

소아변비의 악순환 과정



1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

[www.emc.ac.kr](http://www.emc.ac.kr)

EMC 대전을지대학교병원  
 EMC 노원을지대학교병원  
 EMC 강남을지대학교병원  
 EMC 의정부을지대학교병원



소아청소년과  
 Pediatrics

소아변비



EMC 을지대학교의료원

## 소아변비의 원인

- 변비란 대변의 횡수가 줄어들고 변이 딱딱하여 대변을 보기 힘든 상태를 말합니다. 매일 대변을 본다고 하더라도 충분히 배변하지 못하여 배변 장애가 있을 때도 변비입니다.
- 소아변비의 가장 흔한 원인은 변이 단단해지는 기능적 변비(심인성 변비)입니다. 사람의 정상 직장은 하루 1~2회 대장에서 직장으로 대변이 이동하는 경우를 제외하고는 항상 비어 있습니다.
- 직장에 변이 차면 그 부위의 근육을 누르게 되고, 이것이 배변 반사를 일으켜 직장은 수축하고 항문괄약근을 이완시켜 변을 배출하는 과정이 일어납니다. 변비를 예방하려면 이처럼 배변 반사가 일어나 신호가 왔을 때 대변을 보는 습관이 중요합니다.
- 만약 대변이 차 있는 상태에서 대변을 자주 참게 되면 배변 반사에 자극을 주는 감각 기관이 점점 둔해지면서 직장 근육이 이완돼 효과적인 배변을 어렵게 만듭니다.

### 아이들에게 변비가 잘 생기는 이유

변비가 있는 아이들은 대변을 보고 싶은 신호가 왔을 때 대변을 자주 참기 때문입니다. 변을 참고 있으니 직장에 있는 대변의 수분이 차차 흡수되어 변이 굳어지면서 배출이 힘들어집니다. 항문 근처에 통증을 느낀 아이들이 더욱 배변을 못 해 변비의 악순환이 되풀이되는 것입니다. 따라서 이러한 악순환이 되풀이되지 않도록 몇 주 또는 몇 개월간 배변을 꾸준히 시킨 후 직장을 비워, 배변 반사가 돌아오도록 하는 것이 중요합니다. 그 밖의 원인으로는 대장운동 억제 약물을 먹거나 오랫동안 누워 있는 경우 선천성 기형으로 막히는 경우가 있습니다. 또한 갑상선 기능저하증, 신경근육질환을 앓고 있거나 드물지만 선천성 거대결장증이 변비의 원인이 되기도 합니다.

## 소아변비의 치료

### 우리 아이 변비, 방치하지 마세요

변비가 심해지면 합병증으로 요로감염, 치질, 탈항 등이 발생합니다. 세균 감염으로 대장에 염증이 생길 수 있고 심하면 영양분 흡수 장애로 인해 성장 지연이 일어날 수도 있습니다. 변비가 심해지면 오히려 변지림이 동반되어 일상생활에 지장을 주고, 아이가 심리적으로 위축되어 정상적인 성장을 못 할 수도 있습니다.

대변이 부드러워질 수 있게 과일, 채소 등 섬유질이 많은 음식을 섭취합니다.

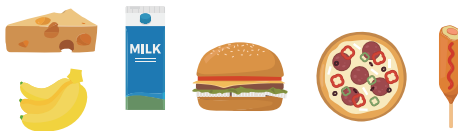
물, 과일주스(푸른주스/사과주스) 자두, 살구, 배, 복숭아, 콩, 완두, 시금치, 건포도, 브로콜리, 양배추, 각종 곡물, 고구마 등



변비를 악화시키는 음식은 줄여야 합니다.

특히 생우유는 하루에 500cc 미만으로 줄여야 합니다.

우유, 아이스크림, 요구르트, 치즈, 감, 바나나, 군것질, 햄버거, 피자 등



## 소아변비의 치료



변기 사용을 권장합니다.

아이가 변을 보고 싶어 할 때는 바로 변기를 사용해야 합니다. 아이가 변을 보고 싶다고 말하지 않는다면 아침과 저녁 식사 후 5~10분간 변기에 앉혀 놓아야 합니다. 만성 변비가 있는 아이들은 변이 직장에 차도 느낌이 들지 않을 수 있기 때문입니다. 그러나 더 이상 앉아있길 원하지 않으면 억지로 앉히지 말아야 합니다. 항상 즐거운 기분으로 변기에 앉아 있도록 해주는 것이 중요합니다. 만약 아이가 아직 변기에 앉는 훈련이 안 되어 있다면 변기 사용보다 변비 치료가 우선되어야 하므로 변기 사용을 강요하면 안 됩니다.

꾸준한 약물 치료가 필요합니다.

변비 치료는 단순히 대장에 차 있는 변을 빼내는 것이 아닙니다. 대장에 변이 찬 것을 느끼고, 수축 운동을 원활하게 하여 변을 밀어내는 기능이 회복될 때까지 모든 과정이 치료에 속합니다. 이를 도와주기 위해서는 적어도 3~6개월간 약물 치료가 필요합니다. 변비 치료에 실패하는 가장 흔한 원인은 보호자 임의대로 치료를 중단하는 것이므로 인내심을 가지고 꾸준히 약물 치료를 하는 것이 중요합니다.