



# 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
- 꽉 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 워시
- 세타필
- 더미즈 워시
- 헤밀톤 워시
- 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](http://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: 케양 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.*