

말 못할 고민, 변실금



강동경희대병원 소화기내과 차재명

변실금이란 항문을 통해 대변이 새는 질환으로, 화장실에 가기 전에 배변을 보게 되거나 자기도 모르게 배변이 속옷에 묻게 될 수 있습니다. 변실금 환자들은 깜짝 놀라게 되거나 당황스러울 수도 있지만, 변실금이 질병 때문에 생길 수도 있고 치료가 필요할 수도 있기 때문에 의사에게 자신의 증상에 대해 얘기하는 것을 꺼릴 필요는 없습니다. 일회성으로 변실금이 생기는 것은 문제가 되지 않지만, 배변을 의지대로 조절할 수 없는 상태가 3개월 이상 지속될 경우 변실금 환자로 분류할 수 있습니다.



변실금의 원인

변실금의 원인들로 설사, 변비, 괄약근 또는 신경 손상, 직장 수축력 감소, 자연분만 중 손상, 치질, 직장탈출증, 직장탈장 등이 있습니다. 설사 환자는 직장의 대변 저장 능력이 감소하기 때문에 변실금이 발생할 수 있습니다. 반대로, 만성 변비 환자에서는 다량의 단단한 대변이 직장에 정체되어 직장이 늘어나게 되고, 내측 항문괄약근이 느슨하게 되어 변실금이 유발될 수 있습니다. 항문 괄약근이나 괄약근을 조절하는 신경이 손상되면 적절하게 항문을 조이는 기능을 상실되어 변실금이 발생할 수 있습니다. 정상적으로 직장은 대변을 저장하기 위하여 잘 늘어나지만, 직장 수술, 방사선 치료, 염증성 장질환과 같은 질환들은 직장이 대변을 저장할 수 없게 하기 때문에 변실금이 발생할 수 있습니다.



변실금은 어떻게 진단하나요?

변실금은 환자의 증상, 신체 검진, 내과적 검사를 통해 진단할 수 있습니다. 환자들은 매일 매일 배변 일지를 기록하여 진단에 도움을 줄 수 있습니다. 변실금에 도움이 되는 내과적 검사로는 항문내압검사, 항문 초음파 검사, 항문 MRI 검사, 배변조영술, 내시경 검사, 항문 근전도 검사들이 있습니다. 검사들이 다소 전문적이기 때문에 각 검사의 자세한 내용은 소화기내과 전문의와 상의해 보시기 바랍니다.



변실금의 치료

치료방법으로는 식단 조절, 약물 치료, 배변 훈련, 바이오피드백 치료, 수술, 전기 자극치료 등이 있습니다. 설사와 변비가 변실금을 유발할 수 있기 때문에 섬유소를 많이 섭취하는 것이 도움이 됩니다. 충분한 양의 수분을 섭취하고 카페인, 술, 우유 등과 같이 설사를 유발할 수 있는 음식을 피하는 것도 좋습니다. 음식 일지를 기록하면 변실금을 조장할 수 있는 음식을 찾는 데 도움이 될 수 있습니다. 설사가 변실금을 유발할 때는 지사제를 복용하면 도움이 되고, 변비가 변실금을 유발할 때는 매일 일정한 시간에 배변을 하는 배변 훈련이 도움이 될 수 있습니다. 골반 근육을 하루에 50-100번 정도 조였다가 풀었다가 운동하는 골반 근육 운동도 도움이 됩니다. 바이오피드백 치료(생체피드백 치료, 항문에 전기 센서가 달린 기구나 풍선을 삽입하여 항문 근육을 강화하고 직장의 감각을 되살리는데 효과가 있는 일종의 재활치료)를 병행하면 직장 감각을 인지하는데 도움이 될 뿐만 아니라, 직장의 감각에 따라 항문 괄약근을 어떻게 조화롭게 조절해야 하는 지를 배울 수도 있습니다. 이와 같은 치료 법들이 모두 실패하면 수술이나 전기 자극치료를 시도할 수 있습니다.



변실금 환자입니다. 외출이 두려운데 어떻게 해야 하나요?

변실금을 경험하게 되면 무척 당황하게 되어 위축되고 고립될 수 있습니다. 따라서, 다음과 같은 준비를 하는 것이 좋습니다. 먼저, 외출 전에 배변을 하고 옷을 갈아입고 외출을 하며, 변실금을 치울 수 있는 준비(갈아입을 옷과 닦을 수 있는 물품)를 하고 외출하시기 바랍니다. 일회용 속옷을 입거나 속옷 안에 흡수성 패드를 삽입하고 속옷을 착용하시기 바랍니다. 방향제를 사용하는 것도 도움이 됩니다. 식사가 대장 운동을 유발하여 식후 30-60분이 지나면 직장이 수축하며 배변이 생길 수 있기 때문에, 변실금 환자는 식당이나 사교 모임에서 식사에 의해 배변이 유발될 수도 있다는 것을 인지하고, 이런 모임에 참석하기 전에 지사제를 복용하는 것도 도움이 될 수 있습니다. 어디를 가든 화장실의 위치를 확인해 두는 것이 좋습니다.



변실금 환자입니다. 어떤 문제들이 생길 수 있나요?

변실금은 사회적으로 위축되어 삶의 질 저하와 우울증 같은 정신적인 문제를 유발할 수도 있습니다. 항문 주변에 남아 있는 대변으로 인해 피부감염이나 방광염이 발생할 수도 있고, 피부와 대변이 닿아서 통증이나 가려움증이 유발될 수도 있습니다.



변실금 환자입니다. 항문이 가려운데 어떻게 해야 하나요?

항문 피부는 매우 예민하기 때문에, 항문 주변에 남아 있는 대변으로 인해 항문 가려움증이 유발될 수도 있습니다. 따라서, 배변 후에 항문 주위를 잘 세척한 후 건조하게 유지시키고, 일회용 속옷을 착용하는 것이 항문 자극을 줄여줄 수 있습니다. 통기가 잘 되어 피부를 건조하게 유지할 수 있는 옷과 속옷을 착용하고, 통기가 잘 되지 않는 화학섬유 재질의 속옷이나 딱 달라붙는 속옷은 피하는 것이 좋습니다. 또한, 속옷에 대변이 묻었을 때는 바로 바로 갈아입는 것이 좋습니다.



변실금을 예방하기 위해서는 어떻게 해야 하나요?

변실금이 만성 변비나 설사에 의해 악화될 수 있기 때문에 변비나 설사를 예방하여 변실금을 예방할 수 있습니다. 배변 시 과도한 힘주기는 항문괄약근을 약화시켜 변실금을 유발할 수 있기 때문에 변실금을 예방하기 위해서는 과도한 힘주기를 피하는 것이 좋습니다.