

변비 탈출


아 빠! 아빠 배속에 뭐가 들어있어요?” 어느 변비약 광고문구로 기억한다. 배가 불룩 튀어나온 배가 인상적이고 아이가 그 배를 가리키며 물었다. 그러나 일반적으로 배가 불룩 나온 남자보다는 마른 체형의 여성에서 변비를 호소하는 사람이 많다. 잘록한 허리선이 아름답지만 그 속에 며칠씩 묵은 변이 쌓여 있다는 것은 웬지 커다란 모순이라는 생각이 든다.

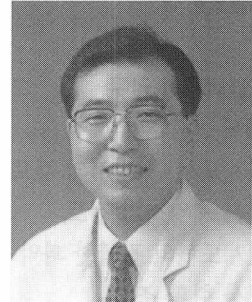
변비는 건강할 때보다 화장실 가는 횟수가 줄어들고 양도 적어지며 대변의 수분함유가 적어져서 딱딱해진 상태를 말하며, 일반적으로 며칠에 한번 꼴로 대변을 보거나 또는 매일 대변을 보더라도 대변보기가 힘들고, 충분히 변이 나오지 않을 때를 변비라 한다.

변비가 발생하는 원인은 장에 기질적 병변이 없어도 대변을 보고 싶은 감각을 발생하는 자극의 감소, 자극에 대한 배변반사의 억제 혹은 둔화 및 배변동작에 관련된 근육의 기능이 약화되었을 때 원인이 된다. 대변을 보고 싶은 생각은 장내의 변이 직장내벽을 자극하는 것에 의해 생기며 이것은 대변의 양과 섬유량에 관계된다. 따라서 식사량이 작거나 지방과 단백질이 많은 식사습관은 변비를 유발시킨다. 또 대변을 보고 싶어도 오랫동안 참고 시간과 장소를 선택하기 위하여 억제하거나 조절할 때가 많으며 이것이 습관화면 배변반사가 약해지고 변비가 발생된다.

또한 불필요한 설사약의 사용과 관장을 남용하면 정상적인 배변을 약화시켜 변비를 일으킨다. 한방에서는 변비를 크게 세가지로 분류하는데 첫째는 위와 장에 실열에 의한 변비로 장의 열로 인해서 대변에서 수분이 줄어들어 변이 딱딱해지는 경우이며, 둘째는 비장과 폐장의 기가 허해져서 나타나는데 횡경막의 근력이 약해지거나 복직근의 근력이 저하 등으로 변을 밀어내는 힘이 약해진 경우를 말한다. 세 번째는 혈허(血虛)하거나 음허(陰虛)로 인한 변비인데 이는 식사량의 감소로 인한 경우와 출산이나 출혈이 많은 환자 또는 고령환자에게 많이 나타난다.

식사는 섬유질이 많은 배추, 무를 비롯한 채소류, 현미밥, 감자, 고구마, 땅콩, 호두, 잣, 과일, 식초 등을 일상적으로 먹는다. 이밖에 변비가 심할 때에는 아침 빈속에 찬물이나 우유를 한 컵 마시는 것도 도움이 된다. 울무와 결명자차를 볶아서 달여 아침저녁으로 마시면 좋다.

또한 아침저녁으로 자리에 누워서 무릎을 세우고 두 손바닥으로 배꼽주위를 시계바늘이 돌아가는 방향으로 누르면서 문지른다. 처음에는 약하게 무지르다가 아랫배에 단단한 것이 없어질 때까지 문지르면 된다. 엎드린 자세에서 주먹을 가볍게 쥐고 여러 번 반복해서 허리등뼈와 엉덩이뼈를 두드린다. 또한, 윗몸 일으키기 등으로 복직근을 단련하면 그에 따라 장도 긴장해지고 운동운동이 잘 되어서 변비를 막을 수 있다. 



중안방병원 원장
임 장 신