

변비

서홍관 ■ 인제대학교 서울백병원 가정의학과 과장, 시인

20대 여성이 병원에 찾아 왔다. 대변을 일주에 한두번 씩만 보게 되는데다가 그것도 딱딱하게 굳은 변을 보게 되니 항상 뱃속이 거북하고 아랫배가 땡기는 듯해서 도무지 회사에서도 명랑한 분위기로 일을 할 수 없다는 것이었다. 더구나 화장실이 변잡한 곳에 있어서 밖에서 조금만 소음이 나도 그녀는 편하게 앉아 있지를 못한다고 고백하였다.

일반적으로 대변이 지나치게 굳게 나오거나, 양이 적어지거나, 대변보는 회수가 적어지면 변비가 있다고 말하게 되며 이런 경우 대개는 대변 보기가 힘이 들고 대변을 보고 나서도 덜 본 것 같은 느낌이 같이 있게 마련이다.

변비의 정의를 객관적으로 나타내기는 어렵지만, 학술적으로는 하루 대변량이 25g 이하이거나(실제로 무게를 달아 볼 수는 없겠지만) 배변회수가 1주에 평균 2회 이하일 때 변비라 정하고 있다.

그러나 날마다 대변을 보는 것이 건강에 필수적인 것은 아니기 때문에 하루 이를 대변을 못 보았다고 너무 초조

해할 필요는 없다.

그럼 변비는 대체 어떤 이유로 오는 것일까?

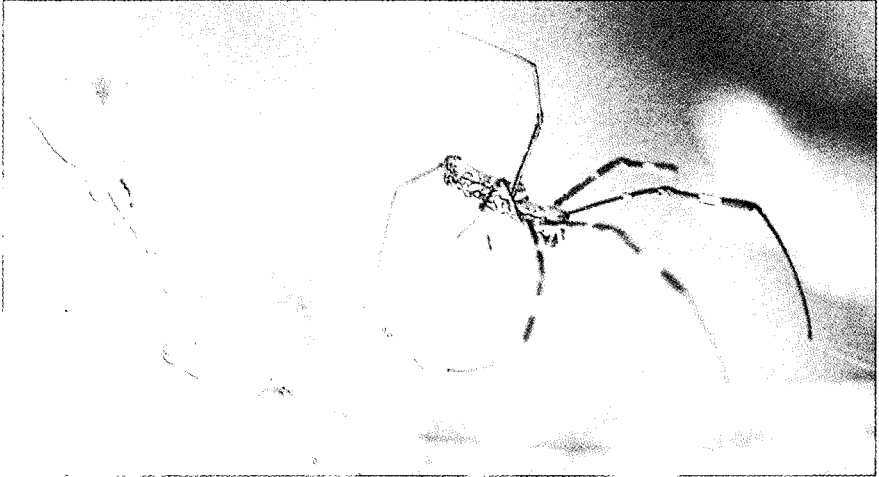
변비의 가장 흔한 이유로는 식사의 내용과 잘못된 배변습관을 꼽을 수 있다. 섬유질이 적은 음식을 주로 먹게 되면 대변의 양은 적어질 수 밖에 없어서 변비에 이르게 되는 것이다.

따라서 탄수화물 특히 섬유질이 많은 식사는 변비를 해결하는 가장 기본이다. 섬유질이 많은 식사로는 과일이나 야채 등이 대표적이며 이밖에 콩이나 현미 등의 곡류가 있으므로 이런 것들이 변비를 해결하는데 큰 도움을 줄 수 있다. 그리고 물을 많이 마시는 것이 도움이 된다.

잘못된 배변습관도 변비를 일으키는 중요한 요인이다. 바쁜 직장의 일과에 지치다 보면 변의를 느껴도 그냥 참고 견디는 경우가 많고 이런 일이 반복되다 보면 어느덧 변의를 잘 느끼지 못하는 상태가 되어 변비에 이르게 된다.

배변반사는 우리가 식사를 하면 무언가를 먹는 행위가 하나의 자극이 되어 이것이 위와 장의 운동을 활발히 하는

변비가 생기면 많은 사람들이 변비약(하제라고도 한다)을 사용하는데 변비약을 장기적으로 복용하면 배변반사를 억제하게 되므로 변비를 만성화하고 고질화시키는 경우가 발생하게 된다.



반사를 말하며 이것을 만들어나가기 위해서는 자유로운 시간을 가질 수 있는 때를 골라서 식사 후에 10분 내지 20분 동안 화장실에 앉아서 편안한 마음으로 대변을 기다리는 방법을 취해본다.

이러한 방법으로도 처음 며칠 간은 대변을 볼 수 없겠지만 1-2주일 정도를 계속하게 되면 어느덧 규칙적인 배변 습관이 돌아오는 것을 느낄 수 있게 된다.

이밖에도 아주 드물지만 변비를 일으킬 수 있는 병의 종류는 다양하다. 따라서 변비가 아주 심하거나, 대변 보는 습관이 갑자기 변하거나, 변비가 점점 심

해지거나, 대변에 피가 비치거나, 40대 이후에 변비가 발생하면 일단 의사의 진찰을 받는 것이 필요하다. 이런 경우에 의사는 대장검사를 비롯하여 정밀검사를 통해서 암을 비롯한 다른 곳에 이상이 없는지를 알아보게 될 것이다.

변비가 생기면 많은 사람들이 변비약(하제라고도 한다)을 사용하는데 변비약을 장기적으로 복용하면 배변반사를 억제하게 되므로 변비를 만성화하고 고질화시키는 경우가 발생하게 된다. 따라서 변비가 있다고 변비약부터 사용하는 것은 근본적인 해결은 아니다. 卍