

별별 사건: 강남역 10번 출구, 우리들의 추모식

2016년 5월 17일 새벽에 믿을 수 없는 사건이 일어났었지요.

휘황찬란한 강남 중앙 한 복판에서,

그 시간 그 곳에서 그 남자와 마주했다는 딱 그 이유로 한 여성이 살해를 당했지요.

어떻게 2016년에 이런 일이 일어날 수 있을까 싶어서 충격을 받았어요.

사건 후, 강남역 10번 출구에서는 많은 사람들이 추모 글들을 적어주고 헌화를 하고 밤 늦게까지 이 자리를 지켜주었지요.

여자라면 누구나 한 번쯤은 늦은 밤 귀가에 대한 위험과 성희롱/성폭력 수모, 낯설고 불쾌한 눈길 등을 경험했을 거예요. 살해 위험을 느낄 필요 없이 안전한 밤길을 걷고, 입고 싶은 옷을 입으면서도 성희롱을 걱정하지 않고, 폭력 없이 안전하게 일할 수 있는 사회가 올 수 있으면 좋겠어요.



여성으로 태어나서 행복했고 자유로웠다고 말할 수 있는 세상을 꿈꾸고 싶어요.

그런 세상에서 고인이 다시 태어나, 못다 이룬 20대의 꿈을 맘껏 펼치시길...

건강보험료가 밀려서 병원에 못 가신다구요?

건강보험 체납으로 인해 어려움을 겪고 있는 언니들에게 핫한 소식!

〈생계형 건강보험 체납자 상담센터〉에서 건강보험 체납 1회 분할납부금액을 지원하고 있어요.

국민건강보험을 6개월 이상 체납하면 건강보험 급여를 제한 받아 아파도 선뜻 병원에 가기 부담스럽잖아요.

그래서 체납된 보험료를 24개월 분할납부 신청하면 그 중 1회

분을 납입 지원해 준다고 해요. 1회분만 납부해도 대략 60일

간 건강보험혜택을 받을 수 있어요.

홈페이지(<http://healthforall.or.kr/>)에 방문하시면 필요한

서류를 다운받아 작성하실 수 있어요. 기입해야 하는 내용도

어렵지 않고 간단하니까 필요하신 언니들은 꼭 한 번 방문해

보세요!



별별신문 20호

| 발 행 일 자 | 2016년 6월 23일

| 발 행 인 | 별별신문, 가루, 용, 유나, 발, 달래, 완두

별별신문은 유흥업소 종사자를 위한 신문입니다. 노래방도우미, 청매매 집결자, 몸살롱, 단란주점, 커스방, 보도방, 티켓다방, 인마시술소 등에서 일하고 있는 여성들을 위한 신문으로서, 여성들의 인권과 권리 찾기를 고민하고 있습니다.

유흥업소 서바이벌 가이드 화톡 Q&A 몰래카메라, 이걸 알아두자!

시계형, 볼펜형, 안경형... 몰래카메라가 기승입니다.

그 중에서도 ‘안경형’ 몰래카메라 피하기!

몰카는 대체 누가 파는 건지, 이 나라는 이런 건 왜 팔게 냅두는 건지 답답한 마음 가득 안고... 일단, ‘초소형 몰래 카메라를 든 구매자를 만났을 때’ 어떻게 하면 좋을지 간단한 팁을 공유할게요.

- 1) 안경테가 두껍고 안경렌즈의 빛 반사가 심하다 -> 의심
- 2) 안경을 죽어도 안 벗으려고 한다 -> 의심 + 의심
- 3) 불을 켜게 하고 티비를 끄게 한다 -> 의심 + 의심 + 의심
- 4) 안경다리에 휴대폰 잭을 꽂는 자리가 있다 -> 더 말할 것도 없이 몰카범 확정!

조금이라도 의심이 될 경우 안경을 그냥 가져가게 냅두면 안 되겠죠? 핸드폰은 당장 찍었는지 확인할 수 있지만, 이런 초소형 카메라는 확인도 힘드니까요. 그리고 나의 동의 없이 내 신체를 찍는 건 무조건 **불법**이에요. 몰래 카메라 촬영은 그 자체로 성폭력법에 의거하여 처벌할 수 있는 행위입니다. 꼭 기억해 두자구요!



꼭 필요한 화류계 정보들이 가득! 네이버 블로그에서 ‘화톡’을 찾아주세요!

화 톡

녹색병원 산부인과 과장 윤정원님께 트랜스젠더 여성의 호르몬치료와 건강에 대해 묻다!

인터뷰

● 트랜스젠더 여성들이 호르몬 치료를 받을 때 주의할 점에 대해 알려 주세요.

호르몬치료에서 중요한 것은 효과성과 안전성입니다. 효과성이라는건 환자가 원하는 방향으로, 여성화된 신체가 발달하면서 남성적인 특징이 최소화되고 있는가를 보는 것입니다. 테스토스테론(남성호르몬) 수치는 건강한 성인 여성의 정상수치 최고치보다는 낮은 수준에서 억제하고, 에스트라디올(여성호르몬) 수치는 폐경기 전 여성의 수치 범위 내로 유지하되 초 생리적 농도보다는 훨씬 낮게 유지해야 합니다. 첫 1년간은 3개월에 한번씩 호르몬 수치를 측정 하고, 안정화 된 후에는 1년에 한 번씩은 검사를 받으시는 게 좋습니다.

안전성은 진찰과 진단검사를 모두 포함합니다. 여기서 특히 주의해야 할 것은 피가 끈적끈적해지는 경향이 되면서 생길 수 있는 혈전색전질환(피떡을 잘 만들게 되어서 그것이 혈관을 막게 되는) 인데요, 다리의 혈관을 막게 되면 다리가 비대칭적으로 붓고 아프다던지, 심장이나 폐, 뇌혈관으로 가는 혈관을 막게 되면 협심증, 뇌졸중, 폐혈관색전증 등이 생길 수 있습니다. 그래서 의료기관을 방문할 시 혈압·체중·맥박을 측정하고, 가슴이 아프거나 숨쉬기 힘들지는 않은지, 몸에 부종이나 통증이 있는지 검사를 합니다. 간기능검사, 콜레스테롤 수치, 당 검사, 유즙분비호르몬인 프로락틴 수치도 1년에 한번씩 검사해야 합니다.

수술 이후에는 호르몬을 안 쓰시는 분들도 있는데, 그런 분들은 약을 안 쓰니까 검사를 안 받아도 되지 않느냐, 생각하시는 분들이 많아요. 그런데 중요한건 몸에 여성호르몬도(추가 투약을 안해서), 남성호르몬(고환을 절제해서)도 부족한 상태가 계속 되면, 골다공증이 빨리 올 수 있습니다. 그래서 수술 후 10년 정도째부터는 골다공증 검사를 받아보고, 칼슘과 비타민 D를 보충해서 예방하는 것도 중요합니다.



● 술, 담배를 하거나 신경정신과 약을 복용하시는 분들이 호르몬 치료 받을 때 주의해야 할 점이 있다면?

호르몬 치료를 받기 시작하면서 주량이 줄었다는 말씀을 하시는 분들이 계신데, 문헌상에는 이런 부분이 설명되어 있는 건 없습니다. 다만 호르몬을 간에서 처리하는데, 알코올 역시 간에서 분해되기 때문에 간 부담이 늘어나기는 합니다. 호르몬 치료도, 음주도 유방암을 높이기 때문에 이 역시, 술을 끊거나 줄이시는 게 좋습니다.

담배는 가능하면 꼭 끊으시는 것을 권유드립니다. 혈전색전증의 위험성이 흡연으로 인해 더 높아지기 때문입니다. 여의치 않은 경우에는 수분섭취를 잘 해 주시고 규칙적으로 스트레칭 등 몸을 움직이는 것이 필요합니다. 대부분의 수면제나 우울증약은 크게 상호작용을 안 한다고 보시면 됩니다.

트랜스젠더 성별정정 & 인권 관련 단체 소개

성별변경정보 사이트 <http://transroadmap.net/성별변경-정보/>
공익인권변호사 모임 희망법 <http://hopeandlaw.org/>
트랜스젠더 인권단체 조각보 <http://transgender.or.kr/>

● 추천하시고 싶은 병원이나 의사가 있다면?

커뮤니티 등을 통해 정보를 많이 공유하고 계신 걸로 알고 있는데, 마포의료생협, 은평구의 살림의료생협, 순천향대학교병원의 산부인과 이은실교수, 제가 몸담고 있는 녹색병원 등이 젠더의학의 개념을 가지고 표준진료를 행하려 노력하고 있습니다.

● 호르몬치료 받을 때 식사나 식단에서 유의할 점이 있다면?

콩이나 해바라기씨, 아마씨, 달맞이꽃종자유 등의 천연유래 식물성 에스트로겐 식품에 대한 관심들이 있으신데요, 폐경 후 호르몬 치료에 거부감이 있는 분들이 찾는 것 처럼요. 호르몬치료를 안 받는 분들에게라면 약한 여성호르몬 작용을 하는데요, 호르몬치료를 받고 계신 분들이라면, 이 식물성 에스트로겐이, 여성호르몬 수용체에 미리 결합해 버려서 호르몬치료 약물의 농도를 변화시킬 수 있어서 권고되지 않습니다. 물론 식품으로 섭취하는 일반적인 양은 상관없는데, ‘내가 모자란 여성호르몬을 이걸로 보충할 수 있지 않을까’ 라고 생각해서 과량으로 섭취하거나 하지는 마세요.



칼슘과 비타민 D는 골다공증 예방에 중요합니다. 뼈째먹는 생선과 저지방 우유(저지방 우유나 무지방 우유에는 지방을 빼고 칼슘을 추가로 넣었어요)를 많이 드시고, 햇빛을 주기적으로 쬐어서 비타민D가 생성되게 하세요.

건강 정보



피임약을 먹거나, 여성호르몬치료를 받는 언니들, 담배는 안돼요-

월경조절을 위해, 피임을 위해 먹는 경구피임약, 폐경기 증상 (화끈거리는 느낌, 갑자기 땀이 남, 심장이 자주 두근거림 등) 을 조절하기 위해 호르몬제를 드시고 있는 언니들, 이 약들에는 여성 호르몬 성분이 들어있습니다. 피임약은 약국에서 살 수 있을 정도로 안전한 약이지만, 호르몬제 성분은 혈전색전증이라는 드물지만 위험한 부작용을 일으킬 가능성이 있습니다. 혈전색전증이란 혈관 내에 콜레스테롤과 혈액 성분이 엉겨 피떡을 형성하면서 혈관을 막음으로써 혈액순환이 안 되는 병으로, 급성 심장마비나 뇌졸중(중풍), 다리의 심부정맥혈전증(다리에 피가 안 통하고 붓고 아픔) 등의 위험한 질환을 일으킬 수 있습니다.

그런데 흡연은 이 혈전색전증, 뇌혈관 질환을 일으킬 위험성을 높입니다. 흡연을 하면 더 피가 잘 굳는 상황이 되는 거지요. 특히 35세 이상의 흡연 여성은 35세 미만의 비흡연 여성보다 혈전색전증의 위험이 2배 이상 높습니다. 그래서 이 약들을 드시는 분들은 반드시 금연하시는 게 좋습니다. 금연을 할 수 없는 경우에는 적어도, 혈액순환을 좋게 하기 위해서 물을 하루 5-6컵 이상씩 많이 드시고, 주 3회 이상은 땀이 나는 운동을 하세요. 하지만 장기적으로 꼭 금연을 하셔야 되요! 최근에는 정부에서 지원을 많이 해주고 있어, 금연 클리닉을 3번 이상만 가게 되면 그 동안 냈던 진료비와 약값을 다 돌려받을 수 있습니다. 챔픽스라는 신약과 니코틴 패치 증 방법도 다양하니 꼭 금연 상담을 받아보세요- (녹색병원 산부인과 과장 윤정원)



무료 법률 지원, 변호사 상담 010-8230-6279

사기죄로 고소당했는데 어떻게 해야 할 지 모를 때, 일수, 사채 빚 등으로 힘들어 파산을 고민 중일 때, 빚쟁이들의 독촉 때문에 힘들 때, 폭행, 협박 등을 당할 때, 전화주세요. 경찰조사 동행, 무료 변호사 상담 및 변호사 선임 지원해 드립니다.