

변비를 유발하는 음식, 변비를 예방하는 음식

이 종 균 · 송도병원장

우 선 변비란 무엇인가?

변비를 한 마디로 정의한다는 것은 쉽지가 않다. 혹자는 주어진 기간 동안 변 보는 횟수가 적은 것을 말하기도 하고 어떤 사람은 변을 볼 때 굉장히 힘을 주어야 나온다든지 하여 변보기가 힘든 경우를 말한다.

횟수로 정의하자면 변비란 1주일에 3회 이하의 대변을 볼 때를 말하며 또 매일 변을 보더라도 정상적 이상으로 힘을 써야 되고 따라서 시간도 정상적인 용변시간 즉 수분 이상 수십 분간 화장실에 앉아 있을 때를 말한다. 대변의 무게로 정의하기도 한다. 즉 1일 35g 이하의 대변을 볼 때 변비로 정의하기도 한다.

종합하여 보면 변비란 1일 35g 이하의 대변을 보든지 1주일에 3회 이하의 대변을 보든지 또는 3일 이상 변을 보지 않는 경우 또는 수분 혹은 수십분 이상 정상적인 힘 이상으로 배변을 하여야 하는 것을 말한다. 잠정적으로는 1주일에 4~5회 이하의 배변 횟수를 보



변비를 예방하기 위해서는 도정이 덜 된 곡류, 버섯류, 야채류, 과일류 등을 섭취해야 한다.

일 때 변비에 걸릴 가능성이 높다고 볼 수 있다.

아직 우리 나라의 정확한 통계가 없어 말할 수는 없지만 미국에서는 전 인구의 2~5%가 변비로 고생한다고 한다. 식생활의 차이로 우리 나라에서는 이보다는 못하겠지만 점점 식생활이 서구화되어 가고 있어서 비슷해지리라 생각한다.

아동기에는 남자가 더 많고 나이가 들어서는 여자가 더 많아진다. 50대 이상에서는 약 1/3이 변비로 고생한다고 한다. 치료 경과는 썩 좋지 못하다. 단지 변비 환자의 약 1/3에서 만이 2년 이내에 정상으로 된

다고 한다.

변비의 정의와 발생 빈도에 대해서 이해가 되었다면 원인을 생각해 보자. 변비의 원인은 다양하다. 그러나 그 원인별로 크게 몇 가지로 나누어 볼 수 있다.

첫째, 적절치 못한 식사와 습관이다. 변비의 첫번째 원인은 섭취된 식사량과 음식물의 종류이다. 특히 섬유질의 양이 문제이고 또 음식중에 변비를 일으

키는 성분이 들어 있는가 등이 변비의 원인을 생각할 때 첫번째로 고려할 점이다.

습관으로는 적절한 운동, 대변을 참는 버릇, 또는 습관적으로 변비 약을 남용하는 버릇 등이고 병원에 입원한다든지 혹은 휴가를 간다든지 하는 주위환경의 변화도 변비를 유발하는 것들이다.

둘째, 기능적이나 기질적인 병적 질환을 갖는 경우에 변비가 온다. 대장이 암이나 종양으로 막혔다든지 아니면 좁아졌다든지 항문폐쇄증후군 등으로 배변이 용이하지 못하다든지 대장내 운동이상을 일으키는

신경 변화가 있다든지 등이다.

셋째로는 신경계의 이상을 들 수 있다. 파킨슨씨 병이라든지 중추 신경계의 종양 혹은 외상, 척추 손상 등이 그 원인이 될 수 있다.

넷째로는 정신질환에 의해서도 온다. 우울증이라든지 신경증 등 또는 정신질환으로 인해 음식을 싫어하는 경우 등도 변비의 원인이 된다.

다섯째로는 인위적인 원인이 다. 고혈압약이라든지 항우울 증제, 철분제 등 변비를 일으키는 약을 복용한다든지 거동을 할 수 없게 기부스 등을 하는 경우에도 변비가 온다. 마지막으로서는 내분비 이상이나 대사 이상으로 오는 경우를 들 수 있다. 즉 당뇨, 갑상선 기능 저하, 임신, 탈수, 저칼륨증, 뇨 독증, 납성분의 중독 등이다.

이들 중 식사와 습관의 원인 이외의 질환에 의한 것은 병원에서 의사선생님들이 진찰 및 검사에 의해 진단을 하고 치료를 하여야 할 부분이므로 여기에서는 생각하고 식사에 관한 것만을 좀더 자세히 언급하고자 한다.

실제 정상적인 배변을 위해 적절한 양의 식이섭유가 있어야 한다는 것은 잘 알려진 사실이나 얼마나 어떻게 먹어야 하는지는 잘 모르는 사람이 많



염장, 훈제식품, 동물성지방식품, 식품첨가제가 많거나 가공도가 높은 식품 등은 변비를 유발한다.

다. 일일 15~16g 이상의 식이 섬유 섭취는 적당한 배변을 위해 꼭 필요하다.

식이 섬유질의 종류는 다양하다. 물에 녹는 섬유질과 녹지 않는 섬유질(특히 야채와 낫새) 등도 실제 변비 예방에 미치는 효과는 다양하다.

변비를 일으키는 음식, 또는 예방에 좋은 음식을 열거하겠다. 우선 변비의 예방과 치료의 첫 걸음은 적당한 식이 섬유질의 섭취에 있다는 것을 명심하자. 변비를 예방하기 위한 섬유질이 풍부한 식품의 예로는 도정이 덜 된 곡류(쌀밥보다는 잡곡밥, 특히 현미), 곡류, 감자류, 버섯류, 신선한 야채류(김, 미역, 다시마, 파래, 툇, 우엉, 샐러리 등), 과일류를 들 수 있다.

그러나 만일 섬유소만 섭취하고 수분공급이 부족하면 오히려 변비가 될 우려가 있으므로 충분한 양의 수분섭취, 예를

들면 물, 우유, 요구르트, 주스, 차류 등을 충분히 섭취하여 주는 것이 좋겠다.

또는 장관 내에서 발효하여 가스를 발생시키고 이 가스가 장관을 자극하여 운동을 항진시키는 콩, 감자, 호박, 밤, 바나나 등도 적극적으로 섭취하는 편이 좋다.

그러나 변비를 고치기 위해 섬유질이

좋다고 무턱대고 야채만을 먹게 되면 당질, 지질, 단백질, 비타민, 무기질 등이 부족하여 균형 잡힌 식사는 할 수 없게 되므로 섬유질이 함유된 식사를 다른 식품과 함께 적절히 섭취하되 무조건 생 야채만을 고집할 것이 아니라 죽이나 나물 등을 익혀서 먹는 것도 효과적인 섭취 방법이다.

일상 생활에서 주의할 점은 ① 발암 물질을 생성할 우려가 있는 염장, 훈제식품들, ② 고기나 생선의 새까맣게 탄 부분, ③ 동물성 지방의 양이 많이 포함된 식품, ④ 식품에 곰팡이가 핀 식품, ⑤ 지나치게 뜨거운 음식, ⑥ 식품 첨가제가 많거나 가공도가 높은 식품(햄, 소시지, 절인 음식 등)을 주의하고 식이 섬유질을 충분히 섭취하고 규칙적인 식사습관을 갖는다면 변비는 충분히 예방할 수 있다. 