

변비씨의 하루

- 밤에 늦게 잠자리에 들어 언제나 아침에는 늦잠.
- 시간이 없어 화장실에 가지 못한다.
- 움직이는 것을 싫어하는 게으른 생활.
- 항상 스트레스 투성.
- 미니 스커트에 맥주를.

❶ 변비란 무엇인가?

변비는 굳거나 건조한 변으로 인한 불편한 대장활동, 그리고 오랜 동안 변을 보지 못하는 등의 상태를 말합니다. 대부분의 사람들에서 다음과 같은 잠재적인 증상이 나타납니다.

- 오랜 동안 변을 보지 못하며, 종종 복부팽만과 긴장을 동반.
- 심하게 굳은 변.
- 변을 볼 때 아프거나 출혈을 동반.
- 변을 본 후에도 잔변감이 남아 있는 경우.

❷ 변비의 3대 원인

- 1 위.. 불규칙한 식생활 (특히 아침을 거르는 사람)
- 2 위.. 운동부족
- 3 위.. 스트레스

그 외에도 다음과 같은 이유에 의해서 쉽게 나타날 수 있습니다.

- 부족한 수분 섭취
- 부족한 섬유질 섭취(섬유질은 변의 크기 증가, 수분의 유지, 원활한 대장활동과 부드러운 변을 만든다.)
- 오랜 동안 완화제(설사제)를 이용한 경우
- 특정약물을 복용한 경우 (예) 몇몇 심장제, 진통제, 항우울제
- 변의가 심하게 느껴질 때에도 화장실에 가지않는 경우
- 치질이나 갑상선 기능저하 등의 의학적 문제가 있는 경우
- 주변 환경의 변화

❸ 변비의 종류와 특징

[급성변비]

매일 배변이 있었는데 갑자기 변의를 느끼지 못하게 되거나, 예를 들어 느껴진다 해도 잘 나오지 않는 경우가 여기에 해당된다.

[만성 변비]

만족할 수 있는 배변을 본 일이 없고 언제나 깨끗하지 않고 힘이 든다. 이런 경우를 만성 변비라 하며 변비약을 복용하고 있는 사람도 있다.

[일과성 단순 변비]

수술을 한 후 일시적으로 정상적인 식사를 하지 못했거나 배탈이 나서 소화가 잘 되는 것만 먹었다거나 할 때, 또는 여행 등으로 인해 일시적 생활환경이 변했을 때 일어나는 변비로 이 경우에는 자연적으로 치료가 된다.

[증후성 변비]

장의 병이나 산부인과 계통의 병 등의 원인으로 변비가 되는 것으로 심한 복통이나 구토를 동반하는 일이 많다. 이런 경우에는 반드시 의사에게 치료를 받아야 한다.

[상습성 변비]

병이라 느끼지는 않으나 확실한 배변이 안 된다고 하는 타입으로 불규칙한 식생활이나 운동부족 등 일상의 나쁜 생활 습관이 원인이 된다.

[증후성 변비]

오랫동안 견고한 변비에 고통 받아온 사람이라면 병이 잠재해 있을 수 있다. 이런 경우에 해당이 된다면 한 번 검진을 받아보는 것이 좋다.

[결장성 변비]

대장의 긴장이 풀려 연동운동이 약해져서 일어나는 것으로 운동부족이거나 또는 병을 치른 다음 체력이 저하되었을 때 흔히 일어난다.

[직장성 변비]

직장에 변이 도달했을 때 변의를 느끼도록 되어 있는 신경이 둔해져 일어나는 것으로 따라서 변이 딱딱해져 있는 경우가 많으므로 배변이 곤란하게 되는 것이 특징이다.

[경련성 변비]

이 경우는 복통을 동반하거나 변비와 설사를 반복하게 되는데, 스트레스 등의

원인으로 일어나기 때문에 반드시 전문의와 상담을 해야 한다.

❶ 변비의 치료

일반적으로 변비의 치료에는 불규칙한 배변을 일으키게 하는 환자 자신의 생활 습관을 교정하는 것이 포함됩니다. 환자에게 적합한 치료 방법이나 변비를 일으키는 신체적인 요인 등을 알아 내기 위해서 경우에 따라 의사와의 상담이 필요할 수 있습니다.

단지 매일 변을 보는 것이 중요한 것이 아니라, 개개인의 정상적인 배변 습관이 어떤 것인지에 대해 아는 것이 중요합니다.

일반적인 방법

1. 매일 고섬유질의 음식을 섭취한다.
2. 규칙적인 운동을 한다.
3. 하루 최소 8 잔의 물을 섭취한다.
4. 대변을 보는 시간을 정한다. 가장 좋은 시간은 아침식사 후 1 시간 이내의 시간이다.
서두르려고 하지 말고 변을 보건 안보건 간에 적어도 10 분 정도 앉아서 기다려 본다.
5. 뜨거운 물, 차 또는 커피는 대장 활동을 자극시킨다.
6. 변비가 3-4 일간 지속되는 경우에는 증상의 일시적인 완화를 위하여 완화제와 관장제를 사용할 수 있다.

❶ 섬유질이란 무엇인지요, 그리고 우리에게 왜 필요할까요?

식이섬유는 식물에서 만들어지는 소화되지 않는 물질을 말합니다.

식이섬유는 몸에서는 소화되지 않으므로, 그 자체의 형태를 바꾸지 않고 우리 몸 속을 지나게 됩니다.

섬유질은 우리 몸의 소화기관의 근육들을 조절하고 건강하게 유지시키는 작용을 하는데, 마치 운동이 우리 몸의 다른 근육들을 건강하고 강하게 하는 것과 마찬가지 입니다. 고섬유질의 섭취는 콜레스테롤 수치를 낮추어 주고, 결장암을 예방하며 혈당 조절 작용도 하기 때문에 당뇨에도 도움을 주는 것으로 알려져 있습니다.

소화기관이 건강하게 활동하려면 충분한 수분도 필요합니다. 충분한 고섬유질의 섭취와 함께 하루 최소 8 잔 이상의 물을 마시는 것이 중요합니다.

❶ 얼마만큼의 식이섬유를 섭취해야 합니까?

현재 권장되는 식이섬유 섭취량은 하루 20-35g 입니다.

일부 사람의 경우에 있어서 이 이상의 식이섬유가 필요할 수도 있습니다. 그러나 갑자기 섬유질 섭취량을 늘리게 되면 gas와 함께 배가 부를 수 있으므로 조금씩 점진적으로 섭취량을 늘리는 것이 좋습니다.

4 식이를 이용한 방법

1. 규칙적인 식생활

위장은 본질적으로 밤에 쉬고 아침 식사 후에 움직이도록 되어있는 리듬을 가지고 있다.

따라서 방긋게 원가를 먹거나 아침 식사를 거르는 등의 식습관을 가지고 있다면 이는 생체 리듬을 깨는 것이 되며 이는 곧 변비로 이어지기 쉽다.

특히 아침 식사를 거르는 것이 문제인데, 원래 아침 식사 후에 변의가 쉽게 느껴지기 때문에 이를 거른다면 변의가 일어날 수 있는 계기가 없어지는 것이다. 그러므로 변비를 고치고 싶다면 하루에 세끼 규칙적으로 먹는다는 것을 염두에 두도록 하자.

2. 식이섬유를 충분히 섭취한다.

위장에서 소화/흡수 과정을 거치지 않는 섬유질들은 대개 변의 재료가 되는 성분들이다.

따라서 이들을 충분히 섭취하게 되면 그만큼 변의 양도 늘어나 대장의 운동이 활발해 진다.

직장에 변이 도달했는지를 느끼는 신경이 둔해진 사람의 경우에도 식이 섬유 섭취는 효과가 있다. 식이 섬유를 섭취할 경우에는 기능성 식품이나 드링크 등에서 섭취하려 하지 말고 음식물로부터 직접 섭취하는 것이 좋다.

“식이 섬유를 섭취할 수 있는 음식의 예

시금치, 고구마, 버섯, 미역, 바나나, 해조류 현미, 오트밀, 배(껍질 포함), 사과, 자두, 건포도, 딸기, 당근, 옥수수(깡통), 강남콩, 땅콩 등.

“ 섬유질이 부족한 음식의 예

샐러리, 오이, 상추, 양파, 포도, 과일 주스, 야채 주스, 팝콘, 쌀, 콘플레이크, 흰식빵, 파스타, 피자 크러스트, 과자류 등.

3. 변의를 일으킬 수 있는 음식

수분의 섭취량이 적어지면 자연히 변이 딱딱해지며 이것이 원인이 되어 변비가 되는 일도 있다. 게다가 변비로 머물러 있는 변은 수분이 적어져 역시 딱딱해진다. 이런 상황이 되면 우선 배변을 일으키려 노력하는 것이 중요하다.

변비를 치료하기 위해서는 변을 부드럽게 하는 것이 우선이며 그러기 위해서는 수분을 적극적으로 섭취해야 한다. 수분을 섭취할 때는 타이밍도 상당히 중요한데, 예를 들면 아침 공복시에 차가운 물을 마시면 그것이 장에 자극을 주어 연동 운동을 일으키므로 변의가 비교적 쉽게 일어 날 수 있다. 차가운 우유의 경우라면 더욱 효과적이다. 이는 우유에 포함되어 있는 유당이라는 물질이 대장을 자극해 장의 연동 운동을 일으키는 작용을 하기 때문이다. 또 콜라 등의 탄산 음료의 경우에도 위를 자극하기 때문에 대장의 운동이 활발해져 역시 변비를 해소시키는 역할을 한다. 단, 너무 많이 마시면 오히려 당분의 과잉 섭취가 되기 때문에 주의해야 한다.

4. 변비를 치료하는 비타민 E

비타민 E 에는 말초 신경을 넓히는 작용이 있다. 이것이 변비와 무슨 상관이 있을까 하고 생각하는 사람도 있겠지만 말초신경이 넓어진다는 것은 전신의 혈액 순환이 좋아진다고 하는 것이기 때문에 자연히 장으로의 혈액 순환이 증가하는 것이다.

따라서 결과적으로 장의 운동이 활발해지고 변도 부드러워져 변통이 좋아진다. 비타민 E 를 섭취하는 방법으로 정제를 먹는 것도 일종의 방안이 될 수 있겠으나 가능하면 식사 안에서 적극적으로 섭취하는 것이 좋다.

EX> 비타민 E 를 많이 함유하고 있는 음식

대두, 참기름, 마가린, 땅콩, 아몬드, 잣, 감자, 옥수수 기름, 콩기름, 콩치 등.

❶ 약물 치료

가끔씩 발생되는 변비에는 농도가 진하지 않은 완하제(설사제) 및 관장제를 사용할 수 있습니다. 그러나 완하제(설사제) 및 관장제를 규칙적으로 사용하게 되면 장운동이 이에 의존하게 되므로 금해야 합니다. 완하제로는 bran, psyllium, polycarbophil, mathycellulose 등이 있습니다.

❶ 의사의 치료가 필요한 경우

1. 위에서 소개 드린 방법에도 불구하고 변비가 지속되는 경우
2. 특별히 변비가 정상적인 대장 활동에 변화를 주는 경우
3. 변비와 함께 오열 또는 심한 복통은 동반하는 경우

❶ 변비씨의 변비 해소법

- 하루 한 개의 바나나를 먹는다. 그것도 아침에 먹으면 효과적이며, 바나나와 요구르트를 믹서기에서 갈아 마시면 도움이 된다.
- 우엉, 당근을 충분히 넣은 된장국을 아침에 뜨겁게 먹으면 변을 보는데 도움이 된다.
- 욕실에서 샤워를 할 때 배에 마지막으로 냉수로 샤워를 한다.
- 매일 아침, 30 분의 워킹이 도움이 된다. 전에는 2 일에 한 번 정도 변을 보았는데, 이것을 하고 나서는 하루에 3 회 정도 나온다.
- 옥수수를 먹고 그 다음 차가운 물을 많이 마시면 다음 날에는 시원한 변을 볼 수 있다. 예를 들어 켈로그의 '올브랜'은 효과가 좋다.

장 운동을 활발하게 하기 위한 운동

배와 허리의 마사지

배 마사지는 직접 대장에 자극을 주므로 장 운동에 미치는 효과가 크답니다.

- 장의 운동을 활발하게.
시계 방향으로 가로로 긴 원을 그리듯이 손바닥을 사용해 배를 마사지한다. 좌우 복부의 S 자 결장의 부분에 손가락으로 약간 강하게 눌러준다. 위의 과정을 반복하다 보면 변의가 일어난다.
- 대장의 작용을 높인다.
허리 전체를 손바닥으로 상하를 문지른다. 올릴 때에는 손가락으로 허리를 자극 내릴 때에는 손바닥으로 자극하는 방식으로 한다.

복근을 강하게 하는 운동

여기에서 소개하는 운동은 배변할 때 중요한 작용을 하는 복근의 힘을 높임과 동시에 장을 자극해 장의 운동을 활발하게 하기 위한 것입니다. 특히 화장실에 들어가기 전에 이런 운동을 하면 효과를 볼 수 있습니다.

매일 조금씩 이런 운동을 하는 습관을 들이도록 해 보세요.

1. 방법

1. 아침에 눈을 떴을 때 직접 한다.
2. 양손을 몸의 뒤에 대고 양 다리를 나란히 천천히 들어 올린다.
3. 한계까지 올렸으면 그대로의 자세를 30 초간 유지한다.
4. 변비의 해소 뿐 아니라 배의 탄력에도 효과적이다.

2. 방법

1. 양 무릎을 나란히 하고 쪼그리고 앉아 팔꿈치를 뺀어 양 손바닥을 바닥에 댄다.
2. 양 손을 지탱해서 한쪽 다리를 뒤로 쭉 뻗는다. 이 때 얼굴은 정면을 향한다
3. 일단 처음의 자세로 돌아가고 나서 이번에는 다리를 바꾸어 같은 모양으로 실시한다.
4. 좌우 교대로 30 회 한다.

3. 방법

1. 다리를 어깨넓이로 벌리고 전신의 힘을 뺀다. 양팔도 자연스럽게 아래로 내린다.
2. 상체를 앞으로 숙이고 왼쪽 손으로 오른쪽 다리의 끝에 터치
오른손은 위에 무릎이 구부러지지 않도록 하는 것이 비결이다.
3. 이번에는 양손을 허리에 대고 상체를 뒤로 한다. 배를 앞으로 내밀듯이.
4. 오른손으로 왼쪽 다리의 끝에 댄다.
5. ①~④의 동작을 5~10 회를 반복한다.

❶ 일상생활에서 변비 예방하자.

불규칙한 생활은 몸의 리듬을 깨뜨리게 됩니다. 그렇게 되면 당연히 위장의 리듬도 깨지게 되어 배변도 불규칙하게 되는 것이지요.

그런 이유에서 변비 해소를 위해서는 위장이 일정한 리듬으로 활동할 수 있도록 규칙적인 생활을 하는 것이 중요합니다. 예를 들어 변의를 느끼지 못한다 하더라도 매일 정해진 시간에 화장실에 들어가 앉아 있다 보면 거기에 대한 반응으로 일정한 배변 습관이 생길 것입니다. 매일 아침 식사 후에 화장실에 들어가는 것을 습관화 하도록 해 보세요.

몸의 리듬을 일정하게 지키는 생활 못지않게 적절한 운동을 하는 것도 중요합니다. 만성적인 운동 부족은 변비의 주요 원인이기도 합니다. 따라서 되도록 걷도록 하고 일 중간 중간에 가벼운 스트레칭을 하도록 하세요.

그 외에도 스트레스 관리를 잘 하고 몸을 차갑게 하지 않도록 유념해야 합니다.

❶ 배변을 위한 5 가지 제안

1. 규칙적인 생활이 가장 중요하다.

생활이 불규칙해지면 변비의 원인이 되므로 변비로 괴로워하는 경우라면 일찍 자고 일찍

일어나는 규칙적인 생활을 하도록 합니다.

2. 정해진 시간에 화장실에 간다.

'가고 싶어지면 간다' 라는 식으로는 배변의 리듬이 생기지 않습니다. '아무래도 나오지 않는다' 라고 생각이 들지라도 매일 정해진 시간에 화장실에 들어가 앉아 있어 보도록 하면 어느새 배변 습관이 붙을 것입니다. 시간은 가능하면 아침 식사 후가 좋습니다.

3. 적당한 운동을 한다.

운동 부족은 변비의 원인입니다. 혈액순환이 나빠지거나 복근이 약해지면 장의 움직임도 둔해지기 마련입니다. 그렇기 때문에 평소에 가능하면 몸을 많이 움직이도록 합니다. 가장 손쉽게 할 수 있는 방법으로 일단 걷는 것부터 시작해 보도록 하세요.

4. 스트레스를 쌓아두지 않는다.

스트레스가 쌓이면 변비가 된다고 하는 사람이 많이 있습니다.

즉 스트레스를 잘 관리하는가의 여부와 변비는 그만큼 관계가 있다는 말입니다. 스트레스 관리를 위해 아로마 테라피도 시도해 보고, 욕실에 들어가 휴식을 취해보기도 하는 등의 자신 나름의 스트레스 해소법을 발견해 스트레스를 쌓아 두지 않도록 해야 합니다.

5. 몸을 차갑게 하지 않는다.

냉증은 자율신경의 움직임을 나쁘게 할 뿐 아니라 혈액의 순환을 나쁘게 해 변비의 원인이 됩니다. 평소에도 차가운 것은 마시지 않도록 하고, 가능하다면 입욕 시간을 충분히 가져 몸을 따뜻하게 하는 대책을 세워 보도록 하세요.