



# 요실금

## ❖ 요실금 자가 진단법

다음의 자가 진단법을 이용하여 스스로 요실금을 진단한 후에 요실금이 의심되면 가능한 빠른 시일 내에 전문가의 진단과 치료를 받아야 한다. 요실금이 있는 경우 부끄러워하거나 망설이지 말고 요실금을 치료하는 의료 기

관을 방문하여 전문가로부터 진단을 받고 치료하는 것이 가장 좋은 방법이다.



## 《요실금 자가 진단 설문지》

1. 기침이나 재채기를 하면 자기도 모르게 소변이 새서 옷을 적신 적이 있는가?

① 없다 ② 한 달에 한 번 ③ 일주일에 한 번 ④ 매일

2. 소변이 새는 양이 얼마나 되는가?

① 찻숟가락 정도 ② 속옷에 묻을 정도 ③ 속옷 적실 정도 ④ 다리로 흘러내릴 정도

3. 소변이 마려우면 참지 못하고 그대로 속옷을 적시지 않는가?

① 없다 ② 한 달에 한 번 ③ 일주일에 한 번 ④ 매일

4. 소변을 볼 때 아랫배에 통증이 있거나 항상 하복부가 묵지근하고 소변을 본 후에도 시원하지 않은 적이 있는가?

① 없다 ② 한 달에 한 번 ③ 일주일에 한 번 ④ 매일

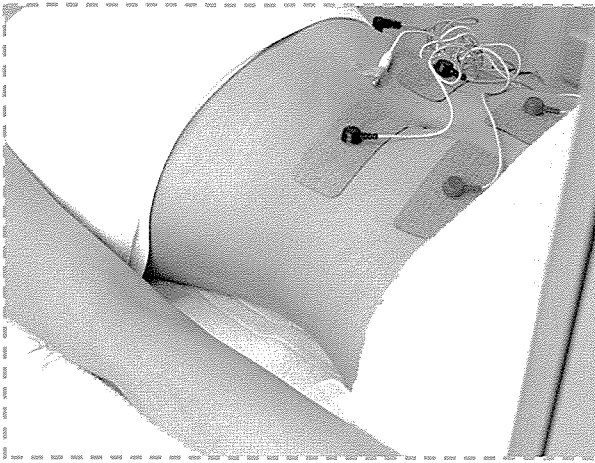
5. 찬물에 손을 담그거나 물 흐르는 소리를 들을 때 또는 추운 겨울에 속옷을 소변으로 적신 적이 있는가?

① 없다 ② 한 달에 한 번 ③ 일주일에 한 번 ④ 매일

☞ 위 각 질문의 답 중에서 ③번과 ④번이 본인에게 해당하는 경우에는 요실금이 심하다는 것을 의미하므로 즉시 전문가의 도움을 받도록 한다.

## ❖ 요실금의 치료

과거에는 요실금이 있어도 수치심 때문에 적극적인 치료를 하지 않았고 또한 대부분 수술적 치료 이외에는 특별한 치료 방법이 없어 수술에 대한 두려움과 합병증 등으로 인하여 많은 환자들이 요실금 치료를 회피한 것이 사실이다. 그러나 최근에는 요실금 치료를 위한 약물도 많이 개발되었으며 그 외에도 비 수술적 요법으로 행동요법과 물리치료, 기구를 이용한 골반 운동요법, 전기자극



요법, 바이오피드백 요법 등이 발전되어 왔으며 또한 자기장을 이용한 골반근육 치료기 등도 개발되어 많은 도움을 주고 있으므로 의사의 진단을 받아 적절한 치료법을 사용하면 요실금이 치료될 수 있다.

## ❖ 요실금 예방법

### ① 골반 근육 강화 운동을 규칙적으로 실시한다.

골반 근육 강화 운동을 매일 반복 실시한다면 골반 근육과 함께 생식기 부위의 근육의 힘이 증가하게 되고 이를 통해 요도의 괄약근의 기능이 강화되어 요실금을 예방할 수 있게 된다.

### ② 올바른 배뇨 습관을 가지도록 한다.

일정한 시간 간격으로 소변을 보는 습관을 가지면 요실금을 줄일 수 있을 뿐 아니라 요실금에 대한 불안을 감소시킬 수 있다. 예를 들어 평소에 스스로 4시간 이상 소변을 참게 되면 요실금이 발생하는 경우 3시간 이상은 소변을 참지 말고 의도적으로 화장실에 가서 소변을 보는 습관을 가지며 아침에 일어난 직후, 식사 후, 또는 음료수를 섭취한 경우는 화장실에 가서 소변을 누도록 하고 외출할 경우 미리 소변을 보고 어디를 가든지 먼저 화장실을 찾아 확인해두어 급하게 화장실을 찾다가 실수하지 않도록 한다.

### ③ 음식물의 섭취를 조절한다.

방광을 자극하는 음식이나 이뇨 효과가 있어 소변을 자

주 보게 하는 음식의 섭취를 줄이고 외출하였을 때는 음료수의 섭취량을 줄인다. 또한 소변이 산성 상태를 유지하도록 하기 위해 오렌지 주스와 같은 음료수를 섭취한다. 그러나 요실금이 있는 사람도 적어도 하루에 6~8잔의 물(날씨가 덥거나 운동 중에는 더 많이 마신다)을 마셔야 소변이 묽어질 뿐 아니라 변비도 예방할 수 있다.

### ④ 변비를 예방하고 필요하다면 치료한다.

변비란 많은 량의 분변 즉 대변이 장내에 오랜 시간 머무르고 있는 것을 의미하며 변비가 있는 경우 분변으로 인해 복압이 상승되면서 긴장성 요실금이 발생할 수 있으며 장내에 가스가 차서 방광을 자극하게 되면 소변을 자주 보게 되고 이로 인해 요실금이 유발될 수 있다. 또한 변비가 있는 경우 대변을 보기 위해 자주 긴장시키게 되면 이는 직장을 과도 팽창시켜 골반 근육과 신경의 손상을 초래하게 되며 이렇게 되면 골반 근육은 허혈 상태가 되어 요실금을 유발하게 된다. 그러므로 변비를 예방하기 위해 충분한 수분과 섬유질을 섭취하면서 매일 일정한 시간에 규칙적으로 배변하는 습관을 가지고 변을 보고자 하는 욕구가 있을 때 참지 말고 변을 보는 습관을 가지도록 한다.

### ⑤ 흡연을 피한다.

흡연은 흡연 자체가 요실금의 원인이 되는 것은 아니며 흡연으로 인한 기침을 통해 골반 근육에 부적절한 긴장을 주어 방광 수축을 자극하게 되면 요실금이 유발됨으로 필히 금연하여야 한다.

### ⑥ 체중을 줄인다.

체중 과다 또는 비만인 경우 복부 지방에 의해 복압이 상승되거나 방광이 눌러 방광의 용적이 적어지거나 과도한 체중으로 인해 골반 근육이 약화되어 요실금을 유발함으로 골반근육 강화 운동과 더불어 조깅이나 걷기와 같은 유산소성 운동과 음식물 섭취를 줄여 정상적인 체중을 유지하여야 한다. ㉞

〈출처 : 국립중앙의료 노인문제연구소〉