

## 단순 헤르페스 바이러스 Herpes Simplex Virus(HSV)

헤르페스는 단순 헤르페스 바이러스(HSV)로 걸리는 성 매개 감염(sexually transmitted infection, STI)입니다. 음경이나 외부 생식기, 질이나 내부 생식기, 항문, 입 등의 주위 피부나 때때로 안에 발생할 수 있습니다. 많은 사람의 경우, 헤르페스는 문제를 일으키지 않고 걸렸다 낫는 피부 질환입니다.

헤르페스는 관리할 수 있으며, 브리티시 컬럼비아주에서 아주 흔한 STI 입니다.

단순 헤르페스 바이러스의 종류는 두 가지로, 1 형 단순 헤르페스(HSV-1)와 2 형 단순 헤르페스(HSV-2)가 있습니다.

HSV-1 은 입 주위에서 흔히 발견되며, 종종 "입술 발진(cold sore)"이라고 합니다. 키스로 입에 전염될 수 있으며, 구강성교로 성기에 전염될 수 있습니다. HSV-2 는 음부에서 흔히 발견되며, 질과 항문 성교로 전염되지만, 구강성교로도 입에 전염될 수 있습니다. HSV-2 는 입술에서 좀처럼 보기 드물지만, HSV-1 은 음부에서 점점 더 흔하게 발견되고 있습니다. 두 종류 모두 피부 대 피부 접촉으로 몸의 다른 부위에 전염될 때가 있습니다.

첫 발병 후 헤르페스는 몸에 남아 비활성 상태가 됩니다. 이 바이러스는 이따금 활성이 되기도 합니다. 그러면 증상은 대개 처음과 마찬가지로 같은 부위에 나타납니다. 나중에 발병할지 또는 얼마나 자주 발병할지 알아낼 방법은 없습니다. 대부분 사람들은 시간이 지나면서 덜 발병합니다.

### 원인 Causes

헤르페스는 질, 구강, 항문을 통한 성적 접촉으로 전염됩니다. 여기에는 삽입 성교는 물론 피부 대 피부 접촉이 있는 성활동도 포함됩니다. 접촉이란 바이러스가 있는 부위와 직접 닿는 것을 뜻합니다.

헤르페스는 증상이 없어도 다른 사람들에게 전염될 수 있습니다. 이 바이러스는 증상이 없어도 피부에 있을 수 있는데 이를 "무증상 흘림(asymptomatic shedding)"이라고 합니다. 그러나 증상이 있을 때 전염될 가능성이 더 큼니다.

몸에 한 종류의 HSV 가 있으면 다른 부위에 같은 종류가 생기는 경우는 이례적인 것입니다. 예외가 있다면 HSV 에 노출된 후 처음 몇 달간 몸에서 바이러스 항체가 만들어지고 있는 동안입니다. 이 기간에 HSV 가 몸의 다른 부위로 전염될 수 있습니다. 발병 부위를 만지지 말고 손을 자주 씻어 몸의 다른 부위로 전염될 가능성을 낮추세요.

한 종류의 헤르페스에 걸리면 같은 종류에 다시 걸릴 가능성은 없습니다.

## 증상 Symptoms

헤르페스에 걸려도 흔히 증상을 전혀 느끼지 못합니다. 증상이 있다면 성적 접촉 후 2~21 일 사이에 나타날 가능성이 가장 큼니다.

바이러스와 접촉하여 증상이 처음 나타나는 것을 *일차 발병(primary outbreak)*이라고 합니다. 최초 발병은 향후 발병보다 더 오래 가고 더 심할 수 있습니다. 초기에는 해당 부위가 가렵거나, 화끈거리거나, 따끔거리면서 물집이나 헌데가 나타나기도 하는 증상이 있으며, 그 후 빨개진 헌데나 작은 물집이 아프고 때로는 분비샘의 부기, 발열, 몸살 등의 증상이 나타납니다. 발열, 두통, 근육통 등 중증 독감 같은 증상이 있을 수 있습니다. 시간이 지나면서 발병은 대개 덜 자주 발생하며 증상은 더 경미합니다.

헤르페스는 다양한 원인으로 발병할 수 있습니다. 이런 원인으로서는 햇빛 노출, 수면 부족, 음주, 피부 자극, 스트레스를 주는 일 등이 있습니다. 증상을 줄일 수 있는 방법은 자외선 차단제 사용, 충분한 수면, 물 마시기, 윤활제 사용, 잘 먹기, 스트레스 대처 방법 사용 등입니다.

## 검사와 진단 Tests and Diagnosis

대부분 헤르페스 검사는 검진과 물집에서 면봉으로 채취한 검체로 합니다. 헌데가 생기는 대로 의료 제공자를 만나면 결과가 가장 정확합니다. 의료 제공자는 헌데를 보고 그것이 무엇인지 판단합니다. 가능하다면 면봉 검사를 합니다.

헤르페스용 혈액 검사가 있지만, 정례적이지는 않습니다. 이 페이지 밑의 환자 안내에는 헤르페스용 혈액 검사에 관한 정보가 더 나와 있습니다.

증상이 있을 때 헤르페스 검사를 받는 것이 가장 좋습니다.

### 미검출기(Window Period)(검사 대기 기간)

대부분 면봉 검사는 증상이 있으면 정확합니다. 대부분 혈액 검사 결과는 헤르페스 접촉 후 12~16 주 사이가 정확합니다. BC 주에서는 대부분 검사 결과가 10 일이면 나옵니다.

## 치료 Treatment

헤르페스 치료 여부는 본인이 선택할 수 있습니다. 증상은 치료 없이 사라지지만, 치료하면 더 빨리 사라지기도 합니다. 헤르페스는 처방 항바이러스제로 치료합니다. 이런 약은 발병의 중증도를 줄일 수 있으며, 성관계 파트너에게 옮길 가능성을 낮출 수 있습니다. 약은 발병 시작 후 가능한 한 빨리 시작할수록 가장 효과적입니다.

생식기 발병의 증상에 도움이 되려면 다음을 시도할 수 있습니다.

- 헐렁한 옷과 면 속옷을 입습니다
- 더운물에 목욕하며 헨데를 가라앉힙니다
- 해당 부위를 건조한 상태로 유지합니다
- 얼음을 깨끗한 덮개로 싸서 환부에 찜질합니다
- 필요하다면 아세트아미노펜이나 이부프로펜(비처방 진통제)을 복용합니다
- 수분을 충분히 섭취하여 계속 묽은 소변을 보게 합니다(소변 시 통증 완화)
- 소변 시 아프면 따뜻한 샤워나 목욕을 하며 소변을 보거나 소변볼 때 생식기에 더운물을 부어봅니다
- 약이나 연고, 크림은 의료 제공자의 지시대로만 사용합니다

### 성관계 파트너 Sexual Partners

헤르페스를 현재의 성관계 파트너에게 얘기해줄지는 본인의 선택입니다. 파트너에게 말하면 파트너가 알고 선택할 수 있지만, 말하고 싶지 않거나 말하는 것이 불안할 수도 있습니다. 자신에게 가장 좋은 결정을 해야 합니다.

현재 파트너는 헤르페스 여부를 스스로 정기 확인할 수 있습니다. 파트너가 증상을 느끼면 의료 제공자를 만나 검사를 받으면 됩니다. 발병이 끝나면 헤르페스를 성관계 파트너에게 옮길 가능성은 더 적어집니다.

### 합병증 Complications

헤르페스는 대개 다른 건강 문제를 일으키지 않습니다. 심각한 합병증은 매우 드물지만 다음과 같을 수 있습니다.

- HIV 감염 및 전염 가능성 증대
- 지속적이고 빈번하며 고통스러운 발병
- 눈 헤르페스
- 뇌 감염 및 염증(뇌염 또는 수막염)

**임신:** 임신 중인데 헤르페스가 있다면 의료 제공자에게 말씀하세요. 출산 시 헤르페스가 아기에게 전염될 수 있습니다.

### 예방 Prevention

헤르페스 전염이나 감염 가능성을 낮추려면

- 발병 후에도 여전히 성관계를 할 수 있지만, 환부에 피부 대 피부 접촉을 피하도록 주의합니다(예: 입에 환부가 있으면 구강성교를 삼갑니다)

- 발병이 잦으면 항바이러스제를 고려합니다

STI 검사를 정기적으로 받는 것이 좋습니다. 성관계 파트너가 새로 생기거나 여러 사람과 교제하는 경우에는 특히 그렇습니다. 파트너와 더 안전한 성관계에 관해 대화하면 상대방이 기대하는 것을 서로 확실히 알게 됩니다. 콘돔이 괜찮다면 아주 좋은 방법입니다. 콘돔을 올바르게 사용하면 헤르페스 감염과 전염 가능성을 줄일 수도 있습니다(발병 부위에 따라 다름).

### 정보와 자료 Resources

HealthLink BC – 여러 언어로 제공되는 헤르페스 관련 정보

<https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/genital-herpes>

The Herpes Handbook – 헤르페스 정보(출처: 미국)

<http://www.westoverheights.com/wp-content/uploads/2014/08/Updated-Herpes-Book.pdf>

SmartSexResource – 헤르페스가 걱정되거나 불안한 경우

<https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety>

TransCareBC – 성별을 확증하는 성 및 생식 건강 정보

<http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth>