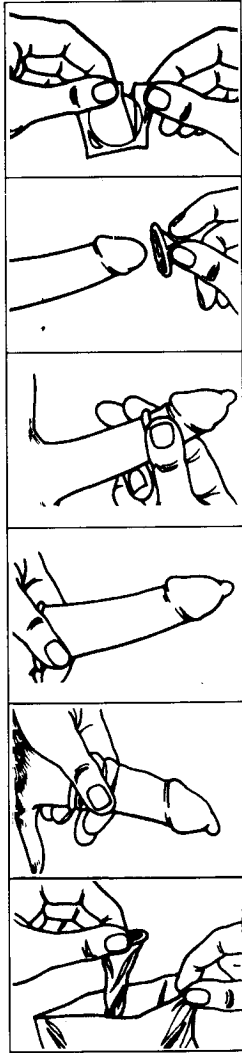


콘돔 사용법

1. 사전에 당신의 성 행위 파트너에게 콘돔 사용에 대해 이야기할 것.
2. 콘돔 포장 뒷면에 나와 있는 "유효 기간"을 체크 확인할 것.
3. 사전에 콘돔 사용을 연습해볼 것. 콘돔 크기와 편안함을 위하여 여러 종류를 시도해 볼 것.
4. 성 행위 접촉 이전에 콘돔을 끼울 것. 반지나 손톱으로 콘돔을 파손시키지 말 것.
5. 콘돔을 음경 베이스 끝까지 말아 올릴 것.
6. 성교후 성기를 빨 때 콘돔 테두리를 잡을 것.
7. 케이 와이 젤리 (KY Jelly) 또는 웰 스타프 (Wet Stuff)같은 수성 윤활제를 사용할 것. (고무를 상하게 하는) 바젤린이나 베이비 오일 같은 유성 윤활제를 사용하지 말 것.
8. 사용한 콘돔은 변기에 넣지 말고 쓰레기통에 버릴 것.



도표는 에이즈 국가 자문 위원회 제공

NSW SEXUAL HEALTH SERVICES

Providing free and confidential sexual health care.

Albury	Ph: (02) 6058 1831
Balranald	Ph: (03) 5027 2345
Bourke	Ph: (02) 68722145
Broken Hill	Ph: (08) 8088 5800
Canterbury	Ph: (02) 9718 7655
Coffs Harbour	Ph: (02) 6659 1916
Dubbo	Ph: (02) 6885 1700
Forster	Ph: (02) 6555 6822
Gosford	Ph: (02) 4320 2114
Goulburn	Ph: (02) 4827 3470
Katoomba	Ph: (02) 4780 6060
Kings Cross	Ph: (02) 9360 2766
Kogarah	Ph: (02) 9350 2742
Lightning Ridge	Ph: (02) 68291022
Lismore	Ph: (02) 6620 2980
Liverpool	Ph: (02) 9827 8022
Manly	Ph: (02) 9977 3288
Marrickville	Ph: (02) 9560 3057
Newcastle	Ph: (02) 4923 6909
Nowra	Ph: (02) 4423 9353
Orange	Ph: (02) 6361 9906
Parramatta	Ph: (02) 9843 3124
Penrith	Ph: (02) 4724 2507
Port Kembla	Ph: (02) 4276 2399
Richmond	Ph: (02) 4578 1622
St Leonards	Ph: (02) 9926 7414
Sydney City	Ph: (02) 9382 7440
Tamworth	Ph: (02) 6766 3095
Taree	Ph: (02) 6551 1315
Wagga Wagga	Ph: (02) 6938 6492

생식기 포진

Genital Herpes

**SYDNEY
SEXUAL
HEALTH
CENTRE**

시드니 대학교 / 뉴 사우스 웨일스 대학교
성(性) 보건 의학부 분과

포진(疱疹)은 헤르페스 심플렉스 바이러스(단순 포진 바이러스: HSV)에 의하여 생긴다. 이 단순 포진 바이러스에는 두 가지 유형이 있다.

- 1 유형은 보통 입술가에서 발견되며 공통적으로 콜드 소어 즉 입술 헤르페스 또는 입 언저리 단순 포진으로 알려져 있다.
- 2 유형은 보통 생식기와 항문 부위에서 볼 수 있다.

이 두가지 중에 아무 유형이나 양쪽 어느 부위에나 발생할 수 있으며 항문, 궁둥이 그리고 아주 드물게는 눈같은 부위로도 옮겨질 수 있다. 포진 바이러스에 걸리면 감염된 부위에 연결된 신경을 따라 내려와 거기서 잠복한다. 이 바이러스는 차후에 다시 활동을 개시하며 신경을 타고 올라와 재발시킨다.

증상은 무엇인가?

심한 상태의 생식기 포진은 치료를 안 받으면 여러 주 동안 사람을 대단히 앓게 할 수 있다. 그러나 그 병의 정도는 지극히 다양하며 어떤 사람에게 있어서는 그 증상이 대단히 경미하다. 재발된 경우에 그 증상은 보통 덜 심각하며 그 기간도 더 짧다.

단순 포진 바이러스는 생식기 또는 그 주위에 유체로 가득찬 물집(소수포: 小水疱)을 생기게 할 수 있다. 이 물집은 보통 아프고 흔히 그 주변이 붉은 민감한 피부로 둘러 쌓여 있다. 물집의 숫자는 한두개에서 수십개까지 대단히 다양하다. 물집은 터져 유체를 비우고 결국 치유된다. 치유되는 동안은 흔히 가려움증이 곁들인다.

어떤 사람은 재발이 있기 전에 여러가지 증상이 있을 수 있다. 이중에는 육신거리며 쑤심, 신경통, 가려움증, 허약한 느낌, 짜증스러움등이 재발되기 전 몇시간에서 며칠을 두고 일어날 수 있다. 이것을 두고 병의 조짐세라 한다. 이런 병의 조짐세 때부터 재발된 것이 완전히 치유되는 시간은 약 6~7일 걸린다.

어떻게 감염되는가?

단순 포진 바이러스는 이미 감염된 사람과 밀접히 살과 살을 맞대는 접촉에 의하여 전염된다. 이런 접촉으로 인한 감염은 보통 비자이널(음질 접촉), 에널(성기와 항문 접촉)또는 오랄(성기와 입 접촉) 섹스 행위에서 이루어 진다. 그러나 성기를 삽입함없이 피부와 피부가 맞닿아도 전염이 가능하다.

분명한 증상이 있는 개인들로부터 오는 전염은 잘 문서화 되어 있지만, 많은 사람들의 경우에는 아무 증상이 없거나 흔히 잘 알아볼 수 없는 대단히 작은 증상들이기 때문에 본인들이 단순 포진 바이러스에 감염되어 있는지도 모르고 지나친다.

증상이 나타나기까지는 얼마나 걸리는가?

첫 증상이 나타나는 것은 보통 감염된 후 2일에서 20일 걸린다. 그러나 가끔 증상은 수개월 또는 수년뒤에까지 일어나지 않을 수 있다.

포진은 얼마나 자주 재발되는가?

포진 재발은 누구나 다는 아니지만 대부분의 경우 있게 되며 처음 생긴 후 수년있다가 일어날 수 있다. 재발되는 시간적 간격은 개인에 따라 그 차이가 대단히 크다. 생식기와 항문 부위에 생기는 1 유형 포진 감염 재발 빈도수는 2 유형 포진 감염 재발보다 더 적다. 이와 비슷하게 입 언저리에 나는 포진 감염은 1 유형 포진 감염보다 더 적게 재발된다.

발생 원인은 무엇인가?

신경 세포안에 있는 바이러스가 다시 활동을 개시할 때 발생한다. 많은 사람들 경우에는 재발의 일정한 패턴이 없는 데 대하여 다른 사람들에게서는 월경 시작전에, 피곤해 있을 때, 스트레스에 쌓여 있을 때, 햇볕에 탔을 때, 또는 알콜(술)이나 다른 (마)약을 과용으로 취했을 때 재발 현상이 있음을 볼 수 있다.

단순 포진 바이러스 (HSV)를 성행위 파트너에게 전염시킬 우려를 어떻게 최소 한도로 줄일 수 있는가?

병의 조짐세 (감염 부위 또는 그 주변 부위에 타는 듯하고, 쑤시고, 가려운 감각)를 경험하게 되는 때부터 상처가 다 치유될 때까지 감염된 부위와 밀접한 피부와 피부의 접촉을 가짐으로써 바이러스가 전염될 수 있다. 이 기간 동안에는 성교를 피하는 것이 좋다. 항상 콘돔을 사용하면 바이러스 발산기에 별 뚜렷한 증상이 없는 사람으로 부터 단순 포진 바이러스가 감염될 위험이 줄어진다.

새로운 또는 일시적 파트너와의 성 행위에 있어서는 언제나 반드시 콘돔을 사용해야 한다. 이로써 또한 다른 전염성 성병 감염 위험에서 방어될 수 있다.

단순 포진 바이러스 감염은 자녀를 가질 수 있는 능력을 해치는가?

단순 포진 바이러스는 정자에 의하여 전염시키지 않을 뿐더러 생식력을 해치지 않는다. 임신중에 재발이 될 경우 자궁안에 있는 태아에게 영향을 미치는 것은 대단히 드물다. 그러나 임신중에 첫번째 포진이 생긴 경우에는 심각할 수 있

며 즉시 진료를 받을 필요가 있다. 여자는 출산시 발생하는 경우를 고려하여 본인이 음부 포진이 있었다는 것을 담당 산부인과 의사나 조산원에게 알려 주어야 한다. 이 경우에 포진이 아이에게 전염되는 것을 피하기 위하여 제왕 절개 수술을 받도록 권유받을 수 있다.

포진 치료법이 있는가?

첫번째 포진이 있는 사람이나 잦은 또는 더욱 심한 재발이 있는 사람들에게 아씨클로비르(acyclovir) (조비락스:Zovirax)라고하는 정제가 있는 데 이로써 족할 수 있다. 이 아씨클로비르 정제를 계속 복용하면 첫번째 포진을 치유하는데 걸리는 시간뿐 아니라 재발 빈도수를 상당히 많이 줄이게 된다. 아씨클로비르는 또한 내약력이 좋지만 포진을 "치료"하지는 않는다. 좀더 자세한 정보는 의사나 간호원에게 문의하여 얻을 수 있다.

포진이 발생할 때 본인들이 알아야 할 중요 사항은 무엇인가?

- 첫 단순 포진 바이러스가 자신에게 발생하고 있다고 생각하는 사람은 누구나 즉시 진료를 받아야 한다. 또한 중요한 것은 진단이 확정되는 것이다.
- 감염 부위를 소금물에 깨끗이 닦고 말려야 하며 하루 한 두번 그 부위를 완전히 건조시켜야 한다.
- 아스피린(Aspirin) 파라시타몰(paracetamol) 또는 국부 마취용 젤리로써 고통을 참는데 도움이 된다.
- 포진에 적용한다는 것은 처음에는 어려울 수 있다. 카운셀러, 친구 또는 배우자와 상의함으로써 적용 과정에 도움을 받을 수 있다.

어떻게 포진 발생 빈도수를 줄일 수 있는가?

단순 포진 바이러스 감염 재발이 잦은 사람은 재발의 도화 원인을 알아내도록 노력할 것이며, 잦은 다음에는 그 요인을 할 수 있는데까지 피하도록 힘써야 한다. 이 과정이 잘 이루어지지 않는다면 의사와 그 관리 방법론에 대해 상의해야 한다.

시드니 성(性) 보건 센터에서는 포진 환자 후원 그룹 프로그램이 운영되고 있다. 이에 대한 더 자세한 정보가 필요하면 (02) 223-7066으로 카운셀러에게 전화하면 된다.