생각보다 많은 사람이 앓고 있는 질병이 있다. 바로 변비다. 우리나라 변비 환자 수는 2011년 57만9천 명, 2015년 61만6천 명, 2020년 63만6천 명으로 꾸준히 증가하고 있다. 한 번쯤 걸려봤거나 혹은 여전히 변비로 고통받는 사람들을 위해 변비에 대한 모든 것을 풀어본다.

그것이 알고 싶다!

변비에 대한 모든 것

박찬중
외과 전문의
충북의원 원장

변비 환자들이 어느 정도 있나요?

현재 우리나라 인구의 약 15%가 변비 증상을 경험하고 있다고 알려져 있으며, 여성이 남성보다 4배 정도 높은 것으로 보고되고 있습니다. 대부분 변비 증상을 느끼는 분들은 약을 구입해 복용하거나 민간요법으로 자가 치료를 시행하고 있습니다. 그러다 증상이 심해지거나 대장암 등의 큰 병의 전조 증상이 아닐까 하는 걱정에 병원에 찾기 때문에, 변비 증상을 호소하는 분들의 약 10%만이 전문적인 치료를 받는 것으로 파악되고 있습니다.

병원에서 치료를 받아야 할 변비 증상에는 어떠한 것이 있는지요?

음식이나 생활습관 조절로도 배변 횟수가 주 2회 이하인 변비 증상이 한 달 이상 지속되고 이로 인해 배변과 생활에 큰 불편을 겪을 경우 병원을 찾아 진단받을 것을 권장합니다.

또한 배변 시 과도하게 힘을 오랫동안 주게 되어, 항문 출혈 혹은 탈홍[1]이 생겼을 경우, 변을 보더라도 잔변감이 남는 경우에는 골반 근육 기능 이상이 원인일 수도 있습니다.

변비의 원인은 어떤 것들이 있는지요?

변비는 크게 기질적인 원인과 기능적인 원인으로 나눠집니다. 특히 변비 증상과 함께 혈변, 체중감소, 발열 등의 경고 증상이 있으면, 대장암 등의 기질적인 원인을 감별하여야 합니다. 즉, 변비가 지속된다고 대장

1) 내치핵이 항문 밖으로 심하게 탈출하여 항문 내로 되돌아가지 않는 상태

암이 발생하지는 않지만, 일부 대장암 환자에서 변비 증상이 동반될 수 있습니다. 기질적인 원인으로는 대장, 직장암과 당뇨병, 갑상선기능저하증, 우울증, 파킨슨병 등의 전신 질환 등이 있으며, 또한 진통제와 제산제, 칼슘차단제 등의 약물 부작용에 의한 2차 증상인지 감별하는 것이 중요합니다.

특별한 원인 질환이 없는 경우를 '기능성, 혹은 특발성 변비'라고 하며, 다이어트를 하는 젊은 여성과 노인처럼 섬유질 섭취가 적거나 적은 음식 섭취량으로 인해 대변 형성량 자체가 적어 변비가 생기는 경우도 있습니다.

변비가 심하면 피부가 나빠지고 여드름이 생기나요?

스트레스 혹은 수면 부족으로 인해 부신피질 호르몬 분비가 증가하면, 어떤 사람은 여드름이 생기고, 어떤 사람은 위장장애가 오고 변비가 생길 수 있습니다. 즉, 변비가 심해서 장내 독소가 체내 흡수되어 여드름이 생긴다는 것은 의학적 근거가 없고 변비와 여드름은 인과 관계가 없습니다.

변비 환자들은 어떤 검사를 받게 되나요?

우선 대장내시경검사를 해서 대장과 직장암 등의 기질적인 장 질환이 있는지 확인하고, 기능검사로 대장통과시간측정, 배변조영술, 직장 · 항문 내압검사 등을 합니다.

변비의 치료는 어떠한 것들이 있는지요?

변비는 크게 두 가지 유형으로 나뉘고 유형에 따라 치료 방법도 달라집니다.

첫 번째로 골반근육 기능이 협조가 잘 안 되어 생기는 변비가 있는데, 이럴 때는 바이오피드백 요법을 하게 됩니다. 바이오피드백 요법은 배변 재훈련 요법이라고도 합니다. 평소에 배변 시 근육을 잘못 사용하고 있다는 것을 학습하고 이를 교정하는 방법입니다. 복식호흡을 하면서 배변을 하면 보다 쉽게 배변할 수 있습니다. 두 번째로는 대장 무력형으로, 이 경우는 약물 처방을 받게 됩니다. 약물에 난치성인 경우 대장 절제술까지 고려할 수 있습니다.

식생활 습관은 어떻게 개선하면 되는지요?

변비의 치료와 예방에 가장 중요한 것은 적절한 운동과 식이 요법입니다. 변비로 속이 불편하다고 식사량을 더 줄이고 식사를 거르는 것은 증상을 더 악화시킵니다. 아침을 거르지 않고 규칙적인 식사와 충분한 식이섬유를 섭취하는 것이 좋습니다. 식이섬유는 과일과 해조류, 현미나 보리 등의 곡류와 땅콩, 아몬드 등의 견과류 그리고 고구마나 감자, 각종 채소 반찬 등에 풍부합니다.

변의를 느끼게 하는 자신만의 배변촉진을 위해 음료로서 찬 우유나 물을 적당히 섭취하는 것도 도움이 될 수 있습니다.

물을 많이 마신다고 변비가 해결되는 것은 아니니 물을 과다하게 마실 필요는 없습니다. 배변은 아침 식사 뒤 30분 이내, 변 보는 시간은 10분 이내가 좋습니다.

취재_박진완 대한산업보건협회
충북산업보건센터 사내기자

참고문헌
박효진 저 「변비의 식사요법」, 「잘 먹고 잘 싸기」