중년여성의 말 못할 고통, 요실금

출산이 주원인…골반운동이 예방책

여성들은 요실금이 있어도 비뇨기과를 찾는 경우가 드물며 방문한 경우라도 대부분 창피해 하거나 꺼리는 경우가 많다. 여성들은 요도가 남성보다 짧고 이로 인해 요도지지 조직이 불안정해 남성에 비해 방광염이나 복압성 요실금이 많이 발생한다. 요실금은 전 세계적으로 중요한 건강문제 중의 하나로 여성이 남성보다 많으며, 어느 연령에서나 발생할 수 있으나 중년 이후 현저히 증가하며 빈도가 높아진다.

복합성, 수술과 약물치료 병행
복압성, 수술로 75%까지 소실

김형호 일곡병원 원장(비뇨기과)이 계단을 오를 때나 재채기를 할 때, 또는 웃을 때 소변이 새는 등 일상 생활에서 요실금으로 큰 스트레스를 받는 40대 여성과 상담을 하고 있다.

◇요실금이란? = 국제요실금학회(ICS)정의에 의하면 요실금증상은 자신의 의지와 상관없이 소변이 새는 것을 말한다.

이 중 여성요실금은 주로 ▲복압성 요실금(기침, 재채기, 운동시에 의지와 상관없이 소변이 새는 현상) ▲절박성요실금(요의를 느낌과 동시에 혹은 직후에 소변이 새는 현상) ▲복합성 요실금(복압성과 절박성 같이 있는 상태)이 있다.

여성 요실금은 대부분 젊거나 중년의 여성의 경우 복압성요실금이 많으며, 노인들은 복합성 요실금이 많다.

이중 복압성 요실금은 웃거나, 재채기, 줄넘기를 할 때와 같이 일상 생활 중 복부에 힘이 들어갈 때 소변이 자기도 모르게 나와 속옷을 적시는 증상이다. 자신의 의지로 조절이 되지 않을 뿐만 아니라 무의식 중에 소변이 새기 때문에 여성의 수치심은 한층 커, 나아가서는 우울증과 부부관계의 기피 등 사회활동에 많은 제약을 불러온다.

◇복압성 요실금은 왜 생기나? = 정상적인 여성은 분만과 관련해 생긴다. 출산은 골반의 연조직을 손상시키며 이는 요실금을 유발시키는 중요한 요인으로 작용한다. 주로 다산, 겸자 분만, 태아의 무게가 4kg이상인 경우에 잘 발생하며 그 외의 원인으로는 자궁수술과 같은 골반수술이나 폐경 비만 만성변비 등이 있다.

◇치료는 어떻게 해야 하나? = 과거에는 복압성 요실금이 아주 심한 경우에만 소수에서 수술적 치료를 했으나 최근에는 수술의 발달로 인해 적극적으로 요실금을 치료하고자 하는 여성들이 늘고 있다.

요실금은 진행단계에 따라 치료방법이 결정되는데 증상이 약할 때에는 케겔운동이나 방광재훈련, 생활습관의 개선, 페사리와 요실금 치료기구의 사용과 같은 보조적인 방법을 쓴다.

약물치료는 절박성요실금과 복합성요실금에서 효과적이며 복압성인 경우는 증상개선을 기대하기 힘들다.

복합성인경우는 수술과 약물치료가 병행할 수 있는데, 복압성요실금 환자의 25% 정도에서 절박성요실금이 같이 동반되며 수술시 75%가량은 절박성 요실금이 소실되고 25%는 약물투여가 필요한 경우가 있다.

◇생활습관 개선 = 한꺼번에 많은 양의 수분을 섭취하지 말고 횟수를 나누어 자주 마시는 습관을 들이는 것이 좋다. 특히 저녁 시간대에는 최대한 수분 섭취를 자제한다. 커피, 탄산음료, 초콜릿을 삼가고 규칙적인 운동으로 체중을 감량하면 증세가 완화되기도 한다.

또한 계획된 시간에 소변을 보고 특히 아침 기상 후와 저녁 취침 전에 소변을 보는 습관을 가진다.

골반 강화 운동은 요실금 초기 치료에 효과적이고 예방도 된다. 꾸준히 하면 골반 근육이 강화되고 요실금 증상이 개선된다. 방법은 복부와 엉덩이, 다리에 힘을 주지 않은 상태에서 항문 근육을 수축했다가 이완하면 된다. 한 회에 25회 정도 지속하고 하루에 여섯번 이상 실시하는 것이 좋다.

◇치료가 반드시 필요한 복압성요실금 = 대개의 경우 요실금을 많이 겪는 여성의 경우 증상이 나타나도 수치심으로 인해 쉬쉬하거나 나이가 있을 경우 나이 탓으로 돌리고, 적절한 치료와 상담을 받지 못하는 것이 문제가 된다. 소변이 찼을 때 요실금이 생기는 것을 감추기 위해 화장실을 자주가게 되고, 이런 배뇨습관은 치료를 지연시키고 결국에는 절박뇨와 절박성 요실금으로 병원을 방문하게 된다. 절박성요실금이 주증상인 경우에는 요실금으로 수술을 해도 과민성방광이 남을 수 있어서 지속적인 투약을 요하는 경우가 종종 있다.

요실금 치료에서 나이에 따른 제약은 없으나, 고령인 경우에는 다른 동반질환으로 수술이 꺼려지는 경우와 수술 후 효과가 만족스럽지 않은 경우가 종종 있다. 수치스러움 때문에 참고 참다가 증상이 심해진 경우는 치료하더라도 자칫 이차적인 증상이 발생할 수도 있는 만큼 빠른 진단과 치료로 삶의 질을 높이는 것이 좋다.

〈일곡병원 김형호 원장〉

/정리 = 채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전국 첫 '장애인 구강진료센터' 기공

전남대치과병원…방문치료용 이동진료버스도 마련

전남대치과병원(원장 박상원)에 전국 최초로 '장애인 구강진료센터'가 설립된다.

전남대치과병원은 최근 광주시 북구 용봉동 치과병원에서 장애인구강진료센터 기공식을 가졌다.〈사진〉

총 25억원을 투입해 장애인들이 치료받을 수 있는 진료공간을 마련하고, 중증장애인을 위한 전신마취기와 진정마취기를 비롯해 장애인 전용 진료대 등 최신 의료장비를 갖춰 연내에 선보이게 된다.

이와 함께 '장애인 이동진료버스' 발대식도 갖고, 빠르면 10월 말부터 병원에 오지 못하는 장애인들을 위해 장애인시설을 돌며 진료를 펼칠 계획이다. 총 3억원이 투입된 이 버스에는 유니트 체어 2대를 비롯해 각종 치료시설을 구비하고 자가발전을 통해 자체적으로 전력을 공급할 수 있는 시스템을 갖춤으로써 움직이는 치과병원으로서의 기능을 수행하게 된다.

이로써 전남대치과병원 장애인구강진료센터는 ▲장애인치과치료는 ▲재가 장애인 방문치과 치료 ▲보건소와 연계한 장애인치과 예방 진료사업 전개 ▲지역사회 협력과 연계를 통한 치과응급체계 구축 ▲장애인구강진료 및 보건담당자 교육사업 ▲장애인구강치료 대응방법을 위한 구강보건 연구사업 등을 수행, 사각지대에 놓여있는 중증장애인들을 효과적으로 치료하게 된다.

박상원 치과병원장은 "장애인 치과진료의 어려움 때문에 대부분 경증장애인 진료에 치중하고 있으며, 중증장애인 이상의 전문 치과진료를 수행하는 국내장애인 전문 치과병원은 서울시에서 운영하는 서울시립장애인치과병원이 유일해 장애인치과진료 거점 역할을 수행할 수 있는 장애인구강진료센터 건립의 필요성이 꾸준히 제기돼 왔다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대 치과대학-광주시장애인체육회 결연

장애우 정기 구강검진·응급치료

조선대학교 치과대학(학장 김수관)이 광주광역시장애인체육회와 손잡고 장애인체육활동 구현과 의료지원에 적극 나선다.

김수관 치과대학장은 12일 오후 3시 광주시장애인체육회 대회의실(월드컵경기장 2층)에서 강운태 회장과 자매결연식을 거행한다.

자매결연에 따라 조선대 치과대학은 매달 한 차례 광주시장애인체육회에서 정기 구강검진 및 응급치료를 실시하고 오는 10월 27일부터 11월 2일까지 광주시 염주체육관에서 세계 46개국에서 총 800여명이 참가한 가운데 열리는 2010광주세계장애인탁구선수권대회장에서 구강검진센터를 운영한다.

치과대학은 광주시장애인체육센터를 이용하는 장애우들을 대상으로 매달 정기 구강검진 봉사를 위해 이동식 유닛체어를 설치해 치석 제거와 레진충전, 발치 등 우식 치료를 하고 장애우들의 구강건강관리 능력을 키워줄 계획이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 조남수교수

대한응급의학회장 취임

조선대병원 응급의학센터 조남수 교수가 제 12대 대한응급의학회장에 취임한다.

조 교수는 오는 22일 오후 1시30분 서울 코엑스 인터콘티넨탈호텔에서 열리는 대한응급의학회 추계학술대회 총회에서 인준을 받게 된다. 임기는 1년. 지난 1989년 창립된 대한응급의학회는 전국 6개 지회에서 1200여명의 회원이 가입돼 활발히 활동하고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

대장암 발견서 완치까지

조선대병원 김경종 교수 전문의들과 함께 책 발간

조선대병원 외과 김경종 교수가 전국의 대장항문외과 전문의들과 함께 '대장암 완치 프로젝트'란 제목의 책을 발간했다.

대한대장항문학회가 만든 이 책은 우리나라 최고의 항문외과 전문의 43명의 지식과 경험을 모아 대장암 예방에서부터 진단·수술·최신 치료법·재발에 대한 대처법 등 환자들이 반드시 알아야 할 관련 정보를 담고 있다.

대장암을 예방하기 위한 올바른 식생활 및 조기 검진을 위한 대장내시경 검사, 항암화학 치료, 복강경 수술과 로봇수술, 재발하거나 전이됐을 때의 치료법 등에 대한 정보도 함께 담았다.

전국 유명 대학과 암센터 16곳에서 대장암 환자들을 교육하기 위해 사용되는 생생한 자료들을 취합해 정리돼 있다.

또 대장암을 완치했던 의사들의 수기는 물론 환자·보호자들의 생생한 완치 경험도 전하고 있다. /채희종기자 chae@

광주 은병원·여수 백병원 '2010 메디컬 코리아대상' 수상

광주 은병원과 여수 백병원이 최근 '2010 메디컬 코리아대상' 수상자로 선정됐다.

'여성전문병원'에 은병원 , '어깨관절전문병원' 분야에 여수 백병원이 각각 선정됐다.

은병원은 여성병원으로서 오랜 기간 다져진 탄탄한 노하우와 서비스로 수도권 여성병원들을 제치고 의료소비자들에게 최고의 평가를 받았다.

지난 1988년 산부인과 전문병원으로 출발한 은병원은 현재 산부인과를 비롯한 외과·내과·가정의학과·영상의학과·마취과·소아과를 갖춘 준종합병원으로 성장했다. 이 병원은 광주·전남지역 최초로 복강경에 의한 자궁적출술과 자궁근종수술을 시행했다. 특히 내시경 수술팀은 지속적인 수술방법 연구와 학술활동을 통해 2008년 유럽불임학에서 논문을 발표했으며, 제37차 세계&미국산부인과 내시경 수술학회에서도 총 4편의 논문을 소개했다.

여수 백병원은 지역 병원의 핸디캡에도 불구하고 끊임없는 연구와 최고의 치료품질 확보로 2년 연속 수상했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

대한의사협회 의료광고심의필 제 100611-중-18671호 광고

▲ 김영길 성형외과 원장이 이마에 잔주름이 생긴 여성에게 히알루론산 시술을 하고 있다.

부작용 거의없이 피부 재생, 탄력 살리고 주름 개선

비수술적 성형, '히알루론산 시술'

나이가 들수록 피부조직은 얇아지고 탄력을 잃어간다. 이와 같은 노화현상이 진행되면 될수록 피부가 처지면서 뺨과 코 옆, 입주변 등에 잔주름이 생기기 시작한다. 여기에 또 하나의 노화현상인 피부 건조증이 더해지면 잔주름이 더욱 악화된다. 물론 피부톤이 어두워지고 탄력도 떨어진다.

피부의 섬유 조직 사이에 들어있는 젤리 상태의 물질인 히알루론산을 주입해 주름을 개선하는 방법이며, 특히 피부에 직접 히알루론산을 주입해 피부를 재생시켜 탄력과 잔주름을 개선한다는 점에서 눈길을 끌고 있다.

히알루론산은 인체 내 성분으로 피부테스트가 필요하지 않으며 수개월에 걸쳐 피부 내에서 안전하다. 이 때문에 최근 피부진피층에다 히알루론산을 직접 주사함으로써 얼굴과 목에 생긴 주름을 개선하는 히알루론산 치료법이 인기를 끌고 있는 것.

히알루론산은 인체 성분 중 하나이기도 하며, 모든 살아있는 생물이 갖고 있는 점액질 물질로서 특히 피부와 관절, 연골 등에 많이 분포한다. 태어날 때부터 피부에 히알루론산이 있어서 맑고 투명한 젊은 피부를 유지할 수 있는 데, 나이가 들면서 히알루론산이 줄어들어 피부톤이 칙칙해지고 탄력이 사라지면서 노화현상이 진행되는 것이다.

히알루론산 시술의 부작용으로는 주사침 구멍 감염우려와 약물에 의한 과민 반응(알레르기)이 있을 수도 있다.

히알루론산의 가장 큰 특징은 인체 내 성분이라 부작용이 거의 없으며, 주로 손등, 목 등 전반에 걸쳐 주름 치료효과가 있다는 점이다.

시술은 마취연고를 바르고 하기 때문에 통증이 거의 없으며 얼굴 전체 시술시 15분 가량, 목 전체 시술 시 10분 정도 소요된다. 보통 2~4주 간격으로 3회 시술받게 된다.

〈김영길 성형외과 원장〉

김 영 길 성형외과의원
☎ 062) 227-3777 무등극장 앞