



# 요실금 걱정없이 활기있게 사는 법



## 요실금이란?

남녀, 연령에 상관없이 자신도 모르게 소변이 새는 증상은 적절한 운동과 식이요법 등 생활습관 개선을 통해 증세가 완화될 수 있지만, 불안감이나 우울증 등 심리적으로 힘들어 인해 일상생활이 곤란할 경우 병원, 비뇨기과 등 전문기관을 방문하는 것이 좋습니다.

## 요실금의 원인, 증상과 종류

대부분은 골반근육(요도를 열고 닫는 근육)의 탄력이 약해져서 자신의 의지와 상관없이 소변이 새는 증상이 나타납니다. 나이, 건강, 남녀에 관계 없이 생활습관 및 신체적 문제 등이 주요한 원인이며, 남성보다 여성이 잘 나타나는 경향이 있습니다. 특히 웃거나 기침할 때, 무거운 물건을 들 때, 달릴 때 등 일상적인 활동을 할 때 요실금이 잘 나타납니다.

여성 요실금의 주요 원인은 임신, 출산 및 폐경 등에 발생하는 신체적 변화가 중요한 요인이며, 남성 요실금의 경우는 전립선 비대증이 중요한 요인입니다.

요실금의 종류는 특별한 원인이 없이 소변이 나오는 **진성 요실금**, 기침 등으로 복압이 올라갔을 때 나타나는 **복합성 요실금**, 소변을 참지 못하는 **절박 요실금**, 방광에 소변이 넘쳐 흘러 나오는 **일류성 요실금**이 있습니다.



## 요실금 증상에 대한 인식 (국내)

출산경험 여성의 약 40%는 요실금을 경험했으며, 60대 이상 성인 남성도 약 24%나 요실금이 있는 것으로 알려져 있지만 실제 요실금 증상이 있는 대부분은 주위나 가족에게조차 알리지 않는 경우가 많습니다.



## 요실금 증상의 진단 및 치료

요실금은 각각의 종류에 따라 다른 원인으로 발생하기 때문에 여러 가지 진단적 검사를 통해 그 원인을 찾아내어 각각 치료하는 것이 중요합니다. 남성 요실금의 원인 중 하나인 전립선 비대증 진단에는 개인의 건강상태와 생활습관을 알아본 뒤 증상점수표 검사, 직상수지 검사, 요속 검사, 잔뇨 측정, 초음파 검사, PSA 측정, 소변 검사, 신장기능 검사를 순차적으로 실시하여 증상의 정도를 판단하고 치료방법 등을 결정하게 됩니다.

요실금 치료법은 약물 요법, 방광 훈련 및 골반저근운동(pelvic floor muscle exercise), 수술 요법 등이 있으며 전문의의 판단에 의해 시행됩니다.



## 요실금 완화법 - 운동요법

**1. 방광훈련**  
방광의 순환 운동과 유사한 것으로 방광의 탄력을 강화하고 기능을 향상하여 방광의 용량을 증가시킴으로써 소변 보는 주기를 늘릴 수 있습니다. 일정한 간격을 두고 소변을 보게 하는 훈련법이며, 본인의 의지가 필수입니다. 화장실에 가기 5분 내지 10분씩 조금 더 참았다가 가는 습관을 들입니다. 하루에 평균적으로 5~6회 정도(매 3~4시간 사이) 소변을 보는 것이 가장 적절합니다.

**2. 골반운동**  
방광을 포함한 모든 골반 주변의 근육을 강화하는데 효과적이며, 특히 복합성 요실금에 도움이 됩니다. 골반저 근육(항문주위 근육)을 5초가 수축했다가 5초간 이완하며 10~15회 반복합니다. 그 후 시간을 두지 않고 즉시 수축과 이완을 5회 진행합니다. 이 운동시 허벅지, 엉덩이, 허벅지 근육은 이완된 상태로 있어야 하며, 골반저 근육(항문주위근육)만 수축해야 합니다.



## 100% 요실금 방지법?

유한킴벌리는 요실금 증상이 있는 남녀를 위해 '디펜드 요실금 언더웨어'를 개발했습니다. 요실금 증상이 있는 사람이 팬티 대신 입을 수 있도록 속옷처럼 디자인된 '디펜드 언더웨어'는 아웃도어나 골프웨어 등 어떤 옷을 입더라도 속옷을 입은 듯 겉으로 표시가 나지 않고 뛰어난 활동성을 제공해줍니다.



## 요실금 완화법 - 식이요법/생활습관

**1. 요실금 증상 예방과 증세 완화에 도움**  
백아, 곡물, 계란, 식물성 기름, 잭, 콩, 두부, 시금치, 녹차, 녹색야채(카로틴 성분)이 많은 호박, 당근, 시금치, 상추, 아스파라거스, 토마토, 호두, 땅콩

**2. 요실금 증상 예방과 증세 완화에 도움이 되지 않음**  
흡연, 과음, 육류를 비롯한 동물성 음식, 파고 단 자극적인 음식, 커피 등 카페인 등

