

음부 헤르페스 Genital Herpes

음부 헤르페스란?

음부 헤르페스란 2종의 단순 헤르페스 바이러스(HSV), 즉 단순 헤르페스 1(HSV-1) 및 단순 헤르페스 2(HSV-2) 중 하나에 의한, 성적 접촉으로 전염되는 감염입니다. 대부분의 캐나디인은 평생 동안 적어도 1종의 HSV에 감염됩니다. 헤르페스는 매우 흔하지만 불안감, 두려움, 헤르페스에 대한 잘못된 정보 등으로 이어질 수 있는 오명이 많이 따릅니다.

많은 사람에게 헤르페스는 아무 문제도 일으키지 않고 생겼다가 저절로 없어지는 경미한 피부 문제일 뿐입니다. 그래서 바이러스에 감염되었음을 모를 수도 있습니다.

어떻게 전염되나?

헤르페스는 바이러스 보유자와의 직접적 피부 접촉(입맞춤, 또는 구강성교 등의 성행위)에 의해 사람 사이에 전염되며, 눈에 띄는 포진이 없는 상태에서도 전염될 수 있습니다.

또한, 포진이 있는 신체 부위를 만진 직후 다른 사람의 입 또는 성기를 만질 경우에도 헤르페스가 전염될 수 있습니다. 섹스 기구를 깨끗이 세척하거나 콘돔을 교체하지 않고 섹스 기구를 다른 사람과 공동 사용할 경우에도 바이러스가 전염될 수 있습니다. 최초 1차 발병 시 포진을 만진 손으로 다른 신체 부위를 만질 경우(입에 생긴 물집을 만진 손으로 성기를 만질 경우 등), 바이러스가 다른 신체 부위로 퍼질 수 있습니다.

발병이 진행 중일 때(포진/물집 또는 경고 증상이 있을 때) 헤르페스 전염 가능성이 가장 큽니다. HSV는 아무 증상도 없을 경우에도 전염될 수 있지만 그 가능성이 작습니다. 임신기 말기에 발병한 여성은 질을 통한 자연 분만 중에 아기에게 바이러스를 옮길 수 있습니다.

어떤 증상이 나타나나?

대부분의 경우, 증상이 전혀 없거나 매우 경미하여 자신이 감염되었음을 모릅니다. 몇 달 또는 몇 년 동안 증상이 전혀 나타나지 않을 수도 있습니다. 증상은 사람마다 다르며, 증상이 나타나더라도 그것이 HSV에 의한 것임을 모를 경우가 많습니다.

증상은 성기, 직장, 항문 및/또는 구강, 손, 눈 등에 생긴 물집, 절상 또는 피부 상처처럼 보이는 1개 이상의 포진 등입니다. 헤르페스는 흔히 '입술 헤르페스' 또는 '구순 포진'이라고 불리는 입가의 물집(구강 헤르페스)을 발생시킬 수도 있습니다.

헤르페스 감염 발병은 세 가지가 있습니다:

- 최초 1차 발병
- 비최초 1차 발병
- 재발

최초 발병은 헤르페스 증상이 처음 생길 경우를 말합니다. 일반적으로 접촉 후 2-21 일(평균 6 일) 만에 발병합니다.

사람에 따라 '전구증상'이라고 불리는 경고 징후(물집 또는 포진이 생기는 부위의 피부 가려움증, 쓰라림, 얼얼함 등)가 나타난 다음에 고통스러운 포진 또는 미세한 물집이 생기기도 합니다. 기타 증상으로는 다리 또는 엉덩이의 통증, 사타구니의 분비선 부어오름 또는 쓰라림, 발열, 배뇨통, 몸살, 피로감, 불편감 등이 있으며, 이는 최초 발병의 경우에 더 일반적으로 나타납니다. 물집이 터지면 얇은 껍질이 나타납니다. 이 껍질은 딱지가 앉으며 일반적으로 7-14 일 만에 치유됩니다. 일반적으로 최초 발병이 추후의 발병보다 중증입니다.

비최초 1차 발병은 이미 1종의 헤르페스가 발병한 사람에게 다른 종류의 헤르페스가 발병할 경우를 말합니다. 흔히 증세가 더 경미하며, 전신 증상이 생기지는 않습니다.

1차 발병 후에는 HSV가 몸속에 남아 비활동성이 됩니다. 추후 또 발병할지(재발), 또는 얼마나 자주 발병할지는 알 수 없습니다. 재발할 경우, 일반적으로 처음 증상이 나타났던 부위에 증상이 다시 나타납니다.

시간이 지날수록 발병 빈도가 점점 적어지고 증상도 점점 약해져서, 흔히 발병 사실을 모를 수 있습니다. HSV-1에 의한 음부 헤르페스는 대체로 자주 재발하지 않습니다.

어떤 합병증이 생길 수 있나?

합병증은 드물지만 면역 체계가 약화된 사람, HIV 환자 등은 바이러스에 맞서 싸우는 데 문제가 있을 수 있으며 눈, 손가락, 관절, 목구멍, 대장, 간, 폐 또는 뇌에 2차 감염이 생길 수 있습니다.

임신부는 본인 또는 배우자가 헤르페스 병력이 있을 경우, 보건 의료 서비스 제공자에게 알려야 합니다. 태아에게 바이러스가 전염되는 것을 방지하기 위해 취할 수 있는 조치가 있습니다. 임신 제 3 분기에 최초 1차 발병이 발생할 경우에 태아에게 전염될 가능성이 가장 큽니다.

헤르페스는 태아에게 중대한 합병증을 일으킬 수 있습니다(사망 포함). 임신 전에 음부 헤르페스가 있었던 여성은 태아에게 전염시킬 위험이 매우 낮습니다.

헤르페스 감염 여부를 어떻게 확인할 수 있나?

헤르페스 검사는 일반적으로 포진이 있을 경우에만 시행합니다. 포진이 생겼을 경우에는 되도록 빨리 보건의료 서비스 제공자에게 진료를 받으십시오. 보건의료 서비스 제공자는 환부를 검사하고, 면봉으로 포진(성기, 항문 또는 구강 주변)을 닦아 분비물을 채취하거나 혈액 검사를 지시할 수 있습니다.

포진이 이미 아물기 시작했을 경우에는 면봉 검사에서 바이러스가 검출되지 않을 수도 있습니다. 이럴 경우, 검사 결과는 음성이지만 실제로는 헤르페스에 걸렸을 수 있습니다.

어떻게 치료하나?

헤르페스가 처음 생겼을 경우, 또는 물집이 고통스럽거나 자주 생길 경우, 항바이러스제가 처방될 수 있습니다. 항바이러스제 치료는 헤르페스 자체를 치료하지는 못하지만 불편을 완화하고 포진의 치유를 촉진할 수 있습니다. 이 약물 치료는 되도록 빨리 시작해야 효과가 좋습니다. 바이러스의 증식을 방지하므로 남에게 전염될 가능성을 줄여줄 수도 있습니다.

증상이 있을 때의 불편을 완화하려면 다음과 같이 해보십시오:

- 통증을 완화하려면 아세트아미노펜(Tylenol) 또는 이부프로펜(Advil)을 복용하십시오.
- 헐렁한 옷과 면으로 된 속옷을 입으십시오.
- 욕조에 더운물을 받아 입욕을 하십시오.
- 환부를 건조하게 유지하십시오(목욕 후 수건으로 닦지 않고 드라이어의 찬바람으로 말리는 등).
- 깨끗한 천으로 찢은 얼음팩을 포진에 갖다 대십시오.
- 액체를 많이 마셔서 오줌을 희석하십시오(배뇨통 완화). 배뇨통이 있을 경우, 배뇨 시 성기에 더운물을 붓거나, 더운물로 샤워 또는 목욕을 할 때 배뇨하십시오.
- 보건의료 서비스 제공자가 처방한 것이 아니라면 연고/크림 약제를 사용하지 마십시오.
- 증상이 완전히 없어질 때까지는 물집을 터뜨리거나 성행위를 하지 마십시오.

재발을 예방하는 방법이 있나?

헤르페스 바이러스 증상이 왜 재발하는지는 아직 명확히 밝혀지지 않았습니다. 유발 요인은 다음과 같습니다:

- 성기 부위의 마찰 또는 외상
- 스트레스

- 호르몬 분비의 변화(월경 등)
- 자외선 노출(태닝 베드 등)
- 과음
- 약화된 면역 체계(화학요법, HIV 등)

건강한 생활 양식(건강한 식생활, 충분한 수면 및 휴식, 운동, 스트레스 줄이기 등)은 발병 횟수를 억제할 수 있습니다. 성교 시 수성 윤활제를 사용하면 사람에 따라 헤르페스가 발병하게 할 수 있는 마찰 및 피부 자극을 줄일 수 있습니다.

헤르페스를 옮기거나 헤르페스가 옮을 가능성을 낮추려면 어떻게 해야 하나?

콘돔은 좋은 보호책이 되지만, 성기 부위를 완전히 덮지는 않으므로 헤르페스의 전염을 완전히 막아주지는 못합니다. 콘돔은 섹스 기구에 사용할 수도 있습니다. 헤르페스 발병 상태에서 성행위를 할 경우, 성교, 또는 포진이 있는 부위와의 피부 접촉을 삼가하십시오. 치과용 고무막도 구강 성교 중의 차단막으로 사용할 수 있습니다. 성관계 상대방에게 바이러스가 전염되는 것을 방지해주는 억제요법(매일 항바이러스제 복용)에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 물집을 만진 손은 잘 씻어야 남(또는 최초 발병 시의 다른 신체 부위)에게 바이러스가 옮는 것을 방지할 수 있습니다. 성관계 전에 헤르페스에 관해 성관계 상대방과 의논하십시오.

자세히 알아보기

Sex Sense 전화

비밀리에 무료로 제공되는 성건강 의뢰 및 안내 서비스:
BC 주 전역 1 800 739-7367, 로어메인랜드
604 731-7803

성관계 상대방과 의논하는 방법에 관한 조언이 필요하다면 BC 주 질병통제센터(BC Centre for Disease Control - BCCDC)의 Smart Sex Resource 웹사이트를 방문하십시오:

https://smartsexresource.com/sites/default/files/handouts/Herpes_Patient_Guide_web.pdf

더 안전한 성관계와 성병 감염 가능성을 줄이는 방법에 관해 더 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #080 성병\(STI\) 예방](#)을 참고하십시오.



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