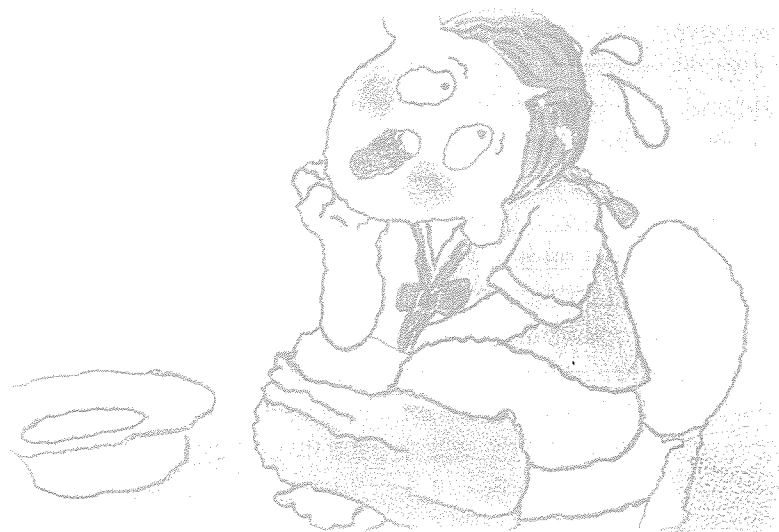


## 변 비

강 윤 식 · 서울외과 대장항문외과의사



◀ 24

**변**비는 매우 흔해서 전 인구의 80%가 일생에 한 번은 변비를 경험한다고 한다.

변비라는 단어는 누구나 다 알고 있지만 막상 무엇을 변비라고 하느냐 물으면 대답이 쉽지 않다.

이러한 혼란은 의사들에게도 마찬가지지만 요즘은 어느 정도 통일이 되어 다음의 상태가 3개월 이상 지

속될 때를 변비라고 한다.

즉, 일주일에 두 번 이하의 배변과 배변 4회 중 1회 이상에서 배변시 힘을 주거나 단단한 변이 나오거나 배변 후 변이 남아 있는 듯한 느낌이 있을 때를 '변비'라고 다소 복잡하게 정의하고 있다.

변비는 그 자체로 독립된 질병이 아니며 여러 질병이나 상황에서 나타나는 증상

일 뿐이다.

따라서 그 원인 질환을 정확히 파악하는 것이 중요하다.

변비의 가장 많은 원인 질환은 대장의 기능저하로서, 이런 변비를 단순 변비라고도 한다.

대장의 기능저하를 질병으로 분류하고 있지는 않지만 그래도 분명한 병적 현상이다.

대장의 기능저하는 대개 배변 욕구를 억제하는 생활 습관이나 식이 섬유를 적게 섭취하는 식사 습관과 관련이 있다.

배변 작용은 매우 생리적인 현상이라서 갓난 아기들을 보면 젖을 먹을 때마다 배변을 하는 것을 알 수 있다.

그런데 나이가 먹어감에 따라 대개 하루 한 번, 특히 아침 식사 후에 배변 욕구를 느끼고 배변을 하게 된다. 이렇게 될 수 있는 것은 훈련을 통하여 다른 시간에 생기는 배변 욕구들은 억제하기 때문이다.

여성들이나 학생들에게서는 정상적인 배변 욕구를 지나치게 억제함으로써 생기는 변비가 많다.

여성의 경우 가정에서도 직장에서도 여러 이유에 의해 생리적인 배변 욕구를 억제하는 경우가 많기 때문이다.

또한 아침 등교나 출근에 쫓겨 배변 욕구를 억제하는 것도 결국 자연적으로 생기는 생리적인 배변 욕구를 말살하여 변비를 촉진시키는 지름길이다.

대장 기능을 저하시키는 또 다른 원인으로는 식이 섬유의 섭취 부족이 있다.

정상적인 대장 기능을 위해서는 하루 25~30g의 식이 섬유가 필요하다.

어떤 조사에 의하면 우리

나라 정상 성인들의 하루 평균 식이섬유 섭취량이 7g 이었던 것을 보면 얼마나 섭취가 부족한지 알 수 있다.

이렇게 섭취가 부족한 이유는 육식을 위주로 하는 식단과 특히 젊은 여성에서 체중을 줄이기 위해 무리한 다이어트를 하는 것들이 문제가 된다.

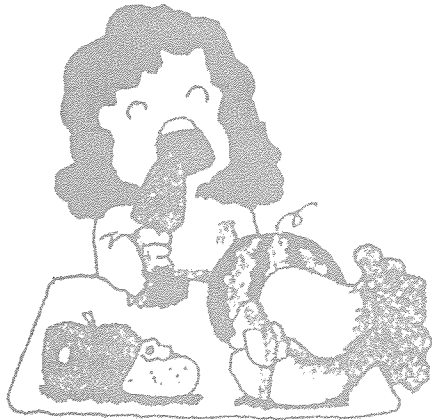
또한 노인에서 운동 부족과 동반된 식사량의 감소도 이런 종류의 변비를 일으키는 원인이 된다. 식이섬유의 섭취가 부족하면 대장이 할 일이 없게 되어 운동이 저하된다.

대장의 기능저하에 의한 단순 변비 외에 과민성 대장 증후군에 관련된 변비가 있다. 이때는 대개 설사와 변비가 반복되거나 토끼 똥 같이 작고 단단한 변을 보는 것이 보통이다.

이때는 가능하면 맵거나 찬 자극적인 음식이나 스트레스를 피하는 것이 좋다.

심한 경우 장의 기능을 조절하는 약을 투약하기도 하나 일반적인 변비약을 사용해서는 안 된다.

변비의 또 다른 원인으로 관심을 가져야 할 것은 직장암을 비롯한 대장암이다.



다소 검고 지저분한 피를 동반한 배변 곤란이 있을 때는 꼭 병원을 찾아야 한다. 갑자기 생긴 변비도 주의를 요하는 증상이다.

변비의 치료를 위해 함부로 변비약을 사먹게 되면 대장의 기능을 더욱 악화시킬 수 있다. 변비에 효과가 있다고 선전되는 여러 가지 차 종류들도 그 성분을 들여다보면 변비약과 동일한 것이 보통이다.

변비의 대부분을 차지하는 단순 변비의 치료엔 충분하고 규칙적인 식사, 특히 식이 섬유가 충분한 채식을 위주로 하는 식사가 가장 중요하다. 제품화되어 있는 섬유소 제제를 섭취하는 것이 더 효과적일 때도 많다.

배변 욕구는 장소와 때를 불문하고 살려 주는 것이 중요하다. 규칙적인 배변 욕구를 되살리기 위해 매일 매일 일정한 시간을 정해 화장실에 들어가는 습관을 들이는 것도 중요하다. [2]