



남성의 성생활

성기능과 생식 건강을 이해하는 것은 마비 후 전반적인 행복과 삶의 질을 개선하는 데 중요한 요소입니다. 성과 관련된 선택의 범위는 다를 수 있지만 손상의 수준이나 완전성과 관계없이 성적 만족은 가능합니다. 옵션을 더 잘 이해하고 오해를 풀기 위해서는 주제와 관련하여 때때로 까다로운 신체적, 정서적, 심리적 문제를 해결하는 것이 가장 좋습니다.



Q: 척수 손상은 남성의 성기능에 어떤 영향을 미칩니까?

손상 수준 이하의 다른 신체 기능에 대한 문제와 마찬가지로 척수 손상은 발기 및 사정 능력에 영향을 줄 수 있습니다. 발기와 사정 모두 신경, 음경, 뇌 간의 높은 수준의 협응과 상호 작용이 필요합니다. 또한 성생활과 관련된 정서적 및 심리적 조정으로 인해 직간접적인 영향이 있을 수 있습니다. 성생활과 만족도에 영향을 주는 다양한 요인을 포함하는 전체적인 접근 방식을 취해야 합니다.

Q: 상위운동신경원은 하위운동신경원과 비교하여 성기능에 어떤 영향을 미칩니까?

각 개인의 기능은 고유하지만, 대부분의 경험은 손상의 수준과 중증도에 따라 달라집니다. 오르가슴은 S3~5 수준에서 제어되는 별개의 신경학적 현상입니다. 뇌의 메시지가 이 척수 분절에 도달할 수 없는 경우 음경 반응이 제한될 수 있습니다. 완전 상위운동신경원(T11 이상)

손상이 있는 대부분의 남성은 접촉으로 인한 반사성 발기가 가능합니다. 그러나 뇌에서 일어나는 생각, 시각 또는 소리는 손상된 척수를 통과할 수 없기 때문에 대체로 심인성 발기와 사정은 불가능합니다. 완전 하위운동신경원(T12 이하) 손상이 있는 남성의 경우 심인성 발기가 가능할 수 있지만, 반사성 발기와 사정은 보통 가능하지 않습니다. 손상 수준 이상의 기타 흥분 감각은 영향을 받지 않는다는 사실을 유념하시기 바랍니다.

Q: 성적 활동을 도와줄 성적 보조 기구에는 어떤 유형이 있습니까?

성적 만족은 각기 다르므로 성적 보조 기구로 다양한 옵션을 탐색해볼 수 있습니다. 정서적 친밀감과 정신적 흥분이 성적 만족도를 높일 수 있지만, 가능한 다른 중재 시술에 대해 의사와 상담할 수 있습니다. 진공 펌프, 음경 고리, 진동기와 같은 비의학적 접근 및 장치는 약물이나 침습 치료 전에 시도해야 합니다. (음경 고리는 너무 오래 착용하면 문제가 발생할 수 있으므로 사용에 주의를 기울여야 합니다.) 발기 장애(ED) 약물을 사용하면 발기의 질과 성생활 만족도를 개선할 수 있지만, 자율신경 반사부전증(AD) 위험과 잠재적인 부작용을 고려해야 합니다. 외과적 이식은 영구적인 음경 장치를 해야 하기 때문에 종종 발기 장애의 마지막 치료 옵션으로 쓰입니다.

성적 활동으로의 복귀는 종종 마비 환자에게 최우선 과제입니다. 다음은 몇 가지 팁입니다.

- 성적 만족을 얻을 수 있는 새로운 방법을 포함하도록 기대치를 조정하세요.
- 시각, 후각, 미각, 청각, 촉각 등 사용 가능한 모든 감각을 성적인 상호 작용에 통합하는 방법을 탐색해 봅니다.
- 서두르지 말고 집중하며, 자기 자신과 가능성을 믿는 것이 좋습니다.
- 자신의 능력과 우려 사항에 대해 파트너 및 담당 의료팀과 상의하시기 바랍니다.

Q: 성생활과 함께 자율신경 반사부전증(AD)을 관리하는 방법은 무엇입니까?

T6 수준 이상의 척수 손상 환자의 경우 성적 활동, 특히 오르가슴이나 사정이 자율신경 반사부전증(AD)을 유발할 수 있습니다. 최신 과학 연구에 따르면 자율신경 반사부전증에 대한 경증이나 중등도의 징후가 반드시 의학적으로 위험한 것은 아니지만, 얼굴의 홍조, 두통, 코 막힘, 시력 변화, 그리고 기타 자율신경 반사부전증 징후에 주의를 기울여야 합니다. 손상 후 첫

성관계를 갖기 전에는 반드시 자율신경 반사부전증의 위험과 관리, 치료에 대해 담당 의료팀과 상의하세요. 성적 활동 중 자율신경 반사부전증이 발현하는 경우, 즉시 활동을 중단하고 치료를 위해 자리에 앉아야 합니다. 발기 장애(ED) 약물을 복용하는 경우, 자율신경 반사부전증에 대한 위험 증가 및 대체 치료법에 대해 의사와 상의하시기 바랍니다. 자율신경 반사부전증의 표준 치료는 발기 장애 약물과 함께 병행할 수 없습니다. 또한 발기 장애 약물을 복용하는 동안 지속 발기증(음경의 발기가 지속되는 증상)이 발생할 위험이 있으며, 발기가 4시간 이상 지속되면 응급실에 가야 합니다.

Q: 손상을 입었을 때 동정이었는데, 이 상황을 어떻게 다뤄야 할까요?

성은 정체성의 중요한 부분입니다. 긍정적인 성적 경험을 방해하는 장애물을 제거하는 방법에 대해 척수 손상 환자의 성기능을 이해하도록 교육받은 사람과 이야기하는 것을 두려워하지 마세요. 비뇨기와 전문의나 척수 손상 환자인 동료 멘토와 상담해도 좋습니다. 재활 센터에서 성에 관한 수업이나 교육 자료를 제공하는지 알아보세요. 자기 탐구는 새로운 성적 능력에 익숙해지는 첫 번째 단계이며, 동정을 버릴 때가 왔을 때 파트너를 안내하는 데 도움을 줄 수 있습니다. **프레드가 죽었나요?: 척수 손상 남자 환자를 위한 성생활 매뉴얼(Is Fred Dead?: A Manual on Sexuality for Men with Spinal Cord Injuries, https://www.amazon.com/Fred-Manual-Sexuality-Spinal-Injuries/dp/0805964444/ref=sr_1_1?keywords=is+fred+dead&qid=1572976640&s=books&sr=1-1)**이란 도서가 유익한 정보를 제공할 수 있습니다.

Q: 척수 손상 후에도 아이를 가질 수 있을까요?

손상 정도와 관계없이 마비 후에도 부모가 될 수 있습니다. 남성이 생산하는 정자의 수는 감소하지 않지만, 정자의 움직임이 사정 불능, 느린 정자 이동성 또는 역행 사정(정자가 방광으로 이동하는 현상)의 영향을 받을 수 있습니다. 집에서 하는 인공 수정 및 의학적 보조 수정술을 포함하여 이러한 문제를 극복하기 위해 다양한 옵션을 사용할 수 있습니다.

상담이 필요하신가요?

본 재단의 정보 전문가가 질문에 답변해 드립니다. 평일(월요일~금요일) 오전 9시~오후 8시(동부 표준시)에 수신자 부담 전화 1-800-539-7309로 문의하시거나 <https://www.christopherreeve.org/ko/get-support/ask-us-anything/form>를 통해 온라인으로 질문을 남겨주시기 바랍니다.

이 메시지에 포함된 정보는 마비와 그 영향에 관해 교육하고 알리기 위한 목적으로 제공됩니다. 이 메시지에 포함된 어떠한 내용도 의학적 진단이나 치료 목적으로 해석하거나 사용하면 안 됩니다. 의사나 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자의 조언을 대신해서 사용하면 안 됩니다. 의료 관련 질문이 있는 경우, 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자에게 즉시 연락하거나 진찰을 받으십시오. 새로운 치료나 식단, 체력 단련 프로그램을 시작하기 전에 항상 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 이 메시지에서 읽은 내용으로 인해 의학적 조언을 무시하거나 찾는 일을 미뤄서는 절대 안 됩니다.

이 간행물은 지역사회거주관리청(ACL)과 미국 보건복지부(HHS)의 100% 자금 지원을 통한 총 \$8,700,000에 달하는 재정 지원 상금의 일환으로 ACL과 HHS의 지원을 받습니다. 해당 내용은 저작자의 것이며 ACL 및 HHS 또는 미국 정부의 공식 견해나 승인을 반드시 나타내지는 않습니다.