

- 여성 어르신을 위한 요실금 운동 -

요실금

나와라!(Ⅱ)



보건복지부



한국건강증진재단

요실금 나와라!(II)

- 여성 어르신을 위한 요실금 운동 -

발 행 일 : 2013년 12월

발 행 처 : 보건복지부, 한국건강증진재단

발 행 인 : 문창진(한국건강증진재단 이사장)

기 획 : 한국건강증진재단 지역보건사업팀

집 필 : 한국건강증진재단 지역보건사업팀

감 수 : 김숙배(전북대학교 식품영양학과 교수)

박은옥(제주대학교 간호학과 교수)

송미순(서울대학교 간호대학 교수)

안창식(울지대학교 물리치료학과 교수)

이무식(건양대학교 의과대학 교수)

주 소 : (150-868) 서울시 영등포구 국회대로

76가길 14 4~5층

홈페이지 : www.khealth.or.kr

대표번호 : 02-3781-3500

팩 스 : 02-3781-3583

※ 본 책자는 사전승인 없이 무단 전재하여 사용할 수 없습니다.

이 도서의 국립중앙도서관 출판시도서목록(CIP)은 서지정보유통지원시스템 홈페이지(<http://seoji.nl.go.kr>)와
국가자료공동목록시스템(<http://www.nl.go.kr/kolisnet>)에서 이용하실 수 있습니다.(CIP제어번호: CIP2013025449)

요실금

나와라!(Ⅱ)

- 여성 어르신을 위한 요실금 운동 -

CONTENTS

01



나를 따라 해봐요 이렇게!(방광훈련)

- 01 방광훈련이란 02
- 02 방광훈련 방법 06
- 03 방광훈련에 도움이 되는 방법 07
- 04 방광훈련 평가방법 08

02



나를 따라 해봐요 요렇게!(골반저근육운동)

- 01 골반저근육이란 10
- 02 골반저근육의 수축을 느끼는 방법 13
- 03 골반저근육 운동방법 14
- 04 골반저근육 운동자세 18
- 05 골반저근육 운동 시 주의할 점 34

PART 01

나를 따라 해봐요 이런공계!

방광훈련



01 | 방광훈련이란

1. 누구에게 효과적일까요?



- 소변이 마려울 때 참기 어려운 사람
- 소변을 보면 소량만 나오는 사람
- 배뇨장애나 절박성 요실금이 있는 사람



방광 훈련은 소변보는 간격을 점차로 늘리도록 훈련하여 방광에 채울 수 있는 소변의 양이 늘도록 훈련하는 방법입니다.

2. 배뇨일지 쓰기

- 요실금을 치료하는 것은 일상생활에서 소변이 언제, 어떻게 새는지를 **아는 것**으로부터 시작합니다.
- 배뇨일지에 기록할 내용은 소변을 본 **시간**, 1회 **소변양**, 1회 배뇨 시까지의 **수분 섭취량**, 소변이 **새는 시간**과 **상황**입니다.
- 위 내용을 꾸준히 기록하면 자신이 **언제** 소변을 보는지, 한 번에 **얼마만큼** 소변을 보는지, **어떤 때에** 새는지, 섭취량과 배설량의 **균형**은 좋은지 등을 알 수 있습니다.

2. 배뇨일지 쓰기

- 배뇨일지는 **정확히** 기록하고
진료받을 때 지참합니다.
- 전문가는 배뇨일지를 보고
요실금의 유형을 판정할 수 있어
치료나 대응방법을 검토하는데
매우 도움이 됩니다.
- 배뇨일지를 계속해서 기입하면
소변을 참는 **방광훈련**에도
도움이 되고 약의 **치료효과** 등도
알 수가 있습니다.



배뇨일지

날짜	시간	소변양	소변이 됐다면 V표를 해주십시오.	소변볼 때 불편했던 점
/				
/				
/				
/				
/				
/				

02 | 방광훈련 방법

- 방광훈련을 시작하기 전 먼저 자신의 **방광상태**를 아는 것이 중요합니다.
- 소변을 볼 때 마다 소변 측정컵에 담아서 소변 본 시간과 소변 본 양을 3일간 측정하여 기록지에 **기록**한 후 연습합니다.
- 소변이 참기 어려울 때마다 다음의 두 단계를 시행합니다.

1단계

- 항문과 질을 꼭 조이고 다섯까지 센 후 풀어주는 골반저근육운동을 소변이 참기 어려운 증상이 없어질 때까지 여러 번 반복합니다.
- 가능하다면 앉아서 시행합니다.

2단계

- 소변 마렵다는 생각 말고 다른 생각을 합니다.
예) 1에서 100까지 천천히 센다.
만약 복권에 당첨된다면 무엇을 할까? 등

03 | 방광훈련에 도움이 되는 방법



- 하루에 1500ml 이상의 물을 마십니다.
- 커피, 홍차, 코코아, 콜라, 술 등 방광을 자극하는 음료는 피합니다.
- 잠자리 들기 전 소변보는 것을 제외하고는 마렵다고 즉시 소변을 보지 않습니다.
- 다른 약물을 복용 시에는 주치의와 상의합니다.

04 방광훈련 평가 방법

방광훈련이 잘 되고 있는지는 다음과 같은 증상을 보고 확인할 수 있습니다.

- 1 소변을 보는 간격이 길어지고 소변양이 많아집니다.
- 2 방광훈련 후 소변 횟수가 줄어듭니다.

※ 일시적으로 방광조절이 잘 안되는 경우

• 피곤, 감기, 요로감염, 불안, 신경을 많이 쓸 때, 생리기간 중, 날씨가 춥고 습하고 바람이 많을 때

이러한 원인들이 없어지면 증상은 다시 좋아집니다.



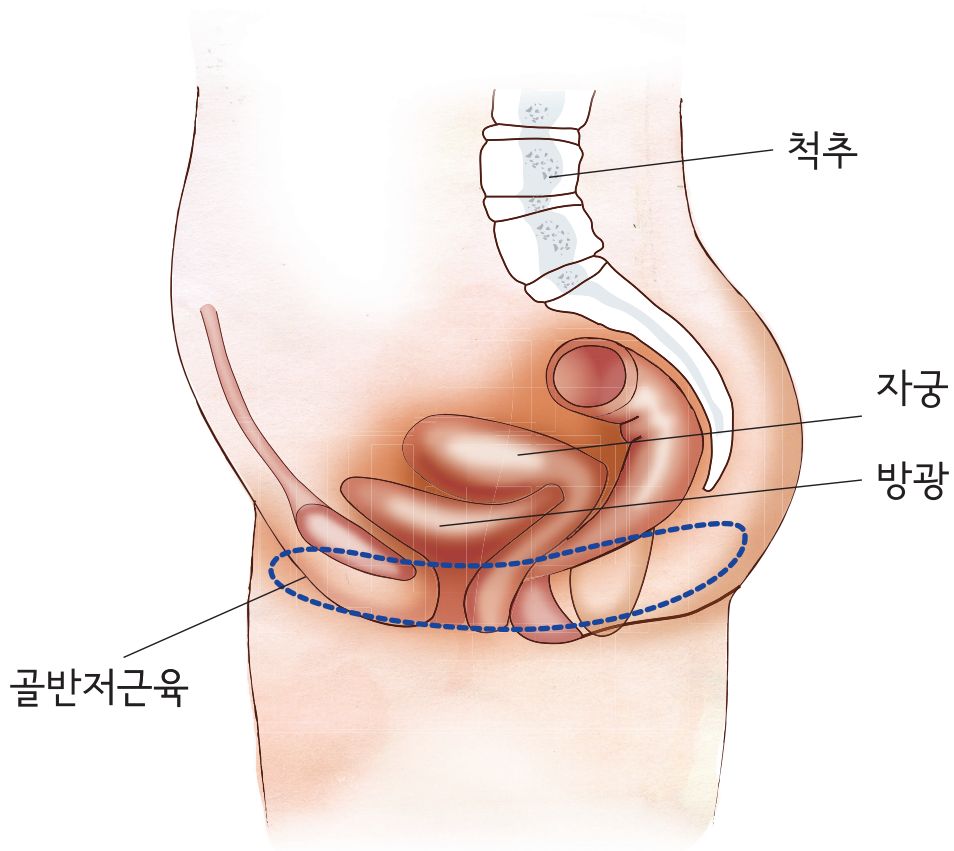
PART 02

나를 따라 해봐요 요리강제!

골반저근육운동, 케겔운동



01 | 골반저근육이란



〈출처: 대한배뇨장애요실금학회, 2013〉

1. 골반저근육

- 골반저근육은 방광과 자궁, 질, 직장을 지탱해 주는 **넙빤지 같은** 구조물입니다.
- 골반저근육이 수축하면 괄약근이 **조여져서** 요실금을 조절합니다.
- 이 근육이 **여러 가지 원인으로** 약해지고 아래로 처지게 되면 기침을 하거나 똥 때에 소변이 새게 됩니다.

2. 골반저근육운동(케겔운동)

- 골반저근육운동을 하면 골반저근육이 튼튼해져서 아래로 처진 방광과 요도가 제자리로 회복되어 요실금을 막고, 질 안의 근육수축도 강해져서 원만한 부부생활도 가능하게 됩니다.
- 가벼운 정도부터 중등도의 **복압성 요실금**의 경우에 골반저근육운동은 효과가 있습니다.
- 그러나 복압성 요실금 외에는 이 운동만으로 치료될 수 없으며, 자신의 요실금에 맞는 **각각의** 치료법이 있으므로 그에 맞는 것을 선택하는 것이 중요합니다.

02 | 골반저근육의 수축을 느끼는 방법

- 1 소변을 보다가 중간에 소변을 멈춥니다. 이때 **소변을 갑자기 멈추기 위해 사용한 근육**이 바로 골반저근육입니다.
- 2 방귀를 참는 느낌을 생각해봅니다. 방귀가 나오지 않도록 **항문을 위쪽으로 당겨 올리는 느낌**으로 조이는 것이 골반저근육을 수축하는 것과 같습니다. 이때, 엉덩이나 아랫배에 손을 대고 힘이 들어가 있지 않아야 합니다.
- 3 여성은 손가락 두 개를 질 안에 넣은 다음 질을 조여서 손가락이 조여지도록 해봅니다. 이때 **조여지는 근육**이 골반저근육입니다.

03 | 골반저근육운동(케겔운동)방법

다음은 골반저근육운동의 기본입니다.
이 기본을 확실하게 익혀서 계속해봅시다.

- 1 먼저 몸 전체에 힘을 빼고 **이완**합니다.
몸의 이완을 위해 숨을 들이마실 때
코로 가볍게 들이마시고
입으로 길고 가늘게 내쉬는
복식호흡을 하는 것이 도움이 됩니다.
- 2 몸을 이완한 채로 **등의 근육을 펴줍니다.**
이 때, 목이나 어깨에 힘이
다시 들어가지 않도록 주의합니다.
- 3 다리를 어깨넓이로 벌린 뒤
먼저 **항문을 조입니다.**
이 때, 어깨나 배에 힘이 들어가거나
숨이 멈춰지지 않도록 주의합니다.

- 4 항문의 수축이 확인되었으면 다음에는
질 쪽을 의식적으로 조여 줍니다.
그냥 조여 준다고보다는
몸 안으로 잡아당긴다는 느낌,
즉 **소변을 참는 느낌**으로 합니다.



확실히 조여지고 있는지 자신이 없으면, 소변을 보는
도중 소변을 멈추거나 소변 나오는 속도가 느려지면
확실히 조였다고 할 수 있습니다.

- 5 조여지는 부분을 확실히 알았다면
먼저 천천히 **5를 셀 때까지**
조인채로 있어 봅니다.
가능한 한 강하고 오랫동안 조이고
힘이 빠졌다고 생각되면
다시 심호흡을 하고 새로 조여 줍니다.
- 6 5까지 센 다음에는 **천천히 힘을 뺍니다.**
이때는 내려놓는다는 느낌으로 합니다.
이와 같은 동작을 반복합니다.



골반저근육운동 방법

- 방법1** 5초 골반저근육 수축 → 5~10초 쉬고 →
다시 5초 골반저근육 수축 → 다시 5~10초 쉰다
- 방법2** 10초 골반저근육 수축 → 10~15초 쉬고 →
다시 10초 골반저근육 수축 → 10~15초 쉰다



골반저근육운동 목표

- ▶ 1일 40회 이상
- ▶ 매일 매일 꾸준히
- ▶ 생활 속에서 운동하기



골반저근육운동 주요 포인트!

- ▶ 복압성 요실금
- ▶ 올바른 방법 익히기
- ▶ 매일 계속하기



MEMO

02 | 골반저근육운동 (케겔운동)

04 | 골반저근육운동(케겔운동)자세

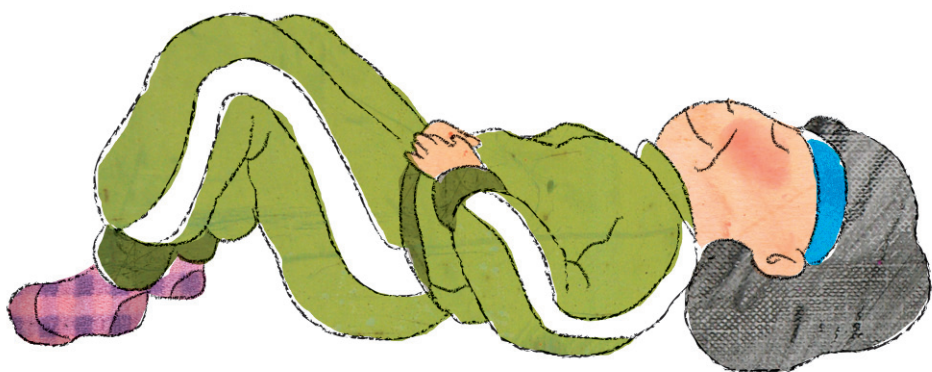
1. 반듯이 누운 자세

- 1 누워서 다리를 어깨 넓이로 벌리고,
배위에 손을 놓습니다.
- 2 하복부에 힘을 주지 않고
항문과 요도 근육을 수축합니다.
- 3 1~5까지 세고,
서서히 힘을 뺍니다.
- 4 이를 5회 반복합니다.



2. 무릎 세워 누운 자세

- 1 똑바로 누워 **무릎을 세우고**
배위에 손을 놓습니다.
- 2 하복부에 힘을 주지 않고
항문과 요도 근육을 **수축**합니다.
- 3 **1~5까지** 세고,
서서히 힘을 뺍니다.
- 4 이를 **5회 반복**합니다.



3. 두 손을 두 발로 엮드린 자세

- 1 바닥에 무릎을 대고
팔은 팔굽을 세워 목을 잡습니다.
- 2 이 자세에서 항문과 질을
천천히 조입니다.
- 3 조인 채로 다섯을 세고,
서서히 힘을 뺍니다.
- 4 또 다시 조입니다.



4. 테이블에 기댄 자세

- 1 테이블 가장자리에 서서,
다리를 어깨 넓이로 벌립니다.
- 2 힘을 전부
앞 팔에 가게 합니다.
- 3 등은 반듯이 펴고
얼굴은 들어 올립니다.
- 4 어깨와 배에 힘을 빼고
항문과 질을 조입니다.

이 자세는 골반저근육 움직임을
가장 느끼기 쉬운 자세로 싱크대나 책상을 이용,
잠시 짬이 날때마다 합니다.



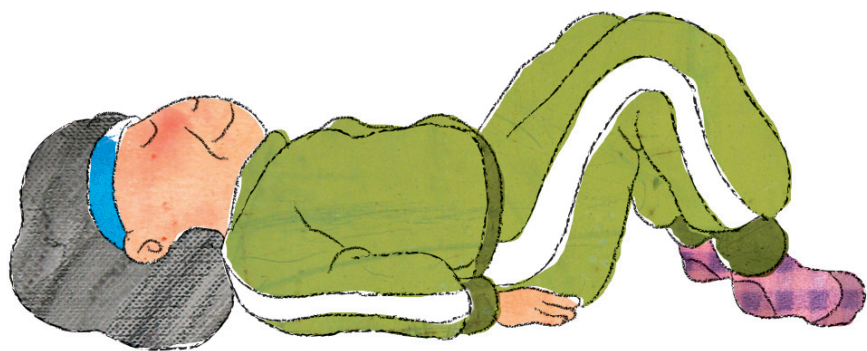
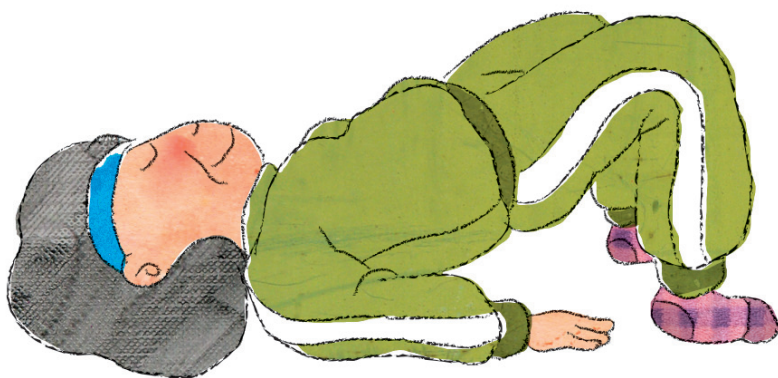
5. 앉은 자세

- 1 의자에 앉아
발을 **어깨 넓이**로 벌립니다.
- 2 등을 똑바로 펴고
얼굴을 약간 듭니다.
- 3 어깨의 힘을 빼고
배를 움직이지 않고,
다른 힘이 들어가지 않도록
주의하면서 서서히 항문과 질을
조여 줍니다.



6. 무릎 세우고 엉덩이 드는 자세

- 1 똑바로 누워 무릎을 세웁니다.
- 2 이 때 항문과 질을 조여 줍니다.
- 3 하체와 허리가 일직선이 되도록
엉덩이 → 등 → 어깨 순서로
들어 올립니다.
- 4 어깨 → 등 → 엉덩이 순서로
바닥에 내리면서
마지막에 골반저근육의
힘을 뺍니다.
- 5 이를 5회 반복합니다.

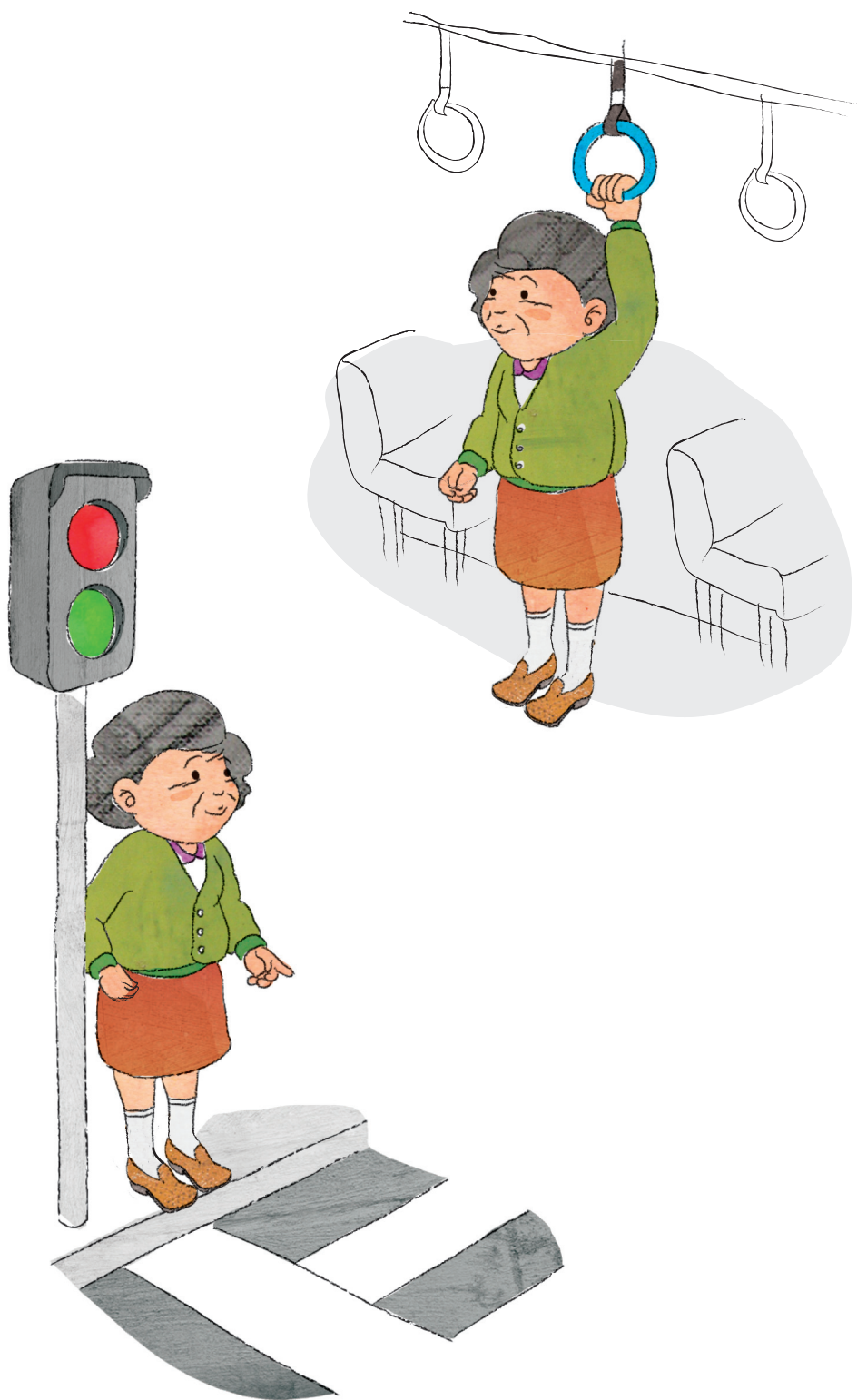


7. 복근을 강하게 하는 자세

- 1 하늘을 보고 누운 자세에서
상반신을 일으킵니다.
손을 머리 뒤로
깎지 끼거나 쪽 펴도
상관없습니다.
- 2 이 때, **질과 항문**을 조여주면
보다 효과가 좋습니다.
- 3 이 자세는 복근이 약한 사람에게는
상당히 힘듭니다.
만약 힘들면 누워서 무릎을
똑바로 뻗어 올려 **다리가
떨어지지 않도록 유지**하는
자세부터 시작합니다.



- 자세가 익숙해지면
어떤 일정한 자세에 연연해하지 말고
생활하면서 반복합니다.
- 골반저근육운동을 계속하는 사람은
각각 자신에 맞는 방법을 습득하여
'하루라도 빠지는 날이 없도록 할 것'을
목표로 삼습니다.
- 바쁘거나 좀 나아졌다고 그만 두면
모처럼 좋아진 근육이
원래 상태로 돌아갑니다.
사용하지 않는 근육은 약해지기 때문입니다.
- 신호를 기다리거나 버스나 전철 안에서
또 욕조 안에서 그리고 양치를 할 때 등
언제든지 할 수 있으므로
꾸준히 운동하는 습관을 들입니다.



05 | 골반저근육운동 시 주의할 점

- 1 골반저근육운동 시에
항문이나 질 근육을 제외한
아랫배나 엉덩이, 다리 쪽에
힘을 주면 안됩니다.
- 2 초기에 각 운동을 실시할 때는
복압이 증가하지 않도록
누워서 실시합니다.
- 3 쉬운 운동에서부터 시작하여
점차 어려운 운동으로
발전시킵니다.
- 4 골반저근육을 수축할 때
숨을 참지 않습니다.

- 5 각 운동의 중간 중간에 숨쉬기 운동을 합니다.
- 6 소변을 오래 참고 있거나 참으면서 운동을 하지 않습니다.
- 7 운동 후 충분한 이완과 휴식을 취합니다.
- 8 골반저근육운동은 생활화와 습관화를 통해 꾸준히 지속해야 효과가 있습니다.
- 9 3~6개월 이상의 지속적인 운동이 필요합니다.



참고문헌

- 허약노인 관리, 보건복지부, 2010, 건강증진사업지원단
- 박은옥(2011), 요실금 관리 프로그램 개발
- naver 건강 서울대학교병원, <http://health.naver.com>
- 보건복지부 <http://www.mw.go.kr>
- 대한배뇨장애요실금학회 <http://www.kocon.or.kr/index.html>
- 국가건강정보포털 <http://health.mw.go.kr/>

도움을 주신 분들



최현희 서울시청	이유정 부산시청	최미양 인천시청	허주영 강원도청	정영미 경남도청	
이혜민 마포구보건소	박미경 마포구보건소	이영민 마포구보건소		구본양 서초구보건소	김선애 서초구보건소
박민진 성북구보건소	박영문 성북구보건소	이미자 성북구보건소	김경희 성북구보건소	노소정 성북구보건소	
유소진 서울 중구보건소	이영희 서울 중구보건소	김지현 안산시 상록수보건소	추연호 안산시 상록수보건소	한정 안산시 상록수보건소	구자연 안산시 상록수보건소
심월현 경기 양평군청	박영미 경기 양평군청	김수민 경기 양평군청	김지현 경기 양평군청	김혜숙 경기 양평군청	이수진 경기 양평군청
	이원숙 경기 양평군청	이은한 경기 양평군청	이은화 경기 양평군청	홍정연 경기 양평군청	

요실금 나와라!(Ⅱ)

- 여성 어르신을 위한 요실금 운동 -



보건복지부



한국건강증진재단



9 788997 899456
ISBN 978-89-97899-45-6

비매품

03510