

설사와 식사요법



박명운
한국보건영양연구소장

설사가 난다

국제연합아동기금(UNICEF)의 세계아동 보고서에 의하면 개발도상국 어린이 사망의 주요 원인중 하나가 설사이다. 즉 5세 미만의 영유아 약 5백만명이 매년 설사 합병증으로 사망하고 있다.

심한 설사로 탈수상태에 빠진 어린이는 응급조치로 수분공급이 필요하며 그렇지 않으면 쇼크상태에 빠지거나 치명적인 신장손상을 입어 사망한다.

세계보건기구(WHO)는 설사로 인해 몸에서 빠져나간 수분과 전해질을 보충하기 위해 경구재수화요법을 권장한다. 즉 설사를 하는 어린이에게 경구재수화염(經九再水和鹽)을 사용하거나, 또는 가정에서 설탕 1차순가락과 소금 4분의 1차순가락을 끓인 물 1컵에 타서 어린이가 설사를 할 때마다 먹이면 탈수현상을 방지할 수 있다.

한편 영국에서 실시한 조사연구에 의하면 설사로 인하여 발생하는 노동 손실날짜는 영국 전 국민의 경우 1년에 4백 30만일이나 된다고 한다.

설사·변비·복통은 위장에 이상이 생겼음을 알리는 3대 위험신호이다. 이들 증세를 소홀히 여기면 병세를 악화시키거나 적절한 치료시기를 놓치기 쉬우므로 정확한 진단을 받도록 한다. 그러나 설사 중에는 의사의 치료를 필요로 하는 것도 있지만 일시적인 장기능의 이상으로 생기는 것

도 있다.

설사(泄瀉)를 한마디로 정의하기는 어렵지만, 일반적으로 대변의 횟수와 수분 함량이 증가되는 경우를 말한다. 음식물을 섭취하면 대부분의 소화흡수는 소장에서 이루어지며, 수분은 대부분 대장에서 흡수된다. 그러나 대장에 장애가 일어나 내용물이 빨리 장을 통과하거나, 수분을 흡수하는 능력이 저하되면 수분이 많은 대변이 배설된다.

설사는 임상적으로 급성설사와 만성설사로 대별한다. 급성설사에는 감염성과 비감염성 설사가 있으며, 만성설사는 연속적 또는 간헐적으로 3~4주 이상 계속되는 설사이다.

감염성 설사로는 장염비브리오, 살모넬라, 포도상구균 등에 의한 세균성 장염, 항생물질성장염, 바이러스성·원충성·진균성 설사를 들 수 있다. 비감염성 설사에는 폭음·폭식 등에 의한 단순성설사, 스트레스에 의한 신경성설사, 알레르기성설사, 치료약물에 의한 설사 등이 있으며 때로는

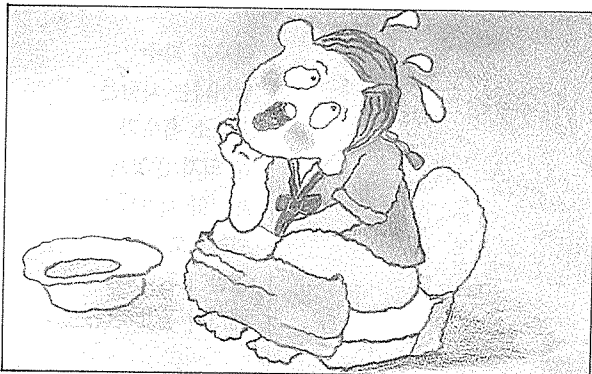
식중독, 궤양성대장염 등이 급성설사를 일으키기도 한다.

만성설사의 원인은 매우 많다. 원인질환으로는 알레르기성질환, 당뇨병, 갑상성기능항진증, 요독증, 심부전, 크론씨병, 장결핵, 임파육아증, 유당분해 효소 결핍증, 과민성대장증후군, 궤양성대장염, 대장암, 만성췌염, 췌암, 간질환, 담석증, 무산증, 저산증, 살모넬라 적리균·대장균 등에 의한 만성감염증 등이 있다.

진단과 치료

만약 설사가 나면 우선 섭취한 음식물, 수반되는 증상, 대변의 상태 등 세 가지를 검토하여야 한다. 즉 설사의 원인이 되는 요소를 발견하여 제거하는 것을 원칙으로 삼아야 한다.

단순히 설사를 멈추게 하는 것이 급선무라고 생각해서 무턱대고 지사제를 복용하는 것은 바람직하지 않다. 우리 몸 쪽에서 본다면, 설사는 나쁜 것을 먹었을 경우 그



설사·변비·복통은
위장 이상의
3대 신호이다.
이들 증세를
소홀히 하면
병세를 악화시키거나
적절한 치료시기를
놓치게 된다.

것을 빨리 몸밖으로 배출해 버리려는 작용인 경우도 있기 때문이다.

우선 자기가 무엇을 먹었는지 꼼꼼이 생각해 보아야 한다. 찬 음식이나 찬 음료를 너무 많이 먹거나 마시지 않았는지, 산화된 기름을 사용한 튀김음식을 먹지 않았는지 등을 따져 보아야 한다.

다음으로 설사에 수반되는 어떤 증상이 있는가를 보아야 한다. 즉 열이 난다든지, 배가 심하게 아프다든지, 구토나 구역질이 나는가 등에 유의해야 한다. 이런 증상이 설사에 수반되느냐 되지 않느냐 하는 것은 매우 중요한 문제이다.

그리고 설사로 나온 대변을 자기 눈으로 면밀히 관찰해야 한다. 즉 대변 속에 혈액이나 점액이 섞여 있지 않은가를 확인하는 것이 중요하다. 이러한 것들은 의사가 진단을 내리는 데 중요한 정보로 이용된다.

대변에 혈액이 섞여 나올 때는 장점막의 염증이나 악성종양도 의심해 볼 수 있으며, 혈액이 섞이지 않은 소량의 점액성 설사와 변비가 반복될 경우는 대개 과민성대

장증상인 경우가 많다.

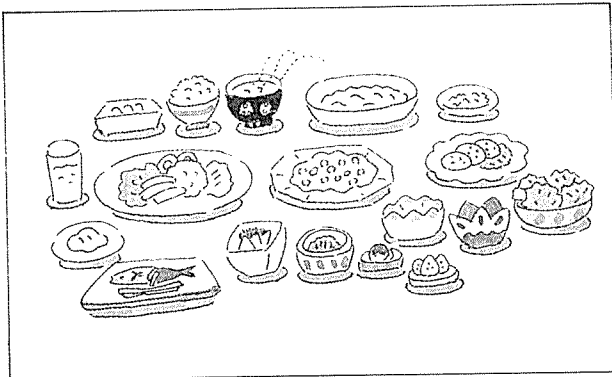
대변에 거품이 있거나 가스 배출이 심한 경우는 탄수화물의 흡수가 잘 안되어 장내에서의 이상 발효에 의한 것으로 볼 수 있다. 또 심한 악취가 나는 경우는 아미노산 흡수 장애가 있는 때가 많다.

그 밖에 약물복용이나 수술 병력, 전신 증상, 여행을 했을 경우 여행지, 가족들 사이에서 비슷한 증상을 나타내는 경우가 있는지 등을 알아보는 것도 도움이 될 수 있고, 만성적으로 재발되는 설사는 정신적 불안감이 원인이 되는 수도 있다.

설사 치료의 원칙은 원인을 제거하고, 금식으로 위장관을 쉬게 하면서, 탈수증 등을 교정하는 것이다.

바이러스성 설사는 아무런 약도 필요없고 단지 하루 정도 금식하면 낫는다. 그러나 심한 설사인 경우는 탈수, 전해질 이상 등을 일으킬 수 있으므로 수액요법, 식사요법 등을 실시한 후 약물을 사용하도록 한다.

수액요법(水液療法)은 급성설사, 만성



설사가 자주 일어나는 사람은 영양소 흡수가 잘 되지 않아서 체력이 저하되기 쉬우므로 영양에 관한 배려가 필요하다.

설사 환자에게 수분과 전해질의 부족을 교정하거나 예방하기 위하여 수액이나 염분, 당분 등을 경구투여하거나 정맥주사하는 것이다.

식중독에 의한 설사를 막기 위해서는 살모넬라균, 장염 비브리오균, 병원성대장균, 포도상구균 등 각종 세균이 입안으로 들어가지 않도록 음식을 취급할 때 주의해야 한다.

항문 주위의 불쾌감은 1일 2~3회 10분씩 더운 물에 좌욕을 하면 증상을 경감시킬 수 있다.

식사요법

설사가 자주 일어나는 사람은 영양소 흡수가 잘 되지 않아서 체력이 저하되기 쉬우므로 영양에 관한 배려가 필요하다. 또한 장기간의 설사 때문에 식사에 불안감을 가지며, 신경과민이 되고 영양불량을 초래할 때가 있으므로 설사에 대한 불안감을 없애고, 필요한 열량·단백질·무기질·비타민 등을 충분히 섭취할 수 있는 영양식을 먹도록 한다. 소화가 잘 되고 자극성이 없는 저섬유식(低纖維食)·저잔사식(低殘渣食)이 좋다.

만성설사 환자를 위한 식품 선택 및 조리 요점을 살펴보면 다음과 같다.

주식으로는 쌀밥, 흰빵, 국수, 죽 등이 좋으며, 육류는 기름기가 적고 결합조직이 성근 부위의 살코기와 닭고기는 영계백숙이 좋다. 어류도 지방분이 적은 광어, 가자

미, 동태 등 흰살생선으로 만든 찜, 구이, 탕 등이 좋다.

우유는 찬 것은 피하고 따뜻하게 데워 마시며, 다량의 우유섭취는 금한다. 치즈는 연질이며 냄새가 강하지 않은 것을 택한다. 콩은 섬유소와 난소화성 다당류가 많으므로 두부, 순두부, 청국장 등으로 조리해서 먹는 것이 좋다. 달걀은 반숙, 찜, 스크램블드 에그, 크림드 에그 등으로 조리해서 먹는다.

채소는 섬유소가 적은 시금치, 애호박, 무, 당근 등을 선택하여 생채 요리는 피하며 조리를 해서 먹는다. 과일은 잘 익은 것을 골라서 먹으며, 신맛이 강한 과일은 피한다.

튀김 또는 볶은 음식은 피하고 버터·마아가린·크림·마요네즈 등 유화가 잘된 식품을 적당량 사용한다.

설사를 할 때 섭취를 제한해야 하는 식품은 섬유소가 많은 식품(보리, 현미, 메밀, 국수,オート밀, 고구마, 우엉, 해조류, 곤약 등), 자극성이 강한 식품(겨자, 카레, 고추가루, 후추가루 등), 지방이 많은 식품(베이컨, 햄, 소시지, 튀김요리, 돼지고기 등), 장내에서 발효하기 쉬운 식품(고구마, 콩, 생야채 등) 등이다.

동의보감에는 설사를 멎게 하고 몸을 덥히는 선약으로 염교를 소개하고 있다. 염교(해채·랏교)는 뱃속을 편하게 하며 오래 계속되는 설사, 뱃속이 냉해서 생기는 설사를 멈추어 주며 오한과 신열을 제거하고 부종을 없애준다고 한다. ㉞