

만성변비, 제대로 알고 치료하기

Rome IV 진단부터 안전한 약물·식이·생활습관까지 — 편안한 배변을 위한 가이드

만성변비 (Chronic Constipation) 란

단순한 변 횟수의 문제가 아니라 "편하게 완전히 비우지 못하는 상태" 입니다

힘주기·딱딱한 변·잔변감 등 배변과 관련된 불편이
3개월 이상 지속될 때 만성변비로 진단합니다 (Rome IV).

매일 보지 못해도 정상일 수 있고, 매일 봐도 만성변비일 수 있습니다. 핵심은 횟수가 아니라 "편안함"과 "완전 배출"입니다. 6개월 전부터 증상이 시작되어 최근 3개월간 아래 기준 중 2개 이상에 해당하면 진단됩니다.

ROME IV CRITERIA

25% 이상 배변

힘주기·딱딱한 변(Bristol 1-2)·잔변감·항문폐쇄감·수기 도움 필요 중 2개 이상.

FREQUENCY THRESHOLD

주 3회 미만

자발적 배변 횟수가 이 수준 이하면 함께 고려합니다.

매일 보지 않아도 건강합니다

배변 횟수보다 "편안함과 완전 배출"이 더 중요한 지표입니다

주 3회

주 3회 이상 편안한 배변(Bristol Type 3-4)이면 정상 — 매일 화장실 가지 않아도 건강합니다.

WHY FREQUENCY ALONE IS MISLEADING

치료 목표는 "매일 보는 것"이 아니라 "편하게, 완전하게 비우는 것"입니다. 매일 보더라도 딱딱하거나 잔변감이 있다면 변비로 봅니다. 본인의 배변 패턴을 정확히 파악하기 위해 2주간 배변 일기 (횟수·Bristol Type·힘주기 정도)를 작성해 보시기를 권장합니다.

나의 변은 어떤 타입인가요?

Bristol 대변 형태 척도 (Bristol Stool Scale) — 치료 목표는 Type 3-4

TYPE · 01 · 심한 변비 분리된 단단한 덩어리

토끼 똥처럼 딱딱한 알갱이로 분리됨.
통과 시간이 가장 긴 상태로, 힘주기와
항문 통증·치열을 자주 동반합니다.

TYPE · 02 · 가벼운 변비 소시지 모양 + 단단

덩어리가 뭉쳤지만 표면이 울퉁불퉁하고
단단함. 힘주기가 필요한 변비 상태로,
식이·수분 보강과 PEG가 도움이 됩니다.

TYPE · 03-04 · 이상적 매끄러운 소시지 (목표)

표면이 매끄럽고 균열이 적은 정상 변.
힘주지 않고 편안하게 한 번에 비우는
가장 이상적인 형태 — 치료 목표입니다.

TYPE · 05 · 경미한 설사 기운 부드러운 덩어리

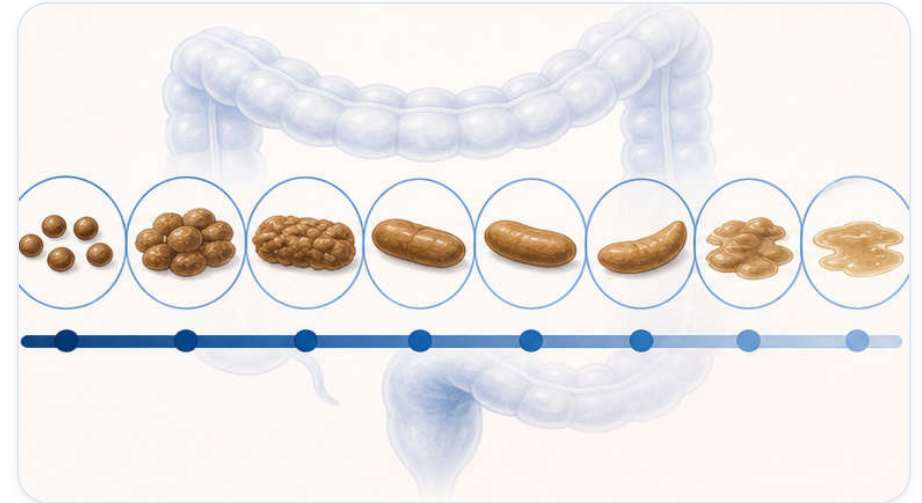
조각조각 부드러운 덩어리로 쉽게 통과.
섬유질·수분 부족 또는 빠른 통과 신호일
수 있습니다.

TYPE · 06 · 가벼운 설사 진흙 같은 변

형태가 흐트러진 죽 같은 변. 통과 시간이
너무 빠른 상태로, 감염·과민성장증후군
등을 고려합니다.

TYPE · 07 · 심한 설사 고형물 없는 액체

완전 액체 상태. 탈수· 전해질 불균형
위험이 있어, 지속되면 빠른 진료가
필요합니다.



반드시 진료받아야 하는 경고 신호

아래 증상이 하나라도 있으면 단순 변비로 판단하지 말고 대장내시경 등 추가 검사가 필요합니다



혈변 · 잠혈 양성 · 설명되지 않는 빈혈

대변에 피가 섞이거나 분변잠혈검사 양성, 설명되지 않는 철결핍빈혈은 대장암을 시사할 수 있습니다.



의도하지 않은 체중 감소

식사·운동 변화 없이 6개월 내 5% 이상 체중 감소는 악성 종양·대사 질환을 강하게 의심해야 합니다.



50세 이후 새로 시작된 변비 · 가축력

중년 이후 새로 시작된 변비, 대장암 가축력, 최근 급격한 배변 양상 변화는 즉시 대장내시경이 필요합니다.



복부 종괴 · 심한 팽만 · 구토

복부나 직장에 만져지는 종괴, 심한 복부 팽만이나 구토 동반은 장폐색·종양 가능성 — 응급 평가가 필요합니다.

만성변비의 3가지 아형 (Subtypes)

같은 변비라도 원인과 치료법이 다릅니다 — 정확한 분류가 효과적인 치료의 시작

SUBTYPE · 01 · 가장 흔함

정상 통과형 (Normal Transit / IBS-C)

대장 운동은 정상이지만 변이 굳어 불편함. 복통·팽만 동반 시 IBS-C(변비형 과민성장증후군)로 분류됩니다.

TREATMENT · 01

식이 + PEG (1차)

정상 통과형에는 키워·차전자피 같은 가용성 섬유질과 PEG(마크로골) 삼투성 하제로 대부분 호전됩니다.

SUBTYPE · 02

서행성 (Slow Transit)

대장 연동운동 자체가 극도로 저하된 상태. 며칠씩 변의가 없고, 일반 하제·섬유질에 잘 반응하지 않습니다.

TREATMENT · 02

전문 처방약 (Prokinetic)

서행성에는 섬유질 단독은 오히려 팽만 악화. 프루칼로프라이드·리나클로타이드 등 처방약 필요.

SUBTYPE · 03 · 출구 문제

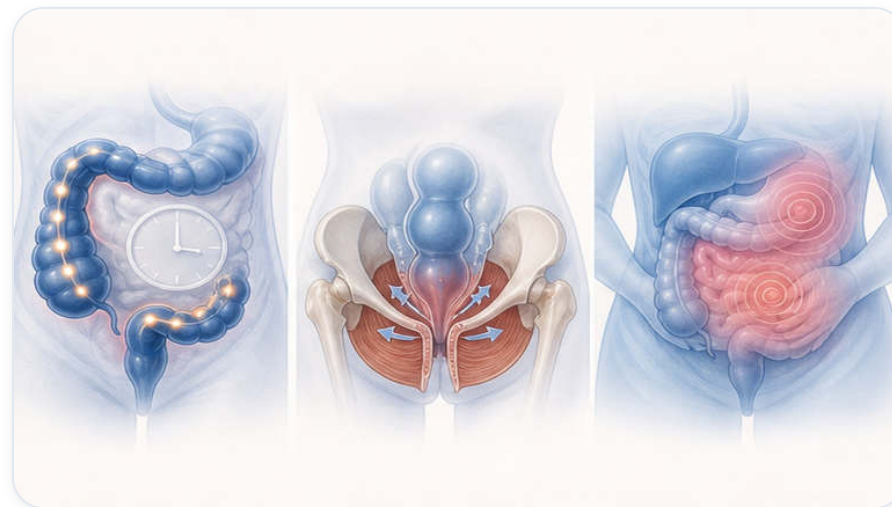
배변장애형 (Dyssynergic Defecation)

골반저 근육이 역설적으로 수축해 배출이 안 됨. "출구가 막힌 느낌"이 핵심 증상 — 약·식으로 해결되지 않습니다.

TREATMENT · 03 · 1차 치료

바이오피드백 (Biofeedback)

배변장애형에는 골반저 근육 이완 타이밍을 재학습시키는 바이오피드백이 약물보다 일관되게 우월합니다.



안전한 변비약 vs 주의가 필요한 변비약

모든 변비약이 같지 않습니다 — 장기 복용 가능한 약과 단기·구제용 약을 구분하세요

LONG-TERM SAFE · 01

PEG (마크로골)

유일하게 만성 사용에 강력 권고되는 삼투성 하제. 장 점막 자극·내성· 의존성 없음 — 1년 단위 장기 복용 안전.

CONDITIONAL · 02

산화마그네슘 (MgO)

효과적이나 신장 기능 저하·고령자는 정기 혈청 마그네슘 검사 필요. 신부전 환자에서는 고마그네슘혈증 위험.

RESCUE ONLY · 03

비사코딜 (둘코락스)

자극성 하제 — 가끔 막힐 때만 쓰는 구제용. 4주 이내 단기 사용 권장. 매일 먹는 영양제가 아닙니다.

CAUTION · 04

센나·알로에·디톡스 차

"천연" 이름의 안트라퀴논 자극성 하제. 장기 안전성 데이터 부족 — 매일 복용 절대 금지.

중요 "알로에 전잎·숙변 제거 차· 다이어트 차"는 자극성 하제 (안트라퀴논)와 동일 성분입니다. "천연"이라는 이름에 속지 마세요.



근거가 있는 식단 가이드

강력 권장 식품과 권장하지 않는 식품 — 효과 강한 것부터 차례로 시도하세요

+ 강력 권장 (DO)

- + 그린 키위 2개 / 일 (껍질 제거) — RCT 효과 입증
- + 차전자피 (Psyllium) — 물 200mL 이상 함께
- + 푸룬 (건자두) 50-100g / 일 — IBS에는 부적합
- + 가용성 섬유질이 풍부한 채소 · 과일
- + 프로바이오틱스 (B. lactis) — 4주 이상 보조적
- + 충분한 수분 (탈수 교정 목적)

- 권장하지 않음 (DON'T)

- 밀기울 (Bran) — 가스 · 팽만 악화 가능
- 이눌린 — 고FODMAP, IBS-C에서 팽만 유발
- 알로에 전잎 · 숙변 제거 차 (자극성 하제)
- 다이어트 차 · 디톡스 차 (안트라퀴논)
- Docusate (변연화제) — 위약 대비 효과 미입증
- 억지로 많은 물 섭취 (효과 근거 부족)

생활습관 6가지 — 약보다 중요한 일상의 변화

배변 습관 재훈련 (Bowel Training) — 작은 실천이 큰 변화를 만듭니다

HABIT · 01

식후 15-30분 배변 시도

위-대장 반사(gastrocolic reflex)가 가장 강한 시간. 식사 직후 화장실에 앉는 습관을 만들면 자연스러운 배변이 유도됩니다.

HABIT · 02 · 가장 중요

변의가 오면 절대 참지 말 것

참기를 반복하면 직장 감각이 둔해져 변의를 못 느끼게 됩니다. 변비의 가장 큰 적은 "참는 습관"입니다.

HABIT · 03

정해진 시간 배변 시도

매일 같은 시간(예: 아침 식사 후)에 5-10분 화장실에 앉는 규칙적 습관 형성이 장 리듬을 만듭니다.

HABIT · 04

규칙적 걷기 · 가벼운 운동

하루 30분 걷기, 요가, 가벼운 유산소가 장 운동을 자극. 격렬한 운동은 필요하지 않습니다.

HABIT · 05

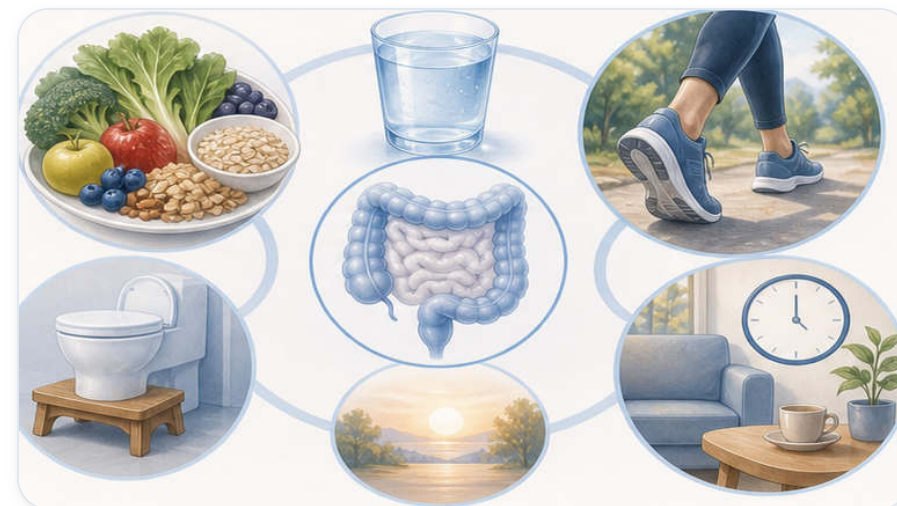
수분 유지 (탈수 피하기)

하루 1.5-2L 수분 유지. 단, 억지로 더 많이 마신다고 변비가 낫는 것은 아닙니다 — 탈수 교정 목적입니다.

HABIT · 06 · 선택

배변 시 발판 사용

발 아래 작은 발판을 두면 무릎이 골반보다 높아져 직장-항문 각도가 퍼짐. 일부 환자에서 보조적 도움 가능.



기본 치료가 안 통할 때 — 전문의 영역

식이 · 생활습관 · 일반 하제로도 호전 없을 때 따르는 단계별 진료 경로



참고 변비가 새로 생겼다면 최근 시작한 약물(진통제 · 칼슘제 · 철분제 · 혈압약 · 항우울제)이 원인일 수 있으니 점검하세요.

오늘 꼭 기억할 핵심 7가지

변비는 참는 병이 아니라 치료하는 병입니다 — 일상에서 실천해 보세요

01 목표는 매일 보는 것이 아니라 "편하게 완전히 비우는 것"

02 안전한 약 **PEG(마크로골)**은 장기 복용해도 장을 망가뜨리지 않습니다

03 "천연 · 디톡스 차"를 매일 마시는 것이 **가장 위험한 패턴**

04 변의가 오면 **바로 가세요** — 참는 것이 변비의 가장 큰 적

05 그린 키위 2개 + 차전자피 + 충분한 물이 **가장 쉬운 첫걸음**

06 "출구가 막힌 느낌" 지속되면 근육 문제 → **바이오피드백**

07 50세 이후 새 변비 · 혈변 · 체중 감소 → **반드시 대장내시경**

→ 2주 배변 일기를 작성해 진료 시 함께 검토해 보세요

변비는 참는 병이 아니라, 치료하는 병입니다

편안한 배변을 위해 함께 고민하고 결정하겠습니다 — 궁금한 점은 언제든지 진료 시 질문해 주세요

PHONE

031-893-4560

ADDRESS

경기 용인 수지구
광고중앙로 298, 4층

SPECIALTY

소화기내과 · 일반내과
5대암 검진



SCAN TO REVISIT

집에서 다시 보기

QR을 스캔하면 핸드폰에서
같은 자료를 다시 볼 수 있어요