

말 못할 고민 요실금 적절한 치료가 중요

겨울철에 왜 요실금이 심해질까? 여름에는 체내 수분의 상당량이 땀으로 배출되지만, 겨울에는 체내 수분이 땀보다 오줌으로 배출돼 요실금 발생 빈도가 높아지는 편. 또 겨울에는 기온차로 인해 기침이나 재채기를 자주 하면서 탄력성을 잃은 골반근육과 방광근육이 자극을 받아 요실금이 발생하기도 한다.



요실금이란 '자신의 의지와는 상관없이 소변이 새어나와 정신적, 사회적 문제를 일으키는 증상'을 말한다. 옷거나 운동할 때 소변이 흘러 속옷에 묻을 때의 그 당혹스러움은 이루 말할 수 없을 것이다. 불편함과 수치심을 느끼는 것은 물론 자신감이 저하되고 심하면 사회 활동의 제약을 초래할 수도 있다.

30대 이상 여성 중 약 40% 발병

요실금의 발생 원인은 임신과 출산으로 인한 골반 근육의 약화, 연령의 증가, 폐경, 자궁 및 난소 등 부인과 질환, 골반 부위 수술, 방사선 치료 등을 꼽을 수 있다. 이외에도 비만, 급성 및 만성 방광염, 관절염 및 뇌졸중 등의 운동기능장애, 치매 등의 인지능력 장애, 오래 서있거나 활동적인 직업적 요소 등 다양한 원인이 요실금의 발생과 관련이 있다.

우리나라의 요실금 유병율은 30대 이상 여성에서 약 40%이며, 특히 중년 이후의 문제로만 여겨왔던 요실금이 30대 여성에서도 4명 중 1명 이상(27.6%)으로 조사됐다. 요실금은 과거에는 나이가 들면 당연히 생기는 것으로, 참고 지내거나 수치스러운 것으로 감쌌지만 이제는 병적인 상태일 뿐 더 이상 부끄럽고 치유가 어려운 난치병은 아니다.

Tip!!!

요실금을 완화시키는 생활습관

- ① 이노작용을 촉진하는 카페인과 자극적인 음식 섭취 줄이기
- ② 방광을 자극하는 맵고 짠 음식, 우유와 유제품, 토마토 함유 식품 섭취 줄이기
- ③ 쪼그려 앉는 자세나 다리를 꼬는 자세는 방광을 자극하므로 평소 바른 자세로 앉을 것
- ④ 만성 변비가 있으면 뭉쳐있는 변과 장내 가스가 방광을 자극해 요실금을 불러올 수 있으므로 우선적으로 치료할 것
- ⑤ 스트레스가 지속되면 피로가 축적되고 면역력이 저하돼 요실금 발병률이 높아지므로 생활에 활력을 줄 것

재채기 하면 나타나는 복잡성 요실금

요실금은 그 원인과 증상에 따라 몇 가지로 나뉜다. 방광 내에 소변이 조금만 차도 방광이 제멋대로 수축해 소변이 새는 과민성 방광을 포함한 '절박성 요실금'이 있고, 옷거나 재채기, 뽀뽀기 등 복압이 증가하는 상황에서 소변이 새는 '복압성 요실금', 절박성과 복압성이 혼합된 형태의 '혼합성 요실금', 그리고 심하게 팽창한 방광으로부터 소변이 넘쳐 나오는 '일출성 요실금' 등이 있다. 이밖에 심인성 요실금, 진성 요실금도 있다.

요실금의 진단은 의사가 환자의 증상에 대해 자세히 병력을 청취하고, 신체검사 및 초음파 검사 등을 통해 자궁탈출증, 자궁 및 난소의 부인과 질환은 없는지 등을 확인할 필요가 있다. 감별진단 및 치료방침을 위해 필요에 따라 요역동학검사를 할 수도 있다. 치료는 그 분류 및 증상에 따라 보존적 행동요법, 약물치료, 수술적 치료 등을 시행할 수 있다. 과민성 방광을 포함한 절박성 요실금의 경우 소변을 참아 배뇨 간격을 점차로 늘려나가는 방광훈련과 함께 약물치료를 주로 한다.

골반근육 강화운동을 규칙적으로

복압성 요실금 치료는 골반저근을 강화하는 골반근육강화운동(일명 케겔운동)과 바이오피드백, 질콘 요법, 전기자극요법, 체외자기장요법 등 다른 치료법들도 있으나 번거롭고 제한점이 많아 주로 수술적 치료가 이뤄진다. 최근 요도 밑에 인공테이프를 부착해 요도를 지지해 주는 테이프 수술법이 각광을 받고 있다. 간편해서 당일 수술이 가능하며 성공률도 매우 높은 편이고, 합병증이 드물어 가장 많이 시행되고 있다.

요실금을 예방하거나 재발을 방지하기 위해서는 골반근육 강화운동을 규칙적으로 행하고 일정한 간격으로 소변을 보는 올바른 배뇨습관을 갖는 게 중요하다. 요실금을 조장할 수 있는 청량음료와 카페인 음료 섭취는 줄이고 요실금의 위험인자인 비만, 만성기침, 변비 등에 걸리지 않도록 유의해야 한다. 너무 딱 조이는 옷은 입지 않은 것이 좋으며, 무거운 물건을 들거나 옮기는 일과 쪼그리고 앉아서 하는 일은 되도록 피해야 한다.

