



휴가의 뒤끝, 변비?

즐거웠던 휴가가 끝나고 나면 생각지도 못한 고통이 찾아와 우리를 고생시키곤 한다. 수면 부족, 불면증, 근육통... 그러나 말은 못해도 변비의 고통이 가장 크지 않을까? 변비약 등으로 일시적 증상 완화 보다는 규칙적인 운동과 균형있는 식사로 변비를 탈출해 보자.

부천 대성병원 의사 **홍명호**

여름휴가를 즐긴 사람도 있겠고, 올해는 사정이 어려워 휴가를 포기한 사람들도 있겠지만, 여름 휴가철이 마무리 단계에 이르면서 여름철의 후유증 때문에 괴로운 사람들도 생기게 마련이다.

계속되는 열대야 때문에 생체리듬이 깨어져 수면 장애가 지속 될 수도 있겠고, 기미, 주근깨, 잡티 등을 포함하여 자외선에 의한 피부 손상, 익상편(코 쪽의 눈가에서부터 시작하여 눈동자 쪽으로 서서히 자라나는 살), 당장은 알 수 없는 눈 손상에 의한 백내장, 소화불량, 긴장 이완 등과 더불어 휴가의 뒤끝이 변비를 종착역으로 하는 경우가 많다. 변비는 주관적인 요소가 많아서 변비로 고생하는 사람이 말을 하지 않으면 타인이 “당신은 변비가 있군요!”라고 판단하기가 쉽지 않다.

변비가 만만한 현상도 아닌 것이 오죽하면 변비를

정의하는 데 있어서 내노라하는 변비 학자들이 모여서 로마 기준까지 만들었을까! 변비를 정의하는 로마 기준에 의하면 ‘변을 보는데, 지나치게 힘을 주어야만 변이 나올 때, 변이 지나치게 딱딱해서 통변이 어려울 때, 변을 보고 난 후 시원치 않고 불완전한 배출감을 느낄 때, 항문이 막힌 것 같은 느낌이 있을 때, 배변 횟수가 아주 적을 때, 변을 보기 위해서 관장이나 직효성 변비약 복용, 항문이나 직장에서 변을 파내는 등의 어떤 조치를 취해야만 할 때 등 여섯 가지 중에서 두 가지 이상의 증상이 지난 12개월 동안 12주 이상 지속되면 변비라고 하자.’라는 것이다.

음식 섭취가 불량하면 변비가 생기는데, 체중 관리를 한답시고 크래커나 비스킷 한쪽 먹고 물도 잘 마시지 않으면서 이노제, 설사를 유발하는 중국 차를 복용하는 젊은 여자는 틀림없이 변비가 있다. 음식의 섭취

가 적으면 대변의 수분 함량도 떨어지고 대장 통과 시간도 지연되어 변비가 오는 것이다. 과민성 장 증후군 환자 중에 배가 아프면 변을 보아야만 복통이 완화되고 경우에 따라 설사를 해서 지사제를 먹으면 변비가, 변비약 먹으면 설사가 나오는 경우도 있다.

대장 운동이 감소하여 변의 대장 통과 시간이 길어져 변비가 생기는 수 있는데, 일찍이 2,500년 전에 히포크라테스가 나이 먹은 노인은 장 운동이 느려진다고 기록했듯이 노인 3명 중 1명은 변비일 가능성이 크다. 노인들은 장 운동만 느린 것이 아니라 치아가 부실하여 채소, 과일 등 섬유소 섭취보다는 부드러운 음식을 선호하고, 갈증을 잘 느끼지 못하여 수분 섭취가 충분치 않고, 운동도 관절 통증 때문에 잘하지 않아 변비가 오는데다가, 혈압약, 수면 보조제, 진통제까지 복용하는 노인은 변비의 틀에서 벗어나려면 상당한 노력이 필요하다.

휴가를 가면 평소엔 먹지 않는 음식을 먹고, 물이 바뀌면 설사를 하는 수가 종종 있는데, 생활 리듬이 깨지고, 취침 시간과 수면 시간이 달라져 잠을 설치고 평소보다 많이 걷거나, 자동차나 여러 가지 교통편을 이용하면서 땀을 흘리고, 맥주까지 마셔서 탈수 상태까지 겹치면 변비가 와서 휴가 끝이 찝찝해지는 경우가 있다. 그러나 대장암이나 당뇨병, 갑상선 기능저하증 같은 병 때문에 변비가 오는 경우도 있으므로 변비가 지속되면 의사를 찾아보는 것이 안전하다.

변비의 원인을 알아내기 위해서 의사의 검사를 받는데 적지 않은 노력과 시간이 있어야 하는데, 대부분은 지루한 의사의 검사 없이 약물치료로 변비 증상이 호전되는 것이 보통이므로 생활 습관을 개선하고, 간단한 약물치료를 해 보고, 그래도 반응이 없으면 특수 검사를 시행해 본다.

변비의 완치는 그리 쉬운 일이 아니며, 인내가 필요한 지루한 과정이라고 할 수 있다. 일단 한국에서는 강력한 변비 치료약을 처방전 없이 간단히 구입할 수 있기 때문에 변비라고 생각하면 즉시 변비약을 쓰게 되고, 빠른 효과가 없는 치료법은 꺼리며, 홀대를 하여 어처구니없게도 변비의 흔한 원인 중의 하나가 습관적인 변비약 사용이다. 변비가 있으면 가장 중요한 것은 식이요법, 생활양식의 건전화, 그리고 배변 습관의 변화, 이 세 박자다.

충분한 양의 균형식, 섬유소가 풍부한 음식의 섭취와 충분한 양의 물을 마시는 것이 필수다. 배변의 양과 횟수를 증가시키고 수분을 흡수하여 부드럽게 하는 섬유소의 섭취야말로 변비 치료의 핵심이라 할 수 있다. 대변이 마려운데도 불구하고 변을 참는 행위는 변비를 일으키는 원인이므로 반드시 피해야 한다. 변이 마려우면 변기에 가는 것이 지극히 자연스러운 일이다. 변기에 앉을 때는 벽돌 같은 발 바침 위에 발을 올려놓고 사타구니 관절이 구부러져 쪼그리는 자세가 되도록 해야 한다.

변비 완화 약물로는 대변의 부피를 크게 만드는 부피형성 완화제가 있고, 삼투성 완화제, 자극성 완화제가 있는데, 사람들이 선호하는 자극성 완화제는 그 효과가 즉각적이기는 한데, 일시적 변비를 완화할 목적으로 단기간 사용하는 것이 좋다. 이를 지속적으로 사용하면 만성 변비의 원인이 되고, 이를 치료하려면 간단한 공사가 아니고 복잡하고 어려운 과정이 되기 때문에 의사와 상의하여 사용하는 것이 바람직하다. 더욱이 장기간 습관적으로 변비약을 사용하다 보면, 심각한 질병을 키울 가능성도 있으므로 매우 주의해야 한다. ☺