



음부 및 항문 피부관리 Genital Skin Care (Korean)

피부염, 칸디다(아구창)이나 백선 감염은 음부를 가렵게 만들 수 있습니다. 헤르페스와 매독도 가려움증과 통증을 유발할 수 있습니다. 증상이 생기면 이에 대한 진단을 받기 위해 의사와 상담하는 것이 중요합니다.

일반적으로 다음 사항을 따르십시오:

1. **자극을 피하세요:** 한 제품에 많은 성분이 들어있으면 자극을 일으킬 확률이 높아집니다. 거품이 발생하는 제품은 그것이 무엇이든 피부의 정상적인 유분기를 제거합니다.

잠재적인 자극제:

- 비누, 샤워젤, 거품 입욕제 및 “여성용” 제품
- 클렌징 멀티슈 (예: 유아용 멀티슈)
- 팬티라이너를 매일 사용하는 것(패드 및 팬티라이너는 생리기간에만 사용하세요)
- 향이 첨가된 제품
- 티트리 오일 및 기타 소독제
- 약용 크림 (처방된 경우는 예외)
- 검은색 속옷 (드문 경우)
- 섬유유연제
- 질 세정제

권장되는 음부 세척 방법: 음부 및 항문피부는 매우 예민하므로 하루 한 번만 세척하기를 권장합니다. 세척시 물을 사용하거나 예민한 피부에 알맞게 수소이온농도(pH)가 조정된 세정제 (세타필®, QV®, 더마빈®, 아비노®, 해밀턴® 등의 다양한 브랜드) 또는 향이 첨가되지 않은 수분크림(소볼린 또는 아퀴어스 크림)을 사용하세요.

2. **피부를 보호하고 건조하게 유지하세요:** 피부가 장시간 젖은 상태로 있지 않게 유의하고, 건조해지면 보습을 해주세요. 습한 상태가 지속되면 (물, 땀 또는 소변) 피부가 약해지고 자극, 피부염, 감염 등의 위험이 높아집니다.

일반적인 권장 사항:

- 젖은 수영복이나 운동복은 빨리 벗으십시오.
- 속옷이 젖을 경우 갈아입을 수 있는 여벌의 속옷을 가지고 다니십시오.
- 하이킹 전문점에서 판매하는 고급 메리노나 실크 속옷은 면보다 빨리 수분을 흡수합니다.
- 아니면 순면 속옷 (염색 알레르기가 의심될 경우 검은색은 피하세요)을 사용하세요.
- 합성섬유로 된 속옷을 피하세요.
- 실금이나 설사가 발생하는 경우, 음부 피부를 보호해 줄 보호크림을 사용하고 실금 패드를 정기적으로 교체하십시오. 실금을 치료하는 물리치료사와의 상담도 고려하십시오.
- 운동하기 전에 피부보호용 크림을 사용하세요.
- 크림과 달리 연고는 방부제가 들어있지 않으므로 자극을 줄 가능성이 낮습니다. 또한 연고는 크림보다 습기를 더 잘 막아줍니다.
- 바셀린®, 더메즈®, 아연연고 등과 같은 보습제를 정기적으로 사용하세요.

3. **마찰이나 문지르는 횟수를 줄이세요:**

긁거나 문지르지 않도록 노력하세요 - 냉장고에 차가운 물을 넣어두고 냉찜질용으로 사용하세요.

마찰과 문지름으로 인해 피부가 손상되면 평소에는 무해한 피부 박테리아나 효모균에도 쉽게 감염됩니다. 긁는 행위는 피부와 신경섬유를 더 두껍게 만들 수 있고 이는 더 심한 가려움증으로 이어집니다 (특히 밤에, 그리고 건조열이나 천식 등이 있는 경우 가려움-긁음 사이클이 반복됨)

가려움을 완화하는 방법:

- 수건이나 종이로 음부를 문지르지 마세요. 가능하면 물을 사용하세요.
- 피부를 수건으로 문지르기 보다는 두드려서 건조시키고 차가운 헤어드라이기 바람을 이용해보세요.
- 음부 부위의 면도나 왁싱을 피하세요.
- 짝 조이는 옷을 피하세요
- 패드나 라이너는 피부와 마찰을 일으킬 뿐 아니라 알레르기의 원인이 될 수 있습니다.
- 밤에 피부를 긁는다면, 손톱을 자르고 느슨한 속옷을 입고 잠자리에 드세요. 긁다가 잠에서 깨어나는 경우, 일어나서 피부에 냉찜질을 하세요.
- 시원한 온도를 유지하세요 - 전기담요, 뜨거운 샤워/목욕을 피하세요.
- 긁고 싶은 충동이 일어나면 다른 곳으로 주의를 돌리거나 긴장완화요법을 사용해보세요.
- 항히스타민제가 도움이 될 수도 있습니다. 초기에는 졸음을 유발하지 않는 항히스타민제를 하루 한 번 복용하되, 밤에 사용할 졸음 유발 항히스타민제에 대해서는 의사와 상담하십시오.

성관계에 대한 일반 조언:

- 수용성 윤활제는 콘돔과 함께 사용하도록 권장되지만 건조되면 피부에 자극을 주는 가루로 변합니다. 사용 후에는 물로 닦아내고 보습을 해주십시오. 다양한 윤활제를 시도해보십시오. 예: Sylk, Pjur, KY
콘돔이 필요하지 않다면 식물성 기름이 덜 자극적이며 더 길게 효과가 지속됩니다.
예: 아몬드, 올리브, 코코넛, 크리스코 식물성 기름.
- 기름이 콘돔을 약화시킬 수 있다는 점을 알아두는 것이 중요합니다. 콘돔이 훼손될 경우 72-96 시간 이내에 응급 피임약을 복용하면 효과가 있습니다. 성병 전염 위험도 고려하십시오.
- 성교 시간을 짧게 즐기십시오.
- 콘돔을 사용중이고 각종 수용성 윤활제가 피부에 자극을 주어서 피하고 싶지만 건조한 것이 문제라면, 이에 대해 파트너와 의논하십시오. 편안하고 충분히 흥분이 된 상태라면 윤활제가 덜 필요할 수도 있습니다. 윤활제가 여전히 필요하다면 위의 지용성 윤활제들을 고려해보세요. 성교 시간을 3-5 분 이내 (이는 일반적인 성교 시간으로 알려져 있습니다)로 제한하세요.

염증 및 갈라진 음부피부를 위한 일반 응급처치:

- 목욕물에 소금 한 주먹을 넣고 목욕한 다음 (또는 차가운 물 1 리터 당 소금 1 찻술을 넣어 만든 소금물을 천에 적셔서 사용) 수건으로 두드려 건조시키세요. 3-5 일 동안 매일 5-10 분간 시도해보세요.
- 1/8000 과망간산칼륨 용액을 적신 솜이나 부드러운 천을 사용해보세요.

소변이나 변을 볼때 통증이 있다면:

손상된 피부에 소변이나 변이 닿으면 아플 수 있습니다. 물을 많이 섭취하여 소변을 묽게 만들고 변비가 생기지 않게 주의하십시오. 화장실 가기 10 분 전에 바셀린, 또는 국소마취용 젤이나 연고등을 발라보세요. 음부 피부를 젖히거나, 여성의 경우 소변을 볼 때 몸의 자세를 변경하여 소변이 뒤로 흘러 감염된 피부에 닿는 일이 없게 하세요. 넓게 퍼진 궤양의 경우, 물이 담긴 욕조에서 소변을 보는 방법을 시도해보세요.

최종 업데이트 2017 년 12 월