



[건강상식]

웰빙! (Well-being) 라이프

현대인의 고질병 변비

바쁜 현대인들은 대부분의 시간을 앉아서 보내기 때문에 운동량이 부족하고 불규칙한 식생활로 인하여 십중팔구는 고질병으로 달고 사는 것이 바로 '변비'이다. 변비는 배변 횟수가 줄어 변이 장에 오래 남아 건조되어 배변하기 어려워진 상태를 말한다. 일단 변비가 생기면 몸에 해로운 물질을 체외로 내보내는 신진대사가 제대로 이루어지지 않기 때문에 건강을 지키기 위해서는 변비에 대해 제대로 알고 확실하게 극복하는 것이 중요하다.

편집자 주

개인마다 생리적인 차이가 크기 때문에 명확한 기준을 세울 수는 없으나 대략 배변 횟수가 1주일에 2회 이하이고 배변을 위해 힘을 과도하게 주어야 하거나 딱딱하고 굵은 변이 나오는 경우가 4번 중 1번 이상인 증상이 3개월간 지속되면 변비라고 볼 수 있다. 또 배변이 이루어졌다고 해도 잔변감이 남아 있으면 변비인지 의심해 보아야 한다.

변비의 증상

장내에 오래된 변을 비롯하여, 노폐물을 제거하지 못하고 방치해 둘 경우 나타나는 증상은 매우 다양하다. 예를 들어 변비가 심한 사람은 만성두통을 호소하는 경우가 많은데 이는 장에서 발생한 유독가스가 혈액을 타고 뇌 속으로 들어가 뇌기능을 어지럽히기 때문이다. 그리고 이 가스는 자궁이나 방광, 전립선 따위의 기관을 압박하게 되면 피의 흐름이 나빠지면서 충혈과 염증을 일으키고 체내 산소와 영양소 흡수가 제대로 이루어지지 않아 각종 질병을 유발시킨다. 또 혈액순환이 잘 안되면서 신진대사가 원활치 않아 체내 독성이 그대로 남아 피부에 부스럼이나 여드름, 기미 등이 나타나며 복부에 가스가 차면서 아랫배가 나오고 체중증가와 어깨 결림, 요통, 정서불안 등이 찾아오게 된다. 여자의 경우에는 생리통, 생리불순, 냉증과 분비물이 많아지고 불임이 되기도 하며 조로현상까지 나타나기도 한다.

변비의 원인

변비의 원인은 습관적으로 변통을 참아 불규칙적인 배변을 하거나 식습관이 잘못되어 있는 경우, 운동 부족으로 장 근육 약화, 임신, 스트레스, 거친 음식의 섭취, 커피나 홍차, 술 등의 과음 등으로 아주 다양하다. 뿐만 아니라 섬유질이 부족한 것도 하나의 이유가 되는데 이는 섬유소가 있는 야채의 섭취가 부족하다는 것을 말한다. 섬유질은 대장의 운동을 촉진시켜 변이 내장을 통과하는 시간을 짧게 하고 배변량을 증가시키는 역할을 한다.



여성이 남성보다 변비에 잘 걸리는 이유

남성보다 여성이 변비에 시달리는 경우가 많은데 그 이유는 첫째로 호르몬에 있다. 배란부터 월경이 있을 때까지 분비되는 황체 호르몬이 장의 연동운동을 억제하여 변비증상을 일으키기 때문이다. 둘째, 여성이 남성보다 변을 밀어내는 내장 운동력이 약하다. 또한 남성보다 자율신경계가 예민해 스트레스로 인한 변비를 불러올 수 있다. 이외에도 여성들의 무리한 다이어트 또한 원인이 된다. 규칙적으로 식사를 하면 장도 활발한 연동운동을 하는데 다이어트를 하기 위해 식사를 자주 거른다거나 한참 굶다가 폭식을 하게 되면 장 기능이 떨어지게 된다. 또 다이어트를 해서 식사량이 적어지면 배설될 양도 적어 일정량이 될 때까지 직장에 쌓여 처음에는 단순성 변비로 시작해 결국 습관성 변비로 진행되는 것이다.

변비에 좋은 운동과 음식, 그 외 예방법

윗몸 일으키기, 엎드려 상체 들기, 누워서 엉덩이 들기, 허리 돌리기 등 주로 직접적으로 허리와 복근을 쓰는 운동이 효과적이다. 또한 평상시 변을 볼 때 무릎을 세우고 아랫배에 손바닥을 대고 천천히 원을 그리듯 마사지 하면 배변에 도움을 준다. 평소에 섬유질이 풍부한 야채, 해조류 위주의 식단과 함께 매일 아침 공복에 물을 한 컵 마시면 위와 장의 활동을 돕는다. 또한 위와 장의 건강을 지켜주는 식품을 섭취하는 것도 좋은 방법이다.

변비는 무엇보다 예방이 중요한데 그 방법으로는 느긋하고 여유 있는 성격, 아침식사의 엄수, 규칙적인 운동, 충분한 양의 수분 섭취, 섬유질이 풍부한 음식 섭취, 또한 배변감이 생겼을 때 억제하지 않고 변을 보는 습관 등이다. 생활습관 개선으로도 별 효과를 못 보는 경우라면 장의 노폐물을 제거하고 신진대사를 촉진시키는 장세척요법을 받는 것도 좋은 방법이다.

