

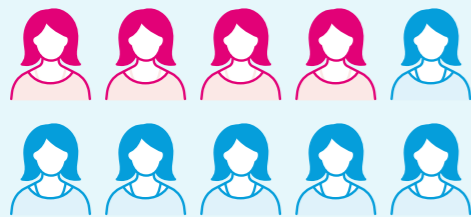
피임, 내 건강과 미래를 지키는 자기결정권

#나에게_맞는_현대적_피임

#계획되지_않은_임신_예방



한국에서는 낮은 피임 실천율과 현대적 피임 사용률이 계획되지 않은 임신의 주된 원인으로 나타났습니다.¹



15~49세 여성 10명 중 4명만이 현대적 피임법 사용²

(유엔인구기금, 2025)

계획되지 않은 임신은 신체적·정신적 후유증을 유발합니다.

계획되지 않은 임신은 건강뿐만 아니라 학업, 일상, 직장 생활 등에 큰 영향을 미치며, 임신중절로 이어질 경우 신체적·정신적 후유증이 발생할 수 있습니다.^{3,4}

신체적 후유증¹



자궁전공



자궁유착증



습관성 유산



불임

정신적 후유증¹

죄책감

우울감

불안감

자살 충동



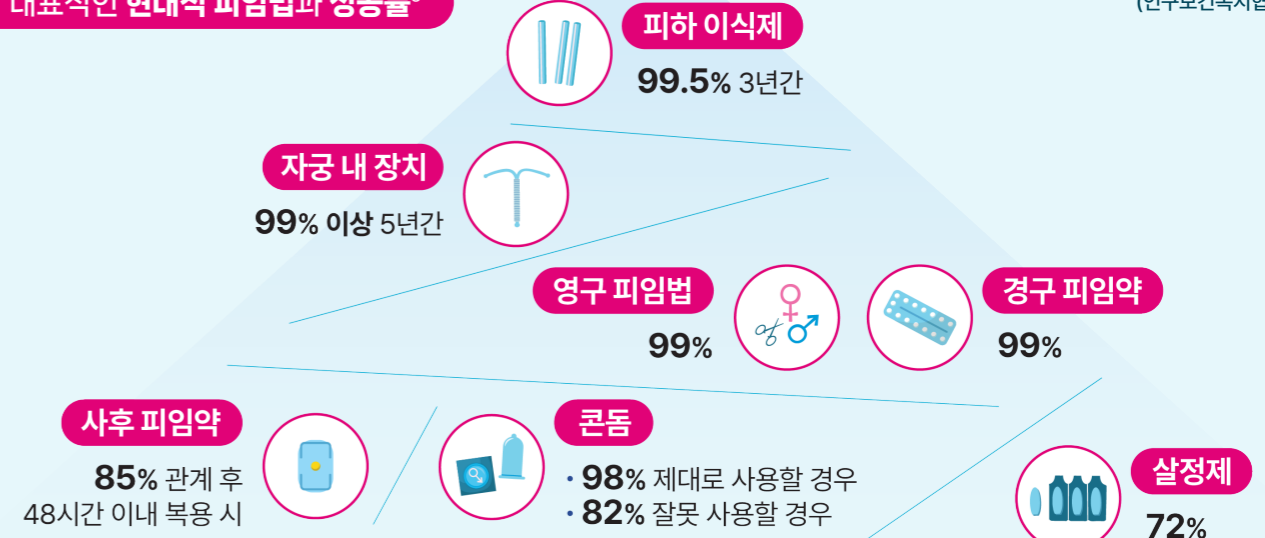
(한국보건사회연구원)



현대적 피임이란 질외사정이나 월경주기법과 같이 실패율이 높은 피임 방법을 제외한 피임 실천을 뜻합니다.⁵

대표적인 현대적 피임법과 성공률⁶

(인구보건복지협회)



성교육이 필요하거나 성 관련 고민이 있다면?

청소년성문화센터

아동·청소년 성교육 전문 기관 (전국 57개 센터)



가까운 청소년 성문화센터 찾아보기

- 성교육, 성문화 활동 등 다양한 프로그램에 참여할 수 있어요.
- 성상담 전문가와 성 관련 상담을 받을 수 있어요.

한국아가논이 만난 사람들 Take the Mic

한국청소년성문화센터협의회 이명화 상임대표, 이유정 사무국장과 인터뷰를 확인해 보세요.



계획되지 않은 임신으로 어려움을 겪고 있다면?

1308 24시간 위기임산부 비밀상담전화
보건복지부·아동권리보장원 운영

- ☑ 경제·심리·사회적 이유 등으로 임신·출산·양육에 어려움을 겪는 모든 임산부는 비밀 보장을 원칙으로 누구나 상담받을 수 있어요.

- ☑ 전국 17개 위기임산부 지역상담기관으로 연결돼요.
- ☑ 카카오톡, 문자, 홈페이지를 통해서도 24시간 1:1 상담을 받을 수 있어요.



가임력 보존, 미래를 준비하는 새로운 기준

#난임_예방

#가족계획

#가임력_사전관리

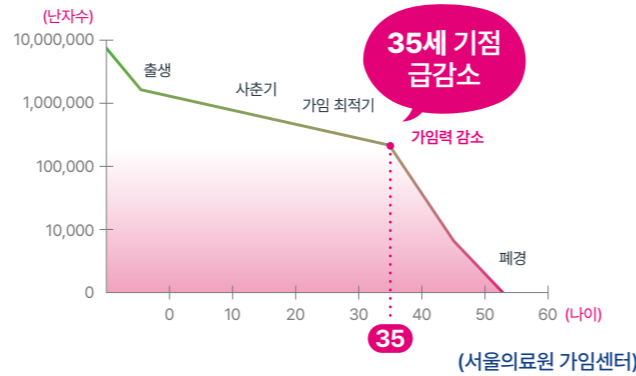
#난자_동결



여성의 가임력은 만 35세 이후 급격히 감소하기 시작합니다.¹

40세 이상 여성의 임신 가능성은 약 5%로 매우 낮아집니다.²

2025년 한국의 평균 초산 연령은 33.2세입니다.³
 꾸준히 증가하는 출산 연령과 맞물려
 난임 인구는 2015년부터
 10년 사이 32.7% 증가했습니다.⁴



(통계청, 2025)
 (건강보험심사평가원, 2024)



2025년부터 20~49세 미혼 포함 남녀는 가임력 검사비를 지원받을 수 있습니다.⁵

임신 사전건강관리 지원사업

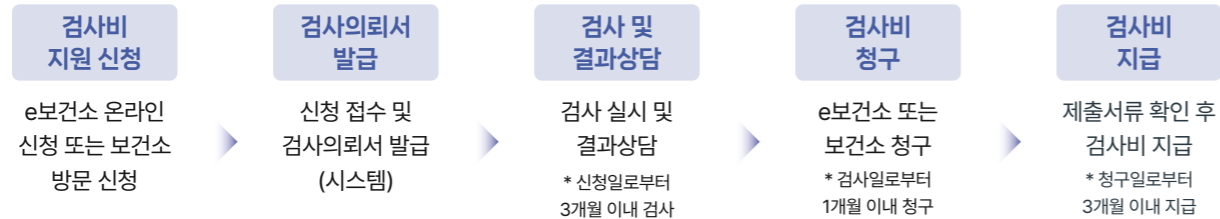
(2026년도 기준)

보건복지부·지자체 보건소에서 임신 전 필수 가임력 검사비를 지원하는 사업

- 대상: 모든 20~49세 남녀 주요 주기별 1회 (1인 최대 3회) 지원
- 지원 검사 항목: 난소기능검사, 부인과 초음파(여성), 정액검사(남성)
- 지원 금액: 최대 13만 원(여성), 최대 5만 원(남성)



검사비 지원 신청 바로가기



조기 검진 후 필요 시 난자 동결 등 가임력 보존을 고려해 보세요.

가임력 보존 항목⁶

난자 동결

수정되지 않은 상태의 난자를 동결하는 방식으로, 미혼 여성도 시술 가능

배아 동결

과배란 유도 주사제를 통해 다수의 난자를 채취한 후, 이를 정자와 수정시켜 생성한 배아를 동결하는 방법으로, 가장 높은 성공률을 보이는 보존법

난소 조직 동결

난소 조직 자체를 냉동하는 방법으로, 사춘기 전 초경을 경험하지 않은 여성 암 또는 소아암 환자에게 적용 가능 (건강보험심사평가원)

난자 동결의 과정 및 방법²



가임력 보존과 난임에 대해 더 알고 싶다면?

한국오가논이 만난 사람들 Take the Mic



난임 전문의 류상우 원장, 「헬로 베이비」의 저자 김의경 작가와의 인터뷰에서 확인해 보세요.



난임과 임신에 대한 지원과 혜택이 궁금하다면?

임신육아종합포털 아이사랑

· 임신·출산·육아 관련 전문 정보와 복지 제도, 보육사업 정보 등을 확인하고, 전문가의 온라인 상담 서비스를 받을 수 있어요.



아이사랑 바로가기

임신과 출산, 건강한 여정을 위한 체크포인트

#산전검사

#고위험_임신_예방

산후_합병증_관리



초저출생·초고령화 사회를 맞아 안전한 임신과 출산이 더욱 중요해지고 있습니다.

대표적인 고위험 임신 질환¹

(보건복지부)

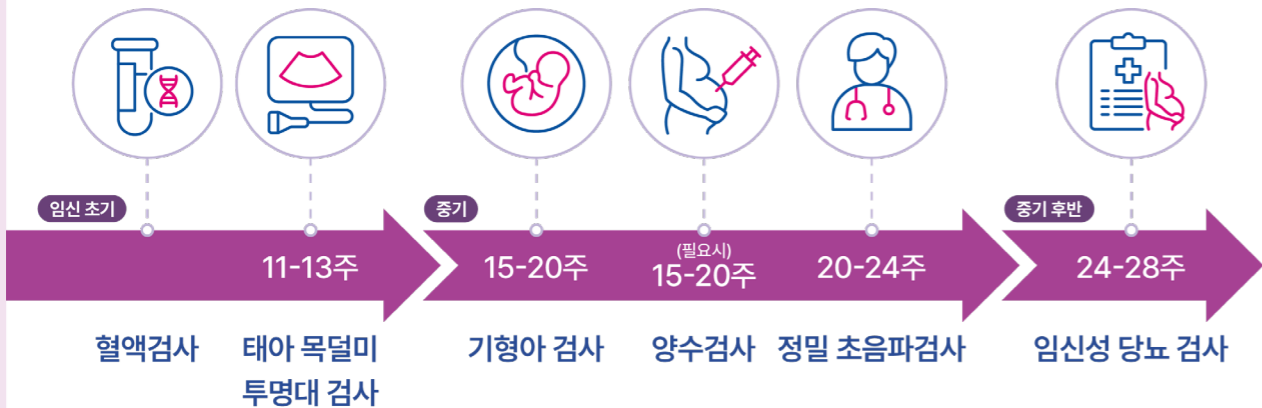


*이 외에도 총 19가지 고위험 임신 질환이 있습니다.

주수별 산전검사를 통해 고위험 임신 요인을 미리 확인하고 이를 치료 또는 예방해야 합니다.²

산전검사 종류³

(서울아산병원)



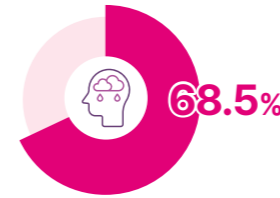
산후 합병증에 대해 전문가와 상담하여 산후 회복 과정에도 지속적인 관심을 갖는 것이 중요합니다.

주요 산후 합병증⁴

(Cleveland Clinic)



국내 산모의 68.5%가 산후우울감 경험⁵



(보건복지부, 2024)

국내에서 발생한 모성사망 중 20.8%는 산후출혈을 포함한 진통 및 분만의 합병증으로 발생⁶



(통계청, 2024)

고위험 임신부 의료비 지원이 필요하다면?



의료비 신청 바로가기

보건복지부 고위험 임신부 의료비 지원 정책

(2026년도 기준)

- 대상: 19대 고위험 임신 질환으로 진단 후 입원 치료를 받은 임신부 (가구 소득 무관)
- 지원 내용: 19대 고위험 임신 질환 입원 치료비의 급여 항목 중 전액 본인부담금과 비급여 진료비의 90% 지원 (300만 원 한도)



고위험 임신 요건을 체크해보세요.

한국일보 자가 진단 바로가기



산후우울증 자가 진단을 해보세요.

임신과 출산 과정에서 정서적 어려움을 겪고 있다면?



중앙난임·임산부 심리상담센터 바로가기

중앙난임·임산부심리상담센터

- 국립중앙의료원 운영 난임 부부 및 임산부 대상 상담 전문 기관
- 심리 평가, 개인·집단 심리 상담 프로그램을 신청할 수 있어요.
 - 임산부, 양육모, 난임 여성 대상 정서 지원 문화 프로그램을 이용할 수 있어요.



중앙난임·임산부 심리상담센터 바로가기

폐경, 건강한 인생 2막을 위한 골든타임

#폐경_증상_체크

#만성질환_예방

#맞춤형_관리

한국 여성의 **평균 폐경 연령은 49.9세**.¹

폐경 여성의 절반 이상이 한 가지 이상의 심한 증상을 겪지만, 병원 진료를 받는 경우는 **10명 중 2명**에 불과했습니다.²



(대한보건협회, 2016~2018),
(한국보건사회연구원, 2022)

나이 탓인 줄 알았던 변화, 폐경의 시작일 수 있습니다.

폐경 주요 증상³

40세 이상 여성에게서 특별한 원인 없이 12개월 동안 월경이 없으면 폐경을 의심할 수 있습니다.⁴

초기	중기	후기
<p>열감, 홍조 등 정신적 변화 혈관운동성 증상</p>	<p>비뇨생식계 증상 피부 노화</p>	<p>골다공증 심혈관질환 노인성 치매</p>

(대한폐경학회)

폐경 후 여성호르몬 감소는 뼈와 혈관을 약하게 해 골다공증과 심혈관질환 등 만성질환 위험이 커집니다.

<p>폐경 여성 2~3명 중 1명 골다공증 경험⁵</p> <p>(대한정형외과학회)</p>	<p>폐경 전 3.2% 폐경 후 24.1% 폐경 후 여성의 골다공증 유병률 7.5배 증가⁶</p> <p>(대한산업경영학회, 2020~2021)</p>	<p>26.1% 50대 52.1% 70대 이상 폐경 이후 대사증후군 급격히 증가⁷</p> <p>(심장대사증후군학회, 2024)</p>
--	--	---

폐경은 자연스러운 노화의 과정이지만, 자신의 몸에 관심을 가지고 돌아야 할 중요한 시점이기도 합니다.

폐경 증상을 확인하고 자가 진단해 보세요!³

- **증상의 경중도**: 증상이 없을 때 0점, 경증일 때 1점, 중등도일 때 2점, 중증일 때 3점
- **환산점수**: 상대점수와 경중도 점수를 서로 곱한 점수
- **폐경 증상 진단**: 환산점수를 모두 더한 합계점수가 15-20점 경증, 25-30점 중등도, 35점 이상일 때 중증으로 진단

폐경 증상 진단표(쿠퍼만씨 지표)

(대한폐경학회)

증상	① 상대점수	② 증상의 경중도 (0,1,2,3)	환산점수 ①×②	증상	① 상대점수	② 증상의 경중도 (0,1,2,3)	환산점수 ①×②
혈관운동장애 (안면홍조)	4			허약(피로)	1		
감각이상	2			관절통, 근육통	1		
불면증	2			두통	1		
신경과민	2			빈맥	1		
우울증	1			벌레가 기어가는 듯한 느낌	1		
현기증	1			폐경 점수 (환산점수 총합계)			

폐경이행기-폐경기이거나 폐경 증상이 나타난다면 전문가와의 상담을 통해 나에게 필요한 치료법을 찾아야 합니다.

폐경기 치료법은 증상에 따라, 개인에 따라 달라집니다.

(질병관리청)

폐경기 필요 검사⁴

- ☑ 의사와의 상담 (병력, 가족력, 증상 등)
- ☑ 골밀도 검사
- ☑ 유방·자궁경부암 검사
- ☑ 암, 심혈관질환 등 정기 건강검진

폐경기 치료 종류⁴

- ☑ 폐경 호르몬요법
- ☑ 증상별 맞춤 치료
- ☑ (필요시) 골다공증 치료
- ☑ 비약물치료 (식이요법, 운동 등)

폐경에 대해 자세히 알고 싶다면?

한국오가논이 만난 사람들 **Take the Mic**

생식내분비질환 분야 전문의 김미란 교수와의 인터뷰에서 확인해보세요.

