



변비, 대책은 있다.

이미숙 서울여자대학교 영양학과 교수

대장질환의 첫 단추 변비. 별것 아니라고 생각하고 변비를 방치하다보면 치질이나 대장암, 직장암 등 심각한 질병으로 발전될 수도 있다. 이처럼 사소한 변비가 심각한 암의 원인이 되는 이유는 대변 중의 암 유발물질이 오랫동안 대장 안에서 머물면서 흡수되기 때문. 이제 제대로 된 변비 대책으로 화장실에서 끄꿍대는 시간을 확 줄여보자.

변비의 첫 번째 대책은 식이섬유소. 식이섬유소의 섭취량과 대장질환의 발생률이 거꾸로 간다는 건 잘 알려져 있는 사실이다. 변비의 종류에 따라라도 식이섬유소 섭취를 달리해야 한다. 일반적으로 변비라고 하면 그저 며칠에 한 번씩 화장실에 가는 정도라면 생각하기 쉬운데, 변비의 원인에 따라서 대책이 달라져야 한다.

장의 운동이 정상보다 느려서 생기는 '이완성 변비'는 성인보다는 어린이나 노인층에서 많이 나타나며, 임신 시

에도 호르몬의 영향으로 이완성 변비가 생긴다. 특별히 배가 아프거나 불편하지는 않고 며칠에 한 번씩 굵고 딱딱한 변을 보는 게 특징. 이완성 변비환자는 운동 부족인 경우가 많다. 운동은 장의 움직임을 촉진시켜 규칙적인 배변에 도움이 되므로 자신에게 맞는 적당한 운동을 하는 게 좋다. 아랫배 부분을 꼭꼭 눌러가며 맛사지를 하는 것도 장 운동을 촉진시키는 방법이다.

변비 탈출을 위해 빼놓을 수 없게 식이요법. 굵은 다이아트 등 지나친 소식은 이완성 변비의 원인이 되기도 한다. 대변이라는 게 우리가 먹은 음식물이 소화, 흡수되고 남은 찌꺼기라는 사실을 생각해보면 소위 밀어내기 한 판(?)을 위해서 충분한 양의 식사를 해야만 변이 나오는 게 당연한 이치가 아닐까. 특히 도정이 덜된 곡류(현미, 통밀등)나 각종 야채, 과일 등을 곁질제 많이 먹는 게 좋다. 이런 식품에는 불용성 식이섬유소가 많이 들어있는



때, 불용성 식이섬유소는 수분과 결합해서 대변의 양을 늘려주고 장의 운동을 활발하게 도와준다. 그러나 시판되는 식이섬유음료는 가용성 식이섬유소로 변비 해소에 큰 효과를 기대하기 어렵다. 오히려 아침에 일어나 냉수를 마시는 방법이 이완성 변비인 경우 더 효과적이다.

이와는 반대로 대장이 지나치게 수축되어 변이 이동하지 못하는 상태를 '경련성 변비'라 한다. 항상 배가 묵직하고 헛배가 부르며, 배변이 매우 힘들고 때로 배변 시 출혈이 동반되기도 한다. 변의 형태는 배변 초기에 딱딱하고 작은 덩어리가 똑똑 떨어지다가 점차 무르고 가는 변이나 오गे 특징. 이러한 형태의 변비는 주로 젊은 성인에게 자주 나타난다.

경련성 변비의 가장 큰 적은 스트레스와 불규칙한 식사로 알려져 있으며, 커피, 흡연 등도 원인이 된다. 이때 식이섬유소를 많이 먹는 것은 불안집에 부채질하는 격. 식이섬유소가 대장을 더 자극하기 때문에 변비를 악화시킬 수 있다. 경련성 변비에는 도정된 곡류, 줄기의 거친 섬유질을 제거하고 부드럽게 익힌 아재가 좋고, 과일도 껍질은 먹지 않는 것이 좋다. 아랫배를 맛사지 할 때에도 뜨거운 찜질을 하고 부드럽게 문질러서 긴장을 풀어줘야 한다. 대개 과일은 변비에 좋다고 알려져 있지만 바나나와 같은 예외. 이들 과일에 들어있는 '탄닌'은 변비를 더욱 악화시킬 수 있으므로 피하는 게 좋다.

지나친 식이섬유소도 금물이다. 먹을 것이 없어 초근목피(草根木皮)로 살아갔던 시절, 풀뿌리와 나무껍질에 풍부한 식이섬유소는 지나치게 단단하고 많은 변을 만들었다. 그리고 장을 심하게 자극해서 오히려 경련성 변비를 유발했다. 결국 식이섬유소가 똥구멍을 찢어지게 만들었기 때문에 '똥구멍이 찢어지게 가난하다'는 표현이 생겨난 것이다.

가스 생성도 대표적인 식이섬유소 부작용 중 하나. 평소 식이섬유소를 잘 먹지 않다가 한꺼번에 많이 먹으면 장내 미생물에 의해 심하게 발효가 일어나면서 가스가 생성되어 복부 통증을 유발한다. 보리밥 먹으면 방귀를 잘 뀌는 이유가 바로 식이섬유소 때문이다.

변비의 두 번째 대적은 유산균. 유산균은 우리나라 전통 발효식품인 김치에 매우 풍부하게 들어있다. 김치를 많이 먹지 않는다면 발효유(요구르트)를 먹어도 좋다. 김치나 발효유에 들어있는 유산균은 장내에서 유해균의 성장을 억제하고 유익균의 번식을 촉진시켜서 장을 튼튼하게 만 들어주기 때문에 꾸준히 먹는 게 좋다.

그런데 시판중인 발효유는 그 종류가 너무 많기 때문에 현명한 선택이 중요하다. 발효유를 고를 때 가장 중요한 기준은 '유산균'이 얼마나 들어 있느냐 하는 것. 하지만 안타깝게도 우리나라에서는 그 중요한 정보를 제품 포장에 표시하지 않는다. 다만 '유산균유료', '농후발효유' 같은 식품유형분류가 표기되어 있는데, 이것으로 유산균의 함량을 대충 짐작할 수 있다. 대체로 유산균유료보다 농후발효유가 훨씬 유산균 수가 많고, 원유의 함량이 높기 때문에 영양적으로도 뛰어난 식품이다.

청국장도 변비에 효과가 뛰어나다. 청국장은 여러 가지 건강증진 효과가 있지만 그중에서도 가장 큰 장점은 정장 작용, 즉 장을 튼튼하게 하는 것이다. 청국장의 바실러스균은 대장안의 미생물 균형을 유익하게 만들어 건강한 장을 만들어준다. 따라서 정 변대 증세인 설사와 변비에 모두 효과를 볼 수 있는 것이다. 단, 변비 때문에 청국장을 먹는 경우라면 끓이지 않은 생청국장을 먹는 것이 효과적이다. 바실러스균은 익히면 모두 죽어버리기 때문에 효과를 기대할 수 없다.

마지막으로 장의 건강을 유지하기 위해서 꼭 지켜야 할 습관은 규칙적인 습관이다. 결식과 폭식을 반복하는 식습관은 장의 운동리듬을 변화시켜 변비나 설사를 유발하기 쉽고, 만성적인 변비는 결국 암의 원인이 될 수 있다. 특히 변비의 예방에 가장 좋은 것은 아침식사. 밤새도록 운동을 하지 않았던 장을 아침식사가 깨워 줘야 한다.

대개 변비는 만성적이다. 변비를 유발하는 잘못된 식습관이나 생활습관이 하루아침에 고쳐지기 어렵고, 배변습관 역시 쉽게 바뀌지 않기 때문이다. 그러나 분명 대적은 있다. 이제 올바른 방법으로 저지긋한 변비와 안녕-하 시기를.