요실금이란 무엇인가?

복압성 요실금을 예방하기 위해서는 체중조절 · 규칙적인 운동 · 음식물 제한 · 변비치료 · 금연하는 생활 습관을 가지는 것이 중요합니다.

박형근 | 동국대학교 의과대학 비뇨기과 교수

본인의 의지와는관계없이 소변이나와 속옷을 적시게되는 것을 말하며, 전체 성인여성의 약 40%가 정도의 차이는 있으나 요실금 증상을 경험하고 있다. 요실금은 여성의 건강에서 매우 중요한 부분으로 여성의 사회활동이 많은 현대에서는 여성의 삶의 질에 큰 악영향을 끼친다.

1. 요실금의 종류에는 어떠한 것들이 있나요?

일반적으로 여성요실금은 재채기를 하거나 조금 심하게 웃기만 해도 소변이 나와 속옷을 적시는 복압성요실금을 주로 말한다. 그 외에도 소변을 참기 힘들어 화장실에 가기 도중 팬티에 적시는 절박성 요실금이 있으며 경우에 따라 두 가지 요실금이 서로 혼합되어 나타나기도 한다.

소변을 자주 본다거나 밤에 소변 때문에 여러 번 일어나는 증상, 소변을 오래 참기 힘든 증상은 흔히들 요실금으로 생각하기 쉬우나 사실은 과민성방광이라는 일종의 방광질환으로 요실금과는 차이가 있다.

요실금의 각각 특징적인 증상들을 알아두면 현재 자신의 증상이 어떤 요실금인지 파악, 치료하는 데 도움이 될 것이다.

1) 복압성요실금

[증상]
- 기침, 재채기, 웃을 때 소변이 샌다.
- 소변이 마려울 때 빨리 걸으면 소변이 샌다.
- 무거운 것을 들거나 계단을 내려갈 때 소변이 샌다.

요실금의 70 80%를 차지할 정도로 가장 흔하다. 복압성요실금의 원인은 출산 등의 이유로 골반 내의 장기를 지지하는 골반근육이 약해지면서 요도가 방광경부가 아래로 쳐지면서 복압이 요도로 잘 전달되지 않거나 요도 괄약근의 기능이 약해져서 소변이 새는 것이다. 비만도 복압성요실금을 유발할 수 있는데, 비만하면 복막 속에 지방이 쌓여 방광이나 자궁이 처짐으로써 기능이 떨어지기 때문이다. 이밖에도선천적으로 요도가짧거나 자궁암이나직장암수술 후에, 신경계질환이 있어도 복압성요실금이 나타난다.

2) 절박성요실금

[증상]
- 소변을 보려고 화장실에 가기 전에 이미 속옷을 적시고 만다.
- 밤에도 소변이 마려워서 자주 일어나야 한다.
- 2시간을 견디지 못하고 화장실에 가야 한다.
- 잠자리에 소변을 적신다.

절박성요실금은전체요실금의 10 20%를차지하며 방광안에소변이조금만 차도 방광이 제멋대로 수축하여 소변이 새는 것으로 뇌졸중이나 파킨스씨병, 치매, 뇌 손상, 뇌종양 등과 같은 뇌 질환이나 척수손상, 남성의 전립선비대증, 만성 방광염 등이 원인이다. 또 급성 방광염이나 당뇨, 중추신경질환, 자궁수술 후 걸리기 쉽다. 특히 복압성요실금이 있는 여성의 30% 정도에서 절박성 요실금을 동반한다.

2. 요실금은 어떻게 진단하나요?

요실금은크게문진과골반검사그리고요역동학검사등으로진단할수있다. 요실금의 정도, 다른 동반된 배뇨증상 등을 살펴보고 골반검사로 질과 요도에

위치, 방광이나 장이 처지지는 않았는지 살펴본다. 문진시 약 3일간 환자 자신의 소변량과 요실금, 시간, 횟수를 기록하는 배뇨일지가 요실금 뿐 아니라 동반된 다른 배뇨장애의 유무 확인에 도움이 된다.

요역동학검사는 요실금 진단과 치료 시 방광의 기능과 요실금의 정도를 파악하는데 매우 중요한 검사로 실제 의료보험에서도 복압성요실금의 수술시 반드시 기준자료를 요구하고 있다.

3. 복압성 요실금의 예방

복압성 요실금을 예방하기 위해서는 다음과 같은 생활 습관을 가지는 것이 중요합니다.

1. 체중 조절 : 비만은 요실금의 원인, 따라서 다이어트는 요실금 예방에 효과적
2. 규칙적인 운동 : 운동은 장의 움직임을 좋게 하고 골반근육의 긴장도를 유지시켜 요실금을 방지
3. 음식물 제한 : 자극성이 많은 음식이나 음료의 과다 섭취는 방광을 자극
4. 변비 치료 : 변비가 심하면 방광을 자극하여 소변을 자주 보게 되므로 변비를 예방
5. 금연 : 흡연은 기침을 유발하며 방광을 자극

제공 건강길라잡이
http://healthguide.or.kr

발 • 특2007. 7