

## 변비 (Constipation)

**법적면제조항:** 이 안내문은 교육용입니다. 이 정보가 귀하의 자녀에게 적합한지 확인하기 위해서는 의사 혹은 기타 의료 전문인과 상담하십시오.

일부 아동은 하루에 두세 번 화장실에서 변을 봅니다. 다른 아동은 일 주일에 두 번만 갈 수도 있으며 문제가 없을 수 있습니다. “변비”는 변이 딱딱하고 통증이 있을 때나 변을 드물게 보는 때를 말합니다.

### 무엇이 문제인가요? (What's the Problem?)

자녀가 아래에 해당될 경우 변비일 수 있습니다.

#### 변을 보는 것이 아프다고 말할 경우

이 경우에 아이는 평소와 다르게 자주 화장실에 가길 원하지 않을 것입니다. 통증 때문에 변을 보는 것이 더 어렵게 됩니다. 딱딱한 변은 항문(직장)을 찢어 고통과 출혈을 야기시킬 수도 있습니다. 이런 상황도 변을 “계속 참고” 변 보기를 피하는 습관을 만들 수 있습니다.

#### 의도하지 않게 바지에 변을 볼 경우

변비가 있는 아이들은 가끔 변이 흘러 내리게 되는데 이는 변비로 인해 막혀있는 오래된 대변 주위에 점액 대변이 넘치는 것을 통제하지 못하기 때문입니다. 이로 인해 속옷을 더럽힐 수도 있습니다. 이런 일이 정기적으로 발생할 경우, 의사를 만나 보십시오. 의사가 약을 처방해 줄 수도 있습니다.

#### 가끔씩 복통이 있을 경우

### 변비의 원인은 무엇인가요? (What causes constipation?)

아이들이 변비를 가지는 원인은 항상 분명하지는 않습니다. 아래와 같은 원인이 있을 수 있습니다.

- 1 변을 참기.** 가끔 아이들은 화장실 가는 것을 미루는데, 그 이유는 너무 바쁘거나 변을 볼 때 통증이 있어 이를 피하기 때문입니다. 혹은 유치원이나 학교 화장실에 냄새가 나거나 조용히 변을 볼 수 없거나 혹은 놀림 때문에 화장실에 가는 것을 원하지 않을 수도 있습니다. 화장실에서 너무 오래 기다려야 하는 것도 변을 오래 참는 원인이 되며 이로 인해 변이 딱딱하게 될 수도 있습니다. 참고 있던 딱딱한 변이 많을 경우 하부 장이 늘어나서 정상적으로 운동하지 않게 될 수 있습니다.
- 2 음식을 통해 섭취하는 섬유질 부족.** 섬유질은 장이 적절하고 규칙적으로 운동하는데 도움이 됩니다. 우리는 모두 통밀이나 곡물 빵, 신선한 과일 및 채소와 같은 섬유질 음식을 매일 섭취해야 합니다. 섬유질 음식을 먹는 것이 아동의 장 운동을 규칙적으로 하는데 도움이 될 것입니다.
- 3 편도선염과 같은 질병.** 이러한 질병은 아이가 음식 및 음료 섭취를 줄이도록 합니다.
- 4 특정 기저 질환이 변비의 원인이 될 수도 있습니다.** 하지만 이들 질환은 아동들에게 흔하지 않습니다. 의사는 자녀에게 필요한 검사가 있는지 파악할 수 있을 것입니다.

## 해야 할 일 (What to do)

딱딱한 변을 제거하고 늘어난 장을 회복시켜 통증이 없을 정도로 변을 부드럽게 유지하는 것이 중요합니다. 대개 치약만큼 부드러운 변이 통증 없이 배출될 수 있습니다. 변비를 다루는 데는 여러 가지 방법이 있습니다. 아이가 고섬유질 음식을 섭취하는 것이 중요한 한편, 변비를 치료하는 데 가장 효과가 있는 방법으로는 특별한 약품 (완하제) 투여 및 올바른 배변 습관을 들 수 있습니다.

자극용 완하제는 가끔 딱딱한 변 덩어리를 제거하는데 필요할 수 있습니다. Movicol 혹은 Sennekot 이 이러한 방법으로 사용될 수 있습니다.

액체 파라핀 (예: Parachoc)은 변을 부드럽게 하고 배변을 좀더 용이하게 하지만 뇌성마비 아동이나 위 식도 역류 경향이 있는 아동에게 투여해서는 안됩니다.

위와 같은 치료 후에도 아이들은 변을 부드럽게 유지하고 통증이나 무리 없이 변을 쉽게 보기 위해 다른 약을 지속해야 합니다. 이들 약품은 액체 파라핀, 모비콜, 락툴로스 (Duphalac, Actilax), 소비톨 (Sorbilax) 및 폴리락스 등입니다. 어떤 사람은 섬유질 보충 음료 (benifibre)를 선호합니다. 이 모든 약품들은 돌이 지난 아이에게 안전하며 단기 혹은 장기 사용에도 안전합니다. 성인들에게 투여될 수 있는 다른 약품들은 아이들에게 대체로 적합하지 않습니다. 의사가 자녀에게 맞는 완하제나 연화제가 무엇인지 그리고 얼마나 오랫동안 이러한 도움이 필요한지에 대해 조언을 제공해 드릴 것입니다. 의사의 지시를 신중하게 따르는 것이 중요합니다. 자녀는 이러한 약품을 복용하는 동안 많은 수분을 섭취해야 합니다.

## 차후 문제 방지법 (How to prevent further problems)

충분한 섬유질 섭취는 모든 이들에게 바람직한 평생 습관입니다. 변비를 방지하기 위해서는 충분한 섬유질을 함유한 식품과 다량의 수분을 섭취하고 매일 운동을 병행해야 합니다. 섬유질을 늘리고 수분을 더 많이 섭취하는 것이 변비를 치료해 주지는 않지만 위와 같은 조치로 개선된 변비가 재발하는 것을 방지하는 데 중요한 역할을 합니다. 자녀가 하루에 최소한 한 번씩 규칙적으로 화장실에 가도록 하십시오. 식사 후가 좋은 시간입니다. 꼭 가야겠다고 생각될 때 (참지 말고!) 화장실에 가도록 가르치십시오. 올바른 화장실 습관을 권장하고 비난하거나 벌주지 않는 것이 아주 중요합니다.

## 섬유질 늘리는 방법... 아래 아이디어를 시도해 보실 수 있습니다... (Ways to increase fibre... you may like to try some of these ideas....)

### 통밀 빵 및 시리얼 섭취 (Try wholegrain breads and cereals)

- 아침 식사를 위한 시리얼은 위트빅스(WeetbixTM) / 비타브리츠(VitabritsTM), 쉬렛디드 휘트(Shredded WheatTM), 퍼프트 휘트 (Puffed Wheat TM), 뮤즐리, 포리지, 미니 휘츠(Mini Wheats TM), 프루티 빅스(Fruity Bix TM).
- 통밀, 통곡류, 고섬유 정제밀 혹은 호밀이 들어간 빵, 머핀, 시리얼 및 크래커
- 통밀 파스타 혹은 현미 섭취.
- 비스킷이나 케익을 요리할 때 약간의 통밀가루 및 과일을 첨가. (5 세 미만의 아이들을 위해 요리할 때는 갈아낸 견과류를 사용하여 질식 위험이 없도록 합니다).

### 충분한 과일과 채소 섭취 (Eat plenty of fruit and vegetables)

- 신선한 종류, 냉동 및 캔 종류를 포함.
- 건조 과실도 포함. 예: 건조 살구, 건조 사과, 건조 자두.

- 서양자두 및 키위도 천연 완하제를 함유 (서양자두 주스를 하루에 약 50ml 로 시작하다가 필요하면 점차적으로 늘림).
- 콩과류 및 콩류는 다량의 섬유질을 함유. 예: 구운 콩, 렌즈콩 수프, 완두 및 햄 수프, 렌즈콩 버거, 칠리 콩, 칠리 콘 카르네 및 부리토스.

### 견과류 포함 (Include nuts)

땅콩 버터 혹은 기타 견과류 페이스트를 식빵이나 크래커에 발라서 먹거나, 음식을 만들 때 견과류를 넣어보십시오. 예를 들어, 볶음 요리나 케이크와 비스킷에 견과류를 첨가하거나 간식으로 드실 수 있습니다 (5 세 미만의 어린이를 위해서는 질식 위험이 있기 때문에 견과류는 갈아서 요리하는 것이 좋습니다).

### 밀기울에 대한 주의 사항 (Special note on bran)

- 밀기울 (bran)에도 섬유질이 풍부하지만 유아나 걸음마 단계의 아이들에게는 권장되지 않습니다. 밀기울과 같은 보충 식품 보다는 고섬유질 음식을 섭취하는 것이 항상 바람직합니다. 이는 밀기울이 철분이나 아연과 같은 미네랄 흡수를 방해할 수도 있기 때문입니다.
- 소량의 밀기울은 좀더 나이가 든 아동들 (10 세 이상)에게는 조심스럽게 사용될 수 있으며, 이 때 많은 수분을 제공해야 합니다.

### 충분한 수분 섭취 방법 (Ways to include enough fluid)

- 하루에 최소한 4-5 잔의 음료, 특히 물이나 희석한 주스를 마십니다. 서양자두, 사과 및 배 주스와 같은 일부 과일 주스에는 천연 대변 연화제가 함유되어 있습니다.

*위루관 혹은 비위관을 사용하는 아동의 변비를 관리하기 위해서는 아래에 대해 영양사에게 문의하십시오.*

- 1      충분한 수분 공급하기
- 2      섬유질 식품 먹이기
- 3      용해 가능한 섬유질을 식사에 첨가하기 (예: Benefiber™)
- 4      서양자두 주스 포함시키기

### 기억해야 할 사항 (Remember)

- 자녀가 섬유질이 풍부한 식품 및 충분한 수분을 섭취하며 정기적인 운동을 하도록 합니다.
- 변비는 재발 가능하며 종종 재발합니다.
- 변비 치료는 종종 시간이 걸립니다.
- 대변 보기 프로그램을 계획합니다.
- 아이가 하루에 최소한 한 번씩 화장실에 가도록 장려합니다.
- 완하제 남용을 피합니다.
- 약품은 지시대로 사용하는 것이 중요합니다. 항상 의사의 조언을 따르십시오.



웨스트메드 어린이 병원  
(The Children's Hospital at  
Westmead)

전화: (02) 9845 3585

팩스: (02) 9845 3562

<http://www.chw.edu.au/>

랜드위크의 시드니 어린이 병원  
(Sydney Children's Hospital,  
Randwick)

전화: (02) 9382 1688

팩스: (02) 9382 1451

<http://www.sch.edu.au/>

헌터 어린이 보건 네트워크  
칼레이도스코우프  
(kaleidoscope, Hunter Children's  
Health Network)

전화: (02) 4921 3670

팩스: (02) 4921 3599

[www.kaleidoscope.org.au](http://www.kaleidoscope.org.au)

© The Children's Hospital at Westmead, Sydney Children's Hospital, Randwick and Kaleidoscope- Hunter Children's Health Network- 2005-2008.

**법적면제조항:** 이 안내문은 교육용입니다. 영어 원문을 번역한 본 번역판이 정확하도록 만전을 기울였지만, 언어 번역은 매우 복잡한 과업이며 따라서 각 번역문에 오류가 발견될 수도 있습니다. 이 정보가 귀하의 자녀에게 적합한지 확인하기 위해서는 의사 혹은 기타 의료 전문인과 상담하십시오.