

대변을 보면
건강이 보인다

대변은 심신상태를 알려주는 메신저

변비나 설사 때문에 고생하는 사람은 많지만 변 그 자체에 관심을 가지고 있는 사람은 거의 없다. 일단 몸 안에서 빠져나오면 서둘러 물에 쓸러 보내고 그것으로 끝이다.

변이라고 하면 소화되고 남은 음식물의 찌꺼기라고 생각하는 사람이 많지만 실제로 그것(주로 섬유질)은 20% 정도밖에 되지 않는다. 장속의 세균이나 파괴된 세포 등을 포함해도 대변 전체로 볼 때는 30%에 불과하며 나머지 70%를 차지하고 있는 것은 수분이다.

대변은 음식물과 체내에 있는 물질만을 재료로 해서 만들어지는 것이기 때문에 결코 더러운 게 아니다. 그럼에도 불구하고 '변=더러운 것' 이라고 생각되는 것은 바로 그 냄새 때문. 냄새가 우리로 하여금 대변과의 사이를 멀어지게 만드는 원인인 것이다.

냄새의 주범은 주로 장 속의 세균이다. 변에 들어있는 장내세균은 약 1백 종류로 1백조 개가 넘는다. 비피더스균 등 우리 몸에 이로운 균과 웰시균이나 대장균 등의 나쁜 균도 들어 있는데 이들이 모여서 대변 특

유의 냄새를 내는 것이다.

그러나 전문가들은 대변의 냄새는 체취와 같은 것이므로 그다지 신경 쓸 필요가 없다고 말한다. 대변에서 냄새가 나는 것은 누구나 마찬가지이기 때문이다.



대변이 건강의 '바로미터' 라고 불리는 이유

건강을 체크하는 의료기기가 다양하게 나와 있지만 여전히 '검변'은 사라지지 않고 있다. 그 이유는 무엇일까? 그것은 대변만큼 우리 몸의 정보를 나타내주는 것이 드물기 때문이다. 입을 통해 들어온 음식물은 우선 식도를 거쳐 위로 보내진다. 그리고 7m나 되는 소장을 통과하면서 대부분의 영양분과 수분의 80%가 흡수된다.

대장을 통과하면서 다시 한 번 수분과 미네랄이 흡수되고 나면 그 나머지가 점점 굳어지면서 대변으로

되어 항문으로 배출되는 것이다.

이 과정은 약 3일간에 걸쳐 이루어진다. 대변은 위장을 돌면서 세균이나 세포, 경우에 따라서는 병원 등과 함께 밖으로 나간다. 몸 속 어디선가 출혈이 있을 경우 변을 조사해보면 명확하게 알 수 있다. 검은색의 변은 위장에 출혈이 있다는 것을 알려주고 빨간 선혈이 섞인 변은 항문 부근의 출혈을 의미한다.

이를 전문용어로 '잠혈반응' 이라고 하는데 대변을 조사해보는 것으로 위장의 종양이나 궤양 그리고 암까지 발견해낼 가능성이 높다. 따라서 대변이 건강의 바로미터란 말은 절대 과장이 아니다.

주목해야 하는 것은 모양과 색

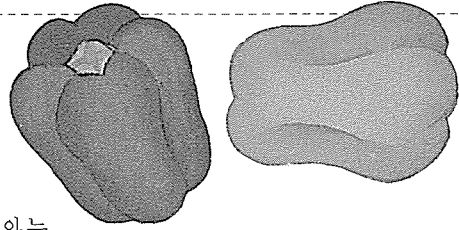
위장에 출혈이 있다면 대변의 색에 이상이 나타난다. 또 위장 기능이 나쁘면 영양이나 수분의 흡수가 충분히 이루어지지 않기 때문에 변의 모양에 이상이 생긴다. 따라서 대변으로 건강진단을 하는 기준은 바로 색과 모양이다. 몸이나 식생활이 모두 건강한 경우의 대변은 황갈색으로 바나나 모양을 하고 있다. 되지도 묽지도 않으며 부드럽게 빠져나온다.

양으로 볼 때 바나나 두 개 정도, 약 250g이 나오는 것이 좋다. 단 색은 식사의 내용에 따라 좌우되기 때문에 이상할 정도로 빨갛다거나 검지 않은 이상 꼭 황갈색이 아니더라도 걱정할 필요는 없다.

특히 여성들을 비롯 많은 사람을 괴롭히고 있는 변비는 횡수가 적은 것이 아니라 변의 수분이 적은 상태를 말한다. 대장의 움직임이 나쁘기 때문에 내용물이 장시간 대장 안에 머물게 되어 필요이상으로 체내에 수분이 흡수되어 버리는 것이다.

만성변비는 크게 이완성 변비와 경련성 변비의 두 가지 종류가 있다. 이완성 변비는 대장의 근육이 이완하여 움직임이 약하고 늦어져 생기는 것으로 이 경우 대변은 그다지 딱딱하지 않다. 경련성 변비는 대장이 긴장하여 경련을 일으키는 상태로 횡수는 많아도 작고

단단한 모양의 변이 조금씩만 나온다.



설사는 변비와는

반대로 대변에 들어있는 수분이 많은 상태다. 소장점액으로부터의 분비물이 증가하거나 내용물의 통과가 지나치게 빨라서 우리 몸이 수분을 충분히 흡수하지 못하기 때문에 일어난다. 말하자면 장의 움직임이 지나치게 활발하기 때문에 일어나는 것이다.

특히 물처럼 쏟아지는 설사는 횡수가 너무 많을 경우 설사 이외의 질병에 걸려 있을 가능성이 있기 때문에 주의해야 한다.

자신의 대변을 컨트롤한다.

위장은 매우 예민해서 그 상태가 좋고 나쁘지 반드시 대변에 나타나게 된다. 위장의 상태를 개선하기 위해서는 대변이 나오는 방법을 보고 식사내용을 조절하는 것이 가장 빠른 방법이다. 변비의 경우는 배변을 촉진하는 식품을 먹도록 한다. 우유를 예로 든다면 변비일 경우 아침에 일어나자마자 찬 우유를 단번에 마셔 버린다. 반대로 설사일 경우에는 우유를 마실 때 일단 따뜻하게 데워서 먹는 것이 좋다.

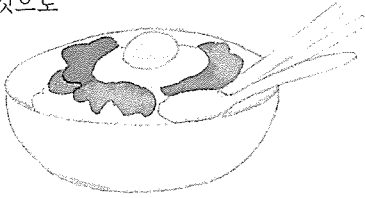
변비나 설사는 정신적으로 피곤하다는 신체증상이기도 하다. 자기 자신은 느끼지 못한 스트레스도 위장이 감지하여 미리 반응해 버리는 일도 있다. 변비를 예방하기 위해서는 변이 마려운 느낌이 들면 즉시 화장실로 가야 한다. 변의를 참으면 직장이 둔해져 대변이 나오기 어려워진다. 적어도 하루 한 번 편한 마음으로 변을 볼 수 있는 시간을 확보해 두는 것이 좋다.

장에 좋은 식사법

변비와 설사는 모두 변에 들어있는 수분의 양에 이상이 생긴 경우다. 그 차이는 변이 장내에 머무는 시간

의 차이에 의한 것으로

장의 활동이 정
반대로 작용하
기 때문이다.



그렇다면 변비
와 설사는 정반대의

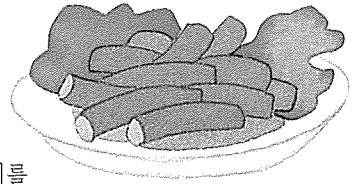
효과를 촉진하는 식사를 하면 될 것이라고 생각하겠
지만 문제는 그렇게 간단하지만은 않다는 것이다. 자
신에게 맞는 식사를 실천하기 위해서는 우선 어느 식
품에 어떤 영양소가 함유되어 있으며 어떤 작용을 하
는가를 알아둘 필요가 있다. 조리방법도 중요하다.

이완성 변비의 경우에는 장의 운동을 활성화하고 배변을 촉진하는 식품을 먹는다. 경련성 변비의 경우에는 소화가 잘되고 자극이 적은 식품을 먹어 장의 지나친 긴장과 수축운동을 억제하도록 한다. 어느 경우이나 수분, 식물성 섬유질, 전체 식사량 등을 충분히 하도록 한다. 단, 경련성의 경우에는 식물성 섬유질을 지나치게 섭취하지 않도록 한다	
이완성 변비에 효과적인 식품	현미, 메밀, 감자류, 콩제품, 해초류, 뿌리채소, 한천, 설탕, 식초, 각종 향신료, 튀기거나 볶은 것, 신맛이 강한 과일, 요구르트, 우유, 카페인음료, 적당한 알코올
경련성 변비에 효과적인 식품	백미, 흰빵, 국수, 감자류, 콩제품, 해초류, 녹황색채소, 한천, 삶거나 찌음식
경련성 변비에 피해야 할 식품	설탕, 식초, 향신료, 육류의 지방분, 우유, 카페인음료, 알코올, 탄산음료
설사를 할 때는 장에 자극이 강한 것은 피하고 소화가 잘 되고 영양가가 높은 음식을 먹도록 한다. 급성의 심한 설사일 경우에는 약간 절식을 하여 위장을 쉬게 해주는 것이 좋다. 회복이 되어 가는 것을 보면서 식사를 조정 한다. 음식을 먹을 수 없을 때라도 수분만큼은 섭취해서 탈수 증세가 나타나지 않도록 주의한다	
급성의 심한 설사에 효과적인 식품	- 1~2일간 아무것도 먹지 않는다(중증일 경우). - 끓인 맑은 물이나 차를 마신다
회복기에 효과적인 식품	- 미음, 아메스프, 사과즙, 따뜻한 우유 - 아주 묽은 죽, 부드럽게 조리한 국수, 달걀, 감자류나 잎채소 - 흰살생선 익힌 것, 닭고기류, 부드럽게 조리한 뿌리채소 - 연하게 끓인죽, 흰살생선회, 감자류나 잎채소 익힌 것
가벼운 설사에 효과적인 식품	죽, 흰빵, 국수, 육류, 흰살생선, 콩제품, 잎채소나 뿌리채소 익힌 것, 요구르트 등의 유산균음료
피해야 할 식품	설탕, 식초, 향신료, 유지류, 우유, 카페인음료, 알코올, 탄산음료

변으로 알아보는 증세별 FAQ

색과 모양이 이상하다

Q: 변의 색이 셋노랗다가도 어느날은 새빨강개 변한다. 순전히 음식물 탓인지?



A: 변의 색깔은 먹은 음식물이 그대로 반영된다. 예를

들어 우유를 대량으로 마시면 변의 색이 하얗게 되며 토마토나 붉은 포도주 등 붉은색 식품을 많이 먹으면 빨간 변이 나온다. 지나치게 빨간 변이 나올 경우에는 주의해야겠지만 3일정도 사이에 색이 진한 음식을 먹은 적이 있다면 특별히 걱정할 필요는 없다.

Q: 가끔 아주 검은색의 변이 나오는 일이 있는데

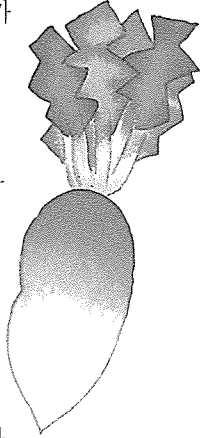
A: 검은 변을 보기 전에 육류를 갑자기 많이 먹은 일이 있을 것이다. 아니면 항생물질이나 조혈제 등의 약을 상용하고 있을 가능성도 있다. 그런 경우에는 변이 검게 된다. 단, 콜타르형태의 검은 변이 3일 이상 계속된다면 위·십이지장궤양, 암 등의 우려가 있으므로 의사의 진단을 받도록 한다.

Q: 단단한 변을 보았을 때 피가 섞여 나오는 경우가 있고 휴지에도 피가 묻어 나온다. 왜 그럴까?

A: 90%는 치질일 것으로 생각되지만 직장암일 가능성도 배제할 수 없다. 그런 증상이 나타난다면 일단 병원을 찾아가 정확한 진단을 해보는 것이 좋겠다.

Q : 변비도 설사도 아닌데 새끼손가락 굵기의 가는 변 밖에는 나오지 않는다. 이상이 있는 것은 아닐까?

A : 일시적으로 식욕이 없거나 식사량이 줄어드는 것이 그 원인이므로 걱정할 필요는 없다. 그러나 계속해서 변의 모양이 그렇다면 항문근처에 배변을 방해하는 질병이 있을 가능성도 있으므로 의사의 진단을 받아보아야 한다.

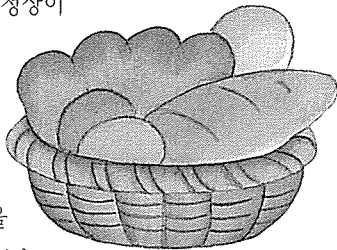


냄새가 이상하다

Q : 변이 특히 냄새가 심한 편이라 부끄러워서 밖에서 급하더라도 변을 볼 수가 없다.

A : 색이나 모양이 정상인

라면 음식 탓일 것이다. 냄새가 나는 것은 장안의 균이 단백질을 분해할 때 나오는

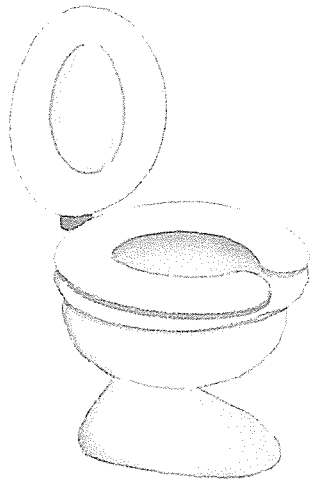


암모니아 같은 것 때문이다. 육류중심의 편중된 식사를 하는 것은 아닌지? 동물성 단백질, 특히 날생선을 먹으면 균이 증가해 변의 냄새가 심해지기 쉽다. 장을 깨끗이 하기 위해서라도 야채중심의 식사로 바꿔보심이 어떨지.

변을 보면 통증이 느껴지고 가렵다

Q : 배변시 심한 통증이 느껴진다. 치질이 아닌가?

A : 배변 통증이 느껴진다면 과열성 치질일 가능성도 있으므로 항문을 청결히 유지하도록 주의한다. 변이 딱딱하면 배변 시 항문에 상처가 나서 치질이 되기 쉽다. 변을 부드럽게 하기 위해서는 평소에 수분을 충분히 섭취하는 것이 좋다.



Q : 배변 후 항문주위가 가렵다. 왜 그럴까?

A : 습진이나 치질의 초기증상일 수 있다. 항문을 청결히 유지하면서 상태를 관찰해 보고 증상이 오랫동안 사라지지 않을 경우에는 당뇨병이나 내장에 이상이 생겼을 수도 있으므로 내과에서 검사를 받아보는 것이 좋다. Z