

건강을 대변하는 대변

굵은 바나나 모양 대변이 정상, 흑색·회색 변이라면 병원 찾아야



큰일 본 후에는 관찰해야

시쳇말로 잘 먹고 잘 싸야 건강하다고 합니다. 대변을 볼 때 뒤끝 없이 한 덩어리로 내보내야 시원하다는 느낌이 듭니다. 그런데 대변을 자주 보지 못하거나, 설사하거나, 대변에 피가 섞여 있으면 뭔가 이상이 있다는 신호입니다. 단순한 변비나 배탈 증상이라면 큰 문제는 없습니다. 그러나 이상 증상이 지속되면 대장질환을 의심해 봐야 합니다.

이풍렬 교수(삼성서울병원 소화기내과)는 “대변의 모양, 색, 냄새 등이 장 건강을 대변합니다. 변 색깔이 흑색 또는 회색이거나 출혈이 있으면 진료를 받아보는 것이 바람직합니다”라고 조언합니다.

따라서 ‘큰일’을 본 뒤에는 정기적으로 관찰하는 것이 좋습니다. 물론 대변을 눈으로 보는 것이 썩 유쾌한 일은 아니지만 대변의 모양, 색, 냄새 등으로 장 건강을 짐작할 수 있기 때문입니다.

3·3을 기억하라

사람은 하루에 약 200g의 대변을 본다고 합니다. 밥 한 공기 정도의 양입니다. 그렇지만 자신의 배변량을 측정할 수 있는 방법이 마땅치 않습니다. 배변량보다는 배변 횟수를 확인하는 게 더 쉽습니다.

배변 횟수는 일단 ‘3·3’을 기억하면 좋습니다. 하루에 3번 이하, 일주일에 3번 이상 배변하는 게 정상이라는 의미입니다. 홍성노 교수(삼성서울병원 소화기내과)는 “장에 염증이 생기면 배변 횟수가 하루 3회를 넘을 수도 있지만 대장암 등으로 장이 좁아지거나 막히면 배변 횟수가 감소하기도

합니다”라고 설명합니다.

전문의들은 일주일에 2회 이하로 배변할 때를 변비로 봅니다. 설사는 하루 4번 이상 배변하는 경우입니다. 사실 변비와 설사는 큰 문제가 아닙니다. 음식이나 물을 잘못 먹으면 흔히 나타나는 증상이기 때문입니다.

그런데 의사들이 주의 깊게 보는 점은 변비와 설사를 반복할 때입니다. 토끼 똥처럼 힘을 줘야 겨우 나오던 대변이 갑자기 물똥으로 나오는 경우가 있습니다. 이때는 대장에 혹이 있는지 의심할 필요가 있습니다. 박재갑 대장암 전문의(국립암센터 국제암대학원대 명예교수)는 “대부분의 대장암 환자는 배변 습관에 변화를 겪습니다. 특히 변비와 설사를 반복하는 점이 특징입니다. 딱딱해진 대변이 암세포에 막혀 쌓이므로 변비 증세를 느끼다가 며칠에 한 번씩 설사를 합니다”라고 설명합니다.

배변량은식이섬유 섭취량과 비례

일반적으로 배변량은식이섬유 섭취량과 비례합니다. 채식을 적게 하고 가공식품이나 고기를 많이 먹으면 섬유질 부족으로 배변량이 적어집니다. 육식을 즐기는 서양인과 채식을 주로 하는 원주민의 배변량은 10배 정도 차이가 난다는 연구 결과가 있습니다. 채식 위주였던 1950년대 한국인은 서구식에 익숙한 현대인보다 배변량이 3배가량 많았다고 합니다. 그렇다고 채식을 너무 많이 해도 변이 되고 굼어집니다. 따라서 채식 위주로 먹되 평소에 물을 많이 마시는 것이 정상 배변에 도움이 됩니다.

임재양 외과전문의(임재양외과의원)는 “소화가 되지 않는 섬유질이 많으면 자연히 배변량이 많아집니다. 섬유질이 풍부한 음식은 대장 속에 쌓여 있는 독소를 거둬 항문 밖으로 내보내기 때문에 대장을 건강하게 만듭니다. 과거 한국인이 채소를 많이 먹을 때는 변비나 대장 질환이 드물었습니다. 대장암은 서양인의 병이었습니다. 근래에 우리나라에서도 대장암 발병률이 급증하고 있는데, 그 주요 원인이 육류 중심 식생활로 많이 바뀌었기 때문이라 할 수 있습니다”라고 말합니다.

“네 똥 굵다” 굵어야 정상이다!

흔히 “네 똥 굵다”라고 표현합니다. ‘너 잘났다’라는 의미이겠지만 사실은 대변이 굵어야 장 건강도 좋습니다. 대변이 굵다는 것은 장내 대변의 흐름을 막는 혹이 없다는 증거이기 때문입니다. 혹이 생겨 대장

통로를 막으면 대변이 가늘어집니다. 이런 상태가 수개월 지속되면 병원을 찾는 게 좋습니다.

대변 형태는 굵고 긴 바나나형이 이상적입니다. 표면이 조금 울퉁불퉁하면서 균열이 있는 초콜릿바 형태도 정상에 속합니다. 이런 형태의 대변을 보는 사람 중에서는 소화기 불편 증상을 호소하는 경우가 드물다는 것이 전문의들의 견해입니다.

염소 똥이나 땅콩처럼 작고 단단한 대변은 변비를, 카레와 같이 묽은 대변은 설사를 의미합니다. 술을 마시면 설사하는 사람이 있습니다. 알코올 자체 또는 안주가 장을 자극하는 게 가장 흔한 원인입니다. 이런 사람은 술을 피해야 합니다. 그런데 술을 마시지 않는데도 설사를 자주 하거나 혈변, 체중 감소, 지속적인 복통 증상이 나타나고, 게다가 대장암 가족력까지 있는 사람은 반드시 진료를 받아야 합니다.

우유를 마시면 설사하는 사람도 많습니다. 성인의 약 85%는 유당분해효소가 부족하기 때문입니다. 우유 한 팩만 마셔도 배 속이 부글거리거나 배가 아프고, 대변이 물러지는 증상이 나타납니다. 이를 ‘유당불내증’이라고 하는데, 유당을 분해하지 못해 나타나는 증상입니다. 이런 경우라면 우유를 조금만 마시거나 우유 대신 치즈나 요구르트 등 발효 유제품을 섭취하는 것이 좋습니다.

선홍색이나 검붉은 대변일 때 대장암 의심

건강한 어린이의 대변은 대개 황금색입니다. 성인이 황금색 대변을 본다면 장 건강이 ‘아주 좋음’입니다. 대변 색은 먹은 음식에 따라 달라지기도 합니다. 예를 들어 선짓국을 먹거나 적포도주를 마시면 대변이 검붉은 색이 될 수도 있습니다.

대변 색에 민감할 필요는 없지만 흑색·회색·붉은색 변 등을 자주 본다면 병원을 찾아 진료를 받아보는 것이 바람직합니다. 색이 붉거나 검은 경우엔 장출혈을, 변이 회색이라면 담즙 기능 이상을 의심할 수 있습니다.

대변에 코 같은 점액이 묻어 나오면 대장암을 의심할 수 있습니다. 대장암 세포가 점액질을 분비하기 때문입니다. 대장암이 있으면 대변에 피가 섞여 나오기도 하지만 피가 비치지 않는다고 안심할 일도 아닙니다. 대장 초입에 혹이 생기면 출혈이 된다 해도 대변이 항문까지 내려오는 동안 피가

희석돼 혈변이 보이지 않기 때문입니다.

대장암은 대장에 용종(폴립)이 생겨 암이 되기까지 5~10년 걸리는 ‘느린 암’입니다. 40세 이후에는 5년마다 대장내시경 검사를 하면 대장암의 80~90%를 예방할 수 있습니다. 아무래도 대장에 혹이 생기면 배변 활동이 예전과 같지 않습니다. 예전대 뭔가 묵직한 것을 느껴 화장실에 가지만 정작 대변은 잘 나오지 않는 경우입니다.

고약한 대변 냄새는 장내 세균 때문

배탈이 난 후의 대변은 냄새가 고약합니다. 건강한 사람의 대변 냄새는 그렇게 강하지 않습니다. 대변 냄새는 장내에 존재하는 미생물과 먹은 음식에 따라 달라집니다. 대장에는 수많은 종류의 좋은 균과 나쁜 균이 균형을 이루고 있습니다. 좋은 세균이든, 나쁜 세균이든 한쪽이 지나치게 많으면 건강에 문제가 생깁니다. 이들이 균형을 이룰 때가 가장 이상적입니다. 좋은 세균은 음식을 발효시키지만 나쁜 세균은 음식을 부패시킵니다. 좋은 세균이 많으면 대변 냄새가 약하지만 나쁜 세균이 많으면 냄새가 고약하다고 볼 수 있습니다.

대장에는 질소, 산소, 이산화탄소, 메탄을 포함해 수많은 가스 성분이 있으며 대부분 무색무취입니다. 그런데 대장균이 음식물 찌꺼기를 발효시키면서 악취가 나는 가스가 발생합니다. 이것이 방귀입니다. 방귀는 지방 분해 물질인 암모니아에 어떤 음식물이 발효되면서 생긴 가스가 섞이느냐에 따라서 독특한 냄새를 풍깁니다. 대변이 장에 오래 머물수록 방귀 냄새는 더 구릴 수밖에 없습니다.

방귀 소리가 크면 직장과 항문이 대체로 건강하다고 볼 수 있지만 습관적인 경우가 흔합니다. 방귀를 크게 푸는 사람은 계속 그렇게 합니다. 건강한 사람은 방귀를 하루에 10~25회 킁니다. 유제품이나 바나나 등 특정 음식을 많이 먹으면 방귀 횟수가 늘어납니다. 쌀이나 생선 등은 그 반대입니다. 방귀 냄새, 소리, 횟수만으로 질병 유무를 구별하기는 어렵다는 것이 전문가들의 의견입니다. 그러나 방귀를 너무 자주 킁거나 너무 오래 참아 복통이 생기는 정도라면 한 번쯤 병원을 찾는 게 바람직합니다.

글/노진섭 no@sisajournal.com 시사저널 의학전문기자입니다.