



여성의 성생활 및 출산

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 여성의 성기능에 어떤 영향을 미칩니까?

손상 수준 이하의 다른 신체 기능에 대한 문제와 마찬가지로 척수 손상은 자연적인 윤활을 감소시키고 육체적 오르가즘을 경험할 수 있는 능력에 영향을 줄 수 있습니다. 윤활과 오르가즘 모두 신경, 질, 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: 척수 손상 후에도 임신할 수 있을까요?

여성은 척수 손상 후 월경이 일시적으로 중단될 수 있지만, 성관계를 가지면 임신은 언제든지 가능합니다. 임신을 원하지 않는 경우 피임을 해야 합니다. 자궁내 장치 및 살정자제와 같은 일부 옵션은 관리하기가 더 어려울 수 있으며, 여성은 피임약이 잠재적으로 생명을 위협하는 혈전인 심부정맥 혈전증의 위험을 증가시킨다는 점을 알고 있어야 합니다. 또한 임신과 출산으로 인해 자율신경 반사부전증(AD)이 발생할 위험이 높아질 수 있습니다. 담당의와 옵션과 위험에

대해 상의하세요. 마비 환자는 성병을 예방하려면 안전한 성관계를 위해 콘돔을 사용하는 것이 가장 좋습니다.

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 질의 반응이 제한될 수 있습니다. 척수의 개별 영역에 의존하는 성적 흥분에는 두 가지 경로가 있습니다. 성적인 생각이나 시각화에 의해 유발되는 심인성(정신적) 흥분은 대체로 완전 상위운동신경원(T11 이상) 손상 후에 소실됩니다. 반면 직접적인 신체 접촉으로 인한 반사성 흥분은 T10 이상의 손상에서 보존되는 경우가 많습니다. 손상 수준 이상의 기타 흥분 감각은 영향을 받지 않는다는 사실을 유념하시기 바랍니다.

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: 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. 자기 탐색 및 전희와 자극기, 진동기와 같은 장치 등 비의학적 접근 방식을 시도해 보세요. 자연적인 윤활이 부족한 경우 수용성 윤활제를 사용하여 성교를 도울 수 있습니다. 바셀린과 같은 유성 윤활제는 감염 위험을 증가시키고 지저분하며 제거가 어렵기 때문에 권장하지 않습니다. 비아그라(Viagra)의 유효 성분인 실데나필(Sildenafil)은 ‘효과가 있는지 한번 알아봅시다’라는 기준으로 여성에게 처방될 수 있습니다.

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

T6 수준 이상의 척수 손상 환자의 경우 성적 활동, 특히 오르가슴이 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, 임신, 출산, 분만 중 자율신경 반사부전증에 대한 위험 증가에 대해 의사와 상의하시기 바랍니다. 사전에 자율신경 반사부전증에 대해 파트너와 열린 대화를 나누는 것이 좋습니다.

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 미루서는 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.