

# 20대를 위한 산부인과 건강 정보

김가연 기자 rkds0617@khu.ac.kr

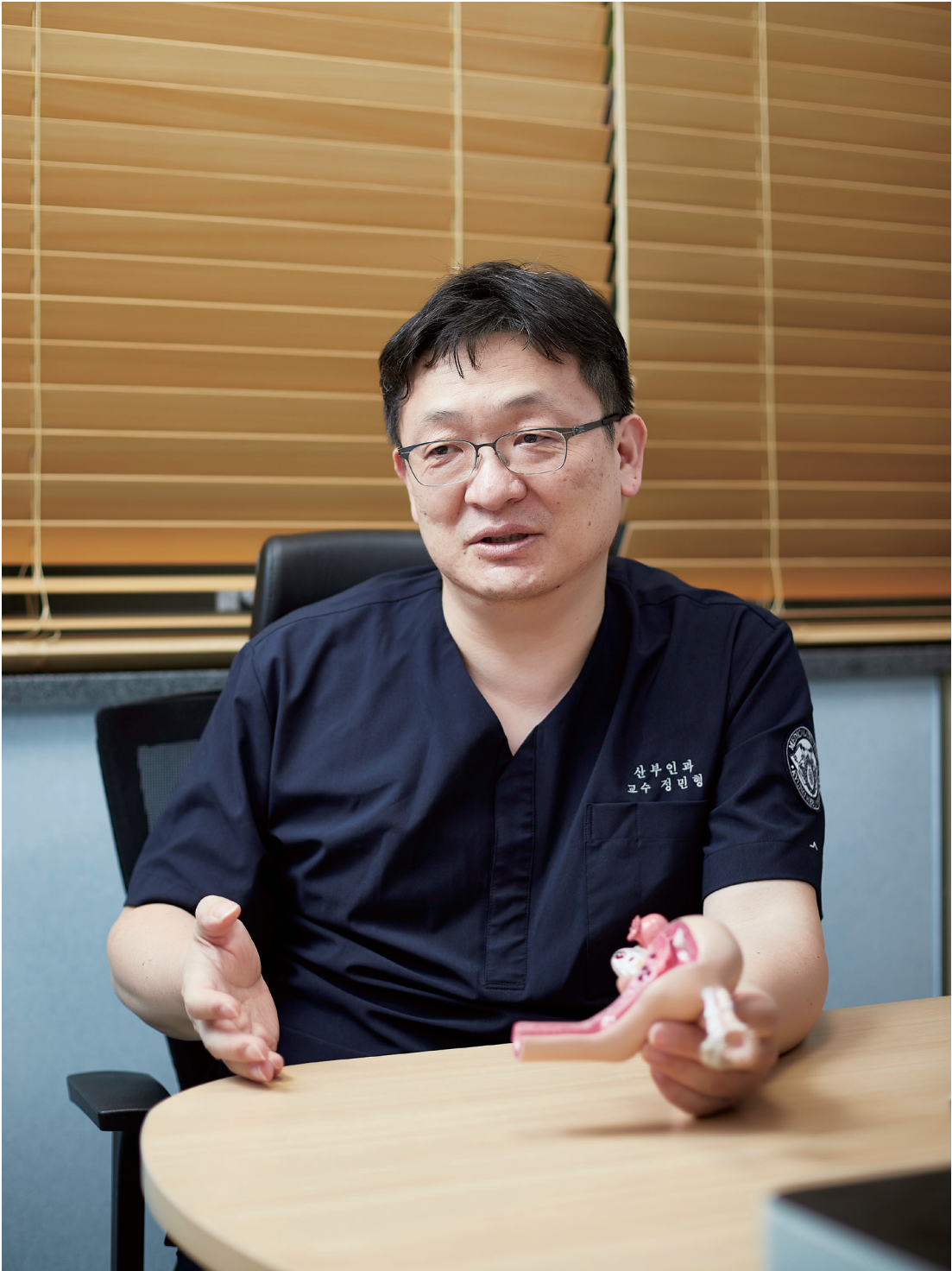
최근 서구화된 식습관과 비만, 호르몬 불균형 등으로 젊은 층의 산부인과 질환 발병이 증가하고 있다. 이에 경희의료원 산부인과 진료 과장으로 근무 중인 정민형 교수가 다낭성난소증후군을 포함해 질염, 자궁경부암 주사, 피임 등 20대들에게 도움되는 산부인과 관련 정보를 전달한다. 정 교수의 주요 연구 분야는 부인암, 부인과 내시경 수술, 만성골반통 등이다. 그는 산부인과 질환을 예방하기 위해 바른 성교육과 위생 관리를 중시하고 비만을 경계하는 것이 중요하다고 조언한다.

**Q. 다낭성난소증후군에 대해 하고 싶은 이야기가 많다고 들었다.**

**A.** 일단 증후군이란 말에 대해 먼저 설명하겠다. 질병은 원인에서 결과가 모두 밝혀진 것인데 반해 증후군은 몇 가지 현상만 존재하는 것이다. 다낭성난소증후군(PCOS)의 증상은 불임, 대사 증후군(비만, 당뇨, 고혈압 등), 자궁내막암, 우울, 불안, 다모증 등이다. 난소에 뿔린 구멍, 불규칙한 생리, 높은 안드로겐(남성호르몬) 수치와 비만이 다낭성난소증후군의 진단 기준이다. 비만이 다낭성난소증후군의 원인인지 결과인지는 명확하지 않지만 둘 사이에 상관관계가 있는 것은 분명해 보인다. 최근 청소년 비만율이 높아지며 10대 학생들 사이에서도 다낭성난소증후군 발병이 늘고 있다. 다낭성난소증후군은 다양한 증상을 동반하고 그 증상이 오래 지속될 수 있으므로 특별히 관리가 필요하다.

**Q. 흔한 여성 질환과 예방법에 대해 알고 싶다. 특히 질염은 여성의 감기라고도 불리는데 이에 대해 설명 부탁한다.**

**A.** 질염은 평생 달고 산다고 생각해야 한다. 흔히들 질염이라고 부르지만 세부적으로는 질증과 질염으로 나뉘는데 질증은 외부균이나 기생충에 의한 것이고 질염은 상재균에 의한 것이다. 상재균에 의한 질염은 몸이 안 좋아지면 평생 재발한다. 질염 예방을 위해선 반신욕, 피임, 위생 관리가 중요하다. 반신욕을 하면 삼투압을 통해 몸에 있던 나쁜 물질이 빠져나간다. 또 성관계를 할 때는 피임 목적이 아니더라도 콘돔을 사용하는 것이 좋다. 서로 질병을 교환할 확률이 줄어들기 때문이



정민형 교수는 바른 성교육과 산부인과 질환 예방을 위해 보다 개방적인 사회 분위기가 필요하다고 말한다. (사진=경희의료원 홍보팀 제공)

다. 위생 관리를 할 때 질 세정제를 사용할 필요는 없다. 깨끗한 물이나 계면활성제가 포함된 비누면 충분하다. 질 세정제가 질 위생에 도움이 된다고 하지만 설득력 있는 증빙 자료나 임상 시험 결과가 없다. 오히려 젊은 친구들의 잦은 질 세정제 사용은 피하라고 말하고 싶다. 항생제 또한 유익균을 죽여 질염을 유발할 수 있다. 프로바이오



비만은 다양한 산부인과 질환에 영향을 미친다. (사진=언스플래시)

틱스를 드시는 분도 많은데 단기적 효과는 있겠지만 근본적인 해결책이 될 순 없다.

**Q. 자궁경부암 주사는 꼭 맞아야 하나? 맞는다면 남녀 모두 맞아야 하나?**

**A.** 자궁경부암 주사는 선택이 아닌 필수다. 첫 번째 이유는 질병을 교환하게 않기 위해서고 두 번째 이유는 불임을 예방하기 위해서다. 이름은 자궁경부암 주사지만 자궁경부암만 예방하는 것은 아니고, HPV(Human Papillomavirus 인유두종바이러스)를 예방하는 것이다. 남성 또한 HPV에 감염될 수 있으며 최근 HPV로 인해 두경부암(상악·구강·인두·후두 등에 발생하는 암)에 걸리는 남성의 수가 많이 늘었다. 또한 HPV 감염 정자는 불

임이므로 불임 예방을 위해선 남성도 자궁경부암 주사를 맞아야 한다. 현재 특정 나이의 여학생에게만 자궁경부암 백신 무료 접종이 이뤄지고 있는데 남학생도 그런 서비스 대상에 포함되기를 바란다.

**Q. 생리통을 완화하고 건강한 생리 기간을 보내기 위해서는 어떻게 해야 하나?**

**A.** 생리통을 치료하는 방법은 첫 번째는 피임약이고 두 번째는 진통제다. 피임약을 먹으면 생리량이 줄어들고 그에 따라 역류 가능성도 줄어든다. 생리혈이 역류하면 자궁내막증에 걸리게 되는데 이 또한 생리통의 원인이 될 수 있다. 또 자궁내막증은 불임과 유착의 가능성을 높인다. 생리통을 완화하기 위해서는 커

피를 끊는 것이 좋다. 카페인도 통증을 강화시키기 때문이다. 또 비만의 경우 생리통이 심할 수 있다. 생리통이 24시간 이상 지속되거나 점점 심해지면 이상이 있는 것일 수 있다. 초음파나 MRI를 통해 보다 정확한 검사를 하는 게 좋다.

**Q. 위생을 이유로 브라질리언 왁싱과 제모를 하는 사람들이 있다. 정말 청결에 도움이 되나? 부작용은 없을까?**

**A.** 털을 뽑는 브라질리언 왁싱과 제모는 간지러움, 모낭염 예방에 도움이 될 수 있다. 하지만 감염의 위험이 있으니 털을 미는 것은 권장하지 않는다.

**Q. 안전한 피임법이나 피임 기구가 있을까?**

**A.** 가장 안전한 피임법은 성관계를 하지 않는 것이다. 완벽한 피임은 없다. 다만 피임기구를 사용해야 한다면, 현재는 루프가 가장 권장되는 방식이다. 카일리나 루프 수술이 많이 시행되고 있다. 호르몬이 나오는 미레나 루프보다 작은 형태다. 그다음은 피임약이나 콘돔인데 피임약은 혈전의 위험성이 있다. 피임약과 콘돔 다음은 살정제다. 피임법에 대한 논의가 더 활발해져야 한다. 우선, 어떤 여성이 가임기인지 아닌지는 정확히 알 수 없다. 체외사정을 한다는 것도 불가능한 방법이고 각종 피임법도 완전하지 않다. 다만 관계 후 이를 정도는 사후피임약을 사용할 수 있고 착상을 막는 구리 루프는 그 후에도 며칠 더 사용할 수 있다.

**Q. 성 문제를 쉬쉬하는 사회적 분위기 때문에 산부인과 방문을 어려워하는 학생들에게 조언 부탁한다.**

**A.** 많은 이들이 산부인과 방문을 민망해한다. 다들 시진(視診)을 불편해하고, 남자 산부인과 의사가 많은 것도 산부인과 방문이 어려운 이유라고 생각한다. 하지만 민망하고 해서 병원을 방문하지 않으면 안 된다. 대장 내시경처럼 민망해도 꼭 필요한 것이다. 초경이 시작하면 산부인과 정기검진을 받는 게 좋다. 꼭 대학병원처럼 큰 병원 다닐 필요 없이 집 근처에 평생 다닐 수 있는 곳이 하나 있으면 된다. 또 피임, 생리, 성관계 등에 대한 체계적인 교육이 필요하다. 1970년대 미국에서는 청소년 임신이 사회적 문제였고 임신 합병증 문제도 많았다. 이에 피임약과 성교육 붐이 일었고 청소년 임신이 10분의 1로 줄어들었다. 가족끼리도 성 관련 문제에 대해 자유롭게 이야기할 수 있는 분위기가 형성되면 좋겠다.