



## 변비와 식사요법



박명윤

### 쾌변은 건강의 척도

옛날부터 건강의 척도를 쾌식·쾌면·쾌변에 두고 잘 먹고, 잘 자며, 배설을 잘 하면 건강하다고 하였다.

우리나라 우스갯소리에, 시집간 딸이 친정에 와 시집살이가 고되어서 못살겠다고 하소연 하자 친정부모가 물었다. “너 대변은 어떻게 누느냐?” 딸이 “하루에 한번 아침에 누지요”하니까 “그럼 아무 문제없다. 시집으로 돌아가거라”했다는 얘기가 있다.

즉 하루에 한번씩 정해진 시간에 대변을 볼 수 있으면 건강에 이상이 없다고 볼 만큼 배변습관은 건강의 척도이다.

그러나 요즘 불규칙한 식생활, 식사형태의 서구화, 스트레스가 많은 사회생활 등으로 배변과 관련된 질병인 변비가 계속 늘고 있다.

변비란 어떤 상태를 말하는가? 흔히 하루에 한번씩 변을 보지 못하면 변비라고 생각하는 경우가 많은데, 변비란 배변횟수가 적고 배변량이 감소되어 불쾌감을 느끼는 경우를 말한다. 즉 변이 쉽게 나오는가의 상태를 말하는 것이다.

다시 말하면, 매일 배변이 있다 하더라도 30분이상 긴 시간이 걸리거나 어렵게 변을 본다면 이것은 변비이나, 반대로 이틀 혹은 사흘에 한번 밖에 배변이 없더라도 편하고 상쾌하게 배설될 때는 변비가 아니다.

그러나 건강한 사람은 음식을 먹은 후



하루에 한번씩  
정해진 시간에  
대변을 볼 수 있으면  
건강에  
이상이 없다고 볼 만큼  
배변습관은  
건강의 척도이다.

17~24시간이 지나면 대변이 되어서 150~200그램씩 배설하므로 하루 한번씩 정해진 시간에 배변하는 것이 건강에 좋다.

우리가 먹은 음식물은 위장에서 소화·흡수되고 여기서 남은 찌꺼기는 장내 세균에 의하여 부패와 발효가 되어 탄산가스, 메탄가스, 암모니아, 유화수소, 스캐톨, 인돌 등이 생긴다. 따라서 몸밖으로 내 보내야 할 배설물을 창자속에 며칠씩 묵혀두면 부패되고 가스가 생기며, 이로 인해 생긴 독소가 혈액 속에 흡수되면 순환기·호흡기·소화기 등의 질환을 일으키게 된다.

변비에 수반해서 두통, 복통, 구토, 현기증, 불면증, 권태감, 기억력 저하 등의 증세가 나타나면 대책을 세워야 한다. 특히 간 질환자나 고혈압환자에게 변비가 있을 경우 그 질환의 경과 및 치료에 영향을 미치게 된다.

## 원인 및 치료

변비의 종류는 기능성 변비와 기질적 변

비가 있으며, 기능성 변비는 이완성과 경련성으로 나누어진다.

이완성 변비는 대장의 연동운동이 약해서 생기며, 일반적으로 변의가 부족하고 대변이 크고 딱딱하다. 경련성 변비는 장운동이 항진되어 생기며, 심리적인 스트레스로 인한 과민성 대장증후군이 여기에 해당된다.

과민성 대장증후군은 대장이 외부의 자극에 지나치게 민감해져 리듬이 자주 깨지는 증상으로, 일종의 경련 상태가 되어 변비를 일으키거나 운동이 너무 활발해져 설사를 유발하기도 한다. 대변은 토끼똥처럼 작고 때때로 점액이 섞여서 나온다.

기질적인 변비인 장애성 변비는 장관을 통하는 배설물의 통로가 암이나 종양, 장유착 등으로 인하여 막혀서 생긴다.

변비의 치료는 종양이나 장유착 등 병적인 장애물이 원인인 경우는 규칙적인 식생활, 적당한 운동, 충분한 휴식과 마음의 안정, 규칙적인 배변 습관 등이 선행조건이다. 또한 먹는 음식의 양을 충분히 하고 특히 섬유소가 많은 식품을 섭취하여

대변의 양을 늘리고 수분을 많이 마셔야 한다.

배변은, 분변이 직장 상부로 이동되면 직장의 내압이 높아져 변의를 느끼게 되며 직장의 강력한 수축과 항문 괄약근의 이완으로 배설이 이루어진다. 배변을 촉진하는 위장반사는 아침 식사 후에 주로 일어나므로 아침밥을 충분히 먹어야 한다.

섬유질은 장점막을 자극하고 장의 연동 운동을 높여 배변을 촉진시키는 효과가 있으며, 수분을 충분히 섭취하면 장내용물의 통과가 쉬워진다. 소화가 잘 되는 음식만 먹으면 결장의 내용물이 적어 자극도 적다. 아침식사 전에 냉수를 한 컵 정도 마시면 위장반사가 일어나기 쉬워 보다 효과적이다.

운동은 혈액순환을 좋게 하고 대장의 기능을 활발히 하여 변비 해소에 효과가 있다. 특히 직업상 오래 서 있거나 앉아있는 사람은 대장의 연동작용이 저하되어 변비

가 되기 쉬우므로 일과 중에 간단한 체조를 한다든지, 온 몸을 움직일 수 있는 운동을 적당히 하는 것이 바람직하다. 스스로 배를 문지르거나 복부를 마사지하는 것도 효과가 있다.

변비 환자들의 변통을 돕는 완화제, 관장약 등을 사용할 때 특별히 주의하여야 하며, 약제는 의사의 지시에 따라 사용해야 한다. 특히 관장은 자주 사용하면 자연스러운 위장반사를 방해하여 관장을 하지 않으면 변통이 되지 않을 우려가 있으므로 응급처치에만 쓰도록 한다.

## 식이요법

변비치료에 수많은 민간요법과 식사요법 등이 있으나 개인차가 많다는 것을 명심해야 한다.

예를 들면 섬유질이 많은 현미, 과일, 야채, 해조류 등이나 탄산을 함유한 음료수



섬유질이 많은  
현미·과일·해조류 등과  
탄산음료수는  
변비에 좋으나  
위가 약한 사람에게는  
오히려 위를  
해칠 우려가 있다.

가 변비에 좋으나 위가 약한 사람에게는 오히려 위를 해칠 우려가 있으므로 주의하여야 한다. 또한 냉수나 찬 우유를 아침 공복에 마시는 것이 이완성 변비에는 효과적이나 대장근육의 긴장이 항진되어 생기는 변비에는 따뜻한 우유가 도움이 된다.

최근 식생활 패턴의 서구화 및 국민소득 수준의 향상으로 우리나라 사람들도 섬유소 섭취량이 계속 줄어들고 있다. 일본의 경우도 국민 1인당 섬유소 섭취량이 60년대 하루에 22g이던 것이 80년대에는 17g으로 20여년 사이에 무려 5g정도 줄어들었다.

미국 FDA는 하루 20~35g의 식이성 섬유질 섭취를 권하고 있으며, 일본 학자들도 20~25g을 권장하고 있다. 섬유질은 당분, 콜레스테롤 흡수를 조절하며 독성물질 흡수를 막고 변을 신속하게 배설시키는 역할을 하므로 변비의 예방·치료 뿐만 아니라 암, 당뇨병, 심장질환 예방을 위해서 미국 심장협회, 암협회 등에서도 더 많은 섬유질을 섭취하도록 권장하고 있다.


식생활의 섬유량을 증가시키는 방법은, 곡식은 도정 정도가 낮은 것과 잡곡을 먹으며, 채소와 과일을 하루 두번 이상 먹도록 한다. 또한 김, 미역, 다시마 등 해조류를 많이 먹는다.

서양의 민간요법으로는 서양자두(프룬)를 취침 전이나 기상 후에 먹는다. 프룬에 많이 들어 있는 이사틴 성분이 배변작용을 촉진한다. 또한 질경이씨, 밀기울, 쌀겨 등은 변비 예방·치료제로, 변비가 많은 미

**섬유질은  
당분·콜레스테롤 흡수를  
조절하고  
독성물질 흡수를 막고  
변을 신속하게  
배설시키는  
역할을 한다.**

국에서는 이것을 가공한 식품이나 변비약이 보편화되어 있다.

우리나라 동의보감에는 소마죽을 변비환자에게 권한다. 소마죽은 소자(차조기씨)와 마자(대마씨)를 각각 5g씩 찧어서 우려낸 물에 쌀가루를 넣어 끓인 것으로 아침·저녁 두번씩 1주일쯤 먹으면 변비 치료에 효과가 있다.

대표적인 섬유식품에는 보리(100g당 2.9g 섬유함유), 현미(1.3g), 백미(0.4g), 귀리(10.6g), 메밀(6.5g), 옥수수(2.7g), 조(2.5g), 감자(0.5g), 고구마(0.6g), 검정콩(4.5g), 노란콩(3.5g), 검정팥(7.6g), 붉은팥(3.7g), 들깨(28.0g), 참깨(2.9g), 검정깨(11.7g), 김(2.0g), 미역(4.0g), 다시마(7.5g), 표고버섯(5.7g), 취나물(7.7g), 쑥(3.7g), 우거지(4.0g), 무말랭이(14.2g), 풋고추(12.7g), 고사리(11.1g), 감(10.1g), 꾀(0.9g), 배(0.8g), 사과(0.6g), 딸기(1.9g), 복숭아(2.0g), 대추(6.1g) 등이 있다. 

〈필자=한국보건영양연구소장〉