

변비에 대한 궁금한점들 I



윤현석
장성 한솔병원/대장항문과 과장

별다른 능력도 없는 필자가 대장항문 전문의란 이유만으로 “미소공”에 생활의학을 쓴지 벌써 반년이 넘는 것 같다. “미소공”이란 잡지가 아무래도 화장실을 다루는 곳이라 그 동안 여러 대장항문 질환에 대해 두서없는 글을 소개하였다. 하지만 가장 근본이 되며 결정적으로 중요한 것을 하나 빼놓았는데 바로 변비다.

변비는 전 인구의 5-20%에서 호소할 만큼 흔한 위 장관 증상이며 우리나라에서 변비의 유병률은 정확히 조사된 바는 없지만 한 대학병원이 농촌지역을 조사한 바에 의하면 약 8-10%에 이르고 여자에게 많았다고 한다.

또한 국내에서 소비되는 변비 치료제는 1998년에

249억원에 이르는 것으로 조사되었고 신문이나 잡지 광고를 통하여 변비치료제로 소개되는 자연식품이나 한방요법을 포함한다면 변비로 인한 의료소요는 어느 질병보다도 크다고 할 수 있다.

그런데도 그 동안 변비를 이 코너에서 소개하지 않은 이유는 변비가 흔히 생각하는 것보다 훨씬 다양한 원인에 의해 나타나고 그 치

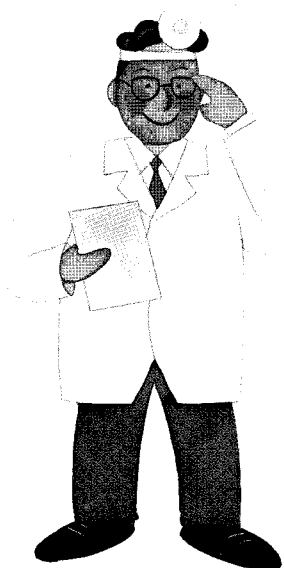
료 또한 아주 많아 변비 하나만으로 책을 쓰고도 남을 만큼 그 양이 방대하기 때문이다.

하지만 언젠가는 꼭 한번 다뤄야 할 주제이기에 일반인들이 궁금해하는 점들을 중심으로 변비에 대해 궁금한 점들을 풀어나가기로 했다.

환자들은 다양한 증상을 변비라고 호소한다.

배변 시 과도한 힘이 필요하다, 변이 딱딱하다, 배출이 잘 안 된다, 배변 횟수가 적다, 하복부 불편감이 동반한다, 완전하게 변이 배출되지 않았다 등으로 매우 다양하다. 하지만 생리학적으로 변비는 주 2회 이하의 배변이거나, 35g미만의 적은 대변 양, 또는 4번의 배변 중 1회 이상 과도한 힘을 주는 경우 등으로 정의할 수 있다. 또는 운동생리검사로 위-소장-대장통과시간이 93시간 이상으로 정의한 연구도 있다.

하지만 의사들도 위에 열거한 방법으로 변비를 정의하진 않는다. 변비는 증상이지 질병은 아니기 때문이다. 그래서 암 등의 질환으로 장이 막혀있는 경우를 제외한 기능성 변비에 대해 1999년에 새로운 기준으





기능성 변비에 대한 로마기준 (1996)

지난 12개월 간 연속적일 필요는 없지만
최소한 12주 동안 아래 증상 중 2가지
이상이 있을 때

1. 배변할 때 과도한 힘주기가 4회 중 최소한 1회
2. 딱딱한 변이 4회 중 최소한 1회
3. 잔변감이 4회 중 최소한 1회
4. 항문 폐색감이 4회 중 최소한 1회
5. 4회 중 최소한 1회 이상 원활한 배변을 위해
부가적인 처치가 필요
(예: 수지 배변유도나 골반의 압박 등)
6. 일주일에 3회 미만의 배변

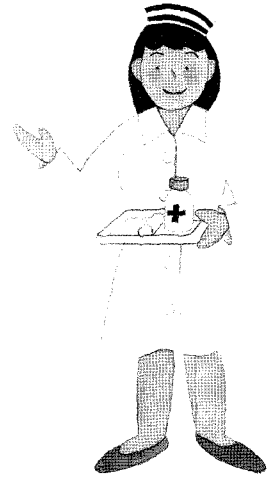
로 정의를 내렸다. 독자 여러분도 잘 보고 자신이 이
기준에 들어가는지 확인해 보시기 바란다.

이상이 기능성 변비의 기준 사항들이다. 하지만 여기
까지만 얘기해도 많은 환자들은 “아니 내가 똥이 잘
안 나와서 병원에 왔는데 시작부터 뭐가 이렇게 복잡
해, 그냥 약이나 주고 똥만 잘 나오게 해주면 되지.”
라고 생각하게 된다. 그래서 실제 일선 진료 현장에
서 변비의 원활한 치료가 더욱 어렵게 된다.

그래서 필자의 경우는 본원을 찾아오는 환자에게
크게 3가지를 질문한다.

첫째는 환자가 다이어트나 다른 이유로 너무 식이 양
이 적지 않은지, 둘째는 언제부터 변비가 시작 됐고
자가치료로 무엇을 했는지 (시중의 변비 약이나 변비
에 좋다는 무허가 식품 등을 섭취했는지), 셋째는 변
이 마렵다는 생각 (변의)을 느끼는 지, 즉 변이 마려
워 화장실에 가도 변이 안 나오는 느낌인지 또는 변
의를 전혀 느끼지 못하고 의무적으로 일주일이나 3-
4일에 한 번 화장실에 가는지 등이다.

이 세가지가 가장 흔한 변비의 원인을 쉽게 알아낼
수 있는 방법이고 이를 토대로 검사를 해나가면 시간
과 노력을 줄일 수 있기 때문이다. 즉 변비의 큰 세
가지 원인이 첫째는 대변이 형성될 수 있을 만한 식
사 양이 적은 경우, 둘째는 여러 원인-오랜 기간 과
도한 변비약 남용 등으로 인해 대장운동이 저하되어
대변의 대장통과 시간이 길어진 경우, 셋째는 대변이



직장까진 잘 내려오지
만 직장항문의 배변기
구가 정상적으로 작동
하지 못하는 경우이기
때문이다.

위의 경우를 적용하여 보면 일반적으로 젊은 여자에
서 호소하는 변비의 대부분은 식이 양이나 섬유소의
불충분한 섭취가 주된 원인이다. 식이 섬유는 위장관
소화효소에 의해 분해되지 않는 식물의 세포벽 성분
으로 배변의 양과 횟수를 증가시키고 변을 부드럽게
하며 대장통과시간을 단축시킨다.

충분한 식이 섬유소의 섭취에도 불구하고 변비가 지
속되는 경우 대장운동 기능검사를 시행하여 대장운
동의 저하 여부를 확인하는데 일반적으로 고령이며
오랜 기간 과도한 변비 약 복용을 한 사람들에게 잘
나타나고 때때로 모든 복부의 대장을 절제해야만 되
는 경우도 있다. 마지막으로 변의를 규칙적으로 느끼
지만 화장실에 가면 배변이 잘 되지 않고 잔변감이
자주 있는 경우는 배변 시 직장과 항문이 이루고 있
는 직장항문각이 충분히 이완되지 않아 생기는 변비
로 이런 경우엔 대장항문 물리치료(Biofeedback
Treatment) 라는 치료를 해주면 현저한 효과를 볼
수 있다. 하지만 갑작스런 변비엔 항상 대장직장암을
염두에 두어야 하고 특히 45세 이상의 환자에선 만드
시 대장 검사가 동반되어야만 한다.

이상으로 변비의 정의와 일반적인 원인 및 기본적인
치료에 대해 살펴보았다.

다음 호에선 변비의 식이요법에 대해 알아보기로 하
겠다.