

성매개감염(STI) 예방하기

Preventing sexually transmitted infections (STIs)

내 성 건강 상태를 어떻게 알 수 있나요?

정기 검사를 통해 임질, 클라미디아, 매독 또는 HIV 와 같은 STI 유무를 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
- 골반염, STI 로 인한 불임, 또는 말기 HIV 로 인한 면역 체계 무력화와 같은 합병증이 발생할 가능성을 낮춥니다
- STI 와 HIV 를 치료하면 HIV 를 전염시킬 가능성을 낮춥니다

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

STI 검사에 대해 담당 의료 전문가와 상담하거나 지역 성건강 클리닉을 찾아가세요. 일부 지역의 경우, <https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx> 에서 온라인으로 STI 검사를 신청할 수 있습니다.

백신이 예방 효과가 있나요?

A 형 및 B 형 간염, 인유두종바이러스(HPV)와 같은 일부 STI 는 백신으로 예방할 수 있습니다. 이러한 예방접종을 받는 방법에 대해 의료 전문가에게 문의하세요.

약물이 예방 효과가 있나요?

HIV PrEP(HIV 노출 전 예방요법)은 HIV 음성인 사람이 HIV 감염 예방을 위해 매일 HIV 약을 복용하는 것을 말합니다. HIV PrEP 은 PEP(노출 후 예방요법)와 달리 HIV 에 노출되기 전에 복용하는 것이며, 장기간 복용할 수 있습니다.

콘돔 없이 성관계를 한 후 복용할 수 있는 항생제인 독시 PEP(독시사이클린 노출 후 예방요법)은 특정 집단에서 일부 STI 를 예방하는 데 도움이 될 수

있습니다. 여기에는 게이, 양성애자, 그리고 남성과 성관계를 하는 기타 남성(gbMSM) 및 트랜스젠더 여성이 포함됩니다.

HIV PrEP 또는 독시 PEP 이 본인에게 적합한지 판단하려면 의료 전문가와 상담하세요.

예방에 대한 대화는 어떻게 나누나요?

성기, 구강 또는 항문 성교를 하기 전에 파트너와 STI 예방에 대한 대화를 나누세요.

- 성관계 파트너가 STI 검사 및 치료를 받았는지 확인하세요
- 본인이나 파트너에게 STI 증상이 있거나, STI 에 노출되었거나, STI 치료를 받고 있는 경우 성접촉을 피하세요
- 콘돔, 덴탈댐(구강 성교 시 사용하는 막), 윤활제와 같은 보호 장치 사용에 대해 논의하세요
- 음주와 약물 복용(처방 약물이나 불법 약물)은 대화 능력뿐만 아니라 보다 안전한 성관계를 위한 의사 결정 능력을 저해합니다

파트너와 안전한 성관계에 대해 이야기하는 데 어려움이 있다면 의료 전문가 또는 상담사와 상의하세요.

파트너와 대화하는 방법에 대한 팁은 BC 질병통제센터(BCCDC)의 스마트 섹스 자료를 참고하세요: <https://smartsexresource.com/sexual-health/partners-communication/talking-to-your-partners>.

콘돔 사용을 통한 안전한 성관계 실천하기

외부(남성용) 콘돔과 내부(여성용) 콘돔은 올바르게 사용하면 질, 항문, 구강 성교 중 발생하는 많은 STI 의 전파를 예방하는 데 도움이 됩니다. 콘돔은 단순 헤르페스 바이러스, 성기 사마귀(인간유두종바이러스-HPV), 매독(궤양이 있는 경우)과 같은 피부 간 접촉으로 인한 STI 를 예방하는 데 덜 효과적입니다.

콘돔 사용 시 기억해야 할 중요한 사항:

- 콘돔 포장에 손상이 있는지 확인하세요. 손상된 콘돔은 사용하지 마세요
- 콘돔 유효 기간을 확인하세요. 유통기한이 지난 콘돔은 사용하지 마세요
- 콘돔이 찢어지지 않도록 조심스럽게 포장을 뜯으세요. 찢어진 콘돔은 사용하지 마세요
- 콘돔을 반지, 귀걸이, 피어싱 등 날카로운 물체로부터 멀리 두세요
- 콘돔을 실온 보관하세요
- 성관계를 할 때마다 새 콘돔을 사용하세요. 콘돔을 재사용하지 마세요
- 콘돔 두 개를 겹쳐서 사용하지 마세요. 콘돔 두 개를 함께 사용하면 콘돔이 찢어질 수 있습니다
- 외부(남성용) 라텍스 콘돔에는 수성 윤활제만 사용하세요. 바세린, 로션 또는 베이비 오일과 같은 유성 윤활제는 라텍스를 약화시키거나 파손시킬 수 있습니다
- 폴리우레탄/니트릴 콘돔에는 수성 또는 유성 윤활제를 사용할 수 있습니다
- 라텍스 또는 폴리우레탄/니트릴/폴리이소프렌 고무로 만들어진 콘돔만 사용하세요. 라텍스 및 폴리우레탄 콘돔은 임신과 STI 예방에 가장 효과적인 콘돔 종류입니다. (양막 콘돔은 임신 예방에 도움이 되지만, STI 예방에는 라텍스나 폴리우레탄 콘돔만큼 효과적이지 않습니다.)

- N-9 (노녹시놀-9) 성분이 함유된 살정제가 들어 있는 콘돔은 조직을 자극하고 STI 감염 위험을 높일 수 있으므로 사용을 피하세요

덴탈댐이나 기타 차단 도구 사용을 통한 안전한 성관계 실천하기

덴탈댐은 구강 성교 시 질/내부 생식기 또는 항문에 끼우는 얇은 라텍스 재질의 시트입니다. 라텍스 차단막/시트, 라텍스 댐, 구강용 댐 또는 시트라고도 불립니다. 덴탈댐 사용은 STI 감염 또는 전파 가능성을 낮출 수 있는 좋은 방법입니다.

덴탈댐 사용 시 기억해야 할 중요한 사항:

- 댐을 사용하기 전에 빛에 비춰 구멍이 있는지 확인하세요
- 따뜻한 물로 살살 헹구 가루를 제거하세요
- 질/내부 생식기 또는 항문 위에 댐을 놓으세요
- 댐의 한쪽 면만 질/내부 생식기 또는 항문에 닿도록 하세요
- 구강 성교를 할 때마다 새 댐을 사용하세요.
- 항문 부위와 질/내부 생식기 부위에는 각각 다른 댐을 사용하세요
- 질/내부 생식기 또는 항문에 윤활제를 바르면 감각을 향상시킬 수 있습니다
- 댐을 쓰레기통에 버리세요



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.