

여성 척수장애인을 위한 성재활 가이드북



제1장

장애인 성재활 사업 안내 / 6

1. 장애인의 성재활은?
2. 국립재활원 성재활 프로그램을 안내해주세요.

제2장

여성 척수장애인의 성재활 / 12

1. 어떻게 해야 사랑하는 파트너를 만날 수 있을까요?
2. 손상 이후 나는 내 신체를 좋아하지 않습니다.
파트너가 내게 매력을 느낄 수 있을까요?
3. 성에 대하여 말하는 것이 두렵습니다.
나의 상태에 대하여 파트너에게 어떻게 이야기해야 할까요?
4. 여성의 몸은 성적인 즐거움에 어떻게 반응할까요?
5. 척수손상 이후에 여성장애인도 성기능에 영향을 받나요?
6. 요실금과 변실금으로 성생활을 피하게 됩니다. 어떻게 해야 할까요?
7. 성관계시 경직이 심합니다. 어떻게 해야 할까요?
8. 내 피부는 너무 예민해서 만지기만 해도 통증을 느낍니다.
어떻게 성생활을 할 수 있을까요?

사례1 : 사지마비 여성 척수장애인의 성재활

제3장

여성 척수장애인의 임신과 출산 / 26

1. 여성 척수장애인에게서 임신과 출산이 가능한가요?
2. 내 아이가 장애를 갖고 태어날까 봐 걱정이 됩니다.
3. 제가 복용하고 있는 약이 태아에게 영향을 미치지 않나요?
4. 임신을 위해 사전에 준비해야 할 것이 있나요?
5. 임신 동안 주의해야 할 과정이 있나요?
6. 임신 동안 방광관리는 어떻게 해야 하나요?
7. 임신 동안 대변관리는 어떻게 하나요?
8. 임신 말기에 겪게 되는 신체적인 어려움을 감소시키는 방법이 있나요?
9. 자율신경과반사는 무엇인가요?
10. 출산시 주의할 점은 무엇인가요?
11. 자연분만시에 분만을 위하여 언제 힘을 줘야 하는 지 알 수 있을까요?
12. 모유 수유는 가능할까요?

사례2 : 사지마비 여성 척수장애인의 임신과 출산

- 도움 받을 수 있는 산부인과 / 38
- 참고문헌 / 40



제1장

장애인 성재활 사업 안내

1 장애인의 성재활은?

2 국립재활원 성재활 프로그램을 안내해주세요.

성재활 상담

부부 그룹 상담

성재활 교육



1. 장애인의 성재활은?

장애인의 성재활은 장애인에게 올바른 성 인식을 심어주고, 성재활 상담·교육·치료를 통하여 성생활이 가능하도록 도와주어, 장애인의 삶의 질을 높이고 행복한 가정을 만들어 주는 재활치료의 한 분야입니다.

국립재활원에서는 1996년 5월 국내 최초로 척수 손상인 부부를 위한 성재활 교육을 실시하였으며, 뇌병변 장애인, 여성 장애인, 미혼 장애인 분야로 범위를 확대하여 성재활을 통한 모든 장애인의 삶의 질 향상을 위해 노력하고 있습니다.

더 나아가, 성재활 사업은 보다 많은 장애인들이 성재활의 혜택을 누릴 수 있도록 성재활 책자와 동영상을 제작하고, 홈페이지를 통해 다양한 정보를 제공하고 있으며, 장애인 성재활 전문가 양성을 위한 교육 프로그램 및 네트워크 구축을 목표로 하고 있습니다.

2. 국립재활원 성재활 프로그램을 안내해주세요

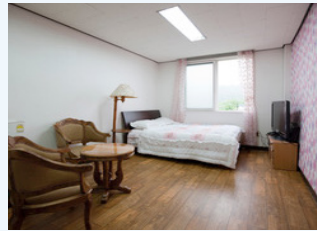
성재활 상담

개별 상담은 척수손상, 뇌졸중 혹은 뇌손상 이후의 성적인 어려움을 해결하고 성생활이 가능하도록 돕습니다. 개인 또는 부부가 직접 방문하여 상담하며, 전화상담도 가능합니다.

사랑의 쉼터는 성재활 상담을 통해 배운 것을 직접 실습해보고 그 과정에서 나타나는 어려움을 구체적으로 해결하기 위한 곳입니다.



〈그림 1〉 개별 상담



〈그림 2〉 사랑의 쉼터



성재활 교육

성재활세미나와 성교육 자료 전시회를 연1회 다양한 주제로 개최하고 있으며, 장애인 시설, 보건소, 복지관 담당자를 대상으로 한 다양한 교육을 제공하고 있습니다.

성재활 연구와 성재활 콘텐츠를 제작하여 보급하고 있습니다. 그 가운데, '척수장애인을 위한 성재활 강좌', '장애인 성재활 가이드북'과 '척수손상 부부의 성재활-행복한 가정만들기' DVD는 국립재활원 홈페이지 성재활 자료실에서 보실 수 있습니다.



〈그림 3〉 성재활 세미나



〈그림 4〉 장애인 성재활 가이드북 & DVD

부부 그룹 상담

소그룹 부부 상담은 입원한 척수 장애인 부부를 대상으로 주 1회 2시간씩 4주 프로그램으로 진행되며, 전문상담을 통한 부부갈등의 해결, 의학적 접근을 통한 성기능 및 성생활 문제 해결을 목적으로 합니다.

장애인 부부 워크숍은 연 1회 척수장애인 부부와 뇌졸중 장애인 부부를 대상으로 2박3일 동안 이루어집니다. 부부관계 개선을 위한 그룹 심리상담과 교육, 성문제 해결을 위한 워크숍으로 구성됩니다.



〈그림 5〉 소그룹 부부 상담



〈그림 6〉 장애인 부부 워크숍



Wedding Celebration



제2장

여성 척수장애인의 성생활

- 1 어떻게 해야 사랑하는 파트너를 만날 수 있을까요?
- 2 손상 이후 나는 내 신체를 좋아하지 않습니다.
파트너가 내게 매력을 느낄 수 있을까요?
- 3 성에 대하여 말하는 것이 두렵습니다.
나의 상태에 대하여 파트너에게 어떻게 이야기해야 할까요?
- 4 여성의 몸은 성적인 즐거움에 어떻게 반응할까요?
- 5 척수손상 이후에 여성장애인도 성기능에 영향을 받나요?
- 6 요실금과 변실금으로 성생활을 피하게 됩니다.
어떻게 해야 할까요?
- 7 성관계시 경직이 심합니다. 어떻게 해야 할까요?
- 8 내 피부는 너무 예민해서 만지기만 해도 통증을 느낍니다.
어떻게 성생활을 할 수 있을까요?



1. 어떻게 해야 사랑하는 파트너를 만날 수 있을까요?

장애를 입기 전에 어떻게 사람들을 만났나요?

파트너를 만날 기회는 인생의 모든 순간에 있습니다. 직장, 식당, 슈퍼마켓, 버스 정류장 그 밖에 어느 곳에나 있습니다. 사실 데이트 할 수 없는 유일한 장소는 집에 머무는 것입니다. 장애를 입은 지금도 마찬가지입니다.

파트너를 만나기 위해 할 수 있는 첫번째는 사회로 돌아가는 것입니다. 가족, 친구들과 함께 친근한 분야부터 시작하세요. 당신의 장애에 대하여, 그리고 사람을 만나는 것에 대한 두려움에 대하여 가족이나 친구들과 이야기해보세요. 친근한 사람과 함께 할 수 있는 흥미로운 활동이나 새로운 장소를 찾아보는 것도 좋습니다.

두 번째는 같은 취미를 가진 사람들의 모임이나 종교 활동, 장애인 카페 등 사람을 만날 수 있는 모임에 참여하는 것입니다. 협회나 복지관에서 제공하는 프로그램에 적극적으로 참여하는 것도 고려해 볼 수 있습니다.

세 번째로 한 가지 일에 열정을 다하는 것입니다. 운동이나 그림, 컴퓨터, 봉사활동, 직장에서의 주어진 일 등 자신의 일에 열심을 다하는 사람은 그만큼 매력적입니다. 실제 연구들에서 장애를 가진 여성이 직업적인 기술을 갖고 교육을 받을 때 사랑하는 파트너를 찾을 가능성이 높다는 결과가 있습니다. 직업은 더 많은 기회를 줄 뿐 아니라 자존감을 강하게 합니다.

네 번째로 장애에 대하여 부정적인 감정을 가지고 있다면, 사람을 만나기 힘들어집니다. 이러한 감정을 극복하는 방법은 스스로 사람들과 나누는 것에 대한 흥미와 열정을 개발시키는 것에서 시작됩니다. 스스로를 잘 가꾸고, 다른 사람의 말에 귀기울여 들어주는 것, 유머 감각 등 자신만의 강점을 개발해보세요.





2. 손상 이후 나는 내 신체를 좋아하지 않습니다. 파트너가 내게 매력을 느낄 수 있을까요?

척수 손상 이후에 신체에 대한 감정은 변화합니다. 나의 신체에 대하여 좋게 느끼려면 시간이 조금 필요합니다. 몇몇 사람들은 장애를 입은 후에 거울을 보기 힘들어하고, 자신의 외모를 좋아하지 않습니다. 스스로에 대한 자신감이 없어질 때 나타나는 자연스러운 현상입니다.

내가 나에 대하여 느끼는 대로 다른 사람들도 똑같이 느끼게 됩니다. 나 스스로를 가치있고 아름답다고 느끼고 행동하면, 타인도 나에 대하여 가치있고 아름다운 사람으로 느끼고 대하게 됩니다.

스스로의 외모가 마음에 들지 않는다면, 외모를 개선시킬 수 있는 방법을 찾아보세요. 옷, 머리 모양, 표정, 자세를 개선할 수 있는 방법을 적극적으로 찾아보세요. 운동 프로그램을 시작한다면 어떨까요?

여러 연구에서 남성은 성기능이, 여성은 신체에 대한 자기 이미지(신체상)가 자존감과 성적인 만족도에 영향을 미친다는 결과가 있습니다. 성기능 장애에 대한 해결과 자신의 외모에 대한 수용과 개선을 위한 노력이 필요합니다.

3. 성에 대하여 말하는 것이 두렵습니다.

나의 상태에 대하여 파트너에게 어떻게 이야기해야 할까요?

많은 여성들이 자신의 성적인 욕구나 느낌에 대하여 말하기를 부끄러워합니다. 하지만, 성욕을 느끼고, 만족할만한 성관계를 갖기를 원하는 것은 자연스러운 일입니다.

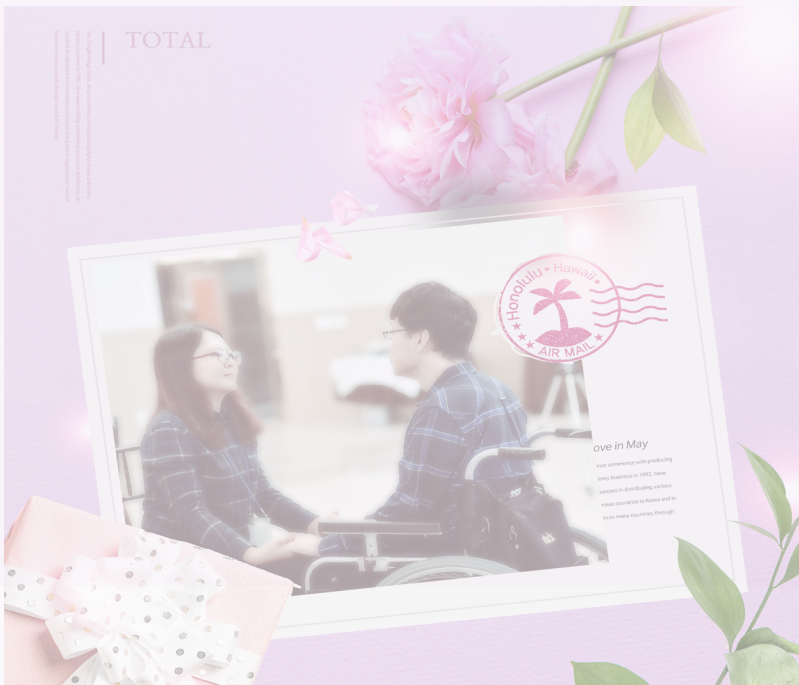
척수 손상 후 처음으로 성생활을 시도한다면, 그 전에 먼저 당신의 몸과 성적인 어려움에 대하여 충분히 이야기할 수 있는 시간이 먼저 필요합니다.

파트너에게 움직일 수 있는 한계와 성적인 자극에 대하여 당신의 몸이 어떻게 반응하는 지에 대하여 이야기하세요. 척수 손상 후에 파트너는 성관계가 장애를 더 심하게 하거나 몸을 다치게 할 까봐 걱정할 수 있습니다. 이러한 걱정은 성욕을 떨어뜨리거나, 혹은 자신의 감정을 표현하지 못하고, 성관계를 피하게 될 수도 있습니다.

성에 대해 이야기할 때는 파트너의 마음을 지레짐작하지 말고 직접 소통해야 합니다. 직접 물어보고 말하기 전까지는 서로가 무엇을 기대하는 지 알 수 없습니다. 서로의 감정과 원하는 점, 기대하는 점, 좋아하는 것에 대하여 확인하는 것이 중요합니다. 좀 더 구체적으로 어디에서 성관계를 갖는 것이 더 편한지-침대나 휠체어, 의자 등, 어떤 체위가 더 편안한 지, 움직이는 데 어떠한 어려움이 있는 지, 어느 곳은 좋은 감각을 느끼고, 어느 곳은 불쾌한 감각을 느끼는 지에 대하여 이야기 할 수 있습니다.

당신이 쉽게 피로를 느낀다면, 피로감을 덜 느끼는, 활력이 있는 시간을 함께 계획해 보는 것도 좋습니다.

특히 척수 손상 후에는 몸의 변화가 커서 스스로도 자신의 몸에 대하여 알아가는 시간이 필요합니다. 먼저 자신의 몸을 살펴보고, 자신의 몸에 대하여 파트너에게 이야기해주세요. 파트너와 함께 몸에 대해서 탐색해 볼 시간을 갖도록 청해보는 것도 좋습니다.



4. 여성의 몸은 성적인 즐거움에 어떻게 반응할까요?

남성과 여성은 둘 다 성욕을 느끼지만, 남성과 여성의 몸은 성적인 생각과 접촉에 다르게 반응합니다. 남성과 여성이 성에 대한 생각을 하거나 성적인 자극을 받으면, 남성과 여성은 모두 성적으로 흥분합니다. 더 많은 생각과 자극은 몸을 더 흥분하게 합니다. 남성은 성적으로 흥분하면 음경이 단단해지기 때문에 성적 흥분을 눈으로 보는 것이 더 쉽습니다. 여성의 경우, 음핵과 소음순이 부풀어 올라 딱딱하거나 두꺼워지고, 음순과 질벽은 자극에 더욱 예민해집니다. 질벽으로부터 질액이 분비되기 시작하면서 질의 깊이가 깊어지고 넓어집니다. 유방도 역시 부풀어 올라 매우 민감하게 변합니다.

성적 자극과 생각이 지속되면 성적 긴장은 점점 더 강해져서 쾌감의 정점에



〈그림 7〉 여성의 외생식기



이르고, 오르가즘에 이르게 됩니다. 오르가즘이 일어나면 에너지와 긴장은 몸 전체, 특히 질을 통해 방출됩니다. 일반적으로 오르가즘이 끝나면 심장 박동, 호흡, 근육의 긴장도, 혈압, 피부의 색깔 등 변화되었던 신체의 모든 상태가 원래의 상태로 되돌아 오게 됩니다. 이 때는 심리적으로 뿌듯한 기분과 만족감을 느끼게 되며, 상대방에 대한 친근감과 육체적인 피로감을 동반하게 됩니다. 남성이 쾌감의 정점에 이르면, 음경은 정자를 포함한 정액을 방출합니다. 오르가즘 후에 남성의 몸은 이완되고 음경은 다시 부드러워집니다. 여성은 남성보다 오르가즘 이후의 원래대로 돌아가는 속도가 느리기 때문에 회복의 단계에서 조금만 성적인 자극을 받아도 오르가즘을 손쉽게 다시 느낄 수 있습니다.

여성의 경우 오르가즘에 이를 수 있는 가장 흔한 방법은 음핵을 부드럽게 자극하는 것입니다. 오르가즘은 남성의 음경이나 손가락으로 질내부를 마찰할 때도 일어납니다. 여성의 가슴 역시 자극에 민감합니다. 완전마비로 하반신과 질에 감각이 전혀 없는 경우에도 삽입성교를 통해 약 50%에서 오르가즘을 느끼는 것으로 보고되고 있습니다. 이 때 느끼는 오르가즘은 사고 전과 완전히 똑같이 느끼는 경우도 있고, 약간 변형된 형태로 느끼는 경우도 있습니다. 온몸이 따뜻해진다가나, 온몸의 경직이 확 풀리는 느낌이 든다가나, 구름 위에 둥둥 떠 있는 느낌 등이 있을 수 있습니다.

여성은 저마다 성적인 즐거움을 느끼는 성감대가 다릅니다. 대부분의 사람들은 여성의 성감대를 생식기나 가슴만을 생각합니다. 하지만, 여성의 손,

목, 얼굴, 배도 성적인 자극에 민감한 부분일 수 있습니다. 척수손상에 따른 마비를 가진 경우에는 감각이 있는 또 다른 부분에서 성감대를 찾을 수 있습니다. 이 성감대를 잘 만져주면 오르가즘 같은 성적인 즐거움을 느낄 수 있습니다.

접촉, 냄새, 소리, 맛, 시각을 통해서도 성감을 느낄 수 있습니다. 남여, 장애 유무에 상관없이 사람들은 저마다 자신만의 방식으로 감각을 경험하게 됩니다. 시각 장애 여성에게는 접촉과 냄새 소리가 가장 중요합니다. 청각 장애 여성에게는 접촉과 시각적 자극이 중요한 성적 자극이 될 수 있습니다.

여성은 스스로 자신의 몸을 만져보는 과정을 통해 자신의 몸에서 어느 부분이 성적으로 예민한지, 어떻게 하면 오르가즘에 이를 수 있는 지 배울 수 있습니다. 척수손상처럼 중도에 장애를 입은 경우에는 이러한 과정이 더 필요합니다. 자신의 몸에 대하여 먼저 알고 난 후 파트너에게 자신의 성적인 감각에 대하여 알려준다면, 더 만족스러운 성생활이 가능해집니다.

5. 척수손상 이후에 여성장애인도 성기능에 영향을 받나요?

척수 손상 후에는 성교시 윤활작용을 하는 질 분비액이 감소되거나 분비되지 않을 수 있습니다. 그래서 부부관계를 할 때 뻑뻑하다는 느낌이 들 수 있습니다. 성교시에는 윤활액(젤리)을 사용하면 도움이 됩니다. 여성척수장애인의 경우 CIC할 때 사용하는 수용성 젤리를 이용하면 됩니다.



Sexuality and Sexual Life in Women with Spinal cord Injury,
Kreuler, Si osteen & Biering - sorensen, 2008

척수손상 여성들이 말하는 성생활을 위한 제언들

- 포기하지 마세요.
- 당신에게 시간을 주세요.
- 당신에 대해서, 당신의 몸에 대해서 배우세요.
- 다양한 체위를 실험해보고, 성 보조기구 사용을 두려워하지 마세요.
- 당신의 파트너에게 당신의 성에 대하여 솔직하게 이야기하세요.
- 당신의 성(sexuality)을 수용하고 당신 자신을 존중하세요.

6. 요실금과 변실금으로 성생활을 피하게 됩니다.

어떻게 해야 할까요?

성생활 전에는 방광과 장을 깨끗이 비워둡니다. 성생활 2시간 전부터는 수분 섭취를 제한하고, 커피와 차 등의 카페인 함유 음료와 알콜 섭취는 피하는 것이 좋습니다.

변실금의 경우 장 사고를 유발할 수 있는 음식(예, 매운 음식이나 기름진 음식 등)을 제한합니다. 과도한 스트레스도 변실금을 유발할 수 있습니다. 실금에 대한 불안감은 오히려 사고의 가능성을 높입니다. 생각 멈추기 훈련이나 이완훈련은 불안을 감소시키는 데 도움이 됩니다.

실금의 가능성에 대하여 파트너에게 미리 이야기하고, 만약의 사고에 대비하게 합니다. 실금에 대하여 이야기하는 것이 쉬운 일은 아니지만, 실금을 일상 생활에서 흔히 일어날 수 있는 하나의 부분으로 생각하거나, 혹은 함께 웃을 수 있는 유머로 넘기는 것도 좋은 방법입니다. 실금이 있는 경우 미리 패드나 수건을 깔아두어 조용하고 편안하게 대처하는 것도 좋습니다

때때로 복부가 눌러서 실금을 유발할 경우에는 옆으로 마주 보는 체위나 장애가 있는 파트너가 상위체위를 하는 것이 좋습니다.

실금이 심한 경우에는 욕조를 이용하거나 샤워를 하면서 성행위를 하는 것도 한 방법이 될 수 있습니다.



7. 성관계시 경직이 심합니다. 어떻게 해야 할까요?

일부 척수 손상의 경우 성적으로 흥분하면 근육에 갑작스러운 경직이 올 수 있습니다. 근육의 경직은 너무 오래 가지 않는다면 위험하거나 해가 되지는 않습니다. 강직 때문에 성관계를 멈출 필요는 없습니다. 때때로 경직된 근육을 가볍게 눌러주거나, 가볍게 스트레칭하는 것이 도움이 될 수도 있습니다.

성관계 전에 따뜻한 물에 목욕을 하면 근육과 관절을 풀어주어 경직을 감소시키는 효과가 있습니다. 경직이 심할 때는 성관계 전에 미리 경직을 예방하는 약을 복용하는 것도 도움이 됩니다. 여성 척수손상의 경우 오르가즘 후에 경직이 사라진다면, 애무를 통한 오르가즘 이후 삽입성교를 시도할 수도 있습니다.

8. 내 피부는 너무 예민해서 만지기만 해도 통증을 느낍니다.

어떻게 성생활을 할 수 있을까요?

어떤 경우에는 몸의 특정 부분이 너무 예민해져서 만지는 것만으로 통증을 느끼기도 합니다. 파트너는 성생활이 통증을 유발할까 봐 불안하여, 스킨쉽조차 하지 못하는 상황이 될 수 있습니다. 통증약을 복용하거나, 열찜질 후 혹은 이완된 상태처럼 통증이 비교적 덜한 시간에 성활동을 계획해 보세요.

손으로 가볍게 터치하거나 깃털을 사용해 보세요. 파트너에게 서로의 감정을 이야기하며, 신체 중 좋은 느낌이 드는 곳을 천천히 찾아보세요.

사례1 : 사지마비 여성 척수장애인의 성재활

이은희(가명) 님은 추락사고로 제 4,5 번 경추가 골절되어 사지에 완전마비가 온 27세 여성 척수장애인입니다. 사고 후 특별한 교육을 받지 않았는데도 남편과 성생활을 잘 하였으며, 국립재활원병원에 입원하여 성재활 교육에 참석하여 제대로 된 성재활 교육을 받고 자신감이 생겼다고 합니다. 소그룹 상담 시간에는 자신의 경험을 솔직하게 나누어 동료 척수장애인에게 많은 도움을 주었습니다.

다치기 전까지는 결혼해서도 직장생활을 했습니다. 아직 임신을 원하지 않았었기 때문에 콘돔을 이용하여 피임을 했어요. 사고 전에는 다른 부부들처럼 부부생활을 해왔 습니다. 다른 짝은 부부들도 비슷하겠지만 일주일에 5~6회 정도 성생활을 했고, 체위도 다양한 체위를 경험해 보았어요. 항상 오르가즘을 느꼈어요. 우리 부부는 성생활을 즐기는 편이었어요.

사고로 팔은 약간 움직이는 정도고 다리는 전혀 움직이지 않아요. 다치고 나서 남편이 혼자 간병을 했어요. 대소변을 포함해서 내가 스스로 할 수 있는 것이 전혀 없었고, 모든 것을 남편에게 의존해야 했기 때문에 성생활은 생각도 못했어요. 그렇게 병원생활을



하던 중에 남편이 먼저 말을 꺼내고 다가왔어요. 다른 병실에서 스크린을 쳐놓고 처음 시도했어요. 양으로 남편을 충분히 애무해주고, 남편의 성기도 오컬렉스로 자극해 주었지요. 그리고 나서 삽입을 했는데, 남편은 오르가즘을 충분히 느꼈지만 저는 못느꼈어요. 하지만 정신적인 도움은 많이 되었어요. 남편에게 당당해지고 나도 뭔가를 할 수 있다는 자신감이 생겼어요.

그 후로 일주일에 2회 정도 성생활을 해요. 남편이 내 성감대를 찾아서 애무를 해주기 때문에 나도 충분히 만족할 수 있어요. 제위도 다치기 전과 크게 다르지 않아요. 옆으로 누워 남편이 뒤로 다가오거나 제가 다리를 올린 자세로 성생활을 해요. 우리 부부에게 성생활의 장애나 불만족은 없어요.

국립재활병원에 오기 전에는 성생활에 대한 이야기를 전혀 듣지 못했어요. 우리 같은 척수장애인에게 많이 필요한 것이라고 생각만 하고 있었는데, 국립재활원병원에 와서 성재활 교육을 받고 부부들끼리 소그룹 상담시간에 그 동안 못했던 솔직한 이야기를 실컷 했더니 딱히 것이 뚫리듯 속이 시원해요. 양으로 우리 부부가 살아나갈 일에 대해 더욱 자신감이 생겼어요.

출처 : 척수장애인을 위한 성재활 강좌, 국립재활원, 2004.

제3장

여성 척수장애인의 임신과 출산

- 1 여성 척수장애인에서 임신과 출산이 가능한가요?
- 2 내 아이가 장애를 갖고 태어날까 봐 걱정이 됩니다.
- 3 제가 복용하고 있는 약이 태아에게 영향을 미치지 않나요?
- 4 임신을 위해 사전에 준비해야 할 것이 있나요?
- 5 임신 동안 주의해야 할 과정이 있나요?
- 6 임신 동안 방광관리는 어떻게 해야 하나요?
- 7 임신 동안 대변관리는 어떻게 하나요?
- 8 임신 말기에 겪게 되는 신체적인 어려움을 감소시키는 방법이 있나요?
- 9 자율신경과반사는 무엇인가요?
- 10 출산 시 주의할 점은 무엇인가요?
- 11 자연분만시에 분만을 위하여 언제 힘을 줘야 하는 지 알 수 있을까요?
- 12 모유 수유는 가능할까요?



1. 여성 척수장애인에서 임신과 출산이 가능한가요?

가능합니다. 여성 척수장애인의 경우 약 50%에게만 척수손상 후 월경의 장애를 초래하지만, 보통 손상 후 6개월 이내에 정상으로 회복되어 임신이 가능해집니다. 보고에 의하면 147명의 여성 척수장애인 중 88%에 해당되는 135명이 임신 및 출산이 가능해서 거의 비장애인 부부의 임신 및 출산율과 비슷했습니다. 다만, 척수 장애 발생 후 대뇌와 척수 간의 안정화 과정이 필요하기 때문에 최소 2년간은 임신을 피하도록 권장되고 있습니다. 손상 후 너무 이른 시기에 임신하는 것은 임신기간 동안의 생리적 변화가 모체의 안정에 해를 끼칠 수 있습니다.

2. 내 아이가 장애를 갖고 태어날까 봐 걱정이 됩니다.

대부분 장애요소들은 엄마로부터 아이에게 전달되지 않습니다.

간혹 척수근육위축이나 근육위축병, 척수 수막류 등의 질병은 선천적인 질병으로 알려져 있으며, 만 35세 이상의 임신에서는 다운증후군을 가진 아이를 가질 가능성이 높습니다.

3. 제가 복용하고 있는 약이 태아에게 영향을 미치지 않나요?

항경련제, 소변 문제를 해결하기 위해 먹는 약과 방광의 염증을 치료하기 위한 약들 중 일부 약물(예: 벤조디아제핀, 카바마제핀, 테트라사이클린계 항생제, 소염제)들은 태아에게 영향을 미칠 수 있습니다. 이러한 약들을 복용하고 있다면 임신 전 계획단계와 임신 초기 기간에 재활의학과와 산부인과 전문의와의 진료를 통해 사용량을 조절하거나 중단해야 합니다.

4. 임신을 위해 사전에 준비해야 할 것이 있나요?

산모와 아기의 건강을 위해서는 규칙적인 식사와 다양한 건강식품의 섭취가 필요합니다. 특히 선천적인 결함을 예방하기 위해서 임신전부터 엽산을 복용하는 것이 좋습니다. 엽산이 많이 들어있는 짙은 녹색잎 채소, 소간과 콩팥, 완두와 콩류, 해바라기와 호박씨앗류, 어류, 달걀, 버섯 등의 식품 섭취도 도움이 될 수 있습니다. 대부분 임신 사실을 알기 전, 임신초기에 많은 문제들이 시작되기 때문에 좋은 음식을 먹기, 금연하기, 약과 술 피하기 같은 좋은 습관을 유지하는 것이 중요합니다.



5. 임신 동안 주의해야 할 과정이 있나요?

소변 문제와 관련된 약은 태아에 영향을 미칠 수 있기 때문에 이에 대한 주의가 필요합니다. 또한 역으로 임신을 하면 호르몬의 변화와 커지는 자궁의 압박 등의 문제로 방광염이나 신우염의 발생 가능성을 높이기 때문에 필요한 경우 일시적 약물의 투여가 필요할 수 있습니다.

육창의 발생도 증가할 수 있으며, 이 경우 가족이나 도우미의 도움을 받아 일정 간격으로 돌아눕기, 마사지하기, 상처가 있는 경우 잘 관리하는 것이 중요합니다.

하지 정맥 혈전증의 발생도 증가하기 때문에 하지의 적절한 피동적 운동 및 근육 강화 등이 필요합니다.

6. 임신 동안 방광관리는 어떻게 해야 하나요?

임신을 하게 되어 자궁이 점점 커지게 되면 방광이 눌리면서 방광 용적이 줄어들고 실금이 생길 수 있습니다. 따라서 임신 중반기 이후에는 소변줄(폴리)을 꽂는 방법을 사용하기도 합니다. 임신 중 방광에 염증이 생겨 증세가 심하지 않으면 물을 많이 먹어서 씻어내고, 염증 증세가 심하면 태아에게 영향이 거의 없는 항생제를 처방받아서 복용하는 것이 좋습니다.

7. 임신 동안 대변관리는 어떻게 하나요?

대변관리는 임신 첫 3개월간은 되도록 약을 복용하지 않는 것이 좋습니다. 좌약이나 관장을 사용해서 변을 보는 것이 더 좋습니다.

자궁의 압박은 변비를 일으킬 수도 있습니다. 장이 꽉 차면 강직과 자궁 수축을 일으킬 수 있고, 장 속에 남아 있는 딱딱한 변은 자율신경과반사증을 유발할 수 있기 때문에 더 자주 대변을 제거해야 합니다.

변비를 예방하기 위해서는 물을 자주 마시고, 과일과 채소, 통밀과 콩, 뿌리 음식 등 섬유질이 풍부한 음식을 먹도록 노력하는 것이 좋습니다. 그리고, 가능한한 몸을 많이 움직이거나 운동을 하는 것이 도움이 되며, 규칙적인 배변 습관을 유지하도록 합니다.



8. 임신 말기에 겪게 되는 신체적인 어려움을 감소시키는 방법이 있나요?

밤중에 종아리에 근육경련이 일어나기도 합니다. 다리의 경련은 칼슘의 섭취가 충분하지 않을 때 잘 발생합니다. 우유, 치즈, 요거트, 참깨 녹색잎 채소, 바나나 같은 칼슘이 많이 포함된 음식을 섭취할 필요가 있습니다. 규칙적으로 스트레칭 운동을 하고, 스트레칭 중일 때도 발을 꼬지 않는 것이 좋습니다. 잠을 잘 때는 얇은 옷같이 부드러운 것을 무릎 사이에 두고, 다리를 약간 구부려 옆으로 잡니다. 근육 경련이 일어나면 발가락을 위로 향하도록 하고 다리를 문지릅니다. 따뜻한 물에 다리를 담그거나, 경련이 일어난 부위에 따뜻한 물에 적신 타월을 올려놓는 것도 도움이 됩니다.

태아가 커질수록, 엄마의 폐를 누르고, 흉부에 숨쉴 공간이 적어집니다. 흉부에 마비가 있는 경우 다른 여성보다 더 임신의 초기에 숨이 차다고 느낄 수 있습니다. 태아는 엄마의 폐로부터 산소를 얻기 때문에 성장중인 태아가 필요한 산소를 얻기 위해서는 엄마의 폐가 깨끗하고 건강해야 합니다. 호흡 곤란을 예방하기 위해서는 무릎 아래에 베개나 쿠션을 두고 약간 앉은 상태로 잠을 잡니다. 물을 자주 마시면 폐 안의 점액이 묽어져서 기침하기 쉬워집니다. 가래가 생겼다면 의사에게 진료를 받아야 합니다.

9. 자율신경과반사증은 무엇인가요?

자율신경과반사증은 흉수 6번 상위 부위의 손상 시 약 85%에서 발생할 수 있습니다. 주로 손상된 척수 부위 아래쪽에서 생긴 자극에 대한 교감신경의 과도한 반응으로 나타나는 데, 혈압이 매우 높게 올라가고 식은 땀이 나며, 두통이 생기고, 소름이 돋는 등의 증상으로 나타납니다.

자율신경과반사증은 소변이나 대변이 차 있을 때, 혹은 자궁이 자극받을 때 나타날 수 있습니다. 특히 진통 시의 자궁 수축, 내진, 치골의 압박 등이 자율신경과반사증을 일으킬 수 있습니다. 진통 시에 이러한 증상을 예방하기 위해서 유치도뇨관을 삽입하고 관장을 합니다. 내진시에는 반쯤 기댄 자세로 머리를 위쪽으로 하고 국소 마취제를 사용하는 것을 고려해 볼 수도 있습니다. 그리고, 진통이 시작되는 시점에서 경막외 마취를 하면 도움이 됩니다.

자율신경 과반사증의 가장 심각한 증상은 갑작스러운 고혈압인데. 수축기 혈압이 300mmHg까지, 이완기 혈압이 170~220mmHg까지 오르기도 합니다. 일단 자율신경과반사증이 발생하면 신속한 조치를 취해야 합니다. 상체를 올리고 다리는 내리며, 유발 요인을 제거해야 합니다. 혈압을 5분마다 측정하면서 항고혈압제를 사용할 수 있습니다.



10. 출산 시 주의할 점은 무엇인가요?

출산 시 흉수 10번 상위의 손상에서는 정상적인 진통을 느끼지 못하기 때문에 임신 32주 이후에는 조기 입원해야 안전합니다. 특히, 제 6흉수 상위의 척수 손상의 경우(대부분 경수손상) 분만 시 자율신경과반사증이 나타날 수 있어서 마취 후 재왕절개를 실시합니다.

제 6 흉수 하위의 손상의 경우에는 반드시 재왕절개를 할 필요 없이 정상 분만이 가능하며, 이 때 복부의 힘이 약해서 분만시간이 길어질 수 있습니다. 임신 28주부터는 매주 산전 진찰을 받고 산모가 자신의 배를 만져서 자궁수축을 느낄 수 있도록 교육을 받아야 합니다.



11. 자연분만시에 분만을 위하여 언제 힘을 줘야 하는 지 알 수 있을까요?

대부분의 경우 자궁수축에 의하여 산모가 특별한 노력을 기울이지 않더라도 출산은 이루어집니다. 태아 만출에 어려움을 보이는 경우 산과 전문의의 도움을 받을 수 있습니다. 출산 중 하지 근육의 구축이나 골반 근육의 수축이 일어나 통증을 느끼는 경우가 있으며, 이 때는 적절한 진통과 근육이완이 필요합니다. 손상된 척수의 부위가 목에서 멀리 있는 경우에는 산모 자신이 배를 누르는 방법을 통해서 출산에 도움을 줄 수 있습니다.

12. 모유 수유는 가능할까요?

대부분의 경우 모유 생성에 장애가 없으며, 모유 수유는 권장됩니다. 하지만, 약물의 복용이 필요한 경우에는 사용되는 약물이 수유에 미칠 영향에 대한 고려가 필요합니다.



사례2 : 사지마비 여성 척수장애인의 임신과 출산

처음에는 임신 사실을 몰랐어요. 전동휠체어 타기 연습 중에 핏덩어리가 나오는 것을 보고 병원에가서야 임신 사실을 알았어요.

처음엔 제가 먹는 약 때문에 걱정이 많았어요. 경직과 통증이 심한 편이라 약을 먹지 않으면 손발이 오그라지고 무릎이 벌떡 솟아오르는 증상이 있었거든요. 그래서 국립재활원 이병석 부장님께 상의를 드렸고 그분의 도움을 받아 약의 성분 표시를 일일이 체크해서 서둘러 산부인과 교수님께 보내서 확인을 부탁드렸는데, 다행히 태아에 영향을 미치는 약이 아니라는 답변을 듣게 되었고, 기형아에 대한 걱정을 덜 수 있게 되었죠.

그래도 다른 임신부들을 보면 태아에 해가 갈까봐 커피도 안 마신다는데, 아무리 전문가에게 확인을 했더라도 혹시나 하는 마음이 들어서, 약을 먹을 때마다 늘 뱃속 아이에게 미안했어요.

척수 장애인 산모는 9개월 때 조산을 한다는 얘기가 있어 저 역시 동원치료를 마치고 일치감치 임원을 하게 되었고, 애기가 거꾸로 들어설 확률이 높다고 해서 재왕절개를 하기로 하고 10개월이 되기 훨씬 전부터 아이를 맞이할 준비를 시작했습니다.

마지막 달이 될 쯤 하루하루가 달라지게 태아가 자라더라고요. 이왕 재왕절개를 할 거라면 태아가 작을 때 해야하지 않을까 라는 생각에 주치의 선생님이 회진 도실 때 마다 수술은 언제쯤 하게 되는 지 물어보았죠. 선생님 말씀이 태아는 달이 찰 때까지



엄마 뱃속에 잘 있다가 나오는 것이 가장 건강하다며, 아직 조산기미가 없고 태아가 움직임이 활발하니 예정일까지 좀 더 지켜보자고 하시더라고요.

그러던 어느날 저에게 자연분만을 해보자고 하셨어요. 농담 같고 믿기질 않았죠. 당시 제가 있던 산부인과엔 일반 산모보다 문제가 있는 산모들이 많았거든요. 같은 방 산모 중에도 양수에 이상이 있는 분도 있었고, 임신성 당뇨라는 진단을 받아 배가 엄청나게 많이 나와 있는 산모도 있었고, 1.6kg 밖에 안 되는 아이를 낳아야 하는 산모들도 있었어요. 그 분들을 보고 있자니, 장애인인 엄마 뱃속에서 아무 탈 없이 건강하게 자라 준 아기가 정말 대단하고 축복 받은 느낌이었어요.

예정일 보다 며칠 빠른 어느 날 새벽, 양수가 터져 분만실로 옮겼어요. 주치의 선생님이 오셔서 족저제를 맞고, 자궁이 열리기를 기다렸다가 분만을 시작했어요. 척수장애인은 분만 시 혈압이 몇 배씩 상승한다는 말에 저혈압인 저는 걱정을 많이 했어요. 분만할 때 지켜보니 평소 80~90 정도였던 혈압이 아기가 내려왔다 올라갈 때마다 170, 180, 190 까지 올라갔지만 그때 당시는 두려울 게 없었어요.

드디어 자궁 문이 열리고, 태아가 내려오면 최대한 힘을 주라는 설명과 함께 레지던트 선생님이 순간적인 힘으로 제 배를 아래로 미는 순간 응애~ 응애~ 하는 울음소리가 들리며 우리 아들이 세상에 나왔어요. 너무나 힘들었지만 아이를 보는 순간 아무 생각도 들지 않고 감동의 눈물만 솟구쳐 올라오더라고요.

그렇게 태어난 우리 아들은 보름 후면 벌써 5살이 되네요.. 세상 무엇보다 바꿀 수 없는 우리 아들, 힘도 세고 얼마나 장난꾸러기인지 몰라요...

출처 : 오영태 · 박상희 부부, 이제부터가 시작이야, 한국척수장애인협회, 2010

도움 받을 수 있는 산부인과

국립재활원 여성재활과(산부인과)

여성장애인이 보다 쉽고 편안하게 산부인과를 이용할 수 있도록 여러 장비를 갖추고 각각의 장애 유형에 따른 진료를 하고 있습니다. 국립재활원에서는 임신 전 상담과 산전관리, 산후관리 등을 위해 여성 장애인을 위한 자동 검진대, 초음파 검사, 전동리프트 등을 구비하고 있습니다.

국민건강보험 일산병원

2018년 1월 1일부터 '장애인 산모 안심병원'을 운영하여 장애인 산모에게 신체적, 심리적으로 편안한 산부인과 진료 환경을 제공하며, 장애인 산모의 임신과 출산을 지원합니다. 장애인 산모 클리닉에서는 지체장애, 척수장애, 청각장애, 시각장애를 가진 산모를 대상으로 장애인의 동선을 최소화하고, 임신 및 출산 후에 산부인과 외 발달지연클리닉과 소아재활센터를 운영하여 통합치료를 가능하게 하였으며, 고위험 산모를 위한 진료 시스템을 갖추고 있습니다.



장애인 친화 산부인과 운영

광주의 미즈피아 병원과 빛고을 여성병원은 여성 장애인이 신체적, 심리적인 불편감 없이 의료시설을 이용할 수 있도록 검진대, 휠체어용 체중계, 이동식 리프트, 전동식 수술대 등 의료장비와 화장실, 진료실 등 편의시설을 확충하고 있습니다.

그 외에도 다음의 병원에서는 여성 장애인이 편리하게 이용할 수 있도록 시설을 갖추고 있습니다.

소재지	의료기관명	대표번호	홈페이지 주소
서울시 강북구	국립재활원 여성재활과	02-901-1700	www.nrc.go.kr
경기도 고양시	국민건강보험 일산병원	031-900-0660	www.nhimc.or.kr
광주시 서구	미즈피아 병원	062-380-2000	www.imizpia.co.kr
광주시 북구	빛고을 여성병원	062-602-9000	www.shinelady.co.kr
전북 전주시	전북대학교 병원	063-250-1114	www.cuh.co.kr
	예수병원	063-250-1114	www.jesushospital.com
	미르피아 병원	063-211-1004	www.mir-pia.com
	한나여성병원	063-250-3500	www.obgyhannah.co.kr
	한별여성병원	063-244-3559	www.hanstar21.com
전남 목포시	목포미즈아이병원	061-260-8000	www.mpmiz-i.net
전남 순천시	현대여성아동병원	061-720-1111	www.hdhosop.co.kr
전남 강진군	강진의료원	061-433-2167	www.gjmed.or.kr
전남 여수시	여수제일병원	061-689-8114	www.jeilp.com
경남 창원시	창원병원	055-280-7777	www.kcomwel.or.kr/changwon
경남 진주시	진주고려병원	055-751-2500	www.jinjukoreahospital.co.kr

● 참고문헌

- 박인양, 신종철(2006), 여성장애인 임신출산가이드북, 한국장애인복지관협회
- 유정아(2018), 척수 손상 후 성에 대한 질문과 대답들, 척수장애인 Sex and Life, 한국척수장애인협회
- 이범석, 정호선(2004), 척수장애인을 위한 성재활 강좌, 개정판, 국립재활원
- 이범석, 유정아, 김완호, 한지아(2015), 장애인 성재활 가이드북 개정판, 국립재활원
- 전종관(2018), 여성장애인의 임신과출산, 부인과 질환관리, 2018 지역사회중심 재활교육, 국립재활원
- 한국척수장애인협회, 대한척수손상학회, 대한재활의학회(2017), 척수장애, 아는 만큼 행복한 삶, 군자출판사
- 한국척수장애인협회(2010), real story 이제부터가 시작이야. 한국척수장애인협회
- 홍성묵(1999), 아름다운 사랑과 성, 학지사
- Jane Maxwell, Julia Watts Belser, and Darlena David (2007), A Health Handbook for Women with Disabilities, hesperian
- Margareta Kreuter, Agneta Siösteen and Fin Biering-Sørensen (2008), Sexuality and Sexual Life in Women with Spinal Cord Injury: a Controlled Study, J Rehabil Med, 40, 61-69



여성 척수장애인을 위한 성재활 가이드북

발행일 2018년 12월

발행인 이범석

발행처 국립재활원 성재활실

주 소 서울특별시 강북구 삼각산로 58

전 화 02) 901-1625

홈페이지 www.nrc.go.kr

인 쇄 나라기획

* 이 책에 실린 내용의 저작권은 특별한 표시가 없는 한 국립재활원에 있습니다.

* <여성 척수장애인을 위한 성재활 가이드북>에 실려있는 어떠한 내용이라도
사전 동의 없이 무단으로 사용하실 수 없습니다.



보건복지부
국립재활원 생재활실

(우)01022 서울특별시 강북구 삼각산로 58

TEL : 02-901-1625 FAX : 02-901-1899 <http://www.nrc.go.kr>