

## 대표적인 요실금, 복합성 요실금과 절박성 요실금

웃을 때 자신도 모르게 소변이 나온다거나 조깅이나 줄넘기를 하다가, 그리고 재채기를 해도 소변이 나온다면 또 하루에 소변을 보는 횟수가 증가했거나 잠을 자다가 소변을 보기 위해 자주 깨어나 숙면을 취하지 못한다면 요실금일 가능성이 크다.

대표적인 요실금으로는 복합성 요실금과 절박성 요실금이 있다. 복합성 요실금은 웃을 때, 재채기를 할 때, 줄넘기를 하거나 조깅을 할 때, 무거운 것을 들 때 등 배에 힘이 들어갔을 경우에 자신도 모르게 소변이 조금씩 새어나오는 증상이 나타난다.

복합성 요실금은 전체 여성 요실금의 50~80%를 차지하며, 직접적인 원인은 골반근육 약화와 요도기능 저하인 데 출산이 주된 원인으로 지목되고 있다. 출산을 하는 과정에서 골반근육이나 인대가 파열되면서 방광경부와 요도가 아래로 처져 요실금을 유발하기 때문이다. 이밖에도 여성호르몬의 감소, 비만, 선천적으로 짧은 요도, 자궁암이나 직장암 수술, 신경계질환도 복합성 요실금의 원인이다.

절박성 요실금은 전체 요실금의 10~20%를 차지하며, 과민성 방광이 원인이다. 과민성 방광은 방광감각 신경



## 짙짙 소변이 새는 요실금, 부모님의 자존심이 무너진다!

외출도 맘 편하게 할 수 없고, 누가 알아챌까 불안하고, 행여나 큰 병은 아닐까 걱정도 되지만 누군가에게 속 시원하게 말할 수도 없는 노릇이다. 소변이 짙짙 새는 요실금을 알고 있는 중년들이 딱 이렇하다. 요실금은 중년 여성들에게서 발생하는 것으로 알려져 있으나 남성들에게도 많이 발생하는 질병이다. 중년의 자존심에 상처를 입히는 요실금의 원인은 무엇인지, 예방법은 무엇인지 알아본다. \*최용균

이 예민해져 자신의 의지와는 무관하게 방광근육이 수축하여 소변을 자주 보게 된다. 이로 인해서 절박성 요실금은 소변 횟수가 잦아지고, 소변을 잘 참지 못하며, 자다가 깨어서 화장실에 가거나 갑자기 참을 수 없는 요의를 느끼면서 소변이 새는 증상이 나타난다. 절박성 요실금의 원인은 매우 다양한데 커피, 카페인, 술, 담배 등을 많이 하는 식생활과 스트레스가 방광을 민감하게 만드는 주요 원인이다.

### 남성 요실금의 원인은 전립선비대증

요실금은 보통 여성에게서 많이 발생하는 것으로 알고 있지만 남성이라 해서 안전지대는 아니다. 남성 요실금의 주된 원인은 전립선비대증이다. 비정상적으로 커진 전립선이 요도를 압박해 방광기능을 저하시키기 때문이다. 통계적으로 전체 남성의 15% 이상이 전립선질환을 앓고, 50대 이상의 중년 남성들의 경우 약 50% 이상이 전립선비대증인 것으로 나타나 요실금으로 고통 받고 있는 남성들이 상당할 것으로 추정된다.

전립선비대증이 발생하면 배뇨 시 소변이 바로 나오지 않을 뿐만 아니라 잔뇨감이 있어 시원하지 않고, 소변 줄기가 가늘어지는데 이는 비대해진 전립선이 방광의 출구를 좁히기 때문이다. 전립선이 커지는 것은 호르몬에 의한 자연스런 노화현상이지만 전립선비대증을 치료하지 않고 수수방관하면 급성요폐, 요로감염, 요로결석, 전립선암으로 발전할 수 있으니 조심해야 한다.

### 요실금의 치료와 예방

요실금은 원인에 따라서 증상이 다양하게 나타나는 만큼 요실금이라면 전문의와의 상담과 검사를 통해 정확한 원인을 확인하고, 그에 따른 치료방법을 선택해야 한다. 치료 방법으로는 약물치료, 골반근육운동, 전기자극 치료, 수술 등이 있다. 전기자극 치료는 근육의 수축과 이완을 운동시켜주는 치료법이다. 수술은 여러 치료에도 불구하고 효과가 없을 때 최종 선택 방법이지만 TOT 수술이 개발되면서 수술 시간이 약 20분 정도로 대폭 줄었고, 통증도 거의 없어 수술 후 곧바로 일상생활이 가능하다. 이처럼 요실금 치료가 한결 수월해졌다지만 가장 중요한 것은 예방을 통해 유병률을 낮추는 것이다. 요실금은 분명 예방을 통해 발병률을 낮출 수 있는 질병이다.

우선, 방광을 민감하게 만드는 식생활을 개선해야 한다. 알코올, 카페인, 매운 음식, 인공 감미료 등이 방광을 예민하게 하는 식품이므로 가급적 줄이는 것이 좋다. 또 복압을 올리는 변비는 복잡성 요실금의 원인이 되므로 변비에 효과적인 섬유질이 풍부한 채소, 해조류 등을 즐겨 먹는 것도 요실금 예방을 위한 식생활법이다.

특히 비만하다면 체중을 줄이는 노력도 반드시 필요하다. 최근 연구 결과에 의하면 체중의 5~10%를 줄일 경우 요실금 증상이 크게 개선되는 것으로 나타났다.

또한 운동도 요실금 예방에 도움이 되는데 수영은 피하는 것이 좋다. 찬물이 요실금의 증상을 악화시킬 수 있기 때문이다. 복압이 급격히 올라가는 운동보다는 평지를 빠르게 걷는 유산소 운동이 요실금 예방에 도움이 된다.

마지막으로 임신부라면 출산이 요실금의 원인이 되는 만큼 출산 후에 골반근육 강화운동을 시작하면 요실금 예방에 효과적이다. ⑥



### Tip

#### 요실금 예방에 효과적인 케겔운동

항문과 질을 2~3초간 강하게 수축했다가 풀어주는 방법과 규칙적인 간격없이 수축과 이완을 반복하는 두 가지 방법을 하루 50회 정도 꾸준히 실시하면 소변을 멈추는 근육이 단련되어 요실금을 예방할 수 있다. 특히 남성의 경우에는 케겔운동이 전립선 건강을 지킬 수 있을 뿐만 아니라 성기능 개선에도 도움이 된다.