



# 설사와 건강

## 설사는 수분 흡수가 안 된 것

건강하게 잘 뛰놀던 어린이가 갑자기 설사를 하고 들어누우면 부모들은 놀라서 어쩔줄을 모르고 약방이나 병원을 찾아 나선다.

그러나 설사를 일으키는 원인은 한 두 가지가 아니므로 약방이나 병원외에도 가정에서 부모들이나 어른들이 음식물과 섭생에 주의하여 미리 예방하거나 치료할 수 있는 것도 있다.

설사는 대변이 직장(直腸)에서 머무르는 시간이 짧아 형태를 갖추지 못하고 배설되는 것이다. 요컨대 대장의 운동이 항진된 때문에 수분의 흡수가 안된 채 나오는 것이다.

이 때문에 복통을 일으키고 대장에 염증이 있으면 점액, 고름, 피등과 함께 배설된다. 그러므로 설사는 1년내

내 언제나 우리주위에서 우리를 괴롭히고 있는 것이라 하겠다.

## 설사의 증상과 모양

설사하는 어린이들은 갑자기 열이 올라 39~40도까지 이르고 눈에 핏발이 서며 목이 붓고 기침을 자주한다. 마치 감기 초기증상 같다.

갓난 아기들은 3~4일 동안 보채며 우는 수가 있는데 설사 때문에 수분이 부족하여 목이 마르고 팔다리가 아프기 때문이다. 이 밖에 식욕부진과 젖이나 음식을 토하는 구토증상을 나타내기도 한다.

임상적으로 설사를 구별하기는 증세에 따라 경증, 중등증, 중증으로 나누는데 경증은 하루에 5회이하의 설사를 하는 것이고 중등증은 5회이상 10회이하, 중증은 10회이상 설사

를 하는 경우를 말한다. 그리고 설사 변은 그 모양에 따라 끈적끈적한 점액변(粘液便), 물같은 수양변(水樣便), 피가 섞인 혈성변(血性便)으로 나누고 있다.

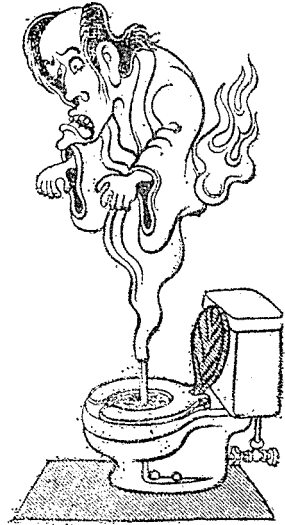
출생하고 나서 지금까지 한번도 설사를 한적이 없다는 사람이 있다면 그는 바로 사람이 아닐지 모른다. 그만큼 설사는 흔하다.

설사는 세균과 바이러스에 의하거나 약물이나 음식에 의한 식중독 또는 체질 및 영양실조등 여러가지 원인으로 감염되므로 이에 대한 예방이나 치료대책도 다각적으로 세울 필요가 있다.

### 설사는 장의 질병이다

대변을 보고 싶어 변소에 가면 변(糞便)이 뭉쳐 있지 않고 또 변의 횡수가 많은 것이 설사(泄瀉)다. 설사는 어떤 원인으로 장(腸)의 운동이 대단히 강하게 된다는지, 장의 분비가 많아지든지, 장의 흡수작용이 나빠져서 생기는 소장(小腸)과 대장(大腸)의 질병이다.

설사가 있으면 열(熱)이 오르는 것이나 설사하기 전에 무엇을 먹었는가 배가 아픈가, 설사를 아침부터 몇번



했는가를 잘 생각해야 한다. 그리고 횡수가 많아지면 먼저 두껍고 흰 종이 위에 대변을 받아 설사변(便)을 잘 살펴 볼 필요가 있다.

발효성(醱酵性) 설사이면 산성냄새가 나는 포말상(泡沫狀)이고 부패성(腐敗性)설사이면 썩은 냄새가 몹시 난다. 또 열이나 배아픔도 없고 설사횡수도 적으면 덤비지 말고 며칠을 조심하면 된다.

### 설사와 병명

음식을 너무 많이 먹거나 조심없이 썩은 음식을 먹으면 대개는 복통(腹痛), 구토, 트림과 함께 설사를 하게 된다. 이것이 급성장염(急性腸炎)이

다. 같은 음식을 여럿이 함께 먹고 모두 설사를 하게 되었다면 살모넬라 세균에 의한 집단식중독(集團食中毒)을 의심하면 된다.

점액(粘液)이나 고름피(膿血液)가 섞여 있으면 어떤 경우라도 전염력이 강한 이질(痢疾)을 생각할 수 있다. 대변에 피가 섞여있다고하여 모두 이질이라고는 할 수 없으나 이질은 다른 사람에게 감염하는 힘이 강하므로 곧 의사의 진단과 지시를 받아야 할 것이다.

이질은 설사가 잦아 배가 사르르 아프면서 곧 설사를 하고 변소에 가더라도 한번에 조금밖에 나오지 않으나 계속 반복하여 곧 바로 변소에 가고 싶은 행동을 하게 된다.

급성설사처럼 심한 증상은 없으나 오랫동안 설사를 하면 만성소장염(慢性小腸炎), 과민성대장염(過敏性大腸炎), 궤양성대장염(潰瘍性大腸炎), 장결핵(腸結核), 대장암(大腸癌)을 생각할 수 있다.

꼭 이것 때문이라고 말할 수는 없으나 하루에 한 두번씩은 설사를 하기 때문에 고통을 당하고 있으면 특정식품이 항상 설사를 일으키는 아레르기성장염(腸炎)을 생각할 수 있

다.

이는 우유, 달걀, 계, 새우 같은 특수식품을 먹는 경우에 생기는 것이므로 우유를 먹지 않는다면, 달걀을 먹지 않으면 설사가 그치는 것이다.

### 정신상태에서 오는 설사병

최근에는 과민성대장염이라는 병이 많다. 이 병은 배가 때때로 아프거나 뻣속이 끓고 기분이 나쁘며 변소에 가고 싶어 대변을 보고 나면 기분이 좋아지는 것이다. 또 설사와 변비(便秘)가 교대로 생기는데 이는 사회생활의 불안으로 정신적 긴장때문에 발생하는 것이다.

오랫동안 피통을 누면 궤양성대장염을 의심할 것이고 노인에게 변비증이 있고 오랫동안 설사를 하면 위암(胃癌)을 의심해야 할 것이다.

과민성대장염(過敏性大腸炎)을 좀 더 살펴 보면 이 병명은 새로 나타난 현대병명이 아니고 오래전부터 있던 것이다. 스트레스(긴장)로부터 설사와 변비를 동반하는 대장기능항진증이다. 예를 들어 하루 한번씩 설사를 하고 그 전후에 배가 꾸룩꾸룩 하고 불쾌감이 있어 유동식을 먹으면서 치

### 설사의 원인별 형태

#### (1) 급성설사

1. 이질—수양성, 점혈변, 세균성설사
2. 세균성 식중독—이질, 장티브스, 콜레라 이외의 세균성설사
3. 급성위장염—감기, 바이러스에 의한 설사
4. 아레르기성설사—특정식품에 대한 아레르기
5. 정신적긴장에 의한것—시험, 한병 등

#### 에서 오는 일과성설사

#### (2) 만성설사

1. 과민성대장염—위장과민으로 오는 설사
2. 장결핵—고름, 피, 물대변
3. 대장암—직장암이 많다. 설사, 변비 교대
4. 기타 소화기이상—지방 과다섭취, 장기질환, 소화불량으로 오는 설사

료를 하여도 몸만 여위고 있다는 것이다. 사람들은 오래전부터 위장이 약해서라고 호소한다. 그러나 장에는 기질적변화가 없으므로 일반상태는 좋은 것이 특징이다.

#### 어린이 설사는 어머니가 주의해야

젖먹이 어린이는 설사를 자주 하는 편이다. 어머니들은 그냥 설사를 한다고 하지만 하루에 몇번 설사를 하는가, 열이 있는가, 설사할때 배가 아프다고 울든가, 설사가 물 같은지, 콧물이나 피가 섞여 있었는지, 색깔은 어떤지 잘 관찰해야 한다.

설사를 한다고만 해서는 의사가 정확한 진단과 처방을 할 수가 없는 것이고 어떤 설사를 하는지 잘 설명해 주어야 한다. 그리고 기저귀를 차고 있는 젖먹이 일때는 그 기저귀에 싸인 변을 의사한테 가져다 보이는 것이 더

욱 좋다.

설사는 위장에 원인이 생겨 발생하는 것이 대부분이나 젖먹이인 경우는 감기나 상기도염(上氣道炎), 기관지염(氣管支炎), 폐염(肺炎) 등이 있기 때문에 설사하는 경우가 많으므로 이들 질병의 치료없이 단지 설사만을 치료하려고 해서는 안될 것이다.

#### 어린이 설사병 형태

젖먹이가 설사하도록 하는 병에 유당불내증(乳糖不耐症)이라는 것이 있다. 이것은 유당이 함유된 음식(모유, 우유, 크림류등)을 주면 설사, 구토를 일으키는 것인데 갓난애에게 젖을 먹이면 구토, 설사, 소화불량증을 일으켜 보통치료로는 낫지 않는다.

이때는 유당이 섞여 있지 않은 대두분유(大豆粉乳)를 주면 씻은 듯이 낫고 체중도 늘어 나는 것이다.

급성 소화불량증의 설사는 물모양으로 콧물 같은 점액이 섞여 있는 경우가 많다. 보통 열은 없다.

그런데 이병이 심해지면 가성소아 콜레라(假性小兒콜레라)라고 하여 설사횟수가 대단히 많고 대변냄새가 나지 않으며 변색같이 백색 또는 황백색이 되면서 탈수증상을 일으키는 것이다. 장염성설사(腸炎性泄瀉)는 대표적인 것이 이질(痢疾)인데 변이 물같이 점액, 고름, 피가 섞여 있으며 밤꽃같은 냄새를 풍기는 것이 특징이다.

콜탈같은 검은 변이 나오는 수도 있다. 이런 경우는 젖먹이의 소화불량성중독증, 패혈증, 어린이의 주기성 구토증일때 잘 나타나는데 빨리 의사에게 진찰과 치료를 받아야 할 것이다.

설사는 아무리 가벼운 것이라도 몸을 크게 해치는 수가 많으므로 영양장애에 주의하고 수분공급을 충분히 해 주면서 근본적인 치료대책을 강구할 필요가 있는 것이다.

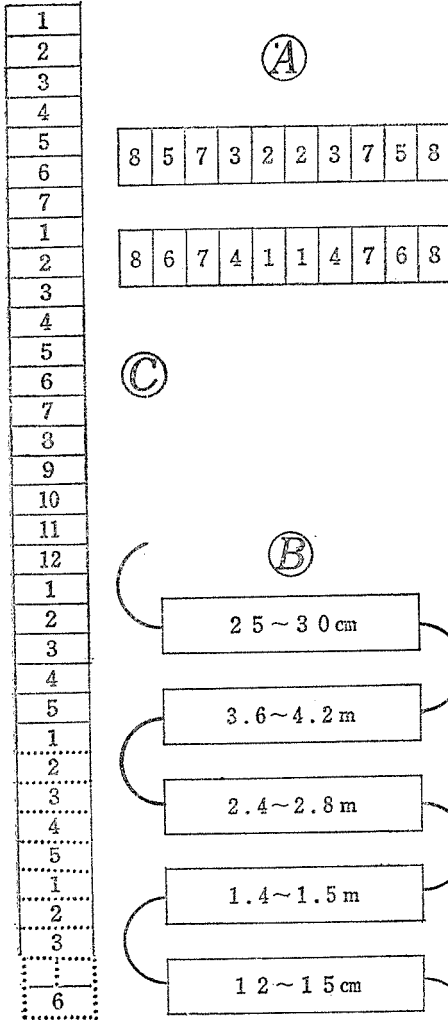
### 설사에 관한 대책

설사에 대한 대책으로는 ① 따뜻하게 하는 것이 최고다. ② 설사를 한다고 영양섭취를 소홀히 말고 먹기 좋게 만든 영양식을 취할 것 ③ 설사는 전염성이 있다고 보고 손을 깨끗이 씻을것 ④ 토하거나 혈변(핏똥)이 있거나 설사와 변비가 교대로 있을 때는 빨리 의사에게 보일것 ⑤ 바이러스 설사에는 근본적 치료약이 없다는 것을 알아야 한다.



<건강 상식>

다음 그림은 어떤 설명을 하기 위하여 그린 모형도이다. A.B.C.는 각각 어떤 내용을 설명하고 있는가?



<해답>

Ⓐ: 유치(乳齒)의 발생순서를 나타낸 것으로 평균적인 경우를 설명하고 있다.

Ⓑ: 장(腸)의 표준 길이를 설명하는 도표로, 위로부터 12저장, 공장(空腸), 회장(回腸), 결장(結腸) 직장(直腸)을 표시하고 있는데 장은 777cm~895cm의 길이를 가지고 있는 셈이다.

Ⓒ: 척추를 설명하는 모형으로 위로부터 경추(頸椎) 7개, 흉추(胸椎) 12개, 요추(腰椎) 5개, 선추(仙椎) 5개, 미추(尾椎) 3~6개로 모두 32~35개로 이루어져 있다.