

성매개감염(sexually transmitted infection, STI) 예방하기

Preventing Sexually Transmitted Infections

내 성 건강 상태를 어떻게 알 수 있습니까?

정기 검사를 통해 임질, 클라미디아, 매독 또는 HIV 와 같은 성매개감염 유무 여부를 확인할 수 있습니다. 일부 STI 는 증상이 없기 때문에 모르는 사이에 감염될 수 있습니다.

STI 를 조기에 발견하여 치료하면 다음과 같은 이점이 있습니다.

- 성관계 파트너에게 STI 를 전염시킬 가능성을 낮춥니다.
- 골반 염증성 질환, STI 로 인한 불임, 또는 말기 HIV 로 인한 면역체계 무력화와 같은 합병증이 발생할 가능성을 낮춥니다.
- STI 에 감염된 경우, HIV 에 감염되거나 타인에게 HIV 를 전염시킬 가능성이 커집니다. STI 와 HIV 를 치료하면 HIV 를 전염시킬 가능성을 낮춥니다.

STI 에 대한 노출은 타인과 생식기, 입(구강) 또는 직장(항문)을 통한 성접촉을 가진 경우 언제든지 발생할 수 있습니다. 성관계 파트너가 많을수록 STI 에 노출될 가능성이 커집니다.

STI 검사를 받으려면 담당 의료 전문가와 상담하거나 지역 성 건강 클리닉을 찾아가십시오. 일부 지역의 경우, <https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx> 에서 온라인으로 STI 검사를 신청할 수 있습니다.

백신이 보호 기능을 제공합니까?

A 형 및 B 형 간염, 인유두종바이러스(human papillomavirus, HPV)와 같은 일부 STI 는 백신으로 예방할 수 있습니다. 이러한 예방접종을 받는 법을 알아보려면 담당 의료 전문가에게 문의하십시오.

파트너와 예방에 대한 대화는 어떻게 나눕니까?

구강 성교, 질 성교나 항문 성교를 하기 전에 STI 예방에 대해 파트너와 상의하십시오.

- 성관계 파트너가 STI 검사 및 치료를 받았음을 확인하십시오.

- 자기 자신이나 성관계 파트너가 STI 증상을 보이거나 STI 에 노출되었거나 STI 치료를 받고 있는 경우 성접촉을 피하십시오.
- 콘돔, 덴탈댐(구강 성교 때 씌우는 막), 윤활제와 같은 보호 장치 사용에 대해 논의하십시오.
- 음주와 약물 복용(처방 약물이거나 불법 약물)은 대화 능력뿐만 아니라 보다 안전한 성관계를 위한 의사 결정 능력을 저해합니다.

성관계 파트너와 보다 안전한 성관계에 대해 대화하는 데 어려움이 있는 경우 의료 전문가나 상담사와 상의하십시오.

파트너와 대화하는 방법에 대한 팁을 보려면 BC

질병통제센터(BCCDC) 스마트 섹스 리소스

<https://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it> 를 방문하십시오.

콘돔에 대한 몇 가지 중요한 사실은 무엇입니까?

- STI 를 방지하는 외부("남성용") 콘돔은 천연(라텍스) 또는 합성(폴리우레탄, 니트릴, 폴리아스티렌) 고무 재질로 제조될 수 있습니다. 질, 항문 또는 구강 성교 중 사용할 수 있습니다.
- 내부("여성용") 콘돔은 합성 고무(폴리우레탄, 니트릴, 폴리아스티렌)로 제조됩니다. 질 성교 및 항문 성교 중에 사용할 수 있지만 항문 성교에 대한 안전은 입증되지 않았습니다.
- 콘돔에 대한 자세한 내용은 스마트 섹스 리소스 <https://smartsexresource.com/topics/condoms> 를 참조하십시오.
- 램(양)스킨이나 시프(염소)스킨으로 만든 콘돔은 STI 를 예방하지 않습니다.
- 고무로 만든 콘돔은 성관계 중 성액과 체액 교환을 방지하여 STI 를 예방합니다. 라텍스 알레르기가 있는 경우 합성 고무 콘돔을 사용할 수 있습니다.
- 콘돔은 단순헤르페스바이러스, 성기 사마귀(인유두종 바이러스, HPV) 및 매독과 같은 피부 간 접촉으로 인한 STI 예방하는 데 덜 효과적입니다.

- 콘돔 유효 기간을 확인하십시오. 유효 기간이 지난 콘돔은 사용하지 마십시오.
- 성교를 할 때마다 새 콘돔을 사용하십시오. 콘돔을 재사용하지 마십시오.
- 콘돔을 실온에 보관합니다.
- 콘돔을 날카로운 물체, 스테드 또는 피어싱으로부터 멀리 두십시오.
- 외부("남성용") 라텍스 콘돔에는 수성 윤활유만 사용하십시오. 바셀린, 로션 또는 베이비 오일과 같은 유성 윤활유는 라텍스를 약화시키거나 찢을 수 있습니다.
- 수성 또는 유성 윤활유는 폴리우레탄 재질의 콘돔과 함께 사용할 수 있습니다.
- 내부("여성용") 및 외부("남성용") 콘돔을 동시에 사용해서는 안 됩니다. 콘돔 두 개를 함께 사용하면 콘돔이 찢어질 수 있습니다.
- 콘돔은 미세한 결함이 있거나 사용 중 찢어질 수 있습니다. 콘돔이 찢어지면 사후피임약(ECP)을 먹거나 구리 피임링(IUD)을 삽입하여 임신을 예방할 수 있습니다. 가능한 한 빨리 응급조치를 취해야 합니다. 자세한 내용은 의료 전문의에게 문의하십시오. 응급 피임에 대한 자세한 내용은 [HealthLinkBC File #91b 응급피임약\(EC\)](#)을 참조하십시오.
- 콘돔과 응급 피임약은 대부분의 약국에서 구매할 수 있습니다.

외형("남성") 콘돔은 어떻게 착용합니까?

남성용 콘돔 사용은 다음의 단계를 따르십시오.

1. 손을 씻습니다.
2. 조심스럽게 패키지를 열고 콘돔을 꺼냅니다. 치아, 가위 또는 기타 날카로운 물체는 콘돔을 손상시킬 수 있으므로 사용하지 마십시오.
3. 말려 있는 콘돔 가장자리가 바깥쪽을 향해 있음을 확인하십시오.
4. 성적 접촉이 일어나기 전에 딱딱하게 발기된 음경에 콘돔을 씌웁니다.
5. 콘돔의 끝(정액받이)을 비틀어 갇힌 공기 방울을 제거한 다음 음경 뿌리까지 콘돔을 씌웁니다.
6. 성교 후 음경이 수축되기 전에 콘돔의 가장자리를 음경에 고정시켜 정액이 밖으로 흘러나오지 않도록 조심스럽게 음경에서 콘돔을 벗겨 냅니다.
7. 콘돔을 천천히 음경 밖으로 밀어내어 열린 쪽 끝을 매듭지은 후 쓰레기통에 버리십시오.

내부("여성용") 콘돔은 어떻게 사용합니까?

여성용 콘돔은 투명하고 비좁은 소형 봉지처럼 생겼습니다. 최대 성관계 2 시간 전에 질 또는 항문에 삽입될 수 있습니다.

여성용 콘돔은 다음의 단계를 따르십시오.

1. 손을 씻습니다.
2. 조심스럽게 패키지를 열고 콘돔을 꺼냅니다. 치아, 가위 또는 기타 날카로운 물체는 콘돔을 손상시킬 수 있으므로 사용하지 마십시오.
3. 편안히 눕거나 무릎을 벌리고 앉거나 한 발을 의자 위에 올려놓은 채 서 있는 자세를 취합니다.
4. 엄지손가락과 중지손가락 사이에 작은 고리를 잡고 꺾어줍니다.
5. 질 또는 항문에 들어가는 한 깊게 삽입합니다.
6. 콘돔 안에 손가락을 넣고 작은 링을 최대한 질 안쪽으로 밀어 넣습니다. 외부 링이 질이나 항문 밖으로 늘어지도록 합니다. 음경이 콘돔 안으로 삽입될 때 외부 링은 몸에 평평하게 놓이게 됩니다.
7. 윤활유를 여성용 콘돔과 함께 사용하면 성관계 동안 콘돔이 제 위치에 있도록 돕습니다.
8. 음경을 질 또는 항문 안으로 삽입할 때, 콘돔 안으로 들어가도록 하십시오.
9. 성관계 직후, 정액이 쏟아지지 않도록 외부 링을 부드럽게 비틀어 콘돔을 제거하고 콘돔을 부드럽게 빼서 정액이 흘러나오지 않도록 합니다.
10. 매듭을 지어 쓰레기통에 버립니다.

추가 정보

성매개감염(sexually transmitted infections, STI)에 대한 자세한 내용은 BC 질병통제센터(BC Center for Disease Control, BCCDC) Smart Sex Resource <https://smartsexresource.com/>를 방문하십시오.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority