



일

부 사람들에게는 요의(尿意)에 관계없이 본인도 모르게 소변이 흘러나와 팬티를 적시는 경우가 있다.

소위 요실금이라는 것으로 남성들은 전립선에 문제가 있거나 허리를 다쳤을 때 오며 여성은 요도괄약근에 문제가 생겨서 온다.

조사에 의하면 65세 이상의 노인 남성 10%, 노인 여성의 35%가 요실금으로 남모르게 고통을 받고 있다고 한다. 한 병원 통계에는 중년여성의 약 40%에서 요실금을 경험하였다고 한다.

요실금과 동반되는 증상은 여러 가지가 있다.

하루 8번 이상, 자다가 2번 이상 소변을 본다. 소변을 보아도 개운치 않다. 소변을 볼 때 통증이 있다. 하복부에 항상 불편감이 있다. 소변을 보고 싶을 때 참지 못한다. 부부관계를 하는 동안에 소변이 흘러나오기도 한다.

얼마전 병원에 온 38세 주부도 요실금으로 말 못할 고민을 하고 있었다. 둘째 아이를 낳은 이후 크게 웃을 때마다 소변이 나와 당혹스럽다는 것이다. 집밖에 나갈 때에는 아이에 생리대를 착용하고 다닌지는 오래되었고 좀더 멀리 가려면 만약에 대비해서 아이에 여벌의 팬티를 가방에 넣어 가지고 다닌다.

주위에서 소변냄새가 나도 혹시 자신 때문이 아닌가 긴장을 하게 되더라. 문제는 소변을 지리는 것 때문에 남편과의 성생활조차 불안하여 피하게 되더라는 것이다.

이렇듯이 본인의 뜻과는 전혀 관계없이 소변이 흘러나와 당혹스럽게 만든다. 원인은 나이가 들어 호르몬대사 이상으로 인하여 요도 및 질 점막이 약화되어 생긴다.

또한 출산과정에서 너무 지체되거나 난산을 하면 골반 신경이 다치게 되며 골반근육이 약해져 방광이 밀리로 처지게 된다. 요도괄약근이 제대로 기능을 하지 못하면서 요실금이 생긴다. 남성들의 경우에는 전립선에 문제가 있을 때 오기도 한다.

요실금은 여러 가지 다른 질병을 동반하게 마련이다. 생리대나 기저귀를 오랫동안 차고 다니다 보면 외음부 근처가 소변에 노출되어 짓무르거나 피부염을 유발한다.

요실금 증세가 있는 여성들은 정신적으로 소외감, 대인공포증, 불안감 등이 생기기 쉽다. 40대 여성에게 흔히 오는 우울증과 겹치게 되면 정상적인 생활이 곤란해지기도 한다. 심하면 성생활을 하는 동안에도 소변이 흘러나와 부부생활에 지장을 초래하기도 한다. 환자의 46%정도가 부부생활에 지장을 받고 있으며, 심하면 가정불화를 일으키기도 한다.

여러 가지 타입의 요실금이 있으며 그중에 가장 흔한 것이 긴장성(복압성)요실금이다. 갑자기 배에 힘이 들어가서 복압이 상승할 때 방광이 수축하지도 않았는데 소변이 요도를 통해 흘러나오는 경우를 말한다. 기침이나, 재채기, 큰 웃음, 줄넘기나 달리기 등 배에 힘이 들어갈 때 자신도 모르게 소변이 흐른다. 분만 이후 골반근육이

이완되어 방광요도가 늘어짐으로 인해 생기는 경우가 가장 많다. 전체 요실금의 10~20%를 차지하는 질박성 요실금은 소변을 참지 못해 화장실에 빨리 가지 않으면 속옷을 적시는 경우를 말한다. 60세 이상 여성에게 이유없이 발생할 수 있으며 노령으로 인한 신경손상 때문에 생기기도 한다. 요실금은 노화에 따라 자연스럽게 일어나는 현상이 아니며 육체적인 위험과 함께 정신적인 황폐까지도 유발할 수 있으므로 적극적인 치료가 요구된다.

질주위의 골반근육은 다른 근육과 마찬가지로 반복해서 운동하면 근육의 긴장도가 증가되어 주위 근육에 탄력이 생기고 쉽게 소변을 멈출 수가 있다.

과거와는 달리 수술이외에도 여러 가지 치료방법이 있다. 오히려 대부분 80%에서는 물리치료만으로도 낫는다. 복잡성 요실금의 치료는 원칙적으로 보존적 치료이다. 폐경기의 여성에서는 약물요법으로 호르몬 제제로 약간의 호전을 보이기도 한다.

물리치료방법에서는 행동치료, 골반저근 운동, 바이오 피드백 치료법, 전기자극 치료, 마그네틱 치료, 기구 등이 있다.

골반저근 운동이란 일반적으로 Kegel운동이라고 알려져 있다. 근육강화 운동이 골반 근육을 증가시킨다. 골반근육의 증가는 방광과 요도를 구조적으로 지지하게 되어 복잡성의 증가에도 요도가 풀리는 것을 막는다. 바이오 피드백 치료법은 환자 스스로가 배뇨형태에 대해 자각하도록 하고 요도 괄약근을 강화하고 이완하는 등의 횡문근 훈련을 하는데 있다. 치료는 1회에 30분, 1주일에 2회, 보통 4주 이상 하면 된다.

지속적인 치료가 필요하므로 집에서 골반저근 운동을 하면서 가능하면 한달에 한번 정도 병원에 와서 확인을 한다. 치료의 근간인 골반저근 운동을 효과적으로 할 수 없는 경우에는 전기자극치료나 기구를 사용할 수 있다. 전기자극치료를 반복하면 자연스럽게 근육운동이 되므로 질 주위의 괄약근과 골반근육이 탄력을 되찾게 된다.

최근 개발된 마그네틱 치료기는 평상복 차림에 질 내의 이물질 삽입 없이 의자에 앉아있지만 하면 되는 가장 간편한 치료방법이다. 자기공명을 이용하여 요실금 및 전립선염 등을 치료한다. 요실금의 원인이 되는 늘어진 골반근육을 강화시켜 방광경부를 원래 위치로 되돌리고 요도괄약근의 기능을 향상시켜주는 방법이다.

기존의 약물로 인한 부작용을 막고 수술로 인한 부작용으로 마취로 인한 부작용 등을 줄일 수 있다. 마그네틱 치료는 요실금뿐만 아니라 만성전립선염으로 고통을 받는 사람에게도 많은 효과를 보여준다.



이윤수비뇨기과 원장