CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

배변 관리

척수 손상은 종종 변비와 '변실금'이라고 하는 배변 조절 부족 등의 심각한 장 기능 장애를 유발합니다. 이는 일상생활에 상당한 영향을 미쳐 2차 건강 문제로 이어지고 우울증과 불안이 증가하는 원인이 됩니다. 효과적인 배변 관리 프로그램의 실행은 손상 후 삶의 핵심 부분을 차지하며, 전반적인 신체적 및 정신적 건강을 유지하는 데 중요합니다.

삽화 1: 그래픽 제공: cFotosearch.com

Q: 배변 관리 프로그램이란?

배변 프로그램은 식이요법과 일과를 활용하여 신체가 규칙적인 배변을 할 수 있도록 도와줍니다. 맞춤형 프로그램은 개인의 특정 건강 요구에 따라 의사가 개발하며, 목표는 매일 또는 격일로

배변하고 우발적인 배변을 예방하는 데 있습니다.

Q: 신경인성 장이란 무엇이며 어떻게 관리할 수 있습니까?

신경인성 장은 위장 및 항문직장 기능의 상실로 인한 의학적 질환입니다. 척수 손상, 뇌졸중 또는 신경계 질환으로 인해 발생할 수 있는 신경계의 병변은 개인이 장의 움직임을 원활하게 하거나 제어할 수 없게 하여 변비 및 변실금을 유발합니다. 손상에 따라 각기 다른 문제가 발생하지만 신경인성 장의 두 가지 주요 유형은 경직 또는 이완의 문제입니다. 반사성 장은 항문 괄약근을 이완시키는 데 필요한 움직임을 제어할 수 없습니다. 이에 따라 변비와 우발적인 배변이 발생할 수 있습니다. 직장이 가득 차면 배변을 유도하는 반사가 발생하지만, 마비 환자는 이러한 배변 신호를 느끼지 못할 수 있습니다. 이완성 장 또는 비반사성 장은 신경 손상의 결과로 소화관의 불수의적 근육 운동을 감소시키고 정상적으로 기능하는 장의 괄약근에 비해 괄약근을 더 느슨하게 합니다. 그 결과 변비와 꽉 닫히지 않는 괄약근으로 인한 대변 누출이 발생합니다. 신경인성 장은 배변 프로그램이나 결장창냄술로 관리할 수 있습니다. 결장창냄술의 경우, 복부 표면과 연결되는 결장의 외과적 개구부를 통해 신체에서 노폐물을 제거합니다.

Q: 배변 관리가 중요한 이유는 무엇입니까?

효과적인 배변 관리는 마비 환자의 전반적인 건강과 삶의 질을 향상합니다. 장 기능 장애는 만성 변비, 복부 및 직장 통증, 매복변, 치질, 신부전 등 의학적 문제로 이어질 수 있습니다. 또한 이에 따른 통증과 불편함은 자율신경 반사부전증을 유발할 수 있는데, 이는 혈압을 위험한 수준으로 상승시켜 잠재적으로 생명을 위협하는 질환입니다. 배변 관리는 이러한 의학적 질환을 예방하는 데 도움이 될 뿐만 아니라 정신 건강에도 중요합니다. 장 기능 장애의 문제로 인해 자아감과 대인 관계에 영향을 미치는 깊은 정서적 고통이 발생할 수 있습니다. 성적 친밀감과 직업적 삶 및 사회적 삶의 추구는 개인이 우발적인 배변을 두려워하며 스스로를 고립시킬 때 불리해질 수 있습니다.

Q: 소화와 음식이 몸을 통해 이동하는 방식을 설명해주세요.

소화계의 임무는 음식을 신체 안으로 가져와서 노폐물을 제거하는 것입니다. 소화는 입에서 시작되며, 타액으로 분해된 음식물은 식도에서 위로 전달됩니다. 위와 소장은 우리에게 에너지를

제공하는 영양소를 음식에서 추출합니다. 남은 것은 몸에 필요하지 않거나 사용되지 않는 노폐물입니다. 이 노폐물은 결장에서 대변으로 변하고 직장으로 이동하는데, 이곳에서 항문이 열리면서 배출됩니다. 정상적으로 활동하는 장은 직장과 항문 주변에 있는 근육과 신경의 협력이 필요합니다. 신경은 가득 찬 직장에 대해 근육이 경계하도록 합니다. 그러나 손상된 신경이 배변 조절에 영향을 주면서 근육이 할 수 있는 일을 제한하고, 신경과 근육 간 의사소통에 지장을 줍니다. 이에 따른 기능 장애는 배변 조절에 문제를 일으킵니다.

Q: 모든 배변 프로그램은 동일합니까?

아닙니다. 사람마다 필요한 것이 다릅니다. 배변 프로그램은 손상 수준, 특정 건강 문제, 생활 방식, 가정 환경, 선호도 등에 따라 달라집니다. 자세 잡기를 포함한 프로그램의 방식은 개인의 필요에 맞춰 조정됩니다. 어떤 사람들은 프로그램을 따라 변기 의자에 똑바로 앉아서 중력의 도움으로 배변을 합니다. 다른 사람들, 특히 압박 궤양이 발생할 위험이 높은 사람들은 옆으로 누운 자세를 선택할 수 있습니다. 아침에 완료되든 저녁에 완료되든 간에 프로그램 시간은 일정해야 합니다. 프로그램의 시작부터 끝까지 필요한 약 30~60분의 지원 시간을 하루 중 선택하세요. 서두르다 보면 불필요한 불안을 일으키거나 프로그램이 완료되기 전에 중단될 수 있습니다.

Q: 프로그램은 어떻게 이루어집니까?

대변 자극 및 제거를 돕는 기술은 다음과 같이 다양합니다: 미니 관장제(윤활제를 바르고 대변으로 물을 끌어들여 배변을 촉발함), 손가락 자극법(직장에 집게손가락을 넣고 원을 그리며 움직이는 방법으로 항문 괄약근을 이완하는 데 도움이 됨), 좌약(신경 종말을 자극하고 장을 수축시킴), 수동 제거(직장에서 대변을 물리적으로 제거함). 반사 배변 프로그램은 손가락 자극법과 관장제 또는 좌약의 사용을 통해 시작합니다. 약 15~20분의 대기 시간 후 직장이 비워질 때까지 10~15분마다 손가락 자극법을 실시해야 합니다. 이완성 또는 비반사성 배변 프로그램은 괄약근을 손가락으로 자극하고 이완하기 위해 윤활된 손가락을 사용하여 시작합니다. 대변은 직장에서 손으로 부드럽게 제거합니다. 두 프로그램 모두 과정을 서둘러 진행하지 말고, 항상 직장이 완전히 비어 있는지 확인하세요. 대변 연화제와 완하제는 변비를 유발할 수 있으므로 사용에 주의해야 합니다. 배변 프로그램을 사용하는 모든 사람들은 개인의 필요에 무엇이 가장 적합한지 실험을 거쳐 결정해야

합니다.

Q: 배변 프로그램은 손상 수준에 따라 어떻게 달라집니까?

척수 손상의 위치는 장 기능에 상당한 영향을 미칩니다. T12 아래에서 발생하는 손상은 하위운동신경원 손상으로 알려져 있으며 이완성 또는 비반사성 장을 유발하는데, 이는 근육 운동 감소와 느슨해진 괄약근을 특징으로 합니다. 상위운동신경원 손상으로 알려진 T12 이상의 손상은 배변 반사에 손상을 주는 반사성 장 및 경직 문제로 이어집니다. 상위운동신경원 손상이 있는 환자의 목표는 부드러운 형태의 대변을 배출하는 데 있지만, 하위운동신경원 손상이 있는 경우 단단하지만 딱딱하지 않은 대변을 목표로 해야 합니다.

Q: 식단과 운동으로 프로그램을 어떻게 더 효과적으로 만들 수 있습니까?

일과를 설정하는 것이 프로그램의 성공에 중요한데, 이는 건강한 식단과 활동 수준을 유지하는 것만큼이나 중요합니다. 겨, 보리 등 다양한 과일과 채소, 곡물을 통해 하루에 대략 20~25g의 섬유질을 섭취하세요. 섬유질은 대변이 결장을 통해 더 쉽게 움직이는 데 필요한 무게와 부피를 제공합니다. 소화 과정을 계속 유지하고 가스와 팽만감을 피하려면 하루 종일 식사를 보다 적게 하는 것이 좋습니다. 충분한 수분을 섭취하지 않으면 변비가 발생할 수 있습니다. 주치의가 달리 조언하지 않는 한, 하루에 적어도 2~3리터의 물을 섭취하세요. 커피, 차, 에너지 음료, 탄산음료를 포함하여 카페인이 함유된 액체는 제한하거나 피합니다. 이러한 음료는 몸에서 체액을 제거하여 탈수의 원인이 될 수 있습니다. 또한 우울증, 근육 경련, 통증을 치료하는 약물 등 변비를 유발할 수 있는 약물을 모니터링하세요. 생활에 더 많은 운동과 움직임을 추가할수록 프로그램에 더욱 이롭습니다. 활동을 통해 결장의 근육 운동을 촉진하고 대변을 계속 움직이게 할 수 있습니다. 목욕하기, 옷 입기, 직접 휠체어 몰기, 스트레칭 등 모든 종류의 움직임은 활동 수준을 높이고 변비를 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

Q: 실수를 예방하는 방법은 무엇입니까?

항상 제시간에 배변 프로그램을 수행합니다. 프로그램을 건너뛰거나 지연하면 실수하는 일이 발생할 수 있습니다. 각 프로그램이 끝날 때 직장이 완전히 비어 있는지 확인하세요. 이는 10분

간격으로 손가락 자극법을 2회 실시한 후 더 이상 대변이 나오지 않는지 재확인하여 파악할 수 있습니다. 식단에 주의를 기울이고 장을 과도하게 자극하는 음식은 없는지 계속 확인하세요. 실수가 잦다면 미니 관장제로 전환하기, 좌약을 반만 사용하기, 프로그램을 하루에 두 번으로 늘리기 등으로 방법을 조정하는 것이 좋습니다. 알코올은 제한하거나 피하시기 바랍니다.

Q: 직장에서 점액이 분비되는 이유는 무엇입니까?

점액은 대부분 좌약에 의한 장의 과도한 자극으로 인해 발생합니다. 대변을 배출한 후에도 좌약이 여전히 작용하여 장을 자극하기도 합니다. 좌약은 손가락 자극법과 함께 모든 대변을 직장으로 내려보내 배출합니다. 좌약의 작용 시간이 대변 배출과 일치하면 편리하지만 이는 종종 정확하게 맞아떨어지지 않습니다. 점액이 과도한 경우 글리세린과 같이 설사성이 덜한 좌약을 사용하거나 좌약을 길게 반으로 잘라 사용할 수 있습니다. 세로로 길게 자르면 장을 자극하는 데 필요한 더 많은 거리가 주어집니다. 시간이 지나면 좌약을 사용하지 않는 사람들이 많습니다. 장이 오직 손가락 자극법을 사용하는 정기 시간에 맞춰 배변하도록 '훈련'되기 때문입니다. 약간의 점액이 있는 것보다는 배변을 빨리하는 게 더 바람직하기 때문에 대부분의 사람들은 이러한 옵션을 선택하지 않습니다. 그러나 이는 개인적인 결정이며 점액에 대한 개인의 내성 수준에 달려 있습니다.

배변 직후에 점액이 과도하게 나오는 사람도 있기 때문에 크게 신경 쓸 일은 아닙니다. 물론 사람마다 과도함을 다르게 정의합니다. 때때로 좌약의 과도한 자극이 점액을 유발하여 자율신경 반사부전증이란 의학적 문제로 이어집니다. 나중에 점액이 생겨 불편을 겪는 사람들도 있습니다.

Q: 휴가를 갈 예정입니다. 즐거운 여행을 위해 배변 프로그램을 조정할 수 있는 방법은 무엇입니까?

일관성은 배변 프로그램의 성공에 중요하기 때문에 휴가 중이라도 포기할 수 없습니다. 하지만 여행의 즐거움을 제한하지 않으면서 장의 필요를 충족시키기 위해 할 수 있는 일이 있습니다. 대체로 아침에 프로그램을 실시하는 경우, 오후 늦게 항공편을 예약하여 여행을 계획합니다. 좌석은 화장실 근처로 요청하고, 혹시 모를 실수에 대비하여 물티슈, 갈아입을 옷, 패드를 챙겨 여행하세요. 여행하는 날에는 식단과 수분 섭취에 유의하고, 과거에 문제를 일으킨 매운 음식이나 다른 자극적인 음식을 피해야 합니다. 현지 식료품점이나 농산물 직판장을 둘러보고 간식으로

과일과 야채를 많이 구입해두세요. 여행 내내 매일 충분한 양의 물을 마십니다.

출처: 모델 시스템 지식 번역 센터(MSKTC), 워싱턴 대학교 재활의학과(University of Washington Department of Rehabilitative Medicine), 크레이그 병원(Craig Hospital), 쉐퍼드 센터(Shepherd Center), 메이요 클리닉(Mayo Clinic), 시더스-사이나이 메디컬 센터(Cedars-Sinai Medical Center)

상담이 필요하신가요?

본 재단의 정보 전문가가 질문에 답변해 드립니다. 평일(월요일~금요일) 오전 9시~오후 8시(동부 표준시)에 수신자 부담 전화 1-800-539-7309로 문의하시거나 https://www.christopherreeve.org/ko/get-support/ask-us-anything/form□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□.

이 메시지에 포함된 정보는 마비와 그 영향에 관해 교육하고 알리기 위한 목적으로 제공됩니다. 이 메시지에 포함된 어떠한 내용도 의학적 진단이나 치료 목적으로 해석하거나 사용하면 안 됩니다. 의사나 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자의 조언을 대신해서 사용하면 안 됩니다. 의료 관련 질문이 있는 경우, 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자에게 즉시 연락하거나 진찰을 받으십시오. 새로운 치료나 식단, 체력 단련 프로그램을 시작하기 전에 항상 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 이 메시지에서 읽은 내용으로 인해 의학적 조언을 무시하거나 찾는 일을 미뤄서는 절대 안 됩니다.

이 간행물은 지역사회거주관리청(ACL)과 미국 보건복지부(HHS)의 100% 자금 지원을 통한 총 $8,700,000에 달하는 재정 지원 상금의 일환으로 ACL과 HHS의 지원을 받습니다. 해당 내용은 저작자의 것이며 ACL 및 HHS 또는 미국 정부의 공식 견해나 승인을 반드시 나타내지는 않습니다.