사람이 흘리는 것은 눈물만이 아니다

부에나파크 〈선 비뇨기과〉

드라마를 보다가도 찔끔, 길을 걷다가도 찔끔. 사람들이 흘리는 것은 비단 눈물만이 아니다. 여성이건 남성이건 요실금을 앓고 있다면 누구에게 말도 못하고 속으론 눈물이 흐르고 밖으론 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 찔끔거릴 수 있기 때문이다. 그래서 알게 모르게 부부 사이는 점점 소원해지고, 부부만이 함께 누릴 수 있는 시간은 어느 순간부턴가 오히려 피해가고 싶어진다. 누구에게 터놓고 말할 수도 없고, 그럴수록 고민은 커져만 간다.

얼마 전 문을 연 'On BeachMedicalCenter' 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, 당뇨병, 자궁 수술후, 뇌동맥경화증, 뇌종양, 뇌경색, 다발성경화증 등 중추신경계통의 질병에 의해 발생한다. 절박성이라는 말 그대로, 소변이 급하다 여겨지면 화장실 변기에 앉기도 전에 속옷을 적시게 되는 증상이다. 이런 환자는 밤에 자다가도 화장실에 가기 위해 자주 일어나야 하며, 낮에도 2시간에 한번 이상 화장실에 간다.

요실금은 여성에게만 발생하는 증상이 아니다. 남성에서는 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.

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. 골반은 근육이 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

남가주 곳곳에서 116주년 '미주한인의 날' 행사

한인들의 미국 이민 116주년을 기념하는 '미주한인의 날' 기념 행사가 남가주 곳곳에서 열린다.

미주한인재단(전국총회장 조봉남)은 3일 '미주한인의 날' 기념행사 일정을 발표했다.

이에 따르면 11일 연방의회가 '미주한인의 날' 기념식을 열며, 오는 14일에는 가주의회가, 15일에는 LA카운티, LA시, 어바인시, 부에나파크시, 가든그로브시, 라팔마시가 '미주한인의 날' 선포식을 연다.

이 외에도 8일에는 OC수퍼바이저 위원회 결의문 채택하고 11일에는 LA 한인회가 국기게양식을, 12일에는 미주한인의 날 미술대회 시상식 등이 열린다.

'미주한인의 날' 은 미국으로 이민한 한인들의 개척정신과 애국심을 선양하고 미주한인들이미국 사회에 기여한 헌신적인 활동과 업적을 높이 평가하며 한미 간의 우호증진을 위해 지난 2005년 12월 13일 연방하원에서, 같은 달 16일 연방상원에서 매년 1월 13일을 '미주한인의 날(The Korean American Day)' 로 지정하기로 함에 따라 제정됐다.

1월 13일은 1903년 같은 날 한인 이민자들이 사탕수수 밭 노동자로 하와이에 첫 발을 내디디며 미주 이민이 시작된 날이다.

▲ 지난해 1월 9일, 부에나파크 시의회가 미주한인의 날 축하결의문을 채택하고 OC 한인회 관계자에게 이를 전달했다.

Keon-Jung Kim Dental Corp.
IMPLANT, COSMETIC, ORTHODONTIC
& LASER DENTISTRY ORAL SURGERY

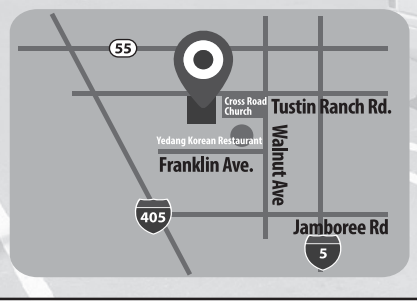
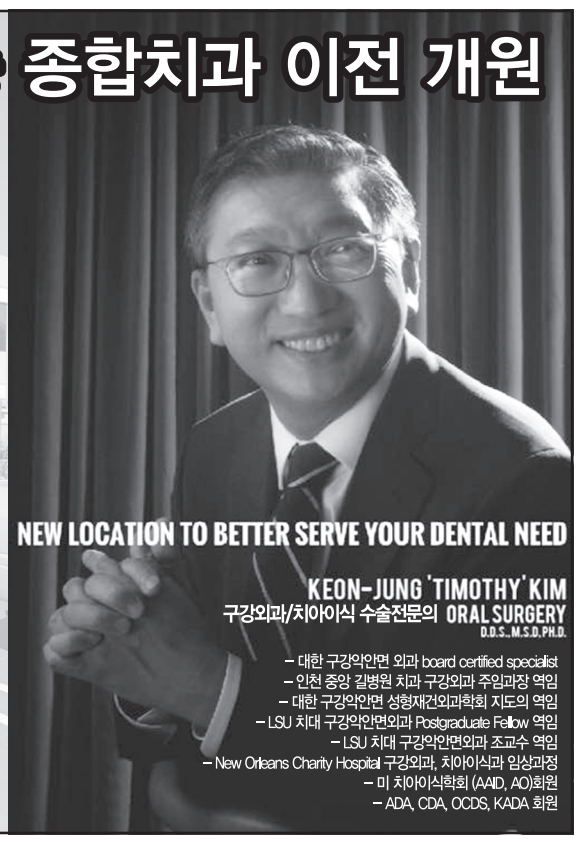
터스틴 김건중 종합치과 이전 개원

평생 치아 건강을 맡길수 있는
33년 임상경험의 치아이식 전문의와의 만남...

일반 · 미용치과 전문
Jeon Hara, DDS, MS, Ph.D
Jeong Eun Kim, DDS

교정치과 전문
Jin Kim, DDS, MS
Columbia 명문대 졸업
미국 board certified orthodontist
(미국 교정치과 보드 전문의)

Medicare B plan
(PPO) provider
Health care(PPO) 취급하여
→ 뼈이식과 Implant 할인 혜택 가능

- 3차원 CT촬영으로 정확한 진단과 수술
- Surgical Microscope을 이용한 섬세한 외과수술 및 동영상 촬영
- 레이저를 통한 무마취 · 무출혈 · 무통 잇몸치료

New Address
2492 Walnut Ave. #200, Tustin, CA 92780
949.679.6000 / (San Diego) 760.479.9876
www.timkimdental.com