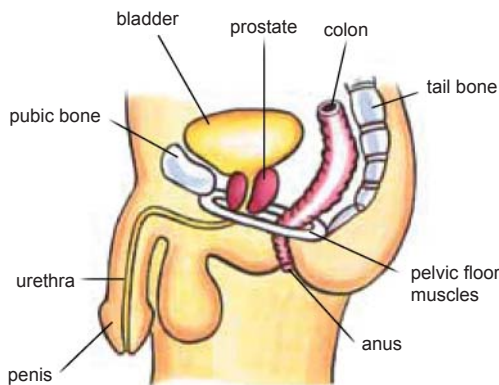




### WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

The floor of the pelvis is made up of layers of muscle and other tissues. These layers stretch like a hammock from the tailbone at the back, to the pubic bone in front.

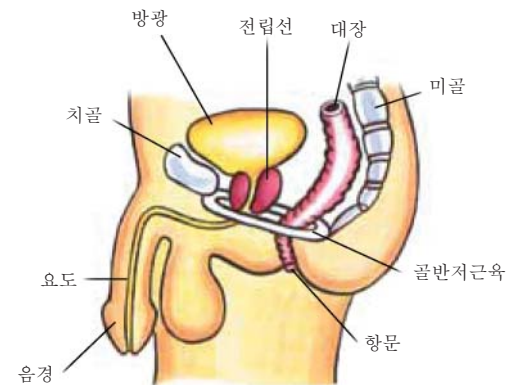
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



### 골반저근육이란 무엇인가요?

골반저는 여러 층의 근육 및 기타 조직으로 이루어져 있습니다. 이 근육 및 기타 조직 층이 뒤 쪽의 미골에서 앞 쪽의 치골까지 그물 침대처럼 연결되어 있습니다.

남성의 골반저근육은 방광과 장 (대장) 을 떠 받칩니다. 요도와 항문은 골반저근육을 통해 길이 나 있습니다. 골반저근육은 방광 및 장 조절에 도움을 줍니다. 성기능에도 도움을 줍니다. 골반저근육을 강하게 유지하는 것은 매우 중요합니다.



### WHY SHOULD I DO PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING?

Men of all ages need to have strong pelvic floor muscles.

#### Pelvic floor muscles can be made weaker by:

- surgery for bladder or bowel problems;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough, bronchitis or asthma); or
- not being fit.

Men with stress incontinence – that is, men who wet themselves when they cough, sneeze or are active – will find pelvic floor muscle training can help in getting over this problem.

### 왜 골반저근육 훈련을 해야 하나요?

강한 골반저근육은 모든 모든 연령대의 남성에게 필요합니다.

#### 골반저근육이 약해지는 원인은 다음과 같습니다:

- 방광 및 장 문제로 인한 수술;
- 변비;
- 과체중;
- 무거운 것을 들어 올림;
- 장기간 계속되는 기침 (예를 들면 흡연으로 인한 기침, 기관지염 또는 천식); 또는
- 체력 약화.

복합성 요실금이 있는 남성 - 즉, 기침, 재채기를 하거나 활동적으로 움직일 때 요실금을 하는 남성의 경우 골반저근육 훈련을 하면 이 문제를 극복하는 데에 도움이 될 것입니다.





Pelvic floor muscle training may also be of use for men who have an urgent need to pass urine more often (called urge incontinence).

Men who have problems with bowel control might find pelvic floor muscle training can help the muscle that closes the back passage. This muscle is one of the pelvic floor muscles.

### WHERE ARE MY PELVIC FLOOR MUSCLES?

The first thing to do is to find out which muscles you need to train.

1. Sit or lie down with the muscles of your thighs and buttocks relaxed. It may be helpful to use a hand mirror to watch your pelvic floor muscles as they pull up.
2. Squeeze the ring of muscle around the back passage as if you are trying to stop passing wind. Now relax this muscle. Squeeze and let go a couple of times until you are sure you have found the right muscles. Try not to squeeze your buttocks.
3. When you go to the toilet to empty your bladder, try to stop the stream of urine, then start it again. Do this to learn which muscles are the right ones to use - but only once a week. Your bladder may not empty the way it should if you stop and start your stream more often than that.
4. Stand sideways in front of a mirror with no clothes on. As you pull in your pelvic floor muscles strongly and hold them, you should see your penis draw in and your scrotum lift up.

If you don't feel a distinct "squeeze and lift" of your pelvic floor muscles, or if you can't slow your stream of urine as talked about in Point 3, or you do not see any lift of your scrotum and penis as talked about in Point 4, ask for help from your doctor, physiotherapist, or continence nurse. They will help you to get your pelvic floor muscles working right. Men with very weak pelvic floor muscles can benefit from pelvic floor muscle training.

골반저근육 훈련은 절박한 요의를 자주 느끼는 (절박성 요실금) 남성에게도 유용할 수 있습니다.

장 조절 문제가 있는 남성의 경우 골반저근육을 훈련하면 항문을 닫는 근육에 도움이 될 수 있습니다. 이 근육은 골반저근육의 일부입니다.

### 골반저근육은 어디에 있나요?

우선 어느 근육을 훈련해야 하는지를 알아야 합니다.

1. 앉거나 누워서 허벅지와 엉덩이 근육의 긴장을 풁니다. 골반저근육이 당겨 올려지는 동안 손거울로 관찰하면 도움이 될 수 있습니다.
2. 방귀를 참는 것처럼 항문 주위의 근육을 조이세요. 그리고 이 근육의 긴장을 풁니다. 맞는 근육을 찾았다는 확신이 들 때까지 두 세 번 조였다 풀었다 해보세요. 엉덩이는 조이지 않도록 하세요.
3. 화장실에 가서 소변을 볼 때 소변 줄기를 멈추었다가 다시 시작해보세요. 이 방법으로 어느 근육을 사용해야 하는지 알아내세요 - 하지만 일주일에 한 번만 하세요. 이 보다 더 자주 소변 줄기를 멈추었다가 시작하면 방광에 소변이 남을 수 있습니다.
4. 옷을 벗고 거울 앞에 옆으로 서세요. 골반저근육을 강하게 당겨 올려서 유지하고 있으면, 음경이 짧게 당겨지고 음낭이 올라가는 것이 보일 것입니다.

골반저근육이 "조여지고 들어 올려지는" 느낌이 확실하지 않거나 위의 3 번 항목에서 기술한 한 것과 같이 소변 줄기를 늦출 수 없거나 4 번 항목에서 기술한 것과 같이 음낭과 음경이 올라가는 것을 전혀 볼 수 없다면 의사나, 물리치료사, 실금전문 간호사에게 도움을 요청하세요. 그러면 이들이 골반저근육을 제대로 움직이도록 도와줄 것입니다. 골반저근육이 아주 약한 남성의 경우 골반저근육 훈련을 통해 효과를 볼 수 있습니다.





### HOW DO I DO PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING?

Now that you can feel the muscles working, you can:

- Squeeze and draw in the muscles around your urine tube and back passage at the same time. Lift them UP inside. You should have a sense of "lift" each time you squeeze your pelvic floor muscles. Try to hold them strong and tight as you count to 8. Now, let them go and relax. You should have a distinct feeling of "letting go".
- Repeat (squeeze and lift) and let go. It is best to rest for about 8 seconds in between each lift up of the muscles. If you can't hold for 8, just hold for as long as you can.
- Repeat this "squeeze and lift" as many times as you can, up to a limit of 8 to 12 squeezes.
- Try to do three sets of 8 to 12 squeezes each, with a rest in between.
- Do this whole training plan (three sets of 8 to 12 squeezes) every day while lying down, sitting or standing.

#### While doing pelvic floor muscle training:

- keep breathing;
- only squeeze and lift;
- do NOT tighten your buttocks; and
- keep your thighs relaxed.

### DO YOUR PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING WELL

Fewer good squeezes are better than a lot of half hearted ones! If you are not sure that you are doing the squeezes right, or if you do not see a change in symptoms after 3 months, ask for help from your doctor, physiotherapist, or continence nurse.

### MAKE THE TRAINING PART OF YOUR DAILY LIFE

Once you have learnt how to do pelvic floor muscle squeezes, you should do them. Every day is best. You should give each set your full focus. Make a regular time to do your pelvic floor muscle squeezes. This might be after going to the toilet, when having a drink, or when lying in bed.

### 어떻게 골반저근육을 훈련 하나요?

이제 근육이 움직이는 것을 느낄 수 있으므로 아래와 같은 운동을 할 수 있습니다:

- 요도와 항문 주위의 근육을 동시에 조이고 당겨 들입니다. 안쪽으로 당겨 올립니다. 골반저근육을 조절 때마다 "올려지는" 느낌이 들어야 합니다. 강하고 팽팽하게 당겨 유지하면서 8까지 셉니다. 이제 긴장을 풀고 쉽니다. "풀어주는" 느낌이 확실히 들어야 합니다.
- (조이고 들어올리기를) 반복하고 놉니다. 근육 올리기 운동을 한 번 하면 다시 하기 전까지 8초 정도 쉬는 것이 가장 좋습니다. 8초 동안 유지할 수 없으면 할 수 있는 만큼 최대한 오래 유지하세요.
- "조이고 들어올리기"를 하실 수 있는 한 많이, 최대 8회에서 12회까지 반복하세요.
- 8회에서 12회를 한 세트로, 한 세트를 마칠 때 마다 휴식을 취하면서 3 세트를 반복하세요.
- 이 훈련 계획 전체 (8회에서 12회를 한 세트로 3세트)를 누워서, 앉아서 혹은 서서 날마다 훈련하세요.

#### 골반저근육 훈련을 하는 동안:

- 호흡을 계속하세요;
- 조이고 들어 올리지만 하고;
- 엉덩이는 조이지 말고; 그리고
- 허벅지는 긴장을 푸세요.

### 골반저근육을 제대로 훈련하세요

적은 횟수라도 제대로 조이는 것이 건성으로 여러번 하는 것보다 더 효과가 있습니다! 제대로 조이고 있는지 확신이 없거나 3개월 후에도 증상에 변화가 없다면 의사, 물리치료사, 실금전문 간호사에게 도움을 요청하세요.

### 훈련이 일과가 되도록 하세요

일단 골반저근육을 어떻게 조이는지를 배웠다면 이를 실천해야 합니다. 날마다 하는 것이 가장 좋습니다. 최대한 집중해서 각 세트를 마쳐야 합니다. 규칙적으로 시간을 정해서 골반저근육 조이기 운동을 하세요. 화장실에 다녀온 후, 음료를 마실 때, 또는 침대에 누워있을 때 할 수 있습니다.





### Other things you can do to help your pelvic floor muscles:

- Share the lifting of heavy loads.
- Eat fruit and vegetables and drink 1.5 - 2 litres of fluid per day
- Don't strain when using your bowels.
- Ask your doctor about hay fever, asthma and bronchitis to ease sneezing and coughing.
- Keep your weight within the right range for your height and age.

### SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66\* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

### 기타 골반저근육에 도움이 되는 것들:

- 무거운 것은 나눠서 듭니다.
- 과일과 채소를 먹고 하루에 1.5 - 2리터의 수분을 섭취합니다.
- 배변 시 힘을 주지 마세요.
- 알레르기성 비염, 천식, 기관지염에 대해 의사와 상담하여 재채기와 기침을 완화시킵니다.
- 신장과 연령대에 적절한 범위의 체중을 유지합니다.

### 도움을 요청하세요

National Continence Helpline 1800 33 00 66번\* (월요일부터 금요일까지, 호주 동부 표준 시간으로 오전 8시부터 오후 8시까지) 으로 전화하시면 자격을 갖춘 간호사들이 아래와 같은 서비스를 무료로 제공해 드립니다:

- 정보;
- 도움말; 그리고
- 설명서.

영어로 말하거나 이해하는 데 어려움이 있으시면 13 14 50번 무료 전화 통역 서비스를 통해 전화 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 이 번호로 전화하면 영어로 전화를 받으므로 귀하가 사용하는 언어를 말씀하신 후 기다리세요. 그러면 한국어 통역사에게 전화가 연결될 것입니다. 통역사에게 1800 33 00 66번 National Continence Helpline에 전화하고 싶다고 말씀하세요. 전화가 연결될 때까지 기다리면 통역사가 실금전문 간호 조연인과 이야기하도록 도와드릴 것입니다. 모든 전화 내용은 비밀이 보장됩니다.

웹사이트 [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) 또는 [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)를 방문하십시오.

\* 휴대전화로 전화하시면 해당 통화료가 부과됩니다.

