

## 항문질환의 주된 원인, 변비

변비는 병명이 아니라 일련의 증상이라고 말하는 것이 옳을 것이다. 즉 변이 굳고 아주 가느다랗고 배변 시에 아주 힘이 들며 변을 보고나서도 시원치 않고 며칠이 지나도 변이 마렵지 않는 등등을 통털어서 변비라고 표현한다.

그러나 의학적으로 어떤 경우를 변비라고 할 것인가. 미안한 얘기지만 의사들 사이에서도 의견이 분분하다. 일반적으로—우리나라에서는 아직 충분한 통계가 없으나—일주일에 2번 이하의 대변을 아주 힘이 들거나 시원치 못하게 보았을 때를 변비라고 생각한다면 크게 틀리지는 않는다.

정상적인 경우에는 입을 통하여 들어간 음식물은 24~72시간 이내에는 대장·항문을 통하여 밖으로 나오게 된다. 이때 위와 십이지장, 간, 췌장 등에서 만들어진 소화액에 의하여 소장에서 음식물은 거의 소화·흡수되고 약 10%만이 대장에서 물을 흡수하고 굳어지게 하여 대변으로 만들어지게 된다.

이 소화·흡수되지 않은 찌꺼기가 대장 내에 장시간 지체하게 되면 장 내에 남은 찌꺼기는 이상 발효되고 부패하게 되어 몸 안에 해로운 물질을 만들기도 하며, 장 운동을 억제하기도 하여 배가 부풀어 오르면서 복통을 유발하기도 한다. 특히 몸에 해로운 물질이 대장을 통해서 흡수되면 두통, 현기증, 어께걸림, 식욕 감소, 불면 혹은 빈혈 증세를 일으키기도 하고 두드러기, 기



이종관



미, 주근깨 등 피부변화를 초래하기도 하며, 비만이나 동맥경화, 심장질환 등을 유발하기도 한다.

특히 대장 자체에 게실이나 암을 유발하기도 한다. 또한 우리나라 사람들의 단백질 섭취량이 증가하면서 변비 환자가 늘어났고 당달아 암에 의한 사망환자의 네번째 사인이 되게 되었다.

변비의 원인은 무엇인가? 여러 가지의 원인이 있을 수 있다. 우선 내과적·외과적 질환을 동반할 시에 변비가 올 수 있다. 즉 감상선 질환이나 당뇨, 고혈압, 뇌하수체 호르몬 이상, 장의 염증이나 종양 혹은 암, 수술 후에 장끼리 달라 붙어서 형성된 장의 부분적 막힘 등 질환으로 인해 올 수 있다.

둘째로 복용 중인 약물에 의해서도 올 수가 있다. 고혈압 시 투여중인 이뇨제에 의해 변비가 올 수 있고 철분이 든 혈치료제, 위장염 혹은 소화성 궤양 시에 복용하는 위장약,

**변비는 고혈압, 당뇨병, 감상선 질환, 장의 염증, 종양암 등의 질환에 의해 올 수도 있다.**

정신과 질환약 등도 변비의 원인이 될 수가 있다.

세째로 가장 흔한 원인인 음식물에 함유된 섬유질의 감소이다. 야채가 적게 든 식사나 식사량이 아주 적을 때에는 이것이 변비의 원인이 된다. 어떤 분은, “나는 식사를 아주 적게 하여도 대변은 하루 한번씩 정상적으로 본다”고 하기도 하나, 일반적으로 변비가 있는 분은 다른 정상적인 사람에 비해 섬유 섭취량이 많아야 정상적으로 변을 볼 수가 있다.

네째로 적절한 운동량이 적어서 오기도 한다. 아주 허약한 노인이라든지 병중에 오래 누워 있어 충분한 운동을 할 수 없는 사람은 틀림없이 변비가 오기가 쉽다.

다섯째, 변을 주관적으로 참아버릴 때도 변비가 오기 쉽다. 일이 바빠서 변보러 갈 시간이 없는 경우, 향문이 아파서 변을 참을 경우, 화장실이 불편한 경우 등의 원인을 들



수 있다. 마지막으로 정신적인 질환으로도 변비가 올 수 있다. 즉 우울증에 빠진 환자는 대부분 변비를 경험하게 된다.

변비의 진단은 어떻게 할 것인가?

우선, 먼저 설명한 자각적인 증세로 충분한 진단이 가능하다. 즉 3~4일 이상 변을 거른다든지 변을 보더라도 대단히 힘이 들며 아주 가늘게 나오는 경우, 변비라고 직감적으로 알 수 있다.

그리고 이외에도 내과·외과적 질환에 의해 올 수도 있으므로 호르몬 검사나 당뇨 검사 등으로 진단이 더 용이해지며 단순 복부 촬영이나 대장 내시경, 대장조영술로써 장이 막히거나 심한 염증 등에 의한 것인지 감별하여야 한다.

이외에 장 운동이 저하되었는지 알 수 있는 대장 통과시간을 측정하는 방법이라든지 직장이나 회음부 질후벽 등이 늘어나서 생기는 직장

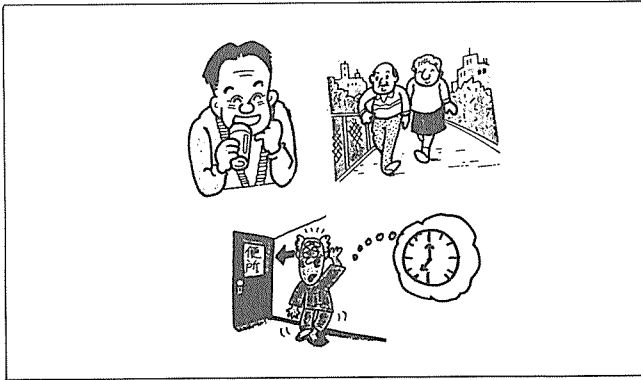
**변비는 모든 항문질환의 원인이라 할 수 있다.**

류나 항문 괄약근 이완 이상으로 생기는 원인 또는 장이 빠져 나오면서 생기는 경우(직장탈)를 볼 수 있는 배변 조영술을 시행한다.

대부분의 특이한 경우를 제외하고는 변비에서는 상기한 것과 같은 1)장 운동 속도를 알기 위하여 장 통과 시간을 재고, 대장의 운동지연으로 변비가 오는지 확인해야 하며, 2)대장의 기질적 이상 즉 암이나 염증, 혹이 나 있는지 확인하기 위해 대장조영술을 하며, 3)직장이나 항문 이상으로 오는 경우 배변조영술을 시행함으로써 대부분 변비의 원인을 알 수 있다.

치료는 어떻게 할 것인가?(사실 변비는 모든 항문질환의 원인이라고 하여도 크게 문제는 없을 것이다.)

우선 내과적 질환이나 장 폐쇄 등 외과적 질환 시에는 먼저 그것을 치료해야 한다. 상기 3가지의 검사에서 이상이 없다면 평상시에 충분한



식사를 하는 것이 좋다. 아무리 열심히 식사를 하더라도 충분한 섬유질을 섭취하지 않았다면 대변보기가 힘든 것은 당연한 것이다. 매일 충분한 야채를 섭취하면 대부분의 변비를 예방할 수 있다.

또 과도한 정신적인 스트레스도 크게 관여한다고 할 수 있다.

대장에 이상이 있는 경우는 수술로써 가능한 것인지 확인하여 외과적으로 수술을 하여야 한다. 직장에 이상이 있을 경우에는 충분한 변의 양을 늘리는 것으로도 효과가 있는 경우가 많다. 그러나 근본적으로 직장 질벽 이완에 의한 수술을 요할 수도 있다.

분만 후의 여성인 경우, 특히 가정분만 시에는 회음부 손상으로 직장 질벽 이완으로 인한 변비가 쉽게 올 수 있다. 이때는 수술이 대부분 좋은 효과를 보이기도 하나 오래된 경우일수록 수술의 효과를 보기가 힘들어진다.

**변비를 예방하려면 섬유질 음식과 물을 충분히 마시고, 충분한 운동을 하며 규칙적인 배변습관을 들여야 한다.**

지금까지 간단히 변비에 대하여 기술하여 보았다. 결론적으로, 변비를 예방하기 위해서는,

1. 충분한 섬유질 음식을 섭취할 것.
  2. 물을 충분히 섭취할 것.
  3. 충분한 운동
  4. 규칙적인 배변 습관을 들이자.
- 변비가 있을 경우에는 아침식사 후나 저녁식사 후에 대변을 보면 좋다.
5. 아무리 바빠도 변을 참지 말자.
  6. 정신적인 스트레스에서 벗어나자.

가끔 여가를 즐겁게 보내면서 낙천적인 사고방식을 갖도록 하자.

7. 변비가 있을 때에는 식사요법으로 시도해보고 안들을 경우 전문의를 찾아 상의하도록 하자.

함부로 섭취하는 변비약은 오히려 변비를 악화시키고 장을 무력하게 만들 수가 있으니 꼭 전문의와 상의하는 것이 좋을 것이다.

〈필자=송도병원장·대장항문과〉