

## 응급피임법(EC) Emergency Contraception (EC)

### 응급피임법(EC)이란?

응급피임법(EC)은 무방비 성관계 또는 피임 실패 후에 임신을 방지해줍니다. 피임 실패의 한 예는 찢어진 콘돔입니다. EC는 성병(STI)을 예방해주지는 않으며, 이미 임신했을 경우에 유산을 일으키지도 않습니다. 임신이 이루어지지 않도록 방지해줄 뿐입니다.

**주의:** 응급피임법은 인공 유산과 다른 것입니다. 인공 유산은 임신을 끝내는 것입니다. 인공 유산은 약물적 유산과 수술적 유산이 있습니다. 약물적 유산은 임신 8주 미만일 경우 집에서 복용할 수 있는 일련의 알약(Mifegymiso®)입니다. 의사 또는 전문간호사가 이 약을 처방할 수 있습니다. 수술적 유산은 일반적으로 임신 9주 이후에 시술합니다. BC 주에서는 무료입니다.

자세히 알아보려면 604 683-7151(로어메인랜드) 또는 1 800 663-7100(무료 전화)으로 문의하십시오.

### 어떤 종류의 응급피임법이 있나?

2종의 응급피임법이 있습니다:

1. 응급피임약(ECP)
2. 구리 IUD(자궁 내 장치)

#### 응급피임약

응급피임약(ECP)은 ‘사후피임약’ 또는 ‘플랜 B(Plan B)’라고 불리기도 합니다. ‘Contingency One’ 등의 무상표 제품도 있습니다. ECP는 무방비 성관계 후 72시간(3일) 이내에 복용할 때 가장 효과적이지만, 성관계 후 최고 5일까지 사용할 수 있습니다. 다음날 아침에 바로 복용할 필요는 없습니다.

ECP에는 무방비 성관계 또는 피임 실패 후에 임신을 방지해주는 호르몬 또는 약물이 들어 있습니다. 캐나다의 경우, ‘프로세스틴’(레보노르게스트렐)이라는 호르몬 또는 ‘울리프리스탈’(Ella™)이라는 약물이 ECP에 들어 있습니다.

프로세스틴 및 울리프리스탈이 들어 있는 ECP는 배란을 중지 또는 지연시킵니다. 프로세스틴만 들어 있는 약은 자궁경부의 점액, 또는 정자가 난자와 결합하는 능력에 영향을 줌으로써 수정을 막습니다. 그러나 모든 피임법이 그렇듯 이런 약도 100% 효과가 있는 것은 아니며, 체질량지수가 높은 사람에게는 덜 효과적일 수 있습니다(뒷부분의 “약이 효과가 있는지 없는지 어떻게 알 수 있나?” 단원 참조).

응급피임약은 용법대로 복용하는 것이 매우 중요합니다.

#### 구리 IUD

구리 IUD는 구리에 싸여 있는 T자형의 작은 플라스틱 기구로서, 보건의로 서비스 제공자가 자궁에 삽입해줍니다(질을 통해). 무방비 성관계 후 7일 이내에 삽입할 경우, 구리 IUD는 가장 효과적인 응급피임법입니다.

응급피임법의 하나인 구리 IUD는 수정이 이루어지기 전에 정자와 난자를 손상하는 화학적 변화를 일으킴으로써 수정을 방지합니다. 모든 피임법이 그렇듯, IUD도 100% 효과가 있는 것은 아닙니다.

구리 IUD의 장점은 최고 5년간 효과적인 피임법으로 자궁에 장치해 놓을 수 있다는 것입니다.

### 언제 응급피임법을 사용할 수 있나?

무방비 성관계 또는 피임 실패 후 되도록 빨리 모든 종류의 EC를 사용해야 합니다. EC는 빨리 사용할수록 더 효과적입니다.

다음과 같은 경우에는 EC를 사용할 수 있습니다:

- 무방비 성관계를 가졌거나, 성관계 상대가 여러분의 성기에 사정했을 경우(질외사정법을 쓰다가)
- 콘돔이 찢어졌거나, 벗겨졌거나, 났을 경우
- 페서리 등의 질내 피임 기구가 빠졌거나, 찢어졌거나, 성교 후 6시간 이내에 빠져나왔을 경우
- 피임약을 첫 주에 1정 복용하지 않았을 경우
- 연속으로 3일 이상 피임약을 복용하지 않았거나, 프로게스테론만 들어 있는 피임약을 3시간 이상 늦게 복용했을 경우
- 마지막으로 데포-프로베라(Depo-Provera®) 주사를 맞은 지 13주가 넘었을 경우
- 질에서 누바링(NuvaRing®)을 빼낸 지 3시간 이상 초과되었을 경우
- 피임 패치가 저절로 떨어졌을 경우
- 48시간 이상 피임 패치를 새로 붙이거나 교체하지 않았을 경우
- 성폭행을 당했을 경우

## 부작용이 있나?

부작용은 일반적이지 않으며 오래 지속되지 않습니다.

### 응급피임약

ECP를 복용한 후 구역 또는 구토가 날 수 있으며, 생리 예정일에 생리가 없을 수도 있습니다. ECP를 복용하기 최소 30분 전에 그라볼(Gravol®) 등의 멀미약을 먹으면 메스꺼움을 예방할 수 있습니다. 프로세스틴만 들어 있는 ECP를 복용한 지 2시간 이내에 구토가 날 경우, 한 번 더 먹어야 할 수도 있으므로 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 울리프리스탈 ECP를 복용한 지 3시간 이내에 구토가 날 경우에는 한 번 더 먹어야 합니다. ECP의 덜 일반적인 부작용으로는 1주 또는 1개월 후의 복통 또는 위경련, 두통, 어지럼증, 피로, 유방통, 점적 질 출혈 또는 질 출혈 등이 있습니다.

이미 임신 중일 경우에는 ECP가 임신을 중단시키거나 태아를 위협하게 만들지 않습니다.

### 구리 IUD

구리 IUD는 매우 효과적인 EC로서 장기적 피임 효과를 제공할 수 있습니다. IUD의 부작용은 시술 중/후의 통증 또는 경련, 감염, IUD가 빠져나오거나 자궁에 구멍을 낼 가능성, 생리통 악화 또는 생리량 증가 등입니다. IUD를 삽입하고자 할 때는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

## 누구나 응급피임법을 사용할 수 있나?

대부분의 여성은 ECP를 안전하게 사용할 수 있습니다. 피임약을 사용할 수 없을 경우에도 안전합니다. 보건의료 서비스 제공자는 ECP를 사용해도 좋은지 말해줄 수 있습니다.

ECP를 복용할 수 없거나 구리 IUD를 응급피임법으로 사용하기로 할 경우, 보건의료 서비스 제공자는 임신 검사를 하여, IUD를 사용할 수 없게 만들 수 있는 상태가 있는지 확인합니다.

## 어디서 응급피임 시술을 받을 수 있나?

프로세스틴만 들어 있는 ECP는 처방전 없이 가정의, 공중보건간호사, 약국, 워크인 진료소, 청소년 클리닉, 성보건 클리닉, 여성 보건 센터, 성폭행 센터, 종합병원 응급실 등에서 구할 수 있습니다. 울리프리스탈 ECP는 보건의료 서비스 제공자의 처방전을 요합니다.

비상시에 사용할 ECP를 미리 구입해 놓을 수도 있습니다.

IUD 시술은 많은 가정의와 몇몇 클리닉에서 받을 수 있습니다. IUD는 보건의료 서비스 제공자가 삽입해야 합니다.

응급피임은 비용이 들 수 있습니다. 어떤 옵션이 있는지 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

자세히 알아보려면 Options for Sexual Health에 전화로 문의하거나(무료 전화 1-800-739-7367) 웹사이트 [www.optionsforsexualhealth.org/](http://www.optionsforsexualhealth.org/)를 방문하십시오.

## 10대는 부모의 동의가 필요한가?

아닙니다. 부모 또는 후견인의 동의 없이도 EC 등의 피임 처방을 받거나 사용할 수 있습니다.

## 약이 효과가 있는지 없는지 어떻게 알 수 있나?

ECP의 효과는 복용 시기, 약의 종류, 생리주기상의 시점 등에 의해 결정됩니다. 체중도 영향을 끼칠 수 있습니다. 구리 IUD는 가장 효과적인 응급피임법이며 체중의 영향을 받지 않습니다.

프로세스틴 ECP는 체중이 75kg을 초과하는 사람에게는 덜 효과적입니다. 체중이 75kg을 초과할 경우에는 IUD 등, 응급피임법의 대체 방법에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

울리프리스탈 ECP는 체질량지수(BMI)가 30kg/m<sup>2</sup> 이상인 사람에게는 덜 효과적일 수 있습니다.

ECP를 복용한 후 3주 이내에 생리가 시작되어야 합니다. 3주 이내에 생리가 없을 경우에는 임신 검사를 해보아야 합니다. 임신 검사는 집에서 스스로 하거나 보건의료 서비스 제공자에게 받을 수 있습니다. 임신 검사 기구는 약국이나 잡화점에서 구입할 수 있습니다.

## 자세히 알아보기

이미 임신한 것 같을 경우에는 자신이 선택할 수 있는 옵션에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

임신 옵션 상담 등, BC주 전역의 임신 상담 서비스를 찾아보려면 BC Women's Hospital & Health Centre의 상담 서비스(Counselling Services) 웹사이트 [www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-contraception](http://www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-contraception)을 방문하거나 임신옵션서비스(Pregnancy Options Service)에 전화로 문의하십시오(1-888-875-3163).

성폭행을 당했을 경우, 아래의 자원에 연락하면 비밀 지원을 받고 각종 자원 및 여러분의 옵션에 관한 정보를 얻을 수 있습니다:

- VictimLinkBC: [www2.gov.bc.ca/gov/content?id=18AD0E75BD1C4B0AB99F9C806C734190](http://www2.gov.bc.ca/gov/content?id=18AD0E75BD1C4B0AB99F9C806C734190), 무료 전화 1 800 563-0808
- Victimsinfo.ca: [www.victimsinfo.ca](http://www.victimsinfo.ca)

성병(STI)에 관해 알아보려면 [HealthLinkBC File #080 성병\(STI\) 예방](#)을 읽어보십시오.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.