Korean - STI Series – Number 08j
May 2025

질효모감염증
Vaginal yeast infection

질효모감염증이란?

질효모감염증은 질내 효모의 과도 성장으로 인하여 생기는 흔한 감염증으로서, 불쾌감을 주지만 치료할 수 있는 증상이 나타날 수 있습니다.

질효모감염증의 원인은?

질효모감염증은 다음의 몇몇 예를 포함한 여러 가지 요인에 의해 발생할 수 있습니다:

- 현재 또는 최근의 항생제 사용
- 코르티코스테로이드제 사용
- 면역 체계 문제(관리되지 않은 HIV 감염 등)
- 에스트로겐 수치 증가(임신 중처럼)
- 당뇨병의 부실한 관리로 인한 고혈당
- 수영, 운동, 생리대 또는 팬티 라이너의 장시간 착용 등, 젖은 옷의 습기

어떻게 전염되나?

일반적으로 질효모감염증은 성교 중에 전염되지 않습니다. 그러나 성관계 상대가 증상이 있을 경우에는 그 사람도 보건의료 서비스 제공자에게 진단 및 치료를 받아야 합니다. 음경효모감염증은 질효모감염증만큼 흔하지는 않지만 발생할 수 있습니다.

어떤 증상이 나타나나?

질효모감염증의 증상은 다음과 같습니다:

- 질/성기 가려움증
- 질 분비물의 양 및 색깔 변화(흔히 희고, 진하고, 덩어리져 있으며 냄새가 없음)
- 질구 주변 피부의 발적, 따끔거림 및/또는 부어오름
- 질 성교 중의 통증
- 소변 시 통증 또는 화끈거림

음경효모감염증은 흔히 포피 하부 또는 음경에 발진이 생깁니다. 포피 또는 음경이 가렵거나 따끔거릴 수도 있습니다.

기타 질감염증, 성병(STI), 몇몇 향비누, 여성 위생용품, 탈취 스프레이 등도 질효모감염증과 비슷한 증상을 일으킬 수 있습니다. 다음과 같은 경우에는 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받으십시오:

- 임신 중일 경우
- 효모감염증 증상 여부가 불확실할 경우
- 효모감염증에 처음 걸렸을 경우
- 효모감염증 증상이 반복적으로 나타날 경우

어떻게 치료하나?

질효모감염증 치료제는 경구 복용약, 성기 피부에 바르는 크림 또는 연고, 질에 삽입하는 정제 또는 크림 등이 있습니다. 보건의료 서비스 제공자의 처방전이 필요한 치료제도 있고, 처방전 없이 약국에서 살 수 있는 일반 의약품도 있습니다.

치료를 받으면 대부분의 질효모감염증은 2-3일 만에 호전됩니다.

질효모감염증을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

효모감염증 예방법은 다음과 같습니다:

- 불필요한 항생제 사용을 삼가십시오
- 생리대는 4시간마다, 탐폰은 4-6시간마다 교체하십시오 효모감염증 치료 중에는 탐폰 사용을 삼가십시오
- 질 세척, 또는 향이 첨가된 비누, 스프레이, 탐폰 등의 사용을 삼가십시오
- 성기에는 무향 비누를 사용하거나 아예 비누를 사용하지 마십시오 젖은 옷(수영복, 운동복 등)은 즉시 갈아입으십시오
- 당분, 정제 탄수화물(흰 빵, 파스타 등), 알코올 등이 적은 균형 잡힌 식단을 섭취하십시오

- 면으로 된 속옷과 헐렁한 옷을 입으십시오 열기와 습기를 피부 가까이 끌어당기는 나일론 또는 기타 합성 섬유는 삼가십시오

성병(STI) 감염 가능성을 줄이려면 어떻게 해야 하나?

콘돔을 사용하여 안전한 성관계를 가지십시오

남성용 및 여성용 콘돔은 올바르게 사용하면 질 성교, 항문 성교 및 구강 성교 중 여러 가지 성병의 전염을 예방해줍니다. 그러나 콘돔은 단순 헤르페스 바이러스, 성기사마귀(HPV), 매독(궤양이 나타난 상태) 등, 피부 접촉에 의한 성병을 예방하는 효과는 떨어집니다.

콘돔을 사용할 때의 주의 사항:

- 콘돔 포장이 손상되지 않았는지 확인하십시오. 손상된 콘돔은 사용하지 마십시오
- 유효 기한을 확인하십시오. 유효 기한이 지난 콘돔은 사용하지 마십시오
- 콘돔이 찢어지지 않도록 조심해서 포장을 뜯으십시오. 찢어진 콘돔은 사용하지 마십시오
- 콘돔이 반지, 스터드, 피어싱 등 날카로운 물건에 닿지 않도록 하십시오
- 콘돔을 실온에 보관하십시오
- 성관계를 가질 때마다 새 콘돔을 사용하십시오. 콘돔을 재사용하지 마십시오
- 콘돔을 한 번에 2개 사용하지 마십시오
- 효모감염 치료제 등의 특정 질 외용제는 라텍스 콘돔의 효과를 떨어뜨릴 수 있습니다. 에스트로겐이 함유된 치료제는 특히 라텍스 콘돔을 손상시킬 가능성이 큽니다
- 남성용 라텍스 콘돔에는 수성 윤활제만 사용하십시오. 바셀린, 로션, 베이비 오일 등의 유성 윤활유는 라텍스를 약화시키거나 손상시킬 수 있습니다
- 폴리우레탄 콘돔을 사용할 때는 수성 또는 유성 윤활제를 사용할 수 있습니다
- 라텍스 또는 폴리우레탄으로 만든 콘돔만 사용하십시오
- 라텍스 또는 폴리우레탄 콘돔은 임신 및 성병 예방 효과가 가장 큽니다(동물 가죽으로 만든 콘돔은 라텍스 또는 폴리우레탄 콘돔처럼 효과적이지 않습니다)

치아 댐 또는 기타 차단막을 사용하여 더 안전한 성관계를 가지십시오

치아 댐은 구강 성교 시 질/내성기 또는 항문에 씌우는 얇은 라텍스 시트입니다. 라텍스 차단막/시트, 라텍스 댐, 구강용 댐 또는 시트라고도 불립니다. 치아 댐은 성병(STI) 감염 또는 전염 가능성을 줄일 수 있는 좋은 방법입니다.

치아 댐을 사용할 때의 주의 사항:

- 댐을 사용하기 전에 불빛에 비추어보고 구멍이 있는지 확인하십시오
- 따뜻한 물로 살살 헹구어 가루를 제거하십시오
- 질/내성기 또는 항문 위에 댐을 씌우십시오
- 댐의 한쪽 면만 질/내성기 또는 항문에 닿도록 하십시오
- 구강 성교를 할 때마다 새 댐을 사용하십시오
- 항문 부위 및 질/내성기 부위에는 각각 다른 댐을 사용하십시오
- 질/내성기 또는 항문에 윤활제를 바르면 감도를 높일 수 있습니다
- 사용한 댐은 쓰레기통에 버리십시오

투약 치료

특정 성병(STI)에 감염되거나 전염시킬 가능성을 낮추어주는 약이 있습니다. 자세히 알아보려면 HealthLinkBC File #08o 성병(STI) 예방을 읽어보십시오.

예방접종을 맞으십시오

A형 및 B형 간염, 인유두종바이러스(HPV) 등 몇몇 성병은 예방접종으로 예방할 수 있습니다. 이러한 예방접종을 맞는 방법은 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

자신의 성 건강 상태를 아십시오

최근에 성관계 상대가 바뀌었거나 성관계 상대가 두 명 이상일 경우, 자주 성병 검사를 받으십시오. 성병 검사는 감염 여부를 확인해줍니다. 성병에 걸렸음에도 증상이 전혀 나타나지 않는 사람도 있습니다. 성병을 적시에 발견하고 치료해야 성관계 상대에게 전염될 가능성이 줄어듭니다.

성관계 상대가 많을수록 성병에 노출될 가능성이 더 큽니다.

예방에 관해 의논하십시오

성관계를 갖기 전에 성병 및 성병 예방에 관해 성관계 상대와 의논하십시오. 안전한 성관계에 관해 성관계 상대와 의논하기가 어려울 경우, 보건의료 서비스 제공자 또는 카운슬러와 상담하십시오.

성관계 상대와 의논하는 방법에 관한 조언이 필요할 경우, BC주 질병통제센터(BC Centre for Disease Control - BCCDC)의 '스마트 섹스 자료(Smart Sex Resource)'를 방문하십시오: https://smartsexresource.com/sexual-health/partners-communication/talking-to-your-partners.

성관계 상대에게 알리기

성병에 걸린 상태로서 성생활이 가능할 경우, 성관계 상대에게 알리는 것이 중요합니다. 그래야 상대방도 자신의 건강과 성병 검사에 관한 결정을 내릴 수 있습니다.

자세히 알아보기

성병 감염 가능성을 줄이는 방법에 관해 더 자세히 알아보려면 HealthLinkBC File #08o 성병(STI) 예방을 읽어보십시오.

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority