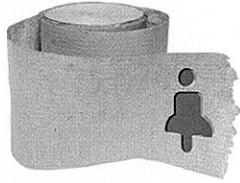


## 가을철 급증하는 여성 변비



바야흐로 천고마비의 계절이다. 하늘이 높으니 말이 살핀다는 뜻으로 가을 기후가 좋은 만큼 여러모로 활동하기 최적의 상태를 이르는 말이다. 그런데 이런 가을, 여성들의 몸이 편치만은 않다. 도대체 왜 이 좋은 계절에 몸과 마음이 100% 편하지 않은 것일까.

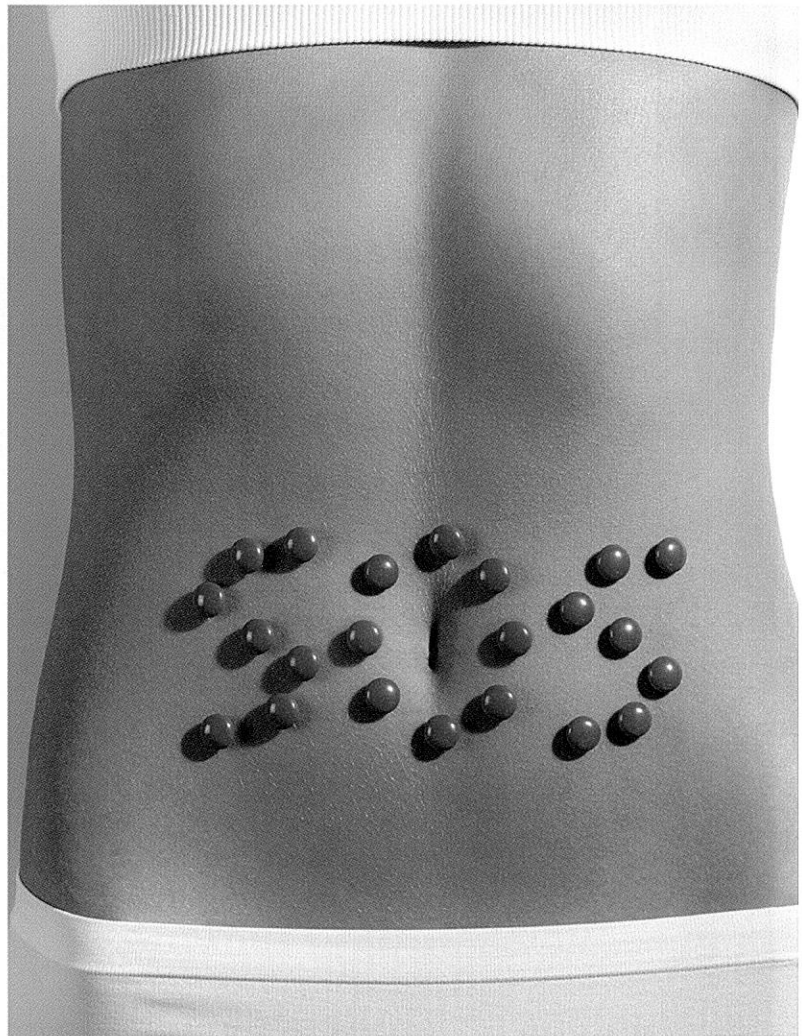
하루가 멀다 하고 쏟아져 나오는 영화, 드라마, 그리고 화려한 광고들. 그 영상 속에서 볼 수 있는 여성들은 말라도 너무 말랐다. 어떻게 하면 저런 몸매를 가질 수 있을까. 실제로 다수의 성형외과 원장들은 마른 여성들이 더 날씬해지기 위해서 어떠한 시술을 받으면 좋을지에 대해 가끔 상담을 하러 온다며 난감함을 표하기도 한다.

그렇다, 여성이라면 늘 날씬하면 좋겠다는 생각을 하고 산다. 44 사이즈와 55 사이즈를 희망한다. 여름 시즌, 얇고 짧은 옷을 입기 위해 치열한 다이어트를 했는데 가을이 되면서 잘못던 옷이 딱 끼기 시작한다. 잠시 방심한 사이에 나도 모르게 즐겨 입던 바지가 작아진 것이다. 이렇게 사시사철 몸매 걱정엔 편할 날이 없는데 가을철이 되면서 여성의 몸은 건강의 적신호를 알리는 또다른 메시지를 보내기 시작한다. 바로 가을철 변비다.

### 식욕 왕성한 가을에 과식 잦아 변비 늘어난다

건강보험심사평가원은 최근 변비로 진료를 받은 환자 수가 2007년 43만 3,000명에서 작년 57만 8,000명으로 4년 만에 33.7% 증가(연평균 증가율 7.6%)했다고 밝혔다. 변비로 인한 총 진료비는 2007년 157억 원에서 지난해 219억 원으로 39.7% 늘었으며 연평균 증가율은 8.8%였다.

변비의 성별 진료 인원 현황을 비교해보면 남성이 2007년 17만 3,301명에서 2011년 24만 1,358명으로 약 6만 8,000명이



증가했고, 여성도 2007년 25만 9,719명에서 2011년 33만 7,507명으로 약 7만 8,000명이 증가했다. 성별 비율은 매년 약 1.4~1.5배 수준으로 여성이 많았고, 연평균 증가율은 남성이 8.7%로 6.8%인 여성에 비해 약 1.9% 더 높았다. 특히 젊은 층에서 여성 환자가 더 많았다. 20대에서는 여성 환자가 남성의 5배 가량 많았고, 30~40대에서도 2~4배 많았다.

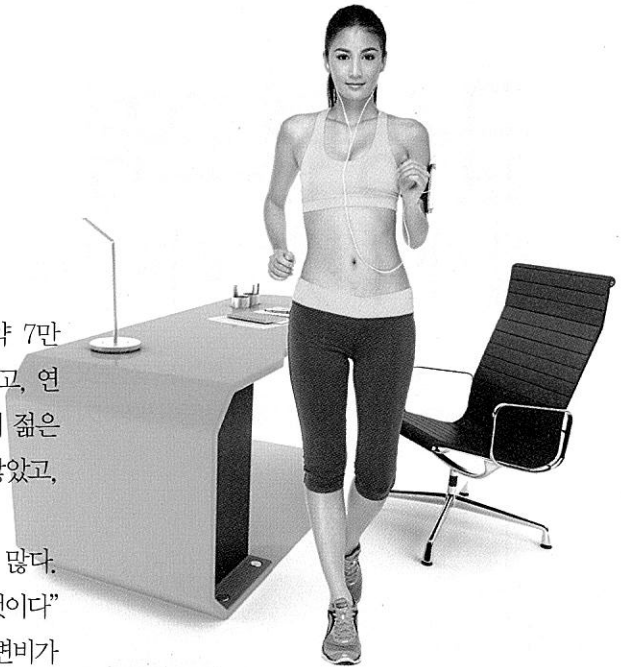
평가원 관계자는 “식욕이 왕성해지는 가을에 과식이 잦아 변비 환자가 많다. 장 운동이 활발하지 못해 변비에 걸리는 환자가 가을에 많이 늘어나는 것이다”라며 “다이어트로 식사량이 줄어들면 장의 연동운동이 늦춰지는데 이때 변비가 쉽게 발생할 수 있다. 젊은 여성층 변비 환자가 남성보다 더 많은 이유는 잦은 다이어트로 인한 잘못된 식습관이 대표적이며, 생리에 따른 여성호르몬의 변화가 장의 운동을 억제해 변비가 생기기도 한다. 또한, 임신 중에도 활동량이 줄고 입덧 등으로 식사량이 감소해 변비가 발생할 수 있다.” 라고 설명했다.

### 규칙적으로 먹고 오래 앉아있지 말 것

변비란 배변 시 무리한 힘이 필요한 경우, 대변이 과도하게 딱딱하게 굳은 경우, 불완전 배변감이 있는 경우, 항문·직장의 폐쇄감이 있는 경우, 일주일에 배변 횟수가 세 번 미만인 경우를 말한다.

변비 대부분이 잘못된 습관에서 비롯된 만큼 이를 예방하기 위해 올바른 생활 습관과 식습관을 몸에 익히는 것이 최선의 방법이다.

첫 번째로 규칙적인 식습관이 가장 중요하다. 식사 시 허겁지겁 급하게 먹는 것은 금물, 천천히 오랫동안 씹는 습관을 기른다. 매끼 불필요한 지방 섭취를 줄이고 섬유소가 풍부한 음식을 먹는 것이 좋다. 섬유소가 풍부한 음식으로는 미역, 다시마, 김 등의 해초류, 배추, 시금치, 무 등의 채소와 제철 과일류가 있다. 유산균을 섭취하거나 물을 충분히 마시는 것도 도움을 준다. 두 번째, 올바른 생활 습관을 갖는다. 오랫동안 앉아 있는 것은 배변에 좋지 않다. 한 자리에 앉아 일하는 직장인의 경우라면 자주 일어나서 스트레칭을 해주는 것이 좋다. 걷기나 달리기 역시 변비 해소에 좋은 방법이다. 가벼운 운동은 혈액 순환을 좋게 만들어 장운동을 돕기 때문이다. 세 번째, 화장실에 가려는 욕구를 억제하거나 미루지 말며 화장실에서는 충분한 시간을 두고 변을 보도록 한다.



젊은 여성층 변비 환자가 남성보다 더 많은 이유는 잦은 다이어트로 인한 잘못된 식습관이 대표적이며, 생리에 따른 여성호르몬의 변화가 장의 운동을 억제해 변비가 생기기도 한다.