화장실 5분 이상 앉아 있으면 치질 만든다

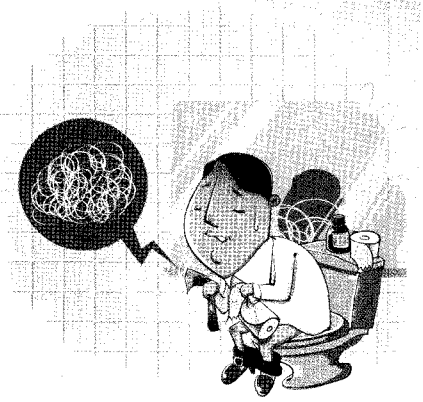
생활습관에서 시작되는 질환, 치질

치질로 인해 병원을 찾는 사람들의 원인을 파악해보면 대부분이 생활습관으로부터 병이 시작된다는 것을 알 수 있다. 나도 모르게 익숙해진 식습관, 배변습관이 항문질환의 원인이 되는 것이다. 치질은 수술 없이도 좌욕 등 생활습관만 고치면 증상이 호전될 수 있는 질환임에도 불구하고 귀찮고 창피하다는 이유로 병을 숨기다가 수술까지 가는 경우가 많다.

글 조동호(서울송도병원 대장항문외과 전문의)

●○ 치질 있어도 병원 가기는 괴로워

참기 힘든 고통을 표현할 때 '항문이 찢어지는 듯한 아픔 '이라는 표현을 쓰곤 한다. 얼마나 아프기에 그런 표현을 쓰는 걸까? 실제 치질이 있어도 병원에 가는 사람은 많지 않다. '치질 수술은 매우 아프다' '수술이 잘못되면 인공항문을 달아야 한다' 등의 소문에 겁먹기도 하지만 무엇보다 자신의 항문을 남에게 보여야 한다는 부담감이 크기 때문이다.

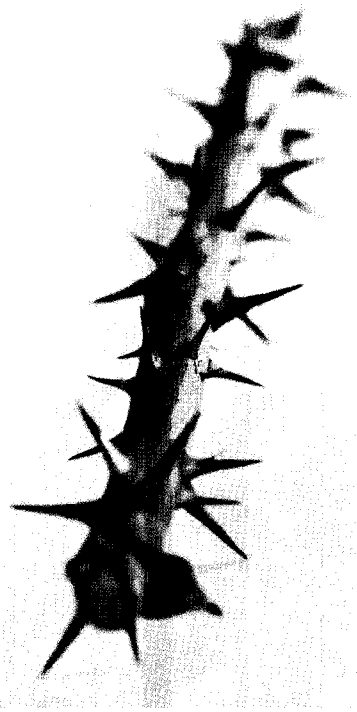


최근 한 조사결과에 따르면 대장 · 항문 병원을 찾는 환자 중 처음 병원에 오기까지의 시간을 조사해 봤더니 10년 이상이 약 39%로 가장 많았다. 6년 이상 10년 이하도 26%로 나타났다. 그만큼 병을 키운 뒤에야 병원에 간다는 것이다.

일반적으로 치질은 치핵, 치열, 치루 등 항문에 나타나는 질병을 통틀어 말한다. 이중 치핵은 항문 질환의 50~60%를 차지하는 질병이며, 항문이 곪아서 고름이 터지는 치루는 약 20%, 항문이 찢어지는 치열은 15~20%를 차지한다.

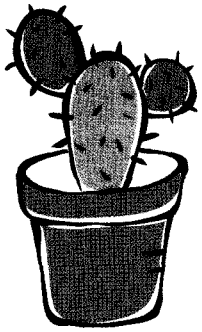
●○ 치핵, 가장 많이 걸리는 항문 질환

일반적으로 사람들이 가장 많이 겪는 치질은 '치핵(痔核)' 이다. 전체 항문 질환의 약 60%를 차지할 정도로 유병률이 높다. 치핵은 항문 안쪽 혈관들이 울혈(鬱血)돼 늘어나거나 항문 바깥쪽 불필요한 조직 등이 늘어나서 생긴다. 치핵이 항문 안쪽에 생기면 통증이 거의 없다. 배변 시 치핵 덩어리가 같이 밀려나오는 경우가 많으며 출혈이 되므로 빈혈이 생기기 쉽다. 하지만 항문 바깥쪽에 울퉁불퉁 튀어나온 치핵이 있으면 생활하기 불편할 정도로 심한 통증이 생긴다. 안쪽에 생긴 치핵이든 바깥쪽에 생긴 치핵이든 여러 가지 방법으로 제거해 주면 쉽게 낫는다. 안쪽에 생긴 치핵 중 초기 단계에는 수술 없이 좌욕과 연고 사용 등으로 치료 가능하다. 상태에 따라 고무결찰요법, 마이크로웨이브치료, 경화요법, 양극전기온영요법, 색소레이저요법 등 비수술적 치료법도 많지만 가장 확실한 치료법은 치핵절제술이다.



원인은 무엇일까? 대변을 볼 때 오래 앉아 있거나 억지로 힘을 주는 등 잘못된 배변 습관으로 인해 항문에 가해지는 반복된 압력, 노화로 인한 항문 탄력도 저하, 변비와 설사, 간경화 등이 주된 원인이다. 직업적으로 오래 서서 일하거나 가만히 앉아서 일하는 이에게도 많이 발병한다. 유전적 요인에 대한 의견도 있다. 배변 활동은 식생활과 밀접한 관계가 있어 가족 단위로 발견되기도 하지만 유전이라고 단정 짓기는 힘들다. 다양한 원인 중 가장 큰 비중을 차지하는 변비와 설사는 잘못된 식생활에서 비롯된 만큼 평소 배변활동을 개선할 수 있는 식이를 하는 것이 예방책이다. 동물성 단백질 섭취를 줄이고 식이섬유소가 많이 든 채소와 과일 등을 자주 먹고, 술은 줄여야 한다.

수술이 필요한 경우는 3도와 4도 내치핵, 치열이 동반돼 배변을 할 때나 후에 심한 통증을 느끼는 경우, 반복적으로 혈전이 생겨 통증이 오는 경우, 치핵으로 일상생활을 하는 데 불편함을 많이 느끼는 경우, 항문을 청결하게 관리하기가 힘들고 가려움증이 심한 경우, 출혈이 심해 빈혈이 생긴 경우, 변을 볼 때 피가 주사기로 쏘듯이 뻗쳐 나오거나 활동 중 속옷에 피가 묻어 나오는 경우이다.



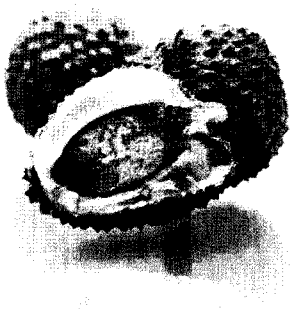
●○ 치열, 항문이 찢어진 상처

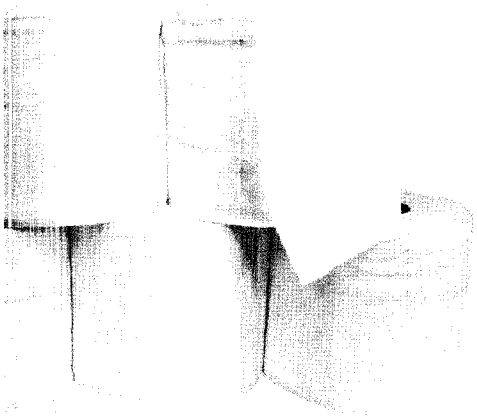
치열은 변비가 가장 큰 이유로 섬유질이나 수분이 부족한 식습관, 또는 극히 적은 식사량으로 인해 딱딱한 대변이 나올 때 항문관과 주변 약한 근육 등이 찢어져 생긴다. 배변 시나 배변 후까지 심한 통증이 있으며 휴지에 묻을 정도로 약간의 피도 나온다.

처음 생겼을 때는 상처가 깊지 않다. 좌욕 등의 보존적 치료를 열심히 하면 1주일 정도 만에 치료된다. 하지만 잘 아물지 않은 상태에서 찢어지고 아물기를 반복하면 상처가 점점 깊어져 궤양이 된다. 이런 경우 수술을 해야만 증상이 호전된다.

치열의 원인은 무엇일까? 치열의 원인에 대해서는 논란이 많다. 스트레스 같은 정신적 원인과 변비 등이 주요 원인으로 꼽히지만 누구나 그런 것은 아니다. 대변을 볼 때 내괄약근이 이완되면서 항문관이 충분히 열려야 하는데 경련을 일으키면 긴장된 상태에서 대변을 배출하기가 힘들다. 이러한 괄약근의 긴장으로 배변 활동이 원활하지 못해 결국 밖으로 나오려는 변의 압력에 의해 찢어지는 것이다. 항문 압력이 높으면 혈액순환이 제대로 이루어지지 않고 결과적으로 점막에 허혈성 손상을 주기 때문에 상처가 생기고 잘 낫지 않는다. 변비로 인해 변이 딱딱할 경우 더 잘 생긴다. 스트레스는 변비의 원인이기도해 치열의 원인으로 꼽기도 한다.

치질은 치핵, 치열, 치루 등 항문에 나타나는 질병을 통틀어 말한다. 이중 치핵은 항문 질환의 50~60%를 차지하는 질병이며, 항문이 곪아서 고름이 터지는 치루는 약 20%, 항문이 찢어지는 치열은 15~20%를 차지한다.





●○ 치루, 항문 외에 또 다른 구멍이 뚫리는 병

대변이 모이는 저장 창고인 직장을 밖으로 통하게 해주는 것은 오직 항문뿐이다. 그런데 항문 외에 또 다른 구멍이 생기는 병이 바로 치루다. 치핵이 항문이나 항문 바로 근처에 생긴다면 치루는 항문에서 약1~2cm 떨어진 피부에 생기며 종기 모양처럼 불룩 튀어나온 형태를 띤다. 치루의 시작은 항문 샘 부분이 곪는 것이다. 항문 샘은 배변 시 대변이 잘 나오도록 윤활제를 분비하는 곳인데 이곳이 청결하지 않을 경우 대장균이나 각종 세균에 의해 곪게 돼 농양이 생기는 것. 이 농양이 항문관 주변의 약한 부위를 뚫고 길을 만들어나가 긴 관 모양을 형성해 피부를 뚫고 나온다.

치루가 있으면 그 부위에 심한 통증이 생겨 앉아 있기가 힘들다. 똑바로 서 있을 때도 통증이 있어 항상 엉거주춤한 자세가 된다. 몸살이 난 것처럼 열이 나고 온몸이 쑤시기도 한다. 치루는 약으로는 거의 효과가 없고 수술로 제거해야 한다. 방치하면 암이 될 수 있으므로 빨리 치료를 받아야 한다. 치루를 절개하는 수술만이 유일한 치료법이다.

치루는 항문샘에 생기는 염증이 주원인이다. 항문샘의 치상선은 움푹 패여 있기 때문에 대장 내에 세균이나 대변이 흘러 들어가기 쉽다. 결핵, 크론병, 궤양성 대장염, 치열 등 다른 질병이 원인일 수 있다. 특히 결핵균이 항문샘을 감염시켜 생긴 치루가 전체 치루 환자의 3~5%를 차지한다.

대장항문 건강을 위한 10가지 올바른 생활 습관

치핵은 대변을 볼 때 오래 앉아 있거나 힘을 주는 등 잘못된 배변습관으로 인해 발생한다. 항문에 가해지는 반복된 압력, 노화로 인한 항문 탄력도 저하, 변비와 설사, 간경화 등이 주된 원인이다. 대장항문 건강을 위한 생활 습관을 살펴보자.

01 동양식 변기보다는 서양식 변기를 선택하라

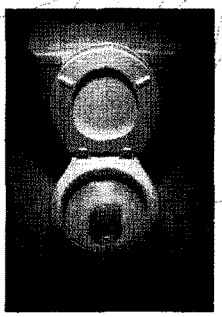
쭈그리고 앉아 볼 일을 보는 동양식 변기에서 대변을 볼 때 항문에 힘이 더 많이 가해진다. 공공화장실은 보통 두 가지 형태를 모두 갖춰놓은 경우가 많다. 당연히 양변기를 선택하는 것이 현명하다.

02 변을 볼 때 신문, 책 등을 절대 읽지 말라

변기에 앉아 있는 시간이 길어질수록 압력이 가해지는 시간도 길어지므로 여러 항문 질환을 야기한다.

03 배변 습관을 점검하고 규칙적으로 실행하라

매일 변을 보면 변이 점점 부드러워진다는 연구 결과가 있다. 변의가 느껴질 때를 놓치지 말고 화장실에 가자. 아침에 안 나왔으면 다음날 다시 시도하면 되고 중간에 변의가 오면 바로 볼 일을 본다. 아침식사 전보다 후에 용변을 더 잘 볼 수 있다. 위에 음식물이 들어가 대장을 자극하기 때문이다.

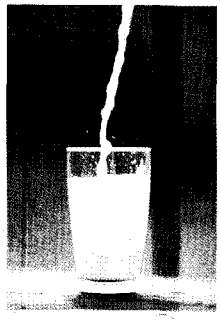


04 대소변이 마려우면 참지 말라

대소변이 마려울 때 참는 것은 변비의 원인이 된다. 변의를 느끼면 바로 화장실에 가야 한다.

05 배변 시 강한 힘을 주지 말라

강한 힘을 주면 울혈이 일어나고 항문에 부담을 준다. 변은 자연스럽게 나와야 좋은 것이다. 변을 완전히 다 내보낼 필요도 없다. 매일 하루에 한 번씩 변을 보아야 한다는 강박적인 생각도 금물이다. 화장실에 5분 이상 앉아 있는 것은 좋지 않다. 시간이 오래 걸릴 경우 다음에 다시 변을 보더라도 끝까지 다 보려 애쓰지 말고 5분 내에 일어서자.



06 항문을 청결히 하라

용변 후 항문에 남아있는 대변찌꺼기는 염증을 일으키는 원인이 되므로 휴지보다는 비데를 이용하는 것이 좋다. 하지만 너무 세게 또는 오래 많이 사용하면 항문 기름샘과 조직 등이 망가질 수 있으므로 주의한다. 비대가 없을 때는 샤워기를 이용하면 좋다.

07 같은 자세로 오래 있는 운동과 레저를 피하라

장시간 같은 자세로 골반 쪽에 울혈을 조장하는 낚시나 운전, 그리고 골프 등과 같이 한쪽으로만 움직이는 운동은 피하는 것이 좋다. 또한 승마나 자전거와 같이 항문에 자극을 가하는 운동과 중력과 반대하는 역도와 같은 운동들도 역시 조심해야 한다.

08 음식을 골고루 잘 섭취하라

식사량은 충분히 하는 것이 중요하다. 소식보다는 섬유질이 풍부한 식단으로 적당량을 먹어야 변으로 나올 것이다. 더불어 하루 8잔 이상의 물과 섬유질이 풍부한 음식물을 섭취한다. 식이섬유가 풍부하고 체내에 독소를 배출 해주는 음식으로는 김 · 다시마 등의 해조류와 콩 등의 곡물류, 고구마 · 감자 등의 구근류, 사과 · 알로에 · 당근 등 채소나 과일이 대표적이다.

09 목욕으로 혈액순환을 좋게 하라

배변 후 목욕을 하거나 샤워를 해 항문을 청결히 하는 것은 좋다. 따뜻한 물로 혈액순환을 돕는 것도 치질 예방에 좋다. 매일 온탕에 들어가 몸을 따뜻하게 해주면 항문의 혈류가 좋아지고 청결을 유지할 수 있다.

10 검증되지 않은 민간요법은 금물

흔히 우리가 알고 있는 민간요법은 맞는 것도 있고, 틀린 것도 있다. 그중 치질에 가장 효과적이라고 알려진 쑥뜸이나 쑥좌훈은 화상을 입을 수도 있어 전문의와의 상담이 필수적이다. 또한 종종 의사가 아닌 사람에게 항문 치핵을 부식시키는 주사제 등을 맞고 항문이 심하게 손상되어 뒤늦게 병원을 찾는 안타까운 경우도 있다.

치질의 주된 원인은 잘못된 식습관으로 인한 변비, 설사 등과 같은 배변활동 장애이다. 이는 무엇보다 식이요법으로 식습관을 바로 잡는 것이 중요하다. 또한 증상이 있을 때 전문의와 상담을 통해 생활 습관 등을 개선 한다면 수술까지 가는 상황을 줄일 수 있을 것이다. MEDI CHECK