

항문을 숨추게 하여야 건강해 집니다



가장 난처한 병 치질

세상에 병들이 많지만 그 중에서도 가장 내색하기 곤란한 병이 바로 항문질환입니다. 항문 질환 중에서도 가장 많은 것이 치질인데, 이 질환은 우선 남 앞에 발설하기조차 부끄럽고 쑥스럽습니다.

항문은 우리 신체 중에서 가장 불결하게 느껴지는 부위인데다가 가장 숨기고 싶은 부위와 함께 있어서 더욱 말을 꺼내기가 힘들고, 용기를 내어 말을 꺼내더라도 주위 사람들이 병 같지 않게 생각해 그냥 웃어 넘기기 일쑤이기 때문입니다.

치질에 걸렸다 라고 이야기 하면 마치 환자가 평소에 청결을 유지하지 못한 죄라도 있는듯 여겨서 민망하기 그지 없습니다.

치질 환자를 더욱 괴롭히는 것은 환부를 자기 눈으로 직접 볼 수 없다는 점입니다.

물론 거울을 밑에 놓고 비춰볼 수는 있으나 여간 성가신 게 아닙니다. 게다가 환부가 징그럽고 사람의 가장 중요한 부위와 연결되어 있어 웬만큼 용기를 내지 않고는 보기 어렵습니다.

자기 스스로도 그런데, 하물며 앞에 드러내보이기는 얼마나 어렵고 힘들겠습니까?

그래서 치질은 부부 간에도 잘 보여주지 않고 쉬쉬거리는 병입니다.

이렇게 드러내기 어려운 병이기 때문에 대부분의 치질환자들은 병어리 냉가슴을 앓고 있습니다.

병원에 가는 것이 마땅한데도 수치심 때문에 발걸음이 쉽게 옮겨지지 않습니다.

처음에 피가 나올 때에는 짧은 의학상식으로 내출혈이 아닌가 가슴이 덜컥 내려앉기도 하고, 며칠 지나 증상이 없어지면 안심해 버리기도 합니다.

그러나 치질이란 병은 몸이 피로하거나 과로, 폭음한 후에는 어김없이 다시 찾아옵니다. 이때는 항문에서 피가 나오면서 아프고 쓰라리며 앉아 있을수도 없게 됩니다. 이런 상태가 되면 지금까지 들어온 상식대로 좌욕을 하든가 연고를 발라 봅니다.

그래도 통증이 계속되면 그제서야 병원을 가봐야겠다고 생각하게 됩니다. 인체는 끊임없이 변을 보아야하는 생리현상을 지속해야 하기 때문에 시간이 지나면 지날수록 점점 악화되어 참을 수 없는 지경에 이르게 됩니다.

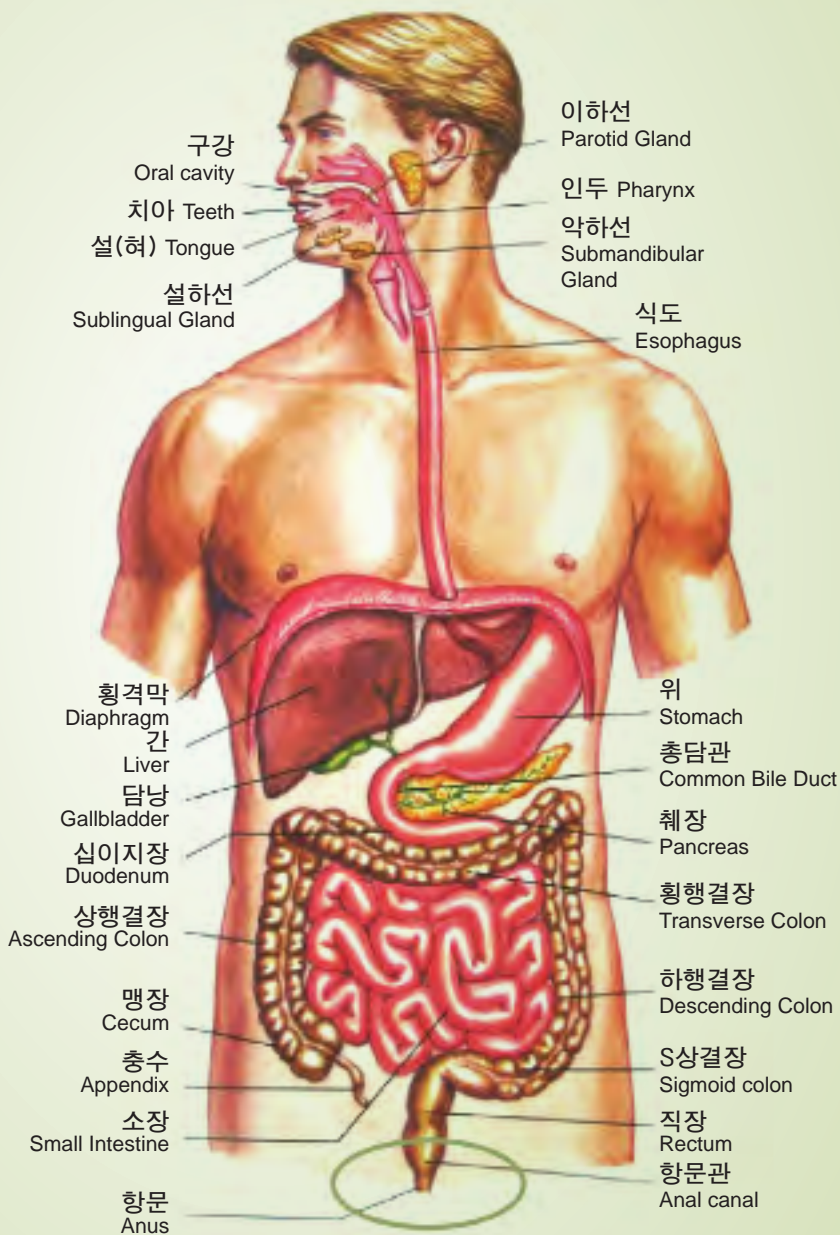
보통 항문의 질환은 말하기 부끄럽고 보이기 창피하기 때문에 혼자 끙끙 앓으면서 그냥 덮어버리고 넘어가는 경우가 많습니다. 그러나 용기를 내어 가급적 빨리 치료를 해야만 병을 키우지 않는 지름길입니다. 초기에 치료하면 쉬운 질병도 시간이 경과하면 중증질환으로 발전하기 때문입니다.



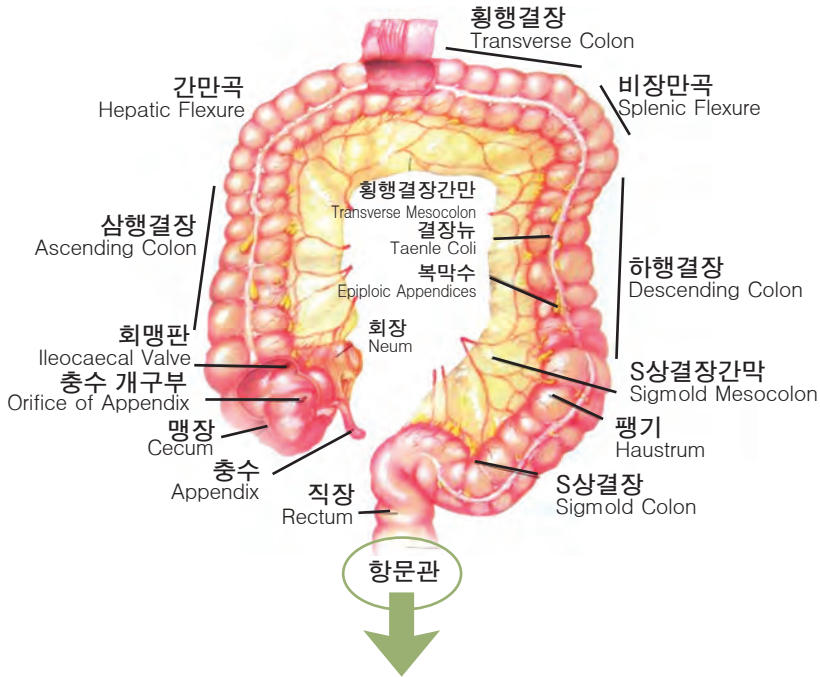
Hemorrhoids Treatment @1928

물론 항문질환 뿐 아니라 사타구니 근처의 질환이 다 마찬가지로이지만, 유독 항문질환에 대해서는 그 정도가 조금 더 심한것 같습니다. 그러다보니 정확한 진단도 받지않은 상태에서 여기저기에서 주워들은 검증되지 않은 방법들로 자가치료를 하는 경우가 많습니다. 항문질환의 위험에서 벗어나기 위해서는 항문을 깨끗이하는 생활습관을 들이는 것이 무엇보다도 가장 중요한 예방법이 치료법입니다.

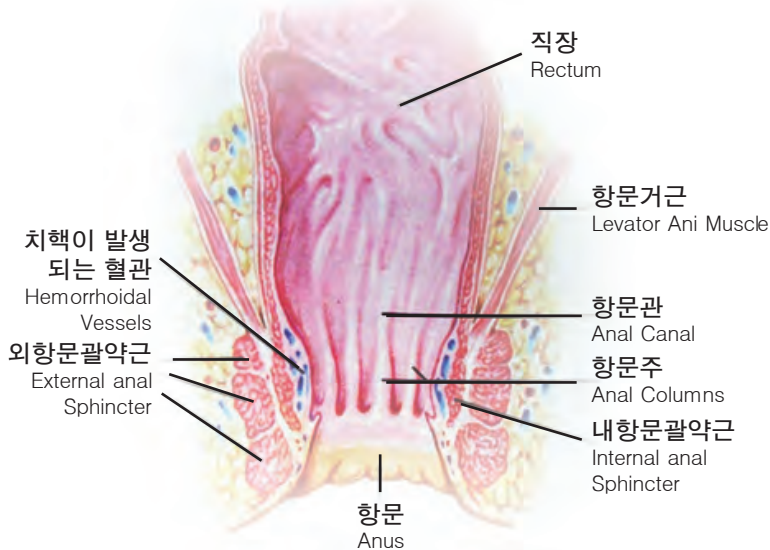
인체 소화기계의 구조



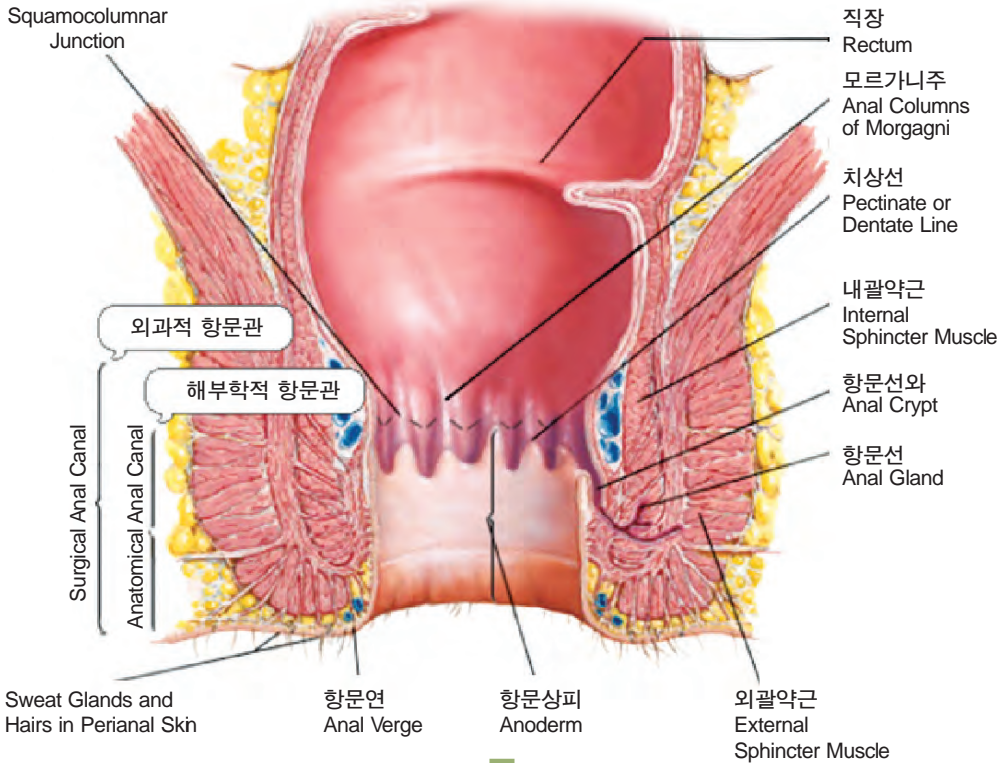
대장의 구조



항문의 구조



해부학적 항문의 구조



항문과 직장은 처음부터 붙어 있는 같은 기관이 아닙니다. 직장은 배속에서 내려오고 항문은 밖에서 파고 들어가서 서로 만난 것입니다. 서로 못만날때는 항문이 막힌 아이가 태어 납니다.

항문과 직장이 만난 자리를 이빨 모양을 하였다고 하여 치상선이라 부릅니다. 즉 항문과 직장의 경계선인 셈 입니다. 항문은 조리개 역할을 하기 위해 내괄약근과 외괄약근 이라는 두겹의 괄약근이 싸고 있어 변을 조절하게 하는 구조로 되어 있습니다.

항문병 (치질)이란?



외치핵
External Hemorrhoids

내치핵
Internal Hemorrhoids

보통 항문에 생기는 질환들을 치질이라고 하며, 치핵, 항문주위농양, 치루, 치열 등 여러 가지 병을 통칭하는 것이나, 일반적으로는 치핵만을 의미하는 좁은 의미로 많이 쓰입니다.

치질이란 무엇인가? 치질(痔疾)은 항문 안팎에 생기는 흔한 병인데 특히 항문 안쪽에서 직장 사이에 90%이상의 질환이 발생합니다. 대개 치질에 걸린 사람은 불결한 병이라 하여 남에게 이야기하기를 꺼리며 혼자만 고민하는 경우가 많습니다.

그러나 치질은 사람에 따라 정도의 차이는 있을지 몰라도 대부분이 가지고 있는 병이라 해도 과언이 아닙니다. 치질은 한 마디로 말해서 항문 주위의 혈관인 치정맥에 압력이 가해지면 혈관이 늘어나고 확장되어 혈액순환 장애와 울혈증상이 생기는데, 이것이 치질이 생기는 원인입니다.

치질은 직립생활을 하는 인간에게만 발생하는 질환으로 다른 포유 동물에게서는 볼 수 없습니다. 전체 성인 인구 중 약 절반 이상이 항문 질환을 갖고 있으며 이 중 약 30%~40%는 초기에 치료시기를 놓쳐서 간단한 치료로도 가능한 상태를 점점 더 어렵게 만드는 경우가 많습니다.

항문병 종류

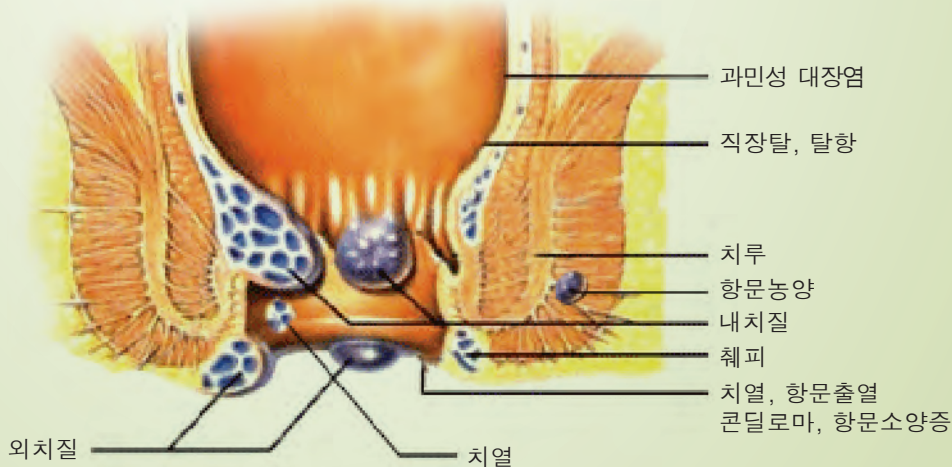
치질이 무엇인지를 제대로 알고 있는 사람은 그리 많지 않습니다. 대부분 치핵을 치질이라고 생각하는 사람이 많은데 사실 치질이라고 하는 단독병은 없습니다.

치질이란 항문에 생기는 질환 즉, 치핵, 치열, 그리고 치루를 통칭해서 쓰는 용어입니다. 하지만 보통 치질이라고 하면 치핵을 표현하는 말로 흔히 쓰이는데 이는 치질 중 가장 많이 발생하는 것이 치핵이고 항문에 피가 나거나 덩어리가 빠져 나오면 일단 치핵으로 생각해도 무방하여 두 용어가 서로 혼용되고 있습니다.

항문에는 20종류 이상이나 되는 많은 병이 발생되고 있는데 치열, 외치핵, 내치핵, 탈항, 항문주위농양, 치루 등이 빈번하고 그 중에서도 치핵, 치열, 치루 3 종류의 병이 항문병의 대부분을 차지하고 있습니다.

- | | | |
|--------------|----------------|-------------|
| 1. 항문출열 | 6. 탈항 | 11. 대변실금 |
| 2. 내치핵 (임치질) | 7. 직장탈 | 12. 변비 |
| 3. 외치핵 (숫치질) | 8. 항문 소양증 | 13. 과민성 대장염 |
| 4. 치루 | 9. 콘딜로마 (양문생병) | 14. 대장 직장암 |
| 5. 치열 | 10. 항문농양 | 15. 궤피 |

항문 질환이 발생하는 부위



1. 항문출혈



내부출혈



외부출혈

원인

항문에서 출혈이 생기는 원인은 여러가지이나 95% 이상은 항문의 치질이 원인이 됩니다. 치질은 급속히 암으로 진행되는 병은 아니지만 대장암이나 직장암에서도 초기증상으로 항문출혈이 있으므로 항문출혈은 유의하여야 하는 증상입니다.

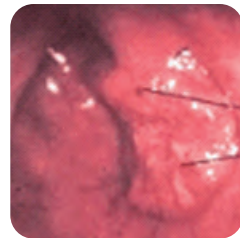
암으로 인한 출혈은 선혈보다는 약간 검은 피가 보이는 경우가 많으며 변이 가늘어 지거나 배변시 고통이 동반되는 경우가 많습니다.

치핵이 있으면 초기에 피가 납니다. 화장실에서 변을 볼 때 화장지에 묻거나 한두 방울 떨어지다가 시일이 지나면 뚝뚝 떨어지거나 물총을 쏘듯이 쭉 뺏습니다. 그리고 배변시에 치질이 항문 밖으로 빠져 나오는 경우도 있습니다. 처음에는 통증이 없으나 항문에 상처가 나거나 염증이 생기면 몹시 아프고 일상생활이 불편해 집니다.

증상

★ 치열 - 새빨간 핏방울이 물총을 쏘듯이 쭉쭉 뺏으면서 뚝뚝 떨어지면 치열입니다. 이런 경우 항문이 찢어지게 아프며 통증이 계속됩니다.

★ 내치핵 - 항문출혈이 있으면서 통증이 없으면 내치핵이 대부분입니다. 그런데 내치핵이 들락거리다가 상처가 나면 치열처럼 아프고 통증이 나타납니다. 화장실에 가도 변은 잘 나오지 않고 변이 가늘어지고 변비와 설사가 교대로 나타나며 뻣속이 부글거리며 화장실에 들락거립니다. 상처가 나면 치열처럼 아픕니다.



대장암

★ 직장암 - 대변에 피가 묻어나면 직장암을 의심할 필요가 있습니다. 직장암은 초기에는 아무런 증상이 없다가 차츰 자라면서 암의 표면이 헐어 변에 씻겨서 피가 묻어나고, 장을 자극해서 자주 화장실에 가고 싶습니다.

2. 내치핵



정의

내치핵이란 항문 속의 혈관이 어떤 원인으로 인하여 확장되면서 혈관을 덮고 있는 항문점막이 늘어나 커지게 되고 심하면 항문 밖으로 돌출되는 병을 말합니다.

인간이 가지고 있는 병 중에서 가장 흔한 병의 하나로 오랜 역사를 통해 곳곳에 인간을 괴롭혀 왔으며 전체 인구의 약 1/3 내지 1/2 정도가 사는 동안 치핵이 나타난다고 합니다. 가장 흔한 증상은 출혈이며, 통증이 나타나기도 하고 경우에 따라서는 점액성 분비물이나 가려움증이 동반되기도 합니다.

원인



두발로 걷는 인간을 포함한 영장류에게만 나타나는 것으로 보아 항문 부위에 가해지는 압력이 지속적으로 높을 때 생길 수 있습니다. 임신 상태에서 치핵이 잘 생기거나 심해지는 이유도 이러한 압력의 변화와 밀접한 관계가 있습니다.

따라서 예방은 배변시 힘을 많이 주지 않는 것이 가장 중요하며 그러기 위해서는 변비가 생기지 않도록 반드시 주의해야 합니다.

증상

★ 출혈이 없으면 치핵이라고 정의할 수 없을 정도로 가장 많이 나타나는 증상이 출혈입니다.

★ 피의 색깔은 선홍색으로서 대변에 섞여 나와 변기를 붉게 물들이기도 하고 혹은 화장지에 묻을 정도로 나오기도 합니다.

★ 변을 보고 난 후에는 항문에 가해지는 압력이 소실되어 혈관이 수축되고 이에 따라 출혈이 멎게 되지만 드물게는 배변 후에도 출혈이 멈추지 않아 응급지혈이 필요할 정도로 대량의 출혈을 하는 경우도 있습니다.

★ 대부분의 내치핵은 통증이 없으나 항문 밖으로 돌출이 심하거나 염증이 생기면 통증이 동반되기도 합니다.



3. 외치핵



정의

외치핵은 육안적으로도 항상 항문에 덩어리가 있으며 약간 불편한 느낌을 갖게 하다가 치핵안의 혈관이 터져 그 안에서 피가 굳으면 심한 통증과 함께 딱딱한 혹처럼 만져집니다.

원인



외치핵

치핵은 하루 종일 앉아서 일하거나 서서 일하는 사람, 습관적으로 변을 보는 시간이 긴 사람, 폭음이나 절식을 하는 사람에게 발생 빈도가 높습니다. 통증이 매우 심해 걸어 다닐 수도 없고 앉을 수도 없으며, 배변시 가끔 출혈을 일으킵니다. 콩알만한 크기에서부터 호두알 크기의 다양한 암갈색의 혹이 항문 가장자리에 발생합니다.

예방법

★ 변비가 있으면 배변시 힘을 많이 주어야 하므로 치질이 생기거나 악화시키는 주된 요인이 됩니다. 따라서 변비를 예방하는 것이 가장 확실한 치핵의 예방법입니다.

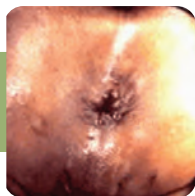
★ 섬유질이 많은 음식을 다량의 물과 함께 섭취하는 식습관이 배변을 정상적으로 돌아오게 하는 가장 좋은 방법입니다.

★ 잘못된 배변 습관을 고치는 것도 중요합니다. 즉 화장실에 신문 등을 들고가 너무 오랫동안 앉아 있는 것은 필요 없이 항문 부위에 힘을 주게 되므로 좋지 않은 습관입니다.

★ 비데를 사용을 생활화하여 항문속을 청결케 하여야만 질병의 진행을 억제할 수 있습니다.

★ 술이 직접적으로 치핵 발생의 원인이 되지는 않지만, 치핵이 있는 사람에서는 혈관을 확장시켜 치핵의 증상 즉 출혈이나 붓는 정도를 악화시키므로 피해야 합니다.

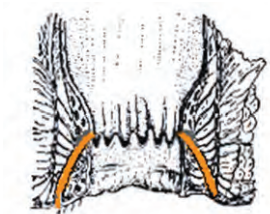
4. 치루



정의

치루란 항문 옆에서 고름이 나오는 질환으로 흔히들 항문 옆에 종기가 난 것쯤으로 대수롭지 않게 생각하지만 항문과 직장 사이에 있는 항문샘에 세균이 침입해서 생긴 염증이 구멍을 파듯 썩어 들어가면서 항문 옆에 외공을 만드는 무서운 병입니다. 남성은 치루가 깊고 복잡한 경우가 많아 치료기간이 긴 편이고 발생 빈도도 여성보다 훨씬 높습니다.

진행과정



치루

- ★ 깊어있으면서 터지지 않으면 항문농양이라고 합니다. 즉 급성이 항문농양이고 만성이 치루입니다.
- ★ 이렇게 항문농양이 치루가 되는 경우가 대부분이나 치열이 오래 되어 염증이 생기면 치루가 되기도 합니다.
- ★ 결핵 환자에게는 결핵균이 항문샘에 들어가 결핵성 치루를 일으키는 경우도 있으며, 궤양성 대장

염, 크론병, 항문이나 직장암, 백혈병으로 치루가 발생하기도 합니다.

★ 치루로 병이 깊어지면 빈혈로 인해 얼굴이 창백해지고 몸이 수척해지며, 식욕부진으로 체중감소가 되어 점점 쇠약해짐으로써 무기력하고 우울한 생활을 하게 됩니다.

증상

- ★ 처음에는 항문 주위에 종기가 생겨 앓기가 힘들고 열이 나며 혹처럼 부풀어 올랐다가 터져서 고름이 나옵니다.
- ★ 방치하게 되면 고름이 허리로 나오거나 옆구리, 고환으로 나올 수도 있고 치루 구멍이 창자로 전파될 경우, 목숨을 잃을 수도 있습니다.
- ★ 누공에서 계속적으로 분비물이 나오고 가려움증이 생기며, 항문 주위는 습기가 차 기분이 불쾌해집니다.

5. 치열



정의

항문이 찢어져 통증을 동반한 출혈이 나타나는 질병으로 특히 배변 시에 증상이 심합니다. 이 질병은 중년의 연령층에서 많으나 유아나 어린이에게서도 나타날 수 있고 남녀 차이는 없습니다.

특히 유아기에서 항문 출혈이 있는 대부분의 경우는 항문이 찢어지는 데 원인이 있습니다. 찢어지는 부위는 항문 어디에라도 있을 수 있지만 90% 이상의 경우 항문의 뒤쪽 가운데 부위(6시 방향)가 잘 찢어지며 증상이 1~2개월 미만인 급성 치열과 그 이상 오래된 만성 치열로 나뉩니다.

증상

★ 가만히 있거나 의자에 앉을 때도 아프지만 특히 배변 시에 찢어지는 듯한 심한 통증과 함께 새빨간 피가 나옵니다. 출혈의 정도는 치핵에서처럼 변기에 고일 정도의 많은 양이 아니라 화장지나 대변에 묻을 정도의 적은 양이 대부분입니다.

★ 간혹 가려움증이 동반되기도 합니다. 항문을 약간 벌려서 살펴보면 항문이 찢어진 부위가 보이고 그 속으로 노출된 항문 괄약근이 주위보다 약간 허연색으로 드러난 것이 보입니다.

★ 특히 오랜 기간 찢어졌다 아물었다 하는 것이 반복된 만성치열의 경우는 찢어진 바로 옆이나 밑에 일종의 흉터처럼 조그만 살이 자라 나온 것이 보입니다.

★ 일단 이러한 살이 자라나면 대변을 보거나 화장지로 닦을 때 계속해서 자극을 받아 찢어지는 것이 악순환 되는 과정을 겪게 됩니다.

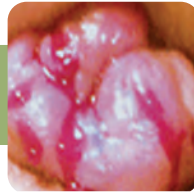
예방법

★ 변비를 예방하기 위하여 음식 중 섬유질 섭취를 늘리고 물을 많이 마시는 것이 가장 좋은 예방법입니다.

★ 자주 온수 좌욕을 하여 항문 괄약근을 이완시켜 항문관 압력을 낮추는 것도 좋습니다.

★ 비데를 사용하여 변을 본 후에 항상 항문속까지 깨끗이 하는것이 병의 진행을 억제하는 최선의 방법으로 무엇보다도 중요합니다.

6. 탈항



정의

탈항이란 항문 안에서 항문 밖으로 빠져나온 돌기가 저절로 들어가지 않는 상태를 말하는데 돌기 하나가 빠질 수도 있고 항문 전체가 빠질 수도 있습니다. 여러 개의 내치핵이 빠져나와 항문 전체가 장미꽃같이 탈출한 상태를 말하기도 말합니다. 내치핵이 진행되어 항문 밖으로 빠져나올때 항문 전체 둘레의 정상적인 부분도 함께 빠져나오게 되면서 장미꽃같이 탈출하는 질환입니다. 직장벽이 주변 골반근육 등에 단단히 붙어 있지 못해서 압력을 받으면 뒤집혀 나오는 항문질환입니다.

원인



항문탈항

소아들에게서는 장기가 견고하게 자리잡고 있지 못해서 탈항이 발생하기 쉽고, 노인에게는 괄약근이 약해져서 탈항이 발생하기 쉽습니다.

여성에게는 과로나 분만으로 직장벽이 약해질 경우 발생할 수도 있습니다. 잦은 설사나 오랜 설사, 또는 만성변비, 수술 후의 손상 등이 원인이 될 수 있습니다.

종류

탈항에는 내치핵이 오래되어 빠지는 내치 탈항, 항문유두가 커져서 빠지는 유두치 탈항, 섬유종이 자라서 빠지는 섬유치 탈항, 용종이 길게 줄처럼 매달려 빠지는 용종 탈항, 직장점막이 늘어나서 빠지는 직장점막 탈항이 있습니다.

증상

- ★ 보행과 행동에 불편을 주고, 환부에서 스며 나온 분비물에서 심한 악취가 나며 악취와 함께 항문 주위를 오염시켜 습진과 피부염의 원인이 되기도 합니다.
- ★ 빠져나온 장점막이 손상을 입어 선홍색의 출혈이 생기는 경우도 있습니다.
- ★ 탈항이 되어 출혈이 심할 경우에는 빈혈로 혼수상태에 빠질 수도 있습니다.

7. 직장탈



정의

직장탈은 치핵과 달리 직장의 점막이나 전벽이 항문을 통하여 밖으로 빠져나가는 병이며 치핵의 치료와는 달리 항문을 통하여 직장을 잘라내거나 복부를 통하여 직장을 후복강에 부착 시키는 커다란 수술을 해야하는 병입니다. 직장탈은 만성적으로 치료를 하지 않으면 직장으로 가는 신경의 손상을 유발하여 괄약근의 기능을 마비시키며 이런 마비로 인한 변실금은 직장탈을 교정하여도 회복되지 않을 수 있으므로 조기에 치료 하여야 합니다.

증상

- ★ 빠져 나온 장의 주름이 여러개 겹친 동심원의 형태를 이루고 초기에는 출혈과 통증이 없습니다.
- ★ 항문괄약근의 손상이 생겨서 약해지기 때문에 끈끈한 점액이 흘러나오거나 가스나 변을 참지 못하는 변실금 증상이 나타납니다.

진행과정

- ★ 배변시 항문이 부은 듯 빠져 나오지만 저절로 들어가게 되는 초기증에는 출혈과 통증은 거의 없으며 일상생활에도 별다른 지장을 주지 않습니다.
- ★ 배변시 2~3cm 정도의 탈항 핵이 빠져 나오지만 손가락으로 밀어 넣으면 쉽게 들어 갑니다. 몹시 피곤하거나 쭈그리고 앉으면 약간씩 밀려 나와 신경이 쓰이게 되고 화장실에 가셔도 잔변감 때문에 오래 앉아 있게 됩니다.
- ★ 배변시 항문 전체가 빠져 나오거나 혹은 몇 개의 탈항 핵이 3~5cm 정도로 탈출되는데 손으로 밀어 넣으면 간신히 들어가지만 시간이 좀 걸리고 약간 힘들게 들어갑니다. 배변시는 물론이고 조금만 피곤하거나 기침, 보행 시에도 탈출되고 탈항의 크기도 점차 커집니다. 통증은 비교적 없는 편이지만 출혈이 심한 경우에는 물총 쏘듯이 피가 쏟아져 내리기도 합니다.

8. 항문 소양증



정의

항문 소양증은 병명이라기 보다는 하나의 증상을 말하는 것으로 항문 주위가 견디기 어려울 정도로 가려운 병입니다. 40세 이후의 남성들에게 주로 많은 이 병은 땀이 나거나 더우면 더욱 심해져 여름철에는 불안, 긴장, 스트레스 등이 있을 때나 배변 후에 곧잘 나타나지만 낮보다 밤에 더 심해 밤잠을 설치게 되는 경우도 찾아옵니다.

원인

항문이나 직장, 대장질환이 있으면 항문주위 피부에 점액이나 분비물이 나와서 습기가 많아져 가렵게 됩니다. 치핵, 치루, 치열, 탈항, 콘딜로마, 직장탈, 암이나 용종, 대장염, 설사가 있으면 가렵게 됩니다.

또 목욕을 잘 하지 않거나 변을 본 다음 항문에 변이 묻어 있으면 가려움증이 생깁니다. 땀이 많이 나는 사람도 항문이 땀에 젖어 가렵게 됩니다. 기생충 중에는 ‘이’나 ‘웜’ 또는 ‘요충’ 등이 가려움증의 원인이 됩니다.

증상

★ 항문이나 항문 주위의 피부가 가렵습니다. 간혹 참을 수 없을 정도로 심하게 가렵기도 하고 특히 밤이나 대변을 보고 난 후에 더 심해지는 것이 보통입니다. 긁어서 상처가 생길 수도 있습니다.

★ 항문 주위의 피부는 겉으로 보아 정상으로 보이는 경우도 있고 원인에 따라서는 별정계 발적 되어 있는 경우도 있습니다.

★ 만성인 경우는 가죽처럼 두껍게 느껴지면서 피부색이 허옇게 보이기도 합니다.

예방법

★ 비데를 사용하기가 어려운 경우에는 커다란 욕조에 물을 받아 좌욕을 하면서 씻는 것이 제일 좋으며 씻은 후에는 자극성이 없는 면으로 된 천으로 닦아내는 것이 좋습니다.

★ 밖에서 변을 본 경우에는 젖은 휴지를 사용하는 것이 좋으며 휴지로 닦은 후에 항문의 피부를 항상 잘 건조시켜야 합니다.

★ 화장지는 항문의 피부에 자극을 주는 경우가 많으며 알러지를 유발하는 경우가 많아서 반복해서 사용하지 않도록 하는 것이 좋습니다.

9. 콘딜로마



정의

성관계를 통하여 옮길 수 있는 모든 항문 질환을 통칭하여 항문 성병이라고 부릅니다. 그 중에서 콘딜로마란 항문에 생기는 일종의 사마귀(Warts)로써 임상적으로 가장 흔히 보는 항문 성병입니다.

미국에서는 임질, 비임균성 요도염에 이어 3번째로 많은 성병이며, 매년 100만 명 정도가 새로 감염된다고 합니다.

원인

파필로마 바이러스(Human Papilloma Virus=HPV)가 원인균이며 90% 이상의 경우 직접적인 성적인 접촉을 통하여 옮겨집니다.

감염이 되어도 증상이 나타날 때까지 약 1개월에서 6개월간의 잠복기간이 있어서 질병의 예방이 매우 어려우며 치료 후에도 높은 재발율을 보입니다.

미국의 경우에는 환자의 약 95%가 동성애를 즐기는 남성이며 여성에서 이 질환을 가진 사람들은 대개 항문으로 성기를 받아들이는 성생활을 한 적이 있다고 합니다.

증상

★ 항문 주위에 좁쌀만한 혹이 여러 개 퍼져 있든지 혹은 이들이 뭉쳐서 여러 개의 닭벼슬 모양의 혹으로 보입니다.

★ 대부분 가려움증이나 경미한 통증이 있고 건드리거나 긁으면 잘 터져 피도 납니다.

★ 이차적으로 염증이 생기면 통증이 심해지기도 합니다. 치료하지 않고 놔두면 점점 수도 많아지고 크기도 커집니다.

진행과정

★ 콘딜로마의 가장 큰 문제는 그냥 놔두게 되면 한 없이 커지는 경우가 많으며 암으로의 이행이 가능하다는 것입니다.

★ 만일 암으로 이행되면 큰일이므로 조기 치료가 필요합니다.

★ 콘딜로마는 전염성 질환이며 잠복기가 길어서 치료후에도 현재 정상으로 보이는 피부에 바이러스가 숨어 있다가 일정시간후 재발하는 경우가 많습니다.

10. 항문 농양



정의

항문농양이란 항문 내의 감염으로 인해 항문 주위가 끓는 질환입니다. 직장 항문농양(고름)은 저절로 터지거나 절개에 의해 고름이 유출되며, 누공이 형성되는 것으로 농의 배출은 지속적인 경우도 있으나 대부분은 간헐적이며 누공이 폐쇄되어 치유된 것처럼 보이다가 다시 염증이 생기는 것이 반복됩니다.

항문주위 피부에 생기는 농양의 경우는 밖으로 돌출이 되거나 터져서 고름이나 피가 나오게 되어서 쉽게 진단이 가능하지만 항문 깊이 생기는 경우는 의사가 보아도 진단이 잘 안되는 경우가 많습니다.

원인



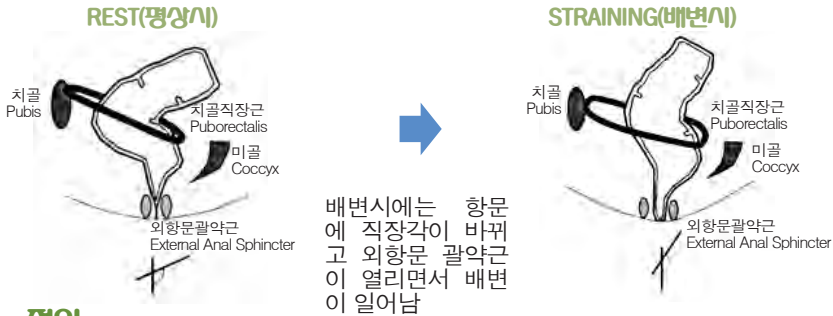
항문주위농양

항문직장 주변은 여러가지 원인으로 대변 중의 세균이나 오물이 염증을 유발합니다. 치열이 있거나 혈전성 외치핵이 과열된 후 화농된 경우도 있고, 탈출된 내치핵에 균이 들어가 발생하는 일도 있습니다. 그러나 대부분은 항문과 직장의 경계선인 치상선에 위치하는 항문샘에 대변 중의 오염물질이 침입하여 염증을 일으키고 끓어서 농양이 되는 경우가 많습니다. 드물게는 결핵, 궤양성 대장염, 크론병, 암 등으로 인해 항문농양이 생기는 일도 있습니다.

증상

- ★ 열이 나면서 항문이 아프면 항문농양입니다. 시간이 지나면 항문주위가 통통 붓고 보행과 앉기가 불편해 집니다.
- ★ 대장균이 항문선관에 침입하여 번식을 시작하면 첫 증세는 감기와 비슷하게 약간의 두통과 오한을 느끼게 되며 때로는 열도 오르지만 항문 부위에 통증을 느끼지 못하다가 며칠 지나면 통증을 느끼게 됩니다.
- ★ 항문부위가 화끈화끈하게 부어올라 통증이 심해지므로 걷기도 곤란하고 배변이 어려워집니다.

11. 대변실금



정의

대변실금(변실금)은 배변 조절을 잘 하지 못하는 것을 말합니다.

쉽게 말해서 ‘똥을 잘 못가리는 것’을 말하며, 병명이라기 보다는 여러가지 원인 질환에 의해 나타나는 하나의 증상입니다.

고형질의 변을 조절하지 못하는 진성실금과 방귀나 액체상 변을 조절하지 못하는 경도실금으로 나눌 수 있습니다. 진성실금은 항문 주위에 감각 이상이 있어서 변이 나오는것을 느끼지 못하거나, 골반의 근육이나 항문괄약근에 손상을 받아 변을 참지 못하거나 하는 경우에 나타날 수 있습니다. 여성에게서는 분만시 손상으로 대변실금이 나타날 수 있으며, 항문 수술 등이 원인이 되는 경우도 있습니다.

경도실금은 점액실금의 형태로 자주 나타나는데, 직장이나 항문에 용모상 선종이 있거나 치핵, 직장탈, 직장내 염증 등이 있는 환자에게서 속발 증상으로 나타날 수도 있습니다.

원인

항문의 가장 중요한 역할은 배변 조절과 배변 자제 (배변 억제)의 유지)입니다. 물론 이러한 기능은 항문 하나만의 역할은 아니고 앞서 언급되었던 항문직장각이나 항문 및 직장의 다양한 감각 및 반사기전, 항문의 괄약근 및 골반의 근육의 상호작용, 배변 자체의 양이나 변의 굳기등이 복합적으로 작용해서 조절 되는 것입니다. 이러한 조절에 문제가 발생한 질환을 대변실금이라고 합니다.

설사를 자주하는 여성환자의 51%에서 대변실금 증세가 의외로 많습니다.

소변 조절을 잘 하지 못하는 요실금과는 또 다르게, 대변실금이 있는 환자는 심각하게 심리적인 부담을 가지고 있기 때문에 제대로 의사에게 도움을 청하지도 못하고 스스로 사회적으로 고립되는 경우가 많습니다.

11. 변비

정의

변비라는 말은 ‘막히다’는 뜻의 라틴어의 Constipo에서 유래했습니다. 즉 음식물의 찌꺼기가 굳어서 장이 이것을 내보내지 못하고 고여있는 상태를 뜻합니다.

배변의 횟수가 정상적인 경우보다 적거나 변이 딱딱하게 굳어져 배변 시 힘들고 고 통스러운 경우를 말합니다. 일반적으로 일주일에 2번 이하 변을 보거나, 3일 이상 배변이 없을 때 또는 하루에 35g이하의 변을 볼 때 변비라고 정의할 수 있습니다.

원인

변비의 가장 많은 원인은 잘못된 식생활입니다. 충분한 양의 섬유질을 섭취하지 못하고, 무분별한 다이어트로 식사를 적게 하고 물을 적게 먹고 변비를 일으키는 음식을 섭취할 경우 등입니다. 운동이 부족하거나 변이 마려울 때 참아버리는 횟수가 잦거나 스트레스를 많이 받는 환경에서 일을 하거나 장시간 여행이나 병원에 입원하는 등의 환경 변화에 의해서도 발생합니다.

▶ 이완성 변비



대장운동이 약해서 변을 항문쪽으로 밀어내지 못하고 장 속에 담고 있는 상태입니다. 원인은 대장이 노화되어 힘이 없거나 갑상선 호르몬이 부족한 경우, 부교감 신경을 억제하는 약을 먹을 때 등입니다. 대부분 노인이나 오래 누워 지내는 환자, 허약 체질, 위하수나 대장하수가 있는 사람에게 발생합니다. 며칠동안 변을 보지 못해도 별로 불편한 줄 모르며, 변이 굵고 딱딱하고, 배를 만져보면 왼쪽 복부에서 변이 만져지기도 합니다.

▶ 경련성 변비



대장이 흥분하여 경련을 일으킨 결과, 변이 앞으로 나아가지 못해 생기는 변비입니다. 스트레스, 위십이지장궤양, 담석증, 만성 궤장염, 만성충수염이 있는 사람은 경련성 변비에 걸리기 쉽습니다. 변을 보고 싶은 마음이 강하고, 배에 가스가 차며, 배와 머리가 아프기도 하지만 힘을 주어도 변이 나오지 않습니다. 변이 나오더라도 토끼똥처럼 작은 덩어리가 한 두개 푹푹 떨어질 정도이므로 변을 보아도 개운치가 않습니다.

처음변은 단단해도 나중에는 무르고 가는 변이 나옵니다. 젊은 사람에게 많이 발생하고, 배에서 소리가 나며, 배가 차고, 만지면 아픕니다.

▶ 직장영 변비



직장까지는 변이 내려오나 직장에 걸려서 더 이상 내려오지 않는 경우입니다. 항문 속에 변이 가득한데 화장실에 가면 변이 나오지 않고 힘만 들게 됩니다.

변은 항문강과 괄약근을 지배하는 신경조직에 이상이 없는 정상인의 경우, 항문 괄약근이 이완되어 항문 압력이 직장 압력보다 적어 대변이 나옵니다. 그러나 항문강과 괄약근 등에 이상이 있는 사람은 이런 작용을 제대로 하지못해 변비가 생깁니다.

변비 예방법

- ★ 식사는 하루 3번 정확한 시간에 소량을 먹도록 해야 합니다.
- ★ 아침식사 후 30분내에 반드시 변을 보아야 합니다.
- ★ 공복에는 자주 물을 마셔 충분한 수분을 섭취 합니다.
- ★ 과일과 섬유질을 매일 지속적으로 섭취해야 합니다.
- ★ 산책과 조깅은 시간을 정하여 매일 해야 합니다.
- ★ 변을 보는 시간은 짧을 수록 좋고, 변을 본 후에는 반드시 항문세척을 해야합니다.
- ★ 마음을 편하게 하고 스트레스를 받지 않아야 합니다.
- ★ 변비가 3개월 이상 지속되지 않도록 해야 합니다.

변비에 좋은 식생활

변비에 좋은 식생활은 규칙적인 식사와 식사후 배변하고 항문을 깨끗히 하는 것이 무엇보다도 중요하고 또한 과일과 채소를 충분히 섭취하여 장내에 수분과 섬유질이 풍부하도록 만들어 주어야 합니다.

- ★ 대장의 운동을 촉진시키는 야채와 과일을 아낌없이 먹습니다.

포도를 아침식사 대용으로 하루 1kg정도를 먹는 포도 요법이 좋습니다.

매실을 하루 정도 물에 담가 두었다가 먹습니다.

무화과, 양배추, 고구마, 감자를 삶아서 먹어도 좋습니다.

- ★ 섬유소가 많이 함유된 식품을 먹습니다.

야채: 우엉, 죽순, 부추, 샐러리, 김치/과일류: 귤, 오렌지, 사과, 배, 수박

곡류: 현미, 소맥, 오토밀, 조, 수수/콩류: 팥, 강낭콩, 완두콩, 검정콩, 된장

구근류: 감자, 고구마, 토란/해초류: 미역, 김, 다시마, 녹미채

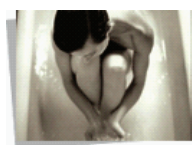
항문병 예방 방법

샤워를 자주해야 합니다.



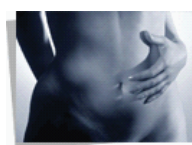
- ★ 치질의 최고 예방법이며 치료법으로 매일 온수 샤워하는 것이 제일 좋습니다.
- ★ 온수 샤워를 하면 전신의 혈액순환이 잘 됩니다.
- ★ 항문이 깨끗해지고, 따뜻하게 되어 혈행이 좋아져 항문의 울혈이 없어집니다.

배변 후에는 따뜻한 물로 항문 속까지 씻어 주어야 합니다.



- ★ 배변 후에는 항문속까지 청결하게 해야만 항문질환으로 부터 예방이 됩니다. 또한 항문질환이 있는 사람과 수술 직후의 사람에게는 항문을 깨끗이 하는 것이 무엇보다도 가장 중요한 예방법입니다.
- ★ 항문의 세균번식으로 인한 염증이나 가려움증을 예방합니다.
- ★ 혈액순환을 향상시켜 부종을 감소시킵니다.
- ★ 항문괄약근의 긴장을 완화시켜 통증을 감소시킵니다.

변비와 설사는 발병 즉시 빨리 고쳐야 합니다.



- ★ 설사가 항문병의 주요 원인으로 빨리 고쳐야 합니다.
- ★ 변비는변이 장내에 모여 항문부를 압박하여 혈행이 악화되고, 단단한 변을 무리하게 배출하려고 하다보면 치핵이 생기기 쉽습니다.
- ★ 변비는 항문 점막에 상처가 생기기 쉬워져 치열의 원인이 되기도 합니다.
- ★ 설사는 직장점막과 항문부를 자극하여 불결하게 하고 세균 감염을 일으켜 치루가 생기게 합니다.

매일 같은 시각에 배변을 보고 비데를 사용하는 습관을 가져야 합니다.



- ★ 대체로 아침 식사 후에 변을 보고 비데를 하는 것이 좋으나, 자기 자신의 편리한 시간에 하는 것도 좋습니다.
- ★ 변을 참게 되는 것이 습관이 되면 변을 보도록 감지하는 인체 신호인 반가경이 마비되어 나중에는 직장에 변이 차있어도 변의의를 느끼지 못하게 됩니다.
- ★ 변을 참으면 변이 단단해져 무리하게 힘주어 배출하려고 하는 과정에서 치핵이라는 항문질환이 발생합니다.

배변 보는 시간은 될수 있는 한 짧게 마쳐야 합니다.



- ★ 배변은 보통 1분 이내로 끝마치는 습관을 갖는 것이 좋습니다.
- ★ 배변을 했는데도 기분이 나지 않고 무엇인가 남아있는 것 같은 느낌에 완전히 배출하려고 힘을 주게 되면 항문에 부담을 주어 울혈을 일으키므로 좋지 않습니다.
- ★ 10분이상 힘을 주고 앉아 있지 않아야 합니다.

아랫배와 엉덩이는 따뜻하게 예웁니다.



- ★ 아랫배와 엉덩이를 따뜻하게 해주면 체내의 혈관순환이 활발하게 됩니다. 추운 날에는 옷을 두둑히 입거나, 전기방석을 이용하여 항문을 따뜻하게 하는 것도 좋습니다.
- ★ 변기시트는 따뜻해야 여성의 몸을 보호할 수 있습니다.
- ★ 배변 볼 때 몸이 떨지 않도록 화장실의 온도는 따뜻하게 유지하는 것이 좋습니다.

오래 앉아서 하는 일은 피해야 합니다.



- ★ 오랜 시간 앉아 있거나 선 채로 일하는 직업을 가진 사람에게서 항문에 충혈이 잘 일어나므로 주의해야 합니다.
- ★ 사무직에 종사하는 사람들은 업무 중 1~2시간마다 2~3분간 간단한 맨손체조를 하는 것이 좋습니다.
- ★ 자주 자세를 바꾸어 몸 전체의 혈액 흐름이 잘 되도록 합니다.

술과 자극성 있는 음식, 양신료가 강한 음식은 삼가 해야 합니다.



- ★ 술과 맵고 짭 자극적인 음식(후추, 고추, 생강 등이 지나치게 들어간 음식)은 치질에 좋지 않습니다.
- ★ 술을 마시면 치핵의 원인이 되는 울혈이 더욱 심하게 되고 치열과 치루를 가진 사람은 항문출혈과 통증이 증가하게 됩니다.
- ★ 치질환자는 취중에는 그대로 넘어가지만 다음날이 되어서 대량으로 항문 출혈을 일으킨다든지 하는 사람이 많습니다.

식물섬유를 많이 먹어야 합니다.



- ★ 식이섬유는 장내벽을 자극하여 변통을 일으키게 하고 체내에서 생성된 유해 물질을 배설할수 있도록 도와주는 작용을 합니다.
- ★ 변을 부드럽게 해주며 장기능을 개선시켜 줍니다.
- ★ 섬유소가 수분을 흡수하여 변의 양이 많아지고 부피가 커져 장벽을 눌러 장운동이 항진되어 대변을 잘 보게 됩니다.
- ★ 배변 시간을 단축시켜 변비와 대장암 예방에 도움이 됩니다.

알아두면 좋은 치질 상식



치질에 잘 걸리는 체질

치질에 잘 걸리는 사람의 대표적인 행동은 신문을 들고 화장실로 갑니다. 이런 사람은 일년만 지나면 치질이 생길 수 있는 가능성이 높습니다.

화장실에서 변을 볼 때 끙끙 힘을 많이 쓰는 사람이 있습니다. 이런 사람도 역시 치질에 걸리기 쉬운 사람입니다.

완벽주의자나 깔끔한 성격의 사람과 술을 좋아하고 야간근무를 하는 사람에게 치질이 많습니다. 또한 머리가 좋고 무슨 일이든 파고드는 성격의 소유자에게 치질이 잘 발생합니다. 여성은 주로 미인에게 치질이 많다는 통계가 있습니다.

♣ 인간에게만 있는 특유병

치질은 내장의 무게를 항문이 감당해야 되는 인간만이 가지고 있는 특유의 병입니다. 네발로 기는 동물에게는 항문의 구조가 인간과 달라 치질이 거의 발생하지 않습니다. 서서 걷게 되고 불을 사용하여 음식을 익혀 먹으면서 치질은 인간의 시작되었습니다.

서서 걷고 앉아서 일을하니 복압이 항문으로 쏠리고, 변비나 설사로 항문이 상처받고 대장균과 기타 잡균으로 오염되어 치질이 생긴 것입니다.

♣ 치질과 화장실

화장실에 오랫동안 앉아 있으면 피가 항문으로 몰려서 혈관이 늘어납니다. 이러한 행위가 자주 반복되면 항문주변에 늘어난 혈관이 터져서 원상태로 회복되지 않으면 항문질환이 생기거나 항문이 바깥으로 빠져 나오게 됩니다.

변을 볼때는 너무 힘을 주지 말고 부드럽게 배변을 할수 있어야 합니다. 변이 마려우면 만사를 미루고 화장실에 가야하며 화장실에서 10분이상 앉아 있으면 안됩니다. 화장실에 가는 시간은 일정한 시간을 정해 놓고 가는 것이 좋습니다.

♣ 치질과 술

술을 마시면 간이 부으면서 항문의 피가 간으로 들어가지 못하고 거꾸로 역류하므로 치질이 생기기 쉽고 이런 원인으로 치질환자에게는 출혈을 많이 일으키게 합니다. 그래서 애주가들에게 치질이 많고, 치질환자가 술을 마시면 항문에서 피가 나오는 것입니다.

술은 확실히 항문질환자에게는 절대적으로 좋지 않습니다.

♣ 치질에 잘 걸리는 사람

운전을 오래하거나, 직업적으로 운전을 하면 치질에 잘 걸립니다.

같은 자세로 오래 앉아 있으면 치질을 악화시킵니다.

배가 차서 항상 설사를 하는 사람과 변비로 며칠에 한 번 된변을 보는 사람은 항문과로로 치질이 됩니다. 출산을 많이 했거나 난산을 한 여성은 치질이 많습니다

치질과 비슷한 항문질환

♣ 가장 많은 치핵

치질 중 가장 많이 발생하는 것이 치핵입니다. 치핵은 치질의 50%를 차지합니다. 치핵은 그 형태나 위치에 따라 내치핵(암치질), 외치핵(수치질), 혼합치핵(내치핵과 외치핵이 복합되어 있는 것)으로 크게 나뉘는데 혼합치핵이 70%를 차지하며, 내치핵이 20%, 외치핵이 10%를 차지합니다. 항문에는 변을 볼 때 상하지 않도록 하기 위해 스펀지 같은 장치가 있습니다. 즉, 항문은 혈관으로 된 큰 쿠션 3개와 작은 쿠션 3개로 구성되어 있습니다. 항문에서 피가 잘 나오는지 이유는 이와 같이 거미줄처럼 얇힌 핏줄이 대변이나 배변 시 가하는 힘으로 상처를 입기 때문입니다. 그래서 치핵이 발생하는 부위도 항문에서 치상선 까지 일정하게 정해져 있습니다.

♣ 장미꽃처럼 생긴 탈항

내치핵이 항문밖으로 심하게 나와 밀어넣어야 들어가는 상태를 탈항이라 합니다. 탈항이 되면 빨간 장미꽃 세송이가 피어있는 모양을 합니다.

♣ 탈항과 비슷한 직장탈

탈항과 비슷한 것이 있는데 직장탈이 그것입니다. 직장탈은 탈항과는 달리 직장이 약해서 처진 상태로 대장을 받치고 있는 힘줄이 늘어나서 장이 내려앉기 때문에 발생합니다. 직장탈은 어른 주먹보다 큰 경우가 많습니다.

♣ 피가 묻어 나오는 대변

대변에 피가 묻어나면 직장암을 의심할 필요가 있습니다. 직장암은 초기에는 아무런 증상이 없습니다. 치름 자라면서 암의 표면이 혈어 변에 씻겨서 피가 묻어나고, 장을 자극해서 자주 화장실에 가고 싶어 집니다. 화장실에 가도 변은 잘 나오지 않고 변의 느낌만 있습니다. 변을 본다 하더라도 변이 가늘어지고 변비와 설사가 교대로 나타납니다. 엉치가 무겁고 뻣속이 부글거리며 화장실에 자주 들락거리게 됩니다.

♣ 피가 묻어 있는 굽동

굽동이 나오면서 피가 섞여 있으면 궤양성 대장염을 생각해 보아야 합니다. 궤양성 대장염은 피굽동이 나오고 변을 자주보며 왼쪽 아랫배가 아픕니다. 이 병은 직장에서 시작해서 대장 전체로 번지는데 오래되면 암으로 변하기도 합니다. 변이 까맣게 나오면 위나 십이지장에서 출혈이고 이럴때는 위궤양이나 십이지장 궤양이나 또는 암을 의심하고 위검사를 받도록 해야 합니다.

항문의 형성과 배변기능

♣ 태생기(임신 15~56일)

임신을 해서 3주가 되면 소화관의 원형인 원장이 생기고 임신 4주가 되면 원장이 전장과 후장으로 나누어 지고, 후장의 말단부가 직장으로 됩니다.

임신 후 8주째까지가 태아의 발육이 가장 현저하며 중요한 외관 및 내부장기의 원형이 완성되어 초기 사람의 모양을 하게 됩니다. 이 때의 크기는 2cm정도이고 임신 15일부터 56일까지를 사람의 외관과 내부장기가 만들어지는 기간이라 하여 태생기라고 부릅니다.

그리고 임신 57일째부터 태아라고 부릅니다.

♣ 항문의 형성

항문도 태생기 때 그 원형이 완성됩니다. 임신 28일경의 크기는 0.4cm인데 항문의 원형인 배설강이 만들어 집니다. 임신 51일이 되면 배설강이 둘로 나뉘어 하나는 방광이 되고 다른 하나가 직장이 됩니다.

그리고 피부쪽에서 함몰이 생겨 항문와라고 해서 움푹 패이며, 임신 56일째에 항문와가 직장과 개통이 되어 항문이 됩니다.

♣ 치상선

이렇게 항문와가 뚫리면서 개통된 부분이 치아 모양을 하였다고 하여 치상선이라고 부릅니다. 항문와가 뚫리지 않으면 항문이 없는 아이가 태어나며 인공적으로 수술을 해서 항문을 개통시켜 주어야 합니다. 임신 8주까지만 조심하면 기형아는 생기지 않으므로 이후에는 크게 걱정하지 않아도 됩니다.

♣ 배변기능을 위한 항문의 역할

★ 보통 때 항문은 내외괄약근에 의해 닫혀 있어서 무의식적으로 변을 참을 수 있게 합니다.

★ 아이들이 변비로 직장에 변이 꽂차서 변을 못보는 데도 설사가 조금씩 나와서 옷에 묻히는 이유는 외괄약근이 열려 있기 때문입니다.

★ 직장에 변이 차면 직장의 압력이 높아져서 변을 내보내려고 하는데 1분이 지나면 압력이 내려가서 변을 내보내려하지 않습니다.

★ 직장에 변이 차면 직장벽과 항문거근에 있는 레이더에 감지되며, 지각신경이 풍부하게 있는 항문은 가스를 식별한 뒤 외괄약근을 열어 가스를 배출시키며, 대변의 경우는 반사적으로 외괄약근을 수축시켜 변실금을 방지합니다.

★ 직장에 대변이 가득 차면 내괄약근이 이완되고 뇌에서 변을 볼 수 있는 환경이라고 허락합니다. 그리고 쪼그려 앉으면 외괄약근은 이완되고 직장은 수축되고 배에 힘을 주면 복압이 상승되어 배변을 하게 되는 것입니다.

치질에 좋은 음식

간소하게 사는 것이 사람을 건강하게 합니다.

사람은 25세가 넘으면 성장을 완전히 멈춥니다. 이때까지만 고기나 영양식이 필요 합니다.

그 이후에는 맛있는 것을 잘 먹기보다는 가능하면 자연식에 가깝게 섭취해야 합니다. 자연식을 먹는 생활을 하면 치질은 자연치유 됩니다. 즉 자연에서 살면서 자연식을 즐기는 식생활을 배울 필요가 있는 것입니다. 밥은 백반보다는 현미나 잡곡밥이 좋습니다.

천천히 꼭꼭 씹어 먹고 김치는 너무 짜거나 맵지 않게 해서 먹도록 합니다. 백김치나 물김치가 좋으며 국은 미역국, 된장국, 찹국이 좋습니다.

해조류는 다 좋으나 특히 미역은 피를 맑게하고 된장국은 장을 깨끗이 합니다. 또한 쫄면 장의 독소를 제거합니다.

♣ 육식은 삼가는 것이 좋음

세계의 장수존에 사는 사람들은 거의 육식을 하지 않았지만 건강에는 이상이 없습니다.

육식동물은 죽으면서 체내에 많은 독소를 남깁니다. 그 독이 있는 고기를 많이 먹으면 암이 발생하지 않을 수 없습니다. 고기를 먹은 다음날 변을 보면 냄새가 지독할 것입니다.

♣ 30, 40대는 자가 중독증의 시기

인간의 수명을 75세로 볼 때 25세까지는 성장기이고 공부하는 기간이므로 단백질이 필요하며 왕성한 체력으로 어떠한 음식도 소화를 시킵니다.

25세부터 50세까지는 사회적 활동과 가족 부양으로 심신이 피곤할 때입니다. 스트레스와 육체의 노쇠화로 몸은 병들기 시작합니다. 이때는 자신도 모르게 체내에 독이 축적되어 자가 중독을 일으키게 됩니다.

머리가 아프고 어깨가 결리고 허리가 아프고 기미가 끼며 몸이 항상 무겁 습니다. 이것이 자가 중독의 일차적 신호입니다.그 다음이 혈관에 동물성 지방이 축적되는 자가 중독(고혈압)과 피속에 단 것이 많아서 채장에서 나오는 인슐린양으로는 당분을 처리할 수 없는 자가 중독(당뇨), 그리고 정상적인 세포가 미쳐서 한없이 커지는 자가중독(암)이 나타 납니다.

이 기간을 잘 넘기면 나머지 25년은 인생을 음미하면서 보낼 수 있습니다.

체질에 따라서 육식을 하지 않으면 힘이 드는 분이 있습니다. 이런 분은 서서히 육식의 양을 줄여나가다 50세가 되면 육식을 하지 않는 게 좋습니다. 현대병은 대부분 자가 중독질환 입니다.

♣ 배변횟수와 대장암의 발생

옛날에는 너무 일이 힘들고 먹을 게 없어서 영양실조로 병에 걸렸지만 요즈음은 반대로 영양과잉입니다. Lockett라는 유명한 미국의사가 연구한 결과에 따르면 먹는 음식과 배변횟수에 따라 대장암의 발생에 큰 차이가 있다고 합니다.

즉 육식을 주로 하는 서구인은 변비로 며칠에 한 번 변을 보는데 이런 사람들이 대장암에 주로 걸립니다. 반면에 채식을 주로 하는 아프리카 사람에게는 변비가 없으며 대장암이 발생하지 않습니다. 이것을 보면 변비가 암의 원인이 된다는 사실을 알게 됩니다.

♣ 장수설

사람은 누구나 건강하게 오래 살고 싶어합니다. 장수하고 싶고 일찍 죽지 않겠다는 생각에서 동서고금의 많은 사람들이 그 비책을 연구해 왔습니다. 그러나 대부분은 너무 환상적인 것이어서 확실한 근거를 제시하지 못했습니다. 그중에서 가장 신빙성이 있는 방법이 두 가지 있습니다.

★ 유산균의 의한 장의 건강설

그중 하나가 유명한 메치니코프의 장수설입니다.

노화현상은 왜 일어나는가? 그에 의하면 노화의 원인은 이렇습니다.

장내에 항상 살고 있는 대장균은 독소를 내뿜습니다. 그런데 그 독이 아주 독하지도 않고 대량으로 나오지 않지만 이슬비에 옷이 젖듯이 오랜 시일에 걸친 그 독으로 인해 우리의 육체가 해를 받아 노쇠한다는 것입니다.

일본에서는 메치니코프의 이론이 도입된 이후 요구르트가 대단히 유행하게 되었으며, 우리나라를 비롯하여 전세계 사람들이 요즘은 요구르트를 안 먹는 사람이 없을 정도가 되었습니다. 즉 요구르트 속에 들어 있는 불가리아 균이 대장균을 죽인다고 해서 요구르트가 많이 팔리게 된 것입니다.

그러나 불가리아 균은 배양이 대단히 어려워져 많이 만들 수가 없으나 다른 여러종류의 유익균들이 개발되어 공급되고 있습니다.

요즘 유행하는 대장세척, 단식요법, 생식요법, 포도요법, 죽염요법 등은 모두 대장을 청정하게 하여 건강해지려고 하는 시도입니다.

대장의 주름사이에는 숙변이라는 변의 찌꺼기가 끼어있습니다. 대장 내시경 검사로 변이 전혀 없이 깨끗해 보이는 사람도 장세척을 해보면 대단히 많은 양의 오물이 나오는 것을 확인할 수 있습니다. 이런 사람은 배가 항상 아프고 설사를 자주하며 변에서 악취가 납니다.

또한 배에 가스가 차고 머리가 무겁거나 아픕니다. 기분 또한 불쾌하고 안절부절하고 화를 잘 내며 건강증이 심하고 어깨가 결리고 의욕이 없습니다.



★ 순수한 물 섭취로 인한 건강설

두번째 학설은 동양의 불로장수 선법입니다.

이것은 안개를 마시고 새벽 2시에 퍼올린 우물물을 마시는 용법입니다.

아침에 늦잠을 자는 사람은 안개를 마실 수가 없으므로 일찍 일어나야 합니다.

새벽 2시에 길어온 물도 아침에 마시지 않고 낮까지 방치해 두면 보통의 물이 되어 버립니다. 그래서 그것 역시 빨리 일어나지 않으면 마실 수 없다는 이치입니다. 이 말에는 이러한 뜻이 있습니다.

우리 인간은 매일 또는 아침 저녁으로 목욕탕에 들어가 신체의 외부를 깨끗이 씻습니다. 그러나 신체의 내부를 씻는 일에 대해서는 그 필요성을 알지 못하고 있습니다. 신체의 내부를 깨끗이 하기 위해서는 아침 일찍 공복에 순수하고 깨끗한 물을 마셔야 합니다.

대략 2컵 정도를 마시면 3시간 가량 지나서 소변이 많이 나오고 배변도 시원해서 머리가 대단히 상쾌해 집니다. 술을 마신 다음날 이렇게 하면 숙취가 풀린다는 것을 경험자는 알 것 입니다.

인간은 매일 아침 밥을 먹기 때문에 위장에서는 무엇인가 들어 올 것이라고 준비하고 있습니다. 들어오기만 하면 모두 흡수해 버릴 태세로 기다리고 있는 것입니다. 더구나 밤에 따뜻한 방에서 지내기 때문에 땀으로 신체의 수분이 증발되어 우리의 육체는 약간 건조한 상태에 있습니다.

이런 상태에 물을 마시게 되면 마른 눈에 물이 스며들듯이 모두 흡수해 버립니다.

그렇게 되면 흡수된 물로 혈액이 증가된 양만큼 소변으로 배설 하게 됩니다.

즉 쌀을 씻을 때 물을 부어서 쌀뜨물을 한 쪽으로 흘려 보내면 쌀을 씻는 물이 점점 맑아지는 것처럼, 혼탁해진 핏속에 물을 넣어서 씻어내도록 한 다음에 그것을 소변으로 배설한다면 피를 세척하는 결과가 된다는 뜻 입니다.



대장의 아는 일

대장이 하는 운동에는 변을 이동시키지 않고 반죽하는 분절운동과 변을 항문쪽으로 내보내는 대운동이 있습니다.

♣ 분절운동과 대운동

장은 분절운동으로 장에 들어온 내용물을 반죽하고 고루고루 섞으며, 수분과 전해질의 흡수를 도우며 점액을 분비 시킵니다. 분절운동은 식사를 하면 더욱더 활발해 집니다.

대운동은 하루에 몇 번 일어나며 수면시에는 억제되고 불안이나 스트레스가 있으면 항진 됩니다.

시험을 앞둔 수험생이 화장실을 들락거리는 모습을 자주 볼 수 있는데, 이는 스트레스로 대장의 대운동이 자주발생하기 때문 입니다.대운동에 의해 다량의 변이 우측결장에서 좌측결장으로 보내집니다. 대운동의 지속시간은 약 30초, 속도는 1초에 0.5cm정도 입니다.

♣ 역연동운동

역연동운동은 동물에서 보이는 것처럼 활발하지는 않지만, 횡행결장에서 맹장쪽으로 가는 역연동운동과 직장에서 하행결장으로 가는 역연동운동으로 구분 됩니다. 대장염 때 항문에 약물을 주입해서 맹장 쪽으로 장내용물이 가게 하는것은 바로 이 역연동운동을 이용한 것 입니다.

♣ 대장의 기능

대장에서는 점액을 분비하여 대장점막을 보호 합니다.

대장에서는 수분과 전해질을 흡수하며 암모니아 가스 등 독한가스도 흡수 합니다. 소장에서 대장으로 들어온 반고형의 변은 대장을 통과하는 동안 점액질과 수분을 섞어 배변하기에 적당한 고형의 변으로 반죽이 됩니다.

정상 성인에서 수분은 1,500~2,000cc정도가 대장으로 들어 옵니다.

그 중 150cc정도만 대변과 함께 나가고 나머지는 모두 대장에서 흡수 됩니다.

대장이 최대로 흡수할 수 있는 물의 양은 2,500~5,700cc이며 그 이상이 되면 설사를 유발하게 됩니다.

대장의 가스 중에서 가장 독한 암모니아는 대장 내의 세균에 의해 만들어 집니다.

이것은 거의 대장에서 흡수된 뒤 간으로 가서 해독되고 신장에서 배설 됩니다.

하루에 대장에서 배출되는 가스의 양은 400~1,200cc이며 이중 70%는 코로 들이킨 공기 입니다. 장내 가스의 대부분은 질소인데, 이것은 우리가 마신 공기 입니다. 그러나 가스 중 이산화탄소, 수소, 메탄가스는 장내 세균에 의해 생긴 것입니다.

산소와 탄산가스는 대장에서 혈액 속으로 모두 흡수 됩니다.



알아두면 좋은 변비 상식

♣ 세끼를 거르지 않는다!

변비 환자는 변의 양을 줄이기 위하여 밥을 적게 먹는 경향이 있지만 사실 식사량이 많을수록 대변양이 많아져 변 보기가 쉬어 집니다. 특히 아침식사를 하지 않은 사람의 ⅔가량이 아침에 배변을 하지 않아 변비로 발전할 수 있습니다.

♣ 아침식후 30분에 화장실을 간다!

정상적인 인체는 식사 후 위가 팽창되면서 대장 운동이 증가되어 변의가 유발됩니다. 이것을 위-대장 반사라 하는데 이를 이용, 아침식사 후에 배변하는 습관을 가집니다.

충분한 수분섭취, 섬유질섭취, 운동을 생활화 한다!

💧 충분한 수분섭취

대변의 약 70%는 수분이고 나머지가 고형성분, 즉 음식물의 찌꺼기인 섬유질과 장내 세균 등입니다. 무조건 물을 먹는다고 변비가 좋아지지는 않지만 탈수 상태로 대변에 함유된 수분이 흡수된 경우에는 효과적입니다.

특히 밤에 땀을 많이 흘린 아침에는 탈수되기 쉬우므로 기상 후 순수하고 깨끗한 물을 한 컵정도 섭취하는 것이 좋습니다.

💧 충분한 섬유질 섭취

섬유소는 자기 무게보다 40배 많은 물을 흡수하기 때문에 변비 예방 효과가 탁월합니다. 또 대변의 대장 통과 시간을 단축시켜 발암 물질과 장 점막의 접촉 시간을 줄여 암을 예방하는 효과도 있습니다.

채소, 야채에 섬유질이 풍부한 것은 사실이지만 섬유질 중에서 물을 빨아들이는 흡수성이 높은 섬유소만이 장기능 및 변비에 효과가 있습니다.

특히 밀기울, 현미, 양상추, 당근, 오이, 고구마, 감자, 토란, 사과, 배, 포도, 오렌지 등은 좋지만 김치, 콩나물, 등의 나물류는 물에 녹지 않는 거친섬유소로 장기능 및 변비 개선에는 별로 도움이 되지 않으나 대장 내용물의 배설을 도와 장을 깨끗케합니다.

💧 운동의 생활화

땀을 흘릴 정도의 운동이면 무엇이든지 좋으나 뼈에 가장 가까운 근육을 강화시키고 유연성을 키우는 정적운동인 등척성 운동이 좋습니다.

가벼운 산책과 조깅 같은 전신운동은 심장과 폐의 활동을 활발하게 하고 신진대사를 좋게 해서 배변을 촉진 시킵니다.

이외에도 변비를 예방 및 치료하기 위해서는 “배변 시간은 짧게, 배변 후에는 반드시 항문을 세척”을 해야 합니다.

화장실에서는 5분 이내로 앉아있는 것이 적당하며, 책이나 신문을 보는 것은 변비를 악화시킬 수 있어 절대로 금물입니다.

치핵이나 치열때문에 변을 볼때 출혈이 있거나 통증이 있으면 화장실에 가는 것이 겁이 나고 편하게 변을 볼 수 없어서 변비가 되기 쉽습니다.

좌욕을 통해 항문의 혈액 순환을 원활하게 유지함으로써 항상 청결하게 유지하는 것이 치질로 인한 변비를 예방할 수 있습니다. 또 정신적 스트레스나 긴장감은 장기능을 해친다는 점을 염두하셔야 합니다.

식이섬유

채소와 곡류 등에 많이 들어있는 식이섬유는 인간의 소화효소에 의해서 분해되지 않는, 식물 고분자 화합물의 구성성분입니다. 원래 다른 영양소의 소화흡수를 방해하면서 그 자체는 칼로리가 거의 없고, 스스로도 소화 흡수되지 않아 영양학적인 면에서 그동안 그다지 높은 점수를 받지 못하였습니다. 그러나 각종 선진국형 질병이 많아 지는 요즘에는 제6대 영양소로 불릴 정도로 귀하신 몸이 되었습니다. 식이섬유에는 물에 녹는 수용성과 식이섬유(30%)와 물에 녹지않는 불용성 식이섬유(70%)가 있습니다.

♣ 식이섬유 기능

섬유질은 그 자체가 음식물 찌꺼기로서, 변의 재료가 되어 대장의 내용물에 붙어서 배설 됩니다.

불용성 식이섬유는 장을 깨끗이 하며, 대변의 무게를 증가시켜 장과 같은 소화관 내에서 변을 묵히는 것을 미연에 방지 합니다.

특히 포만감으로 식욕을 억제하는 불용성 식이섬유는, 장내에서 흡수되지 않은 상태로 대장에 내려가 머무르면서 자신의 무게보다 훨씬 많은 수분을 먹어 치웁니다. 덕분에 변은 그 양이 더욱 늘어나 변 이동 속도가 빨라질 뿐만 아니라, 묽고 부드러운 배설하기가 쉽습니다.

또한 포도당 흡수를 지연시키고 혈청 콜레스테롤과 중성 지방의 흡착, 배설로 심혈관 질병, 고지혈증, 동맥경화 등을 예방합니다.

식이섬유는 양이온 교환능력이나 유기화합물의 흡착성으로 인해 체외에서 섭취된 불용성물질(중금속 흡수)과 체내에서 생성된 유해물질에 달라붙어 배설할 수 있게 도와주는 독특한 작용도 합니다.

♣ 식이섬유 섭취

식이섬유의 섭취를 늘리기 위해서는 통곡식품을 많이 먹는 게 좋습니다.

매일 과일과 채소를 2-3번 정도 먹되, 한번 먹을 분량으로는 중간크기의 과일 한조각, 한 컵의 샐러드, 당근과 같은 1개의 생채소 정도 입니다.

단 저 섬유식이에서 고 섬유식으로 점차 양을 늘립니다. 갑자기 고섬유식을 한다 면 위염이 발생할 수 있습니다.

또 식이섬유와 칼슘, 아연, 철분 등을 함께 섭취할 경우, 식이섬유와 무기질이 결합하여 장관에서의 흡수가 어렵 습니다. 따라서 고 식이섬유(하루60kg정도) 식사를 할 때에는 무기질의 흡수를 돕는 비타민C와 양질의 단백질을 함께 먹는 것이 좋습니다.

한가지 더 중요한 내용은 수분 섭취는 충분히 해야 합니다.

유산균

유산균은 대장 특히 여자들은 산도에 영원한 아군으로 존재 합니다. 특히 발효유 제조에 사용되는 유산균은 락토바실러스, 스트렙토 코커스, 비피도박테리아 등 세가지 종류가 있습니다.

♣ 유산균의 기능

인간의 대장에는 인체에 필요 없는 것 두 가지 즉, 잡균과 음식 찌꺼기가 있습니다. 유해한 잡균이 증식하게 되면 복통, 설사, 변비 등을 일으킬 수 있습니다.

유산균은 이 잡균들이 증식하지 못하도록 억제작용을 하여 장내 세균 사이의 균형을 유지하는 좋은 세포로 존재 합니다.

또한 장에 있는 찌꺼기들을 분해시켜 배설을 도울 뿐만 아니라 유산균이 만들어낸 생리적 물질들이 장을 자극해 장운동을 촉진시킵니다. 이외에도 비타민을 생성해서 필수아미노산 등을 우리에게 게 공급하는 역할을 합니다.

어머니의 자궁 안에서 무균 상태로 있던 태아는 태어나면서 외부 공기중의 세균에 노출됩니다. 그 중 가장 먼저 노출이 되는 것이 어머니의 산도에서이며 이로 인하여 대개 24시간 이내에 장내의 세균이 정상적인 분포를 유지하게 됩니다.

모유를 먹는 아이와 우유를 먹는 아이는 장내에서 주축을 이루는 세균이 다르고, 따라서 변도 달라집니다.

모유를 먹는 아이의 변은 연한 노란 색이며 냄새가 많이 나지 않는데 비해서 우유를 먹는 아이는 딱딱하고 짙은 고동색 변을 보며 심한 냄새를 가지고 있습니다. 따라서 모유 속 유산균의 역할은 지대하다고 할 수 있습니다.

20세기 초 메치니코프라는 학자는 장수국으로 알려져 있던 불가리아 사람들을 대상으로 장수의 비결을 밝혀 보는 연구를 했습니다.

결론은 불가리아 사람들이 발효유, 우유나 산양의 젖을 농축해서 그대로 떠먹는다는 사실이었습니다.

결국 메치니코프는 유산균이 정장작용을 하여 인간이 건강을 지켜준다는 사실을 밝혀 노벨상을 받았습니다.

♣ 유산균의 종류

시중에 나와있는 발효유 제품들의 특징은 다양합니다.

독일에서 개발된 균주로 만든 유럽풍 요구르트, 한국인의 장에서 특별히 배양해낸 균으로 만든 요구르트,식이섬유가 강화되어 변비 개선에 역점을 둔 기능성 요구르트, 여기에 다이어트와 성인병 예방을 위해 올리고당으로 만들어낸 요구르트, 최근엔 알로에가 함유된 제품까지 나와 있습니다.



Toll Free 1.800.222.5502

530 W. 27th St., Los Angeles, CA 90007