

중안한방병원 원장
임장신

노 실 금

머칠전 부끄러운 얼굴을 하며 한 젊은 여성이 진료실 문을 연다. 어디가 불편해서 오셨냐는 질문에 여기 저기 불편한 곳을 둘러댄다. 별로 많이 불편하지 않을 법한 곳을 얘기 하다가 결국 오늘 병원에 온 이유를 털어놓는다.

머칠 전 작은애 유치원에서 체육대회에서 엄마들이 줄넘기를 하는 시합이 있었는데 줄넘기 도중 주저앉고 말았다는 것이다. 이유는 노실금 때문이었다. 자신의 뜻과 상관없이 소변이 나오는 노실금은, 대개는 남부끄럽다며 숨기기 쉬운 질환인데, 30세 이상 여성의 약 10%에서 나타난다. 노실금은 지이불능고(知而不能固), 즉 소변이 나가는 것을 알면서도 그것을 억제하지 못하는 것을 말하고, 이와 비슷한 것으로 유요(遺尿)이라는 것이 있는데, 이것은 부지불각이요출(不知不覺而尿出), 즉 자신이 감각하지 못하면서 소변이 나오는 것을 말하며 야간에 유요가 있는 것을 야요라고 한다.


노실금이 있게 되면, 소변이 자주 나오며 또 자주 마렵지만 양은 적고, 기침을 한다든지, 심호흡을 한다든지, 혹은 놀라거나 크게 웃거나 또는 울거나, 혹은 보행 중이나 또는 줄넘기 같은 운동을 하는 중에 노실금이 흔히 나타난다.

일반적으로, 심하게 웃거나 운동을 하는 등 복압이 상승해서 노실금이 나타나는 경우를 복잡성 혹은 긴장성 노실금이라고 하고, 뇨로감염이라든가 혹은

뇌신경계 이상 등으로 소변이 마려우면 참아지지를 않는 것을 절박성 노실금이라고 한다. 뇨도 괄약근이나 척수 신경의 손상 등 기질적인 장애에 의해서도 노실금이 나타날 수 있다.

이 가운데, 어떤 기질적인 질환이 심하지 않은 상태에서 흔히 접하는 일반적인 것은 복잡성 노실금인데, 이것은, 무거운 물건을 많이 드는 일을 한다거나, 출산을 많이 했거나 난산 후에 나타나기 쉽고, 출산 직후에는 약 20% 정도에서 일시적인 노실금이 있을 수 있으며, 노약자의 경우에는, 신체 및 정신적인 쇠약에 의해 방광의 조절력이 약화되어 생길 수도 있다.

한방에서는 이러한 노실금에 대해 소변을 관장하는 신 기운이 허약해서 하초가 허한하여지고 그래서 방광의 기운이 이완되어 소변을 제대로 제어하지 못하게 된다고 그 기전을 설명하고 있다.

치료는 위와 같은 원인을 잘 진단한 후 그에 맞는 치료법을 찾게 되는데, 주로 신기운을 보강하는, 전반적인 체력을 증진시키고 특히 기를 보강하는 치료를 중심으로 하게 되며, 더불어 항문에 힘을 주었다 뺏아 하면서 요도와 괄약근을 강화시키는 운동이 노실금의 호전에 많은 도움이 된다. 그러나 이 운동은 하루 50-100회 정도씩 지속적으로 해야 효과가 있다. 

상담문의 : 032-5000-176