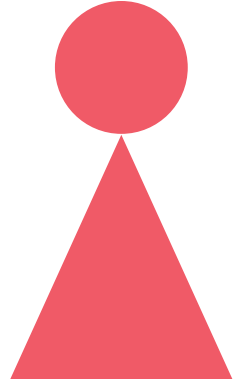


여성 암환자의 성

|
Sex and Woman
with Cancer
|





여성 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_여성 암환자의 성	06
02_무엇이 '정상'인가	07
03_여성의 신체는 어떻게 작용하는가	07
04_골반부위 방사선치료와 성	12
05_항암화학요법과 성	13
06_호르몬치료와 성	16

07_암 치료와 성생활	17
08_성관계 문제의 대처방법	18
09_독신 여성과 암	26
10_자주 묻는 질문	28
11_전문가의 도움	31
12_관련정보	31

본 내용은 미국 암학회(American Cancer Society, ACS)에서 발행한 'Sex and Woman with Cancer(여성 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_여성 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 처리해야 할 일이 많기 때문에 성을 우선적으로 염두에 두지는 않는다. 그러나 어느 정도 상황이 정리되고 나면 앞으로 성생활이 어떻게 바뀔지 궁금해질 수 있다.

독자들 중에는 아직 이 문제에 대해 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 여성 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. 이런 사람들은 상당수의 남녀가 죽기 전까지 성관계를 유지한다는 사실을 잘 모르고 있는 경우가 많다. 나이에 따라 성적 반응이 달라지는 것은 사실이다. 그러나 성생활을 활발히 유지하고 싶다면 충분히 가능한 일이다.



03_ 여성의 신체는 어떻게 작용하는가

가임기 여성의 난소는 호르몬을 만들고, 매달 번갈아 성숙한 난자를 내보낸다. 이 난자는 관을 따라 자궁으로 이동하며, 성관계를 통해 정자가 자궁 아래의 입구(자궁경부)를 통해 들어와서 난자와 결합하면 임신이 된다.

난자는 약 이틀 정도만 임신이 가능하다. 이 기간 동안에 임신이 되지 않으면, 지난 몇 주 동안에 걸쳐 두꺼워진 자궁내막이 생리기간 동안에 자궁경부로 흘러나온다. 임신을 하면 자궁내막이 그대로 유지되어 자라나는 아기에게 영양분을 제공하는 것을 돕는다.

호르몬

여성의 나이가 50세 정도가 되면 일반적으로 난소에서 더 이상 난자가 배출되지 않고 호르몬 생성이 크게 감소한다. 이를 폐경 또는 갱년기라고 한다. 폐경 후에 더 이상 성관계를 원하지 않게 될까 두려워하는 여성이 많은데, 상당수는 호르몬이 감소해도 성욕에 영향을 주지 않는다. 이 글에서는 에스트로겐과 안드로겐을 주로 살펴보고자 한다.

에스트로겐

에스트로겐은 질의 습기와 탄력을 유지하고, 흥분했을 때 질이 열리는 것을 돕는 역할을 한다. 여성이 흥분하지 않은 상태일 때는 질이 이완되고 접혀서 벽이 서로 맞닿아있다. 그러나 흥분하기 시작하면 질이 더 길어지고 넓어진다. 질의 내벽을 형성하는 세포는 땀처럼 수분을 내보내서 질을 부드럽게 만든다.

폐경 후에는 여성의 에스트로겐 수치가 더 낮아진다. 즉, 흥분했을 때 질의 형태가 변하고 수분을 배출하는 시간이 더 오래 걸릴 수 있다는 뜻이다. 게다가 에스트로겐 수치가 낮으면 질 내벽의 두께가 더 얇아져서 이완 기능이 일부 약화되기도 한다. 따라서 매우 흥분했을 때라도 질이 약간 좁고 건조한 상태가 지속될 수 있다.

안드로겐(남성호르몬)

난소는 소량의 안드로겐도 만드는데, 이를 남성 호르몬이라고 부르기도 한다. 안드로겐은 여성의 성욕을 증가시켜주는 역할을 할 수도 있다. 폐경 후에는 안드로겐의 수치가 낮아지기 때문에 성욕이 감소하는 여성도 있다.

여성의 오르가즘

여성이 성적으로 흥분하면 신경계에서 뇌로 쾌락 신호를 보낸다. 자신이 좋아하는 방식으로 접촉을 하면 신호가 더 강해져서 오르가즘 반응을 일으킬 수 있다. 오르가즘이 일어나는 동안에는 생식기 주변의 근육이 리듬에 맞춰 수축하다가 갑자기 근육의 긴장이 풀리면서 생식기 부위나 때로는 전신에 쾌감을 전달한다. 오르가즘 이후에 여성은 이완되고 만족감을 느끼게 된다.

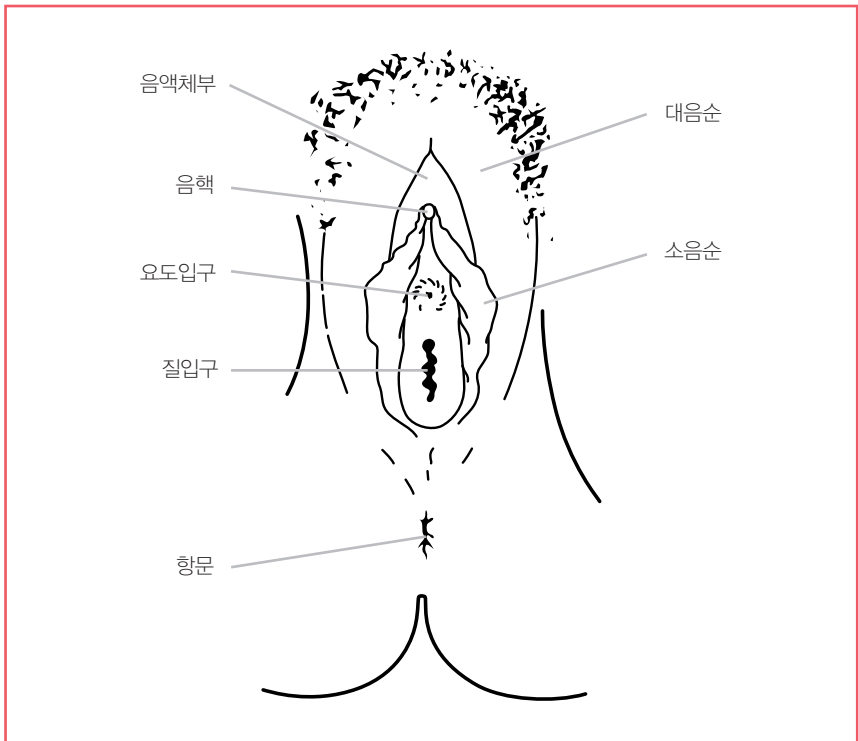
여성의 오르가즘은 연령에 따라 달라질 수 있다. 나이가 들수록 오르가즘에 도달하는 시간이 더 오래 걸리거나 더 많은 애무가 필요할 수 있다.

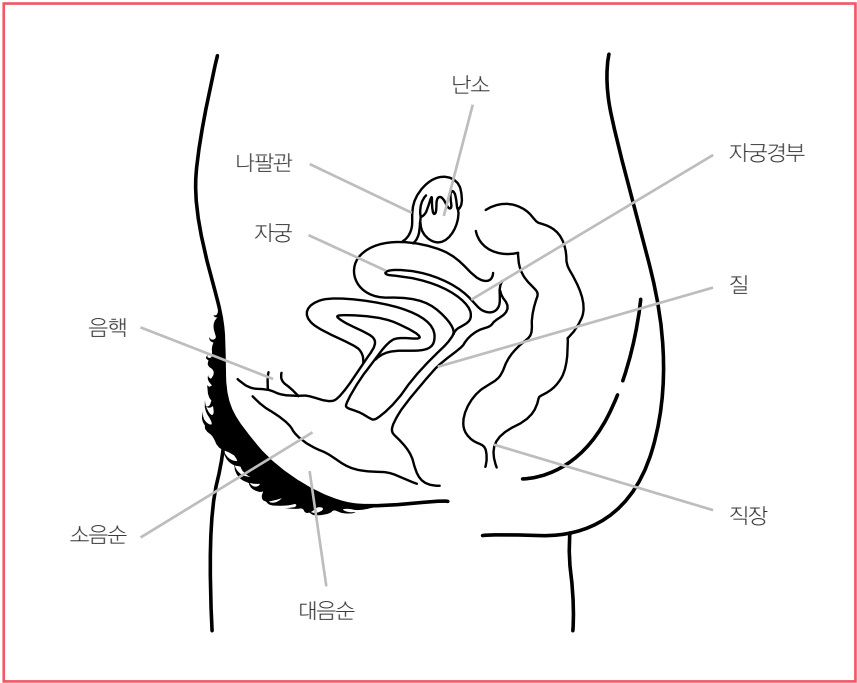
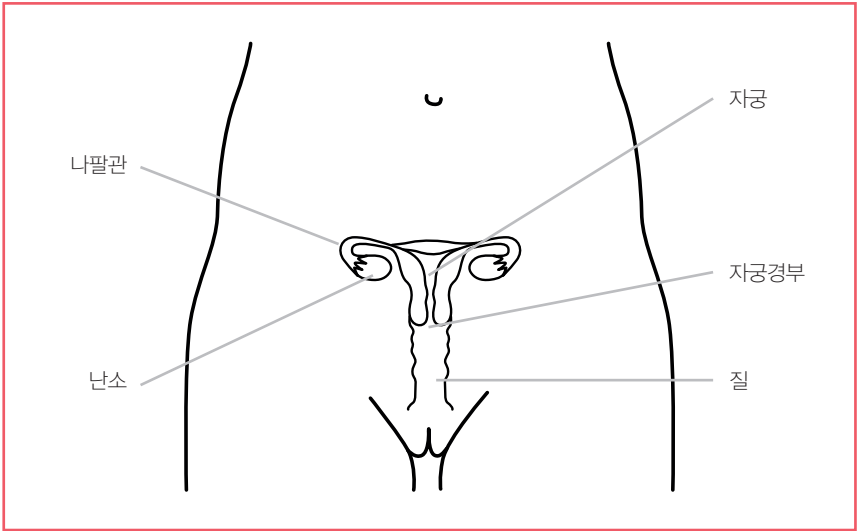
오르가즘은 어떻게 발생하는가

오르가즘은 자연스러운 반응이지만, 연습을 통해 오르가즘을 유발하는 방법을 배워야 하는 경우도 있다. 암 치료로 인해 성적 반응에 변화가 있는 여성은 이 방법을 다시 배워야 할 수도 있다.

오르가즘에 도달하는 방법은 여러 가지가 있고, 개인마다 차이가 있다. 성적인 상상을 하거나 가슴을 만지는 것만으로 오르가즘에 도달하는 여성도 일부 있기는 하지만, 대부분은 생식기 애무를 통해 오르가즘에 도달한다.

여성의 생식기(사진 참조)에서 자극에 가장 민감한 부위는 음핵과 소음순이다. 외음부는 대음순, 소음순, 음핵, 질 입구로 구성되어 있다. 대음순은 스펀지 같은 질감이며, 연약한 소음순과 음핵을 보호하는 역할을 한다. 요도(소변을 몸 밖으로 내보내는 관)는 음핵과 소음순 사이에 있고, 항문(장의 입구)은 질 뒤에 있다.





많은 여성들은 음핵을 애무하면 쉽게 오르가즘에 도달할 수 있다. 남성의 성기와 마찬가지로 음핵도 귀두부와 몸통으로 되어있는데, 이 음핵을 만지면 쾌감의 신호를 뇌로 보낸다.

음핵 귀두부는 매우 민감하기 때문에 너무 빠르거나 강하게 문지르면 쓰러릴 수 있다. 윤활제(젤이나 액체형태)를 사용하면 이런 쓰러림을 예방할 수 있다. 음핵 귀두부를 직접 만지지 않고 그 가까이를 애무하는 것도 도움이 될 수 있다.

그 외에 대음순이나 항문과 같은 부위를 만지는 것도 쾌감을 줄 수 있다. 개인마다 민감한 부위가 조금씩 다르기 때문이다. 질 내부의 깊은 곳보다 질 입구가 더 민감하다. 어떤 여성은 질의 앞 벽이 뒷벽보다 성관계 중의 압력에 더 민감하다. 어떤 여성은 질 안으로 약 2.5~10cm(1~4인치) 지점의 앞 벽을 만지면 오르가즘에 도달할 수 있다.

여성 생식기 암의 수술

여성의 생식기와 임신을 위한 기관은 골반에 위치해 있다. 골반에 위치한 기관은 다음과 같다.

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| · 자궁 | · 질 |
| · 자궁경부
(질의 맨 윗부분에 해당하는 자궁 입구) | · 외음부(음핵, 소음순, 대음순 등) |
| · 나팔관, 난소(난자와 호르몬을 만드는 기관) | · 방광(소변 저장기관) |
| | · 직장(장의 끝부분) |

이들 장기의 암은 종류를 막론하고 성생활에 영향을 줄 수 있다. 암에 걸린 장기를 수술로 제거할 때 다른 장기도 함께 제거해야 하는 경우도 있다. 정확한 수술은 암의 종류에 따라 달라질 수 있다. 이 그림을 담당의사에게 가져가서 수술 계획에 관해 함께 상의하고, 수술이 성생활에 영향을 줄 수 있는지 물어보아야 한다. 질의 일부를 제거할 경우에는 질 재건술에 관해 의논하고, 이후에 아이를 가질 계획이라면 이에 대해서도 물어보아야 한다.

수술 후의 성

수술 후에는 다시 성관계를 가지기 전에 몇 주의 회복기간이 걸릴 수 있다. 성관계를 다시 시작하기 전에 얼마나 기다려야 하는지 의사와 상의해야 한다. 성관계 동안 통증이나 문제가 있으면 의사에게 말하고 해결방법을 찾아보아야 한다.



04_골반부위 방사선치료와 성

골반부위의 방사선치료는 여성의 성생활에 영향을 줄 수 있다. 난소가 방사선에 많이 노출되면 난소의 기능이 중단될 수 있는데, 단기간에 그칠 수도 있지만 평생 지속될 수도 있다.

폐경기 여성은 성생활의 변화를 눈치채지 못할 수도 있지만, 폐경 전의 여성이라면 방사선 치료로 폐경이 유발될 수도 있다. 방사선량이 많은 적든 50세 전의 여성은 의사와 피임에 관해 상담해야 한다. 어떤 여성은 방사선 치료 후에도 임신을 할 수 있다.

생식능력(출산능력)

젊은 여성이 낮은 선량의 골반 방사선 치료를 받은 경우에는 난소가 치유되면 월경이 다시 시작될 수도 있다. 그러나 자궁경부암과 같은 경우에는 높은 방사선량을 사용하기 때문에 손상이 회복되지 않는다. 골반 방사선 치료를 받은 여성 중 상당수는 더 이상 아이를 가질 수 없다. 이후에 출산을 원할 경우에는 방사선 치료를 시작하기 전에 의사에게 자신의 의향을 전달해야 한다.

방사선이 질에 미치는 영향

방사선 치료 동안에는 치료 부위가 붉은색을 띠고 햇볕에 탄 것처럼 보인다. 방사선 치료 중과 그 이후 몇 주 동안에는 질 부위가 예민해질 수 있다. 치료부위가 회복되면 흉터가 남아서 질 벽이 두껍고 딱딱해 질 수 있다. 방사선 치료 흉터로 질이 짧아지거나 좁아져서 성관계 동안에 예전처럼 이완되지 못할 수 있다.

일주일에 최소 3~4회의 성관계를 하거나 질이 좁아지지 않도록 예방하는 질확장기를 사용해서 질 벽을 늘려 단단한 흉터조직이 생기는 것을 막을 수도 있다. 질확장기는 보통 플라스틱이나 고무재질로 되어있으며, 몇 분 동안 큰 탐폰을 삽입하는 것과 비슷한 느낌이다. 앞으로 계속 성관계를 지속할 의향이 없더라도, 질을 정상크기로 유지하는 것은 암 치료 후에 꼭 필요한 부인과적 골반검진을 시행하기 위해서도 매우 중요하다.

방사선 치료로 손상된 질은 또한 내벽이 얇아져 쉽게 찢어질 수도 있다. 따라서 성관계 동안에 통증이 없어도 성관계 후에 약간의 출혈을 경험하는 여성이 많다. 질 내부에 개방성


미란이 발생하는 경우도 가끔 있으며, 이런 경우에는 방사선 치료가 끝난 후에 회복하기까지 몇 달이 걸릴 수도 있다.

방사선 치료 동안의 성관계

방광, 직장, 자궁, 자궁경부, 질 등의 종양에서 출혈이 많지 않다면 골반 방사선 치료 중에도 성관계를 가질 수 있다. 성관계나 애무로 통증이 유발되지만 않으면 오르가즘에 도달할 수 있다.

체외 방사선치료는 체내에 방사선을 전혀 남기지 않는다. 즉, 성관계 동안 파트너가 방사선에 노출될 일이 전혀 없다는 뜻이다.

체내 방사선치료를 받는 경우에는 방광, 자궁, 질 내부에 방사성 물질을 며칠 동안 삽입해 놓는 경우도 있다. 이 방사성 물질이 몸 안에 있는 동안에는 성관계 파트너가 방사선에 노출될 수 있으므로, 성관계를 잠시 중단할 필요가 있다. 방사선 물질을 제거한 후에는 방사선이 몸에 남지 않는다.



05_항암화학요법과 성

항암화학요법은 주로 정맥주사 또는 경구를 통해 약물을 투여하는 방법으로, 여러 종류의 암에 흔히 사용하는 치료법이다.

그러나 종양으로 치료제가 더 많이 전달되도록 새로운 방법을 사용하는 경우가 있는데, 예를 들어 방광암의 경우에 작고 부드러운 관을 통해 방광으로 약물을 직접 전달하는 경우가 여기에 해당된다. 이런 치료법은 일반적으로 여성의 성생활에 단기간 동안만 영향을 준다. 치료 후에 너무 빨리 성관계를 가질 경우에 통증을 경험하는 여성도 있을 수 있다.

골반 내에 종양이 있는 경우에 종양에 공급하는 혈관에 약물을 직접 투여하여 종양 내부로만 약물을 전달할 수도 있다. 이 경우에 해당 종양으로 유입되는 혈관에 약물을 주입하기 때문에 아주 강한 용량을 암에 직접 전달하는 것이 가능하다. 이 같은 방법은 새로운 치료법이기 때문에 여성의 성생활에 미치는 장기적 효과는 아직 알지 못하나, 단기적 부작용은 정맥주사를 통한 항암화학요법과 비슷하다고 알려져 있다.

약물을 복강 내에만 주입하는 항암화학요법도 있다. 난소암이나 대장암의 경우에 창자 주변의 공간을 액체로 된 항암제로 채우고 단기간 후에 액체를 빼내는 방법이다.

항암화학요법으로 인한 조기 폐경

항암화학요법을 받는 여성 중 상당수가 조기 폐경을 경험한다. 이 경우에 안면홍조가 나타나거나, 질이 건조하고 좁아 성관계 동안에 불편함을 느끼거나, 생리주기가 달라질 수 있다. 또한, 질 내벽이 얇아져서 성관계 후에 약간의 출혈이 있을 수도 있다.

항암화학요법 도중과 이후의 임신

치료 후에 출산을 원하는 경우

치료 후에 출산을 원하는 경우에는 항암화학요법을 시작하게 전에 반드시 의사와 이 부분에 대해 상의하고, 치료가 출산 가능성에 영향을 줄 수 있는지 물어보아야 한다. 상당수의 항암화학요법 약물이 난소기능을 손상시킬 수 있으며, 항암화학요법 후에 난소가 제 기능을 하는 경우도 있지만 그렇지 않은 경우도 있다. 생식능력과 암에 관한 더 자세한 정보는 담당 의료진을 통해 확인할 수 있다.

항암화학요법 중 (또는 직후)에는 임신을 피하라

암 치료에 사용되는 약물 중 상당수는 태아에게 해로울 수 있다. 항암화학요법 중에는 임신을 하지 않도록 피임법을 사용해야 한다. 자신에게 가장 잘 맞고 안전한 피임법은 의사와 상담하여 정한다. 빠른 시일 내에 임신을 원하는 경우에는 항암화학요법 후에 얼마나 기다려야 하는지 의사에게 상의해야 한다.

항암화학요법 후의 피임

아직 폐경 전이라면 항암화학요법 후에 임신이 가능한지 알기 어렵다. 항암화학요법 후에 다시 월경이 시작되어도 임신을 못하는 여성도 있으나, 임신이 가능한 여성도 있기 때문에 출산을 원하지 않는다면 피임법을 사용하는 것이 좋다.

항암화학요법과 성욕

항암화학요법을 받는 여성 중에는 성욕이 감소하는 경우가 있다. 항암화학요법 후에는 배탈, 피로감, 쇠약 등의 부작용으로 인해 파트너에게 쓸 에너지가 거의 없다. 그러나 부작용이 서서히 사라지고 다시 컨디션이 좋아지면 성욕은 회복된다.

항암화학요법을 받는 여성은 자신의 매력이 줄어들었다고 느끼는 경향이 있다. 머리카락이 빠지고, 체중이 줄거나 늘어나고, 때로는 몇 주나 몇 달 동안 정맥주사를 꽂은 채로 지내다 보면 자신감을 갖기가 어려울 수 있다. 이런 문제에 대한 해결방안은 '성관계 문제의 대처방법'이라는 부분에서 자세히 다루고 있다.

항암화학요법 도중과 이후의 성

아래의 사항을 항암화학요법 담당 의사나 간호사에게 반드시 물어보자.

- 언제부터 성관계를 가질 수 있는가?
- 주의사항은 어떤 것이 있으며, 언제까지 지켜야 하는가?
- 각각의 치료가 성생활에 어떤 영향을 미치는가?

그 외에 성생활에 영향을 줄 수 있는 항암화학요법의 문제점

항암제 중에는 입, 목, 장 또는 질을 건조하고 아프게 만드는 약물도 있다.

항암화학요법 중에는 곰팡이 감염이 흔히 발생하여 질 내부나 주변이 가려울 수 있다. 흰색의 진한 분비물이 생기고 성관계 중이나 이후에 화끈거리는 경우도 있다.

과거에 생식기의 포진바이러스 감염이나 사마귀가 있었던 여성은 항암화학요법으로 인해 생식기의 포진바이러스 감염이나 사마귀가 나빠지는 일을 경험할 수 있다. 감염의 징후가 보이면 즉시 의사에게 알려야 한다. 항암화학요법은 면역계를 약화시킬 수 있기 때문에 감염이 심각한 문제가 될 수 있으며, 항암화학요법으로 인해 치료가 더 어려울 수 있다.

감염을 피하기 위해서는 딱 붙는 옷을 피하고 면 속옷을 입어 질을 덜 습하게 유지해야 한다. 소변을 본 후에는 앞에서 뒤로 닦고, 질 세척을 피한다. 질 내의 세균 증식을 감소시키기 위해 질 크림이나 좌약을 처방하는 경우도 있다. 장 세균이 질이나 요도에 들어가면 감염을 유발할 수 있기 때문에, 항문 주변을 접촉한 물건으로 질이나 요도를 건드리지 않는다.

성관계 파트너로부터 새로운 감염을 얻는 것도 피해야 한다. 성관계에서 상대방의 감염 여부가 불확실한 경우에는 안전하게 성관계를 가져야 한다. 가장 안전한 방법은 매번 처음부터 끝까지 콘돔을 사용하는 것이다. 구강성교(입을 사용), 항문성교(직장 삽입), 질 성교에 상관없이 콘돔을 사용하면 성관계에서 오는 감염 위험은 줄일 수 있으나, 직장성교의 경우에는 조직이 연약하기 때문에 상처가 나거나 찢어질 수 있음을 주의하자. 치료 중에는 항문성교가 안전하지 않을 수도 있다.



06_호르몬치료와 성

호르몬치료는 유방암과 자궁내막암 치료에 사용하는 방법으로, 약물을 이용해서 암이 자라는 데 필요한 호르몬을 차단한다. 호르몬 공급을 차단하기 위해 난소를 제거하는 경우도 있으며, 방사선치료로 난소의 호르몬 생성이 중단되기도 한다.

이 같은 치료는 폐경을 유발할 수 있지만, 일반적으로는 그 후에도 성욕을 느끼고 오르가즘에 도달할 수 있다.

유방암 치료에서 다른 호르몬치료가 실패하는 경우, 고용량의 남성호르몬을 사용하기도 한다. 이 경우에는 성욕이 증가하고, 목소리가 굵어지고, 얼굴에서 털이 자라고, 음핵이 약간 더 커질 수 있다. 그렇다고 환자의 여성성이 변하거나, 여자가 남자가 되는 것은 아니다.



07_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 신체적 접촉의 쾌감을 느낄 수 있다. 암 치료 중에 신경과 근육이 손상되어 신체적 접촉에서 쾌감을 느끼거나 오르가즘을 느끼지 못하는 경우는 드물다. 성관계의 방식을 바꿔야 하는 경우는 있을 수 있지만, 대부분의 여성은 치료 후에도 쾌감과 만족감을 느낄 수 있다. 단, 뇌나 척수에 영향을 주는 암 치료를 받은 여성은 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 실망할 수도 있으나, 암 치료를 받는 중에는 그와 같은 성관계가 불가능한 시기가 올 수도 있으니, 일시적으로 변화가 발생했다고 포기해버리지 않는 말자.

파트너와 성관계에 관해 솔직하게 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 약하거나 통증이 있다면 파트너를 적절히 이끌어서 더 많은 쾌감을 얻고 통증을 피하도록 한다. 유념할 점은 둘 중 한 사람이 성관계에서 문제를 느끼면 상대방도 영향을 받는다는 것이다. 성관계에서 문제를 겪을 때는 상대방도 문제 해결에 참여시켜야 최상의 결과를 이끌어낼 수 있다.

좋은 기분을 유지하라.

나의 좋은 점이 무엇인지를 스스로 되뇌어보자. 머리카락이 빠지면 가발이든, 모자든, 스카프든 내가 선호하는 것을 사용해본다. 혹은 아무것도 쓰기 싫다면 그것도 좋다. 유방을 제거한 환자는 유방 보형물을 사용해서 옷이 잘 맞게 한다. 좋은 음식을 먹고 운동을 하는 것은 몸과 마음을 건강하게 해준다. 혼자 느긋하게 쉬기도 하고 때로는 친구와 즐거운 시간을 보내자. 기분이 좋아지는 일을 찾아서 실천하자.

08_성관계 문제의 대처방법

내 몸의 변화에 적응하기

처음 성관계를 시작했을 때처럼 암 치료 후에도 쾌감을 느끼는 방법을 다시 배울 수 있다. 게다가 성생활을 새로운 방식으로 바라보는 기회로 삼을 수 있다.

생식기에서 가장 민감한 부위가 치료 후에 약간 달라지거나, 암 치료 전에는 기분이 좋았던 방식이 치료 후에는 아플 수도 있다. 가장 좋아하는 체위도 달라질 수 있다. 수술로 질에 변화가 있다면, 성관계 동안의 새로운 느낌에 익숙해질 때까지 시간이 걸린다.

질 건조증

1) 윤활제

암 치료로 인해 질이 건조해지는 경우가 많다. 원활한 성관계를 위해 추가로 윤활제가 필요할 수도 있다. 윤활제를 고를 때는 평범하고 투명한 수성 젤로 다음과 같은 특징이 있는지 확인한다.

- 무향
- 무색
- 무살정제(피임 젤은 피한다)
- 무미
- 약초 무첨가

윤활제는 처방을 받을 수도 있고, 약국에서 구매할 수도 있다. 특히 케이와이 젤리(K-Y® Jelly)와 아스트로글라이드(Astroglide®)가 주로 사용된다. 새로 나오는 윤활제 중에는 약초(알로에, 라벤더 등)가 첨가된 제품이 있는데 자극이나 알레르기 반응을 유발할 수 있다. 가온성 젤(warming gel)은 화상을 유발하기도 한다. 반드시 제품 라벨을 확인하고, 궁금한 점이 있으면 간호사, 의사, 약사와 상의한다.

성관계 전에 윤활제를 질의 주변과 입구 안쪽에 바르고, 파트너의 음경이나 손가락에도 발라서 윤활제가 질의 내부에 잘 들어가도록 한다. 윤활제를 바르는 것을 일종의 전희로 사용하는 커플도 많다. 성관계가 몇 분 더 지속될 경우에는 잠시 멈추고 윤활제를 좀 더 바르도록 한다.

바셀린(Vaseline®), 로션, 기타 유성 윤활제는 곰팡이 감염 위험을 증가시키기 때문에 되도록 피한다. 라텍스 콘돔을 사용할 때는 유성 윤활제가 콘돔을 손상시킬 수 있다. 젤이나 콘돔, 거품제제 등을 사용할 때 노녹시놀-9(nonoxynol-9 또는 N-9)이라는 성분이 없는지 확인한다. N-9는 정자를 죽이는 피임제인데 질에 자극을 유발할 수 있기 때문이다.

2) 질 보습제

우리나라에서는 현재 아스트로글라이드가 시판되고 있으며, 주 2~3회 사용해서 질의 보습을 유지할 수 있다. 이 같은 제품은 윤활제보다 효과가 오래 지속되며, 대부분의 약국에서 구매할 수 있다. 루브린(Lubrin®), 아스트로글라이드 실큰 시크릿(Astroglide Silken Secret®) 같은 제품은 일반적으로 윤활제보다 효과가 더 오래 지속된다고 알려져 있다. 그러나 보습제를 사용하더라도 성관계 중에 윤활제를 추가로 사용할 필요가 있다.

3) 질 호르몬제

젤, 크림, 링, 정제형의 호르몬제가 잘 맞는 경우가 있는데, 이들 제품은 건조증과 질 내벽이 얇을 때 사용하면 좋다. 호르몬제는 대부분 질 내부로 삽입해서 사용하고, 일부는 외음부에 사용하기도 한다. 혈류로 유입되는 호르몬 양은 극히 일부이다. 호르몬제는 의사의 처방이 있어야 한다.

성욕감소

암 치료를 받는 사람들은 일시적으로라도 성욕을 잃는 경우가 많다. 걱정, 우울, 오심, 통증, 피곤함 등이 성욕을 저하시키는 원인이다.

호르몬 균형에 영향을 주는 암 치료도 성욕을 저하시킨다. 관계상의 문제로 인해 한 쪽이나 양쪽 모두 흥미를 잃을 수도 있다. 그 외에도 여성은 어떤 느낌이나 생각으로 인해 흥분하지 못할 때 성욕을 잃을 수 있다. 예를 들어, 암 환자들 중에는 자신의 신체변화나 ‘암’이라는 단어 자체로 상대방이 자신에 대한 흥미를 잃을까 봐 두려워하는 경우도 있다.

어떤 이유든 성욕이 사라졌을 때는 의사와 상담하도록 한다. 때로는 소량의 남성호르몬으로 효과를 보기도 한다.

신체 일부의 소실

신체 일부를 잃은 여성은 성관계 동안에 그 부분을 애무했을 때 느꼈던 쾌감을 잊지 못하는 경우가 있다. 이 때는 기존에 익숙했던 쾌감 대신에 새로운 부분을 찾기 위해 파트너의 도움을 요청하도록 한다. 여자들 중에는 자신의 몸을 보거나 만지는 것을 썩스러워 하는 경우가 많은데, 자신의 생식기를 잘 아는 것은 암 치료 후 성적 쾌감을 회복하는 데 도움이 된다.

자신의 생식기를 한 번도 본적이 없고, 각각의 부위가 어디에 있는지도 모르는 여성이 많다. 몇 분만 시간을 내서 손거울로 대음순, 소음순, 음핵, 요도입구, 질 입구, 항문이 어디 있는지 찾아보고, 각각의 부위를 가볍게 만져보자. 요도로 세균이 퍼지는 것을 막기 위해 항문은 가장 마지막에 만지도록 한다. 어느 부위가 가장 접촉에 민감한지 찾아보도록 하자. 암 치료로 인해 외음부의 모양이 변했다면, 변화에 익숙해지도록 시간을 가질 필요가 있다. 쓰라리거나 예민한 부위는 없는지 점검하고, 새로 알게 된 내용은 파트너에게 알린다. 양쪽 모두가 즐길 수 있는 성관계를 위해서는 두 사람이 함께 노력해야 한다.

암 치료 후의 오르가즘

암 치료 전에 오르가즘에 도달할 수 있었던 여성이라면, 암 치료 후에도 별다른 어려움 없이 오르가즘에 도달할 수 있다. 그러나 재학습을 위해 연습이 필요한 사람도 있다. 오르가즘에 도달하는 방법을 단계별로 상세히 알려주는 여성을 위한 책과 동영상으로 도움을 받을 수 있다.

애무는 좋지만 오르가즘에 도달하기가 어려운 경우에는 더 큰 자극을 위해 새로운 시도를 해 볼 필요가 있다. 여성이 오르가즘에 도달하기 위해 다음과 같은 방법이 유용할 수 있다.

· **성관계 동안에 성적인 공상을 한다.**

흥분을 유발하는 과거의 기억이나 공상을 이용한다. 강력한 성적 생각으로 두려움을 잊을 수 있다.

· **성관계 동안에 바이브레이터를 사용해서 추가로 자극을 준다.**

직접 쥐거나 파트너에게 쥐게 해서 생식기를 애무하게 한다. 예민하거나 아픈 부분을 피하고 가장 잘 반응하는 부분으로 파트너를 이끌 수 있다.

· **성관계 동안에 다리의 위치를 바꾼다.**

다리를 벌려서 허벅지 근육이 긴장했을 때 더 쉽게 오르가즘에 도달하는 여성이 있는 반면에, 허벅지를 붙이는 것을 선호하는 여성도 있다.

· **성관계 동안이나 음핵을 애무하는 동안에 질 근육을 리듬에 맞춰 조이고 이완한다.**

이 방법은 자신의 느낌에 집중하는 데 도움이 된다. 숨을 들이쉴 때 질의 근육을 조이고 숨을 내쉴 때 이완한다.

· **파트너에게 가슴과 생식기 부분을 부드럽게 만지도록 요청한다.**

가장 흥분을 유발하는 애무 유형을 찾기 위해 파트너와 새로운 시도를 해본다.

몇 주나 몇 달이상 노력해도 성관계 문제가 해결되지 않으면 전문가의 도움을 받아보도록 한다.

성관계 동안의 통증

성관계에서 오는 통증은 여성에게 가장 일반적으로 나타나는 문제이다. 통증은 성관계와 무관한 부분에서 오기도 하고 생식기에서 오기도 한다. 생식기의 통증이 아니어도 그로 인해 성관계 동안에 쾌감을 느끼지 못할 수 있다.

1) 생식기 외의 통증

골반이나 생식기 외의 부분에 통증이 있을 때는 아래와 같은 방법으로 성관계 동안의 통증을 줄일 수 있다.

· **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.

2) 생식기 통증

암 치료의 부작용 중 하나가 생식기 통증이다. 성관계는 질이나 그 주변의 예민한 부위에 통증을 유발할 수 있다. 수술이나 방사선치료 후에 질이 더 짧아지고 좁아지는 여성도 있다. 질의 습기가 충분하지 않으면 성관계 시 건조하고 아플 수 있으며, 화끈거리거나 쓰라림, 요도감염 등을 유발하기도 한다.

성관계 동안에 생식기 통증이 있을 경우에는 다음의 방법을 시도해본다.

· **통증이 있으면 의사에게 바로 알린다.**

여러 가지 흔한 문제로 외음부나 질 내부에 통증이 유발될 수 있으며, 치료를 통해 해결할 수 있다.

· **삽입 전에 충분히 흥분해야 한다.**

질은 매우 흥분한 상태일 때만 최대한으로 팽창하고 습해진다. 폐경기 여성은 충분히 흥분하기 까지 더 많은 시간과 노력이 필요하다.

· **성관계 전에 질의 주변과 내부에 많은 양의 수성 윤활제를 바른다.**

전혀 중에 녹은 윤활제 좌약도 사용할 수 있다. 성관계 여부에 상관없이 규칙적으로 질 보습제를 사용한다.

· **삽입 전에 충분히 흥분해야 한다.**

통증이 유발되지 않는 애무 방법이나 자세를 파트너에게 알려준다. 음핵 질 입구 주변에 윤활제를 잘 사용하면 가벼운 접촉으로는 통증이 유발되지 않는다.

· **직접 움직임을 조절할 수 있는 자세를 시도해본다.**

깊은 삽입으로 통증이 유발될 경우에 이 같은 방식으로 삽입의 깊이와 속도를 조절할 수 있다.

효과가 좋은 자세는 파트너의 몸 위에서 무릎을 꿇고 다리를 파트너의 몸 양 옆에 놓는 것이다. 그대로 앉거나, 몸을 앞으로 숙이고 팔로 몸을 지탱한다. 이 자세에서 파트너는 쉽게 여성의 가슴이나 음핵을 애무하여 쾌감을 더할 수 있다.

두 사람이 마주보거나 손가락처럼 한 방향을 보면서 옆으로 눕는 자세도 좋다.

3) 케겔운동으로 질 근육을 이완하는 법을 배운다

성관계 동안에 통증을 느낀 여성은 다음엔 더욱 긴장하게 된다. 이로 인해 본인이 알지 못하는 사이에 질 내부의 근육이 긴장하기 때문에 성관계에서 더 큰 통증이 유발될 수 있다. 근육이 너무 단단히 조여 파트너가 질로 삽입하지 못하는 경우도 있다.

성관계 동안의 질 근육을 이완하는 방법은 훈련으로 배울 수 있는데, 질 근육을 조절하는 운동을 케겔운동이라고 한다.

우선 질 근육이 어디 있는지 알아야 한다. 질 주변의 근육은 소변의 흐름을 막는 근육과 동일하다. 소변을 볼 때 몇 초 동안 멈추게 해보고 내가 어떻게 했는지 익힌다. 다시 근육을 이완하면 소변이 다시 나온다.

이제 방법을 알았다면 연습을 할 차례이다. 근육을 긴장한 상태로 3초를 세고 다시 이완한다. 이를 10회씩 하루에 1~2번 반복한다. 케겔운동은 다른 사람이 알아차릴 수가 없기 때문에 하루 중 언제든지 할 수 있다.

성관계를 갖기 전에 미리 파트너와 얘기해서 통증이 있으면 질 근육을 이완할 때까지 성관계를 멈추도록 합의한다. 질에 수분이 충분하고, 두 사람 모두 확실히 흥분한 상태에서 시작하도록 한다. 몇 초 동안 질 근육을 수축한 후, 다시 최대한 이완한 후 파트너가 삽입하도록 한다.

성관계가 고통스럽거나 어려울 경우에는 본인이 직접 또는 파트너가 손가락으로 질을 확장시킬 수 있다. 한 손가락에 윤활제를 바르고 부드럽게 질에 삽입한다. 서서히 삽입하는 과정에서 케겔운동으로 질 근육을 조이고 이완한다. 한 손가락으로 통증이 더 이상 없을 때 2개, 3개로 손가락의 수를 늘려보고, 이후에 음경을 삽입해본다. 많은 양의 젤을 사용하고, 천천히 진행해야 한다.

위와 같은 방법을 사용해도 통증이 있는 경우에는 담당의사와 상의하여 부인과 의사나 성 치료 전문가의 도움을 받아야 한다.

낙담하거나 변화를 감당하지 못한다고 느낄 경우에는 의료진과 상의하여 정신건강의학 전

문의의 도움을 받도록 한다. 정신건강의학 전문의는 환자가 변화에 적응하도록 도움을 줄 수 있다.

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 사람에게 까지 슬픔과 분노를 느끼기도 한다. 암은 나의 신체와 자아에 대한 생각을 변화게 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 카운셀러의 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.

치료의 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, 정신건강 전문가에게 배우는 것이 가장 좋다. 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 담당의사에게 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. 이러한 부작용이 없는 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. ‘관련정보’ 부분에서 소개하는 책들은 성과 자위에 대해 마음을 편안히 가지도록 하는 데 도움이 된다. 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 의사와 상담하거나 전문가의 도움을 받도록 한다.



09_독신 여성과 암

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

암으로 인해 생기는 흉터 중 가장 외부로 드러나지 않는 것은 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 있을 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 아래의 '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 비밀비재하다. 슬프지만 독신 여성 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. 유방절제술을 받았거나, 생식기에 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 흉터나 성적 문제에 대해 이야기한다.
- 새로운 관계가 깊어지기 시작할 때 암에 대해 상의한다.
- 거절에 대비한다. 즉, 최악의 반응에 어떻게 대응할지 생각해본다. 그러나 상대방의 반응이 두려워 관계를 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 실천에 나설 준비가 되었다. 사람을 만나거나 데이트를 시작할 때는 이것이 단순히 배우는 과정일 뿐이며, 한 번

에 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 사고 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 자기자신과 이야기하거나, 가까운 친구나 가족과 역할놀이를 해보도록 한다.



10_ 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 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 '05_항암화학요법과 성'에서 '그 외에 성생활에 영향을 줄 수 있는 항암화학요법의 문제점(15페이지)' 부분을 참조하도록 한다.

항암화학요법이나 방사선치료 중의 성관계가 파트너에게 해로운가?

일부 항암제는 질 분비물로 소량 배출된다. 따라서 항암화학요법을 받는 중이나 이후 약 2주 동안에는 콘돔을 사용해야 한다. 방사선 물질을 체내에 삽입한 경우가 아니라면 성관계를 해도 파트너가 방사선에 노출되지 않는다. 의문점이나 염려스러운 부분이 있으면 의사나 간호사에게 물어보도록 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.
- 자궁경부암과 방광암 등 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. 요도감염에 자주 걸리는 환자라면 의사에게 항생제 처방을 받아서 성관계 후에 복용하면 감염을 예방하는 데 도움이 된다.
- 파트너의 생식기에 궤양, 덩어리, 사마귀 등이 있거나 음경 끝의 입구 부분에 백색이나 회녹색의 (정액이 아닌) 액체가 보인다면, 더 이상 성관계를 진행하기 전에 원인을 파악해야 한다.

말기암이나 임종이 가까운 사람의 성관계는 어떠한가?

질환이 매우 심각한 상태인 사람은 성적 대상으로 잘 보지 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 물어보는 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.



11_전문가의 도움

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



12_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

한국부인암재단

- 전화: 02-3485-9393
- 웹사이트: www.kgcf.or.kr
- 부인암의 예방과 조기진단의 필요성을 홍보하고, 부인암의 진단 및 치료에 대한 정보를 제

공하며, 폐경이나 수술 등으로 인한 여성의 성기능 변화에 대해 설명하고 대처법에 대한 정보 제공

* 위에 소개한 단체는 대한암학회와 관련이 없음

최종 의학 검토: 2011년 8월 18일

최종 수정: 2011년 8월 18일

2011 Copyright American Cancer Society

추가 정보는 미국암학회 영문 사이트를 참고하시기 바랍니다.

www.cancer.org