

놓칠 수 없는 10 일의 황금 연휴를 위해!

dulcolax가 제안하는 '여행 중 변비 해결 가이드'

- 수분 및 섬유질 섭취, 스트레스 관리, 배변 습관 들이기, 변비 치료제 준비하기 등 5 가지 수칙 제시
- 여행 중에는 개인의 여행 스타일에 맞춰 빠르고 안전하게 변비를 해결하는 것이 중요해

The infographic features a green header with the Dulcolax logo and the text '놓칠 수 없는 10일의 황금 연휴를 위해! 여행 중 변비 해결 가이드 with dulcolax'. Below the header, five items are listed in rounded rectangular boxes, each with a circular icon: 1. Water drop icon: 하루 1.5~2L의 충분한 수분 섭취. 2. Plate with food icon: 섬유질을 포함한 다양한 음식 먹기. 3. Stress icon: 여행 중 스트레스 관리하기. 4. Toilet icon: 올바른 배변 습관 들이기. 5. Pill bottle icon: 여행상비약, 변비 치료제 준비하기.

[사진] 세계·국내 판매 1 위 변비 치료제 dulcolax®의 '여행 중 변비 해결 가이드'

2017년 9월 28일 - 다가오는 추석 연휴와 10월 2일 임시공휴일이 맞물리면서, 9월 30일 토요일부터 한글날인 10월 9일 월요일까지 총 10일의 황금 연휴가 시작된다. 연휴 기간의 항공권을 구하기 힘들 정도로 모처럼의 연휴에 여행을 준비하는 이들이 많다.

긴 여행을 위한 여러 가지 준비 중 여행 상비약을 챙기는 것은 필수. 기본적인 감기약, 소화제 외에도 변비 치료제도 미리 준비하는 게 좋다. 2014년 dulcolax®가 여행 전문 업체와 진행한 설문조사(25세 이상 남녀 886명 대상) 결과에 따르면, 응답자 10명 중 8명 이상이 경험한 여행 중 변비는 컨디션을 저하시키거나, 잦은 가스 배출 및 배변 신호 등을 일으켜¹ 오랜만의 여행을 망치기 십상이기 때문이다.

여행 중 변비, 빠르고 안전하게 해결하는 것이 중요

황금 연휴의 즐거운 여행을 위해 세계·국내 판매 1위² 변비 치료제 돌코락스®는 여행에서 겪는 변비를 해결하는 데 도움을 주는 '여행 중 변비 해결 가이드'를 제안한다.

무엇보다 여행 중 갑자기 찾아오는 변비의 원인은 개인의 여행 스타일에 따라 달라질 수 있어 원인을 제대로 파악하고 대처하는 것이 중요하다. 땀을 많이 흘리는 배낭 여행자라면, 수분 부족형 변비를 겪을 수 있으므로 여행 중 하루 6~8잔(1.5L~2L)의 물을 충분히 마시는 것이 좋다.³ 여행 일정을 스스로 계획하는 자유 여행객은 보다 여유롭게 스케줄을 조정하여 빡빡한 일정에서 오는 스트레스를 줄이는 것도 하나의 방법이다.⁴ 이외에도 육류 위주의 식습관을 가진 나라로 여행을 떠난다면 과일이나 샐러드를 틈틈이 섭취하거나,⁵ 변의를 느끼면 바로 화장실로 가는 습관을 들이는 것도 변비 해결에 도움이 된다.⁶

돌코락스®가 제안하는 '여행 중 변비 해결 가이드'는 이런 상황을 고려해 총 5 가지 수칙을 제안한다. 1.5~2L 의 충분한 수분 섭취, 섬유질 음식 먹기, 여행 중 스트레스 관리, 배변 습관 들이기, 변비약 준비하기 등 여행 중 변비를 일으키는 다양한 원인⁷을 고려했다.

돌코락스®-에스로 상쾌하게, 돌코락스®좌약으로 빠르게 변비 해결

한정된 여행 기간에는 무엇보다 빠른 시간 내 안전한 변비 해결이 중요하다. 식이요법이나 생활습관의 변화로도 증상이 나아지지 않는다면, 효과가 검증된 변비 치료제를 복용하여 스마트하게 변비를 해결할 수 있다. 변비 치료제 돌코락스®는 최대 34년까지 복용하고도 그 효과가 감소하거나 부작용이 보고되지 않은⁸ 믿을 수 있는 변비약이다. 물과 함께 섭취하는 알약 타입의 돌코락스®-에스 작용정은 복용 8시간 후^{9, 10}에 배변 효과가 나타난다. 때문에 취침 전 또는 여행 스케줄에 맞춰 미리 복용하면 여행 중에도 쉽게 배변시간을 예측할 수 있다.

또 다른 타입의 돌코락스®좌약은 체내 투여 후 15분에서 60분 이내 작용¹¹하므로, 알약 복용이 어려운 6세 이상의 어린이¹²를 동반한 가족 여행객 중 빠른 배변이 필요한 상황에 도움을 줄 수 있다.

###

#본 보도자료는 의약학적 정보 전달을 목적으로 하고 있으므로, 기사 작성에 참고 자료로만 활용되어야 합니다.

SAKR.DULC2.17.09.1375

¹ 돌코락스 X 투어 익스프레스 서베이, * 조사명: 여행과 변비의 상관관계 조사 (2014 실시)

² IMS OTC Global Analyser 2016

³ <유쾌! 상쾌! 통쾌! 변비탈출기> (손대호 저, 2012) p.177 변비를 예방하고 치료에 도움을 주는 생활 수칙

⁴ <유쾌! 상쾌! 통쾌! 변비탈출기> (손대호 저, 2012) p.114, p.116 스트레스와 변비

⁵ <유쾌! 상쾌! 통쾌! 변비탈출기> (손대호 저, 2012) p.112 변비를 유발하는 육류 위주의 식습관

⁶ <유쾌! 상쾌! 통쾌! 변비탈출기> (손대호 저, 2012) p.178 변비를 예방하고 치료에 도움을 주는 배변 습관

⁷ <유쾌! 상쾌! 통쾌! 변비탈출기> (손대호 저, 2012) p.120 변비의 원인

⁸ M.H. Ruidisch et al, Aerztl Forsch 1994; 41(2); 3-8

⁹ Kamm, M. A. et. al. Oral bisacodyl is effective and well-tolerated in patients with chronic constipation. Clin.Gastroenterol.Hepatol. 2011; 9(7):577-583.

¹⁰ Ruidisch MH, Hutt HJ, Koenig E. Long-term care with the laxative bisacodyl efficacy and tolerability in patients with spinal cord injuries. Aerztl Forsch 1994;41(2)3-

¹¹ Pharmacokinetics and laxative effect of bisacodyl after administration of various dosage forms . p. 4

¹² 돌코락스 좌약 설명서 - 용법, 용량