

비뇨기과 전문의 정치영의
술직, 대담한 性

52세의 주부 강순정(가명)씨는 27살에 시집 와 자녀 3명을 키우며 별 어려움없이 남부럽지 않게 살아왔다. 그러나 강씨에게도 말 못할 큰 고민이 있었으니, 바로 시도 때도 없이 새는 소변이 문제였다. 기침을 하거나 큰소리로 웃는 등의 일상생활에 소변은 어김없이 흘러나왔고, 하루에도 팬티를 3-4번 갈아입는 일이 다반사였다. 그러나 창피한 마음이 먼저 앞서 병원은 업무도 내지 못했고, 그렇게 시일이 흐른 지 20년도 넘었다고 했다.

틈날 때마다 운동을 하라

'요실금'이란 자신의 의지와는 상관없이 소변이 요도를 통해 나오는 질병으로, 원인에 따라

중년 여성의 숨기고 싶은 비밀 '요실금'

여러 분류로 나뉘어 가장 흔한 복합성요실금이 대표적이다. 즉 복부의 압력이 증가되는 다양한 상황 즉, 출납기를 하거나 기침 할 때, 뒤편 소리 내어 웃을 때, 무거운 물건을 들 때 등의 경우에서 발생된다.

복합성요실금은 정도의 차이만 있을 뿐 중년 이상의 여성에서 흔한 질환으로, 대부분 출산의 후유증으로 인해 골반을 지지하는 근육의 약화로 발생한다. 일단 발생되면 골반근육의 강화훈련이나 수술을 거치지 않고는 자연치유가 힘들며 시간이 갈수록 악화될 수 있다. 중년여성의 약 30%이상에서 고통 받고 있으나, 대부분 부끄럽고 수치스럽게 생각하여 치료가 지연돼 병을 악화시키고 있는 실정이다. 심한 경우는 질이 다지기만 해도 소변이 나와 일상생활에 심각한

지장을 받고 패드를 할 정도의 심한 요실금이 나타나는 수도 있다.

강씨의 경우, 첫애를 분만한 후부터 증상이 나타나고 신체검사 상 중증도의 요실금 증세를 보였다. 결국 여러 검사 후에 TOT라는 비교적 간단한 수술로 요실금의 교정이 가능하였다. 과거에는 모두 복부를 열어 수술하였으나, 최근엔 의을 부쪽에 작은 절개를 가해 기구를 이용하는 TVT, TOT 등의 요실금수술법이 개발되어 각광을 받고 있다. 이들 치료법은 수술의 합병증을 최소화하고 입원도 거의 필요치 않으며, 30분 이내에 수술이 가능한 치료율이 높은 수술로 평가된다.

그 외 비수술적치료로 유명한 '케겔' 운동법이 있다. 비교적 요실금의 정도가 약한 사람에서 큰 효과를 볼 수 있는 운동법으로, 골반근육을

강화시켜 요실금을 방지하는 방법이다. 이는 10초정도 질 근육을 조였다가 가깝게 2-3초 풀고 다시 조이는 것을 10회 이상 반복하는 방법으로, 하루 5회 이상 지속적으로 노력하면 수개월 후에는 상당한 효과를 볼 수 있다. 비단 요실금이 있는 사람이 아니라도 이 운동을 틈날 때마다 하게 되면, 성적 쾌감을 높이고 부부생활의 만족도를 증가시키는 방법으로 생각된다.

부끄럽게 생각하지 말라

남성의 발기부전만큼이나 요실금은 여성에게 수치심과 불편을 초래한다. 그럼에도 불구하고 요실금으로 고통 받는 많은 여성들이 비뇨기과 가기를 부끄럽게 생각하여 병을 악화시키는 경우를 흔히 볼 수 있다. 요실금은 간접적으로 부부관계에도 영향을 미쳐 성관계에 소극적으로 되기 쉽고, 항상 소변이 새까 두려워 집중하지 못해 성적으로 위축될 수 있으므로 반드시 적극적으로 치료할 권한다.

<태미엘 피부·비뇨기과 원장>

함께 풀어봅시다 <246>

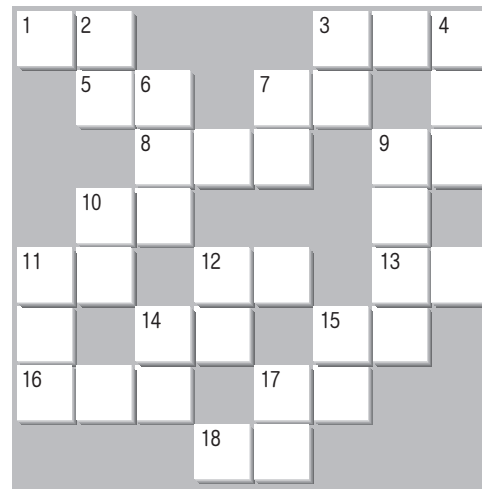
→ 가로풀이

1. 좋게 평한, 또는 그런 평판. 3. 대학 등에서 교수의 지도 아래 특정한 주제에 대해 학생이 모여서 연구 발표나 토론을 통해서 공동으로 연구하는 교육 방법(외래어). 5. 회사 등이 신입사원을 뽑을 때 지원자들을 직접 만나 보고 인품(人品)이나 언행(言行) 등을 시험하는 일. 7. 늙은 어머니를 이르는 말. 8. 야구에서 주자의 도루를 막거나 베이스에서 떨어져 있는 주자를 잡기 위해 투수나 포수가 주자가 있는 베이스의 수비수에게 던지는 공. 9. 민속놀이의 하나. 또는 그 놀이 기구. 큰 나무의 가지나 두 기둥의 가로지른 막대에 두 가닥의 줄을 매어 늘이고 줄의 맨 아래에 밑신개를 걸쳐 놓고 올라서 몸을 움직여 앞뒤로 왔다 갔다 하면서 논다. 10. 남이 함부로 출입하지 못하게 하여 비밀로 쓰는 방. 과거에는 ~정치가 행해졌었다. 11. 능선

을 따라 산을 걸어 많은 산봉우리를 넘어가는 일. 지리산 ~를 계획하다. 12. 낚시 끝에 깨는 물고기의 먹이. 13. 한 어머니의 먼저 낳은 아이와 다음에 낳은 아이와의 나이 차이. 14. 제왕(帝王)의 초읍을 이르는 말. 15. 시장기를 겨우 면할 정도로 조금 먹음. 민둥이 뜨기 전에 울막 사람들은 감자 섞은 조밥 한 덩이씩으로 ~를 하고 정처 없이 길을 떠났다. 16. 뜨거운 물을 부은 뒤 조금 있다가 바로 먹을 수 있도록 포장된 라면. 17. 물러났던 관직이나 직업에 다시 종사함. 18. 우리나라 고유의 음식이나 식사. 양식보다는 ~내 입맛에 맞는다.

↓ 세로풀이

2. 평평한 표면을 이르는 말. 3. 삼각형의 세 개의 모. 또는 세 순대로 모가 진 모양. 종이를 ~로 접어 고깔모자를 만들었다. 4. 지나가는 ~인데 하룻밤 묵어 갈 수 있는지요? 6. 기업체나 공적인 기관



<함께 풀어봅시다 245회 정답>

방향의 반대되는 쪽의 면.→뒷면. 15. 중요한 직책이나 직위. 사장의 신임을 받아 ~에 등용되다. 17. 돌 또는 그 이상으로 되는 형식이나 방식.→단식.

▲지난주 정답자

위미영·광주시 북구 용봉동 유하나·광주시 북구 운암동

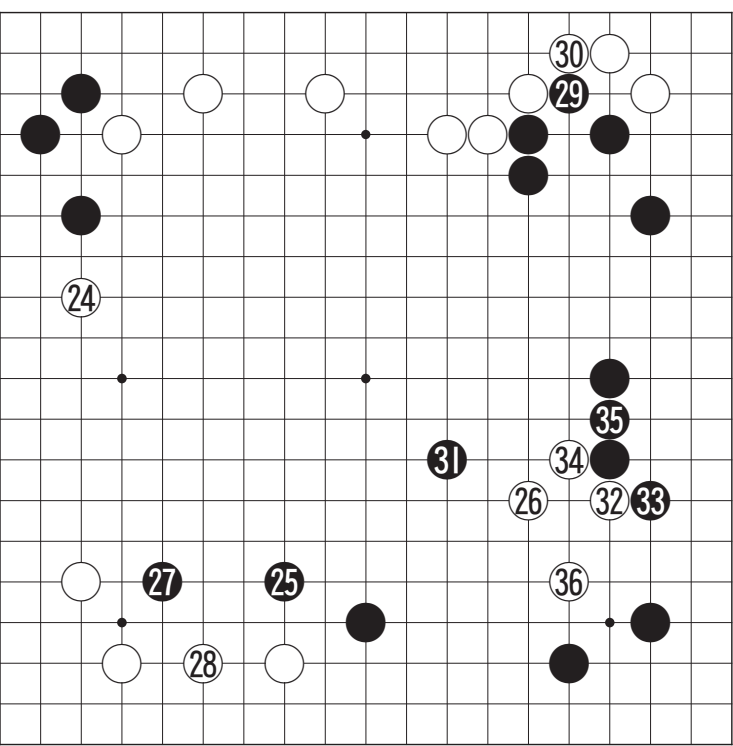
▲응모방법

광주일보 지면을 올려 정답을 적어 보내시면 매회 1명씩 추첨, 상품권(2만원)을 선물로 드립니다.

▲보내실 곳

광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 여문매체부

에서 공식적으로 손님을 맞아들어 만나 보는 방. 대통령 ~. 종업원은 그 귀빈을 호텔 2층에 있는 ~로 모셨다. 7. 늙은 몸. 그는 팔십 ~를 이끌고 그 잔치에 나타났다. 9. 나무를 베고 남은 밑동. 소나무 ~에 걸터앉았다. 10. 허가 없이 몰래 술을 담금. 또는 그 술. 11. 보통 커피자판기 등에서 나오는 일회용 컵. 12. 사건, 문제 등이 얽혀서 쉽게 해결하지 못하게 된 상태. ~에 빠진 사건. 14. 향하고 있는



제2기 수비형과 공격형 3보(24~36)

3보(24~36) 백 백홍석 5단 흑 안조영 9단

안조영 9단은 반집으로 승부가 결정되는 판이 가장 많은 기사로 바둑계에서 '반집의 승부사'로 통한다. 반집승부가 많다는 것은 '돌다리를 두드리고도 건너지 않는' 신중하기 짝이 없는 수비형이라는 뜻이다. 물론 공격형 기사들도 반집승부가 있긴 하지만 미세해지면 공격적이 되어 승부를 확실히 결정짓기를 좋아한다. 그만큼 인내력이나 끈질김에서 수비형보다 부족하다. 안조영은 수비의 대가이며 '지키는 바둑'의 대명사인 이창호의 계보를 잇는 기사다. 반대로 백홍석 5단은 난전을 좋아하는 공격적인 기풍이다. 안조영이 실

바둑소식

박영훈, 기성전 3연패 달성

박영훈 9단이 지난 7일 광양제철소 백운아트홀에서 열린 제18기 현대자동차배 기성전 도전 3번기 제2국에서 도전자 최철한 9단을 263수 만에 백 3집 반으로 꺾고 종합점적 2-0으로 타이틀을 방어했다.

보기 드문 삼연성 포진을 들고 나온 최철한은 중반 상대의 대마를 몰살 위기까지 밀어붙였으나 마지막 순간 실수로 역전을 허용했다.

박영훈은 역대 최철한과의 두 차례 정상대결에서 모두 승리했다. 박영훈은 지난 2005년 제16기 도전 5번기에서 당시 기성인 최철한을 3-2로 꺾고 타이틀을 획득했다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

굿모닝 잉글리쉬 <878>

English lesson content including the text 'I've heard so much about you' and a list of multiple-choice options (A, B, C, D) for comprehension and grammar exercises.

오하오우 니혼고 <878>

Japanese lesson content including the text 'みんな變(か)わってるかな' and a list of multiple-choice options (A, B, C, D) for comprehension and grammar exercises.

니하오 쑹구위 <9>

Chinese lesson content including the text '春城昆明' and a list of multiple-choice options (A, B, C, D) for comprehension and grammar exercises.

한자 이야기 <495>

Hangul lesson content including the text '부고(訃告)' and a list of multiple-choice options (A, B, C, D) for comprehension and grammar exercises.

News Quiz section with a cartoon character and text: '59. 최근 한국은 이 나라와 자유무역협정(FTA) 협상을 타결했습니다.' followed by multiple-choice options for the correct country.

Horoscope section titled '知天命이 보는 오늘의 운세' for April 9th. It provides daily horoscopes for various zodiac signs (子, 丑, 寅, 卯, 辰, 巳, 午, 未, 申, 酉, 戌, 亥) and includes a '바둑소식' (Go News) section.

Advertisement for '더마플라스트 밴드' (DermaPlast Band) featuring a photo of a family and contact information.