



변비

저자 곽혜선

이화여자대학교 약학대학 교수

약학정보원 학술자문위원

변비

변비는 주당 3회 미만의 배변이나 배변 시 힘을 많이 주어야 하는 경우, 대변이 너무 딱딱해서 배변이 힘든 경우, 배변 시 배설물이 30g 이하인 경우들로 정의된다. 변비의 원인은 여러 가지가 있으나 식이섬유의 불충분한 섭취나 운동부족 등의 생활양식으로 인해 나타날 수 있고 약물이나 질병 그리고 정신적 소인에 의해서 발생하기도 한다.

특히 임신이 되면 변비가 나타나는 경우가 많은데 이는 태아 성장에 따른 장의 압박과 활동량 감소, 수분 및 식이섬유 섭취감소 그리고 임신으로 인해 상승된 호르몬인 progesterone이 소화관 운동을 감소시킴으로써 야기된다.

변비를 예방하기 위해서는 규칙적 운동과 균형 잡힌 식사, 긍정적 태도, 자신의 신체활동에 대한 이해 등이 필요하다.

식습관과 생활습관 개선

변비 치료에 있어 약물사용 이전에 반드시 식습관과 생활습관 개선이 선행되어야 한다. 섬유질이 많은 음식은 대변의 부피를 증가시키고 변의 질을 부드럽게 함으로써 배변을 용이하게 한다. 섬유질이 풍부한 음식으로는 콩, 통곡물, 겨 시리얼, 신선한 과일, 아스파라거스, 양배추, 당근과 같은 채소 등이 있다. 변비 환자는 런치미트(혼합가공 햄), 핫도그, 특정 치즈류, 아이스크림과 같이 지나치게 가공되어 섬유 함량이 낮은 음식의 섭취는 피해야 한다.

충분한 수분 섭취 또한 중요하다. 건강보험심사평가원 자료에 따르면 변비가 가장 많이 나타나는 계절은 가을인 것으로 밝혀졌다. 변비가 가을에 많이 생기는 원인은 날씨가 건조해지면서 인체의 정상적인 체액과 수분 또한 부족해지기 때문이다. 따라서 대장의 소화를 돋는 장액이 마르면서 변비가 쉽게 생길 수 있으므로 갈증이 날 때마다 충분한 수분을 섭취하는 것이 필요하다.



변비는 좌식생활을 하는 사람들에게서 빈번히 나타나는데 걷기 등 유산소 운동들은 하복부 근육 강화를 도와 장운동을 촉진하므로 규칙적인 운동 역시 변비 치료에 중요하다.

장운동을 하려는 충동이 있을 때, 그 충동을 그냥 넘겨서는 안 된다. 사람들은 다양한 이유로 인해 충동을 참고 배변을 늦추는데, 이는 변을 통과시키는 것을 더 어렵게 할 수 있다.

완하제

변비 치료제에는 팽창성, 연화성, 고삼투성, 염류성, 자극성 완하제가 있다. 팽창성 완하제는 장액에서 녹아 부풀어서 부드러운 겔을 형성, 변의 통과를 용이하게 한다. 복용 후 1~3일 정도 지나야 효과가 나타나며 psyllium, inulin, calcium polycarbophil, methylcellulose 등이 여기에 해당한다.

Docusate sodium은 대표적 연화성 완하제로 장에서 수분과 지방이 혼화되도록 하는 습윤작용으로 변을 부드럽게 한다. 복용 후 1~3일 후에야 효과가 나타나므로 치료보다는 예방목적으로 사용된다.

고삼투성 완하제는 삼투압에 의해 장내로 수분을 끌어드리는 작용을 하며 glycerin, sorbitol, lactulose, polyethylene glycol 등이 해당된다. Lactulose는 장내 수분함유 증가뿐 아니라 장 내용물의 산성화 작용도 가지고 있어 간성흔수에 사용되기도 한다.

장에서 잘 흡수되지 않는 magnesium, sulfate, phosphate, citrate 등으로 구성된 염류성 완하제도 삼투압을 이용하여 장내 수분함유량을 증가시키는 작용을 나타내며 작용이 빠르게 나타나므로 급하게 관장을 해야 하는 경우 등에 사용된다.

자극성 완하제는 장점막을 자극하여 연동운동을 증가시키고 장에서 수분과 전해질의 분비를 촉진하는 작용을 나타낸다. 일반적으로 변비 초기에 사용되는데 장기적으로 사용 시 전해질 결핍 등의 문제가 나타날 수 있으므로 주의해야 한다. Anthraquinone 계열의 aloe, cascara sagrada, casanthranol, senna, aloin, danthron, rhubarb, frangula와 Diphenylmethane 계열의 bisacodyl이 포함되며 약 복용 6~12시간에 작용이 나타난다.

약 복용 주의사항

변비는 처음부터 약에 의존하기보다는 생활습관 개선 등을 통해 예방 및 치료가 선행되어야 한다. 임산부도 복용할 수 있는 가장 안전한 완하제인 팽창성 완하제는 충분한 수분과 함께 복용하지 않으면 식도폐쇄 등의 부작용이 나타날 수 있으므로 주의해야 한다. 자극성 하제의 경우에는 심한 경련이나 전해질 및 수분 결핍이 나타날 수 있으므로 1주 이내의 기간 동안만 사용해야 한다. 시판 중인 대부분의 완하제는 단일성분이 아닌 복합성분으로 다양한 기전의 성분들이 함께 들어 있으므로 완하제들의 병용투여 시에는 반드시 약 사와 상의해야 한다.