

헤르페스:

환자 안내서

헤르페스: 환자 안내서

머리말

헤르페스는 피부 대 피부 접촉으로 전염되는 매우 흔한 감염입니다. 캐나다 연구에 따르면 캐나다인의 최대 89%가 1형 단순 헤르페스(HSV-1)에 노출된 것으로 추정됩니다. 이것은 대개 입술 발진으로 나타납니다. 브리티시 컬럼비아주 연구에서는 대상자의 약 15%가 2형 단순 헤르페스(HSV-2) 검사 결과 양성이었습니다. 이것은 가장 흔히 생식기 헤르페스라고 생각하는 헤르페스 종류입니다. 최근에는 HSV-1이 생식기에 점점 더 많이 나타나고 있습니다. 어떤 사람들은 두 종류의 헤르페스가 동시에 있을 수 있습니다. 대부분 사람들은 증상이 너무 경미해 자기에게 헤르페스가 있는 것도 모릅니다.

헤르페스는 매우 흔하지만, 오명도 많이 따릅니다. 이 오명 탓에 불안하고 두렵고 헤르페스를 잘못 알 수 있습니다.

이 자료는 헤르페스에 관한 사실을 제공하고, 증상 관리 도구를 교육하며, 파트너에게 헤르페스를 옮길 가능성을 줄이고, 일부 사람들이 헤르페스 감염 사실을 알게 될 때 느끼는 정신적 충격에서 헤어나는 데 도움을 주기 위한 것입니다.

HSV-1과 HSV-2: 이름의 뜻은?.....	3
헤르페스 증상.....	4
헤르페스 전염: 어떻게 헤르페스에 걸리나요?.....	6
헤르페스 검사: 언제 유용한가요?.....	8
헤르페스 치료: 증상 관리.....	10
헤르페스가 주는 의미: 처음 진단받기.....	12
헤르페스가 주는 의미: 진단 받아들이기.....	14
헤르페스가 주는 의미: 헤르페스가 있을 때 교제하기.....	16
헤르페스와 임신.....	19
헤르페스 리소스.....	21
상담 서비스 옵션.....	22

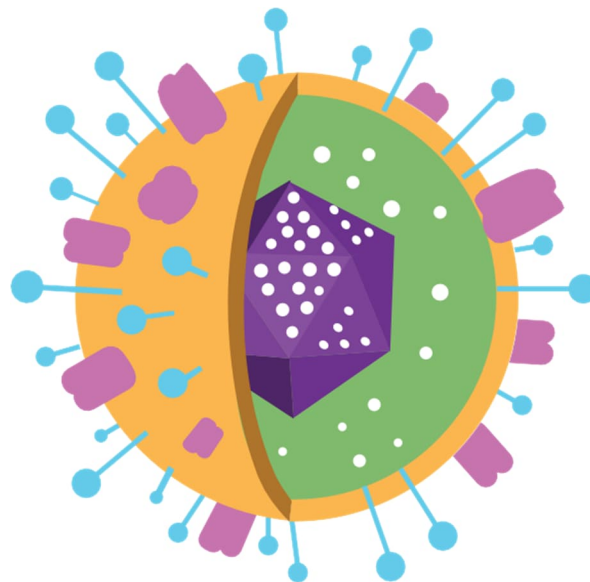
HSV-1과 HSV-2: 이름의 뜻은?

헤르페스는 흔한 바이러스 감염이며 입이나 생식기에서 자주 발견됩니다. 헤르페스 바이러스의 종류는 두 가지로 **1형 단순 헤르페스(HSV-1)**와 **2형 단순 헤르페스(HSV-2)**입니다.

사람들은 종종 HSV-1은 구강 헤르페스(입술 발진), HSV-2는 생식기 헤르페스라고 생각합니다. 실제로는 둘 다 두 부위에 발병할 수 있습니다. 입술 발진(cold sore)은 HSV-1으로 생길 가능성이 크지만, HSV-2로도 생길 수 있습니다. 또한, 생식기 헤르페스 신규 진단의 최대 45%가 현재는 HSV-2가 아닌 HSV-1입니다.

헤르페스는 눈(헤르페스 각막염)이나 손가락(헤르페스 손끝염), 몸에서 대개 접촉 스포츠로 손상된 피부 부위(헤르페스 글라디아토룸) 등 몸의 다른 부분에 발생할 때도 있습니다. 헤르페스 각막염과 헤르페스 글라디아토룸은 일반적으로 HSV-1으로 생기지만, 헤르페스 손끝염은 HSV-1이나 HSV-2로 생길 수 있습니다.

HSV-2가 HSV-1보다 왠지 더 나쁘다고 여겨질 때가 많지만, 이는 사실이 아닙니다. 실제로는 헤르페스 두 종류 모두 심각한 건강 문제를 거의 일으키지 않습니다. HSV-1이나 HSV-2가 있는 대부분 사람들은 증상이 전혀 없거나 너무 경미해 알아차리지 못합니다. 증상을 경험하는 사람들은 물집이 생기는데, 입이나 생식기에 가장 흔하게 생깁니다. 헤르페스가 있고 물집이 아프거나 자주 생기면 이에 도움이 되는 약이 있어 복용하면 됩니다.



단순 헤르페스 바이러스

어떻게 다른가요?

바이러스의 종류마다 몸에 나타나는 방법에 일부 차이가 있습니다. 일반적으로, 생식기에 HSV-1이 있는 사람들은 생식기에 HSV-2가 있는 사람들보다 발병 횟수가 적고 "무증상 흘림(asymptomatic shedding)"(바이러스가 피부에 존재하지만 뚜렷한 증상이 없을 때 발생)이 덜합니다. HSV-2는 입에서는 자주 발생하지 않지만, 발생하면 HSV-1에 비해 발병 횟수가 적고 무증상 흘림이 덜합니다.

한 종류의 헤르페스가 있으면 다른 종류에 걸리는 것이 어느 정도 보호될 수 있지만, HSV-1과 HSV-2에 여전히 다 걸릴 수 있습니다.

헤르페스 증상

헤르페스 증상은 없음에서 중증까지 이를 수 있습니다. 아주 경미한 발병이라 알아차릴 수 없는 사람들이 많은 반면 발병으로 불편하거나 고통스러운 사람들도 있습니다.

일반적인 증상은 다음과 같을 수 있습니다.

- 물집이나 자상, 튼 피부 같이 보이는 하나 이상의 현대
- 피부가 가렵거나, 육신거리거나, 화끈거리거나, 벗겨져 쓰라리거나, 아프게 느껴질 수 있음
- 발열이나 두통, 근육통
- 피곤하고 몸이 안 좋게 느껴짐

생식기 헤르페스의 증상은 다음과 같을 수 있습니다.

- 다리나 엉덩이의 통증
- 사타구니의 림프샘이 붓고 만지면 아플 수 있음
- 소변볼 때 아픔
- 질 분비물의 변화
- 성기가 부어오름

전구 증상

헤르페스가 있는 사람들의 약 절반은 전구 증상을 경험합니다. 이는 발병(바이러스가 신경 종말을 따라 활동할 때) 전에 나타나는 신체 감각입니다. 전구 증상으로는 대개 발병 부위의 가려움이나 육신거리거나 또는 다리 뒷부분 아래쪽이나 (생식기 발병과 함께) 엉덩이에 통증이 있을 수 있습니다.

때로는 전구 증상이 나타나지만, 완전히 발병하지 않기도 합니다. 전구 증상이 나타나면 발병이 임박했을 수 있다는 조기 경고이므로 도움이 될 수 있습니다.

발병의 종류

헤르페스 감염은 세 가지 발병으로 구분됩니다: 일차 최초 발병, 비일차성 최초 발병, 재발성 발병.

일차 최초 발병

진정한 일차 최초 발병은 헤르페스에 처음 걸릴 때 발생합니다. 발열, 두통, 근육통, 피로감, 몸이 좋지 않은 느낌 등 전신 증상이 일차 발병 때 더 흔하게 나타납니다. 헤르페스 환부가 꽤 아프기도 합니다. 일차 발병은 일반적으로 미래의 발병보다 더 심합니다. 그러나 진정한 일차 발병 시에도 여전히 심각한 증상이 없는 사람들이 많습니다.

현대에 생기는 사람들은 종종 처음에는 물집이 생긴 다음 터져서 궤양이 됩니다. 피부에 생기는 이런 궤양은 작은 딱지가 되기도 하다 결국 떨어져 나갑니다. 질의 소음순 같이 점막에 생기는 궤양은 딱지가 되지 않고 낫습니다.

일차 최초 발병 시, 최초 발병 약 1주일 후 두 번째 발병이 있는 것은 드문 현상이 아닙니다. 이 전체 발병 지속 기간은 대개 2~4주이지만, 발병 시작 후 처음 72시간 안에 약을 복용하면 더 짧아질 수 있습니다.

비일차성 최초 발병

비일차성 최초 발병은 이미 한 종류의 헤르페스가 있는 사람이 두 번째 종류의 헤르페스에 걸릴 때 일어납니다. 예를 들면, 입에 이미 HSV-1이 있는 사람이 생식기에 HSV-2가 생기는 것입니다.

비일차성 최초 발병은 대개 그렇게 심하지 않으며, 걸려도 헤르페스라는 생각이 안 들 수도 있습니다. 비일차성 최초 발병은 전신 증상이 나타날 가능성이 일차 최초 발병만큼은 아니거나 통증이 덜합니다. 헌데와 기타 증상은 여전히 불편할 수 있지만, 일차 최초 발병만큼 지속하지 않을 가능성이 있습니다.

재발성 발병

이미 최초 발병이 있었다면 재발하거나 반복 발병할 수도 있습니다. 일차 최초 발병이나 비일차성 최초 발병이 있다고 해서 다 재발성 발병이 있지는 않습니다. 재발성 발병의 패턴은 사람마다 다릅니다. 재발성 발병이 한 번도 없거나, 일년에 여러 번 있거나, (흔하지 않아도) 정기 발병하는 사람들도 있습니다. 재발성 발병은 첫해에 가장 흔하며, 이때가 지나면 일반적으로 빈도가 감소합니다.

헤르페스 바이러스는 보통 몸에 잠복해 있습니다. 헤르페스는 활성화된 바이러스가 신경 경로를 따라 피부까지 이동할 때 발병합니다. 같은 신경군이 생식기와 넓적다리, 아랫배, 곤창자, 엉덩이로 가므로 이 부위 어디에서든 생식기 헤르페스의 재발성 발병이 가능합니다. 발병마다 부위는 최초 발병 때와 똑같지 않을 수 있습니다. 이는 헤르페스가 확산됐다는 뜻은 아닙니다.

대부분 사람들은 재발성 발병으로 전신 발열과 통증 증상을 느끼지 않습니다. 가려움이나 피부 욱신거림, 헌데 같은 부위별 증상이 가장 흔한 증상입니다. 재발성 발병은 보통 2~10일간 지속하지만, 발병 시작 후 72시간 안에 약을 복용하면 더 짧아질 수 있습니다.

헤르페스 전염: 어떻게 헤르페스에 걸리나요?

헤르페스는 이 바이러스가 있는 사람과 없는 사람 사이에 피부 대 피부 접촉으로 전염됩니다. 이는 바이러스가 있는 사람의 몸 부위와 직접 닿아야 한다는 말입니다. 예를 들면, 입에 헤르페스가 있으면 바이러스가 있는 몸의 부위는 입이지 생식기가 아닙니다.

대개 헤르페스가 옮는 접촉의 종류는 키스나 성활동 같이 피부 간 문지르기가 있는 접촉입니다. 한 사람이 자기 몸에서 헤르페스가 있는 부위(예: 성기)를 만진 다음 다른 사람의 입이나 성기를 바로 만져도 헤르페스가 전염될 수 있습니다. 콘돔을 새것으로 바꾸지 않고 성인용품 같이 쓰거나 세척하지 않고 같이 써도 바이러스를 옮길 수 있습니다. 헤르페스 전염 가능성이 가장 클 때는 활동성 발병(헌데나 물집이 눈에 보이거나 전구 증상)이 있는 경우입니다.

일반적인 가정 활동으로는 헤르페스 전염 위험이 없습니다. 헤르페스는 변기 좌대나 가구에서 또는 헤르페스가 있는 사람과 한 침대를 쓰거나 포옹을 해서 걸리지 않습니다.

헤르페스 바이러스는 약하며, 대부분 표면에서 몇 분도 못 삽니다. 이 바이러스는 비누와 물로 쉽게 죽습니다. 손가락이나 수건 같은 물건이 한 사람의 입이나 성기에서 다른 사람에게 직접 닿지 않는 한, 집안 물건을 함께 쓰는 것을 걱정하지 않아도 됩니다.

두 종류의 헤르페스에 다 걸릴 수 있나요?

헤르페스는 두 종류로 HSV-1과 HSV-2입니다. HSV-1은 종종 입술 발진 바이러스, HSV-2는 생식기 헤르페스 바이러스라고 합니다. 그러나 둘 다 두 부위에 발병할 수 있습니다. 한 종류의 헤르페스가 있어도 여전히 두 번째 종류에 걸릴 수 있습니다. 예를 들면, 아동기에 입에 HSV-1이 생길 수 있고 여러 해 뒤에 성적 접촉으로 HSV-2에도 여전히 걸릴 수 있습니다.

몸의 서로 다른 두 부위가 같은 종류의 헤르페스에 걸리는 일은 드뭅니다. 이 말은 입에 HSV-1이 있으면 생식기에 HSV-1이 걸리지 않는다는 뜻입니다. 헤르페스에 노출되면 몸에서 항체를 형성하기 시작하며, 같은 종류의 헤르페스에 다시 노출되면 이 항체가 보호 작용을 합니다.

항체는 대개 최초 노출 후 21~42일 시점에 형성됩니다. 그러나 이 기간 중, 즉 몸에서 항체를 완전히 형성하기 전에 몸의 다른 부위가 여전히 헤르페스에 걸릴 수 있습니다.

이런 이유로 물집이나 헌데를 만진 다음 몸의 다른 부위를 만지지 않는 것이 중요합니다. 이런 경우는 HSV-1이 있는 사람과 키스하고 구강성교를 받으면 일어날 수 있습니다. 입과 성기가 모두 HSV-1에 걸릴 수 있습니다. 또한, 최초 HSV 발병이 있을 때 물집(예: 입의 물집)을 문지른 다음 바로 자기 몸의 다른 부위(예: 성기)를 만지는 경우에도 일어날 수 있습니다.

물집을 만진 후 손을 씻으면 바이러스가 몸의 다른 부위에 옮을 가능성이 줄어듭니다. 몸에서 항체가 완전히 형성되면, 바이러스가 몸의 한 부위에서 다른 부위로 옮겨갈 수 없습니다.

“무증상 흘림이란?”

헤르페스는 발병이 있고 활동성 현대나 물집이 피부에 있을 때 더 쉽게 전염될 수 있습니다. 그러나 헤르페스는 현대나 물집이 없을 때도 여전히 전염될 수 있습니다. 바이러스가 피부에 존재하지만 징후나 증상이 없을 때 이를 “무증상 흘림(asymptomatic shedding)”이라고 합니다.

무증상 흘림(또는 “바이러스 흘림(viral shedding)”)은 언제든지 일어날 수 있습니다. 바이러스가 언제 피부에 흘러 떨어질지 알아낼 방법은 없으며, 바이러스를 언제 성관계 파트너에게 옮길 위험이 있을지 예측할 방법은 없습니다. 일부 연구는 대부분 사람들이 무증상 흘림으로 헤르페스에 걸림을 시사합니다. 바이러스 흘림은 발병 직전과 도중, 직후에 가장 흔합니다.

헤르페스 감염 가능성 낮추기

헤르페스 감염 또는 전염 가능성은 여러 방법으로 낮출 수 있습니다.

지식과 소통

자신이나 파트너에게 헤르페스가 있는지 알면 둘 다 전염 가능성을 낮추려고 함께 노력할 수 있습니다.

성 건강을 파트너와 솔직하게 터놓고 이야기하는 것은 지식을 공유하는 좋은 방법이며 수치심과 오명을 줄이는 데도 도움이 됩니다.

발병 시 접촉 줄이기

발병이 있으면 파트너는 물집이나 현대가 있는 몸의 부위와 피부 대 피부 접촉을 해서는 안 됩니다. 여전히 성활동을 즐겨도 되지만, 발병 부위와 피부 대 피부 접촉은 피하세요. 예를 들면, 입에 현대가 있으면 구강성교를 해서는 안 되지만, 성기 접촉은 괜찮습니다.

검사

헤르페스 검사는 일반적으로 증상이 있을 때만 합니다. 생식기나 항문, 입 주위에 전에 없던 덩어리나 혹, 현대에서 면봉으로 검체를 채취할 수 있습니다.

한 파트너에게 검사실에서 확인된 진단이 있고 헤르페스의 종류를 알면 다른 파트너는 종류 특정 혈액 검사를 하는 것이 좋을 것입니다. 종류 특정 혈액 검사로는 헤르페스가 몸의 어디에 있는지는 알지 못하지만, 보유 항체가 하나 또는 두 가지 종류의 헤르페스에 대한 것인지는 알게 됩니다. 보유 항체가 한 종류의 헤르페스에 대한 것이면 그 종류에 다시 걸리지 않습니다.

차단물과 보호

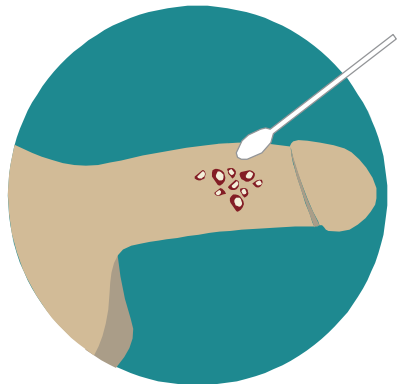
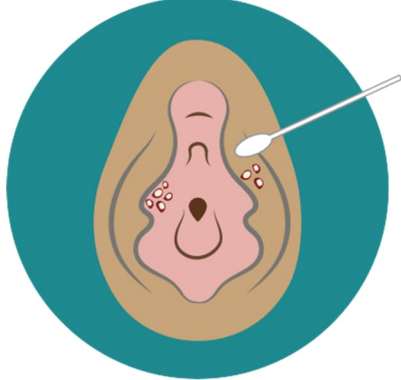
내부(여성)나 외부(남성) 콘돔과 덴탈 댄 같은 차단물을 사용하면 헤르페스 감염이나 전염 가능성이 줄어듭니다. 콘돔은 보호가 잘 되지만, 음부 전체를 가리지 않아 전염이 완전히 방지되지는 않습니다. 덴탈 댄은 구강성교 시 차단물로도 사용할 수 있습니다. 전자레인지에 쓸 수 없는 식품용 랩을 구강성교 차단물로 사용하는 사람들도 있지만, 효과는 알려져 있지 않습니다. 성활동 시마다 반드시 새 차단물을 사용하세요. 절대로 같은 콘돔을 두 번 사용하지 말고 덴탈 댄을 뒤집어 사용하지 마세요.

콘돔은 성인용품에도 사용할 수 있습니다. 성인용품을 콘돔 없이 공유한다면 사용 전후에 뜨거운 비눗물로 하나씩 깨끗이 씻으세요.

항바이러스제

발병이 잦거나 통증이 있으면 아시클로비르(acyclovir), 팜시클로비르(famciclovir), 발라시클로비르(valacyclovir) 같은 항바이러스제가 증상 완화와 발병 기간 단축, 헤르페스 전염 가능성 감소에 도움이 됩니다. 이 약은 최초 발병 징후가 있을 때 또는 발병과 무증상 흘림 방지에 도움이 되는 매일 치료제로 복용할 수 있습니다.

헤르페스 검사: 언제 유용한가요?



헤르페스를 검사하기에 가장 좋은 시점은 발병 증상이 있을 때입니다. 활동성 헌데에서 면봉으로 검체를 채취하면 가장 좋은 정보를 얻을 수 있습니다. 면봉 검사로 입이나 생식기의 헌데가 헤르페스 바이러스 탓인지, 어느 종류의 헤르페스(HSV-1 또는 HSV-2)인지 알 수 있지만, 헤르페스가 얼마나 오래 됐는지는 모릅니다. 가장 정확한 결과를 얻으려면 **증상이 나타난 지 72시간 안에 헌데에서 면봉 검사를 하는 것이 중요합니다.** 헌데가 이미 낫기 시작했다면 이 검사로 바이러스가 검출되지 않을 수도 있습니다. 그러면 **검사 결과가 음성이라도 헤르페스가 없다는 뜻은 아닙니다.**

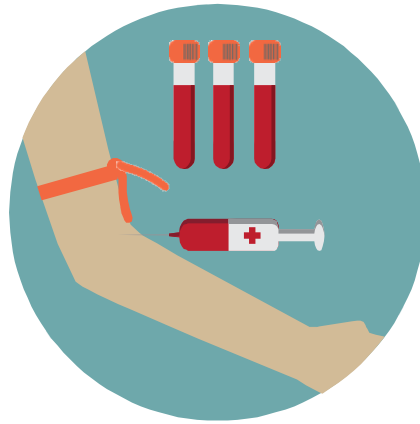
사람들은 종종 헤르페스 검사는 대개 증상이 나타나는 경우에만 한다는 것을 알고는 놀랍니다. 그 이유를 이해하려면 다른 종류의 헤르페스 검사의 한계와 이점을 아는 것이 유용합니다.

헤르페스 검사의 한계

혈액 검사는 아무 증상이 없어도 할 수 있는 헤르페스 검사입니다. 그러나 이런 검사에서 나오는 정보는 제한된 것이어서 성관계에 관한 의사 결정에 유용하지 않을 수 있습니다.

- **종류 불특정 혈액 검사**로는 헤르페스 바이러스에 대한 항체 보유 여부는 알아내지만, 어느 종류의 헤르페스가 있는지는 알아내지 못합니다. 몸의 어디(입 또는 생식기)에 헤르페스가 있는지 또는 얼마나 오래 됐는지는 알려주지 않습니다.
- **종류 특정 혈액 검사**로는 특정 종류의 헤르페스(HSV-1 또는 HSV-2)에 대한 항체 보유 여부는 알아내지만, 헤르페스가 몸의 어디에 있는지 또는 얼마나 오래 됐는지는 모릅니다. HSV-1과 HSV-2는 입과 생식기 모두에 생길 수 있습니다. 증상과 환부 면봉 검체가 없으면 이 검사만으로는 생식기 또는 구강 헤르페스를 확실하게 진단할 방법이 없습니다.

혈액 검사가 권장되는 경우, 대부분 의료 제공자는 종류 불특정 항체 검사를 먼저 권합니다. 무료인데다 BC주에서 더 널리 제공되고 있기 때문입니다. 헤르페스 항체 검사 결과 양성이면 그때 종류 특정 항체 검사를 받아 헤르페스의 종류를 알아낼 수 있습니다. BC주에서 이 검사는 의료 서비스 플랜(MSP) 보험이 있어도 대개 무료가 아닙니다(비용은 약 \$130).



헤르페스가 너무 흔해 대부분 사람들이 양성으로 나옵니다. BC주에서 있는 최근 연구를 보면 인구의 거의 14%가 HSV-2 보유자이며, 이 수치는 만 35세까지 최대 19%로 올라갑니다. 현재 HSV-1에 대한 BC주 통계는 없지만, 캐나다의 여러 연구는 캐나다인의 최대 89%가 HSV-1 항체 보유자임을 시사합니다. 이는 대다수 사람들이 이미 하나 또는 두 가지 종류의 헤르페스 검사 결과 양성일 것이라는 뜻입니다.

혈액 검사로는 항체 존재 여부를 알 수 있지만, 바이러스가 몸의 어디에 있는지, 어떻게 감염됐는지, 언제 감염됐는지, 누구에게서 감염됐는지, 증상이 나타날지, 얼마나 자주 발병할지는 알 수 없습니다. 이는 성관계에 관한 의사 결정에 유용한 정보가 아니라는 뜻입니다.

혈액 검사는 언제 권장되나요?

특정 상황에서 종류 특정 혈액 검사를 받는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들면, 검사실에서 확인된 HSV-1 또는 HSV-2 진단을 받은 성관계 파트너가 있는 사람은 같은 종류의 헤르페스에 대한 항체 보유 여부를 아는 것이 유용합니다. 이런 항체가 있으면 몸의 다른 부위에라도 해당 종류에 다시 걸리지 않을 것입니다. 헤르페스 항체가 없으면 바이러스에 감염될 가능성이 있으며, 조치(예: 콘돔 사용)를 취해 가능성을 줄이면 됩니다.

헤르페스 혈액 검사는 헤르페스 증상이 없는 사람이 임신했는데 파트너가 검사실에서 확인된 헤르페스 진단을 받으면 역시 권장됩니다.

헤르페스가 임신 2기가 지난 사람에게 전염되면 아기에게 심각한 합병증을 일으킬 수 있으므로 임신한 사람은 헤르페스 항체 보유 여부를 아는 것이 유용합니다. 파트너와 같은 항체가 있다면 걱정하지 않아도 됩니다. 그렇지 않다면 두 사람이 의료 제공자와 헤르페스 감염 가능성을 줄이는 방법을 상담하면 됩니다.

헤르페스 혈액 검사는 HIV 양성 반응자와 HIV 양성 반응자의 HIV 음성 파트너에게도 권장됩니다. 이는 헤르페스가 HIV 양성 반응자에게서 합병증을 유발할 수 있는데다 헤르페스 발병 시 HIV 감염이나 전염 가능성도 커지기 때문입니다. 예를 들면, HIV 음성 반응자이지만 입이나 생식기에 헤르페스가 발병하고 환부가 HIV가 들어 있는 체액(예: 정액이나 질액, 향문액)과 접촉하면 바이러스가 헤르페스 환부를 통해 몸에 더욱 쉽게 들어갑니다. 한 사람은 HIV 보유자이고 다른 사람은 아닌 관계에서는 성관계를 하지 않거나 헤르페스 발병 중 콘돔을 사용하기로 하는 사람들이 있을 수 있습니다.

헤르페스 혈액 검사는 헌데가 재발한 적이 있고 최소한 두 번의 면봉 검사 결과가 음성으로 나온 적이 있는 경우에도 유용합니다.

그래도 헤르페스 검사가 필요한지 궁금하다면 보건 전문가와 상의하세요.

헤르페스 치료: 증상 관리

헤르페스는 발병으로 통증이나 불편감이 있지 않는 한 치료가 필요하지 않은 바이러스 감염입니다. 치료를 하지 않아도 대부분 사람들이 시간이 지나면서 발병 횟수가 줄어드는 것을 알게 됩니다.

증상 관리에 도움이 필요한 사람들이 이용할 수 있는 치료법은 다음 두 가지입니다.

- 항바이러스제
- 증상 관리 전략

현재는 헤르페스 완치법이 없습니다. 온라인(또는 다른 곳)에서 헤르페스를 완치한다고 주장하며 판매하는 제품이나 치료법은 효과가 임상적으로 증명된 적이 없습니다. 헤르페스 백신 연구가 있었지만, 현재 헤르페스에 사용할 수 있는 백신은 없습니다.

항바이러스제

체내 헤르페스 바이러스 억제와 발병 감소에 도움이 될 수 있는 항바이러스제는 다음 세 가지가 있습니다: 발라시클로비르(Valtrex), 아시클로비르(Zovirax), 팜시클로비르(Famvir). 연구 결과 이 세 약의 효과는 다 같습니다.

헤르페스 확진을 받았다면 증상이 없어도 의료 제공자에게 처방 약을 요청하여 준비해두는 것을 생각해 보세요. 그러면 발병의 경계 징후(육신거림, 가려움, 물집 형성 징후)를 느끼면 약 복용을 신속하게 시작할 수 있습니다. 이런 약을 가능하면 빨리 복용하면 발병을 완전히 멈추거나 더 짧고 덜 아프게 할 수도 있습니다.

1년에 6회 이상 발병하면 매일 억제 요법을 고려하는 것이 좋습니다. 이것은 매일 소량의 약을 복용하여 발병 빈도를 줄이고 무증상 흘림(바이러스가 피부에 존재하지만 증상이 없는 경우)의 양을 줄이는 방법입니다.

대체 요법

리신, 아연, 프로폴리스 등 헤르페스에 때때로 권장되는 대체 요법이 여러 가지 있습니다. 이런 제품을 사용할 때 증상이 완화되는 사람들도 있지만, 전반적으로 이 같은 치료법이 효과적이라고 하는 연구는 충분하지 않습니다.

대체 치료를 고려 중이라면 먼저 의료 제공자나 약사와 상담하세요. 자연 치료제를 포함한 모든 약은 부작용이 있을 수 있으며, 결국 환부를 자극하고 악화시킬 수도 있습니다.

증상을 관리하려면 다음을 시도해보세요.

- 아세트아미노펜(타이레놀)이나 이부프로펜(애드빌) 복용 시 통증이 완화됩니다.
- 음식을 잘 섭취하고 충분히 휴식합니다.
- 정서적 또는 신체적 스트레스를 줄입니다.
- 얼음 팩을 (수건으로 싸서) 아픈 피부에 잠깐 동안 대고 찜질을 합니다.

생식기 헤르페스의 경우

- 발병 중에는 헐렁한 옷과 면으로 된 편안한 속옷을 입어 아픈 피부의 마찰과 쓸림을 줄입니다.
- 따뜻한 물로 목욕하거나 목욕통을 사용합니다(예: 좌욕 - 따뜻한 물로 허리 아래만 담그는 음부용 목욕).
- 소변볼 때 아프면 소변을 보며 더운물을 생식기에 붓거나 더운물 샤워 또는 목욕을 하면서 소변을 봅니다. 좌욕도 도움이 될 수 있습니다.
- 해당 피부 부위를 건조한 상태로 유지합니다.
- 피부를 더 자극하지 않으려면 목욕 후 시원한 환경에서 환부를 수건 대신 헤어드라이어로 말리거나 수건으로 (문지르지 말고) 부드럽게 두드려 물기를 제거합니다.



금지

- 의료 제공자를 만나기 전에 피부에 약을 바름
- 물집을 찜
- 파트너와 상의하여 두 사람이 괜찮은 것이 아닌데 물집이나 헌데가 있는 몸의 부위와 피부 대 피부 성적 접촉을 함
- 헌데를 직접 만지거나 만지작거림. 물집이나 헌데를 만지면 비누와 물로 손을 깨끗이 씻으세요.

생식기 헤르페스의 경우

- 장시간 앉아 있음
- 합성 섬유 속옷이나 면 안감이 없는 나일론 제품 착용
- 환부를 문지르는 딱 끼는 옷 착용

헤르페스가 주는 의미: 처음 진단받기

헤르페스에 감염됐다고 방금 들었다면 처음에는 당황할 수도 있습니다. 그런 사람이 한둘이 아니며, 팬찮을 것을 기억하세요. 헤르페스는 흔한 질환이고 같은 처지에 있는 사람들이 많습니다.

헤르페스 감염 사실을 알아도 별일 아닌 사람들이 있고 그 때문에 더 힘들어하는 사람들도 있습니다. 흔히 많은 사람이 처음에는 격하고 힘든 감정이 듭니다. 그런 감정은 두려움, 수치심, 충격, 죄책감, 비난, 분노, 무력감, 우울증, 절망 등일 수 있습니다. 그런 감정은 당연하지만, 오래 가지 않습니다. 시간이 지나면서 덜해지거나 완전히 사라집니다.

헤어나려면 시간이 약간 걸릴 수 있지만, 헤르페스 진단으로 정체성이나 개인의 가치가 달라지지 않습니다.

위기에 대처하기

너무 감당하기 어려워 직장이나 학교에서 집중할 수 없거나, 수면이나 일상 활동에 어려움이 있거나, 자해할 생각이 든다면 위기일 가능성이 있습니다.

우선 중요한 것은 다른 무엇보다 위기를 벗어나는 것입니다. 나중에 필요한 만큼 시간을 들여 헤르페스를 받아들이면 됩니다.

위기 관리는 자신을 돌보기부터 시작합니다. 시간을 내어 매일 나가서 걸거나 자신에게 맞는 다른 형태의 운동을 알아보세요. 친구나 친척, 의사, 간호사, 상담사 같이 신뢰하는 사람에게 이야기하세요. BC 위기 상담 전화(Crisis Line)는 하루 24시간 통화 가능한 익명의 비밀 보장 서비스입니다.

위기 상담 전화 정보

전화 서비스

BC 위기 상담 전화(어디서나)

☒ 1-800-SUICIDE(784-2433)

밴쿠버

☒ 604-872-3311

선샤인 코스트/시 투 스카이

☒ 1-866-661-3311

TTY

☒ 1-866-872-0113

정신 건강 지원 전화

☒ 310-6789

노인 문제 상담 전화(SENIORS DISTRESS LINE)

☒ 604-872-1234

온라인 채팅 서비스

청소년용(정오~새벽 1시)

☒ www.YouthInBC.com

성인용(정오~새벽 1시)

☒ www.CrisisCentreChat.ca

자신을 돌보기

헤르페스 진단을 받고 격한 감정이 들면 자신을 돌보는 것이 그런 감정을 다루는 중요한 첫 번째 단계입니다. 자기 관리 전략을 개발하세요. 무엇이 나를 기분이 좋아지게 하고, 동요하지 않게 하고, 편안하게 하는지 생각해 보세요.

시간을 내어 심호흡하고, 가능하면 규칙적으로 잘 먹고, 충분히 자서 개운한 느낌이 들게 하세요. 발병으로 몸에 통증이 있으면 증상을 관리하고 줄이는 방법을 살펴보세요([헤르페스 치료](#) 섹션 참조).

신체 활동은 불안과 우울증 감소에 도움이 될 수 있습니다. 스트레칭, 걷기, 달리기, 춤추기, 체육관 가기, 요가, 정원일, 자녀와 놀기, 기타 몸을 움직이는 활동을 무엇이든 해보세요.

창의적인 자세도 격한 감정을 헤쳐 나가는 데 도움이 될 수 있습니다. 곡 연주, 그리기, 뜨개질, 바느질, 짓기, 계획하기, 만들기, 주택 개조, 기타 즐겨 하는 창의적인 프로젝트를 해보세요.

필요하다면 조용한 자기 성찰 시간을 갖고 자신을 부드럽게 대하세요. 다른 사람들과 연결되어 있어도 도움이 될 수 있습니다. 이는 신뢰하는 친구와 대화하거나 친구나 가족과 그냥 일반적인 친교 시간을 즐기는 것일 수 있습니다. 또한, 일기 쓰기, 좋아하는 프로그램 시청, 음악 감상, 게임, 따뜻한 목욕, 힘이 되는 사람이 안아줌, 반려동물과 함께 조용히 있기 등 위로와 즐거움을 주는 것들을 찾으세요.

과음, 약물 사용, 도박, 쇼핑, 먹기 등 위로에 도움이 별로 안 되는 전략에 의지하려 한다면 자신에게 관대하세요. 어려운 때에 스스로 위로하려는 것은 정상입니다. 내게 더 낫다고 생각하는 것들의 목록을 만들면 도움이 될 수 있으며, 그것을 근처에 두고 언제든지 별로 도움이 되지 않는 것을 하고 싶을 때 보세요.



정보 찾기

헤르페스를 자세히 알아보는 것은 선택권이 생기는 아주 좋은 방법이지만, 때때로 불안이 그런 도움에 방해가 될 수 있습니다. 궁금증이 들고 정보를 찾다 보면 더 불안해지거나, 같은 질문에 대한 답을 되풀이해서 찾고 있다면 검색을 잠시 쉬었다가 나중에 다시 하는 것이 좋을 것입니다.

헤르페스를 자세히 알아보려면 정확한 최신 정보원을 중심으로 검색하는 것이 가장 유용합니다([헤르페스 리소스](#) 섹션 참조).

헤르페스가 주는 의미: 진단 받아들이기

희망감을 유지하면 헤르페스가 주는 의미를 더욱 잘 이해하게 되는 데 도움이 될 수 있습니다. 개인으로서 자신의 가치는 변하지 않았으며, 자신의 미래에 대한 통제력과 선택권이 여전히 자신에게 있습니다. 부정적인 사고 패턴이 있으면 이런 사실을 때로 믿기 어렵습니다. 자신을 동정하기, 부정적 사고 패턴 의식하기, 부정적 신념을 재구성할 방법 찾기는 모두 도움이 될 수 있습니다.

꼬리를 무는 생각이나 계속 맴도는 것 같은 생각이 많다면 느긋해지려고 해보세요. 멈추고 심호흡을 10회 해보세요. 그 후, 생각을 판단하지 말고 살펴보세요. 생각을 기록하면 도움이 될 수도 있습니다. "절대"나 "항상"이라는 표현을 많이 들으며 최악의 시나리오를 생각하거나, 자신을 탓하거나 수치스러워하거나, 부정이나 절망에 초점을 맞추고 있나요? 그렇다면 자신에게 옵션과 해결책을 제공하는 식으로 표현을 재구성해보세요.

희망과 변화의 여지를 마련하는 식으로 부정적인 생각을 재구성하는 몇 가지 옵션을 살펴봅니다.

원래 생각: "데이트나 섹스를 절대 다시는 할 수 없을 거야."

새로운 생각: "새 성관계 파트너든 지금 파트너든 이것을 어떻게 얘기할지 아직 모르겠어."

해결책: 아직 모든 답이 없어도 괜찮다는 것을 아세요. 헤르페스와 새 파트너에게 헤르페스 감염 사실을 이야기하는 방법을 자세히 알아보면 됩니다.

원래 생각: "내게 이런 일이 일어났다니 믿을 수 없어!"

새로운 생각: "당장은 주체하기 힘들어서 이 진단을 받아들이기 어려워."

해결책: 자신을 먼저 돌보세요. 자신의 필요를 돌보면 더욱 잘 대처할 수 있을 겁니다. 물 한 잔 마시기나 밥 먹기, 밤에 숙면 취하기처럼 간단한 것부터 시작할 수 있습니다.

원래 생각: "이 사실을 절대 아무한테도 말할 수 없어."

새로운 생각: "이걸 다른 사람들과 얘기할 생각을 하니 엄청 수치스러워."

해결책: 자신에게 동정심을 가지세요. 헤르페스 감염자가 많고 그건 수치스러운 것이 아님을 아세요. 대부분 사람들은 믿을 만한 친구나 가족에게 자신의 감정을 알리면 도움이 된다는 것을 깨닫습니다.

원래 생각: "이제 중고품처럼 더러워진 것 같아."

새로운 생각: "이 소식으로 내 자존감이 영향을 받고 있고 이는 일시적인 것임을 알아."

해결책: 헤르페스가 있다고 개인의 가치가 변하지는 않습니다. 자신을 부드럽게 대하고, 자신이 소중히 여겨지고 사랑받고 있음을 느끼는 데 도움이 되는 것을 하세요.

생각을 이렇게 재구성하기 어려우면 상담이 유용할 수도 있습니다([상담 서비스 옵션](#) 섹션 참조).

답답한 느낌

헤르페스 감염 사실을 받아들이기까지 시간이 필요한 것은 정상입니다. 소수의 사람은 답답해하고 진전을 이루지 못합니다. 감정이 복잡해질 수 있어 부정적인 자아상이 생기거나, 애정 관계나 성적인 관계를 회피하게 되거나, 자아 존중감이 낮아질 수 있습니다.

여러 원인으로 이런 악순환에 갇힐 수 있습니다. 원인은 다음과 같을 수 있습니다.

- 섹스에 관해 이야기하지 않거나 섹스에 대해 비판이 많은 환경에서 자람
- 과거에 섹스와 관련한 부정적인 경험이나 기억이 있음
- 과거에 성적 외상이나 학대를 받은 적이 있음
- 배신감을 준 파트너에게서 헤르페스가 전염됨
- 성폭행 또는 학대적인 관계에서 헤르페스가 전염됨
- 생식기에 불쾌감(극심한 불안이나 불만족) 또는 불편감이 있음
- 신체적 또는 정신적 건강 문제를 지니고 살고 있음

답답한 느낌이 들면 자신에게 천천히 하도록 허락하세요. 분노, 슬픔, 비난, 죄책감 등 복잡한 감정이 들어도 괜찮습니다. 그런 감정이 든다고 자신을 탓할 필요가 없습니다. 무슨 일이 있었든 내 잘못이 아니며 나는 여전히 전과 같은 사람임을 아세요. 여전히 소중한 사람이며, 행복하고 충만한 삶을 살 자격이 있습니다.

감정이 주체하기 힘들거나, 여러 달 계속되거나, 생활 능력에 영향을 주고 있다면, 외부에서 도움을 받는 것을 생각해 보세요. 신뢰하는 친구나 가족, 보건 전문가와 이야기한 적이 있나요? 상담을 받아 보는 것이 유용할 수도 있습니다. 감정을 헤쳐 나갈 안전하고 신뢰할 수 있는 공간을 제공하기 때문입니다. 상담은 BC주 의료 서비스 플랜(MSP)으로 비용이 처리되지 않지만, 일부 직장 의료 보험 플랜으로는 될 수도 있습니다. 학교와 직장에서는 종종 직원 지원 프로그램(EAP)이나 보건실에서 무료 상담을 제공합니다. 이런 서비스는 비밀이 유지되며, 아무도 방문 이유를 알지 못합니다. 재정적 부담을 느끼는 사람들을 위한 소득 기준 저비용 및 무료 상담 옵션도 있습니다(이 도구 키트의 끝에 있는 **상담 서비스 옵션** 참조).



헤르페스가 주는 의미: 헤르페스가 있을 때 교제하기

헤르페스가 있는 사람들은 활발하고 만족스러운 데이트와 성생활을 합니다. 처음 헤르페스 진단을 받으면 적응에 시간이 걸리는 것은 정상입니다. 데이트와 성생활을 하기 전에 마음이 편해질 때까지 많은 적든 필요한 만큼 시간을 들이면 됩니다.

파트너에게 이야기하기

파트너에게 말해야 하는지 또한 어떻게 말해야 하는지 궁금할 수 있습니다. 성 건강 정보를 공유하면 성적인 관계에서 솔직한 느낌이 더 드는 사람들이 많지만, 파트너에게 말해 주는 것은 본인의 결정입니다. 예를 들면, 이 정보를 일부 사람들에게만 알리고 다른 사람들에게는 알리지 않기로 할 수도 있습니다. 파트너에게 말하는 것이 어려울 수 있지만, 말하면 선택권을 주게 될 수도 있습니다. 말하면 비밀을 숨기고 있다는 느낌에서 벗어나고, 파트너는 알고 선택하는데 도움이 됩니다. 그러나 상황에 따라 파트너에게 말하고 싶지 않거나 말하는 것이 불안할 수도 있습니다. 그러면 자신에게 가장 좋은 결정을 해야 합니다.

파트너에게 헤르페스를 처음 말해줄 때, 어떤 반응을 보일지 걱정할 수도 있습니다. 반응은 다양할 수 있지만, 헤르페스는 아주 흔하다는 사실을 기억하세요. 캐나다인의 최대 89%가 헤르페스 감염자임을 고려하면 파트너도 이미 이를 알고 있을지도 모릅니다. 파트너도 걸렸거나 다른 감염자와 교제했을 수도 있습니다.

파트너는 질문이 있거나 이 소식을 받아들이는데 시간이 필요할 수도 있습니다. 생각해 보고 나중에 연락해도 되는지 물을 수도 있습니다. 파트너가 받아들이는 데 도움이 되는 좋은 정보원을 제공할 수 있습니다. 노골적으로 거부당하는 일은 흔하지 않지만, 그런 일이 일어나도 나에 대한 거부가 아님을 알아야 합니다.

의사소통을 잘하면 긍정적 반응이 나올 가능성이 커질 수 있습니다. 이 같은 의사소통 방법과 예문은 헤르페스가 있을 때 교제하는 방법을 알아보는 출발점이 될 것입니다.

의사소통 방법

맞하거나 수치스러워하지 않기

헤르페스는 흔한 감염입니다. 무언가 잘못해서 받는 벌이 아니며, 자신이나 파트너가 나쁜 사람이 되는 것도 아닙니다. 헤르페스가 있다고 자신이나 다른 사람을 탓할 필요가 없고 사과할 필요도 없습니다.

중립적인 자세 유지

헤르페스를 이야기할 때는 부정적이거나 "최악의 경우" 표현 대신 정보와 사실의 정확성을 유지하세요. 예를 들면, 헤르페스를 "불치성"(치명적인 병에 자주 쓰이는 말) 대신 "재발성"이라고 하는 것을 고려하세요.

정확한 정보 파악

헤르페스를 알아보면 도움이 될 수 있습니다. 정확한 정보와 리소스가 있으면 공유할 수 있고 질문을 받아도 어느 정도 답할 수 있기 때문입니다.

좋은 타이밍

가능하다면 성적 접촉이 있는 직후가 아닌 있기 한참 전에 헤르페스 문제를 상의하세요. 피곤하거나 스트레스 받지 않았을 때 또는 술이나 기타 물질의 영향을 받지 않을 때 말하는 것이 가장 좋습니다.

환경 고려

둘이서만 또는 편안하고 조용한 곳에서 말하세요. 말하면서 눈을 맞추는 것이 어색하면 함께 걸거나 드라이브하며 말하는 것을 고려하세요.

솔직한 감정 표현

떨려도 괜찮습니다. 특히 파트너와 헤르페스를 처음 이야기할 때 긴장돼도 괜찮습니다. 파트너에게 이런 대화가 긴장된다고 말해도 괜찮습니다.

자신의 솔직성을 대견스러워하며 대개 성이나 성 건강은 쉬운 대화 주제가 아닙니다. 이 대화를 시작하는 자신에게 점수를 주세요!

파트너와 말문을 트는 대화 예문

새 파트너

“우리 관계가 성적인 관계로 발전할 것 같아요. 그러기 전에, 내게 헤르페스 바이러스가 있는 걸 알려주고 싶어요. 헤르페스 정보를 많이 알아봤으니 질문에 기꺼이 답할게요.”
“당신에게 정말 마음이 끌리지만, 더 진전되기 전에 성 건강을 얘기하고 싶어요. 아주 흔한 감염인 헤르페스가 내게 있다는 걸 알려줘야 할 것 같아요. 많이 알아봤으니 어떤 질문에도 기꺼이 답할게요.”

기존 파트너

“알려주고 싶은 게 있어요. 최근에 내게 헤르페스가 있다는 걸 알게 됐어요. 아직 배우고 있지만, 아는 정보를 기꺼이 다 공유할게요. 함께 정보를 알아보고 이야기할 수 있어요.”
“이걸 전에 얘기할 기회가 없었다는 건 알지만, 당신은 내게 중요하니까 성 건강을 정말 상의하고 싶어요. 내 자신의 성 건강 내력을 하나 알려주자면 헤르페스가 있다는 거예요.”
“말하기 쉽지 않은 얘기가 있어요. 그래서 전에는 꺼내지 않은 거예요. 성 건강을 정말 함께 얘기하고 싶어요. 내게 헤르페스가 있거든요.”

일정하지 않은 파트너

“우리가 엮이기 전에, 내게 헤르페스가 있다는 걸 알려주고 싶어요. 지금은 발병하지 않아서 바이러스가 전염될 것 같진 않지만, 콘돔을 사용하면 그 가능성이 훨씬 더 줄어들 거예요. 지금 이야기하고 싶으면 어떤 질문이든 기꺼이 답할게요.”
“우리가 엮이기 전에, 내게 헤르페스 바이러스가 있다는 걸 알려주고 싶어요. 지금은 내 성기에 발병한 상태라 이 바이러스가 전염될 수 있는 가능성이 클 거예요. 콘돔을 사용하면 그 가능성이 줄어들 텐데 아니면 대신 다른 종류의 섹스를 할 수도 있어요. 지금 이야기하고 싶으면 어떤 질문이든 기꺼이 답할게요.”

이런 예문은 출발점일 뿐입니다. 더 자연스럽게 느껴지는 말을 사용해도 됩니다. 어느 시점이 되면 증상 관리 방법을 포함하여 헤르페스에 대한 개인적인 경험을 조금 공유하고 싶은 마음이 들지도 모릅니다.

헤르페스가 있는 지 9년 됐는데 더는 거의 발병하지 않아요. 증상이 없을 때도 여전히 전염 가능성이 있으니 연인이 되고픈 사람들에게 알리는 것이 내겐 여전히 중요해요.

헤르페스가 있는 지 1년 됐는데 몇 달에 한 번 발병합니다. 그럴 땐 항바이러스제를 복용하지요. 그러면 더 빨리 낫는 데 도움이 되고 때로 일찍 발견하면 발병이 중지됩니다. 콘돔도 사용해 전염 가능성을 줄이고요.

입에 입술 발진 형태의 헤르페스가 있어요. 다른 많은 사람들처럼 어릴 때부터 있었죠. 활동성 발병이 있으면 키스나 구강성교를 하지 않아요.

내게 헤르페스가 있다는 걸 방금 알았어요. 그게 아주 흔한 감염인 걸 알게 됐죠. 가능한 한 양질의 정보를 많이 구하려고 노력하고 있고, 원하면 이 정보를 알려줄 수 있어요.

온라인 데이트와 헤르페스

때때로 사람들은 헤르페스가 있는 사람들 전용 데이트 사이트를 찾아 이용합니다. 어떤 사람들에게 이런 사이트는 부담을 덜어주고 같은 경험이 있는 다른 사람과 연결되는 더 안전한 공간이 됩니다. 그러나 헤르페스에 초점을 두지 않는 데이트 사이트를 이용하는 사람들도 많습니다. 어느 것이든 괜찮습니다. 결정은 본인의 몫입니다.



생식기 헤르페스가 있는 사람들도 여전히 안전한 임신과 자연 분만이 가능합니다. 임신한 사람에게 생식기 헤르페스가 있음을 알면 의료 제공자나 전문의는 아기 보호 조치를 취할 수 있습니다. 헤르페스 병력이 있는 사람들이나 임신 전반기에 생식기 헤르페스에 걸리는 사람들에게서 신생아에게 헤르페스가 전염될 가능성은 1% 미만입니다.

생식기 헤르페스 병력이 있으면 몸에 이미 생산된 항체가 있어 임신과 분만 시 아기가 보호될 것입니다. 분만 시 산도에 활동성 헤르페스가 있어도 항체가 아기를 보호하는데 도움이 될 것입니다.

진통 시 생식기 헤르페스 증상(임박한 발병의 경계 징후 포함)이 없으면 자연 분만이 가능합니다. 진통이 시작될 때 헤르페스가 발병하거나 전구 증상이 나타나는 사람들에게는 헤르페스가 신생아에게 전염될 위험을 낮추는데 도움이 되도록 제왕 절개 분만을 권할 가능성이 있습니다.

임신 후기 헤르페스 감염

신생아에게 헤르페스 위험이 가장 클 때는 임신한 사람이 임신 후기에 생식기 헤르페스에 걸릴 때입니다. 자연 분만 시 바이러스가 아기에게 전염될 위험은 분만 시점 가까이에 생식기 헤르페스에 걸리는 사람들 중 약 30-50%입니다. 이는 새 감염자에게 바이러스 항체가 없어 출산 시 아기에게 자연 보호 장치가 없기 때문입니다.

새 헤르페스 감염은 대개 활동성이므로 바이러스가 분만 시 산도에 존재할 가능성이 실제로 있습니다. 이 상황에서는 제왕 절개 분만을 권할 가능성이 있습니다.

신생아 헤르페스 예방

신생아 헤르페스 예방은 다음 두 가지에 달려 있습니다.

- 임신 후기 중 생식기 헤르페스 감염 피하기
- 분만 시 신생아가 헤르페스 현대와 무증상(또는 바이러스) 흘림에 노출되지 않게 하기

자신에게 헤르페스가 없으면, 임신 3기에는 헤르페스가 있다고 알고 있거나 여겨지는 파트너와 성기 또는 항문과 직접 접촉하는 모든 종류의 성관계(구강, 성기, 항문)를 삼가세요.

자신에게 구강 헤르페스(입술 발진)가 있었는지 확신할 수 없으면, 임신 3기에는 구강 헤르페스가 있다고 알고 있거나 여겨지는 파트너와 구강성교를 하지 않는 것이 가장 좋습니다.

신생아가 헤르페스에 감염되면 이를 신생아 헤르페스라고 하며, 심각한 건강 문제나 사망을 초래할 수 있습니다. 신생아 헤르페스는 출생 후 며칠이나 몇 주가 지나 나타날 수 있습니다.

아기는 피부에 헌데가 한 군데 또는 많이 있을 수 있거나, 발진이 있거나, 피곤해 보이거나, 잘 먹지 않거나, 호흡에 문제가 있을 수 있습니다. 신생아에게 헤르페스가 있다고 의심되면 즉시 치료를 요청하세요.

자녀에게 헤르페스 전염 가능성을 낮추려면

아동기 헤르페스는 아주 흔하며, 심각한 문제가 아닙니다. 아기나 어린아이 얼굴에 헤르페스가 있는 사람이 뽀뽀를 하면 헤르페스에 걸릴 수 있습니다. 얼굴에 활동성 헤르페스(입술 발진)가 있는 사람은 아기나 어린아에게 뽀뽀하거나 입으로 피부 접촉을 하지 않는 것이 좋습니다.

때때로 헤르페스 헌데가 어린 시절 성적 학대의 표시라고 우려하는 사람들이 있습니다. 헌데가 생식기나 항문에 존재하지 않는 한, 그럴 가능성은 아주 낮습니다.



온라인 및 전화

스마트 섹스 리소스: 단순 헤르페스 바이러스

☒ smartsexresource.com/herpes

브리티시 컬럼비아주의 성 건강 옵션 - 섹스 센스

웹 사이트에서 질문하고 이메일로 답변을 받으세요.

☒ www.optionsforsexualhealth.org/sex-sense

업데이트된 헤르페스 안내서(영어와 스페인어)

이 안내서는 온라인으로 무료로 제공됩니다. 인쇄본도 구매할 수 있습니다.

☒ www.westoverheights.com/herpes/the-updated-herpes-handbook/

미국 성 건강 협회

헤르페스 감염자를 위한 종합 정보, 사실, 지원.

☒ www.ashasexualhealth.org/stdsstis/herpes/

섹스 센스 안내 전화

이것은 비밀이 보장되는 무료 성 건강 소개 및 정보 서비스입니다.

월~금, 오전 9시~오후 9시(PST) 이용 가능

☒ 1-800-739-7367(BC주 어디서나)

☒ 604-731-7803(로어 메인랜드)

미국 전국 헤르페스 핫라인

미국 사회적 건강 협회(American Social Health Association)(www.ashastd.org) 운영. 훈련된 상담원이 헤르페스 관련 질문에 답합니다.

월~금, 오전 9시~오후 6시(EST) 이용 가능

☒ 919-361-8488

도서

MANAGING HERPES: LIVING AND LOVING WITH HSV

Charles Ebel, Anna Wald 공저

THE GOOD NEWS ABOUT THE BAD NEWS

Terri Warren 저

지원 그룹

VANCOUVER H FRIENDS

모든 연령층을 위한 로어 메인랜드(밴쿠버 지역) 내 친목 단체.

☒ meetup.com/vancouverhfriends

헤르페스 상담사

BC 임상 상담사 협회

☒ bc-counsellors.org

JENN DE ROO, 공인 임상 상담사

밴쿠버에서 헤르페스 상담 제공. Skype와 전화 상담도 가능합니다.

☒ 604-726-2183

☒ jenn@genderoo.com

☒ genderoo.com

JOCELYN ROSE, 공인 임상 상담사

서스캐처완 소재, Skype 또는 전화로 헤르페스 상담 제공.

☒ 306-648-2522

☒ jocelyn@jocelynrose.com

☒ jocelynrose.com

상담 서비스 옵션

함께할 상담사나 치료사를 선정하는 것은 여러 요인을 고려한 개인적인 선택임을 알려드립니다.

이 목록은 누구에게 연락할지 또는 어떻게 시작할지 잘 모르는 사람들을 위하여 제공되는 것입니다. BC 질병 통제 센터는 수록된 상담 서비스 중 어느 것도 보증하지 않습니다.

직장 의료 보험

직장이나 학교의 직장 의료 보험이 있으면 인사부나 보험 플랜에 상담이 보험으로 처리되는지 확인하세요.

직장이나 학교에서 직접 상담을 받을 수도 있습니다(예: 학교 보건실 상담사 또는 사내 직원 지원 프로그램(Employee Assistance Program)). 공인 임상 상담사(RCC)나 공인 사회 복지사(RSW), 공인 상담 심리사(R. Psych) 등 특정 상담 전문가를 거치면 특정 분량까지 보험 혜택을 받을 수도 있습니다. 이 경우 상담 전문가에게 본인이 의뢰하고 해당 치료사에게 비용을 먼저 지급한 다음 직장 의료 보험으로 환급받으면 됩니다.

모든 플랜이 모든 종류의 상담을 보험으로 처리하지는 않으므로 가입 플랜의 내용을 먼저 확인하고 상담 전문가의 자격 증명을 확인하세요.

무료로 제공되는 서비스

캐나다 정신 건강 협회 - 바운스 백(BOUNCE BACK) 프로그램

이것은 불안증이 있거나 없는 경증에서 중등도의 우울증이 있는 사람들을 위한 무료 전화 상담 서비스입니다. 상담은 영어, 광둥어, 프랑스어, 핀자브어로 제공됩니다. 의사가 의뢰하여야 이 프로그램을 이용할 수 있습니다.

☒ 1-866-639-0522

☒ cmha.bc.ca

시티 대학 상담 클리닉

밴쿠버 브로드웨이 청소년 리소스 센터

이것은 만 24세 이하 청년과 그 가족을 위한 무료, 비밀 보장 상담 및 지원 서비스입니다.

☒ 604-709-5729

☒ cityucc@gmail.com

뉴웨스트민스터 UBC 상담 센터

뉴웨스트민스터

매해 9월부터 다음 해 6월까지 성인, 어린이, 청소년에게 무료 상담을 제공합니다. 낮 시간과 저녁 예약이 가능합니다.

☒ 604-525-6651

☒ ecps.educ.ubc.ca

스카페(SCARFE) 무료 상담 클리닉 UBC

밴쿠버

9월부터 4월까지 만 10세 이상 성인, 학생, 어린이에게 무료 상담을 제공합니다. 낮 시간과 저녁 예약이 가능합니다.

☒ 604-827-1523

☒ ecps.educ.ubc.ca

큐뮤니티(QMUNITY) - 무료 상담 프로그램

밴쿠버

성 소수자(GLBTQ) 공동체 구성원에게 상담을 제공합니다.

- ☒ 604-684-5307
- ☒ qmunity.ca

RESIDENTIAL HISTORICAL ABUSE PROGRAM

주 정부 보호를 받는 상태(위탁 양육, 그룹홈 등)에서 성 학대를 당한 사람들에게 무료 상담을 제공합니다.

- ☒ 604-875-4255
- ☒ vch.ca

S.A.F.E.R 자살 시도 후속 교육 및 연구 자살 충동을 느끼는 사람들, 자살을 시도한 사람들, 자살로 누군가를 잃은 사람들을 상담하고 지원합니다.

- ☒ 604-675-3985

씨리 청소년 리소스 센터

씨리 지역 사회 상담 클리닉

대학원생 인턴이 개인, 청소년, 가족에게 무료 상담을 제공합니다. 모든 씨리 주민에게 개방되며, 두 곳(뉴턴, 길포드)에서 이용 가능합니다.

- ☒ 604-592-6200
- ☒ pcrs.ca

저비용 및 소득을 기준으로 하는 요금제 상담 서비스

애들러 센터 - 상담 클리닉

광역 밴쿠버 지역

개인 및 커플 상담을 제공합니다. 상담은 경험이 풍부한 임상사가 감독하는 애들러 센터(Adler Centre)의 상담 심리학 대학원생들이 제공합니다.

- ☒ 604-742-1818
- ☒ adlercentre.ca

광역 밴쿠버 가족 서비스 - 상담 프로그램

상담료는 가구 소득을 기준으로 합니다. 이 프로그램에는 석사 수준 치료사들이 있으며, 전담 접수 담당자는 다른 상담 서비스나 그룹도 소개할 수 있습니다. 사무실은 밴쿠버, 리치먼드, 버나비, 뉴웨스트민스터, 씨리에 있습니다.

- ☒ 604-874-2938
- ☒ fsgv.ca

노스 쇼어 가족 서비스

노스 밴쿠버

노스 밴쿠버 주민을 위한 전문 상담. 서비스는 영어, 한국어, 표준 중국어, 광둥어, 페르시아어로 제공됩니다.

- ☒ 604-988-5281
- ☒ familyservices.bc.ca

생활 시스템 상담

보언 가족 시스템 요법(Bowen Family Systems Therapy)을 이용하는 개인, 커플, 가족 상담. 감독을 받는 인턴이 저렴한 비용으로 상담합니다. 서비스는 밴쿠버, 노스 밴쿠버, 웨스트 밴쿠버, 씨리, 뉴웨스트민스터에서 제공됩니다.

- ☒ 604-926-5496 내선 0
- ☒ livingsystems.ca

오크 상담

밴쿠버

심리학 또는 심리학 관련 분야에서 석사 학위를 지닌 자원봉사자들이 감독을 받아 밴쿠버 유니테리언 센터(Vancouver Unitarian Centre)에서 제공하는 일반인 대상 상담 서비스. 개인, 커플, 가족 상담이 가능합니다. 할인 요금도 있습니다.

- ☒ 604-266-5611
- ☒ oakcounselling.org

BC 기분 장애 협회 - 상담 및 건강 센터

밴쿠버

개별 치료 시간이 공인 상담사 또는 인턴과 함께 제공됩니다. 그룹 치료도 가능합니다.

- ☒ 604-873-0103
- ☒ mdabc.net

SUCCESS - 개인 및 가족 상담 프로그램

표준 중국어, 광둥어, 한국어, 영어로 제공되며, 소득을 기준으로 하는 요금제 상담으로, 중국계 및 그 외 민족 출신의 새 이민자를 돕는 일에 주력합니다. 놀이 치료와 예술 치료도 있습니다.

- ☒ 604-408-7266
- ☒ successbc.ca

시민 상담 센터

광역 빅토리아

광역 빅토리아 거주자에게 소득을 기준으로 하는 요금제로 저렴한 상담을 제공합니다. 개인, 커플, 그룹 상담이 가능합니다.

- ☒ 250-384-9934
- ☒ www.citizenscounselling.com

아일랜드 통합 상담 협회

나나이모

개인, 커플, 가족에게 저렴하고 기부를 기반으로 하는 상담을 제공합니다.

- ☒ 250.716.8888
- ☒ islandintegratedcounselling.com

종교 단체 제공 서비스

가톨릭 가족 서비스

밴쿠버와 씨리

가톨릭과 비가톨릭 가정에 개인, 커플, 가족 상담을 제공합니다. 사무실은 밴쿠버와 씨리에 있습니다.

- ☒ 604-443-3220
- ☒ rcav.org

유대인 가족 서비스 - 웨스트 코스트 웰니스 그룹

밴쿠버

유대인과 비유대인 공동체에 상담 서비스를 제공합니다.

- ☒ 604-637-3309
- ☒ jfsa.ca/counselling

구세군 지역 사회 및 가족 서비스

밴쿠버

소득 기준 요금제 개인 상담을 제공합니다. 여성, 부모, 분노 관리 지원 그룹은 기부로 이용 가능합니다.

- ☒ 604-872-7676
- ☒ salvationarmyvcs.com

시간당 요금제로 제공되는 상담 서비스

브리티시 컬럼비아 심리 전문가 협회

BC주 공인 상담 심리사 명부 및 소개 서비스.

☒ 604-730-0522 또는 1-800-730-0522

☒ psychologists.bc.ca

BC 임상 상담사 협회

BC주 공인 임상 상담사 명부 및 소개 서비스.

☒ 1-800-909-6303

☒ bc-counsellors.org