

불청객-변비

홍명호 고려대구로병원 가정의학과

변 비는 의사 처방 없이 약을 사 먹는 가장 흔한 문제일 것이다. 대변 보는 횟수가 적어도 변비라고 하고 변이 딱딱해서 대변 보기가 불편해도 변비라고 하고, 대변을 본 후에 대변을 완전히 다 보지 못한 느낌이 들어도 변비라고 하며, 대변이 딱딱하지도 않은데도 불구하고 대변이 잘 나오지 않을 때도 변비라고 한다. 대변을 매일 보지 않더라도 보는 횟수가 일주일에 3번 내지 5번쯤 시원하게 본다면 정상이라고 할 수 있다. 한번 볼 때 대변 무게가 35g 이상이면 정상이라고 하지만, 대변 보고 무게를 재어 보는 사람들은 그리 많지 않으므로 변비인지 아닌지를 대변 무게로 재는 일은 변비 전문의가 할 수 있고, 보통 변비라면 각자 사람마다 자기의 배변 습관에 따라서 정의를 내리는 것이 보통이다.

변비의 원인을 보면 참으로 다양하다.

집에서 엄마가 오늘은 변이 잘 안나와서 큰일났다고 대변 보는 약을 먹는 것을 보고 자란 사람들은 대변을 하루라도 거르면 변비라고 변비 약을 먹거나 관장을

하는데, 변비의 가장 흔한 원인 중의 하나가 변비약의 상습 복용이다. 대변을 시원하게 볼려면 섬유소를 충분히 먹어야 하고, 수분 섭취를 충분히 해야 하며 운동을 꾸준히 해야 한다. 아침밥을 꼭 먹고, 변 보고 싶은 느낌이 들 때 주저 없이 화장실에 가 앉아야 한다. 엄마가 아빠 출근시키고 애들 학교 보내고 바쁜 아침 시간을 보내면서 아침 밥을 거르고 집안을 치우는 동안 이것 마저 하고 저것 끝 내고 미적 미적 대변 보고 싶은 느낌을 참다 보면 변비가 생기게 마련인데, 간단하게 대장을 자극하는 변비약을 먹거나 관장이나 하고, 이런 엄마를 보면서 자라는 아이들은 변비를 대 물림 하게 된다. 변비를 만들고 애꿎은 변비약만 먹는 것이다.

휴가를 가든가 여행을 하면 일시적으로 변비가 생길 수도 있는데, 이때의 변비는 물을 갈아 먹어서 생기는 변비라기보다는 휴가나 여행중에 음식을 불규칙하게 먹거나, 적게 먹거나, 섬유소 섭취를 적게 하거나 수분 섭취를 충분하게 하지 않고 긴장해서 변을 참고, 운동을 평소보다 적게 하기 때문인데, 그리 큰 문제가 될 게 없다. 생활 리듬을 평상시처럼 규칙적으로 되돌리면 좋아진다.

나이 든 노인들에게서 만성 변비가 꽤 있는데, 치아 부실로 부드러운 음식을 먹고, 운동이 부족하고, 섬유소와 수분 섭취가 충분치 않고 습관적인 변비약 사용이 그 원인이다. 다이어트하는 젊은 여성에게도





변비가 많은데, 수분, 섬유소 섭취 부족, 운동 부족, 아침밥을 안 먹고, 변을 참는 습관 때문이다. 과민성장 증후군이 있어도 변비가 오는데, 배가 아프고 변비와 설사를 반복할 수 있다. 드물지만, 갑상선 기능 저하증, 당뇨병 합병증, 대장 종양, 대장 협착증, 장 폐색증 때문에 변이 통하지 않는 경우도 있다. 그 밖에 상습적으로 이뇨제를 사용하거나, 정신과 치료약의 일부를 지속적으로 사용하는 경우나, 말기 암 환자에게 통증 조절용 약을 사용하는 경우에도 변비가 올 수 있다.

휴가 후, 여행 후 또는 환절기에 일시적으로 오는 변비는 우유를 한 잔 마시면 곧 좋아지는 경우가 많다.

질병이 없는 단순한 변비를 호전시키려면 우선 아침밥을 든든히 먹어야 한다. 밤새도록 텅 빈 위에 섬유소가 충분한 아침밥을 여유있게 먹고 수분 섭취를 충분히 하면 대장이 신호를 받아서 대장운동을 하게 된다. 이것이 소위 위-대장 반사로서 장 내용물이 직장까지 이동하는 대장 운동이 일어나고, 직장이 자극을 받아서 대변 보고 싶은 느낌이 생기고, 이것이 뇌로 전달되어 배변을 하겠다고 해석하여 화장실로 가게 되고, 이어서 배변반사가 일어나고, 항문의 괄약근이 열리면서 대변이 나오게 된다. 아침시간은 위가 비어 있으므로 위-대장반사가 가장 잘 일어나기 쉬운 시간이다. 아침밥을 거르면 위-대장 반사가 생략

되는 수가 많고, 아침밥을 먹더라도 밥을 먹자마자 허둥지둥 집을 나서서 버스, 전철 타고 출근하면서 변의를 느껴도 차 안에서 변을 참고, 이렇게 참다 보면 변의를 느끼는 시간이 점점 짧아지고 희미해져서 습관성 변비가 될 수 있다.

바쁜 직장 생활을 하려면 좀 힘든 주문일지 모르겠지만 변비 탈출을 위해선 변의가 있을 때 참지 말아야 한다. 대변을 보고 싶은 욕망을 느끼는 데도 자꾸만 참다 보면 막상 화장실에 들어가서 자리를 잡았을 때는 이미 변의가 사라져 버리는 경우가 많다. 변비로 고생하는 사람들 중

에는 변의를 2분 내지 3분 정도로 짧게 느끼는 사람들이 많은데, 이때는 왼쪽 아랫배를 문질러 주어서 기계적인 자극을 주면 변의가 되살아 날 수도 있다. 아침의 빈속은 하루 한번 뿐이고, 오늘 아침의 변보고 싶은 느낌을 참으면 그 느낌은 내일이나 오고, 내일도 참아 버리면 모레가 되어도 변비가 지속된다. 그렇다고 변비약을 습관적으로 사용하면 만성 변비가 된다. 아침에 위가 비었을 때 아침밥을 먹어서 생기는 자연적인 위-대장 반사 대신에 변비 약으로 대장을 자극해서 변을 보면 위-대장 반사는 소실되고 변비약에 의한 대장 자극에만 의존하게 되어, 그 자극이 더욱 강해져야만 변을 볼 수 있게 되기 때문에 이것이 습관성으로 굳어져서 변비 전문의에게 특수한 훈련과 치료를 받지 않으면 안된다.

변비가 있으면서 기운이 없고, 쉬 피곤하고, 집중력이 떨어지고, 작업 능률이 떨어지고, 빈혈이 생기고 대변에 피가 섞여 나오고, 짜장면 같은 변이 나오거나 석탄가루를 섞어 놓은 듯한 변이 나오고, 배가 아프면서 부어 오르고, 구역·구토가 동반되면 지체없이 의사를 찾아야 한다. 이런 경우의 변비는 의사로서도 만만하게 볼 수 있는 변비가 아니기 때문이다. **Z**