

때와 장소 가리지 않고 짹짹

의료 킬링

> 요실금 <

신년 계획을 세울 때 마다 빠지지 않는 항목이 바로 운동이다. 코로나 팬데믹 이후 건강관리에 관한 관심이 늘어나며 운동하는 인구도 증가하는 추세이고 실내 운동이 늘고 있다. 하지만 야외 활동에 제약이 있어 불편함을 호소하는 환자들이 있다. 대표적인 질환으로 요실금이 있다. 조선대병원 산부인과 유현주 교수의 도움으로 요실금의 정의와 치료법 등에 대해 알아봤다.

◇정의

요실금은 자신의 의지와는 상관없이 소변이 흘러 나오는 질환이다. 남성보다는 여성에게 더 흔하게 나타나고 우리나라 여성의 약 40%는 요실금을 경험한다. 골반 근육이 약화되거나 방광 요도 등 비뇨기 기관의 기능 저하가 주요 원인이다.

짹짹 방광염이나 과민성 방광으로 비뇨기계 기능이 저하된 경우 요실금이 더 자주 발생할 수 있다. 요실금의 증상은 때와 장소를 가리지 않고 생길 수 있어 많은 환자들이 외출, 운동 등 일상 생활에 불편함을 호소하고 있고 이는 삶의 질을 떨어뜨린다.

요실금의 종류는 크게 복압 요실금, 절박 요실금, 과민성 방광, 혼합 요실금, 기능성 요실금, 일과성 요실금 등으로 구분된다. 가장 흔한 형태는 복압 요실금으로 임신, 출산, 폐경 비만 등에 의해 골반 근육이 약화돼 발생한다. 기침, 재채기, 운동, 무거운 물건 들기 등 복부에 압력이 가해질 때 방광압이 요도압보다 올라가면서 소변이 샌다.

절박 요실금은 고령여성에서 가장 흔한 형태다. 소변을 참을 수 없는 절박뇨 증상이 있으면서 참을 수 없어 소변이 새는 경우이다.

과민성 방광이란 절박뇨가 주로 빈뇨



조선대병원 산부인과 유현주 교수가 요실금으로 병원에 내원한 환자를 상담하고 있다.

/조선대병원 제공

주로 골반근육 약화로 발생...케겔운동 도움 유발 요인 제거·물리치료·행동치료 등 시행 약물치료 효과 없을 땐 침습수술·신경조절술

및 야간뇨와 같이 있는 경우를 말하며, 혼합 요실금은 복압 요실금과 절박 요실금이 같이 나는 경우를 말하며 많은 요실금 환자들이 여기에 해당한다.

그 외에 배뇨 기능은 정상이나 다른 신체능력이 저하돼 오줌이 나오려고 하는데 미처 화장실을 찾지 못하거나 속옷을 많이 끼입어 빨리 내리지 못해 실금하는 기능성 요실금과 섬망, 감염, 관련 약물 등에 의해 일시적으로 발생하는 일과성 요실금 등이 있다.

◇예방·치료

요실금의 진단에 중요한 것은 의사의 의해 직접 이뤄지는 병력 청취와 진찰 소견이다. 요로기능에 영향을 줄 수 있는 심혈관 질환 유무 및 부인과 질환 신체검사, 하부요로 기관 신체검사 등을 시행할 수 있고 요 증상을 일기형식으로 기록하는 배뇨 일기, 잔뇨 검사, 기

침 유발 검사, 요역동학검사 등을 통해 진단할 수 있다.

요실금의 치료는 최대한 정상 생활을 하도록 개선하는 것이다. 치료 방법에는 비수술적 치료와 수술적 치료가 있으며 요실금 유형에 따라 다르다.

비수술적 치료로는 먼저 요실금을 유발하는 요인을 제거하는 방법이 있다. 중등도 이상의 비만 여성에서는 체중 감량만으로 요실금을 호전할 수 있다. 기침, 재채기 등 복압이 상승하는 상황에서는 다리를 꼬는 것도 요실금을 예방할 수 있으며, 카페인 섭취를 감소시키므로 요실금 증상을 호전시킬 수 있다.

골반저근 강화 운동 즉 케겔 운동은 꾸준히 시행할 때 증상이 개선될 수 있어 일차 치료로 추천된다. 그 외에 요실금 유형에 따라 물리치료, 행동치료, 방광 훈련 등을 시행해 볼 수 있다.

요실금의 수술적 치료는 적절한 진단에 기초해 비수술적 치료의 결과를 보고 결정해야 한다. 행동요법에 실패하고 약물치료에도 반응이 없는 경우 인체에 무해한 요실금 테이프를 요도 아래에 설치하는 무긴장성 질 테이프술 등 최소 침습 수술, 신경조절술 등을 시행해 볼 수 있다.

의지와 상관 없이 소변이 새어 나오는 요실금은 생명에 위협을 주는 질환은 아니다. 하지만 증상에 따라 숙면을 방해하고 사회생활을 하는데 불편함을 줄 수 있고 더불어 일상에서 자신감이 떨어질 수 있기 때문에 증상이 의심된다면 검사와 진단을 통해 적절한 치료를 하는 것이 좋다. /정리=이나라 기자



도움말

유현주 교수
조선대병원

건협, 굿네이버스·코이카와 카메룬 식수환경 개선

한국건강관리협회는 최근 글로벌 아동 권리 전문 NGO 굿네이버스, 한국국제협력단(KOICA)과 '카메룬 중앙 주 주민 주도형 식수위생환경 개선을 통한 소외

대질한 관리사업' 수행을 위한 약정을 체결했다.

2024년까지 3년간 진행되는 이 사업은 건협과 굿네이버스가 지난해 공동으로 한

국제협력단 시민사회협력 공모에 제안해 선정됐다.

사업대상지역인 카메룬 중앙 주 지역은 지난 2019년부터 2021년까지 굿네이버스가 KOICA 국제질병퇴치기금 사업을 통해 주혈흡충 유행률을 46.94%에서 25.0%까지 감소시켰다.

건협과 굿네이버스는 카메룬 보건부, 현지 지역정부와의 파트너십을 바탕으로 카메룬 중앙 주 내 14개 보건 구(HD)에서 학교 식수위생시설 구축과 아동 개인 위생 교육, 주혈흡충 유행률 조사 및 투약 활동 등을 진행할 예정이다.

/이나라 기자

점심 외식 콜레스테롤·포화지방 섭취 높아

호남대 식품영양학과 양은주 연구팀, 영양상태 비교

점심 식사를 외식으로 하면 가정식보다 콜레스테롤 섭취량이 많고, 포화지방의 섭취 비율이 높을 것으로 나타났다.

호남대 식품영양학과 양은주(사진) 연구팀은 국내 19~64세 성인 남녀 3,786명을 대상으로 점심의 식사 형태에 따른 영양상태를 분석한 결과, 이러한 결과가 나왔다고 24일 밝혔다.

논문 이름은 '한국 성인의 점심 식사에서 가정식, 외식, 단체급식 이용상태에 따른 영양상태 비교'이다.

연구팀은 점심을 어디서 먹느냐를 기준으로 ▲가정식 그룹 ▲외식 그룹 ▲단체급식 그룹 등으로 나눴다.

점심을 어디서 먹느냐에 따라 열량 섭취량과 개별 영양소 섭취량이 크게 달라졌다.

가정식 그룹의 열량 섭취량은 남성 666kcal, 여성 483kcal로, 외식 그룹(남 799kcal, 여 623kcal), 단체급식 그룹(남 806kcal, 여 593kcal)보다 적었다.

연구팀은 "외식 그룹 남성은 단백질·탄수화물·지방 등 에너지 생성 영양소와 나트륨 섭취량이 많았고, 변비·대장암 예방과 콜레스테롤 저하에 도움이 되는 식이섬유는 적게 먹었다"며 "단체급식 그룹 남성은 비타민 섭취량이 많았다"고 밝혔다.



이러 "외식 그룹 여성은 상대적으로 지방을 많이 섭취했고, 단체급식 그룹 여성은 탄수화물·식이섬유·나트륨·칼륨 등의 섭취량이 많았다"며 "남녀 모두 외식 그룹이 지방·포화지방·콜레스테롤을 가장 많이 섭취했다"고 분석했다.

가정식 그룹이 점심때 주로 먹는 식품은 잡곡밥·배추김치·쌀밥·조미김·양념장·멸치볶음·김치찌개·갈라부침·된장국 순이었다. 외식 그룹은 원두커피·배추김치·쌀밥·커피믹스·과자·사과·우유·빵·양념 닭튀김·라면 순서로 즐겨 먹었다. 단체급식 그룹은 배추김치·쌀밥·잡곡밥·된장국·미역국·채소와 과일·콩나물무침·깍두기·돼지고기볶음 순으로 섭취했다.

연구팀 관계자는 "점심때 외식하면 지방·콜레스테롤 섭취량이 많고 포화지방 섭취 비율이 높는데다, 식이섬유 섭취량이 적어 만성 질병의 발생 위험이 커질 것으로 예측된다"고 지적했다.

/이나라 기자

광주신세계안과, '베스트 ICL센터' 선정

3년 연속... 호남서 가장 많은 렌즈삽입술 시행

광주신세계안과가 호남지역에서 가장 많은 ICL렌즈삽입술을 기록해 3년 연속 베스트 ICL센터로 선정됐다.

24일 광주신세계안과에 따르면 ICL개발사인 미국 STAAR 서지컬사는 김재봉 대표원장(사진)에게 'THE BEST EVO+VISION ICL CENTER IN 2021'과 난시교정용 렌즈인 'EVO+VISION TICL CENTER OF Excellence 2021'을 수여했다.

김 대표원장은 ICL수술이 시작된 2002년부터 광주지역에서는 최초로 시행해왔으며 호남에서는 유일하게 ICL 및 알티스, 알티플렉스 등 7가지의 렌즈삽입술이 가능한 권위자로 알려져 있다. 특히 호남지역에서 가장 많은 ICL 수술을 기록해 전 세계적으로 실력을 인정받고 있다.

ICL(안내렌즈삽입) 수술이란 고도근시 및 원시의 시력교정을 위해 개발된 시력교정술로 각막을 깎지 않고 개인별로 특수 제작된 렌즈를 수정체 앞에 삽입해 시력을 교정하는 방법이다.

이 수술은 각막두께가 얇거나 심한 안구건조증 또는 각막질환으로 인해 스텐다·라식·라섹이 불가능한 사람들에게 적합



하며, 레이저 교정이 불가능한 초도근시나 난시의 경우에도 시력을 교정할 수 있다는 것이 장점이다.

EVO+ICL은 인체친화적인 콜라머 재질로 제작돼 안구 내에 삽입된 후에도 눈이 받는 부담이 훨씬 적다.

또, 눈 속 방수의 흐름을 원활히 해 홍채폐쇄 없이 렌즈 삽입이 가능하며 개인별 맞춤형 렌즈사이즈로 백내장, 녹내장 등 부작용을 방지해준다. 기존 렌즈보다 광학부가 넓어져 동공이 확장됐을 때 생기는 빛 번짐과 홀 현상의 가능성 또한 줄었다.

광주신세계안과 김재봉 대표원장은 "ICL을 최초로 도입 후 수술해온 만큼 노하우와 데이터가 축적돼 있어 1대1 맞춤형 수술이 가능해 믿고 찾아주시는 것 같다"며 "베스트 센터인 만큼 더욱 완벽하고 안전한 수술과 만족스러운 결과를 드릴 수 있게 노력하겠다"고 말했다.

/이나라 기자

아이부터 어른까지... 지역주민의 건강을 생각하는 병원

주부센터
어깨/팔꿈치센터
취주센터
무릎센터
소아청소년과

수완센트럴병원
SUWAN CENTRAL MEDICAL CENTER

광주광역시 광산구 수완로6 (신가동 1159)
대표전화 062) 950-9700

건강보험심사평가원
「수술의 예방적 항생제 사용평가」

최우수1등급 획득

동이병원

광주광역시 남구 대남대로 238
☎. 062_650_2500

조선대학교병원

광주금연지원센터

보건복지부·국가금연지원센터 지정

아간상담운영(매주 수요일 17:00~20:00)

동구 필문대로 365
전화 222-9030(금연성공)

SANGMU SU DENTAL CLINIC

상무수치과의원
SANGMU SU DENTAL CLINIC

- 명품 임플란트, 보톡스, 턱관절 전문의
- 사랑니 발치 전문의
- 레이저 무통 수술

광주광역시 서구 마북북대로 91
DY빌딩 2층, 상무역 1번 출구
상담전화: 062) 371-4028, 5028

www.kshosp.com

KS+ KS병원

수원 신도심에서 최고의 의료 서비스와 쾌적한 환경으로 Green Hospital을 지향합니다

광주광역시 광산구 수인동 양버들로 220
대표전화 062) 975-9000 응급실 062) 975-9119

건강을 책임지는 병원

정성과 따뜻한 마음으로 진료하고, 양질의 의료서비스를 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.