

便秘와 胃·大小腸

鄭 燦 玉



서론(緒論)

사람을 비롯 모든 동물(動物)은 먹고 싸는, 신진대사(新陳代謝)가 원활(圓滑)해야만 건강(健康)에 이상이 없다. 대소변(大小便)이 불통(不通)되면 큰 문제(問題)이고 병이 된다.

(1) 대소변(大小便)을 관장하는 괄약근(括約筋)이란 인체(人體)의 위(胃), 대소장(大小腸) 등 특정 부분이 열리고 닫히는 데 관여하는 근육(筋肉)이다. 인체(人體)에는 동공(動空)의 수축(收縮)에 관여하는 동공괄약근(動空括約筋) 등 여러 종류의 다양한 괄약근이 존재한다.

위(胃)에는 맨 윗부분과 맨 아랫부분에 각각 하나씩 괄약근이 있다. 식도(食道)의 가장 아랫부분 즉 위(胃)로 연결되기 직전 부위(部位)에 있는 것은 분문(噴門) 괄약근이다.

이 괄약근은 입을 통해 들어온 음식(飲食)이 위(胃)로 내려갈 때 열렸다가 음식이 내려간 후에는 식도(食道)로 거꾸로 올라오지 못하도록 식도와 위(胃) 사이의 문을 닫고 있는 역할을 한다. 만약 이 괄약근에 이상이 생기면 위(胃)의 음식물(飲食物)과 위산(胃酸)이 식도(食道)로 넘어오는 위(胃) 식도(食道)로 역류(逆流) 질환(疾患)에 걸리기 된다.

위(胃)와 십이지장(十二指腸)의 연결 부위 괄약근은 '유문(留門)괄약근'이다. 이것 역시 위(胃) 안에서 음식물(飲食物)이 소화(消化)될 때는 닫혔다가 소화가 끝나서 소장(小腸)으로 음식물이 내려가야 할 경우(境遇)에만 열린다. 항문(肛門)에도 두 종류의 괄약근, 즉 '외괄약근'과 '내괄약근'이 있다. 대개의 괄약근은 무의식중에 움직이는 불수의근인데 외괄약근은 특이하

게 사람의 의지(意志)로 움직이는 수의근이다.

즉 평소 무의식중에도 변(便)을 참을 수 있게 하는 것은 불수의근인 내괄약근, 변의(便意)를 느껴서 변(便)을 보거나, 혹은 참게 하는 것은 수의근인 외괄약근이다.

가스나 변이 대장(大腸)의 끝부분인 직장(直腸)에 도착하게 되면 직장항문반사 즉 직장이나 골반(骨盤)근육의 감각(感覺)신경이 이를 지각(知覺)하게 되면서 반사적으로 내괄약근은 이완하고 외괄약근은 수축(收縮)되어 직장(直腸) 내용물의 일부가 항문에 접촉하게 된다. 이때 항문(肛門)의 센서가 변(便)과 가스를 구분(區分)한다. 만약 가스라고 생각되면 대개는 외괄약근을 이완시켜 방귀를 뀌지만 변(便)이라고 생각되면 외괄약근을 수축시켜 변의(便意)를 참으면서 화장실에 가게 된다.

한편 외괄약근에 힘을 주어서 변(便)을 참다보면 대변(大便)의 양(量)이 적은 경우에는 변의(便意)가 소실되기도 하나, 지속적(持續的)으로 직장(直腸)에 변(便)이 내려오는 경우나 설사(泄瀉)가 있는 경우는 외괄약근이 변(便)을 참는 시간(時間)이 5분을 넘지 못한다.

만일 무리하게 이 같은 변의(便意)를 참게되면 변이 계속 모여 직장(直腸)의 용적(容積)이 늘어나게 되어 변의를 잘 느끼지 못하게 된다. 이것은 변비 특히 직장형(直腸形) 변비로 이어지고, 아이의 경우 유아(幼兒) 변비의 주된 원인(原因)이 된다.

뿐만 아니라 항문(肛門)에 힘이 들어가게 되어 혈액(血液) 순환(循環)이 원활하지 못해 치핵(痔核)이 생기므로 변의를 느끼면 즉시 화장실에 가는 습관(習慣)을 들이도록 해야 한다.

참고로 항문(肛門) 괄약근 운동(運動)이라는 것이 있다. 이 운동은 항문 괄약근을 조였다 풀었다를 반복(反復)하는 훈련인데 변비(便秘) 치료(治療)에 효과적(效果的)이다.

(2) 여행중에 불결(不潔)한 곳에서 변(便)을 볼 때, 누구나 한번쯤 뜻대로 되지 않아 고생한 경험이 있을 것이다. 이런 단순(單純) 변비는 환경(環境)이 바뀌면 곧 좋아지므로 크게 걱정할 것이 못되지만, 상습적(常習的)인 변

비로 고생하는 사람들은 정말 심각하다.

임상적(臨床的)으로 변비는 일주일에 2번이하로 변을 보되, 그것도 아주 힘이 들거나 시원찮게 보는 경우(境遇)를 말한다. 변비의 원인(原因)은 생각 이상으로 다양하며 원인(原因)에 따라 해결(解決)방법도 달라진다.

먼저 ‘변비쯤이야’ 하고 가볍게 여겨서 안되는 경우(境遇)가 있다. 기질적(氣質的)인 배변장애(排便障礙)로 인한 변비증이 바로 그것이다 주로 대장(大腸)질환이나 항문에 이상이 있을 때 생기는데 이런 경우는 관장을 시키거나 병원(病院)치료가 우선되어야 한다.

전체(全體) 변비(便秘) 환자(患者)의 20%정도가 이에 해당된다. 그밖에 전체 변비 환자의 80%정도는 잘못된 습관(習慣)에서 비롯된 습관성 변비이다 습관성(習慣性) 변비도 원인에 따라 몇가지로 나뉜다.

크게 장(腸)의 운동(運動)이 약해져서 생기는 ‘장(腸) 무력성(無力性) 변비(便秘)’와 장(腸)이 스트레스를 받아 생기는 ‘긴장성(緊張性) 변비(便秘)’를 들 수 있다 이 둘은 변의 모양으로 구분할 수 있는데 ‘장(腸) 무력성(無力性) 변비(便秘)’는 그냥 딱딱한 변이 나오지만 ‘긴장성(緊張性) 변비(便秘)’는 땡글땡글한 토끼똥 모양의 변(便)을 보는 것이 특징이다.

어떤 경우 이 두가지 경우가 복합적(複合的)으로 나타나기도 한다. 변비(便秘)의 해결(解決)을 오로지 변비약에 의존(依存)하는 경우를 많이 보는데 함부로 먹는 변비약은 오히려 변비를 악화(惡化)시키고 장(腸)을 무력(無力)하게 만들 수 있으므로 주의해야 한다. 또 변비약을 과다(過多) 복용(服用)할 경우 장(腸) 점막(粘膜)이 자극(刺戟)을 받아 다른 병(病)이 생길 수 있다.

변비를 해결하는 가장 좋은 방법은 자신이 평소(平素) 생활습관(生活習慣)을 꼼꼼하게 돌아보고 개선하는 것이다. 구체적인 방법은 다음과 같다.

1. 배변습관(排便習慣)을 점검(點檢)할 것

변의(便意)는 주(主)로 대장(大腸)의 운동(運動)이 활발한 아침 시간에 나타난다. 따라서 변비를 예방(豫防)하려면 이른 아침에 변(便)을 보는 습관

(習慣)을 기른다. 꼭 변을 보지 않아도 괜찮으니깐 일단 변기(便器)에 앉고 보는 것이 중요하다. 변(便)이 보고싶은 시간(時間)은 불과 2~3분으로 짧다. 이 시간(時間)을 놓치지 말고 왼쪽 아랫배를 문지르면 변의(便意)를 일으키는데 도움이 된다 10분 정도는 느긋하게 기다려 보도록 하되, 너무 오래 앉아 있거나 무리하게 힘을 주는 일은 금물(禁物), 치질(痔疾), 탈장(脫腸) 등 항문병(肛門病)이 생기기 쉽다 항문병에 걸릴까 염려되면 5분 있어도 안나올 때 일단 일어났다가 다시 변기에 앉는 것도 괜찮은 방법(方法)이다 그리고 화장실엔 입을 꺼리를 들고 들어가지 않아야 한다.

2. 한끼 식사(食事)도 거르지 말것

변비(便秘)에 시달리는 사람들이 흔히 착각(錯覺)하는 것 중의 하나가 적게 먹을수록 일보기가 쉬우리라는 것이다 그러나 그 반대라는 것을 알아야 한다. 식사량(食事量)이 충분(充分)해야 대변(大便)의 양(量)도 많아져 배변(排便)이 쉽다 따라서 변비가 있는 사람은 한끼라도 거르지 말고, 특히 가볍게라도 아침은 꼭 먹도록 한다. 아침을 거르는 사람 중에 변비 환자(患者)가 많다.

3 물과 섬유질(纖維質) 식품(食品)을 충분(充分)히 먹을 것

물은 적어도 하루에 8컵 이상 마신다. 그래야 변(便)이 딱딱하게 굳어지는 것을 막을 수 있다 아침 공복(空腹)에 생수(生水) 1~2잔은 변비에 둘도 없는 약(藥)이다. 찬 우유를 한잔 마셔도 비슷한 효과를 본다.

섬유질(纖維質) 식품(食品) 또한 변 속에 있는 물기를 빼앗기지 않는 성질(性質)을 가지고 있기 때문에 변이 단단해지는 것을 막아준다. 장(腸) 자극(刺戟) 효과도 있으므로 장(腸)이 무력(無力)해 변비에 걸렸을 때는 섬유질이 많은 야채를 매 끼니마다 먹도록 한다. 식사(食事)를 인스턴트 식품이나 패스트푸드로 대충 때우면 자연히 섬유질이 부족해지므로 피하는 것이 좋다. 단 섬유질도 너무 과다하게 섭취하는 것은 금물(禁物)이다 과다(過多)한 섬유질의 섭취(攝取)는 무기질(無機質)의 흡수(吸收)를 저하(低下)시키는 결

과를 낳는다 철분(鐵粉) 결핍성(缺乏性) 빈혈(貧血)에 걸릴 수도 있다.

4. 긴장성(緊張性) 변비(便秘)는 다른 대책(對策)을 세울 것

스트레스를 받아 생기는 '긴장성(緊張性) 변비(便秘)'에는 섬유질(纖維質)이 좋다고 무조건 고섬유질 식사(食事)를 해서는 안된다 거친 섬유질 음식이 장(腸)을 더욱 자극(刺戟)하기 때문이다. '긴장성 변비'는 장(腸)이 잔뜩 흥분(興奮)되어 제대로 작용(作用)하지 못하고 그로 인해 변비가 생기는 경우(境遇)다. 그러므로 야채(野菜)도 찌거나 삶은 부드러운 것을 먹는 것이 좋고 후추, 고추, 카레 등 자극성(刺戟性) 향신료(香辛料)도 피해야 한다.

장내(腸內) 세균(細菌) 발란스를 맞춰주는 올리고당이 들어있는 식품(食品), 양파나 아스파라거스, 곤약 또는 올리고당이 첨가된 우유나 요구르트도 도움이 된다

5 변비(便秘)에서 해방되는 최상(最上)의 방법(方法)은 운동(運動)!

복부(腹部)와 허리근육을 발달시키는 운동(運動)은 대장(大腸)의 활동(活動)을 활발(活潑)하게 해준다. 가장 손쉽게 할 수 있는 것이 윗몸일으키기, 누워서 발끝을 위로 뻗고 크게 원을 그리면서 자전거 페달을 밟듯이 하는 운동(運動)도 하복부(下腹部)를 자극하고 허리를 든든하게 해주므로 틈나는대로 하면 도움이 된다

걷기, 조깅같은 전신(全身)운동(運動)이나 체조(體操)는 대장(大腸)의 운동성을 높여주므로 적극 권할만 한다. 항문(肛門) 괄약근(括約筋)에 힘을 주는 케겔운동은 골반(骨盤)이나 항문(肛門)근육(筋肉)의 이상 때문에 생긴 변비(便秘)에 도움이 된다.

하체(下體) 기능(機能)이 떨어지고 차가워지면 쉽게 변비(便秘)가 오므로 항상 배를 따뜻하게 해주고 마사지를 해주는 것도 변비(便秘) 예방(豫防)과 치료(治療)에 도움이 된다.

대부분의 변비는 2~3개월 정도 규칙적인 운동(運動)을 하고 식생활(食生活) 등 생활습관을 바꾸면 충분(充分)히 고칠 수 있다. 변비는 그 자체도 남모를 고통이지만 치질(痔疾)이나 각종(各種) 장질환, 두통(頭痛), 노화(老

化)의 원인(原因)이 되고 피부(皮膚)에도 좋지 않은 영향(影響)을 끼친다. 심지어 대장암(大腸癌)의 원인(原因)이 될 수 있으므로 묵히지 말고 그때 그때 해결(解決)하는 것이 최상(最上)이다

6. 변비(便秘) 예방 치료(治療)를 위한 약제(藥劑) 처방(處方)

변비(便秘)에 사용(使用)하는 처방(處方)은 대황(大黃)이라는 한약(漢藥)을 주(主)로 한 것이다.

대황(大黃)은 중국(中國)의 사천성이나 운남성의 고산(高山)에서 생산(生産)되는 식물(植物)의 근경(根莖)을 건조(乾燥)하여 수년간(數年間) 보존(保存)한 것을 사용(使用)한다 「상한론(傷寒論)」이나 「금궤요약」에 의하면 하제(下劑)의 효과(效果)를 기대(期待)하여 사용(使用)하는 것이 대황(大黃)뿐이라고 해도 좋을 정도이다.

그밖에 중국(中國)에서는 나팔꽃 종자(흑축(黑丑)), 질레나무의 과실(果實), 피마자(아주까리의 종자) 등 효과가 매우 좋은 것이 있는데도 불구하고 주로 대황(大黃)이 이용(利用)된 것은 대황(大黃)이 단순(單純)한 하제(下劑)가 아니라 대황(大黃) 속의 사하작용(瀉下作用) 이외(以外)의 작용(作用)도 기대(期待)했기 때문이라고 생각된다.

예컨대 도핵승기탕(桃核承氣湯), 대황목단탕(大黃牡丹湯), 저당환, 대황자충환에 배합되어 있는 것을 보아 구어혈 작용을 대황(大黃)에서 기대한 것으로 생각된다.

대황(大黃) 배합(配合) 방제(方劑)는 승기탕류 대승기탕(大承氣湯), 소승기탕(小承氣湯), 조위승기탕(調胃承氣湯), 후박사물탕(厚朴四物湯), 후박대황탕(厚朴大黃湯) 등과 사심탕류(瀉心湯類) - 사심탕, 대황 황연사심탕(大黃·黃連瀉心湯), 부자사심탕(附子瀉心湯) 등의 두가지로 크게 나눌 수 있다.

승기(承氣)란 순기(順氣) 즉 기(氣)를 순행하게 한다는 의미가 있다 승기탕류(承氣湯類)는 주로 배가 더부룩하고 걸리고 메이는 증상이 있고 헛배가 부르면서 설사(泄瀉), 변비(便秘)를 하는 경우에 응용(應用)한다. 한편 사심(瀉心)이란 흉협(胸脇)심하(心下)의 울혈을 사(瀉)한다는 의미이다. 여기에

서 심하(心下)는 위(胃) 부분(部分)을 가리킨다.

사심탕류(瀉心湯類)는 상흉부위(上胸部位)에 기울증상(氣鬱症狀)이 있어 심하부(心下部)에 증상(症狀)이 나타나는 경우에 응용(應用)한다.

승기탕류(承氣湯類)에서 대표적인 대승기탕(大承氣湯)은 폐렴(肺炎) 등과 같이 열성증상(熱性症狀)이 심하고 변비(便秘), 헛배부름, 땀, 헛소리 등의 증상(症狀)이 있으며 눈알이 몽롱하여 광택(光澤)을 잃어버린 상태와 좀더 심해져서 정신이상을 동반(同伴)하는 경우에 사용한다.

소승기탕(小承氣湯)은 변비 또는 설사에 사용하는 방제(方劑)인데 땀이 나고 소변(小便)도 다량(多量)으로 나온다. 조위승기탕(調胃承氣湯)은 헛배부름이 대승기탕(大承氣湯)을 사용하는 경우보다 가벼울 때 사용한다. 변비가 있고 먹으면 토(吐)하는 경우에는 본 방제(方劑)에서 망초(芒硝)를 뺀 대황감초탕(大黃甘草湯)을 사용한다.

사심탕류의 대표적인 사심탕(瀉心湯)은 얼굴이 붉게 상기(上氣)되고 자꾸 화가나며, 금방 흥분이 되는 정신적(精神的) 불안(不安)이 있고 자각증상(自覺症狀)으로 심하부(心下部)에 결림이 느껴지는 경우에 사용한다. 또 이 증상(症狀)과 함께 피를 토(吐)하거나 코피 등의 상부(上部)의 출혈(出血), 머리 무거움, 귀울음, 불면(不眠) 등의 상기 증이 있는 경우에도 응용(應用)한다. 본 방제(方劑)의 처방구성(處方構成)에서 황금(黃芩)을 뺀 대황황련사심탕의 적응증은 위부(胃腑)에 결림이 있고 가슴쪽에 이상한 느낌이 있는 경우와 상기증상(上氣症狀)이 심(甚)한 경우(境遇)이다.

변비(便秘)가 있고 식사(食事)를 하면 토(吐)할 때 사용(使用)하는 방제(方劑)로 대황감초탕(大黃甘草湯)이 있다. 여기에 염기성(鹽氣性) 화제(和劑)로 쓰이는 망초(芒硝)를 가(加)하면 조위승기탕(調胃承氣湯)이 된다. 이것은 변비(便秘), 식욕부진(食慾不振), 소화기계(消化器界) 장(腸)에 전반(全般)에 걸쳐 사용(使用)하는 기본(基本) 방제(方劑)가 된다. 이 조위승기탕에 계피(桂皮)와 도인(桃仁)을 가(加)하면 도핵승기탕(桃核承氣湯)이 된다. 도핵승기탕은 변비증이 원인(原因)이 되어 일어나는 변비증 수반(隨伴) 증상(症狀)을 나타내는 경우의 치료(治療)에 사용(使用)하는 대표적(代表的)인 방제(方劑)이다.

■ 便秘와 胃 大小腸

두통(頭痛), 어지러움증, 어깨결림, 상기 등의 신경증상(神經症狀)과 월경 불순(月經不順), 갱년기(更年期) 장애(障礙) 등 부인과질환(婦人科疾患), 안과(眼科), 피부과(皮膚科) 영역(領域)에도 응용(應用)할 수 있다

우하복부(右下腹部)를 누르면 우하지(右下肢)에 잔잔히 퍼지는 통증(痛症)이 있는 경우에는 도핵승기탕(桃核承氣湯)과 비슷한 방제인 대황목단탕(大黃牡丹湯)이 적당하다. 도핵승기탕의 증상(症狀)에 정신신경적(精神神經的)인 증상(症狀)이 심(甚)하게 나타나면 저당환, 하어혈탕(下瘀血湯)이나 대황자충환 등이 적당하다.

이상의 방제(方劑)는 열증상(熱症狀)을 나타내는 경우에 사용(使用)한다. 한편 한증상(寒症狀)을 나타내는 경우에는 계지가작약탕(桂枝加芍藥湯)에 대황(大黃)을 가(加)한 계지가작약대황탕(桂枝加芍藥大黃湯)이 있다. 이 방제(方劑)는 배변(排便) 전(前)에 복통(腹痛)이 있을 때 사용(使用)한다.

(1) 처방(處方) 1

소아(小兒)나 15세 이하(以下)의 변비증(便秘症)

• 加減雙和湯

白芍藥 玄蔘 肉蓯蓉 熟地黃 決明子 各3錢 當歸 黃芪 黃精 陳皮 鹿角 白茯苓 各1錢 木香 桃仁 甘草 各7分 棗 2 薑 3

보통 5첩이나 심한자는 10첩 대효(大效)함

(2) 처방(處方) 2

일반 변비증(便秘症), 노인성변비증

• 六味地黃湯(加)

熟地黃 4錢 草決明 肉蓯蓉 玄蔘 各 3錢 山藥 山茱萸 白茯苓 牡丹皮 大黃 桃仁 번사초 各1錢 5分 木香 甘草 各1錢

① 甚者 1~2劑 服用 可

① 禁忌 : 鷄, 猪, 酒, 커피, 밀가루 음식, 감, 쑥 등

(광주광역시 남구 서2동 66-6번지 신성원한약방 ☎ 062-672-1210)