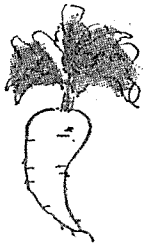


변 비

(便秘)



변비(便秘)는 습관으로 고칠수 있다

도시(都市) 건설에 있어서 눈에 그다지 띄지는 않지만 배농을 수 없는 필수조건이 오물(汚物)처리와 하수도 의 완비라고 할 수 있겠다. 인체에 있어서도 배설물을 순조롭게 배출한다는 것이 건강을 지키는 중요한 조건이 된다.

「쾌식(快食)」 「쾌변(快便)」 「쾌면(快眠)」을 건강의 3대조건이라고 하여 잘 먹고 잘누고 잘 자면 만사「오케이」라는 뜻이 된다. 일반적으로 조

류(鳥類)가 비교적 오래 사는것은 새들의 창자가 포유동물보다 짧아서 때변을 체내에 오래담아 두지 않고 그때 그때 배설해 버리기 때문이라는 설도 있는데 그래서 학을 장수동물의 상징처럼 생각하게 되었는데도 모르겠다.

금세기 초기 「메츠니코프」라는 「노벨」 의학상을 탄 생물학자가 「사람이 노쇠하는 것은 창자속의 부패산물에 의한자가중독(自家中毒) 때문이라고」 하여 「셀레이션」을 일으켰다.

하얗든 배설물을 오랫동안 몸속에 간직하여 두어서 종을 까닭은 어느모로보나 생각할 수 없다. 매일 한번씩 정기적으로 대변을 보는것이 이상적이지만 그렇다고 2, 3일에 한번씩 순조롭게 뒤통 보고 아무런 이상도 없을 경우 구매여 변비(便秘)라고 걱정할 필요는 없다. 오히려 매일 변소에 가기는하나 극소량의 토끼똥 같은 것으로 그치고 시원치않을 경우에는 변비라고 봐야 할것이다(대변은 보통 하루에 80~120g정도 길이는 15~30cm가량). 3,4일 이상이 되어도 뒤통 보지 못하여 뻗속이 개운치 않을뿐더러 두통, 전신권태감, 식욕부진등의 불쾌한 증상이 나타나면 틀림없는 변비이다.

변비가 생기는 원인도 따지자면 복잡하다.

대장(大腸)의 기능장애에 의한 변비

① 이완성(弛緩性) 변비. 단순성 변비 또는 무력성(無力性) 변비라고도 하는 것으로 창자의 연동운동이 저하되기 때문에 생기는 것이며 일반적으로 운동부족, 지나치게 뚱뚱한 사람, 키가 크고 여윈 사람, 노인, 변비약을 남용한 사람등에 생기기 쉽다. 이런 사람에게 변비약을 먹으면 배속이 뒤틀러 아프고 방구가 나오지만 막상 변비기간동안은 배속에 아무런 증상도 없는 것이 특징이다.

⑤ 경련성 변비: 대장의 경련성수축에 의하여 변의(便意)는 있으면서도 굳어서 시원하게 나오지 않는 경우인데 정신적 심리적 영향에 의해서 지배되기 쉽다. 여행중이라든가 긴장되는 분주한일이 있을때 일시적으로 변비가 생기는 것도 이때문이다.

③ 기계적 통과 장애에 의한 변비: 이것은 압, 장폐색등 중대한병이 생

겼기 때문이므로 상식적 해설의 대상이 될수 없다.

직장성(直腸性) 변비

직장에서서의 신경반사가 둔해져서 배설이 아니되는 것으로 만성 변비(습관성 변비)는 대부분 이에 속한다.

기 타

소화성 궤양, 당뇨병, 갑상선기능 저하등 만병에 수반되는 변비.

이렇게 변비에도 여러가지 종류가 있다고 하여 겁먹을 필요는 없으며 대개의 경우는 만성, 습관성 변비가 대부분이니 안심해도 좋다. 습관성 변비는 규칙적으로 변소에 가는 습성이 없는(물론 핑계야 많겠지만) 사람에게 생기기 쉽다. 특히 가정주부에 많다. 조반식사때는 항용위-대장 반사라는 것이 있어서 밥을 먹자마자 변의가 생기게 마련인데 그「찬스」를 놓치지 말고 꼭 이용할것이다. 새벽에 일어나서 냉수나 소금물을 마셔도 이와 같은 반사가 일어난다. 될수있으면 변비약대신 습관과 식사(야채, 감

便秘藥을 남용해도 변비의 원인, 여행 중엔 一時的 변비가 올수있고 습관성 변비는 규칙적으로 변소 가는 습관 없는 사람에게 많이오고

자, 콩등 섬유질 많은것)에 의하여 조절하는 것이 상책이다.

변 비 약

① 창자의 운동신경을 자극시켜 주는 것으로 「페노발틴」 「비사틴」 「카스카라·사그라다」 대황(大黃) 등이 있고

② 창자속에서 수분이 흡수되는 것을 방해하여 설사가 나게하는 감류하제(監類下劑)로는 「마그네슘」 감류가 있고

③ 팽창성하제(下劑) : 창자속에서 수분을 흡수하여 팽창함으로써 연동운동을 일으키게 하는 동시에 굳어진 변덩어리를 수분침투에 의하여 연화시켜주는 작용을 가진 「디옥틸·소듐·숄포석시베이트」(간단히 DSS라고 한다)는 불필요한 자극이 없어 좋다.

그러면 이런 여러가지 변비약의 어느것이 적당한가는 사람에 따라 개인차가 있기때문에 일률적으로 말할수는 없다. 임신중에 있는 분이 변비가 생겼을 경우 설사약을 함부로 사용하면 뜻하지 않는 유산을 초래할 위험이 있으니 특히 조심해야 하겠다. 결국 이렇게 따지고 보면 변비도 특별한 경우를 제외하고는 식사, 수면과 아울러 규칙적인 습관에 의하여 시정하는 것이 제일 좋은 약이고 부득이

변비약을 써야할 경우에는 무엇을 얼마나 어느기간동안 사용해야 하겠는가를 전문가에게 문의하도록 하는 것이 제일 안전한 길이 되겠다. 써봤더니 잘 듣는다고 하여 무턱대고 한가지 약을 계속 사용하면 드디어는 의존성(依存性)이 생겨 변소가는 것조차 주체성이 없어질 우려가 있다.

변비(便秘)는 「셀러리맨」에 많다.

시원스럽게 배변(排便)을 하지 못하는 사람에게는 몇가지 공통점을 발견할 수 있다. 우선 얼굴빛이 건강하지 않다. 짜증과 못마땅이 얼굴에 서려있다. 그리고 두통과 현기증을 호소한다. 도대체 입맛이 당기지 않는다고 투덜대기도 한다. 변비는 불합리한 식생활, 운동부족, 좋지않은 생활습관을 온상으로 삼는다. 농촌사람보다 도시생활을 하는 「셀러리맨」에게 변비가 흔한것은 잘알려져 있다. 특히 관리적에 종사하는 장년층(壯年層)에 압도적으로 많다. 그리고 생활수준이 낮은 사람보다 높은 사람에게 훨씬 변비가 흔하다. 「채식을하고 부지런히 움직이는 사람에게 변비가 있을 수 없다」는 옛말은 열심히 일하는 농촌 사람이나 노동자에게 변비가 드문데 반해 하루 종일 주로 앉아서만

일하는 관리직 종사자들에게 변비가 흔한 사실로써 충분히 증명된다. 대부분의 운전사들에게서 습관적인 변비가 흔한 사실로써 충분히 증명된다. 대부분의 운전사들에게서 습관적인 변비가 발견 되는 것도 같은 이유다. 따라서 새벽 산책이나 절기이상 변비에 좋은 처방은 없다. 물론 식생활을 개선해야함은 두말할나위도 없다. 변비를 막기 위해서는 탄수화물과 지방질이 많은 식품을 피하고 섬유소가 비교적 풍부한 채소류와 과일을 중심

으로 식단을 짜도록한다. 흰쌀밥보다 보리를 섞은 혼식(混食)이 좋다. 변비의 치료나 예방에 도움이 되는 식품은 뜻(바닷말)·미역·다시마·사과·무화과·무우·죽순·머위·토란·감자·우엉·당근 등이다. 한편 습관적인 변비에는 예로부터 전해지는 민간요법을 시행해 보는 것도 좋다. 가령 당근과 사과를 갈아서 즙을 만들어 새벽 공복시(空腹時)에 마신다든지 나팔꽃씨를 복용하면 변비에 효과가 있다고 전해진다.

<토막상식>

고혈압과 소금

혈액속에 지나치게 많은 염분이 녹아 있으면 혈관벽의 긴장을 높여 혈압과 밀접한 관계를 맺고 있는 심장 및 콩팥의 기능을 저하시켜 고혈압을 일으킨다.

「에스키모」인 중에는 소금을 전혀 사용하지 않는 부족이 있는데 그들의 고혈압 발생율은 0이며, 「바하마」 제도의 주민들에게 고혈압 환자가 많은데 그곳은 우물물의 소금농도가 높고 소금에 절여말린 생선을 주식으로 삼고있다 한다.

이 섬 주민의 사망원인중 대부분은

고혈압에 의한 뇌일혈로 밝혀져 고혈압과 소금과의 관계의 연구 대상 지역이 되고 있다.

음식을 주식으로 하지 않는 우리나라 사람들에게 고혈압 환자가 많은 원인은 음식을 짜게 먹는 습관 때문이다.

정확하지는 않지만 우리나라 사람의 1일 평균 소금 섭취량은 15~20g 정도인데 북은 김장김치를 먹어야하는 계절에는 더 많은 소금을 섭취하게 된다.

이는 외국인의 1일 평균 소금섭취량 8~10g에 비해 훨씬 많은 양을 섭취하고 있는 것이다.

특히 고혈압 발생빈도가 높은 40대 이후에는 1일 소금섭취량을 줄이는 것이 건강에도 좋고 장수할 수 있는 비결의 하나이다.