



환자 및 간병인 교육

변비 관리 방법

여기서는 변비의 징후와 원인에 대해 설명하며 변비의 예방 및 치료법도 알려드립니다.

변비란?

변비는 배변(변 보기)을 어렵게 만드는 일반적인 문제입니다. 대변 상태가 다음과 같은 경우에는 변비일 수 있습니다.

- 대변이 너무 딱딱함.
- 대변이 너무 작음.
- 대변을 보기가 너무 어려움.
- 대변을 보는 횟수가 일주일에 3회 미만임.

변비, 딱딱한 변, 배변 시 과도한 힘주기가 치질을 악화시키고 출혈을 유발할 수 있습니다.

변비의 원인

변비는 다음과 같은 매우 다양한 원인으로 발생합니다.

- 의약품 예:
 - 진통제.
 - 항암제(화학요법).

- 항오심제.
- 항우울제.
- 항발작제.
- 혈압약.
- 알레르기약.
- Tums®나 Rolaids®와 같은 제산제.
- 철분이나 칼슘과 같은 식이보충제(비타민) .
- 질병, 예:
 - 당뇨병.
 - 우울증.
 - 파킨슨병.
 - 갑상선 기능 저하증. 갑상선이 호르몬을 충분히 만들어내지 못하는 상태를 말합니다.
 - 고칼슘혈증. 혈액 내 칼슘이 과잉인 상태를 말합니다.
 - 척수압박. 종양이나 부상으로 인해 척수에 가해지는 압력입니다.
 - 창자 막힘.
 - 변비로 인한 과민성대장증후군(IBS-C).
 - 염증성 장 질환(IBD), 크론병 및 궤양성 대장염.

변비는 다음과 같은 다른 요인 때문에도 생길 수 있습니다.

- 배변 욕구 무시.

- 배변할 시간이 충분치 않거나 적절한 장소가 없음.
- 운동, 걷기 등의 활동량 부족.
- 액체 섭취 부족.
- 섬유질 섭취 부족.
- 고령.

변비를 예방하고 치료하기 위한 생활 방식 변화



Please visit www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-after-surgery to watch this video.

- 매일 같은 시간에 화장실에 갑니다. 습관이 되면 인체가 반응을 하게 됩니다. 단, 다른 시간이라도 배변 욕구가 느껴지면 참지 마십시오.
- 식후 5-15분 뒤에 화장실을 이용해 봅니다. 아침 식사 이후 장(대장) 반응이 가장 활발하게 이루어집니다. 이 시간이 배변하기 좋은 때입니다.
- 가능하다면 운동을 합니다. 운동은 변비를 예방하고 관리하는 데 도움이 되며 배변을 더 원활하게 해줍니다. 예를 들어, 걷기는 음식이 대장을 통과하는 데 도움이 됩니다.
- 가능하다면 매일 액체 8-10컵(2리터)을 마십니다. 카페인(예: 커피, 탄산음료) 음료는 제한하십시오. 카페인을 마시면 인체에서 체액이 빠져나갈 수 있습니다. 다음과 같은 음료를 선택하십시오.
 - 물

- 주스(예: 프룬 주스)
- 수프
- 밀크셰이크
- 식단 중 섬유질을 서서히 늘립니다. 하루에 25-35그램의 섬유질을 섭취하는 것을 목표로 합니다. 누설치술을 받았거나 최근 장 수술을 받은 경우, 식단을 바꾸기 전에 의료진에게 문의하십시오. 섬유질이 많이 함유된 음식으로는 다음과 같은 것들이 있습니다.
 - 겨
 - 통곡물 시리얼과 빵
 - 껍질을 벗기지 않은 과일과 야채
 - 혼합 야채 샐러드
 - 살구, 무화과, 건포도
 - 견과류와 콩류

자세한 내용은 *A Guide to High Fiber Foods*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods)를 참조하십시오.

변비약

일반의약품인 완하제나 처방약이 변비를 치료하고 배변에 도움이 될 수 있습니다. 일반의약품은 처방전 없이 구입 가능한 약입니다. 완하제는 배변에 도움이 되는 약입니다.

처방전 없이 구입할 수 있는 일반적인 완하제

아래 목록은 처방전 없이 구입할 수 있는 몇 가지 일반적인 완하제입니다. 이러한 약을 복용하기 전에 의료진과 상의하십시오.

이러한 약을 복용하기 전에 의료진의 지침 또는 라벨의 지침을 따르십시오. 이러한 약이 도움이 되지 않으면 의료진과 상의하십시오. 의료진이 다른 일반의약품을 제안하거나 처방약을 추천할 수 있습니다.

대변연화제

대변연화제는 대변 속 수분량을 늘려줍니다. 따라서 대변이 더 부드러워지고 쉽게 통과할 수 있습니다. 또한 부작용이 적다는 점이 장점입니다. 대변연화제의 예로는 도큐세이트 나트륨(Colace®) 등이 있습니다.

대변연화제 복용 시 의료진의 지침을 따르십시오. 미네랄 오일을 복용하는 동안에는 대변연화제를 복용하면 안 됩니다.

삼투성 하제

삼투성 하제는 체내의 수분을 사용하여 대변을 부드럽게 만들어줍니다. 따라서 대변이 대장을 쉽게 통과해 배변이 쉬워집니다. 삼투성 하제의 예로는 폴리에틸렌글리콜(MiraLAX®) 등이 있습니다.

삼투성 하제는 다음과 같은 부작용을 유발할 수 있습니다.

- 메스꺼움(토할 것 같은 느낌)
- 팽만감
- 가스

이러한 부작용은 드문 일입니다.

자극성 하제

자극성 하제는 대장의 근육 운동을 촉진시킵니다. 이는 배변에 도움이 됩니다. 자극성 하제의 예로는 센나(Senokot®)이 있습니다.

자극성 하제는 근육 경련을 유발할 수 있습니다. 취침 시에 복용하는 것이 좋습니다.

팽창성 하제

팽창성 하제는 대장을 통과하기 쉽도록 대변을 묽게 만들어줍니다. 예를 들면 다음과 같습니다.

- 실리움(Metamucil®, Fiberall®, Perdiem®).
- 폴리카르보필(Fibercon®)
- 메틸셀룰로스(Citrucel®)

물과 같은 액체 8온스(0.24리터)와 함께 복용하십시오. 팽창성 하제는 복부 팽만이나 가스를 유발할 수 있습니다.

다음과 같은 경우에는 팽창성 하제 사용 전 의료 종사자와 상담하십시오.

- 잠자리에서 일어날 수 없음.
- 매일 액체를 소량만 마심.
- 장 협착이 있거나 장이 부분적으로 막힘. 장 협착은 다른 부위보다 좁아져 있는 장 부분을 말합니다.
- 진통제로 인한 변비가 있음

좌약 및 관장제

좌약은 항문에 넣는 약입니다. 의료진이 지시하지 않는 한 좌약을 사용

하지 마십시오.

관장

관장은 배변을 유도하기 위해 항문을 통해 직장으로 액체를 주입하는 것입니다. 직장은 대장 맨 아래에 있습니다. 의료진이 지시하지 않는 한 관장제를 사용하지 마십시오.

의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 배변 중에 출혈이 있을 수 있습니다.
- 3일 동안 배변을 보지 못한 경우.
- 앞에서 언급한 변비약을 복용한 후 설사(묽은 배변)를 한 경우. 의료진과의 상담 없이 설사 관련 약을 복용하지 마십시오.
- 만졌을 때 복부(배)가 단단한 느낌.
- 문의사항 또는 우려사항이 있는 경우.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

How to Manage Constipation - Last updated on April 6, 2026

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다