



光州日報·전남대병원 공동주최

테마가 있는 시민건강강화 <106>

여성 요실금

김선옥 전남대병원 비뇨기과 교수

- 대한배뇨장애요실금학회
- 미국비뇨기과학회
- 유럽비뇨기과학회
- 국제요실금학회



“체중조절 가장 중요…물 하루 6~8잔 마시자”

성인 여성 40%가 경험

골반근육강화운동 효과

카페인·맵고 짠 음식 피해야

본인의 의지와 상관없이 소변이 찢끔 나와 속옷을 적시는 증상을 요실금이라고 하는데, 우리나라 40대 이후 여성의 40% 정도가 요실금을 경험하고 있다.

요실금 증상을 가진 여성 대부분이 치료가 가능한데도 불구하고, 수치심이나 정보 부족으로 적절한 비뇨기와 치료와 상담을 받지 못하고 지내는 경우가 많다.

요실금은 불면이나 우울증, 성생활 기피로 인한 부부관계의 갈등, 대인 기피나 취미생활의 제한 등 정신적, 육체적, 사회적으로 심각한 고통을 초래하므로 선진국에서는 이미 ‘사회적 암’이라고 규정하고 적극적으로 치료에 나서고 있다. 만성질환인 당뇨병도 고혈압보다도 개인적인 고통이 심한 것으로 나타나 있다.

요실금은 단순한 노화현상도, 또 숨겨야 할 질병도 아니며 환자의 의지와 노력만 있으면 대부분 치료가 가능한 질환이다.

◇여성요실금의 원인과 종류

원인과 종류가 매우 다양하고, 증상이 흔재돼 나타나는 경우가 많으므로 비뇨기과적 정밀검사를 해 환자에 가장 알맞은 치료방법을 선택해야 한다.

▲복합성 요실금=기침, 재채기, 출혈기를 하거나 배에 힘이 들어갈 때 의지와 상관없이 소변이 새는 것으로 중년 여성요실금의 대부분을 차지한다. 분만, 난산 등으로 골반근육이 약해지고 느슨해지면서 소변의 잠금장치인 요도괄약근의 기능이 떨어져 발생한다. 그러나 소변의 저장장기인 방광의 기능이상과 동반되는 경우가 있으므로 감별해야 한다.

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

▲혼합성 요실금=복합성과 절박성 요실금 등 2가지 이상의 요실금 증상이 함께 나타나는 것으로, 전문적인 검사와 치료가



김선옥 전남대병원 비뇨기과 교수가 여성 요실금의 원인과 치료에 대해 설명하고 있다.

〈전남대병원 제공〉

필요하다.

▲일류성 요실금=방광류, 자궁탈출증이 있거나 남성에서 전립선비대증이 있을 경우, 소변이 방광 용적을 넘치면서 요도를 통해 지속적으로 찢끔찢끔 새는 것이다. 그 외 당뇨병, 자궁암, 직장암 수술 후, 척추손상시에도 발생할 수 있다.

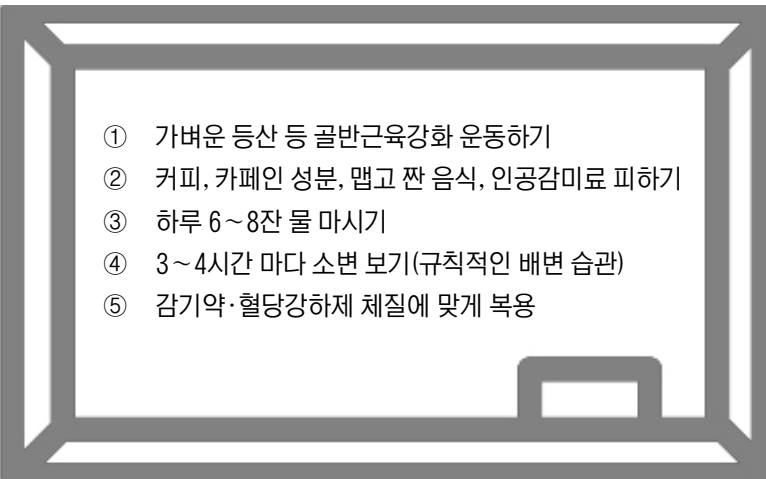
간혹 더 진행되면 방광근육이 약해져 방광수축을 못하므로 소변을 보는 데 힘이 약하고 시간도 오래 걸리며 소변량도 적어진다.

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

◇여성 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 질전벽협착술은 복잡성 요실금의 치료법이 아니다.

비수술적 치료는 신문, 잡지 등에 소개된 요실금 치료기구로 자기 집에서 혼자 치료하는 것보다는 비뇨기와 요실금 클리닉에 다니면서 자기에게 가장 알맞은 치료방법을 선택해 규칙적으로 비뇨기와 전문의와 상담하면서 치료하는 것이 결과가 좋다. 원하는 여러 가지 방법으로 골반근육을 강화시켜 요실금의 치료하는 방법이다.

■ 생활 속 요실금 예방법



그 종류에는 약물치료, 행동요법, 골반근육운동(케겔 운동), 골반내 장치(콘), 바이오피드백치료, 전기자극치료, 체외자기장치료(마그네트) 치료는 옷을 벗지 않고 편안하게 앉아서 치료받을 수 있어 최근 많이 이용되고 있다.

복합성 요실금 치료에 약물이나 골반근육훈련 등이 별 효과가 없거나 요실금 정도가 심할 때는 수술을 하는 게 좋다. 수술은 전문의와 상의해 질병 정도에 적합한 수술을 선택해야 한다.

◇여성 요실금의 예방은?
요즘은 비만을 만병의 근원이라고 하는데, 비만을 예방할 수 있는 식습관과 규칙적인 운동으로 인한 체중 조절이 요실금

예방에서 제일 중요하다. 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 혈당강화제는 요도의 압력을 바꾸고 이뇨제는 소변량을 증가시키며 항히스타민제나 항우울제 등은 방광 수축을 억제하기 때문이다.

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr



조선대병원 의료봉사단이 캄보디아 봉사활동에 앞서 지난 22일 발대식을 가졌다.

조선대병원, 캄보디아 5박6일 사랑의 인술

조선대병원의료봉사단(단장 이상홍 병원장)이 개발도상국의 의료지원사업과 의료봉사활동으로 주목을 받고 있다. 의료진·교직원·학생 등 29명으로 구성된 의료봉사단은 23일부터 28일까지 캄보디아 캄프스푸 광주진료소와 프놈펜 헤브론병원에서 지역민의 건강을 위해 따뜻한 인술을 펼치고 귀국했다.

조선대병원 의료봉사단은 지난해 2월과 7월 두 차례 캄프스푸에 의료봉사단을 파견해 지역민의 건강을 살렸고, 현지 열악한 의료환경으로 급히 수술이 필요한 환자 3명을 조선대병원으로 초청해 무료로 수술을 통해 건강을 되찾아 주는 활동을 했다. 또한 광주진료소 담당전문의 마카라(28)를 초청해 기증한 내시경 장비의 의료기술 교육을 통해 지속적인 교류를 진행하고 있다.

캄프스푸 광주진료소에는 내과, 외과, 가정의학과, 소아청소년과, 치과로 구성된 의료진과 약사, 간호사, 방사선사, 행정인원 등으로 구성된 진료팀이 참여해 유기적인 의료서비스를 제공하고 있다. 더불어 캄프스푸 고아원을 방문해 광주FC에서 지원받은 축구용품 및 조선대병원 교직원의 마음이 담긴 학습품을 전달했으며, 의료봉사활동 마지막 날에는 지역민과 함께하는 문화행사도 마련해 서로의 마음을 나누는 시간을 가졌다.

이상홍 조선대병원장은 “우리의 작은 노력이 도움이 필요로 하는 이들에게는 커다란 희망이 될 수 있다”며 “일회성 봉사활동이 아닌 지속적인 의료교육·봉사활동으로 고통받는 캄보디아 사람들에게 도움을 주자”고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



화순전남대병원은 ‘환자와 나누는 암 이야기’ 등 열린 강좌를 통해 고객들과의 소통을 늘려가고 있다.

〈화순전남대병원 제공〉

화순전남대병원, 환자중심 고품질 서비스

전남대병원의 분원인 화순전남대병원(원장 김형준)이 높은 고객만족도로 주목받고 있다. 최근 발표된 정부의 공공기관 만족도 조사에서 전남대병원이 ‘최우수 등급’을 받는 데 크게 기여했다.

이번 조사에서 전남대병원은 경북대병원과 함께 국립대병원 평가부문인 기타공공기관에서 최우수등급인 ‘S등급’을 받았다. 화순전남대병원은 맞춤형 의료서비스로 전남대병원이 ‘최우수등급’을 받는 데 기여했다.

이번 조사에서 화순전남대병원은 환자들의 불만족사항 신속 개선과 지속적

인 환경 리모델링 등으로 고품질 의료서비스를 제공한 점이 높이 평가됐다.

화순전남대병원은 국립대병원 최초로 JCI (국제의료기관평가위원회) 재인증을 받았다. 또한 탄탄한 고객만족도(CS) 교육을 통해 친절한 안내·자세한 설명 등 고품질 의료서비스를 제공함으로써 환자 만족도를 지속적으로 높여나가고 있다.

환자와 나누는 암이야기, 웃음치료, 요가교실 등 환자와 지역주민을 위한 소통과 힐링강좌 등도 호응을 얻고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

신축상가 원룸 매매(전대정문)

전대 후문/북구청 주차장 2분! (정문과후문사이)

(전대정문앞 모아아파트 후문앞 코너)

임대완료

정 남향

4층 주택

1층 (상가 2칸)
2층~3층 (원룸 6개, 투룸 2개)
4층 (주택) 을 주택
(방 3개, 화장실 2개, 내부 깔끔한 화이트, 다용도실)

□ 월수익 → 480만

□ 매가 → 6억 8천만

(용 1억5천 보 1억5천)

(※ 주인직매) 010-6670-9800 010-7384-7800

첨단지구 8층 상가, 오피스텔 매매

광주 최초
(연구소 및 상가 전문 건물)

□ 감정가 (분할등기시) → 56억

□ 용자 → 31억 가능

□ 매가 → 38억

1층 (상가) 120평
(정원,잔디밭 사용가능)

2층~7층 (고급 오피스텔 룸) - 56개

8층 41평 (주택검사무실)

(옥상 풀 사용가능, 정원,경치좋음)

010 - 6834 - 4800

010 - 6832 - 9700