

# 만성 변비

가정주부인 30대 초반의 양모씨가 변비 때문에 외래로 찾아왔다. 양모씨는 고등학교에 다닐 때부터 대변을 시원하게 보지 못했다고 한다.

몇 개월 전부터는 증상이 더 심해져서 3, 4일에 한번 정도 아랫배가 아파서 화장실에 가면 이마에 땀이 맺힐 정도로 힘을 주어야 조금 나오는데 그것도 가늘고 푹푹 끊어지고 대변을 본 후에도 항상 잔변감이 있다고 했다.

물론 이렇게라도 변을 보면 성공한 것이고 어떤 경우에는 화장실에서 20~30분 힘을 주어도 변을 못 본 경험도 있으며 이러한 시도를 수차례 한 후에 겨우 조금의 대변을 배출한 적도 있다고 했다.

과거력을 물어보니 어렸을 때 학교의 화장실이 불결하여 학교에서 변이 마려워도 집에 올 때까지 이를 악물고 배변을 꼭 참았다고 했고, 심지어는 여행을 갈 경우 집으로 돌아올 때까지 수일간 배변을 참은 적도 있다고 했다.

흔히 변비를 배변의 횟수나 대변의 굳기에 따라 정의하지만 최근에는 얼마나 배변을 시원하고 충분하게 하느냐, 즉 배

변기능이 어떠한지가 관심의 초점이 되고 있다.

일시적으로 변비 증세를 보이는 경우를 제외하고 만성적, 지속적으로 심각한 변비증상을 보이는 경우를 '만성변비'라고 하는데



흔히 변비를 배변의 횟수나 대변의 굳기에 따라 정의하지만 최근에는 얼마나 배변을 시원하고 충분하게 하느냐, 즉 배변기능이 어떠한지가 관심의 초점이 되고 있다.

크게 두가지 원인에 의해서 유발된다고 생각하고 있다.

그 첫째는 장무력증(colonic

inertia)으로서 이 경우는 대장이 거의 움직이지 않기 때문에 변비가 생기게 되고,

둘째는 배변기능장애로서 항문경(anismus) 또는 경련성 골반저 증후군(spastic pelvic floor syndrome)에 의해 유발된다고 한다.

정상적인 배변은 대변이 직장으로 내려와서 직장이 늘어나면 직장에 있는 감각신경을 통해 무언가 느끼게 되는데 이것이 바로 변의(똥)이 마려운 느낌이다.

변의를 느끼게 되면 반사작용에 의해서 항문의 괄약근이 자동적으로 조금 열리는

데 이 때 직장의 내용물이 항문강으로 조금 내려오게 된다. 항문강은 아주 예민한 곳으로서 이것이 가스(방귀)인지 진짜인지를 감별하게 된다.

만일 그것이 진짜라고 생각되면 이때부터 안전한(?) 배출장소(화장실)를 찾아 배변의 준비를 완료한다.

배변의 시작은 항문의 괄약근을 의도적으로 이완시키는

것인데 이렇게 이완을 시키고 배에 힘을 주면, 즉 복압을 올리면 배변이 일어난다.

일단 이러한 과정이 시작되면 대장과 직장이 자동적으로 수축하면서 직장에 차있던 대변을 말끔히 밀어내어 배변이 완료된다.

앞서 설명한 과정 중 어느 한 부분이라도 이상이 있으면 정상적인 배변이 불가능하다는 것에는 더 이상의 설명이 필요 없을 것이다.

그러나 가장 문제가 되는 부분은 항문의 괄약근을 의도적으로 열게 하는데 있다. 이때 배변기능장애성 변비 환자들 본인은 항문을 열려고 했는데 실제로는 정반대로 항문의 괄약근을 오므려 진다.

때문에 항문은 닫힌 채로 배에 힘만 주게 되어 결국 화장실에 있는 시간은 길어지고 힘만 들며 변이 나온다고 해도 가늘고 끊어져서 나온다. 이때 당연히 배변이 완전하게 일어나지 못하므로 심한 잔변감을 느끼게 되고 이러한 이유로 화장실에 다녀온 후에 바로 다시 화장실을 찾게 된다.

이러한 경우를 항문경이라고 하는데 최근 필자의 외래에서는 이러한 환자를 적지 않게 보고

있다.

아직 이러한 장애가 왜 생기는가에 대해서는 논란이 여지가 많은데 흔히 지나치게 배변을 참는 것이 중요한 원인이라고 추정하고 있다.



배변조영술을 보면 배변시 항문 괄약근이 이완되지 않고 반대로 더욱더 수축되는 것이 관찰된다. 이러한 증상의 치료는 항문의 괄약근을 이완시키는 훈련인 바이오피드백 (biofeedback) 치료가 원칙이다.

항문경의 진단은 의외로 간단하다. 배변 습관을 자세히 물어보면 쉽게 이 병을 의심할 수 있고 배변조영술을 찍어 보면 확진이 가능하다.

배변조영술을 보면 배변시 항문괄약근이 이완되지 않고 반대로 더욱더 수축되는 것이 관찰된다. 이러한 증상의 치료는 항문의

괄약근을 이완시키는 훈련인 바이오피드백 (biofeedback) 치료가 원칙이다. 따라서 정확한 치료없이 단순히 변비약을 복용하게 되면 부작용을 초래할 수 있기 때문에 위험할 수 있다.

양모씨는 2주간의 바이오피드백 치료를 받고 변비증상이 말끔히 사라졌다.

얼마전 외래로 필자를 찾은 양모씨는 변비가 사라지니 피부가 고와졌다고 오랫동안 즐거운 표정을 지으면서 남편이 고맙다는 말을 꼭 전해달라고 했다.

사실 항문괄약근의 이완-수축 바이오피드백 훈련은 일종의 부작용(?)으로 부수 효과가 있기는 하다. 77

이풍렬 · 성균관대 의대 교수