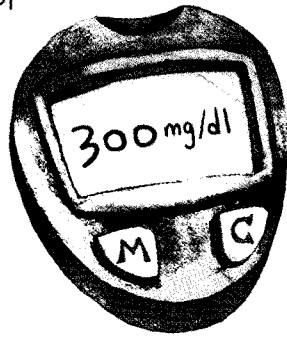


여성 당뇨인의 말 못할 고민 여성과 당뇨병

보수적인 대한민국의 사회에서 성은 항상 음지에서 활동하는 영역이었다. 대부분의 사람들이 성생활이 삶에서 중요한 부분이라는 것을 인정하지만, 그에 대해 자세히 알기는 부끄러워한다. 특히 여성 당뇨병환자는 성 기능 장애와 임신성 당뇨 등 많은 위험이 존재함에도 성이라는 이름으로 교육과 치료를 미루고 있어 안타까운 실정이다.



여성도 성 기능 장애 앓아

여성의 성 기능 장애는 남성과는 다르게 성행위 자체가 불가능하진 않지만, 성행위 자체에 거부감을 느껴 피하게 되고 결국 남편과의 사이가 멀어지는 결과를 낳게 된다. 여성의 성적흥분도 혈관의 상태가 중요한데, 당뇨병에 걸려 혈당조절이 불량해지면 성적흥분이 잘되지 않는 성각성장애가 발생하게 된다. 여성이 성적흥분을 느끼려면 질과 외성기에 혈액이 충만하게 되어야 하는데, 이때 혈액이 제대로 충만되지 못하면 질 분비물이 적게 나오고 음핵의 발기도 적어져 성적 흥분이 저하된다. 결국 여성의 성적 흥분도 남성과 같이 혈관의 건강상태가 중요하며 따라서 혈관 관련 질환이 생기면 성적 흥분이 잘 되지 않는 성각성장애가 발생한다. 결국 혈관질환을 유발하는 당뇨병은 병의 경중에 따라 흔히 여성 성기능장애를 유발하게 된다.

질 혈류 줄면 나타나는 성교통

또, 질 혈류가 망가지면 질 분비물을 거의 생산하지 못하여 성교 시 통증을 유발하게 된다. 환자들은 이러한 증상을 당뇨합병증으로 인식하지 못하고 폐경기로 인한 현상이라 생각한다. 혹은 '안 하면 되지' 하는 생각에 치료할 생각을 하지 않는다.

“요즘 들어 성욕도 없고 질분비물도 적어지고 부부관계도 그렇게 만족스럽지 못합니다. 옛날 그대로 하는 데도 흥분이 잘 되지 않고 힘이 듭니다. 나이가 들어서 그런가요? 아무리 나이이지만 그래도 이 나이라면 너무 아까운데...”

51세인 환자의 말이다. 당뇨로 인한 여성 성기능장애는 전 분야에 걸쳐 나타날 수 있다. 그러나 환자의 인식과 노력이 없이는 아무 것도 치료될 수 없다. 성생활은 부부로서의 정서적 교감이기 때문에 남편과 상담을 해보고 치료를 받는 것이 바람직하다.

찝찝찝찝 요실금 부끄럽고 자존심 상해

당뇨병환자에게는 방광기능의 이상과 배뇨장애 등이 나타나는데, 주로 유병기간이 길고 혈당조절에 실패한 환자에게서 많이 나타난다. 이를 당뇨성 방광병증이라고 하는데, 증상이 악화 되면 소변이 자주 마려운 빈뇨, 소변이 마려울 때 참기 어려운 절박뇨, 자라도 모르게 찝찝거리며 나오는 요실금 등이 있다. 최근 평균 수명이 연장되어 노년층이 증가하면서 요실금을 앓는 환자 역시 증가하고 있다. 본인도 모르는 사이에 소변이 배출되어 당혹감이나 수치심을 느끼게 되며, 요실금에 대한 걱정으로 사회활동을 꺼리게 된다.


임신성 당뇨, 산모와 태아 모두 위험

임신성 당뇨병에 걸리면 태아의 체중증가로 거대아를 낳을 가능성이 큰데, 거대아를 낳을 때는 자연분만이 어려워 제왕절개를 해야 한다. 또, 산모는 임신중독증이나 산후 출혈이 증가 될 수 있다. 더 큰 문제는 다음 임신 시 또다시 임신성 당뇨병에 걸릴 위험이 크다는 것이다. 임신성 당뇨병에 걸렸던 환자들은 출산 후에 절반가량이 제 2형 당뇨병에 걸리는 것으로 나타났다. 그러므로 아이를 낳은 뒤에도 식이요법과 운동을 꾸준히 하여 당뇨예방에 힘써야 한다.

임신성 당뇨병은 사산 혹은 신생아 사망률이 높고, 선천성 기형, 신생아 황달 등의 증상이 나타날 가능성이 커 태아에게 나쁜 영향을 미친다. 그러나 임신성 당뇨병으로 진단됐다 하더라도 혈당 조절을 잘하면 건강한 아기를 출산할 수 있다.

임신성 당뇨 관리 어떻게 하나

임신 24~28주가 되면 임신성 당뇨검사를 시행하는데 50g의 포도당을 먹은 후 1시간이 지난 후에 혈당이 140mg/dl 이하로 나오면 정상이다. 임신 중의 혈당조절은 태아의 건강상태에 영향을 주기 때문에 엄격한 혈당조절이 필요하다. 초기에는 식이요법만으로 치료를 시작하지만, 식이요법을 하면서 2주 간격으로 측정한 혈당이 공복혈당이 105mg/dl 이상 혹은 식후 2시간 혈당이 120mg/dl로 2회 이상 측정되면 대부분 병원에서는 인슐린 치료를 시작한다.

경구혈당강하제의 복용은 논란이 있기는 하지만 임신 중에는 권장되지 않는다. 임신 중에 혈당을 잘해야 건강한 아이를 낳을 수 있기 때문에 매일 자가 혈당측정을 하여 자신의 혈당 수치를 파악해야 한다. 아침 공복, 매 식사 시작 후 1시간이 지난 후에 혈당을 측정하도록 한다. 임신성 당뇨병환자의 목표 혈당은 공복 시 90mg/dl, 식후 1시간 120mg/dl이다. 

글/ 김선주 기자