

건강 칼럼

과민성방광, 참지 말고 치료하세요

과민성방광은 요로감염이 없는데 갑작스럽게 배뇨 욕구가 일어나 참기 힘든 요절박 증상이 나타나는 경우를 말한다. 많은 환자들이 주간 빈뇨와 야간뇨를 함께 호소하며, 절박성요실금이 동반되기도 한다. 국내 과민성방광 유병률은 12.7%에서 30% 정도이며, 가령에 따라 증가하는 경향을 보인다.



노 지원

경희대한방병원 신장·내분비내과 교수

배뇨는 방광에 소변이 차오르면서 방광 안 압력증가 신호에 대한 반응으로 방광을 싸고 있는 배뇨근이 수축하며 소변을 내보내는 과정이다. 이러한 배뇨기능의 이상으로 배뇨근이 불안정하게 수축하면 과민성방광 증상이 나타난다.

과민성방광 환자는 야간뇨로 인한 수면의 질 저하 뿐 아니라 일상생활 속에서 급하게 화장실을 가는 횟수가 많아지면서 삶의 질 또한 나빠지기 때문에 신경이 예민해지는 경우가 많다. 그러므로 건강하고 편한 삶을 누리기 위한 빠른 치료를 권고하지만 과민성방광 치료를 위해 의료기관에 내원하는 비율은 약

28%에 불과하다.

과민성방광은 과민성방광 증상점수 설문지 검사를 통해 요절박이 주 1회 이상 있으면서 주간빈뇨, 야간뇨, 절박성요실금의 정도가 일정 수준 이상일 때 진단한다. 화장실을 자주 가고 싶고, 소변을 참기가 힘든 증상은 급성 방광염에서도 나타날 수 있으므로 방광염인 경우 동반되는 배뇨 시 통증, 치골 상부나 골반부 통증이 있는지 확인하고 소변검사를 통한 감별이 필요하다.

과민성방광에는 일차적으로 항우스카린제나 미라베그론과 같은 방광이완제가 처방되는데 많게는 50%의 환자들에서 치료

에 반응이 크지 않다. 이런 경우 양방에서는 방광의 배뇨근에 보톡스 치료를 하거나 수술치료를 시행한다.

한방에서는 과민성방광 증상을 하초(下焦)의 기능이상으로 인한 小便頻數, 小便不禁, 小便自利의 범주로 보고 치료한다.

하초(下焦)의 기능 회복을 통한 배뇨횟수 정상화, 주관적인 배뇨증상 완화를 목표로 한 한약치료, 침 치료, 전기침 치료, 뜸 치료, 약침치료, 행동치료를 시행한다. 침치료에는 주로 삼음교(三陰交), 팔요혈, 중극(中極), 관원(關元) 등이 사용되는데, 특히 팔요혈은 배뇨근의 활동을 조절하는 신경부위와

동일하여 적은 부작용으로 직접적인 신경조절치료가 가능하다. 대한한방부인과학회는 팔요혈 전기침치료가 항우스카린제에 반응이 없는 과민성방광 환자들의 요절박 및 빈뇨 증상을 유의미하게 개선시킨다고 보고하였다.

배뇨주기는 자율신경에 의해 불수의적으로 조절되므로 생활습관과 밀접한 관련이 있다. 그러므로 행동치료가 병행되어야 보다 효과적인 치료가 가능하다. 평소 배뇨일지를 작성하면서 배뇨간격을 정확히 파악하고, 현재 배뇨간격을 매주 30분씩 늘려나가는 방광훈련을 해나가는 것이다.

이 밖에 지나친 수분 혹은 카페인 섭취 억제, 금연, 적절한 운동, 외출이나 취침 전 미리 배뇨하기 등을 실천하는 생활습관 교정도 필요하다. 또한 체중 감량과 변비 치료를 통해 방광 내압을 올릴 수 있는 여건을 개선하는 것도 도움이 되기 때문에 과민성방광 환자들의 한약처방의 경우 이 부분을 고려하여 처방되고 있다.

사설

가짜 뉴스 구별법

요즘 가짜 뉴스 논란이 심각하다. 전 세계가 온라인과 SNS를 통한 정제불명의 가짜 뉴스가 판을 치고 있다. 100년 전인 1923년 일본 관동 지역에선 대지진 피해로 극심한 혼란이 이어졌다.

'조선인이 우물에 독을 풀었다'거나 '불을 질렀다'는 유언비어가 나돌았다. 언론사까지 나서 이 가짜 뉴스를 전했다. 결국 일본인의 분노가 '조선인 학살'로 이어진 건 대표적인 거짓 뉴스의 비극이다.

한편 가짜 뉴스에 잘 속는 연령대가 있다. 10대와 20대가 노년층보다 가짜 뉴스를 판별하는 능력이 훨씬 낮다. 젊은 층은 스마트폰을 신체 일부처럼 하루 종일 끼고 있기 때문이다.

유튜브 같은 온라인 동영상 플랫폼을 통해 뉴스를 본다는 청소년 비율은 2019년 30.8%에서 2022년 63.7%로 크게 증가하고 있다.

유튜브에 나오는 가짜 뉴스들은 그림과 영상을 그럴 듯하게

합성한다. AI 음성까지 입혀놓으니 마치 진짜 언론 보도를 보는 듯하다.

미국 뉴저지주와 캘리포니아 주는 청소년들이 허위 정보를 걸러낼 수 있도록 대책을 마련했다.

유치원부터 고등학교까지 '미디어 리터러시', 이른바 미디어를 해석하고, 진짜 가짜를 구별하는 능력을 키우는 과정을 도입하기로 했다. 영어나 수학 같은 핵심 과목처럼 어릴 때부터 미디어 문해법을 가르치겠다는 것이다.

특히 유타주는 SNS가 술이나 담배만큼 해로울 수 있다며 내년 3월부터 미성년자 자녀의 SNS 가입과 사용 시간을 부모가 제한할 수 있게 했다. 유럽 연합도 지난 8월부터 본격 나섰다.

SNS 플랫폼이 유해·불법 콘텐츠를 신속히 제거하고 예방하는 시스템을 마련하지 않으면 연간 글로벌 수익의 최대 6%를 과징금으로 내게 했다.

군산중고 개교 100주년

최근 군산중·고등학교 개교 100주년 행사가 열렸다. 기념사업회는 '100년의 역사로 미래를 향하여'라는 비전을 선포했다. 이어 기념관 착공식 이후 근대회박물관에서 군산중·고의 역사를 한눈에 확인할 수 있는 '개교 100주년 기념 사진전'을 열었다.

특히 군산월명종합경기장에서 동문과 시민 등 1만여 명이 함께하는 '100주년 시민과 함께하는 열린 음악회'가 진행됐다.

이에 앞서 100주년 기념식수와 더불어 군산중·고 동문가족 명랑운동회를 통해 동문들의 화합과 우정을 다졌다. 군산중·고는 1923년 3월 일본인 교육기관이었던 5년제 군산중학교(도내 최초 일반중학교)를 모태로 출발했다. 도내 유일의 일본인 전용 중학교로서, 개교 당시 50명의 재학생 가운데 한국인 학생은 2명에 불과하였다.

1928년 4월에 독립으로 개편

되었다. 광복 후 다시 개교하여 1951년 8월에는 군산중학교와 군산고등학교로 분리되었다. 군산고등학교는 1959년 9월 군산종합고등학교로 개편되었다.

군산고 농구부는 1960년 전국체육대회와 1979년 추계연맹전 및 전국체육대회에서 우승했다. 그 해 12월에는 미국 원정경기에서 8전 8승을 하기도 했다. 1988년 7월 현재의 위치로 교사를 이전하였다.

군중·고 100년의 역사는 애환을 함께 한 군산의 과거와 현재, 미래의 모습 그 자체다. 이번 100주년 행사는 단순한 동문 행사를 뛰어넘어 모든 시민에게 희망의 메시지를 전달하는 기회가 되었다.

군산중·고의 역사는 군산의 역사를 담고 있다. 특히 많은 동문과 시민들의 사랑에 힘입어 지역 인재를 육성하는 요람으로 꾸준히 성장하고 있다. 앞으로도 지역사회 발전에 함께 해 주길 기원한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

미네소타에서 선거 유세하는 바이든 대통령



조 바이든 미국 대통령이 1일(현지시간) 미네소타주 노스필드의 더치 크리크 팍스에서 선거 유세 중 연설하고 있다. 바이든 대통령은 아-팔 전쟁과 관련해 "미국은 가장 지구의 무고한 사람들에게 계속해서 인도주의 지원을 제공할 것"이라면서 "전쟁으로 부모를 잃은 팔레스타인 아이나 하마스에 살해된 이스라엘 가족 등 모두가 비극"이라고 말했다.

수석 총리 만나는 카밀라 해리스 미국 부통령



카밀라 해리스(왼쪽) 미국 부통령이 1일(현지시간) 영국 런던의 총리 관저에서 리시 수석 총리와 회담하고 있다. 해리스 부통령은 영국에서 열린 인공지능(AI) 안전 정상회의 참석차 영국을 방문했다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

