

글 | 윤진석
잠실 한승병원/대장항문과 과장

과민성대장증후군

졸업, 입학, 취직 등으로 인해 새롭고 낯선 환경으로 이동하는 시기이다. 당연히 새로운 세계에 대한 스트레스와 찾아진 술자리로 늘 배속 편할 날이 없을 때이다.

무리한 여제를 보내고 나서 아침에 찾아가는 곳은 화장실. 격렬한 몸부림 끝에 기진맥진해지고 배속은 가까스로 평안을 되찾지만 여전히 남아있는 그 찝찝함은 어쩔 수 없다.

미국의 통계에 의하면 직장인들의 결근사유 1위가 감기이고 2위가 앞서 말한 증세이다.

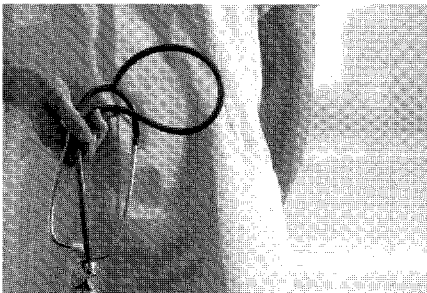
가만히 생각해 보면 이 글을 읽는 분들도 한번씩 경험했을 가능성이 높다. 미국에선 전 인구의 1/4이 경험했다고 하니까... 바로 이런 증세를 과민성 대장증후군 이라 부른다.

과민성 대장증후군은 여러 가지 이름으로 불리는데, 이를테면 신경성 대장염, 점액성 대장염, 긴장성 대장염 등이 그것이다. 그만큼 정확한 원인이 알려져 있지 않다는 얘기도 된다.

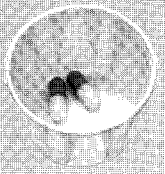
그러나 궤양성 대장염이나 크론씨 대장염과 같은 만성 염증성 장 질환과 혼동하여서는 안된다. 과민성 대장증후군은 엄밀한 의미의 질병은 아니며 감기처럼 사람과 사람 사이에 전염되지 않고 수술이나 약물 치료로 완치되는 질환도 아니다.

그럼 과민성 대장증후군의 원인은 무엇인가? 기본 원인은 장 근육의 수축 이상이다.

장의 외벽을 구성하는 이 근육들은 자동적으로 음식물의 찌꺼기를 직장까지 보내어 마지막에 항문을 통해서 배설하게 한다. 하지만 과민성 대장증후군 환자에선 이런 정상적인 장 근육의 수축과 이완이 일어나지 않고 수축을 너무 강하게 하거나 약하게 하며, 너무 느리거나 빠르게 되어 이런 증상들이 나타나게 된다. 그럼 왜 이런 장 근육의 기능 이상이 오는가가 의문인데 여기까지는 아직 정확히 밝혀진 것이 없다. 그것은 대장의 운동생리학을 아직 잘 모르기 때문이다. 하지만 최근 이 질환이 증가되고 있는 추세인데 이는 정신적 스트레스가 관련이 있다고 알려져 있고 산업화 정보화 사회로 발전하면서 점차 스트레스를 많이 받는 것이 한 원인이라 하겠다.



최근 이 질환이 증가되고 있는 추세인데 이는 정신적 스트레스가
관련이 있다고 알려져 있고 산업화 정보화 사회로 발전하면서
점차 스트레스를 많이 받는 것이 한 원인이라 하겠다



또한 불규칙한 식사와 패스트푸드와 같은 가공식품도 원인이 될 수 있다.
과민성 대장증후군은 여러 증상으로 나타나게 되는데 이유 없는 잦은 변비나
설사 혹은 이 두 증상이 교대로 나타나는 경우도 자주 있다. 다른 증상으로는
경련성 복통, 갑작스러운 대변 마려움, 복부에 가스가 차거나, 부글부글하고 팽
만해지는 느낌을 호소하는 경우도 있고,

간혹 변에 점액이 섞여 나오는 것도 이 병의 한 증상일 수 있다. 최근에는 가
스 증후군이란 용어가 생겼는데 배에 가스가 많이 차고 방귀가 잦다고 호소하
는 증세로 이것도 과민성 대장증후군의 한 증상으로 보는 경향이 높아지고 있
다. 정상적으로 사람의 대장에는 어느 정도의 가스가 존재한다.

대장에 존재하는 가스의 기원은 입으로 삼킨 공기와 대장에서 음식물의 찌꺼
기가 대사 되면서 생성되는 가스이다. 이때 우유 등의 유제품이나 양파, 당근,
샐러리, 콩 류, 건포도 류, 바나나, 살구, 맥아 등은 가스를 많이 생성하는 음식
물이라고 알려져 있다.

하지만 실제 과민성 대장증후군 환자들은 대부분 대장에서 생성되는 가스가
비정상적으로 많기 때문이 아니라 오히려 대장의 감각신경이 예민하여 가스가
많은 것처럼 느끼기 때문이다. 또한 대장 가스의 대부분은 장으로 흡수되는데
장의 운동이 빠르면 가스가 흡수되기 전에 항문으로 방귀가 배설되어 잦은 방
귀를 호소하기도 한다. 이렇게 과민성 대장증후군은 여러 증상으로 나타나지
만 장출혈을 일으키는 경우는 없기 때문에 배변 시 출혈이 동반되었을 때는 반
드시 적절한 검사를 시행하여 원인을 찾아내야 한다.

그럼 과민성 대장증후군을 어떻게 치료할 것인가? 일단 이 질환이 위험하거
나 생명에 지장이 없다는 이해만으로 환자는 불안이 줄고 스트레스도 덜 받아
증상이 완화되는 경우가 종종 있다. 이런 방법을 통해 정신 건강에 대한 조인과
스트레스를 경감시키는 이완 요법은 상당수의 과민성 대장증후군 환자의 증상
을 호전시킨다.

때때로 식이 섬유양의 양을 증가하는 것만으로도 증상이 거의 해소되는 경우도
있다. 식이 섬유를 많이 섭취하면 경련성 복통의 증상이 없어지거나 완화되며,
변을 부드럽게 하여 쉽게 장을 통과할 수 있도록 하며, 장에 있는 과다한 물을
흡수하여 설사를 예방한다. 결론적으로 과민성 대장증후군에는 많은 약물이 있
고 최근에는 대장 운동을 조절하는 약물까지 소개되어 치료가 더 쉬워졌다고
볼 수 있다. 하지만 여러 가지 약물중 환자에게 맞는 약을 고르는 것은 어려우
며 증상 개선 효과를 보면서 각자에 맞는 약제를 선택하게 된다.

과민성 대장증후군을 예방할 수는 없는가? 실제 정확한 예방책은 없는 것으
로 알려져 있다. 하지만 적당한 수면과 규칙적인 운동을 하고 자극적이거나 가
공 식품을 피하는 것이 좋다고 한다. 또한 이런 환자들에겐 각자 과민한 음식이
있는 경우가 많아 개개인에 따라 본인이 먹고 불편한 음식은 피하는 것이 가장
최선이라 하겠다.

