



남성의학 전문의 소영석의
술적·대담한 性

췌금췌금 요실금 “이젠 걱정 끝”

두 아이의 엄마인 40대 중반 주부 김씨는 남
에게 말 못할 고민이 있다. 출산 직후부터 심한
기침이나 달리기를 할 때 자신도 모르게 약간의
소변이 흘러나왔다. 처음엔 무심히 지나치지만
최근 들어 날씨가 추워지면서 더 심해져 외출하
기가 겁이 났다. 주위사람에게 알려질까 두렵고
자신감도 사라졌다. 부끄러워 병원을 찾지 못하
다가 최근 큰 맘 먹고 병원을 찾았다. 복잡성 요
실금이라는 진단이 나왔다.
한참 웃고 떠들며 즐기는 사이에 자신도 모르
게 소변이 흘러나와 당황스럽고 낯 뜨겁게 만드
는 요실금. 자신의 의지와는 상관없이 원하지 않
는 장소와 시간에 소변이 새는 현상을 말한다.
분반, 노화 및 다른 원인에 의하여 방광과 요도
의 상호작용에 문제가 생겼을 때 발생한다. 우리
나라의 경우, 30대 이상 여성의 40%에서 요실

금 경험하고 그 증상 정도에 따라 불편함은 불
론 수치심까지 느끼기도 한다.
요실금은 발병 원인에 따라 다양하다. 여성에
서 잘 발생하는 요실금으로는 기침이나 달리기,
웃거나 무거운 것 들기 등과 같이 갑작스러운 복
압 증가에 의해 발생하는 복잡성 또는 긴장성 요
실금이 있다. 복잡성 요실금은 이 두 가지 형태가
혼합되어 나타나는 것으로 30%정도 차지한다.
복합성 요실금은 출산과 관련이 깊고 젊은 여
성에서 많이 발생한다. 나이가 들수록 증가하고
발생빈도도 높아진다. 이러한 여성은 실생활에
서 심한 불편감이나 수치심을 느끼며 일부는 성

관계 도중에 발생하는 요실금 때문에 성관계를
기피하기도 한다. 사회활동의 제약으로 우울증
에 빠지기도 한다.
하지만 다른 질환과 달리 생명에 직접적인 지
장이 없으므로 방치하다가 증세가 악화돼서야
뒤늦게 병원을 찾는 경우가 많다. 이미 합병증이
나 만성질환으로 진행될 가능성이 있으므로 조
심해야 한다.
요실금은 대부분 치료된다. 치료법은 크게 약
물요법, 골반근육훈련, 전기자극치료, 자기장치
료와 같은 보존적 치료와 수술적 치료로 구분할
수 있다. 복잡성 요실금의 경우에 증상이 심하지
않고 치료를 받고자 하는 의지가 강한 젊은 여성
은 약물치료, 골반근육운동, 자기장치료 등이 효과
를 볼 수 있다. 하지만 수술적 치료가 근본 치료
다. 최근에는 기술의 발달로 합병증 걱정 없이

쉽고 간편하게 수술할 수 있다.
질박성 요실금의 경우에는 불안정한 방광을
안정시키기 위한 행동치료, 약물요법, 골반근육
운동, 자기장치료 등을 시행하면 80% 이상에서
해결된다. 심한 경우 수술적 치료가 시행된다.
이처럼 요실금 치료는 요실금 종류나 정도에 따
라 치료방법이 달라진다.
요실금 예방 및 치료를 위해서는 골반근육운
동을 규칙적으로 실시하고 올바른 배뇨 습관을
가져야 한다. 변비를 예방하고 체중을 줄이며 흡
연은 삼가고 식생활을 개선하는 것이 좋다. 특히,
방광을 자극할 수 있는 알콜, 카페인, 탄산 음료,
매운 음식, 신맛이 나는 음식 등은 피해야 한다.
간혹 나이가 많다고 생각해 요실금 치료를 망
설이는 환자도 있는데 보다 편안하고 즐겁고 행
복한 삶을 누리기 위해서는 치료가 필요하다. 요
실금은 여성의 삶의 질에 막대한 영향을 미치는
질환이므로 자신의 요실금 증상에 대한 수치심
을 버리고 적극적인 치료 의지를 갖게 되면 쉽게
극복할 수 있고 삶의 질도 크게 향상시킬 수 있
다는 사실을 잊지 말아야 한다.
(명비노기과 원장)

리빙 센스
우리 관리하기

창문, 거울, 컵에 이르기까지 유리의 쓰임새가 많습니
다. 유리 관리하는 방법을 알아봅시다.
▲성에 제거
겨울철 배란다 유리창에 성에가 끼는 경우가 많습니다.
무리하게 닦아내려다 유리창이 깨질 수 있으므로 주의가
필요합니다.
조그만 주머니에 조금을 넣은 뒤 유리창을 닦아주면 성
에가 깔끔하게 제거됩니다.
▲서리 방지
욕실 유리에는 비누를 칠해 준 뒤 마른 헝겊으로 닦아내
주면 김이 서리는 것을 방지할 수 있습니다.
▲깨진 유리 처리
빗자루로 유리를 대충 쓸어 낸 뒤 탈지면을 뚫쳐 바닥
을 닦아 유리 가루를 제거해 주세요. 진공 청소기를 사용할 경
우 완전히 제거되지 않고, 청소기가 망가질 수 있으니 주의
해야 합니다. 청소가 끝나면 유리 테이프를 이용해 다시 한
번 유리 가루가 남지 않았는지 확인하고 제거하세요.

함께 풀어봅시다 < 289 >

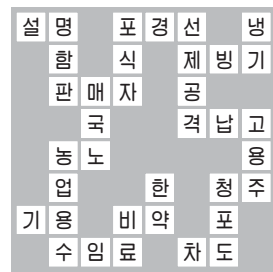
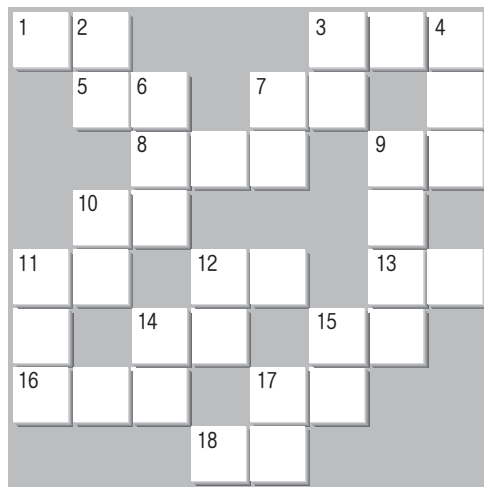
→ 가로풀이

1.겉으로만 착한 체한 양반들의 ~을 풍자한 소설.
3.우리나라 남쪽 바닷가. 5.정해진 봉급 이외에 따
로 주는 보수. 초과 근무 ~을 지급. 7.무엇을 만들
어서 이를. 또는 분위기가 정세 따위를 만들. 관광
단지 ~. 8.남의 집이나 방을 빌려 쓰는 값으로 다
달이 내는 세. 9.2008년에 태어나는 아이의 때. 10.
자기 나라 또는 남의 나라 안으로 들어감. 외국인의
~을 허락하다. 11.다른 금속이 섞이지 아니한
순수한 금. 12.이익을 거두어 들임. 또는 그 이익.
높은 ~이 보장된 사업. 13.흥부전에 나오는 흥부
의 형. 14.책을 둘 이상의 사람이 함께 지음. 또는
그렇게 지은 책. 15.그리스 문자의 열여섯째 자모.
수화에서 부호 'π'를 이르는 말. 16.세금을 납부할
의무가 있는 납세자와 세금을 최종적으로 부담하

는 부담자가 다른 세금. 부가 가치세·주세·관세
등이 있다.→직접세. 17.못된 짓을 하는 무리의 우
두머리. 18.심장의 느린 맥박. 보통 1분간의 맥박
수가 60 이하인 경우를 말함.

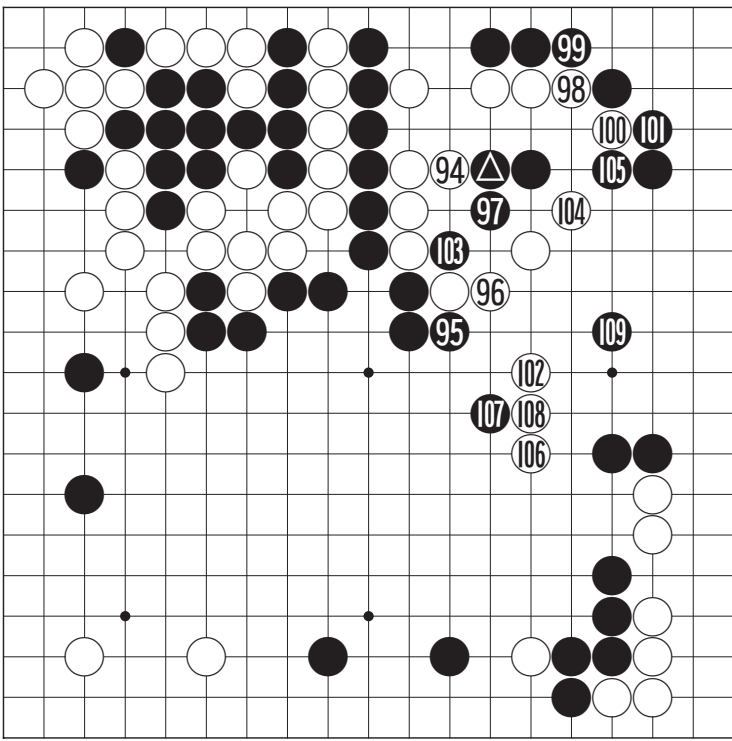
↓ 세로풀이

2.남이 하기 전에 앞질러 하는 행동. ~를 치다.
3.성(性)의 측면에서 남자를 이르는 말. 4.자동차
비행기 등에서 사고 시 충격으로부터 보호하기 위
하여 좌석에 고정하는 때. 6.국제간의 분쟁이나,
기타 교섭 사건에서 그 사건에 직접 관계가 있거
나 관계한 나라. ~ 간의 직접 대화. 교전 ~. 7.국가
또는 지방 공공 단체가 필요한 경비로 사용하
기 위해 국민이나 주민으로부터 거두어들이는 금
전.→세금. 9.농가에서 음력 정월에 쥐를 쫓는다는
뜻으로 논둑이나 밭둑의 마른 풀에 불을 놓는 일.



<함께 풀어봅시다 288회 정답>

- ▲지난주 정답자
김민숙·광주시 북구 우산동
김철영·광주시 남구 백운동
▲응모방법
광주일보 지면을 오려 정답을 적어보내시면 매
회 1명씩 추첨, 상품권(2만원)을 선물로 드립니다.
▲보내실 곳 : 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광
주일보사 여문예재부

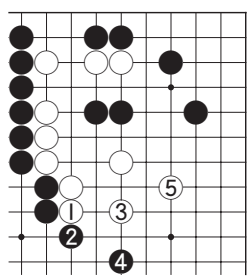


광주기우회
대항전

왼쪽 흑 대마를 잡은
것이 결국 흑을 불려들
였다. 임상빈 6단 흑 ▲
로 철퇴를 날리며 대가
를 요구하자 이제서야
김희관 5단 사태의 심
각성을 통감하고 장고
를 거듭하고 있다.
왼쪽 흑 대마는 30집
짜리. 그러나 두터웠던 백 모양이 들
파당해 약해지고 흑이 엄청나게 두터
워졌기 때문에 그 가치는 이에 훨씬
못 미친다. 그렇다면 흑은 오른쪽 백
을 추궁해 조금만 이득을 취해도 남
는 것이 많다는 얘기가 된다. 백이 잡
아서서 안될 대마를 잡은 것이다.

화 불러들인 흑 대마 7보(94~109)

白 김희관 5단 (무석회)
黑 임상빈 6단 (광우회)



<참고도>

나 흑 97에 더는 견디지 못하고 102
로 달아나야 했으니 애초에 버린 것
만 못하게 되었다. 흑 103으로는
107에 두어 전체를 공격할 수도 있
었다. 흑 109까지 백의 고난은 계속
된다. <오규철 9단·본보 바둑해설위원>

바둑소식

주작왕전 오늘 준결승

여성 프로기사들의 리그인 제5기 전
자랜드배 주작왕전 4강 진출자가 확정
됐다. 이슬아 조단-김은선 3단, 박지연
조단-이하진 3단이 18일 각각 대결을
벌여 결승 진출자를 가리게 됐다.
박지연은 지난 14일 이대희 8강전에
서 맞붙은 김세실 2단을 219수만에 흑
불계승으로 꺾었고, 같은 날 김은선도
윤지희 2단을 311수까지 가는 접전 끝
에 백2집반승을 거둬 4강에 진출했다.
이번 대회 제한시간은 각 10분 40초,
초읽기 1회. 상금은 우승 1천만원이며,
박지연-투이나이웨이 9단, 조혜연 7단
등은 우승 후보들이 모두 8강 이전에
탈락하는 이변이 속출했다.
/오광목기자 kroh@kwangju.co.kr

知天命이 보는 오늘의 운세 2월 18일(음 1월 12일 戊子)

- 36년생 눈을 조금만 닦아서 현상을 보라. 48년생 큰 욕심을 내지
않는 한 좋은 날이다. 60년생 여러 방면으로 고생을 나타날 수
있다. 72년생 어려움을 없애나 친인척의 변동으로 걱정은 있다.
84년생 뜻밖의 술자리는 피하라. 행운의 숫자:05, 14
37년생 오랫동안 기다리던 消息이 온다. 49년생 가정의 우환과
마음의 고통이 있다. 61년생 주변의 기만과 허황된 문서를 조심
해야 손실을 피한다. 73년생 부부간의 이해있는 대화와 자녀를
살피라. 85년생 어려움을 반드시 극복할. 행운의 숫자:16, 13
38년생 옛 일이 튀어나와 괴로움을 줄 수도 있다. 50년생 가정에
소란사가 발생하나 조용히 해결한다. 62년생 처음에는 당황하
나 흥이 북으로 변하는 형상이다. 74년생 허황된 일은 결코 이루
어지지 않는다. 행운의 숫자:09, 10
39년생 서로 미워하는 관계가 발생될 수도 있으나 삼사일연하
라. 51년생 묶은 감정은 풀어버리고 화해할 시도하라. 63년생 미
움이 발생할 수도 있으나 신중하고 또 신중하라. 75년생 연인의
로부터 전화가 온다. 행운의 숫자:19, 20
40년생 믿는 도깨비 위험하니 세심하게 살피라. 52년생 합자
동업 신규투자는 절대 금하라. 64년생 건강검진을 받아보라. 76
년생 친구가 다시 도와주고 새 문서를 잡고 가져오는 경사나다.
행운의 숫자:07, 12
41년생 겉으로는 쉬워 보이나 이루기는 어렵도다. 53년생 정은
있으나 만나지 못하고 안타까울 뿐이다. 65년생 모든 일이 순
조롭게 내실 있게 처리한다. 77년생 겉은 화려하고 실속은 없으
니 자중하라. 행운의 숫자:11, 18
42년생 겉으로는 좋으나 속으로는 싫은 사람이 생긴다. 54년생
자신과 가정, 직장사이에 애로사항이 발생할 수도 있다. 66년생
아늑한 보금자리이나 불편한 사람이 같이 있다. 78년생 차를 조
심하라. 행운의 숫자:11, 17
43년생 새로운 일이 생기고 협조자가 나타난다. 55년생 삼반된
직장을 만난 격이니 백사를 신중해야 한다. 67년생 의외의 득재
와 집안의 안정이 있다. 79년생 독신자는 새로운 연인을 만날 기
회가 생긴다. 행운의 숫자:22, 27
44년생 강물이 합류하니 파도소리가 높다. 56년생 직장에서 신
중하게 처신하고 가정에서 화목 하라. 68년생 특한 재방도 취
구명으로 통한다. 80년생 여성은 먼저 화해하고 지름은 가장장
의는하라. 행운의 숫자:03, 04
45년생 협력자를 만나는 격으로 도움을 받는다. 57년생 집안 안
정은 지속되나 잠을 잃어 생긴다. 69년생 만나는 사람마다 오래
가지 못하니 선착을 잘해야 한다. 81년생 이성 보다 친구를 만나
라. 행운의 숫자:13, 15
46년생 식구와 떨어져 살아야 할 경우가 생기면 좋은 일이다.
58년생 오늘 하루는 의견보다는 내근을 하라. 70년생 많은 일이
순조롭고 새롭게 주변의 도움이 발생한다. 82년생 자신을 낮춰
라. 행운의 숫자:16, 23
47년생 조용한 후수에 돌을 던지니 결과는 반반이다. 59년생 새
로운 사업이나 허황된 문서에 눈물나니 신의를 회복하라. 71년
생 과한 투자만 없으면 결과는 좋으리라. 83년생 이웃을 살피라
라. 행운의 숫자:24, 25
www.cafe.daum.net/sajoo114 ☎011-632-6121

Advertisement for DermaPlast skin care products, featuring a woman's face and the text '더마플라스트 밴드'.

A large table with four columns for language learning. Each column contains a topic, a sample sentence in the target language, and a list of practice questions. The columns are: 1. English (I'm more concerned about the money), 2. Japanese (まってください), 3. Chinese (你爸爸做什么工作?), 4. Korean (한자 이야기).