

“변비, 어떻게 해결하면 좋을까요?” - 완하제(변비약) 바르게 사용하기 -

‘의약품 안전사용 매뉴얼’은 안전하고 효과적인 의약품이 적절한 품질을 확보하고 국민에게 공급될 수 있도록 의약품 안전관리를 책임지는 식품의약품안전처에서 일반 국민이 실생활에서 의약품을 안전하고 올바르게 사용하는 방법을 쉽게 이해하고 실제 실행에 옮길 수 있도록 다양한 주제로 직접 커뮤니케이션하는 시리즈 정보입니다. 이 자료는 식품의약품안전처 온라인의약도서관 e-book리스트(<http://drug.mfds.go.kr>)에서도 다운로드받으실 수 있습니다.

변비란 대변이 대장에 오래 머물고 정상적으로 배변되지 않는 증상을 말하며, 일반적으로 배변 시의 통증, 하복부 팽만감 및 불완전한 배변감 등의 증상이 함께 동반됩니다. 보통 배변 횟수가 주 3회 이하인 경우를 변비로 진단하며, 변비의 원인에 따라 기질성 변비와 기능성 변비로 나뉩니다.

기질성 변비란 대장 내부의 염증성 질환 등에 의해 대장이 구조적으로 막혀서 생기는 변비를 말하며, 그 원인 질환을 먼저 치료하는 것이 우선입니다. 하지만 기능성 변비는 특정 원인 질환은 없지만 대장의 기능에 문제가 생겨서 발생하는 것으로, 대부분의 변비환자가 이에 해당합니다.

변비는 섬유소와 수분의 섭취량이 적은 식습관과 운동 부족, 스트레스, 불규칙적인 생활, 고령, 임신 또는 약물 복용 등의 다양한 원인에 의해 발생합니다. 따라서 단순히 약물치료에 의존하기보다는 **식습관 및 생활 습관의 변화, 운동 등 복합적인 관리**가 필요합니다.

변비를 가벼운 만성 질환으로 여겨 적시에 치료하지 않으면 신진대사의 불균형으로 두통, 식욕부진, 요통, 치열, 장폐색 등의 이차적인 질병을 유발할 수 있습니다. 또한 만성적인 변비를 앓는 사람의 경우, 대장의 염증성 질환에 의해 장이 막혀 배변 활동이 감소한 것인데도 대수롭지 않게 여기다가 치료시기를 놓칠 수도 있습니다. 따라서 변비가 심해졌다면 반드시 정확한 원인을 찾아 적절한 처치를 해야 합니다.

😊 변비란 무엇인가요?

📖 변비란 '대변이 대장에 오래 머물고 정상적으로 배변되지 않는 증상'으로 질병이 아닙니다. 보통 배변 횟수가 주 3회 이하인 경우를 변비로 진단하지만, 배변 활동은 개인차이가 크기 때문에 단순히 대변을 보는 간격만으로 변비를 진단하지는 않습니다. '3일 이상 대변을 보지 않는 상태, 또는 매일 대변을 보더라도 잔변감이 있는 상태'를 변비로 정의하고 있으며, 1주일에 한번 대변을 보더라도 통증이 없다면 변비가 아니라고 진단하기도 합니다.

😊 변비에는 어떤 종류가 있나요?

📖 변비는 그 원인에 따라 **기질성 변비**와 **기능성 변비**로 나눕니다.

📖 **기질성 변비**란 변비의 원인 질환이 분명한 경우를 말합니다. 기질성 변비의 원인 질환으로 대표적인 것들은 아래와 같습니다.

- 국소적 원인 : 대장의 염증이나 협착, 치질, 치열, 항문의 협착 등
- 전신적 원인 : 당뇨병, 갑상선질환, 신경계 질환, 임신 등

📖 **기능성 변비**란 기질성 변비처럼 특정 원인 질환이 있는 것은 아니지만 대장 기능에 문제가 생겨서 발생한 변비를 말하는데, 대부분의 변비환자는 이러한 기능성 변비에 해당합니다. 기능성 변비는 다시 이완성 변비, 경련성 변비, 직장형 변비 세 가지로 구분됩니다.

- 이완성 변비 : 대장의 운동력이 저하되어 변을 항문 쪽으로 밀어내지 못하고 장속에 담고 있는 경우를 말하며, 변의가 없고 통증이나 복부 팽만감도 거의 없습니다. 이완성 변비의 대표적인 예로는 노인성 변비가 있습니다.
- 직장형 변비 : 배변 시 완료되어야 하는 항문 괄약근이 잘 완료되지 않거나 오히려 더욱 수축하면서 변이 나오지 않아서 변이 직장에서 더 이상 내려오지 않는 경우를 말합니다. 이러한 증상은 변의를 습관적으로 억제하여 항문의 감각기능이 둔해진 결과 발생합니다.
- 경련성 변비 : 대장의 과도한 경련에 의해 생기는 변비이며, 복부 통증과 팽만감이 동반됩니다. 대부분 스트레스 등으로 장운동 자율신경이 비정상적으로 긴장함에 따라 발생합니다.

😊 변비의 원인은 무엇인가요?

- 📖 변비는 대장에서 수분의 흡수가 증가되거나, 또는 대장 평활근 수축 기능이 저하되어 변의 대장 통과 시간이 길어지는 것 입니다.
- 📖 기질성 변비와 같이 변비의 원인 질환이 분명한 경우를 제외하고, 변비는 대부분 그 원인이 매우 다양하며 복잡적입니다. 기능성 변비의 원인으로는 섬유소 또는 수분 섭취가 부족한 식사 습관, 운동 부족, 스트레스, 고령, 약물의 복용, 임신 등에 의한 호르몬 변화, 과도한 다이어트 등이 알려져 있습니다.

😊 완하제(변비약)에는 어떤 종류가 있으며, 우리 몸에서 무슨 역할을 하나요?

- 📖 완하제는 약물의 작용 기전에 따라 팽창성 완하제, 연변하제, 염류성 완하제, 고삼투압성 완하제, 자극성 완하제 등이 있습니다.
 - 팽창성 완하제는 장관에서 수분을 흡수하여 변의 부피를 크게 함으로서 배변 횟수를 증가시켜주는 약물로서, 차전자피가 대표적인 팽창성 완하제입니다.
 - 연변하제는 굳은 변을 연화시켜 대장을 더 쉽게 통과하도록 하는 약물로서, 이러한 약물의 주성분은 변의 표면 장력을 감소시켜 수분과 액체의 투입을 높이는 음이온성 계면활성제입니다. 이와 같은 연변하제로는 도큐세이트염이 있습니다.
 - 염류성 완하제는 장관에서 흡수되지 않는 염류가 삼투압 작용에 의해 소장 에서부터 수분을 저류시켜 변을 묽게 하면서, 동시에 이에 따라 연동운동을 활발히 하여 배변을 도와줍니다. 이러한 약물로는 수산화 마그네슘 제제가 있습니다.
 - 고삼투압성 완하제는 장관내 삼투압을 증가시켜 대장 내부로 수분을 끌어들이며 배변을 부드럽게 해주는 약물로서, 락툴로오스 제제가 있습니다.
 - 자극성 완하제는 대장 내의 수분과 전해질 흡수를 방해하고 장 점막을 자극하여 대장 근육의 수축을 유도해 강제로 배변을 일으키는 약물입니다. 그 예로는 비사코딜, 센노사이드 등이 있습니다.

😊 변비약을 복용할 때 일반적으로 주의해야 할 사항은 무엇이 있나요?

- 📖 장폐색, 충수염, 위장염, 진단되지 않은 직장 출혈, 또는 기타 질병 등에 의해 의사의 치료를 받고 있는 경우에는 변비약을 복용하기 전에 미리 의사나 약사에게 알려주어야 합니다.
- 📖 임신부나 수유부, 영유아 및 소아, 고령자의 경우에는 용법·용량이 조절되어야 할 수 있으므로 미리 의사나 약사와의 상담 후에 복용해야 합니다.
- 📖 변비약을 복용할 때에는 충분한 양의 물과 함께 복용하는 것이 좋습니다.
- 📖 의사나 약사와의 상담 없이 두 가지 변비약을 함께 복용하지 않아야 합니다. 다른 약물, 영양제, 한약 등을 복용하고 있는 경우에는 미리 의사나 약사에게 알려주어야 합니다.
- 📖 변비약을 복용한 후, 트림, 경련성 복부 불편감, 식욕부진, 복통, 구역, 구토 등의 위장장애가 나타날 수 있으므로, 이런 경우에는 즉시 의사나 약사와 상의해야 합니다.
- 📖 과도한 용량을 복용할 경우 설사, 체액 손실, 전해질 불균형 등이 나타날 수 있으므로 배변에 실패하였다고 해서 복용량을 증가시키거나 하지 않으며, 정해진 용법·용량에 따라 복용합니다.
- 📖 변비약을 1주일 이상 복용하여도 변비 증상의 개선이 없거나 직장에 출혈이 있을 경우에는 복용을 즉시 중단하고 의사나 약사와 상의하여 변비의 원인을 정확히 진단받아야 합니다.

😊 팽창성 완하제인 차전자피 제제는 어떻게 복용하며, 사용 시 주의할 점은 무엇인가요?

📖 차전자피 제제는 성인의 경우 단일성분으로 1회 3~3.25그램, 1일 1~3회 식전 또는 취침 전에 복용하되, 연령과 증상에 따라 적절히 증감합니다. 본 제제는 장내 수분을 흡수하여 작용하므로, 약물을 복용할 때 반드시 충분한 수분을 함께 섭취해야 그 효과가 나타납니다. 약효는 복용 후 1~3일이 경과해야 나타나며, 심한 변비의 경우에는 그 효과가 떨어질 수 있습니다. 차전자피 제제는 현재 단일제와 차전자피에 센노사이드 및 기타 생약 성분 등을 첨가한 복합제가 있습니다.

📖 이 약을 사용하는 동안 특별히 주의해야 할 사항은 다음과 같습니다.

- 다른 약물의 흡수를 저해할 수 있으므로, 동시에 복용할 경우 1~2시간의 간격을 두고 복용합니다.
- 로페라마이드, 아편(Opiate)계 약물과 같이 장관 운동을 억제하는 약과 동시에 복용할 경우, 장관 폐쇄가 일어날 수 있으므로 함께 복용하지 않습니다.

😊 연변하제인 도큐세이트 제제는 어떻게 복용하며, 사용 시 주의할 점은 무엇인가요?

📖 도큐세이트 제제는 성인의 경우 단일성분으로 1회 100~300밀리그램, 1일 1회 취침 전에 복용하며, 증상에 따라 적절히 증감하되 최대 500밀리그램을 넘지 않도록 합니다. 약효는 복용 후 1~3일이 경과해야 나타나며, 만성 변비에는 사용하지 않습니다. 도큐세이트 제제는 현재 단일제, 도큐세이트에 비사코딜, 센노사이드 및 기타 생약 성분 등을 첨가한 복합제 등이 있습니다.

📖 본 제제를 사용하기 전에 다음과 같은 사항은 미리 의사나 약사에게 알려주어야 합니다.

- 최근 미네랄 오일을 복용한 경우

📖 이 약을 사용하는 동안 특별히 주의해야 할 사항은 다음과 같습니다.

- 본 제제는 장기간 반복하여 사용할 경우 지용성 비타민의 흡수를 저해하므로 장기간 계속하여 복용하지 않도록 합니다.

😊 염류성 완하제인 수산화 마그네슘 제제는 어떻게 복용하며, 사용 시 주의할 점은 무엇인가요?

📖 수산화 마그네슘 제제는 성인의 경우 단일성분으로 1회 350~500밀리그램, 1일 3회 복용하며, 복용 간격은 4시간 이상으로 합니다. 수산화마그네슘 제제는 현재 단일제, 수산화마그네슘에 유산균 및 기타 생약 성분 등을 첨가한 복합제 등이 있습니다.

📖 본 제제를 사용하기 전에 다음과 같은 사항은 미리 의사나 약사에게 알려주어야 합니다.

■ 신장 또는 심장 질환이 있는 환자의 경우

📖 이 약을 사용하는 동안 특별히 주의해야 할 사항은 다음과 같습니다.

■ 이 약을 복용할 때는 물과 함께 복용하되, 우유와 함께 복용하지 않아야 합니다. 다량의 우유, 칼슘제제와 함께 복용할 경우 혈중 칼슘 농도의 증가로 인해 탈수증이나 구토 등을 일으키는 우유알칼리증후군이 나타날 수 있습니다.

■ 이 약은 7세 미만의 영·유아에게는 투여하지 않습니다.

■ 본 제제는 마그네슘이 함유되어 있어 테트라사이클린계 항생물질과 병용 투여시 약물의 흡수를 저해할 수 있으므로 함께 복용하지 않아야 합니다.

😊 고삼투압성 완하제인 락툴로오스 제제는 어떻게 복용하며, 사용 시 주의할 점은 무엇인가요?

📖 락툴로오스 제제는 성인의 경우 처음 2~3일간은 1일 15~30밀리리터를 아침식사 이전에 복용하되, 그 이후에는 1일 10~15밀리리터를 복용합니다. 심한 변비의 경우 1회 최대 30밀리그램 까지 증량할 수 있습니다. 설사의 증상이 있을 경우에는 감량 또는 투여를 중지합니다. 락툴로오스 제제는 현재 단일제가 있습니다.

📖 본 제제를 사용하기 전에 다음과 같은 사항은 미리 의사나 약사에게 알려주어야 합니다.

- 궤양성 대장염, 크론병 등 염증성 대장질환이 있는 경우
- 위장관 폐색증 또는 급성 위염이 있는 경우
- 원인불명의 복통이 있는 경우
- 저갈락토스 식이요법 환자의 경우
- 유당 불내성 환자의 경우

📖 본 제제를 사용할 때 특별히 주의하여야 할 사항은 다음과 같습니다.

- 본 제제는 장기 또는 과량 투여시 약물의존성이 생길 수 있습니다. 또한 락툴로오스 제제를 장기 또는 과량 투여시, 체액의 손실 및 저칼륨혈증, 고나트륨혈증 등의 전해질 이상이 나타날 수 있으므로 반드시 정해진 용법·용량에 따라 복용하도록 합니다.
- 이 약을 투여한 환자가 직장경 검사나 결장내시경 검사 과정 중에 전기 소작을 받을 때에 장내에 고농도의 수소 가스가 존재하면 전기화염으로 인하여 폭발의 위험성이 있으므로, 미리 완전하게 장세척을 해야 합니다.
- 아카보즈 등의 α-글리코시다아제 저해제와 병용투여 시 소화기계 이상반응이 증강될 수 있습니다.
- 광범위 항균 스펙트럼 항생제와 병용투여 시 이 약을 분해시키는 장내 세균총의 감소로 이 약의 효능이 감소될 수 있습니다.

😊 자극성 완하제인 비사코딜 제제는 어떻게 복용하며, 사용 시 주의할 점은 무엇인가요?

📖 비사코딜 제제는 성인의 경우 단일성분으로 1회 5~10밀리그램, 1일 1회 취침 전에 복용하되, 연령과 증상에 따라 적절히 증감하며 최대 15밀리그램 까지 증량할 수 있습니다. 비사코딜 제제는 현재 단일제, 비사코딜에 도큐세이트, 센노사이드 및 기타 생약 완하제 등을 추가한 복합제 등이 있습니다.

📖 본 제제를 사용하기 전에 다음과 같은 사항은 미리 의사나 약사에게 알려주어야 합니다.

- 경련성 변비 환자인 경우
- 급성 맹장염과 같은 급성 복부수술상태인 경우
- 중증의 경결변 환자의 경우
- 항문 열창이 있는 경우

📖 이 약을 사용하는 동안 특별히 주의해야 할 사항은 다음과 같습니다.

- 복용 1시간 이내에는 우유나 제산제 등의 알칼리성 음식은 먹지 않도록 하며, 충분한 물과 함께 씹지 않고 복용합니다.
- 본 제제는 장기 또는 과량 투여 시 약물의존성이 생길 수 있으며, 설사, 체중의 급격한 감소, 전해질과 체액의 불균형, 대장 기능의 약화, 미네랄과 비타민의 결핍증 등이 나타날 수 있습니다. 또한 장기간 남용할 경우 반동성 변비가 생길 수 있으므로 다른 약제에도 효과가 없을 경우에 단기요법으로만 사용해야 합니다.

😊 변비를 개선하기 위한 좋은 생활습관은 무엇일까요?


- 📖 규칙적인 식사와 배변 습관을 갖는 것은 변비의 예방과 치료를 위해 꼭 필요합니다.
- 📖 정상적인 대장 기능을 위해서는 성인 기준으로 하루 평균 25~35그램의 **식이섬유가 필요합니다**. 식이섬유란 식물성 식품의 세포벽과 세포 내에 함유되어 있는 소화가 되지 않는 다당류를 말합니다. 식이섬유는 소화되어 흡수되지 않으면서 동시에 수분 보유 능력이 뛰어나습니다. 따라서 대장에서 수분을 포함한 변의 무게를 증가시키며 동시에 장 내벽을 자극하여 변의를 일으키고 배변 활동을 촉진합니다.
- 📖 변비의 개선을 위해서는 **충분한 수분을 섭취**하는 것이 중요합니다. 하루에 평균 1.5~2리터(보통 6~8잔)의 수분을 물과 주스 등 다양한 형태로 섭취하면 배변하기 쉬운 부드러운 변을 만드는데 도움이 됩니다.
- 📖 변비의 유형에 따라 **식사요령**이 달라질 수 있습니다. 대장의 운동력이 저하되어 생긴 이완성 변비의 경우 충분한 수분을 섭취하고 고 섬유질의 식사를 하는 것이 중요합니다. 하지만 스트레스에 의해 생긴 경련성 변비의 경우 거친 섬유질 음식은 장을 더욱 자극할 수 있으므로 저 섬유질의 식사를 하되 소화가 잘 되는 부드러운 음식을 주로 섭취하고 자극성이 강한 향신료는 피하는 것이 좋습니다.
- 📖 감, 바나나 등에 많이 들어있는 탄닌 성분은 수렴작용이 있으므로 과다 섭취할 경우 변비를 악화시킬 수 있습니다.
- 📖 장시간 앉아서 생활하는 습관은 변비에 나쁜 영향을 미치므로, 변비를 치료하기 위해서는 **규칙적인 운동 습관**을 갖는 것이 중요합니다. 산책, 체조, 조깅, 줄넘기 등은 대장의 운동성을 높여주는 대표적인 전신운동입니다. 또한 하복부를 자극하는 윗몸 일으키기와 같은 허리 운동도 복근을 강화하고 대장의 운동을 활발하게 해주어 변비의 개선에 도움이 됩니다.
- 📖 불안, 긴장, 과로 등의 스트레스는 변비를 유발하므로 적극 피해야 합니다. 매일 배변해야 한다는 강박관념을 갖기보다는 **규칙적인 시간에 배변**을 시도하여 좋은 배변 습관을 갖도록 합니다.



식약처에서 허가한 완하제는 어디서 확인할 수 있나요?



식품의약품안전처에서 허가한 의약품의 정보는 '이지드럭' 사이트 (<http://ezdrug.mfds.go.kr>) 정보마당 > 의약품등 정보 > 제품정보 조회에서 확인할 수 있습니다.

 **의약품 안전사용 매뉴얼 ⑮ - 변비**

발행부서 : 식품의약품안전처 의약품정책과, 식품의약품안전평가원 소화계약품과

식품의약품안전처 종합상담센터 1577-1255

식품의약품안전처 www.mfds.go.kr

온라인의약품도서관 <http://drug.mfds.go.kr>

의약품 허가정보 조회 이지드럭 <http://ezdrug.mfds.go.kr>