

## Fact Sheet - Korean

## 일반적인 질 및 음부 상태

## Common Vaginal &amp; Vulval Conditions



## 정상적인 질분비물이란 무엇입니까?

모든 여성은 질분비물이 나오며, 양은 개인에 따라 다릅니다. 경우에 따라 많거나 적을 수 있으며 때때로 이를 전혀 느끼지 못하기도 합니다. 폐경기 여성은 종종 질분비물이 적다는 것을 느끼며, 이는 월경주기 어디에 있는지와 호르몬 피임약 복용 여부에 따라 또한 달라집니다. 분비물로 인해 질의 건강이 유지되지만, 때로는 문제를 야기시키는 방향으로 변하기도 합니다.

## 질감염에 걸렸는지 어떻게 알 수 있습니까?

다음의 증상을 느낄 수도 있습니다:

- 질 근처에 가려움, 확끈거림 또는 육신육신 아픔
- 질분비물 양의 증가 또는 특이하거나 불쾌한 냄새
- 소변시 통증
- 성관계시 통증

위의 어떠한 증상이라도 있다면 의사나 가족 계획 클리닉을 방문해야 합니다.

## 어떻게 하면 질과 음부를 건강하게 유지할 수 있습니까?

여러분이 간단하게 할 수 있는 많은 것들이 있습니다:

- 합성 섬유 대신 면이나 비단으로 된 속옷을 입으며 매일 갈아입는다. 타이스나 스타킹은 가능한 한 짧은 기간 착용한다.
- 속옷을 뜨거운 물에 준비수로 세탁하며 모든 자극물질이 없어지도록 두 번 행구어 착용한다.
- 수영이나 운동을 한 후 가능한 한 빨리 축축한 수영복이나 운동복을 갈아입는다.
- 생리대나 팬티 라이너 대신 탐폰을 사용한다. 생리대를 사용할 경우에는 이를 정기적으로 바꿔주고 향이 있거나 약취를 제거해주는 생리대와 탐폰을 피한다.
- 바지와 같이 꽉 끼는 옷은 피한다. 왜냐하면 이는 박테리아와 효모균이 과도하게 자랄 수 있게 하는 습하고 따뜻한 환경을 조성하기 때문이다.
- 절대 물을 끼얹지 않는다 - 의사가 감염 치료를 위해 특별히 처방한 경우는 제외. 물을 끼얹으면 질염증의 위험이 증가한다. 건강한 질에는 탈취제가 필요하지 않다.

- 질 부근에 비누, 거품 목욕, 목욕 소금, 향수, 향수가 뿌려진 활석 사용을 피한다. 그리고 질 근처에, 희석했다하더라도, 살균제와 같은 강한 어떠한 것도 절대 사용하지 않는다.
- 수용성 크림과 같은 부드러운 모이스처 크림 사용을 권한다. 물이나 비누 대용품을 사용하여 질을 세척한다.
- 화장실에서 일을 본 후 항상 앞에서 뒤로 문지르며, 이렇게 하므로서 내장 유기물이 질 속으로 씻겨 들어가는 것을 방지하기 때문이다. 향이 있는 화장지는, 염증을 일으킬 수 있기 때문에, 사용하지 않는다.

때로는 질과 음부 증상이 다른 보다 심각한 원인에 기인할 수도 있으므로, 만약 증상이 호전되지 않으면, 반드시 의사의 진찰을 받아야 합니다.

## 추가 정보를 얻으려면

- Family Planning NSW Talkline (가족계획 NSW 토그라인)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) | 토그라인 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 대해 우려가 되는 사람들은 보건의로 제공자에게 자문과 도움을 구하거나 가족 계획 클리닉을 방문하는 것을 권장합니다.

재검토: 2013년 5월 / FPNSW 2013년 5월

## Fact Sheet - English

# COMMON VAGINAL AND VULVAL CONDITIONS



### What Is A Normal Vaginal Discharge?

All women have a vaginal discharge. The amount varies from woman to woman. It is sometimes heavier, sometimes lighter, and sometimes you won't notice it at all.

Menopausal women often notice that they have less vaginal discharge. It also depends on where a woman is in her menstrual cycle and whether she is using hormonal contraception. The discharge keeps the vagina healthy, but sometimes it changes in a way that causes problems.

### How Would I Know If I Had A Vaginal Infection?

You might notice:

- itching, burning or soreness around the vaginal area
- an increase in the amount of vaginal discharge or an unusual or unpleasant smell
- pain on passing urine
- painful intercourse

If you have any of these symptoms you should see your doctor or Family Planning clinic.

### What Can I Do To Keep My Vagina And Vulva Healthy?

There are a number of simple things you can do:

- Wear cotton or silk underwear rather than synthetics and change daily. Wear tights or stockings for as short a time as possible
- Wash underwear in hot water and pure soap and double rinse to make sure any irritants are removed before you wear them
- Change out of damp swimming costumes or sports clothes as soon as possible after swimming or exercise
- Use tampons instead of sanitary pads or panty liners. If using pads, change them regularly and avoid perfumed or deodorised pads and tampons

- Avoid tight fitting clothes such as jeans as this creates a moist, warm environment that encourages the overgrowth of bacteria and yeasts
- Never douche - except if it is specifically prescribed by a doctor to treat an infection. Douching increases your risk of vaginal irritation. A healthy vagina does not need a vaginal deodorant
- Avoid using soaps, bubble baths, bath salts, perfumes and perfumed talcs around the vaginal area. And never ever use anything harsh such as disinfectants - even diluted, near your vagina
- A gentle moisturiser like aqueous cream may be advised. Use water or soap substitutes to wash the area
- Always wipe from the front to the back after going to the toilet since this stops bowel organisms being swept into the vagina. Don't use perfumed toilet paper because it can cause irritation.

Sometimes vaginal and vulval symptoms can be due to other more serious causes so if your symptoms do not get better make sure you see your doctor for a check up.

### 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: May 2013 | FPNWSW 05/13

*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](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. FPNWSW 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