



말 못할 고민, 요실금

그러나 걱정하지 마세요

황경진 박사 | 그레이스병원

아 이를 셋 낳은 김 여인은 남에게 말 못할 일로 민망하기만 하다. 기침을 하거나 크게 웃을 때면 자기도 모르게 오줌이 새 버리는 것이다. 외출을 할 때는 기저귀를 대거나 팬티를 여분으로 준비하기도 한다. 점잖은 자리에 나가면 혹시 오줌 냄새가 나지 않나 걱정을 하게 되니 여간 신경이 쓰이지 않는다.

김 여인과 같이 자기도 모르게 오줌이 나와 버리는 경우를 요실금이라고 한다. 요실금 중에서도 배에 힘이 들어 갈 때 오줌이 샌다고 하여 복잡성 요실금이라고 한다.

대개 출산을 많이 하거나 나이가 들어가면서 방광 주위의 골반 근육이 힘없이 쳐지면서 나타나는 증상이다.

치료는 어떻게 하나?

증상의 정도에 따라 치료가 달라진다.

복합성 요실금은 주로 다음과 같은 경우에 소변이 나온다. 즉, 1) 재채기 2) 기침 또는 웃을 때 3) 줄넘기나 뽀뽀질 4) 계단을 내려오거나 빨리 걸을

때 5) 무거운 짐을 들거나 구부리고 일을 할 때 6) 앉았다가 일어날 때 7) 서 있는 자세 등이다.

그런데 1), 2), 3) 경우는 요실금이 그다지 심하지 않은 상태로 약물이나 운동요법 및 전기치료 같은 비수술 요법으로 치료가 가능하며 4) 이상의 경우 수술로써 교정해 주어야 한다.

치료 요법

자신의 의지와 관계없이 복잡 증가 시 오줌이 흘러나오는 요실금은 여성의 품위를 손상시키면서 활동을 제한시키기 때문에 삶의 질이 떨어진다.

그러나 당장 생명을 위협하는 질환이 아니기 때문에 치료를 하지 않는 경우가 많지만 경제 수준의 향상으로 우리나라도 점차 요실금치료를 원하는 환자들이 늘어가고 있는 실정이다. 치료 방법은 자신의 요실금 정도와 정확한 원인 상태에 따라 적절한 치료 방법을 결정하는 것이 좋다. 특히 나이가 많거나 뚱뚱한 경우, 당뇨, 과거에 수술을 받은 경력이 있는 경우 등은 합병증이나 재발률이 높기 때문에 사전 상담이 중요하다.



비수술 요법

항문을 쪼이는 운동, 즉 Kegel씨 운동을 하거나 질 내에 콘 기구를 넣어 질 근육을 강화시키는 훈련을 한다. 콘이란 제품으로 만들어 판매되고 있는데 20-100그램 까지 무게가 다양하게 만들어져 있다. 점차 무게를 늘려가면서 질 내에 넣고 빠뜨리지 않도록 힘을 써서 골반근육과 질 운동을 한다.

너무 번거로우면 간단히 줄넘기 운동을 해도 효과가 좋다. 줄넘기를 시작하면 처음에는 오줌이 나와도 시간이 갈수록 점점 좋아지므로 처음 며칠간 해 보고 포기하면 안된다. 또한 전기 치료하여 근육의 힘을 키워주는 방법도 있다.

술하기 때문에 수술 경우 회복이 빠르기 때문에 좋다.

그러나 1996년부터 TVT수술이라고 하여 그물처럼 생긴 특수 섬유조직을 이용하여 약해진 요도주위 조직을 강화시켜서 요도를 안정적으로 고정시켜주는 수술을 많이 하고 있다. 아직 그 효과나 합병증에 대해서는 좀더 시간을 두고 보아야겠지만 짧은 시간 내에 국소 마취로도 가능하고 복부에도 거의 흉터를 남기지 않기 때문에 요사이 선호도가 높다.

수술 후엔 최소한 약 4-6주 정도 성생활이나 무거운 것을 드는 것은 피하는 것이 좋다. **72**

수술요법

요실금 수술의 역사는 약 100년이 되었으며 치료하는 수술 방법도 약 200여 가지나 될 정도로 아주 다양하다. 그러나 그 중에서 가장 효과적이라고 알려져 있는 수술이 버찌씨(Burch op)수술인데 가장 정통적이고 성공률도 가장 높은 것으로 되어 있다.

Burch씨 수술은 복부 절개를 하거나 아니면 내시경을 이용하여 요도 주위 조직을 단단한 치골 뒤 인대에 부착시켜 주는 수술방법인데 특히 내시경으로 하는 경우엔 복부 절개를 크게 하지 않고 내시경만 넣어서 수

