

건강 칼럼

나도 모르게 '짹짹' ... 우울증으로 이어지는 요실금

점 심식사 후 잠시 카페에 들렀다. 사람들이 제법 많은데 한 무리의 여성들이 신났다. 소리가 제법 크게 "까르르 까르르" 웃는다. 웃음소리에 기분이 좋아졌다. 그런데 분홍색 원피스를 입은 여성이 갑자기 웃다 말고 창백한 얼굴로 종종걸음을 치며 화장실로 달려가는 것이 아닌가? 함께 있던 친구들에게 정적이 흐른다. 다시 웃음소리가 넘쳐난다.



성 영 도
광남여성병원장

사회생활을 하려면 사람을 만나야 하는데 오히려 곤혹스러워지면서 긴장하는 사람들이 있다. 바로 요실금을 치료하지 않은 여성들이다. 긴박한 상황에서는 소변을 참지 못하거나 나도 모르게 '짹짹' 실수하는 사례가 허다하다.

소변이 갑자기 마려워 화장실까지 무사히 도착했는데 바지를 내리는 순간 소변이 흘러 속옷을 적시게 되면 냄새가 올라오고 찜찜해지고 위생상에도 엉망이 된다. 난처한 상황에 빠진다. 그렇다고 매번 외출 때마다 요실금 팬티를 입는 것도 불편하고 자존감도 속절없이 저하된다.

야간뇨도 요실금 환자의 대표적 증상이다. 잠자는 시간 동안 1회 이하로 소변이 마려워 화장실에 가는 것이 정상이다. 2회 이상의 야간배뇨는 깊은 잠에 들지 못할뿐더러 낮에 쌓였던 몸의 스트레스를 풀지 못해 만성피로에 시달리게 된다. 더욱 힘들게 하는 것은 막상 화장실에 없으면 소변의 양의 거의 없다는 점이다. 또 한번의 허탈감을

느끼게 된다. 사람의 신체가 건강하다는 조건은 단 순하다. 잘 먹고, 잘 자고, 잘 배설하면 된다. 하수를 담당하는 대장이 막히거나 불충분하면 그만큼 고통스러운 것이 없다.

노화가 오면 위의 기능들이 자연스럽게 떨어진다. 경년기를 거치면서 그동안 경험해 보지 못했던 증상들이 나타난다면 막연한 불안감과 우울증상까지 생긴다.

특히, 여성의 경우가 심한데 '폐경기 요실금'이란 단어가 나올 정도로 흔하다. 여성호르몬이 정상치보다 떨어지면 비뇨생식기의 항상성이 떨어지고 기능이 저하된다.

이때 방광의 수축력, 저장능력, 복압에 대한 저항력 등 기능장애가 오고, 신경이 퇴화되면서 절박뇨, 빈뇨, 잔뇨감, 하복부 통증, 야간뇨 등 신경학적 문제들이 함께 동반된다.

전 세계 여성인구 중 20~40%가 요실금으로 고통받고 있다(NHNS통계).

한국에서도 약 500만 명의 여성들이 요실금으로 인한 크고 작은 증상으로 힘들어한다. 이 중에서 단지 12.8%만 병원을 찾고 0.8%의 여성만이 수술을 받는다고 한다.

2018년도 독일에서 열린 유럽비뇨기과학회에서는 요실금에 대한 중요한 치료법을 소개한 바 있다. 예전에는 증상치료를 먼저 한 후 효과가 없을 때 수술적 치료를 권했던 치료지침에서 바로 수술적 치료를 하는 것이 유효하다고 결론을 내렸다.

증상완화 치료로는 국소 에스트로겐 도포, 체중감량, 약물치료, 페시리 삼입, 케겔운동 같은 운동치료를 최소 3개월 이상 시행하라고 하였지만 효과가 적었다고 한다.

수술적 요법으로는 요도하방에 테이프를 거치하는 TOT, TVT가 주된 것으로 성공률이 1년 후 70~80%(2009~2011, FDA)라 소개한다. 이외에도 mini-sling, retropubic urethropexy, bulking agents, 보톡스 등 방법도 제시하고 있지만, 성공

률을 높인 Advanced TOT sling 수술법도 학회에서 발표되고 있다(2018~2023 대한여성의학회).

이대목동병원 이사라 교수는 요실금 경험 횟수와 우울지수의 상관관계를 조사한 논문을 통해 요실금 횟수가 10회 이상일 때 우울지수가 4.3배 높다고 발표했다(2018, 유럽산부인과학회지).

요실금 치료는 불안감과 우울감 호전 등 심리적인 안정을 가져다주며 일상생활의 복귀가 가능하다. 하지만 방치할 경우 시간이 흐르면서 대인관계가 막히고 자존감 상실과 자살까지도 이어질 수 있다.

채소와 같은 식이섬유 섭취는 혈액순환을 도와주고 아몬드와 호두, 콩 같은 식물성단백질은 지방함량이 낮아 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰 체중감량과 배뇨건강에 도움이 된다.

사우나나 찜질방처럼 더운 환경은 인슐린 저항성을 조절해 체중감량과 신진대사에 도움을 줄 수 있다(Nutrition, 2024). 또 중요한 것이 충분한 수면을 통해 식욕을 억제하는 렙틴의 분비를 늘릴 수 있으며, 커피나 에너지 음료 등 고카페인을 삼가는 것이 좋다.

요실금 증상이 있다면 병원방문을 통해 정확한 진단과 적절한 치료가 우선이다. 비교적 쉽게 치료 가능한 질환이므로 절대 부끄럽다고 숨길 필요가 없다. 이를 통해 정신적 안정은 물론 친구들과도 마음껏 깔깔대고 웃을 수 있는 대인관계와 소통을 하기를 바란다.

사설

기후위기에 대한 대책 수립과 실천

지난 10일 전북에는 갑자기 시간당 100mm가 넘는 폭우성 집중 호우가 내려 농어촌에 피해가 막심한 실정이다.

익산지역에는 국지성 호우로 436.5mm가 넘는 폭우가 내리고 군산에도 407.5mm의 폭우가 내렸다고 한다.

시간당 최대 강우량이 100mm가 넘게 비가 내린 것은 90 평생을 살아도 처음이라고 노인들은 이야기하고 있는 실정이다.

최근 완주군은 집중 호우에 따른 재난지역으로 지정되어 국비로 피해를 입은 농민에게 피해액을 산정하여 지원이 가능하게 되었으나, 익산과 군산은 재난지역에서 누락되어 피해를 입은 농민과 어민에게는 깊은 시름을 안겨주고 있다.

하루빨리 이러한 불합리한 요소들이 발생하지 않도록 전북 특별자치도와 관할 기초지방자치단체인 군산시와 익산시에 발 빠른 대응이 필요하다고 본다.

정치권에서도 이러한 불합리한 점에 대하여 중앙 정부에 강력하게 항의하는 등 농어민의 보호 대책 등도 필요할 것이다. 요즈음 우리는 이러한 기후의 급격한 변화로 인해 폭우성 소나기가 내리는가 하면 얼마 전까지만 해도 너무 비가 오지 않아서 농작물이 타들어 가기도 하는 등 날이 갈수록 농어민의 피해가 걷잡을 수 없을 정도로 많이 발생하고 있다.

일기예보도 잘 맞지 않아서 비가 하루종일 온다고 하고도 날씨가 너무 쾌청해 기상청을 향해 투덜거리는 소리가 요란한 실정이다.

이러한 현상은 오존층의 파괴로 인한 온난화 현상과 태평양에서 발생하는 이상고온에 의한 태풍의 발생 등 여러 가지 요인에 의한 기상의 급격한 변화 현상이라고 본다.

한 현상이 더 자주 더 많이 발생할 것으로 예측하고 있어 우리들의 생활에 걱정이 앞선다.

우리도 이제는 여름철에 우산과 비옷 등을 상시 준비하고 다녀야 되는 것이 아닐지 모르겠다.

이러한 이상기온 현상에 대처하기 위한 노력은 다양하다. 요즈음 전 세계 각국에서는 탄소 배출량을 줄이기 위해 이산화탄소를 배출하는 차량을 사용하지 않고 전기차 사용, RE100 준수 등을 반강제로 강요하고 있는 실정이다.

만일 이를 준수하지 않으면 우리는 수출을 하지 못할 것으로 예상되고 있어 앞으로 다가올 일을 생각하면 걱정부터 앞서는 것이 현재의 실정이다.

우리 국민 모두는 기후위기에 대응하기 위해서는 사소한 것에서부터 이를 실천해야만 한다.

우리는 일회용 플라스틱 용기를 사용하지 않고 여러 번 쓸 수 있는 다회용기 사용에서부터 실천이 필요하다.

또한, 불필요한 합성섬유 의류 사지 않기 등 주위에서 조금만 정신을 차리고 찾아보면 실천하면 할 수 있는 일들이 우리 주위에 무궁무진하게 널려있다. 그러나, 국민 모두가 실천해야 함에도 조금 귀찮으니 나만 편하게 생활해야 되겠다는 소아적인 생각이 앞서기 때문에 문제다.

우리는 모두 자신이 조금만 양보하고 실천하여 지구를 살리겠다는 넓은 마음으로 실천하는 용기가 필요한 때이다. 우리 국민 모두가 탄소 중립을 실천할 수 있는 구체적 실행 방안을 마련하고 반드시 지속적으로 실천해야만 한다.

그렇지 않으면 우리가 미래의 우리 후손에게 빌려쓰고 있는 대자연으로부터 빌려온 더 큰 재앙과 화를 당할지 아무도 모른다.

독자제언

휴가철, 이륜차 등 음주운전 지양해야

본격적인 여름 휴가철, 많은 이들이 들뜬 마음으로 계곡이나 바다를 찾거나 시골에 계신 부모님을 뵈러 고향을 방문하기도 할 것이다. 오랜만에 모인 가족, 친구, 지인들과 여름 내음을 맡고 시원한 물소리를 들으며 야담을 하는 것도 좋고 그동안 말하지 못했던 고민을 살얼음이 뜬 소주나 맥주를 마시며 털어놓는 것도 여름휴가의 묘미라고 할 수 있겠다.

이렇게 즐거운 휴가를 좋은 추억으로 마무리하기 위해 우리가 간과하면 안 되는 것이 있다. 바로 "음주운전"이다.

"음주운전"이라고 하면 흔히들 '술을 마시고 자동차를 운전하는 것'만을 생각하고 오토바이나 자전거, 전동킥보드 등을 운행할 때는 술을 마신 상태로 운전해도 된다고 생각하는 사람들이 많다. 하지만 이와 같은 생각은 즐거운 여름휴가를 위해서 지금부터라도 접어두는 것이 좋다.

오토바이나 자전거, 전동킥보드 등의 교통사고의 경우 몇몇 사람은 '에이, 저거 부딪힌다고 얼마나 다치겠어?' 라는 안일한 생각을 할 수 있다. 하지만 그것은 오산이다. 오토바이나 자전거, 전동킥보드 등의 교통사고에도 인명피해가 생길 수 있고 사고의 규모도 절대 작지 않기 때문이다.

그리고 오토바이도 자동차와 마찬가지로 술을 마시고 운행 시 혈중알코올농도를 측정, 도로교통법 위반(음주운전)으로 처벌 받게 되어있고, 자전거와 전동킥보드도 음주운전을 처벌하는 조항이 있다.

또한, 음주운전은 운전자 본인에게만 피해를 주는 것이 아닌 선량한 보행자와 운전자에게도 큰 피해를 줄 수 있으므로 오토바이나 자전거, 전동킥보드 등을 이용한 '음주운전'도 결코 가볍게 생각하면 안 될 것이다.

이후회 고창경찰서 경무과 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

아마존 '프라임데이' 제품 나르는 물류센터 직원들



세계 최대 전자상거래 업체 아마존이 대규모 할인 행사인 '프라임데이'를 시작해 16일(현지시간) 미 캘리포니아주 사우스 게이트의 아마존 물류센터에서 이곳 직원들이 배송할 제품을 카트에 싣고 있다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

