

변비 탈출

- 정의
- 증상
- 원인
- 치료방법
- 생활 개선 요법
- 식품별 추천요리

변비는 병이 아니고 그저 일시적인 증상이므로 식사 요법과 적절한 운동, 규칙적인 생활로 대장운동을 정상적으로 회복시켜 주면 간단히 치료될 수 있다.

정의

변비란 대장 연동 운동의 저하로 원활한 배변 운동을 하지 못하는 질환으로 하복부의 불쾌감과 항문출혈이 주요 증상이다. 변비가 있는 이들은 대부분 대변을 볼 때 힘들어 하든가, 횡수가 드물거나 정상이상으로 변이 굳은 증상을 호소한다. 대체로 3일이 지나도 대변이 나오지 않거나 1분 이상 힘을 주어야 배변이 될 정도로 굳은 대변을 볼 때 변비가 있다고 생각하면 된다. 그리고 사람에 따라 자신이 편안하게 여기는 배변기간은 다양하다. 가령 일주일동안 배변을 하지 않아도 별로 불편하지 않은 사람은 변비가 아니라고 할 수 있다.



김용서

소아청소년전문 학습증진클리닉
전곡한의원 원장
www.youthclinic.co.kr

의학적으로 변비는 다음과 같이 정의 할 수 있다.

- 3일 이상 변을 보기 어려운 경우
- 변을 볼 때 화장실에서 매우 힘이 드는 경우가 25% 이상
- 변을 보아도 또 보고 싶은 기분이 25% 이상

위의 증상이 6개월 이상 지속이 되는 경우를 변비라 정의 한다

증 상

배변 양식은 사람마다 매우 다양하며 변비 증세 또한 다양하게 나타난다. 일반적인 증세로는 배변 횟수가 드물고 때때로 복부팽만감을 느끼는 경우, 변이 딱딱한 경우, 배변 시 압박감이 있으며 심하면 통증이나 출혈이 있는 경우, 배변 후 잔변감이 있는 경우로 다양한데 이들 중 의 하나나 몇 가지가 중복되어 나타난다.

증상에 따른 변비의 종류로는 긴장감퇴성 변비와 긴장항진성 변비가 있는데, 긴장감퇴성 변비는 배변을 가끔 참아서 생기는 경우가 많고 젊은 여성에게 많다. 대장의 긴장이 감퇴되면 내용물의 이동도 느려지고 그 때문에 변의 수분이 적어져서 배변 반사를 둔하게 하여 변비가 된다. 복부의 팽만감이 위화감을 느낄 정도이다.

긴장항진성 변비는 신경질적인 사람에게 많다. 대장의 연동이 항진하고 변은 작은 덩어리, 또는 연필 정도 굵기의 막대 모양으로 된다. 때로는 장점액의 분비에 의하여 점액이 굳어진 것을 배출한다. 두통, 현기증, 구토, 불면을 비롯하여, 정신적인 불안이나 사고력의 감퇴가 일어나는 경우도 있다. 장의 운동이 항진하며 때로는 역연동이 일어나서 장의 내용물이 입쪽으로 역류한다.

원 인

변비의 원인은 아직 명확치는 않으며 다만 여러 가지로 예측해 볼 수는 있다.

- 1) 약물 : 마약(opiate), 제산제(알루미늄 또는 칼슘제제), 철분제제, 일부 항고혈압제, 진통제, 신경차단제, 진정제, 삼환 항우울제, 항경련제, 항콜린제, 근육이완제, 이노제, Barium제제, Bismuth제제, 중금속(비소, 수은, 납, 인) 등.



- 2) 전신 질환 : 당뇨병, 갑상선 기능 저하증, 부갑상선 기능 항진증, 고칼슘혈증, 저칼륨혈증, 크롬친화세포종(pheochromocytoma), 뇌하수체 부전증, 포르피린증, 요독증, 만성 폐쇄성 폐질환, 유전분증(Amyloidosis) 등.
- 3) 장관 질환 : 과민성 대장 증후군, 대장 계실, 대장직장염, 치질, 치열, 항문 협착, 장중첩증, 대장암 등.
- 4) 신경 질환 : 선천성 거대결장 증후군, 뇌졸중, 척추마비 등
- 5) 심인성 : 부적절한 배변 훈련, 스트레스, 우울증, 거식증 등.
- 6) 기타 운동부족, 섬유소가 적은 식사, 배변을 참는 습관, 임신 등.

대변은 먹는 음식과 관련이 있다. 즉 충분한 식사를 하지 못하면 누구든지 변비가 생기게 된다. 먹는 음식 중에도 섬유소가 가장 중요하다.

섬유소는 우리 몸이 소화하지 못하는 성분으로 대변으로 빠져 나가게 된다. 섬유소는 대장 안에서 물과 섞이면서 대변의 양과 점도를 결정하게 된다. 따라서 모든 변비환자는 하루 30그램의 식이섬유소와 하루 8컵 이상의 물을 먹어야 한다. 식사습관만 개선해도 약 90%의 변비환자가 변비가 좋아질 수 있다.

변비는 여러 가지 원인에 의하여 생길 수 있습니다. 대장암이 생겨도 변비가 생길 수도 있으며 우리가 먹는 혈압약, 신경안정제 등이 변비를 유발할 수도 있습니다. 이런 원인에 대한 고려와 검사를 먼저 시행하는 것이 우선 되어야 한다. 이런 원인에 의한 변비를 이차적 변비라고 하며 원인에 대한 치료를 하면 된다. 원인을 찾을 수 없는 변비를 일차적 변비라고 하며 우리가 일반적으로 이야기하는 변비다. 일차적 변비는 전체적으로 장운동이 떨어져 있는 이완성 변비, 장운동이 항진되어 있지만 변을 밀어내지 못하는 경련성 변비, 장운동은 정상적이지만 직장 항문에 걸려서 배변을 하지 못하는 직장형 변비로 나눌 수 있다. 어떤 종류의 변비인지 알아야 그에 맞는 치료를 할 수 있다.

치료방법

[일반적인 치료방법]

- 배변 습관의 개선

변비에서 가장 중요한 인자는 장의 운동성이다. 식사를 하면 장에 연동운동이 일어나는데,

이 운동이 위에서 장을 향해 일어나는 것을 위-결장반사라고 한다.

대장의 연동운동은 식사 후(특히 아침 식사 후)에 반사적으로 활발해지고, 이러한 현상이 변비 예방에 매우 도움이 된다. 식사시간이 규칙적이면 위-결장반사 작용으로 가장 자연스럽게 변의를 일으킨다. 아침 식사 후에 마음을 놓고 화장실에 가는 여유를 갖는 것이 변비를 개선하는데 무엇보다도 필요하다. 변비가 뭔가 증대한 다른 증세에서 유발된 것이 아니라면, 하제는 되도록 사용하지 말고 아침 식사 후에 화장실에 가는 습관을 들임으로써 해결하도록 노력한다.

- 수분 섭취

충분히 물을 마신다. 특히 아침에 물을 마시는 것은 장운동을 촉진시킨다.

- 관장 요법

변이 너무 굳어 나오기 힘든 경우는 우선 관장을 할 수 있다. 자주 시행하면 대장의 정상적인 배변반사운동을 방해하므로 심한 변비 때만 일시적으로 사용한다. 때로 굳은 대변이 직장이나 항문에 박혀 있어 배변이 힘들면 1회용 장갑을 끼고 글리세린을 바른 후 항문 속에 손가락을 넣어 대변 덩어리를 밖으로 파내기도 한다.

- 정신과적 치료

심한 우울증이나 불안상태인 경우 정신과적 치료를 받도록 한다.

- Biofeedback요법

배변과 관련된 근육들의 수축과 이완을 훈련하는 방법이다.

[약물 요법]

- 팽변성 하제

겨껍질, 한천, 차전자피, 차전자 유도체 등이 이에 속한다. 효과가 신속하지는 않지만 장기간 투여할 필요가 있을 때 유리하다. 기질적인 원인이 있거나 장통과시간이 지연되어 있는 경우에는 오히려 증상이 악화될 수도 있다.

- 점활성 하제 : 광유, 올리브유

- 삼투성 하제

삼투압 현상을 이용하여 장내 수분을 증가시켜 배변을 유도한다.

- 자극성 하제

피마자유가 많이 사용되어 왔으나 독성이 강해 쓰지 않는 것이 좋다. 자극성 하제는 장기간 쓰면 대장 무긴장증이 생길 수 있으므로 장기간 사용을 삼가해야 하며 상기 다른 약제를 먼저 써보는 것이 바람직하다.

- 장운동 촉진제

경한 변비에 효과가 있으나, 더 연구가 필요하다.

심한 변비의 경우 처음에는 약물의 도움이 필요하다. 섬유소 성분의 변비약은 장기간 사용해도 큰 부작용이 없으나 다른 하제처럼 즉시 효과가 나오지 않고 꾸준히 복용해야 서서히 변이 무르게 나온다. 즉시 효과가 있는 변비약의 사용은 피한다.

[원인에 따른 치료]

- 이완성 변비

이완성 변비란 항문의 운동이 나빠져서 생기는 병이다. 아주 나이 많은 사람의 경우의 변비의 원인이며 대장이 노화되어서 생기는 것이다. 그런데 장을 움직이게 하는 자극성 하제를 반복 복용하는 경우에 장운동세포의 노화가 촉진되어서 젊은 사람에게서도 이완성 변비가 흔히 볼 수 있다. 시중에서 파는 변비약은 대부분 자극성 하제이며 일시적으로 사용하는 것은 괜찮으나 장기적(1달 이상)으로 사용하게 되면 대장에 나쁜 영향을 미치게 된다. 따라서 가능한 자극성 하제를 적게 사용하여야 한다.

이완성 변비는 장운동이 적으므로 배가 아프지는 않으며 대장 안에 숙변이 많이 생기게 되므로 배가 팽만하게 된다. 초기치료는 대장세척 등으로 대장을 비우고 약한 변비약을 사용하여 장운동을 조금씩 돌아오게 하여야 한다. 하지만 너무 진행된 이완성 변비는 어떤 변비

약에도 반응하지 않으므로 결국에는 대장을 전부 잘라내야 한다.

- 경련성 변비

경련성 변비란 대장의 운동이 정상이거나 항진되어 있으나 대장끼리의 운동이 조화가 되지 않아서 생기는 변비를 말한다. 대부분의 경우에 좌측대장에 국한되어서 대변이 내려가지 않는다. 대변이 좌측에서 고여 있으니 대장이 대변을 내려 보내기 위해서 대장운동을 하게 하므로 복통이 있는 경우가 많으며 대변이 가늘어지는 경우가 많습니다. 과민성 대장염과 관련되어 있다. 과민성 대장염이란 대장이 예민하여 복통이 있는 병인데 설사가 주로 같이 동반된다. 변비가 과민성 대장염과 동반되는 경우는 있는데 이런 경우가 경련성 변비라 한다. 따라서 경련성 변비는 과민성 대장염의 기본적인 치료와 같다. 즉 섬유소를 보통사람보다 더 먹어야 하며 스트레스가 증상을 악화시키므로 반드시 스트레스를 피해야 하며 증상이 매우 심한 경우는 약제를 이용하여 장운동을 완화시키기도 해야 한다.

- 직장형 변비

직장형 변비는 직장에서 변이 내려가는 것에 장애가 있는 것을 말한다. 직장과 항문은 배변을 조절하는 기관으로 상당히 예민하고 복잡한 현상이 일어나게 되는데, 외괄약근이 잘 안 열려서 변비가 생기는 경우, 내괄약근이 잘 안 열려서 생기는 변비, 직장점막이 배변 시 접혀서 생기는 장중첩증, 여자에서 직장과 질벽 사이의 벽이 약해져서 배변 시 직장에 압력이 올라가면 직장벽이 질 쪽으로 밀려들어가서 생기는 직장류 등이 있다. 외괄약근이 문제가 있는 경우는 바이오피드백이라는 치료를 사용하여 외괄약근의 운동을 연습하여 배변 시 외괄약근을 이완하도록 해야 한다. 내괄약근의 이상인 경우는 수술로 내괄약근의 일부를 절개하여 괄약근의 과도한 수축을 막아야 한다. 장중첩증은 수술을 해서 직장점막을 밀려 나오지 않게 수술을 하면 변비가 좋아진다. 직장류인 경우는 직장벽과 질벽사이를 보강하는 수술을 해서 변비를 치료 할 수 있다.

생활 개선 요법

물, 물, 물, 마시고 또 마셔라

대변 구성 성분의 70%가 바로 물이다. 수분의 양이 이보다 더 많아지면 설사, 혹은 물변이 되고 적어지면 점점 굳은 변이 되어 배변하기 힘들어진다. 따라서 적당한 수분은 장에 윤기를

주고 변의 부피를 증가시켜주는 최고의 도우미다. 하루에 2리터 이상의 물은 변비 해소의 첫 걸음이다. 단 커피나 탄산음료와 같이 카페인 함유된 음료수는 수분이기는 하나 오히려 탈수 작용을 일으킬 수 있으므로 피하는 것이 좋다.

골고루, 양껏, 많이 먹어라

변은 먹는 것과 비례하게 마련이다. 그런데 대부분의 변비 환자들은 밥을 적게 먹는다. 이는 변 볼 때의 고통으로 인해 변보기를 두려워해 식사량 자체를 본능적으로 줄이기 때문이다. 패스트푸드나 육식 중심의 식생활 역시 문제다. 변비 완화를 위해서는 하루 평균 25~39g의 섬유질을 섭취해야 한다. 현미, 양상추, 당근, 고구마 등은 자신의 무게보다 수십 배의 물을 흡수해 변의 부피를 늘려 변비를 예방시켜준다. 무엇보다 식사량이 많을수록 변량도 많아지고 장의 활동도 그만큼 활발해지므로 골고루 많이 먹어 대변량과 그 부피를 늘려주면 변비는 자연스럽게 사라질 것이다.

규칙적으로 몸을 움직여라

운동은 체지방을 없애고 멋진 근육을 만들어주는 역할만 하는 것이 아니다. 달리기를 하다 보면 종종 몸속의 장기가 출렁거리는 것을 느낄 수 있다. 이런 자극은 장의 움직임을 활성화해서 변비 치료에 아주 효과적이다. 조깅, 수영 등 땀을 흘리는 유산소 운동이 가장 이상적인 운동이지만 윗몸일으키기 등 단순한 생활 체조만으로도 변비 증상은 호전된다. 운동은 만병통치약, 그 말이 딱 맞다.

화장실은 아침식사 후 들러라

세끼 규칙적인 식사는 변비 해소에도 해당되는 조항이다. 특히 다이어트를 한답시고 식사를 자주 거르거나 굶은 후 폭식을 하게 되면 장의 운동력이 떨어져 변비 증상이 나타나게 된다. 게다가 화장실은 장운동이 가장 활발해지는 아침 시간에 가는 것이 좋은데 아침식사를 거르게 되면 위와 대장의 반사가 일어나지 않아 배변이 제대로 되지 않는다. 식사 전에 찬 물이나 우유를 마시는 것도 대장을 자극할 수 있는 한 방법이다.

마렵다 싶으면 즉시 해결하라

출근이나 등교 준비를 급하게 하다 보면 아침 배변 욕구를 묵살해버리기 쉽다. 또한 집 이외

의 장소에서는 변의를 해결하지 못하고 참는 여성도 적지 않다. 이런 여러 가지 이유로 변의를 자주 억제하다 보면 직장은 늘어나게 되고 결국 배변 반응이 소실되어 정상적인 배변 반사에 의한 욕구가 사라진다. 중국에는 변이 직장에 내려와 변의를 느껴야 할 때도 마려운 것을 느낄 수 없게 된다. 변의가 생기면 참지 말고 곧장 화장실로 달려가는 것, 이 역시 올바른 배변 습관의 기본 항목이다.

화장실에 비치된 신문을 치워라

화장실에서 신문을 읽는 습관은 변비행 특급 티켓을 쥐고 있는 것과 마찬가지다. 읽는 즐거움으로 인해 배변 활동에 집중을 못할 뿐 아니라 변의 없이 변기에 오래 앉아 있게 되어 급기야 향문 울혈로 이어진다.

일반적으로 변의 70% 정도는 변의를 느끼고 변기에 앉는 즉시 나온다. 그 후에 2~3회에 걸쳐서 변이 나오면 배변이 끝나게 되는데 이런 배변 시간은 대략 1분 정도면 충분하다. 또한 배변이 끝난 후에도 직장에 변이 남아 있는데 이것을 완전히 배출하기 위해 계속 힘을 주면 향문은 큰 부담을 느끼게 된다. 따라서 다시 변의가 느껴질 때 화장실에 가는 것이 좋다. 배변은 편안한 자세로 너무 힘을 주지 말고 단시간 내에 마치도록 한다.

식사 후 2시간 내에는 절대 눕지 마라

식후 포만감은 나른함과 졸음을 동반한다. 하지만 식후 2시간 내 눕거나 수면을 취하는 행동은 변비를 부르는 지름길이다. 가톨릭의대 가정의학과와 을지의대 합동 연구팀의 연구 결과 식후 곧바로 눕게 되면 음식물 이동 시간이 지연되고, 소화기관의 운동성이 떨어지기 때문에 변비에 걸릴 확률이 아주 높다고 한다. 뿐만 아니라 가슴 통증과 위염 발생률 역시 높아진다는 연구 결과가 나왔다고 하니 식후 2시간 내에 누워 있을 생각은 아예 앓는 것이 좋을 듯하다.

긴장을 풀고 항상 평상심을 가져라

스트레스나 긴장감 역시 변비를 일으키는 원인이다. 그래서 여행을 떠나 낯선 환경에 접하거나 시험 전 변비에 걸리는 사람이 많은 것이다. 이렇게 정신적인 이유로 인한 변비는 일과성 단순 변비로 그저 마음을 편히 먹는 것이 최고의 특효약. 여행지에서는 깨끗한 화장실이 갖춰진 숙박시설을 선택하고 시험 전에는 목욕이나 수면을 통해 긴장감을 의식적으로 풀어주는 등 스트레스를 되도록 최소화하면 조금이나마 도움이 될 것이다.



식품별 추천요리

- 단백질 식품

어육류는 콩치, 고등어, 갈비 등 지방이 많은 식품이 좋고, 콩제품은 섬유소도 적당량 들어 있어 변비에 좋다. 우유의 유당은 장의 연동운동을 촉진시켜 변비를 막아주고, 발효유의 유산균도 대장 내 미생물의 활동을 도와 변비를 치료하는데 좋다.

요쿠르트 / 콩비지찌개 / 삼치구이 / 우유 / 두부김치 / 야채 고등어조림

- 탄수화물 식품

도정이 덜 된 곡류(현미, 통밀)가 섬유질이 많아 좋고, 흰 쌀밥보다 잡곡류를 섞어 먹는 것이 좋다. 고구마, 감자에는 섬유질이 많으므로 변비에 좋다.

보리밥 / 현미밥 / 흑빵 / 메밀국수 /オート밀 / 삶은 고구마 / 감자볶음 / 밤빵 / 썩떡

- 비타민 및 무기질 식품

채소류는 섬유질이 많은 버섯류, 배추, 우엉, 연근 등을 많이 사용하고, 해조류(미역, 다시마, 김, 우뚝가사리)에는 특히 난소화성 다당류가 많아 변비에 좋다. 과일은 섬유소, 펙틴, 당분, 유기산 등이 많아 장점막을 자극하여 장의 운동을 돕는다.

버섯피망볶음 / 깍두기 / 오이미역냉채 / 부추김치 / 아욱국 / 죽순채 / 미나리장과 / 토마토 / 복숭아 / 딸기

변비는 병이 아니고 그저 일시적인 증상이므로 식사요법과 적절한 운동, 규칙적인 생활로 대장 운동을 정상적으로 회복시켜 주면 간단히 치료될 수 있다. ☺