

## Fact Sheet - Korean

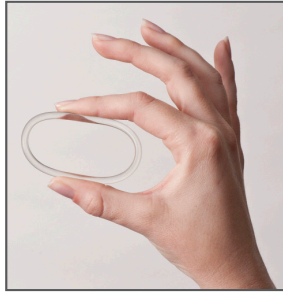
## 질링 (누바링)

The Vaginal Ring (Nuvaring®)



## 질링이란 무엇입니까?

질링은 누바링이라 불리며 지름이 약 5.5cm의 부드러운 플라스틱 링입니다. 질링은 호르몬 에스트로겐과 프로그�테스테인을 함유하고 있으며 복합제 재경구피임약과 비슷합니다. 질링은 질속에 넣으며 호르몬이 몸으로 흡수되어 임신을 방지하게 됩니다. 대부분의 여성은 질링이 삽입되면 이를 느끼지 못합니다.



## 어떻게 작용합니까?

질링은 질속에 3주 동안 넣어둔 후, 1주 동안 끄집어 내놓습니다. 그러면 가벼운 생리때와 같은 출혈이 발생합니다. 그리고 7일 후에 질속에 새로운 링을 삽입합니다. 호르몬은 여성의 난소에서 난자가 매월 방출되는 것을 막아서 임신이 될 수 없습니다.

## 얼마나 효과적입니까?

완전하게 사용하면 질링은 99%이상 효과가 있습니다. 이는 1년에 100명의 여성들이 이를 올바르게 사용하면 임신하는 숫자가 한명이 채 안된다는 의미입니다. 일반적인 또는 실지 생활에서 사용할 경우 덜 효과적이어서 1년에 100명당 9명의 여성이 임신을 합니다. 올바른 시기에 질링을 빼내고 새로운 것을 넣는것을 기억해야 합니다.

## 질링은 누가 사용할 수 있습니까?

대부분의 여성은 질링을 사용할 수 있습니다. 매일 피임약을 복용하는 것을 기억하기가 어려울 경우에 좋으며 임플란트나 IUD의 대안입니다.

## 질링을 누가 사용해서는 안 됩니까?

다리에 혈액 응고뇌, 졸중, 심장마비, 간 문제, 고혈압, 특정한 종류의 편두통 또는 유방암을 앓고 있는 여성은 질링을 사용해서는 안 됩니다. 모유 수유를 하고 아기가 6개월 미만일 경우 질링을 사용하지 못할 수도 있습니다. 여러분이 이 질링을 사용하는 것이 안전한지를 의사에게 상담하여 확인하는 것이 중요합니다. 기타 일부 약으로 인해 이 질링이 제대로 효과를 발휘하지 못할 수도 있으며 의사는 여러분이 이를 사용하기로 결정하기 전에 여러분이 알아야 할 이 약들과 다른 것들에 대해서 알려줄 것입니다.

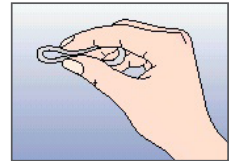
## 부작용이 있습니까?

대부분의 여성은 질링을 사용하는 동안 아무런 문제가 없지만, 일반적으로 처음에는 일부 부작용이 있습니다. 유방에 통증이 있거나 두통이나 구역질이 날 수도 있습니다. 이러한 현상은 1, 2개월이 지나면 일반적으로 사라집니다. 질링으로 인해 야기되는 심각한 건강상의 문제는 드물지만, 의사에게 이에 대해서 알려달라고 요청하십시오.

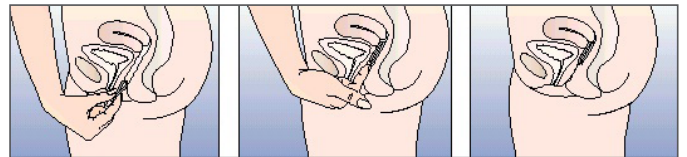
## 질링은 어떻게 삽입합니까?

링을 엄지와 검지 사이에 쥐고 (그림 1) 질속으로 살며시 삽입합니다 (그림 2). 올바른 위치란 없습니다 - 불편하면 링을 질속으로 더 집어 넣으십시오. 운동하거나 성관계를 하는 동안에도, 질속 근육이 이를 제자리에 있게 합니다.

(그림 1)



(그림 2)



## 어떻게 빼냅니까?

링을 빼내려면, 손가락을 질속으로 넣어서 링 주위를 고리처럼 구부려 밖으로 당기기만 하면 됩니다 (그림 3).

(그림 3)

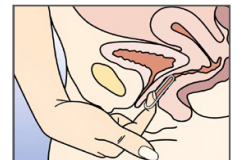


그림 1-3은, 미국 뉴저지 Whitehouse Station에 위치한 Merck & Co., Inc.의 자회사인, MSD Oss B.V.의 허락을 받아 복사하였음. 모든 권리 소유. NuvaRing®은 MSD Oss B.V.의 등록 상표입니다.

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | 토크라인 1300 658 886 | 복사

임상 서비스 및 정보 | 교육 및 훈련 | 연구 | 국제 개발

가족계획 NSW (FPNSW)는 NSW 보건부가 자금을 제공하는 비영리단체입니다.

이 정보보고서에 담긴 내용은 교육목적으로만 제공됩니다. FPNSW는 본 내용이 정확하고 발행시 업데이트되도록 심혈을 기울였습니다. 어떠한 임신 또는 성건강 문제에 관해 우려가 되는 사람들은 보건의로 제공자에게 자문과 도움을 구하거나 가족 계획 클리닉을 방문하는 것을 권장합니다.

제검토: 2014년 7월 / FPNSW 2014년 7월



### 사용하는 것을 잊으면 어떻게 할까요?

질링없이 그 주가 지난 후, 링을 삽입한지 24시간 이상이 된 경우, 기억나는대로 바로 링을 삽입하고 7일 동안 (콘돔과 같은) 다른 형태의 피임을 하십시오. 이 경우, 만약 링이 없는 주에 피임하지 않은 성관계를 하였을 경우 임신의 위험이 있을 수 있으므로, 처방전이 필요없이 약국에서 구매할 수 있는 비상 피임약 (ECP)를 고려해야 합니다.

질링은 질속에 3주 동안 놔두어야 합니다. 이 기간 동안에 링을 빼내어 질밖에 있는지 24시간이 아직 되지 않은 경우에는 가능한한 빨리 링을 물에 행구어 다시 집어넣으십시오. 그러면 아직 피임이 될 것입니다.

질링이 질밖에 있는지 24시간이 넘은 경우에는 생각나는대로 바로 물에 행구어 다시 넣으십시오. 7일 동안 (콘돔과 같은) 다른 형태의 피임을 해야합니다.

3주째에 링이 질밖에 24시간 이상 나와 있는 경우, 바로 새로운 링을 삽입해야 합니다 - 이 새로운 링은 3주간 사용이 시작됩니다. 보통 생리때와 같은 출혈이 생기지 않을 수도 있지만, 약간의 얼룩 출혈이 일어날 수도 있습니다.

### 질링은 어디에서 구매할 수 있습니까?

질링을 구매하려면 의사를 만나서 처방전을 받아야 합니다. 그리고 난후 처방전을 가지고 가서 약국에서 질링을 구매할 수 있습니다.

### 추가 정보를 얻으려면

- Family Planning NSW Talkline (가족계획 NSW 토크라인)에 1300 658 886로 연락하거나 [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline) 방문
- NRS (청각장애자를 위한) 133 677
- 또는 가까운 가족계획 클리닉을 방문

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | 토크라인 1300 658 886 | 복사

임상 서비스 및 정보 | 교육 및 훈련 | 연구 | 국제 개발

가족계획 NSW (FNPNSW)는 NSW 보건부가 자금을 제공하는 비영리단체입니다.

이 정보보고서에 담긴 내용은 교육목적으로만 제공됩니다. FNPNSW은 본 내용이 정확하고 발행시 업데이트되도록 심혈을 기울였습니다. 어떠한 임신 또는 성건강 문제에 대해 우려가 되는 사람들은 보건 의료 제공자에게 자문과 도움을 구하거나 가족 계획 클리닉을 방문하는 것을 권장합니다.

재검토: 2014년 7월 / FPNWS 2014년 7월



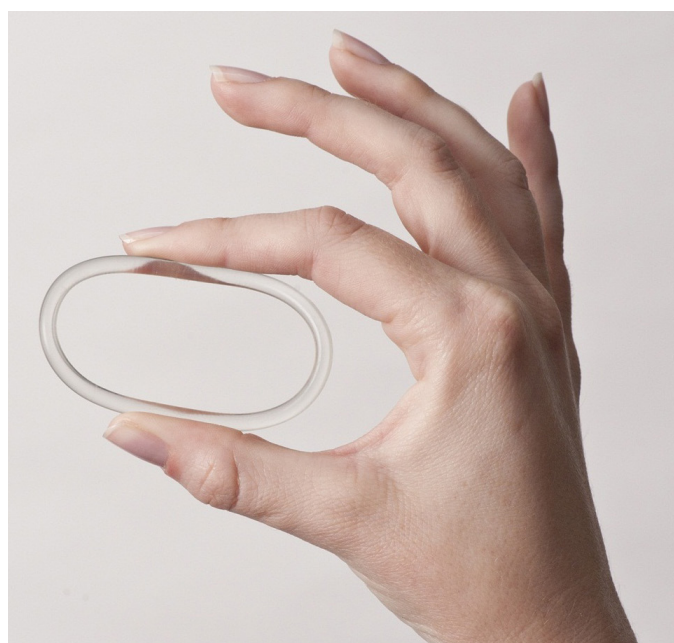
## Fact Sheet - English

# THE VAGINAL RING (NUVARING®)



### What Is The Vaginal Ring?

The vaginal ring is called a NuvaRing®. It is a soft plastic ring about five and a half centimetres across. It contains the hormones oestrogen and a progestogen, similar to the combined contraceptive Pill. It is placed in your vagina and the hormones are absorbed into the body to stop you getting pregnant. Most women cannot feel the vaginal ring once it is in place.



### How Does It Work?

The vaginal ring stays in the vagina for three weeks. Then you take it out, for a week. You will have a light period-like bleed, and after seven days you put a new ring in your vagina. The hormones stop a woman's ovaries from releasing an egg each month, so a pregnancy cannot begin.

### How Well Does It Work?

With perfect use the vaginal ring is more than 99% effective. This means that if 100 women use it correctly for one year, less than one will become pregnant. With typical or 'real life' use it is less effective with up to nine women in every hundred becoming pregnant in a year. You need to remember to take it out and put a new one in again at the right time.

### Who Can Use The Vaginal Ring?

Most women can use the vaginal ring. It is good if you find it hard to remember to take a pill every day, and is an alternative to the implant or an IUD.

### Who Should Not Use The Vaginal Ring?

Women should not use the vaginal ring if they have had a blood clot in their leg, a stroke or heart attack, liver problems, high blood pressure, certain types of migraine, or breast cancer. You may not be able to use the vaginal ring if you are breastfeeding and your baby is less than 6 months old. It is very important to talk with your doctor to make sure it is safe for you to use the vaginal ring. Some other medications can stop the vaginal ring from working properly and the doctor will tell you about these and other things you need to know before you decide to use it.

### Are There Any Side Effects?

Most women feel well while using the vaginal ring, but it is common to have some side effects at first. You may have sore breasts, headaches or nausea (feeling sick). This usually settles down after one to two months. Serious health problems caused by the vaginal ring are rare, but ask your doctor to tell you about them.

### How Is The Vaginal Ring Inserted?

Squeeze the ring between your thumb and index finger (figure 1). Gently insert it into your vagina (figure 2). There is no correct position – if it feels uncomfortable, slide it further into your vagina. Your vaginal muscles will keep it in place, even during exercise and sex.

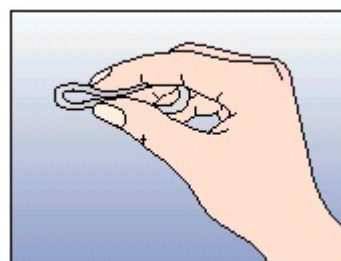


Figure 1

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14



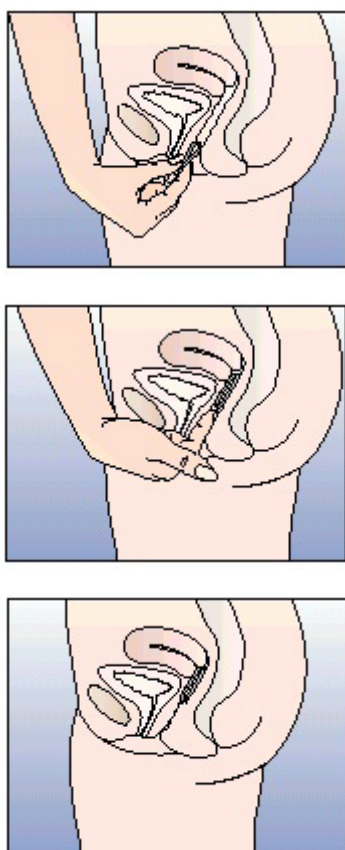


Figure 2

### How Is It Taken Out?

To remove the ring simply put your finger into your vagina, hook it around the ring and pull it out (figure 3).

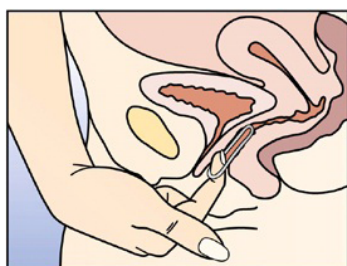


Figure 3

Figures 1-3 reproduced with permission of MSD Oss B.V., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, New Jersey, USA. All rights reserved. NuvaRing® is a registered trademark of MSD Oss B.V.

### What If I Forget To Use It?

If you are more than 24 hours late inserting the vaginal ring after the week without it, insert it as soon as you remember and use another form of contraception (such as condoms) for seven days. In this case, if you have had unprotected sex during the ring free week you may be at risk of pregnancy and should consider the Emergency Contraceptive Pill (ECP), available from a pharmacy without needing a prescription.

You should leave the vaginal ring in the vagina for 3 weeks. If it is taken out during this time and has been out of the vagina for less than 24 hours you should rinse it with water and put it back in as soon as possible. You will still be covered for contraception.

If the vaginal ring has been out of the vagina more than 24 hours you should rinse it with water and put the ring back in as soon as you remember. You should use another form of contraception (such as condoms) for seven days.

If the ring has been out of the vagina for more than 24 hours during the third week, you should put in a new ring immediately – this will start the next three weeks of use. You may not get your usual period-like bleed, but you may get some spotting.

### Where Can I Get The Vaginal Ring?

You need to see a doctor to get a script for the vaginal ring. You can then take the script and buy your vaginal rings from a pharmacy.

### For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

*The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.*

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | talkline 1300 658 886 | bookshop

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121

Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144

Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300