




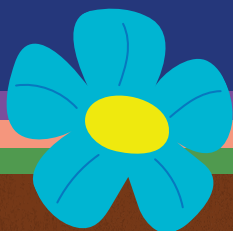
자긍심과 치료:

건강 정보

트랜스젠더, 성별 비순응자
및 비이성애자를 위한 정보



뉴욕시(NYC)는 성장하는 트랜스젠더, 성별 비
순응자, 비이성애자(TGNCNB) 지역 사회의 본
거지입니다. TGNCNB에 해당하는 사람들은 특
정한 건강 우려를 겪고 있으며, 적절한 치료를
받는 것이 쉽지 않은 경우도 있습니다. 이 소책
자는 TGNCNB에 해당하는 사람들의 건강을 지
원하기 위해 성확정, 1차 진료, 성 건강, 자기 관
리, 지역 사회 연결 등의 정보를 제공합니다.



나의 권리 알기	2
성확정	3
일상적인 의료	4
비수술적 치료	5
호르몬	5
실리콘	6
가슴 바인더, 패커 및 터킹	6
수술 관리	7
성 건강과 HIV	8
자신을 돌보는 더 많은 방법	10
정신 건강	10
신체 건강	11
자원	11
의료 서비스	11
HIV 감염인을 위한 사회복지	12
지역 사회 지원	12
주거	12
법률	13
정신 건강 및 위기 지원	13



나의 권리 알기

NYC에서는 의료 서비스 환경 등의 공공 부문에서 개인의 성적 지향, 성 정체성 또는 성 표현을 이유로 사람을 차별하는 것이 불법입니다. 또한 성 정체성이나 표현을 이유로 고용, 주택, 교육, 의료 또는 기타 서비스를 거부하는 행위는 불법입니다.

성소수자 의료 권리장전은 모든 성소수자가 NYC 의료 환경에서 법적 권리를 누릴 수 있음을 알리고, 성소수자가 마땅히 받아야 할 의료 서비스를 받을 법적으로 수 있도록 지원합니다. NYC의 모든 의료 서비스 제공자와 직원은 법적으로 개인의 성적 지향, 성 정체성 또는 성별 표현을 이유로 의료 서비스의 출 수 없습니다. 성소수자 의료 서비스 권리장전은 nyc.gov/health/lgbtq에 나와 있습니다.





성확정

성확정(트랜스젠더가 태어날 때 부여된 성별이 아닌 자신이 정의하거나
 확정한 성 정체성으로 살아가기 위해 취하는 단계)은 시간이 걸릴 수
 있으며 사람마다 다릅니다. 서비스 제공업체의 도움을 받아 자신의
 속도에 맞춰 진행하세요. 지역 사회 그룹은 정서적 지원을 제공하고 선택
 사항을 이해하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 다른 사람들과 성 정체성
 확정에 대해 논의하는 경우, 그 과정에 대한 결정은 항상 본인이 내릴 수
 있다는 점을 기억하세요.

성확정을 하는 동안 또는 그 이후에 사회적 관계와 연애 관계에 변화가
 생길 수 있습니다. 감정적인 끌림에 변화가 생길 수도 있습니다. 특히
 상대방이 거부하거나 부정적으로 반응할까 봐 걱정되는 경우, 파트너에게
 자신이 TGNCNB라고 밝히기가 매우 꺼려질 수 있습니다. 파트너와
 자유롭게 소통하세요. 공개 연애 또는 다자 연애 중인 경우, 모든
 파트너에게 자신의 성을 확정하고 자 하는 의사를 밝혀 주세요.

뉴욕주에서는 출생 증명서 또는 신분증의 성별
 표시를 "F", "M" 또는 "X"로 변경할 수 있습니다.
 의사 진단서, 법원 명령 또는 의료적 절차 없이도
 성별 표시를 변경할 수 있습니다. 자세한 내용은
nyclu.org에서 “gender marker” (성별 표시)를
 검색하세요.





일상적인 의료

신뢰하고 편안하게 이용할 수 있는 서비스 제공업체를 선택하는 것이 중요합니다. 올바른 치료를 받을 수 있도록 의료진에게 개방적이고 정직하며 명확하게 이야기하세요.

제공업체에 알려야 할 내용:

- 귀하의 이름과 대명사(신분증 또는 건강 보험과 일치하지 않더라도)
- 호르몬을 복용 중이거나 복용 예정인지 여부
- 성확정 수술 또는 시술을 받았는지 여부
- 파트너의 성별, 성관계의 유형 및 일반적인 안전한 성관계 관행을 포함한 성관계 기록



혈압, 콜레스테롤, 당뇨병, HIV 또는 성매개감염(STI) 등 어떤 정기 검진이 필요한지 의료진에게 문의하세요. 담당 의료진은 수술이나 호르몬 치료를 받은 적이 있더라도 흉부암 또는 유방암 검진, 자궁경부암 또는 전립선 검사를 제공할 수 있습니다.

내비게이터를 통해 제공업체를 찾고 관계를 구축하는 데 도움을 받을 수 있습니다. 환자 내비게이터는 일차 의료 서비스 및 성확정 서비스를 이용하는 데 도움이 될 것입니다. 방문 시 무료 또는 저렴한 보험 및 기타 의료 서비스 신청을 도와줄 수 있는 건강 보험 내비게이터에 대해 문의하세요.



비수술적 치료

호르몬

모든 신체는 에스트로겐과 테스토스테론이라는 호르몬을 생성합니다. 태어날 때 여성으로 지정된 사람은 일반적으로 에스트로겐이 더 많고 남성으로 지정된 사람은 일반적으로 테스토스테론이 더 많습니다. 간성인은 특정 간성 상태에 따라 에스트로겐 또는 테스토스테론이 더 많을 수 있습니다.

TGNCNB 해당자는 체내 에스트로겐 또는 테스토스테론 수치를 변화시키기 위해 호르몬(패치, 주사, 젤 또는 알약)을 복용할 수 있습니다. 의료 서비스 제공자가 처방한 호르몬제만 사용하세요. 의료진은 혈액 검사를 통해 적절한 양의 호르몬을 공급하고 모니터링할 수 있습니다.

호르몬의 변화에는 시간이 걸립니다. 호르몬을 추가로 복용하는 것은 해로울 수 있으며 그렇게 한다고 전환 속도가 빨라지지도 않습니다. 에스트로겐이나 테스토스테론이 너무 많으면 혈전, 뇌졸중 또는 심장마비를 일으킬 수 있습니다. 여러분의 테스토스테론은 에스트로겐으로 전환되어 전환 속도를 늦출 수 있습니다. 테스토스테론을 너무 많이 복용하면 간이 손상될 수도 있습니다.

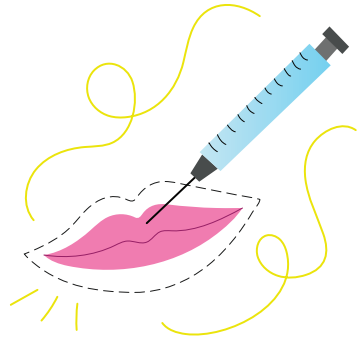


실리콘

일부 TGNCNB 해당자들은 실리콘 주사를 사용하여 몸의 모양을 바꿉니다. 실리콘 주사는 제대로 하지 않으면 심각한 흉터를 남기고 심하면 사망에 이를 수도 있습니다.

실리콘 주사를 사용하는 경우 매번 깨끗한 주사바늘을 사용하고 주사기를 공유하지 마세요.

주사기를 공유하면 B형 간염, C형 간염, HIV에 노출될 위험이 높아질 수 있습니다. 과거에 실리콘 주사를 사용한 적이 있다면 의료진에게 알려주세요.



가슴 바인더, 패커 및 터킹

흉대를 사용하는 경우 너무 세게 조이지 마세요. 가슴 바인더에 너무 많은 옷을 겹쳐 입거나 한 번에 12시간 이상 사용하면 통증, 피부 자극 및 부상을 유발할 수 있습니다. 가슴 바인딩 전용 바인더는 신축성 있는 붕대나 덕트 테이프보다 안전하고 편안합니다.

패커나 스탠드형 소변기를 사용하는 경우, 매번 사용 후후에 비누와 물로 씻으세요. 활석이 함유된 파우더 대신 옥수수 전분을 사용하여 기기가 피부에 달라붙거나 먼지가 쌓이는 것을 방지하세요.



턱(tuck)을 사용할 때는 반드시 안전한 방법을 택하세요. 피부 자극과 손상을 유발할 수 있는 덕트 테이프는 사용하지 마세요.

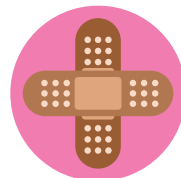
터커, 바인더, 패커의 안전한 사용법은 [folxhealth.com/library](https://www.folxhealth.com/library)에서 확인할 수 있습니다.



수술 관리

TGNCNB는 성확정을 위해 수술을 선택할 수 있습니다. 일반적인 성확정 절차는 다음과 같습니다.

- 지방 흡입을 포함한 바디 컨투어링
- 수술 또는 주사용 필러를 포함한 안면 윤곽술
- 유방 조직을 늘리거나 줄이는 가슴 남성화, 여성화 수술(삽입자 수술)
- 음경을 만드는 남성화 음경 성형술, 재건술 또는 음낭 성형술(피삽입자 수술)
- 질 성형술 또는 음순 성형술(피삽입자 수술)
- 고환을 제거하는 고환 절제술
- 기관 연골 면도(결후 축소술)
- 수술이나 모발 이식을 통해 헤어 라인을 바꾸는 헤어 라인 개선
- 목소리의 높낮이를 바꾸는 음성 수술



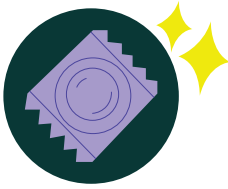
담당 의사가 면허가 있는지, 건강 보험에 가입되어 있는지, TGNCNB 해당자와 함께 일한 경험이 있는지 확인하세요. 목표에 대해 솔직하고 현실적인 태도를 취하고 담당 의사와 함께 목표를 달성하기 위해 노력하세요. 사후 관리 및 궁금한 점이 있으면 담당 의사 또는 서비스 제공자와 상담하세요. 응급 상황이 발생하여 의료기관에 연락할 수 없는 경우 **911**로 전화하세요.



성 건강 및 HIV

성생활을 하고 있다면 건강한 성생활을 위해 다음 단계를 따르세요.

- 파트너에게 솔직하고 개방적으로 대하세요.** 성관계 이력과 기분에 대해 물어보세요. 더 안전하고 즐거운 섹스를 위해 좋아하는 것, 싫어하는 것, 경계에 대해 이야기하세요. 익숙하지 않은 일을 해야 한다는 압박감을 느껴서는 안 됩니다.
- HIV 및 STI 검사를 정기적으로 받으십시오.** 증상 없이 HIV 또는 STI에 감염될 수 있습니다.
- 신뢰할 수 있는 파트너와도 항문 및 질 성교 시 콘돔을 사용합니다.** 콘돔을 올바르게 사용하면 HIV, STI 및 임신을 예방하는 데 매우



효과적입니다. 내부 및 외부 콘돔, 라텍스 알레르기가 있는 분들을 위한 무라텍스 콘돔 등 다양한 종류의 콘돔이 있습니다.

- **수성 또는 실리콘 윤활제를 사용하여** 성관계 중 열상과 출혈이 발생하거나 콘돔이 파손되어 HIV 또는 STI에 노출될 위험을 줄이세요.
- **손가락이나 주먹을 사용할 때는 라텍스 장갑을, 구강 성교 시에는 라텍스 콘돔이나 덴탈댐을 사용하여** HIV나 STI가 성교 파트너에게 전염되는 것을 방지하세요.
- **안전하고 효과적인 피임 또는 임신 계획에 대해 의료진과 상담하세요.** 테스토스테론은 임신을 예방하지 않습니다.
- **어떤 백신을 접종해야 하는지 의료기관에 문의하세요.** 인유두종 바이러스(HPV) 백신은 생식기 사마귀와 대부분의 자궁경부암, 항문암, 질암, 외음부암, 음경암, 구강인두암을 예방합니다. A형 간염, B형 간염, 뇌수막염, 천연두(수두)를 예방하는 백신도 있습니다.

성별이나 성적 지향에 관계없이 누구나 HIV에 감염될 수 있습니다. 발병 위험을 줄이는 방법:

- **HIV 예방을 위해 노출 전 예방법(PrEP)을** 채택하세요. PrEP는 매일 복용하거나 2개월마다 주사를 맞을 수 있습니다.
- **노출 후 예방법(PEP)을** 취하세요. HIV에 감염되지 않았으나 노출(콘돔 없는 성관계, 성폭행, 약물 주사 등)된 경우 노출 가능성 발생 후 36시간 이내에 PEP를 시작해야 합니다. 24시간 연중무휴로 운영되는 뉴욕시 PEP 핫라인 844-373-7692로 전화하거나 클리닉 또는 응급실로 가세요.

- **HIV에 감염된 경우 치료를 받으세요.** HIV를 치료할 수 있는 안전하고 효과적인 약이 많이 있습니다. 치료를 빨리 시작할수록 HIV로 인한 피해를 줄일 수 있습니다. 치료를 받고 있으며 검출되지 않는 바이러스량을 유지하면 성관계 중에 HIV를 전염시키지 않습니다.

자세한 내용은 nyc.gov/health/hiv를 참조하시기 바랍니다.



자신을 돌보는 더 많은 방법

정신적, 육체적, 정서적 건강을 포함하여 자신을 돌보는 시간을 가지세요. 계획을 세우고 미래를 기대할 이유를 찾아보세요.

정신 건강

- 스트레스나 우울감을 느끼는 경우 지원을 받을 수 있습니다.
- 약물과 알코올은 HIV 및 기타 건강 문제의 위험을 증가시키므로 사용 시 주의하세요. 약물이나 알코올을 사용하기로 결정했다면 펜타닐 또는 자일라진 검사, 날록손 휴대, 혼자 사용하지 않기 등 안전을 위한 조치를 취하세요.

신체 건강

- 신체 능력에 관계없이 활동적인 생활을 유지할 수 있는 방법이 있습니다. 걷기, 달리기, 자전거 타기, 스케이트보드 타기 등 자신에게 맞는 활동을 찾아보세요.
- 충분한 수면을 취하고 규칙적이고 건강한 식사를 하세요.



TGNCNB 해당자는 파트너로부터 학대를 당할 수 있습니다. 학대는 신체적, 재정적, 성적 또는 정서적 학대일 수 있으며 위협이나 모욕이 포함될 수 있습니다. 도움이 필요하면 연중무휴 NYC 폭력 방지 프로젝트 핫라인 (212-714-1141)에 전화 또는 문자로 문의하세요. 비상 상황의 경우 **911**로 연락하십시오.

자원

NYC에는 TGNCNB 해당자를 위한 많은 자원이 있습니다. 온라인이나 지역 사회 기반 단체 또는 제공업체를 통해 다른 사람을 찾을 수 있습니다.

의료 서비스

이민 신분이나 지불 능력에 관계없이 시에서 운영하는 의료 시설에서 저비용 또는 무료 진료를 받을 수 있습니다.

- **NYC 성 건강 클리닉**은 STI 예방, 검사 및 치료 서비스를 제공하며 HIV에 대해서도 검사, PrEP, PEP 및 치료 개시 등의 서비스를 제공하고 생식기 관련 의료 서비스도 제공합니다. 만 12세 이상이면 누구나 치료를 받을 수 있습니다. 부모님의 동의가 필요하지 않습니다. [nyc.gov/health/sexualhealthclinics](https://www.nyc.gov/health/sexualhealthclinics)를 방문하거나 347-396-7959로 전화하십시오.

- **NYC 보건병원협회**는 성확정 치료(호르몬, 수술 및 음성 코칭 등)와 일차, 성 및 행동 의료 서비스를 제공합니다. nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services/를 방문하거나 844-692-4692로 전화하세요.
- **NYC Health Map**에서 성소수자 치료를 포함한 무료 또는 저렴한 의료 서비스를 찾을 수 있습니다. 서비스 유형과 위치별로 검색할 수 있습니다. nyc.gov/health/map에 방문하십시오.

HIV 감염인을 위한 사회복지

- **HIV/AIDS 서비스 관리국(HASA)**은 HIV 감염자가 Medicaid, 정신 건강 및 약물 사용 서비스, 주거 등의 서비스를 신청하는 데 도움을 줍니다. nyc.gov/hra/hasa를 방문하거나 718-557-1399로 전화해주세요.

지역 사회 지원

- CK Life: cklife.org를 방문하거나 347-866-9002로 전화하세요.
- Church of the Village Food Pantry: churchofthevillage.org/hunger-relief를 방문하거나 212-243-5470으로 전화하세요.
- Destination Tomorrow: destinationtomorrow.org를 방문하거나 646-723-3325로 전화하세요.
- Translatinx Network: translatinxnetwork.org를 방문하거나 646-822-2000으로 전화하세요.
- LGBT 센터: gaycenter.org를 방문하거나 212-620-7310으로 전화하세요.
- Trevor 프로젝트: thetrevorproject.org를 방문하거나, 866-488-7386으로 전화하거나 **START**(678-678번)로 문자를 보내세요.

주거

- Ali Forney Center: aliforneycenter.org를 방문하거나 212-222-3427로 전화하세요.



- Housing Works: **housingworks.org**를 방문하거나 718-277-0386로 전화하세요.
- The Door: **door.org**를 방문하거나 212-941-9090(내선 3249)으로 전화하세요.
- True Colors United: **truecolorsunited.org**를 방문하거나 212-461-4401로 전화하세요.

법적 사항

- 이민 평등: **immigrationequality.org**를 방문하거나 212-714-2904 또는 구금 중인 경우 917-654-9696으로 전화하세요.
- Lambda Legal: **lambdalegal.org**를 방문하거나 212-809-8585로 전화하세요.
- 뉴욕시 인권위원회(NYC Commission on Human Rights): **nyc.gov/humanrights**를 방문하거나 212-416-0197로 전화하세요.
- 뉴욕 법률 지원 그룹: **nylag.org**를 방문하거나 212-613-5000으로 전화하세요.
- 퀴어 수감자 역량 강화 프로젝트 (Queer Detainee Empower Project): **qdep.org** 를 방문하거나 347-645-9339로 전화하세요.

정신 건강 및 위기 지원

- 988 자살 및 위기 상담 전화: **988**로 전화 또는 문자를 보내거나 **988lifeline.org**에서 채팅하세요.
- 프로젝트 반환 동료 지원 네트워크: 888-448-9777번으로 전화하세요.
- 트랜스 라이프라인: **translifeline.org**를 방문하거나 877-565-8860으로 전화하세요.

이 목록은 참고용입니다. NYC 보건부는 뉴욕 시민이 서비스와 일반 정보를 찾는 데 도움을 드리기 위해 제공하지만, 해당 기관에서 제공하는 서비스의 품질과 정확성에 대해서는 진술이나 보증을 하지 않습니다.

이 소책자는 NYC Unity Project와 뉴욕시 보건부의 성전환자, 성별 비순응자 및 비이성애자 지역 사회 자문위원회와 협력하여 제작되었습니다. 일러스트 : Steph Medeiros

자세한 내용은
nyc.gov/health/lgbtq에
나와 있습니다.

NYC
Health

