

건강 칼럼

“소변이 마려워 밤잠을 설치는데 괜찮을까?”

“자꾸 밤에 깨요” “자다가 두 시간 마다 소변보러 갑니다.”

야간뇨란, 수면 시간 도중 한 번 이상 깨는 것을 말하며, 임상적으로는 보통 2회 이상을 말하는 경우가 많다.

이때, 밤이 아니라도 수면시간을 의미하므로 야간 근무자의 경우 낮에 자다가 소변보러 가는 경우도 포함된다.

야간뇨를 치료하지 않을 경우, 수면 장애로 인한 피로감 또는 우울감이 증가되며 특히 노인의 경우 낙상 혹은 그로 인한 고관절 골절 위험성, 더 나아가 사망률도 높아진다고 보고됐다.

야간뇨는 국내 40대 이상에서 야간에 1회 깨는 경우가 약 33%, 2회 이상은 약 48%로 보고된 바 있고, 미국이나 유럽에서도 야간뇨의 유병률이 25~50%정도까지 보고된 바 있다.

흔한 인식대로 나이가 많아질수록 유병률이 늘어나며 30대에서는 약 20%에서 보고되는 것이 60대 이상에서는 40% 가까이 보고된다.

많은 사람들이, 특히 남성의 경우 야간뇨의 원인을 전립선 비대증이라고 생각하지만 야간뇨의 경우 다양한 원인을 가지고 있으며 전립선 비대증은 야간뇨의 많은 원인 중 하나일 뿐이다.

대표적으로는 방광의 저장문제, 야간뇨, 또는 당뇨 그리고 수면장애 등이 있다.



박재원  
국립건강보험 일산병원 비뇨의학과 교수

야간뇨는 가장 중요한 원인이며 보통 밤에는 항이뇨호르몬이 분비되어 소변 생산이 줄어들게 되는데 항이뇨호르몬 분비가 줄면 소변 생산이 늘어나게 된다.

이는 뇌하수체의 일차적인 이상 혹은 낮 시간동안 하체에 있던 수분이 누우며 재흡수되는 과정으로도 여겨진다.

하지만 야간의 수분섭취 또한 직접적인 연관이 있을 수 있으며 그 외에도 이뇨제와 같은 약물, 울혈성 심부전, 당뇨, 폐쇄성 무호흡증 등 야간뇨를 일으킬 수 있는 다른 요인도 함께 고려해야 한다.

또한 방광의 저장문제를 일으킬 수 있는 과민성방광, 신경인성 방광뿐만 아니라 잔뇨가 늘어나 실질적인 방광 용적이 줄어드는 전립선 비대증을 포함한 방광출구폐쇄 등도 원인이 될 수 있다.

그와 함께, 자다가 일어나는 의미가 주관적인 부분도 있기 때문에

소변이 마려워서 깨는 것인지, 갠김에 소변보러 가는 것인지는 잘 구분할 필요가 있겠으며 후자의 경우 수면장애의 가능성도 고려해야 한다.

△원인에 따라 다양한 방법으로 치료  
치료는 첫 번째로 생활양식의 변화이다. 낮 시간 동안 운동하는 것을 권장하며 수면 환경을 개선하는 것도 좋다. 자기 전 배뇨를 하고 저녁 이후 또는 잠자기 2시간전부터 수분섭취를 제한한다.

음주나 과일을 먹는 것도 삼가는 것이 좋다. 밤에 이뇨제를 먹는다면 먹는 시간을 조절한다.

노인의 경우 압박 스타킹을 하여 하지에 수분이 모이는 것을 방지하거나 당뇨, 신부전 등 기저질환도 함께 관리해야 한다.

두 번째로 방광용적을 증가시키기 위해 약물을 사용할 수 있다. 과민성방광에서는 항무스카린제 등을 사용해 야간의 빈뇨를 조절하

거나 전립선비대증이 있는 남성 또는 신경인성 방광으로 잔뇨가 많은 경우 알파차단제를 이용하여 빈뇨를 조절할 수 있다.

세 번째로는 야간의 소변생성을 막는 치료이다.

저녁 수분섭취 등 다른 요인을 개선해도 야간뇨가 지속될 경우 항이뇨호르몬을 복용해 소변생성을 줄일 수 있다.

항이뇨호르몬의 합성유사체인 desmopressin은 신장에서 소변을 농축시키고, 소변생성을 감소시켜 배뇨를 지연시킨다.

다만 저나트륨혈증의 위험성이 있으므로 사용 전 및 초기에 혈중 나트륨 농도를 확인할 필요는 있겠다.

수술의 경우 요로 폐색을 호전시켜 방광의 과민성을 호전시켜 야간뇨를 줄일 것을 예상할 수는 있으나 야간뇨는 원인이 다양하게 있기 때문에 수술을 통한 증상의 호전을 확실할 수는 없으며 야간뇨 호전을 위해 수술을 먼저 생각하는 것은 지양해야 한다.

결론적으로 야간뇨는 빈도수가 높고 삶의 질을 떨어뜨리는데 많은 사람들이 노화의 일부분으로 여기거나 치료 대상이라고 여기지 않는 경우가 많다.

하지만 다양한 원인이 있고 생활습관 교정 또는 약물치료 등으로 치료가 가능하므로 올바른 진단과 그에 맞는 치료방법을 선택하는 것이 중요하다.

사설

꽃밭정이노인복지관 보존사업

전주시 완산구 평화동 꽃밭정이노인복지관이 최근 국가유공자 보존사업 영웅 새김 후원금을 전달했다. 꽃밭정이 복지관은 나라를 위해 희생한 국가유공자의 영예로운 삶을 지원하고자 네이버 해피빈 온라인 모금으로 900만원의 후원금을 마련했다.

이번 후원금은 전북지역에 거주하는 보존가족 20가구에 각 30만원씩 일상 회복 지원금으로 배분되고 향후 국가유공자 50명을 초청한 보양식 대접과 문화생활 제공 등에 쓰일 계획이다.

꽃밭정이노인복지관은 호국보훈의 달을 앞두고 온라인으로 국가유공자 보존사업 모금 활동을 벌여 한 달도 안 돼 900만원이 넘는 금액을 모은 뒤 이를 전북동부보훈지청에 전달했다.

모금은 전주시 평화동 꽃밭정이노인복지관 이름으로 '영웅새김'이라는 명칭으로 4월 25일부터 5월 14일까지 20일간 포털사이트 네이버 '해피

빈' 모금을 통해 진행됐다. '영웅새김'은 국가를 위해 헌신해 온 영웅, 국가유공자분들에 대한 존경과 감사를 표현하면서 오래도록 마음에 새기자는 의미를 담았다.

온라인 모금을 통해 마련된 900만원은 전북지역 유공자 등 보존가족 20가구에 일상회복지원금으로 써달라며 전달됐다.

전석복 꽃밭정이노인복지관 관장은 "짧은 시간 안에 큰 금액을 모을 수 있었던 것은 나라사랑에 대한 마음이 컸기 때문이다"고 말했다.

복지관은 '영웅새김' 이외에도 지난 2018년부터 '위기 어르신 지원'과 '어르신 주거환경 개선'을 위한 모금 활동에도 온라인 플랫폼을 적극적으로 활용하고 있다.

국가유공자와 그 유족들을 위한 뜻깊은 후원이 필요하다. 우리 지역에 일상 속 살아있는 보훈, 모두의 보훈의 가치를 실현하도록 노력해야 할 때이다.

실시간 TV로 몰려간 청년들

'젊은층은 TV를 많이 보지 않는다'란 일반적인 인식을 깨는 조사 결과가 나왔다. 유튜브 등 모바일을 통한 동영상 시청이 많을 것 같은 젊은세대의 TV 시청시간이 크게 증가한 것이다.

온라인동영상서비스(OTT)가 가격을 크게 인상한 데 따른 젊은층의 반발로도 해석된다. 넷플릭스를 비롯한 OTT의 지속적인 가격 인상이 영향을 미친 것으로 분석된다.

OTT의 가격 인상을 뜻하는 '스트림플레이션'이 젊은세대가 IPTV로 이동하는 주요 원인이란 얘기다.

넷플릭스는 2021년 11월 한국 시장 진출 이후 5년 만에 요금을 올렸다.

이어 지난해 12월에도 비광고 요금제 중 가장 저렴한 9500원 베이직 요금제를 폐지하면서 사실상 가격 인상에 나섰다. 지난해 11월에는 같은 가구 이외의 사람과 계정을 공유할 경우 추가 수수료를

받는 등 계정 공유도 유료화했다.

디즈니플러스도 지난해 9900원 단일 요금제를 스탠더드 및 프리미엄 요금제로 나누며 사실상 가격을 인상했다. OTT가 늘어나는 과정에서 콘텐츠를 독점하는 것도 소비자들의 부담으로 작용했다.

이는 특정 콘텐츠를 보려면 서로 다른 OTT에 가입해야 하는 등 요금 부담도 작용한 것으로 보인다. 반면 IPTV의 경우 다수의 OTT를 가입하는 것보다 저렴한 비용으로 다양한 채널을 볼 수 있다는 장점이 있다.

휴대전화 요금제와 묶어 할인 판매를 하는 결합상품 판매도 젊은층을 견인하는 효과를 낸 것으로 보인다. 이 외에도 OTT들이 자극적 콘텐츠를 양산하는 것과 달리 여행 등 '힐링' 콘텐츠를 다수 제공하는 것도 OTT 대안을 찾는 젊은세대에게 주요했다는 평가가 나온다.

사진으로 보는 지구촌 소식

구급약 받는 모리가온 홍수 이재민들



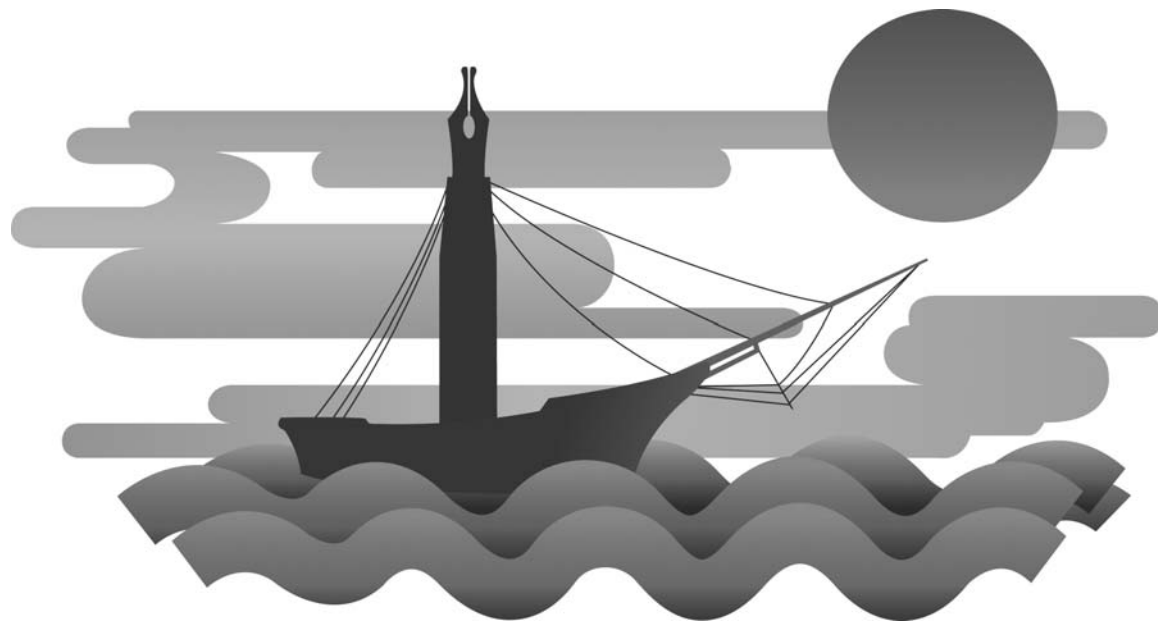
3일(현지시간) 인도 북동부 아삼주 모리가온에서 홍수를 피해 고지대로 대피한 주민들이 의료진이 나눠주는 구급약을 받고 있다. 인도 북동부에 지난 2주간 내린 폭우로 홍수와 산사태가 발생해 최소 12명이 숨진 것으로 알려졌다.

러시아 공급으로 파괴된 드니프로 건물



드니프로 지방청이 공개한 사진에 3일(현지시간) 우크라이나 드니프로에서 소방대원들이 러시아의 미사일 공격으로 파괴된 건물을 수색하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일