

간단한 운동을 하는 정도에 지나지 않을 수 있다). 문제를 진단하여 해결해 줄 수 있는 보건전문인을 찾으려면 가정의 또는 지역보건센터에 문의하거나, 아니면 무료전화 1800 069 789의 호주실금재단(Continenence Foundation of Australia)에 연락하면 된다 (서면문의는 GPO Box 9919 Sydney로 할것). 이 재단에는 비밀보장의 전화상담을 해 주는 전문간호사들이 있으며, 필요한 경우에는 통역서비스를 이용하기도 한다. 그외에도 이 재단에서는 실금에 관한 팸플렛과 방광조절법에 관한 책자를 발행하고 있는데, 아직 한국어로 된 것은 없으나 영어로 된 것이 있으니 필요한 사람들은 구해볼 수 있다.

요실금 문제의 해결방법

Solutions for common bladder problems

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트를 계속 하므로, 출판 후부터는 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

요실금 문제의 해결방법

Solutions for common bladder problems

올해 35세의 김여인은 이제 자녀들이 모두 학교에 다니게 되어 자신의 몸매를 가꾸는데에 좀더 시간을 소비하고 싶어서 동네 미용체조교실에 등록했다. 그런데 미용체조를 하는 가운데 소변을 지리는 현상이 생겼다. 그래서 김여인은 미용체조교실에 나가는 일을 중단했다. 52세의 조여인도 비슷한 문제를 가지고 있다. 쇼핑하는 도중에 갑자기 소변이 마려워 저서 화장실을 찾게 되는데, 화장실에도 도착하기 전에 소변을 지리기 시작한다. 그래서 조여인은 이런 "사고" 때문에 패드를 착용하기 시작했다.

호주에는 김여인이나 조여인처럼 요실금 때문에 자신의 생활에 지장을 받고 있는 사람들이 수천 명이나 된다. 그 이유는 너무 창피하게 느껴서 도움을 청하지 않거나, 아니면 도움되는 방법이 있다는 것을 모르고 있는 데에 있다. 어떤 사람들은 요실금 - 호주인구 20분의 일 이 문제를 가지고 있음 - 을 여자들이 가지고 있는 정상적인 것 중에 하나라고 생각하기도 하고, 또는 늙어가는 과정 중에 하나라고도 생각한다. 그러나 (남자에게도 생길 수 있는) 요실금은 결코 정상적인 현상이 아니다. 요실금은 대체적으로 완치될 수 있으며, 완치될 수 없는 경우라 하더라도 문제의 정도를 경감시킬 수 있다.

우선 김여인이 가지고 있는 요실금은 스트레스형이다. 스트레스형 실금은 기침이나 재채기를 할 때, 웃거나 물건을 들어 올릴 때, 또는 운동을 할 때 소변이 조금씩 새어 나오는 것이다. 이렇게 되는 이유는 방광을 받쳐주는 근육이 약해져서 방광이 꼭 닫혀지지 않기 때문이다. 일반적으로 임신과 출산, 비만, 또는 만성변비로 인하여 변을 볼 때 힘을 많이 주는 것 등이 근육을 약하게 하는 원인이 된다. 그리고 폐경이 될 즈음에는 호르몬의 변화로 근육의 긴장상태가 약화될 수 있으므로 문제가 더욱 심해질 수 있다.

반면에 조여인이 가지고 있는 요실금은 충동형이다. 소변을 "지리는" 것 외에도, 조여인은 밤마다 두세 번씩이나 깨어 화장실에 가는 등, 소변을 자주 보아야만 한다. 이런 형의 문제는 종종 소변을 "참는" 대신 화장실에 너무 자주 가는 버릇이 원인이 된다. 방광은 하나의

주머니와 같은 것으로서 500ml까지의 액체를 담을 수 있다. 그런데 이 주머니에 담긴 소변이 150ml 내지 200ml 정도밖에 안 되는데도 자꾸 비워줘 버릇하면, 적은 양만 담고 있는데 익숙해 저서 결과적으로 주머니의 크기가 줄어들게 된다. 다시 말하자면 소변이 조금밖에 안 들어 있는데도 방광이 팽 찬 것처럼 느껴지는 것이다. 그리고 알코올이나 카페인(커피, 차, 콜라)이 들어있는 음료수들은 방광에 자극을 주어 문제를 악화시킬 수 있다.

실금의 종류에는 다음과 같은 것들도 있다.

- **범람형 실금** 이것은 방광을 비워주지 못하여 넘치는 소변이 조금씩 새어 나오는 것이다. 남자들의 경우, 전립선 비대증이 원인이 되는 경우가 자주 있다.
- **반사작용형 실금** 이것은 화장실에 가고 싶은 느낌이 없는 상태에서 소변이 나오는 것이다. 일반적으로 방광을 관장하는 신경이 손상된 것이 원인이 되며, 척추부상을 입은 사람들에게 생길 수 있다.
- **대변실금** 대변을 지리는 것은, 요실금에 비하여 그다지 흔치는 않으나, 대단히 괴로운 일이 될 수 있다. 대변실금은 변비로 인해 생기는 경우가 종종 있으며 완치율이 매우 높다.
- **어린이들의 야뇨증** 어린 아이들이 가끔 자다가 오줌을 싸는 일은 정상이다. 그러나 6살이 넘은 후에도 자주 있게되면, 특히 오줌을 싸는 일이 없다가 자주 싸기 시작하면, 전문가에게 조언을 받아보는 것이 좋다. 그외에도 아이가 자다가 오줌을 싸고 우는 경우, 아이의 사회생활에 지장을 가져오는 경우, 또는 아이가 도움을 청하는 경우에는 역시 전문가의 조언을 받아 보도록 해야 한다.
- **부끄럽게 생각하지 말고 도움을 받을 것** 대부분의 실금문제는 간단히 치료될 수 있다 (소변을 오래 참을 수 있도록 방광을 훈련시키는 방법을 배우거나, 또는 근육을 튼튼하게 하기 위한