

관 리 번 호	IT-14-22-31
발간등록번호	11-1352297-000636-01



발달장애 청소년이 궁금해하는
생리용품 사용법 19가지

“축하해주세요, 나 어른이 되나 봐요.”





안녕하십니까? 국립재활원 원장 강윤규입니다.

국립재활원은 국내 유일의 재활전문 국립중앙기관입니다. 국립재활원은 재활병원, 재활연구소, 중앙장애인보건의료센터의 전문재활의료와 재활연구사업 등을 통해 모두를 위한 재활, 삶을 바꾸는 재활을 실현하고자 노력하고 있습니다.

재활연구소는 장애인의 건강권 향상을 목표로 2012년부터 보건복지부와 함께 장애인 건강보건관리사업을 수행하고 있습니다. 이의 일환으로 발달장애 청소년이 궁금해하는 성 관련 주제 중 생리대 사용법을 담은 「축하해주세요, 나 어른이 되나 봐요.」라는 책자를 제작하였습니다. 특히, 발달장애 청소년이 알고 싶어 하는 생리용품 사용법에 관한 질문 19가지를 중심으로 정리하였습니다.

발달장애 청소년들이 생활하는 가정, 학교, 복지관 등 일상생활 현장에서 활용 가능할 것으로 기대합니다. 본 자료는 발달장애 청소년을 비롯해 가족과 선생님의 도움으로 완성하였습니다. 일선 현장에서 이 자료를 참고하여 다양하게 활용하시길 바랍니다.

아울러, 본 자료는 발달장애인뿐 아니라 느린 학습자가 생리대 사용 관련 궁금증을 해소하고, 생리대 사용법을 올바르게 이해하여 이들이 건강한 일상생활을 하는 데 도움이 되었으면 합니다. 또한 이 자료는 발달장애 청소년과 돌봄자가 함께 활용할 수 있습니다. 아무쪼록 발달장애 청소년의 건강 관리에 도움이 되었으면 합니다.

끝으로 이 자료를 만들고 도움 주신 관계자분들의 노고에 감사드리며, 발달장애 청소년들이 생리용품 사용 시 겪는 어려움을 최소화하고, 자신의 꿈과 희망을 살려 이 사회와 소통하며 성장할 수 있도록 많은 관심과 사랑 부탁드립니다.

감사합니다.

2023년 1월
국립재활원장 강윤규

추천사



인간은 누구나 태어나면서부터 생애주기별로 발달과업들이 부여됩니다. 연령 및 발달단계에 따라 신체적 성숙이나 사회적 기대, 개인의 노력 등으로 과업들을 성취해 갈 수 있게 됩니다.

그러나 장애인들은 장애로 인하여 발달과업에 대한 성취가 어렵거나 지연될 수 있습니다. 발달장애인의 경우, 일상생활에서 타인의 도움이 필요하므로 생애주기별 필요한 서비스를 분석하고 개인의 요구와 특성을 고려한 맞춤형 지원으로 연결되어야 주변 환경과의 상호작용 등을 통한 자립적인 삶을 영위할 수 있는 것입니다.

교육부가 조사한 <2021년 특수교육통계>의 장애유형별 특수교육대상자 현황에 따르면 지적장애와 자폐성장애를 포함한 발달장애의 특수교육대상자는 전체의 68.3%를 차지하고 있습니다. 이렇듯 학령기 발달장애인은 특수교육의 주된 대상자이기 때문에 다각적인 교육자료 개발과 지원을 통하여 성장하도록 도와야 합니다.

특히, 청소년기의 발달장애인 성교육 자료의 제작은 매우 중요합니다. 사춘기의 신체적·정서적 변화에 대한 성 행동 지도 기준을 세워 교육할 수 있을 것입니다. 자신의 몸과 마음을 소중히 여기며, 성에 대한 호기심을 자연스럽게 받아들이고, 아이에서 어른으로 성장해 가는 과정에 대한 인식이 되도록 교육해야 합니다.

어렵게만 느껴지는 발달장애인의 성교육을 조금 쉽게 접근할 수 있도록 제작한 가이드북은 사회복지 현장에서 여성 발달장애인 당사자를 비롯하여 부모님, 학교 선생님께 매우 유용하게 쓰일 것으로 기대됩니다.

우리 사회에서 발달장애인은 성적 자기결정권에서 차별을 받아왔습니다. 청소년기 발달장애인의 성에 대한 다양한 교육 내용을 담은 성교육 가이드북을 제작하여 성적 자기결정 능력 함양 및 발달장애인의 건강한 성문화 정착에 도움을 줄 수 있는 계기가 되기를 바랍니다.

감사합니다.

2023년 1월

(사)한국여성장애인연합 상임대표 **문애준**

질문 모음집 활용설명서

누가 활용할 수 있나요?



여성 발달장애인 당사자를 위해 제작되었습니다.
부모님, 복지관 선생님, 학교 선생님과 함께 본
질문 모음집을 보는 것도 좋아요.

어떻게 구성되었나요?



사춘기 신체 변화, 생리, 생리용품, 생리용품
사용법에 대한 4가지 주요 주제를 중심으로
구성하였습니다.

Q&A 방식으로 구성하여 사춘기 청소년이
궁금해하는 질문과 그에 대한 답변을
제시하였습니다.



어떤 목적으로 제작되었나요?



생리가 무엇인지와 생리용품을 사용하는 방법에 대해 여성 발달장애인 당사자가 쉽게 정보를 이해할 수 있도록 돕기 위해 제작되었습니다.

월경과 생리는 다른가요?



'월경'은 달마다 겪는 여성의 생리적 경험을 가장 명확하게 지칭하는 단어입니다.

하지만 본 자료집은 발달장애인 당사자의 이해를 돕기 위해 일상생활에서 자주 사용하는 '생리'라는 단어를 사용하였습니다.

목차

I

몸의 변화

1

1. 가슴이 커지고 몸에 털이 나요 . 내 몸은 왜 변하는 걸까요 ? 2
2. 남자인 친구도 나와 똑같이 몸이 변하나요 ? 3
3. 얼굴에 여드름이 너무 많이 나서 고민이에요 4

II

생리에 대해

5

4. 생리가 뭐예요 ? 생리는 왜 하는 거예요 ? 6
5. 언제 생리를 처음 시작하나요 ? 7
6. 갑자기 생리를 하면 어떡하죠 ? 8
7. 생리는 며칠 동안 하나요 ? 9
8. 다음 생리는 언제 하나요 ? 10
9. 생리를 너무 오래 하거나 양이 많으면 어떻게 하나요 ? 11
10. 생리를 하면 내 몸에서 어떤 일들이 일어나나요 ? 12
11. 생리통이 심하면 어떻게 하나요 ? 14

발달장애 청소년이 궁금해하는 생리용품 사용법 19가지
“축하해주세요, 나 어른이 되나 봐요.”

III

생리용품에 대해 15

- 12. 생리용품이 뭐예요 ? 16
- 13. 생리용품에는 뭐가 있어요 ? 17
- 14. 생리대는 크기가 다 똑같나요 ? 18
- 15. 생리대는 어떻게 사용하나요 ? 19

IV

다양한 상황에서 생리용품 사용하기 23

- 16. 잠잘 때는 생리용품을 어떻게 사용하나요 ? 24
- 17. 생리 중에 물에 들어가도 되나요 ? 25
- 18. 생리 중일 때 운동해도 되나요 ? 26
- 19. 샤워할 때는 어떻게 하나요 ? 27

V

부록 29

- < 부록 1 > 궁금한 건 다 물어보세요 ! 29
- < 부록 2 > 우리 몸은 어떻게 생겼을까요 ? 35
- < 부록 3 > 생리대 실제 크기는 어떨까요 ? 39
- 참고문헌 48



발달장애 청소년이 궁금해하는
생리용품 사용법 19가지

**“축하해주세요,
나 어른이 되나 봐요.”**



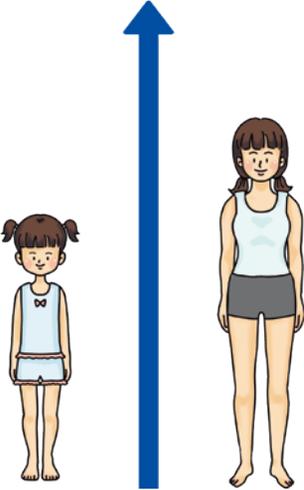
첫번째. 몸의 변화

1. 가슴이 커지고 몸에 털이 나요. 내 몸은 왜 변하는 걸까요?
 2. 남자인 친구도 나와 똑같이 몸이 변하나요?
 3. 얼굴에 여드름이 너무 많이 나서 고민이에요.



01

가슴이 커지고 몸에 털이 나요. 내 몸은 왜 변하는 걸까요?

내 몸이 어린이에서
어른이 되고 있기
때문이에요.

가슴이 커지고
몸에 털이 나는 건
자연스러운 일이에요.



나에게 딱 맞는 속옷은?



가슴이 커질 때 조금
아플 수 있어요.
가슴에 몽우리가 생기면
브래지어를 착용해요.

브래지어는 종류가 다양해요.
엄마 또는 선생님과 이야기해서
나에게 잘 맞는 브래지어를 찾아요.



02

남자인 친구도 나와 똑같이 몸이 변하나요?



여자는 가슴이 나오고 골반이 넓어져요. 남자인 친구는 몸이 다르게 변해요.



남자는 여자보다 뼈가 굵어지면서 몸집이 커져요. 목소리도 굵어져요. 이 때를 **사춘기**라고 해요.



사춘기가 되면 여자는 **생리**를 해요. 남자는 여자와 다르게 **몽정**을 시작해요. 몽정은 잠을 자는 동안 생식기에서 하얀 물질이 나오는 것을 말해요.

03

얼굴에 여드름이 너무 많이 나서 고민이에요.



사춘기가 되면
얼굴에 **여드름**이
날 수 있어요.



여드름은 손으로 만지지
않는 것이 제일 좋아요.
얼굴을 만질 때는
손을 **깨끗이** 씻고 만져요.



여드름이
너무 심하다면
피부과에 가서
치료 받을 수 있어요.

II

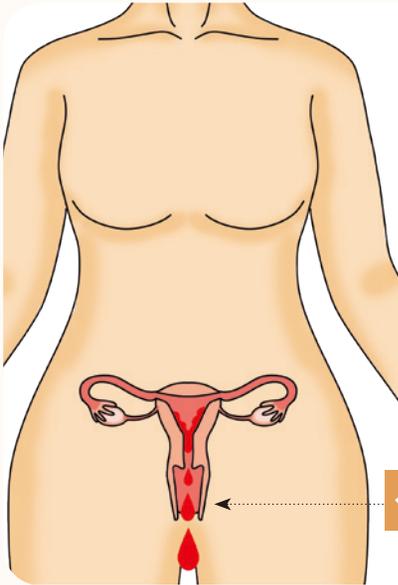
두번째. 생리에 대해

4. 생리가 뭐예요? 생리는 왜 하는 거예요?
5. 언제 생리를 처음 시작하나요?
6. 갑자기 생리를 하면 어떡하죠?
7. 생리는 며칠 동안 하나요?
8. 다음 생리는 언제 하나요?
9. 생리를 너무 오래 하거나 양이 많으면 어떻게 하나요?
10. 생리를 하면 내 몸에서 어떤 일들이 일어나나요?
11. 생리통이 심하면 어떻게 하나요?



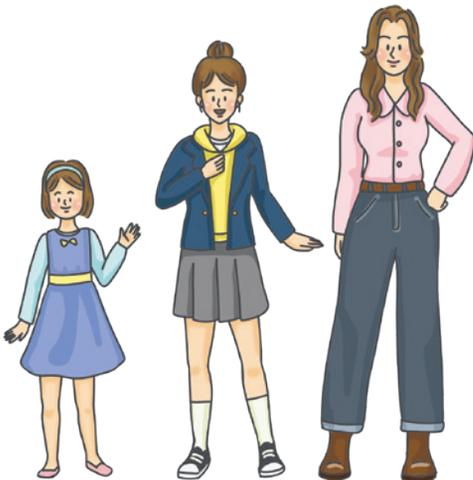
04

생리가 뭐예요? 생리는 왜 하는 거예요?



생리는 생식기에서
피가 나오는 걸
말해요.

생리



생리를 시작하는 건
어른의 몸으로 변하고
있다는 것을 말해요.
생리를 시작하면 **아이**를
가질 수 있는 몸이 돼요.
우리의 몸을 깨끗하고
소중히 여겨야 해요.

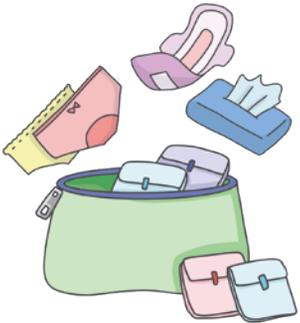


05

언제 생리를 처음 시작 하나요?




생리를 시작할 때가 되면 가슴이 나오거나 아프기도 해요. 사람마다 다르지만 여드름이 더 많이 나기도 해요.



생리를 시작하는 나이는 개인마다 모두 달라요. 몸의 변화가 느껴지면 미리 생리대를 준비해요.




팬티에 갈색 피나 피가 섞인 무언가 묻어 있다면 생리가 시작된다는 신호예요.

II. 생리에 대해

06

갑자기 생리를 하면 어떡하죠?



생리대 준비하기

갑자기 생리를 시작해도 당황하지 말아요. 첫 생리 이후에는 생리대를 가방에 넣어 다녀요.



생리 첫 날에는 피가 많이 나오지 않아요. 화장실에 가서 준비한 생리대를 사용해요.



도와주세요, 선생님!

만약 생리대가 없으면 주변 선생님이나 활동지원사 선생님에게 도움을 요청해요.

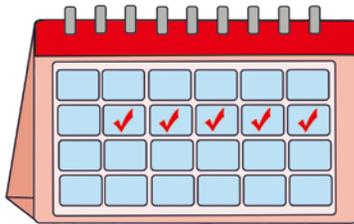


07



생리는 며칠 동안 하나요?

생리 기간 **3~7일**
평균 4.7일



생리는 보통 **1개월에 1번** 해요.
1번 할 때 짧으면 **3일**,
길면 **7일** 동안 생리해요.



생리가 시작되면
몇 일동안 하는지
달력에 기록해요.
폰 어플리케이션을
이용해도 돼요.



생리를 **8일**보다
오래 한다면
산부인과에 가서
검사를 받아봐요.

II. 생리에 대해

08



다음 생리는 언제 하나요?



다음 생리는 이번 달 생리를 시작한 날부터 **25~35일** 안에 생리를 시작해요.



생리주기는 사람마다 달라요.

나의 생리주기도 처음 **1~2년**은 다를 수 있어요.

몸 상태에 따라 생리주기가 달라지기도 해요.

* 생리주기는 지난 달 생리 시작일부터 이번 달 생리 시작일 사이의 기간을 말해요.

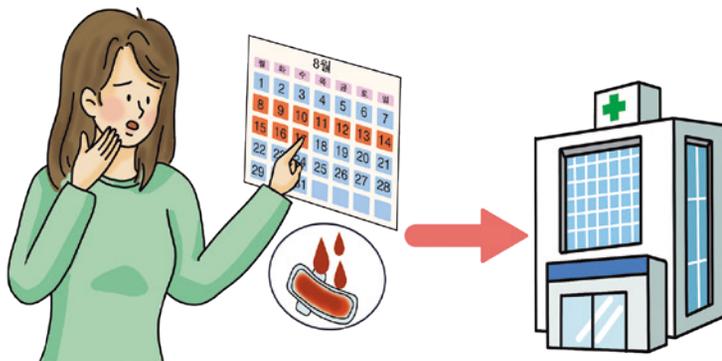


09

생리를 너무 오래 하거나 양이 많으면 어떻게 하나요?



생리 주기가 **25일** 보다 짧거나 **35일** 보다 길다면 부모님께 혹은 선생님께 이야기하고 **병원**에 가요.



생리를 **7일**보다 오래 하거나 생리대가 **1시간**만에 흠뻑 젖어도 **병원**에 가요.

II. 생리에 대해

10

생리를 하면 내 몸에서 어떤 일들이 일어나나요?



생리 하기 전에 배와
허리가 아플 수 있어요.
머리와 가슴도
아플 수 있어요.
이렇게 아픈 걸
생리통이라고 해요.



생리 전에 **짜증**이
많이 나거나 **화가** 날 수 있어요.
또 **불안**이나 **우울**을
느낄 수 있어요.
얼굴에 **여드름**이
더 많이 날 수 있어요.



10

생리를 하면 내 몸에서 어떤 일들이 일어나나요?



생리 하기 전에 맛있는 음식이 많이 먹고 싶어지기도 해요.
단 음식이 계속 먹고 싶을 수 있어요.

생리 중에도 **배, 허리, 머리** 등이 아플 수 있어요.



생리통은 있는 사람도 있고 없는 사람도 있어요.
생리통이 원래 없어도 몸상태에 따라 생기기도 해요.

II. 생리에 대해

11

생리통이 심하면 어떻게 하나요?



생리 중에 배, 머리, 허리 등이
많이 아프면
약을 먹을 수 있어요.
약은 약국에 가서
약사와 이야기 후 사요.



생리통이 심하지 않다면
배를 따뜻하게 해요.
스트레칭을 하는 것도 좋아요.
충분히 **잠**을 자는 것도 중요해요.



III

세번째. 생리용품에 대해

- 12. 생리용품이 뭐예요?
- 13. 생리용품에는 뭐가 있어요?
- 14. 생리대는 크기가 다 똑같나요?
- 15. 생리대는 어떻게 사용하나요?



12

생리용품이 뭐예요?



생리용품은 생리할 때 사용하는 물건을 부르는 말이에요.

생리를 하게 되면 생식기에서 피가 나와요.

생리용품은 피가 팬티나 옷에 묻는 것을 막아줘요.



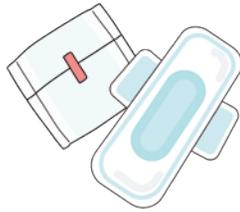
생리용품은 종류가 다양해요.
내가 사용하기 편한 생리용품을 사용하면 돼요.

생리용품에는 생리대, 생리팬티, 면 생리대, 탐폰, 생리컵 등이 있어요.



13

생리용품에는 뭐가 있어요?



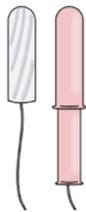
생리대는 한 번 쓰고 버리는 생리용품이에요.



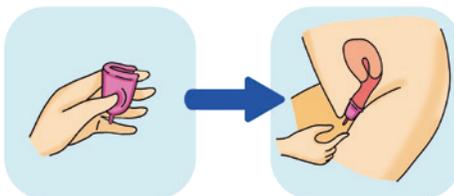
면 생리대는 빨아서 쓰는 생리대예요.



생리팬티는 팬티처럼 입는 생리대예요.



탐폰은 몸에 넣어서 사용하는 생리용품이에요. 몸 안에서 피를 흡수해요. 한 번 쓰고 버려요.



생리컵은 몸 안에 넣어서 사용해요. 피로 가득 차면 컵을 비우고 다시 사용해요.



III. 생리용품에 대해

14

생리대는 크기가 다 똑같나요?



생리대는 크기가 다양해요.
생리대는 **팬티 라이너**,
소형, 중형, 대형, 오버나이트 등
다양한 종류가 있어요.



생리대 **크기가 클수록 피를 많이 흡수해요.**
피가 많이 나올 때는 큰 생리대를 사용해요.

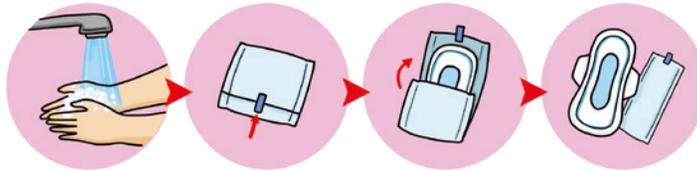
팬티라이너	소형	중형	대형	오버나이트



생리대는 어떻게 사용하나요?

생리대 사용방법은 다음과 같아요

1. 손을 깨끗이 씻고 생리대 포장지를 벗겨요.

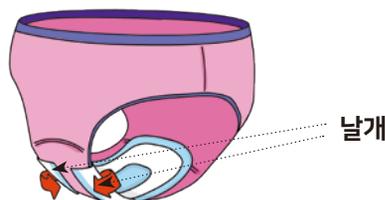


2. 생리대 넓은 쪽을 엉덩이쪽으로 두고 팬티에 붙여요.



3. 생리대 날개를 접어 팬티 중앙을 감싸요.

팬티를 입고 편한 지 확인해요.



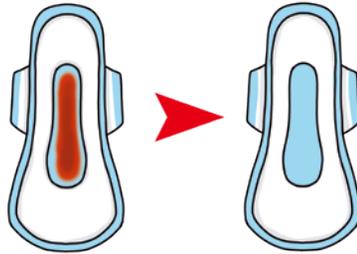
III. 생리용품에 대해

15

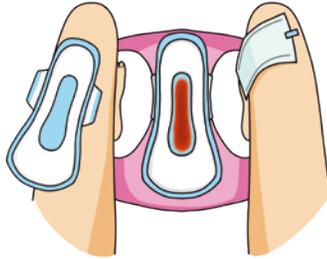
생리대는 어떻게 사용하나요?



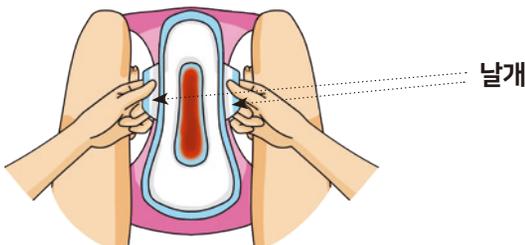
4. 생리대는 2~3시간 후에 새 생리대로 바꿔요.



5. 새 생리대는 허벅지에 붙여요.
생리대 포장지는 팬티 옆에 끼워요.



6. 생리대 날개를 떼어내요.
손에 피가 묻지 않도록 생리대 끝을 잡아요.
생리대를 위에서 아래 방향으로 떼어내요.



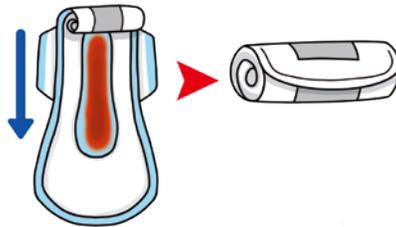


15



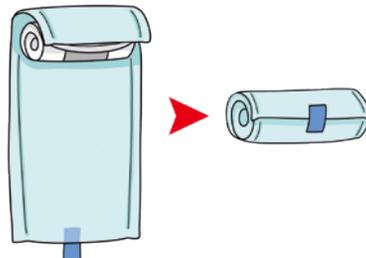
생리대는 어떻게 사용하나요?

7. 피가 묻은 부분을 안으로 생리대를 **돌돌 말아요.**



8. 생리대를 포장지 위에 올려요.

포장지와 같이 말아 스티커를 붙여요.



9. 돌돌 만 생리대는 **휴지통에 버려요.** 변기에 버리면 안 돼요.
화장실을 나오기 전, **손을 깨끗이 씻고** 나와요.



III. 생리용품에 대해



발달장애 청소년이 궁금해하는
생리용품 사용법 19가지

**“축하해주세요,
나 어른이 되나 봐요.”**

IV

네번째. 다양한 상황에서 생리용품 사용하기

- 16. 잠잘 때는 생리용품을 어떻게 사용하나요?
- 17. 생리 중에 물에 들어가도 되나요?
- 18. 생리 중일 때 운동해도 되나요?
- 19. 샤워할 때는 어떻게 하나요?



16

잠잘 때는 생리용품을 어떻게 사용하나요?



잠을 잘 때도 생리용품을 사용해요.
잠을 잘 때 뒤척이면서 옷이나 이불에 피가 묻을 수 있어요.



일반생리대 오버나이트 생리팬티



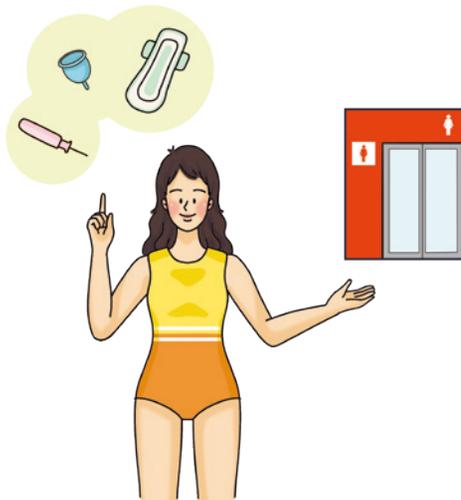
피가 많이 나오는 날 잠잘 때는 **오버나이트 생리대나 생리팬티**를 사용해요.

17

생리 중에
물에 들어가도 되나요?



생리 중에는 물에 들어가지 않는 게 좋아요.
물 속에 있는 **세균**이 몸에 들어올 수 있어요.



물에 꼭 들어가야 한다면 **탐폰**이나 **생리컵**을 사용해요.
물 밖으로 나오면 새 생리용품으로 바로 바꿔요.



18

생리 중일 때 운동해도 되나요?



생리 중일 때도 운동을 할 수 있어요.
하지만 매우 힘든 운동은 하지 않는 것이 좋아요.

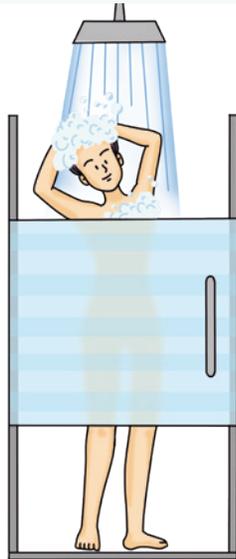
운동을 할 때 편한 생리용품을 선택해서 사용해요.



운동을 시작하기 전과 후 **새 생리용품**으로 교체해요.
운동이 끝나고 바로 샤워하면 더 좋아요.

19

샤워할 때는 어떻게 하나요?



샤워하기 전에 사용하고 있는 생리용품을 모두 떼서 버려요.



샤워가 끝난 후, 생식기는 물이 남아있지 않도록 잘 닦아야 해요. 샤워가 끝나고 다시 나에게 맞는 생리용품을 착용해요.



발달장애 청소년이 궁금해하는
생리용품 사용법 19가지

**“축하해주세요,
나 어른이 되나 봐요.”**

부록 1

궁금한 건 다 물어보세요!



01

사춘기는 몇 살부터 시작하나요?

사춘기는 보통
9살에서 14살 사이에 시작해요.
이 때는 몸에서 많은 변화가 일어나요.



02

생리를 할 때 피가 얼마나 나오나요?

1번 생리할 때 나오는 피의 양은 보통
요구르트 반병에서 1병 정도예요.

* 요구르트 1병 = 65ml





03

생리주기는 왜 확인하나요?

생리주기는 나의 생식기 건강을
알 수 있는 제일 쉬운 방법이에요.
생리주기가 일정하지 않다면
부모님 또는 선생님께 이야기해요.



04

생리할 때 여드름은
왜 많이 나요?

그건 호르몬이랑 관련이 있어요.
호르몬은 몸 안에서 우리 몸이
어른이 되도록 도와주는 역할을 해요.
호르몬은 털과 가슴이 자라는 데에도
영향을 줘요.



05

생리대는 어디서 살 수 있나요?

생리대는 주변 **편의점과 마트**에서 살 수 있어요.
지하철역 화장실에 있는 자판기에서도 살 수 있어요.



06

생리통을 줄일 수 있는 방법은 어떤 것이 더 있나요?

생리통으로 배가 아프면 **따뜻한 물**을 마시는 게 좋아요. 하지만 녹차, 커피 등 카페인에 있는 음료는 좋지 않아요.
평소에 **과일, 채소, 견과류, 해조류, 생선** 등을 골고루 먹는 것도 좋아요.





07

얼마나 자주 몸을 씻어야 하나요?

사춘기가 되면 몸에 땀이 많이 날 수 있어요.
1일에 1번 **매일 샤워**를 해요.



부록1. 궁금한 건 다 물어보세요!

08

생식기는 어떻게 씻는 것이 좋은가요?

생식기는 물로만 깨끗이 씻어도 충분해요.
생식기 **구석구석 깨끗이** 씻어요.
비누를 사용한다면 물로 여러 번 씻어내요.
생식기에 비누가 남아있으면 안돼요.
다 씻은 후 물이 남아있지 않도록 꼼꼼히 닦아요.





발달장애 청소년이 궁금해하는
생리용품 사용법 19가지

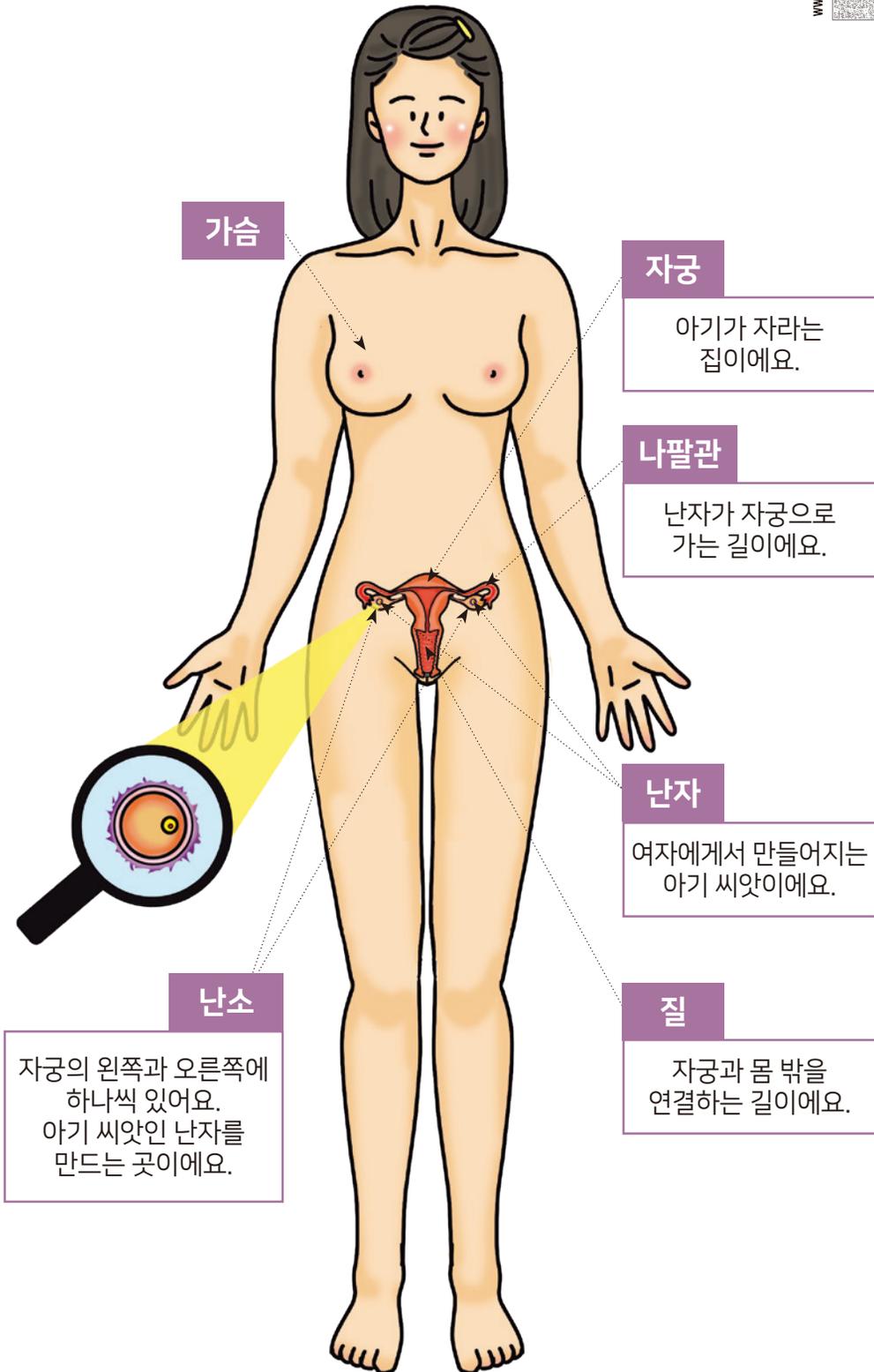
**“축하해주세요,
나 어른이 되나 봐요.”**

부록 2

우리 몸은 어떻게 생겼을까요?



우리 몸은 어떻게 생겼을까요?





발달장애 청소년이 궁금해하는
생리용품 사용법 19가지

**“축하해주세요,
나 어른이 되나 봐요.”**

부록 3

생리대 실제 크기는 어떨까요?



오버나이트 생리대



* 생리대 실제 크기는 생리대를 만드는 회사마다 조금씩 차이가 있을 수 있습니다.

대형 생리대



* 생리대 실제 크기는 생리대를 만드는 회사마다 조금씩 차이가 있을 수 있습니다.

중형 생리대



* 생리대 실제 크기는 생리대를 만드는 회사마다 조금씩 차이가 있을 수 있습니다.

소형 생리대



* 생리대 실제 크기는 생리대를 만드는 회사마다 조금씩 차이가 있을 수 있습니다.

팬티라이너



* 생리대 실제 크기는 생리대를 만드는 회사마다 조금씩 차이가 있을 수 있습니다.

참고문헌

- 남동윤, 김정화. (2015). *성교육 상식 사전*. 서울: 길벗스쿨.
- 배복주. (2018). *10대 발달장애인의 섹슈얼리티를 고민하기 위한 가이드북 '발달장애인 성교육, 이것부터 다시 고민해요!* 서울: 장애여성공감
- 브런치, 생리컵, 내가 써봐서 아는데 이것은 신세계다! [웹사이트]. (2018년 5월 27일). Retrieved from <https://brunch.co.kr/@leearom/1>
- 여성가족부, 탁틴내일. (2013). *장애인 성인권 교육 매뉴얼-지적장애, 시각장애, 청각장애 (교구를 활용한 성인권 교육 - 경도장애 학생을 중심으로)*. 서울: (주)블루에블루션
- 여성가족부, 탁틴내일. (2013). *장애인 성인권 교육 매뉴얼-지적장애, 시각장애, 청각장애 (교구를 활용한 성인권 교육 - 중복장애 학생을 중심으로)*. 서울: (주)블루에블루션
- 우리는 생리하는 중입니다, [닥터스 Q&A] 생리 중 운동, 해도 괜찮을까? [웹사이트]. (2017년 12월 7일). Retrieved from https://m.blog.naver.com/PostView.naver?isHttpsRedirect=true&blogId=yk_onperiod&logNo=221158009141
- 우생중 - 우리는 생리하는 중입니다, [periodpedia] 누구나 이해하기 쉬운 생리 기초상식(1) [웹사이트]. (2021년 9월 17일). Retrieved from https://blog.naver.com/yk_onperiod/221870809486
- 우생중 - 우리는 생리하는 중입니다. [periodpedia] 누구나 이해하기 쉬운 생리 기초상식(2) [웹사이트] (2021년 9월 17일). Retrieved from https://m.blog.naver.com/PostView.naver?blogId=yk_onperiod&logNo=222447152917&navType=by
- 우생중-우리는 생리하는 중입니다. [닥터스칼럼] 갈수록 어려워지는 초경 나이, 2차 성징으로 확인해보세요! [웹사이트] (2021년 9월 24일). Retrieved from https://m.blog.naver.com/PostView.naver?blogId=yk_onperiod&logNo=221536263736&navType=by
- 우생중-우리는 생리하는 중입니다. [닥터스 칼럼] 생리 전 증후군(PMS) 때문에 우울해요. 생리 전 증후군 증상 완화방법과 진실 혹은 거짓 [웹사이트] (2021년 9월 24일). Retrieved from https://m.blog.naver.com/PostView.naver?blogId=yk_onperiod&logNo=221638429329&navType=by
- 우생중-우리는 생리하는 중입니다. [periodpedia] 생리 주기 관리, 왜 중요할까요? [웹사이트] (2021년 9월 17일). Retrieved from https://m.blog.naver.com/PostView.naver?blogId=yk_onperiod&logNo=222216147938&navType=by

- 우생중-우리는 생리하는 중입니다. [periodpedia] 어서와 생리는 처음이지? 초경을 시작했다면 생리대 사용방법부터 생리주기 관리법까지 확인! [웹사이트] (2021년 9월 24일). Retrieved from https://m.blog.naver.com/PostView.naver?blogId=yk_onperiod&logNo=221565525444&navType=by
- 장애여성공감 장애여성성폭력상담소. (2015). *잠시만요, 이제 내가 말할게요*. 서울: 장애여성공감
- 조미경, 이진희. (2020). *<내가 궁금한 성교육>_장애아동·청소년 성인권교육 콘텐츠 활용서*. 서울: 장애여성공감.
- 케미컬뉴스, [생리용품, 탐폰 파헤치기] ①탐폰은 어떤 제품인가 [웹사이트]. (2019년 9월 9일). Retrieved from <http://www.chemicalnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=877>
- 환경교육포털, 제로웨이스트의 세 번째 이야기, 면생리대 [웹사이트]. (2020년 6월 26일). Retrieved from <https://www.keep.go.kr/portal/141?action=read&action-value=d00c0840868b889d1bb503677c30b054&page=9>
- 해피문데이, 탐폰: 무엇이든 물어보세요 [웹사이트]. (2019년 4월 10일). Retrieved from <https://happymoonday.com/blog/31/>
- Easy Health. (2021). *I Am Growing Into A Woman_A girl's guide to puberty*. Retrieved from <https://www.easyhealth.org.uk/resources/340-i-am-growing-into-a-woman>(Last accessed 11 November 2021)
- Easy Health. (2021). *Your private pants_What is that in my pants?* Retrieved from <https://www.easyhealth.org.uk/resources/364-your-private-parts>(Last accessed 15 November 2021)
- Family Planning Association. (2017). *4 Girls - A below the bra guide to the female body*(Series: Sexual health-young people). Retrieved from <https://brochure.norfolkslivingwell.org.uk/product/4girls-a-below-the-bra-guide-to-the-female-body>
- Jane, M., Julia W.B., Darlena, D. (2019). *세계 장애인 여성의 건강 핸드북(안은미, 백유진, 이화여자대학교 통역번역연구소 역)*. 서울: 경향신문사. (원저 2008년 출판)
- MenstrualCup, 2021년 초보자 및 경험자를 위한 가이드_생리컵 고르는 법과 사용법 [웹사이트]. (2017년 11월 6일). Retrieved from <https://menstrualcupreviews.net/ko/%ec%83%9d%eb%a6%ac%ec%bb%b5%ea%b3%a0%eb%a5%b4%ea%b8%b0/>

관리번호 IT-14-22-31

발달장애 청소년이 궁금해하는 생리용품 사용법 19가지
“축하해주세요, 나 어른이 되나 봐요.”

인 쇄 일 2023년 1월

발 행 인 국립재활원장 강윤규

편 집 인 호승희, 김예순, 민진주, 전민재

발 행 처 국립재활원 재활연구소
서울특별시 강북구 삼각산로 58
전화번호 : 02) 901-1946, 팩스 : 02) 901-1930
홈페이지 www.nrc.go.kr

발간등록번호 11-1352297-000636-01

국제표준도서번호(ISBN) 978-89-6810-522-7(13330)



발달장애 청소년이 궁금해하는
생리용품 사용법 19가지

**“축하해주세요,
나 어른이 되나 봐요.”**



보건복지부
국립재활원 재활연구소