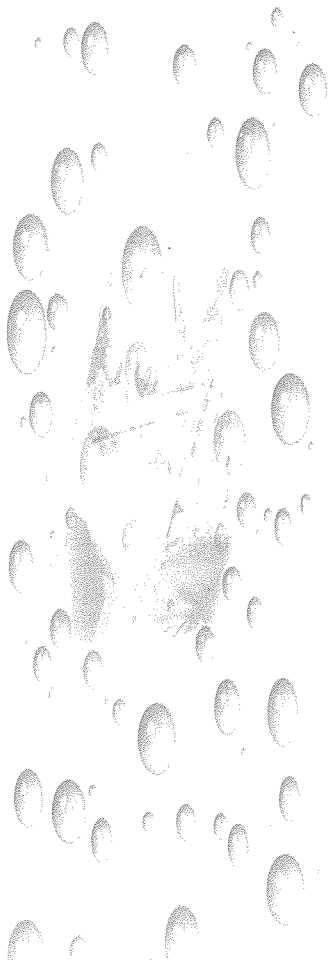


## 냉(대하)이 많을 때



◀ 30

**여**성의 질 안은 점액에 의해 항상 촉촉하게 젖어있는데, 이 점액이 늘어나 질 밖으로 흘러나오는 것이 바로 '냉(대하)'이다.

여성들이 흔히 경험하는 증상인 냉은, 정상적인 경우에는 생리주기에 따라 변한다.

즉 생리 전과 생리 후의 냉은 젖빛이고 소량의 하얀 덩어리로나오고 생리주기 중간에는 점액이 많아져서 끈적끈적해진다.

질 상태는 약 산성(pH. 4~5)으로 병균의 성장을 억제하고 질 안에 있는 정상 균이 생존하도록 해준다.

만일 생리를 한다거나 정액 같은 알칼리성 물질이 질 안으로 들어오게 되면 정상적인 균의 생태계에 변화가 올 수 있다.

소아기나 폐경기에는 질의 산도가 높고 질 점막이 얇아 균의 침범에 대한 저항이 약해진다.

한편 비정상적인 냉의 대부분은 질염이 그 원인인데, 질염은 냉 외에도 외음부의 가려움증과 자극증세를 동반하기도 한다. 이 증세는 소변을 볼 때 특히 심해서 방광염이나 요도염으로 오인되는 경우도 있다.

생리를 하는 연령에서는 트리코모나스 질염, 칸디다 질염, 헤모필루스 질염, 헤르페스 바이러스에 의한 질염이 가장 많다. 초경 이전의 연령과 폐경 후에는 임균이나 여러 비특이적 균에 의해서도 쉽게 감염된다.

### ○ 칸디다 질염

여성 생식기의 질 부위에 곰팡이가 번식해서 생기는 염증으로, 끈끈한 우유 찌꺼기 같은 냉과 달콤한 냄새, 외음부의 발적, 통증 및 가려움증, 성교 시 통증이 주된 증세이다. 임신, 당뇨병, 항생제·경구피임약·항암제 복용, 통기성이 나쁜 옷 착용, 후덥지근한 기구 등의 경우에 잘 발생한다.

외음부 관리가 불결하거나 대변을 닦는 습관에 의해서도 장관 내에 있는 균이 질로 옮길 수 있다. 칸디다는 어디에나 존재하며 증식하므로 적절한 상황이 되면 증식하여 증세를 유발한다.

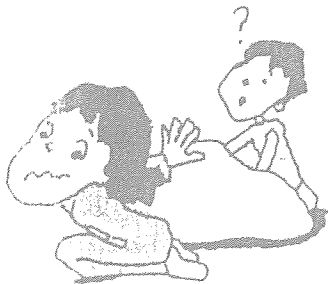
### ○ 트리코모나스 질염

현대인의 복잡한 생활 환경, 불결한 성생활, 경구 피임약 사용 등에 의한 것으로 노란색의 거품이 나고 냄새가 나는 냉, 가려움증 및 성교통, 출혈, 배뇨곤란 등의 증상이 있으며, 생리 직후에 잘 나타난다.

트리코모나스는 유독성의 기생충이다. 주로 질에 기생하지만 때로는 방광으로 가서 증상을 나타내기도 한다. 또 남자의 전립선에 들어가서 살다가 재감염을 일으킬 수 있으므로 반드시 부부가 함께 치료해야 한다.

### ○ 헤르페스성 질염

헤르페스균은 자궁경부암 발생



에도 영향을 준다. 또한 이 질염에 걸린 산모의 산도를 통해 분만된 신생아의 경우 바이러스 혈증을 일으키며 신생아 사망 및 여러 합병증이 생길 수 있다.

증상은 외음부에 물집 같은 부스럼이 돌아나고, 전신적으로는 두통·권태감 및 발열 증세가 동반된다.

### ○ 폐경기성 질염

폐경기에 여성 호르몬인 에스트로겐이 부족해지면 질의 표피가 얇아지고, 질에 염증이 잘 온다. 따라서 폐경기에는 에스트로겐을 계속 사용하지 않는 경우 질의 자극증세를 느끼게 된다.

냉은 얇은 백색, 때로는 붉은색의 분비물로 질 내나 음순 부위, 질에 가까운 외부 피부에 심한 가려움증이 있게 된다. 가끔 음순의 부종과 통증이 있거나 냉에서 냄새가 나기도 한다. 대부분에서 세균성, 기생충성, 또는 진균성 2차 감염이 동반된다.

캔디다 질염과 트리코모나스 질염의 경우 치료가 끝날 때까지 성관계를 피해야 하며, 정확한 처방에 의한 질정제가 아니면 함부로 사용해서는 안 된다. 또한 치료 과정에서 흡연과 지나친 음주, 진정제·홍분제 같은 기분을 변화시킬 약제의 복용은 반드시 피해야 한다.

재발을 막기 위해서는 항상 청결을 유지해야 하며 질 세척 시 향이 없는 저자극성 비누를 사용하도록 한다. 목욕은 샤워로 하고 면으로 된 내의를 입는 것이 좋다. 또 지나친 세척은 피하도록 한다.

또 대소변을 본 후에는 앞에서 뒤로, 즉 질에서 항문 쪽으로 닦아

주어야 한다.

비만한 경우에는 체중을 줄여야 하며, 만일 당뇨병이면 치료 계획을 엄격하게 따르도록 해야 한다.

질 분비물의 양이 증가하거나 불쾌한 냄새가 난다거나 색·점도의 변화가 있으면 이상이 있다고 생각할 수 있다. 외음부의 2차적 자극으로 인하여 가려움증이나 성교 시 통증이 있을 수 있다.

이러한 증상이 있으면 생리로 출혈이 심하지 않는 한 빨리 병원을 찾는 것이 좋다. 병원을 방문할 때는 진찰의 정확성을 높이기 위해 질 세척을 하지 않고 방문하는 것이 좋다.

### ♣ 냉증에는 이런 딱거리

냉증으로 고생하는 여성들은 말린 대구의 대가리를 삶아 먹으면 좋고, 알칼리성 식품인 가물치도 효과가 있다.

질염을 예방하고 저항력을 키우는 칼슘은 톳이나 미나리, 감, 우유, 해조류 등에 많은데, 특히 톳에는 칼슘과 철분이 많이 들어 있어 질염의 예방과 치료에 큰 도움이 된다. 말린 톳을 쓸 때는 물에 30분 정도 담가 두었다가 7~8 배 정도 불었을 때 물기를 빼고 요리하면 된다.

구운 은행은 특히 흰 분비물이 나오는 백대하증에 효과가 뛰어나다고 한다.

차조기씨 달인 즙은 분비물로 생긴 염증을 가라앉히는데 효과가 있다. 10~11월 경에 채집해서 말린 씨 20g을 3컵의 물을 붓고 달여 하루에 3회로 나누어 마신다.

또 무궁화 꽃봉오리도 냉증에 효과가 있다. 하얀 색 꽃봉오리가

맺혔을 때 채집해 그늘에서 말린 후, 말린 꽃봉오리 10g에 3컵의 물을 붓고 달여 하루 3회로 나누어 마신다.

썩은 속을 덮게 하고 냉을 쫓으며 점액이 양이 늘어나 축축하게 되었을 때 달여서 마시거나 뒷물로 사용하면 좋다. 썩 20g과 말린 생강잎 10g에 물 5컵을 붓고 그 양이 반으로 될 때까지 달여 하루 3회로 나누어 마신다.

아랫배가 아프면서 분비물이 많을 때는 울무뿌리 60g을 달여 하루 세 번씩 마신다. 냉의 색이 붉을 때는 약썩 15~20g에 달걀 2개를 깨뜨려 넣고 물 5컵을 부어 푹 달인 다음 하루에 2~3회로 나누어 공복에 마신다.

손발이 차면서 냉이 많고 월경 불순일 때는 말린 익모초 5g을 가루내어 식사 전에 물에 타서 먹으면 효과가 있다.

### ♣ 질염의 뒗물

불에 올릴 수 있는 대야에 물을 반대야 정도 붓고 마늘 한 줌을 넣어 은근한 불에서 끓인다. 마늘 냄새가 약하게 나면 식초 3 큰 술을 넣고 식혀서 뒗물 시 이용한다.

또 물 1~2ℓ 에 소다를 한두 손가락 가량 넣어서 녹인 뒤 2~3분 동안 외음부를 씻어주면 도움이 된다.

무청(말린 무잎) 15개를 목욕물에 넣고 그 물에 목욕을 하면 가려움증을 가라앉힐 수 있다. 또 향나무 500g을 잘게 썰어 물 2ℓ 를 넣고 약 30분 동안 달여 즙만 받아 그 물로 음부와 질을 하루 한 번씩 1주일 정도 씻으면 염증이 가라앉는다. ㉞