

소아 야뇨증 Bedwetting in children

야뇨증은 어린이들에게 흔하며, 청소년들에게도 있을 수 있습니다. 야뇨증은 여아들에 비해 남아들에게 두 배나 많으며, 이로 인해 아이 본인이나 가족들이 창피하게 느끼거나 스트레스를 받는 경우도 있습니다. 하지만 여기에 대해 도움이 될 수 있는 방법들이 있습니다.

야뇨증의 원인은 어디에 있는가?

아직 그 원인은 확실치 않으나, 호주실금재단(Continence Foundation of Australia)에 의하면, 숙면이나 게으름 또는 정서불안으로 인해 야뇨증이 생기는 것은 아니라고 합니다. 몇몇 전문가들의 의견에 따르면 어린이들의 방광 억제력이 늦게 발육되는 경우도 있다고 합니다. 의학상의 문제로 인해 야뇨증이 생기는 경우는 드뭅니다. 그리고 야뇨증의 집안병력이 있는 경우도 간혹 있습니다.

어린이들의 방광 억제력은 어떻게 발육되나?

방광 억제력은 선천적인 것이 아닙니다 - 아기들의 방광은 가득 차면 자동적으로 비워집니다. 그러나 시간이 지남에 따라, 어린이들은 점점 방광이 가득 차는 감각과 조절력을 익히게 됩니다. 대부분의 어린이들은 만 세 살이 지나면 낮에 오줌싸는 일이 없게 되고, 만 다섯 살이 지나면 밤에도 싸지 않게 됩니다. 하지만 다섯 살 정도까지는 간혹 밤에 (그리고 낮에도) 오줌을 싸더라도 정상으로 볼 수 있습니다.

야뇨증에 대해 전문가의 도움을 받아야 할 경우는?

일반적으로 다음과 같은 경우에는 전문 도움을 받는 것이 좋습니다.

- 만 일곱 살이 넘도록 계속 밤에 오줌을 싸거나, 또는 그 전이라도 오줌 싸는 일이 잦아서 아이 본인이나 가족이 괴로울 경우
- 한동안 오줌싸지 않던 아이가 갑자기 싸기 시작할 경우
- 야뇨증으로 인해 아이가 마음상해 하고 화를 내며 답답해 할 경우
- 야뇨증으로 인해 아이의 사회생활에 영향이 갈 경우 (예; 밤에 오줌을 싸까봐 친구집에서 '하룻밤 자기' 초대에 응할 수 없다거나, 학교 캠프에 갈 수 없다는 생각을 갖게 됨)
- 아이가 야뇨증에 대해 도움을 받고 싶어할 때

야뇨증의 치료법에는 어떤 것들이 있나?

소아 야뇨증은 대부분이 치료 없이도 언젠가는 없어집니다. 그러나 도움이 필요한 경우에는 먼저 야뇨증의 원인이 되는 신체적 결함이 없는지 확인한 후 가장 적합한 치료법을 결정하게 됩니다. 치료법의 종류는 다음과 같습니다.

- **방광훈련 프로그램**
이것은 실금 어드바이저(Continence Advisor)의 감독으로 방광에 소변이 좀더 많이 찼을 때까지 참는 습관을 기르도록 가르치는 프로그램입니다.
- **야뇨 알람**
이 알람은 보통 아이의 잠자리에 깔아 장치합니다. 오줌을 싸면 알람이 울려 아이가 잠에서 깨게 됩니다. 이 치료법은 아이가 방광이 가득 찼을 때 깨도록 훈련시키는데 도움이 됩니다.

- **행동 유법**
이것은 어린이의 진보 상태를 칭찬해 주거나 조그마한 상을 주는 방법으로 싸지않게 장려하는 방법입니다. 이 방법은 야뇨증을 고친다는 보장은 없어도, 아이가 계속 노력하려는 의욕을 갖게 만들 수 있습니다.
- **약물 치료**
의사의 처방약으로 야뇨증의 예방에 도움이 되는 것들도 있습니다. 그러나 약물치료는 다른 어느 약과 마찬가지로 부작용이 따를 수 있으므로 의사와 신중히 의논한 후에 결정하도록 해야 합니다. 그리고 약으로 야뇨증이 중단된다 해도 방광 조절력이 키워지는 것은 아니며, 일단 약물치료가 중단되면 야뇨증이 재발할 수도 있습니다.

부모가 할 수 있는 일

- 아이를 격려해 주십시오. 성공했을 때는 칭찬해 주고, '사고'를 냈을 때는 북받하십시오. 그리고 밤에 오줌 싸 것에 대해 절대로 벌을 주는 일이 없도록 하십시오.
- 음료수를 매일 충분히 마시도록 하되, 콜라는 마시지 않게 하십시오. 콜라에는 방광을 자극시키는 카페인이 들어있습니다. 심대에게 야뇨증이 있는 경우에는, 커피, 차, 초코렛에 들어있는 카페인과 마찬가지로 알코올도 소변을 자주 보게 만든다는 사실을 설명해 주십시오. 소변을 자주 보게 된다는 것은 방광이 가득 찰 때까지 참는 습관을 기르지 못한다는 뜻이 됩니다.
- 아이에게 자신의 야뇨증에 대해 되도록 많은 책임을 부담할 수 있게끔 장려하십시오 - 예; 자기가 적신 침대시트를 스스로 갈게 함.
- 변비로 인해 방광이 악화될 수 있다는 것에 주의하십시오. 야채, 과일, 통밀 음식(통밀빵, 통밀 시리얼 등)을 충분히 먹고, 물을 충분히 마시며, 운동을 규칙적으로 하면, 변비의 예방에 도움이 됩니다.
- 밤에 자는 어린이를 깨워 소변을 보게 하는 일이 없도록 하십시오 - 그렇게 하면 오줌싸는 일은 줄일 수 있을 지 모르나, 방광 조절력은 좋아지지 않습니다.

더욱 상세한 정보는 가정의와 상담하거나, 아니면 9840 4165 또는 1800 330 066의 호주실금재단에 연락하시면 됩니다. 또는 호주실금재단 웹사이트 <www.contfound.org.au> 에 접속해 보십시오. 실금재단에서는 여러분을 해당지역 실금 어드바이저에게 소개시켜 드릴 수 있습니다.

영어로 전화하는데 도움이 필요한 경우에는 131 450의 번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하면 됩니다.

<<http://mhcs.health.nsw.gov.au>> 로 Multicultural Communication 웹 사이트에 접속하면, 더 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수 있습니다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트해 놓은 것이므로 호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.