

변비, 방치하지 마세요.

## 공공~ 말고, 배변은 시원하게!

불쾌하고 묵직한 아랫배, 속이 어딘가 꽉 막힌 것 같은 느낌, 화장실을 다녀와도 시원하지 못한 결과. 29세 회사원 M씨(여), 매력적인 외모를 지닌 그녀지만 말하지 못 할 큰 고민이 있다. 그것은 변비. M씨가 처음 변비 증상을 인식한 것은 석달 전이었다고 한다. 회사 기획부서에서 근무하는 M씨는 넘쳐나는 업무에 야근까지 잦았다. 하지만 그에 비해 운동하는 시간은 역시 줄어들고 있었고, 출근해서 책상에 앉으면 화장실 가는 것도 잊을 정도로 일에 몰두했다. 그리고 여기에 더해 인스턴트 음식 위주로 배달을 해 먹었다고 하는데, 이런 것들이 쌓여서 변비가 생기게 된 것이다. 그렇게 꽉 막힌 생활이 반복되다 보니 마음이 더욱 답답해져 갔고, 일도 제대로 풀리지 않았다. 사람들이 자신을 이상하게 볼 것 같아 심리적인 압박감 또한 계속 커져만 갔다고 털어놓았다.

### 변비 방치하면 노화도 앞당겨

위의 M씨의 경우처럼 변비를 앓고 있지만 말하지 못하고 혼자서 고민하는 사람, 변비인 줄도 모르는 사람 등이 주위에 많이 있을 것이다. 혹은 당신도 그 중



에 한 사람일 수도 있다. 이렇듯 “변비는 그늘에서 앓는 병”이라고 말하곤 한다. 하지만 변비란 그렇게 숨기고 방치해서는 안 될 병이다. 건강과 피부에 나쁠 뿐만 아니라 노화까지 앞당기며 대장암의 주요 원인이 되기도 한다. 보통 변의를 무시하거나 심한 다이어트와 스트레스 등에 시달린 여성이나 대장 기능이 약화된 노인들에게 많이 발생하며 운동이 부족해도 대장이 활발히 움직이지 못해 변비가 생길 수 있다. 또한 변의를 습관적

으로 참을 경우 직장이 늘어나 배변 반응을 잃어 변비로 진행될 수 있다.

### 하루 한번 쾌변 하시나요?

건강한 어른의 배변은 하루에 한번을 표준으로 하나 하루 2-3회 또는 2-3일에 한번의 변도 정상 배변으로 보고 있다. 따라서 변비증이란 배변이 정상보다 늦어 대장이나 직장에 오랫동안 머물러 있는 일이며 몹시 굳은 변이 조금 밖에 나오지 않고 많은 변이 직장이나 직장 하행결장을 연결하는 부분, 즉 S상 결장 등에 남아 있거나 며칠이 지나야 겨우 한 번의 배변 밖에 없을 때를 말한다.

## 변비 방지하면 건강과 피부에 나쁠뿐만 아니라 노화까지 앞당기며 대장암의 주원인이 된다

### 생활환경, 습관이 변비를 일으켜

변비증에는 다른 병들과 마찬가지로 기질적인 것과 기능적인 것으로 크게 나눌 수가 있다. 기질적 변비는 신경질환 및 내분비질환이나 중독 등의 결과로 생긴 것과 잘못된 배변습관과 식습관때문에 생기는 것이 있는데 그중 후자에 속하는 것을 습관성 변비라고 한다. 바쁜 마음에 식사를 거른다든지, 식사량이 일정하지 않으면 배설량이 줄어들게 되는데, 특히 다이어트를 이유로 끼니를 거르거나 양을 현저하게 줄일 경우 발생할 수 있다. 음주와 흡연, 육식, 자극적 음식 또는 예민하거나 신경질적인 성격의 소유자들도 확률이 높다. 습관적인 변비약 복용과 과민성 대장 증후군, 기타 여성호르몬 작용, 임신, 생리 등도 원인이 될 수 있다.


기질적인 변비는 장에 암이나 이물이 있거나 다른 장기에서 가해지는 압박 등으로 인해 장관이 좁아지기 때문에 생기는 것이다.

이러한 변비증은 대체로 생활환경이나 습관, 영양상태 등에서 기인된다고 볼 수 있다.

### 아침식사 후엔 화장실로 가라!

오전은 배변의 황금시간대다. 배변을 보고 싶게 만드는 대장 반사가 아침을 먹은 뒤 제일 강하게 나타나기 때문이다. 그래서 아침을 거르면 변비가 오기 쉽다. 아침을 먹은 후에는 변의가 있든 없든 화장실로 가는 습관을 들여야 한다.

하지만 화장실에서 지켜야 할 규칙이 있는데, 신문이나 책을 읽으면 배변에 집중하지 못하고 오래 앉아 있게 되므로 좋지 않다. 또한 억지로 힘을 쓰는 것도 삼가야 한다.

기상 후에 마시는 물 한잔도 배변을 도와주고 변을 묽게 해 화장실에서의 수고를 줄여줄 것이다. 지나친 육식과 자극적인 음식은 피하고 야채와 과일, 산책이나 조깅 또는 수영 등 적당한 유산소 운동도 효과적이다.  글 / 곽정은 기자

### 변비 치료위한 바른 습관

- 규칙적으로 식사하고, 과일·야채·잡곡·섬유질이 많은 음식을 섭취하도록 한다.
- 변의를 느낄 때는 무시하지 말고 바로 화장실을 가도록 한다.
- 규칙적인 운동을 하고, 가끔씩 많이 움직이려고 노력한다.
- 하루 물 8잔은 마시도록 한다.
- 정해진 시간에 배변하는 습관을 가진다. 특히 장운동이 가장 활발한 아침시간을 활용한다.
- 변비약을 장기적으로 남용하게 되면 약에 따라 차이가 있긴 하지만, 장이 약에만 의존해서 자극 받아 움직이게 되므로 약이 없으면 기능을 하지 못하게 되는 경우가 생긴다. 약 복용 전에는 의사와 상담해 보도록 한다.