세계 장애인 여성의 건강 핸드북

A Health Handbook for Women with Disabilities

제인 맥스웰, 줄리아 왓츠 벨서, 달리나 데이비드 공저



보건복지부 국립재활원

hesperian

세계 장애인 여성의 건강 핸드북

A Health Handbook
for Women with Disabilities

<세계 장애인 여성의 건강 핸드북> 한국어판을 펴내며

오늘날과 같이 경쟁적이고 빠르게 변하는 사회에서 꾸준히 자신을 사랑하고, 자신과 가족의 건강을 돌보며, 자신이 속한 지역사회 공동체를 가꾸어 나가는 일은 누구에게나 결코 만만치 않은 일입니다.

그러나 이것이 바로 건강한 삶일 것입니다. 세계보건기구(World Health Organization, WHO)는 '건강은 단순히 질병이나 허약함이 없는 상태가 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 온전한 안녕상태(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity)'라고 정의하고 있습니다.

이 책은 이러한 의미에서 장애인 여성이 '건강한 삶'을 가꾸도록 안내하는 데에 초점을 두고 있습니다. 그래서 질병이나 장애의 진단과 치료에 대한 의학적 정보에 집중하기보다는 장애인 여성의 건강상 필요가 비장애인 여성과 어떻게 다른지에 대한 내용을 자세히 다루고 있습니다. 여기에는 장애와 지역사회의 상호작용, 정신건강, 자신의 몸을 이해하고 돌보기, 건강검진, 안전한 성생활, 가족계획, 임신과 출산, 육아, 노화, 학대와 폭력에 대한 자기방어, 돌봄제공자에 대한 지원 등 폭넓은 주제가 해당됩니다.

독자들은 이 책의 곳곳에서 전 세계 40개국 장애인 여성들을 글과 그림으로 만나보게 될 것입니다. 이들은 가난, 편견, 차별 속에서도 자신의 몸을 이해하고 돌보며, 사춘기를 겪어내고, 사랑을 찾고, 가족과 자녀를 돌보고, 자기 직업을 가지며, 지역사회 공동체를 변화시키는 데에 참여해 왔습니다. 이들이 실제로 겪어온 이야기와 그 안에 깃든 실질적인 노력은 어떠한 객관적 정보보다도 이 책에 더 큰 가치와 설득력을 부여하고 있는지 모릅니다.

UN 장애인권리협약에 따르면 '장애는 신체적·정신적 손상 그 자체가 아니라, 이러한 손상을 가진 한 사람이 동등한 사회의 구성원으로 참여하거나 인정받지 못하는 상태', 그러니까 개인의 조건과 사회의 상호작용이 이루어내는 상태입니다. 이 책은 우리에게 이러한 상황에 휩쓸리지 말고 역동적인 상황에 배를 띄워 적극적으로 운전해 내자고 손을 내밀고 있는 것입니다.

한편, 여러 나라의 다양한 사례를 소개하는 과정에서 일부 내용은 '이 책의 일부 또는 전체를 각 지역의 필요에 맞게 복제, 전제, 개작하는 것을 권장'한다는 헤스페리안 재단의 권고에 따라 전체 흐름을 저해하지 않는 선에서 생략 또는 수정하였다는 것을 미리 알려 드립니다. 생략 또는 수정에 적용된 기준은 다음과 같습니다.

- 안전하고 효과적인 의학적 대안이 있는 민간요법
- 전문가의 관리 하에 적용해야 하는 처방, 처치
- 우리나라에서 구하기 어려운 식품, 재료

그 외에는 해당 지역의 상황이 우리나라와 다소 차이가 있더라도 원래의 맥락을 벗어나서는 메시지의 의미가 크게 퇴색되는 경우가 많아 최대한 원래의 맥락을 살려두었습니다.

이 책은 장애 유무, 성별과 관계없이 자신을 이해하고 건강한 삶을 가꾸기 원하는 모든 사람들에게도 도움이 될 것이라고 생각합니다. 장애인 여성들이 자기를 이해하고 건강한 삶을 적극적으로 가꾸어 나가는 모습에는 누구나 겪게 되는 인생의 혼돈(chaos), 탐구(quest), 회복(restitution)의 여정이 녹아들어 있기 때문입니다. 우리 모두가 여기에서 자신의 이야기를 발견하고 용기를 얻을 수 있을 것입니다. 나아가, 이렇게 서로의 공통점을 발견하고 공감하는 것은 서로의 차이를 이해하고 포용하게 하는 첫걸음이 되어줄 것입니다.

끝으로 이 책의 발간을 허락하고 지원해주신 헤스페리안 재단과 보건복지부, 여성장애인 네트워크 위원들께 감사드리며, 이 책에서 가장 인상 깊었던 메시지를 인용하며 소개글을 끝맺으려 합니다. "나를 존중하고 받아들이며, 사랑하며 가치롭게 여기세요."

국립재활원 역자 일동

이 책의 활용법



필요한 주제를 찾아보려면 목차나 색인을 이용하세요.

목차는 책의 맨 앞에 있으며, 각 장을 순서대로 열거하고 있습니다. 각 장의 주제가 몇 쪽에서 시작되는지 표시되어 있습니다.

색인은 책의 맨 뒤 318쪽부터 시작됩니다. 색인에는 이 책에서 다루는 중요한 주제가 가나다 순으로 나열되어 있습니다.

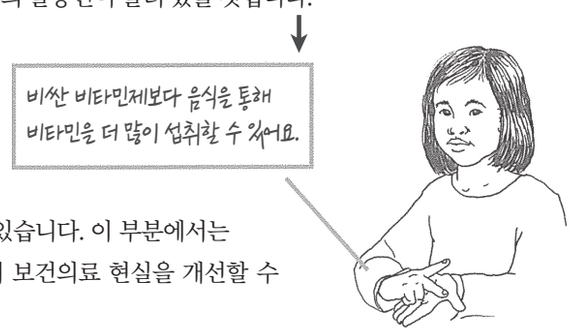
이 책에 사용된 용어 중 이해하기 어려운 용어가 있다면 318쪽부터 시작되는 ***어려운 용어 목록***을 참조하세요.



그림 관련: 이 책은 전 세계 장애인 여성들을 대상으로 집필되었으므로, 이 책의 그림에는 여러 지역의 다양한 사람들의 모습들이 담겨 있습니다. 독자들이 이 그림들을 통해 세계 어느 곳에서나 장애인 여성들이 같은 어려움에 직면해 있다는 사실을 떠올릴 수 있기를 바랍니다.

일부 삽화에는 아래와 같은 모양의 말풍선이 달려 있을 것입니다.

선으로 사람의 손을 가리키고 있는 말상자는 수어를 사용한 대화를 표현하는 것입니다.



이 책의 여러 장에는 **'변화를 위한 노력'**이라는 소제목이 달려 있습니다. 이 부분에서는 각 지역사회에서 장애인 여성들의 보건의료 현실을 개선할 수 있는 방법을 제안하고 있습니다.

감수의견에 따라 우리나라 상황과 차이가 있거나 보충설명이 필요한 부분은 페이지 하단에 **각주**를 달아두었습니다.

세계 장애인 여성의 건강 핸드북

A Health Handbook for Women with Disabilities

제인 맥스웰, 줄리아 왓츠 벨서, 달리나 데이비드 공저

보건복지부 국립재활원
헤스페리안

헤스페리안 재단과 『세계 장애인 여성의 건강 핸드북 *A Health Handbook for Women with Disabilities*』 기고자들은 수록된 정보를 어떻게 활용할 것인지에 대해서는 아무런 책임도 지지 않습니다. 어떤 문제가 생겼을 때 어떻게 대처해야 할지 판단하기 어렵다면 가까운 의료기관이나 보건의료 당국의 조언과 도움을 구하십시오.

이 책은 장애인 여성들에게 건강관리에 도움이 되는 기본적인 정보를 제공하기 위해 준비되었으며, 동시에 장애인 여성을 돕는 사람들이 이들을 제대로 보살피는 데에도 도움이 될 것입니다. 이 책의 내용은 여러분의 참여로 더욱 개선될 수 있을 것입니다. 장애인 여성 자신이나 이들을 돌보는 사람들, 또는 이 책과 장애인 여성의 건강증진에 대해 의견이나 제안이 있는 분들은 언제든지 연락주시기 바랍니다. 어떤 경험이 있었고, 무엇을 실천해 보셨는지 알고 싶습니다.

의회도서관 출판예정도서목록(CIP) 자료

맥스웰, 제인, 1941-

세계 장애인 여성의 건강 핸드북/ 제인 맥스웰, 줄리아 왓츠 벨서, 달리나 데이비드.

p. cm.

색인 포함

ISBN 0-942364-50-3

1. 여성장애인 – 건강과 위생 2. 여성장애인-의학적 관리.

I. 벨서, 줄리아 왓츠, 1978- II. 데이비드, 달리나. III. 제목

RA654.88.M39 2006

613'.04244–dc22 2006049246

헤스페리안 재단은 삽화를 포함해 이 책의 일부 또는 전체를 각 지역의 필요에 맞게 복제, 전재, 개작하는 것을 권장합니다. 단, 이것은 전재한 부분을 무료로 또는 이윤 없이 원가에 배포하는 경우에 한해서입니다. 어떤 기관이나 개인이 상업적 목적을 위해 이 책의 일부 또는 전부를 복제, 전재, 개작하고자 하는 경우에는 헤스페리안 재단의 허락을 받아야 합니다.

이 책의 전체 또는 일부 내용을 번역하거나 개작하고자 할 때에는 먼저 헤스페리안 재단에 연락해 주시기 바랍니다. 이 책에 수록된 최신 정보를 반영하고, 중복 작업을 피하기 위해서입니다. 이 책의 내용이나 삽화가 사용된 모든 자료는 헤스페리안에 그 사본을 보내주시기 바랍니다.

헤스페리안

1919 애디슨가, #304

미국 캘리포니아 94704, 버클리

도움 주신 분들

아트 담당

제인 맥스웰(Jane Maxwell)

지역사회 검토 담당

제인 맥스웰(Jane Maxwell),
사라 콘스턴틴(Sarah Constantine)

프로젝트 지원

최수정(Soo Jung Choi), 미셸 펑크하우저(Michelle Funkhauser), 토니아 퀸(Tawnia Queen),
헤더 리처드(Heather Rickard), 캐런 우(Karen Wu)

디자인 및 제작

제이컵 굴카시안(Jacob Goolkasian), 수핑관(Shu Ping Guan), 크리스틴 시엔키에비치(Christine Sienkiewicz),
사라 월리스(Sarah Wallis)

표지 디자인

이나키 페르난데스 데레타나(Iñaki Fernández de Retana), 제이컵 굴카시안(Jacob Goolkasian),
사라 월리스(Sarah Wallis)

가필 작업

팸 파뎀(Pam Fadem), 주디스 로저스(Judith Rogers),
이디스 프리드먼(Edith Friedman)

교열

캐슬린 비커리(Kathleen Vickery),
토드 제일러(Todd Jailer)

색인

빅토리아 베이커(Victoria Baker)

교정

수나 셔윈(Sunah Cherwin)

의학정보 검토

린 코엔(Lynne Coen), 수지 김(Suzy Kim),
멜리사 스미스(Melissa Smith), 수잔 사이크스(Susan Sykes), 샌드라 위너(Sandra Weiner)

편집 관리

달리나 데이비드(Darlena David)

편집 감독

사라 새넌(Sarah Shannon)

제작 관리

토드 제일러(Todd Jailer)

아티스트

남라타 발리(Namrata Bali), 사라 부어(Sara Boore), 하이디 브로너(Heidi Broner), 메이 플로렌스 카디언트(May Florence Cadiente), 바바라 카터(Barbara Carter), 길 커랠(Gil Corral), 리기나 폴-도일(Regina Faul-Doyle), 샌디 프랭크(Sandy Frank), 수핑관(Shu Ping Guan), 제시 햄(Jesse Hamm), 하리스 이흐완(Haris Ichwan), 애나 칼리스(Anna Kallis), 델핀 켄제(Delphine Kenze), 조이스 네제비치(Joyce Knezevitch), 사샤 맥스웰(Sacha Maxwell), 나오코 미야모토(Naoko Miyamoto), 로리 나다스케이(Lori Nadaskay), 마벨 네그레테(Mabel Negrete), 가브리엘라 누녜스(Gabriela Nuñez), 코니 판자리니(Connie Panzarini), 케이트 피트먼(Kate Peatman), 페트라 로어 루엔달(Petra Röhr-Rouendaal), 캐럴린 셔피로(Carolyn Shapiro), 리안 스베이러(Ryan Sweere), 사라 월리스(Sarah Wallis), 리화왕(Lihua Wang), 데이비드 베르너(David Werner), 매리 앤 자팔락(Mary Ann Zapalac)

허락

삽화 사용에 동의해 준 다음 기관에 감사를 드립니다. 알타 베이츠 서밋 의료센터(Alta Bates Summit Medical Center)의 여성장애인을 위한 유방 건강 서비스(그림, 130쪽), 펄 벅 인터내셔널(Pearl S. Buck International, 베트남)(수어 삽화, 360~370쪽), 사하야 인터내셔널(Sahaya International, 미국)(『케냐 청각장애인 또래집단 교육 매뉴얼The Kenyan's Deaf Peer Education Manual』 수록 사진을 바탕으로 한 수어 삽화, 369~370쪽), 준휘양(Jun Hui Yang)(중국 수어 삽화, 369~370쪽).

감사의 말씀

『세계 장애인 여성의 건강 핸드북』이 세상에 나올 수 있도록 도와주신 모든 분들께 아무리 감사를 드려도 부족하리라 생각합니다. 이 책은 10년 전 두 여성이 나눈 생각에 착안하여 시작되었으며, 40여 개국에서 놀라운 국제적 공조를 일구어 냈습니다.

그저 이름을 열거하는 것만으로는 이 책의 출간을 위해 힘써준 이들의 노고와 활약을 설명하기에 턱없이 부족할 것입니다. 헤스페리안의 전 직원과 인턴, 자원봉사자들 역시 기금 조성과 재정 관리부터 책자 홍보, 포장, 전 세계 배송에 이르기까지 이 책이 세상에 나올 수 있도록 물심양면으로 도왔습니다.

우리의 의학담당 편집자들은 지칠 줄 모르는 사람들이어서 몇몇 감수자들에게 여러 번 거듭해 검토를 부탁했습니다. 특별히 언급해야 할 정도로 큰 도움을 주신 나오미 루스 에시아바(Naomy Ruth Esiaba), 캐시 마르티네스(Kathy Martinez), 게일 맥스위니(Gail McSweeny), 재닛 프라이스(Janet Price), 주디스 로저스(Judith Rogers), 앤드리아 셰틀(Andrea Shettle), 에카에테 주디스 우모(Ekaete Judith Umoh), 베다 자카리아(Veda Zachariah)에게 진심으로 감사드립니다.

이 책의 내용이 전 세계 모든 장애인 여성들에게 유용하게 사용될 수 있도록 마음과 시간, 소중한 개인 경험을 바쳐준 아래의 장애인단체에 무한한 감사를 전합니다.

아프가니스탄: 아프가니스탄 여성장애인협회(National Association of Women with Disabilities of Afghanistan)
캄보디아: 장애행동위원회(Disability Action Council)의 여성장애인위원회(Women with Disabilities Committee)
중국: MSI 전문서비스(MSI Professional Services)
컬럼비아: 컬럼비아 장애인협회(ASCOPAR)
엘살바도르: 민간재활협회 협동조합(ACOGIPRI)
피지: 여성장애인 지원단체(Support Group for Women with Disabilities)
핀란드: 아빌리스재단(Abilis Foundation)과 장애인국가위원회(National Council on Disability)
조지아: 고리장애인클럽(Gori Disabled Club)
인도: 아마르 지오티 자선신탁(Amar Jyoti Charitable Trust), 시각장애인협회(Blind People Association), 가톨릭구제회(Catholic Relief Services), 국제장애인연맹(DPI), 휴먼신탁(Humane Trust), 산지비니신탁(Sanjeevini Trust)
자메이카: 동반장애협회(Combined Disabilities Association)
케냐: 밥 세게로 기념사업(Bob Segero Memorial Project), 호프(Hope)
라오스: 라오스 장애인협회(Lao Disabled People's Association), 라오스여성장애인개발센터(Lao Disabled Women Development Center)
레바논: 아랍 장애인기구(Arab Organization of Disabled People), 레바논 장애인 권리를 위한 전국협회(National Association for the rights of Disabled People Lebanon)
레소토: 레소토 장애기구국가연맹(Lesotho National Federation of Organizations of Disabled)
모리셔스: 여성장애인협회(Association of Women with Disability)
네팔: 네팔 여성장애인협회(Nepal Disabled Women Society), 지방건강교육서비스신탁(Rural Health Education Services Trust)
나이지리아: 장애인가족사업(Family-Centered Initiative for Challenged Persons)
팔라우: 장애인기구(Omekasang)
필리핀: 여성장애인연대(Differently Abled Women's Network), 국제장애인연맹(DPI), 장애인협회(KAMPI)
러시아: 장애인지역협회(Perspektiva)
한국: 한국여성장애인연합(Korean Differently Abled Women United)
탄자니아: 장애인국가위원회(National Council for People with Disabilities)
타이: 국제장애인연맹(DPI)-아시아태평양
트리니다드토바고: 토바고청각언어장애학교(Tobago School for the Deaf, Speech and Language Impaired)
우간다: 여성장애인 연대 및 자원기구(Disabled Women's Network and Resource Organization), 장애여성기업 제작 이동성 보조기구(Mobility Appliances by Disabled Women Entrepreneurs), 우간다장애인연합(National Union of Disabled Persons of Uganda)
미국: 국제모빌리티재단(Mobility International USA), 거울 너머로 전진하는 여성(Through the Looking Glass, Women Pushing Forward), 세계장애연구소(World Institute on Disability)
베트남: 미국 베트남전쟁 참전군인재단(Vietnam Veterans of America Foundation)
예멘: 아랍인권재단(Arab Human Rights Foundation)
짐바브웨: 아프리카 여성장애인(Disabled Women Africa), 짐바브웨 장애인국가위원회(National Council on Disabled Persons of Zimbabwe), 남아프리카 장애인연맹(Southern Africa Federation of the Disabled), 여성장애인개발(Women with Disabilities Development)

시간과 지식을 아낌없이 내어준 모든 분들께 마음 깊이 감사드립니다. 장애인 여성의 건강관리에 대한 여러분의 의지 덕분에 이 책이 세상에 나올 수 있었습니다.

캐롤라인 아관다(Caroline Agwanda)
파투마 아칸(Fatuma Akan)
피로즈 알리(Firoz Ali)
자넷 코냇서 알렘(Janet Connatser Allem)
에릭 앤더슨(Eric Anderson)
속 발링잇(Soc Balingit)
플로렌스 바인가나(Florence Baingana)
모니카 바틀리(Monica Bartley)
드니스 베르게즈(Denise Bergez)
킴 베스트(Kim Best)
비말라 샤르마 반다리(Bimala Sharma Bhandari)
쉐리 블로(Cheri Blauwet)
존 밥 알레인 (Joan Bobb-Alleyne)
클레어 보르게르트(Claire Borkert)
티나 브레그바제(Tina Bregvadze)
론 브리예트(Ron Brouillette)
알린 칼리나오(Arlene Calinao)
신시아 카마이클(Cynthia Carmichael)
수잔 카나스(Susan Canas)
실비아 케이시(Silvia Casey)
폰사반 찬다봉(Phonesavanh Chandavong)
시빌라 찬펭(Sivila Chanpheng)
수지스 찬디(Sujith J. Chandy)
글레디스 차로와(Gladys Charowa)
파라이 체레라(Farai Cherera)
로즈메리 시오티(Rosemary Ciotti)
알리시아 콘트레라스(Alicia Contreras)
앤 큐폴라 프리먼(Ann Cupola Freeman)
존 데이(John Day)
캐스린 데이(Kathryn Day)
로시니 데비(Roshni Devi)
타라 다이크맨(Tara Dikeman)
로리 도부스Lori Dobeus
파멜라 듀드직(Pamela Dudzik)
샬리니 에든스(Shalini Eddens)
사나 알리 엘-사디Sana Ali El-Saadi)
낸시 페레이라(Nancy Ferreyra)
앤 핑거(Anne Finger)
리 갤러리(Lee Gallery)
모니카 간디(Monica Gandhi)
캐서린 거겐(Katherine Gergen)
아니타 가이(Anita Ghai)
에일린 기론 바트레스(Eileen Girón Batres)
노라 그로스(Nora Groce)
헤바 하그래스(Heba Hagrass)
마리아 하킨스(Maria Harkins)
사리 하이페츠(Sari Heifetz)
캐런 하이니케 모치(Karen Heinicke-Motsch)
타이자 헤이노넨(Taija Heinonen)
수잔 헬러(Susan Heller)
케빈 헨더슨(Kevin Henderson)
주디스 호이만(Judith Heumann)
레이철 홀로웨이(Rachael Holloway)
롭 호배스(Rob Horvath)
랄프 호치키스(Ralf Hotchkiss)
호노라 헌터(Honora Hunter)
비너스 일라간(Venus Ilagan)
나미타 제이콥(Namita Jacob)
리사 젠슨(Lisa Jensen)
우사 제수다슨(Usha Jesudasan)
캐시 알 주베(Kathy A1 Ju'beh)
레이철 카차예(Rachel Kachaje)
제임스 칸(James G. Kahn)
웬디 칸(Wendy Kahn)
데보라 카플란(Deborah Kaplan)
마날리 카스베카(Manali Kasbekar)
수잔 카우어(Susan Kaur)
크리스티 키스(Christie Keith)
제니퍼 컨(Jennifer Kern)
자다 아부 칼릴(Jahda Abou Khalil)
재키 은도나 킨골로(Jackie Ndona Kingolo)
팻 커크패트릭(Pat Kirkpatrick)
크리스티 커슈너(Kristi L. Kirschner)
저스틴 키와누카(Justine Kiwanuka)
마리 코이스티넨(Mari Koistinen)
캐슬린 란캐스키(Kathleen Lankasky)
BA 라리스(BA Laris)
이예자(Ye Ja Lee)
앤 리치(Anne Leitch)
신디 루이스(Cindy Lewis)
거트루드 리코포 레소에차(Gertrude Likopo Lesoetsa
레베카 림(Rebecca C. Lim)
호앙 캄 린(Hoang Cam Linh)
사리 로이야스(Sari Loijas)
리지 롱쇼(Lizzie Longshaw)
조지핀 렌기(Josephine Lyengi)
애니 말링가(Annie Malinga)
페기 마르티네스(Peggy Martinez)
라야 마사비(Rajaa Masabi)
멜리사 메이(Melissa May)
캐서린 매클로플린(Katherine McLaughlin)
렘니스 젤랄도 멘데스(Lemnis Geraldo Mendez)
루스 밀러(Ruth Miller)
린다 미셱 팔코프(Linda D. Misek-Falkoff)
스루티 모합트라(Sruti Mohaptra)
린다 모나(Linda Mona)
위니프리드 무제시아(Winifred Mujesia)
프랭크 멀케이(Frank Mulcahy)
아이린 부솔로 뭬네시(Irene Busolo Mwenesi)
도로시 무사카냐(Dorothy Musakanya)
제임스 뫈다(James Mwanda)
사피아 나룰레(Safia Nalule)
수체타 나랑(Sucheta Narang)
카니카 소팍 응우온(Kanika Sophak Nguon)
파파 지브릴 니앙(Papa Djibril Niang)
캐시 노블(Cathy Noble)
코빗 오툴(Corbett O'Toole)
데버라 오텐하이머(Deborah Ottenheimer
주디 판코 레이스(Judy Panko Reis)
로리 파올리네티(Lauri Paolinetti)
라파엘 펙(Rafael Peck)
엘리자베스 펄 페누마카(Elizabeth Pearl Penumaka)
KP 퍼킨스(KP Perkins)
민항팜(Minh Hang Pham)
앨리슨 필립스(Allison Phillips)
주디스 폴락(Judith Pollack)
주레라타나 퐁패우(Jureeratana Pongpaew)
조라 라자(Zohra Rajah)
바바라 리들리(Barbara Ridley)
피아 록홀드(Pia Rockhold)
데니제 로자(Denise Roza)
로라 루트너(Laura Ruttner)
마리아나 루이밸리드(Mariana Ruybalid)
로버트 삼파나(Robert Sampana)
베아트리스 엘레나 사티자발(Beatriz Elena Satizabal)
마샤 색스턴(Marsha Saxton)
에스텔 슈나이더(Estelle Schneider)
로즈메리 세게로(Rosemary Segero)
로니 샤벨슨(Lonny Shavelson)
마야 쇼(Maya Shaw)
줄리아 셸비(Julia Shelby)
시바산타쿠마르(A Shivasanthakumar)
캐롤라인 시뇨레(Caroline Signore)
미누 시칸(Meenu Sikand)
줄리아 시모노바(Julia Simonova)
캐시 심슨(Kathy Simpson_
잔싱(Jan Sing)
주디스 스미스(Judith Smith)
플로렌스 네이가 세카비라(Florence Nayiga Ssekabira)
이베트 스완(Yvette Swan)
수잔 시갈(Susan Sygall)
마이클 탠(Michael Tan)
수빠뜨라뽄 '마이' 따나띠꼼(Supattraporn "Mai" Tanatikom)
캐럴린 톰프슨(Carolyn Thompson)
우마 툴리(Uma Tuli)
멜다 투무쿤데(Meldah B. Tumukunde)
도랠리 우첼(Doralee Uchel)
제임스 울먼(James Ullman)
낸스 우팜(Nance Upham)
아루나 업프레티(Aruna Uprety)
엘리자베스 발히치카(Elizabeth Valitchka)
쿤 판롬페이(Koen Van Rompay)
조티 찬둘라 비다니(Jyoti Chandulal Vidhani)
자이납 와베데(Zainab K. Wabede)
제시카 막 웨이 이(Jessica Mak Wei-E)
앤 위트필드(Ann Whitfield)
에이미 윌슨(Amy Wilson)
데이나 울프(Dayna Wolfe)
린얀(Lin Yan)

우리는 다음의 여성들께도 감사를 표하며, 이 분들을 기리고자 합니다. 이들은 이 책뿐만 아니라, 전 세계 장애인 여성들 공동체에 크게 기여하신 분들입니다. 헬렌 위니프리드 아코트, 타니스 도, 아나 말레나 알바라도, 코니 판자리니, 나넷 트버, 바바라 왁스맨-피두치아, 산드라 웰너는 아쉽게도 책이 출판되기 전에 고인이 되셨습니다.

또한, 이 프로젝트에 아낌없이 금전적 지원을 해주신 다음의 재단과 개인 후원자들께도 감사드립니다.

알렉산드라 기금, 셰파 기금의 차임 토빔 체다카 기금, 크리스토퍼 리브 마비재단, 난민아동 및 고아 기금/레이히 전쟁희생자기금, JHPIEGO계약(06-TSC-022) 조항에 따른 미국국제개발기관, 플로라가족기금, 포드 재단, 세계여성기금, 제임스 도허티 재단, 제니퍼 컨(Jennifer Kern), 카두리 자선기금, 마거릿 싱크, 마르그리트 크레이그, 마르지 그린후트, 메이-스탠리 스미스 자선기금, 노르웨이-네덜란드 성주류화신탁기금/세계은행, 스웨덴 국제개발기관, 웨스트 재단.

목차

서론: 왜 장애인 여성을 위한 건강 핸드북인가? ····· 1

1장 장애와 지역사회 ····· 5

장애란 무엇인가 ····· 6
장애의 원인 ····· 10
장애에 대한 잘못된 생각과 통념들 ····· 15
변화를 위한 노력 ····· 16

2장 장애친화적 건강관리 서비스를 구현하기 위한 활동 조직하기 ····· 29

문제의 근본적 원인 찾기 ····· 31
건강관리는 모든 사람의 인권이다 ····· 33
건강관리 서비스를 더 쉽게 이용할 수 있게 하기 ··· 35
적은 비용으로 보건소와 병원 건물을 이용하기 쉽게 하는 아이디어 ····· 38
장애에 대해 배우기 ····· 41
특정 장애가 있는 여성을 돕는 방법 ····· 43
변화를 위한 노력 ····· 44

3장 정신 건강 ····· 49

정신 건강을 위협하는 것들 ····· 50
우울증 ····· 55
정신적 외상 ····· 57
중증 정신질환 ····· 60
정신건강을 위한 노력 ····· 62
지지모임 결성하기 ····· 67

4장 나의 몸 이해하기 ····· 73

소녀의 몸에 변화가 시작되는 시기 ····· 73
월경 또는 생리 ····· 76
여성의 생식계 ····· 79
아이를 가질 수 없을 때 ····· 83
입양을 통한 가족 만들기 ····· 85

5장 내 몸 돌보기 ····· 87

건강하려면 잘 먹어야 한다 ····· 88
꾸준히 몸을 움직이자 ····· 90
구축 ····· 96
일반적인 건강문제 예방하기 ····· 98
배뇨 조절 ····· 102
요로감염의 치료 및 예방 ····· 107
배변 조절 ····· 108
월경 ····· 110
진균에 의한 감염 ····· 113
압박궤양 ····· 115
자율신경 반사부전 ····· 118
통증관리 ····· 121
변화를 위한 노력 ····· 122
화장실을 편리하게 만들기 ····· 124

6장 건강검진 ····· 125

정기적 건강검진을 통해 알 수 있는 것 ····· 126
유방 자가검진 ····· 128
골반검진 ····· 130
건강을 유지하기 위한 기타 검진 ····· 135
변화를 위한 노력 ····· 135

7장 성생활 ····· 139

장애인 여성들의 성에 관한 잘못된 생각 ····· 140
성에 대해 배우기 ····· 142
다양한 성관계 방법 ····· 147
성관계 중 발생할 수 있는 문제들 ····· 151
변화를 위한 노력 ····· 154

8장 성건강: HIV/AIDS를 비롯한 성매개감염 예방하기 ····· 157

트리코모나스 질염 ····· 159
임질과 클라미디아 ····· 160
골반염증질환 ····· 160
생식기 궤양 ····· 161
생식기 헤르페스 ····· 162
간염 ····· 164
HIV/AIDS란 무엇인가? ····· 166
HIV/AIDS의 치료 ····· 172
집에서 감염 예방하기 ····· 174
안전한 성관계 ····· 175
변화를 위한 노력 ····· 177

9장 가족계획 ····· 181

가족계획방법의 원리 ····· 182
차단피임법 ····· 183
자궁 내 장치 ····· 189
호르몬을 이용한 가족계획 방법 ····· 190
경구 피임약 ····· 191
모유수유 ····· 193
자연 가족계획방법 ····· 194
불임법 ····· 197
응급 가족계획방법 ····· 199
낙태 ····· 201

10장 임신 ····· 203

임신 및 출산 계획 ····· 207
임신 중 건강관리 ····· 209
9개월의 임신 기간 ····· 211
임신 중에 겪게 되는 불편 ····· 214
움직임과 균형 ····· 216
근육경련 ····· 218
관절의 문제와 통증 ····· 222
흔한 건강문제 ····· 224
임신중독증 ····· 226
변화를 위한 노력 ····· 227

11장 진통과 출산 ····· 229

진통 시작을 알 수 있는 방법 ····· 230
진통을 수월하게 하는 방법 ····· 233
수술을 통한 출산 ····· 237
진통 중 위험 징후 ····· 238
출산 후 첫수일간 산모에게 나타날 수 있는 위험징후 ····· 239
초보엄마 돌보기 ····· 240
신생아 돌보기 ····· 242
변화를 위한 노력 ····· 243

12장 아기 돌보기 ····· 245

아기에게 모유수유하기 ····· 247
영유아 먹이기 ····· 253
아기 달래기 ····· 254
아기 옷 갈아입히기 ····· 256
아기 씻기기 ····· 257
아기를 데리고 이동하기 ····· 258
아기의 건강 보호하기 ····· 261
예방접종 ····· 263

13장 장애와 함께 늙어가기 ····· 265

노화로 인한 건강문제 ····· 266
새로운 방법 모색 ····· 269
월경이 멈추는 시기 ····· 270
활동적으로 살기 ····· 273

14장 학대, 폭력, 자기방어 ····· 275

정서적 학대 ····· 278
신체적 학대 ····· 282
학대 예방 ····· 283
폭력적인 파트너와 헤어진 여성들에 대한 지원 ··· 285
성폭력과 강간 ····· 287
강간으로 야기되는 건강문제 ····· 290
기관에서의 학대 ····· 294
자기 방어 ····· 296

15장 돌봄제공자에 대한 지원 ····· 301

지역사회는 돌봄제공자를 소중히 여겨야 한다 ··· 303
돌봄제공자도 도움이 필요하다 ····· 305
자기 자신 돌보기 ····· 307
돌봄제공자 모임 결성하기 ····· 309

부록 _ 건강과 관련된 수어 ····· 315

색인 ····· 318

서론



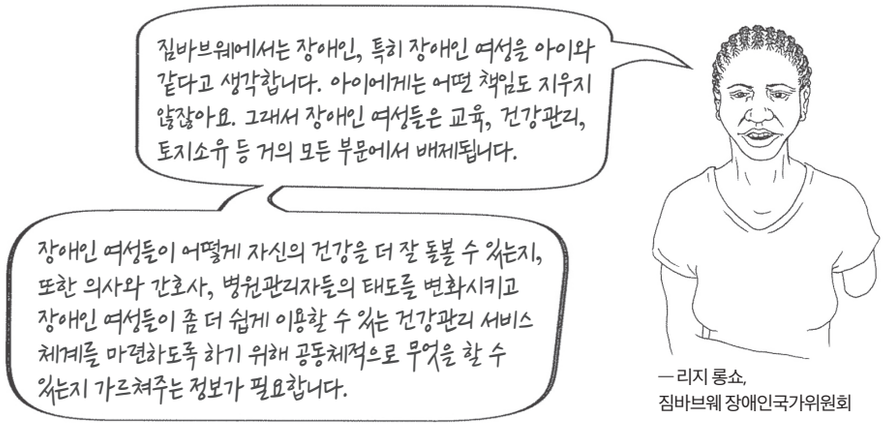
왜 장애인 여성을 위한 건강 핸드북인가?

장애인 여성들도 건강한 삶을 누릴 수 있어야 합니다. 병만 없다고 해서 건강한 것이 아닙니다. 장애인 여성이 건강하다는 것은 그의 몸과 마음, 정신이 모두 행복한 상태라는 뜻입니다.

장애인 여성이 자신의 건강을 주도적으로 책임지기 위해서는 본인의 실제 경험과 건강상의 필요를 반영한 정보가 필요합니다. 또한 우리는 장애에 대한 대중의 인식을 개선하는 데에도 이러한 정보를 활용할 수 있습니다. 장애인 여성들이 자기 삶을 스스로 책임질 수 있을 때에야 공동체의 존중과 지지도 얻어낼 수 있을 것입니다.

장애가 있다는 것이 그 자체로 건강에 문제가 있는 것이라고 볼 수 없지만, 장애인 여성들은 건강에 문제가 생겼을 때 치료하지 않고 그냥 넘어가는 경우가 많습니다. 이것은 장애인 여성들이 사소한 건강문제가 생명을 위협하는 문제로 발전할 때까지 치료하지 않고 방치할 수 있다는 것을 뜻합니다.

우리는 장애인 여성들이 건강한 삶을 누리지 못하게 하는 여러 장벽들을 제거해야 합니다.



— 리지 룽쇼,
짐바브웨 장애인국가위원회

건강관리의 장벽들

대다수 여성이 그렇듯이 장애인 여성들도 필요한 건강관리 서비스를 제때에 이용하기 어려운 경우가 많습니다.

어떤 여성이 의료기관 가까이에 산다고 해도 의료비를 지불할 돈이 부족하고, 대부분의 의원, 보건소, 그리고 병원은 누구나 편히 다닐 수 있도록 설계되어 있지 않습니다. 의료기관에 휠체어 사용자를 위한 경사로가 없을 때, 시각장애인을 위한 점자나 음성정보가 제공되지 않을 때, 농인 여성을 위한 수어통역사가 없을 때, 그리고 학습이나 이해가 어려운 사람들을 도와줄 사람이 없을 때, 장애인 여성의 건강관리는 장벽에 부딪힙니다.

또 다른 문제는 대부분의 의사와 그밖의 보건의료 종사자들이 장애인 여성의 건강관리에 무엇이 필요한지 교육받지 못했다는 점입니다. 이로 인해 일어나는 보건의료 종사자들의 장애에 대한 인식 부족은 장애인 여성들에게 양질의 건강관리 서비스를 받기 어렵게 하고 있습니다.

장애인 여성들이 자원, 교육, 그리고 그밖의 기회를 얻지 못하면 가난과 착취, 학대에 더욱 취약해질 수 있습니다. 자신의 권리에 대한 확신과 자각이 없으면 사회적으로 소외되기 쉬워지는 것입니다. 이러한 현실은 장애인 여성의 건강관리를 가로막는 더 큰 장벽이라고 할 수 있습니다.

이 책의 독자층은?

이 책은 적절한 건강관리 서비스를 받지 못해 불필요하게 고통받고 죽어가는 전 세계 수백만 명의 장애인 여성들을 위해 쓰였습니다.

이 책은 대다수 장애인 여성들이 자신을 더 잘 돌볼 수 있게 하며, 자신의 전반적인 건강

상태, 역량과 자립심, 그리고 지역사회에 보다 효과적으로 참여하는 능력을 키우는 데에 도움이 될 것입니다.

이 책은 재활안내서가 아니며, 다양한 생물학적 질환과 병, 또는 장애의 진단과 치료에 대한 자세한 정보를 담고 있지 않습니다. 이 책의 목적은 다른 데에 있습니다. 이 책은 장애인 여성의 건강상의 필요가 비장애인 여성과 어떻게 달라질 수 있는지에 대한 정보를 담고 있습니다.

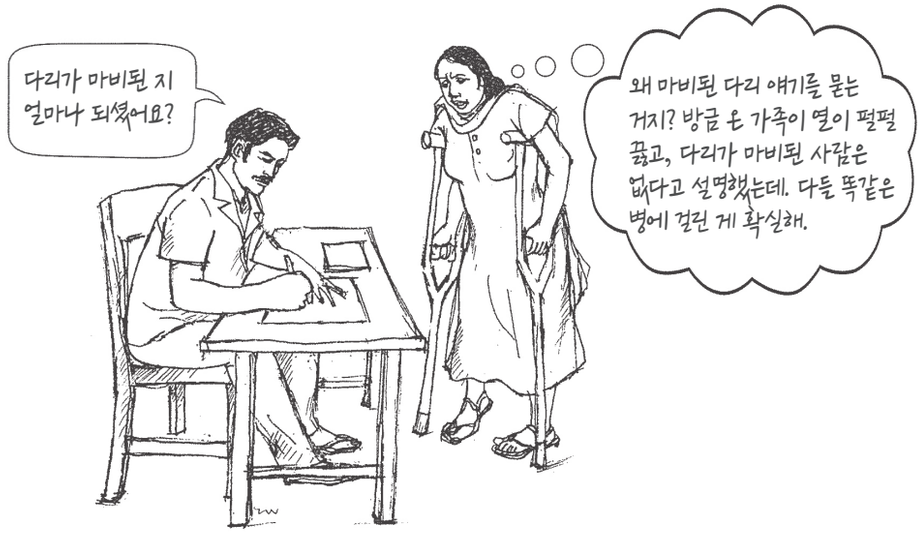
이 책에 수록된 정보는 장애인 여성들이 다른 사람들로부터 더 나은 돌봄을 받는 데에도 도움이 될 것입니다.

이 책을 통해 보건의료 종사자들뿐 아니라 가족과 돌봄제공자들도 장애 자체는 병이 아니며, 맹인이나 휠체어 사용자 같은 장애인 여성도 비장애인 여성과 똑같이 에이즈(HIV/AIDS)나 말라리아 같은 질병에 걸릴 수 있다는 사실을 알게 될 것입니다.

장애인 여성의 가족, 친구, 지역사회 보건의료 종사자들, 그리고 그밖에 장애인 여성을 돕는 사람들 역시 이 책을 통해 장애인 여성의 건강을 함께 관리하는 데에 도움을 받을 수 있을 것입니다.

뿐만 아니라 이 책은 장애를 유발하는 사회적 원인에 대해서도 다루고 있으며, 장애인 여성들의 건강관리를 방해하는 감정과 신념들, 그들의 가족들, 그리고 그들의 지역사회를 변화시킬 수 있는 방법들을 제안하고 있습니다.

이 책은 전 세계 장애인 여성들이 자신들에게 무엇이 필요한지, 무엇을 믿고 있는지, 그리고 어떻게 하고 있는지를 공유하는 한편, 어떤 내용이 실리기를 바라는지를 알려주고 있습니다. 이들의 목소리와 경험, 그리고 일화들은 집필 방향을 정하는 데에 도움이 되었으며, 페이지 한 장 한 장에 반영되었습니다.



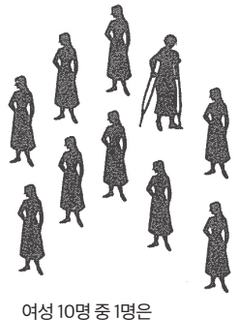
1장

장애와 지역사회



장애인 여성에게는 '건강한 삶을 누릴 권리(a right to good health)'가 있습니다. 건강한 삶은 영양이 풍부한 음식을 먹을 수 있는지, 규칙적인 신체활동을 하는지, 그리고 특히 성건강 문제를 포함해 건강과 관련된 문제를 예방하고 치료할 수 있는 의료서비스에 접근할 수 있는지에 달려있습니다. 또한 장애인 소녀와 여성들이 자신의 잠재력을 충분히 발휘하기 위해서는 양질의 교육, 일자리, 그리고 자신이 속한 지역사회에 참여할 수 있는 기회가 필요합니다.



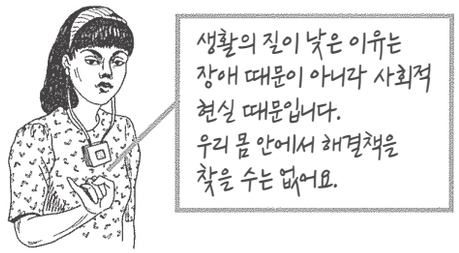


여성 10명 중 1명은
일상생활에 지장을 주는 장애를
가지고 있다.

장애란 무엇인가?

대다수 장애인 여성들은 각자의 제약을 '손상(impairment)'이라는 말로 표현합니다. 이러한 제약에는 실명, 난청을 비롯해 걷기나 말하는 것이 어렵거나 불가능한 상태, 이해나 학습이 어려운 상태, 발작을 유발할 수 있는 상태가 포함됩니다.

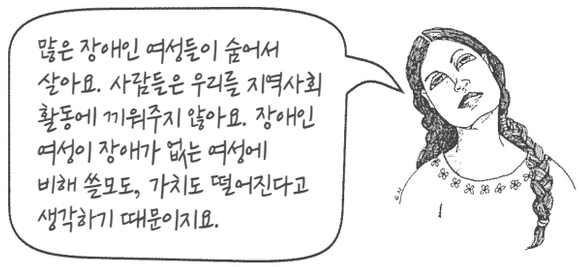
장애인 여성은 움직이고, 보고, 듣고, 또는 배우고 이해하는 방식이 비장애인 여성과 다를 수 있습니다. 대화, 식사, 목욕, 옷 입기, 자리에서 일어나기, 아기 안기나 젖 물리기 같은 일상활동을 처리하는 방식도 다를 수 있습니다. 자신의 제약에 적응하는 것은 이들의 삶에서 일상적인 일부분입니다.



이 여성들은 자신의 장애에서 비롯되는 문제의 해결책을 찾을 능력이 있음에도 불구하고 건강관리, 교육, 직업훈련, 고용을 가로막는 사회적·신체적·문화적·경제적 장벽에 부딪히게 됩니다.

태도가 장벽이 된다

장애인 여성들이 무엇을 할 수 있거나 할 수 없는지에 대한 사람들의 태도와 잘못된 인식은 장애인 여성들로 하여금 충만하고 건강한 삶을 향유하거나 지역사회 활동에 참여하지 못하도록 가로막을 수 있습니다. 이러한 것들이 교육을 받거나 일자리를 구할 기회, 사회생활을 누릴 기회를 가로막는 장벽이 되어 장애를 가중시키는 것입니다.



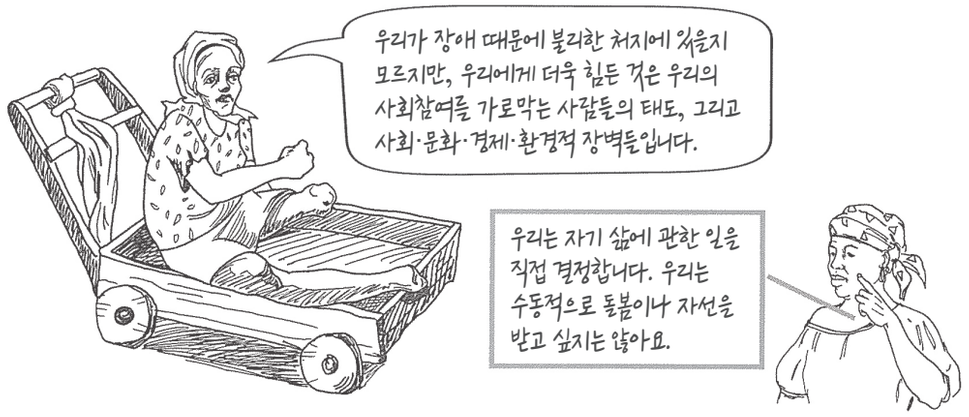
가령, 어떤 교사가 눈이 보이지 않거나 귀가 들리지 않는 여자아이는 공부를 할 수 없다고 생각할 수 있습니다. 하지만 이 아이에게 보거나 듣지 못하는 것은 문제가 아닙니다. 전혀 눈이 보이지 않는 아이는 청각이나 후각, 촉각 등 다른 감각을 활용해 배울 수가 있습니다. 심지어 점자책이나 오디오 카세트에 녹음된 정보가 주어진다면 더 많은 것을 배울 수도 있습니다. 귀가 전혀 들리지 않는 아이는 수어나 시각적 방식을 활용한다면 공부를 할 수 있습니다.

걷지 못하는 여성도 좋은 직업을 가질 수 있고, 가족을 부양하기 위해 돈을 벌 수 있을 것입니다. 그러나 가족이나 지역사회에서 그녀의 걷는 모습을 부끄럽게 여기고, 이 여성이 숨어 지내기를 바란다면 그녀를 장애인으로 만드는 것은 바로 이들의 수치심일 것입니다.

모든 지역사회에는 장애인이 살고 있습니다. 그것이 정상입니다. 그러나 어떤 여성이 장애를 가졌다는 이유로 차별당하고 배제된다면 그것은 정상이 아닙니다. 바로 이것이 '장애를 만드는(disabling)' 것입니다.

> ***장애에 대한 의학적 이해***
>
> 의사와 보건의료 종사자 대다수는 어떤 사람이 가진 장애만을 바라봅니다. 장애인을 온전한 사람 또는 여성으로 보지 않는 것입니다. 이들은 '손상(impairment)'이 있는 사람은 무엇인가 '잘못(wrong)'되었기 때문에 치료, 재활, 또는 보호해야 한다고 생각합니다.
>
> 계단이나 부적절한 태도로 인해 누군가가 편리하게 병원이나 여타 공공시설을 이용할 수 없게 된다면 이때 '잘못'된 것, 고쳐야 할 것은 그 사람이 아니라 바로 의료체계입니다. 이런 경우, 어떤 여성이 건강하고 충만한 삶을 살지 못하게 막는 것은 그녀의 장애가 아니라 장애에 대한 '의학적 이해(medical understanding)'입니다.

우리의 장애에는 우리가 대처할 것입니다.
그러나 우리가 마주치는 사회적 차별을 종식시킬 수 있는 사람은 당신뿐입니다.



장애는 삶의 자연스러운 일부이다

선천적 장애를 안고 태어나는 사람들은 언제나 있습니다. 사고와 질병도 항상 존재할 것입니다. 그러나 정부와 지역사회가 장애의 사회적 원인들을 변화시키기 위해 노력할 수 있습니다. 장애인들의 사회참여를 막는 태도와 사회·문화·경제·물리적 장벽이 가하는 제약들 말입니다. 지역사회가 접근성을 개선하고 편견에 도전하며 고용기회를 창출할 때 장애인 여성의 신체적, 정신적 건강은 향상될 것입니다.

인도 방갈로르의 장애인 여성들이 보여준 길

인도 남부 도시 방갈로르에서는 지체장애가 있는 4명의 젊은 여성(샤히나, 누리, 데바키, 찬드라마)이 다른 여성들에게 재활보조기기를 제작하고 맞추어 줍니다. 이들은 장애인 여성 재활보조기기 작업장(RAWWD)에서 일하고 있습니다. RAWWD는 모빌리티 인디아(Mobility India)라는 보행보조기기를 만드는 비정부기구에서 훈련받은 장애인 여성 8명이 1997년에 문을 연 작업장입니다.



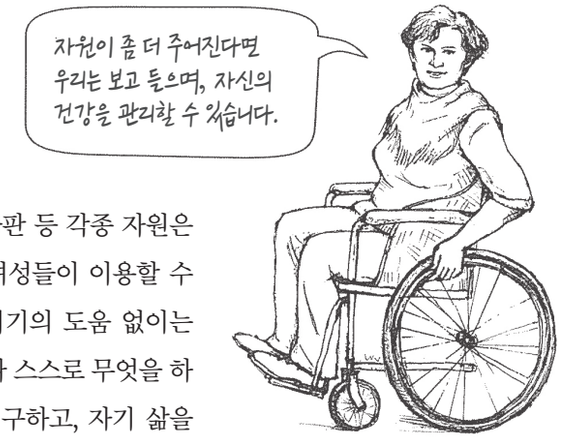
RAWWD 설립 전에도 다른 시설이 있었지만 남성 기술자들만이 치수를 재고 보조기기를 만들었기 때문에 장애인 여성들은 이들에게 가기를 꺼렸습니다. 이들은 남성이 자신들의 치수를 재고, 이에 적합하게 제품을 맞추는 것을 민망하게 여겼습니다. 이 때문에 많은 여성들이 이동보조기기를 사용하지 않았습니다.

RAWWD는 현재 발목, 발, 무릎에 착용하는 매우 다양한 보조기기를 제작하고 있습니다. 여기에는 목발, 보행기, 신발, 벨트, 교정기, 보형물(인공다리와 의족)이 포함됩니다.

RAWWD에서 일하는 여성들의 자신감과 실력이 늘어나면서 이들은 다른 장애인 기관에 서비스를 제공하기 시작했고, 현재는 방갈로르의 몇몇 병원과 개인전담 의사들에게도 서비스를 제공하고 있습니다.

이곳 여성들은 보조기기를 제작하기 위한 재료를 확보하고, 고객에 대한 정보를 기록하며, 정기적인 사후방문을 시행하면서 사업을 경영해 나갑니다. RAWWD는 여성 장애인이 기술자가 될 수 있도록 격려하고, 이들이 재활보조기기와 제품을 제작하고 수선할 수 있도록 훈련합니다. 이를 통해 장애인 여성, 그 중에서 특히 가족에게 버림받은 여성들의 평등을 구현하면서 생계수단도 제공하는 것입니다.

자원과 기회



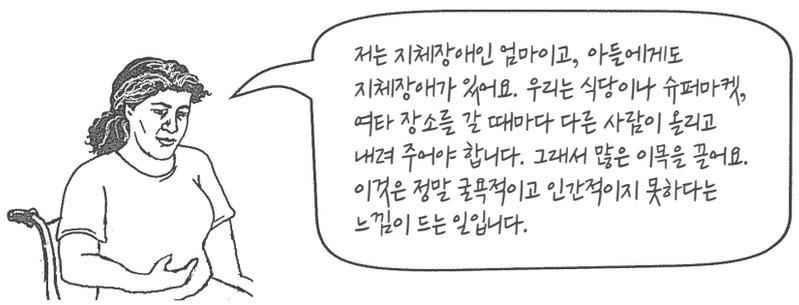
많은 경우, 지역사회에서 여성에게 주어지는 자원과 기회는 남성보다 적습니다. 남녀간의 이러한 불평등은 장애인들 사이에서도 마찬가지입니다.

휠체어, 인공팔다리, 수어교실, 점자판 등 각종 자원은 종종 값이 비싸고, 장애인 남성보다 여성들이 이용할 수 있는 가능성이 낮습니다. 이런 보조기기의 도움 없이는 장애인 소녀와 여성들이 교육을 받거나 스스로 무엇을 하기가 어렵습니다. 결과적으로 직업을 구하고, 자기 삶을 통제하며, 지역사회 생활의 적극적 성원이 되기가 더 어려워집니다.

물리적 장벽들

많은 장애인 여성들은 경사로, 난간, 엘리베이터, 또는 승강기가 없는 건물이 많기 때문에 지역의 시설, 은행, 또는 병원을 이용하지 못합니다. 물리적 장벽 때문에 장애인 여성들이 혼자 돌아다니기 힘들어지는 것입니다. 이러한 장벽들이 이동을 방해하게 되면 종종 좋은 음식을 먹거나, 충분히 운동하거나, 필요한 건강관리 서비스를 이용할 수 없게 됩니다.

보건의료 종사자들을 비롯해 많은 사람들은 휠체어를 사용하는 여성이 단지 계단 때문에 건물에 들어갈 수 없는 상황이라면, 그 여성은 다리 보조기를 착용하거나 목발을 사용하는 법을 배워야 하고, 그게 아니라면 다른 사람에게 데려다 달라고 부탁해야 한다고 생각합니다. 그러나 이 여성의 건물 진입을 가로막는 것은 여성의 장애가 아니라 물리적 장벽입니다. 만일 경사로가 설치되어 있었다면 이 여성은 휠체어를 타고 아무 문제 없이 건물로 들어갈 수 있었을 것입니다.



개발관계자들이 마을에 와서 사업을 진행해요. 그들은 거기에서 여성들, 그러니까 마을의 모든 여성들과 함께 일하지요. 그리고 장애인 여성은…, 이들도 가정을 꾸리고 있었을 거에요. 개발관계자들은 장애인이 접근하기 힘든 그런 식수사업을 해요. 장애인 여성들도 거기서 물을 긷고 싶을 거에요. 그런데 그들은 이런 것을 전혀 고려하지 않는다니까요.

— 1985년 나이로비에서 개최된 제3차 세계여성회의(WCW)에 참석한 짐바브웨 여성



장애인 여성들은 사회적·물리적 장벽을 제거할 권리가 있다.

장애의 원인

어떤 여성들은 태어날 때부터 장애를 갖고 있습니다. 어떤 여성들은 시간이 지나면서 장애가 악화됩니다. 어떤 여성들은 사고나 질병으로 별안간 장애인이 됩니다.

모든 손상을 미연에 방지하기란 불가능합니다. 어떤 아기들은 자궁 안에서부터 다르게 형성되는데, 그 이유를 아는 사람은 아무도 없습니다.

그러나 아기들의 장애는 많은 경우 여성들이 생활하면서 노출된 해로운 환경에서 비롯됩니다. 여성들이 영양가 있는 음식을 충분히 섭취할 수 있다면, 독성 화학물질을 사용하는 작업에서 스스로를 보호할 수 있다면, 그리고 출산시기를 포함해 양질의 건강관리 서비스를 이용할 수 있다면 많은 장애를 예방할 수 있을 것입니다.

빈곤과 영양실조

빈곤은 장애를 유발하는 가장 중요한 원인 중 하나입니다. 가난한 사람들은 장애에 더욱 취약합니다. 비위생적이고 사람이 붐비는 안전하지 못한 환경, 교육, 깨끗한 물 또는 양질의 음식을 충분히 접하기 어려운 환경에서 생활하고 일해야 하기 때문입니다. 이로 인해 결핵과 소아마비와 같은 질병, 그리고 이들이 유발하는 심각한 장애들이 더 쉽게 전파되거나 더 흔하게 발생합니다.



가난한 가정에서 태어나는 많은 아기들이 장애아로 태어나거나 유년기에 사망합니다. 이것은 엄마가 임신 중에 충분한 음식을 섭취하지 못했기 때문일 수 있습니다. 또는 그녀가 어린 시절부터 음식을 충분히 먹지 못했기 때문일 것입니다. 어릴 때부터 남자아이보다는 여자아이에게 음식을 적게 주는 경우가 많으니까요. 그 결과 여성들의 성장이 더디며, 뼈가 제대로 자라지 않아 나중에 출산할 때 어려움이 발생할 수 있습니다. 특히 건강관리가 제대로 안 되어 있을 경우 더욱 그렇습니다.

아기나 어린아이가 좋은 음식을 충분히 먹지 못하면 시력을 잃거나 학습과 이해가 어려워질 수 있습니다.



구순구개열을 가진 이 여자아이의 엄마는 임신 당시 엽산과 칼슘이 함유된 음식(녹황색 잎채소, 콩, 달걀 등)을 충분히 섭취하지 못했다.

전쟁

오늘날의 전쟁에서는 군인보다 민간인이 더 많이 죽거나 장애인이 되는데, 이때 피해자들의 대다수는 여성과 아이들입니다. 폭발로 인해 사람들은 귀가 먹고, 눈이 멀며, 팔다리를 잃을 뿐만 아니라 다른 부상을 입기도 합니다. 폭력은 이들의 정신건강에도 심각한 악영향을 미칩니다. 갈등과 폭력으로 집과 학교, 보건소, 생계수단이 파괴되면 장애와 빈곤, 그리고 질병도 늘어납니다.

오늘날 **전쟁에서 사용되는 지뢰, 집속탄(산탄식 폭탄), 총알, 화학물질**들은 전 세계적으로 장애 발생의 가장 큰 원인입니다. 종종 밭을 가꾸거나 물을 긷고 땔감을 줍는 등 일상활동을 하던 여성들이 부상을 입습니다.



폭발과 지뢰로 인해 팔과 다리 부상이 자주 발생하고, 종종 어린이나 여성들이 다리를 절단해야 합니다. 그러나 이들을 위한 보조기는 보통 비싸거나 구하기가 힘들기 때문에 다리 절단수술을 받은 사람 4명 중 1명만이 인공의족을 착용하고 있습니다. 인도의 그룹들은 묵티 팔다리(Mukti Limb)와 자이푸르 족(Jaipur Foot)과 같은 양질의 값싼 의족을 개발했습니다.

국제조약으로 지뢰를 금지한다면 많은 생명을 구하고 장애도 예방할 수 있겠지만, 상당수의 국가들이 여전히 비준을 거부하고 있습니다. 만약 당신의 정부가 이를 비준하지 않고 있다면 정부에 압력을 행사하세요.

원자력 사고

엄청난 양의 방사선에 피폭된 후 고통받는 사람들이 많습니다. 1979년 미국 스리마일 섬과 1986년 우크라이나 체르노빌에서 원자력발전소 사고로 많은 사람들이 방사선에 피폭되었습니다. 또한 1945년 미국이 일본에 원자폭탄을 투하했을 때에도 대규모 방사선 피폭이 발생했습니다. 이 사고들로 인한 방사선 피폭은 광범위한 파괴와 죽음을 야기했습니다.

이러한 사고와 폭격에서 살아남은 사람들은 주로 종양-다양한 신체부위의 암과 특히 갑상선암-이나 백혈병(혈액암)으로 고통을 겪었고 일찍 사망했습니다. 이렇게 핵 사고가 발생한 지역에서는 다운증후군 등 학습장애를 가지고 태어나는 아이들이 많았습니다.

건강관리 서비스 이용의 어려움

양질의 건강관리 서비스는 여러 장애를 예방할 수 있습니다. 난산은 뇌성마비의 원인이 될 수 있습니다. 위기를 분별하고 응급상황에 대처할 수 있도록 잘 훈련된 의료진은 아기가 여러 가지 장애를 가지고 태어나지 않도록 예방할 수 있습니다. 예방접종도 여러 가지 장애를 예방할 수 있습니다. 그러나 백신이 아예 없거나, 가난하거나, 도시에서 먼 곳에 거주해 이것을 구할 수 없거나, 또는 백신의 양이 모두에게 접종할 수 있을 만큼 충분하지 않은 경우가 많습니다.

질병

어떤 질병들은 임신부가 걸리면 태어나는 아기에게 지체장애나 학습장애를 유발할 수 있습니다. 풍진은 선천성 난청의 흔한 원인입니다. 풍진은 백신 접종으로 예방할 수 있는데, 이 백신을 맞은 여성은 접종 후 한 달 동안은 임신을 하면 안 됩니다.



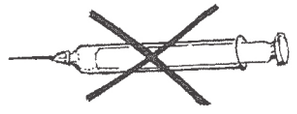
산모가 임신 초기 3개월 내 풍진을 앓으면 아기가 청각장애를 가지고 태어날 수 있다.

매독(161쪽 참조), 헤르페스(162쪽 참조), 사람면역결핍바이러스(HIV, 166쪽 참조)는 엄마에게서 아이에게로 감염되어 선천적 장애를 유발할 수 있습니다. 그러므로 엄마는 자궁에서 태아가 자라는 동안 성매개질환에 대해 검사와 치료를 받아야 합니다.

아기나 어린이가 걸릴 수 있는 병들 중에도 뇌수막염, 소아마비, 홍역 등 장애를 유발할 수 있는 것들이 있습니다. 신생아를 이로부터 보호하기 위해서는 예방접종을 해야 합니다(263쪽 참조). 나병(한센병)이 흔한 지역에 사는 아이들은 가능한 한 빠른 시일 내에 검사를 받아야 합니다.

약과 주사

우리는 백신과 여타 주사제들을 정확한 용법으로 사용함으로써 건강을 보호하고 장애를 예방할 수 있습니다. 그러나 비위생적인 주사는 마비, 척수손상, 사망을 일으키는 감염의 흔한 원인이기도 합니다. 또한, 일부 주사약은 엄마의 자궁 안에 있는 아기에게 위험한 알러지 반응, 중독, 그리고 청각 손상을 야기할 수 있습니다.



불필요한 주사제 사용은 피해야 한다.

한 번 사용한 주사바늘이나 주사기를 소독하지 않고 다시 사용해서는 안 됩니다.

일부 의약품과 약물은 임신 중에 복용하는 경우 아기에게 장애를 유발할 수 있습니다. 분만을 촉진하고 진통 중인 산모에게 힘을 보태주기 위해 사용하는 옥시토신 등의 주사제를 과도하게 투여했을 때 분만 중인 태아의 산소 공급을 방해할 수 있습니다. 이것은 뇌 손상의 대표적인 원인입니다. 임신 중의 음주와 흡연도 태아 발달에 해를 끼칩니다.

우리 모두는 어떠한 약을 사용하든지 해당 약물이 가져다줄 잠재적 위험과 이익을 모두 고려해야 합니다. 의사, 간호사, 기타 보건의료 종사자, 약사, 그밖의 모든 사람은 약물, 특히 주사제 오남용이 발생하지 않도록 주의해야 합니다.

위험한 작업조건

충분한 휴식을 취하지 않고 장시간 일하는 여성은 사고를 당하기 쉽습니다. 공장, 광산, 또는 플랜테이션 농장에서 일하는 여성들은 위험한 기계, 도구, 또는 화학물질에 노출될 수 있습니다. 사고, 과로, 화학물질 노출은 모두 장애를 야기할 수 있습니다.

점점 더 많은 여성들이 직장 내 폭력으로 영구적 상해를 입고 있습니다. 어떤 관리자들은 더 열심히, 더 빨리 일하라고 여성근로자들에게 폭력과 협박을 휘두릅니다. 때로는 정부 당국이 위험한 근로환경에 항의하는 파업이나 시위에 참여하지 못하도록 군대나 경찰을 동원해 저지하기도 합니다.

사고

많은 여성과 아이들이 집에서 장애를 유발하는 부상을 입습니다. 요리용 불에 의한 화상, 낙상, 도로 사고, 독성 화학물질의 흡입 또는 섭취 등이 여기에 해당됩니다. 작업장 사고 역시 장애의 흔한 원인입니다. 특히 건설현장, 농업, 광산, 소규모 사업장 등 규제가 느슨한 곳에서의 사고가 여기에 해당됩니다.

독성물질과 제초제

페인트에 함유된 납, 쥐약과 같은 농약, 그리고 기타 화학물질 등 독성물질은 자궁에서 자라는 태아에게 선천적 장애를 일으킬 수 있습니다. 임신 중 흡연, 그리고 음주는 아직 태어나지 않은 아기에게 해로운 영향을 미칠 수 있습니다.

근로자들은 직장이나 현장에서 종종 안전한 사용법을 교육받지 못하거나, 심지어 그것이 위험한지조차 알지 못한 채 화학물질에 노출되곤 합니다. 공장에서 사고가 나면 대기, 물, 또는 토양에 독성물질이 유출될 수 있고, 영구적 장애를 포함해 심각한 건강문제를 야기할 수 있습니다.



이 여성은 농장에서 일하면서 임신 중 위험한 화학물질에 노출되었다. 이는 뱃속에 있던 아기에게 영향을 미쳤고, 아기는 장애를 가지고 태어났다.

유전적 장애

척수성 근위축증과 근이영양증(근육과 신경계의 질병) 등 일부 장애는 유전되는 것으로 알려져 있습니다. 유전적 장애가 있는 아이를 한 명 또는 그 이상 출산한 여성은 같은 문제가 있는 아이를 낳을 가능성이 더 높습니다. 어떤 유형의 장애는 가까운 혈연관계의 친인척(형제와 자매, 근친, 부모와 자식 등) 끼리 아이를 가지는 경우 발생 가능성이 높아지기도 합니다. 40세 이상의 산모에게서 태어나는 아이는 다운증후군을 갖고 있을 가능성이 더 높습니다. **그러나 대부분의 장애는 유전되지 않습니다**. 대부분의 경우 선천적 장애를 가진 아이가 태어나는 것은 그 부모의 탓이 아닙니다. 그들을 비난해서는 안 됩니다.

다운증후군의 신체적 특징



장애에 대한 잘못된 생각과 통념들

각 지역의 관습과 통념들 중에는 장애에 대한 해롭고 그릇된 인식들도 있습니다. 어떤 사람들은 본인 또는 부모가 이전 생에서 잘못을 저질렀거나, 조상을 노엽게 했거나, 부모 중 한 사람이 바람을 피웠기 때문에 여성에게 장애가 생겼다고 생각하기도 합니다. 사람들은 보통 그 소녀의 엄마를 탓하지요. 그러나 **아이의 장애 때문에 엄마가 비난받을 이유는 전혀 없습니다.** 장애 때문에 누군가를 비난하는 것은 아무런 도움이 되지 않습니다.

장애에 대한 또 다른 위험한 생각은 무언가 '다른' 사람은 배제, 조롱, 그리고 비난의 대상이 되어야 한다는 것입니다. 어떤 사람들은 장애인이 나쁜 징조나 불운을 가져온다고 믿기도 합니다. 장애인 여성들은 종종 학대당하거나 생계를 위한 동냥 또는 성매매를 강요당하기도 합니다. 때로는 장애인 여성은 에이즈에 걸릴 위험이 없다거나, 장애인 여성과 성행위를 하면 에이즈가 나을 수 있다고 믿는 사람들이 있기 때문에 장애인 여성들이 성적으로 학대를 당하기도 합니다.

하지만 진실은 이렇습니다. 장애인 여성 그 누구도 학대당해서는 안 됩니다. 장애는 결코 천벌이 아닙니다. 장애는 마법이나 저주로 생기는 것이 아닙니다. 장애는 전염성이 없으며, 그러므로 다른 사람에게 옮지 않습니다.

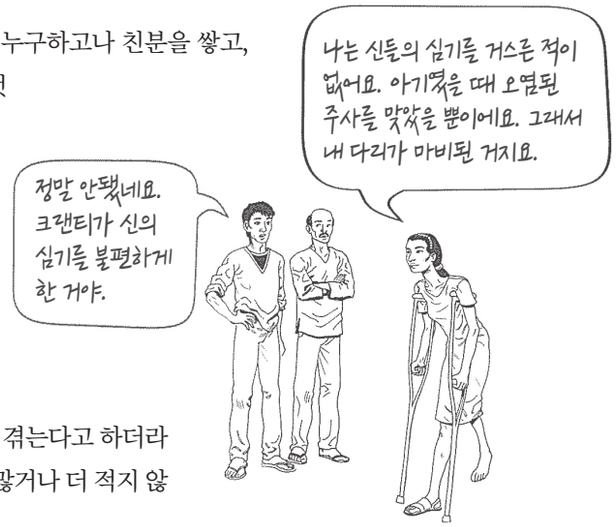
사람들은 장애인 여성이 무엇을 할 수 있는지 없는지 잘 모릅니다. 그들은 다음과 같은 것을 깨닫지 못할 수도 있습니다.



- 당신이 성인이고 의사결정 능력이 있다는 것
- 당신에게 교육이 필요하다는 것
- 당신에게 건강관리 서비스가 필요하다는 것
- 당신도 다른 사람들과 마찬가지로 암이나 에이즈 같은 질병에 걸릴 수 있다는 것
- 당신에게 기회와 존중이 필요한 것이지 동정과 연민은 필요하지 않다는 것
- 당신이 일을 할 수 있고, 전문가가 되어 경력을 쌓을 수 있다는 것
- 당신이 돈을 벌고 자기 재산을 소유하며, 아이를 키우고 가족을 부양할 수 있다는 것
- 당신이 생각하고 느끼며, 감정이 있다는 것
- 당신이 춤추고 운동할 수 있다는 것
- 당신이 책임을 지고 결정을 내리며, 지도자 역할을 맡고 지역사회 활동에 참여할 수 있다는 것

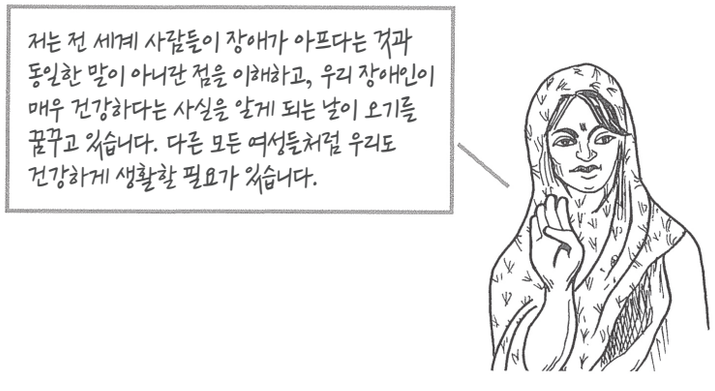


- 당신이 장애인이든 비장애인이든 누구하고나 친분을 쌓고, 사랑하고 사랑을 받을 수 있다는 것
- 당신에게 성적 욕구가 있고, 성적으로 적극적일 수 있다는 것
- 당신이 결혼하고 아이를 가질 수 있다는 것
- 당신이 성관계를 맺을 수 있고, 성관계를 원하지 않을 수도 있다는 것
- 당신이 학습이나 이해에 어려움을 겪는다고 하더라도 다른 여성보다 성적 욕구가 더 많거나 더 적지 않다는 것
- 당신도 다른 여성들처럼 장애가 없는 아기를 낳을 가능성이 높다는 것
- 당신이 좋은 엄마라는 것
- 당신에게 지체장애나 학습장애가 있다고 해도 정신적으로 아프거나 불안정하지는 않다는 것
- 당신이 사람들이나 아이들에게 저주를 내리지 않으며, 피해 다녀야 할 불길한 징조가 아니라는 것



변화를 위한 노력

여성이 가진 장애는 그 여성 자신에게만 영향을 미치는 것이 아닙니다. 가족과 친구, 무엇보다도 지역사회의 많은 사람들에게 영향을 미칩니다. 장애인 여성은 주변 사람들이 자신의 가치를 인정하고 지지해 줄 때 보다 건강해질 수 있습니다. 장애인 여성을 대하는 태도를 바꾸는 것은 힘든 일입니다. 그러나 불가능한 일은 아닙니다.



장애인 여성들이 할 수 있는 일

자신의 권리를 옹호하고 장애 이슈가 우선순위에 오르게 하는 등 자신의 목소리를 내세요.

- 한 장소에 갇혀 지내는 것을 거부하고, 용기를 내어 다양한 경험을 즐긴다.
- 업무수완을 기르고, 스스로 경제력을 키운다.

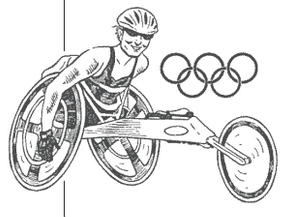
시장에 정착하는 방법

짐바브웨 출신 오파 들로부는 휠체어 사용자이며, 존경받는 지역사회의 일원입니다. 이 여성은 채소와 토마토 판매사업을 시작해 성공을 거두었습니다. 지금은 여러 지역사회 그룹이 그녀의 상점에서 채소를 구입합니다. 오파는 이러한 안정적 수입을 바탕으로 집을 살 수 있었습니다.

- 지역사회에서 모든 단계에 참여를 주장한다.
- 다른 소녀들과 여성들의 역할 모델이 되어준다.
- 자신의 장애에 대해 이야기한다.
- 다른 장애인 소녀와 여성들이 가야 하는 곳에 동행을 제안한다.
- 스포츠에 참여한다.



올림픽 수준의 육상경기



점점 많은 여성들이 패럴림픽에 참가하고 있습니다. 패럴림픽은 운동장애, 절단장애, 시각장애, 뇌성마비 등 장애가 있는 선수들을 위한 국제 스포츠 대회입니다. 패럴림픽은 4년에 한 번 올림픽 경기대회 종료 직후에 개최됩니다. 장애인 여성들이 자신감과 실력을 겸비하여 경쟁하는 모습은 많은 사람들에게 눈이 휘둥그래질 만한 일입니다.

잘못된 통념을 타파한 볼링 선수

시각장애인 볼링 선수 콘스탄스 시반다는 우간다의 올해의 스포츠 선수에 지명되면서 장애인 여성인 자신이 '이미 오래 전에 끝났고 쓸모없다'는 그릇된 통념을 떨쳐버렸습니다. 콘스탄스는 세계대회에서 2관왕을 차지했습니다. 그 후 시각장애인 볼링대회에서 더 많은 메달을 따냈고, 남아프리카, 스코틀랜드, 영국에서 열린 대회에 참가했습니다. 콘스탄스는 모든 여성과 소녀들에게 자신의 숨겨진 재능을 과감히 발굴하라고 격려하고 있습니다.

힘을 합치면 모두가 더 나은 삶을 살기 위해 지역사회의 어떤 부분을 바꿀 수 있는지 결정할 수 있습니다. 예를 들어 이런 일을 할 수 있습니다.



- 읽고 쓰지 못하는 여성들을 위한 읽기 교실을 시작한다.
- 공예품이나 장비 제작, 판매와 같은 소규모 사업을 공동으로 창업한다.
- 지역사회 서비스 정보를 서로 공유하고, 이러한 서비스 접근성을 높이기 위해 협력한다.
- 소득창출 사업을 시작하거나 지역사회에서 접근성을 높이기 위한 기금-저금리 융자 또는 기부금- 마련을 위해 노력한다.
- 장애에 대한 인식제고와 자립에 대한 새로운 사고방식을 옹호한다.
- 장애인 여성들에 대한 처우개선을 위해 지역의 지도자들 또는 정부와 협력한다.

장애인 여성도 지역사회 단체를 도울 수 있습니다.

- 본인과 다른 여성장애인이 만나는 건강문제들의 원인이 무엇인지 두루 살펴보고 지역사회가 무엇을 바꿀 수 있는지 생각해 본다.
- 모든 사람들의 생활을 개선할 수 있는 활동과 서비스를 옹호하고 필요한 행동을 실천한다. 여기에는 보다 나은 건강관리 서비스, 교육, 그리고 장애인을 위한 교통수단이 포함된다. 각종 시설에 대한 접근성 보장을 요구한다.
- 소규모 모임을 결성한다. 조직의 목소리는 개인의 목소리보다 크다. 집단이 해야 할 일이 무엇인지, 그리고 집단이 이러한 아이디어를 실행하기 위해 단계적으로 무엇을 할 것인지에 대한 계획을 세운다.
- 자신을 차별하는 정책과 법률에 반대의 목소리를 높인다.



한때, 우간다의 청각장애인들은 운전하는 것이 금지되어 있었어요. 그러나 우리는 이에 대해 항의했고, 지금은 우리도 차를 사고 운전할 수 있어요.

대중 교육을 통한 접근성 확보하기

인도의 방갈로르에 사는 휠체어 사용자 도로시는 수석총리 사무실이 있는 건물에 경사로가 없다는 것을 알았습니다. 또한 건물 입구가 너무 좁아 들어갈 수가 없었습니다. 그녀는 이 사실을 경호원들에게 말했고, 자신이 약속시간을 지킬 수 있도록 도와주어야 한다고 주장했습니다.

나중에 도로시는 사람들에게 어떤 일이 있었는지 알리기 위해 수백 통의 이메일을 보냈습니다. 이것은 정부에게 변화를 요구하는 강한 압력으로 작용했습니다.

한번은 도로시가 크리켓 시합을 보러 갔는데, 경찰이 그녀에게 "왜 크리켓 시합에 직접 오셨어요? 집에 앉아서 편하게 TV로 경기를 보는 것이 나을 텐데요"라고 물었습니다. 이에 도로시는 다른 사람들과 마찬가지로 자신도 경기 실황을 직접 보고 싶었다고 대답했습니다.

가족이 할 수 있는 일

장애인 여성들을 돕는 가족, 친구, 그리고 그밖의 사람들이 그 여성을 어떻게 대우하는지에 따라 많은 것이 달라집니다. 흔히 장애가 있는 소녀는 바보 같고 의존적이며, 자기 자신이나 다른 사람을 도울 수 없기 때문에 당연히 어떠한 지원도 받을 자격이 없다고 여겨지곤 합니다. 때로는 가족들마저 장애인 여성을 숨기고 싶은 부끄러운 짐처럼 여기고, 의견을 표현할 권리나 스스로 결정을 내릴 권리가 있다는 사실을 부정하기도 합니다. 가족이나 지역사회 내에서 이런 일이 생긴다면 문제는 장애인 소녀나 여성이 아니라 그 주변 사람들에게 있는 것입니다.



자신감 키우기

크리스틴은 열세 살 때 병에 걸려 한쪽 다리를 절단했습니다. 처음에는 이제 자신의 꿈이 끝났다고 생각했습니다. 하지만 부모의 극진한 보살핌으로 크리스틴은 곧 자신감을 되찾았습니다. 크리스틴 부모는 처음에 그녀를 과보호했지만 그녀는 자신을 다른 형제자매들과 똑같이 대해달라고 주장했습니다. 크리스틴은 대학을 졸업할 수 있었고, 최우수상을 받았습니다. 크리스틴이 일으킨 변화는 가족과 지역사회로 하여금 다리를 잃어도 자신의 꿈을 이룰 수 있다는 것을 깨닫게 해주었습니다.

이처럼 태도를 변화시킬 수 있는 유일한 요인은 바로 사회의 인식입니다. 장애인 여성과 소녀들에게는 좋은 음식, 교육, 건강관리 서비스, 그리고 신체적·사회적 활동에 참여할 수 있는 기회가 필요합니다(이와 관련해서는 '정신건강'과 '돌봄제공자에 대한 지원' 참조).



당신은 다양한 기술을 개발할 수 있다

라오스 출신의 홍하는 두 살 때 소아마비를 앓았습니다. 그녀는 가족의 도움으로 프랑스어 학위를 받으며 대학 학업을 마쳤습니다. 졸업 후 직장을 구하지 못하자 홍하는 재봉을 배웠고, 집에서 재봉 공방을 열었습니다. 재봉과 함께 영어 공부도 시작했습니다. 그 후 친구와 함께 집에서 소규모 영어교습소를 열었습니다. 또한 그녀는 장애에 대한 프로그램의 책임자로 활약하고 있습니다.

초기의 지원

태어난 첫 해에 모든 아이들은 생애 어떤 다른 시기보다도 신체적, 정신적 의사소통, 그리고 사회적 기술을 잘 터득합니다. 아기는 태어나자마자 배우기 시작하기 때문에 가족들이 장애인 아동을 돕기 위해 가능한 한 일찍부터 각별한 주의를 기울이는 것이 중요합니다.

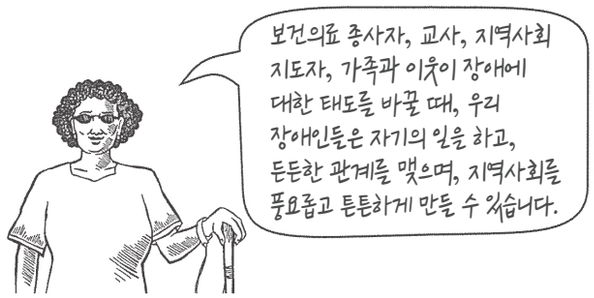
아이들은 이미 알고 있는 기술을 바탕으로 새로운 기술을 배우기 때문에 초기 지원이 중요합니다. 각각의 새로운 기술이 아이가 보다 어려운 다른 기술을 배우는 데에 도움이 됩니다. 그러므로 아이가 기술을 배우지 못하면 다른 응용 기술도 습득할 수 없습니다.

장애인 아동의 부모들을 위한 지지모임 시작

장애인 여성이 배우자에게 버림받는 일은 흔하며, 이렇게 되면 혼자 아이를 키워야 합니다. 이런 경우 부모 지지모임이 도움이 될 수 있습니다. 장애가 있는 성인 여성은 장애인 소녀가 성장하면서 마주치게 되는 여러 가지 걱정거리들에 대해 조언을 해줄 수 있습니다. 이것은 아이의 엄마가 아이를 기르는 데에도 도움이 될 것입니다.

당신은 10대 장애인 소녀들이 서로를 도우며 의지할 수 있도록 지지모임을 조직해 줄 수도 있을 것입니다.

지역사회가 할 수 있는 일



지역사회 단체는 정부, 보건의료 종사자, 교사, 지역사회 기반 재활관계자, 그리고 지역사회 지도자들이 장애 관련 문제를 배우도록 도울 수 있습니다. 지역사회 단체는 또한 길거리 공연, 토론, 그리고 그밖의 방법으로 장애인 여성들이 비장애인과 마찬가지로 교육, 건강관리 서비스, 그리고 교통을 이용할 수 있는 동일한 권리를 가지고 있다는 것을 대중에게 알릴 수 있습니다. 지역사회는 장애인 여성을 위해 고용기회를 창출하고, 이들을 대상으로 하는 서비스 관련 정보를 제공할 수도 있습니다.

장애인 소녀와 여성들은 부모와 가족의 사랑과 인정을 받을 때, 그리고 교육과 직장, 건강관리 서비스를 이용할 수 있을 때 자신감을 가지고 자신을 믿으며, 자기 역량을 최대한 발휘하게 됩니다. 모든 사람이 학교, 은행, 종교시설, 병원, 진료소 등 지역사회의 모든 자원을 이용할 수 있어야 합니다.

교육

장애를 지닌 소녀들에게 교육은 매우 중요합니다. 여기에는 청각이나 시각 장애가 있는 소녀들을 위한 수어 교육, 점자 또는 오디오 카세트 교육 등이 포함될 것입니다.

여러 가난한 나라들에서 교육을 받지 못한 장애인 소녀는 성인이 되어서 결국 살아남기 위해 구걸을 하게 되는 경우가 많습니다.



지역사회 전체가 장애인의 교육권을 보장하기 위해 노력할 때 큰 변화가 일어납니다.



지역사회 단체들은 무엇이 문제인지 토론하고, 다른 아이들 그리고 사람들 모두가 장애인 소녀들을 환대하고 존중하도록 격려할 수 있습니다. 유년기 소녀들에게 교육기회를 제공할 수도, 정부 장학금을 받게 할 수도, 다른 방식의 도움을 제공할 수도 있을 것입니다.

장애인 소녀들은 교육을 통해 자신의 지역사회를 돕고 풍요롭게 할 수 있습니다.

모든 사람이 접근 가능한 지역사회

전 세계의 장애인 여성들이 진료소, 학교, 상가, 도시 거리, 버스, 지역사회에 대한 장애인의 접근성을 높이기 위해 조직적으로 활동하고 있습니다.

지역사회는 건물과 도로를 나중에 개조하는 것이 아니라 처음부터 접근성을 고려해 지을 수 있습니다. 그래야 연령이나 능력, 상황과 관계 없이 가능한 한 많은 사람들이 모든 공공시설을 이용할 수 있게 됩니다. 젊은이와 노인, 능력이 뛰어난 사람과 제한된 사람, 환경이 이상적일 때나 어려울 때에 상관 없이 모든 사람들이 이용할 수 있을 것입니다(38~40쪽 참조).



여러 장소에 접근할 수 있다면 모두가 좀 더 수월하게, 그리고 적극적으로 지역사회에 참여할 수 있을 것입니다.

그러나 이것은 단지 경사로 같은 물리적 환경의 문제만이 아닙니다. 접근성이란 모든 사람이 의사소통할 수 있고, 상황을 이해할 수 있다는 것을 의미하기도 합니다. 그러면 장애인 여성들은 더 많은 일을 스스로 할 수 있게 되고, 더 많은 사람들이 장애를 삶의 자연스러운 일부로 보게 될 것입니다. 장애인 여성들이 지역사회의 소중한 구성원이 될 때에야, 그 지역사회는 장애를 다르게 이해하기 시작할 것입니다.

정부는 교통수단, 건물, 일반인 대상 공공 프로그램 및 시설을 장애인 여성을 포함해 모든 사람이 편리하게 사용할 수 있게 하기 위해 필요한 자원을 제공해야 합니다. 협조를 거부하는 사람들을 처벌하는 경우도 있습니다.



정부가 변화를 이루어내도록 독려하기

라오스 장애인여성개발센터는 장벽 없는 접근을 주제로 한 워크숍에 참석한 후, 장애인을 위한 장벽 없는 접근을 다룬 비디오 테이프를 제작했습니다. 이 기관은 정부 여러 부문의 관계자들과 장애인의 사회 참여 촉진방안을 논의하기 시작했습니다. 총리실, 통신운송우편 건설부, 노동사회복지부, 외교부에서 이들의 구상을 승인했습니다. 이들은 수도 비엔티안의 47개소에 경사로를 설치할 수 있는 후원금을 받을 수 있었습니다.



접근성 향상을 위해 노력하는 여성들

멕시코에 사는 알리시아 콘트레라스가 어릴 적 소아마비로 장애인이 되었을 때 부모님은 알리시아를 학교에 보내려고 생각하지 않았습니다. 그러나 그녀의 물리치료사는 알리시아의 총명함을 알아보았습니다. 물리치료사는 부모를 설득하는 데 성공했고, 알리시아는 학교의 첫 번째 장애인 학생이 되었습니다. 나중에는 대학에도 진학했지요. 그런데 그녀가 좋아하는 수업은 3층에서 진행되었습니다. 휠체어를 사용하던 알리시아는 강의실에 가기 위해 매일 손과 무릎으로 층계 3단을 기어 올라갔습니다.

대학 마지막 해 알리시아는 지역사회 변화를 추진하는 '프리 액세스(Free Access)'라는 장애여성단체 관계자를 만났습니다. 이 단체는 다른 사람들이 누구나 그렇듯이 자신들에게도 동일한 권리가 있다고 믿으며, 장애인의 지역사회 접근성을 향상시키기 위해 활동하는 사람들이었습니다.

'프리 액세스' 여성들은 여러 기관장들에게 직접 찾아다니며 장애인 삶을 개선시키기 위한 변화에 힘써 달라고 설득했습니다. 예를 들어 도시교통 책임자와 면담하면서 장애인들이 주변을 돌아다니는 것이 얼마나 힘든지를 설명했습니다. 기관장은 이들에게 깊은 인상을 받았고, 많은 버스를 장애인들이 이용할 수 있게 개선시켰습니다.



알리시아도 변화를 위해 일하기로 결심했습니다. 그녀는 학교 이사장에게 자신이 수강하는 수업을 3층에서 1층으로 옮겨달라고 부탁했습니다. 그는 즉각 동의했습니다. 알리시아는 "다른 강의실을 사용할 수 있었습니다. 하지만 이사장님은 장애인들이 강의실까지 가기가 힘들 수 있다는 점을 단 한 번도 생각해 본 적이 없었고, 저도 요청할 생각을 한 번도 하지 못했어요"라고 말했습니다. 그 후 알리시아는 더 이상 힘들게 층계를 올라갈 필요가 없어졌습니다.

정책을 바꾸는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 시간이 오래 걸리고 까다로운 일이지요. 몇 년이 걸리기도 하고, 많은 사람들이 막대한 노력을 기울여야 할 수도 있습니다. 변화시키고자 하는 정책의 비용, 영향을 받는 사람들, 정치적 구도를 파악해야 합니다. 변화를 위해 조직적 활동을 전개하는 사람들은 그 과정에서 좌절을 겪기 쉽습니다. 감당하기 힘들다고 느껴지거나 용기를 잃을 때에는 다른 지역이나, 필요하다면 외국의 장애인 여성들로부터 자문을 구해보세요. 그리고 당신에게 공공시설을 사용할 수 있는 권리가 있다는 점을 기억하세요. 당신은 장애인이 접근 가능한 지역사회를 만들어낼 수 있습니다.

여기에 소개하는 사례는 한 장애인모임이 도시에 대대적인 변화를 가져온 이야기입니다.

장애인이 접근 가능한 도시 만들기

이동자유협회(Freedom of Movement Society)는 러시아 예카테린부르크에서 도시의 접근성을 높이기 위해 시 정부와 협력해 왔습니다. 러시아 법은 장애인이 공공건물과 버스를 이용할 수 있어야 한다고 규정하고 있었지만, 여전히 장애인이 접근하기 힘든 장소가 많았습니다. 예카테린부르크 시 정부는 건물의 접근성을 향상시키기 위한 장애인사업을 개발했습니다.

그러나 정부의 노력에도 불구하고 휠체어나 목발을 사용하는 장애인들은 정부가 개선한 장소들의 상당수에 장애인이 접근하기가 여전히 힘들다는 사실을 알게 되었습니다. 그들은 장애인의 도움 없이는 정부가 변화를 가져올 수 없다는 것을 깨달았습니다.



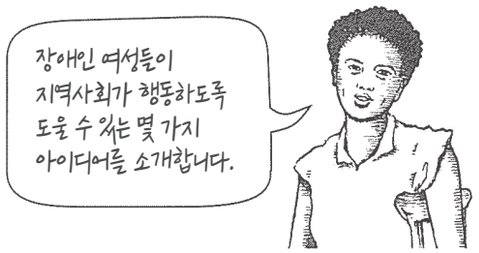
그래서 장애인들은 이동자유협회를 결성했습니다. 먼저 접근성을 확보해야 할 주요 장소들의 목록부터 작성하기 시작했고, 시 공무원들을 만나 그 목록을 보여주었습니다. 시 정부는 장애인들의 조언이 필요하다는 것을 깨달았습니다. 이동자유협회는 접근성 개선을 담당하는 시 위원회에 장애인 위원을 반드시 포함시키도록 했습니다. 이에 따라 위원회가 결정하는 모든 사업들은 장애인들의 승인을 받아야 했습니다.

이동자유협회는 건물의 접근 가능성을 확보하기 위해 건축자들을 위한 지침을 작성했습니다. 그들은 개선하고자 하는 건물의 사진을 찍은 후, 그림을 그려 어떤 변화가 필요한지 분명히 보여줄 수도 있었습니다.

지금은 오래된 건물이 서서히 바뀌고 있습니다. 새 지침은 시 전역에 사용되고 있습니다. 이동자유협회의 활동 덕분에 새로 짓는 사무실 건물들, 그리고 다른 여러 건물들에 장애인의 접근성이 확보되었습니다. 새로 인도를 설치할 때에는 휠체어 사용자를 고려해 턱을 낮췄습니다. 도시의 신축 쇼핑몰은 장애인이 쉽게 이용할 수 있게 지어졌습니다. 이동자유협회는 학교와 영화관을 세울 때에 접근가능성을 확보하도록 시 정부를 설득하기도 했습니다.

— 장애세계(Disability World)

행동하기



- 장애인 소녀들이 집에서 나와 다른 장애인 또는 다른 소녀들을 만날 수 있게 돕는 사회 활동을 준비한다.
- 구직 또는 창업에 대한 정보를 공유한다.
- 가정이나 공공장소 또는 직장에서 부당한 처우를 당하는 여성을 지원한다.
- 리더십과 사교술 훈련을 제공한다.

우간다, 변화에 필요한 자원 제공하기

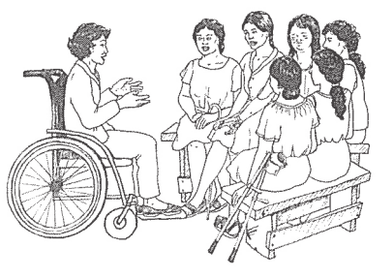
우간다 여성장애인협회는 창업하는 장애인 여성을 지원하는 순환대출 프로그램을 실시해왔고, 교육과 이동보조기를 제공하며, 장애인 여성에 대한 대중의 인식을 개선하기 위해 극단을 운영하고 있습니다. 이들은 장애인 여성의 권리와 행복을 증진하고, 장애인 아동에게 보다 나은 교육을 제공하며, 자립생활 기술을 가르치고, 생식건강 정보를 공유하며, '빈곤, 무지, 사회적 차별, 그리고 질병을 타파하기 위해' 노력합니다.



엘살바도르, 변화를 주도하는 여성들

장애인 권익옹호단체인 민간재활협회 협동조합(ACOGIPRI)은 1987년부터 엘살바도르에서 여성 프로그램을 기획했으며, 다양한 배경의 장애인 여성들을 모아 성생활 및 기타 이슈에 대한 토론회를 개최했습니다.

- 읽기와 리더십 훈련 제공하기
- 다양한 장애가 있는 소녀와 여성들이 보조기와 서비스를 활용할 수 있게 하기
- 차별과 폭력 예방하기



모두가 참여할 때 지역사회는 더 건강해집니다.



전 세계 장애인 여성들은 편견, 무지, 차별의 장벽을 무릅쓰고 자급자족 역량을 개발하고 있다.

장애문제에 국한하지 않고 모든 사안의 각 단계에서 무언가를 결정할 때에는 장애인 여성들의 의견이 반영되어야 합니다. 해답을 모두 아는 사람은 없습니다. 성별, 장애 유무를 막론하고 세계 각지에서 인권, 노동권, 여성의 존엄성을 지키기 위해 투쟁하는 모든 사람들은 장애인 여성들이 건강하고 자립적이며 생산적인 삶을 향유할 수 있도록 힘을 모아 도와야 합니다. 우리가 서로의 삶을 돌보고 서로에게 배움으로써 우리 모두에게 보다 정의로운 세계를 만들 수 있습니다.



2장

장애친화적 건강관리 서비스를 구현하기 위한 활동 조직하기





장애인 여성들에게는 건강한 삶을 누릴 권리와 건강관리 서비스를 받을 권리가 있습니다. 하지만 장애인 여성들이 이용할 수 있게 설계된 보건소나 진료소, 병원은 많지 않습니다. 또한 이러한 의료시설은 너무 비싸거나, 너무 멀거나 또는 거기까지 갈 수가 없거나, 약값 또는 치료비를 지불할 수 없거나, 또는 보건의료 종사자들과 의사소통할 방법이 없기도 합니다.

여기서는 델핀이 자신의 건강문제를 해결하기 위해 지역사회의 다른 여성들과 어떻게 협력했는지에 대한 이야기를 소개합니다. 델핀과 그녀의 친구들은 이 문제를 궁극적으로 해결하려면 델핀이 처한 상황 그 이상을 고려해야 한다는 사실을 알게 되었습니다. 모든 여성들이 겪는 대부분의 건강문제와 마찬가지로 장애인 여성 한 명의 건강문제는 한 개인에 국한된 문제가 아니라 지역사회 전체의 문제입니다.

델핀과 그의 친구들이 그랬듯이 양질의 건강관리 서비스를 이용할 수 있게 하기 위해 지역사회 문제의 근본적 원인을 규명하고, 이것을 바꾸기 위해 당신과 당신 주위의 장애인 여성들이 협력해 일할 수 있습니다.

델핀의 이야기

델핀에게는 뇌성마비가 있습니다. 주변을 돌아다닐 때에는 휠체어를 사용합니다. 델핀에게는 남자친구가 있는데, 이 남자친구는 자신이 장애인 여성과 성관계를 맺는다는 사실을 지역사회 누구에게도 알리고 싶어하지 않았습니다. 그는 소위 '밤 남편(midnight husband)'으로, 깜깜한 밤에만 여자친구를 만나러 오고 동이 트기 전에 떠났습니다.



어느 날 델핀은 자신의 질에서 비정상적인 분비물이 나온다는 사실을 알게 되었습니다. 국소치료를 시도해 보았지만 전혀 도움이 되지 않았습니다. 분비물의 상태는 점점 나빠졌고, 복부에 통증까지 생겼습니다. 결국 델핀은 진료소를 찾았습니다. 델핀이 성관계를 갖는다고 말하면서도 남자친구와 더 이상 만날 수 없을까봐 그의 이름을 끝까지 밝히지 않으니 의료진은 그녀의 말을 믿으려고 하지 않았습니다.

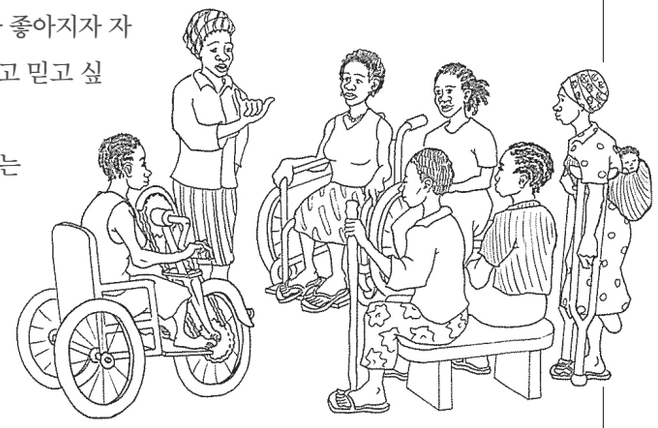
진료소에서는 델핀의 장애가 문제의 원인이라고 확신하면서 그녀의 팔과 다리를 스트레칭해 보았지만 오히려 근육경련만 악화시켰고, 의료진은 근육이완제를 처방했습니다. 이런 약은 그녀의 복통을 가라앉히는 데에 전혀 도움이 되지 않았고, 상태는 계속 악화되기만 했습니다. 땀과 고열이 나기 시작했고, 소변을 볼 때에는 통증이 생겼습니다.

델핀은 한 친구에게 들은 장애인 모임을 떠올리고, 자신의 문제를 의논하고자 이 모임을 찾았습니다. 그들은 『여성에게 의사가 없을 때(Where Women Have No Doctor)』라는 책을 누군가에게 받아 함께 공부하고 있었습니다. 감염병이 성관계를 통해 어떻게 한 사람에게서 다른 사람에게로 옮게 되는지에 대해 읽고 있었습니다.

모임에서 만난 두 명의 자원봉사자 여성이 델핀과 함께 다시 진료소를 찾았습니다. 그들은 이 여성이 성관계를 맺었다는 사실을 의사에게 납득시켰습니다. 이에 의사는 적절한 검사를 처방했고, 자궁에 임질과 클라미디아라는 심각한 성매개감염(성병)이 발생했다는 사실을 알아냈습니다(8장 참조). 의사는 델핀에게 적절한 약을 처방했고, 경과가 호전되었습니다. 의사는 델핀의 남자친구 또한 약을 복용해야 하며, 여자친구를 다시 감염시키지 않으려면 성관계 시 콘돔을 사용해야 한다고 말했습니다.

문제의 근본적 원인 찾기

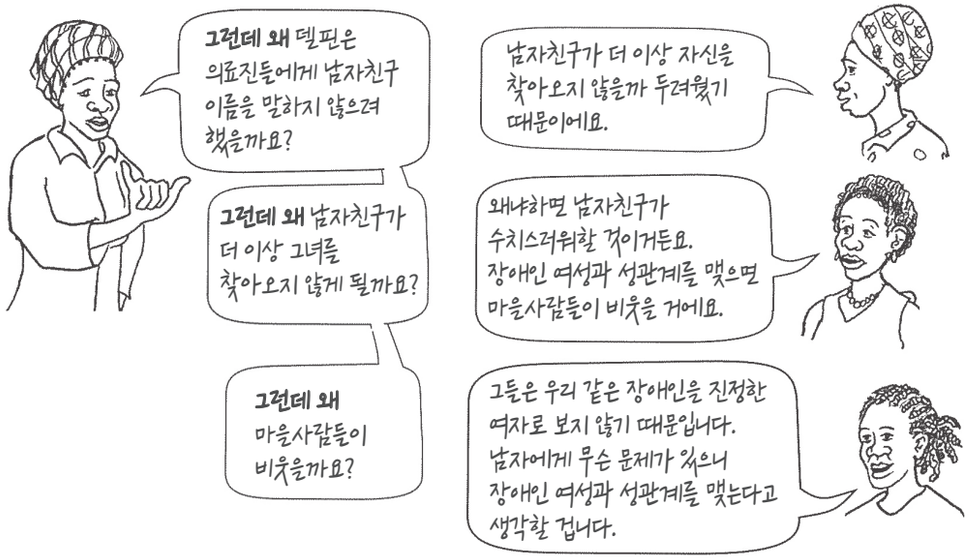
델핀은 약을 복용하고 상태가 좋아지자 자신의 건강문제가 해결되었다고 믿고 싶었습니다.



그러나 그 책을 읽고 나서는 그것이 아니라는 사실을 알게 되었습니다. 다음에 남자친구가 자신을 찾아올 때, 그가 약을 복용하지 않고 콘돔도 사용하지 않는다면 다시 감염될 것이었습니다.

델핀은 모임에서 다른 장애인 여성들과 이 문제를 논의했고, 문제를 초래한 상황을 모두 찾아내기 위해 다같이 '그런데 왜?'라는 게임을 하기로 했습니다.





이유의 목록이 길게 작성되자 여성들은 이것을 분류하기로 했습니다. 이렇게 하니 건강문제를 일으키는 다양한 종류의 상황과, 해결책을 찾아야 할 다양한 분야를 쉽게 알아볼 수 있었습니다.

신체적 원인

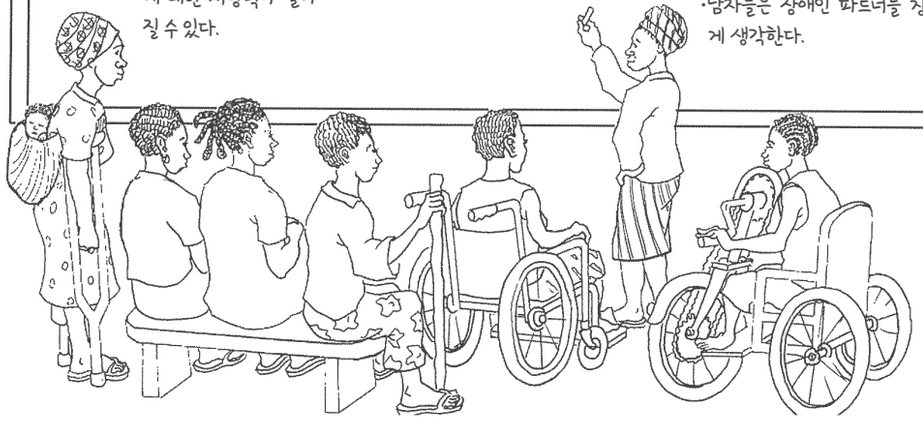
- 임질균
- 클라미디아균
- 여성의 몸은 남성에 비해 성매개감염에 더 취약하며, 특히 질이나 자궁경부에 베인 상처나 욕창이 있다면 더욱 그렇다.
- 여성의 몸은 부실한 영양상태와 잦은 임신으로 약해질 수 있고, 질병에 대한 저항력이 떨어질 수 있다.

장애에 대한 잘못된 생각

- 장애인 여성은 '진정한' 여자로 보이지 않는다.
- 장애인 여성은 성관계를 맺을 수 없다.
- 의사들은 장애인 여성의 건강문제 대부분이 장애로 인한 것이라고 생각한다.

일반적인 사회적 원인

- 남자들은 때로는 여러 명의 성적 파트너를 두기도 한다.
- 콘돔은 '남자답지 못하고' 성적 즐거움을 방해하기 때문에 남자들은 콘돔 사용을 꺼린다.
- 성매개 감염에 대한 교육 부족
- 여성용 콘돔은 비싸고 쉽게 구할 수 없다.
- 남자들은 장애인 파트너를 창피하게 생각한다.



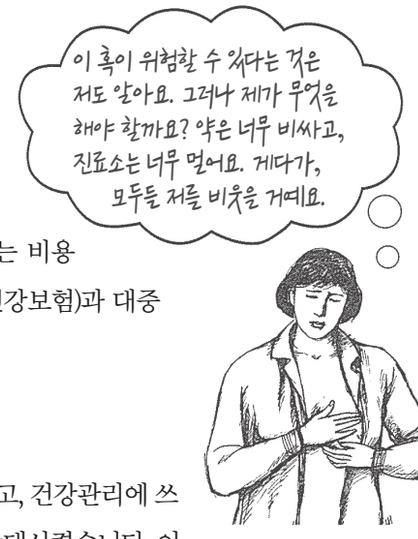
건강관리는 모든 사람의 인권이다

양질의 건강관리 서비스를 통해 다른 문제들이 장애를 악화시키지 않도록 방지할 수 있습니다. 또한 양질의 건강관리 서비스를 통해 장애가 다른 건강문제를 일으키지 않도록 예방할 수 있습니다. 같은 자세로 너무 오래 앉거나 누워 있어 발생하는 압박궤양을 치료하는 것과 같이 대수롭지 않은 문제를 제때 치료하면 그 문제가 치명적인 상태로 발전하는 것을 막을 수 있습니다.

> 우리의 건강을 증진하기 위해서는 반드시 영양, 신체활동, 생식 건강관리 및 예방, 그리고 건강문제에 대한 치료를 개선해야 합니다. 그뿐 아니라, 우리 자신의 건강을 관리할 수 있는 힘을 기르기 위해서는 생활여건을 개선해야 합니다.







장애인 여성도 사회적 지위를 막론하고 건강관리 서비스를 이용할 수 있어야 합니다. 양질의 건강관리 서비스의 요건에는 쉽게 이용할 수 있는 비용(무료 또는 저렴한 가격, 현금 또는 건강보험)과 대중교통수단이 포함됩니다.

빈곤과 건강

세계적으로 각국의 경제 및 무역 정책은 빈곤을 악화시키고, 건강관리에 쓰이는 자원을 감소시켰으며, 사람들 간의 사회적 격차를 확대시켰습니다. 이러한 불평등으로 인해 여성과 그 가족들은 제대로 된 건강관리를 받기 힘들어졌습니다. 본인부담금과 같은 새로운 정책들도 건강관리 서비스를 받는 데 있어 또 다른 장벽입니다. 약값, 교통비와 같은 경제적 장벽도 건강관리 비용을 감당하기 힘들게 합니다.

장애인 여성들은 건강관리를 받기가 무척 어렵습니다. 예를 들어, 아프리카에서는 대부분의 국가에서 장애인 100명 중 단 한 명만이 필요한 건강관리 서비스를 이용할 수 있습니다. 서비스나 시설의 부족과 더불어 비용, 거리, 물리적 장애물, 잘못된 태도도 문제입니다. 설령 장애인 여성이 돈을 가지고 있다고 해도 장애인 여성의 건강관리에 필요한 의료서비스, 특히 산부인과와 관련한 서비스는 거의 없는 실정입니다.



장벽을 타파한 나이지리아 사례

나이지리아의 에카에테 주디스 우모는 석유가 풍부한 니제르 델타 출신으로 소아마비를 앓은 적이 있습니다. 오늘날 그녀는 '주류화의 어머니(Mama Mainstream)'로 불립니다. 건강관리 프로그램 기획과 서비스의 모든 단계에서 언제나 장애인 소녀와 여성을 포함해야 한다고 주장했기 때문입니다. 에카에테는 "신발은 직접 신어본 여성만이 어디가 가장 불편한지를 압니다"라면서, "우리는 여성이고, 우리도 우리 사회의 다른 여성들에게 제공되는 서비스를 모두 누릴 자격이 있어요"라고 말했습니다.



2000년 에카에테는 '장애인가족중심지원단체(the Family-Centered Initiative for Challenged Persons, FACICP)'를 설립했습니다. FACICP는 모든 건강관리 서비스와 개발 프로그램에서 장애인, 특히 소녀와 장애인 여성들의 권리와 필요가 존중되도록 활동하는 비정부기구입니다. 에카에테는 FACICP의 장벽 없는 건강관리 프로젝트를 이렇게 설명합니다. "이 프로젝트의 목표는 장애인들이 에이즈 관련 정보 등 생식건강관리 서비스에 쉽게 접근할 수 있게 하는 것입니다. 우리는 시각장애인 여성들을 위해 간단한 생식건강정보를 점자로 번역하고 있으며, 현재 성교육, 특히 임신, 육아, 장애와 관련된 성교육에 대해 토의하는 월례회의를 개최하고 있습니다."

FACICP는 다양한 여성건강 이슈를 교육하는 기구인 가족건강협회(Society for Family Health, SFH)와 협력하고 있습니다. 에카에테는 "SFH는 장애인 여성의 건강관리 문제에 대한 인식을 높이기 위해 자신들이 주관하는 모든 교육 프로그램이나 워크숍에 우리를 초대하기로 합의했습니다"라고 말했습니다. FACICP는 SFH와 함께 활동하면서 워크숍 장소를 휠체어 사용자의 접근이 쉬운 장소로 정하고, 청각장애인들이 활발히 참여할 수 있도록 수어 통역을 제공하게 했습니다. SFH의 교육 덕분에 장애인 여성들은 지역사회에서 가족건강교육을 담당할 수 있게 되었습니다.

또한 에카에테와 동료들은 각국 정부와 다자기구, 시민사회에게 모든 개발활동에 '장애인의 렌즈(disability lens)'를 적용해달라고 요구했습니다. 예를 들어, 이들은 세계은행의 재정후원을 받는 프로젝트에서 프로젝트 교육, 기술지원, 자문, 자금지원, 물적 자원 분배 등에 장애인을 참여시켜 달라고 제안했습니다. 이를 통해 언제나 장애인의 건강권과 필요에 관심을 두고 잊지 않을 수 있을 것입니다. 에카에테는 "장애인은 어느 곳에나 있으며, 어떤 지역에서도 시민들이 향유하는 권리와 특권을 동일하게 누릴 자격이 있습니다"라고 우리에게 상기시킵니다.

건강관리 서비스를 더 쉽게 이용할 수 있게 하기

장애인 여성들은 보건의료 종사자들과 협력하여 장애인 여성들에게 보다 적합한 건강관리 서비스를 구현할 수 있습니다. 이들이 협력하면 장애인 여성들이 더 쉽게 보건소에 가고, 장비를 이용하고, 장애에 대한 지식을 얻고, 그리고 보건의료 종사자들의 장애인 여성에 대한 태도를 개선할 수 있습니다. 이런 변화들은 대부분 어려운 것도, 비용이 많이 드는 것도 아닙니다.

이 같은 변화는 다른 많은 사람들, 예컨대 나이가 들어 젊었을 때처럼 거동하기 어려운 노인, 또는 사고로 팔다리가 부러져 일시적으로 장애가 생긴 사람들에게도 도움이 됩니다.

장애친화적인 건강관리 서비스를 위한 아이디어들

- 의료기관에서 먼 곳에 사는 장애인들을 대상으로 주별, 월별 가정방문을 제공한다.
- 장애인 여성들에게 무료 건강관리 서비스를 제공한다.
- 장비를 장애인 여성들이 쉽게 이용할 수 있게 만든다.
- 의료기관까지 공공 또는 사설 교통수단을 제공한다. 교통수단은 휠체어나 목발 사용자, 또는 보행에 어려움이 있는 사람들이 사용하기 쉬워야 한다.

건강관리의 장애물

- 대부분의 보건소와 병원은 휠체어나 목발을 이용하는 여성들이 가기 힘든 곳에 있다. 너무 멀고 거기까지 가기 위해 장애인 여성이 쉽게 이용할 수 있는 교통수단이 없다.
- 높이가 낮은 침대나 양질의 도뇨관 등의 자원을 이용할 수 없는 경우가 많다.
- 보건소 운영시간대가 불편하다.
- 많은 여성들이 남자의사에게 진찰받는 것을 난처해 한다.
- 보건의료 종사자들은 청각장애인들과 의사소통하는 방법을 모르고, 시각장애인 여성들을 위한 건강정보 자료가 없다.
- 간호사와 의사를 포함한 보건의료 종사자가 장애에 대해 잘 모른다. 이들은 장애에 대해 잘못된 생각을 가지고 있거나 장애인의 말에 귀를 기울이지 않기도 한다.
- 건강관리 서비스가 고가일 수 있고, 보건의료 종사자를 만나기 위해 누군가에게 뇌물을 주어야 할 수도 있다(비리).



의료기관을 쉽게 이용하기 위한 제안

의료기관은 이래야 한다

- 가깝고, 거기까지 갈 수 있는 교통수단이 있어야 한다.
- 휠체어나 목발 사용자, 보행이 힘든 사람들도 쉽게 이용할 수 있어야 한다.
- 계단 대신 경사로나 승강기가 있어야 한다.
- 장애인 여성이 이용할 수 있는 화장실이 있어야 한다.

또한 의료기관에는 청각장애인, 시각장애인, 뇌성마비를 앓은 사람들과 효과적으로 의사소통할 수 있고, 학습장애가 있는 여성에게 의료기관에서 무슨 일이 진행되고 있는지 이해시킬 수 있는 훈련된 직원이 배치되어야 합니다.

의료기관에서는 다음과 같은 일을 할 수 있다

- 모든 사람들에게 장애에 대해 교육한다.
- 의료기관의 보건의료 종사자들, 그리고 직원들 중에 장애인 여성을 포함시킨다.
- 건물 주변에 난간이나 로프를 설치하여 전맹 또는 저시력 시각장애인도 안으로 들어가는 길을 안전하게 찾을 수 있게 한다.
- 장애인 여성의 건강관리 활동을 체계적으로 조직한다.
- 장애인 여성들을 위한 상담시간을 월별로 또는 정기적으로 제공한다.
- 장애인 여성들이 여러 과의 진료를 받으러 의료기관에 온다면 가급적 같은 날짜로 예약을 잡을 수 있도록 배려한다. 일부 보건소에서는 장애인 여성들을 위해 예약을 대행해 주는 서비스를 제공하고 있다.
- 건강관리 서비스 이용방법에 대한 정보를 쉽게 구하고, 쉽게 이해할 수 있도록 제작한다.



- 건강정보를 여러 언어로 제공한다.
- 시각장애인에게는 점자 또는 오디오 카세트 형식으로 건강정보를 제공한다.
- 보건의료 종사자들이 학습이나 이해에 어려움이 있는 여성에게 무언가를 설명할 때에는 단순하고 명확한 말과 그림을 활용하도록 독려한다.
- 명료하게 말하는 것이 어려운 여성들과도 의사소통을 할 수 있도록 보건의료 종사자들을 훈련한다.
- 청각장애인 여성들에게 건강정보를 제공할 수 있도록 직원들에게 수어를 교육한다.

의료기관 내에 그 지역의 청각장애인들이 사용하는 수어를 아는 보건의료 종사자가 한 명이라도 있다면, 청각장애인 여성들이 진료소를 이용하기가 훨씬 수월해질 것입니다. 의료기관 근처에 공식적인 수어강좌가 없다면 각국의 장애인협회 또는 근처에 사는 청각장애인에게 수어를 배울 수 있을 것입니다. 또한, 가능하다면 그 지역의 수어사전을 사용해야 합니다. 보건의료 종사자들은 공식적인 수어를 사용하지 않더라도 제스처를 통해 의사소통을 할 수 있습니다. 보건의료 종사자들에게 가장 효과적인 의사소통 방식을 알려줄 수 있는 적임자는 바로 청각장애인 여성 본인입니다.

건강과 관련된 몇 가지 수어를 315~317쪽에 제시해 두었으니 참조하세요.

지역사회 보건의료 종사자가 돌봄 서비스를 제공할 수 있다

대부분의 국가에서는 장애인 여성을 돌보는 데에 특별한 기술이 필요하고, 의사만이 이런 일을 할 수 있다고 여기는 경향이 있습니다. 그러나 이러한 서비스 중에 많은 것들은 훈련된 지역사회 보건의료 종사자나 교사, 재활 종사자들에 의해 보다 낮은 비용으로 제공될 수 있습니다.

장애인 어린이에게 서비스 제공하기

네팔 카브레에 위치한 장애아동병원 및 재활센터(Hospital and Rehabilitation Centre for Disabled Children)에 소속된 현장 실무진들은 네팔 전역의 장애인 어린이들을 지원하고 있습니다. 이들 훈련된 현장 실무진은 장애인 어린이들의 압박궤양을 치료하고, 물리치료와 운동요법을 통해 장애가 있는 근육을 강화하고 구축을 예방합니다. 또한, 이들은 아이들이 지역사회에서 보다 편하게 돌아다닐 수 있도록 보조기구를 제공합니다.

적은 비용으로 보건소와 병원 건물을 이용하기 쉽게 하는 아이디어

건물을 지을 때 설계를 어떻게 하느냐에 따라 모든 사람이 출입 기능하거나, 그러지 못할 수도 있습니다. 잘 정비된 통로, 경사로, 난간, 단이 낮은 계단, 승강기, 넓은 화장실, 미끄럼 방지 바닥 등 몇 가지 시설만 갖추면 어떤 건물이든 놀라울 정도로 사람들의 출입과 사용이 훨씬 편리해질 수 있습니다.

난간(또는 로프)

건물로 이어지는 길과 건물의 안쪽 벽을 따라 설치된 난간 또는 로프는 시각장애인, 균형 문제가 있는 사람, 보행이 어려운 사람들이 건물 안으로 들어가고 길을 찾을 때에 도움이 됩니다.



로프를 연결한 길, 가장자리에 요철(texture)을 적용한 고른 보도면은 보건소 주변을 쉽게 이용할 수 있게 해준다. 보도 가장자리의 요철 처리는 시각장애인 여성들에게 도움이 된다.

문



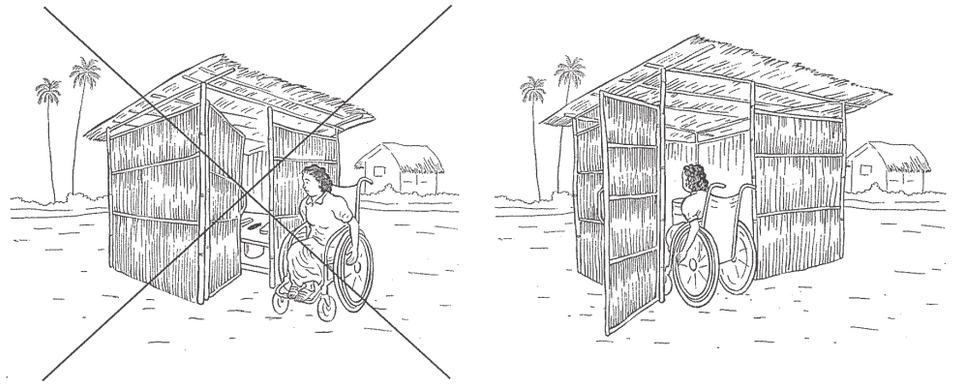
문 손잡이는 막대형이 원통형보다 사용하기 편합니다. 손을 움직이기 불편한 사람들은 막대형 손잡이를 아래로 누를 수 있기 때문입니다. 휠체어를 사용하는 사람들도 대부분 막대형 손잡이가 더 편할 것입니다. 물건을 운반하는 사람들 역시 막대형 손잡이가 열기 쉽다고 생각합니다.

원통형 손잡이에 금속판을 용접하여 돌리기 쉬운 막대형 손잡이로 개조할 수도 있을 것입니다. 키가 작은 사람이나 휠체어 사용자들의 손이 닿기 쉽도록 문 손잡이를 낮은 위치에 설치하세요.

문을 열기가 힘들다면 경첩에 오일, 윤활제, 양초 왁스를 칠해볼 수 있습니다. 그러면 문이 좀 더 쉽게 열릴 것입니다.

간혹 문의 주변 공간이 휠체어를 타고 진입하기에 충분치 않을 때가 있습니다. 화장실처럼 안쪽 공간이 협소하다면 보다 넓은 바깥쪽으로 문이 열리게 하세요. 좁은 안쪽으로 문이 열리면 사람이 드나들기 힘들 수 있습니다. 때로는 공간이 부족하다면 미닫이 문을 다는 방법도 있습니다.*

문 출입구는 휠체어 탄 사람이 통과할 수 있을 정도로 넓어야 합니다. 휠체어 폭뿐만 아니라 휠체어 바퀴에 손을 놓을 공간까지 충분히 확보되어야 합니다.

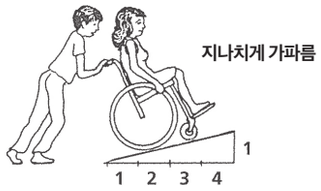


때로는 문이 바깥쪽으로 열리도록 문 경첩의 방향을 바꿀 수도 있다.

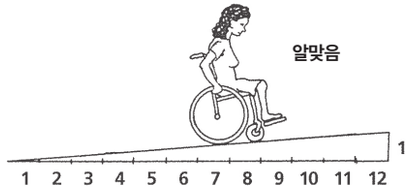
* 문은 여닫이 방식보다 미닫이(슬라이딩) 방식이 장애인이 이용하기에 편합니다.

경사로 설치

경사로는 많은 사람들이 쉽게 건물이나 보건소, 학교, 도서관 등 공공장소를 오갈 수 있게 해줍니다. 경사로는 휠체어 이용자뿐만 아니라 걷기가 힘들거나 일시적으로 부상을 당한 사람들에게도 도움이 됩니다.



이 경사로는 이동거리가 높이의 4배이다. 아주 짧은 거리가 아니라면, 대부분 사람들이 사용하기에는 지나치게 가파르다.



대부분의 경사로는 이동거리가 높이의 8~12배이다. 이 경사로는 12배이다. 이 정도의 경사는 휠체어 사용자도 쉽게 이용할 수 있다.

화장실

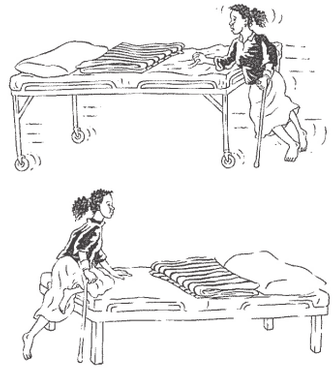


휠체어 사용자에게는 휠체어를 움직일 수 있고, 휠체어에서 변기로 옮겨갈 수 있을 정도의 여유로운 공간을 확보한 화장실이 필요합니다. 변기의 높이가 휠체어 의자와 같거나 조금 낮으면 변기로 옮겨 앉기가 가장 편합니다. 좌변기가 없다면(재래식 또는 야외 화장실), 또는 변기 좌석이 지나치게 낮다면 손잡이가 있고 바닥에 구멍이 나 있는 간단한 박스식 의자를 만들거나 구입해도 좋습니다. 또한 넘어지지 않도록 벽에 막대나 손잡이를 부착할 수도 있습니다(124쪽 참조).

병원 침대

장애인뿐만 아니라 많은 사람들이 병원 침대에 오르기가 힘들다고 불평합니다. 병원 침대는 일반적으로 집에서 자는 침대보다 지면이나 바닥으로부터의 높이가 높습니다. 의료진의 입장에서는 낮은 침대에 있는 환자를 보기 위해 구부릴 필요가 없기 때문에 환자를 돌보기가 좀 더 수월할 것입니다.

하지만 사람들이 아프거나 장애가 있을 때에는 높은 침대에 오르는 것은 매우 어려운 일입니다. 그뿐 아니라, 이런 침대들에는 대부분 바퀴가 달려 있기 때문에 위험할 수 있습니다. 바퀴로 인해 침대가 오르려는 사람으로부터 먼 쪽으로 굴러갈 수 있으니까요. 만약 병원에 낮고 바퀴가 없는 침대가 있다면, 사람들은 모두 자신에게 가장 적합한 침대를 선택할 수 있을 것입니다.*



*침대에 사이드 레일이 설치되어 있으면 낙상사고를 예방할 수 있습니다.

보건의료 종사자들에게

장애에 대해 배우기



장애인 여성이 자신의 건강문제를 호소할 때에는 경청하라. 장애가 건강문제에 영향을 미치고 있다고 생각하는지 묻는 것은 그 다음이다.

의사와 여타 보건의료 종사자들은 통상적으로 장애가 없는 사람들에 국한해 환자를 치료하는 훈련을 받습니다. 교육과정에는 장애에 대한 정보를 거의 제공하지 않는 경우가 많습니다. 이들이 장애인을 만나는 유일한 경우는 장애를 '치료(cure)'하려고 할 때뿐일 수도 있습니다.

보건의료 종사자들은 장애에 대해 좀 더 배워야 합니다. 임신이나 노화와 같이 여성이 일생 동안 겪는 다양한 사건에 특정 장애가 어떤 영향을 미치는지 알아야 합니다.

보건의료 종사자들이 장애에 대해 좀 더 배울 수 있는 좋은 방법 중 하나는 교육 프로그램에 장애인 여성을 포함시키는 것입니다. 보건의료 종사자들은 장애인 여성들과의 경험을 통해 장애에 대해 깨우치면서 자신감을 얻을 것이고, 장애친화적인 의료서비스를 제공하도록 보건의료 종사자들을 교육할 수 있는 방법을 터득하게 될 것입니다.

보건의료 종사자는 장애인 여성을 통해 장애에 대해 알아간다

우간다 보건부는 조산사들과 전통적인 산파들을 대상으로 자신의 일을 잘 해내기 위해 어떤 정보가 필요한지 알아보고자 설문조사와 면담을 실시했습니다. 이들 중 여러 사람이 장애인 여성들을 돕기 위해 더 많은 정보가 필요하다고 대답했습니다.

현재 우간다 보건부는 장애인 여성의 건강에 관한 더 많은 정보를 보급하기 위해 체계적인 교육과정을 개발하기 시작했으며, 장애인 여성들은 교육과정 진행을 돕습니다. 장애인 여성들은 자신의 경험을 보건의료 종사자와 나눔으로써, 자신들을 치료하는 바람직한 방법이 무엇인지에 대한 질문에 대답할 수 있습니다. 그리고 보건의료 종사자들과 장애인 여성들은 서로에게서 배울 수 있습니다.



장애인 여성이 건강문제를 가지고 보건의료 종사자를 찾아올 때, 보건의료 종사자는 이 여성도 여느 여성들과 같다는 점을 기억해야 합니다. 먼저 그녀에게 이곳에 왜 왔으며, 어떻게 도와주기를 바라는지 묻습니다. 건강문제가 장애 때문일 거라고 섣불리 추측하지 말아야 합니다.

장애인 여성이 질문을 할 수 있도록 독려하세요. 이 여성이 자신의 문제를 설명하는 데 도움이 될 것입니다. 이 여성의 의견을 존중하세요. 결국, 이 여성이 자신의 건강문제를 그 누구보다 잘 파악하고 있으며, 자신의 치료에 대해 올바른 결정을 내릴 수 있습니다.

우선 긴장을 풀게 하고 미처 묻지 못한 것을 질문할 수 있도록 충분히 시간을 주세요. 이 여성이 느끼는 두려움을 없애는 데 도움이 될 것입니다. 때로는 장애인 여성이 정말로 무엇이 문제인지 질문하기가 어려울 정도로 자신감이 부족할 수도 있습니다. 아니면 사생활을 충분히 보장받지 못하고 있을 수도 있습니다. 그러나 당신은 이 장애인 여성을 도와 두려움을 가라앉히고 자신감을 가지게 하며, 필요한 정보를 구하고 치료를 받게 할 수 있습니다.

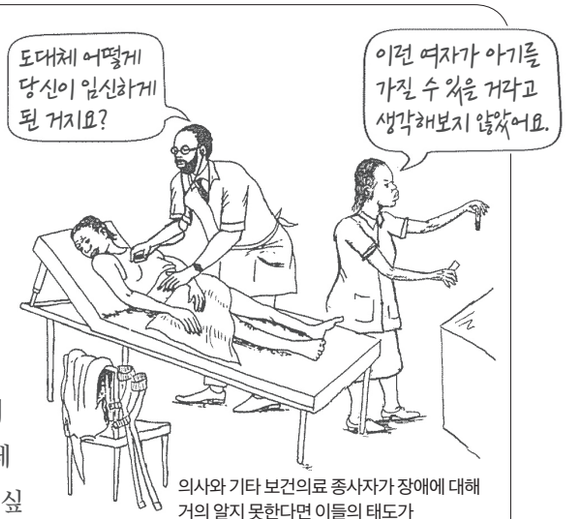
장애인 여성에게 어떻게 하기를 원하는지 물어보는 것이 중요하다. 그들이 질문을 할 때, 당신이 모든 질문에 대한 해답을 갖고 있을 필요는 없다. 잘 모를 때는 모른다고 인정해도 좋다.



제가 생각하는 이상적인 진료소에서라면 보건의료 종사자가 이렇게 말할 거에요. "당신의 장애에 대해 제가 알아야 할 내용이 무엇인가요? 장애가 당신의 건강을 돌보는 데 어떤 영향을 미치는지 말씀해주세요." 당신도 그렇게 생각하시나요?

존중

장애인 여성들의 건강에 관심이 있는 사람이라면 누구든 이들을 세심하게 돌보는 방법을 알아야 합니다. 이 여성에게 보건의료 서비스를 제공하는 사람이라면 언제나 이들을 존중하는 마음으로 대해야 합니다. 때때로 이 사실을 상기시킬 필요가 있다는 것은 매우 안타까운 일입니다. 장애인 여성 환자가 본인이 생각하기에 문제의 원인이 무엇이며, 어떻게 해결하고 싶은지 말할 수 있도록 독려해야 합니다. 이렇게 해서 보건의료 종사자는 다양한 장애를 이해할 수 있게 될 것입니다. 서로 협력하면 갈등과 대립을 줄이고 최상의 결과를 얻을 수 있을 것입니다.



의사와 기타 보건의료 종사자가 장애에 대해 거의 알지 못한다면 이들의 태도가 장애인 여성에게 굴욕감을 줄 수 있다.

장애 유형에 따라 장애인 여성을 돕는 방법

시각장애(전맹 또는 시력저하)가 있는 여성



- 응급상황이 아니라면 당신이 누구인지 밝히기 전에는 몸을 만지지 않는다.
- 이 여성이 전혀 보지 못한다고 생각하지 않는다.
- 일상적인 목소리로 말한다.
- 이 여성이 지팡이를 갖고 있다면 절대 그 지팡이를 멀리 치우면 안 된다.
- 걸어 나가거나 자리를 뜨기 전에는 작별 인사를 한다.

청각장애(농인 또는 난청)가 있는 여성



- 말을 시작하기 전에 이 여성이 자신을 보고 있는지 확인한다. 그녀가 당신을 보고 있지 않다면 어깨를 가볍게 손으로 두드린다.
- 소리를 지르거나 과장해서 말하지 않는다.
- 이 여성을 똑바로 바라보고, 무엇으로도 당신의 입을 가리지 말아야 한다.
- 이 여성에게 어떤 의사소통 방법이 가장 좋은지 물어본다.

지체장애가 있는 여성

- 이 여성이 정신적으로 미숙하다고 생각하지 않는다.
- 가능하다면 이 여성과 눈높이를 맞출 수 있게 앉는다.
- 이 여성의 허락이나 다시 돌려주겠다는 약속 없이는 목발, 지팡이, 보행기, 휠체어를 옮겨놓지 않는다.
- 이 여성이 휠체어 사용자라면 허락 없이 휠체어에 기대거나 휠체어를 만져서는 안 된다.



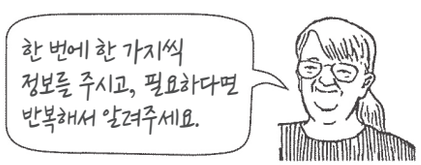


명확하게 말하지 못하는 여성

- 이 여성의 말이 느리고 이해하기 힘들더라도 학습이나 이해가 어렵다는 의미는 아니다.
- 이해되지 않는 내용이 있으면 다시 말해달라고 요청한다.
- "네", "아니요"로 대답할 수 있도록 질문한다.
- 자기 문제를 설명할 수 있도록 충분히 시간을 준다.

학습과 이해에 어려움이 있는 여성

- 단순한 단어와 짧은 문장을 사용한다.
- 예의와 인내심을 가지고 대하고, 아이 취급하지 않는다.



변화를 위한 노력

이번에는 당신이 보건의료 종사자들과 함께 건강관리 서비스를 개선시키기 위해 활용할 수 있는 활동을 몇 가지 제안하고자 합니다. 이러한 활동의 목적은 다음과 같습니다.

- 장애인의 건강관리 서비스 이용과 관련된 접근성, 활용가능성, 그리고 태도 등에 대한 인식 수준을 높인다. 이는 장애인이 좋은 건강관리 서비스를 찾아내고 이용할 수 있게 만든다.
- 장애인 여성의 건강관리를 개선시킬 수 있는 활동으로 무엇이 있는지 알아본다.

여기에 건강관리 서비스 향상에 도움이 되는 몇 가지 지침을 제시하겠습니다. 모임을 만들어 건강관리를 가로막는 장벽들에 대한 개인적 경험을 공유한다면 여성들에게 자신감을 길러줄 수 있을 것입니다.

단계 1. 누구에게나 제안할 것이 있다

한 사람 한 사람에게 자신이 잘하거나 자랑스럽게 생각하는 것이 무엇인지 물어보세요. 모두의 마음이 편안해질 수 있도록 모든 사람이 어떤 방식으로 기여할 수 있는지 보여줄 수 있을 것입니다(원하지 않는 사람은 이야기하지 않아도 됩니다).



크란티는
요리를 잘해요.



마리아는
여동생들 사이를
잘 중재해요.



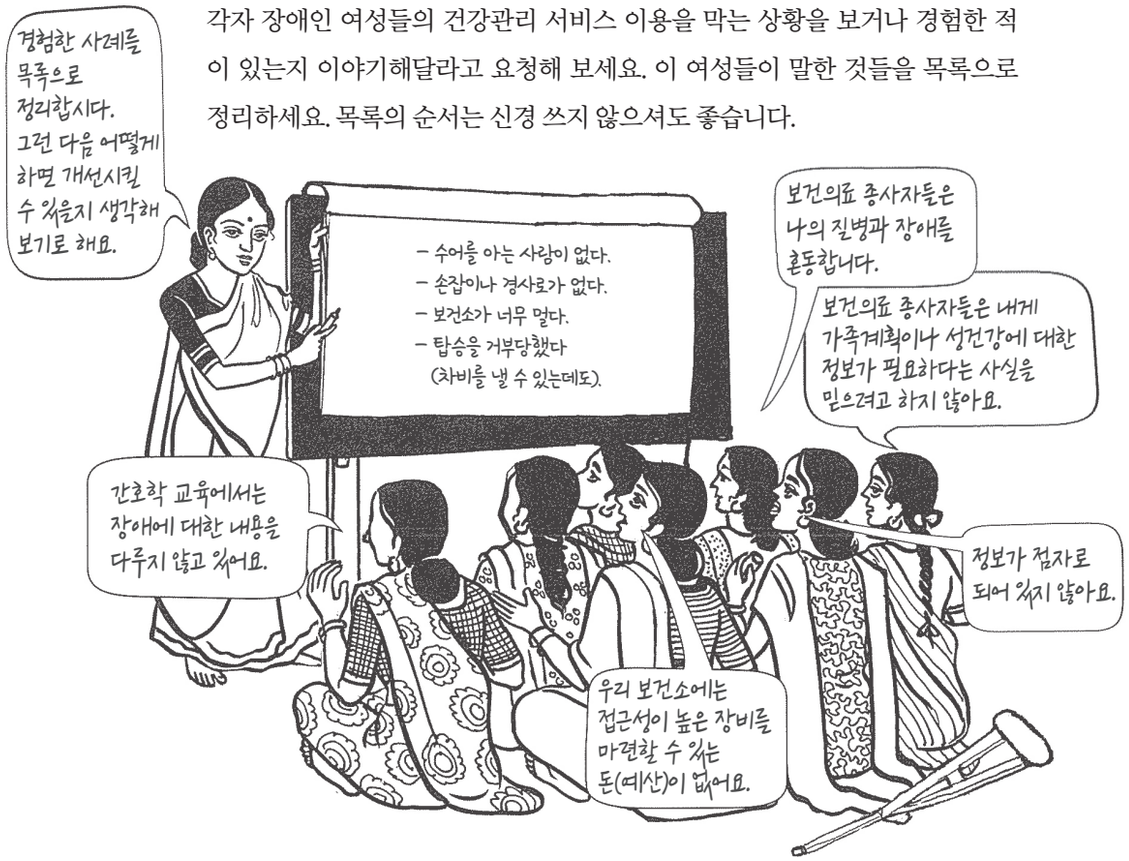
라니아는 능력이
뛰어난 조산사에요.
100여 명의 아이들을
받았지요.



아데토운은 뛰어난
이야기꾼이에요.
동네 아이들이
그녀의 이야기를
듣고 싶어해요.

단계 2. 건강관리 서비스 이용경험 공유하기

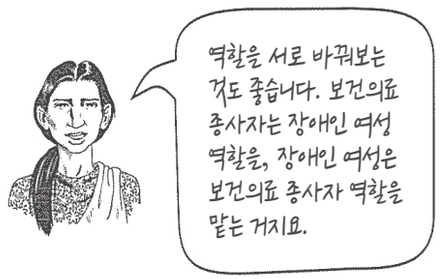
각자 장애인 여성들의 건강관리 서비스 이용을 막는 상황을 보거나 경험한 적이 있는지 이야기해달라고 요청해 보세요. 이 여성들이 말한 것들을 목록으로 정리하세요. 목록의 순서는 신경 쓰지 않으셔도 좋습니다.



단계 3. 건강관리를 가로막는 장벽을 파악하기 위한 역할극

역할극을 활용해 목록에 적힌 어려움에 대한 모든 사람들의 이해를 높일 수 있습니다. 참석자들을 보건의료 종사자들과 장애인 여성들이 골고루 포함되도록 몇 개의 조로 나눕니다. 몇 분 동안 장애인 여성이 건강관리를 제대로 받기 힘든 상황에 대한 역할극을 준비해달라고 부탁하세요. 모든 사람이 참여할 수 있도록 독려하세요.

참여자들이 열거한 어려움에 대한 모든 사람들의 이해를 높이기 위한 방법으로 역할극을 활용합니다. 그룹을 보건의료 종사자와 장애인 여성들을 포함한 여러 팀으로 나눕니다. 각 팀에 건강관리를 제대로 받기 힘든 장애인 여성에 관한 역할극을 몇 분 동안 준비해달라고 요청합니다. 모두의 참여를 독려해보세요.



역할극

실생활의 문제나 상황에 대한 이해를 돕는 가장 좋은 방법 중 하나는 직접 그 역할을 연기해보는 것입니다. 그 후 체계적인 그룹 토의를 이어나간다면, 역할극은 조원들의 태도, 관습, 행동 패턴을 살피고, 이것들이 여성들의 건강에 어떤 영향을 미치는지 이해하는 데 도움이 됩니다. 역할극은 인식을 개선하고 사회적 문제에 대한 대안적 해결 방안을 모색하는 데도 유용합니다.

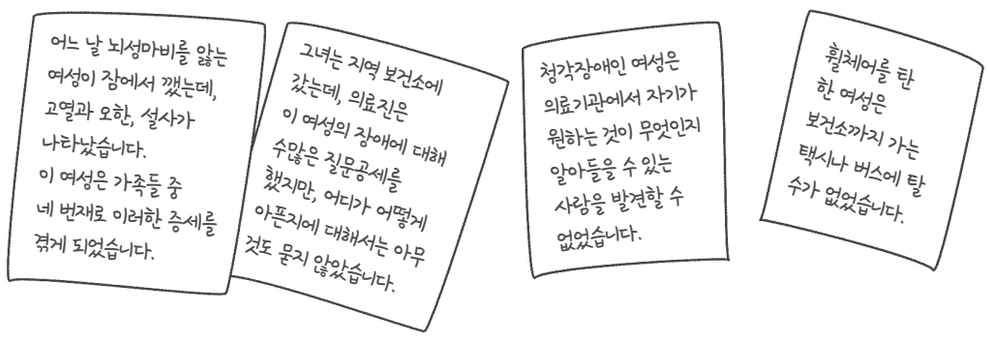
역할극은 재미있어야 하고, 그러나 진지하게 이루어져야 합니다. 때때로 행동과 배역이 과장될 수 있겠지만, 기본적으로는 상황과 사람들이 처한 실제에 부합해야 합니다. 역할극은 거의 아무런 준비 없이, 그리고 대사를 외우지 않고도 해볼 수 있습니다.



(역할극과 여타 교육적 연극에 관한 추가 정보는 『보건의료 종사자의 학습 지원(Helping Health Workers Learn)』 14장과 27장 참조)

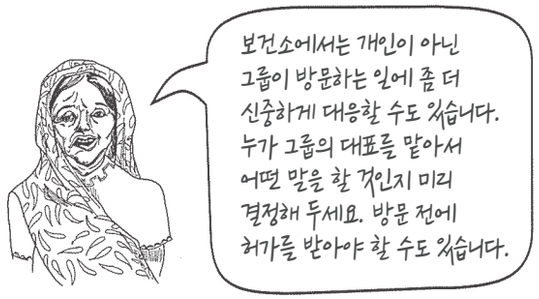
역할극의 가능성

아이디어를 떠올리기 어려운 조가 있다면 제안해볼 만한 역할극이 몇 가지 있습니다.



각각의 역할극이 끝난 다음에는 '배우들'에게 자기 조로 돌아가게 하세요. 자기 조 내에서 역할극에 대해 서로 질문을 던지도록 요청해 보세요. 이를 통해 장애인 여성이 건강관리 서비스를 이용하고자 할 때 직면하는 문제를 더 깊이 이해할 수 있을 것입니다.

단계 4. 의료기관 방문하기



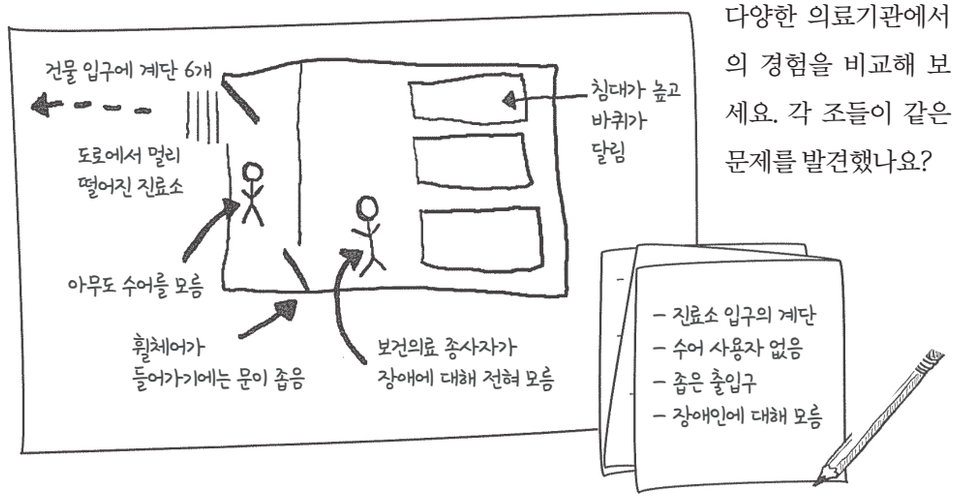
건강관리를 가로막는 일반적인 장벽들을 파악한 후에, 각 그룹은 장애인 여성에게 문제를 야기하는 상황을 가까이서 살펴보기 위해 지역 의료기관을 방문할 수도 있습니다. 사람이 충분히 많고 각 조에 보건의료 종사자들이 한 명 이상 포함되어 있다면 전체를 두 그룹으로 나누어 각각 한 곳 이상의 의료기관을 방문해 보세요(가능하다면 자기 조에 속한 보건의료 종사자가 근무하고 있는 의료기관에는 방문하지 않게 하세요). 각 조에서 한두 명이 의료기관에서 발견한 문제점 또는 장벽을 적어두거나 기억해두게 하세요. 또한 장애인 여성들에게 도움이 될 만한 것을 찾으면 이를 모두 기록하게 하세요.

의료기관 방문은 여성들이 문제를 극복하기 위해 어떻게 서로의 장점을 활용하고 협력할 수 있는지 보여주는 예시가 되어주기도 합니다. 가령 휠체어 사용자는 시각장애인 여성에게 길을 안내할 수 있고, 시각장애인 여성은 보행에 도움이 필요한 여성을 도울 수 있을 것입니다.

단계 5. 의료기관에서 무엇을 발견했는가

의료기관 방문 후 각 조에게 자신들이 발견한 문제점들과 장애인 여성들에게 도움이 된다고 생각한 것들을 기술하게 하세요. 보건소의 책임자와 직원들이 자신들에게 어떻게 대했는지 설명해 보게 하세요. 당신은 이들이 발견한 문제들을 목록으로 정리할 수도, 약도로 표현해 볼 수도 있습니다.

다양한 의료기관에서의 경험을 비교해 보세요. 각 조들이 같은 문제를 발견했나요?



단계 6. 어떤 문제가 가장 중요한가요?



참석자들에게 의료기관을 방문해 찾아낸 문제점들에 대해 토론하고, 가장 시급하게 개선해야 할 문제가 무엇인지, 아니면 어떤 문제를 가장 먼저 개선하고 싶은지 정해보라고 요청하세요. 건강관리 서비스를 개선하기 위해서는 계획과 시간이 필요할 수 있습니다. 각 조에서는 다시 목록을 들여다보면서 어떤 부분을 빨리 바꿀 수 있는지, 어떤 부분은 시간이 오래 걸릴지 연구해 보고 싶어할 수도 있을 것입니다. 자신들이 선택한 문제들에 왜 시급한 노력이 필요한지, 이것을 개선함으로써 무엇이 달라지기를 기대하거나 바라는지 이야기해 보게 하세요.

단계 7. 개선을 위한 실행계획

일단 장애인 여성들의 건강관리를 가로막는 문제를 한두 가지 선택했다면 이것을 해결하기 위해 계획을 세울 수 있습니다. 각 문제에 대해 다양한 해결방안을 토론하고, 어떤 사람들이 이것을 도와줄 수 있는지 생각해 보게 하세요. 개선에 필요한 실행단계들을 산출하고, 각 단계에 대해 누가 책임을 맡을 것인지 결정하세요. 그런 다음 실행에 옮깁니다.



3장

정신건강



건강한 마음과 영혼은 건강한 몸 못지않게 중요합니다. 당신이 마음과 영혼이 건강한 사람이라면 자신과 가족을 보살피고 문제를 인식하며, 이것을 해결하기 위해 최선을 다하고, 자신의 미래를 계획하고, 다른 사람들과 만족스러운 관계를 맺을 수 있는 정서적인 힘을 가지고 있을 것입니다. 당신이 정신적으로 건강할 때에야 비로소 다른 사람들의 도움을 받아들이면서도 여전히 스스로 가치 있다고 여길 수 있을 것입니다.

많은 장애인 여성들이 정신건강 문제를 겪게 되는데, 이로 인해 도전에 대응하거나, 자기 삶에 대해 만족감을 느끼거나, 지역사회에 기여하기가 어려워집니다. 때로는 장애 자체가 정신건강 문제를 야기하기도 합니다. 하지만 대개의 경우에는 지역사회가 장애인 여성을 대하는 방식이 정신건강을 해치는 것으로 보입니다.

이번 장에서는 많은 장애인 여성들이 마주치고 있는 정신건강을 위협하는 요소들에 대해 다루어 보려고 합니다. 그뿐 아니라 흔한 정신건강 문제들에 대해, 그리고 상태를 호전시키기 위해 취할 수 있는 방법에 대해서도 이야기하려고 합니다. 가족과 지역사회가 정신건강을 증진시킬 수 있는 방법은 무엇이 있는지도 살펴보겠습니다.

정신건강 문제에 대해서는 신속한 해결책이 없다는 사실을 명심해 주세요. 어떤 비결이 있는 것처럼 장담하는 사람이 있다면 조심해야 합니다.

정신건강을 위협하는 것들

스트레스, 차별, 고립, 충격적인 사건 등은 장애인 여성의 정신건강을 위협할 수 있습니다. 물론 이런 문제들을 감당해야 하는 사람들이 모두 정신건강 문제를 얻는 것은 아닙니다. 예를 들자면 스트레스 그 자체는 정신건강 문제가 아닙니다. 더 이상 감당할 수 없을 정도의 지나친 스트레스는 문제가 되겠지만 말입니다. 살면서 겪는 충격적인 사건도 언제나 정신건강 문제를 야기하는 것은 아닙니다. 그러나 당신이 그 사건을 이해하고 정서적으로 헤쳐나가기 위해 노력하는 과정에서 아무런 지지도 받지 못한다면 이것이 문제로 이어질 수 있습니다.

정신건강 문제를 고려할 때 기억해야 할 점은 다음과 같습니다.

- 삶에서 일어나는 사건들에 대한 정상적인 반응과 정신건강 문제를 명확히 구분할 수는 없다.
- 대부분의 사람들은 삶의 다양한 시기에 이 장에서 묘사하는 몇 가지 징후를 나타낸다. 누구나 한 번쯤 또는 그 이상 문제에 부딪히기 때문이다.
- 정신건강 문제의 징후는 지역사회마다 다르게 나타날 수 있다. 이방인들에게는 이상하게 보이는 행동이 알고 보면 그 지역사회의 정상적인 전통이나 가치의 일부일 수도 있다.

누군가에게 정신건강 문제가 있다고 생각될 때

누군가에게 정신건강 문제가 있다고 의심된다면 그 사람을 더 잘 알기 위해 노력하세요. 다른 사람들이 그 사람의 행동이나 변화에 대해 무엇이라고 말하는지 귀를 기울여 보세요. 정신건강 문제가 가정이나 지역사회에서 기인하는 경우가 많으므로 이것들이 어떤 원인을 제공하고 있지는 않은지 생각해 보세요. 그러나 모든 정신건강 문제에 대해 정확한 원인을 알아내기는 어렵습니다. 때로는 정신건강 문제의 원인을 알 수 없는 경우도 있습니다.

스트레스

당신이 매일, 그리고 오랫동안 스트레스를 많이 받게 된다면 당신은 그 무게에 압도되면서 감당하기 힘들다고 느끼기 시작할 것입니다. 당신이 스스로를 가치 있게 여기지 못하고 자신의 욕구를 무시하도록 배워온 사람이라면 문제는 더 악화될 수 있습니다.

스트레스로 인한 신체변화와 질병

스트레스를 겪으면 우리 몸은 재빨리 반응해서 스트레스를 물리칠 준비를 합니다. 이럴 때 다음과 같은 변화들이 나타날 수 있습니다.

- 심장박동이 빨라진다.
- 혈압이 상승한다.
- 호흡이 빨라진다.
- 소화가 느려진다.

갑자기 심한 스트레스를 받았을 때 당신의 몸이 이렇게 변하는 것을 느낄 수 있습니다. 그러다가 스트레스가 사라지면 당신의 몸도 정상으로 돌아올 것입니다. 그러나 스트레스가 그리 심하지 않거나 천천히 높아지는 경우에는 똑같은 징후가 나타나더라도 스트레스가 당신의 몸에 영향을 미치고 있다는 것을 눈치채지 못할 수 있습니다.

스트레스가 오래 지속되면 불안, 우울과 함께 흔히 나타나는 징후들, 그러니까 두통, 장 문제, 무기력 등의 신체징후로 이어질 수 있습니다. 시간이 지나면서 고혈압 같은 질병을 유발할 수도 있습니다.

스트레스를 일으키는 사회적 장벽들

장애인 여성들의 건강관리를 가로막는 장벽들 중 상당수가 일상생활에서 스트레스를 느끼는 원인이 되기도 합니다. 장애인 여성들에게는 스트레스의 원인이 될 만한 것들이 너무나 많기 때문에 스스로가 건강하고, 자기의 능력에 자신이 있으며, 자존감을 유지하는 데에 도움이 되는 것을 찾는 것이 특히 중요합니다.

젠더

젠더는 지역사회가 남자란 어때야 하는지, 여자란 어때야 하는지를 규정하는 방식입니다. 딸을 아들만큼 귀하게 여기지 않는 사회에서는 여자아이들이 스트레스를 더 많이 받게 됩니다. 당신의 남자형제가 교육이나 음식을 더 많이 제공받을 수도 있겠지요. 당신은 꾸지람을 아주 많이 들을 수도 있습니다. 사람들은 당신이 노력하는 것을 알아주지 않을지도 모릅니다.



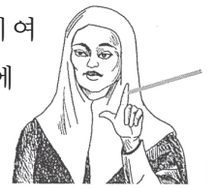
장애인 소녀는 장애가 없는 소녀들이나 장애가 있는 소년들보다 이런 대우를 받을 가능성이 훨씬 높습니다. 이렇게 자라난 여성은 자신에게 배우자와 가족들로부터 잘 대우를 받고, 몸이 아플 때 의료서비스를 받거나 소질과 재능을 계발할 자격이 있다는 것을 깨닫지 못할 수도 있습니다. 이렇게 느끼는 사람은 심지어 가족과 지역사회가 자신을 하찮게 여기는 것이 당연하고 옳다고까지 생각할 수 있습니다. 사실 이것이 부당하고 잘못된 일인데도 말입니다.

가난

가난한 가정의 장애인 소녀나 여성은 일하는 데 필요한 기술을 익히기가 더 어렵습니다. 당장 학교에 가기 위해 필요한 보청기나 목발을 구하지 못할 수도 있습니다. 장애인 소녀나 여성이 가족 부양을 도울 수 있는 기회가 없다면, 가족은 그녀를 짐처럼 취급할 수도 있습니다. 음식이 조금밖에 없을 때는 가족들이 밖에서 일을 하고 생계에 보탬이 되는 가족구성원들에게 더 많은 몫을 주려고 할 수도 있습니다.

장애에 대한 태도

장애인 소녀나 여성들이 삶에서 무엇을 성취할 수 있을지에 대한 지역사회의 기대 역시 낮을 수 있습니다. 바랄 수 있는 게 거의 없다는 사실을 잘 알기 때문에 장애인 여성들은 스스로의 가치를 더욱 낮게 여기는 경향이 있습니다. 그들은 지역사회에 변화를 요구하기에는 자기확신이 부족한 경우가 많습니다.



당신을 사랑함에도 불구하고 당신이 할 수 있는 일이 많지 않다고 믿는 사람들에게 둘러싸여 자라다 보면 당신 스스로도 그렇게 믿기 시작하게 될 거예요. 당신이 사랑하고 신뢰하는 사람들이 당신에게 거는 기대가 낮다는 사실은 자신을 좋아하기 어렵게 하지요.

차별, 스트레스, 그리고 자존감

우리 연합체는 1989년 장애인 여성의 복지증진을 돕기 위해 장애인 여성들에 의해 결성되었습니다. 우리 회원은 21명이며, 다양한 장애(시각, 청각, 언어, 운동)를 갖고 있습니다. 한 달에 한 번씩 모여 우리의 문제를 논의하고 해결책을 찾으려고 노력합니다.

우리 모두는 장애인 여성들이 종종 다음과 같은 이유로 차별받는다는 데에 의견을 같이하고 있습니다.



- 우리가 여자라서
- 우리에게 장애가 있어서
- 우리가 대부분 가난해서

우리는 배우자로서 적합하지 못하다고 거절당하거나 직장에서 '부적절한' 이미지로 인식되곤 합니다. 교육기회가 있어도 장애인 소녀와 여성들은 교육을 받을 수 없는 경우가 많습니다. 예컨대, 장애인 어린이를 위한 특수학교도 보통은 소년들에게 우선권이 돌아갑니다.

우리는 어떤 종류의 것이든 직업교육을 받을 기회가 거의 없습니다. 또 우리는 신체적·정서적·성적 학대를 겪습니다. 모든 비장애인 남성 및 여성들과 달리 우리는 집에서나 지역사회 내에서 좀처럼 의사결정권을 부여받지 못합니다.

하지만 본 연합체에 속한 우리 모두에게 무엇보다 가장 큰 문제는 자존감의 결여입니다. 우리는 사회로부터 우리 스스로를 귀하게 여기지 못하도록 배워 왔습니다. 우리가 남자를 곁에 두고, 자식을 기르며, 의미 있는 일을 할 수 있는 능력이 없다고 생각하는 것이 일반적이지요. 결국 우리를 쓸모없는 존재라고 여기는 것입니다. 일가친척마저도 우리가 그들에게 도움이 된다고 증명할 수 있을 때에만 우리를 원합니다.

— 도르마 아헨크로, 가나

신체상

지역사회의 사람들은 장애인 여성들이 그 사회가 가진 아름다운 여성상에 부합되지 않는다는 이유로 장애인 여성의 가치를 낮추어 볼 수도 있습니다. 그러나 장애인 여성들은 주변에서 온갖 다양한 신체와 행동을 보게 되므로, 이렇게 다양한 모습의 진가를 알아볼 수 있습니다. 그들은 스스로가 아름답고, 멋지게 차려 입었으며, 역량을 갖추었고, 건강하다는 것을 알아볼 수 있습니다. 비록 흉터, 기형, 절단, 보청기, 특이한 표정과 몸짓, 휠체어, 목발, 막대기, 지팡이를 가지고 있어도, 사람들 앞에서 발작을 일으키거나 대소변 실수를 할 가능성이 있을지라도 말입니다.



잘 어울리는 사리와 블라우스로 말끔하게 차려입고, 거기에 어울리는 팔찌를 끼고, 이마에 빈디까지 찍으면 저 스스로에게 만족스럽고 자신감도 커져요.



나의 자아상을 어떻게 바꾸었냐고요?

제 이름은 로즈, 케냐에서 왔어요. 저는 시각장애인이고, 저에게는 일상생활을 도와주는 가족과 친구가 많아요. 저는 그들의 도움을 아주 고맙게 생각해요. 그러나 동시에 불만이 있기도 했는데, 제 옷차림이나 여러 가지 일을 처리하는 방식에서 제 뜻대로 할 수 없는 부분이 많았기 때문이지요. 아무도 저를 존중해 주지 않는 것 같으니까 저는 언제나 어린아이 취급을 받고 있다고 느꼈어요.

저는 좀 더 자립감을 느끼고 싶었어요. 그래서 이런저런 질문을 하기 시작했지요.

누군가가 옷 입는 일을 도와줄 때면 이 옷이 어떻게 보이는지, 그리고 제 머리 모양은 어떤지 물었지요. 제 또래의 다른 여성들은 어떤 옷을 입고, 어떤 머리 모양을 하는지도 물었어요.



얼마지 않아 저는 저를 도와주는 사람들이 옷을 입히고 머리를 만져주면 제가 어린아이 같은 모습이 된다는 사실을 깨달았습니다. 그러니 사람들이 저를 존중하지 않은 것도 놀라울 게 없었지요. 하지만 저는 스물다섯 살의 성인 여성이고, 어린아이처럼 취급받고 싶지 않아요.

그래서 저는 우리 고장의 다른 여성들이 하는 식으로 직접 머리 손질하는 법을 가르쳐줄 수 있느냐고 도우미들에게 물어보았어요. 그분들은 기꺼이 그러겠다고 했지요. 이제껏 그런 생각을 전혀 못해봤다고 하더라고요. 그분들은 어린 자기 딸의 머리를 만져주는 데 익숙했기 때문에 저를 같은 방식으로 도왔던 것이지요.

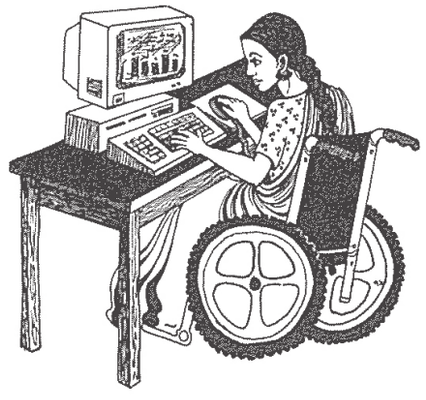
요즘 제 친구들은 제가 지역사회의 다른 여성들과 비슷하게 옷을 입도록 도와줍니다. 그리고 지역사회의 다른 사람들은 저를 정중히 대해 주지요.

고립

장애인 소녀들은 다른 아이들과 분리되어 자라면서 우정을 기를 기회를 얻지 못할 수 있습니다. 그들은 성인으로서 든든한 관계를 구축하는 데에 필요한 사회적 기술을 배우지 못할 수도 있습니다. 혼자 고립되는 것은 스트레스를 유발합니다. 친구를 사귀고 지역사회의 구성원이 되는 것은 건강한 자존감을 기르는 데 중요한 조건입니다. 장애가 있는 10대 소녀에게는 자신의 성에 대해 자신감을 가질 수 있도록, 나아가 친밀한 대인관계와 성적 관계를 형성할 수 있도록 지지가 필요합니다(142쪽 참조).

직무기술

장애인 여성은 직업교육을 받고 돈을 벌게 될 가능성이 상대적으로 낮습니다. 직무기술을 습득할 기회가 없다면 그들이 가족과 스스로를 부양하기는 더욱 어려워질 것입니다.



일반적인 정신건강 문제

정신건강 문제에는 여러 가지가 있지만, 그 중 가장 흔한 것은 불안, 우울증, 충격적 사건에 대한 반응, 알코올이나 약물 남용입니다.

우울증

장애인 여성 10명 중 5명 가까이가 우울증을 경험합니다. 반면 비장애인은 10명 중 약 2명이 우울증을 겪지요. 이것은 놀라운 일이 아닙니다. 상당수의 장애인 소녀들이 교육을 받거나, 자신감을 기르거나, 스스로 무언가를 해내는 법을 배울 기회를 얻지 못하기 때문입니다. 나이가 들수록 건강상태의 변화와 사회적 장벽들로 인해 무언가를 이전에 해내던 만큼 해내기가 힘들어지고, 당신은 점점 더 기분이 좋지 않고 우울해지게 될 가능성이 커집니다.

징후

- 거의 언제나 슬프다.
- 잠들기가 어렵거나 지나치게 많이 잔다.
- 명료하게 생각하기가 어렵다.
- 즐거운 활동, 식사, 성관계 등에 흥미를 잃었다.
- 질병에 의한 것이 아닌 두통, 장 문제 등 신체적 문제가 나타난다.
- 일상활동을 수행할 기운이 없다.
- 죽음이나 자살에 대해 생각한다.

우울증에 시달리는 동안은 믿기 어렵겠지만 우울증은 영원히 지속되지 않습니다. 우울증을 극복할 수 있는 방법은 62~71쪽을 참조하세요.

나이가 들면서

나이를 먹고 늙어가면서 우리 몸은 계속 변화합니다. 매일 하던 일도 시간이 더 오래 걸리고, 어떤 장애는 더 심해질 것이며, 특정 신체부위를 과하게 써서 '2차적' 장애를 얻을 수도 있습니다. 나이가 들수록 몸의 더 많은 부분이 '고장'을 일으켜서 평소에 일하던 방식을 조정해야 할 것입니다. 이러한 지속적 변화 때문에 당신은 자신이 결코 진정으로 자립할 수 없으며, 계속 다른 사람들의 도움에 의지해야만 할 것이라고 느낄 수 있습니다. 의존성이 높아져간다는 느낌은 당신의 자존감에 영향을 미칠 수 있습니다('13장 장애와 함께 늙어가기' 참조).

슬픔이 오래 지속되거나, 잠을 이룰 수 없거나, 기분이 오락가락 한다면 가족 중 신뢰하는 사람이나 보건의료 종사자에게 이야기해 보세요.

자살

심각한 우울증은 자살로 이어질 수 있습니다. 많은 사람들이 살면서 한 번씩은 자살을 생각합니다. 하지만 이런 생각이 더욱 자주 들거나 점점 심해진다면 즉시 전문 상담사나 정신건강 전문가의 도움을 받아야 합니다.

- 자신이 혼자이고 가족이나 친구들로부터 고립되었다고 느끼나요?
- 살고 싶은 욕구를 잃었나요?
- 술이나 약물을 정기적으로 사용하나요?
- 심각한 건강문제가 있나요?
- 자살을 생각한 적이 있나요?
- 자살을 시도한 적이 있나요?

위 질문들 중 어느 것에든 '예'라고 답했다면 당신이 신뢰하는 누군가에게 당신의 문제를 이야기하는 것 만으로도 기분이 나아질 수 있습니다. 때로는 상담사나 의사가 우울증 치료를 위해 약을 처방해 줄 수도 있을 것입니다.

지인 중에 자살 이야기를 꺼내는 사람이 있다면 누군가에게 말해서 그 사람을 면밀히 지켜보고 항상 곁에 붙어 있게 하세요. 그 사람 주변에서 위험한 물건들을 치우게 하고요. 지역사회 내에 정신보건 서비스 기관이 있다면, 정기적으로 상담해 줄 수 있는 사람이 있는지 찾아보세요.



불안(긴장감이나 걱정)

긴장되거나 걱정되는 기분이 오랜 시간 지속되거나 점점 심해진다면 그것은 정신건강 문제일 수 있습니다.



징후

- 이유 없이 긴장되고 예민해지거나 식은땀이 난다.
- (심장질환이 없는데) 심장이 두근거린다.
- 몸에 병이 있는 것도 아닌데 통증이 자주 생기고, 기분이 상할 때 더 심해진다.

공황발작은 불안이 극단적인 형태로 나타나는 것입니다. 이 증상은 갑자기 나타나 짧게는 몇 분부터, 길게는 몇 시간까지 지속될 수 있습니다. 위의 징후들에 더해 심한 두려움이나 공포를 느끼며, 의식을 잃거나(기절) 죽을지도 모른다는 걱정이 들기도 합니다. 가슴통증과 호흡곤란이 발생하고 언제든 끔찍한 일이 일어날 것 같은 기분이 들 수도 있습니다.

정신적 외상

어떤 여성이 끔찍한 일을 겪은 후에는 정신적 외상을 입게 됩니다. 정신적 외상 원인의 가장 흔한 형태로는 가정폭력, 강간, 전쟁, 고문, 자연재해를 들 수 있습니다. 정신적 외상은 여성의 신체적 행복, 정신적 행복, 또는 그 둘 다를 위협합니다. 결과적으로 그 여성은 불안, 위험, 무력감을 느끼고, 세상이나 주변 사람들을 믿지 못하게 됩니다. 정신적 외상을 겪은 여성이 회복하기까지는 오랜 시간이 걸릴 수 있으며, 특히 다른 사람이 이를 초래한 경우에는 더욱 그렇습니다.

정신적 외상으로 인한 장애

전쟁이나 사고, 질병 때문에 후천적으로 장애를 얻은 여성에게는 그에 따르는 갑작스러운 변화가 매우 힘들게 느껴질 수 있습니다. 최근에 장애인이 된 여성 중에는 스스로에 대해서나 가정과 지역사회에서 자기의 가치가 완전히 없어졌다고 느끼는 사람들도 상당합니다. 그들은 자신에게 일어난 정신적 외상으로 인해 두려움에 떨거나 불행하다고 느낄 수도 있습니다.

후천적으로 장애인이 된 여성들 중에서는 성장과정에서 자신감이 넘치며, 훌륭한 교육을 받고, 많은 기술을 습득한 경우를 흔히 찾아볼 수 있습니다. 어쩌면 그 여성은 항상 다른 사람들과 긴밀한 관계를 맺어 왔고, 사람들에게 존중받기를 기대할 것입니다. 이런 여성들은 장애 발생으로 인한 자기 몸의 변화에 적응하기 위해 충분한 시간이 필요할 수 있습니다. 더욱 힘든 것은 다른 사람들이 자기를 바라보는 방식이나, 자기가 스스로를 바라보는 방식이 변한 것에 적응하는 것일 수 있습니다. 인생을 살다가 나중에 장애인이 되는 많은 여성들은 '포기'하지 않기로 결심해야 했다고 말합니다. 그들은 비록 슬픔과 충격에 빠졌지만 결국 자신의 삶을 어떻게 살 것인지 선택할 수 있다는 사실을 깨달았습니다. 후천적으로 장애인이 된 여성에 대해서는 65쪽에 소개된 애니의 이야기를 참조하세요.

학대도 정신적 외상이 된다

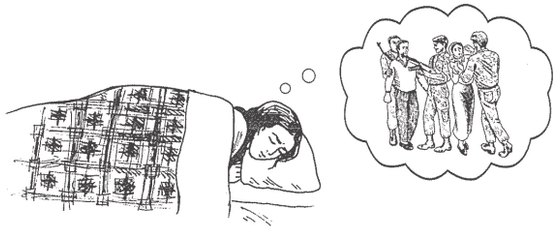
장애인 소녀는 가족 중 누군가로부터 학대나 폭력을 당할 위험이 특히 높습니다. 학대는 누구든 성적인 의미로 소녀를 만지거나 아버지, 형제, 친척 또는 돌봄제공자가 성행위를 강요하는 경우 발생합니다. 소녀를 때리거나 해치는 것,



창피를 주는 것, 무자비하게 돌보는 것, 방임하는 것 등도 학대에 포함됩니다. 학대는 소녀의 정신건강을 크게 해치는 충격적인 사건 중 하나입니다. 어떤 여성이 어릴 때 학대나 해를 당할 경우, 그 일은 여러 해 동안 그녀에게 영향을 끼칠 수 있습니다. 계속 학대를 당하는 장애인 여성들은 성인이 되어서도 스스로 좋은 대접을 받을 자격이 없다고 생각하기 때문에 항의하지 않는 경우가 많습니다.

정신적 외상에 대한 반응

정신적 외상을 입게 되면 다음과 같이 다양한 증상을 경험할 수 있습니다.



- **머릿속에서 계속 그 외상 사건을 곱씹는다.** 깨어 있는 동안은 자신에게 일어났던 끔찍한 일을 계속 떠올리고, 밤에는 그 일에 관한 꿈을 꾸거나 그 일이 생각나 잠들지 못할 수 있습니다.
- **멍하게 있거나 이전에 비해 감정을 또렷이 느끼지 못한다.** 외상을 떠올리게 하는 사람이나 장소를 피할 수도 있습니다.
- **경계심이 강해진다.** 끊임없이 위험이 있는지 살피려고 한다면 긴장을 풀고 잠을 자기가 힘들어질 수 있습니다. 깜짝 놀랄 일이 생기면 과잉반응을 보이기도 합니다.
- **이 사건에 대해 크게 분노하거나 수치심에 휩싸인다.** 다른 사람들이 죽거나 크게 다친 외상 사건에서 살아남은 사람은 다른 사람들이 자기보다 큰 고통을 겪었다는 사실에 죄책감을 느낄 수도 있습니다.
- **다른 사람들과 분리되고 멀어졌다고 느낀다.**
- **이상하거나 난폭한 행동이 돌발적으로 나타난다.** 이 경우 자신이 어디에 있는지 혼란을 느낍니다.



정신적 외상에 시달리는 사람들은 불안 또는 우울감을 느끼거나, 알코올 또는 약물을 남용하기도 한다.

이런 징후들 중 상당수는 어려운 상황에 대한 정상적인 반응입니다. 예를 들어, 이 외상사건에 대해 분노하거나 여전히 위험한 상황은 아닌지 경계태세를 취하는 것은 정상적인 반응이지요. 그러나 이러한 징후가 일상생활을 유지할 수 없을 정도로 심하거나, 외상사건이 일어난 지 수 개월이 지난 뒤에 나타나기 시작한다면 도움을 받아야 합니다.

외상반응을 극복하도록 돕기

정신적 외상 사건을 겪었다면 다음과 같은 과정에서 도움이 필요합니다.

- **다시 다른 사람들을 신뢰하는 법을 배운다.**
- **현재의 경험뿐 아니라 외상 사건 이전의 생활에 대해서도 이야기한다.** 이렇게 함으로써 비록 삶에 큰 변화가 있었지만 여러 면에서 자신은 전과 똑같은 사람이라는 사실을 깨달을 수 있습니다.
- **말을 꺼내기가 너무 힘들거나 떠올릴 수 없도록 깊숙이 '묻어둔' 고통스러운 것들을 표현한다.** 소묘나 그림 같은 훈련, 또는 마사지 같은 치유활동은 이처럼 고통스러운 감정을 표출하거나 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- **자신의 반응을 이해한다.** 자신의 반응을 이해하는 순간 대개는 감정에 덜 휘둘리게 됩니다.
- **외상 사건을 상기시키는 피할 수 없는 것들에 대해서는 계획을 세운다.** 당신이 외상 사건을 상기시키는 대상에 대해 두려움으로 반응하게 된다면 이처럼 피할 수 없는 것들에 대해 계획을 세우는 것이 도움이 됩니다. 가령 다음과 같이 스스로 되뇌어볼 수 있습니다. "그는 나를 공격했던 사람과 닮았지만 그와는 다른 사람이고 날 해칠 생각이 없어."
- **강간을 당하거나 해를 입었다면 그것은 자신이 했던 말이나 행동 때문이 아니라는 것을 명심한다.** 모든 책임은 가해자들에게 있습니다. 당신은 이전의 온전한 상태로 돌아갈 수 없다고 느낄 수도 있지만, 사실은 결코 그렇지 않습니다.



새로운 삶과 관련된 물건을 잠자리에 가까이 두어 보세요. 이렇게 하면 외상에 관한 꿈을 꾸더라도 깼을 때 그 물건을 보면서 자신이 이제는 안전하다는 사실을 상기하는 데 도움이 될 것입니다.

당신의 지인이 외상을 경험했다면

처음에는 외상을 겪은 여성의 친구, 가족, 또는 돌봄제공자가 그녀와 일상생활을 함께하거나, 그녀가 원한다면 일부를 대신해주는 것이 가장 좋은 방법일 수 있습니다. 당신이 기꺼이 그녀의 이야기를 경청할 것이라고, 이야기할 마음의 준비가 될 때까지 기다리겠다고 말해주어도 좋습니다. 나중에 때가 되었다 싶으면 그 여성이 전에 즐기던 활동이나, 날마다 하던 일 중 몇 가지를 시작하도록 권해 보세요.

중증 정신질환(정신병)



다음은 장애인 여성의 정신질환 발병위험을 높이는 요소들입니다.

- 과거에 정신건강 문제가 있었다.
- 가족을 잃었거나 가족과 떨어져 있다.
- 폭력을 목격했거나 폭력적인 배우자를 두고 있다.
- 사회적 지원이 거의 없다.

아래 증상 중 하나라도 해당된다면, 그 장애인 여성은 정신질환을 앓고 있을 가능성이 있습니다.

- 다른 사람들에게는 들리지 않는 목소리를 듣거나 보이지 않는 것을 본다(환각).
- 일상생활에 지장을 주는 이상한 믿음을 가지고 있다(망상). 예컨대, 이웃들이 자신을 죽이려 한다고 생각한다.
- 더는 자신을 돌보지 않는다. 예컨대, 옷을 입지 않거나 몸을 안 씻거나 먹지 않는다.
- 말이 안 되는 소리를 하는 등 이상한 행동을 한다.

일부 질병, 중독, 약제·약물 남용, 뇌 손상 등에 의해서도 이와 유사한 징후가 나타날 수 있습니다. 때로는 정신질환이 없는 사람도 다른 사람들이 보기에 정신건강을 의심할 만한 행동을 하는 경우가 있는데, 이 같은 행동이 믿음이나 전통과 관련되어 있으나 지역사회 전체가 공유하지는 않는 것일 때 특히 그렇습니다. 예를 들어 어떤 여성이 '환상' 속에서 계시를 받았다고 말할 때, 그 여성은 환각이나 정신질환을 겪고 있는 것이 아니라 전통적인 지식과 계시의 원천에 기대고 있는 것일 수도 있습니다. 위 징후들이 일상생활을 영위하기 어려울 정도로 자주 보이고, 그 정도가 심하다면 정신질환의 징후일 가능성이 높습니다.

정신질환이 있는 사람 돌보기

정신질환자가 의사에게 진료를 받거나 훈련받은 정신보건 종사자에게 치료를 받을 수 있다면 가장 좋겠지요. 일부 상황에서는 약물 처방이 필요하지만, 그것이 유일한 치료가 되어서는 결코 안 됩니다.

어떤 치료를 제공하든 정신질환을 가진 사람에게 항상 친절하고 존중하며, 존엄성을 인정하는 태도로 대해야 합니다.

정신질환에 대한 치료방침을 정하기에 앞서 다음 질문을 던져보세요.

- 치료의 각 단계는 무엇을 목적으로 하는가?
- 어떤 일이 일어날 것이라고 예상되는가?
- 환자가 자기 자신에게나 타인에게 위협이 되지 않는다면 집에 살면서 또는 해당 지역사회의 다른 사람들과 함께 살면서 정신건강을 관리받을 수 있는가?
- 가족도 치료에 참여할 것인가?



모든 치료에서 가장 중요한 요소는 가족과 친구들의 지지와 관심이다.

누군가 병원에 입원해서 치료받아야만 하는 상황이라면, 그 사람을 거기 두고 오기 전에 항상 시설을 둘러보게 해달라고 요청하세요. 병원은 깨끗한지, 환자들이 안전한지, 그리고 방문객을 맞이할 수 있는지, 환자들이 의사에게 정기적으로 치료를 받게 되는지 등을 확인하세요. 환자는 자신에게나 타인에게 위험이 되지 않는 한 자유롭게 돌아다닐 수 있어야 합니다. 또한 나중에 환자를 퇴원시키려면 당신이 무엇을 해야 하는지도 확실히 알아두세요.

정신보건 시설에도 다른 건물들, 그리고 서비스들과 마찬가지로 장애인들의 이동과 의사소통을 가로막는 장벽들이 있을 수 있습니다. 보건의료 서비스의 접근성 향상에 관한 아이디어들은 36~40쪽을 참조하세요.

정신건강을 위한 노력

장애인 여성들이 더 나은 삶을 일구기 위해서는 건강, 교육, 그리고 독립적으로 이동하고 생계를 꾸릴 수 있는 능력이 필요합니다. 또한 이러한 목표를 달성려는 과정에서 겪게 되는 어려움들은 정신건강을 위협할 수 있습니다. 우울, 불안, 그리고 낮은 자존감 등의 감정을 극복하는 데는 잘 훈련된 정신보건 종사자의 도움이 반드시 필요하지 않은 경우가 많습니다. 본인 스스로, 그리고 다른 사람들이나 모임의 도움을 받아 점차 나아질 수 있는 방법들도 있습니다.

특별한 지원이 없어도 할 수 있는 일

- 정원을 가꾸거나 요리를 하는 등 일상적인 활동을 친구들과 함께하며 시간을 보낸다.
- 감정을 표현한다. 다른 사람들에게 말하기가 어려울 때에는 시, 노래, 이야기를 쓰는 것도 도움이 된다. 아니면 춤이나 소묘, 그림, 음악을 통해 언어를 사용하지 않고도 감정을 표현할 수 있다. 이런 방식으로 자신을 표현하는 데 당신이 전문교육을 받은 예술가여야 할 필요는 없다.
- 기분이 좋아지는 환경을 조성한다. 자신의 취향대로 생활공간을 꾸며본다. 빛과 신선한 공기를 최대한 많이 확보한다.
- 아름다운 것들을 가까이 둔다. 방에 꽃을 들이거나, 음악을 틀거나, 전망 좋은 장소에 가는 방법 등이 여기에 해당된다.
- 내면의 힘을 키우고 몸과 마음을 진정시키는 데 도움이 되는 전통적 방법들을 실천한다.

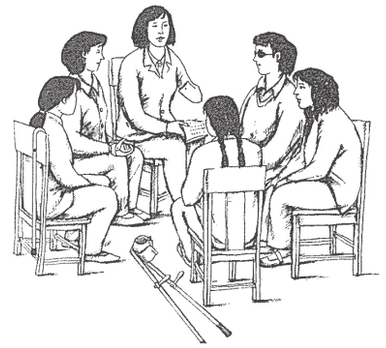
긴장을 풀어주는 이완법 배우기

- 눈을 감고 당신이 있고 싶은 안전하고 평화로운 장소를 상상해 본다. 산, 호숫가, 바다, 들판 등 어디든 좋다.
- 계속 이 장소를 생각하면서 코로 깊이 숨을 들이마신 다음 입으로 내뱉는다.
- 이 방법이 효과가 있다면 '나는 평화롭다'나 '나는 안전하다' 같은 긍정적인 생각을 해본다.
- 이러한 안전한 장소나 긍정적인 생각에 집중하면서 계속 호흡한다. 이 과정을 약 20분간 계속한다(밥을 짓는 데 걸리는 시간만큼).
- 이 이완훈련 도중에 언제든 불편하거나 무서운 기분이 들기 시작한다면 바로 눈을 뜨고 심호흡을 한다.



집이나 모임에서 잠들기 어렵거나 긴장되고 무서운 기분이 들 때마다 이 운동을 할 수 있습니다. 심호흡은 불안한 마음을 진정시키는 데 도움이 됩니다.

조력관계 만들기



조력관계에서는 둘 이상의 사람들이 서로를 알아가고 이해하며, 돕기 위해 노력하게 됩니다.

조력관계는 지지를 받고 감정을 인식하며, 충동적인 반응을 억제하는 데 도움이 될 수 있습니다. 친구, 가족, 장애인 여성 모임, 직장동료 모임, 그리고 이미 다른 목적으로 만남을 갖고 있는 모임 등에서 조력관계가 형성될 수 있습니다.

조력관계는 신중하게 선택해야 합니다. 당신의 감정과 사생활을 존중해 줄 사람들하고만 관계를 맺도록 주의하세요. 지지모임 조직하기에 대해서는 67~69쪽을 참조하세요.

스스로를 가치 있게 여기는 법 배우기



어떤 여성이 자신이 이룰 수 있는 최선의 삶을 살 수 있도록 가족과 학교, 지역사회의 지지를 받으며 성장한다면, 이 여성은 장애가 있든 없든 자신을 매우 가치롭게 여길 것입니다. 그러나 어떤 여성이 자신에게 장애가 있으므로 다른 사람들보다 가치가 낮다고 생각하며 성장했다면, 이 여성은 스스로를 가치 있게 여기는 방법을 배워야 합니다.

정신건강의 가장 중요한 요소 중 하나는 자존감입니다. 당신이 스스로 존중받을 가치가 있다는 것을 안다면, 당신은 자존감이 높은 사람입니다. 당신은 사람들이 당신의 말을 경청하고, 당신의 의견을 높이 평가한다는 것을 알지요. 당신은 자신이 어려움과 난관에 맞설 능력이 있다고 느낍니다.

가족, 학교, 지역사회로부터 존중받는 소녀와 여성들은 건강한 자존감을 키워냅니다. 당신이 최선의 삶을 살도록 가족과 지역사회의 지지를 더 많이 받을수록 더욱 자신이 가치롭다고 여기게 될 것입니다. 의미 있는 일, 경제적 안정, 사랑을 나누는 관계, 신체적·성적 학대로부터 안전한 환경도 자존감을 건강하게 기르는 데 도움이 됩니다.



자존감 기르기

스스로를 가치 있게 여기고 자존감을 키우는 법을 배우는 과정은 성장기부터 시작되어 그 이후로도 계속 진행됩니다. 그렇지만 어릴 때 무시당했거나 과잉보호를 받았더라도, 혹은 자신감을 키우거나 스스로 알아서 하는 법을 배울 기회가 없었더라도 성인이 되어서까지 그렇게 살아가란 법은 없습니다. 자신을 가치 있게 여기며 존중하고, 다른 사람들에게 자기 모습을 있는 그대로 보여줄 수 있습니다. 어쨌든 각자 그간의 경험으로 자신의 장애에 적응하고 더불어 살아가는 법을 배워온 것입니다.

갑작스럽게 장애인이 된 여성은 친구와 가족의 도움과 지지를 받으며 자신의 장애를 감당하는 법을 배울 수 있습니다. 이 여성은 여러가지 일들을 자신이 가진 장애에 맞는 다른 방식으로 해내는 법을 익힐 수 있을 것입니다. 그러나 몸이나 마음이 달라졌다는 이유만으로 스스로를 가치롭게 여기고 존중하는 태도까지 바꾸어야 할 필요는 없습니다.



애니의 이야기



애니 박사는 의사인 동시에 아내이자 어머니입니다. 그녀는 질병으로 청력을 잃었고, 자신이 청력 상실로 인해 갑자기 장애인이 되었다는 것을 깨달았습니다. 장애인의 세계에 들어선 순간, 그녀는 많은 장애인 여성이 느끼는 고독감을 경험했습니다. 애니 박사는 예전의 생활방식을 포기할 수도, 아니면 최대한 정상적으로 살 수 있는 방식을 선택할 수도 있다는 것을 알았습니다. 그녀는 구화법(입술 모양을 읽는 법)을 배웠고, 다른 사람들이 자신의 말을 알아듣지 못할 때 필담으로 소통하는 법을 배웠습니다. 크나큰 개인적 상실과 고통 앞에서 애니 박사가 보여준 존엄성과 용기는 많은 사람들에게 긍정적인 본보기가 되었습니다.

닐리마의 선택

닐리마는 사춘기 때 산(酸)을 마시고 자살을 시도했습니다. 강한 산은 그녀의 소화관과 위를 완전히 태워버렸습니다. 닐리마의 생명을 구한 노련한 인도 의사들은 그녀에게 두 가지 선택지를 주었습니다. 수술을 받고 나면 말하기나 음식 삼키기 중 하나만 할 수 있으며, 두 가지를 다 할 수는 없다는 것이었습니다. 닐리마는 삼킬 수 있는 쪽을 택했습니다.

후두 제거수술을 받아 더는 말을 할 수 없게 된 후에도 닐리마는 정신적 강인함을 잃지 않았습니다. 그녀는 장애를 딛고 학교 시험을 모두 치른 후 케이터링(요식조달업) 일에 뛰어들었습니다. 항상 요리 솜씨가 뛰어났던 닐리마는 집에서 음식을 만들어 팔아서 유명해졌습니다.

스스로를 가치롭게 여기는 법을 배우는 일이 항상 쉬운 것은 아니지만 한 걸음씩 밟아 나간다면 해낼 수 있습니다.

첫 번째 단계는 다른 사람들을 만나는 것입니다. 외출하는 것이 익숙치 않다면 집 앞 현관에 앉아서 이웃들에게 인사를 해볼 수도 있습니다. 이것이 가능해진 다음에는 시장에 가서 그곳 사람들과 대화해 보세요. 당신을 잘 알게 될수록 그들은 장애가 있는 여성들과 없는 여성

들이 별반 다르지 않다는 것을 알게 될 것입니다. 당신 역시 밖에 나갈 때마다 사람들과 만나고 대화하는 일이 점점 더 수월해질 것입니다.

때로는 장애 자체로 인해 다른 사람들과 대화하기가 어려운 경우가 있습니다. 귀가 들리지 않거나 말을 하지 못하는 여성들은 몸짓이나 그림을 활용해 의사소통을 시도해 볼 수 있습니다. 청각장애인이라면 이웃들에게 몇 가지 수어를 가르쳐 줄 수도 있을 것입니다. 먼저 당신이 같이 이야기하고 싶은 사람을 두세 명 고르는 것에서 시작하세요. 인내심이 있고 기꺼이 당신과 함께할 의향이 있는 사람을 찾아보세요. 이 사람들과 함께 점점 더 많은 것들에 대해 소통하는 길을 찾을 수 있을 것입니다. 그러고 나면 시간이 지날수록 더 많은 사람들에게 다가갈 수 있을 것입니다.



두 번째 단계는 장애인 여성 모임을 시작하거나 가입하는 것입니다. 모임은 여성들이 자유롭게 말할 수 있는 안전한 장소를 제공해 줍니다. 다른 여성들과 이야기를 나누다 보면 다음과 같은 변화가 생길 수 있습니다.

- 자기 자신의 가치를 알아보고 더 나은 삶을 위해 자기 삶을 결정할 권리를 주장한다.
- 자기의 강점과 약점이 무엇인지 알게 된다.
- 장애인이란 사실이 가져다주는 특별한 도전에 관한 생각과 경험을 나눈다.
- 자기의 몸을 받아들이고 잘 다루는 법에 대해 이야기한다.
- 행복할 때나 어려울 때에 서로를 지지하면서 자립하는 방법을 배운다.
- 스스로에 대해 긍정적으로 생각하고, 장애에 관한 부정적 이미지 때문에 그러한 생각을 바꾸지 않는다.



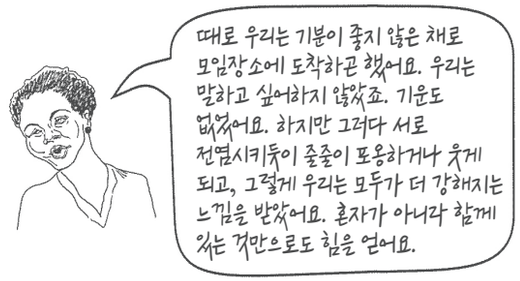
제 자신을 납득시키는 것이 가장 어려웠어요

다음은 조지아 출신으로, 범죄 피해를 당한 뒤 장애인이 된 티나의 경험입니다.

"저는 장애인이 되었고, 휠체어에 앉아 있다는 것을 깨닫고는 충격에 빠졌습니다. 저는 그렇게 된 것이 제 탓이라고 생각했습니다. 그러나 매일같이 저 스스로에게 말했지요. '아들들이 너를 사랑하고 남편이 널 필요로 해. 너는 미용사잖아. 여자들도 네가 자기 얼굴을 아름답게 가꿔주기를 기다리고 있어. 그러니 살아야 해.' 저는 제가 가족들과 사회에 쓸모 있는 존재라는 것을 깨달았습니다. 저는 살기로 결심했어요. 그리고 그들을 위해, 그들과 함께 일하기로 마음먹었습니다. 지금은 제 삶이 최선의 방향으로 변화했다는 것을 알 수 있습니다."

지지모임 결성하기

다른 장애인 여성들과 함께 모임을 가짐으로써 장애인 여성들은 더욱 힘과 희망을 얻으며, 나아가 일상에서 겪게 되는 도전들에 대처할 수 있게 됩니다.



문제를 이야기할 수 있다는 것만으로도 도움이 됩니다. 한 여성이 자기 이야기를 하고 나면, 모임의 리더는 다른 사람들에게도 그와 비슷한 경험이 있는지 물어볼 수 있습니다. 그 이야기들을 모두 듣고 나서 이 이야기들의 공통점이 무엇인지, 사회적 상황이 기여하는 부분은 없는지, 만일 그렇다면 그러한 상황을 바꾸기 위해 우리가 무엇을 해야 할지 등을 다 함께 논의해 볼 수 있습니다.

그런 다음 회원들은 그 문제를 해결하기 위해 개별적으로 움직일 것인지, 또는 함께 나설 것인지를 결정할 수 있습니다. 함께 행동하는 것이 혼자 행동하는 것보다 효과적입니다.

지지모임을 시작하는 방법

1. 모임을 시작하고 싶어하는 여성을 두 명 이상 찾습니다.
2. 언제 어디서 만날지 계획을 세웁니다. 학교나 보건진료소, 협동조합, 예배당 같이 조용한 장소를 찾는 것이 좋습니다.
3. 무엇을 하고 싶은지 상의합니다. 함께 이야기할 가장 중요한 주제를 고르세요. 일반적으로 지지모임은 장애인 여성들을 위해, 장애인 여성들에 의해 운영될 때 가장 효과적입니다.
4. 충고 대신 응원을 보내세요. 명심하세요. 모든 여성은 자신이 직면한 도전에 어떻게 대응

할 것인지 스스로 선택해야 합니다. 그 누구도 문제의 당사자에게 무엇을 해야 한다고 조언해서는 안 됩니다.

5. 모임에서 나눈 이야기는 비밀로 해줄 것을 모두에게 요청합니다.
6. 모두에게 이야기할 기회를 주고, 계속해서 핵심 주제를 중심으로 논의를 이어나갑니다. 처음 두세 번 모임을 가진 뒤에는 회원들이 돌아가며 모임 리더를 맡는 것도 좋은 방법입니다. 리더가 여러 명이 되면 소극적인 여성들에게도 모임을 이끌어볼 기회를 줄 수 있습니다.



감정을 인정한다.

여성들은 때로 자신의 감정을 숨기는데(혹은 그런 감정이 있다는 것조차 자각하지 못합니다), 그 감정들이 나쁘거나 위험하거나 창피하다고 생각하기 때문입니다.



이야기나 연극, 그림을 창작한다.

모임의 구성원들이 겪은 것과 유사한 상황에 관한 이야기를 만들어볼 수 있습니다. 다른 사람들이 감정에 대해 말하는 것을 들으면 자신의 감정에 대처하는 데에도 도움이 됩니다. 리더가 이야기를 시작한 다음 다른 회원이 다른 부분의 이야기를 이어가고, 그런 식으로 모두가 한 부분씩을 보태서 이야기가 완성될 때까지 같은 과정을 반복합니다. 완성된 이야기를 연기해 보거나 이야기에 맞춰 그림을 그려볼 수도 있습니다.

다음은 모임에서 감정을 이야기하는 데에 도움이 될 만한 질문들입니다.

- 이 이야기에서 가장 중요한 감정이나 경험은 무엇인가?
- 이런 감정이 왜 생겼는가? 당사자는 이 감정에 어떻게 대처하고 있는가?
- 이 여성이 삶에서 새로운 균형을 찾기 위해 도움이 될 만한 것은 무엇일까?
- 모임 차원에서는 무엇을 도울 수 있을까?

문제의 원인을 이해한다.

다양한 장애를 가진 여성들은 함께 이야기를 나눔으로써 그들 중 대부분이 같은 종류의 문제로 고통받는다는 사실을 깨닫기 시작합니다. 이러한 깨달음은 보다 쉽게 문제의 근본원인을 찾아내는 데 도움이 됩니다.

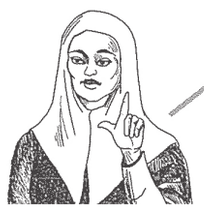


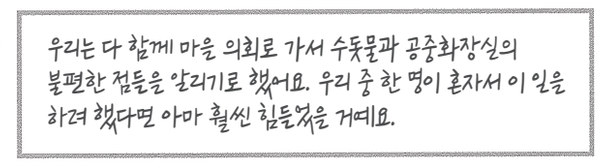
자기가 속한 지역사회의 그림을 그려본다.

이 훈련은 모임이 꽤 진행된 후에 시행하는 것이 가장 효과적입니다. 회원들이 다 함께 지역사회의 그림을 그릴 수 있습니다(리더가 먼저 간단한 그림을 그리면서 시작하는 것이 좋습니다). 이어서 다른 사람들이 지역사회의 각 부분에 그림을 추가해 가면서 장애인 여성의 정신건강에 기여하는 부분과 문제를 야기하는 부분을 채워 넣는 것입니다. 모임이 실행계획을 세우는 데에 다음 질문들이 도움이 될 수 있습니다.



- 현재 장애인 여성들의 정신건강에 기여하는 지역사회 요소들을 강화할 수 있는 방법은 무엇일까?
- 새로 필요한 일은 무엇일까?
- 우리는 어떻게 이러한 변화를 도울 수 있을까?







가족과 지역사회가 정신건강을 증진시킬 수 있다

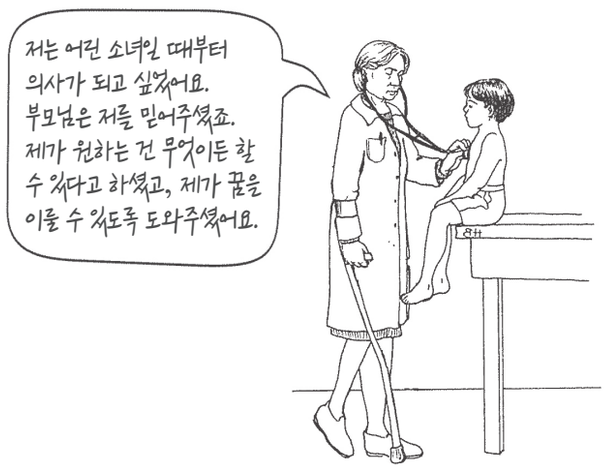
장애인 소녀와 여성들의 가족들이 이들을 격려하고 힘을 길러준다면 이들의 정신건강을 증진시킬 수 있습니다. 가족과 지역사회가 당신을 어떻게 대우하는지가 당신이 자신을 어떻게 생각하는지를 결정합니다. 가족과 지역사회가 당신에게 이런저런 일들을 잘 해낼 거라고 기대하고 최선을 다해주기 원한다면 당신은 확고한 자존감을 가지고 성장하고, 내적 자아를 건강하게 기르며, 자신이 충분한 역량을 가지고 있다는 것을 깨닫게 될 것입니다.

가족과 지역사회가 해야 할 일

- 장애인 소녀와 여성들을 온전히 제 몫을 하는 구성원으로 인정한다.
- 여자아이도 남자아이 못지않게, 장애인 소녀와 여성도 다른 사람들과 똑같이 귀하게 여기고 인정한다는 것을 실제 사례로 보여준다.
- 장애인 소녀가 여성으로 성장해 가는 10대 시기에 이들을 지지해 준다. 이때는 장애가 있든 없든 모든 소녀들이 자아상에 문제를 겪기 시작하는 시기이다. 대부분의 청소년들이 최대한 매력적으로 보이고 싶어하는 시기이기도 하다.
- 정신건강에 문제를 겪는 장애인 소녀와 여성들을 지지해 준다.

가족, 교사, 보건의료 종사자, 그리고 나머지 사람들 모두가 아래와 같이 **할 수 없는 일보다 할 수 있는 일에 집중**한다면 도움이 될 것입니다.

- 당신이 행복하고 충만한 삶을 살 수 있고, 지역사회에 기여할 수 있다고 믿어주는 것
- 당신에게 새로운 것들을 시도하고, 이것들을 스스로 하도록 독려하며, 과잉보호하거나 모든 일을 대신해 주지 않는 것
- 장애인 여성이 집안일을 돕고 가업에 힘을 보태게 하는 것



장애인 소녀의 교육

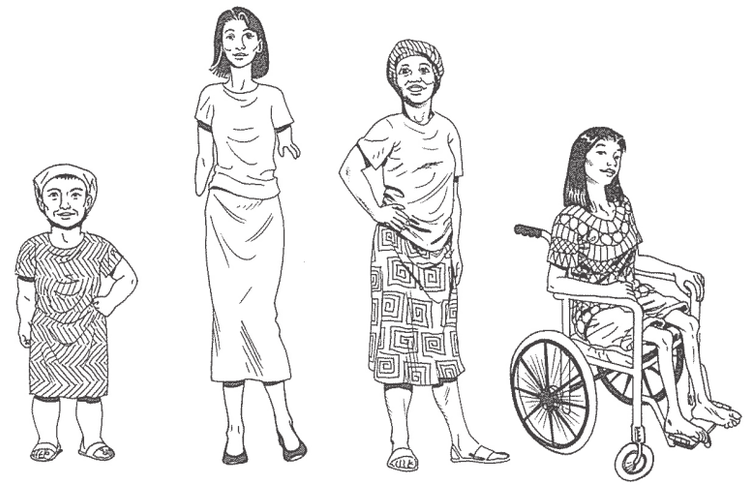
장애인 소녀도 학교에 가야 하고, 다른 아이들과 함께 공부해야 합니다. 가족이 아이를 학교에 보낼 수 있는 방법을 찾고, 학교도 아이가 있을 자리를 만들어줄 때 장애인 소녀는 보다 건강한 자존감을 가질 수 있습니다. 다른 가정들과 힘을 합쳐 학교에서 모든 유형의 장애인 어린이를 받아들이도록 힘쓰세요. 교사들이 여러분의 딸들이 가진 장점을 이해할 수 있도록 돕고, 장애에 대한 인식을 개선하도록 이들을 만나 대화하세요. 학교가 아이들을 다양한 활동에 참여시킬 수 있는 방법을 알려주세요.

장애인 소녀들은 교육을 받고, 일자리를 구할 수 있도록 기술을 배워야 합니다. 그래야만 그들은 자기 힘으로 살아가고, 가족과 지역사회에 기여할 수 있을 것입니다.



4장

나의 몸 이해하기



이 네 여성의
몸이 겉으로는
달라보이겠지만,
모두 똑같은 변화를
거치게 된다.

당신의 몸이 어떻게 작동하는지에 대해 이해하는 것이 중요합니다. 자기 몸에 대해 많이 알수록 자신을 더욱 잘 돌볼 수 있기 때문입니다. 당신이 자신의 몸과 정상적으로 겪는 변화를 이해하면 특정 증상이 장애로 인한 것인지, 아니면 여성 누구에게나 나타나는 정상적인 변화인지 파악할 수 있게 됩니다. 또한 다른 사람들의 조언이 유용한 것인지 해로운 것인지 자기 스스로 판단하는 데에도 도움이 됩니다.

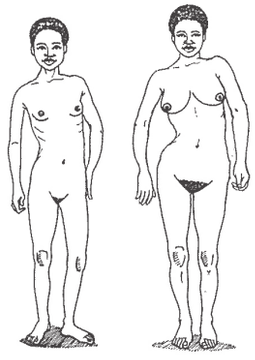
소녀의 몸에 변화가 시작되는 시기(사춘기)

겉보기에 아무리 달라 보일지라도 여성 대다수의 몸은 일생 동안 같은 변화를 거칩니다.

9살에서 15살 사이에 소녀의 몸이 자라서 여성의 몸으로 바뀌기 시작합니다. 이것을 '사춘기'라고 합니다. 이러한 변화는 당신에게 장애가 있어도 다를 바 없이 일어납니다. 이 모든 변화는 정상적인 것이며, 장애가 있든 없든 소녀들 누구에게나 일어납니다.

사춘기 동안 눈에 띄는 주요 변화는 다음과 같습니다.

- 키가 자라고 살집이 많아진다.
- 겨드랑이, 다리 사이, 생식기에 털이 난다.



- 유방이 커지면서 임신 후 아기를 위해 젖을 생산할 수 있게 된다.
- 체내에서 자궁, 난관, 난소, 질이 커지고 위치가 바뀐다.
- 질에서 질액(분비물)이 나오기 시작한다.
- 매달 출혈이 시작된다(월경, 생리). 매달 월경을 시작하기 전에 복부 경련이나 두통, 요통, 유방통을 느끼거나 기분 변화가 생길 수 있다. 가령 지나치게 예민해지거나 쉽게 화를 낼 수도 있다.
- 성적인 생각과 충동을 자주 겪게 된다.
- 얼굴이 피지로 번들거리고, 여드름이나 뾰루지가 날 수 있다.
- 땀이 많아지고, 땀 냄새가 사춘기 이전과 달라지기도 한다.

이런 변화들이 자연스럽고 정상적인 것이기는 하지만, 사춘기는 힘겨운 시기일 수 있습니다. 당신은 자신이 소녀도 아니고 어른도 아닌 것처럼 느낄 수 있는데, 신체적으로 그 중간쯤에 있기 때문입니다. 장애가 있건 없건 이 시기에는 스스로를 잘 돌보고 건강한 음식을 먹으며(88쪽 참조), 월경기간에 청결을 유지하는 것(110쪽 참조)이 중요합니다. 성적으로 학대를 당하지 않도록 자신을 보호하는 일도 그 못지않게 중요합니다(14장 참조).

신체와 감정의 변화는 자신이 성관계를 맺고 임신할 준비가 되어 있는 여자로 바뀌어가고 있다는 것을 자각하게 해줍니다. 장애인 소녀들은 사람들이 자신을 대하는 방식 때문에 때로는 자기연민에 빠지고 자신의 몸을 부끄러워할 수 있습니다. 그래서 순종적이고, 사람들과의 만남을 피하며, 가족구성원들에게 더욱 의존하는 사람이 될 수도 있습니다. 자존감과 정신건강에 관한 정보는 63~64쪽을 참조하세요.

호르몬

몸이 바뀌는 동안 소녀들이 경험하는 많은 변화는 호르몬 때문입니다. 호르몬은 우리 몸이 만들어내는 화학물질로, 당신의 몸이 언제, 어떻게 자라게 되는지를 결정합니다. 소녀의 몸은 첫 번째 월경이 시작되기 전에 한동안 에스트로겐과 프로게스테론이라는 호르몬을 더 많이 분비하기 시작하는데, 이들이 바로 여성의 몸에 이러한 변화를 야기하는 주요 호르몬입니다.

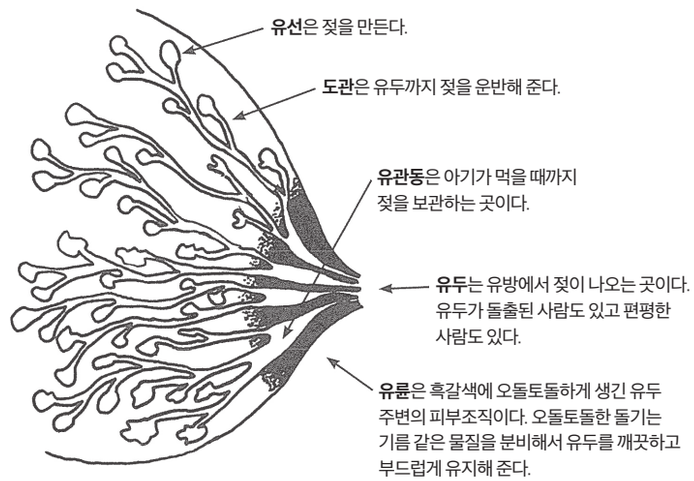
호르몬은 또 언제 난소가 난자를 배출할지를 결정하고(한 달에 난자 한 개), 출산 후 유방에서 아기에게 먹일 젖을 생산하게 함으로써 여성이 임신할 수 있는 시기를 결정합니다. 따라서 다양한 피임방법들은 여성의 몸에서 분비되는 호르몬을 제어함으로써 임신을 예방하게 됩니다(190쪽 참조). 호르몬은 월경주기를 조절하는 역할도 하고 있습니다(77쪽 참조).

유방

소녀의 유방은 9살에서 15살 사이에 커지기 시작합니다. 유방 때문에 부끄러워하거나 남의 시선을 의식할 필요는 없습니다. 내 몸이 여성의 몸으로 바뀌고 있다는 신호니까 말입니다. 유방 한쪽이 다른 쪽보다 먼저 커지기 시작하는 경우도 있지만, 작은 쪽 유방도 거의 예외 없이 속도를 따라잡습니다. 양쪽 유방이 정확히 똑같지 않더라도 놀랄 필요는 전혀 없습니다. 양쪽 유방 크기나 형태가 살짝 다른 경우는 아주 흔합니다. 그리고 유방은 생김새와 크기가 사람마다 다르므로 당신의 유방은 다른 사람의 유방과 생김새 등이 다를 수 있습니다.

유방이 크게 자라면 임신 후 아기에게 먹일 젖을 만들 수 있게 됩니다. 또한, 성관계 중에 상대방이 당신의 유방을 만지면 당신의 몸이 반응하여 유두가 딱딱해지면서 자극에 민감해지고, 질에서 분비물이 나오면서 성관계를 준비하게 됩니다.

유방은 월경이 시작되기 직전에 커지면서 아플 수가 있고, 간혹 유두가 아플 때도 있습니다. 유방이 다 자라면 그때부터는 한 달에 한 번씩 검진을 통해 유방 상태가 건강한지, 비정상적인 혹이 생기지는 않았는지 확인해야 합니다. 자가검진 방법을 익히면 여성 스스로 유방의 비정상적인 혹을 발견할 수 있을 때가 많습니다.* 가슴에 생긴 혹이 없어지지 않는다면 이것이 유방암의 징후인 경우가 간혹 있습니다. 정기적인 건강검진은 건강문제를 조기에 발견하는 데 도움이 됩니다. 유방 자가검진법에 관해서는 128쪽을 참조하세요.



*자가검진만으로는 2cm 미만의 혹을 발견하기 못하므로, 유방암의 조기진단을 위해 반드시 정기적으로 유방 촬영을 해야 합니다.

월경 또는 생리

장애인 소녀와 여성들은 대부분 비장애인 여성들과 월경주기가 같습니다. 월경은 임신이 가능하다는 신호입니다. 어떤 소녀도 언제 첫 월경이 찾아올지 정확히 알 수 없습니다. 보통은 유방이 커지고 체모가 자라기 시작한 뒤에 시작되지요. 또한 첫 월경을 하기 몇 달 전에 질에서 분비물이 나오는 것을 알아차릴 수도 있습니다. 아마 속옷에 자국이 남을 것입니다. 이것은 정상적인 현상입니다.

당신에게 시각장애가 있거나 팔이나 다리를 움직이기 어려운 상황이라면 믿을 수 있는 가족이나 친구에게 월경 관리를 도와달라고 부탁하세요. 월경에 관해 이해하거나 배우기가 어려운 소녀나 여성을 도우려면 111쪽을 참조하세요. 월경기간 동안 스스로를 돌보는 방법에 관해서는 110쪽을, 성 보건과 월경에 관한 정보는 177쪽을 참조하세요.

여성이 나이가 들면 어느 순간 월경이 끝납니다. 대부분의 경우 이러한 변화는 45세에서 55세 사이에 일어나지요. 관련 정보는 272쪽을 참조하세요.

전 세계 여성들은 월경을 가리켜 다양한 표현을 사용하고 있다.



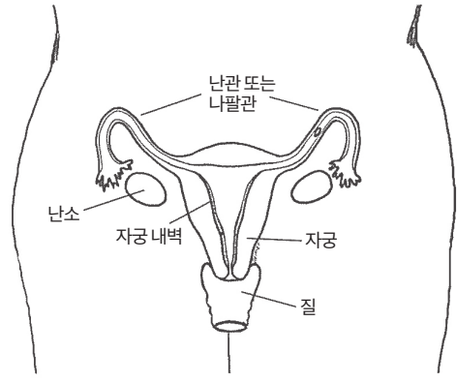
월경주기(생리주기)

월경주기는 사람마다 다릅니다. 대부분의 경우, 전체 월경주기는 약 28일이 걸리는데, 달의 주기와 거의 일치하지요. 그러나 출혈주기가 20일처럼 짧거나 45일처럼 긴 여성들도 있습니다. 월경이 시작된 첫해 동안은 아마 매달 주기가 달라질 것입니다. 이것은 정상입니다. 몇 달은 지나야 일정한 주기를 찾게 될 것입니다.

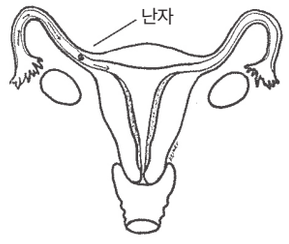
월경주기

월경주기가 끝나기 약 14일 전에 한쪽 난소에서 난자가 배출된다. 이것을 배란이라고 부른다. 이때 프로게스테론이라는 호르몬이 자궁 내벽을 두껍게 만들어 만약의 임신에 대비한다.

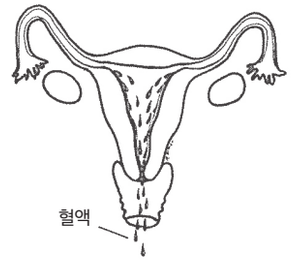




난소에서 배출된 난자는 난관을 통해 자궁으로 이동한다. 이 시기 동안 여성은 가임상태(임신이 가능한 상태)가 되는데, 이때 남성과 성관계를 가지면 남성의 정자가 여성의 난자와 결합하여 수정이 되고 임신이 시작될 수 있다.



대부분의 경우에는, 난자가 수정되지 않으므로 자궁 내벽이 계속 두꺼울 필요가 없어진다. 그러면 자궁 내벽은 피처럼 보이는 액체로 분해되어 월경기간 동안 질을 통해 몸 밖으로 흘러나간다. 그런 뒤 이 주기는 처음부터 다시 반복된다.



몸이 바뀔 때



몸과 감정의 변화에 대해 질문을 던질 수 있고, 혼란스러움, 두려움을 비롯한 여러 감정을 표현할 수 있다는 것이 중요합니다. 전 생애에 걸쳐 사춘기, 성생활, 임신, 출산, 폐경은 모두 당신의 몸과 건강에 그야말로 커다란 변화가 일어나고 있다는 것을 시사합니다. 자신의 신체발달, 정서, 그리고 성적인 감정을 받아들일 때 당신은 비로소 여자로서 스스로를 보살피고 존중할 수 있을 것입니다. 시간을 들여 당신의 감정을 살피고 다른 사람들과 함께 나누어 보세요.

- 자신의 몸을 편하게 생각하고, 자신의 장애를 자기 몸의 일부로 받아들인다.
- 성과 성에 따르는 책임에 대해 배운다. 가족구성원 중 연장자, 보건의료 종사자, 상담전문가, 다른 성인 장애인 등이 훌륭한 정보원이 되어줄 수 있다.
- 가족, 친구, 사랑하는 사람들과 다정하고 사려 깊은 관계를 맺고 키워나간다. 긍정적인 관계는 행복의 필수조건이다. 당신은 이러한 상호작용을 통해 중요한 지원군을 얻게 될 것이다.
- 다른 장애인 소녀와 여성, 그중에서도 특히 직업이 있으며 가정을 꾸리고 있는 여성들과 교류한다.
- 기분을 상하게 하는 사람들과는 함께 시간을 보내지 않는다.
- 집 밖으로 나가 외부활동에 참여한다. 이런 활동들을 기회로 삼아 우정을 탐색하고 쌓으며 당신이 잘하는 것들을 개발하고 공유한다.
- 성적 학대로부터 스스로를 보호한다(14장 참조).



여자아이가 여성이 될 수 있도록 돕기

소녀가 여성이 되면서 겪게 될 신체변화에 대비할 수 있게 해주는 일은 무척 중요합니다.

아이가 첫 월경을 하기 전에 월경에 대해 가르쳐 주고, 월경이 시작되면 이것을 관리할 수 있도록 준비시키세요.

자신이 신체적·정서적 변화가 정상이라는 사실을 이해할 수 있도록 도와주어야 합니다.

가족의 연장자와 돌봄제공자가 아이에게 신체변화에 관해 가볍게 물어봄으로써 아이가 터놓고 이야기하고 질문하도록 독려할 수 있을 것입니다. 장애인 소녀는 이 과정에서 사춘기가 시작되기 전부터도 가까운 사람들에게 언제든 물어볼 수 있다는 사실을 깨닫게 될 것입니다.

가족과 돌봄제공자가 할 수 있는 일

부모를 비롯한 가족구성원들이 할 수 있는 일은 다음과 같습니다.

- 우리 아이도 여느 여자아이들과 똑같이 변화를 거쳐 여성이 되고 있다는 사실을 인정한다.
- 아이가 다른 장애인 소녀와 여성들을 만날 수 있게 해준다.
- 아이가 집 밖에서 친구를 만들고 활동하도록 독려한다. 이를 통해 자신감과 자기정체성을 길러줄 수 있다.
- 좋은 음식을 먹이고, 때맞춰 건강관리를 받을 수 있게 해준다.
- 성에 대해 대화를 나눈다. 성에 대해 질문을 던지고, 느낀 것을 표현할 수 있게 격려한다.
- 성적 학대로부터 보호해 준다.

성년식



인도의 일부 공동체에서는 여자아이에게 목욕 의식을 치러주고 신부처럼 옷을 입힌다. 이어서 성대한 잔치가 열리고 참석자들은 주인공에게 선물을 준다.

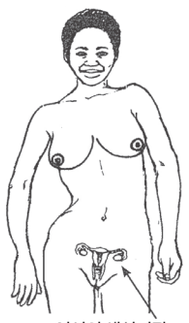
일부 지역사회에서 여자아이가 사춘기에 이른 것을 기념하는 의식은 그 아이가 이제 '성인'이고 결혼할 준비가 되었음을 알리는 큰 행사입니다.

여자아이가 여성이 되는 변화를 기념하는 의식을 치르는 사회에서 살고 있다면 딸에게 성년식을 꼭 열어주세요.

보건의료 종사자가 할 수 있는 일

소녀들을 위해 자기 몸에 관해 배울 수 있는 보건교육 사업을 기획할 때에는 반드시 장애인 소녀들을 참여시키세요. 장애인 소녀와 여성들의 가족들, 교사들에게 장애인 소녀나 여성의 몸도 비장애인 소녀나 여성의 몸과 다를 바가 거의 없다는 사실을 가르쳐 주세요.

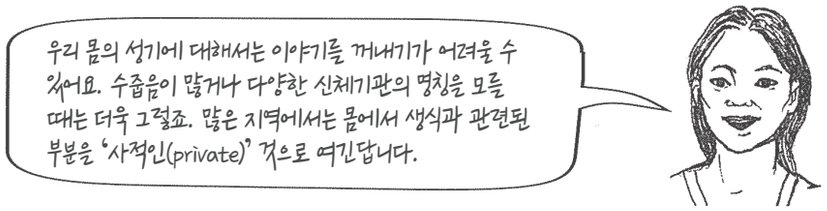
여성의 생식계



여성의 생식기관

장애 유무와 상관없이 여성의 몸은 여러모로 남성의 몸과 다르지 않습니다. 가령, 여성과 남성은 모두 심장, 신장, 폐 등 똑같은 신체기관을 가지고 있습니다. 하지만 남녀의 생식기, 즉 남자와 여자가 아기를 만들 수 있게 해주는 부위는 매우 다릅니다. 많은 여성들이 겪는 건강문제들이 이 신체부위와 관련되어 있기도 합니다.

장애인 여성과 비장애인 여성의 성기 및 생식기는 모양과 작동방식이 거의 같습니다. 몸 바깥에 드러난 성기를 가리켜 '외음부(genitals)'라고 합니다. 반면 몸 안쪽에 있는 부분은 '생식기관(reproductive organs)'이라고 부릅니다.



성기 및 생식기의 작동방식을 이해하면, 어떻게 하면 임신할 수 있는지, 어떻게 하면 임신을 예방할 수 있는지도 알 수 있다.

여성 생식기의 외부

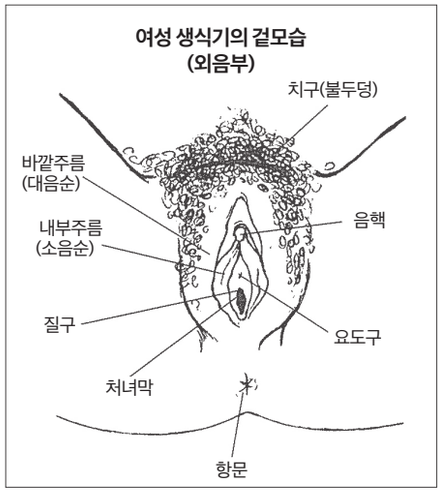
몸 바깥쪽 성기와 여성의 두 다리 사이를 합쳐서 '외음(vulva)'이라고 합니다. 아래 그림은 외음부의 형태와 각 부위의 명칭을 나타내고 있습니다. 하지만 여성의 몸은 저마다 다양합니다. 특히 바깥주름(대음순)과 내부주름(소음순)을 비롯해 각 부위의 크기, 모양, 색깔에 차이가 있습니다.

때로는 이 전체 부위를 가리켜 '질(vagina)'이라고 부르는 사람들이 있기도 합니다. 그러나 질은 외음부의 구멍으로 시작해서 자궁 내부로 이어지는 부위를 말합니다. 때로는 질을 '산도(아기가 태어나는 길)'라고 부르기도 합니다.

피부의 바깥주름과 안쪽주름은 질을 보호하는 역할을 합니다. 이 주름들은 때로 '음순(lips)'이라고 불리기도 합니다. 내부주름은 부드럽고 체모가 없으며 접촉에 민감합니다. 성교를 하는 동안에는 내부주름이 팽창하고 색이 짙어집니다.

처녀막은 질 입구의 바로 안에 있는 얇은 피부조직입니다. 힘든 일, 운동, 그리고 기타 활동으로 인해 처녀막이 늘어나거나 찢어지면서 피가 조금 날 수도 있습니다. 이런 현상은 여성이 처음으로 성관계를 할 때에도 일어날 수 있습니다. 처녀막은 모두 다릅니다. 처녀막이 아예 없는 여성도 있으며, 모든 여성이 처음 성관계를 할 때 피를 흘리는 것도 아닙니다.

음핵은 작고 꽃봉오리처럼 생겼으며 외음부 중에서도 접촉에 가장 민감한 부위입니다. 음핵과 그 주변부를 문지르면 여성을 성적으로 흥분시키고 절정(성극치감)에 이르게 할 수 있습니다.

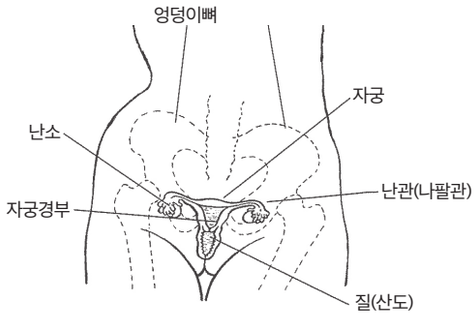


요도구는 질 입구와 음핵 사이에 있는 작은 구멍입니다. 이 구멍은 방광에서 몸 밖으로 소변을 실어나르는 짧은 관, 즉 요도로 연결됩니다.

항문은 창자의 입구입니다. 바로 찌꺼기(대변)가 몸에서 빠져나가는 곳이지요.

여성 생식기의 내부

여성의 내부 생식기는 골반(엉덩이뼈) 부위, 그러니까 양쪽 엉덩이 사이에 자리 잡고 있습니다. 허리 바로 아래를 만지면 골반을 만져 볼 수 있습니다. 골반 모양이 대칭이 아니더라도 생식기에는 아무런 영향이 없습니다.



여성에게는 자궁 양 옆에 각각 하나씩 두 개의 난소가 있습니다. 난소 하나는 아몬드나 포도알 정도의 크기입니다. 난소는 매달 하나의 난자를 여성의 난관으로 내보내고, 난관은 난자를 난소에서 자궁까지 운반합니다. 자궁은 작고 속이 빈 근육이며, 여성이 임신을 하면 늘어나서 커집니다.

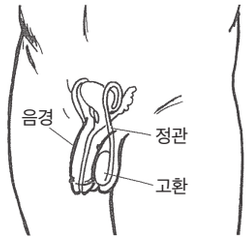


남성 생식기

남성의 생식기는 거의 다 몸 밖에 있기 때문에 여성의 생식기보다 쉽게 확인할 수 있습니다. 고환(음낭)은 주요 남성 호르몬인 테스토스테론을 생산합니다. 남자아이의 신체변화가 시작될 때는 테스토스테론이 더 많이 만들어집니다. 이로 인해 남자아이를 남성으로 보이게 하는 변화가 일어나는 것이지요. 이것은 여자아이의 몸이 여성 호르몬을 더 많이 생산할 때 일어나는 변화와 유사합니다.

고환은 남성의 정자도 만들어 냅니다. 정자는 수정관을 통해 고환에서 음경으로 이동한 뒤 특수한 분비선에서 생산된 액체와 섞입니다. 이 액체와 정자가 혼합된 것을 정액이라고 합니다.

성관계 중에는 어떤 일이 일어날까?



성관계 도중 남성이 사정을 할 때 음경에서 정액이 나옵니다. 정액 한 방울에는 눈에 보이지 않을 정도로 작은 정자 수천 개가 들어 있습니다. 남성이 여성의 질 속이나 그 주변에 사정하면 정자는 자궁의 '입구(자궁경부)'를 통해 자궁 안으로 들어갈 수 있습니다.

질은 성관계 중에(분만을 할 때도) 쉽게 늘어날 수 있는 특수한 피부조직으로 이루어져 있습니다. 질에서는 청결을 유지하고 감염을 막아주는 일종의 액체(분비물)가 만들어집니다. 성관계를 갖는 동안 질은 평소보다 많은 질액을 분비하는데, 음경이 들어오기 쉽게 해주고 질이 찢어지는 것을 예방하며, 정자가 자궁까지 도달하도록 돕기 위해서입니다.

임신하기

매달 월경 시작일로부터 대략 14일이 지나 자궁내벽이 준비를 마치면 한쪽 난소에서 난자가 배출됩니다. 이 현상을 '배란'이라고 합니다. 이렇게 배출된 난자는 난관을 통해 자궁으로 내려갑니다. 바로 이때 여성은 수정을 통해 임신할 수 있습니다. 최근에 남성과 성관계를 가졌다면 그 남성의 정자가 자궁경부를 통해 자궁으로 들어가서 여성의 난자와 결합할 가능성이 있습니다. 이 현상을 '수정'이라고 하는데, 이것이 임신의 시작입니다. 난자가 남성의 정자와 결합하지 않으면 임신은 일어나지 않고 자궁내벽은 월경 중에 떨어져 나갑니다.

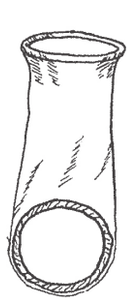


9개월 후……



여성이라면 누구나 알아야 할 성관계에 관한 몇 가지 사실

- 남성과 성관계를 맺는 것이 처음이어도 임신할 수 있습니다.
- (성관계를 단 한 번밖에 갖지 않았다 해도) 피임을 하지 않고 성관계를 맺었다면 언제든 임신할 수 있습니다.
- 남성이 사정(정액을 내보내는 것)은 하지 않았다고 생각하더라도 임신이 될 수 있습니다.
- 콘돔을 사용하지 않고 성매개감염질환(STI)에 걸리거나 사람면역결핍바이러스(HIV)에 감염된 사람과 성관계를 맺으면, 당신도 같은 병에 감염될 수 있습니다(겉으로 보기에는 감염자와 그렇지 않은 사람을 구분할 수 없습니다(168쪽 참조)).
- 소녀나 성인 여성이 성관계 도중 성매개감염병이나 사람면역결핍바이러스를 남성으로부터 옮을 가능성은 남성에게 옮길 가능성보다 높습니다. 남성의 정액이 여성의 질 속에 오래 머무르기 때문입니다.
- 소녀나 여성의 경우에는 성매개감염질환에 걸렸는지 알기가 더 어렵습니다. 감염의 징후가 주로 몸 안에서 발생하기 때문입니다.



여성용 콘돔



남성용 콘돔

성매개감염과 에이즈에 걸리지 않으려면 항상 남성용 콘돔이나 여성용 콘돔을 사용해야 합니다. 정자나 감염을 유발하는 세균이 매우 작기는 하지만, 제대로 착용하기만 한다면 콘돔의 비닐이나 라텍스를 통과할 수 없습니다(186, 187쪽 참조).

감염 예방에 관한 추가 정보는 8장을 참조하세요. 원치 않는 임신을 예방하려면 9장을 참조하세요.

아이를 가질 수 없을 때



장애가 불임을 유발하지는 않습니다. 장애인 여성 중에도 불임인 사람이 있겠지만, 결코 비장애인 여성들에 비해 많은 것은 아닙니다. 불임인 장애인 여성이 있다 해도, 그 원인은 장애가 아닌 경우가 대부분입니다.

불임이란 무엇인가?

남녀 커플이 1년 동안 피임을 하지 않은 채 한 달에 몇 번씩 성관계를 가졌음에도 임신이 되지 않는 경우, 우리는 이를 불임이라고 말합니다. 세 번 이상 유산이 된 커플에게도 불임 문제가 있을 가능성이 있습니다.

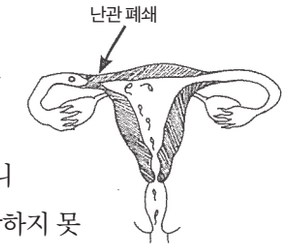
이미 자식을 둔 남성이나 여성도 역시 불임이 될 수 있습니다. 마지막으로 아이를 출산한 이후에 문제가 생길 수 있기 때문입니다. 때로는 남녀 중 어느 한쪽이 아니라 양쪽 모두에 문제가 있기도 합니다. 양쪽 다 아무 이상이 없어 보이고, 아무리 의사를 만나고 검사를 받아봐도 문제의 원인을 찾지 못하는 경우도 있습니다.

불임의 원인은 무엇인가?

여성 불임

여성 불임의 주요 원인은 다음과 같습니다.

1. 난관이나 자궁 내부의 흉터

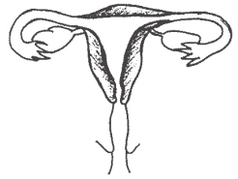


난관 안쪽에 흉터 혹은 거칠고 두꺼워진 피부조직이 있으면 난자가 난관을 통과하지 못하거나, 정자가 난자에 이르지 못할 수 있습니다. 자궁 안에 흉터가 있으면 수정란이 자궁벽에 착상되지 못할 수 있습니다. 때로 여성은 여기에 흉터가 생겨도 통증이 없어서 그 사실을 자각하지 못하기도 합니다. 그러나 수년이 지나서 자신이 불임이라는 것을 알게 됩니다.

흉터가 생기는 원인은 다음과 같습니다.

- 치료하지 않은 성매개감염이 자궁이나 난관으로 옮겨가서 감염이 생기거나(골반염증질환), 골반에 생긴 결핵이 난관이나 자궁에 침범해서 흉터를 유발
- 안전하지 않은 낙태 또는 분만 중에 생긴 문제로 인한 자궁 손상 또는 감염
- 자궁 내 장치(피임효과를 내기 위해 자궁 속으로 넣는 작은 장치) 삽입 시 발생한 염증
- 질이나 자궁, 난관, 난소 수술로 생긴 문제

2. 배란과 관련된 문제


난소에서 난자가 배출되지 않는다.

불임 여성의 월경주기가 21일 미만이거나 35일 이상이라면 난자를 배출하지 않을 가능성이 있습니다. 이는 그 여성의 몸에서 충분한 양의 호르몬이 만들어지지 않거나 적절한 때에 만들어지지 않기 때문일 수도 있습니다. 이러한 현상은 여성이 나이가 들어 월경이 끝날 때(폐경)가 가까워지면서 일어나기도 합니다. 여성들 중에는 갑자기 체중이 늘거나 줄 때, 지나치게 살이 쪘거나 마른 경우, 혹은 병에 걸렸을 때 난자를 배출하지 못하는 사람도 있습니다.

3. 자궁에 생긴 혹(자궁 근종)


자궁 근종

자궁 근종이 유산의 원인이 되기도 합니다.

남성 불임

남성 불임의 주요 원인은 다음과 같습니다.

1. 정자가 충분히 배출되지 않는다.

2. 고환에서 건강한 정자를 만들지 못한다.

고환을 몸쪽으로 압박하는 딱 붙는 옷을 입거나 보일러, 용광로, 엔진 등과 가까운 뜨거운 구역에서 일할 경우(특히 휴식 없이 장시간 운전할 경우) 이런 문제가 생길 수 있습니다. 하루 종일 앉아 있거나, 성관계를 갖기 전 뜨거운 욕조에 오래 들어가 있는 경우에도 이렇게 될 수 있습니다.

3. 사정을 하지 못한다.

성매개감염으로 인해 정관에 흉터가 생겼거나, 척수손상이 있을 때가 여기에 해당됩니다.

남녀 양쪽의 불임

남녀 모두에 해당될 수 있는 불임의 원인은 다음과 같습니다.

1. 유행성이하선염(볼거리), 당뇨병, 결핵, 말라리아 같은 질병

2. 음주, 흡연이나 약물 사용

3. 영양실조, 스트레스 과다, 과로, 일부 화학물질에 대한 노출



입양을 통한 가족 만들기

일부 장애인 여성들은 입양을 통해 가족을 이루는 방법을 선택하고 있습니다. 본인이나 배우자가 불임이거나, 건강문제로 인해 아이를 낳을 수 없는 경우가 있습니다. 아니면, 그저 엄마가 되고 가족을 이룰 수 있는 좋은 방법이라고 생각해서 아이를 입양하기로 결정하는 경우도 있습니다.

내가 엄마가 되기까지

한창 자라나던 어린 시절에는 저 역시 대부분의 미국 소녀들처럼 배우자를 만나고 가족을 이루겠다는 꿈을 가지고 있었습니다. 하지만 대부분의 다른 여자아이들과 달리 저는 그 꿈이 이루어지리라 생각하지 않았어요. 저는 휠체어를 타고 다니고, 제 주변에는 휠체어를 사용하면서 부모가 된, 저의 롤 모델로 삼을 만한 여성이 없었거든요. 저도 저만의 가족을 이룰 수 있다고 생각하도록 용기를 북돋워주는 사람도 없었습니다.

남편을 처음 만난 순간부터 그가 제게 딱 맞는 배우자라는 확신이 들었어요. 남편은 입양을 통해 가족을 이루고 싶었던 저의 남모를 꿈을 함께 품어 주었습니다. 저는 첫 번째 가족을 잃고 '영원한 가족'을 기다리고 있는 아이들이 많다는 사실을 잘 알고 있었거든요. 그리고 바로 그런 아이에게 우리가 가족이 되어줄 수 있다는 것을 알고 있었습니다.

처음에 저의 부모님은 '아이를 돌보는 부담을 남편에게 모두 지우는 건' 그에게 너무 부당한 처사라고 생각하셨습니다. 부모님은 제가 아이를 돌볼 수 있으리라고 생각지 않으셨던 거지요. 저도 두렵기는 했습니다. 그럼에도 저는 제가 다른 사람들이 제게 결코 하지 못할 거라고 말했던 많은 일들을 해내어 왔다는 것을 알고 있었습니다. 저는 우리 집을 가꾸었고, 제 일이 있었으며, 예전에 친구들의 아이들을 돌봐준 적도 있었습니다. 남편과 저는 분명 해낼 수 있다는 것을 알고 있었습니다.

저희는 입양기관 몇 군데를 접촉한 끝에 마침내 부모가 되려는 우리의 계획을 지지하는 곳을 찾아내었습니다. 저희는 사람들의 편견을 바꿀 수 없다는 것을 깨닫게 되었기 때문에 어떤 입양기관에서 우리 계획이 잘 되지 않을 거라고 생각할 때에는 곧장 다른 입양기관을 찾아가곤 했습니다. 우리를 지지해주는 기관을 찾았을 때, 우리는 그들에게 우리가 할 수 없는 부분보다는 부모 역할을 얼마나 잘할 수 있는지를 보여 주었습니다.

결국 우리는 바라고 꿈꿔왔던 아이와 맺어졌습니다. 그 아이는 저처럼 휠체어를 타는 아이였습니다. 우리는 입양에 대한 법적 승인 절차를 담당하는 판사가 혹여 제 장애 때문에 입양을 불허할까봐 걱정했습니다. 하지만 판사는 우리가 서로 잘 맞는다고 판단했고, 입양을 승인했습니다.

저는 제 딸이 자라는 동안 이 아이를 안내해 주었고, 지금과 같이 사랑스럽고 유능한 사람이 되도록 도와줄 수 있었던 것을 영광스럽게 생각합니다.

— 캐런 브레이트메이어

5장

내 몸 돌보기



어떤 사람들은 당신에게 장애가 있다는 것이 당신이 아프다는 것으로 생각합니다. 이것은 사실이 아니지요. 그러나 장애가 있다는 것은 건강을 유지하기 위해 일상생활에서 신경 써야 할 부분이 더 많다는 것을 의미할 수 있습니다.

장애를 가진 여성으로서 당신은 누구보다도 자기 몸을 가장 잘 알고 이해합니다. 예를 들어, 당신은 몸에 어떤 이상이 생겼는지 알기 위해 감각에만 의지할 수 없다는 사실을 잘 알고 있습니다. 매일 주의 깊게 규칙적으로 당신의 몸을 확인해야 하며, 특히 감각이 없거나 보이지 않는 신체부위에는 더욱 주의를 기울여야 하지요. 또는 평소와 다른 느낌이 있거나, 어떤 신체반응이 나타나거나, 어딘가에 통증이 느껴지거나, 궤양 또는 질병이 발생한 경우에는 그런 증상을 일으키는 원인이 무엇인지 가능한 한 빨리 찾아보려고 노력합니다. 필요하다면 가족, 친구, 또는 신뢰할 수 있는 다른 사람들에게 도움을 요청하기도 합니다.

이번 장은 당신이 건강을 유지하고 다양한 건강문제를 예방하는 데 도움이 될 정보를 실었습니다. 당신이 일상적인 관리에 대해서도 도움을 받아야 한다면, 가족이나 돌봄제공자들에게 필요한 도움을 요청하는 데에도 이 장의 내용이 참고가 될 것입니다.

건강하려면 잘 먹어야 한다

모든 여성에게는 일과를 수행하고, 질병을 예방하며, 안전하고 건강하게 출산하기 위해 좋은 음식이 필요합니다. 빈곤국 여성들의 건강을 위협하는 주요 원인 중 하나는 잘 먹지 못하는 것(영양부족)입니다. 가족이나 공동체 내에서 음식을 똑같이 나눠먹는 경우가 아니라면 음식을 충분히 먹지 못하는 것은 보통은 여성, 특히 장애인 여성입니다.

어릴 때부터 소녀들은 소년들에 비해 먹을 것을 덜 받습니다. 그 결과, 여자아이는 성장이 느려지고, 뼈가 제대로 자라지 못하며, 이로 인해 나중에 장애가 생길 수 있습니다. 장애를 갖고 태어난 소녀라면 장애가 더욱 악화되기도 합니다. 또한 제대로 먹지 못한(영양실조) 여성이 병에 걸리면 심각한 합병증을 겪게 될 가능성이 높습니다.

장애인 소녀 및 여성들을 포함한 가족 모두가 좋은 음식을 충분히 먹어야 건강을 증진할 수 있다.



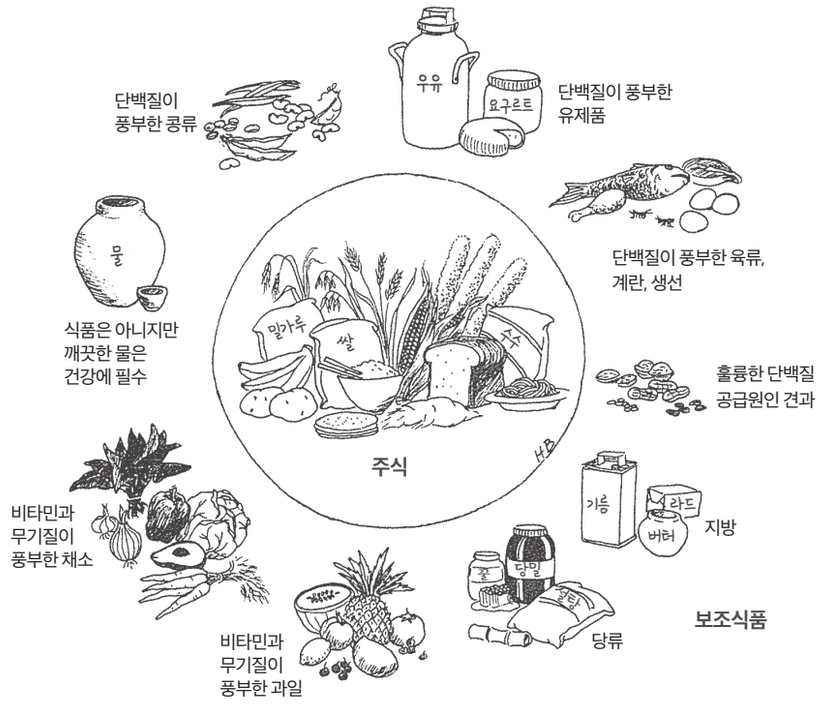
건강한 식단

89쪽에 소개된 음식을 모두 먹어야만 건강해지는 것은 아닙니다. 자신에게 익숙한 주식을 먹고, 가능하다면 지역사회에서 구할 수 있는 다른 음식을 최대한 다양하게 추가하면 됩니다. 단백질이 함유된 식품은 피부와 근육을 튼튼하게 하는 데 특히 좋고, 칼슘을 함유한 식품(우유 및 유제품, 녹색잎채소, 대두, 조개류)은 뼈를 튼튼하게 유지하는 데 특히 좋습니다.



몇 가지 권장식품은 다음과 같습니다.

- 쌀, 옥수수, 기장, 밀, 고구마, 감자 등 저렴한 주식
- 우유, 요구르트, 치즈, 달걀, 생선, 육류 등 동물성 단백질 식품(신체 구성을 도움)
- 콩류, 렌틸콩, 씨앗, 견과, 해초, 대두 등 기타 단백질 공급원
- 비타민과 무기질이 풍부한 과일과 채소(신체 보호와 회복을 도움)
- 소량의 지방과 당류(에너지를 제공함)



빈혈 예방

양질의 음식을 충분히 먹지 못한 소녀나 여성은 전체적으로 몸이 허약할 수 있으며, 때로는 빈혈에 걸리기도 합니다. 이것은 철분이 풍부한 식품을 충분히 섭취하지 않을 때 일어나는 현상입니다. 빈혈은 여성에게 매우 흔한 질병이며, 특히 임신부와 수유부에게 많이 나타납니다. 빈혈에 걸리면 극도의 피로를 느끼고, 감염과 질병에 대한 저항력이 떨어집니다. 분만 중의 심한 출혈도 빈혈을 일으킬 수 있습니다. 말라리아와 구충도 마찬가지입니다(말라리아 예방이나 치료법에 관해서는 보건의료 종사자와 상담하도록 하세요. 구충은 메벤다졸 복용으로 쉽게 치료할 수 있습니다).

빈혈의 징후는 다음과 같습니다.

- 눈꺼풀 안쪽, 손톱, 입술 안쪽의 색이 창백하다.
- 기운이 없고 매우 피곤하다.
- 특히 앉거나 누운 자세에서 일어날 때 어지럽다.
- 실신한다(의식 상실).
- 숨이 가쁘다.
- 심장박동이 빨라진다.

빈혈 예방과 치료를 위해서는 진녹색 잎채소(시금치 등)를 비롯해 달걀과 우유, 건포도, 육류와 같이 철분이 풍부한 음식을 매일 섭취하는 것이 좋습니다.

다음과 같은 방법으로 철분 섭취를 더욱 늘릴 수도 있습니다.

- 철분이 풍부한 음식을 망고, 파파야, 오렌지, 레몬, 라임 같은 과일이나 토마토와 함께 먹는다. 이 식품들에 함유된 비타민C는 우리 몸이 음식에 들어 있는 철분이 더욱 잘 흡수되도록 돕는다.

대다수 지역의 보건소는 임신한 여성들에게 빈혈예방용 철분제(황산제일철)를 제공하고 있습니다.

꾸준히 몸을 움직이자

모든 여성은 튼튼하고 유연하고 건강한 몸을 유지하기 위해 운동을 해야 합니다. 운동은 근육, 심장, 폐를 튼튼하게 지켜주고 고혈압, 뼈 약화, 변비를 예방해 줍니다. 비만을 방지하는 효과도 있습니다. 비만은 건강에 해로울 뿐만 아니라 일상적인 활동을 모두 어렵게 만듭니다.

장애가 있는 여성은 그 장애로 인해 신체 일부 또는 전부를 사용하거나 움직일 수가 없어 필요한 만큼 충분히 운동하지 못하는 경우가 있습니다. 규칙적으로 쓰지 않는 근육은 약해지며, 경련이 일어날 수도 있습니다. 관절의 전체 가동범위를 다 사용하지 않으면 관절이 뻣뻣해지고, 결국 관절을 완전히 펴거나 구부리지 못하게 됩니다. 신체장애가 있는 사람은 반드시 관절을 최대 가동범위까지 움직이도록 하세요. 때로는 이 과정에서 도움이 필요할 수도 있습니다.

운동은 우울감을 느끼는 여성에게도 도움이 됩니다. 몇몇 운동은 실제로 통증을 완화하는 효과도 있습니다. 많은 경우 규칙적으로 운동하면 잠을 더 잘 잘 수 있습니다. 사람은 몸이 튼튼하고 건강할 때 기운이 나고 기분이 좋아지며 아픔도 덜 느낍니다.

대부분의 여성은 가족의 식사 준비와 요리, 청소, 밭일, 땔감 줍기와 물 긷기, 아이 안기 같은 매일의 일상활동을 통해 필요한 운동량을 모두 채우고 있습니다. 장애인 여성들도 가능한 한 이와 같은 방식으로 운동할 수 있습니다.

몸을 움직이기 많이 힘든 경우라면 되도록 자세를 자주 바꿔보세요. 가령, 하루 종일 앉아서 지내게 된다면 자세를 바꿔서 잠시 누워 있는 것도 좋습니다.



주로 몸을 앞으로 굽히게 된다면…



…가슴 근육을 쫙 펴보자.

꼭 힘들어야만 운동 효과가 있는 것은 아닙니다. 특히, 현재 많이 움직이지 않거나 신체 일부를 움직일 수 없는 경우, 특정 부위가 약하거나 통증이 있는 경우, 오랫동안 한 자세로 있는 경우라면 운동을 가볍게 시작하는 것이 좋습니다. 많이 움직이지 않다 보면 관절과 근육이 뻣뻣하고 아파지거나 몸이 특정 자세로 굳을 수 있습니다. 몸이 점점 움직임에 익숙해지면 운동량을 늘릴 수 있게 될 것입니다.

운동도 재미있을 수 있다

되도록이면 재미있는 운동을 찾아보세요. 가령, 어떤 여성들은 당나귀 타기를 좋아합니다. 당나귀를 제어하는 것, 당나귀의 움직임에 맞춰 내 몸을 움직이며 균형을 유지하는 것은 모두 운동의 일종입니다.

다른 사람과 함께 운동하는 것도 좋습니다. 운동하는 시간이 친구와 함께 보내는 시간이기도 하다면 꾸준히 운동할 가능성도 높아질 것입니다. 당신이 필요로 할 때 도움을 줄 수 있는 다른 사람과 함께하는 것도 좋은 방법입니다.



춤추기를 좋아하는 여성도 있고…



…또는 운동경기를 즐기는 여성도 있다.

많은 장애인 여성들에게는 수영과 수중운동이 매우 좋은 운동방법입니다. 물속에서는 체중 부하가 줄기 때문에 걷거나 움직이기 어려운 여성도 물속에서는 좀 더 쉽게 움직일 수 있게 됩니다. 물속에서는 통증이 줄어드는 효과도 있습니다. 수영은 관절염이 있는 사람에게 최고의 운동입니다.



물이 지나치게 차갑지 않은지 확인한다. 근육이 차가워지면 다치기 쉽다.



무거운 물건을 반복적으로 들어올리면 근육과 뼈를 튼튼하게 하는 데 도움이 된다.

휠체어 사용자라면 다른 도움 없이 스스로 휠체어를 밀고 사는 지역 곳곳을 다녀보세요.

이것이 불가능하다면 돌멩이나 식료품 캔, 물을 채운 병 같은 물건을 반복적으로 들어올리는 것도 좋습니다. 이 운동은 어깨와 팔의 근육과 뼈를 튼튼하게 유지해 줍니다.

들어올리는 방법 물건을 들어올리기 전 먼저 앉은 상태에서 상체를 최대한 곧고 길게 폅니다. 숨을 깊게 들이쉬었다가 내쉽니다. 내뱉는 숨에 어깨뼈를 척추 쪽으로 당기면서 물건을 들어올립니다. 물건을 든 상태로 다시 숨을 깊게 들이쉰 다음, 숨을 내뱉으면서 천천히 내려놓습니다.

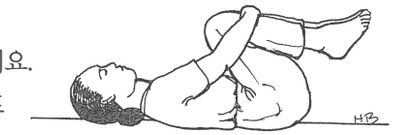
근육 늘이기(스트레칭)

근육을 늘여주면 근육이 유연해져서 좀 더 쉽게 몸을 굽히고 움직일 수 있게 됩니다. 장애가 있는 여성은 정기적으로 스트레칭을 하면 대개 통증을 덜 느끼게 됩니다. 스트레칭은 부상을 방지하는 효과도 있습니다.



힘든 일이나 운동을 하기 전에는 항상 스트레칭을 해보세요. 스트레칭을 하고 살살 움직이기 시작하면 근육이나 다른 부위를 다치지 않도록 예방할 수 있습니다. 운동이나 힘든 일을 하고 난 후에 스트레칭을 하는 것도 좋습니다. 스트레칭은 신체의 유연성을 유지하고, 나이가 들수록 심해지기 쉬운 통증과 쇠약감을 예방하는 데에도 도움이 됩니다.

근육 늘이는 방법



1. 안정감 있고 넘어지지 않을 자세를 찾으세요. 스트레칭은 부드럽게 살살 해야 하고, 아프지 않아야 합니다. 예를 들어, 등 아래쪽을 스트레칭할 때에는 먼저 얼굴을 위로 하고 매트 위에 똑바로 누우세요. 무릎을 굽힌 상태로 양쪽 다리를 아프지 않은 범위에서 최대한 가슴 쪽으로 끌어당기세요.
2. 이 자세를 유지한 채로 천천히 30까지(또는 10까지 세 번) 셉니다. 몸을 흔들거나 앞뒤좌우로 움직이지 않습니다.
3. 스트레칭하는 동안 잊지 말고 호흡을 합니다. 근육을 늘이고 있는 부위가 아파오기 시작하면 그 부위를 움직여서 늘이는 강도를 줄입니다. 이렇게 해도 통증이 멈추지 않으면 다른 자세를 시도해봅니다.

움직임에 제약이 있는 여성이라면 특정 근육을 스트레칭하기 위해 실험적으로 이런저런 방법을 시도해보아야 할 수도 있습니다. 때로는 다른 사람이 도와주어야 하는 경우도 있습니다. 다른 사람이 스트레칭을 도와줄 때는 근육을 천천히 움직여달라고 부탁하세요. 그렇게 하면 근육이 늘어나는 느낌이 들 때 멈출 수 있습니다.



사나는 소아마비로 한쪽 다리가 마비되었다. 그녀는 이 다리가 한 자세로 고정되지(구축) 않도록 음식재료를 손질하는 동안 다리를 스트레칭한다.

사람에 따라서는 스트레칭 전에 근육에 얼음을 올려놓거나 따뜻한 천, 수건, 혹은 (가지고 있다면) 핫팩을 대는 것을 좋아하기도 합니다. 이런 방법들이 자신의 몸에도 효과가 있는지 직접 시도해보는 것도 좋습니다.

근육이 경직된 여성들 중 상당수는 하루 일과를 시작하기 전 아침마다 스트레칭을 해서 낮 동안의 통증을 줄입니다. 밤에도 다시 스트레칭을 함으로써 숙면을 돕고, 긴 하루를 마친 뒤의 통증을 완화시킬 수 있습니다.



다른 일을 하면서 동시에 스트레칭까지 하는 여성들도 있습니다. 가능하다면 일상 속에서 스트레칭을 할 수 있는 방법을 찾아보세요.

마리아는 뇌성마비 장애인이다. 그녀는 일상적인 일과 근육 스트레칭을 동시에 하고 있다. 바윗돌 덕분에 양쪽 다리를 벌리고 있어서 일하는 동안 다리 안쪽 근육을 늘일 수 있다. 이는 근육 경련을 막아주는 효과가 있다. 마리아는 팔, 다리, 목을 스트레칭하는 동안 등을 최대한 곧게 편다.

근육 뭉침, 뇌성마비나 척수손상으로 인한 마비, 관절 통증이 있는 경우

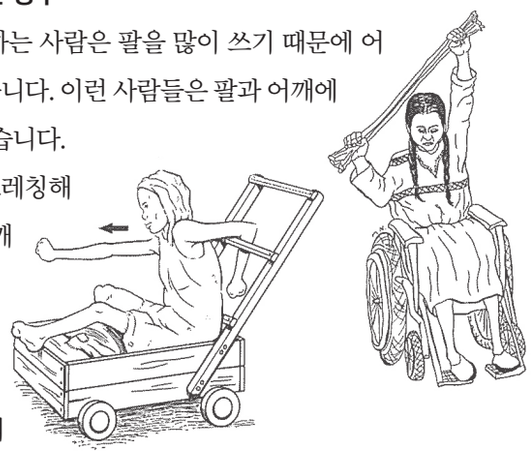
관절 통증이나 근육 뭉침(경직)이 있는 여성은 달리기나 무거운 물건 들어올리기 같은 운동을 할 때 주의해야 합니다. 이런 종류의 운동은 근육과 관절에 지나친 부담을 줄 수 있습니다. 근육을 강하게 하기는커녕 자칫 근육을 다치게 할 수 있습니다.

뭉친(경직된) 근육 이완시키기

뇌성마비나 다발경화증, 척수손상이 있는 여성은 종종 근육이 심하게 뭉치고 뻣뻣해집니다(경직된 근육). 이 경우 근육에 극심한 경직이나 떨림이 나타날 수 있고, 근육의 움직임을 뜻대로 통제할 수 없을 수도 있습니다. 경직된 근육에 도움이 되는 방법은 다음과 같습니다.

- 경직된 근육을 곧장 잡아당기거나 밀지 않는다. 그러면 경직이 더 심해진다.
- 경직 근육을 마사지하지 않는다. 대개 문지르거나 주무르면 경직이 더 심해진다.
- 근육 경직에 대처하기 위해서는 몸의 긴장을 풀기 좋은 자세를 찾아본다. 둥글게 문지르거나 한쪽에서 반대쪽으로 살살 비트는 것도 도움이 된다. 때로는 몸의 다른 부위를 움직이는 것도 경직을 완화하는 데 도움이 된다. (젖었든 말랐든) 따뜻한 옷으로 경직된 근육을 이완시킬 수도 있다.

바퀴 달린 수레, 목발, 휠체어를 사용하는 경우



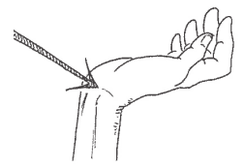
바퀴 달린 수레나 목발, 휠체어를 사용하는 사람은 팔을 많이 쓰기 때문에 어깨나 손목에 조금씩 문제가 생길 수 있습니다. 이런 사람들은 팔과 어깨에 부상이나 손상을 입기가 상대적으로 쉽습니다. 이를 방지하려면 팔과 어깨를 자주 스트레칭해야 합니다. 예컨대 다음과 같이 팔과 어깨를 늘여줍니다.

휠체어를 사용하는 여성들은 대개 팔 힘이 셉니다. 그렇더라도, 휠체어를 밀 때 쓰는 근육만이 아니라 팔과 어깨의 근육 전체를 강하게 단련하는 것이 중요합니다. 팔과 어깨의 과사용을 피하기 위해 가급적 장시간 같은 일을 하지 않도록 합니다. 가령 물건을 드는 방법을 바꾸거나 번갈아 적용해보세요. 처음에는 왼손을 썼다가 다음 번에는 오른손으로 바꾸는 식으로 말이지요.

어깨의 반대쪽 근육을 단련하는 좋은 방법은 휠체어를 뒤로 미는 것입니다.

과사용에 의한 부상

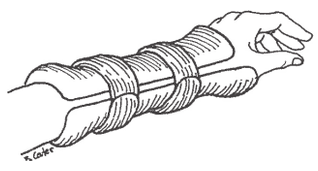
관절은 우리 몸에서 뼈와 뼈가 서로 맞닿아 있는 곳입니다. 이러한 관절 부위에서는 힘줄이 근육을 뼈에 연결해 줍니다. 휠체어나 수레를 밀거나 목발을 짚고 걷는 등 같은 동작을 연거푸 반복하면 손목 힘줄이 손상될 수 있습니다.



통상적으로 과사용에 의해 힘줄이 손상된 경우, 그 힘줄을 사용할 때 또는 손상된 힘줄 부위를 누를 때 통증이 느껴집니다.

치료

- **휴식:** 손목과 손을 편안한 자세로 두고 최대한 쉬어줍니다. 계속 이동하거나 휠체어를 밀어야만 하는 상황이라면 손과 손목이 최대한 움직이지 않도록 부목을 착용합니다.
- **부목:** 손목과 아래팔을 움직이지 않도록 천으로 둘러싸서 부드러운(연성) 부목을 만듭니다. 먼저 얇은 나무판을 댄 다음, 그 주위에 천을 감으면 관절을 곧게 편 상태로 유지할 수 있습니다.* 이때 천은 손목이 움직이지 않을 정도까지는 단단히 감아야 하지만 피가 통하지 않거나 해당 부위가 마비될 정도로 지나치게 꽉 조여서는 안 됩니다. 가능하다면 이동하는 동안은 물론 쉴 때나 잘 때도 부목을 착용합니다.



- **물:** 빈 그릇 두 개에 하나는 온수를, 하나는 냉수를 채웁니다. 양손과 손목을 1분간 냉수에 담갔다가 다시 온수에 4분간 담급니다. 온수로 마무리하는 순서로 이 과정을 5회 반복하고, 하루에 적어도 두 번씩 실시합니다(가능하면 더 자주해도 좋습니다). 손이 마지막으로 들어가는 쪽은 항상 온수 그릇이어야 합니다.
- **운동:** 물 치료가 끝날 때마다 손과 손목 운동을 해줍니다. 이렇게 하면 힘줄의 추가 손상을 방지하는 데 도움이 됩니다. 손을 아래 그림처럼 만들고 한 자세마다 5까지 셉니다. 어떤 자세에서든 통증이 느껴지면 좀 더 편안해지도록 자세를 조금만 바꿔줍니다. 이 동작들을 10회 반복합니다.



- **약물:** 손이나 손목이 아프거나 부어올랐다면 아스피린 또는 염증을 가라앉혀주는 다른 진통소염제를 복용합니다.
- **수술:** 6개월 후에도 통증이 계속되거나, 힘이 약해진 느낌이 들거나, 혹은 감각이 없어지거나 손이 저리는 경우에는 의학적 도움을 받아야 합니다. 손목에 약물을 주사해야 할 수도 있고, 수술이 필요할 수도 있습니다.

---

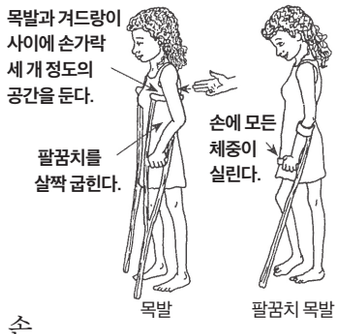
*원서에는 부목을 손상된 팔의 양쪽(위아래)으로 받치고 있으나, 대부분의 경우 아래 한쪽만 받치는 것이 일반적입니다.

예방

- 되도록 손과 손목을 적게 굽히고, 압박을 덜 가하는 방식으로 휠체어를 밀거나 움직인다.
- 가능하다면 이따금씩 다른 사람에게 휠체어나 수레를 밀어달라고 부탁해서 손과 손목을 쉬게 해준다.
- 되도록 한 시간마다 손과 손목 관절을 최대 가동범위만큼 움직여서 운동하도록 노력한다. 이 운동은 힘줄과 근육을 이완시키고 강화해 준다. 운동 시 통증이 발생하면 천천히, 부드럽게 움직여 준다.

손과 손목이 붉거나 뜨겁다면 무언가에 감염되었을 가능성이 있습니다. 이런 경우에는 즉시 보건의료 종사자를 찾아가세요.

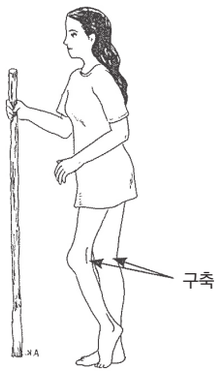
목발 사용



목발을 사용하고 싶다면 몸에 꼭 맞는지 잘 확인해야 합니다. 목발을 사용하는 동안에는 체중의 대부분이 손에 실리게 됩니다. 그러므로 손이 손상되는 것을 막기 위해 95쪽의 조언을 따르도록 하세요.

가능하면 항상 팔꿈치 목발을 사용하여 겨드랑이 신경의 손상 가능성을 낮추어야 합니다. 그러나 긴 목발을 선호하거나, 긴 목발 밖에 구할 수가 없다면 목발을 사용할 때 겨드랑이를 압박하지 않도록 주의하세요. 팔꿈치는 살짝 구부러지고 목발과 겨드랑이 사이에는 손가락 세 개가 들어갈 정도의 여유공간이 있어야 합니다. 긴 목발이 겨드랑이 밑을 계속 누르다 보면 그곳 신경에 압박이 가해져 손이 마비될 수 있습니다.

구축



팔이나 다리를 오랫동안 구부리고 있으면 한 자세로 고정(구축)될 수 있습니다. 이런 경우에는 근육 일부가 짧아져서 구축이 생긴 팔이나 다리가 완전히 펴지지 않거나, 아니면 짧은 근육이 관절을 곧게 펴서 관절을 구부릴 수 없는 경우도 있습니다. 구축은 종종 통증을 유발합니다.

수년 동안 구축이 있었던 사람은 부드러운 움직임과 스트레칭으로 관절 상태가 악화되는 것을 막을 수 있습니다. 관절과 근육을 완전히 펴기는 어렵습니다. 하지만 가벼운 운동은 뻣뻣한 관절을 조금이나마 부드럽게 해주고 근육을 강화하는 데 도움이 될 것입니다.

구축을 예방하고 탄탄한 근육을 유지하려면 팔다리 운동을 매일 하는 것이 좋습니다. 필요하다면 몸의 여러 부위를 움직일 수 있게 도와줄 사람을 찾아보세요.

구축을 예방하고 튼튼한 근육 유지를 돕는 몇 가지 운동

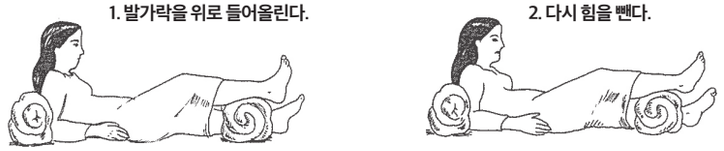
허벅지 앞쪽 운동



허벅지 뒤쪽 운동



종아리 운동



팔 운동



중요 관절이 오랫동안 굽어 있었다면 운동을 살살해야 합니다. 절대로 관절을 억지로 펴려고 해서는 안 됩니다.

일반적인 건강문제 예방하기

자기 몸은 자기가 가장 잘 알고 이해하기 때문에 당신은 자신에게 가장 도움이 되는 방법을 가족과 친구, 돌봄제공자에게 직접 알려줄 수 있습니다. 문제가 생겼을 때 그들에게 도움을 청하는 것을 두려워하거나 부끄러워하지 마세요. 병을 항상 예방할 수 있는 건 아니지만 대부분의 건강문제는 조기에 치료하면 심각해지지 않습니다. 가능하다면 정기적으로 건강검진을 받으세요(6장 참조).


피부를 매일 확인한다.

일상적 관리

매일 몸을 씻고 주기적으로 피부 상태를 확인함으로써 건강을 유지하고 감염을 막을 수 있습니다. 하루 중 대부분의 시간을 거의 움직이지 않거나 앉아서 보낸다면 피부 점검에 더욱 주의를 기울이고 문제가 없는지 확인해야 합니다(115~118쪽 참조). 부종, 발적을 비롯한 기타 감염 징후들이 없는지 찾아보세요. 긁히고 베인 상처나 궤양이 보인다면 더 심해지지 않도록 상처 부위를 소독한 후 거즈나 밴드로 덮어주세요. 잘 보이지 않는 부위를 살펴볼 때는 거울을 사용하면 됩니다. 시각장애인 여성들은 냄새를 맡거나 손으로 만져서 궤양이나 기타 경고의 징후를 확인하는 방법을 습득하고 있는 경우가 많습니다.

규칙적으로 머리를 감고 두피에 상처나 딱지가 생기지 않았는지도 확인합니다. 또한 되도록이면 매일 깨끗한 옷을 입고, 속옷과 양말에는 특히 더 신경을 쓰세요.


질 분비물의 냄새가 달라졌다면 감염의 신호일 수 있다.

장애인 여성은 건강문제가 있을 때, 그것을 파악하기 위해 '사소한' 신호에 주의를 기울여야 하는 경우가 있습니다. 예컨대 자궁감염이 생긴 여성이 그로 인한 통증을 느끼지 못할 수도 있습니다. 그러나 질에서 평소와 다른 분비물이나 냄새가 나는 것을 감지할 수는 있을 것입니다. 시각장애인 여성이라면 베인 상처 부위에 심각한 감염이 발생한 것을 볼 수는 없어도 통증과 부기를 느낄 수는 있을 것입니다.

손발 관리

손과 발에 거의 감각이 없는 경우에는 손발 보호에 신경을 써야 합니다. 상처와 궤양이 없는지 날마다 확인하도록 합니다. 손이나 발에 감각이 없으면 그 부위에 화상을 입기가 쉽습니다. 혹은 모르는 사이에 궤양이나 상처가 생길 수도 있습니다. 궤양이나 상처를 발견하면 다

아물 때까지 해당 부위를 청결하게 유지하고 거즈나 밴드로 감싸주세요.

뜨거움이나 차가움을 느끼지 못하는 신체 부위가 있다면 이곳을 보호해야 합니다. 뜨거운 물건을 집을 때에는 두툼한 장갑이나 두껍게 접은 천으로 손을 보호합니다. 그리고 아주 추운 지역에 거주하는 사람은 손과 발을 감싸서 보호하세요.

발바닥을 점검할 때에는 작은 거울을 이용하거나 다른 사람에게 도움을 청할 수 있습니다. 발바닥을 살필 때는 다음 징후가 있는지 확인해야 합니다.

- 발적, 부어오름, 피부 열감이나 기타 감염의 징후
- 갈라짐, 궤양, 또는 피부 손상
- 고름, 출혈, 악취
- 내향성 발톱(발톱 가장자리가 살 속으로 파고드는 현상)

발에 통증, 저림, 작열감이 느껴지거나 아무 감각이 없다면(무감각) 보건의료 종사자와 상담하세요. 약을 복용해야 낫는 세균에 감염된 것일 수도 있습니다.

감염을 예방하려면 매일 따뜻한 물과 비누로 발을 씻으세요. 먼저 상대적으로 감각이 살아있는 팔꿈치로 물 온도를 확인하거나, 감각이 민첩한 다른 사람에게 물이 너무 뜨겁지 않은지 확인해달라고 부탁하세요. 발을 씻은 후에는 발가락 사이까지 물기를 잘 닦아주어야 합니다.

발 피부가 건조해지거나 갈라지기 시작하면 매일 20분간 족욕을 하세요. 그런 뒤 식물성 오일이나 바셀린, 로션을 발라줍니다.

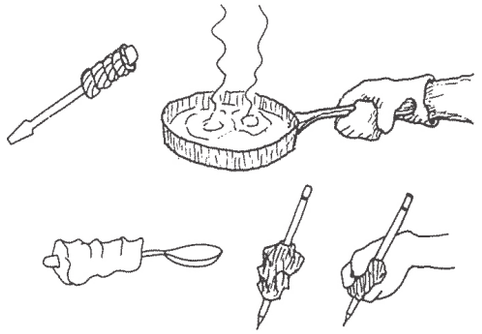
그밖에 발을 보호하는 방법은 다음과 같습니다.

- 맨발로 다니지 않는다.
- 발톱을 둥근 모양이 아닌 일자로 깎아서 발톱이 살을 파고들지(내향성 발톱) 않게 한다. 또한 발톱이 길면 어딘가에 걸려서 뜯길 수 있으므로 너무 길게 자라게 내버려두지 않는다. 필요하다면 누군가에게 도움을 청한다.
- 신발이 발에 잘 맞는지 확인해서 발 피부가 쓸려 물집이나 발적이 생기지 않게 한다.
- 신발을 신기 전에 신발 안에 작은 돌멩이나 가시, 흙, 벌레 등 발을 자극할 수 있는 이물질이 없는지 확인한다.
- 앉을 때 다리를 꼬지 않는다. 다리를 꼬면 발에 피가 잘 통하지 않는다.
- 발에 난 티눈이나 굳은살을 잘라내지 않는다. 자칫 감염으로 이어질 수 있다.
- 양말을 신는다. 양말은 부드럽고 발이 쓸리지 않는 것으로 골라야 한다. 구멍 난 양말을 기울 때는 최대한 솔기를 매끄럽게 한다.
- 더운 지역에서는 하루 중 될 수 있으면 자주 맨발로 있는다. 이렇게 하면 혈액순환을 돕고 발가락 사이의 피부감염을 예방할 수 있다.

한센병이 있는 여성은 발에 부상이나 감염이 생기지 않도록 각별히 주의해야 합니다. 한센병은 다리와 발의 감각 상실을 유발하기 때문에 한센병에 걸린 여성은 간단하게 치료할 수 있는 이른 시기에 문제를 알아챌 가능성이 낮습니다.

한센병에 걸린 여성은 물건을 잡기 어려운 경우가 많습니다. 물건을 좀 더 쉽게 잡고 부상을 방지하려면 넓고 매끄러운 손잡이가 달린 도구를 사용 또는 제작하거나 손잡이에 두꺼운 천을 감아두세요.

손잡이 제작 방법:
사용자가 손으로 쥐었을 때의 모양에 맞춰 손잡이를 만들어볼 수 있다.
에폭시 퍼티 또는 강력 접착제와 섞은 소석고를 재료로 활용한다. 반죽이 아직 부드러울 때 사용자가 손잡이를 쥐게 한 뒤 그대로 굳힌다.
점토로 손잡이를 만들거나 바나나 잎, 옥수수 껍질 같은 두꺼운 잎을 여러 겹 손잡이에 감아 쓸 수도 있다.





뇌성마비가 있는 사람은 치과에서 환자로 받아주지 않는 경우가 있다. 그러나 양질의 치아관리 서비스를 받는 것은 모든 사람에게 대단히 중요한 일이다.

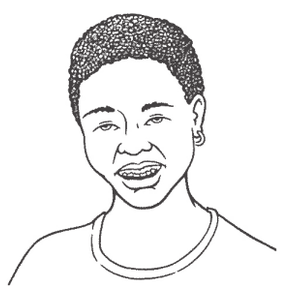
구강과 치아 관리

뇌성마비가 있는 여성의 경우처럼 구강과 혀, 또는 손과 팔의 근육을 제어하거나 움직이기 어려운 여성은 이와 잇몸을 닦기가 어려울 수 있습니다. 그러나 규칙적으로 이를 닦지 않으면 치아와 잇몸에 낀 음식물로 인해 충치가 생길 수 있습니다. 도움이 필요하다면 당신이 신뢰하는 사람에게 도움을 요청하세요.

간질(발작)이 있는 여성

발작을 막기 위해 항간질 약물인 페니토인(디페닐히단토인, 다일랜틴)을 복용하는 경우에는 잇몸이 붓고 커지는 증상이 나타날 수 있습니다. 구강을 잘 관리하면 잇몸이 부어오르는 현상을 상당부분 예방할 수 있습니다.

매 식후에 꼼꼼히 양치질을 하고 깨끗한 물로 입안을 헹구세요. 특히 치아 사이사이를 신경 써서 닦습니다. 깨끗한 손가락으로 잇몸을 마사지하는 것도 좋은 방법입니다.



항간질 약물을 복용하면 잇몸이 이를 거의 덮을 정도로 붓고 아플 수 있다. 이를 깨끗이 관리하면 이런 증상을 예방하는 데 도움이 된다.

이를 닦을 때 꼭 치약을 써야 할 필요는 없습니다. 세척하는 역할은 칫솔모가 담당하므로 칫솔에 물을 묻히는 것만으로 충분할 것입니다. 모가 부드러운 칫솔을 고르세요. 뻣뻣하고 딱딱한 칫솔은 잇몸에 도움이 되는 것이 아니라 잇몸을 상하게 합니다. 혹시 이쑤시개를 사용한다면 주의가 필요합니다. 매우 딱딱해서 잇몸을 다치고 상하게 할 수 있습니다. 이쑤시개의 뾰족한 끝에 깨끗한 천을 감은 뒤 한 번에 하나씩 치아를 청소하는 데 사용할 수도 있습니다.

눈 관리

순한 비누와 깨끗한 물로 매일 세수하세요. 이렇게 함으로써 눈이 빨갛게 되는 감염병(결막염)들을 예방할 수 있습니다. 결막염이 생기면 한쪽이나 양쪽 눈이 충혈되고 고름 같은 눈곱이 나오며, 약한 '작열감(타는 듯한 통증)'이 나타납니다. 자고 일어나면 종종 눈꺼풀이 달라붙어 눈을 뜨기가 힘들어지기도 합니다. 결막염은 대개 전염성이 매우 강합니다. 한쪽 눈에서 다른 쪽 눈으로, 한 사람에서 다른 사람으로 쉽게 전염됩니다.

눈병에 걸린 사람과 수건이나 천을 함께 사용해서는 안 됩니다. 또한 눈을 만지기 전후로 항상 손을 씻으세요.

치료

먼저 끓여서 식힌 물에 깨끗한 천을 적셔서 고름을 닦아냅니다. 그런 뒤 처방받은 항생제 안연고를 눈에 넣습니다. 그림처럼 아랫눈꺼풀을 아래로 당기고 소량의 연고를 눈 안에 넣습니다. 눈 바깥쪽에는 연고를 발라봤자 아무런 효과가 없습니다.



안연고

주의: 연고의 튜브가 눈에 직접 닿지 않게 합니다.

한센병이 있는 경우

한센병을 비롯한 일부 장애가 있는 사람은 시력에 문제가 생기거나 눈병에 걸릴 가능성이 상대적으로 높습니다.

한센병에 걸리면 눈 주변 근육이 약하거나 감각이 무뎌지는 경향이 있습니다. 다시 말해 한센병이 있는 사람은 눈을 스스로 충분히 깜박거리지 않게 됩니다. 눈을 깜박이지 않으면 안구건조증과 눈병이 발생할 수 있습니다.

눈을 자주 깜박이지 않거나 눈이 충혈된 경우에는 다음과 같이 해볼 수 있습니다.

- 선글라스를 착용한다. 특히 옆얼굴을 감싸주는 선글라스를 선택한다.

- 눈을 가릴 수 있는 챙 넓은 모자를 쓴다.
- 낮 동안 여러 차례 눈을 꼭 감아준다.
- 눈을 꼭 감고 자주 위로 굴린다.
- 눈 주변 피부를 자주 씻는다.



고름이 생긴다면 유행성 결막염 치료법 정보를 따르세요(101쪽 참조). 최대한 눈을 감고 있으세요. 필요하다면 안대로 눈을 가리세요.

깨끗하고 부드러운 천이나 거즈로 안대를 만들어서 머리 둘레에 묶어 고정시킬 수도 있고(너무 꽉 묶지는 않습니다), 아니면 이 그림처럼 천이나 거즈를 눈에 대고 테이프로 붙일 수도 있습니다. →



눈을 누르지 않는다

눈꺼풀을 감을 수 없다면('눈꺼풀 내림 지체') 건조증과 감염을 예방하기 위해 깨끗한 천이나 거즈로 눈을 덮고 테이프로 붙입니다. 눈을 촉촉하게 유지하고, 감염을 예방하기 위해 매일 양쪽 눈에 깨끗한 식염수(깨끗한 물 한 컵에 소금 한 꼬집) 몇 방울을 넣습니다.

대소변 보기

일부 장애인 여성들은 소변이나 대변을 스스로 완전히 제어할 수가 없습니다. 이런 예는 특히 소아마비나 척수손상에 따른 마비와 같이 하반신 근육에 영향을 주는 장애가 있는 여성에게서 흔히 나타납니다.

자신의 생식기를 직접 씻을 수 없다면 가족이나 도우미에게 도움을 청해 생식기 부위를 청결하고 건조하게 유지합니다. 대소변을 받기 위해 천이나 기저귀를 차야 하는 경우에는 자주자주 갈아서 발진과 감염, 궤양을 예방합니다(115쪽 참조).

외출할 때는 가능하다면 갈아입을 여벌의 옷을 챙겨가도록 합니다. 이렇게 하면 혹여 방광이나 장을 제어하지 못해 옷을 버리게 되더라도 새로 갈아입으면 되니 당혹스러운 상황을 모면할 수 있고, 감염 예방에도 도움이 됩니다.

배뇨 조절

소변을 자주 보거나 지린다면 약한 근육을 강화시켜주는 조이기 운동을 해보세요. 이 운동은 근육을 튼튼하게 유지하는 데에도 도움이 되므로 나이가 들면서 요실금이 생길 가능성을 낮춰주기도 합니다.

조이기 운동

처음에는 소변을 보는 동안에 연습합니다. 소변이 나올 때 질 주변 근육을 바짝 조여서 소변을 멈춥니다. 10까지 숫자를 센 다음 근육에 힘을 풀어서 소변을 배출합니다. 소변을 볼 때마다 이 과정을 여러 차례 반복합니다.

방법을 익혔다면 하루 중 다른 시간에도 조이기 운동을 실시합니다. 이 운동을 하고 있어도 다른 사람들은 눈치 채지 못합니다. 적어도 하루 4회 이상 실시하고, 한 번 할 때마다 5~10차례 근육을 조여줍니다.



요실금을 제어할 수 있게 해주는 수술이 필요한 경우도 있습니다. 소변이 새는 일이 잦고 조이기 운동을 해도 효과가 없다면 여성건강 분야의 전문훈련을 받은 보건의료 종사자에게 조언을 구하도록 합니다. 조이기 운동은 여성 누구나가 매일 해도 좋은 훈련입니다. 근육을 튼튼하게 유지하고 노년에 각종 문제를 예방하는 데에도 도움이 됩니다.

방광 비우기*



장애로 인해 별도의 도움이 없이는 소변을 볼 수 없는 경우라면 다른 방법으로 방광을 비워야 합니다. 다음과 같은 방법으로 소변을 보고 방광을 비울 수 있습니다.

- 방광 부위의 배를 가볍게 두드린다. 배꼽 바로 아래부터 치골 위쪽에 해당되는 부분이다.
- 방광 부위의 아랫배를 손으로 꾹 누른다.
- 아랫배에 주먹을 갖다 대고 상체를 앞으로 굽히면서 부드럽게 배를 누른다.
- 소변이 배출되도록 위장 주변 근육을 조여 힘을 준다.

위의 방법들은 가벼운 압박 만으로도 소변을 쉽게 볼 수 있을 때에만 사용해야 합니다. 근육(방광괄약근)이 이완되면서 소변이 나오지 못하면, 방광을 눌렀을 때 오히려 소변이 신

*배를 누르거나 힘을 주어서 또는 치골 상부를 두드려서 소변을 보는 반사배뇨법은 합병증 발생의 위험이 커서 제한적으로만 사용해야 합니다. 방광요관역류가 있는 환자들에게서는 이런 방법으로 배뇨를 시도하면 자신도 모르는 채 신장 손상이 진행될 수 있어 매우 위험합니다. 이와 같은 복압배뇨를 시도하기 전에 반드시 요역동학 검사를 통한 의료진의 판단에 따라야 합니다.

장으로 역류해 들어가 신장을 손상시킬 수 있기 때문입니다.

이 방법들로 해결이 되지 않는다면 고무 또는 플라스틱 재질의 도뇨관(카테터)을 써야 합니다. 도뇨관은 이것만이 소변을 볼 수 있는 유일한 방법일 때에만 사용해야 합니다. 세심하게 주의를 기울인다 해도 도뇨관 때문에 방광과 신장이 세균에 감염될 수 있기 때문입니다.

표준 도뇨관 사용

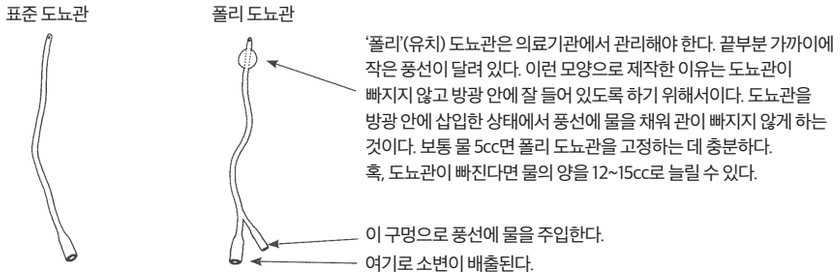
도뇨관은 방광에서 소변을 빼내는 데 쓰이는 말랑말랑한 고무 도관입니다. 도뇨관을 써야 하는 대다수의 여성들은 4~6시간마다 깨끗하거나 멸균된 도뇨관을 삽입하여 방광을 비웁니다. 하루의 수분 섭취량이 많을수록 도뇨관을 더 자주 써야 합니다.

간혹 도뇨관을 자주 사용하고 싶지 않아서 물을 많이 마시지 않는 여성들이 있습니다. 그러나 이는 다른 문제들을 야기할 수 있습니다. 수분을 충분히 섭취하지 않으면 방광이나 신장에 감염이 생기거나 대변을 보기가 어려워질 수 있습니다(변비).

방광이 너무 가득 차지 않게 하는 것이 중요합니다. 방광이 가득 차도록 내버려두면 자율신경 반사부전을 일으킬 수 있으며(118쪽 참조), 소변이 신장으로 역류하여 신장을 손상시킬 수도 있습니다.

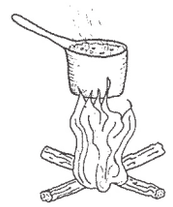
많은 여성들이 변기나 요강에 앉아 도뇨관을 사용하는 법을 익힙니다. 휠체어에 앉은 채로 도뇨관을 사용해서 변기나 병에 소변을 비워낼 수도 있습니다. 이것저것 시도해 보면서 자신에게 잘 맞는 방법을 찾아보세요. 앉아서 도뇨관을 사용하는 방법을 익히기까지는 연습이 필요하지만, 많은 여성들이 도뇨관 사용으로 일상적인 활동이 수월해졌다는 것을 깨닫게 됩니다. 대부분의 여성에들에게는 7호 사이즈의 도뇨관이 가장 사용하기 좋습니다. 체구가 아주 작은 여성은 6호가 더 잘 맞을 수도 있습니다.

도뇨관을 사용하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 요로감염에 걸릴 가능성이 높습니다. 요로감염이 생기는 원인은 주로 도뇨관이 청결하지 않아서 방광으로 세균이 들어가기 때문입니다. 요로감염을 예방하는 가장 좋은 방법은 도뇨관을 깨끗하게 관리하는 것입니다. 도뇨관을 만지기 전에는 항상 깨끗하거나 끓인 물과 순한 비누로 손을 씻고, 도뇨관도 사용 전후로 세척하세요. 도뇨관을 사용하지 않을 때에는 청결한 장소에 보관하세요.



도뇨관 삽입 방법

1. 도뇨관을(함께 사용하는 주사기나 도구가 있다면 그것까지 포함해) 20분간 끓입니다. 아니면 최소한 끓여서 식힌 물로 잘 씻어서 청결하게 보관합니다.



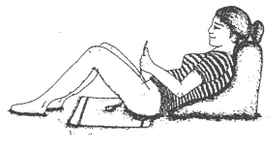
2. 순한 비누와 깨끗한 물로 생식기 주변 피부를 세심하게 씻습니다. 소변이 나오는 부위와 그 주변의 피부주름(외음부)까지 신경 써서 닦습니다. 순한 비누가 없다면 깨끗한 물만 사용합니다. 독한 비누는 피부를 상하게 할 수 있습니다.



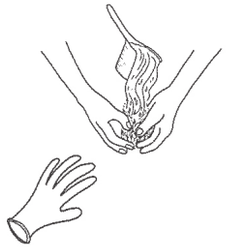
3. 손을 씻습니다. 손을 씻은 후에는 깨끗한(소독한) 물건 외에는 만지지 않아야 합니다.



4. 가능하다면 의자 앞쪽이나 깨끗한 변기 좌석 같이 생식기에 아무것도 닿지 않는 곳에 앉습니다. 바닥이나 그밖의 단단한 표면에 앉아야 하는 경우에는 생식기 아래와 주변에 깨끗한 천을 깔아줍니다.



5. 불가피하게 무언가를 만졌을 때는 순한 비누와 물로 다시 손을 씻어야 합니다.

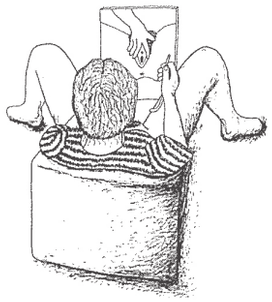


6. 도뇨관에 멸균된 수용성 윤활제(오일이나 바셀린은 사용 불가)를 바릅니다. 이렇게 하면 생식기의 연약한 피부와 요도를 보호하는 효과가 있습니다. 윤활제가 없다면, 도뇨관을 끓이거나 세척한 뒤에 그 물기가 남아 있는 상태로 각별히 조심스럽게 삽입합니다.

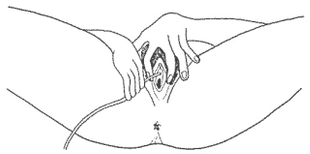


(다음 페이지에 계속)

7. 혼자서 도뇨관을 삽입할 경우에는 거울을 활용합니다. 거울을 보면서 요도구를 확인하고 검지와 중지로 질 주변 피부를 벌립니다. 요도구는 음핵 아래에 거의 질 입구와 붙어 있습니다(80쪽 참조). 이렇게 몇 번만 해보면 요도구가 어디쯤 있는지 감이 잡히고 거울도 필요 없어질 것입니다.



8. 이어서 음핵 아래를 중지로 만집니다. 일종의 보조개처럼 작게 움폭 들어간 곳이 만져지면, 그 바로 아래가 요도구입니다. 그 지점 바로 위에 중지를 둔 상태에서 다른 쪽 손으로 깨끗한 도뇨관의 끝에서 10~13cm 지점을 잡고서 아까 중지를 둔 지점 바로 밑에 도뇨관 끝을 갖다 댑니다. 도뇨관을 요도구 안으로 조심스럽게 밀어넣다가 소변이 나오기 시작하면 넣기를 멈춥니다. 도뇨관 끝을 손가락이나 손으로 만지지 않도록 특히 주의해야 합니다.



소변이 흘러나올 수 있도록 도뇨관이 아래로 향하게 두어야 한다.

도뇨관이 요도구가 아닌 질 속으로 들어간 경우에는 관이 쉽게 들어가지만 소변이 나오지 않기 때문에 금방 알아챌 수 있습니다. 또한 도뇨관을 뺐을 때 안에 분비물(질에서 나온 점액)이 들어 있을 것입니다. 이런 경우에는 깨끗한 물로 도뇨관을 헹구고 다시 시도하세요. 혹, 방광이나 신장에 감염이 생기면 보건의료 종사자와 상담하세요. 때로는 질이 세균에 감염되어 있을 수도 있습니다.

중요 도뇨관 사용 시 감염을 피하려면 철저히 청결에 신경 쓰고, 멸균된 도뇨관만 사용하는 것이 중요합니다. 매번 멸균된 도뇨관을 쓸 수 없다면 세척만이라도 아주 깨끗이 해야 합니다.

요로감염의 치료 및 예방

방광염



소변에서 냄새가 나는 것은 감염의 징후이다.

대부분의 여성은 요로감염이 생긴 것을 쉽게 알아챌 수 있습니다. 방광염에 걸리면 소변을 볼 때 통증이나 작열감이 있거나, 소변을 본 직후 아랫배에 통증이 느껴지기 때문입니다.

복부에 감각이 없는 사람이라면 아래와 같은 다른 징후들이 없는지 살펴보아야 합니다.

- 소변을 매우 자주 본다.
- 소변이 탁하다.
- 소변에서 악취가 난다.
- 소변에 피나 고름이 섞여 나온다.
- 식은땀이 나거나 열감을 느낀다(반사기능장애의 징후, 118쪽 참조).

방광염의 치료

징후가 나타나는 즉시 치료를 시작합니다.
대부분의 경우 항생제 치료가 필요하므로 의사를 찾아가세요.

- **물을 많이 마신다.** 깨끗한 물을 적어도 30분마다 한 컵씩 마시도록 노력합니다. 이렇게 하면 소변이 자주 배출되기 때문에 감염이 심해지기 전에 세균을 씻어내는 효과가 있습니다.
- **며칠간 성관계를 갖지 않는다.** 혹은 징후가 모두 사라질 때까지 기다립니다.

신장염

때로 방광의 염증이 요관을 통해 신장으로 번질 수 있습니다. 신장염은 방광염보다 심각한 질환입니다.

신장염의 징후

- 등 중앙과 허리에 통증이 있는데, 대개 통증이 심하며, 앞쪽에서 시작해 옆구리를 지나 등으로 옮겨갈 수 있다.
- 메스꺼움과 구토 증상이 있다.
- 몸이 많이 아프고 기운이 없다.
- 발열과 오한이 있다.
- 방광염의 징후가 나타난다.

방광염과 신장염 징후가 동시에 나타난다면 신장염에 걸렸을 가능성이 높습니다. 신장염에 걸리면 보통은 통증이 심하고 몸살을 앓게 됩니다. 이 경우에는 즉각적으로 의학적 도움이 필요합니다. 즉시 의사를 찾아가 항생제를 처방받아야 합니다. 종종 입원치료가 필요하기도 합니다.

요로감염 예방법

생식기를 청결하게 유지하세요. 생식기, 그리고 특히 항문의 세균은 요도구로 들어가서 감염을 일으킬 수 있습니다. 가능한 한 매일 생식기를 세정하고, 대변을 본 뒤에는 항상 앞에서 뒤쪽으로 닦아내세요. 뒤에서 앞쪽으로 닦으면 항문의 세균을 요도구로 옮길 수 있기 때문입니다. 성관계 전후에도 생식기를 세정하는 것이 좋습니다. 월경 중에 사용하는 천과 패드도 늘 청결하고 건조하게 관리하세요.

- 소변이 잘 나오도록 도뇨관이 구부러지거나 꼬여 있지 않은지 확인한다.
- 성관계를 가진 후에는 소변을 본다. 요도를 씻어내는 효과가 있다.
- 규칙적으로 방광을 비울 수 있도록 수분을 충분히 섭취하고 소변을 본다.
- 하루 종일 누워 있지 않는다. 최대한 활동적으로 생활한다.

대부분의 여성은 감염의 징후가 있을 때만 항생제를 복용하면 됩니다.

배변 조절

매일 또는 이틀에 한 번 일정한 시각에 대변을 보려고 노력해야 합니다. 설령 다른 시간에 돌발적으로 대변을 보더라도 계속 시도해야 합니다. 그러다 보면 결국 몸이 그 일정에 적응해서 보다 쉽게 정해진 시간에 대변이 나오게 됩니다. 이것을 배변관리 프로그램이라고 합니다.

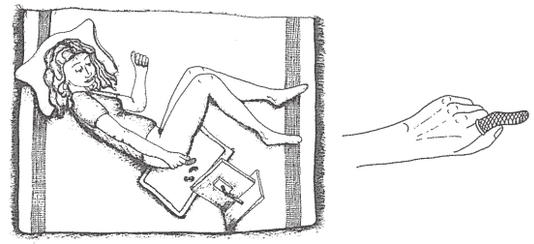
좌약을 사용할 수도 있습니다. 이 원뿔 모양의 정제를 항문에 끼워 넣으면 장을 자극해서 대변을 밀어내게 유도합니다.

하반신 근육을 이용해 대변을 볼 수 없다면 손가락으로 대변이 나오게 할 수 있습니다. 대변 보기가 힘들거나(변비) 변이 딱딱한 경우에도 이 방법을 쓸 수 있습니다.

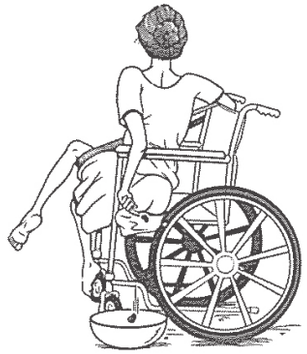
보통은 앉은 자세에서 대변이 더 쉽게 나오므로 변기나 요강에 앉아서 대변을 제거해 보세요. 앉을 수 없다면 왼쪽으로 누운 자세에서 시도해 봅니다. 필요하다면 다른 누군가에게 도움을 요청하세요. 질이나 요도구에 대변이 묻지 않도록 주의해야 합니다. 대변의 유해세균이 감염을 일으킬 수 있기 때문입니다.

대변 제거 방법

1. 손에 깨끗한 비닐 또는 고무장갑을 끼거나 비닐봉지를 씌웁니다. 식물성 오일이나 미네랄 오일을 검지에 바릅니다. 꼭 검지가 아니라도 본인에게 편한 어느 손가락이든 무방합니다.
2. 오일 바른 손가락을 항문 안으로 약 2cm(1인치) 넣습니다.
3. 근육이 이완되어 대변이 밀려나올 때까지 약 1분 동안 부드럽게 원을 그리듯 손가락을 움직입니다.
4. 대변이 저절로 나오지 않으면 가능한 만큼 손가락으로 제거합니다. 항문 안쪽 피부가 긁히거나 상처가 생기지 않도록 조심스럽게 실시합니다.
5. 항문과 그 주변 피부를 잘 닦아준 뒤 손을 씻습니다.



손가락용 얇은 고무장갑 혹은 '손가락 골무'를 이용하면 손가락을 깨끗하게 유지할 수 있다.



간혹 휠체어에 앉아서 대변을 제거하는 여성들도 있습니다. 이런 경우에는 아래에 대변을 받을 용기를 가져다 놓습니다. 그런 다음 의자 앞쪽으로 나와서 최대한 몸을 옆으로 돌립니다. 고리가 달린 끈이나 벨트를 이용해 한쪽 다리를 당겨 올려서 손이 항문에 닿을 수 있게 합니다. 끈 반대쪽을 의자에 돌려 묶으면 다리를 고정시킬 수 있습니다.

변비(배변곤란)

뇌성마비나 척수손상이 있는 여성은 변비가 있거나 변이 딱딱해 며칠에 한번 밖에 변을 보지 못하는 경우가 많습니다. 이런 경우 대변이 딱딱한 덩어리가 되어 직장을 막거나(막힘), 반사기능장애(118~120쪽 참조)와 같이 심각한 문제를 일으킬 수 있습니다.

변비를 예방하려면 다음과 같이 하세요.

- 매일 음료를 여덟 잔 이상 마신다. 가능하다면 물이 가장 좋다.
- 과일, 채소를 비롯한 섬유질 식품(통곡물과 고구마, 콩류 또는 기타 섬유질이 풍부한 뿌리 식품 등)을 많이 먹도록 노력한다.

- 최대한 몸을 움직이고 운동을 한다.
- 규칙적인 배변관리 프로그램을 꾸준히 실천한다.
- 음식에 매일 식물성 기름을 소량 추가한다.
- 배를 마사지한다.
- 차전자피(흰털질경이의 씨앗을 으깬 분말) 한 스푼을 물 한 잔에 타서 하루 두 번 마신다.

항문 주변의 통증과 부종(치핵)

치핵은 항문 둘레의 정맥이 늘어나면서 부풀어오른 혹입니다. 종종 가려움, 작열감, 출혈을 동반합니다. 변비가 있으면 치핵이 더 악화됩니다. 휠체어를 사용하는 여성, 장시간 앉아서 생활하는 여성, 뇌성마비가 있는 여성은 나이 들수록 치핵과 관련된 문제가 생길 가능성이 높습니다. 손으로 대변을 제거한다면 피가 비치지 않는지 잘 살펴보세요. 이것이 치핵의 가장 흔한 징후입니다.

치핵이 있을 때 해야 할 일

- 찬물이 담긴 대야에 앉아 통증을 완화시킨다.
- 앞에서 소개한 방법을 실천해 변비를 예방한다.
- 무릎을 꿇고 엉덩이를 들어올리는 자세를 취한다. 이렇게 하면 통증 완화에 도움이 된다.



찬물 좌욕은 치핵의 통증을 줄여준다.

월경

월경기간 동안 대부분의 여성과 소녀들은 패드를 사용해 질에서 분비되는 피를 받습니다. 이런 패드는 벨트나 핀 또는 속옷으로 제자리에 고정하게 되지요. 패드는 매일 여러 번 갈아주어야 하고, 면 생리대를 사용한다면 비누와 물로 잘 세탁해야 합니다.



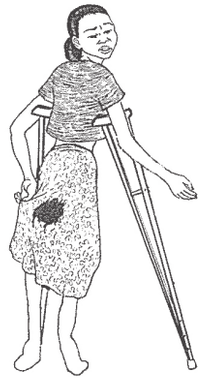
패드



탐폰

세탁한 천 패드는 가능하면 햇빛에 말리거나 아주 뜨거운 다리미로 다립니다. 뜨거운 열이 천을 말리는 동시에 세균까지 죽이므로 다시 사용할 때 감염을 예방해 줍니다. 월경이 끝나면 다음 월경 때까지 먼지, 흙, 벌레가 없는 청결하고 건조한 장소에 천 패드를 보관합니다.

일부 여성은 '탐폰'이라고 부르는 삽입식 생리대를 사용합니다. 탐폰을 사용할 경우 적어도 하루 세 번은 반드시 갈아주세요. 탐폰을 하루가 지나도록 그대로 두면 심각한 감염이 생길 수 있습니다.

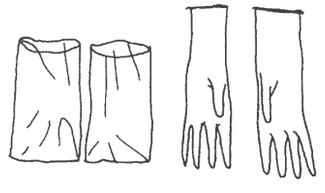


매일 물로 생식기를 씻어서 남아 있는 혈액을 제거하세요. 가능하면 순한 비누를 사용하세요. 도뇨관으로 소변을 배출하는 사람은 월경 중에 요도구 주변을 특별히 신경 써서 씻어야 합니다. 도뇨관에 생리혈이 묻으면 즉시 씻어내세요. 혈액이 관을 막아 소변이 흘러나오지 못할 수도 있습니다.

장애인 여성 중에는 월경을 할 때 추가로 도움이 필요한 경우가 있습니다. **어쩌다 옷이나 이불에 피가 묻더라도 너무 속상해 하지는 마세요.** 이런 일은 여성이라면 누구나 겪는 일입니다. 대소변을 보는 데 도움이 필요한 사람이라면 그때에 맞춰서 패드도 갈면 됩니다. 밤 동안 패드를 갈기 어렵다면 수건이나 천을 밑에 깔고 자면 됩니다. 이렇게 하면 혹시 생리혈이 묻더라도 쉽게 세탁할 수 있습니다.

시각장애가 있는 경우

갓 월경을 시작한 시각장애인 여성은 혈액을 볼 수 없으니 언제 월경을 하고 있는지 분간하기가 어려울 수 있습니다. 그러나 몇 달이 지나면 월경이 삶의 정기적인 일부로 자리 잡으면서 몸의 감각으로 파악할 수 있게 될 것입니다. 월경을 하는 동안에는 패드나 탐폰을 가능한 한 자주 갈아주어야 합니다. 패드를 갈거나 피가 나오는지 확인하고 나서는 항상 손을 씻습니다. 혹시 옷에 피가 묻지는 않았는지 가족이나 신뢰하는 사람에게 확인해달라고 부탁하세요. 피가 묻었다면 옷을 세탁했을 때 핏자국이 제대로 없어졌는지 확인할 수 있게 도와달라고 부탁하시고요.



월경 중인 여성을 도울 때에는 손에 비닐장갑이나 비닐봉지를 껴서 피부에 생리혈이 묻지 않게 하는 것이 좋습니다. 월경기간 동안 한 여성에게서 다른 여성으로 질병이 옮을 가능성은 매우 낮지만, 간염과 에이즈(HIV/AIDS)에 감염될 가능성은 애초에 차단하는 것이 바람직할 것입니다.

학습이나 이해에 어려움이 있는 소녀들을 돕기

무언가를 이해하기 어려운 소녀가 일상적인 자기관리를 할 수 있도록 도와주어야 한다면 언니나 친척 여성 또는 어머니가 월경 관리방법을 아이에게 직접 보여주어도 좋습니다.

- 생리혈을 받을 패드나 천은 반드시 소녀가 사용할 것과 같은 종류를 사용한다.
- 패드나 천을 보관해두는 장소를 보여준다.
- 사용한 패드나 천을 어디에 버리는지, 다시 사용할 경우에는 어떻게 세탁하는지 보여준다.
- 패드나 천을 여아의 속옷 안에 넣어서 아이가 착용하는 '연습'을 해보고 착용하는 데 익숙해지게 한다.
- 월경이 시작되면 혹시라도 생리혈이 샜을 때 티가 덜 나는 어두운 색 옷을 입는 것이 좋다는 것을 알려준다.

월경곤란증(생리통)

월경기간 동안 자궁은 내막을 밀어내기 위해 수축합니다. 이렇게 자궁 수축이 일어나면 아랫배나 허리에 통증이 생길 수 있는데, 이것을 '생리통'이라고 부르기도 합니다. 이 통증은 월경 시작 전이나 시작 직후부터 나타날 수 있습니다.

생리통을 가라앉히는 데에는 배를 따뜻하게 해주는 것이 효과적입니다. 병이나 기타 용기에 뜨거운 물을 채운 뒤 아랫배나 허리에 올려둡니다. 아니면 두꺼운 천을 뜨거운 물에 적셔서 사용해도 좋습니다. 데일 정도로 뜨겁지 않더라도 뜨거운 물건을 피부에 오래 대고 있으면 저온화상을 입을 수 있으므로 반드시 타올 등에 감싸서 사용하세요. 이 방법이 효과가 없다면 이부프로펜 같은 순한 진통제를 복용할 수도 있습니다.

월경을 하면 근육통이 생기거나 평소보다 피곤해질 수 있습니다. 월경 중에는 장애로 인해 평소에 나타나던 증상들이 더 심해지기도 합니다. 어떤 여성들은 월경을 하는 동안 유방이 부풀어오르고 아프다고 느끼기도 합니다. 또, 유난히 강렬하거나 통제하기 힘든 감정이 솟구치는 여성들도 있습니다. 월경에 대한 추가 정보는 76쪽을 참조하세요.

월경 과다출혈

어떤 여성들은 매달 심한 월경 출혈을 경험합니다. 이 중에는 정상인 경우도 많지만, 일부에서는 빈혈을 일으킬 수 있습니다(89쪽 참조). 착용한 패드나 천이 세 시간도 안 되어 흠뻑 젖는다면 월경 출혈량이 많은 것으로 봅니다. 이런 증상이 있거나 월경주기가 3~4주보다 짧다면 의사와 상의해야 합니다.

진균에 의한 감염

진균증은 곰팡이가 일으키는 흔한 감염성 질환입니다. 이 감염은 온도가 높고, (요실금이나 땀 분비로) 오랫동안 축축한 상태인 피부나 생식기에 주로 발생합니다. 일반적으로 성적 접촉으로는 전염되지 않습니다.



분비물의 냄새나 색깔이 달라졌다면 감염성 질환이 발생했다는 신호일 수 있다.

질 분비물(진균증, 흰색 분비물, 흰색 월경, 칸디다, 구강 칸디다증)

질에서 소량의 질액이나 분비물이 나오는 것은 정상입니다. 이것은 질이 자체적으로 청결을 유지하고 보호하는 자연스러운 방법입니다. 질 분비물의 양이나 색깔, 냄새가 달라진다면 감염성 질환에 걸렸을 가능성이 있지만 분비물만 보고 어떤 감염에 걸렸는지 구분하기는 쉽지 않습니다.

여성이라면 누구나 질에 진균감염이 생길 수 있습니다. 휠체어를 타는 여성과 같이 오랜 기간 앉아서 생활하는 경우에는 감염 확률이 특히 높습니다. 당뇨병이 있거나 항생제를 복용하는 여성도 진균에 감염되기 쉽습니다. 임신한 여성은 출산 전에 치료하는 것이 좋습니다. 그렇지 않으면 아기에게 구강 칸디다증이라는 진균감염이 생길 수 있습니다.

피부감염

진균감염이 질에만 생기는 것은 아닙니다. 여성의 피부에도 진균감염이 생길 수 있는데, 특히 사타구니 주변의 피부주름 사이, 허벅지 안쪽, 살이 많아서 접히는 부위나 유방 아래처럼 피부끼리 닿는 부위에서 흔히 볼 수 있습니다.

피부 진균감염증은 개방성 궤양으로 발전할 수 있습니다. 감염 부위에 대변이나 소변이 묻으면 다른 심각한 감염이 시작되고 다른 신체 부위로 번질 수도 있습니다. 움직임에 제약이 있어 장시간 한 자세로 앉아 있는 여성에게는 진균감염이 척추 맨 아래의 꼬리뼈로 전염될 경우 특히 위험할 수 있습니다.

진균감염의 징후

- 질 안쪽이나 바깥쪽이 심하게 가렵다.
- 질 안팎이나 기타 피부주름 부위, 또는 허벅지 안쪽 피부가 선홍색을 띠고 간혹 피가 나기도 한다.

- 소변을 볼 때 작열감(타는 듯한 통증)이 있다.
- 굳은 우유나 요구르트와 비슷하게 덩어리진 흰색 분비물이 나온다.
- 곰팡이나 구운 빵 같은 냄새가 난다.

대부분의 경우 의사를 찾아가 항진균제를 처방받아야 합니다. 치료 부위에 따라 질정 또는 크림 등 다양한 제형의 항진균제를 사용하게 됩니다.

진균감염의 예방

진균은 따뜻하고 습한 곳에서 잘 번식합니다. 진균감염을 예방하는 가장 좋은 방법은 질과 그 주변 피부, 엉덩이, 유방 아래 피부를 깨끗하고 건조한 상태로 유지하는 것입니다. 아래에 몇 가지 방법을 제안하려고 합니다.



- 요실금이 있다면 가능한 한 자주 속옷을 갈아입는다. 월경 중에 사용하는 것 같은 깨끗한 천이나 패드를 일과 시간 동안 자주 갈아가며 착용할 수도 있다.
- 대부분의 시간을 앉아서 지낸다면 적어도 한 시간마다(가능하면 그보다 더 자주) 자세를 바꾸도록 노력한다. 또한 적어도 하루 두 번은 휠체어에서 내려와 15분간 자리에 누워서 다리를 벌리고 있는다. 이 방법은 압박궤양을 예방하는 데도 도움이 된다(116쪽 참조).
- 하반신에 감각이 없다면 거울을 이용해서 질 안쪽과 주변에 특이한 홍반이 없는지 본다. 직접 살펴보기 어렵다면 신뢰하는 사람에게 대신 봐달라고 부탁한다. 특히 생식기에서 평소와 다른 냄새가 날 경우에는 필히 확인해 보아야 한다.
- 습기를 잘 흡수하는 면 소재로 된 깨끗하고 건조한 속옷을 입는다. 생식기 주변으로 공기가 통하고 건조한 상태를 유지할 수 있도록 여유 있는 사이즈를 고르는 것이 좋다.
- 자려고 누울 때는 아무런 속옷도 입지 않는다. 이렇게 하면 생식기를 건조하게 유지하는 데 도움이 된다.
- 월경기간에 착용하는 천이나 패드는 하루에 여러 번 갈아준다. 재사용할 천이나 패드는 물과 비누로 잘 세탁한 뒤 햇빛에 바짝 말려야 한다.
- 탐폰을 질 안에 넣어 사용할 때는 적어도 하루 세 번은 꼭 갈아준다. 탐폰을 하루 이상 그대로 두면 심각한 감염을 일으킬 수 있다(월경에 관한 추가 정보는 110쪽 참조).

세균성 질염

세균성 질염 역시 질에서 분비물이 나오는 감염증입니다. 이 질환은 성적 접촉 없이도 발생할 수 있습니다. 임신부의 경우에는 조산을 유발할 가능성이 있습니다.

징후

- 평소보다 분비물 양이 많다.
- 특히 성관계 후에 분비물에서 생선 비린내가 난다.
- 가벼운 가려움증이 있다.

치료

세균성 질염은 자연히 호전되는 경우도 있으나 항생제 치료의 필요성, 기타 성매개 감염과의 감별 등을 위해 증상이 발생하는 경우 의사를 방문하는 것이 좋습니다.

중요 그밖에 성매개질환에 감염되어도 질에서 분비물이 나올 수 있습니다. 이와 관련한 추가 정보는 158쪽을 참조하세요.

압박궤양

압박궤양(욕창)은 휠체어를 사용하거나 침대에 누워 지내며 몸을 자주 움직이지 않는 여성에게 흔히 생깁니다. 뼈가 튀어나온 부위의 피부가 의자나 침대에 눌렸을 때 압박궤양이 생기기 시작합니다. 먼저 혈관이 눌려 막히면서 피부조직에 혈액이 충분히 공급되지 못하고, 결국 피부가 부분적으로 거무스름하거나 붉게 변합니다. 이후에도 압박이 지속되면 개방성 궤양이 형성되어 신체조직 깊숙이 침범할 수 있습니다. 때로는 몸 안의 뼈 가까운 곳에서 궤양이 시작되어 서서히 피부 표면으로 번져 나오기도 합니다. 압박궤양을 치료하지 않으면 감염이 몸 전체로 번져 사망에 이를 수 있습니다.

몸이 많이 마른 여성은 뼈에 가해지는 압력을 효과적으로 완충할 수 없기 때문에 압박궤양이 생길 가능성이 상대적으로 높습니다. 그밖에도 다음과 같은 경우 압박궤양이 생기기 쉽습니다.

- 휠체어를 사용하거나 대부분의 시간을 앉아서 또는 침대에 누워서 보낸다.
- 요실금이 있다.
- 근육 연축이 있어서 침대 시트나 옷에 몸이 쓸리는 경우가 발생한다.

징후

- 피부에 열감이 있고 붉거나 거무스름하며 그 부위를 눌러도 색이 밝아지지 않는다.
- 피부가 부어오르거나 개방창(열린 상처)이 있다.

압박궤양의 최초 징후를 발견했다면

- 적어도 한 시간마다 체위를 바꾼다.
- 푹신한 충전재를 늘려 환부가 압력을 받지 않게 보호한다.
- 환부를 계속 주시하며 상태가 나아지는지 나빠지는지 확인한다.

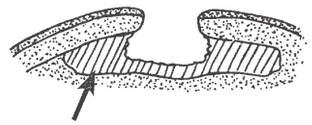


매일 피부를 살펴본다.

압박궤양이 있는 경우

- 궤양 부위를 압박하는 것들을 모두 제거한다. 어느 때에도 궤양 부위를 깔고 앉거나 눕지 않는다.
- 하루 두 번 생리식염수나 정수, 끓여서 식힌 물로 궤양과 그 주변 피부를 부드럽게 세척한다. 궤양의 가장자리를 먼저 씻는다. 그런 뒤 깨끗한 새 천이나 거즈로 중심부에서 가장자리 쪽으로 씻어낸다.
- 세척한 뒤에는 깨끗한 천이나 거즈에 연고를 도포해 궤양을 가볍게 덮는다. 항생제 크림이나 바셀린 등 순한 연고라면 무엇이든 사용 가능하다. 이렇게 하면 피부가 건조해지는 것을 막아주고 먼지, 흙, 파리 등 벌레로부터도 궤양을 보호해 준다.
- 피부가 건조하면 쉽게 갈라지거나 찢어질 수 있으므로 하루 한 번 소량의 로션을 부드럽게 발라 건조를 예방한다.
- 압박궤양 주변 피부를 문지르거나 마사지하지 않도록 주의한다. 피부가 약해지거나 찢어져서 궤양이 악화될 수 있다.

궤양이 깊고 괴사(죽은) 조직이 많은 경우



- 먼저 의사의 진료를 받아 정확한 궤양 정도를 파악하고 치료해야 한다.
- 궤양은 겉으로 보이는 것보다 큰 경우가 많다. 피부 경계 밑으로 깊은 궤양이 형성될 수 있다. 궤양의 범위, 감염 여부 등에 대해서는 의사의 판단이 필요하다. 괴사 조직을 제거하기 위해 일종의 수술이 필요할 수도 있다.

압박궤양이 감염될 경우

압박궤양이 부어오르고 악취가 나며, 붉고 열이 나거나 몸 전체에 오한과 발열 증상이 있다면 궤양이 세균에 감염된 것입니다. 이 경우에는 어떤 세균이 감염의 원인인지, 어떤 약이 가장 효과적인지 알아낼 수 있는 보건의료 종사자를 찾아가는 것이 가장 좋습니다. 궤양이 감염되었다면 의사의 처방을 통해 항생제를 투여하게 됩니다.

- 압박궤양은 원래 안쪽에서부터 바깥쪽으로 낫는다. 따라서 궤양이 서서히 차오르기 시작하는 것을 관찰할 수 있을 것이다. 이런 현상은 빨리 진행되지 않는다. 인내심을 가질 필요가 있다.
- 필요하다면 아세트아미노펜, 이부프로펜 등과 같은 진통제를 복용한다.

신체 일부에 감각을 잃은 사람이라면 본인, 가족, 돌봄제공자 모두가 압박궤양의 치료와 예방법을 최대한 많이 알아두는 것이 중요합니다. 압박궤양은 척수손상이 있는 사람들에게 매우 흔히 나타납니다. 대개 척수손상 직후 병원에 있는 동안에 궤양이 생기기 시작하는데, 부상을 입은 환자의 체위를 압박을 줄이기 위해 자주 바꾸어주지 않았기 때문입니다. 제대로 돌보기만 한다면 어느 누구도 압박궤양에 걸리지 않을 것입니다.

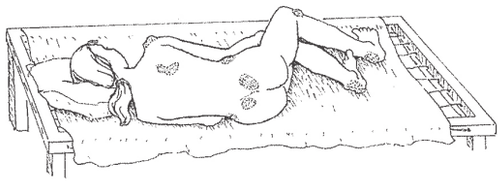
압박궤양 예방하기

몸을 크게 움직이지 못하더라도 최소한 두 시간마다 몸을 움직이거나 체중을 분산시키도록 노력합니다. 항상 누워서 지내는 사람의 경우 스스로 움직이기가 어렵다면 다른 사람에게 체위를 바꿔달라고 부탁합니다.

양쪽 무릎 사이 또는 머리와 양팔의 사이와 같이 피부가 서로 맞닿는 부위에 베개나 둥글게 만 부드러운 담요를 끼워둡니다. 눕거나 앉는 자리에 푹신한 물건을 깔아서 뼈가 튀어나온 부위에 가해지는 압력을 줄



일 수도 있습니다. 뼈가 튀어나온 부위에 움푹 파인 쿠션이나 취침용 패드도 유용할 수 있습니다. 날콩이나 쌀을 채운 비닐봉지로도 임시로 간단한 쿠션이나 취침 패드를 만들 수 있습니다. 이때 한 달에 한 번은 꼭 쌀이나 콩을 새로 갈아주어야 합니다. 휠체어 사용자들은 항상 좋은 쿠션을 깔고 앉아야 합니다.



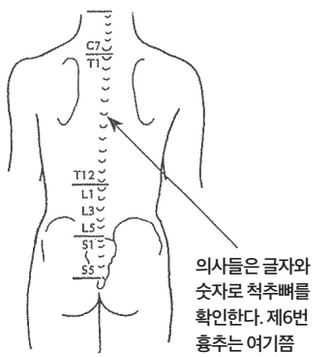
매일 온몸을 주의 깊게 살핍니다. 몸 뒤쪽은 거울로 비춰보면 됩니다. 거무스름하거나 붉은 부위가 눈에 띈다면 피부가 정상으로 돌아올 때까지 그 부위에 압력이 가해지지 않도록 조심하세요.

되도록 매일 순한 비누와 깨끗한 물로 몸을 씻습니다. 씻은 피부는 문지르지 말고 가볍게 두드려 닦으세요. 피부가 건조하면 쉽게 갈라지고 찢어질 수 있으므로 하루 한 번 소량의 로션을 부드럽게 발라 피부건조를 예방합니다. **절대로 피부에 알코올을 대면 안 됩니다.** 알코올은 피부의 수분을 빼앗아 피부를 약해지게 할 수 있습니다.

과일과 채소, 그리고 렌틸콩, 콩류, 완두콩(특히 발아한 상태일 때), 육류(특히 간, 심장, 콩팥 부위), 생선, 닭 등 단백질과 철분이 풍부한 식품을 충분히 섭취합니다. 그렇게 하면 피부와 근육이 건강하고 튼튼해져서 압박궤양을 예방하는 데 도움이 됩니다.

심한 두통을 동반한 갑작스러운 고혈압

제6번 흉추 상부에 척수손상을 입은 사람에게는 심한 두통이 동반되는 갑작스러운 고혈압(자율신경 반사부전)이 발생할 수 있습니다. 이것은 보통의 경우였다면 통증이나 불편을 느꼈겠지만 척수손상이 있는 사람은 느끼지 못하는 자극에 대해 신체가 보이는 반응입니다. 반사기능 장애는 생식기나 방광, 장 같은 장기 또는 하반신이나 유방의 피부가 무언가에 닿거나 자극을 받았을 때 발생할 수 있습니다.



의사들은 글자와 숫자로 척추뼈를 확인한다. 제6번 흉추는 여기쯤 위치한다.

반사기능 장애의 일반적인 원인

- 방광이 가득 찼을 때 또는 도뇨관이 구부러지거나 꼬였을 때
- 방광염 또는 요로(방광이나 신장) 결석(107쪽 참조)
- 변이 지나치게 많이 쌓였을 때(변비, 109쪽 참조)

- 느낄 수 없었던 압박궤양, 화상, 피부염증(압박궤양 관련 정보는 115쪽 참조)
- 온도가 뜨겁거나 차가운 것이 피부에 닿았을 때(예: 차가운 진찰대에 누웠을 때)
- 월경이나 분만 중의 자궁수축
- 성적 활동

자율신경 반사부전의 징후

1. 식은땀(특히 얼굴이나 팔, 가슴)
2. 피부에 불그스름하거나 거무스름한 얼룩(척수손상 부위 상부에서 나타남)
3. 팔이나 가슴에 닭살이나 오톨도톨한 변화가 나타남
4. 시야가 흐려지거나 점이 보임
5. 코막힘
6. 심한 박동성 두통
7. 구역질(메스꺼움)
8. 급격한 혈압 상승(최고 240/150까지)



위 증상들이 하나 또는 두 가지 이상 나타난다면 자율신경 반사부전을 시사하는 징후일 수 있습니다. 자신에게 이런 증상이 나타난다고 생각되면 곧바로 도움을 구해야 합니다. 갑작스러운 고혈압이 발생했을 때 어떻게 돌볼 것인지 가족이나 기타 돌봄제공자에게 그 방법을 연습시켜 보는 것이 좋습니다. 본인과 돌보는 이들이 신속히 나서서 원인을 제거하고 혈압을 낮춰야 합니다. 이 정보를 통해 자신에게 자율신경 반사부전이 올 경우 도울 수 있는 방법을 도우미나 보건의료 종사자에게도 알려줄 수 있습니다.

중요 자율신경 반사부전은 의학적 응급상황입니다. 혈압 상승으로 경련이나 치명적인 뇌출혈이 발생할 수 있기 때문입니다. 돌봄제공자는 자율신경 반사부전이 있는 사람을 절대 혼자 두어서는 안 됩니다.*

자율신경 반사부전의 징후가 나타나지 않는지 항상 주의 깊게 살펴야 합니다. 몇몇 징후들의 경우에는 반드시 응급상황을 의미하는 것은 아니지만, 이를 통해 척수손상이 있는 여성이 자신의 몸에 무슨 일인가가 벌어지고 있다는 것을 알아챌 수 있게 되기도 합니다. 예컨대, 조금 덥거나 땀이 나는 것이 느껴지거나, 피부에 찌릿찌릿한 느낌이 든다면 옷이나 신발이 너무 꽉 조이거나, 딱딱한 물건 위에 앉아 있거나, 도뇨관이 꼬이거나 구부러졌거나, 발톱이 살을 파고드는 것 때문이었을 수도 있습니다. 보통의 경우 원인이 되는 문제를 해결할 수 있다면 반사기능 장애의 징후는 사라질 것입니다.

*환자 혈압이 정상이 될 때까지 관찰하고, 계속 혈압이 높은 경우 즉시 의료기관으로 이동하여 치료를 받도록 합니다.

자율신경 반사부전의 치료

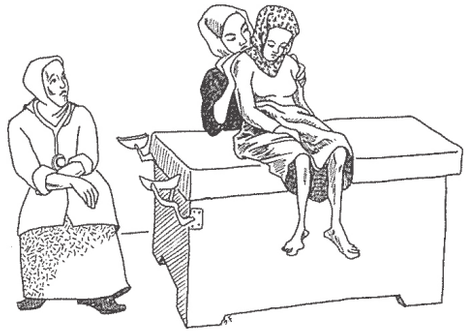
- 앞서 누운 자세로 있었다면 일어나 앉고, 징후가 사라질 때까지 그대로 앉아 있는다.
- 조이는 양말이나 스타킹을 포함해 몸에 꽉 끼는 옷을 느슨하게 풀어준다.
- 압박이나 온도가 원인이었다면 체위를 바꾸어 압박을 해소하거나, 뜨겁거나 차가운 표면에서 떨어진다.
- 피부를 마찰하는 것들을 모조리 제거한다.
- 아랫배를 만져 방광이 가득 차지 않았는지 확인한다.

소변을 볼 수 없다면

- 도뇨관을 삽입하여 방광을 비운다(105~106쪽 참조).

이미 도뇨관을 사용하고 있다면

- 도뇨관이 구부러지거나 꼬였다면 소변이 흘러나오도록 그 부분을 곧게 편다.
- 도뇨관이 막혔다면 도뇨관을 새것으로 교체한다. 아니면 끓여서 식힌 물(또는 살균 식염수) 30cc를 도뇨관에 주입하여 관을 청소한다.



요로감염의 징후가 있다면

- 요로감염이 원인인 것 같다면 도뇨관을 통해 방광으로 마취제를 주입하기도 한다. 감염에는 항생제 치료도 병행해야 한다(107~108쪽 참조).

장이 가득 찼다면

- 대변을 본 지 오래되었다면 장갑 낀 손가락에 리도카인 젤리를 묻힌 뒤 항문에 조심스럽게 손가락을 넣어 장이 가득 찼는지 확인한다. 항문이 굳은 대변으로 막혀 있다면 리도카인 젤리 등의 국소 마취제를 사용해 자극을 가라앉히고 두통이 사라지기를 기다린 후 대변을 제거하게 된다(109쪽 참조).

체내에 대변이나 소변이 너무 많으면 반사기능 장애가 올 수 있습니다. 배변관리 프로그램을 규칙적으로 실천하세요. 물을 많이 마시고 배변을 원활하게 해주는 식품을 먹습니다. 또한, 소변을 자주 배출해야 합니다. 도뇨관을 사용한다면 관이 꼬이거나 구부러지지 않도록 주의합니다.

통증관리



관절염 같은 몇몇 장애는 근육이나 관절에 통증을 유발합니다. 때로는 신체의 특정 부위가 아플 수도, 혹은 온몸이 아플 수도 있습니다. 통증을 완화하기 위해 다음과 같은 몇 가지 방법을 시도해 볼 수 있습니다.

아프고 뻣뻣한 관절과 근육에는 보통 온열요법이 가장 좋습니다. 온찜질팩을 통증 부위에 올려보세요. 온찜질팩의 온도는 피부에 화상을 입지 않을 정도로 유지해야 합니다. 그렇지 않으면 피부에 화상을 입을 수 있습니다.

한랭요법은 주로 관절의 염증이나 부상에 효과적입니다. 특정 부위에 열이 나고 간혹 빨갛게 부어올라 있다면 대개는 염증이 생겼다는 신호입니다. 이런 경우에는 얼음을 천이나 수건에 싸서 통증 부위에 올려둡니다. 얼음을 피부 위에 바로 올려놓지는 말아야 합니다. 10~15분이 지나면 얼음팩을 떼고 피부온도가 올라갈 때까지 기다립니다. 피부가 따뜻해지면 다시 얼음팩을 이용할 수 있습니다.

되도록 통증이 있는 부위를 쉬게 해줍니다. 해당 근육이나 관절을 압박하지 말고, 아픈 부위에 무리가 가는 중노동이나 과사용을 피하도록 노력합니다.

가벼운 움직임은 종종 통증에 도움이 됩니다. 통증이 누그러지도록 관절과 근육을 움직여주는 몇 가지 방법을 아래에 소개하겠습니다.

- 통증 부위를 부드럽게 문지른다.
- 근육을 가볍게 늘여준다.
- 다른 사람에게 부탁해 근육 마사지를 한다.
- 깨끗하고 따뜻한 물에서 수영을 하거나 이리저리 움직인다.

아세트아미노펜 같은 진통제는 통증에는 효과가 있지만 부기를 줄이지는 못합니다. 아스피린과 이부프로펜은 관절의 통증을 가라앉히고 부기를 줄여줍니다.

변화를 위한 노력

장애인 여성을 보살피는 일이 중요하다고 생각하는 사람은 많지만, 막상 현실에서는 수많은 장애인 여성들이 건강하고 활기찬 삶을 영위하는 데 필요한 돌봄와 정보를 충분히 제공받지 못하고 있습니다.

가족과 돌봄제공자가 할 수 있는 일

가족과 돌봄제공자들의 보살핌은 우리 장애인 여성들의 삶에 여러모로 큰 도움이 됩니다. 그들은 또 장애인 여성들이 최대한 자기 몸을 돌볼 수 있게 격려함으로써 좀 더 독립적으로 살아가도록 도와줄 수도 있습니다. 그렇다고 해도 우리 장애인 여성들에게는 다음과 같은 도움이 더 필요할 수도 있습니다.



- 양질의 건강한 음식과 깨끗한 물을 충분히 확보한다.
- 운동과 스트레칭으로 몸을 튼튼하고 유연하게 유지한다.
- 목욕을 돕고 치아를 청결하게 한다.
- 대소변을 제거하고 생리혈 흡수에 사용되는 천이나 패드를 교체한다.
- 압박궤양을 확인, 세척 및 치료한다. 압박궤양을 예방하기 위해 적어도 두 시간마다 몸을 움직이거나 체중을 분산시켜 체위를 바꿀 수 있도록 돕는다. 푹신한 표면에 눕거나 앉게 해서 뼈가 튀어나온 부위에 가해지는 압력을 줄여준다. 압박궤양을 치료하지 않고 방치하면 사망에 이를 수도 있다.
- 특히 의료시설이 멀리 떨어져 있는 경우 약과 필수품을 가정이나 가까운 곳에 상비한다. 여기에는 되도록 진통제, 요로 및 피부감염에 대비한 항생제, 깨끗한 거즈, 그리고 해당 여성의 장애 치료에 사용하는 약물을 포함시킨다.

시각장애인이나 청각장애인들은 대부분 자신의 신체적 필요에 대해 스스로 처리할 수 있습니다. 그러나 건강 유지에 필요한 정보를 얻는 데에는 여전히 도움이 필요하기도 합니다. 예컨대, 시각장애인 여성에게는 건강 관련 교육자료를 (일부 민망한 정보가 포함되어 있더라도) 소리 내어 읽어줄 사람이 필요할 수도 있습니다. 또한 청각장애인 여성들을 위해서는 라디오에서나 보건의료 종사자에게 들은 중요한 건강 관련 정보를 알려주어야 할 수도 있습니다.

지역사회가 할 수 있는 일

우리가 자기 몸을 보살피고 건강을 지킬 수 있도록 기존의 환경을 개선하는 데 지역사회가 할 수 있는 역할은 많습니다. 많은 장애인 여성들이 가난하고, 일부는 고립된 채로 삶을 살아갑니다. 다른 모든 사람들과 마찬가지로 우리 장애인 여성들에게도 의료서비스, 영양가 있는 음식, 깨끗한 물과 위생시설, 안전한 거주지가 필요합니다. 함께 교류하고 우리를 존중해 줄 이웃들 역시 필요합니다. 우리가 자신의 건강을 보살필 수 있도록 돕기 위해 지역사회가 어떤 일을 할 수 있을지 우리 장애인 여성들, 그리고 우리의 가족들과 함께 대화를 나누어 보세요.

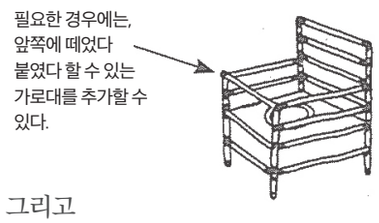
- 우리 중 일부는 가족과 도우미에게 일상적으로 도움을 받아야 한다. 지역사회 지도자들과 지역 모임들이 다른 지원방안을 마련해 준다면 우리의 필요를 충족시키면서도 가족과 상주 도우미들이 휴식을 취하게 해줄 수 있을 것이다.
- 많은 노인장애인 여성들이 매우 가난하거나, 혼자 살거나, 도와줄 사람을 구하는 데에 어려움을 겪고 있다. 그러므로 지역사회가 도우미나 친구를 주선해 주거나, 다른 방식으로 실질적인 지원을 제공해 준다면 우리 장애인 여성들의 삶을 크게 개선할 수 있을 것이다.
- 우리가 좋은 음식을 충분히 섭취할 수 있도록 밭을 일구거나 시장에 가는 것을 도와줄 수 있다.
- 장애인 여성들이 깨끗한 물을 이용할 수 있도록 조치를 취한다.
- 지역사회 차원에서 장애인들이 안전하게 사용할 수 있도록 화장실을 새로 짓거나 개조하는 사업을 기획한다(124쪽 참조).



화장실을 편리하게 만들기

장애인 아이와 성인들이 화장실을 좀 더 편하게 이용하게 하는 방법은 여러 가지가 있습니다. 창의적으로 자신에게 무엇이 필요한지 발견하고, 해결방법을 찾아 지역사회에 보여주세요.

쪼그려 앉기 어려운 사람이라면 간단한 손지지대를 부착하거나 변기 좌석을 높이세요. 변기가 바닥에 설치되어 있다면 의자 좌석에 구멍을 뚫어서 변기 위에 놓으면 됩니다.



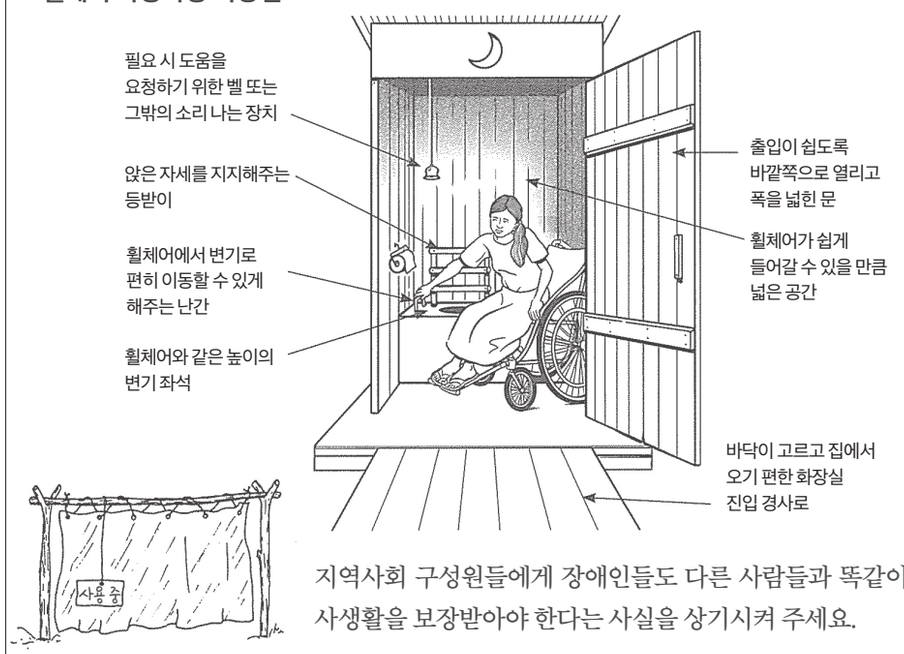
몸을 가누기가 어려운 사람이라면 등, 옆구리, 그리고 다리를 받쳐주는 지지대와 안전띠 또는 가로대를 만듭니다.

또 시각장애인들에게 화장실까지 가는 길을 안내하기 위해 밧줄이나 울타리를 이용합니다.

옷을 입거나 벗는 데 어려움이 있는 사람이라면 옷을 헐렁하게 또는 잘 늘어나는 소재로 만듭니다. 누워서 옷을 입을 수 있도록 깨끗하고 건조한 장소를 마련합니다.

앉기가 힘든 사람이라면 이동식 난간과 계단을 제작할 수 있습니다.

휠체어 사용자용 화장실:



지역사회 구성원들에게 장애인들도 다른 사람들과 똑같이 사생활을 보장받아야 한다는 사실을 상기시켜 주세요.

6장
건강검진



장애인 여성에게도 건강검진이 필요하다

사람들은 흔히 장애인 여성들이 건강에 대해 신경 쓰는 것은 자신의 장애에 관한 것뿐으로, 그밖에 건강검진은 중요하지 않을 것이라고 생각하기 쉽습니다. 하지만 이것은 사실이 아닙니다. 특별한 이상이 없더라도 2~3년마다 의사를 찾아가 진찰받는 것은 건강문제를 조기 발견하여 쉽게 치료할 수 있는 중요한 방법입니다.

장애가 있는 여성은 검진을 받는 데 어려움을 겪는 경우가 많습니다. 우선 자기 몸을 부끄러워하면서 자랐기 때문에 검진을 받고 싶어하지 않을 수 있습니다. 혹은 누군가가 자기 몸을 만지는 것이 싫을 수도 있습니다. 아니면 이미 검진과 수술을 여러 번 받아서 또 다시 의사를 만나고 싶지 않을 수도 있습니다.

그러나 모든 여성들에게 그렇듯이 장애인 여성들에게도 정기검진은 무척이나 중요하기 때문에 이 책이나 다른 건강서적을 통해 이에 대해 최대한 많이 알아두는 것이 좋습니다. 그런 다음 본인이나 다른 장애인 여성들이 이런 의료서비스를 이용할 수 있게 해달라고 지역 보건의료 종사자들에게, 더 나아가 병원장과 보건부장관 등에게도 요청할 수 있을 것입니다.

이번 장은 유방검진(128쪽 참조)과 골반검진(130쪽 참조)에 대한 정보를 담고 있습니다. 어느 여성에게나 건강을 유지하기 위해서는 이 두 가지 검진이 중요합니다. 그밖에 다른 건강검진에 대한 추가 정보는 135쪽을 참조하세요.

정기적 건강검진을 통해 알 수 있는 것

정기적 건강검진을 통해 많은 건강문제를 찾아낼 수 있습니다. 병에 걸렸는데도 문제가 대단히 심각해져서 치료하기 어려워질 때까지 자각하지 못하는 경우가 종종 있습니다. 조기 발견이 도움이 되는 건강문제로는 빈혈, 결핵, 에이즈 및 기타 성매개감염, 말라리아, 일부 암, 고혈압, 기생충, 당뇨병 등이 있습니다. 장애 유무와 상관없이 어떤 여성에게도 이런 문제가 있을 수 있습니다.

지역사회에 건강검진 도입하기(짐바브웨 사례)



리지 롱쇼는 자신이 속한 짐바브웨의 지역사회에서 대다수 장애인 여성이 한 번도 골반이나 유방 검진을 받은 적이 없다는 사실을 알게 되었습니다. 지역 사람들이 이용할 수 있는 의료기관은 하나같이 장애인 여성에게는 너무 멀고 진료비가 비쌌습니다. 그러나 리지는 장애인 여성들에게 이런 검진이 얼마나 중요한지 잘 알고 있었습니다. 검진을 받기가 쉽지 않았기 때문에 많은 여성들이 자신의 건강문제를 너무 늦게 알게 되었고, 암으로 사망한 경우도 많았습니다.

본인도 장애인인 리지는 장애인 여성들을 불러 모았습니다. 그들은 암과 여타 건강문제들에 대해, 그리고 어떻게 건강검진이 조기 발견에 도움이 되는지에 대해 공부했습니다. 그런 뒤 이들 모임은 장애인 여성들이 부딪히는 건강문제들에 대해 함께 만나 논의하도록 보건부 대표를 설득했습니다. 모임의 회원들은 장애인 여성들이 의료기관까지 찾아가고 진료비를 지불하는 데에 어려움을 겪고 있는 현실을 전달했습니다. 보건부 대표는 이 여성들이 이렇게나 많이 공부했다는 것 때문에 감명을 받았고, 곧 정부가 한 달에 한 번 무료 이동진료소를 제공해 그 지역사회 내 장애인 여성들이 암 검진과 가족계획 서비스를 받을 수 있게 하는 방안을 마련했습니다.

여성들이 꼭 받아야 할 정기검진 중 가장 중요한 두 가지는 유방검진과 골반검진입니다. 여성들에게 흔히 발생하는 암 두 가지가 유방암과 자궁경부암인데, 이 검사를 통해 이들 질환을 일찍 확인하고 치료할 수 있습니다.

유방검진과 골반검진을 준비하는 방법

검진이 어떤 식으로 진행되는지 미리 알아둠으로써 유방검진이나 골반검진에 대비할 수 있습니다. 보건의료 종사자에게 검사의 각 단계에 대해 말해달라고 하고, 잘 이해되지 않는 부분은 설명을 부탁하세요. 보건의료 종사자에게 물어볼 질문을 미리 생각해두면 유용합니다.



장애인 여성의 경우 검진 중에 별도로 필요한 것이 있을 수 있습니다. 가능하다면 검진 내내 같이 있어줄 수 있는 친구나 가족을 데리고 가도록 하세요. 검진 전에 보건의료 종사자가 당신에게 안전하고 편안한 방법으로 검진을 진행할 수 있도록 구체적인 요구사항을 미리 전달하세요.

청각장애(농인 또는 난청)가 있는 경우, 수어로 보건의료 종사자와의 의사소통을 도와줄 수 있는 친구를 데려가도록 합니다.

시각장애(전맹 또는 시력저하)가 있는 경우, 검진에 대해 설명하고 묘사해줄 친구를 데려갑니다. 보건의료 종사자에게 그가 하고 있는 행동, 그리고 수검자가 보지 못하는 것들을 세심하게 설명해달라고 요청하세요.

운동 관련 장애가 있거나 보행이 힘든 경우, 친구를 데려가거나 사전에 의료기관에 들어갈 수 있는 방법을 계획해 둡니다.

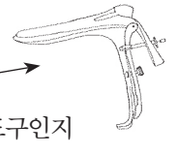
이해나 학습에 어려움이 있고 유방 또는 골반검진이 **두렵거나 걱정되거나 불편하게 느껴지는 경우**에는 믿을 수 있는 사람에게 검진을 받는 동안 같이 있어달라고 부탁하세요.

학습이나 이해에 영향을 주는 장애가 있는 여성은 가족구성원과 돌봄제공자가 다음과 같이 도와줄 수 있습니다.

- **사전에 검진에 관해 이야기를 나눈다.** 학습에 어려움이 있는 여성에게 가족이나 친구가 검진에 대해 설명해줄 수 있습니다. 이러한 검진이 건강을 위해 중요하다는 점을 수검자가 이해할 수 있도록 도와주세요. 검진을 받는 동안 어떤 일들이 일어날지 설명하고 질문에 답해줍니다. 가능하다면 검진을 맡은 담당자가 누구인지도 알려줍니다.
- **가능하면 검진 전에 진료소를 방문한다.** 검진 전날에 수검자와 함께 검진이 진행될 장소에 미리 가보세요.
- **수검자가 신뢰하는 사람이 따라가게 한다.** 수검자가 원할 경우 검진을 받는 동안 친구나 가족이 함께 머물러도 좋습니다. 검진을 맡은 보건의료 종사자가 남성이라면 수검자가 신뢰하는 여성이 검진 내내 함께 머무르도록 합니다.

보건의료 종사자는 다음과 같이 도움을 줄 수 있습니다.

- **시작 직전에 검진에 대해 다시 설명해준다.** 검진을 시작하기 전에 어떤 일이 일어날지 설명해 주고 궁금한 점이 없는지 물어봅니다. 검진 시작 전에 질문을 할 수 있으면 수검자가 겁을 덜 먹을 가능성이 높습니다.
- **질경(질을 벌리는 둥근 집게) 등 검진에서 사용할 검사도구를 보여준다.**



수검자가 나중에 놀라지 않도록 골반검진을 시작하기 전에 질경이 어떤 도구인지 알려주고 원한다면 만져보게 해줍니다.

- **검진 중에 대화를 나눈다.** 매 단계마다 진행상황을 설명하고 다음에는 뭘 할 건지 말해 줍니다. 수검자에게 준비되었는지 물은 후 그렇다고 대답할 때까지 기다립니다. 이렇게 하면 수검자가 진행과정을 통제할 수 있게 됩니다.

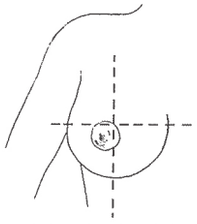
유방 자가검진



본인이 직접 할 수 없다면 자매나 친구가 대신 유방검진을 해줄 수 있다.

정기적인 유방검진은 유방암의 징후가 없는지 확인할 수 있는 좋은 방법입니다. 대부분의 여성은 유방에 작은 멍울을 얼마간 가지고 있습니다. 이 멍울들은 월경주기 동안 종종 크기와 모양이 변화합니다. 월경이 시작되기 직전에는 대단히 예민해져서 만지면 아프기도 합니다. 그런 경우가 흔치는 않지만 간혹 유방의 멍울이 없어지지 않고 계속 남아있다면 유방암의 징후일 수 있습니다. 많은 여성이 유방암에 걸리며 치료하지 않으면 죽을 수도 있습니다. 정기 유방검진은 조기에 암을 발견하여 치료할 수 있도록 도와줍니다.

골반검진을 받을 때마다 전문적인 훈련을 받은 보건의료 종사자가 수검자의 유방을 검사하게 됩니다. 이때 보건의료 종사자는 이 장에서 소개한 검사방법을 사용할 것입니다.



유방이 큰 경우에는 전체 유방을 네 부분으로 나누어 한번에 한 부분씩 점검한다. 위와 같이 그림을 그린 뒤 어디에서든 멍울이 발견되면 그 자리에 표시할 수도 있다.

1~2년마다 보건의료 종사자들에게 유방검진을 받는다 하더라도 본인이 이보다 자주 자가검진을 해볼 수 있습니다.

본인이 직접 할 수 없다면 신뢰하는 누군가가 대신해 줄 수도 있습니다. 매번 같은 사람에게 도움을 받는 것이 가장 좋습니다. 그렇게 하면 뭔가 변화가 생겼을 때 도와주는 사람이 바로 알아차릴 수 있을 것입니다.

되도록 한 달에 한 번, 월경주기 중 같은 날에 유방을 검진하도록 합니다(77쪽 참조). 가능하다면 검진하는 날을 매달 월경 시작일로부터 7일 후로 일정하게 맞추면 좋습니다. 규칙적으로 검진을 받을 수 있다면 평소 유방이 어떤 느낌인지 알 것이고, 이상이 있을 때 알아챌 수 있을 가능성이 높아집니다. 또한 가급적 긴장을 풀고 검사를 잘할 수 있을 만큼 시간이 충분할 때 유방검진을 받도록 노력하세요.

매달 유방의 감촉이 어땠는지 쉽게 기억하기 위해 간단한 그림을 그려보는 것도 좋은 방법입니다. 유방 전체를 큰 원으로 그리고, 유두는 작은 원으로 그립니다. 유방을 만져보았을 때 멍울이 느껴지면 그림에 그 부분을 표시합니다. 그러면 다음달에 다시 확인할 때 어디에 멍울이 있었는지, 멍울이 커지고 있지는 않은지 더 쉽게 기억할 수 있습니다.

멍울을 발견했을 때 해야 할 일

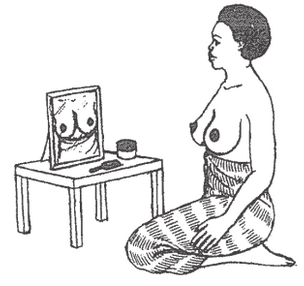
멍울이 매끈하거나 고무처럼 유연하고, 눌렀을 때 피부 아래서 움직인다면 걱정할 필요 없이 매달 꾸준히 확인해 주면 됩니다. 그러나 멍울이 딱딱하고 모양이 울퉁불퉁하며, 아무 통증이 없거나 크기가 커질 때에는 주의깊게 지켜보세요. 한쪽 가슴에만 멍울이 있고 눌러도 움직이지 않는다면 더더욱 주시할 필요가 있습니다. 다음달 월경이 끝나도 멍울이 그대로이면 암의 징후일 수도 있으니 병원에 찾아가세요. 유두에서 피가 나서 고름처럼 보이는 분비물이 나오는 경우에도 의료진의 도움을 받아야 합니다.

매끈하든 울퉁불퉁하든 멍울을 발견했다면 모두 노련한 의료진에게 확인을 요청하세요. **월경이 끝난 뒤(폐경)에도 계속 정기적으로 유방검진을 받아야 합니다.**

유방 자가검진 방법

유방 자가검진법

거울이 있다면 유방을 거울에 비춰본다. 양팔을 머리 위로 들어올린다. 유방의 모양이 달라지는지, 혹은 피부나 유두가 부어올랐거나 달라진 점이 없는지 확인한다. 그런 뒤 양팔을 옆구리에 붙이고 다시 한 번 유방을 살펴본다.



바닥에 누운 상태로, 가능하다면 한쪽 팔을 머리 뒤로 올린다. 손가락을 평평하게 펴고 유방을 누르면서 멍울이 있는지 확인한다. 그런 뒤 양팔의 위치를 바꿔서 반대쪽 유방을 확인한다.



반드시 유방 구석구석을 빠짐없이 만져본다. 매달 같은 방식으로 검진하는 것이 좋다.



다른 유방 자가검진 방법들



근육이 약하거나 손떨림이 있다면 다른 쪽 손으로 검진하는 손가락을 잡고 검진을 진행하는 것도 좋다. 아니면 다른 사람이 손을 잡고 도와줄 수도 있다. 도우미가 검진할 사람의 손을 잡고 유방 쪽으로 가져가서 손가락이 올바른 위치에 놓이도록 도울 수도 있다.

기억할 사항: 피곤해지면 휴식을 취한다. 검진을 한 번에 다 끝낼 필요는 없다.



가슴 반대쪽까지 팔을 움직일 수 없다면 검진할 유방과 가까운 쪽 손을 사용해도 된다.



손가락으로 감각을 제대로 느낄 수 없다면 손의 다른 부위를 사용해도 된다. 가령 엄지손가락이나 손바닥, 손가락 등쪽을 사용할 수도 있다. 반드시 유방의 모든 부위를 빠짐없이 만져본다.

골반검진

골반검진으로 알 수 있는 것은 다음과 같습니다.

- 생식기 주변의 멍울이나 부종, 궤양 유무(이들 중 일부는 위험하며 치료가 필요할 수 있다)
- 임신 여부
- 자궁이나 난관, 난소, 질의 감염 여부(감염을 치료하지 않으면 위험하다)
- 자궁경부나 난소, 자궁에 암이 있는지 여부
- 자궁이나 난소에 섬유성 종양이나 자궁내막증, 낭종 등 암이 아닌 다른 문제가 있는지 여부(83~84쪽 참조)

보행 시 다리를 절거나 지팡이, 목발, 휠체어를 사용하는 경우

지체장애가 있는 사람은 자세를 바꿀 때 어떻게 움직여야 하는지 본인이 가장 잘 알 것입니다. 친구나 보건의료 종사자에게 도움을 요청하세요. 골반검진이 시작되기 전에 반드시 몸의 균형을 잘 잡고 안전하고 편안한 마음으로 임해야 합니다(이와 관련한 몇 가지 생각과 의견은 133~134쪽 참조).

검진에 앞서 소변과 대변을 최대한 많이 배변하도록 노력하세요. 골반검진은 근육을 이완시키기 때문에 소변이나 대변이 나오기 쉽습니다. 항상 도뇨관을 달고 있는 수검자라면 도뇨관을 제거할 필요는 없습니다. 도뇨관은 검진에 영향을 주지 않습니다. 소변주머니를 다리에 고정해 두고 있었다면 주머니를 떼어내서 몸 옆이나 배에 두면 됩니다. 계속 소변이 원활히 배출되도록 도뇨관이 구부러지지 않게 주의합니다.

골반검진의 단계



1. 의사가 외음부에 부종이나 혹, 궤양, 변색이 없는지 살펴봅니다.
2. 대개 의사가 질 속에 질경을 삽입할 것입니다. 질경은 질 입구를 벌려서 내부를 들여다볼 수 있게 해주는 금속이나 플라스틱 재질의 작은 도구입니다. 이어서 의사는 질벽과 자궁경부에 부종이나 혹, 궤양, 분비물이 없는지 확인할 것입니다. 질경이 삽입되어 있는 동안 약간의 압박감이나 불편함이 느껴질 수 있지만 아프지는 않을 것입니다. 근육이 이완되고 방광이 비어 있으면 검진받기가 좀 더 수월할 것입니다.
3. 해당 병원에서 진단검사 서비스를 제공하는 경우, 의사는 암 검진을 위한 자궁경부암 검사(자궁경부 질세포진 검사)와 필요 시 성매개감염에 대한 검사를 실시할 것입니다. 자궁경부암 검사를 위해 의사는 작은 주걱이나 솔을 이용해 자궁경부의 조직을 살짝 긁어냅니다. 이 과정은 아프지는 않으며, 약간의 압박감만 느껴질 것입니다. 이렇게 채취한 조직 샘플은 검사실로 보내져 암의 징후가 있는지 확인을 받게 됩니다. 자궁경부암은 조기에 발견해 치료하면 거의 대부분 완치가 가능합니다.
4. 의사는 질경을 빼낸 뒤에 깨끗한 비닐장갑을 끼고 한쪽 손의 두 손가락을 수검자의 질 속에 넣습니다. 이때 다른 쪽 손으로는 수검자의 아랫배를 누릅니다. 이렇게 하면 수검자의 자궁, 난관, 난소의 크기와 형태, 위치를 느낄 수 있습니다. 이 단계는 원래 아프지 않아야 합니다. 만약 아프다면 검사자에게 말하세요. 아프다는 것은 무언가가 잘못되었다는 뜻일 수도 있습니다.

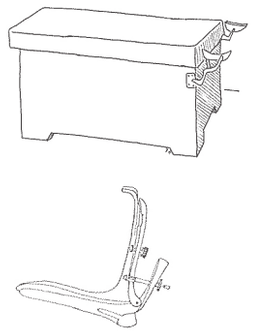
보건의료 종사자를 위한 안내

대부분의 진료소와 병원의 검진대는 다리를 움직이거나 고정시키는 데, 장애가 있는 여성들에게는 너무 높고 사용하기가 불편합니다.

대부분의 장애인 여성들에게는 바닥과 가까운 검진대가 가장 좋습니다. 그러나 골반검

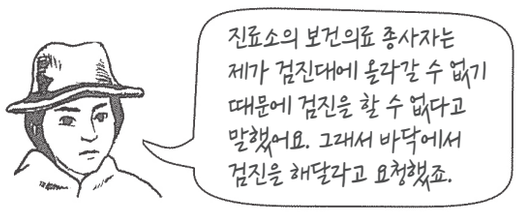
진을 하기 위해 특별한 검진대를 쓸 필요는 없습니다. 보건의료 종사자는 깨끗하고 단단한 표면만 있다면 어디서든 이 검진을 실시할 수 있습니다. 깨끗한 바닥에 깨끗한 천만 깔아도 가능합니다.

바닥에서 검진을 시행하려면 여성수검자의 질에 질경을 넣을 때 손잡이가 위로 향하도록 돌려서 사용하세요. 이렇게 하지 않으면 질경을 벌리기가 어려워집니다. 질경이 바닥에 닿지 않도록 도톰하게 겹친 천을 수검자의 엉덩이 밑에 깔아서 약간 높여주는 것이 좋습니다.



바닥에 누운 사람을 검진할 때에는 질경의 위아래를 뒤집어 사용하면 된다.

대부분의 여성들은 질경을 처음 보고 겁을 먹습니다. 그 도구가 질 안에 삽입되면 틀림없이 아플 거라 생각하기 때문이지요. 골반검진을 한 번도 받아본 적이 없는 여성을 검진할 때에는, 실제로는 더 큰 질경을 사용할 예정이더라도 아주 작은 질경을 보여주세요. 수검자가 편안하게 이완되어 있는지 확인하고 몸을 조심스럽게 만지고, 항상 바로 다음에 무엇을 할 것인지 설명해 주세요. 검진이 끝나면 협조 덕분에 쉽게 검진할 수 있었다는 감사 인사를 하는 것도 잊지 마세요.



다양한 장애를 가진 여성들이 더욱 편안히 검진을 받을 수 있는 방법에 대한 추가 제안은 133~134쪽을 참조하세요.

자율신경 반사부전(심한 두통을 동반한 갑작스러운 고혈압)에 대비하기 위한 예방조치

자율신경 반사부전은 척수손상 장애인들에게 흔히 발생합니다. 이것은 보통의 경우였다면 통증이나 불편함을 야기했겠지만, 척수손상 때문에 당사자가 느끼지 못하는 어떤 자극에 대해 신체가 반응하는 것입니다.

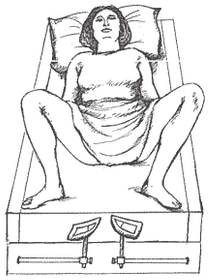
여성의 골반검진 도중 반사기능 장애를 일으킬 수 있는 원인은 다음과 같습니다.

- 여성의 몸이 (본인은 느끼지 못할지라도) 딱딱한 검진대나 바닥에 닿았을 때
- 검진을 실시하는 사람의 손이나 질경 같은 도구(특히 차가운 경우)가 질이나 직장에 압박을 가했을 때
- 검진이 실시되고 있는 진료소의 실내 온도가 낮을 때
- 도뇨관이 구부러지거나 꼬였을 때

중요 척수손상이 있는 여성을 검진할 때에는 자율신경 반사부전의 징후가 나타나는지 주시하고, 문제가 생기면 검진을 중단할 준비가 되어 있어야 합니다. **자율신경 반사부전은 의학적 응급상황입니다.** 고혈압으로 인해 경련이나 뇌출혈이 발생할 수 있기 때문입니다. 반사기능장애가 발생한 사람을 혼자 두어서는 안 됩니다. 반사기능장애의 징후와 치료에 관한 정보는 118~120쪽을 참조하세요.

골반검진 자세

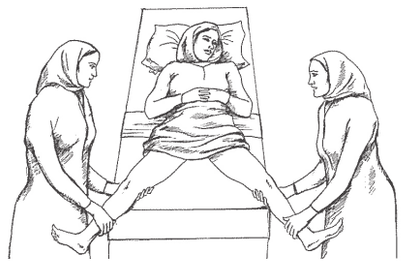
다리 벌리기가 불편하다고 해서 검진을 받을 수 없는 것은 아닙니다. 자기 몸에 적합한 다른 자세들에 대해 보건의료 종사자와 상의하세요. 지체장애가 있는 여성들이 흔히 사용하는 몇 가지 자세들은 다음과 같습니다.



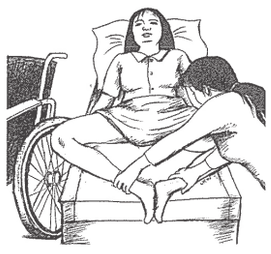
엉덩이 쪽이 불편한 여성은 이 자세가 좀 더 편안할 수 있다. 특히 발을 잡아줄 사람이 없다면 이 자세가 적절하다. 대다수 여성은 근육에 힘을 주지 않고도 다리를 이런 자세로 유지할 수 있기 때문이다.



스스로 무릎을 들어올리고 있을 수 없는 경우, 발 받침대로 무릎 아래를 받치는 여성도 있다.



일부 검진대에는 여성의 발을 얹는 자리가 있다. 장애인 여성들은 대부분 이 발 받침대를 이용하지 않는다.



이 자세는 스스로 다리를 움직일 수 없는 여성에게 적절하다. 무릎을 굽히기 힘든 여성들에게도 효과적일 수 있다.

다리를 벌리기 힘든 여성들에게는 이 자세가 좀 더 편안하다.



근육이 뻣뻣하거나 뭉친 경우

검진 중에 근육이 갑자기 뭉치거나 뻣뻣해질 수 있습니다. 이런 현상은 주로 척수손상이나 뇌성마비가 있는 여성에게 나타납니다. 갑작스러운 근육 연축이 일어날 수 있는 상황은 다음과 같습니다.

- 검진대로 이동한다.
- 불편한 자세를 하고 있다.
- 질경 등의 도구가 질에 삽입된다.
- 양손검사나 직장검사에서처럼 손가락이 질이나 항문에 삽입된다.



검진이 진행되는 동안 보조인력들이 수검자의 다리를 받쳐줄 수도 있다. 그러면 수검자가 근육을 이완시킬 수 있게 되어 검진이 수월해진다.



둥글게 만 담요나 베개를 이용해 다리를 받칠 수도 있다.

근육이 당긴다면 의료진에게 검진을 천천히 진행해달라고 요청해서 긴장을 풀 수 있는 시간을 좀 더 확보하세요. 검진 도중 근육경련이 일어나면 의료진에게 검진을 멈추고 근육이 다시 이완되거나 풀릴 때까지 기다려달라고 합니다. 뻣뻣한 근육을 곧바로 밀거나 당겨서는 안 됩니다. 이렇게 하면 경련이 악화됩니다. 근육이 다시 풀릴 때까지 해당 부위를 친구가 부드럽게 잡거나 받쳐주는 것도 도움이 됩니다.

긴장을 풀 수 있고 자세를 유지하기 위해 근육에 힘을 줄 필요가 없는 편안한 체위를 찾아낸다면 검진이 한층 수월해질 것입니다. 아니면 친구나 가족에게 검진하는 동안 몸을 잡아달라고 부탁해보세요. 이것이 불가능하다면 담요를 말아서 무릎 아래에 넣어도 됩니다.

중요 경직된 근육을 마사지하거나 문질러서는 안 됩니다. 마사지를 하면 근육이 더욱 뻣뻣해집니다.

밀어내기 운동

뇌성마비나 근육경직이 있는 여성은 근육을 이완시키기 힘든 경우가 많습니다. 골반근육을 이완시키기 위해 밀어내기 운동을 시도해 볼 수 있습니다. 첫째, 마치 대변을 보려고 할 때처럼 아래로 밀어내는 연습을 해보세요. 이때, 어떤 여성들은 질을 통해 알을 낳고 있다고 상상합니다. 잠시 후 심호흡을 하면서 밀어내기 시작합니다.

검진을 받기 전에 이 운동을 연습합니다. 검진 도중에, 특히 의료진의 손가락이나 검진도구를 질에 삽입하기 전에도 이 운동을 다시 하면 좋습니다. 의료진이 검진을 시작하는 순간 밀어내기를 멈추고 복부근육에 힘을 빼면 도움이 될 것입니다. 근육이 단단하게 뭉쳐 있으면 보건의료 종사자가 몸 안을 제대로 촉진할 수가 없습니다.

건강을 유지하기 위한 기타 검진

여성 누구나 병의 징후를 찾아내는 방법을 알게 된다면 자신의 건강을 더욱 잘 돌볼 수 있을 것입니다. 가령 본인이 직접, 혹은 믿을 수 있는 사람이 128~130쪽에 실린 내용을 활용해 유방암의 징후를 확인해 볼 수 있을 것입니다.

그밖에도 본인이나 가족, 돌봄제공자가 집에서 해볼 수 있는 다른 검진방법들이 있습니다. 그러나 어떤 검진들은 의원이나 병원에서 보건의료 종사자에게 받는 것이 바람직합니다.

일반적인 건강관리지침을 통해 자가검진법이나 다양한 질환의 징후에 대해 공부하거나, 진료소에서 흔히 실시하는 여러 가지 검진에 대한 추가 정보를 얻을 수도 있습니다.



가정에서 실행해볼 수 있는 검진

- 복부(배) 검진. 통증과 특이한 멍울이 없는지 확인하기
- 임신 중에 발생하는 문제 확인하기
- 맥박의 리듬이 일정한지 확인하기
- 혈압
- 빈혈의 징후 확인하기
- 간염의 징후 확인하기
- 시력 검사하기

의원이나 병원에서 실시하는 검진

- 자궁경부암 검사
- 임질과 클라미디아 검사
- 빈혈 진단용 혈액검사
- 매독 진단용 혈액검사
- 사람면역결핍바이러스(HIV) 진단용 혈액검사
- A형, B형, C형 간염 진단용 혈액검사
- 당뇨병 진단용 소변검사
- 기생충 진단용 대변검사
- 결핵 진단용 객담검사
- 임신 진단용 소변 또는 혈액검사
- 방광이나 신장의 감염 진단용 소변검사

변화를 위한 노력

장애인 여성이 할 수 있는 일

우리는 언제든 의료진을 찾아가 유방 및 골반의 검진을 요청할 수 있습니다. 또한 여럿이 모여서 이 책이나 다른 건강 관련 서적을 공부하면서 여



성에게 필요한 각종 검진에 대해 최대한 많은 정보를 수집할 수 있습니다. 그런 뒤 보건당국에 우리가 이 같은 서비스를 좀더 쉽게 이용할 수 있게 해달라고 요청할 수도 있습니다.

이해하기 쉬운 건강 책자를 만든 '사람이 먼저다'



1997년, 학습장애가 있는 여성 몇 명이 모여 '사람이 먼저다 리버풀(People First Liverpool)'이라는 여성단체를 결성했습니다. 여성의 건강관리에 관해 더 많이 배우기 위해서였지요. 그들은 한 여성진료소와 제휴하여 건강검진에 대한 이해를 도울 소책자를 몇 권 제작했습니다.

성생활과 임신에 관해 배우기



크란티와 사발라는 인도에서 가장 가난한 지역 중 한 곳에서 일하는 보건의료 종사자들입니다. 그곳 여성들은 장애인, 비장애인을 막론하고 대부분 의료서비스를 전혀 받지 못하고 있습니다.

크란티와 사발라는 여성들에게 자기 몸을 검진하고 이해하는 방법을 가르쳐 왔습니다. 그들은 특이한 질 분비물 같은 각종 문제를 살펴보았으며, 가임기를 인지하는 방법과 성생활에 대해 토론했습니다. 그들은 문제를 해결할 수 있는 여러 방법 중에서도 여성들이 직접 할 수 있고 많은 자원이 필요하지 않은 해법을 찾는 데 주력했습니다.

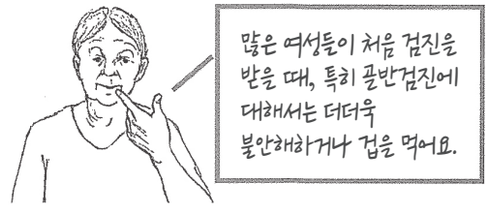
가족과 돌봄제공자가 할 수 있는 일



장애인 여성들의 친구와 가족들은 정기검진을 받는 것이 모든 여성에게 얼마나 중요한지에 대해 장애인 여성과 대화를 나눌 필요가 있습니다. 검진 중에 어떤 일이 일어날 것이며, 검진 결과를 아는 것이 왜 중요한지에 대해 설명하는 법을 익히도록 합니다. 장애인 여성들이 각자 알고 있는 검진 관련 정보, 또는 보건의료 종사자가 검진과정을 그들의 필요에 맞춰 조정할 수 있는 방법을 서로 공유하도록 독려합니다.

또한 장애인 여성들이 검진받는 것을 가로막는 진료소와 병원에 존재하는 장벽에 대해, 그리고 좀 더 쉽게 검진받을 수 있도록 그들이 할 수 있는 일에 대해 이야기해 봅니다.

장애가 있는 딸이 아이에서 여성으로 자라는 과정에서 아이가 검진에 대해 두려움을 품지 않도록 도와줍니다. 진료소에 접근할 수 있도록, 보건의료 종사자들이 제대로 훈련을 받도록, 교통편이 이용 가능해지도록 부모와 딸이 함께 노력할 수 있을 것입니다.



보건의료 종사자가 할 수 있는 일

보건의료 종사자들은 가장 먼저 검진을 앞둔 여성과 이야기를 나누어볼 수 있습니다. 검진이 어떻게 진행되는지 설명한 뒤 여성의 질문에 답하고, 검진 중에도 질문해도 좋다고 이야기해 줍니다. 장애인 여성들이 골반검진과 유방검진을 포함해 각종 건강검진을 받는 것이 왜 중요한지 이해할 수 있도록 돕습니다.

당신은 이와 같은 검진이 왜 모든 여성들에게 중요한지 설명해 줄 수 있습니다. 설령, 팔다리를 움직이기 힘들다 해도 장애인 여성들은 충분히 이런 검진을 받을 수 있다는 것을 분명히 알려주세요. 그간 장애인 여성들과 그들을 담당하는 보건의료 종사자들이 이런 검사에 활용할 수 있는 다양한 자세를 찾아냈다는 점도 알려주세요. 장애인 여성 자신이 어느 누구보다 자신의 몸을 잘 알고 있다는 사실을 명심하세요. 그러니 그 여성에게 어디까지 몸을 움직일 수 있는지, 다른 사람의 도움이 필요하지는 않은지 알려달라고 부탁하세요.

여성들은 자신의 몸을 만지지 말라고, 불만을 말하지 말라고 배우는 경우가 많습니다. 이 때문에 많은 여성들이 유방검진을 하거나, 복부에 전에 없던 통증이 생겼다고 누군가에게 말하는 것을 불편하게 생각합니다. 여성들은 성관계나 생식기에 관해 말하는 것을 창피해하기도 합니다. 따라서 질에서 나온 분비물에 대해 말을 꺼내기가 어려울 수도 있습니다. 보건의료 종사자들은 해당 지역사회의 여성들에게 자기 몸을 만질 수 있도록, 문제가 있을 때 터놓고 이야기하는 것을 편하게 생각하도록 용기를 북돋아 줌으로써 이들에게 도움이 될 수 있을 것입니다.

항상 장애인 여성 본인에게 직접 이야기하고, 그 여성의 건강문제에 관해서는 본인에게 물어야 합니다. 그를 도와주는 다른 사람이 같은 방안에 있는 경우에도 마찬가지입니다. 그 여성이 대화를 나누는 데 어려움이 있더라도, 다른 사람들을 대할 때와 같이 이야기를 나누세요.

시각장애인 여성을 검진할 때

시각장애인 여성에게는 병원과 같이 익숙하지 않은 장소에 가는 것이 혼란스러울 수 있습니다. 무엇이 어디에 있는지, 어디로 가야 하는지 모르기 때문입니다. 간혹 시각장애인 여성을 거칠게 대하거나 이리저리 데리고 다니는 사람들이 있는데, 이것은 그다지 정중한 태도가 아닙니다.

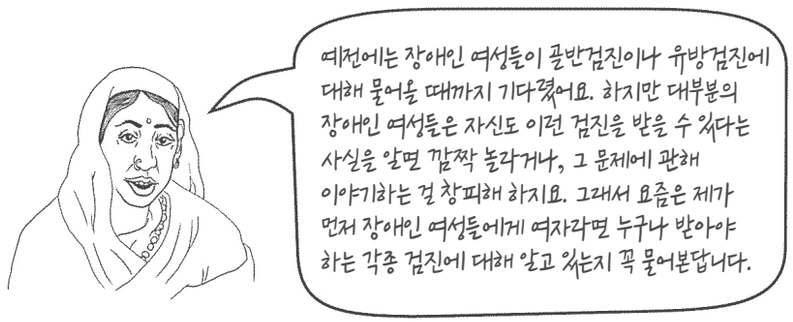
시각장애인 여성에게 길을 안내할 때는 그 여성의 팔이나 손을 잡지 않도록 주의하세요. 많은 시각장애인 여성들이 손에 의지해 촉각으로 '보기' 때문입니다. 그러므로 팔을 내어주어 상대가 당신의 팔을 잡거나 당신의 손에 손을 올려놓게 해주세요. 어디에 무엇이 있으며, 어디로 가고 있는지도 말해 주시고요. 그러면 시각장애인 여성이 혼자서 그 주변을 잘 다니는 법을 익히게 되고, 검진을 받는 동안 더욱 편안해 할 것입니다.

청각장애인 여성을 검진할 때

청각장애인 여성이 의료기관에 갔을 때, 그곳의 어떤 사람도 수어를 할 줄 모른다면 대단히 당황스러울 수 있습니다. 때로는 청각장애인 여성이 다른 사람들의 말을 듣고 수어로 통역해 줄 수 있는 누군가를 함께 데려오기도 할 것입니다. 이 경우, 대화를 주고받을 때 반드시 통역사가 아닌 청각장애인 여성을 바라보아야 합니다. 이것은 통역사의 말을 듣고 있는 순간에도 해당되는 말입니다. 반드시 청각장애인 여성만을 바라보세요. 통역사는 그저 도와주러 온 사람일 뿐이며, 청각장애인 여성이야말로 의료서비스를 받기 위해 당신을 찾아온 사람입니다.

학습이나 이해에 어려움이 있는 여성을 검진할 때

학습이나 이해가 어려운 여성이라도 건강정보를 얻고 자신의 몸에 관한 결정에 참여할 수 있어야 하는 것이 마땅합니다. 학습장애가 있는 여성에게는 좀 더 시간을 들여 설명해 주어야 할 수도 있습니다. 이해했는지 묻기만 하지 말고, 그녀가 이해한 내용을 자신의 말로 직접 표현하도록 요청해 보세요.



7장
성생활



성은 삶의 자연스러운 부분입니다. 성생활은 많은 여성들에게 쾌감을 느끼고, 파트너에게 사랑과 욕구를 표현하며, 원하는 대로 아이를 임신할 수 있게 하는 수단입니다. 그러나 '성생활(sexuality)'이란 누군가와 성관계를 갖는 것 이상의 의미를 담고 있습니다. 여성이 파트너와 친밀감을 나누는 방식, 자신의 몸을 이해하는 방식, 여성으로서 자기 자신에 대해 생각하는 방식도 모두 이 여성의 성생활에 포함됩니다.

장애인 여성들 역시 친밀하고 다정한 성적 관계를 맺을 수 있고, 맺기 원하며, 그러한 관계를 누릴 권리를 가지고 있습니다. 그러나 때로는 이것을 바라보는 지역사회의 시각이 장애인 여성들의 성 경험에 영향을 미치거나 제한하기도 합니다. 지역사회의 다른 사람들이 장애인 여성들도 다른 모든 사람들과 마찬가지로 사랑, 성관계, 가족을 필요로 한다는 점을 이해하고 수긍한다면, 비로소 장애인 여성들도 다음과 같은 일을 할 수 있을 것입니다.

- 자신에게 즐거운 방식으로 성을 표현할 수 있다.
- 성적 파트너를 선택할 수 있다.
- 성관계를 언제 어떻게 맺을지 조율할 수 있다.
- 임신 여부와 시기를 선택할 수 있다.
- 성매개감염을 예방할 수 있다.
- 강요된 성관계와 같은 성폭력으로부터 벗어날 수 있다.



장애인 여성들의 성에 관한 잘못된 생각



이제 장애인 여성들의 성생활에 관한 잘못된 생각들을 살펴보려고 합니다. 많은 장애인 여성들이 다음과 같은 부정적인 시각과 오해 때문에 친밀하고 애정 어린 성적 관계를 누리지 못한다고 말하고 있습니다. 이런 잘못된 태도는 장애인 여성들이 자신을 존중해 주고 소중히 여겨줄 진실한 배우자와 파트너를 찾는 데에도 벽이 되고 있습니다.

잘못된 생각: *장애인 여성의 몸은 부끄러운 것이다*

대부분의 지역사회에서 여성의 가치는 어떤 표준적 신체적 매력을 기준으로 평가됩니다. 어떤 여성이 그 표준에서 많이 벗어난다면, 사람들은 그 여성이 결혼상대나 성적 파트너로서 '가치'가 없다고 생각할 수도 있습니다.

기타가 말하는 '완벽한' 결혼상대



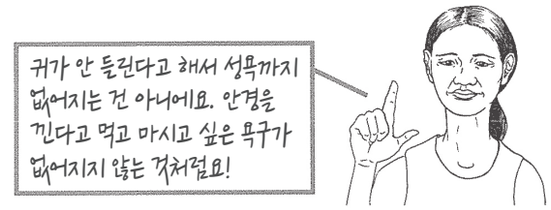
인도인들의 문제는 완벽한 몸을 가진 완벽한 사람을 찾는다는 것이에요. 외모를 너무나 중요하게 생각하기 때문에 '완벽하지 않은' 사람은 설 자리가 없지요. 요즈음 결혼 광고를 보면 모든 남성이 날씬하고, 아름답고, 피부가 희고, 학력이 높고, 교양이 있는 등의 조건을 갖춘 여성을 원해요. 그뿐 아니라 소아마비가 있는 집안에 장가를 들면 소아마비가 있는 아기를 낳는다고 믿는 사람들도 있습니다. 저도 이런 일을 겪었기 때문에 잘 알지요. 여기에는 강한 성차별적 요소가 있습니다. 모든 면에서 완벽해야 하는 것은 여성이지요. 반면, 신랑은 장애가 있고, 못생기고, 간질을 앓고, 알코올 중독이라고 해도 여전히 완벽한 신랑감이랍니다!

잘못된 생각: *장애인 여성은 성욕이 없다*

다른 여성들처럼, 장애인 여성들도 성적인 감흥을 느낍니다. 그러나 장애인 여성의 가족이나 지역사회의 사람들은 이들이 성적인 감흥을 느껴서는 안 된다고 생각하거나, 성욕이 없을 거라고 생각할 수도 있습니다.

장애인 여성들은 때로는 자신에게는 성적인 감흥이 없다고, 아무도 자신에게 성적 매력

을 느끼지 않는다고, 그리고 자신과의 사이에서 자녀를 원하는 사람도 없을 거라고 믿게 됩니다. 선천적 장애인이나 어린 시절 장애인이 된 여성이라면 성장발달 과정에서 자신에게도 성적 매력이 있을 거라는 생각을 하기 어려울 수 있습니다. 젊은 여성이 자신의 성을 탐구하기 시작할 무렵 장애인이 되었다면 자아상에 상처를 입은 나머지 자신이 평생 성적 관계를 가질 수 없을 거라 여기고 지레 성생활을 포기할 수도 있습니다.



성생활을 개발하고 경험해본 나이 든 여성이라도 장애인이 된 후에는 자신의 몸에 대해 이전과는 다르게 느낄 수 있습니다. 더 이상 성적 매력이 없다거나, 앞으로의 성관계는 전과 다를 것이라는 생각에 슬퍼질 수 있습니다. 어쩌면 앞으로도 성관계를 통해 즐거움을 찾을 수 있다는 것을 생각조차 못할 수도 있을 것입니다.

잘못된 생각: *장애인 여성은 항상 성관계를 원한다*

장애인 여성들 중 특히 학습이나 이해에 어려움이 있는 장애인은 항상 성관계를 원한다고 믿는 사람들이 있지만, 이것은 사실과 다릅니다.

여느 여성들과 마찬가지로 장애인 여성들도 저마다 다릅니다. 성관계를 자주 원하는 여성이 있는가 하면, 전혀 그렇지 않은 여성도 있습니다.

모든 여성들이 그러하듯 장애인 여성들도 자신이 원할 때에 성관계를 맺도록 선택할 수 있어야 합니다. 또한 모든 여성은 원치 않는 성관계를 거절할 수 있어야 합니다.

학습 또는 이해 장애가 있는 소녀와 여성들의 성적 학대 예방하기

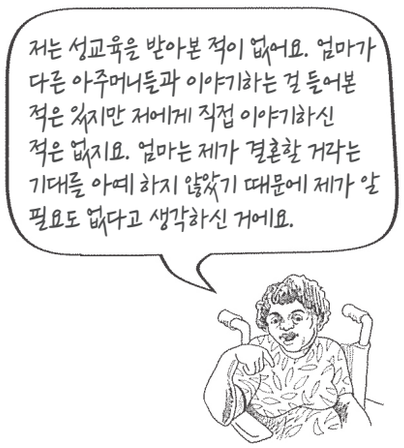
많은 장애인 소녀와 여성들이 충분히 관심을 받거나 친밀한 관계를 발전시킬 기회를 얻지 못하고 있습니다.

만일 당신의 가족들이 당신을 혼자 집에 남겨두거나 무시한다면, 당신은 외롭다고 느끼고 당신에게 관심을 가져줄 친구나 다른 사람들을 찾으려고 할 수 있을 것입니다. 이때, 어떤 사람들은 관심을 요구하는 이러한 모습을 성적 욕구로 오해하기도 합니다. 혹은 당신을 이용하려 들 수도 있는데, 당신이 혼자 있다고 생각하기 때문에, 또는 당신을 해치더라도 신경써 줄 사람이 없을 거라고 생각하기 때문입니다.

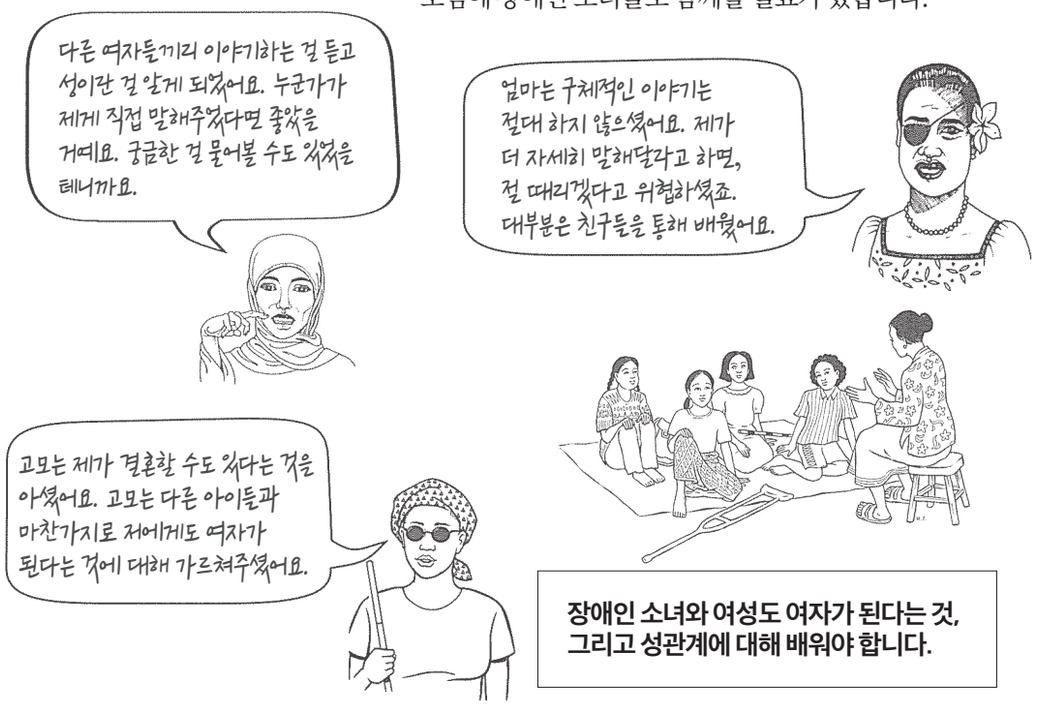
당신이 정말로 원하는 것이 무엇인지 표현하기가 어려울 수도 있는데, 특히 당신이 성관계에 관해 배운 적이 없다면 더욱 그럴 것입니다. 자신의 몸과 성에 대해 아는 것은 매우 중요한 일입니다. 당신이 자신을 보호하고 성관계에 대해 현명한 결정을 내릴 수 있도록 믿을 수 있는 누군가가 도움을 줄 수도 있을 것입니다.

성에 대해 배우기

너무나 많은 장애인 소녀들이 누군가에게 학대를 당하거나 성교를 하자고 유혹당할 때에야 성관계에 대해 처음 알게 됩니다. 보건의료 종사자, 가족, 친구, 그리고 이들을 돕는 사람들이 성생활과 여성성에 대해 이야기를 나눌 때에는 장애인 여성들과도 함께할 수 있을 것입니다. 또한 장애인 소녀들을 성교육 프로그램에 참여시키고 성이란 무엇인지 가르쳐야 합니다. 이렇게 함으로써 이들을 이용하려는 남성들로부터 소녀들을 지킬 수 있을 것입니다. 성적 학대에 관한 정보는 14장을 참조하세요.



어떤 지역에서는 여자아이들이 지역사회에서 존경받는 어른에게 여자가 되는 법을 배우기도 합니다. 어떤 지역에서는 소녀들이 여자가 되었을 때 특별한 의식을 치러 이를 기념하기도 합니다. 또 어떤 지역에서는 소녀들이 함께 모여 경험을 공유하기도 합니다. 이들은 최신 유행의 머리 모양, 옷, 남자친구, 좋아하는 팝 스타에 대해 이야기를 나누며 서로가 서로에게서 배웁니다. 이러한 모임에 장애인 소녀들도 함께할 필요가 있습니다.



장애인 소녀와 여성도 여자가 된다는 것, 그리고 성관계에 대해 배워야 합니다.

사랑하는 파트너 찾기

다른 여성들과 마찬가지로 당신에게도 자신을 존중하고 아껴주는 파트너를 만날 자격이 있습니다. 당신의 말에 귀 기울이고, 당신에게 친절하게 대하는 파트너를 만날 자격이 있습니다. 당신의 모습을 있는 그대로 사랑하는 사람, 당신의 장점을 인정해 주고 당신의 한계를 보완해 줄 파트너를 만날 자격이 있습니다. 당신의 도움과 신뢰, 사랑을 원하는 파트너를 만날 자격이 있습니다.

사랑하는 파트너를 찾은 많은 여성들이 자신은 장애에 관한 그릇된 통념들을 거부했다고 말합니다. 그들은 자신의 가족에게 기여할 수 있는 기술과 방법을 찾아냈습니다. 그리고 자기 자신을 존중하는 방법을 배웠습니다. 당신이 스스로를 존중하고 소중히 여길수록 당신을 존중해 줄 파트너를 찾을 가능성도 높아질 것입니다. 자존감에 관한 정보는 63~69쪽을 참조하세요.



장애인 소녀가 직업기술을 익히고 교육을 받으면 사랑하는 파트너를 찾을 가능성도 높아집니다. 일반적으로 직업이 있으면 기회가 더 많아지고 자존감이 높아집니다. 그리고 장애인 여성에게 직업이 있다면 다른 사람 눈에도 가정에 기여할 수 있는 여성으로 비칠 것입니다.

학대하는 파트너

어떤 여성들은 파트너가 어떤 사람이든 간에, 심지어 자신을 학대하거나 아껴주지 않고 자신과 가족을 부양하지 않아도 그 사람에게 정착해야 한다고 생각합니다. 또 어떤 여성은 돈을 주거나 자신의 가족을 부양해 줄 사람을 파트너로 받아들이기도 하며, 먹을 것이나 생존에 필요한 도움을 얻기 위해 성매매를 하기도 합니다. 또 어떤 경우에는 일은 여성이 하고 돈은 남성이 가져가는 경우도 있습니다. 심지어 그러면서도 여성이 자신에게 감사해야 한다고 말하지요.

가족과 지역사회로부터 존중받고 자기 스스로를 존중하는 여성이 자신에게 잘해주는 사람과 성적 관계를 맺게 됩니다. 이런 여성은 자신을 때리거나 학대하는 파트너를 받아들이지 않을 것입니다.

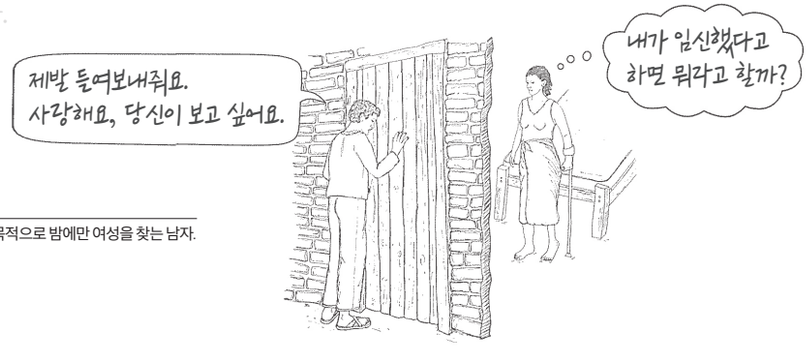
중매결혼

어떤 지역에서는 가족이 딸의 결혼을 중매합니다. 이런 경우에는 보통 장애인 여성이 비장애인 여성보다 홀대받기 쉽습니다. 장애인 여성의 가족은 딸을 받아주기만 한다면 신랑감이 딸에게 잘해주지 않더라도 결혼을 추진하기도 합니다. 장애인 여성 역시 자신을 소중히 여기지 않거나, 이 사람 외에는 자신과 결혼하고 싶어 할 사람이 없을 거라는 생각으로 결혼을 받아들일 수도 있습니다.

여성에게 장애가 있다는 이유로 여성의 가족에게 더 많은 지참금이나 보상을 요구하는 신랑도 있습니다. 또는 장애인 여성이 두 번째 부인이 되어 비장애인 부인보다 못한 대접을 받게 되기도 합니다. 어떤 남성이 여성의 장애에 대한 보상으로 돈이나 선물을 요구한다면, 이것은 그가 그녀를 여성으로서 존중하지 않는다는 것을 보여주는 것입니다. 종종 이런 남성은 다른 방식으로도 이 여성을 학대할 것입니다(14장 참조).

밤남편*

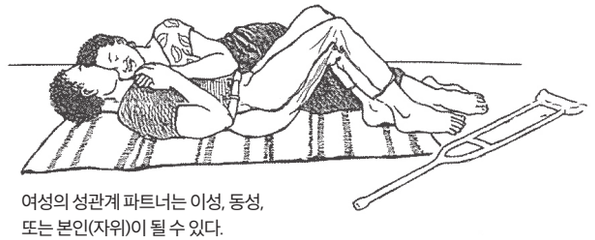
어떤 국가에서는 남성이 성관계만을 목적으로 밤에만 장애인 여성을 방문하는 경우도 있습니다. 그리고 아침이 되어 날이 밝기 전에 떠나버립니다. 소위 '밤남편'이라는 자들입니다. 이들은 보통 여성이 임신을 하면 발길을 끊고, 아이의 양육비는 전혀 주지 않는 경우가 대부분입니다.



*성관계만을 목적으로 밤에만 여성을 찾는 남자.

성관계에서 쾌감 느끼기

여성이 파트너와 성적 쾌감을 나누길 원하는 것은 자연스러운 일입니다. 그러나 때로는 성행위에서 쾌감을 느끼지 못하기도 합니다. 여기에는 여러 가지 이유가 있을 수 있는데, 먼저 파트너가 남성이라면 여성의 몸이 성적 자극에 남성의 몸과는 다르게 반응한다는 점을 알지 못할 수도 있습니다. 또한 여성이 남성보다 성관계를 더 좋아해서는 안 된다거나, 이성이든 동성이든 파트너에게 본인이 좋아하는 게 무엇인지 말하면 안 된다고 배웠을 수도 있습니다.


여성의 성관계 파트너는 이성, 동성, 또는 본인(자위)이 될 수 있다.

여성의 장애가 원인인 경우도 있습니다. 특히, 여성이 장애인이 된 지 얼마 되지 않았다면 자신에게 편안한 다양한 성관계 방법을 찾아야 할 것입니다. 장애인 여성이 자신의 장애에 맞는 방식으로 매일 개인위생을 관리하듯이 성관계 역시도 장애에 맞는 방식을 찾아야 쾌감을 얻을 수 있습니다.

성적 쾌감에 대한 신체반응

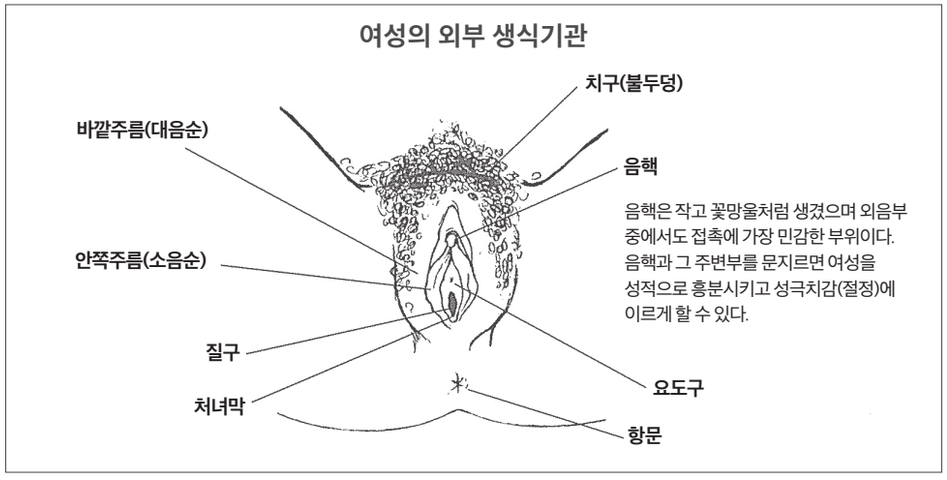
성욕은 남녀 모두에게 똑같이 있지만, 성적인 상상이나 접촉에 대해 몸이 반응하는 방식은 서로 다릅니다. 남성이나 여성은 성적인 생각을 하거나 성적 접촉을 할 때 흥분하게 됩니다. 생각과 접촉이 많아질수록 몸도 더욱 흥분하게 됩니다. 남성의 성적으로 흥분했다는 것은 음경이 단단해지는 것을 보고 쉽게 확인할 수 있습니다.

여성의 몸도 흥분하지만 겉으로 알아보기는 어렵습니다. 음핵이 단단해지고 부풀어 오르며, 음순과 질벽이 접촉에 민감해집니다. 질은 투명하고 미끈거리는 액체로 젖고 유두도 부풀어 오르면서 민감해집니다.

성적 접촉과 상상이 지속되면 성적 긴장이 고조되다가 마침내 쾌감이 최고조에 이르며 성극치감(절정)을 느끼게 됩니다. 성극치감에 이르면 몸안의 에너지와 긴장이 절정에 달했다가 해소되고, 여성은 편안해지면서 충만한 기쁨을 느낍니다.

남성의 쾌감이 절정에 이를 때에는 음경에서 정자가 포함된 액체인 정액이 방출됩니다(사정). 성극치감을 느낀 후 남성의 신체는 긴장이 풀리고, 성기는 다시 부드러워집니다.

여성이 성극치감에 도달하는 가장 일반적인 방법은 음핵에 자극을 주는 것입니다. 질 안쪽을 음경 혹은 손가락으로 마찰하는 방법도 있습니다. 여성의 항문도 자극에 민감합니다. 보통 성극치감에 도달하는 데에는 남성보다 여성이 더 오래 걸립니다.



여성들 대부분이 성극치감을 느낄 수 있지만 여성 개개인이 성적 상상과 접촉에 반응하는 방식은 다양할 수 있습니다. 하체 감각이 저하된 여성이 성극치감을 느끼려면 음핵에 더욱 강한 압박과 강한 접촉이 필요하며, 때로는 이와 동시에 질을 압박해야 하는 경우도 있습니다. 척수손상을 입거나 전신에 감각이 없는 여성들도 이를 느끼는 방식이 다르기는 하지만 성극치감을 느낍니다.

몸에서 쾌감을 느끼거나 자극을 원하는 부위는 여성에 따라 다릅니다. 대부분의 사람들은 여성의 몸에서 '성과 관련된' 부위가 생식기와 유방이라고 생각합니다. 그러나 손, 목, 얼굴, 배 또한 민감한 부위여서 자극을 받으면 쾌감을 느낄 수 있습니다. 마비가 있거나 척수손상을 입은 여성의 경우 이런 부위가 매우 예민해지기도 해서 만지는 것만으로도 성극치감과 같은 쾌감을 느낄 수도 있습니다.

성적 쾌감을 느끼는 데에는 촉각, 후각, 청각, 미각, 시각 모두가 중요한 역할을 담당하며, 이러한 감각들을 이용하면 상대에게 만족감을 줄 수 있습니다. 남성이든 여성이든, 장애가 있든 없든 개개인이 이러한 감각을 경험하는 방식은 각양각색입니다. 시각장애인 여성에게는 촉각, 후각, 청각이 매우 중요할 수 있고, 청각장애인 여성에게는 촉각, 시각을 통해 느끼는 성적 만족감이 가장 클 수 있습니다.

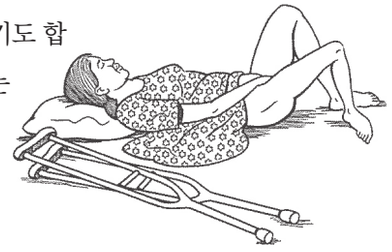
자신의 신체 중 어디가 민감한지, 어떻게 하면 성극치감을 느낄 수 있는지 알고 싶다면 자위를 통해 알아볼 수 있고, 본인이 선호하는 것을 파트너에게 알려주면 됩니다. 이 방법은 특히 장애인이 된 지 얼마 되지 않은 여성에게 유용할 것입니다. 그녀에게 쾌감을 줄 수 있는 방법을 알게 되면 그녀의 파트너도 기뻐할 것입니다.

다양한 성관계 방법

성관계를 하고 쾌감을 공유하는 방식은 다양합니다. 사람들은 흔히 성관계를 떠올릴 때 이성 간 성교, 질에 음경을 삽입하는 성관계만을 생각합니다. 그러나 즐거운 성관계를 나누고 서로에게 사랑을 표현하는 방법은 다양합니다. 성관계에 있어 생식기가 전부는 아니라는 뜻입니다. 키스, 포옹, 대화도 성관계의 일부입니다. 얼굴, 손, 등, 목을 만지는 것도 충분히 성적일 수 있으며, 구강성교(한쪽 파트너 또는 양쪽 다 입을 상대방의 생식기에 대고 핥거나 빠는 행위)도 쾌감을 줄 수 있습니다. 서로의 생식기를 만지고 문지르는 것(상호 자위)도 성적 즐거움을 주고받는 또 다른 방법입니다.

스스로 자극하여 쾌감 얻기(자위)

스스로를 자극하여 성적 쾌감을 느끼는 방법도 있습니다. 자위를 하면 자기 몸의 특징과 가장 기분 좋은 자극이 무엇인지 알 수 있습니다. 또한 자신의 성생활에 자신감을 갖고 그것을 긍정적으로 보는 데에도 도움이 됩니다. 많은 지역사회에서 자위는 나쁘고 해롭다는 편견이 있기 때문에 사람들은 때로 자위를 부끄럽게 여기기도 합니다. 그러나 자위는 해롭거나 단순히 성욕을 해소하는 수단이 아닙니다. 파트너가 없어도 쾌감을 느끼고 욕구를 충족시킬 수 있는 좋은 방법입니다.



파트너와의 성관계

대부분의 여성들은 자신을 아껴주는 누군가와 친밀하고 다정한 관계를 갖기 원합니다. 관계의 상대는 장애인일 수도, 비장애인일 수도 있습니다. 상당수의 장애인 여성들은 결혼을 하며, 그렇지 않는 여성들도 있습니다. 많은 장애인 여성들은 남성과 관계를 맺으며, 일부는 다른 여성과 관계를 맺기도 합니다. 엄마가 되는 여성들도, 그렇지 않은 여성들도 있습니다.

새로운 방식을 실험하고 찾아나설 준비가 되어 있다면 성관계는 장애인 여성과 파트너 모두에게 더 큰 즐거움을 선사할 것입니다. 할 수 없는 것(혹은 하기 어려운 것)에 집중하기보다는, 할 수 있으면서 두 사람 모두가 쾌감을 느낄 수 있는 것부터 시작하는 것이 좋습니다.

파트너와 대화하기

많은 여성이 자신의 욕구에 관해 이야기하거나 욕구를 느끼는 것을 부끄럽게 생각합니다. 그러나 욕구를 느끼고 즐거운 관계를 원하는 것은 자연스러운 일입니다. 누군가와 성관계



를 가질 계획이라면 사전에 안전한 성관계(175~177쪽 참조)와 그밖의 요구 및 기대사항에 대해 상대와 이야기를 나누는 것이 도움이 될 것입니다.

당신이 어떤 움직임에 불편을 겪는지, 그리고 당신의 몸이 성적 자극에 어떤 방식으로 반응하는지 파트너에게 이야기하세요. 파트너는 성관계 중에 장애 때문에 여성이 아프거나 위험하지는 않을까 걱정할 수도 있습니다. 이것 때문에 욕구가 줄어들 수도 있지요. 상대방이 어떤 종류의 대화와 자극을 좋아하는지 알게 되면 양쪽 모두가 더 즐거운 성관계를 나눌 수 있습니다. 서로의 욕구는 다를 수 있으므로 함께 대화하고 이것저것 실험하다 보면 상대가 무엇을 좋아하는지 알아갈 수 있을 것입니다.

대화하기 좋은 주제

- 성관계 갖기 좋은 장소(침대, 휠체어, 의자, 바닥 등)
- 아픈 자세 또는 더 편안한 자세
- 장애가 신체 움직임에 미치는 영향
- 서로에게 쾌감을 주는 방법
- 쉽게 지치는 사람의 경우 하루 중, 혹은 일주일 중 성관계에 필요한 에너지가 가장 많을 때
- 기분 좋은 것과 그렇지 않은 것

파트너가 동시에 돌봄제공자의 역할을 하고 있다면 장애인 여성을 돌보면서 함께 보내는 시간과 성적 파트너로서 함께하는 시간이 어떻게 다른지 이야기해 보는 것도 좋습니다.

중요 성적 관계를 갖는 상대가 남성이든 여성이든 사람면역결핍바이러스/후천성면역결핍증후군(HIV/AIDS)을 비롯한 성매개감염을 예방하기 위해 안전한 성관계를 갖는 것이 매우 중요합니다. 성관계 전 파트너와 함께 HIV/AIDS 검사를 받는 것도 중요한데, 이에 대한 정보는 168쪽을 참조하세요. 또한 성관계는 하고 싶으나 임신을 원치 않는 경우에는 가족계획에 관해서는 9장을, 응급 피임과 관련된 내용은 199쪽을 참조하세요.

후천적 장애인 여성의 성생활

사고나 질병으로 장애인이 된 여성은 자신의 성욕에 변화가 있다고 느끼기도 합니다. 한동안 성욕이 줄거나 성관계에 흥미를 잃는 여성들도 있습니다. 더는 성관계를 통해 쾌감을 경험하지 못하거나 성관계를 즐길 수 없다고 생각하기도 합니다. 모든 장애인 여성들에게는

장애가 여성의 성생활에 어떤 영향을 미치는지에 대한 정보가 필요합니다. 그리고 파트너가 있다면 두 사람 모두 장애가 성생활에 어떤 영향을 미치는지 잘 알아야 합니다.



만일 당신이 장애인이 되기 전 이미 누군가와 성적 관계를 맺고 있었다면, 장애인이 된 후 다시 성관계를 시도하기가 두려울 수도 있습니다. 파트너가 더는 당신에게 성적 매력을 느끼지 못할까봐 걱정할 수도 있습니다. 또는 당신과 당신의 파트너 모두가 이제는 서로를 만족시키지 못할 거라고 걱정할 수도 있습니다. 당신이 느끼는 감정과 앞으로 필요한 변화에 관해 서로 대화를 나누어본다면 당신과 파트너 모두에게 도움이 될 것입니다. 성관계의 방법은 달라질 수 있지만 대부분의 다른 커플들이 그렇듯이 결국에는 성관계를 하고 서로에게 쾌감을 주는 방법을 찾게 될 것입니다. 특히 장애를 얻기 전부터 서로 신뢰하고 잘 소통하는 관계였다면 더욱 그렇습니다.

사생활

때로는 장애인 여성이 편안하게 성관계를 나눌 수 있는 시간과 장소를 확보하기가 어려울 수 있는데, 특히 성관계를 준비하기 위해 다른 사람의 도움이 필요한 경우에 더욱 그렇습니다. 가족과 함께 사는 여성들도 같은 어려움을 겪을 수 있습니다.

이 문제에 대해 손쉬운 해답을 찾기는 어려운데, 가족이나 돌봄제공자가 장애인 여성에게 성관계가 필요하다고 생각하지 않는다면 더욱 그렇습니다. 때로는 당신을 도와주는 사람들과 대화해 보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 또는 당신이 신뢰할 수 있는 다른 사람과

대화를 시도해 볼 수도 있을 것입니다. 그 사람이 다시 당신의 가족이나 당신을 돕는 사람과 이야기해 볼 수 있을 것이기 때문입니다. 다른 장애인 여성들과 이야기를 하거나 경험을 공유하는 것도 도움이 될 것입니다.

스스로 해결책을 찾는 사람들도 있습니다. 예를 들어, 어떤 여성은 휠체어에 탄 채로 파트너와 성관계를 할 수 있을 것입니다. 그러면 침대로 옮겨가는 것을 도와줄 사람이 필요하지 않기 때문입니다. 또 어떤 사람들은 자신을 도와주는 사람이 이러한 커플들의 필요에 민감하고, 그들의 관계를 응원하고 싶어 한다는 것을 알게 됩니다.



편안한 체위 찾기

움직임에 제약이 있다면 편안한 체위를 찾기 위해 이것저것 시도해 보아야 할 것입니다. 뇌성마비, 근무력증, 근육 뭉침이나 경직, 관절염이 있거나 통증 또는 쇠약감을 유발하는 장애가 있는 여성은 편안한 체위를 찾아보기 위해 파트너의 도움이 필요할 것입니다. 베개나 천을 말아 다리나 엉덩이를 받쳐주면 도움이 될 수도 있습니다. 파트너의 체중 때문에 통증이 유발된다면 둘 다 옆으로 눕거나 한 의자에 함께 앉는 체위도 시도해 보세요. 어떤 커플은 키스나 손으로 자극하는 것은 쉽게 할 수 있지만, 음경을 질에 삽입하는 성교는 어려울 수 있습니다. 이럴 때에는 둘 다 자세를 제대로 잡을 수만 있다면 구강성교가 더 편할 수도 있습니다.



마비가 있다면, 자신이 얼마나 움직일 수 있고 어떤 체위가 가능한지 알 수 있을 것입니다. 마비의 정도에 따라 파트너나 신뢰할 수 있는 돌봄제공자의 보조가 필요할 수도 있습니다.

골반검진 시에 취하는 자세를 성관계 시에도 활용할 수 있습니다(133쪽 참조).

성관계 중 발생할 수 있는 문제들



성관계 중 통증

성관계 시 아프지 않아야 합니다. 통증이 여성의 장애 때문인 경우도 있지만 대개의 경우에는 다른 원인이 있습니다. 그리고 대부분의 경우 여성과 파트너가 적당한 조치를 취함으로써 여성의 통증을 줄일 수 있습니다. 남성의 음경이나 파트너의 손가락 또는 손이 질에 들어갈 때 통증이 느껴지기도 하는데, 아래의 경우에 그럴 수 있습니다.

- 여성의 긴장이 풀리고 질이 충분히 젖기 전에 파트너가 너무 빨리 삽입한 경우
- 여성이 죄책감 또는 수치심을 느끼거나 성관계를 원하지 않는 경우
- 여성의 질이나 하복부에 감염 또는 혹이 있는 경우
- 여성의 생식기가 절제되었거나 봉합된 경우(여성 생식기 절단 또는 음부봉쇄술)

근육이 뭉치거나 경직된 경우, 또는 척수손상을 입은 경우 질 내에 무언가를 삽입하는 것 자체가 고통스러울 수도 있습니다. 이런 경우에는 두 사람 모두에게 쾌감을 줄 수 있는 다른 성관계 방법을 찾아보아야 합니다.

건조한 질

질이 너무 건조하면 성관계가 고통스러울 수 있습니다. 여성은 성적으로 흥분하면 일반적으로 질이 젖게 되는데, 이것은 자연스러운 현상입니다. 그러나 여성의 장애 때문에 질이 잘 젖지 않는 경우도 있습니다. 이러한 현상은 많은 여성들에게 있을 수 있지만, 특히 류머티스 관절염과 척수손상 환자 일부에게서 두드러지게 나타납니다. 질을 젖게 하는 일반적인 방법은 전희 또는 애무에 더 많은 시간을 들여서 몸이 스스로 질액을 더 많이 만들어내게 하는 것입니다. 질 내에 상처가 나는 것을 막기 위해 윤활제를 이용해 질을 미끄럽게 만드는 방법도 있습니다.

중요 성관계 시 라텍스 콘돔을 사용한다면 질이 젖게 하는 용도로 오일, 바셀린, 버터, 광물성 오일, 로션을 윤활제로 써서는 안 됩니다. 콘돔이 찢어질 수 있기 때문입니다. 콘돔과 함께 수용성 윤활제를 사용합니다.

> 일부 나라에서는 질이 매우 건조한 상태에서 성관계를 가지는 것을 선호하기도 합니다. 그래서 어떤 여성은 약초나 가루를 질 속에 넣거나 성관계 전 질을 씻어내기도 합니다(질 세정). 그러나 질이 건조하면 성관계 중 질이 자극을 받아 HIV/AIDS 등 성매개감염에 걸릴 가능성이 커지게 됩니다.

근육통과 관절통

관절염 같은 장애가 있는 여성은 평소보다 많이 움직이면 통증이 생기기도 합니다. 이런 경우에는 따뜻하게 해주면 통증을 완화하는 데 도움이 됩니다. 따뜻한 물에 적신 천을 아프거나 부어오른 관절에 갖다 대거나, 성관계 전 따뜻한 물로 목욕해보세요. 몸의 긴장을 풀어줍니다. 진통제를 복용 중이라면 컨디션이 좋아지는 시간에 맞추어 성관계를 준비할 수 있도록 복용시간을 조절해 보세요.

근육경직

뇌성마비 또는 그밖의 마비가 있는 장애인 여성이 성적으로 흥분하게 되면 근육이 갑자기 뭉칠 수 있습니다(근육경직). 근육경직은 장시간 지속되는 경우가 아니라면 위험하거나 해롭지 않습니다. 그러므로 성관계를 멈출 필요는 없습니다. 때로는 근육을 부드럽게 주물러 주면 경직을 완화하는 데 도움이 될 것입니다. 근육을 부드럽게 스트레칭해 주는 것이 도움이 될 때도 있습니다. 그러나 강제로 근육을 당기거나 경직을 풀려고 하지는 마세요. 근육경직을 예방하는 약을 복용 중이라면 성관계 전에 복용하는 것이 좋습니다.

배뇨 및 배변 관리

가장 좋은 것은 성관계를 하기 전에 대소변을 보는 것입니다. 도뇨관에 소변주머니를 달아 소변을 모으고 있다면 주머니를 잘 비웠는지 확인하세요. 성관계 중 배뇨 및 배변 사고를 겪지 않으려면 성관계 전 얼마 동안은 음식물이나 수분 섭취를 자제하는 것이 좋습니다.

도뇨관을 계속 거치해 두어야 하는 경우에는 성관계 중에 방해가 되지 않도록 테이프로 고정하거나 묶어둘 수 있을 것입니다. 고정된 폴리 도뇨관을 빼놓는 것은 최장 4시간까지 가능합니다. 그러나 도뇨관을 빼기 전에 감염예방 조치를 매우 꼼꼼히 시행해야 합니다(102~104쪽 참조). 일반적으로는 성관계 시에도 도뇨관을 빼지 않는 것이 좋습니다.

성관계 중 도뇨관을 빼놓으면 소변이 흘러나올 수 있습니다. 도뇨관 때문에 방광이 소변을 가둬두는 데에 익숙하지 않아 소변이 새기 때문입니다. 또한 성관계 도중에 대변이 나올 수도 있습니다. 이런 경우 대소변을 처리할 수 있도록 천이나 수건 등을 근처에 비치해 두세요.

성관계 전 파트너와 이런 일이 발생할 가능성에 대해 이야기를 나누는 것도 도움이 될 것입니다. 이것은 입밖으로 꺼내기 어려운 주제이며, 여성들마다 이야기하는 방식이 다를 것입니다. 어떤 여성들은 삶의 다른 부분들과 다를 바 없이 이야기할 것입니다. 또 어떤 여성들은 유쾌하게 웃으며 이야기하고 싶을 것입니다.

중요 콘돔이 도뇨관과 마찰하게 되면 찢어지거나 구멍이 날 수 있습니다. 이를 예방하려면 콘돔의 겉면이나 질 안쪽에 수용성 윤활 젤리를 바릅니다.

중요 척수손상을 입은 여성장애인 중 일부에서는 성관계 도중 지끈거리는 두통이나 홍조, 빠른 심장박동을 동반한 갑작스러운 혈압 상승이 나타날 수 있습니다. 반사기능 장애라 불리는 이 징후는 심각한 건강문제로 발전할 수 있습니다. 이를 예방하기 위해서는 성관계 전 반드시 대소변을 보아야 합니다. 자율신경 반사부전에 관해서는 118~120쪽을 참조하세요.

지나친 피로

당신은 장애로 인해 하루 중 상당 시간 동안 피로를 느낄 수도 있습니다. 또는 복용하는 약 때문에 피로를 느낄 수도 있습니다. 이런 경우 성관계에 대한 흥미가 떨어질 수 있는데, 그렇다면 하루 중 가장 덜 피곤할 때에 성관계를 시도해 보세요. 이것도 실천하기가 어렵다면 보건의료 종사자에게 복용시간을 다른 시간으로 옮겨도 안전한지 문의하세요.

쉽게 피곤해지거나 근육이 약한 편이라면 성관계를 좀 더 느리게 또는 부드럽게 하는 편이 편안할 것입니다. 에너지가 덜 들기 때문입니다.

격렬한 성관계 때문에 지나치게 피로해진다면 파트너에게 쾌감을 주는 방법을 바꾸거나, 파트너에게 자신을 애무해달라고 부탁할 수도 있습니다. 종종 애정 어린 손길은 여성이 통증을 덜 느끼고 숙면을 취하는 데 도움이 됩니다. 여성과 파트너에게 큰 기쁨을 주는 것은 물론이지요.

욕구 결핍



여성의 성욕과 쾌감을 감소시키는 데에는 여러 가지 요인이 있습니다. 그 중 일부는 여성의 장애일 수 있지만, 다음과 같은 이유 때문일 수도 있습니다.

- 고된 노동, 부족한 음식 섭취, 새로 태어난 아기, 장애로 인해 피곤하다.
- 여성이 파트너를 좋아하지 않거나 파트너가 여성을 학대한다.
- 장애로 인해 통증이 있거나 움직이면 아프다.
- 자신의 몸에 대해 부정적이거나 장애를 수치스럽게 느낀다.
- 거의 항상 우울하거나 매우 슬프다.
- 과거에 누군가가 강제로 성관계를 하려 했거나 그 과정에서 다친 적이 있다.
- 임신이나 성병 감염이 두렵다.

여성이 충분하지 않을 경우에는 몸에서 자연적으로 분비되는 질액의 양이 줄어들기 때문에 성교가 아프지 않도록 윤활제가 필요할 수 있습니다(151쪽 참조).

성적 학대와 강간 후의 성관계



성적 학대나 강간을 당한 적이 있는 여성들은 대개 자신의 신체와 성관계에 관해 다시 긍정적인 생각을 갖기까지 오랜 시간이 걸립니다. 여성의 정서적 상처와 나쁜 기억은 성폭행이 몸에 남긴 흔적이 사라진 후에도 오랫동안 여성을 따라다닙니다. 성적 학대와 강간 후의 성관계에 관한 정보는 293쪽을 참조하세요.

성욕을 느끼기 어렵다면 성적 쾌감을 주는 것들을 상상해 보세요. 성적인 생각과 공상은 스스로 성욕을 느끼는 여성으로서 자신을 재인식하는 데 도움이 될 것입니다. 또한 흥분을 고조시켜서 여성의 질이 젖고 성관계를 더욱 즐길 수 있게 해줄 것입니다. 공상은 혼자서 떠올릴 수도 있고, 파트너와 공유할 수도 있습니다.

변화를 위한 노력

장애인 여성의 성과 성생활 권리에 관한 사회의 통념과 태도가 변화하기까지는 오랜 시간이 걸릴 수 있습니다. 그러나 시간이 지나면서 변할 수 있을 것입니다.

장애인 여성은 자신을 긍정적으로 바라보아야 합니다. 자신을 소중히 여기는 여성이 파트너에게도 자신을 존중해 줄 것을 기대하기 때문입니다.

장애인 여성이 할 수 있는 일



- 성과 자신의 감정에 관해 스스로 교육을 받는다.
- 다른 장애인 여성 혹은 신뢰하는 비장애인 여성과의 대화를 통해 성에 관해 배운다. 성장기에 성생활에 관해 배우지 못했더라도 아직 배울 기회는 많다.
- 성을 이해하고 즐길 수 있는 방법에 대해 서로 조언을 구한다.
- 다른 장애인 여성과 모임을 만들거나 그러한 모임에 합류하여 서로의 성생활과 가정생활을 지지하고 존중한다.
- 모든 성교육에 장애인 여성도 참여시킬 것을 주장한다.
- 모든 여성의 성적 요구를 존중해 줄 것을 주장한다.
- 성적 욕구를 표현하고 여성으로서의 정체성을 기념할 수 있는 방법을 찾아본다.

우리 지역사회의 장애인 여성들은 여성으로서의 권리를 누리기 위해 모임을 가져왔습니다. 우리는 함께 우리의 여성성과 성적 욕구를 표현할 방법을 찾고 있습니다. 어떤 여성은 머리에 꽃을 달거나 이마에 빈디를 찍습니다. 손이나 발을 복잡한 헤나 문양으로 꾸미기도 하고, 발찌와 장신구를 착용하거나 오일로 목욕하는 의식을 치르기도 합니다. 이 모든 것들이 우리가 우리의 성을 탐색하고, 우리의 몸을 긍정적으로 보는 데 도움이 됩니다. 우리 자신을 우리가 되고 싶어 하는 여성의 모습으로 보는 법을 배우고 있습니다.



—인도 타밀나두 지역의 장애인 여성 모임

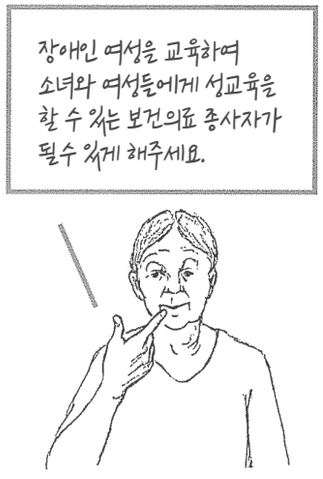
가족과 돌봄제공자가 할 수 있는 일



- 장애인 소녀를 다른 아이들과 동등하게 대한다. 이렇게 하면 아이가 자라면서 자기 자신이나 자신의 몸과 감정을 긍정적으로 느끼게 된다. 그러면 아이가 성장했을 때 파트너와 애정이 넘치고 서로 존중하는 관계를 맺기가 쉬워진다.
- 소녀에서 여성이 되는 10대 시절에 소녀를 지지해 준다. 장애인 소녀가 성에 관해 양질의 정보를 얻고, 자신이 매력적으로 보이도록 꾸미는 것이 허용되고 겉모습 때문에 차별받지 않는다면, 그 소녀는 자신의 몸과 성을 긍정적으로 바라볼 것이고, 자존감이 높아질 것이다.
- 장애인 소녀와 여성들이 성 및 여성성과 관련된 대화와 의식에 참여할 수 있게 해준다.
- 장애여성이 장래의 배우자나 연인과 관련하여 내린 결정을 지지해 준다.
- 남편이 될 사람이나 그 가족이 신부의 장애에 대한 '보상'으로 돈이나 선물을 추가로 기대한다면 그런 결혼은 주선하지 않는다.
- 먼저 장애인 여성을 비장애인 여성과 동일하게 성적 요구가 있는 여성으로 보고 그들을 존중하도록 지역사회 구성원들을 독려한다.

사랑하는 관계를 원하는 것은 모든 사람에게 지극히 정상적인 일입니다. 장애인 여성 또한 다르지 않습니다.

지역사회가 할 수 있는 일



- 장애인 여성들이 지역사회의 성 및 여성성과 관련된 행사에 참여하고 중요한 역할을 할 수 있도록 보장해 준다.
- 모든 여성과 소녀들의 성을 존중한다는 입장을 옹호한다.
- 장애인 소녀와 여성들이 참여할 수 있도록 성교육 프로그램을 조정해 준다. 예를 들어, 시각장애인 여성이 콘돔을 직접 만지면서 사용법을 배울 수 있게 해준다. 청각장애인 여성, 읽기 및 이해에 장애가 있는 여성도 쉽게 배울 수 있도록 그림과 모형을 활용할 수도 있다.
- 장애인 소녀와 여성 중 특히 장애로 인해 학습 및 이해에 영향을 받는 이들에게 관심을 기울여준다. 이들은 성적 학대에 취약한 경우가 더 많다. 여성의 안전은 지역사회 전체의 책임이다(학대받은 여성의 지원에 관한 추가 정보는 14장 참조).



보건의료 종사자를 위한 안내

많은 장애인 여성들이 성에 대해 궁금한 점을 갖고 있습니다. 그러나 물어보기가 두렵거나 부끄러워하는 경우가 많지요. 보건의료 종사자로서 당신은 그들이 성생활을 영위할 수 있는 방법에 대해 학습하고, 그들의 우려와 희망사항에 관해 함께 이야기함으로써 그들을 도울 수 있습니다.

장애인 여성과 함께 장애인 소녀 및 여성들을 돕는 이벤트나 프로그램을 기획하는 방법도 있습니다. 어떤 지역사회에서는 젊은 장애인 여성들이 매년 보건의료 종사자와 여성건강 전문의를 초청해 성건강에 대한 토론회를 개최합니다. 여기에서 장애인 여성들은 서로 이야기를 나누고, 성생활과 여성의 건강에 관해 질문을 합니다.

장애인 여성들을 돕는 또 다른 방법은 그들의 몸에서 일어나는 변화에 대해 양질의 정보를 제공하는 것입니다. 당신은 여자가 된다는 것에 관해 설명해 주고, 성관계와 성생활에 대한 그들의 질문에 답해 줄 수 있습니다. 장애인 소녀와 여성이 자신의 신체와 성생활을 긍정적으로 바라보지 못하게 만드는 오해와 편견을 바로잡기 위해 노력하는 것도 보건의료 종사자인 당신이 할 수 있는 역할입니다.

8장

성건강:
HIV/AIDS를 비롯한 성매개감염 예방하기



성건강은 우리가 성적 감흥을 즐기고 그에 따라 행동할 수 있게 해주는 신체적, 정서적으로 편안한 상태를 뜻합니다. 성건강을 지키려면 우리는 자신의 신체에 대해, 그리고 자신의 신체가 어떤 것에서 쾌감을 느끼는지에 대해 배우고, 원치 않는 임신을 최대한 예방하며, 성관계를 통해 전염되는 감염병에 노출되지 않도록 해야 합니다.

많은 지역사회에서는 여성성에 관한 잘못된 생각 때문에 여성들이 건강한 성관계를 맺기가 어려운 실정입니다. 여성들에게는 성관계에 대한 결정권이 없고, 성관계를 거부할 수 없는 경우가 많기 때문에 HIV/AIDS(사람면역결핍바이러스/후천성면역결핍증후군)와 같은 성매개감염에 걸리는 여성이 매년 전 세계 수백만 명에 이르고 있습니다.

간혹 장애인 여성은 이런 병에 감염되지 않는다고 생각하는 사람들도 있습니다. 그러나 이것은 사실이 아닙니다. 장애인 여성도 비장애인 여성과 동일하게 감염될 수 있습니다.

사실 장애인 소녀와 여성들은 비장애인 여성들보다 성매개감염에 걸릴 위험이 더 높습니다. 이들은 성건강에 관한 정보를 얻기 힘들 뿐 아니라 성관계 방법과 상대에 대한 결정권이 비장애인보다 적습니다. 따라서 성적으로 이용당하기 쉽고, HIV/AIDS를 비롯한 성매개감염에 더 취약하게 됩니다(장애인 여성의 성적 학대에 관한 추가 정보는 14장을 참조하세요).

이 장에서는 HIV/AIDS 및 기타 성매개감염에 관한 정보와 그 예방법을 다루게 됩니다. 양질의 정보를 얻게 된다면, 여성들은 자신을 보호할 수 있는 조치를 취하고 건강한 성생활을 즐길 수 있게 될 것입니다.

성매개감염이란 무엇인가?

성매개감염이란 성관계를 통해 한 사람에게서 다른 사람에게 옮겨지는 감염을 말합니다. 성매개감염은 성관계의 종류에 상관없이 다른 사람으로부터 옮을 수 있습니다. 음경-질 성교, 음경-항문 성교, 구강 성교(구강-음경 또는 구강-질 성교) 등이 모두 해당됩니다. 성매개감염은 감염된 음경 혹은 질이 상대방 생식기와 마찰되는 것만으로도 전염될 수 있습니다.

성매개감염은 치료하지 않으면 위험하다



성매개감염은 대부분 약물로 치료가 가능합니다. 성매개감염을 조기에 치료하지 않으면 남성과 여성의 불임, 조산, 저체중아 또는 시각장애아 출산, 난관임신, 하복부의 지속적 통증, 자궁경부암, 사망에 이를 수 있는 심각한 감염으로 이어질 수 있습니다. 성매개감염의 징후라고 의심되는 증상이 나타나면 반드시 병원에 가서 확인하세요. 감염이 확인되는 경우 치료해야 합니다.

성매개감염의 징후

다음 중 하나 이상의 징후가 있다면 성매개감염병에 걸린 상태일 수 있습니다.

- 비정상적인 질 분비물
- 질에서 나는 비정상적인 냄새
- 특히 음경을 질 내에 삽입하는 성교 시 하복부에 느껴지는 통증 혹은 비정상적인 느낌
- 생식기의 가려움, 발진, 혹, 궤양

장애에 따라 이러한 징후가 있는지 구별하기 어려울 수도 있습니다. 이런 경우에는 역시 병원에 방문해 정확하게 평가를 받으세요.

> ***분비물의 변화***
>
> 질이 약간 축축하거나 소량의 분비물을 보이는 것은 정상입니다. 이것은 질이 자체적으로 청결을 유지하고 보호하는 자연스러운 방식입니다. 분비물은 월경주기 동안 변화합니다. 월경이 시작되기 약 14일 전부터 점도가 높고 매우 맑으며 미끈거리는 분비물이 나타납니다. 질 분비물의 양이나 색깔, 냄새에 이와 다른 변화가 생기면 감염이 되었다는 뜻일 수 있지만, 분비물을 보고 감염의 종류를 알아내기는 어렵습니다. 성매개감염이 아닌 경우(진균 및 세균질증)의 분비물 변화에 관해서는 113~115쪽을 참조하세요.

성매개감염 징후를 확인하는 방법

시각장애인인 경우: 생식기를 씻을 때 비정상적인 분비물이나 덩어리, 쓰라림이 있는지 손으로 만져보세요. 일주일에 한 번씩 확인하면 됩니다. 매일 확인하면 변화를 눈치채기가 어렵습니다.



손이 불편한 경우: 생식기에 손을 가져가 분비물을 확인할 수 없다면 거울을 이용하세요. 거울을 잡을 수 없다면 바닥에 놓고 그 위에서 몸을 웅크려 확인할 수도 있습니다.

척수손상이 있는 경우: 생식기를 만지고 볼 수 있다면 일주일에 한 번씩 목욕하면서 확인하세요. 혼자서 할 수 없다면 신뢰하고 있는 다른 사람에게 도움을 요청하세요. 척수손상이 있으면 하복부에 통증이 있거나 생식기에 가려움이 있어도 느끼지 못할 것입니다. 만약 성매개감염에 걸렸는데 조기에 치료받지 않는다면 자율신경 반사부전이 발생할 수도 있습니다. 이것은 매우 위험합니다. 치료 관련 내용은 118~120쪽을 참조하세요.



다리가 불편한 경우: 가능하다면 씻는 동안 손으로 생식기를 확인하거나, 거울을 이용하여 확인할 수 있는 자세를 찾으세요. 필요하다면 신뢰하고 있는 다른 사람에게 다리를 잡아달라고 부탁하세요.

트리코모나스 질염

트리코모나스는 매우 불편하고 가려운 성매개감염입니다. 일반적으로 남성에게는 징후가 나타나지 않으나, 성관계 중 음경을 통해 여성에게 옮길 수 있습니다.

징후

- 회색이나 노란색을 띠는 거품기가 있는 분비물
- 외음부와 질의 홍반과 가려움증
- 불쾌한 분비물 냄새
- 소변을 볼 때 통증 또는 작열감

임질(성병)과 클라미디아

임질과 클라미디아는 모두 심각한 감염병입니다. 조기에 치료하면 쉽게 완치되지만, 그렇지 않을 경우 여성과 남성 모두에게 심각한 감염과 불임을 유발할 수 있습니다. 징후는 남성의 경우 감염된 상대와 성관계 후 2~5일 후부터 나타나지만, 여성에게서는 수주 또는 수개월간 나타나지 않을 수 있습니다. 또한 남녀 모두 감염되었음에도 불구하고 징후가 없는 경우도 있습니다. 임질과 클라미디아는 징후가 없는 사람도 다른 사람에게 옮길 수 있습니다.



여성에게 가장 흔하게 나타나는 징후

- 노란색 또는 녹색의 질 또는 항문 분비물
- 소변 볼 때 통증 또는 작열감
- 열
- 하복부 통증
- 성관계 중 통증 또는 출혈
- 징후 없음



남성에게 가장 흔하게 나타나는 징후

- 음경 분비물
- 소변 볼 때 통증 또는 작열감
- 고환의 통증 또는 부종
- 징후 없음

치료

본인이 임질 또는 클라미디아 징후를 보이고, 감염된 것 같은 사람과 안전하지 않은 성관계를 했다면 검사를 받아 감염을 확인하고, 적절한 약물을 복용해야 합니다. 파트너도 함께 치료 받아야 하며 치료가 끝나기 전에 성관계를 해서는 안됩니다.

한 사람이 임질, 클라미디아뿐만 아니라 트리코모나스 질염(159쪽 참조), 세균성 질염(113쪽 참조) 등 동시에 여러 가지에 감염되었을 수 있기 때문에 동시에 두 가지 이상의 치료를 받게 되는 경우도 종종 발생하게 됩니다.

골반염증질환

골반염증질환은 여성 하복부의 생식기에 생기는 모든 감염을 아우르는 명칭입니다. 흔히 '골반염'이라고 부릅니다. 골반염은 완치되지 않은 성매개감염, 특히 임질과 클라미디아가 주요 원인입니다.

다음 중 하나 이상의 징후를 보입니다.

- 하복부의 통증
- 고열
- 심한 메스꺼움과 쇠약감
- 악취가 나는 녹색 또는 노란색 질 분비물
- 질 내 삽입 성교 중 통증 또는 출혈



치료

골반염은 보통 다양한 세균들이 원인이 되므로 두 가지 이상의 약물을 투여하는 복합적인 약물치료를 받아야 하는 경우가 많습니다.

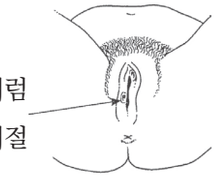
생식기궤양

대부분의 생식기궤양은 성을 매개로 하지만 압박궤양(욕창)이나 종기, 부상도 생식기에 궤양을 유발할 수 있습니다. 모든 생식기궤양은 비누와 깨끗한 물로 씻어 청결을 유지해야 합니다. 궤양 부위를 꼼꼼하게 닦고 말려야 합니다. 이때 사용한 천은 본인 또는 다른 사람이 재사용하기 전에 반드시 세탁해야 합니다.

경고! 생식기궤양이 있는 사람은 그 부위를 통해 HIV와 B형 간염 등 다른 감염에 걸리기 쉽습니다. 이를 예방하려면 궤양이 완치되기 전까지 성관계를 피해야 합니다.

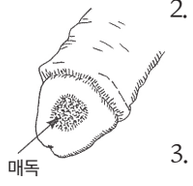
매독

매독은 전신에 영향을 주는 심각한 성매개감염입니다. 수년간 지속되면서 점차 악화되기도 합니다. 그러나 조기에 치료하면 완치될 수 있습니다.



징후

1. 첫 번째 징후는 여드름이나 물집, 납작하고 촉촉한 사마귀, 개방성 궤양처럼 생긴 작고 통증이 없는 궤양입니다. 궤양은 수일에서 수주 정도만 지나면 저절로 사라집니다. 그러나 매독은 계속 전신으로 퍼지게 됩니다.


매독

2. 수주 또는 수개월 후 환자에게 인후통, 미열, 구강궤양, 관절부종, 발진 등이 나타나며, 특히 발진은 손바닥과 발바닥에 주로 생깁니다. 환자는 이 기간 동안 다른 사람을 감염시킬 수 있습니다.
3. 일반적으로 위의 모든 징후는 저절로 없어지지만 질병은 없어지지 않습니다. 치료를 받지 않으면 심장질환, 마비, 정신질환, 사망으로 이어질 수 있습니다.

치료

매독을 완치하려면 반드시 치료(주로 페니실린 주사로 치료)를 끝까지 받아야 합니다.

- **징후가 나타난 지 1년이 넘지 않았다면** 항생제로 15일간 치료하게 됩니다.
- **징후가 나타난 지 1년이 넘었다면** 항생제로 30일간 치료하게 됩니다.

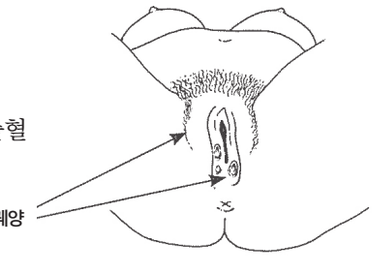
> ***임신과 매독***
>
> 임신여성의 매독은 태아에게 옮겨져 조산, 기형아, 사산으로 이어질 수 있습니다. 이를 예방하는 방법은 임신 중 혈액검사와 치료를 받는 것입니다. 여성과 파트너가 혈액검사 결과를 통해 매독임을 확인했다면 두 명 모두 벤자틴 페니실린으로 치료를 받아야 합니다.

무른궤양(연성하감)

무른궤양이란 생식기에 궤양을 유발하는 성매개감염의 일종입니다. 조기에 치료하면 약물로 완치될 수 있습니다. 매독과 혼동하기 쉽습니다.

징후

- 생식기나 항문에 생긴 한 개 이상의 통증이 없고 출혈이 잘 생기는 무른궤양
- 사타구니 림프선이 붓고 아픔(가래톳)
- 미열

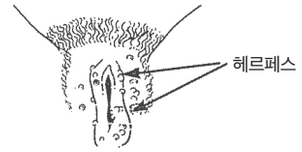


생식기 헤르페스

생식기 헤르페스는 바이러스성 성매개감염으로 생식기에 작은 물집들이 나타나게 됩니다. 성관계를 통해 다른 사람에게 전파되며, 간혹 구강성교로 인해 구강에 나타나기도 합니다(구강에 흔히 생기는 포진은 성관계를 통해 감염된 게 아니라는 점에서 생식기 헤르페스와는 다른 것입니다).

헤르페스 바이러스는 궤양을 유발하는데, 이 궤양은 수개월에서 수년간 나타났다 사라지기를 반복합니다. 헤르페스는 완치법이 없지만 치료를 통해 완화시킬 수는 있습니다.

징후



- 생식기 부위 혹은 허벅지 피부가 저리고 가렵거나 아프다.
- 피부에 통증을 동반한 물방울 모양의 작은 물집이 생겼다가 터져서 통증이 있는 개방성 궤양이 된다.

처음 포진이 생기면 3주 혹은 그 이상 지속됩니다. 열, 두통, 몸살, 오한, 사타구니 림프절 부종이 수반됩니다. 궤양이 사라지더라도 감염은 그대로 남아있습니다. 그러나 재발 시에는 그 정도가 약하게 됩니다.

> ***임신과 헤르페스***
>
> 헤르페스에 감염되어 출산 당시 궤양이 있는 임신부는 아기에게 바이러스를 전파할 가능성이 있습니다. 특히 이것이 엄마에게 첫번째로 발병되는 경우라면 아기에게 위험을 초래할 수 있습니다. 엄마가 과거에 헤르페스에 걸린 적이 있다면 아기에게 문제가 생길 가능성은 줄어듭니다.
>
> 헤르페스 궤양이 있다면 병원에서 출산하도록 합니다. 궤양을 통해 아기가 감염되는 것을 막기 위해 의사가 제왕절개수술(237쪽 참조)을 하거나, 출산 시 아기에게 약물을 투여할 수 있기 때문입니다.



생식기 사마귀(인유두종 바이러스)

생식기 사마귀는 인유두종 바이러스에 의해 생기며, 신체의 다른 부위에 생기는 사마귀와 모양이 비슷합니다. 체내에 바이러스가 있어도 자각하지 못할 수 있는데, 특히 사마귀가 질 내 혹은 음경의 귀두 안쪽에 생길 경우에 그러하며, 사마귀가 아예 없는 환자도 있습니다. 사마귀는 치료를 받지 않아도 사라지는 경우가 있지만 시간이 오래 걸립니다. 사마귀는 대개 꾸준히 악화되므로 치료를 받아야 합니다. 인유두종 바이러스는 성관계 중 다른 사람에게 쉽게 전염됩니다.

중요 생식기 사마귀가 생겼다면 파파니콜로 검사(자궁경부 질세포진검사, 131쪽 참조)를 받아 자궁에 인유두종 바이러스나 암의 징후가 있는지 확인해야 합니다.

인유두종 바이러스의 징후

- 가려움
- 통증이 없고 흰색이나 갈색을 띠며 표면이 거친 여러 개의 돌기

여성의 경우 일반적으로 질구 주변의 주름, 질 내부, 항문 주변에 돌기가 생깁니다.



남성의 경우 일반적으로 음경이나 음경 바로 안쪽, 음낭, 항문에 돌기가 생깁니다.



치료

병원에 방문하여 진단 후 약물치료 또는 레이저 치료를 할 수 있습니다. 사마귀가 완전히 나을 때까지 성관계는 삼가는 게 좋습니다. 사마귀를 모두 제거하기 위해서는 보통 여러 번의 치료가 필요합니다.

간염(황달, 노란눈)

간염은 간에 염증이 생기는 것으로 일반적으로 바이러스가 원인이지만 박테리아, 알코올, 화학물질 중독이 원인이 되기도 합니다. 대표적인 간염 종류는 A, B, C형 간염이며, 징후가 있든 없든 다른 사람으로 전파될 수 있습니다.

A형 간염은 대개 소아에게서는 경미하며, 성인과 임신부의 경우에 심각하게 앓게 됩니다.

B형 간염은 모두에게 위험합니다. 간의 영구적 손상(간경변)과 간암뿐 아니라 사망으로 이어질 수 있습니다. 그러므로 임신 중에 B형 간염의 징후가 관찰된다면 의학적 조언을 구해야 합니다.

C형 간염 또한 매우 위험하며 영구적 간염으로 진행됩니다. C형 간염은 HIV/AIDS 환자의 주요 사망원인입니다.



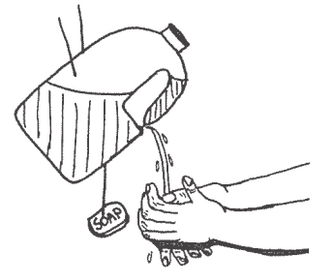
징후

- 피곤함과 쇠약감
- 식욕 부진
- 눈이나 피부(주로 손바닥과 발바닥)에 생기는 황달 증상
- 복부의 통증 또는 메스꺼움
- 진한 색의 소변과 허연색의 대변
- 간혹 열을 동반
- 징후 없음

예방

B형 간염과 C형 간염 바이러스는 성관계, 멸균하지 않은 주삿바늘, 감염된 혈액 수혈, 출산 시 모자 감염을 통해 다른 사람에게 전파될 수 있습니다. 간염이 전염되는 것을 예방하려면 성관계 시 항상 콘돔을 사용해야(176~177쪽, 183~187쪽 참조) 합니다.

A형 간염 바이러스는 오염된 물이나 음식을 통해 대변에서 다른 사람의 구강으로 전염됩니다. 전염을 예방하려면 환자와 가족, 돌봄제공자가 모두 청결을 유지하고 손을 자주 씻어야 합니다.



현재 A형, B형 간염은 예방 접종이 가능합니다. 임신 중이더라도 백신을 맞을 수 있다면 바이러스의 모자 감염을 예방할 수 있을 것입니다.

성매개감염병에 걸렸다면 해야 할 일

본인이나 파트너에게 성매개감염의 징후가 관찰되는 경우 아래와 같은 조치를 취해야 합니다.

- 즉시 치료를 시작한다. 조기에 치료하면 나중에 생길 수 있는 더 심각한 문제를 예방하고 다른 사람에게 전염되는 것도 막을 수 있다.
- 병원에 가서 검사를 받는다. 검사를 통해 어떤 성매개감염병에 걸렸는지를 확인할 수 있다. 그러면 불필요한 약은 복용하지 않아도 된다.
- 파트너도 동시에 치료를 받을 수 있게 돕는다. 파트너가 치료를 받지 않으면 성관계 시 상대를 다시 감염시키게 된다. 병원에 가도록 설득한다.
- 징후가 사라지기 시작하더라도 반드시 끝까지 약을 복용한다. 약은 하나도 빼놓지 말고 다 구매해야 한다. 본인이든 파트너든 처방받은 약을 모두 복용해야 완치될 수 있다.
- 안전한 성관계를 한다. 스스로를 보호하지 않으면 언제든 또 다시 다른 성매개감염에 걸릴 수 있다(175~177쪽 참조).

HIV/AIDS(사람면역결핍바이러스/후천성면역결핍증후군)란 무엇인가?

사람면역결핍바이러스(HIV)는 육안으로는 볼 수 없는 매우 작은 유기체로, 우리 몸에서 염증과 질병을 물리치는 면역체계를 약화시킵니다. 대부분 성관계를 통해 다른 사람에게 전파됩니다. 남성이 임신 중인 여성에게 전파했거나, 임신한 여성이 이미 감염된 상태라면 바이러스는 임신 중이나 출산 시 또는 모유 수유를 통해 아기에게까지 전파될 수 있습니다. HIV에 감염되는 경우와 그렇지 않은 경우에 관한 추가 정보는 167~168쪽을 참조하세요.

후천성면역결핍증후군(AIDS)은 HIV에 감염되고 얼마간의 시간이 흐른 후에 발병하는 질병입니다. 일상적인 건강문제가 평소보다 많이 생기면 반드시 병원을 방문하여 AIDS에 걸렸는지 확인해야 합니다. AIDS의 징후에는 체중 감소, 아물지 않는 궤양, 심한 기침, 수면 중 식은땀, 설사, 피부발진, 열, 질 분비물, 지속되는 심한 피로감 등이 있습니다. 그러나 이러한 징후들에는 다른 원인이 있을 수 있으므로 특수 혈액검사를 받기 전에는 HIV나 AIDS에 걸렸다고 단정할 수 없습니다(168쪽 참조).

HIV에 감염된 사람의 면역체계는 병에 걸릴 때마다 약해지기 때문에 신체가 질병을 퇴치하고 회복하는 능력이 점차 줄어듭니다. 그리고 이런 과정이 계속 반복되면서 신체가 생존할 수 없을 만큼 약해져 결국 사망에 이르게 됩니다. HIV와 AIDS는 장애 여부와 상관없이 누구든지 감염될 수 있습니다.

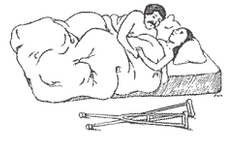
HIV에 감염된 지 얼마 지나지 않아 AIDS로 사망하는 사람도 있지만, 대개는 AIDS로 인해 아프기까지 수년이 걸립니다. 다시 말해 HIV에 감염되어도 스스로 건강하다고 느끼기 때문에 감염된 것을 자각하지 못할 수 있습니다. 그러나 본인의 느낌과는 상관없이 감염된 직후부터 다른 사람에게 바이러스를 전파할 수 있습니다. 감염 여부를 확인하는 유일한 방법은 혈액검사를 받는 것입니다. 많은 보건소와 병원에서 이 검사를 시행하고 있습니다.

항레트로바이러스제라는 약들은 HIV/AIDS 환자의 수명을 연장하고 이들이 더 건강하게 생활할 수 있도록 도와줍니다. 이 약은 HIV를 죽이거나 AIDS를 완치하지는 못하지만 병을 완화시켜줍니다. 임신부의 경우, 항레트로바이러스 치료를 받으면 바이러스가 엄마로부터 아이에게 감염되는 것을 예방할 수 있습니다. 그러나 안타깝게도 항레트로바이러스제는 가격이 비싸고 일부 국가에서는 구하기 어렵습니다. 항레트로바이러스에 관한 추가 정보는 172쪽을 참조하세요.

HIV/AIDS가 전염되는 경우

HIV/AIDS의 원인이 되는 바이러스는 HIV 감염자의 혈액, 정액, 질 분비물 등 특정 체액 속에 존재합니다. 바이러스는 이런 체액이 다른 사람의 체내로 들어갈 때 전염됩니다. 아래의 경우 HIV가 전염될 수 있습니다.

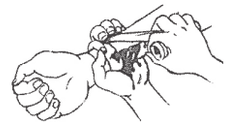
콘돔을 사용하지 않고 바이러스 감염자와 성관계를 하는 경우



피부를 뚫거나 절개한 후 멸균하지 않은 바늘이나 도구를 사용한 경우



감염된 혈액이 베이거나 아물지 않은 상처로 들어간 경우



임신, 출산, 모유 수유를 통해 모자 감염이 되는 경우



HIV에 대한 혈액검사를 시행하지 않는 병원에서도 수혈을 통해 바이러스에 감염될 수 있습니다.

HIV/AIDS의 예방에 관한 내용은 174~177쪽을 참조하세요.

HIV/AIDS가 전염되지 않는 경우

HIV는 체외에서 몇 분 정도밖에 생존하지 못합니다. 공기 중이나 수중에서는 생존할 수 없습니다. 따라서 다음의 경우에는 바이러스가 전염되지 않습니다.

- 신체 접촉, 포옹, 키스
- 음식을 나눠 먹는 경우
- 침대를 함께 쓰는 경우
- 옷, 침구, 화장실을 함께 쓰는 경우
- 벌레에 물린 경우



신체 접촉으로 HIV/AIDS가 전파되지는 않는다.

HIV/AIDS가 여성에게 미치는 영향

HIV에 감염된 여성은 남성 감염자보다 AIDS가 빨리 발병합니다. 영양부족과 출산이 여성의 면역능력을 떨어뜨리기 때문입니다. 또한 여성이 남성보다 HIV에 감염되기 쉬운데, 성관계 중 정액이 여성의 몸에 들어갈 때 질이나 자궁경부에 상처나 궤양이 있으면 정액이 이를 통해 여성의 혈액으로 들어가기 쉽기 때문입니다. 이는 여성의 장애 여부와는 상관이 없습니다.

HIV/AIDS와 여성장애인에 관한 위험한 생각

HIV/AIDS와 관련하여 가장 위험하고 잘못된 생각 중 하나는 HIV/AIDS 감염자가 성 경험이 없는 사람(숫처녀, 숫총각)과 성관계를 가지면 감염자가 나을 거라는 믿음입니다. 이런 잘못된 생각 때문에 남성 감염자는 여성이 장애인이면 숫처녀일 테니 자신을 고쳐줄 수 있을 거라는 생각에 장애인 여성을 찾아다니기도 합니다. 그러나 이는 틀린 이야기입니다.

숫처녀와의 성관계는 HIV/AIDS 감염자만 늘어나게 할 뿐 감염자의 건강을 되찾아 주지 않습니다.



HIV 감염 여부 확인하기

HIV 검사

HIV가 체내로 들어가면 면역체계는 바이러스와 싸우기 위해 즉시 항체를 만들기 시작합니다. 2~4주 이내에 HIV 검사를 통해 혈액 속에 있는 이 항체를 발견할 수 있는데, 이것이 바이러스 감염 여부를 확인하는 유일한 방법입니다.

HIV 양성 판정은 수검자가 HIV에 감염되어 신체가 이 바이러스에 대해 항체를 만들었다는 의미입니다. 건강에 전혀 이상이 없다고 느끼더라도 바이러스를 전파할 수 있는 상태입니다.

HIV 음성 판정은 다음 두 가지 중 하나를 의미합니다.

- 바이러스에 감염되지 않았다.
- 최근에 감염되었지만 항체가 충분히 만들어지지 않아 양성으로 판정되지 않았다.

음성 판정을 받았어도 감염 가능성이 있다고 생각되면 6주 정도 후에 재검사를 받아야 합니다. 양성 판정도 재검사가 필요한 경우가 간혹 있습니다. 노련한 의료진이라면 재검 여부를 결정하는 데 도움을 줄 것입니다.

유의사항 HIV 검사와 상담은 일반적으로 동시에 진행되며, 점차 이용하기 편해지고 있습니다. 지역사회 내에 검사를 받을 수 있는 곳이 어디인지 의료진에게 물어보세요. 다수의 보건소와 병원에서 무료 또는 저가에 신속한 검사를 받을 수 있고, 대개 검사 당일에 결과를 알 수 있습니다. 일부 검사센터에서는 점자와 수어통역 서비스를 제공합니다.



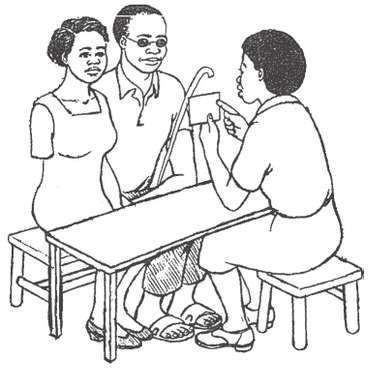
중요 당사자가 건강하다고 느끼고 겉으로도 건강해 보여도 HIV에 감염되면 그 즉시 다른 사람에게 바이러스를 전파할 수 있습니다. 겉으로 봐서는 감염 여부를 판단할 수 없습니다. 확인할 수 있는 유일한 방법은 HIV 검사뿐입니다.

상담

HIV 검사는 다음을 준수해야 합니다.

- 수검자의 허락을 받아야 한다.
- 검사 전후에 상담을 진행한다.
- 개인정보를 보호한다. 수검자 본인과 수검자가 허락한 사람에게만 결과를 알려준다.

전문훈련을 받은 HIV/AIDS 상담사가 있다면 검사를 받아야 하는지 결정할 때 도움이 될 것입니다. 만약 검사 결과 양성이 나왔다면 누구에게 알릴지, 삶에 닥친 이런 변화를 어떻게 받아들일지에 대해도 상담사에게 도움을 받을 수 있습니다.



상담은 HIV 감염자와 그 가족에게 희망을 주기도, 절망을 안기기도 합니다. 일례로 감염자인 어느 케냐 여성은 "좋은 상담사를 만나면 벌써 치유된 것 같은 느낌이 든다"고 말합니다.

사생활 보호

모든 여성은 자신의 HIV 상태에 관하여 누구에게 알리고, 어떻게 전할 것인지에 대해 본인이 결정할 수 있어야 합니다. 또한 성관계 파트너나 배우자와 대화를 나누는 것이 중요한데, 상대도 검사를 받고 건강을 보호할 수 있게 하기 위해서입니다. 대다수 여성은 가족과 자신을 지지해주는 사람에게 이 문제를 털어놓습니다. 그러나 자신의 상태가 지역사회 전체에 퍼지게 될 것을 두려워하는 여성도 많습니다.

장애인 여성이 의료진과 사적인 대화를 나누기 어려운 경우가 있는데, 다음과 같은 상황이 그 이유가 될 수 있습니다.

- 의료진이 장애인 여성도 비장애인 여성과 동등하게 대우받아야 한다는 점을 배운 적이 없다.
- 의료진이 당사자에게 알리지 않은 채 HIV나 다른 성매개감염 등 건강문제에 관해 장애인 여성의 가족이나 친구에게 발설한다. 특히 의사소통에 어려움이 있는 장애인 여성의 경우에 해당된다.
- 장애인 여성의 가족이 여성 혼자서 의료진을 만나지 못하게 한다.



HIV/AIDS로 인해 야기되는 건강문제에 대해 도움받기

AIDS 감염자는 여러 가지 다양하고 흔한 건강문제로 인해 매우 쉽게 병에 걸립니다. 이러한 문제들 가운데 몇 가지에 관해 일반적인 정보 일부를 여기에 실었습니다. 그러나 더 많은 정보를 얻으려면 의료진과 상담을 하는 것이 좋습니다.

HIV/AIDS가 유발하는 가장 흔한 건강문제는 다음과 같습니다.



열: 종종 열이 오르락내리락합니다. 결핵, 골반염, 말라리아 등 치료 가능한 염증 때문인지 HIV 때문인지 구별하기 어렵습니다. 염증 때문이라면 반드시 염증 치료를 받아야 합니다.

설사: 설사가 있다가 없어지기도 하고 치료하기 어렵습니다. AIDS 환자에게서 설사가 발생하는 가장 흔한 원인은 HIV로 인한 염증 또는 일부 약의 부작용입니다.

피부발진, 가려움: 피부발진과 가려움은 원인을 알기 어려운 경우가 많습니다. HIV/AIDS와 관련된 피부 문제 중 일부는 아래의 이유 때문에 발생합니다.

- 약물에 대한 알레르기 반응
- 구강 또는 피부에 생기는 갈색 또는 보라색 반점. 혈관이나 림프절에 생기는 종양의 일종인 카포지 육종이 원인이다.
- 대상포진(띠모양 헤르페스). 일반적으로 물집과 함께 통증을 동반한 발진으로 시작하며 얼굴, 등, 가슴에 주로 생긴다.

메스꺼움과 구토: 염증, 일부 약, 위장 문제나 HIV 감염 자체가 원인일 수 있습니다.



기침: 폐렴, 결핵 등 폐에 문제가 생겼다는 징후일 수 있습니다. 폐가 자극을 받거나 감염되면 점액이 증가해 기침을 유발합니다.

결핵은 주로 폐에 영향을 끼치는 세균에 의해 생기는 심각한 전염병입니다. AIDS와 결핵은 징후가 비슷하지만 엄연히 다른 질병입니다. 결핵에 걸린 여성, 남성, 아동 대부분은 AIDS에 걸리지 않지만, AIDS 환자는 면역력이 약하기 때문에 결핵에 걸리기 쉽습니다. AIDS 로 인한 사망자 1/3의 실질적 사망 원인은 결핵입니다.

구강과 인두 문제: 쓰라림, 갈라짐, 궤양과 물집, 혀에 생기는 백색반(구강 칸디다증, 251쪽 참조) 등이 있습니다.

체중 감소와 영양실조: AIDS 환자는 지속적인 구토, 영양소 흡수를 막는 설사, 식욕 상실, 식사를 어렵게 만드는 구강 염증 때문에 영양실조가 생길 수 있습니다. 체중 감소는 HIV 감염자에게 매우 흔하게 발생해서 아프리카의 어느 지역에서는 AIDS를 '날씬해지는 병(slim disease)'이라 부르기도 합니다.

HIV/AIDS의 치료



AIDS를 완치하는 방법은 없지만 현재 항레트로바이러스 약이 AIDS 환자 치료에 성공적으로 이용되고 있습니다. 항레트로바이러스는 HIV 감염자의 면역체계를 강화하여 염증을 퇴치하고 건강을 유지하도록 돕습니다.

그러나 장애인 여성의 HIV 감염 위험이 비장애인 여성과 다르지 않은 것처럼, 이들도 치료를 받는다면 비장애인 여성과 마찬가지로 더 오랫동안 건강하게 살 수 있을 것입니다.

항레트로바이러스 치료

항레트로바이러스 치료란 최소 하루 2회, 세 가지 종류의 항레트로바이러스 약을 동시에 복용하는 요법입니다. AIDS 환자가 항레트로바이러스 치료를 시작하면 반드시 매일 충실히 약을 복용해야 합니다. 이 치료를 받으면 여성은 체중이 늘고 건강이 좋아 보이며, 스스로도 그렇게 느낍니다. 그러나 치료를 중단하거나 약을 빼먹거나 시간에 맞춰 복용하지 않으면 HIV가 강해져서 상태가 다시 악화될 수 있습니다.

항레트로바이러스 치료는 원래 비용이 많이 들지만 여러 국가에서 점차 가격이 내려 가용성이 높아지고 있습니다. 또한 항레트로바이러스 치료를 저가나 무료로 제공하는 정부 의료시설과 기타 프로그램이 있을 수도 있습니다.

하지만 여전히 치료제를 구하지 못하는 환자가 대부분인 지역도 많이 있습니다. 선진국의 거대 제약회사들이 다른 국가에서 더 저렴한 가격의 치료제를 만들지 못하도록 횡포를 부리고 있기 때문입니다. 그 결과 HIV/AIDS 치료제를 구하지 못하는 여성이 수백만 명에 이르고 있습니다.

잘 먹기



AIDS에 걸리면 소화력이 저하되고 식욕이 떨어져 체중이 많이 감소합니다. 그밖에 약의 부작용, 구강과 인두 문제, 설사, 지방의 소화 문제 때문에 체중이 감소하기도 합니다.

따라서 HIV 감염자는 잘 먹어서 체중이 줄지 않게 하고, 신체와 면역체계를 최대한 건강하게 유지하는 것이 특히 중요합니다. 이를 위해 다양하고 균형 잡힌 식사를 하고(88쪽 참조), 깨끗한 물을 마시며, 멀티비타민을 매일 복용하세요. 그리고 구할 수 있다면 비타민 A, C, E 보조제를 복용하는 것도 좋습니다. 체내의 바이러스가 성장하는 속도를 늦출 수 있기 때문입니다.

비타민A가 함유된 식품에는 당근, 망고, 파파야, 고구마, 우유, 달걀, 진녹색 잎채소(케일, 시금치, 순무청 등)가 있습니다.

비타민 C가 함유된 식품에는 홍피망, 청피망, 진녹색 잎채소(케일, 순무, 갓, 시금치 등)와 주황색, 노란색, 빨간색 과일들이 있습니다.

비타민 E가 함유된 식품에는 달걀, 아몬드유, 옥수수, 팜넛, 땅콩, 해바라기 씨앗, 맥아, 올리브가 있습니다.

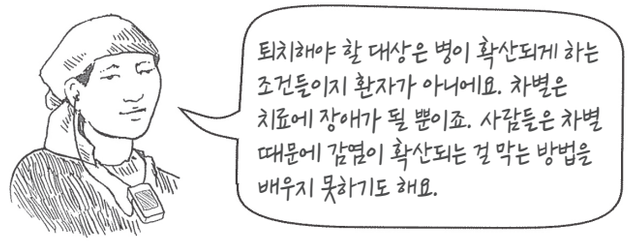
식욕이 줄었다면 아침 식사량을 늘리는 것이 좋을 수 있습니다. 아니면 하루 식사를 6~8번 정도 소량으로 나누어서 하는 방법도 있습니다. 식사할 때 차가운 음료를 마시면 음식을 삼키기 쉬울 것입니다.

HIV/AIDS 환자의 긍정적인 삶

건강을 개선하기 위해 권장되는 다음과 같습니다.

- 먹거나 요리할 때는 깨끗하고 안전한 물만 사용한다.
- 조리되지 않은 채소는 피한다. 소화가 어렵고 세균이 있을 수 있기 때문이다.
- 수분을 많이 섭취하고 탈수증에 주의한다.
- 피곤하면 그때그때 휴식을 취하고 매일 8시간 이상 수면을 취한다.
- 친구, 가족과 함께 시간을 보낸다.
- 좋아하는 일을 한다. 기분이 좋은 것도 건강한 상태에 속한다.
- 지나친 걱정은 피한다. 스트레스는 면역체계에 해롭다.
- 일상의 일을 하면서 활동적으로 지낸다.





- 가능한 한 운동을 많이 한다(91~97쪽 참조).
- 담배, 술, 기타 약물을 삼간다.
- 자주 씻어서 감염을 예방한다.
- 안전한 성관계를 나누어 다른 감염병에 걸리거나 계획에 없던 임신 때문에 면역체계가 약화되는 일을 방지한다(176쪽 참조).
- 건강문제가 생기면 신속히 대처한다. 감염이 생길 때마다 면역체계는 더욱 약화된다.
- 말라리아가 유행하는 지역에 산다면 잘 때 모기장을 친다.

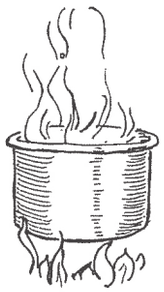
낙인과 HIV/AIDS

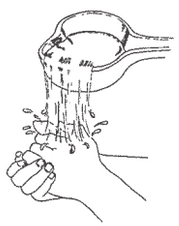
어떤 지역의 HIV 양성반응 환자와 AIDS 환자는 수치심을 느끼며 살아갑니다. 아무도 이들과 어울리려 하지 않고 사람들은 HIV/AIDS 환자를 둔 가족이 지역사회의 명예에 먹칠을 했다고 생각합니다.

수천 명의 HIV 양성반응 환자가 자신의 상태를 숨깁니다. HIV/AIDS가 일상적인 접촉으로는 전염되지 않음에도 불구하고 친구, 가족, 이웃에게 버림받을 것을 두려워하기 때문입니다.

많은 AIDS 환자와 그 가족은 그들이 느낄 수밖에 없는 수치와 치욕 때문에 지역사회에 도움을 요청하지 않습니다. 이렇게 되면 환자의 수명 연장과 건강에 도움이 되는 약을 시중에서 구할 수 있는 상황에서도 환자는 필요한 도움과 치료를 받을 수 없게 됩니다.

집에서 감염 예방하기



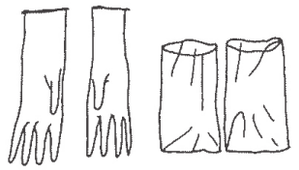


많은 사람들이 HIV가 쉽게 확산된다고 생각하지만 실은 그렇지 않습니다. 아래의 지침을 따른다면 다른 사람에게 HIV와 간염을 옮기거나 본인이 감염될 위험은 없을 것입니다.

- 혈액이 닿는 물건은 함께 쓰지 않는다. 면도칼, 바늘, 피부를 절개하는 날카로운 도구들, 칫솔 등이 포함된다. 이런 물건을 꼭 함께 써야 한다면 사용 전 20분간 끓인다.
- 상처 부위는 모두 깨끗한 붕대나 천으로 감싼다. HIV나 간염에 감염되었든 아니든 이를 반드시 지켜야 한다.
- 오염되어 세탁이 불가한 붕대는 태우거나 땅에 묻는다.
- 맨손으로 체액을 만지지 않는다. 오염된 붕대, 천, 혈액, 토사물, 대변을 처리할 때는 비닐이나 종이, 장갑을 이용한다.

- 오염된 침구와 옷을 교체한 후에는 비누와 물로 손을 씻는다.
- 침구와 옷을 청결하게 유지한다. 오염된 침구나 옷을 세탁할 때는:
  · 집안의 다른 빨랫감과 분리한다.
  · 침구나 옷의 오염되지 않은 부분을 잡고 물로 체액을 씻어낸다.
  · 침구와 옷을 비눗물에 세탁한 후 되도록 햇볕에 널어 말리고 평상시처럼 개거나 다림질을 한다.
- 오염된 빨랫감을 세탁할 때는 손에 장갑이나 비닐봉지를 쓰는 것이 필수는 아니지만 도움이 된다.

기타 HIV 예방법



- 성매개감염병을 조기에 치료한다. 한 가지 성매개감염병에 걸리면 HIV나 다른 성매개감염병에도 걸리기 쉽다.
- 보건의료 종사자는 절대 멸균하지 않은 바늘이나 주사기를 재사용하지 않는다.
- 혈액, 토사물, 대변, 소변 등 체액을 안전하게 처리한다.
- 모든 혈액은 검사를 거쳐 HIV와 간염 감염 여부를 확인해야 한다. 검사를 받은 혈액이라 하더라도 생명을 위협하는 응급상황이 아니라면 수혈은 피한다.

안전한 성관계



HIV를 비롯한 성매개감염은 대부분 성관계 중에 다른 사람에게 전파됩니다. 안전한 성관계에 대한 정보를 갖추고, 서로를 존중하며, 콘돔을 사용하고, 파트너와 의사소통이 잘 되면 스스로를 성매개감염으로부터 보호할 수 있습니다.

그러나 여성에게 성관계에 대한 결정권이 허락되지 않는 상황에서 여성이 자신을 성매개감염으로부터 보호하기란 쉽지 않습니다. 남성에게 콘돔을 사용하라고 말하는 게 두렵거나 부끄러울 수 있고, 파트너가 성관계를 요구

하면 응할 수밖에 없을 때도 있습니다. 혹은 파트너가 다른 사람과도 성관계를 하는지 알 수 없는 경우도 있습니다.

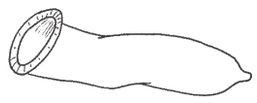
모든 여성은 보다 안전하게 성관계를 맺을 수 있는 방법을 알아야 합니다.

안전한 성관계 방법

안전한 성관계란 성관계 중 자신과 파트너 간에 세균이 옮겨지는 것을 막기 위해 콘돔과 같은 차단피임법을 이용하거나 감염 가능성이 낮은 방법으로 성관계를 하는 것입니다.

음경을 질 내에 삽입하는 성교는 남성과 여성이 사용하는 가장 일반적인 방법입니다. 그러나 커플들은 여러 가지 다양한 대화와 접촉을 통해 성적 쾌감을 주고받을 수 있습니다. 만약 파트너가 콘돔을 사용하고 싶어하지 않는다면 보다 안전한 다른 방법으로 성관계를 시도할 수 있습니다. 이런 시도는 상대의 만족감은 떨어뜨리지 않으면서 자신은 좀 더 안전해지는 방법일 수 있습니다.

매우 안전



- 성관계 자체를 피한다. 성관계를 하지 않으면 성매개감염에 노출되지 않는다. 일부 여성들, 특히 젊은 여성들은 이 방법이 가장 좋다고 생각할 수 있다. 그러나 대부분의 여성에게는 아예 가능하지 않거나 선호할 만한 방법은 아니다.
- 확실히 나 한 사람과만 성관계를 하는 파트너하고만 성관계를 갖는다. 또한 검사를 받아 둘 다 이전의 파트너에게서 감염된 사실이 없다는 것을 먼저 확인한다.
- 상대방과 자신의 생식기를 손으로 자극하는 성관계를 한다(상호 자위).
- 구강성교를 할 때에는 콘돔을 사용한다. 라텍스나 플라스틱 재질의 차단막이 인두에 헤르페스와 임질이 감염되는 것을 막아준다. 감염 가능성은 매우 낮지만 구강의 작은 상처를 통해 HIV에 감염되는 것도 막아준다.

안전

- 질 내 삽입 또는 항문성교 시에는 남녀를 불문하고 항상 라텍스 콘돔을 이용한다.
- 성교 시 파트너의 체액이 자신의 질이나 항문에 들어가지 않도록 한다.
- 구강성교를 하면 HIV 감염 가능성이 훨씬 낮아진다. 구강성교를 하다 정액이 입에 들어갔다면 반드시 뱉어야 한다.

남녀 사이의 성관계에서도 보다 안전한 성관계가 있다.



키스는 안전하다.



접촉은 안전하다.



구강성교는 덜 안전하지만, 콘돔을 사용하면 안전성이 높아진다.



질 내 삽입 성교는 위험하지만, 콘돔을 사용하면 안전성이 높아진다.



항문성교는 매우 위험하지만, 콘돔을 사용하면 안전성이 높아진다.

남성과의 안전한 성관계를 위한 기타 방법

- 남성이 사정하기 전에 음경을 빼도록 한다. 여성의 몸에 들어가는 정액이 적을수록 남성으로부터 HIV에 감염될 가능성이 낮아진다.
- 질이나 항문이 건조한 상태의 성교는 피한다. 질 또는 항문이 건조하면 피부에 상처가 나기 쉽고, 그러면 감염의 가능성도 높아진다. 타액, 살정자제, 윤활제를 이용하여 질을 미끈거리게 만들면 좋다. 콘돔을 사용한다면 오일, 로션, 바셀린은 콘돔을 찢어지게 할 수 있으므로 쓰지 않는다.

성교와 월경

여성과 파트너 둘 다 HIV/AIDS 등 성매개감염병에 대한 감염 여부가 확실하지 않다면 월경 중에는 질 내 삽입을 하지 않는 것이 좋습니다. 여성이 HIV 감염자라면 질 분비물과 월경 혈액에 바이러스가 존재할 것입니다. 그러면 파트너의 감염 위험도 커집니다. 여성의 파트너만 감염되었다면 여성의 감염 위험도 월경 중에는 높아집니다. 콘돔을 사용하면 위험을 줄일 수 있습니다.

변화를 위한 노력

성매개감염과 HIV는 장애인 여성을 포함한 지역사회 전체의 건강문제입니다. 성건강은 자기들의 소관이 아니라는 장애인단체도 간혹 있습니다. 그러나 성교육은 사람의 생명을 구할 수도 있습니다.

장애인 여성을 포함한 모든 이들이 성건강과 성매개감염 예방법에 대한 양질의 정보에 접근할 수 있어야 합니다. 예를 들어, 라디오나 전단을 통해 자주 제공되는 HIV/AIDS 예방에 관한 정보를 청각장애 및 시각장애인 여성도 접할 수 있게 해주어야 합니다.

장애인 여성이 할 수 있는 일



- 장애인 여성의 돌봄제공자와 가족을 만나 성건강에 관한 양질의 정보를 접하는 것이 모두에게 얼마나 중요한 일인지를 설명한다.
- HIV/AIDS 및 성건강 서비스를 장애인도 이용할 수 있도록 보건의료 종사자, 여타 단체들과 협력한다.
- 누군가 여성을 성적으로 이용하려 든다면 가족, 이웃, 보건의료 종사자 등 신뢰하는 사람에게 이를 알린다.

가족과 돌봄제공자가 할 수 있는 일



- 장애인 여성이 성건강과 HIV/AIDS, 성매개감염 예방법에 관한 정보를 접할 수 있게 해준다. 그러한 정보의 전달은 개인적으로, 상대를 존중하는 방식으로 이루어져야 한다.
- 장애인 아동도 성장하면서 비장애인과 마찬가지로 성적 관계를 원한다는 점을 장애인 아동의 부모들이 이해할 수 있도록 돕는다.

지역사회가 할 수 있는 일

지역사회의 모든 구성원이 HIV/AIDS 등 성매개감염의 감염경로와 예방법을 알아야 합니다. 이것을 알게 되면 사람들은 누구나 이런 질병에 걸릴 수 있다는 사실을 깨닫고 예방조치를 취할 수 있습니다. 게다가 장애인 여성도 지역사회의 다른 구성원과 동일한 의료서비스가 필요하다는 점을 이해할 수 있게 됩니다.

무엇보다 환자를 퇴치하는 게 아니라 질병을 확산시키는 환경을 퇴치하는 것이 중요합니다. 장애인 여성을 비롯해 여성들이 자기에 관한 일을 결정할 수 있도록, 그래서 가족들이 일을 찾아 흩어지지 않아도 되고, 사람들이 자기 몸을 팔지 않아도 되도록 사회 경제적 여건을 좀더 공정하게 개선하는 것이 HIV/AIDS를 가장 효과적으로 예방할 수 있는 방법입니다.

- 장애인 여성을 포함한 모든 사람이 각종 정보 및 라텍스 콘돔과 같은 성건강 서비스에 접근할 수 있도록 하여 HIV와 다른 성매개감염이 지역사회에 확산되는 것을 막는다.
- HIV/AIDS 환자가 의약품, 깨끗한 물, 영양가 높은 음식을 구할 수 있도록 한다.
- 지역사회 구성원을 교육하여 장애인 소녀와 여성이 성적으로 이용당하지 않게 한다.

보건의료 종사자를 위한 안내



성교육 수업에 장애인 여성들을 참여시키고, 이미 모임을 갖고 있는 장애인 여성단체가 있다면 이들에게 건강 정보를 제공할 기회를 찾아보세요. 어떠한 상황에서도 장애인 여성의 사생활은 보호받아야 합니다. 허락하지 않는 한 가족을 포함한 누구에게도 **절대** 그 여성의 문제를 말하면 안 됩니다.

- 성매개감염과 HIV/AIDS의 감염경로와 예방법을 설명한다.
- 여성에게 남성용, 여성용 콘돔 사용법을 알려준다(186, 187쪽 참조).
- 특정 성매개감염 치료제를 복용할 경우 일부 장애인 여성에게 발생할 수 있는 문제점에 관해 학습한다.
- 어떠한 건강문제를 진료하든 여성을 진료할 때 성적 학대의 징후가 있는지 살펴본다.
- 장애인 여성이 HIV와 관련된 상담과 검사를 받을 수 있도록 한다.

아이들이 HIV/AIDS 등 성매개감염에 대해 미리 배워야 성인이 되어 성관계를 하게 되었을 때 안전한 선택을 할 수 있다는 점을 장애인 아동의 부모에게 설명하는 것도 보건의료 종사자의 역할입니다.

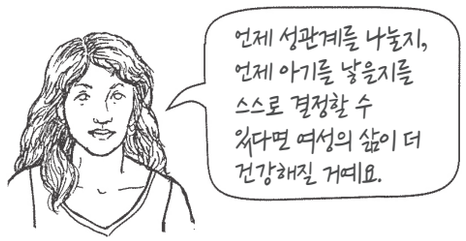
9장

가족계획



성관계와 출산 시기를 스스로 결정할 수 있는 여성이 건강한 여성입니다. 결정의 주체는 항상 여성이어야 하며, 가족계획을 활용하는 여성은 이것을 보다 잘 선택할 수 있습니다. 다음과 같은 경우에 가족계획을 활용할 수 있습니다.

- 자녀를 몇 명 낳고 싶은지, 언제 낳고 싶은지를 결정할 때
- 원치 않는 임신을 피하고 싶을 때
- 임신 가능성에 대한 우려에서 벗어나 여성과 파트너가 보다 즐거운 성관계를 하고 싶을 때 아래와 같이 부수적 이득이 있는 가족계획방법도 있다.



- 콘돔을 이용하면 HIV/AIDS 등 성매개감염을 예방할 수 있다.
- 호르몬 방법(190쪽 참조)은 월경기간에 보이는 불규칙한 출혈과 통증 완화에 도움이 된다.

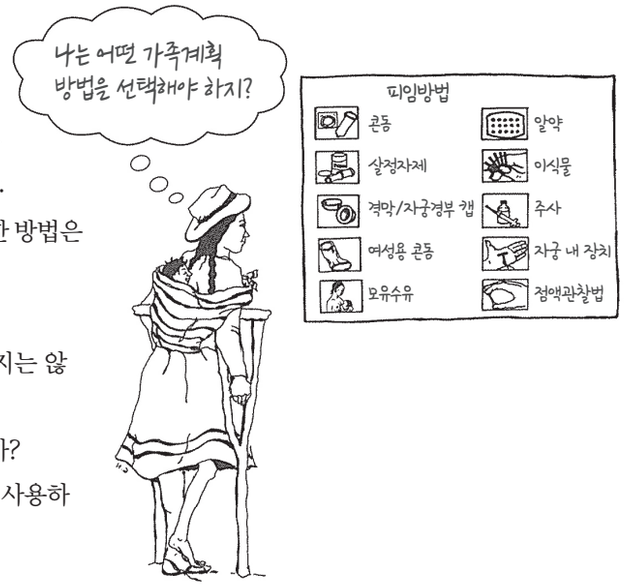
안타깝게도 전 세계 많은 여성들이 여러 가지 이유로 가족계획 방법을 접할 기회를 얻지 못하고 있습니다. 어떤 사람들은 가족계획이 여성의 건강에 위험하다고 생각하거나, 가족계획을 이용하는 여성은 남편에게 충실하지 못하거나 혼전관계를 가졌다고 믿습니다. 종교적 믿음에 의해 가족계획이 금지되기도 하며, 어떤 정부는 여성에게는 가족계획의 이용 시

기와 방법에 대한 결정권이 없다고 간주하기도 합니다.

장애인 여성은 가족계획에 관한 정보를 얻거나 그 실행방법에 접근하기가 더 어렵습니다. 일부 보건의료 종사자를 포함한 많은 사람들이 장애인 여성은 성관계나 임신을 할 수 없다고 생각하여 이들에게 정보나 조언을 제공하지 않기 때문입니다.

이 장에서는 다양한 종류의 피임방법과 개개인에게 가장 적합한 방법을 선택하는 법을 다룹니다.

어떤 가족계획 방법을 사용할지 결정하기 전에 184쪽의 표에 제시된 방법별 효과를 살펴보세요. 아래의 사항도 고려할 수 있습니다.



- 우리 지역사회에서 이용 가능한 방법은 무엇인가?
- 사용하기는 쉬운가?
- 조금이라도 나의 건강에 해롭지는 않는가?
- 파트너가 피임할 의향이 있는가?
- 내 장애 때문에 선택한 방법을 사용하는 데 지장이 생기는가?

다양한 피임방법을 이용할 수 있는 지역에서는 사용의 용이성, 비용, 여성의 신체, 직업, 여성과 파트너가 선호하는 바에 따라 여성이 선택합니다. 위 방법 중 몇 가지는 해당 지역사회에서 구할 수 없더라도 여성이 스스로 그 방법에 대해 알아본 뒤 지역의 보건의료 종사자들과 도입방안을 논의해 볼 수 있습니다. 여성이 보건의료 종사자를 교육할 수도 있는 것이지요.

가족계획방법의 원리

여성에게는 매달 임신을 할 수 있는 가임기와 임신을 할 수 없는 비가임기가 있습니다. 대부분의 여성은 한 달에 난자 한 개를 생산합니다. 난자는 여성의 난소에서 배출되며, 배출 후 약 24시간 동안 생존합니다. 남성의 정자는 여성의 몸속에서 최대 이틀까지 살 수 있습니다. 남성의 정자가 여성의 몸속에 있는 동안 여성의 난자가 배출되면 여성은 임신할 수 있습니다. 임신에 관한 추가 정보는 79~82쪽을 참조하세요.

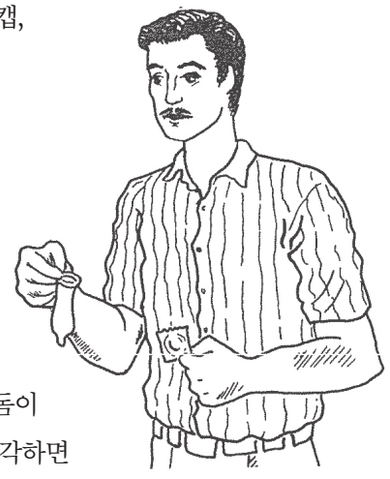
다양한 피임방식은 여성의 생식능력을 변화시키고 임신을 예방합니다.

- 차단피임법(남성용 콘돔, 여성용 콘돔, 격막, 자궁경부캡)은 수정란이 자궁에 착상되는 것을 막는다(183쪽 참조).
- 자궁 내 장치(자궁 내 피임장치, 자궁 내 시스템, 구리T, 루프)는 수정란이 자궁에 착상되는 것을 막는다(189쪽 참조).
- 호르몬 방법(알약, 주사, 이식물)은 난소에서 난자가 배출되는 것을 막는다. 자궁내벽에 영향을 주어 난자가 자궁에서 자라지 못하게 할 수도 있다(190쪽 참조).
- 자연적 방법은 여성의 가임기(여성의 월경주기 중 임신할 수 있는 기간)를 알아내어 그 기간 동안 성관계를 피하는 방법이다(194쪽 참조).
- 영구적 방법(불임수술)은 남성의 정자 배출, 또는 여성의 난자 배출을 막는 수술이다(197쪽 참조).

다음 페이지에서는 각 방법의 임신 및 성매개감염 예방효과를 표로 정리하였습니다. 또한 각 방법에 대해 발생할 수 있는 부작용과 장애에 끼칠 수 있는 영향에 관한 정보도 담았습니다. 각 방법의 임신 예방효과를 별점으로 표시하였습니다. 어떤 방법은 꽤 유용하지만 잘못 사용되는 경우가 많아서 별점이 낮아진 경우도 있습니다. 어느 방법이든 남녀가 성관계 시마다 올바른 방법으로 사용할 때 효과는 더 커질 것입니다.

차단피임법

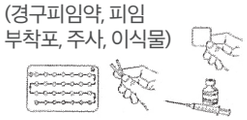
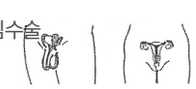
차단피임법에는 남성용 콘돔, 여성용 콘돔, 격막, 자궁경부캡, 피임스폰지, 살정자제가 있습니다.



남성용 콘돔

콘돔은 성관계 시 남성의 음경에 씌우는 얇은 고무 재질의 폭이 좁은 주머니입니다. 이 주머니는 남성의 정자를 여성의 질이나 자궁에 들어가지 못하게 가두어줍니다.

안타깝게도 어떤 남성은 콘돔을 착용하면 성적 쾌감이 줄어든다는 이유로 성관계 시 콘돔 착용을 꺼립니다. 콘돔이 임신과 성매개감염 예방에 매우 효과적이라는 사실을 생각하면 정말 애석한 일이 아닐 수 없습니다.

피임방법	임신 예방효과	성매개감염 예방효과	기타 중요 정보
남성용 콘돔 	★★★ 매우 좋음	 좋음	살정자제, 윤활제와 함께 사용 시 가장 효과적임
여성용 콘돔 	★★ 좋음	 좋음	손이 불편하거나 손이 질에 닿지 않는 경우, 다리를 넓게 벌릴 수 없거나 허벅지에 근육경직이 있는 경우에는 적합하지 않음
격막/자궁경부 캡 	★ 보통	 보통	살정자제와 함께 사용 시 더 효과적이며, 손이 불편하거나 손이 질에 닿지 않는 경우, 다리를 넓게 벌릴 수 없거나 허벅지에 근육경직이 있는 경우에는 적합하지 않음
살정자제가 함유된 피임 스폰지 	★ 보통	 보통	손이 불편하거나 손이 질에 닿지 않는 경우, 다리를 넓게 벌릴 수 없거나 허벅지에 근육경직이 있는 경우에는 적합하지 않음
살정자제 	★ 보통	 없음	손이 불편하거나 손이 질에 닿지 않는 경우, 다리를 넓게 벌릴 수 없거나 허벅지에 근육경직이 있는 경우에는 적합하지 않음
호르몬 피임법 (경구피임약, 피임 부착포, 주사, 이식물) 	★★★★ 가장 좋음	 없음	마비가 있는 장애인 여성도 활동적이거나 매일 운동을 한다면 소량의 알약은 문제없으며, 간질을 앓는 여성은 황체호르몬 단일제제 알약만 이용 가능
자궁 내 장치, 자궁 내 시스템 	★★★★ 가장 좋음	 없음	손이 불편하거나 손이 질에 닿지 않는 경우, 다리를 넓게 벌릴 수 없거나 허벅지에 근육경직이 있는 경우에는 적합하지 않으며, 월경 관리가 어려운 경우에도 적합하지 않으나, 호르몬을 함유한 자궁 내 시스템 사용 시에는 큰 문제가 되지 않음
가임기 인지법 	★ 보통	 없음	손이 불편하거나 손이 질에 닿지 않는 경우, 다리를 넓게 벌릴 수 없거나 허벅지에 근육경직이 있는 경우에는 적합하지 않음
생식기를 결합하지 않는 성교 	★ 보통	 보통	이 방법은 커플이 꾸준히 사용하지 않으면 임신이 되는 경우가 많음
질외사정 	★ 보통	 보통	살정자제나 격막 등 다른 피임법을 추가할 시 더 효과적임
모유수유 (첫 6개월간만) 	★ 보통	 없음	아기에게 모유수유만 하고 배란이 돌아오지 않은 상태에서만 가능한 방법
불임수술 	★★★★ 가장 좋음	 없음	이전 상태로 되돌아오는 경우가 있으며, 남성이 불임수술을 받은 경우 약 12주 동안 부수적 피임법을 이용해야 함

*임신예방 효과는 전문가 감수를 통해 원서의 내용을 수정하였음.
*여성용 콘돔, 격막/자궁경부캡, 피임스폰지, 살정자제는 자주 사용되지 않는 피임방법임.

윤활제를 쓰면 남녀 모두가 성관계를 더 즐겁게 할 수 있습니다. 게다가 콘돔이 찢어지는 것도 막아줍니다. 타액(침) 등 수용성 윤활제나 살정자제를 이용해 보세요. 오일, 바셀린, 피부 로션, 버터는 콘돔이 새거나 찢어지게 만들기 때문에 사용해서는 안 됩니다. 콘돔의 안쪽 끝에 윤활제를 한 방울 묻히면 음경에 씌웠을 때 편안해집니다. 남성이 콘돔을 낀 후 콘돔의 바깥쪽에 윤활제를 약간 바를 수도 있는데, 이렇게 하면 성관계 시 상대방이 더 편안해집니다.



콘돔은 양가죽이 아닌 라텍스나 폴리우레탄 재질로 된 것이 가장 효과가 좋습니다.

콘돔은 성관계 시마다 새것을 써야 합니다.

콘돔은 단독으로, 혹은 여성용 콘돔을 제외한 다른 피임방법과 함께 사용할 수 있습니다. 대부분의 약국이나 가게에서 판매하며, 보건소와 HIV/AIDS 예방 프로그램을 통해서도 구할 수 있습니다.

여성이 손을 잘 움직일 수 있다면 남성용 콘돔을 음경에 씌워줄 수도 있습니다. 성관계 전에 씌우는 법을 미리 숙지하면 좋습니다. 아래의 방법으로 연습해 보세요.

콘돔을 바나나에 끼워본다.



콘돔을 옥수수 속대에 끼워본다.



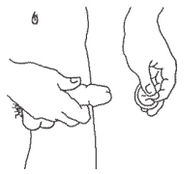
콘돔 씌우기 연습은 특히 시각장애인(전맹 또는 시력저하) 여성에게 필요합니다. 연습을 하면 파트너와의 성관계 시 콘돔이 제대로 씌워졌는지 여성이 손으로 만져볼 수 있고, 콘돔의 끝부분이 찢어지지는 않았는지 확인할 수 있습니다.

남성용 콘돔 사용법

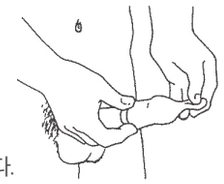


새 콘돔은 개봉한 적 없는 작은 포장 안에 말린 상태로 들어있습니다. 포장을 뜯을 때 콘돔이 찢어지지 않도록 주의합니다. 콘돔은 부드럽고 미끈거리는 것이 정상입니다. 콘돔이 굳었거나 딱딱하거나 끈적거린다면 효과가 없으므로 폐기합니다.

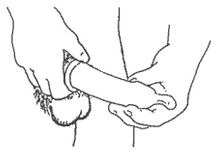
1. 콘돔은 음경이 발기된 상태에서 여성의 생식기에 닿기 전에 씌워야 한다. 포경수술을 받지 않은 남성은 포피를 젖혀야 한다. 남성은 콘돔의 끝부분을 꼭 잡고 음경의 끝부분에 씌운다.



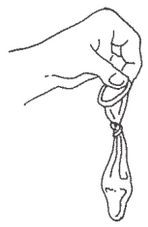
2. 음경 전체에 씌울 때까지 콘돔을 펴준다. 콘돔 끝부분을 누른 상태에서 펴야 한다. 끝부분에 정액을 받기 위한 여유 공간이 없으면 콘돔이 찢어질 수 있다.



3. 남성이 사정한 직후에 아직 음경이 발기되어 있을 때 콘돔 입구를 잡고 음경을 질 밖으로 빼낸다. 그런 다음 콘돔을 조심스럽게 벗긴다.



4. 콘돔을 묶은 다음 아이나 동물이 접근할 수 없는 쓰레기통이나 변기에 버린다.



여성용 콘돔

여성용 콘돔도 사람면역결핍바이러스(HIV) 등 성매개감염이 전염되는 것을 막을 수 있습니다.

다음의 경우에는 다른 방법을 사용합니다.

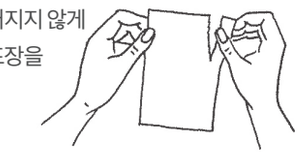
- 손이 불편한 경우
- 손이 질에 닿지 않는 경우
- 다리를 넓게 벌리지 못하는 경우
- 허벅지에 근육경직이 있는 경우



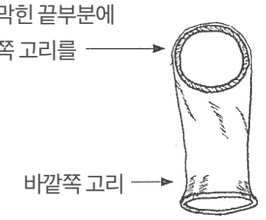
여성용 콘돔은 질에 딱 들어맞고 바깥쪽 음순(외음부)을 덮는 형태입니다. 임신과 성매개감염뿐 아니라 HIV/AIDS를 예방해 줍니다. 안타깝게도 남성용보다 더 비싸고 구하기 어렵습니다. 여성용 콘돔은 남성용 콘돔과 함께 사용해서는 안 됩니다. 남성이 위에 있고 여성이 아래에 있는 체위로 성교할 때 효과가 좋습니다.

여성용 콘돔 사용법

1. 콘돔이 찢어지지 않게 조심해서 포장을 개봉한다.



2. 콘돔의 막힌 끝부분에 있는 안쪽 고리를 찾는다.



3. 안쪽 고리 부분을 좁게 쥔다.



4. 안쪽 고리를 질 속에 넣는다.



5. 손가락으로 안쪽 고리를 질 안으로 밀어 넣는다.

바깥쪽 고리는 질 밖에 있어야 한다.



6. 성관계 시 음경이 바깥쪽 고리를 통해 들어오도록 한다.



7. 성관계가 끝난 직후 여성이 일어나기 전에 콘돔을 제거한다. 정액이 밖으로 새지 않게 바깥쪽 고리를 잡고 비튼다. 부드럽게 콘돔을 빼내어 아이와 동물이 접근하지 못하는 곳에 폐기한다.

여성용 콘돔을 사용하고 싶지만 장애 때문에 어렵다면 앉거나 눕는 자세를 바꾸거나, 아니면 파트너 또는 다른 사람에게 도움을 요청하세요.

성관계를 할 때마다 새로운 콘돔을 사용하는 것이 좋습니다.

격막과 자궁경부캡

격막과 자궁경부캡은 고무 재질로 된 깊이가 얕은 컵으로, 성관계 시 질 내에 삽입합니다. 둘 다 성관계 후 최소 6시간 동안 질 내에 두어야 하며, 최장 24시간까지 둘 수 있습니다(그 이상은 넘지 말아야 합니다).

다음의 경우에는 다른 방법을 사용합니다.

- 손이 불편한 경우
- 손이 질에 닿지 않는 경우
- 다리를 넓게 벌리지 못하는 경우
- 허벅지에 근육경직이 있는 경우

격막과 자궁경부캡은 성관계 시마다 피임 크림이나 젤리(살정자제)와 함께 사용하면 훌륭한 피임법이 됩니다. 격막과 자궁경부캡의 크기는 다양합니다. 경험이 많은 보건의료 종사자가 여성의 몸에 맞는 사이즈를 골라줄 것입니다. 격막은 자궁경부캡보다 커서 체구가 작은 여성에게는 자궁경부캡이 더 잘 맞는다고도 합니다. 격막은 출산 후 또는 체중이 많이 증가하거나 감소한 경우 크기가 다른 것으로 바꾸어야 할 수도 있습니다.

격막과 자궁경부캡은 보통 1년 이상 쓸 수 있습니다. 둘 다 정기적으로 조명에 비추어 구멍이나 갈라짐이 있는지 확인해 보아야 합니다. 작은 구멍이 하나라도 있다면 구멍보다도 더 작은 정자가 구멍을 통과할 수 있으므로 새것을 구매해야 합니다. 사용한 후에는 따뜻한 비눗물로 씻어 헹군 후 말립니다. 격막과 자궁경부캡은 청결하고 건조한 곳에 보관합니다.

어디에서나 이 피임법을 구할 수 있는 것은 아니다. 그러나 요구하는 여성이 많아지면 이 피임법을 제공하는 프로그램과 진료소가 늘어날 것이다.



피임스폰지

피임스폰지는 부드러운 플라스틱으로 만들어졌으며, 살정자제(노녹시놀-9)를 함유하고 있습니다. 성관계 전 피임스폰지를 질 내 깊숙이 넣습니다. 일단 제 위치에 놓이면 살정자제를 추가할 필요 없이 원하는 만큼 여러 번의 성관계를 즐길 수 있습니다. 성관계 후에는 질 내에 6시간 동안 두어야 하며, 최장 24시간까지 둘 수 있습니다(그 이상은 넘지 말아야 합니다). 피임스폰지는 대다수 국가에 보급되어 있지 않습니다.

다음의 경우에는 다른 방법을 사용합니다.
- 다리를 넓게 벌리지 못하는 경우
- 손이 불편한 경우
- 손이 질에 닿지 않는 경우
- 허벅지에 근육경직이 있는 경우
- 골반에 감각이 없는 경우

살정자제

살정자제는 성관계 전 질 속에 넣는 거품이나 알약, 크림, 젤리입니다. 살정자제는 남성의 정자가 자궁으로 들어가기 전에 정자를 죽입니다. 성매개감염과 HIV/AIDS를 예방하는 효과는 없습니다. 알약은 성관계 10~15분 전에 질 속에 넣어야 합니다. 성관계 직전에 넣어야 한다면 거품, 젤리, 크림 타입이 적절합니다. 성관계 시마다 살정자제를 추가합니다. 성관계 후 최소 6시간 동안은 질 세정을 하거나 살정자제를 씻어내지 않도록 합니다. 일부 살정자제는 질 내 피부에 가려움을 유발하거나 자극을 줄 수 있습니다. 거품 형태가 피부 자극을 유발할 가능성이 가장 높습니다. 거품에 민감하다면 피임 젤리나 크림을 사용하는 것이 좋습니다.

다음의 경우에는 다른 방법을 사용합니다.
- 다량의 월경을 처리하지 못하는 경우
- 다리를 넓게 벌리지 못하는 경우
- 허벅지에 근육경직이 있는 경우

자궁 내 장치(자궁 내 피임장치, 루프)

자궁 내 장치는 플라스틱 단독, 혹은 플라스틱과 구리로 만들어진 작은 장치로 끈이 두 개 달려 있습니다.

자궁 내 장치는 HIV/AIDS 등 성매개감염을 예방하지 못합니다. 산부인과 의사가 자궁 안에 자궁 내 장치를 삽입하게 되며, 끈은 질 안으로 나오게 됩니다. 자궁 내 장치는 남성의 정자가 여성의 난자와 수정되는 것을 막습니다. 자궁 내 장치를 안전하게 이용하려면 질 내에 있는 끈을 주기적으로 확인할 수 있어야 합니다. 확인하기 가장 좋은 때는 월경이 끝난 직후입니다. 스스로 확인할 수 없다면 파트너나 여성이 신뢰하는 사람에게 도움을 요청합니다.

자궁 내 장치는 종류에 따라 5~10년 동안 넣어둘 수 있습니다. 자궁 내 장치를 삽입한 여성은 골반검진을 통해 장치가 제 위치에 있는지 정기적으로 확인해야 합니다.

흔한 부작용

자궁 내 장치를 삽입한 첫째 주에 가벼운 출혈이 있을 수 있습니다. 월경이 길어지고 양이 많아지며 통증이 심해지는 여성도 있지만, 일반적으로 3개월 후에는 이러한 징후가 없어집니다.

자궁 내 시스템(호르몬 함유 자궁 내 장치)

자궁 내 장치의 일종인 자궁 내 시스템은 황체호르몬인 레보노르게스트렐을 함유하고 있습니다. 자궁 내 시스템을 사용하면 월경기간 동안 손실되는 혈액량이 줄고, 5년간 임신 예방효과가 아주 좋습니다. 그러나 다른 자궁 내 장치보다 비싸고, 그래서 아직 보급되지 않은 국가가 많다는 점이 단점입니다.

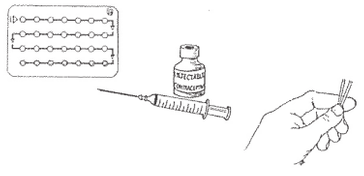
경고! 자궁 내 장치를 삽입한 후 다음과 같은 위험징후가 보인다면 의학적 도움을 받아야 합니다.
- 월경이 늦어지거나 없을 때, 혹은 월경과 다음 월경 사이에 비정상적인 점상 출혈이 보일 때
- 복부의 통증이 사라지지 않거나 성관계 중 통증이 있을 때
- 감염의 징후(비정상적인 질 분비물 및 악취, 열, 오한, 메스꺼움)가 있을 때
- 자궁 내 장치의 끈이 짧아지거나, 길어지거나, 아예 사라졌을 때,
  또는 자궁 내 장치가 질에서 느껴질 때

호르몬을 이용한 가족계획 방법

호르몬은 여성의 몸이 정상적으로 만들어내는 화학물질입니다(74쪽 참조). 월경, 임신능력 등 여성 신체의 많은 부분이 호르몬에 의해 조절됩니다. 장애인 여성이든 비장애인 여성이든 다르지 않습니다. 호르몬 피임법을 사용하면 난소가 자궁으로 난자를 배출하지 못하므로 임신을 막을 수 있습니다. **HIV/AIDS 등 성매개감염은 예방하지 못합니다.**

다음의 경우에는 다른 방법을 사용합니다.

- 유방암이 있는 경우
- 이미 임신을 한 경우
- 월경량이 매우 많거나 월경기간이 8일이 넘는 경우



호르몬 피임법의 종류는 다음과 같습니다.

- 알약: 여성이 매일 복용한다.
- 주사: 수개월에 한 번씩 맞는다.
- 이식물: 수년간 여성의 팔에 이식해둔다.

대부분의 경구 피임약과 일부 피임주사에는 여성의 몸에서 정상적으로 만들어지는 호르몬과 비슷한 호르몬 두 가지가 함유되어 있습니다. 이 호르몬은 에스트로겐(에티닐에스트라디올)과 황체호르몬(레보노르게스트렐)입니다. 이식물, 일부 알약과 주사에는 황체호르몬이 함유되어 있습니다.

새로운 호르몬 피임법도 계속 개발 중입니다. 여기에는 피임약 패치, 자궁경부에 삽입하는 고리, 호르몬 자궁 내 장치가 있습니다.

에스트로겐이 함유된 피임법을 사용하면 안 되는 경우(황체호르몬 단일제제 방법만 이용 가능)

- 걸을 수 없거나 다리 움직임이 매우 제한적인 경우(규칙적으로 운동을 하거나 매우 활동적인 경우는 제외)
- 간질이 있거나 발작 치료제를 복용하는 경우
- 다리나 뇌 정맥에 혈전이 있었던 경우(다리 혈관이 붓는 징후(정맥류)는 붉고 아프지 않다면 보통은 문제가 되지 않는다)
- 간염이 있거나 피부와 눈이 노란 경우
- 뇌졸중, 마비, 심장질환의 징후가 있었던 경우

부작용

호르몬 피임법에는 때때로 부작용이 따릅니다. 이 부작용들은 위험하지는 않지만 종종 불편을 야기합니다. 호르몬 피임법의 부작용은 다음과 같습니다.



위의 부작용은 보통 수개월 후면 줄어듭니다. 그렇지 않다면 다른 가족계획 방법을 시도합니다.

경구피임약

경구피임약을 복용하기로 했다면 '저용량'으로 선택해야 합니다. 다시 말해, 에스트로겐 함유량은 35mcg 이하, 황체호르몬은 1mg 이하여야 합니다. 에스트로겐 함유량이 50mg이 넘는 약은 쓰지 않습니다. 경구피임약에는 다양한 브랜드와 다양한 종류가 있습니다.

경구피임약은 매일 같은 시간에 복용해야 임신 예방효과가 커집니다. 한 번이라도 잊고 복용하지 않으면 임신 가능성이 높아집니다. 일반적으로 경구피임약을 복용하는 여성은 월경량이 줄어듭니다. 특히 월경을 처리하기 힘든 여성에게는 이 점이 좋을 수도 있습니다.

알약은 21정 또는 28정이 한 팩에 포장되어 있습니다. 월경 첫날에 첫 번째 약을 복용해야 합니다. 첫날이 어렵다면 월경이 시작되고 7일 이내에 복용하도록 합니다. 21일치로 포장된 약을 이용한다면 21일 동안 매일 한 알씩 복용합니다. 그런 다음 새로운 팩을 복용하기 전에 7일간 쉽니다. 대개는 21번째 날 이후에 월경이 시작될 것입니다. 그러나 그렇지 않다 해도 7일 후 새로운 팩을 복용하기 시작합니다. 28일 치로 포장된 약을 복용한다면 매일 한 알씩 복용합니다. 팩 한 개를 다 복용하면 바로 다음 팩에 든 약을 복용합니다.

약을 복용하고 3시간 이내에 구토나 심한 설사를 하면 피임약이 체내에 충분히 머물지 못해 효과가 없을 수 있습니다. 몸이 회복되어 하루 한 알씩 7일간 복용하기 전까지는 성관계시 콘돔을 사용하거나 성관계를 하지 말아야 합니다.

복합제제 경구피임약(에스트로겐과 프로게스테론)은 월경 첫날부터 복용하기 시작하면 2주 이내에 임신 예방효과가 나타납니다. 그러나 황체호르몬 단일제제 피임약은 복용한 첫 4주 동안 임신을 예방하지 못합니다. 따라서 콘돔이나 다른 피임방법을 병행하지 않으면 임신이 될 수 있습니다.

경고! 피임약을 복용한 후 아래의 징후가 나타난다면 즉시 의사와 상의하세요.

- 가슴 통증과 숨참
- 심한 두통
- 팔 또는 다리 저림
- 한쪽 다리의 강한 통증이나 부종

이상은 몸 안에 혈전이 생겨 폐, 가슴, 뇌, 팔다리에 혈액이 제대로 공급되지 않고 있다는 징후일 수 있습니다.

주사피임제



보건의료 종사자에게 임신을 막는 호르몬 주사를 맞는 것입니다. 1회 주사로 1~3개월간 피임효과가 지속됩니다. 대부분의 주사제는 황체호르몬만 함유하고 있습니다. 이 주사는 모유수유 중에 이용해도 안전하며, 에스트로겐을 이용하면 안 되는 여성에게도 안전합니다(190쪽 참조).

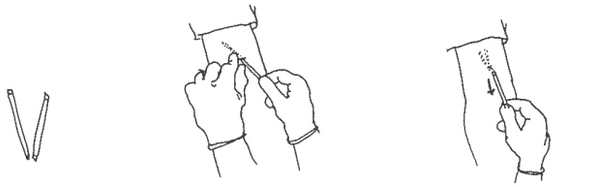
주사의 효과는 매우 좋습니다. 이 방법을 이용하는 여성 중 임신이 되는 경우는 극히 드뭅니다. 성관계 전에 따로 해야 할 일이 없다는 것도 장점입니다. 의료진 외 다른 사람에게는 여성이 가족계획 방법을 사용한다는 사실을 알릴 필요가 없습니다. 단, 이 방법을 사용하려면 1~3개월에 한 번씩 추가 주사를 맞기 위해 병원에 방문해야 합니다.

1차 주사를 맞은 후 처음 몇 달간은 불규칙한 출혈이나 다량의 점상 출혈이 보일 수 있습니다. 그리고 이후에는 월경이 전혀 없을 수도 있습니다. 하지만 위험한 징후는 아닙니다. 주사를 중단한 후에 다시 임신하기까지는 평소보다 더 오래(1년 이상) 걸릴 수 있습니다. 따라서 주사피임제는 차후 1년 이상 임신을 원하지 않는 경우에만 적절합니다.

6개월 이상 주사를 이용하게 된다면 뼈를 강화하기 위해 칼슘이 함유된 음식을 많이 섭취합니다(88쪽 참조). 주사피임제를 장기간 사용하면 뼈가 약해질 수 있기 때문입니다.

이식물

의사에게 황체호르몬이 들어있는 작고 부드러운 관을 팔의 피하에 이식받습니다. 이식물의 종류에 따라 보통 3년간 임신을 예방할 수 있습니다. 이 기간이 지나면 이식물을 제거해야 하고, 이후로도 임신을 원하지 않는다면 바로 새로운 이식물을 삽입하거나 다른 피임방법을 사용해야 합니다. 만약 임신을 원한다면 의사에게 이식물 제거 시술을 받아야 합니다.



이식물 이식물이 피하에 이식된다. 의사가 이식물을 제거한다.

이식물은 혼자서 제거하면 안 됩니다. 반드시 의사가 제거해야 합니다.

이식물 삽입의 장점은 성관계 전에 피임을 위해 따로 조치를 취할 필요가 없다는 점입니다. 또한 이식물은 황체호르몬 단일제제이므로 에스트로겐 사용이 불가능한 여성도 사용할 수 있으며, 모유수유 중에 사용해도 안전합니다.

이식 후 첫 세 달간은 (월경 중에) 불규칙한 출혈이 있거나 월경기간이 길어질 수 있습니다. 아니면 월경을 아예 하지 않을 수도 있는데, 그렇다고 임신이 되었거나 어떤 이상이 있는 것은 아닙니다. 이러한 변화는 신체가 황체호르몬 증가에 적응하면서 사라집니다. 불규칙적인 출혈이 문제가 된다면 의사가 몇 개월간 복용할 저용량 복합제제 경구피임약을 처방해 줄 것입니다.

경고! 이식물을 삽입한 후 아래와 같은 징후가 있다면 의학적 도움을 받아야 합니다.

- 이식받은 팔 부위의 통증
- 이식 부위의 고름, 발적, 출혈
- 이식물의 돌출

모유수유



완전 모유수유를 하면 출산 후 첫 6개월간은 난소에서 난자가 배출되지 않으므로 성관계를 갖더라도 대개는 임신이 되지 않습니다.

일반적으로 임신이 되지 않는 경우는 모유수유를 하고 있으면서 아래 사항에 모두 해당하는 경우입니다.

1. 아기가 생후 6개월 미만이다. 2. 출산 후 월경을 한 적이 없다.
3. 아기에게 모유만 먹인다.

이 피임 방법을 사용하는 경우 명심해야 할 점은 아기에게 분유, 물 등 다른 음료를 먹이거나 모유를 손으로 짜서 아기에게 컵으로 줄 경우 임신될 가능성이 크다는 점입니다. 또한 모유수유 간격이 6시간 이상이 되어도 임신이 될 수 있습니다. 6개월 후에는 전과 다름없이 모유수유를 하더라도 임신 가능성이 높아집니다. 출산 후 첫 월경을 시작하기 2주전부터 임신이 가능하므로 첫 월경 후에 이 피임방법을 사용하면 늦을 수 있습니다.

모유수유 피임법은 HIV/AIDS와 다른 성매개감염을 예방하지 못합니다. 또한 모유수유 중에 HIV에 감염되면 바이러스가 아기에게 옮겨질 수 있습니다. 파트너가 HIV/AIDS에 걸렸을 가능성이 조금이라도 있다면 성관계 시마다 콘돔을 사용해야 합니다(181쪽 참조).

자연 가족계획 방법

자연 가족계획 방법은 비용이 들지 않고 부작용이 없습니다. 그러나 여성이 자신의 가임기를 항상 알 수 없으며, 주기가 한 번이라도 불규칙적이게 될 경우 임신이 될 수 있다는 점에서 실패 가능성이 높은 피임방법입니다. 이 방법으로 효과를 보려면 주기가 매우 규칙적이어야 합니다. 다시 말해, 월경 첫날부터 다음 달 월경 첫날까지의 기간이 매달 같고, 이 주기가 최소 26일, 최대 32일을 넘지 않는 경우에 효과가 있습니다.

여성은 난자가 난소에서 난관을 통해 자궁으로 나오는 가임기 동안만(대략 한 달에 한 번) 임신이 가능합니다(77쪽 참조). 자연 가족계획 방법을 이용하려면 몸이 보내는 신호를 주의 깊게 관찰해서 가임기가 언제인지 파악해야 합니다. 다른 피임법을 사용하지 않는 한 여성과 파트너는 가임기 동안 성관계를 피합니다. 가임기 동안에는 구강성교나 성적 접촉과 같은 다른 유형의 성관계를 시도하는 게 좋습니다. 아니면 콘돔이나 격막을 이용하여 가임기 동안 임신을 예방합니다.



자연 가족계획 방법은 성관계 시기에 대해 결정권이 없는 여성에게는 더욱 적합하지 않습니다. 가임기 동안은 파트너가 콘돔이나 격막을 사용하는 것에 동의해야 하며, 그렇지 않으면 성관계를 하지 말아야 합니다. 일반적으로 이 피임법은 커플이 교육을 받은 후에 사용해야 효과적입니다.

출산이나 유산을 한 지 얼마 되지 않았다면 주기가 규칙적으로 돌아와 몇 개월간 유지될 때까지는 이 방법을 사용하지 마세요.

자연 가족계획 방법을 활용하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 이 책에서는 점액관찰법과 날짜피임법을 다룹니다. 최상의 효과를 얻으려면 두 가지 방법을 동시에 사용하는 것이 좋습니다. 그러나 한 가지만 사용해도 피임법을 아예 사용하지 않는 것보다는 낫습니다.

자연 가족계획 방법은 HIV/AIDS를 비롯한 성매개감염을 예방하지 못합니다.

다음의 경우에는 다른 방법을 사용합니다.

- 손이 불편한 경우
- 손이 질에 닿지 않는 경우
- 다리를 넓게 벌리지 못하는 경우
- 허벅지에 근육경직이 있는 경우
- 손가락 감각이 제한적인 경우

점액관찰법

질에서 분비되는 점액을 매일 확인하여 가임기가 언제인지 알아내는 방법입니다. 가임기에는 점액이 날달걀처럼 잘 늘어지고 끈적합니다. 점액을 확인하려면 먼저 깨끗한 손이나 휴지, 천으로 질을 닦은 후 점액을 눈으로 보거나 손으로 만져봅니다.

이 방법은 피임법으로서는 거의 효과를 기대하기 어려우며, 오히려 임신을 준비하는 부부가 임신 가능 시기를 예측하는 데에 유용한 방법입니다.



2~3개월간 연습하면 점액 변화를 인지하기가 쉬워진다.

점액관찰법 이용방법

- 매일 같은 시간에 점액을 확인한다. 성관계 전에 확인하는 게 좋다.
- 점액이 미끈거린다고 느껴지면 무조건 성관계를 피하거나 콘돔 또는 격막을 이용한다.
- 점액이 맑고 미끈거리는 마지막 날부터 이틀간은 성관계를 하지 않는다.
- 절대 질을 씻어 내지 않는다. 점액이 씻겨 나가기 때문이다.

질에 염증이 생겼거나 가임기인지 아닌지 확신이 없을 때는 부가적 피임법을 활용합니다. 점액관찰법은 날짜피임법 등 다른 피임법과 함께 이용할 때 효과가 좋습니다.

날짜피임법

가임기일 가능성이 있는 날에는 성관계를 하지 않는 방법입니다. 주기가 규칙적인 여성에게 적용할 수 있습니다. 즉, 월경과 다음 월경 사이의 간격이 거의 동일하고, 그 기간이 최소 26일에서 최대 32일을 넘지 않아야 적용할 수 있습니다.

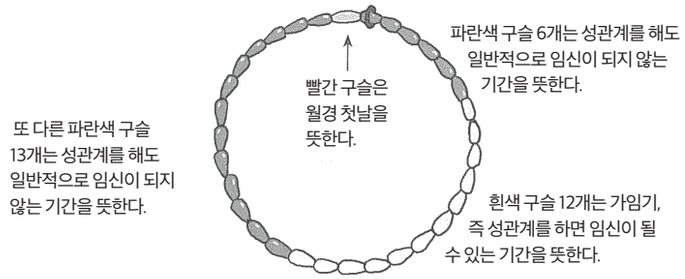
만약 한 번이라도 주기가 달라지면 임신 가능성이 높아집니다. 여성은 아프거나 스트레스를 많이 받으면 주기가 달라지기 쉽습니다. 이런 경우에는 몸이 회복되고, 주기가 정상으로 돌아올 때까지 다른 피임방법을 이용합니다.

날짜피임법 이용방법

이 방법으로 효과를 보려면 월경주기 8일째 되는 날부터 19일째 되는 날까지 성관계를 하지 말아야 합니다. 만약 이 기간에 성관계를 한다면 부가적 피임법을 이용해야 합니다.



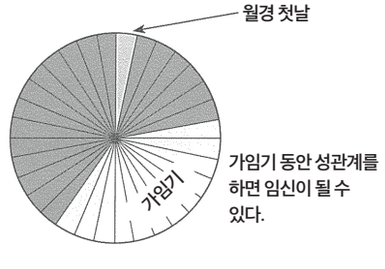
가임기를 기억하는 용도로 구슬, 표 등을 이용할 수 있습니다. 세 가지 색상의 구슬 32개를 꿰어 목걸이를 만듭니다. 구슬의 색깔에 따라 주기에서 의미하는 바가 달라집니다.



월경 첫날, 빨간 구슬에 고리를 끼우거나 끈을 묶습니다. 하루가 지날 때마다 고리를 옆의 구슬로 옮깁니다. 고리가 흰색 구슬에 있는 날에 성관계를 하면 임신이 될 수 있습니다. 다음 월경이 시작되면 고리를 처음 시작했던 빨간 구슬로 되돌려 놓습니다. 이런 모양으로 만들어서 판매하는 사이클비즈(CycleBeads)라는 목걸이를 구매할 수도 있습니다.



32개 구간으로 나눈 날짜피임법용 차트를 만드는 방법도 있습니다. 여기서 한 구간은 주기 중 하루를 뜻합니다. 매일 차트에 표시를 해서 가임기를 잊지 않습니다.

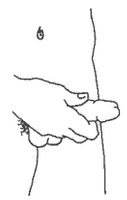


생식기를 결합하지 않는 성관계



임신이 되지 않는 성관계 방법에는 여러 가지가 있습니다. 구강성교(생식기에 입을 접촉)와 성적 접촉(생식기나 다른 신체 부위를 접촉)은 많은 커플들이 즐기는 성행위입니다. 이러한 성관계는 HIV/AIDS와 다른 성매개감염을 옮길 위험이 낮으며 임신 가능성도 없습니다. 한편, 항문성교는 임신을 피할 수는 있지만 HIV/AIDS 등 성매개감염을 옮길 가능성이 매우 높습니다.

생식기 결합을 일절 삼가는 것이 임신을 예방하는 가장 확실한 방법이자 HIV/AIDS 등 성매개감염에 걸릴 위험을 낮추는 좋은 방법입니다. 그러나 대부분의 커플들에게 장기간 생식기를 결합하지 않는 성관계만을 나누기란 매우 어려운 일일 것입니다.



질외사정

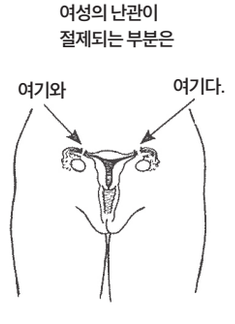
남성이 사정 전 여성의 질에서 음경을 빼내어 여성의 생식기에 닿지 않게 하는 방법입니다. 정자가 질 안으로 들어가는 것을 막아 임신을 예방합니다.

남성이 음경을 제때 빼기만 한다면, 이 방법의 효과는 차단피임법 못지 않습니다. 그러나 사정 전에 정액이 새는 경우가 많으며, 어떤 남성은 정액이 나오기 전에 음경을 빼지 못하거나 빼고 싶어 하지 않습니다.

이것은 곧, 여성이 임신될 수 있다는 뜻입니다. 이 방법의 효과를 높이려면 남성이 성관계 전 소변을 보거나 살정자제, 격막 등 다른 피임법을 병행하는 것이 좋습니다.

불임법

여성이나 남성이 이 수술을 받으면 아이를 가지는 것은 불가능에 가까워집니다. 영구적인 조치이기 때문에 남녀가 더는 자식을 원하지 않는다는 의사가 확실한 경우에만 적합한 방법입니다. 불임수술은 남성보다 여성에게 더 위험합니다. 수술 부작용에서 회복하는 것도 남성이 더 빠릅니다. 따라서 가능하다면 여성보다는 남성이 수술을 받는 게 더 안전합니다.



여성 불임수술(난관결찰술)

난관은 난자를 자궁으로 옮겨주는 역할을 하는데, 의사가 이 난관을 자르거나 묶는 수술을 시행합니다. 약 30분이면 끝나는 수술이며, 이 수술 때문에 월경에 변화가 생기지는 않습니다. 수술

학습 또는 이해 장애를 가진 여성의 불임법

학습 또는 이해에 어려움이 있어도 훌륭한 엄마가 되어 아이를 돌볼 수 있는 여성이 많습니다. 이들도 처음으로 엄마가 되는 다른 모든 여성과 마찬가지로 가족의 도움이 필요합니다. 그러나 간혹 학습 또는 이해에 어려움이 있는 장애인 여성은 임신해서는 안 된다는 입장을 가진 가족이나 보건의료 종사자가 간혹 있습니다. 그들은 불임수술이 뜻하는 바가 무엇인지 설명하지도 않고, 당사자의 허락 없이 수술을 결정하기도 합니다. 설령 장애인 여성의 건강과 안녕을 우려해서 그런 결정을 내린다 해도, 그것은 여성에 대한 인권침해이며 잘못된 행위입니다.

학습장애가 있는 여성이 불임수술을 받으려고 하는 경우도 있을 것입니다. 결정은 당사자가 해야 합니다. 다른 사람들과 함께 아래 질문에 대해 이야기를 나누어보는 것도 도움이 될 것입니다.

성관계를 현명하게 결정할 수 있는가? 어떤 여성은 남성이 오로지 성관계만을 위해서 자신을 이용하는지, 아니면 정말로 자신에게 관심이 있는지 구분하기 어려워합니다. 불임법으로 예방할 수 있는 것은 임신뿐입니다. 성적 학대로 겪는 정서적, 신체적 상처는 막을 수 없습니다. 성적 학대를 당한다는 이유로 불임수술을 받는 것은 현명하지 못합니다. 성적 학대를 받을 때 할 수 있는 일에 관해서는 14장을 참고하세요.

가족계획 방법을 현명하게 선택할 수 있는가? 여성들은 오늘이 생리주기 중 며칠째인지, 또는 경구피임약을 복용하거나 격막을 이용할 것을 간혹 잊어버립니다. 불임수술을 받으면 이런 것들은 걱정할 필요가 없어집니다. 그러나 나중에 자녀를 원하게 될 경우를 대비해 이식물, 주사, 자궁 내 장치 등과 같은 장기적 가족계획 방법을 선택하는 편이 나을 수도 있습니다.

임신기간 동안 건강하게 지낼 수 있는가? 여성은 임신기간 동안 자신이 먹고 마시는 모든 것이 태아에게도 영향을 준다는 사실을 잊기도 합니다. 좋은 음식을 먹고, 금연하며, 술과 약물을 피해야 선천적 기형을 비롯해 많은 문제를 예방할 수 있습니다.

아기를 보살필 수 있는가? 사람들은 엄마가 되면 지치거나 아플 때, 혹은 다른 할 일이 있을 때도 많은 주의력, 인내심, 노동력을 발휘해야 한다는 사실을 곧잘 잊습니다.

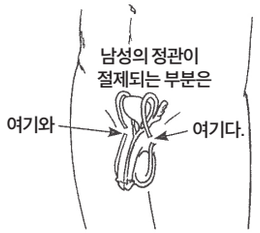
안전한 성관계와 관련해 현명한 결정을 할 수 있는가? 불임수술은 HIV와 다른 성매개감염을 예방하지 못합니다. 불임수술을 받더라도 안전한 성관계 수칙을 지켜야 함은 물론입니다.

위의 질문들은 누구에게나 어려운 질문이며, 여기에 답을 하려면 많은 논의가 필요할 것입니다. 그만큼 불임수술이 중대한 조치이기 때문에 이 수술이 무엇을 뜻하는지를 확실히 이해하는 것이 중요합니다.

후에도 여성이 성생활을 즐기는 데는 지장이 없으며, 정상적인 성생활을 통해 성적 쾌감을 느낄 수 있습니다.

수술 후에도 임신의 위험이 조금은 있으므로, 임신 징후가 있다면 병원을 찾아야 합니다. 난관에 임신이 되면 대단히 위험합니다(난관임신, 214쪽 참조).

남성 불임수술(정관절제술)



남성의 정자를 고환에서 음경으로 나르는 역할을 하는 정관을 절제하는 방법입니다. 수술은 몇 분 정도면 끝나며, 남성의 성교 능력이나 성적 쾌감에는 아무런 영향을 주지 않습니다. 수술 후에도 똑같이 사정을 하지만 정액 속에 정자는 존재하지 않습니다. 3개월 정도는 정관에 정자가 남아 있으므로 부가적 가족계획 방법을 사용해야 합니다.

응급 가족계획 방법(응급 피임약)



응급 가족계획은 피임하지 않고 성관계를 한 후에 임신을 예방하기 위한 방법입니다. 매일 복용하는 경구피임약을 일상적 용량보다 고용량 복용함으로써 효과를 나타내게 됩니다. 현재는 1~2알에 고용량이 함유된 특수 응급 피임약을 사용할 수 있습니다. 이 고용량 약이 효과를 나타내는 방식은 월경주기 중 언제 복용하느냐에 따라 다른데, 아예 처음부터 난자가 배출되지 못하게 할 수도 있습니다(77쪽 참조).

피임을 하지 않고 성관계를 맺었다면 5일 이내에 최대한 빨리 약을 복용해야 효과가 좋습니다. 즉, 성관계 후 복용시기가 빠르면 빠를수록 임신 가능성이 낮아집니다.

응급 가족계획 방법은 낙태와는 다릅니다. 약을 복용한 시점에 이미 임신이 된 상태라면 임신을 막을 수 없고, 태아에게도 해롭지 않기 때문입니다. 그러나 둘 다 일반적인 가족계획은 아니므로 성관계를 하고 있고 임신을 원치 않는다면 184쪽의 피임법 중 한 가지를 활용하는 것이 좋습니다.

지역 사회 내 원하는 모든 여성이 응급 가족계획을 이용할 수 있도록 지역의 보건의료 종사자와 협력하는 것이 좋습니다.

가족계획과 신체마비

소아마비 또는 척수손상으로 인해 하체의 감각이 마비된 여성이 임신을 원하지 않는다면 아래의 지침을 참고하여 피임법을 선택해 볼 수 있습니다(일부 국가에 보급되어 있지 않은 피임법도 있습니다).

차단피임법(남성용 콘돔, 여성용 콘돔, 격막, 캡, 살정자제): 질 내에 삽입하는 방식의 피임법을 이용하려면 다른 사람의 도움이 필요할 수 있습니다.



호르몬 방법(알약, 주사, 이식물, 호르몬 함유 자궁 내 장치): 자신이 탄 휠체어나 수레를 스스로 밀거나 운동을 하며, 청소 등 가사노동을 하고, 정원 땅을 일구는 등 매일 활동적으로 생활하는 사람이라면 에스트로겐을 함유한 호르몬 방법을 이용할 수 있습니다. **에스트로겐** 함유 피임법을 피해야 하는 경우는 다음과 같습니다.

- 온종일 앉아있거나 운동을 전혀 하지 않는 경우
- 신체 부위에 상관없이 혈전이 있었던 경우
- 뇌졸중이나 심장질환의 징후가 있었던 경우
- 종류에 상관없이 암을 앓고 있는 경우
- 36세 이상인 경우
- 담배를 피우는 경우

성인이 되어서 마비가 된 경우, 다친 후 6개월이 지나기 전까지는 호르몬 방법을 사용하지 말아야 합니다.

자궁 내 장치: 자궁 내 장치는 장치가 빠져버리거나 감염이 생기는 등의 문제가 발생할 수 있는데, 이런 경우 대개 통증이 있기 때문에 뭔가 이상이 생겼음을 알아챌 수 있습니다. 마비가 있는 경우에는 통증을 느낄 수 없으므로 이 방법을 사용하지 않는 것이 좋습니다. 그러나 이 방법을 꼭 사용하고 싶다면 반드시 병원에 가서 정기검진을 받도록 합니다.

낙태

임신을 종결시키기 위해 인위적인 조치를 취할 때 이것을 '낙태'라고 부릅니다. 계획하지 않은 임신 소실은 '유산' 혹은 '자연유산'이라 부릅니다. 유산의 원인에 관해서는 213쪽을 참조하세요.

낙태 시술을 받기로 결정하는 것은 쉽지 않은 일입니다. 어떤 종교는 낙태가 옳지 않다고 가르치고, 어떤 국가에서는 낙태가 불법이거나 낙태 시술의 안전성이 떨어지기도 합니다. 그러나 여건이 좋든 나쁘든 여성은 다양한 이유로 낙태를 시도하게 됩니다. 낙태를 결정하는 과정에서 여성을 존중하는 태도로 따뜻하게 조언을 하고 애정 어린 지지를 보낸다면 대부분의 여성들이 큰 힘을 얻을 것입니다. 여성이 낙태를 원하는 이유에는 아래와 같은 것들이 있습니다.

- 이미 있는 아이들 외에 더는 보살필 여력이 없다.
- 임신으로 인해 여성의 건강 또는 생명이 위험하다.
- 자녀 부양을 도와줄 파트너가 없다.
- 학업을 마치고 싶다.
- 자녀를 원하지 않는다.
- 성폭행으로 임신이 되었다.
- 누군가 여성에게 낙태를 강요하고 있다.



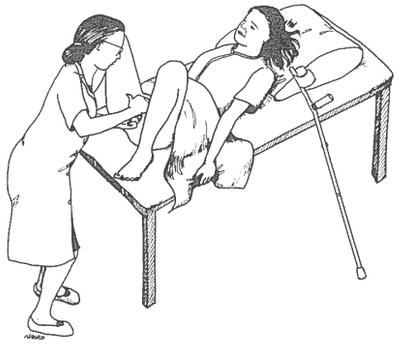
여성 스스로 선택하게 하자

어떤 여성은 주변의 응원과 지지가 있든 없든 아기를 낳기로 선택합니다. 아기에게 심각한 건강문제나 장애가 있다는 걸 알면서도 그렇게 합니다. 많은 임신부가 "**난 이 아이를 원해요!**"라고 말하며, 어떠한 어려움이 와도 방법을 찾아 나서기로 결심합니다.

한편, 어떤 여성은 생활 또는 건강상의 문제로 아이를 낳을 여건이 되지 않아 낙태를 결정합니다. 아이를 보살필 수 있도록 충분히 지원받지 못할 것을 알기 때문에, 또는 아기에게 장애나 심각한 건강문제가 있어서 낙태를 하기도 합니다. 하지만 아기에게 장애가 있든 없든 장애인 여성에게는 아기를 낳는 것 자체가 감당하기 너무 힘든 일일 수도 있습니다.

아기를 낳을지 말지는 당사자인 여성의 개인적인 선택으로 존중받아야 합니다. 당신의 생각이 무엇이 되었든 어떤 여성이 당신의 생각과 다른 행동을 한다고 해서 그를 판단하려 해서는 안 됩니다. 연민의 마음으로 여성을 돌보고 남들이 당신 자신이나 당신의 딸을 이렇게 대해주었으면 하는 태도로 그 여성을 대해야 합니다.

안전한 낙태



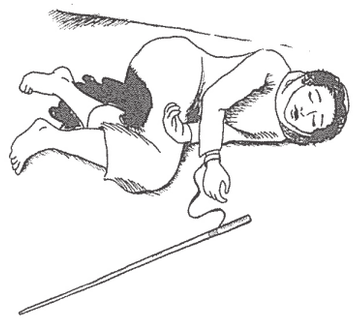
낙태는 병원에서 안전하게 이루어져야 합니다. 안전한 낙태 시술은 대개 차후 임신에 위험을 초래하지 않습니다. 또한 낙태는 임신 초기에 받는 편이 가장 안전합니다. 아래는 비교적 안전한 낙태 방법입니다.

진공흡인: 의사가 수동진공흡인기(MVA)를 이용하여 자궁을 비우는 것입니다. 진공흡인을 올바르게 하면 대개는 안전합니다.

자궁소파술: 의사가 소독한 도구를 이용하여 자궁을 긁어 비워내는 것입니다. 자궁소파술로 세 번 이상 낙태한 여성은 자궁에 흉터조직이 남아 차후 임신이 어려울 수 있습니다.

약을 이용한 유산: 여성이 임신을 종결하고 자궁을 비우는 약을 복용합니다. 안전하고 효과적인 약에 관해서는 의사와 상담해야 합니다.

안전하지 않은 낙태



낙태가 불법인 지역에서 낙태를 하려는 여성은 자해를 하거나, 낙태 시술을 안전하게 수행하지 못하는 사람에게 시술을 받게 됩니다. 안전하지 않은 낙태는 과다출혈, 심각한 감염, 불임을 유발할 수 있으며, 여성의 주요 사망원인이 되기도 합니다.

장애인 여성들이 남녀를 불문하고 다른 사람들과 힘을 합쳐 안전하고 합법적인 낙태 환경을 조성하고 지역사회의 모든 여성이 이용할 수 있도록 노력한다면, 비로소 이런 불필요한 죽음을 막을 수 있을 것입니다.

> 과거에 받은 낙태 시술이 안전하게 이루어졌더라도 시술 후 감염이나 과다출혈로 아프거나 다쳤다면 자궁에 흉터가 남아 차후 임신이나 출산에 문제를 초래할 수 있습니다. 현재 임신 중이라면 병원에서 출산하는 것이 안전합니다. 이와 관련된 사항은 의사와 상담하세요.

10장

임신



아이를 갖는 것에 대한 결정

임신은 개인의 결정이며, 모든 여성은 자신이 엄마가 되고 싶은지, 되고 싶다면 그 시기는 언제인지를 스스로 결정할 권리가 있습니다. 그러나 전 세계의 많은 여성들은 자신들의 배우자, 가족, 지역사회로부터 아이를 낳으라는 압력을 받고 있으며, 가능한 한 아이를 많이 낳으라는 압력을 받는 경우도 적지 않습니다.

하지만 장애인 여성들의 경우에는 대부분의 상황이 정반대입니다. 사람들은 이들에게 **임신을 하지 말라**고 종용합니다. 많은 장애인 여성들이 자신의 의지에 반하는 불임수술을 받아 평생 임신을 할 수 없게 됩니다. 임신이 된 장애인 여성들은 낙태를 하라는 압력을 받고, 낙태가 불법인 지역에서도 이런 압력이 존재합니다.

사람들은 장애인 여성들이 훌륭한 엄마가 될 수 없고, 이 여성들이 낳은 아기들에게도 장애가 있을 것이라고 믿는데, 이는 잘못된 생각입니다.

장애인 여성들이 안전한 임신 상태를 유지할 수 없거나, 건강한 아기를 출산할 수 없거나, 훌륭한 엄마가 되지 못할 이유는 전혀 없습니다(12장 참조). 그러나 특정 장애를 가진 여성의 경우, 임신 시 미리 주의해야 할 것들이 있으며, 어떤 여성들에게는 다른 이들보다 더 많은 도움이 필요할 수 있습니다.

이 장에서는 임신의 변화들을 이해하는 데 도움이 되는 정보와 함께 이 변화들이 다양한 장애에 어떤 영향을 미칠 수 있는지, 그리고 안전한 임신 및 출산 계획을 수립하는 방법에 대해 알려드리고자 합니다.

나오미의 이야기: 내가 엄마가 되기까지



젊었을 때 저의 여자친구들과 임신 이야기를 할 때 그들은 제가 장애로 인해 임신할 수 없을 거라고 말했습니다. 그리고 어떤 기적이 일어나 임신을 하게 되더라도 제왕절개 수술을 받아야 하며, 아마 어떤 식으로든 아기도 장애를 갖게 될 것이라고 말했습니다.

저는 저 역시 그들과 같은 여성이라고 생각했기 때문에 친구들의 말이 잘 이해되지는 않았습니다. 하지만 제 걸음걸이가 그들과 달랐기 때문에 그들의 말을 믿었습니다. 그리고 이를 확인하기 위해 의사에게 검사를 받아본 적도 없었습니다. 저는 어린아이들을 좋아했기에 너무 슬펐습니다. 제 친구들이 아기를 가질 때마다 그 아기가 제 아이였으면 하는 생각을 했습니다.

1987년, 저는 여러 위협에도 불구하고 제가 아기를 가질 수 있는지 시도해 보고 알아보고 싶다는 생각이 간절히 들기 시작했습니다. 남자친구도 있었기에 어느 날 문득 '왜 안되지?' 라고 생각하게 되었지요. 그리고 결국 그 일이 이루어졌습니다. 1987년 12월 27일, 저는 임신을 했습니다.

임신 사실을 알게 되었을 때 너무 기뻤지만 한편으로는 걱정도 들었습니다. 저는 소아마비를 앓은 병력이 있기 때문에 부인과 의사를 찾아가 임신 여부를 확인하고 임신기간 및 출산 중에 합병증이 생길 수 있다는 게 사실인지 알아보고자 했습니다.

의사는 제가 임신했다는 말을 듣고 충격에 빠졌습니다. 저를 진찰하기도 전에 걸음걸이 때문에 제가 임신을 끝까지 유지할 수 없을 것이라고 말했습니다. 그리고 임신 초기 3개월 이내에 제가 유산할 것이라고도 했습니다. 그러고는 3개월까지 기다리지 말고 바로 낙태수술을 받으라고 권했습니다. 저는 여기에 동의했고, 1988년 2월 27일로 예약을 잡아두었습니다. 상당히 많은 돈이 필요했지만 저는 가까스로 돈을 마련했습니다.

제가 임신했다는 사실을 누구에게도 말하지 않았고, 얼마나 걱정되는지 얼마나 두려운지도 말하지 않았습니다. 케냐에서는 낙태가 불법이기때문에 제가 낙태를 할 예정이라는 사실을 누구에게도 알리고 싶지 않았습니다. 또한 제 친구들의 반응이 어떨지도 알 수 없었습니다. 나를 비웃을까, 아니면 내게 실망할까? 그래서 저는 이 모든 사실을 비밀로 했습니다.

저는 수많은 날 동안 잠을 이루지 못했고, 항상 슬프고 두려웠습니다. 첫째, 제 인생에서 아이를 가질 수 없다는 생각을 견뎌낼 수 없었습니다. 둘째, 낙태는 위험하며 많은 여성들이 안전하지 않은 낙태수술로 인해 목숨을 잃게 된 사실을 알고 있었습니다. 셋째, 저는 기독교인이며 낙태는 죄악이라고 믿었습니다. 마지막으로 저는 결혼을 하지 않은 상태였고, 혼외임신이 용인되지 않는 문화에 살고 있었습니다. 이러니 제가 얼마나 괴로웠겠어요?

그래도 삶은 계속되어야 했습니다. 저는 용기를 내어 낙태수술을 받을 준비를 했습니다. 그날이 왔고, 병원으로 가 진료실 밖에 앉아 제 이름이 불리길 기다렸습니다. 이때가 제 인생에서 가장 힘든 순간이었습니다. 용기도 더 이상 소용없었고, 나에게 무슨 일이 벌어질지 다시 걱정이 몰려왔습니다. 죽을 것만 같았습니다. 저는 용서와 용기를 구하기 위해 기도하기 시작했습니다.

갑자기 임신 3개월이 되면 제가 유산할 수밖에 없을 거라던 의사의 말이 떠올랐습니다. 저는 순식간에 흥분되었고, 낙태수술을 받을 필요가 없다는 것을 깨달았습니다. 낙태수술을 받지 않고 유산을 하면 더욱 안전하고 비용도 적으며 낙인도 없을 것이기 때문입니다. 그래서 저는 집으로 돌아가 아기가 나오길 기다렸습니다. 하지만 과연 제가 올바른 선택을 했는지 확신할 수 없었습니다.

임신 첫 4개월은 끔찍했습니다. 체중이 많이 줄었고 식욕이 없었으며, 항상 구토를 했습니다. 무엇보다도 저는 두려움 속에 살았으며, 언제든 최악의 상황이 벌어질 것 같았습니다. 처음으로 아기의 움직임을 느꼈을 때, 저는 무서웠습니다. 아기가 나올 날이 가까워졌다고 생각했습니다.

검사를 받아야 한다는 것을 알고 있었지만 한동안 검사 받으러 가기가 두려웠습니다. 그러던 어느 날 가장 가까운 보건소에 가보기로 결심했고, 그곳에서 한 의사를 만났습니다. 그 의사는 저를 검사해 보고서는 제가 끝까지 임신상태를 유지할 수 있으며, 정상적인 출산도 가능할 것이라고 확인해 주었습니다. 하지만 출산은 병원에서 해야 한다고 조언해 주었습니다.

저는 자신감이 생겼고, 임신부 전문 진료소에서 정기검진을 받기 시작했습니다. 의료진은 제게 모든 것이 순조롭게 잘 진행되고 있다고 말해 주었습니다. 간호사들은 제게 임신, 출산, 신생아 돌보기와 관련된 책들을 주었습니다. 저는 이 책들을 통해 유익한 정보를 얻었고, 임신상태를 이어나갈 수 있는 힘을 얻을 수 있었습니다. 아기를 갖는 것, 그리고 아기가 어떻게 생겼을지, 그 아기에게 장애가 있을지를 아는 것이 제가 바란 전부였으며, 무엇보다도 제 친구들처럼 '엄마' 소리가 듣고 싶었습니다.

놀랍게도 저는 끝까지 임신상태를 유지했고, 9개월의 임신기간을 다 채운 후 36시간의 진통 끝에 건강하고 장애가 없는 예쁜 딸을 안전하게 출산했습니다. 제 '아기' 앤은 이제 18세의 건강한 소녀이며, 공부도 잘하고 있습니다.

임신에 앞서 생각해 볼 질문

모든 여성은 계획을 세워 아이를 몇 명 낳을지, 언제 낳을지 결정해야 합니다. 여성의 나이, 건강, 생활환경에 따라 엄마가 될 것인지에 대한 결정이 달라질 수 있습니다.

임신을 하기에 앞서 다음의 질문들을 생각해 보는 것이 도움이 될 것입니다.

- 아이를 갖기 원하는가?
- 아이가 이미 있다면 더 많은 아이를 돌볼 수 있는가?
- 지난 임신으로부터 몸이 완전히 회복되었는가?
- 아이를 혼자 돌볼 수 있는가?
- 자신을 도와 아이를 부양하고 돌봐줄 수 있는 배우자 또는 가족이 있는가?
- 현재 다른 사람이 아이를 가지라고 강요하고 있는가?
- 임신이 자신의 장애에 영향을 미칠 가능성이 있는가?



내 아기가 장애를 가지고 태어날까?

대부분의 장애는 엄마로부터 아이에게 대물림되는 장애(유전 또는 가족력이 있는 장애)가 아닙니다. 그러나 어떤 장애는 아빠에게서, 엄마에게서, 또는 양쪽 모두로부터 유전됩니다. 유전적 장애에 대한 추가 정보는 14쪽을 참고하세요.

자신의 아기가 이러한 장애 중 하나를 갖고 태어날 가능성이 있다고 생각되면 다른 합병증이 발생할 상황에 대비해 병원에서 출산할 수 있도록 준비해야 합니다.

아기가 아들일까, 딸일까?

아기의 성별을 결정하는 것은 남성의 정자입니다. 남성의 정자 중 반은 남아를 만들고, 반은 여아를 만듭니다. 그리고 단 하나의 정자만이 여성의 난자와 만납니다. 그 정자가 남아 정자이면 남아가 되고, 여아 정자이면 여아가 됩니다. 이 사실은 장애인 여성이나 비장애인 여성 모두 마찬가지입니다.

남아를 선호하는 지역사회에서는 아들이 없으면 여성을 비난하는 경우가 많습니다. 이는 아들만큼이나 귀한 딸과 여성 모두에게 부당한 일입니다. 왜냐하면 아이의 성별을 결정하는 것은 남성이기 때문입니다.

임신 및 출산 계획



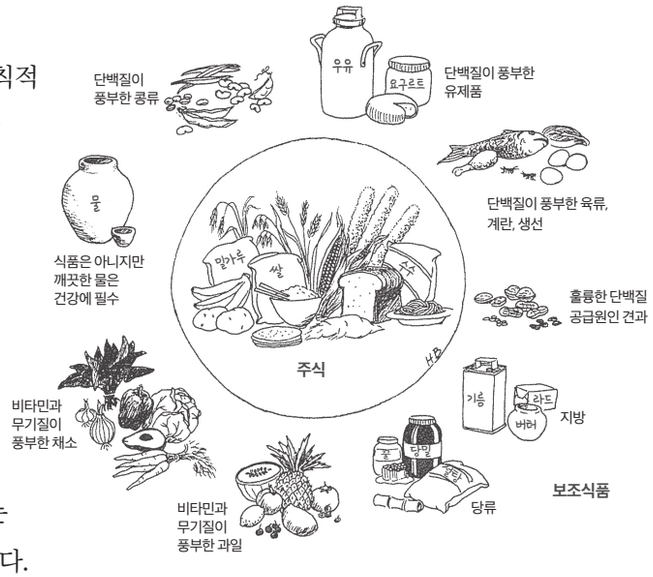
많은 장애인 여성들이 별다른 문제 없이 무난하게 아기를 출산하고 있습니다. 그러나 의학적으로 특별한 주의가 필요한 경우가 있습니다.

일부 장애인 여성은 합병증 발생 위험이 매우 높습니다. 다음과 같은 경우에 그러합니다.

- **뇌성마비, 류머티즘 관절염, 또는 심각한 근육 경련 등과 같이 장애로 인해 다리를 넓게 벌릴 수 없는 경우** 출산과정에서 여성은 스스로 또는 타인의 도움을 받아 약 2~3시간 동안 다리를 넓게 벌리고 있어야 합니다. 아니면 수술을 받아 아기를 출산할 수도 있습니다.
- **단신인 경우(왜소증)** 수술 없이 아기를 안전하게 분만할 수 있을 만큼 골반뼈가 충분히 벌어지지 않을 수 있습니다. 또한 체내의 혈액량이 적기 때문에 출산 시의 출혈량에 따라 수혈이 필요할 수도 있습니다.
- **상부 척수손상의 경우(제6번 흉추 이상)** 자율신경 반사부전과 치명적인 고혈압이 발생할 위험이 있습니다(118~120쪽 참조).

임신을 위한 준비

자신과 아기 모두의 건강을 위해 규칙적으로 식사하고 건강에 좋은 음식을 골고루 섭취하도록 노력하며, 특히 선천적 기형 예방에 도움이 되는 음식들을 섭취해야 합니다(88, 210쪽 참조). 임신 사실을 알기도 전인 임신 초기에 많은 문제들이 시작되기 때문에 건강에 좋은 음식을 섭취하고, 금연하며, 약물을 복용하지 않고, 금주하는 건강한 습관을 갖추는 것이 중요합니다.



출산계획 세우기

모든 임신부는 출산계획을 세워야 합니다. 임신이 된 것 같다는 생각이 들면 바로 출생 전 검사(또는 산전검사)를 받도록 합니다. 가능하다면 신뢰할 만한 병원을 알아보고, 첫 번째 검사 때 친구 또는 가족과 함께 방문합니다. 발생할 수 있는 모든 문제들, 그리고 그 해결 방법, 최선의 조언을 구할 수 있는 곳에 대해 함께 이야기해 볼 수 있습니다. 이러한 정보를 이용해 출산계획을 세울 수 있습니다.

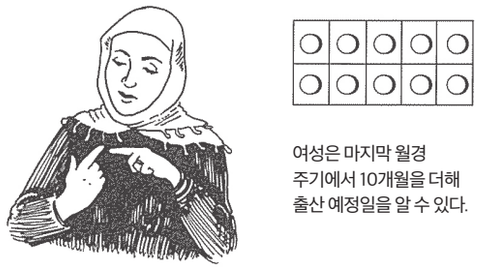
예를 들면:

- 어느 병원에서 출산하는 것이 안전할 것인가?
- 병원에 가야 할 경우, 교통수단이 있는가?
- 정기적으로 약물을 복용하는 경우, 약물이 태아에 영향을 미치는가? (어떤 약의 경우 임신 중에는 보다 안전한 다른 약으로 바꿔 복용해야 할 수도 있는데, 특히 항전간제의 경우가 그러하다(225쪽 참조))
- 임신기간 동안 장애가 임신부의 건강, 또는 아기의 건강과 발달에 영향을 끼칠 수 있는가?
- 장애로 인해 진통 또는 분만 시 문제가 생길 수 있는가?
- 합병증을 예방하고 안전하게 치료할 수 있는가?
- 임신 중 건강을 유지하는 방법을 알고 있는가?



출산예정일을 알 수 있는 방법

마지막 월경 시작일에 9개월 7일을 더합니다. 그 날을 기준으로 2주 전후에 아기가 태어날 것입니다.



여성은 마지막 월경 주기에서 10개월을 더해 출산 예정일을 알 수 있다.

임신 중 건강관리

임신 중에 자신을 잘 관리하면 안전한 임신과 출산을 거쳐 건강한 아기를 낳을 가능성이 높아집니다. 다음을 실천할 수 있도록 노력해야 합니다.

- 수시로 충분한 수면과 휴식을 취한다.
- 산전검사를 제때에 꼬박꼬박 받는다.
- 파상풍 예방접종을 받은 적이 없다면 가능한 한 빨리 받는다. 출산 전 최소 2회 접종한다.
- 청결을 유지한다. 규칙적으로 목욕 및 샤워를 하고 매일 양치질을 한다.
- 수시로 조이기 운동을 한다. 그러면 출산 후에도 질이 더욱 건강해진다(103쪽 참조).
- 물 또는 주스를 매일 충분히 마시고, 소변을 자주 보아 방광염 및 신장염을 예방한다.
- 운동을 매일 한다.
- 성매개감염 또는 다른 감염이 의심된다면 치료를 받는다.
- 임신 사실을 알고 있는 의사가 복용해도 좋다고 확인해 준 경우를 제외하고 양약 및 생약 복용을 피한다.
- 음주, 흡연을 금한다. 임신부와 아기 모두에게 해롭다.
- 살충제, 제초제, 화학물질을 멀리한다.
- 온몸에 발진이 난 아이를 멀리한다. 태아에게 해로운 풍진에 의한 발진일 수 있다.
- 대변을 보기 위해 배변관리 프로그램을 적용하고 있다면 규칙적으로 수행한다(109쪽 참조).

음식을 골고루 섭취하기

현재 임신 중이거나 모유수유 중이라면 평소보다 조금 더 먹어야 합니다. 그래야 엄마가 에너지와 힘을 얻고, 아기가 성장하는 데 도움이 됩니다. 음식을 가능한 한 다양하게 골고루 먹을 수 있도록 합니다. 탄수화물을 주식으로 하면서 성장에 좋은 단백질 음식, 면역력에 좋은 비타민과 미네랄이 풍부한 음식, 에너지를 제공하는 지방, 오일 및 당분을 함유한 음식을 섭취하고, 이와 함께 수분도 충분히 섭취합니다(음식 섭취에 대한 추가 정보는 88쪽 참조).

빈혈 예방하기

특히 혈액 건강을 위해 철분이 함유된 음식을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다. 빈혈이 있는 임신부가 분만 시 피를 많이 흘리면(출혈) 위독해지거나 심지어 사망에 이를 가능성이 높아집니다(빈혈에 대한 추가 정보는 89쪽 참조).

엽산(엽산염)

엽산을 충분히 섭취하지 못하면 빈혈이 생길 수 있고, 아기의 척수 또는 두뇌 성장과정에서 심각한 선천적 기형이 발생할 수 있습니다. 이러한 문제를 예방하기 위해서는 **임신 전과 임신 초기 몇 개월간 엽산을 충분히 섭취**하는 것이 가장 중요합니다.

다음은 엽산을 많이 함유하고 있는 음식들입니다.

- 진녹색 잎채소
- 육류(특히 간, 콩팥, 기타 부속 고기)
- 완두콩 및 콩류
- 해바라기, 호박, 애호박의 씨
- 미정제 곡물(현미, 통밀)
- 생선류
- 알류
- 버섯



대부분의 경우 엽산제를 복용하는 것이 도움이 됩니다.

엽산제

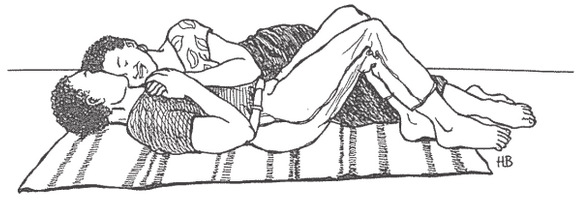
0.5~0.8mg(500~800mcg)의 엽산을 매일 1회 경구 투여합니다.

척추이분증을 앓고 있는 여성은 800mcg의 엽산을 매일 1회 경구 투여합니다.

임신 중 성관계

임신 중에는 성관계를 원하지 않는 여성들도 있는 반면에 평소보다 더 많은 성관계를 원하는 여성들도 있습니다. 이 두 감정 모두 정상입니다. 성관계 여부는 여성과 아기에게 전혀 문제가 되지 않습니다. 성관계가 아기에게 위험한 것은 아닙니다.

임신 중에는 성관계가 불편하게 느껴질 때가 있습니다. 이때 배우자와 함께 다양한 체위를 시도해 볼 수 있습니다. 여성상위 자세, 앉거나 또는 선 자세, 또는 옆으로 눕는 자세가 더 편할 수 있습니다. 장애에 따라 다양한 체위를 시도해 보면서 자신에게 편한 자세를 찾아볼 수 있습니다.



물론, 부부는 성관계 외에도 다양한 방식으로 친밀해지고 상대를 행복하게 할 수 있습니다. 서로의 신체를 만지고 안마를 하는 부부도 있고, 미래에 대한 자신들의 꿈과 희망을 이야기하는 부부도 있습니다.

안전한 성관계

임신 중 성관계를 하게 된다면 체내에 삽입되는 모든 것을 청결하게 관리해서 감염을 예방하는 것이 중요합니다. 여기에는 남성의 성기와 손도 해당됩니다. 임신한 배우자를 포함하여 두 명 이상의 여성과 성관계를 갖는 남성은 항상 콘돔을 사용해야 합니다. 콘돔 사용은 감염, HIV/AIDS 및 기타 질병을 예방할 수 있는 좋은 방법입니다. 콘돔 사용에 대한 추가 정보는 186, 187쪽을 참조하세요.



콘돔 사용은 임신 중 감염을 예방할 수 있는 좋은 방법이다.

성관계와 조기진통

출산 경험이 있고 조기진통을 경험한 적이 있다면, 임신 6개월 후에는 질내성교를 하지 않는 것이 좋습니다. 이는 진통이 너무 빨리 시작되는 것을 예방하기 위해서입니다.

9개월의 임신기간

임신은 보통 9개월간 지속되며, 이 기간을 약 3개월 단위의 세 시기로 구분할 수 있습니다. 각각의 3개월 동안 여성의 신체는 많은 변화를 겪게 됩니다.

임신 1개월부터 3개월까지

일단 임신이 되어 아기가 자라기 시작하면 여성의 유방이 부풀고 예민해집니다. 평소보다 피곤함을 더 많이 느끼고, 구역질과 구토를 하기도 합니다(일부 지역에서는 이를 '입덧'이라고 부릅니다).

임신 4개월부터 6개월까지

많은 여성들은 임신 4, 5, 6개월을 즐겁게 보냅니다. 일반적으로 이때 메스꺼움이 사라지고 피로도 없어지며 활기가 넘치게 됩니다. 그리고 이 시기부터 배가 점점 나오면서 태동이 시작되고, 아기의 심장박동 소리도 들을 수 있습니다.

임신 7개월부터 9개월까지

임신기간 중 신나는 시기입니다. 태동을 매일 느끼고, 동시에 배가 점점 더 나오게 됩니다. 하지만 장애에 따라 매일 견뎌내야 할 어려움 또는 문제가 더욱 많아질 수도 있습니다. 이미 임신 초기 6개월 동안 여러가지 어려움을 경험했다면 그런 문제들이 지속될 것이고, 더욱 악화될 수도 있습니다. 마지막 1개월 동안에는 출산 약 2주 전부터 아기가 배 아래 쪽으로 자주 내려오는데, 초산일 경우 특히 그렇습니다. 이럴 때에는 호흡하기가 더 쉬워질 것입니다.

임신 중 예상되는 일들



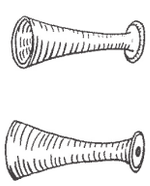
태동 느끼기

대다수 여성들은 임신 중 가장 짜릿할 때가 뱃속의 아기가 움직이는 것을 느끼는 순간이라고 합니다. 그리고 대부분의 여성들이 장애 여부와 상관없이 처음에는 그 느낌이 무엇인지 알아채지 못할 수도 있지만, 나중에는 그것이 태동임을 알게 됩니다. 많은 여성들이 태동을 무언가 떨리는 느낌이라고도 하고, 어떤 여성들은 가스가 차서 배가 아픈 것과 비슷한 느낌이라고 표현하기도 합니다. 또 어떤 여성들은 뱃속에서 밀어내는 힘을 알아채고 손을 대어 태동을 느끼기도 합니다.

임신 4개월에 아기가 움직이기 시작하면, 그 움직임이 매우 연약해서 매일 느끼지 못할 수도 있습니다. 그러나 임신 5개월에 접어들면 매일 태동이 느껴져야 합니다(태동 사이에 쉬는 시간이 있기 때문에 온종일 느껴지지는 않습니다). 만약 몇 시간 동안 태동이 느껴지지 않아 걱정된다면, 무언가를 먹거나 마시고 난 후에 조용한 곳에서 약 30분간 옆으로 누워있어 보세요. 그 동안에 태동이 최소 3회 이상 느껴져야 합니다. 아무것도 느껴지지 않는다면 의사에게 알립니다.

태아의 심장박동 듣기

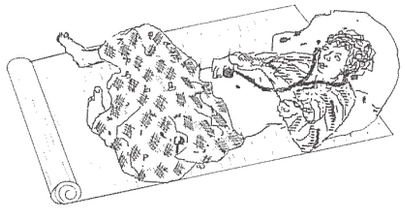
태아의 심장박동은 임신 약 5개월 후부터 들을 수 있고, 임신이 진행될수록 훨씬 잘 들립니다. 태아의 심장박동은 매우 빠르고 조용합니다. 평균보다 좋은 청력을 가진 사람이라고 해도 태아의 심장박동을 듣기가 쉽지 않으며, 손으로 느끼는 것은 더욱 어렵습니다. 의료진은 초음파나 청진기를 이용해 심장박동을 듣습니다. 혈압 측정에 사용되는 것과 유사한 청진기가 없다면 임신부 혼자서 태아의 심장박동을 듣기는 어렵습니다.



태아청진기



한쪽 귀로 듣는 태아청진기로 태아의 심장박동을 들을 수 있다.



태아의 심장박동은 빠르고 조용하다. 베개 밑에서 시곗바늘이 빠르게 돌아가는 소리 같기도 하다. 태아의 심장박동은 건강한 성인보다 약 두 배 빠르다. 청진기를 이용하면 임신부 혼자서도 들을 수 있다.

유산

장애인 여성들이 비장애인 여성보다 유산 가능성이 더 높지는 않습니다. 아기를 갖고 싶어하는 사람 모두에게 유산은 힘든 일이며, 장애인 여성에게는 특히 더더욱 힘들 수 있습니다. 많은 사람들은 장애인 여성이 임신할 것이라고 생각하지 않으며, 장애인 여성이 임신한 경우에는 지역사회의 반감에 직면하게 됩니다. 그리고 유산이라도 하게 되면 사람들은 여성의 장애로 인해 유산된 것이라고 생각합니다. 장애인 여성 당사자까지도 그렇게 생각할 수 있습니다.

유산은 임신 첫 3개월 동안 가장 많이 발생합니다. 다음과 같은 다양한 이유로 유산이 될 수 있습니다.

- 건강하지 않은 난자 또는 정자
- 자궁 모양의 문제
- 자궁 내 혹(자궁근종)
- 자궁 또는 질 감염
- 말라리아와 같은 질병
- 과중한 업무 또는 사고
- 유독물질
- 영양실조
- 감정적 스트레스



유산은 흔한 일이다. 한 번 유산했다고 해서 다음 번에 건강한 임신을 할 수 없는 것은 아니다.

유산을 했다면 며칠간 충분히 몸조리를 해야 합니다. 그러면 감염 예방과 빠른 회복에 도움이 됩니다. 다음 사항을 실천하도록 합니다.

- 충분한 수분과 영양가 있는 음식을 섭취한다(88쪽 참조).
- 수시로 휴식을 취한다.
- 7일간 과중한 업무는 피한다.
- 규칙적으로 목욕한다. 그러나 질 부분은 닦아내지(질 세척) 않는다. 출혈이 멈춘 후 수일간은 욕조에 물을 채워 몸을 담그고 앉아 있지 않는다.
- 청결한 천 또는 패드로 출혈을 처리하고 자주 교체한다.
- 최소 2주, 그리고 출혈이 멈춘 후 수일간은 질에 어떤 것도 삽입하지 않고 성관계를 갖지 않는다.
- 세 번의 월경을 거친 후에 다시 임신을 시도한다. 이렇게 휴식기를 가지면 유산의 재발 가능성이 낮아진다.

임신 초기 또는 후기와 상관없이 유산을 하게 되면 막대한 심적 고통과 슬픔을 겪게 됩니다. 여성의 몸이 회복되면 주변 사람들은 다시 괜찮아졌다고 생각할 수 있기 때문에 슬픔이 더욱 심해질 수 있습니다. 사람들은 여성의 슬픔이 얼마나 큰지 잘 모를 수 있습니다.

충분히 슬퍼하고 눈물을 흘릴 시간을 가져야 합니다. 자신의 감정을 이해해 줄 수 있는 친구들과 시간을 보내고, '행복해야 해'라고 스스로에게 강요하지 말아야 합니다. 곧바로 다시 임신을 시도해야 한다고 말하는 사람들도 있을 것입니다. 하지만 다시 다음 임신을 준비하기 위해서는 충분한 시간을 가져야 합니다.

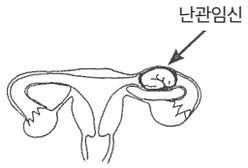
아랫배(복부) 통증

임신 첫 3개월에 지속적이고 심한 통증이 있다면 자궁 밖 난관에 임신이(난관임신, 자궁외 임신) 되었기 때문일 수 있습니다. 난관이 팽창하면서 통증이 발생하는 것입니다. 임신기간이 진행되면 난관이 터지고 출혈이 발생합니다. 이는 매우 위험합니다. 배 안에서 출혈이 발생하고 사망에 이를 수도 있습니다.



난관임신 징후

- 월경을 하지 않았다.
- 아랫배 한쪽에 통증이 있다.
- 질에서 약간의 출혈이 발생했다.
- 어지럽거나 쇠약감을 느끼거나 실신한다.



위와 같은 징후가 나타나면 가까운 병원을 방문해야 합니다.

임신 중 출혈

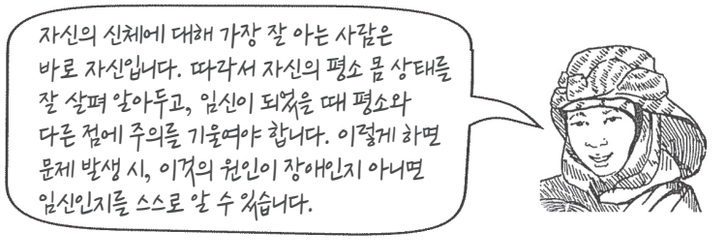
임신 초기 3개월 동안 미미한 출혈이 있더라도 걱정하지 않아도 됩니다. 흔히 일어나는 일이며, 특히 통증이나 뭉침이 없다면 걱정하지 않아도 됩니다.

그러나 다음과 같은 경우에는 반드시 바로 병원에서 진료를 받아야 합니다.

- 임신 중 월경량만큼의 출혈
- 임신 중 통증을 동반한 출혈
- 임신 초기 3개월 이후의 통증이 없는 출혈

임신 중에 겪게 되는 불편

많은 여성들은 임신 중에 여러가지 변화와 불편함을 경험하게 됩니다. 장애인 여성들 중 장애로 인해 불편이 더욱 심해지는 경우도 있고, 완화되는 경우도 있습니다.



임신 중 피로, 허리 통증 등과 같은 불편은 장애인 여성을 포함한 모든 여성들에게 흔하게 나타납니다. 하지만 장애인 여성들에게 다른 점은 불편함 원인이 임신인지 장애인지를 파악해야 한다는 것입니다. 자신의 평소 상태를 알고 차이를 구분할 수 있어야 합니다. 그러면 병원에 갔을 때 도움을 얻기가 쉬워질 것입니다.

척수손상이 있으면 요로감염이 발생하기 쉬운 것처럼, 장애로 인해 어떤 문제가 더 잘 발생한다면 임신 중에는 이러한 문제를 더욱 자주 겪게 될 수 있습니다. 그리고 이러한 변화나 문제들은 엄마의 신체 상태와 아기의 발달 정도에 따라 임신 중 어느 때에도 발생할 수 있습니다.

여성들은 누구나 각자 임신에 적응하기 위해 자신생활 방식을 조정합니다.

장애인 여성들이 겪을 수 있는 변화와, 이에 대처하는 방법들은 다음과 같습니다.

피로와 졸음

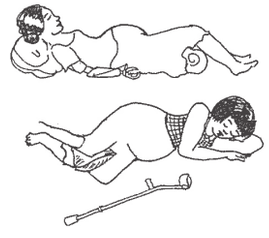
대부분의 여성은 임신 3~4개월에 피로와 졸음을 느낍니다. 여기에는 다음과 같은 원인이 관련되어 있을 수 있습니다.

- 빈혈
- 필요한 음식들을 충분히 섭취하지 않은 경우(영양실조)
- 감정 문제

수면 문제

임신기간 중 마지막 몇 주간은 많은 여성들이 밤에 잠을 이루기 힘들어 합니다. 밤중에 소변을 봐야 하거나, 다리근육 경련 때문에(216, 218쪽 참조), 또는 아기가 움직이면서 발로 차기 때문에 그렇습니다. 잠자기 편한 자세를 찾는 것도 어렵습니다. 부족한 수면을 보충하기 위해 가능한 경우에는 낮에 휴식을 취해 보세요.

잠자기 또는 휴식을 취하기 편한 자세를 찾아야 합니다. 반드시 명심해야 할 점은 등을 바닥에 대고 평평히 누운 자세로 자면 안 된다는 것입니다. 이 자세를 취하면 자궁이 복부 혈관들을 압박해 혈액순환 문제를 일으킬 수 있습니다. 또한 소화불량, 통증, 그리고 호흡에 문제를 일으킬 수도 있습니다.



실천사항

- 완전히 눕지 않고 약간 앉은 자세로 또는 머리와 어깨를 무언가로 받친 상태에서 천이나 담요를 둥글게 말아 무릎 아래에 두고 잔다.
- 옆으로 누워 잔다. 가능하면 왼쪽으로 돌아눕는데, 이는 혈액 순환에 가장 좋은 자세이다. 무릎과 발목 사이에 둥글게 말은 천이나 신문지 같이 편한 것을 끼워 넣는다.
- 영양가가 풍부한 음식, 특히 단백질을 충분히 섭취하고, 음식에 소금을 조금만 넣는다(아주 약간의 소금만 사용).

발과 다리의 부종

많은 여성들이 임신 중에 발과 다리가 붓는 문제를 겪는데, 오후나 더운 날씨에 특히 그렇습니다. 발이 붓는 증상은 보통 위험하지 않지만, 아침에 일어났을 때 심각하게 붓거나 시간과 관계없이 손과 얼굴이 붓는다면 이는 전자간증의 징후일 수 있습니다(임신중독증, 226쪽 참조).

발과 다리 부종을 완화하려면: 하루에 2~3회 정도 30분간 옆으로 누워있습니다. 어느 방향으로 누워도 상관없습니다. 발을 들고 앉아있는 것만으로는 부족합니다. 옆으로 누워있는 것이 가장 좋습니다.

전자간증을 예방하려면: 영양가가 풍부한 음식을 섭취하고 단백질을 충분히 섭취하며, 물을 충분히 마십니다. 음식에는 소금을 조금만 넣습니다(아주 약간의 소금만 사용).

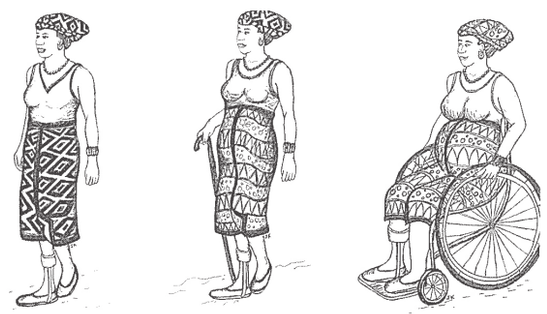
움직임과 균형



임신 9개월 동안 체형이 크게 변하면서 몸의 움직임에 영향을 미칩니다. 장애 여부와 상관없이 거의 모든 여성이 그렇습니다. 균형 잡기가 점점 어려워지고 쉽게 넘어질 수 있습니다. 또는 몸을 숙여 물건을 집기가 어려워질 수 있습니다. 그래서 신체 움직임에 영향을 미치는 장애를 안고 있는 여성은 출산 전까지 보행과 거동에 도움이 되는 보조기구를 사용하는 경우가 많습니다.

다리가 절단된 경우

다리 전체 또는 일부가 절단되어 의족을 사용하고 있다면 몸이 무거워지고 절단 부분을 덮고 있는 피부가 붓기 시작하면서 의족이 잘 맞지 않을 수 있습니다. 가능하다면 의족을 제작한 사람을 찾아가 조절할 수 있는지 알아보세요. 불가능하다면 임신기간 동안 목발, 보행기, 또는 휠체어를 사용해야 합니다.

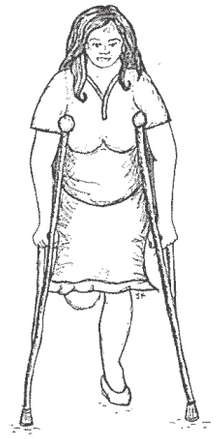


평소에 휠체어를 사용하지 않던 여성도 임신 중에는 휠체어를 사용해야 하는 경우가 있다. 처음에는 휠체어 사용이 어려울 수 있지만 연습하면 휠체어 없이 움직이는 것보다 훨씬 편해질 것이다.

실천사항

보행기나 목발을 사용하면 좀더 안정적으로 이동할 수 있습니다.

보행기 앞부분에 2개의 바퀴가 달리면 바퀴가 없을 때보다 움직이기 쉽고, 바퀴가 4개 달린 보행기보다는 더욱 안정적입니다.



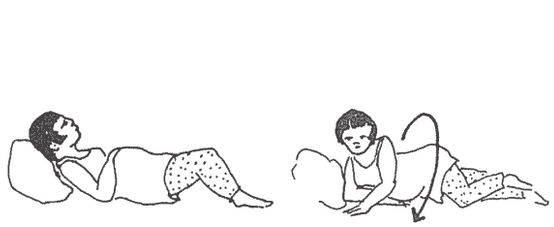
팔꿈치 목발이 사용하기 가장 좋다. 그러나 팔꿈치 목발을 구할 수 없다면 표준형 목발을 이용할 수 있다.

임신 마지막 몇 주간의 움직임

장애가 없는 여성들조차 임신 마지막 몇 주간은 균형을 잡고 거동하는 데 종종 어려움을 겪습니다. 하체에 마비가 있거나 근육 사용에 제한이 있는 등 지체장애가 있는 여성은 거동하기가 더욱 어렵습니다. 임신으로 커진 배도 목욕, 옷 입기, 장소 이동하기 등과 같은 일상활동에 영향을 미칠 것입니다.

실천사항

다음과 같이 한다면 누워있는 자세에서 일어나기가 훨씬 수월할 것입니다.

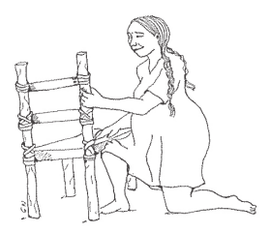


몸을 옆으로 돌린다.

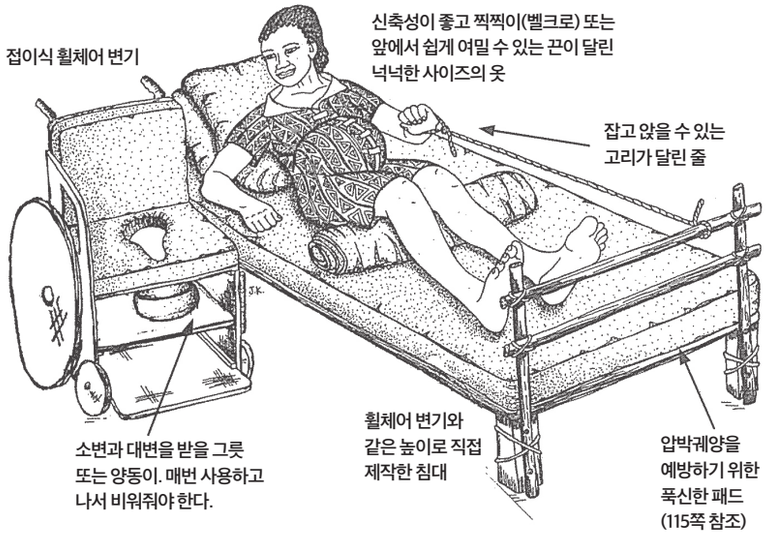
무릎을 꿇고 몸을 일으킨다.

그리고 일어난다.

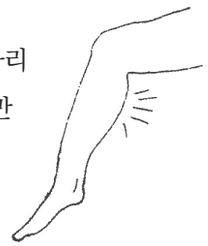
또한, 지탱할 수 있는 무거운 의자나 상자가 가까이 있다면 일어서기가 더욱 수월하게 된다.



임신 마지막 몇 주 동안 신체장애가 있는 여성들에게 몇 가지 간단한 보조기구들이 움직이는 데 도움이 될 수 있습니다.



근육경련



근육경련은 통증을 동반한 근육의 강한 수축을 뜻하며, 일반적으로 종아리 부분에 잘 발생하고, 특히 밤에 잘 일어납니다. 경련이 일어난 근육을 만져보면 단단한 멍울처럼 느껴질 수 있습니다. 다리 근육경련은 식사를 통해 칼슘을 충분히 섭취하지 않아서 생겨날 수 있습니다.

실천사항

- 발 끝을 세우지 않는다. 근육을 늘일(스트레칭) 때에도 세우지 않는다.
- 규칙적으로 근육을 늘여준다(92~97쪽 참조).



- 우유, 치즈, 요구르트, 참깨, 녹색 잎채소 등 칼슘이 함유된 음식과 바나나를 섭취한다.
- 옆으로 누워 무릎 사이에 둥글게 말은 이불이나 부드러운 쿠션을 끼고 다리를 약간 구부린 자세로 잠을 잔다.
- 눕거나 잘 때 무거운 이불을 덮지 않고 이불로 몸을 세게 조이지 않는다.

다리 또는 발에 근육경련이 일어난 경우



또한 따뜻한 물에 다리를 담그거나 따뜻한 물에 적신 천을 근육경련이 일어난 부위에 올려주는 것도 도움이 됩니다.

근육강직

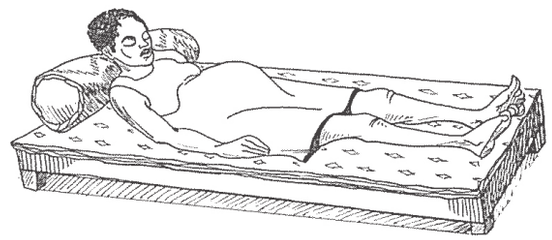
근육강직은 근육이 뭉치거나 당기면서 마음대로 움직이기가 어려워지는 증상입니다.

뇌성마비 또는 척수손상 환자들에게서 가장 흔하게 나타납니다. 이러한 손상을 입은 여성들은 분만 시 근육강직이 나타날 수 있습니다(236쪽 참조).

실천사항

- 뭉친 근육과 반대방향으로 당기거나 뻗지 않는다. 증상이 악화될 수 있다.
- 근육이 이완될 때까지 증상이 나타난 부위를 가볍게 잡고 받쳐준다.

등 또는 몸 전체에 근육강직이 나타난다면 머리와 어깨 밑을 무언가로 받쳐 머리와 어깨가 앞으로 약간 숙여지도록 한다. 몸 전체에 나타난 강직을 이완시키는 데에 도움이 된다.



- 뭉친 근육을 따뜻한 물에 담그거나, 가능하다면 따뜻한 물을 받아 그 안에 앉거나 누워있는다. 이때 피부 화상을 입거나 몸이 너무 뜨거워지지 않도록 주의해야 한다. 특히, 피부로 뜨거움 또는 차가움을 느낄 수 없다면 더욱 주의해야 한다. 과도한 열기는 태아에게 해로울 수 있다.

- 매일 가볍게 근육을 2~3회 늘여주면 근육뭉침 완화에 도움이 될 수 있다.
- 앉았다 일어서는 것과 같은 체중부하 운동 역시 근육강화에 도움이 되고 근육뭉침을 완화해 준다.



깨끗하고 따듯한 물에 들어가 앉아 있으면 근육 연축 완화에 도움이 된다.

중요 **강직된 근육은 절대로 안마를 하지 않습니다.** 일부 국가에서는 치료사들조차 강직된 근육을 풀기 위해 안마를 하거나 문지릅니다. 안마가 근육경련 또는 다른 이유로 뭉친 근육 이완에 도움이 되는 경우가 종종 있지만, 연축의 경우 안마를 하면 오히려 근육뭉침이 악화되는 것이 일반적입니다.

요통

장애 여부와 관계없이 대부분의 여성들은 요통을 겪게 되고, 특히 출산하기 몇 주전 배가 매우 무겁고 많이 나왔을 때 그러합니다. 요통의 원인은 대부분 임신 중에 복부근육이 늘어나고 약해지면서 허리근육을 더 많이 쓰게 되기 때문입니다.

특정 지체장애가 있는 여성들은 요통을 더 심하게 겪게 되고, 임신 초기에 이런 증상이 나타납니다. 심지어 하체에 감각이 없는 여성들도 임신 중에 요통을 느끼는 경우가 종종 있습니다.

실천사항

- 허리근육을 이완시키고 강화하며, 복근을 강하게 유지하기 위해 임신 전부터 임신 중, 그리고 출산 후까지 운동을 한다. 수영은 요통을 완화하고 건강을 유지하는 좋은 방법이다.
- 등받이가 곧은 의자에 앉는다.
- 통증이 느껴지는 부위를 무리하게 사용하지 말고, 온찜질과 안마를 하면 요통을 완화하는 데에 도움이 된다.

천 복대는 복부를 받쳐 주어 허리근육을 많이 잡아당기지 않는다.
- 복대를 오른쪽 그림과 같이 허리에 감는다.
- 불편할 정도로 너무 세게 감지 않는다.





호흡장애

아기가 성장할수록 여성의 폐는 압박을 받고 호흡할 수 있는 상체의 공간이 줄어들게 됩니다. 임신 중 이러한 증상은 정상적인 것입니다. 그러나 단신(왜소증), 흉부근육 마비와 같은 특정 신체장애를 가진 여성들은 다른 여성들에 비해 일찍부터 숨이 찰 수 있습니다. 아기는 엄마의 폐로부터 산소를 공급받기 때문에 성장 중인 아기에게 필요한 산소를 공급해 주기 위해 임신부는 자신의 폐를 깨끗하고 건강하게 유지해야 합니다.

실천사항



- 약간 앉은 자세로 잠을 잔다. 무릎 밑에 무언가를 두면 더욱 편할 것이다.
- 물을 자주 마신다. 하루에 최소 8잔은 마신다. 그러면 폐에 가래가 묽어져 뱉기가 쉬워진다. 폐에 가래가 차면 감염의 원인이 될 수 있다.
- 규칙적으로 운동한다.
- 고름이 섞인 가래가 나오기 시작하면 병원에 가 본다. 항생제와 같은 약을 복용해야 할 수도 있다. 의사에게 임신 중에 복용해도 안전한 항생제 또는 약물을 처방받는다.

중요 산모의 호흡기에 문제가 있어 무기력하고 피로감을 느끼는 경우, 또는 항상 숨이 차는 경우에는 병원에 가보아야 합니다. 심장에 문제가 있어 의학적 치료가 필요할 수도 있습니다. 그밖에도 빈혈(89쪽 참조), 부실한 식사, 감염 또는 우울증(55쪽 참조)이 원인일 수도 있습니다.

관절의 문제와 통증

임신부의 몸은 아기가 자랄 공간을 만들고 출산을 준비하면서 부드럽고 느슨해집니다. 때로는 관절도 느슨해지면서 불편하게 되는데, 특히 골반부위가 그렇습니다. 일반적으로 임신기간 중 마지막 몇 주 동안 이러한 증상이 나타납니다. 이것은 위험한 증상이 아니며, 출산 후에는 호전될 것입니다.

실천사항

- 통증이 있는 관절을 쉬어준다. 관절이 굳지 않도록 때때로 조금씩 움직여주되 부드럽게 움직인다.
- 통증이 있는 관절에 냉찜질 또는 온찜질을 하면 통증이 완화되고 움직이기 쉬워진다. 보통 열감이 느껴지고 염증이 생긴 관절에는 냉찜질이 좋고, 통증이나 강직이 있는 관절에는 온찜질이 효과가 좋다. 자신에게 어떤 방법이 좋을지 알아보기 위해 여러 가지를 시도해본다. 피부로 뜨거움과 차가움을 느낄 수 없다면 화상이나 동상을 입지 않도록 주의한다.


온찜질은 관절 통증 및 강직 완화에 도움이 된다.

냉찜질: 얼음을 천이나 수건으로 감싸 10~15분간 사용한다.

온찜질: 깨끗하고 따뜻한 물에 적신(떨어지는 물은 짜내어 버린다) 두꺼운 천으로 통증이 있는 관절을 감싼다. 천이 식는 것을 막기 위해 얇은 비닐로 천을 감싼 후 마른 두꺼운 천이나 수건으로 한 번 더 감싼다. 젖은 천이 차가워지면 다시 따뜻한 물에 담그고 위의 과정을 반복한다.

또는 병(세라믹, 플라스틱, 또는 유리 소재)을 따뜻한 물로 채우고 물이 새지 않게 막은 후 천으로 병을 감싸서 통증 부위에 갖다 대는 방법도 있다.

- 통증이 느껴지면 아세트아미노펜 500mg을 3~4시간 마다 복용한다. 그러나 24시간 동안 8정(4000mg)을 초과하여 복용하지 말아야 한다.

요실금

많은 여성들이 배가 나올수록 소변이 새는 것을 조절하기가 더 어려워지게 됩니다. 근육을 마음대로 쓸 수 없거나 하반신 마비 또는 하반신에 감각이 없는 경우와 같이 지체장애가 있는 여성들은 종종 임신 중에 요실금과 관련된 문제들을 다른 여성들보다 더 많이 겪게 됩니다.

아기가 성장하고 여성의 배가 나오면서 아기가 방광을 눌러 소변을 담아둘 공간이 줄어듭니다. 때때로 소변이 새는데, 특히 엄마가 기침이나 재채기를 할 때 그렇습니다. 때로는 소변이 너무 갑자기 새어나와 이게 소변인지 아니면 '양막'이 찢어진 것인지 구분이 어렵습니다. 아마도 후각으로 소변인지 아닌지를 구분할 수도 있겠지만, 이런 상황이 발생한다면 다른 분만징후가 있는지 관찰하면서 의료진에게 조언을 구해야 합니다.

평소 소변을 볼 때 마다 도뇨관을 사용해 왔다면, 문제가 되지 않는 한 계속해서 도뇨관을 사용하세요. 그러나 평소보다 자주 도뇨관을 삽입하는 것이 너무 힘들다면 두꺼운 패드로 소변을 처리합니다. 생식기 주변의 피부발진 또는 감염을 예방하기 위해 패드는 반드시 자주 교체하고, 자주 빨아서 마른 후에 사용해야 합니다(113~115쪽 참조). 패드를 재사용하기 전에는 패드가 청결하고 완전히 건조되었는지 확인합니다.



일부 여성들은 거치도뇨관(고정된 폴리 도뇨관)으로 바꾸기도 합니다. 그러나 가능하다면 이 방법은 지양해야 합니다. 출산 후에 다시 예전처럼 돌아가기가 힘들어질 수 있기 때문입니다. 방광을 제어하는 근육이 소변을 참는 법을 잊을 수 있습니다. 또한 항상 도뇨관을 삽입한 상태로 있으면 요로감염에 걸릴 위험이 높아질 수 있습니다.

밤에 소변이 새는 문제가 있다면 패드를 사용하거나 접이식 휠체어 변기 등을 활용해 쉽게 소변을 볼 수 있는 환경을 조성합니다(218쪽 참조).

하반신 근육을 쓸 수 있다면 때로는 '조이기 운동'(103쪽 참조)이 방광 주변의 근육 강화에 도움이 될 수 있습니다. 소변 문제에 대한 추가 정보는 107~108쪽을 참조하세요.

배변 문제(변비)

많은 임신부들이 단단한 대변을 누느라 힘들어 합니다. 임신으로 인해 장 운동이 둔해지고, 이 때문에 대변을 보기가 더욱 어려워질 수 있습니다. 변비를 완화하고 예방하기 위한 정보는 109쪽을 참조하세요.

대변을 보기 위해 배변관리 프로그램(108쪽 참조)을 사용하는 여성은 임신 중에 더 자주 대변을 제거해야 할 수도 있습니다. 단단한 대변을 제거해 주지 않으면 반사기능 장애를 유발할 수 있으며(118~120쪽 참조), 이는 매우 위험합니다.

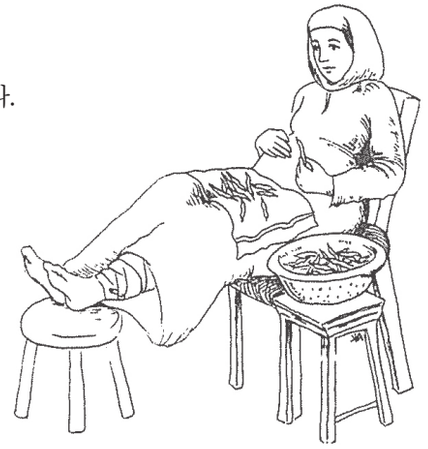
경고! 임신부는 변비가 있어도 완하제 또는 설사제를 함부로 복용해서는 안 됩니다. 일부 약물들은 장을 조이거나 수축시켜 조기진통을 유발할 수 있습니다. 일부 약물은 아기에게 해로울 수도 있습니다. 반드시 의사와 상의하여 안전한 약을 확인하고 복용하세요. 또한 임신부는 물로 장 청소를 하면 안 됩니다(관장). 이것 역시 조기진통의 원인이 될 수 있습니다.

치핵

치핵은 항문 내부와 주변의 혈관이 붓는 것입니다. 치핵은 종종 가렵고 작열감 및 출혈을 동반하며, 심한 통증을 유발하기도 합니다. 치핵은 때때로 큰 '혈관 물집'처럼 보이기도 합니다. 변비가 있을 때 너무 힘을 주어 대변을 보면 치핵이 악화될 수 있습니다. 장애 여부와 상관없이 많은 여성들에게 임신 중에 치핵이 생깁니다. 장시간 앉아있는 것도 치핵을 악화시킵니다.

실천사항

- 앉을 때는 압박을 줄이기 위해 쿠션을 사용한다.
- 적어도 한 시간에 한번은 움직여준다.
- 항상 누워서 지낸다면, 되도록 옆으로 눕고 다른 사람에게 규칙적으로 자세를 바꾸어 달라고 부탁한다.
- 다리와 발을 올리고 등뒤로 기대어 앉는다. 이 자세를 취하면 혈액순환이 더 잘되고 치핵이 더 빨리 나을 수 있다.

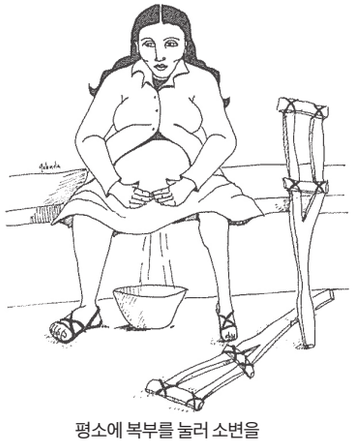


흔한 건강문제

방광감염

모든 여성은 임신을 하면 평소보다 방광염이 생기기가 쉬워집니다. 자궁이 커지면서 방광을 압박하고 소변이 완전히 배출되는 것을 막습니다. 남아있는 소변에서 세균이 증식하여 감염을 일으킬 수 있습니다.

근육 사용이 제한적이거나, 하반신 마비 또는 감각상실 장애를 가진 여성들의 경우 요실금, 그리고 방광 및 신장 감염과 관련된 문제가 다른 여성들보다 더 많이 생길 수 있습니다. 방광 문제는 자율신경 반사부전의 흔한 원인 중 하나입니다(118~120쪽 참조).



평소에 복부를 눌러 소변을 보았다면 임신 중에도 그림과 같이 복부를 눌러도 상관없다. 이는 아기에게 해롭지 않다.

거치식 도뇨관을 사용하는 경우 소변이 잘 배출되지 않을 수도 있습니다. 아기가 성장하면서 도뇨관을 눌러 소변 배출을 막기 때문입니다.

방광감염을 바로 치료하면 신장염이나 조기진통과 같은 더 심각한 문제들을 예방할 수 있습니다. 감염 징후를 주의 깊게 살피고 필요하다면 병원에 갑니다.

임신 중 소변감염 예방법

- 물 또는 과일 주스를 하루에 최소 8잔 정도로 충분히 마신다.
- 생식기를 청결하게 유지한다.
- 성관계 후에는 소변을 본다.
- 도뇨관을 사용하기 전에는 항상 손을 깨끗이 씻는다.
- 도뇨관을 더욱 자주 세척한다(104~106쪽 참조).



수분을 충분히 섭취하고 있는지 알 수 있는 방법 한 가지는 소변의 색깔로 알아보는 것입니다. 소변이 진한 노란색이라면 충분한 수분을 섭취하지 않고 있기 때문일 수 있습니다. 소변은 거의 물처럼 연한 노란색이어야 합니다. 차나 커피를 많이 마시는 것은 도움이 되지 않는데, 카페인으로 인해 섭취한 수분보다 더 많은 수분을 잃게 되기 때문입니다.

방광 및 신장 감염에 대한 추가 정보는 107~108쪽을 참조하세요.

발작(경련, 뇌전증)

뇌전증을 앓고 있는 여성의 경우, 임신 중에 발작의 빈도가 높을지 낮을지 가늠하기는 어렵습니다. 발작이 생긴다면 얼마나 자주, 그리고 얼마나 심각한지는 자신이 가장 잘 알 것입니다. 항전간제 중 일부는, 특히 페니토인(디페닐히단토인, 다일랜틴)은 임신부가 복용할 경우 태아의 선천적 기형 가능성이 높아지기도 합니다. 그러나 임신기간 중에 항전간제 복용을 임의로 중단하면 안 됩니다. 복용을 중단할 경우 발작이 악화될 수 있고, 심지어 사망에 이를 수도 있습니다. 뇌전증에 대해 잘 알고 있는 의사와 상의해서 최선의 약을 선택할 수 있도록 도움을 받으세요. 아마도 페노바비탈(페노바비톤, 루미날)이 임신 중에 복용해도 되는 가장 안전한 항전간제일 것입니다.



임신중독증(전자간증)

임신 중에 다리와 발목이 어느 정도 붓는 것은 정상적인 현상입니다. 그러나 손과 얼굴이 붓는 증상은 전자간증(또는 임신중독증)의 징후일 수도 있습니다. 특히 두통, 시력이 흐려지는 증상, 복부 통증이 동반되면 이에 해당될 수 있습니다. 갑작스러운 체중 증가, 고혈압, 단백뇨(소변에서 많은 양의 단백질이 검출되는 것) 역시 임신중독증의 징후입니다. 임신중독증은 경련(발작)을 유발할 수 있고, 이로 인해 엄마와 태아가 모두 사망에 이를 수 있습니다. 이때의 경련은 뇌전증으로 인한 발작과 다릅니다(239쪽 참조).



본인이나 자신의 엄마 또는 자매가 과거에 임신중독증을 앓았던 적이 있는 경우, 초산인 경우, 그리고 새로운 파트너와 처음으로 맞이하는 임신이라면 임신중독증이 발생할 위험이 있습니다. 또한 고혈압, 당뇨, 신장에 문제가 있거나, 심한 두통을 앓고 있는 경우, 여성의 나이가 만35세가 넘은 경우, 다태아를 임신한 경우에도 임신중독증이 더 흔하게 나타납니다.

임신중독증 징후가 있다면 병원에 가야 합니다.

실천사항

- 침대에 가만히 있는다. 몸에 좋고 영양가가 풍부한 음식을 섭취하며, 특히 단백질이 풍부한 음식을 섭취한다. 이때 소금은 조금만 넣는다. 짠 음식은 피한다.
- **빠르게 호전되지 않는 경우,** 시력 문제가 발생하거나 얼굴 붓기가 심각해지는 경우, 또는 발작이 나타나는 경우에는 **신속히 치료를 받아야 한다.** 생명이 위험한 상황이기 때문이다.

압박궤양(욕창)

대부분의 시간을 앉거나 누워서 보내는 사람이 움직이지 않거나 자세를 바꾸지 않은 채로 너무 오래 있으면 쉽게 압박궤양이 생길 수 있습니다. 마비로 인해 통증을 느낄 수 없는 사람은 더욱 그렇습니다. 임신 중 체중이 증가하면 신체 중 궤양이 잘 생기는 부위에 가해지는 압력도 한층 더 높아집니다.

실천사항

- 평소보다 더욱 자주, 최소 한 시간에 한번은 움직이거나 자세를 바꾸어 준다. 압박궤양이 생긴 부위의 피부를 임신 전보다 더 자주 확인한다(압박궤양 예방에 관한 정보는 117쪽 참조).

HIV/AIDS와 임신

아직 HIV/AIDS를 완치할 수는 없지만, 이를 앓고 있는 사람들이 더 오래 살 수 있도록 도와주는 약들이 나와 있습니다. 이 약들(항레트로바이러스제)은 임신 중, 출산 시, 또는 모유수유 중에 아기에게 엄마의 HIV가 전염되는 것을 예방하는 데 도움이 됩니다.

HIV 보균자가 임신을 했다면 임신 시의 일반적인 주의사항을 지키면서 질병에 대한 치료도 받아야 합니다. 이 바이러스의 보균자는 임신 중 다음과 같은 문제를 더 많이 겪게 될 수 있습니다.

- 유산
- 열 및 감염
- 질, 구강, 위의 진균감염
- 성매개감염
- 출산 후 출혈 및 감염

임신한 HIV 보균자는 자신을 위한 치료약을 알아보고, 바이러스가 아기에게 전염되지 않도록 예방하고, 혹 아기가 감염되었다면 조기에 치료할 수 있도록 의사와 상의해야 합니다.

변화를 위한 노력

가족과 돌봄제공자가 할 수 있는 일

- 임신부가 충분히 음식을 섭취하고 휴식을 취할 수 있도록 돕는다.
- 임신에 대해 긍정적으로 생각한다.
- 산전 건강관리를 받게 하고, 검사 받으러 갈 때 동행한다.
- 언제든지 도움을 준다.



임신한 장애인 여성들은 다른 임신부들과 마찬가지로 걱정이 많습니다. 우리들도 임신기간 동안 건강하게 지내길 바라고, 건강한 아기를 출산하기를 바랍니다.

의사, 기타 보건의료 종사자가 할 수 있는 일

장애인 여성이 임신 초기 또는 임신 전에 병원이나 보건소를 방문하면 이들에게 도움을 받을 수 있습니다. 또한 장애가 있는 여성을 상대해 본 의사, 간호사, 보건종사자가 많지 않기 때문에 장애인 여성에게 자연스러운 것이 무엇인지, 장애가 임신에 어떤 영향을 미치거나

미치지 않는지를 장애인 여성들이 가르쳐 줄 수 있습니다. 보건의료 종사자들은 다음과 같은 일을 할 수도 있습니다.

- 장애인 여성이 임신 중에 경험 가능성이 있는(또는 그렇지 않은) 문제들을 알아본다.
- 장애인 여성이 할 수 있는 것들을 파악하고 있어야 한다. 예를 들어 자연분만(질식분만)을 할 수 없다고 가정하지 않는다. 여성에게 장애가 있다고 해서 그의 자궁까지 손상된 것은 아니라는 사실을 유념한다. 신체와 다리가 마비되었어도 자궁은 여전히 수축할 수 있고, 아기를 밀어내는 게 가능할 수 있다.
- 장애인 여성들이 임신 중에 건강한 식사, 약물, 건강검진에 대한 조언을 얻을 수 있는 모임을 조직한다.
- 장애인 여성이 임신 중에 건강관리를 손쉽게 받을 수 있도록 한다.

장애인 여성들이 우간다의 건강 관련 서비스 접근성을 개선하다

우간다 여성장애인연대 및 자원기구(DWNRO)는 보건의료 종사자들로 하여금 장애인 여성들이 필요로 하는 사항들을 더욱 잘 파악할 수 있도록 돕는 일을 합니다. 이들의 주요 관심사는 접근성, 이용 가능성, 그리고 태도입니다. 예를 들어 장애를 가진 임신부가 병원 직원으로부터 부당한 대우를 받는다면, 이들은 자신감을 잃은 나머지 다시 산전 관리를 받으려고 하지 않을 것입니다. 그러면 정기점검을 통해 예방할 수 있을 문제들이 임신 후기 또는 출산 시에 발견될 수 있습니다.

우간다 여성장애인연대 및 자원기구는 의사와 조산사를 대상으로, 산후 건강관리, 체중계, 진찰대, 시청각장애인 여성과의 적절한 소통방법 등 병동 및 서비스에 대한 접근성 부족을 주제로 지역별 워크숍을 개최했습니다. 일부 병원은 병동을 더욱 쉽게 이용할 수 있게 만들었고, 한 여성청각장애인단체는 최근에 조산사들에게 수어 교육을 실시했습니다. 우간다 여성장애인연대 및 자원기구는 현재 장애인 여성이 이러한 서비스의 필요성을 인식하고, 이를 요구할 수 있도록 돕고 있습니다.



11장
진통과 출산



여성의 출산 경험은 저마다 다릅니다. 대부분의 여성들이 출산에 많은 힘과 집중력을 쏟기 때문에 출산 후에 기력이 소진되는 것은 흔한 일입니다. 그러나 아기를 안아보는 기쁨으로 그동안의 고통이나 불편함을 모두 잊게 됩니다.

대다수의 아기들이 아무 문제 없이 태어납니다. 그러니 자신의 자연스러운 출산능력을 믿어보세요. 그러나 문제가 발생할 가능성은 언제나 있으며, 이런 경우에는 숙련된 처치가 필요합니다. 출산 전 아기를 받아줄 사람과 미리 이야기를 나누면서 당신이 염려하는 바 또는 특별한 요구사항들을 알려주세요. 일상생활이나 의사소통에 도움이 필요하다면, 진통과 출산 시에도 같은 도움이 필요할 것입니다.

임신으로 인해 많은 변화가 생긴 후에도 자신의 신체를 가장 잘 이해하는 사람은 여전히 자기 자신입니다. 출산 시 발생할 수 있는 문제들을 예방하려면 출산 도중 어떤 일이 일어나는지 알아보고, 분만 시의 다양한 호흡법(233쪽 참조)을 연습하고, 다양한 자세를 시도해 보면서 자신에게 편한 자세가 어떤 것인지 알아보는 것이 좋습니다(233~235쪽 참조).

다른 사람과 함께 노력

진통을 혼자 이겨낸다는 것은 모든 여성에게 어려운 일입니다. 당신을 잘 알고 있는 사람(파트너, 가족, 친구)과 진통이 시작될 때부터 아기가 나올 때까지 함께하세요. 그 사람이 다음과 같이 당신을 도와줄 수 있습니다.

- 당신이 잘 하고 있다고 확인해 줄 수 있다.
- 함께 호흡해 줄 수 있다.
- 당신이 다양한 자세를 취해 보면서 가장 편한 자세를 찾을 수 있도록 도와준다.
- 당신의 염려 또는 문제를 의료진에게 설명해 줄 수 있다.

진통과 출산

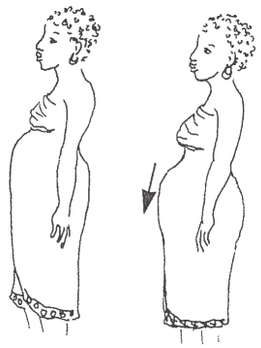
자궁이 수축하고 열리면서 출산이 시작됩니다. 출산까지 걸리는 시간은 여성마다 다릅니다. 초산인 경우, 대개 10~20시간 또는 그 이상이 소요됩니다. 초산이 아닌 경우는 보통 7~10시간 정도 소요됩니다. 자궁경부가 완전히 열리면 보통 2시간이 채 걸리지 않고 아기가 나옵니다. 출산은 태반이 나오면(후산) 마무리됩니다.

장애 종류와 상관없이 장애인 여성이 출산을 하는 데에는 보통 3~24시간이 걸리며, 다른 여성들과 다를 게 없습니다. 다른 점이라면 진통의 시작을 알 수 있는 방법과 분만 시 취해야 하는 자세 정도일 것입니다.

진통 시작을 알 수 있는 방법

보통 임신한 지 8개월이 지나면 진통이 시작됩니다. 아기가 배 아래로 더 내려오며 임신부는 숨쉬기가 더 쉬워집니다.

임신 마지막 몇 주 동안 대다수의 여성은 하루에 수차례 자궁수축을 느끼게 되는데, 이것이 일주일에 단 몇 차례에 그치는 경우도 있습니다. 이런 느낌은 가진통이며 진짜 진통이 아닙니다. 느낌이 이상할 수도 있고 몇 분간 지속될 수도 있습니다. 그러나 일반적으로는 아프지 않으며 뭉치는 간격이 일정하지 않습니다.



출산하기 약 2주 전에 아기는 대개 배 아래로 더 내려오는데 특히 초산일 경우에 그러하다.

마비로 인해 복부에 감각이 없는 여성들도 대개는 아기가 나올 준비가 되었다는 것을 알 수 있습니다. 마비된 여성들은 진짜 통증을 느끼지 못할 수도 있지만, 배의 느낌이 달라지므로 자신에게 무언가 변화가 일어나고 있다는 것을 충분히 느낄 수 있습니다.

> ***학습 및 이해 장애가 있는 여성을 돕는 의료진을 위한 안내***
>
> 산모가 진통과 출산 시 함께할 사람(남편, 엄마, 자매, 이모 또는 친한 친구)을 미리 정한다면 출산이 훨씬 쉬울 것입니다. 이들은 229쪽에 나온 것들을 도와주고, 다음과 같은 일도 도울 수 있습니다.
>
> - 산모의 손을 잡아주고 기분을 물으며 현재 상황을 이해할 수 있도록 돕는다.
> - 의료진이 산모에게 원하는 바를 이해할 수 있도록 돕는다.
> - 임신 중에 산모가 다양한 호흡법을 연습하도록 도와주어 진통 시 이를 수행할 수 있게 한다(233쪽 참조).

진통이 가까워졌음을 알리는 징후

다음의 세 가지 징후를 통해 진통이 시작되었음을 또는 곧 시작할 것임을 알 수 있습니다. 이런 징후들이 항상 나타나는 것은 아니며, 순서도 일정하지 않을 수 있습니다. 다음의 징후들이 하나라도 나타나면 의료진에게 알려야 합니다.

1. 질에서 투명하거나 분홍빛의 점액이 나옵니다. 임신 중 자궁 입구(자궁경부)는 끈적한 점액으로 막혀 있습니다. 이 점액이 아기와 자궁의 감염을 막아주는 것입니다. 자궁이 열리기 시작하면 점액과 함께 약간의 혈액이 배출됩니다.
2. 질에서 맑은 물이 흘러나옵니다. 이것은 자궁 안의 아기를 둘러싸 보호하고 있던 양막에서 양수가 나오는 것입니다. 진통이 시작되기 전이나 진통 중 언제든지 양막이 찢어질 수 있습니다.
3. 자궁이 수축하기 시작하고 복통이 시작됩니다. 수축 시 자궁은 바짝 수축하여 단단해지고, 다시 풀어지면서 부드러워집니다. 처음에는 수축이 10분에서 20분, 또는 그 이상의 간격으로 나타날 수 있습니다. 수축이 규칙적으로 나타난다면(수축 간의 간격이 거의 동일하다면) 진짜 진통이 시작된 것입니다.

수축 시에는 보통 통증이 수반되지만 복부에 감각이 없는 경우라면 대개는 다음과 같은 변화를 느낄 수 있습니다.



이상의 징후가 하나라도 나타난다면 출산을 준비해야 합니다. 산모는 다음과 같은 일들을 할 수 있습니다.

- 의료진에게 진통이 시작되었음을 알린다.
- 출산에 필요한 것들을 모두 마련한다.
- 소량의 식사를 꾸준히 한다.*
- 수분(물 또는 주스)을 충분히 섭취한다.
- 수시로 휴식을 취한다.
- 허리 쪽에 따뜻한 천이나 수건으로 온찜질을 한다. 또는 친구에게 등을 안마해달라고 부탁한다.



* 제왕절개 수술의 가능성을 고려하는 경우 의료진의 지시에 따라 금식을 해야 할 수 있습니다.

척수손상을 가진 여성의 자율신경 반사부전에 대한 중요 정보

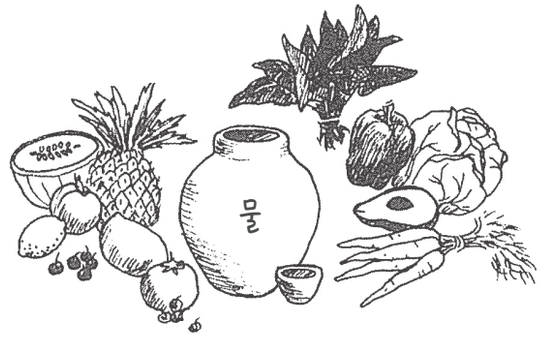
척수 상부(일반적으로 제6번 흉추 이상)에 손상이 있다면 위험할 정도로 갑작스러운 혈압 상승과 함께 지끈거리는 박동성 두통 및 심한 발한이 나타날 수 있습니다(118~120쪽 참조). 이러한 징후는 진통 중에도 나타날 수 있습니다.

실천사항

정기적으로 의사를 만나 혈압을 확인합니다. 임신 초부터 7개월간은 최소 매주 1회 혈압을 확인하고, 진통이 시작되기 전 마지막 몇 주 동안은 매일 확인합니다. 이런 식으로 혈압 상승 여부를 알 수 있습니다.

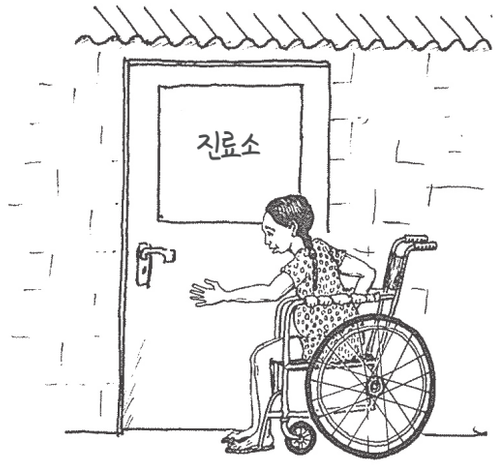
배변관리 프로그램을 관리한다. 이는 임신기간 중에 특히 중요합니다. 물을 많이 마시고 장 운동에 도움이 되는 음식을 섭취합니다. 몸 안에 대변이 너무 많이 쌓이면 자율신경 반사부전을 일으킬 수 있습니다.

방광을 비어있는 상태로 유지한다. 방광이 가득 차 있으면 자율신경 반사부전을 일으킬 수 있습니다. 유치도뇨관(폴리 도뇨관)을 사용한다면 관이 꼬이거나 구부러지지 않도록 하고 소변이 넘치지 않도록 합니다.



출산예정일 전 마지막 몇 주간은 매일 하루에도 여러 번에 걸쳐 수축을 살피고 체크합니다. 그리고 진통의 시작을 알려주는 다른 징후들이 나타나는지 살핍니다(230~231쪽 참조).

진통이 시작됨을 알리는 징후가 하나라도 나타나면 출산을 위해 즉시 병원으로 향합니다. 척추에 마취제를 주입해야 할 수도 있습니다. 이것을 '경막외 마취'라고 부르며, 진통 수축으로 인한 자율신경 반사부전을 예방합니다.



진통을 수월하게 하는 방법

우선 소변을 꼭 보아야 합니다. 최소 매시간마다 한 번씩 소변을 보세요. 방광이 비어있으면 더욱 편안할 것입니다. 또한 척수손상을 입은 여성은 소변을 모두 배출할 수 있도록 진통과 출산 시 도뇨관을 끼워두면 자율신경 반사부전이 나타날 가능성이 낮아집니다.

> 진통 중에는 땀을 많이 흘릴 수 있습니다. 그러므로 가능한 한 물을 자주 마셔 탈수를 예방해야 합니다.

그리고 매시간마다 최소 한 번씩 자세를 바꿉니다. 자세를 바꾸는 연습을 미리 해서 진통이 시작되면 수축과 수축 사이에 쉽게 자세를 바꿀 수 있도록 합니다. 필요하다면 다른 사람에게 도움을 요청합니다. 산모가 편안하고 안정될수록 산모의 근육도 이완되어 근육경련이나 연축이 나타날 가능성이 낮아집니다. 또한 자세를 자주 바꾸면 압박궤양이 생길 가능성도 낮아집니다.

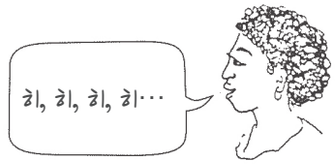
가능하다면 수축과 수축 사이에 주위를 걸어 다닙니다. 걷기는 자궁이 열리고 아기가 아래로 내려오는 데 도움이 됩니다.

진통 중 호흡

호흡 방법에 따라 진통의 느낌이 상당히 달라질 수 있습니다. 진통이 시작되면 바로 시작할 수 있도록 임신 중에 다양한 호흡법을 연습해두면 좋습니다. 예를 들어 다음과 같은 호흡법들이 있습니다.



- **느리고 부드러운 호흡:** 코를 통해 숨을 천천히, 길게 들이마신다. 입술을 오므려서 천천히 내쉰다.
- **'히' 소리 호흡:** 숨을 천천히 깊게 들이마시고, 내쉴 때는 "히, 히" 소리를 내며 짧고 빠르게 숨을 내뱉는다.
- **헐떡거림:** 빠르고 얕게 숨을 들이마신다.
- **강하게 내쉬기:** 강하고 빠르게 숨을 내뱉는다.



산모는 진통 시 가장 도움이 되는 호흡법을 선택할 수 있습니다.

분만 자세

진통 및 출산 시에 다음 자세들을 활용할 수 있습니다.

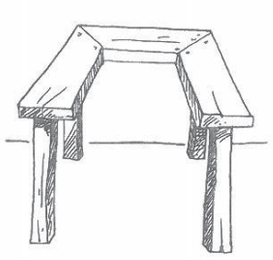


다리가 너무 작거나 혹은 다리가 없다면, 또는 팔을 자유롭게 쓸 수 없다면 다른 사람의 무릎 위에 앉는 방법이 있다.

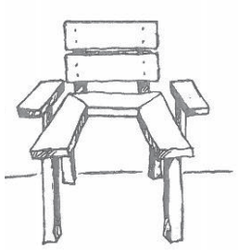


또는 쿠션에 기대어 반쯤 앉은 자세를 취할 수 있다.

팔과 손을 잘 사용할 수 있다면 아래와 같은 출산용 의자를 사용할 수 있다. (다른 예시는 235쪽의 파투마의 이야기 참조)



또는 이렇게 팔걸이와 등받침이 있는 출산용 의자를 사용할 수도 있다.



다리를 어느정도 사용할 수 있는 여성은 도움을 받아 쪼그려 앉을 수 있다.

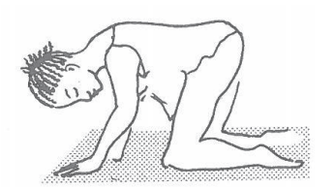


또는 일어설 수도 있다.



산모를 받쳐주는 사람 또는 물건은 반드시 튼튼하고 균형을 잘 잡고 있어야 합니다. 그리고 산모는 의자의 등받이 부분을 꼭 잡고 있을 수도 있습니다. 출산 과정이 느리게 진행되거나 산모가 힘을 주기 어려울 때에는 쪼그리고 앉는 자세 또는 일어선 자세를 취하면 아기가 아래로 내려오는 데 도움이 됩니다.

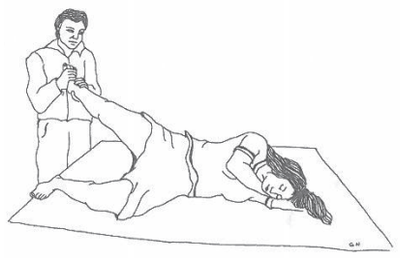
팔과 다리를 어느정도 사용할 수 있으면 손과 무릎을 바닥에 대는 자세를 시도해 볼 수 있다. 때로는 이 자세를 통해 근육연축을 예방하고 조절할 수도 있다.



다리를 전혀 사용할 수 없으면 옆으로 누운 상태에서 다른 사람이 산모의 위쪽 다리를 잡아줄 수도 있다. 이때 산모는 다리를 구부린 채로 있거나,



또는 다리를 쭉 펴고 있을 수도 있다.



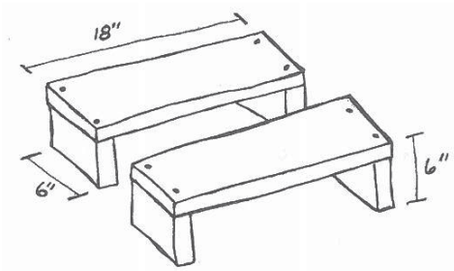
만약 당신이 시각장애인이거나 균형감각이 좋지 않다면 바닥에 누워야 좀 더 안정감을 느낄 수도 있습니다. 대부분의 병원에는 출산하는 여성들을 위한 특수 침대가 있습니다. 이 침대에는 무릎 받침대가 있어서 다리를 움직이기 어려운 여성들에게 유용할 수도 있습니다.

파투마의 출산용 스툴(등받이와 팔걸이가 없는 의자)

우간다에 살고 있는 파투마 아칸은 어린 시절에 소아마비를 앓고 두 다리가 마비되었습니다. 파투마는 임신을 하자 다른 대부분의 장애인 여성들처럼 지역 진료소의 의사에게서 수술(제왕절개)을 받아야 출산할 수 있다는 말을 들었습니다.

파투마는 수술이 아니라 자연분만 방식으로 출산을 하기로 결심했습니다. 파투마가 속한 지역사회의 다른 여성들은 쪼그려 앉은 자세로 출산을 하기도 했습니다. 파투마는 자신의 다리가 마비되었기 때문에 이런 자세를 취할 수 없다는 것을 알고 있었지요. 그러나 자신의 팔은 항상 휠체어를 사용하면서 매우 튼튼해졌다는 것도 알고 있었습니다. 그래서 파투마는 쪼그린 자세로 앉아 있을 수 있는 출산용 스툴을 제작했습니다. 이렇게 해서 그녀는 아기를 자연분만할 수 있었습니다.



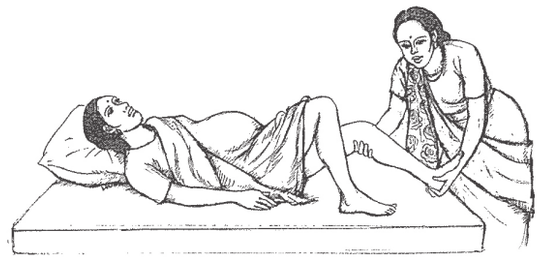


쉽게 만들 수 있는 목재 스툴

파투마의 두 다리는 마비되었지만 그녀의 자궁은 여전히 건강했기 때문에 스스로 수축하여 아기를 밀어낼 수 있었습니다. 출산용 스툴에 앉은 그녀의 자세 덕분에 출산 중에 쪼그린 자세를 취하는 다른 여성들과 마찬가지로 아기가 질을 통해 자연스럽게 아래로 나올 수 있었습니다.

진통 및 출산 시 근육 경련과 연축(갑작스러운 근육경직)이 발생한 경우의 대처법

뇌성마비, 척수손상, 또는 소아마비로 인해 마비가 있는 여성은 진통과 출산 중 언제든지 근육경련 또는 근육경직이 나타날 수 있습니다. 머리와 신체의 자세로 인해 신체 중 어느 부분이든지 근육이 뭉칠 수도 있습니다. 이때 경직된 근육을 직접 잡아당기거나 뻗으면 뭉침이 더욱 심해질 수 있습니다. 진통 중에 나타날 수 있는 근육경직을 풀어주는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.



진통 내내 수축과 수축 사이마다 관절가동범위 운동(97쪽 참조)을 실시한다. 필요하다면 다른 사람에게 도움을 요청한다. 이 운동은 근육의 이완 상태를 유지하여 뭉침 및 경련 예방을 도와준다.

근육 이완에 도움이 되도록 깨끗하고 따뜻한 물에서 반신욕을 한다. 양막이 찢어지기 전에만 가능하다.



깨끗하고 따뜻한 물에 적신 천으로 찜질하면 도움이 된다.



머리와 어깨 밑에 무언가를 받쳐 머리와 어깨가 앞으로 숙여지도록 한다. 이렇게 하면 전신의 근육을 이완하는 데에 도움이 된다.



발목을 잡고 산모의 다리를 벌리지 않는다. 이렇게 하면 산모의 다리가 서로 더 단단히 오므라든다. 대신에 산모의 머리와 어깨를 일으켜 세우고 다리를 구부리게 한다. 산모의 다리를 벌리려면 우선 무릎을 모은다. 그러면 다리를 풀어 벌릴 수 있다. 잘 안 될 경우, 무릎 위쪽으로 다리를 잡으면 더 쉽게 벌릴 수 있다.

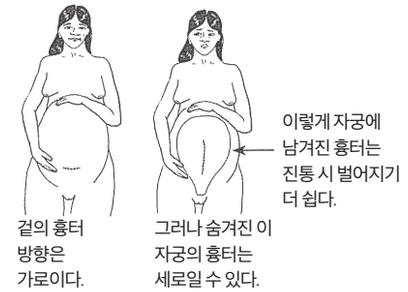
수술을 통한 출산(제왕절개수술)

산모나 아기에게 정상적인 진통과 출산을 위협하는 합병증이 있는 경우, 의사는 산모의 복부와 자궁을 절개하여 아기를 밖으로 꺼내고, 복부와 자궁을 봉합합니다(자궁을 제거하지는 않습니다). 이 수술로 인해 흉터가 자궁과 복부에 각각 하나씩 남습니다. 이 수술을 제왕절개수술이라고 합니다.

지체장애가 있는 여성들, 특히 마비가 있는 여성들은 대부분 의사와 보건종사자들로부터 반드시 제왕절개로 출산해야 한다는 말을 듣게 됩니다. 하지만 약간의 도움만 있으면 지체장애가 있거나 복부에 감각이 없는 대부분의 여성들도 자연분만(질식분만)이 가능한 경우가 적지 않습니다. 여성의 장애 종류와 상관없이 자궁근육은 스스로 수축하여 아기를 밖으로 밀어낼 수 있습니다. 출산 시 문제가 될 수 있는 특정 장애들에 대한 정보는 207쪽을 참조하세요.

특히 다음과 같은 경우에는 제왕절개 수술을 받아야 할 수도 있습니다.

- 아기가 크거나 자연분만이 어려운 자세로 있는 경우
- 산모에게 골반 변형이 있는 경우
- 산모의 척추가 휘어져 있는 경우
- 산모가 직접 다리를 벌릴 수 없는 경우
- 산모의 골반이 작고 아기가 큰 경우
- 산모가 분만을 버틸 수 있을 만큼 충분히 건강하지 않은 경우



겉의 흉터 방향은 가로이다.

그러나 숨겨진 이 자궁의 흉터는 세로일 수 있다.

이렇게 자궁에 남겨진 흉터는 진통 시 벌어지기 더 쉽다.

제왕절개가 꼭 필요한 경우가 있지만 수술을 피할 수 있다면 피하는 것이 더 좋겠지요. 게다가 수술은 비용이 비싸고 항상 나름의 위험성이 있으며, 일반적인 출산보다 회복기간도 더 깁니다.

제왕절개로 아기를 낳은 많은 산모들도 다음 출산에서는 자연분만(질식분만)을 할 수 있습니다. 특히 아랫배가 세로가 아닌 가로로 절개된 경우에 그렇습니다. 세로로 남은 흉터는 진통 시 자궁 파열의 가능성이 높습니다.

복부에 흉터가 가로방향인 경우에 진통 시 자궁의 흉터가 벌어질 가능성이 낮지만 여전히 있습니다. 이럴 경우 진통 중 배 안에서 출혈이 발생해 산모가 사망할 수도 있습니다. 제왕절개로 아기를 낳은 적이 있는 산모는 또 다시 수술로 출산할 필요가 없다 할지라도 문제가 발생할 경우에 대비할 수 있는 병원에서 출산해야 합니다.

여성 생식기 절단(여성 할례)



일부 지역사회(주로 아프리카, 그리고 남아시아, 중동 및 전 세계의 일부 지역)에서는 여아와 젊은 여성들의 생식기가 절단됩니다. 많은 문화적 관습과 마찬가지로 여아의 생식기 절단은 아름다움, 사회적 인정, 또는 청결을 이유로 행해집니다. 그러나 이 전통이 해당 지역사회에서는 의미가 있을 수 있겠으나, 생식기 절단을 당하는 여아들의 건강과 행복에는 심각할 정도로 해롭습니다. 장기적으로 보면 여성 생식기 절단으로 인해 요로감염, 정서적 피해, 성감각 상실, 또는 성인이 되었을 때 성관계 불능, 그리고 아기 또는 산모가 사망할 수도 있는 장시간의 난산을 초래할 수 있습니다. 만약 자신의 생식기가 절단되고 일부 봉합되었다면 경험이 풍부한 조산사 또는 보건의료 종사자와 상담해야 합니다. 출산 전에 생식기를 절제해서 벌려야 할 수도 있습니다.

진통 중 위험징후



장애인 여성들을 비롯해 대다수 여성들은 안전하게 출산과정을 겪어냅니다. 그러나 진통 및 출산 중에 무언가가 잘못되는 경우에는 산모의 생명을 구하기 위해 신속하고 적절한 조치를 취하는 것이 매우 중요합니다. 다음은 바로 병원을 찾아야 하는 위험징후들입니다.

진통 없이 양수가 터진 경우

양수가 터지면 산모 또는 아기가 심각한 감염에 걸릴 확률이 매우 높아집니다. 유도분만이 필요할 수 있습니다.

출산 전에 출혈이 있는 경우

선명한 붉은 색의 출혈이 발생한 경우, 태반이 자궁벽으로부터 분리되고 있거나(태반조기박리) 아기보다 태반이 자궁 입구에 더 가까이 있는 것(전치태반)일 수 있습니다. 이는 매우 위험한 상황입니다.

열

열은 일반적인 감염징후 중 하나입니다. 열이 높게 오르고 오한이 느껴진다면 병원으로 가야 합니다. 곧바로 항생제를 투약해야 할 수 있습니다.



진통 중인 산모는 일출을 두 번 보면 안 된다.
—니제르 속담

전자간증(임신중독증)

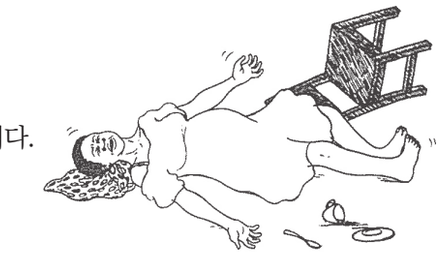
전자간증은 발작을 유발하고 사망까지 초래할 수 있습니다. 다음의 위험징후 중 하나라도 해당될 경우 곧바로 병원으로 가야 합니**다.**

- 심한 두통
- 흐릿한 시력 또는 복시
- 명치 바로 아래의 윗배에서 갑작스럽고 심한 통증이 지속됨
- 과도한 반사반응
- 고혈압
- 요단백

산모에게 발작이 시작되었으나 평소 뇌전증이 없는 것이 확실하다면 다음과 같이 조치합니다.

- 산모의 머리를 보호하기 위해 머리 밑을 무언가로 받치고, 가능하면 왼쪽으로 눕힌다. 그리고 산모를 제압하지 않는다.
- 산모를 시원하게 해준다.
- 가장 가까운 병원으로 데려간다.

뇌전증이 있는 여성은 임신중독증도 생길 수 있습니다. 뇌전증에 대한 추가 정보는 225쪽을 참조하세요.



출산 후 첫 수일간 산모에게 나타날 수 있는 위험징후

출혈

아기에게 곧바로 모유수유를 시작합니다. 모유수유를 하면 젖꼭지가 자극을 받으면서 옥시토신이 나와 자궁을 수축시키므로 출혈이 멈추는 데 도움이 됩니다.

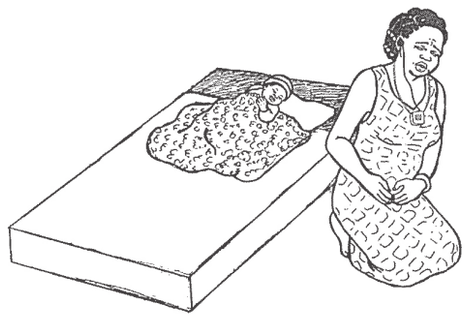
출산한 지 하루가 지나서 출혈이 시작되는 경우, 대개 자궁에 남아 있던 태반 조각들이 그 원인일 경우가 많습니다.

과도한 출혈을 나타내는 위험징후

- 출산 후 첫날에 시간당 3개 이상의 패드나 두꺼운 천을 완전히 적심
- 첫날 이후에 시간당 2개 이상의 패드나 두꺼운 천을 완전히 적심
- 지속적으로 소량의 피가 나옴

자궁감염

자궁감염은 매우 위험합니다. 반드시 치료해야 하며, 그렇지 않으면 불임 또는 사망으로 이어질 수 있습니다.



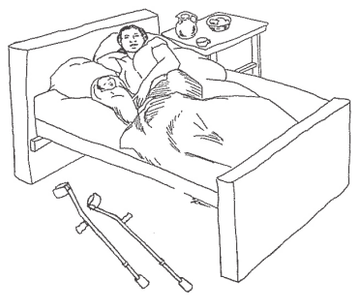
자궁감염을 나타내는 위험징후

- 열과 오한
- 복부 통증과 압통
- 악취가 나는 질 분비물

산모가 자신의 건강 상태가 좋지 않음을 표현한다면 감염 징후가 있는지 잘 살펴봅니다.

초보엄마 돌보기

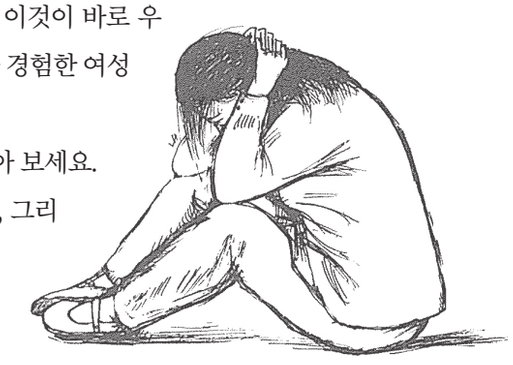
출산 후에는 아기와 마찬가지로 산모에게도 보살핌이 필요합니다. 사람들은 종종 아기를 돌보느라 바쁜 나머지 산모가 필요로 하는 것을 잊어버리기도 합니다. 아래의 정보를 가족 또는 돌봄제공자와 공유하여 산모가 필요로 하는 돌봄을 받을 수 있도록 합니다.



- 감염 예방을 위해 출혈이 멈출 때까지 성관계를를 하지 않고 질에 어떤 것도 삽입하지 않는다. 평소에 목욕하던 주기대로 목욕해도 되지만 출산 후 일주일간은 물 안에 몸을 담근 채 앉아있지 않는다. 생식기를 씻고 청결하게 유지하는 것이 좋다.
- 최소 6주동안 충분한 휴식을 갖는다.
- 평소보다 음식을 많이 섭취한다. 생선, 고기, 계란, 콩, 곡물, 야채, 과일 등 어떤 종류의 음식을 먹어도 괜찮으며, 이 모든 음식은 출산 후 산모의 치유를 돕고 아기와 산모 자신을 돌볼 수 있도록 에너지를 제공한다. 식이 섬유가 풍부한 음식을 섭취하면 변비 예방에 도움이 된다.
- 수분을 충분히 섭취한다. 수분 섭취도 변비 예방에 도움이 된다.
- 가능한 한 활동적으로 생활하고 많이 움직인다.
- 유방이 심하게 부풀고 단단해져 통증이 느껴지면 밤낮으로(1시간 또는 2시간마다, 가슴 양쪽 모두) 최대한 자주 아기에게 수유한다. 또한 매번 수유 전 15분에서 20분 동안 따뜻한 물에 적신 천을 유방에 올려놓는다. 통증이 심하면 아세트아미노펜을 복용할 수 있다.
- 모유수유를 하지 않을 계획이라면 유방에 있는 모유를 억지로 짜내지 않는다. 그럴수록 신체는 더 많은 모유를 만들려고 한다. 그 대신 긴 천으로 몸통과 유방을 단단히 감고 차가운 천이나 얼음을 유방 위에 둔다. 역시 통증이 심하면 아세트아미노펜을 복용할 수 있다.
- 생식기나 질에 찢어진 상처가 있다면 순한 비누와 깨끗한 물로 매일 씻어 감염을 예방한다. 깨끗하고 따뜻한 물로 좌욕을 할 수 있다. 상처로 인해 작열감이 느껴진다면 소변을 보면서 물을 생식기에 부어준다.
- 식물성 약재와 그밖에 어떤 것도 질 안에 넣지 않는다.
- 가족계획방법을 다시 시작하고, 이에 따라 성관계를 한다. 그렇지 않으면 곧바로 다시 임신이 될 수 있다. 월경이 다시 시작되기 2주 전부터 임신이 가능하다. 아기에게 모유만 먹인다면 모유수유로 인해 대개 6개월 정도는 임신 가능성이 낮아진다. 가족계획에 관한 정보는 9장을 참조한다.

심한 짜증 또는 슬픔을 느낀다면

대부분의 여성들은 출산 후 강한 감정들을 느끼게 됩니다. 이런 기분을 느낀다고 표현하면 의료진이나 가족들은 이것이 장애 때문이라고 생각하기 쉽습니다. 특히 평소보다 스스로를 돌보기가 더 힘들고, 자신에게 아기를 돌볼 능력이 없는 것처럼 느껴질 때에는 더욱 그렇습니다. 의료진이나 가족들은 처음으로 엄마가 된 모든 사람들이 며칠, 몇 주, 또는 수개월 동안 슬퍼지거나 걱정이 많아진다는 것을 모를 수도 있습니다. 이런 감정들이 너무 심하고, 잠을 못자거나 잘 먹지 못하며 자주 울게 된다면, 이것이 바로 우울증입니다. 이전의 출산 후에 이와 같은 감정을 경험한 여성은 우울증을 다시 겪을 가능성이 더 높습니다.



신뢰하는 누군가에게 자신의 감정을 털어놓아 보세요. 기분이 좀더 나아질 것입니다. 또한 자신, 가정, 그리고 아기를 보살피는 데에 도움의 손길이 더 많이 필요할 수 있다는 것을 알아야 합니다.

신생아 돌보기

모유는 아기에게 최고의 음식입니다. 아기를 위해 따뜻하고 청결한 상태를 유지해 주고, 원하는 만큼 자주 젖을 빨게 합니다.

출산 후 초기 몇 주 동안 종종 아기 눈에서 약간 노르스름한 점액이 분비될 수 있습니다. 아기 눈을 모유 또는 끓여서 차갑게 식힌 물, 그리고 깨끗한 천으로 닦아주면 됩니다. 아기 눈이 빨갛고 붓거나 고름이 많다면 병원에 데리고 갑니다.

탯줄 관리

아기에게 남겨진 탯줄 부분을 깨끗하고 건조한 상태로 유지합니다. 가능하다면 기저귀를 갈아줄 때마다 알코올과 깨끗한 천으로 세척합니다. 첫 주에 탯줄이 검게 변하고 저절로 떨어집니다. 파리나 먼지가 있는 게 아니라면 무언가로 탯줄을 덮어놓지 않아도 됩니다. 덮어야 한다면 아주 깨끗한 거즈나 천 조각으로 느슨하게 덮을 수 있습니다.

탯줄 주변에 발적 또는 고름이 생긴다면 아기가 감염된 것일 수 있습니다. 곧바로 아기를 병원에 데리고 가서 약을 처방받습니다. 깨끗하지 않은 도구로 탯줄을 잘랐다면 아기에게 감염이나 파상풍 징후가 있는지 살펴야 합니다.

신생아 파상풍

즉시 병원으로 아기를 데리고 갑니다.

신생아 파상풍을 알려주는 위험징후

- 열
- 아기가 젖을 빨지 못한다.
- 아기가 하루 종일 운다.
- 숨을 가쁘게 쉰다.
- 아기의 몸이 뻣뻣해진다.



변화를 위한 노력

가족과 돌봄제공자가 할 수 있는 일

본인 외에 여성의 장애를 가장 잘 이해하는 사람은 가족입니다. 즉, 가족은 진통과 출산 중인 산모에게 큰 도움이 되어줄 수 있습니다. 가족은 장애가 있는 산모도 자연분만(질식분만)을 할 수 있다는 사실을 의료진에게 잘 설명해 줄 수 있습니다. 또한 가족들은 출산 시 산모가 통상적인 자세와 다른 자세를 시도해야 할 경우, 이를 잘 설명할 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 그리고 아기가 태어난 후에는 산모가 아기를 안고 아기와 교감할 수 있도록 가족이 도울 수 있습니다.



의료진이 할 수 있는 일

- 진료소나 병원에서 여성이 출산하는 방 또는 공간은 장애인 여성이 접근하기 쉬운 곳이어야 한다. 예를 들어, 분만실이 위층에 있다면 1층에 분만할 수 있는 공간을 마련한다.
- 모든 침대와 진찰대는 바닥으로부터의 높이가 낮아야 하고 바퀴가 없어야 한다.
- 청각장애인 또는 시각장애인 여성의 아기는 산모와 아주 가까이 두어야 한다. 그래야 듣거나 볼 수는 없더라도 아기에게 수유해야 하는지, 또는 아기를 달래야 하는지를 산모가 알 수 있다.
- 아기의 출생신고를 위해 산모의 지역사회가 요구하는 법적 요건들을 마련할 수 있도록 초보엄마를 돕는다.

12장

아기 돌보기



어떤 엄마도 아기를 홀로 키우지 않습니다. 신생아에게 필요한 지속적인 관심과 돌봄은 매우 지치고 답답한 일일 수 있습니다. 그래서 거의 모든 엄마가 가족, 친구, 이웃, 보육관계자, 교사에게 도움을 얻고 있습니다.

일부 장애인 여성들은 아기 돌보는 법을 빨리 습득합니다. 그러나 장애로 인해 자신의 일상적인 일에 도움이 필요한 여성은 아기를 돌보는 데에도 많은 도움이 필요할 것입니다. 신생아는 자주 수유를 해야 하고, 기저귀도 자주 갈아줘야 합니다. 그러므로 도움을 요청해야 할 처지라고 해서 비관하거나 낙담하지 마세요. 처음으로 엄마가 된 모든 여성들이 아기를 돌보는 데에 많은 도움을 필요로 합니다.

얼마나 많은 도움이 필요하든지 간에 아기의 엄마는 여전히 당신입니다. 아기를 돌보기 위해 다른 사람의 도움을 받는다고 해서 당신이 엄마가 아닌 게 아닙니다. 다른 이에게 당신의 눈, 귀, 팔, 다리가 되어달라고 부탁할 때에도 아기의 욕구, 안전, 행복에 대해 결정하는 사람은 바로 당신입니다. 이것이 바로 엄마의 역할입니다. 아기를 밤낮으로 가까이 두어서 아기가 엄마의 얼굴을 보고, 엄마의 목소리를 듣고, 엄마의 몸을 만지고 체취를 느낄 수 있도록 하면 아기는 자신의 엄마가 바로 당신이라는 것을 분명히 알 수 있게 됩니다.



평생의 관계 형성

엄마 또는 주양육자와 아기의 관계는 아기의 신체 및 정서 발달에 영향을 미칩니다. 친밀한 관계가 형성될수록 아기는 관계 속에서 안정감을 찾고, 앞으로 다른 사람들과 새로운 관계를 맺기가 쉬워질 것입니다. 다른 가족이 육아를 돕는 경우에도 엄마가 아이에게 주양육자로 인식되어 서로 깊은 유대감을 형성하는 것이 중요합니다.

학습 및 이해 장애가 있는 여성

학습 및 이해 장애가 있는 여성들 중에서도 훌륭한 엄마들이 많습니다. 아이에게 좋은 엄마가 되기 위해 어떤 도움이 필요한지 가족과 함께 상의해 보세요.

생각해 볼 것들

아기가 아주 어릴 때에는 밤낮으로 먹이고 보살펴야 하기에 엄마는 잠을 편히 이루지 못할 수 있습니다. 아기가 밤에 엄마를 여러 번 깨워 낮에 아무리 피곤하더라도 엄마는 여전히 아기를 돌봐야 합니다. 다음 사항에 대해 주위의 도움을 요청해 볼 수 있을 것입니다.

- 아기의 청결 유지
- 아기에게 의학적 치료가 필요한 시기 파악하기
- 필요 시 약물 복용량 계량
- 아기가 다음으로부터 안전하도록 주의를 기울이기
  - 추락
  - 화상
  - 동물
  - 유독물질
  - 무언가를 삼켜 목에 걸림
  - 뼈가 부러지거나 피부가 베일 수 있는 사고



모유수유를 한다면 따로 분유를 준비할 필요가 없습니다. 그러나 모유수유를 하지 않는다면 젖병을 청결하게 관리해야 하고, 분유 또는 대체유를 적절하게 준비해야 합니다.

아기에게 모유수유하기



모유가 최고!

가능한 한 아기에게 모유를 먹입니다. 출산 후 2~3일간 유방에서 처음으로 나오는 노란 빛의 모유인 초유는 아기가 먹을 수 있는 가장 좋은 음식입니다. 아기의 위에 좋고 신생아가 필요로 하는 모든 영양분이 들어 있으며, 질병으로부터 아기를 보호해 줍니다. 자기가 원하는 만큼 자주 모유를 먹는 아기들은 허브나 차 또는 설탕물이 따로 필요 없습니다. 가능하면 출산 후 6개월 동안 다른 것은 먹이지 말고 모유만 먹입니다. 모유수유가 너무 어렵다면 모유를 유축하여(249~250쪽 참조) 다른 방식으로 아기에게 먹일 수 있습니다.

다음과 같은 이유로 모유를 먹이는 것이 중요합니다.

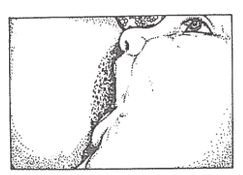
- 모유는 아기의 건강과 튼튼한 성장에 도움이 되는 가장 완벽한 음식이다.
- 모유수유는 출산 후 산모의 자궁출혈이 멈추는 데 도움이 된다.
- 당뇨, 암, 설사 및 폐렴과 같은 각종 감염과 질병에 대한 엄마의 방어책이 모유를 통해 아기에게 전달된다.
- 모유수유를 통해 엄마와 아기가 친밀감과 안정감을 느낄 수 있다.
- 모유수유를 하면 첫 6개월간 산모가 다시 임신하는 것을 예방할 수 있다(193쪽 참조).
- 모유는 무료다.

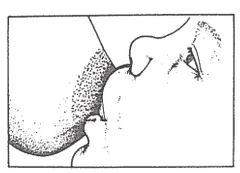
장애인 여성들도 대부분 아기에게 모유수유를 할 수 있습니다. 몇몇 장애인 여성들은 안정된 자세로 아기를 안기 위해 도움이 필요합니다. 그리고 모유가 충분히 나오지 않는 여성들도 있을 수 있습니다. 일부 장애가 있는 여성들을 이로 인해 너무 힘들고 피곤하게 하기도 합니다. 아기에게 모유수유를 할 수 있는지 없는지는 반드시 엄마가 스스로 결정해야 합니다.

모유수유 방법

아기들은 대체로 태어날 때부터 빠는 법을 알고 있습니다. 그러나 이러한 아기들도 입안에 유두를 충분히 넣기 위해서는 도움이 필요할 수 있습니다. 아기는 유두를 입 속 깊숙이 넣어 입안 가득히 유방을 물어야 합니다.

이 아기는 입안 가득히 유방을 잘 물고 있다.





이 아기는 입 속에 유방을 충분히 물지 못하고 있다.

아기를 안는 방법

처음에 모유수유를 하다보면 아플 수도 있습니다. 그러나 아기를 안는 자세가 바르다면 엄마는 아기가 젖을 빠는 것에 곧 익숙해질 것이고 통증도 사라질 것입니다. 그렇지 않다면 엄마의 자세나 아기의 자세를 바꿔 아기가 유방을 입안 가득히 넣을 수 게 해줍니다. 그래도 모유수유가 통증을 유발한다면 의료진과 상의해 보세요. 다른 문제가 있을 수 있습니다.



약간 기댈 수 있고 팔을 걸칠 수 있는 의자나 침대에 앉아서 모유수유 하는 것을 더 편하게 여기는 여성들도 있다. 이 상태에서 다리 아래를 무언가로 받치는 것도 도움이 된다. 아기를 확실하게 잘 받치는 것 역시 중요하다.

대부분의 여성들은 가족이나 지역사회 내의 다른 여성들을 보면서 모유수유 방법을 배웁니다. 지역사회 내에 같은 장애를 가진 엄마가 있다면 조언을 구해 보세요.

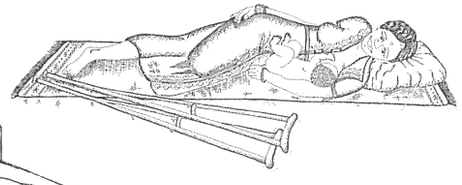
자신에게 편한 자세를 발견하면 많은 장애인 여성도 아기에게 자연스레 모유수유를 할 수 있습니다.



베개 또는 천을 둥글게 말아 아기 밑에 둔다.

양팔과 상체를 잘 사용할 수 있다면, 아무 문제없이 아기에게 모유수유를 할 수 있습니다. 아기를, 특히 아기 머리를 잘 받치고 편한 자세로 앉거나 눕습니다.

양팔과 상체의 사용에 제약이 있다면, 모유수유 하는 데 가장 편한 자세 최소 한 가지를 찾습니다. 필요하면 다른 사람에게 도움을 요청하세요. 다음과 같이 할 수 있습니다.



많은 여성들이 베개나 둥글게 만 천으로 받치고 옆으로 누워 옆에 아기에게 수유하는 것을 편하게 여긴다.



팔이 구부러지는 쪽이나 가슴 근처에 베개를 놓고 아기의 머리를 받친다.

양팔과 상체를 사용할 수 없다면, 가족이나 친구들의 도움으로 모유수유를 할 수 있습니다. 친구나 가족에게 아기 안는 자세를 잘 설명해서 모유수유를 할 수 있습니다. 필요하다면 아기를, 특히 아기 머리를 제대로 받쳐달라고 부탁합니다. 엄마가 직접 아기를 안고 있지 않더라도 아기는 여전히 엄마의 얼굴을 볼 수 있고, 친근한 엄마의 체취와 따뜻함을 느낄 수 있습니다.

유방을 붙들고 있기가 어려우면 유두 전체 주위에 넓은 구멍이 있는 브래지어를 착용합니다. 유방을 지지하고 모유수유를 위해 유두 전체 부분을 열고 닫을 수 있는 '수유 브라'를 구매할 수도 있습니다. 아니면 천으로 가슴 부위를 두르고 유두가 나올 수 있도록 구멍을 만들어 사용할 수 있습니다. 또한 가슴 바로 밑을 둥글게 만 긴 천으로 둘러 묶을 수도 있습니다.

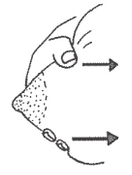


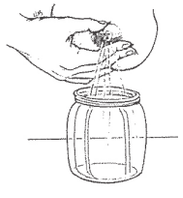
모유수유를 할 수 없는 경우

아기에게 직접 모유수유를 할 수 없다면 손으로 짜내서 젖병이나 컵에 담아 아기에게 먹일 수 있습니다. 직접 유축할 수 없다면 신뢰할 만한 사람에게 도움을 요청하세요.

손으로 유축하는 방법

1. 세제와 깨끗한 물로 용기와 뚜껑을 세척하고 햇빛에 널어 말린다. 가능하면 사용하기 직전에 끓는 물을 용기에 붓고 물을 버린다. 이렇게 하면 용기에 있는 세균을 죽이고 아기에게 줄 모유를 안전하게 보관할 수 있다.
2. 손을 깨끗이 씻는다.
3. 엄지손가락과 나머지 손가락으로 유방의 어두운 부분 가장자리(유륜)를 잡고 가슴 쪽으로 누른다.





여러 손가락으로 동시에 부드럽게 누른 상태에서 유두 쪽으로 돌리면서 짜낸다. 이때 유두를 꼬집거나 잡아당기지 않는다. 유축할 때 통증이 느껴지면 안 된다.

유륜 주변 전체로 손가락을 움직여가며 유방 전체로부터 짜낸다. 유방 양쪽이 다 비워질 때까지 모두 실시한다.

처음에는 많은 양의 모유가 나오지 않지만 연습하면 모유가 더 많이 나올 수 있습니다. 가능하면 3~4시간마다 짜내고, 24시간 동안 최소 8회 유축하여 모유가 충분히 나오게 합니다. 일반적으로 조용하고 차분한 장소에서 안정감을 느끼면 모유를 더 많이 짜낼 수 있습니다. 유축할 때 아기를 생각하면 모유가 더 잘 돌 수 있습니다. 모유가 잘 돌지 않으면 짜내기 전에 따뜻하고 촉촉한 천이나 수건을 가슴에 올려놓고 안마를 합니다. 유축기를 사용하면 더 쉽게 짜낼 수 있습니다.

따뜻한 병을 이용한 유축 방법

유방이 꽉 차거나 많이 아플 때에는 이 방법이 가장 좋을 수 있습니다.

출산 직후 또는 유두가 갈라지거나 유방염이 생기면 이런 현상이 나타납니다. 유방 또는 병을 잡을 수 없다면 믿을 만한 사람에게 도움을 요청하세요.



1. 병 입구의 폭이 3~4cm인 큰 유리병을 깨끗이 세척한다. 뜨거운 물을 채워서 병을 따뜻하게 한다. 병이 깨지지 않도록 물을 천천히 채운다. 몇 분 정도 기다렸다가 물을 버린다.
2. 병 입구와 병목 부분을 깨끗하고 차가운 물로 식혀 화상을 입지 않도록 한다.
3. 병 입구를 유두로 막아 완전히 봉해지게 한다. 몇 분간 그 상태로 병을 단단히 쥐고 있는다. 병이 식으면서 모유가 부드럽게 유축된다.
4. 모유가 천천히 흘러나오면 병을 막고 있는 유방을 손가락으로 느슨하게 눌러 떼어낸다.
5. 다른 쪽 가슴에 똑같이 반복한다.



모유 저장 방법

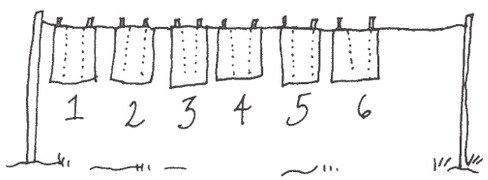
깨끗하고 밀폐된 용기에 모유를 저장합니다. 모유를 짜낼 때 사용한 용기에 모유를 저장해도 됩니다.

모유는 냉장고에 보관합니다. 유리 용기에 담긴 모유는 냉장고에서 2~3일 동안 보관이 가능합니다. 모유의 지방층이 분리되면 아기에게 먹이기 전에 용기를 흔들어 섞습니다. 그러고 나서 모유가 담겨 있는 용기를 뜨거운 물이 담긴 냄비에 넣어 살짝 데웁니다. 용기를 흔든 후 모유 몇 방울을 팔에 떨어뜨려 너무 뜨겁지 않은지 확인합니다. 모유는 뜨거워서는 안 되며 일반적인 피부온도와 같은 느낌이어야 합니다.



차갑게 냉장 또는 냉동 보관하면 모유를 더 오래 보관할 수 있다.

경고! 차갑게 보관하지 않아 상한 모유는 버려야 합니다. **상한 모유를 먹이면 아기가 많이 아플 수 있습니다.**



아기의 체중이 증가하고 하루에 최소 6회의 소변을 본다면 모유를 충분히 먹고 있는 것이다.

산모의 유방 관리

유방 통증

유방 통증의 원인은 유두에 상처가 났거나 또는 젖이 단단하게 가득 찼기 때문일 수 있습니다. 이런 통증은 대개 하루, 이틀 지나면 사라집니다. 아무리 아프더라도 모유수유를 계속하여 아기가 자주 젖을 빨도록 하는 것이 중요합니다. 또한 수유할 때마다 아기의 자세를 바꾸면 도움이 됩니다.



유두 궤양 또는 균열

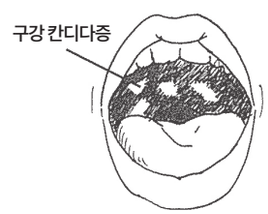
모유수유 시 아기가 유두와 유방 일부를 함께 입안으로 넣지 않고 유두만 빨면 유두에 상처가 나거나 갈라질 수 있습니다(247쪽 참조).

예방 및 치료



- 아기가 원하는 만큼 오랫동안 그리고 자주 모유수유를 한다.
- 아기에게 모유수유를 한 후 모유를 몇 방울 짜서 유두에 바른다.
- 감염이 아니라면 유방에 비누 또는 크림을 사용하지 않는다. 유두를 깨끗하고 부드럽게 해주는 오일이 몸에서 자연적으로 나온다.
- 꽉 끼거나 표면이 거친 옷은 피한다.
- 아기가 젖을 빨 때 너무 아프면 손으로 짜내어 컵과 숟가락으로 먹인다. 유두 균열은 이틀 내에 낫는다.
- 유방이 젖으로 가득 차 단단해지지 않도록 관리한다. 아기가 먹을 수 있는 양보다 모유가 더 많으면 아기가 다 먹고 난 후에 가슴을 따뜻한 천이나 수건으로 덮고 유축(247~250쪽 참조) 한다. 일반적으로 몇 주가 지나면 몸에서 적당한 양의 모유가 생산되고 유방이 지나치게 꽉 차게 되지는 않는다.

구강 칸디다증(아구창)



아기의 젖 빠는 자세가 좋아도 1주가 넘도록 계속 유두가 아프다면 구강 칸디다증(유두 또는 아기 구강의 진균감염)이 원인일 수 있습니다. 유두가 가렵거나 찌르는 듯하고 화끈거리는 통증이 있을 수 있습니다. 아기의 구강에 백색반 또는 발적이 생길 수도 있고, 상처가 있으면 아기가 칭얼거릴 수 있습니다.

구강 칸디다증은 유두 궤양 및 균열과 유방감염을 유발할 수 있습니다. 엄마와 아기 모두 치료를 받아야 합니다.

유방감염(유방염)

유방 통증과 유두 궤양 또는 균열로 인해 유방 안에 감염이 발생할 수 있습니다.



징후

- 유방 일부가 뜨겁고 붉으며 붓는다. 그리고 통증이 심하다.
- 열이 나고 오한이 생긴다.
- 겨드랑이의 림프절이 자주 아프고 붓는다.
- 때로는 농양(통증이 있는 유방의 멍울)이 터져서 고름이 나온다.

치료

계속해서 자주 모유수유를 하되, 감염된 유방으로 먼저 모유수유를 하든, 해당 유방을 먼저 손으로 짜내든 둘 중 통증이 덜한 방법을 선택합니다. 감염이 아기에게 전염되지는 않습니다.

- 휴식을 취하고 수분을 많이 섭취한다.
- 모유수유 전에 항상 아픈 유방에 온습포를 15분간 올려놓는다. 통증을 줄이려면 수유와 수유 사이의 쉬는 시간에 아픈 유방 위에 냉습포를 올려 놓는다.
- 아기가 젖을 먹는 동안 아픈 유방을 부드럽게 마사지한다.
- 통증이 있다면 아세트아미노펜을 복용한다.
- 병원에 가서 항생제 치료를 받는다.



다른 종류의 우유 사용

아기에게는 모유가 가장 좋습니다. 그러나 모유수유가 불가능하면 분유(인조 우유)가 안전한 모유 대체품이 될 수 있습니다.

분유를 먹인다면 모든 것을 매우 청결하게 관리해야 합니다. 컵, 숟가락, 젖병, 고무 젖꼭지, 우유 또는 분유를 담는 모든 용기들을 꼼꼼하게 세척하고 매번 사용하기 전에 20분간 삶아야 합니다. 개봉한 액상 분유는 절대로 2시간 이상 실온 보관하지 않습니다. 분유가 상해서 이를 먹은 아기가 매우 아플 수 있기 때문입니다. 분유는 최대 12시간 냉장고에 보관할 수 있습니다.

아기 트림 시키기

어떤 아기들은 우유를 먹으면서 공기를 함께 들이마시기 때문에 불편해질 수 있습니다. 아기가 공기를 뱉어내도록 어깨나 가슴 위에 아기를 올리고 등을 문지릅니다. 또는 무릎 위에 앉히거나 눕혀서 아기의 등을 문지릅니다.



팔이 하나뿐이거나 한쪽 팔에 힘이 많이 없으면 아기를 무릎 위에 앞을 보도록 앉혀 정상인 팔로 아기의 가슴 부위를 가로지르며 안는다. 그 다음 아기가 트림을 하고 휴식을 충분히 취할 때까지 앞뒤로 엄마의 상체를 움직인다.

영유아 먹이기

아기가 생후 6개월이 되면 모유와 더불어 다른 음식들도 먹일 수 있습니다. 항상 모유를 먼저 준 후에 다른 음식을 먹입니다. 다른 음식을 먹일 때는 엄마의 주식(쌀)으로 만든 미음이나 죽으로 시작하는 것이 좋습니다(88쪽 참조). 이런 새로운 음식들은 잘 으깨어 만들어야 합니다. 처음에는 아기가 삼키기 좋게 죽에 모유를 약간 섞어 줄 수 있습니다.

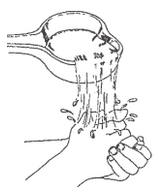
며칠이 지나면 다른 보조식재료를 첨가합니다(88쪽 참조). 그러나 새로운 음식은 조금씩 주고, 한 번에 한 가지씩만 첨가합니다. 그렇지 않으면 아기가 소화하기 어려울 수 있습니다. 가장 중요한 점은 열량이 풍부한(예: 오일) 음식을 첨가하고, 가능하면 철분이 더욱 풍부한 음식(예: 진녹색 잎채소)을 첨가하는 것입니다.

어린 아이의 위는 작고 한 번에 많은 양의 음식을 소화할 수 없다는 것을 명심해야 합니다. 그러므로 가능하다면 하루에 5~6회 정도로 자주 먹이고, 주식에 보조식재료를 첨가합니다.

엄마가 미리 계획을 세워 끼니 때에 맞춰 바로 모든 것을 준비한다면 아기는 행복해 하고 칭얼거리지 않을 것입니다. 아기가 배고파 울 때까지 기다린다면 침착하게 먹일 준비를 하기가 어려울 것입니다. 아기에게 음식을 먹이기 위해서는 다음과 같은 준비를 해야 합니다.

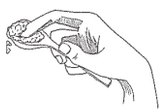
앞을 잘 볼 수 없는 경우

비누와 깨끗한 물로 손을 씻어야 함을 항상 명심한다.



손가락으로 먹이기

숟가락 없이 손가락으로 먹일 때에는 한 번에 소량만 준다. 만졌을 때 강낭콩이나 완두콩보다 작다고 느껴질 만큼 소량이어야 한다.





편안하고 안전한 곳에 아기를 앉혀 아기가 앞으로 넘어지지 않도록 한다. 단단한 그릇이나 용기에 음식을 담아 아기가 발로 차서 엎을 수 없는 곳에 둔다.

숟가락으로 먹이기

1. 한 손으로 작은 숟가락에 소량의 음식을 올린다. 숟가락의 둥근 부분에 가깝게 잡고 숟가락을 잡지 않은 손가락으로 숟가락 밖에 넘치는 음식을 덜어낸다.
2. 다른 손의 엄지 손가락을 아기의 입 바로 아래 턱에 올린다. 그 엄지 손가락에 대고 음식물이 담긴 숟가락을 아기 입 안으로 넣는다.



아기가 스스로 혼자 먹을 수 있을 만큼 성장하면 처음에는 난장판을 만들어놓을 것입니다. 가족, 친구, 또는 이웃에게 음식을 어디에 흘려놓았는지 물어봐서 치워야 합니다. 인내심이 필요합니다. 아기가 자라고 자신감이 생기면서 음식도 덜 흘리게 됩니다.

상체의 힘과 조정능력이 제한적인 경우

아기와 나란히 앉은 상태에서 음식을 먹일 수도 있습니다. 이렇게 하면 몸을 앞으로 많이 뻗지 않고도 아기에게 음식을 먹일 수 있습니다. 그러나 혼자서 아기를 먹일 수 없으면 다른 사람이 음식을 먹이는 동안에 가능한 한 가까이 앉아 아기에게 말을 건넵니다. 그러면 아기는 배고플 때 음식을 주는 여러 사람들 중 한 명이 엄마라고 생각하게 됩니다.

생후 1년 이상

아기가 만1세 이상이 되면 성인들이 먹는 음식과 같은 음식을 먹을 수 있지만, 가능하다면 모유 또는 우유를 계속 섭취해야 합니다. 아기에게 매일 해당 지역에서 먹는 주식을 충분히 주고, 이와 더불어 더 많은 에너지, 단백질, 비타민, 철분, 미네랄을 공급해 주는 '도우미' 식품을 함께 먹여 아기가 튼튼하고 건강하게 자랄 수 있도록 합니다.

아기가 자신의 그릇에 담긴 충분한 양의 음식을 천천히 스스로 먹을 수 있게 해줍니다.

아기 달래기

아기가 안정감과 함께 엄마와의 친밀감을 느끼려면 아기가 기분이 좋지 않을 때 엄마가 아기를 달래주는 것이 중요합니다. 아기가 우는데 아기에게 빨리 갈 수 없을 때에는 다른 사람에게 아기를 데려와 달라고 부탁해 보세요. 그러면 아기는 엄마의 얼굴을 볼 수 있고, 아기를 달래는 엄마의 목소리를 들을 수 있습니다. 비록 엄마가 직접 아기를 들어 올리거나 안을 수 없다고 할지라도 말입니다.

팔을 사용할 수 없거나 아기를 안을 수 없는 경우

아래의 두 가지 방법으로 아기를 달랠 수 있습니다.



아기가 엄마의 목소리를 듣고 엄마의 체취를 느끼면서 엄마를 알 수 있도록 다른 사람이 아기를 엄마 가까이에서 안고 있는다.



또는 다른 사람이 엄마 뒤에 앉고 엄마의 앞으로 아기를 안아 엄마의 목소리로 아기를 달랠 수 있다.

잘 들을 수 없는 경우



건강한 아기는 보통 배고프거나 기분이 좋지 않으면 소리를 냅니다. 그러므로 엄마가 잘 듣지 못하는 경우에는 가능한 한 아기와 가까이 있으면서 아기가 관심을 필요로 할 때를 알아챌 수 있도록 합니다. 밤에는 아기가 움직이는 것을 느낄 수 있도록 가능한 한 아기와 붙어서 잡니다. 그리고 낮에는 아기를 자신과 가깝게 둡니다.

아기의 기분을 알려면 아마 다른 여성들보다 더 많이 안고 있어야 할 것입니다. 그러면 아기는 엄마의 체취와 느낌, 그리고 목소리를 빨리 알게 될 것입니다. 이런 식으로 아기는 엄마에게서 친밀감과 안정감을 느낄 것입니다.



엄마가 의사소통을 할 때 음성언어가 아닌 수어를 사용한다면 아기가 청각장애인이 아니더라도 아기와 수어로 대화하세요. 이런 식으로 엄마와 아기가 평생 의사소통을 할 수 있게 됩니다. 동시에 아기가 청각장애인이 아닌 다른 가족들, 친구들과 시간을 보내도록 해서 말을 배울 수 있게 해줍니다.

아기가 칭얼거릴 경우

생후 첫 몇 달간 몇몇 아기들은 많이 칭얼거릴 수 있습니다. 특히 저녁에 그러합니다. 모유수유를 하는 아기들의 경우 아주 흔하지는 않지만 여전히 그럴 가능성이 있습니다. 아기에게 젖을 주고, 트림을 시키고, 노래를 불러주거나 말을 건네고, 아기를 안고 걷거나 흔들흔들 해주면서 아기를 달랠 수 있습니다. 아기들은 움직이는 것을 좋아합니다. 칭얼거리는 아기를 달래는 것은 어떤 엄마에게도 힘들고 지치는 일입니다. 아기가 칭얼거릴 때, 아기의 아빠, 다른 가족들, 또는 돌봄제공자가 아기를 봐준다면 엄마가 좀더 휴식을 취할 수 있을 것입니다.

아기와 잠자기

어린 아기를 둔 대다수의 엄마들은 아기 옆에서 잠을 잘 때에 휴식을 더 잘 취합니다. 옆에서 자면 아기가 배가 고파 깰 때 모유수유하기가 더 쉽고, 일어나지 않아도 아기를 달랠 수 있습니다. 잘 보거나 듣지 못하더라도 아기가 옆에서 자면 아기가 배고픈지 또는 기저귀를 갈아줘야 하는 상황인지를 항상 알 수 있습니다.

보행에 어려움이 있는 경우

밤중에 일어나지 않아도 아기 옷이나 기저귀를 갈아줄 수 있도록 여분의 기저귀, 천, 깨끗한 옷을 항상 엄마 자신 가까이 둡니다.

장애로 인해 엄마가 자신의 아기 위로 구를 위험이 있거나 앉은 자세로 잠을 자야 하는 경우에는 다른 방법을 찾아야 합니다. 오른쪽에 예시가 있습니다.



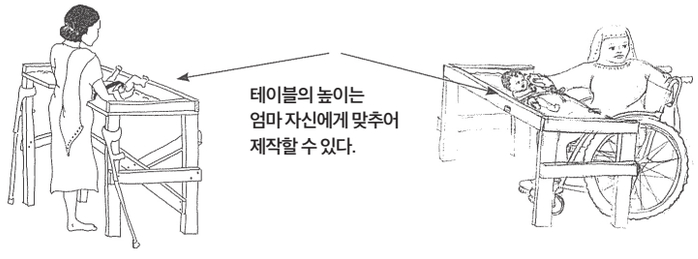
아기 위로 구를 위험이 있다면 칸막이가 달린 조그마한 침대를 마련해서 엄마 옆에 두고 아기는 그 안에서 재운다. 한쪽 칸막이 일부를 열어 두어 안으로 손을 넣기 쉽게 만든다.

아기 옷 갈아입히기

건강한 아기라면 금방 활동적이고 움직임이 많아집니다. 아기가 성장하면서 옷을 갈아입히기가 더 힘들어질 수 있습니다. 갈아입기 쉬운 옷을 입혀주세요. 예를 들어, 지퍼나 벨크로(내구성이 강력하고 탈부착이 쉬운 솜털이 달린 플라스틱 테이프)로 된 끈은 단추보다 옷을 여미고 풀기가 더 쉽습니다.

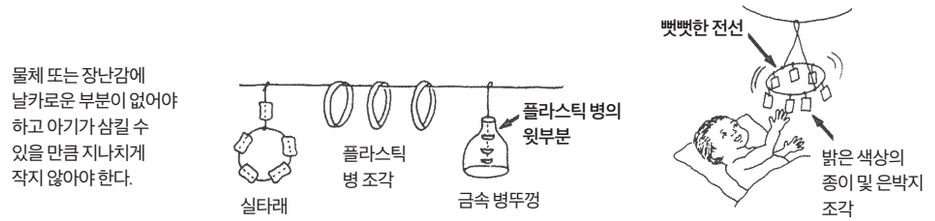
신체장애가 있는 경우

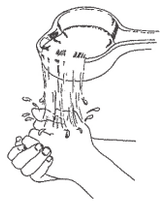
신체장애를 가진 여성들 중 대다수는 특히 앉을 수 있는 경우라면 테이블이나 침대에 아이를 두고 안전하게 옷을 갈아입힐 수 있습니다. 그러나 일부 여성들은 이렇게 할 수 있는 균형감각이나 신체적 힘이 충분하지 않습니다. 아기를 안전하게 둘 수 있으면서 자신의 몸도 다치지 않기 위해 아래의 두 그림처럼 단순한 테이블을 이용하여 아기의 옷을 갈아입힐 수 있습니다.



아기 씻기기

엄마가 아기를 씻기는 동안 아기가 가지고 놀 수 있는 작은 장난감을 주면 아기가 크게 움직이지 않아 도움이 됩니다. 아기가 만지고 쥘 수 있는 놀잇감을 10여개 마련해서 기저귀를 갈아줄 때마다 놀잇감을 하나씩 아기에게 주면 됩니다. 매번 새로운 장난감으로 아기의 관심을 더 잘 끌 수 있을 것입니다. 가정에 있는 여러 가지 단순한 물건들을 장난감처럼 쓸 수 있고, 또는 장난감으로 만들 수 있습니다. 예를 들어 소리가 나는 씨앗주머니, 종, 작은 헝겊인형, 거울, 화려한 색구슬로 만든 팔찌, 색종이 등이 있습니다. 10개의 놀잇감을 다 이용한 후 다시 제일 처음에 사용한 놀잇감으로 돌아가면 아기에게는 새로운 놀잇감처럼 느껴질 것입니다. 아래에 단순한 장난감 몇 가지를 소개합니다.





아기를 씻기거나 기저귀 를 갈고 난 후, 그리고 아이가 화장실 또는 변기를 이용할 수 있도록 도운 후에는 항상 손을 깨끗이 씻어야 합니다.

손 사용에 제약이 있는 경우

손 움직임에 제약이 있는 여성들 중 대다수는 아기의 엉덩이와 생식기를 씻길 수 있습니다. 그러나 아기를 직접 씻기거나 기저귀를 갈 수 없는 경우에는 엄마와 가까운 곳에서 기저귀를 갈도록 해 기저귀를 갈 때마다 아기가 엄마의 목소리를 듣고 얼굴을 볼 수 있게 합니다.

팔이 한쪽만 있거나 팔 또는 손을 사용하는 데에 제약이 있다면 아기가 생후 1개월일 때 기저귀 가는 것을 아기가 스스로 도울 수 있도록 가르칠 수 있습니다. 깨끗한 귀저기를 아기의 엉덩이 밑에 두면서 아기의 엉덩이를 들거나 2~3회 두드립니다.

기저귀를 갈 때마다 이렇게 하면 엉덩이가 만져지는 것을 느낀 아기는 머지않아 스스로 자기 엉덩이를 들어올리기 시작할 것입니다. 그러면 천을 엉덩이 밑으로 넣기가 수월해질 것입니다.



시각장애(전맹 또는 시력저하)가 있는 경우

아기의 엉덩이에서 대변이 깨끗이 제거되었는지를 파악하기가 어렵습니다. 아래와 같은 방법으로 이것을 알 수 있습니다.



사용할 수 있는 물이 충분하다면 아기를 한 손으로 안전하게 잡고 깨끗한 물이 담긴 양동이나 통에 아기를 넣어 다른 한 손으로 아기의 엉덩이를 씻어낸다.



테이블 모서리 위에 한 손으로 아기를 안전하게 잡고 깨끗한 물을 아기 엉덩이에 붓는다.

물이 많지 않다면 아기의 엉덩이를 얇고 축축한 천으로 닦아냅니다. 두꺼운 천을 사용하면 대변이 어디에 있는지 느끼지 못할 수 있으므로 사용하지 않습니다. 사용한 천을 비누와 물로 깨끗이 빨고 햇빛에 널어 말립니다.



목욕시킬 때 아기를 앉히거나 눕히기 전에 아기가 물속으로 미끄러지지 않도록 대야나 통 안에 천을 깔아준다.

아기에게 변비가 있을 경우에는 요리용 오일을 직장에 조금 삽입합니다. 또는 엄마가 손가락에 기름이나 오일을 발라 단단한 대변을 직접 부드럽게 분해하여 제거합니다. 절대로 영유아에게 윤활유, 피마자유 같은 식물성 오일, 또는 완하제를 사용하지 않습니다.

아기를 데리고 이동하기



팔과 다리 사용에 제약이 있다면 아기를 데리고 이동하기가 어려울 수 있습니다. 균형 유지가 어려울 수도 있고 허리를 다칠 수도 있습니다. 상상력을 동원하여 다양한 방법을 시도해 보면서 자신에게 가장 잘 맞는 방법을 찾아야 합니다. 어떤 여성들에게는 등에 업고 다니는 것이 쉽고, 또 어떤 여성들에게는 앞으로 안는 것이 더

쉽습니다. 아기는 갈수록 무거워지고 활동도 많아지면서 잘 맞았던 방법이 한 달 만에 소용없어질 수도 있습니다.

처음에는 아기의 체중이 균형 잡기에 영향을 미칠 것입니다. 그러나 아기가 작을 때부터 데리고 다니기 시작하면 곧 아기에게 익숙해질 수 있습니다. 아기가 성장하고 체중이 늘어나면서 엄마의 몸과 균형도 아기의 체중 증가에 맞춰집니다.

목발 또는 지팡이를 사용해서 걸으면



아기를 팔로 안고 다니기 어려울 것입니다. 이런 경우에는 아기를 등에 엎고 다니는 것이 가장 알맞을 수 있습니다.

팔 사용에 제약이 있는 경우





이 쿠션 포대기는 아기의 체중을 잘 분산시켜 팔과 어깨에 너무 과중한 부담이 가해지지 않게 한다. 이 포대기를 이용해서 아기를 앞으로 또는 뒤로 안을 수 있다.

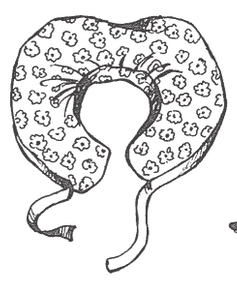


휠체어 또는 수레를 사용하는 경우



양손으로 휠체어를 밀어야 하는 경우, 아기를 팔로 안거나 무릎 위에 앉히기 어려울 수 있습니다. 그러나 목에 포대기를 걸을 수 있다면 포대기로 아기를 안전하게 안고 휠체어나 수레를 밀면서 이동할 수 있습니다. 포대기를 끈으로 허리에 묶어 고정시키면 아기가 흔들리지 않습니다.

아기가 성장하면 무릎에 앉힐 때 벨트로 아기를 받쳐서 앉힙니다.





이와 같은 쿠션을 허리에 감으면 무릎에 아기를 안전하게 올려놓을 수 있다.



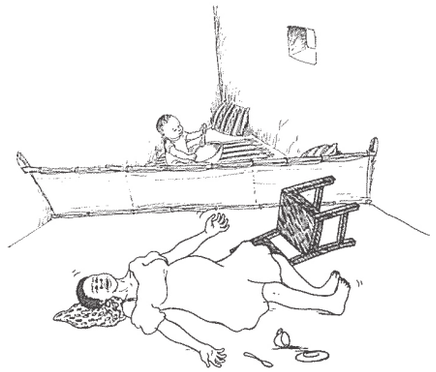
수어를 사용하는 경우

의사소통을 위해 수어를 사용하는 엄마의 경우, 포대기로 아기를 안으면 자유롭게 수어를 할 수 있습니다.

발작이 있는 경우(경련, 뇌전증)

발작이 있는 경우, 발작 빈도와 정도를 본인이 가장 잘 알 것입니다. 작은 아기를 안고 있을 때 발작이 나타나 아기를 떨어뜨리면 아기는 심각한 부상을 입거나 사망할 수 있습니다.

가능하면 발작이 없는 다른 사람이 엄마, 그리고 아기와 항상 함께 있도록 합니다. 혼자 살거나 간혹 아기와 단둘이 있는 경우가 있다면 방이나 집에 안전한 장소를 마련해서 아기를 항상 그곳에 있게 합니다. 아기를 안고 걸어다니지 말고, 의자나 테이블 같은 물체에 날카로운 부분이 없도록 합니다. 이렇게 하면 아기와 단둘이 있을 때 발작이 일어나더라도 증상이 없어질 때까지 아기는 안전할 수 있습니다. 아기에게 음식을 먹이거나 목욕시키고 옷을 입힐 때에도 아기를 바닥에 놓는 것이 더 안전합니다.



아기가 조금 더 자라서 기거나 걸을 수 있게 되면 엄마가 발작을 하고 다시 회복하는 중에도 아기가 안전할 수 있도록 출입구나 계단이 있는 곳에 문이나 장벽을 설치합니다.

아기 따라다니기

아기가 처음으로 혼자 기어 다니고 걷는 법을 배우게 되면 엄마나 아빠가 계속해서 아기를 따라다니는 것은 쉽지 않습니다. 걷고 뛰는 것은 성장하는 아기가 보이는 건강한 행동입니다. 그리고 처음에는 아기들이 많이 넘어집니다. 그러나 너무 염려하지는 마세요. 어린이가 발달하는 정상적인 과정이니까요.

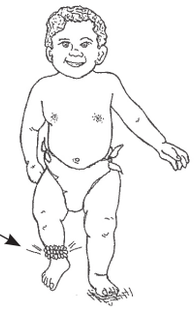
신속하게 움직일 수 없을 때

어린 아기들은 놀라울 정도로 빠르게 움직일 수 있고 다치기도 쉽습니다. 그러므로 자동차

앞이나 불로 뛰어가는 것과 같은 위험한 상황으로부터 아기를 지키기 위해 아기를 좇아 빨리 움직여야 합니다. 그러나 그럴 수 없다면 아기의 손목에 끈을 달아서 빠르게 아기를 끌어당겨 안전하게 지켜줄 수 있습니다. 끈을 손으로 잡을 수 없다면 엄마의 허리에 묶을 수도 있습니다.



시각장애(전맹 또는 시력저하)가 있을 때



아기가 매우 어릴 때에는 같은 침대에서 함께 잡니다. 이렇게 함으로써 아기가 무엇을 필요로 하는지, 그리고 어디에 있는지 항상 알 수 있습니다.

아기가 성장하면서 기거나 걷고 혼자 움직이기 시작하면 아기의 발목이나 손목에 소리가 나는 물체(예를 들어 작은 종이나 씨앗주머니)를 매답니다. 그러면 아기의 소리를 항상 들을 수 있고, 어디에 있는지 알 수 있습니다.

또한 아기가 다치지 않고 움직이며 놀 수 있는 공간을 마련합니다. 그 공간에 있는 모든 물건에는 날카로운 부분이나 모서리가 없도록 합니다. 방 입구와 모든 계단, 또는 집 밖으로 나갈 수 있는 모든 문에 장벽을 설치해서 아기가 혼자 안전한 공간을 벗어날 수 없도록 합니다.

아이의 건강 보호하기

아이들은 질병에 걸리면 빠른 속도로 심각한 상태에 이를 수 있습니다. 성인아라면 심각한 상태나 사망에 이르는 데에 수일에서 수주가 걸리는 질병이라도 어린 아이라면 단 몇 시간만에 사망에 이르게 할 수 있습니다. 그러므로 질병의 초기 징후를 알아차리고 곧바로 잘 대처해야 합니다.

설사(풀어지거나 묽은 대변)는 성인보다 영유아에게 더욱 흔하게 나타나고 훨씬 위험합니다. 영유아가 설사를 하는 경우, 빠르게 대처하고 다음을 실시합니다.

- 계속해서 모유를 자주 먹인다.
- 계속해서 먹을 것을 준다.
- 수분을 많이 섭취하게 한다.

아이들의 건강한 성장을 돕고 다양한 질병을 예방하기 위해서는 다음 세 가지가 중요합니다.

- 영양이 풍부한 음식
- 청결
- 예방접종



영양이 풍부한 음식

아이는 가장 영양이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다. 그래야 잘 성장하고 아프지 않습니다. 무엇보다도 하루에 여러 번에 걸쳐 충분히 섭취해야 합니다(254쪽 참조).

청결



집이 청결하면 아이가 건강할 가능성이 더욱 높습니다. 이를 위한 몇 가지 지침은 다음과 같습니다.

- 아이를 자주 씻기고, 옷도 자주 갈아입힌다.
- 아침에 일어나면, 그리고 대변을 보고 난 후에, 음식을 먹거나 만지기 전에 항상 손을 씻으라고 가르친다.
- 아이에게 화장실이나 변기를 사용하는 방법을 가르친다.
- 구충이 있는 곳에 맨발로 다니지 않게 한다. 샌들이나 신발을 신긴다.
- 아이에게 매일 양치질을 하라고 가르치고, 단 것이나 탄산음료를 많이 주지 않는다.
- 손톱을 짧게 깎아준다.
- 아픈 아이가 다른 아이들과 함께 자거나, 옷 또는 수건을 공유하지 않게 한다.
- 옴, 버짐, 장내 기생충, 그리고 아이들 사이에서 빠르게 전염되는 기타 감염에 걸린 경우 빨리 치료해야 한다.
- 아이가 입에 더러운 것을 넣지 않게 하고, 개, 고양이 등의 동물이 아이의 얼굴을 핥지 못하게 한다.
- 돼지, 개, 닭은 집 밖에서 키운다.
- 끓이거나 정수된 깨끗한 물만 마신다. 특히 아기들에게 이는 매우 중요하다.
- 아기와 아이들이 말라리아에 걸리지 않도록 가능하면 모기장 또는 살충제 처리가 된 침대 망 안에서 재운다.

예방접종(백신접종)



백신은 위험한 많은 질병들을 간단하고도 확실하게 예방해 줍니다. 아이를 가장 가까운 보건소로 데려가 예방접종을 합니다. 아이들이 아파서 치료를 받으러 가는 것보다는 건강할 때 예방접종을 하러 가는 것이 낫습니다. 일반적으로 예방접종은 무료입니다(예방접종 일정은 국가마다 다릅니다). 아이들에게 가장 중요한 백신은 다음과 같습니다.

예방접종	접종시기	주의사항
3종 혼합백신 디프테리아, 백일해, 파상풍 예방	생후 2개월, 4개월, 6개월, 18개월 때 접종	일부 국가에서는 아이가 4세에서 6세 사이에 한 번 더 접종한다.
폴리오 (소아마비)	몇몇 국가에서는 출생 시 1회 접종하고, 3종(디프테리아, 백일해, 파상풍) 혼합백신을 접종할 때 같이 3회에 걸쳐 접종한다.	몇몇 국가에서는 처음 3회 접종을 3종(디프테리아, 백일해, 파상풍) 혼합백신 접종과 동시에 진행하고 4회차 접종을 생후 12개월에서 18개월 사이에 하며, 4세 때 5회차 접종을 실시한다.
결핵예방백신(BCG) 결핵 예방	출생 시 또는 출생 후 아무 때나	
홍역	생후 9개월 이후에 1회 접종하고, 보통 15개월이나 그 이후에 2회차 접종을 한다.	많은 국가들은 MMR(홍역, 볼거리, 풍진(독일 홍역)) 이라고 불리는 '3종 혼합백신'을 12개월에서 15개월 사이에 접종하고, 4세에서 6세 사이에 2회차 접종을 실시한다.
B형 간염(HepB)	보통 3종(디프테리아, 백일해, 파상풍) 혼합백신 접종과 함께 3회에 걸쳐 접종한다.	일부 국가에서는 출생 시, 생후 2개월, 6개월에 접종한다.
B형 인플루엔자균 어린 아동에게 수막염과 폐렴을 일으키는 세균인 헤모필루스 인플루엔자 B형을 예방	3종(디프테리아, 백일해, 파상풍) 혼합백신을 접종할 때 같이 3회에 걸쳐 접종한다.	
파상풍(파상풍 톡소이드) 성인 및 12세 이상 아동들의 파상풍(개구 장애) 예방	10년 마다 1회 접종. 몇몇 국가에서는 9세에서 11세 사이에(마지막 3종(디프테리아, 백일해, 파상풍) 혼합백신 접종을 마치고 5년 후) 접종하고 그 이후에는 10년마다 1회 접종한다.	임신한 여성은 임신을 할 때마다 예방접종을 해서 아기가 신생아 파상풍에 걸리지 않도록 한다(251쪽 참조).

예방접종 일정을 준수합니다.
아이에게 필요한 백신의 모든 회차를 접종하도록 합니다.

13장

장애와 함께 늙어가기



나이가 들면 가족과 지역사회 내에서 더욱 존경을 받을 수도 있지만 가난, 학대, 여러 건강 문제에 더욱 취약해질 수도 있습니다. 장애 여부와 관계없이 늙어가면서 많은 변화를 겪게 됩니다.

신체가 노화되면서 평소에 하던 많은 방식을 바꿀 수밖에 없기도 합니다. 어떤 활동들은 더 이상 할 수 없게 되어 중단하게 됩니다. 젊었을 때 없던 건강문제나 장애가 나타날 수도 있습니다. 어떤 여성들은 더 이상 걷지도 못하게 되어 지팡이나 휠체어를 이용해야 하기도 합니다. 안경이 필요해지거나 보청기를 사용하기 시작하는 여성들도 있습니다.

이 장은 나이가 들어가면서 몇몇 장애들이 어떻게 발전하거나 변하게 되는지, 그리고 건강관리를 어떻게 해야 하는지에 관한 정보를 담고 있습니다.

노화로 인한 건강문제



여성들은 주로 자녀들이 성장하거나 신체적인 변화가 시작되면서 자신의 노화를 느끼게 됩니다. 전보다 자주 피로감을 느끼거나, 활력이 예전만 못하거나, 아니면 움직임이 어려워졌다는 것을 느낄 수 있습니다.

나이 들면서 겪을 수 있는 변화들을 잘 이해할수록 신체 변화가 노화의 일부인지 또는 장애로 인한 것인지를 파악하기가 더 쉬워집니다. 신체 관리에 대한 정보는 87쪽을 참조하세요. 아래는 일부 장애를 가진 여성들이 나이가 들면서 겪을 수 있는 문제들입니다.

근육 및 관절의 약화 또는 통증

장애로 인해 신체 일부가 다른 부분만큼 기능하지 못하게 되면, 시간이 지나면서 이 부분을 보완하기 위해 다른 부분을 과사용하게 됩니다. 그 예는 다음과 같습니다.

- 한쪽 다리가 마비된 경우 양쪽 다리를 모두 사용하는 사람보다 '건강한 쪽 다리'를 더 많이 사용하게 되고, 과사용으로 인해 관절이 약해질 수 있다.
- 휠체어나 목발을 장기간 이용하면 손, 팔, 어깨 관절을 많이 사용하게 되어 통증이 생길 수 있고 관절이 마모되기 시작한다.
- 단신의 여성(왜소증)일 경우 수년간 뻗기와 오르기를 많이 해서 어깨, 무릎, 엉덩이에 통증이 생길 수 있다.

휠체어를 사용하거나 침대에서 많은 시간을 보낸다면 가능한 한 자주 움직이고 자세를 바꿔서 압박궤양을 예방해야 합니다(117쪽 참조).



휠체어를 사용하는 여성

일반적으로 휠체어를 사용하는 여성들은 나이가 들면서 운동량이 줄어들게 됩니다. 다리 뼈에 체중을 더 싣기 위해 다른 사람에게 설 수 있도록 도움을 요청하거나 기립대를 사용해야 합니다. 또한 물체를 들어올리는 운동을 해서 팔의 뼈를 튼튼하게 유지합니다. 운동방법에 관한 추가 정보는 90~97쪽을 참조하세요.

소아마비후증후군

어렸을 때 소아마비를 앓은 적이 있다면 소아마비 바이러스가 사라지고 수년이 지난 후에 극심한 쇠약, 피로감, 통증, 호흡곤란이 나타날 수 있습니다. 이는 운동을 할 때 매우 주의해야 한다는 것을 뜻합니다. 근육을 너무 많이 사용하면 손상을 입게 되어 더욱 쇠약해질 수 있습니다.

이런 운동 대신에 부드러운 스트레칭과 움직임을 통해 몸이 경직되는 것을 예방하는 데에 도움이 됩니다.

걷기와 균형

의족(보형물)을 사용할 경우 더 이상 잘 맞지 않아 다시 조정을 해야 할 수도 있습니다. 특히 예전보다 움직임이나 운동량이 적어 근육이 약하고 부드러워졌다면 더욱 그럴 필요가 있습니다.

예전에는 보조기구 없이 걸었다면 이제는 지팡이, 목발 또는 휠체어를 이용해야 할 수도 있습니다. 많은 여성들은 도움이 될 만한 보조기구를 사용하겠다고 결정을 내리기까지 오랜 시간이 걸립니다. 그러나 지팡이나 휠체어를 빨리 사용하기 시작하면 낙상과 부상을 예방할 수 있고, 이동하기도 더 쉬워집니다. 이동이 쉬울수록 사회활동에 더욱 많이 참여할 수 있습니다.

관절염



관절염은 관절이 아프고 부어오르면서 뻣뻣해지는 것입니다. 많은 사람들이 관절염을 앓고 있으며, 이로 인해 일상적인 활동에 많은 지장을 받습니다. 손에 관절염이 생기면 다음과 같은 장애를 가진 사람들은 특별한 문제를 겪을 수 있습니다.



한센병과 관절염으로 인한 손 기형

- 시각장애인이 손으로 '보거나' 만져서 사물을 파악하는 경우 이런 방법을 더 이상 사용하지 못할 수 있다.
- 청각장애인의 경우 수어를 사용할 수 없게 된다.
- 소변을 해결하기 위해 도뇨관을 사용하거나 대변을 해결하기 위해 배변관리 프로그램을 사용하는 경우 스스로 해결하기가 어려워질 수 있다.
- 한센병 환자이며 이미 손에도 전염이 된 경우 관절염으로 인해 손을 사용하기가 더욱 어려워지게 된다.

피부 문제

나이가 들수록 피부가 얇아지고 보다 쉽게 타박상을 입을 수 있습니다. 이러한 현상은 대부분의 여성에게서 나타납니다.

- 하루 중 대부분의 시간을 앉아있거나 누워있으면 얇아진 피부에 압박궤양이 더 쉽게 생길 수 있다(115쪽 참조).
- 의족이나 의수를 사용하면 보형물이 닿는 피부를 더욱 자주 확인해서 붉어지거나 자극받지 않게 한다.
- 한센병 환자라면 매일 피부를 확인한다. 피부가 얇아지면 궤양과 감염이 더욱 잘 생길 수 있다.
- 척수손상 또는 마비가 있거나 피부에 감각이 없는 경우에는 압박궤양을 예방하기 위해 혼자서 볼 수 없는 등과 같은 부위의 피부 상태를 다른 사람이 매일 확인하도록 도움을 청한다(118쪽 참조).

시력 및 청력

나이든 사람들 중 대다수는 젊었을 때보다 시력이 나빠질 수 있습니다. 청각장애인의 경우, 다른 사람이 수어로 이야기하거나, 아니면 다른 사람의 입모양을 보고 대화를 나누는 데 익숙하다면 대화를 이해하기가 힘들어질 것입니다.

한센병 환자는 노화로 인해 눈에 염증이 생길 수 있고, 제대로 치료하지 않으면 시력을 상실할 수도 있습니다. 시각장애인이면서 청력도 약해지기 시작했다면 의사소통이나 안전하게 거동하는 것이 더욱 힘들어질 것입니다.

더 잘 보고 듣고 움직일 수 있는 환경을 만들어달라고 가족에게 부탁해 보세요. 예를 들어 잘 보지 못한다면 집 안의 벽을 흰색으로 칠하거나 밝은 전구를 설치해서 실내를 더욱 환하게 만들 수 있을 것입니다. 계단과 출입구를 다른 색상들로 표시해서 더욱 잘 보이게 하고, 걸려 넘어지거나 부딪히지 않게 합니다.

청력이 나빠지고 있다면 대화할 때 사람들에게 정면이 보이게 앉고, 명확하게 말하되 소리를 지르지 말아달라고 부탁하세요. 잘 듣기 위해 대화할 때에는 라디오나 텔레비전을 끕니다.

약한 뼈(골다공증)

월경이 중단된 후에는 몸 안에서 만들어지는 에스트로겐 호르몬이 줄어들면서(74쪽 참조) 뼈가 약해질 수 있습니다. 뼈가 약해지면 쉽게 부러지고 회복도 느려집니다. 노화로 인해 균형감각이 예전 같지 않거나 간질발작 또는 뇌성마비가 있는 경우에는 낙상 및 약한 뼈가 부러질 위험성이 더욱 높아집니다. 다음과 같은 방법으로 뼈가 약해지는 것을 예방할 수 있습니다.

- 칼슘이 풍부한 음식(89쪽 참조)을 과일, 황색 채소 등과 같은 비타민C가 함유된 음식과 함께 섭취한다.
- 뼈에 체중이 실리는 운동을 규칙적으로 한다(90~92쪽 참조).

정신혼란

일부 나이든 사람들은 기억하거나 집중하는 일에 어려움을 겪습니다. 대부분의 경우 심각한 문제는 아닙니다. 그러나 몇몇 사람들은 기억력 또는 사고력(알츠하이머병, 치매)에 심각한 문제가 발생하고, 결국 혼란이 심해져서 친구들과 가족들을 인식하지 못하게 됩니다. 이들은 매우 겁을 먹게 되어 예전에 잘 알고 있던 일상적인 것들을 혼동할 수도 있습니다. 나이가 든 다운증후군 장애인은 혼란에 빠지기 쉽고, 뇌전증(간질)으로 인한 발작이 시작될 수 있습니다.

새로운 방법 모색

노화와 함께 찾아오는 변화들은 일상생활을 유지하기 위해 새로운 방법을 모색하고, 다른 사람들에게 도움을 요청해야 한다는 것을 의미할 수도 있습니다. 그리고 보청기, 지팡이, 휠체어와 같은 보조기구를 더 많이 이용해야 할 수도 있습니다. 신체 변화를 느끼기 시작하면 일상적인 것들을 수행하기 위한 최선의 방법들을 모색해야 합니다. 앞으로 일어날 일들을 알고 있으면 몸을 더욱 잘 관리할 수 있고, 늙어가면서도 최대한 건강을 꾸준히 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

도움 요청하기



음식 먹기, 목욕, 옷 입기, 누운 상태에서 일어나기 등과 같은 특정 행동들을 수행하기가 어려워진다면 친구, 가족, 돌봄제공자 등 신뢰할 수 있는 다른 이들에게 자신을 도울 수 있는 방법을 보여주거나 설명해 주세요. 또한 친척이나 친구와 함께 살 수 있도록 준비하는 방법도 있습니다. 도움을 주기로 한 사람은 근처에 살 곳을 구해야 할 것입니다.

기억력이 나빠지면 매일 하고 싶은 것들을 목록으로 작성해두어 그것들을 할 때마다 하나씩 지워나가면 도움이 될 수 있습니다. 또는 당일에 자신이 하고자 하는 일들에 대해 매일 가족과 이야기를 나누면 가족들이 그런 사항들을 알려줄 수 있습니다.

우울증(극도의 슬픔 또는 무감정)

어떤 사람들은 나이가 들면서 불행함과 우울감을 느끼기 시작합니다. 이런 현상의 원인은 주로 외로움, 건강상의 변화, 또는 예전 같지 않은 능력 때문에 발생하는 것입니다. 자존감이 낮아 고통받는 장애인 여성들 중 일부는 나이가 들면서 외로움과 우울감을 더 많이 느낄 수 있습니다.



다음은 우울증의 여러 징후 중 일부입니다.

- 거의 항상 슬퍼함
- 잠들기 어려워하거나 잠을 너무 많이 잠
- 분명하게 생각하기 어려움
- 즐거운 활동, 식사, 또는 성교에 흥미가 없어짐
- 질병이 원인이 아닌 두통, 장 문제 등의 신체적 문제
- 느려진 말과 행동
- 일상활동에 활력이 부족
- 죽음 또는 자살에 대한 생각

우울증 예방에 도움이 되는 것

최대한 활동적으로 지내며, 운동을 하고 잘 먹어야 합니다. 무엇보다도 너무 오랜 시간 혼자 있지 마세요. 지역사회 내에서 어린아이들을 돌보는 것을 돕습니다. 다른 장애인 여성들을 만나서 이야기도 나누고 시간을 함께 보냅니다. 자주 슬퍼지거나 잠을 잘 수 없으면 가족 중 신뢰할 수 있는 사람 또는 보건의료 종사자와와 상담하세요. 정신건강에 관한 추가 정보는 3장을 참조하세요.

월경이 멈추는 시기(폐경)

보통 월경은 1년 또는 2년에 걸쳐 점차적으로 중단되며, 주로 45세에서 55세 사이에 폐경이 됩니다. 폐경의 원인은 난소가 더 이상 난자를 생산하지 않고, 몸 안에서 에스트로겐과 프로게스테론 호르몬 분비가 줄어들기 때문입니다. 일반적으로 다운증후군 여성은 다른 여성들보다 폐경이 더 빨리 옵니다.

징후

- 월경에 변화가 생기고 얼마 동안은 월경이 더 잦아질 수 있다. 또는 몇 개월 동안 월경을 하지 않다가 다시 월경을 할 수도 있다.
- 때때로 갑자기 더워지거나 땀이 많이('열감') 날 수 있다.
- 질이 건조해지고 작아질 수 있다.
- 감정이 급변한다.

이런 징후들은 몸이 에스트로겐 감소에 익숙해지면서 사라지기 시작합니다.

월경이 멈추는 시기(폐경) 동안에 겪는 불편함

이 시기 동안 불편함을 느낀다면 다음과 같은 것들을 시도해 보세요.

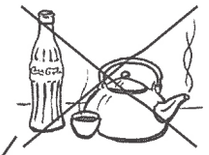


- 넉넉하고 편안하며 순면으로 만들어진 옷을 입는다. 땀이 나기 시작할 때 가능한 한 쉽게 벗을 수 있는 옷을 입는다.
- 뜨겁거나 매운 음식 또는 음료를 피한다. 이것들로 인해 열감이 나타날 수 있다.





- 규칙적으로 운동한다.
- 커피, 차, 또는 청량음료(탄산, 소다, 콜라)를 많이 섭취하지 않는다. 카페인이 함유되어 있어 긴장감을 높일 수 있고, 잠을 이루기 어려울 수 있다.



- 술을 마시더라도 조금만 마신다. 술을 마시면 출혈과 열감이 증가할 수 있다.



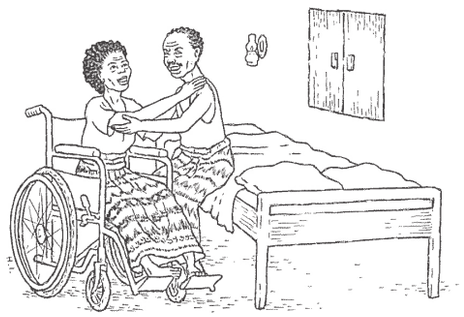
- 흡연, 코담배 또는 씹는 담배 사용을 중단한다. 담배로 인해 비정상적인 출혈이 일어날 수 있고, 약해진 뼈를 더욱 약하게 할 수 있다.
- 감정 기복이 심하다는 것을 가족에게 설명한다. 폐경을 겪고 있는 다른 여성들과 자신의 감정에 대해 이야기를 나누는 것 또한 도움이 될 수 있다.



폐경기 증상이 심한 경우 이를 완화하기 위해 호르몬 대체치료(HRT)를 시행하기도 합니다. 다만 호르몬 대체치료는 부적절하게 적용하는 경우 유방암, 심장병, 혈전, 뇌졸중 발생 위험을 다소 높일 수 있다고 알려져 있습니다. 의사와 함께 치료의 득실을 따져 적절한 기간 또는 적절한 시기에 시행해야 합니다.

폐경 이후의 성관계

어떤 여성에게 폐경은 일정한 성적 요구로부터 자유를 얻게 됨을 의미합니다. 또 어떤 여성들은 성관계에 대한 관심이 오히려 커지기도 하는데, 이는 더 이상 원치 않는 임신을 걱정할 필요가 없어지기 때문입니다. 그럼에도 불구하고 모든 여성들에게 사랑과 애정이 필요하다는 데에는 변함이 없습니다.



살아가는 동안 성관계를 즐기지 못할 이유는 없다.

나이가 들면서 나타나는 신체적 변화들이 성관계에 영향을 미칠 수 있습니다. 성관계 중에 흥분되기까지 더 많은 시간이 소요될 수 있고(이는 남성도 마찬가지입니다), 더 이상 예전처럼 많은 에스트로겐 호르몬이 생성되지 않기 때문에 질이 더 건조해질 수도 있습니다. 이로 인해 남성과의 성관계가 불편해지거나 질 또는 비뇨기계 감염이 더욱 쉽게 발생할 수 있습니다.

또한 질 내부의 피부가 약해지므로 성관계를 갖기 전에 더 많은 시간을 들여 질이 자연스럽게 축축해질 수 있도록 해야 합니다. 침(타액), 식물성 오일(옥수수유, 올리브유) 또는 수성 윤활제를 사용할 수도 있습니다.

당신과 성관계를 맺는 남성의 성기가 단단해지기(발기) 힘든 경우, 그가 좋아하는 행위를 찾아보세요. 남성을 손으로 자극하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

중요

- 콘돔을 사용한다면 윤활제 용도로 기름을 사용하지 않는다. 기름으로 인해 콘돔이 약해져 찢어질 수 있다.
- 질의 축축함을 향상시키기 위해 바셀린 또는 향료가 함유된 기름을 사용하지 않는다. 염증이 생길 수 있다.
- 질 내부에 무언가를 사용하여 질을 건조하게 만들지 않는다. 이 역시 질 내부에 자극을 일으킬 수 있고, 이로 인해 사람면역결핍바이러스(HIV) 또는 다른 감염에 더욱 쉽게 노출될 수 있다.
- 배뇨 문제를 예방하기 위해 성관계 전에 물 또는 주스를 마셔 성관계를 마친 후에 바로 소변을 볼 수 있도록 한다. 이렇게 하면 배뇨관(요도)을 통해 방광으로 이동할 수 있었던 세균들을 씻어내 감염을 예방할 수 있다.

임신과 성매개감염으로부터 자신을 보호하기

1년 동안 완전히 월경을 하지 않을 때까지는 여전히 임신이 가능합니다. 원치 않는 임신을 예방하기 위해 가족계획 방법을 1년(12개월) 동안 월경이 전혀 없을 때까지 꾸준히 활용합니다(184쪽 참조).

가족계획 방법 중 호르몬 피임법(알약, 주사, 또는 이식물)을 사용하는 경우, 50세 전후로 이 방법을 중단해야 합니다. 마지막 월경 이후로 12개월이 지날 때까지 호르몬 방법을 제외한 다른 가족계획 방법을 사용합니다.



자신과 파트너 모두 HIV/AIDS를 포함한 성매개감염자가 아니라는 사실이 확실하지 않다면, 더 이상 임신을 할 수 없다 할지라도 남성과 성관계를 가질 때마다 반드시 콘돔을 사용하도록 합니다.

활동적으로 살기



가능한 한 활동적으로 지내도록 노력합니다. 사람 또는 보조기구의 도움을 받아 가족과 지역사회에서 더 능동적인 역할을 할 수 있고, 즐거운 일도 더 많이 할 수 있습니다. 지역사회를 돌아다니면서 정신적으로, 그리고 신체적으로 활동적인 상태를 유지합니다.

독서를 하거나 다른 사람들과 게임을 하면서 정신을 활동적으로 유지할 수 있습니다. 카드 게임, 스톤을 이용한 게임(만칼라), 단어 게임(스크래블), 체스, 또는 지역사회 내에서 인기 있는 다른 활동들을 통해 즐거운 시간을 보내면서 사람들과 함께 이야기를 나누는 기회도 가질 수 있습니다. 아이들이 글을 읽을 수 있도록 도와주고, 지역사회의 역사를 알려주거나 학교 숙제를 도와줄 수도 있습니다.

당신에게는 평생의 지혜와 경험이 있습니다. 가족, 돌봄제공자, 그리고 지역사회 내 다른 노인들과 협력함으로써 나이든 장애인 여성들도 매우 강력한 영향력을 가질 수 있습니다.

새로운 것을 배울 시기



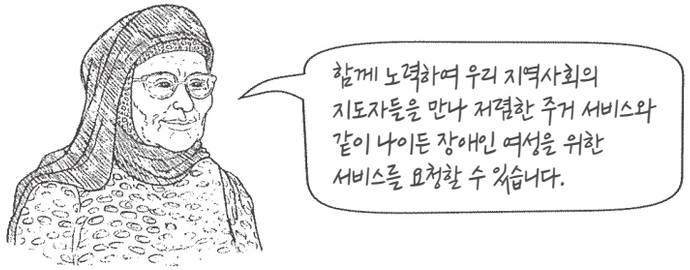
우간다의 팔리사 지역 출신인 이멜다는 67세입니다. 최근에 초등교육 프로그램에 가입해 다시 학교를 다니기 시작했습니다. 현재 그녀는 영어를 쓰고 말할 수 있습니다. 학교 학생들은 그녀를 좋아하고 '할머니'라고 부릅니다.

변화를 위한 노력

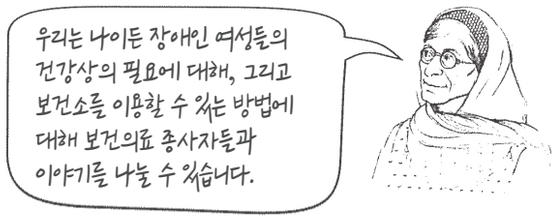
나이가 들면서 장애가 더욱 악화될 수 있지만 지역사회 내에서 꾸준히 활동적인 구성원으로 남을 수 있도록 가능한 활동들을 찾아보세요. 풍부한 경험을 바탕으로 장애인 여성들의 상황을 개선시키기 위해 많을 일들을 할 수 있습니다.

나이든 장애인 여성들이 할 수 있는 일

- 많은 정부들이 나이든 장애인들을 위해 월 소득(연금), 주거, 건강관리 서비스를 제공한다. 자신의 정부가 이런 서비스를 제공하지 않는 경우, 다른 장애인 여성들, 그리고 우리들의 엄마, 자매, 딸, 이웃들과 함께 현실을 바꾸기 위해 노력할 수 있다. 이러한 변화는 시간이 걸린다.



- 적은 생활비로 함께 거주하면서 서로 돕는 장애인 여성 단체를 조직할 수 있다. 예를 들어, 시각장애인 여성은 청각장애인 여성에게 귀가 되어 줄 수 있고, 청각장애인 여성은 시각장애인 여성을 위한 눈이 되어줄 수 있다.



- 인생 경험이 풍부하니, 자신들이 알고 있는 것을 젊은 장애인 여성들과 소녀들에게 알려줄 수 있다. 현재 이들이 갖고 있는 문제들을 젊었을 때 똑같이 겪었기에, 이 문제들의 해결을 도와줄 수 있다.



14장

학대, 폭력, 자기방어



학대는 여성 누구에게나 일어날 수 있습니다. 전 세계 많은 여성들이 낯선 사람 또는 아는 사람에게 학대당합니다. 구타나 강간, 모욕을 당하고, 성폭행이나 다른 식의 폭력과 학대는 물론, 심지어 살해당하는 일까지 있습니다. 그러나 학대 사건은 알려지지 않는 경우가 대부분인데, 피해 여성들이 창피하거나 두려워서 그 사실에 대해 터놓고 이야기하기를 꺼리기 때문입니다. 그들은 아무도 관심 없을 거라 생각하거나 자신들이 학대의 빌미를 제공했다는 비난을 받게 될까 두려워합니다.

많은 여성들이 가해자보다 권력이 약해서, 또는 혼자이거나 약하거나 취약한 존재이기 때문에 부당한 대우를 받습니다. 장애인 여성이나 소녀는 비장애인 여성에 비해 학대당하거나 다치거나 성폭행을 당할 가능성이 더 높습니다. 이들은 더 약하고, 심지어 하찮은 존재로 여겨지기 때문입니다. 여성에게 장애가 있더라도 폭력이나 학대, 방임은 절대 용인되지 않습니다. 장애인 여성들에게는 자신을 돌봐주고 제대로 대우해주는 이들과 함께 안전하게 살아갈 자격이 있습니다.

장애인 여성이나 소녀들은 남녀 모두에게 학대당할 수 있습니다. 가족구성원, 남편이나 파트너, 집안의 다른 사람들, 또는 자신의 돌봄제공자에게 학대당하기도 합니다. 학대자는 이웃이나 가족 지인, 고용주, 동료일 수도 있고 낯선 사람일 수도 있습니다.

학대를 가하는 사람이 지인이라면 이 여성은 달리 믿고 의지할 사람이 없다고 느낄 수 있고, 특히 일상생활을 그 사람의 도움에 의존하고 있는 상황이라면 더욱 그렇습니다. 그러나 여성이 학대에 대해 침묵하면 고립이 심화되고 더욱 취약한 상태에 놓이게 됩니다. 장애인 여성이 신뢰하는 사람에게 연결될 수 있다면 폭력에 저항하고 지지를 얻는 데 도움이 될 것입니다.

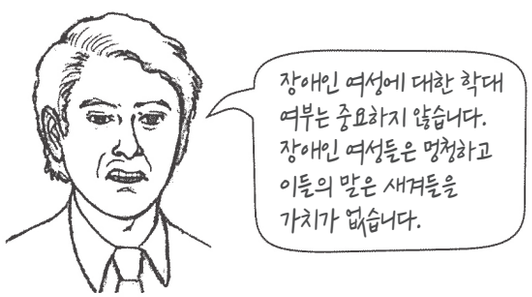
어떤 여성이든 이들에 대한 학대와 폭력은 절대 용납될 수 없습니다. 장애인 여성은 존중받지 못하는 경우가 많고, 종종 보호받을 가치가 없다고 인식되는 경우도 있습니다. 이런 사고방식은 장애인 여성에 대한 학대는 문제가 되지 않으며, 이들의 권리를 존중할 필요가 없다고 사람들에게 가르칩니다.

잘못된 생각



진실: 장애인 소녀들에게는 다른 여자아이들과 마찬가지로 보살핌을 받을 권리가 있다. 학대를 경험하는 것이 '행운'인 사람은 없다.

잘못된 생각



진실: 장애인 여성에 대한 학대는 결코 용인될 수 없다. 어느 누구도 학대당해서는 안 되며, 특히 학습장애가 있는 여성의 경우는 더욱 그러하다. 그것이 방임이든 정신적 학대이든, 돌보지 않는 것이든, 학교를 안 보내거나 당사자와 상의 없이 대신 결정을 내리는 것이든, 신체적 학대나 성폭행이든, 어떤 형태이건 학대는 중단되어야 한다.

다양한 유형의 학대

학대라고 하면 사람들은 보통 상처, 구타, 강간, 성폭행, 심지어 살해 등 누군가가 폭력적으로 공격당하는 상황을 떠올립니다. 장애인 여성은 물리적 폭력에도 취약하지만 다른 유형의 학대에도 취약합니다.

가령 일상을 다른 사람의 보살핌에 의존하는 여성은 수치심을 느끼거나, 음식, 물, 약이 부족한 상태에 놓이거나, 용변 처리가 안 된 채 장시간 방치되거나, 필요로 하는 도움을 못 받는 경우가 생기기도 합니다. 돌봄에 대한 대가로 성상납을 강요받는 여성도 있습니다. 다른 사람과의 만남이나 외출이 좀처럼 허락되지 않는 장애인 소녀와 여성도 있습니다. 또한 혼자 남겨지거나 버려지거나 다른 방식으로 학대당하는 이들도 있습니다.

장애인 여성은 다른 장애인의 학대에 시달리기도 합니다. 장애가 있는 남성이 자신의 장애 때문에 무기력함을 느끼고 분노한 상태라면, 자신의 힘을 과시하는 방법으로 배우자를 구타함으로써 분노를 표출하기도 합니다.



신체적 학대와 다른 유형의 학대 및 폭행으로 인해 정신건강에 문제가 생기기도 합니다. 학대를 자주 당하는 여성은 두려움이나 슬픔에 시달리고, 때로는 우울증을 앓습니다. 학대당하는 여성은 신체에 대한 치료가 필요하고, 마음과 정신 역시 치유가 필요합니다.

정서적 학대

정서적 학대는 누군가가 장애인 여성을 모욕하거나, 두려움을 느끼게 하거나, 유기하거나, 쓸모없는 사람인 것처럼 취급할 때 발생합니다. 장애인 여성들에게 차라리 죽는 편이 낫다거나, 짐이 될 뿐 살 가치가 없다고 말하면서 이들을 학대하는 사람들도 있습니다.

다음과 같은 경우가 정서적 학대에 해당합니다.

- 청각장애가 없는 사람과 함께 청각장애인 여성에 대해 함부로 말하는 경우
- 다른 방식으로 일을 한다고 해서 여성을 비방하거나 고함을 지르는 경우



정서적 학대로 약해지는 여성

정서적 학대는 장애인 여성을 꿋꿋이 버티기 힘들게 합니다. 버림받은 여성은 사회에서 자신의 자리와 역할을 잃은 상실감과 슬픔 때문에 마음이 약해지기 쉽습니다.

항상 모욕당하고 욕을 먹는 여성은 자신이 바보 같다거나, 그 상황이 슬프다고 느끼기 십상입니다. 친구나 이웃 앞에서 조롱을 당한다면 수치스럽고 외출하고 싶지 않을 것입니다. 얼마 지나지 않아 스스로가 가치 있는 일은 어떤 것도 할 수 없다고 믿게 될 것입니다. 정서적으로 학대당하면 정신건강 문제나 우울증에 걸리는 경우도 자주 있습니다. 추가 정보는 '3장 정신건강'을 참조하세요.



유기

사람들은 때때로 장애인을 유기하거나 돌보기를 거부합니다. 가족이 장애가 있는 아이를 창피해하거나, 필요한 만큼 돌봐줄 수 없다고 생각해 장애인 아이를 유기하는 경우도 있습니다. 여자의 신체가 변한 것을 받아들이지 못해 남편이나 가족이 장애인 여성을 유기하기도 합니다.



이렇게 버림받은 대다수 장애인 여성은 친인척 집에 신세 지면서 마음고생을 하게 됩니다. 할 일이 많거나 생활형편이 어려운 집이라면 장애인 여성은 자신이 그들에게 짐이 되고 있다고 생각하게 됩니다. 때로는 친인척들이 자신들의 불운이 장애인 여성 때문이라며 그녀를 탓하기도 합니다. 특히 이 여성에게 아이가 있을 때에는 더욱 그렇습니다.

고립

장애인 여성을 방에 혼자 남겨두는 것은 최악의 학대 중 하나입니다.

지역사회가 장애인을 존중하지 않고 배제하면 일부 사람들은 집안에 장애인 여성이나 소녀가 있다는 사실에 수치심을 느끼게 됩니다. 그래서 그들은 자신의 집안에 장애인 여성이 있다는 사실을 남들이 모르게 하려고 애쓰거나, 마치 이들이 없는 척 행동하게 됩니다. 때로는 장애인 여성과 소녀에게 교육이 허락되지 않거나 지역사회 행사나 종교예식 참석이 허용되지 않는 경우도 있습니다.

일부 지역사회에서는 장애인 여성이 주변에 있으면 다른 사람들도 장애인이 되지는 않을까 하는 두려운 마음에 이들을 소외시키기도 합니다. 임산부가 장애가 있는 여성을 만지면 아기가 장애를 안고 태어난다고 믿는 사람들도 있습니다. 이런 것들은 모두 사실이 아닙니다. 장애는 다른 사람들에게 옮지 않습니다.



방임

방임은 장애인 여성을 돌봐야 할 사람이 당사자를 무시하거나 돕지 않을 때 발생합니다. 다음 예가 이에 해당합니다.

- 음식을 주지 않거나 마구 먹이는 경우



- 필요한 약을 꺼낼 때 도와주지 않는 경우



- 용변을 볼 때 도와주지 않는 경우



다음과 같은 사례들도 방임에 해당됩니다.

- 장애인 여성을 침대에 오랫동안 남겨둘 때
- 옷을 입거나 씻는 것을 도와주지 않을 때
- 압박궤양을 예방하기 위해 몸을 움직이거나 자세 바꾸는 것을 도와주지 않을 때
- 더러워진 이불이나 젖은 옷을 갈아입혀 주지 않을 때

사람들이 장애인 여성을 집에만 두거나, 양질의 교육, 균형 잡힌 식단, 의복 등을 챙겨주지 않는다면 이것도 방임에 해당됩니다.

> 방임은 여성에게 상처를 입힐 뿐만 아니라 외롭고 두렵게 만듭니다. 침대에 장시간 누워있거나 혼자서 움직일 수 없으면 압박궤양이 생기기 쉽습니다.
>
> 압박궤양 예방에 대한 정보는 117쪽을 참조하세요.

신체적 학대

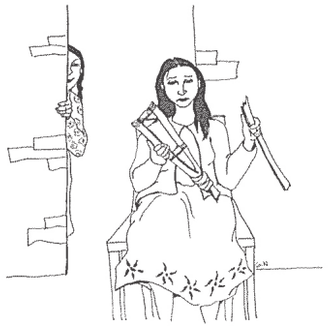
신체적 학대에는 구타, 아래로 꽉 누르기, 꼬집기, 손찌검, 구타 등이 포함됩니다. 때로는 장애인 여성의 아이가 위협당하기도 합니다. 이런 경우 해당 여성은 아이를 폭력으로부터 지킬 수 없기 때문에 더 큰 두려움을 느낍니다.



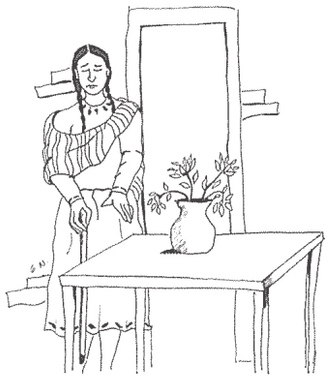
장애인 여성들은 진료소, 학교, 생활시설, 직장, 대중교통 이용 시, 심지어 집 등 여러 장소에서 다양한 방식으로 신체적 학대를 당하거나 함부로 다뤄진다.

구타와 폭행 외에도 장애인 여성이 신체적인 학대를 당하는 경우는 다음과 같습니다.

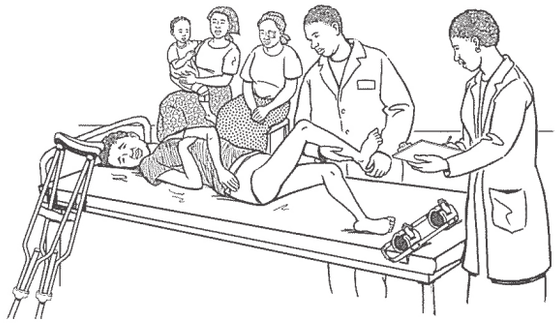
- 누군가가 일부러 보청기나 목발 등 장애인 여성이 사용하는 장비를 고장 낼 때



- 누군가가 가구를 옮겨 시각장애인 여성이 돌아다니기 힘들게 할 때



- 공공진료소 또는 병원에서 검사받을 때
  낯선 사람들 앞에서 신체 노출을 강요당할 때



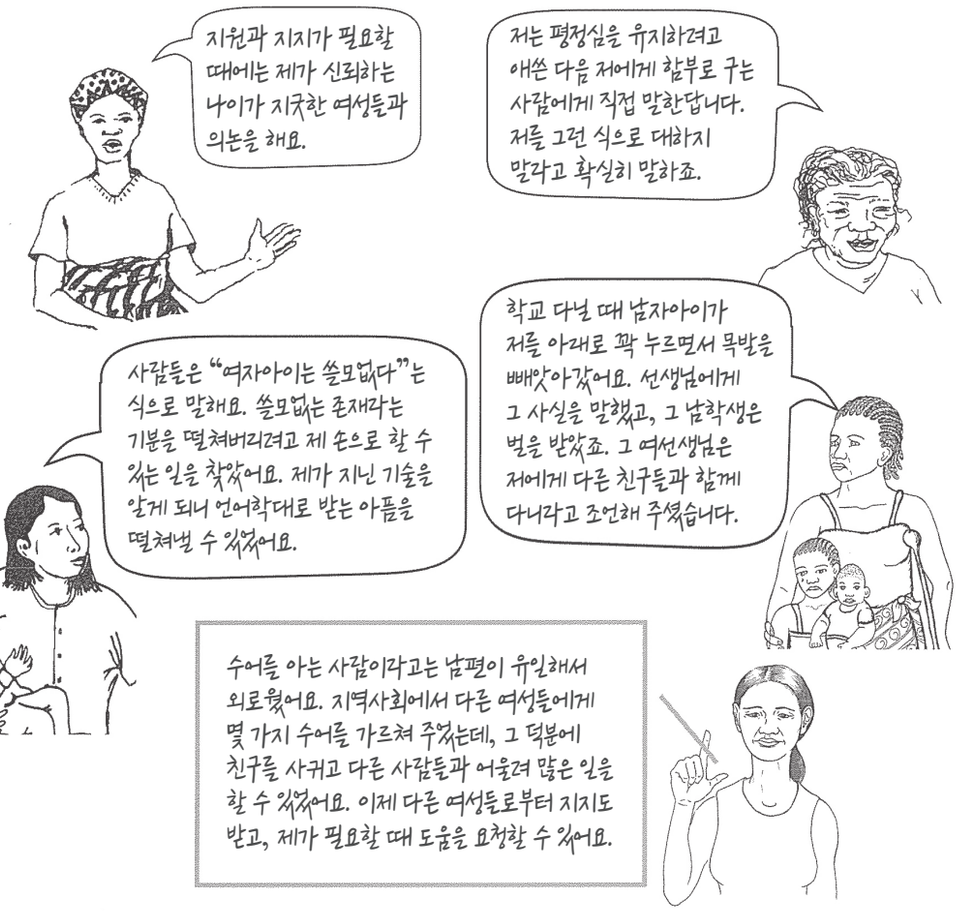
가능한 한 이런 상황을 막기 위해 보건의료 종사자는 여성의 몸을 옷이나 시트로 감싸준다. 또는 가능하다면 프라이버시를 보호해줄 수 있는 분리된 공간에서 검사를 진행한다.

학대 예방

장애인 여성들이 학대로부터 보다 안전해질 수 있는 방법 중 하나는 이들이 지역사회에 보다 적극적으로 참여하는 것입니다. 다른 사람들과 이야기를 나누는 것이 지원책을 모색하는 데에 도움이 됩니다.

- **한 사람 이상과 의사소통을 한다.** 처음에 다른 사람들이 장애인 여성의 말을 잘 이해하지 못하더라도 연습을 통해 점차 이해력이 높아진다. 간단한 그림을 그리는 것도 좋다.
- **신뢰하는 다른 여성들과 학대에 대해 이야기를 나눈다.** 어떤 일이 발생하는지 설명하기가 힘들고, 학대당한 사실이 수치스럽거나 가해자가 알게 될까봐 두려울 수 있다. 자신의 말을 아무도 믿어주지 않을까 걱정되기도 한다. 때로는 이야기를 나눈 뒤 기분이 상할 수도 있다. 특히 상대가 자신이 하는 말을 경청하지 않을 때에 더욱 그렇다. 하지만 다른 사람과의 대화가 도움을 받을 수 있는 최선의 방법이다.

지원 모임에 관한 추가 정보는 67쪽을 참조하세요.





각자 잘하는 일이 있다면 다양한 능력을 지닌 여성들이 일을 맞바꾸어 해주거나 거래할 수 있다.

- **다른 여성들이 함께 있는 곳에서 일한다.** 누군가 지켜보는 사람이 있으면 장애인을 위협하거나 함부로 대하는 일이 줄어든다. 장애인 여성이 공공장소에서 상해를 당하는 경우, 다른 여성들이 겁에 질리거나 수치스러워 아무런 조치도 취하지 못할 수도 있다. 그러나 나중에 이 여성들로부터 도움을 받을 수 있다.
- **자신이 아는 사람이 학대당했다면 다른 여성이나 지역사회 단체에 지원을 요청한다.**
- **신체적으로 상처를 입었다면 의료진과 면담한다.**

학대를 가하는 사람들은 피해 여성의 자존감을 땅에 떨어뜨려 자신(과 자신의 아이들)이 가해자 없이는 살아갈 수 없을 거라고 믿게 만들기도 합니다. 가해자 없이도 잘 살 수 있다는 점을 기억하세요.

폭력에 대해 자신을 방어하는 법은 297쪽을 참조하세요.

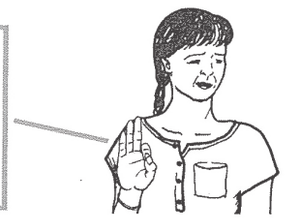
남편은 항상 자기가 결혼해 준 것만으로 은혜를 베풀었다고 말해요. 제 가족은 가난했기 때문에 남편은 제가 돈을 보고 결혼했다고 비난합니다. 다른 결혼상대자는 결코 찾을 수 없을 거라면서 막말도 했어요. 여성 변호사에게 상담을 받고 남편의 친인척과 이야기를 한 후 남편과 헤어지기로 했습니다.





제가 사는 지역사회의 한 여성이 장애를 가진 여자아이를 출산한 후 남편으로부터 신체적 학대를 받았습니다. 그 여성은 결국 결혼에 종지부를 찍고 친정으로 돌아가기로 결정했습니다.

제 친구의 경우 그녀가 장애인이 되자 남편의 학대가 시작되었어요. 친구 남편은 아내를 돕지 않고 다른 여자와 동침하기 시작했죠. 친구는 친정으로 돌아와 그곳에서 사랑과 극진한 보살핌을 받고 있습니다. 지금은 상태가 많이 호전되었고, 이전보다 더 건강하고 행복해졌어요.



폭력적인 파트너와 헤어진 여성들에 대한 지원

많은 지역에서 폭력과 학대로부터 여성을 보호하기 위한 조직적인 활동을 펼쳐왔기 때문에 이에 따른 법과 사법제도가 확립되었습니다. 그러나 법 집행 담당자들, 특히 경찰, 법조인, 재판관이 여성을 도울 것이라 신뢰할 수 없는 지역이 없는 것은 아닙니다. 그렇다 하더라도 모든 지역사회에서 여성들이 서로 협력할 때 가장 잘 보호받을 수 있습니다. 다음 사례가 있습니다.



파트너가 계속 구타한다면…



그리고 그를 떠나기로 결심한다면…



이 사실을 신뢰하는 사람(이웃, 친구, 친척)과 논의한다.



그러고 나서 지역사회 다른 여성들과 자신의 문제를 함께 의논한다. 그들 중에 같은 문제로 고심하는 사람들이 있다는 사실을 알게 될 것이다.



모두 함께 모여 문제가 된 남자에게 찾아간다. 만약 남자가 태도를 바꿀 의사가 없다고 말한다면 마을 어르신들에게 함께 가거나…



경찰서에 가서 그 남자를 고발한다. 여럿이 가면 불만사항이 보다 진지하게 처리될 가능성이 높다.

성적 학대

소녀들은 소년에 비해 더 작고 약하며, 자신이 속한 지역사회의 성과 관련된 규율과 관습을 잘 알지 못하기 때문에 성적 학대에 시달릴 위험이 높습니다. 소녀는 부모나, 삼촌이나 다른 친척, 형제나 다른 아이들로부터 학대를 당하기도 합니다. 때로는 소녀가 가족 내 학대에 대해 누군가에게 털어놓았을 때, 가족이 오히려 가해자를 보호하고 해당 소녀를 비난하기도 합니다. 그러나 학대를 당한 사람, 특히 아이를 탓하는 것은 결코 옳지 않습니다.

특히 장애가 있는 소녀와 여성은 자신의 장애로 인해 약해진 상태이고, 의사소통에 어려움이 있거나 지역사회 일원으로 완전히 받아들여지지 못한 경우에는 학대를 당할 위험이 더욱 높아집니다. 이런 상황으로 인해 학대의 가해자는 장애인 여성을 손쉬운 표적으로 삼고, 이들에게 무슨 일이 발생하든 지역사회가 신경 쓰지 않을 것이라고 생각하게 됩니다.

장애인 여성은 남편, 다른 가족구성원, 자신을 돌보는 사람, 낯선 사람에 의한 성적 학대에 노출되어 있습니다. 가장 빈도가 높은 것은 지인인 남성이 성폭행을 저지르는 경우입니다. 장애인 여성의 경우 가족들이 사회생활을 통해 친구를 사귀고 남녀 간의 성적인 관계에 대해 배울 수 있는 기회를 허락하지 않기 때문에 그들은 학대를 감내하는 것 외에 다른 선택지가 없다고 생각하기도 되기도 합니다. 심지어 자신에게 매력을 느끼는 사람이 가해자밖에 없다고 생각하기도 합니다.

성적 학대는 다양한 방식으로 발생하지만 이 중에 사람들이 성폭행 또는 강간이나 다름없다고 생각하는 경우는 많지 않습니다. 성적 학대는 여성이 원치 않는 모든 성적 접촉을 의미합니다. 여성이나 소녀가 성적으로 학대당하는 경우는 다음과 같습니다.

- 강간을 당하거나 원치 않는 성관계를 강제로 갖는 경우
- 여성의 허락 없이 가슴과 생식기, 다른 신체 부위를 만지는 경우
- 직장생활을 위해 또는 합격 점수를 받기 위해 강제로 성관계를 하는 경우
- 돌봄의 대가로 강제로 성관계를 하는 경우
- 자활할 방법이 달리 없기 때문에 돈이나 음식을 대가로 성관계를 하는 경우
- 돈, 음식, 돌봄의 대가로 포르노물용 포즈를 취해야 하는 경우
- 다른 사람들의 성관계를 듣거나 지켜봐야 하는 경우
- 성적으로 놀림당하고 이야기되거나, 거슬리는 농담과 성적 언어를 들어야 하는 경우
- 포르노물을 억지로 보아야 하는 경우

성적 학대는 여아나 여성 누구에게나 발생할 수 있습니다. 결코 여성의 잘못이 아닙니다.

학습이나 이해에 문제가 있는 여성과 성적 학대에 대해 이야기 나누기



모든 아이들은 어른의 말씀을 잘 들어야 한다고 배우지만 나이가 들면서 복종하지 않아도 되는 상황을 알게 됩니다. 그러나 학습장애가 있는 여성에게는 다른 사람을 신뢰하고, 따지지 말고 얌전히 시키는 대로 하는 '착한' 사람이 되라고만 가르치는 경우가 많습니다. 그 결과 학습장애가 있는 여성들은 성적으로 이용당하는 것은 물론, 이들을 통해 이득을 취하려는 사람들의 손쉬운 표적이 됩니다.

학습능력에 문제가 있는 소녀 또는 여성들과 함께 성적 학대에 대해 이야기를 나누고, 자신에게 학대로부터 안전할 권리가 있다는 사실을 이해하도록 도와주세요. 누군가가 이들의 신체를 만지거나 학대한다면 신뢰하는 사람에게 말해야 한다는 사실을 일깨워주고, 이들을 믿어주며 안전하게 보호받을 수 있게 해야 합니다.

또한 학습장애가 있는 여성도 자신을 지키는 방법을 배우게 해주어야 합니다.

성폭력과 강간

성폭력은 여성이 원하지 않는 성적 접촉을 강요당하는 것을 의미합니다. 강간은 성폭력의 가장 폭력적인 형태입니다. 상대의 동의 없이 음경이나 손가락, 어떤 물건을 여성의 질, 항문, 입에 넣는 행위는 강간에 해당합니다.

여아를 대상으로 한 성폭행과 강간

성폭행과 강간은 누구에게나 치명적이고 해롭습니다. 특히 소녀에 미치는 영향은 감당하기 힘들 정도이며, 오랫동안 지속됩니다. 소녀는 성적으로 미성숙하며, 자신이 당한 일에 대해 정확히 설명하는 방법을 모를 수 있기 때문에 자신이 한 말에 대해 사람들의 믿음을 얻게 되기까지 힘든 시간을 보내는 경우가 많습니다. 일부 지역에서는 강간당한 소녀의 결혼을 결코 '용납'하지 않으려고도 합니다.

이 소녀들은 신체적으로나 정서적으로 장애인이 됩니다. 어린 소녀일수록 체구가 작기 때문에 생식기가 심하게 손상되고, HIV와 기타 성매개감염병에 쉽게 걸립니다.

강간이나 성폭행을 당하는 경우 도움받기

강간에 대한 여성들의 경험은 각기 다릅니다. 그러나 스스로의 회복을 돕기 위해 할 수 있는 일이 몇 가지 있습니다. 우선 자기 자신에게 다음 질문을 해봅니다.

- 누구에게 도움을 요청할 수 있는가?
- 의료진의 도움을 받으려면 어디로 가야 하는가?
- 강간 사실에 대해 경찰에게 알리고 싶은가?
- 강간범의 처벌을 원하는가?

다른 여성들과 마찬가지로 장애인 여성이 강간을 당한 경우에도 도움이 필요합니다. 우선 신뢰할 수 있는 사람에게 알리는 것이 중요합니다. 이 사람은 피해자가 의료진에게 갈 때 동행하고, 경찰에 신고할지 여부를 결정하는 데에 도움을 줄 수 있습니다. 피해 여성은 오랜 시간 동안 슬픔, 아픔, 무서움, 분노의 감정을 겪게 되므로, 이런 감정을 토로할 수 있는 누군가가 필요할 것입니다. 이 여성을 아끼며 강인하고 믿음직스럽고 다른 사람들에게 이 사실을 발설하지 않을 신뢰할 수 있는 사람을 선택합니다. 가족이나 일반적인 도우미(helper)들은 너무 흥분한 나머지 필요한 지원을 제공할 수 없는 경우가 있습니다.

강간의 낙인

일부 지역에서는 강간당한 여성을 가문과 전체 지역사회의 치욕과 불명예로 취급합니다. 피해자를 포함, 자신들이 공격을 받았다는 이유로, 또는 지역사회 전체의 도덕적 실패를 이유로 부당하게 비난의 대상이 되는 것입니다. 이것을 '낙인'이라고 부릅니다. 강간당한 여성은 낙인 때문에 다른 사람들에게 이 사실을 밝히기를 꺼립니다. 자신이 속한 지역사회가 강간에 대해 알게 되면 자신을 다르게 취급할까봐 두려워합니다. 또한 여성의 가족들은 이 사실이 가문의 명예를 더럽힌다고 생각하기 때문에 어느 누구에게도 알려지기를 원하지 않습니다. 이 낙인은 장애인 여성에게 더 심하게 작동하기도 합니다. 본인이 장애인이거나 가족 중에 장애인이 있다는 사실 때문에 이미 이들에게 이미 낙인이 찍힌 상태에서 강간이 추가되는 것이기 때문입니다.

강간당한 여자는 **결단코** 강간 때문에 비난받아서는 안 됩니다. 강간의 피해자는 가족과 지역사회로부터 도움을 받아야 합니다. 낙인은 여성의 치유와 더불어 공동체가 향후 성폭행을 예방하는 데에 장애물이 됩니다.



다른 방식으로 말하는 사람이라면?

분노한 상태에서는 자신이 당한 일을 설명하기가 어려울 것입니다. 수치심과 공포를 느끼는 상태라면 말하기가 더욱 힘들어집니다. 어떤 일이 발생했는지 설명할 때 그림을 사용하는 것이 도움될 때도 있습니다. 의료진과 친구의 도움을 받으면 상황이 좀 더 수월해지기도 합니다.

청각장애인이라면?

청각장애인이거나 말하는 데에 어려움이 있는 여성이 강간이나 학대를 당한다면 도움을 받기가 더욱 힘들 수 있습니다. 피해 여성이 자신을 공격한 사람을 구체적으로 설명할 수 있을지도 모르지만, 수어를 아는 사람이 없다면 이 여성은 자신이 어떤 일을 당했는지, 누가 그렇게 했는지를 다른 사람들에게 설명하기 힘들 것입니다.



지인이 강간이나 학대를 당했다면?

학대나 강간 피해를 당한 여성과 대화를 한다면 해당 여성에게 당신이 열심히 들어주겠다고 안심시켜 주세요. 필요한 만큼 시간을 충분히 갖고 무슨 일이 일어났는지 찬찬히 설명해 보라고 말해 주세요.



- 이 일은 여성의 잘못이 아니라고 안심시켜준다.
- 지지자가 되어준다. 여성의 심정을 귀담아듣고 원하는 대로 결정하게 도와주면서 자신의 인생을 살아갈 수 있다고 안심시켜준다.
- 사생활 보호와 안전을 원하는 여성의 바람을 존중한다. 여성이 원하지 않으면 누구에게도 이 사실을 발설하지 않는다.
- 피해 여성이 원한다면 문제 수습을 위해 필요한 일에 동행한다. 의료진을 만나고, 강간이나 학대 사실을 경찰에 고발하며, 피해자의 말을 경청하고 지원하도록 훈련된 담당자와 이야기하고, 변호사 면담을 하며 법원에 동행한다.
- 강간범이 당신의 지인일지라도 강간범을 두둔해서는 안 된다.

경찰서에 간다면?



대부분의 지역에서 강간은 범죄입니다. 그러나 강간당했다는 사실을 증명하려면 시간이 오래 걸리고 매우 힘든 일일 수 있습니다. 경찰서에 갈지 여부를 신중하게 결정하도록 합니다. 이 지역사회에서 경찰이 강간당한 다른 여성을 도와준 적이 있는지, 강간당한 사실을 비밀로 하고 싶다면 경찰은 이 사실이 알려지는 것을 막아줄 것인지 생각해 보아야 합니다.

그리고 경찰서에 혼자 가지 마세요. 일부 지역사회에서는 경찰서에 혼자 간 여자가 경찰에게 다시 모욕을 당할 위험이 있습니다. 반드시 다른 사람을 대동해야 합니다.

강간을 경찰에 신고하고자 한다면 가능한 한 조속히 가야 합니다. 가기 전에 씻거나 샤워하거나 목욕을 하지 말고, 입고 있던 옷도 갈아입지 말아야 합니다. 그래야 강간당한 사실을 증명하는 데에 도움이 됩니다. 경찰은 피해자에게 경찰협력의사한테 검진을 받으라고 요청할 수 있습니다. 이러한 검진도 강간당한 사실을 증명하는 데에 도움이 됩니다.

강간범이 체포되면 경찰 앞에서 또는 법정의 재판관 앞에서 신원 확인을 하게 됩니다. 강간사건 때문에 법정에 가는 것은 결코 녹록한 일이 아닙니다. 어떤 일이 일어났는지 진술하면서 다시 한 번 강간당하는 기분이 들지도 모릅니다. 모두가 이해해 주는 것도 아닙니다. 일부 사람들은 피해 여성의 책임이라고 비난하거나, 이 여성이 거짓말을 하고 있다고 주장하기도 할 것입니다.

피해 여성의 장애 때문에 여성의 주장을 들으려고도 하지 않는 사람도 있을 것입니다. 이들은 장애인 여성은 정직하거나 신뢰할 만한 목격자가 될 수 없다고 생각합니다. 그러나 장애인 여성들이 법정에서 성공적으로 증언한 사례들도 많으며, 특히 지역사회의 지원을 받는 경우에 그렇습니다. 법정에 가기로 결심했다면 반드시 믿을 수 있는 사람과 동행해야 합니다.

강간으로 야기되는 건강문제

강간당한 후 심한 상처를 입지 않았더라도 의료진을 만나는 것이 좋습니다. 의료진에게 강간당한 사실을 말하도록 합니다. 그러면 강간으로 인해 흔히 유발되는 건강문제를 예방하고 치료하는 데에 도움을 받을 수 있습니다.

임신

신속히 행동하여 응급 가족계획을 활용하면 임신을 막을 수 있습니다. 이와 관련해 의료진과 상의해야 합니다. 강간이 발생한 후 조속히(5일 이내, 120시간) 응급 가족계획을 활용하도록 합니다.

비상 피임약을 복용했더라도 다음번 월경이 제때 이루어지지 않으면 당장 검사하여 임신 여부를 판가름합니다. 임신이 되었다고 생각되면 의료진을 만납니다. 일부 국가에서는 강간을 당한 소녀나 여성의 경우 합법적으로 낙태를 허용하고 있습니다.

성매개감염과 HIV/AIDS

강간한 남성이 성매개감염이나 HIV/AIDS에 걸린 사람인 경우 피해 여성에게 이를 전염시켰을 수도 있습니다. 감염되지 않았다고 생각할지라도 의료진은 임질, 매독, 클라미디아 등 성매개감염을 예방하기 위해 약을 처방해 줄 수 있습니다. 감염 증상이 나타나길 기다리는 것보다 성매개감염을 예방하는 조치를 미리 취하는 편이 낫습니다.

2~4주 후에는 HIV 검사를 받아보도록 합니다(168쪽 참조). 성관계를 맺는다면 파트너를 보호하는 차원에서 검사결과가 음성으로 나올 때까지 콘돔을 사용하는 것이 최선입니다. HIV/AIDS에 걸린 사람이 많은 지역에 산다면 감염 위험을 낮추기 위해 약을 복용하는 것에 대해 의료진과 논의하는 것도 좋습니다.

찢어지고 베임



강간으로 찢어지거나 베인 상처가 발생하면서 생식기가 손상되기도 합니다. 이런 상처는 통증을 유발하지만 시간이 지나면 나아집니다. 다량의 출혈이 발생했다면 찢어진 부위를 꿰매고 감염을 예방하기 위해 병원에 가세요. 작은 베임과 찢어진 상처에 대해서는 다음 조처를 취합니다.

- 끓였다가 식힌 따뜻한 물에 하루에 세 번 좌욕을 하면서 생식기를 담근다.
- 소변을 볼 때 생식기 위로 물을 부으면 화끈거리지 않을 것이다. 물을 많이 마시면 소변볼 때 이러한 작열감이 줄어든다.
- 감염 증세가 나타나지 않는지 살펴본다: 열, 황색 분비물(고름), 악취, 통증 악화

방광 또는 신장 감염

격렬한 성관계 후 여성이 방광염이나 신장염에 걸리는 것은 흔한 일입니다. 소변을 볼 때 통증이 있거나 혈뇨를 보았다면 병원에 찾아가세요. 약을 복용해야 할 수도 있습니다. 하루에 최소 8잔 정도 물을 충분히 섭취하는 것이 도움이 됩니다(107쪽 참조).

보건의료 종사자를 위한 안내



강간이나 학대를 당한 사람을 본다면 다음과 같이 대응합니다.

친절과 이해하려는 마음으로 대합니다. 피해자가 무슨 일이 있었는지 말할 수 있도록 격려하고, 피해자의 말을 경청하며 그 말을 믿는다는 것을 알려줍니다. 절대로 피해 여성을 비난해서는 안 됩니다. 여성은 어떤 시선이나 접촉도 견디기 힘들어 할 수 있습니다. 그러니 접촉하기 전에 어떤 식으로 검사할 것인지 설명하고, 준비가 될 때까지 기다립니다. 강간과 폭력에 대한 감정은 오랫동안, 어쩌면 수년 동안 지속될 수 있다는 점을 기억하세요.

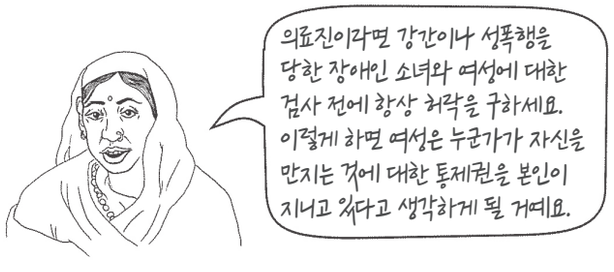
그다음 피해 여성의 건강문제를 치료합니다. 약을 처방해 성매개감염과 임신을 예방하고, HIV/AIDS에 걸릴 위험을 낮춥니다. 강간으로 여성이 임신했다면 어떻게 대처할지 결정할 때 현명하게 결정할 수 있도록 도와주세요.

강간범이 누구인지 등 사건경위를 정확히 기록합니다. 여성 몸 앞뒤의 그림을 그린 다음, 다친 부위를 표시합니다. 작성된 내용을 해당 여성에게 보여주거나 알리고, 여성이 강간 사실을 경찰에 신고하거나 강간범을 상대로 소송을 제기한다면, 그 사실을 뒷받침할 증거로 사용될 수 있다고 설명합니다.

이어 해당 여성의 정서적·정신적 건강관리에 필요한 부분을 치료합니다. 대화 상대가 필요한지 물어봅니다. 자기 자신을 다시 존중하고 삶의 주도권을 찾을 수 있도록 옆에서 돕습니다.

모든 것을 스스로 결정하도록 돕습니다. 피해 여성이 강간당한 사실을 경찰에 신고하려고 한다면 법률자문 서비스를 받을 수 있게 도와주세요. 지역사회에 강간 피해 여성을 위한 다른 서비스가 있는지도 알아봅니다.

피해 여성이 자신의 파트너나 가족에게 강간당한 사실을 말하도록 돕습니다. 그들이 아직 모르는 상태라면 해당 여성이 털어놓을 수 있게 힘이 되어주세요. 여성이 회복될 때까지 가족이나 파트너가 해당 여성을 보살피는 방법을 찾을 수 있게 지원합니다. 피해자 가족도 강간에 대한 감정을 극복하는 데 도움이 필요하다는 사실을 명심해야 합니다.



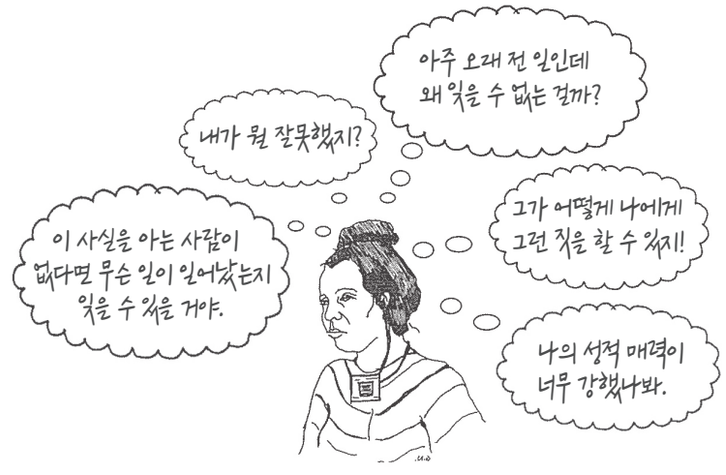
강간 사건 이후의 성관계

강간 사건 이후에도 정상적인 성관계가 가능합니다. 다만 생식기에 통증이 없고 찢어진 부위가 나을 때까지는 기다려야 합니다. 강간을 당한 대다수 여성은 성관계를 맺으면 강간을 떠올리게 됩니다. 이런 일이 생긴다면 성관계에서 왜 예전과 다른 기분을 느끼는지, 왜 두려운지, 왜 기다려야 하는지를 파트너와 이야기해 보세요. 파트너에게 생식기의 접촉은 피하고 자신을 부드럽게 안아주고 애무하면서 공포를 극복할 수 있게 도와달라고 요청하세요. 보다 안전하다는 생각이 들면 성관계를 다시 맺을 수 있게 될 것입니다. 하지만 이렇게 되기까지 시간이 필요하니 모두 인내심을 갖고 기다려야 합니다.

파트너의 자상함과 배려는 강간당한 여성의 회복에 큰 영향을 미칩니다. 그러나 강간당한 여성을 거부하는 파트너도 있습니다. 강간 사실을 자기의 불명예로 여기거나, 지역사회에 그런 믿음이 팽배하다면 파트너 역시 이를 수치스럽게 생각하고 화를 낼 수도 있습니다. 이런 감정에 대해 상담해 줄 수 있는 사람을 지역사회에서 찾아 보면 도움이 될 것입니다.

강간 사건 이후의 감정

강간은 몸이 치유된 후에도 오랫동안 피해자를 괴롭힙니다. 공통적인 반응은 다음과 같습니다.



강간당한 여성의 경우 누군가에게 그 이야기를 하거나, 강간 사건 후 기분이 나아지게 할 수 있는 일을 하는 것이 중요합니다. 모든 여성은 나름의 치유법을 발견합니다. 어떤 의례를 행하는 여성도 있고, 강간범을 처벌하려 하거나, 또는 다른 여성이 강간의 피해자가 되는 것을 막고자 노력하는 사람들도 있습니다. 당신이 무엇을 하며 견디게 되든 당신 자신에게 참을성을 가져 주세요. 다른 사람들에게도 인내심을 가져달라고 부탁하세요. 추가 정보는 '3장 정신건강'을 참조하세요.

기관에서의 학대

장애인 여성을 돌보기 힘들어 하는 사람들은 장애인 여성을 기관이나 생활시설에 보내기로 결정하기도 합니다. 이들은 자신들보다 기관이 딸이나 어머니를 잘 돌볼 수 있을 것이라고 생각합니다. 기관이나 생활시설에 입주한 많은 사람들이 소속감을 느끼거나 주변 사람들을 친구로 사귀게 됩니다. 많은 장애인들이 기숙학교, 병원, 고아원에서의 보살핌으로 잘 생활하지만, 한편으로 그곳에서 학대를 당하기도 합니다.

기관에 거주하는 사람들은 고립되고 외로우며 무력감을 느끼는 경우가 종종 있기 때문에 학대에 보다 취약합니다. 많은 경우 가족들과 멀리 떨어져 살거나 자신을 돌봐줄 가족이 없습니다.



기관 거주 장애인들은 자신의 삶에 대한 주도권을 거의 갖지 못하는 경우가 많습니다. 대체로 무엇을 하라는 지시를 받으며, 많은 경우 스스로 결정을 내리지 못합니다. 학습장애가 있는 여성은 특히 의사소통에 어려움이 있기 때문에 기관에서 소외되기도 합니다.

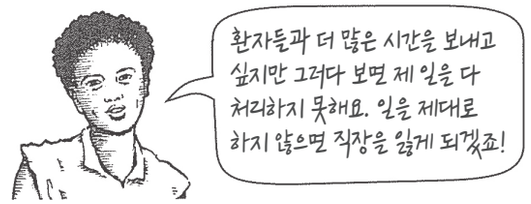
기관 거주자들이 부딪히는 여러 문제들은 기관 운영방식에서 비롯됩니다. 많은 경우 기관 입주인은 너무 많고 자금은 충분하지 않습니다. 그곳에서 일하는 사람들은 흔히 과로와 좌절감, 피로에 시달립니다. 때때로 기관에서 일하는 그들에게 너무 많은 권한이 주어지기도 합니다. 그들은 규칙을 만들고 사람들을 보살피며 시설의 질서를 유지합니다.

앞서 언급한 유형의 학대에 덧붙여 장애인 여성은 기관에서 다른 유형의 학대와 폭력에 직면하기도 합니다.

- 기관 종사자, 돌봄제공자 또는 다른 입주자와의 강제 성관계
- 구타, 손찌검, 상해
- 일이나 오락활동 없이 늘 지루한 생활
- 강제 불임이나 강제 낙태
- 방에 혼자 감금됨
- 처벌 차원에서의 냉욕, 냉샤워욕
- 강제 약물치료(진정제)
- 다른 사람 앞에서의 강제 탈의와 강제 신체노출
- 다른 사람이 학대 또는 상해 입는 광경 강제 목격
- 포박 또는 구속구 착용(움직이지 못함)

기관 종사자들

기관에 종사하는 많은 사람들은 선한 의도에서 장애인 여성들을 돌봅니다. 그러나 기관에서 일하는 일부 종사자들이 장애인을 학대하기도 합니다. 그들은 타인에게 권력 휘두르기를 좋아하는 사람들입니다. 기관에서 일하는 사람들 중에는 장애인 여성에 대한 처우에 불쾌감을 느끼고 다른 식으로 일하고 싶어하는 이들도 있습니다. 이러한 돌봄제공자들은 대체로 장시간 일하고 낮은 급료를 받습니다. 주로 지시받은 사항을 수행하고 일하는 환경을 변화시킬 힘은 거의 없습니다.



때로는 돌봄제공자들도 누구에게 말해야 하는지 몰라서 아무 말도 하지 않습니다. 또는 직장을 잃게 될까봐 두려워하기도 합니다. 돌봄제공자들이 학대에 대해 항의를 하면, 이 일이 그들의 문제가 아니라는 반응이 돌아오거나, 또는 위협을 당하거나 비웃음을 사게 됩니다. 대다수의 경우에는 결국 돌봄제공자들도 나쁜 처우는 원래 그런 거라고 믿게 됩니다.

기관 책임자들은 학대에 대해 금시초문이거나, 안다 해도 아무 일도 일어나지 않은 척하거나, 장애인에 대한 폭력은 대수롭지 않은 일이라고 말하기도 합니다.

기관의 열악한 환경과 여기에서 벌어지는 장애인 학대는 지역사회 전체의 문제입니다. 기관 관계자들에게는 장애인들을 제대로 보살피고 이들에 대한 학대가 발생하지 않도록 하기 위한 충분한 지원이 필요합니다.

기관을 변화시키는 노력

아는 사람 중에 생활시설에 보내진 사람이 있는데, 그들이 제대로 보살핌을 받지 못한다고 생각된다면 여기에 변화를 위한 노력 차원에서 시도해 볼 만한 몇 가지 아이디어가 있습니다.

- 부모나 가족 모임을 결성해 기관 책임자와 면담한다. 혼자보다는 여럿이 갈 때 책임자가 더 신경 쓰는 경향이 있다.
- 기관 거주자들에게 의미 있는 활동과 외부 지역사회와의 상호 교류의 기회를 제공함으로써 기관과 거주자들 모두 지역사회에 적극 참여하게 한다.
- 거주자들이 방문객과 함께 외출하거나, 방문한 사람들과 개인적인 시간을 보낼 수 있도록 방문 시간과 조건 개선을 위한 캠페인을 벌인다.
- 지역사회 프로그램과 재택지원 서비스를 지원하여 사람들이 기관에 갈 필요가 없게 한다.

폭력으로부터 안전하기 위해 할 수 있는 일

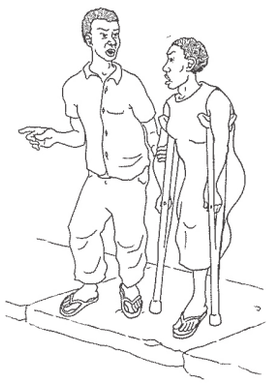
자기방어

장애가 있다고 해서 자신이 약하다는 것을 받아들이고 항상 다른 사람에게 의존해야 하는 것은 아닙니다. 여러 방식으로 직면하게 되는 학대, 폭력, 성폭행에 대항해 자기 자신을 지키는 법을 배워야 합니다.

> 자신이 혼자라고 생각해서는 안 됩니다. 우리는 여성에 대한 폭력을 근절하기 위해 전 세계 차원에서 남녀 모두가 벌이는 운동에 참여하는 일원입니다.

본인이 원하지 않거나 필요 없는 '도움'을 주려는 사람들을 막는 것에서부터 시작할 수 있습니다. 이런 행동은 자신의 의견을 분명히 밝히고, 자신에 대한 일을 스스로 결정하는 자신의 힘과 능력을 사람들에게 보여줄 수 있는 하나의 방법입니다. '도움'을 주는 사람이 해를 끼치려 하는 것은 아니겠지만, 이들의 기분이 상할지라도 그러지 말라고 말하는 것을 두려워해서는 안 됩니다. 주변에 다른 사람들이 있다면 그들에게 들릴 정도로 크게 말하도록 합니다. 단호한 태도를 취하려고 노력은 하되, 당신이 원하지는 않지만 진심으로 도움을 주려는 사람에게 무례할 필요는 없습니다.

남성이 자기 마음대로 여성을 만져도 된다고 생각하게 되면, 그 이상으로 이 여성을 쉽게 이용할 수 있다고 생각하게 될지도 모릅니다. 누군가가 허락도 없이 당신을 만지려고 한다면 다음 세 가지를 말해 보세요.



1. "지금 나를 만지고 있어요."
2. "그런 행동은 불쾌해요."
3. "나에게서 손을 치우세요."

자신의 손을 누군가가 잡으려고 하거나 휠체어를 밀기 시작한다면 단호하고 크게 외쳐야 합니다.

"내 의자를 밀고 있어요."
"내 의자를 밀지 마세요."
"그만 해요."



"내 팔을 잡고 있어요."
"내 팔을 놔요."

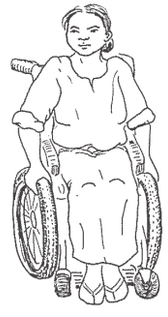


누군가가 자기 쪽으로 다가오고, 자신을 해칠 것 같으면 이렇게 말해 보세요.



대부분의 경우 이렇게 대처하면 그런 사람을 쫓아낼 수 있습니다. 이 남성은 상대를 해코지하면 큰 소란이 벌어질 것이라고 생각할 것입니다. 계속 가까이 다가온다면 비명을 질러 도움을 요청하도록 합니다.

가해자들은 대체로 상처주기 쉬워 보이는 사람을 선택합니다. 장애가 있는 여성은 어떤 장애를 앓고 있든 간에 유난히 쉬워 보이고, 특히 길을 잃거나 어디에 있는지 모르는 것처럼 보인다면 더욱 손쉬운 표적이 됩니다. 그래서 자신감에 찬 단호한 태도로 행동하는 것이 물리적으로 무엇을 해야 할지 아는 것만큼이나 중요합니다. 때때로 단호한 태도가 여성에게 최선의 보호책일 수 있습니다. 자신감에 찬 여성은 어느 곳에 있든 그곳에 있을 권리가 있는 것처럼 움직이고, 말하고, 행동하게 됩니다. 확신을 갖고 행동하고, 강하고 자존감 높은 여성처럼 처신해야 합니다. 자존감에 대한 정보는 63~67쪽을 참조하세요.



이 여성은 자신감에 차 있고 자기 주장이 확실해 보인다.

공격당한 상황에서 해야 할 일

누군가가 자신을 해치려고 할 때 저항함으로써 피해를 막을 수 있는 경우도 자주 있습니다. 어떤 사람들은 강간을 막으려고 저항하면 오히려 강간범의 화를 돋우게 될 것이라 생각합니다. 그러나 이런 가해자는 이미 위험한 인물입니다. 강간에 저항해야 도망갈 기회도 생깁니다. 저항은 가해자가 이 여성에게 강간을 시도하면 큰 소동이 일어날 것임을 보여주는 것이기 때문입니다.

> 누군가가 자신을 강간하려 할 때 자신이 어떤 반응을 보이게 될지 미리 아는 것은 불가능합니다. 분노에 차서 자신도 미처 알지 못했던 힘이 솟아나는 여성도 있고, 아예 미동조차 못할 것 같은 사람도 있습니다. 그러나 기억해 두세요. 강간을 당하게 되더라도 그건 자신을 방어하지 못했기 때문이 아닙니다. 강간은 **결코** 당신의 잘못이 아닙니다.

공격을 당하거나 강간 시도가 발생할 때 도망갈 수만 있다면 무엇이든 해야 합니다.

- 침을 흘리거나 뱉거나 역겹다고 생각되는 행동을 한다.
- 눈, 코, 고환 등 가해자의 신체부위 중 가장 약한 곳을 할퀴거나 때리거나 차면서 타격을 준다.
- 가능한 한 빨리 다른 사람들이 있는 쪽으로 휠체어를 민다.

소란을 피우고 비명을 지르며 "안 돼!"라고 고함친다. 있는 힘껏 "도와주세요"라고 크게 외친다.



균형을 쉽게 잃는다면, 앉아 있다가 자신을 방어하거나 반격하는 것이 최선이다.



목발을 사용하거나 다리가 약하거나, 또는 서 있는 자세가 불안정한 여성에게 가장 안정적인 방어자세는 앉거나 무릎을 꿇는 것이다. 일단 앉으면 목발이나 지팡이로 가해자를 찌른다.

고춧가루, 후추, 흙을 남성의 눈에 뿌린다. 그러면 잠시 동안 이 가해자는 눈을 제대로 뜰 수 없고 고통스러울 것이다. 이때 도망갈 수 있다.

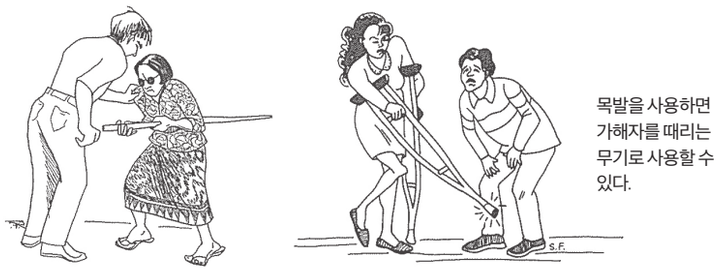


공격자가 몸을 숙일 때 그의 코나 눈을 세게 친다. 머리로 그의 코를 박는다.



막발을 사용하면 가해자를 때리는 무기로 사용할 수 있다.

막대의 긴 쪽을 휘두르기 보다는 짧은 쪽으로 찌른다.



막대기나 지팡이를 사용하면 때리면서 방향감각을 잃을 수 있습니다. 공격당할 것 같다고 생각되면 막대기의 짧고 두꺼운 끝 부분을 남성 쪽으로 향하게 합니다. 그런 다음 있는 힘껏 막대기로 남성을 찌릅니다. 야구나 크리켓 배트처럼 막대기를 휘두르지는 마세요. 그렇게 하면 막대를 잡거나 쳐서 떨어뜨리기 더 쉬워집니다.

자신이 시각장애인이라면?

시각장애인 여성은 공격을 당하면 방향감각을 잃을 수 있습니다. 그러나 가해자의 신체를 이용하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 우선 어깨와 목이 만나는 지점을 찾아봅니다. 이 지점은 가장 찾기 쉬운 부위 중 하나이며, 이를 통해 가해자 몸의 나머지 위치에 대한 상당한 정보를 얻을 수 있습니다. 그런 다음 가장 약한 부위를 가격합니다.

친구에게 어깨부터 재빨리 찾고 그다음 몸의 약한 부위를 찾는 연습을 친구에게 도와달라고 하세요. 또한 친구와 함께 떨어트린 지팡이를 찾는 연습도 합니다.



무릎을 올려 남자의 낭심을 힘껏 빠르게 가격한다.

기술 연마

자기방어 연습을 하면 실제 공격을 받지 않더라도 안정감과 자신감을 향상시키는 데에 도움이 됩니다. 강하고 자신감 넘치는 태도를 갖는 연습을 하세요. 자신을 지킬 수 있는 다양한 방법을 생각해 보고, 다른 여성들과 함께 연습해 보세요. 그룹을 조직하면 모두 함께 연습할 수 있습니다. 여성들이 힘껏 치는 연습을 하는 자기방어 수업도 있습니다. 이들은 연습용 인형 또는 천이나 베개를 몸에 댄 다른 여성과 타격 연습을 할 수 있습니다. 이런 연습은 싸움에 익숙하지 않은 여성들에게 매우 유용합니다.



가족과 돌봄제공자가 학대를 막을 수 있다

장애를 가지고 성장한 소녀와 여성의 경우 가족구성원, 돌봄제공자, 보건의료 종사자가 보통 이들의 몸을 만지고 검진하며 이동시킵니다. 때로는 이런 행위가 허락을 구하지 않은 채 이루어집니다. 장애 여부와 상관없이 여성이라면 누구나 자신의 몸에 누가 접촉해도 되는지 말할 권리가 있습니다.



가족과 돌봄제공자는 소녀가 '괜찮은 접촉'과 '나쁜 접촉'의 차이를 파악할 수 있도록 도와줌으로써 성적 학대를 예방할 수 있습니다. 여성에게 접촉하기 전에는 항상 허가를 구해야 합니다. 소녀가 일상생활에서 개인적 보살핌을 받아야 한다면, 상대에게 어떻게 도와주기를 원하는지 의사를 표현하게 해주세요. 어떻게 몸을 만지거나 움직여야 보다 편한지도 표현하게 해주세요. 장애인 소녀에게 원하지 않는 접촉에 대해서는 "안 돼"라고 말하라고 가르쳐 주세요.

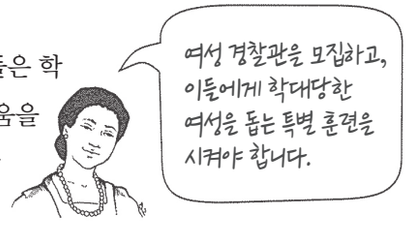
장애인 소녀에게 강간과 성적 학대에 대해 이야기해 주고, 자기 자신을 방어하는 법을 익히게 해주세요.

장애인 소녀를 사랑과 존중으로 키울 때 그 아이는 자신만만하고 주장이 확실한 여성으로 성장할 수 있고, 다른 사람들도 그녀를 함부로 대하지 않게 될 것입니다.

지역사회가 폭력과 학대를 막을 수 있다

지역사회 전체가 학대를 끔찍한 일이라고 생각한다면 여성에 대한 학대는 좀처럼 발생하지 않습니다. 장애인 여성이 지역사회의 중요한 구성원일 때 학대당하는 장애인 여성이 거의 없게 됩니다. 그러나 장애인 여성의 가치를 하찮게 여기는 지역사회에서는 보다 많은 장애인 여성이 학대를 당합니다.

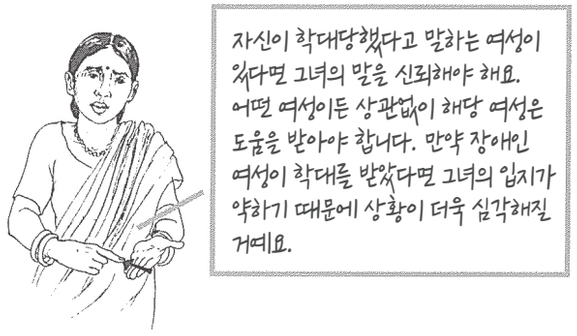
학대당한 여성들, 특히 장애인 여성들을 도와주세요. 강간위기센터, 긴급가정지원·보호시설, 학대와 폭력 방지 프로그램에 장애인 여성을 지원하는 특별 프로그램을 포함시킬 수 있습니다. 건물의 접근을 용이하게 하고, 시각장애인 및 청각장애인 여성과 학습장애가 있는 여성들에게는 적합한 정보를 제공합니다.

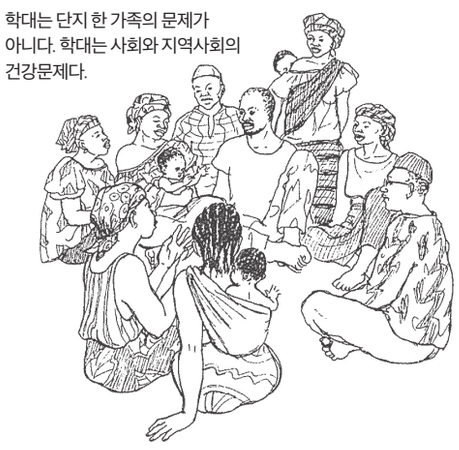


보건소, 학교, 상담센터, 교회, 지역사회의 연장자들은 학대로 고통받은 사람들의 정신건강을 돌보는 일에 도움을 줄 수 있습니다. 상담을 통해 학대당한 여성이 자신감과 자긍심, 행복을 되찾을 수 있도록 도와줍니다.

학대가 잘못인 이유를 주제로 한 토론에 남성을 참여시켜 교육합니다. 장애가 있는 여성에 대한 학대는 결코 용납될 수 없다는 사실을 경찰과 기타 지역사회 관계자들에게 제대로 주지시켜야 합니다. 경찰서, 진료소, 병원 등 모든 지역사회 서비스에서 현지 수어를 아는 사람을 고용해야 합니다.

학대당한 여성을 보호하는 자국의 법 규정에 대해 학습하고, 그 내용을 다른 사람들에게 설명합니다. 여성에 대한 폭행과 학대에 대해 토론하고, 이에 항의하기 위해 장애인 여성을 포함한 여성들의 공청회를 마련합니다. 장애인 여성, 보건의료 종사자, 지역사회의 다른 구성원들이 이러한 생각에 대해 논의할 때 모든 여성은 학대로부터 벗어날 수 있습니다.





15장

돌봄제공자에 대한 지원



누구에게나 때때로 도움이 필요합니다. 우리가 가족이나 이웃은 물론 심지어 타인과도 아무런 도움을 주고받지 않고 지낼 수 있는 날은 거의 없습니다. 서로가 서로를 돕는 것이 인간의 본성입니다.

장애인 여성은 일상적이고 지속적인 도움을 필요로 하는 경우가 많습니다. 자신이 필요로 하는 것에 대해 도움을 받은 여성은 보다 건강하고 만족스러운 삶을 영위할 수 있으며, 가족과 지역사회에 기여할 수 있게 됩니다.

장애인 여성을 돕는 일은 보람차기도 하지만, 유난히 보살핌이 많이 필요한 경우에는 스트레스가 쌓이는 일이 될 수도 있습니다. 이 장에서는 장애인 여성을 돌보는 가족과 그외 여러 사람들에게 필요한 정보를 주로 다루게 됩니다. 다른 한편으로는 장애인 여성이 자신을 도와주는 사람들에게 무엇이 필요한지 좀 더 잘 알 수 있는 계기가 되어줄 것입니다.

함께 결정하기

무엇보다 장애인 여성을 돕는 사람은 무엇보다 그녀가 성인이며 어린아이가 아니란 사실을 명심해야 합니다. 가능하다면 어떤 도움이 필요한지 본인이 직접 말하게 하고, 그런 다음 그 일을 하는 최선의 방법을 함께 결정할 수 있습니다.

장애인 여성은 최대한 주도적으로 자신을 돌보고, 자신의 삶에 책임을 져야 합니다. 돌봄제공자는 장애인 여성이 스스로를 '팀'의 리더로 인식하도록 격려해야 합니다. 그렇게 할 때



비로소 장애인 여성은 불필요하거나, 도움이 안 되거나, 존중이 결여된 방식으로 주어지는 지원이 아니라 자신이 진정 필요로 하는 도움을 얻을 수 있습니다.

장애인 여성이 무엇을 기대하는지에 대해서는 가능한 한 본인과 상의해야 합니다. 어떤 책임을 분담할 수 있으며, 돌봄제공자가 해주어야 하는 일과 그렇지 않은 일은 무엇인지 물어보세요. 장애인 여성 스스로가 할 만한 일에 대해서는 도움을 요청하는 것이 내키지 않을 수도 있습니다. 장애인 여성과 이런 부분에 대해 허심탄회하게 이야기 나눌 수 있다면 이들을 보살피는 일이 보다 쉬워질 것입니다. 그것이 여의치 않다면 장애인 여성의 입장이 되어 그 기분이 어떨지 상상해 보세요.

돌보는 **여성이 청각장애인이고** 수어로 의사소통을 한다면 최대한 빨리 수어를 익혀야 합니다.

돌보는 **여성이 시각장애인이라면** 어떤 식으로 길을 인도하면 좋을지 알려달라고 하세요. 무턱대고 팔이나 손을 잡고 앞장서서는 안 됩니다. 장애인 여성이 먼저 상대의 팔을 잡게 하세요. 또한 길을 찾아갈 때 막대나 지팡이를 사용해야 한다면 그것을 항상 여성 곁에 두도록 해주세요.

장애인 여성이 할 수 있는 일

목욕, 옷 입기, 식사, 자리에서 일어나기 등 일상생활에 도움을 받아야 하는 장애인 여성이라면, 돌봄제공자가 돕고자 나서기 전에 먼저 대화를 나누는 것이 좋습니다. 어느 부분에 도움이 필요하 어느 부분은 필요하지 않은지 돌봄제공자에게 명확히 알려주세요.

인내심을 갖는다. 장애인 여성도 누군가의 도움 없이 할 수 있는 일이 많다는 사실을 돌봄제공자가 깨닫기까지 시간이 걸릴 수 있습니다.

돌봄제공자를 존중한다. 대다수의 돌봄제공자와 활동보조인은 매우 열심히 일합니다. 매일 잠깐씩이라도 자기만의 시간을 가져야 하고, 적어도 일주일에 하루는 쉬는 날이 있어야 합니다. 돌봄제공자가 제대로 휴식을 취하면 돌봄의 질도 향상될 것입니다.

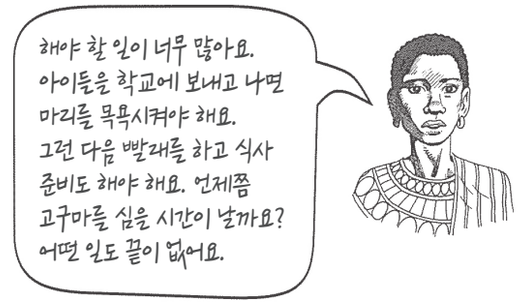
함께 결정한다. 어떤 도움이 필요한지 자신이 가장 잘 알고 있다 하더라도 돌봄제공자의 의견에 귀를 기울여 주세요. 때로는 그 생각이 더 좋을 수도 있습니다.

다른 장애인 여성들과 만나 개인 돌봄제공자의 도움을 최상으로 활용할 수 있는 방법에 대한 생각을 나누어 보세요.

지역사회는 돌봄제공자를 소중히 여겨야 한다

돌봄제공자가 가족이건 유급 활동보조인이건, 또는 그의 성별이나 나이와 상관없이 돌봄제공자와 장애인 여성 모두 우리 사회의 소중한 구성원들입니다. 이들에게는 우리가 살고 일하며, 기쁨과 아픔을 함께 나누는 가족과 지역사회 내의 진실되고 따뜻한 관계를 통한 지지와 격려가 필요합니다. 그러나 대부분의 집안일과 마찬가지로 장애인 여성을 돕는 일은 좀처럼 그 가치나 진가, 중요성을 인정받지 못합니다. 때때로 돌봄제공자는 장애인 여성조차 자신이 받는 도움을 당연시한다고 느낍니다.

여성 돌봄제공자



아프거나 장애가 있는 가족을 돕는 일은 대개 여성과 소녀의 몫입니다. 게다가 가정과 지역사회에서 자신들이 맡은 다른 일을 계속해 나가는 동시에 이 일까지 합니다. 많은 여성의 경우 하루 일과가 동트기 전에 시작해서 저녁 늦도록 끝나지 않습니다. 다른 사람을 돌보는 일까지 맡을 경우, 이 여성이 해야 할 일은 더 많아집니다.



아동 돌봄제공자

우리는 아이들이, 특히 어머니를 돕는 딸들이라면 더더욱 나름의 욕구가 있다는 사실을 잊기 쉽습니다. 아이들은 배우고 놀면서 다른 아이들과 함께 시간을 보내야 합니다.

장애가 있는 어머니라면 항상 딸에게 의존하는 대신 다른 어른들이 자신을 돕게 함으로써 아이를 도울 수 있습니다. 장애인인 어머니는 자신에게 어떤 도움이 필요한지 모두에게 설명할 수 있고, 가족들은 어머니를 지원하는 팀으로서 모두 힘을 합쳐 도울 수 있습니다.

남성 돌봄제공자

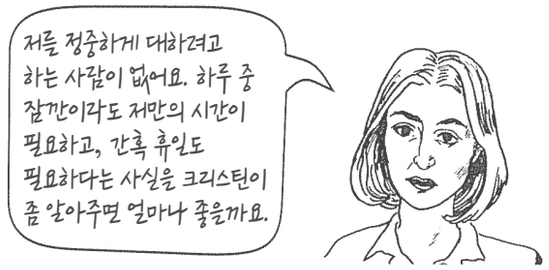
아내나 여자 형제나 어머니를 보살피는 사람이 가족 중 남성이나 소년일 때가 있습니다. 이 경우 해당 남성이 장애인 여성의 삶이 남성의 삶과 다른 이유를 이해하기 위해서는 자신이 돌보고 있는 당사자나 가족 내 다른 여성의 도움이 필요할 수 있습니다. 남녀의 신체 차이도 중요하지만, 가족과 지역사회에서 남자와 여자가 양육되고 대우받는 방식은 그보다도 더 중요합니다.

유급 개인 활동보조인

때로는 장애인 여성이 보다 자유롭고 자립적인 삶을 누리게 도와줄 유급 개인 활동보조인을 고용하는 경우도 있습니다. 일부 지역사회에서는 정부가 일상생활을 도와줄 사람을 고용할 수 있게끔 장애인에게 지원금을 제공하거나, 그 가족과 친구에게 비용을 지급해서 장애인을 돕게 합니다. 장애인 여성이 활동보조인에게 숙식을 제공하는 경우도 있습니다.

배뇨와 배변 관리를 포함해 일상적인 위생관리 등 활동보조인이 하는 일은 개인의 건강에는 매우 중요하지만, 대개 하찮은 직업으로 인식되어 보수가 턱없이 낮은 경우가 많습니다. 대다수의 개인 돌봄 서비스를 제공하는 활동보조인들은 장애인 가족이 때로는 자신들을 통제하려 들고, 불합리한 시간 할애를 요구하거나 아무런 설명 없이 해고한다고 말합니다. 고립된 생활을 하는 장애인이라면 활동보조인들이 얼마나 푸대접받고 있는지 이해하지 못할 수 있습니다.

다른 직업과 마찬가지로 유급 돌봄제공자에게도 적정한 임금, 휴가, 병가가 필요합니다.



개인 활동보조인에게 훈련과 일자리를 제공하는 여러 기관 및 지역사회 단체가 할 수 있는 일은 다음과 같습니다.

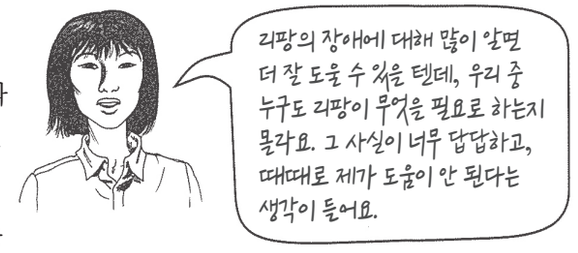
- 근무여건 기준 마련을 돕는다.
- 갈등을 예방하고, 줄이는 방법을 교육한다.
- 장애인 여성의 정서적 요구를 보다 잘 충족시키기 위해 상담기술 훈련을 제공한다.
- 들어올리는 법, 운동을 돕는 법, 감염 예방법을 가르친다.

지역사회 보건의료 종사자가 돌봄제공자를 위해 시간을 내다

가나에서 노인들을 돕는 지역사회 보건의료 종사자 단체가 돌봄제공자들을 한자리에 모아 그들의 노동여건 개선방안에 대해 이야기를 나눴습니다. 지역사회 보건의료 종사자들이 단체를 결성하게 된 계기는, 가나의 여러 지역을 다니면서 노인들을 방문하고 그들의 일상생활을 돕는 과정에서 노인들을 돕는 일 외에도 그들을 날마다 돕는 돌봄제공자들도 만날 필요가 있다는 사실을 깨닫게 되었기 때문입니다. 현재 지역사회 보건의료 종사자들은 노인들을 방문할 때마다 돌봄제공자와도 대화하는 시간을 갖습니다. 돌봄제공자들의 생각과 문제에 귀 기울이고, 필요하다면 그들의 일도 도와주면서 돌봄제공자들이 잠시나마 휴식을 취할 수 있게 합니다.

돌봄제공자도 도움이 필요하다

자신의 감정을 이해하자



돌봄제공자는 장애인의 상황을 개선하느라 늘 분주합니다. 주로 돌보는 장애인이 어떻게 느끼는지에 온 신경이 쏠려 있습니다. 그러나 돌봄제공자가 자신의 감정을 파악하는 시간을 갖는 것 역시 중요합니다. 장애가 있는 여성을 돕는 일이 기쁘더라도 때로는 피곤할 때도 있고, 스트레스를 받거나 답답하고 속상할 때도 있을 것입니다. 돌봄제공자로 일하다 보면 간호사, 상담사, 운전사, 요리사, 회계사, 가정부 등 다양한 역할을 동시에 맡게 됩니다. 병이 심하거나 우울증에 걸린 장애인을 돌본다면 스트레스를 더 많이 받기도 합니다.

장애인 여성을 돌보는 가족이나 그 외 사람들은 본인들이 좌절감과 피로와 분노, 짜증을 느낀다는 사실에 대해 부끄러워하거나 죄책감을 가지는데, 이는 지극히 자연스러운 일입니다. 가까운 친척이나 배우자를 돌보는 사람조차도 불편하고 격한 감정이 들 수 있습니다. 때때로 벗어나고 싶은 생각이 드는 것에 대해 미안해하거나 부끄러워하지 마세요.

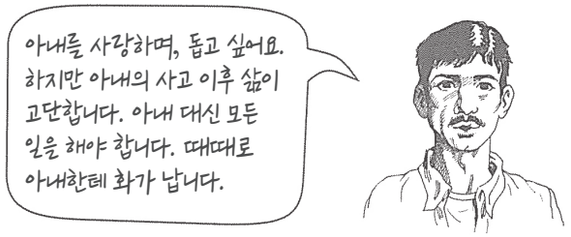
무엇이 당신에게 짜증, 실망, 무기력한 감정을 유발하는지 그 원인을 알아챘다면, 그다음에는 그런 감정의 근본원인을 개선하는 방법을 찾아볼 수 있습니다.

온 가족에게 영향을 미치는 갑작스러운 장애



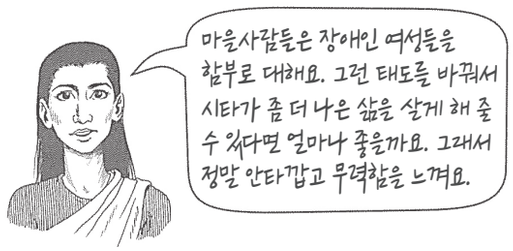
가까운 사람이 사고나 병으로 갑작스럽게 장애인이 되면 어떤 식으로든 모두가 상처를 입습니다. 인생에 예고 없이 닥친 변화가 끔찍하게 느껴지고, 그 변화로 인해 본인과 가족 모두 무척 슬프거나 화가 날 수 있습니다.

돌봄제공자가 자신의 감정을 이해하는 것은 자기 삶뿐만 아니라 장애인 여성의 삶 모두를 개선시키는 계기가 될 수 있습니다.



분노의 감정은 돌봄제공자와 기타 관계자들로 하여금 단체를 만들어 장애인 여성들이 양질의 건강관리와 함께 교통 및 공공건물 이용을 수월하게 하는 조치들을 취하도록 정부를 설득하는 에너지로 작용할 수 있습니다.

좌절감, 무력감, 외로움이 동력이 되어 지역사회 내에서 장애인 여성과 함께 살거나 본인이 장애인인 다른 사람들에게 도움의 손길을 뻗고, 그 사람들이 실제 당신에게 도움을 줄 수도 있을 것입니다.



감정을 이야기하는 건강한 방법

많은 시간을 함께 보내는 사람들이 각자 느끼는 감정에 대해 대화하지 않을 때 서로에게 불만스럽고 화가 날 수 있습니다. 대화로 감정의 근본원인을 바꾸는 해결책을 찾을 수는 없지만, 서로를 대하는 방식을 바꾸는 데에는 도움이 될 수 있습니다.

사람마다 감정을 표출하는 방식이 제각기 다릅니다. 감정을 표현하는 건강한 방식과 그렇지 않은 방식이 있습니다.



위험하고 건강하지 못한 감정표현 방식이다.



안전하고 건강한 감정표현 방식이다.

나이지리아의 한 어머니가 들려주는 장애인 딸을 돌보는 법



제 딸은 소아마비 생존자입니다. 딸이 어렸을 때는 휠체어를 사거나 우리를 도와줄 사람을 고용할 경제적 여유가 없었습니다. 그래서 날마다 아이를 등에 업고 학교에 데려다주었습니다. 12학년 때까지 계속 그렇게 했습니다. 무척 고된 일이었고, 아이가 자라고 무거워지면서 지쳐갔습니다. 딸이 대학에 들어갈 무렵 휠체어도 생겼고, 이제는 본인 차까지 있습니다. 그 덕분에 저도 몇 년 전에 비해 쉴 수 있는 시간이 많아졌습니다.

하지만 지금도 딸은 정서적 도움이 필요한 상태입니다. 가끔씩 별난 행동을 보일 때가 있습니다. 이런 이상행동은 딸이 경험했던 일들과 관련 있다는 사실을 알기 때문에 딸을 도우려고 노력합니다. 하지만 딸이 정서적으로 안정될 수 있도록 도와줄 사람을 고용할 경제적 여유가 있다면 저도 스스로를 더 잘 추슬러 항상 피곤에 찌들어 있지 않을 텐데라는 생각은 듭니다.

자기 자신 돌보기

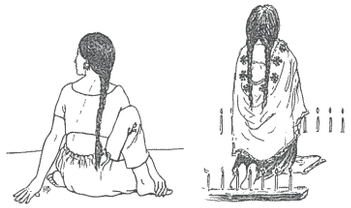
일부 돌봄제공자들은 자신이 돌보는 사람들의 필요를 충족시켜주는 데에 완전히 몰두합니다. 다른 사람들을 돕는 일에는 능숙하지만, 자기 자신의 필요에도 신경 써야 한다는 사실은 잊어버립니다. 때로는 자신의 행복과 삶의 즐거움을 희생하기도 합니다. 이렇듯 자신을 아예 생각지 않는 돌봄제공자들은 얼마 지나지 않아 자신이 돕고 있는 사람들에게 좌절감이나 분노의 감정을 드러내게 될지도 모릅니다. 그렇게 되면 돌봄제공자나 보살핌을 받는 사람 모두가 상처를 입을 수 있습니다.

자기 자신을 돌보지 않으면 다른 사람을 도울 수 있는 에너지가 고갈됩니다. 누군가를 잘 돌보려면 먼저 충분한 수면과 휴식을 취해야 하고, 자신의 건강을 챙겨야 하며, 즐거운 시간을 보내고, 다른 관계도 잘 유지해 나가야 합니다.

요가, 기도, 명상, 태극권 등은 몸과 마음을 차분하게 하며 내적 힘을 길러주는 전통적 방법들입니다. 이러한 것들을 규칙적으로 수행하면 누군가를 보살피는 보살피는 데에서 오는 스트레스를 이겨내는 데에도 도움이 될 것입니다.

자신의 건강 관리하기

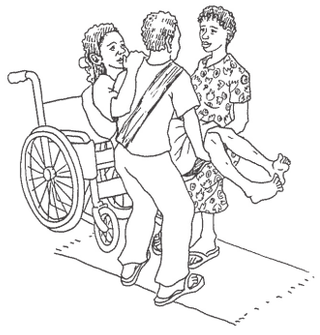
- 좋은 음식을 먹고, 몸을 튼튼하게 유지한다.
- 충분한 수면을 취해 하루 종일 쓸 에너지를 충전한다.
- 돌봄제공자로서 일만 하지 말고 운동을 더 많이 한다.
- 마사지는 신체 이완에 도움이 된다. 또한 스트레스와 심란한 마음을 다스리는 데에도 좋다.


요가 기도

일은 잠시 제쳐 두고 시간을 내어 좋아하는 일을 해보세요. 장애인 여성들과 돌봄제공자 모두 서로 외에도 다른 친구를 사귀고 다른 관심사를 갖는 것이 중요합니다. 충만하고 만족스러운 삶을 위해 각자 다른 사람과 보내는 시간이 필요합니다.

다치지 않도록 주의하자

돌보는 직업에는 돌보는 사람을 들어올리는 등 신체적 작업이 수반되기 마련입니다. 이로 인해 허리에 무리가 갈 수 있습니다. 사람이나 물건을 안전하게 들어올리고 옮기는 방법은 다음과 같습니다.



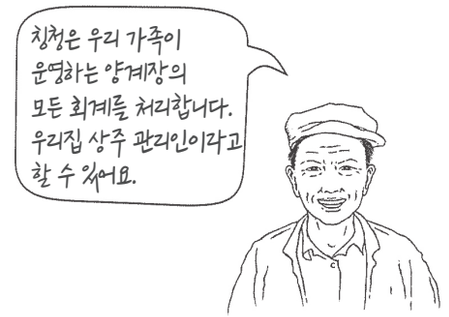
- 허리 근육이 아니라 다리 근육을 사용한다. 지면에서 무거운 물건을 들어올릴 때, 허리를 굽히기보다 무릎을 꿇거나 쪼그리고 앉아서 물건을 집는다.
- 다리를 곧게 펴고 등, 어깨, 목도 최대한 똑바로 편다.
- 자신이 돌보는 사람을 옮길 때 다른 사람에게 들어올리는 것을 도와달라고 부탁한다. 혼자 후딱 해치우는 편이 낫다는 생각도 들겠지만, 혹시라도 허리를 다치면 나중에 전혀 도울 수 없게 될지도 모른다.

다른 사람들에게 도움을 요청하자

돌봄제공자로 산다는 건 고립되는 일일 수 있습니다. 장애인이 하루 종일 단 한 명의 보살핌에 의존할 때, 사람들은 '전문적인 돌봄제공자'야말로 돕는 방법을 아는 유일한 사람이라고 느끼기 쉽습니다. 그러나 단 한 사람이 장애인 여성을 돌보는 유일한 사람이어서는 안 됩니다. 다른 가족구성원이나 친구, 이웃도 음식을 가져다주고, 요리하고, 시장에 가고, 청소하거나 단순히 방문하는 등 도움을 줄 수 있습니다. 이들의 참여로 돌봄제공자는 휴식을 취할 수 있고, 나중을 위해 에너지를 비축할 수 있습니다.

도움을 주고받자

장애인 여성이 가족의 일과에서 한몫을 담당할 방법을 찾아보세요. 그렇게 되면 그 여성은 도움을 받기만 하지 않고 주기도 하는 입장에 서게 됩니다. 기대치는 현실적이고 긍정적인 수준으로 잡습니다. 그 여성이 자기가 할 수 있는 최선을 다할 것이라고 기대해 주세요. 그에게 새로운 일을 시도해 보고, 기술을 연마하라고 힘을 북돋워주세요.



돌봄제공자 모임 결성하기

돌봄제공자의 건강을 증진하는 중요한 방법 중 하나는 서로가 허심탄회하게 대화하는 것입니다. 돌봄제공자와 장애인 모두 비슷한 경험이 있는 다른 사람들의 도움이 필요합니다. 자신의 필요나 감정에 대해 다른 사람들과 이야기를 하면 고립된 듯한 느낌이 줄어들 것입니다. 또한 다른 돌봄제공자들과 함께 보다 편안한 여건을 마련하는 방법에 대해, 그리고 돌봄제공자와 그들이 돌보는 장애인 모두를 위한 지원제도를 확립하는 방법에 대해 생각과 의견을 공유할 수도 있습니다.

기존에 만들어진 모임이 없고 해당 지역사회에 다른 돌봄제공자가 있다는 것이 확실하다면, 시작은 당신에게 달려 있을지도 모릅니다. 가장 강력하고 활동적인 몇몇 모임은 한 사람의 아이디어에서 시작되었습니다. 모임으로 힘을 합치면 문제를 해결할 수 있고, 각자 따로 활동할 때보다 더 많은 일을 할 수 있습니다.



모임을 시작하는 방법

지지모임을 만들고 싶어하는 돌봄제공자를 두 명 이상 찾습니다. 돌봄제공자 개인은 장애인이 있는 가족을 찾아내지 못할 수 있지만 보건복지 종사자들이 근처 지역사회에 다른 가족을 알고 있을 수도 있습니다.

언제 어디서 만날지 계획을 세웁니다. 보건소, 주민센터, 협동조합, 예배당 등 모두가 대화하기 편한 장소를 선택하는 것이 좋습니다. 첫 번째 모임에서 왜 모이게 되었고, 앞으로 어떤 일을 하고 싶은지 논의합니다.

처음 몇 차례 모임에서는 아마도 한 사람이 리더 역할을 하게 될 것입니다. 그러나 모임에서 한 사람이 결정을 내리는 일이 없도록 하는 것이 중요합니다. 모든 사람이 의사표현을 할 기회를 가져야 합니다. 모임의 주된 이유에 중점을 두고 논의를 이어가도록 노력해 보세요. 처음 몇 차례 모임을 가진 후에는 돌아가면서 리더를 맡도록 합니다. 매번 다른 사람이 모임을 이끌도록 하면 소극적인 회원들의 참여를 이끌어내는 데 도움이 될 것입니다.



힘을 합쳐 우리 아이들과 우리 자신을 돕는다



인도 방갈로르의 가난한 지역사회에서 장애인 아동과 성인이 있는 몇 가구가 모여 지지모임을 결성했습니다. 이들은 일주일에 한 번씩 만나 서로 이야기를 나누며 장애인을 위한 지역사회 서비스를 개선하고 증진할 계획을 짭니다. 이들은 또한 장애인 아동의 등하교를 위해 릭샤(삼륜 택시) 여러 대를 소유하며 운영하고 있습니다.

모임에서 서로에게 힘이 되어주는 법 배우기

항상 다른 누군가를 돕는 일을 하는 사람들은 상대의 기분을 살피느라 자기 감정은 생각하지 않는 경우가 많습니다. 아니면 자신에게는 화낼 권리가 없다고 생각하거나 도움을 받는 당사자만 화를 낼 수 있다고 생각합니다. 서로 잘 아는 사이일지라도 돌봄제공자로 일하는 데 따르는 여러 감정과 경험, 돌봄제공자가 되는 일의 어려움을 허심탄회하게 이야기하기 위해서는 많은 시간이 필요할 수 있습니다.

모임에서 말하는 것이 편한 사람도 있고 그렇지 않은 사람도 있습니다. 그렇지만 사람의 생각과 감정을 표현할 수 있는 방법이 말하는 것만은 아닙니다. 모두가 편안한 마음으로 참여할 수 있도록 노래를 부르거나 시를 짓고 이야기를 들려주는 등 다양한 활동을 시도해 보세요. 그림과 색칠로 자신을 가장 잘 표현하는 사람도 있습니다.



모임 회원들이 편하게 느끼고 서로를 신뢰하는 데 도움이 되는 몇 가지 방법을 제안해 보세요.

다른 사람의 말에 귀기울여 주세요. 자신이 하는 말에 다른 사람이 얼마나 귀기울여주기 원하는지 생각해 보고, 같은 방식으로 다른 사람의 말을 주의 깊게 들으려고 노력하세요.

다른 사람에게 어떻게 해야 한다고 말하지는 마세요. 다른 사람들이 각자의 감정을 이해하도록 돕고 자신의 경험을 들려줄 수 있습니다. 하지만 장애인을 돕는 가장 좋은 방법이 어떤 것인지에 대해서는 모두가 스스로 결정을 내려야 합니다.

지지모임은 돌봄제공자가 좌절로 인한 분노와 울음을 토로하는 장소가 될 수도 있습니다. 경험과 생각을 공유함으로써 서로가 이런 감정을 유발하는 원인을 개선할 방법을 찾을 수 있도록 도와줄 수 있습니다.



실행계획 세우기

모임에 참여하는 사람들이 여러가지 문제를 해결해 볼 수도 있습니다. 몇 가지 유용한 실천 단계를 소개합니다.

1. 모임 내 다수가 중요하다고 생각하는 문제를 선택한다. 변화가 필요한 부분이 많겠지만, 한 번에 한 문제씩만 다룬다면 모임이 보다 효과적으로 운영될 수 있을 것이다. 신속히 해결될 가능성이 높은 문제를 먼저 선택한다. 나중에 모임에 참여하는 사람들이 서로 협력하는 방법을 익히면 차츰 더 까다로운 문제를 해결할 수 있게 된다.



2. 문제를 어떤 방식으로 해결하고 싶은지 결정한다. 문제를 해결할 수 있는 다양한 방법을 나열한 후 모임의 강점과 자원을 가장 효과적으로 활용할 수 있는 방법을 선택한다.



3. 계획을 세운다. 일을 완수하려면 회원들이 각기 다른 일을 맡아 해야 할 것이다. 각각의 작업을 끝마치는 완료일을 정하도록 한다.

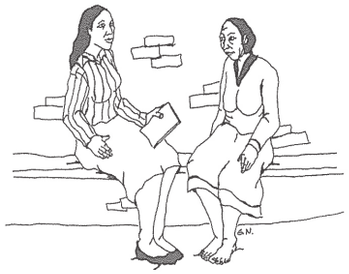


4. 다음 모임에서 일의 진행상황을 이야기한다. 어려움이 발생하면 필요한 만큼 계획을 수정한다.



보건의료 종사자를 위한 안내

보건의료 종사자들도 돌봄제공자를 도울 수 있습니다. 본인이 장애인 여성의 치료 담당자라면 돌봄제공자와의 관계는 어떤지 이야기를 나눠보세요. 돌봄제공자가 같이 왔다면 두 사람 모두 서로의 관계와 각자 서로에게 필요한 점에 대해 이야기하게 합니다.



돌봄제공자와 이야기를 나누며 도와줄 수 있는 문제가 있는지 알아본다.

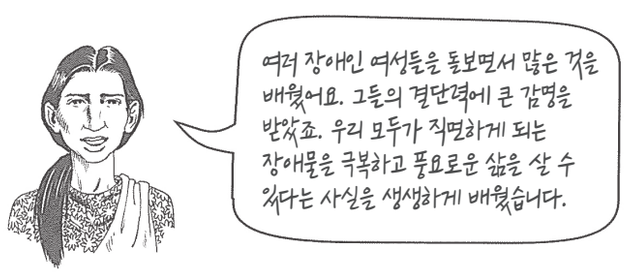
돌봄제공자에게 자신의 감정을 솔직히 이야기하게끔 독려합니다. 돌봄제공자의 말에 주의를 기울이고 자기 생각을 적극적으로 말하게 합니다. 돌봄제공자가 느낀 좌절감이나 분노에 대해 꾸짖어서는 안 됩니다. 다른 사람을 돕는 것은 고된 일입니다. 때때로 슬픔, 분노, 좌절을 느끼는 것이 자연스러운 일이란 사실을 돌봄제공자에게 상기시킵니다.

돌봄제공자에게 무엇이 필요한지 물어보세요. 돕는 상대뿐만 아니라 자기 자신도 돌봐야 한다고 격려해 주세요.

돌봄제공자를 도와줄 수 있는 사람이 있는지 찾아봅니다. 모든 사람에게는 스스로를 위한 시간이 필요합니다. 잠시라도 도와줄 수 있는 사람을 가족이나 지역사회에서 찾아봅니다.

필요하다면 지역사회 내 돌봄제공자들에게 그들이 맡고 있는 장애인 여성을 보다 잘 돌보는 데에 필요한 건강관리 및 상담 기술을 가르쳐 주세요.

중요 좌절감을 느끼는 것과 돌보는 사람을 상처 입히는 것은 엄연히 다른 문제입니다. 간혹 돌봄제공자가 스트레스를 너무 많이 받고 화가 나서 자신이 돌보는 사람에게 위해를 가하는 경우가 있습니다. 장애인 여성(또는 모든 여성)을 검진할 때는 학대의 징후가 없는지 항상 주의해야 하고, 어떤 식으로든 돌봄제공자에게 학대당하는 일이 없도록 여성과 단독으로 면담을 해야 합니다. 장애인 여성들에 대한 학대와 폭력에 관한 추가 정보는 14장을 참조하세요.



부록

건강과 관련된 수어

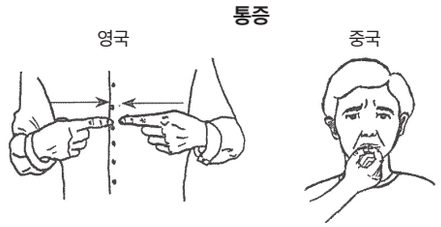
세계 대부분의 지역에서 청각장애인들은 그들만의 수어를 만들어냈습니다. 그들은 신호를 사용하여 들을 수 있는 사람들이 말하는 것 못지않게 빠르게 의사소통을 합니다. 여기 여러 나라들에서 사용되는 신호들을 제시해 두었습니다. 같은 단어라 하더라도 다른 곳에서는 다른 신호를 사용할 수 있습니다. 이 신호들을 참고자료로 활용하세요. 만약 여러분이 보건의료 종사자나, 가족 또는 돌봄제공자라면 당신 지역의 청각장애인 여성들에게 그들이 사용하는 신호를 가르쳐달라고 부탁해 보세요. 다음과 같은 신호들을 어떻게 변형해 적용할 수 있는지, 그리고 다른 신호들에는 어떤 것이 있는지 물어보세요. 수어를 배움으로써 여러분이 사는 지역의 청각장애인 여성들의 건강관리를 도울 수 있을 것입니다.

보건의료 종사자들이 알아야 할 수어

보건의료 종사자들이 청각장애인 여성들에게 건강관리 서비스를 제공하기 위해 알아두어야 할 수어들은 다음과 같습니다. 다음의 수어는 다양한 나라들에서 사용되는 것입니다. 여러분이 이것들을 활용해 아이디어를 얻을 수 있기를 바랍니다. 수어는 때로는 몸짓을, 때로는 알파벳 문자에 해당되는 지화를 사용하기도 합니다.

신체 부위를 가리키는 수어

어디가 아픈지 보여주기 위해 신체부위를 가리키게 되는 경우가 있습니다. 예를 들어 배가 아프다는 것을 보여주기 위해 통증을 나타내는 신호를 사용하고 배를 가리키는 것이지요.



몸짓을 사용하는 수어

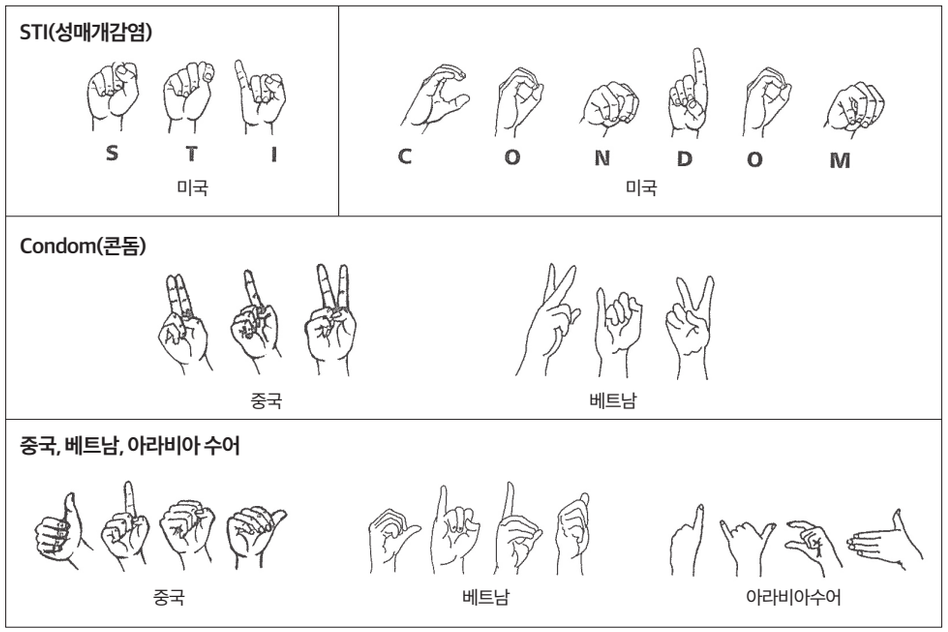
의료상황에서 사용되는 수어의 또 다른 예가 있습니다. 이러한 신호들은 대부분 몸짓을 사용합니다.





지화를 사용하는 수어

지화를 사용해 많은 단어를 이해할 수 있습니다.

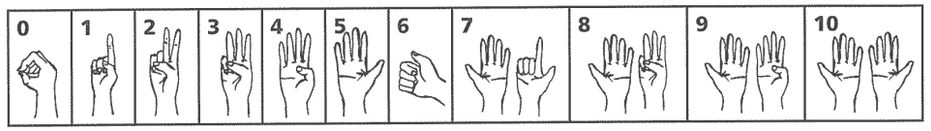


그밖에 보건의료 종사자들이 자기 지역의 수어로 배워두면 좋을 만한 다른 유용한 단어들은 다음과 같습니다.

낙태 abortion
학대 abuse
항문 anus
출생(출산) birth
혈액/출혈blood/bleeding
시야혼탁 blurred vision
유방 breast
수유 breastfeeding
호흡 문제 breathing problems
작열감(타는듯한) burning
색조 변화 change in color
수축 contractions
기침 cough
오한 chills
깨끗이하다/씻어내다 clean/wash
경련(쥐) cramps
베인 상처/욕창/찢어진 상처 cuts/sores/tears
우울증 depression
설사 diarrhea
분비물 discharge
어지럼증 dizzy
약물 durgs
건조한 dry
진찰, 검사 exams(examination)
운동 exercise
실신 faint
감각 없음 no feeling(numb)
열 fever
자라나옴(피부 또는 체내) growth (on skin or inside body)
가려운 itch
진통 labor
종괴(덩어리) lump
약 medicines
유산 miscarriage
점액 mucus
오심(메스꺼움, 멀미남) nausea(feeling sick)
신경질적인(예민한, 긴장되는) nervouse
배변(대변 보기) passing stool
배뇨(소변 보기) passing urine
골반의 pelvic
음경 penis
임신한 pregnant
강간 rape
수면 장애 sleeping problems
발한(땀이 남) sweating
부어오름 swollen
압통(누르면 아픔) tenderness
구토 vomiting
기운없음(힘이 없음) weak
자궁 womb

숫자를 표현하는 수어

환자는 숫자를 표현하는 수어로 자신의 문제가 얼마나 오래 되었는지(얼마나 자주, 며칠, 몇 주, 또는 몇 달) 표현할 수 있습니다. 1에서 5까지의 숫자를 활용해 통증이 얼마나 심한지 표현할 수도 있습니다. 1은 최소한의 통증, 5는 가장 심한 통증을 표현할 수 있습니다.



영국 수어에서 표현하는 예

알파벳 지화



미국 수어에서 한손으로 표현하는 알파벳의 예

색인

어려운 용어들의 목록

이해하기 어려울 수 있는 단어들을 다음과 같이 목록으로 정리해 두었습니다.
다음 단어들이 무엇을 뜻하는지 이해한다면 이 책을 더 잘 활용할 수 있을 것입니다.
이 단어장의 설명 중 일부는 기울어진 글씨로 되어 있습니다.
이러한 단어들은 이 목록의 다른 부분에 설명되어 있는 것들입니다.

ㄱ

가족계획 family planning
여성이 자신이 원하는 시점에, 원하는 수만큼 아이를 낳기 위해 또는 임신을 예방하기 위해 사용하는 방법들.

간 liver
오른쪽 갈비뼈 아래쪽에 들어 있는 커다란 장기로, 피를 깨끗하게 해주고 독을 제거해 줍니다.

간염 hepatitis
바이러스, 박테리아, 술, 또는 화학물질로 인해 간에 생기는 심각한 질병. 일부 유형의 간염은 성관계를 통해 전염될 수 있습니다.

감염 infection
박테리아, 바이러스 또는 다른 미생물들이 일으키는 질병. 감염은 몸의 일부 또는 전신에 발생할 수 있습니다.

강직 spasticity
근육이 의도와 상관 없이 수축하거나 당겨져서 스스로 움직임을 통제할 수 없게 되는 것. 뇌성마비, 척수손상, 또는 뇌손상으로 인해 나타나는 경우가 많습니다.

갱 강간 gang rape
누군가가 한 명 이상의 남자들에게 강간당하는 것.

경정맥(IV) intravenous
약이나 수액을 정맥에 주입하는 것.

고름 pus
세균으로 가득 찬 흰색 또는 노란색 액체로, *감염된infected* 눈물 또는 상처 안에서 흔히 찾아볼 수 있습니다.

근육주사(IM) intramuscular injecton
근육 깊숙이 *주사injection*하는 것.

급성의 acute
어떤 일이 갑자기 발생해 짧은 시간 지속되는 것. 보통 심각하거나 심함. 예를 들어 급성 통증이나 급성 감염과 같은 것이 있습니다(*만성chronic*과 비교해 보세요).

ㄴ

뇌졸중 stroke
뇌 안의 출혈 또는 혈전으로 인해 갑자기 의식, 감각, 또는 운동능력을 잃게 되는 것.

ㄷ

데이트 강간 date rape
남자가 자신과 데이트를 하는 여자와 강제로 성관계를 맺는 것.

ㅁ

마사지 massage
통증, 근육긴장, 또는 다른 징후를 완화하기 위해 특별한 방법으로 몸을 만지는 것. 복부를 마사지하면 자궁 수축을 돕고 출산, 유산 또는 낙태 후의 심한 출혈을 멈추게 할 수 있습니다.

만성적인 chronic
어떤 일이 오래 지속되거나 자주 발생하는 것(*급성acute*과 비교해 보세요).

면역 immunization
*예방접종vaccination*을 참조하세요.

물리치료사 physical therapist, physiotherapist
지체장애가 있는 사람들을 위해 운동과 활동을 고안하고 가르쳐주는 사람.

민간요법 home remedies
오래 전부터 전해 내려오는 치료법.

ㅂ

발작 seizures
*경련convulsion*을 찾아보세요.

벨크로 Velcro
서로 달라붙는 튼튼하고 곱슬곱슬한 플라스틱 테이프의 상품명(테이프의 한쪽 조각의 표면에 작은 플라스틱 후크가 달려 있어서 테이프 반대쪽 조각의 곱슬거리는 털에 걸립니다). 단추, 버클, 또는 끈 대신 옷, 브레이스 및 신발에 사용하면 편리합니다. 특히 손 사용이 제한된 사람에게 유용합니다.

부작용 side effects
의약품이나 *호르몬 요법hormonal methods*이 질병을 치료하거나 임신을 예방해야 하는 신체부위 이외의 곳에 변화를 일으키는 것.

ㅅ

사지마비 quadriplegia (tetraplegia)
양 팔과 다리의 근육이 마비되거나 움직일 수 없게 되는 것으로, 목 근처 척수의 질병이나 손상에 의해 발생함.

산아 제한 birth control
*가족계획family planning*을 참조하세요.

산파 midwife
여성의 출산을 돕기 위해 특별히 훈련을 받았거나 경험을 가진 사람.

상품명 brand name
제약회사에서 자신들이 파는 약에 붙인 이름(*일반명generic*과 비교해 보세요).

선천적 결함 birth defects
아이가 태어날 때부터 갖고 있는 신체적 문제, 또는 이해나 학습의 문제.

성 역할 gender role
공동체적으로 여자나 남자가 되는 것이 무엇을 의미하는지 정한 것.

세포 cell
우리 몸의 가장 작은 생명단위.

수술 operation
의사가 피부를 가르고 몸 안의 손상된 부분을 복구하거나 신체기능에 변화를 주는 것.

수혈 blood transfusion
누군가의 혈액을 다른 사람에게 주는 것. 정맥에 바늘을 꽂아 손실된 혈액을 보충합니다.

스트레스 stress
어떤 활동이나 사건이 결과적으로 여성에게 부담을 가하는 것. 여성의 몸과 마음에 긴장을

유발합니다.

신경 nerves
우리 몸 안에서 메시지를 전달하는 가느다란 섬유. 신경은 우리 몸 안의 '전령(messenger)'입니다. 어떤 신경들은 우리가 감각을 느낄 수 있게 해줌으로써 어딘가가 아프다는 것을 알게 해줍니다. 또 다른 신경들은 우리가 원하는 대로 몸을 움직일 수 있게 해줍니다.

ㅇ

알레르기, 알레르기 반응, 알레르기 쇼크 allergy,allergic reaction, allergic shock
일부 사람들에게 무엇을 들이마시거나, 먹거나, *주사를 맞거나injected*, 또는 닿아서 생기는 문제. 가려움, 재채기, 두드러기나 발진, 그리고 때로는 호흡곤란이나 쇼크가 나타나기도 함. 알러지성 쇼크는 알러지 반응의 심각한 형태임.

암 cancer
세포가 비정상적으로 변하여 자라나는 심각한 질병. 암은 몸의 다양한 부분에서 발생할 수 있습니다.

약초 plant medicines
질병을 치료하기 위해 사용하는 꽃, 잎, 뿌리, 그리고 식물의 다른 부분들.

에스트로겐 estrogen
여성 *호르몬hormone*.

엑스레이 x-rays
몸에 광선을 통과시켜 뼈나 폐와 같이 몸 안의 일부를 촬영하는 것. 몸을 절개할 필요가 없음.

예방접종 vaccinations or vaccines
파상풍과 같이 특정 질병에 대한 방어력을 부여하기 위해 *주사하는injected* 약품.

오염된 contaminated
의료용품이나 음식에 해로운 세균이 들어감.

온도계 thermometer
사람의 *체온temperature*을 측정하기 위해 사용하는 기구.

위축 atrophy
신경의 문제 때문에 근육이 점차 줄어들고 약해지는 것(*이형성증dystrophy*과 비교해 보세요).

유아용 조제분유 infant formula
모유 대신 사용되는 아기용 인공 젖. 유아용 조제분유와 여타 대체식품들의 영양성분 및 건강상의 이점은 모유와 동일하지는 않습니다.

음낭 scrotum
고환을 감싸고 있는 남자의 다리 사이의 주머니(또는 '불알').

의무기록지 chart
각 사람의 질병과 치료에 대한 정보를 기록해 두는 파일.

이상출혈 abnormal bleeding
평소의 자연스러운, 또는 평균적 출혈과 다른 출혈. 정상이 아님.

이영양증 dystrophy
근육 자체에 문제가 생겨 근육이 점차 약해지는 것(*위축atrophy*과 비교해 보세요).

인대 ligament
관절과 뼈를 잡아주는 몸 안의 단단한 줄이나 띠. 인대는 뼈와 다른 뼈를 연결해 주고, 건이나 힘줄은 뼈와 근육을 연결해 줍니다.

일반명 generic
약의 주된 성분의 이름. '*상품명brand name*'과 비교해 보세요.

임신중독증 toxemia
*경련convulsion*으로 이어질 수 있는 임신 중의 위험한 상태.

ㅈ

저항성 resistance
정상적인 상황에서라면 자신에게 해를 입히거나 죽일 수 있는 것으로부터 자신을 방어할 수 있는 능력. 세균, 바이러스 그리고 기생충은 특정 약물, 특히 *항생제antibiotics*와 *항바이러스제antivirals*의 효과에 저항성을 띨 수 있는데, 그러면 이러한 치료는 더 이상 효과가 없게 됩니다.

접근 access
이용할 수 있는 진료와 여타 공공 서비스가 존재하며, 장애인 여성들이 이것을 쉽게 이용할 수 있음.

정형외과적 orthopedic
뼈와 골격계, 근육, 관절, 인대의 손상 또는 이상을 예방하거나 교정하기 위해 보조기기, 시술, 또는 수술 등을 시행하는 것.

조직 tissue
근육, 지방, 신체의 장기를 구성하는 물질.

조직검사 biopsy
건강한지 질병이 있는지 검사하기 위해 몸의 표면이나 몸 안에서 *조직tissue*의 조각이나 체액을 채취해 검사하는 것.

주사 injections
주사기와 바늘을 이용해 약이나 수액을 몸에 주입하는 것.

주사기 syringe
약을 *주사inject*하는 데에 사용되는 도구.

직장검사 rectal exam
직장 안쪽을 검사해 자라나온 것 또는 다른 문제들을 확인하는 것. 직장검사를 통해 질 벽이나 질 안쪽에 대해서도 정보를 얻을 수 있습니다.

질세척 douche
질을 씻어내는 것. 자연적으로 질을 적시고 있는 것들을 씻어내게 되기 때문에 해로울 수 있습니다.

ㅊ

체온 temperature
사람 몸의 온도.

체중부하 weight-bearing
특정 관절 또는 사지로 체중을 받치는 것. 예를 들어 무릎에 체중부하가 실리는 것은 허벅지 근육이 튼튼할 때에만 가능하며, 그렇지 않으면 불가능합니다.

충격 shock
심각한 쇠약 또는 의식소실, 식은땀, 그리고 빠르고 약한 맥박이 나타나는 위험한 상태. 탈수, 심한 출혈, 부상, 화상, 또는 중증 질환으로 인해 발생할 수 있습니다.

치질 hemorrhoids
항문 가장자리 또는 안쪽에 생기는 작고 아픈 혹이나 덩어리. 정맥이 부풀어오른 것의 일종이며 작열감, 통증, 또는 가려움이 동반됩니다.

ㅋ

캘리퍼 caliper
약하거나 다친 다리를 지탱해 주는 보조기. '브레이스'의 다른 표현.

ㅌ

태반(후산) placenta(afterbirth)
여성의 자궁 안에서 임신 중 아기가 자라는

데에 필요한 모든 것을 전달해 주는 스폰지 모양의 장기. 아기는 탯줄로 태반과 연결되어 있습니다. 아기가 태어나면 태반도 자궁 밖으로 나오게 됩니다.

터울 조절 birth spacing
가족계획방법을 사용하여 자녀의 나이차를 조절하는 것.

프

패혈증 sepsis
심각한 감염이 혈액 속으로 퍼지는 것.

프로게스테론 progesterone
여성 *호르몬hormone*.

프로게스틴 progestin
여성의 몸 안에 자연적으로 존재하는 *프로게스테론progesterone*과 유사하게 실험실에서 만들어낸 *호르몬hormone*. 호르몬을 이용한 *가족계획family planning* 방법에서도 찾아볼 수 있습니다.

피하주사 subcutaneous injection
근육이 아닌, 피부 아래 지방*조직tissue*에 *주사injection*하는 것.

하

하반신 마비 paraplegia
양쪽 다리(때로는 다른 부분에도 일부) 근육이 마비되거나 움직일 수 없게 되는 것으로, 척수의 질병이나 부상으로 발생함.

항레트로바이러스제 antiretrovirals
에이즈에 걸린 사람들이 더 건강하게 오래 살 수 있도록 도와주는 약들. AIDS를 완치시켜 주지는 않습니다.

항생제 antibiotic
세균 감염을 치료하기 위해 사용되는 약(항생제로는 바이러스 감염을 치료할 수 없습니다).

항체 antibody
감염에 대항하기 위해 몸에서 만들어내는 물질.

혈압 blood pressure
혈액이 혈관(동맥과 정맥) 벽에 가하는 압력. 혈압은 개인의 나이와 건강 상태에 따라 다릅니다.

호르몬 hormones
우리 몸에서 만들어내는 화학물질로 언제 어떻게 성장할 것인 지를 조절함. *에스트로겐estrogen*과 *프로게스테론progesterone*은 여성에게 가장 중요한 호르몬입니다.

후산 afterbirth
*태반placenta*을 참조하세요.

흉터 scar
베이거나 상처 입은 곳이 치유되면서 피부나 조직이 울퉁불퉁해지고 튀어나오는 것.

황달 jaundice
피부와 눈이 노랗게 되는 것. 황달은 *간염hepatitis*이나 신생아 황달의 징후일 수 있습니다.

세계 장애인 여성의 건강 핸드북
A Health Handbook for Women with Disabilities

초판 1쇄 인쇄 2019년 10월 18일
초판 1쇄 발행 2019년 10월 25일

기획 및 발행

<원저 발행>

헤스페리안
Email: hesperian@hesperian.org
tel: (510) 845-1447 | toll free in the USA: (888) 729-1796

지은이 | 제인 맥스웰, 줄리아 왓츠 벨서, 달리나 데이비드

<국내 발행>

국립재활원
주소 서울특별시 강북구 삼각산로 58
누리집 주소 http://www.nrc.go.kr
전화 (02) 901-1304

발행인 | 원장 이범석

옮긴이 | 안은미 국립재활원 장애인건강사업과
백유진 국립재활원 여성재활과
이화여자대학교 통역번역연구소

감수 | 김미정 한양대학교병원 재활의학과
최안나 국립중앙의료원 산부인과

진행 | 황상현 국립재활원 장애인건강사업과

출판 및 인쇄

㈜경향신문사
출판등록 1961년 11월 20일(등록번호 제 2-79호)
주소 서울특별시 중구 정동길 3

출판인 | 이동현
편집인 | 오광수

책임편집 | 경향신문사 경향플러스 콘텐츠팀
편집 | 김영남
교정 | 유성문
표지디자인 | 백철훈
본문디자인 | 송근정
인쇄 및 제본 | 미래피앤피

비매품
ISBN 979-11-88940-04-2

＊이 책의 저작권은 헤스페리안 재단의 허락 하에 국립재활원이 소유합니다.
한국 내 저작권자의 허락 없이 전재 및 복제를 금합니다.