

# 여성의 40%가 불편을 겪는 **요실금**

- 편집실 -

---

골반근육은 방광아래와 직장, 질, 자궁 등을 지탱해 준다. 골반 근육이 수축하면 소변과 대변이 새지 않게 되는 것이다. 그러나 여성들은 분만하거나 나이가 들어 근육이 약해지고 처지게 되면 기침을 하거나 똥때 소변이 새는 요실금을 경험하게 된다.

---

## 요실금이란 ?

소변이 마렵지 않은데도 조금만 크게 웃거나, 살짝 뛰거나 재채기를 할때 소변을 찝끔 지리는 증상을 말한다. 우리 나라 전체 여성인구 중 40%가 요실금으로 불편을 겪은 적이 있다고 한다. 과거에는 부끄럽고 수치스러운 증상으로 이해했지만 여성활동이 활발해지고 평균수명이 연장되면서 노년기 삶의 질에 대해 적극적으로 대처하게 되었다. 무엇보다도 중요한 것은 요실금은 치료될 수 있다는 데 있다.

## 요실금 예방법

골반근육운동, 올바른 배뇨습관, 음식조절, 금연, 변비치료, 여성호르몬 투여, 비만교정 등

## 요실금의 종류

- 복압성 요실금 : 임신, 분만, 폐경기 이후 여성 호르몬 부족 등이 원인
- → 증상 : 기침, 재채기, 웃을 때 소변이 샌다. 빨리 걸으면 소변이 샌다. 소변이 샅까봐 운동을 못한다.
- 절박성 요실금(과민성 방광) : 방광 안에 소변이 조금만 차도 제멋대로 수축하여 소변이 새는 증상, 뇌질환(치매, 중풍) 척추 손상 등이 원인
- → 증상 : 화장실에 가기전 속옷을 적신다. 밤에 소변을 자주 본다. 2시간을 견디지 못하고

## 골반근육 운동방법

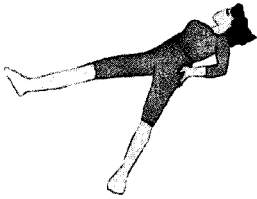


그림 1. 양쪽 다리를 어깨넓이 만큼 벌린채로 똑바로 바닥에 누워서 아랫배와 엉덩이의 근육은 편안하게 이완시킨 상태로 5초간 골반 근육을 수축한다.



그림 2. 양 무릎과 손바닥을 바닥에 댄 후 숨을 들이마시면서 등을 동그랗게 하고 5초간 골반근육을 수축한다.



그림 3. 엉덩이를 깔고 앉은 상태에서 양 발끝이 바깥쪽으로 향하게 한다. 또한 골반근육을 5초 동안 수축하면서 양 발끝을 안쪽으로 향하게 한다.

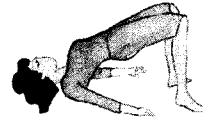


그림 4. 똑바로 바닥에 누워 무릎을 구부린 상태에서 숨을 들이 마시며 엉덩이를 서서히 들면서 골반근육 수축을 5초간 한다.

화장실에 가야 한다. 이부자리에 소변을 적신다.

- 일류성 요실금 : 방광에 소변이 차도 소변이 마려운 줄 몰라 소변이 넘쳐서 발생하는 증상, 고령의 노인이나 당뇨 등에 의해 요도와 방광의 신경기능이 거의 소실된 경우
- → 증상 : 소변을 보는 시간이 오래 걸리고 소변줄기가 약하다. 소변량이 적으며 다 보아도 개운치 않다. 소변을 볼 때 아랫배에 힘을 주어야 잘 나오는 것 같다. 소변이 시원치 않아 항상 자주 본다. PPFK

\* 출처: 대한가족보건복지협회, 건강하고 활기찬 노년을 위한 여성 가이드