Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

질 확장기 사용법

이 자료는 질 확장기에 대한 정보와 함께 질 확장기 치료에 사용하는 방법을 안내합니다.

폐경기 이후에는 질이 건조해지고 탄력(신축성)이 떨어지게 되며 더 좁아지고 더 짧아집니다. 암 치료를 받았거나 암 발생 위험을 낮추기 위한 수술을 받은 경우에는 이 과정이 더 빠르게 나타날 수 있습니다. 질 확장기를 사용하고 질 확장기 치료를 시작하면 이러한 변화를 극복하는 데 도움이 될 수 있습니다.

질 확장기 정보

질 확장기는 질을 늘리는 데 사용되는 튜브 모양의 기기로, 소형(대략적으로 손가락 크기)부터 대형까지 다양한 크기의 확장기가 포함된 키트와 함께 제공됩니다. 또한 일부 키트는 사용하는 동안 확장기를 쉽게 잡을 수 있도록 손잡이가 달린 경우도 있습니다(그림 1 참조).

그림 1. 질 확장기 키트

키트에서 가장 작은 확장기를 사용해서 질 확장기 치료를 시작하고 시간이 지남에 따라 편안함이 느껴지는 확장기 크기로 서서히 높여주게 됩니다.

실리콘으로 제조된 부드러운 확장기가 아닌, 경질 플라스틱으로 만들어진 단단한 확장기를 사용하는 것이 더 좋은 경우가 많습니다. 그 이유는 단단한 플라스틱 확장기가 실리콘 확장기에 비해 질 주변 근육(골반저근)을 더 잘 움직이고 늘려주기 때문입니다. 의료진이 병원에서 키트(예: Amielle® Comfort)를 제공할 수도 있으며 본인이 직접 구매(예: Soul Source™ Rigid Plastic Vaginal Dilators 또는 VuVa™ Smooth Vaginal Dilators)할 수도 있습니다.

질 확장기 치료 정보

질 확장기 치료는 질이 너무 좁아지지 않도록 유지하는 데 도움이 됩니다. 또한 질의 탄력을 유지하는 데도 되움이 됩니다. 대표적인 이점은 다음과 같습니다.

- 의사가 전체 골반 검사를 합니다(외음부와 내부 생식 기관 검사).
- 골반 검사와 질 통과가 더 편해집니다.

질 확장기 치료에 필요한 시간은 다양한 요소에 따라 달라집니다. 질 확장기 치료는 환자가 원하는 시간만큼 할 수 있습니다. 자신에게 적합한 시간은 의료진과 상의하십시오.

질 확장기 치료 방법

혼자 있을 수 있는 시간과 조용한 장소를 찾습니다. 침대와 같이 편안함이 느껴지는 안락한 장소를 골라 보십시오. 시작하기 전에 골반저근의 긴장을 풀고 숨을 깊이 들이마십니다. 어떤 근육이 골반저근인지 모르면 을 참조하십시오.

편안한 자세를 잡는 것부터 시작합니다.

1. 등을 대고 누워 발을 침대나 소파에 편평하게 놓은 채무릎을 약간 구부립니다.
2. 다리를 어깨 너비만큼 벌립니다. 이 동작에 문제가 있으면 무릎 아래에 베개를 놓아 지탱할 수 있습니다.
3. 손으로 질 입구를 쉽게 만질 수 있는지 확인합니다. 필요하면 손거울로 질 입구를 확인합니다.

편안한 상태가 되면 배로 천천히 심호흡을 합니다. 또한 Kegel 운동(골반저근을 조였다 풀어 근육을 강화하는 운동)을 할 수도 있습니다. 이러한 동작은 골반저근을 푸는 데 도움이 되며 확장기를 삽입하기도 쉬워집니다. Kegel 운동법에 대해 잘 모르면 *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Females* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females)를 참조하십시오..

질 확장기 사용

질 확장기 사용법은 간단합니다. 천천히 부드럽게 삽입하면 통증없이 삽입할 수 있습니다. 15분 정도 걸립니다.

키트에서 가장 작은 확장기부터 시작하십시오. 확장기는 아픈 느낌이 아니라 편안한 느낌을 줍니다. 확장기 삽입 시 압박감이 느껴지지 않으면 더 큰 확장기를 사용해야 할 수도 있습니다. 자세한 사항은 “확장기 크기 증가” 섹션을 참조하십시오.

1. 수용성 윤활제(예: Astroglide® 또는 K-Y®)를 확장기와 질 입구에 바릅니다. 윤활유를 바르면 확장기를 질에 삽입하는 데 도움이 됩니다.
    - 바셀린(Vaseline®)은 사용하지 마십시오. 자극이 유발될 수 있습니다.
    - 오일과 실리콘 기반 윤활유 사용은 피하십시오. 이러한 윤활유로는 확장기가 쉽게 세척되지 않습니다.
2. 살짝 힘을 가해 확장기의 둥근 쪽을 천천히 질에 삽입합니다.
    - 항상 척추(등) 쪽으로 똑바로 또는 탐폰 생리대를 사용할 때처럼 약간 아래쪽으로 기울여서 확장기를 삽입하십시오.
    - 약간의 불편감이나 근육 긴장감이 느껴질 때까지 계속해서 천천히 확장기를 삽입한 후 멈춥니다. 강제로 밀어넣지 마십시오. 통증이 느껴지면 삽입을 멈추십시오.
3. Kegel 운동을 합니다. 이 운동은 골반저근의 긴장을 풀고 확장기를 좀 더 깊이 삽입하는 데 도움이 됩니다.
    - 질은 골반저근에 닿으면 좁아지며 풀릴 때 약간 열립니다. 근육을 풀면 확장기를 삽입하기가 훨씬 더 쉬워질 수 있습니다.
    - Kegel 운동 후에도 여전히 확장기를 삽입하기가 어려우면 심호흡을 한 후 다시 시도해 보십시오. 그런 다음 다시 골반저근의 긴장을 풀고 나서 확장기를 조금 더 깊이 삽입해 보십시오.
    - 확장기가 완전히 삽입되지 않아도 걱정할 필요가 없습니다. 시간이 지나면서 확장기를 좀 더 깊이 삽입하는 것이 가능해질 수 있습니다. 그래도 확장기를 삽입할 수 없으면 의사와 상의하십시오.
4. 5-10분 정도 질 안에서 확장기를 살살 움직입니다. 이 과정에서 필요하다면 윤활유를 추가하십시오.
    - 확장기를 안팎으로 살살 움직입니다. 이 동작은 질 길이를 늘리는 데 도움이 됩니다.

- 질 뒤쪽과 가운데, 입구에서 넓은 원을 그리면서 확장기를 살살 돌려줍니다. 이 동작은 질 너비를 늘리는 데 도움이 됩니다.
- 두 개 이상의 확장기 크기를 사용하는 것이 도움이 될 수도 있습니다. 예를 들어 더 큰 확장기를 완전히 사용할 수 있을 때까지, 질 입구에서는 큰 확장기를 사용하고, 더 깊은 질 내부에서는 작은 확장기를 사용합니다.

5. 질에서 확장기를 빼냅니다.

질 확장기 사용 후

따뜻한 비눗물로 확장기를 세척합니다. 이후 깨끗한 수건이나 종이 타월로 닦아냅니다. 지침대로 키트에 보관합니다.

확장기를 사용하는 중이나 사용을 마친 후 약간의 질 출혈이 발생할 수 있습니다. 이는 정상적인 현상입니다. 확장기 치료 후 팬티 라이너를 붙여 출혈에 대처할 수 있습니다. 생리대(패드)가 흠뻑 젖을 정도로 출혈이 많거나 1일 이상 출혈이 지속되면 의사에게 연락하십시오.

종종 요로감염(UTI)이 발생할 경우에는 확장기 사용 후 소변을 볼 수 있습니다.

궁금한 점이나 문제가 있으시면 다음 번 내원 시 의사와 상담하십시오.

확장기 크기 증가

질 확장기 치료의 목표는 확장기 크기를 서서히 늘리는 것입니다. 불편감 없이 확장기를 삽입할 수 있으면 사이즈가 더 큰 확장기를 사용할 수 있습니다. 가능하다면 불편감 없이 가장 큰 확장기를 삽입하는 것이 목표입니다. 시간이 지나면서 크기를 늘리면 골반 검사, 성생활 등이 더 편안해집니다.

질 확장기 치료 횟수

확장기 치료는 일주일에 3-4회 정도 하되, 연속으로 2일 넘게 하면 안 됩니다. 연속해서 수일 동안 확장기 치료를 하면 통증이나 자극이 유발될 수 있습니다. 질 확장기를 사용하지 않는 날에는 Kegel 운동을 하는 것이 좋습니다. Kegel 운동은 통증이 없습니다.

확장기 치료를 잊어버리거나 시간이 없어 못한 경우에도 포기하지 마십시오. 최대한 빠른 시일 내에 다시 시작해 보십시오. 계획을 세우거나 습관을 들이면 성공 가능성이 높아집니다.

질 보습제

질 보습제(예: Replens™, HYALO GYN®, Revaree®)는 질 수분 보충을 위해 정기적으로 사용할 수

있습니다. 이렇게 하면 확장기 치료, 성생활, 골반 검사가 더 쉬워질 수 있습니다. 질 보습제는 갱년기이거나 에스트로겐 수치를 낮추기 위한 의약품을 복용하고 있는 경우에 특히 유용합니다.

일주일에 최소 3회, 필요하면 그 이상 질 보습제를 사용하십시오. 질 내부, 질 입구, 클리토리스, 내음순(질 입구 주변에서 작게 피부가 접히는 부분) 등에 사용할 수 있습니다.

질 보습제를 사용하기에 가장 좋은 시간은 취침 직전입니다. 그 이유는 바로 누워 있고 잠들어 있을 때 흡수력이 가장 좋기 때문입니다. 확장기 치료 직전에는 보습제가 피부에 제대로 흡수되지 않으므로 질 보습제를 사용하지 마십시오.

질 보습제에 대한 자세한 정보는 *Improving Your Vulvovaginal Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health)을 참조하십시오.

여성 성의학 및 여성 건강 프로그램

성 건강과 성행위에 관한 추가적인 지원이나 정보가 필요하면 담당 의사에게 Memorial Sloan Kettering(MSK) 여성 성 의약품 및 여성 건강 프로그램에 대해 문의하시기 바랍니다. 프로그램에 대한 추가 정보가 필요하거나 내원을 예약하려면 646-888-5076으로 전화하시면 됩니다.

여성 성 의약품 및 여성 건강 프로그램은 다음 장소에서 서비스를 제공합니다.

- **Rockefeller Outpatient Pavilion**
  160 East 53rd Street
  New York, NY 10022
- **Evelyn H. Lauder Breast Center**
  300 East 66th Street
  New York, NY 10065

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

How to Use a Vaginal Dilator - Last updated on July 12, 2022

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다