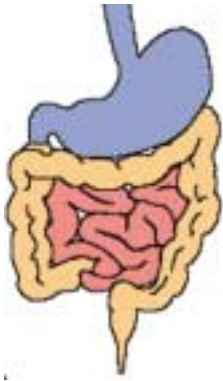


부글부글 더부룩한 내 배, 도대체 왜?



올해 대학교 4학년이 된 송모씨(23살·여)는 약 일주일 전부터 아랫배에 가스가 차고 배의 누르는 곳마다 통증이 오는 거북함을 느끼기 시작했다. 며칠 지나면 괜찮아 지겠지 하면서 변비인 것 같아 유산균제품도 구입해 먹어봤지만 효과

를 보지 못했다. 날이 갈수록 배는 부글부글거렸고 배를 누르지 않아도 쑤시더니 이번엔 설사를 하기 시작했다. 그러나 먹은 것이 체해 없혀있는 것도 아니었다. 결국 집 근처의 병원에 가서 배가 더부룩하며 대변보는 것도 고르지 않다고 진찰을 받아봤지만 특별한 이상은 없다고 하며 약을 처방해 주었다. 그러나 처방받은 약은 소용이 없었다. 송씨는 도대체 배가 왜 자꾸 말썽인지 궁금해 인터넷으로 검색한 결과 자신이 스트레스로 인한 '과민성대장증후군'의 증상과 비슷하다는 것을 알게 되어 이 증상을 치료하는 병원을 찾아 치료를 받을 수 있었다.

과민성대장증후군은 실제 대장에 염증이 생긴 것은 아니다. 어떻게 보면 아무런 이상이 없고 따라서 특별한 치료법도 없는 병이다. 과민성대장증후군은 배가 더부룩하며 통증을 느끼고 대변이 고르지 않아 웬만한 병의원은 다 찾아가 보지만 가는 곳마다 아무런 이상이 나타나지 않아 뚜렷한 원인을 제대로 찾을 수 없는 경우가 많다. 실제로 이러한 환자들은 아무리 세밀한 검사를 해봐도 뚜렷이 나쁜 곳이 나타나지 않는 경

우가 대부분이다. 또 여러 가지 약을 써보아도 증상이 좋아지지 않는 경우가 많다. 위의 송씨를 포함한 과민성대장증후군의 증상을 호소하는 환자는 병원에서 이상이 없다고 안심하기보다 오히려 실망한다. 뱃속이 분명히 아프고 과식하거나 자극성이 있는 음식을 먹으면 자주 설사를 하거나 배변에 힘이 드는데, 이상이 없다고 하니 환자는 오진의 가능성을 생각하고 여러 병원을 전전하게 된다. 감기 다음으로 흔하게 발병되지만 유전자와 생명 복제로 떠들썩한 첨단과학시대에도 속 시원한 치료법이 없는 질환이 바로 과민성 대장증후군이다. 즉 증세가 있는데도 검사 결과 이상소견을 발견하지 못하는 경우가 흔하다. 게다가 여성이 남성에 비해 2배 이상 이 증상이 나타난다고 한다.

심한 변비·설사·복통·더부룩한 복부

과민성대장증후군의 증상은 설사와 변비, 불규칙적인 배변과 복통, 복부팽만, 배변이 손조롭지 않은 것들이나 임상증세로 보아 기질적인 질환과 감별이 불가능하다. 이 질환은 장운동을 검사 하더라도 원인을 한가지로 설명하지 못하고 복합적이어서 증후군이라 불리고 있다.

즉 시도 때도 없이 아랫배가 아프고, 하루에 7~8번씩 설사를 하거나 심한 변비에 걸린 상태가 오래 가면 큰 병에 걸리지 않았나 하고 걱정하지 않는 사람은 드물다. 건강염려증 환자가 갈수록 흔해지는 때여서 이 정도 증상만으로도 흑대장암이 아닌지 걱정해 병원을 찾는 이가 적지 않다.

과민성대장증후군의 전형적인 증상은 아랫배가 아프고 배변 습관이 바뀌는 것이다. 그러나 복통

이 심해도 이런 증상은 변을 보고 나면 그친다. 점액질 변, 복부 팽만이나 잦은 트림, 방귀, 전신피로, 두통, 불면, 어깨 결림 등의 증상도 나타나지만 이런 증상이 몇 개월에서 몇년씩 계속되더라도 몸 상태에 별일이 없는 게 과민성대장증후군이다.

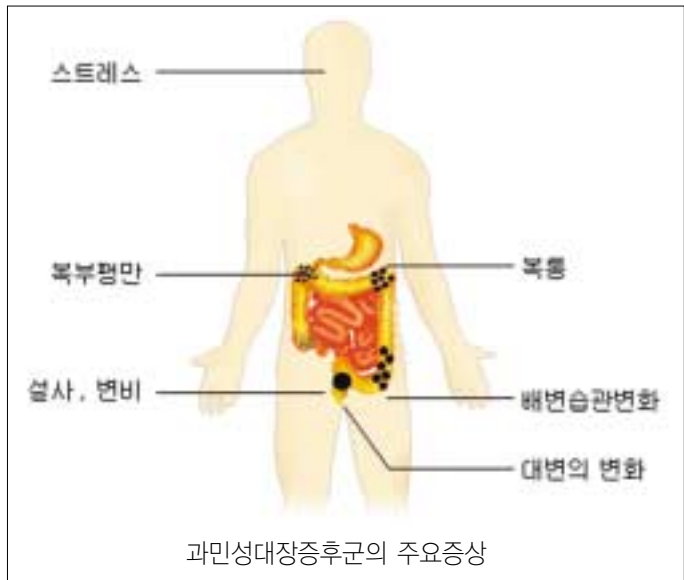
스트레스로 인한 장운동의 이상

환자의 대부분은 가족, 사회, 직장 등에서 심한 스트레스를 받으면서 이런 증상들을 겪고 있다. 이와 함께 장의 연동운동 이상, 내장과 체벽의 감각 이상, 식사 등도 증상을 일으키는 원인일 것으로 추정되고 있다.

과민성대장증후군? 다른 질병?

과민성대장증후군인지 혹은 다른 병으로 인한 증상인지를 꼭 감별해야 한다. 간혹 십이지장궤양이나 담석증과 같은 병을 검사도 제대로 하지 않고 방치하면 오랜 후에 진단을 내리는 경우도 있다. 대부분의 환자에서 증상호소만으로 과민성대장증후군을 의심할 수 있으나 기질적 위장관 질환을 갖는 경우 예도 유사한 증상을 호소하는 경우가 많아 위장관방사선검사나 내시경검사가 필요하다. 그리고 잠을 자다가도 복통 때문에 깰 정도면 다른 병을 의심해보아야 한다.

체중이 6개월~1년 사이에 원래보다 10% 이상 줄어도 과민성대장증후군이라고 보기는 어렵다. 특히 변에 피가 섞여 나오거나 복통, 설사 등의 증상과 함께 37.5도 이상의 미열이 있으면 장결핵이나 궤양성 대장염, 종양 등을 의심해봐야 한다. 또 60살 이상의 노인에게 이런 증상이 3~4개월 이상 지속되면 장암일 가능성이 높다.



식습관과 스트레스가 원인

이 병의 정확한 원인은 밝혀지지 않고 있으나 크게 3가지로 추정된다. 무엇보다 섭취하는 음식물이 채소나 곡식류와 같이 섬유질이 많은 음식물 대신 우유, 달걀, 고기와 같이 소화가 잘되고 찌꺼기가 많이 남지 않는 음식을 먹으면 대변량이 적어지고 대장이 과도하게 수축한다. 복잡한 사회에서 사람들이 받는 정신적인 압박감이 늘어나 이러한 병을 일으킬 수 있다. 정신적인 긴장을 적당한 방법으로 해소해 버리면 별다른 문제가 생기지 않겠지만 이러한 스트레스가 계속 누적되면 신체의 다른 부분, 특히 소화기관의 운동성에 영향을 미치게 된다.

또 환자의 타고난 체질이나 성격을 들 수 있다. 다른 질병에서도 그렇지만 서구화된 음식물이나 누적된 정신적인 스트레스가 있다고 해서 누구나 병을 일으키는 것은 아니다. 무엇보다 타고난 체질이나 성격이 이러한 병에 걸리기 쉬운 사람에 발병한다. 조그마한 자극에도 과도하게 반응을 하는 사람이나 성격이 내성적이며 꼼꼼하고 빈틈이 없는 사람일수록 이 병에 걸리기 쉽다.

내시경검사, X선 검사로 다른 질병인지 확인해야

과민성대장증후군의 진단은 내시경검사나 X선 조영술로 다른 질병이 없다는 것을 확인해야 한다. 일반적으로 나타나는 증상은 수년 동안 반복하여 나타나기도 하고 어느 순간부터 지속적으로 나타나기도 한다. 신경이 예민해지면 증세가 악화되기도 한다. 남자보다 여자에게 많으며 잠을 자는 중에는 복통이 일어나지 않는다. 자다가 배변 하는 일도 아주 드물다. 환자는 주로 아침 식사 후에 여러 차례 대변을 보고 배변후에는 일시적으로 복통이 없어진다. 대변량이 그렇게 많지 않은데, 대변에 피가 섞여 나오거나 체중감소, 식욕부진 등의 증세가 있으면 과민성대장증후군보다 다른 질환을 의심해야 한다.

스트레스 해소가 가장 중요

치료는 스트레스와 관계가 있으므로, 스트레스를 없애는 것이 제일이다. 환경이나 자신을 변화시키고 약물치료를 병행한다. 약물 치료는 비정상적인 대장 운동을 조절하기 위해 사용되기도 하는데, 약물 치료의 경우 심한 복통이나 배변습관의 변화, 복부 팽만의 증상 등에 약물치료를 하여 장의 운동을 정상화 시켜 증상을 개선시키며 증상이 오래 지속되면 1~3개월 정도 복용할 수도 있다.

식이섬유와 수분의 충분한 섭취 필요

변비가 주된 증상인 환자는 '식이요법'이 효과적이다. 식이섬유를 많이 섭취하면 대변 양이 증가하고, 배변 횟수도 늘어나기 때문. 변비환자는 하루에 20~30gm 섬유질을 섭취하고, 물은 하루 2ℓ 이상 마시는 게 좋다.

식이섬유를 많이 포함한 과일(살구·사과·배·멜론 등)과 채소(배추·시금치·무·고사리·감자·고구마·아스파라거스·콩·홍당무·근대·


브로콜리 등), 콩, 해조류(미역·다시마·김 등)를 약 1~2주 먹는 것도 도움이 된다. 하지만 식이섬유를 짧은 기간에 너무 많이 섭취할 때는 장 안에 가스가 많이 생겨, 복통과 팽만감이 오히려 악화될 수 있어 주의해야 한다.

달리기·수영·산책, 장운동에 효과

'운동요법'은 장의 운동을 도와주고 심리상태를 좋게 만들어준다. 매일 시간을 정해두고 달리기, 산책을 하거나 수영을 하면 좋고, 여의치 않으면 맨손체조를 해도 도움이 된다.

'행동요법'은 규칙적인 배변을 유도하는 것이 목적이다. 일정한 시간을 정해 변기에 앉는 습관을 길러야 한다. 아침 식사를 한 뒤가 위장 반사가 가장 활발하기에, 이때를 배변을 위한 시간으로 정해 습관을 들이는 게 바람직하다. 변기에 앉을 때는 넓적다리와 골반을 적절하게 구부려야 하는데, 좌변기(坐便器)를 사용할 때는 발밑에 벽돌 등을 이용해 높이를 조절하는 것도 한 방법이다.

스트레스와 식습관이 주된 요인이 되는 과민성대장증후군은 기능적 장애이며 만성적이지만 암과 같은 심각한 질환은 아니다. 따라서 스트레스를 이겨낼 수 있도록 스스로 노력하는 것이 중요하고 적당한 운동과 규칙적인 식사, 배변습관을 길들이고 개선해 나가야 한다. 또 섬유소가 많은 음식은 많이 섭취하며 고칼로리 음식, 탄산음료 등 자극이 심한 음식은 제한하면서 식습관을 바꾸어 나가는 것이 좋겠다.

이처럼 과민성대장증후군의 요인을 이해하고 개선해 나간다면 일상생활을 하는데 있어서 상쾌한 몸과 마음을 가질 수 있을 것이다. 

글 / 홍지영 기자
(도움글 / 한솔병원 소화기내과)