

요실금이란?

의료계가 요실금증을 <치료가 필요한 질병>으로 인식하고 치료를 시작한 것은 불과 5년전 부터다. 전문가들은 여성의 약 40%가 요실금을 경험하고 있으며 이중 10-15%는 치료가 필요한 상태일 것으로 추정하고 있다. 그러나 의사들은 수술만으로 치료법을 한정시킨 채 다양한 치료법을 개발하지 못하고 있다. 7-8일 이화의대 개교50주년 기념행사로 마련된 <요실금>워크숍(대회장 이화의대 권성원 비뇨기과장)에 특별연사로 초청된 미 하버드의대 데이비드 스타스킨(여성비뇨기과)교수는 <요실금증상이 나타났을 때 즉시 수술하지 말고 우선 운동 등 비수술 요법을 시행하는 것이 바람직하다>며 <전체요실금환자의 70%는 이 방법만으로 효과를 볼 수 있다>고 말했다.

스타스킨교수는 평소 잘 사용하지 않는 골반저근(방광 요도 자궁 직장 등이 뱃속에서 지탱케 하는 근육)의 강화훈련을 통해 요실금증상을 개선할 수 있다고 강조했다. 국내에서도 일부 의사들이 환자에게 자가 운동법을 가르치고 있으나 기간이 석 달 이상 걸려 큰 효과를 보지 못하고 있다. 이화의대(홍재엽, 비뇨기과)교수는 <운동법은 환자의 노력이 많이 요구되므로 국민보건 차원에서 병원뿐 아니라 보건소등이 나서서 폭넓은 계몽을 실시해야한다.>고 주장했다.

골반저근 강화운동은 산후에 즉시 시작하면 효과가 높은 것으로 알려져 있으나 임신 부들의 산후체조 교육에 이를 포함시켜 교육하는 병원은 현재 거의 없다. 이밖에 스스로 운동을 하지 못하는 환자를 대상으로 질압계(PERINEO METAL)나 전기 자극 치료를 이용, 수동적으로 운동시키는 방법도 있다. 경미한 요실금을 치료하는 데는 요도를 막는 테이프나 탐폰이 이용되기도 한다.

역시 특별인사로 나선 캐나다 토론토의대 헤럴드 드러츠 교수(비뇨산부인과, 세계여성비뇨기과회장)는 <요실금은 사회생활을 어렵게 만들뿐 아니라 성생활에도 지장을 줄 수 있다>면서 <재발을 피하려면 치료에 앞서 정확한 원인 진단이 필요하다>고 강조했다.

요실금 예방운동은 이렇게

1. 똑바로 누워 무릎을 세운다. 항문 요도 질을 오므리는 기분으로 하복부에서 힘을 주고 다섯까지 셴 뒤 서서히 힘을 뺀다. 5회 반복
2. 다리를 뺀 채로 1번 동작을 반복시행
3. 똑바로 누워 무릎을 세운다. 골반근육을 수축한 뒤 허리를 뒹 수 있는 한 높이 쳐 든다. 5회 반복
4. 다리를 어깨 폭까지 벌리고 서서 테이블 위에 양손을 놓고 항문 질 요도의 순서로 하복부를 천천히 오므렸다가 힘을 뺀다.
5. 발꿈치를 붙이고 발을 약간 벌린 채 선다. 배를 끌어들이는 기분으로 엉덩이와 하복부에 힘을 주어 셋까지 셴 뒤 힘을 뺀다. 5회 반복