

## 갑갑한 고민 ‘변비’, 식욕 왕성한 가을에 늘어

- ‘변비’ 진료인원 9~10월에 가장 많아, 20대에서는 여성환자가 남성의 5배 -

□ 건강보험심사평가원(원장 강윤구)이 최근 5년간(2007~2011년)의 심사결정 자료를 이용하여 ‘변비(K59.0)’에 대해 분석한 결과,

- 진료인원은 2007년 43만3천명에서 2011년 57만8천명으로 5년간 약 14만5천명이 증가(33.7%)하였고, 연평균 증가율은 7.6%로 나타났으며,
- 총진료비는 2007년 157억원에서 2011년 219억원으로 5년간 약 62억원이 증가(39.7%)하였고, 연평균 증가율은 8.8%로 나타났다.

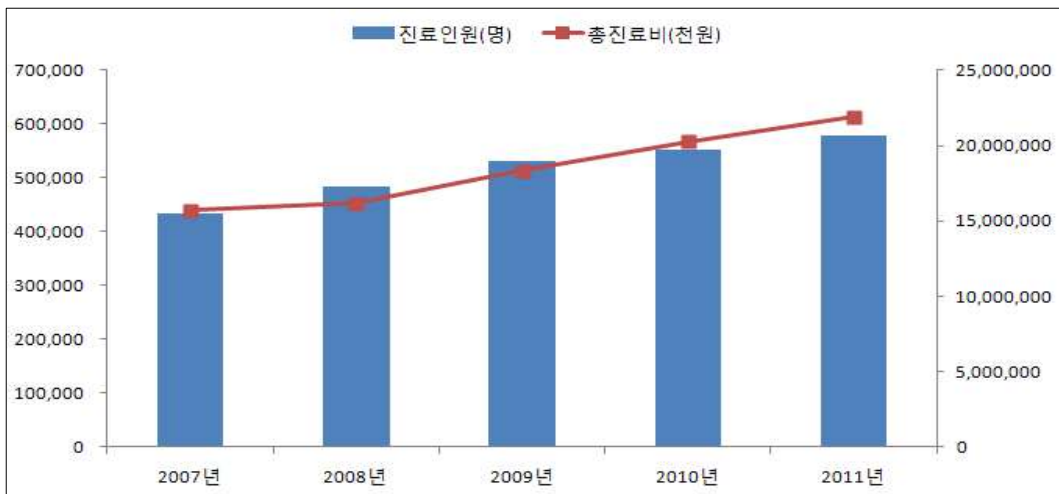


그림1. <변비> 진료인원 및 총 진료비 추이(2007~2011년)

표1. <변비> 진료인원 및 진료비 현황(2007~2011년)

구 분		2007년	2008년	2009년	2010년	2011년
진료인원 (명)	계	433,029	483,550	530,455	553,317	578,865
	남	173,310	197,044	215,459	226,478	241,358
	여	259,719	286,506	314,996	326,839	337,507
총진료비 (천원)	계	15,703,918	16,179,774	18,344,157	20,279,109	21,935,020
	남	6,473,465	6,814,767	7,743,752	8,692,907	9,639,209
	여	9,230,454	9,365,007	10,600,406	11,586,202	12,295,811

□ 변비의 성별 진료인원 현황을 비교해보면 남성이 2007년 173,301명에서 2011년 241,358명으로 약 6만8천명이 증가했으며, 여성도 2007년 259,719명에서 2011년 337,507명으로 약 7만 8천명이 증가했다. 성별 비율은 매년 약 1.4~1.5 수준으로 여성이 많았고, 연평균 증가율은 남성이 약 1.9% 더 높은 것으로 나타났다.(남성 8.7%, 여성 6.8%)

표2. <변비> 진료인원 성별 점유율 및 증감률(2007~2011년)

구 분		2007년	2008년	2009년	2010년	2011년	연평균
성비(남성대비여성)		1.50	1.45	1.46	1.44	<b>1.40</b>	-
점유율	남	40.0%	40.7%	40.6%	40.9%	41.7%	-
	여	60.0%	59.3%	59.4%	59.1%	58.3%	-
전년대비 증감률	계	-	11.7%	9.7%	4.3%	4.6%	<b>7.6%</b>
	남	-	13.7%	9.3%	5.1%	6.6%	<b>8.7%</b>
	여	-	10.3%	9.9%	3.8%	3.3%	<b>6.8%</b>

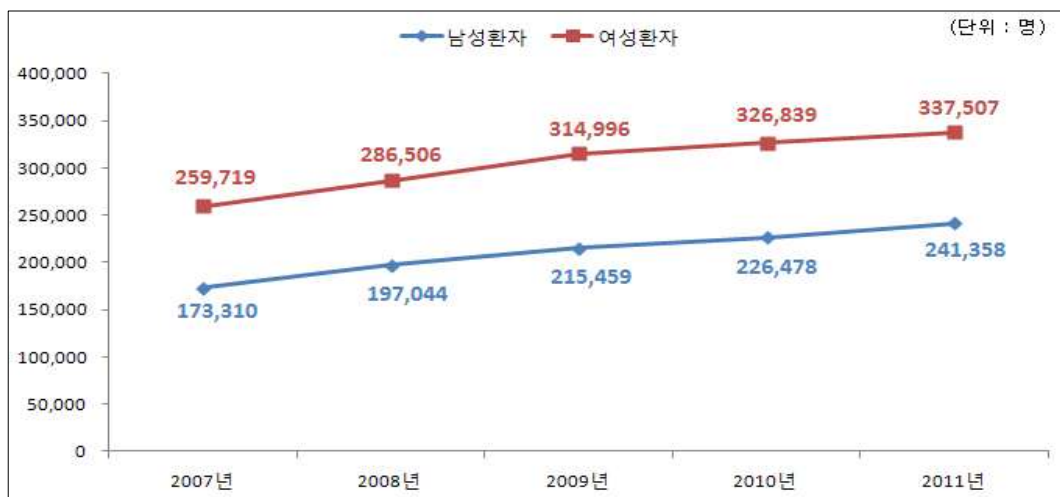


그림2. <변비> 성별 진료인원 추이(2007~2011년)

□ 변비 진료인원의 연령별(10세구간) 점유율을 분석한 결과 2011년을 기준으로 0~9세의 소아·아동이 29.9%로 가장 높은 점유율을 보였고, 70대이상의 고령층에서 22.4%의 점유율로 그 뒤를 이어, '변비'는 주로 소아·아동과 노인에서 진료를 많이 받는 것(52.3%)으로 나타났다.

표3. <변비> 연령별/성별 진료인원 및 점유율(2007~2011년)

구분	진료인원(명)					연령별 점유율					
	2007년	2008년	2009년	2010년	2011년	2007년	2008년	2009년	2010년	2011년	
0~9세	계	150,297	170,423	181,277	171,672	173,025	34.7%	35.2%	34.2%	31.0%	29.9%
	남	74,155	83,383	85,965	82,006	82,226					
	여	76,142	87,040	95,312	89,666	90,799					
10~19세	계	31,797	31,524	36,123	37,607	34,223	7.3%	6.5%	6.8%	6.8%	5.9%
	남	12,555	12,976	14,665	14,914	13,974					
	여	19,242	18,548	21,458	22,693	20,249					
20~29세	계	32,111	31,904	32,597	31,676	30,028	7.4%	6.6%	6.1%	5.7%	5.2%
	남	4,293	4,508	4,808	4,850	5,068					
	여	27,818	27,396	27,789	26,826	24,960					
30~39세	계	36,520	38,470	40,443	41,705	42,386	8.4%	8.0%	7.6%	7.5%	7.3%
	남	6,994	7,416	8,104	8,555	9,233					
	여	29,526	31,054	32,339	33,150	33,153					
40~49세	계	40,233	43,597	46,734	49,592	51,361	9.3%	9.0%	8.8%	9.0%	8.9%
	남	9,899	11,260	12,275	13,640	15,151					
	여	30,334	32,337	34,459	35,952	36,210					
50~59세	계	31,907	36,866	42,480	50,476	59,169	7.4%	7.6%	8.0%	9.1%	10.2%
	남	11,333	13,038	14,966	18,049	21,507					
	여	20,574	23,828	27,514	32,427	37,662					
60~69세	계	37,627	43,157	48,365	54,298	59,208	8.7%	8.9%	9.1%	9.8%	10.2%
	남	18,351	21,117	23,827	26,742	29,389					
	여	19,276	22,040	24,538	27,556	29,819					
70세 이상	계	72,537	87,609	102,436	116,291	129,465	16.8%	18.1%	19.3%	21.0%	22.4%
	남	35,730	43,346	50,849	57,722	64,810					
	여	36,807	44,263	51,587	58,569	64,655					

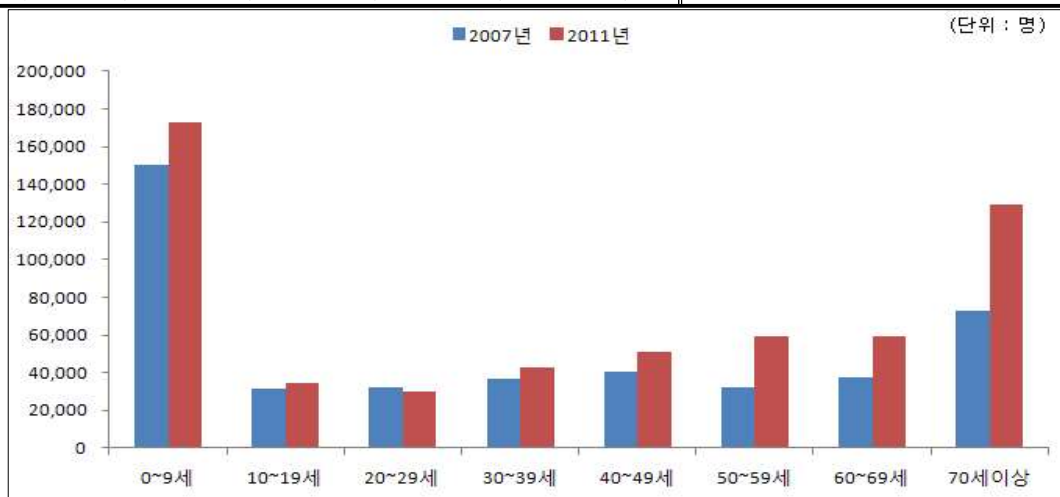


그림3. <변비> 연령별 진료인원 추이 비교(2007년/2011년)

- 인구고령화의 영향으로, 변비환자 중 50세 이상의 고령환자의 점유율은 지속적으로 높아지고 있는 추세이다. 나이가 들면 활동량이 줄고 식욕이 떨어지는 등 전반적인 신체기능이 저하되어 장의 활동도 약해진다. 또한 대장질환, 치질, 치매 등의 정신질환, 만성질환으로 인한 오랜 약물섭취 등도 변비의 원인이 될 수 있다.
- 소아에서 발생하는 변비는 모유에서 분유로 바꿀 때, 이유식을 시작할 때, 대소변을 가리기 시작할 때, 학교에 다니기 시작할 때 등과 같은 환경의 변화로 인한 스트레스가 많을 때 잘 발생한다. 배변시 통증과 두려움 때문에 대변을 참게 되어 발생하는 변비도 있다.

□ 변비는 전체에서 보면 여성이 조금 많은 편이나, 세부 연령별로 보면 구간별로 큰 차이를 보인다. 2011년을 기준으로 20~40대의 젊은 연령에서는 최고 4.9배까지 여성 변비환자가 많고, 소아·아동이나 노인에서는 남녀의 차이가 거의 없는 편으로 나타났다.

표4. <변비> 연령별 성비(2011년)

구 분	0~9세	10~19세	20~29세	30~39세	40~49세	50~59세	60~69세	70세이상
남성대비여성비	1.1	1.4	4.9	3.6	2.4	1.8	1.0	1.0

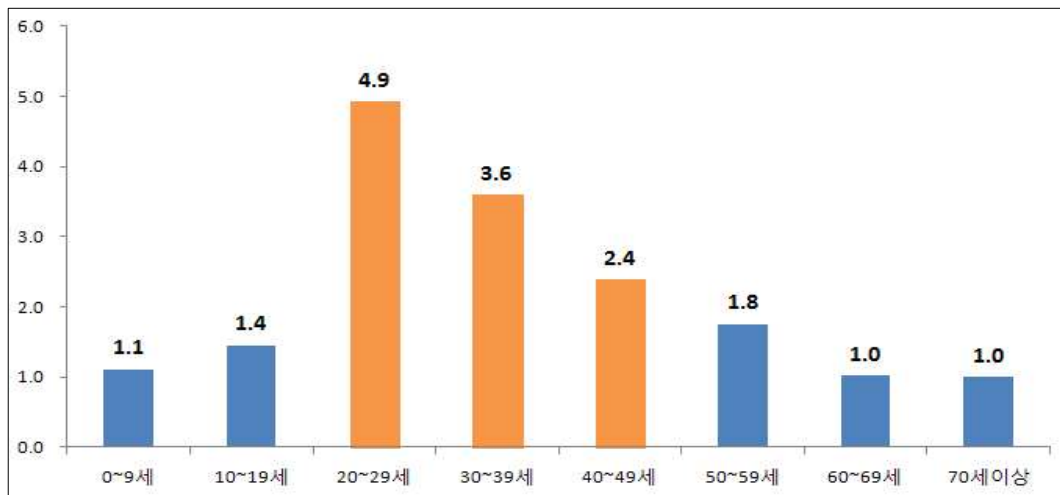


그림4. <변비> 연령별 진료인원 성비(남성대비 여성, 2011년)

- 식사량이 줄어들면 장의 연동운동이 늦춰지는데 이 때 변비가 쉽게 발생될 수 있다. 20~30대 여성 변비환자가 남성보다 4~5배 진료를 더 많이 받게 되는 이유로는 잦은 다이어트로 인한 잘못된 식습관이 대표적이며, 생리로 인한 여성호르몬의 변화가 장

의 운동을 억제하여 변비가 생기기도 한다. 또한 임신 중에도 활동량이 줄고 입덧 등으로 인해 식사량이 감소하여 변비가 발생할 수 있다.

□ 변비 환자의 월별 진료 현황을 분석한 결과, 변비는 봄철 이후부터 지속적으로 증가하여 매년 가을철인 9월과 10월에 가장 많이 진료 받는 것으로 나타났다.

표5. <변비> 월별 진료인원 현황(2007~2011년)

구 분	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
2007년	45,163	43,111	46,878	43,703	44,742	49,251	53,526	53,902	53,107	55,851	53,722	52,966
2008년	55,863	51,112	53,146	51,751	51,908	53,880	56,093	56,047	60,637	61,299	56,621	61,430
2009년	59,126	55,804	59,888	60,133	59,402	62,225	64,116	64,578	69,922	65,305	61,560	65,063
2010년	63,185	58,997	67,974	64,034	61,346	62,828	66,139	67,530	70,472	68,114	66,019	66,944
2011년	65,518	60,984	71,338	65,540	63,628	65,634	67,313	72,772	77,381	74,203	71,745	75,263
5년평균	57,771	54,002	59,845	57,032	56,205	58,764	61,437	62,966	66,304	64,954	61,933	64,333

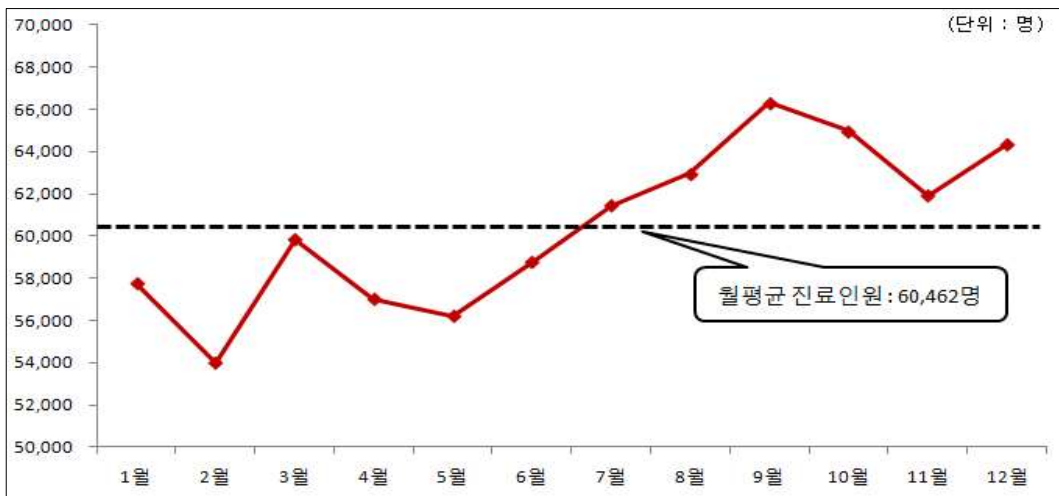


그림5. <변비> 월별 진료인원 추이(5년평균 수치)

- 가을은 무더운 여름이 지나는 추수의 계절로 먹거리가 넘쳐나기 때문에 식욕이 왕성해지게 되며, 민족 명절인 추석 연휴가 있어 평소 음식을 적게 먹던 사람도 과식을 하기 쉽다. 평소 운동량이 부족했던 사람이나 다이어트 등으로 인해 소식을 해왔던 사람의 경우 갑자기 과식을 하게 되었을 때 장이 정상적인 작용을 하지 못하여 변비로 이어지기 쉽게 된다.

※ 2월에 진료인원이 급감하는 것은 2월의 일수(28~29일)가 1월과 3월에(31일) 비해 적고, 설 명절 등으로 인해 실제 진료 받을 수 있는 날이 상대적으로 작기 때문인 것으로 추정된다.

□ 변비란 배변 시 무리한 힘이 필요한 경우, 대변이 과도하게 딱딱하게 굳은 경우, 불완전 배변감이 있는 경우, 항문직장의 폐쇄감이 있는 경우, 일주일에 배변 횟수가 3번 미만인 경우를 말한다.

- 변비의 원인은 원발성 원인과 이차성 원인으로 구분된다. 이차성 원인으로서는 특정 원인질환이나 약제 사용으로 인한 부작용 등이 있으며, 이러한 원인에 기인하지 않고 대장의 운동기능 이상이나 항문직장의 기능 이상을 원발성 원인으로 분류한다. 대부분의 변비는 원발성 원인으로 인해 발생하며, 이를 기능성 변비라고 부른다.

■ 이차성 원인 : 대장 종양, 염증성 장질환, 대장염, 치질, 치열, 대사질환(당뇨병, 요독증 등), 내분비질환(뇌하수체기능저하증, 갑상선기능저하증 등), 임신 및 월경 주기의 황체기, 운동부족, 장거리 여행 등

■ 원발성 원인 : 대장 통과시간 지연으로 인한 변비, 무력성 대장, 골반저 기능 이상, 과민성장증후군 등

□ 변비의 대부분이 잘못된 습관에서 비롯된 만큼 이를 예방하기 위해 옳지 않은 생활 습관을 개선하는 것이 최선이라 할 수 있다.

- 규칙적인 식습관은 필수이다. 식사 시 충분한 시간을 가지도록 하며, 지방 섭취를 줄이고 섬유소가 풍부한 음식섭취를 하는 것이 좋다. 섬유소 섭취가 부족하면 변비를 유발할 수 있기 때문이다. 섬유소가 풍부한 음식으로 대표적인 것은 미역, 다시마, 김 등의 해초류와 배추, 시금치, 무, 옥수수 등의 채소류가 있다. 섬유질에 수분을 공급하기 위해 음료도 충분히 섭취하는 것이 좋다.

- 화장실에 가려는 욕구를 억제하거나 미루지 말며 화장실에서는 충분한 시간을 가지고 변을 보도록 한다.

- 장시간 앉아 있는 것도 변비에 좋지 않다. 앉아서 일하는 직장인의 경우라면 자주 일어나서 스트레칭을 하고 주변을 가볍게 걷는 등의 운동을 해주는 것이 좋다. 걷거나 달리는 것은 장운동을 도와주어 변비해소에 도움을 준다. 장의 환경을 좋게 해주는 유산균의 섭취도 변비 예방에 좋은 방법이 된다.