



## 변비, 여성들의 숨겨진 고통

최 차 해 · 산부인과 원장, 전문의

**변**비는 얼핏 생각하면 별 것 아닌 것으로 생각하기 쉬우나 변비로 고통받아 본 사람이라면 그 어려움을 잘 알 것이다.

변비는 원인·발생시기·경과 등에 따라 여러 가지로 나눌 수 있는데 보통은 경과에 따라 급성변비·만성변비로, 그리고 원인에 따라 기능적 변비·기질적 변비로, 부위에 따라 결정성 변비·직장성 변비로 나누며, 편의상 분류할 때 일과성 변비와 습관성 변비, 증후성 변비로 나눈다.

### 참는 배변 습관은 고쳐야

이 중에서 가장 흔한 변비가 습관성 변비이며 젊은 여성에게 가장 많이 오는 증상은 이 중에서도 직장성 변비이다. 이는 대장의 어느 한

부분에 선택적으로 대변이 오랫동안 머무는 경우를 말하는 것으로 그 원인은 대변을 보고 싶어도 참아버리는 배변습관이나 관장, 좌약하제 등을 습관적으로 사용할 때 주로 나타난다.

증상은 며칠에 한 번 꼴로 드물게 변의가 일어나며 헛배가 부르고 좌하복부에 둔통과 때로는 덩어리가 만져지는가 하면 두통, 현기증, 여드름, 기미, 두드러기 및 가슴이 두근거리는 증상이 나타난다. 또 대변의 모양은 딱딱하고 길고 굵으며, 심할 때에는 하루에 몇 차례 짜내듯 조금씩 대변을 보기도 한다.

한편 여성의 변비는 우리 나라 뿐 아니라 다른 나라에서도 남성에 비해 심각한 것으로 알려져 있는데 그 원인은 체질적으로 허약하거나, 활동량과 식사량이 적고 지나친 체중조절 등에 기인한 것으로 알려져 있다.

또 주부의 경우, 집안 일에 쫓겨 배변시간을 놓치거나 환경에 따라 화장실에 가기 곤란하여 배변을 참아버리는데서 비롯되기도 하는데 치질 특히 치열 때문에 배변을 미루는 여성에게 변비가 온다.

### 많은 임신부가 변비로 고통

또한 생리적으로 임신과 분만을 겪어야 하는 여성은 이같은 특징적 생리현상과 관련하여 변비가 되기도 한다. 임신초기에는 입덧으로 식사량이 줄고 프로세스톤의 증가 등 호르몬의 변화로 장연동의 힘과 횡수가 줄어 변비가 되기 쉽다.

뿐만 아니라 임신이 진행됨에 따라 자궁이 커지면서 직장과 S 결장을 눌러서 배변에 어려

움을 겪기도 한다.

이같은 증상들은 분만과 더불어 없어지기도 하지만 사람에 따라서는 변비의 원인이 제거됐는데도 계속 변비를 호소하는 사람이 있다.

이는 분만 시 골반 밑바닥 근육이 늘어나고 과로해졌기 때문에 배변운동을 제대로 할 수 없어서 생기는 것인데 특히 난산으로 회음부가 상했을 경우 또는 평소 치질이 빠진 채 괄약근에 물리면 점점 배변을 참게 되는데서 비롯된다.

일반적인 여성의 변비는 간단한 체조, 규칙적인 식생활과 배변습관, 기분전환, 치질 치료에서부터 최근 많이 보급되고 있는 장 활성요쿠르트 복용 등으로 예방과 치료효과를 기대할 수 있다. 임신으로 인한 변비는 가급적 식사와 운동으로 조절토록 하고 아주 어려울 때만 의사의 도움을 받는 것이 바람직하다. ㉗

## 해외의학정보

# 당뇨병(糖尿病) 악화될 사람, 미리 알 수 있다

**싱**인당뇨병 환자 중에 서 나중에 당뇨병이 악화될 소지가 있는 사람을 가려낼 수 있는 검사방법이 개발되었다.

영국 옥스퍼드에 있는 래드클리프의료원 당뇨병연구실의 로버트 터너 박사는 의학전문지 랜싯 최신호에 발표한 연구보고서에서 제 2형 당뇨병인 비 인슐린의존성 당뇨병환자가 나중에 집중적 인슐린치료를 받아야 하는 제 1형 당뇨병의 형태로 악화될 가능성이 있는지를 미리 알아낼 수 있는 혈액검사법을 개발했다고 밝혔다.

터너 박사는 혈액검사에서 인슐린을 분비하는 췌장

세포에 저항하는 항체가 검출된 사람은 6년 안에 당뇨병이 악화될 가능성이 크다고 말했다.

그는 인슐린에 크게 의존하지 않아도 되는 제 2형 당뇨병으로 새로 진단된 환자 1천5백명을 대상으로 이와 같은 혈액검사를 실시하고 6년동안 지켜본 결과 이같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

45세 이상의 이들 환자중 인슐린 분비 췌장세포에 대한 항체가 높게 나타난 사람은 68%가 6년후 집중적인 인슐린치료가 필요한 제 1형 당뇨병으로 악화된 것으로 나타났다고 터너 박사는 밝혔다.

터너 박사는 이는 췌장세포에 대한 항체가 높은 제 2형 당뇨병환자는 서서히 제 1형 당뇨병으로 이행된다는 것을 보여주는 것이라고 말했다.

터너 박사는 따라서 45세에서 넘은 제 2형 당뇨병환자는 이러한 항체검사를 받을 필요가 있다고 말하고 항체가 높게 나타난 환자는 경과를 보다 면밀히 주시하면서 적절히 치료강도를 높여 갈 수 있을 것이라고 지적했다.

당뇨병은 크게 제 1형과 제 2형의 두가지 형태로 나뉘어진다.

인슐린의존성 당뇨병인 제 1형 당뇨병은 주로 젊은

이들에게 나타나 소년성 당뇨병이라고 불린다.

제 1형 당뇨병은 면역체계가 스스로 췌장 속의 인슐린분비 세포를 공격함으로써 발생하며 이런 환자는 평생 인슐린치료를 받아야 한다.

제 1형 당뇨병환자는 보통 혈액 중에 췌장세포에 저항하는 두 종류의 항체를 가지고 있다.

당뇨병 환자 10명중 9명이 해당하는 제 2형 당뇨병은 성인들에게 주로 발생해 성인 당뇨병이라고 불리며 일반적으로 식사조절, 운동, 경구 인슐린 투여로 혈당조절이 가능하다. ㉗

(연합통신)