남성을 지원하되 절대로 같은 위치에서 남성과 경쟁할 수는 없었다. 간호사에 대한 이와 같은 설명은 절대로 현재의 간호사들을 깎아내리기 위함이 아니다. 간호사라는 자리는 치유사로서의 여성이라는 개념을 *양보하면서* 만들어졌다는 점을 지적하기 위함이다.

여성의 지위를 낮추고, 도덕적으로 타락시키는 이런 종류의 이야기는 사실 끝도 없이 계속할 수 있다. (이 주제에 대해 더 많이 알고 싶다면 각주에 나온 훌륭한 책들을 직접 읽어보기 바란다) 내가 이 글을 쓰는 이유는 우리가 빼앗겼던 것, 즉 우리의 몸을 큰 비용을 들이지 않고도 치유할 수 있는 권리를 되찾을 수 있다는 것을 지적하기 위함이다. 또한 신체의 작용을 탈신비화시키고, 기성 의학계에 맹목적으로 맡겨버린 치유능력을 되찾기 위함이다. 그래서 우리 자신을 믿는 법을 배우고 앞서간 사람들이 가르쳤던 천연약초 치유법과 그밖의 대안적인 요법들을 다시 배우기 위함이다. 수세기 동안 억압되고 부정되어 왔던 지식은 쉽게 되살릴 수 없는 법이다. 왜냐하면 현재의 기성 의학계가 쉽게 기득권을 내놓으려 하지 않고, 사람들이 ‘과학자’나 ‘전문가’들을 맹목적으로 신뢰하면서 생기는 금전적 이득이 크기 때문이다. 당신 자신과 마녀, 산파 그리고 여성 치유사 자매들의 지식을 믿자. 이것이야말로 우리의 삶에서 건강이라는 중요한 한 부분을 되찾을 수 있는 자율적 발걸음을 비로소 떴는 것이다. 건강하삼!

아나키와 평등을 위하여^^

제2장 일반적인 질염과 방광염 치료하기

칸디다성 질염, 헤모필루스 질염, 가디넬라 세균성 질염, 트리코모나스증, 비특이성 질염... 이것들은 모두 질이나 방광에 박테리아가 증식하거나 단세포 미생물이 침투해 생기는 질환을 과학적으로 일컫는 말이다. 이 복잡한 명칭 등을 알아보기 쉬운 말로 바꿔 사용해보자. 모든 여성들은 살아가면서 한 번 이상은 이런 염증에 걸리게 된다. 어떤 경우에는 만성 염증으로 발전하기도 한다. 몹시 가렵고 아프고, 따갑고, 분비물의 양이 평소보다 훨씬 많아지며, 심한 냄새가 나는 등의 귀찮은 증상들이 나타나는 것은 어떤 식으로든 자신의 몸을 잘 돌보고 있지 못하기 때문이다. 많은 여성들은 이런 문제의 원인—몸의 저항력이 감소해 염증에 걸리게 된 이유—을 찾아 고치려고 하기 보다는 단순히 ‘치료’를 위해 의사에게 먼저 달려가게 된다. 이럴 경우 진짜 문제는 가려지기도 하고 심지어 많은 경우 상태가 악화되기도 한다.

여기서 내가 시도하려는 것은 시나리오를 짜는 것이다. ‘의학’과 신체의 작용을 탈신비화시킴으로써 우리가 외부의 간섭을 최소화하는 가운데 자신의 몸을 스스로 도울 수 있도록 하기 위함이다. 여기서 첫 번째 단계는 우리의 몸과 친숙해지는 것이다. 몸이 부리는 번덕과 불규칙한 것들을 잘 적어두자. 예를 들어 월경 주기를 달력에 기록하는 것은 매우 중요한 일이다. 만약 여러 가지 염증에 잘 걸린다면 그 달의 어느 날에 증상이 악화되거나 호전되었는지 기록해두자. 가장 중요한 것은 자신이 어떤 식으로 삶을 살아가고 있는지, 무슨 음식을 먹는지 등에 주의를 기울이는 것이다. 자신의 몸을 전일적 관점에서 바라보기 시작해야 한다. 이는 삶의 전 과정을 살펴보는 것인데, 즉 당신이 무엇을 하든 몸은 이에 대한 (긍정적이거나 부정적인) 반응을 내놓게 된다. 문제가 생기게 되면 몸의 전체적인 체계를 고려해 대처해야 한다. (몸의 면역력이 억제되어 있다거나 질의 산도가 변화했다거나 영양결핍이 생기거나 하는 것 등등) 현대의학은 한 가지 문제를 제거해 치료하려는 경우가 종종 있지만 겉으로 드러난 문제는 보다 큰 질병의 한 증상에 불과한 경우도 많다. 이렇게 대처한다면 같은 병이 계속 재발하게 될 뿐이다. (많은 여성들이 반복되는 질염으로 고생하면서 끊임없이 병원을 찾는다. 기분은 더럽고..) 이것은 악순환인 것이다. 많은 경우 이런 ‘치료’는 다른 형태의 염증을 불러오기도 한다. (예를 들어 트리코모나스증을 치료하기 위해 ‘후라질Flagyl’을 사용

하는데 이는 칸디다성 질염을 유발시킨다) 이런 악순환을 끊어버리는 유일한 방법은 전체적인 체계를 치료하는 것이다. 그리고 약초 친구들의 도움을 받아 질병이 나타나는 것을 해결할 수 있을 것이다.

전일적인 접근법을 염두에 두면서 여성들에게 자주 발생하는 질환들을 탈신비화하고 치유해보자.

질염: 기본적으로 칸디다성 질염, 트리코모나스증, 비특이성 질염(가디넬라 질염이나 헤모필루스 질염)의 세 가지 염증을 통칭하는 단어다. 이중 가장 흔한 두 가지 염증부터 치유해보기로 하자.

칸디다성 질염(영어로는 monilla 또는 yeast infection이라고도 불린다) : 이 질염에 걸리면 희고 진하며, 달콤한 냄새가 나는 분비물이 나오고 심한 가려움증을 동반한다. 질경(陰鏡) 또는 자궁경(子宮鏡)이나 손거울을 사용해 질 안을 들여다본다면 질벽에 흰 부스스리기 조각들을 볼 수도 있다. 칸디다성 질염은 보통 질 내부와 소장, 입 그리고 위에 소량으로 서식하는 효모와 비슷한 균류가 일으키는 질환이다. 보통 질 내부에는 도더린스 박실리라는 유익한 박테리아가 살면서 질을 산성으로 유지해 염증을 막아준다.⁹⁾ 이 산도가 변화하게 되면 억제되어 있던 칸디다 같은 박테리아가 증식해 무성하게 퍼지면서 ‘염증’을 일으키게 된다. 어떤 조건에서 칸디다 균이 과다증식하게 되는지에 대해서는 많은 이론들이 제기되어 있다. 이중 가장 널리 알려진 이론에 따르면 (먹는 피임약의 복용이나 임신 등의 요인으로) 에스트로겐이 증가하는 것이 원인이 될 수도 있고, 음식물 섭취 시 비타민B의 부족, 스트레스와 피로도도 원인이 되며, 설탕을 많이 섭취하는 것도 원인이 될 수 있다고 한다. 더욱이 불량한 ‘위생상태’와 몸에 꼭 끼는 속옷과 청바지, 스타킹 등을 입어 사타구니 부위에 통풍이 잘 되지 않아도 이와 같은 문제의 원인이 된다고 한다. 증상을 완화시킬 수 있는 약초요법으로는 관주법, 반신욕 그리고 습포요법 등이 있다. 명심해야 할 것은 관주법은 의료 목적으로만 사용해야 한다는 점이다. (나중에 더 살펴보겠다) 반신욕이란 욕조에 약초물을 10cm 정도 받은 다음 손과 발을 물 바깥으로 빼놓고 앉아있는 방법이다.

약초 관주법으로 가장 널리 쓰이는 약초는 골든셀goldenseal이다. 다음과 같은 방법들을 혼용한다.

9) 시모니 밀즈Simony Mills, '근대 약초학 사전(Dictionary of Modern Herbalism)' (U.K Thomsons Ltd, 1985), 210쪽.

- * 느릅나무 껍질가루(slippery elm powder)와 물을 섞어 풀처럼 만든 다음 질 주위에 발라 가려움증을 완화시킨다. 이후 익모초나 골든셀 또는 귀리짚 차를 만들어 주입한다.¹⁰⁾
- * 캄프리 잎, 골든셀, 카밀레 그리고 세이지로 차를 만들어 주입한다.¹¹⁾
- * 골든셀 뿌리와 부추잎, 조롱나무(witch hazel) 잎, 질경이, 몰약, 노간주나무딸기, 스퀴바인(squaw vine)으로 차를 만들어 반신욕을 한다.¹²⁾
- * 유산균을 써본다. 유산균은 요구르트에서 발견되는 살아있는 박테리아 배양균으로서 다른 약품에서도 자랄 수 있다. 여성의 건강을 지키기 위해 쓰여진 많은 대안적인 지침서들이 요구르트를 사용하라고 추천하고 있다. 요구르트를 질이나 그 주변에 발라 질염을 완화시킬 수 있다(또한 주기적으로 먹으면 예방 효과도 있다). 많은 사람들이 우유나 유제품에 알레르기 반응을 나타내며, 또한 유제품을 섭취하지 않는 채식주의자들도 많다는 사실을 고려해볼 때 순수 유산균을 사용하는 것이 최상의 방책이겠다. 이것은 건강식품 전문점에서 구할 수 있다. 요구르트를 꼭 사용할 경우에는 살균되지 않은 것으로서 젖산균이 살아있음을 꼭 확인해야 한다. 어쨌든 그냥 유산균을 쓰면 될 것이다. 괜찮은 상품을 구입하는 것이 좋다. 값이 좀 비싸지만 효능은 훨씬 낫다. 유산균은 날짜가 적혀 있는 신선한 것으로 구입해서 항상 냉장보관해야 한다.

심한 칸디다성 질염에 잘 걸리는 사람들에게 또 하나 추천하는 것은 다음과 같은 용법과 용량으로 매일 비타민을 섭취하는 것이다. (개인적으로 차이가 있을 수 있다)¹³⁾

- 비타민 A 25,000-50,000 I.U.
- 비타민 B 복합체 - 많이
- 비타민 B1 25-50mg
- 비타민 B2 25-50mg
- 비타민 B6 25-50mg
- 비타민 D 400 I.U.
- 비타민 E
- 비타민 C 1,000-2,000mg
- 판토텐산(비타민 B 복합체) 100mg

10) 제닌 파바티Jeannine Parvati, '여성을 위한 천연약초(Hygenia: A Woman's Herbal)' (USA, Freestone Collective, 1978), 91쪽.
 11) 크리스틴 앰머Christine Ammer '여성 건강의 모든 것(The A to Z of Woman's Health)' (New York, Everet House, 1983), 545쪽.
 12) 대니얼 B. 모우리Daniel B. Mowrey, '천연약초의 과학적 증명(Scientific Validation of Herbal Medicine)' (USA, Cormorant Books, 1986), 271쪽.
 13) 같은 책.

부인과 전문의라면 필시 살균항생제 나이스테틴(Nystatin)을 처방할 것이다. 이것은 잘 듣기도 하지만 칸디다성 질염이 반복해서 나타나는 사람들에게는 몸에 약간 부담이 된다. (그리고 가격도 비싸다) 그러니까 한번 천연약초 치유법을 먼저 사용해보는 것도 괜찮은 방법일 것이다. 또한 자신이 어떤 삶을 살아가고 있는지 찬찬히 그리고 꼼꼼히 살펴보는 것을 권한다. 항상 충분한 수면과 휴식을 취할 수 있어야 한다. 설탕 섭취량에도 주의를 기울이자! 백설탕은 독과 같으므로 멀리하자. 식습관은 매우 중요하다. 비타민 B가 풍부한 음식(진한 녹색의 잎이 많은 채소류 등)을 많이 먹어야 한다.

질염을 일으키는 이스트균이 신체에 미치는 부정적인 영향에 어떻게 대처해야 하는가에 대해서는 여러 가지 주장들이 많다. 그러므로 질염에 잘 걸리는 사람이라면 ‘칸디다성 질염’을 주제로 다른 많은 책들 가운데 몇 권을 살펴볼 필요가 있을 것이다. 이런 접근법은 주로 이스트균이나 균류가 들어간 음식들, 즉 치즈와 주류, 버섯류 그리고 효모 식빵 등을 먹지 않도록 하고 있다. 균류가 들어간 음식들을 가능한 절제한다면 눈에 띄는 효과를 볼 수 있을 것이다.

또 하나 여성들에게 흔한 증상은 **트리코모나스증**이다. 트리코모나스는 기생하는 단세포 조식으로 현미경을 통해서 쉽게 관찰할 수 있다. 질에 트리코모나스가 기생하게 되면 황녹색의 분비물이 나오고, 안 좋은 냄새가 나며, 통증이 생기고 가렵게 된다. 보통 의학적 처방을 따르자면 후라질을 사용하게 되는데, 이것은 매우 강하고 위험한 약제로서 백혈구 수를 감소시키며 암을 유발할 수 있다. 그리고 물론 임신 중에는 절대로 사용해서는 안 된다. 후라질은 알코올에 대해 과민하게 반응하게 만드는데, 이 약을 복용 중일 때 술을 단 몇 방울만 마셔도 당장 심하게 앓아 눕게 될 것이다. 이렇게 위험할 수 있는 의약품을 피하고 싶다면 다음과 같은 천연약초 요법을 사용할 수 있을 것이다.

- * 작은 떡갈나무의 덩굴(chaparral)과 느릅나무 껍질, 협죽도(periwinkle) 그리고 귀리짚을 걸러낸 차를 만든다. 그리고 부드럽게 관주한다. 이 차를 마셔도 좋다. 또는 마늘의 둥근 뿌리를 거즈나 무명천 등으로 싼 다음 질 안에 삽입한다. (이때 끈을 바깥으로 빼놓아야 나중에 빼기가 쉽다) 이 방법으로 산소와 황이 만들어진다고 하는데, 수 세기 동안 사용되어온 방법이다.¹⁴⁾
- * 몰약과 골든셀로 차를 만들어 하루에 두 번씩 하루 또는 이틀간 관주한다.¹⁵⁾
- * 따뜻한 물에 사과식초를 혼합해 관주한다. 질 안의 젖산이 트리코모나스를 죽인다.¹⁶⁾

14) 파버티, 92쪽.

15) 앰머, 437쪽.

트리코모나스증에 걸렸을 때 반드시 알아야 할 것은 이 질병이 성교를 통해 전염된다는 사실이다. 남성 파트너가 반드시 콘돔을 사용하도록 한다. 남성이 아무런 증상을 나타내지 않은 채 보균자로 있다가 당신을 다시 감염시킬 수 있다. 그러므로 트리코모나스증을 치료하기 위해 어떤 치유법을 사용하든 간에 파트너도 동시에 같은 치유법을 사용해야 한다. (파트너가 남성이라면 차를 마실 수 있을 것이다) 후라질을 사용하기로 결정했다면 보통 의사는 파트너가 같이 사용할 수 있도록 처방할 것이다.

이제 예방법 몇 가지를 소개하려고 한다. 최근 연구 결과에 따르면 비의학적인 목적으로 (예를 들어 개운하고 깔끔한 느낌을 위해) 자주 관주법을 사용하는 것과 골반염증 사이에 연관이 있다고 한다. 골반염증을 치료하지 않으면 자궁외 임신이나 불임을 유발할 수도 있다. ‘질 관주법과 골반염증 사이의 연관성’이라는 논문의 저자들인 팔 월너-한센 등은 골반염증이 자주 관주하는 것과 상당히 연관되어 있다고 밝혔다.¹⁷⁾ 그러니 떨릴 만도 하다. 하지만 언론에서 ‘향기 나는 관주기’니 ‘여성용 스프레이’니 하면서 제품을 팔아먹으려 하는 것을 믿지 말자. 이런 제품들은 모두 병원 때문에 생기는 것이며 여성 신체의 자연스런 작용을 부끄럽고 더러운 것으로 만들려고 하는 의도를 갖고 있다. 약간의 분비물이 나오는 것은 정상이고 필요한 일이다. 이런 식으로 질은 스스로를 정화하며 늙은 세포를 뱉어내고 더러운 것을 내보낸다. 섹스를 한 뒤에 남아 있는 분비액이나 윤활제 등을 깨끗하게 씻고 싶다면 식초물이나 그냥 물로 닦아내면 된다. 이보다 좋은 것은 반신욕을 하면서 관주를 하되 반드시 천천히 해야 되고, 관주용기를 허리 위까지 들어올려서는 안 된다는 것이다. 약국에서 구입할 수 있는 유아용 주사기를 사용하는 것도 좋다. 강제로 관주를 할 경우 자궁까지 닿게 되므로 염증이 악화될 수 있고, 골반염증으로 발전할 수도 있다.

피임 방법에도 주의를 기울여야 한다. 콘돔이나 자연주기법 이외의 피임법은 염증을 악화시킬 우려가 있다. 피임약과 항생제는 신체의 균형 잡힌 산도를 교란시키고, 이에 따라 염증을 일으키는 세균 등이 질 안에서 번식하기 쉽게 만들 수 있다. 자궁내 장치를 사용하면 질의 내막이 약해져 염증에 걸리기 쉬워진다. 살정제 크림이나 살정제 잼 같은 것들도 민감한 조직에 알레르기 반응을 일으킬 수도 있다. 피임법이 염증을 자주 유발시키는 요인이 된다는 점을 자각하고 있다면 자신의 신체에 보다 부담이 적은 방법으로 선회할 수 있을 것이다. (피임법에 대해서는 다음 장에서 보다 자세히 다룰 것이다)

16) 미첼 티에라 Michael Tierra, '별자리 약초학(Planetary Herbology)' (Santa Fe, Lotus Press, 1988) 335쪽.

17) 팔 월너-한센 Pal Wolner-Hanssen 등, '질 관주법과 골반염증 사이의 연관성(Association Between Vaginal Douching and Pelvic Inflammatory Disease)', 미국의학저널 1990년 4월 11일자, 통권 263호, 1936-1941쪽.

방광염: 이놈은 참 괴롭다. 항상 소변이 마렵고, 실제로 소변을 볼라치면 참기 힘들 정도로 고통이 이만저만이 아니다. 소변에 혈액이나 고름이 섞여 나오기도 한다. 여성이 남성보다 방광염에 더 잘 걸리는 이유는 여성의 요도가 남성보다 더 짧고, 그래서 박테리아가 방광에 더 쉽게 들어가게 되기 때문이다. 그렇다면 스스로 해결할 수 있는 방법은? 방광염에 걸리고 처음 증상이 나타나면 물을 엄청나게 들이켜야 한다. 견딜 수 있을 만큼 물을 마셔야 하는데, 매 시간마다 큰 유리잔으로 최소 3-4잔은 마신다. 이렇게 하면 박테리아가 방광 안에서 증식해 큰 문제를 유발하기 전에 바깥으로 배출시킬 수 있다. 크랜베리 주스(설탕이 들어간 것 말고 원액 100%)를 마셔도 도움이 된다. 산성인 주스가 알칼리성인 박테리아를 죽이고, 방광을 다시 산성 상태로 되돌리기 때문이다. 방광염으로 고통을 느끼는 단계가 되었다면 유산균, 크랜베리 주스 그리고 마늘을 함께 섞어서 관주하는 방법을 시도해볼 수도 있다.¹⁸⁾ 지금까지 통상적으로 방광염은 항생제로 치료해왔다. 그런데 이렇게 해서 방광염이 낫더라도 문제는 생긴다. 항생제가 질의 산도를 바꿔놓아서 칸디다성 질염에 걸리게 될 수 있는 것이다. 이를 예방하기 위한 조치들을 적어보자. 방광염에 잘 걸리는 사람들은 성교 후에 항상 오줌을 누어야 한다. 성교 시의 마찰로 요도에 있던 박테리아가 방광까지 밀려 올라갈 수 있기 때문이다. 그리고 모든 어머니들이 예전부터 항상 당부해온 것이지만 이유는 설명하지 않은 것, 즉 화장실에서 닦아낼 때 항상 앞에서부터 뒤로 닦아내라는 것이다. 소장에 사는 박테리아는 지극히 정상이며, 건강에도 도움이 되지만 만약 이것이 질이나 요도로 옮겨갔을 경우에는 문제가 생기기 때문이다. 그리고 방광염이 있든 없든 간에 물을 항상 자주 많이 마셔야 한다. 물을 많이 마시면 땀과 오줌을 통해 독성물질이 배출되는데 도움이 되고, 피부에도 좋기 때문이다.

이제, 내가 하고 싶은 이야기는 어느 정도 마무리된 것 같다. 여기서 열쇠말은 염증을 극복하는 최선의 방법은 예방하는 것이다. 자신의 생활을 되돌아보고, 자신이 몸을 잘 돌보고 있는지 살펴보자. 식습관에 주의를 기울이자! 주류는 이노 작용을 하며 방광염을 악화시킬 수 있다는 점도 명심하자. 그러니까 방광염이 있다면 술은 마시지 말자. 건강하삼!

18) 파버티, 95쪽

제3장 월경 - 여성의 힘인가, 약점인가?



저주일까 아니면 축복일까? 여성으로 태어난 것을 혐오하는가 아니면 여성이라는 표시를 즐겁게 받아들이는가? 달마다 한 번 여성들은 지구의 순환주기와 파동 그리고 달의 인력에 연관되어 있다는 점을 월경에 의해 끊임없이 떠올리곤 한다. 이것은 여성이 임신을 해서 아이를 낳을 수 있다는 힘이 있음을 알려주는 것이다. 근대 사회에서는 일반적으로 월경을 한다는 징후를 모두 감추려고 했다. 생리통과 피 그리고 더러워지는 것을 모두 남들 눈에 띄지 않고 마치기 위해서였다. 여성의 월경은 여성의 적이 되어버렸다. 여성으로부터 에너지와 시간 그리고 청결함을 빼앗아가는 적이 된 것이다.

예전에는 월경혈이 커다란 힘을 가진 것으로 여겨지기도 했었다. 월경을 뜻하는 대부분의

단어들이 초자연, 영(靈), 신(神) 같은 의미를 동시에 내포하기도 했다. 라틴어 sacer와 마찬가지로 고대 아랍어에서 ‘순결한’과 ‘불결한’을 뜻하는 두 단어는 모두 월경혈을 의미했고 다른 의미는 갖지 않았다.¹⁹⁾ 사람들은 생리중인 모든 여성들이 통찰과 직관 그리고 치유의 초자연적인 힘을 갖게 된다고 생각했다. 완경을 한 여성들은 가장 큰 힘을 가졌다고 여겨졌는데, 그 이유는 ‘뚝뚝한 피’가 더 이상 몸 밖으로 흘러 땅으로 떨어지지 않고 몸 안에 남게 되었기 때문이었다. 이런 여성들은 초기 사회에서 가모장(家母長)이나 부족장이 되기도 했으며, 교회와 국가가 마녀사냥을 자행할 때 가장 먼저 불태워진 희생자들이 되기도 했다. 성경에 등장하는 아담의 이야기는 여성으로부터 비롯된 인류창조의 오래된 전설을 더욱 발전시킨 것이다. 여성이 주가 된 이 전설은 인류가 진흙과 달의 피에서 창조되었다고 말한다. 또한 코란에 등장하는 인류창조설에 따르면 유일신 알라가 ‘흐르는 피에서 인류를 만드셨다’고 한다. 그런데 이슬람 이전 시기의 아랍지방에서는 알라라고 불리던 창조의 여신이 있었다고 한다.²⁰⁾

여성들은 신성했다. 여성들은 권력을 갖고 있었다. 여성과 지구는 본질적으로 연관되어 있었다. 모든 것이 조화로웠다. 그런데 가부장적 종교가 등장하면서 이 모든 것을 정지시킨 것이다. 특히 천주교에 있어서 여성들은 영적으로 더럽고 불결했다. 천주교는 여성들의 이 특별하고 신성한 시절을 가져다가 모독을 했으며, 결국 원래 여성이 가졌던 의미들은 완전히 정반대가 되고 말았다. 즉 더럽고, 음탕하며, 무지하다는 것 등이다. 성 제물은 성경에서 ‘월경 중인 여성보다 더 불결한 것은 없다. 그들이 만지는 것들마다 불결해지는 원인이 된다고 말했다. 8세기에서 11세기까지는 월경 중인 여성들은 교회에 출입할 수 없었다. 아, 이런 것들은 모두 미신에 사로잡혀 있던 시대의 케케묵은 믿음에 불과하다고 치부할 수도 있을 것이다. 불행하게도 이런 생각들은 바로 오늘 이 시대까지도 지속되고 있다. 지금도 중세시대와 마찬가지로 여성들은 천주교에서 사제가 될 수 없는데, 그 이유는 월경 중인 사제는 성찬대를 더럽힐 수 있다는 교회의 칙령 때문이다.²¹⁾ 교회가 가진 여성혐오가 얼마나 대단한가 하면 월경을 마무리한 여성들에 대해서는 전혀 다른 설명방식이 채택될 정도다. 완경한 여성들은 물론 당연히 위와 같은 규정에 해당되지 않으니 말이다.

‘원시시대’에는 여성의 월경이 장애가 아니라 지구와 하나가 된다는 축복의 시간이었다. 어떤 문화권에서는 월경 중인 여성들은 초목 주변에 털썩 주저앉아 월경혈이 흘러내리게 한다. 지구와 식물들에 자양분을 주어 살찌게 하는 것이다. 몇몇 미국 원주민들의 문화에서는 여성들이 월경을 하고 있는 다른 여성들과 함께 자발적으로 격리된 생활을 했는데, 월경은 깊은 사색과 통찰 그리

19) 바바라 위커, ‘신화와 비밀에 관한 여성백과사전’ (New York, Harper and Row, 1983), 635-638쪽.

20) 같은 책, 637쪽.

21) 같은 책, 638쪽.

고 진리와 마주하는 시간이었던 것이다. 미국 원주민에 관한 이야기 중 하나는 여성의 월경의식을 질투하는 남자들이 질투심을 증류시켜 땀으로 배출할 수 있도록 찜질방 같은 곳을 제공했다고 한다.²²⁾

하지만 이런 모든 것은 변해버렸다. 이제 여성들은 피를 흘린다는 사실을 잊으려 하고 있으며, 지구와 그리고 다른 여성들과 연관되어 있다는 것도 잊으려 한다. ‘과학적’이고 의학적인 문화가 대두하면서 월경은 여성들을 무기력하게 만들고 병약하게 만드는 시간으로 치부되고 말았다. 빅토리아 시대의 여성들은 월경을 하는 동안 내내 침대에 누워 있어야만 했는데 몸이 다치지 않을까 염려스러웠기 때문이었다. 피흘림과 월경의 전체 주기는 여성의 힘과 권력을 나타내는 상징이었다가 ‘태생적인 약점’과 병약함의 표시가 되고 말았다. 오늘날에도 여성들은 불결하고 수치스럽고 불편함을 느끼도록 만들어진다. ‘여성의 청결과 위생’ 그리고 비밀스러운 ‘그날’을 지킨다는 이름으로 수백만 달러를 벌어들이는 산업체제가 들어섰다. 당신이 월경을 하고 있다는 사실을, 특히 일회용 생리대와 체취제거제의 ‘보호’를 받지 않고 있다는 사실은 누구도 알아서는 안 되었다. 내가 보기에 많은 여성들이 매달 찾아오는 이 위대한 시간을 부정하기 때문에 고통스럽거나 기분이 엉망인 채로 지내게 된다. 우리들은 ‘불결한 비밀’을 침묵 속에 묻어두고 고통스러워한다. 매달 월경을 한다는 사실을 증오하면서 여성으로 태어난 것을 저주한다고 고통이 사라지지는 않는다. 그와는 반대로, 이런 분노와 자기혐오야말로 월경을 더욱 괴로운 것으로 만들 뿐이다. 그건 그렇고 매달 하루나 이틀 정도를 자기 자신만을 위해서 쓰면서 푹 쉬는 것이 무엇이 그렇게 잘못된 일일까. 기분이 더럽다거나 괜히 감정적이 되거나 할 필요가 없다. 월경의 흔적을 ‘어떻게 하면 말끔히 지워버리고 잊어버릴 수 있을까’ 생각하지 말고 ‘이 문제를 내 친구로 만들 수는 없을까? 이를 통해 내가 배울 점은 무엇일까? 생리통을 통해 더 강한 내가 될 수는 없는 것일까?’를 고민해보는 것은 어떨까?

월경 때문에 견디기 힘든 생리통을 반드시 겪어야만 하는 것은 또한 아니다. 만약 생리통이 그렇게 심하다면 이것은 어쩌면 자신의 몸이 우리에게 무엇을 말하려고 하는 것은 아닐까. 육식을 하지 말아주세요! 칼슘을 더 섭취해주세요! 이봐요, 좀 천천히 살면 안 되나요? 자신의 몸이 말하려는 것에 귀를 기울여보자. 진통제를 복용하며 좌절하는 식으로 자신의 통증을 감추려 하지 말자.

그 생리통은 너무도 생생했기에 나는 똑똑하게 기억하고 있다. 중학교에서 고등학교 다닐 때까지 수업시간마다 매번 그 고통과 투쟁을 했던 나에게 생리통은 마치 누군가가 내 인쪽 부분을 날이 무딘 칼로 도려내는 것과 같은 고통처럼 느껴졌다. 정신을 잃고 쓰러지기도 하고, 구토를 하기

22) 수전 위드 Susan Weed, ‘슬기롭게 치유하기(Healing Wise)’ (New York, Ash Tree Publishing, 1989), 41쪽. (이 책을 읽어보자. 치유와 의학과 여성에 관해 우리가 알고 있다고 믿는 모든 것을 완전히 바꿔놓을 것이다)

도 하면서 3센티미터 크기의 핏덩어리가 쏟아져 나오기도 했다. 진정제와 신경안정제를 복용했고, 끝내는 피임약까지 먹게 되었다. 내 담당의사는 이렇게 말하기도 했다. “위로가 될지는 모르겠지만 요, 보통 출산을 하고 나면 통증이 좀 줄어드는답니다.” 나는 당시 12살이었다. 만약 그때 다른 방법이 있었다는 것을 내가 알았다면 얼마나 좋았을까. 그냥 조용히 고통을 느껴야만 했고, 피를 두려워해야만 했다. 우리가 우리 몸에 가하는 수많은 것들, 우리가 먹는 것들과 기분과 거주 환경과 거기서 오는 스트레스 등 모든 것이 우리 몸이 반응하는 방식에 영향을 끼친다. 음식에 포함된 독성물질과 지구를 병들게 함으로써 거기서 나오는 독성물질이 우리 몸으로 들어가지만 우리 몸은 스스로 그런 독성물질을 제거하는데, 그런 방식에도 영향을 끼치는 것이다. 약간의 예지력과 이해력 그리고 지식이 있다면 이 같은 ‘저주’도 실제로 축복으로 바꿀 수 있을 것이다.

나의 월경주기는 두뇌, 분비샘, 호르몬 등 내 몸 전체와 연관된다. 기본적으로 월경에 영향을 끼치는 곳은 두뇌에서 시상하부와 뇌하수체 두 군데이며, 신체기관으로는 난소와 자궁이고, 세 가지 호르몬 즉 난포자극호르몬(FSH), 황체형성호르몬(LH) 그리고 프로게스테론이다. 우리가 제일 먼저 살펴볼 것은 무월경증이다. 지난 세월 동안 여성들에게 주입된 것과는 반대로 월경혈은 질병의 신호가 아니라 건강의 신호다.

16세가 될 때까지 월경이 시작되지 않는 경우를 1차 무월경증이라고 부른다. 초경을 한 뒤 몇 년 뒤 월경이 멈춘 경우를 2차 무월경증이라고 한다. 무월경증은 몇 가지 원인들에 의해 발생할 수 있는데, 가장 흔한 경우는 임신에 의해서다. 그리고 종양이나 기타 질병에 의해서도 월경이 멈출 수 있다. 그런데 몸무게(체지방)에 커다란 변동이 올 경우에는 언제나 월경주기에 변화가 온다. 예를 들어 운동연습을 극단적으로 하거나 심한 다이어트를 할 경우 체지방이 일정 비율 이하로 떨어지게 되고 월경은 멈추게 된다. 급격한 비만도 마찬가지다. 다른 원인들로는

- ★ 분비샘 장애
- ★ 영양실조 (특히 비타민 B6과 아연 부족)
- ★ 신진대사 장애 - 당뇨병, 간 질환, 갑상선 수치 이상 (높거나 낮음)
- ★ 모르핀, 니트로글리세린, 탈리안 같은 약물 사용 또는 피임약 복용을 중단했을 때 일시적으로 나타나기도 함.²³⁾

23) 캐롤린 루벤Carolyn Reuben, 조운 프리슬리Joan Priestly, ‘여성들을 위한 필수 보조제(Essential Supplements for Women)’ (New York, Putnam, 1988), 71쪽.

위에서 언급한 것처럼 월경혈은 여성이 건강하다는 표시다. 식물이 맺은 생산물만을 먹는 열매식(果食, fruitarian) 식생활을 엄격하게 지키는 여성의 경우 월경이 멈추기도 한다. 이와 같은 식생활을 옹호하는 뉴에이지 계통의 많은 열간이들은 월경이 몸에 들어간 독소가 몸 밖으로 배출되는 것이라고 주장을 하며, 빵과 싹나물과 열매만을 먹고 다른 것들을 먹지 않으면 당신도 월경이 멈출 것이며 갱년기를 겪지 않아도 된다고 믿는다. 이것은 여성을 혐오하는 쓰잘데기 없는 거짓말이라고 나는 주장한다. 이 사회는 신체가 건강하거나 근육이 울룩불룩한 것에만 극도로 초점을 맞추고 있는데, 이것 역시 마찬가지로 여성들에게는 과도한 다이어트를 요구하게 되거나 또는 너무 심하게 운동을 하도록 하여 월경이 멈추는 결과를 초래하기도 한다. 이런 것들은 좋지 않고 건강하지도 않다. 무월경증이 장기가 지속되면 나타날 수 있는 증상 중 하나는 골다공증이다. 왜냐하면 에스트로겐이 부족해지면 무기물이 몸에서 빠져나가기 때문이다.²⁴⁾

이제 무월경증을 다스릴 수 있는 몇 가지 허브약초와 대안요법을 알아보기로 하자.

- ★ 개박하로 우려낸 차
- ★ 우엉
- ★ 약용으로 쓰는 앤젤리카(멧두릅속의 식물)의 뿌리를 빵아 만든 가루 3/8 작은술
- ★ 썬의다리아재비(blue cohosh)
- ★ 금잔화; 페니로열(박하의 일종, 박하유는 사용하지 말 것. 독성이 매우 강함!)

보조제: 비타민B6, B12, 폴산(folic acid, 빈혈의 특효약), 아연, 갑상선제, 비타민B군, 칼슘, 마그네슘²⁵⁾

생리불순은 월경주기가 심하게 변동하는 것을 말한다. 며칠간 월경을 하게 될지, 언제 월경을 시작하게 될지 알 수가 없게 된다. 생리불순의 원인으로는 갑상선의 이상, 과도한 스트레스, 비타민B 부족, 기타 질병이나 종양, 약물(마리화나를 피우는 것도 원인이 될 수 있다), 질 나쁜 음식 섭취 그리고 잘못된 자세를 취하는 것 등이다. 생리불순에 좋은 보조제로는 비타민B군, 비타민B6, 비타민C, 레시틴, L-티로신, 갑상선제, 다시마 등이다. 켈프는 해초의 일종으로 칼슘과 칼륨, 마그네슘, 니트륨, 주석 등이 풍부하게 함유되어 있고 규소, 알루미늄, 브롬 및 요오드도 많이 들어 있다. 켈프는 암을 예방하는 성분인 카로틴도 풍부하게 들어 있으며, 다른 모든 비타민을 하루권장량이

24) 제닌 파버티, 여성을 위한 천연약초, 24-26쪽.

25) 루벤 프리슬리, 68쪽.

상 섭취할 수 있게 해준다.²⁶⁾ 해조류는 월경에 문제가 있는 여성이나 그렇지 않은 여성들에게 모두 좋은 친구다. 톳, 덜스(dulse, 북미 지역에서 나는 식용 홍조류 해초), 다시마 같은 해조류는 식품첨가물이나 방부제가 들어 있지 않은 자연식품으로서 모든 여성들의 식단에 매일같이 올라가야 할 좋은 반찬이다.

고통스런 월경이 바로 생리통이다. 생리통은 미국 여성들 가운데 70% 정도가 겪고 있는 문제이다.²⁷⁾ 생리통은 고통스러운 근육수축을 말하는데, 격렬하지 않은 무딘 통증에서부터 여성을 무기력하게 만드는 끔찍한 근육경련에 이르기까지 그 범위가 다양하다. 심한 생리통을 느끼는 여성들은 약을 복용하며, 한 달에 하루나 이틀 정도는 집에서 쉬어야 한다. 생리통이 심하게 느껴지는 것을 월경장애(dysmenorrhea)라고 하는데, 항상 의사의 진찰을 받아 암, 자궁내막염, 골반염증, 선천적 결함 등이 없는지 확인해야 한다. 근본적인 문제가 없는데도 생리통이 심하게 나타나는 흔한 원인은 자궁의 혈액이 딱 막힌 상태인 자궁울혈이라고 한다(바로 이런 이유로 의사들은 출산 후 생리통이 줄어들 것이라고 말하는데 출산 후에는 자궁으로 유입되는 혈액이 증가한다).²⁸⁾

그러므로 생리통이 있거나 심한 사람들의 경우 논리적으로 이것을 해결하는 방법은 자궁 부위의 혈액순환을 개선시키기 위해 음식이나 운동량을 늘리는 것이 될 것이다. 이럴 경우 자궁 내벽의 근육에 더 많은 산소와 영양분을 공급하게 되기 때문이다. 여성들을 위한 필수 보조제라는 저서에서 저자인 C. 루벤과 J. 프리슬리는 칼슘과 마그네슘 부족이 월경장애의 첫 번째 원인이라고 지적한다. “근육이 편하게 이완되는데 있어서 적절한 마그네슘 섭취는 필수적이다. 마그네슘 섭취가 부족하게 되면 근육경련이 일어날 수 있고, 칼슘을 적당량 섭취해도 신체에서 칼슘의 소모가 부족해지게 된다. 신경근육계가 원활히 작동하는데 칼슘 역시 필수적이다. 칼슘과 마그네슘은 둘 다 천연 무기물질로서 신경을 안정시키며 성난 신경 및 근육을 차분히 달래준다.” (책 79쪽에서 인용) 반드시 이런 무기물이 풍부하게 함유된 식품을 섭취하는 것이 좋으며, 견과류와 색깔이 진하고 잎이 넓은 녹색의 채소류도 함께 섭취해야 한다. 채식주의자들의 경우에는 견과류, 특히 아몬드와 케일 같은 진녹색의 채소들을 섭취하는 것이 매우 중요하다. 확실한 안전을 담보 받고 싶다면 영양보조제를 복용해도 좋다. (칼슘은 보통 비타민C, D와 함께 섭취할 때 흡수가 더 잘 된다)

운동 역시 생리통을 달랠 수 있는 방법이다. 특히 스트레칭을 하고 요가의 자세를 취하는 것이 도움이 된다. (요가의 어떤 자세가 생리통에 좋은지는 책을 참고할 것)

26) 위드, 217쪽.

27) 루벤, 프리슬리, 77쪽.

28) 제임스 R. 딩펠더 James R. Dingfelder, ‘프로스타글란딘 억제제를 이용한 1차 월경장애 치료법’, 미국산부인과학회지 140-8호 (1981년 8월 15일 발행), 루벤이 재인용함.

월경장애에 좋은 천연약초법은 다음과 같다. 나무딸기 잎을 우려낸 차(raspberry leaf tea)는 생리통에 좋은 나무껍질(crampbark)이라는 절묘한 별칭이 붙어 있는데, 비타민C가 풍부하게 들어 있고 모세혈관의 투과성을 높여주며 근육으로 영양분이 흘러들어가게 하고, 쓸모없는 물질은 배출시킨다.²⁹⁾ 이밖에 카밀레꽃을 달인 차, 쥐오줌풀의 뿌리에서 채취한 진정제(valerian root), 민들레꽃으로 만든 차 등이 좋다. 다음의 방법도 추천할 만하다.

★ 쑥과 나무딸기, 커리짚 그리고 카밀레를 각각 같은 양을 넣고 차를 만든다.

★ 서양톱풀, 민트 그리고 양뽕나무의 꽃을 각각 같은 양을 넣고 차를 만든다.³⁰⁾

마리화나(cannabis sativa 종)를 피우면 근육을 이완시켜 생리통을 크게 완화시킬 수 있다는 사실도 적어두어야겠다. 그러나 마리화나를 많이 피우는 여성들은 월경주기가 불규칙한 경우가 많고, 임신에 있어서 문제도 있다는 사실도 반드시 알아야 한다. 마리화나를 피우면 체액이 제대로 분비되지 않고 폐색되기도 하는데, 월경 때에 이런 현상이 일어나길 바라는 여성들은 없을 것이다. 골반부에 혈액이 몰려 생기는 울혈을 경감시키고 생리통을 깨끗이 없앨 수 있는 아주 좋은 방법 중 하나는 오르가즘을 느끼는 것인데, 이 방법은 별로 자주 논의되지는 않는다. 자위를 통해 느껴도 되고, 성관계를 통해 느껴도 괜찮다. 말이 되는 방법 아닌가? 발이 저리고 쥐가 난다면 당신은 발을 주물러 주는가 아니면 약을 먹는가? 생리 중에는 성관계를 가져서는 안 된다는 오래된 믿음은 너무나 강하지만 말이다.

극심한 생리통과 함께 비정상적으로 많은 피를 흘리는 경우도 있는데, 이런 증상을 과다월경증(menorrhagia)이라고 부른다. 생리혈의 양이 과도하게 많은 월경이 5일 이상 지속되며, 커다란 덩어리가 나오고 한 번 월경을 할 때마다 패드형 생리대나 삽입식 생리대를 대개 12개 이상 사용하면 당신은 과도한 월경을 하는 것이다. 가장 두꺼운 생리대를 사용하는데도 항상 속옷까지 새는 경우에도 마찬가지로 과도한 월경이다. 이럴 경우에는 물론 당장 의사의 진찰을 받아서 혹시라도 종양이나 자궁암 등의 여부를 확인해봐야 한다.

과다월경증이 발생하는 주요 원인 가운데 하나는 갑상선이 제대로 활동하지 못하는 것(저갑상선증)이다. 만약 당신이 쉽게 피로를 느끼고, 피부가 건조해지며, 순환계에 문제가 있다면 아마 갑상선 이상일 확률이 높다. 신체의 호르몬 분비를 적절하게 유지하도록 도와주는 천연물질로는 다시마(그렇다, 다시 나왔다)가 있고, 요오드와 아미노산 L-티로신이 있다.³¹⁾ 과다월경증의 다른 원

29) 루벤 프리슬리, 80쪽.

30) 파르바티, 33쪽.

인으로는 자궁 내부의 부드러운 근육섬유가 너무 약하기 때문이다. 콩이나 씨앗 또는 곡물에 풍부한 단백질을 충분히 보충해야 한다. 섭취해야 할 영양보조제로는 이연과 철분 (동시에 섭취하지 말 것) 그리고 비타민B군 등이 있는데, 양조용 효모를 넉넉히 섭취하면 쉽게 보충할 수 있다. 모든 것들이 다 좋다. 주의할 점은 설탕을 먹으면 신체에서 비타민B가 손실되어 버린다는 점이다. 그러므로 과도월경증이 없는 사람이라도 식단을 슬기롭게 짜서 설탕을 섭취하지 않는 것이 좋다.

천연약초 요법으로는 서양톱풀(임신 중에는 피해야 한다), 붉은 나무딸기, 냉이 그리고 계피를 사용한다.³²⁾ 그리고 다음의 지혈제들을 복합해서 사용한다. (하루에 네 번 음용한다)

- ★ 이질풀의 뿌리 (geranium macilatum)
- ★ 나무딸기 잎
- ★ 조롱나무(witch hazel) 잎
- ★ 베어베리(ura-ursi)
- ★ 냉이
- ★ 검은색 산사나무 껍질³³⁾

생리전 증후군은 PMS라고 하는 바로 그 공포스런 증상인데, 보통 생리가 시작되기 일주일 전에 최고조에 달한다. 이때는 감정적이 심하게 요동치게 되고, 쉽게 울음을 터뜨리며, 기분이 급격하게 변하기도 하고, 불안해지며, 기분이 부풀어 오르고, 무엇을 갈망하다가도 우울증이 찾아오기도 한다. 이것은 대부분 기본적으로는 영양 불균형 때문에 생기는 증상들이다. 설탕이나 햄버거 같은 정크푸드 같은 것들을 많이 먹으면 자기 기분이 극단적으로 돌변하도록 만드는 것과 같은데, 이는 혈당치가 급격히 증가했다가 그 결과로 감소하게 되기 때문이다. 위와 같은 생리전 증후군의 증상들을 모두 없앨 수는 없을 것이다. 왜냐하면 기분이 약간 급변하긴 할 텐데 그 이유는 월경혈을 만드는데 꼭 필요한 에스트로젠과 프로게스테론이 감소하게 되기 때문이다. 그러나 위 증상들이 심한 정도로 나타난다면 식습관과 생활습관을 바꿈으로써 도움을 얻을 수 있다. 가장 먼저 해야 할 일은 자신이 먹고 마시는 모든 것들과 생리전 증후군 증상을 기록하는 것이다. 운동을 하고 있다면 그것도 기록한다. 이렇게 두 달 정도 기록을 해나간다.

생리전 증후군을 효과적으로 치유하는 법은 세 가지 차원에서 이뤄진다. 영양상태를 개선하

31) 루벤 프리슬리, 87쪽.

32) 크리스틴 앰머, 여성 건강의 모든 것 (New York, Everett House, 1983), 286쪽.

33) 대니얼 B. 모우리, 천연약초의 과학적 증명, 185쪽.

고, 스트레스를 줄이며, 적절한 운동을 하는 것이다. 뒤에 나오는 ‘건강한 여성들을 위한 식단’ 부분을 보라. 생리전 증후군을 없애는 가장 좋은 식단을 보여준다. 소금을 사용하기 보다는 미소나 된장을 사용해보자. 그리고 아직 채식을 하지 않는다면 채식 식단을 고려해보자. 여성들을 위한 필수 보조제에는 다음과 같은 부분이 나온다. “어떤 영양학자들은 단백질을 너무 많이 섭취하면 무기질이 체외로 빠져나간다고 경고한다. 우리가 먹는 고기에는 동물이 살아 있는 동안 체내에 주입된 스테로이드와 항생제와 기타 약물이 남아 있을 수 있다. 더욱이, 고기에 든 포화 지방은 장내에 서식하는 일정 종류의 박테리아가 증식하도록 자극하는데, 이 박테리아들은 비활성화 상태의 에스트로겐을 활성화시킨다. 이것은 A형의 생리전 증후군의 모든 증상들(불안감, 신경과민, 그리고 울적한 기분)과 연관된다.” (이 책 95쪽을 보라) 영양보조제로는 ‘머리를 좋게 만드는’ 콜린(비타민B 복합제)이 피의 막힘 현상을 개선시키는 효능이 있는 것으로 밝혀졌는데, 콜린은 사실 주로 지방 유화제로 효능을 발휘하며 간에 낀 지방을 제거해준다.³⁴⁾ 다른 영양보조제로는 베타카로틴, 비타민B와 비타민C 복합제, 칼슘, 요오드 그리고 각종 복합무기질 등이다.

무엇보다도 좀 천천히 사는 것이 중요하다는 것을 기억하자. 월경이 시작되기 일주일 전부터는 스트레스를 받지 않도록 노력해보자. (말하기는 쉬워도 실천하기는 어렵다) 시간을 내서 쉬면서 긴장을 풀고, 월경이라는 특별하고도 생을 긍정하는 시간을 준비해나가자. 골치 아픈 문제를 친구로 삼고, 질환을 우리의 힘으로 바꿔내보자. 기분이 울적해지는 시간을 자신을 성찰하고, 본능적인 감각을 키워내 여성이 지구와, 파도와 그리고 달과 특별하게 연관되어 있다는 것을 긍정하는 시간으로 전환시켜내자. 즐거울 월경하시라!

건강한 여성들을 위한 식단

다음 식품은 절대로 섭취하지 말자.

- 백설탕
- 밀가루
- 돼지기름, 특히 경화 쇼트닝
- 카페인
- 식탁용 소금
- 고기(!)

34) 루벤 프리슬리, 93쪽.

다음 식품은 가능한 적게 섭취하자.

- 우유
- 아이스크림
- 치즈
- 버터
- 술

다음 식품은 가능한 매일 섭취하자.

- 통으로 먹는 곡류; 황색 기장, 옥수수, 현미, 밀과 호밀
- 콩류; 완두콩, 강낭콩, 렌즈콩, 두부
- 케일의 푸른 잎, 겨자의 푸른 잎, 근대
- 오렌지 빛깔의 과일과 채소; 당근, 호박, 감자
- 붉은색 과일과 채소; 사과, 양배추, 토마토, 딸기
- 바나나는 칼륨이 풍부하게 함유되어 있다.
- 기름
- 잇꽃 기름 2큰술을 사과주스 또는 포도주스와 함께 샐러드에 끼얹어 먹는다. 요리하지는 말 것.

(‘여성들을 위한 필수 보조제’ 95쪽에서 일부 인용함. 이 책의 참고문헌들을 볼 것)

물론 가난한 사람들은 보통 감자와 일반 국물, 치즈 마카로니 아니면 라면 같은 것 말고 다른 것들을 먹기가 쉽지 않을 것이다. 하지만 자신의 건강을 위해서라면 약간의 돈을 더 지출하는 것이 그리 큰 대수일까? 특히 술을 마시고 마리화나를 비롯한 기타 마약류를 사용하는 사람이라면 비타민과 무기질이 부족하기 십상이다. 한 번 직접 겪어본다면 위와 같은 식품이 그리 비싸지 않고, 특히 고기보다도 비싸지 않다는 것을 알게 될 것이다. 채식주의의 요리책을 구해보자. 친구들과 함께 건강한 식생활을 즐겨보자!

제4장 피임 - 피하다니지만 마세요

지구의 자원이 감소하고 인구가 너무 많은 요즘 같은 시대에 인구조절은 심각한 문제거리가 되었다. 그런데 어떤 이유로든 아이를 낳고 싶지 않다고 해서 반드시 당신의 건강에 심각한 위협이 되어야만 할까? 여성으로서 우리들은 남성과 성관계를 가질 때 생기는 결과에 대한 책임을 스스로 져왔다. 성관계로 임신할 가능성은 실재하는 것이다. 역사를 통틀어 이런 임신의 가능성은 도덕이라는 색깔로 덧칠되었다. 예를 들어 아이를 갖게 되는 것은 성행위에 대한 ‘짓값’이라는 식이다. 그리고 지난 시기의 성 혁명이 우리에게 가져다 준 것은 무엇인가? 피임약이 ‘해방’을 가져다주었다지만 그것도 충분한 임상실험을 거치지 않고 너무나 단순화된 것들이었다. 여성을 구제할 것이라 여겨졌던 그 피임약이 때론 여성을 죽음으로 몰고 가기도 했다.

전반적으로 볼 때, 오늘날 우리가 활용할 수 있는 피임법들은 남성들이 고안했으며, 이윤추구를 최고의 가치로 여기는 의약대기업들이 시장에 판매하고 있는 것들이다. 흥미로운 사실 하나는 미국에서는 의사의 대부분이 남성인데 반해, 중국에서는 반 이상의 의사들이 여성이며 남성이 사용하는 피임약이 임상실험 중이라는 것이다.

이 소책자에서 특히 이번 장을 쓰기 위해 자료를 조사하고 연구하는데 꽤 오랜 시간이 걸렸다. 미국에서는 자연요법으로 하는 피임법에 관한 정보가 많지 않아서 책 몇 권이 고작이었고, 그런 책들도 건강자연식품 판매점이나 여성건강센터들에 흩어져 있는 실정이다. 또한 나 자신이 6년간 피임약을 복용해왔던 터라 자연피임법을 옹호하는 글을 쓰기 힘들었다. 피임약 복용을 중단하고 이번 장을 쓰기 위해 연구를 하면서 나는 피임약이 어떤 식으로 작용하고 체내에는 어떤 부작용을 낳는지를 보여주는 끔찍한 자료들을 엄청나게 접하게 되었다. 내가 심각하다고 생각한 부작용들 가운데는 비타민과 무기물 부족으로 생기는 우울증에서부터 목숨을 앗아갈 수도 있는 뇌졸중, 심장마비 그리고 암 같은 것까지 있다. 먹는 피임약을 복용하거나 자궁내 장치—이것 역시 위험하다는 점에 있어서는 피임약과 같다—를 사용하는 모든 여성들에게 자신들이 사용하는 방법을 되짚어볼 것을 권한다. 피임약의 위험성에 관한 뛰어난 책이 있다. 바바라 시먼Barbara Seaman이라는 여성이 쓴

‘의사가 피임약을 반대하는 이유(The Doctor's Case Against the Pill)’라는 책이다. 저자 바바라 시먼은 1970년대 초반에 미 국회에 로비를 해서 피임약과 자궁내 장치 제조업자들이 상세한 사용상의 주의사항을 반드시 표기하도록 하는 법안을 통과시켰다. 이 경고문구를 주의 깊게 읽어볼 것을 권한다. 어떤 위험이 수반되는지 살펴본다면 사용을 재고해볼 수도 있을 것이다.

먹는 피임약은 기본적으로 합성호르몬인 에스트로젠과 프로게스테인으로 구성되는데, 호르몬의 양은 형태와 상품의 종류에 따라 상이하다. 이 약은 기본적으로 체내의 호르몬 체계를 속여서 이미 여성의 신체가 임신을 했다고 믿게 만든다. 그래서 뇌는 매일 배란을 하라는 소식을 난소에 전달하지 않게 된다. 그래서 피임약을 복용하면 배란도 일어나지 않고 진짜 ‘월경’도 일어나지 않게 된다. 일주일간 피임약 복용을 중단하기만 해도 몸의 호르몬 수치가 급격히 낮아진다.

신체의 어떤 한 계통이라도 영향을 끼칠 수 있는 강한 약물은 바로 그 계통에, 그리고 다른 계통에까지도 부정적인 영향을 끼치지 않을 수 없다. 먹는 피임약은 몸 전체의 생화학적 조성을 뒤바꾸고 영양소를 흡수하는 방식을 변화시킨다. 피임약을 오래 복용하면 할수록 해악은 더 커진다. 피임약 복용은 비타민C, 티아민(B1), 리보플라민, 피리독신(B12), 폴산 그리고 비타민E의 결핍을 초래한다. 영양소의 흡수 변화는 피임약 복용 부작용 가운데 자궁경부의 변화, 우울증, 신경과민, 기형아 출산, 감염 가능성의 증가 그리고 피임약 복용 후의 월경 장애 같은 증상을 초래하는데 일조한다.³⁵⁾ 먹는 피임약을 고집하는 여성들은 이와 같은 영양소 결핍에 대해 숙지해야 하며, 영양보조제를 복용해야 한다. 음식에서 충분한 영양소를 섭취하고 있다고 확신할 수 없다면 피임약을 복용하지 말고 동물성 음식도 먹지 않는 채식을 해야 한다는 것이 내 진심어린 충고다. 채식주의의 식생활에 대한 안내서를 읽어보고 잘 먹도록 해야 한다. 다른 말로 하자면 간편하게 채식생활을 하면서 동시에 피임약을 복용할 수는 없다는 말이다.

피임약을 복용할 때 나타나는 심각한 영향들은 대부분 심장혈관계에 미치는 것들이다. 피임약은 많은 여성들의 죽음과 연관되어 있는데, 피가 덩어리지는 증상, 뇌졸중, 심장마비 등의 원인으로 사망에 이르게 된다. 가족 중 이와 같은 병력을 가진 여성들은 당연히 피임약을 복용해서는 안 된다. 겁나는 통계조사도 있다. “연구에 따르면 피임약 복용자들은 보통 여성에 비해 심장 질환이 발병할 확률이 3-5배 더 높다.”³⁶⁾ 25세-34세 사이의 피임약을 복용하는 여성들이 혈관계통의 질환으로 사망할 확률은 보통 여성보다 두 배 더 높으며, 35세-44세 사이의 여성들에서는 그 확률이 4.5배로 높아진다.³⁷⁾ 또한 피임약은 유섬유종 같은 특정 종류의 종양의 성장을 높이며, 자궁경부암

35) 바바라 시먼 Barbara Seaman, The Doctor's Case Against the Pill(Doubleday 간, 1980년), 145쪽.

36) 같은 책, 48쪽.

37) 같은 책, 58쪽.

이 발병할 위험도 증가시킨다. 또한 포도당 흡수와 인슐린 분비에 비정상을 초래해 당뇨나 초기 당뇨 상태를 발생시킬 수도 있다.

덧붙여 피임약의 '사소한' 부작용 가운데 나중에 가면 그리 사소하지 않다는 것이 드러나게 되는 증상이 있다. 바로 우울증이다. 피임약의 복용으로 비타민B군과 폴산이 결핍되게 되면서 많은 여성들이 심각한 우울증을 겪게 되고, 심지어는 자살을 생각하게 되는 경우도 있다. (비타민B군은 정신이 제대로 기능하도록 돕는다) 런던의 영국왕립의대는 피임약 복용여성들이 일반 여성들보다 자살률이 2-3배 높다는 것을 밝혀냈다. 또 다른 영국의 연구자들은 조사대상이 된 피임약 복용여성 3명 가운데 1명은 성격변화를 겪어 우울해진다는 것을 밝혀냈다.³⁸⁾ 그러므로 만약 당신이 먹는 피임약을 복용하고 있는데 기분이 우울하다면 당신 자신의 문제는 아니니 안심해도 좋을 것이다.

위험하고 건강에도 문제를 일으킬 수 있는 피임법으로 자궁내 장치가 있다. 이것은 의사가 당신의 자궁 내부에 장치를 삽입하는 것으로, 자궁을 괴롭혀서 수정란의 착상을 막는 작용을 한다. 자궁내 장치는 부작용으로 심각한 빈혈을 일으킬 수 있고, 자궁내로 삽입되는 가운데 자궁내 벽을 찌르거나 상처를 낼 수 있다. 또한 골반염증을 일으킬 수도 있는데, 이는 자궁내 장치를 한 여성들에게서 보다 흔하게 나타난다. 임질이나 다른 성병에 감염될 위험도 증가하는데, 이 때문에 영구 불임이 될 수도 있다. 콘돔을 정확하게 사용하면 97%의 피임성공률을 나타내는데, 이는 자궁내 장치의 피임성공률과 같지만 *콘돔을 사용할 때 이와 같은 부작용은 발생하지 않는다.*

콘돔이나 페서리 또는 자궁경부마개 같은 것을 사용하는 차단피임법은 거의 부작용이 없다. (페서리와 함께 사용하는 살정제가 염증을 일으키는 경우가 종종 있긴 하다) 그런데 차단막을 사용하는 방법이 효과적일까? 정확하게 사용하면 실제로 매우 효과적이다. 특히 콘돔과 자궁경부마개 같은 것들이 그렇다. 요즘 같은 에이즈의 시대에 콘돔은 남성과 성관계를 갖는 모든 여성들이 항상 주머니에 갖고 다녀야 할 필수품이다. 다른 피임법을 사용하든 안 하든 말이다. 콘돔은 먹는 피임약과는 달리 임신과 성병을 함께 예방한다. (피임약은 질 내의 산성도에 변화를 초래함으로써 특정 종류의 성병에 감염될 확률을 실제로 높인다) 콘돔을 정확하게 사용하기 위해서는 질에 결합되기 전에 남성 성기에 콘돔을 씌워야 하는데, 이는 남성이 사정하기 전에 나오는 액체에도 임신 가능성이 있는 정자들이 있기 때문이며, 남성은 오르기즘을 느낀 후 곧바로 빼내 정액이 콘돔 밖으로 새나가지 않도록 해야 한다. 콘돔이 찢어지는 것을 방지하기 위해서는 수용성 윤활제를 사용해야 하는데, 바셀린은 콘돔에 좋지 않으므로 사용해서는 안 된다. 페서리와 자궁경부마개는 여성들이 사용할 수 있는 차단피임법이다. 페서리는 고무로 만든 얇은 컵으로, 테두리에 스프링이 달려 있다. 성관계를

38) 같은 책, 129쪽.

갖기 두 시간 이내에 살정제를 바른 페서리를 질 내부 깊이 삽입한다. 자궁경부마개는 골무처럼 생긴 조그마한 장치로 자궁경부에 꼭 맞으며 질 내부에 며칠간 놔두어도 괜찮다. (월경 기간에는 그대로 두지 말자) 자궁경부마개는 보다 높은 피임성공률을 나타내는 것 같은데 그 이유는 단순히 그냥 놔두면 되기 때문에 ‘자연스럽게’ 쓸 수 있다. 이 두 장치는 반드시 의사가 삽입해야 한다.

자연피임법

자연피임법에 들어보았을 수도 있을 텐데, 흔히들 말하는 것과 달리 그렇게 복잡하다거나 혼란스럽지 않다. 기본적으로 이 방법--예를 들면 배란기 때 내 몸이 나타내는 신호라든가 임신에 대해 숙지하기--으로 말하고 싶은 것은 이 소책자 전체를 통해 내가 주장하고자 하는 것과 같다. 즉 우리 몸을 둘러싼 신비로운 장막을 걷어내고, 배란기가 가까워질 때 내 몸이 보이는 변화들을 숙지해야 한다는 것이다. 마음을 편히 먹고 몸에서 어떤 분비물이 나오며, 그것은 무엇을 뜻하는가에 대해 알아야 한다는 것이다. 자연요법들을 배우면서 당신은 자신의 몸에 귀를 기울일 것이며 자신이 섭취하는 음식물, 몸에 투여하는 약물 그리고 자신의 감정 상태에 보다 가까이 다가가 단지 생식기만을 고립적으로 살피는 것이 아니라 몸 전체와 조화를 이루게 될 것이다. 자연피임법은 언제 자신이 임신할 확률이 가장 높은지 알아내서 그 기간에 성관계를 하지 않는 단순한 방법보다 훨씬 더 깊은 방법이다. 자신의 성기를 만지거나 분비물을 가까이 하면 안 된다는 금기를 극복하고, 자신의 질과 자궁경부를 질경(陰鏡)이나 거울 또는 손전등 불빛으로 비춰보는 가운데 내 몸과 자신의 삶에 대해 배우게 된다. 예를 들어 감염증 같은 경우 무엇을 찾아보아야 하고, 질 점액의 보통의 상태는 어떤지 그리고 이상상태는 어떤지 알고 있다면 스스로 쉽게 치료할 수 있다. 왜 이 사회는 내가 전혀 알지도 못하는 의사가 내 몸에 천을 걸치고 침대에 누워 다리를 벌리고 내 질을 검사하는 것은 괜찮다고 하고, 여성이 스스로 자가진단을 하거나 서로 도움을 주고 배움을 얻을 목적으로 진단 모임을 만들어 다른 여성들과 만나는 것은 ‘제 정신이 아니’라고 하는 것일까? 도대체 누구의 몸인데, 우리가 가진 두려움을 극복하고 자신의 질에서 나오는 분비물--점액, 분비액, 월경혈, 땀 등--이 더럽다는 생각을 버림으로써 우리는 새로운 지식의 세계에 들어서서 자신에 대한 자신감을 얻을 수 있게 된다. 바로 우리 자신을 위해서 말이다.

자연피임법을 배우는 데 있어서 생식계가 어떻게 작동하는지 이해하는 기초적인 지식이 필요하다. 아래에 나오는 내용은 바바라 펠드먼(Barbara Feldman)이 지은 책 ‘자연피임 안내서(Natural Birth Control Book)’에서 ‘배란의 징후와 임신 가능성 이해하기’ 부분을 요약한 것이다.

1) 월경주기를 조절하고 관리하는 호르몬은 두 개가 있다. 배란 이전에는 에스트로겐이 우위에 있고, 배란 이후에는 프로게스테론이 관장한다.

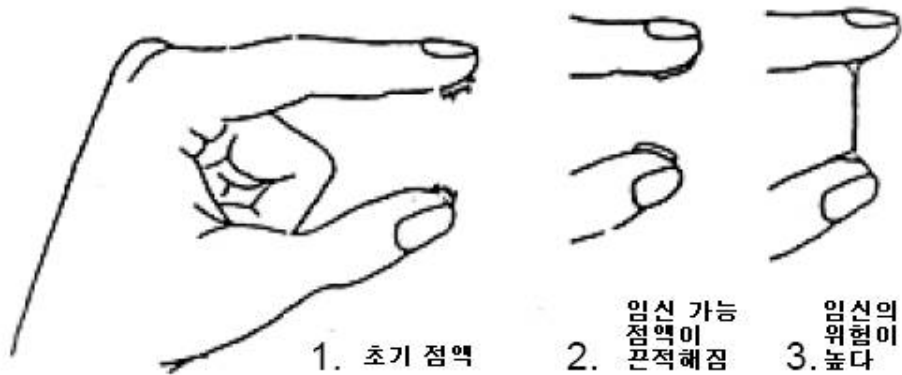
2) 난자는 배란 이후 24시간 동안 살 수 있다. 점액이 있는 질 내부에 들어온 정자는 최대 72시간(3일) 동안 수정 능력을 갖는다. 기억해야 할 점은 질 내부에 점액이 없으면 정자의 생존 기간은 단축된다는 것이다.

3) 보통 대부분의 여성들은 대체로 월경 12일에서 16일 전에 배란이 일어난다. 평균은 14일이다. 개인들마다 이 시간 차이는 지속적으로 유지되는데 스트레스를 받거나 다이어트를 하거나 여행 중일 때 그리고 감염 등의 이유로 변할 수도 있다.

4) 한 번의 월경주기에서 배란은 보통 한 번 일어난다. 월경주기가 시작되는 시기에 에스트로겐 수치는 점차 상승하며 자궁경부 내부에 있는 세포들은 이에 반응해 점액을 분비한다. 수정 가능성이 높은 시기에 점액은 질 내부를 산성 환경으로부터 보호하고 포도당을 공급하는 일을 맡는다. 그리고 정자가 나팔관으로 오도록 안내하는 통로를 형성한다. 수정 가능성이 없는 시기에 점액은 자궁경부 입구에 마개 같은 것을 형성해 정자와 박테리아가 들어오는 것을 막는다.

이제 우리는 기초적인 사실을 알게 되었다. 다음 단계는 질에서 나오는 점성 분비물을 관찰하고 도표로 기록하는 것이다. 얼마나 늘어나는지, 색깔과 밀도는 어떤지 그리고 양은 얼마나 되는지 등 그 특성에 주목하는 것이다. 이 글에서 필요한 모든 정보를 제공할 수는 없다. 단지 기본적인 부분만 알려줄 수 있다. 그러므로 아래에서 제시하는 방법만을 사용하지 않기를 바란다. 위에서 말한 ‘자연피임 안내서’를 읽거나 또는 다른 책들을 참고해서 전체적인 밑그림을 그리고 임신 가능성을 알려주는 신호를 이해하자. 여기서는 자연요법이 어떤 것인지 기본적인 방법을 설명하도록 한다. 소책자에서 설명할 수 있는 한계가 있으므로 보다 자세한 서적을 반드시 참고하도록 하자.

거칠게 보자면 원리는 이렇다. 어떤 것이든 처음 나오는 점액은 수정 가능성을 나타낸다. 왜냐하면 정자들(못된 놈들!)이 살 수 있게 하고 곧 있을 배란을 기다리게 만들기 때문이다. 보통 점액이 처음 나올 때는 양이 적고 반죽 같으며, 농도가 진하거나 걸쭉하고 색깔은 흰색이나 노란색이다. 초기 점액은 늘어나지 않는다. 아래 그림을 참고하자. 수정 가능성이 높은 시기의 점액은 잘 늘어나고 맑으며 미끌미끌하고 양이 많다. 색깔은 갈색, 옅은 분홍색일 수도 있는데, 배란이 일어나고 있음을 보여준다. 이런 상태의 점액은 임신 가능성이 높다는 것을 나타낸다. 배란이 끝나면 점액은 점점 줄어들고 점점 흰색이 되며, 반죽처럼 걸쭉해진다.



염증이 있거나 스트레스를 받을 때 그리고 질병이 있거나 약을 복용 중일 때, 차단피임법을 사용 중일 때 등은 점액에 변화가 일어날 수 있고 혼동을 가져오기도 한다는 점을 반드시 명심하자. 조금이라도 의심스러울 경우에는 이 방법을 사용하지 말고 콘돔을 사용하자.

점액관찰법과 함께 사용할 수 있는 또 한 가지 방법은 체온측정법이다. 배란 이후에는 프로게스테론이 증가하기 때문에 기초 체온이 올라간다. 이런 변화를 기록해보고 싶다면 기초체온계를 사서 보다 정확하게 체온변화를 측정해볼 수 있다. 아침에 일어나자마자 제일 먼저 체온을 재고 기록해둔다.

호르몬 수치의 변동에 따라 자궁경부 역시 영향을 받아 변화를 보인다. 이 방법 역시 체온 측정법/점액관찰법과 함께 사용하면 좋다. 자궁경부의 변화를 살펴보기 위해서는 하나 또는 두 손가락을 질 내부에 넣고 자궁경부를 느껴본다. 보통 자궁경부는 콧구멍의 끝부분과 느낌이 비슷하다고 하는데 이보다 부드럽다. 그리고 플라스틱 재질의 질경 또는 자궁경을 사용해 자궁경부를 직접 눈으로 살펴볼 수도 있다. (미국에서 질경은 여러 가지 크기가 나와 있으며, 간호사나 병원 또는 여성단체 등에서 구입할 수 있다고 한다) 편안히 누운 상태에서 질경을 삽입하고 거울과 불빛으로 자궁경부를 살핀다. 배란이 가까워지면 자궁경부는 좀더 부드러워지고 질로부터 더 높은 위치로 올라가게 되므로 닿기가 어려워진다. 또한 약간 더 열리게 되고, 수정 가능성이 높은 점액의 분비로 인해 촉촉해지며 미끌미끌한 상태가 된다. 배란이 끝나면 자궁경부는 다시 원래대로 약간 딱딱해지고 낮은 위치로 내려오며, 더 단단한 상태에서 건조해진다. 한 마디로 정리하자면 임신 가능성이 가장 높은 시기를 판별할 때 기억해야 할 것은 자궁경부가 부드럽고, 올라가며, 열리고, 촉촉해진다는 것이다.

위 방법들을 사용할 때는 임신 가능성에 대해 항상 자각하고 있어야 한다. 그리고 정확하게

도표에 기록하고, 주의사항을 지키며, 점액관찰법과 체온측정법을 동시에 사용한다. 또한 가능성이 높은 시기에는 성관계를 삼가야 한다. 자연피임법은 복잡하고 시간도 많이 소모되는 것처럼 보이지만 실은 몸의 신호를 확인하고 기록하는데 매일 7분 정도밖에 소요되지 않는다. 이중 5분은 체온을 재는데 쓰인다. 만약 이 방법이 괜찮다면 이 장 마지막에 나온 참고자료들을 읽어보자. 그리고 여성 단체들이 만든 다른 자료들도 참고하자.

‘정신적인’ 피임법들도 있다. 예를 들어 최면피임법(hypnocontraception)은 최면을 걸어 배란을 막는 법이다. 태음피임법(Lunaception)은 방법은 달의 주기를 이용하는 방법인데, 여성들은 보통 자신이 태어날 때 달의 위상(보름달, 초승달, 반달 등)이 지금의 달과 같을 시기에 임신 가능성이 낮은 경향을 보인다. 이 두 방법 모두 여기서 자세히 설명할 수는 없다. ‘자연피임 안내서’에 보다 자세한 정보가 실려 있다. 이 방법들은 다른 자연피임법과 함께 사용할 때 약간 더 ‘도움’이 될 수 있다.

천연약초(허브)를 사용해 일시적으로 또는 영구적으로 임신을 막을 수도 있다. 하지만 내 주위에서 실제로 약초피임법을 사용해본 사람은 없다. 제닌 파버티가 지은 책 ‘여성을 위한 천연약초’에는 역사적으로 여성들이 약초를 사용한 피임용례들 기록되어 있는데, 일시적 또는 영구적 약초 피임법이 궁금한 사람은 이 책을 참고해볼 수 있다.

내게 있어서 ‘천연약초 피임’이라는 말은 약초를 써서 월경을 조절하거나 월경에 대한 이해를 높이는 것을 의미한다. 그렇게 되면 자신의 몸에 대해 스스로 가까이 지게 되고, 배란의 신호나 임신 가능성을 보다 효과적으로 이용할 수 있는 것이다. 또한 천연약초를 이용해 낙태를 하는 것과 월경이 늦을 때 약초를 사용해 월경을 하도록 하는 방법을 절대로 혼동해서는 안 된다. 이에 관해서는 다른 글에서 상술하고자 한다.

이번 장에서는 임신을 할 것인지 피임을 할 것인지에 대해 자신 스스로 결정을 내릴 수 있도록 도와주는 몇 가지 방법들을 설명했다. 어떤 방법을 사용하든 자신의 몸에 대해 스스로 내린 결정이라는 사실을 항상 기억해야 한다. 한 방법을 사용해볼까 고려해보고 있다면 의사에게 조언을 구해 최대한의 정보를 얻도록 하자. 하지만 의사들은 쉽사리 먹는 피임약을 복용하도록 조언할 것인데, 그대로만 해서는 안 된다. 왜냐하면 대부분의 의사들이 보기에 피임약이 아닌 다른 방법들은 너무 ‘무책임’하고 ‘불성실’하기 때문이다. 자신의 몸과 더욱 친해진다는 것이 특별한 책임감을 요구하는 것은 아니다. 이는 쉬운 길이다. 여성의 삶을 시장에서 판매하는 상품이나 기업의 제품으로 만들고, 문제가 있으므로 의약품과 의료서비스로 치료해야 하는 것으로 만들어버린 체제에서 자신의 삶을 되찾아오는 것이다. 우리 몸은 어떤 ‘전문가’의 조언보다도 자신이 가장 잘 알아들을 수 있기

때문이다.

참고자료

배란 신호와 임신 가능성에 대한 자각은 ‘자연피임 안내서’에서 요약한 것이다. 이 책은 미국 필라델피아의 Aquarian Research Foundation에서 미화 6달러로 구입할 수 있다.

여성들이 산부인과에 가지 않고도 스스로 도움을 얻을 수 있 위한 자료책으로는 미국 여성주의 건강센터 연맹(The Federation of Feminist Health Centers)이 지은 ‘산부인과에 가지 않는 법(How to Stay Out of the Gynecologists Office)’이 좋다. 이 책은 미국 캘리포니아 주 산타모니카에 있는 이 단체 사무실에 문의하면 미화 9.95달러에 구입할 수 있다. 이 책에는 미국 전역에 있는 여성들을 위한 건강센터들이 광범위하게 나와 있으므로 도움이 될 것이다.

이밖에 자연피임법과 자궁경부마개 등에 대한 보다 자세한 정보는 각 지역 여성건강센터에 문의해보면 된다.

한국어로 된 안내서는 ‘우리 몸 우리 자신’(또 하나의 문화)을 참고하자.



제5장 모두를 위한 에이즈 안내

이번 장에서는 ‘여성들을 위한 대안 건강정보’라는 이 책의 주제를 살짝 벗어나 '인간면역결핍바이러스(HIV)'와 에이즈(AIDS)에 대한 여러 정보를 제공하려 한다. 이 바이러스는 어떻게 감염되고 전파되는지 그리고 어떻게 예방할 수 있는지 알아보자. 이미 이런 정보는 널리 알려져 있고 사람들은 이에 대해 잘 알고 있는 것 같지만 실제로 많은 사람들이 여전히 에이즈에 대한 오해와 공포 그리고 동성애혐오를 보이고 있어서 나는 놀라곤 한다. 대안적 공동체인 핑크룩/하드코어 씬에서도 상황은 마찬가지다.

내가 여기서 제시하려는 것은 에이즈가 정확하게 무엇인지에 대해 ‘남성 동성애자들의 건강 위기(Gay Men's Health Crisis)’와 ‘행동하라(Act Up)’ 같은 곳에서 만든 기본적인 정보를 전달하는 것이다. HIV 바이러스는 어떻게 전염되고 예방할 수 있는가, 위험한 사람은 누구인가, ‘안전한 섹스’는 무엇인가 그리고 ‘더욱 안전하게’ 주사바늘을 사용하는 법에 대해 다뤄볼 것이다. 먼저 기본적으로 에이즈는 ‘백인 동성애 남성들의 질병’이 아니라는 점을 말하고 싶다. 이는 언론에서 습관적으로 떠들어온 것이다. 다음 사실들을 살펴보자.

★ 에이즈는 미국 뉴욕시에 사는 19-34세 사이의 여성들의 첫 번째 사망 원인이다. 에이즈는 1살 미만의 영아 사망 원인 1위 자리를 빠른 속도로 차지하고 있다.

★ 미국에서 알려진 에이즈 환자의 13%는 여성이다. 여성은 에이즈 환자들 가운데 가장 빠르게 늘고 있는 인구집단이다. 또한 에이즈에 걸린 여성의 숫자가 실제 수치보다 매우 낮게 보고 된다는 믿을 만한 이유가 충분히 있다. (이에 대해서는 다시 알아보자)

★ 미국에서 흑인계와 라틴계 여성은 여성인구의 25%를 차지하지만 에이즈에 걸린 여성 가운데는 75%를 차지한다.

이런 통계수치는 ‘여성, 에이즈 그리고 행동주의(Women, AIDS & Activism)’라는 책의 1

장, 2장, 3장에 나오는 것들이다.

당신이 이성애자이거나 여성이기 때문에 또는 마약주사를 그리 자주 맞지 않기 때문에 안전할 것이라고 생각하는가? 그렇다면 틀렸다. 인종, 성별 또는 성적 신념에 관계없이 HIV 바이러스는 모든 사람에게 감염된다. 이 장 다음 부분에서 어떤 행동이 HIV 바이러스의 감염을 일으킨다고 생각하는지에 대한 질문들을 적어놓겠다. 일단 먼저 약간 전문적인 내용들을 살펴보자. 대부분 사람들이 쉽게 이해할 수 있도록 용어들을 풀어서 설명하려고 하지만 어떤 경우에는 의학용어를 어쩔 수 없이 사용해야 하는 경우도 있다.

에이즈는 무엇인가?

에이즈(AIDS)는 후천성면역결핍증(Acquired Immune Deficiency Syndrome)의 머리글자를 딴 것이다. 이 바이러스는 인간에 감염되고, 전염되는 복고 바이러스다. 에이즈에 걸리면 신체의 면역체계가 약화되고, 결국 파괴된다. HIV 바이러스에 감염된 사람들은 특정 염증이나 암에 취약해 지는데, 건강한 사람이라면 물리칠 수 있는 것들이다. 감염자들에게 취약한 대표적인 두 가지 염증으로는 폐포자충 폐렴(Pneumocystitis Carinii Pneumonia, PCP)이라고 불리는 일종의 폐렴과 카포시 육종(Kaposi Sarcoma, KS)이라고 하는 희귀하고 불규칙적인 암이 있다. KS는 주로 남성 동성애자나 양성애자들이 잘 걸리는데, 감염자 수가 감소되어왔다. 이는 주로 이반 커뮤니티에서 안전한 섹스에 대한 교육을 해왔기 때문이다. 폐포자충 폐렴에 걸린 환자 수는 여전히 높은 편이다.

여성과 HIV 바이러스 감염 진단은 전혀 다른 상황이다. 왜냐하면 에이즈 연구가 주로 남성들과 남성이 걸릴 수 있는 기회성 감염질환에 초점이 맞춰져 있기 때문이다. 미국 질병통제본부는 여성 에이즈 감염에 대해 과소진단을 내리고 있는데, 여성은 일반적인 에이즈 감염 양식에 잘 부합하지 않기 때문이다. HIV 바이러스에 감염된 여성들은 어쩌면 남성과는 다른 종류의 기회성 감염질환에 걸리는 것일 수도 있다. (아래에서 더욱 자세히 살펴보자)

무엇이 에이즈를 일으킬까?

가장 '전형적인' 의학자/과학자들은 HIV 바이러스가 에이즈를 일으킨다고 생각한다. 이는 인간면역결핍바이러스(Human Immunodeficiency Virus)이다. HIV는 5년에서 10년 또는 그 이상의 잠복기를 갖는 것으로 나타난다. (잠복기란 처음 바이러스에 감염된 후 증상이 나타나기까지의 시간을 말한다) HIV는 주로 인간의 면역세포를 파괴하는데, 백혈구의 두 가지 종류인 T-림프구와

대혈구 그리고 뇌세포에 침투해 바이러스를 복제한다. 나중에 가서는 이러한 림프구들이 파괴되면서 감염된 사람은 면역체계가 무너진다. 그렇게 되면 바이러스, 세균류, 원생동물, 박테리아 그리고 암 같은 질병에 취약해진다.³⁹⁾

HIV 감염은 일생동안 지속되는 것으로 보인다. 감염자가 어떤 증상을 나타내지 않는다고 해도 바이러스는 여전히 다른 사람에게 전염될 수 있다. 에이즈가 발병한 사람들의 경우는 관리가 되고 있지만 HIV 바이러스 양성자들의 숫자는 추정치만 있을 뿐이다. 에이즈에 걸렸다는 진단은 HIV 바이러스 양성 반응자들 가운데 미리 정해진 종류의 질병이나 암이 발견되어야 하고, 의학적 증거자료로 기록할 수 있거나 과도한 체중감소, 또는 HIV에 의한 정신이상이가 확인되는 사람들에게 내려진다.⁴⁰⁾ 여기서 HIV 양성인 여성들에게 문제가 나타난다. 즉 HIV 관련 질병으로 사망하는 많은 여성들이 에이즈 발병 진단을 받지 못하고 있는 것이다. 에이즈 진단을 받지 못하면 통계에서 제외되는 것이다. 장기적이고 치료가 불가능한 칸디다성 질염이나 골반염증이 HIV 바이러스 양성인 여성들에게 나타날 수 있는 기회성 감염질환이며, 이는 면역체계가 무너지고 있다는 신호라고 생각하는 사람들도 있다.

HIV 바이러스는 어떻게 전염되는가?

HIV 바이러스는 감염된 사람의 혈액이나 정액에 자신의 혈액이 닿는 행동을 할 때 감염된다. 타액과 눈물은 전염경로로 인정되지 않기 때문에 HIV 전염과는 관련이 없다. 감염된 사람의 대변에 접촉하는 경우는 전염될 위험이 크다. 왜냐하면 대변에 혈액이 묻어 있을 가능성이 있기 때문이다. HIV 바이러스는 모유 및 자궁경부와 질 분비액 그리고 월경혈에서도 발견되었다. 또한 HIV 바이러스는 여성과 남성의 성교 시 그리고 항문 성교 시(받는 사람의 성이 무엇이건) 질과 자궁경부의 내벽에 있는 세포에 직접 감염될 수 있다. ‘삽입하는’ 쪽이 감염되는 것은 남성의 요도 점막이 감염된 체액에 노출되기 때문인 것으로 생각된다. 에이즈 발병 환자 가운데 여러 경우에서 자궁경부와 질 분비액 그리고 모유를 섭취한 것이 원인으로 지목되기도 했다.⁴¹⁾

전염의 위험은 언제 가장 높은가?

39) 남성 동성애자들의 건강 위기의 팸플릿 ‘에이즈에 대한 의학적 답변(Medical Answers About AIDS)’ (New York GMHC, 1989년), 3쪽.

40) 행동하라, ‘여성, 에이즈 그리고 행동주의(Women, AIDS & Activism)’ (Boston, South End Press, 1990년), 1쪽.

41) Medical Answers About AIDS, 7쪽.

1. 감염된 혈액을 수혈 받거나 또는 충혈주사를 맞을 때.
2. 감염된 주사바늘이나 주사기 또는 마약기구를 사용할 때.
3. 감염된 사람과 안전하지 않은 항문성교를 할 때. 특히 항문으로 흡입하는 쪽이 위험하다. (성별은 상관 없다) HIV 바이러스는 항문피부가 찢겨나가거나 이로 인한 출혈이 일어날 경우 감염된 정액이 혈관에 접촉하여 감염이 될 수 있다. 최근에 드러난 사례로 볼 때 HIV 바이러스는 항문과 직장을 포함하는 대장의 내벽에 직접 침투해 감염을 일으키기도 한다.
4. 감염된 사람과 안전하지 않은 질 흡입 성교를 할 때.
5. 감염된 사람의 정액(사정하기 전에 나오는 액체도 포함한다), 자궁경부 또는 질 분비액, 모유, 혈액 그리고 혈액의 일부분을 포함하고 있는 모든 신체분비물을 섭취하는 경우.

HIV 바이러스에 감염될 위험이 높은 사람들은 누구?

당신의 성적 취향이나 인종, 성별 때문에 HIV 감염 위험이 생기는 것이 아니다. 당신의 행동이 감염을 일으키는 것이다. HIV 바이러스에 감염될 위험이 얼마나 있는지 알아보기 위해서는 다음의 질문들에 예 또는 아니오로 대답을 해보자. 질문의 내용은 1977년부터 현재까지 적용된다. ('여성, 에이즈 그리고 행동주의'에서 발췌)

- ★ 마약을 하거나 음주를 하고 판단력을 상실하거나 완전히 필름이 끊겨서 집에 왔는데 깨어보니 누군가 옆에 누워있다. 그리고 무슨 일이 일어났는지 기억이 나지 않는다. 이런 경우가 있는가?
- ★ 동의에 의해서든 또는 강제로든 안전하지 않은 섹스를 한 적이 있는가? (안전한 섹스는 무엇일까? 부분을 참고할 것)
- ★ 1985년 이전에 수혈을 받거나 혈액제를 맞은 적이 있는가? (1985년 중반에 혈액 중 HIV 바이러스를 검사하는 방법이 개발됨)
- ★ 소독하지 않은 주사바늘이나 기타 다른 마약투여용 기구, 또는 소독하지 않은 옷핀이나 기타 문신, 피어싱용 기구를 다른 사람과 공유한 적이 있는가?
- ★ HIV 바이러스 양성 혈액 샘플이 담긴 주사를 다루다 상처가 난 적이 있는가?
- ★ 바이러스 검사를 받지 않은 인공수정을 한 적이 있는가?
- ★ 소독하지 않은 바늘을 사용한 적이 있거나 남성과 안전하지 않은 섹스를 한 적이 있는 어떤 여성과 안전하지 않은 구강성교를 하는 가운데 그 여성의 혈액이나 질 분비액과 접촉한 적이 있는가?

만약 위의 질문에 단 한 번이라도 ‘예’라고 대답한 사람이라면 HIV 바이러스에 감염될 위험이 있다고 봐야 한다.

안전한 섹스는 무엇일까?

안전한 섹스는 HIV 바이러스의 전염을 막고 자신과 파트너를 지키기 위해 책임감을 갖고 성적 행동을 하는 것이다. 더욱 안전한 섹스는 단순히 지켜야 하고 하지 말아야 할 사항들을 기록한 행동목록만이 아니라 그 이상을 뜻한다. 이것은 자신과 파트너를 위험에 빠뜨리지 않으며 성을 탐구하는 것을 말한다. 또한 더욱 안전한 섹스를 하면 HIV 바이러스 감염으로부터 자신을 지킬 수 있을 뿐만 아니라 여성들은 원치 않는 임신과 매독, 임질, 클라미디아, 헤르페스, 하감(下疳) 같은性病 및 B형 간염을 막을 수도 있다. 그리고 더욱 안전한 섹스를 통해 HIV 바이러스에 감염된 사람이 다시 이 바이러스나 다른 병균에 재차 감염되는 것도 예방할 수 있다. 감염된 사람이 다시 HIV에 재차 감염될 경우 면역체계의 붕괴가 가속화될 수 있다.⁴²⁾

더욱 안전한 섹스는 기본적으로 혈액, 정액 또는 질 분비액이 한 사람에게서 다른 사람으로 옮겨가는 어떤 행동도 허락하지 않는 것이다. 현재 HIV 바이러스 감염을 막는 가장 좋은 방법은 차단법이다. 이는 성교 시 혈액, 정액 또는 질 분비액이 입이나 질 또는 항문을 통해 다른 사람의 혈관에 가는 것을 차단하는 방법이다. 콘돔, 구강용 차단막(네모 모양의 라텍스로 만든 막으로 구강성교 시 사용한다. 치과나 약국 또는 동성애 관련 단체에서 구할 수 있다) 집에서 사용하는 두꺼운 비닐랩, 외과용 라텍스 고무장갑, 손가락에 끼우는 마개 등이 있다.

라텍스 재질의 차단막을 사용할 경우 반드시 안전한 윤활액을 함께 사용해야 한다. 바셀린이나 베이비오일, 식용유, 보습로손 같은 것은 사용해서는 안 된다. 이런 제품에는 화학성분이 들어 있어 라텍스를 녹일 수 있다. 섹스샵에서 구할 수 있는 윤활액 가운데는 수용성으로 살정제가 함께 포함된 제품도 있다. 살정제는 정지뿐 아니라 HIV 바이러스도 막아준다.

혈액과 정액에는 HIV 바이러스 포함 농도가 매우 높다. 질 분비액에는 HIV 바이러스 농도가 낮지만 감염을 일으키기에는 충분한 양이 들어있다. HIV 바이러스는 타액에도 흔적이 남아 있지만 타액으로 감염이 된다는 증거는 아직 없다. 왜냐하면 타액에는 감염을 일으킬 만큼의 충분한 HIV가 없기 때문이다. 감염된 사람이 어떤 사람과 구강성교를 할 때 그 사람에게 바이러스가 옮겨갈 확률은 극히 낮다. 하지만 감염된 사람이 입이나 상처를 통해 그리고 포진과 같은 질환 때문에 피가

42) Women, AIDS & Activism, 19쪽.

나는 경우 감염의 위험은 높아진다. 질 분비액만으로 감염될 위험은 상대적으로 낮지만 질 분비액이 많아지거나 성병이나 질염이 있을 경우 위험성은 쉽사리 높아질 수 있다. (질 분비액에는 백혈구가 포함되어 나오는데, 감염된 사람의 경우 이 백혈구에 HIV 바이러스가 존재하므로 위험도가 높아진다)⁴³⁾

이제 건강한 질과 음순은 어떻게 생겼는지 아는 것이 매우 중요하다. 플라스틱으로 만든 질 경이나 거울과 손전등을 가지고 정기적으로 질 내부 검사를 할 경우 어디에 상처가 났는지, 마찰로 인해 벗겨진 부분이 있는지, 분비물이 비정상적인지 알 수 있다. 이런 증상은 HIV 바이러스 감염 위험을 높인다. 또한 구강성교를 하기 전에 파트너의 생식기를 세심하게 살펴봐야 한다.

구강성교에서 입으로 빠는 역할을 하는 사람이 HIV 바이러스에 감염될 가능성은 그의 건강 정도, 즉 입술에서 위까지 얼마나 건강한가에 달려있다. HIV 바이러스가 전염되는 경로 가운데는 감기에 걸렸을 때 입가에 생기는 포진, 잇몸출혈, 후두염, 궤양 등도 있다. 잇몸출혈이 일어날 수 있는 치실 사용이나 후두의 혈관이 개방되는 흡연 같은 행동은 섹스 전 후에는 하지 말아야 한다.

질이나 항문을 통한 결합성교를 할 때 파트너가 남성이든 여성이든 지금까지 말한 주의사항이 똑같이 적용된다. 라텍스 재질의 콘돔과 수용성 윤활제를 사용해야 하고, 살정제가 포함된 것이라면 더욱 좋다. 콘돔을 포장에서 뜯을 때는 찢어지지 않도록 조심해야 한다. 콘돔의 끝 부분에 윤활제를 한 방울 떨어뜨리면 느낌이 더욱 좋아진다. 그리고 음경의 끝까지 덮어씌운다. (콘돔 인쪽에 윤활제를 발라서는 안 된다. 그래야 잘 벗겨지지 않는다) 콘돔 끝부분에 정액이 모일 공간이 없다면 처음 콘돔을 씌울 때 끝을 1cm 정도 남겨두고 씌우면 된다. 콘돔의 바깥면과 질에 윤활제를 바른다. 항문성교를 할 때는 특히 윤활제를 충분히 발라야 한다. 성교 시 항문은 분비를 하지 않기 때문이며, 충분한 윤활제를 바르지 않으면 콘돔이 찢길 수도 있다. 한 번 사용한 콘돔은 절대로 재사용해서는 안 된다.

구강성교를 받는 남성은 처음부터 끝까지 콘돔을 착용해야 한다. 윤활제를 바르지 않았을 때가 발랐을 때보다 맛이 더 낫다. 콘돔에 발라져 있는 것을 닦아내면 맛이 더 나을 수도 있다. 그 위에 시럽이나 과일잼 등 자기 맘대로 ‘토팡’을 추가해 발라보자. 다만 이 때 기름이나 주류 또는 동물성 지방은 사용하지는 안 되는데, 이것들은 콘돔의 기능을 약화시키기 때문이다. 입술 포진이나 궤양 같은 것이 없어 입술에서부터 위까지 건강한 사람이라면 파트너의 정액을 입으로 받거나 삼키지 않는 경우 HIV 바이러스에 감염될 위험은 낮아진다.⁴⁴⁾

구강성교를 할 때는 질이나 항문에 차단막이 있으면 제일 좋다. 보건의료 종사자들에 의하

43) 같은 책, 21쪽.

44) 같은 책, 22쪽.

면 보통 구강막을 사용해도 괜찮다고 한다. 구강막을 사용할 때는 질에 닿는 가장자리까지 막아야 한다. 윤활제를 바르고 자신의 손이나 파트너의 손으로 구강막을 제자리에 위치시킨다. 구강막은 상당히 두꺼워서 어떤 여성들의 경우에는 별 느낌이 없다고 불평을 하기도 한다. 또 다른 대안적 방법으로 임상실험을 거치지 않은 방법이지만 부엌에서 쓰는 보통의 비닐랩을 사용할 수도 있다. 이 경우 너무 얇은 랩을 쓰지 않도록 주의해야 한다. 비닐랩이 충분히 두꺼운지 확인해보는 방법 중 하나로 양파를 잘라서 랩에 썬 냄새를 맡아보는 법이 있다. 만약 양파의 냄새를 맡을 수 있다면 랩이 충분히 두껍지 않아 미세한 구멍으로 HIV 바이러스가 침투할 수 있을 것이다.

손을 사용해 항문성교나 질 삽입을 할 경우에 라텍스 장갑을 끼도록 한다. 손에 상처가 있을 수도 있고, 손톱을 너무 짧게 자른 곳을 통해 감염이 일어날 수도 있다. 또한 질 성교에서 항문성교로 바뀌갈 때 반드시 콘돔을 새것으로 교환해야 한다. 딜도 등의 기구를 사용할 때는 반드시 콘돔을 씌워야 한다. 왜냐하면 다른 사람이 사용하던 것일 수도 있기 때문이고, 가능하면 자신만이 사용하는 기구를 남과 공유하지 말아야 한다. 어떤 성기구들은 끓은 물에 넣고 소독을 하기도 한다.

안전한 주사바늘 사용법

가장 기본적으로 중요한 것은 *절대로 주사바늘을 남과 공유해서는 안 된다*는 점이다. 마약 투여를 위해서든 문신을 새기거나 피어싱을 하기 위해서든 바늘을 공유해서는 안 된다. 마약투여 기구는 주사바늘을 비롯해 모든 세트를 자기 것으로 갖고 있어야 하며 남의 기구세트를 써서는 안 된다. 소독용 탈지면 또한 한 번 사용한 것은 재사용해서는 안 된다. 바늘을 재사용해야 하거나 부득이하게 빌려야 할 경우 또는 주사바늘을 샀는데 포장이 개봉되어 있는 경우나 다시 포장을 한 경우 반드시 완전히 소독을 하고 사용해야 한다.

기구세트나 문신, 피어싱용 바늘을 소독하는 방법은 다음과 같다.

1. 소독용 알코올(에탄올)을 깨끗한 유리그릇에 붓는다.
2. 주사바늘로 알코올을 뽑아 주사기 안에 넣는다. 잘 흔든다. 알코올을 뿜어낸다.
3. 이 과정을 몇 차례 반복한다.
4. 기구세트를 모두 분리한다.
5. 분리한 모든 기구들을 소독용 알코올에 10분-15분 가량 완전히 담가놓는다.
6. 알코올을 따라낸다.
7. 기구들이 완전히 마를 때까지 기다린다.

주사바늘과 기구세트를 소독하는 또 다른 방법은 가정용 표백제를 사용하는 것이다. 270그램의 흐르는 수돗물을 그릇에 받아 30그램의 표백제와 섞는다. 위에 나온 알코올로 소독하는 방법을 그대로 따라한다. 단 표백제 용액을 사용한다. 수돗물을 틀어놓고 기구세트를 잘 헹궈준다.

마무리 하며

이것으로 내가 하고 싶은 말은 대강 다 한 것 같다. 안전한 섹스라는 것이 한 파트너와 독점적 관계를 맺는다는 것이 아님을 염두에 두기 바란다. 섹스를 항상 안전하게 하기만 한다면 몇 명의 파트너와 하든 커다란 문제가 되지는 않는다. 정부당국에서는 에이즈에 대해 신께서 분노해 ‘부자연스런’ 성행위를 하는 인간에게 내린 형벌이라느니, 한 사람과 독점적이고 배타적 관계를 갖는 것만이 에이즈를 예방하는 진정한 방법이라느니 지껄이며 이런 믿음을 갖게 할 것이다. 잘못된 도덕관념을 갖게 되면 잘못된 정보를 얻게 되며, 자신에 대해 수치심과 죄책감만 들게 될 뿐이다. 에이즈로 인한 사망률은 더욱 증가할 뿐이다. 10대의 임신 문제도 이와 같다. 잘못된 도덕관념으로 이 문제에 접근할 경우 임신율은 오히려 증가하게 된다. 언론에서 에이즈에 관한 기사를 접할 때, 또는 에이즈에 대한 정보를 얻을 때 이런 문제를 염두에 두어야 한다. 동성애 커뮤니티에서 에이즈와 HIV 바이러스에 대해 가장 최신의, 정확한 정보를 갖고 있다는 것이 내 결론이다. 안전한 섹스와 안전한 주사바늘 사용을 교육해야 에이즈의 확산과 전파를 막을 수 있다. 또한 우리를 계속 아프게 하는 자들에 대해 직접행동을 펼치는 것도 반드시 필요하다. 행동하자! 빼앗긴 건강을 되찾자! 에이즈와 싸우자!

참고

기본적으로 이 장에 나온 정보는 ‘에이즈 그리고 행동주의’와 ‘에이즈에 대한 의학적 답변’에 나온 것들이다. 어떤 경우에는 단어와 문장을 그대로 옮기기도 했는데, 이는 정확한 정보를 제공하기 위함이다. (끝)

우리의 월경
우리가 관리한다!

 피자매연대



‘우리의 삶을 되찾자’
피자매연대 작은책 시리즈 01

번역, 편집 - 조약골

서울시 용산구 용산동2가 19번지 1층 해방촌 빈가게

전화 02-6406-0040

전자우편 dopehead.zo@gmail.com

가격 3,000원