결혼, 부부생활, 임신 등에 관해 많은 불안과 고민을 안고있는 당뇨인들을 종종 접하게 된다. 대부분의 사람들은 일상생활중 성생활이 상당히 중요한 부분이란점은 인정하지만 그 부분에 관해서 자세히 알기를 부끄러워 한다.
특히, 여성 당뇨환자는 기본적인 성생활 및 임신성 당뇨의 위험성을 안고 있는데도 불구하고 정확한 지식이 없이 제대로 관리하지 못하는 안타까운 예가 많다.
따라서 여성 당뇨인을 위한 피임법, 임신, 임신성 당뇨등에 대한 자세한 내용을 미국 당뇨병교육 책자에서 번역 발췌해 살펴봄으로써 당뇨병의 올바른 관리법을 익히는데 조금이나마 도움이 됐으면 한다. (편집자 主)

여성의 성생활 그리고 당뇨병

대부분 사람들은 성에 대하여 이야기하기를 두려워한다. 당뇨환자 또한 예외는 아닐 것이다.

아마도 환자나 건강인 모두 성에 대해 토론하기를 꺼리기 때문에 사람들은 여전히 당뇨환자들의 성생활에 대한 많은 충격들을 알지 못하고 있다. 특히 여성의 성적 문제점들에 부딪칠때 우리의 지식이 얼마나 부족한지를 알 수 있다. **일반적으로 여성들에게 있어 보편적인 성적 문제점은 질 분비물의 빈약, 성욕감퇴, 성교시 통증, 그리고 오르가즘을 느끼기 힘든 것 등이다.**

당뇨와 여성의 성기능저하의 강한 연관성은 사실 입증된 것이 없다. 여성 당뇨환자들의 성에 관한 충격을 고려하여 많은 연구자들이 최근 여러가지 연구발표를 하고 있으나 여전히 기본적 문제들은 풀리지 않고 남아있다.

예를들어 당뇨의 형태에 따라 여성 당뇨환자의 성적 문제점이 달라지는 것인지, 아닌지는 확실히 알지못한다. 뉴욕의 병원(Mt. Sinai)에서 Pharm D. Pat, Schreine-Engel의 연구팀은 폐경기이전 인슐린 의존형(제1형) 여성 당뇨환자가 같은 나이의 정상여성보다 성적 트러블이 높지않다는 것을 발표했다. 다만 약간의 질 분비물의 이상을 경험했을 뿐이라는 것이었다.

또한 평균연령 46세의 여성들도 인슐린 비의존형 환자를 연구한 결과 같은 연령층의 당뇨가 없는 정상여성보다 성적 트러블이 약간 더 많을뿐이라는 연구발표였다.

이런 트러블들은 당뇨로 인한 혈관이나 신경의 변화가 그 원인일 가능성이 있다.

성문제의 핵심

불행히도, 정상인이든 환자이든간에 성적장애를 평가하는 것은 쉬운일이 아니다. 지금 당신이 어떤 장애를 안고있다면 먼저 의사와의 상세한 상담이나 또는 병력의 분석등을 통해 당신이 겪고있는 문제가 어떤 유형의 것인지 정확히 파악해야 한다.

여자들은 대개 성적문제에 대해 이야기하기를 꺼리며 남자의사들도 그것을 화제삼기 싫어한다. 몇몇 의학전문가들은 환자들이 성지식의 진전으로 인해 이런 문제들을 인식하게 되는 것을 두려워한다는 것이다.

그렇지만 역시 **건강관리를 위해 성적문제에 대한 문제점을 제시하고 답을 찾는 것은 중요한 일이다.** 자신의 문제점을 개방적으로 드러내버리면, 물론 처음에는 불편하겠지만 당신의 이해를 도와주고 인생의 중요한 부분일 수 있는 이런 문제들에 당면하게 될때 대처할 수 있을 것이다.

의사는 환자에게 성적욕구나 흥미가 감소하는지, 성교시 질의 건조나 강직을 경험했는지 또는 성교중이나 후에 통증이나 불쾌감이 있는지를 물어볼 것이다.

의사는 또한 오르가즘시 어떤 이상이 없는지를 물을 것이다. 당뇨를 가진 여성이 오르가즘을 잘 못느낀다고도 하는데 그것은 당뇨 자체보다는 성교시 불편한 신체자세와 관련되어 있다고 보여진다. **오르가즘 조절신경이 당뇨에 의해 손상되는 일은 거의 없다.**

여성 당뇨환자는 효모감염의 재발과 악화율이 높은 것 같다. 의사는 당신에게 재발 가능성이 있는 질감염에 문제가 있는지를 물을 것이다. **효모감염만큼 많지는 않지만 요도감염 또한 문제가 된다.** 만약 의사와 이런 문제들을 이야기하기 어렵다면 다른 사람의 도움을 청할 수도 있는 것이다. 간호사, 산부인과의사, 정신건강전문가들에게 도움을 청하라. 이런 전문가들이 의학적인 답을 줄 수 있는 길을 제시할 것이다.

그들은 병력이나 건강상태 등 여러 요소들을 잘 생각한 후에 환자 개인에게 알맞는 활동계획을 세워줄 것이다.

당신의 문제들이 실질적으로 명확히 해결될 수 없을지라도, 전문의사와 허심탄회하게 있는 그대로를 의논하는 것이 해결에 도움을 줄 것이다.

성적장애 치료

여성들의 성적 장애의 일반적인 원인은 정신적인 것이 많다. 정신적인 문제를 일으키는 요인으로는 파트너와의 성에 대한 대화, 전달이 어렵고, 매력을 잃거나, 싸움, 중독, 또는 충격적인 성의 경험을 기억하는 것 등을 들 수 있다.

성욕의 감소는 우울증과 관계가 깊다. 따라서 약이나 상담을 통한 우울증의 치료가 성욕을 다시 높일 수 있다.

만약 성적장애의 근본원인이 정신적 요인이라면 의사는 당신을 심리학자나 정신과의사 또는 정신건강상담요원 등 성기능저하에 대해

훈련받은 전문상담자에게 의뢰해줄 것이다. 또한 만약 폐경기나 생식기장애에 의한 것이라면 산부인과 의사에게 보이게 할 것이다. 질 분비물이 적은 여성들은 흔히 질 자극제의 부작용이 나타나 성교시 통증을 경험할 수도 있다. 호르몬분비가 적은 것도 원인이 되며 이럴 경우는 꼭 의학전문가의 진단을 받아야 한다.

이런 병태의 가장 일반적인 치료는 에스트로겐을 보충하는 치료이다. 에스트로겐은 작은 알약, 패취(부착용), 주사, 크림의 형태로 적용시킨다.

자신 스스로 진단하지 않도록 하며 이러한 질환의 치료에 에스트로겐이 함유된 일반약들을 사용하지 않도록 명심해야 한다. 폐경기후의 여성은 에스트로겐 사용을 피해야하는 위험요소가 있으므로 일반적으로 판매·사용되는 질윤활제들이 더 좋을 것이다.

성교중 고통을 최소화시키기 위해 질구 주변의 근육을 이완시킬 수 있다.(케겔(kegel)운동)

성교중 질 삽입시 고통스럽고 어렵다면 성교전이나 행위중에 이러한 근육을 긴장 또는 이완시키도록 노력해본다. 그리고 성교중 자세에 대해서도 바꿔볼 필요가 있으며 삽입의 깊이나 각도를 조절해 보는것도 좋다.

당뇨로 인한 성기능장애

당신의 성적문제가 당뇨에 의한 것이라면, 의료팀들이 당신을 도울 수 있다. 당뇨병성 합병증은 몇가지 특별한 경로로 성생활을 방해할 수 있다.

예를들어 심한 신경증(신경손상)을 가진 여성은 피부의 성감을 잃거나 성적 만족이 적어질 수 있다.

때때로 클리토리스주위나 그 위를 손으로 두드리듯이 건드려주어 보면 성적쾌감도 높여주고 오르가즘에 더욱 쉽게 도달할 수 있다.

신질환 말기에 있는 여성은 보통 호르몬의 일종인 프로락틴의 분비량이 높아진다. 정상조건에서 프로락틴은 모유의 생산을 촉진시킨다. 그러나 너무많은 호르몬분비 역시 성욕을 저하시키는데 이때 프로락틴의 분비를 감소시키는 약물에는 몇가지가 있다. 신장이식도 똑같은 효과를 가지고 있다.

당뇨로 인해 사지를 잃었거나 움직임이 부적당하다면 어떻게 하는것이 자신에게 더 알맞은 성경험을 가질 수 있는지 알고자 할 것이다. **감염을 막기위해 여성들에게 일반적으로 추천되는 것은 성교 전후에 방광을 비우는 것(소변)이다.** 신경성 방광이라고 알려진 질환을 가진 여성들은 성교나 오르가즘중에 무의식적인 방뇨를 막을 수 있고 또한 요도감염도 막을 수 있다.

당뇨와 성의 관계에 대한 연구는 아직도 초기단계이다. 만약 성적장애를 느낀다면 확신할 수는 없지만 당뇨와 관련되어 있을 수도 있다. **자기 스스로가 전문의사와 개방적이고 솔직한 상담을 통해 인생의 중요한 부분을 스스로 회복하려는 적극적인 태도가 필요하다.**