

중년여성의 여성생식기 관련 위생과 질 세척 행위

안 숙 희

충남대학교 간호대학

Feminine Hygiene and Vaginal Douche Practices in Middle-aged Women

Ahn, Sukhee

College of Nursing, Chungnam National University, Daejeon, Korea

Purpose: The study was done to survey feminine hygiene and vaginal douche practices in middle-aged women to obtain basic information for public health education. **Methods:** With a descriptive survey design, 134 middle-aged women who have menstrual period were recruited via convenience sampling. Survey contents were from the study by Czerwinski (2000) regarding feminine hygiene and vaginal douching practices. After obtaining IRB approval, a self-administered structured questionnaire was distributed to study participants. **Results:** Mean age of middle-aged women was 46.88 years old. Fifty-six percent of the women practiced vaginal douching. Women performed douching with water (68%), commercial products (13%), soap (12%), and vinegar-mixed water (6%) for clean and fresh feeling, removal of unpleasant odor, and removal of vaginal discharge. Vaginal douche practice was significantly related to a history of vaginitis. **Conclusion:** The study results indicate that most of the women practiced inadequate feminine hygiene especially in douching, suggesting that is important to develop education programs on feminine hygiene practices for women of all ages, especially regarding douching and hand washing before and after changing pads or tampons.

Key Words: Feminine hygiene, Douching, Hand washing, Menstruation

서 론

1. 연구의 필요성

여성은 10대 초반부터 초경을 시작으로 폐경기까지 약 40년간 월경을 한다. 이에 여성들이 월경과 관련하여 생식기 청결과 분비물 및 냄새 제거를 위해 다양한 방법으로 여성생식기를 세정하거나 질 세척을 수행해 오고 있다(Hilber et al., 2010). 여성생식기 청결과 질 세척에 대한 개인위생 관리는 배뇨/배변 후 또는 월경기간에 비뇨생식기를 청결히 하기 위해 생식기 부위를 씻거나 건조하는 행위와, 월경기에 사용하

는 패드나 탐폰의 관리 및 처리에 대한 일련의 행위를 의미한다(Czerwinski, 1991). 여성생식기에 대한 개인위생은 생리적으로 배출되는 소변, 대변, 월경혈 관리에 기본적으로 필수적인 건강행위이기 때문에, 여성생식기의 건강 유지와 증진 측면에서 바람직한 건강행위를 실천해야 하고, 추후 가임기 건강관리를 위해서 올바른 건강습관을 형성할 수 있도록 지속적인 교육과 연구가 필요하다.

실제 여성건강 간호 실무에서 산모와 수술 후 대상자를 중심으로 회음부 분비물 관리와 감염예방을 위한 개인위생 교육을 실시하는 것을 제외하고는(Lowdermilk, Perry, Cashion, & Alden, 2011), 일반 여성을 대상으로 여성생식기 개인위생

주요어: 여성위생, 질 세척, 손 씻기, 월경

Corresponding author: Ahn, Sukhee

College of Nursing, Chungnam National University, 6 Munwha 1-dong Jung-gu Daejeon 301-747, Korea.
Tel: +82-42-580-8324, Fax: +82-42-580-8309, E-mail: sukheeahn@cnu.ac.kr

투고일: 2013년 11월 25일 / **수정일:** 2013년 12월 12일 / **게재확정일:** 2013년 12월 12일

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

교육은 거의 이루어지지 않고 있다. 반면 연구 분야에서는 공중보건 측면과 여성 및 청소년 건강 측면에서 여성 생식기 청결과 질 세척에 대한 개인위생관리에 대한 조사연구가 미국을 비롯한 터키, 파키스탄 등 전 세계적으로 보고되어 왔다(Ali, Sami, & Khuwaja, 2007; Cottrell, 2003, 2006; Czerwinski, 1991, 1996, 2000, 2001; Hiber et al., 2010; Kukululu, 2006; Oh, Funkhouser, Simpson, Brown, & Merchant, 2003). Czerwinski (1991)는 여성 생식기 관련 안전한 개인위생관리 지침에 목욕 특히 월경기 목욕, 비노생식기계 청결과 세정방법, 배뇨/배변 전후와 패드나 탐폰 교환 전후 손 씻기, 패드 및 탐폰의 교환 간격 및 방법과 질 세척, 여성용 탈취제 사용 및 질정 삽입 금지를 제시하였다. 이를 바탕으로 젊은 성인 여성을 대상으로 개인위생 실태(Czerwinski, 1996), 훈련기간 중 여자 군인의 개인위생 실태와(Czerwinski et al., 2001), 중년 여성의 연령군에 따른 개인위생 관리 실태에 대한 연구가 보고되었다(Czerwinski, 2000).

중년여성을 대상으로 여성생식기 개인위생 행위를 조사한 결과(Czerwinski, 2000), 연령에 따라 대소변 전후, 패드 교환 전후에 따라 손 씻기 실천 빈도가 유의하게 달랐고, 다양한 월경 및 비월경 용품을 사용하고 있었다. 또한 월경동안 목욕이나 샤워를 자제하고 있었고, 대상자의 20~30%가 질 세척을 수행한다고 응답하였다. 한편, 질 세척을 수행하는 이유로는 질 세척이 생식기 청결을 위해서이고, 여성 자신의 생각뿐 아니라 어머니가 질 세척이 필요하다고 교육하였기 때문에 질 세척을 계속 수행하고 있다고 응답하였다(Cottrell, 2003; Foch et al., 2001; Kukululu, 2006; Ness et al., 2003). 이는 여성의 생식기 청결에 대한 올바른 지식이 부족하고, 문화적 신념과 어머니의 교육적 태도가 여성 자신과 젊은 여성으로 하여금 질 세척 행위를 지속하고 전수하게 하는 동기요인으로 강한 영향을 미치고 있음을 시사한다. 따라서 간호사는 여성건강을 증진하기 위해서 여성생식기 청결과 질 세척을 포함한 개인위생관리 실태를 조사하고, 이러한 행위에 영향을 미치는 신념과 건강성과 간 관계를 탐색하여 건강문제의 발생을 줄이는 전략을 마련하여야 한다.

일부 여성들은 질 세척 건강행위에 대한 잘못된 인식을 갖고 있는데, 질 세척이 심각한 위험을 초래하지 않는 질 건강을 도모하는 건강행위로 믿고(Brotman et al., 2008), 질 세척이 감염원인 균을 죽이는 것이라고 믿거나, 심지어 질 세척이 임신을 방지한다고 믿고 있었다(Oh, Funkhouser, Simpson, Brown, & Merchant, 2003). 이러한 요인들은 여성에게 필요한 여성생식기 청결과 질 세척에 대한 개인위생 관련 지식

과 정보가 부족하기 때문이다. 실제로 질 세척을 수행한 여성의 36%는 질 세척이 잘못된 건강행위라는 것을 모르고 있었다고 응답하였다(Cottrell, 2006). 따라서 잘못된 지식이나 정보 또는 문화적 신념들은 인식의 개선을 통해 예방가능하고 수정 가능한 요인이기 때문에, 이런 비위생적 건강 행위를 중단할 수 있는 예방차원의 여성건강 교육이 필요하다.

질 세척이 여성건강에 부정적인 영향을 미친다는 여러 연구 결과가 보고되고 있다. 여성의 질 세척과 건강성파에 대한 초기 메타분석 연구(Zhang, 1997)에서는 질 세척을 하는 경우 질염을 비롯한 자궁이나 난관으로의 상행성 감염이 골반염, 자궁의 임신, 또는 자궁경부암 발생위험을 높이는 것으로 나타났다. 왜냐하면 잦은 질 세척은 질 내 정상 세균총으로 존재하는 젖산균을 씻어 내어 질 내 산도가 약해지기 때문에 오히려 세균성 질염을 초래한다(Cho, 2005). 최근에 발표된 메타분석 논문에서는(Cottrell, 2010; Low et al., 2011), 비누를 이용한 질 세척은 세균성 질염을 발생시키는 것과 관련이 깊다고 보고하고 있다. 더 나아가 비바람직한 여성위생 행위를 불임을 초래할 수 있는데, 일 연구에서(Ali et al., 2007) 2차 불임에 영향을 주는 비위생적인 생식기 관리 위험요인을 평가한 결과 소변/대변 후 외음부 세정이 되지 않을 때 7.1배의 불임 발생 위험률을 보였고, 다음으로 출산 보조자가 손을 씻지 않고 분만을 받을 때(4.2배), 산후 오로 배출용 천이 깨끗하지 않을 때(3.1배), 집에서 만든 질 세정제를 사용할 때(2.5배) 순으로 나타났다.

이와 같이 여성 생식기 청결과 질 세척에 대한 개인위생 행위는 그 수준이 다양하고, 잘못된 정보와 신념이 있음에도 불구하고, 시장에서 여성의 청결함을 강조하며 판매하는 여성용 개인위생 제품들은 매우 많다. 하지만 세정제 및 세정용품에 대한 올바른 사용목적과 방법을 모른다면 이러한 제품의 오남용 가능성이 크다. 실제로 여성은 생식기 위생을 목적으로 물이나 식초 섞은 물 이외에 판매용 질 세정제를 세척액으로 사용한다고 보고하였다(Brotman et al., 2008; Cottrell, 2003). 질 세척은 질 분비물 제거, 생식기 청결 또는 월경 후 잔여물을 씻어내기 위해 사용되나, 과도한 청결행위는 질 내 유익한 세균총을 파괴하여 질의 pH를 높이기 때문에 질 내 환경이 알칼리로 변화하게 되고, 이는 여성생식기 건강문제를 발생시킬 위험을 높일 수 있으므로 사용에 주의를 기울여야 한다(Hankyung newspaper, 2010). 하지만 미국 흑인여성의 경우 질 세척을 하는 여성의 70%가 질 세척 제제는 안전성이 확보되어 있기 때문에 시장에서 판매되는 것이라 인식하고 있었다(Annang, Grimley, & Hook, 2006).

하지만 국내에서 여성건강의 유지증진에 가장 기본적인 건강행위인 여성생식기 청결과 질 세척에 대한 개인위생 행위가 어떠한지 탐색하는 연구는 찾기 어려운 상태이다. 중년여성층은 초경을 경험하는 시점부터 중년기에 이르기까지 개인마다 고유의 건강습관을 가지고 살아오고 있기 때문에, 이들을 대상으로 여성생식기 관련 개인위생 행위를 파악하여 그 실태를 확인할 필요가 있다. 따라서 간호사는 안전한 여성위생관리가 여성생식기 청결을 유지할 뿐 아니라 추후 여성생식기 질병을 예방하기 위해 필요한 건강행위임에도 불구하고 부적절하게 수행되고 있는 여성생식기 관련 개인위생 행위를 여성건강간호의 주요문제로 인식하고 여성위생관리 양상과 관련요인을 탐색하여 여성건강 증진 교육의 기초자료를 제공할 필요가 있다.

이에 본 연구는 중년여성을 대상으로 여성생식기 관련 개인위생 행위 실태와 질 세척의 빈도, 이유, 사용제품 및 간격 등을 구체적으로 확인하고, 관련요인을 탐색하고자 수행하였다. 이를 통해 공중보건 및 자가관리 측면에서 안전한 여성생식기 청결과 질 세척에 대한 개인위생에 대한 교육 및 정보제공을 위한 교육전략을 수립하는데 기초자료로 활용하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 중년기 여성을 대상으로 여성생식기 관련 개인위생 행위와 질 세척 실태를 조사하고 질 세척과 생식건강력 간 관련성을 탐색하는 것이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 중년여성의 여성생식기 관련 개인위생관리 행위와 질 세척 실태를 파악하고 질 세척과 생식건강력 간 관련성을 탐색하기 위한 상관성 조사연구설계이다.

2. 연구대상

연구대상은 일 광역시에 거주하며 현재 월경을 하고 있는 중년여성 집단을 표본모집단으로 설정한 후, 215명의 여성을 편의 표집하였으나, 본 연구의 대상자 선정기준에 따라 40세 이상 60세 미만으로 현재 월경을 하는 여성을 연구대상자로

선별한 결과, 최종 연구대상자는 40~57세의 여성 134명이었다. G*Power 프로그램에서 이전 연구(Cottrell, 2006)에서 질염과 질 세척 간 odds ratio 2.447을 로지스틱 회귀분석을 위한 효과크기로 입력하고, 유의수준 .05, power .80을 전제하여 표본 크기를 계산하였다. 요구되는 표본 크기는 108명으로 나타났기에, 본 연구에서 대상자 수 134명은 필요한 표본 크기를 충족한 것으로 보인다.

3. 측정

본 연구는 질문지법을 이용하여 여성생식기 관련 개인위생 행위와 질 세척 실태를 파악하고 관련요인을 조사하였다. 질문지는 여성생식기 청결과 질 세척에 대한 개인위생 행위를 측정하는 도구와 생식 건강력을 포함한 인구학적 특성으로 구성하였다. 여성생식기 청결에 대한 개인위생 행위는 Czerwinski (2000)가 개발한 31개 문항, 5점 척도의 여성개인위생 질문지를 이용하여 측정하였다. 이 질문지는 목욕, 생식기 위생관리, 월경 관련 관리 행위에 대한 질문으로 구성되어 있고, 대상자가 질문에 대해 자신에게 적합한 답을 1 '전혀 안함' 2 '때때로' 3 '50% 정도' 4 '70% 정도' 5 '항상' 중에서 선택하게 하였다. 본 연구에서는 여성개인위생 행위를 비율로 나타내기 위하여 항목에 대한 답변 1은 '수행 안 함'으로 구분하고, 2-5는 '수행함'으로 재분류하여 결과를 보고하였다. 본 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .77$ 로 나타났다.

추가로 질 세척 행위를 보다 구체적으로 파악하기 위해 문헌에서 보고되는 항목을 중심으로 질문지를 구성하여, 질 세척의 정의를 '질 속을 씻어내는 것으로 뒷물이라고도 말함'이라 명시하고, 이러한 질 세척 여부를 먼저 질문하였다. 질 세척을 한다고 응답한 경우 질 세척의 빈도, 시기, 방법 및 사용용품에 대해 기록하게 하였다. 또한 질 세척과 관련한 인식도를 파악하기 위해 7문항의 설명을 제시하고 이에 대해 옳다고 생각하면 '예', 틀리다고 생각하면 '아니오'로 응답하게 하였다. 또한 질 세척을 하는 경우, 질 세척 사유, 세척액, 빈도에 대해 조사하였다.

인구학적 특성에는 나이, 학력, 기혼 여부, 자녀수, 초경연령, 임신 및 분만 횟수를 질문하고, 생식 건강력은 성생활 유무와 함께 성병 및 질염 감염력에 대해 조사하였다.

4. 자료수집

연구자는 소속기관 생명윤리위원회를 통해 연구승인을 획

특한 후(제08-20호), 연구를 시행하였다. 연구자는 일 지역에 위치한 종교단체, 아파트, 대형 마트를 중심으로 여성들에게 접근하여 연구의 필요성과 목적을 설명한 후, 연구참여를 원하는 여성은 질문지 겹표지에 있는 연구참여 동의서에 서명을 요청하였다. 서면동의를 한 여성의 경우 질문지를 받아 스스로 작성하여 제출하였다. 총 215명의 여성이 질문지를 제출하였는데, 이중 현재 폐경으로 월경을 하지 않는 대상자와(n=42) 질문지 미완성자들(n=39) 제외한 결과, 최종 연구대상자는 134명이었다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 20.0 프로그램에 입력하여 자료를 정리하였고, 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였다. 대상자의 특성과 질 세척 관련 문항은 빈도와 서술통계로, 여성생식기 청결과 질 세척에 대한 개인위생은 빈도분석을 수행하였다. 질 세척과 질 세척 인식 간 관련성, 질 세척과 생식건강력 간 관련성은 χ^2 -test를 수행하여 분석하였고, 질 세척 유무에 따른 질염 발생 승산비는 로지스틱 회귀분석을 통해 구하였다.

연구결과

1. 대상자의 특성과 질세척 행위

연구대상자의 평균 연령은 46.8 ± 4.5 세였고 40~57세 연령 범주를 보였다. 대상자의 88.8%는 전문대학 이상을 졸업하였고, 91.8%는 기혼 상태로 나타났고, 평균 1.93명의 자녀를 두고 있었다. 이들의 초경연령은 평균 15.17 ± 1.32 세였고, 12~19세의 범주를 나타내었다. 평균 임신횟수는 2.76 ± 1.23 회, 평균 출산횟수는 2.05 ± 0.70 회이었다. 생식 건강력에서는 91.8% 여성이 성생활을 하고 있었고, 대상자의 4.5%에서 성병 감염력을, 20.1%에서 질염 감염력이 있었다.

중년여성의 질 세척 행위를 살펴보면, 대상자의 56%가 질 세척을 하고 있다고 응답하였다. 세척 사유는 개운한 느낌을 위해(61.3%), 냄새를 없애려고(18.7%), 감염반응(분비물)을 없애려고(8.0%), 성관계 후 청결을 위해(6.7%), 월경 후 피를 씻어내려고(5.3%) 순으로 나타났다. 세척액은 물이 대부분(68.0%)이었고, 판매용액(13.3%), 비누액(12.0%), 식초액(6.7%) 순이었다. 질 세척의 빈도는 매일 세척하는 경우가 26.7%로 나타났고 주당 2~3회가 26.7%로, 주당 1회가 24.0%, 주당 4~6회가 22.7% 순으로 나타났다(Table 1).

2. 질 세척에 대한 인식도

질 세척에 대한 7가지 문항 중, 질 세척이 냄새를 없애준다고 생각하는 대상자가 82.8%, 분비물을 씻어낸다고 생각하는 경우가 79.1%로 잘못된 인식을 하고 있는 대상자가 많았다. 질 세척은 월경이 끝난 뒤라서 수행하는 경우가 51.1%, 성관계를 한 뒤라서 수행이 49.6%를 차지하여 과반수에서 잘못된 인식을 보였다. 반면 질 분비물이 정상적인 것이라고 올바르게 인식하는 여성은 90.3%로 나타났지만, 질 세척이 필요 없다고 생각하는 사람은 29.9%에 불과하였다. 또한 질 세척 급지에 대한 교육이나 정보를 획득한 경험이 있는 여성은 27.6%에 불과하였다.

질 세척 유무에 따른 인식도 차이를 검정한 결과, '질 세척은 성관계 뒤에 하는 것이다' 항목에 대해 질 세척을 하는 여성은 57.3%가 그렇다고 인식하는 반면, 질 세척을 안 하는 여성은 39.0%만 그렇다고 응답하여 유의한 차이를 보였다($\chi^2 = 4.45, p = .035$). 또 '질 세척은 분비물을 씻어낸다고 생각한다' 항목에서도 질 세척을 하는 여성은 85.3%가 그렇다고 인식한 반면, 질 세척을 안 하는 여성은 71.2%가 그렇다고 하여 유의한 차이를 보였다($\chi^2 = 4.00, p = .046$).

질 세척 유무와 생식 건강력 간 연관성을 평가한 결과, 질 세척을 하는 여성에서는 질염 병력이 26.7%인 반면, 질 세척을 안 하는 여성에서는 11.9%로 나타나 유의한 관련성이 있었다($\chi^2 = 4.49, p = .034$)(Table 2).

질 세척 유무가 질염 발생 위험도에 미치는 영향을 확인하고자 로지스틱 회귀분석을 통해 승산비(odds ratio) 추정된 결과, 질 세척을 하는 경우 질염 발생 승산비가 2.70으로 나타났다(Table 3).

3. 여성생식기 청결과 질 세척에 대한 개인위생 행위 실태

중년여성의 여성생식기 청결과 질 세척에 대한 개인위생 행위는 '수행 안 함'과 '수행함'으로 분류하여 Table 4에 제시하였다. 목욕습관을 살펴보면 샤워는 100%가 수행하고 있었고, 스폰지(수건) 이용한 몸 닦기는 94%, 샤워기는 92.5%, 통목욕은 74.6%, 비데 사용은 50% 순으로 나타났다. 여성생식기 청결과 질 세척에 대한 개인위생 행위를 살펴보면 질 세척은 56% 여성이 수행하고 있었고, 소변/대변 보고 난 후 손 씻기 수행은 92.5%로 가장 높았고, 배뇨 시 앞에서 뒤로 닦는 행위 실천은 82.1%, 비눗물 이용한 외음부 세정은 64.4%, 팬티라이너 사용은 57.5% 순으로 나타났다. 생리용품 종류와 개인

Table 1. Subjects' Characteristics and Vaginal Douche Practice

(N=134)

Variables	Categories	n (%)	M±SD
Age (year)	≤ 49	93 (69.4)	46.88±4.50
	≥ 50	41 (30.6)	
Education	≤ Middle school	3 (2.2)	
	High school	12 (9.0)	
	College to university	86 (64.2)	
	Graduate school	33 (24.6)	
Marital status	Married	123 (91.8)	
	Separated, divorced, widowed, or single	11 (8.2)	
Number of children			1.93±0.39
Menarche			15.17±1.32
Number of pregnancy			2.76±1.23
Number of delivery			2.05±0.70
Sexually active	Yes	123 (91.8)	
	No	11 (8.2)	
History of sexually transmitted disease	Yes	6 (4.5)	
	No	128 (95.5)	
History of vaginitis	Yes	27 (20.1)	
	No	117 (79.9)	
Vaginal douche	Performed	75 (56.0)	
	Not performed	59 (44.0)	
Women with douche (n=75)			
Reason	Feeling clean and fresh	46 (61.3)	
	Get rid of an unpleasant odor	14 (18.7)	
	Reduction of leukorrhea	6 (8.0)	
	After sex	5 (6.7)	
	After period	4 (5.3)	
Product to use	Water	51 (68.0)	
	Water with solution from commercial products	10 (13.3)	
	Soap solution	9 (12.0)	
	Water with vinegar	5 (6.7)	
Frequency	Once a week	18 (24.0)	
	2~3 times per week	20 (26.7)	
	4~6 times per week	17 (22.7)	
	7 times per week	20 (26.7)	

위생 행위에서는 일회용 생리대 사용이 89.6%로 가장 많았고, 그 외 팬티라이너 54.5%, 면 생리대 30.6%, 해면 스폰지 23.6%, 탐폰 17.9% 순으로 나타났다. 생리대나 탐폰 교환 후 손을 씻는 행위는 73.1%였으나, 월경 중 목욕 횟수 감소는 76.1%로 나타났다. 월경시 생리대 관리 행위에서는, 생리대 사용자의 경우(n=114) 생리대를 6시간마다 교환하는 경우가 91.3%, 생리대 바꾼 후 손 씻기 수행은 93%인 반면 생리대 바꾸기 전에 손 씻기 수행은 79%로 나타났다. 탐폰사용자의 경우(n=28), 탐폰을 6시간마다 교환하는 경우가 35.7%, 탐폰 교환 후

손 씻기는 43.9%, 탐폰 교환 전 손 씻기는 39.3%로 나타났다 (Table 4).

논 의

본 연구는 여성건강 증진 측면에서 여성생식기 청결과 질 세척에 대한 개인위생 행위 실태를 파악하고 생식건강력과의 관련성을 탐색하고자 134명의 중년여성을 대상으로 자료를 수집하여 분석하였다. 현재 월경을 하고 있는 중년여성의 경

Table 2. Difference in Perception about Vaginal Douche and History of Reproductive Health according to Vaginal Douche Performance (N=134)

Variables	Categories		Total n (%)	Vaginal douche		χ^2 (p)
				Yes (n=75) n (%)	No (n=59) n (%)	
Perception about vaginal douche	Douching is done after period is over	Yes	68 (50.7)	42 (56.0)	26 (44.1)	1.88 (.223)
		No	66 (49.3)	33 (44.0)	33 (55.9)	
	Douching is done after sex	Yes	66 (49.3)	43 (57.3)	23 (39.0)	4.45 (.035)
		No	68 (50.7)	32 (42.7)	36 (61.0)	
	Douching can wash out vaginal discharge	Yes	106 (79.1)	64 (85.3)	42 (71.2)	4.00 (.046)
		No	28 (20.9)	11 (14.7)	17 (28.8)	
	Douching can get rid of vaginal odor	Yes	111 (82.8)	62 (82.7)	49 (83.1)	0.01 (.953)
No		23 (17.2)	13 (17.3)	10 (16.9)		
Vaginal discharge is normal	Yes	121 (90.3)	67 (89.3)	54 (91.5)	0.18 (.670)	
	No	13 (9.7)	8 (10.7)	5 (8.5)		
Douching is not necessary	Yes	40 (29.9)	21 (28.0)	19 (32.2)	0.28 (.598)	
	No	94 (70.1)	54 (72.0)	40 (67.8)		
I have ever read a book or booklet to avoid douching	Yes	37 (27.6)	24 (32.0)	13 (22.0)	1.64 (.200)	
	No	97 (72.4)	51 (68.0)	46 (78.0)		
History of reproductive health	Sexual intercourse	Yes	123 (91.8)	70 (93.3)	53 (89.8)	0.53 (.535) [†]
		No	11 (8.2)	5 (6.7)	6 (10.2)	
	History of sexual transmitted disease	Yes	6 (4.5)	5 (6.7)	1 (1.7)	1.90 (.229) [†]
History of vaginitis	Yes	27 (20.1)	20 (26.7)	7 (11.9)	4.49 (.034)	
	No	107 (79.9)	55 (73.3)	52 (88.1)		

[†] Fisher's exact test.

Table 3. Unadjusted Odds Ratio for Vaginal Douching associated with History of Vaginitis (N=134)

Variable	B	SE	Wald	df	p	Exp (B)	95% CI	
							Lower	Higher
(Constant)	-2.00	.40	24.81	1	< .001	0.13		
Vaginal douching (1=yes)	0.99	.48	4.28	1	.038	2.70	1.05	6.91

CI=confidence interval.

우 여성생식기 청결에 대한 개인위생 뿐 아니라 월경 관련 위생관리 행위를 수행하고 있기 때문에 두 가지 측면의 위생관리 건강행위를 조사하였다.

여성건강간호학 측면에서 보면 산모의 감염예방을 위한 여성생식기 개인위생 교육내용으로 일회용 생리대를 자주 교환하는 것, 자주 손 씻기, 소변 또는 대변 후 앞에서 뒤로 닦아내기, 생리대 교환 시 앞에서 뒤로 떼고 붙이기, 생리대 교환이나 소변/대변 전후로 손 씻기 등을 포함하고 있다(Lowdermilk et al., 2011). 여성들은 출산을 위해 병원을 입원하는 상황을 제외하고는 여성개인위생관리에 대한 교육이나 정보를 제공

받을 기회가 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 생식 건강에 영향을 미치는 여성개인위생 행위 실태를 조사하여 여성건강증진 교육의 전략을 마련하기 위해 수행하였다.

본 연구대상자는 평균 46세의 중년여성으로, 생식기 개인위생을 위해 질 세척을 수행하는 비율이 56%였다. 이는 미국 산부인과학회에서 질 세척은 하지 않아야 된다는 지침을 발표하였음에도 불구하고, 미국 40-50대 중년여성에서 보고한 질 세척 수행률 20~30%(Czerwinski, 2000)와 비교하면 높은 편이고, 미국 성인여성의 경우 남동부에 거주하는 흑인여성에서 59%와 백인 미국여성에서 36.5%(Fukhouser et al., 2002)

Table 4. Feminine Hygiene Practice

(N=134)

Practice	Categories	Never used a product or practice	Ever used a product or practice
		n (%)	n (%)
I. Body-cleansing practice	1 Bathtub	34 (25.4)	100 (74.6)
	2 Shower	-	134 (100.0)
	3 Bidet	67 (50.0)	67 (50.0)
	4 Handheld showerhead	10 (7.5)	124 (92.5)
	5 Sponge bath	8 (6.0)	124 (94.0)
II. Feminine products usage and practice	6 Internal douche	59 (44.0)	75 (56.0)
	7 Panty liners	57 (42.5)	77 (57.5)
	8 Disposable briefs	115 (85.8)	19 (14.2)
	9 Feminine deodorant spray	115 (85.8)	19 (14.2)
	10 Deodorant, vaginal (tabs/supp.)	123 (91.8)	11 (8.2)
	11 OTC anti-itch products	111 (82.8)	23 (17.2)
	12 Wet wipes	107 (79.9)	27 (20.1)
	13 Wipe front to back	24 (17.9)	110 (82.1)
	14 Wash with soap and water	48 (35.8)	86 (64.4)
	15 Blotting	101 (75.4)	33 (24.6)
	16 Wash hands after urination/defecation	10 (7.5)	124 (92.5)
III. General menses collection and protection practice	17 Nature sea sponges	103 (76.9)	31 (23.1)
	18 Reusable cotton pads	93 (69.4)	41 (30.6)
	19 Tampons	110 (82.1)	24 (17.9)
	20 Pads (sanitary)	14 (10.4)	120 (89.6)
	21 Tampons/pads combination	102 (76.1)	32 (23.9)
	22 Panty liners	61 (45.5)	73 (54.5)
	23 Tampons/pads between periods	115 (85.8)	19 (14.2)
	24 Wash hands after activity to genito-urinary area	36 (26.9)	98 (35.1)
	25 Limiting bathing activity during menses	32 (23.9)	102 (76.1)
	IV. Specific menses collection and protection practice	26 If tampons used, change every 6 hours [†]	18 (64.3)
27 Wash hands before inserting tampon [†]		17 (60.7)	11 (39.3)
28 Wash hands after inserting tampon [†]		16 (57.1)	12 (32.9)
29 If pads used, change every 6 hours [‡]		10 (8.7)	104 (91.3)
30 Wash hands before changing pads [‡]		24 (21.0)	90 (79.0)
31 Wash hands after changing pads [‡]		8 (7.0)	106 (93.0)

[†]Tampon user=28; [‡]Menstrual pad user=114.

와 비교하면 그 정도가 유사한 편이다. 미국 자료에서는 지리적 위치에 따라 질 세척 수행률이 달랐는데, 남부 지역 여성에서는 35~48%인 반면, 중부는 24~32%, 북동부는 23~31%, 서부는 20~28%로 나타나 거주 지역과 경제수준에 따라 차이가 있음을 보고하였다(Gazmararian, Bruce, Kendrick, Grace, & Wynn, 2001). 본 연구대상자는 일 지역에 사는 여성이며 대부분 기혼이며 대졸 이상의 학력을 가진 여성이기 때문에 우리나라에서도 지리적 특성을 고려하여 대상자의 교육수준, 경제수준에 따른 여성개인위생 행위가 다른지 추후 조사할 필요가 있겠다. 질 세척 용품으로 물을 사용하는 경우가 가장 많았고, 여성청결제, 비누, 식초섞은 물을 사용하고 있었다. 여성청결제나 식초 섞은 물은 질 내 산성도를 최소화할 수 있는 방법이나, 비누액은 알칼리성으로 질 내 환경

을 알칼리 상태로 만들기 때문에 질염과 같은 생식기 건강문제가 발생할 위험이 커지는 잘못된 건강행위를 하고 있음을 알 수 있다. 한편 여성청결제에 대해 일반 여성의 70%가 이러한 여성청결제 제품이 판매제품으로 허가를 받아 시장에서 판매되고 있기 때문에, 이는 안전할 것이라고 생각하고 있었다(Grimley, Annang, Foushee, Bruce, & Kendrick, 2006). 현재 시장에서도 약산성 성분의 여성 청결제가 여성 외음부의 건강과 청결 및 위생을 체계적으로 유지하는 제품으로 광고되면서 판매되고 있다. 따라서 여성들이 이러한 제품에 대한 무조건적인 맹신 보다는 그 제품의 성분이 생식기 피부에 미치는 영향을 대한 안전성을 확인할 필요가 있고, 안전한 사용 지침을 따라 적정량을 사용할 수 있도록 정보를 제공할 수 있어야 한다.

또한 질 세척에 대해 과반수는 어머니를 통해, 일부는 이모, 동생과 같은 여자 친인척을 통해 알게 되었다고 하고, 친구나 광고를 통해 시작하게 되었다고 한다(Foch, McDaniel, & Chacko, 2001; Ness et al., 2003). 이 연구결과는 해당 지역의 문화적 특성이나 부모세대인 어머니가 딸 자녀 세대에게 또는 친구들 간에 바람직하지 않은 건강습관을 전파하고 있음을 알 수 있다. 따라서 여성생식기 위생 관련 교육을 할 때 교육대상에 중년여성 뿐 아니라 젊은 여성 및 청소년 세대를 포함하여야 여성건강 증진을 위한 교육의 효과가 확대될 것이라 생각한다.

본 연구대상자는 질 세척을 하는 이유로 과반수 이상이 생식기를 깨끗하게 하기 위해서라고 밝혔고, 또한 질 세척을 하는 여성은 안 하는 여성에 비해 질 세척은 성관계 후이기 때문에 수행하고, 분비물을 깨끗이 씻어준다고 생각하는 사람이 유의하게 더 많았다. 이는 국외 연구에서 질 세척 수행 이유를 월경 후 청결 유지, 생식기 청결, 성교 전후 깨끗이 씻기 위해, 질 냄새를 없애기 위해서라고 응답한 결과와 유사하다(Czerwinski, 2000; Ness et al., 2003). 이는 국외 연구와 유사하게 여성들이 생식기 청결을 위해 질 세척이 건강한 위생행위로 인식하고 있고 여성개인위생관리에 대해 잘못된 신념을 갖고 있음을 알 수 있다(Foch et al., 2001; Ness et al., 2003; Oh et al., 2003). 또한 질 세척을 수행하는 여성의 경우 질 냄새 탈취제, 여성 생식기 전용 물휴지, 파우더 및 거품 목욕 등 여성 청결제 및 목욕제품을 더 많이 사용하는 것으로 나타난 연구를 볼 때(Grimley et al., 2006), 질 세척에 대한 신념, 태도 및 인식이 다른 여성위생관리에도 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

여러 문헌에서 질 세척이 여성건강에 미치는 부정적인 영향을 보고하였는데, 본 연구에서도 질 세척을 하는 경우 안 하는 경우보다 질염 발생이 2배 이상 높게 나타나 이를 지지하였다. 질염이 발생하는 이유는 질 세척을 통해 질 내 산성 환경을 변화시켜 유산균과 같은 유익한 정상 세균총을 제거함으로써 질 내 산도의 변화가 초래되어 질 감염 기회가 증가하기 때문이다. 이는 기존 연구에서도 질 세척과 질염과의 연관성은 많이 입증되어 왔고, 일부 연구에서는 골반염, HIV 및 자궁경부암 발생과의 연관성을 보고하고 있다(Cottrell, 2003, Ness et al., 2003; Simpson, Merchant, Grimley, & Oh, 2004).

중년여성의 목욕 행위를 살펴보면, 대부분 바람직한 목욕 방법을 사용하고 있었고, 최근 들어 비노생식기 청결을 목적으로 비데 사용이 늘어나고 있음을 알 수 있었다. 여성용품 관련 행위에 대해서는 과반수 이상이 팬티 라이너를 사용하고

있어 소변 또는 질 분비물과 관련된 생식기 청결을 목적으로 이를 사용하는 것으로 보인다. 일부 여성에서는 질 냄새 탈취 목적의 스프레이, 좌약 및 알약을 사용하거나 가려움 완화제 및 젖은 물휴지를 사용하고 있었는데, 이들에게 요실금과 같은 다른 건강문제 때문에 이러한 제품을 사용하는 것인지 알 수 없기 때문에 관련된 구체적인 정보가 필요하다. 많은 여성 위생용품이 상품화되어 여성의 생식기 점막에 사용되어지고 있기 때문에, 일부 제품은 유익을 제공하기도 하나, 일부는 건강에 부정적인 영향을 미치기도 한다(Farage, Lennon, & Ajayi, 2011). 따라서 대상자의 건강상담시 활용할 수 있도록 이러한 제품에 대한 안전성 정보를 수집하고 올바른 정보를 제공할 필요가 있겠다.

월경 관련 행위에서는 1회용 생리대가 가장 많이 사용하는 월경용품이었고, 팬티라이너, 먼 생리대, 탐폰 순으로 나타났다. 월경기간에 목욕을 덜 한다고 응답하였는데, 이는 아마도 목욕 시 월경혈이 흐르기 때문에 목욕을 꺼릴 수도 있고, 비데 사용을 통해 생식기 세정이 가능하기 때문일 수도 있겠다.

손 씻기 건강행위는 신체 감염을 예방할 뿐 아니라 여성개인위생 측면에서 비노생식기계 감염의 기회를 최소화할 수 있는 행위이다. 중년여성들의 90% 이상은 배뇨/배변후 손 씻기를, 70% 이상은 비노생식기계 접촉 후 손 씻기를 잘 수행하고 있었으나, 탐폰 삽입 전후 손 씻기는 40%에 불과하고, 생리대 교환 후 손 씻기 93%와 비교시 교환 전 손 씻기는 80%에 못 미치고 있었다. 기존 연구에서도 탐폰 교환 전 손 씻기는 62%, 생리대 교환 전 손 씻기는 54%에 불과한 결과를 보였다(Czerwinski, 2000). 따라서 개인위생 행위에서 손 씻기는 감염을 예방하기 위한 가장 기본적인 건강행위라는 점을 강조하고, 특히 생리대와 탐폰 사용 전에 손을 안 씻어도 된다는 잘못된 생각을 교정하기 위한 건강증진 교육이 필요하다.

본 연구는 여성개인위생 행위에 초점을 둔 조사연구로서, 여성위생 측면, 개인위생 측면 및 월경용품 사용 관련 위생행위를 조사한 점에서 의의가 있다. 이 연구를 통해 여성의 생식건강을 증진하기 위한 여성개인위생 교육이 필요함을 인식하였고, 교육의 대상에는 중년여성뿐 아니라 모든 연령층의 여성을 포함하여야 할 것이다. 왜냐하면 어린 시절부터 형성된 건강습관은 평생 건강습관으로 이어지고, 다음 세대에게 전수되기 때문이다. 따라서 간호사는 병원에서 돌보는 입원여성뿐 아니라 학교교육 현장과 지역사회 현장에서 접하게 되는 다양한 연령층의 여성을 위해 건강교육을 실시하여, 이들이 올바른 개인위생에 대한 지식 습득을 통한 인식의 변화를 통해 안전한 여성개인위생행위를 실천할 수 있게 도와줄 필요가

있겠다.

본 연구의 제한점은 일 지역에 거주하는 대학졸업 이상의 중년기 여성이기 때문에, 이 집단의 결과를 일반화하는데 주의가 요구된다. 추후 연구에서는 대상자의 교육수준, 경제수준, 종교, 연령군, 직업 특성(예: 군인) 을 고려한 보다 다양한 여성 집단에서 여성개인위생 행위를 조사 비교하여 여성건강 증진을 위한 교육 방안을 모색할 필요가 있겠다. 교육을 할 때 본 연구에서 사용한 도구를 자가 점검표로 제시하여 본인의 여성개인위생 행위는 어떠한지 인식하는 계기로 사용할 수 있겠다. 또한 여성개인위생 행위와 생식건강과의 연관성을 찾아 내긴 하였으나, 추후 연구에서는 대표성 있는 대형 표본을 통해 그 연관성을 재확인할 필요가 있겠다.

결론

본 연구는 134명의 중년여성을 대상으로 여성생식기 청결에 대한 개인위생관리 행위와 질 세척의 실태를 조사한 결과, 과반수 여성이 질 세척을 수행하고 있었고, 질 세척을 수행하는 경우 질 세척이나쁜 분비물을 씻어내고 성관계후 수행해야 하는 행위로 잘못 인식하고 있었다. 또한 질 세척 수행자는 질염 발생 위험도가 2.70배 높은 것으로 나타났다. 대부분의 여성은 여성생식기 청결에 대한 개인위생을 적절하게 수행하고 있었으나, 월경 용품 사용 전후 손 씻기는 제대로 수행하지 않고 있어 여성개인위생 행위에 대한 교육의 필요성을 확인하였다. 중년여성은 가정에서 어머니로써 자녀세대에게 자신의 건강습관과 건강행위를 전수해 주기 때문에, 간호사는 이들을 대상으로 여성개인위생 행위에 대한 교육과 정보제공이 필요하다. 특히 질 세척과 월경용품 사용 전후 손 씻기에 대한 잘못된 인식을 수정하고, 올바른 개인위생행위를 실천할 수 있도록 교육과 상담을 계획하고 수행할 필요가 있다. 추후 연구에서는 이러한 여성개인위생 행위가 어린 여자아이에서부터 노년기 여성 모두에게 수행되고 있기 때문에 보다 다양한 연령층을 고려한 조사연구를 통해 여성의 일반적인 건강 뿐 아니라 생식건강을 증진하는 교육의 기초자료를 수집할 필요가 있다.

REFERENCES

Ali, T.S., Sami, N., & Khuwaja, A.K. (2007). Are unhygienic practices during the menstrual, partum and postpartum periods risk factors for secondary infertility? *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 25, 189-194.

Annang, L., Grimley, D.M., & Hook, E.W. 3rd. (2006). Vaginal

douche practices among black women at risk: Exploring douching prevalence, reasons for douching, and sexually transmitted disease infection. *Sexually Transmitted Disease*, 33, 215-219.

Brotman, R. M., Klebanoff, M. A., Nansel, T., Zhang, J., Schwebke, J. R., Yu, K. F., et al. (2008). Why do women douche? A longitudinal study with two analytic approaches. *Annals of Epidemiology*, 18, 65-73.

Cho, S.N. (2005). Updated treatment of vaginitis. *Korean Journal of Obstetrics and Gynecology*, 48, 261-268.

Cottrell, B. H. (2006). Vaginal douching practices of women in eight Florida panhandle counties. *Journal of Obstetric, Gynecological, & Neonatal Nursing*, 35, 24-33.

Cottrell, B. H. (2010). An updated review of evidence to discourage douching. *MCN American Journal of Maternal and Child Nursing*, 35, 102-107. <http://dx.doi.org/10.1097/NMC.0b013e3181cae9da>

Cottrell, B. H. (2003). Vaginal douching. *Journal of Obstetric, Gynecological, & Neonatal Nursing*, 32, 12-18.

Czerwinski, B. S, Wardell, D. W., Yoder, L. H., Connelly, L. M., Ternus, M., Pitts, K., et al. (2001). Variations in feminine hygiene practices of military women in deployed and non-combat environments. *Military Medicine*, 166, 152-158.

Czerwinski, B. S. (1991). Feminine hygiene considerations for the space environment. In D. Taylor & N. E Woods (Eds.), *Menstruation, health, and illness* (pp. 65-71). Washington, DC: Hemisphere Publishing Corporation.

Czerwinski, B. S. (1996). Adult feminine hygiene practices. *Applied Nursing Research*, 9, 123-129.

Czerwinski, B.S. (2000). Variation in feminine hygiene practices as a function of age. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 29, 625-633.

Farage, M. A., Lennon, L., & Ajayi, F. (2011). Products used on female genital mucosa. *Current Problems in Dermatology*, 40, 90-100. <http://dx.doi.org/10.1159/000321058>

Foch, B., McDaniel, N., & Chacko, M. (2000). Vaginal douching in adolescents attending a family planning clinic. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 13, 92.

Funkhouser, E., Pulley, L., Lueschen, G., Costello, C., Hook, E. 3rd., & Vermund, S. H. (2002). Douching beliefs and practices among black and white women. *Journal of Women's Health & Gender-Based Medicine*, 11, 29-37.

Gazmararian, J. A., Bruce, F. C., Kendrick, J. S., Grace, C. C., & Wynn, S. (2001). Why do women douche? Results from a qualitative study. *Maternal Child Health Journal*, 5, 153-160.

Grimley, D. M., Annang, L., Foushee, H. R., Bruce, F. C., & Kendrick, J. S. (2006). Vaginal douches and other feminine hygiene products: Women's practices and perceptions of product safety. *Maternal and Child Health Journal*, 10, 303-310.

Hankyung Newspaper. (2010). *Vaginal irrigation: It is bad if do*

- too often. Retrieved February 1, 2013, from <http://www.hankyung.com/news/app/newsview.php?aid=201009204114k>
- Hilber M, A., Hull, T. H., Preston-Whyte, E., Bagnol, B., Smit, J., Wacharasin, C., et al. (2010). A cross cultural study of vaginal practices and sexuality: Implications for sexual health. *Social Science in Medicine*, *70*, 392-400. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.10.023>
- Kukulu, K. (2006). Vaginal douching practices and beliefs in Turkey. *Culture, Health & Sex*, *8*, 371-378.
- Low, N., Chersich, M. F., Schmidlin, K., Egger, M., Francis, S. C., van de Wijgert, J. H., et al. (2011). Intravaginal practices, bacterial vaginosis, and HIV infection in women: Individual participant data meta-analysis. *Public Library of Science Medicine*, *8*, e1000416. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.1000416>
- Lowdermilk, D. E., Perry, S., Cashion, K., & Alden, K. R. (2011). *Maternity & Women's Health Care* (10th eds). Mosby: Waltham.
- Ness, R. B., Hillier, S. L., Richter, H. E., Soper, D. E., Stamm, C., Bass, D. C., et al. (2003). Why women douche and why they may or may not stop. *Sexually Transmitted Disease*, *30*, 71-74.
- Oh, M. K., Funkhouser, E., Simpson, T., Brown, P., & Merchant, J. (2003). Early onset of vaginal douching is associated with false beliefs and high-risk behavior. *Sexually Transmitted Disease*, *30*, 689-693.
- Simpson, T., Merchant, J., Grimley, D. M., & Oh, M. K. (2004). Vaginal douching among adolescent and young women: More challenges than progress. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, *17*, 249-255.
- Zhang, J., Thomas, G., & Leybovich, E. (1997). Vaginal douching and adverse health effects: A meta-analysis. *American Journal of Public Health*, *87*, 1207-1211.

Summary Statement

■ What is already known about this topic?

Studies on feminine hygiene practice have been conducted in many countries, and inadequate feminine and personal hygiene was reported. Data from systematic reviews demonstrated that using vaginal douche was associated with genito-urinary infections such as vaginitis and pelvic inflammatory disease.

■ What this paper adds?

More than half of the middle-aged Korean women practiced vaginal douching which is an inadequate feminine hygiene practice. Vaginal douche practice was related to history of vaginitis and false belief about it. Hand washing before and after change pads or tampons was not well performed.

■ Implication for practice, education and/ or policy

Continuing education about safe feminine hygiene practices is recommended for women to help them perform adequate health behaviors for a better and healthy life.