

안전한 성행위와 COVID-19

모든 뉴욕 주민은 가능한 한 자택에 머무르며 타인과의 접촉을 최소화하여 COVID-19의 확산을 막아야 합니다.

성은 생활의 일부이며 반드시 언제나 모든 당사자의 동의하에 이루어져야 합니다. 본 문서는 성행위 중 COVID-19 확산 위험을 줄이기 위한 전략을 담고 있습니다. 성에 대한 모든 결정은 개인 및 공공 보건의 균형을 담보해야 합니다. 공공 보건 비상사태가 연장된 가운데, 사람들은 성행위를 할 것이며, 해야 합니다. 자신과 파트너, 그리고 우리의 지역사회에 미치는 위험을 줄이기 위한 위험 완화 전략을 사용해야 합니다.

하지만 성행위를 해도 됩니까?

네! 여기, COVID-19의 확산을 막으면서 안전한 성행위를 즐길 수 있는 방법에 대한 몇 가지 팁이 있습니다.

1. COVID-19의 확산 방식을 이해해야 합니다.

- COVID-19는 확진자로부터 전염될 수 있습니다.
 - 코로나바이러스는 COVID-19 확진자의 비말, 콧물, 숨에 포함된 입자를 통해 전염되며, 무증상자도 전염력이 있을 수 있습니다.
- 아직 COVID-19와 성행위 간의 관계에 있어 확인되지 않은 것이 많습니다.
 - 감염자의 정액 및 배설물(대변)에서 이 바이러스가 발견됐습니다.
 - COVID-19가 질이나 항문을 통한 성행위로 감염될 수 있는지에 대해 아직 알지 못합니다.
 - 기타 코로나바이러스는 성행위를 통해 효과적으로 전염되지는 않습니다. 이것은 성행위가 COVID-19가 전염되는 일반적인 방식일 가능성이 낮다는 뜻입니다.

2. 성행위는 친밀한 사람에 한정하여 즐겨야 합니다.

- 자기 자신은 가장 안전한 성적 파트너입니다. 특히 자위는 행위 이전과 이후에 비누와 물로 최소 20초 이상 손을 잘 씻는 경우(섹스 토이 포함)에 COVID-19를 전파시키지 않습니다.
- 다음으로 안전한 파트너는 함께 살고 있는 사람입니다. 소수의 사람들과만 성행위를 포함하여 밀접한 접촉을 가지면 COVID-19의 확산을 예방할 수 있습니다.
 - 상호 동의한 파트너와만 성행위를 가지시기 바랍니다.
 - 동의에 대한 상세한 정보는 on.nyc.gov/consent 를 방문해 주십시오.
- 같은 가구원 이외의 사람과는 성행위를 포함한 밀접한 접촉을 제한해야 합니다. 가구원 이외의 사람과 성행위를 나눌 경우, 가능한 파트너의 수를 최소한으로 제한하고, 신뢰하는 사람을 파트너로 선택하십시오. 노출 전 예방요법(Pre-exposure prophylaxis, PrEP), 콘돔, 기타 안전한 성행위에 대한 주제를 논의하는 것처럼, COVID-19 위험 요소에 대해 이야기하십시오. 관계를 맺기 전 COVID-19에 대해 물어보십시오.
 - 지금 증상이 있거나 지난 14일 동안 증상이 있었습니까? COVID-19 확진자 대부분은 증상이 있지만 무증상 전파도 가능합니다. 발열, 기침, 목의 통증, 가쁜 숨 등이

물어보아야 하는 증상입니다. 증상에 대해 물어보는 것은 COVID-19 감염자인지를 알 수 있는 완벽한 방법이 아니라는 것에 유의해 주십시오.

- **비강 스왑 또는 비말 검사를 통해 COVID-19 확진 판정을 받은 적이 있습니까?** 증상 발현 후 최소 10 일이 지났으며 최소 3 일간 발열 증상이 없었던 COVID-19 회복자는 더 이상 감염력이 없을 가능성이 높습니다.
- **2 명이 모여도 모임이라면, 3 명(또는 그 이상)은 분명 대규모입니다.** COVID-19 기간 동안 어떤 종류의 대규모 집회도 안전하지 않습니다. 다수와의 밀접 접촉은 피해야 합니다. 그러나 모임에 참석하는 경우, COVID-19 전염 또는 전파 위험을 줄이기 위한 팁은 다음과 같습니다.
 - 참석자 수를 제한하십시오. 친밀한 사람만 참석하도록 하십시오.
 - 지속적인 관계를 맺고 있는 성관계 파트너와 함께 하십시오.
 - 더욱 넓고 개방되었으며 환기가 잘 되는 공간을 선택하십시오.
 - **페이스커버**를 착용하고 입맞춤은 피하고 씻지 않은 손으로 눈, 코, 또는 입을 만지지 마십시오.
 - 알코올 성분의 손 세정제를 휴대하십시오.
- **보통 온라인으로 성적 파트너를 만나거나 성행위로 돈을 버는 경우,** 대면 데이트의 중단을 고려하시기 바랍니다. 화상 데이트, 섹스팅, 구독 기반 팬 플랫폼, ‘줌(Zoom) 파티’ 또는 채팅 등을 고려하실 수 있습니다.
- **지인이 아닌 사람 또는 모르는 사람과 성관계를 결정한 경우,**
 - 자신에게 증상이 있는지 면밀히 관찰하십시오.
 - 자주 COVID-19 스왑이나 비말 검사를 받는 것을 고려하십시오(매달 또는 성관계 후 5~7 일 후) 검사소에 대한 정보를 확인하시려면 nyc.gov/covidtesting 을 방문하시거나 **311** 번으로 전화하십시오. 뉴욕시 보건 + 병원(NYC Health + Hospitals)의 지원을 받는 검사소에서 검사는 무료입니다.
 - 65 세 이상의 고령자 또는 심각한 **건강 상태** 등 COVID-19 고위험군과 접촉할 때 충분한 예방조치를 취하십시오.
 - 다른 사람에게 미칠 위험을 최소화하기 위해 페이스커버 및 손 위생 유지에 주의해 주십시오.

3. COVID-19 항체를 가지고 있거나 과거 양성 진단을 받았다고 해서 완전히 감염 위험이 없는 것은 아닙니다. 성관계에 대한 결정을 내리실 경우, 검사 결과는 주의를 가지고 사용해 주십시오.

- COVID-19 바이러스 항체 검사 양성이라는 것은 과거에 바이러스에 노출되었다는 것을 나타내지만, 재감염에서 안전하다는 의미는 아닙니다.
- 과거 양성 판정(비강 스왑 또는 비말)을 받았다는 것은 COVID-19 에 감염되었다는 것을 의미하고, 재감염 확률은 낮을 수 있습니다. 감염력이 얼마나 강한지, 또는 얼마나 오랫동안 유지되는지 확실히 알지 못합니다.
- **항체 검사 결과는 면역력에 대한 완벽한 증거가 아니기 때문에 이러한 검사 결과를 가지고 성관계 상대, 성행위 종류에 대한 결정을 내릴 경우에는 주의해 주십시오.** COVID-19 검사 및 검사 결과 해석에 대한 자세한 정보를 확인하시려면, nyc.gov/health/coronavirus 를

방문하시거나 "**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**"(코로나 19 검사: 자주 묻는 질문)을 확인하시기 바랍니다.

4. 성행위 시 주의하십시오.

- 이 바이러스는 키스로 쉽게 전파될 수 있습니다. 밀접한 관계가 있는 소수의 사람들 이외에는 키스를 피하시기 바랍니다.
- 구강 애무(항문에 입으로)는 COVID-19 를 전파시킬 수 있습니다. 대변에 포함된 바이러스가 입으로 들어가 감염으로 이어질 수 있습니다.
- 페이스 커버 또는 마스크를 착용하십시오. 마스크 착용을 선호하실 수도, 선호하지 않으실 수도 있습니다. 그러나 COVID-19 기간 동안 페이스 커버를 착용하여 코와 입을 막는 것은 성행위 중 보호 단계를 늘리는 좋은 방법입니다. 숨을 가쁘게 내뿜거나 헉헉대는 것은 바이러스를 더욱 확산시키고, 만약 귀하 또는 귀하의 파트너가 COVID-19 감염자이지만 아직 그 사실을 알지 못할 경우, 마스크로 전염을 막을 수 있습니다.
- 조금 특이한 방법을 사용하십시오. 벽 등 물리적 장벽을 이용해 성적 접촉을 계속하면서도 얼굴의 접촉을 막을 수 있도록 창조적인 성행위 자세를 고안하십시오.
- 함께 자위하십시오. 물리적 거리와 페이스 커버가 위험을 줄일 수 있습니다.
- 콘돔 및 덴탈댐은 비말, 정액, 배설물을 통한 접촉을 줄일 수 있으며, 특히 구강 혹은 항문 성교의 경우 사용하실 수 있습니다. 안전한 성행위를 위한 용품을 무료로 얻는 방법에 대해 확인하시려면 [nyc.gov/condoms](https://www.nyc.gov/condoms) 을 방문해 주십시오.
- 그 어느 때보다도 성행위 전후에 씻는 것이 중요합니다.
 - 최소 20 초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻습니다.
 - 섹스 토이를 비누와 온수로 씻어냅니다.
 - 타인과 공유하는 키보드와 터치스크린을 소독합니다.

5. 자신이나 파트너의 몸이 좋지 않으면 성행위를 피합니다.

- 몸이 좋지 않거나 컨디션 저하를 느끼기 시작한다면, 타인과의 입맞춤, 성교, 모든 밀접한 접촉을 피하십시오. 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) 를 방문하여 코로나 증상을 검색하시기 바랍니다.
- COVID-19 확진자에게 노출되었을 경우, 가구원 이외의 사람과의 밀접 접촉을 피하고, 타인 노출을 피하는 방법에 대한 뉴욕시 지침을 준수하십시오. COVID-19 노출자는 반드시 스왑 또는 비말 검사를 통해 바이러스 검사를 받아야 합니다.
- 자신이나 파트너에게 COVID-19 를 더 심각하게 할 수 있는 질환이 있는 경우에도 성행위를 피하는 것이 좋습니다.
 - 이러한 질환에는 폐 질환, 경증에서 중증 천식, 심장 질환, 비만, 콩팥 질환, 간 질환, 암, 면역력 저하(활성 HIV 및 CD4 항원 수 감소 등)가 포함됩니다.

6. HIV, 기타 성 매개 감염질환(STI)과 계획하지 않은 임신을 예방하십시오.

- HIV: 콘돔, PreP 및 미검출 바이러스 등의 조치를 취하는 것은 모두 HIV 예방에 도움이 됩니다. 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) 를 방문하여 "HIV"(인체 면역결핍 바이러스)를 검색하시기 바랍니다.

- 기타 STI: 콘돔은 기타 STI 의 예방에도 도움이 됩니다. [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) 를 방문하여 STI 를 검색하시기 바랍니다.
- 뉴욕시 성건강 클리닉: 347-396-7959 번으로 뉴욕시 성건강 클리닉 핫라인(NYC Sexual Health Clinic Hotline)으로 전화하여(월요일에서 금요일, 오전 9시부터 오후 3시 30분까지) STI 에 관하여 의료 서비스 제공자와 상담할 수 있습니다. 첼시 및 포트 그린에 위치한 클리닉에서는 응급 피임 조치, HIV 예방을 위한 노출 전 예방 조치, HIV 초기 치료가 필요한 워크인 환자에게 의료 서비스를 제공합니다. 운영 시간 및 서비스에 대한 업데이트된 정보를 확인하시려면 [nyc.gov/health/clinics](https://www.nyc.gov/health/clinics) 에 방문하시거나 311 번으로 전화해 주십시오.
- 임신: 불임 치료 서비스, 산전 관리, 암 검사 등 임신 출산 관련 의료서비스는 [필수 서비스](#)로 간주되며, [다섯 개 자치구 모두에서 제공받으실 수 있습니다](#). 직접 방문 없이 의료 서비스 제공자의 지원을 받으실 수 있습니다.
 - 제공자를 확인하시려면 [성 및 임신 출산 관련 의료 서비스 제공자 디렉토리\(Sexual and Reproductive Health Provider Directory\)](#)에 방문하시거나 311 번으로 전화하십시오.

최신 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 나 [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19) 를 방문하시기 바랍니다. 실시간 업데이트를 위해 [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) 를 방문하십시오.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

6.8.20