光州日報·전남대병원 공동주최

테마가 있는 시민건강강좌 〈74〉 여성 요실금

김선옥 비뇨기과 교수

대한비뇨기과학회
대한배뇨장애요실금학회
국제요실금학회
미국비뇨기과학회

숨기다 우울증까지… 부끄러워말고 적극 치료

중년여성 40% 경험… 자극성음식·카페인 섭취 줄여야

체중조절 중요… 가벼운 등산·골반근육강화운동 꾸준히

하루 6~8컵 수분 섭취… 3~4시간마다 완전배뇨할 것

40대에 들어서면서 소변이 찔끔 나와 당황하거나 고민한 적이 있을 것이다. 여성요실금은 부끄러워 숨길 병이 아니라 대부분 치료가 가능한 숭고한 어머니의 질환이다. 여성요실금은 사회 생활에 큰 불편을 끼쳐 '사회적 암'으로까지 불리지만 치료할 수 있다.

◇요실금이란?

본인의 의지와 상관없이 소변이 찔금 나와 속옷을 적시는 증상을 요실금이라고 하는데, 우리나라 40대 이후 여성 40% 정도가 요실금을 경험하고 있다. 여성 대부분이 치료가 가능한데도 불구하고, 수치심이나 정보의 부족으로 적절한 비뇨기과 치료와 상담을 받지 못하고 지내는 경우가 많다.

요실금은 불면이나 우울증, 성생활기피로 인한 부부관계의 갈등, 대인 기피나 취미생활의 제한 등 정신적·육체적·사회적으로 심각한 고통을 초래하므로 선진국에서는 이미 '사회적 암' 이라고 규정하고 치료에 적극적으로 나서고 있다.

◇여성요실금의 원인과 종류=요실금의 원인과 종류가 매우 다양하고, 증상이 혼재돼 나타나는 경우가 많으므로 비뇨기과적 정밀검사를 통해 환자에게 가장 알맞은 치료방법을 선택해야 한다.

▲복압성 요실금=기침, 재채기, 줄넘기를 하거나 배에 힘이 들어갈 때 자신의 의지와 상관없이 소변이 새는 것으로 중년 여성 요실금의 대부분을 차지한다. 분만, 난산 등으로 골반근육이 약해지고 느슨해지면서 소변의 잠금장치인 요도괄약근의 기능이 떨어져 발생한다. 그러나 소변의 저장장기인 방광의 기능 이상과 동반되는 경우가 있으므로 주의해야 한다.

▲절박성 요실금=절박성이란 말 그대로 소변이 몹시 급해지면서 변기에 앉기도 전에 속옷을 적시는 증상이다. 과민성방광이나 간질성 방광염등 원인을 알 수 없는 경우가 많으나 뇌졸중이나 치매, 추간판탈출증 등 신경계통의 질환이 있을 때나 당뇨병이나 자궁 수술 후 방광기능의 이상에 의해 발생한다.

▲혼합성 요실금=복압성과 절박성 요실금등 2가지 이상의 요실금 증상이 함께 나타나는 것으로 전문적인 검사와 치료가 요구되는 경우이다.

▲일류성 요실금=방광류, 자궁탈출증이 있거나 남성에서 전립선비대증이 있을 경우, 소변이 방광용적을 넘치면서 요도를 통해 지속적으로 찔끔찔끔 새는 것을 말한다. 그 외 당뇨병, 자궁암, 직장암 수술후, 척추손상시에도 발생할 수 있다. 간혹 더 진행되면 방광근육이 약해져 방광수축을 못하므로 소변을 보는데 힘이 약하고 시간도 오래 걸리며 소변보는 양도 적어진다.

▲완전 요실금이란=방광질루, 요관질루 등으로 방광이나 요관과 질사이에 작은 구멍이 생겨서 지속으로 소변이 새는 경우를 이야기하며 그 외 노인이나 입원 환자에서 볼 수 있는 일과성 요실금도 있다.

◇요실금의 치료

일반적으로 요실금 치료에 있어서 비수술적 방법은 치료효과가 비교적 낮은 반면에 합병증이 적고, 수술적 방법은 치료효과가 높은 반면에 합병증이 있을 수 있다. 그러나 환자들이 자주 문의하는 일명 '이쁜이 수술'로 알려진 질전벽협축술은 복압성 요실금의 치료법이 아니다.

▲비수술적 치료=신문, 잡지 등에 소개된 요실금 치료기구로 자기 집에서 혼자 치료하는 것보다는 비뇨기과 요실금 클리닉에 다니면서 자기에게 가장 알맞은 치료방법을 선택해 규칙적으로 비뇨기과 전문의와 상담하면서 치료하는 것이 결과가 좋다.

원리는 여러 가지 방법으로 골반근육을 강화시켜 요실금을 치료하는 방법이다. 그 종류에는 약물치료, 행동요법, 골반근육운동(케겔 운동), 골반내 장치(콘), 바이오피드백치료, 전기자극치료 등이 있으며 본원에서도 실시하고 있는 체외자기장(마그네틱) 치료는 옷을 벗지 않고 앉아서 치료받을 수 있어 많이 이용되고 있다.

김선옥 비뇨기과 교수가 시민건강강좌에서 요실금의 예방법과 다양한 치료법을 소개하고 있다.

▲좋은 배뇨습관을 위한 행동요법=과도한 수분섭취를 제한한다. 그리고 야간 빈뇨가 있을 경우 경우에는 오후 6시 이후에 수분섭취를 삼가는 게 좋다. 다소 소변보는 시간이 걸리더라도 규칙적으로 완전하게 배뇨하는 것이 중요하며, 하루에 3잔 이상의 커피를 마시지 않는 것이 좋으며 탄산음료나 알코올 섭취도 않는 것이 낫다. 그러나 적절한 수분 및 섬유식으로 건강한 소화기능을 유지하며 변비를 예방해야 한다. 체중조절과 골반근육 강화 운동을 한다.

생활습관의 변화가 중요한 데, 즉 절박뇨가 있을 경우 일단 앉은 자세로 소변을 참았다가 절박감이 없어지면 화장실로 가서 소변을 보는 것이 좋다.

▲운동요법(케겔운동)과 방광훈련=편한 복장으로 머리는 20도 정도 올리고 무릎은 약간 굽힌 상태에서 힘을 완전히 빼고 편안하게 누운 자세에서 약 10초 동안 골반근육을 강하게 수축시킨다. 이때 복부, 엉덩이, 대퇴근육에 힘을 주어 수축시키면 절대 안됩니다. 그 후 15초간 완전히 휴식하되 힘들면 30초 정도로 휴식시간을 늘릴 수도 있다. 이러한 운동을 하루에 15회, 1주일에 3회 정도 꾸준히 실시하며, 매달 말 10회를 증가시켜 하루에 35회까지 도달하도록 하여 유지하도록 하는 운동법이다.

방광훈련은 일정 시간 간격을 두고 소변을 보게 하는 방법으로 특히 절박성 요실금 치료에 효과적이다. 만일 배뇨간격이 1시간이라면 처음 1시간에서 2주일 단위로 배뇨간격을 15분씩 늘려 최종적으로 3~4시간까지 연장하는 것이다.

이 밖에 복압성 요실금 치료에 약물이나 골반근육훈련 등이 별 효과가 없거나 요실금 정도가 심할 때는 수술을 하는게 좋다.

◇여성 요실금의 예방은?=요실금 예방에서도 체중 조절이 제일 중요하며, 수영이나 에어로빅보다는 가벼운 등산이나 골반근육강화 운동이 좋다. 또한 방광을 자극하는 술이나 커피, 카페인, 맵고 짠 자극성 음식, 인공감미료도 삼가고 하루에 6~8컵의 수분을 적절하게 섭취해야 하며, 변비예방을 위해 규칙적으로 배변하는 습관도 중요하다.

소변도 너무 참거나 자주 보아서는 안 된다. 정상 식이 하에서는 약 3~4시간마다 소변을 보는 것이 좋다. 약도 가려먹어야 한다. 감기약이나 혈당강하제는 요도의 압력을 바꾸고, 이뇨제는 소변량을 증가시키며, 항히스타민제나 항우울제 등은 방광 수축을 억제하기 때문이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원, 고객만족도 5년 연속 최고

기재부 16개 대학병원 조사… 서울대병원과 함께 우수등급

전남대병원(병원장 송은규·사진)이 공공기관 고객만족도 5년 연속 우수기관에 선정됐다.

기획재정부는 지난 31일 발표한 고객 서비스 만족도 평가결과를 통해 기타공공기관 16개 대학병원분야에서 전남대병원이 최고점수인 97.5점을 획득, 서울대병원과 함께 최고등급에 올랐다고 발표했다.

이에 따라 전남대병원은 지난 2008년(교육과학기술부 조사)부터 5년 연속 고객만족도 우수기관의 영예를 안았다.

전남대병원의 이러한 성과는 고객응대 매뉴얼 책자 제작, '고객만족' '교육·진료상담' 역량 강화 등 다양한 프로그램을 통한 고객만족 체계를 구축한 결과이다. 특히 지난해 리모델링을 통해 최첨단시스템을 구축하고, 환자들이 쉽고 빠르고 편리하게 진료받을 수 있는 스마트병원으로 재도약한 것도 큰 영향을 미쳤다는 분석이다.

송은규 원장은 "고객만족도 5년 연속 우수기관에 선정된 것은 전 직원이 환자를 최우선으로 배려하는 친절마인드가 확실하게 구축되었기에 가능한 결과"라고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원·전남대병원·화순전남대병원

대장암수술 최우수 1등급

심평원 평가

전남대병원·화순전남대병원과 조선대병원이 대장암수술 적정성 평가에서 최우수 등급인 1등급을 받았다. 전남대병원은 또 유소아급성중이염 항생제 적정성 평가에서도 1등급 병원에 선정됐다.

광주·전라권에서는 이들 3개 병원만이 1등급을 받았으며 ▲2등급(광주기독병원·원광대병원·전북대병원·전주예수병원) ▲3등급(여수전남병원) ▲4등급(순천성가롤로병원) ▲5등급(광주보훈병원) 등의 순이었다.

건강보험심사평가원(이하 심평원)은 대장암 수술을 실시한 의료기관을 대상으로 대장암 적정성 평가를 최초로 실시한 결과 전남대병원 등 전국 44개 기관이 1등급을 받았다고 최근 밝혔다.

이번 적정성 평가는 2011년도 1년간 대장암 수술 실적이 있는 전국 275개 병원의 진료기록을 조사해, 인력구조(1항목)·진료과정(19항목)·진료결과(3항목) 등 총 23개 항목을 적용했다.

평가 결과 검사 시행률, 암병기 기록률 등 진단적 평가 및 기록과 관련된 지표는 전반적으로 높았으며, 수술사망률이 전년보다 대폭 감소한 것으로 나타났다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

이연안과, 보라안과병원으로 새로운 시작

전문의 9명 분야별 진료… 망막·녹내장 전문센터 운영

이연안과병원이 현재 의료진 그대로 1일부터 보라안과병원으로 상호가 변경됐다.

지난 2003년 상무지구에 병원급 규모로 개원한 이연안과병원과, 2012년 1월에 개원한 학동이연안과는 각각 보라안과로 새로운 도약을 준비하고 있다.

임선택 원장은 "'보라'의 의미는 눈의 기능적인 의미인 '보다'에서 출발해, 보다 선명하고 맑은 눈으로 세상을 본다는 뜻이 함축된 이름"이라고 설명했다.

이연안과병원은 호남지역 유일의 망막센터를 운영하고 있으며, 9명의 전문의가 분야별 전문진료를 시행하고 있다. 특히 학동 이연안과는 녹내장 전문센터를 운영하고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

다와부동산 재테크컨설팅

㈜다와옥션컨설팅부, 매수신청대리업체(법원인가)
입찰에서 명도, 등기, 양도신고까지(무료상담)

다가구주택
▷동구 계림동 4층상가주택 대지333㎡ 건평243㎡ 감정가6억7천만 최저가3억7천만
▷서구 농성동 2종주거 3층다가구주택 대지299㎡ 건평456㎡ 감정가4억4천 최저가3억1천만

단독주택
▷화순 남면 가암리 농가주택 대지866㎡ 건평158㎡ 감정가7천만
▷서구 농성동 2종주거 2층단독주택 대지230㎡ 건평267㎡ 감정가2억7천만 최저가1억5천만
▷서구 농성동 2층주택 대지146㎡ 건평136㎡ 감정가1억1천만 최저가8천만

공장및창고
▷광산구 삼거동 공장,창고시설 토지3553㎡ 건물72㎡ 감정가3억8천만 최저가2억6천만
▷북구 대촌동 첨단과학단지내 일반공업 토지4981㎡ 건물3409㎡ 감정가39억8천 최저가25억5천만
▷영암군 삼호읍 대불국가산단내 단층공장 토지5300㎡ 건물2998㎡ 감정가22억 최저가15억

토지매매
▷동구 내남동 주거지역 도심근교(전원주택부지) 주거환경 최상 대지750㎡
▷무안 해제면 계획관리지역 마을내 전망 좋음 전3643㎡ 전3643㎡ 전3643㎡

☎ 문의 010-4911-4989
(팩스 062-226-3607)

금당 공인중개사

매매·교환·개발등의 물건을 접수합니다.

감정가 이하
• 금남로 대지 80 건평 300 감정 17억선 10억3천
• 충장로 대지27 건평 30 공시가 1억9천 매도1억7천
• 요양병원적합 화순군 도곡온천지역 대지1712 건평1681 대출 10억 매도18억
• 계림동 상업지 155평 공시가 6억3천 매도5억
• 광주역앞 신안동 대지 100 건평370(5층건물) 대출5억2500만원 매도7억5천
• 시내중심지 상업지역 대지 608 건평 7층건물 1756 대출12억 병원,요양시설등 적합 공시지가 31억 매도29억
• 신안동 한방병원 대지 106 건평 372 주차장은 별도시설 완비됨 영업중 대출 8억3천 매도12억5천

건물매도
• 전원주택 담양금성 대지 275 주택52평 1억4500
• 광주역앞 중흥동 대지 108 건평 397 원룸6 투룸17 대출 3억 전세 8천에 월 400만원선 7억
• 나주시 남평읍 교원리 버스도로접 대지211평 주택과 공장 투자성 좋음 1억9천만원
• 유동 상업지역 요양병원 적합 대지 928㎡(280평)건평 7층 건물6487㎡(1952평) 매도34억
• 북구 우산동 대지100평 건평412평 대출6억 보증금 8천에 월세는 900만원선 매도10억

나대지
• 장뇌삼 식재된 산 44790평 화순군 동복면 전원생활 등 적합 평당 6천원(2억6천구백만원)
• 화정동 화정역 인근 대로면 준주거 334평 오피스텔형 생활주택적합 대출 10억 매도17억 3천만원
• 비닐하우스 시설 나주시 봉황면 답1417평 시설 600평 농협 대출 1억3천 매도 2억2천
• 북동 상업지역 300평 원룸-오피스텔적합 7억8천
• 송정리 영광통 4거리 대로변 상업지 267평 병원, 오피스텔등 적합 투자가치 좋음 10억5천

222-4994. 010-2632-5659.
금남로5가 광주고용센터 옆

신한공인중개사

★신축원룸 매매전문★
★ 쌍촌동 운천역 2분 상무시장 뒤 룸15개 (주택1, 옥탑1)
월수익 600(보5천, 융2억5천) 매가 8억3천, 엘리베이터 완비, 벽돌시공, 공사완료됨
★ 조대후문 1분 사레이지여고 뒷 최고A급 자리
① 룸 16개 월수익 600 벽돌시공, 최고위치 매가 7억2천 (보5천, 융2억)
② 룸 16개 월수익 650 벽돌시공, 최고위치 매가 7억8천 (보5천, 융2억5천)
③ 룸 19개 월수익 700 벽돌시공, 최고위치 매가 8억5천 (보5천, 융2억5천)
★ 전대후문 1분 룸 14개 월수익 500 (보3천 융1억5천) 매가 6억3천
★ 전대정문 1분 룸 21개(주택가능) 월수익 720 매가 8억8천
전대정문 1분 룸 21개(주택가능) 월수익 750 매가 9억

★수완지구 상가 분양임대중〈특별할인〉★
1층~7층까지 670㎡ 분할가능, 즉시입주가능, 시비없음
(학원, 병원, 한의원, 독서실, 대형식당, 노래방, 스포츠센타등 모든업종 가능)
① 3층 상가 매매 모이엘가@ 앞 280㎡ 매가 3억6천(임대 보5천, 월200)
② 4층 상가 매매 모이엘가@ 앞 152㎡ 매가 2억 (빠임대중 보2천, 월130만)
③ 1층 상가 롯데마트 앞 대방5차@ 후문 58㎡ 매가 3억5천 (임대가능 보3천, 월150만)
④ 2층 상가 롯데마트 앞 대방5차@ 후문 561㎡ 매가 9억5천 (임대가능 보1억, 월550만)
⑤ 3층 상가 롯데마트 앞 대방5차@ 후문 694㎡(분할가) 매가 10억 (임대가능 보1억, 월600만)
⑥ 4층 상가 롯데마트 앞 대방5차@ 후문 694㎡(분할가) 매가 10억 (임대가능 보1억, 월600만)
⑦ 7층 상가(최상층) 롯데마트 앞 대방5차@ 후문 600㎡(분할가) 매가 9억 (임대가능 보1억, 월600만)

★쌍촌동 상가분양 최초 역세권개발★
(1층~15층 상가 및 도시형, 오피스텔) 분양·임대
★쌍촌동 토지매매 운천역 코너 상업지★
820㎡ 매가27억, 430㎡ 매가16억

문의전화 : 010-6670-9800

최기철 공인중개사 사무소

● 급하게 처분하실 부동산이 있으신가요? 조용히 소리소문 없이 물건 처분해 드립니다.
● 수익형 부동산을 찾으시나요? 월세 수익과 매도 차익까지 보장해 드립니다.
● 여유 자금이 있는데, 투자처를 찾고 계시나요? 전국 매물을 확보하고 있습니다.
● 땅이 있으십니까? 은행 대출에서 건축, 분양까지 상담해드립니다.
● 골프장 18홀, 골프장 9홀, (상담환영)
● 전국 랜드마크 빌딩 다량 확보!
● 10억! 50억! 100억! 200억 물건 다량 보유 및 구함.
● 고객 비밀 보장.
● 모든 부동산에 투자하고 싶거나 개발하고 싶은분은 전화접수 후 사무실 내방하시면 귀한시간 내주신만큼의 보답으로 더 많은 수익을 내실 수 있는 맞춤 컨설팅을 해드립니다.
한번의 인연으로 평생 고객에게 신뢰를 남기는 공인중개사무소가 되겠습니다!

■ 매 물 ■
1.서구 상무지구 메인도로 최고 상권 초대형빌딩. 최고의 자리에 위치한 건물로서 수익률 극대화할 수 있는 상가. 대지 1,058평, 건평 4,295평.
2. 서구 상무지구 내 물좋은 사우나. 대지 524평
3. 서구 상무지구 중심상업에 있는 건물로서 월세 수익률이 높은 빌딩. 대지 151평, 건평 939평.
4. 서구 상무지구 최고의 자리에 위치한 중급 호텔 .
5. 서구 광천동 최고 요지 빌딩 (광고효과, 투자가치 최고) 대지 850평, 건평 2,620평.
6. 북구 초대형 사우나 대지 1,932평 건평 2,710평.
7. 서구 치평동 상가 밀집된 중심상업지역 최고 요지 . 대지 300평, 평당 1700만원.
8. 송정리역 부근 상업지역 내 저렴한 땅 1,150평. (투자유망)

☎ 956-6660 / 010-2139-6255

상무랜드공인중개사

토 지(매매)
• 용 도 •
전원주택, 과수원 연수원, 절, 한옥마을 등
• 면 적 •
16,789평방미터(약5,078평)
• 위 치 •
백암산 남측(장성호위)
• 대표지번 •
장성군 북하면 쌍웅리7-14번지에17필지
• 매각금액 •
5억5천만 원
■ 설 명 ■
위 토지 는 장성 백암산남쪽 아래로 5,078평 전부가 사용가능한 토지로서 좌청룡 우백호의 지형을 완벽히 갖추고 있는 땅으로 본토지에서 남쪽으로 장성호가 내려다보이며 본토지의 좌우로 계곡이 흐르고 있습니다. 5, 6년 전 이미 토지의 토목작업이 다 되어 있었으나 지금은 다소 잡초가 우거진 상태입니다.
1. 본토지 는 한옥마을로 적합하며
2. 또한 전원 농장을 겸한 가족묘지
3. 오염원이 전혀 없는 과수원
4. 조용한 절,기도원
5. 회사의 연수원등으로 적합합니다.
진입로가 다소 협소하나 1톤트럭은 마음대로 가능함
본토지는 당 중개업소에서 전속으로 중개하고 있습니다.

맞춤주문 받습니다.
원하시는 물건 찾아 드리며, 정리하실 물건 팔아드리겠습니다.
★아무때나 전화 주십시오★

☎(FAX)383-5221
핸 010-3609-5221

대인동삼일부동산

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오. 광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다. 사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

☎(FAX)223-1772 핸011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)