



### ‘방광염 VS. 요실금’ 같고 또 다르다

방광염과 요실금 모두 소변과 관련된 증상을 보이긴 하지만, 자세히 살펴보면 세부증상은 각기 다르다. 그러나 이들에게도 공통점이 있으니 바로 ‘발병연령’이다. 방광염이나 요실금 모두 노년층에게서 많이 나타나는 질환이다.

방광염은 대장균, 포도상구균, 장구균, 변형균과 같은 세균이 원인이 되어 나타난다. 노년층의 경우 면역성이 떨어지면서 세균에 대한 저항력이 젊은층에 비해 상당히 떨어져 더욱 쉽게 방광염 증상이 나타나게 된다.

요실금은 주로 여성들에게 많이 나타나는 증상이다. 나이가 들면 여성호르몬이 감소하면서 폐경이 오는 등의 현상이 나타나는데, 요실금 역시 이로 인한 질환이다. 골반 근육이 약해지면서 치골, 요도 인대가 손상되고, 방광이 정상 위치보다 처지면서 열린 요도를 통해 의도하지 않게 소변이 나오게 되는 데 특히 분만경험이 있는 여성, 자궁암이나 직장암 수술을 한 경우라면 요실금의 발병률이 높아질 수 있으므로 주의해야 한다.

## 으라차차 시니어는 ‘소변’ 때문에 괴롭지 않다

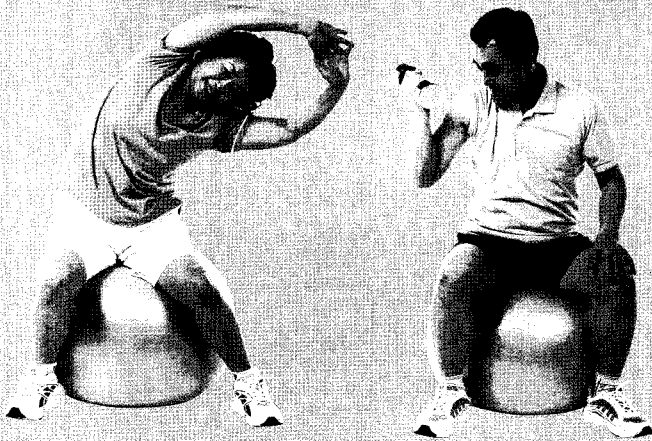
나이가 들수록 ‘소변’ 때문에 어려움을 겪는 사람들이 있다. 소변을 볼 때 통증을 느끼거나 하루에 소변보는 횟수도 부쩍 늘어 8회 이상 소변을 본다. 또한, 참지 못할 정도로 긴박한 요절박 현상을 겪고 있을 뿐만 아니라 소변을 보더라도 시원한 느낌이 들지 않는 방광염 증상이 나타나기도 하고, 더욱이 웃을 때나 기침할 때 가끔 소변이 나와 냄새가 나지 않는지 걱정이 되는 요실금 증상이 나타나기도 한다.

요실금은 복잡성 요실금과 절박성 요실금으로 나뉜다. 복잡성 요실금은 기침, 재채기, 줄넘기, 웃을 때, 무거운 것을 들거나 빨리 걸을 때 소변이 새는 증상이다. 절박성 요실금은 소변이 자주 마려운 증세로 화장실에 자주 가고, 심하면 화장실에 가기도 전에 참지 못하고 소변이 새는 증상이다.

### 소변을 참는 습관 고치고, 하루 5회 케겔 운동

방광염이 의심된다면 우선 적당량 수분 섭취를 해줌으로써 체내의 세균들을 몸 밖으로 배출시켜주는 것이 좋다. 소변을 너무 참지 않도록 하고 성관계 후에는 세균의 투입을 예방하기 위해 바로 배뇨하는 습관을 갖도록 하며, 여성들 역시 질 세척을 너무 자주 하지 않도록 한다.

요실금의 대표적인 예방법으로는 '케겔 운동'을 들 수 있다. 소변을 보다 멈추는 동작을 연상하여 질과 항문의 근육을 이완, 수축해주는 운동으로 5초씩 10번 정도 반복하되 하루 5회 이상 해주는 것이 좋다. 1~2개월 정도면 초기 요실금 증상은 대부분 사라지는 편이다.



요실금은 한번 증상이 나타나면 재발할 가능성이 매우 높은 질환 중 하나로 치료도 중요하지만 미리 예방하는 생활습관을 기르는 것이 중요하다. 소변을 너무 오래 참는 등 잘못된 생활습관이 있다면 반드시 고치도록 하고, 일정한 시간을 두고 소변을 보는 습관을 들여야 한다. 방광을 자극하는 알코올, 커피, 차, 탄산음료, 카페인 함유제품 등의 음식과 인스턴트식품을 줄이고 요실금 증상이 보인다면 반드시 병원을 방문하여 정확한 진단을 받아보는 것이 좋다.

흡연은 기침을 유발하는 요소로 방광을 자극할 수 있어 금연하도록 한다. 또한, 변비를 예방하는 일 역시 중요하다. 변비는 방광을 자극하여 소변을 자주 보게 하는 원인으로 손꼽히므로 식이섬유를 충분히 섭취한다. 언제 화장실에 다녀왔는지 배뇨일지를 작성하는 것도 좋다. **MEDI<sup>Y</sup>CHECK**

### 요실금 예방하는 생활습관



- ① 체중조절 : 비만은 요실금의 원인이다. 따라서 다이어트는 요실금 예방에 효과적.
- ② 규칙적인 운동 : 운동은 장의 움직임을 좋게 하고 골반 근육의 긴장도를 유지시켜 요실금을 방지.
- ③ 음식물 제한 : 자극성이 많은 음식이나 음료의 과다 섭취는 방광을 자극.
- ④ 변비 치료 : 변비가 심하면 방광을 자극하여 소변을 자주 보게 되므로 변비를 예방하도록.
- ⑤ 금연 : 흡연은 기침을 유발하여 방광을 자극.