

마비 상태를 관리하는 법

마비 후 성생활과 생식 건강



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

제1판(2019)

이 가이드는 과학 전문 문헌을 바탕으로 제작되었습니다.

이 가이드는 교육 및 정보 목적으로 제공되며, 의학적 진단이나 치료법 조언으로 해석해서는 안 됩니다.
귀하의 상황에 관련된 질문은 의사나 적절한 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

감사의 말:

저자: 브렌다 패투안

제작 및 편집: 실라 피츠기본 & 베르나데트 마우로

편집 고문: 린다 M. 솔츠, PhD, 공인 재활전문간호사(CRRN)

크리스토퍼 & 다나 리브 재단

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

수신자 부담 (800) 539-7309

일반 전화 (973) 379-2690

ChristopherReeve.org

마비 후 성생활과 생식 건강

목차

- 1 섹스에 대한 솔직한 대화
- 2 손상 후 성기능
- 3 다시 짚어보는 성교육
- 4 ‘대화’ 하기 — 다시 & 또다시
- 5 마비 환자가 데이트하는 법
- 6 심리적 적응 방법
- 7 성 & 두뇌
손상 후 섹스에 찾아오는 변화
- 9 흥분 vs 오르가슴 & 사정
- 10 남성과 여성이 가진 성적 어려움의 차이
- 11 손상 후 성적 만족
- 13 신체적이고 실질적인 고려 사항
- 15 생식 건강: 출산 및 가족계획
- 18 마무리하며...
- 19 자료

척수 손상을 입었다고 해서 성생활이 끝난 것은 아닙니다. 다만 적응이 필요해지면서 성생활에 변화를 겪게 됩니다.

성적인 만족은 마비 여부에 상관없이 전반적인 행복 및 삶의 질에 중요한 요소가 될 수 있습니다. 척수 손상 환자의 경우 성기능 회복은 삶의 질 향상에 필요한 최우선 순위로 일관되게 평가됩니다.



척수 손상 후 깨어나서 의사에게 한 첫 질문이 '제가 아이를 가질 수 있나요?' 였어요."

- 앨런, C-5/C-6 불완전 손상 환자(1988년)

어떤 사람들에게 척수 손상의 급성기 이후 가장 큰 관심사는 섹스입니다. 여전히 성관계가 가능하거나 오르가슴을 느낄

수 있을지 궁금해할 수 있습니다. 성생활을 다시 할 수 있을 거라는 생각을 전혀 하지 않는 사람들도 있습니다. 마찬가지로 아이를 가질 수 있는 능력은 삶의 단계와 생식 욕구에 따라 큰 관심사가 될 수도 있고 그렇지 않을 수도 있습니다. '올바른' 방법이란 없습니다. 현재 상황을 받아들이고 생각은 언제든지 바뀔 수 있다고 인정하는 것으로도 충분합니다.

마비 후 성적인 행복과 생식 건강과 관련하여 나타나는 신체적, 정서적, 심리적 문제를 다루는 것은 어려울 수 있습니다. 문제에 대해 이야기하고 주제에 대한 질문을 마주하면 미지의 대상을 제거하고 오해를 해소하는 데 도움이 될 수 있습니다.

이 팸플릿은 안내서로서 예상되는 사항에 대한 개요를 설명하고 자신의 필요에 따라 개별 주제에 대해 더 자세히 알아볼 수 있도록 신뢰할 수 있는 출처를 제공합니다.

섹스에 대한 솔직한 대화

오해를 바로잡아 봅시다. 이전에 누렸던 패턴과는 다를지라도 마비 환자는 적극적으로 만족스러운 성생활을 기대할 수 있습니다. 성적으로 성숙해지기 전에 손상을 입은 경우, 상상했던 성생활과 달라질 가능성이 크더라도 마찬가지입니다. 아이를 갖는 것도 많은 마비 환자들에게 가능한 일입니다. 이는 상당히 보편적인 원칙으로, 성 정체성이나 성적 취향에 관계없이 동등하게 적용됩니다. 자신의 행동과 기대치를 조정하고 성적 만족에 이르기 위해 새로운 방법을 적극적으로 모색하는 것이 대단히 중요합니다.

린다 간호사의 말... “마비가 있는 상태에서도 만족스럽고 적극적인 성생활을 완전히 누릴 수 있습니다.”

나의 의료 팀은 성 건강 및 생식 건강에 관해 논의를 시작해야 하며, 우려 사항에 대해 나와 적극적으로 이야기를 나누고 내 질문에 답변할 수 있어야 합니다. 그런데 여기서 분명히 말씀드리자면 항상 그렇지는 않습니다. 모든 임상이가 환자와 성에 대해 편안하게 대화를 나누는 것은 아니며, 긍정적인 성생활의 뉘앙스에 능숙하지 않은 임상이도 있습니다. 귀하가 주도권을 잡고 의료 팀에게 이 주제에 관한 이야기를 꺼내야 할 수도 있습니다. 하고 싶은 질문에 대해 생각하고, 단순하고 직접적인 답변을 요청하세요. 답변이 간단하지 않거나 ‘정답’이 아닐 수도 있음을 알고 있어야 합니다. 답변이 만족스럽지 않으면 마비 관련 성 문제를 다룬 경험이 보다 많은 사람과 상담할 수 있도록 요청하시기 바랍니다. 면허가 있는 섹스 테라피스트 또는 성생활 문제를 전문으로 하는 상담사의 조언을 구할 수 있습니다.

또 다른 마비 환자와 이야기하는 것이 도움이 된다고 생각하는 사람들도 있습니다. 동료 상담 및 동료 멘토링 서비스를 통해 같은 경험을 하고 있는 사람과 연결할 수 있습니다. 리브 재단은 동료 멘토링 프로그램을 지원합니다. 리브 재단의 동료 및 가족 지원 프로그램은 800-539-7309로 문의하세요.



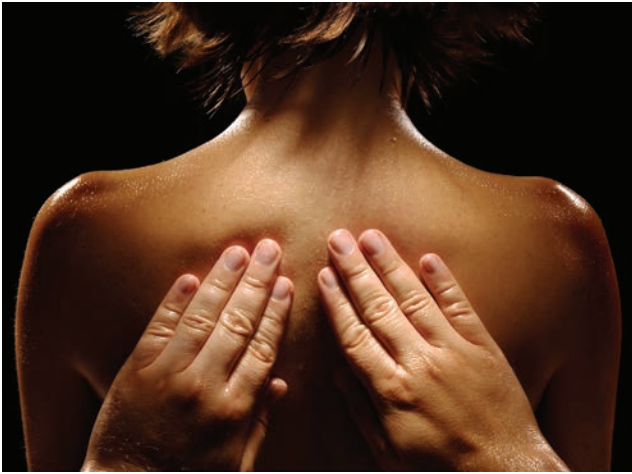
동료 멘토링 프로그램을 통해 도움을 구하세요. 정신과 의사와 낮습니다. 같은 상황을 겪어 낸 사람의 실제 경험담을 듣고 대화를 나누세요.”

- 앨런, C-5/C-6 불완전 손상 환자(1988년)

많은 사람들이 손상 후 생식기 기능의 상태에 관계없이 곧 성욕이 회복된다는 사실을 알게 됩니다. 그렇지 않다면 무언가가 영향을 줄 수 있습니다. 요로 감염이나 호르몬 결핍, 약물 부작용과 같은 신체 상태가 원인일 수 있으므로 의료 팀과 해결해야 합니다. 항연축제, 진통제(특히 아편유사제), 항우울제 등의 특정 약물은 성기능 장애의 위험 증가와 관련이 있다고 알려져 있습니다.

손상 후 성기능

인간의 성생활은 복잡하며, 기능적인 질이나 음경을 갖는 그 이상을 의미합니다. 육체적 요소뿐만 아니라 정서적 요소까지 망라하는데, 이에는 문화적, 종교적, 세대적 조건화, 신체 이미지와 자존감, 관계 역학, 심리적 상태, 자신을 성적으로 인식하는 방법, 성 이력(과거의 모든 외상 포함), 외모에 상관없는 성 정체성,



그리고 기타 여러 요인이 있습니다. 이 요인들은 마비 환자뿐만 아니라 모든 사람에게 영향을 미칩니다. 마비를 입은 사람들의 경우 이러한 요인들에 손상과 관련된 우려 사항이 겹쳐져서 나타납니다. 성적 흥분이나 경직, 실금, 약물 부

작용과 관련된 신체적 문제와 손상 및 ‘뉴 노멀’에 대한 지속적인 적응과 관련된 심리 사회적 문제가 있을 수 있습니다.

손상 후 성기능에는 성생활과 만족도에 영향을 주는 다양한 요인의 범위를 간과하지 않는 전체론적 접근법이 필요합니다.

성적 활동에 참여하는 것은 마비 환자들 사이에서 삶의 질의 최우선 순위로 일관되게 평가됩니다. 이에 따라 재활의학에서는 성재활이란 개념에 더욱 주목하고 있습니다. 성교육 및 상담을 다른 건강 관련 치료 서비스와 즉시 통합하는 것이 재활 치료의 모범 사례라는 인식이 확산되고 있습니다. 척수 손상이 있는 남성과 여성의 성생활은 재활 전문가가 이들과 파트너에게 성적 기술과 이해에 관해 교육을 실시하면 개선될 수 있습니다.

다시 짚어보는 성교육

중학교 때 강제로 수강했던 성교육 수업을 기억하시나요? 이번에는 그때와 다릅니다.

성재활은 성 및 성생활과 관련된 광범위한 주제를 포괄합니다. 다음은 의료 팀과 다뤄야 할 몇 가지 문제입니다.

- 척수 손상 전후의 성생활에 대한 개인적인 가치와 태도
- 손상 후 성적 행동과 기대치에 대해 재고하는 방법
- 성반응 주기 검토

- 성기능 및 성반응에 대한 척수 손상의 영향과 이러한 변화를 보상하는 데 사용할 수 있는 치료법
- 척수 손상 환자의 쾌락과 오르가슴에 관한 연구 결과
- 성적 자아 발견 과정을 촉진하는 요소
- 환경의 낭만적인 측면(부드러운 음악, 낮은 조명, 양초, 꽃, 기분 좋은 냄새)을 개선하는 등 성적 반응성을 향상하는 방법에 대한 제안
- 즐거움을 더하기 위한 오일이나 윤활제의 사용(수용성 제품을 사용하면 요로 감염과 같은 합병증의 위험을 줄일 수 있음)
- 특히 방광 및 장 문제와 관련된 생식기 위생 문제(예: 사고 예방을 위해 성적 활동 전에 이루어지는 카테터 삽입 및 배변 프로그램의 중요성)
- 이동성 문제 및 체위 잡기와 관련된 전략

‘대화’ 하기 — 다시 & 또다시

어떤 사람들은 ‘성 대화’를 나누는 데 문제가 없지만 모든 사람이 성이나 성생활에 대해 편안히 이야기하는 것은 아닙니다. 친밀한 파트너와도 쉽지 않을 수 있습니다. 하지만 의사소통은 성건강 및 행복과 관련하여 발생할 수 있는 의문과 문제를 해결하는 데 중요합니다.

성생활에 관한 대화는 일회성으로 끝나는 일이 아닙니다. 이는 계속 진행되는 역동적인 과정입니다.

누군가를 만난 지 얼마 되지 않았거나 결혼한 지 수십 년이 되었어도 재할 및 복원 연속체의 모든 단계에서 요구, 욕구, 희망, 두려움에 대한 명확하고 정직한 의사소통이 필수적입니다. 이를 통해 성적 친밀감이라는 상호 연민의 탐구를 위한 토대를 마련할 수 있습니다. 파트너와 함께 언제, 어떻게, 무엇을 이야기할지 결정하고 자신의 페이스에 맞출 수 있습니다. 자신이나 파트너가 이런 방식을 어려워한다면 상담사, 성직자 또는 동료 조연가와 같이 편안하고 신뢰할 수 있는 사람에게 조언을 구하시기 바랍니다. 커플(부부) 상담은 자신과 파트너가 이러한 문제를 해결하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

마비 환자가 데이트하는 법

‘ 데이트는 힘들다! ’ 라는 진부한 말을 많이 들어보셨을 겁니다. 데이트라는 게 임에 마비 환자로 사는 어려움이 더해지면 확실히 더욱 복잡해지며, 이런 경험이 있는 사람은 누구나 증명할 수 있을 겁니다. 끔찍한 데이트 경험담과 매우 재미있는 일화가 풍부합니다. 그런데 성공담은 흔히 접할 수 있습니다. 만나고, 데이트하고, 사랑에 빠지고, 결혼하거나 파트너가 되어 행복하게 오래오래 살았다는 (또는 이혼했다가 다시 이 과정을 반복하기도 합니다) 이야기의 주인공을 살펴보면 한 명 이상의 파트너가 마비 환자였습니다.

“ 유머가 도움이 돼요. 유머가 통하지 않는 경우는 없어요. 솔직하고 정직하다는 게 항상 진지해야 한다는 뜻은 아니에요. 심각하게 받아들이지 마세요 ”

- 앨런, C-5/C-6 불완전 손상 환자(1988년)

비장애인들만이 사랑을 찾는 것은 아닙니다.

데이트를 해 본 모든 마비 환자들은 데이트 상대나 잠재적인 데이트에 대해 개방적이고 솔직해야 한다고 강조합니다. 사람들은 질문할 겁니다. 직설적으로 묻는



사람들과 그렇지 않은 사람들도 있을 겁니다. 막 시작한 관계에서, 또는 때때로 첫 대화에서 보이는 가장 흔한 질문 중 하나는 여전히 성관계를 할 수 있는지 여부입니다. 질문에 대비하여 자신이 대답할 내용을 미리 알고 있으면 이러한 문제와 관련된 어색함을 누그러뜨리는 데 도움이 될 수 있습니다.

데이트를 하기 겁이 나거나 생각만으로도 부담스럽다면 이미 경험을 갖춘 다른 사람들을 찾아보세요. 시작하기에 좋은 곳은 리브 재단의 온라인 마비 커뮤니티인 리브 커넥트(<https://community.christopherreeve.org>)입니다. 이곳에서 진행 중인 토론회에 참여하거나, 커뮤니티 포럼에서 질문을 하고 답변을 해준 사람들로 부터 많이 배울 수 있습니다.



자신감이나 집중을 잃지 않는 것이 가장 중요합니다. 바에서 남편을 만났을 때 전 21살이었고 휠체어를 타고 있었죠. 남편과 전 17년을 함께 했으며 우리에게겐 두 아이가 있습니다.”

- 에밀리, C-7 불완전 손상 환자(2001년)

자료 팁: 온라인 데이트는 마비 환자들에게 가능성의 세계를 열어줄 수 있습니다. Tinder, Match.com, eHarmony, OKCupid 등 오래된 데이트 플랫폼 외에도

www.dating4disabled.com과 www.soulfulencounters.com 등 장애 관련 데이트 사이트가 점점 늘어나고 있습니다.

심리적 적응 방법

감정적 문제는 자신의 성생활에 직간접적으로 영향을 줄 수 있습니다. 우울증, 불안, 자존감 상실, 신체상, 스트레스, 약물, 대인 관계의 변화는 모두 성욕과 성기능에 영향을 줄 수 있습니다. 이러한 문제는 해결하기에 복잡할 수 있습니다.

성생활에 대해 표현할 수 있는 대안적 방법이나 새로운 방법을 적극적으로 찾는다면 마비 환자 및 파트너가 손상 전 수준과 같거나 그보다 큰 성적 만족 수준을 달성하는 데 도움이 될 수 있습니다. 성에 관한 문화적, 종교적, 세대적 태도는 성적 친밀감을 완전히 탐구하는 데 때때로 장애가 될 수 있습니다. 어떻게 그러한 신념과 조건화가 만족스러운 성생활에 이르는 과정을 방해하는지 검토해본다면 가치 있는 결과를 얻을 수도 있습니다.

자신의 몸을 사랑하세요

신체상이 성기능에 미치는 영향을 조사한 연구에 따르면 신체상에 대한 관심이 성적인 생각과 태도, 행동에 영향을 줍니다. 긍정적인 신체상은 대체로 더 높은 자존감 및 성기능과 서로 관련이 있습니다. 동일한 원칙이 성적 지향이나 성 정체성에 관계없이 적용됩니다. 많은 사람들이 신체상 문제로 어려움을 겪고 있으며 마비는 이러한 문제를 악화할 수 있습니다.



친밀한 관계 속에서 편안해지려면 먼저 자신을 편안하게 여겨야 합니다. 나를 책임지는 건 결국 나 자신이니깐요.”

- 앨런, C-5/C-6 불완전 손상 환자(1988년)

신체적, 정서적, 심리적 안녕감을 다루는 자가 관리 실천을 통해 자신의 몸을 감사하게 여기고 손상 후 변화된 몸을 받아들이는 법을 배우세요. 자신의 긍정적인 특성에 집중하고 기분을 좋게 하는 활동에 참여하세요. 자기 탐색을 통해 자신의 몸에 대해 알아간다면 다양한 신체 감각이 흥분에 기여하는 방식을 이해하는 데 도움이 될 것입니다.

린다 간호사의 말... “ 몸이 변했다라도 당신은 여전히 활력이 넘치고 매력적인 사람입니다. ”

성 & 두뇌

뇌는 가장 큰 생식 기관이라고 합니다. 뇌는 신체에서 오는 감각 신호를 수신하고 척수를 따라 이동하는 신경을 통해 음경이나 질에 메시지를 보냅니다. 이러한 신경이 손상되면 메시지가 전달되는 방식에 영향을 줄 수 있습니다. 인간의 뇌는 성적인 생각도 만들어 낼 수 있으며, 이는 정신적 이미지를 통해 육체적 흥분을 유발할 수 있는 감각 지각과 무관합니다.

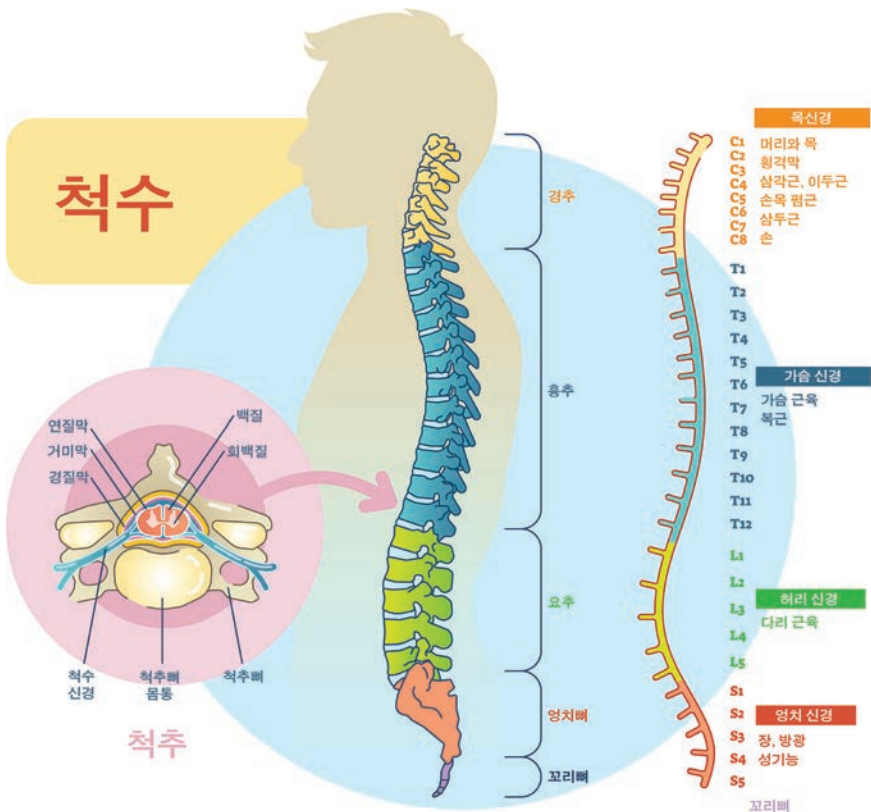
척수 손상 후 유지되는 성적 반사의 정도는 개인마다 상당히 다르며 손상 수준과 중증도에 따라 다양합니다. 그 이유를 이해하려면 흥분이 신경계에서 작용하는 방식을 아는 것이 도움이 됩니다. 성적 흥분은 성적인 생각이나 시각화에 의해 유도되는 심인성(정신적) 경로와 음경이나 질의 접촉에 대한 반사적 반응에 의해 유도되는 반사성 경로 중 하나 또는 둘 모두를 통해 이르게 됩니다. 각 경로는 척수의 개별 영역에 의존합니다. 심인성 흥분은 성적인 생각에 의해 생성된 들신경 신호가 뇌에서 척수를 따라 T10-L2 척수 분절로 이동할 때 발생합니다. 그곳에서 신경이 나뉘는데, 남성의 경우 음경 발기, 여성의 경우 질 윤활 현상과 같은 흥분을 유도하는 생식기 부위로 메시지를 전달합니다. 반사성 흥분은 외부 생식기 및 엉덩이의 감각에 반응하는 날신경 신호가 천골 척수(S3-5)의 해당 부분으로 보내져서 생식기 흥분의 물리적 징후를 촉발할 때 발생합니다.

손상 후 섹스에 찾아오는 변화

남성과 여성의 경우 심인성 흥분(성적인 생각을 하거나 성적으로 자극적인 것을 듣거나 보았을 때 발생)은 일반적으로 요천골 척수 중심(보통 T10 이상) 위의 완전한 척수 손상 후 상실됩니다. 반면에 반사성 흥분(직접적인 신체 접촉으로 인해 발생)은 종종 T10 이상의 손상에서 유지됩니다. 다양한 손상 수준과 불완전성의 정도를 보이는 남성과 여성은 심인성 또는 반사성 흥분 경로를 활용할 수 있는 다양한 능력을 경험하게 되므로 이는 일반적인 지침으로 간주되어야 합니다.

‘ 흥분 ’ 과 ‘ 생식기 흥분 ’ 은 다른 개념으로 기억해야 합니다. 음경이나 질이 흥분에 반응하지 않더라도 누구나 성적으로 흥분을 느낄 수 있습니다. 남자는 발기를 나타내지 않고도 흥분할 수 있으며, 여성은 질 윤활 현상이 일어나지 않아도 흥분할 수 있습니다. 여전히 손상 수준 이상으로 털세움(털이 곤두서는 현상), 유두 자극 등이 발생할 수 있습니다. 섹스는 음경이나 질 이상을 포함합니다.

마비로 인해 생식 기관의 감각 상실 및 기능 감소가 발생하더라도 손상 수준 이상의 감각은 영향을 받지 않습니다. 이 사실을 기반으로 특히 몸통과 목, 머리에서 성적 흥분을 유발할 수 있고 이전에 인식되지 않았거나 과소평가된 성감대를



탐색해볼 수 있습니다. 성적 탐구를 통해 성적 흥분을 위한 새로운 영역, 특히 간지러운 신체 부위, 겨드랑이 아래, 팔꿈치 안쪽, 그리고 자신에게 고유한 기타 부위를 발견할 수 있습니다.

이동성 및 체위 문제로 인해 성관계가 어려워질 수 있습니다. 자신과 파트너에게 적합한 체위를 찾으려면 시간과 실험이 필요할 수 있습니다. 베개나 쿠션, 기타 소도구를 전략적으로 혼합하여 체위를 조정할 수 있습니다. 마비 환자에게 적합한 다양한 성적 체위를 보여주는 삽화 가이드나 영상을 이용할 수 있습니다 (p.19-20의 '자료'를 참고하세요). 상상력을 발휘해 보세요. 편안하고 안전한 체위를 유희적으로 탐색하다 보면 자신과 파트너에게 적합한 방식을 찾을 수 있습니다.

린다 간호사의 말... “사람들은 항상 ‘어떤 체위가 가장 좋을까요?’ 라고 묻습니다. 저는 마비가 있든 없든 모든 사람에게 들어 맞는 가장 적합한 체위는 없다고 대답합니다. 사람마다 다르기 때문이죠.”

흥분 VS 오르가슴 & 사정

마비는 생식기 흥분에 대한 개인의 반응에 영향을 줄 수 있는데, 이는 여성의 경우 질 윤활 현상이 덜하다는 것을 의미하고 남성의 경우 발기 및 사정을 달성하고 유지하는 데 어려움이 있다는 것을 의미합니다. 성적 반응에 대한 심인성 또는 정신적 자극은 여전히 존재합니다. 어떤 사람들은 생식기의 성적 반응이 섹스라고 여기지만, 성적 반응의 정신적 부분이 훨씬 더 큼니다. 생식기 반응의 기계적 측면이 발생하기 전에 정신이 자극을 받고 반응해야 합니다.

오르가슴은 불수의적 수축과 종종 성적 분비물의 사정과 관련된 성적 긴장의 즐거운 방출로 정의되며, S3-5 수준에서 제어되는 뚜렷한 신경학적 양상입니다. 뇌의 메시지가 이 척수 분절에 도달하지 못하는 경우, 음경 또는 질의 반응을 파악하기 어려울 수 있습니다. 실제로 마비가 있는 남성과 여성 모두 생식기 오르가슴에 이르는 데 어려움을 겪을 수 있으며 성적 자극이 더 긴 시간 동안 필요할 수 있습니다. 그러나 심인성 오르가슴은 가능합니다.

오르가슴과 관련된 행복감의 심리적 상태는 뇌를 기반으로 한 현상입니다. 마비가 있는 남성과 여성 모두 여전히 오르가슴에 이를 수 있습니다. 하지만 감각이 달라질 수는 있습니다.

남성의 경우 척수 손상의 유형에 따라 정액의 사정이 발생하거나 발생하지 않을 수 있습니다. 또 정액이 음경 끝이 아닌 방광 쪽으로 역류하는 역행 사정이 발생할 수 있습니다. 역행 사정은 때때로 ‘건조한 오르가슴’ 이라고 하며, 해롭지는 않지만 섹스의 목표가 정액 주입인 경우 문제가 됩니다(‘출산’ 섹션을 참조하세요).

여성의 어려움

여성 마비 환자에게 성적 만족을 높이는 데 가장 흔한 생리적 장애물은 윤활 감소와 신체적 오르가슴에 이르는 어려움입니다. 남성에 비해 저하된 성적 흥분 기능을 지원하기 위한 의료 옵션이 더 적습니다. 비아그라의 유효 성분인 실데나필은 성기능 장애가 있는 건강한 여성을 대상으로 연구되었으며 결과는 실망스러웠습니다. 여전히 일부 의사는 ‘효과가 있는지 한번 알아보시다’라는 기준으로 여성에게 ‘오프라벨 의약품’으로 처방할 수 있습니다. 새로 발견되거나 개발된 자신의 성감대를 사용하면 정신적 오르가슴에 도움이 될 수 있습니다.

간단히 말해서 여성의 성 문제를 해결하는 ‘마법의 알약’은 없습니다.

치료에 대한 권장 사항의 중점은 바이브레이터나 자극기와 같은 성적인 보조 장치의 사용 유무에 관계없이 자위 및 파트너 전회를 통한 자기 탐색 및 실험에 있습니다. 일부 여성의 경우, 손이나 구강 접촉, 또는 바이브레이터나 흡인 장치를 통한 직접적인 음핵 자극이 윤활을 유발할 수 있습니다. 자연 윤활이 부족한 경우 수용성 윤활제를 사용하면 성교를 도울 수 있습니다. 바셀린과 같은 유성 윤활제는 감염 위험을 증가시키고 지저분하며 제거가 어렵기 때문에 권장하지 않습니다.

남성의 어려움

척수 손상이 있는 남성은 발기에 이르거나 이를 유지하는 데 어려움이 있거나 사정 및 오르가슴이 힘들 수 있습니다. 손상의 수준과 완전 여부에 따라 심인성 또는 반사성 경로를 통해 여전히 자연 발기가 발생할 수 있습니다. 반사성 발기는 성교를 할 수 있을 정도로 충분히 오래 지속되지 않을 수 있으며, 심인성 흥분에 의존하는 천골 손상을 입은 남성은 교감 신경 경로의 동시 활성화로 인해 조기 사정 및 발기 불능을 경험할 수 있습니다.

발기 장애(ED)

발기 장애의 적절한 증재 시술에 대해 의사와 상담하세요. 고려하고 이해해야 할 질문은 다음과 같습니다. 완전 또는 부분 발기에 이를 수 있습니까? 발기는 얼마나 지속됩니까? 조기 사정이 문제입니까?

이러한 유형의 질문에 대한 답변에 따라 다음과 같은 치료가 포함될 수 있습니다.

- **비의학적 접근법 및 장치**를 사용하여 흥분을 일으킬 수 있습니다(예: 진공 펌프, 음경 고리, 바이브레이터). 약물이나 침습 치료 전에 비의학적 접근법을 시도해야 합니다. 음경의 기저부 주위에 편안하게 맞는 유연한 밴드인 음경 고리와 같은 적응형 장치는 발기 시간을 연장하는 데 쓰는 1차 요법이 될 수 있습니다. 진공 펌프는 어떤 사람들에게 매우 인기가 있습니다. 음경 고리는 너무 오래 착용하고 있거나 깜빡하면 문제가 발생할 수 있으므로 제한된 시간 동안만 사용해야 합니다.
- **주사제를 포함한 발기 장애 약물**은 발기 상태에 이르거나 이를 유지하는 데 도움이 되며, 경우에 따라 사용할 수 있습니다. 경구 발기 장애 약물은 널리 사용되며 대체로 안전하고 내약성이 우수하지만, 지속 발기 등의 부작용이 있으며 이는 특히 마비에 문제가 될 수 있습니다. 또 자율신경 반사부전증의 위험을 높일 수 있습니다. 테스토스테론 결핍이 발기 장애의 잠재적 원인으로 확인되는 경우, 테스토스테론 대체 요법이 처방될 수 있습니다.
- **음경 임플란트**는 유연한 반경형 실리콘으로 만들었으며, 다른 옵션이 실패할 경우 음경 임플란트 또는 팽창식 장치가 권장될 수 있습니다. 임플란트는 음경에 수술이 필요하기 때문에 마지막 수단으로 써야 합니다.

손상 후 성적 만족

성적 만족은 단지 오르가슴에만 국한되지 않습니다. 대인 관계에서 오는 정서적 유대감, 친밀감, 성취감은 성적 만족의 중요한 구성 요소가 될 수 있습니다. 친밀감은 성적 접촉을 뛰어넘는 무수한 방식으로 표현됩니다. 이러한 성생활의 측면은 척수 손상 후에도 고스란히 남아있을 수 있습니다.

생식기의 흥분 및 오르가슴에 이르는 데 어려움이 있다고 해서 성생활이나 욕망, 성적 만족을 주고받는 능력이 상실된 것은 아닙니다. 척수 손상으로 신체의 특정 부위가 감각에 덜 민감해질 수 있지만 다른 부위는 훨씬 더 민감할 수 있기 때문에 새로운 감각대를 발견하고 탐색해볼 수 있습니다. 많은 사람들의 경우, 손상 전 수준의 감각을 유지하는 영역에 인접한 피부의 ‘이행 부위’가 뇌에 의해 선택적이라고 인식되는 변경된 감각을 가질 수 있습니다. 이 부위를 탐색하고 그곳의 자극에 집중하면 두 파트너 모두의 성욕을 자극할 수 있습니다. 또한 손상의 직접적인 영향을 받는 부위에서도 최적의 기술 및 압력을 결정하기 위한 시간과 연습을 통해 관능적인 접촉이 기분 좋은 감각을 유도해낼 수 있습니다.



정서적 친밀감은 성교에 의존하지 않으며 생식기 감각 또는 흥분에 좌우되지 않습니다. 관능적인 탐색은 친밀감을 대단히 만족스러운 새로운 수준으로 끌어올릴 수 있습니다. 성교의 개념을 넘어 생각해보세요. 음경 삽입 없이 파트너와 ‘사랑 나누기’를 실험해 보세요. 애정 어린 경의와 존경심으로 서로의 몸을 장난스럽게 탐색하세요. 친밀감과 즐거움을 증가시키는 새로운 방법을 발견하면서 즐겨보세요.

상상력을 발휘하세요! 생각, 과거 기억, 환상, 역할극 또는 시각적 자극을 통한 정신적 흥분으로 성적 행복과 만족을 향상할 수 있습니다. 사용할 수 있는 모든 감각(시각, 후각, 미각, 청각, 촉각)이 어떻게 성적인 상호작용으로 결합될 수 있는지 살펴보세요. 섹스 토이와 친구가 되세요. 수용성 윤활제와 함께 바이브레이터 또는 자극기와 같은 성적인 보조 장치를 실험해 보세요. 입, 겨드랑이, 팔꿈치 안쪽 등 다양한 신체 부위의 조합을 시도해볼 수 있습니다.



창의력을 발휘하세요. 실험을 두려워하지 마세요. 파트너에게 솔직해지고, 적극적으로 새로운 체위에 도전해보세요.”

- 앨런, C-5/C-6 불완전 손상 환자(1988년)

성적 만족은 각기 다릅니다. 어느 한 사람이 가장 좋다고 느끼는 것에 관한 융통성 없는 표준은 존재하지 않습니다. 문화적, 종교적, 세대적 신념과 조건화는 성생활과 적절한 것에 대한 태도에 깊은 영향을 미칠 수 있습니다. 우리 각자가 파트너와의 특정 상황에 적합한 것을 파악해야 합니다. 성적 친밀감이 중요하다면 노력할 가치가 있습니다.

성 문제를 다룬 경험이 있는 섹스 테라피스트나 상담사는 파트너와의 성적 관계가 깊어지도록 도와줄 수 있습니다. 파트너와 쌓는 대인 관계의 질은 성적으로 친밀해질 수 있는 능력에 깊은 영향을 줄 수 있습니다. 숙련된 상담사가 두 사람의 더욱 만족스러운 성생활을 방해할지도 모르는 문제를 찾아 도움을 줄 수 있습니다.

자료 탐: 미국 성교육자, 상담사, 치료사 협회(www.aasect.com)나 성 치료 및 연구 협회(www.sstarnet.org) 등 전문 기관을 통해 성건강 진료를 찾을 수 있습니다.

신체적이고 실질적인 고려 사항

자율신경 반사부전증(AD)

T6 수준 이상의 척수 손상이 있는 사람은 자율신경 반사부전증(AD)의 위험이 있으며, 이는 심각한 결과를 초래할 수 있는 갑작스럽고 급격한 혈압 상승을 말합니다. 자율신경 반사부전증의 증상 및 징후에는 매우 높은 혈압, 느린 심박수, 지끈거리는 두통, 홍조, 발한 또는 창백함, 코 막힘, 흐린 시력, 탈세움(신체의 털이 곤두서는 현상)이 포함됩니다. 흔하지는 않지만 증상이 없는 경우에도 혈압이 높아질 수 있습니다.

성적 활동, 특히 오르가슴이나 사정은 자율신경 반사부전증을 유발하고 증상을 악화시킬 수 있습니다. 성적 활동 중 자율신경 반사부전증이 발생하는 경우 활동을 즉시 중단해야 하며 자율신경 반사부전증 치료가 이루어지는 동안 당사자는 일어서 있어야 합니다.

최근 과학 연구에 따르면 자율신경 반사부전증의 경증에서 중등도의 징후가 반드시 의학적으로 위험한 것은 아니며, 우려되는 현상이라기보다는 사실 임박하거나 불완전한 오르가슴의 징후일 수 있습니다. 손상 후 처음으로 성관계를 갖기 전에 자율신경 반사부전증에 걸릴 위험이 있는지 의료 팀에 문의하세요. 그들은 자율신경 반사부전증을 관리하는 방법과 치료하는 방법을 알려줄 수 있을 겁니다. 중증의 자율신경 반사부전증은 항상 예방해야 하며 발생할 때마다 치료해야 합니다. 발기 장애(ED) 약물을 복용하는 경우, 자율신경 반사부전증 삼화를 다루는 법을 의사를 통해 확인해야 합니다. 자율신경 반사부전증의 표준 치료는 발기 장애 약물과 함께 병행할 수 없습니다.

방광 및 장 문제

방광이나 변실금에 대한 두려움은 성적 활동 중 불안을 일으키는 중요한 원인이 될 수 있으며 친밀감이나 오르가슴에 이르는 능력을 방해할 수 있습니다. 성관계 전 신중한 예방 조치와 함께 파트너와 정직하고 열린 의사소통이 이루어지면 성관계 중 발생할 수 있는 사고에 대한 우려를 완화할 수 있습니다. 성관계 전에 소변을 보는 것이 도움이 될 수 있지만 어떤 남성들은 방광이 가득 차면 발기가 더 쉬워진다고 생각하기 때문에 이러한 문제는 개인적으로 해결해야 합니다.

카테터는 성관계 중 문제를 일으킵니다. 유치 카테터를 사용하는 경우, 카테터가 성관계 중에 빠지거나 오염되지 않도록 주의해야 합니다. 성관계 중 카테터를 제거하는 방법도 있습니다. 어떤 남성들은 음경 줄기 아래로 튜브를 접거나 카테터 끝을 꼭 조이고 그 위와 음경에 콘돔을 씌우는 데 성공했습니다. 그러나 이 방법은 풍선 포트가 손상된 경우에 문제가 될 수 있으며, 방광 팽창 및 관련 의학적 합병증이 발생할지도 모른다는 우려를 가져옵니다. 외부 카테터는 이러한 우려를 제거하며 성적 활동에 더 좋습니다. 카테터와 삽입 부위는 성관계 전후에 청소해야 합니다.

성적 활동은 윤활 부족이나 공격적인 자극으로 인해 남녀 모두에게 요로 감염을 일으킬 수 있습니다. 여성은 통기성이 없는 쿠션이나 소변 억제 시스템 위에 앉아 있기 때문에 공기 순환이 부족하여 질 분비물이 발생할 수 있습니다.

팔다리 및 관절 보호

경직은 근육의 불수의적 수축 또는 제어할 수 없는 증가된 근육 긴장도입니다. 유연성과 가동 범위의 손실을 유발할 수 있고, 마비 환자에게 일반적이며 때로는 성적 활동을 방해할 수 있습니다. 성적 활동 중에 쿠션이나 긴 베개로 팔다리를 지지하면 부상을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

흥분과 오르가슴은 경직의 정도에 영향을 줄 수 있습니다. 자극은 경직을 증가시킬 수 있고 오르가슴이나 사정은 경직을 감소시킬 수 있습니다. 성적 활동이 자신의 팔다리와 관절에 어떤 영향을 미치는지 인식하고 필요한 예방 조치를 취하세요.

피부 관리

성적 활동 중 마찰, 압력, 엇갈림 또는 반복적인 동작은 피부 손상의 위험을 증가시킬 수 있으며, 감각 감소로 인해 잠재적인 문제가 발생하면 이를 인식하기 어려울 수 있습니다. 피부 문제의 증거를 식별하기 위해 성관계 직후에 음경과 고환 또는 질과 엉덩이를 포함한 피부 표면을 주의 깊게 검사하는 것이 중요합니다. 기존의 압력 궤양의 경우 반드시 성적 활동을 금지하는 것은 아니지만 상처가 악화되거나 봉대 또는 드레싱이 손상되지 않도록 주의하여 보호해야 합니다.

성병(STD)

척수 손상을 입었다고 해서 성병에 걸릴 위험이 사라지는 것은 아닙니다. 마비 환자는 성병에 걸리거나 원치 않는 임신을 하지 않도록 자신을 보호해야 합니다. 콘돔은 안전한 섹스를 위한 최선의 선택입니다. 성병은 언제든지 누구에게나 발생할 수 있습니다. 작열감이나 가려움 등 일반적인 증상을 느끼지 못할 수도 있습니다. 성병 검사를 꼭 받아보시길 바랍니다.



피임

성관계의 결과로 임신이 될 가능성은 항상 열려 있습니다. 남성의 정자는 사정하지 않아도 누출될 수 있습니다. 척수 손상으로 인해 정자가 남성의 소변에 있을 수도 있습니다. 척수 손상 후 여성은 월경이 다시 시작하지 않아도 임신할 수 있습니다. 임신을 원하지 않으면 피임을 해야 합니다.

격막, 자궁내 장치, 콘돔, 경구 피임약은 인기 있는 피임 방법입니다. 마비가 기민성 문제를 유발하거나 손 기능에 제한을 가져온다면 일부 방법은 최적이 아닐 수 있습니다. 피임약은 잠재적으로 생명을 위협하는 혈전인 심부정맥 혈전증이

발생할 위험을 증가시킬 수 있습니다. 마비 환자들은 이미 혈전의 위험에 노출되어 있을 수 있으므로 의사와 옵션 및 위험에 대해 상담하시기 바랍니다.

생식 건강: 출산 및 가족계획

마비는 다양한 방식으로 생식 건강에 영향을 주며, 무엇을 예상해야 하는지 알고 있어야 도움이 될 수 있습니다. 출산과 임신, 분만, 육아를 둘러싼 문제에 대해 전면적으로 탐구하는 것은 이 소책자의 범위를 벗어나지만 이러한 문제를 심층적으로 다루는 많은 자료를 이용하면 좋습니다. 여성 마비 환자에게 항상 임신 가능성이 있다는 점에 유의해야 합니다.

‘자료’ 섹션에서 이러한 주제에 대해 자세히 알아볼 수 있는 확인된 출처 목록을 참조하세요.

월경

여성의 월경은 척수 손상 후 일시적으로 중단될 수 있지만 월경기는 보통 손상 후 몇 개월 이내에 돌아옵니다. 월경이 다시 시작하지 않아도 임신이 될 수 있으니 주의하세요. 낮은 체질량 지수는 척수 손상 후 흔히 보이는 양상으로, 월경 주기의 규칙성에 영향을 줄 수 있습니다. 월경이 다시 시작되지 않는 경우, 특히 6개월 이상 경과한 경우 의사와 상의해야 합니다.



가족을 꾸리고자 하는 마비 환자들에게 드리는 조언은 다음과 같습니다. 그냥 해보세요. 의학적으로 적합한 일이라면 그렇게 하세요. 사람들은 질문이 너무 많습니다. ‘어떻게 하면 좋은 부모가 될 수 있을까요? 아이와 함께 바닥에 앉을 수도 없는데 말이죠.’ 물리적인 사항은 주된 문제가 아닙니다. 누구나 자녀에게 책을 읽어줄 수 있습니다. 누구나 자녀를 안을 수 있습니다. 누구나 자녀를 위해 존재할 수 있습니다. 물론 쉽지는 않을 겁니다. 하지만 스스로 포기하도록 설득하지 마세요. 자신이 잘 해결할 거라고 믿으세요.”

- 에밀리, C-7 불완전 손상 환자(2001년), 두 아이의 엄마

육아 결정

마비가 있는 남성 및 여성은 원하는 경우 손상 정도에 관계없이 부모가 될 수 있습니다. 손상 후 이루어지는 육아 결정에도 가족을 꾸리고자 하는 모든 사람들에게 적용되는 동일한 규칙이 적용됩니다.

장애와 함께 하는 육아는 보람과 어려움이 공존할 수 있으므로 이에 관해 모두 이해하는 것이 중요합니다. 정보를 수집하고, 앞선 경험이 있는 다른 사람들과 대화를 나누고, 신뢰할 수 있는 자료를 찾아보시기 바랍니다(‘자료’ 섹션 p.19-20을 참조하세요).



마비 후 남성의 생식 능력

남성의 생식 능력은 사정 불능이나 정자의 운동성 감소(더 느려진 움직임)에 영향을 받을 수 있으며, 이로 인해 여성의 난자를 수정시키기가 더 어려워집니다. 집에서 하는 인공 수정과 자궁내 정자 주입(IUI), 체외 수정(IVF), 전기 사정과 같은 의학적 보조로 이루어지는 수정 등 여러 옵션을 사용하여 이러한 문제를 극복할 수 있습니다.

역행 사정은 때때로 마비와 관련이 있기도 합니다. 정상적인 사정의 경우 정액이 요도 밖으로 흘러나오도록 방광 경부가 닫히기 때문에 부분적으로 발생합니다. 방광 경부가 열려 있으면 정액이 역행하여 음경이 아닌 방광으로 되돌아갈 수 있습니다. 역행 사정으로 인해 정자가 더 적게 배출되기 때문에 남성의 생식 능력이 감소됩니다. 자신에게 이런 일이 발생할 수 있다는 생각이 든다면 의사에게 이를 해결할 수 있는 약물에 대해 문의하세요.

임신과 분만

척수 손상 후 임신과 출산에 이어 아기를 돌보는 것은 상상하기 어려울 수 있지만 가능한 일이며 잠재적으로 인생의 전환점이 될 수 있습니다. 물론 마비의 모든 단계에서 고유한 문제를 마주하게 되지만, 항상 자신의 아이를 갖는 꿈을 꾸었다면



손상 후에도 얼마든지 꿈을 실현할 수 있습니다. 임신의 성공은 손상 당시와 임신 당시 나이가 어린 여성에게 더 흔한 경향이 있습니다. 혼인 여부와 운동 기능, 이동성, 직업 보건 또한 임신의 성공과 밀접한 관련이 있습니다.

예상해야 하는 일과 합병증의 예방 또는 관리 방법을 이해하는 것이 중요합니다. 임신 중에는 혈전, 요로 감염(UTI), 욕창 등 이차 합병증의 발생 위험이 증가합니다. 자율신경 반사부전증은 임신과 분만 중에 특히 우려되는 사항입니다. 출산 전 분만 중 통증 관리에 대해 의사와 상담하세요. 느낄 수 없더라도 신체는 분만에 반응하게 되며, 분만은 자율신경 반사부전증을 유발할 수 있습니다. 조기 진통 및 미숙아 분만의 위험도 증가합니다.

요컨대 척수 손상이 있는 여성은 일반적으로 만삭까지 임신을 유지하여 아기를 낳을 수 있습니다. 출산과 분만은 손상 수준 및 관련 장애에 따라 조정이 필요할 수 있습니다. 여성 마비 환자와 함께 한 경험이 있는 산부인과 의사를 찾으면 임신과 출산, 분만을 다루는 데 있어 위험과 불안을 덜 수 있습니다.



부모가 되는 것, 즉 아이를 낳고 키우는 것은 당신이 할 수 있는 가장 보람 있는 일 중 하나입니다. 저는 장애가 있는 모든 사람들이 단념하지 말고 고려해보기를 권합니다. 아이를 갖는 것은 건강을 유지하고 잠자리에서 일어나야 하는 큰 이유입니다. 아이가 성인으로 자랄 때까지 함께 하는 것만큼이나 정신적이고 육체적인 행복을 돌볼 수 있는 좋은 혜택이 어디 있을까요? ”

- 에밀리, C-7 불완전 손상 환자(2001년), 두 아이의 엄마

가족을 꾸리고자 하는 척수 손상 환자는 또 다른 옵션으로 입양과 대리모를 고려해볼 수 있습니다.

마무리하며...

성생활은 삶의 만족도와 행복의 중요한 면을 차지합니다. 마비 환자라고 해서 이 사실이 바뀌지는 않습니다. 성적 활동을 다시 시작하는 것은 마비를 앓고 있는 남성과 여성 모두에게 최우선 순위로 일관되게 평가됩니다. 이 사실에 대한 인식이 늘어남에 따라 성재활을 손상 후 건강 관리 및 재활 프로토콜에 통합해야 한다는 중요성이 커졌습니다.

성관계는 척수 손상과 함께 끝나지 않습니다. 하지만 달라질 것입니다. 명확하고 정확한 정보를 갖추고, 예상되는 사항을 알고 있고, 판단 또는 지나친 불안 없이 성과 성생활의 새로운 측면을 탐구하는 단계를 밟아 간다면 손상 후에도 성생활이라는 여정을 성공적으로 향해하고, 성적이고 생식적인 행복을 지속하는 데 도움이 될 것입니다.

성건강과 생식에 대한 자세한 정보를 원하거나 특정 질문이 있다면 리브 재단 정보 전문가에게 평일(월요일~금요일) 오전 9시~오후 5시(동부 표준시)에 수신자 부담 전화 800-539-7309로 연락할 수 있습니다.

리브 재단은 성 관련 자료에 대한 자료표를 유지하고 있습니다. 주정부 자료에서 마비의 2차 합병증에 이르는 수백 가지 주제에 대한 자료표 저장소도 확인하세요.

다음은 성건강 및 생식에 대한 몇 가지 추가 자료입니다.

크레이그 병원(Craig Hospital): 척수 손상 환자의 성건강 및 출산

<https://craighospital.org/spinal-cord-injury-resource-library?q=&topics=14807>

장애 건강 연구 네트워크(Disabilities Health Research Network):

장애인들을 위한 즐거운 성인 기구 매뉴얼

<http://sci-bc-database.ca/wp-content/uploads/PleasureABLE-Sexual-Device-Manual-for-PWD.pdf>

모델 시스템 지식 번역 센터(MSKTC):

척수 손상 후 성생활과 성기능 자료표

www.msktc.org/lib/docs/Factsheets/SCI_Sexuality.pdf

미국 척수마비 상이군인회(Paralyzed Veterans of America):

척수 손상 성인 환자의 성생활과 생식 건강

www.pva.org

성건강 네트워크(Sexual Health Network): 성과 마비 영상 시리즈

www.drmitchelltepper.com/sex_and_paralysis_video_series

남성을 위한 자료

“ 프레드가 죽었나요?: 척수 손상 남자 환자를 위한 성생활 매뉴얼 ”

저자 로버트 W. 베어(임상심리학 박사), 도런스 출판사(2004)

“ 척수 손상 및 기능 장애 후 남성 생식 능력에 관한 가이드 및 자료 디렉토리 ”

마비 치료에 관한 마이애미 프로젝트의 소책자

여성을 위한 자료

셰퍼드 센터(Shepherd Center): 척수 손상 여성 환자들에게 힘 실어주기
www.shepherd.org/more/resources-patients/women-sci-resource-videos

시리즈에는 다음 영상이 포함됩니다.

- 임신
- 출산과 분만
- 친밀감
- 데이트
- 성관계 체위
- 육아

임신과 분만

모델 시스템 지식 번역 센터(MSKTC):
임신과 척수 손상을 입은 여성
<https://msktc.org/sci/factsheets/Pregnancy>

앨라배마 대학교 - 버밍엄 의과 대학
척수 손상 여성 환자를 위한 생식 건강 영상 시리즈
www.uab.edu/medicine/sci/uab-scims-information/reproductive-health-for-women-with-spinal-cord-injury-video-series

육아

거울을 통해서(Through the Looking Glass)
www.lookingglass.org

장애를 가진 부모 온라인(Parents with Disabilities Online)
www.disabledparents.net

척수 손상과 육아(SCI Parenting)
<http://sciparenting.com/info/>



CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

저희가 도와드리겠습니다.

지금 자세히 알아보세요!

크리스토퍼 & 다나 리브 재단

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

수신자 부담 (800) 539-7309

일반 전화 (973) 379-2690

ChristopherReeve.org

이 프로젝트는 2021, 워싱턴 D.C., 미국 보건복지부, 지역사회거주관리청의 보조금 번호 90PRRC0002에 의해 부분적으로 지원되었습니다.

정부의 후원으로 프로젝트를 수행하는 수혜자들은 결과와 결론을 자유롭게 표현할 수 있습니다.

따라서 관점이나 의견이 반드시 지역사회거주관리청의 공식적인 정책을 나타내는 것은 아닙니다.