

# 요실금과 성생활



이윤수 명동이윤수비뇨기과병원 원장

**재** 채기를 하거나 옷기만 해도 소변이 흘러나와 속옷을 적신다면 얼마나 불편할까. 실제 많은 여성들이 이런 불편한 가운데 생활을 하고 있으며 이로 인해 성생활에도 지장을 받고 있는 것으로 나타났다. 우리는 여성들이 큰소리로 웃으면 소변이 짙금거렸을 것이란 표현을 한다. 웃는 동안 방광을 막고 있던 요도가 저절로 열린다는 것을 의미한다. 이렇게 본인 의지와 관계없이 소변이 나와 옷을 적시는 현상을 '요실금'이라고 한다.

문제는 요실금 증상을 가진 많은 여성들이 소변에 문제가 있어도 참고 지내는 데 있다. 최근 비뇨기과에서 요실금에 대한 진료 건수가 늘고 있지만 아직도 전체 환자 수에 비하면 극히 미미한 수준이다. 많은 여성들이 수치심이나 정보의 부족 등으로 비뇨기과에서 제대로 치료를 받지 못하기 때문이다. 치료를 하고 싶어도 어느 과를 가야 할지 잘 모를 뿐 아니라 부끄럽고 창피해서 남에게 물어보기도 망설여 왔다. 본 병원에서는 여성들의 접근을 좀 더 쉽게 하기 위해 여자 비뇨기과 의사가 여성 환자들의 진료와 수술을 전담하고 있다.

요실금의 발생빈도는 최근 조사에 의하면 지난 한달 동안 한차례 이상 요실금을 경험한 경우는 30세 이상 여성에서 41.1%를 차지하였다. 여성의 경우 30대에 27.6%, 40대 44.3%, 50대 47.4%, 60대 50.5%, 70대 55.9%로 나이에 따라 증가하고 있다. 남성의 경우 50대까지는 요실금이 5%정도이었으나 60대 11.3%, 70대 25.8%로 크게 증가하였다.

**소**변이 일상생활에 미치는 영향은 매우 크다. 소변을 지장없이 볼 수 있다는 것은 건강에 대한 축복이다. 요실금은 당장 생명에 지장을 주는 것은 아니지만 사회적 활동에 위축을 가져온다. 젊은 여성에서는 수치심이나 자존심 손상으로 정신적 스트레스를 받게 되며 이로 인해 우울증에 빠지기도 한다. 정상적으로 배출되어야 할 소변이 제대로 나오지 않는 것처럼 삶을 괴롭히는 것은 없다.

본인도 모르게 소변을 지리다 보면 성생활을 하는 동안에도 소변이 흘러 나와 부부생활에 지장을 초래하기도 한다. 여성 요실금 환자 중 '일상생활에 지장을 받는다'거나 '사회생활에 지장을 받는다'가 11.2%에 달해 10명중 한 명은 증중에 해당되었으며, 창피하다 13.6%, 성생활에 지장을 받는다 4.9%이었다.

얼마 전 병원에서 요실금으로 수술받았던 여성도 20년 동안 소변문제로 말 못할 고통을 받아 왔다. 둘째 아이를 낳은 후 요실금이 온 것이다. 집밖에 나갈 때는 생리대를 착용하고 다니며 만약에 대비해서 여벌의 팬티와 패드를 항상 가방에 넣어 가지고 다녔다. 주위에서 소변냄새가 나면 혹시 자신 때문에 그런가 하는 걱정 때문에 긴장하였다. 더욱이 소변을 지리는 것 때문에 남편과의 성생활 조차 불안하여 제대로 즐길 수가 없었다.

남성보다 여성이 월등하게 많은 이유는 출산 때문이다. 여성은 아이를 낳게 되면 골반의 구조에 변형을 가져오면서 요실금 증세가 많이 나타난다. 출산기의 여성들은 임신과 출산을 겪으면서 요도를 포함한 주변조직과의 구조가 변하면서 방광이 아래로 처지고 요도괄약근이 힘을 잃는다. 특히 난산을 하게 되면 요도 괄약근의 위축 및 기능 저하를 초래하여 많이 발생된다. 나이를 먹은 여성들은 여성호르몬의 감소, 비만 등으로 점차 골반근육이 약해지기 때문에 생기게 된다.

최근 진단 및 치료방법의 발달은 더 이상 소변문제로 고생하지 않아도 되게 만들었다. 흔히 증상에 따라 단계를 나누게 되는데 재채기, 기침, 웃을 때만 요실금이 있는 경우를 1단계, 심하게 뛰거나 운동할 때에도 소변이 새는 것이 2단계, 가만히 앉아 있거나 심지어 누워 있어도 새는 것을 3단계로 구분한다. 증상이 경미할 때에는 간단한 골반근육운동이나 체조만으로도 많은 효과를 보기도 한다. 질 주위의 골반근육은 다른 근육과 마찬가지로 반복해서 운동하면 근육의 긴장도가 증가된다. 질 주위 근육에 탄력이 생기고 쉽게 소변을 멈출 수 있다.



최근에는 수술을 보다 간단하고 안전하게 할 수 있는 새로운 기구와 방법들이 개발되어 수술시간도 대폭 단축이 되었다. 요실금이 심하거나 나이가 많고 골반근육 수축기능이 약한 여성, 그리고 장시간의 자발적인 노력이 요구되는 물리치료에 실패한 경우에는 수술적 치료를 하게 된다. 수술기법이 발전하여 국소마취로도 가능하며 수술시간도 30분~1시간이면 충분히 끝나고 특별한 부작용 없이 수술이 가능하다. **㉞**