



# 변비-여성의 적

김용범/강동성심병원 내과 교수

**조** 물주가 인간을 처음 창조하실 때는 채식주의자로 만들었기 때문에 아마도 그 당시 변비로 고생하는 사람은 없었을 것이다.

노아의 대홍수 이후로 육식의 섭취가 가능해진 후 그러니까 기원전 약 3000년 전부터 변비는 인류의 문제 거리로 대두되지 않았을까 생각한다.

따라서 기원전 약 2500년 전에 쓰여진 히포크라테스의 글에도 변비의 치료로 밀기울을 사용한다는 말이 나오는 것 또한 당연하다.

전통적으로 채식위주였던 우리의 생활습관도 이제는 서구화됨에 따라 고지방, 고단백 식사가 변비라는 병 아닌 묘한 병을 우리에게 주면서 대장암과 특히 여성에게는 피부질환과 유방암의 발생 빈도도 서양의 양상과 비슷해져 가고 있다.

## 1. 변비란 무엇인가?

변비는 호소하는 사람의 개인적인 성격이나 표현 정도에 따라 상당히 주관적인 경우가 많아서 변비를 연구하는 사람들이 로마에 모여서 기준을 정했는데 이를 보면 우선 배변횟수가 일주일에 두번 이하인 경우를 말하며 그 이상일지라도 하루에 본 배변의 양이 35그램 이하이거나, 배변을 할 때 끔찍한 힘을 써야 하는 경우가 25% 이상인 경우 또한 배변이 딱딱하게 나오는 경우나, 배변 후에도 변이 남아 있는 느낌이 드는 경우가 전체의 25% 이상인 경우를 말한다고 기준을 만들었다.

이 다섯 가지 기준 중 두 가지 이상이 3개월 이상 지속되면 만성 변비라고 하며 전체 인구의 2% 이상이 만성 변비로 고생하고 있고 특히 여성이 남

성보다 3~5배정도 많으며 나이가 들수록 점차 증가한다.

## 2. 변비의 종류

변비는 갑작스럽게 다이어트, 임신, 여행 및 스트레스에 의한 일과성 급성 변비가 있고 장기간에 걸쳐 지속되는 만성 변비로 나눌 수 있다.

급성 변비는 원인이 제거되면 바로 좋아지므로 큰 문제가 되지 않아 주로 만성 변비에 대해 이야기하려고 한다.

만성 변비에는 장기능이 저하되어 생기는 기능성 변비와 어떠한 질병이 원인이 되어 발생하는 기질성 변비로 나눌 수 있다.

또 기능성 변비에는 장의 연동운동이 약해서 대변을 밀어내는 힘이 약해져서 생기는 이완성 변비가 있는데 이는 주로 고령자나 대장이 길고 늘어진 사람, 여성이 출산을 여러 번 하므로써 복근이 늘어진 경우가 해당된다.

또한 직장탈출증, 직장-항문 반사운동 이상 등 직장의 기능 이상으로 대변을 항문 밖으로 내보내지 못하는 직장항문형 변비도 기능성 변비에 속한다. 경련성 변비는 이완성 변비와는 반대로 장의 연동운동이 지나쳐서 장이 경련을 일으켜 대변이 통과하기 어려워 발생하는 것으로 과민성 대장증후군에서 볼 수 있다.

질병에 의한 기질성 변비는 당뇨병, 갑상선 기능저하 등의 대사 및 내분비 장애나, 척수손상 등의 신경손상, 복근의 약화, 대장암, 및 대장염에 의한 변비 등이 속한다.

### 3. 변비의 원인

●정신적인 스트레스 ●식사량의 부족 ●식물성 섬유질의 섭취 부족 ●나이의 고령화 ●운동부족 등을 들 수 있으며 특히 이러한 원인들이 여성들에게 많기 때문에 변비가 마치 여성들에게만 생기는 것처럼 여겨질 정도이다.

### 4. 변비의 치료

변비의 치료는 이것이 일과성이 아니고 만성적이라면 우선 내과적인 치료를 시행하기에 앞서 변비가 정말로 아무런 질병이 없이 생기는 기능성 변비인가를 먼저 확인하는 것이 필요하다.

따라서 소화기 전문의를 찾아가 상의한 후 치료계획의 조언을 받는 것이 무엇보다도 중요하며, 숙변제거다 다시마요법 등이다 하면서 같이 있는 다른 질병을 찾는 것을 게을리하면 안되겠다.

그래서 기능성 변비라면 위에 적어 놓은 원인들에 맞추어 치료하면 될 것이다.

#### ●생활요법

일찍 자고 일찍 일어나는 규칙적인 생활과 잠시나마 산책이나 몸을 가볍게 푸는 정도의 운동으로 아침을 상쾌하게 시작한다면 스트레스로 인한 화장실에서의 아침시간이 줄어들 것이다.

#### ●대변보는 시간의 교육

아침에 일어나면 물이나 우유 등을 한 컵 마시고, 되도록 아침식사를 꼭 한 후에 대변을 보도록 한다. 자는 동안 비어있던 위에 음식이 들어가면 위-대장 반사운동이 일어나 대부분 화장실에 가고 싶어진다. 이 반사운동은 아침이 가장 강하다.

#### ●식생활의 조절

식물성 섬유소가 많은 음식을 충분히 섭취하도록 한다. 섬유소는 수분을 다량 흡수하여 대변을 부드럽게 만들고, 대변의 양을 많게 만들뿐만 아니라 아직까지 논란의 여지는 있지만 발암물질을 불



들어서 대변과 함께 배출시키므로 대장암 및 직장암의 발생을 억제한다.

또한 변비로 인하여 배가 더부룩하고 항상 장내 가스가 가득하여 자주 독한 방귀를 내는 사람은 식물성 섬유소와 함께 유산균제를 권한다. 변비가 있으면 우리 장내에는 그만큼 소화되고 남은 음식물 찌꺼기가 오래 머물게 되는데 그것을 양분으로 삼아 유해세균들이 늘어나면서 가스를 발생하고 발암물질의 생성기회를 많이 주게 되는 것이다.

따라서 장내 이로운 세균인 유산균을 넣어 줌으로써 산성으로 인한 장운동 자극효과와 함께, 유해가스의 발생을 억제함으로써 변비를 해결할 수 있다.

#### ●설사제의 사용을 금하라

최근 만성적으로 변비를 갖는 여성이나 다이어트를 원하는 여성들 중에 하제(下劑)를 사용하는 분들이 부쩍 늘었다. 이는 아주 우려되는 일로 일시적인 효과를 볼 수 있으나 점차 장의 연동운동을 담당하는 신경세포가 스스로의 필요성을 잃어버리며 퇴화하여 결국에는 고치기 어려운 변비로 만들어 갈 수 있다.

또한 숙변을 제거한다든지 장세척을 한다든지 하는 것은 모두 일과성의 효과라는 것을 꼭 명심하여 의존하지 않도록 한다.

#### ●운동으로 복근을 강화한다

특히 노령이나 사무직으로 운동이 부족한 여성들은 하복부를 두드리거나 시계방향으로 동글게 마사지하여 장운동을 원활히 시키고 윗몸 일으키기 등으로 복부근육을 강화하는 것도 변비해소 및 예방에 도움이 될 수 있을 것이다.

변비는 어느 한 가지 방법만으로 해결하기 힘든 여러 가지 인자들로 인한 경우가 많아 가능한 규칙적인 생활습관, 운동과 식이요법 등의 복합적인 노력이 기울여져야 할 것이며, 계획의 수립에 앞서 꼭 질병유무를 판단해야 한다는 것을 간과해서는 안될 것이다.