48

일개 사업장 여성들의 변비와 관련된 생활양식

정휘수, 송윤미, 이정권, 김영욱*, 한승헌**, 강석철, 김융언

성균관의과대학 삼성서울병원 가정의학과, *마산삼성병원 가정의학과, **산업의학과

연구배경: 여성, 노인, 불충분한 식이섬유소 및 수분 섭취와 변비의 연관성은 널리 알려진 반면, 스트레스나 불규칙한 식습관을 포함한 생활양식과 변비의 연관성은 불명확하다. 본 연구는 성인 여성 근로자를 대상으로 변비와 생활양식의 연관성을 파악하기 위해 수행되었다.

방법: 본 연구는 단면 연구로 2002년 5월 30일부터 6월 30일 사이에 일개 사업장의 여성 근로자 중 건강검진에 참여하여 배변습관을 묻는 설문 항목을 완전하게 기입한 911명을 연구 대상으로 하였다. 설문지는 인구 사회학적 특성, 배변습관, 생활양식을 묻는 항목으로 구성되었다.

결과: 전체 연구대상자의 48.6%에서 기능성 변비의 '제2차 로마 기준' 정의에 의한 변비가 있었다. 가장 많은 비정상 배변증상은 과도한 힘주기(50.0%)였으며 다음으로는 잔변감(45.0%), 딱딱한 변(35.4%), 항문이 막힌 느낌(30.0%)순으로 많았다. 일주일에 2회 이하의 배변을 하는 경우는 16.1%이였다. 스스로 변비가 있다고 인식하는 사람 중 '제2차 로마 기준' 정의에 따른 변비가 있는 경우는 66.0%이었다. 카이 제곱 검정, t-검정에서 변비는 스트레스가 심한 것, 다이어트를 하는 것, 소량의 식이섬유소 섭취, 흡연과 유의한 연관성이 있었다. 중회귀 로짓분석 결과, 심한 스트레스는 변비와 가장 높은 연관성이 있는 것으로 관찰되었다(교차비: 3.02, 95% 신뢰구간: 1.68~5.41). 적은 식이섬유소 섭취(교차비: 2.08, 95% 신뢰구간: 1.13~3.81), 다이어트를 하는 것(교차비: 1.92, 95% 신뢰구간: 1.12~3.27)은 변비와 유의한 연관성이 있었다.

결론: 스트레스, 식이섬유소 섭취, 다이어트와 변비의 유의한 연관성은 이들 요인이 변비의 주요 위험요인임을 시사한다. 배변 관련 문제를 호소하는 환자를 진료할 때는 환자가 스스로 인식하는 변비 유무와 객관적인 기준에 의한 변비 유무가 완전히 일치하지 않음을 고려하여야 한다.

중심단어: 변비, 생활양식, 단면 연구