

암생존자의 아름다운 성(性)생활

발 행 _ 대구·경북 암생존자통합지지센터
발 행 일 _ 2020년 5월 초판인쇄
원 고 _ 국립재활원 재활의학과 이범석교수
자 문 _ 칠곡경북대학교병원 부인암센터 산부인과 홍대기·이윤희교수
맺음말·책임편집 _ 암생존자통합지지센터 강주미 전담간호사
문의전화 _ 053-200-3561
팩스번호 _ 053-200-3569
주 소 _ 대구광역시 북구 호국로 807 칠곡경북대학교병원 1동 2층

암생존자의 재활 II
—
아름다운 성(性)생활편

암생존자의 아름다운 성(性)생활



TALK

카카오톡에서
대구경북암생존자통합지지센터
친구추가하세요.



대구·경북 암생존자통합지지센터

암생존자통합지지센터가 있습니다.

암생존자통합지지센터란?

암치료가 끝난 암환자 즉, 암생존자가 직면하는 문제를 스스로 극복하도록 자기관리 능력 향상 및 회복 탄력성을 증진하여 암생존자의 건강증진과 사회적 기능복귀를 돕기위한 보건복지부의 국가암관리 정책 사업기관입니다.



대상자

적극적인 암치료(수술, 항암치료, 방사선치료)가 끝난 사람
(5년 완치자 아니어도 됨)

*사업참여 제외대상 : 수술, 항암화학요법, 방사선치료 등의 암치료 중인 암환자와 호스피스·완화의료 서비스 대상 암환자



비용

프로그램 이용 및 교육 상담 무료



대구·경북 암생존자통합지지센터

1. 암생존자의 성(性)재활의 필요성

암 진단 후 적극적인 치료, 즉 수술, 항암화학요법, 방사선요법이 끝나고 일상생활로 복귀하려는 암환자(이하 암생존자)의 경우 복귀하는 과정에서 여러가지 어려움을 호소합니다. 그 중에서도 성생활과 관련하여 느낄 수 있는 다양한 불편감들에 대하여 이야기하고자 합니다. 우리 사회의 특성 상 육체적인 건강문제는 의료진에게 표현하고 질문하지만, 그에 비해 성 건강에 대한 궁금증은 적극적으로 질문하지 못하는 것이 현실입니다. 행복한 삶을 위하여 **필요한 성(性)**. 이 책자는 암생존자를 위한 올바른 성재활과 교육 제공을 통해 성생활에 대한 오해를 바로 잡고, 올바른 성생활의 중요성을 인식시키고자 합니다

성재활과 관련하여 국립재활원 이범석(병원장, 재활의학과 전문의)교수는 국립재활원 성재활 상담 시마다 꼭 들려주는 **‘성공하는 성생활의 4가지 비결’**이 있다고 합니다.

그것은 바로

“첫째, 포기하지 말라. 둘째, 자신을 사랑하라. 셋째, 배우자를 사랑하고 대화를 많이 하라. 넷째, 성생활에서 성교만이 전부가 아니며, 포옹, 입맞춤, 애무등도 훌륭한 성생활이다.”
입니다.

암생존자에게 ‘건강한 성생활’이 새로운 화두로 다루어지고 있는 만큼, 암생존자 뿐만 아니라 암생존자의 성(性)파트너 역시 서로의 부족한 부분을 인식하고 허심탄회하게 성에 대해 열린 마음으로 소통하고 다가가는 것이 무엇보다 중요합니다.

II. 부인암생존자를 위한 생활 권고안

1. 암치료 전 미리 생각해 볼 문제

부인암환자는 암치료에 들어가기 전 본인의 성기능에 대하여 주치의와 열린 마음으로 상담에 임하는 것이 중요 합니다. 암의 진단과 치료 이전의 성기능 및 성 파트너가 포함된 상태에서 상담하도록 합니다. 생식기의 구조 및 부인종양과 종양의 치료가 어떻게 성생활에 영향을 줄 수 있는지 교육프로그램을 통하여 잘못된 상식을 바로 잡는다면 심리적 장애요인인 불안감을 사전에 감소시킬 수 있습니다.

2. 만성질환과 관련된 문제

성생활에 영향을 미칠 수 있는 다른 내과적 질환 즉 만성 빈혈, 갑상선 질환 등에 대한 올바른 치료를 병행하여야 합니다. 또한 항우울제, 항고혈압제 등을 복용 중인 경우, 약물로 인하여 성 욕구 및 절정기의 저하가 발생하는 경우는 주치의에게 상담하여 도움을 받도록 합니다.

3. 항암요법 또는 방사선치료로 인한 심한 피로감

항암화학치료 및 방사선치료에 의한 심한 피로감이 성기능약화의 원인이 되므로 자주 낮잠을 자는 등의 충분한 휴식을 취한 상태에서 준비가 되었다고 느낀 후 성관계를 갖도록 합니다. 또는 전형적인 성교가 힘이 든다면, 에로틱한 환상 이용하기, 마사지하기, 애무 또는 손 및 기구를 사용하여 자극하기, 입맞춤 등의 대체 행위를 통한 성행위를 시도합니다.

4. 만성통증으로 인한 피로감

부인암생존자는 만성통증으로 성적 활력이 감소됩니다. 이러한 통증이나 피로감이 덜할 때 성적 표현을 합니다. 성관계를 위한 통증감소를 위하여 따뜻한 물에 몸을 담그거나 물리치료를 하여 긴장된 근육을 풀어 주고, 상상이나 명상, 심부 근육의 이완 등을 시도하는 것도 좋은 방법 중 하나입니다.

5. 성교시 통증 발생

부인암 수술 및 방사선치료 후 질의 건조, 길이 단축, 점막위축 및 상흔형성으로 음경 삽입 시 성교통을 유발하므로 윤활제와 질 확장기를 사용하여 질의 길이를 늘리고, 상흔형성을 줄여 성교통을 감소시키도록 합니다. 짧은 질을 가진 환자는 남성 상위 체위의 성교시 음경의 삽입이 통증을 유발할 수 있으므로 여성 상위 체위나 배우자와 함께 옆으로 눕는 체위를 하면 도움이 됩니다.

6. 조기폐경 증상과 관련된

유방암이나 자궁내막암 등 에스트로겐 민감성 종양환자들을 제외한 부인암생존자들은 성기능을 돕는 외부 에스트로젠 및 프로게스테론의 투여로 조기폐경 증상을 극복하도록 합니다.

특히 질 건조 및 점막 위축증에 국소적인 에스트로젠 요법을 사용할 수 있으며 비호르몬성 질 윤활제와 수용성 젤리 및 vitamine E 질정제를 사용하여도 효과가 있으나 세균감염이나 인공 향, 색료사용과 관련된 질손상을 주의하여야 합니다. 유방암, 자궁내막암 등과 같은 경우 암재발의 위험으로 외부 여성호르몬의 도움을 받을 수는 없기 때문에 이런 경우 생활양식의 변화 즉, 매운 음식 먹지 않기, 카페인과 알코올 줄이기, 집안 온도 낮추기 등으로 도움을 받거나 비호르몬성 약제를 이용하여 폐경증상을 줄이도록 노력하여야 합니다.

7. 건강한 성생활을 위하여

성생활이 활발한 암생존자의 경우 성병의 예방을 위하여 항상 콘돔을 사용하도록 합니다. 특히 항암치료 중인 경우에는 백혈구수가 감소되어 감염의 위험이 증가한 시기이므로 성관계를 삼가야 합니다.

III. 암환자 성 재활 상담 시 자주 물어보는 질문

답변 : 국립재활원장 이 범 석

▶ 모든 암종

Q 암 치료 중에는 성생활을 하면 안 되는 걸까요?

A 수술 후 체력이 회복되면 부부간의 성생활은 정상적으로 갖는 것이 좋습니다. 수술 후 규칙적인 생활과 금주, 금연을 실천하고 식생활을 조심스럽게 하다보면 오히려 수술 전 보다 훨씬 건강하게 사실 수 있습니다. 가족과 부부간에 같이하는 시간이 늘고, 부부간의 관계도 더욱 좋아질 것입니다. 암은 신체 접촉에 의해 옮는 병이 아닙니다. 가족 간의 애정 표현을 많이 하면 정신적으로 안정되고, 암을 이겨낼 수 있는 정신력과 면역 능력이 더욱 강해질 수 있습니다.

Q 성생활을 통해서 암이 파트너에게 전염되지 않을까요?

A 성생활을 통해서 암이 전염될까봐 걱정하는 암생존자들이 의외로 많습니다. 암은 전염병이 아닙니다. 파트너에게 암은 전염되지 않으니 안심하시기 바랍니다.

Q 방사선 치료 후 성생활을 하면 방사선이 남편 몸에 해를 끼치지 않을까요?

A 방사선 치료를 마친 뒤 많은 여성이 치료 후 성관계에 대해 불안을 느낄 것입니다. 통증에 대한 공포를 갖기도 하고, 여성의 몸에 축적된 방사선이 상대방의 성기를 손상시킬지도 모른다고 걱정하기도 합니다. 하지만 방사선 치료가 끝난 뒤에는 여성의 몸에 방사선이 남아있지 않으므로 성생활로 인해 배우자의 성기가 손상되지 않습니다.

Q 성욕이 생기지 않아요.

A 암 치료 후 성욕이 감퇴할 수 있습니다. 특히 항암 치료 후 몸이 피곤하고 쇠약해져 성욕이 감퇴할 수 있습니다. 또한 성기 부위의 방사선 치료로 성관계 시 통증이 생겨서 성욕이 줄어들 수도 있습니다. 호르몬 치료를 받거나, 수술로 생식기관을 제거한 경우도 성 호르몬에 변화가 생겨 성욕이 감퇴할 수 있습니다. 이런 상황을 배우자에게 솔직하게 이야기 하는 것이 도움이 됩니다. 성욕 감소로 문제가 생기면 의사선생님과 상의하여 의료적인 해법을 찾으시기 바랍니다.

Q 성적 흥분을 높인데 도움이 된다는 케겔운동이 무엇인가요?

A 케겔운동은 회음부 근육운동이라고도 합니다. 회음부의 근육의 힘을 올려주는 운동법으로 평상시에 질과 하복부에 힘을 주었다 풀었다 하는 회음부 근육운동을 자주 시행하면 질 주위 조직의 탄력이 증가되어 부부관계에 도움을 줍니다.

Q 암환자는 임신이나 출산을 하면 안되나요?

A 여성환자에서 어떤 항암제는 치료 방식이나 환자의 나이에 따라 일시적 혹은 영구히 불임을 유발하기도 합니다. 치료 중 임신을 할 수도 있지만 기형아 출산의 위험이 있으므로 치료 중 임신은 권장되지 않습니다. 가임기의 여성도 치료 기간 중에 피임제의 복용이 필요합니다. 피임방법에 관해서는 의사와 상의하시기 바랍니다. 남성 환자의 경우에도 아기를 원한다면 치료 전에 의사와 이런 문제에 관하여 충분히 상의하여야 합니다. 미리 정자를 정자은행에 보관해 놓는 것도 한 방법이 될 것입니다.

▶ 부인암생존자편

Q 자궁수술을 받았는데 자궁이 없으면 성생활을 못하는 것 아닌가요?

A 성생활은 질을 통해 이루어지는 것이며 자궁과는 무관합니다. 또한 질은 아기를 출산하는 산도의 역할을 하는 기관으로 탄력이 강하여 지속적인 자극으로 인해 넓이나 길이가 확장될 수 있는 기관입니다. 그러므로 수술 만을 시행 받은 경우에는 수술 후 질 부위가 회복되는 6~8주부터 정상적인 성생활을 시도하면서 부부간에 서로 노력하는 것이 필요합니다.

Q 암 치료 후 질이 좁아지고 길이가 짧아졌는지 좁아져서 성교 시 통증이 있어요.

A 부인암 수술 등의 치료를 받은 경우 질이 짧고 좁아져서 성관계 시 통증을 느낄 수 있습니다. 이럴 때는 여성상위 체위를 사용하면 여성이 삽입 깊이와 강도를 조절할 수 있어서 도움이 됩니다. 옆으로 누운 자세로 성관계 하는 체위도 권장됩니다. 질이 짧아졌다면 질 입구에 엄지와 검지손가락으로 동그랗게 만든 후 성기를 삽입하면 성기가 너무 깊게 삽입되는 것을 막아줍니다. 방사선 치료 후 질이 좁아지고 건조해 지는 것을 막기 위해서 손가락이나 성기,

질 삽입 기구를 이용하여 1주일에 3~4번 질을 늘릴 수 있습니다. 질이 건조해져서 분비물이 잘 나오지 않으면 질 윤활제를 사용할 수 있습니다.

Q 성생활과 관련하여 어떤 문제가 있을 때 의사선생님에게 알려야 하나요?

A 성 관계 시 새로 통증이 생겼을 때, 성 관계 시 많은 양의 출혈이 있을 때는 의사에게 알리는 것이 필요합니다. 또한 남성의 경우에는 발기 능력이나 정자 양에 현저한 변화가 있을 때도 의사에게 알려서 도움을 받을 수 있습니다. 또한 성 관계에 대해 어떤 의문점이 있을 때, 성 상대방과 성 문제에 대한 이야기가 잘 되지 않을 때도 의사에게 알리는 것이 좋습니다.

Q 암 치료 후 얼굴이 붉어지고 마음이 불안하고 잠도 안와요

A 난소의 절제수술을 받거나 난소 기능을 저하시키는 항암 화학약제 및 골반 방사선 치료 후에 여성호르몬의 분비가 갑자기 감소되는 조기폐경이 올 수 있습니다. 이때 성교 시 윤활작용을 하는 질 분비물 감소, 성욕 저하, 성행위시 성적 흥분의 둔화 등이 올 수 있습니다. 동반될 수 있는 폐경기 증상으로 두통, 어깨 결림, 불안, 안면 홍조, 불면 등이 있습니다. 증상이 나타나는 시기와 증상의 강도, 기간에는 개인차가 있습니다. 이러한 증상을 완화시키기 위해 금기증이 없으면 호르몬 대체요법을 시행합니다. 그러나 자궁내막암 등으로 인하여 호르몬 대체요법을 시행할 수 없는 경우에는, 혈액순환을 원활하게 하거나 정신적으로 안정을 취해서도 증상을 다소 조절할 수 있습니다. 목욕을 하거나 가벼운 운동을 하거나, 음악을 듣거나, 취미를 살려 여가를 즐기는 등 자신에게 맞는 방법을 모색해 보는 것이 좋습니다.

▶ 대장암생존자편

Q 인공항문 주머니가 있는데 이 상태로 성생활을 할 수 있을까요?

A 인공항문 주머니가 있는 경우 암생존자는 자신의 모습에 성적인 자신감을 잃는 경우가 많이 있고, 성관계 시 주머니가 터지면 어떻게 하나 걱정하게 됩니다. 이때는 배우자의 따뜻한 배려가 필요합니다. 실제적인 도움으로는 성 관계 전에 항문 주머니를 비워주고, 주머니를 덮거나 미리 고정시킵니다. 주머니 부위는 덮고 성기 부위는 뚫린 속옷을 입으시는 것이 좋습니다. 어떤 사람들은 주머니를 가릴 수 있는 티셔츠를 입는 것이 더 낫다고 합니다. 만약 주머니가 샌다면

함께 샤워하고 성 관계를 계속하면 됩니다. 성생활 체위는 인공항문 주머니가 직접 자극되지 않는 체위를 사용합니다.

▶ 전립선암생존자편

Q 정액에 붉은 피가 섞여 나와요

A 전립선암생존자는 정액에 피가 섞여 나올 수 있습니다. 특히 전립선 조직 검사를 하고 난 뒤에는 거의 항상 정액에 피가 섞여 나올 수 있습니다. 위험하거나 걱정할 만한 것은 아니지만 의사에게 이야기 하는 것이 좋습니다.

▶ 암생존자의 배우자편

Q 아내가 수술을 받고 나서 성생활을 두려워해요.

A 암 치료를 받고 나서 몸의 변화가 일어나는 경우, 특히 유방암 환자가 유방절제 수술을 받는다면 대장암 환자가 인공항문을 지니게 되면 자신감을 잃게 됩니다. 수술을 받은 뒤에 대부분의 여성은 통증에 대한 두려움, 성생활로 인한 손상에 대한 공포를 갖게 됩니다. 배우자가 여성의 마음을 잘 이해하고 있는 것이 중요합니다. 처음 성생활을 시작할 때는 적당한 질 윤활제를 사용하고, 전회를 충분히 하며, 부드러운 성관계로 공포는 줄어들고 자신감이 생기도록 도와줄 수 있습니다. 배우자는 의식적으로 환자의 자존심을 살려주고 정상적인 성생활을 유지하도록 격려해야 합니다. 사랑이 담긴 부부관계는 암 환자의 투병의지를 높여 주고 생존율을 높일 수 있습니다.

Q 내 욕심을 채우기 위해 암 투병중인 배우자에게 성을 요구할 수 있나요?

A 사랑이 담긴 부부관계는 암환자의 투병의지를 높여주고 생존율을 높일 수 있습니다. 성 충동을 억제함으로써 오히려 자신감을 상실하고 우울증에 빠질 우려가 있습니다. 암환자에게 우울증은 최대의 적입니다. 그러므로 상황에 맞는 적절한 성생활 유지가 암환자에게 큰 도움이 됩니다.

Q 암 투병 후 처음 성생활을 시도할 때 배우자가 주의할 점이 무엇인가요?

A 환자들은 암 진단 후 성적 매력을 상실했다고 느끼는 경우가 많습니다. 이런 경우 파트너와의 관계가 나빠질 수 있습니다. 이때 배우자의 따뜻한 배려가 필요합니다. 항암 약물 치료나 방사선 치료 중이면 환자가 성욕을 느낄 때까지 기다려 줍니다. 성기 삽입 외에 애무나 포옹, 손잡기, 쓰다듬기 등으로 친밀감을 유지하는 것이 중요합니다. 환자가 준비가 되었다면 부드럽게 성기를 삽입하고, 환자에게 부담이 적은 새로운 체위를 시도해보시기 바랍니다. 성 관계 시 건조함을 느낀다면 윤활제를 사용하면 도움이 됩니다.

● 맺음말

성공적인 암치료가 끝나고 암에서 완치가 된 이후에도 암환자들은 슬프고, 자신의 변화된 신체상 때문에 우울해지는 경험을 하며, 재발에 대한 두려움을 갖게 되어 성기능에 어려움을 경험합니다. 암환자들은 성문제에 대한 고민을 의료인에게 조차 이야기하는 것을 어려워합니다. (Diaon's cancer rehabilitation). 실제 병원에서도 주치의나 담당간호사에게도 말 못했던 성(性)건강과 관련된 질문들을 품은 채 불편하게 지내다 저희 센터를 방문하신 다음에야 어렵게 말문을 여시는 분들을 만나고 상담하면서 생각했습니다. 성(性)은 인간의 기본적인 욕구이며 정상적인 삶을 영위하는데 중요한 요소입니다. 성인으로서 이를 자연스럽게 받아들이고, 표현할 수 있는 계기를 마련하고자 이렇게 대구·경북 암생존자통합지지센터에서 암생존자의 성재활을 담은 책자를 준비하였습니다. 마지막으로 제작자료 활용을 흔쾌히 허락해주신 국립암센터 이범석 원장님께 감사의 말을 남기며, 아름다운 성을 통해서 자신의 삶에 대한 자신감을 갖고 행복한 가정을 이루어 나가시기를 바랍니다.

암생존자통합지지센터는 항상 열려있습니다. 상담을 원하시는 분은 연락주시시오. 감사합니다.

※ 참고문헌

- ▶ 주요자료-암환자에서 성기능 재활: 암센터에서 어떻게 성재활 상담을 시작할 것인가? (2016. 국립재활원 이범석. 재활의학과 전문의)
- 1) American Cancer Society: Sex and Men With Cancer (Overview). www.cancer.org
- 2) Dizon DS, Krychaman M. Sexuality issues in cancer rehabilitation. In: Stubblefield MD, editor. Cancer Rehabilitation principles and practice, New York: Demos Medical Publishing, 2009, 831-840.
- 3) 국가암정보센터: 암환자의 임신과 출산. www.cancer.go.kr
- 4) 대한부인종양-골프스코피학회: 부인암 환자를 위한 생활 권고안. www.ksgoc.or.kr
- 5) 삼성서울병원 완화치료클리닉: 암환자의 성생활. www.samsunghospital.com
- 6) 윤가현: 암 환자의 성 및 부부관계 문제에 대한 상담기법. 대한성학회 추계학술대회 자료집, 2007
- 7) 이범석, 정호선: 척수장애인을 위한 성재활 강좌 (개정판). 국립재활원. 2002
- 8) 이범석: 척수장애인 성상담. 대한재활의학회 추계학술대회 SIG 강의를록. 2005
- 9) 홍준혁: 직장암, 방광암, 전립선암, 고환암 치료후 성기능장애. 대한성학회 추계학술대회 자료집, 2007

※ 무단복제 및 배포 금지

본 책자는 국립재활원 자료실 건강정보게시판 [No.18 제목 : 암환자에서 성기능 재활] "암센터에서 어떻게 성재활 상담을 시작할 것인가? (2016. 국립재활원 이범석)" 자료를 바탕으로 대구·경북 암생존자통합지지센터에서 재구성·편집하였으며 칠곡경북대학교병원 부인암센터 홍대기·이윤희 교수님 자문을 받아 제작하였습니다.