



# 이걸 어쩌나

이윤수 명동 이윤수 비뇨기과병원 원장

3살, 1살 된 두 아들을 낳은 K여사가 저녁 잘 먹고 불평을 한다. 요 며칠 감기가 들어 기침을 하는데 정작 감기보다는 소변을 지린다고 난리다. 큰 애 낳고서는 별로 몰랐는데 둘째 낳고 나서 옷거나 기침, 재채기를 하면 거의 매번 소변이 새고, 지난 달 에어로빅 배우다가 자꾸 소변이 새서 창피하다고 중간에 포기하면서 부쩍 짜증내는 횟수가 많아진 것이다.

요실금은 여성에 있어서 생활에 질을 저하시키는 매우 곁따러운 증상이다. 특히 시도 때도 없이 갑자기 흘러내리는 소변으로 인하여 제대로 옷거나 뛰지도 못하게 만든다. 최근 보고에 의하면 중년 여성의 약 40% 정도가 요실금으로 고통 받고 있으며 이의 치료를 원하고 있다.

임신과 출산을 겪으면서 방광이 아래로 처지고 요도를 포함한 주변 조직과의 구조가 변하면서, 복압이 급격히 올라가는 재채기, 기침, 웃음, 심한 운동 등에 소변이 새는 것을 ‘(복압성)요실금’이라고 한다. 흔히 증상에 따라 3단계로 구분하며 재채기, 기침, 웃음에만 요실금이 있는 정도를 1단계, 심하게 뛰거나 운동할 때에도 소변이 새는 것이 2단계, 가만히 앉아 있거나 심지어 누워 있어도 새는 때를 3단계라고 한다.

과거 요실금의 치료는 복부절개의 대수술로 수술에 대한 부담감 때문에 쉽게 치료를 결정하지 못하였다. 그러나 최근에는 수술 방법의 개선으로 입원 없이 간단한 수술로서 교정이 가능해졌다.

증상이 경미할 때에는 간단한 골반근육 운동이나 체조만으로도 많은 효과를 보기도 하고, 기계의 도움으로 골반근육을 강화시키던가, 빠르고 효과적인 운동방법을 배울 수도 있다. 증상이 심하지 않은 경우에는 물리치료로 골반근을 강화시키는 치료가 시도되고 있다. 물리치료의 경우 치료 기간이 길고 요실금이 심한 경우에는 시행할 수 없지만, 한 번 치료에 성공하면 효과가 오랫동안 지속된다는 장점이 있다.

요실금에 사용되는 물리치료의 기구는 크게 두 가지로 전기의 자극을 이용한 바이오 피드백과 강한 자기장으로 골반근의 수축을 유도하는 자기장 의자로 나눈다. 이들 기계들은 약화된 골반근을 강하게 해주어 요실금을 억제하는 효과를 가지고 있다.

바이오 피드백은 압력을 측정하고 전류를 측정하는 기구를 질 속에 삽입하여 약한 전기로 인위적으로 골반근을 수축하게 하고 또한 전기자극에 의한 운동을 기억하여 본인 스스로 정확한 골반근 수축운동을 할 수



있도록 도와주는 기능이 있다. 자기장 의자는 강한 자기장이 의자에 작용하여 질 속에 기구를 넣는 불편함이 없이 단지 앉아 있는 것만으로도 효과가 있다. 본원에서는 두 가지 기구의 장점을 살려 처음에 거부감 없이 운동을 시작하고 편하게 근육의 강화를 유도한 다음 좀 더 효과적인 바이오 피드백으로 전환시키는 복합 요실금 물리 치료를 시도하였다. 자기장 의자와 바이오 피드백 치료를 번갈아 가며 시행한 결과, 치료 종결 후 약 70%의 환자가 요실금 증상의 개선 효과를 보여 주었고 약 54%의 환자에서 요실금의 소실을 보여 주었다.

증상이 너무 심하던가, 골반 밖으로 방광이 밀려나오는 방광류가 있다던가, 원인에 따라 수술적인 교정이 필요할 때에는 충분한 검사 및 조사 후에 수술을 결정한다. 최근에는 수술을 보다 간단하고 안전하게 할 수 있는 새로운 기구나 방법들이 나날이 개발되고 있고, 운동을 보조하는 기계나 기구도 쉽게 접근할 수 있어 본인이 조금만 관심을 갖고 전문가의 도움을 받는다면 기저귀나 패드로 겨우 막아가는 불편감은 많이 줄 수 있다.

이렇게 많은 여성이 고통받는 요실금 치료는 사회생활이나 가정생활에 자신감을 준다. 창피하다며 혼자서 고민만 하지 말고 전문가를 찾아 증상을 알리고 도움을 구해야 한다. 질압이 증가하고 요실금에 대한 우려를 없애 부부간에 성생활에도 좋은 자극제가 되어 많은 도움을 받을 수 있다. ㉞