

사람이 흘리는 것은 눈물만이 아니다

부에나파크 <선 비뇨기과>

드라마를 보다가도 찢끔, 길을 걷다가도 찢끔. 사람들이 흘리는 것은 비단 눈물만이 아니다. 여성이건 남성이건 요실금을 앓고 있다면 누구에게 말도 못하고 속으로 눈물이 흐르고 밖으로 또 다른 것이 흐른다. 출산 여성의 절반이 앓는다는 요실금이지만 남성들도 피해갈 수 없다. 요실금은 남성 전립선과도 밀접한 연관이 있기 때문이다.

그러다보니 아무리 금슬이 좋은 부부라도 터놓고 말하기 쉽지 않지만, 잠자리를 같이하는 부부이다 보니 저절로 알게 되는 경우가 태반이다. 부부관계 중에도 소변을 찢끔거릴 수 있기 때문이다. 그래서 알게 모르게 부부 사이는 점점 소원해지고, 부부만이 함께 누릴 수 있는 시간은 어느 순간부터가 오히려 피해가고 싶어진다. 누구에게 터놓고 말할 수도 없고, 그럴수록 고민은 커져만 간다.

얼마 전 문을 연 'On Beach Medical Center' 내에 있는 <선 비뇨기과>의 선 김 전문의(사진)에 따르면 여성 요실금의 원인은 크게 두 가지이다.

가장 흔한 원인은 분만으로 골반근육이 약화하고 골반이 이완되면서 방광과 요도가 처져 생기는 '복압성 요실금'이다. 요실금의 80~90%가 여기에 속한다. 기침할 때, 재채기할 때, 웃을 때, 조깅할 때, 성관계 시 등처럼 배에 힘이 들어갈 때 소변이 나오는 증상이 바로 복압성 요실금이다.

나머지 20~30%는 '절박성 요실금'이다. 절박성 요실금은 원인을 모르는 경우가 대부분이나, 급성 방광염,



실에 가기 위해 자주 일어나야 하며, 낮에도 2시간에 한 번 이상 화장실에 간다.

요실금은 여성에게만 발생하는 증상이 아니다. 남성은 대개 전립샘 질환이 요실금을 야기한다. 전립샘비대증 환자의 약 40%가 요실금을 겪는 것으로 알려졌다.

파킨슨병·뇌졸중 같은 신경계 질환이 있어도 절박성 요실금 증상이 나타난다. 김 전문의는 "뇌가 소변을 저장하고 배출하는 신호를 방광으로 보내는데, 이 신호를 전달하는 신경의 일부가 손상되면 방광이 과하게 수축해 소변이 샌다."고 설명했다. 이런 환자는 방광 수축을 억제하는 약물을 복용해야 한다.

당뇨 환자에게서도 요실금이 발생하기도 한다.

당뇨병, 자궁 수술 후, 뇌동맥경화증, 뇌종양, 뇌경색, 다발성경화증 등 중추신경계의 질병에 의해 발생한다. 절박성이라는 말 그대로, 소변이 급하다 여겨지면 화장실 변기에 앉기도 전에 속옷을 적시게 되는 증상이다. 이런 환자는 밤에 자다가도 화장

요실금은 생명을 위협하지는 않지만 삶의 질을 현저하게 떨어뜨린다. 대인관계도 나빠지고 심하면 우울증이 생기기도 한다. 그도 그럴 것이 요실금이 있는 경우 기저귀를 차고 다녀야 하는데, 기저귀를 차는 것이 창피하기도 하고 언제 자신의 의지와 상관없이 소변이 나와 냄새가 날지도 모른다는 걱정 때문에 외출을 꺼리게 되기 때문이다.

김 전문의는 "요실금을 예방하기 위해서는 복부·엉덩이·허벅지 근육을 강화해야 한다."고 말했다. 골반근육이 적어 단련하기 어려우므로 주변 근육을 발달시켜야 한다는 것이다. 김 전문의는 이를 위해 누운 상태에서 한쪽 다리를 90° 들어올리거나 엉덩이를 들었다 내려놓는 운동을 권했다.

생활 습관도 중요하다. 복부 압력을 줄이기 위해 적정 체중을 유지하고 방광을 자극하는 술·주스·커피나 초콜릿 등은 자제하는 것이 좋다. 물도 적당히 마셔야 한다. 체내 수분이 적으면 소변 농도가 높아져 방광을 자극할 수 있다.

남성, 여성을 불문하고 말 못할 고민 비뇨기 질환. 그만큼 전문가의 손길이 더 절실하다.

- ▶ 문의: (714) 752-6835
- ▶ 주소: 5832 Beach Blvd. #206 Buena Park, CA 90621

코리안복지센터 어바인 지부, 무료 시민권 신청 대행 서비스

비영리단체 코리안복지센터 어바인 지부(18 Truman St. #208, Irvine, CA 92620)가 이달 26일부터 매주 화요일과 목요일에 무료 시민권 신청 대행 서비스를 제공한다.

신청자격은 영주권을 받은 후 5년 이상(실제 4년 9개월 이상이면 가능) 경과된 18세 이상 및 시민권자와 결혼을 통해 영주권을 받은 후 3년 이상(실제

2년 9개월 이상) 경과된 사람으로 최근 5년간 미국 내 체류 기간이 2년 6개월(결혼 통한 영주권자는 1년 6개월) 이상이어야 한다.

지참해야 할 서류는 ●영주권 카드 ●주발급 ID 또는 운전 면허증 ●과거 5년간 거주지, 직장(학생은 학교) 주소 및 기간 최근 5년간 해외여행 날짜와 방문국 ●교통위반 티켓 등 미국 체류

후 범법 행위와 관련된 모든 서류 ●수수료 면제 신청 시 세금보고서 등 관련 증명 서류 ●신청비 725불(수수료) 등이다.

코리안 복지 센터는 남가주로 이주해 오는 한인 이민자들에게 사회 복지 서비스와 지역사회 아웃리치를 제공하기 위해 1975년에 설립되었다. 현재, 한인 이민자뿐만 아니라 지역 사회에

다양한 사회복지 서비스를 폭넓게 제공하고 있다.



- ▶ 문의: (714) 449-1125, kwkim@koreancommunity.org

SC FOOT AND ANKLE CENTER

scfootnankle.com

강현국 김상엽 발&발목 전문센터

Southern California Foot and Ankle Center

당뇨 신발
보험 적용 & 문의 환영

Medi-Cal
0세부터 20세까지

- 전문 발&발목 질환 진료과목 -

- 발 통증 (Plantar Fasciitis)
- 평발 (Flat Feet)
- 무지외반증 (Bunion)
- 작은발가락 기형 (Hammer toe)
- 당뇨병성 질환 (Diabetic Ulcer, Neuropathy)
- 내성 발톱질환 (Ingrown Toenail, Fungal Toenail)
- 신경종 (Neuroma)

- 발통풍 (Gout Attack)
- 발.발목 골절 (Foot and Ankle Fracture)
- 사마귀 (Plantar Warts)
- 무좀 (Athlete's Foot)
- 아킬레스 건염 (Achilles Tendonitis)
- 발 성형수술 (Foot Plastic Surgery)
- 소아 안짱다리 교정 (Intoe gait)

★ 레이저 곰팡이 발톱 치료 Special ★

강현국
Hyun Kang DPM
University of California, Irvine BS
Medical Education: School of Podiatric Medicine at Barry University
Residency: Kendall Regional Medical Center, Trauma Surgery Center
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

김상엽
Sang Kim DPM
University of California, Irvine BS
Medical Education: School of Arizona Podiatric Medicine at Midwestern University
Residency: Bridgeport Hospital Yale New Haven Health
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

각종 보험 PPO, HMO, Medicare, 저렴한 Cash Plan

LA 월~금 9am-1pm / 2pm-6pm 토 9am-2pm
OC 월~금 9am-12pm / 1pm-5pm 토 9am-2pm

LA 213)352-1090

520 S. Virgil Ave Suite 105
Los Angeles CA 90020

OC 714)735-8588

5451 La Palma Ave. Suite 26
La Palma, CA 90623

FAX 562)249-8443

TALK ID : scfoot
scfootnankle@gmail.com