



### WHAT IS POOR BOWEL CONTROL?

People with poor bowel control accidentally pass bowel motions at the wrong time or in the wrong place. They may also pass wind when they do not mean to.

### IS POOR BOWEL CONTROL COMMON?

About one in 20 people has poor bowel control. Both men and women can have poor bowel control. It is more common as you get older, but a lot of young people also have poor bowel control.

Many people with poor bowel control also have poor bladder control (wetting themselves).

### WHAT CAUSES POOR BOWEL CONTROL?

#### Weak Muscles

Weak back passage muscles may be due to:

- having babies;
- getting older;
- some types of surgery – such as, for piles (haemorrhoids); or
- radiation therapy.

#### Severe Diarrhoea

Diarrhoea means passing loose motions. There are many causes and it is a good idea to see your doctor to find out what can be done about this problem.

#### Constipation

Constipation is a very common cause of bowel mishaps in older people or people with a disability. Motions can sometimes get clogged in the lower bowel and liquid can leak out around the clogged mass, which looks like there is a loss of bowel control.

### 장 조절 장애란 무엇인가요?

장 조절 장애가 있는 사람들은 적절하지 않은 시간에 또는 적절하지 않은 장소에서 의도치 않게 변을 보게 됩니다. 의도치 않게 방귀를 뀌게 되기도 합니다.

### 장 조절 장애는 흔한가요?

대략 20 명 중 1 명이 장 조절 장애를 겪습니다. 남성과 여성 모두 장 조절 장애를 겪을 수 있습니다. 나이가 들수록 더 흔해지지만 젊은 사람들 중에도 많은 수가 장 조절 장애를 겪습니다.

장 조절 장애가 있는 사람은 방광 조절 장애 (요실금)도 있는 경우가 많습니다.

### 왜 장 조절 장애가 생기나요?

#### 약한 근육

항문 근육 약화 원인:

- 출산;
- 노화;
- 특정 수술 - 예를 들면, 치질 (항문질환) 수술; 또는
- 방사선 치료.

#### 심한 설사

설사란 묽은 변을 보는 것을 말합니다. 여러 가지 원인이 있으므로 의사와 만나서 이 문제를 어떻게 치료해야 하는지 알아보는 것이 좋습니다.

#### 변비

노인들이나 장애가 있는 사람들은 변비 때문에 배변 실수를 하게 되는 경우가 매우 많습니다. 종종 대장에서 막힌 대변 덩어리를 피해서 액체가 새어나올 수 있는데 이 경우 장 조절 능력을 잃은 것처럼 보입니다.





### WHAT SHOULD YOU DO ABOUT POOR BOWEL CONTROL?

There are many causes of poor bowel control, so a careful check is needed to find the causes and things that might make it worse.

If you often have bowel mishaps, you should first talk to your doctor. You should also let your doctor know if you have:

- a change in your normal bowel habits;
- pain or bleeding from the back passage;
- a feeling that your bowel is never quite empty;
- dark or black bowel motions; or
- weight loss that you can't explain.

#### Your doctor may:

- ask you some questions;
- do a physical exam of your pelvic floor muscles (if you say this is okay);
- ask you to keep a chart of your bowel habits and what you eat and drink for a while; or
- refer you for an ultrasound to check your pelvic floor muscles.

### HOW CAN POOR BOWEL CONTROL BE HELPED?

Because loss of bowel control is a warning sign and not a disease, the right care will depend on what is causing the problem.

#### Care may include:

- checking the medicines and tablets you take;
- taking a new medicine to firm up your motions or to settle your bowels;
- getting constipation under control if this is a cause;
- pelvic floor muscle training to help make your pelvic floor muscles stronger. The muscles around the back passage are part of the pelvic floor muscles;

### 장 조절 장애가 있으면 어떻게 해야 하나요?

장 조절 장애의 원인에는 여러 가지가 있으므로 신중히 검사하여 그 원인과 악화 요인을 찾아야 합니다.

배변 실수를 자주하는 경우, 우선 의사와 상담하세요. 아래의 경우에도 의사에게 알려야 합니다:

- 평소 배변 습관에 변화가 있는 경우;
- 항문에 통증이나 출혈이 있는 경우;
- 늘 잔변감이 있는 경우;
- 흑변 혹은 검은 변을 보는 경우; 또는
- 이유 없이 살이 빠지는 경우.

#### 의사는:

- 몇 가지 질문을 하거나;
- (환자분이 괜찮다고 하시면) 골반저근육 신체 검사를 하거나;
- 일정 기간 동안 배변 습관 및 음식/음료 섭취와 관련한 일지를 작성하라고 하거나;
- 골반저근육 초음파 검사를 받도록 해 드릴 것입니다.

### 장 조절 장애를 어떻게 관리해야 하나요?

장 조절 능력 상실은 경고 증상이지 질병이 아니므로 바른 관리법은 그 원인이 무엇인지에 따라 다릅니다.

#### 관리법은 아래와 같습니다:

- 복용 중인 약품과 정체를 확인합니다;
- 새 약물을 복용해서 변이 굳어지게 하거나 장을 안정시킵니다;
- 변비가 원인인 경우 변비를 관리합니다;
- 골반저근육 훈련을 통해 골반저근육을 강화시킵니다. 항문 주위의 근육은 골반저근육의 일부입니다;





- treatment by a physiotherapist or a continence nurse who knows about pelvic floor muscle problems. This could also involve using equipment to get the pelvic floor muscles working; or
- visiting a surgeon or other specialist doctor, if your doctor refers you.

- 골반저근육 문제에 대한 지식을 가지고 있는 물리치료사나 실금전문 간호사에게 치료를 받습니다. 골반저근육이 제 기능을 하도록 기구를 사용하는 것이 포함될 수 있습니다; 또는
- 귀하의 의사가 소개서를 써 줄 경우 수술의나 기타 전문의와 상담합니다.

### FOR PEOPLE WITH DEMENTIA OR CONFUSION

People with dementia or confusion may not feel, or be aware of, the urge to empty their bowels. This can lead to leaking of a normal bowel action. A common time for this to happen is soon after a meal, often breakfast.

Watching the person's bowel habits for a while may help to show a pattern of bowel habits. Also, keeping track of how they act may help to find out when a bowel motion will happen. Then the person can be taken to the toilet in time.

### 치매 환자나 정신이 혼란한 사람의 경우

치매 환자나 정신이 혼란한 사람의 경우 변의를 느끼지 못하거나 자각하지 못 할 수도 있습니다. 이 경우 정상적인 대변을 실금하게 될 수 있습니다. 식사 직후, 특히 아침식사 직후에 이런 일이 흔히 일어납니다.

일정 기간 배변 습관을 관찰하면 배변 습관 양상을 알아내는 데 도움이 됩니다. 또한, 이들의 행동 양식을 파악하면 언제 대변을 보는지를 알아내는 도움에도 보탬이 됩니다. 그러면 제때에 화장실에 데려갈 수 있습니다.

### SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66\* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

### 도움을 요청하세요

National Continence Helpline 1800 33 00 66번\* (월요일부터 금요일까지, 호주 동부 표준 시간대로 오전 8시부터 오후 8시까지) 으로 전화하시면 자격을 갖춘 간호사들이 아래와 같은 서비스를 무료로 제공해 드립니다:

- 정보;
- 도움말; 그리고
- 설명서.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

영어로 말하거나 이해하는 데 어려움이 있으시면 13 14 50번 무료 전화 통역 서비스를 통해 전화 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 이 번호로 전화하면 영어로 전화를 받으므로 귀하가 사용하는 언어를 말씀하신 후 기다리세요. 그러면 한국어 통역사에게 전화가 연결될 것입니다. 통역사에게 1800 33 00 66번 National Continence Helpline에 전화하고 싶다고 말씀하세요. 전화가 연결될 때까지 기다리면 통역사가 실금전문 간호 조연인과 이야기하도록 도와드릴 것입니다. 모든 전화 내용은 비밀이 보장됩니다.

Visit [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

웹사이트 [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) 또는 [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)를 방문하십시오.

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

\* 휴대전화로 전화하시면 해당 통화료가 부과됩니다.

