

性 이 란 무 엇

연세대학교 보건소 吳 亨 錫

성에 대한 概念(A concept of Sex)

過去 數十年來에 비르소 性에 關해서 새로운 生覺을 갖기 始作했다. 以前에만 해도 大部分의 사람은 性이라고 하면 그저 罪惡이나 羞恥스러운 일로만 生覺해 왔었다. “性은 하나의 正常的인 生理的 機能이다”라고 보는 態度를 否認해 왔으며 오히려 억눌러야만 할 下等動物의 本能이라고 하는 잘못된 生覺을 가져왔던 것이다. 過去에는 性問題를 論하는 것은 無禮스러운 것이라 해서 性を 秘密과 禁口와 抑制 속에 잘 감추어 두었던 것이다. 特別 東洋人들 사이에는 그러한 傾向이 濃厚 하였다.

性은 우리 人體의 正常的인 生理機能의 하나라고 볼 수 있음에도 불구하고 性を 이치럼 取扱해 왔다는 그 自體가 벌써 잘못이었다. 이러한 態度는 結果的으로 내 自身の 身體에 對한 끊임없는 葛藤, 罪惡意識, 恐怖, 嫌惡, 羞恥感 등은 性에 關한 態度를 健全하게 이끌어 주지

못하였다. 性에 關한 올바른 知識을 억누르므로써 여러가지 잘못된 概念과 生殖에 對한 迷信을 자아 내게 하였다. 性的追求(Sexual drive)에 關해서는 特別 女性에 있어서는 이 점에서 誤解를 해 왔었다. 不感症(Frigidity)을 가진 女性의 大部分은 性에 關한 것은 무엇이나 野卑하고 더러운 것이며 男子만이 性的 滿足을 얻을 수 있는 것이라는 敎育을 받아 왔기 때문에 女性의 不感症의 原因이 여기에 起因한다고 여러 權威者들의 意見이 一致되고 있다.

近來의 性概念에 依하면 性은 男女間에 가장 自然스러운 健全한 表現이요 人間 體驗의 重要한 部分이며 結婚의 健全과 幸福을 達成시키는데 不可缺의 要素로 生覺하고 있다.

權威者中에는 性問題는 더욱 強調되어야 한다고 主張하는 사람도 있다. 그들에 依하면 性은 正常人의 日常生活에서 建設的인 힘(力)이라고 認定한다는 것이다. 그러나

性은 一般 生理的 機能처럼 배워지는 것이 아니라고 믿고 있다. 이러한 生覺은 여러가지 問題를 일으킬 것이나 結果的으로는 時日이 오래 經過하는 동안에 社會에 有益을 거치게 될 것이다.

性問題의 根源

性的慾求(Sex urge)가 正常的인 生理的 過程이라고 한다면 何故로 性を 恣히 볼 수 있는 健康上의 問題로 되어 있으며 많은 性的不滿(Sexual maladjustment)을 일으키고 있을까.

이 解答은 이미 前述한 바에서도 얻을 수 있으나 그 一部分은 男女 兩性間의 生理學的 또는 心理學的 差異에서 오는 것이다.

男性에 있어서는 주로 性器에 集中되는 問題이지만 女性에 있어서는 全身에 두루 퍼져있기 때문이다.

女性은 男性에 比해서 느린 過程을 밟는다는 事實이 誤解의 原因이 될지도 모른다. 兩性間에는 性的 追求가 다르기 때문이다.

아마도 性的 가장 큰 問題의 하나는 性的 表現에 있어서 男子의 本能的인 慾求와 社會의 慣習에서 오는 制約과의 衝突에 惹起되는 葛藤에도 있다.

自然은 結婚 申告나 人間의 文化가 強要하는 其他 人爲的인 制限을 그리 대수롭게 여기지 않기 때문이다.

올라온 性的 關係를 理解함에 必要한 概念에 있어서 잘못된 것이 너무도 많이 있다.

性的 禁慾은 반드시 異常을 意味하는 것이 아니며 身體的으로 有害로운 것도 아니다. 性的 關係를 한번도 가져보지 못한 사람이라 해서 男女間에 萎縮되어 보이는 것이 아니다.

또는 性的 經驗이 없다고 해서 人格的으로 劣等한 것도 아니다.

結婚이라고 하는 것은 現代 社會에서 아무에게나 必要한 것은 아니다.

情緒(感情)的으로 家族을 갖기에 적당치 않은 사람도 많으며 그렇다고 해서 그들은 우리 社會에서 반드시 顯치 않은 不必要한 部類의 人間이라고 말할 수도 없다. 그들의 性的 精力을 他方面으로 이끌어 낼 수도 있기 때문이다.

家族制度 또는 産兒制度(Birth Control)라는 問題도 있어서 많은 사람들이 어린이를 願하는 數대로만 낳고 싶은 생각을 갖게 되었다.

家族計劃은 現代 社會의 한 目標로 되어있고 醫學은 이런 問題에 積極적인 關心을 기울이고 있다.

結婚한 夫婦들은 其他의 모든 性的 問題와 마찬가지로 그들의 家庭 醫師와 恒常 協調해야 한다.

가장 重要한 一般的인 問題는 아마도 性에 關한 一般人들의 無知와 잘못된 生覺일 것이다.

性的 生物學的 意義

性이란 말은 사람에 따라 각各 그 意味가 다르다. 醫師나 生物學者나 心理學者에게는 거리의 사람들과는 더 넓은 뜻을 가지고 있다.

性은 浪漫(Romance), 兩性間의 形態學的 差異, 結婚, 男女間의 社會的 關係 등 여러가지로 생각할 수 있다.

或者는 性問題는 단지 정도의 차이는 있으나 人間에 있어서는 動物에서 보다는 더 다른 意義를 띠고 있다고 보고 있다.

原生動物이나 Bacteria 같은 原始的인 動物은 性的 區別이 없으며 單細胞가 두 細胞로 分裂되므로써 繁殖하는데 이것을 無性生殖(Asexual) 이라고 한다.

性은 두개의 高度로 分化된 細胞即 生殖細胞인 精子(Sperm)(男性)와 卵子(Ovum 또는 egg)(女性)가 생기는 高等生物에서 發顯된다.

卵子和 精子가 하나로 結合해서 生殖을 하는 것을 有性生殖(Sexual reproduction)이라고 한다.

原始生物을 除外하고 모든 動物은 有性生殖을 하고 있으며 이 生殖은 消化나 呼吸, 循環과 같은 正常的인 생리 기능이다.

生物學的으로 보면 性은 種屬을 이어나가는 生殖(繁殖)을 의미 한다.

動物들은 意識的으로 子息을 願해서 同居生活을 하는 것이 아니라,

體內的 神經과 激素作用으로 일어나는 性的 慾求의 間斷없는 힘에 依해서 同居生活을 아니할 수 없게 되어 있다.

우리 人間도 이러한 形態에서 벗어나지 못한다.

結婚한 夫婦가 性的 關係를 갖게 되면 그들은 거의 다 性本能의 억제할 수 없는 追求로 달미않아 이 關係를 繼續하게 된다. 勿論 女子에 있어서는 아이를 갖고 싶어하는 母性的인 慾心을 갖게 되고 男子에 있어서는 그의 名譽와 幸福을 이어 받아줄 後繼者(後嗣)를 은근히 바라게 된다.

그러나 一般的으로는 性交(coitus)은 그 自體에서 오는 快樂(Pleasure)을 얻기 爲해서 이루어 지거나 또는 克服하려는 性的 追求를 滿足시키기 위한 것이다.

人間의 性은 他動物에게는 大部分이 알려져 있지 않은 많은 關聯된 일과 含蓄性을 內包하고 있다.

그는 男女間의 사랑을 表示하기도 하며 그들을 더 가까이 結合시켜 준다. 또 現代 社會에서 家庭生活, 아이들 尊敬의 場所로서의 愛情을 包含하고 있다.

性은 아름다운 體驗이 될 수도 있고 普通으로 아름다운 것이다.

性은 두 人格이 하나로 되는 生物學的인 結合이며 肉體的인 結合인 同時에 精神的인 結合이다.

이와같이 해서 性은 偉大한 創造

의인 힘(creative motive force)으로 發展하여 文學, 詩, 藝術과 科學에까지 그 自體를 갖가지로 描寫시키고 있는 것이다.

動物에 있어서는 性交는 大部分이 瞬間的인 肉體的 經驗에 不過하나 高等動物에 있어서는 父母가 될 준비, 子息에의 愛情, 配偶者間的 永續的인 獻身을 暗喑裡에 意味해 준다.

우리 人間이 性에 對해서 이처럼 廣範圍한 含蓄성을 갖게 되는 것이 아마도 卓越한 神經系統의 作用에 依한 것이다.

肉體的인 것 보다는 性에 對한 이러한 態度는 勿論 行動과 反應에 關한 高度로 發達된 神經作用에 依存하고 있지 않으면 안된다.

性器의 類似性

性器에 關해서 놀랄고도 意義깊은 事實은 性器管의 類似性(異體同型物)이라고 불리우는 일이다.

이것은 男性器의 一部分 또는 器管이 女性器의 그것과 서로 一致한다는 것을 뜻한다. 兩性에서 性器가 서로 一致한다는 참된 意義는 男女의 生殖系統이 不確實한 어느 胎生期에 發生된다는 學說을 支持해 주며 또 이같이 않은 時期의 轉換으로 因하여 한편에서는 男性器管이 만들어 진다는 學說을 支持해 주는데 있는 것이다.

生殖의 生理

a. 男性生殖系統(Male Reproductive System)

이 系統에는 睪丸, 輸精管, 前立腺, 精囊, 쿠퍼氏腺, 陰莖 등이 屬한다.

睪丸은 2個이며 卵圓形을 이루고 體外部에 달린 陰莖이라고 하는 주머니 속에 들어있다.

各 睪丸은 數百個의 精管으로 되어 있고 이 精管이 모여서 副睪丸을 만들어 輸精管으로 連結된다.

이 輸精管은 陰莖에서 始作하여 腹腔을 通過해서 尿道에 通한다.

2個의 輸精管은 前立腺을 通하여 尿道에 開口하는데 前立腺과, 膀胱과는 매우 가깝다.

尿道에 이르기 전에 精囊은 兩輸精管에 匯하며 이곳에 精液(semen)이 모여 있게 된다. 2個의 쿠퍼氏腺은 前立腺의 下部에서 尿道에 開口한다.

精子(sperm)는 細胞分裂의 過程을 거쳐서 精管에서 만들어지며 男子의 性周期 동안 끊임없이 形成되고 그 數는 實로 놀라운만치 많다.

男子의 排泄物인 精液에는 精子가 들어있는데 1회의 射精에 3億마리의 精子가 나온다.

이 精液은 精子, 輸精管, 精囊, 前立腺, 쿠퍼氏腺의 分泌物로 되어 있는데 alkali性을 띄우므로써 精液이 쓰다져 나오는 尿道의 酸性에 依

해서 精子가 죽지 않도록 한다.

精子는 輸精管의 壁에 있는 纖毛와 그 壁의 筋肉收縮으로 睪丸의 精管과 輸精管을 通過하여 精囊에 고이게 된다.

尿道는 性交의 器管인 陰莖을 通過한다. 陰莖은 結締組織과 血液으로 채워지는 많은 間隙이 있어서 勃起할 수 있는 海綿體로 되어 있다.

陰莖의 勃起는 血液으로 間隙을 채움으로써 일어난다.

이 過程은 神經의 反射作用이며 髓(脊髓)에 그 中樞가 있다.

1. 睪丸의 殘留 (Undescended Testicles)

睪丸은 陰莖 속에서 發育하는 것이 아니고 배속(腹腔內)에서 腎臟 옆에서 자라다가 分鏡 1個月 前後하여 陰莖內에 내려온다. 어떤 때에는 내려오지 않고 배속에 그대로 머물러 있다.

1側의 睪丸이 내려오지 않는 경우에는 不妊症(sterility)의 原因이 안되며 性慾이나 性生活에 異常을 招來치 않는다.

2. 男性閉陽期(更年期) (Menopause; Climacteric)

最近에 와서 男子에게도 女子의 閉經期(更年期)와 비슷한 것이 올 수 있다는 것을 證明할 수 있게 되었다.

비슷한 症勢로서는 倦怠症, 더운거나 찬 潮紅(flashes) 여러 모양의 精神症狀 등이 있다.

男子의 閉陽期가 일어나는 時期는 女子의 閉經期 보다는 一定치 않고 差異가 甚하다. 平均 50代初에 나타난다.

閉陽期에 있어서 女子의 更年期와 마찬가지로 만드시 子女를 낳는 出産力이 喪失되는지 疑問된다.

이러한 生理的인 變化는 男性激素(male hormone)이 줄어들므로 因해서 오는 激素의 不均衡狀態에 그 原因이 있다.

男性激素인 Testosterone으로 治療하면 效果的이다.

거의 다 性慾이나 性能이 大端히 減少되거나 전혀 喪失된다.

大部分의 閉陽期에 있는 男子가 神經衰弱, 神經過敏, 疲勞, 失眠症, 不眠症 등과 같은 症勢를 나타냈으며 Testosterone을 注射하므로써 많이 좋아졌으나 性的 能力을 再生시키지는 못한다.

更年期에는 男子에서는 45歲에서 55歲 사이에, 女子에서는 約 45~50歲에 온다.

b. 女性生殖器系統 (Female Reproductive System)

卵巢(2), 子宮(1), 輸卵管(2), 陰(1)과 外陰部(1)가 여기에 속한다.

卵巢(ovary)는 腹腔內에 있으며 배꼽(臍) 밑에 位置한다.

2個의 卵巢는 子宮의 兩側에서 떨어져나가는 廣韌帶에 붙어 있으며 그것들에 依해서 固定되어 있다. 卵巢는 主로 胚芽上皮가 있는 結締組織으로 되어 있다.

卵子(ovum)는 이 胚芽上皮가 分裂되므로써 形成된다.

이 胚芽上皮가 卵巢體部에 깊이 들어가서 胚芽上皮的 一部가 따로 分離되어 그 周圍에는 結締組織이 둘러싸여 이것이 卵子로 커 나간다.

이와 같은 卵子와 그 周圍組織의 集團을 그라프氏(Graafian follicle)라고 부른다. 卵子가 成熟해지면 이 濾泡는 卵巢 表面에 나타나 卵子를 排出하기 爲해서 卵巢表面에서 터진다.

이것은 排卵(ovulation)이라고 부른다.

輸卵管(Fallopian tubes)은 兩側의 子宮角에서 始作하여 卵巢가 있는 쪽으로 뻗쳐 그 끝은 피우개(open)되었고 漏斗形이며 술이 달려있다.

이 輸卵管 壁에는 纖毛가 붙어 있으며, 筋肉이 있어서 收縮할 수 있게 되었다.

卵子가 卵巢에서 排出되면 卵子는 輸卵管의 끝에 있는 술에 捕捉되어 纖毛作用으로 子宮으로 들어가게 된다.

子宮(uterus)은 腔洞을 가진 筋肉으로 된 器管이며 子宮壁은 纖毛上皮 細胞가 있는 粘膜으로 덮혀 져고

이 粘膜에는 많은 子宮腺이 있다.

子宮은 西洋배(梨)를 겨꾸로 논 것과 같은 모양을 하고 그 下端은 뾰족해져서 陰腔 안으로 내밀고 있다.

處女の 子宮의 크기는 約 7.5cm 넓이가 5cm이며 未婚女에서는 子宮腔이 아주 좁으나 妊娠中에는 胎兒(fetus)가 커나므로 매우 커지며 자궁벽이 얇어진다.

子宮은 直腸과 膀胱과의 사이에 位置하나 妊娠中에는 膀胱위로 올라와 妊娠末期에는 膀胱을 눌러서 小便을 자주 누고 싶은 생각을 갖게 된다.

陰(vagina)은 粘膜으로 덮혀 있는 管型의 通路로 되어있고 外子宮口에서 부터 始作된다. 陰의 外口는 尿道와 直腸 사이에 있다.

陰唇(大小陰唇)(labia)은 尿道와 陰 入口를 감싸주고 있다.

陰 入口는 一部分이 얇은 膜으로 덮혀 있는데 이것이 바로 處女膜(hymen)이다. 處女膜으로 陰口가 完全히 막히면 月經이 나오지 못하므로 外科的으로 이 膜을 切開해야 한다.

處女膜의 狀態만으로는 處女인지 아닌지의 興否를 表示함이 없어서 그리 意味가 없다.

陰에는 腺이 없으나 陰口의 兩側에는 바토티氏腺이 있어서 性交時에 陰을 潤滑케 한다.

1. 月經(Menstruation)

月經은 子宮에서 周期的으로 나오는 排泄物이며 血液, 子宮腺에서 나오는 粘液과 子宮의 粘膜으로 되어 있다.

처음 月經을 初經(menses)이라고 부르며 이 初經期는 思春期の 始作을 말하고 있고 韓國女子는 平均 14~15歲로 되어 있다.

따뜻한 地方에서는 初經이 일찍 오고 추운 地方에서는 늦게 온다.

月經이 始作하면 普通 28日만에 周期的으로 오나 반드시 規則的으로 오지는 않는다. 月經이 있다는 것은 性的으로 成熟했다는 것을 意味한다.

子宮內膜은 精子를 받아 들이므로 受胎된 卵子를 迎接함에 있어서 特有한 變化를 한다.

妊娠이 되져 않았을 때는 子宮內膜이 떨어져서 出血이 오는데 이것을 月經이라고 부르며 妊娠하면 月經이 없다.

(가) 月經周期(Menstrual Cycle)

月經周期에는 一定한 時相(phase)이 있다. 月經 約 5日前에는 子宮粘膜(內膜)이 充血되고 두꺼워 진다.

月經이 始作하면 이 두꺼워진 子宮內膜이 떨어진다.

個人에 따라 月經의 血液量은 매우 다르며 더러는 數 cc에 不過하고 極少數에서는 그 量이 많을 수도 있으나 平均 的 50cc 程度이다.

이 出血은 普通 3~7日間 繼續된다. 出血이 끝나면 子宮內膜은 再生하기 始作하고 周期의 나머지 期間을 지나게 된다. 卵巢에서 卵子가 排出되는 所謂 排卵作用(ovulation)은 月經이 始作하는 날부터 約 2週만에 일어난다.

(나) 月經과 內分泌腺과의 關係

女性 荷尔蒙(Female sex hormones)과 月經과는 密接한 關係가 있다.

Theelin과 progestin은 女性 荷尔蒙이며 腦下垂體의 荷尔蒙은 theelin의 作用을 抑制한다. theelin은 卵子가 成熟해가는 그라프氏 濾泡에 生産되며 生殖器 特히 月經周期中 陰上皮의 發育을 促進시킨다.

progestin은 卵子가 排出된 그 자리에 생겨나는 黃體(corpus luteum)에서 生産되며 子宮內膜의 充血을 일으킨다.

血液中の theelin 濃度가 減少되면 언제나 出血이 온다.

卵子가 受胎되어서 子宮壁에 着床되면 黃體의 作用이 繼續된다.

卵子가 受胎되지 않으면 月經이 오므로 月經은 妊娠이 안되었다는 結果라고 볼 수 있다.

(다) 月經時의 症狀 (Symptoms of Menstruation)

月經 周期에는 肉體의 症勢가 나타나는데 個人에 따라 다르다.

月經前口에는 沈鬱해지고 기운이 없어지며 神經質이 된다. 어지럼증(眩暈), 頭痛, 경련, 腰痛이 올 수

도 있다.

그러나 一般의 一般의 大多數의 女子는 兪贅을 느끼지 않으며 이것은 月經으로 身體活動이 그리 影響을 받지 않기 때문이다. 그러므로 月經 때에는 몸이 약해진다고 日常活動을 양는다는 것은 잘못이다.

游女들은 如前히 그 동안에도 일을 하고 있음을 볼 수 있다.

(라) 月經期間(Duration of Menstruation)

思春期(puberty)에 들어서자 月經이 始作한 初明의 數個月間에는 月經周期가 不規則하던 때로는 變질 때 도 있다.

個人에 따라서도 一生中 그 周期와 期間이 다를 수 있다.

疾病, 感情的 異常, 甚한 運動等은 그 周期에 影響을 끼치기 때문이다.

집을 멀리 떠나서 學校에 다니는 아가씨들은 집을 멀리 떠나서 初期에는 흔히 不規則함을 느끼게 된다.

月經이 中止하는 것도 月經이 始作하는 것과 마찬가지로 모양이 各各 다르며 閉經期(menopause)가 갑자기 오는 것도 있으나 대개는 漸次로 오며 40歲前에 올 수도 있으나 普通 45歲에서 50歲 사이에 온다.

(마) 月經異常(Menstrual Abnormalities)

① 無月經(amenorrhea) 또는 전혀 月經을 못해 보는 것. ② 月經痛(dysmenorrhea) ③ 月經過多

(menorrhagia) 등이 있다.

無月經은 生理的 障害로 오는 것인데 그 原因으로는 腦下垂體前葉 荷尔蒙의 分泌不足, 原發性으로 오는 卵靨機能低下, 貧血, 生殖器宮의 異常 또는 缺如, 過度한 肥滿症 등이 있다.

어떤 때에는 感情的 異常, 갑자기 오는 惡寒戰慄이 그 原因이 된다.

妊娠後에 오는 甲狀腺異常도 重要關係되는 수가 있다.

그 治療는 原因을 없애는 것이며 適當한 榮養, 衛生的 環境, 野外生活 등으로 좋은 結果를 얻을 수 있고 最近에는 卵靨나 腦下垂體 荷尔蒙이 어느 程度 効果的이라고 한다.

月經痛에는 여러 原因이 있으며 그 重要한 것은 卵靨의 疾患, 解剖學的으로 月經이 나가는 것을 막는 다른지 子宮充血, 좋지 못한 姿勢, 神經障害 等이다.

慢性으로 月經痛이 올 때에는 月經直前에 溫浴(hot bath)을 하면 子宮의 지나친 充血을 防止하므로 効果的이다.

Progestin(女性荷尔蒙)을 注射하는 것도 一時的 効果는 있다.

月經過多의 原因은 主로 內分泌의 不均衡에 있으며 例를 들면 theelin의 過多, progestin의 不足 等이다.

이런 境遇에는 子宮內膜의 炎症을 일으키며 出血이 많게 된다.

子宮의 新生物 妊娠으로 인한 生

産物の 滯溜도 그 原因이 될 수 있다.

이러한 境遇의 月經過多는 종종 妊娠後에 일어날 수도 있다.

其他 月經異常과 마찬가지로 女性 荷尔蒙을 注射하면 좋은 效果가 있다.

境遇에 따라 各自가 徹底한 治療를 받아야 하리 좋은 療法은 이러한 月經異常을 豫防할 수도 있고 症勢를 덜 수도 있다.

(바) 月經中の 衛生

月經은 女子에 있어서 重要하고 意味深長한 時期이므로 가장 愼重한 조심을 하여야 한다.

大部分의 女性에게는 月經이 부드럽게 經過하므로 그 期間中の 衛生에 特別히 強調할만한 것은 없으나 다만 月經中에는 日常生活을 若干 變更해야 한다.

年少한 아가씨들은 月經期間은 病을 앓는 時期가 아닐뿐만 아니라 오히려 日常의 活動을 그대로 繼續할 수 있다는 것을 배워야 한다.

異常한 症勢가 없는限 月經의 危險을 指摘할만한 것이 없으나 甚한 運動은 피해야 한다.

그러나 適當한 運動을 하면 月經期中에 일어나기 쉬운 充血을 防止하는데 도움이 되는 것이다. 특히 步行(walking)은 血液循環을 좋게 해준다.

溫浴(warm baths)를 이 期間에는 毎日같이 해야 하며 水泳은 遊

해야 한다.

月經中에는 惡寒이 나기 쉬으므로 不順한 日氣에는 나들이를 하지 않는게 좋다. 消毒된 약을 使用하는 것이 衛生的이나 腔內tampon(inravaginal tampon)은 오히려 兪러므로 非衛生的이다.

(사) 思春期의 衛生

思春期에 있는 많은 아가씨들이 萬一 이 時期에 關한 適當한 指導를 받는다면 아주 順調하고 편안할 수 있게 된다. 그러나 大部分의 이 時대의 아가씨들은 自己自身の 兪러가지 일로 失手하기 쉽게 마련이다. 그들의 理想的인 指導者와 忠告者는 어머니가 물론 가장 좋으나 딸에게 適當한 忠告를 할만한 어머니는 事實 그리 많지 않다.

때때로 智慧로운 年上의 家庭醫(family Physician)가 이런 面에서 도움이 될 수 있다.

思春期는 身體發育이 한참 旺盛하여 좋은 榮養과 適當한 休養(recreation)이 要求될 무렵, 浪漫과 想像力이 가장 發達하는 年令, 정신적으로 아주 인상적일 때, 아가씨들에게는 學校工夫로 심히 精神的 負擔이 될 때에 찾아온다는 것을 잊어서는 안된다.

以上の 事實로 보아 이들에게는 新鮮한 空氣, 日光, 適當한 榮養과 運動, 充分한 睡眠時間 等 一般的인 衛生이 強調되어야 하며 이 年齡期의 對靚에 넘치는 아가씨들의 健康을

파괴해 버리는 과중한 學校 工夫는 피해야 한다.

以上이 重要한 일이며 그외에 덧붙일 것은 없어 보인다.

月經의 참된 意味를 알도록 敎育하고 月經으로 因해서 日常의 活動이 身體적으로 阻害를 받지 않는다는 事實을 安만 強調해도 그것이 지나치지 않는다는 것이다. 오히려 이 時期에 아가씨들은 지나치게 操心하고 小중히 取扱하는 것이 더 害롭다. 그렇게 하면 月經中에는 참으로 病에나 걸린 것과 같은 느낌을 갖게 하는 逆効果가 오기 때문이다.

이러한 取扱으로써 一次的인 月經病이 精神的으로 오기 쉽다는 것이다.

심한 運動을 해서는 안되지만은 適當한 運動, 例를 들면 golf 나 가벼운 정구 정도는 月經中에는 그리 害롭지 않다. 溫浴은 中止할 必要가 없고 冷浴(cold shower)에 習慣된 사람은 無害하게 繼續할 수 있다.

大部分의 아가씨들은 野外沐浴이나 水泳은 月經中에는 禁해야 하나 月經末期에는 別다른 妨礙 없이 즐길 수도 있다.

2. 排卵(Ovulation)

卵巢에서 卵子가 排出하는 作用即 排卵은 過去에는 오래동안 月經中에 일어난다고 말해 왔으나 最近

에는 月經後 12~14日間에 대개 일어난다고 한다.

各 卵巢에는 出生時 50,000개의 卵子가 成熟할 수 있으나 實地로는 400~500개만이 成熟할 機會를 얻게 된다.

나머지 未熟한 卵子는 退化되어 없어지거나 生殖期間의 어느 時期에 死滅해 버린다.

14~15歲 사이에 오는 思春期(歐美人 11~14歲)에 첫 卵子가 成熟하면 크라프氏 濾泡가 터지면서 卵子가 排出하여 輸卵管 안으로 들어간다.

그 後로는 每 28日만에 卵子가 하나씩 成熟해서는 또 排卵한다.

兩側 卵巢가 排卵을 交代로 하는지는 確實치 않다.

어떤 때에는 一時에 2個 이상의 卵子가 排卵되어 多胎하는 수도 있다.

이 排卵은 30~35年間の 生殖期間中 繼續되다가 閉經期(更年期)가 始作하면서 부터 中止된다.

卵子가 輸卵管을 通過하는데는 3日을 要한다.

卵子가 受胎하지 못하면 子宮에 이르러 여기서 退化하거나 外部로 나가버린다. 크라프氏 濾泡가 터져서 排卵이 된 그 자리는 黃體라고 불리우는 赤黃色 細胞와 結締組織으로 메꾸어 진다.

이 黃體는 妊娠이 안되면 2週 동안만 있으나 妊娠하면 妊娠期間中

거의 繼續해서 있게 된다.

黃體에서 나오는 女性 荷尔蒙인 progestin은 그 作用의 하나로써 受胎된 卵자를 맞아 드리도록 子宮壁의 準備를 하게 한다. (着床)

3. 女性的 不妊과 妊娠의 周期性

月經期間中에 受胎(conception)가 되는 妊娠時期(Period of fertility)가 확실히 있는 것인지 없는 것인지는 大論爭을 해온 點이다.

많은 冊들이 專門家가 아닌 著者나 醫師에 依해서 이 生理的인 學說을 取扱하고 있다.

이 學說은 Ogino氏와 Knaus氏(醫師)들의 研究結果에 그 主된 論據를 두고 있다. 그들의 說에 依하면 月經周期가 28日째일 때는 月經이 始作한 後, 처음 數日間과 次期 月經이 始作하기前 처음 數日間은 分明히 不妊期라고 한다.

이러한 結論은 精子(sperm)과 卵子(ova)의 發芽力이 制限되어 있다는 根據에 依存하고 있다.

精子和 卵자는 서로 結合이 안되면 不過 數日內에 輸卵管에 到達해야 하며 또는 卵자도 卵巢에서 排出된 後 數日內로 輸卵管에 着達해야 한다든지 하는 論爭은 異議가 많은 點이다.

生殖細胞는 數日동안 生存할 수 있다는 證據는 있으나 精子和 卵자가 얼마동안 그 受胎力(fertilizing

power)을 保有하고 있는지 그 證據가 없다.

排卵期間은 區區하며 月經周期의 初期나 後期에도 올 수 있다고 보고 있다.

그러나 數百名의 女子에 있어서 그 體溫을 測定해본 나 月經이 始作하기 24~36時間 前에는 體溫이 떨어지기 始作하여 月經 第 1~2日 째에는 가장 낮아지며 이 낮은 狀態가 全 月經期間을 지나 排卵期까지 繼續한다.

典型的으로 排卵直前에는 體溫이 폭 떨어졌다가 次期 月經 24~28時間前에 갑자기 올랐다가 다시 떨어진다.

그러므로 起床前 아침마다 一定한 時間에 體溫을 測定해서 그 記錄을 가지므로써 女子마다 그 排卵時期를 알 수 있다. 排卵後 3日間이 가장 受胎할 可能性이 있다.

排卵直前의 體溫下降에 뒤따라 體溫이 오르면서 부터 體溫이 一定한 水準에 達한 後까지 性交가 있으면 妊娠이 된다. 이 受胎할 수 있는 期間은 約 3日間이다.

<다음호 계속>

이 원고는 본 회 교육부 주최 양호교사 강습회에서 강의된 내용임을 밝힙니다.

<권 집 부>

◎ ◎ ◎