

보이지 않는 불편감.
암생존자의 편안한 배뇨, 배변을 위한

골반저근 운동

발행 _ 대구·경북 암생존자통합지지센터

발행일 _ 2020년 5월 초판인쇄

원고 _ 칠곡경북대학교병원 근골격계센터 재활의학과 민유선교수

자문 _ 칠곡경북대학교병원 대장암센터 외과 김혜진교수

칠곡경북대학교병원 부인암센터 산부인과 이윤희교수

맺음말·책임편집 _ 암생존자통합지지센터 강주미 전담간호사

문의전화 _ 053-200-3561

팩스번호 _ 053-200-3569

주소 _ 대구광역시 북구 호국로 807 칠곡경북대학교병원 1동 2층

암생존자의 재활 I

골반저근 운동편

보이지 않는 불편감.

암생존자의 편안한 배뇨, 배변을 위한

골반저근 운동

TALK

카카오톡에서
대구경북암생존자통합지지센터
친구추가하세요.



대구·경북 암생존자통합지지센터

암생존자통합지지센터가 있습니다.

암생존자통합지지센터란?

암치료가 끝난 암환자 즉, 암생존자가 직면하는 문제를 스스로 극복하도록 자기관리 능력 향상 및 회복 탄력성을 증진하여 암생존자의 건강증진과 사회적 기능복귀를 돕기위한 보건복지부의 국가암관리 정책 사업기관입니다.



대상자

적극적인 암치료(수술, 항암치료, 방사선치료)가 끝난 사람
(5년 완치자 아니어도 됨)

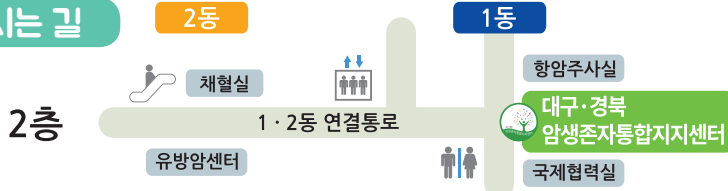
*사업참여 제외대상: 수술, 항암화학요법, 방사선치료 등의 암치료 중인 암환자와 호스피스·완화의료 서비스 대상 암환자



비용

프로그램 이용 및 교육 상담 무료

오시는 길



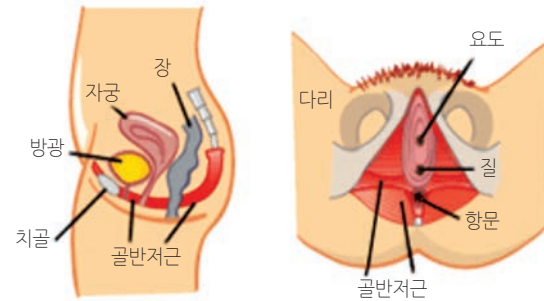
칠곡경북대학교병원 1동 2층 문의_053)200-3561/3562



대구·경북 암생존자통합지지센터

I. 골반저근(Pelvic floor muscle)이란?

골반저근은 골반의 바닥에 위치하며 치골에서 꼬리뼈까지 뻗은 3개 층의 근육을 말합니다. 이 근육은 방광, 장 및 성기능에 영향을 미치며 척추 안정성에 중요한 역할을 합니다. 심지어 숨을 쉴 때도 영향을 미치는 중요한 근육입니다. 골반저근은 지속적으로 활동하고 있지만 평소에는 이 근육이 존재한다는 것을 전혀 모릅니다.



[이미지 출처] 구글

II. 골반저근의 기능은?

- 1. 괄약근** : 골반저근은 요도, 질 및 직장 주위에 괄약근을 형성합니다. 일종의 문지기 역할을 하여서, 복압이 올라가도 소변이나 대변이 새지 않도록 막아주는 기능을 하고 있습니다.
- 2. 장기 지지 기능** : 골반저근은 골반의 해먹과도 같은 역할을 하여서 복강 안의 방광, 자궁 및 결장을 담아두는 역할을 합니다. 우리가 일상 생활에서 움직일 때 이러한 장기를 복강 안에 잘 위치하도록 지지합니다.
- 3. 성기능** : 골반저근은 성적인 흥분과 오르가즘에 중요한 역할을 합니다. 질 부위로의 혈류를 유지하고 성적 즐거움을 향상시키기 위해 리드미컬하게 수축합니다.
- 4. 척추 안정화** : 골반저근, 횡격막, 복부 및 척추 근육은 척추와 골반을 안정적으로 유지하는데 중요한 코어근육입니다. 이 근육들은 모두 조화롭게 작동하여 자세 유지의 안정성을 제공합니다.

III. 암 치료는 골반저근 기능에 어떤 영향을 미칩니까?

암 치료가 골반저근에 영향을 미치는 정도는 다양합니다. 어떤 환자는 증상이 없지만, 어떤 환자는 여러 가지 심각한 장애가 있기도 합니다. 증상은 보통 치료 직후에 발생하지만, 일부 경우에는 몇 년에 걸쳐서 서서히 나타날 수 있습니다. 암 치료는 종양 크기, 위치 및 단계에 따라 다릅니다. 외과적 치료에는 국소 절제, 종양 전제거, 자궁 절제술 및 골반 림프절 제거가 포함될 수 있습니다. 이러한 치료는 골반저근에 직접 영향을 줄 수 있으며 난소 제거와 관련된 호르몬 변화로 인해 간접적인 영향을 미칠 수도 있습니다. 또한 항암화학요법 및 방사선치료와 같은 요법도 골반저근에 영향을 줄 수 있습니다. 방사선은 골반 조직에 섬유증(경화)을 일으킬 수 있으며, 이로 인해 질관과 요관이 좁아지고 짧아질 수 있습니다.

IV. 골반저근 기능장애의 증상은 무엇인가요?

골반저근 기능장애의 증상으로는 요실금, 변실금, 골반 장기 탈출증, 골반 통증, 성 기능 장애 등이 있습니다. 골반저근 기능장애는 성별, 연령 또는 건강 상태에 관계없이 누구나 발생할 수 있습니다. 하지만, 부인암(난소암, 자궁경부암, 외음부암 등)이나, 대장암, 전립선암과 그 이후의 치료는 골반저근 기능에 큰 영향을 미쳐서 배변, 배뇨, 성생활 등 삶의 필수적인 기능에 부정적인 영향을 줄 수 있다는 것이 잘 알려져 있습니다.

V. 골반저근 재활운동은 무엇인가요?

골반저근 재활운동은 1948년 미국의 산부인과 의사인 아놀드 케겔이 요실금 환자의 치료 목적으로 개발했다고 알려져 있으며 '**케겔 운동**'이라고 불리기도 합니다. 질, 요도, 항문 주변의 근육을 수축하고 이완시키는 반복적인 동작을 통해 약해진 골반저근을 강화시킬 수 있습니다. 골반저근이 강해지면, 요실금, 변실금의 증상 개선에 도움이 되며, 성 기능 향상에도 도움을 줍니다.

VI. 골반저근 재활운동은 어떻게 하나요?

1. **골반저근의 위치를 확인**합니다. 확인하는 방법은 소변을 보다가 일부러 멈추어 봅니다. 또한 항문 부위를 몸 속 깊숙이 배꼽 쪽으로 잡아당길 때 사용되는 근육이 바로 골반저근입니다.
2. 수축의 방법은 두 가지가 있습니다. **빠른 수축**은 1초 동안 수축 후 1초 동안 이완합니다. 이 방법에 익숙해지면 느린 수축을 시도해봅니다. **느린 수축**은 5~10초 동안 수축 후 5~10초 동안 이완합니다.
3. 아침, 점심, 저녁 패턴을 정해서 **자주** 하는 것이 좋고, **한 번 할 때 8~10회** 반복하며, **하루에 3번 이상** 실시하면 효과가 좋습니다.
4. 편안히 누운 상태에서 하는 것이 좋으며, 일상생활 시에는 의자에 앉아 있거나, 선 자세에서 해도 좋습니다.

VII. 골반저근 재활운동 시 주의사항은 무엇인가요?

'**대장암환자**'의 경우 강한 운동, 특히 복부에 힘을 많이 주는 운동은 삼가야 하며, 장 기능 장애가 생길 수 있고, 특히 **장루가 있는 암 생존자**라면 복부에 과한 힘을 줌으로써 장루 탈출증이 생기거나 항암제로 인한 신경 증상이 악화할 수 있기에 운동전에 **복대**를 착용하고 운동을 하는 것이 좋습니다. [출처]<https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000358836>

'**여성암생존자**'의 경우 회음부 근육은 대퇴부나 팔의 근육과 달리 아주 강한 근육이 아니므로 운동을 무리하게 해서는 **안됩니다**. 한 번에 5~6회 정도 반복하다가 하루에 운동하는 횟수를 차츰 늘리는 것이 중요합니다.

'**전립선염 환자**'의 경우에는 **케겔운동을 피하는 것이 좋습니다**. 전립선염 환자가 케겔운동을 하게되면 방광 주변 근육이 긴장되면서 통증이 생길 수 있기 때문입니다. 대부분 야뇨, 빈뇨 등이 있어 방광 관련근육을 이완하는 치료를 받게 되는데, 케겔운동은 반대로 골반저근육의 긴장 및 압력을 높이기 때문입니다.

Ⅷ. 암생존자 외 일반인에게도 좋은 케겔운동

● 요실금, 변실금 증상에 도움

요실금, 변실금이란 자신의 의지와 상관없이 소변이나 대변이 나오는 증상을 말합니다. 장기가 수축되거나 주변 근육이 약해지면서 본인의 조절 능력에서 벗어나 흘러나오게 되는데, 중년 이후 여성, 신경질환 환자 및 노인에게서 많이 발생합니다. 케겔운동의 효과로 요실금, 변실금 증상 예방 및 완화에 도움이 됩니다.

● 치질에 도움

케겔운동 시 항문을 반복해서 조여주고 풀어주는 동작은 항문 주위의 혈액순환을 도와줍니다. 하지만 너무 강하게 힘을 주게 되면 오히려 치질을 악화시킬 수 있어 운동 시 주의가 필요합니다.

● 출산 후 여성에게 도움

임신 중에 이 운동을 하면 회음부의 근육을 강하게 하여 자궁을 지지하는데 도움이 됩니다. 또한 분만 때에도 회음부의 손상을 최대한 막을 수 있고, 회음부의 부종이나 임신 중에 심해지는 치질도 예방 및 치료할 수 있습니다. 게다가 분만 때 절개한 회음부의 빠른 회복에도 도움이 됩니다.

암생존자 여러분!

이제 보이지 않는 근육도 운동 할 때입니다.

● 맺음말

겪어 본 자만이 알 수 있는 배변, 배뇨장애로 인한 말 못할 불편감. 암생존자통합지지센터를 찾아주신 암생존자분들의 상담 시 주요 불편사항으로 접수가 됩니다. 보이지는 않지만 요도와 방광, 배변 타이밍을 조절하는 신체 내에서 아주 중요한 근육인 '골반저근', 본 교육을 통해 일상생활 중 틈틈히 골반저근운동(케겔운동)으로 암생존자분들의 질과 항문 주변의 근육강화를 통해 여러 불편감을 미연에 예방하고 개선할 수 있게 되기를 바랍니다. 더 상세한 상담을 원하시는 암생존자분은 암생존자통합지지센터로 문의주시기 바라며, 끝으로 바쁜 업무 중에도 흔쾌히 원고를 작성해주신 칠곡경북대학교병원 재활의학과 민유선 교수님께 감사의 인사를 전합니다. 감사합니다.

※ 참고문헌

1. [네이버 지식백과] 여성은 물론 남성에게도 좋은 '케겔운동' (가톨릭중앙의료원 건강칼럼, 서울성모병원)
2. [네이버 지식백과] 케겔 운동 (동영상으로 배우는 요가, 2013. 9. 12., 홍요가)
3. [네이버 지식백과] 케겔 운동 - 임신 때만이 아니라 평생 운동으로 (차병원 임신경보)
4. http://www.allurekorea.com/2017/05/19/%eb%82%98%ec%9d%98-%ec%b2%ab-%ec%bc%80%ea%b2%94-%ec%9a%b4%eb%8f%99/?_C_=5
ALLURE website
5. <http://www.allurekorea.com/2017/05/19/%EB%82%98%EC%9D%98-%EC%B2%AB-%EC%BC%80%EA%B2%94-%EC%9A%B4%EB%8F%99/>
6. <https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000358836> | 하이닥
7. <http://www.hnews.kr/news/view.php?no=47279> 전립선암 수술 후 케겔운동으로 요실금 개선, 현대건강신문

※ 무단복제 및 배포 금지

본 책자는 칠곡경북대학교병원 재활의학과, 대장항문외과, 산부인과 교수님의 도움을 받아 대구·경북암생존자통합지지센터에서 제작하였습니다.