




초경에서 완경까지  
건승하기 위한  
달거리 프로젝트

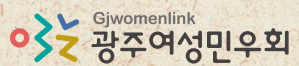
# 초승달

 Gjwomenlink  
광주여성민우회

우)61475 광주광역시 동구 중앙로 196번길 3 삼호센터 별관 101호  
전화 062)529-0383 팩스 062)529-0384 이메일  
홈페이지 [www.gjw.or.kr/gjwomenlink](http://www.gjw.or.kr/gjwomenlink)

 **각각이서재단** 본 사례집은 광주여성재단의 지원으로 제작되었습니다.

 Gjwomenlink  
광주여성민우회



광주여성민우회는 2000년 3월 11일 태어나 직장과 가정, 지역사회 그리고 여성들의 일상생활 속의 차별과 소외를 해소하고 참여하는 여성상을 만들어가고 있습니다.

여성이라는 이유로 차별받지 않는 사회, 여성이 사회, 경제, 문화 등 모든 영역에서 동등하게 참여하는 사회, 자연과 인간이 조화로운 사회를 위해 노력하고 있습니다.





초경에서 완경까지  
건승하기 위한  
달거리 프로젝트

초승달



초경에서 완경까지  
건승하기 위한  
달거리 프로젝트

# 초승달

발행 광주여성민우회

발행인 백희정

발행일 2015년 10월

디자인 우림기획

발행처 우)61475 광주광역시 동구 중앙로196번길 3 삼호센터 별관 101호  
Tel. 062)529-0383 <http://www.gjw.or.kr/gjwomenslink>

4	<b>시작하며</b>	그럼에도 왜 월경 이야기일까?
6	<b>제 1장 초경의 기억</b>	앗, 이게 뭐야! 7 함께 하는 이야기1 28 초경, 어떻게 해야 해?
31	<b>제 2장 할머니와 엄마와 딸의 월경 이야기</b>	
38	<b>제 3장 월경, 그 이름 부르기 어려움에 대해</b>	췌! 비밀이야 39
48	<b>제 4장 월경이 여성의 몸에 대해 말하다</b>	여자의 몸은 아프다 49 그날만 되면 신경 쓸 게 너무 많아 59 그날만 되면 많은 게 달라지지 72 월경대의 불편함을 아시려나? 76 월경을 기다렸던 건 그게 처음이었어 78 월경이 나에게 거는 말 80 함께 하는 이야기 2 88 월경대에 대해서
		함께 하는 이야기 3 90 몸을 돌보는 차
92	<b>제 5장 나와 산부인과의 거리</b>	
98	<b>제 6장 월경하지 않는 여성</b>	그래, 완경이었어 99
110	<b>제 7장 여성이 말하다</b>	월경대는 너무 비싸 111 남성들이여, 여성의 고통에 연대하라 112 살을 짓누르는 월경대의 고통에서 벗어나기 위해서 122 그럼에도 월경이 나에게 주는 의미가 있어 126



## 그럼에도 왜 월경 이야기일까?

"완경파티를 해야겠어!"

2014년 광주여성민우회 사무실에서 특별한 파티가 있었다. 바로 더 이상 월경을 하지 않는 여성, 완경을 한 광주여성민우회 여성회원들의 완경을 축하하는 파티였다. 조그마한 민우회 사무실에 완경축하프랑카드를 달고, 은은한 불빛의 초를 켜고, 여성의 몸에 좋다는 맛있는 음식을 준비하고, 와인에 잔잔한 음악까지! 작지만 따뜻한 느낌의 파티가 진행됐다. "요즘에 초경파티는 많이 하는데 완경파티는 처음 들어봤다.", 완경을 축하받을 수 있다는 것이 참 좋다.", "엄마의 완경에 대해 생각해본 적이 없는데, 엄마가 완경이 된다면 나도 축하해주고 싶다." 등등의 다양한 이야기가 나왔다. '월경'과 '완경'. 여성의 생애 주기를 관통하는 이 경험에 대한 이야기를 더욱 많은 사람들과 나누고 싶었다.

"월경? 여자면 누구나 하는 거 아닌가?"

초경에서 완경까지 건승하기 위한 달거리 프로젝트(이하 초승달 프로젝트)를 진행하면서 가장 많이 들었던 말은 "월경? 할 말 없는데...", "그냥 여자면 누구나 하는 거 아닌가?", "굳이 이런 걸 이야기할 필요가 있나?"였다. 여성이라면 누구나 월경을 한다는 보편적인 진리에 대해 굳이 왜 이야기를 하는가에 대한 이해가 잘 되지 않는 눈치였다. 그도 그럴 것이 이미 1999년에 페미니스트들이 '유혈남자'라는 파격적인 이름으로 '월경페스티벌'을 열었고, 월경은 이제 수치스러운 것, 숨겨야 하는 것이 아니라 몸 경험의 일상이라는 인식이 많아졌기 때문이다. 월경을 하는 여성의 이야기는 이제 더 이상 특별할 것이 없어 보였다.

"진짜 여성? 가짜 여성?"

그렇다면 질문을 바꿔서 이야기해보자. 여성이라면 누구나 하는 것이 월경이라면, 월경을 하지 않는 여성은 여성이라고 볼 수 있는가? 이는 우리사회에서 '여성'을 어떠한 사람이라고 그리는지와 관련이 있는 질문이다. 한국사회에서 여성의 몸을 아름답게 그리는 경우 중 하나는 '모성을 가진 어머니'일 때이다. 어머니가 되기 위해서는 자녀를 낳아야 하고, 자녀를 낳기 위해서는 임신이 가능한 몸이어야 한다. 즉, 월경을 하는 여성은 '모성을 가진 어머니'가 될 수 있는 가능성이 있다. 그렇기 때문에 월경을 하는 여성은 여성으로서 가치가 있는 '진짜 여성'이 된다. 초경을 시작한 딸에게 '이제 진짜 여자가 되었구나!'라고 축하의 인사를 건넬 때, 우리는 '진짜 여자'는 월경을 하는 여성이라고 무의식중에 이야기하는 것이다. 그렇다면 다시 한 번 질문을 해보자. 월경을 하지 않는 여성은 '가짜 여성'인가?

"그럼에도 왜 월경이야기인가?"

이제는 너무나 흔하고 일상적인 이야기가 되어버린 월경 이야기. 그럼에도 왜 월경이야기인가? 우리는 월경을 하지 않는 여성은 '가짜 여성'인가? 라는 질문에서 초승달 프로젝트를 시작하게 됐다. 월경과 여성에 관계에 대해 좀 더 깊이 들여다볼 필요가 있다고 생각했다.

초경에서부터 완경까지 여성은 월경을 통해 다양한 '몸의 경험'을 하게 된다. 백명의 여성이 있다면 백가지의 몸의 경험이 있을 수 있다는 것이다. 그래서 우리는 생각보다 훨씬 더 다양하고 구체적인 여성들의 월경경험을 이야기로 엮어내기로 했다. 과연 월경과 여성은 어떠한 관계를 가지고 있을까? 우리는 그녀들의 월경경험을 통해 월경의 의미를 다시 생각해보기로 했다.

- 광주여성민우회 활동가 도담



## 제 1 장 초경의 기억

월경의 존재에 대해 알고 있는 사람에게도,  
월경의 존재를 알고 있지 않은  
사람에게도 '초경'의 경험은 이전에 없었던 아주 새로운 경험이다.

몸에서 피가 나니까 죽을병에 걸린 줄로 알았던 여성부터,  
가족들이나 친구들에게 월경을 축하받으며  
따뜻한 느낌을 받았다는 여성까지.

비슷한 것 같지만 또 다른 여성들의 초경의 기억이다.

"앗, 이게 뭐야!"





"나는 내가 무슨 죽을병이라도 걸린 줄 알았다."

지금 생각해 보면 정말 성에 대해 무지했다. 부모들도 우리도 모두 창피해 했고 쉬쉬했다. 그러니 모르는 수밖에... 일찍부터 남편 없이 홀로 4남매를 키우는 어머니께 이러한 사실을 말씀드려 또 걱정거리를 보태드릴 수는 없었다. 막내인 나와 13살 차이나는 아빠 같은 오빠한테는 더욱 내색할 수도 없었다. 첫째인 큰 언니는 타지에 있었고, 바로 위 언니는 잠시 친척집에 가 있었다. 나의 고민을 털어놓을 식구는 아무도 없었다. 하루하루 나의 고민은 짙어졌다. 진지하게 유서 같은 편지도 써보고..... 지금은 우습지만 말이다.

그러던 어느 날, 친구에게 말을 꺼냈다.

"너만 알고 있어. 나 이렇게 해서 피가 나왔는데 계속 조금씩 묻어 나와.

아마 크게 다쳤거나 죽을병에 걸린 것 같아."

키는 나보다 조금 작았으나 이성쪽으로는 다량의 정보를 수집하고 있는 친구, 그 친구가 내 말을 듣더니 내 등을 토닥거린다.

"미란아, 드디어 너에게도 올 것이 온 것 같다."

"올 것이 온 것 같다니? 뭔데? 이거 무슨 전염병 같은 거야? 응?"

이렇게 물으면서 내 짐작이 제발 틀리길 바랐다.

"응. 그래, 여자한테만 걸리는 전염병일 수도 있겠다."

"난 그럼 정말 불치병에 걸린 거야?"

"야, 그거 월경이잖아. 난 너보다 좀 빨리 했어. 너 정말 몰랐어?"

"정말, 너도 나처럼 이렇게 시작했어?"

그 날, 난 내담자 그 친구는 상담자가 되어 동안 나를 밤잠 설치게 했던 고민들을 모두 들어주었다.

- 여우비

"세 살터울이지만 학교를 일찍 들어간 탓에 두 살 터울로 살아온 언니. 나보다 훨씬 더 재주 많고 활달했던 언니는 나의 롤모델이자 마음 저편에서 질투라는 감정이 스물스물 올라오는 대상이기도 했다. 그런 언니가 먼저 경험했던 생리. 그 때의 어린 나는 언니만의 경험이었던 그것을 질투하며 한 없이 기다렸던 듯 싶다."

그래서 생리를 한 첫 날은 혼자 무척 들떠있었던 것 같다. 이제 드디어 나도 언니와 같은 "급"의 상태에 올라섰구나 싶은..... 지금 생각하면 얼굴이 화끈거리는 그런 생각을. 그런데 여자 아이들을 키우는 것이 능숙치 않았던 엄마로 인해 언니는 생리를 한 날, 혼자 구석에 가서 무척 울었다고 한다. 큰 병에 걸린 줄 알고..... 나중에서야 그 이야기를 듣고는 키득 키득!!

물론, 이제야 엄마에게 딸들이 성장할 때 엄마의 역할이 무엇인지, 반찬은 어떻게 만들어야 하는지 물어볼 사람이 없었던 걸(그래서 나의 도시락 반찬은 항상 김치와 계란, 혹은 소시지 같은 것들이었다), 그래서 젊었던 그 때의 엄마는 참 많이 외로웠겠구나..... 이제야 엄마를 비로소 이해하게 되었지만 말이다.

-봄봄

"그 시절, 나는 초등학교 5학년 때 친구들에 비해 아주 일찍 초경을 했다. 7살에 남들보다 일찍 학교에 입학했던 나는 생각지도 못했던 일이었다. 나보다도 어머니가 많이 당황해했던 기억이 난다."

처음 시작했을 때는 지금 하는 월경하고는 뭔가 달랐고 어머니는 불일 보고 뒤처리를 잘 못 한 거 아니냐고 혼났던 기억이 난다. 지금 생각하면 참 우스운 기억이다. 설마 했던 것 같다. 그래도 초경을 하게 된 것을 확실히 안 뒤에는 가족끼리 파티했던 기억이 난다. 진짜 여자가 되었다며 아버지와 남동생과 함께 했다. 그 때는 그게 좋았다기보다는 아빠와 남동생에게 참 부끄러워했다. 그래도 지나고 보니 참 엄마의 현명한 일이 아닐까 싶다. 그리고 부끄러워하기 보다는 여자가 된 걸 축하한다는 그 말이 참 좋았다.

-김세영

"나의 초경은 중학교2학년 때이다. 집안에서 첫째였고 친척들 사이에서도 맏이였기 때문에 내 초경에 꽤나 유난스러운 축하가 줄을 이었다. 그때에는 내 생리소식을 말하고 다닌 엄마가 너무 미웠고 나 자신이 생리를 했다는 사실이 너무 부끄러웠다."

초경 파티를 하고 축하를 받는 게 이해가 되지 않았고 그냥 책에서 읽어왔던 생리 후 나의 신체변화를 어른들이 생각하고 아는 게 싫었고 아래쪽에서 피가 나왔다는 것이 단순히 무서웠던 것이다. 분명 학교나 집에서 첫 생리에 대해 배웠었지만 막상 겪으니 거부감이 들었던 건 사실이었다.

-연

"처음 월경현상에 대해 보았던 것은 사촌언니와 샤워를 했을 때였다. 나는 유치원생이었고, 언니는 중학생이었는데 언니에게서 피가 나는 것을 보았는데 언니가 어딘가 부딪혀 아프다고 생각하고 넘어 갔던 것 같다."

월경에 대해 정확히 알게 된 것은 초등학교 때였다. 언젠지 정확히 기억은 안 나지만 아마 학교에서 보건선생님이 비디오를 틀어주며 설명을 해주셨던 것 같다. 선생님이 아마 무섭고 이상한 것이 아니라고 말씀해 주셨던 것으로 기억한다. 빨리 월경을 시작했던 친구들은 4학년 때부터였던 것 같다. 나는 중학생이 되어 월경을 시작해 또래에 비해 조금 늦게 시작했는데, 초등학교 때는 그래서 체육시간에 배가 아프다고 양호실에 있는 친구들이 마냥 신기했고 예쁜 파우치를 들고 다니던 친구들이 부러웠다. 친구들이 나보다 어른처럼 보였던 것 같다. 내가 중학생이 되어 처음 월경을 시작했을 때 크게 놀라진 않았던 것 같다. 오히려 엄마와 여성용품을 들고 다닐 예쁜 파우치를 고르며 내가 어른이 된 마냥 조금 들떴던 것 같다.

-김소연

"나의 초경은 참 따뜻했던 경험으로 기억된다. 보살핌이라고는 받지 못하고 자라던 선머슴 같은 둘째딸이 '초경'이라는 어느 하루의 사건으로, 가장 구체적인 보살핌을 받았던 거의 최초의 경험 같은 느낌이 들 정도였다."

내가 초경을 했던 것은 중학교 2학년, 여름 어느 날이었다. 팬티가 평소와는 달랐다. 진하고 뽀뽀한 초콜릿이 발라져 있는 모양새였다. 빨간색도 아니고 동색도 아니었다. 이게 무언가 싶어 자세히 들여다봐도 도통 정체를 모를 흔적이었다. 엄마를 불렀고, 중학생씩이나 되었으면서도 훌쩍 벗은 상태로 팬티를 내밀었다. 팬티를 손에 쥐 엄마는, 뭐다냐? 하면서 이리저리 살펴보고 냄새를 맡아보기도 했다. 도무지 뭘지 모르겠다는 표정은 엄마나 나나 다르지 않았다.

아무리 봐도 모르겠던지 엄마는 팬티를 물속에 폭 담가서 북북 문지르기 시작했다. 그때서야 성질을 드러내던 핏빛, 어머니 생리가 터졌나 보다. 너 생리하나 보다. 엄마나 나나 '내가 생리를 곧 할 수 있는 나이'라는 생각을 전혀 하지 못하던 때라 조금은 놀라웠다. 엄마는 사는 게 바쁜 사람이라 딸에게 이런저런, 딸이 들어야만 하는 중요한 이야기들은 하지 않고 사셨던 분이다. 나 또한 선머슴처럼 스스로를 대했던 아이였던지라 내가 여자이고 곧 여성이 될 아이라고 한 번도 생각하지 못했었다.

그런 상태였던 지라 어느 날 느닷없이 다가왔던 초경이라는 몸의 변화는 참 새삼스러운 경험이기도 했다.

-항심



"중학교 때, 초경이 시작되었던 것 같다. 속옷에 이상한 느낌~ 질척이고, 끈적한 느낌이 들어 화장실에 갔더니, 우와! 이게 뭘일. 붉고 검은 피가 흥건한 것이 아닌가? 부모로부터 학교에서 제대로 교육을 받지 못했던 터라 너무나 놀랐다."

그래서 엄마에게 말을 하게 되고, 엄마는 긴 한숨과 함께 월경이라고 말을 해주셨다. 그길로 엄마가 사용하는 면월경대를 주셨다. 이후로도 면월경대를 직접 손바느질 하셔서 만들어주셨던 것 같다. 하지만 생리 양이 워낙 많아서인지 면월경대로는 부족하여, 처음으로 판매하는 생리대를 구입해서 썼던 것 같다. 그 느낌은 너무나 답답하고, 아프기도 한 것 같고, 냄새도 많이 났다. 그래서 인지 월경일은 불편하고 불쾌한 날의 연속이었다. 그렇게 나의 월경은 시작되었다.

-줄비

"그때 잠시 난 월경 천재가 아닐까도 생각했었다."

어머니, 아버지가 10살 때 각자의 삶을 찾아 이혼을 하셨다. 그 후 한해가 가고 나는 첫 초경을 하게 되었다. 그 때 나는 자연스럽게 어머니가 남기고 간 생리대를 찾아 부착했다. 그때 잠시 난 월경 천재가 아닐까도 생각했었다. 가르쳐주지도 않았는데 자연스럽게 생리대를 착용하다니! 맨날 어머니가 생리대 착용할 때 쫓아가서 기저귀를 착용한다며 놀렸던 게 내 성공비결이 아닐까 싶다.

-도라에몽

"그때는 월경이라는 것이 이렇게 아무런 예고 없이 나올 것이라는 것도 다들 하는 월경이라는 게 나에게도 시작 되었다는 것이 놀랍기도 하고 했던 것 같습니다."

저의 첫 월경은 중학교 1학년 학기를 거의 마쳐가는 초여름쯤이었던 것으로 기억합니다. 처음 접하는 중학교 생활에 적응하느라 여념이 없었던 시기였지요. 월경이라는 것, 초경이라는 것에 대해 이야기만 들어보았지 아무준비가 없었던 시기에 시작된 초경은 당혹감을 안겨주었습니다. 그때는 초경을 하는 친구들도 되지 않았으며 그냥 배 아프고 피가 나온다는 것 이외에는 아무것도 모르는 상태였으니까요.

그날은 평소처럼 친구들과 과학실로 이동을 하고 별 것 없이 수업을 받고 있던 중이었습니다. 수업도중 배가 좀 아팠으나 "수업 끝나고 화장실 가야겠다..."라고 생각할 뿐 아무생각이 없었지요. 그러던 중 실험을 위해 자리에서 일어나 비이커에 알코올을 부으려던 찰라 갑자기 여자친구 하나가 제 엉덩이를 책으로 가리는 것입니다.(참고로 저희 학교는 남녀공학이었습니다.) 왜 그러나 싶어서 책 치우라고 했더니 일단은 앉으라고 하더군요. 앉자마자 "왜!" 그랬더니 교복 치마에 피가 묻었다고... 다행하게도 교복치마가 붉은색 체크무늬 치마여서 별로 티는 안 났지만 그래도 보인다고...갑자기 얼굴이 붉어졌습니다. 물어만 있던 피가 흐르기 시작하는 것입니다. 친구와 같이 화장실에 갔기에 친구가 양호실에 가서 받아온 생리대를 처음 착용하게 되었습니다. 처음 착용하는 것이었으나 주변에는 친구들이 말해준 것이 있어서 착용하는 것이 어렵지는 않았습니. 처음 착용하는 생리대에 처음 하는 초경... 뭔가 수치스러운 느낌이 드는 것도 어쩔 수 없었습니다.

그날은 다시 생각하고 당황과 놀람의 연속이지만 이제 와서 생각해보면 대부분 느껴야하는 감정이고 수치스럽지도 놀라지도 당황하지도 않았을 일인데 말입니다.

-문향란

"월경에 대해서는 나의 양육자인 엄마를 통해 간접적으로 알게 된 나이는 9살 이었고, 직접적 알게 된 것은 내가 초경을 시작한 초등학교 3학년 겨울 방학 때였다. 그 당시 다른 친구들보다 빨리 초경을 시작하게 되면서 심리적으로 불안감을 느끼게 되었다. 내가 초등학교를 다닐 당시에 초경에 대해서 자세히 배우지 않았을 뿐만 아니라 생리대를 쓰는 방법에 대해 알려주지도 않았기 때문이다."

그러기 때문에 초경이 시작된 것도 엄마가 나의 속옷을 본 후 초경의 흔적을 보신 후 초경을 한다는 사실을 알려주셨다. 엄마가 초경을 한다는 사실을 아신 후 생리대 사용법을 알려주시고, 생리대를 사용한 후 어떻게 처리하는지에 대해 알려주시면서 나도 모르게 창피함이 몰려왔다. 또한 아빠는 나의 초경 사실을 들은 후 축하한다는 말 대신 더럽다는 말을 지금까지 나에게 하시고 있기에 여자로 태어난 것이 죄스럽게도 느끼고 있다. 다른 사람보다 초경을 빨리 시작하였다는 것에 대해서는 불안감이 밀려왔다. 초경을 하면 2~3년 사이에 성장이 빠르지만 2~3년이 지난 후에는 성장이 멈춘다는 사실을 듣고는 더 이상 키가 커지지 않을 까봐 두려웠다.

-백지령이

"나의 초경은 또래에 비해서 빠른 편이었다. 초등학교 졸업 즈음에 첫 월경이 찾아왔다. 8년 1남중 막내딸로 태어나 언니들의 많은 조언과 도움으로 당황스럽지는 않았지만 뒤처리가 버거운 것은 어쩔 수 없는 상황이었다."

딸들이 많아서 부지런한 엄마는 항상 삶아 빨은 면 패드를 준비하시기에 바쁘셨다. 그 당시는 월경이 그리 반갑고 좋은 이미지가 아닌 우리들의 인식 때문에 불편하였고 먼저 시작한 난 친구들이 알게 될까봐 감추고 내색하지 않았다. 자란 곳이 폭이 200m가 넘는 강물이 있는 동네였기에 여름이면 거의 강물에서의 일상이었지만 그날은 들어가지도 못하기에 친구들이 왜 안 들어 가냐고 할 까봐 아예 집에만 있었다. 얼른 끝나는 날만 손꼽아 기다리곤 했다.

-서은숙

"방송이나 영화에서 초경을 시작하는 모습은 언제나 깜짝 놀라고 어찌할 바를 모릅니다. 하지만 현실 속 제 초경은 아주 당연하고 담담한 일이었습니다."

저는 중학교 1학년 초여름에 초경을 했습니다. 당시 주변에서 빠른 아이들은 이미 초등학교 때부터 시작했고, 중학생이 된 뒤로는 대부분의 아이들이 시작할 때와 비슷했습니다. 한 마디로 특별하게 빠르거나 늦지는 않았습니니다. 사실 저는 언니들이 많아서 월경에 대하여 거부감이나 두려움은 없었던 것 같습니다. 그저 호기심이 컸습니다. 초경을 하면 많이 아프다는데? 생리대는 어떻게 쓰는 것인지? 다 쓴 생리대는 어떻게 하지? 도대체 어디서 어떻게 피가 나오는 것인지? 그 외 등등. 정말 평범한 초여름 아침이었습니다. 평소처럼 자고 있는데 꿈에서 자꾸 오줌을 싸고 있어서 축축한 느낌에 일어났을 때, 이부자리에 점점 박힌 핏방울로 초경을 시작했음을 알았습니다.

-stella

"당시 엄마는 월경에 대해 이야기 해 주시지 않았고, 학교 가정가사 시간에 선생님께 들은 적이 있다. 수업시간에 들은 것으로는 잘 이해하지 못한 나는 집에 가서 엄마에게 여쭙었다가 당황하시는 기색으로 오히려 꾸증을 들었다."

몰라도 되고 때가 되면 저절로 알게 될 터인데 무엇하러 미리 알려고 하냐는 것이 엄마의 대답이었다. 알아봐야 심술이 있어서 빨리 시작되고 빨리 해보았자 귀찮고 불편할 뿐이라는 것이다. 정말 월경은 심술이 있었는지 그 이야기를 들은 지 얼마 안 되서 나는 학교에서 돌아오는 어느 날 밑으로 무엇인가 흐르는 듯한 느낌을 받았다. 급히 집에 와 보니 나에게 월경이 시작된 것이다. 첫 월경의 느낌은 정말 이상했다. 요즘이야 월경을 시작하면 여성이 되는 것이라 하여 축하식도 하고 부모에게 축하 메시지와 간단한 축하식도 한다하지만, 그때 나에게 돌아온 것은 엄마로부터 축하식은커녕 너무 빨리 알아서 앞으로의 고생을 자처했다는 꾸증이였다.

-야생초



"'이게 뭐지?'영문을 모른 채 속옷 갈아입기만 여러 번 하고는 임시방편으로 화장지를 돌돌 말아 팬티에 끼워 놓고는 가족들이 모르게 아무렇지 않은 척했다. 아니... 아무렇지 않은 게 아니었다. 어린 나이에 피가 멈추지 않고 나온다는 것이 나에게서는 충격이었고 뭔가 나에게 심상치 않은 병이 생겼다고 확신했고, 이 일을 부모님께서 아시면 큰 충격에 쌓일 거라는 생각을 했다."

그렇다면 난 오늘 하루 어떻게 보내야 할까? 오늘은 나의 마지막 소풍이 될 것이고 부모님이 이 사실을 알리기 위해 마음의 정리를 해야 했다. 여느 소풍과 다르게 그날은 너무도 차분하고 조용히... 부모님께 인사하며 집을 나섰다. 학교에서 만나는 친구들의 모습이 내 눈에는 '이 철부지들... 잘 살아라...', '너도 이쁘고 너도 이뻐 보이는구나...' 친구들과 한창 수다 삼매경이어야 할 시간에 난 혼자 조용한 곳을 찾아 친구들을 관찰하기 시작했다. 그래... 너도 이쁘고, 너도 이쁘구나...

당시 소풍 단체사진을 보면 당시 나의 표정은 세상을 달관한 도인의 눈빛 그것이였다. 그렇게 소풍을 마치고 집으로 돌아온 나를 어머니는 손목을 낚아채듯이 끌고 안방으로 들어가서는 문을 잠갔다. 그리고는 아무 말 없이 나의 바지를 벗기고 새 팬티에 뭔가를 붙여서 갈아입히셨다. 그게 무엇이며, 나에게 무슨 일이 일어났는지, 어떤 의미가 있는 사건인지에 대해서 아무 말이 없으셨다. 그리고는 나에게 생리대라는 것을 주며 시간 맞추어 새지 않게 잘 바꾸어주라고 하셨다.

-자유

"엄마에게 말을 하니, 엄마가 크게 소리를 치며 좋아 하셨다. 그리고는 마트에 가서 월경대를 잔뜩 사오시더니, 나보고 조심해야 한다고 했다. 이제 여자가 됐다며, 조심, 또 조심해야 한다며 계속 당부를 했던 기억이 난다."

나는 처음에 15세의 나이에 초경을 시작 했다. 처음에는 초경에 대한 아무 생각도 못했다. 초경에 대한 지식도 별로 없었고 두렵지도 놀랍지도 않았다. 학교에서 성교육을 받기도 했지만 크게 의미를 담아두지 않고 그냥 그러려니 하며 넘겨듣곤 했고, 전혀 인식하고 있지 않았다. 처음 초경을 시작할 때 단순하게 나는 아, 이제 월경이라는 것을 하는구나. 라고만 인식하고 있었다.

-별님

"그러던 어느 날, 팬티에 붉은 혈같은 것이 묻어 나왔습니다. 그런데 참 우습게도 저는 그 것이 월경이라고 생각하지 않았습니니다. 오히려 웃기지만 내가 치질에 걸렸구나 하고 생각한 것이었죠. 정말 소량이었기 때문이예요. 꼭 기분이 브래지어를 처음 차는 기분이랄까요?"

그래서 저는 아직 중학교 2학년 밖에 안 된 내가 치질수술을 해야 되는 구나 하고 곰곰이 생각하며 어머니와 아버지께 말씀을 드렸습니다. 그랬더니 치질 수술 하러 병원에 가자는 게 아니라 아버지께서 생크림 케이크를 사오신 겁니다!! 저는 화를 냈죠. 딸이 치질 수술 할 것 같은데 무슨 축하를 하는 거냐고 말이죠. 그런데 엄마와 아버지는 그 것은 치질이 아니라 네가 여자가 되었음을 축하하는 거라고 말해주셨습니다. 그러면서 저 또한 화를 냈던 얼굴이 풀려 지더군요. 그렇게 바라던 월경을 하게 된 것이고 정말 어머니 아버지 말씀처럼 여자가 되었으니까요!

-이나나

## "빨강다. 첫 느낌은 '매우 빨강구나, 였다.'"

내가 처음 생리를 만났던 해는(그렇다, 이것은 만남이라고 표현하는 게 맞다. 길을 걷다가 느닷없이 마주친 듯 한 낯선 그 얼굴을 난 아직도 선명하게 기억한다.) 초등학교 6학년 12월이었다. 너무 충격이 커서 날짜까지 기억하고 다녔는데 이제는 조금씩 잊혀져간다. 12월 31일. 한 해의 마지막 날이었고 아침이었다. 식사를 하기 위해 식구들은 동그란 얇은병이 밥상에 빙 둘러 앉았다. 이런, 뭔가가 내 밑에서 주룩룩 흐르는 느낌이 들었다. 너무 놀라서 손가락을 들었던 손을 멈추고 나는 일어나 화장실로 갔다. 화장실은 2층 계단과 옥상 계단 사이에 있었다. 빈 공간을 활용한 것이다. 아니면 화장실은 1층에 있었는데 골목이 먼한 곳이어서 골목을 지나다니는 사람들과 마주치기도 하였으며 시멘트로 네모난 구멍을 뚫어 만들었으므로 수세식이 아닌 푸세식 화장실이었다. 당시 우리는 그곳을 변소라고 불렀다. 변소는 웬지 지저분하게 느껴졌다. 그걸 아셨는지 아버지께서는 2층에서 옥상으로 올라가는 계단 뒤편에 수세식 화장실을 만들어주셨던 것이다. 화장실로 들어간 나는 조심스럽게 바지를 내렸다. 바지를 내리고 속옷을 내렸다. 잘 보이지 않아 발목까지 쑥 내렸다. 빨강다. 첫 느낌은 '매우 빨강구나', 였다. 속옷을 흠뻑 적신 빨간 피에 너무 놀라서 눈물이 나왔다. 나는 방으로 들어와 밥상에 앉지도 않고 엄마와 눈을 맞추지도 않고 벽장 위로 기어 올라갔다. 서 있을 수 없는, 앉으면 겨우 맞춘한 벽장에 올라가서 엉엉 울었다. 벽장은 어두웠다. 아니, 캄캄했다. 벽장으로 올라오면서 나는 안에서 걸쇠를 잠가버렸다. 나의 느닷없는 울음에 누군가가 벽장문을 두드렸다.

"문 좀 열어라."

"왜 그러는데? 무슨 일이야?"

엄마의 목소리였다. 대답도 하지 않고 울고만 있었더니 곧 조용해졌다. 엄마는 언니와 오빠들을 학교에 보내고 다시 문을 두드렸다. 한참을 울다가 조금 잦아든 나는 엄마에게 문을 열어주었다. 엄마를 보자 더 슬퍼졌다. 엄마는 나의 울음 섞인 이야기를 듣더니 방을 나가셨다가 이내 다시 돌아왔다.

"자, 이거 한 번 해 보겠니?"

그것은 하얀 천이었다. 나중이야 그것이 광목천이라는 사실을 알았지만 그것은 하얗고 단정하게 긴 직사각형으로 개켜있었다.

"너무 두꺼울지도 모르겠다만 속옷을 보아하니 양이 많겠구나. 생리가 새서 옷을 버리는 수도 있으니 이 정도 두께는 되어야겠구나. 학교에서도 흐르는 느낌이 들면 긴장하지 말고 부끄러워하지도 말고 화장실에 가서 새 것과 바꾸도록 하렴. 그리고 조심스럽게 말아서 가방에 잘 넣어두었다가 가지고 오려으나. 당분간은 엄마가 깨끗이 빨아주도록 할 게. 울지 마. 놀라긴 했겠지만 여자라면 누구나 해야 하는 거란다. 이걸 해야 아기도 낳을 수 있는 거란다. 초등학생이면 좀 빠르긴 하다면 어찌겠니. 내 맘대로 할 수 없는 걸. 울지 마라. 이제는 운동장 구렁대 앞에서 남자애들과 땡굴고 싸우지도 못하겠구나. 하하하, 이제 좀 압전한 여학생이 되겠구나."

엄마는 별로 놀라지도 않고 내게 담담하게 말씀을 이어갔다. 새 속옷에 목직하얀 천을 놓고 바지까지 입으니 몸이 매우 불편하고 기우똥거렸다. 잘 걷기도 힘들었다. 아, 불편해. 이게 뭐람.

어떻게 학교까지 가게 되었는지 기억이 나지 않는다. 다만 학교 대문 앞에서 부터 약간 언덕진 곳을 올라 학교 건물로 들어설 때의 태양은 기억이 난다. 아, 참, 밝기도 하네. 이를 어찌지?신발을 벗어 들고 2층 복도 끝 교실까지 걸어가는 길은 무척 멀었고 낮설었다. 어제와 오늘, 학교는 그대로고 아이들도 그대로고 선생님도 그대로고 엄마도 그대로였지만 나는 이제 어제의 내가 아니다. 아이들도 눈치 채지 못하고 선생님도 눈치 채지 못하였지만 나는 안다. 이제 나는 어제의 내가 아니라는 사실을. 뭐랄까. 세상은 달라보였다. 선명한 원색이었던 세상이 한 색감 정도는 다운된 파스텔 정도의 빛깔로 녹여져 보였다. 남자 아이들도 이상해 보였고 여자 아이들도 낮설어보였다. 하여간 그날 하루는 완전히 암청색이었다. 집에 어떻게 돌아왔는지 그리고 며칠을 어떻게 보냈는지도 모르게 얼떨떨한 불안감과 긴장 속에서 나는 일주일을 보냈다.

- 펜슬

"내 첫 월경은 6학년 때 찾아왔다. 요즘처럼 성교육이 있지 않았던 때라 난 월경에 대한 사전 지식이 전혀 없었고, 그렇게 불쑥 찾아온 월경은 당혹함과 놀라움이었다."

난 빨갭게 물든 팬티를 보고서 같은 반 친구에게 이야기를 했다. 아마 물어보았을 거다. 그것이 무엇인지. 그 친구는 덩치가 크고 두 살이나 많아서 언니같은 친구였다. 사정을 들은 친구는 집에 가라고 했다. 집에 가서 엄마한테 얘기하면 엄마가 다 알아서 해 줄 거라고 했다. 집에 가려면 담임선생님께 말씀드려야 했는데 남자선생님이어서 선뜻 말씀드리기가 쉽지 않았다. 집에는 얼른 가야겠고, 입은 쉽게 떨어지지 않고.. 진퇴양난에 있는 날 본 친구가 대신 말씀드리겠다고 하더니.. 교실 맨 뒤에 있던 친구가 교실 저~~~ 멀리에 계신 선생님을 큰 목소리로 불러서는 "선생님! 유미가 어찌구! 저찌구!" 교실 안 모든 친구가 날 쳐다봤을 거다. 하지만 그 공간에 선생님과 나만 남은 듯 느껴졌다. 순간 멍해졌고 선생님 말씀은 듣는 둥 마는 둥 서둘러 교실을 빠져나왔다. 집에 오니 엄마는 당신이 쓰시는 기저귀를 건네주셨다. 생리대가 없었을까? 두툼한 기저귀가 다리 사이에 있었던 느낌은 이 글을 쓰는 지금도 생생하다.

-진수

"나도 여자라는 걸, 너희들과 같은 사람이라는 걸 알리고 싶었던 걸까."

친구들은 대부분 월경을 시작했지만 난 아직. 그래서 인터넷으로 찾아보곤 했다. 내 성별이 정녕 여성인건지. 혹시 뭔가 잘못된 것은 아닌지. 성장이 느렸던 난 중학교 2학년 2학기 때 월경을 처음 시작했다. 놀라지도 않고 집에서 뒤처리를 한 후 친구들에게 알렸다. 지금 생각하면 정말 내가 왜 그랬을까 싶을 만큼. 나도 여자라는 걸, 너희들과 같은 사람이라는 걸 알리고 싶었던 걸까. 그리고 그 다음날 친구들은 내게 기념 선물로 빠삐코 아이스크림을 사주었다. 더 이상 어린 아이가 아니라는 걸, 나도 여자가 되었다는 걸 초경이 확인시켜줬다. 정말 유치하면서도 행복했던 처음이었다.

-이혜진

"바지를 내리는 순간 깜짝 놀랐어. 빨간 피가 끈적거리는 무언가와 함께 섞여 속옷에 묻어있는 게 아니겠어? 초등학교 6학년 여름쯤 여학생들만 모여 단체교육을 받은 터라 이게 무엇인지는 감을 잡았지만 어떻게 처리를 해야 하나 너무 당혹스러웠다."

엄마가 중학교 1학년이 되던 해였어. 따사로운 봄 햇살이 지천에 깔린 진달래꽃잎을 닮아 붉게 물든 뺨을 막 간지럽힐 때였지. 학교에서 돌아와 가방을 던져두고 친구들과 고무줄놀이를 하러 나가려던 찰나였어. 갑자기 오줌이 나오는 듯이 따듯한 무언가가 바지 사이로 흐르는 기분이 들었어. 어? 내가 오줌을 썼나? 하지만 그러기엔 너무 적은 양이었고 바지는 커녕 속옷도 축축히 젖은 느낌은 아니었어. 엄마는 얼른 화장실로 뛰어 들어갔단다. 바지를 내리는 순간 깜짝 놀랐어. 빨간 피가 끈적거리는 무언가와 함께 섞여 속옷에 묻어있는 게 아니겠어? 초등학교 6학년 여름쯤 여학생들만 모여 단체교육을 받은 터라 이게 무엇인지는 감을 잡았지만 어떻게 처리를 해야 하나 너무 당혹스러웠다. 부모님이 이혼하셔서 엄마는 안계시지 아빠는 일 나가셨지.. 지금처럼 급할 때 언제 어디서나 부모님과 핸드폰으로 통화가 가능한 시절도 아니었어. 고민하다 팬티위에 화장지를 두툼게 둘둘 말아 대고 나와 급한 대로 타지에서 대학을 다니던 큰언니에게 전화를 했어. 다행히도 한낮에 공장시간인지 큰언니는 자취방에 돌아와 있어서 언니네 주인집 전화를 통해 통화를 할 수가 있었지. 언니 목소리를 듣자마자 눈물이 왈칵 쏟아졌다. 이상하게 지금도 그때를 생각하면 눈물부터 나오려고 해. 큰언니는 우는 나를 달래며 별일 아니라고 했어.

-이자영

"그렇게 초경을 하게 되었고, 처음에는 그저 얼떨떨했다. 엄마는 이제 성숙한 여성이 된 거라며 축하해 주셨지만 조금 실감이 나지 않았던 것 같다."

성교육을 받고 나서 주변 친구들도 하나 둘 월경을 시작하고, 나도 언젠가 월경을 하겠구나 하고 지내고 있을 때였다. 엄마는 내게 속옷에 피가 묻어나오면 엄마에게 연락을 하라는 말씀을 자주 하시던 것도 그 무렵이었다. 그렇게 초경을 하게 되었고, 처음에는 그저 얼떨떨했다. 엄마는 이제 성숙한 여성이 된 거라며 축하해 주셨지만 조금 실감이 나지 않았던 것 같다. 그러다 그 날 저녁 외식을 하러 가자고 하고, 엄마의 직장 근처에서 엄마와 함께 아빠를 기다리는데 아빠가 등 뒤에서 무언가를 숨기고 계시다가 내게 그것을 건네셨다. 꽃다발이었다. 남자가 축하해 줘야 의미가 있다고 하시며 말이다. 실제로도 의미가 있었다. 월경은 그저 숨겨야 하고 여자들만의 비밀이 아니라, 내가 비로소 성숙해졌다 는 증거였으며 축하받아 마땅한 일이라는 것이다.

-블랙로즈

"나는 전에 집에 있는 성교육 책을 읽어서 생리를 했을 때 생리대를 차고 속옷을 빨아야 되는 것은 알고 있었지만 실제로 겪으니 너무 당황스러워서 거실에 갔다."

나는 첫 생리를 2014년 1월1일에 처음으로 시작했다. 1월 1일은 공휴일이어서 집에서 늦잠을 자고 일어나서 놀다가 화장실을 갔다. 그런데 속옷에 피가 묻어 있어서 바지를 봤더니 바지에는 안 묻었다. 나는 전에 집에 있는 성교육 책을 읽어서 생리를 했을 때 생리대를 차고 속옷을 빨아야 되는 것은 알고 있었지만 실제로 겪으니 너무 당황스러워서 거실에 갔다. 거실에는 다행히 엄마가 계셔서 엄마께 말하고 생리대 착용하는 방법도 배우고 속옷도 빨고 생리대를 변기에 버리면 안 된다는 것을 배웠다.

-이채운

"다친 것도 아닌데 몸 어디에선가 피가 난다는 사실을 믿을 수 없었다. 그런데도 그 상황이 충격적이진 않았던 것 같다."

아무에게도 이야기하지 않았고, 다만 흐르는 피를 막으려고 화장지를 두겹게 말아 팬티에 깔았다. 그대로 잠들어 요를 피로 흠뻑 적시고 나자 작은 언니는 호들갑을 떨었고, 큰언니는 생리대를 주면서 사용 방법을 가르쳐 주었다. 자기들 경험에 비추어 나의 초경은 좀 빨랐던 모양이다. 어린 것이 벌써? 라는 반응들이었으니까. 언니가 둘이나 있었는데도 여자들이 어느 정도 자라면 한 달마다 몸에서 피가 난다는 사실을 몰랐다. 언니들이 뒤처리를 상당히 잘했던 모양이다. 아니면 내가 무딘 편이었기 때문이겠지. 그 팬 철이 없어 몰랐는데 이제와 생각해보니 피 묻은 요를 큰언니가 빨았을테니 한겨울에 동생 때문에 고생이 많았겠다. 어제는 아무것도 모르는 초등학교생이었는데 오늘은 팬티에 기저귀를 깔 채 학교에 가니 기분이 이상했다. 뭔가 비밀이 하나 생긴 느낌? 저 철모르고 뛰노는 애들은 모르는 나만의 비밀. 여전히 내 몸에 일어난 변화가 무엇인지 알 수 없었고, 자세히 가르쳐 주는 사람들은 없었다.

-가상

"뭐든 처음의 기억이 강렬한 법이지만 그날은 좀 더 특별했다."

그 날은 겨울에 가까운 그러나 아직 가을의 끝자락에 선 때였다. 광주역 역사 화장실에서 처음으로 피 묻은 속옷을 마주하게 되었던 것이다. 무계획 여행을 떠나려고 했던 엄마와 나는 그 길로 기념 여행으로 방향을 바꾸었다. 단발머리, 추위로 별게진 두 볼, 촌스런 체크무늬 바지와 생리대를 사고 넣어 놓은 쇼핑백을 들고 브이를 기리는 나의 모습. 그날을 기념하여 기차역에서 찍은 사진이 창고에 있는 앨범에 고스란히 담겨져 있다. 그게 강렬했던 첫 시작이었다.

-썸

"나는 당시만 해도 임신이나 생리에 대해 환상을 품고 있었다. 여자끼리만 공유하는 은밀한 무언가로 일종의 특권의식처럼 생각하고 있었다. 하지만 내가 직접 겪은 생리는 그런 것과는 매우 다른 좀 더 생생하고 현실적인 경험이었다."

갑작스레 배가 살살 아팠는데, 아무리 화장실을 가도 풀리지 않았다. 똥이 마려운 것도 아니었고 어딘가 탈이 난 것도 아니었다. 이리 똥굴 저리 똥굴 할 때마다 엉덩이 배 허리 골반이 빠근하게 아파와 일어나지도 못하고 침대에 누워 끙끙했다. 그러다가 겨우겨우 저녁쯤에야 화장실에 갔더니 이게 웬걸. 팬티에 갈색 이상한 것이 잔뜩 묻어 있었다. 나는 순간 내가 어린애도 아닌데 팬티에 똥을 싼 줄 알았다. 하지만 아니었다. 그것은 피였다. 그 갈색의 찌든찌든하고 이상한 것은 아주 고약한 냄새를 풍겼다. 몸 상태가 나빠서 그런 건지 어쩐지는 모르겠지만, 생리할 때의 피 냄새는 꼭 생선시장바닥에서 맡는 지독한 비린내를 닮았다. 나는 그것이 생리고, 지독한 냄새가 피비린내라는 것도 알지 못한 채 그렇게 초경을 시작했다.

엄마는 영영 울면서 팬티를 내밀며 미안하다고 말하는 나에게 웃으면서 이제 여자가 됐네, 라고 말했다. 엄마의 말을 이해할 수가 없어 무슨 소리냐고 물으니, 여자는 다 어느 정도 나이가 차면 생리라는 걸 하는데, 이게 그거라고 말했다. 나는 엄마의 웃는 얼굴과 기뻐하는 어조에 기가 차서 그냥 병병한 채로 있었다. 당장 생리대도 사고 그러고 보니 가슴도 좀 커졌다며 브래지어라는 걸 사자는 말에 기겁하며 도망쳤다.

-진빵

"피아노 학원에서 피아노 레슨을 받다가 속옷에 이물감이 느껴져 화장실에 가서 확인을 했을 때의 감정은 무척이나 당황스럽기만 했습니다. 난생 처음 속옷에 혈액이 묻어있었기 때문입니다."

그 어린나이의 머리로는 몸에서 피가 나온다는 것은 거의 엄마가 자주 시청하는 아침드라마에서나 불법한 불치병 등으로 피를 토하시는 것만 연상이 되어 스스로의 건강 상태를 의심했고 나중에 가서는 병에 걸렸다고 그 짧은 시간에 혼자서 확신을 내렸습니다. 학원이 끝난 후 집에 도착하여 동생을 보았는데, 병에 걸린 게 틀림없고 혈액까지 나왔으니 심각하다고 확신을 가지고 있는 저로서는 눈물이 날 것 같았지만 참고 매번 티격태격하던 동생에게 아끼는 인형을 건네주며 정말 안 하던 행동을 하였던 게 아직도 기억에 남습니다.

지금 생각해보면 그때 왜 그리 심각하고 무서웠는지 웃음만 납니다. 그 후 엄마에게 통화를 하며 말할까 말까 망설이다가 말을 하자 엄마는 웃으면서 "우리 딸 이제 여자 다 됐네? 엄마가 퇴근하고 설명해 줄 테니까 걱정 말고 있어. 축하해."라며 다정하게 말씀해주시던 게 기억에 남습니다. 그리고 이제 엄마로부터 월경이란 한 달에 한 번씩 규칙적으로 하게 되는 것, 생리대 착용 법, 월경 기간시 주의해야 할 것, 월경을 시작했으니 더더욱 몸을 소중히 여기고 조심하라는 말까지 들으며 여자들의 월경에 대해 이해하고 가족들로 축하를 받았습니다. 그때 정말 민망하고 특히나 엄마가 아빠한테 저의 초경 소식을 알릴 때는 정말 창피하기도 하였습니다. 그렇게 저의 초경은 어린 나이에 축하를 받으며 시작하였던 것 같습니다.

-현



"친구들 중에 나는 빠른 편이었다. 나의 첫 달거리는 학교에 있을 때 시작되었고 갑작스런 혈흔에 놀랐고 가슴이 벌렁벌렁했었다."

달거리를 시작한 건 아마~도 초등학교 6학년 때 쯤인 것 같다. 어렸을 때 나는 참 몸이 컸었다. 키도 덩치도 커서 끝에서 세면 빠를 정도로 컸다. 그 때의 키가 지금의 키와 크게 다르지 않을 것 같다. 친구들 중에 나는 빠른 편이었다. 나의 첫 달거리는 학교에 있을 때 시작되었고 갑작스런 혈흔에 놀랐고 가슴이 벌렁벌렁했었다. 다행히 주변의 어느 누구도 알아채지 못했고, 이 상황을 어떻게 수습해야 하는 지 순식간에 머릿속이 빠르게 돌아갔다. 나는 옷에 묻은 혈흔을 감출 무언가를 찾았고 스케치북을 발견했다. 그나마 하교시간에 가까울 때 일어난 일이라 조퇴를 하는 일은 없이 자연스럽게 스케치북을 가지고 하교할 수 있었다.

-몽실

"그때 초경 전조 증상인지는 모르고, 무슨 큰 병이라도 걸린 줄 알고 한동안 병어리냉가슴을 앓았었다. 엄마한테 여쭙봤으면 금방 알았을 일인데 당시 내 판엔 엄청 심각하고 큰 고민이었다."

엄마한테 여쭙봤으면 금방 알았을 일인데 당시 내 판엔 엄청 심각하고 큰 고민이었다. 엄마가 아시면 걱정하실까봐 말도 못하고 며칠을 고민하다 여쭙봤던 것 같다. 엄마께 들고 나서 얼마나 안도의 한숨을 쉬었던지... 지금 생각하면 절로 웃음이 난다. 얼마의 시간이 지난 후, 초경이 왔다. 집 가까이에 사시던 할머니 댁에 혼자 찾아가서 자고 일어난 아침이었다. 일어나보니 뭔가 느낌이 이상해서 급히 집으로 갔더니 초경이 시작되어 있었다. 놀라움과 두려움 등 만감이 교차했던 것 같다.

-다람



함께 하는 이야기 1

# 초경, 어떻게 해야 해?

10월 20일이 "초경의 날"이라는 것, 알고 계셨나요?  
 '초경의 날'의 슬로건은 '아름다운 첫 인사'예요.  
 완경이 될 때까지 꼭- 함께 하게 될 월경의 첫 인사,  
 그것이 바로 초경인 것이죠.

여성들은 다양한 초경의 경험을 가지게 되죠.  
 갑작스럽게 마주하게 된 붉은 빛 초경에 당황하기도 하고,  
 무슨 병에 걸린 것은 아닌가 걱정하기도 하고,  
 친구들이나 가족에게 초경을 하게 된 것을 축하받으며  
 쑥스러워하기도 하고, 여성들만의 비밀을 자신도 알게 된 것 같아  
 괜히 좋은 마음이 들기도 합니다.

초경은 월경에 대한 '첫 경험'이기 때문에  
 초경을 맞이하게 된 본인의 첫 인상과 주변사람들의 태도나  
 말에 따라 이후 '월경'을 어떻게 대하는지에  
 영향을 미치기도 하죠.

그래서 요즘에는 초경을 축하하는 파티를 하고,  
 선물을 주기도 한다는데요.  
 그렇다면 초경을 맞이한 여성을 위한 선물은  
 어떤 것이 좋을까요?



월경은 여성이 실질적으로 겪는 '몸의 경험'이기도 하고,  
 그로 인해 '감정'이나 '생각'에 변화가 일어나기도 하죠.  
 그렇기 때문에 피가 나오는 '몸의 경험'을 위한 선물과 함께  
 '축하인사'를 건네고, 월경의 의미에 대해 이야기하는 것도 좋겠죠!



## 제 2 장 할머니와 엄마와 딸의 월경 이야기

할머니, 엄마, 그리고 딸.  
각각 살아온 시대가 다르고,  
그렇기 때문에 살아온 환경과 모습이 다르다.

그렇지만 '월경'이라는 남성은 하지 않는 이 경험으로 인해  
여성들은 어찌면 시대를 넘나드는  
공통점을 발견할 수도 있다.

그리고 그 공통점이 여성들에게 서로가 서로를  
이해하는 연결고리가 되어주기도 한다.

"우리할머니와 어머니와 나는 여성이다. 초경을 하고 월경을 하고 결혼하여 출산을 하는 여성이다. 그리고 우리는 어머니라고 부름을 받는 모성애가 같은 여성이다."

어느 날 나는 어머니의 자궁 안에서 화려한 빛을 받으며 세상 밖으로 나왔다. 종손의 첫 손녀라고 할머니의 사랑과 관심을 받으며 성장 하였다. 유아기 때부터 할머니는 나를 데리고 다니셨으며 당신의 손녀가 남다르게 행동하기를 바라셨다. 아니 재능이 있다고 생각 하셨는지 창가를 잘하고 유희를 잘한다고 남들에게 자랑을 하셨다는 말씀을 어머니께 전해 들었다. 그리고 외출했다 돌아오시는 할머니는 늘 손수건에서 무지개떡을 꺼내 주셨고 나는 할머니를 기다리게 되었다. 그 기억으로 할머니와의 추억이 아름답고 행복함을 느끼며 그리움과 아쉬움이 있다. 내림으로 할머니가 하셨던 것처럼 우리 어머니도 나도 똑같이 하고 있었다. 우리할머니와 어머니와 나는 여성이다. 초경을 하고 월경을 하고 결혼하여 출산을 하는 여성이다. 그리고 우리는 어머니라고 부름을 받는 모성애가 같은 여성이다. 초경의 경험을 할머니는 어떻게 대처 하셨을까? 어머니는 어떻게 하셨을까?

(...)

이제는 함께 하였던 친구들도 딸들에게 부끄러움이 아니고 성스러움 그리고 여자로서 당당함을 갖게 하며 초경을 치루는 딸에게 축하 메시지와 아버지가 준비한 꽃다발을 전하게 되었다. 그래서일까 우리 딸들은 여자로서 아름답게 행하고 있다. 내가 가지고 싶었던 위생팬티를 가장 예쁜 것으로 준비해 주었다.

-몽년

"엄마, 난 쓰레기야."

"왜?"

"난 왜 이리 못났을까? 정말 바보야."

"....."

"왜 아무런 말이 없어?"

"너..... 그거 할 때 다 됐지?"

"응, 어떻게 알았어?"

가끔씩 일어나는 딸과 나의 대화이다. 야심한 밤에 전화를 걸어 별거 아닌 일로 울고 짜고 하는 딸에게 "다 호르몬 때문이야."하고 말해 주면 딸은 어느새 진정이 된다. 어떻게 어느냐고? 내가 30년 동안 겪은 일이니까. 세상에서는 제일 힘이 센 것이 유전자이지 않을까? 눈, 코, 입 어느 것 하나 날 닮지 않은 딸이지만 삼신할미를 맞이하는 방법은 본 듯이 똑같다. 갑작스럽게 잠이 쏟아지는 것도 똑같고, 자궁과 상관없는 장에 가스가 차서 부글부글 끓다 못해 방귀가 시도 때도 없이 나오는 것도 똑같고, 얼굴에 왕 여드름이 툭툭 불거지는 것도 똑같고, 귓구멍, 눈구멍, 몸에 난 구멍마다 가려운 것도 똑같고, 밤이 되면 특별한 이유 없이 기분이 바닥으로 가라앉다 못해 지하 갯도를 파내려가는 것도 똑같다. 이렇게 삼신할미는 자신의 뜻대로 되지 않는다고 우리 몸과 마음에 있는 대로 성질을 부린다.

친정엄마는 갱년기가 오기도 전에 뇌하수체 호르몬이 미쳐 날뛰었다. 호르몬은 팔다리 관절을 통증으로 무력하게 만들기도 했고 잠을 못 자게도 했다. 결국 심하게 하혈을 한 후 자궁적출수술을 받으신 후 지금까지 호르몬의 악몽에서 벗어난 삶을 무척 만족해하신다. 여드름이 심했던 붉은 피부는 아기피부처럼 깨끗하고 말갭게 변했고 두통도 관절염도 사라졌다. 삼신할미로부터 영원한 자유를 얻은 엄마를 보면서 나도 빨리 그 손아귀에서 벗어났으면 하고 바랄 때도 많았다.

-차경숙

**"해마다 이맘때면 오며가며 빨강게 하얗게 피어있는 접시꽃을 보게 된다. 그때마다 돌아가신 엄마 생각에 하늘을 보며 잠시 발걸음을 멈춘다."**

때어날 때부터 사람이 될까 싶을 만큼 허약해서 자매 많은 가운데서도 늘 특혜를 받았던 나. 동네에서 소를 잡으면 김이 모락모락 나는 생간을 먹어야했고, 오리를 잡으면 생피를 먹어야했다. 귀한 바나나도 탈지분유도 다 내차지였다. 그렇게 키운 내가 여고에 가서까지 초경을 하지 않아 엄마는 늘 초초해 하셨다. 드디어 고3 때 딱 한번 생리를 했고 대학에 입학했는데 심한 생리통과 불순물 때문에 말 못 할 고통을 겪기도 했다 어느 날 학교 다녀와서 빨려고 방에 두었던 팬티를 보신 엄마는 나에게 이것저것 물으시더니 그길로 나가서 무슨 뿌리를 뽑아다 깨끗이 씻어말려 팔팔 끓이시는 것이다. 곁에 앉아서 보고 있노라니 엄마의 표정이 비장하기까지 하여 내가 무슨 불치병에 걸린 건 아닐까 무서운 생각이 들었었다. 그 약을 먹지 않고는 살 수 없나보다 싶어 쓴물을 별컹별컹 일주일 정도인가를 마셨는데 그달 생리일. 오 마이 갓! 생전 처음 보는 선홍빛 색깔의.. 거기다 전혀 덩어리가 없는 정말 깨끗한 생리를 하게 되었다. 신기하기도하고 기쁘기도 했었던 것 같다. 그 후에도 생리불순과 생리통이 반복될 때마다 거의 2~3년에 한 번씩 우리 여섯 자매는 무슨 의식을 하듯 정말 열심히.. 딸이 여섯이나 되다보니 정말 많은 양의 물을 끓이셨을 거라는 생각이 이제사 든다. 또한 약국을 하시던 이모는 집에 오실 때마다 먹을 것 대신 후리덤 한 박스를 들고 오셨었다. 가난한 언니집에 그것 또한 부담일 거라는 걸 아시고는.

내 나이 27 일 때 성교육이 없던 시대에 아들만 있는 집 남자와 결혼을 했는데 그는 어디서 듣고 배운 근거 없는 성지식과 여자에 대한 신비감을 가지고 있었다. 생리 때마다 아파서 힘들고 짜증나는 여자들의 호르몬 변화를 이해하기보다는 자신이 경외해 마지않던 여자에 대한 환상도 깨면서 자신이 얼마나 남자로 태어난 것이 다행인가 생각하는 것 같았다.

그 후 첫아이를 1.5kg 을 낳아서 또 어머니를 걱정시키고 다시 둘째가 생기지 않고, 생리가 다시 심하게 탁해진다고 했더니 엄마가 주전자 가득 들고 오셨다. 그때사 나는 그게 무슨 물인지 침 여쭙봤다. 흰 접시꽃 뿌리를 달인 물이라는 것이다. 동네에 붉은 접시꽃은 많은데 흰 접시꽃이 한집밖에 없어서 절대 아쉬운 말씀 못하시는 엄마가 사정해서 구해다 끓이셨다는 것이다. 그 후 바로 둘째아이가 들어서고 출산 후엔 생리주기도 정확해지고 생리통도 가라앉았다.

(...)

딸아이가 중학생이 되고 초경을 하자 아빠에게 전화해서 꽃과 케이크를 사오라고 전화하는걸 보며 세상이 이렇게 변해가나 싶어 헛웃음이 나왔다. 방문 앞에 지금은 생리중이라고 포스트잇을 붙여놓지를 않나, 뭐든 불리한 상황 앞에 생리라는 무기를 앞세우는 당당함에 실소를 금치 못했었다. 대학생이 되어 엄마와 떨어져 살게 되자 생리가 심하게 불순하거나 아프면 우리 때는 아이 낳을 때나 갔었던 산부인과에 가서 치료를 받는 영특함을 보인다.

-혜음

**"그런 딸아이가 이제 10살 초등학교 3학년이 되어서 어느덧 초경을 할 나이가 다가오고 있다. 아이에게 생리가 무엇이며, 초경은 언제 하는 것이며, 생리대를 어떻게 착용해야 되는지 딸아이가 자신의 몸에 잘 적응 하여 몸과 마음의 변화를 준비해 건강하고 행복한 사춘기를 보낼 수 있도록 딸아이와 이야기 할 때가 되었다."**

오늘도 인터넷으로 초경이란? 초경의 증상? 아이들에게 맞는 생리대 종류를 찾아보고 있다. 물론 나도 초경을 걸쳐 지금까지 내 삶과 함께 하고 있지만 막상 딸아이가 초경을 한다고 하면 나도 당황스럽긴 할 것 같다. 열심히 공부하여 초경을 한 딸아이에게 꽃과 음식을 준비하여 여자가 된 것을 축하한다고 말 할 수 있는 엄마가 되도록 말이다.

-마른장작



"딸아! 내 딸이 곧 생리를 시작할텐데 그때 엄마가 너의 곁을 지켜줄 수 있어서 엄마는 행복하구나. 당혹스러운 순간에 늘 엄마를 먼저 부르는 딸이 있어서 행복하다. 너에게는 첫 생리에 대한 기억이 '눈물'은 아니길 바라며 엄마도 다가올 그 날을 미리 준비해야겠다."

예쁜 위생팬티도 사놓고 예민한 피부에 좋다는 값비싼 생리대도 준비해놔야지. 엄마는 어릴 적 없는 살림에 생리대값이라도 아낀다고 자주자주 갈지도 않고 있다 생리혈을 바지에 흘려버린 적도 있지. 위생상 생리대를 얼마나 자주 갈아줘야 하는지 누구 하나 알려주는 사람도 없어서 엄마가 무지했어. 잠잘 때는 대형을 쓴다던가 꼭 위생팬티를 입는다던가 그것도 아니라면 생리대를 뒤로 하나 덧댄다던가 해야 이불까지 망치는 일이 없다는 것도 이불을 망쳐보고 나서야 알았단다. 아침에 눈 떴을때 참혹하게 변한 이부자리를 보고 누가 볼세라 얼른 이불을 걷어 등곶길 제쳐두고 밟고 비벼 빨기 바빴던 날도 있었던단다. 지금 생각해보니 중학생이라는 제법 어른스러운 나이였음에도 불구하고 엄마는 늘 어렸던 생각이 든다. 엄마 어릴적과 마찬가지로 지금 너희도 그렇게 어린데 너무 큰 어른 취급을 하며 서투른 행동을 비난해왔구나. 미안하다 딸아..

요즘 초경의 평균연령을 보면 우리 딸은 엄마보다는 더 이른 나이에 초경을 할거란 생각이 들어. 엄마는 중학교 1학년 나이에도 생리 때만 되면 뭔가 거추장스럽고 불편하고 부자연스러웠는데 한창 뛰어놀 초등학교 나이에 너희가 잘 이겨낼 수 있을까 걱정이 되는구나. 그래도 늘 내 딸 옆은 엄마 아빠가 지키고 있을 거니까 엄마 아빠 믿고 의젓하게 잘 하리라 믿어.

내 몸을 사랑하고 아껴야 남의 몸도 소중히 생각하고 아낄 수 있는 사람이 되는 거야. 여자에게 한 달에 한번 생리는 자연스러운 거지만 그에 따른 도리도 지킬 줄 알아야 해. 나뿐만 아니라 옆 사람을 배려해서 위생과 청결도 지켜야 해. 더운 여름철에는 본인도 느낄 만큼 냄새가 날수도 있거든. 그런 경우엔 타인은 더 심하겠지? 그런 에티켓은 꼭 지키며 살아야 해. 엄마도 하루 종일 바쁘게 뛰어다니던 날엔 자리에 앉자마자 스물스물 냄새가 올라와 곤혹스러운 때가 있거든. 그건 누구나 마찬가지니 나만 그런가 하고 이상하게 생각할 필요는 없고 청결만 유지한다면 걱정할 필요는 없어.

앞으로 초경을 하고 진짜 여자가 되어서 그런 문제로 고민이나 걱정거리가 있을 때 친구보다는 엄마를 찾아줬으면 좋겠어. 엄마는 친구들보다 더욱 정확

하고 많은 정보를 가지고 있거든. 또한 해결책도 더 많이 알고 있고. 내가 우리 딸을 믿듯이 우리 딸도 엄마를 믿고 몸도 마음도 늘 건강한 가족이 되었으면 좋겠다.

참! 우리 딸은 엄마 닮아 생리통이나 특이한 생리증후군은 없을 거야~ 감사히 여기길 바라. 사랑한다, 딸!

-이자영

"지금 나는 40대로 이제는 완경을 바라 볼 나이가 되어가고 있다. 그리고 고등학생 딸을 키우면서 나의 딸의 초경을 가장 밀접하게 준비한 엄마이기도 하다. 초경이 나에게 그리 유쾌한 일이 아니었기 때문에 딸아이는 미리 준비를 하게 되었다."

나의 딸은 초등6학년 여름 방학을 하루 앞두고 드디어 초경을 맞이하였다. 지금도 엄마를 찾은 딸의 얼굴이 생각난다. 본인의 이불이며 패드에 묻어난 혈을 보고 얼마나 놀라던지..... 내가 생각했던 것보다는 어른감이 있었지만 먼저 축하해 주었고 가족 모두에게 알리고 매달 딸의 생리 전조 증상에 대한 배려가 필요함을 알렸다. 나 또한 그런 배려가 받고 싶었기 때문이고 생리증후군은 사람마다 다르기 때문에 본인이 요구해야 하는 부분을 딸에게 말해줬던 것 같다.

딸은 특히 여름에 하는 생리는 정말 짜증이 난다는 이야기를 많이 한다. 다른 사람들보다는 주기가 빠른 편이고 갈수록 더 빨라진다는 것이 정말 싫다는 것이다. 나도 그 부분은 전적으로 동의다. 생각해 보면 겨울보다는 여름에는 정말 불쾌한 적이 한두 번이 아닐뿐더러 냄새와 끈적임의 불편함 이동시 제한적일 밖에 없는 여러 가지의 불편함을 일일이 나열할 수 없을 만큼 생리를 하는 여성이라면 모두가 공감하지 않을까 한다.

-한음



### 제 3 장 '월경', 그 이름 부르기 어려움에 대해

우리가 흔히 '여성의 생리'라고 부르는 것은 사실 '월경'이다. 생리현상에는 월경을 제외하고도 다양한 현상들이 포함된다. 그렇기 때문에 생리보다는 '월경' 또는 '달거리'라고 부르는 것이 오히려 여성의 생리에 대해 정확한 이름으로 불러주는 것이다.

이 '월경'에는 아주 다양한 별칭이 있다. 아주 고전적인 '마법', '매직', '그날'부터 최근에는 '대자연'이라는 별칭까지. 마치 적군에게 기밀을 들키지 않기 위해 암호를 사용하는 것처럼 참 다양한 별칭을 사용해왔다.

그렇다면 왜 우리는 월경을 월경이라 부르지 않는 걸까?

"쉿! 비밀이야"



**"아무도 그 말을 입에 담지 않는다. '그 날', '그거', '마법', '매직' 등등 은근한 비유로 그 말을 표현한다. 하지만 가끔 친구가 알아듣지 못한다 하더라도, 절대 '생리'라는 단어는 입에 담지 않는다."**

약 2년간의 백수생활을 청산하고(?) 여학교에 취직했다. 전교생 약 1500명이 모두 생리를 하거나, 최소한 곧 생리를 할 학생들로 이루어진 곳에서 일하고 있다 보니, 교무실은 매일같이 배를 부여잡고 등장하는 학생들로 북적댄다. 학생들은 "터졌어요"라든지, "그 날이라 배가 아파요"같은 대사를 내뱉는다. 경력 있는 남선생님들은 별로 놀라지도 않고 대처해나가고 있다. 생리는 이미 일상으로 자리 잡고 있다. 하지만 이런 일상 속에서도 절대 들을 수 없는 단어가 있다. 바로 이 학생들이 찾아온 그 이유, "생리"라는 말이다.

출근하고 얼마 되지 않아 급식실에서 나를 포함한 여교사 셋과 남교사 한 명이 함께 밥을 먹게 되었다. 언제나 그렇듯 그날도 생리통-학생들의 표현을 빌자면 그날의 아픔-을 호소하는 학생들이 몰려들었기에, 자연스럽게 대화의 주제는 생리통과 조퇴로 흘러갔다. 내가 입을 열었다.

"학생들이 생리통 때문에..."

다른 두 여선생님의 눈빛이 나에게 쏘인다. 아, 내가 금기어를 내뱉었다.

'생리통'이라는 단어를 감히 남선생님 앞에서 내뱉다니! 여선생님들의 눈빛에는 충격과 경고가 함께 담겨있다. 나는 다른 의미로 충격을 받았다. 여기 여학교 아닌가! 아마도 전교생이 하고 있을 생리라는 말이 여기서조차 금기어라니!

그 후로 유심히 살펴봤더니, 아무도 그 말을 입에 담지 않는다. '그 날', '그거', '마법', '매직' 등등 은근한 비유로 그 말을 표현한다. 대체로는 여학생들 사이에서 이런 비유가 의사소통을 방해하지는 않는다. 하지만 가끔 친구가 알아듣지 못한다 하더라도, 절대 '생리'라는 단어는 입에 담지 않는다.

중간고사가 끝난 뒤 학생들이 서술형 점수 확인을 위해 교무실로 찾아왔다. 교무실 책상 서랍 중 깊은 서랍은 젤 아래 한 칸밖에 없어서, 나는 평소에 그 안에 중요한 종이류와 생리대를 함께 넣어놓는다. 학생들의 답안지를 꺼내기 위해 서랍을 열자, 옆에 서있던 학생들이 화들짝 놀란다.

"선생님, 어떻게 '그걸' 이렇게 대놓고 넣어둘 수 있어요!"

내 머리는 약 3초간 멍한 상태를 유지했다. 그 후에야 '그걸'이 가리키는 게 생리대라는 것을 눈치 챌 수 있었다. 심지어 나는 생리대를 책상 위에 얹어놓은 것도 아니고 서랍 안에 넣어놓았는데, 학생들로부터 정숙치 못한(?) 취급을 당하고 만 것이다.

도대체 생리라고 하는 것이 왜 이렇게 금기란 말인가. 여학교가 이 지경이라면 공학에서는 여학생들이 생리에 관해 적절한 도움을 받기는커녕 언급은 가능할까? 여성이라면 대부분이 누구나 인생의 한 시기를 생리와 함께 보내는데, 왜 생리라는 말은 함부로 입에 담을 수 없는가? 학교에서 있었던 이런 일들을 집에서 엄마와 이야기하니, 웃음이 돌아온다. 한 발짝만 떨어져서 지켜봐도 콩트 같은 이런 일들이 학교에서는 일상으로 펼쳐지고 있다.

(...)

지는 죄 없이 자연스럽게 찾아오는 생리를 이렇게 터부시하는 이유를 굳이 성경 구절 같은 데서 찾아서 종교의 책임을 묻고 싶은 마음은 별로 들지 않는다. 어차피 그 이전에도 여성들의 모든 일은 그렇게 은밀했으니까.

생리 문제에 대해 비교적 자유롭게 이야기할 수 있었던 대학 때의 생활에 익숙하다가(이것도 극히 행운이었다. 일반적인 학과는 이런 분위기가 아니니까) 과거 나를 속박해왔던 일상의 금기로 돌아와 느끼는 짜증이 사라질 무렵, 나에게 다른 걱정이 생겨났다.

여성의 몸에 거의 매달 찾아오는 생리라는 말이 그렇게 꺼내기 힘들다면, 여성의 몸에 일어나는 여러 일들 - 임신, 출산, 낙태, 유산, 성폭력-은 과연 어떻게 이야기하느냐고. 특히 혼외임신이나 성폭력같이 가장 절박하게 도움이 필요한 순간에 여성들은 자신의 금기를 깨고 도움을 요청할 수 있을까? 뉴스에 왕왕 나오는, '낙태할 시기를 놓쳐 어쩔 수 없이 아이를 화장실에서 낳고 버리는 여학생'이 왜 미리 문제를 털어놓지 못했는지 여학교에서 고작 3개월 일하고 절실히 느끼고야 말았다.

-김소정

"생리대를 사는 것 역시도 은밀하고 숨겨야 하고 들키지 말아야 하는 것으로 이야기 된다는 것은, 생리를 하는 여성에 대한 우리나라의 폐쇄적인 분위기가 반영된 것이 아닌가 싶다."

내가 중 1 때, 가방 앞주머니에 생리대를 넣어놨었다. 생리하는 날 남녀공학이라서 가방에서 몰래 생리대를 꺼내서 화장실을 갔다 왔는데, 옆에 앉아있던 남자가 나를 툭툭 치더니 잠깐 고민을 하는 듯 머뭇머뭇 거리더니 내 자리 밑을 가리키면서 "저거 네 껌 아니야?"라고 말했다. 아래를 봤더니 가방에서 생리대를 꺼낼 때 흘렸는지 생리대 한 개가 바닥에 떨어져있었다. 나는 재빨리 생리대를 가방 안에 넣으며 민망해했고 말해준 남자아이도 굉장히 민망해했다.

인터넷 글을 보면 남자친구에게 생리대를 사다 달라고 했다는 이야기가 있는데 그 남자가 엄청 대단한 부탁을 들어준 것처럼 말하거나 무슨 그런 걸 남자친구에게 부탁하느냐는 식의 댓글이 있을 때도 있다. 하지만 여자에게 생리대는 하나의 생필품일 뿐인데 왜 유독 생리대라는 것은 마치 콘돔을 살 때와 같이 조심스럽고 비밀스러운 상황으로 느껴지는 걸까? 콘돔을 산다는 것은 '성행위'를 연상시키기 때문에 성에 대한 우리나라의 폐쇄적인 분위기에서 은밀하고 숨겨야 하고 들키지 말아야 하는 것으로 여겨진다.

그것과 비슷한 맥락으로 생리대를 사는 것 역시도 은밀하고 숨겨야 하고 들키지 말아야 하는 것으로 이야기 된다는 것은, 생리를 하는 여성에 대한 우리나라의 폐쇄적인 분위기가 반영된 것이 아닌가 싶다.

-수담

"나의 초경은 중학교 2학년 때인 15살 때로 기억한다. 지금은 생리에 관한 교육이나 성에 관한 교육이 자연스럽게 이루어지고 있어서 요즘 여학생들은 부담스럽지 않게 받아들여지고 있지만, 지금의 70대들이 초경을 할 당시인 55여년 전에는 생리하는 것이 부끄럽기도 했기 때문에 생리를 한다는 사실을 많이 숨기기도 했었다."

-김정순

"중학교 시절, 생리대를 바꾸기 위해서 교복치마 주머니에 생리대를 넣고, 화장실에 가다가 복도에 그만 떨어뜨리고 말았다. 다른 친구들도 많이 있는데, 순간 너무나 당황스럽고, 창피해서 그 자리를 빨리 벗어났던 것 같다."

아직도 그때의 기억, 표정들이 생생하게 기억난다. 얼굴이 붉어지고, 내 것이 아닌 양, 판청을 피웠던 것 같다. 그러다 나도 모르게 언릉 집어 화장실로 바로 뛰어갔던 나! 지금 생각해보면 창피한일도 아닌데도 후시, 남학생에게 들킬까봐 생리대를 학교에서 생리대를 꺼내는 것은 생각보다 쉽지가 않았다. 또한 남학생들이 여학생들 가방 뒤져서 생리대를 꺼내서, 놀리기도 하고 그랬던 것 같다.

-줄비

"어느 누구도 쉽게 '생리'라는 말이나 '그날의 변화'에 대해 거리낌 없이 이야기한 적이 없었던 것 같다. 조용한 시골풍경만큼이나 조용하게 '그날'을 보냈다."

그 아이는 학교 앞 가게에 가서 주인아주머니에게 "그거 주세요."라고 말하였다. 그러면 그 아주머니는 몸을 돌려 구석에서 신문으로 말린 것을 꺼내와 검은 봉지에 담아 건넸다. 하지만 그 일을 실행하기란 그리 쉬운 일이 아니었다. 여자 친구들이 우르르 가게로 몰려가서 그 아이를 에워싸야 했다. 그리고 주위에는 남학생이 한 명도 없어야 했다. 만약에 남학생이 있다면 가게 주변에서 계속 수다를 떨면서 어서 그 남학생이 사라지길 기다려야 했다. 하지만 한창 이성에 관심이 많은 그 사춘기 시절에 남학생은 여학생 곁에서 어슬렁거렸고, 여학생은 남학생 앞에서 더욱 큰소리로 깔깔거리기 일쑤였다. 처음에는 그 검은 봉지의 정체가 무엇인지 몰라서 정말 궁금했다. 나중에야 신문에 돌돌 말린 그것은 생리대였고, 부끄러워하는 여학생을 위한 주인아주머니의 센스라는 것을 알았다. 그 아이가 했던 것처럼 그 다음에 생리를 하게 된 아이들도 자연스럽게 그런 식으로 주위를 두리번거리며 '그것'을 샀고, '그날'을 그렇게 보냈다.

- 길별

"그리고 교직에 근무하며 느낀 것은 확실히 여학생들에게 여선생님이 편하다는 것이다. 여학생들이 남선생님을 더 좋아하고 따르긴 하지만, 이 문제에 있어서는, 생리통이 심해 조퇴를 하겠다거나 보건실에 가야겠다고 말할 때 귀에 대고 소곤소곤하긴 하지만 그래도 쉽게 말한다는 것이다."

심지어는 자판기가 있음에도 생리대 있냐고 있으면 빌려달라고 하는 경우도 있으니. 어떤 남자 선생님은 담임반 여학생들이 배 아프다고 야간 자율학습에 참여하지 못한다고 말하면 그냥 알았다고 보내준다고 한다. 괜히 더 물어보면 서로 불편할 수 있다고, 확실히 여선생님에게 그런 것은 없다. 애들이 먼저 "생리통이 심해서 집에 일찍 갈게요."라고 말하니.

-이혜진

"생리가 부끄럽다고 생각하는 그때는 그게 나의 사춘기의 반항의 시작이었다."

나는 초경을 한 후 가방 깊숙이 생리대를 꼭꼭 숨겨 놓았다. 그런데 조카가 고모가 과자를 숨겼다고 아빠에게 일렀다. 과자를 안준다고 조카가 울기 시작했다. 오빠는 왜 과자를 숨겼냐며 내가 외출한 사이 내 가방을 뒤졌다. 조카가 과자라고 생각한 내 생리대는 내 가방 깊숙이 숨겨있었다. 그렇게 잠시 바깥에서 돌아온 나는 큰오빠에게 처음으로 도전을 했다. 생리대를 오빠가 봤을 거라는 생각에 너무도 부끄러웠다. 나는 올케언니한테 오빠가 내 가방 뒤졌다고 소리를 질렀다. 그날 올케언니는 왜 가방을 뒤졌냐며 내 편을 들어주었다. 왜 내 가방을 뒤졌냐고?

"오빠는 맨날 지 새끼들밖에 몰라"

처음으로 오빠에게 반항을 하며 대들었다. 올케언니가 내편이었으나 나의 분노는 쉽게 사그라들지 않았다. 생리가 부끄럽다고 생각하는 그때는 그게 나의 사춘기의 반항의 시작이었다. 하루는 생리가 있던 날 가족들이 둘러앉아 밥을 먹는데 오빠가 코를 킁킁거리며 이게 뭘 냄새야? 그러자 나는 밥을 먹을 수가 없었다. 왜 그렇게 부끄럽고 숨고 싶었는지 모른다.

-이미소

"여중, 여고를 다니면서도 생리대는 늘 보이기 부끄러운 것이었다."

혹여 누구 눈에 떨 새라 가방에서 꺼내면 재빨리 품에 감추었다. 화장실에서는 생리대에서 나는 부스럭거리는 소리도 옆 칸에서 들을까 조심조심 뜯고 붙였던 기억이 있다. 여학교여서 너나없이 겪는 일인데도 나뿐만 아니라 다른 친구들의 것 역시 본 적이 별로 없다.

-진수



"그때는 그게 정말 부끄러웠다. 생리대란 말은 입 밖으로도 못 꺼냈던 것 같다. 그게 무슨 큰 죄도 아닌데 그렇게 쉬쉬~하며 살았다니 쑥..."

내가 첫 달거리를 한 건 1984년쯤이고 우리나라에 1회용 생리대가 들어오게 된게 1970년쯤일 것이다. 물론 일회용 생리대가 언제 들어온 건지에 대한 인식은 대안월경대를 알게 된 것과 맞물리니 알게 된 지 얼마 되지 않았다.

아무튼 내가 처음 달거리를 하게 됐을 때는 일회용 생리대가 보편적으로 사용되고 있을 때여서 나는 천기저귀를 쓰지 않았었다. 코텍스... 후리덤... 뭐 이런 상표들이었던 것 같다.

근데 상표가 문제가 아니라 사가지고 오는 게 문제였다. 비밀스런 나의 월중 행사에 꼭(그때 당시 나에게는 어떠한 문제의식도 없이 일회용 생리대는 당연히 반드시 필요한 것이었다) 필요한 생리대는 동네 슈퍼에 가면 있었다. 사러 가기 전부터 슈퍼에 누가 있을까를 생각하며 간다. 여자가 있으면 괜찮은데 "아저씨가 있으면 어찌지?"라며 걱정스런 얼굴로 슈퍼 근처를 얼쩡거렸고 다행히 슈퍼 아줌마가 있으면 재빨리 들어가 생리대를 들고 계산대에 가서 포장해주기를 기다렸다. 근데 아저씨가 있으면 슈퍼에 들어가지 못하고 슈퍼근처만 빙빙 돌다가 안 되겠다 싶으면 좀 멀어도 다른 슈퍼까지 가서 사 오곤 했던 기억이 지금도 난다. 생리대를 사서 계산대에 올려놓으면 내 마음은 누가 보기 전에 얼른 뭐가로 가려주기를 바랬고 이심전심 통한 슈퍼주인은 재빠르게 신문지에 돌돌 싸서 까만 봉다리에 꼭 넣어주셨다. 난 그럼 안심하고 슈퍼를 나올 수 있었다. 무슨 첩보원이 물건 접수하는 것도 아니고 참.. 그때 생각하면 정말 요즘말로 웃프다.

-몽실

"70년대 말에는 지금처럼 생리대가 크고 작은 가게 진열대에 딱 하니 놓여 있는 경우가 별로 없고, 대부분 약국에서 팔았는데 물건의 특성상 남자 약사에게 생리대를 달라는 말을 하기가 창피했다."

여자 약사가 있다는 이유로 집에서 한참 떨어진 약국까지 걸어서 생리대를 사러 갔던 기억이 난다. 뭐가 창피한 것인지는 모르겠으나 처음 생리대 사용법을 가르쳐주었던 언니가 매우 은밀하게 이야기를 했고 생리에 대해 어떤 설명도 없었기 때문이 아닐까 싶다.

언니들의 반응으로 미루어 월경이란 뭔가 비밀스럽고 숨겨야 할, 즉 떼뻗하지 못한 일이라고 생각했던 것 아닐까? 그렇지 않다고 하더라도 대놓고 말하기 껄끄러운 뭔가가 있다.

-가상





## 제 4 장 월경이 여성의 몸에 대해 말하다

월경을 하는 여성들은 월경을 시작하기 전부터 월경이 끝날 때까지 아주 다양한 몸의 변화를 느끼게 된다. 허리가 끊어질 듯이 아프기도 하고, 식욕이 왕성해지거나 아니면 완전히 반대로 속이 울렁거리며 식욕이 떨어지기도 하고, 쉽게 피로해져서 짜증이 많아지거나 신경질적으로 변하기도 한다.

물론, 모든 여성이 이런 변화를 느끼는 것은 아니다. 또, 스트레스나 무리한 다이어트를 하는 등 몸에 무리가 가는 행동을 하면, 귀신처럼 알아차리고 월경을 하지 않기도 한다.

남성들이 아무렇지도 않게 아주 쉽고 가볍게 말하는 "너 생리하냐?"할 때 그 생리. 즉, 월경이라는 여성의 몸의 경험은 사실 그렇게 아무렇지 않은 것도 아니며, 아주 간단하고 쉽게 설명할 수 있는 것도 아니다.

"여자의 몸은 아프다"



**"생리를 시작하면 몸이 평소보다 피곤해지는 것 같습니다. 쉽게 피로해 지고 쉽게 짜증이 쌓입니다."**

또, 평소의 생활 사이클에도 여러 불편한 점이 나타납니다. 허리가 아파 운동을 다니기 불편하기도 하고, 무엇보다 생리를 하는 기간에 운동을 하는 찝찝함. 그걸 참기가 힘들었습니다. 그리고 생리를 시작하면 몸이 평소보다 피곤해지는 것 같습니다. 쉽게 피로해지고 쉽게 짜증이 쌓입니다.

생리통이 제일 심한 첫째 날, 둘째 날일 때는 출근을 하게 될 때도 너무 힘들습니다. 생리통이라 허리를 펴기도 힘들고 움직이기 힘든데 차마 다른 사람들한테 생리한다고 말을 할 수가 없는 것입니다. 결국 꾸역꾸역 참고 일을 하고, 너무 힘들어서 참을 수가 없을 때 미리 몸이 좋지 않다고 말을 하고 일찍 퇴근을 하는데, 그럴 때마다 너무 눈치가 보였습니다. 너무 힘들어 일찍 퇴근을 하게 될 때마다 나중엔 당당하게 생리 휴가를 내고 쉴 수 있는 직장에 다니고 싶다는 생각을 하게 되더군요.

-루루

**"나는 월경을 시작하기 일주일도 더 전부터 시작 증상이 나타난다. 처음에는 허리가 끊어질 듯 아프고, 저리다가 어느 순간 통이 앞으로 와서 배가 아프기 시작한다. 그러다 어느 순간 또 통이 머리로 가서 두통이 온다."**

이렇게 통이 반복하다가 월경 시작하고 나서는 허리통과 배의 통이 심하게 찾아온다. 허리가 아플 때는 밤에 잠이 들기 힘들 정도로 힘든 통이 온다. 이러한 통들은 일상생활을 하기에 너무 불편감을 준다. 진통제를 먹어도 잠시뿐이고, 약을 먹어도 증상이 사라지는 것이 아니고, 일상생활을 할 수 있을 만큼의 통증이 완화되기 때문에 참 불편하다. 통증이 완화 되더라도 통이 완전히 사라진 것이 아니라 통이 계속 있기 때문이다. 모든 여성들이 다 나처럼 통이 있는지는 모르지만 각각의 여성들마다 통이 틀리다. 나 같은 경우에는 한달 30일 기준으로 10~13일 정도를 통으로 고통을 받고 있다.

-별님

**"생리통을 느끼게 된 것은 중학교 때 부터로 기억한다. 왜 아픈지도 모르면서 생리 때만 되면 배가 아파서 따뜻하게 해야 했고 하던 일을 집중하기 힘이 들었다."**

그때 어머니나 주위사람들에게 시집가면 생리통이 싹없어진다는 말도 들었다. '정말? 아! 시집을 가야겠구나!' 생각할 정도였다. 아빠와 엄마의 살가운 모습을 보기 힘들었기 때문에 결혼에 대해서 생각하지 않고 자랐다. 그러나 아침에 세수할 때부터 떠오르는 사랑하는 사람이 생기고 그의 모든 면이 좋아져서 연애하고 결혼까지 했다. 정말 결혼하고는 한동안 생리통이 가볍게 견딜만하게 가는 듯도 하였으나, 지금 생각해보니 감정과 스트레스와 상관관계가 있는지 마음이 편하지 않으면 더 심해지기도 했던 것 같다. 특히, 신랑의 사랑이 부족하다 느껴지면 더 앙탈을 부리는 것을 순간 느끼기도 했다. 조용히 지나가던 달도 있고 어느 달은 너무 심해서 진통제를 복용해도 통증이 심해서 응급실에 가서 항생제를 복용하고 주사액을 투여하고 있는 내내 3시간 이상이 지나야 땀이 나면서 서서히 통증이 가라앉는 경우도 있었다. 그럴 때면 정말 서럽고 고통스러워서 한없이 온몸의 기운이 빠져 들어갔다.

-sun

**"어릴 때는 월경통의 월자도 모르고 살았던 내가 월경증후군이 생겼기 때문이다. 점점 허리가 아프고 피부가 상하고 신경이 예민해지는 등 월경증후군은 심해져 갔다."**

그 날이 되기 전이면 별 것도 아닌 거에 서운하고 눈물이 나며 화가 나고 짜증이 났다. 호르몬의 노예가 된 것이다. 모 제약회사에서는 이것을 질병이라고 분류하는 데 난 약을 먹는 것을 별로 좋아하지 않아서 복용해보진 않았다.

-도라애몽

**"또 월경을 하기 전이면 꼭, 엄청 음식에 대한 갈망이 커지며 허리와 복통이 조금 생기기 시작했습니다."**

한 달에 꼬박꼬박 하는 것이라 오히려 여자보다 남자가 되었으면 하는 마음도 생겼었습니다. 시간이 지나 그 생각도 없어 졌지만 말이죠. 남자들이 모르는 여자들의 비밀 같기도 하고 많이 아픈 것도 아닌데 약간의 핍계를 댈 수 있었기도 했었던 것 같아요. 아픈 것은 개인차가 많이 있었으니까요. 고등학교 때 이었다, 반 아이 한명이 야자시간에 월경으로 인해 복통을 호소하면서 119를 불러 응급실에 실려 간 적이 있어요. 눈물을 막 흘리면서 책상위에 누웠었는데 정말 그때 그 아이는 악을 지르며 아프다고 소리를 쳤었어요. 그렇게 응급실을 가고 난 후, 담임선생님은 저렇게 복통이 심하면 임신해서 아이를 낳을 때 더 아플 거라고도 말씀해주셨죠. 그 때의 저는 '복통이 조금이라서 나는 다행이다' 라고 이기적인 생각도 했었던 것 같아요.

-이나나

**"허리가 쿡쿡 쑤시는 증상이 나타날 때도 있는데 그것은 월경날이 거의 가까워졌을 때라서 허리통증이 생기면 여지없이 월경이 시작된다."**

물론 이러한 전조증상은 내가 초경을 시작했던 중학교 2학년 때부터 현재까지 많이 바뀌어왔다. 고2때까지는 특별히 월경통이 없었던 것으로 기억하는데 고3때는 워낙 몸도 마음도 많이 지쳤던 때이기 때문에 월경통이 꽤 심하게 왔었다. 그 이후로 월경통이 그 정도가 약하든 강하든 꼬박꼬박 찾아왔던 것 같다. 고등학교 친구 중에서는 심할 때는 자리에서 일어나지도 못하고 하루 종일 엎드려서 잠을 자는 경우도 있었다. 그 친구에 비하면 내 월경통은 약을 먹으면 그럭저럭 넘어갈 수 있는 정도라 다행이었지만 나름대로 불편한 일이기도 했다. 어떤 날은 허리가 아팠다가 점점 배로 고통이 전이되기도 하고, 그 고통의 양상도 참 다양했다. 어떤 때는 잠을 잘못 잔 것처럼 걸리는 느낌이기도 하고 어떤 때는 송곳으로 쿡쿡 찔러대는 것 같기도 했다.

-도담

**"그리고 또 월경을 할 때 마다 월경통은 또 왜 그리 심한지, 진통제는 좋지 않다하여 참고 먹지 않은 날은 그 통증이 이루 말할 수 없었다. 배를 쥐고 때굴때굴 구르기도 했고, 정말 심하게 월경통을 앓는 날은 학교 보건실을 찾아 진통제를 먹고 누워있기도 했다."**

보통의 어른들은 월경통이 심한사람은 결혼을 하면 좋아진다고들 했다. 물론 나에게도 학교 때의 통증만큼은 아니었지만 결혼 후 아이를 낳으니 조금 줄어들었다. 그러나 매번 진통제를 먹어야만 일상생활을 할 수 있었다. 중학교 시절에는 진통제가 몸에 좋지 않다하여 먹는 친구들이 거의 없었다. 또한 매번 진통제는 내성을 쌓기에 다음에는 더 먹어야 한다는 설도 들었다. 사실 증명된 설이거나 믿을 수 있는 근거는 아니었으나, 우리들 사이에는 그것을 정설로 믿고 다들 아프지만 참았던 것 같다.

아무튼 나는 결혼을 하고 나서도 나의 월경통은 계속되었다. 당시 진통제 중에 타이레놀은 진통제라 하더라도 해열과 진통효과는 있어도 소염의 효과는 없기에 월경 때 한두 알은 몸에 영향을 줄 만큼 해롭지도 않고, 내성이 생기지도 않는다고 하였다. 나는 아마도 이설 또한 강하게 믿고 싶었고, 약을 먹으면 월경기간 동안 크게 힘들지 않았기에 매달 이용을 했다.

-야생초

**"고1인 딸은 생리통이 아주 심하다. 난 생리통이 없다가 딸은 낳은 후 생리통이 생겼는데, 그것과 관계가 있을까?"**

여든 딸이 생리를 하면 앓고 서기조차 힘들어서 본의 아니게 우리 집 두 남자, 남편과 아들에게도 딸의 생리통이 소문나고 만다. 집에서 두 남자들이 앓고 서기가 힘들어하는 딸을 보며 얼마나 많이 아프냐고 가끔 묻는다. 그럴 때마다 하는 대답. 애 낳을 때랑 생리통 심한 거는 남자들이 거기 다쳐서 아픈 거랑 아마 비슷할 거라고. 그러면 대충 알겠다는 듯 고개를 끄덕이지만 어차피 서로 알 수는 없는 것.

젊어서 직장 다닐 적에 나보다 먼저 근무했던 어느 여직원은 생리를 하면 기절할 정도로 아파서 119 구급차를 부를 정도였다고 얘기들은 적이 있다. 기절할 만큼의 상황이니 직장 내 모든 남직원들이 그 여직원의 생리는 언제 시작하는지, 끝나는지 모두 알게 되었다. 그런데 참 우스운 건 그렇게 아파하던 여직원의 고통을 쇼 아니냐고 묻는 남직원이 있었다. 119를 부르면서까지 생리통을 소문낼 수 있을 거라고 생각하는 그 정신이 참 이해가 안 되었다.

-진수

**"평소보다 더 커진 유방이 가끔 스치기만 해도 아플 정도로 민감해지고 아랫배도 묵직해진다. 비가오거나 흐린 날에는 허리와 아랫배 통증은 눈물이 핑 돌 정도로 심해진다."**

차라리 생리가 시작하는 게 덜 불편하겠다는 생각마저 간절해진다. 생리가 시작하지도 않았는데 진통제 먹기도 뭐해서 챙겨만 두고 있다가 결국은 한 알을 입안에 털어 넣는다.

-탄맘

**"상체와 하체는 분리되는 지경에 이르렀음에도 수업은 해야 했고, 50분간 내내 서 있어야했다. 정말 지옥 같은 하루들이었다. 쉬고 싶어도 쉴 수 없었고, 내 마음대로 아프다고 병원에 가버릴 수도 없었다."**

그러나 문제는 내 상황이 많이 달라졌다는 것에 있었다. 학생들은 아프면 보건실에 가서 쉬거나 생리 인정 결석이 생겨서 진료 확인서를 받아와 등교를 하지 않을 수 있었지만, 교사는 그런 거 없었다. 상체와 하체는 분리되는 지경에 이르렀음에도 수업은 해야 했고, 50분 간 내내 서 있어야했다. 정말 지옥 같은 하루들이었다. 쉬고 싶어도 쉴 수 없었고, 내 마음대로 아프다고 병원에 가버릴 수도 없었다. 거기다 수학여행 기간과 월경이 겹치면 몹시 난감했다.

대학생 때는 답사나 MT 여부를 희망할 수라도 있었지만 수학여행은 내가 희망하지 않는다고 가지 않는 것이 아니니까. 내겐 여행이 아니라 출장이니까. 더군다나 알약을 삼키지 못해 지금도 가루약을 먹는 내게 피임약은 생각할 수도 없는 보기였다. 패치 등 다른 피임약은 불안했고. 물론 세월호 사건이 터지며 수학여행도 자연스럽게 체험학습으로 대체되어 이제 이런 걱정은 하지 않지만, 어쨌든 체험학습 날도 내가 선택할 수 있는 것이 아니고 가기 싫다고 안 가는 것도 아니고.

심지어 병가를 냈다간 수업 폭탄을 맞기 때문에 쉽사리 병가를 낼 수도 없고. 취업을 해서 정말 기쁘고 행복했지만, 더 이상 미래에 대해 불안해하지 않아도 되었지만, 그만큼 큰 책임이 뒤따랐다. '나도 앉아서 수업 듣고 싶다.'라는 마음 뿐이었다. 진짜 어른이 되지 못한 상태에서 취업을 하고 어른이 되어 그랬던 것일까.

-이혜진



"학생 때에는 부모님에게도 말하기 껄끄러워서 혼자만 속으로 앓았어요. 그래도 엄마도 있고 주위에 친구들도 있어서 잘 견뎠지만 성인이 된 지금은 오히려 일하다가 통증이 찾아오면 힘들고 예민한데 동료들끼리 부딪히고 상사에게 혼나고 그러면 정말 힘들구요."

고객들이 하는 행동, 말투 하나하나 거슬려서 힘들 때도 많아요. 양이 많은 날이나 통증이 특히 심한 날엔 일하다가도 조퇴하고 싶은 적이 많지만 이런거 이해해 주시는 상사 분들이 흔치가 않잖아요. 괜히 저만 유별난 것 같고 남자 상사에겐 말하기도 쉽지가 않아요. 그냥 진통제 하나 사서 먹는게 최선이라서 진통제도 자주 먹게 되면 안 좋다고 하는데 안 먹으면 참을 수가 없고 너무 힘든 것 같아요. 주기라도 딱 딱 맞으면 휴가라도 써서 쉬고 싶기도 한데 그제 하루, 이를 만에 끝나는 것도 아니고 심한 통증 없이 쉽게 지나 갈 때도 있어서 아까운 휴가를 그 날 쓰는 것이 너무 아깝기도 하고 그래서 쉽지가 않아요.

-정윤정

"그나마 다행인 점은 내가 생리통이 심한 편은 아니라는 것이다."

처음 월경이 찾아온 날부터 고등학생 때까지는 생리통이란 것을 별로 겪지 않고 지냈었다. 이것은 생리통이 심하던 주위의 친구들을 보면서 느끼는 거지만 정말로 다행이었다고 생각한다. 처음에는 아예 없던 생리통도 커가면서 나에게도 점점 찾아오게 되긴 하였지만, 그래도 심한 정도는 아니라고 생각한다. 그냥 배가 슬슬 아프다고 생각했는데 곰곰이 생각해보니 배탈이 난 게 아니라 생리통이었구나 하고 생각할 수 있을 정도의 여유는 있기 때문이다. 조금 더 심할 때에도 배가 아파서 일어나기가 싫다는 생각하기는 하지만, 아프긴 해도 통증 때문에 걷지 못할 정도는 아니고 평소처럼 생활이 가능하긴 하다. 생리통을 심하게 겪는 사람들이 느낀다는 고통을 묘사한 글들을 볼 때가 있는데 솔직히 나는 그 글에 그다지 공감을 하지 못하였다. 그리고 그와 동시에 그 글에 공감을 하지 못한다는 사실에 안도했다. 내가 생리통이 심하지 않아서 정말 다행이라고 실감했다.

-아리사

"가끔 보면 생리통이 얼마나 되는지 궁금해 하는 남성들이 있는데, 내 친구는 자궁이 리모델링 중인 것 같다고 한다."

나 역시 고등학교 입학 전에는 생리통이 심하지 않았다. 중학교 때 생리통으로 울며 조퇴를 한 친구가 안쓰러우면서도 신기했을 정도였다. 그러다 공부에 대한 스트레스와 함께 하루 중 거의 모든 시간을 앓아서 하는 고등학교 생활을 한 달 정도 한 후 처음 겪었던 생리는 야자를 뺏어야 했을 정도로 생리통이 극심했다.

가끔 보면 생리통이 얼마나 되는지 궁금해 하는 남성들이 있는데, 내 친구는 자궁이 리모델링 중인 것 같다고 한다. SNS의 흑자는 자궁이 마치 건달 같아서 이번 달에도 정자를 가져오지 않았냐며 생리통을 일으키고 다음에는 꼭 준비해 놓으라고 협박하는 것만 같다고 해 많은 여성들의 공감을 샀다. 사람마다 생리통이 다르다는 것도 친구들과 얘기를 하며 알게 된 것인데, 보통은 배와 허리가 아픈데 가끔 자궁에서도 통증이 있기도 하고 강도도 사람마다 달라서 누군가는 아무렇지도 않은 반면 누군가는 아예 침대 신세를 져야한다는 것이다.

-블랙로즈

"생리가 시작되기 하루 전이면 허리와 배는 끊어질 듯이 아팠고, 시작되고 나서도 고통의 연속이었다."

그나마 이틀이 지나면 잠잠해지긴 하지만 이도저도 아닌 그 아픔에 나는 누워서 끄끙대는 것밖에 할 수 없었다. 약을 먹으면 내성이 생긴다고 해서 진통제도 못 먹은 채로 학교에서 시간을 죽였다.

-찐빵

## "생리와 함께 찾아오는 생리통은 그야말로 고통이었다."

처음 붉은 빛을 보이고 그로부터 6~8시간 정도의 시간이 지나면 어김없이 생리통이 찾아왔다. 점점 식은땀이 나고, 속은 메스껍다가 기어이 토하고, 허리와 배가 아프고 온몸에 힘이 빠져 쓰러질 지경이었다. 버스에서, 학교에서, 거리에서 정신이 혼미할 정도로 쓰러져 모르는 사람에게 업혀 온 적도 몇 차례 있었다. 그 때 나를 부축해서 업어 준 그 사람이 누구인지는 전혀 관심도 없었다. 그저 길가나 풀밭이 아닌, 벤치나 건물 안으로 데려다만 준다면 그걸로 고마울 따름이었다. 그 고통의 최고점에서는 차라리 죽었으면 하는 극단적인 생각 까지 했었다.

그런 고통을 겪어서인지 결혼을 하고 임신을 했을 때 정말로 좋았다. 아기가 생겨서라기보다는 '당장은 10달 동안은 생리를 하지 않는구나!'라는 생각이 앞섰다. 아이를 키우면서 모유 수유를 하면서도 생리를 안 해서 편해서 좋았다. 그렇게 아이를 낳고 기르면서 4년여를 보내다가 다시 생리를 시작했는데 몸의 변화가 있었다. 생리양도 줄고, 예전에는 일주일 정도였던 생리기간도 3~4일로 짧아졌다. 내 몸이 편해서 좋았다. 생리통의 기억도 가물가물하였다.

-길별

"그날만 되면  
신경 쓸 게 너무 많아"



**"전 생리를 하는 기간도 깁니다. 보통 기본 5일에서 일주일엔 생리가 끊이지 않습니다. 생리 기간이 길다보니 신경을 써야 할 일들도 많아집니다. 생리를 하게 되면 불편한 일들이 너무 많이 생겨나기 때문입니다."**

예를 들자면, 우선 옷을 입는 것부터 신경을 쓰게 됩니다. 전 생리 양이 많았으니 연한 색의 옷, 밝은 색의 옷을 생리주기에 입으면 옷을 버리는 일이 자주 일어났습니다. 그러다보니 생리를 할 땐 자연스레 어두운 계열, 혹시 무슨 일이 생기더라도 티가 나지 않는 검은 계열의 옷을 자주 입게 되었습니다. 그러면 평소보다 신경을 털 써도 되더군요.

불편한 점은 이뿐만이 아닙니다. 생리를 시작하면 수영장 같은 곳에도 가지 못합니다. 여행을 가기도 힘듭니다. 예전에 대학 친구들과 수영장에 놀러가자는 이야기가 나왔었는데, 전 친구들과 같이 수영장에 가지 못했습니다. 왜냐하면 그 때가 생리기간이었기 때문입니다. 지금 생리중이라 가지 못한다는 이야기를 친구들에게 구구절절 말하기도 민망해서 친구들에게 생리중이라 가지 못한다는 이야기를 하지 못했습니다.

이런 일을 막으려면, 혹은 무슨 여행을 가려면 한 달 전부터 피임약을 먹어야 합니다. 여행을 하는 도중 생리가 시작된 일을 여러 번 겪게 되었고, 그러면서 느낀 불편한 점이 한두 가지가 아니었기 때문에, 자연스레 피임약을 먹게 되었습니다. 작년, 부산에 놀러갔을 때도 그랬습니다. 생리 주기가 남아 생리를 걱정하지 않고, 피임약을 먹지 않고 부산에 갔더니 부산에 도착한 다음날 아침, 친구들과 브런치를 먹는데 느낌이 싸했습니다. 화장실에 가봤더니 생리를 하고 있었습니다. 분명히 시작 예정일은 다음 주였고 배란통도 없었는데 갑작스럽게 생리가 시작된 것입니다. 브런치를 먹던 곳은 부산 친구의 소개로 찾아간, 택시를 타고 가야하는 구석진 맛집이었습니다. 얼마나 당황했던지 브런치를 대충 먹고 나와 편의점을 찾아 주변을 헤맸습니다. 하지만 시내에서 멀리 떨어진 한적한 구석진 곳에 편의점이 있을 리가 없었습니다. 친구들과 함께 주변을 20분 넘게 걸어 다녀도, 버스를 타야하는 곳까지 걸어 나와도 편의점은 보이지 않았습니다. 결국 다음 정류장까지 걸어가 생리대를 사고, 그곳의 화장실을 빌려야했습니다. 편의점의 가격대가 그렇듯이, 생리대의 가격도 너무 비쌌습니다. 그렇게 밥 한 끼 가격의 돈이 생리대를 사는데 소비되었습니다.

-루루

**"그 당시는 생리대로 사용되는 것은 아이들 기저귀로 쓰이는 얇고 부드러운 천을 접어서 만들어 사용했었다. 천을 사용하는 것은 고급이었다. 어떤 여자아이들은 낡아서 구멍이 난 면 내의를 잘라서 생리대로 사용하기도 했다. 생리량이 적으면 다행이고 신경이 적게 쓰였지만 생리량이 많게 되면 종종 배어나와 겉옷에 흥건하게 표시가 나서 망신스러운 상황을 겪기도 했다."**

그러니 생리기간 중에는 신경이 곤두서고 아주 조심스러울 수밖에 없었다. 더구나 중학교, 고등학교는 거리가 집에서 4-5km, 더 멀리는 6-7km가 되는 거리를 모두가 무거운 책가방을 들고 걸어서 등교하는 시대였다. 시내버스 같은 것은 없었기 때문이다. 생리를 할 때에도 무거운 책가방을 들고 부지런히 걸어서 등교를 했기 때문에 민감한 곳이 쓸려서 아파 고통스럽기까지 했다. 그 때에는 생리통을 진정시킬 수 있는 약도 없었다. 많은 세월이 지나 좋은 생리대가 만들어지고 좋은 위생팬티가 만들어 판매되고 있어 후손들에게 편리하고 안전하게 사용될 수 있어서 정말 다행한 일이다. 우리시대에는 밤에 생리대를 빨아서 식구들이 볼 수 없는 곳에 널어서 말려야 했었던 것이다.

-김정순

**"평생을 생리 주기가 불규칙해서 날짜를 맞추기는 어렵다. 항상 여행을 갈 때면 언제 생리가 시작될지 몰라서 생리대는 스킨, 로션처럼 필수품으로 준비한다."**

-빨간머리앤

"남들보다 일찍 시작한 월경때문에 웃지 못 할 일들도 많았다. 학교에서 수영장에 가는 날이면 딱 월경이 겹쳐서 물에 못 들어간다는 말도 잘 못 했던 기억이 난다."

그리고 친구들이 하지 않았기 때문에 잘 이해를 못했다. 그리고 6학년 때는 엄하고 연세가 있으셨던 남자 선생님이었기에 더 힘들었다.

월경 중에서 제일 힘든 날은 특히 여름인 것 같다. 안 그래도 덥고 찻찻할 때 생리대를 차는 일이다. 특히 물놀이를 하고 싶을 때 날이 겹친다면 최악이다. 다들 약을 먹거나 해서 날을 조절한다고 하는데 나는 약은 먹고 싶지 않다.

월경을 하면서 웃겼던 일은 이모네와 우리집은 지리산 찜질방에 놀러갔다. 가서 찜질방에서 즐기고 미니 폭포도 즐길 수 있는 곳이라 신났다. 찜질방에 갔는데 갑자기 월경을 시작한 것이다. 찜질방에서 패드를 사려고 갔더니 템포만 살 수 있었다. 난 한 번도 템포를 사용해본 적이 없던 나는 소위 멘붕이 왔다. 어떻게 착용해야하는 것인지도 잘 모르겠고, 착용하고 나서도 뭔가 어정정한 내 모습에 참 난감했다. 결국 끝까지 넣지 못하고 애매하게 착용하고 하루 종일 놀았다. 그 날은 힘들기도 했지만 지금 생각하면 웃음이 난다. 그 뒤로 템포는 시도도 못하고 있다.

올 해 여름도 사실 고민하고 있다. 딱 여행가는 날에 월경이 겹칠 것 같다. 약간씩 빨라지긴 하지만 예정일에 비슷하기 때문이다. 약을 먹는 것이 몸에 안 좋을까 어떨까 고민이다.

-김세영

"더 큰 문제는 언제 새어나올지 모르는 그 놈의 '피'였다."

한 번은 월경이 거의 끝나가고 있는 시점이었고 어차피 안에 검은 속바지를 입었기 때문에 안심하고 흰 원피스를 입고 나간 적이 있었다. 카페에서 한참 수다를 떨다가 나가려는데 한 아주머니가 나를 부르는 것이다. 원피스에 피가 묻은 것이다. 깜짝 놀란 나는 엉덩이를 가방으로 가린 어정쩡한 자세로 화장실에 들어갔다. 확인을 해보니 제대로 붙이지 않은 생리대 때문에 피가 새어나온 것이었다. 어쩔 수 없이 급하게 검정색 치마를 사서 집으로 돌아가는데 이게 참 무슨 일인가 싶었다. 민망하기보다는 왜 생리대를 잘못붙인 걸 몰랐는지 어이가 없고, 한 편으로는 짜증이 나기도 했다. 그놈의 피! 피! 피! 그렇기 때문에 실로 월경을 하는 것은 나에게 있어서 엄청난 제약을 주는 일이다.

일단 출근을 하지 않는 날에 양이 많다면 절대 집밖으로 나가지 않는다. 어쩔 수 없이 출근을 해야 하는 날이라면 조심하고 또 조심한다. 새어나올지도 모를 그 피 때문에 말이다. 그리고 옷 또한 평소와는 다르게 진한 색, 길이가 짧지 않은 것으로 입어야 한다.

-도담

"학교에서 하루 종일 있다 보면 그날이 가장 곤욕스럽고 감당하기 힘든 날이었다는 기억이 생생하다."

수시로 친구들끼리 뒤에서 보면 티 안 나는지? 밖으로 새지는 않았는지? 서로 체크해주는 게 일이었다.

-서은숙

## "하루 종일 주의를 기울여야하니 이래저래 신경 쓸 일이 많아 피곤하기 그지없다."

매달 생리로 인해 겪게 되는 수많은 문제들 중에 가장 끔찍한 것은 피부가 안 좋아진다는 것이다. 아무리 바깥에 나가는 일이 많지는 않다고 해도 여자인 지라 이 문제에 가장 신경이 쓰이는 것은 어쩔 수 없는 일이라 생각한다. 그날이 가까워지면 피부에 여드름 같은 것이 올라오기 시작해 점점 피부가 지저분해진다. 원래 유전적으로 이유로 피부가 좋지 못하는데 매달 이렇게 피부를 뒤집어주니 피부가 가라앉을 틈이 없다. 심하지 않은 달은 가볍게 지나가기도 하지만 대부분은 가만히 지나가지 않으니 올라오는 뾰루지들을 최대한 건드리지 않으려고 매번 노력을 하지만 흉터는 조금씩 남는 것 같다. 보통 생리가 시작하기 3일~일주일 전부터 피부가 급격히 안 좋아 지기 때문에 이젠 주기를 체크하지 않아도 피부 상태를 보고 어느 정도 짐작할 수 있게 되었다. 원래 귀찮아서 꼬박꼬박 낱짜를 체크하는 편은 아니지만 아무리 귀찮다고 해도 이런 판별법은 바라지 않았다. 이걸 노력으로 해결되는 것이 아니라 답답할 뿐이다.

두 번째로, 생리 기간에는 아침에 일어나서부터 잠자리에 들 때까지 항상 주의를 기울이고 신경을 써야할 일이 많기 때문에 정신적으로 굉장히 피곤해진다. 아침에 자고 일어나자마자 제대로 뜨지도 못한 눈으로 하는 일은 자고 있던 자리에 피가 묻어 있지는 않는지 체크하는 일이다. 특히나 양이 많은 1~2일째 저녁에는 아무리 큰 생리대를 차고 잔다고 해도 새어나오는 경우가 있기 때문에 아침에 일어날 때부터 긴장을 늦출 수가 없다. 아침에 일어났더니 이불은 물론 아래 까는 이불에 침대 커버에까지 피가 번져있는 참사가 일어난 것을 보고 아침부터 엄마와 둘이서 세탁하느라 고생했던 기억이 있다. 그리고 세탁하는 게 귀찮아서 조금 묻었다고 방치라도 했다가는 나중에 얼룩이 생겨 버린다. 나중에 그 얼룩을 지우려고 해도 아무리 열심히 씻어도 피가 묻었던 자리에 남은 얼룩이 남아 지워지지 않는다. 이러니 세탁을 게을리 할 수도 없어서 조그만 얼룩 하나에도 바로 세탁을 해야 한다. 아무튼 이런 일들을 겪고 나선 최대한 이런 참사가 벌어지지 않게 노력은 해보고 있지만, 완벽하게 방지할 수 있는 게 아니기에 아침에 일어날 때 마음이 조마조마한 것이다.

이런 불안감은 밖에 나갈 때도 계속 되는데 일단 생리가 시작할 때가 되면 입는 옷조차 신경을 쓰게 되었다. 그중에 밝은 색의 속옷이나 바지를 입지 않는 것은 기본이라고 할 수 있을 것이다. 가방엔 항상 여분의 생리대와 휴지 등을 챙겨가고, 밖에서 돌아다니다가도 도중에 패드를 갈아주는 것도 잊지

말아야한다. 생리대는 보통 만약을 대비해 몇 개씩 가방에 챙겨 넣어놓고 다니지만 실수로 잊어버리고 안 챙겼다가 위험했던 적도 있다. 양이 꽤 많던 날이었는데 여분의 생리대가 없어서 갈지 못하고 수업을 듣는 동안에 썼던 적이 있다. 그때는 다행히도 바로 근처에 휴지와 생리대가 들어있는 자판기가 있었기에 무사히 해결되었었지만, 이런 행운이 언제나 있는 것은 아니니 문제가 생기기 전에 주의를 기울여야한다. 이런 식으로 하루 종일 주의를 기울여야하니 이래저래 신경 쓸 일이 많아 피곤하기 그지없다.

-아리사

## "매월 월경 때 만 되면 긴장해야 했고, 교체해야 할 타이밍을 놓쳐 새는 일도 부지기수였다."

당시 나는 다른 또래친구들 보다 머리 하나가 더 있을 만큼 키도 크고 가슴의 몽우리도 빠르게 나와 있었다. 지금에야 영양상태가 좋아 초경시작이 점점 빨라지고 있지만 당시에는 나의 월경 이야기를 함께 나눌 친구들이 1~2년간은 없었던 것 같다. 매월 월경 때 만 되면 긴장해야 했고, 교체해야 할 타이밍을 놓쳐 새는 일도 부지기수였다. 그 때마다 아프다며 핑계를 대고 조퇴해야만 했다. 한번은 밝은 색 바지에 생리혈이 빨갭게 새어버려 학교에서 집으로 오늘 길 내내 건물 벽으로.. 벽으로 붙어서 다닐 수밖에 없었다. 그날은 학교에서 집까지의 거리가 참으로 길게만 느껴졌다. 이게 다 초등학교 때의 이야기이다. 그 후 여중, 여고를 다니면서는 매월 월경을 맞이하는 느낌은 훨씬 수월해졌고 친구들과 월경에 관한 많은 정보와 기묘한 이야기들을 나누기도 했다.

-자유



"아주 가끔 한번 씩 이렇게 월경으로 황당한 일이 있다. 평소와 변함없는 양이라 해도 늘 여자들은 월경이 시작되면 약간 긴장도 되고 혹여 자칫 잘못 하면 옷을 버리는 경우가 간혹 있기에 월경기간엔 늘 마음과 몸이 편치 못하다."

또 월경주기가 컴퓨터처럼 정확하게 맞아서 매달 그날에 하는 것이 아니다. 아무리 정확하다 해도 그 주에 며칠 당겨지기도 하고 미뤄지기도 한다. 그런가 하면 심술 맞게 다른 사람이 하고 있다는 걸 알면 주기가 더 빨라지기도 한다. 그럴 때면 정말 신통하고 신기하다.

생리양도 대중없어서 첫날은 그리 불편할 정도의 양이 아니고 대체적으로 2~3일 지나면서 양이 많아져 화장실 가는 횟수도 늘어간다. 그리고 양이 많은 날은 준비도 하고 있어야 한다. 대체적으로 이런 패턴에 익숙해 있는데 꼭 한 번씩 이런 주기를 완전히 무시해 버리는 경우가 있다. 내가 근무하는 곳은 남자들이 주로 많다. 여자직원과 남자직원의 비율을 보면 남자직원이 117명 정원 중 여직원은 겨우 5명이다. 며칠 전 나는 월경주기가 한 주 남아 있었는데 아침 출근길에 갑자기 밑으로 많이 흐르는 느낌이 드는 것이다. 굉장히 부담스러운 느낌이었다. 다행히 지하철 역 안에 화장실이 가까이 있어서 바로 확인 할 수 있었다. 그날따라 흰 바지를 입고 있었는데 많은 양이 흘러서 바지의 엉덩이 부분이 다 젖어버렸다. 한 번에 그것도 그렇게 많은 양이 나온 적도 없었고, 하필 출근길인데 그 상태로 출근하기도 어려운 상황이었다. 얼마나 당황스럽고 난감하던지.. 집으로 돌아갈 수 있는 상황도, 출근을 할 수 있는 상황도 아닌 이리지도 저리지도 못하는 상황이었다. 잠시 내 머릿속은 완전히 백지 상태로 흔히 요즘 말로 '멘붕'이었다. 그러다가 다행히 옷옷이 엉덩이를 가리고 있는 모습이 눈에 들어왔다. 우선 임시조치를 하고 일단 출근을 했다. 지하철 역에서 내려 사무실까지 걸어가는데 우리 사무실이 지하철 기지 내에 있어서 그 구간은 지하철 직원들만 이용할 수 있는 외부사람 통제 구역이기도 하다. 아무리 옷옷이 엉덩이를 가린다고는 하나 겨우 가리는 정도라 다른 직원에게 도움을 받아 옷을 갈아입을 수 있는 여직원 휴게실 까지 걸어갈 수 있었다. 다행히 회사 작업복 바지가 여벌로 있었기에 갈아입을 수 있었다. 평소에는 작업복 바지를 입을 일이 거의 없다. 결국 그날 퇴근도 작업복 바지로 해야만 했다.

-야생초

"겨울이면 그나마 다행인 것이 그렇게 습하지 않고, 덜 더워서 괜찮은데, 여름이면 여성들은 예민한 정도가 심해진다."

또 얼굴 트러블도 생겨서 스트레스도 받는다. 또 양이 많은 여성들은 팬티를 두 개를 가지고 다니는 여성들도 있다. 그리고 우울해 진다. 사소한 이유로 쉽게 우울해지고 감정기복이 심해진다. 겨울이면 그나마 다행인 것이 그렇게 습하지 않고, 덜 더워서 괜찮은데, 여름이면 여성들은 예민한 정도가 심해진다. 다른 여성들의 경우는 정확하게는 모르겠지만, 나의 주변의 친구들과 나는 그렇다. 여름이면 날도 더운데, 월경대 까지 하고 있으면 땀나고, 습하고, 그리고 월경이 끝나면 음모 근처에 뾰루지도 가끔 생긴다. 아휴, 생각만 해도 땀이 난다. 월경시기에 여성들이 예민하고 가칠한 이유는 월경직전의 통증도 있고, 월경대의 찝찝함과 습한 느낌, 등으로 인해 여성들이 예민하고 까칠한 이유이다.

-별님

"친해진 언니 두 명과 보성해수욕장을 가기로 했는데, 그 때의 저는 월경을 하고 있었어요. 정말 미안하지만 못갈 거라고 말했었죠."

하지만 언니들은 그 월경을 미루거나 네가 탐폰을 쓸 줄 알면 좋을 텐데 라고 말했었어요. 그 때 생리대 말고도 탐폰이란 것을 알게 되었고, 경구피임약이 그냥 피임의 기능만 하는 게 아니라 약국에서 생리를 미루는 걸로 처방해주는 것도 알게 되었던 것 같아요. 그리고 해수욕장을 가는 당일 월경이 마침 끝나서 다행히 가게 되었습니다.

-이나나



"이런 상황에 주위에 여자들이 있으면 여자들은 쉽게 이해해 주니까 어떻게 해결은 하는데 주위에 남자밖에 없을 땐 정말 난감하거든요. 혼자만 끙끙대고 말도 못하겠고 그때의 그 기분은 겪어보신 여자들만 이해할 수 있을 거예요."

다행스럽게도 주기가 딱 맞는 경우에는 미리 대비를 하니까 당황스럽지 않은데 그렇지 않은 경우에는 한 달을 주기로 잡고 안할 것 같은 날에 여행 일정을 잡아놓았는데 여행가서 월경이 오는 경우도 있었고 친구들과 짬짬방에 가기로 했었는데 월경이 와서 못가는 경우도 있었어요. 그래도 여행을 가거나 그럴 때에는 주변에 편의점이나 화장실이 많아서 빨리 조치를 할 수 있어서 주위 분들에게 미안했지만 잘 대처 할 수 있었는데 등산을 하다가 찾아오거나 남자친구와 데이트 중에 갑작스럽게 오는 경우가 있거든요. 생리대를 쉽게 구 할 수 없거나 주위에 화장실이 없을 때 진짜 난감하고 막 혼자만 얼굴 빨개져서 어떻게 해야 할지 모르겠고 혼자만 급해져서 허둥지둥 했었던 적이 한 두 번이 아니었던 것 같아요.

-정윤정

"한번씩 "친구가 생리하면 안 불편해?"라고 물어보면 나는 항상 "생리할 때 배 아플 때 하고 화장실 갈 때 체육 할 때가 가장 불편해"라고 한다. 친구가왜?"라고 물어보면 나는 "화장실 갈 때 피보고 자주 가니까 불편하고 체육 할 때는 생리대 때문에 거슬려서" 불편하다고 한다."

-이채윤

"어떤 엄마의 이야기. 평소 어울려 지내는 여러 집이 모아 둔 회비로 여름 휴가를 같이 가려고 날을 잡는데 한 달 내내 시간이 맞지 않았다는 이야기."

왜? 집마다 엄마와 딸이 있어서. 딸이 하나거나 둘이거나. 이해가 되시나?

-진수

"변기와 화장실 하니 생각나는 일화가 있다. 모든 여성이라면 한번쯤 화장실에서 혈흔이 묻은 팬티를 빨아본 적이 있을 것이다."

그 중 가장 강렬했던 기억을 남긴 날이 이 날이다. 자궁 내벽이 두꺼워져 팬티를 입는 족족 피가 새서 골머리를 알았었다. 빨았던 팬티가 마르기도 전에 새고 빨면 새고.. 월경증후군으로 허리도 끊어질 것 같고 더 이상 입을 팬티도 없어서 화장실에서 울면서 팬티를 빨았었다.

-도라에몽

"생리주기가 불규칙하여 시작할 때라고 예측하면 번번이 빗겨나갔고, 방심하여 마음을 놓을 때 습격당하기 일쑤였다."

매번 피 묻은 팬티를 가족들의 눈을 피해 몰래 빼는 것도, 갑작스레 왈칵하고 흘러나오는 느낌도 전혀 익숙해지지 않았다.

-스

"잠을 자면서도 언제 생리가 시작 할지 모르기 때문에 잠을 자다가도 왠지 아래가 짹짹한 느낌에 깊이 잠을 들 수 없고 꿈에서 자다가 생리하는 꿈을 꾸어서 난리가 난 이불과 옷들을 바라보다 잠이 깨는 경우도 종종 있다."

- 탄맘

"아무리 위생 속옷을 착용하고, 자주 생리대를 갈아도 새어 나오는 일이 간혹 있어서 특히나 조심하는 편입니다."

월경으로 가장 당황했던 사건은 고등학교 때였습니다. 저는 생리통도 심한 편이고 생리양도 많은 편에 속하는 것 같습니다. 아무리 위생 속옷을 착용하고, 자주 생리대를 갈아도 새어 나오는 일이 간혹 있어서 특히나 조심하는 편입니다. 그러다가 한번 고등학교 때 급식실에서 점심을 먹고 나와 친구들과 걸어가려고 급식실을 나오는 순간, 친한 사이는 아니지만 얼굴 정도만 알고 있던 한 여자아이가 와서 교복 치마에 생리가 묻었다고 전해주었습니다. 그때 정말 너무 당황해 치마를 보았지만 눈에 띄게 묻어있더군요. 분명 점심 먹기 전 생리대를 갈았음에도 불구하고 이런 일이 발생하여 너무 민망하였습니다.

물론 여자들만 있었던 곳이기도 하였지만 그냥 제 스스로가 창피하였습니다. 언제부터 묻었는지 몰라 우선 급식실에서 제가 앉아 밥을 먹었던 자리로 가 보니까 그 의자에도 묻어있어서 바로 물티슈로 닦고 깨끗이 뒤처리를 했던 게 기억에 납니다. 아무리 여자들만 있는 공간이더라도 이해는 할 수 있지만 불쾌함을 느낄게 당연했기 때문에 더 당황해서 뒤처리를 하고 바로 반으로 가 체육복으로 갈아입어 수업을 들었던 게 기억에 납니다. 그래서 더욱더 조심해야겠다는 생각을 하였고 월경기간에는 신경을 많이 쓰는 편입니다.

-현



"그날만 되면  
많은 게 달라지지"



"나의 나쁜 습관 중 하나는 생리를 시작하기 이틀 전부터 우울해져서 무엇 하나를 잡는 것 이다. 반대로 좋은 점은 기억력이 좋아져서 무엇인가 기록을 하기 시작하면 나 스스로 만족 할 정도로 결과물을 뽑아내고 성취 감도 느낀다."

기분이 급격하게 갈아 앉고 말수가 줄어들고 눈앞이 어질하고 가슴이 멍멍해 지고 목이 자주 마르고 몸에 열기가 오르기 시작하면 어김없이 이틀 뒤에는 생리를 한다. 생리가 시작되고 나면 오히려 순한 고양이가 된다. 잠이 많이 오고 책 읽거나 뜨개질에 속도가 붙어서 진행하던 작품이 있었다면 깔끔하게 완성 시킨다. 짧은 시간 안에 아무하고나 허물없이 지내지 못 한다. 시간이 많이 걸리기 때문에 사람 사귀는 것이 조심스럽다. 생리 시기에는 유독 심하다. 수월하게 넘어갈 수 있는 일도 후벼 파기 시작 한다. 털 끝 만큼이라도 내게 금이 가는 소리가 들리면 독 오른 여우가 되어 갈기갈기 물어뜯고 상처를 낸다. 누군가 말려 주지 않으면 사달을 내고 만다. 대상이 정해 진 것은 아니다. 그 때 그 순간 부딪치게 되는 사람은 자의든 타의든 그 숨 막히는 그물을 벗어 날 수가 없도록 움아 메는 재주도 있다.

-빨간머리앤

"식욕이 떨어지고 속이 좋지 않아진다는 점이다."

식욕이 떨어지는 것 자체는 별 문제가 없다. 평소보다 조금 덜 먹으면 해결 될 문제이기 때문이다. 하지만 문제는 그게 아니다. 식욕이 없어서 식사를 덜 하더라도 속이 편하지 않아서 별로 먹은 것도 없는데 속이 더부룩해지거나 금방 체한다는 것이다. 평소에도 소화가 금방 되는 편이 아니라 체하는 일이 종종 있는데, 이것이 생리 때가 되면 더욱 심해진다. 먹은 양이 적다보니 소화제를 먹기도 좀 꺼려지고 먹는다고 해도 그다지 상태가 호전되는 것 같지가 않았던 것 같다.

-아리사

**"아침에 일어나도 간밤의 꿈이 생생하다. 꿈의 장면도 기억나지만 꿈을 꾸면서 느꼈던 에로틱한 감정의 여운은 심장에 오돌오돌 돌기를 만들어 놓은 듯하다. 현실에서 만날 가능성이 없는 실재와 허구의 남성들이 개연성 없이 나와서 사소한 연애 에피소드들을 끝도 없이 이어가는 꿈. 이런 꿈을 꾸고 나면 이제 곧 내 몸에 변화가 생기리라는 것을 짐작한다."**

이렇게 달마다 찾아오는 삼신할미는 결혼 20년차 중년의 부인에게도 사랑의 묘약을 무의식속에다 뿌려댄다. 젊었을 때는 이런 꿈을 꾸고 깨어나서는 자신에게 당황스러워 무의식이 꿈을 통해 무슨 메시지를 주려는 걸까? 나에게 바람기가 있나? 심각하게 고민하기도 했다. 하지만 리듬을 알게 되자 꿈이 주는 메시지를 현실적인 달거리 예고편 그 이상 그 이하로도 받아들이지 않게 되었다.

어쨌든 삼신할미 덕분에 이 나이에도 풋풋한 젊은 시절로 돌아가 연애하는 달콤한 꿈을 꿀 수 있으니 불로장생약이라도 먹은 듯 회춘하는 기분이다. 물론 삼신할미 입장에서는 이런 미끼를 달마다 던져도 물지 않으니 복장이 터질 만도 하다. 그래서 그 많은 월경 증후군을 새롭게 만드는 모양이다. 나의 경우를 보면 어둠이 내리면 멜랑콜리함이 지배한다. 다 잊었다고 생각했던 지난 일들이 파노라마처럼 펼쳐지고 그 때 제대로 대응하지 못하고 당했다는 생각이 들어 억울하고 분하고 속상하고 우울하고 슬퍼진다. 한밤중에 자다 깨서는 평평 울거나 불 꺼진 방에서 하염없이 눈물을 흘리기도 하고 가족들의 말 한마디에 필요 이상으로 날카롭게 쏘아 붙이기도 한다. 하지만 이렇게 울고 나면 그 울었던 이유가 너무나 유치하고 설득력이 없어 스스로도 자신이 그런 이유로 눈이 붓도록 울었다는 것이 믿겨지지 않는다.

(...)

삼신할미의 목표는 단 하나, 새로운 생명 잉태이다. 생명의 씨로 성소인 자궁을 채워 달라고 아우성을 친다. 사람마다 다르게 나타는 월경 전 증후군과 생리통이라는 이름으로 자행되는 온갖 종류의 통증과 고통이 그 결과다. 어느 날 턱이 돌처럼 굳어 밥을 먹을 수 없었다. 치과에 가 봐도 원인도 모르고 치료방법도 없었다. 몇 번 반복된 후 생리증후군에 새로운 증상이 추가된 것을 알았다.

영덩이나 허벅지, 귓불에 커다란 종기가 났다 월경이 시작되자 슬그머니 사라질 때도 있다. 온 몸에 두드러기가 난 듯 가려울 때도 있다. 갑작스런 빈혈로

비틀거리기도 하고 입덧을 할 때처럼 속이 울렁거리기도 하고 미친 듯이 배가고파 손이 떨리기도 한다. 몸살을 할 때처럼 미열이 나고 뼈마디 마디가 쭈시기도 한다. 이런 증상들은 월경이 시작되면 언제 그랬냐는 듯이 사라진다. 하지만 요통과 아랫배 통증, 과다 수면 현상이 기다리고 있다. 여자이기 때문에 겪을 수밖에 없는 천형, 달 따라 지치지 않고 찾아오는 불편함. 어떤 타협도 없고 인정사정없는 삼신할미의 심술에 여자로 태어난 게 억울할 뿐이다.

-차경숙

**"월경을 할 때 식탐이 많아진다. 별난 음식이 다 먹고 싶다."**

먹고 싶은 음식들을 못 먹거나 안 먹으면 더 스트레스를 받고 우울해진다. 이것 또한 다른 여성들은 모르겠지만 나는 특히나 그렇다. 여성들이 월경을 할 때 학생인 경우에는 공부를 하면서 스트레스를 받기가 쉽다. 그리고 성인의 경우는 업무로 인해 스트레스를 받는데 월경 시기에는 더욱더 심한 스트레스를 유발한다.

-별님

"월경대의 불편함을  
아시려나?"



"그러면서 날씨가 더워지면서 생리대를 하고 있는 것 자체가 너무 힘들었다."

더위로 인해 땀이 차면 생리대를 하고 있는 부분에 종기가 나고 가려움증이 생겨 매 월경 기간마다 예민해지고 신경질적이 되었다. 생리대의 화학성분이 나의 몸을 점점 민감하게 변화시키는 것이었다. 매년 늦은 봄부터 초가을까지 반복되는 증상이었다.

-캔들

"빨갱게 달아오르고 가려워서 굵게 되어 피부에 상처가 나는 경우가 다반사였습니다."

제 피부가 연약하게 변한 건지 아니면 불안정한 생리 주기와 연관이 있는 생식기에 다른 문제가 생긴 건지 일반 생리대 패드를 쓸 경우 살이 짓무르거나 빨갱게 달아오르기 시작하는 것입니다. 정말 환장할 따름이었습니다. 그래서 시중에 나와 있는 생리대를 다 돌아가면서 써봤습니다. 일반 패드보다 비싼 순면패드도 써봤습니다. 시중에 나와 있는 브랜드는 거의 다 써봤을 것입니다. 그래도 빨갱게 달아오르고 가려워서 굵게 되어 피부에 상처가 나는 경우가 다반사였습니다.

-콩쥐

"월경을 기다렸던 건  
그게 처음이었어."



"그 때, 나에게 찾아온 생리는 얼마나 고마운 존재였던가.. 일생, 그토록 기쁘게 생리를 영접했던 때가 있었던 가 싶다."

어른이 되었다고 생각할 무렵, 남자친구가 생겼다. 손이 닿는 것만으로도 온몸이 찌릿찌릿해지고, 영화관에서 영화라도 볼라치면 고여 오는 침을 삼키는 소리가 그에게 들릴까 싶어 침조차 제대로 삼키지 못했던 순간들이 있었다. 그런 그와의 첫 성관계, 영화에서와 같은 로맨틱함...개뿔같은 소리!! 낯설고, 한 순간은 공포스러울 지경이었다. 하지만 그 공포도 일종의 서막이었을 뿐.. "남자에게 당당히 콘돔정도는 요구해야지. 그 정도도 수용 못 할 남자면 헤어져야 해."라며 큰 소리 뽕뽕 쳤던 내가 그와의 첫 관계에서는 그런 요구조차 못하고 말았으니.. 그 다음날부터 시작된 나만의 공포영화는 다음 달, 생리가 시작될 때까지 매일 매일 상영되었다. '아, 혹시나 임신은 아니겠지, 난 아직 너무 젊고, 내 앞 날은 여전히 창창하다구!!'얼마나 애타게 생리가 시작되길 기다렸던지.. 아마도 생리 시작일 즈음해서는 거의 애걸복걸 기도라도 했던 듯 싶다. 그 때서야 알았다. 아름다운 성, 즐거운 성!! 그건 남자에게나 통용되는 거라고.. 여성에겐 자칫하면 언제나 공포영화의 주인공이 될지도 모른 일이라는 걸.. 그 때, 나에게 찾아온 생리는 얼마나 고마운 존재였던가.. 일생, 그토록 기쁘게 생리를 영접했던 때가 있었던 가 싶다.

-봄봄

"태어나서 처음으로 생리를 기다렸다 간절히~~ 생리야 고맙다!"

그리고 대학교 졸업 후, 첫 연애! 그 친구가 너무 좋아 함께 잠자리도 하게 되었다. 피임은 생각지도 못했다. 그리고 어떻게 피임을 해야 되는지도 몰랐다. 나는 제대로 된 성교육도 받지 못한 터라, 한 달 뒤에 월경일에 시작하지 않자 혹시 임신이 되지 않았을까? 얼마나 걱정이 되었던지. 이루 말로 못한다. 약국 근처를 몇 번 왔다갔다. 임신테스트를 살까 말까? 그리고 며칠 후, 생리가 시작되었을 때, 안도의 한숨! 살았구나! 나만 왜 이렇게 불안해야 하지, 이걸 너무 불공평해! 라는 생각을 수도 없이 했던 것 같다. 태어나서 처음으로 생리를 기다렸다. 간절히~~ 생리야 고맙다!

-줄비



## "월경이 나에게 거는 말"



"이 세상에 살이 찌지 않는 체질이란 없다.'라는 걸 알게 된 순간, 자연스레 나는 축복받은 사람이 아니라는 것도 알게 되었다. 생리통이 찾아온 것이다. 그럴 만도 했던 게 대학에 입학하며 생활 리듬이 완전히 무너져 버린 것도 있었고, 용돈을 아끼겠다며 자주 점심을 굶었다."

물론 저녁엔 견디지도 못할 술을 마시고 기름진 안주를 흡입하며 늦게 자고 늦게 일어나기 일쑤였다. 통학 중이었기에 평일 아침엔 일찍 일어났지만 주말엔 오후까지 잤다. 고등학교 때까지 규칙적이던 생활 리듬은 한순간에 무너졌다. 그러면서 생리통이 시작되었다. 친구들이 말하던 상체와 하체가 분리되는 경험을 하게 된 것이다.

기숙사에 들어간 후에도 상황은 그리 나아지지 않았다. 더군다나 성적이나 경제적 상황, 연애 문제 등으로 스트레스를 받을 때에는 더욱 심해졌다. 그 때 알았다. 마음이 편해야 몸도 편하다는 것을. 그러나 상황은 크게 달라지지 않았다. 대학을 졸업한 후에 임용 준비를 하면서 몸도 아는 것인지 한 달에 한 번 어디 나가지도 못할 통증이 밀려왔다. 내 방 침대에 누워있으면 덜 아프다는 게 핑계로 작용하여 월경 중에는 공부하러 도서관에 나가지 않았다. 쉬면서 마음 한 구석에는 '이러다 떨어지면 어찌지'라는 불안감이 밀려왔지만 그래도 좋았다. 그 핑계로라도 실 수 있어서.

다행히 그 해 임용에 붙어 또래보다 일찍 교단에 나서게 되었다. 아이들을 만나고 행복한 나날들만 계속될 줄 알았다.는 개뿔. 첫 해 담임이라는 부담감과 학생들과의 관계 형성, 거기에 혼자서 여러 과목을 맡으며 정신없는 나날들이 지속되었고 가끔은 저녁을 거르기도 하였다. 취업을 했다고 경제력이 한순간에 좋아지지 않을 뿐더러 학자금 대출 상환 문제와 주거비용, 생활비, 거기에다 취업했다고 경제적 지원을 원하는 가족들과 주변 사람들, 맛있는 것을 사달라며 조르는 학생들까지... 바쁠 땐 돈이 아까워서 끼니를 거르게 되었다. 건강을 챙기지 않으니 자연스레 생리통도 심해졌다.

-이혜진

**"하지만 고3때부터는 그렇게 싫어하던 생리를 간절히 원하는 상황이 되었다. 생리가 안 나오기 시작한 것이다. 고등학교에 진학하면서 학업스트레스로 엄청난 양의 음식들을 먹어 치웠는데 워낙 어렸을 때부터 마른 체형이라 걱정하지 않았던 것이 문제였다. 결국 불어버린 내 몸을 고3때 밥을 먹지 않으면서 돌아가려고 애썼다."**

부모님이 걱정하실까봐 비밀로 밥을 먹지 않았었다. 살은 급격히 빠졌고 거기에 만족을 느꼈었다. 생각해보면 정말 바보 같았고 위험한 다이어트였다, 언제 부턴가 생리를 하지 않는다는 사실을 뒤늦게 깨달았고 세어보니 8달 동안 하지 않고 있었다. 원인이 식습관 때문인지는 꿈에도 모르고 그제서야 무서워지기 시작해 인터넷을 찾아보았다. 인터넷에서는 전문적이고 어려운 여성병들을 보여주어 겁을 먹게 만들었고 증상도 너무 비슷해 엄마에게 생리를 하지 않는다는 말을 하기까지가 너무 힘들었다. 한 달 정도 나 혼자서 마음앓이하며 끙끙댔었다. 혹시 불임판정을 받는 건 아닐지 큰 병은 아닐지 걱정을 할 수 밖에 없었다.

그러다 친구들에게 조심스럽게 생리를 오랫동안 못하고 있다는 사실은 털어놓았는데 생각보다 많은 친구들이 월경을 안 하거나 불규칙한 친구들이 많았다. 한 친구는 초경 후 생리를 1년에 한 번씩 하였고 또 한 친구는 산부인과를 가보니 난소가 양쪽에서 번갈아 나와야 하는데 이런 사이클에 문제가 생겨 몇 달에 한번 생리가 나올까 말까한다는 것이다. 다들 나처럼 초반에는 걱정을 엄청 하였고 고심 끝에 엄마와 병원에 간 것이라고 하였다. 막상 가보니 문제가 있는 것은 맞지만 분명 모두 치료가 가능한 월경에 있어서 나타나는 다양한 문제증상들이었다.

그렇다. 평생 여자는 살아가면서 수많은 월경을 하는데 모든 사람이 계속 정상적일 수는 없는 것이다. 이런 친구들과 이야기를 하다보니 새삼 월경에 문제가 있는 여성이 대한민국에 꽤나 많다는 걸 알 수 있었고 차라리 어렸을 때부터 교육을 제대로 받아 문제가 생기면 무서워하지 않고 상태가 더 악화되기 전에 바로 부모님께 말할 수 있어야 된다고 생각했다. 나도 용기를 내 엄마에게 털어놓았고 엄마는 나를 산부인과에 데려가 질검사, 초음파 검사 등을 다 시켰었다. 자궁은 깨끗했고 원인은 스트레스로 결론이 내려졌다. 그런데 마지막에 의사 선생님께서 밥은 잘 먹고 다니라는 한마디에 머리가 멍했다. 배가 고프면 물로 배를 채우고 아메리카노만 주구장창 먹어댄 것이 원인이라는 것을 알게 된 것이다. 차마 부모님께 밥 때문이라는 말은 못하고 돌아와 약 1년 만에 밥을 먹기

시작했다. 운동이 아닌 굶어서 뺀 살이라 금방 다시 살이 찌겠지만 골고루 먹은 결과 두 달 만에 생리가 나오기 시작했다. 빈혈도 아니었고 그냥 밥을 안 먹는다는 게 생리에 이렇게 크게 영향을 줄지는 몰랐다. 지금은 규칙적으로 건강한 생리를 하고 있다.

우리는 아직까지도 월경에 관련된 흔한 질병하나 모르고 월경주기에 대해 무관심하다. 이런 부족한 성지식이 성인이 되어서 더 큰 문제로 나타난다고 생각한다. 피임에 대해 무지하고 문제가 있어도 뒤늦게 알아차리게 된다. 좀 더 체계적이고 이른 월경에 대한 지식을 의무적으로 배워야 하지 않나 싶다.

-연

**"대학에 진학해 처음 부모님과 친구들과 떨어져 다른 지역에서 혼자 생활하게 되었다. 낯선 곳에서의 생활은 내가 생각했던 것 이상으로 힘들었다. 이때부터였다. 대학에 진학하고부터 갑자기 월경이 나오지 않았다."**

이런 적이 한 번도 없어, 걱정이 되 산부인과에 갔더니 스트레스라고 했다. 갑자기 낯선 환경에 몸이 긴장을 하고 있어 안하는 것이니, 마음을 좀 편하게 하라고 했다. 그 전까지 항상 한 달에 한 번씩 규칙적으로 했었기 때문에 월경 때문에 불편하긴 했어도 딱히 걱정 해본 적은 없었다. 규칙적인 주기를 가지고 월경을 한다는 게 당연한 줄만 알았는데..... 그렇게 6개월 간 월경을 하지 않았고, 2학기가 개강할 때쯤에야 다시 월경을 시작했다. 6개월 만에 월경을 했을 때의 감사함이란. 말로 표현 할 수 없었다. 그 이후론 지금까지 규칙적으로 잘 하고 있다.

그때부터였다. 월경을 할 때마다 매번 나의 몸에게 고마웠고, 더 이상 번거롭지 않았으며, 아픈 것이 짜증스럽기 않았다. 오히려 내가 매달 '정말 대단한 일을 하고 있구나'라는 생각이 든다.

-김소연

**"그렇게 한참이 지나고 무서웠던 날들이 지나고 월경이 찾아왔을 때 그제서야 '다이어트로 인해 월경을 내가 너무 아무렇지 않게 생각했구나' 하는 생각이 들었습니다."**

우리는 흔히 다이어트를 하곤 하죠. 특히 여성분들이라면 더더욱 여름엔 다들 할 거라고 생각합니다. 저는 대학교때 폭식과 잦은 음주문화로 인해 살이 갈수록 찼었고 심각성을 느낀 저는 다이어트를 한다고 운동과 식이요법을 병행했는데 때가 여름이었고 더 시간을 무리하다보니 밥도 굵고 운동하는 경우도 많았구요. 그로인해 다이어트는 성공하는 듯 보였으나 근력이 키워지기보다는 머리카락 솟도 많이 없어졌고 몸에 힘도 없고 단백질이 보충도 잘 안 되는 것 같았고 평소 보다 월경도 오지 않았으나 월경주기도 늦은 편이니 오겠지 하고 기다리는데 두 달이 지나도 오질 않았고 병원에 가서 진단을 받으니 무리한 다이어트 때문 이라고 하였고 촉진제 주사를 맞고 약을 처방받고 나서야 심각성을 깨달았습니다. 그렇게 한참이 지나고 무서웠던 날들이 지나고 월경이 찾아왔을 때 그제서야 '다이어트로 인해 월경을 내가 너무 아무렇지 않게 생각했구나'하는 생각이 들었습니다.

요즘은 '미'를 중요하게 생각하는 게 큰 나머지 '여성'의 중요함을 잊고 살았던 제가 보였습니다. 여자다 보니 결혼을 하고 아이를 낳고 그런 과정이 모두 월경으로 인해 중요한 일임에도 불구하고 안일하게 생각하는 친구들이 많은 것 같습니다. 저도 아직 미혼인데도 내 잘못으로 인해 아이를 낳을 수 없다면 책임감과 함께 많은 잘못이 뒤따른다고 생각합니다. 친구들 중에도 다이어트 약을 무리하게 먹다 월경이 오지 않아서 병원에 가보니 이제 월경이 오지 않게 되어버렸다. 아이를 낳을 수 없다. 조기폐경이 와버렸다. 그래서 서울 큰 병원 까지 갔으나 해결하지 못했다는 말도 들었습니다. 저희 또래는 아무래도 다이어트 '미'를 중요시 하다 보니 다이어트 약도 무리한 다이어트도 굵는 일도 빈번한 것 같습니다. '미'라는 것이 굳이 날씬 해야 한다는 것은 아니라는 것도 본인에게 아름다운 몸을 유지하는 것도 중요한 부분일 것 같습니다.

저도 월경이 오지 않아 촉진제를 맞으러 갔을 때 산부인과 원장님 말씀이 다이어트로 인해 무월경이 빈번하다는 말씀을 하시는데 과거에는 이런일이 없었는데 왜 요즘에는 무월경이 빈번할까 생각해보면 요즘 저 뿐만이 아니라 모든 친구들이 예쁘길 바라고 예뻐지길 바라는데 현대사회의 욕심인거 같기도 하고 나도 그 욕심에 하나였구나 생각도 듭니다. 너무 무리해서 다이어트 하는 것은 요요현상도 오며 몸에도 해롭고 적당히 몸에 무리가 가지 않고 균형 잡힌

식사과 규칙적인 운동이 따라주는 여성성을 지킬 수 있는 나 자신이 돼야겠다고 생각했고 주변에 나와 같이 무리하게 다이어트 하는 친구들에게도 말해주고 싶습니다. 지금 당장 무리한 다이어트가 전부가 아니라고 내 몸에 더 많은 해를 입힐 수 있다. 월경이 꼭 여성성은 아니지만 20~30대 친구들에겐 없었던 안 되는 것이며 귀찮다고 여길 수 있을지 모르겠지만 지금 우리에게 필요한 일부분 인 것 같습니다.

-정윤미

**"생리는 단순히 한 달 한 번 피를 흘리는 것 이상의 의미가 있는데 나의 몸 상태를 잘 나타내주는 표지라고 볼 수 있다."**

피곤하거나 스트레스를 받으면 바로 영향을 받아 스트레스가 심해지면 안 하고 넘어가거나 생리통이 심해지기도 한다. 따라서 생리는 여성의 몸과 건강에 밀접한 관련이 있는 것이다. 그러나 사람들은 그냥 다들 하는 거니까 생리에 대해 중요하게 생각하기 보다는 그냥 불편하고 귀찮은 것으로 생각하기 마련이다. 생리를 대체 왜 하는 거지? 어차피 애도 안 낳을 건데 라고 말하는 사람들도 있다. 하지만 생리는 단순히 애를 낳기 위한 준비과정뿐만 아니라 지금 내 몸에서 일어나고 있는 그 자체로 보아야한다. 지금까지는 생리와 임신의 관련성에 대해서만 많이 생각했었는데, 여성의 몸과 건강과의 관련성으로 생각해보면 사실 생리에 대한 전혀 다른 이야기를 할 수 있다.

-수담

**"난 어렸을 때는 생리통이 심하지 않았다. 고등학교 3학년 때 나는 생리통이 생겼고, 스트레스를 받는 달이면 생리통은 어김없이 찾아왔다."**

난 어렸을 때는 생리통이 심하지 않았다. 친구들이 부러워할 정도였다. 그러던 중 고3시절 나는 친구들과 문제가 있었다. 공부에 예민해있고 친구가 참 중요했던 시기에기에 스트레스를 많이 받았다. 고등학교 3학년 때 나는 생리통이 생겼고, 스트레스를 받는 달이면 생리통은 어김없이 찾아왔다. 이럴 땐 모든 병의 근원은 스트레스구나..라는 생각이 든다.

-김세영

## “저는 난소에 문제가 생겨 수술을 했고 혹을 떼어낸 수술을 한 후 1년간 생리가 3번 정도 밖에 없던 여자입니다.”

그동안 저는 워커홀릭인 커리어 우먼을 꿈꿔왔기 때문에 아이와 가정을 생각하면 일을 포기할 수 없다는 의지를 많이 보여 왔습니다. 결혼을 하고 아이를 낳아 기르면서 내 커리어에 문제가 생긴다면 아이를 처음부터 낳지 않는 것이 낫지 않겠냐는 생각을 많이 해왔고 그것을 말로도 많이 해왔습니다. 그때는 그 생각이야말로 저를 나타내는 적절한 표현이라고 생각했기 때문입니다.

그렇게 커리어를 위해 공부를 하던 날이 이어지던 중에 어느 날 배가 심하게 아프고, 계속 미식거리며 세상이 빙글 돌아가는 어지럼증의 경험까지 겪게 되었습니다. 검정색 죽은 핏덩어리가 보이는 월경을 하고 그마저도 평소와 다르게 살짝 비치는 월경으로 끝이 났습니다.

배가 아픈 것과 아프지 않은 것을 번갈아 일어 나길래 대수롭지 않게 '예민해진 정신에 몸이 아픈가 보다.'라며 넘어갔습니다. 그렇게 두 달을 보내도 배가 계속 아프길래 결국 병원을 찾았습니다. 산부인과를 생각도 못하고 있었기에 내과를 먼저 찾았습니다. 내과에서는 문제가 없다며 산부인과로 가보라고 말해주었고 산부인과로 간 후 저는 깜짝 놀랄만한 이야기를 듣게 되었습니다. 바로 왼쪽 난소에 7cm나 되는 혹이 있다는 것이었습니다. 5cm이상일 경우부터 수술을 해야 한다는 말을 듣고 그길로 바로 큰 병원으로 갔습니다. 그곳에서는 더욱 놀란 이야기를 들었습니다. 왼쪽뿐만 아니라 오른쪽에도 3cm가 되는 혹이 있고 단순 혹이 아니라 자궁내막증의 일환이라는 것입니다. 저는 그 순간 '내가 무슨 잘못을 했지?', '내가 뭘 잘못을 했기에 이런 병에 걸려서 수술을 해야 하는 거지?' 등 엄청난 자괴감에 시달렸습니다.

바로 수술을 하고 회복되는 동안에도 퇴원을 하고 집에 와서 회복하는 동안에도 저는 우울함을 견딜 수가 없었습니다. 특히 수술한 후에 맞아야 했던 주사와 먹는 약으로 인해 호르몬 조절이 되면서 극변한 몸에 적응하는 것도 힘에 부쳤습니다. 시간마다 약을 챙겨먹어야 하는 행위조차 내가 이제 '온전한 몸'이 아니라는 것을 알려주는 것만 같았습니다. 검사를 받고 약을 먹으면서 불임은 아니지만 난임이 될 수도 있고 자궁 외부에 착상이 잘못 될 수도 있다는 이야기를 들을 때마다 평소에 생각해왔던 내 아이에 관한 나의 말과 생각으로 인해서 벌을 받는다고 밖에 느껴지지 않았습니다. 그리고 유전일 확률이 높다는 말에 아이를 낳지 않아야겠다는 생각까지 하게 되었습니다. 저와 같은 아픔을 전하고 싶지 않았기 때문입니다.

몸의 회복은 진행되었지만 정신적인 회복은 제자리걸음일 뿐이었습니다. 특히 그동안 가족으로 인해 스트레스가 많았던 저이기에 가족에 대한 원망도 커졌습니다. 같은

집에 살고 있었지만 말을 하지 않았고 밖으로 나돌기 시작했습니다. 하지만 나돌면 나돌수록 더 우울해지고 내가 '정상'이 아니라는 생각은 더 커지기만 했습니다.

그렇게 거의 일 년을 보냈습니다. 저의 일 년이란 시간은 무엇을 했는지 생각나지도 않을 만큼 암울했고 우울했습니다. 나를 좋아해주는 사람들의 다독거림도 다그침도 소용이 없었습니다. 제 스스로가 마음을 잡지 못하자 모두가 미웠고, 그들의 소리는 이죽거림으로 들리기만 했습니다.

일 년이 지난 지금은 몸의 상처도 눈에 잘 띄지 않게 아물었고 마음의 상처도 많이 아물었습니다. 지금은 저 스스로 건강해지려고 노력하고 그 전과는 다르지만 그래도 최악의 그런 몸 상태는 아니라고 생각하고 있습니다. 완전 불임도 아니고 찾아보니 아이를 바로 가진 부부도 있다고 합니다. 그리고 무엇보다 불안정한 정신상태 일 때와 비교해서 행복한 면이 많이 생겼습니다. 남자친구도 생겼습니다.

다른 아픈 것도 마찬가지로겠지만 여성의 특징인 난소나 자궁 같은 부분에 문제가 생겼을 때는 '여자'라는 자격에 흠이 생기고 우울함이 더 극에 달하는 것 같습니다. 사소한 문제든 큰 문제든, 저는 어떻게 보면 어느 정도는 사소한 축에 속한다고 할 수 있지만 회복하는 데는 1년이란 기간이 걸렸습니다. 아무래도 결혼도 아이도 아직이기 때문에 더 큰 자괴감에 시달렸는지도 모르죠.

정신을 온전히 하고 우울함을 떨치기 위해서는 긍정적인 힘의 중요성을 말하고 싶습니다. 여성의 생식기에 문제가 생겨 수술을 하게 되었을 때, 더 이상 여성성을 말할 수 없게 되었을 때 모두 좋은 방향으로 생각하시길 바랍니다. 우울함에 가득 찼을 때보다 지금이 저는 몸도 더 건강해 졌습니다.

또한 미리 예방하기 위해서 부끄럽더라도 병원을 찾아가보는 것을 간곡하게 말씀드립니다. 생리가 시작되는 순간부터 산부인과를 찾아가야 하는 것이 옳은 것입니다. 1년에 한 번씩 정기검진을 받고 몸을 아는 것이 매우 중요하다고 생각합니다. 저처럼 무지한 상황에서 배가 그렇게 아팠는데 병원을 찾지 않고 몇 달을 버티지 마시길 바랍니다.

다음 달이면 또 병원을 방문을 합니다. 주사도 약도 모두가 싫지만 그래도 저는 좋은 방향으로 생각합니다. 이 치료가 끝나면 저의 아이는 건강하게 태어날 수 있을 거라고 생각합니다. 또 이 치료를 견뎌내야 제 몸이 건강할 것이라고 생각합니다.

-줄라이



함께 하는 이야기 2  
월경대에 대해서

구매하는 것부터 시작해서 사용하고 처리하는 것까지 너무나 간단한 일회용 월경대. 그래서 그런지 많은 여성들은 일회용 월경대를 사용하고 있죠. 월경대로 광목천을 사용했던 때와 비교해서 생각해보면 월경대의 사용에 있어 여성들이 보다 '자유로워진 것' 같기도 하구요.

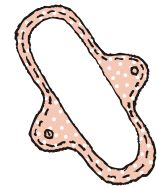
하지만 일회용 월경대의 사용으로 인해 통풍이 잘 되지 않아 답답하기도 하고, 가려움증이 생기기도 하고, 일회용 월경대가 닿는 부위가 짓무르기도 하죠. 또, 다이옥신과 같은 유해물질이 포함되어 있기 때문에 여성의 몸에 안 좋은 영향을 미치게 돼요.

**월경대에 포함되어 있는 유해물질은 월경통을 유발하기도 하고 자궁경부암 같은 여성질환에 걸리게 만들기도 하죠. 일회용 월경대의 사용으로 자유로움과 편리함을 누릴 수 있게 되었지만, 결국에는 여성의 몸을 해치게 되었어요.**

그래서 여성의 몸에 좋은 '면 월경대'를 사용하자는 이야기가 나오게 되었어요. 면 월경대 사용이 보편적이지는 않지만, 자신이 직접 면 월경대를 만들어 사용하고 있는 여성들이 많이 있어요.

물론 면 월경대는 빨아서 사용해야 한다는 불편함이 있을 수 있어요. 그렇지만 일회용 종이컵 대신 머그컵이나 텀블러를 사용하는 것처럼 처음에는 불편할 수도 있지만, 점점 면 월경대를 사용하는 것이 하나의 문화처럼 된다면 면 월경대를 빨아서 사용하는 것이 어렵지 않을 거라는 상상도 가능하겠죠!

그까잇거~ 똑딱똑딱~!  
면월경대 만들기



1  
겉감에만 패턴을 놓고 그려 재단을 합니다. 안감은 위 사이즈대로 사각으로 재단합니다.



2  
아래와 같이 속지를 대문접기(네겹)하여 1자로 홈질을 합니다.



3  
홈질을 한 속지를 안감에 대고 □자로 꿰매 줍니다.



4  
속지를 바닥쪽으로 보이게 뒤집어 놓고 패턴모양으로 재단한 겉감을 뒤집어 마치 서로 겹과 같이 등을 대고 있는 것처럼 놓는다.



5  
겉감의 그린 선을 따라 창구멍자리 -아래 사진의 검정 굵은 선-을 남겨둔 후 가장자리를 촘촘히 홈질로 또는 반박음질로 박아주고 시접을 남기고 겉감의 패턴따라 재단한 후 네 귀퉁이에 가위집을 내준 다음 뒤집어 손으로 모양을 잡아 줍니다.



6  
창구멍을 막은 후 스펀단추의 안수를 구별하여 안쪽에는 수, 겉쪽에는 암을 달아 줍니다.



7  
휴대할 때는 이렇게 접어 스펀단추로 고정시켜 가지고 다니세요. 착용시 팬티의 아래 부분에 스펀단추로 고정하여 사용합니다. 더 튼튼하게 하고 싶다면 가장자리를 따라 상침을 해 줍니다.

출처 : 여성환경연대  
blog.naver.com/kwen808

함께 하는 이야기 3  
**몸을 돌보는 차**



여성의 몸은 따뜻하게 해주는 것이 건강에 좋아요.  
**그리고 몸이 따뜻하면 긴장되었던 몸이 이완되고  
 혈액순환이 잘 되기 때문에  
 월경통 완화에도 효과가 있죠.**

그래서 몸을 따뜻하게 해주는 좋은 차를 소개하려고 해요.  
 따뜻한 차와 함께 따뜻한 이야기를 나눌 수 있다면  
 더할 나위 없이 좋겠죠?



### 생강차

생강은 음식에 넣는 향신료로 많이 사용하죠.  
 그리고 면역력을 키우는데 좋고, 따뜻한 성질을 가지고  
 있기 때문에 감기에 걸렸을 때 차로 많이 마시기도 하죠.  
 생강은 차로 마셨을 때 그 효과가 더욱 뛰어나다고 해요.



### 대추차

대추는 건강차로 유명해요. 대추가 따뜻한 성질을 가지고  
 있고, 혈액순환에도 좋기 때문에 피로회복과 면역력에  
 좋아요. 또, 대추에는 식이섬유가 들어있기 때문에 변비  
 에도 좋아요.



### 국화차

국화차는 스트레스를 해소시키고 몸의 긴장을 풀어주기  
 때문에 불면증에 도움이 돼요. 스트레스로 인해 월경을  
 하지 않거나 월경통이 심해지는 경우가 있는데 이 때  
 국화차를 마시며 몸을 이완시켜보는 것도 좋겠죠?



### 썩차

썩에는 비타민 A와 비타민 C가 들어 있어서 몸의 저항력을  
 키우는데 좋아요. 또, 썩은 따뜻한 성질을 가지고 있기  
 때문에 몸이 찬 사람에게 좋아요.  
 몸이 따뜻하면 생리통 완화에도 효과가 있기 때문에 월경을  
 하는 여성에게 도움이 돼요.





## 제 5 장 여성 and 산부인과의 거리

우리는 이가 아프면 치과에 가고, 눈이 아프면 안과에 간다.  
그렇다면 월경통이 너무 심하거나 또는 월경을 하지 않는다면  
어느 병원으로 가야할까?  
바로 '산부인과'이다.

그렇지만 어떤 여성들은 산부인과에  
가는 것을 꺼려하며 가고 싶어 하지 않는다.  
산부인과가 여성에게 있어서 어떤 이미지이고,  
어떤 느낌을 주는 공간이기에 가고 싶어 하지 않는 것일까?

여성 and 산부인과의 거리는 어느 정도일까?

"산부인과라는 것은 사실 그냥 병원이다. 아픈 곳을 치료하는 곳이며 치과처럼 정기검진을 받으러 갈 수도 있는 곳이다. 그러나 나 같이 어린, 특히 미혼으로 보이는 여자가 산부인과에 들어가는 모습을 보면 수군거리며 안 좋은 시선을 보내곤 한다."

요즘 나에게 생리라는 것은 생각만 해도 인상이 찌푸려지는 존재이다. 분명 이전에는 약을 먹거나 핫팩을 배 위에 놓으면 금방 괜찮아지던 생리통이 최근 들어 점점 심해져 약을 먹어도 잘 안 듣는 것 같기 때문이다. 생리통이 갑자기 심해지면 자궁이 안 좋아진 거라는 이야기가 있어서 겁이 났다. 어머니께 말씀드리자 병원에 한번 가보는 게 좋겠다고 하셨지만 내 머릿속에 제일 먼저 그려지는 것은 다른 사람들의 시선과 의사들의 편한 진료를 위해 환자들에게 수치심을 선물하는 악명 높은 '굴욕의자'였다.

산부인과라는 것은 사실 그냥 병원이다. 아픈 곳을 치료하는 곳이며 치과처럼 정기검진을 받으러 갈 수도 있는 곳이다. 그러나 나 같이 어린, 특히 미혼으로 보이는 여자가 산부인과에 들어가는 모습을 보면 수군거리며 안 좋은 시선을 보내곤 한다. "어린 나이에 벌써부터 산부인과를 드나드네?"라는 이야기를 하거나 그 나이에 맞지 않는, 좋지 않은 일을 했기 때문에 산부인과에 간다는 식의 이야기를 하면서 사실과 다른 끔찍한 상상으로 여성 환자들을 주눅 들게 만든다. 여자들은 그게 사실이 아님을 알고 있고, 또 산부인과에 때 맞춰서 가지 않으면 후에 얼마나 위험해질 수 있는지 알고 있음에도 불구하고 나처럼 산부인과에 대한 좋지 않은 시선들과 오해들 때문에 가는 것을 꺼려하고 두려워하고 있다. 최근 티비프로그램에서 한 랩퍼가 '산부인과처럼 다 벌레'라는 가사로 랩을 써 논란이 됐다. 저 가사는 누가 봐도 여자들이 산부인과에서 검진을 위해 '다리'를 벌린다는 단순한 내용이 아님을 알 수 있다.

이는 환자들에게 불쾌감과 수치심을 줄 뿐만 아니라 산부인과에 대한 편견을 버기기 위해, 또 환자들이 자신의 건강을 위해 편하게 산부인과에 찾아올 수 있도록 프로젝트를 진행해오던 산부인과 의사들의 명예를 훼손했다. 혹자들은 그것은 힙합적인 표현일 뿐이고 그들의 문화인데 사람들이 과하게 반응한다고 말한다. 그러나 이를 그들의 문화라고 인정하고 이해하고 넘어간다면 과연 우리는 산부인과에 대한 편견을 벗겨내 여자들이 걱정 없이 그들의 건강을 챙길 수 있을까?

-수담

**"사실 엄마도 제가 고등학생이었을 때 생리불순 이야기를 듣고 산부인과를 가고 싶어 하셨지만 주위사람들 눈치 때문에, 그리고 저 때문에 조금 망설였다고 말하더군요. 너를 모르는 사람들은 좋지 않은 생각으로 볼지도 모른다면서요."**

주기가 불안정해서 어떤 달은 건너뛰곤 했어요. 보통 28일주기라던 게 40일만에 시작할 때도 있고, 정확한 날짜에 하던가 싶더니 두 달을 넘겨버리고, 제일 심했던 때가 고등학교 2학년 때 마지막으로 체크한지 6개월이 지나도 월경 소식이 없었어요. 봄에 했던 게 땡터위가 몰아치던 여름을 넘겨버리고 늦가을이 되어서야 다시 온거죠. 그냥 어린 마음에 더운 여름엔 생리대 안차고 싶다. 얼마나 힘들어. 라고 생각했던 게 몸이 정말로 알아듣고 안 해버린걸까. 하구요. 예민한 나이 때 이기도하고 학교 내 스트레스 받는 환경이기도 해서 생리주기가 불규칙한 친구나 생리기간이 긴 친구가 있긴 했었지만 저처럼 계절까지 뛰어넘는 친구는 보지 못했어요. 불안했죠. 제가 알고 있는 생리란 건 매월 찾아오는 현상인데, 혹시 내 몸에 문제가 있는 게 아닐까 걱정되었어요. 엄마한테 조심스럽게 말해보긴 했지만 1년에 4회 정도만 월경을 해도 정상범위라 하고 공부문제에 몸에 무리가 오는 시기이기도 해서 시간이 지나면 괜찮아 지리라고 가볍게 생각했어요. 그깟 생리 하지 않는다고 해서 죽는 것도 아니었고, 오히려 편한 느낌에 더 이상 신경 쓰이게 하고 싶지 않은 마음도 있었구요.

학교를 졸업하고 21살이 되었을 때 결국 엄마와 손을 잡고 검진을 받기 위해 산부인과에 갔어요. 그때도 월경주기가 불규칙이어서 더 이상은 안 되겠다 싶었던거죠. 사실 엄마도 제가 고등학생이었을 때 생리불순 이야기를 듣고 산부인과를 가고 싶어 하셨지만 주위사람들 눈치 때문에, 그리고 저 때문에 조금 망설였다고 말하더군요. 너를 모르는 사람들은 좋지 않은 생각으로 볼지도 모른다면서요.

산부인과 문을 열고 들어갈 때 나를 긴장하지 말자. 누가 어떻게 생각하던 신경 쓰지 말자. 처음 들어갔던 산부인과엔 평일 오후 시간대였지만 제법 사람들이 진료를 기다리고 있었어요. 이미 배가 부른 산모님들도 계셨고 그분들의 어머니로 보이시는 보호자분도 계셨고. 남편분으로 보이시는 남자분들과 동생들을 기다리는 아이들도 있었구요. 꽤 많은 분이 계셨지만 제 나이 또래분은 보이지 않았어요. 마음속으로 다짐하고 들어갔지만 그때 마주했던 사람들의 눈빛을 잊을 수가 없어요. 눈빛만 봐도 그들이 어떤 생각을 하고 있는지 알 것 같았죠. 갓 학교를 졸업한 것처럼 보이는 여자가 엄마와 손을 잡고 산부인

과에 들어왔다. 아마 이런 생각들이었을 거예요. 저 아이는 일찍 사고를 쳐서 엄마와 함께 이곳에 온건 아닐까. 어려 보이는데 벌써 임신진단을 받으려 온게 아닐까. 입은 닫혀있었지만 눈들이 말을 하는듯한 눈빛에 솔직히 저는 어딜 보고 있어야 할지 몰랐어요. 그게 아닌데. 다른 이유도 있는데 사람들이 좋지 않은 시선으로 나를 바라보고 평가하는듯해 괜히 내가 잘못을 한 아이가 된 거 같아 시선을 피하고 싶었어요.

접수대에서 간단한 정보들을 기입하고 대략적인 방문목적은 이야기 한 뒤에 의사선생님을 만나 뵈 수 있었어요. 여성 선생님이 봐주셨으면 한다고 말했더니 신경써주셔서 그나마 긴장을 덜 수 있었죠. 보호자인 엄마가 같이 들어오고 생리를 시작한지 몇 년이 되었지만 아직도 주기가 잡히지 않아 걱정돼서 왔다고 말씀드렸더니 사람마다 체질이나 식습관, 주변환경에 따라 다를 수 있다면서 한번 진찰을 해보자고 말하더군요. 티비에서 임신부들의 배에 젤을 바르고 초음파 검사를 하듯이 제 자궁을 봐주신다고 하셨어요. 음. 젤 느낌은 별로 좋진 않았어요. 엄마손은 약손 하듯이 꾸욱꾸욱 누르시면서 진찰하시는데 누워있는 저로써는 잘 보이지도 않고, 솔직히 봐도 모를 테니 선생님 옆에서 설명을 들으며 화면을 보고 있는 엄마 표정만 봤어요.

진찰 결과는 아직 성인이지만 자궁이 성숙되지 않아 주기가 불규칙인 것으로 진단되었어요. 좀 더 시간이 지나면 자연스럽게 주기가 안정 될 거라면서, 몸에는 이상이 없으니 걱정말라구요. 다행이었죠. 집으로 가는 길에 엄마 손을 잡고 걸으면서 그제서야 아무 걱정도 없이 장난을 쳤어요.

너는 그러니까 엄마 말을 잘 들어야지. 하도 철딱서니 없이 구니까 자궁도 철이 털들어서 그렇다잖아. 아냐. 나는 자궁도 동안이라 그래. 잘 한다 그래. 남들 다 클 때 넌 왜 안 커서 이렇게 걱정하게 만드니. 그래도 이상이 없대서 다행이다. 그치?

-철딱서니

"루프로 인한 단점은 전혀 설명하지 않았기에 생각지도 못한 현상이었고 이로 인해 몸이 망가지고 일상생활의 불편함을 너무 많이 겪어 무척 화가 났으며, 무지한 나에 대해서도 자책하며 힘들어 했었다."

어느 날은 빈혈증상이 있어 병원에 갔더니 여러 가지 검사 끝에 월경을 어떻게 하는지 질문하였다. 상황을 이야기하니 빈혈이 생긴 원인이 월경과 관계가 있는 것 같으며 언제부터 월경양이 많은지 물었다. 곰곰이 생각해보니 월경양이 이렇게 많아진 게 첫째 아이 낳고 출산을 조절하라고 보건소에서 강제(?)로 시술해 준 루프를 착용하고 나서부터였다.

의사는 루프의 장점은 출산을 조절하기 쉽다는 것이지만 단점으로 나처럼 월경양이 많아지고 심하면 빈혈에 이르기도 한다는 설명을 하였다. 나라에서 출산조절을 해야 한다면서 루프하기를 강요하더니, 루프로 인한 단점은 전혀 설명하지 않았기에 생각지도 못한 현상이었고 이로 인해 몸이 망가지고 일상생활의 불편함을 너무 많이 겪어 무척 화가 났으며, 무지한 나에 대해서도 자책하며 힘들어 했었다.

-캔들

"어린 나이에 엄마랑 같이 산부인과 왔으면 성폭행 당하 거라며 비꼬는 사람들이 대부분이었다."

고등학교 때는 초중학생 때보다 학업에 대한 스트레스가 더 심하여 생리가 불규칙하여 세 개월을 계속 하여 산부인과를 찾아가니 접수 할 때 간호사가 임신해서 왔냐며 물어보거나 거기에 앉아있는 사람들이 어린 나이에 엄마랑 같이 산부인과 왔으면 성폭행 당하 거라며 비꼬는 사람들이 대부분이었다.

산부인과가 임신한 사람만 오는 곳도 아닌데 이러한 말들을 나에게 하니깐 어린 나이에 마음에 상처가 심했다.

-박수지

"나이가 43-44세부터인가 싶다. 생리가 시작되면 15-20일 정도 기간이 길어졌고 생리양도 너무 많아 쏟아지는 느낌이고 덩어리로 몽콩몽콩 빠져 나오기도 했으며 빈혈이 갈수록 심해졌었다. 그런 상태인데도 나는 내가 그냥 정상으로 건강하다고 생각했었던 것이다."

그러다가 빈혈이 너무 심해서 병원에 가서 진찰을 받았다. 검진 결과는 '내근중'이라 했다. 배속에서 혹이 커다랗게 자라고 있고 배는 똥배처럼 자꾸 커지고 허리가 어디에 있는지 모를 만큼 될 때까지 병원에 올 생각도 안 했냐고 호되게 꾸중을 듣고 그 시로 수술 날짜를 잡았다.

수술로 커다란 물혹을 떼어내고 난소도 두 개 다 떼어낼 수밖에 없었다고 주치의가 말해주면서 떼어낸 크기가 대야로 하나 가득이었다고 했다.

수술 후 배 속 혹으로 인해 한 없이 굵었던 배와 허리는 날씬해졌고, 몸무게는 10kg이상 가벼워졌다. 5년 정도를 그렇게 혹을 키워가면서 미련하게 살았던 것 같다. 수술한 후로는 난소가 제거 된 상태이기 때문에 생리도 하지 않게 되고 매우 활기분하게 살아가면서 이웃들에게 생리양이 많으면 하혈이 아닌가 의심해보고 병원에 가보기를 권유하고 있다.

-김정순



## 제 6 장 월경하지 않는 여성

초경을 시작한 딸에게 건네는  
"진짜 여성이 된 걸 축하해!"라는 인사

그렇다면 월경을 하지 않는 여성은 여성이 아닐까?  
'폐경'이라는 단어가 설명하듯이 정말 닫혀버린,  
끝나버린, 폐기되어버린 것일까?

우리의 대답은 '절대 아니다'이다.  
월경이라는 다양한 몸의 경험을 통과해온,  
그리고 그것을 무사히 '완수'해낸 '완경'을 맞이한 여성들  
그녀들의 '진짜 여성'이야기를 들어보자.

"그래, 완경이었어"



"우리 할머니 어머니처럼 맞이하는 완경기가 아니라 그 모습 그대로 인생의 여정을 승화 시킬 수 있는 한 여성으로 사회의 구성원으로 당당한 삶을 추구하는 여성으로 나는 완경기의 소녀이고 싶다."

세월이 흘러 완경기가 된 어머니는 아이고 이제 편안해져서 좋다는 표정에 정말 좋은 일인가 했던 상황이 나에게도 찾아왔다. 51세부터 서서히 준비를 하라는 신호를 보내왔고 신체적 변화는 없었지만 정서적으로 변화를 느끼게 되었다. 그때 우리 아들이 많이 아파서 서울지역 병원에 입원하고 있었기 때문에 간간히 찾아오는 월경이 아쉽다는 생각을 못하고 완경기를 맞았다. 지금 나는 56세 후반으로 가는 길목에 있다. 신체적으로 정서적으로 차이를 경험하고 갱년기라는 증상을 앓으며 사추기를 겪는다는 말들을 듣는다. 요즘 나도 겪고 있다. 심리적으로 위축이 되고 신체적으로 행동의 변화를 느끼게 되었을 때 나에게 찾아온 갱년기 증상인가 하고 생각하게 된다.

하지만 나는 말하고 싶다. 나는 완경기의 소녀라고. 우리 할머니와 어머니가 여성으로 지내왔던 과정의 역사가 있고 내가 겪는 여성으로의 역사가 있다. 그리고 우리 딸들이 겪는 여성으로서의 역사가 있을 것이다. 우리 할머니 어머니가 말씀 하였다. 여자는 나이를 먹어도 마음은 이팔청춘 변함이 없으며 늘 아름다운 여자이고 싶어서 노력도 하고 설렘을 느낄 수 있다 하였다.

그렇지만 우리들은 그 마음을 인정하지 않고 존중하지 않는 상황도 있다. 주책맞은 노년기의 특성으로 간주하고 동등한 입장으로 소통하지 않으며 공감대를 형성하지 못하고 있다.

나는 완경기의 소녀라고 명명하고 싶다. 완경기의 우리들은 성숙된 소녀로 감성이 살아있고 아름다움을 추구하고 꿈을 위해 노력할 줄 아는 여성이라고 말하고 싶다. 우리 할머니 어머니처럼 맞이하는 완경기가 아니라 그 모습 그대로 인생의 여정을 승화 시킬 수 있는 한 여성으로 사회의 구성원으로 당당한 삶을 추구하는 여성으로 나는 완경기의 소녀이고 싶다. 무지개의 일곱 빛깔 환희는 항상 찾아온다. 완경기의 소녀의 웃음은 건강함이다. 아름다운 완경기 소녀는 행복하다.

-몽년

"어느덧 완경을 맞이할 준비를 할 때가 가까이 오고 몸과 마음의 변화를 경험해야만 한다."

단순하게 매달 한 번씩 찾아오는 화려한 행사가 끝나는 것과 더불어 더욱 힘겨운 것이 있다고 한다. 심리적으로 여성으로서는 이제 끝났다는 것과 호르몬의 변화로 인한 감정 변화와 신체증상 또한 같이 잘 다스리고 같이 가야할 동반자 이기에 두려움이 느껴지는 것 또한 사실이다.

그렇지만 난 지금 세월이 흐름이 외모에 드러나고 신체의 변화가 자연스럽게 같이 가는 현실을 받아들이고자 나의 정열을 쏟아본다. 기분 좋은 일들을 먼저 할 것이며 내가 하고 싶고 좋아하는 일을 할 것이고, 행복이 느껴지는 사람들과 만날 것이다.

인생에 더 값지고 보람찬 일들에 나의 에너지를 쏟아서 멋진 서은숙이의 완경 맞이와 함께 향기로운 여자에서 인간을 사랑할 줄 아는 사람으로 완성할 것이다.

-서은숙

"이렇게 35년이 넘게 월경과 함께 하다 어느덧 서서히 월경이 찾아오지 않게 되었을 때 너무 흥분하고 좋았다. 날아갈 것 같았다. 시원했다. 몸이 가벼웠다."

완경에 대한 아쉬움과 우울함보다는 지겨운 고통에서 해방되었다는 해방감이 먼저 들었다. 한 달 한 달이 너무 가볍고 편안했으며 자유로움이 느껴졌다. 친구들이 병원에 가서 계속 지속되는 약을 먹어야 하는 것 아니냐? 너무 빠른 것 아니냐? 호르몬 조절하는 민간요법이라도 시행해야 하는 것 아니냐? 는 등의 걱정 아닌 걱정과 조언을 계속 해주고 있어 나의 여성으로의 정체성이 없어지는 건가 하는 걱정(?)을 스스로도 해보긴 하나 지금 정말 좋다. 여유롭다. 여름이 와도 이제 두렵지 않다. 온전히 나의 몸을 스스로 조절할 수 있는 지금이 정말 좋다~~~

나는 올해로 신여섯이 되었다. 세월의 빠름을 인정하지 않을 수 없다는 생각을 하면서 이 세월을 사는 동안 난 한 번도 내 나이를 심각하게 생각해 보지 못했던 것 같다. 한 해 한 해 변하는 게 나이이다 보니 잊어버리고 살다가 누군가 몇 살이나 물었을 때 몇 년 생인데요..하면서 되돌아서 잃어버린 나이를 새삼 가슴에 볼 때가 있다. 그건 그다지 중요하지 않다고 생각해서인지 중년이 된 나를 인정하고 싶지 않아서 인지는 모르겠다. 내가 이렇게 장황하게 나이를 얘기한 것은 이 중년의 나이에도 월경을 한다는 얘기를 하기 위해서다.

친구들은 묻는다. 아직도 하냐고.. 내가 알고 지낸 친구들은 대부분 완경이 되었다. 누군가는 건강하니까 오래한다고 하지만 건강이 나빠서 완경이 빨라지는 건 아닌 것 같은데 많은 사람들은 건강과 밀접하다고 생각한다. 우리 엄마도 늦은 나이까지 있었다하니 유전적이 아닌가 싶기도 하다.

사람들은 말한다. '늦게 까지 하니 좋지 않냐'고. 사람마다 다르겠지만 난 좋지 않은 것 같다. 요즘은 머지않아 하직 인사를 하러 찾아올 손님을 맞이할 준비를 하고 있다. 왜냐하면 내 마음대로 움직여지지 않은 내 몸을 알기 때문이다. 언젠가부터 잘 알았던 지인의 이름이나 배우 이름 무슨 용어 같은 것들이 기억나지 않을 때가 있다. 심지어 쥐고 있는 펜도 모르고 찾다가 허망한 웃음을 지을 때가 있다. 처음에는 깜짝 놀라고 불안한 마음이 들었는데 친구들도 그런다는 것을 알고 안도를 하며 생리를 하고 있는 나도, 진즉 완경이 되었던 친구도. 시간의 차이일 뿐이지 다 같이 찾아오는 늙어가는 현상을 인지하지 않을 수 없기 때문이다. 누구에게나 찾아오는 이 현상을 좀 더 더디게 올 수 있도록

노력해야겠다고 나는 다짐해 본다.

이제 중년이 되고 완경을 준비하고 있는 지금. 몸과 마음을 정신이 지배할 수 있도록 그래서 정신줄 놓지 않고 살아갈 수 있도록 내 자신을 다스려야겠다. 그리고 운동도 생활 속에 한 부분이 되어서 스트레스 받지 않을 만큼 꾸준히 해서 건강한 삶을 영위해 나가는데 우선순위가 되어야겠다. 건강을 잃으면 모든 것을 잃는다는 말도 있듯이 완경이후의 삶은 운동으로 새롭게 태어날 것이다.

-캔들

"이제 완경을 준비하는 나이. 3년 전부터 완경에 대한 나름의 공부를 해왔었고 즐겁게 제 2의 인생을 준비하겠다고 자신했는데 정말 생리가 없어지고나니 온몸이 아프고 무기력하고 우울감을 떨쳐버리기가 정말 힘들어지면서 다시 잊었던 엄마 생각을 한다."

엄마도 완경이 되고 이런 우울감과 신체적 변화를 겪으셨을텐데.

노동으로만 그 많은 시간 견디시긴 힘들었을텐데.. 그때 무슨 생각을 하셨을까? 여성으로 끝이라고 생각하진 않았을까? 이런 대화를 하고 싶은데 지금 곁에 없으시니 더욱 간절해진다.

성강모 수업 후 집에 가는길. 북성중을 지나 무등경기장 가는길 가득 활짝 핀 접시꽃들을 보며 늘 흰 접시꽃 같던 엄마미소와 한 여인의 삶이 아프고도 아름답게 눈앞을 흐린다.

-혜음



## "나에게 '완경'이란? 완성을 의미하기도 한다."

이제 완경을 준비하는 나는 초경 때와는 다르게 준비를 하려 한다. 아무런 준비 없이 찾아온 초경, 또 찾아올 완경은 분명 다를 것이다. 작년 민우회에서 완경을 맞이한 여성들을 위한 파티를 진행 했는데 '나'가 주인공인 파티, 어디에도 속하지 않고 온전한 '나'를 바라 볼 수 있었으며 앞으로 완성에 갈 남은 시간 내 삶의 주체가 될 수 있도록 준비 작업을 할 수 있는 계기가 되었다.

나에게 '완경'이란? 완성을 의미하기도 한다. 완경을 하기 까지는 각자의 주기로 월경은 계속 할 터인데 이것을 개인적인 불편함으로만 남길 것이 아니라 공적인 부분으로 확대가 필요하다. 그 예로 생리대 가격의 세금을 부과하지 않음으로 가격을 낮추는 등의 의견을 공론화 하였지만 아직까지 반영이 되지 않은 것으로 볼 때 갈 길이 먼 감은 있다.

머지않아 마흔 줄에 들어선다. 일부러 머리를 헤치지 않아도 쉽게 드러나는 희끗희끗한 머리카락, 손바닥으로 아래에서 위로 들어 올리려 해도 자꾸만 아래로 처지는 얼굴살은 세월의 흐름을 그대로 보여준다. 그에 하나를 덧붙이자면 월경의 변화이다. 참 아이러니하다. 한 달에 한 번씩 겪는 이 일이 너무나도 지겹고 짜증나서 어서 늙었으면, 어서 임신을 했으면, 어서 하루만 하고 지나갔으면 하고 간절히 바랐던 적이 있었다. 그랬던 내가 이젠 3일 만에 갈무리 되는 월경을 아쉬워하고, 부족 적어진 생리량을 걱정하고 있다.

광고에서 말하듯이 월경은 한 달에 한 번 걸리는 마법 같은 것일까? 그래서 그 신기한 능력이 점차 쇠락해짐을 아쉬워하는 것일까? 내 마음이 궁금하다.

-한음

"그리고 보니 요즘 들어 기분도 우울하고, 숨도 가빠진 듯 하고 그다지 덥지도 않은 날씨인데 더운 것처럼 느껴지기도 하였던 것 같다. 그리고 이제는 흔히 말하는 '폐경', 생리가 빨리 멈춰버리면 어쩌나 하는 걱정을 하고 있다."

내 나이 마흔이 되려면 아직도 몇 년이나 더 남았고, 어떤 사람은 55세 넘어서도 생리 때문에 귀찮다며 투덜거리는 판국인데... '폐경'은 아직 내게는 어울리지 않는 이름이었고, 지금 받아들이고 싶은 마음도 없다.

왜 그런 생각이 들었을까? 흔히들 이야기하는 것처럼 그렇게 되면 여자로서의 삶이 끝나는 것이라서? 더 이상 남성에게 여성으로서의 매력을 발산할 수 없어서? 그건 아니다. 아니다, 확실히 그렇다고 말할 수는 없겠다. 나의 생리가 끝이 나면, 나는 이제 성의 구별이 있는 여성이 아니라 그저 '사람'으로 명명지어질 것도 같다. 부부생활에 있어서 임신에 대한 불안감 없이 더 자유스러울 수는 있겠지만, 즐거움은 덜할 것 같다는 생각도 든다.

그러나 그런 성적인 이유는 둘째치고 내 몸이 더 건강했으면 하는 바람이 있다. 초경에서 완경은 여자로서 누구나 겪는 과정이긴 하지만 그 과정이 건강하고 유쾌했으면 좋겠다. 나는 아직 젊다. 내 몸을 더욱 건강하게 보살피고 지킬 의무가 나에게겐 있다. 초경은 무엇인지 잘 몰라서, 관심이 없어서 잘 몰랐지만, 완경은 잘 알고 싶고, 관심도 받고 싶다. 딸이 넷인 우리 엄마는 딸들에게 그러한 생리 이야기를 해 준 적이 없으셨다. 나 또한 그런 이야기를 물은 적도 없었다.

그런 아쉬움과 웬지 모를 우려 때문일까? 나는 지금 초등학교 3학년인 딸아이에게 엄마의 생리 이야기를 들려주고, 딸에게도 그런 몸의 변화가 올 것이라고 넌지시 알려준다. 딸의 생리에 박수를 보낼 것이고, 나 또한 나의 완경에 가족들로부터 박수를 받고 싶다. 그러기 위해서는 지금 내가 내 몸을, 내 마음을 잘 다스려야 할 것 같다. 내 몸을 충분히 즐기고, 잘 챙겨서 때가 됐을 때 기꺼이 내 완경파티를 만끽하고 싶다.

-길별

"하지만 월경만이 여자임을 증명해주는 것은 아니지 않나. 시작이 있으면 끝도 있는 법. 환경은 더 이상 필요하지 않는 기능을 소멸시켜 나이 들어가는 몸을 보호하는 것이라고 생각한다."

사람들이 자기 몸에 대해 생각해 보는 경우는 대부분 아팠을 때 아닌가 싶다. 월경 역시 통증이나 냄새, 주기가 너무 짧거나 길어진 경우, 양이 너무 많거나 적을 때가 아니면 관심을 가지지 않는다. 나는 생리전증후군이나 생리통 같은 것으로 괴로운 적이 별로 없었기 때문에 더 관심이 없었다. 극심한 스트레스에 월경이 몇 달씩 끊겼다가 갑자기 너무 많은 양이 쏟아져 어지러움을 느끼기 전까지는. 그게 나이든 여자들에게 많이 나타나는 자궁질환이라는 것을 알게 되고서야 자궁에 대해 생각하게 되었다.

일정한 주기를 가지고 생성과 소멸을 반복하는 신비한 곳. 월경이 시작되었다는 것은 생명이 잉태되지 못했다는 것이다. 그러니 다시 준비해야 하는 것이다. 일정한 나이가 되면 생명이 자라나지 않는데도 월경이 시작되지 않는다. 더 이상은 생명이 자라지 못한다는 뜻이다. 이렇게 말하고 보니 환경에 따른 심리적 고통을 겪는 여성들의 마음을 이해할 듯도 하다. 폐경이 되었다며 자기는 더 이상 여자가 아니라고 하던 어떤 여자 이야기를 들으면서 유난스럽다 생각했었다. 한편으로는 그런 마음이 들기도 하겠다. 하지만 월경만이 여자임을 증명해주는 것은 아니지 않나.

시작이 있으면 끝도 있는 법. 환경은 더 이상 필요하지 않는 기능을 소멸시켜 나이 들어가는 몸을 보호하는 것이라고 생각한다.

나의 자궁은 이제 제 소임을 다하고 환경을 기다리고 있다. 아쉽지는 않지만 나의 딸들을 열 달 동안 잘 자라게 해준 것에 대해 고마움을 느낀다. 또 내 몸을 부드럽고 유연하게 하고, 섬세한 감정과 내가 아닌 타인을 사랑하고 돌보는 마음을 준 것에 대해서도 고맙게 생각한다. 매 달 하복부의 거북한 느낌과 진통제 없이는 버티기 힘든 통증이 몰려오고, 속옷과 이부자리를 망치는 불편함을 주지만, 곧 끝날테니 너그러운 마음으로 견뎌보리라.

-가상

"엄마가 생리를 하지 않는다는 걸 알게 된 건 정말 이상한 기분이었다. 그때까지 눈치 채지 못했는데, 엄마는 생리대를 살 때면 늘 내게 묻고 샀다. 더는 생리가 나오지 않을 수도 있구나. 나는 그때 폐경기를 떠올렸다."

다시 생각해 보면 정말 올 일이 아니었는데도 그냥 사는 게 왜 이렇게 엉망이나 싶어 울었다. 생리를 하는 걸 싫어하기도 했다. 필요할 때마다 딱딱 조절할 수 있으면 좋을 텐데 왜 이렇게 달마다 나오느냐고 불평도 했다.

그런 불평을 한참 늘어놓던 날이었다. 엄마는 발톱을 푹푹딱딱 깎고 있었는데 내 말을 다 듣더니 휴지 위에 놓인 발톱을 쓸며 아무렇지 않게 말했다. "엄마는 이제 생리 같은 거 안 해. 그러니까 넌 소중히 여겨. 아직 결혼도 할 수 있고, 애도 나올 수 있고, 니가 한창 여자라는 증거야."하고, 겨우 생리하는 게 무슨 여자의 증거냐고, 한창 성소수자 관련 얘기에 관심이 많았던 나는 그럼 트랜스젠더들은 뭐냐고 반박하려 했지만, 웬지 모르게 멧쩍어서 그만 됐다.

엄마가 생리를 하지 않는다는 걸 알게 된 건 정말 이상한 기분이었다. 그때까지 눈치 채지 못했는데, 엄마는 생리대를 살 때면 늘 내게 묻고 샀다. 더는 생리가 나오지 않을 수도 있구나. 나는 그때 폐경기를 떠올렸다. 지식으로는 알고 있었는데 막상 남도 아닌 엄마 입에서 그런 말을 들으니 껄끄러운 기분이 들었다. 웬지 모르게 엄마가 안쓰럽기도 하고, 그냥 갑자기 내가 젊은 게 확 느껴졌다. 생리를 할 수 있다는 게 그렇게 나쁘지만은 않은 것 같았다. 애초에 생리가 없다는 소리는 아이를 낳을 수 없다는 소리다. 아이를 낳는다는 건 여자 고유의, 인생에서 무척 중요한 일일 텐데 그게 없다니 그래선 안 된다는 생각이 들었다.

폐경기의 엄마는 평소보다 감정변화가 좀 더 심했고, 우울해 하는 날이 늘어갔다. 자신의 인생에 비관적인 날도 많았고 고민도 슬픔도 한도 많은 것 같았다. 나도 생리가 끝나면 저렇게 되려나 싶은 생각을 하면서, 그런 생각을 하는 날은 엄마에게 미안해 더 잘해주려 애쓰기도 했다. 그 기간을 거쳐 오면서 엄마는 꼭 더러운 이물질이 털어버린 것처럼 화를 잘 안 내게 되었다. 생리에 대해서도 생각하지 않는 것처럼 보였다. 가끔씩 내 팬티에 피가 묻을 때면 엄마는 밤에 생리대를 잘 차라고 몇 번을 말했는데 이러냐며 핀잔을 줬다.

-진빵

## "내가 초경을 할 때 즈음 엄마는 폐경기에 들어섰다. 늦둥이로 태어나 여성으로서의 삶이 개화되었을 때 엄마는 낙화가 되어 가고 있었다."

그 증거들을 여러 곳에서 발견할 수 있었는데, 화장을 하지 않으면 얼굴엔 붉은 꽃이 핀듯하여 아침엔 아무리 바빠도 꼭 분칠을 하고 가게 되었고, 조금만 움직여도 땀이 뻘뻘 나기 시작했다. 시도 때도 없이 땀이 나서 손수건은 물론이거니와 등 쪽이 검게 땀으로 자국을 남겼다. 미묘한 간격차이로 내가 생리대가 필요해질 때가 되자 엄마는 생리대가 점차 필요치 않아졌다. 생리대 사용횟수가 줄어들수록 화장실에 가는 횟수는 늘었고, 엄마는 항상 실노를 할까봐 걱정하게 되었으며, 장거리 여행엔 화장실 걱정부터 하게 되었다.

비단 엄마의 변화는 신체적인 부분에만 국한된 것은 아니었다. 오히려 신체적인 변화보다 감정적인 변화가 더 극적으로 변했다. 소소한 일에 언성을 높이는 일이 잦아진 것이 처음 시작이었다. 예컨대 밥을 조금만 먹는다던지 샴푸를 다 쓰고 빈 통을 버리지 않는다던지 하는 일에 매우 민감하게 반응했다. 화를 한번 냈다고 하면 매우 극단적인 말만 했다. 그맘때엔 같이 죽자 느니 옥상에서 같이 뛰어내리자 느니 하는 말은 험박 축에도 못 들었다. 잘못을 했을 때에도 화를 내다 감정이 격해져 주위의 물건을 함부로 던지는 일이 잦았다. 집안에 시한폭탄 하나가 있는 듯했다. 나는 그때 사춘기였고 실수를 자주했기 때문에 대부분 엄마의 주체할 수 없는 감정을 고스란히 감내하는 것은 내가 되었다. 그렇게 별걱별걱 화를 낸 뒤에 내가 침대에서 혼자 울고 있는 동안, 엄마는 항상 혼자 거실에 앉아 새벽을 지새우며 어떤 날은 울어 내 마음을 죄책감으로 더 무겁게 하고 어떤 날은 한숨만 내뿜으며 내 마음을 더 우울하게 했다. 마치 엄마 속에 두 명의 자아가 있어 그것들이 앞 다투어 나오려고 하는 것 같았다. 엄마의 분노 대상은 나만으로 국한된 것은 아니라 온 가족이 목소릴 높이는 나날들이 계속되었다. 모두가 고통스러운 날들이었다. 모든 것에 쉽게 감정이 격해지는 엄마를 이해하기가 힘들었고, 감정이 널뛰듯 변하는 모습이 간혹 가다 무서웠다.

엄마의 끝없는 것 같았던 분노의 폭격은 다행히도 어느 순간을 기점으로 소멸되었다. 나의 폭풍은 아직 끝나지 않았지만 엄마의 마지막 태풍이 그렇게 사라졌다. 폐경기 꼬트머리에 가면서 안면홍조도 점차 사라지기 시작했고 그에 따라 얼굴에 분노의 색을 띄우는 일도 점차 줄다 온화한 엄마의 모습이 되었다. 그렇게 엄마의 속에 피었다가 열매를 맺었다가 열매를 낳았던 대지엔 더 이상 꽃이 피지 않을 시기가 찾아온 것이다.

폐경기가 조금 지난 뒤에 엄마는 자궁경부암으로 결국 그 대지까지 들어내야 했다. 엄마의 수술은 평일로 잡혔는데, 그때 나는 초등학교 고학년이었고 학교는 방학은 아직 먼 날이라 엄마 곁에서 있어줄 수 없었고, 엄마는 어린 딸이 걱정할까 정확한 병명은 말해주지 않았다. 나는 수술 후 엄마가 누워있는 모습을 보며 그저 어디가 아픈 것이겠거니 생각했을 뿐이다. 만약 내가 더 나이가 많았더라면 나는 엄마의 손을 잡고 엄마의 꽃이 사라져 버리는 것에 대해 위로 한마디, 감사의 한마디라도 했었을 것이다. 그땐 몰랐다. 성인이 되어 이제 꽃이 피지 않는 대지라도 그것을 들어내는 것이 얼마나 심적으로 힘든 것인지 알았다면 얼마나 좋았을까, 하고 늘 아쉬움으로 남아있다.

내 대지에선 여전히 때가 되면 꽃이 피고 다시 때가 되면 꽃이 진다. 여전히 생리는 불편하다. 시간마다 생리대를 갈아주는 것도, 속에서 끈적끈적한 핏덩어리가 나오는 것도 되풀이 되고 익숙해지지만 그 불편함만큼은 사라지지 않는다. 언젠가는 엄마의 길을 따라 내 대지에도 마지막 꽃이 피었다가 스러지는 날이 올 것이다. 나는 엄마의 폐경기를 이해하지 못했다. 그저 너무 쉽게 분노하는 모습에 나는 내 속에 태풍만을 키웠을 뿐이다.

나이를 먹고 어른이 된 후에야 나는 엄마가 그렇게 행동하고 그렇게 격해졌던 이유를 알게 되었지만, 엄마의 대지는 이미 그곳에 없어졌다. 하지만 엄마는 스스로 다른 곳에 엄마의 뿌리를 내렸다. 엄마의 꽃이 지고 대지가 사라졌음에도 엄마는 여자고 엄마였다. 아마 나도 그러하리라. 엄마가 지나갔던 그 길을 걷게 되리라. 그때쯤엔 나는 꼭 생각할 것이다. 꽃이 저도 대지가 없어도 나는 여자이고 내 엄마의 딸이라는 것을.

—끝



## 제 7 장 여성이 말한다

어느 날 갑자기 찾아온 '초경', 몸이 무너질 것 같은 '월경통', 월경대를 하고 있어야 하는 '불편함'과 '찝찝함', 혹시나 피가 새어나가지는 않을까 '전전긍긍'해야 하는 월경하는 여성들.

자유자재로 조절할 수 없는 자연적인 현상이기 때문에 어쩔 수 없이 이러한 것들을 견뎌야 하는 여성들. 그렇지만 월경은 단순히 '자연적인 현상' 그 자체는 아니다.

월경을 통해 여성들은 자신의 몸에 관심을 더 기울이기도 하고, 건강상태를 점검해볼 수도 있다. 또한 비싸고 몸에 좋지 않은 월경대를 사용해야 하는 것에 대한 불편함을 한 번쯤 생각해보기도 한다.

그렇다. 월경은 자연적인 현상, 그 이상의 이야기를 가능하게 한다. 그것은 월경을 하지 않는 남성들은 모르는, 여성들만이 가능한 "여성들의 이야기"이다.

"월경대는 너무 비싸"



"편의점에서 사는 게 아니더라도, 그냥 마트에서 사는 생리대여도 생리대의 가격은 너무 비싸다고 생각합니다."

전 생리 양이 많아 처음 3일간, 길면 4일간은 오버나이트 사이즈를 사야합니다. 그런데 생리대는 크기가 커지면 가격도 비싸집니다. 그러다보니 생리대를 사는데 지출되는 돈이 제법 많습니다. 생리용 팬티를 사도 그 팬티가 커버할 수 있는 한계가 있기에, 좋은 생리대 사기 시작했을 때 이런 지출과 아픔을 매달 겪어야 한다는 게 너무 싫었습니다.

-루루

"남성들이여!  
여성의 고통에 연대하라."



"하지만 아무래도 남자들은 생리를 하지 않다보니 이런 불편함을 모르는 경우가 많습니다. 생리를 단순히 '여자가 스트레스를 자주 받는 시기. 날카로워지는 시기.'라고만 생각하는 경우도 많습니다. 무슨 일이 있어 화를 내게 됐을 때, 화를 내는 여자애한테 이렇게 묻는 사람도 있습니다."

'너 지금 생리하니?' 학교에 다니면서 친구들에게 자주 들었던 이야기입니다. 생리는 단순히 스트레스를 받는 기간이 아닌데, 그렇게 이해하고 있는 사람들이 많은 것 같습니다.

생리를 자기 맘대로 조절 가능하다고 알고 있는 사람들도 있었습니다. 물론 피임약을 먹으면 조절을 할 수는 있습니다. 하지만 그건 말 그대로 여행을 갈 때나, 생리를 멈춰야 할 불가피한 사정이 있을 때 먹는 약이지 상시 먹는 약이 아닙니다. 피임약을 먹음으로 인해 생기는 부작용이 0퍼센트라고 단정 지을 수도 없고, 몸에도 좋지 않은 약을 매번 계속 먹어가며 쪽 생리를 멈출 수는 없습니다. 그리고 피임약을 끊게 되면 바로 생리가 찾아오게 되죠. 그런데 그걸 모르는 사람들도 제법 많습니다. 참 안타까운 일입니다.

앞으로 자라날 다음 세대들이 생리를 하는 것에 대해 스트레스를 받지 않고, 좀 더 편하게 생리 휴가를 쓸 수 있기 위해서라도, 편하게 생리한다고, 그래서 몸이 불편하다고, 휴가를 쓰고 싶다고 편하게 말하기 위해서라도, 초등, 중등 학교 때부터 제대로 된 성교육을 가르쳐야한다고 생각합니다.

서로의 성의 불편함을 알고, 이해하게 된다면 남자도 여자도 지금보다 더 서로를 이해할 수 있지 않을까요.

-루루



**"남자들끼리 모아놓고 생리에 대해 이야기하라고 하면 기껏 하는 이야기가 생리 공결제 같은 것에 대한 부러움 담은 질시 정도에 불과하니 이 상황을 그냥 내버려뒀다간 나아지는 것은 아무 것도 없을 것 같다."**

이런 상황이니 인류의 절반이 겪는 생리에 대해 나머지 절반인 남자들이 무지할 수밖에 없다. 인터넷에서 남자친구가 생리대가 없어서 찢절때는 여자친구에게 화장실까지 조금만 참으라고 대답했다는 일화는 우리가 얼마나 생리 문제를 쉬쉬해왔는지를 잘 보여준다. 남자들끼리 모아놓고 생리에 대해 이야기하라고 하면 기껏 하는 이야기가 생리 공결제 같은 것에 대한 부러움 담은 질시 정도에 불과하니 이 상황을 그냥 내버려뒀다간 나아지는 것은 아무 것도 없을 것 같다.

(...)

생리는 어느새 소설 해리포터시리즈에 등장하는 '이름을 말해선 안 되는 그자'가 되어있다. 소설에서, 모두가 쉬쉬하며 각종 대명사나 비유어로 그를 부른다. 그를 '그 사람'이라고 부르는 자들은, 그가 가지고 오는 문제를 모두 외면하다가 결국 마법사 세계를 혼란에 빠트렸다. 마법사 세계를 지킨 사람은 따로 있었다. 바로 '그 사람'을 용기 내어 '볼드모트'라고 똑똑히 부르는 사람들이 그를 무찌르고 마법사 세계의 평화를 찾아왔다.

학교에서 겪은 일을 글로 써보겠다고 마음을 먹었을 때 떠오른 것은 바로 볼드모트의 이름을 당당히 부르던 사람들이었다. 생리라는 단어를 당당하게 말하는 데 용기가 필요하다는 게 좀 웃기긴 하지만, 그래도 이제 그 단어를 용기 내어 말할 때가 왔다. 여성의 몸은 늘 비밀스러웠고, 여성의 몸에 찾아오는 여러 변화는 더더욱 비밀스러웠다. 비밀스러움의 다른 이름은 속박이다.

여성의 몸은 늘 은밀히 감추어져야했다. 이런 상황에서 여성들은 자신의 몸이 마땅히 받아야 할 정당한 도움을 받을 시기를 놓치지 일쑤다. 그렇다면 우리의 몸이 해방되기 위해서 가장 먼저 해야 할 것은 우리 몸의 변화를 당당히 드러내는 것 아닐까? 여성의 몸에 나타나는 여러 변화를 솔직히 말하고 이해를 구하는 것이 가장 먼저 해야 할 일이라고 생각한다. 그리고 그 '여러 변화'중 가장 상징적이면서도 용기내기 쉬운 것이 바로 '생리' 아닐까.

생리하는 여자는 늘 힘들다. 생리통이 없는 내게도 생리기간이란 짜증지수가 치솟는 기간이다. 특히 이런 여름에는 차오르는 땀 때문에 더 그렇다. 생리통이 심한 사람들에게는 내가 겪는 고통은 아무 것도 아니다. 생리통이 심한 사람들은 서있기도 힘들다고 고통을 호소한다. 이런 여성들이 대중교통에서 앉을 자리가 없을 때, 앞에 앉아있는 사람-특히 남자-에게 "생리통이 너무 심해서 그러니 자리를 비켜주실 수 있나요"라고 물어볼 수 있는 그날이 올 수 있을까? 언젠간 그런 날이 오기를 기대하며 글을 마무리한다.

-김소정

**"위에서 내가 적은 이야기들을 보면, 우리나라에서 여성이 하는 생리에 대한 이해가 전반적으로 이루어지지 않고 있고, 여전히 숨겨야 하는 은밀한 것으로 생각되어지고 있다. 그렇기 때문에 많은 여성들이 산부인과에 가는 것을 꺼리거나 생리대를 숨기고 혹은 생리통에 시달리면서도 생리휴가를 쓰지 못하고 있다."**

여성의 생리라는 것에 대한 사회적인 이해가 높아진다면, 그래서 사회적인 공감대가 형성이 된다면 생리휴가가 유급으로 되어야 한다는 주장이나 생리대값의 일정부분은 국가에서 지원함으로써 생리대값을 낮춰야 한다는 주장, 수영장을 이용하는 여성들에게는 한 주 더 이용할 수 있도록 배려하는 등의 주장들이 터무니없거나 '김치녀'로 보이지 않고, 합당한 것으로 느껴지지 않을까?

-수담



"남자들은 생리를 안 해서 좋겠다는 생각과 '차라리 남자로 태어났으면 생리통도 겪지 않을 뿐만 아니라 피 냄새도 나지 않았을 텐데'라는 죄책감을 크게 느꼈다."

중학교 때 남녀 공학을 다녔는데 남자 친구들이 피 냄새가 난다며 꺼지라고 욕을 한 적도 있다. 이런 말을 들을 때마다 속으로 여자로 태어나게 한 부모님을 미워하고 차라리 난소를 떼어내고 싶을 정도로 심리적으로 힘들어 적극적인 아이에서 소극적인 아이로 변화하게 되었다.

(...)

또한 이 당시 한 여름에 장기간 생리를 하였기에 생리대와 피부가 닿는 곳의 피부가 벗겨져서 진물이 나기도 하여 걸어 다니는 것도 정말 힘이 들었다. 생리의 양도 많아 생리대를 많이 사니깐 아빠가 왜 여자로 태어나서 돈 나가는지 모르겠다며 한숨을 쉬며 말씀하시는데 너무 화가 나서 따지고 싶었다.

내가 여자로 태어나고 싶어서 태어난 것도 아닌데 여자로 태어난 것에 대한 책임을 다 나에게 돌리는 것 같았기 때문이다. 스트레스를 많이 받으니까 생리통이 나타나기 시작하였다. 예를 들자면 허리 통증이 심하여 걸음을 걷기 힘들고, 자궁이 차가우면서 아랫배의 통증은 심해져 허리를 들고 다닐 수가 없었다.

고등학교를 다니면서 가장 불편했던 것을 학교 선생님들이 대부분 남자분들이라서 생리의 양이 많아 집에 다녀와야겠다고 말하는 것이 너무 수치스럽고 이러한 나에게 대해서 어떤 분들은 더러우니까 얼른 다녀오라며 기분을 더럽게 한 적도 많았다. 또한 생리통이 심해 보건실에서 쉬겠다고 말하면 선생님들과 남자 친구들은 여자라서 좋겠다며 비꼬는 사람들도 많았다.

이러한 시선들은 남자는 여자를 이해해주기 보다는 비꼬는 줄만 아는 사람이라고 느꼈다.

-박수지

"그저 이제는 여성들도 더 당당하게 월경을 드러내고, 남성들도 더 많이 이해할 수 있는 날이 올 수 있기를 기대합니다."

제 주변에는 이제 막 초경을 시작한 조카, 이미 완경을 하고 폐경이 된 엄마, 그리고 여전히 월경을 하고 있는 친구들까지. 초경부터 완경까지 다양한 여성들이 있습니다. 우리는 모두 다 다른 삶을 살지만 한 달에 한 번 마법에 걸립니다. 걸렸던 경험을 가지고 있습니다. 그래서 남자들은 모르는 우리만의 동지 의식이 있습니다. 정말 남성들은 죽었다 깨어나도 모를 세상입니다.

어떤 생리대가 좋은가, 생리통에 효과적인 것은 무엇인가. 월경을 할 때는 무엇이 좋은가에 대한 열띤 토론까지. 그래도 대부분 남성들은 여성들의 마법을 존중하려 노력합니다.

그러나 몇몇 무지한 남성들은 월경을 하는 여성에 대한 배려가 없을 때가 있습니다. 제가 전에 일했던 직장에서는 생리휴가를 쓰는 여성들을 한심하게 생각하는 남성분이 있었습니다. 사실 생리대는 여성들에게 생필품이기에 마트에서 장을 보거나 할 때, 대량으로 구매할 때가 있습니다. 그런데 그 때 같이 간 남성분이 부끄러워하며 다른 카트에 숨겨 담으라고 했다는 이야기도 들었습니다. 사실 편의점이나 마트에서 생리대를 살 때 판매원이 남성이면 조금 부끄러워서 다른 곳으로 간 적도 있습니다.

월경은 그저 자연스럽고 당연한 일인데, 여전히 금기처럼 여겨지고 있습니다. 그저 아주 일상적이고 자연스러운 일임에도 월경을 하는 여성에게는 불편함이 많습니다. 월경을 시작하면 자주 화장실에 가야하고 청결을 유지해야 함에도 일정이나 업무로 때를 놓칠 때가 있습니다. 결국 그런 일로 고통을 받는 경우도 보았습니다.

그저 이제는 여성들도 더 당당하게 월경을 드러내고, 남성들도 더 많이 이해할 수 있는 날이 올 수 있기를 기대합니다. 마법에 걸리는 여성들이 마녀처럼 위축되는 것이 아니라 당당하게 활동할 수 있는 날을 기다립니다.

-stella

"월경에 대해 입을 꼭 다물어야 한다는 사회에서 자유롭게 이야기하고 드러낼 때 여성들은 자유로워진다."

과거의 나와 나의 어머니처럼 성에 대해 말하지 못하도록 교육 받은 여성들에게 월경은 부끄럽고 부자연스러운 것으로 인식되었으며 그러 인한 자신의 몸과 성에 대해 거부감도 느끼게 되는 것은 당연하였던 것 같다.

여성 스스로도 이런 생각을 가지는데 남성들은 어떠했을까. 지금도 월경이 무엇인지, 왜 하는 것인지 모르는 무지한 남성들이 허다하다. 여성이 나의 몸을 사랑하고 남성이 여성의 몸을 더 알고 이해할 때 우리의 성, 월경이 더 건강해지지 않을까.

많은 대학생들이 월경 페스티벌을 개최하며 그동안 말하는 게 금기시되었던 월경을 공론화했을 뿐 아니라, 폐경을 '완경'으로 재해석하는 등 월경에 대한 새로운 시각을 제시해 오고 있다. 월경에 대해 입을 꼭 다물어야 한다는 사회에서 자유롭게 이야기하고 드러낼 때 여성들은 자유로워진다.

초경을 맞이한 여성이 자신의 몸에 대해 아끼고 자유로울 수 있는 권리... 아직도 이런 권리를 여성의 몸이, 우리들이 누리지 못하는 이 사회가 안타까울 뿐이다.

-자유

"이러한 통증과 스트레스 유발 등은 물론 여성들만 경험을 할 수 있는 문제이다. 그런데 일부의 남성들은 왜 여성들을 비아냥거릴 때 왜 여성의 월경을 입에다 올리는지 이해할 수가 없다."

남성들은 예민하거나, 까칠한 여성에 생리하나? 라는 등의 비하 발언을 서슴없이 내뱉는다. 이 발언은 여성에게만 하는 것이 아니라 동료, 친구들에게도 서슴없이 하는 발언이다. 길다가 고등학생 무리들이 지날 때 그 무리 중에 한명이 하는 말을 우연히 들은 적도 있고, 주위 남자친구들과도 장난을 치다가 들은 적도 있다. 가끔 SNS 나 인터넷에 보면 어느 남성들은 남자들의 생식기를 맞으면 아프다는 말에 여성의 월경통과, 출산의 고통을 비유하는 글을 본적이 있다. 나는 개인적인 생각이지만 이러한 고통은 비유를 할 수가 있는 문제가 아니라고 생각을 한다. 사람이 받는 통증의 고통은 각 개인마다 다를 텐데, 그 문제로 통계를 내서 평균을 내리고 결과를 결정 내린다는 것은 의미가 없다고 생각이 든다. 물론 통계를 낼 수는 있지만 결과를 결정한다는 것은 안 된다고 본다. 각자 개인의 통증의 문제이지 남성이 더 아프네, 여성이 더 아프네 하는 것은 내가 잘났네, 네가 잘났네 하는 것과 같다고 생각한다. 그리고 이런 논리 자체가 여성과 남성을 나눈다는 느낌을 받았다. 지금이 조선시대도 아니고 이제는 여성이든 남성이든 평등해 져야 하고, 여성과 남성을 편파하지 말아야 한다고 생각한다.

나는 아직까지는 개인적인 바람이지만, 남성들이 여성의 대한 인식이 점차 바뀌었으면 좋겠고, 인식이 바뀌어서 여성에 대한 비하발언을 삼가 해 주었으면 좋겠다는 생각을 항상 해왔다. 인식이 바뀐 남성들도 많지만, 아직 인식이 바뀌지 않는 남성들에 의해 상처받고 스트레스 받고 있는 여성들에게 힘내라며 파이팅! 을 외쳐 주고 싶다.

그리고 여성이 월경을 하는 것은 또 다른 생명을 만들기 위한 준비 과정이고 비하 받을 전혀 아니며, 이 부분은 남성들이 꼭 알고 이해를 해 주었으면 하는 바람이다.

-별님

"이 글을 쓰다가 문득 생리전증후군이나 생리통이 성교육 내용에 들어 있을까 궁금해졌다. 없다면 있어야하지 않을까? 임신처럼, 출산처럼 알려주지 않으면 모르는 것이고, 또한 배려가 필요한 것이기 때문이다."

요즘 출근하는 아동센터의 초5년 여학생도 생리통이 굉장히 심하다. 얼마 전에 한쪽에 담요 같은 걸 둘러쓰고 있었는데 낮빛이 창백했고, 붉은 입술마저 창백했다. 월경 시작했냐고 물으니 그렇다고 대답한다. 함께 공부하던 초4년 남학생이 누나 왜 그러냐고 묻길래 생리통이 심하다고 하니까 그게 얼마나 아픈 거냐고 다시 묻는다. 그 남학생이 며칠 전 장난으로 음경을 발로 채었다가 엄청 아파하던 것이 기억이 났다. -며칠 전에 음경 맞았을 때 어땠어? -많이 아팠어요. -누나도 지금 그만큼 아플 거야. 내 대답을 듣더니 여학생 옆으로 가서는 마사지를 해주겠다고 누우라고 한다. 자기가 마사지를 잘한다면서. 여학생은 바닥에 누웠고 남학생은 보기에든 열심히 허리를 마사지 해주었다. 여학생이 좋아지지는 않았지만 아픈 것을 공감하고 챙겨주는 모습이 참 사랑스러워 보였다. 이 글을 쓰다가 문득 생리전증후군이나 생리통이 성교육 내용에 들어 있을까 궁금해졌다. 없다면 있어야하지 않을까? 임신처럼, 출산처럼 알려주지 않으면 모르는 것이고, 또한 배려가 필요한 것이기 때문이다.

-진수

"본인이 여자 친구와 사랑을 하려고 하는 데 여자친구가 "너 지금 발정 나서 그렇지?"라는 말을 했더라면 그때의 내 기분을 이해 할 수 있었을까?"

최근에는 이 월경전증후군과 관련해서 굉장히 불쾌한 일도 있었다. 알게 된 지 일주일째 안 된 남자아이한테 들은 말이다. 자꾸 외모지적을 하기에 짜증을 냈더니 "다 알아~ 너 그날이라며"라고 말하는 것이 아닌가. 본인의 행동으로 생긴 부정적 감정표현을 그저 월경증후군으로 치부해 버린 것이다. 이 얼마나 무례하고 무식한 행동인가. 본인의 행동이 전혀 문제가 없다고 생각하고 그 문제를 나에게 덮으려는 그런 말인 것 같다. 실제로 그날은 이미 월경이 끝나고 개운했던 날이었다. 본인이 여자 친구와 사랑을 하려고 하는 데 여자친구가 "너 지금 발정 나서 그렇지?"라는 말을 했더라면 그때의 내 기분을 이해 할 수 있었을까?

-도라에몽

"이런 점에 대해서는 정말 사회적인 제도가 마련되었으면 좋겠어요. 생리휴가 라는게 있기는 하지만 대부분의 회사에선 지켜지지 않고 솔직히 말해서 휴가를 준다고 하더라도 쉬는 것이 쉽지 않아요. 남자들에게 그렇게 인식되어지지 않으니깐요."

남자들뿐만이 아니고 사회적 인식이 아직은 그렇지 못해서 많은 어려움이 있는 것 같아요. 여자라서 겪는 어쩔 수 없는 현상인데 사회적으로 많은 배려가 필요하다고 생각해요.

그리고 요즘같이 더운 여름철이 다가오면 더 힘든 것 같아요. 일단은 그 날이 아니더라도 더워서 항상 몸이 찢찢한데 그 날이 되면 더 심해지고 빨리 씻어주지 않으면 염증이 생길 때도 있는데 그것도 쉽지가 않고 장마철이나 비가 내릴 때에는 습도가 높아서 더 힘들고 특히 냄새 때문에 더 많이 신경이 쓰이고 그래서 바디미스트나 향수를 많이 뿌리게 되는데 그러면 남자들은 또 향수를 왜 이렇게 많이 뿌렸냐고 뭐라고 하고 정말 아무것도 모르면서 간혹 담배 피웠냐고 물어보시는 분들도 계시고 정말 이런 말 들으면 화가 나서 견딜 수가 없어요.

그래도 연애 경험이 많거나 기혼자 이신 분들은 이런 말을 안하는데 아무것도 모르는 남자들이 꼭 이런 말을 하거든요. 정말 성교육은 남자들이 더 집중적으로 받아야 할 것 같아요. 월경이 임신과 같이 어쩔 수 없이 겪는 현상이기 때문에 단순히 여자가 겪는 일이라는 것 보다는 남자와 여자가 함께 겪어야 하는 일이 되었으면 좋겠어요. 그래서 남자들이 여자들을 좀 더 배려해주고 이해해줬으면 좋겠어요.

-정운정

"살을 짓누르는 월경대의  
고통에서 벗어나기 위해서"



"면 생리대의 효과는 톡톡히 보고 있습니다. 평소 생리대를 사용했을 때  
짓무르고 빨강게 달아오르고 가려워 미칠 것 같았던 제 예민한 살들이  
면 생리대를 사용한 이후 보송하게 지켜지고 있습니다."

지금은 면 생리대가 예쁘게 만들어져 나오는데, 그때만 해도 면 생리대에  
대한 인식의 확산이 없어서 면 생리대를 써보자는 생각은 없었습니다. 그저  
조금 더 나아보이는 순면 생리대를 자주 갈아주고 통풍을 자주 시켜주는 방법  
으로 간간히 버티고 있었습니다. 간간히 버티다가도 여름만 되면 더 괴롭고  
힘에 부쳐 정말 짜증이 머리끝까지 솟아오른 게 한두 번이 아니었습니다.

그렇게 살이 짓무르는 고통과 월경증후군 두 가지를 동시에 견뎌내면서 익숙  
해졌다고 생각을 하던 도중에 이제는 순면패드가 아닌 진짜 면 생리대를  
사자고 마음먹게 만든 사건이 생겼습니다.

그날도 역시 여름이었습니다. 주로 앉아서 문서작업을 하는 업무이기에 자주  
생리대를 갈아주고 확인해주고 하는 번거로움을 견뎌야 했습니다. 그 날 역시  
앉아서 작업을 열심히 하고 있었습니다. 그러나 새로 시작되는 프로젝트로  
인해서 그 날이 업무량은 쌓이기만 하고 줄어들 기미가 보이지 않았습니다.  
저 뿐만 아니라 모두가 주어진 일을 해결하기 위해서 몰두했기 때문에 화장실에  
가서 확인해야 한다는 생각을 못하고 있었습니다.

한참을 앉아서 일을 하고 있다가 점심때가 돼서야 확인해야한다는 것을 생각  
해 내고 화장실을 갔습니다. 거의 5~6시간 만에 확인을 결과는 패드가 붙어  
있던 부분은 전반적으로 빨강게 부어 있었고 그날 하루 종일 가려워 엄청난  
스트레스를 넣었습니다. 업무가 끝날 때까지 1시간에 한 번씩 확인을 해야 했고  
종래에는 패드가 닿았던 살 부분이 아파오기까지 했습니다.

그 날 퇴근하자마자 더 이상은 안 되겠다 싶어 여기저기 알아보았습니다.  
그리고 면 생리대가 있다는 것을 알고 바로 그날 결제를 해 버렸습니다. 그게  
바로 1년 전의 일로 여전히 저는 면 생리대를 사용하고 있습니다. 요즘에는  
천 모양도 예쁘고 포장도 예쁜 면 생리대를 전문적으로 만드는 회사도 있더  
라구요.

면 생리대는 아무래도 빨아 써야하는 불편함이 있습니다. 저 같은 경우에는 면 생리대를 빨 때는 세탁기에 넣어 돌리지 않고 직접 손빨래를 합니다. 그리고 다 끝나갈 무렵에는 한 번 삶아서 잘 말린 후에 개어 넣어둡니다. 그래서 세탁 시간이 매우 길다는 단점이 있습니다. 그리고 외출이나 출근을 했을 때 일회용 생리대는 한 번 쓰고 나면 그대로 휴지통으로 직행이지만 면 생리대는 잘 싸서 가방에 넣어 와야 하는 불편함도 있습니다. 그래서 장시간 밖에 있어야 하거나 싸가지고 돌아올 때는 옆 사람에게 냄새가 나진 않는지 걱정이 많이 됩니다.

그렇지만 면 생리대의 효과는 톡톡히 보고 있습니다. 매년 사는 생리대에 비해서 면 생리대는 한 번 사놓으면 2~3년은 사용하기 때문에 가격적인 면에서 저렴합니다. 그리고 평소 생리대를 사용했을 때 짓무르고 빨갱게 달아오르고 가려워 미칠 것 같았던 제 예민한 살들이 면 생리대를 사용한 이후 뽕송하게 지켜지고 있습니다.

무엇보다 월경이 있을 때마다 배가 아팠던 것이 덜 아프다가 이제는 제일 양이 많은 이틀째 외에는 아프지 않다는 것이 저를 매우 기쁘게 하고 있습니다. 일반 일회용 생리대의 화학 성분이 생리통을 가지고 올 수 있다더니 그게 사실이었나 봅니다. 또한 냄새로 걱정하시는 분이 많다고 생각되는데 아예 없다고는 할 수 없고 여름과 같은 때에는 냄새가 더 날 수도 있지만 일회용 생리대를 사용한 때에 비해 도리어 냄새가 줄었습니다. 냄새 역시 화학적 성분과 결합되어 심해진다고 하더니 그것도 사실이었나 봅니다.

일회용 생리대 사용 때문에 아래가 간지럽고 살이 짓무르는 여성분들에게 면 생리대를 사용하시길 권장합니다. 바쁜 현대인의 경우 세탁할 시간이 없고 밖에 있는 시간이 많기 때문에 면 생리대가 불편하다고 생각될 수밖에 없습니다. 저도 처음에는 귀찮고 불편하고 눈치 보였기 때문에 잘 알고 있습니다.

그렇다면 면 생리대와 일회용 생리대를 번갈아 사용하는 방법도 나쁘지는 않다고 생각합니다. 밖에서는 활동성이 높으니 일회용 생리대를 차고 집에서 면 생리대를 차는 방식만으로도 몸을 건강하게 지킬 수 있을 거라 생각합니다.

속옷도 면 속옷이 통풍이 잘 되고 생식기 건강에도 좋듯이 면 생리대를 사용해야 소중한 우리 몸을 건강하게 지킬 수 있다고 생각합니다. 저는 앞으로도 계속 면 생리대를 사용할 계획입니다. 여자 동료들에게도 계속 면 생리대를 착용하라고 권유한 덕분에 사무실 안에서 면 생리대를 사용하기 시작한 동료들도 여럿 생겼습니다. 모두들 일회용 생리대를 착용했을 때와 비교해서 축축한 것도 없고, 몸에 붙는 부분도 부드럽고, 무엇보다 짓무르는 게 없다고 좋아합니다. 어떤 분은 색이 음침한 색이 자주 보였는데 지금은 선명한 색이 자주 보인다고도 말씀하십니다.

불편하고 귀찮겠지만 우리의 몸을 소중히 할 수 있는 면 생리대를 다들 사용해 보시면 좋겠습니다. 몸이 건강해지는 것을 확실히 느낄 수 있을 것입니다. 우리 몸을 소중히 할 수 있는 면 생리대에 한 번 빠지면 헤어 나올 수 없을 거라고 확신합니다.

-콩쥐



"그럼에도 월경이  
나에게 주는 의미가 있어"



"월경을 한다는 것은 나의 모습, 행동반경까지 바꾸는 것을 의미한다. 그렇기 때문에 월경을 '매달 누구나 하는 것'으로 보편화시키는 언사는 나를 매우 언짢게 만든다."

'누구나'나 하는 것. 그 누구나가 대체 누구냐 말이다. 월경을 여성이 하는 것, 당연한 것, 그렇기 때문에 특별할 것 없는 것으로 치부해버리는 것은 아주 큰 요점을 놓치고 있는 것이다. 월경을 하는 것은 당연한 것일지도 모르겠지만 그 월경을 겪는 나의 모습은 때때로 달라질 것이다. 월경통을 겪으면서 나름대로 어떻게 하면 고통을 줄일 수 있는지에 대해서 고민하고 그 방법을 찾아 내기도 하면서 말이다. 또한 월경에 대해 전혀 다른 생각을 하게 되기도 할 것이다.

생리대는 왜 이렇게 비싼 것인지, 국가에서 나눠주는 방법은 없는 것인지에 대해서 고민해보기도 하면서 말이다. 월경을 단순히 여성의 몸에서 일어나는 생물학적 현상인 것으로 생각하는 것에서 벗어나 정치적인 장으로 가지고 나왔을 때 우리는 월경에 대해 전혀 다른 이야기를 할 수 있게 된다.

월경을 하는 여성이기 때문에 할 수 있는 이러한 생각들. 이것이 바로 '누구나 하는 월경'이 우리에게 의미가 있는 이유이다. 그렇기에 이것은 사소하지만, 전혀 사소하지 않은 일이다. 이것이 내가 말하는 월경하는 여성, 그 전혀 사소하지 않음이다.

-도담

"지금은 생각이 많이 바뀌었지요. 어릴 때 철없을 때와는 생각의 크기도 달라졌으니까요. 월경을 함으로 나의 분신 같은 아이를 가질 수 있다는 가장 소중한 성스러운 나라는 것을 알게 되고 내 건강을 알 수 있는 신호일수도 있으며 몸을 더 소중하게 여겨야 된다는 것도 생각하게 되었 습니다"

-문향란



**"내가 좋아하며 즐기는 놀이 책의 필사와 뜨개질을 집중적으로 할 수 있는 생리주기에 감사하며 나는 또 세상에 하나 밖에 없는 나만의 명품 작업을 들어간다."**

나이 40을 넘어서면서 내가 나를 파악하게 되었다. 그 시점부터 조절을 하기 시작했다. 사람을 만나는 것, 사람들과의 관계 속에서 무언가 함께하는 조직적인 율도 신경을 쓴다. 만나서 밥 한 끼를 먹더라도 마음 편한 사람만 보게 되고 업무적인 부분도 체력이나 정신력에 지장을 주는 일은 미루는 편이다. 고요를 찾아 떠나고 부딪치는 일을 최대한 피해간다 입을 닫고 눈을 감고 귀를 막는다.

그런데 이번에는 피해 가지 못했다. 그 독기 오른 그물에 내가 나를 휩싸였다. 자의식을 찾아 무던히도 애쓴 흔적이 구석구석 뿌리를 내리면서도 내 속에는 아직도 나 스스로 숨기고 싶은 찌꺼기들을 끄집어내지도 못하고 시원하게 버리지도 못하고 끄꽂고 있는 내가 있다. 답도 없고 지겹고 어려운 공부라는 것을 시작하면서 요즘 읽는 책 몇 줄의 단어 하나하나에 빠져서 내속의 또 다른 나와 싸움이 붙었다. 머리는 하라하고 가슴은 말아라하고 주위 시선은 아무렇지도 않는데 나 혼자서 이 눈치 저 눈치 보며 안과 밖에서 헤어 나오지 못하고 피 터지는 싸움을 하고 있다.

나에게 좀 너그러워지자 하면서도 성에 차지 않을 때는 화가 난다. 사람인 내가 완벽하길 바란다는 것은 신에 대한 도전이고 경솔함이다. 그러다가 또 금세 부끄러워 목이 마르고 얼굴이 붉어진다. 이제 겨우 시작인데 공부란 것도 시작 한 것이 3년 차에 접어들니 이제 내 자리는 잡아 가는 것 같다가도 울컥울컥 한다. 당장 앞가림도 못하면서 이 무슨 짓인가 싶어 도망치고 싶을 때도 있다.

또 금세 책장 앞에 서서 먼지를 털어내고 다 읽고 정리 된 책들을 보면 웃음이 난다. 지금처럼 삶의 끈을 놓고 싶을 때 저 공부가 없었다면 공부로 만난 사람들, 이 공간에서 만난 몇 안 되는 따신 사람들이 없었다면 어떻게 버티어 낼 수 있었을까 싶어 가슴속에서 눈물이 줄줄 흐른다.

나를 찾아 떠나는 여행길은 신기루처럼 설렘이 가득하고 화려한 터널을 통과하는 떨림도 있다. 하지만 평생을 살아온 내 숨을 하나씩 내려놓고 제 혼자서 씩씩하게 가야 된다는 것이 두려울 때 도 있다.

이왕 벌어진 일에는 턱이 빠르다. 내게 닥쳐올 위기나 비난 앞에서는 더 강해진다. 어제가 아닌 지금, 내일을 생각하면 정신이 번쩍 든다.

살아 있잖아, 살아야 되잖아, 너답게 잘 살아야지. 내가 내게 토닥이며 위로를 하는 이 시간에 충실 한다. 30대 때 이 성향을 알지 못했을 때는 사람과 부딪치고 사람들 틈에서 발부둥치는 내가 있었다. 이제 40대 중반의 나는 생리 시기에 나. 자아라는 친구에게 몰입하고 그 친구를 후벼 파고 있다. 환경의 변화와 생각의 변화 속에 같은 현상도 헤쳐 나가는 방법이 달라진다. 남들이 보면 정신분석학을 논할 정도로 내 정신을 내 마음대로 다룰 수 없는 이 상황이 버겁다. 곁에서 속으로 굶고 터지고 치유를 시작하는 이 신기루 같은 생리 주기를 한 번씩 겪을 때 마다 참 웃긴 이야기지만 나는 또 계단을 더 올라 간다.

외적인 환경 사람과 부딪치거나 타자 속에서 답을 찾지 않고 나. 자아라는 울타리에서 답을 찾아내니 도깨비 방망이를 휘두른 것처럼 새로운 세상의 재미를 얻어내고야 마는 것 같다.

매 달 한 번씩 도깨비 방망이를 휘둘러서 내 감정 조절을 하는 것도 지칠 때가 되었지 않나. 나. 내가 좋아하는 일을 하고 그 속에서 재미를 느끼며 그 기운으로 몸이 뿜어내는 변화를 잘 헤쳐 나가는 방법이 최고인 것 같다. '내 상태가 그러러하니 그럴 수밖에 없어. 난 대처를 못해. 그 시간만 넘기면 되지.' 비겁한 마음으로 시간이 흐르기를 기다리고 자신의 기분과 행동을 합리화 하는 것은 스스로에 대한 무책임이며 자신을 사랑하지 않는 사람의 행위이다.

내가 나를 사랑한다면 나 먼저 나를 귀하게 여겨야 되며 내게 일어나는 많은 내적, 외적 작용도 당당하게 맞설 수 있어야만 될 것이다. 내가 좋아하며 즐기는 놀이 책의 필사와 뜨개질을 집중적으로 할 수 있는 생리주기에 감사하며 나는 또 세상에 하나 밖에 없는 나만의 명품 작업을 들어간다.

-빨간머리엔

**"가만히 돌아보니 신경이 예민해지고 곤두서면 더 심해지는 몸의 변화를 느끼면서 이제는 내 몸의 일부로 달래고 잘 관리하려 애쓴다."**

통증이 심해 병원에 갔더니 의사 하는 말이 그렇게 통증이 심한데 참느냐고 서슴없이 자궁적출을 권하는 병원도 있었다. 주변의 의견을 들으면 똑같이 생리 때 마다 전조증상이나 다른 부위의 통증이 느껴진다는 부류와 괜찮다는 부류가 있어 나이가 아직 젊다는 이유로 망설이고 있다. 그래도 또 잊어버리고 차츰 완경기가 되어 갈 것 같아서 버텨보고 있다. 이제는 이력이 날만도 하지만 한번 씩 극심한 통증이 오면 정말 수술이 해결책일까?

그러다가 종합병원 검진 때 들으니 선근증이라고 비정상적으로 생기는 자궁 내막조직으로 인해 자궁의 크기가 커지는 증상이라 한다. 병원에서는 아무 이상이 없다는데 요즘은 생리 때뿐만 아니라 피곤하다 싶으면 아랫배 통증이 느껴지면 곁에 있는 핫 팩을 데워서 대고 일어나서 움직인다. 생리 시작 전에 약을 복용하면 좀 더 수월할 것이라고 몸에 그리 지장 없으니 진통제를 복용하라는 대도 한동안 약에 대한 불신으로 복용을 되도록 안하고 참았다.

지금도 되도록 견디고 싶은 마음은 변함이 없다. 몸에 이로울 리 없고 사뭇 괴로울 때만 복용하고 싶다. 그래서 평소에 몸을 따뜻하게 하려하고 감정의 평정을 유지하려고 노력한다. 몸의 건강을 위해서도 가볍게 공원을 30분 이상 돌고 운동기구도 내가 할 수 있을 정도로 하면서 꾸준하게 운동하고 좋아하는 지인들과 우정을 나누며 좀 더 여유롭게 생활하려고 노력 중이다.

가만히 돌아보니 신경이 예민해지고 곤두서면 더 심해지는 몸의 변화를 느끼면서 이제는 내 몸의 일부로 달래고 잘 관리하려 애쓴다. 아는 언니의 월경수기를 쓰라는 특을 받고 나의 생리통 얘기를 해야겠구나 하고 생각은 했지만 막상 쓰고 나니 부끄럽기는 하지만 속은 후련해진다. 내 몸에 비밀의 문이 열리며 쌓여있는 찌꺼기들을 정리한 기분이 든다. 나도 모르는 사이에 생리통의 대한 지근거리는 두통처럼 답답함이 있었나 보다.

어느 유명한 의사선생님이 병이 낫지 않는 이유는 뇌가 문제라는 것이다. 질병 회로가 있어서 낫지 않는다는 생각을 해서 약을 먹고, 평생 간다는 생각을 해서 그렇다는 것이다. 즐거운 마음과 음식으로 체인지하고 다른 곳에 몰입하는 것이 해결책이라 한다. 모든 병은 낫는다는 것이다. 원인을 찾아서 완치 훈련하고 한 걸음 물러나서 바라보라는 것이다. 이번 계기로 속을 털어내고 나니 좀 더

편해지고 나이질 것 같은 예감이 든다. 생리통 '그것도 마음먹기 나름이지' 하면서 나를 달래본다. 다음 달에는 반가운 손님으로 만나자 안녕!

-sun

**"'월경'이란 소재를 놓고 한 참을 헤매야 했다. 어떤 이야기를 해야 하나. 나에게 월경은 어떤 의미인가."**

한참 미로속을 헤매다가 내 안의 이야기들을 끌어 올렸다. 여전히 미로 속인 듯 싶지만.. 더 많은 이야기들이 남아 있겠거니 생각하며 나의 '월경'과 난 이제 다시 남은 생의 길을 함께 손 꼬옥 잡고 걸어가볼테다.

-봄봄

**"월경의 순기능이라고 한다면 힘든 만큼 여성들에게 동질감을 느끼게 한다는 것일 지도 모른다. 별로 친하지 않았던 사이여도 생리 중이라는 말을 들으면 저절로 안쓰러움이 느껴지고 위로의 한마디라도 하게 되는 것이다."**

특히 고등학교 때는 학교에 있는 시간도 많고 반도 남녀 분반이다 보니 여자들 끼리 있으니 편히 할 수 있는 이야기 소재이기도 하고, 누구나 공감한다는 면에서 다이어트나 연애 얘기와 함께 꼭 떠나지 않고 이야기가 나오곤 했었다. 사실 이전에는 월경, 생리에 대해 그리 곰곰이 생각했던 적이 없었다. 그저 '또 시작이네'라며 어쩔 수 없다는 마음이 더 컸었던 것 같다. 그런데 의미 있는 꽃다발을 받기도 했고, 때로는 생리대를 빌리며 평소 친하지 않았던 친구와 친해지기도 했었다. 여전히 생리가 다가올 날짜가 되면 삶은 감정이 드는 건 사실이지만 전보다는 좋은 점들도 떠올릴 수 있을 것 같다.

-블랙로즈

"여성의 월경에 대해서 부정적으로 의미 구성을 해대는 가부장제적인 담론은 불편하기 그지없고, 여성의 월경을 여성성의 원천이나, 칭송해야 할 어떤 특별한 경험으로 의미화 하는 또 다른 담론도 사실 별로 달갑지는 않다."

초경 이후, 나는 역시나 몸에 대해서는 별 다른 의식도 감흥도 없이 지내오고 있다. 월경할 때면 조금 불편함이 있긴 하지만, 별로 개의치 않고 지낸다. 월경할 때나 안할 때나 행동을 특별히 가리지도 않는다. 월경할 때 등산을 더 열심히 할 정도로 의식하지 않고 지낸다는 게 더 맞는 말일 것이다.

여성의 월경에 대해서 부정적으로 의미 구성을 해대는 가부장제적인 담론은 불편하기 그지없고, 여성의 월경을 여성성의 원천이나, 칭송해야 할 어떤 특별한 경험으로 의미화 하는 또 다른 담론도 사실 별로 달갑지는 않다. 그냥 똥 싸고 오줌 누는 일처럼 당연한, 특별한 의미 부여를 통해 따로 떼어 놓기보다는, 자연스러운 생활의 일부로 다뤄지는 게 나는 좋다.

그런 생각이다 보니 나의 딸들의 초경 때도 덤덤하게 대했었다. 물론 초경 파티를 해주기는 했다. 딸들의 중요한 성장 과정이었기에, 성장을 축하해 주고 싶어서였지, 월경하는 여성으로서의 의미 부여를 위한 것은 아니었다. 나처럼 나의 딸들도 월경을 불편해 하지 않았으면 하는 바람은 있다.

덤덤하게 그냥 삶의 일부분으로, 생활의 일부로 받아들였으면 좋겠다. 여성으로서 위축되지 않고, 당당할 수 있는 그런 성장의 과정으로, 의미화 할 수 있길 바란다.

-항심

"나에게, 여성인 나에게 월경은 어떤 존재인가? 나의 일부이자 나의 여성의 역사이다. 생리에 얽힌 이야기는 무수히 많다. 이루 말할 수 없다. 울고 웃고, 기쁘고 짜증나고 불쾌하고 불편하고, 행복한 나의 월경에 대한 감정..."

결혼을 하고, 임신하기 위한 준비로, 산부인과에 가고, 나의 월경주기를 제대로 체크하게 되면서, 나의 자궁과 월경에 대해 공부를 했던 것 같다. 배란기에 맞추어서, 잠자리를 하고, 생리일을 계산하고, 그때는 또 생리가 시작되면 많이 실망도 하게 되었던 것 같다. 월경일에 생리가 없자, 나는 일주일을 기다렸다. 그리고, 임신테스트, 우와~ 임신이다~ 생리가 없는 최고의 행복한 순간!

출산하고, 1년 동안 나의 월경은 멈추었다. 너무 편하고, 자유스럽고, 이대로 영원히 하지 않았으면 하는 마음도 조금 들었다. 하지만 1년이 지나고도 월경이 하지 않자 슬슬 걱정이 되기 시작하였다. 그리고 또 시작! 예전보다 3배의 엄청난 양 3주 동안 주욱~~~ 그리고 다음 월경도 2주 동안 3배의 양. 약 1년 동안 그랬던 것 같다. 1년동안 하지 않은 것이 한꺼번에 나온가보다~~ 참 미안하기도 하다. 언젠는 월경을 기다리기도 하고, 미워하기도 하고, 내 마음대로~ 내 편의대로~ 미안하고, 고맙다!!

-줄비

"끝으로 저는 월경이 있음으로써 제가 여자라고 생각하게 된 계기가 아닌가 싶습니다. 어렸을 적 그렇게 귀찮다는 월경을 하고 싶어서 난리였으니까요."

그리고 월경의 황금기가 있잖아요. 잘 이용하면 날씬한 몸매를 얻을 수 있는 월경 전후의 황금기. 그 때는 운동을 하면 지방이 잘 없어진다고 하더라고요. 생리대를 자주 갈아주고 생리대를 착용해야 되는 번거로움은 있지만 저는 긍정적인 방향으로 생각하고 있습니다. 놀러갈 때는 조금 부정적이 되지만은 나쁘지는 않아요.

-이나나

"현재는 20대가 되니깐 생리하는 것에 대해 감사하게 생각하는 경우가 많이 늘어났다. 엄마가 폐경기에 다가오는 모습을 보면서 여자로서의 소중함이 생리하는 것이라는 걸 느끼기 때문이다."

여자이기에 생리도 하고 그 덕에 소중한 생명을 태어나게 하기도 한다는 것을 느끼면서 과거에는 여자로 태어난 것에 대해 부정적으로 생각한다면 지금은 여자고 태어난 것에 대해 감사하게 느끼고 있다. 또한 생리를 하기에 아름다운 여성이 되어가고 생명의 소중함을 남자들보다 더 잘 느끼는 것 같다.

50~60대에는 폐경이 되는 분들도 많지만 난소에 혹이 생기거나 암이 발생하여 자궁을 들어내는 분들을 보면서 많은 생각이 든다. 자궁을 하나 떼었을 뿐인데 여자로서의 정체감을 잃어버린다는 분들이 많기 때문이다. 이로 인해 우울증, 수면 장애를 겪는 분들도 많이 늘어나기 때문이다.

현재 우리 사회는 아직도 생리를 하는 여성에 대해 부정적으로 생각하는 추세이지만, 학교 교육과 가정교육을 통해 사람들이 생리하는 여성을 긍정적인 시선으로 바라봐 주었으면 한다. 여성이 사회에 없었다면 현재의 자신이 이 사회에서 살고 있지 못하며 자신을 보호해주는 엄마라는 존재가 따뜻하다는 것을 직접적으로 느끼지 못했을 것이다. 또한 가정에서는 생리를 한다는 것에 대해 더럽다고 말하기 보다는 축하한다는 말을 해주었으면 한다. 그래야 아이들이 여자로 태어난 것에 대해 수치심과 불평을 덜 나타낼 수 있기 때문이다.

한때는 초경에 대한 두려움과 부정적인 생각을 가졌지만 현재 생리하는 나 자신에 대해 감사하며 살아가기에 여자인 나를 더 알아가고 아름답게 꾸미며 살아간다. 생리를 하는 여성에 대해 아름다운 꽃을 피우는 사람이라고 말해주는 사회가 되기를 바란다.

-박수지

"달거리의 긍정적인 면이 없는 것은 아니다."

첫째, 내 몸에 좀 더 귀를 기울일 수 있다는 것이다. 고통으로 인해 오히려 몸에 대한 소중함이 새록새록 해 지고 달거리의 리듬을 익히면 자연피임도 가능하다. 월경을 할 때는 변비도 사라진다. 그리고 무언가 대규모 공사를 하고 싶은 욕구가 끓어올라 대청소를 하거나 책장 정리를 하거나 이불 빨래를 하기도 한다.

이런 여분의 에너지와 부작용이 양날의 칼처럼 항상 함께 하는 여정이 생물학적인 여자에게 부여된 숙명이리라. 하지만 여자의 고통을 너무 당연시 하고 싶지 않다. 고통을 통해 성숙하는 삶의 깊이를 포기하자는 말이 아니다.

적극적으로 고통과 마주하되 고통으로 망가지지 말자. 삼신할미의 저주에 걸려 될 대로 되라는 듯이 호르몬에 끌려 다니지는 말자는 말이다. 내 몸으로 부터 오는 신호를 잘 읽고 여러 가지 실험을 해 보자.

배를 따뜻하게 하고 차가운 음료나 커피나 술을 피하고 충분히 수면을 취하자. 마음이 우울함에 지지 않도록 영화를 보거나 재미있는 TV 프로그램을 보거나 좋아하는 일을 찾아서 시간을 보내자. 친구들과 수다도 좋고 맛있는 음식을 먹는 것도 좋겠다.

인상 찌푸리는 대신, 짜증을 내며 투덜거리는 대신, 이렇게 또 한 달 건강하게 살았다는 기쁨과 달과 우주의 리듬에 응답하는 신성한 존재라는 깨달음을 일깨우며 쿨하게 지내자. 그러면 달마다 찾아와서 성을 내며 가 버리는 삼신할미도 속으로는 '제법인데!' 웃어줄지 누가 알랴?

-차경숙

"생리에 대하여 말하라. 생리가 너에게 어떤 의미인지 말하여 달라. 언제 부터 시작되었는지 그리고 그 첫 날 너의 느낌은 어땠는지. 시간이 지나 면서 익숙해지는 것들에 대하여 이야기 해 달라. 생리대에 대하여도 말 하여 달라. 생리대를 처음 사용했을 때의 느낌은 어떠하였는지. 아기도 아닌데 기저귀를 차야 하는 그 느낌에 대하여 말하여 달라."

조금씩 생리에 익숙해지면서 나는 사춘기 속으로 들어갔고 구령대 앞에서 남자아이들과 뒹굴며 싸우지도 못하였고 생리대를 갈 때마다 그 선명한 핏자국과 세수 대야의 물에 조금씩 풀어지는 그 핏물들을 신기하면서도 불안 하게, 그리고 선명질적으로 바라보곤 했다. 엄마는 생리대로 쓰인 그 광목천 들을 모아 세수대야에 물을 하나 가득 담아 핏물을 빼고 빨래비누로 갈갈이 몇 번이나 헹군 다음에 뜨거운 물에 삶아 빨랫방망이로 시원하게 두드려 옥상에 널곤 하셨다.

중학생이 되어서 나의 습관은 해질 녘까지 아니 해가 지고 난 뒤 마지막 글자가 하나도 보이지 않을 때까지 옥상에서 책을 보는 것이었다. 옥상에서 해지는 모습을 바라보는 것도 좋았지만 대 여섯 개의 빨랫줄에 걸린 하얀 광목천이 바람에 날리는 모습을 바라보는 것 또한 좋았다.

생리를 할 때마다 온 방안을 뒹굴거릴 정도로 통증이 심해서 생리 때가 되면 두렵기도 하였으며 날들이 3~4일이면 끝나는 생리를 일주일에서 10일 동안 이나 하고 있을 때는 지겹기도 하였지만 어느 새 손발처럼 나의 일부가 된 생리를 통과하였으므로 한 생명을 지구별에 초대할 수도 있었음을 감사하고 기쁘게 생각한다.

여전히 생리를 하는 시간들 속에서 초등학교를 졸업하고 중학교를 졸업하고 고등학교를 졸업하고 대학교를 졸업하고 세상에 나오고 결혼을 하고 아이를 낳고 이제 그 아이가 여자 친구를 만나 알콩달콩 재밌게 지내는 모습을 바라 본다.

생리는 태어남이다. 생리를 시작하면 여자는 또 다른 세계의 여자가 된다. 또 다른 세계에서 만나는 여자는 이전의 여자를 버리고 새 여자를 입는다. 새 여자 로서 누군가를 만나고 사랑을 하고 아이를 낳는다. 그리고 아이를 키운다. 언젠가 때가 되면 완경기를 맞이할 것이다.

그러면 나는 또 다른 여자가 될 것이다. 그리고 보면 여자는 세 번의 일생을 사는 셈이다. 생리 전의 여자, 생리 중인 여자, 생리가 완결된 여자. 여자라는 기표 속에 수많은 다른 의미의 기의가 존재한다. 여자라는 의미가 주는 것은 무엇일까. 생명을 잉태할 수 있음. 생리가 있어도 생명을 잉태할 수 없는 경우가 있다. 이것은 무슨 의미일까. 이것은 신호가 아닐까.

나의 또 다른 생명은 나를 통해서가 아니라 더 넓은 의미의 또 다른 나를 통해 세상에 와 있을지도 모를 나의 아이를 찾으라는 신호. 파울로 코엘료가 속삭 여주었듯 세상의 모든 것을 변화시킬 수 있는 연금술을 나는 이미 내 안에 가지고 있다.

그것은 사랑. 생리를 통해 가임을 하고 아이를 낳을 수 있는 것은 하나의 기회. 그러나 그러한 기회를 갖지 못한다면 다른 기회를 찾아야 한다. 헬렌 켈러가 말하듯 우리는 하나의 문이 닫히면 또 다른 문이 열리고 있음을 잊어서는 안 된다.

생리는 생명인가. 삶 자체가 생명이다. 생리를 통해 또 한 사람의 여자가 탄생 된다는 것은 상징이다. 또 한 사람의 여자, 곧 엄마로서의 나의 삶을 위하여 나는 내 배를 빌리지 않고 이 세상에 와 있는 또 다른 생명을 찾고 싶다.

생리는 말하자면 피비우스의 띠다. 그 띠는 돌고 돌아 시작도 없고 끝도 없을 테지만 돌고 돌아 생명을 잉태하고 생명을 키우며 생명을 건네줄 것이다. 세상의 모든 아이들이 모두 나의 아이들이다. 내 아이들의 새로운 세상을 위하여 생리는 여전히 누군가를 또 다른 여자로 탄생시키고 있을 것이다.

-펜슬



"어렸을 때는 누가 제대로 월경이 뭔지 어떤 의미인지 알려주지도 않은 채 그저 그렇게 업보처럼 안고 왔는데 그런 와중에서도 나의 몸은 월경을 하면서 이렇게 저렇게 변화했고 나의 생각과 감정과 기분도 변해서 참 지루하지 않았다는 생각이 든다."

월경보고서 .....

주기 : 30대까지는 32일, 40대부터는 30일

패턴 : 40대를 전후로 패턴이 바뀜. 30대까지는 첫날부터 3일까지 양이 많았고 4일째부터는 양이 급격히 줄어 7일정도까지 진행됨. 40대부터는 딱 터지기 전에 일주일정도 팬티에 묻을 정도의 혈이 나오고 이틀정도 양 많이 그리고 3일정도 양 적게

월경 전 증후군 : 월경 전 일주일부터 먹을 게 뻥기고 식사조절이 잘 안될 정도로 나도 모르게 많이 먹음. 특히 군것질 많이 함. 한두 번 엄청 짜증 냄. 자녀가 생긴 이후로 자녀들에게 그 시기에 화를 많이 냄. 그러나 화 낼 때는 미처 모르다가 화 낸후에 월경전 증후군의 증상이었음을 인지하는 안타까운 상황임. 최근에 그러한 상황에서 화를 낸 것에 대해 자녀들에게 미안하다고 이야기함. 첫날 4~5시간정도 월경통으로 아랫배가 아픴. 나이가 들수록 통증은 줄어들음.

사용한 월경제품 :

- 일회용 월경대(화\*\*)
- 삽입형 탐폰(10번 미만으로 써봤음-쇼크에 대한 경고문이 무서워서)
- 한 때 먼 월경대와 문컵(생리컵), 내가 쓴 문컵은 인터넷상에서 구입했고 실리콘재질로 4만 5천원정도에 구입했음. 반영구적으로 쓸 수 있는 제품임 (애용하는 제품임)

월경보고서를 적다보니 내가 자랐고 나이가 들었구나하는 생각에 약간 서글퍼지기도 한다. 생각해보니 나의 한 달, 한 달은 월경을 주기로 바쁘게 그리고 민감하게 나의 몸과 생활이 움직였었다는 생각이 든다.

어렸을 때는 누가 제대로 월경이 뭔지 어떤 의미인지 알려주지도 않은 채 그저 그렇게 업보처럼 안고 왔는데 그런 와중에서도 나의 몸은 월경을 하면서 이렇게 저렇게 변화했고 나의 생각과 감정과 기분도 변해서 참 지루하지 않았다는 생각이 든다.

30여년 나의 월경역사가 앞으로 몇 년이 더 진행될지 모르지만 월경의 역사만큼 나도 성장했고 또 성숙했으니 폐경이 아닌 완경을 멋지게 장식할 그날을 위해 여자로서 열심히 살아야겠다며 촘스럽지만 다짐을 하게 된다.

-몽실





백명의 여성에게는  
백개의 이야기가 있다.



가상 길별 김세영 김소연 김소정  
김정순 다람 도담 도라에몽 루루 마른장작  
모모 몽년 몽실 문향란 백지령이 별님 봄봄  
블랙로즈 빨간머리앤 서은숙 sun 수담  
stella 슝 아리사 야생초 여우비 연 이나나  
이미소 이자영 이혜진 자유 정윤미 정윤정  
줄라이 줄비 진수 찰빵 차경숙 채윤 철딱서니  
캔들 콩쥐 탄맘 펜슬 한음 향심 현 혜음

감사합니다

