

## 식이요법으로 변비 관리하기:성인

### Managing Constipation with Diet: Adults

#### 변비란?

변비는 배변(대변)이 원활하지 않거나 그 빈도가 정상보다 낮은 상태를 말합니다. 배변을 해야겠다는 느낌은 드는데 배변을 하지 못하는 것입니다. 변비는 복통과 복부팽만을 일으키고 몸이 편찮은 느낌이 들게 할 수 있습니다.

정상적인 대변은 무르며 장을 쉽게 통과합니다.

#### 매일 변을 보아야 하나?

아닙니다. 누구나 매일 변을 보는 것은 아닙니다. 하루에 세 번 보는 사람도 있고 일 주일에 두세 번 보는 사람도 있습니다. 사람마다 독특한 배변 유형이 있습니다.

#### 변비의 원인은 무엇인가?

변비의 원인은 다음과 같습니다:

- 완하제(대변연화제) 과다 사용
- 배변욕 무시
- 스트레스
- 임신 호르몬
- 일상의 변화 또는 여행
- 섬유질 섭취 부족
- 액체 섭취 부족
- 신체 활동 부족
- 알루미늄 또는 칼슘이 든 제산제, 항울제, 항히스타민제, 마약(코데인 등), 진경제, 이뇨제, 진정제, 몇몇 심장약 등의 사용
- 철, 칼슘 등 보충제 사용
- 과민성 대장증후군, 대장암, 식이장애, 갑상선기능저하증, 당뇨병, 파킨슨병, 다발성경화증, 셀리악병, 우울증 등의 질환

#### 어떤 경우에 보건의로 서비스 제공자에게 검진을 받아야 하나?

다음과 같은 경우에는 보건의로 서비스 제공자에게 검진을 받으십시오:

- 일상이 달라지지 않았음에도 배변에 갑작스러운 변화가 있을 경우
- 변비가 며칠 지속되고 있고, 식단을 바꿔도 효과가 없을 경우
- 배 또는 직장(항문)에 심한 통증이 있을 경우
- 대변에 피가 섞여 있을 경우
- 까닭 없이 체중이 감소할 경우
- 변비와 설사가 번갈아 생길 경우

#### 어떤 합병증이 나타날 수 있나?

변비로 인하여 생길 수 있는 합병증은 다음과 같습니다:

- 치질
- 직장 내의 균열 또는 파열
- 직장을 제자리에 고정하는 근육 및 인대의 약화
- 큰창자 내의 대변막힘

#### 식이요법으로 변비를 치료하는 방법은?

식이섬유와 액체는 대변을 규칙적으로 보게 해줍니다. 섬유질이 풍부한 식품은 대변에 액체가 보유되게 하여 대변을 무르게 유지해줍니다. 매일 2.2-3.0 리터(9-12 컵)의 액체를 마시십시오. 물이 최선의 선택입니다.

몇 주에 걸쳐 점진적으로 식단에 섬유를 추가하십시오. 섬유 섭취량이 갑자기 늘어나면 경련 및 방귀가 생길 수 있습니다. 섬유를 많이 섭취할수록 액체도 많이 마셔야 합니다.

일반적으로 특정 식품이 변비를 일으키거나 악화시키지는 않습니다.

## 어떤 식품에 섬유질이 함유되어 있나?

전반적 건강을 위해 섬유가 많이 함유된 식품을 섭취해야 합니다. 섬유는 다음과 같은 대부분의 식물성 식품에 들어 있습니다:

- 채소 및 과일(건과 포함)
- 통곡 및 통밀 제품(식빵, 시리얼, 파스타, 현미, 귀리, 귀리 기울, 보리, 키노아 등)
- 말린 대두, 완두 및 렌틸콩
- 견과 및 씨앗

식품을 조리 또는 혼합하거나 껍데로 만들어도 함유된 섬유의 양이 줄어들지 않습니다.

뜨거운 우유에 탄 시리얼, 미트 로프, 찜 요리, 홈메이드 제과/제빵류 등에 치아씨, 빵은 아마씨 또는 기울(밀, 쌀, 귀리 등)을 15-30mL(1-2 큰술) 첨가하여 식단에 함유된 섬유를 늘릴 수도 있습니다.

포장 식품의 섬유 함량은 제품 라벨의 영양분석표에 표시되어 있습니다. 섬유의 일일권장섭취량(%DV)이 15% 이상인 식품을 찾으십시오. 섬유가 1인분에 4g 이상 함유된 식품은 고섬유 식품으로 간주됩니다.

장폐색 위험이 있을 경우, 고섬유 식단이 여러분에게 적합한지 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

변비가 투약 또는 질환으로 인한 것일 경우에는 식단 바꾸기로 변비가 호전될 가능성이 낮습니다.

## 자두를 먹거나 자두 주스를 마시면 변비에 도움이 되나?

그렇습니다. 자두 및 자두 주스에는 천연 당알코올인 소르비톨이 함유되어 있습니다. 그러나 자두 및 자두 주스는 섬유와 액체가 많이 포함된 식단과 병용하는 것이 최선입니다.

### 과일 완화제 만드는 법

- 자두 250 mL(1 컵)
- 건포도 250 mL(1 컵)

- 대추야자 250 mL(1 컵)
- 오렌지 주스 125 mL(1/2 컵)
- 자두 주스 150 mL(2/3 컵)
- 밀기울 250 mL(1 컵) – 선택 사항

다음 재료들을 한 데 섞어 밤새 재워 두십시오. 다음날 잼처럼 바를 수 있을 정도로 믹서에 가십시오.

토스트에 발라 먹거나, 뜨거운 시리얼 또는 플레인 요구르트에 섞어 먹을 수 있습니다. 과일 완화제는 냉장고에 2주 보관할 수 있으며 냉동할 수도 있습니다.

## 완화제가 변비에 도움이 되나?

완화제는 변비를 완화해줄 수 있는 물질입니다. 그러나 장기적으로 사용하면 이 물질에 의존하게 됩니다. 변비 관리를 위해 완화제를 사용하고자 할 경우, 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

‘식이섬유 보충제’라고도 불리는 팽창성 하제는 우리 몸에 가장 부드럽게 작용합니다. 장에서 액체를 더 많이 흡수하여 변비를 완화하며, 차전자피 및 메틸셀룰로스 기반 제품이 이런 제품에 속합니다.

식이섬유 보충제는 시중에서 쉽게 살 수 있습니다. 분말, 정제, 캡슐 등 여러 가지 형태가 있습니다. 섬유를 충분히 섭취하는 데 어려움이 있어서 식이섬유 보충제를 사용하려면 먼저 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

질환이 있거나 임신했을 경우에는 완화제 등의 새로운 약을 복용하기 전에 반드시 보건의료 서비스 제공자와 상담하는 것이 중요합니다.

영양에 관해 더 자세히 알아보려면 **8-1-1**로 전화하여 공인영양사와 상담하십시오.

## 자세히 알아보기

섬유와 식단에 관해 더 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #68h 섬유와 건강](#)을 읽어보십시오.