



외음부 피부관리

GENITAL SKIN CARE (KOREAN)

외음부 관리에 필요한 3 가지 중요 사항

There are 3 key facts for genital skin care

1. 자극 물질을 피한다
2. 건조하게 유지한다
3. 긁거나 문지르지 않는다

자극물질을 피하세요

Avoid Irritants

외음부 피부는 매우 예민합니다. 이 부위를 하루 1회 이상 씻지 않도록 하십시오. 다음과 같은 성분들은 외음부에 자극을 주고 불편을 가중시킬 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다:

- 비누
- 티트리 오일
- 타르 성분의 피부 연고제
- 거품 입욕제 및 일부 목욕 소금
- 향이 첨가된 제품
- 약용 크림 (연고가 더 좋습니다)
- “여성용” 제품
- 인공 윤활제
- 향이 첨가된 오일
- 일부 화장지
- 일부 생리대
- 팬티 라이너
- 일부 세탁용 세제
- 속옷의 염료
- 방취제
- 소독제
- 방취 생리대/ 탐폰
- 질 세정제

기타 자극물질

Other Irritants

'순한' 또는 '저자극성'으로 표기된 제품들도 일부는 여전히 피부를 자극할 수 있으며 너무 자주 씻으면 심지어 물도 피부를 지나치게 건조시킬 수 있습니다. 의사나 간호사에게 문의하십시오.

권장 사항 (We suggest that):

- 의사가 처방하지 않은 크림이나 제품의 구입을 피하세요
- 염료나 향이 첨가되지 않은 화장지를 사용하세요
- 염료, 효소, 향 등이 첨가되지 않은 세탁용 세제를 사용하고, 섬유유연제 사용을 피하세요.

건조하게 유지하세요

Keep Dry

지나친 습기는 세균 감염률을 높입니다.

권장 사항 (You should):

- 수영복이나 젖은 운동복은 최대한 빨리 벗으십시오.
- 가능하면 습기를 빨아들이는 속옷을 착용하십시오 (일부 극세사, 극세양모 등 예: "아이스브레이커" 추천)
- 습한 상태가 되면 갈아입을 수 있도록 여벌의 속옷을 지참하십시오.

마찰 또는 문지르는 횟수를 줄이세요

Decrease Friction or Rubbing

마찰로 인해 손상된 피부는 감염될 가능성이 높아집니다. 피부를 긁으면 피부 및 신경섬유가 더 두꺼워질 수 있으며 이는 더 심한 가려움증으로 이어집니다 ("가려움 - 긁기 반복사이클").

권장 사항 (You should):

- 외음부 피부를 세척용 수건이나 종이로 문지르는 일을 피하세요
- 수건으로 문지르지 말고 톡톡 두드려서 건조시키세요 (헤어드라이기의 차가운 바람을 이용할 수도 있습니다)
- 외음부 부위의 면도나 왁싱을 피하세요
- 끈 조이는 복장을 피하세요.

운동하기 전에는 보호 연고를 바르고 필요 시 성 윤활제를 사용하십시오 - 다음 페이지 참조.

가려운 피부 (Itchy skin):

밤에 피부를 긁는다면 손톱을 자르고 혈령한 속옷차림으로 잠자리에 드십시오. 긁다가 잠에서 깬다면 잠자리에서 벗어나 피부를 차갑게 식히십시오:

- 낮은 온도를 유지하세요 - 전기담요나 뜨거운 샤워/목욕을 피하세요
- 감싼 얼음팩이나 차가운 수건을 사용하세요
- 크림 사용시, 냉장고에 넣어둔 차가운 크림을 바르세요
- 긁고 싶은 충동이 일어나면 주의를 돌리거나 긴장완화요법을 사용하세요
- 항 히스타민제도 도움이 될 수 있습니다. 초기에는 진정제 성분이 없는 항 히스타민제를 1일 1회 사용하되, 밤에 진정제 성분이 들어있는 제품을 사용하는 것에 대해서는 의사와 상담하십시오.

유용한 정보

Some Helpful Advice

외음부 피부를 세정할 때 (Cleansing the genital skin):

거품이 나는 모든 제품은 피부에 있는 유익한 유분까지 제거합니다.

- 무향 소볼린 크림이나 수성크림을 사용하여 세정하세요. 헹군 뒤 얇은 막이 피부에 남아있어야 하며 "뽀드득 소리가 날 정도로" 씻지는 말아야 합니다.
- 하루에 한 번 세정하세요
- 미지근한 물을 사용하세요

피부가 매우 건조하거나 벗겨지는 경우에는 습진치료제를 사용하십시오.

습진치료제의 예를 들면 다음과 같습니다 (These include):

- QV 젤 워셔
- 세타필
- 더미즈 워셔
- 헤밀톤 워셔
- 알파 케리 제품
- 유화연고 - 기름기가 있으나 효과가 우수합니다. 물을 충분히 섞어야 잘 발라지며 피부보호제 역할도 합니다.

피부 보호

Skin protection

피부가 매우 건조하거나 약할 경우 또는 체육관, 자전거 운동 등으로 마찰과 땀에 노출되거나 더운 날씨 또는 생리기간에 과도한 습기에 노출되는 경우에는 보호용 연고를 바르십시오. 털이 난 부위에 연고를 두껍게 바르면 여드름이 발생할 수 있으니 이 부위는 피하십시오. 실금으로 배뇨나 배변이 새는 문제가 있는 경우 패드나 팬티라이너 사용을 가능하면 줄이고 보호용 연고를 사용하십시오. 의사 또는 골반저 근육 물리치료사와 상담하십시오.

유용한 보호 제품들:

- 바셀린 - 작은 부위, 특히 항문 주변에 사용하면 좋습니다
- 더미즈 - 묽은 바셀린 같은 제품으로 더 넓은 부위에 사용하면 좋습니다
- 아연 크림 (수도크림 - 슈퍼마켓에서 구입 가능하며 약간 건조한 크림)
- 아연 및 피마자유 크림 - 더 부드러우나 다소 지저분할 수 있습니다
- 유화연고 - 지저분하거나 지나치게 습할 수 있습니다



- 소볼린 크림 - 하루 동안 1회 이상 발라주어야 합니다.
- 올리브 오일이 첨가/비첨가된 액상 크림 - 첫 사용때 따가운 경우도 있습니다

성관계 윤활제

Sexual lubrication

콘돔 사용시에는 수성 윤활제를 권장합니다. 윤활제는 마른 후에 가루로 남아 피부에 자극을 줄 수 있으므로 사용 후에는물로 행군 다음 위와 같은 방법으로 보습해주시요.

다양한 종류의 제품을 실험해보십시오 (예: sylk, pjur, KY)

콘돔이 필요하지 않은 경우에는 식물성 오일이 덜 자극적이며 윤활 효과도 더 길게 지속됩니다.

- 아몬드 오일
- 크리스코 식물성 오일
- 올리브 오일

오일은 콘돔을 약화시킬 수 있으므로 두 가지를 함께 사용하지 말아야 합니다.

성관계 시간은 짧게

Keep intercourse brief

콘돔과 다양한 수성 윤활제 사용은 피부에 자극이 되고, 건조함도 문제가 된다면 파트너와 상의하십시오.

긴장을 풀고 충분히 흥분이 된 상태라면 윤활제가 많이 필요하지 않을 수 있습니다.

윤활제가 여전히 필요하다면 식물성 오일이나 아몬드 오일을 고려하시고 성관계 시간을 3-5분 이내로 줄이십시오. 콘돔이 찢어지는 경우에는 72시간 이내에 응급피임법을 사용하면 효과가 있습니다.

성감염질환의 위험에 유의하십시오.

외음부 응급처치

Genital First Aid

- 욕조에 소금을 한 주먹 넣으면 (또는 차가운 물 1 리터당 소금 1 티스푼을 탄 후 수건에 적셔서 사용) 자극을 받아 가렵거나 염증이 생긴 피부 상태를 완화시킬 수 있습니다. 이 방법은 10분씩 3-5일로 제한하십시오.
- 1/8000 과망간산칼륨으로 적신 솜뭉치나 얇은 수건을 촉촉한 염증 부위에 사용하십시오. 예: 심한 칸디다 질염 또는 외음부 백선

5-10분 후에는 살짝 두드려서 말리거나 헤어드라이기의 차가운 바람으로 건조시킨 후 처방된 약을 바르십시오. 응급처치기간을 3-5일로 제한하면 과도한 건조를 막을 수 있습니다.



MSHC

MELBOURNE SEXUAL HEALTH CENTRE
Part of AlfredHealth

Melbourne Sexual Health Centre

580 Swanston Street

Carlton VIC 3053

Tel: (03) 9341 6200

Web: www.mshc.org.au

배뇨시 통증

Painful Urination

손상된 피부에 소변이 닿으면 따갑고 아플 수 있습니다.

소변이 닿지 않도록 외음부 피부를 잡고 있거나 여성의 경우 소변자세를 변경하여 (예: 앞으로 구부림) 염증 부위에 소변이 닿지 않도록 하십시오. 또는 젖은 수건이나 물이 담긴 욕조에 소변을 보는 방법도 있습니다. 예: 궤양 범위가 넓은 경우 (국소 마취젤 리그노케인이 도움이 될 수 있습니다). 물을 많이 섭취하십시오.

소변을 볼 때 계속 통증이 있다면 의사와 상담하십시오.

감사의 글 - 본 책자는 타스마니아 성 건강 서비스 (Sexual Health Service Tasmania) 웹사이트 내용을 인용한 것입니다.