

튼튼한 골반저 근육 THE FLOOR THAT SUPPORTS

대부분의 여성들은 무언가 잘못 되기 전까진 골반저 근육(pelvic floor) 대해 별로 신경쓰지 않습니다. 그러나 많은 여성들이 골반저 근육에 문제를 일으키는 것이 현실입니다. 대략 11 명중 1 명의 여성은 골반저 근육 문제로 수술이 필요하게 됩니다. 유감스럽게도 많은 여성들이 의사에게 이런 문제에 대하여 물어 보지도 않습니다.

골반저 근육(The Pelvic Floor)

골반저 근육이 무엇인지 궁금하시겠죠? 이 중요한 구조는 골반의 아래쪽에 위치하는 근육, 인대, 그리고 조직의 모음으로, 탄탄하게 걸쳐진 골반 현수 침대(pelvic hammock)를 형성하여 방광, 직장(대장의 일부), 자궁과 질의 대부분을 지탱합니다. 이것은 요도, 질과 직장이 통과할 수 있는 통로를 가지고 있습니다.

건강한 골반저 근육은 소변, 가스와 배설물을 제어하여 요실금이나 대변실금 또한 무의식중 방귀를 끼는 일을 방지해줍니다. 또한 질안의 조임근의 긴장을 풀어 질을 늘어나게 하고 자궁을 골반안에서 받쳐 줌으로써 성관계를 가능하게 해줍니다.



근육이나 인대가 약화 되거나 손상을 입으면 더이상 장기가 바른 자리에 있도록 지탱하지 못하며 제어력을 잃게 됩니다. 제일 흔한 징후는 복압요실금입니다. 복강내 내장간의 압력이 늘어날 때, 예를 들자면 웃거나, 기침을 하거나, 재채기를 하거나, 뛰거나, 운동할 때 소변이 몇방울 샌다면 복압요실금이 있는 것입니다. 무의식중에 방귀를 똥다거나 소변이나 대변을 보고 싶은 느낌이 드는 순간 화장실로 급하게 가야 한다면, 아마도 골반저 근육이 약화된 것이라 볼 수 있습니다.

골반저 근육 약화로 인한 합병증 (Complications of a Weakened Pelvic Floor)

심각한 경우, 내부 장기들(자궁, 방광과 내장)이 질 안이나 옆으로 미끄러져 내려갈 수 있습니다. 이는 자궁탈출증(uterine prolapse), 방광 탈출(cystocele), 직장탈장(rectocele)이나 후부탈질(enterocele)이라고 알려져 있습니다. 이런 증상들은 골반내에 압력, 묵직함이나 당기는 느낌을 줄 수 있고 이런 느낌이 일어서면 악화되고 눕게 되면 나아지는 듯이 느껴질 수 있습니다. 심한 경우에는, 자궁이나 팽창한 질벽이 질 밖으로 튀어 나올 수도 있습니다.

탈출증의 구체적인 증상들은 다음과 같습니다:

자궁탈출증(Uterine Prolapse):

- 배변의 문제
- 요통 (하부 척추 통증)
- 작은 물건 위에 앉아 있는 듯한 느낌
- 탐폰이 자리를 잘못 잡은 듯한 느낌

방광 탈출(Cystocele):

- 질 내 압력이나 딱 찬 듯한 느낌
- 힘을 주거나 물건을 들 때 불편한 느낌
- 소변 후에도 방광이 비워지지 않은듯한 느낌
- 소변이 새는 현상
- 재발하는 요로감염
- 성관계중 통증이 있거나 소변이 썸

직장류(Rectocoele):

- 직장 통증이나 출혈
- 직장 내 압력이나 팽 찬 듯한 느낌
- 직장을 비우기 힘들
- 만성 변비

탈장(Enterocoele):

- 질 출혈
- 성관계중 통증

일반적인 골반저 근육 약화의 원인(Common Cause of a Weakened Pelvic Floor)

- 임신중 자궁의 무게
- 자궁 출산 - 출산수가 많을 수록 손상이 커짐
- 비만
- 만성 변비
- 복압을 높이는 운동(조깅, 점핑, 줄넘기)
- 반복되는 무거운 물체 들기
- 수술들
- 폐경 후 낮은 에스트로젠 수치
- 유전적 요인 - 일부 여성들은 결합조직이 약한 경우가 있습니다

예방과 생활방식 (Prevention and Lifestyle)

1. 케갈 (Kegal) 운동, 즉 골반저 근육을 강화시키기 위해 고안된 운동을 어떻게 하는지 배워서 최대의 결과를 얻기 위해 가능한 한 자주 하십시오.
2. 변비를 예방하고 치료합니다; 몸이 주는 신호에 귀기울이십시오. 섬유질이 높은 음식을 섭취하고 배변을 개선시키기 위하여 충분한 음료를 마십니다.
3. 화장실에 갈 때 인내심을 갖고 소변이나 대변의 속도를 높이기 위해 힘을 주는 것을 삼가하십시오.
4. 무거운 것을 드는 것을 피하십시오; 물건을 들 때는 다리근육을 이용하여 골반저 근육에 미치는 손상을 줄이십시오.
5. 건강한 체중을 유지하는 것은 골반저 근육의 압력을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.
6. 기침을 콘트롤 하십시오. 흡연을 하신다면 끊으시고 만성 기침이 있으시다면 치료를 권장합니다.
7. 고충격 스포츠를 즐기신다면 골반저 근육을 강화시킴으로써 이에 반복적으로 가해지는 손상을 상쇄시키도록 하십시오.

더 많은 정보를 원하시면: (For More Information)

- 골반저 근육 문제는 여성들에게 흔히 일어납니다. 다행히, 이런 문제들은 예방이 가능하며 가끔은 단순한 운동과 생활방식의 변화로도 치료될 수 있습니다. 더 자세히 배우시려면 403-944-2260 으로 전화하셔서 “방광과 대변 컨트롤” 이나 “골반저 근육 운동” 워크숍을 신청하십시오.
- 여성 건강 센터에서의 무료 상담을 원하시면 Irene M. Jackson 에게 403-944-2262 으로 전화하시거나 irene.jackson@albertahealthservices.ca 로 이메일하시면 됩니다.
- 의료진과의 상담을 원하신다면 주치의에게 연락하시거나 등록간호사와 24 시간, 주 7 일 언제든지 상담할 수 있는 Health Link Alberta(헬스 링크 알버타)로 문의하여 주십시오. 수신자 부담:1-866-408-LINK (5465)

저자: Irene M. Jackson, RN, MN, Bloom Newsletter, 여성 건강 센터, 알버타 헬스 서비스

이전에 출판된 ‘건강한 삶으로의 길’의 기사 시리즈를 읽고 싶으시면

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm 에 방문하셔서 건강정보를 한국어로 읽으실 수 있습니다.