

# 주니어RHK 독서 활동지 《초경은 초면입니다만》

현직 보건 교사 저자 집필



## 초경은 초면입니다만

궁금해? 걱정돼? 보건쌤의 시원 솔직 월경 Q&A

손정아 글 | 김현영 그림 | 140쪽 | 15,000원 | 초등 전 학년 대상 | ISBN 978-89-255-7352-6 (74510) / 978-89-255-2418-4 (세트)

**교육과정 연계** (해당 학년·과목·단원에 해당되지 않아도 자유롭게 활용할 수 있습니다.)

초·중·고등 보건 '성과 건강' 단위 초등 실과(5~6학년) | 중·고등 기술가정 '인간 발달과 가족' 단위

## 초경이 초면이라 궁금한 것투성이인 모두를 응원하며

열두 살 무렵, 저에게 초경은 영화 한 편과 함께 찾아왔습니다. <어른들은 몰라요>라는 영화를 보고 오는 길이었어요. 화장실에 들렀는데 팬티에 무언가 축축한 게 묻어 있었죠. 평소에 본 적 없는 것이었지만, 저는 곧바로 ‘아, 초경이구나!’ 하고 알아차렸습니다.

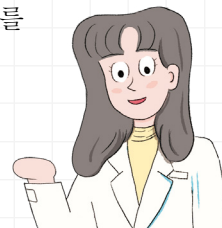
집에 도착하자마자 엄마에게 초경이 시작됐다고 말했지만, 엄마는 “너는 아직 그럴 때가 아니야.”라면서 믿지 않았어요. 역시, 어른들은 모르는 게 많습니다. 결국 제 예감대로 초경이 시작된 게 맞았고, 그제야 엄마도 부랴부랴 필요한 것들을 준비해 주었습니다.

제가 학교에서 만나 온 아이들 대부분은(고등학생입니다!) 월경 때문에 기분이 안 좋을 때가 많았어요. 평소 명랑하고 밝은 아이들조차 월경에 대해서는 ‘곤란하다, 짜증 난다, 버텨야 한다’와 같은 부정적인 느낌을 갖고 있었죠. 저도 청소년기에는 시험이나 수학여행처럼 중요한 일정과 월경이 겹칠까 봐 전전긍긍했던 기억이 있어요. 그래서 더욱 월경을 처음 맞이하는 여러분에게 꼭 필요한 것들을 잘 알려 주고 싶었어요.

물론 매달 겪어야 하는 성가신 과정을 무시할 수는 없어요. 월경을 치를 때마다 챙겨야 할 물건들, 불쑥불쑥 치솟는 변화무쌍한 감정들, 아프거나 어딘가 불편해지는 몸…… 이런 부정적인 면이 먼저 떠오를지도 몰라요. 하지만 여러분! 월경은 몸에서 일어나는 아주 자연스러운 현상이에요. 그러니 월경에 대해 쉬쉬하지 말고, 어려움이 생겼을 땐 편안하고 자연스럽게 도움을 구하세요. 그리고 이 모든 과정을 겪어 나가는 스스로를 소중히 대해 주세요.

이 책을 준비하며 부모님과 선생님에게도 도움이 되기를 바랐어요. 특히 비슷한 시기에 2차 성징을 함께 겪는 남자 친구들도 이 책을 꼭 읽어 봤으면 해요. 나와 다른 성에 대해 잘 아는 것은 서로를 이해하고 배려하는 첫걸음이니깐요. 무엇보다 월경이라는 한배를 탄 여성들에게 이 말을 꼭 전하고 싶습니다.

“여러분의 월경을 응원합니다!”

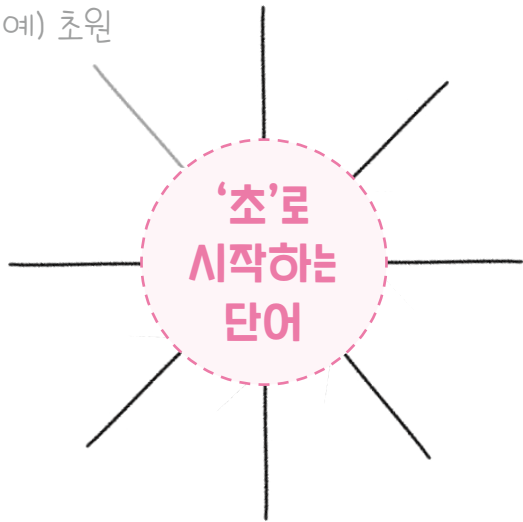


### 손정아

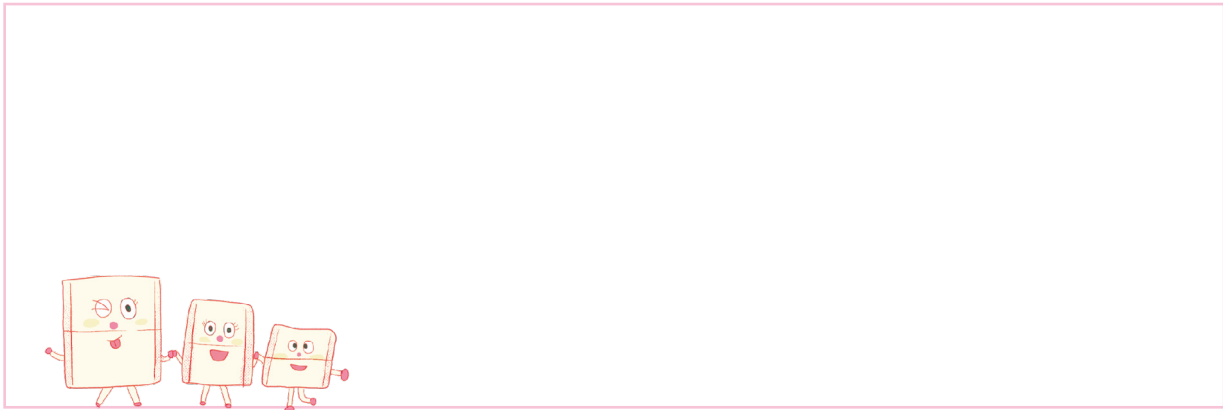
연세대학교 간호학과를 졸업한 뒤 강남세브란스병원 중환자실, 국립암센터 등에서 간호사로 일했습니다. 이후 우리나라 최초의 해바라기아동센터 성폭력 전담 간호사로 일하며 밀양 여중생 집단 성폭행 사건 등 다양한 사례의 성폭력 피해 아동과 청소년을 지원했습니다. 2008년 보건 교사가 되었고, 서울의 한 고등학교에서 현실 여고생들을 만나고 있습니다. 학생들의 건강한 성장을 도우며, 보이는 것이 다가 아닌 보건 교사의 일들을 열심히 해내는 중입니다. 2023년부터는 서울특별시교육청 성희롱·성폭력 사안처리지원단 위촉조사관으로도 활동하고 있습니다.

# 미션 ① '초' 자로 시작하는 단어들

이 책의 제목은 '초경은 초면입니다만'입니다. '초경'과 '초면'처럼 '초' 자로 시작하는 단어에는 어떤 것들이 있을까요? 자유롭게 떠올려 적어 보세요.



'초경'과 '초면'에 들어 있는 '초'는 '처음'이라는 뜻입니다. 위에서 적은 단어들 중 '처음'이라는 뜻으로 '초'가 쓰인 말을 골라 아래 적어 보세요.



# 미션 ② 초경을 맞이하는 마음

초경을 처음 경험했을 때 어떤 기분이 들었나요? 아래 감정 카드 중에서 그때 마음을 가장 잘 표현하는 단어를 골라 보세요. 아직 초경을 겪지 않았다면, ‘초경’이라는 말을 들었을 때 떠오르는 느낌에 어울리는 단어를 골라 보세요. 해당되는 단어가 없다면 빈 카드에 직접 적어도 좋아요.

신기한	기쁜	부끄러운	웃긴	무서운
뿌듯한	당황스러운	흥미로운	자랑스러운	찝찝한
설레는	불안한	짜증 나는	기대되는	긴장되는
놀란	걱정되는	혼란스러운	두려운	편안한
든든한	싫은	안심되는	만족스러운	

## 미션 ③ 나의 몸 & 월경 용어 ①

아래 32개 단어는 여성의 몸과 월경에 관한 용어들이에요. 이 중에서 뜻을 알고 있거나 설명할 수 있는 단어를 모두 체크해 보세요.

초경 ☐

월경 ☐

월경혈 ☐

월경통 ☐

생리 ☐

완경 ☐

폐경 ☐

월경 주기 ☐

월경 전 증후군 ☐

생리대 ☐

냉 ☐

월경용품 ☐

1차 성장 ☐

2차 성장 ☐

사춘기 ☐

성장 호르몬 ☐

성 호르몬 ☐

난자 ☐

정자 ☐

배란 ☐

수정 ☐

착상 ☐

임신 ☐

자궁 ☐

자궁 내막 ☐

자궁 경부 ☐

난소 ☐

나팔관 ☐

질 ☐

외음부 ☐


음모 ☐

진통제 ☐




흠, 모르는 단어가 많네...

## 미션 ④ 초경을 맞이한 너와 나에게


-  초경을 맞이한 친구, 가족, 또는 나 자신에게 축하 편지를 써 볼까요? 아래 편지지에 받을 사람을 떠올리며 내용을 적고, 스티커나 그림으로 예쁘게 꾸며 보세요. 그런 다음 잘 오려서 꼭 전해 줍시다.

## 미션 ⑤ 나의 월경 기간 시간표


 내 일주일을 살펴보고, 월경 기간에 어떤 변화가 필요한지 생각해 봅시다.

### ① 일주일 동안 하는 일

한 주 동안 학교나 집, 또는 밖에서 어떤 활동을 하는지 요일별로 정리해 보세요. (예: 수업, 숙제, 운동, 친구와 놀기, 학원 등)



월	화	수	목	금	토	일



### ② 월경 기간과 겹칠 때는?

월경 중일 때 힘들거나 불편할 것 같은 활동이 있다면 줄이거나 쉬는 게 좋겠죠. 반대로 몸과 마음이 편해질 수 있는 활동은 무엇이 있을까요? 조정해 보고 싶은 부분을 자유롭게 적어 보세요.

#### 힘들거나 불편할 것 같은 활동

예) 줄넘기 1000개

---

---

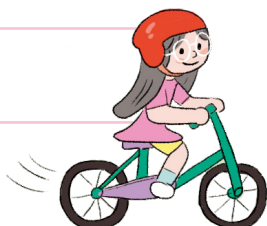
---

---

---

---

---



#### 몸과 마음이 편해질 수 있는 활동

예) 가벼운 산책 또는 휴식

---

---

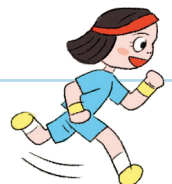
---

---

---

---

---



## 미션 ⑥ 나를 기분 좋게 하는 일

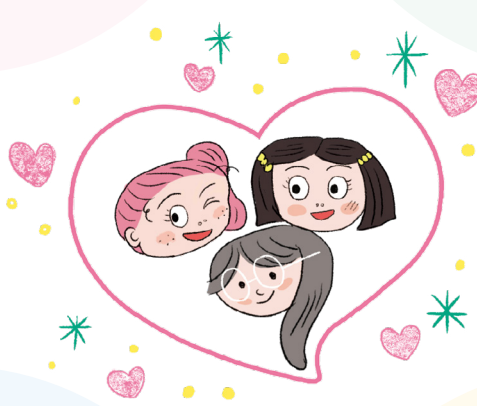
- 🌍 월경 중에는 몸과 마음이 예민해질 수 있어요. 나를 편하게 해 주는 방법을 찾아보며 스스로를 돌보는 연습을 해 보세요. 스트레스를 받을 때 무엇이 도움이 되나요? 나를 기분 좋게 하는 일은 무엇인가요?

활동

음식

장소

그 밖에

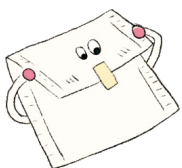




## 미션 ⑦ 나만의 생리대를 상상해 보!

- 상상력을 발휘해 세상에 없던 새로운 생리대를 만들어 봅시다. 몸에 좋고 사용하기 편한 생리대를 떠올려 아래에 그림으로 표현해 보세요.

평소 어떤 점이 불편했는지 떠올려 보.



# 미션 ⑧ 나의 몸 & 월경 용어 ②

🌍 **미션 ③**에서 보았던 용어들이에요. 이 중에서 아는 단어를 다시 체크해 보세요. 《초경은 초면입니다만》을 모두 읽은 지금, 책을 읽기 전과 비교할 때 어떤 변화가 생겼나요?

초경 ☐

월경 ☐

월경혈 ☐

월경통 ☐

생리 ☐

완경 ☐

폐경 ☐

월경 주기 ☐

월경 전 증후군 ☐

생리대 ☐

냉 ☐

월경용품 ☐

1차 성장 ☐

2차 성장 ☐

사춘기 ☐

성장 호르몬 ☐

성 호르몬 ☐

난자 ☐

정자 ☐

배란 ☐

수정 ☐

착상 ☐

임신 ☐

자궁 ☐

자궁 내막 ☐

자궁 경부 ☐

난소 ☐

나팔관 ☐

질 ☐

외음부 ☐

음모 ☐

진통제 ☐

어때? 책을 다 읽고 나니 낯설지 않지?



# 미션 9 월경 퀴즈!

자, 이제 퀴즈를 풀며 월경에 대해 얼마나 잘 알게 되었는지 알아볼까요?

1. 다음 중 초경에 대해 올바르게 말한 친구는 누구일까요? ( )

- 도도

초등학교 때 시작하면 초경이래.
- 레레

월경이 처음 시작된 걸 초경이라고 해.
- 미미

언제 시작될지 몰라 초조하게 기다리는 게 초경이야.

2. 생리대를 교체하기 전과 후에 꼭 해야 하는 것은 무엇일까요? ( )

- ① 발 씻기      ② 손 씻기      ③ 코 씻기      ④ 보건실 가기

3. 월경 주기를 기록하려면 어떤 날을 달력에 표시해야 할까요? ( )

- ① 월경이 끝난 날      ② 초경을 시작한 날      ③ 생리대를 산 날      ④ 월경을 시작한 날

4. 여성의 2차 성징은 보통 세 단계 순서로 나타납니다. 올바른 순서로 말한 친구는 누구일까요? ( )

- 도도

가슴이 발달하고 ➡ 음모가 나고 ➡ 초경을 해.
- 레레




가슴이 발달하고 ➡ 초경을 하고 ➡ 음모가 나.
- 미미

음모가 먼저 나고 ➡ 가슴이 발달하고 ➡ 초경을 해.

5. 월경통 약을 먹을 때 주의해야 할 점은 무엇인가요? 올바른 내용을 모두 골라 보세요. ( )

- ① 먹는 약 이름을 정확히 안다.  
 ② 정해진 복용 시간과 용량, 방법을 꼭 지킨다.  
 ③ 다른 약과 겹치는 성분이 있는지 확인한다.  
 ④ 아플 때마다 자주 먹는다.

6. 생리대는 몇 시간마다 교체하는 것이 좋을까요? 올바르게 말한 친구를 골라 보세요. (                    )




- 도도**  생리대 비싸니까 아껴 써야지. 하루에 하나면 돼.
- 레레**  찢찢하니까 쉬는 시간마다 갈아야지.
- 미미**  보건쌤이 그랬어! 2~3시간마다 교체하는 게 좋아.

7. 다음 문장에서 ○와 □에 들어갈 알맞은 말을 바르게 짝 지은 것을 고르세요. (                    )

건강한 ○은 안쪽의 끈끈한 ‘점막’이 항상 촉촉한 상태인데요. 이 촉촉함을 지켜 주는 게 바로 ‘□’이에요.  
□은 세균과 맞서 싸우며 ○ 안쪽을 보호하는 든든한 병사와 같습니다.

- ① 질 - 냉                    ② 입 - 침                    ③ 눈 - 물                    ④ 냉 - 질

8. 생리대를 처리할 때, 올바른 방법을 알고 있는 친구는 누구일까요? (                    )

- 도도**  사용한 생리대는 돌돌 말아 휴지나 포장재에 싸서 휴지통에 버리는 거야.
- 레레**  그냥 눈 감고 휴지통 근처에 던져 놓으면 되지, 뭐.
- 미미**  귀찮으니까 변기에 넣고 물 내리면 되잖아!

9. 월경 중 냄새가 날까 봐 걱정될 때, 하면 안 되는 행동은 무엇일까요? (                    )

- ① 생리대를 2~3시간마다 교체한다.                    ② 옷이나 속옷에 월경혈이 묻으면 바로 갈아입는다.
- ③ 향수를 뿌린다.                    ④ 깨끗한 물로 외음부를 자주 씻는다.

10. 다음 중 병원에 꼭 가야 하는 경우는 무엇일까요? 모두 골라 보세요. (                    )

- ① 12살이 되었는데 아직 초경을 하지 않았어요.                    ② 월경할 때 너무 아파서 학교에 갈 수 없어요.
- ③ 일주일 내내 월경혈의 양이 줄지 않아요.                    ④ 월경 시작 후 2~3일째에 월경혈이 많이 나와요.
- ⑤ 생식기가 가렵고 아파서 걷기 힘들어요.                    ⑥ 분비물 냄새가 심하고 색깔도 연둣빛을 띠어요.
- ⑦ 초경을 시작한 뒤로 키가 안 크는 것 같아요.                    ⑧ 월경 기간이 아닌데 새빨간 피가 나와요.