

## 변비

최근 사회가 복잡해져 스트레스를 받는 경우가 많아지고 식생활 수준이 향상되면서 변비로 고통 받는 사람이 늘고 있다. 보통 변비라면 날마다 변을 못 보는 것으로 받아들이기 쉽지만 반드시 그렇지 않다. 예컨대 2~3일에 한번 밖에 변이 나오지 않더라도 변이 알맞게 굳은 상태로 원활하게 배변이 되고, 배변 후에 후련하면 변비라고 하지 않는다. 그와 반대로 날마다 변을 보더라도 변이 굳어져 배출하기 어려운 경우가 변비다.

### 변비의 원인은?

첫 번째는 식물성 섬유질의 섭취부족에 있다. 식물성 섬유질에는 장내에서 수분을 흡수하여 변을 부풀려서 변의 양을 늘리는 기능이 있다. 장의 벽은 일정량이상 변이 모이지 않으면 자극을 받지 않으므로 연동운동을 하지 않는다. 그러므로 1일 20g이상 식물성 섬유를 흡수하는 것이 좋다.

두 번째는 수분부족이다. 수분이 부족하게 되면 변이 딱딱해져서 변보기가 힘들어진다. 변의를 느꼈을 때 오래도록 참으면 변이 지나치게 딱딱해진다. 그러므로 물을 많이 마시는 것이 좋고 변을 너무 오래 참지 않도록 한다.

세 번째 무리한 다이어트가 변비를 일으키기도 한다. 극단적으로 식사량을 줄이면 변의 양이 줄게 되고 이것이 변비의 원인이 된다. 그밖에도 신경을 많이 쓰거나, 노인들의 경우 장의 운동자체가 둔해져서 오는 노인성 변비, 여행을 가거나 할 때 생기는 정신적 변비, 거대 결장 직장암 등 장의 질병으로 인한 변비 등이 있다. 언젠가 TV에서 변비 해소에 아침 공복에 냉수가 효과적이라고 해서 많이 드시는데 속에 열이 많은 분들은 효과적이지만 노인성변비에는 오히려 방해가 될 수 있으므로 주의하여야 한다.

### 변비의 증상은?

변비는 통변이 힘든 고통뿐만 아니라 그로 인하여 초래되는 오심, 식욕감퇴, 가슴 답답함, 복부불쾌감, 치질 등이 있고, 특히 여성의 경우 피부를 거칠게 만들고, 기미를 끼게 만든다.

### 한방에서는 변비를 어떻게 보나?

한방에서는 크게 변비를 열비, 냉비, 기비, 허비 네 가지로 분류하는데

열비란 : 과로나 자극성 음식물의 과식으로 체내에 열이 축적되어 생기는 변비로 얼굴이 붉어지고, 입이 타고 입에서 심한 냄새가 난다.

냉비란 : 장기능이 감퇴되어 오는 변비로 노인이나 허약 체질자에서 많이 볼 수 있습

니다.

기비란 : 신경성 변비로 트림을 자주하고 가슴과 배가 더부룩하고, 답답함을 많이 느낀다.

허비란 : 어지럽고 변을 본 후 식은땀이 나며 기운이 없는 것이 특징이다.

### 집에서 할 수 있는 방법은?

우선 관장약이나 설사제를 쓰지 말고

- ① 아침에 일어나 빈속에 찬물 한 컵을 마신다.
- ② 아침은 반드시 챙겨 먹는다.
- ③ 식물성 섬유질을 하루 20g 정도 섭취한다.
- ④ 변의가 느껴지지 않아도 화장실에 가는 습관을 기른다.
- ⑤ 복근과 골반근육을 강화시키는 운동을 한다.

### 변비를 해결할 수 있는 음식이 있다면?

우선 냉동이나 가공식품 대신 천연식품을 많이 먹는다. 식품은 정제되면 될수록 섬유질이 파괴되기 때문이다. 현미에는 백미보다 섬유질이 4배나 많이 들어 있다.

곡류~ 보리, 현미, 고구마, 메밀, 콩

야채류~ 우엉, 연근, 부추, 배추, 버섯류

해조류~ 미역, 다시마, 김, 우뚝가사리

과일~ 사과, 배, 귤, 파인애플, 포도, 수박

유제품~ 우유, 발효유, 요구르트, 버터

변비치료는 가능하면 약에 의존하지 말고 정신적 긴장감이나 피로를 없애고, 섬유질이 많은 식사와 규칙적인 배변습관과 더불어 운동을 하는 것이 좋으며, 그래도 안 될 때는 원인과 증상에 맞는 전문적인 치료가 필요하므로 한의사의 진찰을 받아 보시는 것이 좋다.