



당뇨병이 여성 성 건강에 미치는 영향

성생활은 삶과 연인관계에 있어 매우 중요하다. 그러나 당뇨병은 여성의 성생활에 영향을 줄 수 있다. 당뇨를 앓고 있는 여성들은 성생활에 대한 관심도가 적다. 그 이유로는 빈번한 질질환(곰팡이균)발생에서 오는 우울증, 만성피로를 가져다주는 고혈압, 또는 질의 건조에서 오는 삽입시의 고통 등을 들 수 있겠다. 성생활의 문제는 세월이 흐름과 동시에 전형적으로 생기는 문제가 아니며, 당뇨병을 가지고 있는 모든 여성에게 나타나는 것도 아니므로 희망은 있다. 성생활에 불편을 느낀다

면 지금부터라도 자신의 주치의와 상담하도록 하자.

만약 더 이상 성생활을 즐기지 못한다면, 그것은 환자를 우울하게 할 것이다. 환자 스스로 배우자를 탓하게 되거나 화가 나거나 심한 우울증을 경험할 수도 있다. 이런 감정들은 자신의 배우자와 성문제에 대해 터놓고 이야기하는 것을 더욱 어렵게 할 수도 있다. 그러나 포기하지 않도록 하자. 배우자와의 대화와 함께 전문 의료진과의 진료 및 상담을 통해 도움이 되는 치료법이나 조언을 구하도록 하자.

여성 당뇨병 환자의 성생활 문제에 대한 사례

당뇨병에 대해 프란 테이트 당뇨교육 전문가가 여성 당뇨병 환자들이 표현하기를 부끄러워하는 성 관련 문제에 대해 환자인 라우라 잭슨 부인과 가진 인터뷰 내용이다.

Fran : 오늘의 초대 손님인 라우라 잭슨 부인은 제 2형 당뇨를 15년째 앓고 있는 당뇨병 환자입니다. 오늘 라우라 부인은 당뇨병이 그녀에게 어떤 영향을 끼쳤는지에 대해 말씀해 주실 것입니다.

Laura : 프란 선생님, 성문제에 관해서 얘기하는 것은 쉽지 않지만, 저는 당뇨병을 앓고 있는 여성분들에게 전해줄 중요한 메시지를 가지고 있어 용기를 내게 되었습니다. 저는 당뇨병이 인생전부, 심지어는 성행위 에까지도 영향을 끼친다는 사실을 배웠습니다.

Fran : 라우라 부인의 경험에 대해 자세히 말씀해 주십시오.

Laura : 우선, 전 매년 여러 차례의 질염을 겪었습니다. 제가 성욕을 느끼지 못했을 것이라고 생각하셔도 맞습니다. 저는 질염으로 인한 치료제를 복용할 때는

정말 성행위를 하고 싶지 않았습니다. 저의 배우자는 그러한 상황을 충분히 이해 해주는 좋은 사람입니다. 그러나 저는 그럼에도 불구하고 제 자신과 당뇨병을 타했습니다.

Fran : 당뇨병이 라우라 부인에게 또 다른 영향을 끼쳤습니까?

Laura : 네 지난 몇 년간, 저는 성행위를 즐기지 못했습니다. 남편은 그것이 자신의 탓이라고 생각했습니다. 저희 둘 누구도 무엇을 어떻게 해야 하는 가(방법)에 대해 전혀 알지 못했습니다. 그때까지만 해도 성문체에 대해 얘기하는 것을 창피하게 생각했습니다. 그래서 저는 그냥 저희 남편과의 거리를 유지했습니다.

Fran : 변화의 계기가 있었습니까?

Laura : 당뇨병이 성관계에 끼치는 영향에 관한 기사를 보게 되었고, 의사와의 상담을 결심했습니다. 처음에는 너무나 창피했습니다. 그러나 한번 얘기를 꺼내고 나니 쉬워지더군요. 저는 의료진과 삽입시의 불편함에 대해 호소했습니다. 의료진은 여성 당뇨병 환자에게 당뇨병은 성생활에서도 많은 문제를 가져온다고 말씀해 주셨습니다. 특히 폐경기의 여성 당뇨병 환자들에게서 질 건조로 인한 문제가 더욱 빈번하게 나타나고 있다고 하셨습니다. 저는 질을 마르지 않게 해주는 크림에 대해 알았고, 무엇인가 도움이 될 수 있는 것을 찾았다는 사실에 안도와 위안을 얻었습니다.

Fran : 그 의사가 라우라 부인의 잦은 질염에 대해서는 어떻게 말씀해 주셨습니까?

Laura : 주치의는 혈당이 높을 때 방광염과 질염이 생기는 것은 통상적인 일이라고 하더군요. 저의 마지막 당화혈색소 수치는 제가 원하던 것보다 높았어요. 그래서 저의 당뇨치료에 새로운 당뇨 약을 첨가하는 것에 관해 의논하였습니다. 또, 제 식습관을 한층 새

롭게 하기 위해 영양사를 만날 예정입니다.

Fran : 라우라 부인, 직접 겪은 문제에 대해 얘기하기에는 많은 용기가 필요했을 것입니다. 라우라 부인의 메시지는 비슷한 상황에 있는 많은 여성들에게 희망이 될 것입니다.

임신을 계획하는가?

임신 전에 자신의 주치의와 먼저 상담하도록 하자.

당화혈색소, 혈당, 심장, 간, 신경 그리고 눈의 상태를 점검하고 자신의 식습관을 영양사와 함께 충분히 검토하도록 해야하며, 임신이 자신의 인생에 어떤 영향을 줄 것인지에 관해 전문의와 충분한 상담을 통해 알아야 한다. 경구혈당강하제를 복용하는 경우에는 태아의 건강을 위해 그 약을 인슐린으로 교체해야 하고, 종전보다 당뇨병 관리가 엄격히 이루어져야 하며, 당뇨전문 산부인과와의 연계가 이루어져야 한다.

임신 전부터 태아 출산시까지 적절한 혈당 범위 유지 및 올바른 당뇨관리가 자신과 태아의 건강과 안전을 지킬 수 있다. 철저한 당뇨관리를 통해 조산이나 비대아 출산율을 낮출 수 있으며, 선천적 결손증의 가능성도 낮출 수 있다.

오늘날, 많은 당뇨병 여성들이 건강한 아이를 출산하고 있다. 제대로 된 계획과 노력으로 여성 당뇨병 환자도 충분히 건강한 아이를 출산할 수 있다.

만약 임신을 원하지 않는다면!

어떠한 방법을 통해서든 임신을 조절할 필요가 있겠다. 생리주기가 불규칙적이라도 임신의 가능성을 배제할 수 없다. 대부분의 피임

법은 여성 당뇨병 환자에게 안전하지만, 주치의와 자신이 선택할 수 있는 방법에 대해 상담해 보도록 하자.

호르몬 분비와 당뇨관리

어떤 여성들은 생리주기에 적절한 혈당유지를 힘들어하기도 한다. 혈당농도는 호르몬 농도로 인해 높아질 수도, 낮아질 수도 있기 때문이다.

이를 위해서는 생리를 하는 기간에 당신의 혈당에 관해 기록하는 습관을 가져보자. 그리고 그 패턴을 관찰하도록 한다. 그러한 기록과 성향을 파악한 후 주치의와 생리주기에 맞는 차별화된 관리에 대해 상담하는 것도 방법이다.

우울증과 불안감을 느낀다면!

우울증과 불안감 모두 환자를 성생활에서부터 멀어지게 할 수 있다. 약물이나 상담은 당신의 우울증과 불안한 심리의 치료를 도와줄 수 있다. 만약 자신이 2주 이상의 우울하거나 불안한 감정을 느낀다면 의료진과의 상담을 하자.

- 당신의 생리주기에 적절히 혈당유지를 위해 의료진과 상담한다
- 폐경기에 가까워지면, 호르몬 대체요법 사용에 대해 의료진과 상담하라

폐경기, 인생의 새로운 시작이다!

인생의 변화라고도 불리는 폐경기는 당뇨인 여성의 혈당에 영향을 줄 수 있다. 호르몬이 변화하면서 폐경기의 일과성(전신)열감이나 다른 조짐을 느낄 것이다.

의사와 자신에게 알맞은 호르몬 대체요법(호르몬제나 호르몬 파스)에 대해 상담을 통해 치료받을 수 있다. 호르몬 작용의 변화가 혈당에 끼치는 영향으로 때로는 당뇨인의 당뇨치료를 바꿔야 할 수도 있다. 또, 어떤 여성 당뇨인은 폐경기 때 살이 찌는 경험을 하기도 하므로 올바른 식사요법이나 운동요법을 통해 표준체중 유지에도 관심을 갖도록 한다.

환자 스스로가 당뇨관리의 주체이다!

아래 설문지에서 의사와 상담하고 싶은 부분의 내용을 표시하여 자신이 상담하기 편안한 의료진을 찾아본다면 성생활에 많은 도움이 될 것이다. ✍

- 나는 불규칙한 생리 주기를 가지고 있다
- 생리주기에 나는 적절한 혈당유지가 힘들다
- 자주 질염을 경험한다
- 피임법에 관해 알고싶다
- 임신하고 싶다
- 임신한 것 같다
- 성행위시 아픔이 있다
- 것처럼 성행위를 즐기지 않는다
- 성행위에 전과 같은 관심이 없다
- 폐경기에 다가가고 있다
- 호르몬 요법에 대해 상담하고 싶다
- 지난 2주정도 기간동안 나는 우울증이 있었다
- 나는 걱정을 자주 한다
- 지금 내가 제대로 못하고 있다고 생각한다

※ 미국당뇨병협회의 홈페이지에 있는 A Guide for Women with Diabetes(여성당뇨인을 위한 지침)을 번역한 내용입니다.
<http://www.diabetes.org/homepage.jsp>