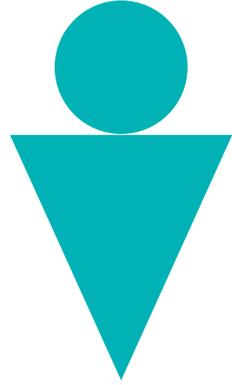


남성 암환자의 성

|
Sex and Man
with Cancer
|





남성 암환자의 성

번역을 기획하며

대한암학회는 1974년 설립되어 한국 종양학의 학문적 발전 및 암관련 학술연구를 지원하는 역할을 수행하고 있습니다. 현재 국내 1,500여 명의 암전문가를 회원으로 한 조직이며, 암을 연구하고 새로운 암 치료법을 개발하여, '암으로부터 자유로운 세상'을 만드는 데 기여하고 있습니다.

대한암학회 간행위원회는 국민 여러분 및 암환자와 가족들에게 유익한 암 관련 간행물을 발간함으로써 의학적으로 책임있는 정보를 제공하고, 암을 예방하고 극복하려는 모든 분들께 도움을 드리고자 이번 번역을 기획하게 되었습니다.

'암환자의 성' 이외에도 암 예방 및 치료와 관련된 주제들로 연속 간행물을 출간할 예정이며, 이러한 노력이 건강한 사회를 만드는 데 긍정적으로 기여하기를 희망합니다.

대한암학회 이사장 방영주
대한암학회 간행위원장 정경해

감수위원(대한암학회 간행위원회, 가나다 순)

김구상, 아주대학교병원 외과
김법석, 서울대학교병원 혈액종양내과
노주원, 동국대학교 일산병원 산부인과
선중무, 삼성서울병원 혈액종양내과
송시열, 서울아산병원 방사선종양학과
정경해, 서울아산병원 종양내과

목 차

01_남성 암환자의 성	06
02_무엇이 '정상'인가	07
03_남성의 신체는 어떻게 작용하는가	08
04_암 치료가 성생활에 미치는 영향	09
05_수술과 성	10
06_골반부위 방사선치료와 성	12
07_항암화학요법과 성	13
08_호르몬치료와 성	14

09_암 치료의 정신적, 정서적 영향	15
10_자녀계획과 암 치료	16
11_암 치료와 성생활	16
12_성관계 문제의 대처방법	18
13_독신 남성과 암	25
14_자주 묻는 질문	28
15_전문가의 도움	30
16_관련정보	32

본 내용은 미국 암학회(American Cancer Society, ACS)에서 발행한 'Sex and Men with Cancer(남성 암환자의 성)'을 짧고 읽기 쉽게 번역, 수정한 글입니다. 더 자세한 내용은 영문 웹사이트 www.cancer.org에서 확인하시기 바랍니다.

Adapted and translated with permission of American Cancer Society. Copyright 2014. The ACS is not responsible for the quality of the translation. The American Cancer Society, Inc. has not reviewed this translation for accuracy.



01_남성 암환자의 성

성은 삶에서 중요한 부분을 차지한다. 삶에 열정을 더해주고 자신을 정의하는 수단이 되기도 한다. 그러나 의사와 환자들은 암 치료가 환자의 성생활에 미치는 영향에 대해서는 서로 이야기하지 않는 경우가 많다.

처음으로 암 진단을 받으면 암 치료에 대해 해야 할 일이 많기 때문에 성을 우선적으로 염두에 두지는 않는다. 그러나 어느 정도 상황이 정리되고 나면 앞으로 성생활이 어떻게 바뀔지 궁금해질 수 있다.

지금 이 글을 읽고 있는 환자들 중에는 아직 이 문제에 대해 누구에게 물어본 적이 없는 경우도 있을 것이다. 의사와 성에 관해 이야기하거나, 심지어는 오랫동안 성관계를 나눈 상대와도 성에 관해 의논하는 것을 불편하게 생각하는 사람들이 많다. 지금 이 글을 읽는 것조차 이상하게 여겨질 수 있다.

이 글은 모든 남성 암환자를 대상으로 암과 성에 관한 기본적인 정보를 제공하는 글이며, 독자 여러분의 질문에 모두 답하지 못할 수도 있다. 그러나 성생활을 비롯한 여러 가지 문제에 관해 파트너, 의사, 의료진과 대화를 시작하는 바탕이 될 수는 있다. 이런 대화야말로 암 발생 후의 성생활을 개선하는 첫걸음이다.



02_ 무엇이 '정상'인가

사람마다 성에 관해 생각하는 방식이 다르고, 성의 방식도 다르다. 따라서 무엇이 '정상'인지 판단하기는 어렵다. 어떤 커플은 매일 성관계를 하고, 어떤 커플은 한 달에 한 번으로 족하다. 성관계에서 입이나 혀를 사용하는 것이 정상이라고 생각하는 사람이 많지만, 그렇지 않은 사람도 있다. '정상'이란 다름아닌 여러분 자신과 파트너가 함께 옳다고 느끼는 것이다.

나이가 들어서도 성관계를 원하는 것은 지극히 정상적이다. 그러나 성이란 젊은 사람의 전유물이라고 생각하는 사람도 있다. 나이가 들면 성욕과 성적 능력이 줄어든다고 생각할 수도 있겠지만, 상당수의 남녀가 죽기 전까지 성관계를 유지한다는 사실은 잘 모르는 경우가 많다.

나이에 따라 성적 반응이 달라지는 것은 사실이다. 40세 이상 남성 중 절반 이상이 약간이라도 발기문제를 겪고 있으며, 나이가 들수록 악화된다.

- 40~49세 남성 10명 중 약 3명이 발기문제를 겪는다.
- 50~59세 남성 10명 중 약 4명이 발기문제를 겪는다.
- 60~69세 남성 10명 중 약 6명이 발기문제를 겪는다.
- 70세 이상 남성 10명 중 거의 9명이 발기문제를 겪는다.

발기문제는 나이 외에도 아래와 같은 요인과 관련이 있다.

- 흡연
- 당뇨병
- 심장 및 혈관 문제
- 특정한 혈압약
- 특정한 항우울제

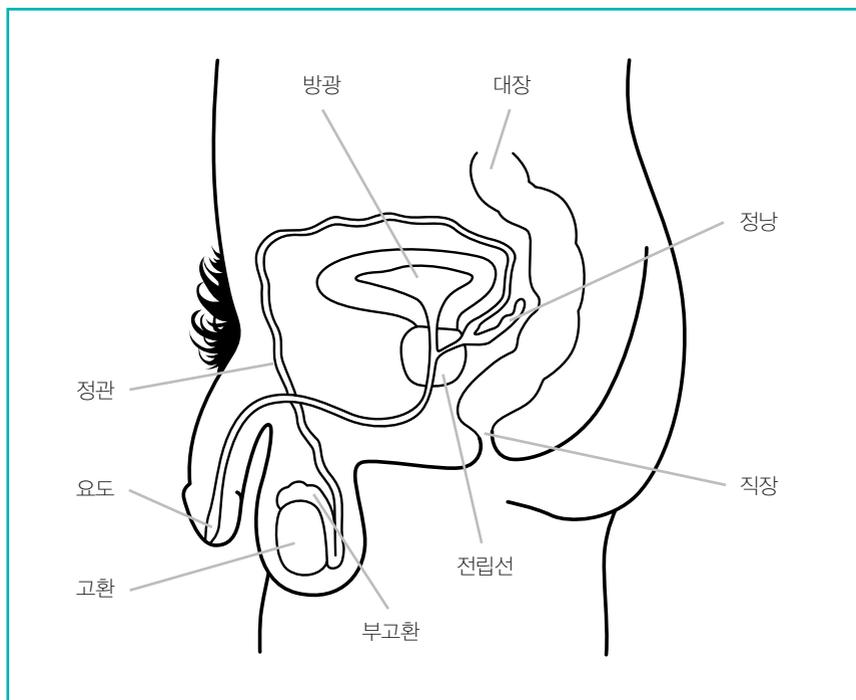
그러나 이 같은 문제의 대부분을 해결할 수 있는 치료법이 여러 가지가 있다. 성생활을 활발히 유지하고 싶다면 충분히 가능한 일이다.



03_남성의 신체는 어떻게 작용하는가

십대 이후에 고환은 주로 테스토스테론이라는 호르몬을 지속적으로 공급하며, 매일 수백만 개의 정자를 생산한다. 완성된 형태의 정자를 만드는 데 3개월이 넘게 걸린다. 새로 만들어진 정자는 약 6미터(20피트) 길이의 긴 관을 통과하면서 성숙해진다. 이때 정자가 성숙해진다. 정자가 통과하는 관(부고환)은 각각의 고환 위에 코일 형태로 되어 있다.

오르가즘 직전에 다른 관을 통해 정자가 전립선으로 들어간다. 정자는 액체와 혼합되는데, 이 액체는 정자에 영양분을 공급하여 정자가 생존할 수 있도록 돕는다. 오르가즘이 일어나는 동안에 이 정자와 액체의 혼합물, 즉 정액이 음경의 끝을 통해 나온다. 아래 그림에서 남성의 생식기관을 확인할 수 있다.



호르몬

테스토스테론은 성욕과 발기를 촉진하는 호르몬이다. 남성의 호르몬 수치는 개인마다 다르지만, 일반적으로 필요량보다는 더 많다. 테스토스테론 수치가 낮은 남성은 발기를 유지하기 어렵고, 성욕을 잃을 수 있다.

남성의 오르가즘

남성의 오르가즘은 두 단계로 나뉜다.

첫 번째 단계는 방출 단계로, 음경을 통해 나오는 관(요도)의 위쪽 끝에 정액이 모인다. 요도 안의 이 지점 위에 작은 판막이 있어서 정액이 다시 방광으로 올라가는 것을 차단해준다. 남성은 이때를 '되돌아갈 수 없는 시점'이라고 느끼고, 이제 곧 오르가즘이 올 것임을 알 수 있다.

오르가즘의 두 번째 단계는 사정이다. 사정을 조절하는 신경은 음경을 만졌을 때 느끼는 쾌락 신호를 전달하는 신경과 동일하다. 이 신경은 음경의 맨 아래 부분이 리듬에 맞춰 수축하게 만들어서 정액을 음경 밖으로 내보낸다. 이때 쾌락의 메시지가 남성의 뇌로 전달되는데, 이를 '절정'이라고 부르기도 한다.



04_암 치료가 성생활에 미치는 영향

남성의 성적 반응은 각 부분이 다른 부분과 별개로 발생한다. 따라서 어떤 유형의 암 치료 후에는 여전히 성욕을 느끼고 사정할 수 있지만, 발기는 할 수 없는 경우가 있다. 어떤 치료 후에는 근육 수축과 함께 오르가즘을 느낄 수 있지만, 정액이 나오지 않는 경우도 있다.



05_수술과 성

어떤 수술은 다른 수술보다 성 문제를 더 많이 유발한다. 예를 들어, 골반 내의 기관(방광, 전립선, 직장 등)을 모두 제거한 후에는 발기 기능을 완전히 회복하지 못한다. 수술 전에 발기 기능이 우수했던 남성은 발기 기능에 문제가 있었던 남성보다 수술 후에 발기 기능을 회복할 가능성이 훨씬 더 높다.

수술이 발기 기능에 미치는 영향

음경으로의 혈류가 차단될 수 있다

수술 후에 발생하는 발기문제는 혈류가 차단되어 유발되기도 한다. 음경으로 흐르는 혈관 중 일부를 막아야 하는 경우가 있기 때문이다. 이 경우에 수술 후에 흥분했을 때 음경이 커지기는 하지만 삽입이 가능할 정도로 단단해지지 못할 수 있다. 그래도 접촉을 통해 쾌감을 느끼고 오르가즘에 도달하는 것은 가능하다.

음경으로의 혈류를 조절하는 신경다발이 손상될 수 있다

전기줄이 닳아서 해지는 것과 비슷하게, 발기를 시작하게 만드는 신호가 약해지거나 사라질 수 있다. 전립선을 제거하려고 시도할 때 암이 신경 바로 위나 주변에 있으면 전립선 주변의 신경을 다치지 않고 제거하는 것이 불가능한 경우가 있다. 그러나 신경 보존형 수술을 실행하면 더 많은 남성들이 수술 후에도 발기 기능을 유지할 수 있다. 전립선, 방광, 결장 또는 직장을 제거할 때도 신경 보존법이 종종 사용된다.

수술 후 발기 기능이 완전한 남성도 있지만, 회복하는데 최대 2년이 걸릴 수 있다. 왜 누구는 발기 기능을 완전히 회복하고 누구는 회복하지 못하는지 그 이유는 확실하지 않다. 새로운 혈관이 회복되어 성장하면 음경으로의 혈류가 증가할 수 있다. 그러나 혈관이 성장하기까지 시간이 걸리며, 바로 이런 이유 때문에 발기를 완전히 회복하는데 시간이 걸리는 것이다.

수술 후 수 주 안에 발기 기능을 회복할 수 있는 방법을 조사하는 연구가 실행되었는데, 연구 결과에 따르면 어떤 방법이든 수술 직후에 시작해야 하는 것으로 나타났다.

수술이 사정에 미치는 영향

전립선과 그 외에 정상적인 사정에 필요한 부분을 조절하는 신경의 손상

이 같은 손상이 발생하면 사정이 차단되거나 사정이 발생하는 방식이 변하는데, 그래도 여전히 쾌감을 느끼고 오르가즘에 도달할 수는 있다. 차이는 정액이 조금만 나오거나 거의 나오지 않는다는 점이다.

정액이 없어도 오르가즘이 정상적으로 느껴진다고 말하는 남성도 있지만, 대부분의 남성들은 오르가즘이 예전보다 약하거나 오래 지속되지 못한다고 말한다. 아이를 갖고 싶은 마음에 속이 상한다고 말하는 사람도 있다.

전립선과 정낭 또는 방광의 제거

이 경우에 고환에서 만들어진 정자가 성숙해지기는 하지만 그냥 몸 속으로 흡수된다. 오르가즘에는 문제가 없지만 정액을 만들지 못하게 된다.

척추에서 내려오는 신경의 손상

이 경우에 정액이 있어도 밖으로 나오지 못하고, 오르가즘의 순간에 방광으로 되돌아간다. 수술 후에 방광으로 연결되는 판막이 계속 열린 상태가 되기 때문이다. 통증을 유발하거나 해로운 것은 아니며, 다만 오르가즘이 발생하는 동안에 정액이 소변에 들어가기 때문에 오르가즘 후에는 탁한 소변을 보게 된다.

음경암의 수술

음경암의 가장 좋은 치료법은 음경의 일부나 전체를 제거하는 것이다. 이런 수술을 실행하는 경우는 드물지만, 남성의 자아상이나 성생활에는 괴로운 일이다.

음경의 끝부분만 제거하는 것을 음경 부분절제술이라고 한다. 몸통 부분을 충분히 남겨두어 소변 줄기의 방향을 조절할 수 있다. 부분절제술 후에는 만족스러운 성생활이 가능하다. 흥분했을 때 남아있는 부분이 발기할 수 있고, 일반적으로 길어도 삽입이 가능할 정도로 길어진다. 음경에서 가장 민감한 부분인 귀두부가 없어도 남성은 오르가즘에 도달하고 사정할 수 있다. 파트너 역시 수술 전과 마찬가지로 성관계를 즐기고 오르가즘에 도달할 수 있다.

의사들은 음경을 최대한 많이 남기기 위해 노력하지만 암은 반드시 모두 제거해야 한다. 음경의 귀두부와 몸통을 남기지 못할 경우에는 음경 전체와 심지어 몸 안으로 이어지는 부

리까지 제거해야 한다. 이 때 음낭 뒤로 소변이 나오는 입구를 새로 만든다.

남성이 성생활에 좀 더 노력을 기울인다면 음경 전체를 제거한 후에도 쾌감을 느낄 수 있다. 음낭, 음낭 뒤의 피부, 수술흉터 주변 부위, 심지어 항문 내부 등의 민감한 부분을 만져서 오르가즘에 도달하도록 배울 수 있다. 또한 손가락, 구강성교, 바이브레이터 등을 사용해서 파트너가 오르가즘에 도달하도록 할 수 있다.



06_골반부위 방사선치료와 성

전립선암, 방광암, 대장암에는 주로 아랫배에 방사선치료가 시행되는데, 이 경우에 발기 기능에 문제가 발생할 수 있다. 방사선이 음경으로 유입되는 혈관을 손상시키기 때문이다. 치료부위가 회복될 때 내부에 흉터가 생길 수 있는데, 그로 인해 혈관벽이 충분히 늘어나지 못하고 혈액이 제대로 유입되지 못해서 발기가 충분히 이루어지지 못한다. 방사선은 혈관 손상 외에 발기를 조절하는 신경에도 악영향을 줄 수 있다.

방사선치료를 받은 남성 10명 중 약 4명은 발기 기능이 약화되는 것을 느낀다. 이 같은 변화는 치료 후 일년 정도에 걸쳐 서서히 진행된다. 완전히 발기했다가 절정 직전에 발기가 사라지는 경우도 있고, 더 이상 완전한 발기가 전혀 불가능한 경우도 있다. 환자의 나이가 많을수록 방사선치료 후에 발기문제가 발생할 확률이 더 높다.

과거 연구에서 치료 전에 완전한 발기를 보인 남성 중 약 절반 가량은 5년 후에 우수한 발기 기능을 보인 것으로 나타났다. 새로운 치료법 중에는 손상을 입기 쉬운 부분에 방사선을 적게 주는 방법이 있는데, 이 같은 방법이 남성의 발기 기능을 유지하는 데 도움이 되는지 여부는 아직 파악되지 않고 있다.

일부 남성은 방사선치료 후에 테스토스테론을 생성하는 양이 줄어드는데, 일반적으로 방사선치료 후 6개월 내에 수치가 다시 올라간다. 그 이상의 호르몬은 필요하지 않다(전립선암 환자는 테스토스테론제를 복용할 경우에 전립선암 세포가 더 빨리 자라기 때문에 테스

토스테론제를 복용하지 않는다).

전립선의 방사선치료 후에 일부 남성은 소량의 정액만 내보내게 되며, 방사선치료가 거의 끝날 때는 사정할 때 날카로운 통증을 느끼는 경우가 종종 있다. 이 같은 증상은 치료가 끝난 후에 시간이 지나면 저절로 사라진다.



07_항암화학요법과 성

항암화학요법을 받는 남성은 대부분 정상적인 발기 기능을 유지하지만, 일부 남성에서 문제가 발생한다. 항암화학요법을 받은 직후에 종종 발기와 성욕이 감소하지만 일주일 정도 후에 회복된다.

골수이식을 받은 남성은 테스토스테론 감소가 더 오래 지속될 가능성이 높다. 일부 환자는 성욕과 발기를 회복하기 위해 테스토스테론 보충요법이 필요한 경우도 있다.

항암화학요법이 사정에 영향을 주는 경우는 드물지만, 일부 약물은 방출을 조절하는 신경을 손상시킬 수 있다. 이 경우에 정액이 음경으로 나오지 못하고 방광으로 되돌아간다.

그 외에 성생활에 영향을 줄 수 있는 항암화학요법의 문제점

과거에 생식기의 포진바이러스 감염이나 사마귀가 있었던 남성은 항암화학요법으로 급성 악화를 경험할 수 있다. 감염의 징후가 보일 경우에는 즉시 의사에게 알려야 한다. 항암화학요법은 면역계를 약화시킬 수 있기 때문에 감염이 심각한 문제가 될 수 있다. 항암화학요법으로 인해 감염 치료가 더 어렵기 때문이다.

성관계 파트너로부터 새로운 감염을 얻는 것도 피해야 한다. 성관계에서 상대방의 감염 여부가 불확실한 경우에는 안전하게 성관계를 가져야 한다. 가장 안전한 방법은 매번 처음부

터 끝까지 콘돔을 사용하는 것이다. 구강성교(입을 사용), 항문성교(직장 삽입), 질 성교에 상관없이 콘돔을 사용하면 성관계에서 오는 감염 위험을 줄일 수 있다.



08_호르몬치료와 성

전이된 전립선암의 치료법 중에서 남성의 호르몬 균형에 영향을 주는 방법도 있다. 호르몬치료 또는 호르몬요법이 여기에 해당되며, 테스토스테론을 차단해서 암세포의 성장을 지연시키는 방법이다. 그 방법은 다음과 같다.

- 고환 제거하기(고환절제술)
- 테스토스테론의 생성을 막는 약물의 사용
- 몸이 테스토스테론을 사용하지 못하도록 막는 약물의 사용

위의 방법은 모두 테스토스테론을 차단한다는 점에서 그 작용은 매우 비슷하다. 그러나 테스토스테론을 차단하는 약물치료를 선호하는 남성들이 있는데, 고환을 그대로 유지할 수 있기 때문이다. 의사와의 상담을 통해 고환을 제거하기로 결정했다면 '성관계 문제의 대처 방법'에서 '한 쪽 또는 양쪽 고환의 상실' 부분을 참고하기 바란다.

호르몬치료에서 가장 흔히 발생하는 문제는 성욕이 감소하는 것이다. 일부 남성은 성욕은 여전히 강하다고 말하지만, 발기 기능에 문제가 있거나 오르가즘에 도달하지 못하기도 한다. 또는 몇 년간은 발기 기능이 제대로 나타나다가 서서히 성욕을 잃는 경우도 있다. 활발한 성생활을 유지하려는 강한 욕구가 무엇보다 중요하다.

전립선암으로 호르몬치료를 받은 남성은 종종 이전보다 정액을 생성하는 양이 줄어든다.

호르몬치료는 근육이 줄어들고, 체중이 늘어나고, 유방조직이 자라는 등 외모에도 영향을

줄 수 있다. 유방이 자라는 것이 우려된다면 호르몬치료를 시작하기 전에 의사와 상담할 필요가 있다. 유방이 커지는 것을 예방하거나 제한하는 방법도 있고, 운동 프로그램으로 근육손실, 체중증가, 피로감 등을 제한할 수 있다. 운동을 시작하기 전에 의사와 상의하거나 또는 최적의 운동을 선택하기 위해 물리치료를 소개해달라고 부탁할 수 있다.



09_암 치료의 정신적, 정서적 영향

발기에 관한 두려움이 문제를 유발하기도 한다. 두려움을 버리고 흥분을 느끼는 대신에, 성관계 동안에 자신이 잘하고 있는지 계속 눈으로 확인하는 사람이 있다. 실패에 대한 두려움이 실패하게 만드는 원인으로 작용함을 기억해야 한다.

특히 젊은 남성일수록 불안과 스트레스로 발기문제가 유발되는 경우가 더 많다. 성 치료 전문가의 도움을 받을 수도 있지만, 발기문제가 있는 남성은 모두 의사에게 정밀한 검사를 받아야 한다.

고환을 제거했거나 호르몬치료 약물을 사용하는 남성은 종종 자신의 남성성이 사라졌다고 느끼고, 여자처럼 보이고 행동하지는 않을까 두려워한다. 그러나 남성성은 호르몬에 의해 좌우되는 것이 아니며 평생 남성으로 지냈다는 사실이 더 중요하다. 전립선암에 대한 호르몬치료로 남성의 성욕이 낮아질 수는 있지만, 성욕의 대상이 바뀌는 것은 아니다.



10_자녀계획과 암 치료

일부 암 치료는 남성을 불임으로 만들 수 있다. 자녀를 가질 계획이라면 치료를 시작하기 전에 의사와 상담해야 한다. 정자를 은행에 보관하는 것도 한 가지 방법이 될 수 있다. 아직 장래의 자녀계획이 확실하지 않은 경우에는 정자은행에서 가격과 진행과정 등의 정보를 알아보는 것도 도움이 된다.



11_암 치료와 성생활

암 치료 도중과 이후에 유념해야 할 점은 다음과 같다.

암 치료가 본인의 성생활에 어떤 영향을 주는지 최대한 알아본다.

가장 먼저 할 일은 의료진과 성생활에 관해 상담하는 것이다. 치료 후의 복직, 식사, 통증 등에 대해서는 이미 물어보았을 것이다. 성생활도 그만큼이나 중요한 부분이고 거기에 대해 알아야 할 권리가 있다. 앞으로 어떤 일이 발생할 지 예측할 수 있어야 문제가 발생했을 때 대처하도록 계획을 짤 수 있다.

치료 종류가 무엇이든 거의 모든 환자가 치료 후에도 접촉의 쾌감을 느낄 수 있다.

암 치료 중에 신경과 근육이 손상되어 접촉에서 쾌감을 느끼거나 오르가즘을 느끼지 못하는 경우는 드물다. 성관계의 방식을 바꿔야 하는 경우는 있을 수 있지만, 대부분은 치료 후에도 쾌감과 만족감을 느낄 수 있다. 뇌나 척수에 영향을 주는 암 치료를 받은 일부 남성은 성관계에서 쾌감을 느끼지 못할 수도 있다.

성적 쾌감을 느끼는 방식에 관해 마음을 열어야 한다.

커플들 중에는 정상적인 성관계를 매우 좁은 관점으로 바라보는 경우가 있다. 기존의 방식으로 양쪽 모두 오르가즘에 도달하지 못하는 경우에는 속았다는 느낌이 들 수 있다. 그러나 암 치료를 받는 중에는 그와 같은 성관계가 불가능한 시기가 올 수도 있다. 단순히 일상에 변화가 발생했다고 포기해버리지는 말자.

파트너와 성관계에 관해 솔직하게 서로간에 대화를 나눈다.

좋은 성관계를 유지하기 위해서는 현재 나의 상태를 지속적으로 공유하는 것이 무엇보다 중요하다. 의사와 상담한 내용은 파트너에게 알린다. 몸이 약해지거나 피곤해서 파트너가 성관계에서 좀 더 적극적인 역할을 해주길 원한다면 상대방에게 얘기한다. 몸의 특정 부분이 연약하거나 쓰라리다면 파트너를 적절히 이끌어서 더 많은 쾌감을 얻고 통증을 피하도록 한다. 유념할 점은 둘 중 한 사람이 성관계에서 문제를 느끼면 상대방도 영향을 받는 것이다. 성관계에서 문제를 겪을 때는 상대방도 문제 해결에 참여시켜야 최상의 결과를 이끌어낼 수 있다.

자신감을 키워라.

나의 좋은 점이 무엇인지를 스스로 되뇌어보자. 탈모가 발생할 때 전기면도기로 머리를 밀어버리면 외모와 자신감을 모두 개선할 수 있다. 또는 여러 종류의 모자를 시도해보고 가장 어울리는 것을 찾아본다. 아무것도 쓰기 싫다면 그것도 좋다. 좋은 음식을 먹고 운동을 하는 것은 몸과 마음을 건강하게 해준다. 영화를 보든, 취미생활을 하든, 야외활동을 하든 시간을 투자해서 긴장을 풀어야 한다. 기분이 좋아지는 일을 찾아서 실천하자.



12_성관계 문제의 대처방법

암 치료 후에 남성들이 경험하는 문제들 중 상당수는 오래 지속되지 않는다. 일단 자신의 몸과 삶을 잘 관리하고 있다고 느끼기 시작하면 자신감이 회복되고 종종 성생활도 개선된다. 그러나 일부 암 치료 후에는 변화가 평생 지속되기도 한다. 앞으로 무슨 일이 발생할지 예측하기란 매우 어렵다. 어떤 환자는 전립선을 제거한 후에 발기가 회복되는 반면에 그렇지 못한 환자도 있다.

내 몸의 변화에 적응하기

남성은 나이가 들고 여러 가지 건강문제를 겪을수록 더 많은 시간과 노력을 들여야 흥분할 수 있다. 성관계 동안에 오르가즘에 도달하기가 어렵다면 여러 종류의 애무를 시도해보아야 한다. 또한 바이브레이터로 더 강한 자극을 만들거나, 성적 공상을 하거나, 예로틱한 이야기나 사진을 보는 등의 시도가 필요하다. 흥분 정도가 강할수록 오르가즘에 도달하기가 더 쉽다.

의사나 의료진과 성생활에 미치는 부작용이나 장기적 변화를 이야기하기에 가장 좋은 시기는 치료 전이다. 이를 통해 치료에서 흔히 발생하는 문제나 회복에 걸리는 시간 등을 미리 알 수 있다. 그러나 치료 중이나 이후라도 언제든지 이 문제를 꺼낼 수 있다.

치료 후 회복에는 몇 달이 걸린다. 발기문제가 계속 지속될 경우에는 다시 의사와 상담하고 다방면으로 해결책을 모색해야 한다. 문제가 개선되지 않는다면 의사가 성생활에 관해 몇 가지 질문을 한 후에 원인을 찾기 위해 특별한 검사를 지시할 수도 있다. 환자에게 필요한 치료를 찾기 위해서는 한 명 이상의 의사가 필요할 수도 있다.

수면 중에 정상적으로 발기가 일어나는지 확인할 필요가 있을 때는 수면 실험실에서 기계를 통해 야간의 음경크기 변화를 측정하거나, 또는 가정에서 모니터나 측정기로 수면중의 발기를 검사한다. 수면 중 발기가 강하다면 성 상담만으로도 충분하지만, 수면 중 발기가 약하거나 전혀 없을 경우에는 수술이나 약물치료가 필요할 수도 있다.

음경의 혈류를 측정하기 위해 특별한 검사를 실행하기도 한다. 그 중 하나는 음파를 통해

혈류의 속도와 방향을 확인할 수 있어서, 발기문제의 원인이 되는 혈류 차단을 발견할 수 있다. 생식기의 신경과 반사작용을 확인하는 검사도 있다. 혈액검사는 호르몬 균형을 확인하는 데 사용된다.

발기부전

1) 약물

비아그라(Viagra®), 레비트라(Levitra®), 시알리스(Cialis®)와 같은 약은 음경의 혈류량을 증가시켜 발기를 돕는 역할을 한다. 신체변화로 발기문제를 겪는 남성 중 절반 가량은 이 같은 약을 복용하는 것이 도움이 된다.

전립선암 치료로 신경이 손상된 남성은 다른 신체적 원인을 가진 남성에 비해 이 같은 약물에 잘 반응하지 못한다. 그러나 일부 연구에서는 전립선 수술 후 6개월 이내에 약물을 복용하기 시작해서 비교적 자주 약물을 복용한 남성은 (신경이 손상되지 않았다면) 발기가 더욱 개선될 수 있다고 나타났다. 이 같은 약물로도 결과가 좋지 못한 남성은 약물을 복용하는 동시에 음경주사를 사용했을 때 결과가 개선되기도 한다(아래 '음경주사' 참조).

비아그라나 레비트라, 시알리스를 다른 약물과 복용하면 문제가 발생할 수 있다. 예를 들어, 니트로글리세린을 비롯하여 심장질환의 치료에 사용하는 약물을 위의 약물 중 하나와 함께 복용하면 심각한 문제를 야기하거나 심지어 사망에 이르기도 한다. 따라서 현재 복용하고 있는 약물은 아무리 가끔 복용하더라도 모두 의사에게 알려야 한다. 또한 약물을 복용하기 전에 부작용에 대해 알아보도록 한다.

2) 혈액공급을 회복하기 위한 수술

음경으로 혈액을 공급하는 혈관이 막혀서 발기문제가 생기는 경우에는 수술이 도움이 될 수 있다. 몸 안의 다른 부분에서 혈관 일부를 가져와서 음경 안의 작은 혈관에 이어주는 방법이다.

3) 음경주사

발기를 유도하는 약물을 환자가 직접 음경에 주사하는 방법이다. 성관계를 시작하기 몇 분 전에 작은 주사기로 음경의 측면에 약물을 주입한다. 약물이 성적 흥분과 더해져 발기를 더욱 단단하고 오래 지속되게 돕는다.

주사 후에 부작용이 발생할 수 있기 때문에, 일반적으로 첫 번째 주사는 병원에서 시행한

다. 일부 남성은 발기가 가라앉지 않을 수 있는데, 이 경우에는 즉시 응급실에서 치료를 받아야 한다. 여러 번의 주사로 인해 해면질의 조직에 흉터가 생겨 음경이 구부러지는 경우도 있다. 이 때는 음경 수술이 유일한 치료법이다.

4) 작은 알약

주사에 사용하는 것과 동일한 약물을 작은 알약 형태로 음경 끝의 작은 구멍에 넣는 방법도 있다. 주사보다는 사용이 간편하지만 효과는 주사보다 못할 수 있다. 부작용도 주사와 동일하다. 남성과 파트너에게 화끈거리는 느낌을 주는 경우도 있다. 작은 알약을 사용했을 때 어지럼증을 느낄 수도 있으므로, 처음에는 병원에서 먼저 시도해보는 것이 좋다.

5) 진공장치

진공압축기(vacuum constriction device, VCD)라고 부르는 치료는 위험성은 덜하지만 주사나 작은 알약보다 성관계에 더 지장을 줄 수 있다. 사용 방법은 음경 위에 플라스틱 원통을 놓고 펌프로 음경 주변의 공기를 빨아들이는데, 이 때 혈액이 음경으로 유입되면서 해면조직을 채운다. 음경이 단단해지면 펌프를 빼고 음경의 맨 아래 부분에 신축성 밴드를 끼운다. 이 밴드는 발기가 유지되도록 돕는 역할을 하며, 최대 30분 동안 차고 있을 수 있다. 진공장치의 사용법을 제대로 배우려면 몇 번의 연습이 필요하다. 대부분의 진공장치는 의사의 처방이 필요하지만, FDA가 승인하여 처방전 없이 살 수 있는 장치도 있다.

진공장치, 주사, 작은 알약의 성공률은 50% 내지 70%이다. 주사나 진공장치를 사용하고자 할 때 성 전문 상담을 통해 커플에게 가장 잘 맞는 치료법을 선택할 수 있다(‘전문가의 도움’ 참조).

6) 음경 삽입물

인공삽입물을 음경에 삽입하는 수술은 최초의 의학적 발기문제 치료법이었다. 벌써 오랫동안 수술이 시행되어왔고, 아직도 평생 지속되는 발기문제의 치료에 꽤 효과적이다. 삽입물은 여러 가지 종류가 있다.

· 반강직 막대(semi-rigid rod)

가장 간단한 종류로, 두 개의 실리콘 막대를 음경의 해면조직에 삽입한다. 음경은 계속해서 거의 발기한 상태를 유지하게 된다. 대부분의 반강직 삽입물은 형태를 쉽게 바꿀 수 있기 때문에, 일상생활에서 음경을 아래나 위로 구부려 숨기면 그대로 유지된다.

· 팽창식 펌프

남성의 몸에 펌프 장치를 삽입하는 방법이다. 성관계 전에 음낭을 누르면 작은 탱크에 저장되어 있는 소금물이 음경으로 이동한다. 성관계 후에는 방출 밸브를 누르면 소금물이 다시 관을 통해 탱크로 흘러가서 다시 사용할 때까지 저장된다. 펌프의 종류는 여러 가지가 있으며, 어떤 펌프는 좀 더 복잡한 형태를 지니고 있다.

7) 삽입물을 선택하기 전에 고려할 사항

건강 상태가 나쁜 남성은 반강직 막대나 덜 복잡한 형태의 팽창식 펌프를 고려해볼 수 있다. 이들 방법은 수술이 간단하고 장래에 문제가 발생할 위험도 적다. 방광 종양이 있는 남성은 반강직 막대를 사용할 경우에 방광 내부 검사에 방해가 될 수 있기 때문에 팽창식 삽입물을 사용해야 한다. 매우 활동적인 남성은 움직임에 크게 방해가 되지 않는 팽창형을 선호할 수 있다.

삽입물은 감염과 같은 위험을 일으킬 수 있으며, 부품이 많을수록 실패하여 수술이 필요할 확률이 높다. 또한 성욕 문제나 음경의 감각부족 문제는 해결하지 못한다.

삽입물을 결정하기 전에 최대한 많이 알아보고, 의사에게 장단점을 물어보도록 한다. 기혼자나 장기적인 연애관계에 있는 사람은 삽입물을 선택할 때 파트너의 의향도 함께 고려해야 한다.

8) 호르몬 대체요법

드물게 호르몬 균형에 문제가 있는 경우에는 테스토스테론으로 성욕과 발기 문제를 해결할 수 있다. 그러나 호르몬을 신중하게 생각하지 않고 사용하는 경우가 많다. 대부분의 남성은 50세나 60세 후에도 테스토스테론이 충분하기 때문에, 추가로 호르몬을 투여한다고 해서 성적 문제가 해결되지는 않는다. 게다가 호르몬으로 인해 심각한 부작용이 유발되기도 한다.

9) 약초와 보조식품

발기문제의 '자연적' 치유법으로 처방전 없이 각종 약초나 보조식품을 구할 수 있다. 그러나 남성의 발기문제에 대한 효과는 입증되지 않았고, 과거에 상당수의 보조식품에서 성분 표에 표시된 성분 이외의 물질이 발견된 적도 있다.

더욱 심각한 문제는 이 같은 보조식품 중 일부에 비아그라와 매우 유사한 처방의약품이 포함된 것이 발견되었다는 점이다. 미국 식품의약품안전처가 이 같은 성분을 발견한 후에 해

당 상품을 회수 처분하기는 했지만, 그 전에 이미 많은 남성들이 이 알약을 복용했다. 국내에서도 허가 받지 않은 다양한 보조식품 또는 불법 약제에 대하여 단속하고 위험성을 알리고 있지만 많은 국내 남성들이 복용하고 있는 것으로 알려져 있다. 이 같은 알약을 복용할 때는 내 몸에 어떤 물질이 들어오는지 알 수 없기 때문에 매우 위험할 수 있다. 특히 다른 약물을 복용한 후에 이 성분과 상호작용해서 해로운 작용을 하거나 심지어 사망을 유발할 수도 있다. 혹은 너무 많은 용량을 복용해서 이유도 모른 채 심각한 유해작용을 겪을 위험도 있다.

오르가즘의 강도 저하

암 치료를 받은 남성 중 일부는 오르가즘이 예전보다 약해지거나 오래 지속되지 못한다고 느낀다. 이는 정상적인 노화의 과정일 수도 있지만, 오르가즘 약화는 종종 발기문제와 함께 발생한다. 이 경우에 발기문제를 치료해도 오르가즘이 더 강해지지 않을 수도 있다.

· 상식적 조언

성관계 동안에 최대한 흥분 상태를 유지하도록 한다. 쾌감에 집중하거나 흥분을 유발하는 상상에 집중하고, 전희에 공을 들인다. 오르가즘에 가까이 왔을 때 파트너에게 속도를 약간 늦추도록 요청한다. 흥분을 잠시 가라앉히고 다시 시작하기를 몇 번 반복한 후에 절정을 맞이하도록 한다.

이 같은 방법을 혼자서도 연습할 수 있다. 매우 흥분했을 때 음경을 만지는 것을 멈추고 발기를 일부 잃더라도 그대로 둔다. 그 후에 다시 시작하고 중단하기를 몇 번 반복한 후에 오르가즘을 맞이한다.

혼자든 파트너와 함께 할 때든 주의할 점은 오르가즘 전에 최대한 발기하도록 만드는 것이다. 어떤 남성은 음경이 부드러운 상태에서 절정을 학습하는 경우가 있는데, 최대한 단단하게 발기할 때까지 기다리면 오르가즘이 더 강해진다고 느끼는 남성이 많다.

통증

통증으로 인해 성욕이 감소하고 피로감을 느낄 수 있다. 성관계 동안에 통증이 심해지는 경우에도 문제가 될 수 있다. 몸에 통증이 있는 사람은 다음과 같은 조언이 유용하다.

· 하루 중에 통증이 가장 적은 시간에 성관계를 계획한다.

진통제를 복용하는 경우에는 최소한 1시간 전에 복용해서 성관계 전에 약효가 작용하도록 한다.

졸음을 유발하지 않는 진통제 용량을 찾아보도록 한다.

- **애무나 성관계에서 통증 부위에 최대한 압력을 주지 않는 자세를 찾아본다.**

통증 부위를 베개로 받치는 것도 도움이 된다. 특정 움직임이 통증을 유발한다면 해당 움직임을 피하도록 자세를 바꾼다. 파트너에게 자신이 원하는 바를 잘 전달하여 이끌어야 한다.

- **쾌감과 흥분에 집중한다.**

집중을 통해 통증을 잠시 잊을 수 있다.

한쪽 또는 양쪽 고환의 상실

고환은 남성성의 상징이다. 내가 어떻게 보일지 전혀 고민하지 않는 남성도 있지만, 파트너의 반응을 두려워하는 남성도 있다. 장기적으로 만나는 사람이 없는 남성일수록 더 큰 두려움을 느낄 수 있다.

한쪽이나 양쪽 고환을 제거한 남성은 음낭 안에 삽입물을 넣어서 자연스러운 모양을 만들 수 있다. 음낭이 온전할 경우에는 고환 삽입물이 매우 정상적으로 보인다. 그러나 음낭 피부의 일부를 절제한 경우에는 덜 정상적으로 보일 수 있다.

음경 크기의 감소

전립선 수술 후에 음경의 길이가 예전보다 짧아진 것을 발견하면 충격을 받을 수 있다. 수술 후 최대 약 6개월 동안은 심지어 찬물에 들어갔을 때처럼 음경이 몸 안으로 움츠러든 것처럼 보이기도 한다. 음경 위축 현상은 수술 후에 흔히 발생하지만, 많은 경우에 수술 전에 이 같은 점을 미리 경고하지는 않는다. 위축 현상의 원인은 알려지지 않고 있지만, 이 시점에서는 예방하거나 치료할 방법이 없다.

비애와 상실감

암과 암 치료로 무언가를 잃었을 때 비애감을 느끼는 것은 정상이다. 기존의 자아에 대한 생각을 버리고 삶의 변화에 대처하는 새로운 방법을 찾아야 한다. 때로는 가까운 사람에게까지 슬픔과 분노를 느끼기도 한다. 암은 나의 신체와 자아에 대한 생각을 변하게 한다. 이 같은 변화는 개인의 행복이나 성적 자아에 영향을 주기도 한다. 관계를 유지하는 능력도 영향을 받을 수 있다.

암으로 인한 상실과 변화를 눈치채기까지 다소 시간이 걸리는 경우도 있다. 주변에 가까운 사람과 슬픔을 나누는 것이 도움이 될 수 있다. 주변에 마음을 털어놓을 사람이 없다면 상

담가의 도움을 받도록 한다. 몸의 통증을 돌보는 것만큼 고통스러운 감정을 돌보는 것도 중요하다.

우울증

우울증은 대부분의 시간 동안에 공허감과 슬픔을 느끼는 것으로, 암 환자에게 많이 발생한다. 활동적인 생활은 스트레스를 줄이고 우울증의 위험을 감소시키는 좋은 방법이다. 의사와의 상담을 통해 나에게 맞는 운동법을 찾도록 한다. 무리하지만 않으면 운동으로 치료 중과 치료 후의 컨디션 개선에 도움을 줄 수 있다.

부작용도 기분을 저하시키는 요인이다. 이완 기술을 배우면 일부 암 치료에서 발생하는 통증과 메스꺼움을 줄일 수 있다. 여러 가지 DVD나 CD, 책 등을 통해서도 다양한 이완법을 배울 수 있지만, 정신건강의학 전문의에게 배우는 것이 가장 좋다. 때로 전문의는 수면, 식욕, 에너지, 쾌감을 느끼는 능력 등을 개선하는 방법도 제공해 줄 수 있다. 게다가 이 같은 방법은 자아 존중감과 성욕을 개선하는 데도 도움이 된다.

수면이 부족하고, 좌절감을 느끼고, 삶을 즐기지 못하고, 생각하기가 어려운 등 우울증의 징후가 2주 이상 지속될 때는 의사에게 알려야 한다. 우울증은 약물과 기타 여러 방법으로 치료할 수 있다.

새로 나온 항우울제 중에는 복용 후에 오르가즘에 도달하기가 어려워지는 약물도 있다. 이 같은 문제가 발생한 경우에는 의사에게 알리도록 한다. 그와 같은 작용을 하지 않는 항우울제도 있다.

성관계에 대한 불안

상당수의 커플들은 성관계란 아무런 계획 없이 즉흥적으로 일어나야 한다고 생각한다. 그러나 암 관련 증상이나 치료 부작용으로 인해 예전과 같이 즉흥적인 성관계가 불가능해질 수 있다. 가장 중요한 것은 파트너와 함께 이 문제를 터놓고 의논하는 것이다.

성관계에 관한 불안 중 일부는 상대방을 만족시켜야 한다는 생각에서 비롯된다. 자신이 성 관계를 즐길 준비가 되어있는지 알아볼 수 있는 한 가지 방법은 자위를 통해 오르가즘에 도달할 수 있는지 보는 것이다. 이런 방법을 통해 상대방을 만족시켜야 한다는 생각 없이 암 치료 후에 자신의 성적 반응에 변화가 있는지 확인할 수 있다. 자신의 몸에서 예민하거나 아픈 부분이 있는지 확인하는 데도 도움이 된다.

이 같은 방법을 받아들이는 것이 괜찮다면, 생식기뿐만 아니라 몸의 민감한 부분을 모두 만져보고 느낌에 차이가 있는지 알아본다. 이렇게 나의 몸에서 민감한 부분을 배우고 난 후에 파트너에게 알려줄 수 있다. 암 치료 후에 성적 반응이 변하지 않았어도 이런 방식을 통해 성생활의 흥미를 돋우는 새로운 방법을 발견할 수 있다.

사람들은 누구나 성적 생각을 하거나 그런 감정을 느끼지만, 이를 무시하거나 잊어버리곤 한다. 그러나 성적 생각을 통해 개인의 성생활을 개선할 수 있다.

성적 생각을 할 때 여기에 집중해서 하루 중의 시간, 장소, 사람, 음악, 활동, 영화, 공상 등 어떤 패턴이 있는지 알아본다. 어떤 패턴을 발견하면 성관계를 위한 기분을 조성할 때 참고할 수 있다.

이런 노력에도 불구하고 성적 흥미가 일어나지 않을 경우에는 의사 상담이나 전문가의 도움을 받도록 한다. 더욱 자세한 정보는 '전문가의 도움' 부분을 참고한다.



13_독신 남성과 암

암 치료 과정은 독신 남성에게 더 어렵다. 탈모, 팔다리 손실, 얼굴 흉터 등처럼 찢는 곳에 암의 흉터가 남기도 한다. 남의 눈에 띄지 않는 흉터도 있는데, 이런 은밀한 부위의 흉터를 볼 수 있는 사람이야말로 환자 본인이 가장 중요하게 생각하는 사람이기 때문에 고통스러운 것은 마찬가지이다.

암으로 인해 생기는 흉터 중 가장 은밀한 곳은 바로 자기자신을 대하는 태도가 훼손되는 것이다. 이제 무엇을 할 수 있을지, 앞으로 얼마나 살 수 있을지 알 수 없다. 결혼이나 재혼을 희망했다가도 불확실한 미래에 파트너를 끌어들이는 것을 망설이게 된다. 아이를 가지는 것에 대한 두려움도 새로운 관계에 영향을 줄 수 있다. 아이를 가지지 못하는 사람도 있

을 것이고, 아이를 가질 수 있을지 확신할 수 없는 사람도 있을 것이다. 혹은 아이를 가질 수는 있지만 암 때문에 아이가 자라는 것을 보지 못할까 봐 두려울 수도 있다. 벽에 부딪혀 앞으로 나아가지 못한다고 느낀다면 30페이지 '전문가의 도움' 부분을 참고하기 바란다.

암을 겪은 사람은 데이트할 때 자신의 질환에 대해 이야기하는 것을 꺼리는 경우가 많다. 친밀함이 중요한 시기에 자신의 문제를 알려주는 것이 위험해 보일 수 있다. 얼마간은 암이 있다는 사실을 무시할 수도 있겠지만, 관계가 진지해질수록 침묵하는 것은 좋은 방법이 아니다. 암을 밝히지 않으면 비밀을 숨기는 것이 되어 파트너와의 친밀한 관계에 장애가 될 수 있다. 사랑하는 관계에서는 파트너가 나를 있는 그대로 받아들일 수 있도록 기회를 주어야 한다.

거절의 위험

암이 있거나 암 치료를 받는다는 이유로 관계를 거절하는 사람도 있다. 굳이 암이 아니더라도 외모나 신념, 성격, 개인적인 문제로 서로를 거절하는 일은 비일비재하다. 슬프지만 독신 남성 중에는 암 때문에 데이트를 시도조차 하지 않는 경우가 있는 것이 사실이다. 자신의 장점은 보지 못하고 남들이 지금의 내 모습을 받아들이지 못할 것이라고 생각하는 것이다. 물론 집안에만 있으면 거절당하는 것을 피할 수는 있겠지만, 행복하고 건강한 관계를 형성할 기회도 놓치게 된다.

언제 암에 대해 이야기할 것인가

새로운 파트너에게 언제 암에 대해 이야기할지 판단하기는 어렵다. 몸에 수술에 의한 인공 누공이나 생식기의 흉터가 있거나, 성적 문제가 있는 사람은 더 걱정이 크다. 명확한 규칙은 없지만 대체로 상대방에게 신뢰와 우정을 느낄 때까지 기다리는 것이 가장 좋다. 암에 대해 이야기할 시기를 결정할 때 아래를 참고하기 바란다.

- 파트너가 나를 있는 그대로 받아들이고 좋아한다고 느낄 때 흉터, 인공 누공, 성적 문제 등에 대해 이야기한다.
- 새로운 관계가 깊어지기 시작할 때 암에 대해 상의한다.
- 거절에 대비한다. 즉, 최악의 반응에 어떻게 대응할지 생각해보는다. 그러나 상대방의 반응이 두려워 관계를 형성하는 것을 피하지 않도록 한다.

어떻게 이야기를 꺼낼 것인가

파트너와 자신이 편안하고 친밀함을 느낄 때 암에 관한 이야기를 꺼내보도록 한다. 질문을

할 때는 파트너가 여러 가지 대답을 할 수 있는 여지를 주어야 한다. 그래야 파트너도 새로운 정보에 대해 생각하고 반응할 기회를 얻게 되고, 내 자신도 파트너가 어떻게 받아들이는지 볼 수 있다.

한 가지 방법은 암에 대해 언급한 후에 질문을 하는 것이다. 예를 들어, “나는 지금 우리 사이의 관계가 매우 만족스럽고, 몇 년 전에 내가 이리이러한 암이 있었다는 사실을 당신이 알았으면 한다. 앞으로 우리의 관계에 대해 당신은 어떻게 생각하는가?”라고 말할 수 있다.

또는 자신의 감정을 알리는 것도 좋다. “몇 년 전에 이리이러한 암이 있었다. 당신이 암이 있었던 사람과는 만나지 않으려고 할까 봐 두려워서 이 이야기를 꺼내고 싶지 않았다. 이 기억을 다시 꺼내는 것이 두렵지만, 당신이 알아야 한다고 생각한다. 내가 암이 있었던 것에 대해 당신은 어떻게 생각하는가?”

암에 관해 데이트 상대에게 이야기하기 전에 미리 연습해보는 것도 좋다. 상대방에게 어떤 메시지를 전달하고 싶은가? 다양한 방식으로 이야기해보고 친구의 조언을 구해보자. 혹은 친구에게 파트너 역할을 부탁해서 거절하도록 한 후에, 가장 듣기 두려운 말을 들었을 때 어떻게 반응할 지 연습해보자.

자아 존중감을 느끼고 거절에 대처할 수 있다고 생각된다면 이제는 실전에 나설 준비가 되었다. 사람을 만나거나 데이트를 시작할 때는 이것이 단순히 배우는 과정일 뿐이며, 한 번에 모든 것을 잘할 필요가 없음을 기억하자.

사회생활은 이득이 될 수 있다

사회생활의 다른 부분도 시도해보아야 한다. 독신인 사람은 가까운 친구, 가볍게 만나는 친구, 가족 등의 네트워크를 만들 수 있다. 친구들과 연락하고, 약속을 잡고, 다양한 활동을 공유하자. 취미그룹 등의 활동을 통해 사교 범위를 넓힐 수 있다.

암을 겪은 사람들을 위한 자원봉사 단체나 지원단체도 있다. 다른 사람으로부터 나의 장점에 관한 피드백을 받으면 자기자신을 바라보는 관점이 개선될 수 있다. 새로운 사람을 만나기가 어색하면 미리 연습을 해볼 수 있다. 거울을 보고 자기 자신과 이야기하거나, 가까운 친구나 가족과 역할놀이를 해보도록 한다.



14_ 자주 묻는 질문

성관계로 암이 유발될 수 있는가?

환자들과 환자의 파트너들 중에서 암이 전염될까 봐 두려워하는 경우가 많다. 한 사람의 몸 속에 있는 암세포가 성관계 동안에 다른 사람의 몸에 들어가서 뿌리를 내리고 자라는 것은 전혀 불가능한 일이다. 게다가 대부분의 암은 개인의 성생활로 발병 위험이 증가하거나 치료 후에 암이 재발하지 않는다.

단, 암세포 자체가 전달되는 것은 아니나, 바이러스 중에는 자궁경부암, 질암, 음경암, 항문암, 구강암과 카포시육종의 원인이 되는 것도 있어, 이러한 바이러스는 성관계를 통해 다른 사람에게 전달될 수 있다고 알려져 있다. 간암의 원인이 되는 B형간염과 C형간염 바이러스도 성관계 동안에 전달되어 간암의 위험성을 높일 수 있으며, 감염단핵구증(키스병)을 유발하는 바이러스도 특정 암의 위험성을 증가시킨다고 알려져 있다.

그러나 이 같은 암도 성관계 자체로 유발되지는 않는다. 단지, 바이러스를 보유한 사람과의 성관계에서 감염된 바이러스가 암의 원인이 될 수도 있다는 것이며, 이런 바이러스를 갖고 있는 대부분의 사람에서 발생하지 않는다.

성관계로 에이즈에 걸릴 수 있는가?

그렇다. 에이즈를 유발하는 바이러스는 사람면역결핍바이러스(human immunodeficiency virus, HIV)라고 하는데, 구강성교, 질 성교, 항문성교를 통해 감염인의 정액, 질액, 혈액 등이 다른 사람의 몸에 유입되면 감염될 수 있다. 바이러스가 전파되는 방식은 세 가지가 있다.

- 콘돔을 사용하지 않고 감염인과 성관계를 가진 경우
- 약물을 주입할 때 감염인이 사용한 주사나 장비를 사용한 경우
- 임신이나 모유수유를 통해 엄마가 아기에게 바이러스를 전달한 경우

HIV 감염 여부를 확인하는 유일한 방법은 HIV 검사를 받는 것이다. 본인과 파트너 모두 바이러스가 없다고 확인할 수 없는 상태라면 반드시 안전하게 성관계를 가져야 한다. 안전한 성관계에 관한 자세한 정보는 본문 '항암화학요법과 성'의 '그 외에 성생활에 영향을 줄 수 있는 항암화학요법의 문제점(13페이지)' 부분을 참조하도록 한다. HIV에 관한 더 자세한 정보는

대한에이즈예방협회 (<http://www.aids.or.kr/>) 등의 단체에 전화로 상담하거나 정보를 요청할 수 있다.

항암화학요법이나 방사선치료 중의 성관계가 파트너에게 해로운가?

항암화학요법

일부 항암제는 정액으로 소량 배출된다. 따라서 항암화학요법을 받는 중이나 이후 약 2주 동안에는 콘돔을 사용해야 한다.

방사선치료

기계를 통해 방사선치료를 받는 남성은 성관계에서 파트너가 방사선에 노출되지 않는다. 그러나 방사선을 방출하는 인공삽입물(seed implant 등을 이용한 전립선암 치료)을 삽입한 경우에는 아주 가까이에서 지내는 사람들이 처음 몇 주나 몇 달 안에 소량의 방사선에 노출될 수 있다. 특히 파트너가 임신한 경우에는 문제가 될 수 있으므로, 파트너의 안전이 우려된다면 의사나 간호사에게 물어보아야 한다.

암환자는 언제 성관계를 중단해야 하나?

치료 중이나 이후의 성관계가 문제를 유발할 수 있는지 의사에게 물어보아야 한다. 아래의 사항을 참고하도록 한다.

- 수술 후에 성관계로 출혈이 유발되거나 실밥이 당길 수 있으며, 감염 위험도 증가한다. 언제 성관계를 해도 안전한지 의사에게 물어본다.
- 방광암과 같은 몇 가지 암은 생식기 부위의 출혈을 유발할 수 있다. 성관계 후에 출혈이 심해지면 의사에게 알리도록 한다.
- 항암화학요법이나 방사선치료를 받는 중에는 면역체계가 약해져서 중대한 감염에 걸릴 수 있다. 성관계가 위험하지 않은지 의사에게 물어보아야 한다. 대부분의 의사들은 사람이 많은 곳에 다닐 수 있을 정도로 컨디션이 회복되면 성관계를 해도 무방하다고 대답할 것이다.
- 방광이나 생식기의 감염을 유발할 수 있는 박테리아 중에서 일부는 단순히 성관계 후에 방광을 비우는 것만으로 씻겨 나간다. 성관계 전에 생식기를 잘 씻고 수분을 많이 섭취하도록 권장하는 의사도 있다.
- 파트너의 생식기에 궤양, 덩어리, 사마귀 등이 있거나 분비물이 보인다면, 파트너와의 성관계가 안전한 지를 알기 위하여 그 원인을 파악해야 한다.

말기암이나 임종이 가까운 사람의 성관계는 어떠한가?

질환이 매우 심각한 상태인 사람은 성적 대상으로 잘 보이지는 않는다. 그러나 누구나 성적인 느낌을 가질 수 있다. 임종이 가까운 사람도 만지고, 공유하고, 친밀감을 느끼는 것이 중요하다.

암이 크게 진행된 사람일수록 애정을 느끼고, 느낌을 공유하고, 타인과 접촉하려는 욕구는 더 강하다. 성관계는 감당할 수 없더라도 신체적 친밀감이 얼마나 중요한지 파트너에게 알려줄 필요가 있다.

기타 질문

여기에서 다루지 못한 부분 중에 궁금한 점이 있을 수 있다. 의사나 다른 의료진에게 물어 보는 것을 부끄러워하거나 두려워할 필요가 없다. 궁금한 점을 미리 적어두었다가 다음에 병원에 방문할 때 의사에게 물어보도록 한다.

의사의 말을 이해하지 못하는 경우가 생길 수 있다. 이럴 때는 이해하지 못했다고 의사에게 솔직하게 말하고, 다시 이해할 수 있게 설명해달라고 부탁해야 한다. 그래도 이해하기 힘든 경우에는 간호사나 사회복지사에게 도움을 얻을 수 있다.



15_전문가의 도움

성 관련 문제에서 도움을 받을 수 있는 첫 번째 단계는 의사와 상담하는 것이다. 암 전문의가 도움이 되지 못하는 경우에는 주치의나 다른 의료진에게 도움을 요청한다. 이들은 성의학 전문가의 도움을 주선할 수 있다.

피해야 할 것

보건 전문가가 아닌 사람에게 성문제에 관한 조언을 구하는 경우가 종종 있다. 성 문제는 매우 괴로운 일이기 때문에 가능한 모든 시도를 해 보는 것이다. 정력제(아질산아밀, Spanish fly 등), 약초, 꿀, 정신건강의학 훈련을 받지 않은 사람의 최면술, '성관계 대리인' 등으로 성 문제를 치료할 수 있다는 주장도 있지만, 전혀 효과가 입증되지 않았다. 그 외에도 입증되지 않은 치료법이 수없이 많은데, 효과가 확인되지 않았을 뿐만 아니라 상당수는 해로운 결과를 낳을 수도 있다.

성의학 전문가 상담

다른 여러 가지 상담을 받을 수 있다. 이 같은 상담 치료의 효과는 아래와 같다.

- 몸의 변화에 더 잘 적응할 수 있다.
- 환자와 파트너가 서로 곤란한 주제를 터놓고 이야기할 수 있다.
- 암에 대해 잘 대처하는 기술을 익힐 수 있다.

충분한 자격을 갖춘 정신건강의학 전문가를 찾는 것이 무엇보다 중요한데, 주치의나 암 치료 의료진에게 소개를 부탁할 수 있다. 상담 비용은 전문가의 교육수준에 따라 달라진다.

기타 전문가

성 문제가 있을 때 비뇨기과전문의와 먼저 상담할 수 있다. 비뇨기과전문의는 남성 생식기 질환에 대해 훈련을 받은 의사로, 발기문제가 있는 환자에게 수술을 실행하고, 약물치료를 제공할 수 있다.

성 문제의 가장 유력한 원인이 호르몬의 변화라면 내분비전문의가 도움이 될 수 있다. 내분비전문의가 필요한지 여부는 주치의나 비뇨기과전문의가 판단할 수 있다.



16_관련정보

이 외에도 아래의 기관에서 정보와 지원을 얻을 수 있다.

대한생식의학회(구: 대한불임학회, The Korean Society For Reproductive Medicine)

- 전화: 02-2072-2387
- 웹사이트: www.ksfs.or.kr
- 여성과 남성의 임신 및 불임과 관련된 진단, 치료, 대처방안 등 지식 및 정보의 공유, 보급

(사)한국장루장애인협회(Korea Ostomy Association)

- 전화: 02-3675-4771
- 웹사이트: www.ostomy.or.kr
- 소화기관 및 배뇨기관 구조, 장루 원인 및 형태, 질병 및 심리상담 게시판 제공

대한남성과학회

- 웹사이트: www.andrology.or.kr
- 남성질환 및 성기능에 대한 일반적 지식, 성기능장애의 진단, 치료법 등에 대한 정보 공유, 성기능 관련 서적 출판

* 위에 소개한 단체는 대한암학회와 관련이 없음

최종 의학 검토: 2012년 1월 2일

최종 수정: 2012년 1월 2일

2012 Copyright American Cancer Society

추가 정보는 미국암학회 영문 사이트를 참고하시기 바랍니다.

www.cancer.org