

# 변기 앉아 셀폰 사용, 치질 위험 속

## 발생률 46% 더 높아, 적정 시간 5분 넘기기 일쑤

스마트폰이 건강에 끼친 부정적 영향은 여러 가지가 있지만, 이번에는 화장실 습관과 직결된 새로운 연구 결과가 눈길을 끌고 있다. 세계 최초로 스마트폰을 들고 화장실에 오래 앉아 있는 습관이 치질과 관련 있다는 연구가 발표된 것이다.



존스홉킨스 의대 염증성 장질환 전문의 리즈와나 초두리 박사는 "치질은 시간이 지나면 골반저 근육 기능 장애로 이어져 요실금, 변비 악화, 직장 통증을 유발할 수 있다"고 말했다. 그는 연구에 직접 참여하지 않았지만, 스마트폰을 화장실에 들고 들어가는 습관에 대해 "변기 물을 내릴 때 배설물의 미세 입자가 공기 중으로 퍼진다는 점에서 위생적으로도 좋지 않다"고 덧붙였다.

보스턴 베스 이스라엘 디코니스 메디컬센터 장-뇌 연구소 소장 트리샤 파스리차 박사는 "변기에 오래 앉아 있을수록 건강에 해롭다"고 지적했다. 연구 결과는 지난 3일 국제 학술지 '플로스 원'에 실렸다.

변기에 앉는 자세는 골반저 근육에 지지대를 제공하지 못해 직장 내 혈관에 압력을 가한다. 이로 인해 혈관이 붓고 염증이 생기면서 치질로 이어질 수 있다. 스마트폰은 사용자가 더 오랜 시간 화면에 집중하도록 설계되어, 1980년대 신문이나 잡지를 읽던 시절보다 화장실 체류 시간이 길어지는 것이다.

연구팀은 대장암 검진을 위해 대장내시경을 앞둔 성인 125명을 대상으로 조사를 실시했다. 참가자의 66%인 83명이 화장실에서 스마트폰을 사용한다고 답했으며, 주로 뉴스 확인이나 소셜미디어 이용이 목적이었다. 대장내시경 검사 결과, 스마트폰을 사용한다고 답한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 치질을 가질 확률이 46% 더 높은 것으로 나타났다. 이 차이는 식이섬유 섭취, 운동, 변비나 배변 시 힘주기 등 치질에 영향을 줄 수 있는 다른 요인을 통제한 뒤에도 유지됐다.

치질은 생명을 위협하는 질환은 아니지만, 가렵고 통증을 동반하며 출혈이 생기기도 한다. 매년 약 400만 건의 의사 진료와 응급실 방문이 치질로 발생한다.

또 연구에 따르면 화장실에서 스마트폰을 사용하는 이들은 대체로 40~50대의 중년층이 많았으며, 60세 이상은 상대적으로 적었다.

메이요클리닉의 대장외과 전문의 로버트 시마 박사는 최근 들어 치질로 병원을 찾는 젊은 층 환자가 늘었다고 밝혔다. 다만 "스마트폰 사용 때문인지, 의료 접근성이 좋아졌기 때문인지, 혹은 식습관 문제인지 단정할 수는 없다"고 설명했다.

전문가들은 한결같이 변기 사용 시간이 5분을 넘지 않도록 권고한다. 이번 조사에서도 화장실에서 스마트폰을 사용한 사람 중 37% 이상이 5분을 넘겼지만, 스마트폰을 들고 들어가지 않은 사람 중에서는 7%에 불과했다.

파스리차 박사는 "스마트폰을 꼭 들고 가야 한다면 타이머를 설정하라"며 "5분 안에 불일이 해결되지 않는다면 잠시 나왔다가 다시 시도하는 것이 좋다"고 조언했다.

사진=shutterstock

# 희망한의원

Hope Acupuncture Clinic

**“비수술 한방치료”로  
막히고 답답한 코를 건강하게!**

- 만성비염
- 축농증
- 코막힘
- 비강건조증

**첨단 온열치료**

**<진료내용>**  
 비강 사혈 요법  
 비강 온열 요법  
 Sinus 지압 / 면역 강화 부항  
 청비고, Buffalo oil  
 건비산 / 건비환

**\*PPO 보험 가능\***  
(Aetna, Cigna, United Healthcare, BluecrossBlueshield)

**<비염치료 프로그램 문의>**  
**T.714.392.9968**  
 14764 Beach Blvd., La Mirada, CA 90638  
[www.hopeacu4u.com](http://www.hopeacu4u.com)

**서울대학교  
의과대학 졸업**

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

**“최고의 의사보다 최연을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”**

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
**빠른 예약 시스템! 양질의 진료!**  
**정확한 진단과 추적관리!**  
 이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

**진료 과목**

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

**Dr. 김종진**  
 Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

**사랑하는 마음으로 가족처럼**  
 당신을 먼저 생각합니다

**SMG 서울 메디칼 그룹**  
 SEOUL MEDICAL GROUP

메디케어 HMO Medi-Cal (55세 이상) PPO/비보험 문의상담 **714.752.6088** 5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623